

الفصل السادس عشر

أدوات إدارة طاقتك

أنهينا حديثنا في الفصل السابق عن المشاكل الكبرى، التي تخص عقلك (ستترك آلية البقاء القوية عالمًا إذا أتبعتم ميولها) والجيد في الأمر (أن عقلك لديه سلطة قوية في تجاوز آلية البقاء هذه). الرائع في الأمر في هذا الجانب أنك قمت بإدخال هذه الهيمنة القومية ضمن أدواتك الرائعة للإنجاز. دعني أؤكد لك أن هذه الأدوات يمتلكها الجميع، ومن ضمنهم أنت. يمكنك الوصول إليها دائمًا، والأمر لن يكلفك شيئًا غالبًا. يمكنك استخدام أي أو كل منهم في أي وقت، وكلما استخدمتها تحسن أدائك بها. سأساعدك أن تتعلم ما هي وكيف ستفيدك في تدريب عقلك.

الأداة رقم #1: قدرتك على الضحك

إن أولى أدوات إدارة طاقتك، هي قدرتك على الضحك. هل لاحظت من قبل أن الضحك يمنحك شعورًا أفضل؟ هناك سبب وراء ذلك. إن الضحك يؤثر عقلك تمامًا كتأثير المخدرات. أنا لا أدعوك لتعاطي المخدرات الآن ولكنني أدعوك للضحك كطريقة لإدارة وزيادة مستوى طاقتك. إن الضحك يفيد جسدك وعقلك كثيرًا والنتائج موثقة، إليكم عبارة من يوميات العلم (إبريل 2010):

اقترح نورمان كوزين، للمرة الأولى عام 1970، فكرة أن الفكاهة والضحك تؤيد صحة الإنسان. أقر عمله الرائد كشخص، تم تشخيصه بمرض يصيب جهاز المناعة فقد وثق استخدامه للضحك في علاج نفسه، تحت موافقة وإشراف طبي، وكيف خفف الأمر من ألمه، نشر نتائج أبحاثه الخاصة في مجلة نيو إنجلاند للطب، والتي تعتبر كأصول للعلاج الجسمي - العقلي.

منذ ذلك الحين، ارتفعت إعداد الحالات، التي استجابت بشكل إيجابي للضحك بانتظام، من مرض السكر والبدانة إلى أي عدد من مشاكل القلب والأوعية الدموية، وحتى مرض السرطان (في بعض الحالات). وقد تم توثيق أن للضحك تأثيرًا إيجابيًا كجزء من العلاج، ومن يوم لآخر - نجد أن بعض فوائد الضحك هي:

- يقوم بحرق السعرات الحرارية.
- يمدد عضلاتك.
- يمنحك شعورًا رائعًا.
- يعمل على إفراز هرمونات صحية، مثل الاندورفين والدوبامين والسيرتونين وهرمون النمو البشري وغيرها الكثير.

يعتبر الضحك أحد أفضل معززات الطاقة، والرائع في الأمر أن جميعنا لديه القدرة على الضحك.. لقد قضيت ثمان سنوات، أعمل كممثل فكاهي مسرحي ولكني أوكد إنك لست بحاجة لتكون كوميديًا لتستخدم هذه الأداة. إن الأمر لا يتعلق بقدرتك في جعل الآخرين يضحكون، ولكنه يعتمد على قدرتك أنت. ويمكنك أن تضحك بثلاث طرق محددة:

على نفسك...

ابدأ بقدرتك أن تضحك على نفسك.. ودائمًا ما أعتقد أن أحد الأسباب الكبرى للتوتر السلبي، هو أننا نأخذ أنفسنا على محمل الجد! نعتقد أن أي مشكلة نواجهها الآن ستقوم بـ:

أ - تدميرنا للأبد.

ب- أنه لم يفهمها أحد أبدًا.

ج- أنها لن تنتهي.

وتعلم في أغلب الوقت أن هذا ليس صحيحًا! اكتشف أن لدينا الخيار في كل موقف، لنقرر إلى أي مدى يجب أن نأخذ الأمر جدًّا. إن القدرة على الضحك على أنفسنا لا تتعلق أبدًا بكونك تستطيع ذلك أو لا تستطيع، ولكنها تتعلق بـ "هل" ستقوم بذلك أم لا. إن كنت شخصًا لا يضحك على نفسه، فهذا يُلزمك أن تكون على وعي بشيئين، الأول: إن لم تضحك أنت على نفسك، ستجد الآخرين يقيمون بذلك بالنيابة عنك، الثاني: قد لاحظت أن الذين لا يضحكون على أنفسهم، يعتقدون أنهم يظهرون بمظهر الأضحوكة، بمعدل أعلى من المتوسط، إلى أن يتعلموا أن يخففوا عن أنفسهم.

