

الباب الثاني

لا مزيد من الأعداء

لن يتوفر لك الوقت لأي مهمة. إذا كنت تطلب المزيد من الوقت، فعليك إيجاداه.

مجهول القائل

كنت أعمل موظفة سكرتارية ولكنني لم أتمكن من الذهاب ذات مرة بداعي المرض وأخبرت المدير أن ذلك بسبب «متاعب نسائية». ولكنه لم يفهم ما أقصده.

ويندي لييمان WENDY LIEBMAN، ممثلة كوميدية.

## الكثير من الأعذار

نحن جميعًا نبرر الطريقة التي نعيش بها حياتنا، أليس كذلك؟ لا يقول الكثير من الأشخاص عبارات مثل: «أعلم أنني يجب أن أمارس الرياضة، ولا أختلق الأعذار طوال الوقت إلا لأشعر نفسي بأني أفضل حالًا ولا أعلم السبب لذلك.» كلا. بدلاً من ذلك، نحن نبرر أعذارنا بسبب بعض الظروف أو غيرها. ليس ذلك بالأمر الصعب. فقط تذكر أنه إذا كان بوسع القتلة المحترفين تبرير أفعالهم (وهم يبررون فعلاً بشكل عام)، فإن تبرير عدم الذهاب للصالة الرياضية سيكون دائماً أمراً في غاية السهولة.

### الأعذار العشرة الرئيسية

خلال 18 عاماً من التعليم والتدريب وتنظيم حلقات العمل حول الصحة والتحكم في الإجهاد والحيوية، لقد سمعت تقريباً كل عذر مذكور في الكتاب حول سبب عدم تطوير الأفراد لعادات زيادة الطاقة. وأوردت أدناه قائمة تضم الأعذار العشرة التي أسمعها كثيراً، بالإضافة إلى بعض الأعذار الأكثر غرابة لإضحائك. عندما تقرأ هذه الاعذار، كن صريحاً مع نفسك بشأن تلك الأعذار التي تستخدمها. إنني آمل أن تبدأ في الضحك على نفسك،

لأن هذه خطوة أخرى جيدة نحو تجاوز تلك الأعذار في الماضي متجهًا إلى حياة مليئة بالطاقة التي لا حدود لها.

1 - «ليس لدي وقت» هو العذر صاحب الرقم اللانهائي الأكثر استخدامًا. إذا كنت قد حصلت على قرش واحد في كل مرة سمعت فيها ذلك العذر، لكنك امرأة غنية جدًا. من السهل استخدام هذا كعذر لأننا مشغولون جدًا في الحقيقة. إننا نبحث عن مبرر عندما يكون لدينا الكثير من المهام، فنعمل على تخفيف الضغط في أحدها. من العدل أنه لا يتعين علينا أن نتلاءم مع كل تلك أنماط الحياة الصحية عندما نحاول كسب العيش، أليس كذلك؟ لقد زارتنى عميلة كانت مصرة على أنه لم يكن لديها الوقت لتناول الطعام حتى لو كانت ثمرة موز خلال يوم عملها، (ذلك أمر مثير للدهشة، خصوصًا أنه كان لديها وقت لتناول قطعة شيكولاتة). فقد كانت مقتنعة جدًا بأن سبب نظام غذائها السيئ هو قلة الوقت لدرجة أنها لم تشعر بالمفارقة من حاجتها. كان لدى أحد زملائي عميلة أيضًا، عندما سُئلت عما إذا كانت تستطيع ممارسة التنفس بطريقة أكثر هدوءًا طوال اليوم لخفض مستويات التوتر لديها، كان جوابها أنها لا تمتلك الوقت للتنفس على هذا النحو. كل ما في الأمر هو أن لديك الوقت لكل ما هو مهم حقًا بالنسبة لك. لم يسبق لي أن التقيت بأي شخص، عندما كان مصممًا على القيام بعاداته لأهميتها الشديدة عنده، ولم ينجح في تحقيق ذلك بطريقة أو بأخرى.

2 - «سأفعل ذلك عندما» هو في الواقع يختلف اختلافًا بسيطًا عن عذر «ليس لدي وقت». يخدع الكثير من الناس أنفسهم بمقولة عندما ينتهي هذا المشروع، أو عندما يبدأ الطفل بالذهاب إلى الحضانة - بعد ذلك سيكون لديهم وقت. لكن بشكل مضحك بما فيه الكفاية، يبدو أن الحياة لن تتباطأ وتيرتها أبدًا. سيكون عذر «سأفعل ذلك عندما» رائعًا لإرضاء الأصدقاء أو الشركاء الذين يشجعونك على القيام بأمر ما للعناية بنفسك. كثيرًا ما أسمع هذا من المدخنين الذين يقولون إنهم لا يستطيعون

الإقلاع عن التدخين في خضم هذه الفترة المزدحمة في العمل - سوف يقلعون عند الحصول على عطلة. ولكنهم تأتي العطلة، ويسمحون لأنفسهم بمقولة أن «هذا الأسبوع الأخير من المتعة»، ويعدون بالاقلاع عن التدخين عند العودة إلى العمل. يمكن أن تتأجل الصحة والاسترخاء والسعادة والمرح إلى ما لا نهاية، ولكن ما زال الجسم يحتفظ بالنتائج المترتبة. أنت بحاجة إلى تحقيق الموازنة والتعويض طوال الوقت، لا سيما عندما تشغلنا الحياة بشكل أكبر.

3 - لقد حاولت ولكن لم أنجح. لقد سمعت هذا يسري على المحاولات الرامية إلى اتباع نظام غذائي والتأمل والتمارين الرياضية وخلق روح الفريق في العمل، وكل ما يخطر ببالك. في نهاية المطاف، هذا مجرد وسيلة لتعفي نفسك من المسؤولية. وهكذا تجرى عملية التفكير هذه على النحو التالي: «جربت هذا الأمر حتى أشعر بتحسن أو أكون في حالة صحية أفضل، ولم ينجح ذلك، لذا لا يتعين عليّ المحاولة مرة أخرى أو القيام بأي شيء آخر - هذا ليس خطي». لقد كنت أسمع هذا العذر في كل مرة فعلياً، واطلب من العميل الاستمرار في الحديث، فهناك القليل من الأدلة التي عمل على تجربتها لفترة طويلة جداً. لقد أخبرتني مؤخراً عملية أنها لا تستطيع الاسترخاء مهها حاولت. وسألته عن المحاولات التي أجرتها، وقالت بفخر إنها التحقت بدورة عن التأمل. لذا كان السؤال التالي: «منذ متى وأنتِ تمارسين ذلك؟» وتبين أن هذه المحاولات هي لمدة أسبوع من بدء الدورة. ولأنها كانت مشتتة الفكر، قررت أن الاسترخاء أمراً مستحيلًا. وعندما أخبرتها بأن معلمي الزن (أحد المذاهب البوذية) يتشتت فكرهم أيضًا، رأت الأمور من منظور مختلف. من الأمثلة المضحكة الأخرى أن أحد الرجال في ورشة عمل لم يرغب في تجربة أي نوع من الشاي العشبي الذي أحضرته معي. وقال إنه «لم يعجب» بالشاي العشبي. ثم سألته عن النوع الذي جربه، واعترف بأنه لم يجرب أيًا منها قط! سمحت له المقولة المترددة أن جميع أنواع الشاي

