

## الفصل الثامن

### زيادة تركيزك مع هدفك المحوري

---

سنقوم الآن بشرح طريقة وضع وتعديل وتنظيم أهم أهدافك بالطريقة التي تعمل على زيادة تركيزك. سأقوم بتشجيعك على القيام بخمسة أشياء مع أهدافك، وبالأخص الثلاثة أشياء الأولى فيجب عليك القيام بها على الفور. ستحتاج في هذا الفصل تقويماً وورقة نظيفة وقلم، ومن الأفضل أن تكون ورقة وقلماً وليست شاشة حاسوبك، فإن الأشياء التي ستقوم بها هنا سيكون تأثيرها أقوى، إذا قمت بها بيديك، لذلك إن لم تكن لديك ورقة وقلم، فاذهب لإحضارها.

إن هناك عدة طرق للاقتراب من أهدافك، وأشجعك على أن تجربها جميعاً. المنهج الذي سنتبعه هنا صمم خصيصاً ليعمل مع المعايير، التي يركز عليها عقلك بسهولة. إن هذا هو ما أقوم بفعله مع أهدافي، وما أطلب من عملائي القيام به؛ لذا فإن هذا المنهج لا يعتبر نظرية أو تجربة أختلقناها، صدقني، فقد قمت بتجربته بنفسني! وجدت أنني عندما قمت بتنفيذ هذا المنهج مع أهدافي، قد وصلت لما كنت أريده أسرع من الإطار الزمني، الذي حددته لنفسني، فإذا فقدت هدفاً فإنني أعلم فوراً أن السبب يرجع إلى عدم قيامي بما

أنت على وشك القيام به. صُممت هذه العملية لتمنحك صورة واضحة للأهداف الأكثر تأثيرًا التي ستجعلك تتقدم الآن، وإذا قمت بهما على النحو المطلوب، فإن الدوافع الإيجابية ستكون النتيجة التي ستحصل عليها في هذه العملية.

### الخطوة الأولى: تقليل المدة الزمنية

أكتب أهم خمسة أو ستة أشياء تريد إنجازها في التسعين يومًا القادمة. لماذا خمسة أو ستة أشياء ولماذا 90 يومًا؟ لأن الحل هنا يمكن في تقليل المدة الزمنية وتقليل عدد الأشياء في قائمة أهدافك.

يجب ألا تزيد أهدافك عن خمسة أو ستة؛ لأننا تعلمنا أن عقلك لا يمكنه استيعاب معلومات كثيرة، وإنما يمكنه التركيز على أشياء قليلة في وقت واحد.

هناك ما نطلق عليه "بناء الأحلام"، وهو يتطلب منك أن تزيل كل حدود تفكيرك في وقتٍ ما، وتطلق العنان لأفكارك على قدر المستطاع. يعد هذا التمرين مفيدًا للغاية من أجل توسيع أفق تفكيرك، ولكن هذا ليس ما سنقوم به هنا.

أحضر التقويم الخاص بك، ثم قم بتحديد نقطة التوقف المنطقية، والتي تكون بعد حوالي 90 يومًا.

تعد نهاية كل فصل في السنة مدة مثالية ونهاية كل شهر مدة جيدة أيضًا، إذا كنت تريدها 80 أو مئة يومًا، فلك مطلق الحرية، فقط لا تخرج عن هذا النطاق. لماذا يعد هذا الأمر مهمًا؟

لأن هذه هي المدة التي يستطيع الإنسان التركيز فيها على هدف كبير، دون الحاجة للضغط على زر إعادة الضبط، كما يمكننا رؤية تقدم حقيقي ملموس.

