

# الفصل الأول

## شيفرة التأثير

I = في الغرفة

إذا كنت في الغرفة  
فابق بها

## في الغرفة - ملخص

«الماضي هو مكان للمراجعة، وليس مكاناً للإقامة» - ويلي جولي  
 المكان الوحيد الذي تستطيع أن تكون فيه هو هنا، اصنع الأفضل منه  
 ولا تُضع فرصة الاستفادة منه قدر الإمكان.

رَكِّز من أجل أن تخلق المستقبل، عليك أن تسامح الماضي.

اثن على نجاحك، وتعرف على مصادر قوتك

تصوّر نجاحك، وتخيل شعورك تجاهه، تذكّر تجاربك الإيجابية.

إنه حلم النهار.

إذا كنت في الغرفة، ابقَ فيها.

اعرف بماذا تفكر الآن.

«إنه أسخف شيء سمعته في حياتي، إذا كنت حاضراً في الغرفة، فأنا  
 هناك.... أيها المعتوه!»

أنت تفكر بهذه الطريقة، أليس كذلك؟ هل هذا سيجعلك تفكر بعد كل  
 شيء، هل هذا سيجعلك تفكر أنه يمكنك أن تكون بأي مكان غير الذي  
 تقف فيه الآن؟. إذا كان الأمر -فقط- بهذه البساطة.

• لا تتأسف أبداً. اتبع قلبك.

- هيلاري ريتشارد نر -

في كل مجالات حياتك، إذا لم تكن في الغرفة فأنت إذاً خارج اللعبة، مسألة وقت، لكن لا أعني هذا جسدياً، إنما أعني فكرياً، حسناً، في المكان الذي يُفترض أنك فيه، وباختصار، يجب أن تكون -تماماً- حيث تحتاج أن تكون -تحتاج أن تركز على هذه الدقيقة أو الفرصة لتجعلها قصة وتدع لأجلها أي شيءٍ آخر.

قد تقول: «هذا سهل، إذا كان كل ما أحтаجه لمزيد من الحياة هو التركيز أثناء المقابلات، وبعدها ستصبح المسألة مثل قطعة الكاتوا»،  
حظاً سعيداً بهذا. لا شيء يمشي مستقيماً كما يبدو، يوجد هنا لغز صغير، ماذا ترى عندما تنظر إلى هذه الجمل الآتية؟..

### لا فرصة في أي مكان

حسناً؟ علام حصلت؟

الفرصة غير موجودة في أي مكان؟

الفرصة هي تلج هنا؟

الفرصة هي الآن هنا؟

إذا كنت محظوظاً، وقرأتها كما ينبغي أن تُقرأ، فأنت ترى أن (الفرصة موجودة الآن هنا) لكن إذا كنت كمعظم الناس، يمكن أن تقرأها:

(الفرصة غير موجودة في أي مكان)، «ما وجهة نظري؟» بسيط،

حقاً... وفقاً لمسألة موضوع هذا الكتاب، إذا توقفت وقرأته بإمعانٍ يمكنك

أن تقوم بالاختصار المناسب، إذا قمت بذلك، حسناً فعلت.

ولكن - ونحن في الغالب لا نكون موجودين حيث يجب أن نكون - عندنا تقييم الأشياء، لذا فإننا غالباً ما نقرأه بنظرة سلبية لماذا نفعل ذلك؟ لماذا لا نركز على اللحظة ونستفيد من كل فرصة؟ لأننا بشر، هذا هو السبب.

نحن جميعاً إما قاطنون واعون للماضي، أو قلقون كثيراً بما يخص المستقبل، وما يمكن للتأثير أن يحدثه. إنه لشيء يقلق الذهن حقاً، ومن الأعباء التي تثقل كاهلنا، وليس هناك ما يقف عثرةً في طريق نجاحك سوى حمولتك الشخصية.

هل حدثت نفسك يوماً؟ من المحتمل أنك فعلت ذلك. وأظن أن جميعنا فعل ذلك إلى حد ما، غير أن كل واحد منا لديه حوار داخلي دائم يراوده بين مدة وأخرى، وسيطر أخلاقياً على كل ما نفعله، وتصبح تجاربنا الماضية تدريجياً صوتاً في رؤوسنا، وما لم ندرّب أنفسنا على سماع صوت مختلف، سيعمل الوسواس الذي في داخلنا ويؤثر على سلوكنا بطريقة لا تساعدنا - بالضرورة - على التقدم نحو الأمام، نتخذُ خيارات تركز على التجارب التي اكتسبناها، والتي تؤثر بشكل جدي على طريقة تصورنا للعالم، هذا طبيعي فالتجربة تشكّل السلوك ونحمد الله على النضج ولكن هناك بالفعل ثلاثة أصوات تتصارع داخل رأسك: الصوت الناقد، والصوت المدرب، والصوت اللاعب، وهدفك أن تصبح لاعباً ناجحاً، ومن أجل ذلك عليك أن تتعلم كيف تصفي جيداً مرةً أخرى.

وكأيّ معلق رياضي، فإن معلقك الداخلي يستطيع أن ينتقد فقط ما حدث، إنه مؤرخ، المعلقون يمشون باللعبة نحو الأمام. ذلك الصوت هو

• هناك دائماً لحظة في الحياة يُفتح فيها الباب ويدخل منه المستقبل.

- غراهام غرين.

صوت ماضيك.. «لا تفعل ذلك، قد تفشل وقد يسخر منك أي شخص» «لا تتحدث إليه، فأنت لا تعرفه، ماذا سيحدث إذا كان لا يحبك؟ غير مهم حجم الربح والخسارة التي تحصل عليها، كلنا أطفال كبار في الداخل، نخاف من الرفض، والفشل، والألم.

المعلق الداخلي يتلاعب بهذا الخوف، ويجعلنا نتراجع ويطردهنا خارج الغرفة، حتى إلى أبعد من ذلك تماماً وسط (منطقة راحتنا) ومن ناحية أخرى، هناك المدرب. وكل مدرب يأخذ تجربة ماضيك ويبرمجها ضمن لعبة مخططة، إستراتيجية بعيدة عن الخوف، لمواجهة احتمال الفشل، بطريقة تجعلك تحقق أحلامك وأهدافك، سيأخذك المدرب إلى خارج منطقة راحتك، غير أنه سيسألك بنصيحة قيمة، سيقدم لك بالدعم والإرشاد أو سيقول المدرب لك: «توجه نحو هذا الشيء، لقد فعلت ذلك سابقاً ولم يجد نفعاً، ولكنك تلقيت درساً منه. ولن تتعرض للسخرية من أي أحد أو كما يمكن أن يقول «اذهب وتحدث معه، أنت لا تعرفه، ومن المحتمل أنه يعرف أحداً هنا، وطالما أنك لا تعرفه على الإطلاق، فمن الممكن أن يحمل المفتاح لفرصة جديدة مشرقة، وسوف يحبك. فأنت شخص لطيف».

هل ترى إلى أين سأوصلك؟ عندما تكون في وضع ما، هل تكون هناك فعلاً (كلاعب) أو أنك ستتكلم خلف الماضي أو أنك بصراحة في حالة خوف من المستقبل؟ علينا أن نتعلم لتجاهل السلبية التي يزودنا بها المعلق ونبدأ بتطوير المدرب داخلنا، فالمعلق يأتي من الماضي، ولديه دروس مهمة يُرجع إليها، غير أنه لا يساعدك في التقدم قدماً، المدرب يضعك في (المكان الصحيح) أما المعلق فيدعك عند الباب لكن بعيداً عن طريق الضلال.

لعبة الحياة عديمة الشفقة باختيارها الجماعي، لقد اختارتك لتلعب دورك في الحياة، وليس لديها أي مجال للنكوص إذا كان الاستمرار مريراً. تأمل جيداً أين تهدر أغلب أوقاتك، ماضيك، حاضرك أو مستقبلك؟ وكل لاعب جيد يحتاج إلى مدرب للاستمرار قدماً في اللعبة، غير أنه يعلم أن الفوز يعني الاستمرار في اللعبة، لذا، فكّر كيف يمكن أن تكون أكثر تأثيراً كلاعب يصغي إلى مدربه.