أنا لا أقصد أنه لا يجب عليك أن تأخذ حياتك وعملك على محمل الجد، وبالطبع لا أقصد إنه لا يجب عليك أن تأخذ احتياجات أسرتك وعملائك على محمل الجد، ولكن كل ما أقوله هو ألا تكون جادًا زيادة عن اللازم. جعل النفس محور اهتمام الكون يتطلب كمية مهولة من الطاقة، وهذه الطاقة ستفيدك إذا وجهتها باتجاه آخر.

مع الآخرين.....

التالي، تعلم أن تضحك مع الآخرين، وليس عليهم.

يتشارك كل منا في العلاقات مع الآخرين؛ فنحن نحتاج المساعدة لجعل حياتنا أفضل، وتعد القدرة على الضحك مع الآخرين أسرع الطرق لكسر الحواجز، التي تبقينا متفرقين.

في حياتي المهنية في المبيعات، حصلت على نصيحة رائعة.. وفي الحقيقة، قد سمعت هذه النصيحة مرتين على امتداد ثلاثة أسابيع من مصدرين مختلفين. قال أحد المديرين في ندوة عن المبيعات "إذا كان بإمكانك أن تضحك مع زبائنك، فسيشترون منك، انتهت القصة". اعتقدت أن هذه هي المشورة السليمة، على الرغم من إنها مبسطة للغاية ولكن في محلها، لذا فقد تأثرت بها كثيرًا.. وبعد ثلاثة أسابيع، قام أحد زبائني بإعطائي النصيحة نفسها ولكن بطريقة مختلفة تمامًا.

كنت أبيع كتبًا تعليمية، من الباب إلى الباب، في عزب بنسلفانيا وكنت أقوم بصفقة مع عائلة، ثم أخذني الأب جانبًا وقال: "لقد عملت في مجال المبيعات وإدارة المبيعات لمدة 25 عامًا يا روجر، وهناك شيء تقوم به أفضل مما رأيت في حياتي كرجل مبيعات" فشعرت بشعور رائع، وقلت "حقًا! حسنًا، ما هو؟" فنظر لي بجدية وقال:

"قد اكتشفت أنه من المستحيل أن تقول لا لشخص أبله يضحك كهذا يا روجر".

عندما ألقى نظرة للوراء أتأكد أن هذا كان محققًا، وكانت نصيحة رائعة لحياتي المهنية في المبيعات.

على المواقف السلبية...

إن الجميع لديه مشاكل، يمكن أن تطلق عليها تحديات أو مواقف أو حتى فرصًا إذا أردت (فكرة ممتازة - استمتع بتعدد الألفاظ في لغتك). ولكن في الأساس لكل منا مواقف سلبية، عليه أن يتعامل معها. هناك أشخاص لا يجنوننا، أو حواجز تعوق وصولنا لهدفنا، أو ظروف السوق السيئة، أو منافسة لم نحتاجها.. وتستمر القائمة الطويلة. عندما نسرع في أننا نتعلم كيف نضحك على المواقف السلبية، كلما نشط تفكيرنا وطورنا مفتاحًا لحل مشاكلنا. قال اينشتاين "لا يمكننا حل مشاكلنا، إذا فكرنا بمستوى التفكير نفسه الذي أنشأها من البداية". هل سبق وكان لديك مشكلة تبدو ضخمة وعندما نظرت للوراء ضحكت عليها؟ هذا شائع للغاية، فلماذا لا تضحك عليها أثناء حدوثها؟ أنا لا أحاول التقليل من مشاكلك، ولكن جرب هذا الأمر.

ففي المرة القادمة التي تواجه فيها موقفًا سيئًا. لماذا لا تبحث عن الفكاهة فيه؟ لا أستطيع أن أقول لك كم مرة كان البحث عن شيء يدعو للضحك في صفقة عمل سيئة أو جمهور صعب أو غلطة كبيرة، كان الشيء الذي جعلني أعيد صياغة ما كان يحدث بالطريقة، التي أضاعت شرارة حل المشكلة في ذهني. إليك نصيحة لتقوية قدرتك على الضحك:

فكر كطفل في الرابعة من عمره - فالأطفال في هذه المرحلة، هم المفكرون الأكثر

سعادة، فإنهم:

- أ - يقولون ما يفكرون به نورًا.
 ب- لا يحملون ضغينة لأحد لمدة أكثر من خمس دقائق.
 ج- ينظرون للجانب المشرق دائمًا.
 د- يفكرون بإبداعية.
 هـ- ينهرون بأبسط الأشياء.
 يمكننا القيام بكل هذه الأشياء، إذا اخترنا ذلك.

