

جرعة حمضية . إنها تجعلك أكثر قبولاً وتقبلاً للحياة مهما كانت وظيفتك أو دخلك .

إذا رفضت أن تغرس السعادة في نفسك ، سوف لا تكون ذا خدمات غير عادية للآخرين ، وسوف لا تجد الطاقة لخلق الشخصية التي تريد أن تكونها . لا يوجد هدف أفضل من هذا الهدف : أن تعرف عندما ترقد في سرير موتك أنك عشت حياتك الحقيقية لأنك فعلت ما قد جعلك سعيداً .

41. استيقظ على الجانب الأيمن

منذ أن كنت طفلاً وأنا دائماً تحت تأثير هيمنة فكرة أنك تستطيع أن يكون يومك عظيماً عندما تستيقظ على الجانب الأيمن من السرير . عندما تقدمت بي الحياة ، ككاتب أغنية غير ناجح إلى حد كبير ، كان من بين حالات نجاحي القليلة أغنية ريفية كتبتها بالاشتراك مع Fred Knipe and Duncan Stitt . كانت بعنوان " الجانب الصحيح في السرير الخاطئ " .

اليوم شغفي ليس كثيراً مع الجانب الأيمن من السرير كما هو الحال مع الجانب الأيمن من الرأس - ولكي أكون أكثر دقة ، الجانب الأيمن من المخ .

في الثلاثينات من القرن السابق (1930) اكتشف جراحو المخ الوظائف المختلفة لنصفي المخ أثناء تناولهم لحالات الصرع . في عام 1950 حقق Roger W.Sperry من جامعة شيكاغو (وفيما بعد Cal Tech) اختراقات عظيمة في اكتشاف أن الأحلام ، الطاقة والبصيرة الابتكارية ، كلها تأتي من الجانب الأيمن من المخ ، بينما التفكير المنطقي ،

ذو الخط المستقيم ، وقصير الأجل وقصير النظر يأتي من الجانب الأيسر من المخ .

تجد التفسير الأفضل لكيف يتفوق تفكير المخ ككل على تفكير الجانب الأيسر للمخ أو الجانب الأيمن للمخ في كتاب الفيلسوف البريطاني Colin Wilson ترجمة عنوانه قلعة Frankenstein . يكشف Wilson عن أننا نمتلك سيطرة أكبر على استخراج طاقة حيوية وأفكار مبتكرة من " جانب المخ الأيمن " أكثر مما ندركه حقيقة . وما يستحث الجانب الأيمن أكثر يتمثل في الإحساس المرتفع بالغرض .

إذا كان عليك أن تحمل جوالاً ثقيلًا من الرمل عبر المدينة ، قد يغضب الجانب الأيسر من المخ ويخبرك بأنك تفعل شيئاً مملاً وكريهاً . ومع ذلك إذا أصيب طفلك إصابة خطيرة ، وكان وزنه هو نفس وزن جوال الرمل سوف تحمله نفس المسافة إلى المستشفى مع اندفاع مدهش من الطاقة الحيوية (ترسل من الجانب الأيمن) . ذلك ما يفعله الغرض في المخ . يحصل تحفيز الذات على المزيد والمزيد من الإثارة ، عندما يصبح جانب المخ الأيسر أفضل وأفضل حيث يخبر الجانب الأيمن بما يفعله .

42. دع كل مخك في حالة تشغيل

تنخفض معدلات الانتحار أثناء فترات الحرب ، لأن الكثير من الناس يشعرون بأنهم ذوو فائدة ، ويمرون بفترات تحدي كافية أثناء اليوم . يشجعهم هذا على إحداث تناغم لكلا الجانبين في المخ . في الأوقات الأقل خطورة يميل الأفراد إلى الإنزلاق في استخدام جانب واحد من المخ ، ويقعون في مصيدة الإحساس بعدم فائدتهم .

بدون وعي ينتظر معظم الناس ظهور أزمة خارجية مثل حالة أفلاس مهددة أو هجوم على الشارع ، أو حرق منزلهم ، أو طلاق غير مرغوب أو حرب ، لتحريك تفكير كل أمخاهم ولكن هذه السلبية في سوء استخدام المخ تؤدي إلى حياة تتسم برد الفعل بدلاً من الابتكار . عندما قال Oliver Wendell Holmes ، " يذهب معظم الناس إلى قبورهم ومعهم موسيقاهم لا تزال " ، أنه كان يمكن أن يقول بنفس السهولة أن معظم الناس يعيشون حياتهم بالجانب الأيسر فقط من أمخاهم . عندما قال Thoreau ، " يعيش معظم الناس حياتهم في يأس صامت " ، فإنه كان يصف ما يمكن أن تشبه الحياة إذا ظللت في مصيدة تفكير الجانب الأيسر ذي الخط المستقيم وقصير النظر .

ولكن مما يدعو للسخرية أن جانب المخ الأيسر قد شاعت عنه سمعة سلبية ، ببساطة لأن الناس وقعوا هناك في مصيدته . عندما يتعلم الناس بأن الجانب الأيسر من المخ موجود من أجل الاتحاد مع الجانب الأيمن ، حينئذ يضطلع بقوة ومهمة جديدتين . عندما يظل الناس قابعين في تفكير جانب المخ الأيسر المنطقي ، المسطح والمستقيم ، ولا ينشطون أبداً الجانب الأيمن الابتكاري ، فإنهم يفقدون حبهم للحياة . يكون جانب المخ الأيمن يقظاً أثناء الأحلام بالليل ، بينما يكون الجانب الأيسر نائماً . ولكن من الممكن (كما يستطيع أن يشهد بذلك الفنانون ، الشعراء والقديسون) أن يتفاعل الجانبان معاً كما كان يحدث لنا كأطفال أثناء اليقظة . يكون علينا أن نطلقه ببساطة عن طريق استخدام جانب المخ الأيسر لكي يتصل بالجانب الأيمن . هذا ما يحدث بالضبط عندما نحب ، نلعب مباريات ، نكتب أشعاراً ، نحمل طفلاً أو نواجه أزمة مهددة : يأمر الجانب الأيسر الجانب الأيمن أن ينشط وينخرط في

الموقف . ذلك ما يحدث عندما تحصل على تفكير المخ ككل أو ما يطلق عليه عالم النفس Abraham Maslow " ذروة الخبرات " .

