

عندما تركت الكلية لأتحق بالجيش ، أحد الأسباب وراء ذلك ، كان بسبب اعتقادي أن الجيش قد يساعدني على تعلم الانضباط الذاتي . ولكن إلى حد ما لم أكن أعني " الذات " في مصطلح الانضباط الذاتي . أردت أن يعطيني الانضباط شخصاً ما آخر . اكتشفت أن الآخرين في معسكر التدريب للبحرية لا يعطون قوة إرادة أو انضباط ذاتي . ربما كان مسئول التدريب مقتنعاً وملهماً (وفي بعض الأحيان مرعباً) ولكنه لم يستطع أن " يجعلني " أفعل أي شيء إلى أن أقرر أن أفعله . لم يحدث أي شيء إلى أن صنعت الإرادة في داخلي لأجعلها تحدث .

خذ ميثاقاً على نفسك أن تكون واضحاً وصادقاً حول قوة إرادتك الذاتية . إنها دائمة موجودة .

30. مارس شعائرك الصغيرة

أنظر إلى نفسك على أنك الكاهن أو الطبيب الذي يعالج الناس بالشعوذة حيث يكون في حاجة إلى أن يرقص ويغني لكي يأتي بالشفاء والصحة .

مارس الشعائر الخاصة بك والخاصة بك وحدك ، الشعائر التي سوف تكون الطريقة الأقصر والدواء الناجع إلى تحفيز الذات .

عند قراءتك لهذه الطرق المختلفة لتحفيز ذاتك ، قد تكون قد لاحظت أن الفعل هو غالباً المفتاح . إن فعل شيء ما هو الذي يقود إلى فعل شيء ما . إنها سنة الكون . الشيء الذي في حركة يبقى في حركة .

اعتاد نجم كرة السلة الشهير Jack Twyman أن يبدأ كل جلسة تمرين بأن يذهب إلى الملعب مبكراً ويصوب 200 رمية إلى الشبكة . دائماً كانت 200 رمية ، والتي كان يحسبها ، ولا يهم إذا شعر أنه أصبح بالفعل

متناغماً بعد 20 أو 30 رمية . كان عليه أن يصوب 200 رمية . كانت تلك شعائره ، وكانت تحقق له دائماً حالة من تحفيز الذات حتى نهاية باقي الجلسة أو المباراة .

صديقي Fred Knipe ، الآن الكاتب والكوميدي التلفزيوني الذي يحصل بصورة شبه متكررة على جوائز الأداء أو التأليف ، يعمل شيئاً ما يطلق عليه " قيادة السيارة من أجل الأفكار " عندما يكون لديه مشروع ابتكاري يريد إنجازه يركب سيارته ويتجه إلى الصحراء بالقرب من Tucson إلى أن تبدأ الأفكار تتساقط عليه . تتمثل نظريته في أن قيادة السيارة تعطي الجانب الأيسر من مخه القلق والمنطقي شيئاً ما ليفعله ، ومن ثم ، يستطيع الجانب الأيمن أن يتفرغ لاقتراح الأفكار . إن ذلك يشبه إعطاء طفلك الصغير بعض اللعب لينشغل بها ولذلك ، تستطيع أن تقرأ بريدك الإلكتروني على جهازك " الكمبيوتر "

في كتابه عن تأليف الأغاني والذي ترجمته عنوانه " اكتب من القلب " يقول John Stewart عن المؤلف والموزع الموسيقي Glenn Gould ، الذي لديه شعيرته لاكتشاف لحن أو فكرة موسيقية جديدة ، عندما كان يبدو خاملاً أو لا جديد في الأفق . كان سوف يشغل جهاز راديو أو ثلاثة في نفس الوقت ، كلها على محطات مختلفة . وحينئذ يجلس ويؤلف لحنه الخاص أثناء استماعه إلى الموسيقى الصادرة من الأجهزة الثلاثة . سوف يتجاوز هذا ذهنه الواعي ، ويحرر الحس الباطن (اللاوعي) المبتكر . كان هذا يضع عبئاً أكبر على الجانب الأيسر من مخه ، ومن ثم ، يمكن للجانب الأيمن أن يفتح ويبدع دون أية قيود أو أحكام .

تتمثل شعيرتي الخاصة في بداية القفز إلى تحفيز الذات في المشي . في أوقات كثيرة في حياتي كان لدي مشكلة تبدو مهيمنة إلى حد كبير بحيث

لا أستطيع أن أفعل أي شيء حيالها ، وكانت شعيرتي تتطلب أن آخذ المشكلة إلى مشوار على الأقدام طويل وطويل جداً . أحياناً قد يستمر هذا المشي ساعات . ولكن الوقت ومرة أخرى أثناء مساري في المشي ، يأتي شيء ما من مكان ما لا أعرفه - فكرة ما تحمل في طياتها الإجراء الذي سوف يحل المشكلة بسرعة .

أحد الأسباب الذي يجعل هذه الشعيرة تعمل لصالحها أنها شعيرة إجراء . تعني بداية الشعيرة اتخاذ إجراء في اتجاه العثور على الحل . رجل الطب عن طريق الرقص ، إنه بالفعل يفعل شيئاً ما .

إنشئ لنفسك شعائر صغيرة التي سوف تعمل على بدء تشغيل النفس . إنها سوف تضعك على عجلة إدارة الحركة ، قبل أن تشعر كما لو كنت تدور مع الحركة . تتخطى الشعائر دائماً التردد الذي بني داخلك ، ولذلك ، تستطيع أن تجد نفسك محفزاً بطريقة يمكن توقعها ومراقبتها .

