71. سافر بعمق إلى داخلك

ينتظر معظمنا إلى أن يكتشف من نحن من الانطباعات والآراء التي نحصل عليها من أفراد آخرين . إننا نؤسس ما يطلق عليه صورتنا الذهنية الخاصة على آراء الناس الآخرين فينا .

نحن نسأل عندما يمدحنا شخص ما ، " أوه ، هل تعتقد حقيقة أنني ماهر في ذلك ؟ " إذا اقتنعنا بأنهم أمناء ، وأنهم مشهورون بآرائهم الصائبة ، قد نحاول تغيير صورتنا الذهنية بعد ذلك .

الحصول على تغذية مرتدة من الآخرين ، وخاصة تلك الإيجابية من الأمور الجيدة . نحتاج إليها جميعاً لكي نحيا ونشعر أننا بخير . ولكن عندما تكون هي كل ما قد حصلنا عليه ، فإننا نكون في خطر كوننا أقل مما يمكن أن نكونه ، لأن صورتنا الذهنية تعتمد دائماً على " آخرين " . وكل ما يرونه، هو ما نخاطر به الآن تماماً . وما لا يرونه يتمثل في ما بداخلنا ، والذي في انتظار أن ينبثق . ولأنهم لا يمكنهم رؤية ذلك ، فإن تقديرهم سوف يكون دائماً غير موضوعي .

يمكن أن تكون رحلتك داخلياً . تستطيع أن تسافر أعمق وأعمق في داخلك لاكتشاف إمكانياتك الذاتية . إمكانياتك الذاتية هي هويتك الحقيقية ـ إنها فقط في انتظار التحفيز الذاتي لتبعث فيها الحياة .

قال James A.Michener ، " لأن هذه هي الرحلة التي يقوم بها الرجال والنساء ولاكتشاف أنفسهم . إذا فشلوا في هذا ، لا يهم كثيراً ما يجدونه حينئذ . "

دع التدعيم والمديح الإيجابي يكون مجرد تدريب على حياتك . ولكن أعد وجبه حياتك بنفسك . لا تنظر خارج نفسك لتكتشف من أنت ، أنظر إلى داخلك وشكل من أنت .

72. إذهب إلى الحرب

كان Anthony Burgess في الأربعين من عمره عندما تعلم بأن لديه ورم خبيث في مخه ، الذي سوف ينهي حياته في خلال عام . عرف أن لديه معركة بين يديه . كان منهاراً تماماً في ذلك الوقت ولم يكن يمتلك أي شيء يتركه خلفه لزوجته Lynne ، التي سوف تكون أرملة سريعاً .

لم يكن Burgess مؤلف قصصي محترف في أي يوم من أيام حياته الماضية ، ولكنه كان يعرف دائماً الإمكانيات التي بداخله لكي يكون مؤلفاً . حيث كان غرضه الوحيد ترك عائدات التأليف وراءه من أجل زوجته ، وضع ورقه في الآلة الكاتبة وبدأ التأليف . لم يكن لديه أي تأكيد أنه يمكن أن ينشر ما يكتبه ، ولكنه لم يستطع التفكير في أي شيء آخر يفعله .

لقد قال ، " كان ذلك في يناير 1960 ، وطبقاً للتشخيص ، كان أمامي ثلاثة فصول من السنة ؛ الشتاء ، والربيع والصيف لأعيش خلالها ، وسوف أموت مع سقوط أوراق الخريف ".

في ذلك الوقت كتب Burgess بحيوية وطاقة غير عادية ، حيث انتهي من خمس روايات ونصف ، قبل أن تنتهي الفصول الثلاثة . (قريباً جداً من حجم إنتاج E.M. Forster ، وتقريباً ضعف J.D. Salinger)

ولكن Burgess لم يمت . قد حصل سرطانه على العفو وإلغاء العقوبة ، ثم اختفى تماماً . في حياته الطويلة والحافلة بكتاباته كروائي ، نشر

أكثر من 70 قصة ، ولكن بدون الحكم موتاً بالسرطان ، ربما لم يقدم على الكتابة على الإطلاق .

كثيرون منا مثل Anthony Burgess ، العظمة مخبأة في داخله في انتظار شيء ما من الطوارئ الخارجية لكي تخرجه إلى النور . اعتقد أن هذا هو السبب في أن والدي وأفراد كثيرين من جيله يتكلمون بشغف عن الحرب العالمية الثانية . أثناء الحرب ، قد عاشوا حالة من الطوارئ ، التي أخرجت أفضل ما في داخلهم من إمكانيات .

إذا لم نعطي اهتماماً لهذه الظاهرة – كيف تلهم الأزمات أفضل مجهوداتنا – فإننا نتجه إلى تشكيل حياة ، بدون وعي ، قائمة على الراحة . نحاول أن نصمم طرقاً للحياة أسهل وأسهل ، لكي لا نتعرض للدهشة أو التحدي من أي شيء .

الأفراد الذين يحصلون على موهبة التحفيز الذاتي يستطيعون أن يعكسوا هذه العملية ويحصلون على ذلك الإحساس الحيوي جداً من روح " الحرب العالمية الثانية " ليصبح عنصراً مهماً في حياتهم . يفعل الرياضيون ذلك باستمرار .

سأل أحد المراسلين الصحفيين يوماً نجم كرة السلة Kobe Bryant، " ما هو شعورك حول مباراة الليلة مع فريق Trail Blazers ، أجاب والبريق في عينه ، " سوف تكون معركة حربية هناك . "

ليس علينا أن ننتظر حتى يهاجمنا من الخارج شيء ما مأسوى أو خطير . نستطيع أن نعمل على إبقاء نفس عجلة الحيوية في دورانها من خلال تحدي أنفسنا من الداخل .

