

زنان و مردان موفق در ابتدای سال چه قراری با خود می گذارند؟

سال جدید را با توصیه های آدم موفق ها شروع کنید

روزهای ابتدایی سال جدید بهترین زمانی است که در آن می توان برنامه ریزی کرد و قرار و مدارهای شخصی را تنظیم نمود.



روزهای ابتدایی سال جدید بهترین زمانی است که در آن می توان برنامه ریزی کرد و قرار و مدارهای شخصی را تنظیم نمود. این قرارهای شخصی را اغلب در قالب جملاتی مشخص در نظر می گیرند و راهنمای سال جدید قرار می دهند. این گونه جملات که حالتی تاکید و دستوری دارند، باید به نحوی موثر و در ارتباط با مشکلات خاص هر فرد انتخاب شوند و در سال آینده پیوسته مورد توجه باشند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مجله پنجره خلاقیت، در ادامه برخی از مهم ترین قرارهای سالانه و جملات کلیدی زنان و مردان موفق جهان را به شما معرفی می کنیم. استفاده از این قرارهای شخصی و یا نمونه های مشابه، به رشد فردی و پیشرفت شما در سال نو خواهدانجامید.

۱- شریل سندبرگ: کاری کنید که دوستان تان شما را فردی مسئول بدانند

مدیر اجرایی فیسبوک متعهد به انجام ۵ تا ۱۰ دقیقه مدیتیشن در هر روز شده است. او این تعهد را برای چندین سال پیایی اجرا کرده است. سندبرگ کلید رسیدن به اهداف را در سال جدید درگیر نمودن دوستان و پاسخگو بودن نسبت به آنان می داند. زمانی که شما برای رسیدن به اهداف شخصی، حرفه ای و مالی تلاش می کنید، دریافت کمک از دیگران تفاوت قابل توجهی را ایجاد می نماید. از خانواده و دوستان خود بخواهید تا به شما کمک کرده و پیشرفت شما را دنبال کنند. البته باید آماده باشید تا در مقابل، اقدامی مشابه را برای آنها نیز انجام دهید.

۲- بونی پیکنز: به کار ادامه دهید

بونی پیکنز غول صنعت نفت و انرژی و سرمایه گذار و میلیاردری خودساخته است. او در خانواده ای متولد شد که به دلیل شرایط اقتصادی همه کار می کردند. بنابراین تعهد اصلی پیکنز کارکردن است. او در سن ۸۴ سالگی، برخی از کارهایی که از آن لذت می برد، مانند گلف و شکار را رها کرده، اما هیچ گاه کار خود را متوقف نمی کند. پیکنز معتقد است که اگر از انجام کار لذت ببرید، هرگز حضور در ملح کار را به دلیل تامین شدن نیازهای مالی یا بازنشستگی متوقف نخواهید کرد.

۳- الون ماسک: بیشتر تفریح کنید

الون ماسک مدیرعامل تسلا موتورز و بنیان گذار شرکتی چون پی- پل است. البته دستیابی به اهداف و تحقق آرزوهای مال تنها بخشی از شخصیت او را نشان می دهد. ماسک به سختی کار کرده و پاداش تلاش خود را نیز دریافت کرده است. با این حال، او در اوج شهرت از زندگی خود چندان راضی نبود و زمان کافی برای گذراندن با خانواده نداشت. به همین دلیل، در سال ۲۰۱۳ اعلام کرد که از حجم کاری خود احساس خستگی می کند و نیاز به استراحت و تجدید قوا دارد. شما نیز باید چشم اندازی برای اهداف مالی و حرفه ای خود داشته باشید و در کنار آن، تفریح و استراحت را نیز جای دهید. کارکردن دائمی و دوری از تفریحات می تواند اثرات منفی قابل توجهی بر سلامتی، روابط و بهره وری شما داشته باشد.

زنان و مردان موفق در ابتدای سال چه قراری با خود می گذارند؟

۴- آریانا هافینگتون: با پول خود تفاوت ایجاد کنید

آریانا هافینگتون، بنیان گذار و رئیس هافینگتون پست، با گروهی از دوستانش تصمیم گرفت پول خود را به بانک های کوچک تر منتقل کنند و به حل مشکل امریکایی ها در دسترسی به کارت اعتباری یاری رسانند. او در مقاله ای در

هافینگتون پست توضیح داد که بانک های کوچک تر توجه بیشتری به حال نیازهای جامعه دارند. اما بانک ها در آن دوران درگیر بحران مالی جهانی بودند و نیاز به کمک داشتند.