إذا لم تكن كاتباً أو رساماً أو شاعراً ، قد تكون في حالة تفكير الآن تماماً بأن هذه لا تنطبق عليك . ولكن ذلك ، ما سوف أطلق عليه المغالطة المبتكرة . في الحقيقة ، حياتك بالكامل تحت تصرفك لتتشئها كيف تشاء . ليس هناك مهن ابتكارية تقف بعيداً عن مهن أخرى، مثل الأندية القاصرة على أعضاء بعينهم .

اعتاد "مارتن لوثر كنج" أن يقول ، " كن فناناً في أي عمل تقوم بأدائه . حتى إذا كنت كناساً في الشارع ، كن على قمة قائمة كناسي الشوارع .

31. اكتشاف المكان الذي تأتي منه

تعتقد معظم الناس أنهم سوف يشعرون بالطمأنينة الشديدة بمجرد أن يحققوا بعض الأهداف . إنهم يعتقدون بأن السعادة توجد هناك في مكان ما ، بل ربما تكون على بعد مسافة كبيرة جداً ، ولكنها هناك في الخارج .

تتمثل مشكلة تأجيل اطمئناتك وإحساسك بأنك على ما يرام إلى أن تتجز هدفاً ما في أن ذلك قد لا يحدث أبداً . وأنت تعرف أثناء كل الوقت الذي تكافح من أجل تحقيقه بأنه قد لا يحدث أبداً . لذلك ، ربط سعادتك بشيء ما أنت لم تملكه بعد ، فإن في هذا إنكار لقوتك في خلق السعادة لنفسك .

يستخدم الكثير من الناس " التعاسة الشخصية " كأداة ، كبرهان على إخلاصهم وحنانهم ، ومع ذلك ، كما يشير Barry Kaufman بوضوح في كتابه الذي ترجمته عنوانه " لكي تحب يعني أن تكون سعيداً معه ، ليس ضرورياً أن تكون تقيساً . يمكن أن تكون سعيداً ومخلصاً أيضاً . يمكن أن تكون سعيداً ومملوءاً بالحنان أيضاً . في الحقيقة حب شخص ما ، بينما أنت تقيساً ، لا يظهر أنك تحب بالمرّة .

" الحب " كما يقول المعلم الروحاني الأمريكي العظيم Emmet Fox " يلعب الدور " .

تحدث إلى مؤلف الأغنية Fred Knipe من وقت قريب ، حول نحن كمخلوقات بشرية قد تعلمنا أن نستخدم أو نسيء استخدام التعاسة - قال أنه أعد قائمة لي بالأسباب السرية حول لماذا يشعر الناس بأنهم يجب أن يشعروا بالتعاسة . لقد قال : " إذا شعرت بأنني سيئ ، فإن ذلك يثبت أنني شخص جيد . " أو ، إذا شعرت بأنني سيء ، فإنني أكون مسئولاً ، إذا شعرت بأنني

سيء ، فإنني لا أؤذي أي فرد . إذا شعرت بأنني سيء ، فهذا يعني أنني مهتم . ربما إذا شعرت بأنني سيء ، فهذا يثبت أنني واقعي وواعي . إذا شعرت بأنني سيء ، فهذا يعني أنني أعمل من أجل شيء ما . "

تعطينا هذه القائمة تحفيزاً قوياً بأن نكون سيئين . ولكن Werner Erhard (رائد التحول الشخصي) قد كانت دروسه في ندواته الشهيرة تركز باستمرار على أن السعادة مكاناً تأتي منه ، وليس تحاول الذهاب إليه . رأيت مرة Larry King يجري مقابلة مع Werner Erhard عن طريق القمر الصناعي من روسيا ، حيث كان Erhard يعيش ويعمل . قد ذكر Erhard أنه قد يعود إلى U.S. سريعاً ، وسأله Larry King إذا ما كانت العودة إلى الوطن يمكن أن تجعله سعيداً .

توقف Erhard بصورة غير مريحة قليلاً لأنه طبقاً لرأيه عن الحياة لاشيء يجعلنا سعداء . وأخيراً قال " Larry ، أنا سعيد بالفعل . ذلك لا يجعلني سعيداً ، لأنني قادم من السعادة إلى أي شيء أفعله . " سعادتك هي ميراثك بالمولد . لا ينبغي أن تعتمد على تحقيقك لشيء ما . إبدأ . إبدأ بالمطالبة به ، واستخدمها لجعل تحفيزك الذاتي مرحاً على طول كل الطريق ، وليس فقط المرح في نهايته .

32. كن أنت التابع لنفسك الخاص

لذلك ، لماذا أدعي أنه ليس لدينا قوة إرادة ؟ هل هي رغبة مضللة لحماية النفس ؟ هل يوجد سر له عائد إيجابي في القول بأنه ليس لدي إرادة ؟ ربما ، إذا أنا أنكرت كلية وجود قوة إرادة ، لم أعد مسئولاً عن تدميرها . إنها خارج حياتي ! ما هو المخرج !

ولكن ، هناك المأساة النهائية : تطوير واستخدام قوة الإرادة هو الوصول الأكثر سهولة و المباشر إلى السعادة والتحفيز اللتان سوف لا أمثلكما أبداً . اختصاراً ، بإنكار قوة الإرادة فإنني أغلق الباب على معنوياتي .

يعتقد كثير من الناس أن قوة الإرادة والانضباط الذاتي هما شيئان قريبان من عقاب الذات . بإعطائها ذلك المضمون السلبي ، لا يشعر الأفراد بالحماس حول تطويرها . ولكن William Bennett يعطينا طريقة مختلفة للتفكير فيها . في كتابه الذي ترجمته عنوانه " كتاب الفضائل " يلاحظ أن انضباط الذات تأتي من كلمة " التابع " في اللغة الإنجليزية . عندما تكون منضبطاً ذاتياً ، فإنك تكون قدر قررت ببساطة - في المسائل المتعلقة بالإرادة - أن تصبح أنت تابعاً لذاتك .

