

جرعة حمضية . إنها تجعلك أكثر قبولاً وتقبلاً للحياة مهما كانت وظيفتك أو دخلك .

إذا رفضت أن تغرس السعادة في نفسك ، سوف لا تكون ذا خدمات غير عادية للآخرين ، وسوف لا تجد الطاقة لخلق الشخصية التي تريد أن تكونها . لا يوجد هدف أفضل من هذا الهدف : أن تعرف عندما ترقد في سرير موتك أنك عشت حياتك الحقيقية لأنك فعلت ما قد جعلك سعيداً .

41. استيقظ على الجانب الأيمن

منذ أن كنت طفلاً وأنا دائماً تحت تأثير هيمنة فكرة أنك تستطيع أن يكون يومك عظيماً عندما تستيقظ على الجانب الأيمن من السرير . عندما تقدمت بي الحياة ، ككاتب أغنية غير ناجح إلى حد كبير ، كان من بين حالات نجاحي القليلة أغنية ريفية كتبتها بالاشتراك مع Fred Knipe and Duncan Stitt . كانت بعنوان " الجانب الصحيح في السرير الخاطئ " .

اليوم شغفي ليس كثيراً مع الجانب الأيمن من السرير كما هو الحال مع الجانب الأيمن من الرأس - ولكي أكون أكثر دقة ، الجانب الأيمن من المخ .

في الثلاثينات من القرن السابق (1930) اكتشف جراحو المخ الوظائف المختلفة لنصفي المخ أثناء تناولهم لحالات الصرع . في عام 1950 حقق Roger W.Sperry من جامعة شيكاغو (وفيما بعد Cal Tech) اختراقات عظيمة في اكتشاف أن الأحلام ، الطاقة والبصيرة الابتكارية ، كلها تأتي من الجانب الأيمن من المخ ، بينما التفكير المنطقي ،

ذو الخط المستقيم ، وقصير الأجل وقصير النظر يأتي من الجانب الأيسر من المخ .

تجد التفسير الأفضل لكيف يتفوق تفكير المخ ككل على تفكير الجانب الأيسر للمخ أو الجانب الأيمن للمخ في كتاب الفيلسوف البريطاني Colin Wilson ترجمة عنوانه قلعة Frankenstein . يكشف Wilson عن أننا نمتلك سيطرة أكبر على استخراج طاقة حيوية وأفكار مبتكرة من " جانب المخ الأيمن " أكثر مما ندركه حقيقة . وما يستحث الجانب الأيمن أكثر يتمثل في الإحساس المرتفع بالغرض .

إذا كان عليك أن تحمل جوالاً ثقيلاً من الرمل عبر المدينة ، قد يغضب الجانب الأيسر من المخ ويخبرك بأنك تفعل شيئاً مملاً وكرهاً . ومع ذلك إذا أصيب طفلك إصابة خطيرة ، وكان وزنه هو نفس وزن جوال الرمل سوف تحمله نفس المسافة إلى المستشفى مع اندفاع مدهش من الطاقة الحيوية (ترسل من الجانب الأيمن) . ذلك ما يفعله الغرض في المخ . يحصل تحفيز الذات على المزيد والمزيد من الإثارة ، عندما يصبح جانب المخ الأيسر أفضل وأفضل حيث يخبر الجانب الأيمن بما يفعله .

42. دع كل مخك في حالة تشغيل

تتخفض معدلات الانتحار أثناء فترات الحرب ، لأن الكثير من الناس يشعرون بأنهم ذوو فائدة ، ويمرون بفترات تحدي كافية أثناء اليوم . يشجعهم هذا على إحداث تناغم لكلا الجانبين في المخ . في الأوقات الأقل خطورة يميل الأفراد إلى الإنزلاق في استخدام جانب واحد من المخ ، ويقعون في مصيدة الإحساس بعدم فائدتهم .

بدون وعي ينتظر معظم الناس ظهور أزمة خارجية مثل حالة أفلاس مهددة أو هجوم على الشارع ، أو حرق منزلهم ، أو طلاق غير مرغوب أو حرب ، لتحريك تفكير كل أمخاهم ولكن هذه السلبية في سوء استخدام المخ تؤدي إلى حياة تتسم برد الفعل بدلاً من الابتكار . عندما قال Oliver Wendell Holmes ، " يذهب معظم الناس إلى قبورهم ومعهم موسيقاهم لا تزال " ، أنه كان يمكن أن يقول بنفس السهولة أن معظم الناس يعيشون حياتهم بالجانب الأيسر فقط من أمخاهم . عندما قال Thoreau ، " يعيش معظم الناس حياتهم في يأس صامت " ، فإنه كان يصف ما يمكن أن تشبه الحياة إذا ظلت في مصيدة تفكير الجانب الأيسر ذي الخط المستقيم وقصير النظر .

ولكن مما يدعو للسخرية أن جانب المخ الأيسر قد شاعت عنه سمعة سلبية ، ببساطة لأن الناس وقعوا هناك في مصيدته . عندما يتعلم الناس بأن الجانب الأيسر من المخ موجود من أجل الاتحاد مع الجانب الأيمن ، حينئذ يضطلع بقوة ومهمة جديدتين . عندما يظل الناس قابعين في تفكير جانب المخ الأيسر المنطقي ، المسطح والمستقيم ، ولا ينشطون أبداً الجانب الأيمن الابتكاري ، فإنهم يفقدون حبهم للحياة . يكون جانب المخ الأيمن يقظاً أثناء الأحلام بالليل ، بينما يكون الجانب الأيسر نائماً . ولكن من الممكن (كما يستطيع أن يشهد بذلك الفنانون ، الشعراء والقديسون) أن يتفاعل الجانبان معاً كما كان يحدث لنا كأطفال أثناء اليقظة. يكون علينا أن نطلقه ببساطة عن طريق استخدام جانب المخ الأيسر لكي يتصل بالجانب الأيمن . هذا ما يحدث بالضبط عندما نحب ، نلعب مباريات ، نكتب أشعاراً ، نحمل طفلاً أو نواجه أزمة مهددة : يأمر الجانب الأيسر الجانب الأيمن أن ينشط وينخرط في

الموقف . ذلك ما يحدث عندما تحصل على تفكير المخ ككل أو ما يطلق عليه عالم النفس Abraham Maslow " ذروة الخبرات " .