هذه النقطة تجلّت بوضوح بشكل مؤلم في نهائيات مباراة الكأس الأوربية المخجلة في عام 1999 بين (بيرن ميونيخ) و(مانشستر يونايتد) فبعد تسع وثمانين دقيقة من اللعبة التي مدتها تسعون دقيقة، أحرز بيرن ميونيخ هدفاً مُتقدماً، وبنظرة إلى وجوههم، وإلى اللاعبين الذين على المنصة فإنهم كانوا يستعدون للاحتفال وينتظرون الصافرة النهائية، أحد مفاتيح القوة لدى فريق (مانشستر يونايتد) أنه لا يستسلم أبداً وهو يلعب حتى يسمع الصافرة النهائية، وحتى في آخر أربعين ثانية من اللعب بذل اللاعبون أقصى جهدهم، وقبل ثوانٍ معدودة من انتهاء المباراة وصولاً إلى الوقت الحاسم، تعادل فريق (مانشستر يونايتد) واستمر اللعب مدة دقيقتين أخريين، غير أن لاعبي فريق (بيرن ميونيخ) من مديرين ولاعبين مساعدين لم يكونوا مهيين لهذا التحول المفاجيء للأحداث، وبدا أنهم لم يعيروا أي أهمية لبقية المباراة، من ناحية أخرى، فإن فريق اتحاد (مانشستر يونايتد) استعاد طاقته أكثر من ذي قبل، وفكّر «دعونا نحقق الهدف» وبعد دقيقة سجّل هدفاً، وبنظرة أكثر تمحيصاً للهدف الذي سجل في آخر دقيقة نجد

• كن مخلصاً مع ما هو موجود عندك وغير متوافر عند غيرك.

- أندريه غايد.

في الحقيقة أن الكثير من لاعبي (بيرن ميونيخ) فكروا بأن كل شيء قد انتهى لصالحهم في آخر دقيقتين (قبل نهاية المباراة) كان عليهم أن يستمروا في المناورة لحين الحصول على فرصة للفوز، لكنهم لم يفعلوا ذلك.

كان على الحكم أن يُخرج أحد اللاعبين فعلياً خارج الملعب ويخبره بأن يستمر في اللعب. ولحسن الحظ أن فريق اتحاد (مانشستر يونايتد) لم يفعل الشيء نفسه عندما كانت النتيجة واحد مقابل صفر، كيف فكّر فريق (بيرن) «حسناً، فعلنا ما فيه الكفاية الآن، ولن نخسر أبداً في الدقيقة الأخيرة من المباراة» لم يصغ أي عضو من الفريق إلى مدربهم، واتبعوا صوت المعلق. كان على المدرب أن يقول لهم «ابقوا يقظين، فريق مانشستر يونايتد فريق عملاق، وهم متعطشون للنجاح، لا تضيعوا أي دقيقة ناضلوا حتى النهاية، يمكنكم أن تستمروا في الفوز إذا حاولتم، وإذا لم تحصلوا على الفوز، تكونوا قد فعلتم ما بوسعكم»

هناك كثير من الدروس التي يمكن أن نستخلصها من مباراة كرة القدم هذه، أتوقع أن تكون المسألة هي، إذا كان هذا هو حلمك وعاطفتك فهل هذا هو الوقت المناسب للمغادرة؟ أعرف جوابي، لكن ما جوابك؟ ما يحيرني حول لاعبي (بيرن) والناس بشكل عام هو لماذا لا يعطون من أجل هدفهم كل ما لديهم؟ لأي شيء يحتفظون به؟ ولأي شيء تحفظون أنفسكم؟

تساعدنا التجربة فقط إذا وضعناها في المكان المناسب لها، في الماضي، وبعد كل شيء، نعلم أن الماضي هو مكان المرجع وليس مكان الواقع وأهم شيء علينا أن نتذكره دائماً هو: عندما تكون في وسط الموقف انسَ المستقبل، المكان الوحيد الذي أنت فيه هو هنا، والآن، وعليك أن تستفيد بقدر استطاعتك من كل دقيقة في كل يوم.

## الماضي:

ليس هناك إذاً أسهل من إغلاق الصوت السلبي في رأسنا، الماضي هو من نحن، غير أنه لا يضيف إلى ما كنا نبغيه، لا تستطيع تغيير الماضي لذا تجاهله، عليك أن تفهم كيف أن جملة تجاربك تؤثر فيك اليوم، كلنا تتجه أبصارنا إلى تفكير المستشارين وعلماء النفس حول تأثير الطفولة علينا، ونلوم والدينا على مآسي مراهقتنا، أعرف بأنني أنا فعلت ذلك غير أن ما نفضل جميعاً في رؤيته هو أن لديهم نقطة فعالة، في الحقيقة كل ما يفعلونه هو محاولتهم لإخراج بعض اللعنات المخربة ومساعدة الناس في بناء مستقبل أكثر إيجابية. قد تبدو (كليشه)، وأظن أنها قد تكون كذلك غير أنها كذلك لأنها بالنسبة إلى كل واحد منا صحيحة.

الأشياء لا تصبح ثابتة إلا عندما تكون شائعة جداً بحيث لا تعود تبهرنا ولا تجعلنا مرتبطين أكثر من ذلك.

لا يستطيع أحد منا أن يهرب من ماضيه، غير أننا جميعاً نملك فرصة مستقبل أفضل، ومن أجل أن نتقدم إلى الأمام علينا أن نتعلم غفران الماضي، وابدأ بالأشخاص الذين سببوا لك الأذى بطريقة أو أخرى، ثم تعلم أن تسامح نفسك، ومهما كان الدور الذي لعبته في ماضيك، عليك أن تسامح نفسك، افتح قلبك للتسامح وستدهش بشعور الهدوء الذي سيسري داخلك، قد تفكر بأن بعض الأشخاص لا يستحقون التسامح حيال أخطائهم ضدك - وخاصة إذا أساؤوا إليك - غير أن التسامح هو خطوطك الأولى كي تستعيد السيطرة على حياتك والتشبث بقوتك، سامحهم جميعاً وسامح نفسك.

«اغفر لنا خطايانا، ونحن سنغفر لأولئك الذين أخطؤوا في حقنا»

الصلاة الإلهية، الكتاب المقدس

باعتباري مدرباً شخصياً محترفاً، أسمع الكثير من القصص المفجعة هناك أناس طيبون فعلوا الكثير من أجل تحقيق نجاح كبير، غير أنهم بقوا مكبلين بماضيهم، الماضي يعيدهم إلى الخلف، يبقوهم داخل صندوق المعرفة، ومن المؤلم أن نرى الكثير من الأشخاص يخربون نجاحهم ببساطة بسبب خوفهم من تجربة شيء ما جديد، أو التعرف على المسائل الحقيقية التي تسكن حياتهم اليومية.

أنا لا أقترح بأن يندفع كل شخص ويوقع على آلاف الليرات قيمة علاجه، (يقال: إنك ستفاجأ كيف ستساعدك استشارات المحترفين). كلا، فالخطوة الأولى نحو الحصول على مستقبل أفضل هي ببساطة معرفة ماضيك. شغلته من خلال المواقع المهمة للتطور (اكتبه إذا استطعت ذلك) تعمق في المشاكل الحقيقية، واعرف كيف تجعلك تشعر اليوم، هل كان يُهزأ بك من قبل أفراد عائلتك كأنك طفل ذو أفكار سخيفة؟ وهل هذا يجعلك تتراجع في عملك اليوم؛ لأنك لا تريد أن تكون خلافاً خارج نطاق عائلتك؟ وهل تعرضت للإهانة من قبل أقاربك الموثوقين؟ وهل ترتدي قناعاً تخفي حقيقتك، هذا القناع الذي ما زال يخيفك من فقدان قوتك وإلحاق الأذى بك مرة أخرى؟

ألم تشعر أبداً أنك إنسان جيد بما يكفي لتكسب احترام والديك؟ وهل تغلبت على كل شيء، وحاولت جاهداً أن تفعل ما لم يفعله شخص آخر؟ مازالت القائمة مستمرة.