الاختبار المفيد لتحفيز الذات أن تطرح على نفسك سؤالاً ، ماذا سوف تفعل إذا تعرضت لنفس حالة Anthony Burgess الأصلية . " إذا

كنت لدي سنة واحدة لأعيشها كيف سوف أعيش بصورة مختلفة ؟ ماذا سوف أفعل بالضبط ؟ "

73. استخدم الحل الذي نسبته 5%

منذ سنوات مضت عندما بدأت لأول مرة آخذ في اعتباري فكرة تغيير حياتي، مررت ببعض حالات المزاج المتأرجح . كنت ارتفع إلى عنان السماء مع فكرة من يمكن أن أكونه ، ثم أشرع في تغيير نفسي في صباح اليوم التالي . ثم تهجم على عاداتي القديمة لتعيدني إلى المربع رقم واحد إلى الشخص الذي اعتدت أن أكونه ، ثم ادخل في حالة من انخفاض المعنويات والإحباط على مدي أسابيع ، معتقداً أنني لا أمتلك مستلزمات ومؤهلات إحداث التغيير في ذاتي . عندما تنقضي الأسابيع ، تجذبني في النهاية فكرة أن الأشياء العظيمة عادة تنشأ ببطء كبير ، ومن ثم ، لماذا لا ينشأ الأفراد العظماء بنفس الطريقة ؟ بدأت أرى القيمة في إحداث التغيرات الصغيرة ، هنا وهناك ، التي تقودني في اتجاه من أريد أن أكون .

إذا أردت أن أكون شخصاً ما معافى صحياً ، ولديه عادات أكل جيدة، سوف أقدم لنفسي سلاطة هنا ، قطعة فاكهة هناك ، وآخذ عملية الابتكار ببطء شديد . الآن لا آكل أبداً لحوماً حمراء ، بل إنه لم يحدث أن أبعدته ليلة ما من عشائي ببساطة . (في كل الأوقات ، أحاول ذلك ، ولكن معدتي ، التي اعتادت أن تهزم قواي الذهنية في سلسلة أوامري الداخلية ، تأمر بعودته إلى المائدة عندما أشم رائحته في المرة الأولى في المنطقة المجاورة .)

الدكتور Nathaniel Branden ، اختصاصي العلاج النفسي مشهور بالنسبة لعلاجه الفعال باستخدام تمارين تكملة العبارات . عن طريق طلبه من عملائه أن يكتبوا أو يتحدثوا من 6 إلى 10 نهايات بسرعة وبدون تفكير لجملة " غير كاملة المعني " ، فإنه يسمح للأفراد بأن يكتشفوا أذهانهم وما يمكن أن تحتويه من طاقة وابتكارية مخبأة .

الجملة النمطية التي يمكن أن يطلب منك تكملتها من 6 – 10 مرات، سوف تكون ، " إذا أضفت 5 في المائة عزيمة وإصرار إلى حياتي اليوم .."

حينئذ تعطي كعميل نهاياتك السريعة إلى الجملة . تلك هي الكيفية التي تكتشف بها ما تفكر فيه ، وتعرف بصورة سرية عن قوتك الذاتية في إضافة غرض أو أغراض إلى حياتك . أحد الأوجه الساحرة في جملة Branden يتمثل في جزء 5 في المائة . إنها تبدو كما لو كانت كمية تغيير صغيرة جداً عندما تنظر إليها ، ولكن فكر في كيفية تطبيقها وما تتطلبه من مجهودات . إذا أضفت 5 في المائة إلى حياتك كل يوم ، فإنه فقط بعد 20 يوماً تكون قد ضاعفت إحساسك بالغرض .

يمكن تحقيق الأشياء الضخمة بالتركيز على أجزاء صغيرة في الوقت الواحد . تتذكر الروائية Ann Lamott ، حادثة في طفولتها ، كلما تذكرتها تساعدها على أن تكون " أكثر قوة . " إنها تتذكر .

منذ " ثلاثين سنة مضت " ، أخي الأكبر ، الذي كان عمره حينئذ 10سنوات ، كان مطلوباً منه تقديم تقرير عن الطيور مكتوباً ، وكان أمامه ثلاثة أشهر لكتابته ، وأصبح الآن مستحقاً في اليوم التالي . كنا خارج المنزل في كبينه الأسرة على الساحل في Bolinas ، وكان هوجالساً على منضدة المطبخ أقرب إلى البكاء ، وحوله ملزمة من الورق وأقلام وكتب عن الطيور غير مفتوحة ، شبه مجمد في مكانه أمام ضخامة المهمة . حينئذ جلس والدي

بجواره ، ووضع ذراعه حول كتف أخي ، وقال ، " طائراً بطائر ، يا ابني . فقط خذها هكذا طائراً بطائر . "

عندما نبقى كما نحن ، ليس لأننا لم نحدث التغيير الضخم الكافي ، ولكن لأننا لم نفعل أي شيء اليوم ، والذي يدفعنا إلى التحرك في اتجاه التغير .

إذا فكرت في نفسك على أنك رسام عظيم ، فسوف تمارس الرسم ، وحينئذ ، الرغبة في أن تتغير في الحال ، تشبه الرغبة في أن تنتهي من رسم لوحتك في 10 دقائق ، ثم تعلقها في صالة العرض .

إذا نظرت إلى نفسك كتحفه فنية في طريقها إلى الإنجاز ، فإنك سوف تستمتع بما يحدث من تغيرات صغيرة . الشيء البسيط جداً الذي تفعله بصورة مختلفة اليوم سوف يدهشك . إذا أردت أن تكون بنيتك قوية ، واستخدمت السلم بدلاً من المصعد ، أهنئك . إنك تتحرك في اتجاه التغيير .