فكر في الأمر، لأن هناك سببًا يجعل مدة كل نظام غذائي أو برنامج للتمرينات الرياضية لا تتعدى 90 يومًا. يعد نظام اللياقة البدنية المشهور P90X مثالًا رائعًا لذلك؛ إذا إن حرف الـ P يرمز إلى (القوة) وحرف الـ X يرمز إلى (الشدة) وهذا بهدف تسويق البرنامج، ولكن هناك سببًا علميًا وراء اختيار الرقم 90. إن هذا الرقم يرمز إلى تسعين

يوماً وهناك سبب محدد وراء هذا، فهي ليست P10X، فإنك لن ترى أي تقدم ملحوظ في 10 أيام فقط، كما إنها ليست P300X فلا أحد يستطيع أن يبقى على المسار نفسه لهذه الفترة الطويلة بالأداء نفسه، فلماذا تهتم البورصة بالتقارير الفصلية المالية الخاصة بالشركات؟ لأن هذه هي المدة المثالية من الوقت لتقوم أي منظمة بالتغيرات، دون أن تفقد تركيزها، فأى مدة أقل من 90 يوماً تعتبر قليلة جداً لرؤية تقدم ملحوظ، كما أن أكثر من ذلك لن يكون التقدم واضحاً.

انظر إلى التسعين يوماً القادمة، ثم قم بتقييم أوراقك من 1 إلى 6، ليس 7 أو 10 فقط 6. بعدها ستكتب أهم خمسة أو ستة أهداف، تريد الوصول إليها في إطار زمني، مكون من 90 يوماً. فكر في كل جوانب حياتك الآن المهنية والمالية والصحة الجسدية والعقلية والعاطفية والعائلة والمجتمع، وقم بوضع قائمة تشمل كل هذا. قم بتقليل المدة الزمنية، فأى شخص يرى هذا الكلام، من المحتمل أن تكون لديه الكثير من الأشياء التي يريد إنجازها، وربما تميل لمحاولة تحقيق الكثير عن الأشياء، وليس القليل منها في آن واحد لذلك سيفيدك كثيراً أن تسمح لنفسك بإنجاز ستة أهداف فقط وليس أكثر من ذلك.

وإذا وجدت خمسة أهداف فقط، فهذا لا بأس به أيضاً، فأصنع لنفسك معروفاً، وقم بتحديد حد أقصى ستة عناصر فقط.

ستقوم الآن بكتابة الأهداف القليلة المهمة التي تريدها خلال التسعين يوماً القادمة، لنقوم بمراجعة الأشياء التي تجعل الأهداف فعالة، فقد ناقشنا خمس سمات في الفصل السابق أن تكون موجودة في أهدافك ولكنني سأقوم بمراجعتهم هنا باختصار:

1- يجب أن يكون ما تكتبه ذا قيمة بالنسبة لك، فإن هذه الأهداف خاصة بك أنت، غيرك لذلك كن حريصاً على كتابة ما تريد حقاً إنجازه.

2- يجب أن يكون ما تكتبه واضحاً ويمكن قياسه، فنحن نتحدث عن برنامج لمدة 90 يوماً ذو هدف وميعاد محددتين؛ فلا تكتب أشياء مثل "زيادة الدخل" أو "فقدان الوزن" أو "ادخار الأموال" كن واضحاً مع نفسك: ماذا تريد أن تنجز تحديداً في الفترة بين الآن وفي خلال 90 يوماً من الآن؟ كم من المال تريد أن تدخر أو تحصل

عليه تحديداً؟ وكم من الوزن تريد أن تفقد تحديداً؟ وكم عدد الأميال التي تريد أن تركضها؟ وما الكمية التي ستقوم ببيعها؟ أنا لا تهمني الأرقام والتفاصيل ولكن المهم أن تقوم بتحديد الأمر، فإذا تجاهلت هذا فإنك ستخسر الكثير.

3- يجب أن يكون ما تكتبه في المقاس المناسب، فيكون كبير بما يكفي ليجعله تحدياً بالنسبة لك، وصغيراً بما يكفي لتصدق أنه يمكنك إجازة — تذكر أنه لديك حوالي ثلاثة أشهر، قبل أن تضغط على زر إعادة الضبط، ولذلك قم بقياس أهدافك بطريقة ملائمة. أثناء قيامك بذلك، سيكون عليك الاختيار من "هل يجب أن أكون مرناً وأعمل على توسيع أفق تفكيري؟" أم "إذا كانت معتاداً على تحقيق أهم أهدافك، إذا أطلقت العنان لأحلامك، أما إذا كنت تقوم بهذا الأمر للمرة الأولى فأجعل الهدف صغيراً.

