

100 طريقة

100 Ways

1. اعتلي سرير موتك

منذ بضع سنوات مضت عندما كنت أعمل مع اختصاصية العلاج النفسي Devers Branden وضعتني داخل تمرينها الذي تطلق عليه "سرير الموت".

طلب مني أن أتخيل بوضوح نفسي مستقياً على سرير موتي الخاص، وأن أتحقق بالكامل من أحاسيسي المرتبطة بالموت وتوديع الدنيا . ثم طلبت مني أن أدعو ذهنياً الأفراد في حياتي الذين كانوا يمثلون أهمية بالنسبة لي لزيارتي والجلوس حول سريري أثناء احتضاري ، يأتون فرادي في الوقت الواحد . عندما أتخيل كل صديق أو قريب يدخل حجرتي ، كان على أن أتحدث إليهم بصوت مرتفع . كان على أن أقول لهم ما كنت أريدهم أن يعرفوه حيث كنت أحتضر .

عندما تحدثت إلى كل شخص ، استطعت أن أشعر بأن صوتي يتلغم . إلى حد ما لم استطع مقاومة الانهيار . كانت عيناى ممثلة بالدموع . عايشة إحساس الفقد . لم تكن حياتي الخاصة التي كنت أرثيها (رثاء) ، إنه رثاء الحب الذي كنت أفقده . ولمزيد من الدقة ، لقد كان اتصال الحب الذي لم يكن موجوداً هناك أبداً .

أثناء هذا التمرين الصعب ، أصبحت أرى عملياً حجم ما أهدر من حياتي . كم حجم المشاعر الرائعة التي لدي بخصوص أولادي ، على سبيل المثال ، والتي لم أعبر عنها مطلقاً بصورة صريحة .

في نهاية التمرين ، كنت مضطرباً انفعالياً . كان من النادر أن أبكي على مثل هذه الصعوبة في حياتي . ولكن عندما أصبحت هذه الانفعالات واضحة ، عرفت ماذا كان مهماً حقيقة ، وما الذي كان يعنيني . لقد فهمت لأول مرة ، ما كان يعنيه George Patton عندما قال " قد يكون الموت أكثر إثارة من الحياة . "

منذ ذلك اليوم أقسمت ألا أترك شيئاً للصدفة . لقد عازمت على ألا أترك شيئاً غير محسوم . أردت أن أعيش كما لو قد أموت في أي لحظة . غير إجمالي التجربة الطريقة التي قد ربطتني بالأفراد منذ ذلك الوقت . والنقطة العظيمة في هذا التمرين لم تكن فقد ذاتي : لا ينبغي أن ننظر إلى أن نكون بالفعل أقرب إلى الموت لنحصل على هذه المزايا من حالة الاحتضار . إننا نستطيع أن نخلق هذه التجربة في أي وقت نريده .

بعد مضي عدد من السنوات ، عندما دخلت والدتي مرحلة الاحتضار في إحدى المستشفيات في مدينة Tucson ، اندفعت إلى جانبها لأمسك يدها وأكرر عليها كل الحب والعرفان الذي شعرت به نحو ما كانت تمثلته بالنسبة لي . عندما ماتت في النهاية ، كانت أحزاني كثيفة جداً ، ولكن قصيرة جداً . فيما يتعلق بالأيام ، شعرت بأن كل شيء عظيم حول والدتي ، قد سكن في وجداني ، وسوف يعيش هناك كروح طبيعية إلى الأبد .

قبل وفاة والدي بعام ونصف العام ، بدأت أرسل له خطابات وقصائد تتناول مساهماته في حياتي . عاش أشهره الأخيرة ومات في قبضة مرض مزمن ، ولذلك الاتصال والوصول إليه شخصياً لم يكن دائماً سهلاً . ولكن كنت دائماً أشعر بالارتياح لأن لديه خطاباتي وأشعاري ليقراها . اتصل بي مرة تليفونياً بعدما أرسلت له قصيدة : " يوم الأب " ، وقال ، " أوه ! اعتقد بأنني لم أكن عموماً مثل هذا الأب السيئ . "

لقد حذرنا الشاعر William Blake حول الاحتفاظ بأفكارنا محبوسة إلى أن نموت . عندما توضع الأفكار في كهوف مغلقة ، كما كتب ، " حينئذ سوف يدخل الحب جذوره في بؤرة الجحيم الأكثر عمقا . " الإدعاء بأنك سوف لا تموت يضر باستمتاعك بالحياة . إنه ضار بنفس الطريقة التي تؤدي لآعب كرة السلة الذي يدعي بأنه لا توجد نهاية للمباراة التي يلعبها . لسوف يخفض ذلك اللاعب من كثافة أدائه ، يبنى نمط اللعب الكسول ، وبالطبع ، ينتهي إلى عدم الحصول على أية متعة بالمرة . بدون وجود نهاية ، لا توجد مباراة . بدون وعي بالموت سوف لا يكون هناك إدراك كامل بنعمة الحياة .

ومع ذلك ، يظل الكثيرون منا (وأنا منهم) يدعون بأن مباراة حياتنا سوف لا تكون لها نهاية . نضل نخطط للقيام بأشياء عظيمة عندما نشعر بذلك . نحن ننسب أهدافنا وأحلامنا إلى تلك الجزيرة الخيالية في البحر ، التي يطلق عليها Denis Waitley " جزيرة يوم ما " . إننا نجد أنفسنا نقول ، " يوماً ما سوف أفعل هذا " و " يوماً ما سوف أفعل ذلك " .

