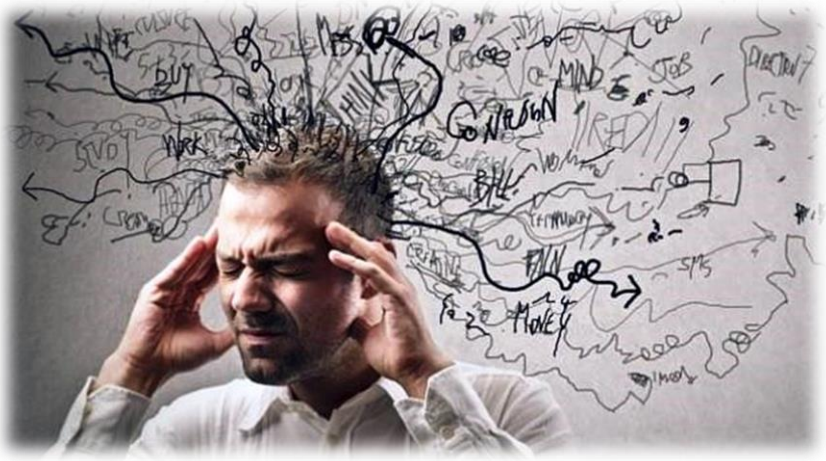
Fokus is ‘n kuns en nie ‘n wetenskap nie

Produktiwiteit is vandag baie belangrik. Mense wil meer in minder tyd doen. Daar is egter iets eenvoudiger en meer basies: Hoe om te fokus? Hoe moet ek my gedagtes fokus op een projek totdat dit afgehandel is?



Wat skep waarde in jou beroep? Wat doen jy wat jare later nog ‘n invloed sal hê op jou lewe? Hierdie twee konsepte hou verband met mekaar. Die eerste is waar jy ‘n massiewe hoeveelheid waarde in jou beroep gaan skep. Die tweede is om uit te vind hoe jy tyd en energie gaan kry om te fokus op die eerste aspek. Dit gebeur nie deur te sê, “Ek sal nog daarby kom” en dan 15 minute hier en daar af te knyp om daaraan aandag te gee nie.

Dit gebeur deur verskeie sessies van diep, gefokusde pogings aanmekaar te sit. Ure aaneen, oor en oor. Dit is ‘n tyd van intense werk.

Om te leer om dit te doen, is iets van ‘n kuns.

Baie mense praat van hulle wetenskaplike sisteem om baie gedoen te kry. Die wetenskap vertel nie vir jou hoe om werklik betekenisvolle werk te skep nie en daar is geen wetenskap in sukses nie. Daar is geen wetenskap in kreatiwiteit nie. Ons is immers nie deel van ‘n gekontroleerde eksperiment nie - ons is nie rotte in ‘n laboratorium nie. Die wetenskap kan vir jou van die retensie van inligting leer. Dit kan sekerlik met vrug gebruik word. Om dit te kan doen is ‘n kuns. Sekere wetenskaplike navorsing kan vir jou leidrade gee oor hoe jou denke werk. Dit kan sekerlik met vrug gebruik word.

Dit is egter nog ver van die skep van ‘n beroep waarvoor jy omgee en waarop jy gereeld fokus. Betekenisvolle werk wat jou bevredig. Jou lewe word nie in ‘n laboratorium gemeet nie. Dit gaan oor kuns. Die kern van kuns is dat dit baie persoonlik is. Dit moet met jou praat. Dit beteken dat elkeen die kuns van fokus op sy eie manier beoefen. Dit vereis eksperimentering, toewyding en die besef dat niemand dit vir jou kan doen nie.

Die waarheid is dat dit nie saak maak hoe jy dit benader nie, jy moet jou vermoë vir harde werk ontwikkel, dit is noodsaaklik in ‘n tyd van kompleksiteit. Jy moet vir jou ‘n eie niche uitkap. Ons moet fokus op waardevolle en bevredigende werk met kreatiwiteit en menslikheid daarby ingebou. Om ‘n wonderlike beroep te bou waar jy harde, maar bevredigende werk doen, moet jy jou vermoë om lang tye te fokus, bou. Jy moet vergeet van die doen van vele take, afleidings en die versoeking om “besig” te wees.

Hoekom lewer nederigheid beter resultate as verwaandheid?

Arrogance holds you back. Humility propels you forward.

Moed is die gewilligheid en vermoë om te misluk en weer te probeer; verwaandheid het die behoefte om volmaak voor te kom, daarom speel dit altyd veilig. Dit sal nie probeer tensy sukses seker is nie.

Verwaandheid vrees en verwerp mislukking. Nederigheid aanvaar verantwoordelikheid vir mislukking en hou aan probeer.

Die verwaandes word dwase. Verwaandheid leer stadig indien ooit. Dit aanvaar nie raad nie, want dit weet altyd die beste. Hulle leer baie moeilik. Nederiges leer uit mislukking, verbeter en kry insig. Verwaandheid herhaal ondoeltreffende gedrag en blameer ander vir mislukking.

Nederiges aanvaar, want hulle luister. Hoogmoediges luister nie. Hoogmoediges wys die vingers na ander. Nederiges aanvaar verantwoordelikheid en groei. Daar is geen groei as jy nie verantwoordelikheid aanvaar nie.