أفضل ثلاث طريق لتنشيط تفكير المخ ككل : (1) تخيل الهدف . (2) العمل المرح . (3) اللعب المنعش . بدلاً من الانتظار حتى ظهور أزمة خارجية ، اخلق مباريات تحدي داخلية من ذاتك - أهداف وأغراض - التي تقودك إلى النمو في اتجاه الشخص المحفز الذي تريد أن تكونه .

تكمّن الإثارة الحقيقية في حالات دراسة قوة الجانب الأيمن من المخ في افتراضها للأساس العصبي لإحداث التحول الشخصي . إنها ليست مجرد اللمسة التحفيزية أو الحماسة الدينية التبشيرية التي تقول بأننا نمتلك طاقة ابتكارية غير محدودة ، ويمكننا استخدامها لخلق الحياة التي نريدها .

يكتب Colin Wilson ، " في الواقع ، إننا نستطيع أن نتعلم أن نعيش على مستوى من القوة أكثر ارتفاعاً إلى حدود لا تصدق . وتلك ما كان من أجلها جانب المخ الأيسر . يعطيها بعد بصيرته القدرة على استجماع القوة . ولكن من النادر استخدامها لهذه القدرة . إنه يمكن مقارنته برجل يمتلك ماكينة ساحرة يمكنها خلق عملات ذهبية ، بحيث يستطيع ، إذا أراد أن يسد الدين القومي ويتخلص نهائياً من الفقر . ولكنه يوصف بالكسل والغباء الشديدين إلى حد أنه لم يهتم أبداً أن يصنع أكثر من قطعتين كل يوم - لمجرد كفياته حتى المساء ... أو ربما ليس كسولاً : أنه فقط خائف من تفريغ الماكينة من رصيدها . إذا كان ذلك ، الخوف ليس ضرورياً . إنها ساحرة ، ولا يمكن أن ينفد رصيدها .

ينظر معظم الناس إلى الجانب الأيمن من مخهم بإحساس التعجب . إنهم يعتقدون أن أفكارهم الملهمة تأتي إليهم من قوى خفية ، غير مدركين حجم السيطرة التي لديهم حقيقة على هذه الآلة الساحرة .

43. اخرج النجوم التي بداخلك

Terry Hill ، كاتب عاش في كل أنحاء العالم ، وقد كان صديقاً لي منذ ان تقابلنا معاً في الصف السادس في المرحلة الابتدائية في برمنجهام ، ميتشيجان . قصته القصيرة التي ترجمتها عنوانها " مقاهي لإحداث التعويق " صورت ملامح شخصية ممتعة يطلق عليها Joe Warner الذي يحب أن يروي قصصاً عن سباق الخيل .

يروى Joe Warner قصته عندما كان في مقصورة الصحافة في مدينة " بلمونت " حيث وضع السكرتير " التاج الثلاثي " على رأسه . " ونظرت بجانبني عندما كان يسير في الممر وسط كل هؤلاء من رجال الصحافة الصارمين والذين يكادون يبتلعون السيجار الذي في أفواههم ، والدموع تجري على خدودهم كالأطفال الصغار . بالطبع لم أستطع أن أرى بوضوح بسبب الدموع التي تملأ عيناى . كان عمري 23 عاماً في ذلك الوقت عندما كسب حصاني بأطوال 31 . وكان ذلك هو التاج الثلاثي الأول في حياتي . تخيل ذلك " .

تلك القصة جعلتني أقرب كثيراً من سؤال ظل يراودني في كل حياتي . لماذا نبكي عندما نرى إنجازات ضخمة ؟ لماذا نبكي في حفلات الزفاف ؟ لماذا أبكي عندما أرى البنت العمياء تقفز بحصانها في أحد الأفلام . لماذا بكى أولئك الصحفيون من كتاب الرياضة عندما رأوا ذلك الحصان يكسب بواسطة أطوال 31 ؟

هذه نظريتي : نحن نبكي من أجل الفائز في داخل كل منا . في هذه اللحظات المثيرة للمشاعر ، نحن نبكي لأننا نعرف كحقيقة أنه يوجد شيء ما داخلنا يمكن أن يكون إلى حد ما عظيماً كذلك الذي نشاهده . إننا فسي تلك

اللحظة ، العظمة التي لم تختبر ونشاهدها الآن . ولكننا نذرف الدموع لأننا نعرف أن عظمتنا لم تتحقق . يمكننا أن نكون مثل ذلك الذي نشاهده ، ولكننا لسنا كذلك .

يعطي Terry Hill أيضاً أحاديث عامة عن الابتكار . عمله الخاص في الإعلانات والعلاقات العامة على مدى سنوات قد اكسبته الكثير من الجوائز ، وكما يمكن أن يتوقع المرء ، فإنه يقدم بعض الصياغات المكتسبة عن طريق الخبرة المتطورة " للابتكار " . ولكنه ينهي أحاديثه بالقول بأنه من السهل جداً أن تكون مبتكراً - كل ما تحتاج إليه أن تخرج النجومية التي بداخلك . ذلك يوضح كيف تطرق الأبواب التي لم تطرق داخلك .