سوف لا يكون علينا لمواجهة موتنا المحتوم أن ننتظر إلى أن ننتهي نحن من كل تطلعاتنا في الحياة . في الواقع ، أن نكون قادرين على أن نتخيل بحيوية ساعاتنا الأخيرة على سرير موتنا يخلق أحساساً متناقضاً على الأقل ظاهرياً : الشعور بأنك تولد من جديد تماماً - الخطوة الأولى إلى تحفيز الذات بدون خوف . كتب الشاعر وكاتب اليوميات Anais Nin ، " الأفراد الذين يعيشون حياتهم بعمق لا يخشون الموت "

وكما يعني Bob Dylan ، " ذلك الذي لا ينشغل بمولده ، ينشغل بموته . "

2. استمر جوعانا

لم يكن Arnold Schwarzenegger مشهوراً بعد حتى عام 1976 ، عندما تناولنا هو وأنا الغداء معاً في فندق Doubletree في مدينة Tucson ، الأريزونا . لم يتعرف عليه أي فرد في المطعم . كان في المدينة للترويج لفيلم " استمر جوعانا Stay Hungry ، الذي كان شباك تذاكره مخيباً ، والذي كان قد قام بأدائه حديثاً مع Jeff Bridges ، و Sally Field . في ذلك الوقت ، كنت محرراً لعمود الرياضة في مجلة Tucson Citizen ، وكانت مهمتي أن أقضى اليوم بكامله واحداً - إلى - واحد مع Arnold وأن أكتب قصة إخبارية عنه لصحيفتنا مجلة يوم الأحد .

أنا أيضاً ، لم تكن لدي فكرة حول من يكون ، أو من كان يمكن أن يصبح . وافقت على أن أمضى اليوم معه ، لأن ذلك كان واجبي - إنه تكليف . وعلى الرغم من أنني أخذت الأمر باتجاه غير مثير ، إلا أنه كان يوماً سوف لا أنساه أبداً .

ربما كان الموقف الأكثر تذكراً في ذلك اليوم مع ضيفنا حدث عندما أخذنا ساعة كاملة للغداء . أخرجت مفكرتي ، وكنت أطرح عليه أسئلة حول القصة الإخبارية أثناء الأكل . في إحدى اللحظات ، سألته عرضاً ، " الآن وقد اعتزلت من بناء الجسم ، ماذا أنت فاعل بعد ذلك ؟ "

وبصوت هادئ كما لو كان يخبرني عن بعض خطط سفر بري ، قال ، " سوف أكون نجم الشباك رقم واحد في كل أفلام هوليوود "

وللتذكير ، لم يكن هذا Arnold البخيل الذي يعيش في وجود الأكسجين الذي نعرفه الآن . كان هذا الرجل ذا جسم ضخم ومنتفخ . ولذلك،

من أجل إحساسي البدني الذاتي بالصحة الجيدة ، حاولت أن أبدو كما لو كنت اكتشف هدفه بصورة عقلانية .

حاولت ألا أظهر صدمتي أو تسلّيتي بخطّته . وعموماً ، محاولته الأولى في الأفلام لم تعده بالكثير . وأيضاً لهجته النمساوية ، وبناء جسمه الضخم وغير المتوازن لا يحقق قبولاً مباشراً له من جماهير السينما . وأخيراً ، نجحت في أن أجاري سلوكه الهادئ وأسأله فقط كيف خطط لكي يصبح على قمة نجوم هوليوود .

شرح ذلك ، " إنها نفس العملية التي استخدمتها في بناء الجسم . إن ما تفعله يتمثل في خلق رؤية حول من تريد أن تكونه ، وحينئذ تعيش داخل هذه الصورة ، كما لو كانت بالفعل حقيقة " .

كانت الخطة تبدو بسيطة إلى حد السخافة . تصل في بساطتها إلى أنها لا تعني شيئاً . ولكنني دونتها في مفكرتي ، ولم أنساها أبداً .

سوف لا أنسى أبداً اللحظة عندما كانت بعض عروض التليفزيون الترفيهية تقول بأن إيرادات شباك تذاكر فيلمه الثاني Terminator قد جعلته نجم الشباك الأكثر شعبية على مستوى العالم . هل كان خارقاً للطبيعة ؟ أو كان هناك شيء ما في تكوينه وصيغته ؟

لقد استخدمت على مدي سنوات فكرة Arnold لخلق رؤيته كأداة تحفيز . واعتمدت عليها كثيراً بإسهاب في الندوات التدريبية بشركتي . دعوت الأفراد إلى أن يلاحظوا أن Arnold قال بأنك " تخلق " رؤية . لم يقل أنك تنتظر إلى أن " تتسلم " رؤية . أنت تخلقها . بعبارة أخرى ، أنت تصنعها .

يتمثل الجزء اللافت في أن تعيش حياة تحفيز الذات في أن يكون لك شيء ما تستيقظ من أجله في الصباح - شيء ما تكون أهلاً له في الحياة لكي "سوف تظل جوعاناً" .

يمكن أن تخلق الرؤية الآن تماماً - الآن أفضل من فيما بعد .
تستطيع دائماً تغييرها عندما تريد ، ولكن لا تعيش لحظة طويلة بدون واحدة . راقب ما يحدثه كونك جوعاناً لأن تعيش تلك الرؤية في قدرتك على تحفيز ذاتك .

