

11. اكتشاف مفاتيح الرئيس

اعتدت أن أتقمص الشعور الذي كان يمكن أن يشعر به أي فرد في وقت ما أو في آخر عندما كان يتلقى كتب التعليمات حول كيفية جعل الحياة متحررة .

بينما كنت لا أزال أعاني من نظرة تشاؤمية وأنا في منتصف الثلاثينيات ، ولم يكن لدي إحساس بأي هدف ، شكوت حالة إحباطي مرة إلى أحد أصدقائي Dr Mike Kille Brew ، الذي أوصى بقراءة أحد الكتب . حتى تلك اللحظة ، لم أكن اعتقد حقيقة أنه يمكن أن يكون هناك كتاب يخبرك بكيفية جعل حياتك ناجحة .

كان عنوان الكتاب ، المفتاح الرئيس إلى الثروة The Master Key to Riches ومؤلفه نابليون هل . استقر الكتاب على رف مكتبي فترة من الزمن . لم أكن اعتقد في كتب التحفيز أو مساعدة الذات .

إنه من أجل الضعفاء والأغبياء الذين يسهل انقيادهم . أخيراً تم إغرائني لقراءة الكتاب عن طريق كلمة " الثروة " التي جاءت في العنوان . مرحباً بالثروة كإضافة إلى حياتي . كانت الثروة ما احتاج إليه بصورة محتملة لكي تجعلني سعيداً ، والتي تخلصني من المتاعب التي أعانيها .

إن ما فعله الكتاب كان أكثر من قدرتي على الكسب (على الرغم من أن تطبيقي للمبادئ الواردة في الكتاب قد ضاعفت دخلي في أقل من عام) . لقد أشعلت نصائح Napoleon Hill أخيراً النار في كياني إلى حد أنها غيرت حياتي بالكامل .

لقد اكتسبت في الحال قدرة استطعت أن أتحقق فيما بعد بأنها " تحفيز الذات " . بعد قراءتي لهذا الكتاب ، قرأت كل ما كتبه Hill . بدأت أيضاً

اشترى الكتب المسموعة للإنصات إليها في سيارتي أو بجوار سريري عندما أذهب إلى النوم كل ليلة . ألفت من النافذة بكل شيء قد تعلمته في المدرسة ، في الكلية ومن أسرتي وأصدقائي . لقد انخرطت في عملية إعادة بناء تفكيري الذاتي بالكامل . كنت أقوم بالانتقال من أفكاري القديمة ذات التوجه المتشكك والسلبى نحو الحياة إلى النظرة الجديدة المتفائلة والحيوية .

لذلك ، ما هذا المفتاح الرئيس إلى الثروة ؟

يقول Hill " المفتاح الرئيس إلى الثروة ليس أكثر أو أقل من انضباط النفس اللازم لمساعدتك على امتلاكك التام والكامل لذهنك الخاص . تذكر ، من المهم بدرجة لافتة ، أن الشيء الوحيد الذي تتحكم فيه تحكماً كاملاً يتمثل في اتجاهك الذهني الخاص . "

السيطرة الكاملة على ذهني الخاص كان يمكن أن تكون مغامرة على مدى الحياة ، ولكنها كانت واحدة مثيرة بالنسبة لي .

قد لا يكون كتاب Hill هو المفتاح الرئيس الخاص بك ، ولكني أعددك بأنك سوف تجد كتاب تعليمات حول كيف تجعل حياتك ناجحة إذا واصلت البحث . إنه قد يكون ما ترجمه عنوانه . القوة الآن ، Eckhart Tolc ، الكلمة الأخيرة في القوة ، Trach Gross ، قلعة فرانكشتين ، Colin Wilson ، الأعمدة الستة لتقدير الذات ، Nathaniel Branden . كل هذه الكتب كان عليها أن تحدث التحول الجوهري بالنسبة لي ، وقد أخذتني جميعها إلى درجات أعلى في سلم التحفيز . بل إن مفتاحك الخاص قد يأتي من قراءات الأدبيات الدينية من اختيارك الشخصي . سوف تجده عندما تكون مستعداً للبحث عنه . إنه هناك في انتظارك .

12. ضع مكتبك على عجل

أعظم فرص تحفيز الذات اليوم تقع في الطريقة التي تستخدم بها وقت قيادتك السيارة .

لم يعد هناك عذر يتعلق بالوقت في السيارة ، إنه إما أن يكون وقتاً ضائعاً أو وقتاً للإحباط ، أو وقتاً ليس للتحفيز . مع التنوع الهائل في أشرطة الكاسيت وأيضاً اسطوانات الكمبيوتر المضغوطة CDs المتاحة الآن ، يمكنك استخدام وقتك على الطريق لتعليم وتحفيز نفسك في نفس الوقت .

عندما نستخدم الوقت في السيارة لمجرد الاستماع إلى أغاني hip-hop ، أو لتوجيه اللغات إلى المرور ، فإننا نقلل من شأن قوتنا الذهنية . الأكثر من هذا ، عندما نستمع إلى برامج الأخبار ذات النمط المكثف على مدى فترة زمنية أطول مما ينبغي ، فإنه فعلياً يتشكل لدينا رأي مشوش عن الحياة . يوجد هدف واحد لبرامج الأخبار : أن تصدم أو تحزن المستمع . لقد خضعت قصص الأخبار السوقية والمرعبة حول الولاية والأمة للبحث المستميت وقد عثروا عليها بوفرة .

لقد لمست هذا مباشرة عندما عملت لدي صحيفة يومية . رأيت الذعر الذي ينتاب مكتب المدينة عندما لم يكن هناك حالات قتل أو اغتصاب في ذلك اليوم . راقبت كيف يتمزقون خلال القصص عبر التليفونات لعلهم يجدون بئداً من ولاية أخرى يمكن أن يكون رهيباً بدرجة كافية لإنقاذ الصفحة الأولى . إذا لم توجد تغطية ، سوف يذهبون مترددين إلى أقرب تغطية .

لا يوجد شيء ما خطأ في هذا . ليس عيباً أو غير أخلاقي . إنها تغذي جوع الجمهور إلى الأخبار السيئة . إنها بالضبط ما يريده الناس ، ومن ثم ، فإنها خدمة .

ولكنها وصلت إلى أكبر مستوى تدميري عندما يعتقد المستمع العادي لراديو السيارة أن كل هذه الأخبار السيئة حقيقة ، وتعكس بصدق حقيقة ما يحدث في العالم . إنها ليست كذلك . إنها قصص مختارة عن عمد باعتبارها التوابل أو المشهيات للإذاعة لإبقاء الجماهير في حالة إنصات . إنها مصممة لإحداث الرعب ، لأن الناس المرعوبين يمثلون الجماهير التي يسهل جذب انتباهها ، وشركات الإعلانات تحبهم هكذا .

أيضاً ، قد وجدت وسائل الإعلام طرقاً لتوسيع القصص المرعبة حقيقة لكي لا نسمعها مرة واحدة فقط . إذا سقطت طائرة يمكن أن نسمع طول الأسبوع ما يحصل عليه المحققون وأن أعضاء العائلة يكون أمام الميكروفونات . وبعد أسبوع ، تشغيل الكلمات الأخيرة للطيارين التي وجدت في الصندوق الأسود ، تتمدد القصة إلى ما هو أبعد .

في نفس الوقت ، بينما نحن متصلقون بمحطات الإخبار ، فإن سلامة الجو أفضل كثيراً من ذي قبل . واقعياً ، ملايين الطائرات تطلع وتهبط بدون حوادث . حالات الوفاة لكل ميل راكب في تناقص كل عام حيث تكنولوجيا سلامة الطيران تتحسن . ولكن هل هذه أخبار ؟ لا . ولأن جدول ندواتي يتطلب أن أسافر كثيراً عن طريق الجو ، فإنني أستطيع أن أرى عن قرب ما قد فعلته في نفوسنا ما يطلق عليه " الأخبار " . مجرد مطبات في الهواء سوف تجعل عيون زملائي الركاب تتسع ، وتتشبث أيديهم بأذرع المقاعد في رعب . لقد كان للبرمجة السلبية لأذهاننا تأثير ضخم علينا .

لو أننا يمكن أن نكون أكثر انتقاء مع كيفية برمجة أذهاننا أثناء قيادة سيارتنا ، كان يمكن أن نحقق اختراقات مثيرة في مجالين مهمين : المعرفة والتحفيز . يوجد الآن المئات من سلاسل الكتب المسموعة حول تحفيز الذات، حول كيفية استخدام الانترنت ، حول الصحة ، حول وضع الأهداف ، وحول كل الموضوعات المفيدة التي نحتاج إلى التفكير فيها ، إذا أردنا أن ننمو .

لقد قال Emerson مرة ، " إننا نصبح ما نفكر فيه طوال اليوم " (سمعت تلك الجملة لأول مرة منذ سنوات مضت من راديو السيارة أثناء القيادة وأنا أنصت إلى برنامج إذاعي !) إذا تركنا ما نفكر حوله إلى الصدفة أو إلى محطات الإذاعة ، حينئذ نفقد مقياساً ضخماً للسيطرة على أذهاننا . مع الكتب المسموعة التحفيزية والتعليمية ، قد تم تقدير أن قائدي السيارات يستطيعون الحصول على ما يعادل فصل دراسي في الكلية خلال ثلاثة أشهر قيادة السيارة . لدي معظم المكتبات قسم كبير مخصص للكتب المسموعة ، وكل الكتب المسموعة الأفضل والأحدث متاحة الآن على مواقع الانترنت لبائعي الكتب .

هل كل البرامج التحفيزية فعالة ؟ لا . بعضها قد لا يحركك على الإطلاق . ذلك هو السبب في أنه من المفيد قراءة مراجعات العملاء قبل شراء برنامج مسموع عبر الانترنت .

