

يفعل الناس هذا دون أن يعرفوه . إنهم يدعون انفعالاتهم تتحدث نيابة عنهم ، بدلاً من أفكارهم . لذلك ، فإن ما تسمعه يتمثل في الخوف ، الغضب ، الحزن ، أو قائمة الانفعالات الأخرى ، والتي لا تخلق أبداً أي شيء .

إذا استطعت أن تصور هذا السلم في داخلك ، وبدأت تلاحظ أنك تترك مشاعرك هي التي تفكر وتتحدث ، فإنك تستطيع صعود درجات السلم إلى أعلى . يمكنك أن تكون مبتكراً ومفكراً حقيقياً وحينئذ متحدثاً . وكما تقول Emmet Fox ، " الحب دائماً مبدع ، والخوف دائماً مخرب " .

تقدم واشعر بمشاعرك . ولكن عندما يأتي وقت التحدث ، أشرك ذهنك في المحادثة . ذهنك هو الذي يدفعك إلى أعلى مستويات الأداء ، وليس مشاعرك .

91. استغل حالات ضعفك

ضع قائمة بحالات قوتك وحالات ضعفك على أوراق منفصلة لكل منهما .

ضع قائمة حالات القوة في مكان ما حيث يمكنك أن تراها مرات ومرات أخرى ، لأنها سوف تصعد بك إلى أعلى .

الآن افحص قائمة حالات ضعفك ، وأدرسها لفترة زمنية قصيرة .

استمر معها إلى أن تشعر بعدم وجود أي خجل أو ذنب حولها . دعها تصبح خصائص ممتعة ، بدلاً من سمات سلبية . اسأل نفسك كيف تصبح كل خاصية ذات فائدة بالنسبة لك . ذلك ما لم نسأله عادة حول حالات ضعفنا ، ولكن ذلك موضوعي بالكامل .

عندما كنت صبياً ، أتذكر أنني شاهدت راقص طقطقة لافيت تحت اسم Bates ذو الساق الخشبية على عروض Ed Sullivan . قد فقد

ساقه مبكراً في حياته ، حالة يمكن أن تقود معظم الناس إلى التخلي عن أي أحلام لكي يصبحوا راقصين محترفين .

ولكن بالنسبة لحالة Bates ، فقد ساق لم يكن يمثل حالة ضعف منذ حدوثها . لقد جعل منها حالة قوته . وضع جهاز يحدث طقطقة راقصة في أسفل ساقه الخشبية بأسلوب مبتكر . من الواضح أنه وقف خارج صفوف الراقصين الآخرين في اختبار تجارب الأداء ، ولم يمض وقت طويل قبل أن أصبحت حالة ضعفه هي حالة قوته .

أستاذ جمع الأموال Michael Bassoff قد أذهل العالم المتقدم بتحويل أفراد شركته ذوي الأداء الضعيف إلى جامعي أموال من الدرجة الأولى . إنه أيضاً يحب حالات ضعف الأفراد ، لأنه يعرف أنه من الممكن تحويلها إلى حالات قوة . إذا كانت لديه سكرتيرة " خجولة " في مكتب التطوير . يحول تلك الشخصية إلى أفضل آذان منصته بين أفراد إدارته . بسرعة لا يستطيع المانحون الانتظار إلى أن يتحدث إلى تلك الشخصية لأنها تصغي باهتمام كبير ، وتجعل الناس يشعرون بأهميتهم البالغة .

عندما أصبح Arnold Schwarzenegger ممثلاً محترفاً ، كان لديه حالة ضعف : لهجته النمساوية الأجش . ومع ذلك لم يمض طويلاً قبل أن يضم Arnold لهجته إلى سحر أداء شخصيته النجومية على الشاشة ، وأصبحت حالة الضعف السابقة حالة قوة . أصبحت لهجته جزءاً متميزاً في شخصيته ، وبدأ الناس في كل مكان يقلدونه .

إحدى حالات ضعفي في بداية حياتي كانت التحدث إلى الجماهير . لم يكن عندي ثقة في قدرتي على التحدث أو الحوار ، ولذلك لجأت إلى عادة كتابة الخطابات والمذكرات للناس . بعد فترة بدأت أتدرب عليها إلى حد أنني حولتها إلى حالة قوة . قد زودتني عادة كتابة الخطابات ومذكرات الشكر

والتقدير بالكثير من العلاقات ، التي كان من غير الممكن تكوينها ، ولو أنني ركزت فقط على خجلي كحالة ضعف .

إنني أب لأربعة أبناء ، ولكن لم أبدأ أن يكون عندي أطفال قبل عمر 35 عاماً . على مدي فترة طويلة ، رأيت نفسي " أكبر سناً من المعتاد " لكي أكون أباً أشعر بالقلق حول ذلك الموضوع . كنت أتساءل إذا ما كان ابني أو ابنتي سوف يكونون غير مستريحين مع أب في مثل هذا العمر . حينئذ ، تحققت بأن هذه لا ينبغي أن تكون حالة ضعف . فكرت من كنت عندما كان عمري 25 عاماً ، وكيف كان يمكن أن يكون الوقت صعباً ، لو أنه كان على أن أكون أباً صالحاً حينئذ . وبسرعة ، أخذت ذلك الضعف على أنه حالة قوة عظيمة .

لذلك ، يوما ما ، أثناء مشاهدتي مع أطفالتي فيلم ترجمة عنوانه " حورية الماء الصغيرة " رأيت نفسي الأب الذي في ذلك الفيلم - دقيق ، قوي وحكيم ، مع جماهير زاحفة من الشعر الأبيض . إنها الصورة الذهنية المثالية . إنني أرى نفسي الآن في منتهي القوة في تربية أطفالتي . حالة الضعف الوحيدة كانت الطريقة التي أشاهد بها الفيلم .

ليس هناك شيء ما في قائمة ضعفك لا يمكن أن تكون حالة قوة لك إذا فكرت فيها طويلاً بدرجة كافية . تتمثل المشكلة في أن حالات ضعفنا تربكنا . ولكن الارتباك ليس تفكيراً سليماً . بمجرد أن نبدأ " التفكير الحقيقي " حول حالات ضعفنا يمكن أن تصبح حالات قوتنا ، وتبتثق حينئذ الإمكانيات الابتكارية .

92. حاول أن تصبح المشكلة

مهما كان نوع المشكلة التي تواجهها ، التمرين الأكثر تحفيزاً للذات الذي أعرفه يتطلب أن تقول لنفسك في الحال ، " أنا المشكلة " .
بمجرد أن ترى نفسك المشكلة ، تستطيع أن ترى نفسك على أنك الحل .

هذه البصيرة وصفها James Belasco في كتابه ترجمة عنوانه "طيران الجاموس "

كتب يقول ، " هذه هي البصيرة التي أدركتها مبكراً وأعود إليها تكراراً . في مواقف كثيرة أنا المشكلة . حالاتي الذهنية ، تصوراتي ، توقعاتي ، من أكبر العقبات إلى النجاح . "

عندما نرى أنفسنا على أننا ضحايا مشكلاتنا ، نفقد القدرة على حلها . إننا نغلق باب الابتكار عندما نعلن أن مصدر الإزعاج يقع خارج دوائنا . ومع ذلك ، عندما نقول ، " أنا المشكلة " توجد قوة هائلة تنقل مصدر الإزعاج من الخارج إلى داخلنا . الآن نستطيع أن نصبح الحل .

نستطيع أن نستخدم هذه العملية بنفس الطريقة التي يستخدمها البوليس السري كمقدمة لتوضيح مسرح الجريمة . عندما يقول رجل البوليس السري ، " ماذا إذا كان من قام بالقتل اثنان وليس واحداً ؟ حينئذٍ يستطيع أن يفكر في طريقة لكشف احتمالات جديدة . ليس عليه أن يبرهن بأنه كان هناك اثنان من القتلة لكي يتناول المشكلة من هذا المنظور كما لو كانوا بالفعل . يصدق نفس الشيء عندما تصبح على استعداد دائماً أن ترى نفسك المشكلة . إنها ببساطة طريقة للتفكير .

