

الفصل الثالث

شيفرة التأثير

P = العاطفة والهدف

اتبع عاطفتك لا مثواك

العاطفة، ملخص

إذا كنت لا تريد أن تتعاطف مع أمرٍ ما، فلا تقم به

لا تتكر أحلامك

تعقب عاطفتك. لا تقاعدك

جد هدفاً في عاطفتك، اجعل هدفك هو عاطفتك

إذا كان ما تقوم به الآن لا يتوافق مع الصورة الكبيرة إذن توقف عنه

أحط نفسك بأناس عاطفيين

استأصل السليبين والمؤثرات من حياتك

الرجل في المرأة

عندما تحصل على ما تريد

في نضالك من أجل نفسك

وسيجعلك العالم ملكاً

في هذا اليوم

احصل على مرآة فحسب

وانظر ماذا تغير فيك؟ ..

على ذلك الرجل أن يقول :

ليس حكم أمك أو أبيك أو زوجتك
 ما يجب أن يطاع.

الإنسان الذي يؤثر رأيه أكثر في حياتك
 هو الشخص الذي يحدق من وراء الزجاج.
 قد يعتقد بعض الناس أنك صديق مستقيم
 ويدعونك صديقاً رائعاً
 ولكن الرجل وراء الزجاج يقول: «ما أنت إلا صاحب معربد».

إذا لم تستطع أن تنظر في عينيه مباشرة»
 إنه رفيق مُرَضٍ، ولا تهتم بالآخرين.
 لأنه صريح معك حتى النهاية.
 وأنت قد تجاوزت الامتحان الصعب الأكثر خطورة.
 قد تلهو في العالم كله في حياتك.
 وتتلقى ضربات على قفاك وأنت تسير.
 ولكن جائزتك الأخيرة ستكون وجمعاً في القلب ودموعاً
 إذا خدعت الرجل الذي يظهر في الزجاج

- ديل ويمبرو

• استخدم خيالك ليس من أجل أن تخيف نفسك من الموت، لكن من أجل أن تلهم نفسك للحياة.

- أديل بروكمان

العاطفة والهدف

أحب لعب التنس، في الواقع إن عملي الحقيقي الأول - كمحترف تنس - كان تدريب الأطفال، وهكذا فإن التنس كان دوماً مهماً بالنسبة لي. ليس فقط بسبب أنني أحب اللعبة، بل لأنها علّمتني أيضاً الكثير عن الإخلاص وماذا يعني الربح حقيقةً، أحد أفضل لاعبي التنس عندي أندريه أغاسي هو بطلي لأسباب تختلف عن براعته في حلبة التنس، أمسك أغاسي بمضرب التنس في الثانية من عمره وكان حلمه أن يصبح اللاعب الأول في العالم، وعلى الرغم من نوبات الغضب في الملعب والحركات المضحكة خارجه، حقق هدفه في النهاية.

كشأن كثيرين قبله، وبعد نضال طويل في الحياة لتحقيق هدفه، عندما حققه فقد التركيز وبدأ ينحرف، بعد فترة قصيرة من الوقت وبشكل مدهش بدأت مرتبته تتراجع، وبالنتيجة تقهقر ترتيبه إلى الرقم 141، كان بوسعه أن يتخلى عن اللعب، لكنه بدلاً من ذلك اختار أن يربح ثانية، تحقيق ما كنت تحلم به دائماً لا يكون غالباً ما نتوقه وما لم تتخيل وتخطط للنجاح فإنه يمكن أن ينزلق بسهولة من بين أصابعك. خسر أغاسي الإمساك بحلمه وفقده نهائياً.

لقد كان فقدان الدرب إلى النجاح، أكثر من أي شيء آخر، هو ما كلفه حلمه في النهاية، لم يعرف إلى أين يخطو الخطوة التالية لذا بدأ يتراجع، لقد ضاع داخل حقيقة أن حلمه يتحقق وبدقة أكبر لقد سمح لنفسه أن يفقد رؤية لماذا اعتاد أن يربح، عاد إلى مشاعره وتحقق أنه يريد النجاح ثانية، ولكنه علم أنه سيكون الطريق طويلاً وشاقاً للعودة إلى القمة. كان

عليه أن يصارع من أجل أن يعود إلى عادة الريح، إلى إرادة الريح. ونظراً لأنه ذهب بعيداً، فقد كان الأمر شيئاً لا يملك الشجاعة إلا قلة قليلة من الناس للقيام به، كان مصمماً، وراح يلعب أمام جمهور من 1 — 20 ضد خصوم يتراوحون بين 120 — 1000 استعاد طريقه إلى اللعبة، استعاد هذه المرة بهدف متجددٍ وعاطفةٍ ملتهبة من جديد.

لم يعد إلى الأساسيات، لقد ذهب قُدماً إليها (علمني ذلك صديق طيب اسمه بيتر طوسون) وخلال 18 شهراً عاد ليصبح رقم 1، وتزوج من ستيفي غراف، وكان لديه ما يكفي من الرعاية كي يضمن مستقبله، لا يزال أحد لاعبي القمة العشرة إلى اليوم، بعد مدة طويلة من اعتزال معظم منافسيه، ويلعبون في (عصبة الكبار) إنه اللاعب الراح الأمثل، متحمسٌ ومصممٌ ومتواضع.

