

حين تُصبح عاداتك خصمك المذهني



أحيانًا لا يكون العائق في نقص الإمكانيات أو في بيئة

العمل، بل في تسرّب الوقت من بين أيدينا دون وعي..

وتتراكم المهام والأفكار والطموحات، بينما نحن نعيد

ترتيب الأولويات كل يوم، دون تنفيذ فعلي.

هذا الدليل العملي يساعدك على رصد العائق الأكبر

أمام تقدّمك المهني، كما أظهره التصويت، والتعامل

معه خطوة بخطوة.



العوادات الؤومفة الفف فسرؤ وؤفف (64%)

فأمفل:

- ما العوادة الصؤففة الفف فأؤذ من وؤفك أؤفر مما فسؤؤؤ؟
- هل فبءأ فومك بوضؤؤ؟ أم فففه فف زؤام المهام؟

ؤؤواف عملفة:

- طبّق فؤنفة Pomodoro (25 ءؤفة فركفز + 5 ءؤائف راحة).
- ءءء 3 أولووفاف فؤؤط للفوم.
- قّل من فؤؤ ءؤوال بءافة الفوم وبعء كل مهمة.

فمرفن سرفع:

- ءوّن العوادات الفف فؤررها كل فوم ثم قفّم: هل فؤؤم أهءافك؟ أم فسؤؤك؟



• عدم وضوح أهدافي المهنية (21%)

تأمل:

- هل تعرف ما الذي تريده حقًا في مسارك المهني؟
- متى آخر مرة كتبت رؤيتك المهنية على ورقة؟

خطوات عملية:

- استخدم أداة SMART لتحديد أهدافك.
- اسأل نفسك: "ماذا أريد أن أحقق في 6 أشهر؟"
- تحدث مع شخص تثق به عن رؤيتك واسمع ردوده.

تمرين سريع:

- ارسم خارطة بسيطة لمجالك الحالي، والفرص التي تحلم بها، وأكتب أول خطوة ممكنة نحوها.



• خوف من الفشل أو الرفض (14%)

تأمل:

- ما الذي يعنيه "الفشل" بالنسبة لك؟
- هل ترفض المحاولة خوفاً من أن تُرفض أنت؟

خطوات عملية:

- طبق مبدأ "التجربة السريعة": نفذ دون انتظار الكمال.
- ذكّر نفسك بقصة نجاح بعد رفض.
- مارس "التعاطف مع الذات" بدلاً من جلد الذات.

رسالة تحفيزية:

- "الخوف لا يعني التوقف.. بل الاستعداد بخطوة أذكى."



رسالة ختامية:

كل عائق يُشير إلى منطقة فيك تحتاج
للتطوير، لا للتأنيب.

تقدّمك المهني لا يتطلب قفزات.. بل وعيًا بالعوائق
الصغيرة التي تتكرر، وقرارًا شجاعًا بكسر النمط.

والآن، دورك تبدأ:

اختر عائقك، واجه نفسك، واتخذ قرارًا صغيّرًا اليوم
يقودك لمسار مختلف غدًا.





حين تُصبح عاداتك
خُصمك المذهني

أنا أسماء عبدالعزيز،

أساعدك على تطوير مهاراتك الشخصية
وبناء علاقات أكثر وعيًا وتأثيرًا.

جاهزة لدعمك أو دعم فريقك لتحقيق
أداء أفضل وعلاقات أقوى.

شكرا لوقتك

لا تنسى مشاركة المنشور
لتعم الفائدة

