

استيقظ من نومك في الصباح وتصور يومك كقطعة قماش أعدتها لرسم لوحتك الفنية . أسأل نفسك ، " من هو الفنان اليوم ؟ الظروف العمياء أم أنا ؟ إذا اخترت أن تكون أنت الفنان ، كيف أريد أن أرسم يومي ؟

## 61. اسبح فترات قصيرة تحت الماء

عندما استعد Bobby Fisher لمباراة بطولته الدولية في الشطرنج ، استعد بالسباحة فترات قصيرة تحت الماء يومياً .

لقد عرف بأن مباريات الشطرنج تمر ثقيلة في الساعات الأخيرة ، ومن ثم ، اللاعب الذي سوف يصل ، إلى مخه كمية اكبر من الأكسجين ، سوف يتمتع بميزة ذهنية أكبر . لذلك فإنه بنى مباراته في الشطرنج ببناء رثنيه .

عندما هزم Spassky ، كان الكثيرون مندهشين من بقاء قوة Fisher الذهنية وموهبته المثيرة وخاصة في الفترة الأخيرة من المباراة عندما يفترض أن اللاعبين قد وصلوا إلى أدنى درجة من الإرهاق بل والاحتراق الذهني . أن ما قد أبقي Bobby Fisher يقظاً ونشطاً ليس المواد المنشطة - إنه كان تنفسه .

أعطى الجنرال Geotge Patton يوماً ما محاضرة إلى قواته حول " قوة المخ " . هو ، أيضاً أدرك الرابطة بين التنفس والتفكير . قال : Patton

" في الحرب . كما في السلم ، يحتاج الفرد إلى كل أمخاخه الذهنية التي يمكنه الحصول عليها . ليس لدى أي فرد عدد كبير من الأمخاخ . تأتي الأمخاخ من الأكسجين . يأتي الأكسجين من الرئتين حيث يذهب الهواء

عندما نتنفس . يدخل الأكسجين الذي في الهواء إلى الدم ويتجه إلى المخ .  
يستطيع أي غبي أن يضاعف حجم رئتيه . "

تعلمت عن عاطفة Patton لتعليم قواته التنفس العميق من Porter Williamson . لقد كتبت يوماً عدداً قليلاً من الإعلانات السياسية للتلفزيون والراديو ، والتي جذبت اهتمام Mr. Williamson ، ولذلك اتصل بي تليفونياً ودعاني للغداء معه في أحد الأيام . ولأن شخصيته محددة بأنه مؤلف مبادئ Patton ، قبلت بشغف دعوته وقد تصادف أن قرأت كتابه الرائع منذ أسابيع قليلة . لقد عمل Williamson في الجيش على مدى سنوات كثيرة بصفته المستشار القانوني الأكثر ثقة .

سرد Williamson على الكثير من القصص حول خدمته مع Patton ، وكم كان الجنرال محفزاً غير عادي حقيقة . معظم اقتباسات Williamson في كتابه جاءت من ذاكرته الخاصة نتيجة عمله مع ذلك القائد العظيم .

أخبرني Williamson عن كيف أنه شخصياً فقد ساقه بسبب سرطان في العظم ، وكيف قد توقع الأطباء موته مرتين . ولكن قوته الداخلية ، كما يقول ، غالباً ، جاءت من الإلهامات التي حصل عليها من خدمته مع Patton .

يتذكر Williamson ، " كان الجنرال Patton يأتي إلى مكثبي على فترات متكررة . ويسأل ، " منذ متى وأنت جالس على ذلك المكتب ؟ قف وأخرج من هنا ! يتوقف مخك عن العمل بعد جلوسك على الكرسي الدوار لأكثر من 20 دقيقة . حافظ على جسمك متحركاً " هنا وهناك ، ومن ثم سوف تصل العصاراة إلى الأماكن الصحيحة . سوف يكون هذا جيداً بالنسبة للمخ . إذا ظللت جالساً على ذلك الكرسي وقتاً أطول مما ينبغي ، سوف

ينحدر كل قوى مخك إلى حذائك ، لا يمكنك أن تبقى مخك نشيطاً إذا كان جسمك خاملاً . "

ذلك المبدأ في حد ذاته - لا يمكن أن يوجد ذهن النشط في الجسد الخامل - أصبح سلاح Bobby Fisher السري في الفوز ببطولة العالم في الشطرنج . من كان يمكن ان يخمن أن السباحة تحت الماء سوف تجعل منك لاعباً متميزاً في الشطرنج ؟ بالتأكيد ليس الوزن الثقيل هو الذي نال من " عبقرية " Boris Spassky في الشطرنج "

أحياناً ، يكون كل ما تحتاج إليه مجرد الهواء الذي تتنفسه لتحفيز ذاتك . ممارسة الجري ، أو المشي أو مجرد التنفس العميق يعطي المخ الوقود الذي يتغذى عليه لكي يكون أكثر انتعاشاً وابتكاراً من جديد .

## 62. تعامل مع مدرب جيد

بعد جولة من خيبة الأمل في مسار رياضة الجولف ، عادة سوف يأخذ Tiger Woods دروساً في اللعبة .

عندما سمعت لأول مرة بهذا الأمر ، سألت نفسي ، من الذي يستطيع أن يعطي Tiger Woods دروساً في الجولف ؟

ولكن كان ذلك قبل أن أفهم جيداً قيمة التمرينات والتدريبات . كان الشخص الذي علمني تلك القيمة شاب يعمل استشاري في مجال إدارة الأعمال يسمى Steve Hardison . علمني Hardison الآتي ، " يأخذ Tiger الدروس ليس لأن مدربه لاعب أفضل ، يستطيع أن يعطيه النصيحة والإرشادات ، ولكن لأن مدربه يمكنه تدعيم Tiger Woods ويراه من منظور موضوعي .

قد أنشأ Steve Hardison شكلاً من أشكال الفن يدخل إلى الشركات ويرى الأشياء من منظور موضوعي . في الواقع إدراكه يذهب إلى أعماق من ذلك . أن لديه قوة أقرب إلى أن تكون قوة نفسية " يرى ما كان مفقوداً " . إنها نعمة يمكن تطبيقها أيضاً على الأفراد ، ولكن فقط في حالة استعدادهم لصرامة تدريباته .

اعتدت أن أطلق مغتاضاً على واحدة من قصصه التفسيرية الشخصية " المعزى الأخلاقي للرسالة التبشيرية " . باعتباره شاباً مبشراً في كنيسة بانجلترا ، لقد حطم Hardison كل الأرقام القياسية في تجميع أعداد المصلين في الكنيسة . إنه يقابل بين طريقته الخاصة ، وتلك التي يستخدمها المبشرون الآخرون .

