

تلخيص كتاب التركيز الفائق

(كيف تكون أكثر إنتاجية في عالم من التشتت)

المؤلف : كريس بيلي

تلخيص / د.يوسف الهاجري





تلخيص كتاب التركيز الفائق

المؤلف : كريس بيلي

الفصل الأول (1): أهمية التركيز (الانتباه موجود في كل مكان)

- التركيز أول الصباح يحقق زيادة في الإنتاجية أكثر من 40 %
- "الانتباه موجود في كل مكان" كيف تتصرف معه لأجل التركيز؟
- التركيز الفائق يجعلنا أكثر إنتاجية

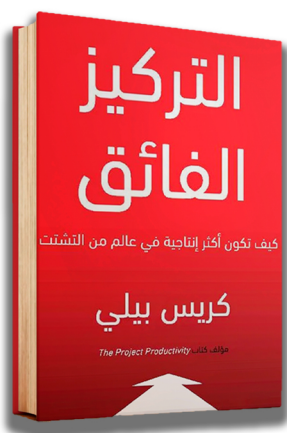
الفصل الثاني (2): كيف تركز في هذا الكتاب بشكل أفضل

- الإنتاجية مسألة شخصية للغاية
- جرب أكبر عدد ممكن من الأساليب لكي تجد ما يناسبك

الأساليب السبعة (7) لزيادة التركيز أثناء القراءة

- 1- ضع الهاتف بمنأى عن ناظريك
- 2- انتبه للبيئة من حولك
- 3- اكتب كل المشتتات
- 4- إسأل : هل يستحق ما تقرأه التركيز؟
- 5- تناول مشروباً يحتوي على الكافيين
- 6- استخدم قلمًا للتظليل
- 7- توقف عند التشتت ثم عاود التركيز





تلخيص كتاب التركيز الفائق

المؤلف : كريس بيلي

الفصل الثالث (3): إيقاف الوضع الآلي

الانتباه يمكننا من التركيز والإنتاجية والإبداع

الأنواع الأربعة للمهمات

1- العمل الضروري (مثمر - غير جذاب)

المكالمات

الاجتماعات

2- العمل غير الضروري (غير مثمر - غير جذاب)

ترتيب جهاز الحاسوب

إعادة ترتيب أوراق المكتب

3- العمل المشتت (غير مثمر - جذاب)

الأحاديث الجانبية

مواقع التواصل الاجتماعي

4- العمل الهادف (مثمر - جذاب)

أداء الأدوار والتدريب

تتطلب قدرة عقلية



تلخيص كتاب التركيز الفائق

المؤلف : كريس بيالي

الفصل الرابع (4): حدود انتباهك

- "دون الاهتمام بأشياء محددة تصبح تجاربنا بلا مغزى" ويليام جيمس
- "تركيزك يحدد واقعك" كون جون

أسباب محدودية التركيز

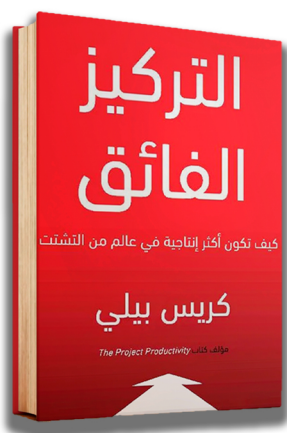
- 1- لا يمكن التركيز إلا على عدد محدود من الأشياء بناءً على الممكّنات والقدرات
- 2- لا يمكن الاحتفاظ إلا بقدر ضئيل من المعلومات في ذاكرتنا القصيرة

نطاق الانتباه

- القدرة الذهنية المتاحة
- حفظ وتخزين المعلومات مؤقتًا للمعالجة
- يحوي كل الأشياء التي ندركها

المقصود بملء نطاق انتباهك !