ماذا تفعل عندما تنخفض مبيعاتك، أو أن يسيء طفلك التصرف باستمرار ويقع في متاعب في المدرسة؟ هل تبدأ بالشك في قدراتك وتتجنب المسألة (معظمنا خبراء في صرف أنفسنا عن مهمة ما في يدنا) أم تستسلم وخاصة إذا كان ولدك هو المشكلة، ولكن يمكنك أن تشك وتستسلم في قلبك قبل وقت طويل من التخلي عن جهدٍ بدني، الآثار قد تكون كارثيةً بالنسبة إليك ولكل من حولك.

إذا كان ما تفعله هو ما تحبه حقاً فهل يستطيع أي شيء أن يمنعك من القيام به؟ شيء واحد: أنت دون هدف، العاطفة الضائعة.

• إذا أردت أن تفعل شيئاً ما، وجدت طريقة لذلك، وإذا لم تُبغِ فعله، ستجد عذراً.

اتبع عاطفتك، لا مثواك

نعرف جميعاً أننا إذا اتبعنا قلوبنا فلن نأسف على ما نفعل، ولكن كم منا لا يفعلون - حقاً - أي شيء إزاء ذلك؟ هل تمضي أيامك بالطريقة التي ترغب، أم كيف تشعر أن عليك أن تعيش حياتك؟ هل أنت محكوم بحياة ترضها بذاتك لتحقيق الأهداف؟ إذا كنت تعيش حياةً دون عاطفة حقيقية فإنك تكون قد استسلمت للكسل، هذا ما فعلت.

المسؤولية ليست عذراً للتخلي عن أحلامنا، ولكنها كما نعلن دوماً إنها السبب الجذري للقلق. أحببت أن أفعل ذلك ولكن كيف أستطيع هذا بعد أن أصبح لدي أطفال، وصك الرهن، ثم هناك التقاعد الذي ينبغي أن أحسب حسابه؟ الحياة اليوم مهمة شاقّة جداً والطاقة التي تستغرقها أو كما يبدو من أجل إحداث تغييرات هي غامرة غالباً، يا إلهي كيف يمكن أن تحاول تغيير مهنتك دون المخاطرة بسلامة عائلتك؟

إذا كان حلمك أن تكون خزافاً وأنت مهندس (C E O) في شركة كبيرة فإن الفارق في الدخل سيكون غير محتمل، أنا واقعي: أعرف ماذا يعني التخلي عن الأمن المادي، لقد خسرت كل مرة وأعرف الشعور بالقلق تجاه من أين ستأتي وجبتك القادمة.

حتى عندما انقلبت حياتي رأساً على عقب لم يزل لدي ما أكافح من أجله، لم أهتم بأنني أفود سيارتي البنيتلي (نعم كنت مختصاً أصيلاً في الثمانينات) وكأنها سيارة تكسي، كنت مستعداً أن أنظف الشوارع إذا كان هذا سيعيدني

• ما ستفعله مهم. كل ما نحتاج إليه أن تفعله.

إلى الدرب. لقد كان لدي خطة، وهدف، وكنت ما زلت متحمساً تماماً تجاه ما أريده من الحياة. غيرت طريق حياتي خطوةً بعد خطوة، تمكنت من المحافظة على البيت، ووضعت أولادي في المدرسة ونعيش جميعاً كأسرة الحياة التي نريدها، قمنا بذلك معاً، لجأت إلى التسوية والصبر، ولكن في النهاية حصلت على ما أردت، أن أكون عند هذه النقطة من حياتي.

إذا كان رمي القدور هو ما تحب القيام به فكن منتظماً، اتخذ هدفاً ما في حياتك، واشرع باتباع عاطفتك، قد تكون آمناً من الناحية المالية، وقد لا تكون، لا يهم، تكون مصادراً في حياتك عندما يكون لديك كل ما تريد من مال، وكأنك لا تملك شيئاً، النقطة المهمة هي إذا كنت ذلك المهندس الذي يتوق إلى أن يكدح على دولاب الخزاف، فإن الألم من عدم الحصول على ذلك في حياتك قد يشلُّك عاطفياً، ويكون الشيء نفسه إذا كنت رب منزل / أورية منزل وكنت تحلم بأن تكون محامياً، التغيير قد يبدو كبيراً جداً لا يمكن تحقيقه، ولكن حلمك يستحق -حقاً- أن تتعبه لأنك تستحق -حقاً- أحلامك.

التضحية بالحلم بالنسبة للكثيرين يؤس شخصي جداً، نظراً لأن معظم الناس يخافون من أن يشركوا عائلاتهم في أحلامهم للخوف من أن يفقدوا توازنهم، تخيل كم ستكون في وضع أفضل بذهابك إلى العمل كل يوم إذا عرفت أن الاشتغال في ذلك العمل كان جزءاً واحداً من خطة حياتك من أجل أن تصل إلى مقدمة تلك العربة؟ أسرتك سوف تتقبل حقيقة أنك تريد أن تفعل ذلك (وإذا لم يتقبلوا فأنت تحتاج إلى أن تسألهم لماذا؟) وسوف تساعدك في الوصول إلى ذلك، خطوة واحدة في الوقت المناسب، اكسب كفاية لتبني الأستوديو الخاص بك - حتى لو كان يستغرق

عشر سنوات - وبينما أنت تفعل ذلك من الممكن أن تتابع وتكسب الوقت في أستوديو مؤسس بحيث تستفيد وأنت تنتظر، انفق وقتك بحكمة، تعلم من الأكفاء، تعلم حرفتك، ابن مركزك، واعرض أعمالك بالتدرج، ومع مرور الوقت سوف تحقق حلمك، أنت لن تساوم على أمن أسرتك، ولكن عليك أن تعيش حياتك لنفسك كما تعيشها لأجلهم، عندما تصبح كبيراً في السن لن يشكروك إذا قلت لهم إنك ضحيت بنفسك من أجلهم، لا أحد يريد ذلك في سريره.