مرجعه يتمثل في Seymour : مقدمه بقلم J.D.Salinger . يكتب Seymour خطاباً إلى أخيه Buddy الذي اختار أن يصبح كاتباً مهنيّاً . يخبر Seymour أخاه أن الكتابة كانت دائماً أكثر من أنها مهنة ، لقد كانت أقرب كثيراً إلى دين Buddy . أنه يقول أن أخيه سوف يُسأل عندما يموت سؤالين عميقين عن الكتابة التي كان يقوم بها : (1) هل أخرج معظم نجوميته من داخله ؟ " (2) هل كنت مشغولاً في كتابتك بإخراج ما في قلبك؟ " .

تتمثل نصيحة Terry Hill إلى مستمعيه حول موضوع الابتكار في أنك تتأكد " من إخراج النجومية التي في داخلك " . هذا تعبير آخر عن القول بأن تدع النجوم التي في داخلك تتألق بحرية . لا تجبرها على الخروج . فقط دعها تتألأ .

على الرغم من أن جماهير Hill عادة من رجال الإعلانات والكتاب ، فإن توصياته تنطبق على كل منا . حياتنا نملك وحدنا تشكيلها . هل نريد أن نبكرها ونشكلها بطريقة باهتة وذابلة أم أننا نريدها أن تكون ملهمة ؟ عندما

نكتب خططنا وأحلامنا نحتاج إلى إخراج ما في قلوبنا . عندما نتطلع إلى النجوم ، فإننا نتصرف كما نهوى على سحبتنا . القلوب التي على سحبتنا لا يمكن أن تقهر .

44. فقط اجعل كل شيء مرتباً ومتكاملاً

أحياناً في ندواتي سوف أسأل المشاركين أن يرفعوا أيديهم إذا اعتقدوا أنهم "مبتكرون" لم ألاحظ أكثر من أربعة أو خمسة من المستمعين يرفعون أيديهم.

بعد ذلك سأسألهم كم منهم كان قادراً على أن يرتب الأشياء بصورة متكاملة عندما كانوا صغاراً - يعطي أسماءً للعبهم ، ينشئ مباراة يلعبها ، يؤلف قصة لأبائهم ، عندما يكون الصديق أقل جدوى . - ترتفع كل الأيدي . ومن ثم ، ما الفرق ؟ إنك رتب المواد بصورة متكاملة كطفل ، ولكنك كبالغ مبتكر ليس كذلك ؟ الفرق أننا قد حملنا كلمة "مبتكر" بمعنى أشياء غير عادية . كان بيكاسو مبتكراً . Mery Streep مبتكر . Wyclef Jean مبتكر . ولكنني ؟

لذلك ، إحدى الطرق لكي تبدأ وضع الأهداف والخطط التنفيذية المبتكرة تعني مجرد ترتيبها بصورة متكاملة كما كنت تفعل كطفل . فكر في الابتكار بمصطلحات أكثر بساطة . فكر فيه كشيء ما يفعله كل البشر بسهولة كبيرة . لقد قال الفيلسوف الفرنسي Emile Coue . " دائماً فكر في كل ما عليك أن تفعله كشيء سهل ، وسوف يكون كذلك " .

45. ارتدي وجهك الخاص بالمباراة

أعتدت كراهية الدراسة من أجل الاختبارات في المرحلة الثانوية . لا يمكن أن يكون هناك شيء أكثر مللاً من ذلك . ولكن في أحد الأيام ، قررنا Terry Hill وأنا أن نجعل من هذا مباراة . قررنا أن يتحدى كل منا الآخر بإنشاء اختبارات سحرية لكل منا . كانت القواعد أن يطرح كل منا على الآخر 30 سؤالاً ، وأنا الإجابات كان لابد أن تظهر في المقرر الذي سوف نخضع لاختباراته في حجرة الدراسة اليوم التالي .

لأن كل منا كان تنافسياً ويحب المباريات ، فقد عملنا بجد واجتهاد لكي نضع الأسئلة الصعبة والأكثر سخافة . " ماذا كان الاسم الأوسط للبحار ماجلان ؟ " " كم كان عدد أطفال Custer من البنات ؟ " " ما هي الكلمة رقم 23 في عنوان Gettysburg ؟ " حاولنا أيضاً أن نتوقع الأسئلة الأكثر صعوبة وتعلم إجاباتها الخفية .

في صباح يوم الاختبار الحقيقي يقدم كل منا للآخر اختباراته الخاصة، كانت دائماً ضعف صعوبة الاختبار الحقيقي . عندما كان يأخذ كل منا اختبار الآخر ، كان هناك المزيد من البهجة والاستغراق في الضحك . ولكن في الوقت الذي كنا نأخذ فيه الامتحان الحقيقي في المدرسة نكون أكثر استعداداً وثقة في أنفسنا . في الواقع ، كنا غالباً ينظر كل منا إلى الآخر عبر حجرة الدراسة أثناء الاختبار الحقيقي ، وتظهر تعبيرات وجوهنا وحركات أعيننا استهتارنا ببساطة وغباء الاختبار الحقيقي .

عندما غيرنا دراستنا إلى مباراة تحدي قد أخرجنا " العمل " بعيداً عن الواجبات المدرسية وحولناه إلى لعب . هل عملنا بجدية ؟ بجدية أكثر ! ولكن بتحويل العمل إلى لعب ، استطعنا أن نزيد من طاقتنا وإحساسنا بالابتكارية .