بينما كان الآخرون يندفعون إلى الخارج ويطرقون الأبواب كل يوم ، قد كان Hardison سوف يمضي الجزء الأول من كل يوم يخطط ويرتب أنشطته . عن طريق تشكيل صورة يومه قبل حدوثه ، كان قادراً على توحيد زياراته ، يقتصد في أوقات سفره ، ويزيد عدد المحادثات المدونة للقيام برسائله التبشيرية في اليوم المحدد . استخدم أيضاً وقته التخطيطي المبتكر للاستعانة بأسماء كمراجع شخصية متجاوزة داخلياً لتصبح زيارته مرتبطة بتلك الأسماء .

كان المبشرون الآخرون نشطاء جداً ، ولكن كانوا مركزين على النشاط وليس النتيجة . كانت مهمتهم تتمثل في الطرق على الأبواب ، والانطلاق بسرعة نحوها - كانت مهمة Steve جذب الأفراد إلى الكنيسة . لم تكن الأرقام التي يدونها في خطته ويخرج من أجلها لم تكن تحدث عرضاً . أنه خطط الأشياء بتلك الطريقة .

ساعدني Steve على فهم شيء ما يعيش في داخل كل منا ، شيء ما أطلق عليه " الصوت " . عندما تستيقظ من النوم في الصباح ، يوجد الصوت على مقربة منك تماماً ، يخبرك بأنك اليوم متعب إلى حد أنك لا تستطيع القيام من السرير ، أو مريض إلى حد أنك لا تستطيع الذهاب إلى العمل . أثناء لقاء لتنفيذ صفقة مبيعات ، عندما تكون على وشك أن تقول شيئاً ما جريئاً للعميل ، قد يخبرك الصوت أن تهدأ بعض الشيء . " لا تتسرع . " " كن حريصاً . "

قال Steve ، " واجب الفرد هنا عدم تجاهل أو إنكار الصوت " لأنه موجود داخل كل منا . لا أحد خال من الصوت . ومع ذلك ، ليس من حقي عدم إطاعة الصوت . تستطيع أن تتحاور مع الصوت . وعندما تكون بخير حقيقة ، يمكنك أن تجري حديثاً فكاهياً مع الصوت . تسخر منه . تشير إلى حجم غبائه . وعندما تصل إلى الطريقة التي تخرج بها شكوكك ، تبدأ في العودة إلى مسك زمام السيطرة على حياتك .

في أوقات كثيرة أكون في منتصف مشروع أعمال ضخم ، وأطلب مقابلة Steve لمدة ساعة . بعد أن يستمع لمدة دقائق قليلة ، كان يمكنه أن يرى تقريباً على وجه صحيح لا يتغير ما كان " مفقوداً " في سلوكي . كما لو كان مدرب جولف عظيم يراقب Tiger Woods في تأرجحه ، ثم يقول له ، " هل أنت على استعداد لقبول بعض التدريبات حول هذا ؟ " وعندما سوف أقول بشغف " نعم " . حينئذ سوف يخبرني بصدق ، أحياناً ، بصورة قاسية ، ما قد رآه . إنني دائماً لا أحب ما رآه ، ولكن دائماً أصبح أكثر قوة عندما أتحدث عنه .

كان تدريب Hardison مزعجاً جداً إلى حد أنه يفكرني أحياناً بواقعة حدثت لي عندما كنت طفلاً ألعب " فريق البايستبول الصغير " .

قد أصبت في ركبتي أثناء لعب الأساس ( القاعدة ) الثالث ، وعندما انتهت المباراة تورمت ركبتي ، وأصبحت كل ساقي متيبسة . عندما جلست على مقعد خشبي طويل وساقبي مستقيمة أمامي ، أحد الأطباء الذي كان ابنه ضمن فريقنا ، كان راکعاً بالقرب من ساقي بينما ينظر والدي إلينا .

قال لي ، بينما يمسك ركبتي المتورمة بلطف ، " أريدك أن تتنسي قدمك الآن " ، أخبرته ، " لا أستطيع " .

سأل ، " لا تستطيع ؟ وهو ينظر إلى وجهي ، " لماذا لا تستطيع " .  
" لأنني حاولت ، والألم لا يحتمل " .

نظر إليّ الطبيب لمدة ثانية ثم قال ببساطة ولكن بلطف ، " حينئذ أنت الجاني على نفسك " . روعني طلبه . الجاني على نفسي ؟ عن قصد ؟ ولكن حينئذ ، بدون أن أنطق بكلمة واحدة ، وببطء أثبتت ساقي . نعم ، كان يوجد ألم مبرح ، ولكن لم يكن هذا يهم . كنت لا أزال منوماً مغناطيسياً بطلبه .

دلكَ الطبيب ركبتي بأصابعه وأومأ إلى والدي بأن كل شيء سوف يكون حسناً . كان عليّ أن أجري فحصاً بأشعة X ، والاختبارات الاحتياطية العادية ، ولكنه رأى أنه لا يوجد أي خطأ بصورة مقلقة حتى الآن .

ولكنني كنت مدركاً أن شيئاً ما ضخماً جداً قد حدث لي حينئذ . بعد مرحلة الصبية ، الذي كان من خصائصها تفادي الألم وعدم الشعور بالراحة من أي نوع ، فجأة رأيت أنني أستطيع أن ألحق الأذى بنفسني إذا احتجت إلى ذلك وأستطيع أن أفعله بهدوء دون أن يطرف عيني . ربما لم أكن الشخص الجبان ، الذي اعتدت دائماً التفكير في أنني كذلك . ربما كان لدي الكثير من الشجاعة التي لدى أي فرد آخر ، وكانت كلها مسألة أن تكون على استعداد لاستدعائها عند اللزوم .

كانت واقعة فاصلة في حياتي ، ولم تكن تشبه طريقة Steve Hardison ، حيث طلب مني كمدرّب أن استدعي الأشياء التي بداخلي ، والتي لم أكن أعرف أنها بداخلي .

في أحد الأوقات كنت أمر بوقت صعب لاستقطاب الأفراد إلى ندواتي ، وأجري اتصالات مع المشاركين المرتقبين عبر التليفون . انتزع عبر التليفون . انتزع Steve سماعة التليفون وبدأ اتصالات بالأفراد ويتعاقد معهم تليفوناً . وحينئذ طلب رقم خطأ بالصدفة ، وتحدث إلى ميكانيكي يعمل في ورشة تصليح سيارات . معظم الناس كانوا سوف يعتذرون عن ذلك الخطأ غير المقصود ويضعون السماعة ثم يعيدون الاتصال بمن يريدون مرة أخرى . ولكن بدلاً من أن يبدد Steve المكالمة قدم نفسه وظل مع الميكانيكي على الخط - إلى أن تعاقد مع الميكانيكي لحضور الندوة .

