

من كتاب: قوة التركيز ١

(جماك كإنفيلد وآخرين)

*عندما تضع هدفًا ما، عليك أن تتحدى نفسك بالكلمات التالية: (كُنْ أكثر دقةً وتحديداً)، ودأوم على تكرار هذه الكلمات حتى يصبح هدفك واضحاً ومحددًا تمامًا.

* "إن الأمر يبدو شاقًا جدًا عندما تتأمله في البداية، ولكنه يصبح سهلًا للغاية عندما تقوم بإنجازه". (روبرت إم بيرسج).

* الناجحون لديهم عادات ناجحة أما غير الناجحين فلا!

* يمكنك أن تعيد برمجة نفسك في أي وقت تختاره لعمل ذلك، وهذا أمر من المهم أن تعرفه إذا كنت تكافح على المستوى المالي.

* عاداتك سوف تحدد ملامح مستقبلك.

* الأشخاص الذين لا يتعاملون مع فكرة التغيير بالجدية المطلوبة سوف يتوقفون عنها.

* كلما زاد ما تعرفه عن نفسك -كيف تفكر، وكيف تشعر، وماهي غايتك الحقيقية، وكيف تريد أن تحيا- ازدادات حياتك تدفقاً.

* إذا كانت نفقاتك تتجاوز دخلك باستمرار، ووصل هذا الأمر إلى أقصى-درجة، فالنتيجة النهائية التي ستواجهها هي ما يطلق عليه الإفلاس.

* العادات السلبية تجلب نتائج سلبية، بينما تجلب العادات الناجحة نتائج إيجابية.

* بمقدورك أن تحول العواقب السلبية إلى مردودات إيجابية ببساطة، عن طريق تغيير عاداتك الآن.

* ممارسة أي عادة جديدة يُعدّ أمراً صعباً في البداية. ولكن المدهش هو أنه بعد ممارسة أي عادة جديدة لمدة تتراوح بين 21 يوماً و30 يوماً، فإن عدم ممارستها يصبح أكثر صعوبةً من ممارستها، أو بعبارة أخرى، فإن الإقلاع عنها يصبح أصعب من القيام بها.

* تخيل لو أنك قمت بتغيير أربع عادات فقط كل عام، فبعد خمسة أعوام فقط من الآن تكون قد اكتسبت عشرين عادةً إيجابية جديدة.

* مايقرب من 90% من سلوكياتنا المعتادة تعتمد على العادات.

* إن سلوكك اليومي المعتاد له علاقة كبيرة بالنتائج التي تحققها في حياتك. فإذا لم تكن سعيداً بهذه النتائج، فثمة شيء يجب تغييره.

* الجودة ليست إجراءً يتَّخَذُ بل عادةً تُتَّبَعُ.

* متى تم اكتساب عادة جديدة بصورة حسنة فإنها تصبح سلوكك المعتاد الجديد.

* تحتاج إلى أن تخاطب نفسك بقليل من الأحاديث المشجعة، حتى تحافظ على مسارك السليم.

* إذا داومت على القيام بما كنت تقوم به دومًا فسوف تحقق ماكنت تحققه دومًا.

* "إذا قرأت كتابًا واحدًا كل شهر في النشاط أو المجال الذي تعمل فيه، ففي عشر سنوات تكون قد قرأت 120 كتابًا، وهو الأمر الذي سوف يجعلك من الصفوة في مجالك". (جيم رون)

* قبل أن تقدم على اتباع سلوك معين أو تشرع في عمل ما، عليك أن تنظر إلى الأمام لترى هل ما ستفعله سوف يجر عليك عواقب سلبية أم سوف تجني من ورائه مميزات ومكاسب محتملة. كُنْ واضحًا في تفكيرك.

* عندما تتفحص عاداتك السيئة، ضع في اعتبارك التأثيرات بعيدة المدى. كن أمينًا تمامًا؛ فحياتك قد تكون معرضة للخطر.

* "لم أكن أبدًا لأحقق النجاح بدون عادات الدقة والنظام والاجتهاد.. والتصميم على التركيز على عمل واحد في كل مرة". (تشارلز ديكنز)

* عندما تُركِّز معظم وقتك وطاقتك على القيام بالأشياء التي تتفوق وتتألق فيها حقًا، فسوف تجني مكاسب ومميزات كبيرة في آخر الأمر. هذه حقيقة أساسية، وهي ضرورية للغاية لنجاحك المستقبلي.

