

www.ibtesama.com

«... بين يديك الآن
أفضل الكتب على
الإطلاق»
- جاك كانفيلد
الكاتب المشارك في كتاب
«شورية الدجاج للروح»
الذي حقق أفضل المبيعات.

**** معرفتي ****

www.ibtesama.com

منتديات مجلة الإبتسامة

البحث عن الحقيقية

ذاتك



٢١

فكرة رائعة
ستعيد الحيوية
إلى روحك،
عقلك وجسدك!

والتر ستابلس

مؤلف كتاب "Think Like a Winner" الذي حقق أفضل المبيعات عالمياً!



مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... not just a Bookstore

www.ibtesama.com

البحث عن ذاتك الحقيقية

٢١ فكرة رائعة ستعيد الحيوية إلى روحك،
عقلك وجسدك!

«والتر ستابلس»

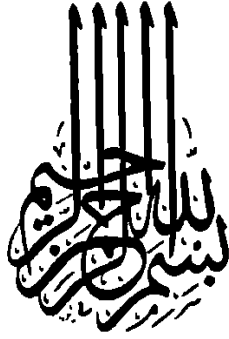
لقد فعلها ثانية! إنه «والتر ستابلس»، مؤلف كتاب (Think Like a Winner) الذي حقق أفضل المبيعات عالمياً، يبرهن في كتابه الجديد أن النجاح في الحياة . على صعيد الصحة والعافية، والحالة المالية والمهنية، والعلاقات الشخصية . لا يحدث مصادفة. بل يمكن تعلّمه وإتقانه شأنه شأن أي فرع معرفي آخر، وكما يقول: «هناك أسرار للنجاح.. ولكن ما من واحد منها يمكن اكتشافه بالبحث العنيف والعدائي»، وعبر مجموعة مذهلة من المقتبسات والمقتطفات الملهمة وقصص نجاح من الحياة الحقيقية، واختبارات مساعدة الذات المصمّمة وفقاً لاحتياجات الشخص، وبرنامج تدريجي يمكن لأي شخص أن يتبعه . عبر هذا كله يعرض لك كيف يمكنك أن تدير وتتحكم في جوانب حياتك البدنية، العقلية، العاطفية والمالية.

الأفكار هي في الحقيقة أكثر الأشياء قوة وفاعلية في حياتك! فإذا أردت التحكم بأي شيء، وأن تضبط وتروض نفسك، فلا بد من أن تنطلق من أفكارك.

ياخذك هذا الكتاب في رحلة روحية من اكتشاف الذات. فهو يقودك إلى تحوّل في منظور الرؤية وفهم جيد لذاتك وما الذي تطمح إلى أن تكون، وما تطمح أن تفعله، وتحظى به. ويبين لك أنه لكي تكون أنت أداة التغيير في حياتك، عليك أن تنمي بصورة هادفة إحساساً هاماً وجديداً في داخلك: إحساساً أعظم شأناً بذاتك! لأن الكيان الواحد . حيث الإحساس القوي والمرن بالذات . يؤثر تأثيراً مباشراً على كل شيء تفكر فيه، وتشعر به وتقلبه، أو تقوم به: إنه الأساس الدراسي الذي يقوم عليه كل شيء آخر في حياتك.

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

**البحث عن
ذاتك الحقيقية**



البحث عن ذاتك الحقيقية

٢١ فكرة رائعة ستعيد الحيوية
إلى روحك، عقلك وجسدك

والتر ستابلس

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
...أنت شركائنا في مكتبة

+٩٦٦ ١ ٤٦٢٦٠٠٠	تليفون	المركز الرئيسي (المملكة العربية السعودية)
+٩٦٦ ١ ٤٦٥٦٣٦٣	فاكس	ص. ب ٣١٦٦
+٩٦٦ ١ ٤٦٢٦٠٠٠	تليفون	الرياض ١١٤٧١
+٩٦٦ ١ ٤٧٧٣١٤٠	تليفون	المعارض: الرياض (المملكة العربية السعودية)
+٩٦٦ ١ ٢٠٥٧٠١٠	تليفون	شارع العليا
+٩٦٦ ١ ٢٧٨٨٤١١	تليفون	شارع الأحساء
+٩٦٦ ١ ٢٧٥٤٧١٠	تليفون	الحياة مول
+٩٦٦ ٦ ٣٨١٠٠٢٦	تليفون	طريق الملك عبدالله (حي الحمراء)
+٩٦٦ ٣ ٨٩٤٣٣١١	تليفون	الدائري الشمالي (مخرج ٦/٥)
+٩٦٦ ٣ ٨٩٨٢٤٩١	تليفون	القصيم (المملكة العربية السعودية)
+٩٦٦ ٣ ٨٠٩٠٤٤١	تليفون	شارع عثمان بن عفان
+٩٦٦ ٣ ٥٣١١٥٠١	تليفون	الخبر (المملكة العربية السعودية)
+٩٦٦ ٢ ٦٨٢٧٦٦٦	تليفون	شارع الكورنيش
+٩٦٦ ٢ ٦٧٣٢٧٢٧	تليفون	مجمع الراشد
+٩٦٦ ٢ ٦٧١١١٦٧	تليفون	الدمام (المملكة العربية السعودية)
+٩٦٦ ٢ ٢٣٨٢٠٥٥	تليفون	الشارع الأول
+٩٦٦ ٢ ٦٨٧٢٧٤٣	تليفون	الاحساء (المملكة العربية السعودية)
+٩٦٦ ٢ ٥٦٠٦١١٦	تليفون	المبرز طريق الظهران
+٩٦٦ ٤ ٨٤٦٦٧٦١	تليفون	جدة (المملكة العربية السعودية)
+٩٧٤ ٤٤٤٠٢١٢	تليفون	شارع صاري
+٩٧١ ٢ ٦٧٣٣٩٩٩	تليفون	شارع فلسطين
+٩٦٥ ٢٦١٠١١١	تليفون	شارع التحلية
		شارع الأمير سلطان
		شارع عبدالله السليمان (جامعة بلازا)
		مكة المكرمة (المملكة العربية السعودية)
		أسواق الحجاز
		المدينة المنورة (المملكة العربية السعودية)
		جوار مسجد القبلتين
		الدوحة (دولة قطر)
		طريق سلوى - تقاطع رمادا
		أبو ظبي (الإمارات العربية المتحدة)
		مركز المهنا
		الكويت (دولة الكويت)
		الحوالي - شارع تونس

موقعنا على الإنترنت www.jarirbookstore.com

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على :

jbpublications@jarirbookstore.com

الطبعة الأولى ٢٠٠٧

حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لمكتبة جرير

Copyright © 1996 by Walter Staples.

First published in the United States of America by Pelican Publishing Company, Inc.

Arabic language edition licensed to Jarir Bookstore for sale throughout the world.

ARABIC language edition published by JARIR BOOKSTORE. Copyright © 2007.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system without permission.

IN SEARCH OF YOUR TRUE SELF

21 INCREDIBLE INSIGHTS
THAT WILL REVITALIZE YOUR
BODY, MIND AND SPIRIT

Walter Staples



**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

المحتويات

٩تهديد	
١١برنامج الانبعاث	
١٧إننا مسئولون عن حياتنا	١ الفصل
٣٩أفكارنا من اختيارنا	٢ الفصل
٧٣نحن ن صنع واقعنا	٣ الفصل
١١٣فكر ، ثم فكر ، ثم أعد التفكير من جديد	٤ الفصل
١٤١تقدير الذات هو كل شيء	٥ الفصل
١٦٩عقدة نطاق الراحة	٦ الفصل
١٩٩قوة الاعتقاد	٧ الفصل
٢٣١كيف تُغيّر المعتقدات الجوهرية ؟	٨ الفصل
٢٥٧ليكن لك حلم أضخم منك	٩ الفصل
٢٩١العجائب الخمس الكبرى للعقل	١٠ الفصل
٣٢١فلتركز على ما تسهم به	١١ الفصل
٣٥١استكشاف بُعدنا الروحي	١٢ الفصل

إن أطول الرحلات هي تلك الرحلة
التي يقطعها الإنسان داخل النفس البشرية ،
وتتحدد وجهة هذه الرحلة بناءً على السعى
لاقتفاء أثر نبع وجودنا .

داج هامار سكجولد
الأمين العام السابق للأمم المتحدة
(١٩٠٥ . ١٩٦١)

تمهيد

يمثل هذا الكتاب فى الحقيقة مهمة طموحة ، فعلى كل حال ، يعتبر علم النفس ، والذى يدرس السلوك الإنسانى ، وعمليات الفكر العقلى ، علماً وهو ليس ما يمكن لنا أن نستوعبه خلال يوم أو اثنين أو ثلاثة . وفى الحين نفسه ، فإن علم النفس هو أمر لا ينبغى علينا أن نتجاهله تجاهلاً مطلقاً فى حياتنا ، وذلك لأن كل ما نقوم به - مع التأكيد على " كل - هذه - يضرب بجذوره فى المبادئ النفسية الأساسية .

اطلع قليلون منا على مبادئ علم النفس خلال تعليمهم الرسمى ، وفى أفضل الأحوال ، فإننا نلتقط فكرة من هنا ، وأخرى من هناك مما يبدو أنه له مغزى ، رغم أننا لا نفهم تماماً سبب ذلك . كثير من تلك الأفكار كانت تحثنا على تفضيل الآخرين ورغباتهم على أنفسنا ، وقد انتقلت إلينا من جيل إلى جيل . ومن المفترض أن تلك الأفكار قد ساعدت الآخرين على تجاوز مشكلة ما ، أو التغلب على أحد الصعاب فى وقت أو آخر خلال حياتهم ، وبدورها يمكن أن تساعدنا .

ومن ثم فإن الغالبية العظمى منا تُصَرِّفُ شئون معيشتهم مع قصور هائل فى فهمنا لموضوع حاسم جداً : هو نحن أنفسنا ، فبدون شيء من التبصر ، وشيء من الفهم لمن نكون ، ولماذا نفكر ، ونتصرف على هذا المنوال أو ذاك ، فإننا ولا بد نظل نكافح ونتعثر متسائلين متى يحين الوقت لإصابة الهدف الصحيح . ولأن أغلبنا يعتقد أن علم النفس ذلك أكثر صعوبة كموضوع من أن يفهموه ؛ فإننا نتجنب أى محاولة جادة .

لكن تجنب علم النفس لا يعنى أن ننهزم أمامه . لسنا بحاجة لأن نصبح خبراء فى هذا الشأن حتى ننتفع ببعض مبادئ ومفاهيم أساسية منه ، وهذا هو المقصد المتواضع لهذا الكتاب - أن يُطْلِعَكَ على بعض الأفكار والرؤى لكى تتحلى بالإمكانية لتغيير حياتك بطرق فعالة وبالغة الأثر ؛ مما لا يمكنك تخيله فى هذه اللحظة . لكن هل سيحدث هذا لك ؟ أقترح أنه سيحدث ولكن فقط بمقدار استعدادك لأن تصطحب بعض أدوات ضرورية - عقلاً متفتح ، وفضول الأطفال ، ورغبة عارمة فى التعلم ، وتجاوز مستواك الحالى من الإنجاز . فتجهز إذن ؛ فسوف نطلق الآن فى رحلتنا الفاتنة بحثاً عن ذاتك الحقيقية .

إن إمكانياتنا لا حدود لها :
وتتحدد شخصيتنا بقدر ما نكون قادرين
على إدراك الثروة اللانهائية الدفينة في
أعماق طبيعتنا الإنسانية السامية .

· ويليام رالف انج ·
مؤلف ورجل دين إنجليزي
(١٨٦٠ . ١٩٥٤)

برنامج الانبعاث

" لقد ولدنا عُزلاً بلا حماية ، لكن عقلنا هو سلاحنا الأوحى " .
- " أين راند "

خض تجربة هذه الرحلة العجيبة إلى الوعي بالذات ، والسيطرة على الذات ، وابدأ في فهم أعمال عقلك الداخلية . اكتشف كيف تتحرر ، وتنمو في صورة ذاتك الحقيقية . خلال هذا - برنامج الانبعاث - سوف تكتشف مجموعة وفيرة من الأفكار الجديدة المذهلة ، والمفاهيم المرتبطة بالنمو الشخصي والروحي ، والتنمية المهنية . وفي الحقيقة ، فإن الكثير من تلك الأفكار لا توجد في الأدبيات ، والكتابات المعاصرة ؛ لأنها أصيلة وفريدة من إبداع د. ستابلس ، كما أنك ستكتسب قاموساً جديداً كاملاً من المفردات ، وتتعلم مجموعة متنوعة من التقنيات والاستراتيجيات الجديدة ، بينما ستشرع في رؤية مدى ما تملك من طاقة بالفعل وسيطرة على عقلك وجسدك ، وبالتالي على كل وجه من أوجه حياتك .

لقد دخلنا هذه الأيام بدايات القرن الواحد والعشرين ، ويتسم عالم اليوم بالتغير المتسارع ، والتنمية التكنولوجية المتزايدة ، والتنافس العالمي غير المسبوق ؛ مما يتطلب بالضرورة المزيد من كل فرد في مجال العمل ، وفي كل أوجه الحياة - مقدرة أكبر على التجديد والابتكار ، تنمية للذات ، وإحساساً بالمسئولية الشخصية ، وبالتالي الحاجة لشحن الطاقة - على وجه التحديد ؛ من أجل عملية مجربة من أجل شحن الطاقة الشخصية .

يركز هذا الكتاب على إحدى وعشرين فكرة رائعة هي مفتاحك نحو واقع جديد كامل ، وحياة جديدة بأكملها ، وتتضمن : عملية تولى المقاليد الشخصية أو التعزيز الشخصي ؛ والذات الحقيقية ؛ والذات المصطنعة ؛ وعملية الإنجاز العالمية ، وقانون الإبداع ، والأسئلة الخمسة الجامعة ، ومبدأ ستابلس ، وأثر الانعكاس ؛ وفخ المؤثرات الحسية ، وتقنية الفكرة والصورة والعاطفة ، والأعمدة الثلاثة للذات ، وتركيبية النجاح الطبيعي ، وعقدة نطاق الشعور بالأمان والراحة ؛ ومفهوم القفزة الكمية ، والتركيبية المضادة للفشل من أجل النجاح ؛ وتمارين هدف الحياة الأساسي ؛ وتقنية تخيل " الجذب والدفع " ، والأكواد الخمسة للحياة ، والأعاجيب الخمسة الكبرى للعقل ؛ ومخطط المساهمة ؛ ومبادئ الآي كان I . C . A . N أو مبدأ التحسن الدائم بلا نهاية ؛ وعجلة الحياة العظيمة ؛ وعامل س . م . س ؛ والبصيرة النهائية والتوصل إلى معنى الذات الحقيقية .

إنها نعمٌ إلهية لا تقدر بثمن للكائن
الإنسانى ، جوهرتان فى غاية الحساسية
نسميهما عينيّن ، وآلتان موسيقيتان رائعتان
نسميهما أذنين ، ومنمنمات خرافية هى
الجهاز العصبى ؛ حيث يدرك العقل ويعمل .

· آلان واتس ·

الفيلسوف والمؤلف الأمريكى

مؤلف (THE SPIRIT OF ZEN)

(١٩١٥ . ١٩٧٣)

ليس هذا برنامجاً آخر من برامج مساعدة الذات ، والذي يتعامل ببساطة مع الأعراض ويتجاهل أسباب قصور الشخصية ، والإخفاق الإنساني . إنه برنامج للانتعاش ، وإعادة التكوين - انتعاش وإعادة تكوين لصورة من أنت حقاً - فى نطاق صورة ذاتك الحقيقية !

أن نوجد يعنى أن نتغير ؛ وأن نتغير يعنى أن ننمو ؛
وأن ينمو المرء هو أن يعيد تكوين ذاته لما لا نهاية .

فى أوجه الحياة كافة - بدنياً ، وعقلياً ، وروحياً ، وعائلياً ، ومهنياً ، ومالياً ، فإن عملية تسلم مقاليد الإدارة الشخصية ، أو المسئولية الشخصية هى العامل الأساسى المحدد ، والذي يحدد نجاحك من فشلك . عندما تصير مسيطراً على عالمك الداخلى ، ستصبح مسيطراً على عالمك الخارجى . إن الأفكار التى تفكر فيها هى القوة المهيمنة فى وجودك . ستجد فى نهاية كل فصل " قصة نجاح " من شأنها أن تصور تفصيلاً القوة المذهلة للصورة الذاتية الإيجابية ، وتصف كل قصة منها بطريقة مقنعة ودرامية كيف حظى الآخرون فى مسارات مختلفة عديدة من الحياة بالشجاعة والافتخار بأن يحلموا أحلاماً كبرى ، ويحققوا هذه الأحلام ، غالباً فى مواجهة ظروف مراكسة ذات شأن عظيم ، وكذلك تستطيع أنت أيضاً ! فإن الموارد التى تحتاج إليها حتى تغير حياتك كلية اليوم - بصرف النظر عن ظروفك الحالية - توجد بداخلك بالفعل ! إنها ببساطة مختبئة ، تترقد فى حالة سبات ، تنتظر الانتفاع بها ، وباللجوء إلى تلك الموارد الهائلة ، يمكنك أن ترتفع إلى أى مستوى من السمو ، وأن تجد السكينة ، والسعادة ، والقوة غير المحدودة بداخلك ، ولكن أولاً يجب عليك أن تكتسب عن قصد سمة جديدة ذات شأن : وهى الإحساس المتنامى بالذات .

كل من تلك القصص تعد شهادة على الحقيقة العجيبة ، والتى لا خلاف عليها : لقد ولدت ثرياً ! وأن لديك وفرة زاخرة من المواهب الفريدة والمتنوعة ، وكنوزاً هائلة مدفونة عميقاً بداخلك ، وبمعرفتك لهذا ، فما عليك إلا أن تختبر حدودك الخارجية ؛ لكى تبلغ الشأن العظيم الذى تستحقه عن جدارة .

إن الغرض من هذا الكتاب هو مساعدتك على إطلاق سراح سحر عقلك للتوصل إلى الثمار المستهدفة فى حياتك ، ونحو هذا الهدف ، لا بد أن تفكر بأفكار كبرى فى كل أقوالك وأفعالك ؛ ذلك أنك لن تنجح فى أى شىء إذا لم تكن مهتماً به وجدانياً وواثقاً ثقة مطلقة فى إحرازك له . إن التحدى عندئذ بالنسبة لك بسيط وواضح : لا بد أن تجد سبيلاً لأن تشعل حماسك !



لقد من الله علينا بحرية الإرادة والاختيار
كما نريد سنكون ، وسنفعل ، وسنمتلك .

• والتر ستابلس •

أحد المتخصصين الرواد في الإمكانية الإنسانية والمسئولية الشخصية . قرأ كتبه
وحضر منتدياته آلاف الأشخاص في أرجاء العالم ، وكان لفلسفته وتعاليمه أثر عميق
هائل على هؤلاء الذين كانوا مستعدين لمراجعة معتقداتهم الثابتة ، واكتشاف الطبيعة
الخاصة بذواتهم الحقيقية . في هذا العمل المحكم ، يشارككم د. ستابلس في أعظم رؤاه
وأفكاره المهمة بطريقة مقنعة وفريدة ، والنتيجة ليست أقل من تغيير الحياة الخاصة بنا
بأكملها !

إن أبسط الحقائق هي أكثر قوة على الدوام ، فقط إذا هي فهمت وقُبِلتْ ، وصارت
جزءاً من دخيلة المرء ونفسه . ما الحقيقة البسيطة ، إن ، تلك التي يقدمها د. ستابلس
للعالم ولهؤلاء ممن يسعون في دروب الحياة جميعها ، ويرغبون في أن يكونوا ، وأن
يحرزوا المزيد والمزيد ؟ إنها هذه :

ليس المهم أين ولدت ، ومن هما والداك ، أو مستوى تعليمك ، واللغة التي
تتحدثها ، والمهارات التي اكتسبتها ، أو ما النجاحات أو الإخفاقات التي حققتها ،
لكن المهم وحسب ماذا تعتقد بشأن نفسك ، لأننا إذا ما غيرنا من نعتقد أننا نحن ...

سنغير من نحن حقاً !

البحث عن ذاتك الحقيقية

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

يمكننا أن نصبح أى شيء نصبو إليه ؛
لأن العالم يوجد عبر قوة الاعتقاد والإيمان .
فما من شيء ثابت أو حدّ واضح أمام
الكائن الإنسانى .
توجد بداخلك كل
قوة العالم ، وبتعبير بسيط : إننا من نعتقد
أننا نحن ؛ وهكذا فإن لدينا القدرة
على التغيير فى أى لحظة .

والترستابلس

مؤلف (MY SIGNATURE STATEMENT)

الفصل ١

إننا مسئولون عن حياتنا

” المسئولية ثمن المنجزات العظيمة ”
- ونستون تشرشل

ابتكار الحوافز الخفية

فى مكان ما ، بمدينة ما ، تحدث إحدى الأعاجيب . فى هذه اللحظة نفسها : يولد طفل . هذا الطفل هو روح نقية ، وإمكانية محضة تصب فى قالب إنسانى كتجسد للذكاء غير المحدود . ومع ذلك ، فى الحال يتأثر الطفل بمجموعة كبيرة من المثيرات الخارجية : المرئيات ، والأصوات ، والروائح ، والملموسات - كما يجدها فى بيئتها الجديدة . وفى العملية ، تتشكل ذاكرة عقله الباطن ، وتنشوه معرفته بذاته ، ويتشكل إحساسه بذاته .

وهناك شىء ما عجيب جداً ومؤسف جداً فى هذه العملية : عجيب لأن الطفل حر فى أن يعتنق أفكاره الخاصة ، وأن يكتشف إمكاناته الخاصة ، وأن يقرر مستقبله الخاص ، ومؤسف لأن معرفته بذاته الحقيقية تكبت بمجرد حقيقة أنه حى - بتجاربه داخل عالم فيزيائى قاس وصارم غالباً . وما هم إلا قلة من المحظوظين ممن يجدون السعادة ، والإشباع من هذه العملية ، بينما الغالبية الساحقة لا يجدون إلا الإحباط والخيبة ، ومع ذلك فلا يوجد سبيل آخر نحو الوعى بالذات ، ما من سبيل آخر نحو توجيه الذات ، ما من سبيل آخر نحو إشباع الذات .

من شأن هذا أن يمنحنا فكرة حول التحدى الهائل الذى نواجهه ؛ فى سنوات تكويننا نكون مضطرين لتلقى وتقبُّل رسائل من عالم محير وفوضوى يشرع فى تحديد نواتنا - سواء كان هذا العالم يفرض علينا الفقر ، أو العنف ، أو تدنى مستوى التعليم - يمكن أن يكون هناك المئات ، بل والآلاف غالباً ، من الخبرات السلبية - ولهذا كله أثره ، ولا يمكننا أن نختبئ من تلك الآثار ؛ لأنه ما من ملتجأ منها . وفى السن الصغيرة ، لا يكون بمقدورنا أن نصدر أحكاماً وجيهة بشأن مدى صحة تلك الرسائل ، أو بشأن مطابقتها للحال .

أُكن في رُوحى إعجاباً متواضعاً
للروح المتسامية التى لا حدود لها ،
والتى تعرب عن نفسها فى أهون التفاصيل
التى لا نستطيع إدراكها
بعقولنا الضعيفة الواهنة .

· ألبرت آينشتاين ·
فيزيائى ولد بألمانيا
(١٨٧٩ . ١٩٥٥)

تلك الانطباعات الأولية مخزونة في الذاكرة كذكريات الطفولة ، وسرعان ما ينساها العقل الواعي ، ولكنها بالضرورة يكون لها أثر فعال ودائم ؛ بحيث تعاود ظهورها فيما بعد في حياتنا بصفاتها حوافز خفية ، وبينما ننمو وننضج ، لا يعي أغلبنا ؛ حتى إننا قد تأثرنا بشكل مهم بكل الأشياء المحيطة بنا ، ولكن ما من شك هناك في أن هذا قد حدث . والغالبية العظمى منا يقضون بقية حياتهم في محاولة إصلاح كل الأضرار .

القوة الداخلية

لا ينبغي أن يثير دهشتنا عندئذ أن قلنا أننا يعتبرون أنفسهم قوة إيجابية في عالم تحكمه السلبية . رغم أننا جميعاً قادرون على اتخاذ هذا الاختيار إذا ما اكتسبنا البصيرة ، والشجاعة ، وتصميم العزم لكي نمضي في هذا السبيل الذي لم يقطعه الكثيرون ، ونحن نعرف أننا ندين بهذا لأنفسنا وللآخرين ؛ لكي نقدم المساهمة المتوافقة مع كياناتنا الحقيقي ، ومع مواهبنا وقدراتنا الطبيعية .

أحب هذا الاقتباس من " أوليفر ونديل هولمز " : " ليس لكل ما يكمن وراء ظهورنا ، أو يكمن بين أيدينا إلا أهمية هامشية مقارنة بما يكمن بداخلنا " . وهذا تعليق ثاقب . قليلون منا لديهم أدنى فكرة عن الطاقة الهائلة لعقولنا ، تلك الآلة العجيبة التي تحدد لنا من نحن ، وأى عالم نعيشه ، ونادراً ما نستخدم عقولنا بفاعلية لنحصل على ما ننشده . والأكثر غالبية ، أننا نستخدمها لتحقيق النقيض بالضبط - أي لنحصل على ما لا ننشده !

الجزء الأعظم من عقولنا يعمل أسفل مستوى وعينا ، ويعرف بالعقل الباطن . هذا هو مصدرنا الحقيقي للقوة ؛ لأن هذا العقل هو جزء لا يتجزأ من عقل أعظم بكثير . والذي سندعوه بالعقل الكوني . والعقل الكوني ينطوي على الطاقة ، والقوة ، وله نطاق يبلغ من السعة ما لا نستطيع تخمينه في كليته . إنه طاقة ، وذكاء سُمى بالعديد من الأسماء على مدار التاريخ - القوة ، والنبع ، والنور ، والقدرة - ويعتبر داخلياً ، وليس محدوداً ، وكلية القدرة ، وكلية المعرفة ، وتعرفه كل رسالات التوحيد الكبرى في العالم باسم الله ، وبصرف النظر عن أسمائه الحسنى العديدة ، فالمهم هو أن بوسعنا اللجوء إلى قدرته المطلقة وسلطانه المتين ، من أجل بلوغ فهم أكبر لأنفسنا ، وللعالم الذي نعيشه .

أن نرى عالماً فى حبة
رمل ، وفردوساً فى زهرة برية ،
وأن نقبض على اللانهاى
فى راحة اليد ،
وعلى الأبد فى ساعة من الزمن .

“ وليم بليك ”

شاعر ونحات إنجليزى

(١٧٥٧-١٨٢٧)

هذا العقل - إن جاز هذا الوصف - هو الحى الذى لا يموت ، والذى لا ينفصل عن الإنسان أدنى انفصال ؛ فهو أقرب إليه من حبل الوريد ، إنه الوعى الذى تعرفه وأعرفه ، ويعرفه سائر الكائنات والمخلوقات . لا تظهر قدرته فى شكل واحد ، ولكن فى كل الأشكال كما تبدو لنا عبر بدائعه الباهرة ، وصنعتة السامية .

هذا الذكاء الأعظم ، والقوة الأسمى موجود بما لا يدع مجالاً للشك ، وتشهد بذلك جميع الأديان العظمى فى العالم . صحيح أن الإنسان يتباهى بنفسه على منجزاته العديدة ، من الأبراج ناطحة السحاب ، إلى الطائرات فائقة السرعة ، والحاسبات الخارقة ، لكن الكائن الإنسانى لم يخلق أبداً شيئاً من عدم ، ولو حبة رمل ، أو جناح ذبابة ، أو عود نبات ، أو ورقة شجر ! وبالطبع كل تلك الكائنات موجودة . إنها قدرة فائقة لحدود البشر ؛ فلا تقارن بمن أنشأها إنشاء ، ولم " يخلق " الإنسان حتى فكرة واحدة ؛ فالأفكار ترد لنا لكننا لا نخلقها .

ونحن ككائنات حية فى مرحلتنا الحالية من التطور ، مازلنا محدودين بالعديد من الحدود ، فنحن جميعاً أكثر ميلاً للضعف والغضب ، للتفاهة ، والتشكك فى الذات ، ولكن حين نعرف كيف نلجأ إلى هذا الذكاء الأعظم ، وتلك القوة القادرة على كل شيء ، ستتلاشى الحدود المقيدة لنا من أمام أعيننا ؛ فإن عقولنا هى أكثر الآلات المبدعة فعالية وقوة ، والعقل الكونى يمتد فى كل زمن ويحوى كل المعرفة ، وكل الحكمة التى وجدت ، أو ستوجد أبداً .

وقد خلق الله آدم ونفخ فيه من روحه ، ومنحه قدرات على التأمل ، والتخيل ، والإبداع ، وباللجوء لهذه القدرات ، يمكننا أن نكتشف من نحن حقاً وما مغزى وجودنا هنا على الأرض . وفى هذا الإطار ، يمكننا أن نجد المعنى ، والاتجاه ، والإشباع ، والسعادة فى حياتنا .

وهكذا لنتابع على هذا الأساس : العقل الإنسانى لا حدود أمامه . ما من قيود عليه ، ولكننا بحاجة لأن ننفذ أنفسنا ، ونوسع مداركنا إذا كان لنا ذات يوم أن نكتشف من نحن حقاً ، ومِمَّ جبلنا - إذا كان لنا ذات يوم أن نطلق سراح القوة الكامنة فينا !

تحول الإدراك :
النظر إلى الحياة على نحو ما
يمكن لها أن تكون ، وليس
على نحو ما هي عليه الآن .

"والتر ستابلس"

قوة العقل

تأمل الطاقة غير المعقولة المفطور عليها العقل الإنساني :

قوة الرغبة	قوة الفكر
قوة الاعتقاد	قوة الإدراك
قوة الاختيار	قوة التفاؤل
قوة التركيز	قوة الخيال
قوة العطاء	قوة القرار
قوة التعلم	قوة الإصرار
قوة الحب	قوة الغرض

تلك بعض أبرز الممتلكات العقلية التي نأمل في تسخيرها ، والانتفاع بها ، وهي تمثل أحجار البناء الضرورية من أجل حياة مشبعة وحيوية ، ويمكننا الاستفادة من كل تلك القوى . والحق أن لدينا بالفعل القوة النهائية - أي قوة أن نكون من نريد أن نكون وأن نفعل ما نريد أن نفعل . كتب " روبرت لويس ستفنسون " أن نكون ما نحن عليه ، وأن نصير ما نحن قادرون على أن نكونه هو الهدف الوحيد للحياة . " إننا نعترف بوجود مواهبنا وقدراتنا الطبيعية ، دفينة أسفل السطح . لدينا جميعاً المزيد من الإمكانية من أجل منجز سام أكثر مما يمكننا أن نتخيل حالياً " .

لقد صمم هذا البرنامج لمعاونتك لأن تنظر نظرة أعمق بداخل ذاتك ؛ لتكتشف المزيد من تلك الموارد المخبوءة . ما إن تشرع في تقدير الإمكانية الهائلة التي تمتلكها ، وقدراتك غير المحدودة فعلياً على الإنجاز ، ستبدأ في رؤية الاحتمالات العديدة التي في حياتك ، ويساعدك على معاشة ما لا يمكن تسميته إلا " تحول الإدراك " - لن تكون ولما يمكن لك تحقيقه خلال عمرك .

تذكر : لقد تم دفعك خارج نطاق الاطمئنان الخاص بالرحم دون تدخلك ، لكن ينبغي عليك أن تكسر نطاق الاطمئنان الذي صنعه في حياتك . ولكن بيدك أنت ! هناك ثلاثة تحديات رئيسية تواجه أي مؤلف ، أو خطيب في المجال التحفيزي . أولها إتقان الموضوع الذي يتخصص فيه ، وثانيها تطبيق الأفكار والمفاهيم على حياته هو ، وثالثها هو تعليمها للآخرين بطريقة تصير بها ذا صلة ببعضها البعض ، ومُستساغة ، وذات أثر . خمسة وعشرون عاماً من الدراسة والتطبيق ، سأحاول بذل كل ما بوسعي لأترك أثراً عليك بهذه المادة المكتوبة ، مع العلم أنه أمر غير منفصل ؛ ذلك

ما الحياة إلا فرصة فلا تضيعها !
الرجل الذي يمضى أبعد ممن سواه هو عموماً
الرجل المستعد للإقدام والمغامرة .

“ ديلى كارنيجى ”

مؤلف كتاب

HOW TO WIN FRIENDS AND INFLUENCE PEOPLE

(١٩٥٥.١٨٨٨)

أننا جميعاً نريد أن نرتفع بأدائنا إلى مستوى أعلى ، ونستطيع جميعاً ذلك ، إذا أتاحت لنا وحسب بعض الأفكار حول - كيفية تحقيق هذا !
وأحسب أنك واجهت أيضاً التحديات الثلاثة نفسها : إتقان الموضوع ذى الشأن ، وتطبيق المفاهيم ، وتعليمها للآخرين . والحق أننا نعلم الآخرين كل يوم من أيام حياتنا بالمثال الشخصى الذى نضربه لهم ، وبالنحو الذى نقدم به أنفسنا ، ونعامل به الآخرين .

تكن قوتنا بداخلنا

تأمل هذا المشهد المرسوم . المنظر فى جبال الهيمالايا . سلسلة الجبال المهيبة تهيمن على الأفق ، وعند قاعدة تلك الجبال ، يجلس رجلان يرتديان عباءتين بسيطتين ، وقد عقد كل منهما ذراعيه وساقيه ، وسجادة صلاة مفروشة تحتهما على الأرض . الحكيم من الجهة اليسرى يظهر عليه الهدوء والوداعة ، فى حالة سلام مع نفسه . عيناه مغلقتان ، رأسه منحني قليلاً ، وعلى وجهه ابتسامة معرفة رقيقة . والرجل فى الجهة اليمنى يتطلع نحو زميله ، مقطب الجبين ، وبعينيه أذى ، يطرح سؤالاً صريحاً : " هل تعرف أمراً لا أعرفه ؟ " .

قد وجدت القوة
في غوامض الفكر .

يوريبيدس
أحد كتاب التراجميديا الإغريقين
(القرن الخامس ق . م)



العقل هو الوسيلة العظمية
لكل الأشياء ؛
والفكر الإنساني هو عملية
تحقق الأهداف الإنسانية .

دانيال ويسترن
رجل سياسة ، وخطيب أمريكي
(١٧٨٢-١٨٥٢)

يمكننى أن أفكر فى ثلاثة أشياء ، وهى ثلاث حقائق لا تُصدق ، يعرفها الرجل الحكيم نوالابتسامة المعرفية ، بينما يجهلها زميله كما يجهلها فى الواقع أغلب الناس فى الدنيا :

١. الحياة سلسلة من الأفكار .
٢. إننا نصير إلى ما نفكر به .
٣. نستطيع أن نختار ما نفكر به .

سوف أتحدث بتوسع أكبر حول كل نقطة من تلك النقاط فيما بعد خلال البرنامج ؛ لأنها جزء لا يتجزأ من الاستيعاب الواضح للطرق التى نتخذها للتوصل إلى طاقة عقولنا التى تفوق الوصف .

من المدهش تأمل أن هذين الرجلين قد وُلدا غالباً فى البلدة نفسها ، يتحدثان اللغة نفسها ، نالا التعليم الأساسى ذاته ، والتربية الدينية ذاتها ، ونشأ كلاهما فى نفس البيئة ... إلا أن واحداً منهما قادر على العثور على سلامه الداخلى ، والشعور بالرضا من خلال التركيز على أفكاره الخاصة . إنه يجد القوة والمعنى بداخل ذاته . فى الحين نفسه يمضى الشخص الآخر فى حياته فى بحث يائس عن تلك الأمور ذاتها . نحن نعلم أن الثقافات الشرقية على الصعيد التاريخى كانت أكثر ميلاً لمراقبة النفس وتأملها ، وأقل اعتناء بالشئون الدنيوية والمادية فى مقاربتها للحياة من الثقافات الغربية .

عملية الإنجاز الكونية

فى هذا البرنامج ، سنناقش ما أسميه بعملية الإنجاز الكونية ، وهو موضوع مهم بما أن إحساننا بذاتنا ينبع مباشرة من اعتقادنا عن أنفسنا ، من نحن وما يمكننا تحقيقه فى هذا العالم . إن عملية الإنجاز هى فى حقيقة الأمر كونية ، وهى تنطبق على كل من حياتنا الشخصية ، وحياتنا المهنية ، وعلى كل شىء نحاول القيام به . إنها إطار عمل نستعين به للعيش ، وللعمل ، وللحلم ... ولإدراك أقصى إمكاناتنا .
واليك العناصر السبعة الرئيسية لعملية الإنجاز الكونية التى لا بد من تدبرها عند ملاحقة هدف ما مهما كان :

١. الرغبة .

أسئلة : من أين تنبع ؟ كيف نحصل عليها ؟ كيف نزيد منها زيادة هائلة ؟

السقوط
سبع مرات ،
يعنى أن تنهض
فى المرة
الثامنة .

قول يابانى

٢. الأهداف الواضحة المركزة .

أسئلة : ما الذي نريده حقاً في الجوانب الستة الرئيسية لحياتنا ، وهي : بدنياً ، وعقلياً ، وروحياً ، وعائلياً ، ومهنياً ، ومالياً ؟

٣. الإيمان اليقيني بكل من أنفسنا وأهدافنا.

سؤال : كيف يمكننا اكتساب إيمان يقيني بأنفسنا وبأهدافنا ، وأن نحتفظ به ؟

٤. خطة لتحقيق أهدافنا .

سؤال : ما العناصر الرئيسية لأي خطة ناجحة ؟

٥. اتخاذ تحركات ثابتة باتجاه أهدافنا .

سؤال : كيف يمكننا تجاوز أكبر ثلاث عقبات أمام النجاح الدائم : التشكك ، والخوف ، والمماطلة ؟

٦. تقييم نتائجنا ، وتغيير طرقنا .

أسئلة : ما الذي نقوم به على النحو الصحيح ؟ ما الذي نقوم به على النحو الخطأ ؟ ما الذي نحتاج لتغييره ؛ لكي نعود إلى المسار الصحيح ؟

٧. مواصلة التحرك ، مع التركيز على النتيجة المرغوبة .

سؤال : كيف يمكننا مواصلة التقدم في وجه العقبات والمحبطات ، وعندما يكون الهدف لا يزال بعيد المنال ؟

تلك الخطوات جميعها حاسمة لأي شخص يريد إنجاز أي شيء للناجحين جميعاً ؛ فالأشخاص الذين تعوزهم الأهداف ، ولا يتخذون خطوات ، لا يتوصلون إلى أي نتائج ؛ فالتحرك المتسم بالتركيز والثبات ، هو البشير المهد لكل إنجاز عظيم ، والحق أننا نتعلم بالممارسة ، ونفجز بالممارسة ، ونشبع ذواتنا بالممارسة !

أمام العقول البليدة
فإن كل الطبيعة تكون كئيبة .
وأمام العقول المضيئة
فالعالم بكامله يشرق
ويتألق بالنور .

رالف والدوايمرسون
كاتب مقال ، وفيلسوف ،
وشاعر أمريكي
(١٨٨٢-١٨٠٣)

تنطبق الخطوات نفسها كذلك على القادة ، على هؤلاء المسئولين عن إحراز نتائج بالعمل مع أشخاص آخرين ، ومن خلال آخرين - فعلى سبيل المثال ، المدير ، والمعلم ، والمدرّب ، ورجل الدين ، ورجل السياسة ، والوالد والوالدة . إن مهمة القادة هي شحن الآخرين بالطاقة ، وهم بحاجة إلى اكتساب مهارات التواصل الأساسية التي تتعلق بالتحفيز ، ووضع الأهداف ، والتوجيه ، وبناء الفريق ، والتخطيط ، والتكليف ، أو التفويض ، والرصد ، والتدريب ، والتقدير والثناء ، وتقديم المشورة والمكافأة .

سيكون تركيزنا في هذا الكتاب على ما يمكننا القيام به كأفراد لشحن طاقة أنفسنا ، أى القيام بأمر ما لأنفسنا ، وأن نتحرر من أهواء الآخرين ، أو مفاجآت أحداث حياتنا . إذا تقبلنا حقيقة أننا في موضع المسئولية ، لابد أن نجد سبيلاً للإسك بزمّام الأمور . ومن الواضح للغاية ، أننا إذا كنا لا نعرف كيف نشحن طاقتنا ، فليس من المحتمل أن نكون قادرين على شحن طاقة الآخرين . من المستحيل أن يكون المرء قائداً فعلاً إذا لم نكن نعرف من نحن ، وإلى أين نمضي ، وكيف سنصل إلى مقصدنا .

وبينما نتقدم ، ستبدأ في العثور على إجابات للعديد من الأسئلة المصاحبة للعناصر السبعة الأساسية لعملية الإنجاز الكونى ، وما إن تتضح لك تلك الأجوبة جربها واختبرها ، وابدأ في تطبيقها بشكل مقصود وهادف في حياتك اليومية .

من يحفز من ؟

تمرين بسيط . أفترض أنني اليوم أوجه حديثي لجمهور حىّ عريض بدلاً من التحدث إليك عبر صفحات هذا الكتاب ، وأنتى طلبت من جميع الأشخاص الموجودين في القاعة أن ينهضوا ، ويقدموا أنفسهم للآخرين حولهم ، ويتعرفوا بأسماء بعضهم البعض وبمهنهم . وبالقيام بهذا ، أوصل مناقشة ما حدث على ضوء ما أدعوه بمبدأ " اللذة - الألم " ، ويقول هذا المبدأ بأن الناس في حياتهم ينجذبون بشكل طبيعى نحو الأمور المانحة للذة واضحة ، وينفرون عن الأمور الجالبة لألم واضح ، وبطلبى من جميع من بالقاعة أداء هذه المهمة ، لاحظت أن الجميع اضطلع بها . سيتضح أن كل شخص كان مطمئناً بما يكفى مع التمرين ، دون أن يجد فيه ربما قدراً عظيماً من اللذة ؛ ولكنه كذلك دون أن يكون به قدر عظيم من الألم .

أغلب الأشخاص لا يمنحون أنفسهم
نصف ساعة بلا مقاطعة أو إزعاج
لكي يقرروا ، أو حتى يفكروا
بشأن ماذا سيكونون ، أو ماذا سيفعلون ،
على الرغم من أن هذين الخيارين أكثر
خيارات الإنسان مغزى وشأناً .

” جيمس آر . بال ”

من كتابه (SOAR... IF YOU DARE)

والآن اسأل نفسك هذا السؤال . فى هذا التمرين ، هل قمت أنا " بتحفيز " أى شخص فى القاعة للقيام بأى شىء ؟ بفهم حقيقى جداً ، فأبني لم أقم بهذا ؛ لأننى لا أستطيع تحفيز أى شخص للقيام بأى شىء - دون قبوله ، أو قبولها . يمكننى بالطبع أن أغرس بذرة ، أو فكرة فى عقول الأشخاص للقيام بشىء ما . لكننى لا أستطيع أن أتسبب فى قيامهم به ؛ فالناس يتخذون هكذا قرارات بأنفسهم اعتماداً على تقييمهم لها ، على ضوء إدراكهم للذة أو الألم الناجمين عن ذلك .

الأمر مماثل بالنسبة لنصائح هذا الكتاب ؛ فإن بوسعى تقديم كل أنواع المنافع التى سوف تتلقاها إذا كنت مستعداً للعمل على تنمية ذاتك ، وعلى مفاهيم محددة ، لكنى لا أستطيع أن " أجعلك " تقوم بأى شىء . يمكننى أن أوصى ، أو أقترح ، بل حتى أن أقنع بالملاطفة ، ولكن فى النهاية ، فإن أى قرار يتخذ بالتحرك ... يعتمد عليك كلية . وعلى هذا فلا يكون لديك شك فى موضع المسئولية النهائية إذا أملت أن تنتفع انتفاعاً له مغزى من هذه المادة . إنها تكمن بين يديك أنت ، وأنت وحدك ؛ فإن أى رغبة فى التغيير ، وفى النمو ، وفى إنجاز أى شىء له أى شأن لا بد أن تنبع من داخلك ، وما إن تفهم هذه الحقيقة وتتقبلها ، سوف تدرك أنك لا تريد الأمر إلا بهذه الطريقة ! وكما سنرى فإن تحمل المسئولية ليس عملاً سلبياً ؛ فهو يُترجم إلى اتخاذ المبادرة ، " التعلم والكسب " - ومواصلة التركيز والمتابعة بصرف النظر عن كل ضعف احتمالات النجاح أمامك ، وبتعبير آخر ، ينبغى عليك دائماً أن تدفع الثمن لكى تحصل على المقابل ، وتتوصل للنتائج التى تريدها بصورة جادة . وعندئذ - وعندئذ فقط - ستكون حقاً على مسارك ، وكما أشار " جيمس آلن " بصورة صائبة ، فى كتابه الصغير الرائع (As a Man Thinketh : " من المستحيل أن تتحرك قدم فى داخلك ، وتظل ثابتاً فى محلك بالعالم الخارجى " .

السبيل الذي تتشط به بذور طموحك
 أن تتخذ قرارات بشأن الثمار التي تتمنى جنيها .
 فحين تتخذ قراراً
 فإنك تشحذ الموارد ، والطاقت الإنسانية
 الهائلة ، والتي ستظل معطلة . بدون قرارك هذا
 يخفق الغالبية العظمى من الناس
 في تركيز خياراتهم على النتائج ، أو الثمار التي
 يريدون جنيها ؛ ولذا تكون خياراتهم غير فعالة .
 وإذا ضيقت نطاق خياراتك
 لتكون قاصرة على ما يبدو أنه ممكن أو معقول ،
 فإنك ستعزل نفسك
 عما تريده حقاً ، ولن يبقى أمامك
 سوى حلول وسط .

روبرت فريترز
 متحدث تحفيزي

أشعل حماسك !

ريموند هونج

في عام ١٩٤٩ ، انتقل " ريموند هونج " إلى هونج كونج بصحبة والديه هرباً من النظام الشيوعي الذي ساد الصين . أراد أن يتعلم المزيد عن مهنة السمسة الحرة ، وأن يبدأ شركته الخاصة ، غادر هونج كونج في ١٩٦٨ ليدرس بجامعة إلينويز ، وفي ١٩٧٦ عاد إلى هونج كونج وبين يديه درجة الماجستير في إدارة الأعمال (MBA) ، متلهفاً إلى الانطلاق .

قام " ريموند " بتأسيس شركة آبلويد إلكترونيك ليمتد ، والتي سرعان ما صارت الممول - وتتجاوز ثروته ملايين الدولارات - الذي يزود شركات الإلكترونيات الضخمة بالمكونات الإلكترونية ، لكنه لم يكن راضياً ؛ فقد أراد أن يمتلك شركة ذات اسم معروف جيداً ، وآلاف العاملين من الأشخاص الذين يقاسمونه رؤاه ، فقرر اقتحام مجال المنتجات الاستهلاكية ، ولجأ إلى تقنيات التسويق الفعالة الخاصة بالتسويق الشعبي ليحقق هدفه .