Hardison شخصية موهوبة وشجاعة كمتحدث عام ، بائع واسع الحيلة ولا يتراجع ، رياضي بارع ، ورجل أسرة ملتزم وعضو كنيسة مبشر . ذلك النوع من الناس الذي اعتاد أن يجعلني أشعر بالمرض .

أنني أستطيع أن أكتب كتاباً كاملاً عن عمل Steve Hardison اللافت في التدريب ، والعمل الاستشاري ، وربما يجب أن أفعل هذا يوماً ما . الأمثلة على الطرق التي استخدمها في تدريبي للوصول إلى مستويات أعلى في الأداء كانت وفيرة . ولكنني أعتقد أن الشيء العظيم الذي علمني إياه يتمثل في تدريب الذات .

بمجرد أن تعد نفسك لكي تتفتح على أن تخضع للبرامج التدريبية ، فإنك تبدأ في الحصول على نفس المزايا التي تمتع بها كبار الفنانين والرياضيين في كل مكان . عندما تعد نفسك للخضوع للبرامج التدريبية

سوف لا تصبح أضعف — أنك تنمو أقوى . سوف تصبح أكثر مسئولية عن تغيير نفسك .

في " الطريق الأقل استخداما في السفر " يكتب M.Scott Peck ، " مشكلة التمييز بين ما نحن مسئولون ، وما نحن غير مسئولين عنه في هذه الحياة تعتبر واحدة من أكبر مشكلات الوجود البشري .... يجب أن نمتلك الإرادة والقدرة لكي نتحمل معاناة اختبار الذات المتواصل " .

المدربون الأفضل هم الذين يظهرون لنا كيفية اختبار أنفسنا . أن السعي إلى الحصول على التمرينات تتطلب الشجاعة ، ولكن المكافآت يمكن أن تكون عظيمة . تأتي اللحظات الفضلى عندما يساعدك مدربك على أداء أشياء كنت تخشى أداءها من قبل . عندما كان يوصيني Hardison بأن أفعل شيئاً ما كنت أخشى أدائه ، كان الرد ، " لا أعرف إذا ما كنت أستطيع أداء ذلك " .

سوف يكون تعليقه حينئذ ، " لذلك لا تكن أنت ، إذا كنت لا تستطيع أداء ذلك ، حينئذ كن شخصاً ما آخر . كن ذلك الشخص الذي يستطيع أدائه . كن De Niro ، كن Bruce Lee ، كن أي شخص ، لا يهمني من تكون ، طالما تفعل ذلك " .

مساهمة التدريب في حياتي تصورها تلك الكلمات على لسان الفيلسوف

الفرنسي Guillaume Apollinaire :

قال ، " تعالوا إلى الحافة " .

قالوا ، " نحن خائفون " .

قال ، " تعالوا إلى الحافة " .

أتوا .

دفعهم

وطاروا " .

تستطيع أن تحصل على التدريب على أي شيء . إذا كان التدريب والتمرين يناسبك في مباريات الجولف أو التنس ، فإنه أكثر ملائمة في مباريات الحياة . أدّلب من شخص ما أن يكون أميناً معك وأن يدربك على مدى فترة زمنية معينة . دعهم يراجعون " تأرجحك " . دعهم يخبروك بما يروا . أنه من الشجاعة أن تفعل هذا ، وأنه سوف يؤدي إلى المزيد من تحفيز ونمو الذات .

### 63. حاول أن تبني بيتك

عندما كنا نتنافس Steve Hardison وأنا حول القليل من عاداتي القديمة التي كانت تكبلني وتشدني إلى الوراء وتمنعني من تحقيق أهداف أعمالي ، اندفعت في التعليق بدون تفكير ، " ولكن لماذا أنا فعلت تلك الأشياء ؟ إذا كانت تشدني إلى الخلف ، لماذا استمر في القيام بها ؟ " قال ، " لأنها السكن أو البيت الذي تلجأ إليه . عندما تفعل هذه الأشياء ، تفعلها لأنك تشعر بالراحة عندما تفعلها ، ومن ثم جعلت نفسك تماماً في بيتك عند القيام بها . وكما يقولون ، لا يوجد أي مكان مثل البيت " . " البيت " يمكن أن يكون مكاناً كريهاً ، إذا لم يحافظ عليه في حالة جيدة ، ويتم تجميله بصورة واعية . " البيت " يمكن أن يكون سجنًا مظلمًا وكئيبيًا ، تصدر منه رائحة العادات السيئة والكسل . ولكن نظل غير راغبين في تركه ، بصرف النظر عن الحالة السيئة التي عليها لأننا نعتقد أننا آمنون هناك .

ومع ذلك ، عندما نفتش المنزل المنهار بصورة أكثر قرباً ، نستطيع أن نرى أن الأمن الذي اعتقدنا أننا نعيشه عبارة عن مجرد تقييد الذات .

أنه من الصعب جداً أن تترك البيت – كثيرون حاولوا وفشلوا مرات عديدة . كتب Noel Paul Stookey أغنية جميلة يرددها العامة كثيراً ، يطلق عليها " أغنية المنزل " التي تقتصر هذه المشاعر . تقول الكلمات الافتتاحية ، " هذا المنزل يعرض للبيع صباح كل يوم أربعاء ... ويسحب من السوق في المساء " .

بعد أن استوعبت كناية Hardison عن البيت ، في الحال رأيت أنني في حاجة إلى أن أهرج " بيتي " . أحتاج إلى أن انتقل إلى المنطقة المجاورة . احتاج إلى بيت أفضل . بيت يحتوي على عادات سوف تجعلني أظل مركزاً على نشاط ذي توجه للهدف . ساعدني Hardison حيث دربني في ذلك الاتجاه إلى أن أصبحت الأنشطة الجديدة ، تبدو كما لو كانت تعطيني الإحساس بأنها البيت الذي ينبغي أن أعيش فيه مدى حياتي .

استعارة Hardison لكلمة " البيت " للتعبير عن العادات المحببة قد بقيت معي على مدى فترة طويلة . حديثاً ، عندما كنت أضع شريطاً للموسيقى التحفيزية لتشغيله في سيارتي ، ضمنته الأغنية الحيوية التي ترجمتها " أنني ذاهب إلى البيت " بصوت Alvin Lee وشريط ترجمة عنوانه " بعد عشر سنوات " . أثناء قيادة السيارة وأنا استمع إليه طول الطريق مع تكراره مرات ومرات ، فكرت فيما تعلمته من Hardison . جعلت الأغنية عن البيت الجديد الذي سوف أكون فيه دائماً في عملية التحرك إليه .

لا تخشى هجر البيت النفسي الذي أنت فيه . تحمس لبناء بيت أكبر ، أحدث ، أكثر سعادة ، في ذهنك ، ثم أذهب للعيش هناك .