ولكن قد كانت هناك أوقات كثيرة جداً ، حيث قد أحدث البرنامج التحفيزي المسموع الذي تم تشغيله في سيارتي تأثيراً إيجابياً على كياني الذهني وقدرتي على العيش والعمل بحماس .

لقد تميزت لحظة في ذاكرتي فوق كل اللحظات المتميزة الأخرى رغم أنها كانت بالمئات . كنت في أحد الأيام أقود سيارتي وأنا منصتاً إلى

سلسلة برامج Wayne Dyer المسموعة الكلاسيكية " اختيار عظمتك الذاتية" Choosing your own greatness . في نهاية جدل طويل ومتواصل حول عدم جعل سعادتنا معتمدة على بعض الأشياء المادية المعلقة هناك في مستقبلنا ، قال Dyer ، " لا يوجد طريق إلى السعادة . السعادة هي الطريق ."

وجدت تلك الفكرة بذاتها طريقها سهلاً إلى ذهني في تلك اللحظة ، ولم تتركه أبداً . إنها فكرة ليست أصيلة ، ولكن تقديم Dyer السلس الممتع ، والمملوء بالمرح الصافي ، والألفاظ العفوية بدون تكلف إلى حد لافت ، غيرتني بطريقة لم يستطع تحقيقها أي مجلد من مجلدات الحكمة القديمة . تلك هي إحدى قوى شكل التعلم من خلال الكتب المسموعة : إنه يحاكي تجربة صداقة حميمة واحد - إلى - واحد في أعلى مستوياتها .

Wayne , Marianne Williamson , Barbara Sher , Alan Watts
من بين كثير من المحفزين الذين قد غيرت أشرطة برامجهم المسموعة حياتي . سوف تجد تفضيلاتك الخاصة .
ليس عليك أن تجد الوقت للذهاب إلى المكتبة . إنس المكتبة . إنك تفقد بالفعل سيارة .

13. خطط عملك بصورة محددة

قد يعتقد بعضنا بأننا في حالة من الكآبة واليأس لا تسمح لنا أن نبدأ برنامجاً جديداً للتحفيز الشخصي . أو أننا في حالة غضب . أو أننا في حالة استياء إلى حد كبير حول مشكلات معينة .

ولكن " نابليون هل " أصر على أن ذلك هو الوقت الأكثر ملاءمة لتعلم قاعدة من قواعد الحياة غير العادية إلى أبعد حد ممكن : " توجد قاعدة واحدة لا تهزم للسيطرة على الحزن وخيبة الأمل ، وتلك تتمثل في تحويل الاحباطات الانفعالية من خلال العمل المخطط بصورة محددة . إنها قاعدة ليس لها مثيل ."

عندما نصل إلى الصورة التي تريد أن نكون عليها ، " العمل المخطط بصورة محددة " يأتي كخطوة تالية على الطريق . يلهم العمل المخطط بصورة محددة طاقة الغرض . بدونه ، فإننا نعاني من أنواع النوايا التي تعتمد على الصدف المعيبة المربكة . نحن مقاصدنا هزيلة . أننا لا نعرف إلى أين نحن ذاهبون أو فيما ذا نحن قادرون .

عندما كنت مدرباً لدي شركة لإدارة الوقت من سنوات عديدة مضت ، علمنا الأفراد في دوائر الأعمال كيفية تعظيم الوقت الذي يقضونه في العمل . كانت الفكرة الأساسية كالآتي : ساعة في التخطيط توفر ثلاث ساعات في التنفيذ .

ومع ذلك معظمنا لا يشعر بأن لديه وقت لتلك الساعة التخطيطية . نحن مشغولون جداً لتنظيف مشكلات الأمس (التي بسبب نقص التخطيط) . لم نر بعد أن التخطيط سوف يكون أكثر الساعات إنتاجية من بين ما نقضيه من وقت . بدلاً من ذلك ، فإننا نتجول في مكان العمل بدون وعي ، ونتفاعل مع الأزمات كرد فعل . (مرة أخرى ينتج معظمها من فشل التخطيط) . يمكن أن يأخذ الاجتماع المخطط بدقة ثلث الوقت الذي تأخذه الاجتماعات غير المخططة والمفتوحة لكل شيء .

يدير صديقي Kirk Nelson فريق مبيعات ضخم في محطة إذاعية . كان نجاحه في الحياة متواضعاً إلى أن اكتشف مبدأ تخطيط العمل

بصورة محددة . يمضى الآن ساعتين في كل نهاية أسبوع على جهاز الكمبيوتر للتخطيط للأسبوع التالي .

إنه يقول ، " لقد أحدثت كل التميز في العالم . ليس فقط احصل على ثلاثة أضعاف حجم العمل المؤدي ، ولكنني أشعر بقوة سيطرتي . تبدو حياتي كأنها حياتي . "

إنه من المستحيل أن تعمل بإحساس غرض محدد ، وأن تكون مكتئباً في نفس الوقت . سوف يحفزك العمل المخطط بصورة محددة أن تفعل كثيراً وتقلق قليلاً .

14. نطط أفكارك

إذا كان قد سبق لك التدريب أو العمل مع أطفال يلعبون كرة السلة ، فإنك تعرف أن معظمهم لديه ميول تنطيط الكرة بيد واحدة - تلك المرتبطة بذراعه المهيمن .

عندما تلاحظ أحد الأطفال يفعل هذا ، قد تستدعيه جانباً وتقول ، " Billy ، إنك تنطط الكرة بيد واحدة في كل مرة ، والمدافع يستطيع أن يتغلب عليك عندما تفعل ذلك . لم يعد لديك في مثل هذه الحالة اختيارات . إنك تحتاج إلى أن تنطط بيدك الأخرى أيضاً ، لا يعرف المدافع أبداً أي طريق سوف تذهب إليه . "

عند هذه النقطة قد يقول Billy ، " لا أستطيع . " وهنا أنت تبتسم وتقول ، " ماذا تعني بأنك لا تستطيع ؟ "

حينئذ يظهر لك Billy أنه عندما ينطط الكرة بيده وذراعه الأضعف وغير المهيمن ، تذهب الكرة بعيداً عنه . لذلك ، كما يعتقد ، لا يستطيع .

تقول أنت له ، " Billy ، أن المسألة ليست إنك لا تستطيع ، إنها فقط لأنك لا تريد " ثم تشرح له أن يده الأخرى يمكنها أن تتطط الكرة بنفس الجودة إذا كان على استعداد للممارسة . إنها فقط مسألة ممارسة حالات تنطيط كافية للكرة باليد الأخرى . إنها عملية التشكيل البسيطة للعادة . بعد تدريب كاف من ممارسة التنطيط باليد الأخرى ، سوف يتعلم Billy أنك كنت على حق .

يصدق نفس المبدأ على إعادة برمجة عاداتك الخاصة في التفكير المهيمنة . إذا كانت عادتنا في التفكير المهيمنة تشاؤمية ، كل ما علينا أن نفعله أن ننطط باليد الأخرى : اجعل أفكارك تفاؤلية أكثر وأكثر تكراراً " تنطيطاً " إلى أن تشعر أنها طبيعية .

إذا سألتني شخص ما (قبل أن أبدأ رحلتي للتحفيز الذاتي التي بدأت مع " نابليون هل " ، لماذا لا أكون أكثر توجهاً للهدف وأكثر تفاؤلاً ، كان ردي سوف يكون ، " لا أستطيع " أنه ليس أنا بالضبط . كنت لا أعرف كيف . " ولكن ، كان من الممكن أن يكون الرد الأكثر دقة أن أقول ، " أنا لا أريد . "

التفكير يشبه تماماً تنطيط كرة السلة . من ناحية ، أستطيع أن أفكر بصورة تشاؤمية وأبني حياتي على هذا الجانب (إنها مسألة التنطيط المتكررة لتلك الأفكار) . من ناحية أخرى ، أستطيع أن أفكر تفاؤلياً - فكرة واحدة في الوقت الواحد - وأبني على هذه العادة . التحفيز للذات يتمثل في كم حجم السيطرة على حياتك التي تريدها .

لقد قرأت في مكان ما أن لدي الإنسان 45,000 فكرة في كل يوم . لا أستطيع أن أؤكد صحة ذلك الرقم ، خاصة وأنني أعرف بعض الأفراد الذين ليس لديهم أكثر من 9 أو 10 أفكار . ومع ذلك ، إذا كان صحيحاً أن

لدينا 45,000 فكرة ، حينئذ ، تستطيع أن ترى كم نحن صابرون على تعديل مسار عادة أفكارنا التشاؤمية .

سوف لا يتغير النمط بصورة شاملة بعد بمجرد إمكانية التخطيط الإيجابي القليل للمخ . إذا كنت متشائماً ، فإن جهاز الكمبيوتر الحيوي الخاص بك يكون قد تمت برمجته بشدة في ذلك الاتجاه . ولكنه لا يؤخذ طويلاً قبل أن ينبثق النمط الجديد . بصفتي متشائماً سابقاً شخصياً ، أستطيع أن أؤكد لك أن ذلك يحدث حقيقة ، مهما كان بطيئاً ولكن بالتأكيد . إنك تتغير واقعياً . فكرة واحدة في الوقت الواحد .

إذا كنت تستطيع تنطيطها بطريقة معينة ، فإنك تستطيع تنطيطها بطريقة أخرى .

15. أشعل ديناميتك الخامل

اعتاد هنري فورد أن يشير إلى زملائه أنه لم تكن هناك أية مهمة لا يمكن تناولها إذا كانوا مستعدين لتجزئتها إلى أجزاء صغيرة .

وعندما تجزئ مهمتك أو وظيفتك ، تذكر أن تسمح لنفسك ببعض الحركات البيطنة عند بداية العمل في الجزء الأول . فقط تناوله ببطء وبسهولة . لأنه ليس مهماً مستوى السرعة التي تؤديه بها . ما هو مهم أنك تؤديه .