- "الوعي بما تفكر فيه"
- التركيز على حاضرك
- "كل الأفكار تبدو مهمة في حين أن القليل منها فقط هو ما ينبغي لنا أن نأخذه على محمل الجد" ديفيد كاين
- "إدراك الأشياء التي تشغل عقلك"
- الإنسان يشرّد ذهنه بنسبة 47٪ في العادة



تلخيص كتاب التركيز الفائق

المؤلف : كريس بيلي

اعرف عن الانتباه

- يتغير الانتباه باستمرار
- يتمدد وينكمش حسب الحالة المزاجية
- **سمات المهمات التي يمكن تجتمع وتتوافق مع بعضها (العادات)**

- مهمات نؤديها دون الكثير من التفكير
- لا تتطلب تركيز
- مساحة قليلة من الانتباه
- لا يمكن الجمع بين المهمات المعقدة
- **المجموعات الثلاثة للمهمات التي يمكن جمعها**

- 1 - المهمات البسيطة المعتادة
- 2 - الجمع بين مهمة تتطلب معظم التركيز وأخرى معتادة
- 3 - مهمة واحدة معقدة

التحميل الزائد على نطاق الانتباه

- تحديد النوعية المناسبة
- تحديد العدد
- التكاليف الناتجة
- الانتقاء لما تريد أن يشغل ذهنك
- تقليل الأشياء
- الانحياز للتجديد دافع للتشتت

أسباب زيادة التكلفة

- الانزلاق للوضع الآلي
- استخدام الأجهزة
- تقل قيمة التصرفات والوقت مع ضعف الانتباه
- "كلما ملأنا انتباهنا إلى ذروته طالت المدة التي نستغرقها في التحول من مهمة إلى أخرى"
- كثرة المقاطعة
- عدم إنجاز المهمة السابقة



تلخيص كتاب التركيز الفائق

المؤلف : كريس بيلى

جودة الانتباه

- تحديد الأهداف
- تحسين البيئة
- التغلب على مقاومة عقلك
- القضاء على أسباب التششت
- التخلص من الأفكار المشتتة

فوائد الانتباه الفائق

- تحقيق الأهداف
- التركيز العميق
- القدرة على التذكر
- تقليل الشعور بالذنب
- تقليل هدر الوقت
- تقليل المشتتات
- الشعور بالصفاء الذهني
- الشعور بهدف قوي من ورائك
- قيام علاقات وصداقات عميقة

مؤشرات قياس مدى جودة الانتباه

- 1- الوقت الذي تقضيه وأنت تعمل بهدف
- 2- المدة التي يمكنك أن تحافظ عليها على تركيزك في المرة الواحدة
- 3- مدة شرود الذهن قبل اكتشافك لذلك





تلخيص كتاب التركيز الفائق

المؤلف : كريس بيلي

الفصل الخامس (5): قوة التركيز الفائق

- التركيز الشديد مع وجود الانتباه المدروس
- التروي
- عدم التششت
- العودة إلى التركيز بسرعة
- الانهماك مع السعادة

أربعة (4) خطوات للوصول للتركيز الفائق

- 1 - وضع هدف للشئ الذي نخطط له
- 2 - التخلص من المشتتات الداخلية والخارجية
- 3 - تحديد الزمن الكافي مسبقاً
- 4 - استعادة التركيز للشئ الأساسي

أرقام

- معدل الشرود الذهني يصل إلى 47٪ من يومنا
- العودة بعد التششت يستغرق (22 - 29) دقيقة

عادات تساعدك على الانتباه

1 قاعدة الثلاثة

- مع بداية اليوم اختر 3 أشياء ترغب بإنجازها
- ضعها في مكان تراه باستمرار

2 المهام الأكثر تأثيراً

- تحديد المهام الأكثر تأثيراً
- فكر في النتائج بعيدة المدى

3 المنبه يدق عند رأس كل ساعة

- وضع منبه للتذكير
- اطرح على نفسك الأسئلة





تلخيص كتاب التركيز الفائق

المؤلف : كريس بيلي

كيف تضع أهدافاً أكثر قوة

- مدى فاعلية الأهداف نفسها
- وضع الأهداف الأكثر تحدياً
- وضع أهداف مصحوبة بالعزم على التنفيذ
- أهمية الأهداف إليك
- تحديد الزمن سواء كان الهدف سهلاً أو صعباً