لسوء الحظ ، مجتمعا تسيطر عليه اليوم عادة التفكير التي على النقيض من " أنا المشكلة " . أجرت مجلة Time تغطية في صورة قصة إخبارية تحت عنوان ترجمته " أمة تشير بأصابع الاتهام " رسمت حالة قوية ومقنعة تناولت حقيقة أننا قد أصبحنا أمة من الضحايا الذين يرون حلم أمريكا ليس كإنجاز مطلوب الكفاح من أجله ، ولكن كالترام لم يتحقق . "

يكتب Nathaniel Branden في العنوان الذي ترجمته " الأعمدة الستة لتقدير الذات " " لكي أشعر بأنني جدير بالحياة ، وأنني مستحق السعادة ، فإنني في حاجة إلى تجربة الإحساس بالسيطرة على وجودي . يتطلب هذا أن أتحمل مسؤولية أفعالي ، وتحقيق أهدافي . يعني هذا تحمل مسؤولية حياتي ورفاهيتي . "

قبل أن أتحقق من القوة الكاملة للحياة المحفزة ذاتياً ، أمضيت الكثير من السنوات أشير بأصبع الاتهام . إذا لم يكن معي أموال كافية ، فهذه كانت غلطة شخص ما آخر . حتى إدراكي لنواحي القصور في شخصيتي كانت تتمثل في غلطة شخص ما آخر . " لم أعلم مطلقاً بتلك الطريقة ! " كنت سوف أصرخ ساخطاً . " لم يوضح لي أحد في بداية حياتي كيف أكون مكتفياً ذاتياً ! " كانت تلك شكوى ألجأ إليها غالباً .

ولكنني كنت أتفادي حقيقة أساسية : أنا كنت المشكلة . السبب في أنني بذلت كل ما أستطيعه لتفادي تلك الحقيقة كان لأنني لم أدرك مطلقاً أنها تحتوى على أخبار سارة . اعتقدت أنها تبدو بالكامل مخجلة وسلبية . ولكن بمجرد أن اكتشفت أن قبول المسؤولية عن المشكلة يعطيني أيضاً قوة جديدة لحلها ، أصبحت حراً .

93. وسع رقعة هدفك

هنا محفز ذاتي والذي يجب أن يستخدم أيضاً كأداة ذهنية فقط . خذ هدف معين من أهدافك الخاصة وضاعفه . أو أجعله ثلاثة أضعاف . أو إضربه في 10 . وبعد ذلك أسأل نفسك بجدية تامة ، ماذا سوف يجب عليك أن تفعله لتحقيق ذلك الهدف الجديد .

استخدمت هذه المباراة حديثاً مع صديق يشغل منصباً في المبيعات . كان يبيع ما قيمته \$ 100,000 من المنتجات شهرياً ، الأعلى بين فريقه ، ويريد أن يصل إلى \$ 140,000 تقريباً .

سألته ليخبرني ماذا لو كان هدفه \$ 200,000 من المعدات شهرياً . صرخ بأعلى صوته ، " \$ 200,000 ! " . " ذلك مستحيل . إنني حالياً أتقدم على أعضاء الفريق من خلال \$ 100,000 ، ولا أحد يعتقد أن ذلك يمكن تحقيقه . "

أصررت على سؤالي ، " ماذا سوف يكون عليك أن تفعله ؟ " قال ، " لا . أنت لم تفهمني . أريد أن أصل إلى رقم \$ 140,000 شهرياً ، وحتى ذلك صعب جداً ، لا أعرف كيف أفعله . " في النهاية أخبرته بالنظرية حول هذه المباراة .

إذا نظرت بجدية إلى هدف خيالي ، مثل " \$ 200,000 " ، فإنه سوف يفتح أمامك الأبواب على مصرعيها لابتكاريتك ، كما سوف لا تفتح إذا توقفت عند \$ 140,000 . أو ما برأسه قليلاً ، ووافق متردداً أن يدخل تلك التجربة لفترة زمنية محدودة .

قال ، " حسناً ، ولكن تذكر أننا نتحدث عن شيء ما مستحيل . "

قلت ، " ممتاز . ولكن لو كانت حياتك معتمدة على تحقيق

\$ 200,000 الشهر القادم ، ماذا سوف تفعل بالضبط ؟ "

ضحك ، وحينئذ بدأ يستمع ويدون أشياء عندما كنت أكتبها على

السبورة الورقية . بعد أن اجتاز الأفكار المضحكة مثل سرقة عملاء الأفراد

الآخرين ، والتلاعب في السجلات ، بدأ يفكر للوصول إلى المزيد من

الأفكار . في البداية كانت العملية صعبة .

قال ، " سوف يكون على أن أكون موجوداً في مكانين في نفس

الوقت . سوف يكون على أن أضاعف مرات التقديم كما أجريها حالياً .

سوف يكون علي أن أعرض على عميلين في نفس الوقت . "

حينئذ وصلته الفكرة . فجأة استوعب الفكرة بأنه يجب أن يكون قادراً

على أن يؤدي تقديمات أو عروض كبيرة للمنتج الذي يتولى بيعه مع عدد من

العملاء في الحجرة في وقت واحد . قال ، " أستطيع أن أؤجر حجرة في

فندق وأتعاقد مع 20 موظفاً لتقديم القهوة والكعك ، وأستطيع أن أحقق

صفقات ضخمة انطلاقاً من هذا الترتيب .

قفز إلى ذهنه عدد من الأفكار الأخرى - طرق للجمع بين المهنة

قليلة الحركة مع أوقات سفره ، طرق استغلال البريد الإلكتروني كأداة

مبيعات ، كيفية استخدام الموظفين الإداريين بصورة أفضل ، وطرق لتمديد

عقوده لكي يمكنها أن تغطي فترات زمنية أطول مقابل أتعاب أصلية أعلى ،

ولكن بمعدل شامل أقل . تتوالي الأفكار واحدة بعد الأخرى ، بينما أكتب ما

يقوله بسرعة لافتة على السبورة الورقية .

كانت كل الأفكار نتيجة لتفكيره الكبير - " كيف سوف أبيع بما قيمته

\$ 200,000 ، إذا كان ذلك من واجبي ؟ " . في الشهر التالي تخطي الرقم

\$ 140,000 !

غالباً ، قد استخدمت هذه الطريقة لتحفيز الذات مع نفسي . إذا كان لدي هدف توقيع عقود ندوتين في الثلاثة أسابيع القادمة ، غالباً سوف أخرج ورقة بيضاء وأكتب على إحدى صفحاتها السؤال التالي ، " كيف يمكنني الحصول على 10 عقود معتمدة في ثلاثة أسابيع ؟ " يضعني تضخيم هدفي على مستوى مختلف من التفكير ، ولأنني أتحمل مسؤولية حل مشكلة 10 عقود ، فإنني دائماً أحصل على اثنين على الأقل .

إذا أردت أن تصل حقيقة إلى بعض أفكار التحفيز الجديدة ، حاول تمديد هدفك الكبير . أنفخ فيه إلى أن يخيفك . حينئذ باشرك خطوات تفكيرك كما لو كان من واجبك تحقيقه . تذكر أن هذه مجرد مباراة داخل الذات ، وليس وعداً لأي فرد آخر . ولكنها مباراة ، من المرح أن تلعبها لأنها تتجح .