في عام ١٩٩١ ، أسس ريموند شركة كوريم إترناشيونال ، ومقرها الرئيسي بفونكس ، ولاية آريزونا ، وهي شركة تخصصت في أجهزة الإنذار الشخصية ، ومنتجات الأمان الأخرى المتنقلة أو المنزلية بأحدث ما توصلت إليه التكنولوجيا الحديثة ، وقد أدرك أنه مع تزايد معدلات الجريمة أن الناس ستحتاج بشكل متزايد لحماية أنفسهم وممتلكاتهم ، وأراد أن يكون قوة كبرى في هذا المجال .

واليوم ، تنمو شركة ريموند بوثبات واسعة ، بحجم مبيعات يقدر بمائتين وخمسين مليون دولار سنوياً ، فما الذي يحمله المستقبل لشركته ؟ منتجات جديدة ، مثل أدوات تعمل بنبرة الصوت ، وأسواق جديدة ... مثل الصين ، التي فر منها منذ أكثر من أربعين عاماً .

إنك تضيء اختلافاً إيجابياً من خلال منحك شيئاً ما من نفسك لأجل مصلحة الآخرين ، ولقد أضفى ريموند هونج اختلافاً . لقد تجاسر ، وحلم أحلاماً كبرى ، وبهذه العملية اشتعلت نفسه بالحماس ، وانطلق للأمام !

كل ما نتعلمه
هو نوع من الارتحال
إلى داخلنا .

فاكلاف هافل
شاعر ، ورئيس جمهورية
التشيك

الفصل ٢

أفكارنا من اختيارنا

” أن نكون واعين أننا ندرك ونفكر يعني أن نكون واعين بوجودنا “
- أرسطو

العقل الواعي والعقل الباطن

مطلب صغير . ضع يدك اليسرى في يدك اليمنى . أمر سهل ، صحيح ؟ والآن حاول أن تمسك يدك اليمنى بيدك . ليس أمرا سهلا ، أليس كذلك ؟
ما المقصود ؟ المقصود هو التالي : إن فهم كل السلوك الإنساني يبدأ بفهم العقل ، لكن لماذا تكون هذه مهمة في غاية الصعوبة ؟ لأن علينا استخدام عقولنا لفهم عقولنا ... وهو ما يبدو شبيهاً جداً بإمساك يدنا اليمنى بيدنا اليمنى . إنها بالضرورة عملية عسيرة وغير دقيقة ، وعلى الرغم من هذا ، فإننا لا نملك خياراً آخر غير المحاولة .
وعلى هذا فما الأفكار أو المفاهيم التي تعمل لصالحك ؟ لا يمكنك أن تأمل في أن تعرف حتى تصير دارساً لهذا الموضوع ، وتبدأ في تجريب مفاهيم متنوعة . لن تعرفها كلها أبداً ، لكن بالطبع ليس عليك ذلك حتى تُحدث تغييراً له مغزى وتُحسّن من حال حياتك .

لا يدرك الكثيرون منا النجاحات العديدة التي حققناها بالفعل في الحياة ، وخاصة تلك النجاحات التي تجرى على الصعيد اللاواعي أو الباطن ، فمثلاً ، لقد فزنا جميعاً في سباق الحيوانات المنوية ! لقد هزمتنا خمسين مليون خلية أخرى لكي نقوم بالتخصيب ، ثم بعد الولادة ، كبرنا جميعاً ونضجنا وفقاً لمخطط إعجازي ؛ وذلك عن طريق الشفرة الجينية الفريدة لكل منا . وعلاوة على هذا ، فإن لدينا جميعاً جهازاً مناعياً فائقاً يعمل بداخلنا ؛ ليحفظنا في صحة جيدة ، وفي حالة حيوية يوماً بعد يوم . هل يمكنك أن تتخيل مئات الأمراض التي ندرؤها عن أنفسنا كل عام - ودون أن نعرف حتى أن هذا يحدث ؟

لكل عمل
سلف صالح
هو فكرته .

رالف والدو ايمرسون
كاتب مقال ، وفيلسوف ،
وشاعر أمريكي
(۱۸۸۲-۱۸۰۳)

من تلك الأمثلة ، نتبين أننا خُلِقنا بحيث نكون ناجحين ، وفى أحسن تقويم ، بالنسبة لأمر عديدة على صعيد العقل الباطن ، وإليك أمثلة أخرى تصور الطاقة الهائلة للعقل الباطن .

إن عقلنا الباطن يؤدي بعض المهام غير المعقولة ، كل أربع وعشرين ساعة ، وبدون أى جهد من جانبنا ؛ فإنه :

- يجعلنا نتنفس ٢٣ ألف مرة ، نستهلك ٤٣٨ قدماً مكعبة من الهواء شهيقاً وزفيراً .
- يجعل قلبنا يدق ١٠٠ ألف ، أو حوالى مليارين ونصف مرة خلال ٧٠ عاماً .
- يجعل قلبنا يضخ ٤٣٠٠ جالون دم ، بما يكفى لملء ١٣ مليون برميل خلال العمر .
- يجعل دماغنا يدور ١٤٥٠ دورة كاملة خلال ٦٠٠ ألف ميل من الشعيرات الدموية .

نحتاج لإبقاء تلك الإحصاءات فى عقولنا حتى نشعر فى استكشاف الطاقة الكامنة فى نظام النجاح الذى يسكن فى داخلنا ، ولا ينفصل عنا ، وحتى ندرك مدى نطاق إمكاناتنا الكامنة . ولك أن تتصور إذا كان بوسعنا القيام بكل تلك الأمور دون أن نفكر بها فكيف سيكون الحال إذا ما وضعناها فى حيز التفكير الجاد الحقيقى !

ما نحتاج لمعرفة الآن هو كيف نكون أكثر نجاحاً على المستوى الواعى ، هذا الجانب من تفكيرنا الذى ندركه ، والذى نضطلع بمسئوليته كاملة ، وكما سنعرض ، فإن عقلنا الواعى هو ما يحكم عقلنا الباطن . إن عقلنا الواعى هو السيد الممارس ، والذى يهيمن على خادمه المطيع ، وهو الذى يغرس البذور فى تربة العقل الباطن التى تبدأ عندئذ فى التبرعم والنمو ، ولنفهم التالى ، *إن طريقة برمجة أنفسنا على مستوى العقل الواعى لنكون أكثر نجاحاً ، هى السر الأساسى لتحرير إمكاناتنا الكاملة .*

المكافآت التى نلقاها فى حياتنا تأتى نتيجة لأدائنا ، وليس لإمكاناتنا . ومن شأن هذا البرنامج أن يضع مستوى أدائنا الحالى فى صلته بإمكاناتنا الكاملة من أجل تركيز أكثر وضوحاً لتقييم عقلى رشيد . إنه يضع هذين العاملين فى منظور أفضل على ضوء المعلومات التى لم تكن متاحة لنا من قبل .

إنهم يستطيعون
لأنهم يعتقدون
أنهم يستطيعون .

فيرجيل
شاعر روماني
(١٩٠٧٠ ق . م)

من أين نبدأ ؟

شرح مقتضب لما أنا في سبيلي للتحدث عنه . غالباً ما يكون من الأصعب معرفة موضع بدايتنا من معرفة موضع النهاية ، وبما أن كل شيء هو سبب ونتيجة بشكل أو بآخر ، فيمكننا تتبع الأمور رجوعاً من المنتهى الذى نناضل من أجل بلوغه إلى البداية ، وتمضى هذه العلاقة كما يلي :

١. النتائج الناجحة ، تنبع من ...
٢. المثابرة ، والجهد المكثف ، وهما ينبعان من ...
٣. الأهداف الواضحة ذات المغزى ، وتنبع من
٤. المشاعر الإيجابية تجاه الذات (المتمثلة فى التقدير العالى للذات) ، وتنبع من ...
٥. الصورة الذاتية الإيجابية ، وتنبع من ...
٦. معتقدات جوهرية قوية ، وتنبع من ...
٧. الأفكار ، والخبرات الفردية .

وهكذا نرى أن أفكارنا وخبراتنا الفردية هى ما تحدد معتقداتنا الجوهرية ، التى بدورها تحدد صورتنا الذاتية ، التى تحدد مستوى تقديرنا لذاتنا ، والذى يحدد كل شيء آخر بما فى ذلك النتائج التى نحزرها .
وبتعبير آخر ، علينا أولاً أن نؤمن بأنفسنا قبل أن يمكننا توقع أن نكون موفقين فى أى شيء . أن نؤمن بأنفسنا . هذا ما يعاول أن يقدمه كل كتاب من كتب مساعدة الذات نُشر مطلقاً لقرائه . هل فكرت ذات مرة بشأن :

- كم عدد الأشخاص الذين يؤمنون بأنفسهم ... بدرجة ١٠٠٪ ؟
- كم عدد الأشخاص الذين يؤمنون بما يقومون به ... بدرجة ١٠٠٪ ؟
- كم عدد الأشخاص ممن لديهم حلم من الأحلام ؟ وكم عدد الأشخاص الذين يسعون وراء أحلامهم حقاً ، ويرونها تتجسد وتتبدى فى حياتهم ؟

(تابع فى صفحة ٤٧)

مدرج الإنجاز

إننا ننتقل من الإنكار .. إلى التشكك ..
إلى التصميم التام

١. مهلاً ! مستحيل أن أستطيع !

٢. لا أستطيع !

٣. هل أستطيع ؟

٤. ربما أستطيع .

٥. أعتقد أنني أستطيع .

٦. أعرف أنني أستطيع .

٧. أنا أستطيع !

٨. يا إلهي ! إنني أستطيع أن أحرك

الجبال !

(تنحوا جانباً أرجوكم ... فأنا منطلق !)

• والتر ستابلس •

• من أشعل حماسك •

منتدى الأهداف

تركيبة النجاح المتقن

أسئلة مفتاحية

- أ. ما السبب ... وما النتيجة ؟
 ب. ما الذى ينبغى على العمل به لتنطلق العملية ؟
 (العمل بالسبب ! وليس النتيجة)
 ج. كيف يمكن لى قياس مقدار تقدمى ؟
 (أين موضعك من القائمة الواردة أدناه ؟)

كل شىء يبدأ بـ ...

١. أفكارنا وخبراتنا ،
التي تؤدي إلى
٢. إحساسنا بذاتنا (من أنا ؟) ،
الذي يؤدي إلى
٣. إحساسنا بقيمتنا الذاتية (إلى أى مدى أحب
ذاتى ، وأقدرها وأقيمها ؟) ،
والذي يؤدي إلى
٤. الرغبة وانطاقة ،
واللتان تؤديان إلى
٥. استعدادنا " للتعلم " و " الجنى " ،
الذي يؤدي إلى
٦. قدرتنا على التحرك ،
والتي تؤدي إلى
٧. التوصل لبعض النتائج ،
والذي يؤدي إلى
٨. الإشباع والإثارة ،
والذي يؤدي إلى ...
٩. العودة مباشرة إلى (١) - أى المزيد من الأفكار والخبرات
الإيجابية ؛ مما يقود إلى إحساس أعظم شأننا بأنفسنا ،
وتقدير أعلى لذاتنا ، والمزيد من الرغبة والاهتمام ..
وتكرر العملية بكاملها نفسها المرة تلو الأخرى ا

كانت أمي تثني عليّ دائماً
وتحسن من حال شعوري ،
وتغذي فيّ تقديري الذاتي .
إن جميع الأطفال بحاجة لذلك ، لكن
أغلبهم لا ينالونه . أما من ينالون هذا ،
فاحذروا من إنجازاتهم .

بيتر بوكلنجتون
سمسار ، ومالك لفريق هوكي
إدمونتون أويلرز

والجواب هو : قليلون جداً في الحقيقة . يتوافق هذا مع تفسير سبب أن قلة من الناس سعيدون حقاً بشأن من هم ، وما هي أعمالهم ، والأبحاث تدعم هذا الزعم . توصلت مؤسسة بابلبيك آجندة Public Agenda Foundation مؤخراً في استطلاع كبير لقوة العمل الأمريكية ، إلى تلك الاكتشافات الأساسية :

- أقل من ٢٥٪ من العاملين يصرحون بأنهم يعملون حالياً بكامل طاقتهم وامكانياتهم .
- ٥٠٪ يصرحون بأنهم يبذلون ما يكفي فقط من الجهد في أعمالهم بما يكفي ليحتفظوا بها .
- ونسبة ٧٥٪ كاملة ممن يصرحون أن بوسعهم أن يكونوا أكثر فعالية بدرجة كبيرة مما هم عليه في الوقت الحاضر .
- وتقريباً نسبة ٦٠٪ من العاملين الأمريكيين يؤمنون بأنهم لا يجتهدون في العمل كما اعتادوا أن يكونوا .

إنه خطأ بالغ ، والأفكار حول كيفية تعاملنا مع هذه المشكلة قليلة ومتباعدة ؛ فمن الواضح أن أكثر من ثلاثة أرباع الأيدي العاملة بأمريكا يشعرون بالملل ، وبأنهم لا ينتفع بطاقتهم ، وغير فاعلين - إنهم يشعرون أنهم غير مسئولين - وليس لديهم أدنى فكرة حول كيف يساعدون أنفسهم ، أو يغيرون وضعهم ؛ فهل يمكن أن يكمن الحل أولاً في مساعدة أولئك الأشخاص على تغيير منظورهم لأنفسهم - من يظنون أنفسهم ، وما بمقدورهم القيام به ، ومن ثم يجب إعطاؤهم الفرص الضرورية لتحسين كفاءتهم ؟!

البيع الأكثر صعوبة في العالم

هل فكرت من قبل تفكيراً جاداً حول ما هو " البيع " الأكثر صعوبة في العالم ؟ قد تظن أنه بيع وثائق التأمين على الحياة ، أو بيع السيارات المستعملة ، أو اشتراكات المجلات بالطرق على أبواب الزبائن ، لكنك لم تتوصل للإجابة الصحيحة ؛ إن أصعب بيع في العالم هو :

أن تبيع نفسك لنفسك !

كتب هنري فورد ذات مرة : " سواء آمنت أن بوسعك تحقيق شيء ، أو آمنت بأنك لا تستطيع تحقيقه ، فأنت على حق في الحالتين " . كم من المرات التي قمت فيها بشيء

ما من أحد
يمكنه منح الآخرين الإيمان بشيء ؛
ما لم يكن مؤمناً به
وصاحب الاقتناع
وحده هو المقنع .

“ماثيو آرنولد”
مؤلف وناقد إنجليزي .
(١٨٨٨-١٨٢٢)

بصورة ناجحة ، وكنت تظن أنك لن تستطيع ذلك ؟ ربما ليس كثيراً جداً . لماذا تحاول الفعل إذا كنت مؤمناً بإخلاص أنك فاشل لا محالة ؟ كم عدد المرات التي قمت فيها بشيء بنجاح كنت تعتقد أن بوسعك إنجازه ؟ ربما مرات كثيرة جداً . فلماذا لا تحاول فعله إذا كنت مؤمناً بإخلاص أنك ستنجح فيه ؟
 القصيدة التالية مجهولة الكاتب بعنوان : " إنك تستطيع إذا اعتقدت أنك تستطيع " وهي تتوسع في عرض هذا المفهوم المهم :

إذا اعتقدت أنك مهزوم فأنت كذلك ،
 إذا اعتقدت أنك لن تجرؤ فلن تجرؤ ،
 إذا أردت الفوز ، ولكنك تعتقد أنك لا تستطيع ،
 فيكاد يكون فوزك محالاً .

إذا اعتقدت أنك ستخسر ، فأنت خاسر .
 لن نجد في العالم إلا ما في نفوسنا .
 يبدأ النجاح بإرادة الشخص -
 إنه حالة عقلية بالكامل .

إذا اعتقدت أنك غير قادر على المنافسة ، فأنت كذلك ،
 عليك أن تملأ بأفكارك حتى تملأ بنفسك .
 لا بد أن تكون واثقاً من نفسك قبل
 أن تستطيع الفوز بأي جائزة .

لا يربح معارك الحياة دائماً
 من هو أقوى أو أسرع ،
 ولكن أجلاً أو عاجلاً ، فمن سيربح هو
 الشخص الذي يعتقد أنه يستطيع !

هكذا إذن يعمل العقل - إننا نتصرف بناء على ما لدينا من معتقدات عن طريق تحويل رؤانا الداخلية إلى حقائق واقعية ، سواء كانت تلك المعتقدات صحيحة أو خاطئة ، أو إيجابية أو سلبية ، أو كانت مرغوبة أو منبوذة . والعبارة التالية تصف ما أؤمن أنه أهم القوانين العقلية مطلقاً ، وهو ما أسميه بقانون الخلق ، أو الإبداع ، ويمكن أن يصاغ في صيغة بسيطة وهي :

فى داخل أعماق الإنسان
تسكن تلك القوى الهاجعة ؛
القوة التى يمكنها أن تدهشه ؛
والتي لم يحلم قط بامتلاكها ؛
القوى التى ستبدل حياته تماماً
إذا ما هى بزغت ،
ووضعت موضع التنفيذ .

أوريزون سويت ماردين

مؤلف كتاب

(HE CAN WHO THINKS HE CAN)

(١٩٢٤.١٨٥٠)

الفكر والإيمان يخلقان الشكل

وبتعبير آخر ، إننا نبدي على الدوام في تجربتنا ما نقتنع به ؛ فمن خلال قناعاتنا ومعتقداتنا تتحول أفكارنا إلى " أشياء " مجسدة ؛ فكل شيء ممكن بالنسبة لهؤلاء الذين يستشرفون أولاً صورة ما يرغبون به في عقولهم ، ويتوحدون معه بعاطفتهم ، ويؤمنون إيماناً راسخاً بحدوثه . تقول الحكمة الماثورة : " إذا استطعت أن تؤمن ، فكل الأشياء ممكنة للمؤمنين " ، واليك مثلاً أولياً :

تذكر قصة ميل الدقائق الأربع ؛ فعلى مدى آلاف الأعوام ، لم يصدق أحد أنه من الممكن لكائن بشري أن يقطع مسافة ميل عدواً في وقت أقل من أربع دقائق ، ولكن في ٦ مايو ١٩٥٤ ، أثبت " روجر بانستر " أن المستحيل ممكن . كيف قام بهذا ؟ لقد قرر أولاً أن هذا ممكن القيام به ، وأنه هو يمكنه ذلك . بدأ يتخيل بشكل ثابت هذا الحدث يتحقق بنجاح مراراً وتكراراً في عقله . كان " يرى " نفسه يحطم حاجز الدقائق الأربع مئات ومئات المرات حرفياً ، خالقاً صوراً واضحة ومقنعة لنفسه وهو يحرز هدفه ، وكانت هذه الصورة مصحوبة بالكثير جداً من التوهج العاطفي الذي برمجه عقله الباطن وجهازه العصبي ليضطلعاً بتنفيذه .

حفز نجاحه بالطبع آخرين ليغيروا نظامهم الاعتقادي ، وفي غضون فترة الثمانية عشر شهراً التالية ، أقدم أربعة وعشرون عداء آخرون على تحطيم حاجز الأربع دقائق لقطع الميل ، وفي العقد التالي ، أنجز عدة مئات آخرون التحدي ذاته ، واليوم فإن كل العدائين في ذلك السباق يحطمون علامة الأربع دقائق على نحو ثابت . لقد اتضح أن الحاجز كان عقلياً ، وليس مادياً . هذا مثال أولى للطريقة التي يخلق بها الفكر والإيمان شكلاً ملموساً . بعد أن عرفنا الآن من أين يجب أن نبدأ ، مع أفكارنا وخبراتنا الفردية ، فلننتقل من هنا .

ما نحن إلا أفكارنا

لنستكشف هذا المفهوم : ما نحن إلا أفكارنا ، وما أفكارنا إلا نحن . سُئِلت مؤخراً في أحد اللقاءات : ما أكثر الأشياء التي لا تصدق التي تعلمتها من حياتي ، فأجبت : " إنها حقيقة أننا نصير إلى ما نفكر بشأنه تفكيراً واعياً أغلب الوقت . وأن بوسعنا التحكم بهذه العملية عن طريق اختيار الأفكار التي نسمح لها بالولوج إلى عقلنا لننشغل بها . إننا نمضي جميعاً صوب أفكارنا الحالية الغالبة علينا ، وكيف نرى أنفسنا في علاقتنا بالعالم الذي نعيشه . وللإيضاح ، اسأل نفسك : ما الذي يفكر فيه الأشخاص الناجحون أغلب الوقت ؟ حسناً ، يفكر الناجحون في الفرص ، ورخاء العيش ، والتحديات والتغيير ؛

سنكون قد بلغنا أرفع المراقى الممكنة
فى ثقافتنا الأخلاقية حين ندرك
أننا قادرون على أن نهيمن
على أفكارنا

"شارلز دارون"
عالم طبيعة إنجليزى
(١٨٨٢.١٨٠٩)

إنهم يفكرون في النجاح ! فما الذي يفكر فيه غير الساجحين أغلب الوقت ؟
إنهم يفكرون في المشكلات ، والفقر ، والعقبات ، والقصور والقيود . يفكرون في
الفشل . والحق يقال ، إن كل ما يفكر فيه كل من الفريقين ... ينتهي لأن يصير
حقيقياً !

لقد توصل أشخاص كثيرون إلى هذا الاكتشاف الثاقب " النظر عبر التاريخ " ، فعلى
سبيل المثال ، فإن أفلاطون والذي توفي في عام ٣٤٧ ق . م عن عمر يناهز ثمانين عاماً
قال : " إننا نصير ما نفكر فيه ونأمله " ، وتقول الحكمة المأثورة : " كما يفكر المرء في
فؤاده يكون " . وبعد ذلك في فترة لاحقة أبان " الإيرل نايتناجل " في عمله الكلاسيكي
" The strangest secrets " أننا نتحول إلى ما نفكر به .

وإذا ما عرفت ما تفكر به سأعرف من أنت ، وإلى أين ستمضي في حياتك . إنها
أفكارنا التي تحدد من نحن ، ونحن جميعاً نصنع غداً بناء على ما نفكر بشأنه اليوم .
وهكذا فعن طريق تغيير أفكارنا ببساطة يمكننا أن نغير من نحن ، وأن نغير عندئذ كل
أوجه حياتنا .

الأفكار الواعية تهيمن

يكافح الإنسان دائماً للإمساك بزمام السيطرة على ما يفكر بشأنه ، وعلى أكثر أفكاره
ومشاعره عمقاً . نريد جميعاً أن نعرف كيف ندير عقلنا بفاعلية أكبر لنحصل على المزيد
مما ننشد ، غالباً ما يُقال لنا إننا في موضع المسؤولية ، فنحن مسئولون عن جميع
قراراتنا وأفعالنا - مسئولون في الحقيقة عن حياتنا - لكننا نادراً ما يُقال لنا كيف
نمارس هذه المسؤولية ، وهذا ما يقدمه البرنامج الذي بين يديك - إنه برنامج للنظام
الإنساني ؛ إنه دليل استعمال للعقل .

إنه لمن المحزن العدد الكبير من الأشخاص الذين يطفئون بأيديهم أضواء حياتهم في
يومنا هذا ، وبصورة مطردة ، يلجأ الناس إلى العقاقير المنشطة ، أو الكحول لتضاء هذه
الأنوار ، مستعينين بالوسائل الاصطناعية للوصول إلى حالة عقلية عالية ، وتستهلك
أمريكا الشمالية خمسين بالمائة من إجمالي استهلاك الكوكايين سنوياً في العالم ، لكن
ثمة بديل رائع يمكننا استخدامه لتحقيق الأهداف ذاتها ، بل وأفضل كثيراً - وهو أن
نسمو بالأفكار التي نختار أن نفكر بها حول أنفسنا (بوسعنا الدخول إلى عالم جديد بالكامل
من صنعنا باستخدام خيالنا الذي يفوق الوصف ، ومثابرتنا وجهدنا المكثف .

ليس بمقدورك ممارسة حقك
فى التغيير إلا إذا
مارست حقك فى الاختيار .

"شاد هلمستير"

مؤلف (CHOICES)

يمتلئ العالم بالمشكلات ، والكوارث ، ومظاهر الإخفاق الإنساني ، والحق أن وسائل الإعلام الإخبارية - من صحف ، وتلفاز ، ومجلات - تتأكد من أننا نعلم بهذه الأخبار جملة وتفصيلا ، ويبدو أن كتاب تلك المؤسسات يعتقدون أن هذه هي مهمتهم في الحياة . ينبغى ألا نندهش إن حين نجد أننا - أغلبنا - مشحونون بالأفكار السلبية خلال القدر الأعظم من حياتنا .

المشكلة التي تنجم عن هذا هائلة الحجم ، ومدمرة الأثر ، فالناس المستهلكون للأفكار السلبية ليس بوسعهم رؤية ما وراءها . يكتفون بالجانب الآمن ، ولا يجربون أشياء جديدة . هذا الشيء المسمى " بالفجاح " غريب عن تفكيرهم ليس بمقدورهم تخيل الأمور الطيبة تحدث لهم ، وبهذه العقلية لا تحدث لهم الأمور الطيبة بطبيعة الحال ، والنتيجة هي الإحباط في أحسن الأحوال ؛ وفي أسوأها الاكتئاب ، والشعور الحاد باليأس .

والمطلوب لكسر هذه الحلقة المفرغة من السقوط عملية تنطلق بالسماح للمزيد من الأفكار الإيجابية لكي تهيمن على نظامه اليومي ، وليس معنى هذا أن نقضى قضاء تاما على كل الأفكار السلبية في حياتنا ، لكنه يعنى أن علينا ممارسة المزيد من التحكم إذا أردنا التغيير . وكما تلحظ ، فلسنا مسئولين عن كل فكرة ترد على عقولنا - لكننا مسئولون عن كل فكرة نسمح لها بالكوث في عقولنا !

نستطيع تخير أفكارنا

الكتابة مثال أولى علي ذلك . تقرر إحدى الكاتبات العمل على مسألة محددة ، أو موضوع ما تود أن تسبر غوره . تبدأ في السماح لأفكار ورؤى من نطاق واسع بالدخول إلى وعيها من أجل الحكم عليها . يرد لعقلها بعض الأفكار وكأنها تلبية للدعوة ، والحق أنها ترد من تلقاء نفسها ، واحدة بعد أخرى والله الحمد . تلك الأفكار التي تروقها تدونها ، وتتخلص من تلك التي لا تروقها ، ثم تمضي في ترتيب الأفكار كلها المتبقية داخل كيان متوافق مع مقاربتها الأساسية . وسوف يتطلب الأمر الكثير من إعادة الترتيب ، وإعادة الكتابة لتحقيق كل الدقة المطلوبة والحفاظ علي التباينات الطفيفة . يمكن لكاتبة كهذه أن تتخير مائة ألف كلمة حتى تنجز كتابا من مائتين وخمسين صفحة . وغالبا ما ترفض ملايين الكلمات الأخرى في هذه العملية ، وبصرف النظر عن النتيجة فإن الكاتبة مسئولة عن الكلمات ، والأفكار التي انتقتها في النهاية ، إنها مسئولة عما سمحت له " بالكوث هناك " .

الأفكار :

لا تتخير منها إلا تلك التي
تتوافق مع مقصدك الأسمى ، ودع
الأفكار الأخرى جميعها
تمر بك مرور الكرام .

“والتر ستابلس”

فمعنى أن نفكر ، ليس فقط أن نمتلك أفكاراً ؛ بل أن نفكر يعنى أن نختار أفكارنا من نطاق واسع متاح لنا بما يتوافق مع غرض بعينه .

فى إدراكنا أننا نستطيع ممارسة التحكم بأفكارنا التى نمتلكها وهو الأمر الأهم ، وهى الخطوة الأولى الحاسمة فى عملية التعزيز الشخصى التى تمنحنا بعض البدائل للتفكير المعتاد الهدام الذى يمارسه أغلبنا فى حياتنا اليومية .

ولتأخذ المثال البسيط على ما الذى يحدد نمط اليوم الذى سوف تستقبله ؟ والآن يستيقظ بعض الناس صباحاً ، وهم يأملون أن تمضى أمورهم بالشكل المرضى لهم تماماً ، وأن يقضوا يوماً طيباً ، يأملون أن تكون الشمس مشرقة ، وأن يكون الناس لطفاء معهم ، وأن يحالفهم الحظ ، وهكذا فإنهم يتنازلون عن التحكم فى سلامتهم وخيرهم ، وعلى هذا المنوال يعيشون كل يوم من حياتهم .

وآخرون يقررون عندما يستيقظون صباحاً نمط اليوم الذى سيقضونه . إنهم يتخذون خياراً ، بل قراراً فى الحقيقة بأن يعيشوا يوماً مثمراً وله مغزى ، بصرف النظر عن أى شىء ؛ فلا يهم حال الطقس ، وما إذا كان الناس لطفاء معهم أم لا ، أو حال فهم الحظ أم لا ؛ فهم يعرفون نمط اليوم الذى يريدون ، وسوف يحصلون عليه هكذا بهذه البساطة . يعيشون بإيمانهم أنهم مهيمنون على حياتهم .

تأمل هذه الحكاية . سُئِلَ ذات مرة رجل بلغ من العمر ١٠٢ من الأعوام فى لقاء معه عن سبب طول عمره ، فقال إنه يعتقد أن طول عمره يرجع إلى مزاجه المعتدل ، وطبيعته الشخصية المتسامحة . ومضى فى شرحه قائلاً : إنه عند نهوضه من فراشه كل صباح ، يعرف أن لديه خياراً عليه اتخاذه : أن يكون سعيداً ، أو لا يكون . قال إنه قد قرر منذ زمن بعيد أن يكون خياره على الدوام هو أن يكون سعيداً ، ويعلم أن هذا جعل حياته أكثر إثارة وإمتاعاً بكثير .

المفهوم المرتبط بنقطة ارتكازنا أو مرجعيتنا يُعرف بمركز التحكم ؛ فسواء حظينا بعدسة تركيز داخلى (مركز للتحكم داخلى) ، أو مركز خارجى للتحكم ؛ فالموضع الذى نعتمد عليه فى تركيزنا له أهمية فى طرق رؤيتنا لأنفسنا ، وكيف نتصرف ونستجيب بينما نسعى لتحقيق أهدافنا .

كل الوسائل والأدوات
عديمة الفائدة
إذا لم يكن وراءها
روح إنسانية حية .

ألبرت أينشتاين
فيزيائي ولد بألمانيا
(١٨٧٩ . ١٩٥٥)

إحساس قوى بالذات

لدى كل كائن إنسانى سمة متوارثة ، وهى الرغبة فى التفوق فى أمر ما ، وهى تنبع من حاجتنا للشعور بقيمتنا وأهميتنا واحترامنا ، من قبل أنفسنا والآخرين على السواء . هذه الرغبة التى لدينا جميعا ، بأن نتغير ، وأن ننمو ، وأن نكون جديرين بالاحترام - يمكن لها أن تكون نعمة ممتزجة ، من شأنها أن تدفعنا نحو الحلم بأحلام كبرى ، ولإنجاز أشياء عظيمة ، أو امتلاك ثروة ضخمة ، وإذا كان النجاح هو ملاحقة من هذا النوع ، فإننا نشعر بالاكتمال ، والشبع كبشر .

لكن كل تلك المشاعر أمر مؤقت فحسب على أفضل تقدير ، ولا تدوم غالبا إلا بمقدار ما يدوم نجاحنا الأخير ، وهكذا نكافح من أجل نجاح بعد الآخر ، ومن أجل أمل بعد أمل أن ننجح مرة ثانية على الأقل . مع ذلك ، نحن نحتاج لأن نفهم أن سلامتنا تكون رهينة وعرضة لخطر كبير فى هذا السيناريو ، فعاجلا أو آجلا سوف نصطدم بقانون ميرفى - مادام احتمال الخطأ واردا فسوف يحدث الخطأ ! هكذا بالضبط هو السبيل الذى تمضى عليه الأمور . من المحتم أن يصل رقمنا إلى حده الطبيعى أحيانا .

عندما نخفق فعليا ما نشرع فى استضافة أفكار ومشاعر سلبية بداخلنا . إننا نشعر بانعدام القيمة ، وعدم الجدارة ، أو التفاهة - نشعر بعدم الإشباع كبشر !! ولكن لا يجب أن نمضى الأمور على هذا النحو إذا كان لدينا إحساس بالذات على درجة من القوة ، وأن نتجنب الربط بين نجاحنا أو إخفاقنا فى العالم المادى ربطا مباشرا بقيمتنا الذاتية ، ومستوى تقديرنا لذاتنا .

وبكل أسف ؛ فعدد كبير جدا من الأشخاص فى عالم اليوم المادى يقيسون إحساسهم الإجمالى بذاتهم بمقدار ممتلكاتهم ، وبوظائفهم ، أو مهنتهم . إن جوهر وجودنا ليس هو وظيفتنا ، أو منزلنا ، أو سيارتنا ، أو حجم رصيدنا المصرفى ، أو حتى الجسد الذى نمتلكه . فما تلك إلا أفخاخ ظاهرية لا أكثر ، أو ظروف مؤقتة عند نقطة محددة من الزمن . لقد دخلنا هذا العالم جميعا عرايا ، وهكذا سنغادره ، لكن ذاتنا الحقيقية لا تتغير خلال العمر كله . إن ذات المرء متمثلة فى روحه . شىء ثابت بلا نهاية . شىء أبدى .

في المحصلة النهائية
تكمّن حريتنا الوحيدة
في حرية ضبط أنفسنا
وترويضها .

"برندان باروخ"
رجل سياسة واقتصاد أمريكي
(١٩٦٥-١٨٧٠)

هذه المعركة ، ما بين القوى المادية والقوى الروحية من أجل أن نجد معنى لحياتنا ، هي الحرب التي يتعين علينا خوضها يوميا . ولقد خسر العديد من شبابنا هذه الحرب بالفعل ، والفضل في ذلك للدعاية ، والإعلانات المخادعة والسطحية التي تلعب على مواطن الضعف فينا ؛ وذلك لأن الطبيعة الإنسانية تنجذب إلى الأشياء السارة ، وتنفر من الأشياء المؤلمة . الفكرة القائلة باستمداد الحس الإيجابي للذات عبر الارتباط بأشياء جذابة هي أكثر إغراء من استمداد هذا الحس عبر الارتباط بجوهر ذاتنا ؛ وبما أن الغالبية من الناس ليس لديهم فكرة عن هم حقا ، ويعانون قصورا في ضبط الذات ، والثقة بالنفس فلا يحاولون البحث عن هذا ، فإن اللعبة الوحيدة التي يتقنونها هي : " مرحبا ، انظر إلى ما أملك ! وأرجوك تجاهل من أنا " .

وهكذا يقع الناس في فخ الفكرة القائلة بأنه فقط من خلال الممتلكات المتزايدة يمكن لهم أن يثبتوا لأنفسهم وللآخرين أنهم مهمون وذوو قيمة ؛ فالشاب الذي يقود سيارة فارهة ، ويرتدى أجمل الثياب هو دائما من يحصل على أجمل الفتيات ! إذن فما الذي يفعله الشباب الصغير الآن ؟ إنهم يهجرون المدرسة ليحصلوا على وظيفة متدنية الراتب أو يقترضون المال حتى يشتروا السيارة ، والآن افترض أن هذا الشخص امتلك السيارة ، وسرعان ما وجد أن الأمر لا يجدى فتيلاً ، فماذا يحدث ؟ يسوء حال شعوره بدرجة أكبر ! يشكو قائلاً إن هذا الأمر لم يجد معه ، لكنه مازال يعتقد أن الأمر نفسه يجدى مع كل شخص آخر !

إن الملاحقة البسيطة للثروة كهدف في ذاتها لن تثمر أبداً عن الإحساس بالرضا والإشباع . إن جوهر الوجود لا يكمن في الأخذ والنوال ، بل في العطاء والمنح ، ويقول قانون العطاء المتبادل إننا ينبغي دائما أن نعطي من أجل أن ننتلقى ، وأننا نتعرف بأنفسنا ، بل نجد أنفسنا في الحقيقة ، عبر المساهمة التي نقدمها . وكما سوف نناقش هذه الفكرة ، فإنها ليست نصيحة بسيطة بأن نؤثر الآخرين على أنفسنا ؛ بل هي نصيحة عملية تثمر عن عوائد حقيقية للغاية .

إننا نبذل ذاتنا على نحو له دلالة وغير أناني ، حتى نصير أغنياء هذا العالم . إلى أي مدى من " الثراء " وصلت امرأة مثل الأم " تريزا " في اعتقادك ؟ إذا كان لي أن أخمن ماذا ستكون إجابتها احتمالاً لو أنها سُئلت هذا السؤال ، فسوف تجيب بشيء من قبيل : " ما مدى ثرائي ؟ أظن أنه ثراء فاحش لا يمكن قياسه أو حسابه ؛ فهناك الكثير جداً من الأشخاص الذين يمكنني مساعدتهم : المرضى ، والمساكين ، والذين يعانون الوحدة ، والضائعين " . فمن الواضح أنها تقيس ثروتها بمقدار الإسهام الذي يمكنها تقديمه ، فكما قال " تولستوى " : " إننا نحب الأشخاص ليس من أجل ما يمكنهم تقديمه لنا ، بل من أجل ما يمكننا تقديمه لهم " .

يمكنك أن تحظى
بأى شيء تريد
إذا ما رغبت فيه رغبة عارمة
بما يكفى .
لا بد أن تبلغ رغبتك
درجة من الحماسة
الداخلية ؛ بحيث تتفجر
من خلال الجلد والجسد .

"شيل جراهام"
ممثلة إنجليزية المولد
وصحفية فى أمريكا .
(١٩٠٤ . ١٩٨٨)

طريقة العيش

نعلم أنه ما من إنسان ، إذا ما تُرك للمصادفة ، نجاحه مؤكد في أى مسعى محدد ، وذلك رغم أنف طاقتنا الفكرية الوجيهة . لكن دعنى أسألك - ماذا لو أن هناك طريقة يمكنك اتباعها سترفع بدرجة هائلة من إحساسك بذاتك . فهل تعتبر مشاعر الإحساس بقيمة الذات المرتفعة ومشاعر حب الذات المرتفعة أموراً جديرة بالأهمية ؟ إذا كانت الإجابة هي نعم ، فأليك الطريقة التى أوصى بها :

كافح لأن تبلغ **التفوق** فى شىء ما تعتبره مهما . وبشيرا اهتمامك لأقصى حد .

يصل شعور الأشخاص ومسلكتهم لذروة قصوى حين يسعون سعياً حثيثاً وراء هدف يؤمنون بأهميته ، ويمثل لهم شأنا مثيرا للغاية ، فليس هناك مشقة حقيقية فى العمل الذى يؤدي بحب حقيقى ، فإننا نؤديه من أجل الإشباع الملائم له . وتكمن كل المتعة فى السعى ، وليس بالضرورة فى الثمرة النهائية . يجنى الناس دائما شيئا ما من عملية الإنجاز ذاتها . إنهم يتصدرون المواقب جميعها ؛ لأنهم جازفوا وتوسعوا فى حركتهم - لقد تجرأوا على امتحان حدودهم الخارجية .

من الواضح إذن ، أن توسيع نطاق الحركة ، وامتحان حدودنا الخارجية جانب مهم وضرورى من عملية الإنجاز ، والا فلا يمكننا أن نأمل مطلقاً فى اكتشاف من نحن حقاً وما بمقدورنا تحقيقه . وإلى جانب هذا ، فإننا فى خلال الاكتشاف ، وممارسة شىء بإتقان مراراً وتكراراً نجد التعزيز المتواصل والمردود الإيجابى . إنه لأمر مطمئن أن نعرف أننا متفوقون فى أمر ما ، وخصوصاً فى أمر نؤمن بأهميته .

أين أنت اليوم ؟

دعنا نطرح أسئلة لكى نحدد المرحلة ، ونتعرف على الوضع الذى تشغله حالياً .

١. ما مدى كفاءتك ، فى المناحى الأساسية المختلفة من حياتك ؟ دعنا نعد قائمة . فلتضع فى الحسبان كلا من صحتك الشخصية ، ولياقتك البدنية ، وصحتك الروحية والعقلية ؛ وعلاقتك الأسرية ، وعلاقاتك الأخرى ومهنيها ؛ ومالياً . فلتنظر إلى موضعك اليوم فى كل تلك المناحى مقارنة بما كنت عليه منذ خمس سنوات مضت ، وأين تود أن تكون بعد خمس سنوات من الآن .

أعتقد أنه من المهم للغاية
أن تكون إيجابياً
إزاء كل شيء سلبي
في حياتك ،
وأنتك تستطيع أن تحول السلبيات لصالحك .

“باربرا سترايساند”
مطربة أمريكية معروفة

٢. من المسئول عما يحدث لك في حياتك؟ أهو أنت ، أم شيء ما خارج عنك ، هو المتحكم بزمام الأمور؟ أحسب أنك لن تستطيع أن تحرز تغييراً له مغزى في حياتك ، قبل أن تقرر أنك أنت المسئول ، وتبين كيف تمسك بزمام الأمور .
٣. أتعلم ما الذى تريده من حياتك ، كل الأمور الطيبة التى تريدها؟ أتعلم ماذا يعنى النجاح بالنسبة لك؟ وإذا ما سقط من السماء اليوم ، وحط على عتبة بابك ، فهل ستعرف عليه؟
٤. أتعلم كيف تحصل على كل الأشياء التى تريدها؟ هل تسعى لأخذ نصح الخبراء - عبر اللقاءات ، والكتب ، والشرائط المسجلة ، والمنتديات - ممن نجحوا بالفعل فى القيام بما تود القيام به؟
٥. ما الثمن الذى تستعد لدفعه - فى صيغة وقت ، وجهد وتضحية شخصية - لكى تحصل على كل ما تريد؟ هل أنت على استعداد لتحمل بعض الآلام قصيرة المدى من أجل ثمار المدى الطويل؟ أم أن شغلك الشاغل هو الإشباع الفورى؟

إن الهدف من هذا الكتاب هو مساعدتك لأن تحقق أفضل ما لديك فى كل ما تحاول إنجازه - وأن تحرز نجاحاً كاملاً فى كل منحنى من مناحى حياتك . ووسيلة هذا المقصد يمكن أن تصاغ ببساطة كما يلى : تعلم استخدام عقلك على النحو الذى يعززك وليس على النحو الذى يحد من قدراتك . وهذا ما يقدمه هذا البرنامج : استراتيجيات عقلية لتحقيق أقصى استفادة من قدراتك ، وبالتالي تحقيق أقصى درجات النجاح فى حياتك ، والحيلة هى ان تبرز نفسك لافمع معتقدات التعزيز لإمكانياتك ، ولما يمكن لك إنجازه ، على الرغم من معاكسة الظروف ، والتشكك فى الذات ، والإخفاق المتكرر .

ما المقصود بمصطلح " التعزيز "؟ إنه يعنى أن " تُمكن لنفسك ، وأن تمنح لنفسك السلطة ، وأن تشحن نفسك بالطاقة " ، وبشكل أكثر دقة ، فإن تعزيز نفسك يعنى أن تحظى بالمقدرة على التحكم بأفكارك وأفعالك بالشكل الذى سيقىح لك التوصل للنتائج المحددة التى تنشدها . إنه الشعور بأنك المسئول ، وأنت وسيلة التغيير فى حياتك . إنه المقدرة على أن تنظر إلى نفسك فى المرآة كل صباح وتقول " الحمد لله الذى منحنى يوماً آخر ، لأقدم أثراً إيجابياً لهذا العالم " .

إن لحظة واحدة
من البصيرة لهى أثنى
قيمة من حياة كاملة
من التجارب .

“والتر ستابلس”

الأساسيات

في هذا البرنامج أناقش مجموعة من الأساسيات التي تعد مفتاحاً لأي نجاح في حياتك الشخصية والمهنية ، فنحن نعلم أن الأساسيات في أي شيء هي ما تقود إلى الكمال . سواء كان مجال الهندسة - مثل إنشاء أحد الجسور ؛ أو مجال الطب - مثل إجراء جراحة قلب ؛ أو في علم الطيران - مثل صنع طائرة فإذا لم تكن أساسيات ومبادئ أحد العلوم بعينه معروفة ، ومطبقة على الوجه الصحيح ، ستبتعد النتائج عن درجة الكمال . وفي الحقيقة ، فإنها غالباً ما تكون نتائج كارثية ! فبين الحين والآخر ، سمعنا جميعاً عن جسر قد انهار ، أو عملية جراحية قد فشلت ، أو طائرة تحطمت .

لكن قلة من الناس هم من يعرفون أساسيات السلوك الإنساني . قلة قليلة منا يعلمون الأجوبة لما أسميه بالأسئلة الخمسة الجامعة ، وهي :

- ١ . من أنا ؟
- ٢ . وكيف صرتُ لما أنا عليه ؟
- ٣ . لماذا تتخذ أفكارى ، ومشاعرى ، وسلوكياتى هذا المنحى بعينه ؟
- ٤ . هل يمكن أن أتغير . وأتطور نحو الأفضل ؟
- ٥ . وكيف يمكننى ذلك - وهو السؤال الأهم على الإطلاق ؟

أغلبنا ينطبق عليهم كلمات أغنية الروك التي تقول " إننا نخوض غمار الألفاظ دون أى مرشد أو دليل " .

ولنفهم كيف يمكن أن نتحسن ونتطور ، علينا أن نفهم كيف تعمل عقولنا . والآن قد تقول إنه من غير المهم معرفة كيف يعمل العقل . فعلى كل حال ، إننا نتدبر أمورنا مع أشياء كثيرة دون أن نعرف كيفية عملها - فكيف تعمل سيارة مثلاً ؟ ومع ذلك فمازلنا نقود السيارات ، وفي أغلب الأحيان تأخذنا للموضع الذي نقصده .

تأمل هذا . إن مهندساً ميكانيكياً محنكاً يمكن أن يجعل سيارة بسيطة تعمل لأقصى درجة من الكفاءة . يمكنه أن يجعلها تتسع لكمية وقود أكثر ، والحق أنه يستطيع أن يجعل من سيارة متوسطة الأداء سيارة أكثر فعالية بكثير - بمجرد ضبط محركها لا أكثر ، وهكذا نرى أن مهندساً ميكانيكياً يعرف كيف يستغل أصواته حتى يمكنه جعل السيارة تصل بأدائها لأقصى نقطة . لكن كم منا قد وصلوا بأدائهم اليوم إلى أقصى نقطة في الطريقة التي نفكر بها ، وندبر بها عقولنا ، وجهازنا العصبى المركزى ؟

تقول فلسفتى إن المرء مسئولٌ
عن حياته ، ليس هذا فحسب ،
بل إن بذلك الجهد الأقصى
فى هذه اللحظة يضعك فى أسوأ
المنازل فى اللحظة التى تليها .

أوبرا وينفرى .