كيفية تحقيق التركيز الفائق

- استشعر المدة التي تحتاج فيها إلى التركيز الفائق
- توقع العقبات سلفاً
- اضبط المؤقت الزمني
- معاودة التركيز

الوقت المناسب للتركيز الفائق

- ركز متى ما أمكنك ذلك
- تعامل مع قيود عملك
- تخصيص الفترات الزمنية للمهمة المعقدة
- قاوم نفورك بالتخلص من المشتتات





تلخيص كتاب التركيز الفائق

المؤلف : كريس بيلي

الفصل السادس (6): التحكم في المشتتات

- وضع بعض البرامج مفتوحة مثل سكايب يساهم في قطع التركيز كل 35 ثانية
- يتم تفقد الفيسبوك بمتوسط 21 مرة في اليوم

لماذا نحب المشتتات؟

- الانحياز إلى التجديد الذي جُبلت عليه أمماخنا
- تحفيز التطبيقات ومواقع الانترنت
- التفتيش عن الأكثر جاذبية

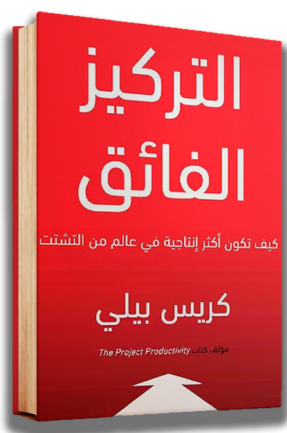
الأنواع الأربعة للمشتتات

- 1 - ممتعة لا يمكن السيطرة عليها (الاستمتاع الواعي)
- 2 - ممتعة يمكن السيطرة عليها (التعامل المسبق)
- 3 - مزعجة لا يمكن السيطرة عليها (التعامل والعودة)
- 4 - مزعجة يمكن السيطرة عليها (التعامل المسبق)

النمط الخالي من التشتت

- تشغيل برنامج حظر المشتتات
- وضع الهاتف وضعية "عدم الإزعاج"
- شرب القهوة قبل النوم بوقت كافٍ
- وضع سماعات عازلة للصوت
- إغلاق النت
- الخروج من المكتب المزعج لمكان هادئ
- التفكير بالتكلفة الاجتماعية
- كافئ نفسك بعد التركيز
- إنشاء نمط مع الفريق للتركيز





تلخيص كتاب التركيز الفائق

المؤلف : كريس بيلى

مقاومة مشتتات الهاتف الذكي

- احذر الانجراف في النقر
- تبديل الهاتف مع الآخر
- استخدام وضع الطيران
- تخصيص هاتف آخر للمشتتات وواحد للتركيز
- إنشاء مجلد للتطبيقات قليل الأهمية
- مراجعة قائمة التطبيقات وتنقيحها

مقاومة مشتتات البريد الإلكتروني

- الحد من الإشعارات
- لا تتفقد الرسائل الجديدة إلا وأنت مستعد بالوقت والطاقة
- احسب عدد تفقدك للرسائل
- حدد الوقت مسبقاً لتفقد بريدك
- استخدم التركيز الفائق على البريد
- اجعل وسائل الاتصال محدودة
- اجعل قائمة مهامك منفصلة عن تطبيق البريد
- أنشئ حسابين للبريد الإلكتروني (عام وخاص)
- استخدم قاعدة الجمل الخمس المختصرة دائماً
- تمهّل قبل أن ترسل الرسائل المهمة

مقاومة مشتتات الاجتماعات

- لا تحضر اجتماعات ليس لها جدول أعمال
- استفسر عن الاجتماعات الدورية على جدولك
- عدّل قائمة الحضور
- استخدم التركيز الفائق على الاجتماعات

مقاومة مشتتات البيئة المحيطة بك

- قيّم المشتتات التي تحيط بك
- أبعد نفسك عن الأشياء الجاذبة
- أضف إلى بيئتك منبهات أكثر فائدة
- احرص على نظافة بيئتك
- رتب بيئتك