تبدو معظم مهامنا الأكثر صعوبة أنها لا يكن أداؤها . مجرد التفكير في أداء المهمة كاملة بمستوى حيوية مرتفع يؤدي عادة إلى عدم حدوث التحفيز الذاتي .

ولكن الطريقة الجيدة لدخولك السهل إلى التحفيز أن تعمل كما لو كنت أكسل شخص على وجه الأرض (أنه ليس عملاً كثيراً بالنسبة لي !) بقبولك ذلك ، فإنك سوف تؤدي مهمتك بطريقة بطيئة وكسولة ، ليس هناك قلق أو فزع حول الشروع في الأداء . في الواقع ، يمكنك أن تجد متعة وبهجة عند الدخول في أدائها ، كما لو كنت في كوميديا التصوير البطيء ؛ متدفقا في العمل مثل شخصية مكونة من الماء .

ولكن المعضلة أو التناقض عندما تبدأ أي شيء وأنت أكثر بطئاً ، سوف تتجزه وأنت أكثر سرعة .

عندما تفكر لأول مرة في أداء شيء ما صعباً أو مهيناً عليك ، فإنك تكون أكثر وعياً حول كيف أنك لا ترغب في أدائه على الإطلاق . بعبارة أخرى ، الصورة الذهنية التي لديك عن النشاط ، في أن تؤديه بسرعة وبانفعال غاضب ، ليست الصورة السعيدة . لذلك ، فإنك تفكر في طرق لتفادي أداء المهمة كاملة .

فكرة البداية ببطء فكرة سهلة . والقيام بأداء المهمة ببطء يسمح لك أن تبدأ الأداء فعلياً . ومن ثم يتم إنجازها .

الشيء الآخر الذي يحدث عندما يكون تدفقك إلى داخل مشروع ما بطيئاً ، أن السرعة غالباً سوف تتخطاك دون أن تجبرها على ذلك . بالضبط كما يزودك إيقاعك الطبيعي الداخلي بالسرعة التي تتفق ما ما يقوم به من فعل . سوف يدهشك كيفية توقف ذهنك الواعي في الحال عن تدفيع أدائك ، وذهنك غير الواعي يمدك بالطاقة السهلة .

لذلك ، خذ وقتك . إبدأ عملك كسولاً . سرعان ما تحافظ مهامك على البطء الذي بدأت به ، ولكن الإيقاع الداخلي يردد مع تلك الأغنية المتعلقة

بالتنويم المغناطيسي في اليوم Paul Mc Cartney " يا لك من ديناميت خامل ! "

يعيش هذا الديناميت في داخلك . ليس عليك أن ترتبك حول تفجيريه .
إنه يشتعل كما يشتعل عود الثقاب ببطء .

16. اختر القلة السعيدة

ابعد بصورة لبقة عن الأصدقاء الذين لا يدعمون التغيير في حياتك .
سوف يوجد أصدقاء لا يفعلون هذا . سوف يوجد حاقدون يخشون ما
يمكن أن يحدث من تغيير في حياتك . إنهم سوف يسيرون حافزك الجديد
للتغيير ، باعتباره لعنة لأنهم يفتقرون إليه بشدة . سوف يجذبونك بطرق
ماكرة إلى الوراء حيث اعتدت أن تكون . احترس من الأصدقاء وأفراد
الأسرة الذين يفعلون هذا . إنهم لا يعرفون ما يفعلونه .

إن الأفراد الذين تقضى الوقت معهم سوف يغيرون حياتك بطريقة ما
أو بأخرى . إذا اقترنت بالمتشككين ، سوف يحدرون بك معهم . إذا اقترنت
بالأفراد الذين يدعمونك في أن تعيش سعيداً وناجحاً ، سوف تحقق بداية لافقة
في أن تكون سعيداً وناجحاً .

في أثناء اليوم ، تكون لدينا عدة اختيارات حول من سوف نكون معه
أو نتحدث إليه . لا تجذبك المقهى وتشترك في أحاديث القيل والقال ونشر
الإشاعات السلبية ، لأنها المباراة الوحيدة في المدينة . إنها سوف تستنزف
طاقتك وتخنق تفاؤلك . نحن جميعاً نعرف من يصعد بنا إلى أعلى ومن يهبط
بنا إلى الدرك الأسفل . إنه يفضل دائماً أن نكون أكثر حرصاً على من
نعطيه وقتنا .

في كتابه الملهم الذي ترجمته عنوانه " الشفاء العفوي " يوصي Andrew Weil " جهاز قائمة بالأصدقاء والمعارف الذين تشعر أنك أكثر حيوية ، وأكثر سعادة ، وأكثر تفاؤلاً في صحبتهم . اختر واحداً من تلك القائمة لكي تقضى معه بعض الوقت خلال هذا الأسبوع ."

عندما تكون في محادثة مع متشكك ، تبدو الإمكانيات أنها تأخذ طريقها إلى الاختفاء . يسيطر على المحادثة إحساس بالجبرية (الاستسلام للقضاء والقدر) الضاغطة إلى حد ما . لا أفكار جديدة . ولا فكاهة متجددة . المتشككون ، كما لاحظ الرئيس الأمريكي Calvin Coolidge " لا يبتكرون "

على الجانب الآخر ، الحماس للحياة معدي . ودخولك في محادثة مع متفائل يجعلنا دائماً نرى المزيد والمزيد من إمكانيات الحياة .

قال أحد المفكرين مرة ، " إذا عرض على تلبية رغبتى في أي شيء ، فإنني سوف لا أطلب الثروة أو القوة ، ولكن الإحساس بعاطفة المقدرة، العين الشابة والمتوهجة دائماً ، لكي ترى الإمكانية . اللذة تخبب الأمل ، الإمكانية مطلقاً . "

17. تعلم أن تلعب الدور

شخصيتك لا تحدد مستقبلك . في الواقع ، حتى شخصيتك لا تحددها شخصيتك . لا يوجد داخلك شفرة جينات تحدد من سوف تكون . إنك أنت المفكر الذي يحدد من سوف تكون . كيف تتصرف يمثل من تصبح .

طريقة أخرى لرؤية ما نحوى عليه هذه الأفكار المرتبطة تأتي من فيلم " رحلة العربة التي تجرها الثيران " التي لعبها الممثل

Leonard Nimoy الذي يقول : " كان لما يطلق عليه شخصية Spock تأثير كبير جداً جداً على . إنني اليوم أشبه كثيراً Spock أكثر مما كنت عليه عندما لعبت الدور لأول مرة عام 1965 ، حيث كان لا يمكنك التعرف على . إنني لا أتحدث عن الظهور ولكن عن عمليات التفكير ، عند القيام بتلك الشخصية ، فإنني قد تعلمت الكثير عن التفكير المنطقي العقلاني ، والذي أعاد تشكيل حياتي . "

إنك تجمع الطاقة والإلهام عندما تؤدي الشخصية التي تريد أن تكونها.

لقد حصلت على دروس في فن التمثيل المسرحي منذ سنوات مضت، لأنني اعتقدت بأن ذلك سوف يساعدني كثيراً على التغلب على خوف خشبة المسرح الذي يسيطر على . ولكنني تعلمت شيئاً ما ذا قيمة أكبر كثيراً من كيفية الاسترخاء أمام الجمهور . تعلمت أن انفعالاتي أدوات استخدامها يخصصني أنا ذاتياً وليست قوى شيطانية . تعلمت بأن انفعالاتي ملكي للعمل بها ومن خلالها وأغيرها بحسب إرادتي .

رغم أنني قرأت على مدى مرات لا حصر لها أن أفكارنا تتحكم عن عمد في انفعالاتنا ، وأن الأحاسيس التي لدينا كلها ترجع إلى ما نفكر فيه ، فإنني لم أثق مطلقاً في ذلك المفهوم كحقيقة لأنه لم يعطني أبداً إحساس الحقيقة .

بالنسبة لي ، كنت أشعر بأن الانفعال شيء يمتلك كل القوة التي يمكن أن تهيمن على تفكيري وتفسد لي يوماً جميلاً (أو علاقة جيدة) .

لقد تطلب الأمر مدرساً عظيماً في فنون المسرح Judy Rollings ، وكفاحي الخاص الطويل مع أداء المشاهد الصعبة لكي يتضح لي جلياً أن انفعالاتي يمكن أن تكون حقيقة تحت سيطرة ذهني الكاملة . لقد اكتشفت

أنتني أستطيع أن أحفز ذاتي بالتفكير والأداء المسرحي كشخص محفز ، بالضبط كما يمكنني أن أحبط نفسي بالتفكير والأداء المسرحي كشخص محبط . بالممارسة تختفي الشعرة الدقيقة جداً ما بين التمثيل المسرحي والكيونة الذاتية .

نحن نحب الممثلين الأقوياء كما لو كانوا هم الشخصيات التي يمثلونها . الممثلون الضعفاء هم أولئك الذين لا يستطيعون أن " يكونوا " الدور الذي يؤدونه ، ومن ثم لا ينعوننا بحقيقة شخصياتهم . إننا نستهن صائحين على هؤلاء الأفراد . نحن نطلق عليهم ذوي الأداء السيئ .

ومع ذلك ، نحن لا ندرك أننا أنفسنا نضيّع مثل هذه الفرص في الحياة عندما لا نستطيع أن " نكون " الشخص الذي نريد أن نكونه . إن الأمر لا يتطلب ظروفاً موثوقاً بها لكي تكون من تريد أن تكونه . إنه فقط مسألة التمرين والتجريب والممارسة المتكررة .