عندما تتخذ ذلك القرار ، تأخذ مغامرات حياتك المزيد من الإثارة . تبدأ في رؤية نفسك شخصاً أكثر قوة . تحصل على احترام الذات .

اعتاد الفيلسوف الأمريكي أن يتحدث عن المحاربين في Sandwich Island الذين يعتقدون إنهم عندما يقتلون رجل قبيلة من الأعداء ، تنتقل شجاعة ذلك العدو الميت إلى جسد المحارب الحي . قال Emerson بأن نفس الشيء يحدث لنا عندما نقول لا للإغراء . تنتقل قوة ذلك الإغراء الميت إلينا . إنها تقوى إرادتنا .

عندما نقاوم إغراء صغيراً ، نمتلك قوة صغيرة . عندما نقاوم إغراءً ضخماً ، نمتلك قوة ضخمة .

أوصى William James ، بأننا نفعل على الأقل شيئين كل يوم ، لا نريد أن نفعلهما - لنفس السبب الذي لا نريد أن نفعلهما - لمجرد أن نحفظ بقوة إرادتنا حية . عندما نفعل هذا ، فإننا نحقق وعيناً بإرادتنا الذاتية .

33. تحول إلى آلة معالجة ملفات الكتابة

إذا أشركت كلمة " قوة الإرادة " مع أشياء سلبية قاسية مثل إنكار الذات والعقاب ، فإنك سوف تضعف صدق عزيمتك لبنائها . لزيادة صدق عزيمتك، من المفيد غالباً أن تفكر في اقترانها بكلمة جديدة .

لوضع أوزان لرافعي الأثقال ، الفشل يعني النجاح . ما لم يرفعوا وزناً إلى نقطة الفشل ، فإن عضلاتهم لا تنمو . لذلك ، نجد أنهم قد برمجوا أنفسهم من خلال التكرار ، الاستخدام للكلمة (فشل) في المعنى الإيجابي .

إنهم أيضاً يدعون ما سوف نطلق عليه " ألم " شيئاً ما إيجابي : " الإحراق " . " الإحراق " هو الهدف المرجو ! سوف تسمع اختصاصي بناء الأجسام يصرخ كل منهم للآخر ، " حمصهم " أو " إشويهم " . بالاستخدام الواعي للغة المحفزة ، فإنهم يحصلون على القوة الداخلية من خلال استخدام الإرادة الإنسانية .

أيضاً ، اعتاد الفيلسوف والعالم البوذي Alan Watts كراهية كلمة " انضباط " لأن بها مضامين كثيرة سلبية . ومع ذلك كان يعرف أن أساس التمتع بأي نشاط كان يكمن في الانضباط . لذلك أراد أن يستبدل كلمة " مهارة " بدلاً من " انضباط " وعندما فعل ذلك ، كان قادراً على أن ينمي انضباطه الذاتي .

تؤدي اللغة إلى القوة ، ومن ثم ، كن واعياً بالإمكانات الابتكارية للغة التي يستخدمها ، ووجهها إلى الاتجاه الأكثر قوة شخصية .

34. ضع برنامجاً لجهاز الكمبيوتر الحيوي في داخلك

إذا كنت مستهلكاً منتظماً لبرامج الأخبار الرئيسية ، فإنك تنتمي إلى جماعة التنويم المغناطيسي وشديدة الإغراء . إنك تحتاج إلى أن " تفكك برنامجك " .
أبدأ بتغيير طريقة استماعك إلى بثرة الراديو الإلكتروني ، الأخبار ، وعروض TV المهرجة والمحبطة . أخرج من برنامجك كل الأفكار السلبية ، المتشككة و المتشائمة ، التي تسمح لها الآن بأن تتدفق إلى ذهنك دون تنقية عندما تستمع إلى الأخبار .

" سيدة بلا رأس وجدت في بار بلا سقف ! "

كان ذلك عنوان مقال في جريدة يومية بمدينة " نيويورك " . لقد عملت لدى جريدة إحدى المدن ، وأتذكر حجم الصعوبة التي يعانها المحررون بحثاً عن العناوين في حجرة الأخبار ، الأكثر صدمة وإثارة يمكنهم الحصول عليها .
الأخبار ليست الأخبار . إنها الأخبار السيئة . إنها الصدمة عن عمد . مع تزايد قبولك لها كأخبار ، يزداد اعتقادك بأنها " تلك هي الطريقة " ، وسوف تصبح أكثر خوفاً وأكثر شكاً .

إذا تحققنا من مدى الابتذال ، التشاؤم ، والمناورة السلبية التي كانت تعد بها عمداً في الصحف اليومية ، وأكثر العروض التلفزيونية وأفلام هوليوود ، فأنا حينئذ سوف نقاوم انجراف أذهاننا مع تلك الزبالة . معظمنا أكثر اهتماماً بما نضعه في سيارتنا من البنزين أو الغاز مقارنة بما نضعه في أذهاننا كل ليلة . نحن نغذي أنفسنا بصورة سلبية بمسلسلات القتل والجرائم العنيفة بدون أي وعي جاد باختيار ما نفعله .