تلخيص كتاب التركيز الفائق

المؤلف : كريس بيلي

الفصل السابع (7): تحويل التركيز الفائق إلى عادة

مهم معرفة أسباب الشرود لمعالجتها

عوامل الشرود الذهني

- الشعور بالضغط أو الملل
- البيئة الفوضوية
- التفكير في التخوفات الشخصية
- التشكيك في عملنا اتجاه الهدف أو لا
- مقدار الحيز غير المستخدم من نطاق الانتباه

طرق زيادة حجم نطاق انتباهك

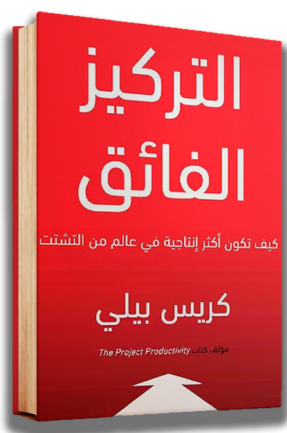
- زيادة وتوسيع "سعة الذاكرة العاملة"
- التدريب المستمر
- التأمل
- التنفس العميق المتكرر
- الوعي التام

طرق للتغلب على مقاومتك التركيز الفائق في أول الأمر

- اعمل على تقليل فترة التركيز الفائق
- انتبه من القيام بالشيء عندما لا يكون لديك وقت
- مارس التركيز الفائق باستمرار
- أعد شحن طاقتك

أفكار لقوة التركيز الفائق

- فهم الأنواع الأربعة للمهام مهم للغاية
- التعرف على قيود انتباهنا يمكننا بالوعي بالأشياء
- التركيز على الأكثر تعقيدًا وإنتاجية
- تحديد الأهداف القوية
- تخصيص النمط الخالي من المشتتات
- تبسيط بيئات العمل والمعيشة
- تصفية الأذهان باستخدام القوائم
- التحكم بطريقة سليمة



تلخيص كتاب التركيز الفائق

المؤلف : كريس بيلي

الفصل الثامن (8): النمط الإبداعي الخفي الموجود في مخك

- الحديث عن "التركيز المتناثر"
- "ليس كل من يهيم على وجهه تأنها" جون رونالد
- نقصد بالتركيز المتناثر: التفكير في أية معلومة أو فكرة تدور في رأسك
- "التركيز الفائق هو النمط الأكثر إنتاجية وإن التركيز المتناثر هو النمط الأكثر إبداعاً"
- وجود القصد للتركيز المتناثر مؤثر للغاية

إنجازية التركيز المتناثر

- 1- بناء الأهداف المستقبلية
- 2- تجديد النشاط
- 3- تعزيز القدرة على الإبداع

الأماكن التي تشرذ إليها الأذهان

- الماضي 12٪ الحاضر 28٪ المستقبل 48٪
- في أغلب الدراسات تشرذ الأذهان نحو التفكير للمستقبل
- يطلق الباحثون مصطلح: "الانحياز المستقبلي"
- عندما نكون في حالة التركيز المتناثر فاحتمالية زيادة التفكير أربعة عشر ضعفاً من حالة التركيز الفائق
- كلما زاد وقتك في التركيز المتناثر أصبحت التصرفات أكثر عمقاً وإنتاجية



تلخيص كتاب التركيز الفائق

المؤلف : كريس بيلي

الأنماط الثلاثة للتركيز المتناثر

1- نمط الاقتناص

- تقليل الجدولة والالتزامات الدائمة والمستمرة
- تصفية ذهنك من الحلقات المفتوحة

2- نمط تحطيم المشكلات

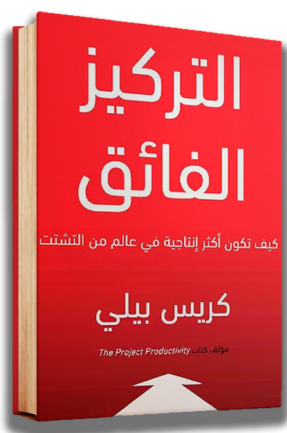
- استخدام العصف الذهني لحل المشكلات
- إبقاء المشكلة في ذهنك
- إعطيك الحلول المتشعبة