به همین دلیل، هافینگتون حرکتی را برای انتقال پول به این بانک ها آغاز کرد تا سرمایه مورد نیاز برای کنترل بحران تامین شود. به مانند این زن موفق، شما نیز به یاد داشته باشید که پول در کنار تامین نیازها، ابزاری برای کمک کردن به دیگران و ایجاد تفاوت است. در واقع بدون یاری رسانی به نیازمندان، پول ارزش چندانی ندارد و از شما فردی خودخواه و مغرور خواهد ساخت.

۵- باربارا کورکوران: زمان بیشتری را با دوستان خود سپری کنید

این تاجر ثروتمند برای سال جدید با خود قرار گذاشته که زمان کمتری را به ارسال پیام کوتاه اختصاص داده و بیشتر دوستان خود را ملاقات نماید. او گفته است که تصمیم دارم در هفته حداقل یکی از دوستان خود را ملاقات کنم. شما نیز سعی کنید زمان بیشتری را به افراد مورد علاقه خود اختصاص دهید. همه جنبه های زندگی شما تحت تاثیر چنین تغییر بااهمیتی قرار خواهد گرفت.

۶- مارک کویان: از ظهور موانع استقبال کنید

این تاجر میلیاردر و مالک تیم بسکتبال دالاس ماوریکس، بیشتر قول داده بود تا به زمین بازی بازگردد. براساس برخی اخبارگویان ظرف هفت سال دو عمل جراحی روی ران خود داشته است، اما به خود قول داده که مانع توقف فعالیت هایش نشود و همچنان به کوشش و تلاش ادامه دهد. در حقیقت، ظهور موانع و سختی ها آزمونی برای همه ما است که بتوانیم توانایی های خود را افزایش دهیم و اراده بیشتری را مصروف تلاش و پیشرفت نماییم.

۷- مایکل بلومبرگ: همیشه در حال یادگیری باشید

مایکل بلومبرگ، بنیان گذار و مدیرعامل مجموعه مالی بلومبرگ، علاقه زیادی به آموزش تکنولوژی دارد. به طور مثال وب سایت کدآکد می برنامه هایی را برای آموزش کدنویسی رایانه ای به صورت رایگان ارائه می کند. بلومبرگ علی رغم سن و سال و مشغله بسیار، خود را در برابر این چالش آموزش قرار داده و بنا دارد در سال جدید مهارتی تازه بیاموزد. وقتی از او سوال کردند که با این مهارت جدید یاد گرفته چه خواهد کرد، پاسخ داد که باید همواره در حال یادگرفتن بود، حتی اگر آموخته های جدید فوراً مورد نیاز نباشد. چرا که آینده غیرقابل پیش بینی است و ممکن است به همه آموخته های ظاهراً بیهوده خود نیاز پیدا کنید.

زنان و مردان موفق در ابتدای سال چه قراری با خود می گذارند؟

۸- مارک زوکربرگ: از خداوند متشکر باشید

بنیانگذار فیسبوک به خود قول داده است که از یک رژیم گیاه خواری پیروی نماید، مگر آن که حیوان را شخصا کشته باشد. او با این کار بنا دارد از خوردن گوشت تا حد امکان پرهیز کند. زوکربرگ می گوشت این ایده را به یکی از اهداف خود در سال جدید تبدیل نماید و برای غذا از خداوند متشکر باشد. شما نیز به جای تمرکز بر روی چیزی که ندارید اما می خواهید به دست آورید، زمان بیشتری را برای تشکر از خداوند و یافتن راه هایی برای نشان دادن سیاستگذاری خود پیدا کنید.

۹- سوز اورمان: هر روز را مانند روز اول سال بدانید

این آموزگار سرمایه گذاری بر این باور است که اهداف، مانند رژیم های غذایی هستند و زندگی کوتاهی دارند. چند هفته پس از سال جدید، بسیاری از مردم، اگر همان ابتدا اهداف جدید خود را فراموش نکرده باشد، در حال مبارزه با آنها هستند. بنابراین، به جای ایجاد تعهداتی به صورت سالانه، اورمان هر روز زندگی خود را مانند روز اول سال جدید در نظر می گیرد. با انجام چنین کاری، دیگر منتظر تاریخ مشخصی در آینده نیستید تا دکمه آغاز را فشار داده و عمل کردن را شروع کنید. به این ترتیب، هر روز برای شما امکانی کاملاً تازه است و می تواند مسیر جدیدی را در مقابل دیدگانتان بگشاید.