مذيعة البرامج الحوارية الأمريكية الشهيرة

نحن نشكل حياتنا بناء على اختياراتنا

التفكير - إن القدرة على التفكير هي ما يوصلنا عن جميع المخلوقات الحية الأخرى على الأرض . إن جميع المخلوقات تُولدُ بغرائز مبرمجة داخل وجودها ذاته ، غرائز لا وعي لها بها ولا قدرة لديها على تغييرها ، لكنها على الرغم من هذا غرائز تمثل نظاماً ناجحاً . فما البطة البرية إلا بطة برية ، ولا يمكن لها أن تكون أى شىء سوى ذلك . لكننا نعلم أن كل بطة برية بارعة جداً فى أن تكون بطة برية ؛ فجميعها تصيح " كواك كواك " وجميعها تسبح وتتغسل ، وتطير باتجاه الجنوب كل فصل شتاء ، دون أن تضطر أبداً إلى التفكير بشأن هذا ؛ فهي تقوم بما تقوم به وكفى !

فشتان ما بين طرق التفكير ومداهما لدى الإنسان ولدى الحيوان . إننا نتمتع بالاختيار الحر ، وليس غريزة التكرار الأعمى . إن نطاق الاحتمالات المطروحة أمامنا لا حدود له . إننا أحرار نتعلم ، وننمو ، ونخوض التجارب ونبدع . إننا نحظى بعقل يتقد بشراة الذكاء . إننا نعلم أن لدينا حرية الاختيار ، وأن هذا الاختيار المحدد سينتج عنه عواقب محددة . نستطيع أن نتدبر فى شأن وجودنا على هذه الأرض ، وفى شأن المخبوء لنا فى الحياة الأخرى . إن لدينا القوة لأن نكون ما نريد مهما كان ، وأن نفعل ما نود مهما كان ، وكما علق " رالف والدو إيمرسون " الفيلسوف الأمريكى المعروف ، ذات مرة : " إن الإنسان كائن حر ، بقدر ما يعتقد أنه حر " .

لكن كم منا ناجحون فى إدارة عقولهم كما ينجح البط فى ذلك ؟ ليس لدى البط أى ارتباك بشأن من هي ؟ ويبدو أنها كلها تعرف بالضبط ما تفعله ، وكلها يبدو عليها السعادة بوضعها الحالى - وبالنحو الذى تفكر به !

ماذا لو كنا نسأل أنفسنا " هل أشعر بالسعادة والرضا التامين للنتيجة التى توصل إليها أسلوبى فى التفكير ؟ بالنسبة للغالبية العظمى منا ، ستكون إجابتنا هي " لا " مدوية ! وعلى هذا يكون الملاذ الوحيد المتاح لنا هو أن نسيطر على عمليات تفكيرنا ؛ بحيث نحقق المزيد مما ننشد وليس مما لا ننشد . وتذكر أن الفوز لعبة داخلية ، أو حالة عقلية ، ويستطيع كل واحد منا أن يطور عقله ... ولكن أولاً ينبغى أن نعرف ماذا نفعل ، ومن ثم نأخذ وقتنا فى القيام به ، لنواصل دراستنا لعملية التفكير الإنسانى .

إننى ، وبشكل شخصى ،
مستعد دائماً للتعلم ،
رغم أننى لا أميل دائماً
لأن يعلمنى زيد أو عبيد !

ونستون تشرشل
رئيس الوزراء السابق لإنجلترا
(١٨٧٤.١٩٦٥)

أشعل حماسك !

توم ديمبسي

وُلد " توم ديمبسي " بنصف قدم يمني فقط ، وذراع يمني مشوهة . لكن لم يسمح لإعاقة أن تثبط من عزمه . ففي عمر مبكر ، كان لديه فكر ، وحلم يقظة . لقد أراد أن يكون لاعب كرة قدم - بل وهدافاً علي وجه الخصوص . بدأ بلعب كرة القدم في المدرسة الثانوية والكلية ، وأبلى بلاء حسناً في حدود العقول . وعند ذلك الحين ، كان حلمه قد كبر بمقادير أضخم - لقد أراد عندئذ أن يصير لاعب كرة قدم محترفاً .

لم يتعامل مع توم بجدية إلا قلة من الناس ، بما في ذلك العديد من مراكز التدريب ، وتأهيلهم لفرق كرة القدم المحترفة . بطبيعة الحال لم يكن حلمه واقعياً . وعلى الرغم من ذلك ، وبعد رفض متكرر ، قرر فريق " نيو أورليانز سانتز " أخيراً أن يمنحه فرصة لاختبار أدائه ، ونجح في الانضمام للفريق !

وحانت لحظته الكبرى لإثبات نفسه في الثامن من نوفمبر عام ١٩٧٠ . حين تفوق فريق " سانتز " على فريق " ديترويت ليونز " بفارق ١٧ إلى ١٦ ، ولم يتبق من وقت المباراة إلا ١٧ ثانية ، وعندئذ أحرز فريق " ديترويت " هدفاً وارتفع من ١٧ إلى ١٩ . وأخذ فريق " سانتز " فرصة بدء اللعب من جديد . وبعدها بلعبتين ، وقبل ثانيتين فقط على نهاية المباراة ، كانوا لا يزالون عند خط الـ ٣٧ ياردة الخاصة بهم - على مبعده ٦٣ ياردة من نهاية مجال الفريق المنافس . ماذا يمكن لهم أن يفعلوا ؟ فقررُوا إحراز هدف ساحق ، وهروا " توم ديمبسي " عبر الملعب .

كان مقياس الهدف الساحق في هذا الوقت ، والذي تم تسجيله في المباريات السابقة هو ٥٦ ياردة ، فهل من الممكن إحراز هدف مع إضافة ٧ ياردات زيادة أي ٢ قدم إضافية كاملة ؟ أحرز " توم ديمبسي " هدفاً على بعد ٦٣ ياردة ، ودخل اسمه في سجلات الأرقام القياسية . وما زال محتفظاً بهذا الرقم القياسي حتى اليوم .

إنك تؤثر وتضفي اختلافاً عن طريق بذل شيء ما من نفسك لخير ومصلحة الآخرين . لقد حقق " توم ديمبسي " بهذا الاختلاف . لقد تجرأ على أن يحلم أحلاماً كبرى ، وبهذه الوسيلة أشعل حماسه !

ليس أشد المخاطر التي يواجهها
غالبيتنا أن يسمو هدفنا
أكثر من اللازم فنخفق في تحقيقه ،
بل أن يتدنى هدفنا
أكثر من اللازم فننجح في تحقيقه .

“مايكل أنجلو”

رسام ، ونحات ، ومهندس

وشاعر إيطالي

(١٥٦٤-١٤٧٥)

الفصل ٣

نحن نصنع واقعنا

” في عقل كل إنسان القدرة على تحويل
الجحيم إلى نعيم ، والنعيم إلى جحيم ” .
- جون ملتون -

عملية التعلم

آن لنا أن نناقش عملية التعلم كما تنطبق على كل إنسان ، وكيف يمكن لِشَقِيَّ العقل الواعي والباطن أن يتعاوننا معاً . أولاً نعمل على مستوى القصور غير الواعي - أي إننا نعرف أننا لا نعرف كيف نقوم بشيء ما . حينما نكتشف أننا لا نعرف بأننا لا نعرف ، نكون عند مستوى القصور الواعي ، وإذا ما قمنا عندئذ بتعلم كيف نقوم بشيء ما ، ولكن ببعض الصعوبة . فإننا ننتقل إلى مستوى الكفاءة الواعية ، وبعد أن تكون عملية التعلم قد ترسخت تماماً ، نصير عند مستوى الكفاءة غير الواعية - لم نعد نعرف حتى أننا نعرف كيف نقوم بشيء ما . إننا نمارسه تلقائياً وحسب ، مثلما يقود الواحد منا سيارته إلى العمل كل يوم ، أو حين يربط حذاءه .
ومرة أخرى ، فإننا ننتقل من

القصور غير الواعي . إلى
القصور الواعي ، إلى
الكفاءة الواعية . إلى
الكفاءة غير الواعية .

إن استيعاب وتطبيق هذه العملية على أسلوب تفكيرنا لهو أمر حاسم لكل تغير له قيمة وتحسن ذاتي . بادئ ذي بدء لابد أن نكون على بينة من أننا غير أكفاء للغاية في الأسلوب الذي ندير به عقولنا حالياً ، وهكذا ننتقل إلى مستوى القصور الواعي ، ومن ثم نتعلم طريقة أفضل في ذلك ، أي كيف نكون أكفاء وواعين بكفاءتنا . حين نمارس التفكير بأسلوب أكثر فعالية مراراً وتكراراً ، فإننا ننتقل ببطء من حالة الكفاءة الواعية

إن تعريف النجاح هو الحصول
على العديد من الأشياء التي
يمكن شراؤها بالمال ،
وعلى جميع الأشياء التي لا يمكن
شراؤها بالمال .

"زيغ زجلار"

متخصص في تحفيز الذات

ومؤلف كتاب

(SEE YOU AT THE TOP)

إلى حالة الكفاءة غير الواعية ، وعندئذ يكون الأمر أقرب إلى إدارة دفعة الأمور بشكل آلي . وفي هذا الوقت ، نؤدى ما علينا على خير وجه .

ما النجاح ؟

فى إطار تحقيق أفضل ما لدينا ، ورغبتنا فى عيش حياة أكثر سعادة وجدوى ، أجرى مركز أبحاث " بيتا " BETA ، فى سويسـت بولاية نيويورك ، مؤخراً استطلاعاً على ألفى رجل وامرأة ، سائلاً إياهم ما أكثر الأمور التى يودون تغييرها ، لو استطاعوا ذلك . وإليك أجوبتهم ، بترتيب الأولويات :

١. استقرار مالى أكثر أماناً . ٢. التمتع بالصحة والعافية . ٣. تحقيق قدر أكبر من النجاح . ٤. تعزيز الحياة المنزلية . ٥. تحسين المظهر . ٦. تحسين المستوى التعليمى . ٧. علاقات أسرية أقوى . ٨. زيادة الاسترخاء والراحة . ٩. تعزيز نمط الحياة . ١٠. منظور أفضل للحياة .

من خلال هذه القائمة ، تبين أن كل شخص يطمح إلى المزيد من شىء ما ، وهذا بالضبط هو " النجاح " . النجاح عملية مستمرة لتحقيق المزيد ، وتنمية إمكانياتنا كاملة بوجهها كافة ، ولكن أولاً ينبغى علينا أن نكون متسمين بالمزيد - بحيث نطور أنفسنا عقلياً وروحياً معاً - قبل أن نستطيع القيام بالمزيد ، ثم امتلاك المزيد . يستلئ العالم بالأشخاص الذين يريدون نتائج فوق المتوسط دون أن يكونوا مستعدين أن يصيروا أشخاصاً فوق المتوسط ، وهذا غير ممكن ببساطة . وإليك ملاحظة ثابتة كتبتُها مارجريت يونج : " يحاول معظم الناس عيش حياتهم بالسـير عكس الاتجاه ؛ إنهم يحاولون امتلاك المزيد من الأشياء أو المزيد من الأموال لكى يقوموا بالمزيد مما يريدون ، وهكذا سيكُونون أسعد ، وفى الحقيقة فإنهم يعملون عكسياً . إن على المرء أولاً أن يكون ذاته حقاً ، ثم أن يقوم بما يحتاج القيام به ، من أجل أن يمتلك ما يود امتلاكه " .

السعادة !

يبحث الإنسان عن السعادة بحثاً لا نهاية له . قام عالم النفس الأمريكى الشهير " وليام جيمس " بتحديد هذه السمة العالمية منذ وقت طويل حين كتب " إذا طرحنا هذا السؤال : ما أهم مشاغل الحياة ؟ ستكون إحدى الإجابات التى نتلقاها ولا بد :

إننى أعلم هذا الأمر الواحد :
لن يتوصل أحد منكم إلى السعادة
إلا هؤلاء الذين سيجتهدون
فى السعى لخدمة الآخرين .

“ألبرت شويتزر”
رجل دين ، وموسيقى من
الإلزاس بفرنسا
(١٨٧٥-١٩٦٥)

"إنها السعادة". كيف نحققها؟ وكيف نحفظ بها؟ وكيف نستعيد السعادة؟ إن ذلك هو في الحقيقة الدافع السرى وراء كل ما نقوم به، وكل ما نحن على استعداد لتحمله". كما أضاف ويليام باتلر ييتس، الشاعر الأيرلندي وكاتب المقال، إلى هذه الفكرة بقوله: "ليست السعادة متعة ولا هي فضيلة، لا هي هذا ولا هي ذاك، إنها ببساطة النمو. نكون سعداء حين ننمو".

إن كل العوائد التي نتلقاها في حياتنا - سواءً معنوية أو مادية - ما هي إلا تمثيل لدى استغلالنا وتنميتنا لإمكانياتنا كاملة. وإمكانياتنا بدورها تمثيل لثلاثة مكونات أولية هي: مواهبنا الطبيعية؛ ونظامنا الاعتقادي الشخصي ورغبتنا الداخلية. ولا بد من توفر المكونات الثلاثة كلها، ولا بد أن تدعم بعضها البعض، ذلك إذا كان لنا أن نبلغ مستوى الأداء الذي نطمح إليه، ونستحقه بجدارة.

فمثلاً، قد نحظى بموهبة غزيرة ورغبة كبيرة، لكن مازال ينقصنا الاعتقاد فتكون النتيجة غير ذات قيمة. أو قد نحظى بموهبة غزيرة، واعتقاد راسخ، لكن مع افتقار للرغبة. ومرة أخرى، لن تكون النتيجة ذات قيمة، أو قد نحظى بموهبة محدودة، لكن يمكن تحفيزها بالرغبة القوية، والاعتقاد الثابت، فتكون النتيجة في هذه الحالة في الغالب ذات شأن كبير؛ فهناك العديد من الأمثلة، بداية من الأبطال الأولمبيين المحترفين إلى كبار رجال الأعمال والقادة الدوليين وصولاً إلى الناس العاديين في الحياة اليومية؛ حيث أعظم الأشخاص نجاحاً ليسوا الأكثر موهبة أو مهارة. بل هم الأشخاص الذين تحلوا بأكبر رغبة وأعظم اعتقاد. هؤلاء الذين بذلوا قصارى جهدهم فيما كانوا ينشغلون بالعمل عليه، ثم جئوا العوائد الملائمة.

مبدأ "ستابلس"

كان د. "لورانس بيتر"، الكاتب، والمعلم الراحل، والكندي المولد، معروفاً في أنحاء العالم بـ "مبدأ بيتر" الشهير. ويقول مبدأ "بيتر"، إن المرء يرتفع بمستواه من القصور وانعدام الكفاءة. لا يبدو أن هذه الظاهرة تصدق على الغالبية العظمى من الناس، من أولئك الذين يعيشون تبعاً للمصادفة، وليس وفقاً لاختيارهم؛ فهم لا يقبلون الفكرة القائلة بأن التطوير الدائم، والتعلم الثابت لا بد أن يتواصلا دون نهاية.

وبما أننا نعرف أن هذا المبدأ لا ينطبق على الجميع فإن هناك مبدأ يتسم بقدر أكبر من العالمية، بالرغم من أن من يفهمونه تمام الفهم، ويطبّقونه في حياتهم اليومية هم قلة مختارة، هذا هو مبدأ "ستابلس"، ينبغي أن يُدوّن في كل كتاب تعليمي، وأن يُنقش في عقل كل طالب وكل شخص في مجال الأعمال والإدارة يأمل تحقيق أي شيء له قيمة.

سوف ترتقون دائماً
فى حياتكم
بمقدار المسئولية
التي تكونون
مستعدين
لتحملها .

"رالف والدوايمرسون"
فيلسوف ، وكاتب مقال ، وشاعر أمريكي
(١٨٨٢.١٨٠٣)

إن المرء يرتقى إلى مستوى الكفاءة بقدر ما يطمح ، ويُعدُّ نفسه لذلك .

إننا نعرف أن إرادة الفوز لا وزن لها دون إرادة الاستعداد للفوز ؛ فقد صرح إبراهيم لفكولن أنه آل على نفسه في شبابه قائلاً : " سوف أحاول على الدوام أن أبذل قصارى جهدى مهما كلفنى ذلك ، وذات يوم ستأتى فرصتى " . ولدى نادى المتفائلين (The Optimists Club) مقولة مثيرة للاهتمام : " ينتمى المستقبل إلى هؤلاء الذين استعدوا له " ، ويقول " زيغ زيجلار " : " إذا كنت متهاوناً مع نفسك ستشقى عليك الحياة ؛ وإذا أخذت نفسك بالشدة ستهون عليك مصاعب الحياة " . والسؤال هو أى طريق منهما سيكون طريقك ؟ .

الحياة هي ...

ما الحياة ؟ حاول الأشخاص ذوو المعرفة الإجابة عن هذا السؤال على مدى القرون ، وإليك طريقة لوصف الأمر : " الحياة أقرب إلى عربةٍ تجرّها مجموعة من الخيول . إذا لم تكن أنت الجواد الذى فى المقدمة ، وتقتحم دوماً أرضاً جديدة ، لن تتغير رؤيتك للعالم على الإطلاق ! " (وبتعبير آخر ، فكل ما ستراه هو مؤخرات الجياد التى تسبقك وذيولها !) وقد قالت روزاليند راسل فى أحد أفلامها : " الحياة مثل مائدة ؛ لكن هناك دائماً بعض المغفلين المساكين الذين ينجحون رغم هذا فى الموت جوعاً " .

واليك إجابتى عن سؤال " ما الحياة ؟ " الحياة هي ... سلسلة من الأفكار . أبسط من أن تصدق ، أليس كذلك ؟ ثلاث كلمات وحسب ! ينبغي أن نفهم أن أفكارنا هي ما تجعلنا ما نحن عليه ، وتجعل العالم يظهر لنا كما يظهر ، وإننا اليوم فى الموضع الذى قادتنا إليه أفكارنا ، وسنكون غداً فى موضع آخر تأخذنا إليه أفكارنا ، فإذا لم تتغير أفكارك ، فلا شيء يمكن أن يتغير فى حياتك .

الاقتباس التالى من كتاب " البالى كانون " وهو مخطوط عتيق من تراث الفلسفة البوذية يرجع إلى الفترة ما بين عامى ٥٠٠ و ٢٥٠ ق . م ، وبه من البصيرة ما هو جدير بالملاحظة . يقول : " كل ما هنالك ينبع من العقل ؛ ويعتمد على العقل ؛ ولا يشكله إلا العقل " .

لا أرى حقيقة أكثر تحفيزاً
من القدرة المؤكدة للإنسان
على السمو بحياته
عبر جهده الواعي .

هنري دافيد ثورو
فيلسوف ، وعالم طبيعة ،
وكاتب أمريكي
(١٨١٧ . ١٨٦٢)

" كل ما هنالك " يبدو أن ذلك يشمل قدراً لا بأس به من الأشياء ، أنا واثق من اتفاقك معي في هذا . إنه عقلنا - وعقلنا وحسب هو ما يصنع واقعنا . ما من شيء يوجد حقاً إلا ما يقرر لنا عقلنا أنه موجود . مما يقدم لنا المفهوم المهم لـ " العلة الأولى " . على نطاق الحياة الإنسانية ، رأينا أن كل شيء يبدأ من فكرة . وعلى هذا فإن الفكرة هي العلة الأولى . وكل شيء آخر هو نتيجة استتباعية ، وفيما بعد ، سوف نناقش من أين تنبع الأفكار .

نظام الاعتقاد الشخصي لدينا

تسير أمور العالم على أساس قاعدة العلة والأثر ، أو السبب والنتيجة . إنه القانون المتسيد على الكون ، ويقول إن لكل فعل أو أثر هناك علة سابقة أولاً . وفي النظام البشرى ، فإن أفكارنا هي العلة - وسلوكنا وظروفنا هي الأثر . من الواضح أن الحياة مغامرة عقلية ، وليس رحلة مادية . إن ما ينبغي علينا التركيز عليه ، وتحسينه للحد الأقصى هو " عمليات تفكيرنا " .

لا بد أن نفهم كيف تعمل عقولنا ، إذا أردنا أن نمارس المزيد من التحكم على أفكارنا بغرض تحقيق المزيد من الكفاءة والإنتاجية والإشباع .

إن الإجمالي الكامل للمعلومات ، والبيانات الخاصة بكل ما جرى لنا ذات مرة في حياتنا يُشار إليه بنظام اعتقادنا الشخصي ، أي واقعنا ، أو الحقيقة كما نعرفها ، ونفهمها ونقبلها ، إنها تلعب دور الإطار المرجعي ؛ إذ نواصل معاشة أمور جديدة في الحياة ، وتمثل " البرمجة " الكلية لعقلنا التي تمت له حتى الآن ، سواء بوعي منا أو بدونه .

فمثلاً ، مَنْ نحن في هذه اللحظة نفسها ؟ بغض النظر عما تصادف أننا نقوم به ، فإنه يتحدد بما تؤمن به عقولنا . إن قدراتنا على حل مشكلة ، أو الاضطلاع بمهمة ، أو الوصول لهدف محدد تعتمد كلها على المعتقدات المخزنة في عقلنا بشأن مواطن القوة ومواطن الضعف لدينا في كل ناحية من هذه النواحي .

ويأتى الكشف غير المسبوق حين ندرك أن العديد من جوانب نظام اعتقادنا الحال لا يمكن الوثوق بها بالمرّة ؛ وذلك لأنها مبنية على معلومات تعوزها الدقة في الغالب ، وغير واقية ، أو غير منطقية . فإن قلة قليلة منا من " يعرفون " حقاً ذلك القدر الكبير حول أي شيء ، حتى في هذا العصر الحديث ، وخصوصاً حول مواهبنا وقدراتنا الكامنة ، والتي نادراً ما اختُبرت اختباراً ملائماً وشاملاً . يكتسب الناس معتقداتهم من تجاربهم السابقة ، ومن أجل المزيد من الدقة ، يكتسبون منها من تأويلهم

كل ما فى الطبيعة ينطوى
على كل طاقة الطبيعة .
وكل الموجودات قد جبلت
من العنصر الخفى ذاته .

"رالف والدوايمرسون"
فيلسوف ، وكاتب مقال ، وشاعر أمريكى
(١٨٨٢.١٨٠٣)

لتجاربهم السابقة . وعلى هذا فإن أى اعتقاد محدد لدينا حالياً فهو رأى شخصى ، وليس حقيقة موضوعية . فقط عن طريق إعادة التقييم النقدى للمعتقدات القديمة البالية يمكننا أن نغيرها ، ونمضى قدماً فى حياتنا . ويتضمن هذا بالضرورة القيام ببعض من التفكير الجاد ، وفى الحقيقة القيام ببعض من إعادة التفكير !

أثر الانعكاس

أحد أهم المفاهيم المتعلقة بالتعزيز الشخصى ترجع لما أسميه بأثر الانعكاس . ويقول أثر الانعكاس بأن عالمنا الخارجى - على الدوام - هو انعكاس لعالمنا الداخلى ، أو لنمط أفكارنا ، والكلمات والصور التى ترد على بالنا تُمَثَّل أداة أساسية يمكننا استخدامها من أجل تحقيق تحول المنظور فى حياتنا ، ويشير تحول المنظور إلى أن نرى فى العالم من حولنا " ما يمكن أن يكون " مقارنة مع ما هو حقاً " موجود هناك " ، فعندما نبدأ فى رؤية ما لا نستطيع أعيننا أن تراه ، ونؤمن به إيماناً حاراً ، ستبدأ الأمور عندئذ فى الوقوع حقاً !

يستدعى هذا السؤال التالى " ماذا يحدد نمط الأفكار ، والكلمات والصور التى تشغل رءوسنا ؟ " ويعتمد هذا بالطبع على إطارنا المرجعى ، أو من وجهة النظر التى نرى منها العالم ، وهو ما وصفناه سابقاً بأنه مركز التحكم ؛ فالأشخاص يعكسون صورة لعالمهم بطريقتين ، إما " من الداخل إلى الخارج " أو " من الخارج إلى الداخل " .

فالأشخاص ذوو البؤرة الداخلية ، ممن ينطلقون من إطار مرجعى داخلى ، ومجموعة راسخة من المعتقدات الجوهرية ، قادرون على رؤية ما يؤمنون به رؤية دقيقة فى العالم المحيط بهم . فلا يجب أن يثير الدهشة أن مثل هؤلاء الأشخاص يرون الفرص ، والوفرة ، والصحة ، والثروة والسعادة حيثما ولوا أبصارهم ؛ فهم يتأملون مراتهم (من الداخل إلى الخارج) ، ومن ثم يشكلون واقعهم الخاص . إنهم يحظون بمركز تحكم داخلى .

أما الآخرون ممن لديهم مركز تحكم خارجى ، ممن يتفاعلون انطلاقاً من إطار مرجعى خارجى ، ومجموعة هشة من المعتقدات الجوهرية ، ودائماً يتأملون مرآة تعكس ما يرونه خارجهم ليشكل العالم بداخلهم ، فإنهم اختاروا أن يؤمنوا بما يرونه فى العالم المحيط بهم . فما الذى يرونه ؟ إنهم يرون اللامبالاة ، والتشاؤم ، والعوز ، والتشكك ، والخوف ، والإخفاق حيثما ولوا أبصارهم . ولكن إلى أين هم يولون أبصارهم ؟ إنهم يولون أبصارهم نحو الصحف ، وعناوين الجرائد الصفراء . ونشرات الأخبار فى التلفاز حيث يتم إظهارهم بأعمال العنصرية ، وتسريح العمال والموظفين ، والجريمة ، والمخدرات ، والعنف والإحباط التى تحيط بهم جميعها . فيعكسون هم ما

لكى تعيش عيشة راضية بأهون الوسائل ،
 وأن تسعى للأناقة وليس للفخامة ، وأن
 تحرص على لطف المعشر ، وليس اتباع
 الصيحات أن تكون موضع التقدير وليس
 موضع الرهبة ، وأن تكون ميسور الحال
 وليس فاحش الثراء ، وأن تجتهد فى الدرس ،
 وأن تفكر بهدوء ، وأن تتحدث بلطف ،
 وتتصرف بصراحة وإخلاص ، وأن تتصت
 لهمس النجوم ، وتغريد الطيور ، وللأطفال
 الرضع والحكماء بفؤاد مفتوح ، وأن تتحمل
 كل شيء بسرور ، وتؤدى كل ما عليك فى
 شجاعة ، وأن تنتظر الوقت المناسب ، دون أن
 تتعجل مطلقاً . وباختصار ، أن تسمح للفطرة
 الروحية الطليقة الباطنة بالنمو بداخلك .
 ستكون هذه أنشودتى الخاصة .

“ويليام تشانج”

مؤلف أمريكى ،

ومهموم بأعمال البر والإحسان

(١٧٨٠-١٨٤٢)

يروونه فى العالم ، ويجلبون تلك الرسائل نفسها إلى حياتهم ، ويصنعون منها واقعهم ، فإن مركز تحكمهم خارجى .

فكر بهذا . إما أن نرى ما نؤمن به ، مدركين أن بوسعنا التحكم بما نؤمن به ؛ وإما أن نؤمن بما نراه ، مدركين أنه ليس لنا أى سلطان على ما نراه .

فى كتابه الرائع (The Magic in Your Mind - السحر فى عقلك) يقدم يو . إس . أندرسون شرحاً مفصلاً لهذا المفهوم الساحر .

الحياة رحلة يسعى فيها الإنسان إلى التطور . ولا يتحقق ذلك عبر ظروف مواتية أو أحداث مبشرة ، ولكن عبر بحث داخلى عن الوعى المتنامى ، ونحن موجودون فى هذه الحياة لكى نكون ، ولكى نتطور ، وتلك هى متطلبات الحياة المتطورة التى ترتقى إلى آفاق غير مسبقة ، والروح المتيقظة تلبى النداء وتسمى وتنمو وتتطور ، وبدون ذلك يقع الإنسان فى سجن الأنا بكل ما فيه من آلام ومعاناة . فالإنسان الذى يعيش من خلال رد الفعل على العالم المحيط به هو ضحية لكل تغير فى بيئته ؛ فهو الآن سعيد ، وبعد قليل حزين ، وهو الآن منتصر ، وبعد قليل منهزم ، ومفعول به وغير فاعل نهائياً . قد يعيش أعواماً عديدة فى هذه الحالة ، منصرف الذهن كلية لما تدركه حواسه ، ولأحزان ومسرات سطح ذاته ، إلى أن يدرك فجأة أن ذاته ما هى إلا وهم مضلل ، من عمل الظروف الخارجية وحدها ، وعندئذ فإما أن يفرق فى حالة تامة من السبات واللامبالاة الحيوانية ، أو أنه يعرض عن عالم الحواس ، باحثاً عن وعى داخلى ، وسيطرة على الذات ، وهكذا يكون على المسار نحو العيش الحق ، والسيرورة الحقة ؛ فيشرع عند ذاك فى اكتشاف إمكاناته الحقيقية ؛ ويتبين عند ذلك معجزة وعيه الخاص ، أو السحر الكامن فى عقله .

إلى أى مدى نقاثر " بالرسائل " المنبعثة من بيئتنا ؟ تقول صحيفتنا " وورلد ريبورت " و " يو . إس . نيوز " ، (U.S. News) (World Report) : إن صفار الشباب ممن فى الصفوف المدرسية من الصف التاسع حتى الثانى عشر سيشهدون متوسط ١٨ ألف جريمة قتل خلال مشاهدتهم ٢٢ ألف ساعة للتلفزيون ، وهذا يعنى جريمة كل ٤٥ دقيقة ١ وإن ٢٢ ألف ساعة من المشاهدة التلفزيونية هو ما يتجاوز ضعف الوقت الذى يقضونه فى الفصول الدراسية خلال ١٢ عاماً كاملة من الدراسة .

الوصفة المؤكدة للجهل الأبدى
هى أن يرضى المرء عن آرائه ،
ويكتفى بما لديه من معرفة .

"ألبرت هوبارد"

كاتب أمريكى

(١٨٥٦.١٩١٥)

تقول إحدى الدراسات الصادرة في مارس ١٩٩٣ عن جمعية علم النفس الأمريكي إن بعض الأطفال ممن يرون قدراً كبيراً من العنف المتخيل يصابون بالتبدل إزاء مظاهر العنف الحقيقي ؛ فعلى سبيل المثال ، فإن طفلاً يقضى من ساعتين إلى أربع ساعات يومياً في مشاهدة التلفزيون سيرى ثمانية آلاف جريمة قتل و ١٠٠ ألف مشهد عنف قبل أن يصل إلى المرحلة الثانوية ، هكذا تقول الدراسة .

ومع نهاية سنوات المراهقة ، سيكون الشاب الصغير قد شهد ما يزيد عن ٢٠٠ ألف مشهد تلفزيوني يتسم بالعنف ، وهذا الرقم في تزايد مستمر مع ما صار متاحاً من محطات تلفزيونية غير مجانية ، وشرائط الفيديو من نوعية أفلام مثل (Die Hard ٢) يحتوى على ٢٦٤ مشهد قتل ، وفيلم (Robocop) والذي يحتوى على ٨١ مشهد قتل ، وفيلم (Total Recall) ، الذي يحتوى على ٧٤ مشهد قتل .

لا عجب إذن أن يكون لهذا النوع من البرمجة أثر قوى ودائم على صغار السن ، وعلى عقولهم سريعة التأثر ؛ مما يساعد في تفسير انفجار الجريمة ، للسلوكيات العنيفة بين المراهقين اليوم .

ولعل الرسم الكارتوني التالي يعطينا صورة دقيقة ، رغم أنها مفرجة ، لطريقة برمجة شبابنا ، وتكيفهم مع البيئة المحيطة ، حتى يسلكوا سلوكاً سلبياً وغير مثمر .

**** معرفتي ****

www.ibtesama.com

منتديات مجلة الإبتسامه

إذا ظلت أهدافك متدنية
في الحياة ،
فسوف تصوب دائماً نحو
قدمك وحسب .

« والتر ستابلس »



لا تنمو أشجار الخشب
الجيدة بسهولة ؛
فكلما كانت الريح أعتى ،
كانت الأشجار أقوى وأرسخ .

”جى . ويليام ماربوت“
مؤسس فنادق ماربوت
(١٩٨٥.١٩٠٠)

وهكذا فسواء صارت معتقداتنا الداخلية الراسخة هي واقعنا أو صار العالم الخارجى هو واقعنا ، وأياً كان ما يصير إليه واقعنا فإنه هو القوة الدافعة فى حياتنا ، وإليك سؤالاً وثيق الصلة بهذا حتى تطرحه على نفسك : " هل أنا حى وفاعل ، ولى تأثير على العالم ، أم أن العالم حى وفاعل ، وله تأثير علىّ ؟ " إننا جميعاً مثل دُمى تتحرك على المسرح . والسؤال هو ، من الذى يجذب الخيوط ؟

يقوم الأشخاص المستنيريون وأقوياء العزيمة بعكس معتقداتهم الداخلية على العالم الخارجى . إنهم فى موضع التحكم بفضل معتقداتهم الراسخة . وهم يتحركون على وتيرة طبولهم الخاصة . أما الأشخاص السلبيون فينعكس العالم الخارجى على نظام اعتقادهم الداخلى ، وانهم بعيدون عن التحكم بفضل الرسائل المختلطة التى يرسلها العالم إليهم ، والقوى الخارجية هى التى تحدد وتيرة خطواتهم .

تمرين

إليك تمريناً من شأنه أن يلقى بعض الضوء على المركز الخاص بتحكمك ؛ لترى ما إذا كان يميل لأن يكون داخلياً أو خارجياً . هناك ثمانية أسئلة . حدد إجابتك عن كل منها على أساس ما تعتقده حالياً بشكل شخصى ، فأجب بنعم أو لا .

إذا اتبعت آراء الآخرين وتوقعاتهم ،
فستنتهى بك الآمال وأنت تعمل على إقناع
نفسك بعكس ما تريده حقاً .
وإذا قطعت مشوار حياتك وأنت تظن
أنه من المستحيل تجاوز الحدود التي
تفرضها الحياة ، فإن لأفكارك تلك
طريقتها العجيبة فى إعاقة تقدمك .

“كارل لويس”
بطل أوليمبي أمريكي

اختبار مركز التحكم

هل تؤمن بأن	نعم	لا	النقاط
١. نجاحك في الحياة نتيجة لمجهودك بدرجة كبيرة ؟	_____	_____	_____
٢. كسب أموال كثيرة هو مسألة حظ بشكل أساسي ؟	_____	_____	_____
٣. يمكنك التأثير في الآخرين بشكل إيجابي ومتوقع من خلال أقوالك وأعمالك ؟	_____	_____	_____
٤. ما يجعلك تتقدم في الحياة هو من تعرفهم . وليس ما تعرفه ؟	_____	_____	_____
٥. التعاون مع الآخرين مهارة يمكنك اكتسابها ؟	_____	_____	_____
٦. إذا لم تحقق حُلماً قبل سن الأربعين فلن تحققه أبداً ؟	_____	_____	_____
٧. إذا عاونك الناس بدرجة أكبر ستقدم في حياتك أسرع ؟	_____	_____	_____
٨. إن ما يميئك في الحياة عن النجاح اليوم هو ماضيك ؟	_____	_____	_____

مما يثير سؤالاً مزعجاً : إذا كان إدراكى ما هو إلا حزمة من التجارب العشوائية كاستجابة لعالم عشوائي أساساً ، فمن أنا في الحقيقة ؟

- ديبا كوبرا . طبيب بشرى . " unconditional life "

ينبغي أن نتقى الوهم الذي
تجذب إليه طبيعتنا
وميولنا ، وأن نضمه إلينا بشغف ،
لو أردنا أن نكون سعداء .

“سيريل كونولي”
كاتب مقال ، وناقد ، وروائي إنجليزي
(١٩٧٤.١٩٠٣)

الإجابات

١. نعم ٢. لا ٣. نعم ٤. لا ٥. نعم ٦. لا ٧. لا ٨. لا

ضع نقطتين لكل إجابة صائبة ، ونقطة واحدة لكل إجابة خاطئة . واجمع الإجمالي ، وحدد مركز تحكّمك الشخصى من الجدول التالى :

مركز التحكم	إجمالي النقاط
داخلي بدرجة عالية	١٦ - ١٥
داخلي بدرجة منخفضة	١٤ - ١٣
خارجي بدرجة منخفضة	١٢ - ١٠
خارجي بدرجة عالية	٩ - ٨

الشرح

تأمل ما إذا كان العامل المحدد لكل من تلك الأسئلة داخلياً بالنسبة لأى فرد أم خارجياً . إنك لا تستطيع التحكم بالعوامل الخارجية : الحظ ، والعمر ، والماضى ، أو الأشخاص الآخرين . لكن يمكنك فقط التحكم بالعوامل الداخلية - أقوالك ، ومشاعرك ، وأفكارك ، وأعمالك ، وسلوكياتك ؛ وبتعبير آخر بالواقع الخاص بك .

قوة الإدراك

ما " الواقع " على كل حال ؟ للمساعدة على إجابة هذا السؤال ، اسمح لى أن أقتبس من كتاب Beyond Biofeedback لكل من إيلمر وآليس جرين :

لم ير أى شخص العالم الخارجى مطلقاً ، فكل ما نستطيع أن نعيه هو تأويلاتنا للأنماط الإلكترونية (الكهربائية) فى المخ ، وتتم رؤيتنا الوحيدة للعالم على الشاشة التليفزيونية للحياة الخاصة بنا . إن الحبل البصرى هو بشكل أساسى الشاشة ، والعيون هى الكاميرات التى تنقل لنا المعلومات حول ترددات وشدة الضوء . عندما تكون أعيننا مفتوحة ، نقول إننا ننظر نحو العالم ، لكن فى حقيقة الأمر لا " ننظر " إلا نحو " الحبل البصرى " ، وما نراه هو ملايين الخلايا العقلية . وهى تحتل بطرق ملائمة لتعرض نشاط الشبكة .

ماذا لو أن كل شيء ما هو
إلا وهم ، وما من وجود
لأى شيء فعلاً ؟
فى تلك الحالة ،
فلا شك أننى دفعت أكثر من اللازم
من أجل السجادة الجديدة .

·وودى آلان·
مخرج ، وممثل أمريكى

دعونا نستكشف المفهوم القائل بأننا نضع واقعا في عقولنا ، سواء كان هذا الواقع حقيقيا أم خادعا ، أو إيجابيا أو سلبيا ، أو مرغوبا أو مستهجنا . من الواضح أن حواسنا المادية لا يُعتمد عليها كأدوات عند التحدث عن إدراك عالمنا إدراكا دقيقا ، فإننا نعرف الكثير من الحيوانات ، والطيور التي يمكنها أن ترى ، وتسمع ، أو تشم على نحو أفضل بكثير مما يمكن لنا نحن البشر .

وكمثال على ذلك ، تخيل نفسك مبحرا بقارب على طول خط الاستواء ، مرتجلا صوب الشرق ، وخلال تقدمك في هذا الاتجاه ، وبافتراض أنك لم تدرك أى اختلاف يظهر على مدى الرؤية ، فإن عينيك ستخبرانك بأنك تمضي في خط مستقيم ومسطح ، وكما نعرف جميعا فإن هذا غير صحيح بالطبع ؛ لأنك ستكون مسافرا في حلقة كاملة . بحيث سينتهى بك الحال في النهاية عند نقطة البداية تحديدا .

أو افترض ماذا ترى حين تنظر نحو مجموعة من قضبان القطارات التي تمتد نحو الأفق ، وتبدو وكأنها تندمج في بعضها البعض معا عند الأفق ، ولكن هل تلتقى قضبان القطار معا أبدا ؟ بالطبع لا . إن المسافة بينهما هي أربع أقدام ، وثمانى بوصات ونصف البوصة دائما ! - على الأقل في شمال أمريكا ، ومن الواضح أنه إذا لم نكن نعلم خيرا من حدود حواسنا ، فإن هذه المعلومات الخاطئة التي نتلقاها عبر حواسنا ستصير هي واقعا .

والآن تخيل أنك منطلق في قطار ، تنظر نحو الأمام ، وتستنتج أن قضبان القطار تلتقى معا ، ومع هذا فالقطار الذي تستقله سيتحطم بكل تأكيد ؛ فإنك تقفز في الحال ، لعلمك أن هذه هي الطريقة الوحيدة لتجنب موتا محتوما تقريبا . من الواضح أن الإقدام على عمل مدمر كهذا ليس شيئا مطلوبا ، لكن هذا ما يفعله كثيرون منا في حياتهم . إننا نقفز خروجاً عن مسار بعينه نكون عليه من أجل تجنب ما ندركه باعتباره محصلة سلبية . والكلمة الأساسية هي " ندرك " . من الجلي أننا محدودون بدنياً ، وقاصرون بحيث لا نرى الأشياء في العالم كما هي عليه فعلا .

ثمة سبيل آخر لنضع واقعا الخاص عبر ما نسميه بـ " الإدراك الانتقائي " . إننا نميل لقراءة الحدث الذي يقرر لنظامنا البصرى في لحظة زمنية معينة أنه ينطوى على أهمية بالنسبة لنا ، وما يعتبر مهما هو من عمل أفكارنا الحالية المهيمنة ؛ فمثلا فكر فيما " يرى " الأشخاص المختلفون عندما يطلون من نافذة ، ويراقبون يوما مطيرا رطبا .

نبدأ فى التعرض للعذاب
 فى حياتنا عندما نرى رؤية واضحة
 كل ما كان يمكن لنا إنجازه ،
 كل الهبات والمواهب التى أهدرناها ،
 وكل ما كان يمكن لنا القيام به
 لكننا لم نقدم عليه . بالنسبة لى :
 يَكْمُنُ الجحيم الحقيقى
 فى كلمتين لا ثالث لهما : فات الأوان .

"جيان كارول مينوتى"
 مؤلف موسيقى ، وكاتب درامى
 ولد بإيطاليا ، ومقيم بأمريكا

فأحد الأشخاص من المزارعين يهتم بغلاله خلال موسم الجفاف ، يطل من النافذة فيستشرف محصولاً أفضل . إن ما " يراه " يسره . وبالنسبة لشخص آخر ، مذيعة النشرة الجوية (فإنها تطل فترى) بداية تغير مناخى برياح ممتدة ومنخفضة تهب من الشمال الغربى ، تماما كما توقعت . بناء على مراكز الرصد ، وسرعة الرياح ، ودرجة الحرارة ، ونسبة الرطوبة ، ولا بد أنها ستبدأ فى إعداد النشرة التالية . إن ما " تراه " يشغل بالها .

وشخص ثالث ، خطيب عاشق لخطيبته ، يطل فيرى يومه الذى أحسن الاستعداد له يتحول إلى كارثة تامة . كان يتمنى أن يخرج فى نزهة مع خطيبته فى بقعة خضراء عند أحد المنايع . إن ما " يراه " يصيبه بالإحباط . وعالمة تدرس المطر الحمضى ، وأثره على مجموعات الأسماك المحلية ، تطل فتقرر أنه الوقت الأمثل لتأخذ المزيد من عينات المياه من البحيرة القريبة . إن ما " تراه " " يحمسها " .

فى تلك الأمثلة ، يرى كل شخص على المستوى المادى الشئ نفسه تماماً عندما يطل ، أو تطل من النافذة ، ومع ذلك فكل منهم يقدم تأويلات مختلفة ، ويصل إلى نتائج مختلفة بناءً على المعلومات نفسها . ثمة درس مهم يجب تعلمه من تلك الأمثلة ، ألا وهو :

العالم مكان محايد فى حد ذاته ؛ وما من حدث واحد يوصف بالإيجابى أو السلبى لذاته وبذاته . إنه موجود وحسب !

يبقى على كل واحد منا أن يقرر ما هى الإشارة المناسبة التى سيضعها على كل حدث ، ومن الواضح أنه كلما تنوعت التأويلات التى يمكننا التوصل إليها ، ووضعها على أحداث بعينها فى الحياة ، سواء أكانت تلك الأحداث تظهر طيبة أو سيئة ، أو إيجابية أو سلبية ، أو مرغوبة أو مكروهة - صرنا أكثر نجاحاً فى الاستجابة لكثير من تحديات الحياة ، والتغلب عليها .

الحوافز الخفية تفعل فعلها

تنطبق هذه العملية نفسها عندما ننظر و " نرى " أنفسنا فى إطار الأهداف المتنوعة التى نناضل من أجلها . إن الحواس الخمس - التى نستخدمها لنرى ، ونسمع ، ونشم ، ونتذوق ، ونلمس - تطل على العالم الخارجى ، وتعطينا إحساساً بمن نحن ، وما يمكننا إنجازه . فإذا ما قررنا ، بشكل واعٍ ، أننا يمكننا القيام بشئ ما ، فإن عقلنا الباطن

كن جسوراً .
وستكون العناية
الإلهية في عونك .

بازل كينج
كاتب أمريكي
(١٨٥٩ . ١٩٢٨)

عندئذ يتقبل هذا باعتباره حقيقة ، ويبدأ فى تحويله إلى واقع . إن الحوافز الإيجابية الخفية هى اللاعب الأساسى الذى يعاوننا فى هذه المهمة . إنهم يبزغون قائلين : " نعم ، تستطيع أن تقوم بهذا وبهذا وبهذا ، وهكذا لنقم بهذه المهمة " . الأمر نفسه يحدث إذا قررنا أننا لا نستطيع القيام بأمر ما . يقوم العقل الباطن بتحويل هذه النتيجة السلبية إلى واقع ، ومرة أخرى تبزغ الحوافز الخفية ، وهى سلبية جميعها هذه المرة ، قائلة : " لا تكن غيبياً . إنك لا تستطيع أن تقوم بهذا ، ولا بهذا ، ولا بهذا ، فلنقلع الآن عن المحاولة ، ولا داعى لإهدار الوقت " . هذا العمل الخاص بالعقل الباطن واضح وصريح . إنه دائماً يحاول أن يحقق ما قُدِّم له على أنه حقيقة . بالطبع يحدث فى حالات عديدة أن تقدم الحوافز الخفية نصائح متناقضة . تقدم الإيجابية منها وجهة نظرها للأمور ، وكذلك تفعل السلبية منها ، ويحاول كلا الجانبين أن يضمننا لصفه ، ويمكن للجدل فى عقولنا أن يستمر إلى الأبد . وفى النهاية ، فإن مجموعة المعتقدات التى تهيمن هى التى تنتصر ، وسيتصرف العقل الباطن بناء على ذلك .

وما نحتاج إليه هو أن نعمل - مهما كلفنا هذا - على تجنب السماح للرسائل الآتية من العالم المادى بأن تملئ علينا من نحن ، وما نستطيع أن نطمح لأن نكونه ، وما يمكن أن نقوم به ، وما نمتلكه فى حياتنا ؛ فعلى سبيل المثال ، إذا ما تلقيت مائة - أو خمسمائة - جواب رفض فى محاولتك لتسويق منتج جديد ، أو خدمة قمت بصنعها ، وأخرجتها فى خير حال ، فهل يعنى هذا تلقائياً أن تتخلى عما صنعت ، وتجرب شيئاً آخر ؟ لكن الكولونيل ساندرز صاحب فكرة دجاج كنتاكى المقلى لم يقم بهذا ؛ لقد تلقى أكثر من ألف جواب رفض قبل أن يحصل على موافقته الأولى على بيع وصفته الشخصية لطبخ الدجاج . قليلون منا من يستطيعون تحمل الرفض المتكرر . لعل طريقته كانت على النحو التالى " إننى فقط أسمى وراء الموافقة ؛ فلسوف أوصل حتى تكون هى ما أجده " . أو فلتأمل ما كان يشترك فيه كل من مايكل أنجلو ، وكولومبوس ، وآينشتاين ، وأيدرسون ، وآلكسندر جراهام بيل ، وماركونى ، وفور ، أو الأخوان رايت ؛ فقد تمت الإشارة إلى كل منهم فى وقت أو آخر من حياتهم باعتباره حمقى ، غير أكفاء ، أو حالمين . وقد يكون هناك ذرة صدق فى تلك الاتهامات ، فعلى كل حال ، لا بد أن تكون مختلاً قليلاً إذا ظننت نفسك كشخص يعمل فى إصلاح الدراجات الهوائية ، ومؤهلاً لكى تصنع طائرة وتطير بها ! لكن الحقيقة تظل - على الرغم من هذا - أن هؤلاء الرجال ثابروا ، ولم يسمحوا لمنتقديهم أن يحولوهم عما " يعرفون " أنهم يستطيعون القيام به .