الأداة رقم #2: قدرتك على ممارسة الامتنان

تعتبر عاطفة الامتنان هي أسرع معزز للطاقة، وقد قالها شريكي في العمل إريك بلانتبرج: "من المستحيل أن تشعر بالامتنان والسلبية في آن واحد".

وكانت هذه المقولة مفيدة للغاية بالنسبة لي، فعندما أشعر باستياء، اكتشف أن تخصيص دقيقة واحدة للتركيز على الأشياء التي أشعر بالامتنان لوجودها بصدق ينتج عنها تعزيز فوري للطاقة. التركيز على ما يجعلني ممتنًا لدقائق معدودة يسبب تعزيزًا للطاقة يستمر لساعات عدة. وإذا كنت تريد تعزيز مزاجك بشكل سريع، فإن المضاد لهذه السلبية هو الامتنان، قم بخدمة لنفسك الآن، وأجب عن هذا السؤال:

هل لديك على الأقل شيء واحد في حياتك، تشعر أنك ممتن لوجوده بصدق؟

بالطبع -فأنا لم أقابل شخصًا لا يمتلك على الأقل واحدة. خذ لحظة وفكر في الشيء، الذي خطر على بالك. تخيل هذا الشيء بقدر ما تستطيع من الوضوح، كيف تشعر الآن؟ أفضل، أليس كذلك؟ إن شعور الامتنان يولد سلسلة من ردود الأفعال البيوكيميائية العصبية، التي تعمل على زيادة طاقتك والأفضل في الأمر: إنها تفعل كل هذه الأشياء على الفور.

للتقدم بالأمر خطوة إلى الأمام.. إن ممارسة الامتنان على أسس منتظمة، سيدرب عقلك على جذب المدخلات الإيجابية والتي تغير عالمك بأكمله. لدينا الخيار في كل دقيقة كلما نوجه تركيزنا.. تذكر مقدمة هذا الكتاب، هل تتذكر مبدأ ما تراه هو ما تحصل عليه؟ هل تتذكر كيف كانت الصور، التي نراها في عقولنا، نتائج ما نحصل عليه؟ لاحظ هذا،

لقد قمت بالتعرف إلى شيء واحد على الأقل، تشعر بالامتنان لوجوده. ومن فترة وجيزة، كنا نتحدث عن أننا جميعاً لدينا مشاكل أيضاً، لذا إذا كان مبدأ ما تراه هو ما تحصل عليه صحيحاً، فماذا سينجذب له عقلك أكثر. إذا كنت تقوم بالتركيز على المشاكل فقط؟ نعم لقد عرفت الجواب، إنها المشاكل، وإذا دربت عقلك على التركيز على الأشياء، التي تشعرك بالامتنان، فإن عقلك سيراهما أكثر، وتخيل ماذا سيحدث إذا فعلت ذلك؟ صحيح، ستقوم بجذب أشياء أكثر تشعر بالامتنان، فإن تركيزك يحدد ويخلق واقعك.

ممارسة الامتنان تستخدم فيما يعرف في فيزياء الكم بـ "أثر وجود مراقب" وهذا يعني وجود جسيم في مكان معين، أثناء القيام بالتجربة، إذا احتاج الأمر ذلك، وتختلف نتائج التجربة كلياً بناءً على ذلك. إن التفكير بامتنان مقابل التفكير باستياء في حياتنا، يعمل كلاهما بالطريقة نفسها هل سبق ولاحظت أن الأشخاص الذي يشتكون كثيراً، لديهم الكثير ليتذمروا بسببه، فالسعي يُجلب الأسوأ، أليس كذلك؟ وهل سبق ولاحظت أن العكس صحيح -الأشياء الجيدة تُولد المزيد منها؟

بل وأفضل، هل سبق لك ونظرت للوراء، لتجد موقفاً كان يبدو سيئاً، ولكنك أدركت إنه كان أحدى أفضل الأشياء التي حدثت لك؟ كان أبي مثلاً عظيماً لهذا الأمر.