18. لا تفعل شيئاً ما فقط ... اجلس هناك

اجلس في هدوء ، على مدي وقت طويل ، من نفسك وبفلسك ولوحدةك تماماً . استرخ بالكامل . لا تدع التلفزيون أو الموسيقى أن تقتحم خلوتك ، أغلق مثل هذه الأجهزة بالكامل . راقب ما يحدث . اشعر بإحساس انتمائك إلى الصمت . لاحظ حالات البصيرة التي تبدأ في الظهور . لاحظ علاقتك مع نفسك عندما تبدأ أن تكون أفضل ، وأكثر سلاسة وأكثر راحة .

يسمح لك الجلوس في هدوء لحلم حياتك الحقيقي بأن يعطيك لمحات وومضات من التحفيز . في هذه الحياة المتمدنية والمتفاعلة من خلال المعلومات الثرية ، إما أن تعيش حلمك أو تعيش حلم شخص ما آخر . وما

لم تعطي حلمك الذاتي ما يحتاج إليه من مساحة ووقت لتشكيل ذاته ، فسوف تبذل ببساطة الجزء الأكبر من حياتك ، في مساعدة آخرين يجعلون أحلامهم حقيقة واقعة .

قال Plaise Pascal ، " كل مشكلات الإنسان ، تنطلق من عدم قدرته على الجلوس بمفرده في هدوء ، في حجرة ، أطول وقت ممكن " لاحظ أنه لم يقل بعض مشكلات الإنسان ، ولكن كل

أحياناً ، في بعض ندوات حول التحفيز ، سوف يسألني شخص ما ، " لماذا أحصل على أفضل أفكارى عندما أكون تحت الدش ؟ "

عادة أسأل ذلك الشخص ، " متى في أي وقت آخر من النهار يمكن أن تكون بمفردك مع نفسك ، بدون شرود ذهني ؟ " إذا كان الشخص أميناً ، الإجابة " مطلقاً "

تأتي إلينا الأفكار العظيمة ونحن تحت الدش ، لأنه الوقت الوحيد في اليوم عندما نكون بمفردنا تماماً . لا تليفزيون ، لا سينما ، لا مرور ، لا راديو ، لا أسرة - لا شيء يسلب ذهننا من التحدث إلى أنفسنا .

قال أفلاطون ، " التفكير يعني حديث الروح إلى ذاتها " يقلق الناس من أنهم سوف يموتون من الملل ، أو يخشون عندما يكونون بمفردهم لأي فترة من الوقت . قد أصبح بعض الناس مدمنين شرود ذهني إلى حد أنهم يعتبرون الجلوس بمفردهم يشبه حبسهم في زنزانه لحرمانهم من الإحساس .

الحقيقة أن التحفيز الحقيقي الذي لم نجربه أبداً يتمثل في تحفيز الذات الذي يأتي من الداخل . سوف يمنحنا البقاء بمفردنا مع أنفسنا دائماً أفكاراً تحفيزية ، إذا داومنا على العملية فترة طويلة كافية .

أفضل طريقة لفهم حقيقة العالم المحيط بك أن تبعد نفسك عنه .

يحدث قصور " الطاقة النفسية " - تأرجح الحالة النفسية بين الملل والإثارة - عندما تسمح لنفسك بأن تصبح مرتبكاً بسبب الإفراط في المدخلات . عندما تكون مشغولاً بصورة متواصلة ، ملتصقاً بـتليفونك المحمول ، منخرطاً في عالمك الخارجي طول اليوم بدون وقت للتأمل سوف تضمن لنفسك إحساساً بالارتباط مسيطرأ ونهائياً .

الشفاء بسيط وبدون ألم . العملية ليست معقدة .

قال Franz Kafka " أنت لست في حاجة إلى أن تترك حجرتك . ابق جالساً على كرسي مكتبك أو صالونك واستمع . وحتى لا تستمع . فقط انتظر . وحتى لا تنتظر ، كن هادئاً تماماً وفي حالة عزلة عن الناس . سوف يقدم العالم نفسه لك طوعاً لتكون بلا قناع . إنه ليس لديه اختيار ، سوف يرتمي تحت قدميك في نشوة ."

بعبارة أخرى ، لا تفعل شيئاً ما فقط ... أجلس هناك .

19. استخدم كيميائيات مخك

توجد أدوية كيميائية يمكنك استخدامها لتحفيز ذاتك ، وأنا لا أتحدث عن العقاقير المخدرة أو المنشطة (شكل مميت من لعب الأطفال) .

بدلاً من ذلك ، يمكنك الحصول على تلك الأدوية التي تزودك بالطاقة في نظامك الداخلي والتي تنشط عندما تضحك .. أو تغني ... أو ترقص ... أو تجري ... أو تعانق شخصاً ما . عندما تكون في حالة مرح تتغير كيميائيات جسمك ، وتحصل على موجات جديدة من الكيمياء الحيوية للتحفيز والطاقة .

وليس هناك شيء ما تفعله لا يمكن تحويله إلى شيء ما يعمل على إحداث المتعة والترقية . قد كتب Victor Frankl تقارير مرعبة عن حياته في معسكرات الاعتقال النازية ، وكيف أنشأ بعض السجناء عوالم جديدة لأنفسهم وداخل أذهانهم الذاتية . قد تبدو منافية للعقل ، ولكن الأفراد ذوي الخيال الحقيقي يستطيعون الوصول السهل إلى كيمياء الابتكار الداخلي في أجسامهم في وحدة زنزانة السجن .

لا تتوقف عن محاولة الذهاب إلى خارج نفسك بحثاً عن شيء ما يبعث المرح . إنه ليس هناك في أي مكان ، إنه في داخلك . فرصة المرح والبهجة في نظام طاقتك الذاتي – التآلف والتعاون بين القلب والذهن . ذلك حيث يمكن أن تجده .

ينصح بعض خبراء كرة القدم اللاعبين بالنظر إلى أي مهمة يقوم بها باعتبارها مرحاً . يقول أحدهم ، " إذا لم تكن مرحاً ، فإنك لا تؤديها على الوجه الصحيح ."

الأفراد الذين يقبلون على مادة " الماريجوانا " المخدرة ، يجدون أنهم يستطيعون الضحك على أي شيء . المشكلة معهم تكمن في أنهم يعتقدون أن هذا النوع من المرح متأصل في مادة الماريجوانا . إنه ليس كذلك . طاقة المرح كانت موجودة بالفعل في داخلهم . كل ما فعلته الماريجوانا إنها جعلتهم يفتحون عليها بطريقة مصطنعة . ولكن الثمن المادي والنفسي المدفوع لهذا الانفتاح المخدر الزائف لا يستحق . (أرغب في ألا أكون قد عرفت هذا مباشرة ، ولكني أفعل .) الثمن الذي يدفعه مستخدمو المادة المخدرة كالآتي : يعاني تقديرهم لذواتهم لأنهم لم يخلقوا المرح الذي حصلوا عليه – اعتقدوا أن المخدرات هي التي وفرتهم لهم . ومن ثم يظلون في حالة انكماش، مع زيادة الاستخدام ، إلى مزيد من جنون الاضطهاد وكراهية الذات .

وبسرعة يستخدمون المخدر لمجرد الشعور أنهم طبيعيون . William Burroughs مدمن مخدرات سابق ومؤلف رواية Naked Lunch ، قد اكتشف شيئاً ما كان مثيراً جداً ومضحكاً بمرارة له بعد أن شفى أخيراً من إدمانه .

قال ، " لا يوجد أي شعور تستطيع الحصول عليه من المخدرات ، لا يمكنك الحصول عليه بدون مخدرات . "

التزم أمام نفسك أن تجد حالات النشوة الطبيعية التي تحتاج إليها لكي تبقى محفزاً . أبدأ باكتشاف ماذا تفعله النشوة الطبيعية في مزاجك وطاقتك لكي تضحك ، تغني ، ترقص ، تمشي ، تجري ، تعانق شخصاً ما ، أو لإنجاز شيء ما .

ثم دعم تجاربك بأن تخبر نفسك بأنك غير مهتم بأداء " أي شيء " ليس مرحاً . إذا لم تستطع رؤية المرح مباشرة في أي شيء ، اكتشف طريقة لإبداعه . بمجرد أن تجعل المهمة (أي مهمة) مرحلة ، تكون قد وجدت الحل لمشكلة تحفيز الذات .

20. أترك مدرسة المرحلة الثانوية إلى الأبد

يشعر الكثير منا أننا قد تركنا مهجورين في مفترق الطرق في المرحلة الثانوية إلى ما لا نهاية . كما لو كان شيء ما حدث هناك ، ولا يمكننا التخلص منه .

قبل المرحلة الثانوية ، في طفولتنا المبكرة والأكثر سعادة ، كنا حالمين مبدعين ، ممثلين بإحساس من الطاقة والخيال لا حدود له .

ولكن في المرحلة الثانوية حدث شيء ما غيّر المسار . للمرة الأولى في حياتنا ، بدأنا نخشى من تفكير الأفراد الآخرين فينا . فجأة أصبحت رسالتنا في الحياة لا تعرض نفسك للارتباك . كنا نخشى أن نبدو سيئين ، ومن ثم جعلناها ميزة ألا نخاطر .

لا أنسى أبداً شيئاً ما حدث لصديقي Richard Schwarze في المدرسة الثانوية . (إنه الآن مصور فوتوغرافي محترم ، ولا أحتاج لأخذ إذنه لكي أروى قصته .) في أحد الأيام كنا Richard وأنا عائدین من المدرسة إلى منازلنا مشياً على الأقدام ، وفجأة توقف في ممر سيره ، وعلى وجهه علامات الرعب . نظرت إليه وسألته ماذا حدث ! اعتقدت أنه على وشك أن يتعرض لنوبة مرضية . حينئذ أشار إلى بنطالونه ، وأراني بدون كلمات أين قد تخطى حزامه عروة من بين حلقات البنطالون !

