

مهارات يجدر بك إتقانها قبل الأربعين

كتبه شانا لوبويتز | 13 يناير، 2020



ترجمة وتحرير: نون بوست

كثيرًا ما تكون النصائح الكثيرة حول ما يجب أن نفعله أو ندعه قبل العشرين أو الثلاثين أو البلوغ أو التقاعد، مملة وغير مجدية، وأحيانًا مربكة وغير صائبة وتزيد الطين بلة. على أن عمر الأربعين سن مميز بالنسبة لأي إنسان، وهو بنظر الكثيرين سنّ الرشيد والحكمة. وريثما يصل بنا العمر إلى هنا، سيكون من المفيد أننا استهلكنا ما سبق من سنيّ العمر في تطوير بعض العادات والمهارات التي تساعدنا للمضي قدمًا بصورة أفضل وأكثر أمانًا. دعونا نلقي نظرة.

التفاوض

من المؤكد أن الحديث مع رئيسك في العمل حول راتبك سيكون أمرًا مرهقًا للأعصاب. ولكن القيام بالتحضيرات المناسبة قبل الخوض في مثل هذا الموضوع إلى جانب البحث والممارسة يمكن أن يحدث فرقًا هائلًا. عند التفاوض على قيمة راتبك، يمكنك تقديم مجموعة من الأفكار بدلاً من اقتراح مبلغ غير معقول. على سبيل المثال، في حال كنت ترغب في الحصول على راتب قيمته 200 ألف دولار، فيمكنك اقتراح راتب تتراوح قيمته بين 200 ألف و220 ألف دولار.

يمكن أن يؤثر اختيارك للعبارات المناسبة على عملية التفاوض. عوضًا عن المطالبة بما تريد، حاول إعادة صياغة العبارة للتأكيد على ما تمنحه أنت. فبدلاً من قول "أريد الحصول على 300 دولار

لجهاز الكمبيوتر المحمول الخاص بي، من الأفضل القول "سأمنحك جهازي المحمول مقابل 300 دولار". ستكون هذه العبارة أقل ميلاً إلى المواجهة وأكثر دفتاً.

وضع جدول نوم منتظم

يمكن أن يصنع النوم العجائب لجسمك ولصحتك النفسية. وعلى الرغم من أنه قد يكون من المغري أن تنام في وقت متأخر في عطلة نهاية الأسبوع، إلا أنه من المهم للغاية وضع جدول زمني ثابت لجسمك. يمكن أن يؤدي الإفراط في النوم لبضعة أيام بين الفينة والأخرى إلى جعل إعادة ضبط ساعة جسمك أمراً في غاية الصعوبة، مما يؤدي إلى الشعور بمزيد من الإرهاق في وقت لاحق من اليوم.

علاوة على ذلك، تجنّب وضع منبهك في وضع "الغفوة"، حيث أن تلك الدقائق القليلة الإضافية لن تجعلك تشعر بقدر أقل من التعب. بدلا من ذلك، اضغط على وضع "الغفوة" مرة واحدة، واستفد من الوقت الإضافي لممارسة بعض تمارين التمدد وحاول أن تكيّف عينيك على ضوء الشمس.

إجراء محادثات صغيرة خلال الحفلات

من الطبيعي أن تشعر بالخوف حين تتواجد في مكان كبير مليء بأشخاص لا تعرفهم. مع ذلك، يمكن للأشخاص في كثير من الأحيان تفهم شعورك بالانزعاج. من الأفضل دائماً أن تضغط على نفسك لتخرج من منطقة الراحة الخاصة بك ومحاولة إجراء حديث مع شخص لا تعرفه.

حيال هذا الشأن، قالت الرئيسة التنفيذية لشركة "في لوكس"، مارجوري جويلمان، لموقع "أوبرا دوت كوم": "حتى في حال كنت لا تعرف أحدا هناك وكنت تشعر بالخوف، ينبغي عليك الذهاب لا البقاء في المنزل. يخشى الكثير من الأشخاص أن لا أحد سيتوجه إليهم بالحديث، مما سيخلف لديهم مشاعر سيئة. ولكن هل سبق وأن حدث لك هذا من قبل؟".

في الواقع، يعتبر طرح الكثير من الأسئلة من إحدى الطرق السهلة للدخول في محادثة مع شخص جديد. فضلا عن ذلك، يعد إظهار الاهتمام وطرح أسئلة إضافية أو التشجيع على الخوض في حكايات شخصية طريقة سهلة لجعل الشخص يشعر بالارتياح والتعرف على عدد من الأشخاص الجدد.