كانت حياة أبي الروحانية تكاد تكون معدومة وضعيفة لمعظم حياته. وقد ذكرت في وقت سابق تاريخ العائلة مع مرض سرطان القولون. شُخص أبي بمرض سرطان القولون عام 1999، وكان من الواضح أنه سيكون سبب وفاته. كان العلاج سيئاً كالمريض تماماً بشتى الطرق، وعلى مدى السنوات القليلة المقبلة كانت حالته تتدهور. كان من السهل عليه أن يكون ساخطاً، ولكنه اختار طريقاً آخر. إن حقيقة مرضه القاتل جعلته يستمتع بحياته، بطريقة لم يكن يصدقها، فقبل أن يموت بفترة قصيرة لسألته كيف حاله مع التجربة ككل.

فقال (أنا أعيد صياغة ما قاله..)"جسدي في حالة سيئة ولكنني ممتن حقاً لما يحدث".

لقد فوجئت بسماع هذا وقلت "حقاً، كيف هذا؟".

فقال (لا أعيد الصياغة الآن...)"معرفة أن حياتي ستنتهي قريباً، فعلت شيئاً لم أكن

أتوقعه، فأنت تعلمين أنني لم أستطيع أن أرى الله في حياتي اليومية وأشعر بوجوده والآن أنا أراه في كل مكان".

يا للهول!!.

إن ممارسة الامتنان -التركيز على ما يجعلك شاكرًا ممتنًا - هي أسرع طريقة، أعرفها لتغيير فلسفتك، وتشكيل حياتك بإيجابية، وتعزيز مستوى طاقتك.

نصائح لنمو سلوك الامتنان.

1- الكتابة في دفتر يوميات للامتنان، فقد ناقشنا في موضوعات مختلفة كيف أن كتابة الأشياء يجعلها ذات مصداقية أكثر للعقل. الكتابة في مذكرة خاصة بالامتنان، حيث تأخذ ملاحظات على الأشياء الممتن لها، تعتبر طريقة قوية لتدريب عقلك على التركيز وجذب الأفكار التي تشعرك بالامتنان، وما يصاحبها من نتائج. إذا كنت لا تستطيع أو لا تريد أن تحتفظ بمذكرة، قم فقط بضبط منبه لنفسك يحفزك على قضاء بعض الوقت في التركيز على الأشياء، التي تشعرك بالامتنان، سواء كانت كبيرة أم صغيرة.. الأمر يبدو سخيفًا، ولكنه سينجح في إنشاء معزز فوري للطاقة.

2- قم بالأشياء التي تشعرك بالامتنان وهنا تجني ثمار مجهوداتك. عندما تخلق شعورًا بالامتنان في عالمك، فستحصل على الكثير منه. وقد يقول أحد البوذيين "من المستحيل أن تنير طريق أحد، دون أن تنير طريقك أولاً". ولكن تذكر آخر مرة قمت فيها بشيء من أجل شخصًا آخر، حتى وإن كان صغيرًا كفتح الباب أو إعادة شيء أوقعه أحدهم، ثم شعرت شعورًا رائعًا حينها! لقد حصلت على مكافأة مزدوجة.

الأداة رقم #3 قدرتك على إدارة مصادر الإدخال الذهنية

لقد سمعت بالطبع أن العقل يُوصف كأقوى جهاز حاسوب في العالم، وهذا صحيح بطرق عديدة.. هناك تلك العبارة من عالم برمجة الحاسب التي يمكن تطبيقها على العقل:

إدخال القمامة = إخراج القمامة

إن جهاز الحاسب لا يستطيع أن يحكم على جودة البرنامج الذي يصله، فهو ينفذ

البرنامج، كما هو مذكور بالتعليقات، وعقلك الباطن يفعل الشيء نفسه، فلا يشك في برمجته فقط يقوم بتنفيذه؛ فإذا كنت تريد أن تحصل على نتائج تحطم الأرقام القياسية، فيجب أن تدير عقلك ببرنامج يحطم الأرقام القياسية. وتأتي برمجة عقلك من مصادر الإدخال الخاصة به وهي خمسة مصادر:

- 1- ما تقرأه.
- 2- ما تشاهده.
- 3- ما تستمع إليه.
- 4- الأشخاص المحيطون بك.
- 5- لغتك.

مفهوم مهم: ابق مفهوم (رأس) في الإعدادات الافتراضية في ذهنك.

عندما يتعلق الأمر بمصادر الإدخال الذهنية بك، يجب أن تعلم أنه أن لم تجعلها أشياء إيجابية معززة للطاقة، فإنك تجعلها أشياء تستنفذ الطاقة. ليس هناك خيار ثالث، إذ لا يوجد حل وسط، فإن مصادر الإدخال الإيجابية لا تحدث أبداً بمحض الصدفة.