في النهاية قال ، " لقد قضيت اليوم الدراسي بكامله على هذه الصورة ! " لقد كان من المستحيل عليه أن يقيس ما يمكن أن يفكر فيه كل فرد حياله عندما يمرون بجواره في الصالات ، وربما يرون أن حزامه قد خرج من إحدى حلقات بنطالونه . كان الأذى الذي لحق بسمعته أكبر من أن يعالج .

تلك هي المدرسة الثانوية .

اليوم عندما أعطي الندوات حول التحفيز ، أحب الفترات التي يطرح فيها المشاركون الأسئلة ويطلبون مني الإجابة عليها . ولكن في أوقات كثيرة أستطيع أن أرى تعبيرات المراهق المؤلمة للوعي بالذات على أوجه المشاركين عندما يفكرون في اتخاذ مخاطرة طرح سؤال أمام المجموعة . هذه العادة الخاصة بالقلق الزائد حول ما يعتقد الآخرون حول أفكارنا مما

نفعل نحن حول تفكيرنا الخاص يبدأ عادة في المدرسة الثانوية ، ولكنه يمكن أن يستمر معنا مدي الحياة .

جاء الوقت لكي نعي ما كنا نفعله ، ومرة أخرى أترك مدرسة المرحلة الثانوية إلى الأبد. جاء الوقت لكي تعود إلى أيام ما قبل المرحلة الثانوية حيث الابتكار البرئ وعدم الخوف الاجتماعي ، وتبني على تلك النفس السابقة .

وبالمناسبة ، قد عثرت في النهاية على طريقة للتعامل مع لحظات الصمت التي تملأ حجرة الندوة عندما أطلب طرح الأسئلة . أذهب إلى السبورة وارسم خمس دوائر . بعد ذلك أقول لجمهور المشاركين أنني اعتدت أن أقول في ندوات ، " إذا لم تكن هناك أسئلة في تلك اللحظة ، سوف نأخذ استراحة . يحب الأفراد دائماً أن يأخذوا استراحة ، ومن ثم لا يوجد الكثير من الحوافز لطرح الأسئلة . ولكن الأسئلة أكثر أجزاء الندوة مرحاً بالنسبة لي ، ولذلك ابتكرت هذه المباراة : بعد خمس أسئلة - نأخذ استراحة . الآن أجد المشاركين يبحث بعضهم البعض الآخر للمشاركة في طرح الأسئلة لكي نستطيع أخذ استراحتنا سريعاً . على الرغم من أنها طريقة مسلية مصطنعة لتخطي بداية الحوار الذي أبحث عنه ، فإن ما نفعله حقيقة يتمثل في التخلص من الضغوط . إنها تخرج المشاركين من مرحلة المدرسة الثانوية .

لا يدرك معظم الناس مدي السهولة التي يستطيعون بها ابتكار عدم الخوف الاجتماعي الذي يريدون أن يتصفوا به . بدلاً من ذلك ، إنهم يعيشون كما لو كانوا لا يزالون مراقبين ، يستجيبون للأحكام المتخيلة من الناس . ثم ينتهون إلى تصميم حياتهم استناداً إلى ما يمكن أن يفكر فيه الآخرون عنهم . حياة يصممها المراقق ! هل تريد واحدة ؟

ولكن يمكنك أن تترك وراءك هذه المجموعة الذهنية . إنك تستطيع أن تحفز ذاتك بذاتك ، دون الاعتماد على آراء الآخرين . وكما قال Emerson ، " لماذا يجب أن تعتمد الطريقة التي أشعر بها على الأفكار التي في رأس شخص ما آخر ؟ "

21. تعلم أن تفقد هدوء أعصابك

أنك تستطيع أن تشكل نفسك لا تستطيع أن تهتم كثيراً حول ما يعتقد الناس . تستطيع أن تحفز ذاتك عن طريق أن تترك خلفك الوعي المؤلم بذاتك المرتبط بمرحلة المدرسة الثانوية .

لأن ميولنا تتمثل في الذهاب بعيداً في الاتجاه المسالم المتهيب ، فقد يكون من المفيد لمزيد من التصحيح أن نلبي هذه الأوامر الداخلية : لتبدو سيئاً . اتخذ المخاطرة . كن غير مهتم بكرامتك . كن نفسك . شارك ذاتك مع شخص ما . انفتح . كن عرضة للإيذاء . كن إنساناً . اخرج عن دائرتك المريحة . كن أميناً . جرب الخوف . أفلها بأي طريقة .

قال الممثل Rene Auberjonois " أرني فتى يخشى أن يبدو سيئاً ، وسوف أريك فتى يستطيع هزيمته في كل مرة "

المرّة الأولى التي تحدث فيها إلى الممثلة واختصاصية العلاج النفسي Dever Branden كانت عبر التليفون ، ووافقت على أن تعمل معي على بناء ثقتي بنفسي ونموي الشخصي . لم يمر طويلاً على محادثة التليفون هذه قبل أن تسألني عن صوتي .

قالت ، " إنني مهتمة جداً بصوتك " بنغمة فضولية .

وعلى أمل أن تكون مستعدة لإعطائي بعض المديح ، سألتها أن تفسر لي ذلك . قالت ، " حسناً ، إنه ليس فيه حيوية ، نغمة رتيبة إلى حد كبير . لقد أتعب لماذا هذا .

اعتراضي الارتباك ، ولم أجد تفسيراً . حدثت هذه المحادثة قبل أن أصبح محاضراً مهنيًا بوقت طويل ، وأيضاً قبل وقت طويل من حضوري دروس الفن المسرحي . كانت أيضاً قبل أن أغني في سيارتي أيضاً . ومع ذلك كنت غير واع تماماً ومندهشاً جداً أن صوتي كان يبدو لها مثل شخص ما قادماً من " ليل الشخص الحي الميت "

الحقيقة أنه أثناء تلك الفترة في حياتي ، كنت عائشاً في حالة فزع . لم تكن الأمور المالية تسير بصورة مرضية بالنسبة لي ، كانت توجد مشكلات صحيحة خطيرة في أسرتي . كان ينتابني إحساس انتحاري معتدل إلى حد ما الذي يصاحب الشعور المتزايد بالعجز في تناول مشكلات الفرد . (أفكر الآن في واحدة من الطرق التي يخفى بها الكثير من الرجال مخاوفهم بادعاء نوع غبي من عدم المبالاة . أعرف الآن أن هذا ما قد فعلته . إذا ما استطاعت أن تسمعه اختصاصية العلاج النفسي في صوتي في الحال ، لم يكن مع ذلك مثيراً للأعصاب .

في محاولة لفهم لماذا كنت أغطي مخاوفي بعدم المبالاة ، رجعت بذاكرتي إلى مدرستي الثانوية ، حيث كان الطلبة هادئو الأعصاب هم دائماً الأقل حماساً . كانوا يتحدثون في رتابة ، يقلدون أبطالهم James Dean وأيضاً Marlon Brando . كان Brando الأهدأ أعصاباً من الجميع . لقد كان عديم الاكتراث وغير متحمس بصورة لافتة إلى حد أنك لا تستطيع أن تفهم ما كان يقوله .

كان أحد الواجبات المنزلية التي أعطاني إياها Devers Branden أن أوجر " فيلم ذهب مع الريح " وأن أدرس كيف كشف Clark Gable عن جانبه الأنثوي . كان هذا يبدو غريباً بالنسبة لي . Gable أنثى ؟ عرفت Gable باعتباره رجلاً حقيقياً في كل أفلامه القديمة ، لذلك لم أستطع أن أفهم ما كان يتحدث عنه Devers ، أو كيف يمكن أن يساعدني .

ولكن عندما شاهدت الفيلم ، أصبح الأمر واضحاً بصورة غريبة . سمح Clark Gable بمثل هذا المدى الواسع من التعبيرات الانفعالية ، إلى حد أنني استطعت فعلياً أن أحدد مشاهد حيث كان يكشف بوضوح عن الجانب الأنثوي في شخصيته في الدور الذي كان يؤديه . هل هذا جعله أقل رجولة ؟ لا . بصورة عجيبة ، جعله هذا أكثر واقعية ، وأكثر تأثيراً .

منذ ذلك الوقت ، فقدت الرغبة في أن أخفي نفسي وراء شخص غير مكترث ورتيب . ألزمت نفسي أن أواصل الطريق إلى خلق ذات تتضمن مدي واسعاً من التعبيرات دون الاستغراق الكامل مع التخفيف من الغرور مثل رجل الرجال .

بدأت أيضاً ألاحظ كم تبدو معجبين بإمكانية التعرض للأذى في الآخرين ، ولكن لا نثق في هذه الإمكانية داخل أنفسنا .

ولكن يمكن أن نتعلم الثقة بها !

فقط القليل في البداية . بعد ذلك نستطيع أن نبني تلك الإمكانية للتعرض للأذى إلى أن نصبح غير خائفين من الانفتاح إلى طيف دائم الاتساع من الكشف عن حقيقة أنفسنا . عندما تكون غير مهتم بكرامتك "سمجاً" فإنك تتصل بالاثارة الحقيقية للحياة . وماذا إذا لم أخفف دائماً من كبريائي كرجل الرجال غير المكترث ؟ بصراحة يا عزيزي ، لا أعطي اللعنة .

22. أقتل تليفزيونك

اعتاد أخي أن يكون لديه قميص " تي شيرت " وأحد القمصان الأكثر شعبية للبيع يقول ، " أقتل تليفزيونك " . اشتريت ذلك القميص وعليه صورة TV منتفخاً . عندما أرتديه اليوم ، لا يزال يجعل الناس عصبين عندما ينظرون إليه .

