



برگی از کتاب «۷ عادت مردمان موثر»

[ltrbox]

Focus On What You Can Control

We can only influence a portion of what we care about, and that's where we should be focusing on

[ltrbox/]

روی چیزی که می‌توانید کنترل کنید تمرکز کنید

ما فقط می‌توانیم روی بخشی از چیزی که برایمان مهم است تاثیر بگذاریم و آن همان جایی است که باید روی آن تمرکز کنیم.

[tablebox]

Influence: تاثیر گذاشتن

Portion: بخش، قسمت

[tablebox/]

[ltrbox]

Focusing on anything else means focusing on “the circle of concerns”. Focusing on what we cannot control is a waste of time and energy. And often also spoils our mood because it takes the form of worrying and complaining.

[ltrbox/]

تمرکز بر روی هر چیز دیگری، به معنای تمرکز کردن روی «دایره نگرانی‌ها» است. تمرکز روی چیزی که نمی‌توانیم کنترل کنیم، اتلاف وقت و انرژی است. و اغلب اوقات حس و حال ما را خراب می‌کند چون که شکل نگرانی و شکایت به خود می‌گیرد.

[tablebox]

Spoil: خراب کردن

Complain: شکایت کردن

[tablebox/]

[ltrbox]

Ironically, the more you focus on the things you can control, the more your abilities and skills improve. Which in turn will further enlarge your circle of influence.

[/trbox/]

برخلاف انتظار، هر چه بیشتر روی چیزهایی که کنترل دارید تمرکز می‌کنید، توانایی و مهارت‌های شما بیشتر رشد می‌کنند. که در نتیجه آن، دایره تاثیر گذاری شما بزرگ‌تر می‌شود.

[tablebox]

Ironically: برخلاف انتظار، عجیب آنکه

In turn: در نتیجه

Enlarge: بزرگ کردن، وسیع کردن

[/tablebox/]

[/trbox]

To start mentally shifting your focus into the circle of influence, stop using "if" sentences such as "if only I had..." and start using instead "be" ..sentences, such as "I can be more

[/trbox/]

برای شروع تغییر ذهنی تمرکز به دایره تاثیر گذاری، از جملات «اگر» استفاده نکنید مثل «اگر فقط من...» و در عوض از جملات «باشم» استفاده کنید، مثل «من می‌توانم بیشتر... باشم».