

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 لتكون 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 .

كان ابن Henry يدخل كل مباراة مصارعة أكثر من أنه مستعد لكي يرد على محاولات خصمه . ولكن بصرف النظر عن مهارة ابن Henry في مقاومة تحركات خصه ، فإن المقاومة كانت لا تزال هي المقاومة ، ومن ثم ، فإن المقاوم الآخر كان دائماً يفرض إيقاع وسرعة الحركات . أخيراً ، اقترح Henry على ابنه أن يحاول دخول مباراة المصارعة بخطته الهجومية الخاصة - سلسلة من التحركات التي سوف يبادر بها بصرف النظر عن محاولات خصمه .

وافق الابن ، وكانت النتائج لافتة . لقد يبدأ يفوز مباراة ، ويطرح أرضاً خصماً بعد آخر .

قد كان هدف المصارع الصغير دائماً أن يفوز . ليس لديه مشكلة وضع أهداف . ولكن ما كان عليه أن يضيفه ، وضع خطة إجراءات تنفيذية . في الرياضة ، كما في الحياة ، الأهداف لوحدها ليست دائماً كافية . وكما يقول دائماً Nathaniel Branden ، " هدف بدون خطة تنفيذية يمثل أحد أحلام اليقظة . "

لم يعط Henry Brown تلك النصيحة إلى ابنه فقط لأنه اقتنع بها نظرياً . شركة Brown and Brown لتجارة سيارات الشيفرليه فازت مرات عديدة بالمرتبة الأولى على المستوى القومي ، لأنه يخطط الأداء السنوي لشركته بنفس الطريقة التي درب بها ابنه .

في كل سنة يطلب من مديره العام أن يرسل لي شريط فيديو تفصيلي يحدد خطة مباراة التجارة عن العام القادم . إنها تتضمن إيرادات الإدارة المتوقعة تزولاً إلى كل " بنس " . بالتخطيط الجري لمثل هذا البرنامج الدقيق ، يحرك Brown السوق لكي يستجيب له . سألته مرة كيف اجتازت

تجارته الركود في مبيعات السيارات على المستوى القومي العام السابق ، وخاصة فيما يتعلق بالمسابقة ، قال " قررنا عدم المشاركة فيها . " قبل أي مغامرة خذ وقتك للتخطيط . خطط خطتك الذاتية للهجوم . لا تقاوم فقط ما يفعله المصارع الآخر . دع الحياة تستجيب لك . إذا كنت تعد كل التحركات الأولى ، سوف يدهشك عدد المرات التي تفوز فيها على الحياة.

82. استخدم " لا " بالنسبة للسؤال

لا تستخدم " لا " بالنسبة للإجابة . استخدمها في حالة السؤال . دع كلمة " لا " تعني هذا السؤال : " هل يمكن أن تكون أكثر إبداعاً من ذلك ؟ " في ندواتي أعمل مع الكثير من أفراد المبيعات ، وأحد الموضوعات الأكثر طلباً للمناقشة هو " الزيارة الباردة والرفض . " واحدة من المشكلات الأكبر التي يواجهها أفراد المبيعات ، والناس في كل مكان تتمثل في المعني الذي يعطونه لكلمة " لا " الصادرة عن شخص ما آخر . يسمع كثير من الناس كلمة " لا " باعتبارها رفض شخصي كامل ، نهائي ومدمر . ولكن " لا " يمكن أن تعني أي شيء تريده أن يعني .

عندما تخرجت من الكلية ، بدرجة في اللغة الإنجليزية لم أكن مرحباً به لدي الشركات التي تحاول تعييني . معظم الناس تتحدث الإنجليزية بالفعل . لذلك حاولت أن أحصل على وظيفة كاتب رياضي في صحيفة مسائية يومية في Tucson ، الأريزونا : The Tucson Citizen . لقد أمضيت 4 سنوات في الجيش ، ولم أقم بأي كتابة رياضية منذ المرحلة الثانوية .

عندما تقدمت بطلب الحصول على الوظيفة ، قالوا لي أن مشكلتي الكبرى أنني لم أمارس مطلقاً أي كتابة رياضية من قبل كمهني . كان ذلك الموقف النمطي من الشركة التي لم توافق على تعيينك ، لأنك ليس لديك الخبرة السابقة اللازمة - ولكن كيف تحصل على الخبرة إذا لم توافق أي جهة على تعيينك ؟

كان دفاعي الأول أن آخذ " لا " على أنها الإجابة النهائية . عموماً ، ذلك ما قالوا أنه كان كذلك . ولكنني قررت في النهاية أن تكون معني " لا " بالنسبة لي - هل يمكن أن تكون أكثر إبداعاً من ذلك ؟

لذلك ذهبت إلى البيت وفكرت في تخطيط تحركي التالي . يتمثل السبب في عدم اختياري للتعيين في أنني ليس لديه الخبرة اللازمة . وعندما سألتهم لماذا كان ذلك مهماً ، ابتسموا وقالوا ، " ليس لدينا طريقة أخرى لكي نعرف تأكيداً إذا ما كنت تستطيع الكتابة في مجال الرياضة . حصولك على الإنجليزية كمادة أساسية ليس كافياً . حينئذ قد عثرت عليها ، لم تكن مشكلتهم نقص خبرتي - كانت نقص المعرفة . إنهم لا يعرفون إذا ما كنت أستطيع الكتابة جيداً بدرجة كافية . لذلك شرعت في أن أحل لهم مشكلتهم . بدأت أكتب لهم خطابات . عرفت أنهم يجرون مقابلات مع أربعة أفراد آخرين للوظيفة وأنهم سوف يختارون المرشح أو المرشحين في غضون شهر . في كل يوم أكتب خطاب إلى المحرر الرياضي الراحل Regis Mc Auley (الحائز على جوائز في مجال الكتابة الرياضية ، والذي حقق سمعته في Cleveland ، قبل أين يأتي إلى Tucson) .