أفضل ثلاث طريق لتتشيظ تفكير المخ ككل : (1) تخيل الهدف . (2) العمل المرح . (3) اللعب المنعش . بدلاً من الانتظار حتى ظهور أزمة خارجية ، اخلق مباريات تحدي داخلية من ذاتك - أهداف وأغراض - التي تقودك إلى النمو في اتجاه الشخص المحفز الذي تريد أن تكونه .

تكمّن الإثارة الحقيقية في حالات دراسة قوة الجانب الأيمن من المخ في افتراضها للأساس العصبي لإحداث التحول الشخصي . إنها ليست مجرد اللمسة التحفيزية أو الحماسة الدينية التبشيرية التي نقول بأننا نمتلك طاقة ابتكارية غير محدودة ، ويمكننا استخدامها لخلق الحياة التي نريدها .

يكتب Colin Wilson ، " في الواقع ، إننا نستطيع أن نتعلم أن نعيش على مستوى من القوة أكثر ارتفاعاً إلى حدود لا تصدق . وتلك ما كان من أجلها جانب المخ الأيسر . يعطيها بعد بصيرته القدرة على استجماع القوة . ولكن من النادر استخدامه لهذه القدرة . إنه يمكن مقارنته برجل يمتلك ماكينة ساحرة يمكنها خلق عملات ذهبية ، بحيث يستطيع ، إذا أراد أن يسد الدين القومي ويتخلص نهائياً من الفقر . ولكنه يوصف بالكسل والغباء الشديدين إلى حد أنه لم يهتم أبداً أن يصنع أكثر من قطعتين كل يوم - لمجرد كفياته حتى المساء ... أو ربما ليس كسولاً : أنه فقط خائف من تفريغ الماكينة من رصيدها . إذا كان ذلك ، الخوف ليس ضرورياً . إنها ساحرة ، ولا يمكن أن يفقد رصيدها .

ينظر معظم الناس إلى الجانب الأيمن من مخهم بإحساس التعجب . إنهم يعتقدون أن أفكارهم الملهمة تأتي إليهم من قوى خفية ، غير مدركين حجم السيطرة التي لديهم حقيقة على هذه الآلة الساحرة .

43. اخرج النجوم التي بداخلك

Terry Hill ، كاتب عاش في كل أنحاء العالم ، وقد كان صديقاً لي منذ ان تقابلنا معاً في الصف السادس في المرحلة الابتدائية في برمنجهام ، ميتشيجان . قصته القصيرة التي ترجمتها عنوانها " مقاهي لإحداث التعويق " صورت ملامح شخصية ممتعة يطلق عليها Joe Warner الذي يحب أن يروي قصصاً عن سباق الخيل .

يروى Joe Warner قصته عندما كان في مقصورة الصحافة في مدينة " بلمونت " حيث وضع السكرتير " التاج الثلاثي " على رأسه . " ونظرت بجانبني عندما كان يسير في الممر وسط كل هؤلاء من رجال الصحافة الصارمين والذين يكادون يبتلعون السيجار الذي في أفواههم ، والدموع تجري على خدودهم كالأطفال الصغار . بالطبع لم أستطع أن أرى بوضوح بسبب الدموع التي تملأ عيناى . كان عمري 23 عاماً في ذلك الوقت عندما كسب حصاني بأطوال 31 . وكان ذلك هو التاج الثلاثي الأول في حياتي . تخيل ذلك " .

تلك القصة جعلتني أقرب كثيراً من سؤال ظل يراودني في كل حياتي . لماذا نبكي عندما نرى إنجازات ضخمة ؟ لماذا نبكي في حفلات الزفاف ؟ لماذا أبكي عندما أرى البنات العمياء تقفز بحصانها في أحد الأفلام . لماذا بكى أولئك الصحفيون من كتاب الرياضة عندما رأوا ذلك الحصان يكسب بواسطة أطوال 31 ؟

هذه نظريتي : نحن نبكي من أجل الفائز في داخل كل منا . في هذه اللحظات المثيرة للمشاعر ، نحن نبكي لأننا نعرف كحقيقة أنه يوجد شيء ما داخلنا يمكن أن يكون إلى حد ما عظيماً كذلك الذي نشاهده . إننا فسي تلك

اللحظة ، العظمة التي لم تختبر ونشاهدها الآن . ولكننا نذرف الدموع لأننا نعرف أن عظمتنا لم تتحقق . يمكننا أن نكون مثل ذلك الذي نشاهده ، ولكننا لسنا كذلك .

يعطي Terry Hill أيضاً أحاديث عامة عن الابتكار . عمله الخاص في الإعلانات والعلاقات العامة على مدى سنوات قد اكسبته الكثير من الجوائز ، وكما يمكن أن يتوقع المرء ، فإنه يقدم بعض الصياغات المكتسبة عن طريق الخبرة المتطورة " للابتكار " . ولكنه ينهي أحاديثه بالقول بأنه من السهل جداً أن تكون مبتكراً - كل ما تحتاج إليه أن تخرج النجومية التي بداخلك . ذلك يوضح كيف تطرق الأبواب التي لم تطرق داخلك .