العشبي سيئة المذاق أن لا يناع بتناول 10 أكواب من القهوة يوميًا. على الرغم من أنه لم يتذوق أي نوع من قبل، إلا أنه يستطيع أن يردد مطمئنًا نفسه أن تناول الكثير من القهوة ليس خطأه. لربما ليس أمامه خيار آخر، أليس كذلك؟

4 - «لا يمكنني التغيير» يحظى هذا العذر بأشكاله المتعددة بشعبية كبيرة. إنني أسمع عبارات مثل «لم أكن أبدًا من الرياضيين»، و«لقد كنت دائمًا أحب الحلويات»، و«أنا لست مبدعًا»، و«دائمًا ما يتشتت ذهني ولا أستطيع التركيز»، بل وحتى «أنا سيئ في العلاقات». كل ما في الأمر أن عادةً ما يكون هناك خوف من التغيير بسبب الخوف من الفشل أو الرفض. تمامًا مثل العذر رقم 3، هذه طريقة رائعة أخرى للتخلي عن المسؤولية عن حياتك وإرجاع أسبابها إلى سوء الحظ أو الجينات أو أيًا كان. إذا كنت «لا تستطيع التغيير»، فإنك تعني أيضًا أنه ليس خطئك. ياله من أمر يبعث على الراحة. أنت لست مطالب بأن تفعل أي شيء آخر. هذا العذر يمكن أن يكشف أيضًا عن اعتقاد حقيقي بأن التغيير مستحيل، مثل امرأة تدربت مؤخرًا على قلقها المستمر. ناقشنا عددًا من الأساليب لإعادة برمجة تفكيرها، لكنها في النهاية لم تصدق أن أيًا منها يمكن أن يساعدها. بعض الأفراد لم يتعلموا أبدًا مثل شخصية دوروثي في فيلم ساحر أوز، فهم لديهم القوة طوال الوقت لفعل ما يريدون. إنها مجرد حالة من التوهم والهزل مثلما حدث مع دوروثي

» لا تقدم الحياة يد المساعدة، ولكنها  
تمارس دور المخادعة بشكل جيد. «  
مثل دنماركي

من التوهم والهزل مثلما حدث مع دوروثي  
- واعتقد أنك تستطيع ذلك. تتوفر في  
الفصول 10-13 بعض الأساليب  
للمساعدة في تغيير معتقداتك.

5 - «أنا لست بهذا السوء» إنه أمر يتعلق بالإنكار. لقد مررنا جميعًا بذلك. سيكون هناك دائمًا شخص زائد الوزن أو أقل لياقة أو مدخن شره أكثر منك. إذا كنت تستخدمها

لتشعر بالتحسن، فأنت تتحدع نفسك. فلا تتورط في مقارنات بين نفسك والآخرين سواء كانت مع أفراد أقل حيوية أو أكثر حيوية (من حيث اللياقة والصحة). ومما يهم فعلاً هو كيف تشعر، وما الأمر الذي تعتقده صحيحاً عندما تنظر في المرآة.

6 - «لقد فات الأوان» وهو مشتق من العذر «لا أستطيع التغيير»، ولكن من المهم الإشارة إليه بمفرده لأنني رأيت عدداً كبيراً من العملاء الذين تزيد أعمارهم عن 50 عاماً والذين هم على قناعة بأن أي تغيير في نمط الحياة أو العادات العقلية في هذه المرحلة لن يحدث أي فرق في نمط حياتهم. سنقرأ في الفصل 11 «إبعاد الأشباح العقلية» حيث يجب أن تكون حذراً للغاية فيما تحب نفسك به بشكل متكرر. إذا كنت تكرر العبارات الآتية، «حسناً، أنا أتقدم في السن، فليس مثيراً للدهشة أن أكون أكثر حدة أو أضعف أو أبطأ»، سيتحول هذا الأمر إلى حقيقة واقعة. ويالها من ثثرة لا طائل لها. هناك ما يكفي من القصص غريبة الأطوار للسيدات المسنات بشأن الاشتراك في سباقات الماراثون أو العودة إلى الجامعة، لإثبات أن الجسم والدماغ سيستجيبان في أي وقت للرعاية الصحيحة. لقد فات الأوان فقط عندما تكون على فراش الموت.



7 - «إنه أمر ممل، إذا كنت أعيش بطريقة صحية، فلن أحظى مطلقاً بأي متعة.» دائماً ما أخبر عملائي أن الحصول على المتعة هي واحدة من أفضل مصادر الطاقة. قد تحتاج فقط إلى تعديل قناعاتك حول ما هو ممل وما هو ممتع - فضلاً عن إلقاء نظرة صغيرة على المستقبل لمعرفة مدى المتعة عند عدم قدرتك على الحركة أو الشعور بالألم. هل يمكن أن تستمتع بالتواصل الاجتماعي دون إجهاد نفسك، ألا يمكنك ذلك (بل ربما يكون الأمر أكثر متعة)؟ كما يمكنك الاستمتاع بالأنشطة البدنية التي تفضلها بدلاً من الأنشطة التي تمقتها. ويمكنك أن تستمتع بوقت رائع أثناء طهي الطعام الطازج والصحي. فما المتعة في تناول أطعمة لا تفيدك؟

8 - «حتى لو كنت أحياناً بصحة جيدة، فربما أموت في سن صغيرة بسبب مرض ما، أو تصدمني حافلة غداً.» نعم هذا صحيح. ولكن يمكنك أن تحيا حتى تبلغ التسعين أيضاً.