* قم بإعداد قائمة بكافة الأشياء الموجودة في المنزل والتي تحتاج إلى الصيانة أو الإصلاح أو التجديد. أنت تدرك مانعنيه. كل هذه المهام الصغيرة التي يبدو أنك لا تقرّبها نظرًا لانشغال كل وقتك. تَخَلِّص من القلق والتوتر واستعن بمن يساعدك.

* عندما يبدأ هذا الرأي السلبي الموجود في ذهنك في النشاط ويحاول أن يسترعي انتباهك للسيطرة على تفكيرك، توقف قليلًا وردد على مسامعك كلمات وعبارات التشجيع والتحفيز لتنشيط ذهنك. ركِّز على المزايا والمكاسب التي تعود عليك من الالتزام بأولوياتك، ودكِّر نفسك بالعواقب السلبية في حالة التخلي عنها.

* ابدأ في التخلص من عاداتك القديمة للأبد، وحاول التوصل إلى مجموعة من الإستراتيجيات الجديدة التي سوف تساعدك على أن توجد لنفسك أسلوب حياة ثري في جميع جوانبه.

* النجاح ليس سحرًا أو براعةً ولكنه ببساطة أن تتعلم كيف تركز.

* "الحياة التي لا نخضعها للبحث والدراسة، لاتستحق أن نعيشها". (سقراط)

* مواصلة العمل على تحقيق الأهداف ليس بالشيء اليسير دائماً، ولكنه شيء أساسي إذا كنت تريد أن تحيا حياةً حافلةً بالإنجازات الرائعة.

* تَجَنَّبَ ظاهرة: (آه لو كنت).

* تَدَكَّرَ، إذا أردت تحقيق نتيجة مختلفة، فافعل شيئاً مختلفاً.

* "الشيء الوحيد الذي يُفَرِّقُ بين الفائزين والخاسرين هو أن الفائزين يشرعون في العمل". (أنطوني روبنز)

* "هناك شيان أساسيان سوف يجعلانك أكثر حكمةً وتعقلاً: الكتب التي تقرأها، والأشخاص الذين تقابلهم". (تشارلز جونز)

* تَجَنَّبَ الأشخاص الهدامين الذين يسممون أفكارك! فهناك للأسف بعض الأشخاص ينظرون إلى هذا العالم بمنظار أسود.

* انتقد سرّاً وامدح علانيةً.

* تَدَكَّرَ أنه لكي تتغير الأمور فلا بد من أن تتغير أنت أولاً.

* عليك أن تدرك أن الثقة بالنفس هي العامل الأكثر أهميةً الذي تحتاجه من أجل حماسة نفسك من مقاليع السلبية وسهامها، وأنه في غياب الثقة في النفس يصبح الجو ملائماً لكي يسيطر الخوف والقلق

على مجريات الأمور في حياتك بأكملها، فيغدو تقدمك مكبوحاً مقيداً وتنطفئ جذوة حماسك تدريجياً.

* دَكرَ نفسك كل يوم أنك فعلت بعض الأشياء بطريقة جيدة. بدلاً من أن تفكر ملياً فيما لم تنجح في أدائه أو في المهام التي لم تنجزها، ركّز على المهام التي استطعت إنجازها بالفعل ولا تقلل من أهميتها.

* تَحَدَّثْ إلى نفسك بحديث ذهني تحفيزي قصير في بداية ونهاية كل يوم.

* ست استراتيجيات لبناء الثقة:

1- دَكرَ نفسك كل يوم أنك فعلت بعض الأشياء بطريقة جيدة.

2- اقرأ التراجم والسير الذاتية الملهمة.

3- كُنْ شاكرًا.

4- أخط نفسك بمن يستطيعون مساندتك على نحو ممتاز.

5- اضغط على نفسك لتحقيق أهدافك قصيرة المدى.

6- افعل شيئاً لنفسك كل أسبوع.

* عندما تعتقد أنك لا تستطيع فعل شيء ما... تَدَكرُ أحد انتصاراتك السابقة.

* عناصر دائرة المثابرة:

أخذ خيارات أفضل كل يوم يكسبك عادات أفضل يبنى لك شخصية أفضل يجعلك أكثر قيمة يجذب لك مكافآت وعوائد أكبر وأفضل.