3. أخبر نفسك بكذبة حقيقية

أتذكر عندما اشتركت ابنتي Margery وهي في عمر 12 عاماً في قراءة الشعر في مدرستها حيث كان مطلوباً من كل تلاميذ فصلها أن يكتبوا قصيدة كاذبة حول كيف كانوا هم عظماء .

كان المفروض أن يصنعوا أشياء " غير حقيقية حول أنفسهم التي تبدو في صورة عجائب لا تصدق . تحققت عندما استمعت إلى القصائد أن الأطفال كانوا يفعلون ترجمة غير مقصودة لما فعله Arnold لتوضيح صورة مستقبله . عن طريق الكذب على أنفسهم كانوا يخلقون رؤية الشخصية التي يريدون أن يكونوها .

ومما هو جدير بالملاحظة أيضاً أن المدارس العامة بعيدة كل البعد عن مصادر تحفيز الإنجاز الفردي والنجاح الشخصي ، إلى حد أنها لكي تدعو الأطفال أن يعبروا عن رؤى ضخمة حول أنفسهم لجأت إلى أن تدعو الأطفال إلى الكذب (كما قيل في فيلم ET ، " كيف تدعو مدرسة فكرية إلى نكاء أعلى ؟ ")

الكثير منا غير قادر على رؤية حقيقة ما يمكن أن نكونه . قد طورت مدرسة ابنتي حلاً غير مقصود لهذه الصعوبة : إذا كان من الصعب عليك أن تتخيل القدرات الكامنة في نفسك ، حينئذ قد ترغب في أن تبدأ في التعبير عنها في صورة أحلام أو اختراعات ، كما فعل الأطفال الذين كتبوا الأشعار . اختلق بعض القصص حول من سوف تود أن تكونه . لا يعرف هناك اللاشعوري أنك تخلق (إنه فقط يستقبل أو لا يستقبل صوراً) . في الحال سوف تبدأ في خلق البرنامج اللازم لتحديد إنجازاتك . بدون صورة عن ذاتك في أعلى مراتبها ، فإنك لا تستطيع أن تعيش تلك الذات . اختلقها إلى أن تحققها . سوف يصبح التخيل (الكذبة) حقيقة واقعة .

4. ضع عيونك على الجائزة

الكثير منا حقيقة لا يركز أبداً . إننا نشعر باستمرار بنوع من الاضطراب النفسي الثائر ، لأننا نحافظ دائماً على محاولة التفكير في أشياء كثيرة جداً في نفس الوقت . يوجد دائماً على الشاشة زحام موضوعات أكثر مما يجب . يوجد حديث تحفيزي ممتع حول هذا الموضوع على لسان مدرب Dallas Cowboys السابق " جيمي جونسون " إلى فريقه لاعبي كرة القدم قبل كأس السوبر 1993 :

" أخبرتهم أنني إذا وضعت اثنين - بجانب - أربعة عبر الحجرة ، سوف يمشي كل فرد في تلك الحالة دون أن يسقط أحد ، لأن تركيزنا سوف يكون أننا نأخذ المشي على عاتقنا على أساس اثنين - بجانب - أربعة ، ولكن إذا وضعت نفس الترتيب اثنين - بجوار - أربعة للمشى على ممر

على ارتفاع 10 طوابق بين عمارتين ، القليل فقط سوف يتم المهمة ، لأن التركيز سوف يكون على السقوط من أعلى . التركيز هو كل شيء . الفريق الذي سوف يكون أكثر تركيزاً اليوم هو الفريق الذي سوف يكسب المباراة . أخبر جونسون فريقه بألا ينتشت ذهنهم بسبب الجمهور ، وسائل الإعلام ، أو احتمال الخسارة ، ولكن بأن يركزوا على كل لعبة من المباراة ذاتها كما لو كانت دورة ممارسة جيدة .

كسب فريقه The Cowboys المباراة 52 - 17

توجد نقطة تذهب إلى ما وراء كرة القدم . يتجه معظمنا إلى فقد التركيز في الحياة ، لأننا قلقون بصورة أبدية حول احتمالات سلبية كثيرة جداً . بدلاً من التركيز على اثنين - مقابل - أربعة ، فإننا نقلق حول كل تشعبات الفشل . بدلاً من التركيز على أهدافنا ، نقع في مصيدة ذهول الخوف والقلق .

ولكن عندما تركز على ما تريده ، سوف يدخل مباشرة إلى صميم حياتك . عندما تركز على أن تكون شخصية سعيدة ومحفزة ، ذلك ما سوف تكونه .

5. تعلم أن تعرق في وقت السلم

عندما تكون أكثر قسوة على نفسك ، تكون حياتك أكثر سهولة . أو كما يقولون في تأكيدات سلاح البحرية Navy Seals ، مع زيادة عرقك في وقت السلم ، يقل ما تتزفه من دمك وقت الحرب .