كانت خطاباتي طويلة ومعبرة . لقد جعلتها مبتكرة وماهرة إلى أقصى حد أستطيعه ، معلقاً على أخبار الرياضة في نفس اليوم ، ومحاولاً أن أدهمهم يعرفون كم اعتقد أنني مناسب تماماً لوظائفهم .

بعد شهر ، اتصل بي السيد McAuley ، وقال بأنهم قد خفضوا عدد المرشحين إلى اثنين وأنني أحدهما . هل سوف أحضر لإجراء مقابلة نهائية معي ؟ كنت في غاية الإثارة ، تقريباً بلعت التليفون . عندما انتهت مقابلتي (كنت الثاني الذي أجريت معه المقابلة) ، كان لدي McAuley سؤال واحد أخير بالنسبة لي . قال ، " Steve ، دعني أطرح عليك سؤالاً . إذا تم تعيينك ، هل تعدني بأنك سوف تتوقف عن إرسال تلك الخطابات التي لا نهاية لها إلى ؟ " قلت ، " سوف أتوقف ، حينئذ ضحك وقال ، " حينئذ أنت الآن كاتب أخبار رياضية . تستطيع أن تبدأ الاثنين القادم . " فيما بعد قال McAuley بأن الخطابات كان لها تأثير لافتي . ثم قال :

" بداية " ، أوضحت لي أنك تستطيع أن تكتب . وثانياً ، أثبت لي أنك تريد الوظيفة ، أكثر مما فعل الآخرون . " عندما تطلب شيئاً ما في الحياة المهنية ، ويواجه بالإنكار ، تخيل أن "لا" التي سمعتها هي في الحقيقة سؤال : " هل يمكنك أن تكون أكثر إبداعاً من ذلك ؟ " لا تقبل " لا " أبداً على أنها قيمة اسمية (مستند غير قابل للمناقشة) . دع الرفض يحفزك لتحقيق المزيد من الابتكار .

83. خذ الطريق إلى مكان ما

تأتي الطاقة من الغرض . عندما يخبر الجانب الأيسر من مخك الجانب الأيمن من مخك بأن هناك أزمة كافية ، يرسل لك الجانب الأيمن طاقة ، في بعض الأوقات تتفوق على الطاقة البشرية .

ذلك هو السبب في وجود الفرق بين الناس الذين يضعون ويحققون الأهداف طول اليوم ، وأولئك الذين يفعلون مجرد أي شيء يأتي إليهم ، أو أي شيء يحبون أن يفعلوه . بالنسبة لشخص ما ، يوجد دائماً غرض إضافي . بالنسبة للآخر ، يوجد ملل وارتباك ، وهما أكبر شيئين مبددان للطاقة . معرفة ما أنت أهل له ، ولماذا أنت أهل له يعطيك الطاقة لتحفيز ذاتك . عدم معرفة غرضك بجرك من كل دوافعك .

قد سمعنا جميعاً قصص السيدة صغيرة الحجم جداً عندما رأت طفلها الصغير وقد دخل في جحر تحت حجر ضخمة ، استطاعت أن ترفع ذلك الحجر الذي يساوي وزن سيارة ، لكي يستطيع الطفل أن يتحرر من تحت هذه الكتلة الضخمة . وعندما طلب منها أن تكرر العمل البطولي فيما بعد ، لم تستطع السيدة القيام به مرة ثانية .

حيث أنني الأب العائل الوحيد قد وضعت في موقف الربط بين الغرض والطاقة . على سبيل المثال ، إذا كنت أطبخ شيئاً ما ، ولمحت من زاوية عيني لها منبعاثاً من المطبخ فإن السرعة التي أتحرك بها من حجرة المعيشة إلى المطبخ تدعو إلى الدهشة والتعجب . تخلق الأزمة غرضاً لحظياً، الذي يخلق طاقة لحظية . عندما يكون غرضنا عظيماً ، تكون على نفس المستوى قوتنا وطاقتنا .

"ولكني لا أعرف ما هو غرضي ، " كثير من الناس أخبروني بذلك، كما لو أن شخصاً ما نسي أن يخبرهم به . مثل هؤلاء الناس يمكنهم الانتظار إلى الأبد لكي يدركوا كيف يعيشون ومن أجل ماذا يعيشون .

يمكن أن يكون هناك سببان حول لماذا لا تعرف غرضك :

1- إنك لم تتحدث إلى نفسك .

2- أنت لا تعرف من أين يأتي الغرض .

إنك تعتقد بأن الغرض يأتي من خارج نفسك بدلاً من داخلها .

يعرف الناس الهادفون ذوو العزم ، كيف يذهبون إلى أعماق روحهم يتحدثون إلى أنفسهم حول لماذا يوجدون في الحياة ، وماذا يريدون أن يفعلوه مع هذه النعمة .