94. إعطي نفسك دروساً في الطيران

إننا في حاجة إلى أبطال في حياتنا . إنهم ليسوا علامة على الضعف ؛ إنهم مصدر قوة . لقد قال Bernard Malamud ، " بدون أبطال ، نكون جميعاً أناس بسطاء ، ولا نعرف إلى أي مسافة يمكننا أن نذهب .

يوضح لنا الأبطال ما هو الممكن الذي ينجزه الكائن البشري . لذلك ، الأبطال مفيدون جداً لأي فرد يباشر عملية الفهم النهائي لتحفيز الذات . ولكن ، ما لم نختار بوعي أبطالنا ، لكي نستخدمهم بصفاتهم ملهمين فإن الأمر ينتهي بنا ببساطة إلى الحسد للأفراد العظماء ، بدلاً من محاكاتهم .

عندما يستخدم على الوجه الصحيح ، يمكن أن يكون البطل مصدراً للطاقة والإلهام . لا ينبغي أن يكون لك مجرد بطل واحد فقط . اختر عدداً

منهم . علق صورهم في أماكن لافتة . كن خبيراً في حياتهم . أجمع كتب عنهم .

أختي الصغيرة Cindy ، كفتاة صغيرة خجولة ، كانت دائماً معجبة ببطلتها Amelia Earhardt . من وقت ليس ببعيد ، بعد أن وصلت إلى 30 عاماً ، اعترفت لي بأنها تأخذ دروساً في الطيران . لقد أذهلتني المفاجأة ! بعد مرور أسابيع قليلة ، خرجت الأسرة إلى مطار صغير خارج المدينة لمشاهدة طيرانها الأول بمفردها . قالت Cindy ، " لقد كنت في حالة فرع شديد ، إلى حد الجفاف الكامل لكل من فمي وحلقي .

ليس للطيران علاقة مع ما تفعله Cindy لكسب عيشها - إنها فقط أخذت الدروس وتعلمت أن تقود طائرة ، بسبب الانطباع الذي أحدثته Amelia Earhardt عليها كطفلة صغيرة .

قالت Emmet fox ، " إننا ننمو من خلال ذلك الذي يعجبنا . " قبل أن يصبح مؤلفاً شهيراً ، كان Napoleon Hill يناضل من أجل أن يكون كاتباً ومتحدثاً . كان له صديق ، والذي كانت دائرة عمله في مجال المطاعم ليست على ما يرام ، وقد عرض Hill ، إعطاء أحاديث مجانية حول التحفيز داخل المطعم مرة أسبوعياً مساءً لمساعدة صديقه على تحسين أداء دائرة عمله . ساعدت الأحاديث صديقه قليلاً ، ولكنها ساعدت Hill كثيراً . بدأ يستقطب مجموعة أنصار كبيرة .

عندما قرأت ذلك الجزء من حياة Hill ، طرأت على ذهني فكرة . في ذلك الوقت أردت أن يكون المتحدث مهنتي ، ولم أكن أعرف أين أبدأ . لقد أجريت أحاديث وندوات قليلة هنا وهناك ، ولكن لم يكن أقل ذلك نمط أو اتجاه هادف . قررت أن أحاكي Hill . بدأت أقيم دروس عمل مجانية مساء كل يوم ثلاثاء في الشركة حيث كنت أعمل مديراً للتسويق .

أولاً ، لم يكن الحضور جيداً في ورش العمل تلك . كان على أن أمضى جزءاً من الأسبوع راجياً من الناس أن تحضر . في إحدى أمسيات ورش العمل المذكورة ، كان الحضور شخصين فقط . ولكن أسبوعاً بعد أسبوع نمت سمعت ورش العمل ، ونمت معها خبرتي الذاتية . سرعان ما أصبح لدينا عدد كبير من المستمعين ليشاركوا في أمسيات الثلاثاء ، وأنا مدين لتلك الورش المجانية لأنها وضعتني على طريق مهنة المتحدث العام . هل كانت فكرة أصلية ؟ لا ، لقد سرقناها . لقد نسخت من بطلي . ولكن وعينا بالاختيار الذي يتضمن أبطالاً ، يعتبر محورياً لخلق الذات . نستطيع أن نحسدكم أو أن نحاكبكم .

يتمثل الاستخدام الأفضل للأبطال ، ليس فقط في أن تكون مديناً لهم ، ولكن في أن تتعلم شيئاً منهم . لكي ندع حياتهم تلهمنا . إنهم أشخاص مثلنا تماماً . إن ما يميزهم عنا ، تلك المستويات العظيمة التي قد وصلوا إليها في تحفيز الذات . لكي تمجدهم بصورة سلبية يعني التقليل من شأن إمكانياتنا الذاتية . بدلاً من احترام أبطالنا ، التمعن في سيرتهم يكون أكثر فائدة .

95. تحمل مسئولية رؤيتك

يقول Robert Fritz ، " لا يهم كثيراً ماذا تكون الرؤية ، إن ما يهم ماذا تفعل الرؤية . "

ماذا تفعل رؤيتك ؟ هل تعطيك طاقة ؟ هل تجعلك تبسم ؟ هل توقظك من النوم في الصباح ؟ عندما تكون متعباً هل تحملك ميلاً إضافياً ؟ يجب أن يحكم على الرؤية من خلال تلك المعايير ، معايير القوة والفعالية . ماذا تفعل حينئذ ؟

اقتبس من Robert Fritz على نطاق واسع في رائعة Peter Senge في مجال إدارة الأعمال الذي ترجمته عنوانه " النظام الخامس " . Fritz موسيقار سابق ، أخذ المبادئ الأساسية للابتكار في التأليف الموسيقي ، وطبقها على إبداع حياة مهنية ناجحة . تصبح الحياة جيدة ، في رأيه ، عندما نكون واضحين حول ما نريد ابتكاره .

يبدل معظم الناس معظم ساعات يقضتهم في محاولة لإبعاد المشكلات. هذا الكفاح على مدي الحياة لحل مشكلات المرء يجعل الوجود في صورة سلبية وقائم على رد الفعل . إنه يبيعنا بالبخس ، ويتركنا في نهاية الحياة (أو في نهاية اليوم) ، في أحسن الظروف ، مع إحساس سلبي مضاعف " بعدد أقل من المشكلات " !

يشير Fritz في كتابه الذي ترجمته عنوانه ، " الممر إلى المقاومة الأقل " . " يوجد فرق عميق بين حل المشكلات والابتكار .

" حل المشكلات يعني اتخاذ الإجراء لجعل شيء ما يذهب بعيداً - المشكلة . الابتكار يعني اتخاذ الإجراء لجعل شيء ما ينبثق إلى الوجود - الابتكار . تربى الكثير منا في تقليد حل المشكلات ، والقليل من التعرض الحقيقي للعملية الابتكارية . "

تتطلب الخطوة الأولى في العملية الابتكارية أن تكون لديك رؤية لما تريد أن تبتكره . بدون هذه الرؤية ليس هناك طريقة للابتكار . بدون هذه الرؤية ، فإنك مجرد مزيل للمشكلة . والذي يعني سلبية مزدوجة . من المستحيل أن تشعر إيجابياً عن الحياة القائمة على سلبية مزدوجة .

لذلك ، تتطلب طريقة تغيير تفكيرك أن تلاحظ متى تتجرف إلى ، " ما الذي أريد أن أتخلص منه " ؟ وأن تحل محل هذه التفكير ذهنيّاً ، " ما الذي أريد أن أجعله ينبثق إلى الوجود ؟ " .