البحث عن تمارين روتينية تستمتع بها مع الالتزام بها

تشبه تجربة اختيار تمرين رياضي معين تجربة المواعدة، حيث يتطلب الأمر الكثير من التجربة وارتكاب الكثير الأخطاء حتى تتمكن من العثور على الشخص المناسب لك. تظهر الأبحاث أنه إذا كنت تشعر بأن التمرين غير ملائم لك، فسيكون من المحتمل أن تتوقف وتنسحب. لذلك، جرب مجموعة متنوعة وكبيرة من التمارين، وحاول أن تجد صديقاً لك في النادي الرياضي لتحفيزك على الاستمرار في ممارستها.

بمجرد تخطيك مرحلة الثلاثينات من عمرك، تبدأ في فقدان كتلة العضلات، وبالتالي تصبح التمارين الرياضية أكثر أهمية. تعتبر ممارسة الرياضة طريقة رائعة لبناء مجتمع جديد واستكشاف مدينة جديدة. حاول الانضمام إلى نادٍ للركض أو ركوب الدراجات الذي لا يعد مفيداً لجسمك فحسب، بل سيساعدك على الخروج ويمنحك فرصة للتعرف على مناطق جديدة.

العثور على مهنتك الرائعة

تعتبر حياتك المهنية تلك المرحلة الرائعة التي تمكنت فيها من العثور على وظيفة استوفت ثلاثة أمور: ما أنت بارع في القيام به، وما ترغب في القيام به، وما يقدره العالم. هذا التقاطع ليس سهلاً، لكن تمثل فترة الثلاثينات من العمر مرحلة مهمة لتولي زمام المبادرة في حياتك المهنية وتوجيه نفسك في الاتجاه الصحيح.

ادخار المال للتقاعد

ليس من المبكر البدء في ادخار المال للتقاعد. ذكرت لورين ليون كول من موقع بيزنس إنسايدر أنه بحلول سن الأربعين، كان ينبغي عليك توفير حوالي ثلاثة أضعاف راتبك السنوي. وعلى الرغم من أن هذا التقرير قد يبدو مخيفاً، بيد أن استثمار أموالك يمثل طريقة سهلة لزيادة مدخراتك بشكل كبير. حتى مجرد استثمار مبالغ صغيرة من المال في شراء عدد من الأسهم، وهو أمر سهل للغاية وغير مكلف، يمكن أن يحقق نتائج كبيرة مع مرور الوقت.

الاستثمار في العلاقات

فيما يتعلق بالخانة الموجودة على موقع رديت حول الأشخاص الذين أعربوا عن ندمهم إزاء بعض الأمور في مرحلة الثلاثينات، كشف العديد من الأشخاص أنهم لا يقضون وقتنا كافٍ مع أسرهم. فعلى سبيل المثال، كتب ماسلوفكاش أنه يشعر بالندم “لعدم قضاء المزيد من الوقت مع والدي، على غرار المشي والتحدث والسفر، في الوقت الذي ما يزالون فيه شبانا للاستمتاع بهذه الأنشطة”، و”إيلاء أولوية لوقت العمل والوقت الشخصي على حساب قضاء بعض الوقت مع زوجتي وأطفالي. ينمو الأطفال بسرعة، ويغادرون المنزل بسرعة، وسيصبح الشريك هو الشخص الأقرب والأهم في حياتك.”

قول “لا” للأشخاص

يوجد خانة كاملة على موقع كورا مخصصة لتعلم طرق لقول “لا”، حيث كتبت إيفا غلاسروود: “نبالغ دائما في تقدير تكلفة قول “ل”. ووفقا لغلأسروود، تعتبر أفضل طريقة لاستجماع القوة والثقة لرفض طلب ما إدراك أن “هناك بعض الأشياء التي لا يمكنك العودة إليها أبداً. وقتك وصحتك وفضلك وحياتك”. وأضافت قائلة: “لا تقلل من قيمة هذه الأمور. من الجيد أن يسعى الناس إلى تقديمك لشخص عظيم أو فرصة رائعة أو لسبب آخر. ولكن، لا بأس أيضا في أن تقول لا”.

الحفاظ على منزلك خال من الفوضى

لقد أضحت حركة التخلص من الفوضى رائجة للغاية، لا سيما بعد صدور كتاب “فن الترتيب” لماري كوندو، حيث غرست شعار الحفاظ على العناصر التي “تثير الفرح” فحسب، والتخلص من بقية الأشياء الأخرى. حتى تلك الخطوات البسيطة يمكن أن تساهم بشكل كبير في ترتيب منزلك. يمكن أن يؤدي التخلص من الصناديق والسلال القديمة التي عادةً ما نستخدمها للتخلص من الأشياء غير المرغوب فيها إلى توفير مساحة كبيرة في غرفتك والتخفيف من التوتر الذي تشعر به.

من المهم أيضًا الاعتراف بأن كل شخص يعمل بشكل مختلف، وأحياناً تزيد القدرة الإبداعية لبعض الأشخاص في بيئة فوضوية. فكر في أنسب طريقة عمل تلائمك واتخذ الخطوات اللازمة.