تقدم لك الأمثلة التالية ما تكون على وعي بإدخاله مقابل ما تكون على غير وعي بإدخاله من مصادر.

ما تقرأه

أنت تقرأ طوال الوقت، بغض النظر عما كنت تدرك ذلك أم لا. تستطيع بإدراك تام أن تقرأ كتاباً أو مجلة أو جريدة كما تفعل الآن، وهذا يعني أنك اتخذت القرار في اختيار ما تقرأه وإدخاله في عقلك. الطريقة المثالية لذلك، هي أن تسأل نفسك الأسئلة الثلاث القراءة الذكية: "لماذا أقرأ هذا؟" و"فيم أحتاج هذه المعلومة/ وعما أبحث؟" و"كم من الوقت لدي؟"

إن هذا سيقوم بإنتاج نتائج إيجابية، حتى وإن كنت تقرأ للمتعة فقط. السبب وراء ذلك، هو إن كنت تقرأ للمتعة فقط، فإن هذا سيقوي قدرتك على الاختيار وإذا كانت المعلومات التي تقرأها تؤثر على حياتك بإيجابية، فإنها ستؤثر بشكل أفضل بكثير.

القراءة دون وعي تبدو كالسير عابراً على شيء (جريدة أو مجلة في محل البقالة أو لوحة إعلانات) وقراءتها أثناء العبور، فما الذي يدخل عقلك أثناء ذلك؟ العناوين والإعلانات- هل أي من هذا مفيد لك؟

ما تشاهده

كما قال نيلسون فإن المواطن الأميركي يشاهد 142 ساعة من التلفاز كل شهر، وهذا يعني أكثر من 4 ساعات ونصف كل يوم، ويعتبر هذا أكبر استنزاف للطاقة نواجهه كدولة.

4 ساعات ونصف في اليوم؟ هل تمزح معي؟ إذا كنت أنت هذا الشخص، فتوقف عن هذا، ودعني أكون واضحاً في هذه المشكلة:

إذا كنت تشاهد 4 ساعات من التلفاز كل يوم، فلن تصل لأهدافك.. انتهى الأمر.

تحدث مع أي شخص يشغل منصب قيادة في مجاله، واسأله عن مشاهدة التلفاز، ستجد أن الكثير يشاهد التلفاز حقاً، ولكن لأوقات قصيرة ودائماً لهدف. يشاهد الكثير البرامج التي ترتبط بمجالها، أو للإطلاع على الأحداث الجارية، أو ربما لديها برنامج واحد فقط، يشاهدونه من أجل الترفيه.

فأياً كان ما يشاهدونه، فإنهم يشاهدونه بوعي.. لا أحد يقضي 4 ساعات في اليوم يستريح أمام شاشة التلفاز- لا أحد. أن المشكلة ليست في عدد الساعات، ولكن المشكلة في الانفصال عن الواقع دون وعي أمام شاشة التلفاز؛ فمن المستحيل أن تكرر حوالي 20٪ من حياتك لهذا، ولا تجد استنزافاً لمخزون الطاقة الخاصة بك.

كما قلنا من قبل، فإن عقلك ينجذب بيولوجياً للحركة، أضف إلى ذلك معلومة أن عقلك يفكر على هيئة صور، ثم أضف أن الفكرة يجب أن تكون واضحة، وتضفي صبغة عاطفية للصور الذهنية ليحتفظ بها عقلنا. هل تفهم الآن لماذا تؤثر فيك الرسائل القادمة خلال مشاهدة التلفاز؟ هل تفهم لماذا تنفق الشركات مليارات الدولارات سنوياً في الإعلانات عبر التلفاز؟

الخلاصة: أن التلفاز يؤثر بعقلك كتأثير المخدرات، وما تشاهده فيه سيحتفظ به عقلك.

هل لاحظت من قبل كيف أن مشاهدة فيلم رعب قبل النوم سيزعجك أثناء النوم؟ هل سبق وغفوت أمام التلفاز وحلمت أنك دخلت البرنامج الذي كنت تشاهده؟ إذا كان التلفاز في وضع التشغيل، فإنه يشكل عاملاً مؤثراً قوياً.