عندما يقول Fritz بأننا قد " تربينا في تقليد " حل المشكلات ، فإنه تقريباً يفهم ذلك جيداً . أننا مبرمجون ومدفوعون للتفكير بتلك الطريقة كل يوم . لاحظ تفكير الناس عندما يقتربون من تحدي ما (تحدي ربما بسيط وصغير في صورة مقابلة مع أفراد آخرين) :

سوف يقول شخص ما ، " ذلك ما أتمنى عدم حدوثه . " شخص ما آخر يملأه الأمل سوف يقول " هنا كيف أستطيع أن أنفادي ذلك . " سوف يقول شخص ما ثالث محاولاً جعل الاجتماع أقل خوفاً ، " هذا هو مشكلتنا الوحيدة"

لاحظ عدم وجود السؤال التالي في أي مكان ، " ماذا سوف نحب أن ينبثق إلى الوجود كنتيجة من هذا الاجتماع ؟ "

سواء كان الموقف صغيراً إلى مجرد اجتماع أو كبيراً إلى حد استيعاب كل حياتك ، فإن السؤال الأكثر فائدة تستطيع أن تطرحه على نفسك هو " ما الذي أريد أن أجعله ينبثق إلى الحياة ؟ "

إنه سؤال جميل ، لأنه لا يحدد مرجع للمشكلات أو العقبات . إنه يتضمن ابتكاراً خالصاً . إنه يعيدك إلى الجانب الإيجابي من الحياة .

كان لصديقي Steve Hardison ملاحظة حول تحفيز الذات ، التي أتذكرها دائماً واتفق معها .

قال ، " إنها مجرد فكرة واحدة ، يكررها مدرسو التحفيز بطرق مختلفة عديدة ، ولكنها مجرد فكرة واحدة فقط : إنها نظام ثنائي : " هل أنت شغال (on) أو متوقف (off) ؟ " هل أنت إيجابي أم أنت سلبي ؟ هل أنت مبدع ، أو مستجيب لمؤثرات ؟ هل أنت نهار أم أنت ليل ؟ هل أنت حي أم أنت ميت ؟ هل أنت تكون أو لا تكون ؟

ولا يوجد شيء أكثر تحفيزاً يحول مفتاحك على مؤشر " التّشغيل " من الرؤية الواضحة لما تريد أن تكونه حقيقة . ماذا تريد أن تجعله ينبثق إلى الوجود ؟ لا يهم ماذا تكون هذه الرؤية أو كم مرة يمكن أن تتغير . إن ما يهم ما يمكن أن تفعله تلك الرؤية .

إذا كانت رؤيتك لا تجعلك تستيقظ في الصباح ، حينئذٍ إنشئ واحدة أخرى . استمر على هذا الوضع إلى أن تطور رؤية نابضة بالحياة والوضوح بصورة تضعك في موقف التفكير المتواصل فيها .

96. إنشيء قاعدة قوتك

المعرفة قوة . ما تعرفه هو قاعدة قوتك - إنها البطارية التي تشغلك . إنك تحتاج إلى شحنها باستمرار وبوعي كامل .

ما الذي تريد أن تكون مسئولاً عنه فيما تعرفه ؟ أدلة أخبار ؟ إشاعات مواقع العمل ؟ محرري الأنباء الموجزة ؟ عضو الأسرة المتشائم ؟ ما لم نقرر بوعي لبناء قاعدة معرفتنا الخاصة ، وبإحساس التوجه نحوها ، حينئذٍ سوف نكون مبرمجين بالكامل لاستقبال مدخلات عشوائية .

الشعور بالتعاسة والاغتراب عن الحياة سببه عدم سيطرتك على ما تعرفه . كتب Colin Wilson ، " التعاسة والاغتراب لم تسقط علينا من السماء قضاءً وقدرًا ، " إنها بسبب الفشل في قبول أننا دورها كمراقبة للضمير . كل خبرتنا في السعادة والشدة تمارس نفس الإقناع علينا ، لأنها تتضمن إحساساً بالسيطرة . "

إنك تستطيع أن تكون المهيمن على مصيرك . تستطيع أن تجري اختيارك طول اليوم حول ما أنت مقبل على تعلمه ، وما أنت غير مقبل على

تعلمه . قد يسألك شخص ما ، " ماذا كنت تقرأ هناك ؟ " قد تقول ، " أوه ، إنه مجرد شيء ما وجدته في المخلفات . "

وقد لا يبدو مضراً إلى حد كبير أن تقرأ شيئاً ما في سلة المهملات ، لأنه لم يكن هناك شيء ما آخر في متناول يدك ، ولكن كل الحياة تتشكل بتلك الطريقة .

إن مصطلح جهاز الكمبيوتر GIGO - الذي يعني زباله داخله ، زباله خارجه - ربما يكون أكثر صدقاً على كمبيوتر الإنسان الحيوي داخله من الأجهزة الميكانيكية .

استخدم سلطتك على ما تعرفه . مع تزايد ما تعرفه حوله إلى ما يحفزك، يكون تحفيز ذاتك أكثر سهولة . مع تزايد ما تعرفه حول المخ البشري ، يكون تشغيلك له أقل اضطراباً . المعرفة قوة . احترم معرفتك وابني عليها .

97. أربط بين الحقيقة والجمال

إنني أكره قراءة المادة التحفيزية التي تقف حائلاً بين أهمية الاستقامة والأمانة في ذاتهما . إلى حد ما ، يبدو هذا دائماً كما لو كان يصدني ، لأن المؤلفين يؤدون مهمتهم كمبشرين أو مدرسين غاضبين . من الصعب أن يكونوا ملهمين .

إنني دائماً تلهمني الأشياء التي تقدم في صورة جذابة ومرحة . إنني دائماً تشدني وعود الحياة التي تكون أكثر جمالاً ، ومن النادر أن تشدني وعود الحياة التي تكون أكثر جدية وصراحة .

بالنسبة لي ، أفضل حالة تتجه إلى الأمانة تأتي من كم هي جميلة - كيف تجعل الرحلة نظيفة وواضحة من الحقيقة القائمة إلى الحلم .

عندما يعرف الناس " بالضبط " أين هم ، فإنه يمكنهم الذهاب إلى مكان ما من هنا . ولكن عندما تكون " مفقوداً " فهذه مهمة عدم الأمانة .

عندما نكون مفقودين أو لسنا أمناء ، فأبي مكان نذهب إليه من هنا يكون خاطئاً . عندما نبدأ بقراءة خاطئة ، لا يوجد اتجاه إلى البيت .

كما في حالة حجر bob Dylan المتدحرج ، لا نعرف من نحن . نشعر في الصميم ، " مثل المجهولين تماماً . "

الحقيقة ، على الجانب الآخر واضحة ، كاملة ، وحيوية بصورة لافتة . إنها متماسكة وقوية ، ولذلك ، يمكن أن تبقينا مستقرين أثناء صعودنا.

قال الشاعر John Keats " الحقيقة هي الجمال .

مع تزايد أمانتنا مع الآخرين ومع أنفسنا حول الحقيقة القائمة ، يزداد ما نحصل عليه من طاقة وتركيز . ليس علينا أن نتبع ما أخبرنا به شخص ما أو ما أخبرنا به آخر .

أحد التفسيرات الأفضل والأكثر إيجابية عن جمال الاستقامة الشخصية عبر عنه Nathaniel Branden في " الأعمدة الستة لتقدير الذات" . يرى Banden على خلاف معظم الكتاب عن نفس الموضوع ، أن الحقيقة والاستقامة يعتبران الجزء الإيجابي لتقدير الذات . النقطة التي يسلط عليها الأضواء هنا ليس لأننا ندين بهذا الجزء إلى الإحساس الأخلاقي للأشخاص الآخرين بأن نكون أمناء ، ولكن لأننا ندين به إلى أنفسنا .

قال Branden ، واحدة من أكبر حالات خداع الذات أن يخبر المرء نفسه ، " فقط سوف أعرف . " فقط سوف أعرف أنني كذاب ؛ فقط سوف أعرف أنني أتعامل بصورة لا أخلاقية مع الناس الذين يتقون به ؛ فقط سوف

أعرف إنني ليس لدي نية الوفاء بوعودي . يتمثل المضمون في أن حكمي الشخصي عن نفسي ليس مهماً ، وما يهم فقط هو حكم الآخرين .