4- قم بكتابة أهدافك، فلا تقرأ الأمر بشكل سلبي، وتمر عليه فقط، دون أن تفعل شيئاً مسيئاً لنفسك ولى أيضاً، لم أطلب منك أن تفكر بما تريد إنجازه في التسعين يوماً القادمة فقط، بل طلبت منك أن تقوم بكتابته. فأنا أؤكد لك أن التجربة ستكون مختلفة تماماً عندما تجعل كلاً من عينك ويداك وعقلك يعملان معاً في تناغم لبلورة أهدافك. لذا فأقولها للمرة الأخيرة، قم باستخدام ورقة وقلم، ولا تقم بالأمر غيابياً.

5- ما تقوم بكتابته سوف تتم مراجعته، لذلك كن صادقاً مع نفسك، وأكتب أهدافاً ستكون مستمتعاً في الوصول إليها. عندما تصل لهذه القاعدة وتستوعبها جيداً، فإنك ستقوم بتصميم برنامج كامل من المساءلة الذاتية؛ لذا يجب أن تفهم أنك تقوم ببناء علاقة مع أهدافك.

كفانا وصفاً، لنبدأ، أحضر قلمك وورقتك وأكتب أهم خمسة أو ستة أهداف لك لمدة التسعين أو المائة يوم القادمة. خذ ما تحتاجه من الوقت لتفعل ذلك، ثم عد مرة أخرى.

### الخطوة الثانية: حدد هدفك المحوري

الآن ستقوم بتحديد "هدفك المحوري"، من المحتمل أنك تقول الآن "عن ماذا

تتحدث؟"

"ما هو الهدف المحوري؟" وهذا لأنه من المحتمل أنك لم تنظر لأهدافك بهذه الطريقة من قبل.

إن هدفك المحوري هو الهدف الذي إذا قمت بالتركيز بشدة على إنجازه فإنك تدعم غالبية أهدافك الأخرى.

إذا ألقيت نظرة على أهدافك المحددة التي كتبتها، ستلاحظ أن الكثير منها مترابط وستدرك أن بعضًا منها في منافسة مع الآخر. لكنني وجدت أن هناك هدفًا من الأهداف في معظم الحالات تقريبًا إذا تعبت للوصول له، فمن المحتمل أن تحصل على كل النتائج التي تتطلع إليها. لا أريد أن أقوم بتعقيد الأمر، من الممكن أنك قد عرفت هذا الهدف بالفعل، فهو أمر شائع لشخص وصل لهذه المرحلة أن يجد واحدًا من الأهداف يقفز خارج الصفحة، ويرن في ذهنه قائلاً "مرحبًا! اخترني أنا!"

إذا كنت تعرف الآن هذا الهدف، فقط قم بوضع نجمة بجانبه على الورقة، قبل أن تقرأ بقية الفصل.

إذا كنت لا تعرف ما هدفك المحوري بعد، فلا بأس بهذا أيضًا؛ فقد مرت أوقات كان عليّ أن أفكر ما هو هدفي المحوري وأين يجب أن أضع كل تركيزي. لذلك فأنت تبحث عن واحد من أهدافك، الذي يُحتمل أن يجلب لك جميع أهدافك. يمكن أن تقوم بالأمر بعدة طرق مختلفة.

سيقوم هدفك المحوري بإنشاء الأهداف الأخرى، كنتيجة ثانوية تلقائيًا في بعض الحالات، وفي حالات أخرى سيتطلب إنجاز الأهداف الأخرى كوسيلة للدعم أو للتقدم، وفي حالات أخرى أيضًا قد يكون لهدفك المحوري تأثير كبير على حياتك لدرجة تمنحك الطاقة والقوة والثقة، التي تجعلك تتخطى كل العوائق أمامك. سأضرب لك مثالًا:

جلست مؤخرًا لأكشف ماذا أريد أن أحقق في المائة يوم الأخيرة من العام، وهذا ما توصلت إليه:

- 1- مبيعات شخصية تصل إلى \_\_\_\_\_ \$ دولار.
- 2- دخل شخصي يصل إلى \_\_\_\_\_ \$ دولار.
- 3- دفع \_\_\_\_\_ \$ دولار من الديون.
- 4- ركض 220 ميلاً وتمرين قوة 35 مرة.
- 5- التأمل لما لا يقل عن 50 مرة.
- 6- أخذ 14 يوم أجازة من كل شيء.