إذا أردت أن تغير نفسك ، حاول أن تجعل التغيير صغيراً إلى المستوى الممكن . إذا أردت أن تجعل نفسك كرسام عظيم ، لا تخشى أن تستخدم آثار فرشاة صغيرة .

74. إفعل شيئاً ما بصورة سيئة

أحياناً لا نفعل أشياء لأننا لسنا متأكدين أننا نستطيع أن نفعلها على أكمل وجه . إننا نشعر بأننا لسنا مستعدين نفسياً (مزاجياً) . أو على مستوى الحيوية الصحيحة اللازمة لأداء المهمة التي علينا أداؤها ، ومن ثم نؤجلها أو ننتظر وصول الإلهام .

المثال الأكثر شهرة لهذه الظاهرة يأتي مما يطلق عليه الكتاب " عقبة الكاتب " . حاجز ذهني يفرض نفسه ويمنع المؤلف من الكتابة . أحياناً ، يكون ذلك الحاجز في منتهي القسوة إلى حد أن يذهب الكاتب إلى اختصاصي علاج نفسي لمساعدته . يعتمد مصدر دخل كثير من الكتاب على التخلص من تلك العقبة الذهنية .

تحدث " العقبة " (أو نقص التحفيز الذاتي) ، ليس بسبب أن الكاتب لا يستطيع أن يكتب / ولكن بسبب أنه يعتقد أنه لا يستطيع أن يكتب " بصورة جيدة " . بعبارة أخرى ، يعتقد الكاتب انه لا يملك الطاقة أو الإلهام الصحيح لكتابة شيء ما الآن تماماً ، شيء ما يكون جيداً بدرجة كافية لتقديمه . لذلك ، الصوت التشاؤمي داخل الكاتب يقول " إنك لا تستطيع التفكير في شيء ما تكتبه ، هل تستطيع ؟ يحدث هذا للكثيرين منا ، حتى مع شيء ما مثل كارت معايدة يرسل بالبريد أو الرد على بريد إلكتروني مستحق .

ولكن الكاتب حقيقة ليس في حاجة إلى اختصاصي علاج نفسي لهذا . كل ما يلزمه (أو يلزمها) معرفته أن يفهم كيفية عمل الذهن البشري في لحظة " العقبة " .

الشفاء من عقبة الكاتب – وأيضاً الطريق إلى تحفيز الذات – بسيط . يتمثل الشفاء في التقدم في العمل والكتابة بصورة سيئة .

جاء في أحد فصول كتاب الروائية Anne Lamott ، الذي ترجمة عنوانه " طائر بطائر " وعنوان الفصل " مسودات Shitty الأولى " . تقول ، " يتمثل أساس الكتابة في مجرد أن تبدأ أي شيء على الإطلاق الكاتبة – ربما يكون أسوأ شيء قد كتبته في حياتك ، لا يهم .

تقول Lamott ، " تقريباً كل الكتابات الجيدة بدأت بمحاولات أولى مرعبة . إنك تحتاج إلى أن تبدأ بشكل ما . أبدأ بتدوين أي شيء – فقط أي شيء – على الورق . "

بمجرد استخدامك الآلة الكاتبة تكون قد قاومت الصوت التشاؤمي الذي بداخلك والذي حاول أن يقنعك بالا تكتب . الآن أنت تكتب . وعندما تدخل مرحلة التنفيذ ، يكون من السهل عليك أن تلتقط الطاقة الحيوية ، وتلتقط الجودة .

John Stewart المغني وكاتب الأغاني يقول ، " عندما تكون في المراحل الأولى من الإبداع ، لا تراقب نفسك ، أبداً ، " إطلاقاً " .

نحن غالباً نخشى أن نفعل الأشياء ، إلى أن نتأكد أننا سوف نفعلها على أكمل وجه . والنتيجة أنك لا تفعل أي شيء . دفع هذا الميل G.K. Chestertor إلى القول " إذا كان هناك شيء ما يستحق أن يفعل ، فإنه يستحق أن يفعل بصورة سيئة . "

يعطيني الخروج لممارسة الجري مثالاً لنفس الظاهرة . لأنني أشعر بأن لدي طاقة قوية للجري داخلي ، يقول الصوت " ليس اليوم . " ولكن الشفاء من ذلك يأتي من القرار بأن تمارسه بأي طريقة – حتى عندما يكون جرياً سيئاً . " لا أشعر بأنني أحب الجري الآن ، لذلك سوف أخرج وأمارس الجري ببطء شديد ، وفي صورة كسولة وسيئة ، والتي لا تفيدني صحياً بأي شيء ، ولكن على الأقل ، سوف أمارس الجري . "

ولكن بمجرد أن أبدأ يحدث دائماً شيء ما يغير أحاسيسي حول الجري . في نهاية الجري ألاحظ أن هناك شيئاً ما أصبح ممتعاً بصورة دقيقة.

في ندواتي حول تحفيز الذات ، عادة أعطي واجب منزلي للأفراد المشاركين بأن يسجلوا كتابة طبيعة أهدافهم الأساسية للعام القادم . أطلب منهم ألا يزيد هذا عن نصف صفحة . هذه ليست مهمة صعبة بالنسبة للأفراد الذين لديهم استعداد أن ينزلوا من علياء غرورهم ، ويجدوا متعة في استيفاء الصفحة . ولكن سوف يدهشك عدد الأفراد الذين ، يشعرون وكأنهم وضعوا في مأزق ، يحاولون أن تأتي أهدافهم " صحيحة " ، كما لو كانوا سوف يحاسبون إلى الأبد حول مسئوليتهم عن ما يكتبونه . كثيرون أيضاً ببساطة لم يكتبوا أي شيء .

