



حُكُومَةُ الشَّارِجَة  
دائرة الخدمات الاجتماعية  
GOVERNMENT OF SHARJAH  
Social Services Department

عنوان الجرعة المعرفية:

## كيف تحقق النجاح في الحياة

إعداد:

شيخة المهيري

إدارة المعرفة

قسم البحوث والدراسات

## مقدمة

النجاح حلم جميل يراودنا جميعاً، كلنا يتساءل: كيف لنا أن نحوله من كم خيالات عابرة إلى واقع معاش وملموس؟ فالنجاح ليس صدفة وأنه شيء نحن نصنعه لأنفسنا إذا أحسننا التخطيط لذلك وأتقنا تنفيذ ما خطط له، وقد صدق من قال: "إن الذي لا يخطط للنجاح فمعنى ذلك أنه يخطط للفشل"<sup>1</sup>

## كيف نُعرفُ النجاح

كل شخص لديه فكرة مختلفة عما يبدو عليه تحقيق النجاح لذا فإن تعريف النجاح وقياسه يجب أن يتم على المستوى الشخصي، على مستوى كل حالة على حدة.

على سبيل المثال، هل النجاح يعني بالنسبة لك النجاح المالي؟ النجاح العاطفي؟ النجاح الجسدي؟ النجاح مع عائلتك؟

إذا كنت تبحث عن كيفية تحقيق النجاح في الحياة، فيجب أن تأخذ بعض الوقت لتعريف النجاح في حياتك أولاً وكيف يبدو بالنسبة لك شخصياً. قد يكون هذا مختلفاً عما يعرّفه والديك أو زملائك أو عائلتك أو أصدقائك بالنجاح.

في نهاية المطاف، نحن نطاردهم النجاح لأننا نريد أن نشعر بطريقة معينة: لذا اكتشف ما الذي سيجعلك تشعر بالسعادة والإنجاز لتعرف أين تحتاج إلى النجاح في حياتك.

ثم اتبع هذه العادات لتساعد في جعل تحقيقها أسهل وأسرع. بغض النظر عن الطريقة التي تسعى بها لتحقيق النجاح.

---

كتاب فن التواصل الكاتب ذكاء رواس قلعه جي<sup>1</sup>

## عادات يجب أن تعتمدها لتكون ناجحاً

ومن خلال العمل على جلب هذه العادات إلى حياتك، فمن المؤكد أنك ستتعلم كيفية تحقيق نفس المستوى من العظمة في حياتك بنفس الطريقة التي حقق بها الأشخاص الناجحون الآخرون الإنجازات.

### 1. إنشاء عقلية إيجابية متسقة

كل عمل يبدأ بفكرة. فعندما تكون أفكارك إيجابية، ستشعر بطبيعة الحال بمزيد من التحفيز لاتخاذ إجراءات بشأن أهدافك التي تدفعك إلى التقدم والنجاح.

إن قوة التفكير الإيجابي يمكن أن تغير حياتك، حتى الدراسات الطبية تظهر أن التفاؤل ومحاولة تقليل الأفكار السلبية يمكن أن يكون له تأثير إيجابي على صحتك فالمفكرون الإيجابيون أقل عرضة للإصابة بنوبة قلبية بنسبة 13% من المفكرين السلبيين، حتى بين الأشخاص الذين لديهم تاريخ عائلي من مشاكل القلب.

كونك إيجابياً يقلل من مستوى التوتر لديك، ويساعد على حمايتك من الإحباط، ويمنحك مهارات أفضل في التكيف عندما تصبح الأوقات صعبة.

للمساعدة في تعزيز نظرتك المتفائلة، حاول أن تبتسم كثيراً، وأن تضيف روح الدعابة إلى حياتك، وأن تمارس الحديث الذاتي الإيجابي، وأن تسرد الجوانب الجيدة للموقف السيئ. أحط نفسك بأشخاص إيجابيين وصور وموسيقى وكتب ومدونات صوتية وبيئات إيجابية في المنزل والعمل.

في كثير من الأحيان، تكون الحدود الحقيقية الوحيدة لما يمكنك فعله أو امتلاكه أو أن تكونه هي الحدود التي تفرضها بنفسك.