إحدى صديقاتي المخلصات تألمت من حقيقة أن أمها تحب الرسم وكانت ترغب دوماً في الرسم، ولكنها لم تفعل ذلك حتى الآن، تقاعدت ولديها ضمان مالي ولكنها لا تريد أن تنفق مالاً، عملت بدأبٍ شديد لتحصل عليه (على حلمها بالرسم) وهي تصر على أن توفره من أجل الإرث الذي تعتقد أنها تحتاجه من أجل أن تتركه لعائلتها، أستطيع أن أفهم ذلك النوع من التعليقات - كما يستطيعه كل من لديه أطفال - ولكن عندما يكون أطفالك يناشدونك أن تنفقه، عَشْ حياتك، ولا تترك شيئاً سوى الذكريات الطيبة وراءك، ماذا يمكن أن تنتظر؟

بعد عدة أشهرٍ طويلة من الإلحاح بدأت أخيراً في الالتحاق بصفوف للفن، وكان نجاحها بدايةً لمتابعة مسيرتها، في النهاية ربما كان الخوف على أمن أولادها هو ما منعها من القيام بالشيء الذي أحبه، وأن تتحمل كثيراً بعد كل هذا الوقت من الحلم به.

• كل ما نطلبه في حياتنا من المحتمل أن يحدث تغييراً صغيراً في شخص آخر.

- ليليان دافيز

تعقب أحلامك، مهما كانت الخطوات اليومية صغيرة لتحقيق ذلك، أمر مروع، وخطر عاطفي. تذكر لماذا لا نريد أن نخطو خارج منطقة راحتنا، هل ما تقوم بعمله الآن يستحق أن تتخلى عن نفسك من أجله؟ حتى أطفالك لا يستحقون ذلك، ولوم الآخرين من أجل تضحيتك ما هو إلا هراء ينبغي أن توقفه الآن.

عد بالتفكير إلى سنوات، واسأل نفسك من تذكر ولماذا؟ بعيداً عن أسرتك وأصدقائك، الناس الذين نميل إلى تذكرهم هم عادة أولئك الأفراد الممتلئين بالطاقة والحماسة من أجل الحياة، الناس الذين يعيشون لأنفسهم يصنعون شركاء حياة لا يوثق بهم.

إذا كنت تنزعج عندما تفكر في حقيقة أنك لا تقوم بالشيء الذي تحبه أو تعيش الحياة التي كنت دوماً تحلم بها، عندئذ جدير بك وبكل واحد آخر في حياتك أن يغيرها، هل تعتقد أنك ستكون إنساناً أسعد لو أنك كنت تعيش من أجل أحلامك؟ أراهن على منزلي تجاه حقيقة أنك ستكون إنساناً أفضل ليعاش معه، وقد لا تصل إلى هدفك أبداً، لكن قيمة حياتك ستزيد بشكل أساس عندما تبدأ بالعيش من أجل أحلامك.

عندما يحرر الناس أنفسهم بشكل خلاق، يبدأ كل شيء آخر في التحسن على نحوٍ معجز، السعادة تولد النجاح، وعندما تشجذ عاطفتك فإن تقاعدك سيغتني بنفسه، في العمل قد يعرف الناس أنك خراف مجنون ولكنهم سيحترمونك لأنك تأخذ وتعطي لأداء الأشياء بصورةٍ مختلفة، لن

• عندما يعمل القلب والمهارة معاً، توقع تحفة.

تعرف أبداً أنك يمكن أن توحى إليهم أن يقوموا بأشياء بشكلٍ مختلف، لن تعرف أبداً أنك قد توحى إليهم أن يحاولوا شيئاً من أجل أنفسهم، وخلق «التأثير» في حياتك يعني تعليم الناس كيف يعاملونك، مما يعني بدوره أن تريهم كل الأشياء الجيدة حول العيش بالطريقة التي تعيش بها.

إذا كنت تستطيع أن تبدو مديراً فهذا يعني أنه لأمر جيد أن يكون لديك عاطفة خارج عملك، وأنه من الممكن أن تدير كليهما بنجاح، تخيل ماذا سيصنع ذلك لمن يعملون في شركتك؟ فكر فقط كم ستزيد الإنتاجية إذا 25% من مستخدميك جاؤوا إلى العمل أكثر سعادة لأنهم في المساء كانوا يعيشون من أجل أنفسهم وعندما جاؤوا إلى العمل، كانوا مرتاحين ويعملون خلال ذلك الجزء من خطة حياتهم.

نستطيع جميعاً أن نشارك في الطاقة الإيجابية لمتابعة عاطفتنا. الأحلام ينبغي ألا تقتصر على خصوصية قلبك، العيش دون عاطفة، مثل الحب المفقود أو الفرصة الضائعة، يمكن أن ينتابك إلى الأبد، لا تفعل ذلك بنفسك تعرف على ماضيك، ضعه جانباً، ثم اعتنق أحلامك ودع العاطفة تتدفق عبر أعصابك، ينبغي ألا تشعر غداً بما تشعر به اليوم، ابدأ الحياة الآن، قل لنفسك فقط: «اسمي جون، وأنا مهندس، أنا أب ولكنني في الحقيقة خزاف».

• لا أحد يصعد بتوقعات ضئيلة.