9 - «ليس لدي الموارد»: مثل مساحة للتفكير أو المال أو المعرفة أو المعدات. بعد أن أجري محادثة طريفة مع عميلة حول كيفية ممارسة بعض التمارين الرياضية في حياتها، لأن نقص لياقتها البدنية يؤثر على قدرتها على صعود الدرج أو حتى التسوق ليوم واحد. كانت تصر على أنها كانت خائفة من ممارسة التمارين في الهواء الطلق حيث أن ذلك كان أمر غير وارد (ضع في اعتبارك أنها خرجت من أجل أمور أخرى). وقالت إنها عاشت في منزل صغير حيث كانت ممارسة التمارين الرياضية به أمراً مستحيلاً، حتى لو كانت على وثابة صغيرة كما اقترحت عليها. وبالطبع لم تكن قادرة على الانضمام إلى صالة الألعاب الرياضية (لم أكن أعرف ما راتب موظفي الحسابات المبتدئين؟). أنا متأكدة تماماً أنه إذا كان أحدهم اشترى لها صالة ألعاب رياضية، فإنها قد تجد سبب لعدم ذهابها أيضاً. كثيراً ما أسمع أن تناول الطعام الصحي مكلفاً. فلا أريد أن أتطرق لمثل هذا الموضوع. من الواضح أن الكثير من عملائي لم يعقدوا



مقارنة بين أسعار الخضراوات الموسمية والفاكهة والفاصوليا والأرز مقابل الوجبات الجاهزة والبيتزا والآيس كريم. فليس عليك تناول التوت في يناير للحصول على كل الطاقة التي تريدها.

10 - «هذا مؤلم! ممارسة الرياضة تجعلني أشعر بالتعب أو المرض أو الإصابة.» إذا كان التمرين يسبب لك الشعور بالتعب، فما هذا إلا بسبب عدم لياقتك. يمكن لأي شخص أن يرى الفرق بين حيوية عدائي الماراثون والكسالى ونشاطها. يتعلق الأمر بالأسابيع الأربعة الأولى من أي برنامج رياضي، حيث يتكيف الجسم مع المطالب الجديدة المفروضة عليه، وبالتالي سيبدأ في الشكوى. بالطبع عليك أن تتعامل مع هذا الأمر بثبات وحكمة. إذا كان يؤلمك جسدك، يمكنك التأكد من صحة طريقة ممارستك، أو التخفيف من الأنشطة، أو البحث عن تمرين مختلف غير مؤلم.

## الأعذار الأخرى التي ربما تستخدمها

«النهار قصير للغاية.» عندما تقصر ساعات النهار في الشتاء، أبدأ في الاستماع إلى العملاء إنه من المستحيل الخروج لركوب الدراجة أو حتى المشي. أهذا معقول! هناك الآلاف من التمارين التي يمكنك ممارستها في المنزل. من البديهي الحفاظ على الطاقة في فصل الشتاء، لكن علينا التغلب على ذلك والقيام بالعكس للحفاظ على مستويات الطاقة.

«لا أستطيع الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية بمثل هذا المظهر.» وتعتقد أنك غير مرئي عندما لا تكون في صالة الألعاب الرياضية؟

«لا أعرف كيف أستخدم كل هذه المعدات في صالة الألعاب الرياضية.» أكثر من إبداء انشغالك. معجول القائل  
«لا أعرف كيف أستخدم كل هذه المعدات في صالة الألعاب الرياضية.» أكثر من إبداء انشغالك. معجول القائل  
من الأوهام.

«لا أستطيع التركيز على الإطلاق ما لم أتناول الشيكولاتة.» في البداية اعتقدت أن هذا العميل كان يمزح، لكنه لم يكن كذلك.

«تحتل عائلتي المرتبة الأولى» إذا كنت تحبهم، فسوف تحافظ على صحتك بحالة جيدة.

أعتقد أنك فهمت ما أردته من هذه مغزى هذا الفصل. أنت الآن على استعداد لإجراء الاستبيان الوارد في الفصل السادس للكشف عن أعذارك الخاصة بك.

يمكن لمعظم الناس القيام بأمر استثنائية إذا كانت لديهم الثقة أو القدرة على تحمل المخاطر. لكن معظم الناس لا يفعلون ذلك. فهم يجلسون أمام التلفاز ويتعاملون مع الحياة كما لو أنها مستمرة إلى الأبد.

فيليب أندرو آدامز PHILIP ANDREW ADAMS، مُعلق عام ومذيع أسترالي، ومحاضر حملة «المشاركة في الحياة LIFE BE IN IT الناجحة

- أتمنى لو كان لدي الوقت لممارسة أي هواية.

- ولكن لديك الوقت لصنع حماسك الخاصة يا نورم.

نورم بيترسون NORM PETERSON، وكليف كلايفن CLIFF CLAVIN، في المسلسل الكوميدي «CHEERS».



## ما الذي يعوقك في الواقع؟

حان الآن وقت «الإشارة إلى» أعذارك وكشفها. أنت تعرف من داخلك أسباب عدم القيام بها هو أفضل لك على المدى الطويل. للمساعدة في تحديدها، املاء الاستمارة التالية (أو نزل نسخة منقحة من [www.stop-making-excuses.com](http://www.stop-making-excuses.com))، وكن صادقاً في إجاباتك. إذا لم تكن كذلك، ستنتهي إلى تكرار الحلقة السلبية نفسها، وهي الرغبة في الاعتناء بنفسك ومعرفة ما يجب عليك فعله، ولكن لا تفعل ذلك بسبب بعض التبريرات التي تناسبك في كل مرة.

ما هي أسوأ عاداتك الصحية؟

أمثلة: عدم ممارسة التمارين الرياضية أو تناول الكثير من الشيكولاتة المنبهات أو الوجبات السريعة أو التدخين أو قلة النوم.



.....

.....

.....

ما هي العادات الصحية الجيدة التي تمارسها ولا تفعلها إلا من حين لآخر؟  
أمثلة: التمارين الرياضية، الاسترخاء، التأمل، تناول الكثير من الفواكه والخضار، الحصول على قسط كافٍ من النوم، تدليل نفسك. كن دقيقاً قدر الإمكان.



ما هي أعذارك؟

راجع الأعذار الواردة في الفصل الخامس. اكتب العبارات التي تستخدمها، حتى وإن كان ذلك من حين لآخر، وذلك من خلال استخدام العبارات التي تستخدمها في رأسك أو بصوت عالٍ قدر الإمكان. على سبيل المثال: قد يكون ذلك اختلافاتك الشخصية للأعذار التالية «ليس لدي وقت»، «لا أستطيع الذهاب لممارسة اليوجا الليلة لأنني يجب أن أجري طلباً من موقع Tesco عبر الإنترنت، وإذا لم أفعل ذلك، فلن يكون لدينا أي طعام في المنزل في نهاية هذا الأسبوع».