معظم الأفراد الذين يلعبون كثيراً الجولف أو التنس يعملون بجدية أكثر في المباريات أكثر منهم في أماكن العمل . كل الناس تعمل بجدية أكثر أثناء اللعب منهم أثناء أداء واجباتهم المهنية ، لأنه في الأولى لا توجد مقاومة. إنهم لا يعرفون دائماً هنا (على الرغم من أن زوجاتهم أو أزواجهم يعرفون) ، لأن الأمر لا يبدو على أنه عمل ، أنه يبدو في صورة المرح والبهجة. إنهم يشعرون بمزيد من الطاقة ، التجديد ، والحماس على أرض الملعب لأنها مباراة . إنهم يأخذون على عاتقهم أيضاً التزاماً متواصلاً لزيادة مهاراتهم . كل فرد مهتم بأن يكون الأفضل في المباريات التي يلعبها. بالنسبة لتأثير المباريات على الطاقة ، إدرس مجموعة من الشباب يلعبون الورق طول الليل . لأن لعب الورق مباراة ، يمكن أن يلعبه الناس طول الليل حتى طلوع الشمس . عندما يعودون إلى بيوتهم في النهاية للنوم ، قد تجد نفسك تحت إغراء أن تسألهم ، " كيف استطعتم أن تبقوا في حالة يقظة طول الليل ؟ هل كنتم تشربون القهوة والشاي ؟ لا ، يعترفون ، إنهم كانوا يشربون المرطبات والكافوا . أليس الكافوا يساعدكم على الاسترخاء ، وبالتالي الشعور بالتعب ؟ " ليس في حالة أن تلعب مباراة ! في الواقع ، سوف تعرف أيضاً أنهم من المحتمل كانوا يدخنون ويأكلون وجبات سريعة خفيفة أيضاً . ليست معروفة بصفة عامة أنها منبهة . ما كان منبهاً يتمثل في المباراة ذاتها . بهجة المنافسة .

قال الكاتب المسرحي Noel Coward يوماً " العمل أكثر بهجة من البهجة " . وضعت تلك العبارة في دليل الندوة الخاصة بمجموعة من أفراد المبيعات منذ عام مضى ؛ وقد رفع أحد المشاركين في آخر الحجرة يده وقال ، " أوه Steve ، من هذا الذي يدعي Noel Coward ؟ أتصور أنه نجم الأفلام الإباحية أو لاعب جولف محترف " .

هذه الرسالة القصيرة أنتجت الكثير من الضحك على حسابي ، ولكنها كشفت عن حقيقة (وهو ما تفعله تقريباً كل حالات المرح) . يعتقد الناس أن الوظائف المرحية موجودة دائماً في مكان ما آخر . " إذا استطعت فقط أن أحصل على وظيفة مثل ذلك ! " . إذا كنت فقط لاعب جولف محترف " . ولكن في الحقيقة العمل المنجز والمرح يمكن أن يوجد في أي شيء . مع تزايد تقديمنا الواعي لعناصر لعب المباريات (تفضيلاتنا الشخصية المسجلة ، الأهداف ، حدود الوقت ، التنافس مع النفس أو الآخرين ، حفظ أو تسجيل الأشياء المفضلة بصفة شخصية " ، إلخ .) ، تصبح الأنشطة أكثر مرحاً .

حديثاً ، عملت في مشروع مع شاب في مدينة فيونكس والذي كان يبيع معدات مكتبية تزيد على ثلاثة أضعاف مبيعات فرد البيع المتوسط في فريقه . لقد قال بأنه لم يفهم زملاءه في العمل ، الذين كانوا يحبطون سريعاً ، يأخذون الاعتراض بقسوة ، ويكافحون لوضع صفقاتهم معاً .

ابتسم قائلاً ، " لا آخذ كل هذا بصورة جدية . أنني أحب كل تحرياتي البيعية مع تزايد خشونة التعامل مع العميل المرتقب يزداد مرحي في عملية البيع . لا يوجد أي شيء شخصي أو مربك في أي من هذا بالنسبة لي . عندما أقابل عميل مرتقب جديد فهذه مباراة شطرنج .

بصرف النظر عن طبيعة ما عليك أن تفعله ، سواء كان مشروعاً ضخماً في العمل ، أو مهمة تنظيف كبيرة في البيت ، فإن تحويل ذلك أو تلك إلى مباراة سوف يحقق لك مستويات أعلى من الطاقة والتحفيز .

46. اكتشاف الاسترخاء النشط

هناك فرق كبير بين الاسترخاء النشط والاسترخاء السلبي . عندما نلعب مباريات الفيديو ، مباريات الكمبيوتر ، ألعاب الورق ، نشغل في الحديقة ، نذهب إلى حجرة الدردشة ، أو نلعب الشطرنج ، فإننا نكون في حالة تفاعل مع غير المتوقع ، و أذهاننا مستجيبة . تزيد كل هذه الأنشطة من القدرة الابتكارية الشخصية والتحفيز الفكري . إنها كلها ملاحظات نشيطة .

الاسترخاء النشط ينعش ويستعيد حيوية الذهن . إنه يحافظ على مرونته وتناغمه مع التفكير . قد عرف المفكرون الكبار هذا السر منذ وقت طويل . اعتاد ونستون تشرشيل أن يرسم لكي يسترخي . لعب ألبرت انشتين القائلون . قد استطاعوا استرخاء أحد أجزاء المخ بينهما يستحثون الجزء الآخر . عندما كانوا يعودون إلى ملاحظات يوم العمل ، يكونون حينئذ أكثر حيوية وأكثر تركيزاً من قبل .

يحاول الكثير منا أن يميت الذهن لكي يسترخوا . إننا نؤجر شرائط فيديو غبية ، نقرأ قصصاً تافهة ، نشرب ، تدخن ، ونأكل إلى أن نصبح في حالة دوار ومنتفخي البطون . تتمثل مشكلة هذا النوع من الاسترخاء في أنه يصيب أرواحنا بالبلادة ، ويجعل من الصعب أن تعود إلى حالاتها الطبيعية . لقد اكتشفت بالصدفة قوى مباريات الفيديو والكمبيوتر كعوامل مساعدة على استرداد الوعي أو الصحة عندما لعبت بعض المباريات مع أبنائي Bobby البالغ من العمر حينئذ 9 سنوات . أنها بدأت كطريقة لجعله سعيداً ، ولقضاء بعض الوقت معه ، لكي يصبح ذا ملاحظة ذهنية متحدية إنه الآن ينافس تعقيد مباريات الكمبيوتر في كرة القدم ، كرة السلة ، والهوكي ،

مباريات الطاولة ، وألغاز الكلمات المتقاطعة في بعض الصحف والمجلات .
إنها تتطلب تحريك التفكير الابتكاري .
قال هنري فورد ، " التفكير هو أصعب عمل نقوم به ، وهذا يفسر
العدد القليل من الناس الذين يفعلونه . " ولكن عندما نكتشف الطرق التي
تربط بين التفكير والترفيه ، تصبح حياتنا أكثر ثراءً . أصبح لاعبين في
مباراة الحياة ، وليس مجرد متفرجين .

