



## الفصل 0

### لماذا لا يكون الحافز محفزاً على الدوام؟

#### لماذا الفصل صفر؟

لا يقرأ معظم الناس مقدمات الكتب، وأظن أنه ينبغي عليكم النظر إلى هذا الفصل على أنه مقدمة أشجع الجميع على قراءتها بقوة لأنها تساعد في وصولكم إلى حالة من التناغم مع موقف وغايات الكتاب، وإخباركم عن كيفية وسبب كتابتي له، وجعل بنيته أكثر وضوحاً بالنسبة لكم.

#### السؤال

أتكلم كل عام مع الآلاف من الناس، وأتحدث بصورة دورية إلى الحضور في مراكز المؤتمرات وقاعات الاجتماعات في أنحاء العالم كافة على اختلاف مشاربهم، ومنزلتهم، ومواقعهم في الحياة. يوجد، بلا استثناء، سؤال شديد الإلحاح يطرح علي أكثر من غيره باستمرار، وهو يجسد ما يقول الناس إنهم يقدرونه على النحو الأكبر في ما أعلمه لهم، وقد قادنتي تجربتي في الحياة إلى الإجابة عن هذا السؤال بطرق أتفرد بها عن غيري. كثيراً ما تتحدى أجوبتي في الحقيقة قواعد المعرفة المألوفة، وتتناقض آراء الخبراء الآخرين، وقد كانت السبب وراء كتابتي لهذا الكتاب، وغيّرت من حياتي وحياة العديد ممن سمعوها. إنه لسؤال عظيم يشعرنى بالإثارة كلما طرحه الناس علي لأن ذلك يعني أنهم مستعدون لتلقي بعض الحقائق المذهلة عن السعادة، والنجاح، والغنى الذي تقدمه الحياة.

يستخدم الناس في بعض الأحيان لغة مختلفة، ويسألون بصورة متتابة لتوضيح ما يودون معرفته، ولكن السؤال الأساسي الذي يطرحونه هو: "كيف تمضي قدما بالرغم من عقبات الحياة؟".

لا يعد ذلك السؤال بسيطا، وتوجد الكثير من الأجوبة عنه، وقد كرست حياتي لفهم تلك الأجوبة، وإطلاع الآخرين عليها.

### كيف تمضي قدما بالرغم من عقبات الحياة؟

أحب الطيران بشدة، وأقود الطائرات المروحية والعادية، علاوة على حيازتي لرخصة تعليم الطيران (مع أنني نادرا ما أجد الوقت لإعطاء الدروس)، وعندما يسألني أحدهم: "كيف تقود طائرة؟"، فعادة ما أجيبه باختصار حين لا أملك متسعا من الوقت قائلا: "إن دفعت عصا القيادة للأمام ستلاحظ أن المنازل تغدو أكبر حجما، وإن أرجعتها للخلف ستلاحظ أن المنازل تأخذ في التضاؤل".

أما عندما يتوفر الوقت لدي لإعطاء دروس لصديق مقرب، فإنني استمتع بتقديم إجابة مطولة عن السؤال السابق، كما أشعر بمتعة خاصة أثناء مراقبة تقدم مستواه، وبالإثارة حين أستذكر أصول الطيران مجددا مع كل متمرن جديد طيلة مراحل تدريبه. تعد الإجابة القصيرة عن ذلك السؤال ظريفة ومضحكة، ولكن المطولة هي التي تقدم الفائدة الحقيقية، وكذلك هو الحال بالنسبة لكتابي هذا الذي يمثل، حسب اعتقادي، إجابة مطولة عن العديد من التساؤلات.

يكن السبب وراء تكريسي الوقت لإنجاز هذا الكتاب في صدق وقيمة السؤال "كيف تمضي قدما؟"، ولأنه يستحق أكثر ما يمكنني تقديمه من الأجوبة شمولية. سننظر في الصفحات التالية إلى السؤال بحد ذاته، وناقش بعضا من الأسئلة المرافقة له، والتي تغطي مواضيع النجاح، والثروة، والتحفيز، والتفاؤل، والسعادة، والتفكير الإيجابي، ولكن القيمة الحقيقية لهذا الكتاب تتمثل في مجموعة من

الأمثلة المستقاة من عالمنا المعاش، والأدوات التي تمكنكم من المضي قدما، والإنجاز، والعطاء لما تبقى من حياتكم.