يمكنك أن تغير حياتك عملياً عندما تغلق تليفزيونك . ربما تبدأ بأمنية واحدة في الأسبوع . ماذا سوف يحدث إذا أوقفت محاولتك في أن تجد حياتك في عروض الأفراد الآخرين وأن تدع حياتك الخاصة تصبح العرض الذي تصبح متشبهاً به ؟

الهبوط في تعاملك مع التليفزيون يكون أحياناً مرعباً للمدمنين الإلكترونياً ، ولكن لا تخف . تستطيع أن تتخلص من سموم الإدمان ببطء . إذا كنت تبالغ في مشاهدتك للتليفزيون وأنت تعرف ذلك ، قد تجد أنه من المفيد أن تسأل هذا السؤال : أي جانب من الكوب أريد أن أعيش عليه ؟

عندما تكون في وضع مشاهدة التليفزيون فإنك تشاهد أناس آخرين يفعلون ما يحبونه كسباً لمعيشتهم . هؤلاء الأفراد في الجانب الذكي من الكوب ، لأنهم يجدون المرح ، وأنت تشاهدهم بصورة سلبية يتمتعون بالمرح . إنهم يحصلون على المال ، وأنت لا تحصل عليه .

ليس هناك " خطأ " مع المشاهدة أحياناً للأفراد الآخرين وهم يفعلون ما يحبون أن يفعلوه ولكن ربة المنزل تفعل هذا الآن في المتوسط على مدى سبع ساعات يومياً ! هل يعيش على جانب الكأس الذي سوف يثرى حياتهن ؟ (الشركات المعلنة الكبيرة تأمل عكس ذلك .)

فيما يلي اختبار جيد لك لتحديد إذا ما كان التليفزيون يحفزك أكثر مما تفعل الكتب : حاول أن تتذكر ما شاهدته على شاشة التليفزيون من شهر مضى . فكر بجد واجتهاد . ما التأثير الذي تحدثه تلك العروض على الجانب الملهم من مخك ؟ الآن فكر في الكتاب الذي قرأته منذ شهر مضى . أيهما يحدث انطباعاً أكثر قيمة واستدامة ؟ أي شكل من أشكال التسلية يقودك أفضل في اتجاه تحفيز الذات ؟

الآن الجاذبية المتنامية مع الانترنت online تعبر عن تحسسين يتجاوز التليفزيون وخاصة إذا كنت متفاعلاً في الأخذ والعطاء . ينمي الاتصال داخل عزف الدردشة Chatting عميقة التفكير ، وإرسال واستقبال البريد الإلكتروني المخ . التليفزيون يفعل العكس .

قال Groucho Marx في إحدى المناسبات ، إنه وجد التليفزيون مثقفاً جداً . " في كل مرة يفتح شخص ما التليفزيون ، أدخل حجرة أخرى لقراءة كتاب . "

23. حطم أسوار زنزانة روحك

يشجعنا المجتمع على السعي إلى الراحة . معظم المنتجات والخدمات المعلن عنها ليلاً ونهاراً مصممة لتجعلنا أكثر راحة وأقل تحدياً . ومع ذلك ، التحدي فقط هو الطريق إلى النمو . " التحدي " فقط سوف يختبر مهارتنا ويجعلنا أفضل . التحدي وتحفيز الذات لتوظيف التحدي فقط سوف يعمل على تغييرنا . كل تحدي نواجهه عبارة عن فرصة لخلق ذات أكثر مهارة .

لذلك ، هذا شأنك في البحث المتواصل عن التحديات لتحفيز نفسك . وهذا شأنك في أن تلاحظ أنك تدفن حياً في المنطقة المريحة . هذا شأنك في أن تلاحظ ، متى تمضى حياتك في الصورة التي رسمها الشاعر William Olsen ، مثل الورد ، " تعيش تحت الرياح . " استخدم منطقتك المريحة لتستريح فيها لا لأن تعيش فيها . استخدمها بوعي للاسترخاء واستعادة طاقتك ، حيث تستعد ذهنياً لتحديك التالي . ولكن إذا استخدمت المنطقة المريحة لتعيش فيها إلى الأبد ، فإنها تصبح كما قال المغني Sting " زنازة روحك . " حطم قيودها . انطلق طائراً بعيداً . جرب ما كان يعنيه الفيلسوف Fichte عندما قال " أن تكون حراً لا شيء . أن تصبح حراً فهذا مقدس . "

24. أدر أدوارك الخاصة

صمم خطة مباراة حياتك الذاتية . دع المباراة تستجيب لك بدلاً من الطريقة الأخرى التي هنا وهناك . كن مثل Bill Walsh ، المدير الفني السابق لنادي سان فرانسيسكو . اعتقد كل فرد أنه كان شخصاً غريب الأطوار بسبب مدى الكثافة التي يخطط بها مبارياته قبل كل مباراة . كان معظم المدربين ينتظرون ليروا ما يكشف عنه سير المباراة ، ومن ثم يستجيبون بالتحركات داخل الملعب كرد فعل للفريق الآخر . ولكن ليس Bill Walsh . كان Walsh يحدد إيقاع الخطوط الجانبية بعدد ضخم من اللعبات في شكل خريطة طريق " ملعب " والتي سوف يديرها فريقه أثناء المباراة ، بصرف النظر عن ماذا ومتى . إنه يريد أن يأتي رد الفعل من الفريق الآخر .

كسب Walsh الكثير من Super Bowls بمنهجه في توقع الفعل وليس لرد الفعل التقليدي . ولكن كل ما فعله كان استخدامه للفروق الجوهرية بين الابتكار ورد الفعل .

إنك تستطيع أن تنشئ خططك الذاتية مسبقاً ، حيث سوف تستجيب لك الحياة . إذا استوعبت الفكرة بأنه في كل الأوقات حياتك إما ابتكار (توقع الفعل) أو انسحاب (رد الفعل) . الأولى تسبق الفعل والثانية رد فعل . إنك تستطيع أن تذكر نفسك باستمرار لكي تكون مبتكراً ومخططاً .

يمكن أن يمضي الكثير منا أياماً وهو في حالة رد فعل دون أن يدري . أننا نستيقظ على هيئة رد فعل للأخبار من الراديو . ثم رد الفعل المرتبط بمشاعر جسدنا . ثم نبدأ رد الفعل المرتبط بزوجاتنا (أو أزواجنا) أو أطفالنا . وبسرعة ندخل إلى سيارتنا ورد الفعل المرتبط بالمرور ، نستخدم آلة التنبيه بالصوت أو الإشارة . وبعد ذلك ، في العمل ، نرى البريد الإلكتروني على شاشة الكمبيوتر ونستجيب له . ثم رد أفعالنا المرتبطة بعملاء الميناء أو رؤساء مجردين من الإحساس الذين يتطفلون على يومنا . أثناء فترة الراحة تأتي ردود أفعالنا المرتبطة بالجرسونات في المطعم ، أثناء تناول الغداء .

هذه العادة من ردود الأفعال يمكن أن تستمر طول اليوم ، وكل يوم . نحن نصبح حراس مرمى في مباراة هوكي الحياة مع الكرة المطاطية تطير أمام أعيننا بصورة متواصلة .

لقد حان الوقت لتلعب في مركز آخر . حان الوقت لأن تطير عبر الثلج مع الكرة المطاطية على مضربنا الذاتي لتصوبها على الهدف الآخر . يقول Robert Fritz الذي كتب بعض الكتب الأكثر عمقاً والأكثر استخداماً حول الاختلافات بين الابتكار ورد الفعل ، " عندما تصبح حياتك

ذاتها هي مادة عملية موضوع الابتكار ، تفتح أمامك تجربة حياة مختلفة تماماً - واحدة ، حيث تتخبط مع وفي الحياة في لب جوهرها .

خطط يومك بالطريقة التي خطط بها Bill Walsh مباريات فريقه لكرة القدم . أنظر إلى المهام المستقبلية باعتبارها مباريات تسعى إلى إدارتها . سوف تشعر باندماجك في حياتك جوهرياً ، لأنك سوف تكون مشجعاً للعالم لكي يستجيب لك . إذا لم تختَر فعل ذلك ، فإن الحياة التي تعيشها سوف لا تكون حدثاً تشارك أنت في صنعه . وكما يقول علماء الإدارة " عدم اتخاذ قرار هو قرار " .

25. اكتشف أنشتين الذي بداخلك

المرّة القادمة التي ترى فيها صورة أنشتين تحقّق من أنها أنت في الواقع . أنظر إلى البرت أنشتين وقل " أنا هناك " .

لدى كل إنسان القدرة لبعض أشكال العبقرية . ليس مطلوباً منك أن تكون متميزاً في الرياضيات أو الفيزياء لتعيش مستوى العبقرية في تفكيرك . لكي تمارس مستوى عبقرية أنشتين في تفكيرك ، كل ما عليك أن تفعله أن تجعل استخدام خيالك عادة مستمرة .

هذه توصية صعبة لكي يتبعها الكبار ، لأن الكبار قد أصبحوا معتادين على استخدام خيالهم من أجل شيء واحد فقط : القلق . يتصور الكبار على طول يومهم أسوأ حالات السيناريوهات . كل طاقتهم في التخيل موجهة إلى صور وردية لما يفزعهم .

إن ما لا يدركونه أن القلق استخدام سيء للخيال . الخيال الإنساني من أجل أشياء أفضل . إن الأفراد الذين يستخدمون خيالهم " للابتكار " ؛

إنجاز أشياء لا يحلم القلقون مطلقاً بإنجازها ، حتى إذا كان القلقون يمتلكون نسبة ذكاء IQ مرتفعة . الأفراد الذين يلجأون بصورة معتادة إلى خيالهم ، غالباً ينادون زملاءهم بصفة " العباقرة " - كما لو كانت العبقرية خاصية في الجينات . إنه من الأفضل أن يفهموهم باعتبارهم أفراد يمارسون عند الضرورة عبقريتهم .

إدراك قوة هذه العبقرية في كل منا ألهمت نابليون إلى أن يقول ، " الخيال يحكم العالم " .

إنك كطفل قد اعتدت أن تستخدم خيالك غريزياً ، لأنه كان مطلوباً . لقد حلمت أحلام اليقظة ، وضعت أشياء متميزة . لقد كنت بالنهار مؤمناً بأحلام اليقظة ، وفي الليل يبحر بك الجانب الأيمن من مخك إلى أعماق نهر من الأحلام .