47. اجعل هذا اليوم تحفة فنية

يعتقد معظمنا أن حياتنا تراكمية . نعتقد أنها تضيف إلينا شيء ما . إننا ننظر
إلى حياتنا باعتبارها تنتظم خيوطها معاً مثل قطار تتبعث منه سلسلة طويلة
من الدخان ، لكي نستطيع أن نضيف عربات شحن جديدة ، عندما نشعر أننا
على حق في ذلك ، ونسقط أخرى عندما تكون غير كذلك .

ولكن عندما والد لاعب كرة السلة الأسطورة John wooden قال
له ، " اجعل كل يوم تحفتك الفنية ، " فقد عرف wooden شيئاً ما عميقاً :
الحياة هي الآن . ليست الحياة فيما بعد . ومع تزايد تنويع أنفسنا مغناطيسياً
في التفكير بأننا نملك كل الوقت في العالم لنفعل ما نريد أن نفعله ، وإننا نزيد
تحويل أجمل فرص حياتنا إلى ماضٍ كنا نسير فيه ونحن نائمون . يتدفق
تحفيز الذات من أهمية التصاقنا بال اللحظة التي نعيشها اليوم .

كان John wooden أكثر مدرب كرة سلة نجاحاً على مستوى
المرحلة الثانوية طول الوقت . كسبت فرقته 10 بطولات قومية على مدى 12
عاماً متواصلة . خلق Wooden جزءاً كبيراً من فلسفة حياته من فكرة

واحدة - عبارة فريدة نقلت إليه من والده عندما كان Wooden صبياً صغيراً - " أجعل كل يوم تحفتك الفنية . "

بينما كان يمكن أن يحاول المدربون الآخرون أن يوجهوا لاعبيهم في اتجاه المباريات المهمة في المستقبل ، كان Wooden يركز دائماً على اليوم. كانت جلساته العملية في UCLA تضع أهمية على كل جزء صغير من الأداء في أي وقت كما هو الحال مع أهمية مباراة أي بطولة . في فلسفته لم يكن هناك أي سبب لا يجعلك تخلق من يومك الحالي اليوم الأكثر فخراً في حياتك . لم يكن يوجد سبب يجعلك تلعب بجد واجتهاد في التدريب كما تفعل في المباراة الحقيقية . كان يريد كل لاعب أن يذهب إلى سريره كل ليلة معتقداً ، " اليوم كنت في أحسن حالاتي . "

ومع ذلك معظمنا لا يريد بها بهذه الطريقة . إذا سألنا شخص ما ، إذا ما كان من الممكن اعتبار هذا اليوم نموذجاً نحكم به على كل أيام حياتنا التالية ، فإننا سوف نصرخ ، " أووه ، لا ! إنه ليس واحداً من أفضل أيامي ، أعطني سنة أو سنتين ، وسوف أعيش يوماً أكون متأكداً منه أنك يمكنك استخدامه لكي يمثل حياتي . "

يتمثل أساس التحول الشخصي في استعدادك أن تفعل الأشياء الصغيرة جداً - وأن تفعلها " اليوم " . التحول ليس مباراة الكل أو لا شيء ، إنه عمل متواصل . لمسة صغيرة هنا ولمسة صغيرة هناك تجعل يومك (ومن ثم ، حياتك) عظيماً . اليوم صورة مصغرة من إجمالي حياتك . إنك تولد عندما تستيقظ " وتموت " عندما تنام . إنها صممت على هذه الطريقة ، لذلك ، يمكنك أن تعيش كل حياتك في يوم واحد .

48. تمتع بكل مشكلاتك

لكل حل مشكلة . لا يمكن أن يكون لديك أحدهما دون الآخر . لذلك ، لماذا تقول إننا نكره المشكلات ؟ لماذا ندعي أننا نريد حياة خالية من المشاحنات ؟ عندما يكون شخص ما مريضاً انفعالياً ، لماذا نقول " إنه يعاني من مشكلات. "

في أعماقنا حيث نعيش حكمتنا ، نعرف أن المشكلات شيء حسن بالنسبة لنا . عندما تحدث إلى مدرس ابنتي أثناء دعوة عامة ليخبرني بأن ابنتي سوف يكون عليها أن تتناول مشكلات رياضية لكي تحلها أكثر مما عملت العام السابق ، اعتقد أن هذا غريب . لماذا اعتقد أن هذا غريب عندما تأخذ ابنتي المزيد من المشكلات لتحلها ، إذا كنت اعتقد أن المشكلات هي مشكلة ؟

لأنه إلى حد ما ، نحن نعرف أن المشكلات من الأمور الجيدة لأطفالنا . عندما يحلون المشكلات سوف يصبح أطفالنا أكثر كفاءة ذاتية . سوف يتقون أكثر في أذهانهم . سوف ينظرون إلى أنفسهم باعتبارهم حلالي المشكلات .

لأننا أنفسنا لدينا أوهام مخيفة عن مشكلاتنا الخاصة ، فإننا نميل إلى الهروب منها ، بدلاً من حلها . لقد حولنا مشكلاتنا إلى أشباح مرعبة إلى حد أنها تشبه شياطين تعيش تحت السرير . ولأننا لم نحلها أثناء النهار ، نرتعش منها بالليل .