## اللعب بالألفاظ ليس هو الحل

كثيرا ما يكون الناس على استعداد لتقبل الأجوبة ممن يدعون أنفسهم بالخبراء، ويوظفون اللغة بذكاء، أو يقولون ما يبدو عميقا من الأشياء. اكتشفت خلال مسيرتي في هذا المجال أن البالغين كثيرا ما ينصتون بشكل أفضل إن استخدم المتحدث إليهم اللغة المناسبة، أو سرد القصص بذكاء لإيصال فكرته، ولو نظرتم أعزائي القراء إلى جميع المتحدثين الذين يحفزونكم أو يلهمونكم ستجدون أن معظمهم يأتي بقصص شائقة، ويتلاعب بالألفاظ بذكاء كي يحوز على انتباهكم، ويساعدكم في تذكر النقاط التي يطرحها، ولسوء الحظ فإن الكثير من المتمرسين في مجال الإعلام، ومن يتمتعون بشخصيات جذابة آسرة، لا يملكون سوى بعض الأجوبة الذكية التي لا تفيدنا كثيرا في نهاية المطاف.

أرجو ألا تسيئوا فهمي، فأننا أسرد القصص أيضا، لأنها تساعد الناس على تذكر وفهم الأفكار التي أحاول إيصالها إليهم، وتعد أداة تدريب ممتازة، ولكنها لا تشكل غاية بحد ذاتها. يبدو لي أن مجرد إبداء ملاحظة حول شيء ما، ثم توضيحه عن طريق التلاعب باللفاظ، أو سرد قصة مشوقة يشكل البداية والنهاية للكثير من خبراء التطوير الشخصي، بينما أرى الحاجة للمضي أبعد من ذلك، وأملك على الدوام الأدوات والتمارين اللازمة لمساعدة الناس في المضي إلى ما وراء ظروفهم الآنية.

لسوء الحظ، لا يملك الكثير من المتمرسين في مجال الإعلام، ومن يتمتعون بشخصيات جذابة آسرة سوى بعض الأجوبة الذكية التي لا تفيدنا كثيرا في نهاية المطاف.

أتلقي بعض الردود والملاحظات المثيرة ممن يستمعون إلى محاضراتي لأن غايتي تتمثل بتطوير وإيصال الأدوات التي تساعد الناس في المواقف الحياتية الفعلية، لا مجرد تقديم حافز بسيط لهم. يحب الكثير من الخطباء تلقي الإطراء بعد انتهاء خطبهم، ويشعرون بالحماسة حين يعلمون أنهم نجحوا في تحفيز الحضور، ومع أن ذلك يبدو نتيجة رائعة، ويظهر أن الجميع أحبوا المتحدث إليهم، إلا أن الشعور بالتحفيز نادرا ما يساعد الناس على إنجاز أكثر مما قد ينجزونه بطرق أخرى، ولا يقدم في نهاية الأمر أكثر من مجرد إحساس مشوش قصير الأجل، وإن كان دافئا، يماثل ما تشعر به بعد تناولك كأسا من الشراب. أبذل كل ما في وسعي للبحث عن الأدوات التي يمكن أن يستخدمها الناس كي ينجزوا الأشياء، حالما شعروا بالتحفيز الذي يعد خطوة مهمة على الدوام، ولكن التقدم الحقيقي يأتي من الفعل السليم والمتناغم، ووجود الحافز وحده يمكن أن يقود إلى الفعل، ولكن ليس الفعل السليم بالضرورة، إنه يماثل محاولة دفع سيارة متوقفة، حيث تكون نشيطا حين قيامك بذلك، وتبذل الجهد، ولكنك لا تنجز شيئا على الإطلاق.

**أبذل كل ما في وسعي للبحث عن الأدوات التي يمكن أن يستخدمها الناس كي ينجزوا الأشياء، حالما شعروا بالتحفيز.**

صممت الأدوات التي ستقرأ عنها في هذا الكتاب كي تدفعك للتحرك ومواصلة المسير في الاتجاه الصحيح، ومن ثم حثك على الإنجاز والعطاء لما تبقى من حياتك. يكمن الجمال الذي يميز التحرك واستخدام تلك الأدوات في أن النتائج ستولد قوة دافعة تحفزك تلقائيا، إن كانت سليمة، على مواصلة التحرك والإنجاز، وتنظيم حياتك في دورة من تحسين الذات التلقائي.