قال الكاهن *Lame Deer* (الذي يعالج المرضى بالسحر) ، " فقط المخلوقات البشرية قد وصلت إلى نقطة حيث لم يعد يعرفون لماذا هم يوجدون في الحياة . إنهم لا يستخدمون أمخاخهم وقد نسوا المعرفة السرية لأجسامهم ، أو أحلامهم . "

Lame Deer ، ليس متفائلاً حول ما يحمله المستقبل لأولئك الذين يعيشون بدون غرض . يقول ، " إنهم لا يستخدمون روح المعرفة التي وضعت داخل كل منهم . إنهم حتى ليس لديهم وعي بهذا ، ولذلك يتخطون عشوائياً على الطريق إلى لا مكان - الطريق السريع الممهد ، الذي أنشأوه بأنفسهم وجعلوه ناعماً سلساً حيث يستطيعون التحرك بسرعة إلى ثقب الفراغ الكبير ، الذي سوف يجدونه في النهاية ، في انتظار أن يبتلعهم ، ولا يبقى لهم أثراً . إنه طريق سريع ، مريح ، متميز جداً ، ولكنني أعرف إلى أين يؤدي . لقد رأيته . لقد كنت هناك في تصوري ، وقد جعلني أرتعد عندما أفكر فيه . "

يمكن بناء الغرض وتقويته ، وجعله أكثر إلهاماً كل يوم . نحن جميعاً مسئولون عن إحساسنا الذاتي بالغرض . يمكننا أن نذهب إلى داخل روحنا ونخلقه أو لا نخلقه . تعتمد طاقة حياتنا بالكامل على كم من الأغراض نحن مستعدون من أجل خلقها .

84. استمر في الصيام عن الأخبار

سمعت لأول مرة عبارة " صيام الأخبار " من الدكتور Andrew Weil الذي يكتب عن الأدوية الطبيعية والصحة الذاتية . يوصي Weil بالاستمرار في الصيام عن الأخبار ، لأنه يعتقد بأن لهذا تأثير صحي على النظام البشري . بالنسبة له ، إنه موضوع صحي أصيل .

توصيتي الذاتية بالنسبة لحالات الصيام عن الأخبار له علاقة بالنواحي النفسية لتحفيز الذات . إذا أمضيت فترات من الوقت دون استمتاع أو قراءة عن الأخبار سوف تلاحظ تحسناً لافتاً في تفاؤلك حول الحياة . سوف تشعر بازدياد ملحوظ في النشاط .

يسألني الناس ، " ولكن ألا ينبغي أن أبقى على علم بالأحداث المحيطة ؟ ألا يجعلني هذا مواطناً سيئاً إذا لم أتابع ما يحدث في مجتمعي ؟ ألا ينبغي أن أشاهد الأخبار ؟ "

للإجابة على هذا السؤال ، أقدم ملاحظة قد تدهشك : لم تعد الأخبار هي الأخبار . لقد اعتاد أن ينهي Walter Cronkite برنامجه بالقول ، " وتلك هي الطريقة التي تكون عليها . " ونحن نتق بأنه على حق . ولكن في هذه الأيام ، الوضع مختلف كثيراً . قيمة الصدمة لها أولوية عليا على أي شيء بالنسبة للقصة الإخبارية ، والخطوط الفاصلة غير واضحة الآن بين الأخبار المسائية ، والقصص الإخبارية ذات الفضائح الصارخة . من المحتمل أن يقوم Tom Brokaw عرضه بقصة المرأة التي قطعت أجزاء جسد زوجها، كما جاء في مجلة The National Enquirer .

الآن هدف الشخص الذي يضع مشاهد الأخبار المسائية أن يستثير انفعالاتنا بأكبر عدد ممكن من الطرق المختلفة . في كل ليلة سوف نرى

المعاناة البشرية في أبشع صورها . سوف نرى أيضاً فنانين مجتمعين وربما شركات بكاملها تحول الناس إلى ضحايا بصورة مؤلمة . لو كان هناك تقرير عن المناورات السياسية ، فإنه يحدد ملامح حالات الهجوم الأكثر حقداً بين الأطراف المتصارعة .

الإثارة والإثارة هي هدف الأخبار اليوم . إنها من أجل أن تأخذها على قطار المفاجآت الأفعواني الحافل بالانفعالات . إنه يكون برنامجاً جيداً . إنه يكون برنامجاً ناجحاً ، عندما تغضبنا إحدى القصص ، وتحزننا أخرى ، وتسلينا ثالثة .

هل يمكن أن نجد أي غرابة عندما تبرمج أذهاننا بهذا الحجم من المعلومات الضخمة والمخيفة كل يوم وحتى قبل أن نذهب إلى النوم ، أن ينتهي بنا الأمر إلى أن نكون أقل تحفيزاً ؟ هل من الصعب أن نفهم الإنحدار المؤكد في تقاؤلنا ؟

الاستمرار في الصيام عن الأخبار يمثل علاجاً منعشاً لهذه المشكلة . تستطيع أن تبدأ بيوم في الأسبوع ، ثم تعود في اليوم التالي إلى عروض التليفزيون ، إذا كان عليك أن تعود . عندما تبدأ الصيام ، سوف تجد كل مزاجك بالكامل وقد أخذ طريقه إلى الخروج من حالة التشاؤم .

إنك تسأل ، " ولكن ماذا عن أن أظل محاطاً بالمعلومات عما يجري من حولي ؟ " توجد طرق كثيرة لتظل على علم بالكامل . توجد مواقع على الانترنت رائعة وعميقة التفكير . في الواقع ، من الأفضل كثيراً أن تحاط علماً من مدخل تفكيري ، بدلاً من أن تحاط علماً من مدخل انفعالي . توجد مجلات أسبوعية وشهرية ، بالإضافة إلى e-Zines ، التي تؤدي مهمة إعلامنا بصورة جذابة ، وتعطينا منظور الأخبار بصورة هادئة ، شاملة ، وعميقة التفكير .

لا تقلق حول فقدك أخبار مهمة . حقيقة ، الأخبار الضخمة ، مثل الحرب ، كارثة طبيعية ، أو حالة اغتيال ، سوف تصل إليك ، أثناء الصيام عن الأخبار ، بنفس السرعة كما لو كنت تشاهد الأخبار .