ممارسة الهوايات

في موقع كورا، كتب فيشوا شاران 30 نصيحة لتطوير الهوايات، حيث قال: “ينسى الأشخاص أن هناك حياة جميلة خارج عملهم. إن استرجاع الأنشطة التي كنت تحب القيام بها حين كنت طفلاً وشاباً هو بداية رائعة. في حال كنت تمارس رياضة كرة القدم كهواية خلال مرحلة المدرسة الثانوية، فلماذا لا تستكشف الدوري الرياضي للبالغين؟ أو اللعب مع مجموعة من الأصدقاء معاً أسبوعياً في حديقة قريبة؟ إذا كنت تبحث عن أفكار، تحقق من قائمة الهوايات التي يمارسها الأشخاص الناجحون في أوقات فراغهم، من الجسر (بيل غيتس) إلى لعب القيثارة (وارن بافت).

تكوين صداقات جديدة

تختلف الصداقات التي تكونها في سن الرشد عن تلك التي تكونها في مرحلة الدراسة. ومع ذلك، فإنها ليست مستحيلة. فصداقة الكهول تعتبر علاقة جديدة جميلة، غالباً ما تكون مدفوعة بالأنشطة والهوايات وحتى السفر. ومن إحدى الطرق السهلة لمحاولة التعرف على أشخاص جدد هي الانغماس في العديد من الأنشطة.

بهذه الطريقة، يمكنك مقابلة مجموعة مختلفة من الأشخاص الذين لديهم اهتمامات مثلك، مما يمنحك الفرصة للترابط. مجرد مقابلة شخص واحد يمكنه أن يوسع شبكة تواصلك مع الآخرين، حيث يمكنك بعد ذلك مقابلة أصدقائه لتتعرف في نهاية المطاف على عدد أكبر من الناس، فكل ما عليك فعله هو التحلي بالصبر والتمتع بعقلية منفتحة.

الفشل والنهوض مرّة أخرى

قال مراجنك ياداف، مهندس برمجيات في موقع “كورا”، إنه من المهم أن تتعلم في العشرينات من العمر كيف تفشل، والأهم من ذلك، كيف يمكنك النهوض مرة أخرى: “الفشل يأتي بشكل طبيعي، لكن محاولة النهوض مرة أخرى شيء يجب أن يتم غرسه في شخصيتك”. تنطبق وجهة نظر ياداف على الأشخاص في الثلاثينات من العمر أيضاً، حيث أورد: “خذ نصيحة من الشخصيات الناجحة الآن، مثل “بول ألين” و”أوبرا وينفري”، فجميعهم تعلموا من إخفاقاتهم المهنية المتعددة”.

إدارة الإجهاد

إن العيش في حالة مزمنة من التوتر والإرهاق يمكن أن يؤثر عليك جسديًا وعقليًا وعاطفيًا، وقد يؤدي العمل إلى الإرهاق الوظيفي. لذلك، لن تضمن مسيرة مهنية ناجحة إذا لم تتبع بعض الاستراتيجيات لإدارة الإجهاد، فحق الاستماع إلى الموسيقى وممارسة التمرينات الرياضية يمكن أن يساعدك في مقاومة الإجهاد.

التعلم مدى الحياة

إن مرور سنوات عدة على حضورك فصلا دراسيا لا يعني أنه عليك أن تتوقف عن التعلم. لا تكتفي بالاختصاص الذي درسته بعد نيلك منصبك المهني. لعل أبرز مثال على ذلك ستيف جوبز، فبعد تخرجه من الكلية، كان ستيف جوبز بين الحين والآخر، يواكب إحدى دورات فن الخط، التي كان لها تأثير كبير عليه وألهمت فكرة “الطباعة الرائعة” الموجودة في أجهزة الكمبيوتر الشخصية اليوم.

إدارة الوقت

قال باري إس سالتزمان، خبير استراتيجية الأعمال والرئيس التنفيذي لمجموعة “سالتزمان إنتربرايزز”، إنه عند بلوغك سن الثلاثين يفترض أن تكون قد اكتسبت مهارة الإدارة السليمة للوقت. مع وصولك لسن 39 تكون قد احترفت هذه المهارة.

قد تفلت من تواجدك في كل مكان كمتدرب، لكن الأمر ليس لطيفاً عندما تكون قائد فريق عاجز عن إدارة الوقت. ومن جانبه، أشار سولتزمان إلى أن الوقت من ذهب، ولن تكون أي شركة سعيدة بأموال ضائعة بلا داع: “إن تعلمك بحلول 30 عامًا ما الذي يجعلك فعالاً مهم لتنمية المهارات المهنية، علاوة على ذلك، إن زيادة الكفاءة تضعك في محل إعجاب رؤسائك”.