كتابة Branden عن الاستقامة الشخصية ملهمة لأنها موجهة إلى خلق ذات سعيدة وقوية ، وليس إلى الاستحسان الشامل للأخلاق .

إحدى الطرق التي وصفنا بها العمل الفني غير المتقن وغير المنتهي بأنه فوضي . المشكلة في حالة الكذب ، أو الكذب بالسكوت عن أشياء وتحريف أشياء أخرى إنه يترك كل شيء أبترًا ومنقوصاً - في فوضي . تكمل الحقيقة (الصدق) دائماً الصورة - أي صورة . وعندما تكون الصورة كاملة ومتكاملة نراها على أنها " جميلة "

بل أنني سوف أسمع عن أفراد - عادة الأفراد الذين لا تعتقد فيهم حول أي شيء - يوصفون بأنهم " فوضي . " وعلى الجانب الآخر ، شخص ما تستطيع أن تعتمد عليه دائماً على أنه أمين معك ، فإنك تشير إليه غالباً بصفته " شخص جميل " . يصبح من المستحيل الفصل بين الحقيقة والجمال . تقودك الحقيقة (الصدق) إلى المزيد من مستوى الثقة مع الآخرين ومع نفسك . إنها تقلص الخوف ، وتزيد من إحساسك بالسيطرة الذاتية . الكذب وأنصاف الحقيقة سوف يقلل دائماً من شأنك ، بينما سوف يظهر الصدق تفكيرك ويعطيك الطاقة والوضوح اللازمين لتحفيز الذات .

98. إقرأ لنفسك قصة

اعتاد إبراهيم لנקولن كل صباح أن يذهب إلى مكتبه ويقرأ الصحف اليومية " بصوت عال " لنفسه . كان شركاؤه في المكتب يسمعونه في الحجرة المجاورة يقرأ بصوت مدوي .

لماذا يجعل إبراهيم لنكون قراءته الصباحية عالية ؟ لقد اكتشف إنه كان يتذكر ويسترجع ما يساوي الضعف في حالة القراءة بصوت عالي أكثر منه في حالة القراءة الصامتة . وما يتذكره يعيد تذكره بعد فترات زمنية أكثر طولاً .

ربما كان ذلك لأن لنكولن كان يستخدم الحاسة الثانية ؛ حاسة السمع، والنشاط الثاني ، نشاط التحدث ، والذي يجعل قراءته قابلة للتذكر بالنسبة له إلى حد كبير . في أي وقت تكون لديك الفرصة لأن تقرأ شيئاً ما يكون مهماً بالنسبة لك ، حاول قراءته بصوت عال ، وأنظر إذا كان الانطباع يتضاعف على نفسك . عندما تكتشف شيئاً ما تريد أن تتذكره ، وتعتمد عليه في المستقبل ، أقرأه بصوت عال .

Steve hardison ، أحد أنجح الاستشاريين في دوائر الأعمال الذين عرفتهم حتى الآن ، يرجع أحد جذور نجاحه إلى أنه عندما كان شاباً مكافحاً ليس معه أموال ، أو أمارات أين يريد أن يذهب . في يوما ما ، رأي صدفة كتاب Napoleon Hill " قانون النجاح " قرأ المجلد كاملاً بصوت عال .

القطعة المفضلة لدي لقراءتها بصوت عال تتمثل في الفصل 16 ، تحت عنوان " Og Mardino ، أعظم بحار في العالم " . فيما يلي جزء منه، الذي ربما تقرأه الآن قراءة صامتة لنفسك ، ولكنني أوصيك بأن تضع علامة على هذه الصفحة ، وعندما تكون بمفردك أقرأها بصوت عال كما فعل إبراهيم لنكولن .

" سوف أعمل الآن . سوف أعمل الآن . سوف أعمل الآن . من الآن فصاعداً ، سوف أردد هذه الكلمات مرات ومرات ، وكل ساعة ، كل يوم ، إلى أن تصبح الكلمات عادة كما أتنفس ، والأعمال التي تأتي بعدها غريزية كما في حركة فتح وغلق عيني لا أرادياً . بهذه الكلمات أستطيع أن

أعد ذهني لأداء أي عمل يلزم لنجاحي . بهذه الكلمات أستطيع أن أعد ذهني لمقابلة أي تحدي . "

99. أضحك بدون أسباب

كن مؤدياً . كن ممثلاً ومغنياً . تصرف كما تشعر بالفعل ، كما تريد أن تشعر . لا تنظر إلى أن يحفزك الشعور . يمكن أن يطول انتظارك .

يعبر عن ذلك الفيلسوف الأمريكي William James بوضوح تام :

" نحن لا نغني لأننا سعداء ، نحن سعداء لأننا نغني . "

يعتقد الكثير منا أن انفعالاتنا ، السعادة مثلاً ، تأتي أولاً . وبعد ذلك نفعل أي شيء نفعله كرد فعل لذلك الانفعال الخاص . يصر James ، أن الأمر ليس كذلك . ينبثق الانفعال مترامناً مع القيام بالفعل . ولذلك ، إذا أردت أن تكون متحمساً ، تستطيع أن تكون كذلك ، بالتصرف والأداء كما لو كنت فعلاً متحمساً . تأخذ أحياناً دقيقة . أحياناً . أحياناً تسبق الفعل . ولكنها دائماً تنجح إذا استمررت معها . لا يهم إحساسك بأنك تبدو مضحكاً حينما تفعل ذلك .

لشعر بأنك مضحك . إذا أردت أن تكون سعيداً ، أبحث عن أسعد أغنية تعرفها ورددتها . إنها تؤتي ثمارها . ليس دائماً في الدقائق القليلة الأولى ، ولكن إذا واطبت عليها تنقلك إلى الانفعال الذي تريده . فقط تصطنعها إلى أن تصنها . وفي الحال ، سوف توضح لك أغانيك السعيدة كم لديك من قوة سيطرة على انفعالاتك الخاصة .

يفعل الكهنة البوذيون ما يطلق عليه " التقاليد المضحك " حيث يتجمعون معاً كفريق في شكل دائرة ويستعدون للضحك . في لحظة معينة

في ساعة معينة يعطي المعلم إشارة البدء من خلال صوت الجرس الذي بجوار الدائرة ، وعندها ينطلق الكهنة في الضحك . إن عليهم أن يضحكوا ، سواء كانوا يشعرون أو لا يشعرون بذلك . ولكن بعد دقائق قليلة تنتشر عدوى الضحك . وبسرعة يضحك كل الرهبان بصورة حقيقية وقلبية .

الأطفال يفعلون هذا أيضاً . إنهم يبدأون في القهقهة بدون سبب (عادة أمام مائدة الأكل ، وأحياناً في مواقف أخرى ممنوع فيها الضحك ، والقهقهة ذاتها تجعلهم يضحكون) . الحقيقة تتمثل في هذا : الضحك نفسه يجعلك تضحك . يكمن سر السعادة داخل الجملة الأخيرة .