• ضع مستقبلك في أيدٍ آمنة، هي يديك.

عليك أن تتذكر بأن والديك وكل الأشخاص الذين قابلتهم في حياتك اليومية قد تعرضوا للخيبة مثلك تماماً، والآن لدي فكرة!

لا عجب إذا ارتكب والدانا خطأً، فمن المحتمل أنهما قد بذلا قصارى جهديهما ضد الظروف المحيطة بهما وألقيا ما على كاهلهما، تذكّر عندما كان والدانا يكافحان من أجل رفعتنا، حينها لم يحصلوا على المساعدة التي نحصل عليها في أيامنا هذه، فهناك كتب المساعدة الذاتية والاستشاريون، ومجموعات دعم الأسرة إلخ... ولم تكن هذه الأشياء موجودة سابقاً — باستثناء دكتور (سبوك) — لم يكن لديهم مكان يلجؤون إليه لتلقي النصيحة أكثر من والديهما! أعلم أنه لا عذر للسلوك السيء، لكن عليك أن تستمر إلى الأمام، وليس مهماً حجم المشكلات التي اعترضتك، وإذا لم تستطع فعل ذلك وحدك، اطلب المساعدة، لكن عليك إنجاز العمل.

عندما تفكر به، فلن يعدم والدانا فرصة لإنجازه بالشكل الصحيح. وأنت كذلك سترتكب خطأً، لكن من الآن فصاعداً ستتعلم دروساً منهما وستوقف المعلق الذي يقف عثرةً في طريق نجاحك.

كلنا نقول: إننا نريد النجاح، غير أن هذا في حد ذاته شيءٌ مرعب، هناك أشخاص أكثر منك يتخيلون نجاحهم بخوف، تماماً كخوفهم من الفشل، ولا أعني أنهم ينكمشون خلف الكرسي ينتحبون «أوه، لا، لا أريد ترقية أخرى أبعدا عني!». في الحقيقة، معظم الناس ببساطة يتحاشى النجاح، كلنا لدينا الوسائل لتحقيق أحلامنا، وإذا حققنا حلمنا فعلاً، كيف

• كيف نقضي أيامنا، تعني -بالطبع- كيف نمضي حياتنا.

سيكون هذا الحلم؟ هل سيكون بالجودة التي حلمنا بها؟ وهل سنكون خائنين إلى حد ما؟ ماذا لو كان قصير الأمد، وكيف سنتصرف إذا فقدناه كلياً؟ وكيف سيكون حال الغيورين، والذين لا يحبوننا بأي شكل من الأشكال؟ أوه، نعم، قد يخطر ببالنا كل هذه الأفكار من حين لآخر، فالنجاح هو نوع من التحدي، تماماً كالفشل، غالباً نختار أشياء أخرى غير النجاح كي نتحاشى إمكانية التغيير، ونخاف من المخاطرة، إننا نخرب مستقبلنا عندما نمكث بالقرب من ماضيها، بالقرب من منطقة راحتنا.

إن تغيير أي شيء مخيف، لكن إذا رغبت في الحصول على المزيد من الحياة عليك أن تتعلم كيف تواجه بنجاح خارج منطقة الأمان الشخصية الخاصة بك. وأسهل طريقة للمضي قدماً، وعدم نبش الماضي هو أن تكون (في الغرفة).

عندما تهدئ صوت معلقك، وتتعلم أن تصغي إلى مدركك، ستري سريعاً كيف يكون من السهل أن تدع الماضي، عندما تكون في اجتماع ركز كل طاقتك في هذا الاجتماع، ولا تهتم على وجهك، ولا تبدأ تخميناً بينك وبين نفسك للمرة الثانية مرتكزاً على شيء ما ذكرته والدتك عندما كنت في الخامسة! إذا ارتكبت خطأ، ماذا سيجري؟ إذا كنت تساعد ابنك في أداء واجبه المدرسي، كن في المكان الذي يحتاجك أن تكون فيه، إلى جانبه لا تعد بتفكيرك إلى المكتب عندما تركز طاقتك في الحاضر

• اصغ إلى أحلامك - فهي أصوات لا أحد يسمعها غيرك.

- كوبي يا مادا

سيبدأ المستقبل بالانتباه إلى نفسه، نعم نحتاج خطة، غير أن عمك الوحيد اليوم هو إنجاز جزء من هذه الخطة، لا حل اللغز كله، خطوة واحدة كل مرة، ويوم واحد في كل مرة.

لن تأمل أن تخلق تأثيراً وتقطف ثمار نتائجه ما لم تبدأ العيش والتفكير بشكلٍ مختلف، قد يحدث أناس صغار تغييراً كبيراً للعالم بأسره، اسأل: من شارك في العمل مع الأم تيريزا أو غاندي، من غير الضروري أن يكون صوتك عالياً حتى تحدث تأثيراً، لكن عليك أن تكون جاهزاً، غالباً ما يُخطئ الناس متواجدين (في الغرفة) كدعوة منهم لإحداث تأثيرٍ درامي في كل شخص هناك، لا ينبغي عليك أن تشارك لتكون موجوداً، ولا ينبغي أن تحدث تأثيراً محسوساً في كل خطوة تجربها لتحدث تأثيراً في حياة من حولك، وفي النهاية في حياتك ذاتها. سأقولها مرة ثانية: إذا فاتك ذلك في المرة الأولى. عليك أن تكون موجوداً.

كان ايان ووسنام يلعب الجولف في (برتيش أوبن) وفي نهاية الدائرة ما قبل الأخيرة أحرز المرتبة الثانية، في اليوم الماضي افتتح برمجة رائعة جعلته حازماً في موقع القيادة، لكن عندما كان يضرب كرة الجولف ليدخلها في الحفرة للمرة الثانية، أعلمه مساعده (مايلز بايرون) أنه بطريق الخطأ لم يعد المضارب إلى حقيبته ولاحظ أن هناك الكثير منها وقد كلفه هذا رميتين، ليس هناك في الحقيقة ما يسبب القلق، غير أنه فعل ما يفعله أغلبنا عندما ندع التفاصيل السلبية تغشى عقولنا، نركّز على ما كان ينبغي أن يحصل وليس على ما حصل، بالرميات الخمسة القادمة كان عقله في مكان ما خارج اللعبة التي بين يديه، لقد كان يحتدم

غيظاً من مساعده ولم يركّز حول ما يجب عليه أن يفعل من أجل الفوز، لقد توقف عن التركيز في الربح، وبدأ يركز على عدم الخسارة يقول (ايان ووسنام) إن مساعده كلفه 230.000 جنيتهاً إسترلينياً، ما الذي كلفه هذا المبلغ؟ أعلم أن نقودي ليست بيد المساعد، تذكّر - عندما تكون في ملعب الجولف - أن تكون هناك.

إذا كنت في الغرفة، عليك أن تكون هناك.

هناك القليل من الدروس السريعة التي تساعدك لتبدأ بأن تكون في الغرفة، الأشياء التي يجب أن يعرفها كل واحد عن الحياة.

- 99% من الناس لطفاء، لا تكن خائفاً من إعطائهم فرصة.
- يريد الناس مساعدتك على النجاح.
- لا أحد يسخر من محاولتك.
- ليس هناك شيء اسمه فشل، هناك فقط نتائج.
- لا ينبغي عليك أن تعاني من الناس السيئين، أو المواقف السيئة لديك القدرة.
- حياتك خاصة بك وحدك. لا أحد يعيشها بدلاً منك.
- إذا عشت حياتك من كل قلبك، فلن تتأسف على أي شيء.

النقطة الجديّة هي عندما تبدأ في أن تكون أميناً مع نفسك، يمكنك أن تبدأ بفهم ما الذي يعيقك اليوم من الماضي، هل هو خوف من الرفض؟ خوف من الفشل؟ خوف من الغدر؟ مشكلتك يمكن أن تكون فيما تحتاج

من دعم اختصاصي لكي تجعلها طبيعية، وهذا نموذج خاص بالنسبة إلى الإيذاء الجنسي والجسدي. هذا النوع من التجربة له تأثير مخرب على ضحاياه، غير أنه مثل أي تجربة أخرى ليس من شأنه أن يعرف حياتك. حصل على المساعدة لتضع الماضي في المكان الذي يخصه.