3- النمط المعتاد

- التفكير أثناء عمل معتاد عليه
- تشجيع العقل للأفكار
- التحقق المستمر من الأفكار والآراء الموجودة في نطاق انتباهك

كيف يستفيد التركيز المتناثر من التركيز الفائق؟

- كلما كان حجم نطاق انتباهك كبيراً كان ذلك أفضل لأنه سيتيح لك الاحتفاظ بمزيد من المعلومات في ذهنك أثناء التركيز المتناثر
- كلما زادت المعلومات تحسنت قدرة توليد الأفكار
- أهمية ما وراء الوعي والتحقق المستمر من الأشياء



تلخيص كتاب التركيز الفائق

المؤلف : كريس بيلى

الفصل التاسع (9): إعادة شحن انتباهك

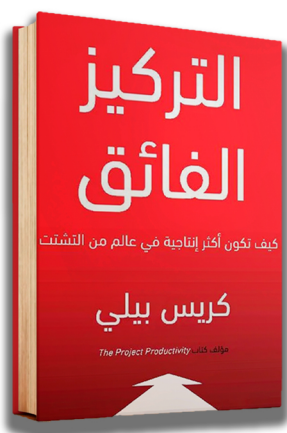
"الراحة ليست كسلاً" جون لوبوك

علامات انخفاض مستويات الطاقة

- كثرة التنقل بين المهمات بدون تركيز
- فقدان الهدف وتغلب ردود الأفعال
- إنجاز المهمات بمعدل أكثر بطئاً
- الميل إلى القيام بالأعمال الأقل أهمية وأقل فائدة
- الانزلاق إلى التركيز المتناثر دون هدف

خصائص الاستراحة من أجل تجديد النشاط

- فعل شيء معتاد بمجهود قليل
- الرغبة الحقيقية بما تفعله
- ألا يكون ضمن المهام الروتينية



تلخيص كتاب التركيز الفائق

المؤلف : كريس بيلى

أمثلة للأنشطة في فترات الاستراحة

- المشي في مناظر الطبيعة
- الخروج للجري أو زيارة الصالة الرياضية
- التأمل والاسترخاء
- قراءة مسلية
- الاستماع الصوتي
- قضاء الوقت مع الزملاء والأصدقاء
- ممارسة هواية إبداعية

التوقيت المناسب للاستراحة

- كل تسعين دقيقة على الأقل
- كل ساعة يقابلها 15 دقيقة

آثار تقليل النوم تحديد الأهداف القوية

- ينكمش حجم نطاق الانتباه بمقدار 60٪ عندما يقل عدد ساعات النوم
- زيادة الشعور بضغط العمل
- ضعف قوة التركيز
- الانشغال بتفقد مواقع التواصل الاجتماعي
- سوء الحالة المزاجية
- البحث عن المهمات التافهة
- زيادة تصفح مواقع الإنترنت



تلخيص كتاب التركيز الفائق

المؤلف : كريس بيلى

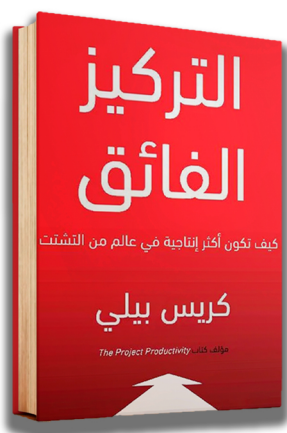
الفصل العاشر (10) : ربط النقاط ببعضها البعض

- التركيز المتناثر ينشط الشبكة الافتراضية في المخ
- "كلمة العشوائية" أفضل وصف لشكل المخ عند حالة التركيز المتناثر

الطرق الستة (6) للدخول في نمط التركيز المتناثر (الربط)