إذا رجعت مرة أخرى إلى تلك الحالة من الثقة بالنفس والأحلام ، سوف تتدهش مسروراً حول كمية الحلول المباشرة والمبتكرة التي تقتنصها لمشكلاتك .

اعتاد أنشتين أن يقول ، " الخيال أكثر أهمية من المعرفة " . عندما سمعت لأول مرة أنه قال ذلك ، لم أعرف ماذا كان يعني . كنت أفكر دائماً أن المعلومات الإضافية كانت تمثل الإجابة لأي مشكلة صعبة . اعتقدت أنني إذا استطعت أن أتعلم القليل من الأشياء الأكثر أهمية ، حينئذ سوف أكون على ما يرام . ما لم أدركه أن الشيء الأصيل الذي كنت في حاجة إلى تعلمه لم يكن المعرفة ، ولكن المهارة . إن ما احتجت إلى تعلمه تمثل في مهارة استخدام الخيال على نحو يسبق الفعل وليس رد الفعل .

عندما أكون قد تعلمت تلك المهارة ، كانت المهمة الأولى أن أبدأ في تخيل رؤية من أريد أن أكون . Fred Knipe مؤلف الأغاني ، كتب مرة

أغنية حول هذا . كانت من أجل الأغنية المرافقة لفيلم فيديو أنتج للمراهقين عن كيفية تخيل أنفسهم ناجحين فيما كانوا يريدون أن يفعلوه ، ترجمة كلمات الأغنية كالآتي :

" ذلك أنت / في أكثر أحلامك طيشاً / تفعل الأشياء الأكثر جموحاً / لا أحد غيرك يستطيع القيام بها . إذا أنت / فقط أحببت وحافظت على تلك الأحلام / الأحلام الطائشة / سوف تجعلها أنت نفسك حقيقة ملموسة . "

لكي نجعل من أنفسنا حقيقة ملموسة ، نحتاج إلى تنمية القوة لكي نحلم . الحلم ، في معناه السباق للفعل ، عمل قوى . إنه مرحلة التصميم لخلق المستقبل . إنه يتطلب الثقة ويتطلب الشجاعة . ولكن الشيء الأكثر تأثيراً إيجابياً حول الأحلام النشيطة ليس في الوصول النهائي إلى الهدف - الشيء الأكثر أهمية يتمثل فيما تفعله بالنسبة للحالم .

انس الآن التحقق الحرفي لحلمك . ركز على مجرد الذهاب إليه . عن طريق الذهاب فقط إلى الحلم تجعل من نفسك حقيقة .

26. أجري في اتجاه مخاوفك

أعظم سر يحتفظ به العالم أنه على الجانب الآخر من خوفك يوجد شيء ما آمن ومفيد ينتظرك هناك . إذا اجتزت خلال مجرد ستارة رقيقة من الخوف سوف تزداد الثقة التي لديك في قدرتك على خلق حياتك .

قال الجنرال George Patton ، " يقتل الخوف أكثر مما يقتل الموت " . الموت يقتلنا مرة واحدة ، وعادة نحن حتى لا نعرفه . ولكن الخوف يقتلنا مرات ومرات ، بصورة لطيفة أحياناً ووحشية أحياناً أخرى . ولكن إذا حافظنا على محاولة تفادي مخاوفنا ، فإنها سوف تطاردنا وتطرحنا

أرضاً كما تفعل الكلاب المتشبثة بالهجوم . أسوأ شيء نفعله أن نغمض أعيننا، وننظر بأن الخوف غير موجود .

يقول عالم النفس " Nathaniel Branden " ، " يجب أن نتناول الخوف والأمل كإشارات ليس لكي نغلق عيوننا ، بل لكي نفتحها أكثر اتساعاً . عندما نغلق عيوننا ننتهي إلى المناطق المريحة الأكثر ظلاماً - أن ندفن أحياء .

سيرة Janis Joplin الذاتية ، والتي أرخت موتها بسبب سوء تعاطي الكحوليات والمخدرات ، أطلق عليها " دفنت حية " . بالنسبة لحالة Janis ، كما لحالات أفراد كثيرين متورطين بالمثل تقدم المشروبات الكحولية علاجاً للخوف مؤقتاً ، مصطنعاً ومأسوياً . ليس صدفة أن يطلق على الويسكي قديماً " الشجاعة الزائفة " .

قد كانت هناك فترة زمنية في حياتي ليست بعيدة ، عندما كان خوفي الأكبر من أي شيء يتمثل في التحدث إلى الجمهور (أو الحديث العام) . لم يكن علاجاً القول بأن الخوف من التحدث إلى الجماهير هو الخوف رقم واحد لدي كل الناس ، إنه حتى أكثر خوفاً من الموت .

دفعت هذه الحقيقة الكوميدي Jerry Seinfeld إلى القول بأن معظم الناس تفضل أن توضع في النعش بدلاً من إلقاء كلمة تأبين .

بالنسبة لي كانت المسألة ربما أعمق من ذلك . في طفولتي لم أستطع أن أعطي ملخصاً شفافاً عن الكتب الدراسية . كنت أناشد مدرسي أن يخرجوني من هذا المأزق . كان يمكنني أن أعرض كتابة ملخصين أو حتى ثلاثة إذا تم إعفائي من التقديم شفافاً .

ومع ذلك ، عندما تقدمت سنوات العمر ، أردت أن أكون متحدثاً عاماً أكثر من أي شيء آخر . كان حلمي أن أدرس للناس في كل مكان لكي

يتعلموا الأفكار التي تقودهم إلى تحفيز الذات ، الأفكار التي قد تعلمتها .
ولكن كيف يمكنني أن أفعل هذا إذا كان رعب خشبة المسرح تركتني متجمداً
من الخوف ؟

حينئذ في أحد الأيام عندما كنت أقود سيارتي ، وأثناء تحركي لمؤشر
الراديو بحثاً عن موسيقى جيدة ، تصادف وقوفي عند محطة دينية حيث شد
انتباهي صوت مسرحي لأحد رجال الدين معلناً ، " أجري في اتجاه مخاوفك !
أجري مباشرة إليه " . أسرعت إلى تغيير المحطة ولكن كان ذلك متأخراً جداً .
عرفت في أعماقي أنني سمعت شيئاً ما كنت في حاجة إلى سماعه . بصرف
النظر عن المحطة التي وقفت عندها ، كل ما استطعت أن أسمعه كانت
كلمات ذلك الرجل : " أجري في اتجاه مخاوفك ! "

في اليوم التالي لم أستطع أن أخرج هذه الكلمات من ذهني ، لذلك
اتصلت تليفونياً بإحدى معارفي من الممثلات . طلبت منها أن تساعدني على
تلقي دروس في فن التمثيل ، كانت قد سبق أن حدثتني عنها . أخبرتها بأني
اعتقد في استعدادي الآن بالتغلب على مخاوفي من الأداء أمام الجماهير .

على الرغم من أنني عشت في الأسابيع الأولى من تلك الدروس في
حالة من القلق الشديد ، فإنه لم تكن هناك طريقة أخرى حول خوفي . لا
توجد طريقة أخرى للهروب منه أبعد من ذلك ، لأن المزيد من الجري يعني
المزيد من هيمنة الخوف . عرفت أنه كان على أن أعدل المسار وأن أجري
في اتجاه الخوف ، وإلا سوف لا أجتازه أبداً .

قال Emerson مرة ، " الجزء الأعظم في الشجاعة يتمثل فيما قد
فعلته من قبل ، " وأصبح هذا بسرعة صحيحاً بالنسبة لحديثي أمام
الجماهير . الخوف من الأداء يمكن التخلص منه فقط بالأداء . وبسرعة تم
بناء تقتي عن طريق الأداء مرات ومرات .

الانطلاق الذي نحصل عليه بعد الجري خلال مساقط شلالات الخوف يعني أعظم إحساس بالقوة في هذا العالم . إذا كنت محبطاً معنوياً في أي وقت ، أبحث عن أي شيء تخافه وأفعله - ولاحظ ما يحدث .

27. إنشيء الطريقة التي تشكل بها علاقاتك

لا نستطيع أن ننشيء أنفسنا الأكثر صدقاً بدون إنشاء علاقات في العملية . العلاقات في كل مكان . العلاقات هي كل شيء .

قال الزعيم الروحي الهندي Krishnaamurti ، " لا توجد نهاية للعلاقة . توجد نهاية لعلاقة ما ، ولكن العلاقة في ذاتها لا يمكن أن تنتهي . لكي تكون يعني أن تكون على علاقة . "

لقد دربت كثير من الشركات على سلسلة ندوات من أربعة أجزاء . تناولت الأجزاء الثلاثة الأولى تحفيز الذات ، وتناول الجزء الأخير بناء العلاقات . أحياناً يسألني مديرو العموم التنفيذيين CEOs ، قبل التدريب ، إذا ما كنت قد أحدثت تغييراً في تلك النسبة من التوازن .

إنهم يسألون ، " ألا ينبغي أن تعطي المزيد لبناء العلاقة ؟ وعموماً بناء فريق العمل وبناء العميل ، بالتأكيد أكثر أهمية من تحفيز الذات . "

إنني متمسك بنسبتي تلك . إننا لا نستطيع أن نشكل علاقة مع الآخرين ، إذا كانت علاقتنا مع أنفسنا ضعيفة . الالتزام بالتحفيز الشخصي يأتي أولاً . لأنه من ذلك الذي يريد إقامة علاقة مع شخص ما ليس مخفراً بأي طريقة ؟

عندما نأتي إلى الجزء الرابع ، بناء العلاقة ، يكون التركيز على الابتكار . يمثل الابتكار الوجه الأكثر إهمالاً ، ومع ذلك الأكثر فائدة في بناء العلاقة .

