

من كتاب: التغيير من الداخل لـ

(و.أيمن أسعد عبده)

* العادة الأولى: كُنْ مبادراً.

أنت المسؤول عن حياتك و عما يحدث لك فيها، وإذا أردت أن تغير أي شيء في حياتك فابدأ بتغيير نفسك.

* كل العوامل الخارجية مهما بدت ضاغطة وقوية وموجبة لردة الفعل التقليدية، فإنها عند الشخص المبادر ليست سوى عوامل مؤثرة قد تدفعه إلى سلوك أو شعور ما، ولكنه يعرف في نهاية الأمر أنها إنسان حرٌّ مبادر، وأن بإمكانه دومًا أن يقف لحظةً ويقرر ردة الفعل التي يريد لها بناءً على مبادئه وأهدافه، وليس بناءً على ظروفه ومحض مشاعره.

* ويليام جيمس: "إن أعظم اكتشاف في جيلي هو أننا إنسان نستطيع أن نغير ظروفه بتغيير نظرتنا لهذه الظروف".

* سقراط: "الرجل الذي يريد أن يغير العالم، لابد أن يبدأ بنفسه أولاً".

* فرانلكين: "لقد وجدت أن الشخص الناجح في سَوقِ الأَعذار ليس ناجحًا في أي شيء آخر".

* غاندي: "لابد أن يتمثل التغيير الذي نريد إحداثه في العالم في أنفسنا أولاً".

* ستيف بولان: "إن تغيير طريقتك في التفكير ربما لن يغير العالم كله، ولكنه بالتأكيد سيغير عالمك أنت".

* الفِكرَةُ الأساسية للعادة الأولى المبادرة تنقسم إلى ثلاث أفكار:
1- بإمكانك أن تختار رَدَّة الفعل المناسبة تجاه المؤثرات الخارجية.

2- أنت مسؤول عن حياتك.

3- بادر بالتغيير.

* توماس واتسون: "هل تريد أن أدلك على وصفة سحرية للنجاح؟؟
تَعَرَّضَ للفشل أكثر".

* ستيفين بولان: "أنت أكثر من يعلم عن عيوب نفسك ومواطن ضعفها، ولذا فعندما تحطم نفسك بنفسك سيكون الدمار أكثر مما يستطيع أن يفعله الآخرون".

* اميرسون: "إنه لم يتعلم أهم درس في الحياة مَنْ لا يتحرر في كل يوم من أحد مخاوفه المزمنة".

* مايك ديتكا: "لن تكون خاسراً حتى تتوقف عن المحاولة".

* ردة الفعل التي تختارها لنفسك استجابةً لما يصيبك ستنعكس على روحك المعنوية وعلى تصرفاتك المستقبلية.

* أسولد أفري: "دائماً عندما تسقط التقط شيئاً".

* أوليفير هولمز: "إن ما هو وراءنا وما هو أمامنا أمور صغيرة، الأمر الأهم من ذلك كله هو ما هو بداخلنا".

* نيلسون مانديلا: "كُنْ في نفسك التغيير الذي تريد أن تراه في العالم حولك".

* جيم رون: "لا تتمنَّ أن تكون ظروفك أسهل، مَنْ فقط أن تكون أنت أقوى".

* ألدوس هكسلي: "هناك شيء واحد في هذا الكون يمكنك أن تثق بأنك تستطيع تحسينه بالتأكيد، هذا الشيء هو أنت".

* أينشتاين: "الذين لا يخطئون لم يجربوا شيئاً جديداً ذا قيمة".

* جو إن لوندیل: "إن أكثر إنساناً عاقه في هذا العالم هو صاحب التفكير السلبي".

* هنري فورد: "لن تستطيع أن تبني سمعةً جيدةً على ما تنوي القيام به، ولكن على ما قمت به فعلاً".

* بيفيرلي سيلز: "ربما يخيب أملك إذا فشلت، ولكنه حتماً سيخيب إذا لم تحاول أصلاً".

* العادة الثانية: ابدأ والنهية في ذهنك.

* "لا يمكن أن تستهلك خيالك، كلما استخدمته أكثر ازدهر أكثر". (مايكل أنجولو).

* "إن الإخفاق في التخطيط هو التخطيط للإخفاق". (إفي جونز)

* "إذا كان لديك أهداف عظيمة طويلة المدى فلن تؤثر فيك الإخفاقات المؤقتة". (تشارلز نوبل)

* روبين شيرما: "إنَّ الهدف الحقيقي من هذه الحياة هو الحياة لهدف".