كيف نغير ذلك ؟ بالقلق حوله ؟ لا . بدلاً من الغيظ حول الجريمة ، والإحساس البارد ، وكل ما تريده سوف يتغير في العالم ، غالباً ، يكون محفزاً جداً أن نأخذ في اعتبارنا ما قاله غاندي ، " يجب أن تكون أنت التغيير الذي تريد أن تراه . "

كتب المؤلف والموسيقي في فرانسيكو Gary Lachman ، مقالاً لافتاً تحت عنوان ترجمته " رفض العالم ورومانسية الجريمة " ، الذي لاحظ فيه ، " إنه Ted Bundys الذي يحقق التغطية التليفزيونية ، وليس الآلاف الذين يحققون ذواتهم حيث يعملون بعيداً في تحويل الذات في هدوء كجنود مجهولين . وأن تأثيرهم ، وليس تأثير Ted Bundys الذي سوف يشكل وجه القرن القادم . "

غالباً ، ليس لدينا الفرصة لتخطي تقارير جرائم وفضائح وسائل الإعلام ، لذلك ، من المهم أن نستمع بطريقة تبعدنا دائماً عن أن نتعرض لتأثيراتها . نحن ماهرون جداً في القيام بهذا في محلات البقالة عندما نمر على الملصقات والأنباء الصغيرة مر الكرام . إننا نبتسم عندما نراها حتى قبل أن نقرأها بأن " أجنب يعيشون في البيت الأبيض " . إننا نحتاج إلى أن نأخذ نفس الاتجاه مع ما يطلق عليه وسائل الإعلام أو الأخبار " الخطيرة " . عندما تصبح متمرساً في تجاهل الأوجه السلبية في وسائل إعلام اليوم ، اتخذ خطوة إلى الأمام : اصنع أخبارك بنفسك . لتكن أنت الخبر الذاتي المثير . لا تتطلع إلى وسائل الإعلام لتخبرك عما يحدث في حياتك . كن أنت ما يحدث .

35. افتتح حاضرك

مارس أن تكون يقطاً في اللحظة الحاضرة . اجعل هذه الساعة هي الأكثر يقظة بالنسبة لك . لا تعش في الماضي (ما لم ترد الإحساس بالذنب) أو تقلق حول المستقبل (ما لم ترد الإحساس بالخوف) ، ولكن استمر مركزاً على اليوم (في حالة أن تريد السعادة) . " إلى أن تستطيع أن تضع اهتمامك إلى حيث تريده " كما يقول Emmet Fox ، " لن تصبح سيد نفسك . سوف لا تصبح سعيداً أبداً ، إلى أن تستطيع تحديد ما تفكر فيه حول الساعة التالية".

يوجد وقت للأحلام ، للتخطيط ولوضع الهدف المبكر . ولكن بمجرد أن تنتهي من ذلك ، عش هنا والآن . أنظر إلى كل حياتك كما لو كانت تحتوي على هذه الساعة تماماً . دع كيائك أو عالمك الصغير يصبح هو الكون كله . عش كلمات الشاعر William Blake ووصفه لعملية التتوير الثقافي؛ ومعنى كلماته :

" انظر إلى العالم كحبات من الرمال البللورية

والسماء كزهرة برية

أقبض بيدك على اللامحدودية

والأبدية (الخلود) في ساعة واحدة . "

قال اللورد Walter Scott أنه سوف يقايض بكل سنوات المسيرة غير الذهنية مقابل " ساعة واحدة من الحياة مزدحمة بالأفعال المجيدة ، ومملوءة بالمخاطر النبيلة . "

من المثير للدهشة ماذا يمكن أن يفعله الأفراد الذين يتعلمون الاسترخاء ، إعطاء الاهتمام ، والتركيز ، في استثمار الساعة الحاضرة وكل الفرص التي تحتويها .

يقال أننا في أمريكا نحاول نشر ثقافة تقدير الفن ، بينما في اليابان ينشرون ثقافة التقدير ذاته . أنت أيضاً ، يمكنك نشر ثقافة فن التقدير . قدّر هذه الساعة . هذه الساعة الآن تماماً تمثل فرصة خالصة .

كان الشاعر الفرنسي العظيم Voltaire على سرير موته عندما سأله أحد الأشخاص ، " إذا أُتيح لعمرك 24 ساعة أكثر لتعيشها ، كيف سوف تعيشها ؟ " قال Voltaire " ساعة بعد كل ساعة " .

36. كن بوليساً سرياً ماهراً

في حياتك المهنية ، بصرف النظر عن طبيعتها ، كن دائماً فضولياً . عندما تقابل شخصاً ما ، فكر في نفسك كبوليس سري يريد أن يعرف الكثير في وقت قصير ولكن بطريقة ودية . أطرح أسئلة . ثم أطرح أسئلة متابعة . سوف يحفزك هذا إلى مستويات أعلى من الوعي والاهتمام .

عندما تعد الاجتماع مع شخص ما ، جهّز أيضاً أسئلتك . نمّي فضولك . لا تكن في حيرة أبداً حول الأسئلة التي تطرحها .

يفعل معظمنا العكس . نحن تجهّز إجاباتنا . نحن نكرر ونتدرب على ما سوف نقوله " .إننا نلمّع تقديمتنا ونقويه ، غير مدركين أن مضيفنا سوف يفضل أن يتحدث بدلاً من أن ينصت إلينا .