كان صديق طفولتي Rett Nichols ، أول من أوضح لي هذا المبدأ عملياً . عندما كنا نلعب كرة البايستبول baseball في فريق صغير ، كنا

دائماً مختلفين حول السرعة التي يقذف بها الرامي الكرة . كنا فريق في تحالف جيد بصفة خاصة ، وكان الرامون من الفريق الخصم ذوي الأجسام المفرطة في النمو ، والذين كنا دائماً نطالب بالإطلاع على شهادات ميلادهم، كانوا يقذفون الكرة في سرعات لافتة أثناء المباريات ضدنا . لقد بدأنا نحلم بارتفاع مستوانا في رمي الكرة . لم يكن هذا مزاحاً . لقد أصبح التدريب على طريقة رمي الكرة شيئاً ملحاً لإتمامه لنجنب أنفسنا المزيد من الارتباك . حينئذ جاء Rett بفكرة ، " ماذا لو أن حالات قذف الكرة التي واجهناها في المباريات تكون أبسطاً من تلك التي نواجهها كل يوم عملياً ؟ " كان ذلك سؤال Rett ، وكان ردي " تلك بالضبط هي المشكلة . نحن لا نعرف أي فرد يستطيع أن يقذف الكرة إلينا بمثل هذه السرعة . ذلك هو السبب الذي يجعل المباريات التي نخوضها شديدة الصعوبة . تبدو الكرة في الجو كما لو كانت قرص أسبرين منطلق بسرعة 200 ميل في الساعة " قال Rett ، " إنني أعرف بأننا لم نصادف أي فرد يستطيع أن يقذف كرة البايستول بهذه السرعة . ولكن ماذا إذا لم تكن كرة بايستول " قلت ، " لا أعرف ماذا تقصد "

حينئذ أخرج Rett من جيبه كرة جولف صغيرة بها ثقوب . ذلك النوع الذي يستخدمه أبائنا للتدريب على لعبة الجولف في فناء البيت . قال Rett ، " خذ المضرب "

أخذت مضرب البايستول وخرجنا إلى حديقة عامة بالقرب من منزل Rett . ذهب Rett إلى هضبة الرامي ولكن في مسافة أقرب ثلاثة أقدام عن المعتاد . عندما وقفت على نهاية الملعب الافتراضي ، قذف Rett كرة الجولف الصغيرة التي مرت خلفي عندما حاولت أن أتصدى لها بالمضرب .

ضحك Rett بصوت مرتفع قائلاً " تلك أسرع كثيراً من أي فرد آخر سوف تواجهه في مباريات الدوري الصغيرة ! " دعنا نواصل تقدمنا .

ثم أخذنا نتبادل قذف الكرة كل منا إلى الآخر بهذه الكرة الصغيرة العجيبة التي كانت تصدر طنيناً في سرعات لا تصدق . لم تكن هذه الكرة البلاستيك الصغيرة ذات سرعات مفرحة فقط ، ولكنها كانت تأخذ منحى وتسقط بشدة أكثر من أي رمية يمكن أن يؤديها لاعب فريق آخر .

عندما لعبنا Rett وأنا مباراة الدوري الصغير التالية ، كنا جاهزين . كانت الرميات تبدو أنها تنطلق في سرعة بطيئة . بالونات بيضاء كبيرة .

عندما جاء دوري وضربت الكرة لأول مرة وركضت إلى القاعدة (من قواعد البايستبول) ، لم يسبق لي مطلقاً أداء مثل هذه الرمية بعد واحدة من ضربات Rett . لقد انطلقت من يدي اليسرى ، وكانت تبدو أنها سوف تظل معلقة في الهواء إلى الأبد ، مما دفعني إلى أن أصرخ مهلاً .

الدرس الذي تعلمته من Rett لم أكن لأنساه أبداً . في أي وقت أشعر بالخوف من أي شيء يحدث ، سوف أبحث عن طريقة لعمل شيء ما ربما يكون أكثر صعوبة أو أكثر رعباً . بمجرد أن أفعل الشيء الأصعب ، يصبح الشيء الحقيقي مجرد نوعاً من المرح .

اعتاد الملاك العظيم محمد على كلاي استخدام هذا المبدأ في اختيار الطرف الآخر في مبارياته . إنه كان يتأكد من أن الذين يتباري معهم تجريبياً قبل المعركة الحقيقية كانوا أفضل من الملاك الذي كان سوف يتباري معه حقيقة . قد لا يكونون دائماً الأفضل من كل الوجوه ، ولكنه كان يكتشف أن الملاكين التجريبيين كان كل منهم أفضل في طريقة ما أو في أخرى من الخصم المرتقب . بعد مواجهتهم ، كان يعرف عند ذهابه إلى كل معركة أنه قد حارب بالفعل تلك المهارات وكسبها .

إنك تستطيع دائماً أن تخرج مسرحياً معركة كبيرة تفوق تلك التي عليك أن تواجهها . إذا كان مطلوباً منك أن تقدم موضوعاً أمام شخص ما يربك ، فإنك تستطيع دائماً أن تتمرن على تقديمه أولاً أمام شخص ما الذي يعتبر بالنسبة لك أكثر رعباً . إذا كلفت بأداء شيء ما صعب ، وأنت متردد في القيام به ، التقط شيئاً ما ربما أكثر صعوبة ، مارسه أولاً راقب أن ما يفعله هذا في تحفيزك يذهب مباشرة إلى التحدي " الحقيقي "

6. اجعل حياتك أكثر بساطة

Vince Lombardi المدرب العظيم لفريق Green Bay Packer سئل يوماً لماذا فريقه بطل العالم ، والذي يشتمل على الكثير من اللاعبين متعددي المواهب يؤدون مثل هذه المجموعة من الألعاب البسيطة قال ، " من الصعب أن تكون هجوماً عندما تكون مرتبكاً . "

إحدى مزايا تخطيط حياتك بصورة مبتكرة أنه يسمح لك بالتبسيط . إنك تستطيع أن تتخلص من ، وان تزيل ، وأن تفوض كل الأنشطة التي لا تساهم في تحقيق أهدافك المتوقعة . طريقة أخرى فعالة لتبسيط حياتك أن تجمع بين مهامك . يسمح لك الربط والتجميع أن تحقق هدفين أو أكثر في نفس الوقت .