الطبخ

في علاقة بالأشياء المهمة التي يجب القيام بها في العشرينات من العمر، طرح ساشين شوبهام على موقع “كورا” السؤال التالي: “هل سبق لك أن اكتشفت حقًا كيف تطبخ؟ ربما يمكنك إطعام نفسك وعائلتك بالسباغيتي والعجة، لكن ماذا ستقدم في حفل عشاء فاخر؟ اشترك في دورة تدريبية وتعلم طبقًا واحدًا على الأقل حتى تتمكن من إقناع الضيوف بخبراتك في الطهي”.

معرفة قيمك الشخصية

كتبت أنا لوندبيرغ في موقع “كورا”: “لا تدع أحدا يحدد سعادتك أو نجاحك، فالأولوية المطلقة في مرحلة الثلاثينات هي الحصول على الوضوح بشأن أولوياتك بالفعل! في الواقع، هناك طريقة رائعة للقيام بذلك، وهي تحديد قيمك الشخصية والوصول إلى قائمة الثلاثة الأوائل يعد مثاليا. ثم اسأل نفسك عما إذا كانت هذه القيم تنعكس حقًا في حياتك المهنية ونمط حياتك اليوم. إذا لم يكن الأمر كذلك، يمكنك تحديد أهداف تتماشى مع تلك القيم، ومن ثم رسم خطة عمل لتحقيق تلك الأهداف.”

يمكنك أخذ نصيحة ستيفن كوفي، مؤلف كتاب “العادات السبع للأشخاص الأكثر فعالية”، في صياغة بيان المهمة الشخصية. إنه مشابه لبيان مهمة الشركة، إلا أنه يتناسب معك فقط. وأوضح كوفي أنه “يركز على ما تريد أن تكون (شخصية) والقيام به (المساهمات والإنجازات) وعلى القيم أو المبادئ التي يستند إليها الوجود بالفعل.”

الترويج لنفسك

عليك أن تعرف طريقة شرح رؤيتك لمسيرتك المهنية للآخرين إثر تحديدها.

في هذا الصدد، قالت ميشيل ورد، مدربة مهنية مبتكرة ومؤلفة مشتركة لكتاب “الإعلان الخاص بك”، “إن مشاركة حقيقة أنك محرر إعلانات أو تعمل في مجال التمويل أمر جيد ومبدع، ولكنها لا تجعلك تبرز أو تحفزك على طرح أسئلة متابعة.”

بدلاً من ذلك، عندما يستفسر الأشخاص عما تفعله، أجب بـ “ماذا” و “من” و “كيف”. لا تخف من ذكر ما أنت متحمس له، وأنواع الأشخاص الذين تساعدكم، وما تفعله لهم على وجه التحديد.

عندما تُعرّف ورد بنفسها، فإنها تخبر الناس أنها تقدم إرشادات حول حلم وظيفة النساء المبدعات، “بهذه الطريقة، يمكن للشخص الذي يستمع أن يتصل بما أقوله أو يعرضني على أي امرأة خلاقة يعرفها وتبحث عن إرشادات حول الحلم الوظيفي.”

كن سعيدًا بما لديك

في حديثه عن الأشياء التي يتعين عليك القيام بها في الثلاثين من العمر، قال روبرت ووكر إنه “إذا كنت راضيًا بما تملك، فستضمن حياة أكثر سعادة”. هذا صحيح، خاصة في مجال العلاقات. فقد

وجدت مؤلفة كتاب “يوميّات الامتحان” جانيس كابلان أن مجرد قول “شكراً” لزوجها يبث حياة جديدة في زواجهما. وقد وجد علماء النفس أن الأزواج الذين يعبرون عن امتنانهم تجاه بعضهم البعض يزيد احتمال بقائهم معاً.

سامح نفسك على أخطائك

كتبت ليز بالمر في منشور من موقع “كورا”: “اغفر لنفسك أخطاءك، فجميعنا يرتكب الكثير منها. لا تتحدث عن أخطاء الماضي بل تعلم منها، امض قدماً وانس الأمر”. في “مسار السعادة”، تجادل إيما سيبالا، مديرة العلوم بمركز ستانفورد لأبحاث وتعليم التعاطف وحب الغير، بأن التعاطف الذاتي عنصر أساسي للنجاح. إذا كنت لطيفاً مع نفسك عندما تفشل، فلديك فرصة للتعلم من أخطائك والأداء بشكل أفضل في المرة القادمة. وأوصت سيبالا باستراتيجية بسيطة لممارسة التعاطف الذاتي: عامل نفسك كما تعامل زميلاً أو صديقاً سبق وأن فشل.

المصدر: [بيزنس إنسايدر](#)

رابط المقال : <https://www.noonpost.com/35557/>