

## المقدمة

لقد اخترتَ هذا الكتاب. حسناً فعلت.

لكن، هل ستفعل ما كنت تفعله دائماً؟

والذي لا يعني شيئاً على الإطلاق

أو

هل ستمنح نفسك الفرصة لتحيا الحياة التي تستحقها؟

الخيار يعود إليك

وسيظل دوماً.

سواءً اشتريت هذا الكتاب بنفسك أو أهدى إليك، فالحقيقة هي أنه بين يديك، مما يعني أنك تطلب على الأرجح، من الحياة ما هو أكثر، بعض الناس يقولون إنهم يريدون أن يكونوا سعداء، وآخرون يقولون: «أريد أن أنجز الأكثر».

كل شخص يختلف عن الآخر، أو هذا ما يبدو في الحقيقة، نحن نتطلع إلى نفس الشيء (الأكثر) نريده في مختلف النسب، والألوان، والتباين والكثافة.

والأخبار الجيدة هي الحصول على المزيد وهو شيء بسيط، أما الأخبار السيئة فستكون من أصعب الرحلات التي ستباشر بها، لقد عملت بشكل

واقعي مع الآلاف من الناس خلال سنوات، كل واحد منهم كان يكافح في حياته بطريقة أو بأخرى، والشئ المشترك الوحيد بينهم هو التكافؤ العاطفي لـ عيب الكسب غير المشروع المتأصل في حياتهم، تلك اللطخة التي لا يستطيعون محوها مهما فعلوا، ومن الممكن تماماً أن تتفوق فعلياً في كل منحنى من مناحي حياتك اليومية، غير أنه عليك أن تكافح لتجعل من أي تقدم في أي مجال تقدماً مهماً وصحيحاً.

تعلمت أنه إذا أردت أن تحصل على المزيد عليك أن تتبع طريقاً محدداً واضحاً، وعليك أن تلتزم به، بعد سنوات من العمل مع الزبائن طورت طريقة بسيطة بإمكان أي شخص أن يتبعها بشكل واقعي، أطلقت على هذه الطريقة (شيفرة التأثير). إنها حقاً واضحة المعالم، وهي على الأغلب مثيرة للضحك، غير أنها تحتاج إلى قوة إرادة حديدية، لتجعل حياتك مختلفة، وببساطة جعلها نموذجاً يناقض الطبيعة الجوهرية لمهمته في خلق التأثير، وتحقيق ما هو أكثر، وفي النهاية تثال الحياة التي تستحقها.

حياتي لم تكن تسير دوماً كما أشتهي، في الحقيقة تتابني في بعض الأوقات تساؤلات، عندما أكون بعيداً عن مجال راحتي، إذا ما كنت سأعود إليها، ومع تركيز عالٍ لسيرتي المهنية المبكرة، وما كان منها مدمراً (لكل نوع) والتي تجري أمامي في تتابع سريع، لا أستطيع أن أصف حياتي بالمثالية، لكنني أحيا حياة عظيمة أفتخر بها، على الرغم من كل شيء (بعجزها وبجورها).

كان موقفني ثابتاً حول مطلبي للحصول على الأفضل من كل تجربة والتأكيد بأنني أحيا الحياة التي أريدها، الحياة التي أستحقها، حتى ولو كان

الشيء الأكثر وضوحاً هو الوقوف وجهاً لوجه مع أخطائي، الخط السفلي لا أحصل عليه صحيحاً دائماً ولا حتى أنت، والشيء المهم الذي علينا أن نتذكره هو ألا نتوقف، بل نستمر.. تذكر مبادئ المفاتيح الستة للنموذج، واعمل في حياتك حسب الطريقة التي تستخدمها في أي مشروع مهم.

أريد مساعدتك في إنجاز مستوى النجاح، الذي أستمع به - وهو على قدر كبير - وأريد أن تتعرف على السعادة الحقيقية، أريد أن تحب حياتك كما أحب حياتي.