- لي بروير

ابحث عن الغرض من عاطفتك

الحلم وحده لا يملك إلى حيث تريد أن تكون، لا بد من العمل، العمل الشاق والتصميم من أجل أن تتحقق أحلامك، بغض النظر عن كبرها أو تواضعها، يحتاج الأمر إلى شجاعة كي تنهض وتكون جديراً بما تريد حقاً في الحياة، حتى لو كانت عاطفتك في الحياة هي أولادك، وكل ما تريده هو احترام أكبر من جانبهم، فأنت لديك القوة للحصول على ذلك، الاحترام يُكتسب، وربما أنت لم تضع النمط الصحيح من «الودائع» في مصارفها العاطفية الشرهة مؤخراً، هل يقل حبهم إذا شاركتهم أحلامك، أو حتى إذا سألتهم المساعدة؟ لا خطأ في طلب المساعدة حتى من أطفالنا. سوف يحيونك من أجل ذلك. وذلك لا يعني أنك تستطيع أن تتكىء على أولادك، ولكن سؤال شخص أن يعطيك حبه وتأييده أمرٌ يعزز قوة كل شخص معني.

إذا كنت تحتاج أن تعطي وقتاً لأسرتك فعليك عندئذ أن تكتشف كيف تفعل ذلك دون أن تهمل أشياء أخرى تحبها في حياتك، الحياة تسوية ولكن ينبغي ألا يكون هذا أبداً على حساب نوعية حياتك.

«ذلك أمر يسهل قوله!»

ليس تماماً، فما زلت أناضل من أجل التوازن بين ما أريد وما ينبغي أن أفعله للإبقاء على حياة أسرتي، وبحالة جيدة، ولكن علي أن أجد عاطفتي وهديفي، أسرتي جزء من ذلك، وأنا أعرف أن إعطاءهم ما أريد يعني

إعطاءهم ما يريدون، هدي في عاطفتي والعكس صحيح، أنا لا أضنّ بالوقت لديّ لصفه في صنع أشياء لا أتمتع بها حقاً؛ لأن عليّ القيام بأشياء كثيرة أريدها حقاً وغالباً ما تستفيد أسرتي من أشياء لا أريد أن أقوم بها، أشعر بالراحة حتى أمام كارثة؛ لأنني أتأكد أنني أتعلم كيف أتصرف، الطريقة الناجحة الوحيدة لتقبل عاطفتك هي أن تحصل على خطة أساسية، ليكن لديك هدف.

قسّم مهمتك، كما تقول لنا جميع الكتب حول حسن تقسيم الوقت إلى مراحل صغيرة وستجدها قد تحققت، امض وقتاً طويلاً في التفكير حول ضخامة المهمة كلها فلن تحصل على أي شيء، وهذا يصح على القيام بتغييرات، لا تستطيع القيام بالمهمة كاملة في ليلة واحدة، فكل شيء يستحق أن نفعله يستحق أن نكدح من أجله.

نعم نحن نحتاج إلى تخيل النجاح، ولكن نحتاج أيضاً أن نتخيل إنجاز الخطوات الصغيرة التي تحملنا إلى حيث نكون.

إيجاد هدفك لا يعني بالضرورة إيجاد خطة مشروع مفصل ينبغي القيام بها كل أسبوع بالتفصيل (ولكن سيكون هناك طريق عظيم آخر لتجنب التغيير... تخيل الساعات التي تستطيع أن تنفقها في رسم خطة حياتك!) إيجاد هدفك أسهل بكثير من ذلك.

إليك تمريناً سريعاً يمكن أن يساعذك، اكتب أجوبةً للأسئلة الآتية في مقدمة دفتر يوميات نجاحك الجديد.

• أعتقد أنه ليس من المهم من على حق، لكن المهم ما هو الحق.

- ما هي عاطفتي ؟
- ما هي أهدافي الصغيرة ؟
- ما الآلية التي ستساعدني لأكون هناك ؟
- ما التصرف الذي أحتاج أن أخذه ؟
- كيف ستبدو النتيجة ؟
- هل هذه حقيقتي ؟

عندما يكون لديك الأجوبة عن هذه الأسئلة سيكون لديك المرشد لهدفك، اعرف فقط بدقة أين تحتاج أن تكون وتبدأ العمل نحوه. الناجحون لديهم أشياء مشتركة كثيرة ونستطيع أن نتعلم أمراً أو أمرين بالنظر إلى ما يجعلهما ينتفيان.

هناك خمسة أشياء مشتركة ستجدها لدى كل إنسان ناجح وعاطفي:

- 1- لديهم حلم.
 - 2- لديهم خطة.
 - 3- لديهم معرفة نوعية أو تدريب.
 - 4- يرغبون في العمل الشاق.
 - 5- لا يقولون «لا» كجواب.
- تذكر: يبدأ النجاح بحالة الذهن، يجب أن تؤمن بأنك ستكون ناجحاً من أجل أن تتجح، تصور ذلك.

• أعتقد أن الدرس الوحيد الذي تعلمته هو أنه لا بديل للانتباه .

فيما يلي لائحة بالمهارات والمواهب والخصائص التي ستجدها لدى الناس الذين يُحدثون تأثيراً.