ليس هناك معنى للحياة
فيما عدا المعنى الذي يضفيه الإنسان
على حياته من خلال إطلاق
طاقته .

“إيريك فروم”
عالم نفس ، وفيلسوف اجتماعي
ألماني المولد
(١٩٨٠.١٩٠٠)

وبتعبير آخر ، أينبغي عليك أن تسمح لتجاوب السوق المبدئى مع منتجك أو خدمتك أن يحدد من أنت ، وما مستوى نجاحك كشخص ؟ أو أن تسمح لشيء سلبي ومحبط قاله والدك ، أو أمك ، أو معلم لك ، أو صاحب عمل فى وقت أو آخر بأن يكون له صلة بمن أنت حقاً ؟ بالطبع لا . فذلك المردود ما هو إلا آراء شخص آخر بناء على تأويل ذاتى لحقائق مبتسرة ، ومعلومات محدودة .

فى محاولتى للعثور على ناشر لكتابى ! Think a like a winner أُوَصَدت فى وجهى ثمانى شركات مختلفة أبوابها ، بعض منها أضخم وأبرز الناشرين فى الولايات المتحدة ، ولكن إذا كنت قد تعاملت مع استجابتهم تلك كتقييم لستوى نجاحى النسبى باعتبارى مؤلفاً ، ويئست من المحاولة ، لما تم نشر الكتاب أبداً . الكتاب حالياً متوفر فى ست لغات فى أكثر من خمس وثلاثين دولة حول العالم .

إننا نعيش فى عالم عقلى

إليك هذه الحقيقة ، تحتاج لأن تعمل فيها الفكر :

لكى نغير العالم كما نعرفه حالياً ونفهمه ،

فإننا بحاجة فقط إلى رؤيته فى ضوء مختلف .

بكلمات أخرى ، إننا بحاجة إلى تجربة تحول المنظور نحو من نحن فى إطار العالم بأوسع مفهوم . لا بد أن نفهم إننا نعيش فى عالم ذهنى ، ليس عالماً مادياً ، وكل ما يمكن لحواسنا الخمس أن تقدمه لنا نُتْفُ ضئيلة من المعلومات ، وانطباع ما ، مما يقع فى العالم الخارجى بحيث يمكننا تفسيره بطرق شديدة التنوع . ليس صحيحاً أن كل ما نحتاج لرؤيته من أجل أن نكون ناجحين يكون دائماً " خفياً " عن العين الإنسانية ، لكن الأمر فقط أننا غالباً لا نكون قادرين على رؤيته " بعين عقولنا " - أى الرؤية من داخل أنفسنا - أى كيف نفسر المعلومات التى نستقبلها ؛ فالأشخاص الذين تغلب لديهم قوة الرؤية الداخلية على محفزات العالم الخارجى هم فى موقع المسئولية عن الواقع الذى يصنعونه . وبما أنهم فى موقع المسئولية ، فهم كذلك فى موقع التحكم . وكما أشار " أنتونى روبينز " قائلاً : " مادمننا نشكل حياتنا بحيث تعتمد سعادتنا على شيء لا تحكم لنا عليه ، فلن نعيش إلا الألم " .

إن أسمى ذرى السعادة
يجدها الإنسان عندما يكون
مستعداً لأن يكون نفسه .

ديفيد ريبوس إراسموس
عالم إنسانيات ، ورجل دين ،
وكاتب هولندي
(١٥٣٦-١٤٦٦)

إننا جميعاً نوجه واقعنا الخاص - فى عقولنا . وما نتخير أن نراه ، ونركز عليه هو ما نحصل عليه . أياً كان ما له الغلبة - عن طريق الكلمات والصور والتخيلات فى عقولنا - سيكون هو المتحكم - لابد أن نؤمن بهذا أو بذاك - قبل أن نستطيع أن " نراه " - قبل أن نستطيع القيام به ، وقبل أن نحظى به فى حياتنا وباختصار : الإيمان هو الرؤية ! أما العبارة الأخرى الأكثر شهرة ، الرؤية هى الإيمان ، فليست دائماً صحيحة ، وتذكر قضبان القطار .

إننا نربط على الدوام ما يحدث فى العالم الخارجى بنظام اعتقادنا الشخصى ، وبما نؤمن به أننا نستطيع ، أو لا نستطيع إنجازه فى الحياة . إذا ما آمننا أنه ليست هناك حدود أمام ما يمكن لنا إنجازه ، وصار هذا عندئذ المنظور الذى نبصر به العالم ، وكل شىء يجرى فيه . سيكون العالم الخارجى دائماً انعكاساً لعالمنا الداخلى ، وهكذا لابد أن نكون على ثقة من أن عقولنا لديها إحساس دقيق وواقعى بذاتنا الحقيقية .

عن طريق تغيير الإنسان المناحى الداخلية لعقله ، يستطيع تغيير المناحى الخارجية لحياته .

- " ويليام جيمس "

بفهمنا لهذا ، نرى أن الحياة ليست سوى لعبة داخلية ؛ لأنه كما نفكر نكون . إننا نجلب إلى حياتنا على الدوام ما نفكر به معظم الوقت ، ونؤمن به معظم الوقت ، وما نتوقعه ، ونتخيله معظم الوقت . وهذا سيحدث سواء أردناه أو كرهناه ، ولكن ما إن نفهم أنه على هذا النحو تعمل عقولنا ، نستطيع أن نبدأ فى رؤية مدى الاختيارات غير المعقولة المتاحة أمامنا - فيما نفكر ، ونؤمن ، ونتوقع ، ونتخيل !

الذات الحقيقية

ينقلنا هذا إلى تفسير الذات الحقيقية . لقد ولدنا ككائنات تامة الخلقة ذات ذكاء تام الكفاءة . نفخ الله فىنا من روحه ، وبث فىنا طاقة لا حدود لها لكى نتأمل ، ونبدع ، ونتخيل ونعمل ، ولكن ماذا يحدث ؟ بعد مولدنا ، نعيش جانباً من الحياة : أفكاراً ، ورؤى ، وأحداثاً - من شأنه أن يعطينا تفسيراً ، وإحساساً ، أو فهماً مصطنعاً لما نظن أننا نحن ، ثم ننضج بعدئذ مع هذا الانطباع الخاطئ عن أنفسنا ، وقد تجسد تجسداً صلباً فى عقلنا الباطن ، ونعبر نحن عن هذا الانطباع الخاطئ لبقية حياتنا . فى سياق العملية ، نصنع لأنفسنا ذاتاً اعتباطية ، وغير دقيقة ، إنها ذات غير واقعية أسميها الذات الاصطناعية الخاصة بنا ، دون أن نستوعب استيعاباً كاملاً وحقيقياً ما نحن عليه حقاً .

ليس الهدف الأعظم
من التعلم
هو المعرفة ،
بل العمل بها .

‘هريوت سينسر’
فيلسوف إنجليزي
(١٨٢٠ . ١٩٠٣)

إن ذاتنا الاصطناعية من عمل حواسنا ، وخبرات أعمارنا ، والعالم المادي . إنها تمثل صورتنا الذاتية الحالية ، والتي تجد جذورها في الأحكام الماضية بشأن مدخلات حسية . إنها الأنا المزيفة لدينا التي تخبرنا إلى الأبد أننا نتفوق على البعض ، ويتفوق علينا البعض ، ولكن دائما نحن أقل من ذاتنا الحقيقية . فإن ذاتنا الحقيقية مخبوءة جيدا ، وستكون مجهولة لنا على الدوام . لكننا نستطيع تعلم المزيد حول ذاتنا الحقيقية عبر تأمل النفس والخيال ، وعبر اتخاذ تحركات مركزة باتجاه أهدافنا .

أما أفكار النقص والدونية لدينا فهي ضلال كامل ، وما من أساس لها في الواقع ، وما هي ببساطة إلا نتيجة لمؤامرة من حواسنا ، وهي حيلة رخيصة قذرة نتحايل بها على أنفسنا ، لكننا لا نستحق معاملة كهذه . ولكي نتجاوزها ونصححها ، علينا أن نبدأ من جديد تماما ، ونعيد التفكير في ذاتنا الحقيقية . وكما قال إيمرسون ذات مرة : " ليس هناك عظيم ، وليس هناك ضئيل " . وبتعبير آخر فإن لدينا جميعا الإمكانية لأن نكون عظماء ، ولإنجاز ما نرغب بإنجازه مهما كان ، فقط إذا ما حررنا أنفسنا من أفكارنا المسبقة ، والمعتقدات المقيدة لذاتنا ، وهكذا لا بد أن تكون هذه نقطة مغادرتنا ، من حيث سننطلق .

نطاق تفوقنا

يعرف المفهوم الذي يمنحنا فكرة أفضل عن ذاتنا الحقيقية بنطاق تفوقنا . يقول هذا المفهوم : إن لدى كل منا ، في المتوسط العام ، المواهب والقدرات نفسها التي يتحلى بها كل شخص آخر . وبتعبير آخر ، فإننا أكثر مهارة بدرجة طفيفة في القيام ببعض الأمور - فعلى سبيل المثال ، أكثر مهارة في قيادة السيارات ، في المطبخ ، أو في إلقاء النكات ؛ كما أننا أقل مهارة بدرجة طفيفة في القيام ببعض الأمور - أقل مهارة في لعب التنس ، وفي تذكر الأسماء ، أو في رسم الصور ، وعند حساب النسبة الكلية لبعضها البعض ، فإن متوسط كل شخص يساوي متوسط كل شخص آخر .

ومع ذلك ، فإن هذا المفهوم يقول كذلك إن لدينا جميعا المقدرة على التفوق في ناحية واحدة على الأقل من نواحي حياتنا ، وإن كل منا قد وُلد في هذا العالم من أجل غرض محدد ، وله المواهب والقدرات الضرورية بما يتفق وهذا الغرض المكتوب له . مما يعني أن بوسعنا جميعا التفوق في القيام بأمر ما ، وأن مسئوليتنا الأولى هي اكتشاف ناحية التفوق الخاصة بنا ، وأن نبرع حقا فيه ، وأن نوجه جهودنا كافة في هذا الاتجاه . إن ناحية التفوق الخاصة بنا هي عادة أمر يثير اهتمامنا بشكل طبيعي ؛ ذلك أننا

أنثروبوماكسيمولوجى :
علم دراسة
الحدود القصوى
للإمكانيات الإنسانية .

كاتب مجهول

ننجذب إليه بالفطرة ، ونحب أن نؤديه سواء تلقينا عليه عائداً مادياً أم لا . هذا النشاط يجعلنا نشعر بأننا متفردون . وذوو قيمة ، ولنا أهمية ككائنات إنسانية . إنه يُعيننا على تحديد ذاتنا الحقيقية ، ويسمح لنا بالتعبير عن تميزنا وتفردنا .
واحدى الطرق لكى تعرف ما إذا كنت قد وجدت ناحية التفوق الخاصة بنا هى أن تطرح على نفسك الأسئلة التالية :

- ١ . هل تشعر بالانتشاء حيال ما تقوم به بوتيرة منتظمة ؟
- ٢ . هل تجد نفسك مندهشاً من مستوى أدائك بوتيرة منتظمة ؟

وإذا لم تكن تندهش بمستوى أدائك بوتيرة منتظمة ، فإنك لم تجد إذن نطاق تفورك . وان هذا البحث ، وهذه المهمة ، هما بلا شك الواجب الأهم الذى يواجهه كل منا فى الحياة . إنه التحدى الأعظم أمامنا . نعم ، يمكننا التظاهر بأنه ليس مهماً القيام بهذه المهمة الآن فوراً . وعلى كل حال فهناك الوقت الوفير ، وسوف ننتهى إلى الالتفاف حول القيام بها ، والتغاضى عنها ، أو يمكننا التظاهر بأنها ليست ذات شأن مطلقاً . سنبقى نتدبر أحوالنا ، بطريقتنا الخاصة . لكن الوقت يكون مناط الأمر ، ولب الحكاية وذا شأن وأهمية.... إذا أردنا أن نكتشف وأن نستخرج أفضل ما فينا على الإطلاق ، وإذا أردنا أن نترك شيئاً له مغزى وراءنا ، أو أردنا أن نترك بصمة فى هذه الحياة ، إذا أردت ذلك أن تسعى لشيء له حياته وله مغزاه يدوم ويبقى ... حتى بعد أن نقضى نحننا نحن .

إن بحث الإنسان عن المعنى هو بحثه عن الحقيقة - وعن ذاته الحقيقية .

من الطيب أن يكون الأمر سعيداً وكفى ،
لكن الأفضل قليلاً أن يُعَرَفَ بأنه سعيد ؛
أما أن يُفْهَمَ أنه سعيد ، وأن يُدْرَكَ
سر ذلك ، وسبيل ذلك لكى يبقى
سعيداً . أى أن يسعد بالوجود
وبالمعرفة معاً . فهذه حالة تقع فيما وراء
كل سعادة ، إنها النعمة المباركة
التي وهبنا الله إياها .

”هنرى ميللر“

كاتب أمريكي

(١٨٩١ . ١٩٨٠)

أشعل حماسك !

إيه إيل ويليامز

إن " آرت لينش ويليامز " هو رئيس إحدى أسرع الشركات نمواً في تاريخ عالم الأعمال ؛ لكنه لا يبدو ملائماً لهذا الدور ؛ فلقد وُلد ونشأ في مدينة صغيرة بجنوب جورجيا ، لم يلتحق بأي جامعة أو مدرسة ، ولم يحصل على درجة في إدارة الأعمال . يقول إنه سيئ جداً في الرياضيات والهجاء . وباعترافه الخاص ، فهو قصير يميل إلى البدانة ، ويكره الملابس الرسمية ، ويفضل عليها الثياب العملية (الكاجوال) التي كان يرتديها أثناء مهنته السابقة كمدرّب كرة قدم في مدرسة ثانوية مكلل بالجوائز .

في عام ١٩٧٧ ، أسس " إيه إيل " شركة قوامها خمسة وثمانون موظفاً تباع وثائق التأمين على الحياة . وبحلول عام ١٩٨٧ ، أي بعد عشر سنوات فقط ، كانت شركته قد باعت ما قيمته ٨١,٤ مليار دولار (لاحظ ملياراً) في بوليصات التأمين الشخصية على الحياة . كيف حدث هذا كله ؟ هذه هي القصة التي يرووق له أن يرويها ؛ فهو يؤمن أن قصته تلك تبعث بالأمل والتشجيع لكل هؤلاء الذين يسمون أنفسهم أشخاصاً " عاديين " في حياتهم ؛ ممن يعتقدون - خطأ - أنهم لا يمتلكون ما يلزمهم حتى ينجحوا . إنه يؤمن أن تلك الأمور على شاكلة مستوى نكء الفرد ، ومستوى تعليمه ، ووضعها الاجتماعي ليست هي مفاتيح النجاح ... لكن مفتاح النجاح هو العثور على حلم يتفق مع معتقدات المرء وقيمه ، وكما يقول : " إز الأحلام هي الوقود الذي يشعل الرغبات " .

وكما يقول بتأكيد قاطع إنه خلال العامين الأولين في عمله ، الأمر الذي جعله يواصل التقدم ، كان حلمه الكبير بأن يحقق الاستقلال المالي ، فما من فرصة في الفوز إذا لم يكن لديك حلم كبير ، كما كانت قيمه جانباً رئيسياً من نجاحه العلمي ؛ فهو يؤمن أنه على المنظمات أن تساعد الأشخاص العاملين في مجال التجارة والأعمال لينجحوا حيثما كان هذا لازماً - وفي حياتهم العائلية . يقول إيه إيل : " إنني على قناعة مطلقة بأنه لا يمكن للمرء أنه يفصل حياته الشخصية ، والأسرية والروحية عن حياته المهنية ، فإذا كنت متدهور الحال في إحدى تلك النواحي الأولى ، سيتدهور الحال في عملك كذلك . وهكذا (ففي عملنا) نحاول التحدث مع الناس بشأن تحديد الأولويات ، وعيش حياة متوازنة " . ساعدت تلك الأفكار " إيه إيل " والعديد من رجال المبيعات معه على تحقيق ثروة بالملايين .

إنك تضيء اختلافاً عبر العطاء من ذاتك لمصلحة الآخرين . لقد أضفى " إيل إيه ويليامز " اختلافاً ، وجرؤ على أن يحلم أحلاماً كبرى ، وبهذا النحو ، اشتعل بالحماس !

ليس هناك شيء لا أستطيع فعله الآن ،
ولم أكن أستطيع فعله في سن ١٨
لكنى لم أفعل أى شيء في سن ١٨
بل كنت أسوأ حينها من سن ١٧ ،
ولم أكن بهذا الحماس في سن ٢٥ كذلك
لقد ادخرت كل شيء لهذه اللحظة .
كما أكره أن أتباهى ، لكننى
بارع جداً في هذه اللحظة .

جورج بيرتز
ممثل أمريكي
(١٨٩٦.١٩٩٦)

الفصل ٤

فكر ، ثم فكر ، ثم أعد التفكير من جديد

” إذا قمنا بتصحيح الخطأ بمجرد إدراكه ،
يكون بهذا طريق الخطأ هو طريق الحقيقة ” .
- هانز / ريشينباش

فخ المؤثرات الحسية

لقد وصلنا الآن للمفهوم الجوهرى الذى يتعلق بعلم نفس الذات ، وأدعوه بفخ
المؤثرات الحسية ، وهو يفسر كيف تكون قدرتنا على التحرك من فعل إحساسنا بذاتنا
النابع من مدخلين أساسين . ولندعوها بالمدخل (أ) والمدخل (ب) .

المدخل (أ) : الطريقة التى نرى بها أنفسنا كنتيجة للرسائل المختلطة التى يرسلها
لنا العالم المادى بوتيرة منتظمة . هذا هو أسلوب البراهمان : أى الحقيقة التى تُكْتَشَفُ
بشكل موضوعى عبر الملاحظة .

المدخل (ب) : الطريقة التى نرى بها أنفسنا فى ضوء إدراكنا لذاتنا الحقيقية ،
وكامتداد لقوة أسمى . مما يصف أسلوب الأتمان : أى الحقيقة التى تُكْتَشَفُ بشكل ذاتى
عبر تأمل الذات .

هذان هما المنبعان الاثنان والوحيدان وعن طريقهما يمكننا التوصل للمعلومات ،
وتكوين حكم نهائى . إن دورنا حاسم لاتخاذ أحكام ملائمة ، والتوصل إلى المحصلة
الصحيحة بشأن من نحن حقا ، أى ذاتنا الحققة .

إن أكثر الأخطاء شيوعاً هو أن
نعتبر أن حدود طاقتنا على الإدراك
هي كذلك حدود
كل شيء موجود ، ويمكن إدراكه .

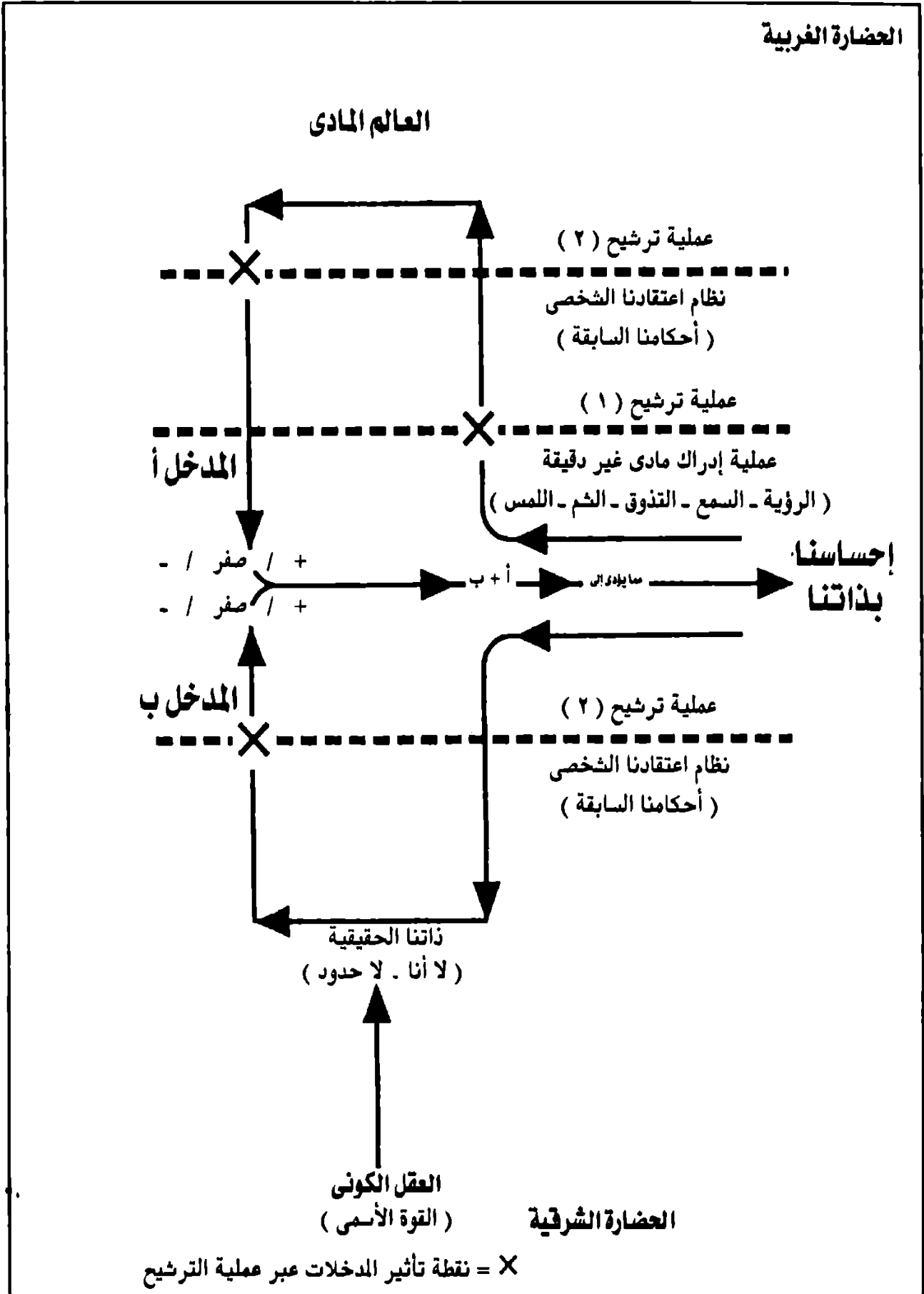
"سي . دابليو . ليدبيتر"

مؤلف أمريكي

(١٨٤٧ . ١٩٣٤)

فخ المؤثرات الحسية

شكل ١



تماماً كما يتداعى الجسد إذا
مُنِعَ عنه الهواء والنور البهيج
للسماوات يفقد العقل كذلك حياته
إذا ما انقطع تواصله الحر بالله ،
وبالطبيعة ، وبنفسه .

“ويليام شانج”
رجل دين ، ومؤلف ،
وفيلسوف أمريكي
(١٧٨٠-١٨٤٢)

إليك وصفاً لما يجرى بمزيد من التفصيل :

المدخل (أ)

إننا نطل على العالم المادى مستخدمين حواسنا الخمس كى نجنى إحساساً بذاتنا ، فتحدث ثلاثة أخطاء بينما نتلقى رسائل العالم المادى :

١. بما أن حواسنا هى أدوات غير شديدة الدقة ، فلا يمكنها إدراك العالم كما هو حقاً ، وبالتالي فإننا لا ندرك حسيّاً إلا جانباً مما يوجد فعلياً . هذه هى عملية الترشيح رقم (١) ، والنتيجة : المعلومات محدودة .
٢. دائماً ما يرسل لنا العالم المادى رسائل مختلطة ، والحقيقة أنه لا يمكنه إلا أن يرسل لنا رسائل مختلطة ؛ لأن هذا هو ما يحدث ، وبالتالي فليس هناك انسجام وتوافق فى مدخلاتنا لمعاونتنا على اختيار سبيل أو آخر لإيجاد ذاتنا الحقيقية ، والنتيجة : المعلومات متناقضة .
٣. ينبغى علينا أن نرشح الرسائل التى نستقبلها أياً كانت عبر نظام اعتقادنا الشخصى الذى لدينا بالفعل . هذه هى عملية الترشيح رقم ٢ . وبالتالي فإننا نفسر هذه الرسائل ونميل لتلوينها اعتماداً على أحكامنا السابقة . والنتيجة : المعلومات مُحَرَّفَةٌ .

ونتيجة لتلك الحدود المقيدة والحقيقية للغاية ، والمتضمنة فى عملية الإدراك الحسى - أى عملية التوصل إلى معلومات هى كلها وعلى الفور محدودة ومتناقضة ومُحَرَّفَةٌ - يصير من المستحيل التوصل إلى إحساس واقعى بذاتنا الحقيقية من النظر فقط إلى العالم المادى ، فإذا كان هذا هو الأساس الأُوحد الذى نستخدمه لتشكيل عقولنا ، فإننا محكومون بالإخفاق سلفاً ، تماماً ونهائياً ، ولن نعرف مطلقاً .

المدخل (ب)

ومن خلال تأمل الذات والتدبر ، يمكننا أن نطل للداخل نحو الجانب الروحى من طبيعتنا ، ونحاول أن نتفهم ذاتنا الحقيقية ، وعندئذ يمكننا مقارنة اكتشافاتنا بما نعتقده بالفعل بشأن أنفسنا من منابع أخرى - عملية ترشيح رقم (١) - وأن نحدد نظام

يجد المرء قيمته
عندما تبدأ الحرب
بداخل نفسه .

"روبرت بروانج"
شاعر إنجليزي
(١٨٨٩.١٨١٢)

اعتقادنا أولاً فأولاً ، فنعلم أننا مخلوقات ذات قوة عليا ، وندتوى على طاقة أشد بأساً من أنفسنا ، وتتيح لنا هذه القوة المقدرة على تخيل مستقبلنا ، وأن نتفكر فى الاحتمالات ، وأن نستكشف كامل إمكانياتنا . إننا نعرف أن " الإيمان هو الرؤية " ، وهكذا فإن الحدود المقيدة لنا لا أساس لها فى العالم المادى ؛ بل يكمن أساسها فى عالمنا العقلى . أحسب أن المعلومات التى يمكننا جمعها من النظر للداخل هى أدق وأوثق صلة بما يخص ذاتنا الحقيقية .

إننا نغير حالة عالمنا الخارجى بأن نغير أولاً حالة عالمنا الداخلى . كل ما يرد إلينا لابد أن يعالجه وعينا الانتقائى ، وحين نغير ذلك الوعى فإننا نقوم بتحويل إدراكاتنا ، وبالتالي العالم الذى " نراه " .

وسرعان ما ندرك أننا فى الحقيقة شىء آخر غير ما كنا نظنه ، بما أننا قمنا بتحديد لذاتنا بناء على فهمنا القديم للمدخلات الحسية ، وهو ما كان كله اعتباطياً ، ويحتمل تأويلات مختلفة عديدة . وإن اختيارنا لتأويل واحد وحيد عند لحظة زمنية معينة لا يمنعنا هذا من اتخاذ خيارات أخرى فى وقت سالف ؛ حين نكون أكثر اطلاعاً بشأن طبيعتنا الحقيقية . إننا أكثر - بكثير جداً جداً - مما نعتقد أننا عليه ، أكثر كثيراً مما يمكن لنا اكتشافه خلال عمرنا .

فببساطة ليس هناك ما يكفى من الوقت خلال خمس وسبعين سنة أو نحو ذلك لكى نجرب كل الأمور التى نحتاج لتجربتها حتى نكتشف كل الأمور التى يمكن لنا أن نبغى التفوق فيها ، فعلى كل حال ، قد يقتضى الأمر من عشرة أعوام إلى خمسة عشر عاماً لنصير مدربين ومطلعين فى العديد من المهن ، سواء كانت القانون ، أو الطب ، أو قيادة السيارات فى سباق " The Indy ٥٠٠ " ، ولكن هناك ما يكفى من الوقت لأن نكتشف على الأقل ناحية واحدة أساسية ، نطاقاً محدداً للتفوق ، ونكافح فيه ونطوره إلى شىء ذى مغزى وشأن .

هذه هى المسألة : يجب ألا نغفل أبداً من نحن حقاً ! فنحن لسنا ما نعتقد أننا عليه . على الرغم من أننا دائماً نفصح عما نظن أننا نحن فى كل ما نقوله ، ونقوم به ! نستطيع كل منا أن يقرر فىم سيفكر ، ونستطيع أن نركز على الأفكار التى نختارها نحن ، وليس مجرد الاستجابة للمؤثرات العشوائية التى تصدر عن العالم الخارجى ، نستطيع أن نقرر أن التخيلات التى ترد لعقولنا لن تكون بعد الآن انعكاساً أولياً لظروف البيئة المحيطة ، ولكن أن تكون انعكاساً لرغباتنا وطموحاتنا . وهذا هو القانون الثابت : وحدها تلك الأمور التى تضرب بجذورها عميقاً فى وعينا سيكون لها أى أثر أو مفعول . وعلى هذا ، فإذا ما تركزت رؤيتنا الداخلية على رغباتنا ، وإذا ما تقبلنا كل المدخل الحسى فى هذا السياق وحسب ، فإننا نتحرر من أى احتمال للخسران .

الإنسان ليس مجموع ما
هو عليه ،
بل هو إجمالي ما قد يكون
عليه ، وما قد ينجزه .

كاتب مجهول .

إدارة حالتنا العقلية

إننا نعلم أن العقل لا يمكنه التركيز إلا على فكرة واحدة كل مرة ، فمن المستحيل أن نركز على أمرين اثنين في الوقت ذاته ؛ وهكذا فالأمر يرجع إلينا في أن نعطي وقتاً يومياً للتأكد من أننا نفكر " الأفكار " الصائبة ، و"نتصور " الصور " الصائبة المتفقة مع " الأمور " الصائبة - أى مع من نريد أن نكون ، والمقصود الذي نريد أن نمضى إليه . إذا ما حفظنا عقولنا في حالة تركيز على أهدافنا حصراً وقصراً ، ستصير المشوشات العديدة ، واحباطات الحياة اليومية إلى مضايقات هامشية لا أكثر ، وليست عقبات كبرى على طول الطريق .

إليك خمس خطوات لكي تتحكم وتدير " حالة عقلك " .

- ١ . أوجد مكاناً هادئاً ، واجعل كلاً من عقلك وجسدك في حالة استرخاء .
- ٢ . كرر لنفسك المعتقد الجديد الذي تتمنى أن تعتنقه ، ويكون متوافقاً مع السلوك الجديد الذي تريد أن تتحلى به .
- ٣ . تخيل نفسك وكأنك بالفعل تتحلى بالمعتقد الجديد ، وبالفعل تؤدي على النحو المنشود ، وتخيل ذلك بالتفاصيل قدر استطاعتك .
- ٤ . امتلئ بالمشاعر الإيجابية التي يولدها فيك المشهد الذي تراه .
- ٥ . بصورة ذهنية ، قم بإضافة هذه " التجربة " الجديدة إلى ملف ذاكرتك . والآن ستكون قادراً على تذكره في الحال لكي تنعش المشاعر الإيجابية بداخلك .

هذا التتابع يشتمل على ثلاثة عناصر حاسمة ؛ فلا بد أن :

- تجزم وتؤكد .
- تصوغ المفهوم .
- تنفعل به عاطفياً .

المعتقد الجديد - متمثلاً في محتوى الفكرة ، ومحتوى الصورة ، والمحتوى العاطفي - أن هذه العناصر الثلاثة تتضمن عملية إبداع كل فكرة جديدة ، وانى لأطلق على ذلك تقنية الفكرة ، والصورة ، والعاطفة .

إن كل فكرة طيبة
تفكر بها
تسهم بنصيب في
المحصلة النهائية
لحياتك .

"جرينفيل كليسر"
مؤلف أمريكي
(١٩٣٥.١٨٦٨)

تسمح لنا هذه التقنية بأن نبرمج عقولنا بفرض محدد عن طريق تخيل الأمور التي نريدها بأكبر قدر ممكن من التفاصيل ، ونعلم أن بوسعنا أن نتخيل في عقلنا أي حدث تخيلاً إبداعياً بأدق التفاصيل ؛ فيكون هذا الحدث تلقائياً جزءاً من ملف ذاكرتنا ، وعن طريق إدارة عقولنا على هذا النحو القصدى والمركز نكسب السيطرة على أكثر ما نحتاجه على الإطلاق. *أي تجربة النجاح* ، ونعلم أن النجاح يلد النجاح ، سواء كان نجاحاً حقيقياً أم متخيلاً . وهكذا فلكى نحظى بمثل تلك التجارب ، فإننا بحاجة إلى تكرارها المرة تلو الأخرى في خيالنا .

هناك طريقة أخرى لكى نمسك بزمام السيطرة على كل من أفكارنا وأعمالنا ، وهى أن نرى الجانب الإيجابى الذى يمكن أن يوجد فى أشد الأحداث سلبية ، فقط إذا ما نظرنا ودققنا النظر . قد لا يكون هذا كافياً للتخلص التام من ثقل كل التأثير السلبى الذى نتلقاه بشكل أولى ، لكن هذه طريقة تمنحنا على الأقل التوازن والمنظور السليم إزاء التقلبات التى لا مِناص منها مما نخترزها فى حياتنا اليومية .

فمثلاً ، إذا تم تسريحنا من عملنا ، يمكن لنا أن نمضى كل وقتنا نتمرغ فى اللوم على الذات ، والإحساس بالانهيار . أو يمكننا أن نستجمع أنفسنا ، ونتأمل خياراتنا ، ونرسم خطة للبحث عن عمل جديد قد يكون أعلى أجراً ، وأكثر تحدياً لنا ، وهكذا سيمنحنا قيمة أزيد لأنفسنا . أمر يسير ؟ بالطبع لا . ولكن هل نجد أمامنا خياراً آخر حقاً إذا أردنا أن نمضى قدماً ؟

باستخدام تلك التقنيات ، يمكننا التحكم بحالتنا العقلية على الفور ، وبنسبة مائة بالمائة من الوقت ، فإما أنه يجب علينا نحن أن نشكل منظورنا للحياة . أو أن نترك أى شئ ، أو أى شخص ليشككه لنا ، وليس هناك معنى لأى شئ - ما لم نمنحه نحن بعض المعنى ، ونعلم أننا إذا غيرنا معنى الشئ ، فلقد غيرنا بهذا الشئ نفسه ، والعكس بالعكس ، فحين نغير انطباعنا عن ذاتنا . فإننا نغير أنفسنا !

وبصورة واضحة ، فإن سمة التواصل الداخلى تحدد سمة حياتنا الخارجية . وليكن هدفنا هو تحقيق حالات متفائلة غنية ترشدنا إلى العمل الهادف ، وليس إلى الارتداد المرتعب .

تهجع بداخلي - في العقل والقلب -
أعمق أفكار الشغف والعاطفة
إلى أن يكتشفها عقل آخر ،
وقلب آخر ، لشخص آخر .

“ رالف والدو إيمرسون ”
كاتب مقال ، وفيلسوف ،
وشاعر أمريكي
(١٨٨٢ . ١٨٠٣)

والسبيل لكي نحقق هذا هو أن نحلل نظام اعتقادنا الشخصي ، وأن نجدده أولاً فأولاً ، وكذلك مع صورتنا عن ذاتنا ، وأن نحركها باتجاه ذاتنا نحو الثقة ، والخطوات هي :

أن نفكر. ما الذي أراه / أحس به في حياتي ؟
 أن نعيد التفكير. هل هذا له صلة ؟ ماذا يعني هذا ؟
 ثم ... أن نفكر مرة أخرى. ماذا يعني حقاً في ضوء ذاتي الحقيقية ؟

إننا نولد جميعاً بداخل رباط من الحواس ، ومادمننا قد وضعنا ثقتنا في صلاحيتها ، فإننا نبقى عبيداً لها ؛ فكما لاحظ تيار دي شاردان : " لسنا بشراً ذوي خبرات روحية ؛ لكننا كائنات روحية لها خبرات بشرية " . إن ذاتنا الحقيقية لها شيء يستعصى على الوصف . إنها قوة أعظم من أن يمكن لأي منا أن يأمل في فهمها .

فلتركز على الإيجابيات

لعلك تذكر " تيري أندرسون " ، مراسل الأسوشييتد بريس ، بعد أن أُطلق سراحه من قبل مختطفيه في عام ١٩٩١ ، فعلى الرغم مما يقرب من سبعة أعوام تقريباً من العذاب البدني والنفسي الذي لا يكاد يُحتمل ، فهو قد تجاوز المحنة ، ليس هذا وحسب بل إنه بدا في لياقة تثير الدهشة ، وصحة سليمة عند إطلاق سراحه . كيف نجح في تحقيق هذا ؟ هل يمكن أن يكون هذا بالتحكم في أفكاره ؟
 عند التحدث إلى الصحافة ، وصف " أندرسون " الوحشية والقسوة في ظروف احتجازه - الأغلال ، وعصابات الأعين ، والطعام الفاسد ، والتعرض للضرب يوميا على أيدي الحراس . قال للصحفيين : " كنت أناضل للاحتفاظ بعقلي حيا ؛ فقد مُلئت هلعا من الانزلاق إلى نوع من التفسخ العقلي . ما جعلني أبقى وأستمر هو إيماني وعنادي ؛ فعلى المرء أن يستيقظ كل يوم ، ويستجمع طاقته " .
 كان يمكن لـ " أندرسون " أن يسقط ضحية للبيئة المحيطة ؛ فقد وجد بلاشك ما فيه الكفاية من الأمور السلبية التي تحيط بها ، ولو كان راضح لها لغمرته كلية ، ودمرته نهائياً .

لا يمكن قياس قدرات
الإنسان مطلقاً ؛ ولا أن نحكم
عليه قياساً بسالف أعماله ،
مادام لم يحاول إلا
قليلاً جداً .

هنري دافيد ثورو
عالم طبيعة ، وفيلسوف ،
وكاتب أمريكي
(١٨١٧ . ١٨٦٢)

الحقائق الخمس المذهلة

١. النجاح ليس صدفة عشوائية .
 ٢. النجاح له علامات تدل عليه ؛
وكذلك الفشل .
 ٣. النجاح محصلة لقانون
السبب والنتيجة .
 ٤. أفكارنا هي السبب ،
وسلوكننا وظروفنا هي النتيجة ..
ولكن
 ٥. إننا نستطيع اختيار أفكارنا ، وبالتالي
التحكم في آثارها ونتائجها .
- وبالتالي ، فإننا نستطيع جميعاً أن نتعلم لنصير
أكثر نجاحاً .. في أى شيء !

لا أعرف أحداً غرق
في عرق جبينه ،
بل سبح فيه حتى
بر الأمان .

كاتب مجهول .

وهكذا فقد ركز تفكيره في اتجاه آخر ، بالتفكير بشأن نفسه ومستقبله ، وشرح ذلك فيما بعد بقوله إنه فكر بشأن حقيقة أنه لا يزال حياً ، وأن الله يشمل برعايته ، وأن جميع أصدقائه ، وأفراد أسرته يقدرونه ويحبونه ، ويفتقدونه . راح يفكر بشأن ما الذي سيفعله عندما يتحرر من الاختطاف ، كيف سيعيد ترتيب أولوياته ، وكيف سيمضي وقته ، وبهذه العملية ، كان قادراً على أن يعيش جانبا كبيرا من حياته في " مكان آخر " ، في عالم عقلي صنعه بنفسه . إننى أتساءل كم منا يمكنه أن يستجيب بنفس استجابته إذا وُضع في محله؟!

إننا نفكر بأبعاد ثلاثة

في التمرين الأخير ، وصفنا أننا نفكر في صيغة من ثلاثة أبعاد . كل خاطرة ترد على فكرنا لها محتوى " فكرة " ، ومحتوى " صورة " ، ومحتوى " عاطفة " . فلنتأمل كلمة " سكين " على سبيل المثال ، إن محتوى الفكرة الذى يخلق وعياً مبدئياً هو " السكين " بكل بساطة ، أما محتوى الصورة فتكون طبقاً للصورة التى نستدعيها إلى عقولنا أياً كانت عند سماع صوت الكلمة ، إنه أمر مهم أن نفهم أن المعنى كله يكمن فى الصورة ، فبالنسبة لكثيرين ، قد تكون كلمة سكين من أدوات المائدة الشائعة التى نستخدمها حين تناول الطعام . والمحتوى العاطفى عندئذ هو ما نحس به كنتيجة لهذه الصورة ، لعله تلك الذكريات الحبيبة من الماضى عند تناول مآدب الأعياد فى المنزل مع أفراد أسرنا .

وقد يتخيل آخرون أنواعاً أخرى من السكاكين مع ذلك ؛ فالطبيب قد يرى سكين عمليات جراحية قاطعة مثل تلك التى يستخدمها لعمل القطوع والشقوق ، قد يبرز هذا مشاعر العلاج والشفاء . أما الطاهى الذواق فقد تخيل سكين المطبخ التى يستخدمها لإعداد أشهى الأطعمة . قد تنتابه مشاعر الفخر والتقدير ، مع علمه بأن زبائنه يستمتعون بثمار عمل يديه . ولاحظ أن جميع المشاعر التى نستثيرها تعتمد على الصورة المحددة التى نراها . فإذا ما تعرضنا مؤخراً لاعتداء خلال طريقنا للمنزل على أيدي بعض المجرمين يتلاعبون بالمدى والسكاكين مثلاً فإن مشاعرنا حيال السكين ستكون مختلفة اختلافاً جذرياً ، وستكون غالباً موضوعاً للنقاش نفضل أن نتجنبه .

كل ما يبدو بشعاً ومؤملاً وشريراً ،
يمكن له أن يكون مصدراً للجمال ،
والبهجة والقوة ،
إذا استقبله عقل متفتح .
كل لحظة هي فرصة ذهبية لمن تحلى
برؤية التعرف عليها
على هذا النحو .

هنري ميلر

كاتب أمريكي

(١٨٩١-١٩٨٠)

سيكولوجية الصورة الذاتية

هذه الطريقة التي نفكر بها ، بالصور ، وبالأبعاد الثلاثة ، مهمة في فهم ما أسميه بالأعمدة الثلاثة للذات . ألا ، وهي :

- المفهوم الذاتي .
- الصورة الذاتية .
- التقدير الذاتي .

نتيجة لاكتشاف المفهوم الذاتي بزغت مدرسة حديثة كلية في الفكر . إن المفهوم الذاتي يجيب عن سؤال : " من أنا فيما أعتقد؟ " ، ويشير إلى الحزمة الكاملة من المعتقدات التي اكتسبناها تلك التي تتعلق بإحساسنا بهويتنا وكياننا .

مما يؤدي بنا إلى ما يعتبره الكثيرون الكشف النفسي الأبرز للقرن العشرين ، وهو فهم دور سيكولوجية الصورة الذاتية . إن صورتنا عن أنفسنا هي نظام الاعتقاد الذي نتبناه ، ويجيب عن سؤال : " كيف أرى نفسي ... على مستوى الجوانب العديدة للحياة؟ " ، أي الأمهات ، أي الآباء ، أي الطلاب ، أي المحبين ، أي العاملين أكون أنا؟ ما مدى براعتي في اللغات ، في الرياضيات ، وفي التصوير الزيتي؟ ما مدى براعتي في الكتابة ، والقراءة ، والغناء ، والرسم ، وإصلاح الماكينات ، وتذكر الأسماء ، والقاء النكات؟

من المهم أن نلاحظ أن الأبحاث التعليمية قد توصلت إلى أن الصورة الذاتية للشخص قادرة على التنبؤ بمستوى أدائه بشكل يفوق في دقته مستوى الذكاء IQ ، والحقيقة أن صورتنا الذاتية تحدد مستوى أدائنا في كل أوجه حياتنا ، وكلنا نعرف أشخاصاً موهوبين للغاية في الموسيقى ، والرياضيات والفنون من غير القادرين على تنمية مواهبهم نتيجة تدنى صورتهم الذاتية ، في حين أن آخرين ذوي موهبة أقل خاضوا حياة مهنية ناجحة ؛ لأنهم لم تعوقهم مشاعر تدنى الصورة الذاتية .

من جديد يثبت هذا كله القانون العقلي الأولي : الفكر + الإيمان = الشكل . إن عقلنا وجهازنا العصبي يتعاونان في العمل معاً بحيث يحققان في الواقع أية صور نتقبلها ، ونعرضها على شاشتنا العقلية . إن دور العقل الواعي على الدوام هو إنتاج الصور ، ودور العقل الباطن على الدوام هو التأكد من مطابقة جميع أفعالنا ، ومشاعرنا ، وسلوكياتنا مع تلك الصور ، ومع صورتنا الذاتية .

فى خيال الإنسان وحسب ،
يمكن لكل حقيقة أن تجد
وجودها المؤكد وفعاليتها ،
فالخيال ، وليس الاختراع ،
هو السيد الذى لا يُنَازَع
للفن والحياة على السواء .

جوزيف كونراد

روائى إنجليزى

(١٨٥٧ . ١٩٢٤)

إن العقل الباطن هو على الدوام الخادم الطيع ، والعبد المحب لتقديم يد العون لعملية الإدراك الواعى ، لكن بمجرد أن يتلقى العقل الباطن تعليماته ، يصير له التأثير الأقوى فى الحياة . فيقبل كل التعليمات بلا سؤال ، ويسجلها تفصيلاً ، ويرجع إليها فى الأوقات المناسبة . يصير العقل الباطن نكأً مستقلاً بذاته يعمل بالطريقة المضبوطة التى تمت برمجته عليها ليفكر ، ويسارع بتحويل كل ما تمت برمجته لأدائه إلى شكل مادي .

إذا كنا نعتبر ضحايا ، فإننا ضحايا لعقلنا الواعى ، وليس الباطن . إن عملية الإدراك الواعى هى ما نعلم عليها لكى نتأمل الواقع تأملاً دقيقاً . ويمكن أن نعزو كل إخفاق للطبيعة غير الموضوعية للعقل - أى إلى عمليات تفكيرنا الواعى .

وعلى ذلك فإن صورتنا الذاتية هى عامل حاسم بطريقتين مهمتين . فأولاً ، إننا على الدوام نفكر ، ونتصرف بناء على الصور المهيمنة فى رءوسنا . يعمل العقل الباطن دائماً بناء على ما يقبله عقلنا الواعى باعتباره " حقيقة " ، وبناء على ما قررنا بوعى أن نؤمن به ، أو لا نؤمن به .