إذن، ما الذي يزعجك؟ لماذا يكون إيجاد التأثير في حياتك يستحق الرحلة؟ مثلك، اشترت أجزاءً من (كتب المساعدة الذاتية) لحشد غضير من الكُتَّاب، يحاول كل منهم أن يعدك بمشاريع مثالية. ولم أكن مثلك (أنا هنا أؤمن) قد قرأتها من الجلدة إلى الجلدة قبل أن أضعها على رفِّي، إن عملي أن أقرأها، غير أنني ما زلت أجد في ذلك شيئاً من السأم، ولست الوحيد الذي قد يجد صعوبة في التواصل مع هذه الكتب، أو أن يجد معنى في كل هذه الخريطة، ولسوء الحظ، فإن كتب المساعدة الذاتية تكون جيدة عندما تكون مهيباً لها، لا يمكن لأي شيء ولا لأي شخص أن يساعدك ما لم ترغب أن تساعد نفسك.

لذا، نفترض أنك تريد المزيد من الحياة، وأنت قبلت بخلق التأثير الذي ربما يكون طريقاً يقودك إلى الأرض الموعودة. والآن حان الوقت لتفتح عقلك لطريقة جديدة في التفكير، وإذا لم تكن مهيباً لذلك، إذن فضع هذا الكتاب جانباً ثم عد إليه بعد أن تجرب كل الأساليب الأخرى ولا تحصل على ما تريده، هذا الكتاب ليس هو الحل الشايف المباشر لاختلال الحياة،

أنت الشايف في الوحيد لحياتك؛ لذا ما الذي يقف في وجه خلق التأثير أو اتخاذ خطوات إيجابية للبدء؟

حسناً، معظمنا - وخاصة أنت - الجواب هو: أنك كسول.

يمكن أن تقول: «هذا ليس جميلاً» و «هذا غير فعال».

حسناً، دعنا نواجه ذلك، كل ما قرأته سابقاً أو سمعته لا يجدي نفعاً وبمعنى آخر: لم لا تزال تتطلع؟ بعض الجوانب من حياتك ما زالت تحتاج إلى انتباه، وإلا ما الفائدة من إسهابي في هذه المقدمة؟

علينا أن نعمل معاً، وأن نفكر، وأن نخلق تأثيراً أكبر في حياتك.

وهذا الأمر يتطلب الكثير، وهو شاق، وقد يكون في بعض الأحيان غير سار، وإذا لم تكن الأمور كما تشتهي، كن حازماً وإذا كنت تتطلع إلى حالة ثابتة سريعة، فلن تحظى بها؛ لذا توقف عن التمني وابدأ العمل. وقد يبدو هذا كله صعباً وشاقاً ولهذا هو كذلك.

النتيجة النهائية ستستحق استثمار وقتك وطاقتك، إذا لم تصدقني اقرأ - إذاً - دراسات الحالات التي ضمّنتها كتابي، وانظر كيف استطاع الأشخاص العاديون أن يغيروا حياتهم نحو الأفضل (على الرغم مما يعانونه من محن) ومن خلال ذلك توصلوا إلى نجاحات هائلة، وكان لهم تأثير كبير على العالم المحيط بهم، وبالمناسبة، هناك جائزة نقدية لكل من يعثر على شخص استثنائي لا يعمل بجد، ويمكن من أجل (فنهيم) أن يذرف بعض الدموع على الطريق، والمكان الوحيد الذي تجد فيه كلمة (النجاح) تسبق (العمل) هو القاموس!

يمكن أن يكون الأمر شاقاً، ومع هذا فإن التغيير الذي يسهل فهمه ليس من الضرورة أن يكون سهل التطبيق، وأي شيء مختلفٌ وصعب، أو يواجه تحدياً سيبدو دائماً عملاً شاقاً. وإذا شعرت بأنك مثل من توقف ثم عاد إلى منطقتة المألوفة، تذكر حقيقة أن أفعالك السابقة هي التي خلقت حياتك اليوم، تلك الحياة التي أنت غير راضٍ عنها.