صحيح أن جمعتي تزخر بعشرات الأدوات المفيدة، ولكن ذلك لا يعني نجاحها في جميع المواقف، أو محبتك لها بالضرورة، فإن لم يعجبك اقتراح أو أداة معينة، فبإمكانك عدم استخدامها. تقارب الشخصيات المختلفة مشكلات الحياة وعقباتها

بطرق متباينة (لاحظوا أنني لم أدعها بالتحديات، وسناقش ذلك لاحقا)، ولكنك ستكتشف في النهاية أن معظم الطرق التي أدرستها تنجح مع معظم الناس.

أتمتع بشخصية عملية في الحقيقة، وأملك حافزا قويا لإنجاز الأشياء (لا يعني هذا أن الكتاب موجه لمن هم على شاكلتي فحسب)، ولكن الدافع الوحيد الذي ألهمني للانخراط في مهنتي الحالية كان نتيجة الصدمات التي سببتها لي تجاربي في الحياة، وثبطت عزيمتي، مما جعلني أوجه السؤال ذاته لنفسي: "كيف أمضي قدما؟".

أدركت في بداية الأمر وجود الكثير ممن مروا بهذا الموقف من قبلي، فتوجهت للخبراء ملتصبا بحكمتهم ونصحتهم، وقد وجدت الكثير من الابتذال واللعب الذكي بالألفاظ، الذي يكاد يخلو من أي جوهر حقيقي يساعدني على الخروج من الوضع الذي جرتني إليه الحياة، حيث كنت قد مررت بالكثير من الأحداث المأساوية في فترة قصيرة جدا من الزمن، ولم تكن الحلول التقليدية المتبعة كافية بالنسبة لي.

تمثل أحد أكثر الحلول المزعجة التي اقترحها علي الأصدقاء والخبراء على حد سواء في مجرد التفكير بإيجابية، حيث يعتقد البعض أن التفكير الإيجابي يمنح المرء شعورا جيدا في البداية، ويساعده على الخروج من أكثر الأماكن انحدارا في حياته، ولكنه كان كذبة بالنسبة لي، ولم يساعدني على الإطلاق، وكنت في مرحلة شديدة من التدني، بحيث لم يؤد خلالها إلا إلى تضخيم ما كنت أشعر به من سوء. رأى المقترحون، علاوة على ذلك، أن التفكير الإيجابي يمثل غاية بحد ذاته، وأنني لا أحتاج غير اتباعه، ولكنني اكتشفت في النهاية أنه لا يقل فراغا عن جميع الأجوبة الأخرى التي كان الناس يقدمونها، وأظن أنكم تتفقون معي على أن الحياة أعقد قليلا من أن يتم التعامل معها بحلول مماثلة، وبالتالي وجدت نفسي مستمرا في التساؤل: "ها أنا ذا قد جربت نصائحكم ولم تفدني، فكيف لي بالفعل أن أمضي قدما؟".

تمثل أحد أكثر الحلول المزعجة التي اقترحها علي الأصدقاء والخبراء على حد سواء في مجرد التفكير بإيجابية.

لقد وصلت إلى ما أنا عليه اليوم، لأن الحظ أتاح لي المرور بخليط من التجارب الجيدة والسيئة جدا في حياتي، علاوة على اهتمامي بما يحفز الناس، والإيمان الذي أتحدى به بكل تأكيد، ونظرا لكون شخصيتي ذات توجه عملي، فقد كنت ناجحا بالفعل في مرحلة المراهقة، ولكنني لم أكتف - عندما ضاع كل ما عملت من أجله خلال أشهر قلائل - بالتساؤل عن كيفية المضي قدما فحسب، بل وعمما أوصلني إلى هذا المنزلق في المقام الأول.

أردت أن أعرف المزيد عن السبب في ما وصلت إليه، على النقيض من معظم الناس الذين يعانون من مشكلات في حياتهم، ويعملون لسنوات بغية تجاوز ماضيهم كي يعزوا ما حصل لهم في نهاية المطاف إلى الكثير من الحظ والتوقيت السيئين. تمثل أكثر ما أحبطني في أنني يمكن أن أمر بالكثير من المشاعر السلبية في حياتي، دون معرفة السبيل إلى تغييرها، بل والأنكى من ذلك عدم القدرة على فهم الكيفية التي تملكنتي بها أصلا.