يفكر معظمنا في العلاقات من منظور انفعالاتنا بدلاً من أذهاننا . ولكن عندما يكون التفكير من خلال مشاعرنا بدلاً من أذهاننا ، فإن ذلك يضعنا في حالة من عدم القدرة على التحليل والتدبير ، والتي وصفها Colin Wilson بقلب الأوضاع رأساً على عقب .

يكون دائماً من الأفضل رؤية العلاقات على أنها فرص للابتكار . عندما نتحسن علاقاتنا ، ربما نكون أفضل تحفيزاً .

عندما كانت طفلي الصغيرة Margie في المستوى الدراسي الرابع من المرحلة الابتدائية ، وضعت طفلة خجولة جداً في فصلها الدراسي علامة سوداء كبيرة صدفة على أنفها من قلم " فلوماستر " يتعذر محوه . الكثير من الأطفال في الفصل أشاروا إليها وبدأوا يضحكون . أخيراً انفجرت البنت الصغيرة في البكاء من الارتباك .

في لحظة من لحظات الارتباك والبكاء ذهبت Margie إلى زميلتها الخجولة لتهدأ بعض الشيء من روعها . (روت مدرسة Margie المندمسة لي هذه القصة .) . التفتت Margie بصورة اندفاعية القلم " الفلوماستر " ووضعت بنفسها علامة على أنفها ، ثم أعطت القلم إلى زميلة أخرى ، وقالت ، " إنني أحب أنفي بهذه الطريقة ، وأنتم ماذا تحبون ؟ "

في دقائق قليلة كانت أنوف كل الفصل عليها علامات سوداء من نفس نوع القلم ، والبنت التي كانت تبكي منذ لحظات انتقلت إلى الضحك بصوت عال . كل فصل Margie ، خرج إلى فناء المدرسة ، في حالة تراجع ،

بأنوف عليها علامات سوداء ، وكانوا موضع حسد من المدرسة - من الواضح بدخولهم في تجربة غير عادية ، " وهادئة "

هذه القصة ماثار متعة كبيرة بالنسبة لي بسبب قدرة Margie على استخدام ابتكارها وذهنها ، بدلاً من انفعالاتها لحل المشكلة . لقد ارتقت بنفسها إلى مستوى ذهنها ، حيث أمكن فعل شيء ما أكثر مهارة . لو أنها لجأت إلى انفعالاتها للتفكير من خلالها ، ربما جاء " تعبيرها غاضباً من الفصل نتيجة الضحك على الطفلة ، أو الحزن والكآبة .

في أي وقت ترتقي بمشكلة العلاقة إلى ذهنك ، سوف تحصل على فرص لا حدود لها للابتكار والإبداع . وعلى العكس تماماً ، عندما ترسل مشكلة العلاقة إلى النصف الخافض وليس الرافع من القلب ، فإنك تخاطر ببقاءك في معاناة من المشكلة إلى الأبد .

لا يعني هذا أنك لا ينبغي أن تشعر بأي شيء . أشعر بكل شيء . لاحظ مشاعرك . فقط لا تفكر من خلالها . عندما توجد مشكلة علاقة إصعد درجات سلمك إلى ذاتك الأكثر ابتكاراً . سوف تتحقق في الحال أننا ابتكرنا العلاقات التي نتمتع بها في حياتنا ، ولم تحدث صدفة .

قال الفنان الإيطالي Luciano de Crescenzo ، " نحن في كل منا ملاك بجناح واحد فقط ، ونستطيع الطيران فقط عندما يعانق كل منها الآخر "

28. جرب الإنصات التفاعلي

مبدأ استخدام التفاعلية كوسيلة بناء للابتكار ليس قاصراً على مباريات الكمبيوتر أو حجرات الدردشة . عندما نصبح على وعي تام بهذا المبدأ ، نستطيع أن نكتشف الطرق التي تجعلنا أكثر تفاعلاً في كل مكان . أكثر من

ذلك ، نستطيع أن نجري محادثات مع أسرتنا وأصدقائنا أكثر تفاعلاً مما كان يحدث سابقاً .

كلنا لدينا زملاء دوائر أعمال معينين أو أعضاء أسرة الذين نفكر فيهم كما نشغل أجهزة تليفزيوناتنا . عندما يتحدثون إلينا ، يتشكل لدينا إحساس بأننا نعرف بالفعل ما سوف يقولونه . يخفض هذا من مستوى وعينا، ويستقر في داخلنا شكل من أشكال الكسل الذهني .

بينما كنا في الماضي قد تعرضنا لمجرد المعاناة السلبية من خلال الأحاديث التي يحتكرها فرد واحد ، نستطيع الآن تقديم تفاعلية أكبر . ربما نكون في الماضي قد ضبطنا استماعنا النائم مع الكلمات والعبارات التي لا معنى لها ، مثل " في الحقيقة " ، وبالضبط ، ولكننا لم نكن في الحقيقة نستمع . هذا المنهج السلبي ينال من تغيير أنفسنا والأفراد الذين نستمع إليهم .

كتبت Brenda Ueland ، " عندما نكون منصتين ، يعيد هذا تشكيلنا ، ويجعلنا منفتحين وممتدين . تبدأ الأفكار في النمو داخلنا ، وتصبح واقعاً ملموساً . "

عندما تصبح استفساراتنا أكثر عمقاً ، تزداد محادثاتنا تفاعلاً . ابحث عن فرص التفاعلية لتحفيز ذاتك إلى مستويات أعلى من الخبرة .

29. اعتنق قوة إرادتك

لا أستطيع أن أخبرك عن عدد الأفراد الذين قالوا لي أنهم ليس لديهم قوة إرادة . هل تعتقد نفس الشيء ؟ إذا كنت تعتقد أنه ليس لديك قوة إرادة فإنك

تقلل من شأن نجاحك . لدي كل فرد قوة إرادة . قراءتك لهذه الجملة يدل على أن لديك قوة إرادة .

لذلك ، الخطوة الأولى لتنمية قوة إرادتك ، تتمثل في قبول وجودها . إنك تمتلك قوة إرادة ، على نفس مستوى التأكيد أنك تمتلك الحياة . إذا وضع شخص ما على الأرض أمامك قضيباً يوجد في طرفيه أقراص حديدية من نوع حمل الأتقال ، وطلب منك أن ترفعه ، وأنت تعرف أنك لا تستطيع . إنك سوف لا تقول ، " ليس لدي القوة . " إنك سوف تقول ، " أنا لست قوياً بدرجة كافية . "

لست قوياً " بدرجة كافية " عبارة أكثر صدقاً ، لأنها تتضمن أنك يمكن أن تكون قوياً بدرجة كافية لو أنك عملت على ذلك . إنها تتضمن أيضاً أنك تمتلك بالفعل قوة .

ينطبق نفس الشيء على قوة الإرادة . بالطبع لديك قوة إرادة . عندما تقبل تلك القطعة الصغيرة من كعكة الشيكولاته ، لا يعني أنه ليس لديك قوة إرادة . إنه يعني فقط أنك اخترت ألا تمارسها في تلك اللحظة .

تتمثل الخطوة الأولى نحو بناء قوة الإرادة أن تمجد الحقيقة بأنك تمتلكها بالفعل . لقد امتلكت قوة الإرادة ، بالضبط كما تمتلك العضلات في ذراعيك . قد لا تكون عضلات قوية جداً ، ولكن بالتأكيد لديك تلك العضلات .

الخطوة الثانية أن تعرف أن قوة إرادتك ، كما هو الحال مع قوة عضلات ذراعيك ، عليك أن تنميها . إنك مسئول عن جعلها قوية أو تدعها ضامرة . إنها لا تنمو من خلال الظروف الخارجية العشوائية . قوة الإرادة عملية تأتي من الاختيار عن قصد .

عندما تركت الكلية لأتحق بالجيش ، أحد الأسباب وراء ذلك ، كان بسبب اعتقادي أن الجيش قد يساعدني على تعلم الانضباط الذاتي . ولكن إلى حد ما لم أكن أعني " الذات " في مصطلح الانضباط الذاتي . أردت أن يعطيني الانضباط شخصاً ما آخر . اكتشفت أن الآخرين في معسكر التدريب للبحرية لا يعطون قوة إرادة أو انضباط ذاتي . ربما كان مسئول التدريب مقتنعاً وملهماً (وفي بعض الأحيان مرعباً) ولكنه لم يستطع أن " يجعلني " أفعل أي شيء إلى أن أقرر أن أفعله . لم يحدث أي شيء إلى أن صنعت الإرادة في داخلي لأجعلها تحدث .

خذ ميثاقاً على نفسك أن تكون واضحاً وصادقاً حول قوة إرادتك الذاتية . إنها دائمة موجودة .

30. مارس شعائرك الصغيرة

أنظر إلى نفسك على أنك الكاهن أو الطبيب الذي يعالج الناس بالشعوذة حيث يكون في حاجة إلى أن يرقص ويغني لكي يأتي بالشفاء والصحة .

مارس الشعائر الخاصة بك والخاصة بك وحدك ، الشعائر التي سوف تكون الطريقة الأقصر والدواء الناجع إلى تحفيز الذات .

عند قراءتك لهذه الطرق المختلفة لتحفيز ذاتك ، قد تكون قد لاحظت أن الفعل هو غالباً المفتاح . إن فعل شيء ما هو الذي يقود إلى فعل شيء ما . إنها سنة الكون . الشيء الذي في حركة يبقى في حركة .

اعتاد نجم كرة السلة الشهير Jack Twyman أن يبدأ كل جلسة تمرين بأن يذهب إلى الملعب مبكراً ويصوب 200 رمية إلى الشبكة . دائماً كانت 200 رمية ، والتي كان يحسبها ، ولا يهم إذا شعر أنه أصبح بالفعل