والشيفرة الموجودة بين صفحات هذا الكتاب تنتظر الإطراء، والمكافآت ستكون مذهشةً أكثر مما تتصور. وشيفرة التأثير ستعلمك المثابرة والتركيز، والأكثر من ذلك الالتزام.

قال لي صديق ذات مرة: «عندما يكون كل ما يقال ينفذ، حينها سيكون الكلام أكثر بكثير من الفعل».

أمضيت السنوات السبع الماضية أعمل مع آلاف البشر في جميع أنحاء العالم، من أمريكا إلى نيجيريا، ومن دبي إلى أوكرانيا، ومن هنغاريا إلى اسرائيل، وعدت ثانيةً، والانطباع الوحيد الذي استخلصته هو أننا نملك جميعاً القضايا نفسها. تسعون بالمئة من الأشخاص الذين قابلتهم ودربتهم يريدون أن يكونوا محبوبين، ويستحقون التقدير والتعرف عليهم وكان المال بالنسبة لهم يحتل آخر القائمة في الحقيقة، فإن أغلب الناس الذين يبحثون عن التدريب الفعلي ميسورون، لذا تتسرب حياتهم من بين أيديهم، وكل الناس حول العالم هم لائمون للبطل، وهذا لا يوقفني أبداً لأتعجب وأتساءل هل يعرف الناس الواهمون أسباب تعاستهم.

طلبت منهم أن يصنفوا ما يستطيعون فعله، ويساعدهم في الحصول على ما يريدون. أغلب الناس إذاً يندفعون لكتابة حوارٍ بعشوائية حول ما

يستطيع الآخرون أن يفعلوه ليجعلوا حياتهم جديرةً بالعيش لذا، كلما أسأل: هل تفعل ذلك من أجل الآخرين؟ احصل على نظرةٍ تفيد لماذا ينبغي عليّ أن أفعل ذلك؟! قال غاندي «كن التغيير الذي تريد أن توجده».

تقول (فيرجينا ساتير) لدينا جميعاً أربعة أشياء أساسية نحتاجها:

«أن يلتفت، ويصغى إلينا، وأن نتأثر عاطفياً وأن يحترم أحدنا الآخر». كيف لنا أن نحقق ذلك؟ مجرد قراءة هذا الكتاب لا تكفي، وهذا لا يعني أننا نملك تأثيراً عميقاً عليك، الإدراك هو الخطوة الأولى لتحقيق تغييرٍ حقيقي. ومع ذلك، نعلم من البحث أننا كائنات بشرية فيها الكثير من العيوب ونتذكر فقط 25% مما نسمعه، و50% مما نشاهده ونقرؤه، (مثال على ذلك هذا الكتاب) و75% مما نفعله، غير أننا نحفظ بشكلٍ مدهش 90% إذا قمنا بالعمل وعلّمنا الآخرين في الوقت نفسه، لذا أرجوكم لا تجعلوا هذه الأفكار سرّية، واعملوا بما يقترحه الكتاب: تعلم ذلك، وعلّم غيرك إلى أن يقول الآخرون: «ما الذي حدث لك؟» «لا تحتاج أن تكون واعظاً لي على سلوكي» أعلم أن شيفرة التأثير تركز على آلاف من البراهين التي تلقيتها، والأهم من ذلك، أن حياتي جيدة بشكل كبير (حتى للقيمات القليلة تجعلني بحالة أفضل) شارك من أجل خاطرك وعش الحياة التي تريدها، وتقاسمها مع الآخرين، وادعم سلوكك أكثر فأكثر مرة أخرى ساعد الآخرين، وساعد نفسك، وكما قلت فإن القراءة حول التأثير لن تخلق تغييراً، ولن تعطيك المزيد لأي شيء يتعلق بملاحظة خاصة، عليك أن تتفد الشيفرة بأسرع وقتٍ ممكن، لماذا؟ لأن هناك حقيقة تخص علم نفس البشر مفادها أنك إذا لم تبدأ بتنفيذ شيء ما جديد خلال ثمان وأربعين ساعة من بداية تعلمك له، فإنك لن تفعل ذلك على الإطلاق.