اكتب الآن عاداتك الصحية السيئة، اكتب عبارة للتصدي للعدر الذي عادةً تستخدمه بشكل متكرر. على سبيل المثال: اليوجا أمر بالغ الأهمية للياقتي البدنية وسعادتي. سوف أضعها قبل أي أمر ليس على نفس القدر من الأهمية لصحتي. أو أي أمر بسيط مثل: النوم الجيد أو قلة التجاعيد.



لكل عاداتك الصحية الجيدة التي لا تفعلها في كثير من الأحيان، اكتب عبارة للتصدي للعدو الذي تستخدمه عادةً لتبرير ذلك.

على سبيل المثال: يستخدم جسدي الطاقة التي أوفرها له كل يوم. سوف أقدم له الطعام الصحي كل يوم، فهناك دائماً وقت، أو ستكون ممارسة التمارين الرياضية ممتعة إذا جعلت منها أمراً ممتعاً.



من ضمن عبارات للتصدي للعدو التي كتبتها للتو، اختر عبارة أو اثنتين من التي تحتاج إلى سماعها بشكل متكرر حتى ترسخ في ذهنك. اكتبها الآن بأحرف كبيرة وبارزة وألصقها على ثلاجتك أو مرآة الحمام أو في سيارتك. افعل ذلك الآن قبل إجراء أي شيء آخر. هذا مهم

يمكنك تقليل عزمك على الكتابة. وفي اللحظة التي تكمل فيها هذا، سيكون لديك بالتأكيد نموذجاً مادياً لهدف غير مادي.

للغاية، إذا لم تتخذ أي إجراء نتيجة لقراءة هذا الكتاب، فستمتع بقراءة لطيفة وغنية بالمعلومات وليس أكثر.

نابليون هيل NAPOLEON HILL

هذه العبارات هي التأكيدات، وستكتب المزيد منها في الفصل الثالث عشر «العبارات التأكيدية والتشجيعية». احتفظ بها في مكان ما لمدة لا تقل عن ثلاثة أسابيع، وأخبر نفسك بها

تبدأ العادات كخيوط العنكبوت، أو يمكنك قولها بصوت عالٍ على الأقل ثلاث مرات ثم تتحول حبال بعد ذلك. كل يوم.

مثل أسباني

## الالتزام باتخاذ إجراءات

في نهاية ورش العمل التي أُجريها، كتب المشاركون خطابات التزمات لأنفسهم. بعد ذلك، أرسل هذه الرسائل مرة أخرى إليهم بعد ثلاثة أشهر، كتذكير أو حثهم في حال لم يتخذوا أي إجراء بعد. يمكنك أن تتخيل، يكتب الناس كل أنواع المهام المختلفة، ولقد اخترت لك مجموعة من الرسائل الحقيقية لتوضح لك ما يلتزم به الأشخاص نتيجة لقضاء يوم في التفكير في إدارة الطاقة الخاصة بهم - وكيف يعيشون حياتهم. في الجزء الرابع «خطط العمل عند اتخاذ إجراء في الواقع»، ستتوفر لك فرصة للوفاء بالتزاماتك، لكن لا داعي للانتظار. إذا مثلت لك هذه الرسائل مصدر إلهام، اكتب رسالة خاصة بك، ثم أعطها لصديقك مع توجيه تعليمات له لإعادتها إليك بعد ثلاثة أشهر من الآن.



عزيزي س،

كيف حالك؟ ستخبرني أنك بخير. أليس كذلك؟ كفى ثرثرة، دعنا نناقش الأمور المهمة. هناك ثلاثة أشياء عليك القيام بها لتطوير نفسك وحياتك. أنت تعرف ما هي ولكنك تحتاج إلى تذكير.

1 - التوقف عن الكسل، والحصول على وظيفة أو ترقية

2 - ممارسة مزيد من التمارين الرياضية حتى لا تصبح بديناً.

3 - إيلاء مزيد من الاهتمام لزوجتك، قضاء وقت أقل في ممارسة لعبة على الإنترنت أو إكس بوكس.

توقف عن تجاهل المشاكل في حياتك.

صديقك،

س

\*\*\*\*\*

عزيزي أ،

أنت بارع

أنت رائع

هل تشرب الكثير من الماء وعدد أقل من مشروبات الطاقة؟ كما تعلم، لقد وعدت بذلك.

أمل أن تكون قد تعلمت الاسترخاء وتصفية ذهنك، وأن تدرك أن الغد هو يوم آخر.

ثق بنفسك وستكون كما تريد أن تكون.

تحياتي

\*\*\*\*\*

عزيزي م،

أمل أنه عند حصولك على هذه الرسالة أن تكون أكثر سعادة وأكثر صحة وأكثر تصالحاً مع نفسك. أنت شخص رائع ومذهل وتستحق أن تكون سعيداً. سوف أتحدى بالشجاعة للاعتناء بنفسني أولاً في الأشهر الثلاثة المقبلة. ففي نهاية الأسبوع، سأضع خطة لنفسني ثم أتبعها.

\*\*\*\*\*

عزيزي د،

عندما تحصل على هذه الرسالة، ستكون قد سلّمت بحياتك وستكون سعيداً بما ستحصل عليه اليوم. من الناحية العملية، يمكنك اتخاذ خطوات في العمل تتيح لك الاشتراك في عمل يلهم حماسك ويحفرك ويتناسب مع قيمك. وتذكر أن تكون دائماً بأفضل حال.

\*\*\*\*\*

عزيزي ي،

كانت أهدافك هي كالتالي:

الإقلاع عن التدخين في 2015 / 11 / 1

التقليل من تناول المنبهات

ممارسة التمارين الرياضية: المشي الزائد والقفز وزراعة حديقة

الذهاب إلى النوم في العاشرة

من ناحية العمل: اطلب ما تريده. اتبع خطوات لتنفيذ لدورك المقترح.

\*\*\*\*\*

أحسنت صنعًا.

لقد تمكنت أخيرًا من تنفيذ مزيد من العمل والثقة بالآخرين.

هل تبدو جميع هذه الأمور منطقية؟

\*\*\*\*\*

عزيزي،

آمل أن تقضي حياتك بمزيد من الاستمتاع وأن تتمكن من تخفيف التوتر تجاه ما ترغب في تحقيقه. يمكنك الاسترخاء والاستمتاع برحلة الحياة.