إذا لم تشعر بأن مشكلتك من هذا النوع، عليك أن تتحدث إلى صديق جيد حول مشاعرك، ابحث عن شخص ما يحبك حيث يُخبرك بالحقيقة، فالشخص الذي يطاوعك دائماً ويقول: «نعم» لا يساعدك على تخطي ماضيك.

مشاركتك في تجربة ما، والحديث حول تأثيرها فيك اليوم هي من أسرع الطرق للوصول إلى الراحة، عندما تبدأ الحديث، توقف للحظة، وأصغ سترى أن كل واحد فعلياً لديه قصة يخبرنا بها، نحن كلنا فرائد، غير أننا جميعاً كائنات بشرية في صميمنا، معدون مسبقاً للصيد، والإنجاب والرعاية. ونتيجةً لذلك كلنا - على ما يبدو - نصطدم بالمتاعب وبأنماط المشكلات نفسها.

ماذا يحدث عندما تفقد عملك؟ سوف تخسر قدرتك على إعالة عائلتك (أي أن تصطاد). ماذا يحدث إذا وقعنا في الحب، ثم تدهور قبل أن نتاح لنا فرصة إتمام دورة العلاقة الطبيعية؟ نخسر فرصتنا في الإنجاب وعلينا أن نبدأ مرة أخرى بعد كل هذا، ماذا يحدث عندما نخسر طفلاً أو أي شخص عزيز؟

نحن نحتاج للرعاية ونشعر بالضياح، ودون تلك الروح الثمينة في حياتنا نفقد إحساسنا بالهدف.

كل شيء يحدث معنا يُشكّلنا، من غير أن يكون دائماً نحو الأفضل عندما نكون أطفالاً، نكون تحت رحمة عالم البالغين وهذا ما يجعلنا في بعض الأحيان نهوي.

نريد للأمر أن تكون أفضل من أجل أطفالنا، غير أننا لا نستوعب ما حدث لنا. إن ضحايا الأذى غالباً ما يصبحون أكثر حمايةً لأطفالهم ويتابعون كل خطوة يخطونها، مما يسبب مشكلات كثيرة مثل الأذى الذي عانوه من والديهم في المكان الأول، والناس الذين أوذوا يرون أن من المستحيل أن يثقوا بأي شخص، لذا فإنهم لا يفوضون أحداً ولا يفتحون قلوبهم إلى شخص آخر، يصبحون وحيدين، وغالباً ما يشعرون بالأسى وتتهار حياتهم، إنّ نتائج العيش في الماضي درامية ومن النادر أن تكون إيجابية.

إن حصولك على الحياة التي تستحقها يعني أنه ينبغي أن نتعلم عدم الخوض في الماضي، مرة وإلى الأبد، عليك أن تتعلم أن تعيش مع نفسك لتستطيع أن تبدأ الحياة من أجل نفسك.

تحتاج إلى تطوّر صوت مدربك، ضَع بعين الاعتبار تجاربك في الماضي، واسأل نفسك لماذا لم تحرز أفضل الأهداف، اسأل لماذا لم تتل الاستحسان؟

لماذا تريد محبة الشخص الآخر لتشعر بالأهمية؟ ولماذا تحتاج إلى النجاح على حساب أي مجال آخر من حياتك؟ لقد قلتها سابقاً وسأقولها

• تمر لحظات سوداء في بعض الأحيان، غير أنه لا بد أن يأتي النهار، تعلق بالأمل.

مرةً أخرى بلا شك: لأننا بشر، كائنات جميلة ومعيبة، لديها الكثير من التعقيدات المتنوعة على طول الأيام، وكلنا متشابھون، كلنا نخاف من المستقبل، من الفشل، ومن الخسارة. عليك ترصد كل خزانة في الموسوعة البريطانية للإصدارات الشخصية التي تحتاج أن تملأ تحت قسم (كن هناك، افعل هذا، تحرك الآن، شكراً)

«الماضي هو مكان المرجع، وليس مكان الوجود»

- ويلي جولي -

«أكثر كلمات اللسان أو القلم حزناً هي عبارة عن أربع كلمات: يمكن أن يحدث هذا»

- اوليفر ويندل هولمز -

### على أي حال:

الناس غالباً غير منطقيين، وغير عاقلين ولكنهم أنانيون  
سامحهم على كل حال.

إذا كنت لطيفاً، يمكن أن يتهمك الناس  
بأنك أناني، لديك دوافع خفية.  
كن لطيفاً على أي حال.

إذا كنت ناجحاً، سوف تفوز ببعض  
الأصدقاء الزائفين، وبعض الأعداء الحقيقيين  
انجح بأي حال.

إذا كنت أميناً وصريحاً  
يمكن أن يخدعك الناس  
كن أميناً وصريحاً على أي حال.  
ما أنفقت عليه سنوات للبناء  
يمكن أن يدمره شخص ما في ليلة  
ابن بأي حال.

إذا وجدت السكينة والسعادة  
يمكن أن يكونوا غيورين.  
كن سعيداً على أي حال.

الخير الذي تفعله اليوم  
سوف ينساه الناس غداً غالباً  
اعمل خيراً على أي حال.

اعطِ العالم أفضل ما لديك  
ويمكن ألا يكفي هذا  
أعطِ العالم أفضل ما لديك على أي حال.

تري، في نهاية المطاف  
أن الأمر بينك وبين الله  
إنه ليس بينك وبينهم على أي حال

- بدون اسم، وجد على حائط مكتب الأم تيريزا

@ @

## استفد من تجاربك السابقة

نعم، هناك مادة جيدة في الماضي أيضاً، ليس كله هلاكاً وظلمة، إن ما نحتاجه للتقدم هو النجاح والتعلم الإيجابي، والسؤال هو كيف يمكن أن نستفيد من تجاربنا الإيجابية من أجل السير نحو الأمام دون الغوص في مستنقع الحشو السلبي.

إنه من السهل جداً أن نلقي نظرةً على نجاحنا، أحد التمارين التي أتحدى بها زبائني أن يكتبوا بسرعة في الأسفل عشرة نجاحات شخصية يمكن أن يتذكروها.

جرب وافعل ذلك بنفسك، من الآن.

إنه شيء صعب بشكل مدهش أن تقوم به أليس كذلك؟ جزء من المشكلة هو أن المواقف الصعبة أو الأشياء التي أذت مشاعرنا تترك في عقلنا الواعي انطباعات عميقة أكثر من التجارب الجيدة، من يعرف لماذا نفضل ذلك، غير أننا جميعاً نعاني من نقص في استعادة ذاكرتنا الإيجابية. إذا أغلقت عينيك وفكرت حقيقةً فيها، فمن المحتمل أن تبدأ بتذكر كل نجاحاتك الوفيرة، غير أن الحقيقة التي ينبغي أن تجربها هي دليل بين على أننا بشر.

إذا فهمنا لماذا ننقب في الحشو المروّع عندما يواجهنا موقفٌ جديد نحتاج إلى إلقاء نظرةٍ سريعة على كيفية عمل الدماغ.

• ابدأ حملة عنيفة في حياتك لتحظى بالأفضل.

- وليام دان فورث.