بالتأكيد لا؟ من المؤكد أننا سنمضي عطلة نهاية الأسبوع في الانغماس في الشهوات خلال الأيام الماضية القليلة، ونحن مرتاحون، هل هذه هي وظيفة الحياة؟ لا، حان الوقت لتغيير حياتك، إنه الوقت الملائم لفعل ذلك الآن، وإلا ستعاني من نتائج قانون تناقص التأثير. إذا كنت لا تصدقني، عد بتفكيرك إلى المناهج والتدريبات التي أنهيتها في الماضي. لا شك أنك كتبت المئات من الملاحظات، وقررت - من خلال تصنيفها خلال يوم من التدريب الطويل - بأن تجعل كل دقيقة ذات أهمية، عليك فقط أن ترمي ملفاً ملاحظتك في درج مكتبك عندما تعود إليه، ولا تتطلع إليها بعد الآن أبداً، هذا - يا صديقي - ما يسمى بتطور الرف، وما يأتي بعد ذلك هنا هو جرعة جيدة قديمة من التطور الذاتي.

قبل أن نبدأ البرنامج علينا أن نتذكر أن ما ستقرأه هو حقيقتي أنا وليس الحقيقة، وكلما أعجبتك فكرة، نفذها فوراً، ولكن تفحصها.. هل تبدو صحيحة؟ إذا لم يكن ذلك - (وهناك فرصة ضئيلة فقط في عدم إعجابك بشيء ما) فدعها تذهب - كما يقول جو كولوي دوماً - قبل أن تلقى فكرة ما إلى الجحيم لعلك ترغب أولاً أن تضع بعين الاعتبار لماذا تضايقتك، وتذكر أنت الآن فيما أنت عليه بناءً على قراراتك وأفعالك الماضية. هل تتخلص من الخطة لأنها أفلقت راحتك، أو لأنك لا توافق عليها حقيقة؟ إذا كنت مذعوراً من عدم الراحة إذاً هناك شيء واحد يمكن أن أقوله لك: تجاوز ذلك!

اعلم بأن لديك خيارات على الطريق، وهذا يجعل حياتك تمشي أو تخفق بشدة، يقول (أنيشتين): «مستوى التفكير الذي أوصلك إلى هنا من

غير الضروري أن يوصلك إلى المكان الجديد الذي تريده» صديقي آنيشتين شاب ذكي، وهذا يعني باختصار أنه يتوجب عليك أن تفعل شيئاً مختلفاً من أجل أن تحصل على النتيجة التي تتوق إليها.

وخلال سيرتك سترى المقتبسات التي أحبها. اطبعها، وضعها بمكان حيث تستطيع رؤيتها فيه، وتعلم منها أيضاً، لاحظت أبحاث السلوك البشري أنه في حال قرأنا/ أو أصغينا إلى شيء ما أكثر من خمس مرات، فالأمر بعيد الاحتمال بأن يصبح عادةً، نعم من الممكن أن تقرأ هذا الكتاب أكثر من مرة. دون اعتذارات.

إن ظاهرة تأثير الذاكرة الكلي يمكن أن نراها في كل مكان، ولهذا السبب يتذكر أطفالك كل كلمة مفردة من أغاني «البوب» المفضلة لديهم إذا كنت أنت أو أنا، نصفي لمرة واحدة ونأمل أن نتذكر الكلمات، يجب أن تؤمن بحقيقة أننا كائنات كسولة بشكل متأصل، تغلب على إلحاح أن تكون كسولاً، والتزم بالبرنامج، لدي الكثير من الإستراتيجيات من أجل أن تتذكر دروساً جيدة أو تتعلم بعض التجارب. يمكنك أن تطور ما يخصك منها غير أن بعض الخدع التي أفادتنى أكثر من غيرها هو وضع ملاحظات في الكتب، مستخدماً قلماً ذا خط مُتَلَّيٍّ من أجل أن أعلم الرسائل الأساسية ومن أجل قراءة كل شيء يرنُّ في أذني عدة مرات (حصلت على كتب قرأتها آلاف المرات) بدلاً من أن تعير كتبك المفضلة لغيرك اشترِ لأصدقائك نسخهم، وخلف الكتاب، نصحت بعدة كتب عظيمة. عليك أن تقرأها، جاعلاً التعلم مهمتك الرئيسية، اجعل مهمتك التغيير الإيجابي.