مرجعه يتمثل في Seymour : مقدمه بقلم J.D.Salinger . يكتب Seymour خطاباً إلى أخيه Buddy الذي اختار أن يصبح كاتباً مهنيّاً . يخبر Seymour أخاه أن الكتابة كانت دائماً أكثر من أنها مهنة ، لقد كانت أقرب كثيراً إلى دين Buddy . أنه يقول أن أخيه سوف يُسأل عندما يموت سؤالين عميقين عن الكتابة التي كان يقوم بها : (1) هل أخرج معظم نجوميته من داخله ؟ " (2) هل كنت مشغولاً في كتابتك بإخراج ما في قلبك؟ " .

تتمثل نصيحة Terry Hill إلى مستمعيه حول موضوع الابتكار في أنك تتأكد " من إخراج النجومية التي في داخلك " . هذا تعبير آخر عن القول بأن تدع النجوم التي في داخلك تتألق بحرية . لا تجبرها على الخروج . فقط دعها تتألق .

على الرغم من أن جماهير Hill عادة من رجال الإعلانات والكتاب ، فإن توصياته تطبق على كل منا . حياتنا نملك وحدنا تشكيلها . هل نريد أن نبكرها ونشكلها بطريقة باهتة وذابلة أم أننا نريدها أن تكون ملهمة ؟ عندما

نكتب خططنا وأحلامنا نحتاج إلى إخراج ما في قلوبنا . عندما نتطلع إلى النجوم ، فإننا نتصرف كما نهوى على سحبتنا . القلوب التي على سحبتنا لا يمكن أن تقهر .

44. فقط اجعل كل شيء مرتباً ومتكاملاً

أحياناً في ندواتي سوف أسأل المشاركين أن يرفعوا أيديهم إذا اعتقدوا أنهم "مبتكرون " لم ألاحظ أكثر من أربعة أو خمسة من المستمعين يرفعون أيديهم.

بعد ذلك سأسألهم كم منهم كان قادراً على أن يرتب الأشياء بصورة متكاملة عندما كانوا صغاراً - يعطي أسماءً للعبهم ، ينشئ مباراة يلعبها ، يؤلف قصة لأبائه ، عندما يكون الصديق أقل جدوى . - ترتفع كل الأيدي . ومن ثم ، ما الفرق ؟ إنك رتب المواد بصورة متكاملة كطفل ، ولكنك كبالغ مبتكر ليس كذلك ؟ الفرق أننا قد حملنا كلمة " مبتكر " بمعان لأشياء غير عادية . كان بيكاسو مبتكراً . Mery Streep مبتكر . Wyclef Jean مبتكر . ولكنني ؟

لذلك ، إحدى الطرق لكي تبدأ وضع الأهداف والخطط التنفيذية المبتكرة تعني مجرد ترتيبها بصورة متكاملة كما كنت تفعل كطفل . فكر في الابتكار بمصطلحات أكثر بساطة . فكر فيه كشيء ما يفعله كل البشر بسهولة كبيرة . لقد قال الفيلسوف الفرنسي Emile Coue . " دائماً فكر في كل ما عليك أن تفعله كشيء سهل ، وسوف يكون كذلك " .

45. ارتدي وجهك الخاص بالمباراة

أعتدت كراهية الدراسة من أجل الاختبارات في المرحلة الثانوية . لا يمكن أن يكون هناك شيء أكثر مللاً من ذلك . ولكن في أحد الأيام ، قررنا Terry Hill وأنا أن نجعل من هذا مباراة . قررنا أن يتحدى كل منا الآخر بإنشاء اختبارات سحرية لكل منا . كانت القواعد أن يطرح كل منا على الآخر 30 سؤالاً ، وأنا الإجابات كان لابد أن تظهر في المقرر الذي سوف نخضع لاختباراته في حجرة الدراسة اليوم التالي .

لأن كل منا كان تنافسياً ويحب المباريات ، فقد عملنا بجد واجتهاد لكي نضع الأسئلة الصعبة والأكثر سخافة . " ماذا كان الاسم الأوسط للبحار ماجلان ؟ " " كم كان عدد أطفال Custer من البنات ؟ " " ما هي الكلمة رقم 23 في عنوان Gettysburg ؟ " حاولنا أيضاً أن نتوقع الأسئلة الأكثر صعوبة وتعلم إجاباتها الخفية .

في صباح يوم الاختبار الحقيقي يقدم كل منا للآخر اختباراته الخاصة، كانت دائماً ضعف صعوبة الاختبار الحقيقي . عندما كان يأخذ كل منا اختبار الآخر ، كان هناك المزيد من البهجة والاستغراق في الضحك . ولكن في الوقت الذي كنا نأخذ فيه الامتحان الحقيقي في المدرسة نكون أكثر استعداداً وثقة في أنفسنا . في الواقع ، كنا غالباً ينظر كل منا إلى الآخر عبر حجرة الدراسة أثناء الاختبار الحقيقي ، وتظهر تعبيرات وجوهنا وحركات أعيننا استهتارنا ببساطة وغباء الاختبار الحقيقي .

عندما غيرنا دراستنا إلى مباراة تحدي قد أخرجنا " العمل " بعيداً عن الواجبات المدرسية وحولناه إلى لعب . هل عملنا بجدية ؟ بجدية أكثر ! ولكن بتحويل العمل إلى لعب ، استطعنا أن نزيد من طاقتنا وإحساسنا بالابتكارية .

معظم الأفراد الذين يلعبون كثيراً الجولف أو التنس يعملون بجدية أكثر في المباريات أكثر منهم في أماكن العمل . كل الناس تعمل بجدية أكثر أثناء اللعب منهم أثناء أداء واجباتهم المهنية ، لأنه في الأولى لا توجد مقاومة. إنهم لا يعرفون دائماً هنا (على الرغم من أن زوجاتهم أو أزواجهم يعرفون) ، لأن الأمر لا يبدو على أنه عمل ، أنه يبدو في صورة المرح والبهجة. إنهم يشعرون بمزيد من الطاقة ، التجديد ، والحماس على أرض الملعب لأنها مباراة . إنهم يأخذون على عاتقهم أيضاً التزاماً متواصلاً لزيادة مهاراتهم . كل فرد مهتم بأن يكون الأفضل في المباريات التي يلعبها.