## ما الدماغ؟

يزن الدماغ البشري نحو 1450 غ، ويبدو مثل فصوص حبة الجوز إنه معقد بشكلٍ فاتن، ويتألف من ثلاثة أنظمة أساسية، تطورت معنا عبر آلاف السنين، ما هو ساحر حقاً هو أن أدمغتنا كانت تتطور باستمرار من رجل الكهف إلى رجل الفضاء، من يعرف ما الذي سنكون قادرين عليه بعد 50.000 عام؟

الحبل الشوكي لدينا وعنق الدماغ هما أقدم جزء في دماغنا (دماغ الزواحف) وهو يعتني باحتياجاتنا الفيزيولوجية الأساسية مثل الطعام والحركة، والتنفس، والنوم. يبقى الجسم في حالة توازن، وعندما يُسجل عدم توازن لدينا فإنه يُرسل إشارةً لتصحيحه، على سبيل المثال: عندما تشرب الكثير من الماء وتحتاج الذهاب إلى المرحاض، فأنت تشعر بهذا. ويقال أيضاً: إن ساق الدماغ هو موطن غرائزنا، وحقيقة لا أحد يعلم الطبيعة الحقيقية لغرائزنا المشكلة هي أنه لا شيء نتعلمه يؤثر فيها (وهذا يعني أن العلماء لا يمكن أن يلمسوه لأنه لا يؤثر فيهم على أي حال) والحقيقة هي أنه لا يوجد لدينا سيطرة فعلية على غرائزنا، وهذا ما يجعلنا كائناتٍ عاطفية بشكلٍ ممتع.

ويطلق على نظام الدماغ الثاني (اللحاء القديم) ويحوي الجبهة وأنظمة الوصل، هذا موطن القوة لعواطفنا، حيث نخزن مشاعرنا وردود أفعالنا

التعبيرية، واللحاء القديم حساس جداً تجاه اتصالاتنا بخيالاتنا وتحليلاتنا (غير الفعلية) الخيالات تسترجع عواطفنا القوية وهي بدورها تقرر سلوكنا. ثالثاً، ودون أي وسيلة على الأقل، إنه الجزء الأكبر من دماغنا، إنه (اللحاء الجديد) أو كما يعرف على نحو أوسع باسم (اللحاء الدماغي). لقد حصلنا على هذا المولود منذ 50.000 عام، وهنا تكمن وظائف الدماغ العليا. إنه ضخّم، لكنه منطوٍ ويقبع بطريقة تناسب جمجمتنا، هنا نجد الحديث واللغة، والتفكير، والأخلاق، والمبادئ، وكل قدرة بشرية أخرى يمكن أن نفكر فيها، ومهما يكن، فإن كتلة ضخمة من هذا القسم من الدماغ ليس لها وظيفة واضحة، ويعتقد العلماء أن في هذه المنطقة تُعالج المعلومات وتُخزّن.

لعلك سمعت من قبل عن الاختلافات بين الجانب الأيمن والأيسر من الدماغ، غير أن ما نريد أن نوضحه هنا هو شرح ملخّص حول ما يحدث في كل منطقة، والشق الأيسر من الدماغ مخصّص لعلم المنطق يهتم بالتفاصيل، هذا هو الجزء من دماغك الذي يقوم مباشرة بتحليل معنى الإدراك وبيحث عن الحقائق والأرقام، لكنه لا يستطيع أن يشغل سحره ويساعدنا على العيش يوماً بعد يوم دون مساعدة القسم الأيمن من الدماغ.

والقسم الأيمن من الدماغ يبدو كأنه صورة كبيرة، وبيحث عن التماسك في كل هذه المعلومات، ويريد القسم الأيسر المنطقي أن يكشف المعنى تماماً، بينما القسم الأيمن هو أكثر تركيزاً على هذه المنطقة بكاملها.

• إن وُجد شيء يحبطنا، تعالَى فوقه. أو تغلب عليه .

القسم الأيمن يركز على المثيرات العاطفية، والعلاقات الأخرى الأقل وضوحاً، ويتصل شقا الدماغ بمادة ليفيةٍ ثخينةٍ تدعى مجموعة كاملة من القوانين القاسية: المستراد الرئيس لمعلوماتك الشخصية، والاثتان معاً يجعلاننا نتدبر طريقنا خلال النهار، غير أنه من الواضح أن العاطفة تحكم الجذور.

تتشكّل الذاكرة كجزء من عملية شديدة التعقيد من النشاط العصبي والتي تخلق شبكة أعمال عصبية أو ممرات، لا أحد يعرف حقاً كيف يعمل هذا، ومن الآن سوف نقبل بأن تحدث هذه العملية مباشرةً. في كل وقت نخبر شيئاً ما يثير الملايين من ردود الفعل المختلفة داخل دماغنا، والذي يقود في نهاية الأمر إلى معلومات الذاكرة - الانطباع.

والمقطع العرضي للبطين الجانبي للدماغ هو المكان الذي تُخزّن فيه الذاكرة قصيرة الأمد، والذي يشغل بشكل يثير الدهشة نحو ثلاثة بالمئة من نسيج الدماغ، وهنا ترسل التجارب الأخيرة للعمليات، والمقطع العرضي للبطين الجانبي للدماغ يرسل رسائل تعود إلى اللحاء، وكلما كانت التجارب متشابهةً، ازدادت الذاكرة قوةً. ليؤثر ذلك في السلوك. لذا فإن تجاربنا تصبح بعيدة المدى ولا تؤثر في سلوكنا، على الأغلب في المستوى الغريزي.

ويختار المقطع العرضي للبطين الجانبي للدماغ بشكل جيد ما ترسله ذاكرتنا إلى مخزنٍ بعيد المدى (والا فإن رؤوسنا ستفجر مع مرور الوقت بعد سنتين من عمرنا) لذا، تبدأ الآن بمعرفة مدى تأثير التجربة، أو كلما تحدث غالباً، دفنت عميقاً داخل رأسك، والآن تستطيع أن تفهم لماذا تصرف والداك هكذا، وهذا يعني من خلال الطبيعة الأبوية أن ما طلباً منك فعله مراتٍ ومراتٍ له تأثير كبير عليك عندما تكبر.

• عدم التخلي عنه هو العبقرية.

بالإضافة إلى ذلك، لا يمكننا أن نهرب من تقويمنا، الجزء الأقدم من دماغنا يعمل لحمايتنا. وغريزتنا هي (اركض سريعاً قدر استطاعتك) عند أول إشارة خطر، والآن تستطيع أن ترى لماذا يصبح تشغيل القسم الخارجي من منطقة راحتك عمل صعب جداً، لا يريد دماغك أن تتأذى أو تكون في خطر، لذا يحاول أن يخادعك لتلعب بأمان.

والخط السفلي يشير إلى أن الأحداث السيئة تشكل تأثيراً عميقاً علينا أكثر من الأحداث الجيدة، وعلينا أن ندرب أنفسنا لاسترجاع الأحداث السعيدة.

علينا أن نذكر أنفسنا بتصنّع كم هو شيء عظيم عندما نتأكد أننا نبني جهازنا الدفاعي العصبي لنحارب مخاوفنا.

ومع مرور الوقت، ومع الممارسة، لن تضايقك الأمور التي كانت تزعجك من قبل، لأن القسم المنطقي من دماغك سيتعلم منطقاً جديداً، حسناً دعنا نجرب، إنه أمر جيد أن نجرب هذا النوع من المخاطر لأنني لست في خطر الفناء طالما أنني ما زلت أكل، وأنام، وأتبول، وأنجب، لذلك فإن العمل خارج المنطقة وداخل الغرفة سيصبح أسهل وأسهل، إذا شككت في هذه النظرية، أعد تفكيرك إلى الوراء عندما كنا نتعلم ركوب الدراجة لأول مرة، أو عندما كنت تعلم ذلك لطفلك، عندما يصعد الطفل لأول مرة إلى الدراجة النارية من غير كوابح، فلن يكون هناك توازن ويبدو أنه من غير الممكن فعل ذلك.

- ليس باستطاعة كل الطيور الطيران، ما يفرق بين من يطير ومن يمشي هو القدرة على الإقلاع.

عندما نجرب أي شيء لأول مرة فإن المقطع العرضي للبطين الجانبي للدماغ يمرر المعلومات، ويتعامل مع التوازن، ويحاول أن يعقلن ما نحن نحاول أن نفعله، إنه شيء قاس كما أنه لا يوجد أيُّ بنيةٍ مرجعيةٍ؛ لذا فإننا نُؤديه خطأً أكثر مما نُؤديه بشكل جيد.