ولدفعهم إلى اكمال التمرين ، أقول ، اكتب أي شيء . ألف أي شيء. لا يشترط أن يكون ما تكتبه صحيحاً . وحتى لا ينبغي أن تكون أهدافك الخاصة ، فقط ، استوفي التمرين حتى يمكنك فهم الإجراء التي نحن على وشك اتخاذه . " يتمثل الغرض في مجرد الاستجابة والكتابة .

من زوايا كثيرة نحن جميعاً روائيون مثل Anne Lamott . رواياتنا هي حياتنا . وكثير منا يتعرض إلى شكل مأسوي من " عقبة الكاتب" التي تجعلنا لا نكتب أي شيء على الإطلاق . إنها مأساة لأنه في أعماقنا نحن مبدعون جداً . يمكننا أن نكتب حياة عظيمة . إننا فقط خائفون جداً من الكتابة بصورة سيئة ، إلى حد أننا لا نكتب أبداً .

لا تدع هذا يحدث لك . إذا لم تكن محفزاً لفعل شيء ، ما تعرف أنك تحتاج إلى أن تفعله ، فقط قرر أن تفعله بصورة سيئة . أضف إليه القليل من فكاهة التقليل من شأن الذات . كن سيئاً بصورة ساخرة أمام ما تفعله . وبعد ذلك استمتع بما يحدث لك ، عندما تدخل في صلب العملية .

75. تعلم هندسة الرؤية (التخيل)

منذ سنوات قليلة مضت قضيت بعض الوقت أعمل مع Dennis Deaton المتحدث التحفيزي وقمت بتدريس مبادئه في هندسة الرؤية (التخيل) – التي عرفها بأنها " هندسة الأحلام إلى واقع " باستخدام تصور ذهني نشيط .

عندما كنت أعطي ندواتي الأسبوعية العامة مساء الخميس ، كنت أدرس أحياناً مفاهيم هندسية الرؤية للمتحدث Deaton ، وكانت طفلتي الصغيرة (حينئذ) Margery تصاحبني دائماً . كانت تساعد في توزيع المذكرات والأقلام ، وعندما تبدأ الندوة ، كانت تأخذ مقعداً بين المشاركين ، تفتح مذكرتها الخاصة وتشارك . كانت حينئذ 10 سنوات ، ولم أكن متأكداً مطلقاً، إلى أي حد كانت مستوعبة ما يجري في الندوة .

ثم ، في إحدى أمسيات نهاية الأسبوع ، وحول حمام السباحة وسط تجمع مباني منزلنا ، كنت مسترخياً على كنبة بينما كانت Margery وصديقتها Michelle يلعبان حول حمام السباحة . كان يوجد الكثير من الناس داخل وحول المياه في ذلك اليوم ، ولكن رغم كل هذا العدد استطعت أن أسمع محادثة ساخنة بين Margery وصديقتها بالقرب من النهاية العميقة للمياه .

قالت Michelle ، " إنني فقط لا أستطيع أن أفعل ذلك ! "

قالت Margie ، " نعم ، إنك تستطيعي ، عليك فقط أن تعتقدي أنك تستطيعي. "

Michelle ، " إنني أخشى الغطس . لم أغطس أبداً في حياتي . "

Margie ، " اسمعيني Michelle ، هل سوف تحاول فقط الغطس بطريقتي؟"

Michelle ، " لا أعرف . حسناً ، ما هي طريقتك ؟"

Margie ، " فقط أغمضي عينيك ، وتصوري نفسك على منصة الغطس . هل يمكنك أن ترى نفسك واقفة هناك ؟"

Michelle ، " نعم "

Margie ، " حسناً ، أريدك الآن أن تتخيلي صورتك أفضل . ما نوع مايو السباحة الذي ترتدينه ؟ هل يمكنك أن ترينه ؟ "

Michelle ، " إنه أحمر ، أبيض ، وأزرق . إنه يشبه العلم الأمريكي . " قالت ذلك وعيناها مغمضتان .

Margie ، " عظيم . الآن تخيلي نفسك وأنت تغطسي من فوق منصة الغطس بالحركة البطيئة ، كما لو كنت في حلم . هل يمكنك أن تتصوري ذلك ؟ "

Michelle ، " نعم ، أستطيع ،"

صاحت Margie ، " ذلك رائع . الآن يمكنك أداؤها . لأنك إذا استطعت أن تحلمي بها ، تستطيعي أن تفعليها ! دعينا نكرر ذلك ونفعله . "

تبعتها Michelle ببطء إلى نهاية حمام السباحة . كنت أتباع من فوق كتابي ، ولكن دون أن أدعهما يعرفان أنني كنت منصتاً إليهما . كنت في حالة دهشة . لم يكن عندي فكرة ، ماذا يمكن أن يحدث بعد ذلك ، ولكني لاحظت عدداً من الناس يتجمع حول منطقة حوض السباحة يشاهدون ويستمعون بشغف شديد ، بينما تظاهرت بغير ذلك .

مشت Michelle إلى حافة المياه ، وكانت تبدو مرعوبة جداً . نظرت إليها Margie و قالت ، " Michelle ، أريدك أن ترددي بهدوء شديد، " إذا كنت أستطيع أن أحلم بها ، أستطيع أن أفعلها ، وبعد ذلك ، أريد أن أراك تغطسين . "

استمرت Michelle في ترديد العبارة " إذا استطعت أن أحلم بهـا ، أستطيع أن أفعلها ، " وفجأة ، ومما أدهش الجميع حتى نفسها ، غطـست – غطس أقرب إلى أن يكون صحيحاً إلى النهاية العميقة ، وتقريباً دون تنـاثر المياه هنا وهناك !