على عكس ما تظنه، فأنا لن أطلب منك أن تفجر جهاز التلفاز، على الرغم من أنني أعرف الكثير من الأشخاص الناجحين، يستعدون مشاهدة التلفاز إطلاقاً، عندما يكون لديهم هدف كبير، يسعون وراءه، ولكن ما تحتاج فعله حقاً هو أن تختار بوعي ما ستشاهده. هناك الكثير من الأشياء الرائعة في التلفاز والأفلام ومقاطع الفيديو على الانترنت، طالما كنت متنبهاً لما تدخله في عقلك، فأنا لا أصدق أنك ستقضي 4 ساعات ونصف يومياً تشاهد التلفاز.

ما تستمع إليه

إن ما تستمتع إليه يعتبر مؤثراً مثل ما تشاهده، فهل تقرر بوعي كيف تختار مصادر الإدخال في سماع الموسيقى وحوارات الإذاعة والرياضة-تستطيع أن تجعل هذه المداخل مصدرًا لتعزيز الطاقة بوعي، أو مصدرًا لاستنزاف الطاقة دون وعي. هناك فرصة عظيمة هنا لأن:

- 1- بإمكانك استخدام مصدر الإدخال هذا، أثناء قيامك بأشياء أخرى.
- 2- كم المعلومات التي تكتسبها أثناء التمرين والقيادة والتسوق والاستحمام والقيام بالأعمال المنزلية، وغيرها من الأعمال البسيطة يعد مذهلاً.

إن التدريب على سماع التسجيلات التعليمية والموسيقى المختارة المهمة لفترة من الوقت على الأقل في سيارتك، أو أثناء القيام بأنشطة أخرى، واحدة من أكثر الخيارات إفادة على الإطلاق. لقد قررنا أنا وصديقي توم ويبر أننا لن نستمع إلى الإذاعة، أثناء القيادة فقط، وقمنا بإعداد بعض التسجيلات التي قمنا باختيارها، وكان كلنا يقضي ساعات

عددية في السيارة يوميًا، ولذلك، فإن هذا التحدي لم يكن سهلاً. كان ما حدث مذهلاً، حقق توم أعلى نسبة إنتاجية في المبيعات في تاريخ شركتنا، وحافظنا على هذه النسبة. تأخرت النتائج قليلاً بالنسبة لي، ولكن في شهر أكتوبر ونوفمبر شهدت الشركة تحطيمًا قياسيًا في سجل المبيعات، فهل الأمر يستحق؟!

قم بغلق المذيع لفترة، وبخيار إيجابي أكثر. للاستماع للتسجيلات المفضلة لدينا، تفقد قسم "الدعم والزيادات" في نهاية هذا الفصل.

الأشخاص المحيطون بك

ربما يعتبر مصدر الإدخال الأكثر أهمية، هو الأشخاص الذين تقضي الوقت بصحبتهم، دائمًا ما أجد في خطاباتي أشخاصًا لديهم أطفال في سن المراهقة وأسئلتهم: "إذا استمر عمر المراهقة، ما الأسئلة التي ستود أن تسألها؟"

إن لم يكن السؤال الأول، فسيكون الثاني "ستذهب بصحبة من؟" يرد الآباء أن يعرفوا هذا؛ لأنهم يعتقدون أن طفلهم سيصبح مثل الأطفال، الذين يصادقونهم على الأقل لفترة. ولأنهم يعلمون أيضًا أن التنزه بصحبة مجموعة كبيرة، فإنهم سيصبحون مثلها للأبد. وفي النهاية يعرفون أن هذا التأثير قد يكون لصالح الطفل أو هذه، ولكنه سيكون موجودًا.

لاحظ أن تأثير المجموعة هذا يحدث لك الآن، فأنت تصبح مثل الأشخاص، الذين تمضي الوقت معهم، فإن كانوا سيرفعون من شأنك، فهذا رائع! وإن لم يكن كذلك ربما يجب أن تقوم بتغيرهم. قال براين تراسي "اختيار مجموعة سلبية في حد ذاته يستطيع أن يدمر حياته المهنية". أليس هذا مؤشرًا جيدًا لدخلك لمدة الخمس سنوات القادمة. ألق نظرة على أجور خمسة من أصدقائك المقربين، لا تسيء الظن فأنا لا أقول يجب عليك أن تترك أصدقائك الفقراء، ولكن لن أقول إنه يجب أن تكون واعيًا لتأثير أصدقائك على حياتك، وتقوم ببعض التعديلات إذا لزم الأمر ذلك. لا يمكنك تغيير نتيجة مصدر إدخال سلبي، ولكن يمكنك تغيير المصدر نفسه.