في رواية Colin Wilson المتألفة ، ولكنها أقل شهرة ، والتي ترجمتها عنوانها " الشك الضروري " أبدع شخصية Gustav Neumann

تلك الشخصية الساحرة ، الذي قدم الكثير من الاكتشافات حول المخلوقات البشرية . في واحدة من نقاطه يقول Neumann ، " لقد تحققت من أن الناس يبنون بأنفسهم شخصياتهم كما يبنون منازلهم — لحماية أنفسهم من العالم . إنهم يصبحون سجنائها . ومعظم الناس يندفعون في مثل هذه السرعة لكي يختبئوا داخل الأربع حيطان ، ومن ثم بنوا البيت بسرعة كبيرة " .

حدد العادات التي تضعك داخل مصيدتها . حدد أن ما قررتَه يمثل شخصيتك النهائية وأقبل أنه ربما يكون بناءً سريعاً أقيم فقط للمحافظة عليك آمناً من الخطر والنمو . إذا حدث وفعلت ذلك ، يمكنك أن تتركه . إنك تستطيع أن تخرج برنامجك وخطتك ، وتنشئ البيت الذي تريده حقيقة .

## 64. دع روحك هي التي تتكلم

لقد كنا دائماً عصبين إلى حد ما ثقافياً حول حديثاً مع أنفسنا . أننا عادة نربط بينه وبين الجنون . ولكن أفلاطون هو الذي قال أن تعريفه للتفكير كان " الروح تتحدث إلى نفسها " .

إذا كنت حقيقة تريد أن تخطط حياتك ، لا يوجد أي فرد يمكنك أن تتحدث إليه أفضل منك . لا يوجد شخص آخر لديه معلومات بمثل هذه الوفرة عن مشكلاتك ، ولا يوجد شخص آخر يعرف مهاراتك وقدراتك أفضل . ولا يوجد شخص آخر يمكنه أن يفعل الكثير من أجلك غير نفسك .

الكثير من الأفراد الذين يعملون في مهن التحفيز والمهن النفسية يوصون بالتأكد والتثبيت . إنك تختار جملة تقول شيئاً ما مثل ، " في كل يوم وبكل الطرق أصبح أفضل وأفضل " . وتكررها كثيراً سواء كانت صحيحة

أو غير صحيحة . بينما حالات التأكد والتثبيت خطوة أولى جيدة لإعادة البرمجة ، فإنني أفضل المحادثات . المحادثات لها عائد أسرع .

يوجد مؤلفان بهما الخطوط الإرشادية الملهمة الأفضل حيث يحتويان

على تمارين المحادثة مع الذات . الأول للكاتب Martin Seligman

وترجمة عنوانه ، " التفاؤل المكتسب " . الثاني للكاتب Nathaniel

Branden ، وترجمة عنوانه ، " الأعمدة الستة لتقدير الذات " . يقدم

Seligman طرق النزاع التي تتناول تشاؤمك الخاص وخلق عادة التفكير

التفاؤلي . ويقدم Branden جملة مثيرة لكي تستكملها .

بدلاً من ترديد أقوال الآخرين بذهن متبلد كالبيغاء " إنني أصبح

أفضل وأفضل " إلى نفسي ، إن ما يحدث تأثيراً يدوم طويلاً أن أناقش

المسألة منطقياً وأن أكسب . عن طريق محادثات كافية تشتمل على حالات

من الكر والفر أستطيع أن أثبت لنفسي أنني أصبح أفضل وأفضل . البرهان

يهزم البيغاء في كل مرة . إنه شيء واحد أن أحاول تنويم نفسي مغناطيسياً

من خلال تكرار كلمات لأقبل شيء ما على أنه حقيقة ، مع أنه شيء آخر

تماماً أن أقنع نفسي أنه حقيقة .

يفترض Branden أن نحافظ على تفكيرنا الابتكاري مستمراً كل

صباح بأن نطرح على أنفسنا سؤاليين :

(1) ما هو الشيء الجيد في حياتي ؟

(2) ماذا هنالك لا يزال مطلوباً فعله ؟

كثير من الناس لا يتحدثون إلى أنفسهم بالمرّة . إنهم يستمعون إلى

الراديو ، يشاهدون التلفزيون ، ويملأون رؤوسهم بكلمات وأفكار أفراد

آخرين طوال اليوم . ولكن من المستحيل أن تتغمس في ذلك النوع من الناس

وأن تحقق أيضاً التحفيز لنفسك . التحفيز شيء ما تتحدث مع نفسك بشأنه .

## 65. إعط وعداً للقمر

إحدى الطرق المخيفة والفعالة لتحفيز ذاتك أن تأخذ على عاتقك وعداً غير معقول . أن تذهب إلى شخص ما تهتم به ، سواء شخصياً أو مهنيًا ، وأن تعده بشيء ما ضخمة حقيقة ، شيء ما سوف يتطلب كل ما لديك من جهود وابتكارية لتجعله واقعاً ملموساً .

عندما وعد الرئيس جون كينيدي ، بأن أمريكا سوف تضع إنساناً على القمر ، حركت قوة هذا الوعد المثير وحده حيوية وجهود كل العاملين في NASA على مدى كل الوقت الذي أخذه تحقيق الوعد المثير . في كتابه حول مهمة Apollo 13 تحت عنوان ترجمته " القمر المفقود " أطلق رجل الفضاء Jim Lovell على وعد كينيدي الأصلي بأنه " خيالي " . ولكنه أثبت كم هو فعال ذلك الوعد عندما يكون خيالياً .

في كتابه الذي ترجمته عنوانه " العاطفة القوية ، الربح والقوة " يتذكر Marshall Sylver رؤية لوحة إعلانات في لاس فيجاس وضعها مالكو كازينو أرادوا أن يقلعوا عن التدخين . تقول لوحة الإعلانات : " إذا رأيتني أدخن في خلال 90 يوماً التالية ، سوف أدفع لك 100.000 دولار ! " هل يمكنك أن ترى القوة في ذلك الوعد ؟

منذ سنتين وعدت أطفالي بأنني سوف أرسلهم إلى معسكر في ميتشيجان . لقد كانوا في المعسكر قرب مدينة Traverse من قبل وأحبوها كثيراً . عندما تعيش خلال العام في " أريزونا " ، يوجد شيء ما ساحر حول المياه والغابات الزمردية في شمال ميتشيجان . لقد كان معسكراً باهظ التكاليف ، ولكن عندما أخذت على عاتقي مسئولية الوعد ، كنت استعد للوفاء به مالياً وبصورة جيدة ، وكنت واثقاً من أنهم سوف يذهبون جميعاً .