تذكّر بماذا كنت تشعر، وكأنه أغمي عليك فجأة؟ بعض الأحيان ستتحسن قليلاً، لكن في النهاية سيغمى عليك ثانيةً، وبعد ذلك، فجأة وفي ثانية، يتوضح كل شيء، وأنت - أو طفلك - تستطيع أن تقود الدراجة. ولن يقع ثانية. في الحقيقة، فإن المقطع العريفي للبطين الجانبي للدماغ لديك يرسل بشكل مباشر رسائل متعددة تعود إلى اللحاء، وعندما تخزن معلومات كافية لتشكيل ذاكرة لا تتمحي، فإنها تُمثلاً بطريقة ما بحيث لا يمكنك بعد ذلك أن تستعيد ما تفعله، وهكذا تُصبح فوراً قادراً على إكمال المهمة وكأنه أمر غريزي، من حطام سيارة إلى بطولة العالم للدراجات وفي أقل من نبضة قلب.

---

• كل واحد منا لديه في الحياة وميض داخلي، وكل مجهوداتنا العليا ينبغي أن تطلق هذا الوميض بطريقة أو بأخرى.

- كيني اوسوبل

## الرقصة التربيعية المؤثرة

حان الوقت لتنفذ الغبار عن غطاء عقلك (فكرك) وتصنع مكاناً في هذا الدماغ القديم المتعب للأشياء الأجل في الحياة.

والممارسة تفعل فعلها في هذا المجال. وكلما أجبرت نفسك للحصول على النجاح وما يجعلك شخصاً رائعاً، ازدادت سيطرة مدريك الذي يبداً بالتقدم، فكري في هذا كرقص ذي طابع عاطفي، عليك أن تسمح لنفسك تذكر الأشياء العظيمة التي قمت بها كلها، وبهذا فإنه أخيراً ستصبح خطوات هذه الرقصة ذات طبيعة ثانية، وبمرور الوقت سيبدأ كل الفتية الجيدون في الجانب الأيسر من دماغك بالرقص بتوافقٍ حركي مع هؤلاء البنات الرشيقَات اللاتي يدرن في الجانب اليميني. شيء سهل !

إن جوهر شيفرة التأثير هو العمل، غير أننا سنغطي ذلك بالتفصيل فيما بعد، وذكرت سابقاً أن الناس يتذكرون بشكل مذهش 90% من المعلومات التي يعالجونها ويُعلّمونها في آن واحد. والآن أنت تعرف السبب إن الفعل الجدي للقيام بعملٍ إيجابي ما والمنفعة العاطفية من تعليمه لشخص آخر ستبدأ لتشكّل شبكة عمل عصبية راسخة في دماغك. لقد أصاب (غاندي) حين قال: «كن التغيير الذي تريد أن تحدثه».

أنا نصير كبير لكتابة الأشياء، والاحتفاظ بالملاحظات، وأخذ صور للذكريات السعيدة معك أينما اتجهت، نحن جميعاً - وحتى أنا - نحتاجها.

ما زلت أخاف من المجازفة وتجربة أشياء جديدة، لكنني أفهم لماذا، وقد طورت إستراتيجية مطابقةً تساعدني على التخلص من مخاوف الماضي. إحدى أهم أدواتي هي صحيفة نجاحي، لدي عدد كثير منها الآن، غير أنني لا أحمل إلا واحدةً منها معي دائماً أينما اتجهت، بسبب الاصطدام مع المعلق (الذي يستحل مساحةً واسعةً من الجانب الأيسر من دماغي).

أنا أكتب كل أنواع السخافات فيها، كل يوم أخطط لأفعل شيئاً ما اعتبره نجاحاً، بعض الأحيان من خلال حملي الثقيل في العمل والوصول إلى المنزل وقت الغداء، هو بحد ذاته عمل رائع يبدو أنه يتحدى قوانين الفيزياء. أسجله، فهو يذكرني: أنني قادر.

لديّ صور لأطفالي، وزوجتي ولي أثناء العطل، ولديّ تقديرات عرفان بالجميل من زبائن سعداء، ورسائل شكر، وملاحظات حول درجات ناجحة وجميع أنواع الأمتعة، هذا الكتاب المحمول (الصلاح) يلهمني، ويعلمني أن هناك الكثير من النجاحات في حياتي، ودون التغيير لم أكن لأحصل على نصفه، دعني أخبرك، أنا لا أملّ أبداً من استعادة عشرة نجاحات. مشكلتي هي في قصر إجابتي على عشرة فقط.

أحد أهم تعليقاتي المتبصرة التي سمعتها في حياتي، والتي أرددها على الناس مراراً ومرات، هو ما قاله الدكتور: (فيل مك غرو): «نحن نعلم الناس كيف يعاملوننا» وهذا ينطبق على كل مجال من مجالات حياتنا.

• اتبع قلبك عندما يسخر منك الآخرون. ولا تنخدع بالذين لا صوت لهم.

لن تستطيع أن تُحدث تأثيراً دون تحقيق نجاح للآخرين. إن تعلم العيش مع نفسك سيساعدك أيضاً على أن تعيش مع الآخرين، كن لطيفاً وكرماً (ولا أعني بأموالك) سيبدو هذا شيئاً رائعاً ومع مرور الوقت سيخلق تحولاً إيجابياً في العالم الذي يحيط بك، الأشياء الطيبة تأتي في الحقيقة إلى الناس الطيبين. ثمة أسلوب آخر مهم لإعادة برمجة أدمغتنا باعتقاد أننا قادرون، إنه الحلم به، تخيل النجاح الذي تريده واعط حلمك وقتاً، وتخيل كيف سيكون شعورك عندما يحصل قلبك على ما يرغبه، أعد عملية التخيل هذه كل يوم، وخذ وقتاً كافياً كل يوم لتفكر فقط في الذي ترغبه من الحياة، امضِ بشجاعة، وتمتّع به.

تذكّر، كلما شعرت به أكثر، ازداد اعتقادك بإمكانية إنجازه. أحلام النهار ليست فقط للأطفال والممثلين ! الحلم أمر حيوي لكل واحد لأنه يساعدنا على تطوير الإبداع، وكثير من الناس يقع ضحية تفكير أنه كلما تقدّم بنا الزمن علينا أن نتوقف عن الحلم بالحياة التي نرغبها. هذا هراء، فالحلم أيضاً هو للنمو.

اجعل من أحلام النهار (أو التأمل إذا أردت أن تضيف إليه الجانب الروحي) جزءاً من حياتك اليومية، غير أنني أستعجلك لتطور صورة ثابتة عما تريده ومارس تخيل ما ستشعر به واستمر في ذلك المكان - كلما سنحت لك الفرصة (خاصة عندما تشعر بالعصبية حول تغيير أو إحداث

• لا تموت الأحلام إلى أن تدعها.

التغيرات الضرورية من أجل أن تحقق حلمك) هذا بالإضافة إلى الفعل الإيجابي والاستخدام المتنوع لصحيفة نجاحك، سيحسن وبشكل مهم فاعلية شيفرة التأثير وهو المفتاح الذي يحرر جهدك الكامن.

ويمكن أن تربط عملية التخيل هذه بصحيفة نجاحك. صديق جيد لي اسمه (ريغ أثنال) وهو متحدث ممتاز في موضوع هيئة المستأجرين، «لديه ألبوم صورٍ خلاق للمستقبل»، لديه صور وتخييلات لأشياء يحلم بها ليست فقط حول الممتلكات، من المحتمل أن تكون حول أطفال، أو شريك جذاب، أو أي شيء آخر يستهويك، أضف هذه الخيالات لصحيفة نجاحك وساعده في دعم عملية التخيل.

«ما أحلم به، يمكن أن يحدث»

- كاس ايليانث

@ @

## الحجر الصغير له فعل كبير

إذا تسلطت على فكرك درجة التغيير التي تحتاجها، عندئذ ارجع خطوة إلى الوراء، سأشرح لك كيف تنجز أهدافك بتفاصيل أكثر فيما بعد، غير أنه من المهم أن تفهم تماماً أن مبدأ التغيير ليس من الضروري أن يكون كبيراً ليحدث تأثيراً حقيقياً ودائماً، في الحقيقة إن تحركاً بسيطاً يمكن أن يحدث تغييراً ضخماً.