جميع ما تتعرض له في الحياة هو لسببٍ ما. فلا تأخذ الأمور على محمل الجد.

حاول التأمل ما لا يقل عن 15 دقيقة كل يوم ومحاولة القيام بشيء مختلف كل أسبوع.

ملحوظة. لا تنسي أصدقائك.

هل أصابت أي من هذه الرسائل أحد الأهداف في حياتك؟ ما هو الجزء الذي تحتاج فيه أن تكون أكثر صدقًا مع نفسك حول كيفية الاعتناء بها؟

لا تهتم بما يقوله الناقدون. فلم يتم بناء أي تمثال لناقد.

جان سيبيلوس JEAN SIBELIUS، موسيقي فنلندي

عندما أسمع شخصًا يتنهد ويقول «الحياة صعبة»، فأنا دائماً ما  
أميل إلى طرح السؤال «مقارنة بماذا؟».

سيدني هاريس SYDNEY HARRIS، صحفي

## انتبه لكلامك

إذا كنت تريد حقًا التوقف عن الأعذار المتعبة والردية لعدم اكتساب المزيد من الطاقة، يجب أن تبدأ في التركيز على العبارات التي تستخدمها:

- عندما تتحدث عن عاداتك الصحية
- عندما تصف نفسك وقدراتك

إذًا ما هي الأشياء التي أشير إليها؟ هناك مجموعة كاملة من الكلمات والعبارات والانتقادات التي تطيح بطاقتك وطموحاتك. فهي أيضًا تديم أمد أعذارك. إذا استطعنا أن نكون أكثر إدراكًا لكيفية اختراق تلك الكلمات لعقولنا الباطنة، فقد نكون أكثر حرصًا على ما نتلفظ به.

على سبيل المثال، هل تقول (أو حتى تفكر) «يجب أن أذهب إلى صالة الألعاب الرياضية الآن»، أو «اتباع نظام غذائي صعب للغاية. لن أتمكن من تناول أي طعام»؟ ماذا عن، «أنا أكره المحاسبة» أو «يجب أن أستلم جميع الأعمال المنجزة»؟

لنبدأ بعبارة «لا يمكنني»، والتي أسمعها كثيرًا. «لا يمكنني الاسترخاء»، «لا يمكنني ممارسة التمارين الرياضية»، «لا يمكنني العمل بدون القهوة»، حتى «لا أستطيع التحمل». يدرك معظمنا أنه عندما تقول إنني لا أستطيع ذلك، فإنها تصبح نبوءة تتحقق نفسها، ولكن هل هناك جزء في حياتك ما زلت تردد فيه هذه العبارة؟

بعد ذلك، إذا كنت تريد التأثير على حياتك بشكل إيجابي، فإني أحثك على التوقف عن قول «يجب» أو «سأحاول» القيام بهذا أو ذلك. كلما سمعت هذه العبارات، أعرف أن هذا الفرد ليس لديه نية حقيقية لاتخاذ أي إجراء على الإطلاق. فكر في الأوقات التي قلت فيها «يجب أن أمارس مزيد من التمارين الرياضية»، «يجب أن أتناول كمية أقل من الوجبات السريعة»، «سأحاول الاسترخاء»، «سأحاول الذهاب إلى حفلات موسيقية أكثر مع أصدقائي». عندما تقول «يجب» أو «سأحاول»، يسمع عقلك الباطن...، ولكن ليس من الضروري أن أفعل ذلك، ليس أمرًا حتميًا، فأجدي أبرر عدم القيام بذلك. فقط عندما تستخدم عبارات مثل «سأفعل»، وأظن في الوقت نفسه أن «هذا سوف يحدث»، ستتمكن حينها من البدء في عمل حقيقي وفعال.

هناك عبارة أخرى يجب البحث عنها في محادثاتك مع نفسك والآخرين وهي «يجب أن». عندما يكون عليك القيام بمهمة ما، فستشعر بالاستياء تجاه ذلك. أما إذا اخترت القيام بها، فستشعر بالسعادة حيال ذلك. وتشعر بالنشاط أضعاف مضاعفة عندما تختار ذلك بإرادتك. لقد شهدت مؤخرًا مثالًا جيدًا على الفرق بين هذه المواقف في درس اليوجا الخاص بي. في الدرس الأول بعد العطلة الصيفية، كان هناك عدد ملحوظ من الأفراد الذين كانوا يتذمرون من القيام بثنيات الظهر وتمارين البطن وكل ما كنا نمارسه فعليًا. بدون التلفظ بهذه العبارات صراحةً، كان هؤلاء الأفراد يسألون «هل يجب علينا؟» لقد لاحظت أن الأفراد المتذمرة هم الأشخاص الذين لم يحققوا تقدمًا كبيرًا في اليوجا خلال العام الماضي، وكنت أريد أن أسألهم «حسنًا، لماذا أنت هنا؟» إذا كنت تريد تعزيز المرونة أو القوة أو الاسترخاء، فلماذا لا تتقبل

الأوضاع التي يقدمها لنا مدرسنا الرائع؟ بينما تقدم آخرون في الفصل ممن يتمتعون بالتحدي ويتوقعون القيام ببعض الأعمال لإحراز تقدم بشكل كبير. لذا، إذا كنت تقول «يجب أن» كثيرًا، فقد تعيق عملية التعلم والتقدم والاستمتاع في حياتك. (ملحوظة: بعد كتابة هذا الفصل، عدت في الأسبوع التالي، وعندما قال معلمنا «حسنًا، دعنا نبدأ»، أكاد أقسم ان أحدهم قال «هل يجب علينا؟»)



أحيانًا يقول الأشخاص «يجب أن» لأنهم يخشون أن يكون من غير اللائق الاعتراف بأنهم يستمتعون بشيء ما. وفي أحيانٍ أخرى، يكون ذلك ضمن جزء من مجموعة أعداء مثل «لا يمكنني القدوم معك لأنني يجب أن أذهب إلى صالة الألعاب الرياضية». يبدو هذا رائعًا لكنه لا يزال يغذي عقلك الباطن أن الصالة الرياضية هي عمل روتيني. فقط قل «لا يمكنني القدوم معك لأنني أرغب في الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية.»