إذا كنت في إحدى دوائر الأعمال ، فإنك تعرف أنه عندما يتعاقد معنا العملاء المرتقبون من أجل خدمات طويلة الأجل ، فإنهم يريدون شركة تهتم

حقيقة بهم ، والتي تفهمهم ، والتي سوف تكون جهة استشارية جيدة لهم . لكي توضح للعميل المرتقب إنك مهتم به عملياً ، يجب أن يكون ذلك الشخص الذي يطرح الأسئلة الأكثر عمقاً في التفكير . لكي تقنع إحدى الشركات بأنك تفهمها ، فإنك سوف تسأل أفضل أسئلة المتابعة - استناداً إلى إجاباتها . لكي تقنع إحدى الشركات بأنك سوف تكون الجهة الاستشارية الأفضل لها على مدى فترة التعاقد ، سوف يكون عليك أن تعرف منافسيك أكثر من المؤلف عن طريق أسئلتك الوفيرة والمبتكرة . سوف يساعدك فضولك على الحصول على التعاقد . ولكنك لا تستطيع أن تعتمد فقط على الأسئلة المندفعة وبنيت لحظتها . يكمن السر في الاستعداد المسبق . إعداد أسئلتك ربما أكثر أهمية من إعداد تقديم خدماتك .

مدرّب كرة السلة الهندي السابق Bobby Knight ، كان دائماً يقول ، " الإرادة في أن تكسب ليست أكثر أهمية من الإرادة في أن تستعد لكي تكسب . " هذا ليس مفيداً في دوائر الأعمال فقط . إذا كنت على وشك أو تجري محادثة مهمة مع زوجتك (زوجك) ، أو مع طفلك المراهق ، من المفيد جداً أن تعد أسئلتك الفضولية ، بدلاً من تقديمك .

عندما تعد أسئلتك الفضولية ، تبدو دائماً بأن لديك سؤالاً آخر تريد أن تطرحه قبل أن تغادر مثل Lt . Columbo من عروض التليفزيون القديمة ، التي تعرض الآن عبر الكابلات . كما هو الحال مع الشخصية التي لعبها Peter Falk ، كان كولومبو يجرّد الأشخاص الخاضعين لتحرياته من أسلحتهم بطرح الكثير من الأسئلة التي تبدو أنها أسئلة بنيت لحظتها . مثل الطفل غير المنظم ، ولكنه يظهر براءة فائته ، إنه يمكن أن يسأل عن أشياء دقيقة جداً وصغيرة جداً . عندما يستعد لترك المكان ، كان دائماً يتوقف قليلاً عن الباب ، كما لو كان بذهن شارد تذكر شيئاً ما نسي أن يسأل عنه . "

معذرة سيدي " كما يمكن أن يقول بصورة تبريرية . " هل يضايك إذا طرحت عليك سؤالاً آخر ؟ "

في النهاية يتعلم الأفراد الجيدون الذين يبنون العلاقات بأن المزداد في معظم الحالات يذهب إلى الطرف الأكثر اهتماماً ، وسوف تقيس كمية وجودة أسئلتك مستوى اهتمامك . قد تفكر بأن هذا لا ينطبق كثيراً عليك لأنك ليست في مجال دوائر الأعمال ، أو أنك تتبع لكي تعيش . ولكن ألقيت إلى كلمات Robert Louis Stevenson : " يعيش كل فرد عن طريق بيع شيء ما " . في كتابه الذي ترجمته عنوانه " اتبع الممر ذي القالب الأصفر " يكتب Richard Saul Wurman عن عالم الفيزياء Isidor Isaac Rabi ، الذي حصل على جائزة نوبل بسبب اختراعه أسلوب يسمح للعلماء بأن يسبروا بدقة الذرات والجزئيات في الثلاثينيات من القرن الماضي (1930) . أرجع Rabi نجاحه في الفيزياء إلى الطريقة التي اعتادت والدته أن تحييه بها عندما كان يعود من المدرسة كل يوم : " Isaac ، هل سألت أسئلة جيدة اليوم ؟ "

عندما تطرح أسئلة في علاقاتك ، فإنك تخلق بالفعل العلاقة ، وأنت بالفعل محفز ذاتياً . ليس عليك أن تنتظر الشخص الآخر لكي يتخذ خطوة بناء العلاقة .

37. اجعل العلاقة بالتناوب

حفز نفسك بأن تعطي شخصاً ما " آخر " الأفكار اللازمة لتحفيز الذات . تستطيع أن تحصل على خبرة ما تحتاجها في الحياة ببساطة عن طريق نقل

تلك الخبرة إلى شخص ما آخر . أطلق John Lennon عليها " بأنك تجني ثمار ما زرعت في الحال " .

في معظم علاقاتنا نظل مركزين على أنفسنا . نحن مفتونون بكيفية تحقيق المكاسب . إننا نراقب باستمرار فيما يجب أن يكون الآخرون عليه من تفكير تجاهنا . إننا نعيش كما لو كانت هناك مزايا تحيط بنا .

إعتاد Norman Vincent Peale أن يشير إلى أن الأفراد الخجولين هم الأكثر هوساً حول الذات على وجه الأرض لأنهم الأكثر أنانية بأنفسهم . يمكنك أن ترى ذلك عندما تلاحظ لغة جوارح جسم الشخص الخجول . النظر إلى أسفل ثم التحول شمالاً أو يميناً . التكور مع الوعي بالذات كما لو كان محاطاً بالمرايا من كل جانب .

في حالة تحويل تركيزنا بالتناوب إلى شخص آخر في العلاقة ، يحدث شيء ما متناقضاً بقوة . عندما ننسى أنفسنا نبدأ في النمو . لقد طورت ندوة بكاملها حول هذا التحويل . لقد أطلق عليها " التناوب في العلاقة "

Spencer Johnson ، مؤلف " فرد مبيعات الدقيقة الواحدة " يطلق عليها " التناقض العجيب : لدى المزيد من المرح ، وامتنع بالمزيد من النجاح المالي ، وذلك عندما أتوقف عن محاولة الحصول على ما أريد " أنا " وأبدأ في مساعدة الأفراد الآخرين للحصول على ما يريدون " هم " .