في وقت مبكر من مهنتي الكلامية، كنت محظوظاً عندما سمعت محاضرةً حول نقطة أصبحت أستخدمها كمثال حي وقد أثارت اهتمامي فعلاً، بدأ المحاضر برفع الغلاية من فوق النار وأعلمنا قبل ثوان من غليان الماء في الغلاية كانت درجة حرارة الماء 211 فهرنهايت. ابق معي في هذه النقطة، مثلي في هذه النقطة من الشرح، أنت تفكر، «من يبالي؟» قال إن اللحظة التي تصبح فيها درجة حرارة 212 فهرنهايت هذا يعني أنها تغلي. صفقة كبيرة؟ لكن انتظر لحظة وفكر في ذلك، عندما يغلي الماء يتحول إلى بخار وهو مادة قوية فعلاً، فبعد كل شيء هو يحرك القطارات. غير أنه لا يحدث شيئاً في درجة الحرارة 211 فهرنهايت، غير أن تحولاً في درجة حرارة واحدة تجعل الطاقة الكامنة في الماء تتحرر. أيوريكا!

• أكثر المشاهد جراً في العالم، هي النضال ضد الأشياء الغريبة.

إذا كان تحرك درجة حرارة قد أحدث هذا الاختلاف الكبير في الماء... فتخيّل ما يمكن أن تتجزه فيما إذا تحركت حياتك بنسبة 1%. أنا لا أطلب منك أن تغيّر تفكيرك 30% أو 40%، غير أنني أطلب منك أن تحدث تحركاً بنسبة 1% في كل شيء تفعله. أليس هذا طلباً معقولاً؟ حتى أنت تستطيع أن تقوم به؟

$$E + R = O$$

أحد أهم الدروس التي تعلمتها أخذته من منهج وضعه مدرّبي المخلص (جاك كانفيلد) وهذه التركيبة البسيطة ساعدتني أن أركّز فيما أفعله ولماذا.

$E + R = O$  تعني أن الأحداث أو التجارب في حياتنا بالإضافة إلى الاستجابة لها تتساوى مع النتيجة.

من الآن تذكر أن الكل هناك - كيف تشعر تجاه عملك، وعلاقاتك؟ وعائلتك؟ ترى، في الحياة ما تشعر به وما تختاره كرد فعل هو في النهاية يعود إليك. «حتى تحت ضغط الظروف الجسدية والنفسية المرعبة، كنا نحن، من يعيش في معسكرات مكتفة، نستطيع أن نتذكر الرجال الذين كانوا يعيشون بين الأكواخ من أجل إراحة الآخرين وإبعاد فتات الخبز المتبقي، يمكن أن يكون عددهم قليلاً غير أنهم يقدمون دليلاً كافياً على أن

---

• كلنا مدعوون لأن نكون مبدعين، ولنجعل من العالم شيئاً جديداً.

- جون إيلوف بودن

كل شيء يمكن أن يؤخذ من الرجل ما عدا شيئاً واحداً - أهم وآخر شيء في حريات الأشخاص - هو أن تختار اتجاهاً ما في أي ظرف من الظروف، أن تختار طريقتك الخاصة في الحياة».

- (فيكتور فرانكل) بحث الإنسان عن المعنى

ليس الأشخاص هم الذين يجعلونك تشعر بالارتياح أو بالسوء، نحن الذين نفع ذلك جميعاً بأنفسنا، يقول إيلينور روزفلت: «لا أحد يمكن أن يجعلنا نشعر بالوضاعة ما لم يكن هناك شعور في داخلنا».

لذا، إذا كنت لا تحب شعورك تجاه حدث ما، غير استجابتك، وسوف ترى أنك أحدثت حصيلةً مختلفةً للشيء الذي تخافه. وهذا سيسمح لك بأن تسيطر على الحاضر.

$$E + R = O$$

لست بحاجة لأن تكون عالماً في الرياضيات لتفعل ذلك، أنت الذي تسيطر على قدرك. احسب هذا، ودع مستقبلك حراً.

تحرر

المستقبل لي

ولا يمكن لأي شيء أن يوقف اندفاعه

خطة واحدة في الاتجاه السليم

فجأة تصبح صورة الطبيعة أمامي

وليس خلفي

لا مزيد من الفزع اليوم

تثور حولي رياح حادة

هواء نظيف، وعليل

تلاشت مشاعر السوداوية والاكئاب

كلها

أين سأذهب؟ وماذا سأفعل؟

أنا من يقرر ذلك فقط

أنا من يستطيع ذلك فقط

- جون بلوم فيلد

---

• نحتاج أن نعطي أنفسنا إذنًا بالتصرف خارج أحلامنا ورؤانا، حتى وإن أخذت من حياتنا.

- فيجالي هاملتون

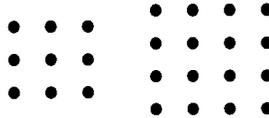
## عد إلى تلك الغرفة!

هل بدأت تندفع؟ وتتساءل لماذا بدأت قراءة هذا الكتاب؟

دعني أذكرك مرة أخرى، أهم شيء تستطيع أن تفعله لتحقيق التأثير هو أن تعود إلى الغرفة!

دعنا نرى كيف ستفعل هذا؟ ما رأيك أن نلعب لعبة صغيرة؟ حزورة صغيرة؟ أولاً، ما الذي فكرت فيه مباشرة عندما قلت: «دعنا نلعب لعبة صغيرة؟» هل هو شيء مثل: أوه، لا، أنا أكره الألعاب، ماذا سيحصل إذا أخطأت؟ وماذا سيقال عني إذا لم أستطع أن أجيب على حزورة؟.....؟

لذا، هل مازال المعلق يرفع صوته عالياً؟ مدرّبك سيقول، «هدى نفسك، هي فرصة مثيرة لتجربة شيء ما جديد. سيقول اللاعب.» دعنا نفل ذلك» لذا، هنا اللغز:



قم بوصل كل البقع بخط مستقيم من غير أن تنقطع عن الكتابة، وأعد ذلك فوق الخط نفسه مرتين.

أكمل حزورة التسع بقع، من أربعة خطوط لا أكثر، ونسخة الست عشرة بقعةً من ستة أسطر مستقيمة لا أكثر.

• إن تراجيديا الحياة ليست في نهايتها على الفور، بل في انتظارنا طويلاً للبدء بها.

- دبليو. م. لويس

سترى هنا أنني أعطيتكم اثنتين باعتبار أن بعضكم كان يعرف الأولى. تذكّر، كل شيء محتمل، والإجابة خلف الكتاب، أعطيتك الإجابة لأنك بدونها لن تستطيع التركيز (سيغلق باب كل غرفة حتى تقرأ الإجابة في الخلف... لا يمكنك أن تحارب الطبيعة!).

كيف يمكنك أن تحصل على هذا؟ إذا لم تكن قد رأيتها من قبل، وأنت غير محترف في الرياضيات، أراهن بأنك تفكر الآن بخدعة.

إذا نظرت إلى الإجابة قبل محاولة حلّه، فلن يكون مُستغرباً أنك لم تحدث تأثيراً كافياً على حياتك، إذا كنت تبحث دوماً عن الوسائل السهلة، فإن الفرص التي ستتاح لك لن تحبها عندما تحصل عليها، في بعض الأحيان عليك أن تعمل عليها، تذكر، في كل وقت تحل فيه الأحجية ولا تنجح، اعلم أنها نتيجة، وليست فشلاً، إذا كنت تستطيع البقاء في الغرفة وقتاً كافياً للتجربة فإنك ستتعلم أكثر من عدم تخيلك أبداً، والجواب الصحيح لن تنجح بالضرورة.

ماذا تجد نفسك؟ ماذا تفعل؟ ماذا تنجز؟

فكّر جيداً قبل أن تتحرك، عدّ وقرأ هذا القسم مرة أخرى إذا استطعت ذلك لكن قبل أن تتقدم، عليك أن تكون في الغرفة.