أبدأ بتجربة الصيام عن الأخبار اليوم . أبدأ أولاً بصيام فترة زمنية قصيرة ، ثم توسع في الفترات بعد ذلك عندما يسمح نظامك بذلك . عندما تعود إلى الأخبار ، كن مدركاً تماماً ، ما يحاول أن يفعله العرض بالضغط بالنسبة لك . لا تأخذ ما تشاهده بصورة سلبية كما لو كان حقيقة " الطريقة التي هو عليها . " إنه ليس كذلك . إنهم سوف لا يخبرونك بعدد الآلاف من الطائرات إلى هبطت سالمة اليوم .

85. استبدل بالقلق الأفعال التنفيذية

لا تقلق . أو بمعنى آخر ، فقط لا تقلق . دع القلق يتغير إلى أفعال تنفيذية . عندما تجد نفسك قلقاً حول شيء ما ، أسأل نفسك السؤال التنفيذي ، " ماذا يمكنني أن أفعل تجاه هذا الآن تماماً ؟ "

بعد ذلك ، أفعل شيئاً ما . أي شيء . أي شيء صغير .

أمضيت معظم حياتي أطرح على نفسي السؤال الخطأ في كل مرة أشعر بالقلق . أسأل نفسي ، " ماذا يجب أن أشعر به تجاه هذا ؟ أخيراً اكتشفت أنني كنت أكثر سعادة عندما بدأت أسأل بدلاً من ذلك السؤال التالي ، " ماذا يمكنني أن أفعل تجاه هذا ؟ "

إذا كنت قلقاً حول المحادثة التي أجريتها مع زوجتي الليلة السابقة ، وكم كنت قاسياً حينما كان علي أن أقول ما قلته ، أستطيع أن أسأل نفسي ، " ماذا يمكنني أن أفعل تجاه هذا الآن تماماً ؟ "

عندما أضع السؤال في الإطار " التنفيذ " سوف يتاح أمامي الكثير

من الإمكانيات :

1- أستطيع أن أرسل إليها باقة من الورود .

2- أستطيع أن أتصل بها تليفونياً لأخبرها بأنني كنت متضايقاً حول ترك

الأشياء هكذا ؛

3- أستطيع أن أترك لها مذكرة رقيقة صغيرة في مكان ما في البيت ؛

4- أستطيع أن أذهب لأراها وأعيد المياه إلى مجاريها الصحيحة .

كل هذه الإمكانيات إجراءات تنفيذية ، وعندما أمارس شيئاً ما ، فإن القلق يذهب بعيداً .

نسمع غالباً العبارة ، " اجعلها قلقة حتى الموت " ولكن تلك العبارة لا

تعكس ما يحدث حقيقة عندما نقلق . يمكن أن يكون القلق إيجابياً ، إذا

استطعنا أن نقلق (بمعنى الرج العنيف) شيئاً ضاراً حتى الموت . وعندما

يموت نستطيع تنظيم أجسامنا ، ونكون قائمين بذلك .

ولكن عندما نقلق ، فإننا لا نرج شيئاً ، ضاراً حتى الموت ، نحن

نرجه حتى الحياة يجعل قلقنا المشكلة تتفاقم . وفي معظم الأوقات نرجها حتى

تتشكل في صورة نوع جديد من الحياة - شبح خرافي يخيفنا فيما وراء كل

الأسباب .

أدركت يوماً ما نظاماً للتنفيذ يساعد على تغيير مسار عادات القلق

بالكامل . سوف أدون الأشياء الخمس التي كنت قلقاً حولها - ربما أربع

مشروعات في العمل ، والخامس كان اضطراب ابني مع مدرس معين .

حينئذ كان يمكن أن أقضي خمس دقائق مع كل مشكلة أفعل شيئاً ما ، أي

شيء . عندما أقرر هذا ، أعرف أنني ألزم نفسي بعدد 25 دقيقة نشاطاً .

ليس أكثر . ومن ثم ، لا تبدو أنها مبددة للوقت على الإطلاق .

حينئذ أستطيع أن أجعل منها مباراة . بالنسبة للمشروع الأول ،
مذكرة الندوة ؛ حيث استحق التاريخ النهائي للبرنامج الجديد ، سوف أمضى
خمس دقائق في كتابته . قد أنتهي من كتابة صفتين فقط من مقدمة المذكرة،
ولكنها تعتبر كافية . إنها تشعرني بأنني أخيراً قد بدأت .

بعد ذلك ، بالنسبة للبند الثاني ، عرفت أن هناك اجتماع كان على أن
ألتقي مع عميل حول موضوع عقد شائك ، سوف اتصل بمكتبه وأحدد تاريخ
الاجتماع ، وأسجله في مفكرتي . ذلك ، أيضاً كان يعطي إحساساً جيداً .

كان القلق الثالث يتمثل في كوم من البريد الذي احتاج إلى الرد عليه
حينئذ سوف آخذ خمس دقائق أفرز وأوزع وأضعها في ملف منفصل عن
الأوراق الأخرى المبعثرة فوق مكنتي . ذلك أيضاً كان مرضياً . كان البند
الرابع ترتيب السفر الذي كان يحتاج إلى وضع تخطيط له . كنت سوف لا
استغرق أكثر من خمس دقائق لكي أنظر إلى مفكرة مواعيدي ، وأترك
رسالة صوتية إلى وكيلتي للسفر لكي يرسل لي فاكس بالبدائل المتاحة للرحلة.
أخيراً بالنسبة لموضوع ابني ، سوف أسحب ورقة بيضاء وأكتب
خطاباً قصيراً إلى مدرسه معبراً له عن قلقي حوله ، تدعيمي لجهوده ،
ورغبتي في ترتيب اجتماع سريع معه ، لكي نستطيع أن نجلس نحن الثلاثة
معاً ونجري بعض الترتيبات .