لغتك

إن آخر مصادر الإدخال التي سنقوم بمناقشتها هنا، هي لغتك - إليك بعض الجوانب في لغتك إحداهاما التحدث مع النفس. هل تدرك أن عقلك يحدّثك دائماً، فأنت تحدّث نفسك 24 ساعة في اليوم، إذا كنت تراقب هذا الحوار، ستلاحظ أنه إن لم تكن متنبهاً للحوار، فإنه سيأخذ منحى سلبياً ومريباً ومخيفاً أيضاً. أعلم أن كلامي يبدو كأسطوانة مشروخة، ولكن إن لم تقم بجعل كلامك مع نفسك إيجابياً ويعزز الطاقة، فإنه سيكون سلبياً ويستنزفها. أما الثانية، فهي الأسئلة التي تسألها لنفسك تحديداً عند التعامل مع المشاكل.

اكتشفت أنه يوجد في الحياة فائزون وخاسرون، فحين يواجه كلاً منهما الشدائد، يميل الخاسرون للتفكير في الأمر بعمومية ويسألونه:

"لماذا يحدث معي هذا؟"

"لماذا يتسم الناس بالحقارة؟"

"لماذا لا أرتاح أبداً من المتاعب؟"

أما الفائزون فيميلون للتفكير في التفاصيل، ويسألون أسئلة، مثل:

"كيف أصلح هذا الأمر؟"

"كيف أتجنب حدوث هذا في المستقبل؟"

"كيف أتعلم من هذه التجربة؟"

إن هذه الأسئلة المختلفة تنتج عنها إجابات مختلفة، ويجب أن تتجنب ميل العقل للسلبية، وفي المقابل قم بزرع عادة الإيجابية في التفكير.

إليك بعض النصائح لإدارة مصادر إدخالك بفاعلية:

- 1- تطوير عادة قراءة كتاب في مجال تنمية الذات لمدة 30 دقيقة في اليوم، 60 دقيقة يكون أفضل، أما 15 دقيقة فهو إجباري لتحطيم الأرقام القياسية.
- 2- أغلق تلفازك لمدة أسبوع، ولاحظ ما سيحدث من معجزات.
- 3- اقبل التحدي واستمع إلى تسجيلات تنمية الذات في سيارتك، بدلاً من المذياع لمدة شهر أو على الأقل أسبوع.

- 4- قم بعملية تجديد لتأثير الأشخاص في حياتك، هل تحتاج وقتًا أطول مع بعض الأشخاص؟ هل تحتاج وقتًا أقل مع غيرهم؟ لاحظ هذا وتصرف بناء عليه.
- 5- اقرأ كتاب "ما الذي يجب عليك قوله لنفسك" للدكتور شاد هلمستير؛ فقد تعلمت شخصيًا من هذا الكتاب علم التأكيد اللفظي وتطبيقه، ففي السنة التي قرأته فيها، زاد دخلي ثلاثة أضعاف واستمتعت كثيرًا.

الأداة #4: قدرتك في اختيار مواضع تركيزك

إن تركيزك في الحقيقة يُنشأ واقِعك. لقد تحدثنا عن هذا من قبل بعدة طرق مختلفة في هذا الكتاب؛ لقد اقتبست مقولة كوفي "كل الأشياء تخلق مرتين"، وتحدثنا قليلًا عن قوة التخيل وقانون الجذب. درسنا قبل بضعة صفحات "أثر وجود المراقب" وكيف أن التركيز لدينا يميز نتائج التجربة على المستوى الكمي. أنا بالطبع لست أول من أكد هذا؛ فالأمر يعود لنايليون هيل وإيرل نيتنجل وتوماس اديسون وألبرت أينشتاين، وحتى أبو علم النفس الأمريكي الحديث ويليم جايمس، فقد أكد كل العظماء ألا يتم إنشاء أو خلق شيء، إلا عندما تركز على عقولنا، والشيء نفسه مع طاقتنا والتركيز، ويحدث الابتكار على الفور. عندما تحول تركيزك عن "ما هو خاطئ" لـ "ما هو صحيح"، فإنك تغير طاقتك فورًا.

وبالنسبة لنا كبشر، فلحسن الحظ أننا يمكننا التحكم في تركيزنا؛ فإن القدرة على اختيار الأشياء التي ننتبه لها، تعد من القدرات التي تسيّرنا كبشر. الحيوانات لا يمتلكون هذه القدرة. إن عقولنا لديها ميول مدمرة، إذا تُركت بلا اهتمام في هذا المجتمع، فسيقوم عقلك بقيادتك إلى أماكن لا تريد الذهاب إليها وسيبقىك عالقًا هناك. لكننا لسنا عبيدًا لميولنا، ومن ثم يمكننا أن نقرر على نحو مختلف، ويمكننا القيام بذلك لحظة فلحظة.