وكما لاحظنا ، فإن معظمنا لديهم أكثر من صورة واحدة فى رءوسنا تتعلق بأى نشاط معين ، فلنقل مثلاً التحدث على الملأ . فبعض الصور ستمثلنا ناجحين فى هذا النشاط ، بينما صور أخرى ستمثلنا مخفقين . وبما أننا نحصل على رسائل متضاربة من عقلنا الباطن ، فسوف ينبعث صوت خفيض عند تلك اللحظة قائلاً : " نعم ، إن هذا أمر ممتع ! " وفى اللحظة التالية يقول : " مهلاً ، إنه أمر مخيف ! إن الأفكار التى نسمح لها بالهيمنة على تفكيرنا فى أى وقت محدد ستكون لها الغلبة ، وإذا لم نقم بتثبيت أفكارنا بوتيرة ثابتة عبر مجموعة محددة من الصورة ، وفى إطار محصلة نهائية واحدة ، فإن عقلنا ببساطة سيظل متأرجحاً للأمام وللخلف ، وسنكون واثقين فى لحظة ، ومفزوعين فى اللحظة التالية . إننى على ثقة أنك ستتفق مع أن هذه ليست الوسيلة المثلى لإلقاء خطاب رائع على الملأ !

وثانياً ، تحدد صورتنا الذاتية ما يعتقد الأشخاص الآخرون بشأننا ، وبالتالي طرق استجابتهم لنا ، وردود أفعالهم . عادة ما يرى الآخرون فىنا ما نراه نحن فى أنفسنا بشكل دقيق ، فمن خلال أقوالنا وأعمالنا ، يقومون بتكوين تقدير ما ، لإحساسنا بذاتنا - أى من نظن أنفسنا - ويقبلون رأينا هذا على وجه العموم ، دون وجود أساس آخر للمضاهاة ، فهم يفترضون ببساطة أننا فى أفضل وضع يسمح لنا بمعرفة أكبر قدر عن أنفسنا ، فى حين أننا فى الحقيقة لا نكون كذلك .

مادمت اعتقدت أن خير سبيل
 لتحديد شخصية المرء منا هو اكتشاف
 التوجه العقلي والأخلاقى الذى
 يحس بنفسه ، وفى خضمه ، أنه نشط
 وحى إلى أقصى الحدود وأشدّها ،
 فإنه فى مثل تلك اللحظات يتحدث من داخله
 صوت جهورى قائلاً :
 " هأنذا على حقيقتى ! " .

"ويليام جيمس"
 فيلسوف ، وعالم نفس
 أمريكى
 (١٨٤٢ . ١٩١٠)

وفى بعض الأحيان ، يرى الآخرون فينا أشياء لا نراها فى أنفسنا . وأن تقييمهم يكون مبنياً على برهان بمقدورهم أن يعاينوه ، لكننا لا نراه ، أو لا نستطيع ؛ مما يقودهم للاختلاف مع قرارنا ، ومن شأن هذا أن يجعلهم يقررون أننا إما أن نعلى من تقديرنا لأنفسنا أكثر من اللازم ، أو نهون من شأن أنفسنا أكثر من اللازم ، وأننا إما أن نبالغ فى تقدير قدراتنا ، أو نبالغ فى تقليل شأنها ، وغالباً ما يحاولون إقناعنا أننا لسنا على صواب ، ولكن دون أن يفلحوا عادةً ، ونميل لإعطاء آرائنا فى أنفسنا قيمة أعلى مما لآراء الآخرين . هذه هى الأنا المتضخمة ، تعمل عملها - إننا نعتقد أننا نعرف خيراً من الآخرين ! وبالطبع ، تحتجزنا هذه الرؤية بداخل حالتنا الحالية من التفكير ، ونبقى فى الوضع نفسه بالضبط .

مفهوم الغطاء

مما يقودنا لعملية أسميها " الغطاء " . كلنا نظل للخارج ، ونرى العالم ، بكل ما فيه من ارتباك ، ورسائل مختلطة ، وكذلك نظل للداخل ، ونرى أنفسنا فى جوانب الحياة العديدة - كزوج أو كزوجة ، كأم أو كأب ، كصاحب عمل ، أو كموظف ، كبطل رياضى ، أو كطاهٍ ، أو كسائق سيارة ، إلى آخره . لدى كل منا آلاف مؤلفة من الصور المخزنة بالذاكرة التى تصور النحو الذى نرى به أنفسنا فى مواقف متنوعة للحياة الحقيقية . وعلى هذا المنوال ، فإننا ندرك ما نرى من أشياء فى العالم المادى المحيط ، ونؤولها كذلك ، فى إطار النحو الذى نرى به أنفسنا . هذا هو " الغطاء " - فإننا نغطى صورنا للعالم بغطاء من الصور المتنوعة التى لدينا من قبل عن أنفسنا ، فعلى سبيل المثال ، تخيل أن مندوب مبيعات يحاول إقناعك بشراء أحد المنتجات من قبل أن تستقر على رأى محدد . فإن أمامك طرقاً عديدة للاستجابة : بوسعك أن تطاوعه على مضض ، وأن تستسلم له ؛ كما أن بوسعك أن تثور غضباً ، وتبتعد عنه ؛ أو يمكنك أن تخبره ببساطة أنك بحاجة إلى المزيد من الوقت لاتخاذ قرار . إن نوع استجابتك لمندوب مبيعات ذى حماسة فائقة هى بدرجة كبيرة من عمل رؤيتك لنفسك فى موقف هكذا : كشخص سلبى وعدوانى ، أم كشخص واثق ، وعاقده العزم ، ولكنه مهذب مع ذلك ؟ والنتيجة يمكن توقعها : إننا نؤدى فى حياتنا على الدوام طبقاً لتلك الصور التى لدينا عن أنفسنا فى عقلنا . بالطبع ، قد يؤدى بنا هذا إلى ما نريده تماماً ، وقد لا يؤدى إلى ذلك ! وهكذا فإننا حين نغير الصور التى لدينا عن أنفسنا فإننا نغير الطريقة التى " ينظر " بها العالم نحونا . إنها صورتنا الذاتية - أى النحو الذى نرى به أنفسنا - هى ما تحدد إذن النحو الذى ندرك به كل الأشياء التى تعترض طريقنا ، وبالتالي نؤولها ونستجيب لها .

عش حياتك ،
بحيث إنك مهما خسرت ،
تواصل التقدم إلى الأمام .

“ويل روجرز”
ممثل كوميديا أمريكي
(١٨٧٩ . ١٩٣٥)

إذا كنا نريد أن نجرى تغييراً له شأنه في حياتنا ، فإن مهمتنا واضحة : لا بد أن نغير أولاً حالة عالمنا الداخلي إذا أردنا أن نغير حالة عالمنا الخارجي . هذا هو حجر الأساس لسيكولوجية الصورة الذاتية . يبدأ كل شيء انطلاقاً من الصور التي لدينا في رؤوسنا ، والتي يتكون منها إحساسنا بذاتنا ، فالصور الإيجابية تتيح لنا أن نتخذ خطوات إيجابية تقود بدورها إلى نتائج إيجابية ، وعلى هذا النحو ، تتحول صورنا العقلية إلى نظيرها المادي والملموس . فنحصل على ما ننشد بالتمام والكمال !

في كتاب د. ستيفن آر كوفي " العادات السبع للناس الأكثر فعالية " (The seven habits of highly Effective people) والذي مازال يحقق أفضل المبيعات ، يتوسع في المفاهيم التي تعرضنا لها بالنقاش في هذا الفصل ، كما أنه يضعها في سياق أكثر شمولاً ؛ فهو يشرح بالتفصيل ما أطلقنا عليه طرق النمو الشخصي " داخليا - خارجياً " - أي إن كل تغيير ذي شأن ينطلق من إحساسنا بهويتنا وذاتنا . وعلاوة على هذا ، فإنه يوضح كيف يمكن لكل منا أن يتحكم في تلك الفجوة ، أو البرهة الزمنية القصيرة ما بين المثيرات المحددة من البيئة المحيطة ، واستجابتنا عليها بغرض اتخاذ قرارات أفضل ، وذلك بصورة واعية أو غير واعية . لقد استفدت استفادة جمّة من رؤاه وأفكاره ، واننى أنصح بشدة بهذا الكتاب من بين ما يستحق انتباهك الجاد .

ما نحتاج إليه أكثر من أى
شئ عداه ،
هو أن ندرك قيمتها
إدراكاً واعياً ،
ونعيشها كخبرة يومية .

"جيري روبرت"

مؤلف

CONQUERING LIFE'S CHALLENGES

أشعل حماسك !

إيدا جيلورى

ولدت " إيدا جيلورى " خلال فترة الكساد العظيم بمزرعة فى لويزيانا الريفية . وكانت الطفلة الرابعة من سبعة أبناء ولدوا لأسرة من مزارعى الحبوب ، ممن يتقاسمون المحصول مع مالك الأرض . ابتليت أسرتها بالفقر . وافقرت المزرعة للتجهيزات الحديثة ، بما فى ذلك الصرف الصحى والكهرباء . لكن الأسرة كان ثراؤها بالعادات والتقاليد . لكم أحب أهلها موسيقى الزايدىكو ، تلك الموسيقى الحيوية التى تعتمد أساساً على آلة الأوكورديون ، والتى لا تزال تجد رواجاً فى لويزيانا إلى يومنا هذا ، وبطبيعة الحال كان عشق هذه الموسيقى يسرى مع دماء " إيدا " .

وفى عام ١٩٤٨ ، أعطت أم إيدا لأبنائها الذكور الثلاثة آلة أوكورديون تعمل بالأزرار ، فى محاولة منها لأن تشعل عشق هذه الموسيقى فى نفوس الأولاد . أما " إيدا " فقد تجاهلتها ، بما أنه فى تلك الأيام لم يكن مألوفاً أن تعزف الفتيات على آلات موسيقية من هذا النوع . لكن أحداً من الأولاد لم يبد اهتماماً . فانتهى الأمر بالأوكورديون لأن يستقر بين يد " إيدا " .

والآن وقد بلغت الخامسة والستين من العمر ، فإنها الملكة إيدا ، التى تحكم مملكة موسيقى الزايدىكو . نالت جائزة " جرامى " الموسيقية ، وأصدرت ثمانية ألبومات ، وقدمت موسيقى الزايدىكو للجمهور فى أنحاء العالم كله . ولم تتوقف عند هذا الحد . فإن نجاحها فى عزف الموسيقى الشعبية الخاصة بسكان جريول بلويزيانا دفعها لوضع كتاب طهى يقدم وصفتها المفضلة لأطباق الكوجن غنية التوابل من قبيل الجامبو ، والجامبالايا ، وإيتوفيه . واليوم تستمتع إيدا بحياتها إلى آخر قطرة ، وتشرى حياة الآخرين فى نفس اللحظة .

إنك تضى اختلافاً عندما تمنح شيئاً من ذاتك لمصلحة الآخرين . لقد أضفت " إيدا جيلورى " اختلافاً ، لقد جرؤت على أن تحلم أحلاماً كبرى ، وهكذا اشتعلت بالحماس !

يقدم العالم الأعاجيب ،
ويشق الطريق أمام هؤلاء
الذين يعرفون ماذا يريدون ،
ولهم من الشجاعة ما يدفعهم
للكفاح في سبيل مقصدهم
بكل همة .

« والتر ستابلس »

الفصل ٥

تقدير الذات هو كل شيء

“ ليس لديكم أدنى فكرة عن مدى سوء رأيي في نفسي -
وعن مدى عدم استحقاقى لهذا الرأى بالمرّة ! ” .
- دابليو . إس . جليبرت

ما مقدار حبي لذاتي ؟

وصلنا الآن لتقدير الذات ، وأهمية حب المرء لنفسه . إن التقدير الذاتى هو المحتوى العاطفى للمفهوم الذى نكونه عن أنفسنا (المفهوم الذاتى) ، ويتمثل فيه الجوهر الحقيقى للشخصية الإنسانية ، وقد اتفق علماء النفس بوجه عام على أن ذلك التقدير للذات هو العنصر الأشد حسماً من ناحية التأثير على الأداء الإنسانى ككل ؛ فالتقدير للذات هو ما يجيب عن هذا السؤال التالى : ما طبيعة شعورى حيال ذاتى . إلى أى مدى أحب ذاتى واحترمتها وأقيمتها وفقاً لطبيعة رؤيتى لها فى الوقت العالى ؟ قد تسمو صور الذات لدينا ، وقد تتدنى ، وقد تتفق ، أو تفترق عن الواقع ، أما تقديرنا لذاتنا فإنه على الدوام .

التطابق مع الصور التى نحملها فى عقولنا

وبتعبير آخر ، فإن الصور التى تمثل مجتمعة صورتنا الذاتية هى الجذر الدفين لمقدار حبنا لذاتنا ، وهكذا فإذا ما رغبتنا فى أن نغير مقدار حبنا لذاتنا ، فإنه يتحتم علينا أن نغير طريقة “ نظرنا ” لأنفسنا - أى أن نغير الصور التى لدينا فى رأسنا ؛ فإن صوراً أكثر إيجابية سوف تنتج حباً للذات يتسم بالإيجابية . وهكذا فإن مقدار حبنا لذاتنا يتوقف كليةً على طرق تفكيرنا فى ذاتنا - أى مفهومنا عن ذاتنا ؛ فهى إما عنصر مساعد داخلى أو عنصر معاكس داخلى . أى إما أن تدفعنا قدماً إلى الأمام ، أو أن تعوقنا وتؤخرنا . إنها أهم التصريحات المفردة من بين ما نستطيع أن نقدمه لأنفسنا كأشخاص .

إن الإنسان في حقيقة الأمر ، شأنه
 شأن جميع جوانب الطبيعة الأخرى ،
 لا ينطوى على نزوع حتمى داخلى لكى ينمو .
 فمع ما يكفى من الشمس والماء يمكن لعود
 النبات أن يضرب جذوراً في تربة تقدير
 الذات ، وبهذا فبمقدور الأطفال فضلاً عن الكبار
 التصدى لأعتى العواصف . وبدون هذا ، يمكن
 لأهون ريح أن تكون مصدر خطر عظيم .

“جلوريا شتنييم”

من كتاب REVOLUTION FROM WITHIN

وعلى هذا فنحن ندرك أنه من بين الأعمدة الثلاثة للذات ، يعد محتوى الصورة لمفهومنا عن أنفسنا هو العامل الأكثر حسماً ، بما أن لنا على هذا المحتوى أكبر التحكم . أما عن محتوى المشاعر ، والذي يحدد كلفة تقديرنا لذاتنا ، فيتسم بالأتوماتيكية ، وهو يعتمد اعتماداً تاماً على كل الصور التي نتقبلها باعتبارها تمثل أفكارنا عن ذاتنا .

تظهر أهمية تقدير الذات من الاستشهاد التالي لـ " دوروثي كوركيلى بـرجز " فى كتابها الثاقب النظرة Your child's self - Esteem :

ما تقدير الذات ؟ إنه شعور الشخص حيال ذاته . إنه يبلور حكمه العام على ذاته ومدى حبه لشخصه . ويكون لحكم المرء هذا أثر ذاتى على كل من أنماط أصدقائه الذين سيختارهم ، وكيف سيتفاعل مع الآخرين ، ونمط الشخصية الذى سيتزوجها . أو تزوجه ، ومدى إنتاجيته . إنه شيء له أثره على قدرته الإبداعية . وكرامته ، واستقراره ، بل وله أثره فى إذا ما كان سيصير قائداً أم تابعاً . إن مشاعر تقدير الذات تشكل جوهر شخصيته ، وتحدد استغلاله للمكاته وقدراته ، ولوقفه النفسى تجاه ذاته تدخل مباشر فى أسلوب عيشه لجوانب حياته كافة . وفى الحقيقة ، فإن تقدير الذات هو النبع الأول الذى يحدد لكل واحد منا نجاحه ، أو فشله كإنسان .

واليك بعض الإحصاءات الحديثة : حوالى عشرة بالمائة من جميع المراهقين يحاولون الانتحار (يتخيرون حلاً نهائياً لمشكلة مزققة للغاية) ؛ وفتاة من كل عشر مراهقات تحمل سنوياً ؛ ونسبة خمسين بالمائة من طلاب السنة الأخيرة للمدارس الثانوية يسكرون مرة شهرياً على الأقل ؛ واحد من بين كل خمسة أشخاص على وشك الإصابة بالسمنة .

تتمثل أعمق الحاجات الإنسانية فى الحاجة إلى احترام الذات ، وتقدير الذات وحب الذات - وكلها منعقدة على مفهوم الذات إن أحسننا بهويتنا الشخصية ؛ فمن غير تقدير عال للذات ، لا شك فى أننا لا نستطيع تقديم الأداء الأمثل لنا . والحق أن كثيرين منا يبدأون فى تدمير الذات - أى الانهيار البدنى والعقلى والروحى - عندما لا يكونون شعوراً طيباً حيال أنفسهم ، ويفتقرون لوجود معنى لحياتهم ، وبالتالى فمن شأن أى شيء نستطيع القيام به لتحسين مشاعرنا حيال أنفسنا ، ولتنمية أهميتنا وقيمتنا ومقدارنا أن يزيد زيادة مباشرة من تقدير الذات لدينا .

لا يعد الإحساس بالذنب أمراً منطقياً
على الإطلاق ؛ ذلك أنه يشوه جميع السمات الإنسانية
للعقل ، وبقيدتها ، فلم يعد بوسع
المرء استخدام عقله استخداماً حراً ؛
لأن الإحساس بالذنب يوقع المرء
فى دوامة الحيرة والتشوش .

"إدموند بيورك"

رجل دولة ، وخطيب إنجليزي

(١٧٢٩-١٧٩٧)

قوة التفكير السلبي

ومن زاوية الصحة العامة ، والحالة العقلية السليمة ، لا بد أن نفهم أن العواطف من أي نوع ذات أثر شديد على أجسادنا ، وجهازنا العصبى المركزى . فإننا نعلم أن العواطف السلبية تنجم عن الأفكار السلبية ، وأن العواطف الإيجابية تنجم عن الأفكار الإيجابية . من الواضح إذن أنه ينبغي علينا أن نحكم السيطرة على أفكارنا إذا أردنا أن نحكم السيطرة على مشاعرنا . ولكن لماذا ؟ لأن تلك المشاعر يمكن لها فى حالات عديدة أن تقضى علينا ! والحق أن الناس تقضى نحبها كل يوم ضحية للملل ، واليأس ، والقلق ، والخوف ، والكراهية ، والغضب ، والإحساس بالذنب ، والنقمة وإلى آخره . صدر فى عام ١٩٨٨ كتاب رائع بعنوان : *You can't Afford The luxury of a Negative Thought* أى إنك لا تستطيع تحمل الثمن الباهظ لفكرة سلبية ؛ فالثمن ببساطة مرتفع أكثر من قدرتنا .

تحدث " شارلز دابليو مايو " مؤسس مايو كلينيك ذات مرة قائلاً : " يؤثر القلق على الدورة الدموية ، والقلب ، والغدد ، والجهاز العصبى بمرمته ، وأثره على الصحة عميق ، ونوبأس . أنا لم أسمع أبداً عن شخص قتلته العمل الكثير ، لكننى سمعت عمن قتلهم التشكك " .

ما الذى تحاول العواطف السلبية أن تخبرنا به ؟ تخبرنا جميع العواطف السلبية بأننا لا ندير جهازنا العقلى بكفاءة ! إننا ندع أنفسنا تركز تركيزاً مفرطاً على الأفكار السلبية ، وإننا بلا خلاف لن نتوصل للنتائج المنشودة حين نبقى أسرى حالة قلة الحيلة والنضوب . لتتأمل آثار العواطف السلبية التالية :

الخوف ؛ نرغب فى التحرر من خوفنا من أمر ما ، لكننا لا نتمكن من ذلك حينما نُشحن بالخوف حتى يملأنا رعباً .

الغضب ؛ نرغب من الآخرين أن يغيروا من سلوكهم . لكنهم لا يستطيعون حين نستخدم غضبنا كأداة للمواجهة (فحين تكون أدواتك الوحيدة هى المطرقة سيبدو كل شيء أمام عينيك مسماراً صلباً يستحق الدق !) .

التوتر ؛ نرغب فى أن نتوافق بدرجة أعلى مع موقف بعينه . لكننا لا نستطيع ؛ لأننا نصير معدومى الحيلة تحت وطأة الأفكار الضاغطة والقلق .

الإحساس بالذنب ؛ نرغب فى أن نصفح عن أنفسنا ، ونمضى قدماً للأمام فى حياتنا . لكننا لا نستطيع لأننا مهووسون بمعاينة أنفسنا ، أو ما يبدو على أنه كذلك ، المرة تلو الأخرى .

لا شيء يحمل لى الأذى ،
إلا بإرادتى أنا
فما أعانى من ضرر قد جلبته
بيدى ، ولن أعانى أبداً معاناةً حقيقية
إلا من أخطاء نفسى .

كاتب مجهول

فلنتأمل على سبيل المثال الآثار التي يمكن للغضب أن يسارع بها على الجسد الإنساني . في أغسطس من عام ١٩٩٢ ، نشرت إحدى الدراسات في عدد من مجلة *The American Journal of Cardiology* ، والتي تعد الوثيقة الأولى التي تثبت أنه يمكن أن نعزى التغيير في وظائف القلب إلى الغضب . ومحصلة ذلك أن الأشياء التي تجعل دمنا يغلي ويفور تتلف القلب أيضاً ! فقد توصلت هذه الدراسة فيما اكتشفته إلى أنه عندما يثور الناس غاضبين فإن فعالية القلب في ضخ الدماء تقل بنسبة تقراوح من خمسة إلى سبعة % وأكثر من ذلك ؛ مما يضاف إلى الكم المتزايد من البراهين التي تشير إلى أن الأشخاص الميالين للغضب هم غالباً أكثر عرضة لأمراض القلب ذات الحالة المتقدمة . قال د. بيتر كوفمان الذي يرأس قسم الطب السلوكي للمعهد القومي للقلب والرئة والدم : " إنه لاكتشاف مهم ذلك الذي يبرهن على الآثار المباشرة التي يتركها الغضب على وظائف القلب ؛ فهو يؤكد على دور العواطف مثل الغضب في الإصابة بأمراض القلب " .

تسهم العواطف السلبية في إضعاف الصحة بطرق شتى ؛ فالناس الذين يتعرضون للضغوط ، والغضب ، أو البؤس هم عموماً في حالة إرهاق بالغة ، ولا يعتنون بأنفسهم كما يجب . لا يعتنون بأكلهم ، ونومهم ، أو ممارسة التمارين ، كما أن تلك العواطف نفسها غالباً ما تسهم بدور في ارتفاع ضغط الدم ، وتعرض أعضاء جسم الإنسان الرئيسية للخطر ، وتضر بكامل نظام أوعية القلب الدموية ، وكذلك تثقل العواطف السلبية على كاهل جهازنا المناعي ؛ مما ينجم عنه من الأمراض ما هو بسيط مثل أمراض الحساسية ، ونزلات البرد ، وما هو أشد خطورة مما يشمل الالتهاب الرئوي والسرطان . إن الرسالة بسيطة بما يكفي : إننا بحاجة للسيطرة على عواطفنا إذا أردنا أن نكون أشخاصاً سعداء ومثمريين ، وكذلك إذا أردنا أن نعيش حياة أطول !

من المثير أن نتساءل لماذا وهب البشر هبة المشاعر أساساً ؟ فإذا كنا أجهزة آلية بسيطة لما اختبرنا أي ألم أو متعة . من المفترض أن الله سبحانه وتعالى وهبنا المشاعر للتأكيد على أن البعد الأخلاقي للإنسان سيتطور تطوراً طبيعياً ، وعلى كل فكما رأينا توا فإن هؤلاء الذين يمارسون الشر في مقابل الخير ، والغضب في مقابل الحب لا يعيشون طويلاً نتيجة للآثار البدنية السلبية لهذا الضرب من السلوك . وهكذا فإنه على المدى البعيد ، لن يتكاثر نوعهم مثلما سيتكاثر الآخرون ممن يتحلون بعقلية إيجابية . على الرغم من أن أحداً منا لن يعمر بما يكفي ليتأكد بنفسه من مدى صحة هذه النظرية ، فإننا نعلم أنه حتى على المدى القريب للمشاعر الإيجابية جدارتها وقيمتها ؛ وذلك ببساطة لأنها تجعل الحياة أكثر إثارة ، وأعلى إنتاجية ، ومفعمة بالمرح !

لا تبحث عن الدواء ،
بل اعثر على الدواء .

هنري فورد
رجل صناعة أمريكي
(١٩٤٧.١٨٦٣)

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

من المعتقدات الأساسية به أن التقدير الذاتى المتدنى هو عملياً أصل كل بلاء إنسانى ، وجميع السلوكيات الهدامة . كل شيء من الغضب ، والوقاحة ، والتهيب ، والصلف ، والفرق فى اللذات ، والجشع ، والرثاء للذات ، والأنانية ، والعدوانية ، والإحباط والانتحار هى كلها أمثلة أساسية . كتب د. " ناثانيل براندن " ، وهو طبيب نفسى وضع تسعة كتب حول تقدير الذات ، قائلاً : " لا أستطيع التفكير فى مشكلة نفسية وحيدة لا يمكن إرجاعها إلى تقدير الذات المتدنى . إن تقدير الذات المتسم بالإيجابية يعد مطلباً أساسياً من أجل حياة مُثبّعة " .

إليك بعض الأمثلة الأخرى على السلوك السلبى الناجم عن تقدير الذات المتدنى :

اللوم والتشكى : إن الأشخاص الذين يلومون الآخرين ، ويشتكون من ظروفهم يرفضون تقبل حقيقة أنهم مسئولون عن كل ما يقع لهم فى حياتهم ؛ فمن الأسهل دائماً إلقاء اللوم على الآخرين ، أو على أمور " هناك " بدلاً من قول " إن المشكلة عندي أنا ؛ وأنا من يجب عليه أن يتغير . فأنا مسئول " . يشعر الشخص المعتاد على اللوم والتشكى بانعدام الأمان ، والافتقار إلى الكفاءة ، ولا يحظى بتقدير الذات الذى يتيح له التعامل بفاعلية مع المشكلات الحقيقية فى حياته .

الاحتياج الدائم لجذب الاهتمام ، واستحسان الآخرين : يعد الأشخاص الذين يحتاجون لجذب اهتمام ، واستحسان الآخرين دائماً وأبداً غير قادرين على التعرف على أنفسهم ، وتقديرها حق قدرها ؛ فهم مدفوعون بحاجة لا تُقهر للحصول على توكيد متواصل ، وتعزيز ممن حولهم ليطمئنهم بأنهم على ما يرام ، وبأنهم مقبولون فى أعين الآخرين .

الاحتياج الدائم لأن نكون على صواب : يحاول الأشخاص الذين يعانون تقدير الذات المتدنى على الدوام التعويض عن مشاعر الدونية لديهم عن طريق إثبات أنهم على صواب ، وغيرهم على خطأ . إنها حالة تقليدية يرغب فيها المرء بعدم إظهار أى ضعف ، أو افتقاد للمقدرة .

الخوف من الفشل ، والخوف من رفض الآخرين : يحول هذان الخوفان بين الأشخاص واستغلالهم لكامل إمكانياتهم بدرجة تفوق أى جانب آخر للشخصية الإنسانية . تمنع تلك المخاوف الناس من اتخاذ خطوات فى نواح جديدة تتسم بالمجازفة ، وبالتالي يصيرون بلا أهداف ، وغير متحفزين كى يتصرفوا بطريقة هادفة . يفتقر مثل هؤلاء ببساطة إلى الصورة الذاتية . وإلى تقدير الذات التى تمكنهم من التغلب على المشاعر السلبية ، التى يستدعيها كل من الفشل ، والخوف من الآخرين .

يمكن للندم على ما فعلنا أن
يهون بمرور الوقت ؛
أما الندم على ما لم نفعل
فلا عزاء له مطلقاً .

” سيدنى جى . هاريس “
صحفى ، ومؤلف أمريكى
(۱۹۸۶ . ۱۹۱۷)

درس ليتعلمه "تشارلي براون"

غالباً ما أتحدث إلى أشخاص مجروحين داخلياً : طلاب وآباء وأمهات ، عاطلين عن العمل ، وخائبي المساعي - لنشرح كيف يمكنهم البدء في تحسين شعورهم حيال أنفسهم ، وإليك موجزاً لما أخبرهم به . يكون عنوان كلامي هو - بحثاً عن السعادة . ما الشيء الذي يريده كل شخص في هذا العالم ؟ والإجابة هي : كل شخص ينشد السعادة ، وأن يحظى بشعور طيب حيال نفسه ، وأن يحس بأنه مهم ومرغوب فيه ، وله دور .

إذن كيف نحقق هذا ؟ ينبع الشعور بالأهمية ، وبأن لنا دورنا من القيام بشيء ما ، شيء نؤمن بتميزه . قد يكون هذا الشيء هو الموسيقى ، أو الكتابة ، أو الرقص ، أو الرياضة ، أو السجلات الأكاديمية ، قد يكون تدبير أمور المنزل ، أو تربية الصغار ، أو أن يكون المرء سباً ، أو مدرساً ، أو طالباً ، أو مزارعاً ، أو مدير أعمال تجارية - أي أن نحقق منجزاً يتعلق بشيء نراه مهماً .

في كل مجموعة أشخاص ، أو في كل مؤسسة هناك الأعلى إنجازاً والأدنى إنجازاً . وهي حقيقة مهمة ؛ ذلك أننا جميعاً ننطوي على سمة لا تنفصل عنا ألا وهي الرغبة في الإنجاز . والحق أن العالم "إبراهيم ماسلو" اشتهر بوصفه لتلك الاحتياجات في نظام ترتيبي للاحتياجات ، والرغبات الإنسانية ، وبتعبير آخر لقد وهب الله كلاً منا هذه السمات المتميزة على نحو فطري . وأراد لنا أن نسمو بأهدافنا ، وأن نتوسع في أفقنا ، وأن نحظى بالمزيد وأن نحقق المزيد . أراد كلاً منا أن يرغب في الإسهام في المجتمع بشيء ما ذي مغزى ، ومتوافق مع ذاته الحقيقية .

ومن الواضح أن الرغبة في الإنجاز أو عدمه ليست موضع تساؤل . فما الذي يتيح للبعض أن ينجزوا بمستوى أعلى من الآخرين ؟ والإجابة السلوكية (العملية) هي : أصحاب المنجزات الأعلى هم هؤلاء ممن لديهم القدرة على اتخاذ تحرك هادف صوب الهدف الذي يسعون إليه أياً كان ، بينما أصحاب المنجزات الأدنى هم هؤلاء من غير القادرين على اتخاذ ذلك التحرك . وليس المقصود بالإنجاز هاهنا أموراً غرائبية من قبيل رحلة استكشافية كالسير اليومي لبعض الوقت ، أو إعداد وجبة ضخمة شهية ، أو الالتقاء ببعض الأشخاص الجدد أو الالتحاق بأحد نوادي اللياقة البدنية ، أو الانضمام لجمعية خيرية ، أو المساعدة في تمويل أحد الأحداث ، أو تلقي دروس مسائية . أو التقدم لوظيفة جديدة . ليس الهدف بحد ذاته هو المهم ، لكن المهم أن النشاط الذي تمارسه يمنحك شعوراً أفضل ؟ هذا كل ما هنالك ؟

لا تمض قائلاً إن العالم
يدين لك بحياة كريمة ، وكل شيء ؛
فالعالم لا يدين لأحد بأى شيء .
لقد وُجد بدونك .
وسيظل من بعدك .

·مارك توين·

روائي فكاهاى أمريكى

(١٨٣٥ . ١٩١٠)

وهكذا ما الذى يتيح للبعض أن يتخذوا تحركاً بينما آخرون يعجزون عن ذلك؟ والإجابة بالطبع هي تقدير الذات؛ إذ يحظى به البعض، فيعمل بالتالى كعنصر دفع؛ بينما لا يحظى به أشخاص عديدون، فيعمل كعنصر معوق.

والسؤال الواضح الآن هو "لماذا يتحلى بعض الناس بتقدير عال للذات، بينما آخرون لا يحظون بذلك؟" والواقع أن أغلب الناس ينظرون إلى العالم من حولهم من أجل تأسيس مستواهم من تقدير الذات؛ فهم يتوقعون من أصدقائهم، وجيرانهم، وأصحاب العمل، وشركائهم فى الحياة الزوجية، وأطفالهم - من أى شخص وكل شخص - أن يمنحهم ذلك التقدير، وحين لا يحدث هذا، يزعمون أن الأشخاص الآخرين قد جعلوهم يعانون تقديراً ذاتياً متدنياً.

يا للهول يا "تشارلى براون"! مثل هؤلاء الناس يبحثون فى الموضع الخطأ. إنهم بحاجة لأن يدركوا أن العالم على وجه العموم ليس منشغلاً بمحاولة إدخال السعادة فى نفوسهم؛ فالعالم أكثر انشغالاً بإنجاز أمور أخرى! وليس بمقدوره أن يأخذ "وقتاً مقتطعاً" من أجل أن يتعامل تعاملًا خاصاً مع كل شخص منا على حدة، وبالنحو الدقيق الذى نرغب فيه، فكيف يستطيع أى شخص أن يقتنع منطقياً أن العالم تقع عليه مسئولية جلب السعادة لكل من فيه؟

ففى أفضل الأحوال، يرسل العالم لنا رسائل مختلطة. الأنباء التى تبثها الإذاعة، والتلفاز، والأفلام والصحف غالباً ما تركز كلها على المجاعات والكوارث الطبيعية، والحروب، والمرضى، والفقر والموت - السلبيات كافة، وبالمصادفة قد يلقون الضوء على ميلاد طفل، أو حفل عرس، أو بناء منزل جديد، أو علاقة حُب، أو الأصدقاء الحميمين، أو الشمس والعشب الأخضر والماء الصافى - الإيجابيات كافة. فى هذا العالم الذى تسوده الفوضى، وانعدام اليقين لا يوجد منطق أو إيقاع ثابت أو توافقى واننا نتمنى ألا تقابلنا إلا الأمور الإيجابية وحسب فى بيئتنا المحيطة، معناه ببساطة أن نقرر أن نسلم أمر سلامتنا لأيدى المصادفة، أى لقوى ليس لنا عليها من سلطان. وأحسب أن الاعتماد على المصادفة لكى تذهب إلى مقصدك المنشود ليس محسوباً من الحكمة.

صدر مؤخراً كتاب شيق له عنوان رائع، ما تظنه عنى ليس من شأنى *What do you think of me is none of my Business*. وهكذا هو الأمر حقاً. فمهم ما يظنه الآخرون عنك؟ لا يمكن لك أن تطمع أبداً فى أن يُكنَّ لك جميع من فى العالم المودة؛ فهذا مستحيل وكفى، وآراؤهم ببساطة مجرد "آراء"، وينبغى عليك ألا تسمح لها بأن تكون حجر الزاوية لقرارك فيما تظنه أنت عن نفسك.

ما ينطق به الصوت الداخلى
الحميم لن يخيب رجاء روح طموحة .

"جوهان فون شيللر"
شاعر ، وكاتب مسرحى ألمانى
(١٨٠٥.١٧٥٩)

ثمة مشكلة أخرى لابد لنا أن ننتبه لها ألا وهي أننا غالباً ما نُسيء تفسير الرسائل التي نتلقاها من العالم المحيط بنا ؛ وذلك بناءً على آرائنا المتدنية مسبقاً عن أنفسنا . إننا نصدر أحكاماً متكونة سلفاً على ما يجري يومياً من أحداث ، وهكذا نصيغ هذه الأحداث بما يتفق مع قناعاتنا الراسخة الحالية ؛ فقد يقول أحدهم لنا شيئاً بريئاً كلية ، بل ولعله شيء إيجابي عنا - لكننا نُحرف هذا التعليق في عقولنا ، بقراءته على أنه شيء متهكم أو سلبي ، وهو ما لم يكن مقصوداً في حقيقة الأمر .

فإذن إلى أين يتجه المرء حين يقرر الجواب عن سؤال ؛ من أنا ؟ الجواب واضح : أن يتجه بالسؤال إلى نفسه ! فالقرار قراره . أي أن تلتمس الجواب عميقاً في مركز روحك ذاته ، وحين تقوم بهذا ستجد أنك تؤمن بالفعل بقيمتك واستحقاقك ، وبأنك ذو مقدرة ، ومنتج ، ومحبوب - أي إنك فاعل ! وأنت تعلم في قرارة قلبك ! تعلم ذلك وحسب ! أعلم هذا عن نفسي . كما أنك تعلمه عن نفسك . ولكن لم ؟ لا علم لدى . ولكن أياً كان السبب ... فإننا نعمل على هذا النحو !

لا تنكر قيمتك ، ولا تبخس نفسك قدرها . لا تجادل الصوت الداخلي الذي مازال خفياً هامساً ، بأن تكون لنفسك الحقيقية ، بغض النظر عما يقوله لك العالم ؛ فالحقيقة هي أن العالم في انتظار سماع كلمتك . في انتظارك لتقول من أنت . في انتظارك لتقرر - من أنت ، وتحدد مكانتك . لقد حملنا الأمانة ، أي مسئولية أن نختار .

فكر فقط في مدى فتنة وروعة هذه الحقيقة . إن لك الكلمة الأخيرة ، لك المقدرة على تنويع حياتك بالكرامة ، واحترام الذات ... أن تتوجهها بإكليل المجد ، وتدين بهذا لنفسك ، وتدين بهذا لي ، وللعالم عموماً ، وأن تتقاسم مع الآخرين ثمار عظمتك الإنسانية ؛ إذا استطعت أن ترى أي تحدٍ هائل هو هذا ، وأي فرصة عظيمة - ستكون متحمساً ومستثاراً إزاء الحياة طوال عمرك ! فهذا هو الوضع الذي قصد أن يكون أصلاً ! بقراءتك لما سبق ، تخيل أنك تسمع الحوار التالي ما بين " لوسى " و " تشارلي براون " .

لوسى : " تشارلي براون ، إنك دائماً تحط من قدر نفسك ، وتظن أنك لا تستطيع القيام بأي شيء بكفاءة . ما مشكلتك ؟ " .
تشارلي براون : " لا أعلم أي شخص قد يصدقني إذا ما قلت خلاف هذا . على من سينظلي زعمي ؟ " .

كأما شعر المرء بالسيطرة
على مستقبله ،
ارتفعت درجة تحمله
لمسئولية أعماله .

"والترستابلس"

لوسى : " تشارلى براون ، أنت الشخص الذى يجب أن يصدق نفسه ، لم لا تسأل نفسك ؟ " .

تشارلى براون : " هل أصابك الغيل ؟ كيف يُفترض بى أن أعلم ؟ " .
من الواضح أن " تشارلى براون " لم يتسن له قراءة مقالى !

تحويل حياتنا للاتجاه العكسى

إذا كان لنا أن نلخص فى قائمة كلاً من الآثار الإيجابية والسلبية التى تنجم عن تقدير الذات العالى والمتدنى ، ستكون شيئاً شبيهاً بما يلى :

الآثار الناجمة عن تقدير الذات العالى	الآثار الناجمة عن تقدير الذات المتدنى
أهداف محددة / اتجاه واضح	لا أهداف / ولا اتجاه
علاقات ذات مغزى	علاقات فاشلة
ثقة شديدة فى الذات	قصور الثقة فى الذات
إنتاجية شخصية عالية	إنتاجية شخصية متدنية
تحمل المسؤولية	تجنب المسؤولية
مستوى طاقة مرتفع	مستوى طاقة منخفض
انضباط	عدم انضباط
سلوك مثمر - المودة ، والتسامح ، والقبول ، والدعم ، وخوض المجازفات .	سلوك غير مثمر - الخوف ، الغضب ، والإحساس بالذنب ، والغيرة ، والإحباط ، وتجنب المجازفات .

وكما هو واضح ، فإن المستوى الذى نحظى به من تقدير الذات هو العامل المهيمن الذى يؤثر على طريقة أدائنا فى كل جانب من جوانب حياتنا .
تأمل الاثنى عشر سؤالاً التالية - أسميها " بالدسته سيئة السمعة " - وقد يعطيك هذا شيئاً من الرؤية بشأن مستوى ما لديك من تقدير الذات . إنها لا تنطبق كلها على الجميع ؛ ولكن تبين ما إذا كان بعضها قد ينطبق عليك :

نكون ممتين للحمقى من الناس ،
فلولاهم لما كُتِبَ النجاح
لبقيتنا .

”مارك توين“
روائي ، وفكاهي أمريكي
(١٨٣٥-١٩١٠)

١. لماذا آكل أكثر من اللازم (أو أقل من اللازم) ؟
٢. لماذا أتمرّن أقل من اللازم (أو أكثر من اللازم) ... كان " تشارلز أطلّس " يزن ٩٨ رطلاً إنجليزيًا ، وكان ضعيف البنية خلال فترة مراهقته .
٣. لماذا أعاقِر الخُمور ؟
٤. لماذا أصرخ في أفراد أسرتي كثيرًا (أو أتجاهلهم) ؟
٥. لماذا أنام أكثر من اللازم (أو أقل من اللازم) ؟
٦. لماذا أشاهد التلفاز أكثر من اللازم (أو لماذا أشاهده أصلاً) ؟
٧. لماذا أكره عملي إلى هذا الحد ؟
٨. لماذا أتجنب كسب أصدقاء جدد (أو التّقاء أشخاص جدد) ؟
٩. لماذا لا أنهي أبدأ ما أبدؤهُ (أو لماذا لا أبدأ أى شيء أبدأ) ؟
١٠. لماذا أظن أنني لا أستطيع إنجاز شيء له قيمته ؟
١١. لماذا أظن أن الآخرين يستحقون النّجاح ولا أستحق أنا ؟
١٢. لماذا أجد الحياة مملة للغاية (أم أنني الشخص الممل) ؟

فكر فيما يمكن لكل من تقدير الذات العالى ، وثقتك بالنفس أن يقدماه لك فى مهنتك الحالية ، أياً كان نوع العمل الذى تؤديه . فإذا كنت تنشط فى مجال المبيعات من هذا الصنف ، أو ذاك مثلاً ، فقم بتأمل تلك الفوائد / الانتفاعات العشرة التالية :

- استغلال أمثل لمكالمات الهاتف .
- مهارة أعلى فى مكالمات البيع .
- عروض بيع أكثر حيوية .
- مهارة أعلى فى التعامل مع العملاء صعبى المراس .
- مهارة أعلى فى التعامل مع رفض العملاء .
- مهارة أعلى فى تحديد الأهداف واحرازها .
- مهارة أعلى فى إبرام صفقات البيع .
- علاقات تتسم بالإثمار .
- ضغوط وتوتر أقل ، وبالتالي :
- قدرة أفضل على تقديم خدمة ذات قيمة للناس ممن يحتاجون إليها حقاً وصدقاً .

الفرق ما بين من يلعب ليفوز
ومن يلعب ليتجنب الخسارة
هو الفرق بين الأداء الناجح
والأداء المعقول .

كاتب مجهول .

والآن تأمل كيف يمكن للأداء الذي تم تحسينه في كل تلك النواحي أن يترجم إلى مكاسب متزايدة... أسبوعياً ، أو شهرياً ، أو سنوياً ، وعلى مدار الحياة المهنية بكاملها . ما معنى مبلغ ١٠٠ دولار إضافي كل أسبوع ؟ يعني ٥٠٠٠ دولار إضافية كل عام ، أو أكثر من مليون دولار حين يتراكم على مدار فترة ٣٥ سنة ! إليك بعض المقترحات التي قد ترغب في تأملها من أجل إحداث تغيير له شأنه في حياتك :

١. فلتصفح عن أى شخص قد يكون تسبب لك في أذى ذات يوم خلال وقتٍ من حياتك ، بما في ذلك أن تصفح عن نفسك . إن صفحك عن نفسك قد يكون أشق المهام على الإطلاق . عبر عملية الصفح ، ستنتقى جسدك وعقلك من جميع المؤثرات السامة ، وهكذا تتيح لك الاستمرار في حياتك . تروق لى تلك النصيحة التي يسديها " أوسكار وايلد " الشاعر والمسرحى الأيرلندي : " فلتسامح أعداءك دائماً . فلا شيء يزعجهم أكثر من ذلك " .
٢. من اليوم فصاعداً ، توقف عن إلقاء اللوم على أية عوامل خارجية ، أو أشخاص آخرين على حالتك الحالية من الشئون والعلاقات . لا يجب عليك أن تبقى تركيزك على الخارج بينما ينبع كل تغيير أو تحسين له مغزى من داخلك ، ولتفهم أن العالم لا يستطيع أن يغيرك للأحسن ، حتى ولو أراد ذلك . أنت فقط من يستطيع هذا .
٣. تقبل الفكرة القائلة بأنك أنت وأنت فقط مسئول عن ظروفك ، وأنت أنت ، وأنت فقط ، المسئول عن كل ما يحدث في حياتك . ولتسر على طريقة " إن مستقبلي بين يدي . وأنا مسئول . وأنا أقبل التحدي ! " .
٤. فلتتبين الاعتقاد القائل بأن جميع الأمور التي جرت لك في حياتك حتى الآن - سواء كانت طيبة أو سيئة - قد حدثت لسبب و غرض ، وسوف يخدمك في المستقبل . تقبل ما قد حدث ، وتعلم من التجربة ، وامض إلى الأمام قدماً ؛ فالبديل هو أن تبقى في موضعك حيث أنت تماماً !
٥. وتذكر أن النتائج لا تكذب ؛ فلتنظر إلى النتائج التي أحرزتها في حياتك . هل أنت سعيد بتلك النتائج ؟ هل تود أن تغير تلك النتائج ؟ ما مدى إلحاح رغبتك في تغييرها ؟ إذا أردت أن تغيرها ، فهل أنت مستعد لاتخاذ التزام صارم وأن تقرر القيام بما تعرف أنك بحاجة لإنجازه ؟

الفضول وحده يعلمنا ،
والتصميم وحده يجعلنا نتجاوز عقبات التعلم .
ولطالما أثارني مستوى سعي المرء وإخلاصه
أكثر من مستوى الذكاء .

“يوجين إس . ويلسون”

مؤلف ، ومعلم أمريكي

(١٩٠٥-١٩٨١)

التعلم من أخطائنا

وصلنا الآن للدور الذي يلعبه الفشل في تطور الإنسانية . إن الجنس البشري الذي يجوب أنحاء البسيطة اليوم مرت به أوقات عصيبة ليصل إلى ما وصل إليه . لقد ارتقيننا جميعاً من الإنسان البدائي الذي كافح للاستمرار ، وتغلب على الأجناس الأخرى التي انقرضت . دعنا نتأمل بعض التحديات التي واجهت إنسان ما قبل التاريخ في حياته اليومية :

الجوع والمرض
وتقلبات الطقس العنيفة
وهجمات القبائل
والحيوانات المتوحشة

وهكذا بينما فشل بعض من البشر في التعايش نجحنا نحن ، وذلك عن طريق :

- التكيف (الفراء كثياب ؛ الكهوف كملجأ وحماية) ؛
- الابتكار (العظام والصخور للأبوات والأسلحة) ؛
- التجريب (النيران ؛ والزراعة ، وتناول أطعمة مختلفة) ؛
- التواصل (استخدام الصور ، وإشارات اليد للتواصل ، وإذا استطاع المرء إقناع الآخرين بالانضمام إليه فإن عدد الناجين كان يزيد) .