عندما أخذ الناس مشكلاتهم إلى أسطورة التأمين العملاق W.Clement Stone ، اعتاد أن يصرخ بأعلى صوته ، " لقد حصلت على

مشكلة ؟ ذلك عظيم ! " من الغريب لم يقتله أحد رمياً بالرصاص ، لأنه أعطي ثقافتنا خرافة عميقة حول المشكلات .

ولكن المشكلات ليست شيئاً يخشى منه . المشكلات ليست لعنات . إنها ببساطة مباريات صعبة لأصحاب الرياضة الذهنية ، وأصحاب الرياضة الذهنية يتوقون دائماً للحصول على مباريات ذهنية متواصلة .

في كتابه الذي ترجمته عنوانه " الطريق الأقل استخداماً في السفر " تتركز فكرته الأساسية في أن " المشكلات تستجمع حكمتنا وشجاعتنا . "

واحدة من أفضل الطرق في تناول مشكلة ما تتمثل في روح اللعب ، نفس الطريقة التي تتناول بها مباراة شطرنج أو التحدي للعب كرة سلة واحد - إلى - واحد على أرض الملعب . إحدى طريقي المفضلة للعب بمشكلة ما تواجهني ، وخاصة تلك التي تبدو ميئوس منها أن أطرح على نفسي سؤالاً ، " ما هي الطريقة المرححة لحل هذه المشكلة ؟ " " ما الحل الذي سوف يكون أكثر بهجة؟ " لن يفشل مثل ذلك السؤال أبداً في فتح أبواب الأفكار الجديدة المبتكرة .

قال Richard Bach مؤلف كتاب ترجمته عنوانه " الأوهام ، " كل مشكلة في حياتك ، تحمل نعمة في طياتها . إنه على حق . ولكن علينا أن نفكر في ذلك أولاً ، وإلا سوف لا تظهر النعمة أبداً .

في دراساته التحليلية حول الشفاء الطبيعي يفترض الدكتور Andrew Weil أننا ، أكثر من ذلك ، نعتبر المرض نعمة . إنه يكتب غالباً في "الشفاء التلقائي " . " لأن المرض يمكن أن يكون قوة ضخمة لإحداث التغيير ، ربما يكون الشيء الوحيد الذي يمكن أن يجبر بعض الناس على حل صراعاتهم الأكثر عمقاً . المرضى المتميزون غالباً يصلون إلى اعتبار المرض الفرصة الأكبر ، التي من النادر أن تتاح لهم للنمو والتنمية

الشخصية - نعمة حقيقية . رؤية المرض على أنه حظ سيء ، وبصفة خاصة باعتباره شيئاً كريهاً ، قد يعطل نظام الشفاء . الوصول إلى اعتبار المرض نعمة تسمح لك بالنمو ، حيث قد يطلق فعالية نظام الشفاء التلقائي . " إذا نظرت إلى المشكلات على أنها لعنات ، سوف يكون من الصعب أن تجد التحفيز الذي تبحث عنه في الحياة . إذا تعلمت أن تحب الفرص التي تقدمها لك المشكلات ، حينئذ طاقتك التحفيزية سوف ترتفع .

49. ذكرْ ذهنك

ربما قد لاحظت فكرة في هذا الكتاب ، أو كتاب حديث آخر قد قرأته ، والتي تريد أن تتمسك بها . قد تكون فكرة ، أنت عرفتھا ، اللحظة التي نظرت إليها سوف تكون مفيدة لك . ربما أيضاً تكون قد وضعت تحتها خطأ للرجوع إليها مستقبلاً .

ولكن ، ماذا لو وضع الكتاب على الرف ، أو أعرته إلى صديق ، وأصبح بعيداً عن النظر ، وعن الذهن إلى الأبد ؟ هذه خبرة شائعة ، ويوجد علاج : أبداً معاملتك لأفكار تحفيز الذات على أنها أناشيد أو أغاني محبة . يمكنك أن تجد الطرق اللازمة لإعادة تدوير هذه الأفكار ، ومن ثم سوف تشغلها مرات ومرات إلى أن تصل إلى عدم قدرتك على إخراجها من رأسك . ذلك يمثل كيفية إعادة بناء نظم المعتقدات لكي تتفق مع أهدافنا . ضع الفكرة التي تريد أن تتذكرها في شكل أغنية موزونة القوافي في مخك لكي تظل هناك ولا تخرج منه أبداً .

يمكنك أن تخلق ذاتك من جديد عن طريق تعلم المعتقدات التي تريد أن تعيش بها - فكرة واحدة في كل مرة . تعلم هذه الأفكار باعتبارها كلمات

أغاني شعبية عليك أن تؤديها على خشبة المسرح . اعتاد أحد أصدقائي أن يتعلم هذه الأجزاء في إيقاع موسيقى ، بوضع كروت فهرسة مع الكلمات الغنائية في كل من المكتب ، المنزل ، مرايات الحمام . كان أحياناً يضعها داخل لوحة أجهزة القياس التي أمامه في سيارته . لماذا ؟ إنه كان يعمل مجهوداً تصوري واسع للوصول إلى الجانب الخلفي من ذهنه الخاص .

المهارة أن تحافظ على حيوية هذا التحفيز مستمرة . أن تغذي عن قصد معنوياتك بالأفكار المتفائلة التي تريد أن تحيا بها . في أي وقت تعثر على فكرة ، جملة ، أو فقرة تلهمك ، أو تفتح أبواب تفكيرك على مصرعها ، فإنك تحتاج إلى اقتناصها مثل فراشة في شبكة ، وفيما بعد تطلقها في اتجاه حقل وعيك الخاص .