نصائح لتقويم هذا الأداة:

- 1- عد لقسم الأهداف النشطة، قم حقًا بممارسة التدريبات الموجودة به، فلا توجد طريقة أفضل لتحسين تركيزك وتدريب عقلك من التركيز على أهدافك.
- 2- قم بحل الساعتين، أعلم أنها ليست نصائح قيمة، ولكنها ستفي بالغرض.

الأداة #5: قدرتك على التصرف

في نهاية الأمر، يجب أن تعلم أن الفعل يؤدي مباشرة للنتائج، فإذا قمت بما تفعله دائمًا ستحصل على ما تحصل عليه دائمًا. إن إحدى نماذج التفكير، التي ندرسها في ورشتنا يسمى (كن، اعمل، امتلك) وهنا تفتح حياتك بشكل أساسي.

إن شخصيتك وتذكيرك (أن تكون) ينشئ ويرشد أفعالك (أن تفعل)، والذي ينتج عنه بعد ذلك نتائجك (أن تمتلك) ينبع من هذا النموذج مفاهيم ومقتبسات رائعة، يمكن أن تكون موضوعًا لكتاب آخر في حد ذاتها. إن تدريب عقلك هو ما سيجعل حياتك أفضل عما قريب، أما الآن فحاول فهم هذه العبارة:

بينما يؤثر الـ (كن) في الـ (فعل) فإن الـ (فعل) يؤثر أيضًا في الـ (كن).

إن تفكيرك يؤثر على أفعالك، التي لديها القدرة في التأثير على تفكيرك. هل لاحظت من قبل أنه عندما تستيقظ وتمشي قليلًا، كم يعزز هذا من طاقتك؟ هل لاحظت من قبل أنك عندما تبسم لأحدهم، تشعر شعورًا أفضل؟ أو كيف عندما تقوم بتنظيف سيارتك فتشعر بالحيوية والنشاط؟ فمن العمل التأثير على طاقتك، حين تبدأ بالفعل.

من الصعب أن تتصرف بطريقة صحيحة على أن تفكر بطريقة صحيحة، لذلك ابدأ بالفعل إليك بعض السلوكيات، التي تعمل على تعزيز الطاقة.

1- ابتسم، حتى وإن كنت لا تريد ذلك، فإنها تفعل الكثير لعقلك، مما يعزز أداءك ويحسن مزاجك.

2- مارس أي شكل من أشكال الرياضة، فإن العلاقة بين الجسد السليم والذهن السليم واضحة للغاية، فحتى المشي لمدة 15 دقيقة، أو بعض تمارين الضغط التي يمكنها أن تصفي ذهنك وتعزز طاقتك.

3- اعمل شيئًا من أجل شخص آخر وقعد تحدثنا عن هذا بما يكفي في ممارسة الامتنان.

4- تحكم في البيئة المحيطة بك، قم بتنظيف الجراج، رتب غرفتك، احصل على قصة شعر جديدة، قم بتنظيف السيارة، وقم بأي شيء يحسن حالة البيئة المحيطة بك.

قال المؤلف توم فيريس صاحب الكتاب الأكثر مبيعاً (جسد الأربع ساعات)، عندما سأله أحدهم عن كيفية "تطوير الذات الداخلية" فرد من فوره "طور ذاتك الخارجية". أن التغيير الدائم ينبع من الداخل وهذا حقيقي ولكن يمكننا أن نؤثر على داخلنا بتطوير أفعالنا: أفعالنا، تكن، تفعل، تمتلك.

سيقوم الفصل السابع عشر بتعليمك كيف تنشأ ساعة الطاقة الخاصة بك، وهي تدريب على إدارة الطاقة اليومية، الذي يسمح لك بتطبيق كل هذه الأدوات، وستتعلم كيف تنشأ عقلية "لا تهزم أبداً" بطريقة بسيطة للغاية، ومنتجة كما أنها أيضاً ممتعة!

لمزيد من المعلومات والدعم:

تم تحسين هذا الفصل لإفادتك. للدروس المختصرة والمزيد من المعلومات، قم بزيارة

www.planetfreedom.com/trainyourbrain

باستخدام رمز المرور المتاح: TYBFSBOOK

استمتع بالأمر!