لم أرد معرفة السبيل إلى كيفية المضي قدما فحسب، بل وكل شيء عن التجربة التي مررت بها أيضا كي أستطيع السيطرة على الوضع الناشئ عنها، ومساعدة الآخرين على القيام بالمثل، وقد توصلت لنتيجة مفادها أن قدرتك على معرفة السبب الكامن وراء امتلاكك المشاعر السلبية سوف تساعدك، فإن لم تقم بذلك قبل كل شيء، سيكون من العسير تغيير تلك المشاعر وجعلها إيجابية، علاوة على أن ما يفوق المشاعر السلبية ذاتها سوءا، هو الجهل بمصدرها الذي يمكن أن توفر لك معرفته على الأقل مكانا تتطلق منه.

**علاوة على أن ما يفوق الأحاسيس السلبية ذاتها سوءا، هو الجهل بمصدرها.**

أريدكم أن تنظروا إلى هذا الكتاب على أنه نتيجة دراستي عن السلوك الإنساني، وأنه يزخر بالأساليب العظيمة التي يمكنكم اتباعها كي تساعدكم في حياتكم، وسوف أدلكم من خلاله على كيفية التلاعب بذهنكم، عوضا عن تركه يتلاعب بكم.

من المثير للاهتمام ملاحظة أن معظم الناس يتجنبون بصورة خاصة البقاء مطولاً في غمار تجاربهم السيئة، لأن من شأن ذلك إثارة اكتئابهم، ولكن توجد بعض الصحة أيضاً في الفكرة القائلة: إن ما تركز عليه هو ما تجنيه من الحياة، وتستفيد منه بغض النظر عن ماهيته. يمكن أن يؤدي التركيز على الأمور السيئة إلى إقحام المزيد منها في حياتك، ولكنني أركز على كل من تجاربي الجيدة والسيئة من منظور طبي تحليلي مجرد، كي أستطيع العمل على إخضاع أية ظروف يمكن أن تفرضها الحياة علي، وهذا بالفعل ما تساعد العديد من تماريني الناس على القيام به، كي يستطيعوا السيطرة على حياتهم.

### أينما كان مكانك، فهو ما تحتاج البدء منه

ستكتشفون لاحقاً في الكتاب أنني أملك شخصية عملية، وستطلعون على كيفية معاناتي لظروف الحياة، وقد شكلت تلك الحالة المتدهورة نقطة البدء بالنسبة لي. لا يدور هذا الكتاب ببساطة حول السبل الكفيلة بالتغلب على الاكتئاب الناتج عن ظروف الحياة، ولا يمثل كذلك مجرد وسيلة للوصول إلى الثراء أو النجاح، مع أنه يساعدكم على تحقيق هذه الطموحات أو الأهداف، ولكن الأدوات الموجودة فيه يمكن أن تساعد أياً كان على بلوغ المرحلة التالية، بغض النظر عما يعنيه ذلك.

يمكن أن تساعد الأدوات الموجودة في هذا الكتاب أياً كان على بلوغ المرحلة التالية، بغض النظر عما يعنيه ذلك.

### هل أنت مستعد لطرح السؤال؟

هل أنت مستعد لطرح السؤال، بل والأهم من ذلك، هل أنت مستعد للقيام بأي شيء حين أخبرك عن كيفية مواصلة المضي قدماً، بالرغم من كل العقبات؟.

ستشعر عزيزي القارئ، بينما تقرأ هذا الكتاب خلال الساعات أو الأيام القليلة المقبلة، بالإلهام، والتحفيز، وتغير نظرتك إلى ظروف حياتك، وسترى بعد ذلك بعدة أيام، أو أسابيع، أو حتى أشهر بأن حياتك أخذت في التحسن، وبأنك تتغلب على

المشكلات التي كانت تعيق تقدمك، وستنجز بصورة أكبر، وتشعر بشعور أفضل حيال نفسك، وتصبح أكثر تفاؤلاً مع تقدمك للإمام، فأخرج هذا الكتاب من رفك، حين تدرك أن حياتك قد أصبحت أفضل، واقرأه مرة أخرى.