- العاطفيون لديهم حلم، وغرض محدد بدقة فائقة.
 - لديهم هدف محدد.
 - يعرفون ما يريدون.
 - لا يتأثرون بأفكار وآراء الآخرين بسهولة.
 - لديهم قوة الإرادة.
 - لديهم أفكار.
 - رغبتهم القوية لإحراز نتائج فعّالة.
 - يخرجون ويقومون بأشياء يقول الآخرون إنه لا يمكن القيام بها.
 - تذكر أيضاً: أن الأمر لا يحتاج إلى فكرة قديمة لتحقيق النجاح.
- تذكر: الناس الذين ينجحون في الحياة هم أولئك الذين يعطون نتائج لا أسباباً.
- يستطيع أي فرد أن يقدم أعذاراً وتفسيرات لماذا لم يقدّم بالعمل بينما الذين يريدون النجاح إلى أبعد حدٍ فإنهم لا يقدمون أعذاراً.
- العاطفيون لديهم حماسة حقيقية، يريدون أن ينجزوا شيئاً ما، لديهم الطاقة، والالتزام والفخر، لديهم انضباط ذاتي، إنهم يرغبون في العمل

الشاق ويمشون الميل الإضافي، لديهم رغبة حارة في النجاح، ويرغبون في العمل مهما استغرق.

تذكر: بعض الناس فقراء جداً بحيث لا يستطيعون الانتباه

العاطفيون متحفزون جداً للإنجاز، وهم يحصلون على رضى كبير في إنجاز المهمة.

العاطفيون مركزون. إنهم يركزون على أهدافهم وأغراضهم الرئيسية. لا يقفون جانباً.

يعملون في المشروعات المهمة، ولا يسمحون لتلك المشروعات أن تبقى جامدة حتى آخر لحظة.

إنهم منتجون وليسوا مشغولين فقط.

إنهم يعملون فيما هو الأفضل

العاطفيون يتعلمون كيف تتحقق الأشياء، يستخدمون مهاراتهم ومواهبهم وطاقاتهم ومعرفتهم إلى أقصى حد، يقومون بالأشياء التي ينبغي القيام بها، وليس الأشياء التي يحبون القيام بها فقط، إنهم يرغبون في العمل الشاق ويلزمون أنفسهم بإنجاز العمل.

تذكر: السعادة موجودة في العمل والإنجاز، لا بالامتلاك والاستحواذ.

• إذا لم تستطع فعله بكل مشاعرك. فلا تفعله.

العاطفيون يتحملون مسؤولية أعمالهم، ولا يقدمون أعذاراً، لا يلومون الآخرين ولا ينتحبون ولا يشكون

العاطفيون يتطلعون إلى حلول للمشكلات، يهتمون بالفرصة وعندما يرون فرصاً يستفيدون منها.

العاطفيون يتخذون قرارات، ويفكرون في المسائل والوقائع المناسبة ويعطونها الاعتبار والمداولة المناسبة، ويتخذون القرارات، القرارات لا توضع جانباً أو تتأخر، إنها تُتخذ الآن!

قمة النجاح: أنفق أكثر قليلاً من الوقت في التفكير والتخطيط قبل اتخاذ قرارك، ولسوف تتخذ قرارات أفضل، ولكن تأكد من أنك تتخذ القرار.

قمة النجاح: عند ما لا تحصل على النتائج المتوقعة من القرار الذي اتخذته، غير طريقة عملك. ينبغي ألا تتحت القرارات في حجر أبداً.

العاطفيون لديهم الشجاعة للاعتراف بأنهم ارتكبوا خطأ، عندما ترتكب خطأ اعترف به، أصلحه، وتابع سيرك. لا تضيع كثيراً من الوقت والطاقة، والمال و/ أو موارد أخرى محاولاً الدفاع عن قرار خاطئ.

تذكر: عندما يكون الناس على خطأ فقد يعترفون به أمام أنفسهم إذا ما وُجِّهوا بلطف وحصافة فقد يعترفون به للآخرين، بل وقد يمتدحون بصراحتهم، واتساع ذهنهم، ولكن الناس يصبحون دفاعيين جداً وغاضبين عندما يحاول آخرون أن يرووا أكاذيب عن أخطائهم.

العاطفيون هم أناس يعتمدون على أنفسهم. لديهم المهارات والموهبة والتدريب وما هو ضروري من أجل النجاح، العاطفيون لديهم معرفة نوعية

• فكرة واحدة يمكن أن تترجم الحياة، العمل، الوطنية، العالم.

وتدريب و/ أو مهارات ومواهب، إنهم يعرفون الأشياء التي يحتاجونها لمعرفة كيف يكونون ناجحين، وعندما يحتاجون إلى معلومات أو معرفة أو مهارات ومواهب لا يملكونها فإنهم يجدون شخصاً ما يملكها.

العاطفيون يعملون ويتعاونون مع الآخرين، ولديهم شخصيات إيجابية ووديّة، إنهم يحيطون أنفسهم بأناس يقدمون لهم المساعدة والدعم والتشجيع، إنهم قادة.

العاطفيون متحمسون. إنهم يُستشارون بما يفعلون وتلك الإثارة مُعدية. إنهم يجذبون الناس إليهم؛ لأن أولئك الناس يرغبون في العمل معهم أو المتاجرة معهم وأن يكونوا بقربهم.

قبل عدة سنوات سُئلت: «نيجل؟ .. هل تحب العادات السارة أم النتائج السارة؟». بعد أن فكرت ملياً في ذلك السؤال العميق، ورحت أتحرّك في مقعدي كالودودة، وشعرت كما لو أنني حشرت نفسي في زاوية. بعد دقائق قليلة أجبت «أحب النتائج السارة» ومنذ تلك اللحظة تغيرت حياتي، بدأت أقوم بالأشياء الصعبة لأنها تؤهلني لتحقيق أهدافي.