### انتبه إلى أي عبارات تستخدمها من شأنها أن تنتزع إرادتك الحرة

لقد سمعت عملاء يتلفظون بعبارات مثل «مدربي الشخصي يجعلني أفعل هذا وذاك». هذا ليس صحيحًا، فأنت تختار السماح لمدربك الشخصي بإرشادك. لماذا لا تتحلى بهذه الروح بالكامل؟

من أسوأ الأمثلة على هذا النوع من العبارات قول كلمات مثل: «يتسبب أطفالي في شعوري بالغضب الشديد.» لا، أنت من تختارين الشعور بالغضب. فهذا رد فعلك على حدث معين.

عليك أن تكون حذرًا أيضًا عند القول بعبارة «أنا أكره...»، إذا كنت «تكره» الخضراوات أو ممارسة التمارين الرياضية أو شرب الماء (لا داعي للاستغراب، لقد سمعت هذا) أو أيًا كان، فذلك عذر مثالي لعدم جعلها جزءًا من حياتك،... إلا أن ذلك ليس (العذر المثالي). يمكنك العثور على طريقة لتناول الخضراوات وشرب الماء والقيام بنشاط تستمتع به. ولا يتعين عليك «كره» إشارات المرور أو الأفراد المحيطين. قد يكون ذلك «أمرًا يتطلب جهدًا» أو «ليس الشيء المفضل لديك»، ولكن عندما تتحدث عن الكراهية، فإنك تقضي وقتًا طويلاً في استنفاد الطاقة. يمكنك إلقاء نظرة أخرى على وعاء الحيوية في الفصل الرابع لمعرفة ما أعنيه.

بعد ذلك، فكر في طريقة تصف بها نفسك. هل تخبر الناس كم أنت أحق، أو ما مدى عدم إبداعك، أو مدى سوء مستواك في الرياضيات؟ غالبًا ما تشكل هذه التصنيفات جزءًا من حواراتنا الداخلية المنتظمة، وكلما كررت ذلك وفكرت به، سيؤثر من عقلك الباطن بهذه العبارات ويتوافق معها العبارات. هناك اختلاف مخادع من هذا التصنيف «لقد كنت دائمًا: ●●● (قلقًا أو أخرق أو سمين أو متعسر في معالجة الأمور).» ليس فقط لأن تلك العبارات تصف نفسك، فهي تعفيك من أي مسؤولية لفعل أي شيء حيال ذلك لأن عقلك الباطن يكمل الجملة كما يلي... وستظل كذلك... حاول استبدال هذه العبارات بـ (س) هو التحدي الذي أواجهه، وسأشعر بالتحسن»، «في الماضي كان لدي ميل نحو (ص)، لكنني تغيرت الآن». يمكنك أيضا السخرية من أخطائك أو نقاط ضعفك دون انتقاد نفسك. فقط قل «بئسًا، هذا درس آخر» (ثم حدد ذلك الدرس لنفسك).

هناك عادة أخرى أخيرة يمكن التفكير بها، وهي - إجابتك على السؤال «كيف حالك؟». أيًا كان ما تقوله، فستحصل على ما هو أكثر منه، لذا انتقي كلامك بعناية.



ألق نظرة على هذا القائمة أدناه، وفكر في إجاباتك المعتادة:

### جرعة من دوائي الخاص

كنتيجة لتغيير عباراتي (ومعتقداتي) حول التنس، فقد انتقلت من رفضي التام إلى القدرة على اللعب في بطولة التنس في البلدة مع زوجي. أنا مدينة فعلاً لهذا الانتصار الصغير له تمامًا لأنه عمل على تطبيق بعض من دوائي الخاص تجاهي. إنه لاعب تنس جيد، وعندما بدأت أتحدث عن مدى الخوف الذي كنت أشعر به - حيث لا أتمتع بقوة بصر جيدة، وليست عداوة بطبيعتي (نعم كان لدي بعض الأعداء الرائعة) - ولكنه أصر على أن أبدأ بالقول «أنا لاعبة تنس عظيمة، أنا فقط بحاجة إلى بعض الممارسة.» أجرينا كثيرًا من التدريبات. أنا لا أظاهر بأن مهاراتي قد تحسنت ببساطة من خلال تردد بعض الكلمات، لكنهم ساعدوني بالتأكيد في الاعتقاد بأنني أستطيع فعلاً أن أضرب الكرة مرة أخرى عبر الشبكة وافعل ذلك بشكل متكرر. لقد عمل ذلك إلى تعزيز تعلمي عندما تدربت، مما أدى إلى صنع اختلاف كبير بالنسبة لي. فانا الآن أمارس أمرًا صحيًا واجتماعيًا وأفضي وقتًا ممتعًا مع زوجي، وكان من الممكن أن تجرى الأمور في اتجاه آخر إذا ظللت باقية على اعتقادي المحدود بأنني غير قادرة على ممارسة لعبة التنس.

هل يمكنك تغيير الأمر من هذه المرحلة	إلى تلك؟
نعم	عظيم
م.م.م.م.منهك، متزعزع، مزاجي، مجهد	ممتاز
ليس بهذا السوء	رائع
البقاء على قيد الحياة (وهو ليس كافيًا)	سعيًا
متوتر	بحال جيد
مجهد	منتصر

متحمس

مرهق

متحفز

مشغول

سندرس هذا المفهوم بأكمله من زاوية مختلفة في الفصل الحادي عشر «إبعاد الأشباح العقلية»، لأن الأفكار التي نختارها لها مثل هذا التأثير على مستويات الطاقة.

### الطاقة مُعدية أو إيجابية أو سلبية

كان جيف عميلاً لا يُنسى، يرجع ذلك في الغالب إلى صوته الصاحب عند الكلام عندما التقينا لأول مرة. كان متوتراً جداً، ولم يمانع في إخباري عن سبب توتره. «لا أستطيع تحمل إشارات المرور التي أواجهها أثناء الذهاب إلى العمل. هذا شنيع». وقد أخبرني كيف أنه كان يكره عندما يوعده زملائه بأمور لم يستطيعوا تحقيقها، أو لم يفوا بوعدهم وقال «أن ذلك يزعجني كثيراً». وكذلك تمت إعادة هيكلة شركته للتو، وألقى باللوم على ذلك في كونه غير سعيد. أما أنا اعتقدت الآتي: هل من طريقة في العالم يمكنني بها أن أساعد هذا الرجل في تغيير تفكيره؟ لذلك تحديته ألا يقول العبارات الآتية «أكره» أو «لا أستطيع التحمل» أو «منزعج» لمدة ثلاثة أيام على التوالي. وأخبرته بأنني سأتصل به في نهاية هذه الأيام الثلاثة لمعرفة ما حدث. وكما هو متوقع، قال أنه لم يبلى بلاءً حسناً في مهامه. في اليوم الأول، لم يلاحظ هذه العبارات في أقواله وأفكاره إلا بعد فترة قصيرة من قولها، إن لاحظهم في الأساس. في اليومين الثاني والثالث، بدأ يلاحظ، ولكن بعد نطقها للتو. لكن ما استفاده من التمرين أنه كان يلاحظ عباراته، وكان لديه القدرة على تغييرها. استمر في العمل على ذلك، وأصبح مدرّكاً بتأثير هذه السلبية التي امتدت إلى الزملاء والأسرة وليس إليه فقط. على الرغم من أننا استخدمنا مجموعة كبيرة من تدابير إدارة التوتر، قال إن تغيير عباراته عن وعي كان له الأثر الأكثر إيجابية على حياته وضغط دمه. هل من جزء في حياتك تحتاج فيه إلى إجراء اختيار واضح حول تركيزك، من أجل التوقف عن استنفاد الطاقة مثلما كان يفعل جيف؟ أنت الوحيد الذي يستطيع إجراء ذلك.