بالنسبة لتأثير المباريات على الطاقة ، إدرس مجموعة من الشباب يلعبون الورق طول الليل . لأن لعب الورق مباراة ، يمكن أن يلعبه الناس طول الليل حتى طلوع الشمس . عندما يعودون إلى بيوتهم في النهاية للنوم ، قد تجد نفسك تحت إغراء أن تسألهم ، " كيف استطعتم أن تبقوا في حالة يقظة طول الليل ؟ هل كنتم تشربون القهوة والشاي ؟ لا ، يعترفون ، إنهم كانوا يشربون المرطبات والكافوا . أليس الكافوا يساعدكم على الاسترخاء ، وبالتالي الشعور بالتعب ؟ " ليس في حالة أن تلعب مباراة ! في الواقع ، سوف تعرف أيضاً أنهم من المحتمل كانوا يدخنون ويأكلون وجبات سريعة خفيفة أيضاً . ليست معروفة بصفة عامة أنها منبهة . ما كان منبهاً يتمثل في المباراة ذاتها . بهجة المنافسة .

قال الكاتب المسرحي Noel Coward يوماً " العمل أكثر بهجة من البهجة " . وضعت تلك العبارة في دليل الندوة الخاصة بمجموعة من أفراد المبيعات منذ عام مضى ؛ وقد رفع أحد المشاركين في آخر الحجرة يده وقال ، " أوه Steve ، من هذا الذي يدعي Noel Coward ؟ أتصور أنه نجم الأفلام الإباحية أو لاعب جولف محترف " .

هذه الرسالة القصيرة إنتجت الكثير من الضحك على حسابي ، ولكنها كشفت عن حقيقة (وهو ما تفعله تقريباً كل حالات المرح) . يعتقد الناس أن الوظائف المرحية موجودة دائماً في مكان ما آخر . " إذا استطعت فقط أن أحصل على وظيفة مثل ذلك ! " . إذا كنت فقط لاعب جولف محترف " . ولكن في الحقيقة العمل المنجز والمرح يمكن أن يوجد في أي شيء . مع تزايد تقديمنا الواعي لعناصر لعب المباريات (تفضيلاتنا الشخصية المسجلة ، الأهداف ، حدود الوقت ، التنافس مع النفس أو الآخرين ، حفظ أو تسجيل الأشياء المفضلة بصفة شخصية " ، إلخ .) ، تصبح الأنشطة أكثر مرحاً .

حديثاً ، عملت في مشروع مع شاب في مدينة فيونكس والذي كان يبيع معدات مكتبية تزيد على ثلاثة أضعاف مبيعات فرد البيع المتوسط في فريقه . لقد قال بأنه لم يفهم زملاءه في العمل ، الذين كانوا يحبطون سريعاً ، يأخذون الاعتراض بقسوة ، ويكافحون لوضع صفقاتهم معاً .

ابتسم قائلاً ، " لا آخذ كل هذا بصورة جدية . أنني أحب كل تحرياتي البيعية مع تزايد خشونة التعامل مع العميل المرتقب يزداد مرحي في عملية البيع . لا يوجد أي شيء شخصي أو مربك في أي من هذا بالنسبة لي . عندما أقابل عميل مرتقب جديد فهذه مباراة شطرنج .

بصرف النظر عن طبيعة ما عليك أن تفعله ، سواء كان مشروعاً ضخماً في العمل ، أو مهمة تنظيف كبيرة في البيت ، فإن تحويل ذلك أو تلك إلى مباراة سوف يحقق لك مستويات أعلى من الطاقة والتحفيز .

46. اكتشاف الاسترخاء النشط

هناك فرق كبير بين الاسترخاء النشط والاسترخاء السلبي . عندما نلعب مباريات الفيديو ، مباريات الكمبيوتر ، ألعاب الورق ، نشغل في الحديقة ، نذهب إلى حجرة الدردشة ، أو نلعب الشطرنج ، فإننا نكون في حالة تفاعل مع غير المتوقع ، و أذهاننا مستجيبة . تزيد كل هذه الأنشطة من القدرة الابتكارية الشخصية والتحفيز الفكري . إنها كلها ملاحظات نشيطة .

الاسترخاء النشط ينعش ويستعيد حيوية الذهن . إنه يحافظ على مرونته وتناغمه مع التفكير . قد عرف المفكرون الكبار هذا السر منذ وقت طويل . اعتاد ونستون تشرشيل أن يرسم لكي يسترخي . لعب ألبرت انشتين القائلون . قد استطاعوا استرخاء أحد أجزاء المخ بينما يستحثون الجزء الآخر . عندما كانوا يعودون إلى ملاحظات يوم العمل ، يكونون حينئذ أكثر حيوية وأكثر تركيزاً من قبل .

يحاول الكثير منا أن يمينت الذهن لكي يسترخوا . إننا نؤجر شرائط فيديو غبية ، نقرأ قصصاً تافهة ، نشرب ، تدخن ، ونأكل إلى أن نصبح في حالة دوار ومنتفخي البطون . تتمثل مشكلة هذا النوع من الاسترخاء في أنه يصيب أرواحنا بالبلادة ، ويجعل من الصعب أن تعود إلى حالاتها الطبيعية . لقد اكتشفت بالصدفة قوى مباريات الفيديو والكمبيوتر كعوامل مساعدة على استرداد الوعي أو الصحة عندما لعبت بعض المباريات مع أبنني Bobby البالغ من العمر حينئذ 9 سنوات . أنها بدأت كطريقة لجعله سعيداً ، ولقضاء بعض الوقت معه ، لكي يصبح ذا ملاحظة ذهنية متحدية إنه الآن ينافس تعقيد مباريات الكمبيوتر في كرة القدم ، كرة السلة ، والهوكي ،

مباريات الطاولة ، وألغاز الكلمات المتقاطعة في بعض الصحف والمجلات .
إنها تتطلب تحريك التفكير الابتكاري .
قال هنري فورد ، " التفكير هو أصعب عمل نقوم به ، وهذا يفسر
العدد القليل من الناس الذين يفعلونه . " ولكن عندما نكتشف الطرق التي
تربط بين التفكير والترفيه ، تصبح حياتنا أكثر ثراءً . نصبح لاعبين في
مباراة الحياة ، وليس مجرد متفرجين .