ولكن عندما اقترب الصيف ، تراجع رصيد الأموال معي المخصص للرحلة ، وكان عليّ أن أعيد ترتيب أولوياتي . قد حدثت بعض التغيرات غير المواتية على جدول أحاديثي ، وكان عليّ أكثر من هذا أن أدفع بعض الالتزامات المادية ، وكان يبدو أن المعسكر قد لا يظهر في الصورة .

أتذكر تحديداً حديثي مع ابني Bobby ، والذي كان عمره 8 سنوات في ذلك الوقت ، حول كيف أن الأوقات كانت صعبة بصورة مؤقتة ، وكيف أن المعسكر يبدو أنه ليس إمكانية جيدة هذه السنة . لقد كان جالساً بجواري في المقعد الأمامي في السيارة ، ولن أنسى أبداً مدى حيأتي الانطباع الذي ظهر على وجهه . لقد قال بنعومة بالغة . نعومة بالغة إلى حد أنني لم أكد أسمع صوته ، " ولكنك وعدت " .

كان عليّ حق . لم أقل أنني سوف أحاول . لم أقل أنه كان هدفاً ، لقد وعدت . وكانت المشاعر التي استولت عليّ في تلك اللحظة من القوة إلى حد أنني قلت في النهاية ، " نعم وعدت " .

كان أول شيء أفعله تغيير مهامتي الوظيفية ، وكان شرطي الأول لقبول مهمتي الجديدة أن تكون مكافأتي لتوقيع العقد تساوي بالضبط المبلغ اللازم من المال لإرسال أطفالي إلى المعسكر . وقد تم ذلك .

## 66. اجعل يومك من أجل شخص

بالنسبة لمدرّب كرة السلة John Wooden ، اجعل كل يوم تحفّتك الفنية لم يكن عبارة عن إنجاز شخصي أناني . في سيرته الذاتية تحت عنوان ترجمته " يقولون أنني مدرّب " ذكر عنصراً محورياً في إبداع كل يوم . قال : " إنك

لا تستطيع أن تعيش يوماً على وجه كامل دون أن تفعل شيئاً ما من أجل شخص ما ، والذي لا يستطيع مطلقاً أن يردده لك " .

اتفق مع ذلك . ولكن توجد طريقة للتأكد من أنك لا يمكن أن يعرض عليك الرد مطلقاً — وذلك بأن يأتي فعل شيء ما من أجل شخص ما ، سوف لا يعرف من فعله .

يدخل هنا ضمن نظرية قد كانت ولا تزال معي طوال حياتي ؛ بمعنى أنك تستطيع أن تخلق الحظ في حياتك . ليس من منطلق فكرة أن الحظ مطلوب للنجاح ، لأنه ليس كذلك . ولكن من منطلق فكرة أن الحظ إضافة إلى حياتك موضع ترحيب وتقدير .

يمكنك خلق الحظ لنفسك عن طريق خلقه من أجل شخص ما آخر . عندما تعرف عن شخص ما أنه يمر بأزمة مالية ، ثم عملت الترتيبات لتوفير بضع مئات من الدولارات لتوصيلها إلى منزلهم ، وهم لا يعرفون حتى من تكون أنت ، حينئذ تكون قد جعلتهم محظوظين . عندما تجعل شخصاً ما محظوظاً ، فإن شيئاً ما سوف يحدث حينئذ في حياتك الخاصة ، والذي يبدو أيضاً في شكل حظ خالص في نقائه . ( لا أستطيع تفسير لماذا حدث ، وليس لدي أساس علمي له ، لذلك كل ما أستطيع أن أقوله أن تحاوله مرات قليلة وأن ترى إذا ما كنت في حالة دهشة كما قد كنت أنا أمام النتائج ... لا يلزم أن تكون أموال ، أيضاً . دائماً لدينا الكثير .... الأشياء الأخرى التي يمكن أن نعطيها . )

عندما تكون محظوظاً ، سوف تصبح أكثر تحفيزاً ، لأنك تشعر أن الكون كله في جانبك . جرب هذه قليلاً . لا تسجن نفسك في زنزانة الشك في النوايا البشرية باعتبارها منطقية بالنسبة لهذا الموضوع . انظر إلى ما يحدث لك ، عندما تجعل الأفراد الآخرين يشعرون بأنهم محظوظون .

## 67. إلعب مبارأة الدائرة

إذا استخدمت نظامي المتمثل في أربع دقائق ، أربع دوائر ، ووضع الهدف الذي تناولته سابقاً تستطيع أن تكون منشئاً لعالمك .

أخبرني أحد المشاركين مرة أثناء استراحة الندوة ، " أنك تعلم أن ذلك كفر ، الله وحده هو الذي يستطيع خلق العالم " .

قلت ، " إذا اعتقدت ذلك ، يجب أن تؤمن أيضاً كما هو مكتوب في الكتاب المقدس أننا جميعاً كنا مخلوقين في الصورة التي أرادها الله . وإذا آمنت بأن الله هو الخالق ، وأنه خلقنا في الصورة التي أرادها ، حينئذ ماذا نحن فاعلون إذا لم نخلق ونبدع ؟ " .

حاول هذا : عندما تستيقظ في الصباح ، أطرء النوم من عينيك ، اجلس ومعك رزمة من الورق وارسم أربع دوائر . هذه " كواكبك " الخاصة . ضع عنواناً للدائرة الأولى " حلم الحياة كاملة " . ( ولجعل هذا المثل أكثر بساطة ، سأجعله تحديداً يتعلق بالشئون المالية ، على الرغم من أنه يمكن تطبيقه على أي أهداف تريدها ) . قد يكون حلم حياتك كاملة أن توفر نصف مليون دولار لسنوات ما بعد التقاعد عن العمل ( المعاش ) . ومن ثم ضع هذا الرقم في دائرة " الحياة " . بعد ذلك تناول الدائرة الثانية ، الكوكب الثاني في نظامك الشمسي . تأخذ هذه الدائرة عنوان " عامي الحالي " . ماذا تحتاج إلى توفيره في السنة القادمة لكي تكون في مسارك الصحيح نحو هدف توفير حلم حياتك كاملة ؟ ( عندما معدل الفائدة يكون أقل مما تعتقد ) وعندما تصل إلى الرقم تأكد من أنه يتفق مع دائرتك الأولى رياضياً . بعبارة أخرى ، إذا وفرت هذا المبلغ ، ووفرت لنقل ، 10 في المائة زيادة في كل من السنوات التالية ، هل تحقق رقم حلم حياتك ؟ إذا لم

يكن كذلك ، اجر المزيد من العمليات الحسابية إلى أن تصل إلى ارتباط مباشر بين مشروع مدخراتك السنوية ، وهدف حلم حياتك كاملة .

