

تمهيد

الضبط الذاتي للتحفيز

عندما ظهر هذا الكتاب لأول مرة (1995) ، لم يكن العالم بكامله قد دخل بعد عصر الضبط الذاتي والاتصال عن بعد (عصر الفضاء والانترنت) . كانت الانترنت فكرة جديدة نسبياً ، والقليل جداً منا عرف كيف سوف يصبح جزء كبير من حياتنا .

ومع بزوغ فجر الألفية الجديدة ، بدأ يحدث شيء غريب . بدأ الناس في كل مكان يكتبون مرة أخرى بنفس الطريقة التي كانوا يكتبون بها في القرن التاسع عشر (1800) عندما كانوا يأخذون الريشة والمحيبرة ويخرجون لكتابة الخطابات واليوميات . عصر المشاهدة السلبية للتلفزيون بدأت تغرب شمسها لتحل محلها حجرات الدردشة والبريد الإلكتروني .

قد أعطت هذه القفزة التطورية المذهلة في التحضر لهذا الكتاب الصغير الذي بين يديك الآن تماماً رمزاً لحياة جديدة . فجأة لم تعد الحرب من أجل مساحة محدودة على أحد أرفف مكتبات بيع الكتب لها نفس الأهمية في نجاح الكتاب . إن ما أصبح أكثر أهمية التوزيع عبر " الانترنت " .

سرعان ما بدأ البريد الإلكتروني يغطي مساحة لافتة من اتصال الناس بعضهم البعض الآخر حول هذا الكتاب ، ومتاجر الكتاب عبر "الإنترنت " (مع مساحة أرفف غير محدودة) تبيع نسخ بنفس السرعة التي تعمل بها مطابع الناشر . بدأت تصلني رسائل عبر البريد الإلكتروني من قراء يقيمون في بلدان بعيدة جداً مثل تايوان واليابان ، وقريبة جداً قرب شاشة الكمبيوتر .

عندما نترك هذا العالم ، سوف نسأل أنفسنا سؤالاً واحداً : ما هو الفرق ؟ ما هو الفرق لأنني كنت هنا ؟ وسوف تكون الإجابة على ذلك السؤال ، الفرق هو ما فعلناه .

كل أفكارنا ومشاعرنا سوف لا تعني شيئاً إضافياً عندما نكون على فراش الموت نطرح ذلك السؤال . ما سوف يهم هو الإجراء الذي اتخذناه والفرق الذي أحدثه .

ومع ذلك ، نستمر في قلقنا حول أفكارنا ، ونصبح مفتونين بمشاعرنا . أفراد آخرون يجرحون مشاعرنا . نريد أن نثبت أننا على حق . إننا نجعل الأفراد الآخرين مخطئين . نحن مصابون بخيبة الأمل في بعض الناس ، ونستاء من آخرين . ويواصل الوضع تقدمه إلى الأمام ، وإلى الأمام ، ولا شيء منه سوف يهم على فراش الموت ذلك . سوف تكون الإجراءات هي كل ذلك الذي يهم .

نستطيع أن نحدث فرقاً كل ساعة ، كل يوم ، لو قد كانت لدينا الرغبة في التغيير ومن ثم ، كيف نفعل ذلك ؟ كيف نحفز أنفسنا للدخول في التنفيذ ؟ كيف نعيش حياة الفعل وإحداث الفرق ؟ عرف أرسطو الإجابة .

في التمهيد الأصلي ، في الطبعة الأصلية من هذا الكتاب ، أعطي أرسطو الإجابة . تكمن الإجابة في الحافز . تكمن الإجابة في الحركة .

ما يأتي بعد ذلك تمهيد مَلَاك الثلج الأصلي في الطبعة الأصلية

للكتاب . إنه تكرر الإهداء إلى كل فرد قد كتب إليّ حول هذا الكتاب :

عندما كنت طفلاً ، وكانت تربيّتي في مدينة ميتشجان ، اعتدنا أن نصنع ملائكة في الثلج . كنا نجد بقعة من الثلج حديثة ، ولم تلمس ، وننام فيها على ظهورنا . وحينئذ نرفرف بأذرعنا ، ومن ثم ، نترك الانطباع بأن أجنحة الملائكة في الثلج . بعد ذلك نتحرك وقوفاً ونبتهج بعملنا . الحركتان ، الاستلقاء على ظهورنا ورفرفة أذرعنا خلقت الملاك .

هذه الذكرى في ميتشجان في الشتاء قد عادت إليّ كثيراً في الأسابيع الأخيرة . حدثت أولاً عندما سألتني شخص ما عن طبيعية الصلة بين تحفيز الذات ، وخلق الذات .

بينما كنت أجيب على السؤال ، طفت إلى ذهني صورة الثلج . كانت عندي رؤية أن الكون كله ثلج ، وأنني كنت أستطيع أن أبدع نفسي بأي طريقة أريدها من خلال حركتي . سوف تخلق حركة الإجراءات التي اتخذها الذات التي أريدها أن تكون .

عرف أرسطو أيضاً كيفية إبداع (خلق) الذات من خلال الحركة .