- 1- اعمل على تشتيت انتباهك في بيئة أكثر ثراء
- 2- دوّن المشكلات التي تحاول التغلب عليها
- 3- النوم وأنت مشغول بإحدى المشكلات
- 4- ارجع لخطوات التأمل والمراجعة
- 5- تعمّد عدم إنهاء المهمات
- 6- استهلك المزيد من النقاط القيمة





تلخيص كتاب التركيز الفائق

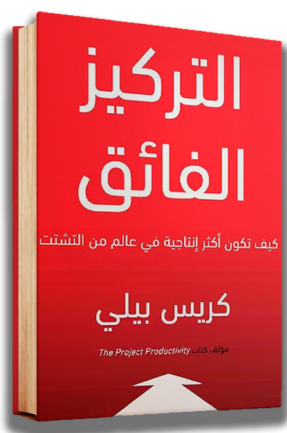
المؤلف : كريس بيلي

الفصل الحادي عشر (11) : تجميع النقاط

- اكتساب الخبرة بقدر ما تجمعها من النقاط المرتبطة بالموضوع
- العمل مع وجود أكبر عدد من المعلومات يساعد على اتخاذ قرارات أكثر بدهة
- "الأشخاص الأكثر إنتاجية وإبداعاً يدافعون عن نطاق انتباههم باستماتة ولا يقبلون سوى النقاط الأكثر قيمة" كريس بيلي

قياس النقاط الأكثر قيمة

- 1- مفيدة
- 2- سليمة
- 3- مسلية
- 4- قابلة للتطبيق
- 5- مرتبطة بما تعلمته في الماضي
- 6- تضيف معلومات للمستقبل



تلخيص كتاب التركيز الفائق

المؤلف : كريس بيلي

قاعدة الاكتساب المتوازن

- 1- اكتساب المزيد من المعلومات المفيدة في حالة توافر الطاقة
- 2- اكتساب معلومات متوازنة عندما يقل مستوى الطاقة
- 3- اكتساب معلومات مسلية بطريقة هادفة عند تدني مستوى الطاقة
- 4- اكتساب قدر أقل من المعلومات التافهة
- 5- أهمية تقييم المعلومات المكتسبة
- 6- اكتساب المعلومات الأعلى قيمة دائماً

الأفكار العشر (10) لتغيير العادات

- 1- اكتساب المعلومات التي تهتم بها وخاصة عند قلة من يهتم بها
- 2- ابتعد عن المعلومات التافهة
- 3- اختر عددًا من الأشياء القيمة لإضافتها
- 4- انتبه للنقاط المكتسبة أثناء الوضع الآلي
- 5- استرخ... بطريقة هادفة
- 6- أعد تقييم ما تكتسبه أثناء اكتسابه
- 7- انتق الأشياء المستحقة للانتباه
- 8- أنظر إلى الصورة الكاملة للأشياء
- 9- استثمر في المصادفات
- 10- ضاعف من إقبالك للأشياء القيمة



تلخيص كتاب التركيز الفائق

المؤلف : كريس بيلي

الفصل الثاني عشر (12): المزج بين التركيز الفائق والتركيز المتناثر

أسباب تعزيز الإنتاجية والإبداع في السعادة

- الحالة المزاجية الإيجابية توسع من حجم نطاق الانتباه
- الحالة المزاجية السلبية تعمل على تقليص حجم نطاق الانتباه
- أخذ الوقت الأقصر للتركيز

الأنشطة الخمسة الأكثر تحقيقاً للسعادة

- 1- الاستماع إلى الصوت الموسيقي
- 2- اللعب
- 3- التحدث عن العلاقات واستثمارها
- 4- ممارسة التمارين
- 5- العلاقة الزوجية

نصائح عامة للمحافظة على الطاقة

- تنظيم العمل وفقاً لمستويات الطاقة لديك
- تناول الكافيين وغيره بطريقة منهجية
- اختر ورتب مكان مكتبك أثناء العمل
- اجعل لك عادة خاصة بالتركيز
- كن أكثر وعياً بنفسك