كانت Margie تقفز إلى أعلى وإلى أسفل وتصفق عندما خرجـت Michelle من الماء . صرخت بأعلى صوتها ، " لقد فعلتيها ! " وارتسمت على وجه Michelle ابتسامة عريضة عندما تسلقت إلى أعلى لتفعلها مـرة أخرى .

لقد فكرت مع نفسي ، هل هذا ممكن ؛ أن يكون هذا النظـام بهـذه البساطة ؟

المبدأ كالآتي : إنك لا تستطيع أن تفعل أي شيء ، لا يمكنك تصور نفسك تفعله . هندسة الرؤية فقط مصطلح آخر لتصور نفسك . بمجـرد أن تجعل التخيل عملية مدركة وعن قصد ، فإنك تبدأ في خلق الذات التي تريـد أن تكونها . إننا نغطس إلى داخل الصور التي ننشئها .

76. إجعل الأشياء أكثر بريقاً وبهجة

ضوء الشمس والضحك . ذلك الذي يشفي مـن معظـم الخـوف والقلـق . المشكلات المرعبة يكون حلها أفضل في الضوء منها في الظلام . وهنـاك طرق كثيراً لوضعها في الضوء .

خذ مشكلة مرعبة . ثم أفعل الآتي : تحدث عنها مع شـخص مـا ، ارسم لها خريطة توضحية على صفحة كبيرة من الـورق ، دون قمـة 10

قوائم عن المشكلة ، قص على نفسك بعض الفكاهات (النكات) عن المشكلة، غني عن المشكلة ، وأخيراً أرقص رقصة تعبيرية عن المشكلة .

إذا فعلت كل هذه الأشياء ، أعدك بأن مشكلتك سوف تبدو أكثر مرحاً، وأقل تخويفاً مما كانت عليه من قبل . إنه من المستحيل أن تضحك من أعماقك ، وأن تكون خائفاً في نفس الوقت .

اعتاد G.K Chesterton أن يقول بأن " أخذ " الأشياء بصورة مرحة وخفيفة " كان يمثل الشيء الأكثر تقدماً من الناحية الروحية ، يمكنك أن تفعل ما يقوله لتحسين فعاليتك في الحياة .

صديقي Fred Kinppe ، حاصل على جائزة Emmy للكتابة للتليفزيون ثلاث مرات ، والذي يؤدي أيضاً الشخصية الكوميدية التي تتقمص Dr. M.F.Ludiker – إنه خبير عالمي في كل شيء . Fred أكبر إنسان فكاهي عرفته في حياتي . لم يفشل مطلقاً في أن يدخل البهجة إلى نفسي ، بصرف النظر عن ضخامة المشكلة التي تواجهني .

يصعد الدكتور Ludiker خشبة المسرح ويضع رمزه المضحك " رمز معهد Ludiker " أمام المنصة – الرمز الكرتوني للمخ البشري معلق بين برجين كهرباء . يعد ذلك يتقدم لإعطاء بلهجة Teutonic معتدلة " نصيحة من جهنم . "

يقول الدكتور ، " مع تزايد العنف المنزلي ، أدعو منتجي الأجهزة المنزلية أن يبدأوا في تركيب أكياس هواء . " يقول أيضاً :

حول موضوع عدم احتمالنا المتنامي للجريمة – " المجرمون " من بين الأفراد الأكثر توتراً في مجتمعاتنا ، سوف يتعرضون إلى صعوبة كبيرة في استقطاب القمم من الناس ،لأنهم لم يعد يستطيعون الهروب من الإحساس بوجود استياء يضيق الخناق على ما يفعلونه لكسب العيش . "

تحرير Knipe لما اكتبه جعلني أيضاً أخفف من ثقل الأشياء وأجعلها أكثر بهجة ؟ " (بينما دون ملاحظات بخط اليد مفيدة جداً على مسودة هذا الكتاب ، فقد أوصى بأن أشير إلى Lakota Shaman Deer ، بصفته Super Shaman Lame Deer . ")

بينما كنت أجتاز فترة النقاهة من مرض مخيف ، الذي من خصائصه النزيف غير القابل للسيطرة ، قد ترك لي رسالة تليفونية مريحة ، تقول ، " لا تقلق من النزيف . أنه طبيعي بالنسبة لأي شخص في عمرك . "

يشاركني Fred اعتقادي الذي أتمسك به منذ وقت طويل بأن المرح أعلى أشكال الابتكار . أنه الأكثر صعوبة في إنتاجه ، والأعلى بهجة في استلامه . الفكاهة مثل أوجه كل الابتكارات الأخرى ، يتعلق بالجمع والتوحد بين أشياء غير عادية . مع ارتفاع مستوى الدهشة من التوحد ، يكون المرح أكثر تألقاً .

دائماً ، سوف يرفع المرح في مستوى تحفيزك الذاتي . في أي وقت، تشعر بالضيق أو التوتر اسأل نفسك أن تأخذ الأشياء بصورة أكثر بريقاً وبهجة . أطلب من نفسك أن تأتي ببعض الحلول الفكاهية المتألقة . سوف يحطم الضحك كل القيود أمام قدراتك التفكيرية . عندما تكون ضاحكاً ، تكون منفتحاً على أي شيء .

77. قدم خدمة وحقق ثروة

إحدى الطرق الجيدة لتحفيز نفسك أن تزيد من تدفق الأموال في حياتك .