أنا وأغلب الأشخاص نفترض أنك بشراء هذا الكتاب لست واحداً منهم — يقولون إنهم يريدون حياة أفضل، غير أنهم لم يستعدوا للقيام

بما هو ضروري لأداء عملهم، لاحظ أنني لم أقل عملاً شاقاً، والاختبارات نفسها ليست شاقّة، غير أن التغيير يمكن أن يكون غير مريح للغاية في بعض الأحيان، ويجعلك تشعر بأنه صعب، يقول (ايد نورمان)، السيناتور الوحيد الذي فاز في الانتخابات مرتين متتاليتين في تاريخ الولايات المتحدة الأمريكية «الرابحون هم أولئك الأشخاص الذين يفعلون مباشرة الأعمال التي يجدها الخاسرون غير مريحة» كل التغيرات، في بادئ الأمر تجعلك تشعر بعدم الارتياح، تقبل ذلك، لتخطو خطوات نحو النجاح، عملي هو أن أعلمك كيف تصبح مرتاحاً أثناء التغيير، في الوضع الراهن، وحتى في خطوة العودة الشاذة إلى الأسوأ.

هل تتذكر قيادتك للسيارة أول مرة؟ وهل تتذكر خروجك لأول موعد مع أول حب لك؟ وماذا بشأن المرة الأولى التي قادت فيها دراجة نارية من غير أجهزة التوازن؟ في بادئ الأمر قد تتعثر، وقد تكون أخرجت تماماً، ومن المحتمل أن تتلوى بها جميعاً، هل يمكن أن تتخيل طفلاً مرعوباً ينتهج النهج نفسه في المشي كما يفعل البالغون للمحافظة على حياتهم؟ إذا توقف الطفل عن المشي من أول سقوط له على الأرض، أو قرّر «أن ينسى موضوع المشي، لأنه سيتأذى منه» فإننا جميعاً سننزل في القاع، بمنأى وبمعزل عن حقيقة تمزق ثيابك، وأن فواتير التنظيف ستكلفك الكثير، كيف ستصبح حال الحياة إذا توقفنا عن المشي! ننمو فيها لنكون كسالى، ونبدأ كأبطال.

إحداث تغيير في حياتك يعني بشكلٍ أساسٍ إحداث تأثير في حياة الآخرين، بعض الناس مرهقون جداً لدرجة أنهم يعتقدون أنه ليس باستطاعتهم أن يحدثوا أقل تأثير، غير صحيح على الإطلاق.

وكما قال (دام أنيتا رودك) في إحدى المرات: «إذا كنت تعتقد أنك صغير جداً لدرجة أنك لا تستطيع أن تقوم بأدنى تأثير، فحاول أن تذهب إلى السرير مع بعوضة موجودة في الغرفة».

لذا، هل أنت مستعد لأن تبدأ أم ترغب أن تستمر بالشكوى من عدم منح الحياة لك ما تستحقه؟ هذا يعود إليك تماماً، إذا أردت المزيد، تقبل مسؤولية حياتك الخاصة وسلوكك، توقف عن النحيب، وابدأ العمل.

أتحداك بأن تحصل على المزيد من التأثير في حياتك، وآمل أن تحب نفسك بشكل كاف لتقوم بالأفضل لك، لا تساوم أبداً على سعادتك، الحياة قصيرة جداً، ودعني أساعدك لأجعلها أجمل.