47. اجعل هذا اليوم تحفة فنية

يعتقد معظمنا أن حياتنا تراكمية . نعتقد أنها تضيف إلينا شيء ما . إننا ننظر
إلى حياتنا باعتبارها تنتظم خيوطها معاً مثل قطار تتبعث منه سلسلة طويلة
من الدخان ، لكي نستطيع أن نضيف عربات شحن جديدة ، عندما نشعر أننا
على حق في ذلك ، ونسقط أخرى عندما تكون غير كذلك .

ولكن عندما والد لاعب كرة السلة الأسطورة John wooden قال
له ، " اجعل كل يوم تحفتك الفنية ، " فقد عرف wooden شيئاً ما عميقاً :
الحياة هي الآن . ليست الحياة فيما بعد . ومع تزايد تنويع أنفسنا مغناطيسياً
في التفكير بأننا نملك كل الوقت في العالم لنفعل ما نريد أن نفعله ، وإننا نزيد
تحويل أجمل فرص حياتنا إلى ماضٍ كنا نسير فيه ونحن نائمون . يتدفق
تحفيز الذات من أهمية التصاقنا باللحظة التي نعيشها اليوم .

كان John wooden أكثر مدرب كرة سلة نجاحاً على مستوى
المرحلة الثانوية طول الوقت . كسبت فرقته 10 بطولات قومية على مدى 12
عاماً متواصلة . خلق Wooden جزءاً كبيراً من فلسفة حياته من فكرة

واحدة - عبارة فريدة نقلت إليه من والده عندما كان Wooden صبياً صغيراً - " أجعل كل يوم تحفتك الفنية . "

بينما كان يمكن أن يحاول المدربون الآخرون أن يوجهوا لاعبيهم في اتجاه المباريات المهمة في المستقبل ، كان Wooden يركز دائماً على اليوم. كانت جلساته العملية في UCLA تضع أهمية على كل جزء صغير من الأداء في أي وقت كما هو الحال مع أهمية مباراة أي بطولة . في فلسفته لم يكن هناك أي سبب لا يجعلك تخلق من يومك الحالي اليوم الأكثر فخراً في حياتك . لم يكن يوجد سبب يجعلك تلعب بجد واجتهاد في التدريب كما تفعل في المباراة الحقيقية . كان يريد كل لاعب أن يذهب إلى سريرته كل ليلة معتقداً ، " اليوم كنت في أحسن حالاتي . "

ومع ذلك معظمنا لا يريدنا بهذه الطريقة . إذا سألنا شخص ما ، إذا ما كان من الممكن اعتبار هذا اليوم نموذجاً نحكم به على كل أيام حياتنا التالية ، فإننا سوف نصرخ ، " أووه ، لا ! إنه ليس واحداً من أفضل أيامي ، أعطني سنة أو سنتين ، وسوف أعيش يوماً أكون متأكداً منه أنك يمكنك استخدامه لكي يمثل حياتي . "

يتمثل أساس التحول الشخصي في استعدادك أن تفعل الأشياء الصغيرة جداً - وأن تفعلها " اليوم " . التحول ليس مباراة الكل أو لا شيء ، إنه عمل متواصل . لمسة صغيرة هنا ولمسة صغيرة هناك تجعل يومك (ومن ثم ، حياتك) عظيماً . اليوم صورة مصغرة من إجمالي حياتك . إنك تولد عندما تستيقظ " وتموت " عندما تنام . إنها صممت على هذه الطريقة ، لذلك ، يمكنك أن تعيش كل حياتك في يوم واحد .

48. تمتع بكل مشكلاتك

لكل حل مشكلة . لا يمكن أن يكون لديك أحدهما دون الآخر . لذلك ، لماذا تقول إننا نكره المشكلات ؟ لماذا ندعي أننا نريد حياة خالية من المشاحنات ؟ عندما يكون شخص ما مريضاً انفعالياً ، لماذا نقول " إنه يعاني من مشكلات. "

في أعماقنا حيث نعيش حكمتنا ، نعرف أن المشكلات شيء حسن بالنسبة لنا . عندما تحدث إلى مدرس ابنتي أثناء دعوة عامة ليخبرني بأن ابنتي سوف يكون عليها أن تتناول مشكلات رياضية لكي تحلها أكثر مما عملت العام السابق ، اعتقد أن هذا غريب . لماذا اعتقد أن هذا غريب عندما تأخذ ابنتي المزيد من المشكلات لتحلها ، إذا كنت اعتقد أن المشكلات هي مشكلة ؟

لأنه إلى حد ما ، نحن نعرف أن المشكلات من الأمور الجيدة لأطفالنا . عندما يحلون المشكلات سوف يصبح أطفالنا أكثر كفاءة ذاتية . سوف يتقون أكثر في أذهانهم . سوف ينظرون إلى أنفسهم باعتبارهم حلالي المشكلات .

لأننا أنفسنا لدينا أوهام مخيفة عن مشكلاتنا الخاصة ، فإننا نميل إلى الهروب منها ، بدلاً من حلها . لقد حولنا مشكلاتنا إلى أشباح مرعبة إلى حد أنها تشبه شياطين تعيش تحت السرير . ولأننا لم نحلها أثناء النهار ، نرتعش منها بالليل .