ثمة شيء واحد يكتشف أحلامك ويضعها على الورق، وهذا ما يختلف عن تطبيقها أبقِ حلمك في وعيك المتيقظ، تعلم كيف تتمتع بتخيّل نجاحك وكيف ستحقّقه، اسأل نفسك دوماً: «هل ما أقوم به الآن سيحملني إلى حيث أحتاج أن أكون؟». إذا لم يكن ذلك سلّ نفسك عندئذٍ لماذا تقوم به.

• أن نتعرف على الجودة، أسهل من أن نعرفها.

وهذا ليس الشيء نفسه مثل القيام بأشياء قد لا تُشعل نارك إذا كانت الحاجة للقيام بها هي أن تجعل حلمك حقيقةً، إذا كانت الوسيلة الوحيدة التي ينبغي أن تقوم بها لتحصيل المال لإطعام أطفالك، ودفع الفواتير معوقاً، عندئذ تكون الطريقة الوحيدة لتحمل الانتظار حتى تصل إلى هدفك هي أن تُبقي ذلك الهدف في ذهنك.

قد تقول لنفسك: «نعم هذا مزعج، أكره أن أكون موظفاً تنفيذياً رئيساً في CEO، ولكن الليلة حصلت على مبلغ كبير كي أنفقه استعداداً لمعرضي الأول الخاص بالهواة، وسيبقي عائلتي آمنة ودافئة» عندما تضع الأشياء المضجرة في الحياة في مكانها الصحيح سيكون مدهشاً كم من الطاقة الإضافية تستطيع أن تجد من أجلها.

غالباً ما يكون السبب الوحيد الذي يجعلنا نكره القيام بعمل شيء ما هو أنه لا شيء آخر يستحق أن نقوم به في حياتنا (الحياة من أجله).
عدّ نفسك بأنك ستخلق الحياة التي تعتقد أنها تستحق (العيش حقاً).

@ @

أحط نفسك بأناسٍ عاطفيين

تحدثنا في الفصل السابق عن الحصول على مساعدة، وتعيين الأهداف والنظر إلى آخرين من أجل الإلهام، ولكنّ ثمة كلمات قليلة للتحذير: رغم أن معظم الناس طيبون، ولكن ليس كل واحد منهم طيباً بالنسبة إليك، أتحدث تحديداً عن الناس الذين يمتصون الحياة منك، أتحدث عن مصاصي الدماء المجسدين.

أقول دوماً وأنا أعني ذلك: معظم الناس يريدونك أن تتجح، عندي فريق استثنائي يؤيدني، كلهم عظام، ولكنني أعرف أيضاً أنه إذا كان هناك واحد من الفريق يملك وقتاً ضائعاً فمن السهل جلب البقية منا، حتى ولو كانوا يريدونني، أو يريدون أي واحد آخر في الفريق أن ينجح. لماذا؟

عندما تواجه بأوضاع صعبة، تجد معظم الناس من الصعوبة البالغة أن يحافظوا على حيويتهم، المشكلة ليست في أنهم يريدون تخريب جهدنا بل في أنهم يتخبطون ونحن نستطيع أن نؤكد ورطتهم.

وعند مراجعة مستويات الحيوية ينحدرون إلى الكآبة ويتابعون كلهم بسرعة ما لم تفعل شيئاً لمنع السيل، فريقي يكافح لأننا عرفنا هذا على أنه الفريق القاتل المحتمل، واتخذنا السبيل لمنع انتشار الفساد عندما يكون أحدنا يناضل.

• لا تنتظر أن تُكتشف.

- غيل أتكسون

الناس الذين يريدون الأفضل لك ولكنهم في المكان السيء، يمكن أن يُساعدوا دون إتلاف مستويات طاقتك، عندما يسقط أحد أفرادنا نُشدّ معاً ونستخدم طاقتنا الجماعية لانتشالهم من كآبتهم، ونأتي بحلول عملية لمشكلتهم، هذا ما يجعلنا نشعر بشعور أفضل ونعيد زميلنا المصاب إلى المسار (هذا هو الشيء الرائع للعقل الموجه!).

ولكن تخيل إذا كان هناك واحد من فريقك لا يريد أن ينجح، ماذا سيحدث لمستويات طاقتك عندئذٍ؟

هناك مجموعتان من الناس في حياتنا: أولئك الذين يدعمونك للوصول إلى العظمة، أو أولئك الذين يريدون أن تمطر على موكبك (تذكر الاقتباس: إذا كنت تريد قوس قزح فعليك أن تواجه المطر - دولي بارتون).

مجموعة من أصدقائك أو زملائك في العمل «هؤلاء» محبوبون، متربون تربيةً عالية، مهتمون، ومساندون، وهم من النمط الذي يستطيع أن يهتف لك في الساعة الثالثة صباحاً في حالة طوارئ يتخلى عن كل شيء من أجل أن يساعدك، كم عدد الأفراد الذين يشبهون هؤلاء في فريقك؟

ثم هناك المجموعة الأخرى من «الأصدقاء»، الأشخاص الذين ترى عددهم يزداد في عرض ما يعكّر قلبك لأنك تعرف أنهم سيستنزفون طاقتك ويتخلصون منك، خفافيش مميتة مثل مصاصي الدماء ولكن ليس من السهل أن تدافع عن نفسك ضدهم، أو كما قد تظن.

• التعليم ليس إجبارياً، وكذلك حب البقاء.

- دبليو إدواردز ديمينغ

هؤلاء الناس - في الواقع - يمتصون الطاقة من جسدك، وبعد نصف ساعة من مكالمات هاتفية تظل تشعر بالتبؤد، وكأن حبك للحياة قد تلاشى. ومن جهة ثانية، هم جيدون. فبعد أن اتسخوا وتلظفوا فإنهم يتحركون نحو ضحيتهم التالية.