بمجرد أن تتخذ قراراً واضحاً لا لبس فيه لتغيير حياتك من خلال التخلص من كل قيودك العقلية وإلقاء كل قلبك في تحقيق بعض الأهداف العظيمة، يصبح النجاح الحقيقي أسهل بكثير وأكثر احتمالية لتحقيقه.

### 2. إنشاء أهداف ذكية

إن تحقيق حياة ناجحة يتضمن وجود أهداف شخصية، ومع ذلك في كثير من الأحيان، نضع الأهداف ونحقق بعض التقدم الأولي، أو لا نحققها وقد يكون ذلك بسبب الطريقة التي نحدد بها الأهداف حيث أن أفضل الأهداف وأكثرها قابلية للتحقيق هي الأهداف الذكية التي يمكن تحقيقها لأنها واقعية ومدروسة جيداً وتتضمن جدولاً زمنياً.

### 3. إعطاء الأولوية لصحتك البدنية

من السهل أن ننخرط في عجلة المهام التي لا تنتهي والتي نحتاج إلى إنجازها كل يوم والتحقق من عناصر قائمة المهام لدينا. ولكن إذا كنت تريد تحقيق النجاح، فمن المهم أن تجعل لصحتك البدنية أولوية. إن كونك لائقًا بدنيًا وصحيًا يجعلك تشعر بالتحسن تجاه نفسك حتى تتمكن من التفكير بشكل أكثر إيجابية. كما أنه يجعلك تشعر بالنشاط الجسدي والقدرة على إنجاز المزيد من الأشياء.

وقد أرجح بعض الأشخاص الأكثر نجاحًا الوعي الصحي باعتباره أحد مفاتيح النجاح في الحياة فالأشخاص الناجحون للغاية يعطون الأولوية لصحتهم الجسدية والعقلية.

تأكد من تناول الأطعمة الصحية والتقليل من الأطعمة والمشروبات غير الصحية. قم أيضًا بتطوير روتين تمرين يتضمن النشاط البدني كل يوم واحصل على الكثير من الراحة لتجديد نشاط عقلك وجسمك، مما سيساعدك على أن تكون أكثر إنتاجية عندما يحين وقت العمل.

### 4. ثق بنفسك وقدراتك

إذا لم يكن الإيمان بنفسك أمرًا طبيعيًا، فاكتب قائمة بكل الصفات الإيجابية التي تمتلكها.

هل أنت منظم؟ مستمع جيد؟ هل تعقد اجتماعات فريق منتجة أم تجعل الناس يشعرون بالرضا عن أنفسهم؟ هل أنت جيد في توليد الأفكار، أم أن قوتك تكمن في أخذ تلك الأفكار ووضع خطة عمل؟

أحد أفضل الطرق التي يمكنك من خلالها تحقيق النجاح هي أن تتعلم كيفية الإيمان بنفسك وتعزيز ثقتك بنفسك. إن زيادة الثقة بالنفس تحفزك وتمنحك الشجاعة لاتخاذ الإجراءات اللازمة لتحقيق أهدافك.

عندما تشعر بالإحباط، ركز على ما أنجزته والوقت والمواهب والقدرات ونقاط القوة التي لديك والتي ستساعدك على إنجاز المزيد عندما تؤمن بقدراتك على تحقيق أهدافك، سيكون لديك القدرة على المثابرة حتى النجاح.

### 5. استمتع!

يمكننا بسهولة أن نتغلب على جنون الحياة والضغط على الأشياء التي يجب القيام بها ولكي تحظى بحياة ناجحة، عليك أن تكون سعيدًا وإحدى أفضل وسائل السعادة هو المتعة وابتعث عمدا عن بصيص من المرح في كل يوم شاهد الفكاهة في المواقف العصيبة وضحك عليها لنزع فتيل التوتر حيث تشير الدراسات إلى أنه حتى مجرد رسم ابتسامة

على وجهك يخفض ضغط الدم ومعدل ضربات القلب عندما تكون الأمور مرهقة لذا اخرج والعب، وخصص وقتاً لهواية تحبها، وشاهد مقطع فيديو مضحك وطور روح الدعابة.