## تيمبوس فوجيت

يولد كل شخص منّا ومعهُ حساب مصريّ في شخصي، اسمه الوقت وكل صباح يؤمن لك 86,400 ثانيةً. وكل مساءً يكتب اللحظات التي أضعتها ولم تستثمرها في أغراضٍ جيّدة، فهو ينتصر دون توازن. ولا يسمح بسحب أيّ رصيد. وفي كل يوم يفتح حساباً جديداً لك، وفي كل ليلة يحرق آثار النهار. فإذا فشلت في استخدام إيداعات النهار، سيكون مصيرك الضياع. ليس هناك عودة للوراء، ولا سحب للمستقبل، عليك أن تعيش الحاضر وتركّز على إيداعات اليوم، استثمر وقتك بحكمةٍ وسوف تحصل على أقصى حالات الصحة والسعادة والنجاح.

الساعة تدقّ. حاول ألا تضيّع ثانيةً أخرى، وهذا لا يعني أن تملأ كل لحظةٍ حيةٍ بقائمة مهام مسعورة، فالحلم والراحة والنوم لهم قيمة أكثر من أي مهام يومية فعلية، إذا شعرت أن لديك وقتاً تضيّعه، فهذا يعني إما أنك تكذب على نفسك، أو أنك لم تتعلم كيف تقدّر القيمة الحقيقية للحياة، استفد ما بوسعك من كل يوم، احلم، اعمل، وعش.

لكي تتحقق من سنةٍ واحدة، اسأل تلميذاً رسب في فصل ما.

لكي تتحقق من قيمة شهرٍ واحد، اسأل أمّاً رزقت بمولود قبل أوانه.

لكي تتحقق من قيمة أسبوعٍ واحد، أسأل محرر جريدةٍ أسبوعية.

لكي تتحقق من قيمة ساعة واحدة، أسأل عاشقين ينتظران اللقاء.

لكي تتحقق من قيمة دقيقة واحدة، أسأل شخصاً فاتته القطار.

لكي تتحقق من قيمة ثانية واحدة، أسأل شخصاً نجا من حادث.

لكي تتحقق من قيمة جزء من الثانية. أسأل شخصاً فاز بالجائزة

الفضية في الأولمبياد.

@ @

## تأثير الوقت الحقيقي

- «بابا، هل من الممكن أن أطرح عليك سؤالاً؟» سأل الصبي الصغير.

- «نعم بالتأكيد، ما هو؟» أجاب الرجل.

- «بابا، كم من النقود تكسب في الساعة؟»

- «هذا لا يخصك! ما الذي يجعلك تسأل سؤالاً كهذا؟» قال الرجل غاضباً.

- «أريد فقط أن أعرف. من فضلك أخبرني ماذا تتجز خلال ساعة؟» ناشده الصبي الصغير.

- «إذا أردت أن تعرف، فأنا أكسب عشرين جنيهاً إسترلانياً في الساعة».

- «أوه» أجاب الصبي الصغير، حانياً رأسه. ثم رفع رأسه قائلاً: «بابا هل من الممكن أن أستدين عشرة جنيهاتٍ من فضلك؟» كان والده حانقاً.

- «إذا كان سبب استفهامك حول ما أكسب من نقود هو لمجرد استئانة مبلغ لشراء لعبة سخيفة أو بعض الأشياء التافهة، إذاً اتجه مباشرةً نحو غرفتك، واذهب إلى السرير. وفكر كم أنت أناني. لقد عملت طويلاً ولساعات شاقة كل يوم، ولم يكن لدي وقت لمثل هذه الألعاب الطفولية».

ذهب الولد بهدوء إلى غرفته وأغلق الباب، جلس الرجل وبدأ يفقد اتزانه حول استفهام الولد الصغير كيف تجرأ على طرح مثل هذا السؤال

• إذا أحببت الحياة، فلا تضيع الوقت. فهو ما تبني عليه الحياة.

ليحصل على بعض النقود؟ بعد ساعة، أو أكثر، هداً الوالد، وبدأ يفكر كم كان قاسياً على ابنه. من المحتمل أن يكون محتاجاً ليشترى شيئاً مهماً بالجنيهات العشرة، بالإضافة إلى أنه نادراً ما يطلب نقوداً.

ذهب الوالد إلى غرفة الصبي الصغير وفتح الباب.

سأل: «هل أنت نائم يا ولدي؟»

أجاب الصبي «لا، يا والدي، أنا صاح».

قال الرجل: «فكرت جيداً، ربما كنت قاسياً معك قبل قليل»

«لقد كان يوماً شاقاً، وقد أسقطت غضبي عليك، هذه هي العشرة جنيهاً التي طلبتها».

استقام الولد بجلسته، وهو يشعُّ مسروراً، وصرخ: «أوه، شكراً لك، يا أبي» بعدها، سحب من تحت وسادته بعض قطع النقود، عاد الأب يتمزق من الغيظ عندما شاهد النقود في يد الصبي، أخذ الصبي يعدُّ النقود ببطء، ثم يتطلع إلى أبيه.

قال الأب متدمراً «لماذا أردت المزيد من النقود طالما لديك البعض منها؟»

- «لأنه لم يكن لدي المال الكافي، لكنني حصلت عليه الآن» أجاب الصبي.

«لدي الآن عشرون جنيهاً يا والدي، هل من الممكن أن أشتري ساعة من وقتك؟».

- «نحن نفكر ملياً كيف نستخدم نقودنا، والتي هي حاجة متجددة بينما نهدر الوقت الذي لا يعوّض».

- جين - لويس سيرفان - شريبير

• كل لحظة في حياتك، تستغلها تماماً، هي بداية جيدة.

## عقيدة تعيش بموجبها

- لا تُقوِّض ثروتك بمقارنة نفسك مع الآخرين.
- لأننا مختلفون، فإن لكل واحد منا خاصيته.
- لا تحدّد أهدافك حسب ما يراه الآخرون مهماً.
- فقط أنت من يعرف الأفضل لنفسك.
- لا تجعل الأشياء الأقرب إلى قلبك أمراً مضموناً.
- تمسكّ بها كما تريد أن تكون حياتك،
- إذ من دونها تبقى الحياة بلا معنى،
- لا تدعّ الحياة تتسرب من بين يديك.
- بالعيش في الماضي أو التفكير بالمستقبل.
- عندما تعيش الحياة كل يوم بأوانه، ستعيش كل أيام حياتك.
- لا تستسلم وما زال لديك شيءٌ تعطيه.
- لا شيء يتوقف حقاً إلى أن تحين اللحظة التي تتوقف فيها عن المحاولة.
- لا تخفّ من الاعتراف لأنك لست كاملاً تماماً.
- إنه الخيط الهشّ الذي يوصلنا ببعضنا.
- لا تخف من ركوب المخاطر

بانتهاز الفرص نتعلم كيف نكون شجعاناً.

لا تخرج الحب من حياتك قائلاً:

«من المستحيل إيجاد».

أسرع طريقة للحصول على الحب هو إعطاء الحب.

وأسرع طريقة لفقدان الحب هو التمسك به كثيراً

وأفضل طريقة للاحتفاظ بالحب أن نعطيه أجنحة.

لا تطرد أحلامك.

أن تبقى بلا أحلام، معناه البقاء بلا أمل.

والبقاء بلا أمل يعني البقاء بلا هدف

لا تركز في الحياة سريعاً بشكل يجعلك تنسى

ليس فقط ما بين يديك، بل أيضاً إلى أين تتجه.

فالحياة ليست سباقاً، إنها رحلة لتذوق كل خطوة في طريقها.

. نانسي ف. سيمز

## تمارين

اليسر رباطاً مرناً واجعله يئز في كل مرة تستخدم فيها كلمة أو عبارة سلبية عن نفسك، مثل: (لا أستطيع)، و(من الممكن)، و(من المحتمل)، و(هل يمكنني)... إلخ.

أوجد صحيفة نجاحك وابدأ في استعمالها منذ اليوم. انظر إليها كل يوم واسمح لنفسك باحتضان نجاحك،

درب نفسك على العيش من أجل النجاح، وتوقف عندما تسمع صوت معلقك الداخلي وهو يقودك إلى الفشل.

@ @