إذا أردت أن تكون محفزاً إلهامك إلى شخص ما آخر . وضح له أو لها حالة القوة لدى فرد آخر . قدم التشجيع والدعم . قدم التوجيه في تحفيزه أو تحفيزها الذاتي . راقب ما يفعله هذا من أجلك .

38. تعلم أن تأتي من الخلف

التقدم تجاه أهدافك لا يمكن أن يسير في خط مستقيم . سوف يكون باستمرار خطأ و عراً . إنك سوف تصعد وحينئذ تهبط قليلاً . خطوتان إلى الأمام وخطوة إلى الخلف .

يوجد إيقاع جيد في ذلك . إنه يشبه الرقص . لا يوجد إيقاع في خط مباشر ومتواصل . ومع ذلك ، يصاب الناس بخيبة الأمل عندما ينحدرون خطوة إلى الخلف بعد خطوتين إلى الأمام . أنهم يعتقدون أنهم يفشلون ، وأنهم قد فقدوا الهدف . ولكن الأمر غير ذلك . إنهم ببساطة يتقدمون في إيقاع طبيعي نحو الهدف . بمجرد أن تفهم هذا الإيقاع ، تستطيع العمل معه ، بدلاً من العمل ضده . تستطيع أن تخطط الخطوة إلى الخلف .

في كتابه الذي ترجمته عنوانه " قوة التفاؤل " ، Alan Loy Mc Ginnis يحدد خصائص المتفائلين ذوي الذهن الصارم ، وأحد هذه الخصائص الأكثر أهمية أن المتفائلين يخططون دائماً للتجديد . إنهم يعرفون مسبقاً أن طاقتهم سوف تنفذ . يقول Mc Ginnis ، " في الفيزياء ، ينص قانون الطاقة غير المستغلة أن كل النظم التي تترك متوقفة سوف تفرغ طاقتها ؛ ما لم تضخ إليه طاقة جديدة ، فإن الكائن الحي سوف يتفكك .

لا يريد المتشائمون أن يخططوا للتجديد ، لأنهم يعتقدون بأنه لا ينبغي أن يوجد أي تجديد . المتشائمون ينتمون إلى فئة المفكرين في دائرة الكل أو لا شيء . إنهم دائماً في حالة إحباط عندما لا يكون العالم على الصورة المثالية التي يعتقدونها . إنهم يرون أن أخذ خطوة إلى الخلف يعني شيئاً ما سلبياً حول مشروعاتهم بالكامل . " إذا لم يكن هذا زواجاً جيداً ،

سوف لا يكون علينا أن نشعل الشموع مرة أخرى " . هذا ما سوف يقوله المتشائم ، رافضاً فكرة شهر غسل مرة أخرى .

ولكن المتفائل يعرف أن الحياة مرتفعات ومنخفضات ويجب أن تؤخذ بحلوها ومرها . ولا يصاب المتفائل بالذعر أو الإحباط بحالات المنخفضات أو المذاق المر . في الواقع ، يخطط المتفائل لحالات المنخفضات ويجهز طرقاً مبتكرة للتعامل معها .

إنك تستطيع أن تضع جدولاً زمنياً للشفاء والخروج سالماً من المنحدرات . يمكنك أن تتصفح نتيجة التقويم بنظرة مستقبلية وتخطط لتوفير الأوقات اللازمة للانتعاش والتجديد واسترداد الحيوية . حتى إذا كنت تشعر أنك على قمة مرتفعاتك الآن ، من الذكاء التجديد . ضع خطة تنفيذية للخروج من المنخفضات عندما تكون على قمة مرتفعاتك . انبي في الفترات الزمنية الجيدة للخروج - حتى للخروج مما تحب .

إذا ضببطت نفسك وأنت تفكر أنك قد بلغت من العمر ما لا يؤهلك لأداء شيء ما تريده أدائه ، تأكد من أنك تتصت الآن إلى الصوت المتشائم في داخلك .

" إنه ليس صوت الحقيقة "

إنك تستطيع أن ترد بفظاظة . إنك تستطيع أن تتذكر صوت كل الأفراد في الحياة الذين بدأوا حياتهم من جديد مرات ومرات في أي عمر أرادوا ذلك . John Housman ذلك الممثل صاحب جائزة Emmy صاحب فيلم " مطاردة الورق " بدأ التمثيل مهنيًا عندما كان في السبعينيات (70) من عمره .

لي صديق اسمه Art Hill ، الذي أمضى معظم حياته في الإعلانات. في أعماقه ، كان يريد دائماً أن يكون مؤلفاً . ولذلك في أواخر الخمسينيات (50) من عمره ألف كتابين تولت نشرهما دار نشر صغيرة في متشيجان . ثم عندما كان عمره 60 عاماً ، حصل Hill على أول إذن نشر قومي عن كتابه الذي ترجمة عنوانه " لا أهتم إذا لم أعد أبداً ثانية " حول كرة البايستبول base ball ، نشرته دار نشر كبيرة . حقق الكتاب شعبية ونجاحاً لافتاً ، وجاء في صفحة الإهداء شيء ما اعتبره أثمن من كل ما أعتز به شخصياً : " إلى ستيف تشاندلر - الذي أهتم بالتأليف ، وأهتم بي ، وقال يوماً ، " يجب أن تُولف كتاباً عن البايستبول " .

لا أحد يهتم بكم بلغت من العمر إلا أنت . تهتم الناس فقط بما يمكنك أن تفعله ، وأنت تستطيع أن تفعل أي شيء تريده ، في أي عمر .