عندما أخذ الناس مشكلاتهم إلى أسطورة التأمين العملاق W.Clement Stone ، اعتاد أن يصرخ بأعلى صوته ، " لقد حصلت على

مشكلة ؟ ذلك عظيم ! " من الغريب لم يقتله أحد رمية بالرصاص ، لأنه أعطى ثقافتنا خرافة عميقة حول المشكلات .

ولكن المشكلات ليست شيئاً يخشى منه . المشكلات ليست لعنات . إنها ببساطة مباريات صعبة لأصحاب الرياضة الذهنية ، وأصحاب الرياضة الذهنية يتوقون دائماً للحصول على مباريات ذهنية متواصلة .

في كتابه الذي ترجمته عنوانه " الطريق الأقل استخداماً في السفر " تتركز فكرته الأساسية في أن " المشكلات تستجمع حكمتنا وشجاعتنا . "

واحدة من أفضل الطرق في تناول مشكلة ما تتمثل في روح اللعب ، نفس الطريقة التي نتناول بها مباراة شطرنج أو التحدي للعب كرة سلة واحد - إلى - واحد على أرض الملعب . إحدى طريقي المفضلة للعب بمشكلة ما تواجهني ، وخاصة تلك التي تبدو ميئوس منها أن أطرح على نفسي سؤالاً ، " ما هي الطريقة المرححة لحل هذه المشكلة ؟ " " ما الحل الذي سوف يكون أكثر بهجة؟ " لن يفشل مثل ذلك السؤال أبداً في فتح أبواب الأفكار الجديدة المبتكرة .

قال Richard Bach مؤلف كتاب ترجمته عنوانه " الأوهام ، " كل مشكلة في حياتك ، تحمل نعمة في طياتها . إنه على حق . ولكن علينا أن نفكر في ذلك أولاً ، وإلا سوف لا تظهر النعمة أبداً .

في دراساته التحليلية حول الشفاء الطبيعي يفترض الدكتور Andrew Weil أننا ، أكثر من ذلك ، نعتبر المرض نعمة . إنه يكتب غالباً في "الشفاء التلقائي " . " لأن المرض يمكن أن يكون قوة ضخمة لإحداث التغيير ، ربما يكون الشيء الوحيد الذي يمكن أن يجبر بعض الناس على حل صراعاتهم الأكثر عمقاً . المرضى المتميزون غالباً يصلون إلى اعتبار المرض الفرصة الأكبر ، التي من النادر أن تتاح لهم للنمو والتنمية

الشخصية - نعمة حقيقية . رؤية المرض على أنه حظ سيء ، وبصفة خاصة باعتباره شيئاً كريهاً ، قد يعطل نظام الشفاء . الوصول إلى اعتبار المرض نعمة تسمح لك بالنمو ، حيث قد يطلق فعالية نظام الشفاء التلقائي . " إذا نظرت إلى المشكلات على أنها لعنات ، سوف يكون من الصعب أن تجد التحفيز الذي تبحث عنه في الحياة . إذا تعلمت أن تحب الفرص التي تقدمها لك المشكلات ، حينئذ طاقتك التحفيزية سوف ترتفع .

49. ذكرْ ذهنك

ربما قد لاحظت فكرة في هذا الكتاب ، أو كتاب حديث آخر قد قرأته ، والتي تريد أن تتمسك بها . قد تكون فكرة ، أنت عرفتھا ، اللحظة التي نظرت إليها سوف تكون مفيدة لك . ربما أيضاً تكون قد وضعت تحنها خطأ للرجوع إليها مستقبلاً .

ولكن ، ماذا لو وضع الكتاب على الرف ، أو أعرته إلى صديق ، وأصبح بعيداً عن النظر ، وعن الذهن إلى الأبد ؟ هذه خبرة شائعة ، ويوجد علاج : أبدأ معاملتك لأفكار تحفيز الذات على أنها أناشيد أو أغاني محبة . يمكنك أن تجد الطرق اللازمة لإعادة تدوير هذه الأفكار ، ومن ثم سوف تشغلها مرات ومرات إلى أن تصل إلى عدم قدرتك على إخراجها من رأسك . ذلك يمثل كيفية إعادة بناء نظم المعتقدات لكي تتفق مع أهدافنا . ضع الفكرة التي تريد أن نتذكرها في شكل أغنية موزونة القوافي في مخك لكي تظل هناك ولا تخرج منه أبداً .

يمكنك أن تخلق ذاتك من جديد عن طريق تعلم المعتقدات التي تريد أن تعيش بها - فكرة واحدة في كل مرة . تعلم هذه الأفكار باعتبارها كلمات

أغاني شعبية عليك أن تؤديها على خشبة المسرح . اعتاد أحد أصدقائي أن يتعلم هذه الأجزاء في إيقاع موسيقى ، بوضع كروت فهرسة مع الكلمات الغنائية في كل من المكتب ، المنزل ، مرايات الحمام . كان أحياناً يضعها داخل لوحة أجهزة القياس التي أمامه في سيارته . لماذا ؟ إنه كان يعمل مجهود تصويري واع للوصول إلى الجانب الخلفي من ذهنه الخاص .

المهارة أن تحافظ على حيوية هذا التحفيز مستمرة . أن تغذي عن قصد معنوياتك بالأفكار المتفائلة التي تريد أن تحيا بها . في أي وقت تعثر على فكرة ، جملة ، أو فقرة تلهمك ، أو تفتح أبواب تفكيرك على مصرعها ، فإنك تحتاج إلى اقتناصها مثل فراشة في شبكة ، وفيما بعد نطلقها في اتجاه حقل و عليك الخاص .