أخذ كل ذلك 25 دقيقة . والأشياء الخمس التي كانت تقلقني كثيراً ،
لم تعد تقلقني . أستطيع حينئذ أن أعود إليها في أي وقت لاستكمالها .
إذا كان شيء ما يقلقك ففعل شيئاً ما من أجله . إنه لا يتطلب شيئاً
ضخماً لكي يجعله يختفي . يمكن أن يكون أي شيء صغير جداً . ولكن
للتأثير الإيجابي الذي سوف يحدثه عليك سوف يكون كبيراً .

كانت إحدى صديقاتي قلقة حول قطنتها ، التي ظهر عليها بعض أعراض المرض البسيطة ، ولكن ليس هناك شيء يبدو شديداً بدرجة كافية لأخذ القطة إلى الطبيب البيطري . هي أيضاً اعتقدت أن الأعراض كانت دقيقة جداً إلى حد أنها قد لا يكون من السهل وصفها للطبيب ، ولكن كانت لا تزال قلقة . عرضت على الموضوع مرتين أو ثلاث مرات قبل أن أقول لها في النهاية ، " يجب أن تفعل شيئاً ما .

قالت ، " هذه هي المشكلة بالضبط ، ليس هناك ما أفعله ، " قلت ، " أتخذي بعض أنواع الإجراء ، اتصلي بالطبيب البيطري وتحدثي معه ، "

قلت ، " هذا لا يعني شيئاً ، لأن الطبيب البيطري سوف لا يعرف أي شيء مما أخبره به ، ومن المحتمل أن يطلب مني أن أخذها إليه ، وأنا أعرف أن الأمر ليس بهذه الخطورة "

قالت ، " نعم ، فهمت . ولكن يجب أن تأخذي الإجراءات بالنسبة لك ، ليس بالنسبة للقطعة ، أو للطبيب . عندما لا تفعلين شيئاً ، تجدي نفسك وقد وقعت في مصيدة القلق . " قالت ، " حسناً ، أفهم ما تعنيه .

عندما اتصلت بالطبيب ، لدهشتها الكبيرة ، كان الطبيب قادراً على أن يشخص جيداً أين كان الخطأ . لقد أوصى بأن تحضر إليه القطعة ، وإذا كانت كما توقع أن تكون فإنه يمكنه أن يعطيها شيئاً ما لتنظيفها وتطهيرها تماماً .

أي شيء يقلقك ، يجب أن تعالجه ، وليس فقط تفكر فيه . لا يزعجك الإجراء ، يمكنك أن تجعله بسيطاً وصغيراً جداً عندما تتخذ إجراء ما . حتى الإجراءات الصغيرة سوف تطرد بعيداً مخاوفك . تعايش الخوف مع الأجراء

صعب . عندما يوجد إجراء ، لا يوجد خوف . عندما يوجد خوف لا يوجد إجراء .

في المرة القادمة ، عندما تكون قلقاً حول شيء ما ، أسأل نفسك ، " ما هي الأشياء الصغيرة التي أستطيع أن أفعلها الآن تماماً ؟ " ثم إفعلها . تذكر ألا تسأل ، ماذا يمكن من المحتمل أن أفعله لطرده هذا الشيء بعيداً ؟ " هذا السؤال لا يدخلك في أي إجراء مطلقاً .

معالجة حالات قلقك تحريك من أجل أشياء أخرى . إنها تخلص حياتك من الخوف وعدم التأكد ، وتضعك مرة ثانية في دائرة التحكم في خلق ما تريده . فقط أفعل ذلك .

86. انطلق بحرية مع المفكرين

رئيس شركة كبيرة للمعدات المكتبية عرض على مشكلته بهذه الطريقة : " كيف أجعل الشكاكين (كثيري الشكوى) في شركتي يتوقفون عن البكاء ، وأن أبدأ اللحاق بالحلول ؟ " واصل حديثه لشرح أن لديه نوعين من الأفراد يعملون بالشركة ، الشكاكين والمفكرين .

كان الشكاكين غالباً أذكىء ومخلصين جداً ، يعملون ساعات طويلة وصعبة . ولكن عندما كانوا يأتون إلى مكتب المدير ، كان ذلك غالباً من أجل الشكوى .

قال رئيس مجلس الإدارة ، " إنهم كانوا مهرة جداً في اكتشاف أخطاء المديرين الآخرين ، ويخبروني ما هو خطأ في نظمنا . ولكنهم كانوا عسب

عليّ لأنهم كانوا سلبيين جداً إلى حد أنني توقفت عن محاولة جعلهم يشعرون بأنهم أفضل . بعد ذلك أشعر بالحزن . "

على الجانب الآخر ، المفكرون ، لهم طريقة مختلفة في القدوم إلى المكتب بمشكلات معينة . قال ، " يأتي المفكرون إلى بأفكار . إنهم يرون نفس المشكلات التي يراها الشكاؤون ، ولكنهم قد فكروا بالفعل حول الحلول الممكنة . "

بعبارة أخرى ، قد افترض المفكرون ملكيتهم للشركة ، ويشكلون مستقبل الشركة بتفكيرهم . قد توقف الشكاؤون عن التفكير . عندما يتم تحديد المشكلات ، ويتم تبرير ردود أفعالهم عليها يتوقف التفكير .