على سبيل المثال ، عندما خططت لهذا اليوم ، لاحظت أنني أحتاج إلى التسوق لأسرتي بعد مواعيد العمل . هذه مهمة لا أستطيع تفاديها لأن أرصدة كل شيء في البيت قاربت على النفاذ . لاحظت أيضاً أن من أهدافي الانتهاء من قراءة تقارير ابنتي حول كتاب Stephanie ، تحققت أيضاً من أنني قد اتخذت قراراً بأن أقضي المزيد من الوقت في القيام بأشياء مع كل

أطفالي ، لأنني قد عقدت العزم متأخراً على أن أعود إلى البيت وأحدث معهم ضجة مرحة في نهاية يوم عمل طويل .

التوجه بروح الإقدام على اليوم - جعل كل يوم أكثر بساطة وأقوى من اليوم السابق - يسمح لك بفحص كل هذه المهام والأهداف الصغيرة ، وأن تسأل نفسك ، " كيف يمكنني التجميع والربط ؟ (الابتكار في الواقع أكثر قليلاً من مجرد حالات تجميع أو مزج غير متوقع ، في الموسيقى في العمارة ، في أي شيء ، بما في ذلك يومك) .

بعد بعض التفكير ، تحققت من أنني أستطيع أن أجمع بين التسوق ، وبين القيام بشيء ما مع أطفالي . (يبدو هذا واضحاً وسهلاً ، ولكني لا أستطيع أن أحسب الأوقات التي أذهب للتسوق خلالها بدون ترتيب ذهني مسبق ، أو أفعل أشياء من نفسي لمجرد القيام بها فقط ، ومن ثم لا يتوفر لدي الوقت للعب مع أطفالي)

فكرت أيضاً بصورة أعمق وتذكرت بان محل البقالة الذي نتسوق منه لديه معلبات صغيرة عليها جداول . يحب أطفالي أن يكتبوا قوائم بالطلبات ويتحركون صعوداً وهبوطاً في المتجر والممرات بين الأرفف المختلفة ليملأوا بأنفسهم عربة البقالة ، ولذلك ، قررت أن أقرأ تقارير ابنتي حول الكتاب أثناء تحركاتهم بين الممرات في المتجر . إنهم يرون أين أجلس ، وظلوا يترددون على لكي يخبروني باختياراتهم السابقة واللاحقة . بعد مضي ساعة أو أكثر قد حدثت ثلاثة أشياء في نفس الوقت : 1- لقد فعلت شيئاً ما مع أطفالي ؛ 2- قد قرأت تقارير الكتاب ؛ و 3- أنجزت مهمة التسوق .

في كتابها بناء المخ Brain Building ، توصي المؤلفة Marilyn Vos Savant بشيء ما مثل تبسيط الحياة . إنها تنصح بأن نعد قائمة بكل المهام الصغيرة بالكامل ، التي لا بد من أدائها لنقل ، على مدى نهاية

الأسبوع، ثم نؤديها جميعها مرة واحدة ، في عمل واحد مركز مثير . حملة مركزة خاطفة . بعبارة أخرى ، أمزج كل المهام الصغيرة معاً ، ورتب أداءها في مهمة واحدة ، ومن ثم ، الجزء الباقي من أيام الأسبوع يكون متحرراً تماماً من أجل ابتكار وتجديد ما نريده .

Bob Koether ، الذي سوف أتحدث عنه فيما بعد بصفته رئيس مجلس إدارة شركة Infincom ، يتمتع بأعظم نظام إدارة وقت الأكثر بساطة والذي لم أر مثله في حياتي . طريقته كالاتي : أفعل كل شيء صحيحاً في موقعه - لا تضع أي شيء غير ضروري في مستقبلك . أفعله الآن ، لكي يكون باب المستقبل دائماً مفتوحاً على مصرعيه . مراقبته أثناء التنفيذ يمثل أيضاً تجربة دائمة .

سوف أكون جالساً في مكتبه ، وسوف أذكر اسم الشخص الذي أرغب أن آخذ تدريبي إلى شركته في المستقبل .

سألت ، " هل سوف تدون ملاحظة بأنني اتصلت به ، ودعه يعرف بأنني سوف أزوره ؟ " سأل في فزع ، " أدون ملاحظة ؟ "

الشيء الثاني الذي أعرفه ، قبل أن أستطيع أن أقول شيئاً ، تحرك Bob على كرسيه وطلب تليفونياً الشخص . في خلال دقيقتين رتب لقاءً بيني وبين الشخص ، وبعد أن وضع سماعة التليفون يقول ، " حسناً ، كل شيء تم ترتيبه ! ماذا بعد ؟ "

أخبرته بأنني قد أعددت التقرير الذي طلبه حول تدريب فريق الخدمة بشركته ، وسلمته . عرضته عليه ، " تستطيع أن تقرأه فيما بعد ، وتخطرني بعد ذلك . "

يقول " دقيقة من فضلك . " استغرق في قراءة محتوى التقرير . بعد 10 دقائق تقريباً ، قد قرأ خلالها ما هو أكثر أهمية من محتوى التقرير بالنسبة له بصوت عالي ، ثم هضم التقرير ، ونوقش وحفظ .