يرتبك الكثير من الناس حتى من مجرد التفكير بهذه الطريقة . إنهم لا يريدون أن " يفكروا وأن يصبحوا أغنياء " ، لأنهم يعتقدون بأنه سوف

ينظر إليهم باعتبارهم أنانيين أو طماعين أو ربما لا يزالون يعتقدون في خرافة اقتصاد ماركس المشكوك فيه بأنك عندما تجمع مالاً فإن عليك أن تنتزعه من شخص ما آخر . أو ربما لا يريدون أن تهبط عليهم ثروة تجعلهم في حالة من الهواجس والقلق حول أموالهم .

ولكن هل تعرف حقيقة من هو في حالة من الهواجس والقلق حول المال ؟ إنهم الأفراد والذين ليس لديهم منه شيء . إنهم يعيشون حالة القلق طوال اليوم . إنه في مناقشات أسرهم ، إنه في أذهانهم بالليل ، إنه يصبح جزء محطم لعلاقاتهم أثناء النهار .

تتمثل الطريقة الأفضل للبعد عن الهواجس والقلق حول المال في أن تثق في خطة مباراتك في أن تشق طريقك إلى حريتك الممولة . يقول جورج برناردوشو ، " واجبنا الأول ألا نكون فقراء " .

الطريق إلى ألا تكون فقيراً يمر دائماً عبر علاقاتك المهنية في الحياة. مع تزايد خدمتك لتلك العلاقات ، سوف تصبح تلك العلاقات أكثر إنتاجية ، وسوف يزداد المال الذي تكسبه .

كتب Deepak Chopra تحت عنوان ترجمته " خلق الوفرة " " المال هو طاقة الحياة الذي نتبادله ونستخدمه كنتيجة للخدمة التي نوفرها للمجتمع أو العالم الذي نعيشه . " عندما تفهم أن المال يتدفق من الخدمة ، يتوفر لديك فرصة أن تفهم شيئاً ما ربما أكثر قيمة : المبالغ الكبيرة غير المتوقعة من المال تأتي من درجات كبيرة غير متوقعة من الخدمة .

تتمثل الطريقة لتوليد خدمة غير متوقعة للناس في حياتك في طرح سؤال على نفسك ، " ماذا يتوقعون ؟ بمجرد أن يصبح الأمر واضحاً أمامك حول هذا ، حينئذ أسأل ، " ماذا يمكنني أن أفعله والذي سوف لا يتوقعونه ؟ "

إنها دائماً الخدمة غير المتوقعة التي تستحق التحدث عنها ، وأنها دائماً موضوع الحديث الذي يتناول زيادة قيمتك المهنية .

وكما يشير Napoleon Hill مراراً وتكراراً ، الثروة الكبيرة تأتي من عادة الذهاب ميلاً إضافياً . وأنه دائماً من الأعمال التي تتسم بالذكاء أن تتحرك لأداء ما هو أكثر قليلاً ، مما تؤجر من أجله .

من المستحيل تقريباً أن تتمتع بالحياة في ضوء تحفيز الذات ، بينما أنت قلق حول المال . لا ترتبك فيما يتعلق في إعطاء هذا الموضوع الكثير من التفكير الذي يستحقه . التفكير المسبق قليلاً حول المال يحررك من الدخول في دوامة التفكير الدائم حوله فيما بعد . اسمح لنفسك أن تربط الرفاهية المالية بالتعاطف الزائد مع الآخرين . إذا كنت أعيش في فقر ، كم من الحب والاهتمام يمكن أن أعطيه لأطفالي وزملائي في الإنسانية ؟ كم من المساعدة يمكن أن أقدمه ، وبسبب النقص المطلق في التخطيط الابتكاري ، أكون دائماً قلقاً حول كوني مديناً ؟

قال ، Hill ، " الفقر ليس عيباً ، ولكن بالتأكيد ليس توصية . "

78. ضع قائمة لحياتك

لا تتردد أبداً في أن تجلس مع نفسك وتضع قوائم . ومع زيادة الأشياء التي تكتبها تزداد قدرتك على فرص مستقبلك الذاتي . توجد خرافة ضارة بأن القوائم تجعل الأشياء تافهة . ولكن تفعل القوائم العكس تماماً – أنها تبعث الحياة في الأشياء .

أعرف صديق وضع قائمة بكل الأشياء الإيجابية حول نفسه التي يمكنه أن يفكر فيها . لقد سجل كل خاصية وكل إنجاز يستطيع تذكره في

حياته ، والذي كان فخوراً به . إنه يضع القائمة في حقيبة يده الورقية ، ويقول أنه غالباً يعود إليها عندما يكون محبطاً .

إنه يقول ، " عندما أرى كل هذه الأشياء مكتوبة ، وأدع نفسي أقرأها واحدة في كل مرة ، أستطيع تغيير اتجاهي نحو نفسي بالكامل من كوني ثبط الهمة إلى الإحساس الإيجابي حول ذاتي .

إن كتابة القوائم والأهداف الكبيرة والفرعية هي أيضاً محفز ذاتي قوي . إنه شيء جيد أن تذهب إلى اجتماع وأنت مستعد ذهنياً حول ما تريد إنجازه ، ولكنك سوف تشعر أنك أكثر قوة عندما تكتبه . يوجد شيء ما حول تدوين الأشياء الذي يجعلها أكثر واقعية بالنسبة للجانب الأيمن من المخ .

أحياناً يسافر صديقي Fred Knipe إلى فيونكس لقضاء يوم نتحدث فيه معاً . لقد كانت تجمعنا صداقة حميمة منذ المرحلة الثانوية ، ونشترك معاً في روح فكاهية منطلقة . اجتماعات معاً لا تخضع لأي ترتيب أو تنظيم . نحرر أنفسنا من أي ارتباطات ، ونتحدث حول كل شيء تحت الشمس الدافئة.