الدكتور Monte Buchsbaum من مدرسة جيل سيناء الطبية في نيويورك ، قد كان أحد علماء كثيرين يجرون بحثاً حول تأثيرات الشيخوخة على المخ . لقد اكتشف أنها ليست الشيخوخة التي تجعل المخ أقل كفاءة ، إنه ببساطة نقص الاستخدام .

" تتمثل الأخبار السارة في عدم وجود اختلاف بين مخ من عمره 25 عاماً ، ومخ من عمره 75 عاماً . هذا ما قاله Buchsbaum ، الذي استفاد بمركزه في معمل إنبيعات الرسم السطحي بأشعة إكس لمسح أمخاخ أكثر من 50 متطوعاً عادياً ، الذين تراوحت أعمارهم ما بين 20 إلى 87 عاماً .

ما كنا نعتقده من أن فقد الذاكرة والسلبية الذهنية كانت بسبب الشيخوخة قد ثبت الآن أن السبب يرجع إلى نقص الاستخدام . يشبه المخ العضلات التي في ذراعك : عندما تستخدمها تصبح قوية وسريعة . إذا لم تستخدمها تنمو ضعيفة وبطيئة .

يظهر بحث أجري في معهد بحوث المخ UCLA بأن مجموعة دوائر المخ الكهربائية - تفرعات الألياف العصبية تنمو مع النشاط الذهني . قال Arnold Scheibel رئيس المعهد ، " أي شيء فيه تحدي ذهنياً ، يمكن أن يعمل كنوع من تحريك نمو تفرعات الألياف العصبية ، والتي تعني الإضافة إلى القدرات الحسابية البديلة في المخ . الترجمة : إنك تستطيع أن تجعل نفسك أكثر ذكاءً .

يسأل دكتور Robert Jarvik ، مخترع القلب الصناعي ، " كل من أخبرك أنك لا تستطيع أن تزيد من ذكائك ؟ وكل من علمك ألا تحاول ؟ كانوا لا يعرفون . أجعل ذهنك مرناً . طوره . استخدمه . إنه سوف يثري حياتك ويجعلك تقبل عليها ، بحيث تزدهر على الحقيقة والفهم " .

تظهر البحوث أن علماء الرياضيات يعيشون أطول من الأفراد في أي مهنة أخرى ، ونحن لم ن تعود أن نعرف لماذا . الآن ، طبقاً للمزيد من الدراسات التي أجريت في UCLA توجد صلة مباشرة بين نمو الألياف العصبية وطول العمر . يحافظ النشاط الذهني على بقاءك في صورة حيوية . إفقد تحدياتك الذهنية ، وهنا تبدأ الحياة ذاتها في الذبول .

لا تستمع إلى الأصوات داخل تلك الأحاديث حول عمرك ، أو مستوى ذكائك IQ ، أو تاريخ حياتك ، أو أي شيء يمكن أن يهبط من عزيمتك . لا تقع في مصيدة التضليل . تستطيع أن تبدأ حياة أكثر تحفيزاً الآن تماماً وذلك بزيادة التحديات التي تضيف إلى مخك .

39. استرد إحساسك بإنقاذك لذاتك

بعد إحدى الندوات التي أعطيتها في كندا في مدينة Vancouver ، أرسل إلى Don Beach مدير مبيعات Benndorf Verster من بين الشركات القمة في تلك المدينة شريط كاسيت به أغنية أرادني أن أسمعها .

قال أنها ذكرته بما كنت أدرسه لفريقه حول تقدير الذات . كانت الأغنية أداءً حيويًا قام به الثنائي الشعبي القديم ، Sonny Terry and Brownie McGee . ترجمة عنوان الأغنية ، " الحب ، الحقيقة والثقة بالنفس " . إنها تتحدث عن المطاردة الغبية لاصطياد الحب ، ومحاولة اكتشاف الحقيقة النهائية ، بينما نتجاهل شيئاً ما أكثر محورية لسعادتنا : الثقة بالنفس .

تردد المجموعة (الكورس) بعض كلمات الأغنية كالآتي " ترجمة كلماتها : " الحب والحقيقة / تستطيع أن تجدها / في أي موضع ، في أي مكان ، في أي وقت / ولكن تستطيع أن تقول هذا طويلاً / بمجرد فقط الثقة بالنفس / لا شيء يهم بعد ذلك .

لم أعرف مطلقاً قوة الثقة بالنفس إلى أن بدأت أعمل مع دكتور Nathaniel Branden وزوجته Devers Branden . كلاهما مؤلف واختصاصي علاج نفسي لدى " معهد Braden لتقدير الذات " وقد زوداني بحالات البصيرة الأكثر قوة والتي لم أحصل عليها من قبل حول كيفية العمل كإنسان .

كتاب الدكتور Branden ، الذي ترجمة عنوانه " الأعمدة الستة لتقدير الذات " ليس كمثله أي كتاب علم نفس آخر في السوق ، لأنه بالإضافة إلى فصاحة وبلاغة العبارة النفسية التي كتب بها حول كيفية بناء القوة

الداخلية للفرد ، فإنه يحتوي أيضاً على تمارين للارتقاء بوعيك وتقديرك للذات توصف بأنها عملية ، قوية وصديقة المستخدم ، انطلاقاً من خبرة سنوات في المجال . إن هذه التمارين القائمة على الجمل والكلمات فعالة ومثيرة جداً ، إلى حد أنك إذا قمت بأدائها ، أستطيع أن أقول دون أدنى ذرة من المبالغة ، أنك يمكنك أن تحصل على عشرات الآلاف من الدولارات قيمة معالجة نموك الشخصي ، والتي لا تدفع في مقابلها أكثر من ثمن الكتاب.