هذه كانت أكبر الأهداف أهمية، لاحظ أن كل هذه الأهداف محددة، ويُسهل قياسها. أعلم أنني أحتاج أن أختصر كل هذا إلى الهدف الذي سأصبح مهووسًا به تقريبًا، لا يوجد إجابة صحيحة هنا، فلا يوجد هدف أفضل أو أسوأ من الآخر. الأمر كان يرجع لي في تحديد الهدف الذي سأقوم بالتركيز عليه ليُجنى لي أكبر الأرباح. هل تستطيع أن تخمن أي هدف سأختار؟

لقد اخترت هدف المبيعات. إن معرفة الرقم لن تعود بفائدة، ولكن الفكرة وراء اختياري هذا هو أن الوصول لهدف المبيعات بفاعليه، سيجعلني أصل لهدف الديون والدخل تلقائيًا، كما أن البقاء على المسار مع هؤلاء سيمنحني وقتًا كافيًا لتحقيق هدف الأجازة. ما العلاقة بين الهدف المحوري والتمارين الرياضية والتأمل؟ إنني أعلم أنه إذا قمت بالاهتمام بكل من الصحة الجسدية والعقلية والروحانية، فإن هذا سيمنحني الطاقة والتركيز الضروري. لذلك، فإن جميع الأهداف تعمل معًا، فبعد التركيز على الهدف المحوري مع وجود كل هذه العلاقات التي تربطه ببقية الأهداف، فإن العقل الباطن سيعمل على كل الأهداف ويزيد احتمالية الوصول إليها جميعًا، هل ترى هذا؟

إذا فإن خطوتك القادمة هي أن تقوم بالشيء نفسه مع أهدافك، وهي أن تحدد أي منها يعتبر وسيلة للوصول إليها جميعًا. إذا كنت لم تختار واحدًا بعد، خذ ما تريد من الوقت لتقرر ما هو هدفك المحوري، وإذا كانت هذه الخطوة تربكك، تواصل معي مباشرة. تأكد أن هذه الخطوة تمنحك شعورًا جيدًا قبل المضي قدمًا.

### الخطوة الثالثة: ترسيخ السبب

لديك الآن هدف واحد لتركيز عليه، لقد حان الوقت لتجيب عند أهم الأسئلة على الإطلاق: لماذا؟ أو تحديداً، لماذا يعد إنجاز هذا الهدف الأهم بالنسبة لك؟ ربما تجد الإجابة بسرعة بديهية، وتشعر بما تريد يظهر أمامك. تهمس قائلاً "أنا لا أحتاج أن أفكر كثيراً من هذا، فأنا لم أتحمس كهذا من قبل ومستعد للعمل." إذا كان هذا ما يحدث لك فهذا رائع! خذ وقتاً فقط، وأكتب ما تفكر به، وما تعتبره مركز أهدافك.

إذا كنت لا تعرف السبب بعد، حاول أن تجيب عن هذه الأسئلة لتنشط تذكيرك:

- لماذا أريد إنجاز هذا الهدف؟
- بم سيفيدني إنجاز هذا الهدف؟
- بما سأشعر عندما يتحقق هذا الهدف؟ بالثقة؟ بالحماس؟ بالسلام الداخلي؟ بالحنن؟ بالصلاية؟
- كيف سيجعلني هذا الهدف أفضل أو أقوى، عندما أحصل عليه؟ كيف سيجعلني أنمو أكثر قدرة؟
- ماذا سأفعل بنتائج هذا الهدف، عندما أحصل عليها؟

عندما تسأل عن السبب فلا يوجد إجابة خاطئة، وكلما كانت هناك إجابات أكثر، كان أفضل أفض وقتاً مع قلمك وورقتك، وأجب عن أسئلة السبب بنفسك.

