

من كتاب: الهدية لـ (سبنسر جونسون)

* حينما تكون مندمجاً كُليَّةً فيما تفعله، فإن ذهنك لا يسرح بعيداً.. تستمتع بالحياة.. كما أنك تكون أكثر سعادةً وفعاليةً.. تركيزك مُنصبٌ فقط على ما يحدث في اللحظة، وهذا التركيز يؤدي بك إلى النجاح.

* الهدية ليست هي الماضي، وليست هي المستقبل. الهدية هي اللحظة الحالية، الهدية هي الحاضر.

* وجودك في الحاضر يعني تركيزك على ما يحدث الآن! ويعني تقديرك للهبات التي تحصل عليها كل يوم.

* في أشد المواقف صعوبةً وحرَجًا، عندما تُركِّز على ما هو صحيح في اللحظة الحالية فإن هذا يجعلك أكثر سعادةً اليوم. ويمنحك الطاقة الضرورية، والثقة اللازمة للتعامل مع ما هو خطأ.

* كلما ركزت نظرك على ما هو صحيح، أصبحت أكثر فعاليةً في الوقت الراهن، وصرت أكثر نجاحًا.

* كلما ركزت أكثر على ما هو خطأ، قل ماتشعر به من طاقة وحماس وثقة. ولهذا، حينما تجد نفسك في موقف سيء فمن المهم أن تنظر إلى

ماهو صحيح؛ حتى لو تَعَدَّرَ عليك أن تجده. ثم عليك تقديره حق قدره، والبناء على أساسه.

* وحينما تُقَدِّرُ ماهو صحيح في هذه اللحظة، ستصبح أكثر ابتهاجًا، وتصير أكثر استرخاءً، ويكون من السهل عليك أن تبقى في الوقت الحاضر وتستمع به.

* الوجود في الحاضر يعني التخلص مما يشترك والانتباه لما هو مهم الآن.. إنك تصنع حاضرِك الخاص بما توليه انتباهك اليوم.

* رَكِّزْ على ما يحدث في تلك اللحظة.

* قَدِّرْ قيمة ماهو صحيح في الموقف الحاضر، وقُمْ بالبناء عليه.

* وَجِّهْ انتباهك إلى ماهو مهم الآن.

* من الصعب أن تنسى الماضي ما لم تتعلم منه، وبمجرد أن تتعلم من الماضي وتنسى، تستطيع أن تُحَسِّنَ الحاضر، اليوم.

* في أي وقت تشعر فيه بالتعاسة في الحاضر، وترغب في الاستمتاع بالحاضر أكثر، يكون الوقت قد حان لتتعلم من الماضي، أو تخطط من أجل صنع المستقبل.

* شيئان من بين الأشياء التي يمكن أن تسلبك متعة الحاضر، هما:

أفكارك السلبية عن الماضي، وأفكارك السلبية عن المستقبل.

* انظر إلى ما تشعر به تجاه ما حدث في الماضي، تَعَلَّم منه شيئاً ذا قيمة. استخدم ما تعلمته لكي تجعل عملك وحياتك أكثر قابلية للمتعة اليوم.

* ليس بوسعك أن تغير الماضي، ولكنك تستطيع أن تتعلم منه، وحينما تواجه نفس الموقف.. يمكنك أن تتصرف بشكل مختلف، وتصبح أكثر سعادةً، وأكثر فعاليةً وأكثر نجاحاً اليوم.

* الطريقة الوحيدة لكي تجعل المستقبل أفضل من الحاضر -بخلاف أن تكون محظوظاً بالطبع- هي أن تحاول صنعه.

* إذا كانت لديك أفكار سلبية بشأن المستقبل، سواء في العمل أو في حياتك الشخصية، وكانت تصرفاتك سلبية اليوم، فإنك بذلك تصنع نتائج أسوأ غداً.

* لا أحد يمكنه التنبؤ بالمستقبل، أو السيطرة عليه.. إلا أنك إذا تخليت بمزيد من الوضوح ما تريده أن يحدث في المستقبل، وخطت له وفعلت اليوم شيئاً من أجل تحقيقه، قَلَّ مقدار ما تشعر به من قلق في الحاضر، وأصبح المستقبل أكثر وضوحاً بالنسبة لك.

* إنَّ نقص التخييل والتخطيط والعمل، سواءً في العمل أو في الحياة هو أكثر الأسباب شيوعاً لعدم تحقيق أحلامنا وأهدافنا.

* أجب عن الأسئلة التالية:

- ماذا يمكن أن يكون عليه شكل المستقبل الباهر؟

- ما خططي لأجعل هذا يحدث؟

- ما الذي أفعله اليوم لأجعله يحدث؟

* كلما زادت قدرتك على رسم صورة واقعية لما تتمنى أن يكون عليه مستقبلك، وإيمانك بإمكانية تحقيقه؛ كان من الأسهل عليك صنع خطتك.

* بدايةً من اليوم تَخَيَّل ما يمكن أن يبدو عليه المستقبل الباهر.

صَعَّ خُطَّةً واقعيةً، وُقِّمُ بعمل بعض الأشياء من أجل تنفيذ الخطة وتحقيق المستقبل الذي تخيلته.