الآن ، بعد أن انتهيت من الدائرتين الأوليين ، وأصبحتا ملأى بالأرقام ، تحرك إلى الدائرة الثالثة " شهري الحالي " ماذا عليك أن تدخره كل شهر لكي تكون في مسارك الصحيح نحو هدف مشروع مدخراتك السنوية ، وهدف توفير حلم حياتك كاملة ؟ حينئذ دوّن هذا الرقم . الآن قد استوفيت بيانات الدوائر الثلاث .

اذهب الآن إلى الدائرة الأخيرة " يومي الآن " . ماذا تريد أن تفعل اليوم — الذي إذا كررته كل يوم ، سوف تضمن شهراً ناجحاً ؟

( وعلى فكرة ، كما سبق أن قلت ، لا يلزم أن يكون هذا قاصراً على النواحي المالية ، يمكن عن اللياقة البدنية ، تعلم لغة ، أو شبكة علاقات ، النواحي الروحية ، التغذية ، أو أي شيء يمثل أهمية بالنسبة لك . )

تكمّن قوة هذا النظام في التفكير فيه باعتباره الكون ، والذي ظلّ يذكرنا به Wayne Dyer على أنه يعني " أغنية واحدة " . عندما تجري العمليات الحسابية ، لابد أنك تدرك إن كل دائرة إذا كانت حساباتها صحيحة تضمن نجاح الدائرة الأخرى . إذا أنجزت هدفك اليومي يومياً ، فإن هدفك الشهري يتحقق آلياً — وفي الواقع ، إنك حتى لست في حاجة إلى أن تقلق من أجله . وإذا أنجزت الهدف الشهري ، لابد أن تصل إلى الهدف السنوي . وإذا أصبت الهدف السنوي ، فإن هدف حلم حياتك كاملة لا يمكن إلا أن يتحقق .

عندما تدرس الحقيقة الرياضية غير القابلة للجدل ، والتي يحتوي عليها هذا النظام ، سوف يعتربك إحساس غريب . تتحقق من أن كل الدوائر

الأربع تعتمد في النهاية على نجاح دائرة واحدة : الدائرة التي عنوانها " يومي الآن " .

حينئذ بعد أن حصلت على الإحساس المدعم بصورة غير عادية ، حيث قد أثبت على الورق للتو بأن يومك وحياتك هما نفس الشيء . لا يوجد مستقبل أكثر من المستقبل الذي تعمل عليه اليوم . مستقبلك ليس واقعاً هناك في الخارج في مكان ما في الفضاء .

هذا ما يعنيه الشاعر العظيم Rainer Maria Rilke عندما قال ، " يدخل المستقبل إلى داخلنا لكي يحول ذاته داخلنا ، قبل فترة طويلة من حدوثه " .

تذكر أنك بمجرد أن تنتهي من إجراء الحسابات لهذا النظام ، فإن مباراة الدائرة عبارة عن تمرين يومي يستغرق فقط أربع دقائق . في مرات كثيرة عندما أعطيت في الندوات ، سوف يقول المشاركون بأنهم مشغولون جداً وليس لديهم وقت لهذا النشاط الخاص بوضع الأهداف . إن لديهم الحياة لكي يعيشوا الحياة ! ولكني أود أن أذكرهم بكلمات هنري فورد الذي قال ، " إذا لم تفكر في المستقبل ، سوف لا يكون لديك مستقبل " .

وأنا أيضاً أريد أن أؤكد على أنني أتحدث عن أربع دقائق يومياً . الغرض من جعل الدوائر صحيحة رياضياً أنك تستطيع أن تتخلص من عناصر التواكل في خطتك التنفيذية ، وتترك إيمانك وأملك في الله ليساعدك على تحقيق يومك وحلم حياتك . إنك تعرف أن أهدافك سوف تتحقق بالعمل وليس بالتواكل . على من سوف يراهن لاعب التنس الذي يتواكل على أمل أنه سوف يفوز ، أو ذلك الذي يعمل ويعرف أنه سوف يفوز؟

برسم هذه الدوائر الأربعة البسيطة تستطيع أن تخلق عالمك في أي مكان ، وفي أي وقت . الانتظار في طابور لدى البنك ، الجلوس في عيادة الطبيب ، الانتظار إلى أن يبدأ الاجتماع ، أو مجرد اللهو . في كل مرة ترسم الدوائر يصبح عالمك أكثر قرباً منك . في كل مرة ترسم الدوائر ، يتحقق هدفك مع هذا الإلهام : لا يوجد أي اختلاف على أي صورة بين النجاح اليوم وأن تعيش حياة ناجحة .

في كتابه الذي ترجمته عنوانه " سحر الاعتقاد " يروي Claude Bristol عادة لشروود الذهن خاصة به ، بأنه ، عندما ينظر إلى الوراء ، قد يكون لديه تأثير على تشكيل عالمه أكبر كثيراً مما قد أدركه من قبل . قال إنه ، سواء كان يتحدث تليفونياً ، أو جالساً في لحظات شروود ذهني ، سوف يكون معه دائماً قلماً يعبث به .

كان عبثه في شكل علامات الدولار مثل هذه — \$\$\$\$ — على كل ورقة توجد على مكتبي . كل أغلفة الملفات الموضوعه أمامي مغطاة بهذه العلامات ، وأيضاً كان ذلك حال أدلة التليفونات ، وحتى وجه البريد المهم . دراسات Bristol الحديثة حول " تجارب مادة الذهن " ، " قوة الاقتراح " وأيضاً " فن الصورة الذهنية " ، جعلته يستنتج أن عاداته على مدى حياته في رسوماته العبثية التي تتناول علامة الدولار كان لها تأثير ضخم على برمجة ذهنه بحيث يكون دائماً قناصاً للفرص ومغامراً عندما كان الأمر متعلقاً بالمال . الثروة التي جمعها تجعلنا نأخذ ملاحظاته مأخذ الجد .

## 68. تفوق في المباراة

يقال أن اعتقاد والد جون كنيدي كان ، " لا تكن متهوراً ، كن معتدلاً " .  
ذلك الاعتقاد يمثل حكمة ماهرة فيها نوع من الانتقام إلى حد ما ،  
ولكن يجب أن تذهب إلى بعد مع هذا الاعتقاد : " لا تكن فقط معتدلاً ، — كن  
أفضل " .

عندما كان Michael Jordan طالباً في المرحلة الثانوية ، فصل  
من فريق كرة السلة في مدرسته . أخبره مدربه بأنه لم يكن على المستوى  
المطلوب ليلعب كرة السلة في المرحلة الثانوية . لقد كانت هذه خيبة أمل  
ساحقة لفتى صغير الذي كان قلبه معلقاً بأن يكون عضواً في الفريق ، ولكنه  
استخدم الواقعة — لا لكي يكون متهوراً ، ولا لكي يكون معتدلاً ، ولكن  
ليكون أفضل .