قال هذا مرة : " مهما كان الذي نتعلم أن نفعله ، فإننا نتعلمه من خلال أن نفعله حقيقة ؛ على سبيل المثال ، يصبح الرجال بنائين من خلال البناء ذاته ، وعازفي القيثارة من خلال العزف على القيثارة حقيقة . بنفس الطريقة ، بأداء نفس الأفعال بالضبط فإننا نصبح منضبطين تماماً : بأداء أفعال الذات المنضبطة ، فإننا نصبح من ذوي الذات المنضبطة ؛ وبأداء أفعال الشجاعة ، فإننا نصبح شجعاناً . "

يحتوي هذا الكتاب على 100 حركة تستطيع أن تفعلها في الثلج ،

المؤلف

التقديم

أنت ليس لك شخصية

You Have No personality

القول بأن كل منا له شخصية ثابتة خرافة . مثل هذا القول يضع قيداً على الذات وينكر قوتنا في الابتكار والتجديد المستمر .

في التجديد المتواصل حول ماهيتنا ، لا شيء له تأثير ملحوظ على تلك العملية غير الاختيار الذي نجريه بين التفاضل والتساؤل . لا توجد شخصيات متشائمة أو متفائلة ؛ توجد فقط اختيارات فردية وحيدة بالنسبة للأفكار المتفائلة أو المتشائمة .

دخل شارل شابلن مرة " مسابقة شبيه شارل شابلن " في مونت كارلو ، وقد أعطوه القضاة المحكمون المركز الثالث !
أننا نبالغ في تقدير الشخصية . في كل لحظة نحن الذين نقرر من نحن .

الاختيارات التي نجريها حول تفكيرنا إما أنها تحفزنا أو لا تحفزنا . وعلى الرغم من أن التصور الواضح للهدف يمثل خطوة أولى جيدة ، فإن الحياة المحفزة بصورة مبهجة تتطلب المزيد . لكي تحيا الحياة التي تريد أن تحياها تتطلب أفعالاً سلوكية . وكما قال شكسبير ، " الفعل السلوكي يمثل الفصاحة . " وكعالم نفس ومؤلف ، قد كتب Dr. Nathaniel Branden " الهدف بدون خطة تنفيذية يمثل أحلام يقظة " .

تخلق الحركة الذات . في خبرتي كمدرس ، استشاري وكاتب قد جمعت 100 طريقة للتفكير التي تقود مباشرة إلى التحفيز . في عملي كمدرّب شركات وقائد ندوات عامة ، قد قرأت وبحثت عادة في مجلدات كثيرة في حقول علم النفس والفلسفة لكي اكتشف " جملة واحدة " التي يستطيع الدارسون في ندواتي استخدامها . يتملّ ما أبحث عنه دائماً في طرق التفكير التي تعمل على تنشيط الذهن ، وما يجعلنا نواصل تقدمنا مرة أخرى .

لذلك ، هذا كتاب أفكار . كان معياري الوحيد في تجميع هذه الأفكار : كم هي مفيدة ؟ لقد اعتمدت على التغذية المرتدة التي قد حصلت عليها من طلبتي الدارسين في شركتي وفي الندوات العامة لمعرفة أي الأفكار تترك انطباعات على الناس تدوم كثيراً وأياً لا يفعل ذلك . المجموعة الأولى هي التي يتناولها هذا الكتاب .

منذ الطبعة الأولى في عام 1996 ، قد حظى هذا الكتاب بنجاح لم أكن أتخيله أبداً . أثناء السنوات الخمس الأولى من المبيعات (المبيعات التي قد استمرت في قوتها عاماً بعد آخر ؛ إمسك الخشب) قد بدأنا نرى انبثاق "الانترنت " Internet كمصدر أولى للمعلومات على مستوى العالم . لم يكن الناس يشترون فقط هذا الكتاب عن طريق الانترنت ، ولكنهم كانوا يرسلون مراجعاتهم . إن ما هو رائع بالنسبة لمكتبات بيع الكتب عبر الانترنت ، أنها تبرز رؤية الأفراد العاديين ، وليس فقط الصحفيين المحترفين ، الذين يحتاجون إلى أن يكونوا سريعى الخاطر ، متشككين ، ومهرة في المراوغة . كان Bubba Spencer من تينيسى Tennessee أحد هؤلاء أصحاب الرأي في هذا الكتاب " تحفيز الذات " . لقد كتب : " ليس كتاباً ذا عمق حقيقي مع الكثير من النظريات المعقدة حول كيفية تحسين حياتك . إنه

في المقام الأول نصائح وإرشادات جيدة لتحسين تحفيزك . كتاب " يجب أن
يقرأ " إذا أردت أن تحسن أي جزء من حياتك ."
أعطي Bubba هذا الكتاب خمس نجوم ، وأنا ممتن له كثيراً ؛
وأزيد من أي صاحب رأي مهني . يقول أنه فعل ما شرع في أن يفعله .

" جعل الأقل تعقيداً من الأمور المألوفة ، وجعل المعقد بسيطاً ، بسيطاً بصورة لافتة ،
ذلك هو الابتكار . "

Charles Mingus

أسطورة موسيقى الجاز