ولكن الكبار ليسوا دائماً يرتاحون مع هذا . يريد الكبار أن يكون لدي الأطفال أسباب للضحك . ولأنني اعتدت أن آخذ أطفالاً معي في السيارة مسافات طويلة لزيارة الأقارب . أشعر بالغضب الشديد عندما يبدأون الضحك والقهقهة في الكرسي الخلفي بدون سبب . لقد طورت طريقة فعالة لكبح جماح الضحك . أصرخ فيهم ، " لماذا تضحكون " . ليس لديكم سبب للضحك . هذا طريق سريع خطر ، وأنا أحاول قيادة السيارة على هذا الطريق . "

ولكن الكبار مثلي ، قد يريدون أن يعود بهم الزمن لتلك التلقائية المبهجة . قد نرغب في مواجهة السؤال ، " ما هو الشيء الوحيد الذي يجعلني أشعر أكثر كما لو كنت أغني ؟ " وحينئذ تعرف الإجابة : " الغناء " . ما الذي يجعلك تشعر أكثر أنك في مزاج الرقص ؟ " الرقص " المرة القادمة حينما تسأل شخصاً ما لكي يرقص ، ويقول ، " لا أشعر أنني أحب الرقص ، " قد تجيب ، " لأنك لا ترقص الآن . "

100. امشي مع الحب والموت

"إنني جبان" ذلك كيف بدأ الكتاب . لقد كانت رواية كنت أقرأها بعد انتهاء مرحلة دراستي الثانوية بوقت ليس طويلاً ، وقد صعقتني تلك الكلمات الأولى . إنني أتذكر أنني حملت في تلك الكلمات غير قادر على مواصلة القراءة ، لأنني كنت مأخوذاً من الصدمة . لم يمر بي كتاب يشدني بكل هذه القوة والسرعة من قبل .

لأنني كنت جباناً أيضاً . إنه فقط لأنني لم أعترف أبداً بهذه الصراحة كما اعترف المؤلف في كتابه الذي ترجمته عنوانه "أمشي مع الحب والموت" كان المؤلف Hans Konigsberger ، وكان الكتاب قصة حب من القرون الوسطى تحولت فيما بعد إلى فيلم سينمائي بواسطة John Huston، ولكن كل هذا لا يهم . أن ما يهم وجود شخص آخر جبان على كوكب الأرض غيري . حتى لو كان ذلك الشخص أسطورياً ، بالنسبة لي الكلمات حقيقية .

كانت صورتي الذهنية في ذلك الوقت الذي أقرأ فيه الكتاب تقوم على مخاوفي ولا شيء ما آخر . في أعماق ذهني ، أنا حقيقة جبان . وإذا أخبرني شخص ما أنني قد فعلت شيئاً ما شجاعاً ، سوف اعتقد بأنهم مخطئون بطريقة ما . أو أنهم يعرفون مدي السهولة التي كان عليها ذلك الشيء .

من أين جاءتني هذه الصورة الذهنية عن نفسي ؟ إنني لا ألوم آبائي، لأنني اعتقد بأننا نخلق صورنا بأنفسها ، وأنه كان لدي الخيار في أن أتمسك بهذه الصورة الذاتية أم لا . (وعموماً ، كنت أستطيع أن أفعل ما فعله Gordon Liddy عندما كان صبياً - إمام انزعاجه لأنه كان يخاف من

الفئران ، اصطاد بعضها ، طبخها وأكلها . أما انزعاجه لأنه كان يخشى الرعد والبرق ، أعد نفسه وتسلق إلى أعلى شجرة كبيرة ، وظل في انتظار دورة عاصفة كهربائية ضخمة . أنا لم أفعل مثل هذه الأعمال .)
على الرغم من أنني لا ألوم آبائي ، أستطيع أن أتبع من أين وصلتني " فكرة " أن أكون جباناً .

كانت والدتي ، أيضاً ، تخاف من كل شيء . لقد عاشت إلى عمر 66 عاماً دون أن تخرج يدها اليسرى من السيارة لتشير إلى تغيير اتجاهها في المرور ، لأنها كانت تخشى من السيارات القادمة من خلفها . (كانت تعرف دائماً كيف تستخدم إشارات تغيير اتجاهها لتحديد إلى أين تكون ذاهبة .) لقد أخبرتني أنني كنت بالضبط مثلها . اعتقدت ، جبان . لقد كانت متعاطفة جداً أو محبة جداً لتلك الصفة ، ولكن صورتي الذهنية أصبحت راسخة . ومع ذلك ، قالت والدتي ، سوف تحاول أن تساعدني في تلك المسألة لأداء الأشياء الكثيرة التي تعرف بأنني سوف لا أكون قادراً على أدائها .

قابلت والدي عندما كان عمري سنتين ونصف . لقد كان بطلاً حربياً، عاد إلى الوطن من الحرب العالمية الثانية ، ولقد قيل لي ، عندما دخل منزلنا ، ورأيت لأول مرة نظرت إلى زيه وهيئته وقلت ، " من هذا الشخص ؟ "

لا بد أن والدتي قد قالت ، " John Wayne "

لأن والدي كان لا يخشى شيئاً . لقد كان عسكرياً صارماً ، ونجماً رياضياً ، ورجل أعمال حاسماً وناجحاً ، وتتواصل السلسلة . ولكنه عرف بسرعة شيئاً واحداً عن ابنه الصغير - ليس شجاعاً . وكان ذلك محزناً له .

لذلك ، كان الأبوان والطفل نفسه متفقين جميعاً حول هذه الصفة .
كان الأب متزماً حولها ، الأم تفهمها ، والطفل مجرد في حالة ذعر .
اكتشفت السبب عندما كبرت " شجاعة زائفة "

اكتشفت - من خلال استخدام مادة مسكرة - أستطيع أن أكون ما
أريد أن أكونه . ولكن سرعان ما تحول الاكتشاف المعجزة إلى إيمان ،
وأصبحت كل حياتي تدور في فلك اعتمادي على ذلك الاكتشاف . لقد كانت
أياماً عصيبة ، ولكن كما سوف يخبرك أي فرد الذي قد كان متورطاً في
تعاطي الكحوليات ، أنه خلال تلك السنوات ، لم يكن هناك نمو أو إنجاز .
لقد تحولت سريعاً إلى كوابيس لا تحتمل .

لحسن الحظ ، قد شفيت من هذا الداء . قد كان هذا منذ أكثر من
20 سنة مضت ، عندما كان على أن ألجأ إلى الشجاعة التي تقوم على المواد
الكيميائية . أثناء فترة النقاهة ، والتي كانت غالباً صعبة ، تعلمت أداء صلاة
كانت شائعة بين الأفراد الذين يمرون بفترة نقاهة مثلي ، أطلقوا عليها "
صلاة السكينة والصفاء " ومن المحتمل أنك قد سمعت عنها . أنها تسير
كالآتي : " إلهي امنحني السكينة والصفاء لكي أقبل الأشياء التي لا أستطيع
تغييرها ، والشجاعة لتغيير الأشياء التي أستطيع تغييرها والحكمة لكي
أعرف الفرق . "

اعتقد أنها كانت تسمى " السكينة والصفاء ، لأن تلك ما كان يريجه
كل فرد من الصلاة - السكينة والصفاء . التوقيت المفاجئ لإنهاء فترة طويلة
من إيمان المخدرات أو الكحوليات يمكن أن يتركك بعيداً بعيداً عن السكينة
والصفاء . على الرغم من أنه مع كل يوم يمر تصبح أحسن وأحسن ، فإن
تلك الصلاة كانت شيئاً ما تتشبث به .

ولكن بعد أن أصبحت نقياً وبعيداً تماماً عن الكحوليات ، قد عرفت شيئاً ما كان لا يزال مفقوداً - عرفت أنني في حاجة أكثر من السكينة والصفاء . صورتني الذهنية التي كانت لا تزال قابعة في ذهني بأني جبان لم تذهب بعيداً ، لذلك حولت انتباهي إلى مرحلة تالية في الصلاة ، " الشجاعة لتغيير الأشياء التي أستطيع تغييرها . في ذهني ، إنها لم تعد صلاة السكينة والصفاء - قد أصبحت صلاة الشجاعة .