## 6. التحدث مع الآخرين

إن وجود شخص ما لتبادل الأفكار معه، وتحدث معه وتستمع لتعليقاته حول كيفية تصوير نفسك للآخرين يمكن أن يكون مفيداً للغاية عند بناء نفسك لتكون ناجحاً، انظر إلى الأشخاص الذين تثق بهم وتحترمهم للحصول على تعليقاتهم، مثل الأصدقاء المقربين وأفراد العائلة فعلى الرغم من أنه سيكون لكل شخص رأي حول الطريقة التي تدير بها حياتك، إلا أن الآراء المهمة تأتي من أولئك الذين لديهم مصلحتك الفضلى، قد يكون من الصعب في البداية تلقي النقد البناء. لكن لا تدع ذلك يزعجك بل يرفعك بدل من ذلك. فرصة التغيير نحو الأفضل هي هدية لها تأثير دائم على سعادتك الحالية والمستقبلية.

لكي تجد النجاح في الحياة، عليك أن تنمو باستمرار. إن التحدث مع الآخرين الذين تثق بهم حول كيفية إجراء التحسينات يمكن أن يحدث فرق كبير في تقدمك.

## 7. خذ قسطاً من الراحة

يمكن أن يحدث الإرهاق بسرعة إذا واصلت ملاحقة أهدافك دون أخذ قسط من الراحة. لأن أخذ فترات راحة دورية تكون لها تأثير إيجابي على تقدمك نحو أهدافك ولتحقيق النجاح في الحياة، من المفيد حقاً قضاء بعض الوقت بعيداً عن أهدافك لإعادة ضبط النفس وإعادة شحن طاقتك و مع ذلك ستظل أهدافك موجودة حتى بعد يوم أو حتى اسبوع من الراحة لصحتك العقلية، لذا احرص على عدم الانتظار حتى تصل إلى نهاية الجبل قبل أن تأخذ قسطاً من الراحة. جزء أساسي من إعادة الشحن هو فترات الراحة الصغيرة التي تأخذها طوال يومك وأسبوعك للحفاظ على توازن حياتك.

إذا كانت مهمة أو موقفاً معيناً يسبب الإحباط، ابتعد عنه لبضع دقائق. تخلص من هذا الأمر عن طريق القيام أو التفكير في شيء مختلف تماماً. إن العودة إليها بعيون ومنظور متجدد سيساعدك على إنجازها بشكل أسرع وبفعالية أكبر.

## 8. تعلم كل يوم

حاول أن تتعلم شيئاً جديداً كل يوم، سواء في حياتك الشخصية أو المهنية فنحن ننمو بينما نتعلم، لذا، لكي ننجح، قم بإعطاء الأولوية للتعلم قدر الإمكان على أساس يومي فعندما تتركس وقتك لتصبح متعلماً مدى الحياة، من المؤكد

أنك ستجد النجاح في الحياة عندما تتعلم دائمًا، فإنك تحسن نوعية حياتك وتعرض لمزيد من الفرص التي يمكن أن تؤدي إلى الإنجاز والرضا.

#### 9. توقف عن مقارنة نفسك بالآخرين

كل شخص وكل هدف مختلف حتى لو كان شخص آخر يفعل ما تريد أن تفعله، فأنتما في ظروف حياة مختلفة لذا فإن إجراء مقارنة مباشرة ليس عادلاً لك أو لنجاحك المستقبلي. وعندما تحاول أن تظل إيجابياً بشأن حياتك وخياراتك، فإن مقارنة ظروف حياتك المختلفة بظروف شخص آخر لا تساعدك على الشعور بالتحفيز.

ركز عليك - على وضعك وظروفك وأهدافك - لترى النجاح.

احتفل بإنجازات الآخرين، ولكن استمر في التركيز على الخطوة التالية في خطة أهدافك الذكية.

ستشعر بالرضا عندما تحافظ على التركيز على تقدمك الشخصي الفريد.

#### 10. ادفع نفسك

الرضا عن النفس لن يوصلك إلى أي مكان فأولئك الناجحون هم كذلك تجاوزوا حدود منطقة الراحة الخاصة بهم لاكتشاف أجزاء جديدة منهم أدت إلى النجاح لأن أكبر قدرا من الرضا الذي ستحققه هو عندما تتمكن من النظر إلى الرحلة التي استغرقتها لإنجاز شيء صعب.