ستخرج، حين قراءتك الكتاب مجدداً بنتيجتين، تتمثل أولاهما في إعادة تقييمك للأدوات التي استخدمتها كي تصل إلى ما أصبحت عليه، وسترى أن اقتراحاتي هي أكثر من مجرد كلمات مطبوعة، أو قصص ظريفة تعلق بالذاكرة، وسيتبلور في ذهنك بالتالي أن تلك الأدوات مفيدة بالفعل، وأنتك يجب أن تكون مستعداً لتجربة المزيد منها. أما بالنسبة للنتيجة الثانية، فستجد أنك تحتل مكاناً جديداً في حياتك، وستشعر بوجود ما يلهمك كي تجرب أدوات جديدة، أو ربما أدوات أفادتك سابقاً، ولكن في مواقف جديدة هذه المرة.

مجدداً، هذا ما تختلف به طريقتي بصدق عن الكثير من غيرها، فهنالك كتب تنصح قارئها في بعض الأحيان بقراءتها مرة أخرى كل عام أو اثنين، ولكن برامجها تقوم في الغالب على التشجيع وضخ الحافز، وتهدف إلى إعادة تزويدكم بالطاقة وإلهامكم مجدداً. لا شك أن التحفيز أمر جيد، وإن ساعد لفترة وجيزة، ولكن الأمر يتطلب ما هو أكثر من ذلك كي تتقدموا في حياتكم، وتنجزوا بصورة أكبر. إنه يستلزم أيضاً توفر الحالة العقلية الملائمة والفعل السليم، وبالنظر إلى أن معظم البرامج التحفيزية لا تقدم الكثير من الأدوات المفيدة، فإن ذلك يجعلك بحاجة لقراءة القصص التحفيزية مجدداً، بل والأنكى من ذلك انتظار عام أو ما قارب لتفسيح الوقت لنفسك، كي تتسى تلك القصص، بغية إعطائها المجال لإلهامك ثانية عند إعادة قراءتها.

أسألك قراءة الكتاب مجدداً لرغبتني في أن ترى نجاح الأدوات التي قدمتها لك، وأن تجد أدوات جديدة يمكنك تطبيقها على مواقف جديدة، وربما تقرأ إبان ذلك ثانية بعض القصص التي حفزتك، أو جعلتك تفكر، أو تبتمس، أو تبكي من قبل، ولكن ذلك ليس السبب الرئيس لقراءة الكتاب مرة أخرى. ستكتشف بحق في المرة الثانية

أن القصص ستكون أقل تحفيزاً، ولكن الأدوات ونظرتك لها هي ما ستساعدك بالفعل على مواصلة التقدم في الاتجاه الصحيح.

قام علماء النفس بتحديد قسم من الدماغ على أنه المسئول عن زيادة الإدراك لدى الإنسان، ويدعى "الجهاز الشبكي المنشط"، ويشبه الأمر شرائك سيارة جديدة، ثم ملاحظتك ظهور سيارات مماثلة لها في كل مكان، وعلى نحو مفاجئ!. يستخدم هذا الكتاب، على نحو مماثل، "مبدأ التنشيط الشبكي" لمساعدتك على بناء قوة دافعة خاصة بك، وسوف تستخدم الأمثلة والأدوات الموجودة في هذا الكتاب عند قراءته للمرة الأولى، ولكنك ستعتمد على إدراكك المتزايد حديثاً، حين تعيد الكرة، لتقوم بما هو أكثر.

وبالنظر إلى أن برنامجي ملئ بالأدوات الحقيقية والعملية اللازمة لمساعدة الناس على الانتقال إلى المرحلة التالية في حياتهم، فإن التحفيز الحقيقي، الذي ستقوم باختباره، سيأتيك من مكان مختلف وأفضل، ويجب أن ينبع الإلهام الذي ستشعر به مستقبلاً من نجاحاتك (وربما بعض إخفاقاتك) لا من قصصي، وهو ما سيحدث بالفعل.

### ما الذي يريده معظم الناس؟

عادة ما يُسبق السؤال "كيف تمضي قدماً؟" أو يتبع بسؤال آخر عن كيفية إنجاز شيء ما، أو شرائه، أو الفوز بعاطفة أحدهم، أو تجاوز تجربة سيئة، وكيفما كان تعريفك للنجاح، أو مهما كان ما تريده من الحياة، فإن رغباتنا تدفع بصورة أساسية من قبل حاجات معينة نشترك بها جميعاً، وسيساعدنا فهم تلك الحاجات على تحقيق أهدافنا الشخصية، وانتقاء الأدوات الأفضل لتلبية حاجاتنا.