قد أخذ المفكرون ردود أفعالهم تجاه مشكلات الشركة إلى ما وراء انفعالاتهم ، وإلى داخل أذهانهم . ولأنهم قد وصلوا إلى بعض الحلول ؛ فإن طبيعية مقابلتهم للمدير تكون ابتكارية . إنه اجتماع عصف ذهني . يستمتع المدير بمثل هذه الاجتماعات ، لأنها تستحث ذهنه أيضاً . يترك كلا الطرفين الاجتماع شاعرين بالحيوية الفكرية ، والمدير يتطلع إلى اجتماعات مستقبلية مع " المفكرين "

قد ترك الشكاؤون ردود أفعالهم تجاه مشكلات الشركة تتدني إلى المستوى الانفعالي . إنهم يعبرون عن الاستياء ، الخوف ، والقلق . تتمثل مشكلة المدير في مثل هذه الاجتماعات في أنه يتعامل أساساً مع تلك الانفعالات ، لذلك ينهي الاجتماع بإحساسه الذاتي بأنه خائر الهمة .

عندما تكون ملتزماً بتحفيز الذات كأسلوب حياة ، سوف يأتي تصنيفك مع فئة المفكرين . لا يخلق تفكيرك دوافعك فقط ، ولكنه يشكل أيضاً علاقاتك ، أسرتك ، والمنظمة التي تعمل لديها أيضاً ، لأن جميعها جزء

منك. إنك أكثر قيمة لمنظمتك بهذا التوجه ناحية التفكير ، وأنت أكثر قيمة لذاتك .

87. ادخل على نفسك المزيد من المتعة

يوجد فرق لافت بين اللذة والمتعة . وعندما نكون واضحين تماماً حول الفرق، فإننا نستطيع أن ننمو بسرعة أكبر نحو الحياة المركزة والحيوية .

يصف Mihaly Csikszentmihalyi ، بصورة أفضل هذا الفرق في كتبه المختلفة التي تأخذ عنوان ترجمته " التدفق " - الحالة النفسية التي تشملنا عندما يختفي الوقت ونغمس بدقة فيما نكون قائلين بفعله .

يميز Mihaly ، بين ما نقوم به من أجل اللذة (النظام الآلي للجنس، الأكل ، الشرب ، إلخ) وما نقوم به من أجل المتعة . المتعة أكثر عمقاً . تتضمن المتعة دائماً استخدام المهارة ومواجهة التحدي . لذلك ، الإبحار ، البستنة ، الرسم ، لعبة الجولف ، الطبخ ، وأي نشاط مماثل يتضمن مهارات لمواجهة التحديات تشكل المتعة .

الأفراد الذين تكون مثل هذه الاختلافات واضحة بالنسبة لهم يبدأون في وضع المزيد من المتعة في حياتهم . إنهم يصلون إلى حالة من السعادة والإنجاز النفسي يطلق عليها " التدفق " . إن زيادة مهاراتهم والسعي إلى التحديات لتوظيف هذه المهارات ؛ ذلك ما يمكن أن يؤدي إلى حياة ممتعة .

يوجد الكثير من القصص والتقارير التي تتناول الفائزين باليناصيب الذين يكونون في غاية البهجة والتهليل عندما يفوزون ، ولكن حياتهم تهبط إلى أن تصبح كابوساً يطاردهم بعد حصولهم على الأموال " غير المكتسبة " . (لا تحدي ، لا مهارة) . يبدو اليناصيب على أنه " الإجابة " للناس لأنهم

يقرنون بين المال واللذة . ولكن المتعة الحقيقية للمال تأتي من " اكتسابه " والذي يتضمن المهارة والتحدي .

مشاهدة التلفزيون تؤدي عادة من أجل اللذة . ذلك هو السبب في أن قليل من الناس يمكنهم تذكر (أو الاستفادة من) أي 30 ساعة من التلفزيون قد شاهدوها في الأسبوع الماضي . في مشاهدة التلفزيون لا يوجد ربط بين المهارة والتحدي .

قابل بين تلك اللذة المتخلفة المملة التي نحصل عليها من مشاهدة التلفزيون ، وبين ما يحدث عندما نقيم مأدبة عشاء كبيرة في مناسبة دينية مقدسة للأقارب والأصدقاء . عندما نرجع بذاكرتنا إلى الوراء نتذكر مدي حيوية تلك المناسبات مع آبائنا وأجدادنا .

على الرغم من شهرتها مع Wall Street والقانون ، واحدة من أكثر الناس جاذبية في مشهدنا القومي ، كانت دائماً Martha Stewart . خلال عقد التسعينيات (1990) ، قد أتقنت بصورة شخصية مفهوم حالات المتعة الصغيرة . تمجد مجلاتها وبرامجها التلفزيونية مهارات الطبخ ، البستنة ، والتسلية المنزلية . إن حماسها الذي ينتقل سريعاً بين الناس بالنسبة للأشياء والتي تتمتع بها جعلتها ، في رأيي الشخصي ، واحدة من بين الأبطال الحقيقيين للتفاؤل ، في ذلك العصر . إذا كنت تشعر بأنك قد نسيت كيف تستمتع بمنزلك ، وما به من فناء أو مطبخ ، يجب أن تشتري أحد كتبها، ودع نقاؤها أن يلهمك .

تستطيع أن تزيد من مستوى تحفيزك الذاتي بأن تتعلم كيف تكون أكثر وعياً بالفرق العميق بين المتعة ومجرد اللذة .

88. استمر ماشياً

منذ أن كنت طفلاً ، كان هناك حلم متكرر ، بأن أبدأ كل يوم مواجهة مرتبة . مع تزايد اندفاعي داخل هذه المرتبة قبل أن يبدأ يومي يزداد انبعاث ، وحيوية سوست المرتبة . ومع زيادة انبعاث المرتبة مع اندفاعي في بداية اليوم ، يزداد ارتفاعها ، حيث تقفز إلى أعلى عندما استلقى عليها عند النوم بالليل . سوف استلقى على هذه المرتبة بالليل ، وأرى كيف سوف تطير بي أحلامي إلى أعلى . دائماً سوف يعتمد الارتفاع الذي كان يمكن أن أطيّر إليه على حالات الانبعاث التي أعطيها للمرتبة أثناء اليوم . التأثيرات التي كنت أحدثها في المرتبة . كم كنت مؤثراً . الفرق الذي كنت أفعله .