أجب على هذه الأسئلة كطريقة لمساعدتك على البدء في استخدام العبارات للحصول على فوائد الطاقة الخاصة بك. يمكنك تنزيل نسخة منقحة من [www.stopmaking-excuses.com](http://www.stopmaking-excuses.com) إذا وجدت أنك تواجه صعوبة في التذكر متى تستخدم كلمات معينة، فلا بأس. فمهمتك هي البدء في إيلاء المزيد من الاهتمام إلى عباراتك بحيث يمكنك اختيارها بشكل أكثر استباقية.

متى تقول «لا أستطيع»؟



.....

.....

أي العبارات ستستبدلها؟



.....

.....

ما الذي تقوله مرارًا وتكرارًا بأنه «يجب عليك» أو «تحاول القيام به»؟



.....

.....

أي العبارات ستستبدلها؟



.....

.....

ما الذي تقوله عند القيام بأمر «عليك» فعله؟



.....

.....

أي العبارات ستستبدلها بها؟



.....

.....

ما الذي تقول بأنك «تكرهه»؟



.....

.....

أي العبارات ستستبدلها بها؟

يبدو أنك حققت رقمًا قياسيًّا بشأن ذلك، أليس كذلك؟ حسنًا، ذلك هو الهدف.



.....

.....

كيف تجيب على السؤال «كيف حالك؟»



.....

.....

في حال لم تشعر بالنشاط حيال ذلك، فما الأسئلة التي تود الإجابة عنه بدلاً من ذلك؟



هل تقول أن الآخرين يتسببون في «غضبك أو حزنك أو إحباطك أو يأسك»؟



كيف يمكنك التخلص من هذه العادة وتحمل المسؤولية عن عواطفك الخاصة؟



لن نتمكن من تغيير أي شيء حتى نتقبله.

كارل جوستاف يونج C. G. JUNG

لا حزن يدوم ولا سرور.

ريكي جيرفيه RICKY GERVAIS

# قبول ما عليك التخلي عنه للحصول على ما تريد

قبل أن تفكر في أنني أفسد البهجة بتوجيهك نحو ما عليك التخلي عنه مقابل المزيد من الطاقة، أطلب منك أن تقرأ بفكر متفتح. في الواقع، أنا لا أمانع بالاستمتاع بالحياة. فأنا لا أقول أبداً للأشخاص أن يعيشوا على العدس وعصارة القمح. يريد معظمنا - بما فيهم أنا - الحصول على بعض المتعة في الحياة. نرغب في الحصول على مشروب لذيذ أو آيس كريم شهبي أو مجرد استلقاء طويل في صباح يوم العطلة الأسبوعية. لا بأس بكل هذا، طالما أنه بجرعات صغيرة. أنا من أشد المؤيدين أن القليل مما تنوي فعله أمراً جيداً.

الهدف من هذا الفصل هو أنه قد يكون هناك أمر يجب عليك التخلي عنه لكي تحصل على الحيوية التي تريدها. لديك ثلاثة اختيارات يمكنك إجرائها بشأن ذلك وهي:

- 1 - عدم التخلي عن الأمر التي تحبها، لكن تحمل العواقب
- 2 - التخلي عن هذه الأمر والشعور بالاستياء
- 3 - التخلي عن هذا الأمر وقبول أن ذلك هو الثمن الذي تدفعه للحصول على ما تريد.

هل يمكنك فقط قبول التخلي عن أمر تستمتع به، لكنك تعلم أنه يضر بحيويتك؟ نود جميعًا التظاهر كما لو أننا متميزين في مجالات أخرى، فلن نضطر إلى التخلي عن هذا الأمر. كما لو كنت أتمرن بجهد إضافي، فلن تعمل كعكات الكريمة على انسداد شراييني. أو عدم تناول وجبة الإفطار يعني أنه يمكنني تناول قطعة شيكولاتة بعد الظهر. حتى لقد أخبرني مدخنون

بأن حالتهم جيدة على الأرجح

لأنهم يمارسون التمارين الرياضية

كل يوم، ولكن ألن يضر ذلك

برئيتك؟ في الواقع، كلا.

يتعلق الأمر بالقبول وليس الخضوع؛ إنه اعتراف بحقائق

الموقف. ثم قرر ما ستفعله حيال ذلك بعدها.

كارين كاسي ثيسن KATHLEEN CASEY THEISEN.

عالمة اجتماع أمريكي ومؤلفة كتاب «EACH DAY A NEW BEGIN-

NING: DAILY MEDITATIONS FOR WOMEN

لا يمكنك التغلب على

الطبيعة البشرية المعتادة، فإذا كان هذا الفنجان الثاني أو الثالث من القهوة في المساء يجعلك متعبًا في اليوم التالي، فلن تمدك أي كمية من شاي الجينسنج في الصباح الطاقة. فلن تستطيع أن تفي بالغرض إلا من خلال عدم تناول القهوة.

ماذا لو كان نظامك الغذائي رائعًا، لكنك لا تستطيع مقاومة رقائق التورتيللا؟ ستعمل على أكل كيس كبير منها كل أسبوع (أنت تعرف تلك المقولة التي تقول «يمكنني مشاركتها مع الأصدقاء»؟ ياله من أمر مضحك)، وتبرر ذلك بأنها مصنوعة من الذرة على أي حال، وإنك تأكلها مع الصلصة قليلة الدسم. حسنًا، إذا كنت تحاول إنقاص الوزن، فقد تضطر إلى فقدان هذه الرقائق.