Nederigheid en resultate:
Nederiges respekteer en waardeer ander. Spanne werk hard vir leiers wat hulle harde werk waardeer. Nederiges verbind met ander en eer hulle talente. Verwaandes staan op hulle eie en voel bedreig as ander presteer.

Praktyke van nederiges:
Leer
Luister
Moed
Verhoudings
Verantwoordelikheid

Almal aanbid iets:
Ons almal aanbid iets. Die vraag is wie of wat? Mense in die Weste maak nie meer fisiese afgode nie, maar almal van ons het al die skepsel en nie die Skepper aanbid nie. Julle mag nie ander gode aanhang, dien en vereer nie. Julle mag My nie tart met die afgodsbeelde wat julle gemaak het nie, want dan sal Ek rampe oor julle bring (Jeremia 25:6). Ons neem dikwels dit wat werklik goed in die lewe is en maak hulle dié dinge in die lewe. Ons siening van die lewe het ons laat dink ons kan al ons behoeftes vervul deur iets of iemand. Ons kyk na dinge en mense om ons eindelose lys van eise en oneindige begeertes te vervul. Hulle kan nie.

Ons skep ‘n afgod (= iets wat ons aanbid) as ons na iets en iemand kyk om ons te bevredig. God is die enigste wat ons begeertes kan vervul (Psalm 36). *“You have made us for yourself, O Lord, and our hearts are restless until they find their rest in you”* (Augustinus).

Nog ‘n manier waarop ons beelde van God maak en voor Hom buig, is deur God in ons eie beeld te vorm (2 Timoteus 3:1-9). Christene verander die God wat hulle in die Skrif kry om Hom makliker te verteer en daarom makliker om vir ons eie doeleindes te gebruik. Dit is maklik om God te verander om ons eie visie te pas. Hulle het ‘n goedkoop raat vir die wonde van my volk. Hulle sê net: Alles is reg! Alles is reg!” Maar niks is reg nie (Jeremia 6:14); wanneer die mense sê: “Alles is rustig en veilig,” sal die ondergang hulle skielik oorval soos geboortepyne ‘n swanger vrou en niemand sal ontkom nie (1 Tessalonisense 5:3). Hierdie god is nie ons aanbidding waardig nie.

As skepsels gemaak na die beeld van God, het ons gefaal om te doen wat God van ons verwag: Ons het nie raakgesien dat alle goeie dinge van God af vloei nie. Moenie julleself mislei nie, my liewe broers. Elke goeie gawe en elke volmaakte geskenk kom van Bo. Dit kom van die Vader wat die hemelligte geskep het, maar wat self nie soos hulle verander en verduister nie. Omdat dit sy wil was, het God ons deur die woord van die waarheid tot die Here gebring, sodat ons, om dit so te stel, eerstelinge kan wees van alles wat HY geskep het (Jakobus 1:16-18).

Almal het gesondig en het nie deel aan die heiligheid van God nie (Romeine 3:23). Ons doen dit omdat ons iets/iemand anders aanbid. Ons het meer as terapie hiervoor nodig. Daar is iets dieper ter sprake - ons vermoë om te lewe. Wat sekulêre kulture nodig het, is nie meer Psigotropiese middels nie. Wat hulle nodig het is om na God te draai wat hulle uit hulle nood sal red. Net die Here kan hoor waar ons

geval het, want HY is die enigste een wat in dieper wanhoop geval het aan die kruis. Daarom kan Hy ons red.

God in sy groot genade en liefde het sy eie Seun gestuur om mens te word. HY word die ware menslike beeld van God en dit fokus ons oë terug na die lewende God as ons in geloof na Hom kyk. Jesus sien dat ons aan ons begeertes en plesier verslaaf is. HY breek die beheer van die afgode wat ons harte vasgevang het en bring ons na ware Vryheid en liefde wat net in Hom te vinde is. Ons het God elke dag nodig om ons die ware vryheid en liefde te bring.

Christus het met hierdie doel gekom. Hy het gekom om die werke van die duiwel te vernietig en die afgode wat ons in die wêreld gebring het te breek. Deur sonde se skuld te hanteer, begin Jesus die sonde in ons harte hanteer. Hy lig ons oë op na die berge vanwaar ons hulp vandaan kom. Iemand wat in Hom bly, hou nie aan met sondig nie; Iemand wat aanhou sondig, het Hom nie gesien nie en ken Hom nie (1 Johannes 3:6).

Ons het die Verlosser wat ons nodig het.

Aanhalings:

"It is said that if you know your enemies and know yourself, you will not be imperiled in a hundred battles; if you do not know your enemies but do know yourself, you will win one and lose one; if you do not know your enemies nor yourself, you will be imperiled in every single battle." - Sun Tzu

"You become an expert through repeated exposure to similar patterns." - Carl Richards

“Aim at heaven and you will get earth thrown in. Aim at earth and you get neither.” - C.S. Lewis

"Your mind will take the shape of what you frequently hold in thought, for the human spirit is colored by such impressions.” - Marcus Aurelius

“The generous leader gives people what they truly want: knowledge, power, information, credit, praise, responsibility and authority” - Erika Andersen

Coen Slabber

(Coen Slabber was dekaan van die Geneeskunde Fakulteit van die Universiteit van die Vrystaat en daarna Direkteur-Generaal van Gesondheid. Hy is getroud met Martie. Hulle het vier kinders. Coen is ook tans 'n medewerker van die ekerk en ook baie betrokke by die Kankervereniging).

(Oorgeneem uit ekerk se leiersnuusbrief)