كانت تلك الجماعة التي قامت بتلك الأمور وأمور أخرى هي من تغلبت على العقبات ، وواصلت وجودها ، ولقد اكتشف أعضاؤها بالتجربة والخطأ ، ومارسوا ما أسميه بتركيبة النجاح الطبيعية التي توجد حتى يومنا هذا :

١. قرر ما الذي تريده .
٢. اتخذ تحركاً تجاهه .
٣. قيم نتائجك (قرر ما الذي يجدي نفعاً ، وما لا يجدي) .
٤. غير طريقتك .
٥. واصل التحرك ... في حالة تركيز دائمة على المحصلة المرغوبة .

تذكر ما هي الخطوات التي اتخذتها أنا وأنت بشكل طبيعي عندما كنا صغاراً جداً ، وأردنا أن نمشي ، وأن نتكلم ، وأن نأكل ، وأن نرتدى ملابسنا ، وأن نقرا ، وأن

دائماً ما يوجد النجاح
فى طرف طريق طويل
مغطى بشذرات وأكوام
الإخفاقات العديدة .

”والترستابلس“

نكتب ، وأن نركب الدراجة ؛ ففي عمر الخامسة كنا نقوم بالعديد من هذه الأشياء ، وإن لم يكن كلها . ولكن هل هناك أي شخص علمنا تلك الخطوات الخمس لعملية التعلم ؟ بالطبع لا . فإننا نعرفها بالفطرة ؛ لأنها جزء من إرثنا ، وجزء من ماضيها السابق على التاريخ . ومن هذه العملية ، نرى حقيقة واضحة من حقائق الحياة : الفشل جانب حيوي وضروري من عملية الإنجاز ؛ لأنه من خلال التعلم من أخطائنا فإننا ننجح في نهاية الأمر فيما نرغب في القيام به على خير وجه أياً كان .

وهكذا فإن هناك تركيبة طبيعية للنجاح تعرفنا عليها من خلال تطور جنسنا البشري . إنها معرفة لا واعية ترسخت تماما مثل غريزة البقاء ، ولكن لماذا عندما نتقدم في العمر إذن ، فإننا نتوقف عن الاستعانة بهذه التركيبة التي آتت أكلها على خير وجه بالنسبة لنا في صغرنا ؟ هل يمكن أن يكون ذلك بسبب :

- الخوف من الفشل (لا أستطيع تحمل الألم المرتبط بالمزيد من الإخفاق) ؟
- الخوف من النجاح (هل سيكون أي نجاح أحرزه في هذه الناحية متوافقاً مع الصورة التي أنظر بها إلى نفسي حالياً) ؟
- الرغبة اللاوعية في معاقبة المرء لذاته بسبب عدم الاستغلال الأمثل لإمكانياتنا كاملة (لا أعتقد أنني أستحق القيام بهذا الأمر على خير وجه) ؟

وكلها أمور تعزى إلى تقدير الذات المزدني - أي إننا لا نعطي أنفسنا قيمتها بما يكفي - ويقول مبدأ الألم - المتعة : إن كل سلوك من سلوكياتنا إما أن يكون موجهاً لجلب متعة أو لتجنب ألم . فإذا حاولنا السعي وراء إحدى المتع لأدركنا أن هناك احتمالاً لوجود ألم أعلى (الخوف من الفشل ، ومن رفض الآخرين لنا ، أو الإحراج) ، فسوف نعود على أعقابنا إلى نقطة توازن الألم والمتعة . وبتعبير آخر ، ليس هناك متعة عظيمة ، ولكن في الوقت نفسه ، ليس هناك ألم عظيم . إننا جميعاً نميل للبقاء في الأمان النسبي لنطاق الراحة الخاص بنا .

هناك مفارقة كبرى من مصطلح " النضج " لأننا حين ننضج ، غالباً ما نصير أقل كفاءة في تعلم أشياء جديدة ، وفي السعي وراء أمور جديدة ، وفي القيام بأشياء جديدة . الاختيار ؟ إن الاختيار الوحيد الذي أماننا هو أن نقوم بشكل واعي بما كان يعد في الماضي عملية لا واعية نحو النضج والاستقلال بالذات حين كنا أطفالاً . لكي نكون قادرين على ذلك ، لا بد أن نعمل ببراعة على إحساسنا بذاتنا ، والوصول لإجابتنا عن أول الأسئلة الجامعة وهو : " من أنا ؟ " وبشكل أكثر تحديداً ، لا بد أن نجد طرقاً لنزيد من إحساسنا بقيمة ذاتنا بشكل كبير : أي مقدار تقييمنا ، وتقديرنا لذاتنا .

يفكر الإنسان المتفوق
دائماً في الفضيلة .
ويفكر الرجل العادي
في الراحة .

•كونفيوشيوس•
حكيم ، ومعلم صيني
(٤٧٩.٥٥٧ ق . م)

أشعل حماسك !

”مارك هيوز“

نزلت المأساة بمنزل ” مارك هيوز “ فى لوس أنجلوس عندما كان فى عمر الثامنة عشرة وكانت البداية لتغيير كل ما بقى من حياته .

والقصة تبدأ قبل هذا ببضع سنين ، فبعد أن أنجبت والدته ” مارك “ أطفالها وجدت وزنها يزيد ٣٥ رطلا ، وكانت مصممة على فقدان هذا الوزن ، وأن تستعيد جسمها السابق . سعت والدته للحصول على العون من طبيبها الذى وصف لها أقراصاً متنوعة كان من المفترض بها أن تأتى بالنتيجة المرغوبة . ولكن للأسف ، فإن الأقراص كذلك وضعتها فى أقصى حدود التوتر ، وحرمتها النوم . ولواجهة هذا ، أوصى طبيبها بأقراص منومة . وسرعان ما صارت مدمنة للروتين اليومي من النشاطات والمثبطات ، ثم قضت نحبها فى عمر السادسة والثلاثين فقط .

وبعدها بفترة قصيرة ، انتقل ” مارك “ ليعيش مع جدّيه ، وترك المدرسة بعد الانتهاء من الصف التاسع ، ونتيجة لمشكلات والدته ، كان قد نما بداخله اهتمام عارم بالحمية والتغذية ، لكنه عملياً لم يكن يعرف أى شيء بهذا الشأن ، وهكذا بدأ دراسة جادة اعتماداً على نفسه لصناعة الأغذية الصحية جميعها . وسرعان ما توصل إلى منتجات غذائية متنوعة وعالية الجودة مما طورتها وكالة ناسا من أجل رواد الفضاء المرتحلين فى برنامج أبولو . وفى الوقت نفسه ، صار خبيراً فى العلاج بالأعشاب المستخدم فى الصين على مدار آلاف السنين .

وبهذه المعرفة التى صارت فى متناوله ، قام ” مارك “ بتأسيس شركة هيرباليف انترناشيونال فى لوس أنجلوس عام ١٩٨٠ ، وهى شركة تخصصت فى المنتجات نفسها التى تمنى لو كانت متاحة لأمه عندما احتاجت إليها . وفى عامه الأول ، كان إجمالى المبيعات ٢ مليون دولار ، وحالياً فإن للشركة أكثر من ٥٠٠ ألف موزع نشط فى أكثر من ٢٥ دولة فى أنحاء العالم ، وبمبيعات بحوالى ١ مليار دولار .

إنك تضى اختلافاً عن طريق منحك شيئاً من ذاتك لصالح الآخرين . لقد أضفى ” مارك هيوز “ اختلافاً ؛ لقد جرؤ على أن يحلم أحلاماً كبرى ، وبالتالى اشتعل بالحماس !

كم من الهموم يضعها
المرء عن كاهله
إذا هو قرر
ألا يكون شيئاً ما ،
بل شخصاً ما !!

· كوكو جابرييل شانيل ·

الفصل ٦

عقدة نطاق الراحة

” تمر بي أيام أشعر وكأننى أريد أن أتوقع
على نفسى - وأدخل إلى أى قوقعة محكمة الغلق ! “
- ” وودى آلن “

العثور على مكان للاختباء

دعنا نستكشف ما أُطلِّقتُ عليه عقدة نطاق الشعور بالأمان والراحة .
إننا جميعاً نعيش فى منطقة تسمى بنطاق راحتنا ، ويمكن تحديد إجمالى مقاييس
هذا النطاق عن طريق صورتنا الذاتية ، ومستوى تقديرنا لذاتنا . إن نطاق الراحة الخاصة
بنا هو ملاذنا الآمن - إنه نطاق أمننا . إنه السر الذى يكمن وراء مواصلتنا القيام بالأمور
نفسها ، وبالطريقة نفسها مراراً وتكراراً . يأمرنا نطاق الراحة الخاص بنا بأن نتجنب
كل المخاطر التى تتجاوز قدرة ذاتنا الحالية على التعامل معها . فماذا نفعل إذن ؟
إننا نُنكصُ على أعقابنا ، ونقوم بما هو آمن وغير مهدد ، ونندمج فيما نعرف بصفته
سلوكاً اعتيادياً . ويتجسد هذا السلوك فى عاداتنا اليومية - كيف نعدد أذرعنا ، ونقاطع
أرجلنا ، والطعام الذى نأكله ، ومن نحظى بهم من أصدقاء ، والكتب التى نقرأها ،
والتحديات التى نتقبلها - أى كل ما نقوم به فى حياتنا .

أخضع نفسك للاختبار . اعقد ذراعيك . بعض الناس يقومون بهذا بطريقة ما ،
والبعض الآخر لهم طريقة أخرى . فأياً كانت طريقتك ، فلقد اعتدت القيام بذلك على
النحو الأكثر راحة لك . لا بأس ، والآن حل ذراعيك واعدهما بطريقة أخرى . هل تجد
هذه الطريقة غير مريحة بشكل ملحوظ ؟ جرب الأمر نفسه مع وضع رجلك على
بعضهما البعض بالطريقة المعتادة ، ثم بالطريقة الأخرى . نفس الإحساس ؟

يمثل نطاق الراحة كل الأمور التى قمنا بها كثيراً بما يكفى لنشعر بالارتياح عند
القيام بها مجدداً . فمتى نجرب شيئاً جديداً ، فإنه يقع خارج حدود نطاق راحتنا ،
وفى هذه الناحية نشعر بالخوف ، والتوتر ، ونتوجس خيفة - وهى أعراض الشعور
” بالضآلة “ - هذه كل المشاعر الكريهة التى نربط بينها عموماً وبين أن نكون ” غير

الشجاعة هي أن يقدم المرء
على ما يخشاه .
فما من شجاعة
بلا خوف .

"مادى ريكينباكر"
طيار أمريكي
(١٨٩٠.١٩٧٣)

مرتاحين " . عندما نواجه شعور عدم الراحة عند القيام بأى شيء ، فإننا غالباً ما ندعن للخوف ، ونتخلى عن فكرة القيام بما انتوينا عليه . إننا نرجع ببساطة إلى الأفكار ، والشاعر ، والأعمال ذات القابلية الأعلى والأكثر ... حسناً ... الأكثر راحة فلا نجد الجديـد !

ينبع مفهوم " إننا لا ينبغي لنا أن نجرب أموراً جديدة " من القائمين على حمايتنا فى الطفولة - آباءنا وأمهاتنا ، ومعلمينا ، والكبار ، وسائر أصحاب النوايا الحسنة من جميع الفئات ، فكثيراً ما استخدموا الخوف كوسيلة للتأكد من سلامتنا البدنية : " لا تلمس هذا الموقد الساخن ؛ لا تلعب بالشارع ؛ لا تتحدث إلى الغرباء " ، وقد نجحت تحذيراتهم فى معظم الحالات فى تأمين سلامتنا ، وأماننا إلى الوقت الحاضر . وهكذا فإن هذه الطريقة ، أى طريقة بث الخوف من تجربة الأمور الجديدة كانت تخدم غرضاً محدداً . ومع ذلك فإن المشكلة تظهر فى حياة المرء لاحقاً على الدوام حين نظل نميل لطرقنا القديمة ، على الرغم من حقيقة أننا قد صرنا بالغين وصرنا مهينين بدرجة كبيرة لأن نعرف الفرق ما بين ما هو خطر وغير خطر .

إذا أردنا أن نتغير ، وأن نجرب أموراً جديدة ، علينا أن نتقبل أن نكون غير مرتاحين ، وأحياناً غير مرتاحين بالمرّة ، ولو لبعض الوقت ، وعندئذ - تقع المفاجأة ! - فبعد جهد متكرر ، يصير عدم الارتياح ارتياحاً ، وفى هذه العملية ، نوسع من إطار راحتنا . وستختبر هذا بنفسك عن طريق عقد ذراعيك ، أو وضع رجليك على بعضهما البعض بطريقة تشعر معها بعدم الراحة لدرجة كبيرة ، ولكن يجب أن تجرب ذلك على مدار فترة محددة من الوقت ، تكون عادة ٢١ يوماً على الأقل حتى يتحول شعورك بعدم الراحة إلى شعور بالراحة .

يشعر أغلبنا بالارتياح مع توقع نجاح له شأنه حينما تكون احتمالية الفشل فى حدودها الدنيا . فمثلاً ، شراء تذكرة يانصيب بسعر دولار واحد تكون جائزتها بمليون دولار هو أحد الأحداث اليومية . وفى الحين نفسه ، يشعر أغلبنا بعدم الارتياح مع توقع الإخفاق الضخم . لن يشتري أحد تذكرة اليانصيب إذا ما كان الخاسرون كلهم سيتم صفهم وإعدامهم رمياً بالرصاص فى الصباح التالى نفسه ! قد يكون شراء أوراق اليانصيب ليس هو النموذج الأمثل ؛ فلهم الدوافع الإنسانية الأساسية التى تكمن وراء خيارات الحياة الحقيقية التى يتخذها الناس . وبالرغم من ذلك كله ، فمع الاعتبار لعملية الإنجاز حيث يتوازن توقع الإخفاق الكبير مع توقع النجاح الكبير ، نجد أن قاعدة عامة تنطبق : أننا نستطيع أن نأمل فى أن ننجح نجاحاً كبيراً فقط إذا كنا مرتاحين كذلك مع توقع إخفاق بدرجة كبيرة .

إن الأشكال البيانية التالية للأداء محاولة لعرض بالتصوير ما قمنا بمناقشته .

يولد كل إنسان على هذه الأرض
وبداخله مأساة ،
وهي لا علاقة لها بالفردوس المفقود .
إن مأساته أن عليه أن ينضج ،
ويفتقر أشخاص عديدون
لشجاعة النضج .

“هيلين هايز”

ممثلة أمريكية

(١٩٩٢.١٩٠٠)

الشكل ٢. أ إن الصور الذاتية المتدنية تُنتجُ تقديراً متدنياً للذات مما يسفر عن منجز متدنٍ .

وفي هذه الحالة ، تكون صورتنا الذاتية ضعيفة ومتقلصة ، وبالتالي تعمل على تضيق مساحة نطاق راحتنا - حيث يتوازن كل من المتعة والألم وفقاً لذلك . نكون أكثر ميلاً للشك ، والخوف ، وحماية أنفسنا . واننا لا نشعر بالراحة إلا إذا كنا داخل نطاقنا الخاص الذي حددناه للشعور بالراحة ، نحوم أعلى قليلاً ، أو أدنى قليلاً من نقطة الصفر في مخطط مستوى الأداء ، أو ما يسمى " بمنطق العدم " على الترمومتر ، وعندما تستمر صورتنا الذاتية في التناقص ، فإنها تضغط على الحدود العليا والسفلى لنطاق راحتنا لتصير أقرب إلى درجة الصفر ؛ مما يجعل الأمور أسوأ ، ونصير ما يسمى بـ " فاقدي الفعالية " ، مثل شخص وحيد يتجنب البشر ، وكأننا نبحث عن طرق للاختباء من العالم .

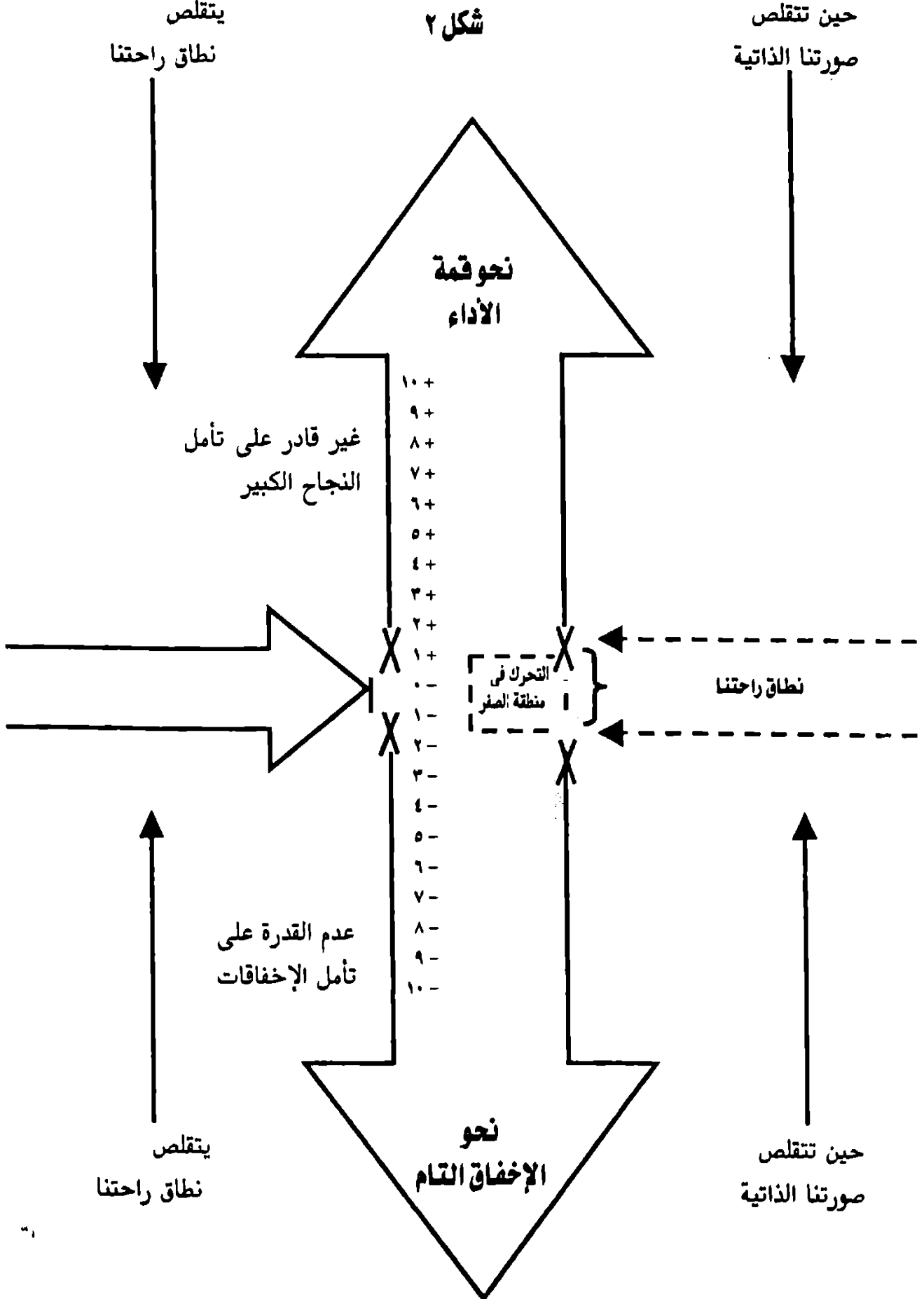
الشكل ٣. أ إن الصور الذاتية الإيجابية تنتج تقديراً مرتفعاً للذات مما يسفر عن نتائج إنجاز مرتفعة .

وفي هذه الحالة ، تكون صورتنا الذاتية قوية وممتدة ، وبالتالي تعمل على توسيع مساحة نطاق راحتنا - حيث يتوازن كل من المتعة والألم وفقاً لذلك . نكون أكثر ثقة بالذات وتصميماً وجسارة - يكون بمقدورنا اختبار مدى حدودنا الخارجية ، وعند الأداء الأمثل لنا ، نكون ما يسمى بـ الشخصية منطلقة العنان ، وكاملة الفعالية . يكمن الخوف من النجاح على الطرف الأعلى لمخطط الأداء ، والخوف من الإخفاق على الطرف الأدنى لا يعنى أى شيء لهذا الشخص ؛ فمثل هؤلاء الأشخاص يقومون بالضبط كما يسقط البطل بنعومة على سطح الماء ، لكن المخاوف ذاتها تسلب الطاقة والعزيمة من شخص ذي صورة ذاتية سلبية ؛ فالأمر يبدو وكأن الشخص يصير محاطاً بأسمنت متجمد ، لا يستطيع حراكاً . إننا جميعاً ، وسواء تحلينا بصورة ذاتية قوية أو ضعيفة ، نعانى بدرجة ما من عقدة نطاق الراحة ؛ لأنه ومن زاوية ما فإن صورتنا الذاتية لن تتساوى مطلقاً مع ذاتنا الحقيقية .

فى مجال التدفئة والتكييف ،
النقطة التى لا تشير فيها الترمستات
إلى عدم الحرارة أو البرودة ، أى حوالى ٧٢ درجة .
تسمى " نقطة الراحة " وتعرف أيضاً
بـ " نقطة العدم " .

" راسل بيتسوب "

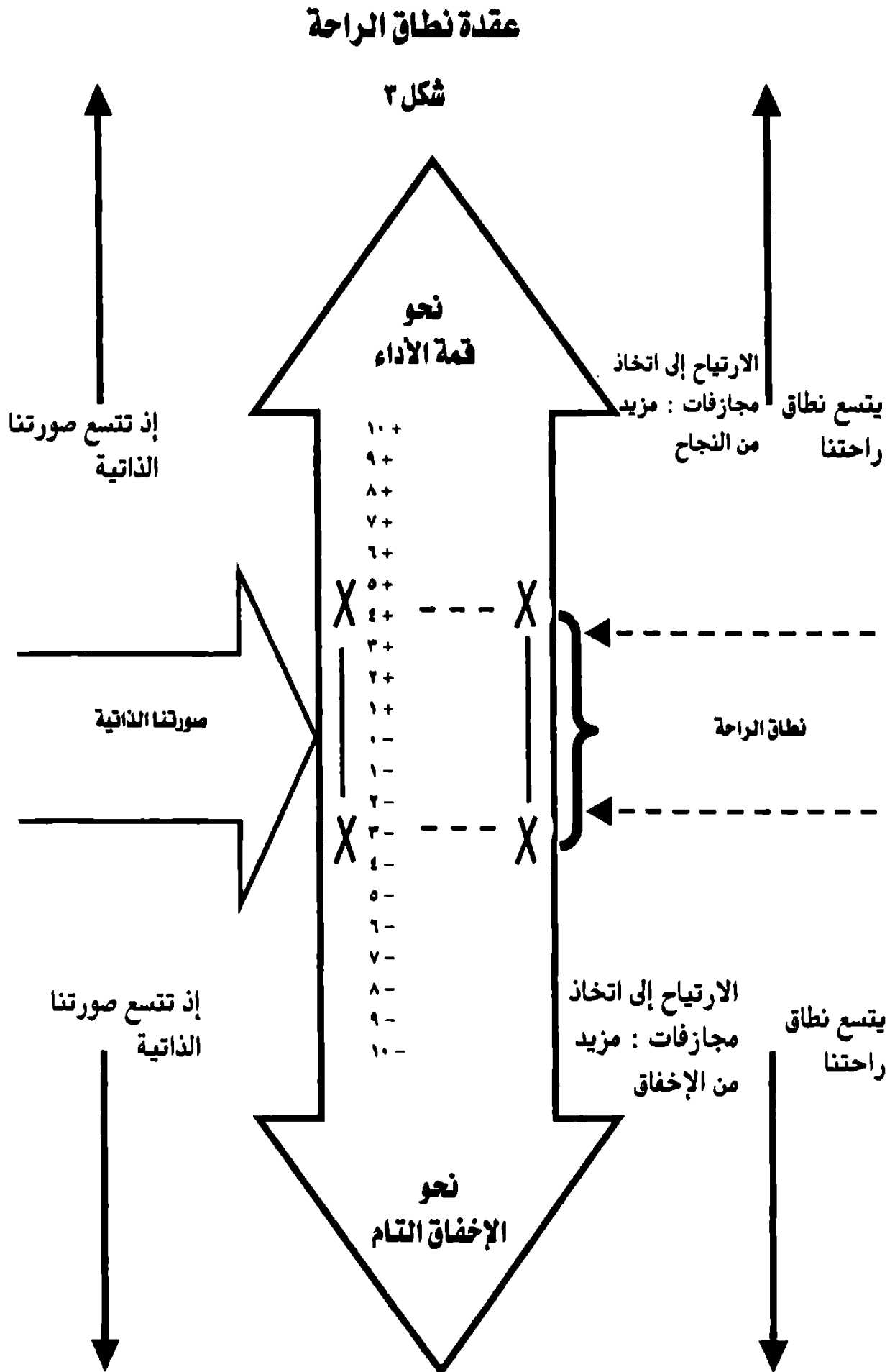
عقدة نطاق الراحة



إذا أردنا الهروب من سجن
فعلينا أولاً أن ندرك أننا سجناء .

ينبغي عليك أن تغادر مدينة
راحتك ورفاهيتك ،
وأن تمضي إلى غابة الحدس
والبصيرة . فما أروع ما
سوف تكتشفه هناك ؛
لأن ما ستكتشفه هو ذاتك .

·الآن آلدأ·
ممثل أمريكى



ملاحظة : تم استخدام مصطلح " نطاق الراحة " أول مرة لوصف السلوك الإنساني عام ١٦٩١ على يد جيمس نيومان ، مؤلف كتاب / *Release Your Brakes*

فقط بالنسبة لهؤلاء الذين
يحسنون استغلال أفضل ما تتيحه الحياة ،
تسفر الأمور عن أفضل ثمارها .

جون وودن
مدرب كرة سلة سابق في جامعة كاليفورنيا
بلوس أنجلوس

تخطيم السجن الذي بنيناها بأيدينا

ليكن هدفنا على الدوام هو أن نوسع من صورتنا الذاتية ، وبالتالى من نطاق ما هو محتمل وممكن ؛ وذلك عن طريق توسيع له مغزى لنطاق راحتنا . وعلى وجه الخصوص ، فإننا نرغب فى تحريك الحدود الموضوعية على مستوى أدائنا للأعلى والأدنى . من ناحية نرغب فى أن نكون قادرين على اتخاذ مجازفات أعظم قدراً ، وأن نكون مرتاحين إلى توقع النجاح ، وكذلك أن نكون قادرين على تقبل مسئولية إخفاق عظيم من ناحية أخرى ؛ وأن نكون مرتاحين إلى توقع الإخفاق . علينا أن نختبر حدودنا الخارجية لو أردنا أن نستكشف مدى إمكانياتنا كاملة .

نعلم أن عدم الارتياح هو حقيقة من حقائق الحياة لأى شخص يطمح إلى المزيد ، وهكذا لابد أن نتعلم التعايش معها ، وتقبلها - بل وعلينا أن نسعى وراءها ، وبما أن عدم الارتياح هو علامة مؤكدة على النمو ، وعلى الرغبة فى تحسين أنفسنا ، وتحسين وضعنا فى الحياة .

هل سبق لك أن سمعت قصة " سيلفستر ستالونى " ، الممثل الذى أمضى عدة سنوات يحاول أن يقتحم عالم الترفيه ، ولم يجد إلا الرفض والسخرية أينما حل ؟ كان المخرجون الذين يكونون فريق العمل من الممثلين فى كل الاستوديوهات الكبرى يعتقدون أنه يبدو أقرب إلى شخص أحمق ، ولا يتكلم بشكل ملائم . حسنا ، ربما وافته فكرة ذات ليلة . كان قد شاهد توا ، " تشاك وبتر " يمشى على مقربة مع بطل العالم للوزن الثقيل " محمد على " ، وأثر فيه كيف كان يهلهل له الحشد ويحييه . ومتأثراً بعمق ، نهض " ستالونى " وراح يكتب ثلاثة أيام بلياليها سيناريو فيلم روكى Rocky . إن سلسلة أفلام " روكى " ، التى وصلت إلى خمسة أفلام الآن ، قد حققت أرباحاً تقدر بمئات ملايين الدولارات على مستوى العالم ، ناهيك عن ذكر حقيقة أن اسم " روكى " (ومن بعده " رامبو ") قد صار علماً تجارياً حول العالم . واليك التعليق الذى أدلى به فى لقاء معه حول ما يعتقد أن على الناس القيام به إذا هم أرادوا أن يصبحوا ناجحين : " إذا أردت شيئاً ما بما يكفى من الإلحاح ، فلا بد أن تأكل البرق وتتجشأ الرعد ! " والآن ، أنا على ثقة أنكم ستفقون معى ، أن هذا أكثر قليلاً من عدم الارتياح وحسب !

الإتقان ، والتحكم فى الحياة

يقضى العديد من الأشخاص كامل حياتهم أقرب إلى أجهزة التحكم الآلية العمياء ، تكون تصرفاتهم أشبه برد فعل على المحفزات الخارجية . وهم ينشغلون بمعادلات يمكن توقعها ، وتجد دريتها للتنفيذ تبعاً لفهمهم المحدود لذاتهم الحقيقية

إننا ننظر نحوه ولا نراه ؛
فاسمه هو غير المرئي .
نستمع إليه ولا نسمعه ؛
فاسمه هو غير المسموع .
نلمسه ولا نحس به ؛
فاسمه هو الذي لا شكل له .

“لاوتسو”

فيلسوف وعالم أخلاق صيني

(٦٠٤ . ٥٣١ ق . م)

قليلون هم من استطاعوا مجابهة التحديات الأساسية في الحياة : توسيع نطاق وعيهم الداخلي ، اكتشاف ذاتهم الحقيقية ، واستغلال كامل إمكانياتهم .

إن السيطرة على الحياة لا يمكن إنجازها من خلال الهيمنة على العالم المادي . لكنها تتأتى عن استيعاب الأعمال الداخلية لعقلنا . واعتبارنا أصحاب مهنة احترافية مستنيرين ، ينبغي ألا نحاول إرغام العالم على إطاعة أوامرنا . ولكن علينا أن نكافح لتوسيع وعينا الإجمالي مما يسمح برؤية العالم وفقاً لطموحاتنا ، وقناعاتنا الأساسية . علينا أن نعمل ونتصرف بما يتناغم مع الأحداث والظروف ، بدلاً من أن نحاول التحكم بها وتشكيلها . وبهذا النحو نصير أكثر قدرة على التوافق مع الأوقات العصبية والمرهقة ، ومع العلم بأن الأفكار الغالبة على عقلنا سوف تتجسد في نهاية الأمر في العالم من خلال التفاوض ، نشرع في رؤية الأمور التي نحتاج إلى رؤيتها ، والقيام بما نحتاج القيام به بغرض تقريبنا من أهدافنا المحددة ومقاصدنا . إننا نعلم أن من أجل تغيير عالمنا الخارجي لا بد لنا أن نغير أولاً عالمنا الداخلي . كما أننا لا نرى العالم أبداً كما هو عليه ، بل نراه في إطار رؤيتنا لأنفسنا .

يحدد لنا وعينا الجماعي من نحن . إنه يكمن في المركز ذاته من جوهر ذاتنا . إن الحالة المحضة للحياة وحسب لا تضيف أي شيء إلى فهمنا لذاتنا ، ولن نكون ، يتعلم وعينا بشكل مبدئي عن نفسه من خلال رد الفعل المتكرر على المحفزات ، والدوافع من البيئة المحيطة بنا . وفي هذا فلا خيار له . يحملنا هذا بضرورة الحال إلى التفكير في أننا شيء ما غير ما نحن عليه ؛ وذلك لأن الدوافع العشوائية للعالم المادي لا تعلم شيئاً عن ذاتنا الحقيقية .

ولكن بوسعنا أن نسأل ، وأن نقاوم الرسائل المنبعثة من العالم المادي حولنا . نستطيع أن نتخيل حتى الوضع المعاكس تماماً ، وهكذا نكيف عقولنا من أجل أن نتبنى وجهة نظر أكثر ارتباطاً بما نرغبه ، وليس بما لا نرغبه . نستطيع أن نعرض - بملء الإرادة - صوراً ذهنية في عقلنا ، فالخيال هو العصا السحرية التي نستطيع بها أن نتحرر - نتحرر من روابط حواسنا المادية التي لا تدرك إلا العالم المادي . يؤدي وعينا عمله دائماً بالتوافق مع معرفته المحدودة عن ذاته . وهو يتعلم باستمرار ، ويتغير باستمرار ، وهكذا فهو غير تام أبداً ، وهو يسعى للأبد لمعرفة ذاته بشكل أفضل .

وهذا ممكن القيام به عبر تأمل الذات ، والتأمل بإمعان خلال ممارسة التأمل ، وعندما تنمو مثل تلك المعرفة ، وتتسع لما وراء الحدود السابقة ، فإن عالماً جديداً بالكامل يظهر أمام أعيننا ذاتها - ترد لنا أفكار جديدة ، نرى أشياء جديدة ، نختبر مشاعر جديدة . يصير لكل شيء معنى جديد . لا خلاف أن الأشياء التي نراها الآن كانت هناك من قبل ، إنه فقط وعينا المحدود لم يكن بمقدوره سابقاً أن " يراها " ، وعلى هذا النحو ، نتحرك صوب ذات جديدة ، ذات أكثر سلطة ، صوب ذاتنا الحقيقية .

عندما تنمو فى الوعى ، وتبدأ
فى رؤية العالم المثير المحيط بك
بطرق مختلفة وجديدة ،
ستشرع فى الحصول على رؤية أوسع
لنفسك ، ولما تعتقد أن بوسعك
إنجازه فى حياتك .

“والتر ستابلس”

مفهوم القفزة الكمية

وصلنا الآن لمفهوم القفزة الكمية . يقول هذا المفهوم إن التحسين المتزايد يمكن أن يؤدي فقط إلى تغير متزايد ، وأنه للحصول على تغير له شأنه في الأداء والنتائج ، لا بد أن نتجنب الطرائق التقليدية التي قد استخدمناها من قبل ، ومريحة بالنسبة لنا . تأتي القفزات الكمية بنتيجة عندما نؤمن بأن هناك طريقة أفضل ، وأكثر فعالية للقيام بشيء ما .

استعد التاريخ بنفسك ، واسترجع بعض الاكتشافات ، التي تمثل قفزات كمية ، والتي كانت بمثابة ثورة في أوجه عديدة لعالمنا :

- عمل البارود على إحداث ثورة في الحروب والمعارك .
- اعتقد أحدهم أن هناك طريقة أشد فعالية في إلقاء شيء ما عبر الهواء بدلاً من استخدام الحربة ، والسهم ، أو إلقاء حجر .
- أخذت محرك الاحتراق الداخلي ثورة في عالم النقل .
- اعتقد أحدهم أن هناك طريقة أشد فعالية لانتقال الناس من الاكتفاء بربط المزيد من الخيول إلى بعضها البعض .
- خطوط التجميع طورت عملية التصنيع .
- اعتقد أحدهم أن هناك طريقة أكثر فعالية لتصنيع الأشياء بدلاً من صنع واحدة فقط في المرة الواحدة .
- أحدث الترانزستور ثورة في عالم الإلكترونيات .
- اعتقد أحدهم أن هناك طريقة أكثر فعالية لاستغلال تيار الإلكترونيات بدلاً من استخدام السلك النحاسي .
- أخذت شفرة مورس ثورة في عالم الاتصالات .

أستطيع أن أقول :
 " إننى مرتعب ارتعاباً فظيماً ،
 وهذا فظيع ورهيب ، والخوف
 يجعلنى أفقد الارتياح ، وهكذا لن
 أفعل هذا لأنه غير مريح " .

أو أن أقول :
 " تعود على حالة عدم الارتياح
 فإن الإقدام على شيء
 به مجازفة لا يعد
 مدعاة للارتياح " .
 ولكن ماذا بعد ؟
 فهل ترغب فى أن تتبلد ،
 وتظل مرتاحاً وحسب ؟

" باربرا سترايساند "
 مغنية أمريكية معروفة

اعتقد أحدهم أن هناك طريقة أكثر فعالية ، ويمكن الاعتماد عليها في إرسال الرسائل بدلاً من استخدام إشارات الدخان ، أو قرع الطبول .
يتمتع أغلب الناس بالعقلية التي تقول إن النجاح يأتي فقط خطوة واحدة كل مرة .
والفكرة هي أن التقدم التدريجي سينتج عنه زيادة مطردة في الجهد ، لكن هذه هي الطريقة الآمنة ؛ لأنك إذا ما فعلت بقدر ضئيل من الزيادة في الجهد ، سوف يؤدي إلى قليل من الزيادة لما توصلت له بالفعل ، ولا يؤدي هذا إلى قفزة كمية .
ولا يؤدي الاجتهاد أكثر وأكثر في المحاولة ببساطة إلا إلى نتائج أقل وأقل ، وسرعان ما تصل إلى نقطة انخفاض العوائد ، وإذا أردت تحقيق قفزة كمية ، فإن المزيد من الجهد نادراً ما يكون هو الحل . والقراءة السريعة هي مثال واضح على ذلك ؛ فقد توصلت الدراسات إلى أن البالغين في أمريكا يقرأون في الصف السابع أو الثامن . ولكن بما أن العديد من طلاب الجامعة وخريجها لا يقرأون أكثر من ٢٥٠ إلى ٣٠٠ كلمة في الدقيقة ، ويتذكرون أقل من ١٠٪ بعدها بساعات قليلة . والحل : تعلم القراءة السريعة ؛ فبالممارسة يمكنك أن تتعلم كيف ترغم عينيك على متابعة طرف أصابعك بينما تمسح النص ؛ مما سوف يزيد من سرعتك زيادة هائلة في القراءة ، وكذلك مستواك من التذكر والاستعادة . تستطيع أن تتوقع زيادة سرعتك إلى ١٠ مرات عن طريق ساعات قليلة فقط من التمرين . لقد صار بمقدور بعض طلاب الصف الثاني عشر في كندا قراءة ٦٠٠٠٠ كلمة في الدقيقة ١ - أي أكثر من محتوى هذا الكتاب كاملاً ! توجد بضع مهارات أخرى يمكنك اكتسابها سيكون لها أكبر الأثر على حياتك مثل القراءة السريعة .

ودائماً تكون القفزات الكمية ليست نتيجة لأي قصد معقد ، بل تميل لأن تكون بسيطة وفعالة من ناحية الطاقة . فمثلاً ، كم منا يتعاملون كما لو أن نجاحنا هو أمر مؤكد ؟ كم منا يركزون على الاحتمالات بدلاً من المشكلات ، والعقبات التي تواجهنا ؟ لا أحد منا يعرف ما هي حدودنا في الحياة حقاً . يميل معظمنا إلى التشبث بقناعاتنا المسبقة - أي أغطية الأمان على طول عمرنا ، واليك بعض الطرق التي يمكن استخدامها عقولنا بها بفعالية أعظم قدراً :

لا تكن بارعاً
وحسب ؛
بل كن بارعاً
فى شىء محدد .

“هنرى دافيد ثورو”
فيلسوف ، وعالم طبيعة ، وكاتب أمريكى
(١٨٦٢.١٨٧١)

أداء رقم ١

توقف عن عدم التصديق ؛ بينما تسمى وراء هدفك ، وتصرفا كما لو أن الإخفاق مستحيل ؛ فلتتخذ قفزة كمية في الإيمان - في نظام اعتقادك الشخصى الذى يقول إنه إذا استطاع أى شخص القيام بالأمر ، فإنك تستطيع ذلك ! يمكن لقفزة كمية في الإيمان فقط أن تؤدي إلى قفزة كمية في النتائج .

وكتمرين ، تناول قطعة من الورق ، واكتب على قمة الصفحة هدفاً محدداً من أهدافك . والآن ارسماً خطأً أفقياً على طول منتصف الصفحة . على الجانب الأيمن اكتب جميع الأسباب التى تعتقد لأجلها أنك تستطيع إنجاز هدفك . وعلى الجانب الأيسر ، اكتب جميع الأسباب التى تعتقد لأجلها أنك لا تستطيع ذلك . خذ وقتك ، واستنفد كل الأفكار فى العمودين .

والآن قم بتحليل كل سبب على اليسار ، وتأمل مدى صحته . فى الحقيقة ، ما مدى صحة العبارات التى تقول إنه يعوزك الوقت ، والمعرفة ، والمهارات ، والصلات الشخصية ، والطاقة ؟ إذا قلنا مثل تلك الأمور من وقت مولدنا ، فأين سنكون اليوم ؟ وبعد التعامل مع جميع البنود على اليسار ، قم بطرحها ، ووجه انتباهك على جميع البنود على اليمين . والآن اسأل نفسك : " كيف يمكننى ألا أنجح ، مع تلك البنود وحدها ، والتى تتمتع بقدر من المصداقية ؟ " .

كانت " دوروثيا براندى " كاتبة طموحة تعيش بحقبة الثلاثينات ، لكنها شعرت بأنها لم تقترب من أى عمل يقترب من إمكانياتها الكاملة . فخلال ٢٠ عاماً من عملها ، أكملت سبع عشرة قصة قصيرة ، وعشرين عرضاً من عروض الكتب ، ونصف دسنة من المقالات الصحفية ، ومحاولة واحدة لرواية تخلت عنها فيما بعد ، أى إنه متوسط عمليين مكتملين لكل عام . لكنها لم يكن لديها أى فكرة عما يعيقها عن التقدم ، وما الذى يحتجز موهبتها الإبداعية وطاقاتها .

وكما قد روت فى كتابها الرائع " استيقظ وعش " (wake up and live) فقد شهدت ما اعتبرت أنه عرض مذهل لقدرة الشخص العادى تحت التنويم المغناطيسى ، وقد قرأت فيما بعد أن تلك الأعمال الخارقة للقاعدة كانت ممكنة عن طريق التنويم المغناطيسى ؛ لأن الشخص القائم على عملية التنويم يقوم بمحو العوائق ، والإخفاقات من ذاكرة الشخص الخاضع للتنويم ، وقد اقتنعت أن نتائج مماثلة يمكن تحقيقها أيضاً عن طريق الأشخاص المتوسطين فى حالة اليقظة إذا هم تجاهلوا ببساطة ماضيهم ، وتصرفوا كما لو أنهم لا يمكن أن يخفقوا .

نستطيع أن نتصرف
كما لو أن الرعاية الإلهية تشملنا ؛
وأن نشعر كما لو كنا أحراراً ؛
وأن نتأمل الطبيعة كما
لو أنها ممتلئة بالتصميمات الخاصة ؛
نضع الخطط لأنفسنا كما
لو أننا سنعيش أبد الدهر ؛
وسنجد كيف تصنع تلك الكلمات
اختلافاً بارعاً في
حياتنا الأخلاقية .

"ويليام جيمس"
فيلسوف ، وعالم نفس أمريكي
(١٨٤٢ - ١٩١٠)

وهكذا بدأت تتصرف انطلاقاً من افتراض بأنها تحظى بالفعل بالصفات ، والقدرات الضرورية التي كانت تتشكك في أنها تحظى بها ، وبكل همّة راحت تتقدم إلى الأمام ، وبإيمان لا يتزعزع بداخلها وصلت إلى مستوى من النجاح والإنجاز ما كانت تحلم مطلقاً بأنه ممكن ، وفي عامين قصيرين بعد " اكتشافها " الجديد ، كتبت ثلاثة كتب ناجحة ، و ٢٤ مقالا صحفياً ، و ٤ قصص قصيرة ، ووضعت المخطط العام لثلاث كتب أخرى ، وكتبت عدداً لا يحصى من رسائل المواساة ، وتقديم النصح المهني ، وأرسلت كل ذلك إلى جميع أنحاء البلاد ، ناهيك عن إعطاء ٧٢ محاضرة في وقت فراغها !

الأداء رقم ٢

استخدم الخوف كأداة قوة ، أى كأداة مساعدة ، وليس كشيء يجب تجنبه . من الممكن التحكم بالخوف ، وتوجيهه من أجل نتائج إيجابية إذا تعلمنا المزيد حول أصوله وسماته .

بداخل البشر استجابة بيولوجية لا انفصام لها عنهم إزاء الخطر المدرك . وتسمى استجابة " الكر أو الفر " عند أجدادنا من سكان الكهوف ، ممن استطاعوا أن يركضوا أسرع ، ويحاربوا بقوة أكبر ، وهم من استطاعوا مواصلة الحياة ، لقد استخدموا الخوف كأداة قوة حتى يبقوا أحياء ، ولقد ورثنا عنهم تركيبتهم الوراثية .

عندما تشعر أجسادنا بالخوف ، فإن الأدرينالين ، والجلوكوز ، ومواد كيميائية أخرى تنطلق في مجرى الدم لكي تدعم استجابة الفر والكر ؛ بحيث نحصل على دفعة إضافية من الطاقة ، تصير حواسنا أكثر حدة ، وتصبح عقولنا أكثر يقظة ، ونستطيع التركيز بدرجة أفضل ، وعلى الرغم من ذلك ، فإن معظم المخاوف التي نواجهها في حياتنا اليومية هي تهديدات مدركة - فهي ليست تهديدات حقيقية على الإطلاق . وكأمثلة : الخوف من المرتفعات ، ومن المصاعد ، ومن التحدث على الملأ ، ومن الثعابين أو السفر جواً ، وكما يقال أغلب المخاوف ما هي إلا أدلة زائفة تظهر كمخاطر حقيقية . لا يوجد الخوف إلا في عقولنا ، ولكنه غالباً ما يفلح في بث الرعب والرهبّة في نفوسنا ، وأن يشحننا ، وكل تلك المنافع العاطفية والبدنية القيمة يتم إهدارها .

والحيلة هي استخدام الخوف كأداة للقوة ، والنظر إليه كصديق ، وليس كعدو ، في مساعدتنا للحصول على ما ننشده ، وبهذا النحو يمكننا أن نجد المزيد من الطاقة ، وحواسنا أكثر حدة مما نحتاج لكي ننفذ المهمة ، والتحدى الذي أمامنا ، مثل التحدث على الملأ . إننا ببساطة " نقلب المنضدة " على الخوف ، ونستخدمه لصالحنا .

إننا نتعثر معظم
الوقت بقوى
خلقناها بأيدينا .

“ويليام شكسبير”
شاعر ومسرحي إنجليزي
(١٥٦٤.١٦١٦)

ثمة تفسير منطقي للظاهرة المعروفة بـ " رعب المنصة " . فما يخافه الأشخاص حقاً هو الإذلال والحرج اللذان يتبعان الإخفاق ، ويستثير هذا التهديد المدرك بشكل تلقائي استجابة الفر أو الكر . تصير عضلاتنا متصلبة ونرتجف ؛ يشحب لون وجوهنا ؛ لأن الدماء تفيض عن البشرة بحيث لن ننزف حتى الموت إذا ما جرحنا ؛ تبدأ قلوبنا فى الخفقان لتعطينا المزيد من القوة . وفى الحين نفسه ، تطلق غددنا الأدرينالين إلى مجرى الدم لنصير أكثر يقظة ، وتجف أفواهنا بحيث لا نغص مختنقين بلعابنا . وهكذا نرى أن جهازنا العصبى يقوم بكل ما نحتاج إليه ليساعدنا على النجاح أو الفشل ، بناءً على ما نختر أن يكون استجابتنا .