بالنسبة لي ، اكتشاف فكرة مثيرة في كتاب أو مجلة تشبه ذروة خبرة حقيقية . إنها تجعل العالم متألّقاً ولا يمكن إدراك أعماقه . أحسست بذلك الشعور . لماذا أنا محظوظ إلى هذه الدرجة ؟ ومع تزايد شحن مخي عن عمد بالكلمات والعبارات التي تحرك أصلاً ذروة الخبرة ، يسهل تذكر أن الحياة جيدة .

Colin Wilson في كتابه الذي ترجمته عنوانه " ممرات جديدة في علم النفس " يكتب " هذا هو السبب في أن الناس الذين لديهم ذروة الخبرة يستطيعون أن يستمروا في تكرارها . لأنها ببساطة تتعلق " بتذكير نفسك " بشيء ما قد رأيته بالفعل وتعرف أنه حقيقي . بهذا المعنى ، أنه يشبه أي إدراك آخر يتضح لك فجأة - على سبيل المثال ، إدراك عظمة بعض الملحنين أو الفنانين الذين كنت تنتظر إليهم سابقاً على أنه يصعب التعامل معهم أو فهمهم ، أو إدراك كيفية حل مشكلة معينة . بمجرد أن تتضح معالم

مثل هذا الإدراك ، يصبح من السهل إعادة إقامة الجسور والاتصال بها ، لأنها هناك مثل بعض ممتلكاتك ، في انتظار أن تعود إليها " أثناء أحاديثي عن تحفيز الذات ، أحد الأسئلة التي تراودني غالباً ، " كيف أحافظ على استمرارية هذا التوجه ؟ يقول المشاركون ، " إنني أحب ما قد تعلمته اليوم ، ولكنني أذهب كثيراً إلى ندوات ، والتي تجعلني محفزاً ، وبعد مرور أيام قليلة ، أعود مرة ثانية إلى نفس عاداتي القديمة المتسائمة ، أفعل بالضبط ما اعتدت على فعله . "

لو أنني كنت في حالة مزاجية من تبلى الحس ، كنت سوف أجيب على السؤال بهذه الطريقة : لماذا ، إذا أحببت ما تعلمته حول تحفيز الذات ، هل سوف تسألني كيف أحافظ لك على استمرارية ذلك الحب في حياتك ؟ الشخص في هذه الحجة الأكثر إعداداً واستعداداً للإجابة على سؤالك هو أنت . لذلك ، سوف أسأل ، " كيف سوف تحافظ على استمرارية هذا التوجه في حياتك ؟ إنني أراهن على أنك تستطيع أن تعطيني 10 طرق يمكنك القيام بها . وأراهن إذا كانت هذه لغة أجنبية عليك أن تتعلمها ، فإنك سوف توفر جزءاً من وقتك كل يوم لمراجعتها ، لقراءتها بصوت عال ، وللتأكد بأنك قد تعلمتها . أراهنك أنك سوف تشتري شرائط أو اسطوانات CDs لسيارتك ، أو حتى ترتيب مجموعات دراسية صغيرة . ومن ثم ، يكون السؤال الحقيقي كالآتي : " هل إتيان فن تحفيز الذات له نفس درجة أهمية تعلم لغة أخرى ؟ حتى مجرد وضع عبارة بارزة في البيت أو في المكتب يمكن أن يكون لها تأثير هائل على حياتك . في إحدى المدن الفقيرة في استراليا ، وضع والد أحد الأطفال الكلمات التالية في برواز وعلقها ، " الفرح من خلال القوة . " من الصعب تخيل تأثير تلك الفكرة على حياة الطفل الذي أصبح أحد العلماء ذات يوم . أنه العالم الشهير Arnold Schwarzenegger .

عندما كنت حاضراً ندوة Werner Erhard ، كان لدي مساحة من الوقت الحر أثناء الاستراحة ، لذلك كتبت خطاباً لنفسي ، سجلت فيه كل الأفكار التي أردت أن أتذكرها من الندوة ، ثم وضعت في مظروف وأغلقتة . أخذته إلى المنزل ، بعد شهر أرسلته إلى نفسي . عندما فتحت المظروف في العمل ، وقرأت الخطاب ، ظهر لي كما لو كانت تجربة مباشرة من جديدة مرة أخرى .

تأثرت كثيراً بهذا الفكرة إلى حد أنني استخدمتها في واحدة من ندواتي الخاصة . طلبت من كل فرد مشارك أن يدون العبارات والأفكار المهمة من وجهة نظرهم والتي عرضت عليهم خلال الندوة ، وما سوف يفعلونه بصورة مختلفة في حياتهم اعتباراً من الآن فصاعداً . عندما انتهى الحاضرون من كتابة ملاحظاتهم طلبت وضعها في الأظرف التي وزعت عليهم وأن يرسلوا تلك الأظرف إلى " أنفسهم " . أخبرتهم أنني سوف احتفظ بها لمدة شهر وبعد ذلك أرسلها إليهم عن طريق البريد .

التقارير التي حصلت عليها بعد ذلك كانت لافتة . قال بعض الأفراد إن رؤيتهم تلك الأفكار المكتوبة بخط أيديهم أعادت إلى أذهانهم الندوة كاملة . لقد شعروا بإثارة متوهجة في داخلهم والتزام جديد باتخاذ إجراءات محددة . هل أنت على استعداد بأن تذكر نفسك لمعاملة نفسك طبقاً لأفضل أفكارك الذاتية ؟ هل أنت على استعداد أن تضع مصائد وكمائن تخيلية ، لكي يمكنك أن ترى دائماً الكلمات والأفكار التي تعرف أنك تريد تذكرها ؟

50. اشرع في العمل وأبدأ صغيراً

مع العدد القليل من الأهداف الكبيرة الذي تضعه لنفسك يومياً ، يزداد إحساسك بالدفع إلى الأمام هنا وهناك من الناس والأحداث التي خارج سيطرتك .