بالنسبة لي ، اكتشاف فكرة مثيرة في كتاب أو مجلة تشبه ذروة خبرة حقيقية . إنها تجعل العالم مثاقلاً ولا يمكن إدراك أعماقه . أحسست بذلك الشعور . لماذا أنا محظوظ إلى هذه الدرجة ؟ ومع تزايد شحن مخي عن عمد بالكلمات والعبارات التي تحرك أصلاً ذروة الخبرة ، يسهل تذكر أن الحياة جيدة .

Colin Wilson في كتابه الذي ترجمة عنوانه " ممرات جديدة في علم النفس " يكتب " هذا هو السبب في أن الناس الذين لديهم ذروة الخبرة يستطيعون أن يستمروا في تكرارها . لأنها ببساطة تتعلق " بتذكير نفسك " بشيء ما قد رأيته بالفعل وتعرف أنه حقيقي . بهذا المعنى ، أنه يشبه أي إدراك آخر يتضح لك فجأة - على سبيل المثال ، إدراك عظمة بعض الملحنين أو الفنانين الذين كنت تنتظر إليهم سابقاً على أنه يصعب التعامل معهم أو فهمهم ، أو إدراك كيفية حل مشكلة معينة . بمجرد أن تتضح معالم

مثل هذا الإدراك ، يصبح من السهل إعادة إقامة الجسور والاتصال بها ، لأنها هناك مثل بعض ممتلكاتك ، في انتظار أن تعود إليها " أثناء أحاديثي عن تحفيز الذات ، أحد الأسئلة التي تراودني غالباً ، " كيف أحافظ على استمرارية هذا التوجه ؟ يقول المشاركون ، " إنني أحب ما قد تعلمته اليوم ، ولكنني أذهب كثيراً إلى ندوات ، والتي تجعلني محفزاً ، وبعد مرور أيام قليلة ، أعود مرة ثانية إلى نفس عاداتي القديمة المشائمة ، أفعل بالضبط ما اعتدت على فعله . "

لو أنني كنت في حالة مزاجية من تبلىد الحس ، كنت سوف أجيب على السؤال بهذه الطريقة : لماذا ، إذا أحببت ما تعلمته حول تحفيز الذات ، هل سوف تسألني كيف أحافظ لك على استمرارية ذلك الحب في حياتك ؟ الشخص في هذه الحجرة الأكثر إعداداً واستعداداً للإجابة على سؤالك هو أنت . لذلك ، سوف أسأل ، " كيف سوف تحافظ على استمرارية هذا التوجه في حياتك ؟ إنني أراهن على أنك تستطيع أن تعطيني 10 طرق يمكنك القيام بها . وأراهن إذا كانت هذه لغة أجنبية عليك أن تتعلمها ، فإنك سوف توفر جزءاً من وقتك كل يوم لمراجعتها ، لقراءتها بصوت عال ، وللتأكد بأنك قد تعلمتها . أراهنك أنك سوف تشتري شرائط أو اسطوانات CDs لسيارتك ، أو حتى ترتيب مجموعات دراسية صغيرة . ومن ثم ، يكون السؤال الحقيقي كالآتي : " هل إتيان فن تحفيز الذات له نفس درجة أهمية تعلم لغة أخرى ؟ حتى مجرد وضع عبارة بارزة في البيت أو في المكتب يمكن أن يكون لها تأثير هائل على حياتك . في إحدى المدن الفقيرة في استراليا ، وضع والد أحد الأطفال الكلمات التالية في برواز وعلقها ، " الفرح من خلال القوة . " من الصعب تخيل تأثير تلك الفكرة على حياة الطفل الذي أصبح أحد العلماء ذات يوم . أنه العالم الشهير Arnold Schwarzenegger .

عندما كنت حاضراً ندوة Werner Erhard ، كان لدي مساحة من الوقت الحر أثناء الاستراحة ، لذلك كتبت خطاباً لِنفسي ، سجلت فيه كل الأفكار التي أردت أن أتذكرها من الندوة ، ثم وضعت في مظروف وأغلقتة . أخذته إلى المنزل ، بعد شهر أرسلته إلى نفسي . عندما فتحت المظروف في العمل ، وقرأت الخطاب ، ظهر لي كما لو كانت تجربة مباشرة من جديدة مرة أخرى .

تأثرت كثيراً بهذا الفكرة إلى حد أنني استخدمتها في واحدة من ندواتي الخاصة . طلبت من كل فرد مشارك أن يدون العبارات والأفكار المهمة من وجهة نظرهم والتي عرضت عليهم خلال الندوة ، وما سوف يفعلونه بصورة مختلفة في حياتهم اعتباراً من الآن فصاعداً . عندما انتهى الحاضرون من كتابة ملاحظاتهم طلبت وضعها في الأظرف التي وزعت عليهم وأن يرسلوا تلك الأظرف إلى " أنفسهم " . أخبرتهم أنني سوف احتفظ بها لمدة شهر وبعد ذلك أرسلها إليهم عن طريق البريد .

التقارير التي حصلت عليها بعد ذلك كانت لافتة . قال بعض الأفراد إن رؤيتهم تلك الأفكار المكتوبة بخط أيديهم أعادت إلى أذهانهم الندوة كاملة . لقد شعروا بإثارة متوهجة في داخلهم والتزام جديد باتخاذ إجراءات محددة . هل أنت على استعداد بأن تذكر نفسك لمعاملة نفسك طبقاً لأفضل أفكارك الذاتية ؟ هل أنت على استعداد أن تضع مصائد وكمائن تخيلية ، لكي يمكنك أن ترى دائماً الكلمات والأفكار التي تعرف أنك تريد تذكرها ؟

50. اشرع في العمل وأبدأ صغيراً

مع العدد القليل من الأهداف الكبيرة الذي تضعه لنفسك يومياً ، يزداد إحساسك بالدفع إلى الأمام هنا وهناك من الناس والأحداث التي خارج سيطرتك .