إنه نظام لإدارة الوقت لا مثيل له . ماذا يمكنك أن تطلق عليه ؟ ربما تناول كل شيء في الحال . إنه يجعل حياة Bob بسيطة . إنه مدير عام تنفيذي مقدام وناجح ، وكما قال Vince Lombardo " من الصعب أن تكون مقداماً ، عندما تكون مضطرباً "

يتردد معظم الناس في أن يروا أنفسهم مبتكرين ، لأنهم يربطون بين الابتكار والتعقيد . ولكن الابتكار يعني البساطة .

قال Michelangelo ، أنه يمكنه أن ينظر إلى تحفته الممتازة " The David " على أنه اكتشفها في محجر رخام مرمرى وسط صخر ضخمة خشنة . وكما يقول إن عمله كان مجرد نحت ما هو غير ضروري بعيداً ليجد في النهاية مثاله . أيضاً تحقيق البساطة في حياتنا المضطربة المحمومة يمثل عملية مستمرة لنحت بعيداً ما هو غير ضروري .

تجربتي مع قوة البساطة الأكثر إثارة حدثت في عام 1984 عندما تم الاستعانة بي للمساعدة في كتابة إعلانات الإذاعة والتلفزيون لأحد مرشحي الكونجرس في U.S. ، والتي كانت سوف تجري في " الأريزونا المنطقة الخامسة " . رأيت في هذه الحملة مباشرة كيف أن يعمل التركيز ، الغرض ، والبساطة معاً لخلق نتيجة عظيمة .

استناداً إلى تاريخه السياسي السابق ، كان لدي Kolbe فرصة نجاح في الانتخاب بنسبة 3 في المائة . كان خصمه شخصية شعبية ذات مكانة في الكونجرس ، في وقت عندما كان أصحاب النفوذ داخل الكونجرس لا ينهزمون من متحديهم . يضاف إلى ذلك ، كان Koble جمهورياً في منطقة

الديمقراطيين إلى حد كبير . وكانت الضربة الأخيرة ضده أنه قد حاول سابقاً هزيمة نفس هذا الخصم Jim McNulty ، وقد خسر . كان يتحدث الناخبون بالفعل حول هذا الموضوع .

زود Kolbe نفسه الحملة بمعني غرضها . إنه صاحب حملة دعائية لا يمل ولا يتعب ، مع مبادئ لا تهتز ، أطلق العنان لإحساسه بالرسالة ، وقد اكتسبنا جميعاً الطاقة المحركة منه . Joe Shumate أحد الاستشاريين السياسيين الأكثر دهاء من بين الذين قد عملت معهم قد أبقانا جميعاً مركزين مع استراتيجية الحملة الانتخابية المتמاسكة . كانت مهمة العمل الإعلاني والإعلامي المحافظة على الحملة قوية وبسيطة .

على الرغم من أن خصمنا قدم تقريباً 15 إعلاناً تليفزيونياً كل واحد منها يتناول موضوعاً مختلفاً ، فإننا قد حددنا منذ البداية أننا سوف نتمسك بنفس الرسالة على طول الحملة من الإعلان الأول وحتى الأخير . لقد كررنا أساساً نفس الإعلان مرات ومرات . كنا نعرف أنه على الرغم من أن المنطقة بصفة عامة ديمقراطية ، أظهرت الاستطلاعات أنها فلسفياً كانت محافظة . كان Kolbe نفسه محافظاً ، ومن ثم اتفقت آراؤه مع الناخبين بصورة أفضل ما فعل الخصم ، على الرغم من أن الناخبين لم يكونوا على ألفة به بعد . مع تركيز كل من إعلاناتنا على فكرتنا البسيطة - من الذي "يمتلك" أفضل - فقد كسبنا بسرعة نتائج استطلاعات الرأي عند اقتراب ليلة الانتخاب .

الاحتفال طول الليل بالانتصار المدوي الذي حققه Jim Kolbe قدم لي رسالة ضخمة : مع إبقائها أكثر بساطة جعلها أكثر قوة . كسب Kolbe انتصاراً لافتاً تلك الليلة ، ولكنه يبقى في الكونجرس اليوم أكثر من 10 سنوات تالية ، وهو امش انتصاره الآن ضخمة . لم يعمل أبداً على تعقيد

رسالته ، وقد أبقي مناوراته السياسية قوية وبسيطة ، حتى عندما كان يبدو أنه من غير المألوف فعل هذا .

إنه من الصعب أن تبقى محفزاً عندما تكون مضطرباً . عندما تجعل حياتك بسيطة ، فإنها توفر لك التركيز . ومع قدرتك على زيادة التركيز على حياتك ، فإن هذا التركيز يمنحك المزيد من التحفيز .

7. ابحث عن الذهب الضائع

عندما أكون سعيداً ، أرى السعادة في آخرين . عندما أكون شفوفاً أرى الشفقة في آخرين . عندما أكون مملوءاً بالطاقة والأمل أرى الفرص تحيط بي من كل جانب .

ولكن عندما أكون غاضباً ، أرى الناس الآخرين على أنهم نكد غير ضروري . عندما أكون مكتئباً ألاحظ أن أعين الناس تبدو حزينة . عندما أكون مرهقاً ، أرى العالم على أنه ممل وغير جذاب . من أنا يتمثل فيما أراه .