لذلك ، حينئذ ، بعد التفكير حول ذلك الحلم ، قررت اليوم التالي أن أضاعف المشي الذي أقوم به . قررت أن التكرار لنفس الحلم كان الطريقة التي اختارها عقلي الباطني ليخبرني بشيء ما حيوي . شيء ما عمّا يمكن أن يحدثه المشي . شيء ما عن الأوكسجين الذي يندفع داخل نظامي .

سوف يكون المشي الإجراء الذي سوف أستطيع اتخاذه خلال فترة اليقظة الواسعة . سوف يسحب المشي المزيد من الأوكسجين إلى رئتي . سوف أصبح أشبه كثيراً مدرب كرة القدم العظيم Amos Alonzo Stagg ، الذي عاش حتى عمر 103 سنة . سئل Stagg كيف عاش إلى أن وصل إلى ذلك العمر (كان متوسط توقع الحياة خلال وقت حياته 65 عاماً) فقال ، " قد انخرطت ، خلال جزء كبير من حياتي في الجري ، وتمارين عنيفة أخرى ، والتي دفعت كميات ضخمة من الأوكسجين إلى داخل جسمي . "

ضاعفت وقتي المخصص للمشى ، فقط لكي أرى ما سوف يحدث عندما تصبح رثتي مرتين . بدأت أشعر بأني أصبحت أكثر سعادة . بدأت استمتع بحياتي أكثر . بدأت أكون أكثر تحفيزاً .

بينما كنت أمشي ، تساءلت مع نفسي : ماذا لو تعيش الروح كهالة حولنا ؟ ماذا لو كانت الروح سحابة من الطاقة التي تعيش هنا وهناك وخارج أجسامنا ، جاهزة في كل الأوقات لكي ننتفسها إلى الداخل ؟ تسحب مباشرة إلى الروح ؟

ماذا إذا عندما نتنفس عميقاً ، تسحب إلى الداخل روحك الذاتية ؟ وتحصل على طاقة للفعل - طاقة ذات قوة تفجيرية لواحدة من مشكلاتك التي خارج سيطرتك .

ماذا لو أن الحل للمشكلات خارجك كان داخلك ؟

يقتبس Deepak Chopra عن حكيم هندي قديم تحديد الخرافة الإنسانية التي أقرب إلى أن تكون مميتة : "إنك تعتقد بأنك تعيش في الكون بينما في الحقيقة الكون يعيش فيك ."

يشير كثير من الكتب العلمية الحديثة الآن إلى المخ البشري باعتباره " الكون ذو الثلاثة أرتال . " عندما يتحرك الجسم ، يفعل الذهن نفس الشيء . يفعل ذلك العالم الداخلي نفس الشيء . عندما تكون في حالة مشي ، فإنك تنظم ذهنك ، سواء أردت ذلك أو لم ترد .

ندرك سريعاً بأن الذهن والجسم مترابطان . عندما قال اليونانيون أن السر في الحياة السعيدة عبارة عن ذهن سليم في جسم سليم ، كانوا في طريقهم إلى الحقيقة القوية .

أحاول أن أحدث نفسي بتلك الحقيقة مرات عديدة أسبوعياً . إنني متعب ولا أستطيع ممارسة التمرين . لقد تعرضت إلى حادثة . لم أحصل

على النوم الكافي . يجب أن أهتم بجسمي ! سوف أحرم أطفالي من الوقت المهم الذي يحتاجون إليه معي لو أنني خرجت لأتمشى لمدة طويلة بصورة أنانية .

ولكني دائماً أكون أفضل إذا اخترت المشي . بل أنني أكون أفضل في علاقتي بأطفالي ، لأن المشي يأخذني إلى تطهير روحي .

ذلك هو السبب في أنني لا أستطيع أن أهمله . لا أستطيع الادعاء بأنه ليس له علاقة بهذا الموضوع ، لأنه يعني كيفية جذب الحقيقة إليّ . عن طريق المشي أسحب الكرة الأرضية تحت أقدامي . عندما يتحول مسار العالم مع دوران الأرض ، تتسرب الأكاذيب من ذهني إلى الفضاء . عندما يصبح الجسم سليماً ، يصبح الذهن أيضاً . إنها حقيقة .

عندما تحافظ الأغاني في رأسي على إيقاع المشي متواصلاً ؛ بعد عشر سنوات ساكون على نفس الطريق ماشياً . نعم بحق . إنني ذاهب إلى البيت .

يوجد شيء ما في المشي يجمع بين المتضادات . المتضادات . النشاط والاسترخاء . (هذا التناقص الظاهري شديد الوضوح ، هو الذي يخلق التفكير الكامل والمتكامل للمخ .) المتضادات : خارج البيت مع العالم، وفي عزلة عنه . (بمفردي ، ولكني امشي في الخارج بين الناس)

هذا الترابط بين المتضادات ينشط التناغم الذي يحتاج إليه الجانب الأيمن والجانب الأيسر من المخ ، بين الكبار والأطفال ، بين الذات الأعلى والحيوان . تظهر حلول عظيمة . يصبح الحق جمالاً .

أنت لديك أيضاً المشي الخاص بك متاح أيضاً . نعم ، حقيقة . قد يكون الرقص أو السباحة ، الجري أو كرة السلة أو الملاكمة ، ولكنها جميعاً

نفس الشيء . كلها جميعاً طريقة لتحريك الجسم هنا وهناك ، تشبه لعبة مرحلة ، يغذي الروح في العملية .

