خطط لعملك بطريقة إيجابية

◄خطط لعملك بطريقة إيجابية، تكون النتيجة أفضل

- اعترف بأنك تواجه معضلة يومية: وهي أنّ لديك الكثير لتعمله، وليس لديك الوقت الكافي لعمل ذلك.

- إنّ بعضاً من وقتك سوف يضيع حتماً من جراء حوادث، وأناس لا تملك السيطرة عليهم، لا تغضب بسبب ذلك، وتعلّم أن تُسيطر على ما يمكن السيطرة عليه، ودع ما لا تستطيع السيطرة عليه.

- لا يستطيع أي شخص أن يسيطر على الأحداث اليومية، ولكنه يملك السيطرة على الاستجابة لتلك الأحداث.

- قال الدكتور نورمان فينسنت بيل: إنّ المواقف تتشكل من خلال الكلمات التي نستخدمها عندما نتحدث إلى أنفسنا. تحدث بإيجابية لتخلق مواقف إيجابية. أمّا إذا تحدثت بسلبيّة فإنك تخلق مواقف سلبية.

- الاستماع إلى موسيقى من شريط مدته (60) دقيقة، يعطيك راحة تجعلك أكثر تقبلاً للأفكار الإيجابية، ويضم كتاب "ستيلا"، أو "ستراندر" الموسوم بـ(التعلّم المتفوق) مئات من هذه الأفكار.

- الضحك يساعدك على الاحتفاظ بأفكار إيجابية، استمع إلى أشرطة "كاسيت" ضاحكة ومسلية (Funny)، ومنها أشرطة "اكسيوتف هيومر". استمع إلى أشرطة وأنت تحضر إلى مكان عملك، اضحك طيلة الطريق، فربما جعلك هذا أكثر إنتاجية.

- إنّ إدارة الوقت حقيقة تعني إدارة نفسك. إذا استعصى عليك إدارة وقتك، فمعنى ذلك أنك أنت تستعصي على السيطرة – أي غير منضبط – وإذا لم تستطع إدارة نفسك، فإنك بذلك تتخلّى عن السيطرة على

أحداث يومك إلى أناس آخرين، وإلى أمور عشوائية.

- عندما تواجه فكرة جديدة، لا تعجل بانتقادها كما يفعل معظم الناس. انظر أوّلاً إلى كلّ الإيجابيات، ثمّ فكّر في الإمكانيات، وأخيراً، فكّر في المشاكل التي تقترن بها، فهذه الطريقة تفيدك في الوصول إلى أفكار أكثر منفعة، وفائدة.

- إنّ إدارة نفسك تستلزم تنظيم النفس، والذات. لا تفكر في تنظيم نفسك، أو التحدث عنه، ولكن افعل ذلك!

- المفتاح إلى تنظيم الذات هو ببساطة عمل ما تعرف أنّه يتوجب عليك أن تفعله، سواء أكنت تحب فعل ذلك أم لا. أما فعل ما تشعر أنك تحب أن تفعله فسوف يجعلك غير قادر على تنظيم ذاتك.►

المصدر: كتاب الاستغلال الأمثل للوقت