عندما أذهب بسيارتي إلى Phoenix وأشكو ، " ما هذا المكان المزدحم والخانق من كثرة ما يحتويه من ضباب ودخان وفوضى ! " ، فإنني حقيقة أعبر عما أنا أعيشه في داخلي من زحام خانق وما يحتويه من ضباب ودخان وفوضى في تلك اللحظة . إذا كنت شاعراً بالتحفيز في ذلك اليوم ومملوءاً بالأمل والسعادة ، كنت سوف أقول ببساطة أثناء قيادة سيارتي إلى Phoenix ، " واو ، يا لها من مدينة مثيرة ، حيوية ! " مرة أخرى ، سوف يكون هذا وصفاً للمناظر الطبيعية التي في داخلي ، وليس Phoenix .

يعاني تحفيزنا لذاتنا كثيراً من كيفية اختيارنا لرؤية الظروف المحيطة في حياتنا . يرجع ذلك لأننا لا نرى الأشياء كما هي ، نحن نرى الأشياء كما "نحن" عليه .

في كل ظرف ، يمكن أن نبحث عن الذهب أو نبحث عن النجاسة . وما نبحث عنه نجده . تتمثل نقطة البداية الأفضل لتحفيز الذات في اختيار ما نبحث عنه في رؤية ما يحيط بنا . هل نرى الفرصة في كل مكان ؟ " عندما أفتح عيني في الصباح " قال Colin Wilson " لا أواجه العالم ، ولكن ملايين العوامل الممكنة "

إنه دائماً اختيارنا . أي عالم نريد أن نراه اليوم ؟ الفرصة هي ذهب الحياة . هي كل ما تحتاج إليه لكي تكون سعيداً . إنها الحقل الخصب الذي تنمو فيه كشخص . والفرص تشبه كمية الجسيمات دون الذرية التي توجد فقط عندما تراها عين ملاحظ مدقق . سوف تتضاعف فرصك عندما تختار أن تراها .

8. اضغط على كل زرايرك (أو مفاتيحك)

ألم تلق أبداً نظرة خاطفة إلى داخل كبينة الطيار لأحدى الطائرات الكبيرة عندما استخدمت الطائرة في سفرك ؟ إنها لوحة عرض لافتة من الزراير ، الروافع ، أقرص التليفونات مفاتيح تحويلات ، تحت حاجز ريح ضخم . أثناء ركوبك متن الطائرة ، ماذا لو سمعت الطيار يقول لزميله ، " Joe ، ذكرني بمهمة هذه المجموعة من الزراير ؟ "

لو أنني سمعت ذلك ، سوف يجعل رحلة الطيران قاسية ومؤلمة بالنسبة لي . ولكن معظمنا يقود حياته الذاتية بتلك الطريقة ، دون معرفة

تذكر بأدواتها . لم نأخذ الوقت لكي نتعلم أين توجد زرايرنا أو طبيعة مهمة كل زرار .

من الآن فصاعداً ، إجله التزاماً شخصياً لملاحظة كل شيء يدفع أو يشغل زرايرك . خذ ملاحظة بكل شيء يمكن أن يلهمك . تلك هي لوحة التحكم الخاصة بك . تحرك هذه الزراير كل نظام للتحفيز الذاتي .

لا ينبغي أن يكون التحفيز عرضياً . على سبيل المثال ، لا يجب أن تنتظر ساعات على أن تأتي الأغنية المعينة التي ترفع من معنوياتك . إنك تستطيع أن تتحكم في الأغنية التي تسمعها .

إذا كانت هناك أغاني محددة لها تأثير إيجابي على روحك المعنوية ، سجلها على شريط أو CD وإجلها جاهزة للتشغيل في البيت والسيارة . استعرض كل الموسيقى ، وأنشيء تسجيلات تحتوى على " مجموعات تحفيزية عظيمة " لنفسك .

استخدم الأفلام أيضاً .

كم عدد المرات التي تركت فيها فيلم بعد مشاهدته وأنت شاعراً بالإلهام ومستعداً لأن تقود العالم ؟ عندما يحدث هذا ضع اسم هذا الفيلم في مفكرتك الخاصة ، والتي قد تطلق عليها " الزراير الصحية " . بعد مضي ستة أشهر تستطيع أن توجر الفيلم وتحصل على نفس الشعور الملهم . معظم الأفلام التي نلهمنا غالباً تكون أفضل عند مشاهدتها المرات التالية .

إنك تتمتع بالمزيد من القدرة على التحكم في بيئتك المحيطة أكثر مما تعتقد .

إنك تستطيع أن تبدأ " برمجة " نفسك بوعي كامل لكي تكون أكثر وأكثر تركيزاً وتحفيزاً . حاول أن تعرف لوحة تحكمك ، وتعلم كيف تضغط

على أزرارك الخاصة . مع زيادة معرفتك بكيفية التشغيل ، سوف يكون من السهل تحفيز ذاتك .

9. إنشيء سجل متابعة

ليس ما نفعله هو الذي يجعلنا مرهقين - إنه ما لا نفعله . المهام التي لم ننجزها تسبب لنا الكثير من التعب .

كنت أعطي ندوة تحفيزية لشركة مرافق عامة حديثاً ، وأثناء إحدى الاستراحات تقدم إلى رجل صغير الحجم يبدو أنه في الستينيات من عمره ، قائلاً ، " تتمثل مشكلتي أنني لا أنجز أبداً . إنني دائماً مدفوع إلى شيء ما آخر ، قبل إتمام أي شيء .