89. إقرأ المزيد من الروايات البوليسية

صديقتي العزيزة ورئيسة التحرير Kathy Eimers . التي أهديت إليها أولاً ، هذا الكتاب ، وتزوجتها بعد ذلك ، كانت دائماً قارئة مركزة على الروايات البوليسية . عندما قابلتها لأول مرة فكرت ، " كم يكون شخص ما محباً للبحث والاستطلاع إلى هذا الحد من الذكاء لكي يقرأ الروايات البوليسية كل يوم . "

لقد كان ذلك مثيراً لي لأن Kathy واحدة من الأفراد الأكثر ثقافة التي لم ألتقى بمثلاً من قبل ، مفكرة سريعة البديهة ، محررة وكاتبة مهنية ماهرة . قد كان إخراجها لكتبي أحد الأشياء التي في رأيي أعطتها التسألق ، الذي قال الناس أنهم وجدوا فيها متعة .

في تجاهلي الخاص ، افترضت أن الروايات البوليسية وجبة خفيفة إلى حد كبير . من الصعب أن تمثل تحدياً للذهن البشري . الآن قد بدأت أغير رأيي . لم ألق فقط نظرة خاطفة على الكتب البوليسية التي أوصت بها (استمعت بكتابات Agatha Christie and Colin Dexter) ، ولكنني بدأت أكتشف المزيد من التأثير الجيد في الطاقة الفكرية للذهن البشري .

تمتع Kathy بواحد من أكثر الأذهان ابتكارية وطاقة على حل المشكلات لم يسبق لي رأيت مثله في حياتي . أنني أتعجب باستمرار من طاقتها وإدراكها الذهني ، الذي يبقى صافياً وحاداً - طول اليوم ، وكثيراً من

الليل . إنني غالباً يمكن أن أجد حدة ذهني الذاتي هابطاً درجات السلم الثوري عندما يقترب الليل ، بينما يظل ذهنها حيواً ومبدعاً .

الشخصية ذات أعلى مستوى ذكاء IQ تم قياسه حتى الآن Marilyn Vos Savant - توصي بقراءة الروايات البوليسية باعتبارها تبني المخ . إنها تقول :

" هذا التمرين ليس فقط مرحاً ، ولكنه جيد بالنسبة لك . إنني لا أتحدث عن حالات العنف المثيرة ، أو روايات الإجراءات البوليسية ، ولكن بدلاً من ذلك ، فإنني أوجهك إلى تلك الروايات البوليسية الذكية ، الممتازة والمليئة بالإشارات والأمارات والتي تحل بالاستقصاءات والتحليلات ، وليس بالسلاح .

ترى Vos Savant قراءة الروايات البوليسية باعتبارها شيئاً ما يؤدي إلى تدعيم وتنمية الذكاء .

لقد كتبت عن " بناء المخ " " إذا أردت أن تسبق بخطوة البوليس السري في روايات Agatha Christie or Josephine Tey ، أو الدكتور James في فيلم بوليسي ، فإن ذلك سوف يشدح حدسك . قصص شارلك هولمز تأليف Arthur Conan ، لم تخرج أبداً عن الاستحسان والتقدير ، وهي بحق كذلك . طرق " هولمز " أساليب بناء للمخ نقلها إلى حيز التطبيق ، ومن ثم الحياة .

عندما يفكر الناس في التحول الشخصي ، لا يفكرون بصورة عادية أنهم يستطيعون تقوية ذكائهم الخاص . كانت ثقافتنا الذاتية دائماً تقول بأن نسبة الذكاء IQ نولد بها أحياناً ونلتصق بنسبتها على مدي حياتنا . ولكن Vos Savant التي قيست نسبة ذكائها IQ عند 230 (المتوسط للشخص

الكبير 100) ، تعتقد بقوة بأن المخ يمكن بناؤه بالسرعة والتأكيد التي تبني بهما العضلات في الجسم .

لذلك ، إذا شعرت في المرة التالية ، أنك مأخوذ بقصة بوليسية جيدة ، لا تدع الإحساس بالذنب أو ضياع الوقت يتطرق إلى ذهنك . ربما يكون وقت قراءتك للقصة البوليسية هو الأكثر إنتاجية الذي قد فعلته طول اليوم .

90. فكر في أن تشق طريقك إلى أعلى من المؤلف

في بعض ندواتي أحب أن أرسم سلماً على السبورة ، وأكتب عليه " سلم الأنفس " . أكتب في أسفله " المادي " ، في الوسط أضع " الانفعالي " وفي أعلى السلم أكتب " الذهن " . نستطيع التحرك إلى أعلى وإلى أسفل هذا السلم بمحض قوة إرادتنا ، على الرغم من أن معظم الناس لا يعرف أن لدينا ذلك الاختيار .

عندما نرتقى السلم إلى أعلى فيما بعد المستوى المادي ، مروراً بالانفعالي إلى ذهننا ، تتاح لك الفرصة لأن تكون مبتكراً وعميق التفكير . يمكن أن ترى الإمكانيات .

ومع ذلك ، لم يتجاوز الكثير منا أبداً القسم الانفعالي من السلم . عندما نلتصق هنا ، فإننا نبدأ التفكير بمشاعرنا بدلاً من التفكير بأذهاننا .

عندما تؤذي مشاعري ، وأنا غاضب أو مستاء ، قد أعطيك خطبة طويلة ، وفصيحة حول الأخطاء التي ترتكبها ، وكيف كان تصرفك . ولكن ، لأنني أفكر بمشاعري بدلاً من ذهني فإنني أحطم شيئاً ما من خلال خطبتي بدلاً من إنشاء جسر للفهم .

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

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

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

91. استغل حالات ضعفك

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

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

الآن افحص قائمة حالات ضعفك ، وأدرسها لفترة زمنية قصيرة .

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

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