إنهم حقاً أكبر منافسيك في العمل وفي الحياة التي تفكر فيها، في العمل إنهم الأشخاص الذين لا يستقبلون مكالمات الهاتف بعد الساعة 5.29 مساءً لأن المتكلم ليس زبونهم، أو الذي لا ينقل صدفةً أو عمداً بريداً إلكترونياً إليك.

أشبههم بالأعشاب الضارة في حديقتك، إنهم يمتصون الأوكسجين من النبات، وبسرعة، ودون أن تتأكد، يسيطرون على الموقف.

هذا ما يشتركون فيه جميعاً، معظم الخفافيش النفسانيين هم على صواب أكثر من كونهم سعداء. والحقيقة أنه ما لم تتعلم التعامل الجيد مع هؤلاء الإرهابيين فسوف يسعون بطريقة مهذبة جداً لإغراقك أو إغراق فريقك في الأسفل.

كما أقول لمستعمي: إذا كنت مديراً أو قائداً عليك أن تتعلم تمييزهم، ثم عليك أن تختار: إما أن تلجمهم أو تطردهم، أنت لا تستطيع أن تسمح لإرهابيين داخليين أن يستمروا دون أثر. وعندما تفعل ذلك فأنت ترسل رسالة واضحة وخطيرة جداً بأن سلوكهم مقبول.

هذا ليس بالأمر السيء لهم فحسب (على المدى البعيد) إنه كارثة لك ولأي عضو آخر في فريقك، لا فائدة من التخطيط لاتخاذ تصرف واحدات تأثير في العالم إذا كنت لا تستطيع التعامل مع سحق الحياة والمخربين الداخليين، وقد عبر عن ذلك فيل مكغرو بكل فصاحة حين

• لا نستطيع أن نكون ما نريد بتذكر من نحن.

قال: «نحن نعلم الناس كيف يعاملوننا»، وهكذا فإنك إذا كنت تناضل من أجل أن تقرر أي خطوة ستتخذ أولاً، فلسوف تجدها الآن على طبق، اجعل تصرفك الأول التعامل مع الخفافيش النفسية التي تعيش في فراغك، مع هؤلاء الناس المستأصلين من حياتك أو الموجودين فيها فإن اتخاذ الخطوة الثانية في طريقك إلى النجاح سيكون أسهل بكثير، حاول أن تتذكر أنهم مرتبكون مثلك، ولكنهم يتعاملون معها بطريقة مختلفة، لذا فإن وضعهم بشكل مستقيم بشأن سلوكهم ربما يكون أفضل شيء يمكن أن تقوم به من أجلهم وأجلك، تعليمهم كيف يعاملونك هو عمل إيجابي ويمنعهم من تدمير خططك أو صحتك.

إذا كنت قلقاً من فكرة المواجهة ينبغي أن تفكر فيها بهذه الطريقة. ربما يكون سلوكهم نتيجة بعض العادات السيئة التي اكتسبها لتعويض شيء مروع في عالمهم، خطوتك الأولى قد تكون خطوتهم الأولى أيضاً نحو اتخاذ خيارات أفضل تجاه الحياة أيضاً. الاعتبار الأكثر أهمية بالنسبة لك أنه عليك أن تقرر أن سلوكهم غير مقبول، وعليك أن تقوم بشيء ما لتغيير التأثير الذي يمارسونه على حياتك، إذا كانت علاقتك مع الخفاش لا تناسبك اتخذ خطوات لتغييرها.

وهكذا فإن قلبك يغوص عندما تسمع أن الخفاش ينتظر كي يتحدث معك على خط واحد، أو عندما ينزعج مساعد آخر من «الإرهابي الداخلي» الحاضر لديك، فالخيار لك، اتخذ تصرفاً مؤكداً.

التعامل مع الخفافيش أمر صعب، ولكنه غير مستحيل، لا أحد منا يريد أن يؤدي شخصاً آخر، ولكن غالباً أن الإنسان الذي يسبب لك مشكلة من غير المتوقع أن يقيم اعتباراً لمشاعرك؛ لذا خذ الدعوة ولكن أخبرهم ما

هو جيد وما هو ليس كذلك. عندما يبدوون الكلام معك باسترخاء توقف وقل لهم: «انظروا، أنا أعاطف مع موقفكم ولكنني أجد هذه المحادثات صعبة جداً وأفضل ألا أتحدث عن هذه الأشياء أكثر من ذلك، أنا لا أقول إنني لا أريد أن أساعدكم، ولكن موقفكم تأثيره سيء عليّ» وإذا أصروا أو غضبوا عندئذ عليك أن تبتلع ريقك وتقول لهم بصراحة: أقدر علاقتنا القديمة، ولكنني لا أتقبل هذا وأعتقد أنه من الأفضل - لكلينا - أن أنحني وأقول وداعاً ثم أنه المكاملة، قد لا تصدق كم هو أمر يمنحك السلطة أن تعتني بنفسك.

إذا كانت مشكلتك أن شخصاً ليس بصديق بل زميل عندئذ عليك أن تتخذ خطوات مناسبة لتنصحهم بأن سلوكهم غير مقبول (مهما بدا يبدو غير مريح في البداية) وإذا لم تتحسن الأمور، غادر المكان أو اجعلهم يغادرون. إنه الأفضل لعملك أو لحياتك.