كانت الشجاعة هي الشيء الذي أفنقده ، والشعور بالجبن الشخصي كان لا يزال صورتني الذهنية الكاملة . إنها شكلت كل " شخصيتي " . عندما أعطاني صديقي Mike Killebrew نسخة من كتاب Napoleon Hill ، الذي ترجمته عنوانه " المفتاح الرئيسي إلى الثروات ، " بدأت الأبواب تتفتح أمامي نتيجة صلاتي من أجل الشجاعة . إذا لم تكن لدي الشجاعة في داخلي ، سوف أعمل على خلقها . وفي تلك اللحظة ، بدأت تظهر في الأفق عملية تحفيز الذات .

يمكن أن أسرد عليك الكثير من الأمثلة عن المخاوف التي كانت مهيمنة على ، ولكن لكي أوضح كيف تغلبت عليها ، سوف استخدم مثالاً واحداً أشرت إليه سابقاً - خوفاً من التحدث أمام الجماهير . لقد تعلمت حينئذ أن الخوف من التحدث أمام الجماهير ليس قاصراً على فقط . في الواقع ، أنه يعتبر الخوف رقم واحد بين أفراد مجتمعنا اليوم ، بل أنه أكبر من الخوف من الموت .

ومع ذلك ، بالنسبة لي ، كانت ظاهرة مؤلمة توضح عمق الخوف الشامل الذي يشكل شخصيتي بكاملها . ضحكت مرة انطلاقاً من المعرفة ، عندما قال Wood Allen ، بأنه كان " خائفاً من الظلام ، ويخشى ضوء النهار . " ذلك هو أنا .

عندما اتخذت في النهاية قراراً للالتحاق بدروس في التمثيل لمواجهة
خوفي من التحدث ، تعلمت لمزيد من الرعب بأنني الوحيد في البرنامج الذي
ليس ممثلاً . في جلستنا الأولى ، التي قادتھا الممثلة والمدربة الموهوبة جداً
Judy Rolling ، استمعت إلى كل مشارك في البرنامج كان يتحدث عن
كل مراحل الإنتاج الحديثة التي كانوا يعملون بها .

أعطت Judy لكل منا " منولوج " لكي يتعلمه ويسمعه في الجلسة
التالية . كان المنولوج الخاص بي من أدبيات مختارة من Spoon River ،
وكانت شخصيتي عبارة عن قاضي ، الذي كان موضع سخرية باعتباره
شاباً صغيراً ، ولكنه وقف لحياكم أولئك الذين يسخرون منه في المجتمع .
لقد كانت قطعة متحدية ، وكنت مرعوباً منها .

كنت أعرف أنه كان على أن أفعل شيئاً ما أصعب من التسميع لكي
استعد للتسميع ، ومن ثم شعرت في أن أفعل ذلك . حفظت عن ظهر قلب
الجزء الخاص بي ، وبدأت أدائه أمام الناس . طلبت من كل من يستمع إلى
أن يجلس ويراقبني أسمع هذه القطعة . أديتها أمام ممثلي الصديقة Judy
Lebeau ، التي أوصلتني إلى الالتحاق بالبرنامج . لقد سجلت أدائي على
شريط كاسيت وأرسلته إلى كاتب الأغنية والكوميدي الشهير Fred Knipe .
أدبت القطعة أيضاً أمام صديقتي Karhty . جعلت أولادي يجلسون هادئين
ويراقبونني أؤديها مرات ومرات . في كل مرة ، كنت مذعوراً ، ضربات
قلبي تدق بسرعة وبغنف ، واستخدم ما بيدي من أوراق للتهدئة بإفراط .
ولكن في كل مرة يصبح الوضع أكثر سهولة وأسهل ولو قليلاً .

أخيراً وصل يوم أندرس . أخذت أجازة من العمل لمراجعة وعمل
البروفا على تلك القطعة التي لا تحتاج إلى أكثر من ثلاث دقائق . عندما كان

يقترّب ميعاد الدرس تصل عصبيتي إلى أقصى مدى لها ، ولكن ليست مذعوراً في أعماقي . في حياتي توجد عتبات فارقة مرحباً بها وكبيرة .

طلبت Judy Rollings متطوعين لأداء كل منهم المنولوج الخاص به ، وعندما وقف كل ممثل من ذوي الخبرة لأداء قطعه تزداد ثقفي في نفسي . استطعت أن أرى أن كل منهم كان متوتراً جداً . كانوا يؤدون أمام زملائهم ، والذي يعتبر أحياناً أصعب كثيراً منه أمام المستمعين العاديين . كانوا يتخطون أسطراً ، ويطلبون في أرتباك أن يبدأوا من جديد . كانت بعض أصواتهم مهتزة قليلاً . لقد تشجعت . أخيراً ، ومع وجود فرد أو اثنين تركوا للذهاب ، تطوعت ومشيت ببطء إلى مقدمة الحجرة .

ما حدث بعد ذلك كان شيئاً ما سوف لا أنساه . أثناء ذهابي إلى مقدمة الحجرة ، وبالضبط قبل أن ألقت حولي في اتجاه المدرسة والفصل ، تحدثت إلى صوت من داخلي وقال كلمة واحدة فقط : وقت العرض .

ومن خلال موجة مذهلة من الطاقة ألقيت قطعتي . ارتفع صوتي عالياً لإلقاء الضوء على النقاط الدرامية ، وخفت أحياناً للتأكيد على العبارات الرقيقة والأجزاء التي أعطيها تفسيراً مرحاً قد حركت ضحكات ضخمة من الفصل بكامله . عندما انتهيت ، نظرت إلى الحاضرين ورأيت أن كل الفصل قد انفجر في التصفيق الحار ، ذلك الشيء الذي جعل Judy تطلب منهم عدم تكراره لأي فرد بعد ذلك . عندما عدت بسيارتي إلى البيت في تلك الليلة كنت في السماء . ظللت أسمع قطعتي بصوت عال ، مع المتعة البالغة التي غمرتني تذكراً لضحكاتهم وتصفيقهم . الشيء الذي اعتقد أنني أخشاه طوال معظم حياتي أصبح خاضعاً إلى حد ما إلى سيطرتي . وكررت مع نفسي المبدأ الذي قد استخدمته دائماً لأجعله واقعاً في حياتي - عندما يزداد عرقي في وقت السلم يقل نزيف دمي في وقت الحرب .

غالباً أعود بذاكرتي إلى الوراء حول من كنت أنا حينئذ عندما قابلت الكلمات لأول مرة ، " أنا جبان " في المشي مع الحب والموت . وقد تحققت بأنني اليوم لدي شيء ما ، لم يكن أمتلكه من قبل ، معرفة أن الشجاعة يمكن أن تخلق .

لا يزال لدي مخاوف ، ولكن لم أعد خائفاً . لم أعد أفكر في نفسي كجبان . وعندما يمدحني الناس على شيء ما قد فعلته ويعتقدون أنه كان شجاعاً ، لا أطردهم باعتبارهم مجانين أو أغبياء .

توجد طريقة استخدمها لتحفيز نفسي للتغلب على أي خوف في طريقي اليوم . أنها تلك الطريقة لم أخبر بها مطلقاً أي شخص حتى الآن لها اسم غريب . أطلق عليها " أمشي ومعك الحب والموت . "

عندما احتاج إلى اختراق شيء ما ، أواجه شيئاً ما ، أو أضع خطة تنفيذية شجاعة - أخرج في مشاوير طويلة . عندما أمشي طويلاً وبعيداً بدرجة كافية ، " دائماً " يظهر الحل . توجهت في النهاية إلى سلسلة إجراءات أكثر ابتكارية .

يكتب Andrew Weil في " الشفاء التلقائي " ، " حركة أطرافنا تحدث في نمط متقاطع : تتحرك الساق اليمنى والذراع الأيسر إلى الأمام في نفس الوقت ، وبعد ذلك الساق اليسرى والذراع الأيمن . يولد هذا النوع من الحركة نشاطاً كهربائياً في المخ الذي له تأثير متناغم مع النظام العصبي المركزي - ميزة أخرى من المشي ، لا تحصل عليها بالضرورة من أنواع أخرى من التمارين .