ثم سأل إذا ما كنت أستطيع أن أعطيه بعض التأكيدات التي قد تغير نظام معتقده . لقد رأي المشكلة على وجه صحيح على أنها تتعلق بالمعتقد . لأنه لا يعتقد بأنه منجز جيد ، فإنه لا يتم أي شيء . لذلك ، فإنه يريد كلمة أو عبارة سحرية لكي يداوم على تكرارها مع نفسه والتي سوف تحدث له غسيل مخ إلى شخصية مختلفة .

سألته ، " هل تعتقد أن التأكيدات هي ما تحتاج إليه ؟ إذا كان عليك أن تتعلم كيفية استخدام جهاز الكمبيوتر ، هل تفعل هذا بالجلوس على سريرك ، وتكرار التأكيدات ، " أنا أعرف كيفية استخدام الكمبيوتر . إنني عظيم في استخدام الكمبيوتر . إنني بارع جداً في استخدام الكمبيوتر . لقد اعترف بأنه سوف لا يكون للتأكيدات تأثير على قدرته في استخدام الكمبيوتر .

قلت له " أفضل طريقة لتغيير نظام معتقداتك تتمثل في تغيير " الحقيقة " حول ذاتك . نحن نعتقد بأن الحقيقة أسرع من الاعتقاد في التأكيدات الزائفة . لكي تعتقد بأنك منجز جيد ، يجب أن تبدأ بإنشاء سجل متابعة للمهام التي يتم إنجازها .

لقد اتبع اقتراحاتي بحماس كبير . اشترى مفكرة ، وكتب في أعلى صفحتها الأولى " الأشياء التي انتهيت من إنجازها . في كل يوم كان يسجل أهدافا صغيرة ويحققها . بينما كان في الماضي يحو ما يتخذه من خطوات أولى ، ويتركها غير منتهية عندما كان يدق جرس التليفون ، الآن قد أمكنه ترك التليفون يرن لكي يستطيع الانتهاء من المهمة التي في يده ويسجلها في مفكرته . مع تزايد الأشياء التي دونها ، أصبح أكثر ثقة بأنه منجز حقيقي . وكانت لديه مفكرته لإثبات ذلك .

للتأمل كم كان اعتقاده الجديد أكثر ثباتاً واستمرارية مما كان يمكن أن يحدث لو أنه حاول أن يفعل ذلك من خلال مجرد التأكيدات . كان يمكن أن يهمس لنفسه طول الليل ، " إنني منجز عظيم " ، ولكن الجانب الأيمن من مخه كان سوف يعرف أفضل . كان سوف يقول له ، " لا ، أنت ليست كذلك " .

توقف عن القلق حول التفكير في ذاتك ، وأبدأ في بناء سجل متابعة والذي يثبت أنك تستطيع تحفيز ذاتك لكي تفعل ما تريد أن تفعله .

10. رحّب بغير المتوقع

كثير من الناس لا يرون أنفسهم على أنهم مبتكرون ، ولكن نحن جميعاً مبتكرون . معظم الناس يقولون ، " أختي مبتكرة ، إنها ترسم أو " واليد

مبتكر ، إنه يغني ويكتب الموسيقى . " نحن نتجاهل حقيقة أننا " جميعاً " مبتكرون .

أحد الأسباب التي لا تجعلنا نرى أنفسنا بتلك الطريقة ، إننا نقرن بصورة طبيعية بين " الابتكار " و " الأصالة " . ولكن في الواقع ليس هناك علاقة مباشرة أو عضوية بين الاثنين - إن للابتكار ارتباط قوى بعدم " التوقع " . ليس عليك أن تكون مبدعاً أو متفرداً لكي تكون مبتكراً . في الواقع ، أحياناً يكون من المفيد التحقق من أن لا أحد يكون متفرداً . حتى " موزارت ، قال ، " إنه لم يكتب لحناً أصلياً أو منفرداً في حياته . كانت الحانة كلها مزيجاً من ألحان " فولكلورية " قديمة .

أنظر إلى Elvis Presley . اعتقد الناس أنه كان متفرداً أصلياً ، عندما ظهر على المسرح لأول مرة . ولكنه لم يكن كذلك . إنه كان أول شخص أبيض يغني بمثل هذه الحماسة . ومع ذلك ، غالباً ، كانت ترجماته من الأغاني نسخاً مباشرة من الإيقاع الأفريقي - الأمريكي وأصحاب الألحان الحزينة إلى حد ما . اعترف Elvis بأن أسلوبه بالكامل كان مزيجاً من Little Richard , Jackie Wilson and James Brown وأيضاً من إلحان متنوعة للمغنيين الدينيين .

على الرغم من أن Elvis لم يكن متفرداً أصلياً ، ولكنه كان مبتكراً . لأنه كان غير متوقع إلى حد كبير .

إذا اعتقدت بأنك نتيجة الإبداع في صورة خالقك ، لذلك يجب أن تكون أنت مبتكراً . حينئذ ، إذا كنت على استعداد أن ترى نفسك مبتكراً ، يمكن أن تبدأ في غرسه في كل شيء تفعله . تستطيع أن تبدأ في الإتيان بكل أنواع الحلول غير المتوقعة للتحديات التي تقذفها الحياة عليك .