إنك تعاني من إحساس بالعجز . بدلاً من خلق الواقع الذي تريده ، فإن استجابتك تكون فقط عبارة عن رد فعل للعالم من حولك . إنك تمتلك الكثير من السيطرة على أنشطة يومك أكثر مما تعتقد .

باستخدامك الواعي للأهداف الصغيرة ، سوف ترى الأهداف الكبيرة أصبحت حقيقة مماثلة أمامك . معظم الأفراد المشاركين في نظم المشروعات الحرة ، قد أصبحوا مقتنعين بقوة وضع الأهداف الكبيرة والمحددة وطويلة الأجل لأنفسهم . أهداف المسار المهني ، الأهداف السنوية وأهداف الأداء الشهري دائماً في ذهن الشخص الطموح .

ولكن غالباً أولئك الناس يتخطون بالكامل قوة الأهداف الصغيرة - الأهداف التي توضع أثناء اليوم ، التي تعطي الطاقة إلى أنشطة اليوم والإحساس بإنجاز الكثير من المكاسب الصغيرة على طول الطريق .

في رائعته النفسية ، Mihaly Csikszentmihalyi في كتابه الذي ترجمته عنوانه ، التدفق : علم نفس الخبرة المثالية ، يشير إلى الأهداف الكبيرة باعتبارها أهداف مخرجات ، والأهداف الصغيرة باعتبارها أهداف عمليات . تتمثل ميزة أهداف العملية ، أنها دائماً في إطار قوتك المباشرة لتحقيقها . على سبيل المثال ، يمكنك أن تضع أهداف عملية إجراء أربع مكالمات مهمة قبل فترة الغداء . ترسم على صفحة من الورق أربع مستطيلات ، وعندما تنفذ إحدى المكالمات ، تضع علامة (صح) في إحدى المستطيلات ، وعندما

يتم إجراء المكالمات الأربع ، تضع الورقة في ملف أهدافك ، وتذهب للتمتع
بغداك الذي يعتبر جائزتك .

على سبيل المثال ، يمكنك أن تضع أهداف العملية ، قبل إجراء
محادثة مع شخص ما . أريد أن اكتشف هذه الأشياء الثلاثة ، أريد أن أطرح
هذه الأسئلة الأربعة ، أريد أن أقدم بهذين الطالبين ، أريد أن أمدح عميلي
قبل أن أتركه .

تعطيك أهداف العملية تركيزاً كاملاً . عندما تضع لنفسك باستمرار
أهداف لعملياتك ، فإنك تكون أكثر تحكماً في يومك ، وتشعر بإحساس مهارة
تحفيز الذات .

في نهاية اليوم أو بداية اليوم التالي ، يمكنك أن تراجع تقدمك في
اتجاه أهداف مخرجائك . يمكنك أن تضبط أهداف عملياتك لتقريبك من
المخرجات التي تريدها ، وحافظ باستمرار على تناغم الاثنين معاً .

دعنا نقول ، أن الآن نهاية يوم طويل صعب . أمامك فقط نصف
ساعة لتذهب إلى البيت . إذا لم يكن من عادتك أن تضع أهدافاً لعملياتك ، قد
تقول " أظن أنه ينبغي أن أنهي بعض الأعمال الورقية ، أو أجرى مكالمة أو
اثنين قبل أن أذهب إلى البيت . " إنك تنظر إلى الأوراق المكدسة على مكتبك،
وبدون تفكير تضع إبهامك على سماعة التليفون وتحرك أرقامه ، وعندها
يقف شخص ما بجوار مكتبك للردشة . ولأنك " ليس لديك شيئاً محدداً
لتفعله، فإنك تتخبط في المحادثة ، وقبل أن تعرف ما يجب عليك أن تفعله
تنتهي نصف الساعة ، ويجيء وقت الذهاب إلى البيت . ومع ذلك ، لم تترك
أي شيء محدداً غير منجز ، لا يزال لديك فقط إحساس غامض بتبديد
الوقت.

الآن ماذا يحدث إذا استخدمت نصف الساعة هذا في وضع وتحقيق هدف عملية ؟ " قبل أن أذهب إلى البيت هذه الليلة ، سوف أرسل خطابين للتقديم جديدين ؛ مع كل مادتي التسويقية مرفقة . " الآن لديك هدف عملية ونصف ساعة فقط لتحقيقه .

عندما يقترب أحد الأشخاص للدردشة تخبره بأنك سوف تتحدث معه فيما بعد ، لأن لديك بعض الأشياء " عليك أن تنتهي من إنجازها قبل الخامسة ."

الأفراد الذين يدخلون في إيقاع مطرد لوضع أهداف صغيرة طوال اليوم يسجلون مستويات أكثر ارتفاعاً من الوعي والطاقة . إنهم يبذلون كما لو كانوا رياضيين يدرّبون أنفسهم بصورة مستمرة من خلال مباراة متواصلة . إنهم أكثر سعادة لأن يومهم تبتكره القوة الداخلية في أذهانهم ، وليس قوة العالم المحيط بهم .

51. أعلن إلى نفسك

عادة أبدأ يومي برسم أربع دوائر على صفحة ورقة بيضاء .
تمثل الدوائر الأربع " يومي الحالي " ، فمي ، سنتي ، وزوجتي .
داخل كل دائرة أكتب يمكن أن يكون أموالاً ، يمكن أن يكون أي شيء ،
والأهداف قابلة للتغيير من يوم إلى آخر - إنه لا يهم . ليس هناك ما يمكن أن يجعل هذه العملية " خاطئة "

ولكن بتدوين الأهداف ، فإنني أشبه إلى حد كبير بقائد الطائرة الذي يرجع إلى خريطةه (أو خريطةها) قبل إقلاع الطائرة . إنني أوجه ذهني إلى ما أنا مقدم عليه في الحياة . إنني أذكر نفسي بما أريده حقيقة . إننا لا نفكر