«لست متأخراً أبداً لتكون الشخص الذي ترغب أن تكونه»

جورج إليوت

ومن كل قلبي أتمنى لك النجاح

نيجل ريزنر

## كيف نستخدم هذا الكتاب

هل أنت في عجلة من أمرك ؟ هل تجلس في طائرة أو قطار أو تنتظر عودة أطفالك من المدرسة ؟ يبدو أنك عديم الصبر حيال لغز شيفرة التأثير، لذا، دعني أساعدك، لقد صممت هذا الكتاب من أجل قراءة سريعة يتبعها الكثير من الاعتبار الحذر والبحث عن الروح، إذا أردت أن تحصل على شعور سريع بشيفرة التأثير، عليك أن ترى أن كل قسم قد وضع بالطريقة نفسها:

- الفكرة الأساسية.

- ملخص لهذا العنصر من الشيفرة.

- تفاصيل حول كيفية تنفيذ الشيفرة.

- تمرين يساعدك في تنفيذ الشيفرة.

كل صفحة تالية فيها شواهد مرفقة بها من غير الضروري أن تكون مرتبطة بالقسم، غير أنك عندما تقرأ الكتاب مرة أخرى ستبدأ في العثور على شواهد تعني شيئاً ما بالنسبة إليك، ضعها في رأسك، والأكثر أهمية أن تكون في قلبك.



## ما الفكرة الأساسية؟

قلت إن الشيفرة بسيطة ولم أكن أمزح، كل حرف من كلمة تأثير تمثّل شيئاً ما مهماً، رسالة قوية لكنها بسيطة، لقد سلطت الضوء على الفكرة الأساسية في كل قسم، ثم أتبعها بملخص حول كيفية عمل هذا العنصر في الشيفرة، وما يمكن أن ينجزه، ويمكن القول: عليك أن تقرأ التفاصيل من أجل تفعيل الشيفرة، غير أنني مؤمن إيماناً قاطعاً أنه لا وقت أكثر دقة من الآن، لا يمكنك أن تعرف تفاصيل البدء بالتفكير حول المبادئ مباشرةً، ستكون مندهشاً تجاه ما يطرأ على عقلك بعد القراءة الأولى وكلما كنت مخلصاً مع نفسك (وهذا ليس سهلاً كما يبدو) عليك بعدها أن تبدأ بفتح عقلك وقلبك بطريقة جديدة للتفكير والعمل.

اقرأ هذا الكتاب مرتين على الأقل، قراءتك الأولى قد تكون مشوشة برغبتك في إثبات نظرة جديدة خاطئة، كل الداخلية ستفعل ما بوسعها لتبقينا مرتبطين بما يجعلنا مرتاحين، كل ما أود قوله هو أن ردة فعلك الأولية يمكن أن تستند إلى تفكيرك إذا كنت أقول كلاماً فارغاً غير أن ذلك في الحقيقة يستند على خوفك الداخلي من التغيير.

إذا قرأته مرتين وحاز على إعجابك، احتفظ به، لا تعطه لصديقك. اشتر له نسخة (يمكن أن تكون قد أدت لي خدمة فعلاً لقاء ذلك!) واستخدم نسختك كمرجع لك، يمكن أن تحصل على أشياء خاطئة، ويمكن أن تتسى فحواه، وسيحصل ذلك. خذ قلم التأشير وابدأ بوضع

خطوط حول ما تريد أن تتذكره من هذا الكتاب، اكتبها فوق إذا استطعت ذلك، اشترِ دفتر ملاحظات جميل، أو صحيفةً من أجل تنظيم تقدمك، قُصِّ المواد التي أعجبتك، واشبكها بدبوس، وضعها في الصحيفة، اكتب في الأسفل كل شيء يجعلك تشعر بالفخر، أو ضع ملاحظةً عندما تفعل شيئاً لم تتوقع إنجازه، سجّل ملاحظات، وارسم خريشات. وباختصار، ابدأ بتوثيق تغيرك، وعندما تشعر بالإحباط، فليس هناك أسرع من (صحيفة النجاح) لترفع معنوياتك.

رسخ نفسك.

@ @