* رالف إيميرسون: "لاتأخذ دائماً الطريق الذي يأخذه الناس، جَرِّبْ طُرُقًا لم يسر فيها أحد، واترك أثراً".

* العادة الثالثة: ضع الأهم أولاً.

* "من الخطأ الكبير أن تنظم الحياة من حولك، وتترك الفوضى في قلبك". (الرافعي)

* العادة الرابعة: فَكِّرْ بعقلية: (أربح ويربح الآخرون).

* "إن كلمة دافنة واحدة بإمكانها أن تدفئ العالم". (مَثَلٌ ياباني)

* "أفضل طريقة لمضاعفة السعادة هي أن تُقَسِّمَهَا". (بول شيرز)

* "إن أهم سؤال في هذه الدنيا: ماذا تفعل للآخرين؟". (مارتن لوثر كينغ)

* "اجعلها عادة كل ليلة ألا تنام إلا إذا استطعت أن تجعل شخصاً واحداً ممن قابلت ذلك اليوم أحكم، أو أسعد، أو أفضل". (تشارلز كينجزي)

* العادة الخامسة: احرص أولاً أن تفهم ثم أن تُفهم.

* حاجة الإنسان إلى الفهم، متى ما أعطيت له بالاستماع الجيد استطاع أن ينتقل منها إلى غيرها، ومن ذلك أن يفهم ويستمتع إليك. وأما إذا نزعته منه هذه الحاجة وحرمته منها بسوء الاستماع، فإنه سيظل يبحث عنها ويطلبها ومن ثم تكون احتمالية أن يلتفت إليك أو أن تؤثر أنت فيه ضعيفة جداً.

* "إنك لا تستطيع أن تصافح الناس وكفك مقبوضة". (غاندي)

* معظم الناس لا يستمعون بهدف الفهم، فهم يستمعون بهدف الرد، وهم إما يتحدثون أو أنهم يستعدون للتحدث. ستيفن كوفي

* يقول (ستيفن كوفي): هناك على الأقل ثلاثة عناصر تسهم في التأثير في الناس، وهي:

- 1- الأخلاق (مصداقيتك الشخصية) من حيث تمثلك لما تريد أن تقول في نفسك، ويمكن أن نطلق على ذلك القدوة.
- 2- الشفقة (وهي رحمتك بالآخر وحبك له وتعاطفك معه).
- 3- المنطق (وهي الحجة العقلية والإقناع).

* "لقد علمتني الحياة أن أفضل طريقة لإقناع الآخرين هي أن تستمع إليهم". (دين رسك)

* سببان من أسباب ضعف الاستماع الفعّال:

- 1- الاستهزاء بالطرف الآخر وعدم الاكتراث به.
- 2- التحدث أثناء حديثه وعدم الإنصات له.

* "إننا لا نرى الواقع كما هو في الحقيقة، وإنما نراه كما نتصوره". (أنيس نين)

* العادة السادسة: التعاون الإنمائي.

* أول خطوة لفتح شرارة التعاون الإنمائي أن نفكر بعقلية جديدة، وننظر إلى المشكلة من زاوية جديدة.

* العادة السابعة: (اشحذ المنشار) هذه العادة هي عادة التجديد الذاتي المستمر.

* التجديد لابد أن يشمل نواحي الحياة كلها: الروح والعقل والجسد.

فالروح تُنمى كما يعتقد (كوفي) بالتأمل والصلاة والعزلة. والعقل يُجدد بالتفكير المستمر والقراءة وإدمان تعلم المهارات والعلوم الجديدة. والجسد يُنمى بالرياضة والحركة والحفاظ على الصحة.

* "السعادة هدية يستحقها فقط أولئك الذين يفتحونها". (حكمة)

* الإنسان بحاجة ماسة إلى التجديد والنمو المستمر. إن الإنسان يحكم على نفسه بالموت عندما يتوقف عن التعلم والتأمل. هذا الكون الفسيح كتاب مفتوح تسرح فيه النفس الإنسانية في تأمل عميق.

* "جذور التعليم قد تكون مرة، ولكن ثمرته دائماً حلوة". (أرسطو)

* "إن السعادة لا تحدث نتيجة حدث خارجي، وإنما هي حالة روحية داخلية". (بول ماكننا)

* "ليس هناك نبلٌ حقيقي في أن تكون أفضل من الآخرين، النبل الحقيقي هو أن تكون أفضل مما كنت عليه في السابق". (مثلٌ هندي)