إنك تعاني من إحساس بالعجز . بدلاً من خلق الواقع الذي تريده ، فإن استجابتك تكون فقط عبارة عن رد فعل للعالم من حولك . إنك تمتلك الكثير من السيطرة على أنشطة يومك أكثر مما تعتقد .

باستخدامك الوعي للأهداف الصغيرة ، سوف ترى الأهداف الكبيرة أصبحت حقيقة مماثلة أمامك . معظم الأفراد المشاركين في نظم المشروعات الحرة ، قد أصبحوا مقتنعين بقوة وضع الأهداف الكبيرة والمحددة وطويلة الأجل لأنفسهم . أهداف المسار المهني ، الأهداف السنوية وأهداف الأداء الشهري دائماً في ذهن الشخص الطموح .

ولكن غالباً أولئك الناس يتخطون بالكامل قوة الأهداف الصغيرة - الأهداف التي توضع أثناء اليوم ، التي تعطي الطاقة إلى أنشطة اليوم والإحساس بإنجاز الكثير من المكاسب الصغيرة على طول الطريق .

في رائعته النفسية ، Mihaly Csikszentmihalyi في كتابه الذي ترجمته عنوانه ، التدفق : علم نفس الخبرة المثالية ، يشير إلى الأهداف الكبيرة باعتبارها أهداف مخرجات ، والأهداف الصغيرة باعتبارها أهداف عمليات . تتمثل ميزة أهداف العملية ، أنها دائماً في إطار قوتك المباشرة لتحقيقها . على سبيل المثال ، يمكنك أن تضع أهداف عملية إجراء أربع مكالمات مهمة قبل فترة الغداء . ترسم على صفحة من الورق أربع مستطيلات ، وعندما تنفذ إحدى المكالمات ، تضع علامة (صح) في إحدى المستطيلات ، وعندما

يتم إجراء المكالمات الأربع ، تضع الورقة في ملف أهدافك ، وتذهب للتمتع بغدائك الذي يعتبر جائزتك .

على سبيل المثال ، يمكنك أن تضع أهداف العملية ، قبل إجراء محادثة مع شخص ما . أريد أن اكتشف هذه الأشياء الثلاثة ، أريد أن أطرح هذه الأسئلة الأربعة ، أريد أن أقدم بهذين الطلبين ، أريد أن أمدح عميلي قبل أن أتركه .

تعطيك أهداف العملية تركيزاً كاملاً . عندما تضع لنفسك باستمرار أهداف لعملياتك ، فإنك تكون أكثر تحكماً في يومك ، وتشعر بإحساس مهارة تحفيز الذات .

في نهاية اليوم أو بداية اليوم التالي ، يمكنك أن تراجع تقدمك في اتجاه أهداف مخرجائك . يمكنك أن تضبط أهداف عملياتك لتقربك من المخرجات التي تريدها ، وحافظ باستمرار على تناغم الاثنين معاً .

دعنا نقول ، أن الآن نهاية يوم طويل صعب . أمامك فقط نصف ساعة لتذهب إلى البيت . إذا لم يكن من عادتك أن تضع أهدافاً لعملياتك ، قد تقول " أظن أنه ينبغي أن أنهى بعض الأعمال الورقية ، أو أجرى مكالمة أو اثنين قبل أن أذهب إلى البيت . " إنك تنظر إلى الأوراق المكدسة على مكتبك ، وبدون تفكير تضع إبهامك على سماعة الهاتف وتحرك أرقامه ، وعندها يقف شخص ما بجوار مكتبك للدرشة . ولأنك " ليس لديك شيئاً محدداً لتفعله ، فإنك تتخبط في المحادثة ، وقبل أن تعرف ما يجب عليك أن تفعله تنتهي نصف الساعة ، ويجيء وقت الذهاب إلى البيت . ومع ذلك ، لم تترك أي شيء محدداً غير منجز ، لا يزال لديك فقط إحساس غامض بتبديد الوقت .

الآن ماذا يحدث إذا استخدمت نصف الساعة هذا في وضع وتحقيق هدف عملية ؟ " قبل أن أذهب إلى البيت هذه الليلة ، سوف أرسل خطابين للتقديم جديدين ؛ مع كل مادتي التسويقية مرفقة . " الآن لديك هدف عملية ونصف ساعة فقط لتحقيقه .

عندما يقترب أحد الأشخاص للدردشة تخبره بأنك سوف تتحدث معه فيما بعد ، لأن لديك بعض الأشياء " عليك أن تنتهي من إنجازها قبل الخامسة ."

الأفراد الذين يدخلون في إيقاع مطرد لوضع أهداف صغيرة طوال اليوم يسجلون مستويات أكثر ارتفاعاً من الوعي والطاقة . إنهم يبذلون كما لو كانوا رياضيين يدرّبون أنفسهم بصورة مستمرة من خلال مباراة متواصلة . إنهم أكثر سعادة لأن يومهم تبتكره القوة الداخلية في أذهانهم ، وليس قوة العالم المحيط بهم .

51. أعلن إلى نفسك

عادة أبدأ يومي برسم أربع دوائر على صفحة ورقة بيضاء .
تمثل الدوائر الأربع " يومي الحالي " ، فمي ، سنتي ، وزوجتي .
داخل كل دائرة أكتب يمكن أن يكون أموالاً ، يمكن أن يكون أي شيء ،
والأهداف قابلة للتغيير من يوم إلى آخر - إنه لا يهم . ليس هناك ما يمكن أن يجعل هذه العملية " خاطئة "

ولكن بتدوين الأهداف ، فإنني أشبه إلى حد كبير بقائد الطائرة الذي يرجع إلى خريطته (أو خريطتها) قبل إقلاع الطائرة . إنني أوجه ذهني إلى ما أنا مقدم عليه في الحياة . إنني أذكر نفسي بما أريده حقيقة . إننا لا نفكر