بالنسبة إلى موضوع زيادة الوزن، هل تعرف ما الذي قاله أسمن رجل في بريطانيا؟ لقد قال «سأفعل أي شيء لأفقد هذا الوزن.» أي شيء ما عدا عدم تناول عدد كبير من المقلبات للإفطار، وتناول ثلاث قطع من فطيرة الراعي للغداء، وكميات هائلة من الكاري للعشاء. وهل ذكرتُ 20 كوبًا ذو الحجم الكبير من العصائر في الكافتيريا قبل العشاء؟ على الرغم من مشاكله الصحية الحالية (قروح الساق وصعوبات التنفس)، فإن هذا الرجل لم يقبل بعد ما يجب



عليه التخلي عنه من أجل التغيير. وهو يعترف بأنه يزن ما يعادل 49 حَجراً بسبب «شراسته»، لكنه ليس في مرحلة يستعد فيها للتخلي عن أي شيء لكي يشعر بتحسن.

## توفير الوقت

كيرى هي أم عاملة مشغولة جاءت إليّ لأنها شعرت بالضغط وأوضحت شعورها بأنها «محمّمة». وكانت على استعداد لتغيير مجموعة من الأمور فيما يتعلق بنمط حياتها للحصول على بعض الطاقة ولكنها زعمت أن ليس لديها وقت لممارسة التمارين الرياضية. بسبب أطفالها الاثنين، فهمت ما تواجهه، ولكن بدأت نتحدث عن روتينها اليومي للبحث عن الفرص. لقد اتضح إنها تهرع لثلاث أيام في الأسبوع من المنزل إلى العمل لمشاهدة مسلسل «Eastenders». لقد اقترحت عليها التخلي عن ذلك والعودة إلى المنزل بعد الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية بدلاً من ذلك. وكان جوابها «لا، لا أستطيع التخلي عن مسلسل (Eastenders)». أهذا معقول! لماذا يُعد ذلك أكثر أهمية من صحتك؟ من خلال بعض التحفيز، أحست أن ما تقوله يتناقض مع المنطق، فقد أدركت أنها لا ينبغي أن تهتم بالمسلسلات التلفزيونية أكثر من اهتمامها بصحتها من أجل أطفالها. وبعدها أجرت عملية تبادل. فقد خسرت 10 أرطال من وزنها خلال الأشهر الستة التالية، وانخفضت مستويات الإجهاد لديها أيضاً انخفاضاً ملحوظاً. تُعد قصة كيرى مثلاً جيداً على كيف يمكن أن تكون أعذارنا سخيّة وتافهة، بل ومثبطة للهمم بشكل كبير.

## ولكن أعذاري حقيقية

هل تعتقد أن كيرى لا تعرف حتى أنها وُلدت؟ «أحان وقت مشاهدة «Eastenders؟» «يا ليت باستطاعتي مشاهدته دائماً»، إنني أُجري محادثات مع العملاء طوال الوقت وأقضي باهتمام كل لحظة من اليوم منهكة بالعمل الجاد ومسؤوليات الرعاية، وأقضي ستة ساعات

فقط في النوم ليلاً. ثم ينظرون إلي بتحدٍ وكأنهم يقولون، «انظري. ليس لدي وقت للممارسة التمارين الرياضية أو إعداد طعام صحي أو إقامة علاقات أو ما شابه.» ما أود إخبارهم به هو أن كل شخص لديه أربعة وعشرين ساعة نفسها خلال اليوم، أما بشأن كيف تقضي هذه الساعات فهو اختيارك. إذا كنت تريد الشعور بالرضا (والاستمرار في هذا الشعور مع تقدمك في السن)، فقد يتعين عليك اتخاذ بعض الخيارات التي تتضمن خفض التزاماتك تجاه العمل وزيادة التزامك تجاه نفسك.

فيما يلي استشارة لمساعدتك على قبول فقدان أمر تستمتع به والمضي قدماً نحو العادات التي تخدمك بشكل أفضل. أو تنزيل نسخة منقحة من [www.stop-making-excuses.com](http://www.stop-making-excuses.com).

ما الذي تحتاجه لقبول ما يجب أن يتغير في حياتك لكي تكون نشيطاً أو نحيفاً أو لائقاً بدنياً أو مبدعاً كما تريد؟.

أمثلة: التخلي عن هوسك لتصفح الإنترنت أو ألعاب الكمبيوتر في وقت متأخر من الليل؛ الحد من تناول القهوة والكافيين والشيكولاتة والكعك المحلي والمقرمشات؛ تقليل التزاماتك؛ تقليل الوقت المخصص للتلفاز؛ التخلي عن رغبتك في السيطرة.



.....

.....

.....

إذا تخليت عن هذا الأمر، أو أخفضته بشكل كبير، ما هي الفوائد التي ستعود عليك؟ كن محدداً ومفصلاً جداً في إجابتك. فعبرة «أشعر أنني بحالة أفضل» لن تحفزك بما يكفي.



.....

.....

.....

اكتب الآن سبباً يجعلك سعيداً للتوقف عن هذا السلوك أو العادة أو التعلق - وتكون عبارة تجعل النظر إلى هذا الفقدان نظرة إيجابية تماماً.

على سبيل المثال: التخلي عن القهوة خلال أيام العمل يعني أنني سأكون أقل إجهاداً وأكثر تركيزاً. سوف أنام بشكل أفضل وأتمتع المزيد من الطاقة.



أداء رائع. والآن، مثلما هو الحال في الفصل السادس، اكتب هذه العبارة الأخيرة بأحرف كبيرة وبارزة، ثم ضعها في مكان ما تراه كل يوم، لمدة ثلاثة أسابيع على الأقل. إذا حافظت على هذا العبارة في رأسك أيضاً، وقلت لنفسك في كل مرة تشعر فيها بالإغواء، فستبدأ في ربط المشاعر الإيجابية بعدم القيام بالعادة. افعل ذلك الآن لأنه إذا لم تفعل، فسوف تتلاشى لحظة التحفيز لاتخاذ هذه الخطوة.

أمل أن يكون هذا الفصل قد أزال الكثير من عاداتك وأعدارك السيئة فيما يتعلق بالطاقة. الآن وقد بدأت في «التوقف عن إبداء الأعداء»، ستكون مستعداً «لبدء التعايش باستخدام الطاقة». يُعد الباب الثالث «حان وقت الحيوية» مليء بالمعلومات والنصائح والأساليب العملية لخلق حياة مليئة بالطاقة والنشاط.