أطلق عليها " المشي مع الحب " ، لأن الحب والخوف على طرفي نقيض . (يعتقد معظم الناس أن الحب والكراهية متضادان ، ولكنهما ليسا

كذلك . (تحدث الابتكارية في أعلى مستوياتها من روح الحب ، وكما يقول Emmet Fox ، " الحب دائماً مبدع (مبتكر) والخوف دائماً مخرب . " إنني أطلق عليه " المشي مع الموت " لأنه فقط القبول والوعي بموتي الذاتي الذي يعطي حياتي الوضوح في أنها تحتاج إلى أن تكون مثيرة . تستغرق مشاويري عادة وقتاً طويلاً . إلى حد ما ، مهما كان التحدي الذي أواجهه يظهر لي من زوايا كثيرة مختلفة أثناء المشي . إنني أعرف أن واحدة من القيم الحقيقية ، أنه أثناء المشي ، أكون حقيقة بمفردي مع نفسي - لا توجد تليفونات للرد عليها ، أو أفراد تتحدث معهم . إنني أوفر القليل جداً من ذلك النوع في حياتي التي تكون دائماً مدهشة فيما تحققه من مزايا . خذ تحدياتك الخاصة في مشاوير المشي الخاصة . أشعر بتحفيزك الذاتي ينمو في داخلك ، حيث الكهرباء في مخك تبدأ تتناغم مع نظام أعصابك المركزي . سوف تعرف سريعاً كحقيقة أن لديك ما أخذته تلك المشاوير . سوف لا يكون عليك أن تصلي من أجل شجاعة تغيير الأشياء التي تستطيعها - سوف تكون لديك بالفعل .

كلمة ختامية

101. علم نفسك قوة التفكير السلبي

اكتشفت شيئاً ما جديراً بالملاحظة عن طريق الصدفة تماماً ، في إحدى الأمسيات عندما كنت أدير ورشة عمل حول تحقيق الأهداف . اكتشفت قوة التفكير السلبي . بينما كان المشاركون في ورشة العمل يكافحون لتدوين أهدافهم على صفحات الورق الذي أمامهم ، كان صبري قد نفذ .

" كيف سوف تحصل على ما تريد ، إذا كنت لا تعرف ما هو ؟ " سألت المشاركين ؛ وكان لا يزال نصف صفحات أوراقهم فارغة ، وتعبيرات وجوههم فارغة أيضاً .

قلت ، " حسناً . دعونا نضع هذه الأهداف جانباً . أريد أن أجرب شيئاً ما مختلفاً . أخرجوا صفحات ورق جديد ، وأفعلوا الآتي . سجلوا ما لا تريدونه في حياتكم . سجلوا المشكلة ومصدر القلق الكبير الذي تعانيون منه . كل متاعبكم . كل الأشياء السلبية التي تفكرون فيها ، حتى إذا كانت لم تحدث بعد . حتى لو كانت أشياء لا تريدونها أن تحدث في المستقبل . خذوا وقتكم ، وكونوا في منتهى الدقة . "

ما رأيته بعد ذلك أذهلني . ارتفع مستوى حيوية المشاركين في الندوة إلى عنان السماء ، وكل فرد في ورشة العمل كان يكتب ، ويكتب ، ويكتب . لم يمضى وقت طويل قبل أن يسألني بعضهم إذا كان يمكنهم استخدام ورقة أخرى إضافية .

شيء ما غريب وكهربائي ملأ الهواء ، عندما تنفس الأفراد عن مخاوفهم وشكواهم . غطى الحبر صفحات الورق ، وكان لابد من هز وتحريك الأيدي والأصابع حتى لا تتصلب من كثرة الكتابة . عندما طلبت انتهاء وقت التمرين حدث طنين في الحجرة .

من الواضح أنني قد أطلقت العنان لشيء ما كان مكبوتاً في داخلهم من قبل . عند تلك اللحظة ، ألقيت النظرة الأولى الحقيقية الفاحصة لقوة التفكير السلبي . عملياً ، قد رأيته من قبل . عندما أخذت وقتي للعودة بذاكرتي إلى أحداث حياتي الماضية ، تحققت من أن قول كلمة " لا " كان دائماً الموقف الأكثر قوة من كلمة " نعم " . يمثل القول " لا " رسم خط في الرمال . إنه يعني اتخاذ موقف . إنه وضع قدمك على أرض راسخة . إنه العاطفة . إنه القوة . عند مقارنة القول " لا ، بالقول " نعم " ، نجد الأخير متذبذب واهن العزم . لقد قلت نعم لآلاف حالات شرب الكحوليات في حياتي . وفي صباح أحد الأيام ، بعد أن قرأت عن حادثة انتحار ، عندها قلت " لا " ، وبعدها تغير مسار حياتي بالكامل . عندما رسم رجل الكهف الخط في القذارة خارج كهفه ، وقال " لا " للنمر ذي الأسنان الحادة ، كانت أسرته آمنة في النهاية .

القول " لا " قوة ، لأنه يأتي من أعمق أجزاء الروح . توجد بعض الأشياء التي فقط ترفض تحملها .

عندما تفهم بالكامل قوة تلك الآلات المتعمقة في داخلنا ، نستطيع استخدامها لتحفيز أنفسنا بما لم يحدث من قبل .

كنت أخبرك ، في ورشة العمل حول ، عندما ملأ المشاركون صفحات أوراقهم بما " لم يكونوا يريدونه " ، انشغلنا في تحويل المشكلات إلى أهداف . إنك لا تريد أن تخرج مفلساً ؟ دعنا إذن نصل إلى خطة ازدهار

اقتصادي متواصلة ! إنك لا تريد أن تزن أكثر من اثنين من أفضل أصدقائك مجتمعين ؟ حينئذ دعنا نضع برنامج أغذية وتمارين متواصل ! أي " لا " يمكن أن تتحول إلى " نعم " قوية .

لذلك ، إذا لم تكن مرتبطاً بشدة ببعض الالتزامات ، ولكن بدون أهداف ، أحلام ، أو التزامات تحفيزية ، حينئذ طبق ما هو سلبي أولاً . سجل ما لا تريده كلية " - ما تخشاه ويرعبك تماماً ، وتخشى أن تدعه يقتحم عليك حياتك - ثم حوله إلى عكسه ، شكل إيجابي ، وأنظر ما يحدث . سوف تكون أكثر تحفيزاً كما لم تستطيع أن تحلم به من قبل .

قد استخدمت هذا في لقاءات واحد - إلى - واحد مع الأفراد الذين يرفضون أن يفتحوا ويخبروني بما كانوا يريدونه . سألتهم ببساطة أن يخبروني " بما لا يريدونه " أن يحدث ، ونحن بعيدين عن حالات السباق . بمجرد أن تعرف ماذا يكون ذلك ، تستطيع أن تحول المحادثة إلى خطط وأهداف مثيرة . يفسر هذا ، لماذا كثير من الأفراد الناجحين كانت لديهم أساليب تربية صعبة ، أحياناً يعيشون حياة فقر قاسية . لقد التصقوا مبكراً جداً بما لم يكن يريدونه . كان الباقي يتمثل في القدرة على الإبحار وسط العواصف الاقتصادية .

في المرة القادمة ، عندما تفتقر إلى العاطفة أثناء تفكيرك فيما تريده ، حاول تعديل مساره . أسأل نفسك ما الذي لا تريده على الإطلاق ، وحينئذ استشعر الطاقة التي تبني داخلك للتغلب على تلك المشكلة . تلك الطاقة التي تشعر بها ، تمثل شكل التحفيز الأولى والأقوى تأسيساً .