ومع ذلك ، ألاحظ أنه يأتي غالباً ومعه قائمة . في الأيام السابقة لاجتماعنا ، كان بدون الموضوعات التي يريد أن يكون متأكداً من تذكرها ليتحدث إلى حولها عندما نكون معاً . وبسبب أن محادثاتنا متحررة من أية شكليات تصبح القائمة ذات قيمة بالنسبة له .

لم يحدث مطلقاً أن اتصل بي تليفونياً في اليوم التالي لمناقشة شيء ما عبر التليفون ، والذي كان من الأفضل مناقشته وجهاً – إلى – وجه .

إذا كنت قد عشت تجربة التسوق يوماً من البقالة لحدث كبير بدون قائمة تسوق فإنك تكون واعياً تماماً بالكابوس الذي يمكن أن يترتب على تلك

التجربة . قد تعلم أفراد كثيرون ألا يتسوقوا بهذه الطريقة . لقد تعلمت نتيجة خبرة صعبة أنها تعني رحلات إضافية إلى المتجر لالتقاط البنود المنسية .

ومع ذلك ، لماذا لا يطبق الناس نفس المبدأ على حياتهم ؟ يأخذ معظم الناس الكثير من الوقت يخططون لرحلة ما أكثر مما يخططون للحياة ذاتها . لأنهم " يعرفون " إذا لم يعدوا قائمة ، ونسوا نتيجة لذلك سندوتشات السجق ، سوف يطلق عليهم شخص ما البلهاء .

ولكن أليس الحياة على نفس أهمية الرحلة ؟

إبدأ بإعداد قائمة بكل الأشياء التي تود أن تفعلها قبل أن تموت . ضع القائمة في مكان ما في متناول يدك ، بحيث يمكنك أن تفحصها ، وأن تضيف إليها .

وبعد ذلك سجل الأفراد في حياتك التي تريد أن تبقى قريباً منهم ، وأن تبقى على اتصال بهم . الصداقة شيء ثمين جداً ، لماذا تدعها تنسى ؟ قد يبدو من السذاجة أن تعد قائمة بأصدقائك ولكن سوف يدهشك كيف أنها تذكرك من هو المهم الذي يحفزك لتبقى على اتصال به .

صديقي Terry Hill ، الكاتب ، واحد من الذين أكثر اعتماداً على القوائم في كل الأوقات . إن لديه قائمة بكل كتاب كان قد قرأه ، كل قصيده شعرية قد قرأها ، وأشياء أخرى كثيرة لا أعرف عنها شيئاً . إنها تعطي لحياته قيمة تاريخية ، عمق واتجاه أبعد .

ليس علينا أن ننتظر إلى أن نصبح مشهورين لكي يكون من الممكن أن يكتب شخص ما آخر تاريخنا . يمكننا أن ندون تاريخنا أثناء حدوث وقائعه .

وعندما نسجل أهدافنا في قوائم ، فإننا بهذا نكتب تاريخنا قبل أن يحدث . عندما بدأ David Ogilvy ، إسطورة الإعلانات ؛ وكالته

للإعلانات ، بوضع قائمة بالعملاء الأكثر رغبة للتعامل معهم : Genel Foods , Lever Brothers , Bristol Myers , and Shell Oil في ذلك الوقت ، كانت هذه الشركات تمثل حسابات الإعلانات الأضخم على مستوى العالم ، ولم يكن لديه أية واحدة منها . ولكن في إحساسه أنه كان يمكنه أن يصل إليها ، لأنها موجودة في قائمته .

قال Ogilvy ، " المسألة أخذت وقتاً ، ولكن في الوقت المناسب ، حصلت عليها جميعاً . "

يكتسب الهدف قوة عندما تسجله في قائمة ، والمزيد من القوة في كل مرة تكتبه .

إن ما يحفزك أكثر في الحياة يجب أن يكون مكتوباً بخط يدك . كثيراً ما يبحث الناس عن التحفيز فيما قد كتبه آخرون . عندما تصبح معداً جيداً للقوائم ، سوف تتعلم كيف تحفز ذاتك بما قد كتبته .

79. ضع هدف قوة محدد

تستولي الدهشة على معظم الناس عندما يتعلمون أن السبب وراء عدم حصولهم على ما يريدونه في الحياة يرجع إلى أن أهدافهم تكون صغيرة جداً. غامضة جداً . ومن ثم ليس لها قوة مؤثرة .

لن تتحقق أهدافك أبداً ، إذا فشلت في استثارة خيالك . تتطلب استثارة الخيال وضع هدف قوي كبير ومحدد .

عادة الهدف مجرد هدف . ولكن الهدف القوي يمثل هدفاً يعتمد على حقيقة ضخمة . إنه يعيش ويتنفس . إنه يوفر طاقة تحفيزية . إنه يوقظك من النوم في الصباح . إنك تستطيع أن تتذوقه ، تشمه ، وتحسه . إنك تصورته

بوضوح في ذهنك . إنك جعلته مكتوباً . وأنت تحب كتابته ، لأنه في كل مرة تكتبه يملؤك بوضوح الغرض .

في سلسلة شرائطه المسموعة " هندسة الرؤية (التخيل) ، يدّرس شريكي القديم Dennis Deaton قوة تحويل الأهداف عالية المستوى . يتحدث Deaton عن إبداعك " فيلم ذهني " الذي يمكنك مشاهدته عدداً من المرات كما تشاء . أنه يحثك على أن تجعله فيلماً أنت نجمه – تعيش نتائج تحقيق هدفك المحدد .