### الخطوة الرابعة: اجعل الأمر كله مرئياً

الخطوة القادمة لتزيد تركيزك وتنشط عقلك، هي أن تجعل الأمر مرئياً. كل شيء قمنا به حتى الآن كان يتضمن قيامك بالتخطيط، فإن معظم الناس لا يصلون لهذه المرحلة من التفكير في أهدافهم، أنت متقدم بدرجة كبيرة ولكن هناك الكثير لتفعله؛ لكي تسرع من تقدمك. إن عقلك الباطن يفوق عقلك الواعي قوة بمرحلة، كما أنه يفكر ويعمل بطريقة مختلفة عن العقل الواعي، وكما ناقشنا من قبل، فإن مفتاح العقل الباطن هو فهم أنه يفكر على هيئة صور، بينما عقلك الواعي يفكر في أفكار متناسقة ومتابعة.

(التي تبدو مثل الجمل في عقلك) وإنما عقلك الباطن يرى الصور، ويتحرك بقوة باتجاهها. لذلك لكي تجعل عقلك الباطن يعمل، أعط عقلك شيئاً ليراه، فمن المهم إعطاؤه صوراً يعمل عليها. طلبت من عملائي أحياناً أن يقوموا بوضع الصور في مذكرة أو مجلد ثلاثي الحلقات، وأحياناً أجعلهم يصممون لوحة من الصور؛ حيث يمكنهم رؤية كل الصور في الوقت نفسه في مكان عملهم. يقوم الكثير من عملائي بوضع الصور، مع التأكيدات اللفظية في بطاقات ذات فهرس، وهناك طرق عديدة لتجعل هدفك مرئياً قم بتجريبها لتعرف أي واحدة ستنجح معك.

### الخطوة الخامسة: أشياء طقوس داعمة

الخطوة الخامسة في زيادة تركيزك هي إنشاء بعض الطقوس. عندما أقوم بطقوس، فأنا لا أعني الغناء والتضحية بالماعز (يقصد المؤلف ألا نكون مثل الراعي الذي ينشغل بالغناء ينسى القطيع - المترجم). إن كل ما أقصده هو إنشاء أنماط سلوك تلقائية، تربطك بأهدافك. يجب أن تفهم أنني لا أختلق شيئاً هنا. فقد قرأت ثلاثة كتب على مر السنين، قامت بتثبيت هذه الخطوة بالنسبة لي، ألا وهي:

- 1- قوة الالتزام الكامل للكاتبين جيمس لوه و توني شوارتنز.
- 2- اخرج من طريقك للكاتب روبرت كوير.
- 3- الإجابة للكاتبين جون أسراف ومواري سميث.

ساعداني الكتابان الأولين في فهم علم العادات، وأعطاني الثالث برنامج "خطوة خطوة"، الذي نجح معي ومع عملائي حالياً. هل تدرك أن الغالبية العظمى من أفكارك تعتبر فطرية؟ فقد قال الدكتور ديباك شوبرا إن أكثر من 99٪ من أفكارنا اليوم، هي أفكارنا بالأمس و99٪ من أفكار الغد هي أفكار اليوم. وبما أن أفكارنا تنشئ أفعالنا، فهذا يعني أن الكثير مما نقوم به في علمنا وصحتنا ومواردنا المالية نقوم به بالفطرة تلقائياً. فكر في الأمر: منذ اللحظة التي تستيقظ فيها في الصباح، وحتى اللحظة التي تغادر فيها المنزل ذهاباً للعلم، كم مرة بدا لك الصباح وكأنه متكرر؟

قدمك تلمس الأرض، ثم تنهض من السرير وتنظف أسنانك ثم تخلق ذقنك وتأخذ

حمامًا ثم تتناول القهوة وترتدي ملابسك، ثم تتناول الفطور (ربما) ثم المزيد من القهوة، ثم تفقد بريدك الإلكتروني ثم المزيد من القهوة ثم تقضي وقتًا مع أطفالك، وتحضر لهم الطعام ثم المزيد من القهوة ثم تخرج من المنزل.

ركز في بعض الأوقات صباحًا، وستلاحظ كم يشابه اليوم مع ليوم الذي يتبعه، لذا فأنت بالفعل تمتلك تلك الأنماط السلوكية التلقائية، ما سأطلبه منك هو أن تتبّه إلى هذه الأيام لتعيش الوقت، ثم تقوم بإنشاء عادة جديدة تحل محلها وتقوم بها تحديدًا مرتين يوميًا عادة.

