تدريب العقل للوصول إلى النجاح

◄أوّلاً- تحكّم بعملية التفكير:

كثرة التفكير تتسبّب في التشتت وقلّة التركيز لذا من الضروري أن تتحكّم بعملية التفكير، أي كلّ فكرة تخطر في ذهنك قم بتفسيرها وتحليلها فإذا وجدت أنّها مفيدة احتفظ بها وفي حال وجدت أنّها لا تخدمك تخلّص منها، بذلك ستتمكن من التحكم في تدفق الأفكار وستحافظ على تركيزك خلال العمل.

ثانياً- اكتب قائمة مهام محدّدة:

تسجيل المهام المراد تنفيذها يحميك من التعرّض للتشتت كما ويساعد في الاستمرار بالتركيز على المهمّة القادمة، لذا احرص على كتابة قائمة مفصّلة بالمهمات الواجب القيام بها مع وضع إطار زمني محدّد لكلّ مهمّة، وترتيب المهمّات من الأصعب إلى الأسهل مع مراعاة أولويتها، سيتدرّب عقلك على التنظيم وستنجح في إخراج كلّ طاقاتك لتحقّق النجاح.

ثالثاً- حافظ على راحتك النفسية:

تتراجع القدرات العقلية عندما يشعر المرء بالحزن أو القلق والتوتر لذا يجب على الفرد الذي يريد أن يحقّق النجاح أن يحافظ على راحته النفسية ويتم ذلك من خلال تجنّب مشاهد الأخبار المزعجة، أخذ قسط من الراحة، مخالطة الإيجابيين، المحافظ على نظافة المكان المحيط به، هذه الأُمور ستساعد العقل على زيادة التركيز والانتباه وبالتالي أداء الأعمال على أحسن وجه.

رابعاً- فكّر بطريقة إيجابية:

في الحقيقة إنّ الطريقة التي يفكّر بها الإنسان هي التي تحدّد نجاحه في جميع مجالات الحياة، لذا من الضروري أن تدرّب عقلك على التفكير بطريقة إيجابية من خلال الاستفادة والتعلّم من التجارب الفاشلة، التفاؤل والأمل بالمستقبل، التحلّي بالصبر، النظر للجانب المشرق للأُمور، إذا تدرّب عقلك جيّداً على هذا ستتمكّن من تحقيق النجاح.

خامساً- مارس تمارين التأمّل:

أثبتت الدراسات العلمية أنّ المداومة على ممارسة تمارين التأمّل تعزّز التركيز والانتباه وتكرار ممارستها يجعل العقل أكثر قدرة على التحكّم بالأفكار فيكون حاضراً بشكل دائم، كما أنّ تمارين التأمّل تساعد على تصفية الذهن وهذا ما يسمح بإعادة ترتيب الأفكار بالشكل السليم، فضلاً على الراحة النفسية الكبيرة التي ستشعر بها بعد ممارسة التأمّل.

سادساً- القيام بكلّ مهمّة على حدة:

يقول الخبراء: «يمكن لأي شيء أن يشتّت انتباه متعدّدي المهام وإبعادهم عن صلب الموضوع». القيام بأكثر من مهمّة في وقت واحد يستنزف قواك العقلية ويشتّت مجهودك لتعجز في النهاية عن القيام بها، ومن أجل ذلك يجب أن تؤدّي كلّ مهمّة على حدة، سيحافظ هذا على تركيزك وانتباهك وستنجح في إخراج كلّ ما لديك من طاقات لتتمكّن في النهاية من تحقيق النجاح.►