ترك لنا والت ديزني الكثير من الأشياء العظيمة : أرض ديزني ، عالم والت ديزني ، الأفلام المتحركة العظيمة . ولكن ما اعتقد أنه كان الهدية الأعظم تمثل في تلخيص عمل حياته ، حيث قال : " إذا كنت تستطيع أن تحلم بها ، فإنك تستطيع أن تفعلها . "

الهدف القوي عبارة عن حلم بموعد نهائي . الموعد النهائي نفسه يحفزك . الأفراد الذين أنشأوا أهدافاً قوية ، بدأوا يعيشون على الغرض . إنهم يعرفون ما هم قادرون على أدائه في الحياة .

كيف يمكنك أن تقرر إذا كان لديك هدف كبير بدرجة كافية ، حقيقي بدرجة كافية ، وقوي بدرجة كافية ؟ ببساطة لاحظ التأثير الذي يحدثه هدفك عليك . إنه لا يهم ماذا يكون الهدف ، ما يفعله الهدف هو الذي يهم .

80. غير نفسك أولاً

لا تغير أفراداً آخرين . ذلك لا يمكن أن ينجح . سوف تبدد حياتك في محاولات يائسة .

الكثير منا أمضى كل وقته في محاولة لتغيير آخرين في حياتنا . اعتقدنا أننا نستطيع تغييرهم ، بالطرق التي سوف تجعلهم معدين إعداداً جيداً لجعلنا سعداء . يصدق هذا تماماً مع أطفالنا . أننا نتحدث مع أطفالنا ساعات حول مدى اعتقادنا بأنهم يجب أن يتغيروا . ولكن الأطفال لا يتعلمون مما نقوله . إنهم يتعلمون مما نفعله .

أطفالنا اليوم ، عندما يسمعوننا نتحدث إليهم حول كيف يجب أن يتغيروا ، غالباً سوف يقولون ، " نعم ، حسناً . " اعتقد أنهم اخذوا هذه العبارة من Bart Simpson . إنها اختزال للآتي ، " إنني لا استمع لما تقوله ، إنني استمع لما تفعله . "

لقد كان غاندي بصفة خاصة منغمساً في عبث تغيير أفراد آخرين . ومع ذلك ، كان غاندي ، بصورة محتملة مسئولاً عن المزيد من التغيير في الأفراد أكثر من أي شخص آخر كان في عصرنا . كيف فعل ذلك ؟ كان يتمتع بصيغة بسيطة إلى حد كبير . غالباً ، كان يمكن أن يأتي ا لناس إلى غاندي ليسألوا كيف يمكنهم إحداث تغيير للآخرين . كان يمكن أن يقول شخص ما ، " إنني اتفق معك حول عدم العنف ، ولا يوجد آخرون ليسوا كذلك . كيف أستطيع تغييرهم ؟ أخبرهم غاندي بأنهم لا يستطيعون . قال إنكم لا تستطيعون تغيير أفراد آخرين . قال غاندي ، " يجب أن تكون أنت التغيير الذي ترغب أن تراه في آخرين . " في ندواتي الخاصة ، من المحتمل أن استخدم هذا الاقتباس أكثر من أي اقتباس آخر . إنني دائماً يسألني المشاركون " كيف أستطيع أن أغير زوجي ؟ " أو " كيف أستطيع أن أغير زوجتي ؟ " كيف أستطيع أن أغير ابني المراهق ؟ "

الأشخاص الذين يحضرون الندوات حول تحفيز الذات ، في لحظة ما أثناء ورشة العمل يوافقون بالكامل حول المبادئ والأفكار . بعد ذلك ،

يبدأون في التفكير في الأفراد الذين لم يشاركوا . في فترة الأسئلة والأجوبة ، تدور أسئلتهم حول أولئك الأفراد المساكين . كيف يمكننا تغييرهم ؟ إنني دائماً أقتبس عبارة غاندي . كن أنت التغيير الذي ترغب أن تراه في آخرين.

عندما تكون أنت ما ترغبه أن يكونوا هم عليه ، فإنك تقود بالإلهام . في الواقع ، لا أحد يرغب في أن يتعلم عن طريق المحاضرات والنصائح والإرشادات . إنهم يريدون أن يكون الإلهام هو الذي يقودهم .

عادة يسألني مديرو المبيعات ، كيف يمكنهم استقطاب فرد مبيعات معين يمكنه أن يمارس المزيد من أنشطة تحفيز الذات . أخبرهم أن عليهم أن يكونوا فرد المبيعات الذي يرغبون أن يروه ؟ أقول لهم ، أدعوهم إلى زيارة، ودعهم يشاهدونك . لا تخبرهم كيف يؤدونها ، إلهمهم لكي يؤدونها .

حضرت مرة حفلة موسيقية يقدمها الكورس من الفصل الدراسي الرابع ، الذي توجد به ابنتي ، والتي غنت أغنية ترجمة عنوانها " دع السلام ينتشر على الأرض ، ودعه يبدأ بي شخصياً ... " لقد ابتسمت مبتهجاً عندما سمعتها . لقد كانت تعبيراً رائعاً عن لتكن أنت التغيير – تكريم للمسئولية الذاتية التي من النادر أن تجسد صورتها حياة الشباب اليوم . إن ما تخبر به الناس لكي يفعلوه غالباً يتجاهلوه ، لأنك أنت الذي لم يفعل شيئاً .

81. ضيق الخناق على حياتك

أخبرني تاجر السيارات غير العادي Henry Brown مرة قصة عن ابنه ، المصارع في المرحلة الثانوية . كان ابنه يحصل فقط على نتائج مقبولة كمصارع تلك السنة ، وعندما تكلم معه Henry عن ذلك عرف السبب .