الأولى ستقوم بها فور استيقاظك في الصباح، في الساعة الأولى، وتحديدًا في اللحظات الأولى من يومك، والذي يعتبر أقوى وقت لبرمجة عقلك من أجل النجاح. السبب في هذا أن عقلك ينتقل من حالة النوم إلى حالة الاستيقاظ، وقد تم تكوين الموجات النهائية بالطريقة التي تجعل عقلك الباطن يستقبل "بذور الأفكار" التي تُزرع بشكل استثنائي.

هل لاحظت من قبل كيف أن اللحظات الأولى في يومك تحدد وتيرة بقية اليوم؟ هل سبق لك واستيقظت بشعور أن هناك شيئًا خاطئًا؟ أنتبه وسوف تلاحظ العلاقة العملية بين البداية القوية لليوم وبقية اليوم.

يقوم معظمنا بتضييع هذه الفرصة على بعض التوتر أو التشوش شبه الواعي، بينما يشغلها الأشخاص الناجحون؛ بهدف زيادة تركيزهم على أهدافهم وأحلامهم. ويمكنك أن تقرر الاستيقاظ في الوضع المناسب، وتجنّي ثمار بدأ اليوم بالطريقة الصحيحة.

إن الفصل السابع عشر مخصص كليًا لما نطلق عليه ساعة الطاقة، وهو تمرين يومي لإدارة الطاقة، إذا أردت إكمال الأمر الآن، انتقل إلى الفصل السابع عشر. إن أساسيات الأمر أنني سأشرح لك طريقة مكونة من 15 خطوة، أقوم أنا وعملائي باستخدامها لإنشاء عقلية لا تعرف الخسارة كل يوم.

ربما لا تريد اتخاذ خطواتي الخامسة عشرة المحددة، وهذا لا بأس به، وربما لا تحب تمارين الضغط أو تفصل الشاي عن القهوة، أو تحب مشاهدة بعض مقاطع الفيديو، أو ربما لديك 6 خطوات وليس 15، تود القيام بها.

إن الغالبية العظمى من العالم لا يقوم بأي خطوات. الفكرة من التمرين هي إنشاء عادات مبرمجة، تقوم بها في الساعة الأولى من اليوم، وتلتزم بها بجدية لمدة 30 يومًا. سيأخذ الأمر وقتًا لإعادة تجديد أسلاك عقلك، وبعد ذلك ستصبح مدمنًا لساعة الطاقة، وسيصبح الأمر ممتعًا.

المرّة الثانية التي ستكون فيها واعياً لبرمجة عقلك، هي الساعات القليلة الباقية في اليوم. إن الساعات الأخيرة في اليوم لا تقل أهمية عن الساعات الأولى، وكذلك اللحظات الأخيرة قبل النوم. فإن عقلك يكون في الحالة الانتقالية ذاتها، مهما كان في بداية اليوم. فما أريدك أن تقوم به، ليس معقدًا بقدر ساعة الطاقة، ولكن فقط أريد من آخر ساعة في اليوم أن تأخذ لحظات؛ لتسترجع أهدافك وبعض التوكيدات اللفظية، ثم تأخذ الوقت لتعبر عن امتنانك لأي شيء إيجابي حدث أثناء هذا اليوم. كزيادة على هذا، فإن هذا وقت رائع لتفكير بالنسبة أهداف اليومية الكبرى (انظر الفصل الثاني عشر) وتحدد أكثرها أهمية لليوم التالي، ثم تنتقل بعد ذلك بأفكارك ليلية مريحة من النوم والأحلام السعيدة والكثير من الطاقة للصباح التالي.

بعض البرامج قد يفيد على المدى البعيد.

من الآن، أصبح لديك خمس خطوات، تعرفها عن تجربة، ستمنحك التركيز العقلي الذي تتطلبه أهم الإنجازات. إذا بدأت في الأمر على الفور، وجعلته جزءًا من روتينك اليومي والأسبوعي، ستجد النتائج المتطورة، دون أن تلاحظ.

لمزيد من المعلومات والدعم:

تم تحسين هذا الفصل لإفادتك. للدروس المختصرة والمزيد من المعلومات، قم بزيارة

[www.planetfreedom.com/trainyourbrain](http://www.planetfreedom.com/trainyourbrain)

باستخدام رمز المرور المتاح: TYBFSBOOK

استمتع بالأمر!