لا تتعلق بأمل أنهم سيتغيرون، لن يتغيروا حتى يتغير شيء ما بالنسبة لهم، وسواء أكانت مشكلتك في العمل هو رئيسك، أم المستقبل العنيف الذي يخيفك كلما مشيت نحو الباب، يجب أن تتخذ موقفاً إيجابياً، تحدث إلى مديرهم، ولكن اتخذ سبيلاً لتحسين الموقف. لا تدع يوماً آخر يمضي دون استئصال الخفافيش من حياتك.

• يوم واحد، في الحياة والقلب أكثر مما ينبغي لإيجاد عالم.

قل الحقيقة كاملةً بصورة أسرع

الوصية الكبرى التي نستطيع أن نتركها لأولادنا أو العالم الذي نعيش فيه، هو درس مفاده أن عيش حياة عاطفية يستحق أكثر من أي ربح مادي نأمل في تحقيقه، أن تكون أنانياً ومُتبعاً لأحلامك هذا سيفتح حياتك على ذرى لا تصدق، ولكنه سيعلم كل واحد حولك أن يفعل الشيء نفسه، توازن الحياة وسعادتنا في النهاية يعتمدان على قدرتنا في اتباع قلوبنا، أن نكون صادقين مع أنفسنا، أن نكون أمناء هو مفتاح العيش بعاطفة؛ لذا قلت سابقاً: ما كل ما ينبغي أن نقوم به هو أمر ممتع، ولكنه يصبح محتملاً عندما نعيش انفتاحاً، وإذا كان الأمر يؤذيك، قل ذلك، واشرح لماذا؟ وجدّ طريقة مع أصدقائك وأسرتك لوضع الأمور في نصابها، ولكن تعقّب أحلامك، ولا تدعها تغب عن ناظريك، لا يهم إلى أي مدى يمكن أن يعتقد الناس أنك مجنون، إنه حلمك وليس حلم الآخرين؛ لذا فإن الأمر يعود إليك لتحقيقه.

عليك أن تقبول الحقيقة في كل موقف، حتى لو كانت تزجج شخصاً آخر، تعلم اللباقة بدلاً من فن الخداع، تعلم أن تحب نفسك كفاية كي تغفر لنفسك رغبتك في شيء مختلف عن الأشياء التي حصلت عليها (هذا لا يعني بالضرورة أنك لا تقدّر ما تملك، بل قد يعني أنك تريد المزيد).

يتطلب إيجاد التأثير الاستقامة، والطريقة الوحيدة لتحقيق أحلامك والاستمتاع بالرحلة والنتيجة معاً هي أن تعيش حياتك بعاطفة وهدف وقبل كل شيء باستقامة.

• هل هناك ما هو أشد حزنًا من عمل لم ينجز؟ نعم، العمل الذي لم يبدأ أبداً.

– كريستينا جورجينا روسيتي

من يقول إنك لا تستطيع؟

إيفلين غليني معروفة كسيدة أولى للنقر المنفرد، إنها تقدم 120 حفلة كل سنة، وقد سجلت تسعة مجلدات (ألبومات)، وإيفلين صماء تماماً. بدأت تفقد سمعها في سن العاشرة ونظراً لتلف شديد في العصب فقد أصبحت صماء تماماً عندما بلغت الثانية عشرة. كان هدفها أن تصبح عازفة منفردة ومن أجل أن تقوم بذلك تعلمت أن تسمع الموسيقى بطريقة مختلفة عن الآخرين، كانت تعزف بقدمها وتستطيع أن تتقل النغمة بالاهتزازات التي كانت تشعر بها في جسدها وخيالها.

انتسبت إلى (الأكاديمية الملكية للموسيقى) الشهيرة في لندن، ورغم رفض طلبها من قبل بعض الأساتذة فإنها قُبلت أخيراً، وثابرت حتى تخرجت من الأكاديمية بدرجة الشرف العليا.

وعلى الرغم من أن طبيبها قد شخّص بأنها صماء تماماً، إلا أن هذا لا يعني أن عاطفتها لا يمكن أن تتحقق.

اتبع عاطفتك، اتبع قلبك. إنهما سيقودانك إلى المكان الذي تريد الذهاب إليه.

- إيفلين غليني.

• شخص بشخص، لحظة بلحظة، ونحن نحب سنغير العالم.

- ساماهيريا ليت كوفمان

تمرين

اسأل نفسك الأسئلة الآتية، واكتب أجوبتك الفطرية - لا تتوقف حتى

تنهي جميع الأجوبة.

- هل أعيش كما أود؟
- ما الذي يثيرني؟
- هذا ليس تكرار لباس؛ هل أعيش الحياة التي استحقها؟
- بماذا أومن؟
- ما المبادئ المرشدة لي لأصبح مُستحوذاً على الأفكار بشكل بناء؟
- ما الذي يقود حياتي؟
- ما الذي أناضل من أجله؟
- ما الذي يجعل لحياتي معنى؟
- ما الخصائص المهمة في حياتي التي ينبغي إنجازها؟

عندما تنهي التفكير الجيد في أجوبتك، عد إلى الوراء وخذ وقتاً طويلاً لدراسة كل نقطة، اكتشف لماذا كتبت أجوبتك وفكر فيما تحتاجه لتجعلها مختلفة أو أفضل؟ عندما تفعل ذلك، اكتبها في وثيقة رسمية واجعلها البداية «لخطة حياتك».

- قرر أن العمل ينبغي القيام به، وعندئذ سوف نجد الطريق.

- أبراهام لينكولن

obeikandi.com