وفى سياق التحدث على الملأ ، يمنحنا التوتر الحافة التى يمكن لها أن تصنع الفارق ما بين الأداء المتميز ، والأداء المعقول ، وسوف يشهد جميع الخطباء المحترفين والممثلين بأنهم ما كان لهم الوصول لمستوى الأداء الذين يقومون به إذا لم يكن رعب المنصة موجوداً ؛ ليرفعهم إلى مستوى أعلى من التوتر والشدة . ليس الهدف إنن هو التركيز على التوتر ، أو الضغط فى محاولة للتخلص منه ، بل الهدف هو قبول الضغط ، وتوجيهه بطريقة إيجابية لتحسين الأداء .

كيف نتغلب على الخوف ؟

إذا كنت معرضاً للمخاوف ، وأنواع الإرهاب ، أو هجمات الذعر من نوع أو آخر ؛ فقد يساعدك ما يلى ، ولكن يجب الحذر مع هذا ، فلا يجب أن تكون هذه المعلومات بديلاً عن النصيحة الطبية المتخصصة ، بناءً على درجة خطورة المشكلة المحددة التى تعانىها .

عند الدخول فى أحد المواقف المخيفة ، نميل إلى رؤية فقط ما نظن أننا سنراه ، ومعظم المخاوف نتيجة للمنظور الخاطئ ، والسبب فى وجود الأفكار المخيفة من الأصل هو أن وعينا قاصر ، ولا يرى إلا ما نأمره بأن يبحث عنه . مرة أخرى ، إنها عملية منظور انتقائى هى ما تعمل هنا . والعلاج ، بدلاً من محاولة التخلص من شيء لا يوجد حقاً على أى حال ، هو توسيع نطاق وعينا من أجل رؤية بعض الأشياء التى نختر أن نتجاهلها .

إن السحر الكامن فى الخيال ،
والقوة التى يمنحها للمرء
لكى يحول عالمه إلى عالم جديد
من النظام والفرح ،
يجعل الخيال أعلى الكنوز من
بين جميع قدرات الإنسان .

“فرانك بارون”
عالم نفس أمريكى

لا يعد الخوف جزءاً متأسلاً في موقف بعينه ، لكنه رد فعلنا الذهني على ظرف ، أو موقف محدد ، رد فعلنا على الصور التي نضعها في عقلنا . إذا تمنينا القضاء على الخوف لا بد أن نكتسب المقدرة على رؤية الأمان ، وعلى التحكم بتلك المواقف التي كنا نجدها فيما سبق مبعثاً للخوف والتهديد ، وإليك بعض الخطوات نحو هذا الهدف :

١. أرخ جسدك (وبالتالي عقلك) وذلك بأن تتنفس تنفساً بطيئاً وعميقاً ومتحكماً به ، وشد وأرخ عضلاتك . كن منتبهاً انتبهاً حاداً للهواء الذي يدخل أنفاسك ببطء . ويملاً رثتيك . ثم يخرج في زفير ببطء .
٢. انثر في رسائل كل الصور التي في عقلك بحيث لا يصير لها أى معنى مهما كان .
٣. أعد تأطير " الصور " التي لديك في عقلك لتصبح أى شيء آخر غير تلك التي كانت موجودة من قبل . مع الإبقاء على فكرة واحدة هي التركيز تماماً على ما يجرى في اللحظة الحاضرة - مثل تنفسك . أو ما يحدث من حولك . وفكرة أخرى هي الاحتفاظ بالأفكار السارة وحسب - استدع الوداعة والسكون لشهد وجودك على الشاطئ ؛ وأخرى ، وهي التركيز بشدة على .. لا شيء ! حاول إلغاء كل الأفكار من عقلك . بالطبع لا تستطيع القيام بهذا ؛ لكن المحاولة ممتعة .
٤. قم بالتركيز بشدة على تلك الأفكار ، والصور الجديدة حتى تصير " مفقوداً " في وسطها .
٥. كرر الخطوات من ١ إلى ٤ المبينة أعلاه كما دعت الضرورة .

إن فهم أصول الخوف ، وطريقة التعامل معه ليس نتيجة لأى كشف علمي حديث في علم النفس الحديث . " فإن ماركوس أيورليوس " (١٢١ - ١٨٠ م) ، الفيلسوف الرواقى الذى كثيراً ما يُستهدى به والإمبراطور الرومانى ، قال ذات مرة : " إذا أثقل عليك هم أى شأن خارجى ، فإن الألم لا يرجع إلى ذلك الشأن نفسه ، ولكن يرجع إلى تقديرك له ؛ وهذا لأن لديك القوة على اتباعه فى أى وقت " .

تذكر أنك لست محتاجاً لقدر هائل من القوة لكى تتخلص من شيء ما ، خصوصاً إذا كان شيئاً ليس موجوداً حقاً فى المقام الأول ، وهكذا فلتختبر الفكرة المخيفة ، ثم تخلص منها وكفى . لا تحاول إرغام الفكرة المخيفة على الذهاب عنك ؛ لأنك إذا واصلت التركيز على ما لا تريده لن تنال إلا المزيد منه . ما عليك إلا التركيز على فكرة أخرى ، فكرة أكثر سروراً ، ومن اختيارك .

إن أول الانتصارات ، وأهمها
هو الانتصار على الذات ؛
أما أن تهزمننا أنفسنا فهذا من
بين أكثر الأشياء
جلباً للخزي والعار .

أفلاطون

فيلسوف إغريقي

(٤٢٧-٣٤٧ ق . م)

إن أغلبنا مثل ذبابة ترتطم بزجاج النافذة ، كما أننا أسرى غرفة زجاجية تعرف بنطاق الأمان والراحة الخاص بنا ، وإننا نحلق فيها صادمين رءوسنا فى الجدران . نستطيع أن نرى الخارج ، ونعلم ماذا نريد ، وأين نريد أن نذهب ، لكننا لا نستطيع اختراق الحدود غير المرئية . ينتهى بنا الحال منهكى القوى ، مثل الذبابة ، فقط بداخل النقطة التى تبدأ عندها حريرتنا .

وحيث نجد طريقة لاختراق حدود مخاوفنا ، أى مخاوف لنا ، فإننا نجد الحرية التامة ، ونصير حقاً على أهبة القفزة الكمية لمستوى أدائنا ، وعلى أهبة واقع جديد ! ابق على الموجة . لقد بدأنا فقط توأ !

**** معرفتي ****

www.ibtesama.com

منتديات مجلة الإبتسامه

إن الحقيقة ، كل الحقيقة ، تكمن
داخل الإنسان وليست في العالم المحيط به
أبداً . إن الذى يدرس العالم الخارجى للإنسان
يدرس الأثر ، أما الذى يدرس عالمه الداخلى
فإنه يدرس السبب والمصدر لحقيقة الأشياء
كما هى فى الواقع .

يؤاس اندرسن

كتاب " THREE MAGIC WORDS "

أشعل حماسك !

جيم أبوت

ولد " جيم أبوت " فى فليننت ، بولاية ميتشجان بعام ١٩٦٧ وليس لديه إلا إصبع إبهام بدلاً من يده اليمنى . لكن هذا لم يمنعه من القيام بما أراد القيام به - أن يكون رياضياً محترفاً . خلال طفولته ، قضى جيم ساعات عديدة يسدد بالضرب كرات البيسبول المتخيلة فى عقله . وفى عمر الحادية عشرة ، كان يمسك بالضرب فى فريقه الصغير . " كان على القيام بهذا بيد واحدة ؛ لأن هذا هو كل ما لدى " هكذا يقول حين يصف كيف كان يحرك قفازه للخلف والأمام بحيث يستطيع الإمساك بالكرة .

فى مدرسة فليننت الثانوية ، كان جيم ظهيراً خلفياً لفريق كرة القدم ورئيس فريق البيسبول ، وكلاعب بالضرب لجامعة ميتشجان عام ١٩٨٧ ، فاز بجائزة سوليفان لأفضل أمريكى رياضى غير محترف ، وفى عام ١٩٨٨ قاد جيم فريق الولايات المتحدة الأمريكية للفوز بالميدالية الذهبية فى أولمبياد سيف سيول ، ثم فى عام ١٩٨٩ ، كان واحداً من لاعبي المضرب القلائل الذين توجهوا مباشرة من الجامعة إلى الفريق القومى للبيسبول حين كان عضواً فى فريق كاليفورنيا أنجل . فى عام ١٩٩٣ انضم لفريق نيويورك يانكيز الأسطورى .

ما الذى كفل نجاح " جيم " ؟ يقول : " لقد كنت محظوظاً عندما كنت صغير السن ؛ فإن كلاً من مدربي ومعلمي وزملائي فى الفريق ووالدى شجعوني . ولم يثبطوا من همتي أو يعوقوني " . ويشرح قائلاً : إن والديه سمحا له بأن يحلم بأى شئ . " وبينما أصبح أكبر سناً ، كنت دائماً أرى نفسى باعتباري لاعب بيسبول ، ولم أفكر فى نفسى قائلاً : يا للهول ، ليس لدى إلا يد واحدة " . لقد ركز جيم على قدراته ، وليس على إعاقته .

فما الذى حدث فيما بعد لهذا الرجل صاحب الكرة التى بلغت سرعتها ٩٤ ميلاً فى الساعة ؟ فى ٢٩ مايو ١٩٩٣ ، كان " جيم " من بين أسباب الهزيمة التى لحقت بفريقه حيث أخفق فى إحدى ضرباته . فهل أحبطه هذا " الفشل " ؟ حسناً ، ما هى إلا أسابيع بعد ذلك وفى ٤ سبتمبر ، سدد جيم ٤ رميات مقابل صفر لفريق كفلاند انديانز . كيف يمكن تكرار هذا ؟ لم يتوقع أحد مستوى النجاح الذى بلغه " جيم " .

إنك تحدث اختلافاً عندما تبذل شيئاً ما من نفسك لمصلحة الآخرين . لقد أحدث " جيم أبوت " اختلافاً ؛ لقد جزؤ على أن يحلم أحلاماً كبرى ، وفى هذه العملية ، أشعل نفسه بالحماس !

لقد حاولت تغيير
حياتي ذات مرة . لم يفلح الأمر ؛
فأقلعت عن المحاولة .

" أرشى بانكر "
من المسلسل الكوميدي الأمريكى
" ALL IN THE FAMILY "

الفصل ٧ قوة الاعتقاد

” الإنسان هو ما يؤمن به ” .
- ” أنطون تشيخوف ”

الاعتقاد أصل الخلق والابتكار

كل الواقع ، وكل الأمور ، التي تضرب بجذورها في الإيمان ، وفي معتقداتنا التي نقبلها كقناعات صلبة وراسخة ، مبنية غالباً على فهم ضئيل ، وعلى براهين معدومة . إننا نفترض أن الكوكب سيبقى على دورانه دائماً ، وأن الشمس ستشرق دائماً ، وأن الزهور ستفتح دائماً . بل حتى إننا نؤمن بأننا أحياء ! ولكن كيف نكون واثقين من هذا إذا لم نكن أحياء مطلقاً أو موتى - قبل ذلك ؟ نفترض أننا أحياء ؛ لأن أشخاصاً آخرين يقولون بهذا ، لكنهم في حالة جهل عن هذا الأمر مثلنا تماماً .

الإيمان أعمى تغذية مادة الأمور التي نتمناها ، وبرهان الأمور غير المرئية ، إن كلاً من الرجال والنساء العظام قد قطعوا رحلات خطيرة ومتشككة ليتبعوا أحلامهم . المبتكرون يبتكرون ، والمستكشفون يستكشفون ؛ والمخترعون يخترعون ؛ والكتّاب يكتبون ؛ والمغنون يغنون ؛ واللاهون يلهون . كلهم من أصحاب المنجزات ممن آمنوا واعتقدوا ؛ ممن أصروا على مسعاهم بالإيمان وبالإيمان وحده .

وكما شاهدنا ، فإن الدور الأساسي للعقل الباطن هو أن يأخذ الأفكار والرؤى والمفاهيم في العالم العقلي ، ويمضي ليحولها إلى نظيرها المادي . إنه الصانع السيد ، ويصير واضحاً مرئياً على الدوام ، لكنه يتصرف كذلك بناء على الأمور اليقينية ، أو المسلمات التي عبرت إليه من العقل الواعي . وهو لا يمارس أي إطلاقاً لأحكام ، أو تقييم بالنسبة لأصل وملاءمة وصحة المعلومات . إنه يعمل بشكل متساو بناء على جميع المسلمات ، وجميع الحقائق المقبولة ، وكل القناعات الراسخة ، أو ما نُقبله كذلك على المستوى الواعي .

ليس لجميع أفكارنا القوة على إيجاد واقعنا ، وإذا كان لها ذلك فلسوف نوجد آلاف ” الحقائق ” المتصارعة ، وغير ذات الصلة غالباً في كل يوم لحياتنا اليومية ؛ فمن

أياً كان الشيء الذي تتخيله تخيلاً حياً
وترغب فيه بإلحاح وشدة ،
وتسعى نحوه بكل همة وحماس
لا بد أن يصير حقيقة في نهاية الأمر .

نابليون هيل

مؤلف THINK AND GROW RICH

(١٨٨٣ - ١٩٧٠)

الواضح أن هناك انتقائية هائلة تتم ممارستها بوتيرة منتظمة فيما يخص أى الأفكار فى العقل الواعى والتي تمر إلى العقل الباطن ، وانه لمن الواضح بالدرجة نفسها أن مثل تلك الاختيارات ينفذها العقل الواعى وليس العقل الباطن .

يمكن إثبات هذا عن طريق ملاحظة أحد الأشخاص الواقعيين تحت التنويم المغناطيسى . إن العقل الباطن الخاص بهذا الشخص متأهب لتقبل أى فكرة (مقدمة منطقية) يقدمها طرف خارجى ، فإذا تم إخباره أن ذراعه اليسرى قد فقدت الشعور ، فإن الذراع اليسرى عندئذ ستكون بلا شعور ، وإذا تم إخباره بأن درجة الحرارة بالغرفة بلغت ١٢٠ درجة فإن الشخص المنوم مغناطيسيا سيستجيب فوراً وسيتصبب عرقاً . إن التنويم المغناطيسى يوقف نشاطاً أو يلغى الصلات ما بين العقل الواعى ، وعمليات التفكير العادية ، وبالتالي كل تقدير وانتقاء للأفكار يُستغنى عنه ، وتتجه كل الإحياءات من الخارج مباشرة نحو العقل الباطن حيث تقبل بلا مساءلة .

قوة الدفع الخاصة بالافتناع

السبب الوحيد الذى لا يجعل جميع أفكارنا تتحول إلى واقع مادى أنها ليست من بين قناعات العقل الواعى ؛ لأنها إذا كانت قناعاته فإنها ترسل إلى العقل الباطن ليتصرف بناء عليها ، وبالتالي فإن جميع قناعاتنا ، أو المعتقدات الجوهرية ، تتحول لاتخاذ شكل ، ولا نستطيع أن نبدأ هذه العملية ولا أن نوقفها . فهذا يحدث تلقائياً ، وإن العقل الباطن فى حالة إيجاد دائماً . هذه هى طبيعته . إنه فى حالة " تحويل " على الدوام . الأمر الوحيد الذى لنا عليه سيطرة هو الأفكار التى نمررها إليه ، أى الأشياء التى نقرر أن نؤمن بها ، أو ألا نؤمن بها على المستوى الواعى .

نستطيع الآن أن نرى سبب أن المعتقد يعد عاملاً فعالاً فى حياتنا . إن الاعتقاد يمنع قوة الدفع الخاصة بالافتناع لأى فكرة ، وهكذا يضغط الفكرة إلى داخل العقل الباطن باعتبارها مقدمة منطقية أو نتيجة لابد من تحويلها إلى واقع ، وهكذا فإن أى شئ نكون مقتنعين به تمام الافتناع لابد أن ينتهى به الأمر ليصير حقيقة فى حياتنا .

وبالطبع ، إذا تم صنعنا بوصفنا أجهزة ميكانيكية أو أجهزة آلية تحت سلطة كلية القدرة تحدد لنا كل الاختيارات ، فإن الإيمان لن يكون له دور ليلعبه . إن سيدنا كان سيوجه ببساطة إلى عقلنا الباطن كل الأوامر المناسبة التى تمثل إرادته ، وسرعان ما سيتبعها نتائجها . ولكننا لم نُخلق على هذا النحو . فإن وجودنا قد وضع رهن إرادتنا نحن . لقد حملنا الأمانة والمسئولية لأن نقرر ، وأن نختر ما نقتنع به ، وأن نحدد الواقع الذى نريد أن نصنعه .

إنه لمن الأصعب كثيراً أن نهزم منافساً قد
استقر عزمه على أنه سيفوز ، مهما كلفه هذا .

العبادة الرياضية

اكتساب اللياقة العقلية

إذا كنت بطلاً رياضياً ، أو بطلاً رياضياً واعداً ، محترفاً أو هاوياً ، فلتأمل أهمية
الاعتقاد - الاقتناع التام ، في تأثيره على أدائك .

أياً كانت الرياضة - أو السباحة ، أو التنس ، أو البيسبول ، أو الهوكي ، أو
التزلج ، أو كرة السلة ، أو كرة القدم أو الكرة الطائرة ، فإنك تمارس عناصر من الرياضة
إلى أن تتقن المبادئ الأساسية ، وتقوم بهذا بدنياً وعقلياً - عن طريق لعب المباريات في
مواقف الحياة الحقيقية ، وعن طريق تخيل لعب المباراة في عقلك ، والغرض في كلا
الحالتين هو إرخاء عقلك وجهازك العصبى ليقوم بما تريد لجسمك أن يقوم به مع ما
يكفى من الممارسة والتمرين ، سوف تتقن المهارات ، والتي تصل إلى المستوى المتوافق مع
قدراتك الطبيعية ، لكن هذا لا يعنى أنك ستؤدى قمة الأداء كل مرة ، بل يعنى فقط أنك
قد أبدت القدرة على القيام بما أنت قادر عليه بدنياً بوتيرة منتظمة حين تكون في
أفضل حالاتك شحناً بالطاقة .

يحدد الاعتقاد وبدرجة كبيرة ما إذا كنت في أفضل حالاتك شحناً بالطاقة أم لا .
إنك تعرف من خلال التجربة أن أداءك يمكن أن يكون غير متوافق ، لكنك لا تعلم دائماً
سبب هذا ؛ ففي أعماق عقلك الباطن ، تعلم أن الأمور يمكنها أن تمضى طبقاً
لسيناريو اللعبة الحقيقى ، وفي بعض المناسبات ، تقوم بالأمور بشكلها الصحيح .
وفي مناسبات أخرى ، لا تقوم بهذا ، وهكذا أسأل نفسك : أين يمضى
عقلك ، علام يركز في المواقف المهمة إذا سمحت لعقلك أن يتسلى باحتمال الإخفاق ،
فعندها بالطبع تفتح الاحتمال على وقوع الإخفاق فعلاً .

“ العيادة الرياضية ”

(تابع)

تخيل أنك لاعب مضرب في فريق بيسبول على وشك أن ترمى لعبة حاسمة ، إنك تتساءل إذا كان بوسعك أن تفوز باللعبة ، لكن تأمل هذا - مَنْ الشخص الذى تحتاج إلى إقناعه ؟ حقا إنك ستكون موفقا . إنه أنت . نعم أنت !
هناك ضرب من “ السحر ” العلى الذى يحدث عندما يقتنع العقل باحتمال واحد لنتيجة واحدة وحسب . إن أعمال فكرك ، وجهازك العصبى كله يوجه كل جهوده لإنجاز هذه النتيجة الوحيدة .

هل تستطيع أن “ تؤهل ” نفسك للارتفاع بأدائك إلى مستوى أعلى بإرادتك ؟ بالطبع تستطيع . إنك تكرر الكلمات المناسبة على مسمعك - “ أستطيع ذلك ! أستطيع ذلك ! ” جنبا إلى جنب عليك بتوفيق صور متخيلة حية وقوية للأداء الذى ترغب فيه ، ثم تتكيف مع الحالة البدنية الملائمة - حركة العضلات ، وتعبيرات الوجه ؛ ووضعية الجسد ونمط التنفس - بما يتفق مع هذه الحالة التى تبلغ القمة وباختصار ، لأن تُشحن بالطاقة ، وأن تستعد ، لا بد أن تقول الأمر ، كما تراه ، وأن تشعر به خلال كل جسمك - هذا “ الأمر ” هو تحقيق الأداء الدقيق الذى تنشده . ولا تسمح لعقلك بأن يستضيف أية أفكار تناقض ما تريده ! أرسل بها إلى غياهب النسيان ! فلا يفكر الفائزون إلا بشأن الفوز وحسب .

إن القناعات تؤثر على كيمياء الجسد والعقل بطرق عديدة ، والنتيجة هي الأطمئنان الهادئ ، واليقين الداخلى من المحصلة النهائية . إن الآثار البدنية والعقلية المرغوبة لأن يكون المرء فى أحسن حالاته تتضمن : شدة أعظم قدرا ، وتركيزا أعلى ، وتحديدأ أفضل ؛ والمزيد من القوة والطاقة ، والمثابرة التى لا حدود لها ، والتصميم على النجاح . على الأبطال الرياضيين أن يتحلوا بأشياء عديدة تعمل لصالحهم ، من أجل الحصول على نتائج أنجح ، وأكثر ثباتا . إذا كان التفوق الرياضى هو ٩٠٪ عقليا و١٠٪ بدنيا - وهو ما أعتقد أنه صحيح ، فإن السيطرة على الجانب العلى عندئذ لا غنى عنها مطلقا . الأمر يتعلق بالجلوس قبيل الحدث الرياضى ، وتصنيف جميع أفكار المرء ، ومن ثم التركيز على تلك الأفكار فقط ، والمتفقة مع المحصلة الوحيدة التى قررنا أننا ننشدها .

إذا رغبت فى جودة متميزة
تصرف كما لو أنك تحظى بها فعلياً
جرب تقنية " كما لو " .

ـ ويليام جيمس ـ
فيلسوف ، وعالم نفس أمريكى
(١٨٤٢ - ١٩١٠)

فكل الأمور ، صالحة كانت أو طالحة ، تجد بداياتها في الإيمان . إذا ما تلقى عقلنا الباطن اقتناعاً بأننا سوف نجنى مبلغاً محدداً من المال بحلول تاريخ معين عن طريق أدائنا لمهمة معينة ، فسوف يمضى على الفور للعمل على المساعدة لكي يتحقق هذا . إنه يرسل عدداً وفيراً من المحفزات الخفية لكي يرينا السبيل ، وإذا كان اقتناعنا أننا أكفاء وقادرون وجدديرون . فسوف نتحرك كذلك في هذا الاتجاه .

تمرين

أن يحظى المرء بـ " الإيمان " لا يعد أمراً بسيطاً ؛ فمن السهل أن تؤمن بأمر ما إذا كنت تؤمن به بالفعل ، وليس من السهل أن تؤمن بأمر ما إذا كنت لا تؤمن به بالفعل . ولكن لنفترض أنك تريد حقاً أن تؤمن بهذا " الأمر " ، كيف فقط تستجمع " الإيمان " اللازم ، وتمضى إلى الأمام قدماً ؟ والجواب هو : تصرفاً كما لو كنت تتحلى بالإيمان - أى تظاهر - وامنض للأمام قدماً ما لا تريد قطعاً أن تقوم به هو أن تجلس ، وتسهر على الأمر ، وأن تدع المحفزات الخفية فى عقلك تشن حرباً عادة ما تكون نتائجها متعادلة فى أفضل الأحوال . وكما لاحظت " سالى كمبتون " : " من الصعب محاربة عدو له قلاع وحصون فى رأسك " .

مما يصل بنا إلى ما أسميه بتركيبية الإخفاق المجرّب من أجل النجاح لا بد أن يعرف العقل ، وأن يفهم أن هناك طريقة منطقية من أجل التقدم فى اتجاه محدد إذا كانت هناك مجازفة معقولة فى هذا الاتجاه ، وهكذا إليك منطق الأمر . مثال رقم ١ . لنفترض أنك تؤمن بأنك تستطيع القيام بأمر ما تريد القيام به ، وهكذا تشرع فى اتخاذ الخطوات اللازمة - أى إنك تبادر ببعض الأعمال - فى الاتجاه المطلوب ، فتبدأ فى الحصول على بعض النتائج ، والتى تعزز بدورها إيمانك الأصلي . إنك الآن على الطريق !

والآن لنأمل المثال رقم ٢ . فى هذه الحالة ، لنفترض أنك غير مقتنع بأنك تستطيع القيام بأمر ما تريد القيام به ، وهكذا تقرر أن تفترض وحسب أنك تستطيع - أى إنك تتظاهر - وهكذا تشرع فى اتخاذ الخطوات اللازمة فى الاتجاه المطلوب . كما لو أنك تؤمن فعلياً أنك تستطيع ذلك - نفس الخطوات السابقة - خمن ماذا سيحدث ؟ ستبدأ فى الحصول على النتائج نفسها كما فى المثال رقم ١ ، والتى ستبدأ بدورها فى بناء إيمان حقيقى بقدرتك ، ومرة أخرى أنت على الطريق !

إن الشيء الذي يحدث دائماً
هو ما تؤمن به حقاً ؛
والإيمان بشيء هو ما يجعله يتحقق .

• فرانك لويد رايت •
مهندس معمارى أمريكى
(١٨٦٩ - ١٩٥٩)

واذن فكل من الطريقتين تصل بك إلى الموضع الذي تريد الذهاب إليه . ولكن من الحاسم أن نفهم أن كلا المثالين ، سواء كنت تؤمن أنك تستطيع القيام بأمر ما ، أو أنك تؤمن بأنك لا تستطيع ؛ ولكنك تختار أن تمضى قدماً كما لو أنك تؤمن بعكس ذلك ، في كلتا الحالتين لا تستطيع أن تبني إيمانك ، أو أن تغير معتقداتك بشأن أى شيء ما لم تتبعتها من خلال اتخاذ تحرك وعمل !

هذا المفهوم البسيط - أى تركيبة الإخفاق المجرّب من أجل النجاح - هو نظام للنجاح لا يمكن أن يخفق أبداً ، وهو كمفهوم فى حد ذاته ، له القدرة على تغيير حياتك تماماً . ولكن لم ؟ لأن كل نجاح ينبغى أن يشتمل على تلك العناصر الأساسية الثلاثة : ينبغى عليك أن :

- ١ . تعرف ماذا تريد .
- ٢ . أن تؤمن بأنك تستطيع الحصول عليه - أى التحلى بالإيمان .
- ٣ . أن تتخذ التحركات فى الاتجاه الذى تريد المضى فيه .

يعرف العديد من الناس ما الذى يريدون ، ولكن بما أنهم لا يؤمنون أنهم يستطيعون الحصول عليه فإنهم لا يتخذون أى تحرك نحو هذا الهدف ، وبالتالي يصل كل شيء تدريجياً إلى جمود تام ونهائى . إن هذا المفهوم - أى التصرف كما لو أنك تؤمن - يجعلك تتجاوز حدود الشك إلى حالة الفعل والحركة ، فلأنك الآن تؤمن بأنك إذا ما تظاهرت بالإيمان ، واتخذت التحرك الضرورى ، سوف تصل إلى النتائج نفسها كما لو كنت تؤمن ! فإنك تحظى الآن بالإيمان المطلوب بأنك ستنجز المحصلة المرغوبة .

لنفترض أننى أقترح عليك أن تردد العبارة البسيطة التالية على نفسك كطريقة للتأثير الإيجابى على عقلك الباطن : " إننى أتمتع بالصحة ، ورخاء الحال والحكمة " . إذا ما كررت هذه العبارة ، أو التأكيد مرارا وتكرارا على نفسك عدة مرات فى اليوم ؛ وذلك لمدة ثلاثين يوماً على الأقل ، فلا شك أنك سوف تصير تتمتع بصحة أفضل ، وحالا أسر وأرعى ، وعقلاً أكثر حكمة .

ماذا ، ألا تصدقنى ؟ معظم الأشخاص لا يصدقوننى ، ولهذا قلة قليلة فقط هم من يقبلون فعلاً هذه النصيحة ، ويعملون بها . أما من لا يصدقونها ، فلن يعملوا بها ، وهكذا بطبيعة الحال فلن يجدى الأمر معهم نفعاً . وكما أشار " بيندكت سبينوزا " : " مادام المرء يتخيل أنه لا يستطيع القيام بهذا أو بذاك ، ومادام يختار عدم القيام بالأمر ، فبالتالى سيكون من المستحيل عليه الاقتناع بقدرته على القيام بذلك " .

إن شكوكنا لهن مجموعة من
الخنونة ؛ حيث تجعلنا نخسر فرصة تحقيق
الفوز من خلال الخوف من المحاولة .

"ويليام شكسبير"
شاعر ومسرحي إنجليزي
(١٥٦٤-١٦١٦)

ولكن حتى لو أن بعض الأشخاص أبدوا استعدادهم للقيام بذلك ، أى أن يجربوه كاختبار ، إلا أنهم يبقون متشككين ، ومحاولتهم تبقى بغير إخلاص من صميم الفؤاد . يفتقر الأمر إلى الاقتناع ! ويكون القدر الأكبر من إيمانهم موجهاً لإثبات أن شكوكهم لها ما يبررها ، وهكذا فإذا كنت - مبدئياً - لديك شكوك لكنك مازلت تريد أن تؤمن بنصيحتي ، فإنني " تحل بالإيمان " وقم بالأمر !

أما الأشخاص المقتنعون اقتناعاً تاماً بالمحصلة السلبية ، ولديهم إيمان كامل أن هذا سيحدث ، فإن نقص الإيمان ليس هو سر سقوطهم ؛ فهناك إيمان كامل بالشئ نفسه الذى لا يرغبون فيه ! وعلى نحو مشابه ، فإن أولئك الذين يكتفون بالتمنى ، أو الأمل للحصول على نتيجة إيجابية فمكتوب عليهم الإخفاق لا محالة . ومرة أخرى يرجع ذلك إلى أن إيمانهم حقا فى الاتجاه العاكس ، لكنهم غالباً لا يكونون واعين لهذا ، أو لا يريدون الاعتراف به . إنها فقط فكرة أن الاندفاع قدما إلى الأمام عن قناعة تامة ستظهر فى نهاية الأمر على منصة الواقع ؛ وذلك لأن العقل الباطن لا يوجد لنا تجربتنا إلا بناء على ما نؤمن به . إننا بحاجة وحسب إلى النظر إلى الظروف التى نجد أنفسنا بها صحتنا ، وأسرتنا ، ومسيرتنا المهنية ، وأنشطتنا ، وممتلكاتنا ، وأصدقائنا لكى نرى أى نوع من المعتقدات الراسخة نؤمن بها حالياً .

وهكذا فإن معتقداتنا لهنى أمور فى غاية الأهمية ؛ فهى تمثل القرارات الواعية التى اتخذناها فيما مضى بشأن أنفسنا ، وبشأن عالمنا ، وما الذى نتوقع أو لا نتوقع إنجازه ، وما دمنا لا نواجه تلك المعتقدات ستبقى تأثيراتها متجسدة فى حياتنا ، وسوف تظل باستمرار تسيطر على تفكيرنا ، وتوجه سلوكنا ، وتحدد مستوى أدائنا النسبى ؛ فإن مستوى الأداء الخاص بنا فى أى ناحية من نواحي الحياة هى جزئياً تجسيد لإمكانياتنا فى هذه الناحية ، وفى الحقيقة ، فإنه بدرجة كبيرة يعد تجسيدا لمعتقداتنا عميقة الرسوخ .

وبدورها تصنع المعتقدات ما نطلق عليه التوجه العقلى الخاص بنا . غالباً ما نستخدم تعبيرات الإيجابية أو السلبية وأحياناً المزعج ! لكى نصف سلوك الأشخاص الآخرين أو مساهم أى توجههم . وهكذا فما التوجه بالتحديد؟ حسناً ، يمكن تعريف توجهنا العقلى باعتباره الطريقة الاعتيادية لدينا فى السلوك ، وفى الشعور ، وفى التفكير ، تلك الطريقة التى تبدى موقفنا ، وآراءنا ، ومعتقداتنا بشأن الحياة ، إن الكلمات الأساسية الثلاث فى تعريف التوجه هى " اعتيادية " ، و " التفكير " ، و " معتقداتنا " . ولنعلم الآن أن توجهنا ما هو إلا نتيجة مباشرة لما نحفظه من معتقدات ، فدعونا إذن نواصل الاستقصاء حول المعتقدات بمزيد من التوسع .

لقد تبينت أنني إذا ما تحليت
بالإيمان وبنفسي ، وبالفكرة التي أدعو إليها ،
فغالباً ما يحالفني الفوز .

"تشارلز إف . كنيرنج"

مبتكر أمريكي

(١٨٧٦ - ١٩٥٨)

المعتقدات الجوهرية :

من بين كل معتقداتنا ، فإن أهمها على الإطلاق هي معتقداتنا الجوهرية ، بما أنها لها دور حاسم لأقصى حد في مستقبلنا فإننا نمتلك آلاف مؤلفة من المعتقدات بشأن كل وجه من أوجه حياتنا . إن لدينا رأياً أو معتقداً بشأن الجولف ، والبيئة . وتصميم الملابس ، والموظفين الحكوميين ، والدلافين ، والإبحار فى الكاريبي ، والكوكاكولا ، والآيس كريم ، والأثاث المصنع من الجلود ، والأطباق الطائرة من الكواكب الأخرى ، والزهور الاصطناعية ، والموسيقى الكلاسيكية ، والخيول الصغيرة للعبة البولو ، وطائرات الجامبو ، والصيد بالصنارة لكن أياً من تلك المعتقدات المحددة قد تكون لها أثر رئيسى على حياتنا ، ولكن لا يمكننا قول الأمر نفسه حول معتقداتنا الجوهرية ؛ لأن المعتقدات الجوهرية هي أساس وجودنا ذاته ، وعوامل تحديد مبدئية فيما يتعلق بالاتجاه الذى تأخذه حياتنا .

أنا واثق أنك قد سمعت بالتعبير القائل "إننا مصممون للنجاح ولكننا غالباً ما نبرمج على الفشل " ، وهو أمر حقيقى مائة فى المائة .

عندما ولدنا ، فإننا لم نكن نعلم أى شىء حول أى شىء ، وبالتالي لا يكون لدينا مجموعة من المعتقدات بشأن أى شىء أياً كان . يكون عقلنا ببساطة صفحة بيضاء ، ثم نعايش شيئاً من الحياة ، وتتعلم أشياء بشأن أنفسنا وعالمنا . وإذا ما صدقنا على هذه المعلومات نفسها بحيث تكون كافية لتجاربنا التالية ، فإننا نتقبلها باعتبارها " حقائق " ، وتصير جزءاً من منظورنا للواقع .

لنلق نظرة على الطريقة التى وصلنا بها لما نحن عليه . خلال الأشهر التسعة الأولى لحياتنا ، يكون علينا قضاء الوقت فى هذا المكان الرائع الذى يسمى الرحم . والآن ، لم يكن هذا المكان غرفة فى فندق ، لكنه كان أرقى من غرفة الفندق من أوجه عديدة ؛ وذلك لأن : درجة الحرارة به مضبوطة تماماً ؛ وخدمة الغرف تعمل على مدار أربع وعشرين ساعة؛ وغير مسموح بدفع البقشيش ؛ ولدينا فراش وثير على أحدث طراز ، وهو سرير مائى من الجدار إلى الجدار ! وفى الحقيقة ، فإننا لا ننهض مطلقاً عن الفراش . لا يمكن للأمور أن تكون أفضل من هذا إلى الآن ، ولسبب ما ، نُطرد إلى الخارج . والآن فنحن لا نعرف ما إذا كنا مثيرين للمشاكل والضجيج ، أم أننا تأخرنا كثيراً على دفع الإيجار حتى يتم طردنا - ولكن هذا ما جرى . وأول شىء حدث كان أن شخصاً ما يضع قناعاً أمسك بنا من قدمينا ، وقلبنا رأساً على عقب ، وصفعنا صفة رقيقة على مؤخرتنا ، ثم يعمد هذا الشخص إلى قطع حبلنا السرى ، ويربطه فى عقدة صغيرة محكمة . ربما من الصعب تصديق هذا ، لكن هكذا استقبلنا العالم الحقيقى ، وهذه كانت طريقته فى الترحيب بنا ! وبالنسبة لكثيرين منا ، لم يتحسن الوضع على الإطلاق .

ما من شيء له أى سلطان
على ، إلا تلك الأفكار
الواعية التى أقوم بالتصديق
عليها .

“ أنتونى روبنز ”

من كتاب UNLIMITED POWER

وتكمن المشكلة في أننا خلال نضجنا ، ندع أنفسنا متكيفين مع مدى ملحوظ من خلال بيئتنا المحيطة ؛ إذ نُصدِّق العديد من الأشياء بشأن أنفسنا وعالمنا ، وهى أشياء تعوزها الصحة بكل بساطة . لا يجب أن يكون هذا مفاجأة كبرى . إننا نعتنق المقدار الأكبر من معتقداتنا في سن مبكرة جداً ، في الوقت الذي لا نكون فيه على اطلاع جيد بأى شيء . وببساطة لا نكون في الموضع الأفضل لاتخاذ قرارات مهمة مما سيبقى معنا لبقية حياتنا .

ولتفكروا في التالي . على مدى الثلاث أو الأربع سنوات الأولى من حياتنا ، لا نتجاوز أبداً الأقدام الثلاثة طولاً . وبالتالي فكل ما نراه على مستوى نظرنا هو أفخاز ومؤخرات جميع البالغين والكبار من حولنا . من الواضح أنه من المستحيل تكوين منظور إيجابي بشأن الحياة من هذه الزاوية المحددة للرؤية !

فإن تأمل المجموعة التالية من المعتقدات الجوهرية كمجموعة متاحة لك . فإنك بطبيعة الحال ولا بد تمتلك مجموعة ، أو أخرى من المعتقدات الجوهرية ، فبالنظر ليس سوى الحذر والتدقيق واجبين عليك . إذ تتبنى مجموعة تشحك بالقوة والطاقة بدلاً من أن تضع الحدود أمامك ، وتحط من شأنك .

إن تلك المعتقدات الجوهرية لهى شيء فريد لكل رجل وامرأة بلغ أداؤهم ذروة التفوق . إننا نعلم أنه إذا ما أردنا التوصل إلى النتائج التي يتوصل إليها الفائزون ، فلا بد أن نفكر أولاً كما يفكر الفائزون ! فلتأمل كل معتقد من تلك المعتقدات بحرص ، وعناية ، وتخيل كيف سيبدو عالمك إذا ما اعتنقت المعتقدات نفسها ، وجعلتها جزءاً من حياتك اليوم .

١ . ليس هناك فائزون بالظفرة ، ولكن بالعمل فقط .

نوهب عند مولدنا جهاز حاسوب عجيبي لاستخدامنا الشخصي - ولكن بدون أى نوع من البرمجيات لتشغيلها ! إذ نفتقر إلى المعتقدات المحددة ، للمعرفة والبصيرة مما نحتاج للنجاح في حياتنا ، لكن هذا ما نستطيع امتلاكه في أى وقت ، إذا اخترنا القيام بهذا ؛ فالنجاح رحلة لا يمكننا إلا أن نقطعها خطوة واحدة كل مرة .

التطبيق : الحياة مشروع " يصنعه المرء بيديه " فلتتبين الفلسفة القائلة : " إذا كان لأى شيء أن يحدث ؛ فالأمر منوط بى ، بإرادتى وبجهدى " ؛ فأنت بالطبع لا تظن أن شخصاً ما سيأتى للقيام بمهامك نيابة عنك !

إن المعتقد الذي يصير صحيحاً بالنسبة لى ...
هو ذلك الذى يتيح لى الاستغلال الأمثل
لقوتى ، والوسائل الأفضل لكى أعمل
بمقتضى قيمى وفضائلى .

“ أندريه جيد ”
مؤلف وناقد فرنسى
(١٨٦٩ - ١٩٥١)

٢. القوى المهيمنة في وجودنا هي التفكير الذي ننخرط فيه بوتيرة يومية .
الحياة لعبة تدار في الداخل . كل السببية هي حالة عقلية ، ونجاحنا يتجه من
الداخل إلى الخارج ، ونصير إلى ما نفكر بشأنه طيلة الوقت .
التطبيق ؛ لتكن شديد الحرص ، والانتباه لما تفكر بشأنه ؛ لأنه كما تفكر
تكون .

٣. إننا محكومون بأن نصنع واقعنا الخاص بنا . بما يشمل من نحن ، وأى
نوع من العالم نحيا فيه .
تدرك حواسنا الخمس العالم بأفضل ما يتسنى لها من سبل . لكن عقلنا هو ما يقوم
بتأويل هذا المدخل ، أو المعطى الخارجى ، ويضفى عليه معناه . أم أنك تفضل أن يكون
تحت تصرفك شيء ما ، أو شخص ما آخر ليقرر معنى هذه المعطيات نيابة عنك ؟
التطبيق ؛ كن منتبهاً لما تصنع من واقع . فهل من المنطقى أن تستخلص نتائج بشأن
نفسك اعتماداً فقط على الأدلة والبراهين الحالية ؟ إن غياب البرهان على شيء ما لا يعد
بالضرورة برهاناً على غيابه .

٤. توجد بعض المنافع يمكن اكتسابها من كل عتبة .
إن العقبات معلم عظيم ؛ فهي تبليغنا بأن شيئاً ما غير مجدٍ . ولكن خلال عملية
اكتشاف هذا ، نتعلم شيئاً ما ، وهذه هي المنفعة الكبرى . فطالما نغير الطرائق التي
ننتهجها ، ونظل " نواصل ونواصل " إلى أن نتوصل لما ننشده من نتائج .
التطبيق ؛ ليكن تركيزك على المنافع ، وليس على الإخفاق .

٥. إن ما لدينا الآن من نظام اعتقاد شخصى هو اختيارى تماماً .
إن لدينا اعتقاداً بشأن كل شيء ، لكن ما من اعتقاد مطلق ، إلا فيما عدا المعتقدات
الدينية ، خصوصاً بشأن كل من أنفسنا أو عالمنا ؛ فالاعتقاد لا يكون بالضرورة انعكاساً
لمعرفة ، فغالباً جداً ، يعكس الاعتقاد افتقاراً للمعرفة ، وعلى سبيل المثال ، اعتقد
الجميع ذات يوم أن العالم مسطح إلى أن جاء كولومبس وأثبت العكس . نحتاج فقط أن
نؤمن بما نرغب في الإيمان به عن أنفسنا ، وعن العالم الذى نعيش فيه ، ومن ثم نمضى
لنثبت أننا على حق .

ما يؤمن المرء أنه حقيقى
إما أن يكون حقيقياً ،
أو يصير حقيقياً .

“جون ليلى”

مؤلف ، معلم ، وطبيب أمريكى

(١٩١٥ - ١٩٦٢)

التطبيقي ، فلتنتقِ المعتقدات الجوهرية التي تمنحك السلطة ، وتساعدك على المضي للأمام قدماً ، وليس تلك التي تحد من قدراتك وتعوقك .

٦. لا يمكن أن ننهزم أبداً إلا إذا تقبلنا الهزيمة كأمر واقع ، وقررنا التوقف عن المحاولة .

الإخفاق والهزيمة أمران نسبيان ، وما هما إلا جزء من الرحلة الكبرى للحياة . ليس لهما معنى أو مغزى بحد ذاتهما - ما لم نقرر أن نعطيها هذا المعنى .

التطبيقي : لا تستسلم أبداً ، وسوف تحقق النجاح . وتذكر : الفائزون لا يستسلمون أبداً ، والمستسلمون لا يفوزون أبداً .

٧. إننا نمتلك بالفعل المقدرة على التفوق على الأقل في منحى من مناحى الحياة . توصلت دراسة أجريتها بجامعة هارفارد أن كل شخص هو عبقرى بالإمكانية - في شيء ما ، لكن الأمر يبقى مسئوليتنا في أن نختبر إمكانياتنا ، وأن نكتشف ما هو هذا المنحى المحدد . ما العبقرية إلا القدرة على التفكير بطرق غير تقليدية ، فحين يفكر الجميع على نفس المنوال ، فإنه ما من أحد يفكر مطلقاً ، فلتختر تلك الفكرة غير التقليدية : فلتؤمن بأنك تستطيع أن تصير بارزاً في المجال المختار لسعاك . وإذا ما قمت بهذا ، ستكون على قمة الواحد بالمائة من السكان .

التطبيقي : اكتشف وجه مهارتك ومجالها . غالباً ما يكون شيئاً تعشق القيام به ؛ مما يمنحك أعظم الرضا والإشباع ، واحساساً بالأهمية . والا ، فلتقرر وحسب ما تريد أن تتفوق فيه ، ومن ثم امض وقم به !

٨. إن الحدود الحقيقية الوحيدة أمام ما نستطيع أن ننجزه في حياتنا هي تلك التي نفرضها نحن على أنفسنا .

ينبغي علينا أن نقرر إذا ما كان هناك أية حدود أمام إمكانياتنا ، فلا يستطيع أحد أن ينصفنا كفاشليين دون موافقتنا ، ولنتذكر : يشكل العالم رأيه فينا بشكل أساسي من الآراء التي نشكلها نحن عن أنفسنا .

التطبيقي : السبيل الوحيد لتكتشف حدودك المقيدة هو أن تمضي لما هو أبعد منها ، وتتجاوزها ، ولنفترض أنه ما من حدود على الإطلاق . من أنت لكي تكون متأكداً على أي حال ؟ وهكذا استبسل في مهمتك .

يمكن للمقدرة الإبداعية
أن تحل أى مشكلة تقريباً
فإن السلوك الإبداعي ،
وهزيمة العادة الثابتة عن طريق الأصالة ،
بوسعها التغلب على كل شيء .

جورج لويس

مؤلف

ومدير دعاية أمريكي

٩. لا يمكن أن يكون هناك أي نجاح عظيم بدون التزام عظيم .
إذا كان لنا أن نصير بارزين في أي شيء ، فإن علينا - يا للمفاجأة - أن نعمل لهذا ،
لا بد أن ندفع الثمن . فلن نحصل على شيء ما لم نفعل أي شيء . إننا نحصل على أي
شيء بالتناسب فقط مع ما نقدمه ، وليس هناك أي حدود أمام ما يمكن لنا أن نقدمه !
التطبيق : الالتزام هو العمل الخاص بمعتقدك ورغبتك ، فلتعمل على هذين
الاثنين ، وسوف يُتَّبَعُ ذلك الالتزام تلقائياً .

١٠. إننا بحاجة إلى المساندة ، والتعاون من الآخرين لكي نحقق أي هدف جدير
بالاحترام .