كلنا عشنا تلك اللحظات عندما يخبرنا آخرون أو يوحون إلينا بأنهم لا  
يعتقدون بأننا مؤهلين — بأنهم لا يتقنون في قدراتنا . بعضنا لديه فترة طفولة  
مشحونة بتلك الخبرة . يتمثل رد الفعل الأكثر شيوعاً في الغضب والاستياء .  
أحياناً تحفزنا لكي نكون معتدلين أو أن نثبت خطأ شخص ما آخر . ولكن  
توجد طريقة أفضل للاستجابة بطريقة مبتكرة بدلاً من مجرد رد فعل .

" كيف يمكنني استخدام هذا ؟ " السؤال الذي يضعنا على الطريق إلى  
الابتكارية . إنه يحول الغضب إلى طاقة تفاؤلية ، ومن ثم ، نستطيع النمو  
إلى ما وراء التوقعات السلبية لشخص ما آخر .

لقد عرف Johnny Bench لاعب البايستول الأعلى شهرة ، ماذا  
يمكن أن يعني أن تكون غير موثوق به . لقد قال :

" في السنة الثانية من المرحلة الابتدائية طرح علينا سؤال ماذا تريد أن نكون . قلت أريد أن أكون لاعب كرة ، وضحكوا . في السنة الثامنة من نفس المرحلة سألوا نفس السؤال ، وقلت لاعب كرة وضحكوا أكثر . في السنة الحادية عشر لم يضحك أحد " .

قد مر وطننا خلال فترة صعبة منذ الحرب العالمية الثانية . لم نعد نقدر الأبطال أو الإنجازات الفردية ، كما كنا نفعل من قبل . قد أصبحت " المنافسة " كلمة رديئة . ولكن المنافسة إذا تمت مجابتهها بحماس يمكن أن تكون أعظم تجربة محفزة على مستوى العالم .

أنني افترض ، أن ما يخشاه بعض الناس من فكرة المنافسة ، أننا سوف نصبح قلقين من النجاح على حساب شخص ما آخر . ذلك لأننا سوف نتمتع بالكثير من السعادة والبهجة من هزيمة شخص ما آخر ، وبذلك " نكون الأفضل " منهم . في أوقات كثيرة أثناء مناقشاتي مع مدرسي أطفالي ، قالوا لي كيف قد ألغت المدرسة بصورة متعمدة الدرجات والمكافآت من بعض الأنشطة ، " حتى لا يشعر الأطفال بأن عليهم أن يقارنوا أنفسهم بآخرين " . إنهم فخورون بما أحدثوه من تيسير على برامجهم التعليمية لكي يخفوا من حالات الإجهاد والمنافسة . ولكن ما يفعلوه ليس تيسيراً للبرنامج ، ولكن تيسيراً للأطفال .

إذا كنت مهتماً بتحفيز الذات ، والارتقاء بالذات ، وكنت أفضل ما تود أن تكونه ، فليس هناك ما هو أكثر فعالية من المنافسة . إنها تعلمك درساً قيماً ، بأنه بصرف النظر عن ما وصلت إليه من مستوى الجودة في الأداء ، يوجد باستمرار شخص ما أفضل مما أنت عليه . ذلك هو الدرس في التواضع الذي تحتاج إليه ، الدرس الذي يحاول أولئك المدرسون تدريسه بصورة مضللة عن طريق إلغاء الدرجات والمكافآت .

إنه يعلمك أنه بمحاولة هزيمتك لشخص ما آخر ، تصل إلى المزيد الذي بداخلك . محاولة هزيمة شخص ما آخر يعيد ببساطة المباراة إلى الحياة ذاتها . إذا تم فعل ذلك على نحو تفاعلي ، فإنه يعطي الطاقة لكلا طرفي المنافسة . إنه يعلم التحلي بالروح الرياضية . إنه يعطيك القدوة الحسنة كمقياس لنموك .

اعتاد الشاعر William Buttler Yeats أن يكون مسروراً بكم الأفراد المحددين الذين يلتحقون بركب السعادة ، ولكن Yeats أصر على أن السعادة لم تكن أبداً من الأشياء التي ذكر الناس أنها كانت كذلك . " السعادة شيء واحد فقط ، النمو . نكون سعداء عندما نكون في حالة نمو " .

سوف تساعدك المنافسة الجيدة على النمو . إنها سوف تنقلك إلى ما وراء مستوى مهارتك السابقة . إذا أردت أن تتفوق في الشطرنج ، العب ضد شخص ما آخر ، أفضل منك في الشطرنج . في فيلم " البحث عن Bobby Fisher " رأينا التأثيرات السلبية الناتجة عن مقاومة المنافسة على عبقرى شطرنج صغير ، إلى أن بدأ " استخدام " المنافسة للنمو . عندما يتوقف عن أخذها من منظور شخصي وبشكل خطير ، تصبح المباراة ذاتها مولدة للطاقة . عندما ، يتبنى بهجة المناورة التنافسية ، يصبح أفضل وأفضل كلاعب ، وينمو كفرد .

ذكرت سابقاً أنني سمعت تقريراً في الراديو بأن هناك تنظيم لفرق رياضية من الصبية في مكان ما في بنسلفانيا ، والذي قرر ، أنه لن يسجل أهدافاً في مبارياته بعد ذلك ، لأن الخسارة قد تحطم تقدير الذات لدى اللاعبين . إن قرار ذلك التنظيم خاطيء : الخسارة تعلم الأطفال أن " ينمو " من خلال تحدي الهزيمة . إنها تعلمهم أيضاً أن الخسارة لا تعني الموت أو

أن الخاسر قد أصبح عديم القيمة . إنها فقط الوجه الآخر من الفوز . إذا علمنا الأطفال أن يخافوا المنافسة بسبب احتمالات الخسارة فإننا نخفض فعلياً من سقف تقديرهم لذواتهم .

نفس في أي مكان تكون . ولكن دائماً نفس بروح المرح ، مع معرفة أنه في النهاية التفوق على شخص ما آخر أقل أهمية من التفوق على نفسك .

إذا كنت أفضل مني في إحدى المباريات ، عندما ألعب ضدك وأحاول أن أهزمك ، إنه ليس أنت حقيقة الذي أحاول أن أهزمه ، أنه أنا في النهاية . ما أهزمه حقيقة هو أنا القديم ، لأن أنا القديم لا يستطيع أن يهزمك .

## 69. أرفض طلب والدتك

يلاحظ عالم النفس والمؤلف M.Scott Peck ، " بالنسبة للطفل يمثل والديه أو والديها العالم . أنه يفترض أن الطريقة التي يؤدي بها والديه الأشياء هي الطريقة التي تؤدي بها الأشياء " .