قبل أن نفترض أن فكرة Branden عن تقدير الذات مأخوذة عن معلمي " العهد الجديد " يجب أن نقرأ عمله ونستمع إلى شرائطه . يعتقد الكثير من الناس اليوم أن آخرين يمكنهم أن يهبوهم تقدير الذات . مثل هذا التفكير المضلل يؤدي إلى ظواهر مثل الدراسات بدون درجات والعمل بدون معايير لقياس التميز . ربما قد سمعت عن جماعة Little League في بنسلفانيا التي أرادت أن تلغي تسجيل الأهداف في مباريات لعبة البايسبول بسبب الضرر الذي تحدثه الخسارة على تقدير الأطفال لذاتهم .

عندما نمزج بين التدليل وغرس تقدير الذات ، فإننا في الواقع نشجع على تنشئة الأطفال الصغار ، الحساسين ، الذين ليس لديهم أي شيء من القوة الداخلية .

عندما يأتي الوقت الذي يتعرض فيه الأطفال ذوو الأداء المنخفض إلى المبالغة في مديحهم لكي يشقوا طريقهم بنجاح في السوق المتنافس عالمياً ، سوف يجدون أنفسهم مرتبكين ، خائفين ، وغير فعالين .

المفاهيم التي يعلمها Nathaniel and Devers Braden قاسية وغير عاطفية فكرياً . يرجع بعض الأفكار الأفضل إلى سنوات العمل لدى معهد Branden ، مع الروائي الكبير والفيلسوف الموضوعي Ayn Rand.

قد علمني Brandens كيف اكتشف موضوعاً حالات الضعف في تفكيري ، وأن أتحدى خداع النفس التي تقلل من شأن فعاليتي في الحياة . يكتب دكتور Branden ، " أن يثق المرء في ذهنه ، وأن يعرف أن المرء يستحق السعادة يمثل جوهر تقدير الذات . تكمن قيمة تقدير الذات ، ليس فقط في حقيقة أنه يسمح لنا بأن نشعر أننا أفضل ، ولكن لأنه يسمح لنا بأن نحيا حياة أفضل - أن نستجيب للتحديات والفرص بصورة أكثر دهاءاً وملاءمة .

الفكرتان اللتان أحتوى عليهما عمل Brandens واللذان ساعدتاني كثيراً هما : (1) " إنك لا تستطيع أن تترك مكاناً لم تذهب إليه أبداً ؛ (2) لا أحد آت " .

اعتدت الاعتقاد بأنني أستطيع الهروب من كل أفكاري ومعتقداتي المخيفة عن نفسي . ولكن كل ما فعله ذلك كان خلق مخاوف وصراعات داخلية عميقة . إن كل ما كنت أحتاج إليه حقيقة ، تمثل في وضع كل مخاوفي في ضوء الشمس وإزالة غموضها . عندما بدأت بصورة منظمة فعل هذا كنت قادراً على تفكيك تلك المخاوف ، كما يفعل خبراء تفكيك القنابل عندما يلغون مفعول قنبلة " .

القبول والوعي الكامل بتلك المخاوف - وسلوك تخريب الذات الذي أدت إليه - كان " المكان الذي لم أذهب إليه أبداً " . عندما كنت في ذلك المكان استطعت أن أتركه .

كانت فكرة " لا أحد آت " مرعبة في قبولها . فكرة بأنه لا يوجد أحد قادم ؛ لا تفادي من الظروف المحيطة تمثل فكرة لم أكن لأقبلها مطلقاً . إنها تبدو إلى حد كبير شبيهة بالهجر والخذلان النهائي . لقد كانت متناقضة مع طفولتي وبرنامجي الذاتي . (الكثير منا حتى ونحن كبار نلجأ إلى فكرة دقيقة

جداً وتبايناتها قريبة جداً من عبارة " أنا عايز ماما " . أوضحت لي مؤسسة Brandens بأنني أستطيع أن أكون أكثر سعادة وأكثر فعالية إذا أنا أعطيت قيمة أكبر للاستقلالية والمسؤولية الذاتية فوق الاعتماد على شخص ما آخر . عندما تقبل فكرة " لا أحد آت " فهذه بالفعل لحظة قوية جداً ، حيث تعني أنك تكفي ذاتك بذاتك . لا يلزم قدوم أي فرد . تستطيع تناول مشكلاتك بنفسك . إنك إلى حد كبير ، ملائم للحياة . يمكنك أن تنمو ، وأن تصبح أقوى وتنشيء سعادتك الذاتية .

وعلى النقيض ، من ذلك الوضع الاستقلالي ، يمكنك من بناء علاقات متينة حقيقة ، لأنها غير قائمة على الاعتمادية والخوف . إنها مبنية على الاستقلالية والحب المتبادلين .

في إحدى جلسات علاج المجموعة ، تحدى أحد العملاء الدكتور Branden حول مبداه " لا أحد آت " ولكنه يا دكتور " ليس صحيحاً . أنت أتيت ! " . أعترف دكتور Branden ، " هذا صحيح " ولكني أتيت لأقول ؛ لا أحد آت " .

40. اكتشاف غرضك الروحي

كيف تعرف حقيقة حياتك ؟ أو ما هو غرضك الروحي ؟ كيف تعرف كيف تعيش هذا الغرض ؟ الإجابة على هذه الأسئلة متروكة لك ، ولكن يجب أن تتشبث بالإجابات ، ولا تنتظر أن تقدم إليك . لا أحد سوف يعطيك الإجابات .