عندما تكون في لحظة صعبة، تذكر "لماذا".

لماذا تريد تحقيق هدفك، وما هي الفوائد التي سيجلبها، وكيف ستغير حياتك أو حياة من تهتم بهم؟

إذا كنت تريد نتائج مختلفة عن تلك التي تختبرها الآن، فسوف تحتاج إلى دفع نفسك للقيام بالأشياء بشكل مختلف. النتائج الإيجابية ستكون تستحق الجهد المبذول.

#### 11. ابق متسقًا

إذا كنت تريد أن تكون ناجحًا ، فأنت بحاجة إلى تعلم كيفية الحفاظ على الثبات والاستمرار في الظهور بنفسك كل يوم - حتى في الأيام الصعبة إن أحد أفضل الطرق للبقاء متسق هي تحديد خطتك للغد في الليلة السابقة. عندما يكون لديك قائمة واضحة بالمهام وخطة في أي وقت من اليوم ستنجزها، فمن الأسهل بكثير البقاء على المسار الصحيح.

تذكر أن الظهور بنفسك يعني أحيانًا أيضًا أخذ فترة الراحة اللازمة أو قد تحتاج إلى التحدث مع شخص ما وقد يعني أيضًا ببساطة الاستيقاظ في نفس الوقت على الرغم من أن سريرك دافئ جدًا ولا ترغب في الاستيقاظ، لأن الاتساق هو مفتاح النجاح.

## 12. كن مستعدًا

بغض النظر عن مدى ثباتك، قد يكون للحياة خطط أخرى ولكي تكون ناجحًا في كل ما تفعله في الحياة، فكر دائمًا فيما يمكن أن يحدث إذا خرجت الأمور عن مسارها. كيف سيكون رد فعلك وما هي خطة العمل الخاصة بك؟ بهذه الطريقة، عندما يأتي ذلك الوقت في النهاية، سيكون لديك العقلية الصحيحة وستشعر بالهدوء والتماسك، وعلى استعداد لمواجهة التحدي وجهاً لوجه وتحقيق النجاح.

## 13. توقف عن البحث عن الاختصارات

أولئك الذين يبحثون عن الاختصارات لا يهتمون بالتعلم والدروس والفروق الدقيقة التي يكتسبها الأشخاص الناجحون عندما يخططون لتحقيق النجاح في الحياة، فإذا كنت ترغب في تحقيق النجاح، عليك أن تفعل ذلك بالطريقة القديمة، الأمر الذي يتطلب الوقت والصبر والاتساق لأن مفاتيح النجاح في الحياة هي قدرتنا على الحصول على أفضل ما في أنفسنا في ظل جميع الظروف تقريبًا. إنها قدرتك على التكيف وتغيير حياتك.

## 14. قم بتغيير تعريفك للنجاح

لقد أنجزت شيئًا واحدًا كنت تعتقد أنه سيجعلك ناجحًا؟ ماذا بعد؟

النجاح والسعادة والإنجاز كلها مشاعر يمكن أن تتغير بمرور الوقت. لذا، بعد أن تجد النجاح بطريقة ما، ابحث عنه بطريقة أخرى من خلال التغلب على الشدائد وتحقيق هدف واحد عظيم في أي مجال، يمكنك إنشاء نمط ونموذج للنجاح الشخصي في عقلك الباطن. سيتم توجيهك تلقائيًا ودفعك نحو تكرار هذا النجاح في الأشياء الأخرى التي تحاول القيام بها.

بمعنى آخر، تتعلم النجاح من خلال النجاح. كلما حققت أكثر، كلما تمكنت من تحقيق المزيد. النجاح يبني ثقته بنفسك، وانضباطك الذاتي، والإيمان بأنك ستنجح في المرة القادمة وتحقق النجاح الشخصي النهائي.

حاول أن تستغل نجاحك الشخصي للوصول إلى هدف في حياتك المهنية أو في المدرسة أو العكس. في نهاية المطاف، سوف تخلق تأثيرًا تآزريًا وستجد أن النجاح يأتي بسهولة على جميع الجبهات<sup>2</sup>.

<sup>2</sup> <https://www.briantracy.com/blog/personal-success/how-to-be-successful/>