قد اكتشف دكتور Martin Seligman في دراساته عن التفاؤل والتشاؤم نفس الشيء : نحن نتعلم كيفية تفسير العالم لأنفسنا من آبائنا — وبمزيد من التحديد ، والدتنا . يكتب Seligman ، " يخبرنا هذا بأن الأطفال الصغار ينصتون إلى ما يقوله القائم برعايتهم في الأساس ( عادة الأم ) . ويميلون إلى تقمص أنماطهم . إذا كان لدى الطفل أم متفائلة ، فهذا عظيم ، ولكن يمكن أن تكون كارثة للطفل إذا كانت والدته متشائمة " . لحسن الحظ ،

تظهر دراسات Seligman أن الكارثة تحتاج فقط إلى أن تكون مؤقتة — ذلك ، لأن التفاؤل يمكن تعلمه ... في أي عمر .

ولكن ليس من تحفيز الذات أن تلوم الأم إذا وجدت نفسك متشائماً .

إن ما يكون أفضل وأكثر فائدة يتمثل في تحويل أو إعادة تشكيل الذات : أن تنتج صوتاً في رأسك ، يكون موثقاً به وقوي ، بحيث يلغي تماماً صوت أمك ، ويصبح صوتك الذاتي هو الوحيد الذي تسمعه .

وإلى الحد الذي ترغب فيه للتخلص من التأثير المتواصل الذي يحدثه تشاؤم الكبار في داخلك منذ طفولتك ، تذكر بأن إلقاء اللوم على شخص ما آخر لن يحفزك أبداً ، لأنه يدعم الاعتقاد بأن هناك أفراد آخرون خارج ذاتك يشكلون حياتك . أحب والدتك ( لأنها تعلمت تشاؤمها من أمها ) — وغير ذاتك .

## 70. واجه الشمس

كتبت هيلين كيلر " عندما تواجه الشمس ، فإن الظلال تسقط دائماً خلفك " .

كانت هذه طريقة هيلين كيلر الشعرية في التوصية بالتفكير التفاؤلي .

إن ما تنتظر إليه وما تواجهه ينمو في حياتك . ما تتجاهله يسقط خلفك . ولكن إذا أدركت وجهك ونظرت فقط إلى الظلال ، فإنها تصبح هي حياتك .

عندما كنت صغيراً أتذكر أنني سمعت أطفالاً آخرين يحكون فكاكات حول هيلين كيلر . " هل سمعت بعروسة هيلين كيلر " . إنه يتساءلون . " أنك تدير تروسها وهي تتصادم وتقع في الأشياء " .

إنني غالباً كنت أفكر حول هذه الفكاهة ( النكتة ) ، ولماذا مثل هذه الفكاهة حول شخص ما أصم وأعمى تثير الضحك . أعتقد أن الإجابة تقع في

عصبيتنا حول الأشخاص الآخرين الذين يتغلبون على سوء حظوظهم الضخمة . ( ربما نضحك بعصبية لأننا لم نتغلب على مشكلاتنا الصغيرة جداً الخاص قياساً بمشكلات هيلين كيلر . )

في عصرنا وعمرنا ، نعتبر أنفسنا بسرعة ضحايا . كنا ضحايا بعض أنواع سوء الاستغلال أو التصرف الانفعالي ، الاجتماعي ، النوع أو السلالة . أننا نستمتع بأخذ أية صعوبات تعرضنا لها في الحياة ، ونقفز بها في شكل حالات ظلم مؤلمة .

لم تشكو هيلين كيلر من كونها من أسرة مختلة وظائفيّاً ، أو من كونها سيدة ، أو من أنها لم تعطي أموالاً كافية من الحكومة تعويضها عن إعاقتها . إن لديها تحديات ، لا يمكن أن يتخيلها معظمنا ، ولكنها رفضت أن تصبح مفتونة بتلك القدرات ، وجعلت من حالات إعاقتها جزءاً من حياتها بل كل حياتها . إنها كانت لا تريد أن تركز على الظلال ، بينما كانت الشمس هناك ساطعة .

كان يوجد على الشارع ملصق ضخم أراه مراراً في كل مرة أقود السيارة هنا وهناك : " الحياة تشبه امرأة عاهرة تحاول إغراءك بمفاتها إلى أن تموت بعد وقت قصير ، قصير جداً " . أنني دائماً أفكر حول ذلك الملصق ، لأنه يبدو غير منطقي . إذا كانت الحياة بهذا السوء ، يجب أن نرحب بالموت . يجب أن يقول الملصق ، " الدنيا دار البوار ، والأخبار الحسنة أنك تموت " .

المؤلف الإنجليزي G.K.Chesterton اعتاد أن يقول بأن المتشائمين لا يستمرون في عدائهم للحياة طويلاً ، عندما تصوب مسدساً إلى رءوسهم . فجأة ، يستطيعون أن يفكروا في مليون سبب لأن يبقوا أحياء .

تلك الملايين من الأسباب موجودة دائماً موجودة هناك في داخلنا ، في انتظار أن ندعوها . تشاؤمنا عادة واجهة زائفة نضعها كقناع لكسب التعاطف .

ملصق شعبي آخر كتب عليه " الفكاهة قادمة " . كان انطباعي الأول حول هذا الملصق أنني اعتبرته سخرية من التفاؤل . إنه أحد خصائص المتفائلين الذين لا يتعرضون في حياتهم للدهشة ، الهيمنة ، للارتباك الذي يجرح مشاعرهم . إنهم يعرفون أن المصاعب تأتي ، ويعرفون أنهم يستطيعون معالجتها .

قد كان بعض الناس مستاءين من شعبية هذا الشعار ، وقد رأيتهم يحاولون مقاومة الملصق " الحب يحدث " . إنهم يرونه خطأ من الناحية الفعلية . الفكاهة بالتأكيد تأتي . ولكن الحب لا يأتي . الحب لا يحدث مطلقاً بذاته . الحب أنت تصنعه .

في كتابه المثير ، الذي ترجمته عنوانه " تشرق الشمس " يروي Barry Neil Kaufman قصة حقيقية لافتة حول طفلها الذي كان إجترارياً يوماً ( منطوياً ومنسحباً عن العالم المحيط به ) ، وكيف إنه وزوجته ساعداه على الشفاء ، وعلى تنشئته إلى حياة سعيدة ومنبسطة . كان اختيار Kaufman وزوجته أن يعتبرا عجز طفلها نعمة عظيمة لهما . لقد كان مجرد اختيار ، مثل اختيار أن تواجه الشمس ، بدلاً من مواجهة ظلالك . ولكن كما قال Kaufman ، " الطريقة التي نختار أن نرى بها العالم ، تخلق العالم الذي نراه " .