يشارك معظم الناس بعدد من الأشياء، وإن أخذنا بعين الاعتبار وجود بعض الاستثناءات لهذه القاعدة، والتي ترتبط عادة باضطرابات الشخصية، فإن الجميع يشتركون عملياً بالرغبات التالية: السعادة، الصحة، اكتساب محبة الآخرين، التحكم بالظروف التي تمر بنا، والنجاح، كما أن جميعنا يرغب بالتملك بدرجة أو بأخرى.

عادة ما تشير الأشياء التي نود تملكها إلى إحدى رغباتنا الأخرى، لأننا نؤمن في الكثير من الأوقات بأن تلك الأشياء تجعلنا سعداء، أو تعكس نجاحاتنا، ومع أن ذلك قد يبدو صحيحا بشكل أو بآخر، فإننا بحاجة إلى تلبية رغباتنا في النهاية بصورة مختلفة.

أخيرا، إن أردنا الوصول إلى السعادة، أو الحب، أو التحكم، أو النجاح، أو الصحة وفق مفهومنا الذاتي لها جميعا، فعلينا بصدق أن نسيطر - أكثر من مجرد أن نحوز - على الأشياء التي نعتقد أننا نريد تملكها. يتمثل أحد المفاتيح الحقيقية للسعادة في فهم مجمل عملية الإنجاز الشخصي، بالإضافة إلى جميع عناصر النجاح.

لو قرأت في السابق أي كتاب عن النجاح، أو تنظيم الوقت، أو تحديد الأهداف، أو زيادة المبيعات، أو أي موضوع يرتبط ولو بصورة بعيدة بالإنجاز الشخصي، فلن تكون الحقيقة السابقة غريبة عنك. علاوة على ذلك، من المحتمل أيضا أن تكون قد قرأت كتبا، أو شاهدت برامج إعلانية تثقيفية تروج لصفوف تدرس كيفية الوصول إلى مستويات مذهلة من السعادة والنجاح الشخصيين اللذين تحلم باكتسابهما على الدوام.

يتمثل أحد المفاتيح الحقيقية للسعادة في فهم مجمل عملية الإنجاز الشخصي، بالإضافة إلى جميع عناصر النجاح.

ولو كنت قد انخرطت، علاوة على قراءة كتاب ما، في برنامج للإنجاز الشخصي، فستكون بالفعل قد خبرت بعض الأفكار التي يتفق معظم الخبراء على فائدتها في مساعدتك على بلوغ أحلامك (أو زيادة مبيعاتك، أو أيا كانت الرغبة المعتلة في نفسك).

أعتقد أنك ستلاحظ الاختلاف في هذا الكتاب عن غيره، وإن كان بسيطا، من ناحيتين مهمتين تكمن أولاهما في منحه الكثير من الأدوات المحددة، ويمكنك أن تتوقع إيجاد معلومات مفصلة تأخذك بالفعل إلى ما هو أبعد من المقترحات التي يقدمها أنصار التفكير الإيجابي، الذي لا يعدو كونه أكثر من أداة بسيطة، لا يمكنك استخدامها دون إرساء الأساس المناسب الذي يجعلك مهيا للتعامل معها، ومعرفة ما تفعله بعدها.

اسمحوا لي، بينما أتحدث عن التفكير الإيجابي، أن أقول التالي: عندما تسمع بعض المتحدثين، يترأى لك أن المهارات التي يتضمنها التفكير الإيجابي سهلة نسبياً بحيث يمكن إتقانها، وأنها قادرة باستمرار على منحك الشعور الجيد، والغلبة على المشاعر السلبية في بعض المواقف، وبما أن أولئك المتحدثين يصورون التفكير الإيجابي على أنه غاية في البساطة، فسيتحول إلى اقتراح يجذبك في الظاهر، ولكن لا يقدم معظم أنصار التفكير الإيجابي، لسوء الحظ، الكثير مما يتجاوز هذا الأمل الكاذب. تكمن الحقيقة، تبعاً لكل حالة، في أن التفكير الإيجابي التأكيدى يمكن أن يزيد من سوء شعورك، وربما كان للتفكير الإيجابي وقت وموضع معينان يستخدم خلالهما، ولكنه لا يتمتع بذلك القدر من الفائدة التي يعتقد معظم الناس أنه يقدمها، وسيبين لكم هذا الكتاب متى يكون، أو لا يكون، مفيداً.