* عندما تقول الحقيقة دائماً يثق بك الناس.

* عندما تفعل ما قلت إنك ستفعله كما وعدت؛ يحترمك الناس.

* عندما تشعر الآخرين بالتميز؛ يحبك الناس.

* استمر في التقدم؛ فالنجاح هناك في انتظار هؤلاء الذين يثابرون.

* "إن شيئاً لن يتغير حتى تتغير أنت". (جيم رون)

* هناك طريقتان أساسيتان لتحفيز ذاتك:

1- أن تخشى النتائج السلبية لعدم قيامك بالعمل المطلوب.

2- أو أن تفكر في النتائج الإيجابية لقيامك بالعمل بصورة تتسم بالمبادرة.

* اعمل ما تحب بحماسة وتميّز وسوف تتدفق الأموال عليك.

* اقرأ كل ما يمكنك قراءته، وقم بحضور الندوات وحلقات البحث في المجال الخاص بك، واستمع إلى أشرطة الكاسيت، ثم قم بتطبيق كل ماتعلمته.

* قم بعمل بحث عن قوانين النجاح والازدهار العالمية.

* خَصَّ نَسَبَهُ مُحَدَّدَةً مِنْ دَخْلِكَ لِتَقْدِيمِهَا إِلَى الْجَمْعِيَّاتِ الْخَيْرِيَّةِ.

* كَافِحٍ دَائِمًا لِكَيْ يَتَحَسَّنَ أَدَاؤُكَ بِاسْتِمْرَارٍ فِي كُلِّ مَا تَقُومُ بِهِ.

* كُنْ مُحِبًّا لِعَمَلِكَ وَاجْعَلْ عَمَلَكَ يَحِبُّكَ؛ فَسَبَبُ حُبِّكَ تَحْقِيقَ النِّجَاحِ.

* قَدِّمِ خِدْمَاتَكَ لِلآخَرِينَ بِحُبِّ وَسَعَادَةٍ.

* رَكِّزْ عَلَى مَا تَسْتَطِيعُ أَدَاءَهُ بِشَكْلِ أَفْضَلٍ، وَكَافِحٍ لِتَكُونَ رَائِدًا فِي مَجَالِ خِبْرَتِكَ.

* اِبْحَثْ عَنْ فُرْصٍ مُحَدَّدَةٍ تَعْمَلُ بِهَا عَلَى زِيَادَةِ أَهَمِّ نِقَاطِ قُوَّتِكَ وَالْوَصُولِ بِهَا إِلَى أَقْصَى دَرَجَةٍ.

* "إِنَّ السَّعَادَةَ الْحَقِيقِيَّةَ هِيَ أَنْ نَسْتَغْلَ وَجُودَنَا لِتَحْقِيقِ غَايَةِ مَا، وَعِنْدئذٍ يَكُونُ وَجُودُنَا هَذَا عَظِيمًا". (جورج برنارد شو)

◆ * أَسَاسِيَّاتُ الْحَيَاةِ:

أَنْ تَعْرِفَ مَا الَّذِي تَرِيدُهُ وَمَآذَا تَرِيدُهُ، أَنْ تَكْتَشِفَ مَوَاهِبَكَ وَتَسْتَخْدِمَهَا كُلَّ يَوْمٍ، أَنْ تَعْمَلَ بِكَدِّ وَاجْتِهَادٍ وَذِكَاةٍ، أَنْ تَعْطِيَ دُونَ قَيْدٍ أَوْ شَرْطٍ وَتَحِبَّ بِنَفْسِ الطَّرِيقَةِ، أَنْ تَجِدَ غَايَتَكَ فِي الْحَيَاةِ وَتَحَقِّقَهَا.

* الحياة قصيرة، فَرَكِّزْ من هذا اليوم فصاعدًا على أن يكون لك أثرٌ ملحوظ في كل ماحولك.

* توقف عن الإنفاق أكثر مما تسمح لك مواردك.

* توقف عن الاستمرار في علاقات مع أشخاص هدامين يسممون أفكارك.

* توقف عن لَوْمِ الآخرين على عدم امتلاكك لبعض الأشياء.

* توقف عن التقليل من شأنك بأحاديثك السلبية مع نفسك.