**يمكن أن يزيد التفكير الإيجابي التأكيدى، تبعاً لكل حالة، من سوء شعورك.**

سيأخذكم هذا الكتاب بالفعل إلى ما هو أبعد من التفكير الإيجابي، وسيقدم لكم مجموعة شاملة من الأدوات التي يلعب كل منها دوره المحدد على امتداد رحلتكم للإنجاز الشخصي، والنجاح، والسعادة المتزايدة. لا تتسوا أن هذا الكتاب يختلف عن غيره من ناحيتين، كما أسلفت من قبل، لأنه يمنح مجموعة متكاملة من الأدوات العظيمة والإرشادات الضرورية لفهم كيفية عملها، وتوقيت استخدامها، وهذا هو ما يمثل ناحية الاختلاف الأولى.

تتمثل الناحية الثانية في أن الكتاب يتسم بالواقعية بما يتجاوز غيره كثيراً، وستدرك قبل أن تنتهي قراءة صفحته الأخيرة أنك ستكون بحاجة إلى القيام ببعض العمل الفعلي كي تبلغ غاياتك، وإن لم تبد هذه الفكرة مخيفة لك بشكل كاف، فربما تضي الفكرة التالية بالعرض.

تتمثل الحقيقة المجردة - بالرغم من أن هذا الكتاب سيساعدك على تحقيق النجاح، وبلوغ السعادة وفق مفهومهما بالنسبة لك - في أن الأشياء السيئة ستستمر

بالحدوث، وستكتشف أن النتائج المثالية، التي تعد بها برامج مساعدة الذات الأخرى، تتجاهل حقيقة أن الحياة ستواصل وضع عقبات جديدة في طريقك، وستستمر في التساؤل، مهما أنجزت من الأشياء، عن كيفية المضي قدما.

إن أردت كتابا يعد بمنحك شعورا جيدا تجاه نفسك أو طبيعتك البشرية، فبإمكانك إيجاد العشرات منه، ولكنها لن توصلك، لسوء الحظ، إلى نتائج العالم الحقيقي المعاش، ولن يدوم أي شعور جيد يمكن أن تختبره بفضلها. تذكر التالي فحسب: ربما يمنحك التحفيز وحده شعورا جيدا لفترة قصيرة، ولكنه نادرا ما يعطي النتائج المرجوة من قبل الناس في نهاية المطاف.

تستحق غاياتنا في الحياة أن نجد في تحقيقها بالرغم مما يتطلبه ذلك من عمل، فإن اطلعت بما يكفي على فلسفة الشعور الجيد، وأصبحت على استعداد للتمسك بقناعاتك، وبلوغ أهدافك، والقيام بكل ما يلزم كي تستحق حياتك أن تعيشها، وتواصل تقدمك باستمرار، فاقلب الصفحة، واستعد لتجربة تغير فيها حياتك.

ربما يمنحك التحفيز وحده شعورا جيدا لفترة قصيرة، ولكنه نادرا ما يعطي النتائج المرجوة من قبل الناس في نهاية المطاف.

\*\*\*\*\*

## ● الخلاصة

- يدور هذا الكتاب حول كيفية المضي قدما بالرغم من المشكلات والتحديات.
- تعد الأقوال والقصص الذكية رائعة، إن ساعدتك على تذكر شيء قيم، ولكن كثيرا ما يحاول الخبراء تحفيز الناس، وإلهامهم بالقصص والألفاظ الذكية فحسب، وأعتقد أنه يجدر بنا بلوغ ما هو أعمق من ذلك.
- يحوي هذا الكتاب مجموعة من الأدوات والأفكار اللازمة لتذليل العقبات، والانتقال إلى المرحلة التالية.
- يعد الكثير من الأجوبة الرائجة خاطئا، وسيفند هذا الكتاب تلك الأساطير، ويساعدك على فهم الحقائق الكامنة وراء السلوك الإنساني.
- ستكون بحاجة إلى فهم مجمل عملية الإنجاز الشخصي كي تكون قادرا على تحقيق إنجازات حقيقية في حياتك الشخصية والعملية.
- قد يأتي التفكير الإيجابي بنتائج عكسية تبعا لوضعك في الحياة.
- يتطلب الإنجاز بذل الجهد.