لا أحد ينجز شيئاً وحده في عزلة الخاصة ؛ فجميعنا جزء من أسرنا ، ونعمل في
منظمات ، ونعيش في مجتمعات ، فالعديد من الأشخاص نوي التخصصات المختلفة لا بد
أن يتعاونوا معاً سعياً وراء أهداف مشتركة ، وإذا كان ضرورياً فلتتبع ذلك ؛ لأنه كلما
كانت المساندة أشد بأساً ، والتعاون أفضل حالاً كانت النتائج أفضل .
التطبيق : فلتكتشف طريقة تأسيس ، وحفظ علاقات شخصية مثمرة وفعالة .

أحسب أن تلك المعتقدات الجوهرية هي التمثيل الأنق ، والأكثر واقعية لذات المرء
الحقة بدرجة أكثر من معتقداتك الحالية التي تمثل ذاتك المصطنعة ، وإذا قمت ببرمجة
مثل تلك المعتقدات ، وغرستها عميقاً في واقعك الباطني (اللاواعي) أي وعيك
الداخلي ، فسوف تنتهي تلك المعتقدات إلى أنه تتجسد في حياتك . ولنقلها ببساطة ،
إنه التصديق الواعي و " رؤية " ما نعتقد به هي مفتاح الإنجاز .

التفكير الاعتيادي

لعلك تتساءل لماذا لا يتحلى المزيد من الناس فعلاً بالمعتقدات الجوهرية
للفوز . ومرة أخرى ، نعود للعالم الحقيقي الذي نعيش فيه . فمن المقدر أن هناك
خمسين ألف فكرة على الأقل ترد بخاطرنا كل يوم ، أي حوالى خمسة آلاف فكرة كل
ساعة . وأنا أسألك : كم عدد الأفكار التي تراودك خلال أحد الأيام ، وتعتبر أفكاراً
إيجابية ؟ إذا كان مقدارها خمسين بالمائة ، فهذا يتوازن مع نسبة الخمسين بالمائة من
الأفكار السلبية ، وهكذا فأنت لم تفعل شيئاً . فلا بد من أن ترتفع فوق نسبة الخمسين
بالمائة ، وأعتقد أن النسبة لا بد أن تقترب من ثمانين أو تسعين بالمائة ، قبل أن تستطيع
أن تأمل في إحراز أي تقدم حقيقي - ويمكن تحقيق هذا فقط عن طريق السيطرة على
أفكارك ، فكرة مع كل مرة .

إياك أن تؤمن بشيء ،
بصرف النظر عن المصدر الذي قرأته فيه ،
أو الشخص الذي صرح به .
ولو كان أنا نفسي .
إلا إذا كان يتفق مع منطقك الخاص ،
وفكرك الرشيد .

بوذا

معلم ديني

(٤٨٣.٥٦٢ ق.م)

إن المقصود بالسيطرة على التفكير ببساطة هو أن نفكر بالشئ الواحد الذى ننشده ، وألا نفكر بالنقيض ، ولكنها ليست مهمة سهلة بالنسبة لأغلبنا ؛ لأننا قد اعتدنا ممارسة التفكير السلبي طيلة حياتنا . إننا نفترض وحسب أننا لم نمتلك أبداً الاختيار ، والحق أن أغلب الناس سيعتبرون أية محاولة للقضاء على الأفكار السلبية فى أذهانهم ما هى إلا حماقة خالصة ؛ فهم يعتقدون أن تلك الأفكار السلبية هى شديدة القوة وكفى ، ولكن أهي كذلك حقاً ؟

إن التفكير السلبي ما هو إلا عادة أخرى ، وهى عادة جاءت ببساطة كنتيجة للتفكير بطريقة اعتيادية ، وهكذا فإذا ما فكرنا بطريقة مختلفة ، يمكننا كسر العادة ، أية عادة ، كالتدخين مثلاً . وهل التخلص من عادة أمر سهل ؟ ليس للكثير من الناس . وفى الوقت نفسه ، يعد أمراً سهلاً بالنسبة للعديد من الآخرين . بالطبع يقتضى النجاح فى هذا التزاماً بأمر ما ، والمثابرة عليه ، وأن نؤمن بأننا سوف نكون أفضل حالاً إذا ما تخلينا عن العادة مما لو واصلنا العكوف عليها . غالباً ما يقتضى الأمر ما يُعرفُ فى علم النفس باسم الحدث الانفعالى الشديد الوطأة ، من أجل تغيير رضاهم بالأمر الواقع ؛ فعلى سبيل المثال ، إذا ما تعرض شخص مدخن لأزمة قلبية منذ وقت قصير ، أو تبين وجود بقعة سوداء على رثته ، فمن غير المفاجئ أن يعيد التفكير فى ابتعاده عن التدخين ! وهكذا فلتفكر فى الأمر - ما مدى البؤس الذى تريد أن تبلفه قبل أن تكون مستعداً لاتخاذ بعض الخطوات لتصحيح مسار حياتك ؟

من أين تنبع الأفكار ؟

يقع معظم الناس ضحية لوهم أنهم يفكرون ! أو بتعبير آخر يعتقدون أنهم يقومون حرفياً بصنع الأفكار ، فما أبعد هذا عن الحقيقة ! فلم يكن بمقدور أى شخص أن يقول لنا كيف تُصنع الأفكار ، أو كيف يبدو شكلها ، أو من أين تأتى ، أو إلى أين تمضى بعد استخدامها لها ، والحق أن جميع الأفكار ، سواء تلك التى وجدت فى وقت ما ، أو سوف توجد قد تم صنعها ، وتكوينها من قبل . إنها توجد مثل روح . تمثل الذكاء الكونى الذى يمكن لكل منا اللجوء إليه عبر عقلنا الباطن .

عن طريق التحليل الحريص لعملية التفكير ، نجد أننا لسنا صانعى الأفكار ولكننا بالأحرى مراقبون للأفكار ، بينما هى تتقافز إلى داخل وخارج نطاق وعينا . إن عقولنا أقرب إلى محطات استقبال عملاقة تجذب إليها الأفكار التى تحشد فى موكب عبر وعينا فى تيار لا ينتهى أبداً ، شديد الشبه بالنقاط ، والخطوط القصيرة الخاصة بشفرة مورس ، ومن زاوية النظر الخاصة بعقلنا الواعى نكون أشبه بمراقبين أبرياء

عاجلاً أو آجلاً سيكون على كل واحد منا
أن يتنفس إحدى الذرات
التي كان قد تنفسها من قبل أي شخص
يمكننا أن نتخيله
"مايكل أنجلو" أو "جورج واشنطن"
أو أحد العظماء .

"جاكوب برونوفسكي"
فيلسوف ، وعالم إنجليزي
(١٩٠٨ - ١٩٧٤)

للعملية كلها ، نراقب العمل برمته في براءة تامة من بعيد ، وأن نصير واعين ببعض المعلومات ، يمكننا أن نُبطئ من الإيقاع وننشغل بها . وأفكار أخرى يمكننا معرفتها ببساطة من خلال تحية مقتضبة ، ونرسلها من حيث أتت ، ولكننا لسنا المسؤولين عن وضع تيار الأفكار في حالة حركة ، ولا نستطيع إيقاف حركة هذا التيار مهما اجتهدنا في المحاولة .

ولعل خرطوم مياه الحديقة لهو مثال طيب على ما نقوله ، إذا ما فتح على آخره ؛ فعن طريق التحكم في الصنبور يمكننا أن نُبطئ من تدفق التيار ، أو نُسرِّعه ، أو نوجهه نحو اتجاه بعينه ، ولنقل للأعلى - إيجابيا ، أو للأسفل - سلبيا - فمثلا ، أنا لا أقعد و " أصنع " أى أفكار مما كونت هذا الكتاب بنفسى . لكننى فتحت الصمام ببساطة ، وتحكمت بالتيار ، ووجهت أفكاراً نحو اتجاه بعينه ، وإذا ما عثرت على فكرة تروق لى أنتقيها وأسجلها . وكل الأفكار الأخرى أستبعدها باعتبارها غير ذات صلة ، ثم أدعها تواصل رحلتها وحسب ، فعلى كل حال ، قد تكون ذات جدوى لشخص آخر سوى ! (فمثلا ، من أين واتقنى تلك الفكرة الخاصة بخرطوم الحديقة على أى حال ؟) .

بالطبع ، إننى لا " أخلق " شيئاً ، باتباع هذه العملية . والنتيجة ، عندما تتجمع هذه الأفكار معا ، وأقوم بتدوينها ، فما هى إلا دليل على آلاف الاختيارات التى قمت بها من بين كل الأفكار التى مرت بطريقي ، وهى تخبرك بقدر عظيم بشأن الأفكار التى انتقيتها ، ولكن بالتأكيد فهى لا تخبرك إلا بأقل القليل بشأن العديد من الأفكار التى لفظتها ، ونحيتها جانبا .

شرطى المرور

كل منا هو الشخص الوحيد الذى يوجد فى حالة تواصل دائماً مع نفسه ، ونحن نعمل مثل شرطى المرور . كل منا هو الشخص الوحيد الذى باستطاعته أن يراقب الأفكار ، ويتحكم بالصور التى تمر بخواطرنا . فإذا ما سمحنا للصور بالتأثير علينا ، وتوجيهنا بشكل عشوائى ، فلسنا هكذا فى موضع السلطة والمسئولية ، ولكن إذا كان تركيزنا بشكل مبدئى لا يقع إلا على تلك الأفكار والصور التى تتوافق مع أعمق رغباتنا وطموحاتنا ، فإننا نوجد بهذا نمط الحياة التى ننشدها . ربما لا نكون قادرين على إيقاف الأرض عن الدوران ، أو تحويل موقع أحد النجوم ، لكن باستطاعتنا تحديد الأفكار المهيمنة حالياً على عقولنا ، أى ما الذى نفكر بشأنه ، بصرف النظر عما يبلغنا به العالم .

لعل

آخر الحريات الإنسانية

تتمثل فى اختيار المرء

لتوجهه النفسى والعقلى

تحت ظل أية مجموعة من الظروف والملابسات .

أى أن يختار المرء سبيله الخاص .

"فكتور إى . فرانكل"

مؤلف MANS SEARCH FOR MEANING

إن الوجه الإيجابي أو السلبي لأي فكرة يتحدد بالطبع بناء على تأويلنا لها أو " الإطار " الذي نضعها فيه . لنفترض أنك وقعت أسيراً لبعض الأمور التي قمت بها ، أو التي لم تقم بها فيما مضى ، فإن لدينا جميعاً بعض مشاعر الندم ، والتي نفضل ألا ننتقل بها ، ولكنك إذا وضعت تلك الأفكار بداخل " الإطار " التالي - كل ما يحدث له سبب و غرض ، ويخدمنا بطريقة ما - وستكون عندئذ وخزة استدعائها أقل ألماً علينا . أو يمكنك القول حسناً ، نعم ، لم أقم بكل شيء كان ينبغي على القيام به ؛ فالمرء يكسب بعض الأشياء ، ويخسر بعضها . ولكن مازال رقمي القياسي فوق الخمسمائة ، وما من شخص في مجال البيسبول يمكنه قول ذلك من نفسه! "

أو لنفترض أنك كنت تتلعثم في الكلام كطفل ، وتفنقر للثقة بالنفس بالتالي كنتيجة لذلك ؛ فإن الأبحاث تقول لك إن سير " إسحاق نيوتن " ، والسير " ونستون تشرشل " ، والملك " جورج السادس " ، والكاتب " سومرست موم " ، و " تشالز دارون " ، و " أرسطو " ، جميع هؤلاء كانوا يتلعثمون في صغرهم ، وهكذا فإنه بوسعك أن تحط من قدر نفسك عقلياً بسبب هذه النقيصة ، أو بدلاً من هذا أن تعلى من قدر نفسك نظراً لانضمامك العقلي بآخرين ممن كانوا متلعثمين مثلك ، فهل هؤلاء مجموعة سيئة من الأشخاص لا يروق لك الانضمام إليهم ؟ فإذا كان هذا عيباً وراثياً ، قد يكون هو العيب الذي نرغب فيه ! يمكن قول الأمر نفسه بشأن أي قصور تقريباً ، أي " قصور " مزعوم للشخصية ، سواء كان بدنياً أو عقلياً .

إننا جميعاً نتأثر بالأحداث التي تقع في حياتنا ، وبعضها يمكننا السيطرة عليه ، وأخرى لا نستطيع ذلك معها ، لكن السؤال الحاسم ليس هو ما إذا كنا نستطيع التحكم بحدث محدد أم لا ، لكنه يتعلق برد فعلنا عليه - أي الإطار الذي نضعه حوله - هذا هو الأهم . إن استجابتنا على أي حدث هي ما تحدد أثره علينا . كل ما علينا هو أن نضغط زراً على لوحة مفاتيح الحاسوب لكي نحدد المعنى لكل شيء في حياتنا .

وعلى سبيل المثال ، خلال السعي وراء أحد الأهداف بالنسبة لكثير من الناس ، فإن مفهوم الفشل غير وارد . إنه غير ذي معنى أصلاً . إنهم ببساطة ينظرون إليه على أنه تجربة للتعلم ، وعلامة على التقدم ، أي حصة على طول الطريق ، وبمعنى واقعي جداً ، فإننا نستطيع ممارسة سيطرة تامة على أفكارنا ، تكون لنا السيطرة التامة على حياتنا - إذا ما تعلمنا كيف نستجيب استجابة مبتكرة ، وإيجابية على الأحداث ، خاصة تلك الأحداث غير المتوقعة ، أو تبدو للوهلة الأولى غير مرغوبة .

عندما تُواجه بالاختيار
ما بين تغيير عقليتنا ،
وإثبات أننا لسنا بحاجة لتغييرها ،
فيكاد يكون كل شخص يسعى
لإثبات أنه بغير حاجة لذلك .

”جون كينيث جالبريالي“
رجل سياسة ، ومعلق ولد بكندا

تذكر : الأفكار وحدها هي ما يمكن أن يمنعنا عن المضي في اتجاهات جديدة - أي أفكارنا نحن بالطبع ! إنها الأفكار الإيجابية التي تقود إلى معتقدات إيجابية ، وبالتالي تقود هذه المعتقدات بدورها إلى نتائج إيجابية . إننا لا نرغب في أن نطير مع أي نسمة هواء ، ونترك أنفسنا لعبة في أيدي أي فكرة قديمة قد اعترضت طريقنا . نحن لا نرغب أن نترك أنفسنا لتتحكم بنا المصادفات والظروف . إننا نريد أن نمسك بالزمام والسيطرة الشيء الذي ينبع من ممارسة " قدرتنا على الاستجابة " .

إن الحياة معلم قاس إذا سمحنا لها باستهلاك قوانا حسب هواها . لا بد لنا أن نهض وننتهياً إذا أردنا أن نكون مؤثرين على التغييرات ذات الأهمية بالنسبة لنا . في هذه الرحلة ، يكون أمامنا خياران . يمكننا أن نمضي قدماً وحسب ، ونتعلم من أخطائنا ، لكن هذا المسار يستهلك الوقت ، ويحمل لنا العديد من العثرات والمنزلقات ، أو بوسعنا أن نتعلم من أخطاء الآخرين ، أولئك الذين مروا من هنا قبلنا ، واكتشفوا ما الذي يجدي نفعاً ، وما الذي لا يؤتي ثماره .

نحن بحاجة لأن نطرح على أنفسنا هذا السؤال : " هل هناك أي شيء لا يمكنني تعلم المزيد عنه من أجل القيام به بشكل أفضل ؟ " بالطبع لا . هناك أسرار للنجاح ... ولكن ليس منها ما لا يمكن اكتشافه عبر البحث المجتهد . واليوم هناك المزيد من المعلومات متوفرة حول كيف نكون ناجحين في الحياة ، متوفرة أكثر من أي وقت مضى ؛ فهناك اليوم كتب ، وشرائط سمعية ، وشرائط فيديو ، ومحاضرات ، ومنتديات عامة متوفرة للجميع ، وغالباً بأسعار معقولة ، وبأحياناً تكون مجانية في مكتبتك العامة المحلية .

نحتاج وحسب للاطلاع على هذه المعلومات حتى نمضي قدماً بسرعة في حياتنا . لا تنتظر أن تسعى هذه المعلومات إليك وأنت جالس مكانك ؛ فلن تتحرك سعياً إليك . لا بد أن تكون أنت المبادر في هذا السعي الشديد . فلتكتشف المعتقدات الخاصة بالمنجزين المتفوقين عالياً - هؤلاء الذين اتخذوا تحركاً له مقصد ، ولتتبن تلك المعتقدات ، وكأنها معتقداتك الخاصة بك ، وهذه نقطة انطلاق طيبة ، وكما أشار شخص حكيم ذات مرة : " المشكلة التي تكمن في الاكتفاء بالتعلم من المدارس والجامعات بالقوة والشدة هي أنه مع الوقت يصير الشخص مستعداً للتخرج ، وكذلك مستعداً للموت العقبى ! " إن أفضل استثمار يمكنك القيام به هو الاستثمار في نفسك ، في اكتشاف مواهبك ، وقدراتك المتفردة ، وتنميتها لتجعل حياتك نابضة بالحياة والنشاط ، وأكثر تشويقاً وإثارة ، وذات مغزى كذلك .

إنك تحظى
بقدره خارقة
لأن تعيش أحلامك ، فقط إذا استطعت
التحكم بأفكارك .

"ويللى فيماس - أموس"
مؤسس شركة "أموس فيماس"
لرقائق البسكويت بالشيكولاتة

أشعل حماسك !

هيلين كيلر

ولدت هيلين كيلر في ٢٧ يونيو ١٨٨٠ ، في بلدة صغيرة بولاية آلاباما . وفي شهر فبراير عام ١٨٨٢ ، وعندما بلغت عاماً ونصف العام من عمرها . أصيبت هيلين بمرض غامض ، وعانت من حمى مرتفعة للغاية ، ومن ألم رهيب ، وحينما تعافت أخيراً ، كانت قد صارت صماء وعمياء كذلك .

حين بلغت هيلين السابعة ، رتب لها والدها مع إحدى المعلمات ، وهي " آن سوليفان " ؛ لكي تنتقل للعيش مع الأسرة ، وقد علمت " آن " هيلين " في نهاية المطاف كيف تتواصل مع الآخرين باستخدام حركات الأصابع ، وكيف تقرأ بطريقة " برايل " ، وكيف تتحدث في النهاية . كانت " هيلين " من بين أوائل الأشخاص الذين استطاعوا إتقان تلك المهارات مع إعاقتها المحددة . كانت " آن سوليفان " هي شريكها الدائمة على مدار الخمسين عاماً التالية .

ما الذي قدمته " هيلين " في حياتها ، على الرغم من إعاقتها التي تبدو مستعصية ؟ لقد تخرجت في كلية راد كليف في عام ١٩٠٤ مع مرتبة الشرف ، جنباً إلى جنب بعض أكثر الشابات ذكاء في زمانها ، وصارت متحدثة عامة بارعة للغاية ، وناقدة اجتماعية ، وكرست حياتها بكل شغف من أجل مساعدة الجماعات المحرومة اجتماعياً مثل الفقراء ، والمشردين ، والأقل حظاً بوجه عام ، وقد كتبت خمسة كتب ، واكتسبت علاقات صداقة حميمة ببعض مشاهير عصرها من أمثال " ألكسندر جراهام بيل " ، و " مارك توين " ، و " ألبرت آينشتاين " ، و " تشارلي شابلن " ، وقابلت ملوك وملكات أوروبا ، وكل رئيس للولايات المتحدة تقلد المنصب خلال عمرها ، وفي الخامسة والسبعين من عمرها ، كانت هي أول امرأة تتلقى درجة شرفية من جامعة هارفارد ، وقد تم إنتاج أفلام عن حياتها .

توفيت " هيلين " في ١ يونيو ١٩٦٨ ، وبقيت حتى يومنا هذا مثلاً ساطعاً ومشرقاً لملايين الأشخاص ، لكل هذا القدر الكبير الذي يمكن إنجازه خلال حياتهم حتى ولو انطلقوا بأقل القليل . ما عليك إلا أن تنظر إلى ما وراء العوقات الجليلة ، إلى ما هو محتمل ، وإلى ما هو مهم ، وإلى ما هو ضروري .

إنك تصنع اختلافاً من خلال إعطاء شيء من نفسك لصلحة الآخرين . لقد صنعت " هيلين كيلر " هذا الاختلاف . لقد جرؤت على أن تحلم أحلاماً كبرى ، وعلى هذا النحو اشتعلت بالحماس !

ثمة قاسم مشترك بين
جميع الرجال والنساء الذين حققوا منجزات عظيمة ؛
لقد آمنوا بقدرتهم على تحقيق هذه المنجزات
إن هذا الإيمان ، وما يوحى به من
تصميم لا يتزعزع ، هو العنصر
الضروري للنجاح .

“جيم رون”

مؤلف ، ومتخصص في تحفيز الذات

الفصل ٨

كيف نُغيّر المعتقدات الجوهرية ؟

” ما ينبغي علينا القيام به هو التحلى بالفضول الأبدى لفحص واختبار آراء جديدة ومحاولة التوصل إلى انطباعات جديدة “ .
- ” والتر باتر ”

خطوات إيجاد معتقدات جديدة

نعرف أن كل معتقد من معتقداتنا الجوهرية يخضع لاختيارنا ، كما أن المعتقدات الجوهرية الجديدة تقدم فرصة فريدة من أجل قفزة نوعية ، وكمية في مستوى أدائنا . فما هي إذن بعض الطرق التي يمكن بها أن نغير معتقداتنا الجوهرية ، وأن نمضي قدماً في حياتنا ؟ إليك ثمانى طرق مُجدية مما يمكن استخدامه منفردين أو مجتمعين من أجل تغيير معتقداتنا الأساسية بشأن أنفسنا وعالمنا :

١ . مارس التفكير الأصيل وغير المسبوق ، وهو ما يعد إعادة تقييم حاسمة للمعتقدات التي مضى عليها زمن طويل ، فلتتناول أحد المعتقدات المحددة التي لديك حالياً بشأن نفسك ، ولتسأل :

لماذا أعتقد هذا بشأن نفسي ؟

ما مدى مصداقيته ؟

ومن ادعى هذا ؟

وما أوراق اعتمادهم لكي يعرفوا كل هذا القدر بشأنى ؟

هل مازال هذا المعتقد سارياً حتى اليوم ؟

إذا كنت الآن تعتقد اعتقاداً راسخاً - ” أنه لا يمكن لى أن آمل أبداً فى أن أكون أى شيء ، أو أن أفعل أى شيء ، أو أن أحظى بأى شيء ... مهما كان هذا الشيء “ ، فقم عندئذ بمراجعة هذا الاعتقاد مراجعة جادة ! وهو ما يسمى بإعادة النظر .

ليس جهلنا
هو العقبة الكبرى أمام
الاكتشاف ،
بل الوهم القائل
بأننا قد عرفنا ما يكفي .

"دانيال جى . بوستن"
مؤلف أمريكي

إننا على ما نحن عليه بسبب ما نعتقده .
يمكننا أن نغير من ذاتنا بتغيير ما نعتقده .

٢ . فلتغير الكلام الذي تُحدّث به نفسك ، أى حديثك لنفسك . توقف عن قول الأشياء السلبية لنفسك ، فهي توهن قواك لا أكثر . قم بإعادة صياغة القول نفسه بالطريقة المقابلة تماما . ولاحظ التأثير الإيجابي لها عليك . فإن جملة مثل " لا أستطيع أن ألقى كلمة على الملأ لأننى . . . " تصير " أستطيع أن ألقى كلمة على الملأ . . . " لتكن أنت أفضل المشجعين والمحمسين لنفسك : " إننى الأفضل ! إننى الأفضل ! إننى الأفضل ! أستطيع القيام بهذا ! أستطيع القيام بهذا ! " وذلك لأنك حقاً تستطيع !

٣ . فلتغير الصور التى لديك فى ذهنك عن نفسك ؛ وذلك باستخدام مخيلتك . هل تستطيع أن ترى نفسك تنجح فى شيء ما تعرف مسبقاً أنك بارع جداً فيه ؟ والآن فلتستخدم العملية ذاتها لكى ترى نفسك تؤدي بنجاح شيئاً ما مما ترغب أن تكون بارعاً جداً فيه . إنها عملية بسيطة جداً ، واليك حقيقة مذهشة : من شأن صورة متخيلة تخيلاً واضحاً ، وبجدية ، وبكامل تفاصيلها فى عقل المرء أن يكون لها من ١٠ إلى ٦٠ ضعف أثر التجربة الواقعية على العقل ! فبكل معنى الكلمة تستطيع أن " تتخيل " سبيلك نحو النجاح ! ونحن نعرف أنه ما من شيء يجدى ، ويفلح مثل النجاح .

٤ . فلتغير حالتك البدنية لكى تتوصل إلى السلوك المنشود ، وتشمل حالتك البدنية كلاً من نبرة صوتك ، وملامح وتعبيرات وجهك ، ووضع جسدك ، ومدى توتر أو ارتخاء عضلاتك ، ووتيرة تنفسك . إن لعضلات جسدك ذاكرتها الخاصة ، ولقد اكتسبت الحالة البدنية الخاصة بالعواطف الإيجابية مثل السعادة ، والابتهاج ، وسكينة العقل ، والثقة بالنفس ، كما أنك أيضاً اكتسبت حالة بدنية محددة خاصة بالعواطف السلبية مثل الحزن ، والسأم ، والإحباط ، والتوتر ، والارتياب فى النفس . ما تحتاج إليه فقط هو أن تتخير الشعور المحدد الذى ترغب فيه ، ومن ثم تكيف وتضبط حالتك البدنية وفقاً له .

٥ . فلتغير المعلومات التى تطلع عليها ؛ وذلك عن طريق قراءة الكتب التحفيزية ، والذهاب للمنتديات التحفيزية ، والاستماع إلى الشرائط السمعية التحفيزية ، فلتستخدم قوة العناصر الإيجابية فى حياتك لكى تتحمس ، وتبتهج بدلاً من أن تحبط وتحزن ، فلتكن طالبا للعلم أبد الدهر ، ولتدرس موضوع النجاح خصوصاً .
ففى بادئ الأمر نكون بحاجة لأن نتعلم أن نقرأ ، ثم نكون بحاجة لأن نقرأ حتى نتعلم . تحتوى الكتب على حكمة الأجيال والدهور ، فلتلجأ إليها لتحصل على ما تحتاج إليه من معارف تعينك على التفوق فيما تريد ، وقد قال " مارك

إن محادثة واحدة مع شخص عاقل
حكيم تساوي في قيمتها العكوف
على دراسة الكتب لشهر كامل .

مقولة صينية قديمة

توين " ذات مرة : " إن الشخص الذى لا يطالع كتباً جيدة لا فارق بينه وبين الشخص الأملى الجاهل " ، وقد كان " والتر تابلس " هو من قال : " يمكن التسامح مع من لا يعرف ، ولكن لا يمكن التسامح مع من لا يريد أن يعرف " .

أتعلم أن الشخص البالغ العادى يقرأ أقل من كتاب واحد كل عام ، وأن نسبة ثمانية وخمسين بالمائة من كل البالغين لا يقرأون أى كتب غير روائية بعد المدرسة الثانوية ؟ وقد كشفت دراسة حديثة أنك إذا ما قرأت لمدة ستين دقيقة فقط كل يوم - أى حوالى كتاب واحد أسبوعياً أو اثنين وخمسين كتاباً كل عام - فإنك بعد مرور ثلاث سنوات ستكون مرجعاً فى مجالك ؛ وبعد خمس سنوات ، ستكون خبيراً ولا شك ؛ وبعد سبع سنوات ستكون على قمة مجالك المهنى . وبعد عشر سنوات ، ستكون قد قرأت خمسمائة وعشرين كتاباً ، واكتسبت معرفة خمسمائة وعشرين شخصاً خبيراً معروفاً حول الموضوع المقصود . هل تستطيع أن تتخيل ما نوع التميز والأفضلية مما ستحظى به فضلاً عن أقرانك ؟

فى حقيقة الأمر ، يقال إنك إذا ما قرأت من ثلاثة إلى أربعة كتب تمثل أفضل ما وُضع فى مجالك على الإطلاق ، فلسوف تكتسب من ثمانين إلى تسعين من المعرفة ذات الأهمية الحاسمة حول ذلك الموضوع . إن الموضوعات الواضحة ، والتى يميل السواد الأعظم من الناس إلى دراستها تتضمن الصحة واللياقة ، وتربية الأطفال ، والتخطيط المالى ، وكتب إدارة الأعمال والمشروعات التجارية ، وكذلك الكتب التى تتعامل مع التحسين الشخصى ، أو تنمية الذات . أى علم النفس الشعبى ، والفلسفة العامة ، والسير الذاتية بأقلام الأعلام أنفسهم ، أو بأقلام آخرين سواهم . إنها تلك الكتب التى تقع تحت تصنيف التحسين الشخصى ، أو تنمية الذات هى ما سوف يحدد وتيرة تقدمك فى سائر النواحي الأخرى . إذا لم تكن تحظى بشعور طيب حيال ذاتك ؛ فهل سيحالفك الحظ إذا أردت أن تمارس التمارين الرياضية ، وأن تراقب نظام تناول الطعام الخاص بك ؛ أو أن تكون أباً صالحاً أو أماً صالحة ؛ وأن تضع شؤونك المالية تحت سيطرتك ؛ أو أن تكون على قمة مجالك المهنى ؟ والإجابة واضحة تماماً - هى أنك إذا لم تحظ بشعور طيب حيال ذاتك فلن تقدم على كل هذه الأمور .

واليك العبارة التالية التى أوْمِنَ بها ، وبدقتها تماماً : " إنك أنت أفضل معلميك ، وإذا كان الطالب مستعداً فسوف يعلم نفسه بنفسه ، وإذا لم يكن مستعداً ، فلا يمكن أن يتعلم مطلقاً " ، ومن الجلى أن هذه الرسالة تصدق على كل أنماط التعلم ، بما فى ذلك التحسين الشخصى .

إذا كنت واحداً من الباحثين
المخلصين عن الحقيقة ،
فمن اللازم أن تقوم ولو مرة واحدة
على الأقل بالتشكيك فى كل شىء قدر الإمكان .

رينيه ديكارت
فيلسوف ، رياضى فرنسى
(١٥٩٦ - ١٦٥٠)

٦. فلترتبط بالناجين الآخرين . كل شخص تلتقى به يعرف شيئاً لا تعرفه أنت ، وهكذا فلتكتشف ما الذى يعرفه الأشخاص الناجحون ويمكنه أن يكون نافعا لك ، ولكن كيف ستكتشف ما الذى يعرفونه ؟ (لا بد أن ١) تسأل . ٢) تسأل بذكاء . ٣) تسأل الأشخاص المناسبين . ٤) تسأل أكبر عدد ممكن من الأشخاص . ٥) وأن تتحلى دائماً بعقلية منفتحة . أى أن تكون مستعداً للتعلم . عن طريق كل من الأشخاص الآخرين ، والكتب ، والشرائط الصوتية ، والمنتديات ، فلتغمر نفسك ببيئة إيجابية ومواتية .
٧. اتخذ تحركاً فى الناحية التى تريد أن تكون متميزاً بها ، فلتختبر ما يخبرك به نظامك الاعتقادى ، ثم قيّم النتائج ، وغير من وسائلك ، وواصل التحرك إلى أن تتوصل إلى النتائج الدقيقة المنشودة ، وإذا اتبعت تلك الخطوات البسيطة فمن الواضح بأنه لن يكون هناك شئ اسمه فشل . هناك نتائج وحسب ، وإذا لم ترق لك النتائج التى لديك حالياً ، فلتغير من وسائلك . ليس هناك طريقة يمكنك أن تفشل بواسطتها فشلاً كلياً إذا ما اتبعت هذه النصيحة .
٨. فلتلعب دورك . إذا أردت أن تكون واثقاً بنفسك فلتتصرف وكأنك تتحلى بالثقة . إذا أردت أن تكون مفعماً بالطاقة والحيوية فلتتظاهر بهذا . إذا أردت أن تكون مبتهجاً ومتحمساً فافعل هذا . إن الفعل المقصود منه غرض واضح يحفز العواطف الإيجابية والتى بدورها تحفز الصور الإيجابية فى عقلك . وهكذا ، ليكن قائدك هو الفعل ، ثم الفعل .

تمارين

التفكير الأصيل غير المسبوق

١. فى النقطة (١) أعلاه ، اقترحنا التفكير الأصيل من أجل أن نغير معتقداتنا الجوهرية . فلتلق الضوء على أحد المعتقدات التى طال عليها الأمد بداخلك مما تؤمن بها الآن بشأن نفسك ، أو واحداً من تلك المعتقدات التى يبدو أنها تعيقك عن التقدم إلى الأمام ، ولتراجع هذا المعتقد مراجعة جادة . أولاً قم بصياغته بوضوح ، ودونه بالكتابة . اسأل نفسك قائلاً : من أين التقطت هذا المعتقد ؛ وما مدى صحته ؟ وهل اختبرت قبل ذلك أبداً ؟ وهل مازال سارياً وفعالاً إلى اليوم فى ضوء المعلومات الجديدة التى لدى ؟ " ، وإذا لم يوفق المعتقد فى هذا الاختبار ، فلتلق بهذا المعتقد بعيداً !

إن المرء يستحق من القيمة
بمقدار ما يحمله هو لنفسه من قيمة .

”فرانسوا رابيليه“
فنان ساخر وفكاهى فرنسى
(١٤٩٤ - ١٥٥٣)

حديث النفس الإيجابي

٢. في النقطة (٢) ، تعرضنا للأثر السلبي الذي يمكن لحديثنا لأنفسنا أن يحدثه على مشاعرنا وسلوكنا ، والطريقة المثلى لتقاوم هذا هو التردد الدائم للتأكيدات الإيجابية على مسامعك ، تلك التأكيدات التي لها تطبيق مباشر على أي تحد أو فرصة ذات أهمية بالنسبة لك حالياً . إن العبارة التأكيدية تقوم ببساطة بوضع إطار حول النتيجة المرغوبة ؛ ولكن بطريقة إيجابية . إنها جملة بضمير المتكلم " أنا " ؛ وفي الزمن المضارع ؛ ومثبتة . فلا تقل مثلاً " لن أعود للتدخين بعد الآن " ، " بل قل " أنا غير مدخن . أنا غير مدخن " .

ما هي بعض العبارات التأكيدية التي يمكن لك صيغتها الآن على الفور ، ومن شأنها أنها تعينك على أن تكون أنجح في الأوجه المتنوعة لحياتك ؟ فلتضع في الاعتبار مستواك من الثقة بالنفس ، والأهداف المالية ، وإدارة الوقت ، وتحسن الذاكرة ، ونظام الطعام ، والتمارين الرياضية ، والعلاقات الشخصية . إذا ما قمت بكتابة تلك العبارات التأكيدية ، فأين يمكنك أن تضعها بحيث تكون أكثر إدراكاً لها بصرياً على مدار اليوم ؟ حسناً على مرآة حمامك ؛ وعلى باب ثلاجتك ، وعلى لوحة القيادة في سيارتك ؛ أو على غطاء منظم المواعيد الخاص بك . . . أي موضع تكثر من النظر إليه ؛ مثل منتصف شاشة تلفازك !
إليك بعض العبارات التأكيدية ذات القوة الإيجابية لكي تردها يومياً :

- اليوم ، أحظى بتوجه عقلي إيجابي . لقد تخلصت من الميل إلى الانتقاد ، ولم يعد في حياتي مكان لنفاد الصبر ، وحل محلها الثناء على الآخرين والتسامح .
- اليوم ، أؤمن بنفسى إيماناً راسخاً وتاماً . أؤمن أنني جدير بكل خير ، وقادر على أرقى الإنجازات .
- اليوم ، لدى هدف كبير ويمثل تحدياً سأسعى تجاهه . إنه يضمن معنى وقوة دفع على حياتي .
- اليوم ، أتحمّل المسؤولية عن أعمالي كافة . مهما كانت النتائج التي أحققها ، أعرف أنها النتائج الخاصة بالتفكير الذي انخرطت فيه .
- اليوم ، أدير وقتي بفاعلية . أعرف أن كل دقيقة هي شيء ثمين ، ولا يمكن تعويضه ، ولا بد أن يكون مستغلاً بأفضل وجه ممكن .
- اليوم ، إننى أتبع برنامجاً للتنمية الشخصية ، وأكرس ساعة واحدة يومياً على الأقل مستهدفاً تطوير نفسي .

إن الخيال
أهم
من المعرفة .

“ألبرت أينشتاين”
عالم فيزياء ألماني المولد
(١٨٧٩ - ١٩٥٥)

- اليوم ، أعطى قيمة للجوانب المادية ، والعقلية ، والروحية فى حياتى . إننى أعتنى بنفسى كل العناية .
- اليوم ، أتحدى بالقدرة الإبداعية فى الطريقة التى أحدد بها أهدافى ، وأسعى إليها بها ، والاحتمالات متوفرة بدرجة كبيرة فى كل أفكارى وأعمالى .
- اليوم ، لدى توجه عقلى ميال لخدمة الآخرين ، وإخوتى من البشر . أقدم على الدوام أكثر مما يتوقعه الآخرون منى ، علما بأننى سوف أتلقى أكثر مما أنشده بالمقابل .
- اليوم ، إننى متفوق فيما أقوم به ، وأؤمن أنه من خلال التفوق سأعثر على ذاتى الحقيقية .
- اليوم ، أشعر بأنى فعال فى كل علاقاتى مع الآخرين . أؤمن بأن للأشخاص حق الأولوية فى حل المشكلات ، وأنهم يستحقون احترامى التام ، واهتمامى الكامل .

التصور المبتكر

٣. فى النقطة (٣) ، أشرنا إلى أن مخيلتنا هى أقوى أداة لإيجاد واقع جديد . بوسع الخيلة أن تكيف وعينا على أى نحو نختاره ، وبالطبع سواء كان هذا بصورة إيجابية أم سلبية ، وباستخدام الخيلة الاستخدام الملائم ، يمكن لها أن تمكننا من السيطرة على جميع الأحداث ، والظروف فى حياتنا . لم نعد بحاجة إلى أن نستجيب وكفى لكل ما يجرى حولنا . فبدلاً من ذلك ، يمكننا أن نستحضر فى عقولنا من الصور العقلية المفعمة بالأصوات والحيوية ، أى حرفياً الصور المفعمة بالحياة ، تلك الصور التى تمثل أعرق رغباتنا الداخلية ، فعن طريق إيجاد تلك التصورات ، والصور الحيوية بشكل إيجابى وحى ، يمكننا أن نتغلب على جميع شكوكنا ، ومخاوفنا الذاتية . نستطيع أن نحرك وعينا باتجاه الرؤى المبتكرة ، وليس باتجاه الإدراكات الحسية . نستطيع أن نستخدم قوة الرؤى فى توسعة الحدود المحفزة للعالم الخارجى . نستطيع أن نوجد واقعا بناء على اختياراتنا .

تأمل التصور التالى ليظهر لك مدى الإبداع والابتكار الذى يمكن لك أن تبلغه ، وذلك جنبا إلى جنب إلى التأثيرات العاطفية التى تكاد تقترب من آثار مفامرة عجيبة ، والتى ستشعر بها . (ملاحظة : لا تمارس هذا التصور ، أو أى تصور آخر أثناء قيادتك للسيارة) .

اغلق عينيك . أريد منك أن تتخيل نفسك واقفاً وحيداً تماماً على سطح إحدى ناطحات السحاب فى مناهن الساعة الواحدة صباحاً . على ارتفاع مائة وعشرة طوابق من مستوى الشارع المنظر غير معقول بوسعك أن ترى أنوار مدينة نيويورك

إن المركز والمنبع
لكل قدرات الإنسان الإبداعية
هو قدرته على التصور ، أو
قوة مخيلته .

"روبرت كولير"

مؤلف THE SECRET OF THE AGES

(١٨٨٥ - ١٩٥٠)

في جميع الاتجاهات ، من بروكلين إلى برونكس . هناك أضواء حمراء ، وأضواء خضراء ، وإعلانات فلوريسنت تومض ، وهي شديدة الضخامة بحيث يمكن رؤيتها من بُعد عشرين ميلاً .

والآن لتخطُ بحرص فوق حافة السطح ، وتطل نحو الأسفل . هل يمكنك أن ترى أنوار كل السيارات ، والحافلات ، وعربات الأجرة التي تهرع هنا وهناك في الشارع ، إنك على ارتفاع ألف وخمسمائة قدم في الهواء ، والآن هناك سور يحيط بالسطح من أجل أن يمنع الأشخاص من السير نحو الهواء بلا تفكير . إنه بارتفاع قدمين تقريباً ، واتساع قدم واحدة . أريد منك أن تضع قدمك اليمنى على هذا السور ، بحرص بالغ ، ثم قم بالانحناء ببطء ، وانظر مرة أخرى . رباه ! إنها مسافة طويلة جداً جداً للأسفل ! أتشعر بقشعريرة طفيفة تسرى في بدنك ؟

والآن أريد منك أن ترفع قدمك اليسرى ، وتضعها إلى جوار قدمك اليمنى بحيث تقف وحدك تماماً على السور الضيق . مرحى ! مرحى ! أنت تشعر بنسمة صيف عذبة تهب ، وتداعب شعرك من خلف رأسك . يبدو كل شيء رائعاً تماماً . أليس كذلك ؟ والآن فجأة ... يا للهول ! إنك تقفز من فوق السور ، وتحلق طائراً ! تخيل أنك سوبرمان ، أو الرجل الخارق ، أو المرأة الخارقة ، وأن بمقدورك الطيران أينما شئت . وهكذا فإنك تحلق أولاً في هذا الاتجاه ، ثم في ذلك الاتجاه ، بل إنك تحوم فوق مبنى " الامبيارستات " بالغ الارتفاع لبعض الوقت . وفي نهاية الأمر تحط طيرانك في منتصف حديقة " السنترال بارك " ، مفعماً بالإثارة والطاقة . لا بأس ، افتح عينيك . أليس أمراً عجيبياً ؟ تماماً كما يمكن لمخيلتنا أن تشحننا ، يمكنها أيضاً أن تحررنا من أجل القيام بأمور لم نفكر مطلقاً أن في مقدورنا القيام بها ! عندما نشاهد أنفسنا نحقق هدفاً - أي هدفاً - في مخيلتنا ، بقدرنا فربما يكفى ، نشعر في الإيمان بأننا نستطيع تحقيقه في الحياة الواقعية كذلك . ليس علينا أن نعتمد فقط على تجاربنا الماضية من أجل أن نحدد مستوى تقديرنا لذاتنا . يمكننا أن نضيف عدداً كبيراً من النجاحات الجديدة بقدر ما نرغب عن طريق تخيلها مراراً وتكراراً في عقولنا !

صرح " محمد على كلاي " ذات يوم بهذا القول اللافت للانتباه : " الشخص المحروم من الخيلة لا يستطيع مغادرة الأرض . إنه بلا أجنحة ، فلا يستطيع الطيران " .

عن طريق استخدام مخيلتنا بشكل إيجابي وله غرض ، نمسك بزمام التحكم على ما نفكر به ، والآن إننا نحن البرمجون ، وإننا نحن المصممون ، إننا نحن القوى البديعة التي تكمن وراء الواقع الذي نوجده في حياتنا !

إنه من الحرص والخذر
دائماً أن نتخذ تحركات ،
ثم نختبر الطرق التي اتبعناها ،
ونحاول من جديد .
فقبل أى شيء آخر
لا بد أن نحاول المرة
تلو الأخرى .

”والترستابلس“

الحالة ألفا

نستطيع أن نمارس التخيل لأي شيء نريده ، وفي أي وقت ، وفي أي مكان . قد نكون حينها نأخذ حماماً ، أو نحلق بطائرة ، أو فقط نتهياً للنوم . واحدى السبل التي تمكننا من تخيل الأمور بقدر أعظم من التأثير والفاعلية أن ندخل إلى حالة أهدأ ، وأدنى من الوعي ، والتي تعرف بالحالة ألفا .

يقوم العقل البشري باستمرار بتوليد سلسلة من نبضات الطاقة الإلكترونية ، والتي تشير إلى مستواه الحالى من النشاط . وخلال النهار ، عادة ما تكون تلك النبضات متسارعة تماماً ، ما بين ١٣ و ٣٠ حلقة كل ثانية تسمى تلك الترددات العالية بموجات بيتا ، وهي مرتبطة بحالة اليقظة التامة ، والانتباه العقلى ؛ فعلى سبيل المثال عندما تقوم عن قصد بالتفكير ، أو بالتحدث ، أو بالإنصات إلى أحدهم . إنها نفسها تلك الموجات التي تقوم بتوليدها الآن بينما تقرأ هذا الكتاب (على ما أتمنى !) .

هناك ترددات أخرى للعقل أكثر بطناً ؛ فإن موجات ألفا على سبيل المثال تتراوح ما بين ٨ و ١٣ حلقة فى الثانية ؛ فهي تكون ظاهرة ومؤثرة حين نكون فى حالة استرخاء تامة ، أو حين نكون على حافة النوم ، ونميل فى حالة ألفا إلى أن نتحلى بدرجة أعلى كثيراً من القدرة الإبداعية ، وغالباً ما تواتينا ومضات من الرؤى ، أو الإلهام تجرى بصورة عفوية ، وعادة ما تكون مرتبطة بشيء شغل فكرنا مؤخراً ، أو كنا نتساءل بشأنه ، والنمط الثالث من الموجات هو موجات زيتا ، ونبضاتها ما بين ٤ إلى ١١ حلقة كل ثانية . أما أبطأ الموجات كلها على الإطلاق فهي موجات دلتا ، والتي تكون لها الغلبة حينما نكون فى حالة نوم عميق للغاية .

فى حالة ألفا التي تتسم بالاسترخاء ، نكتسب مدخلاً إلى عقلنا الباطن ؛ فالعقل الواعى لا يعمق مسلكنا ، ذلك العقل الذى لا يكف عن التفكير ، وإصدار الأحكام بشأن ما يصح ، وما لا يصح ، وتوضع جانباً جميع همومنا المعتادة ، ومشاغل حياتنا اليومية ؛ بحيث تتفرغ المزيد من الدوائر العصبية لتقوم بالمزيد من الكشوف ، والمحاولات الإبداعية .

ونحن نختبر حالة ألفا بشكل طبيعى قبيل أن يغلبنا النعاس ، وبعد الاستيقاظ مباشرة ، وهى أوقات مثالية لتكييف ، وضبط عقولنا . وهناك خيار آخر متاح أمامنا ، وهو أن نستحضر حالة ألفا بالجهد الواعى فى الوقت المناسب خلال اليوم عن طريق ممارسة الاسترخاء التدريجى ، وهناك عدة طرق لبلوغ تلك الحالة الأدنى من الإدراك . ولها جميعاً الهدف ذاته : الاسترخاء التام لكل من العقل والجسد إلى أن نستطيع تحويل حالة الوعي .

عند استخدامك لعقلك الباطن ...
لا تستدع معه غريماً ...
فلا تلجأ لقوة الإرادة ... وتخيل هدفك .
ستجد أن فكرك يحاول اعتراض
الطريق ، ولكن عليك أن تثابر
على الاحتفاظ بالإيمان العفوى
البسيط ، والذي من شأنه
تحقيق المعجزات .

" جوزيف ميرفي "

مؤلف THE POWER OF YOUR
SUB CONSCIOUS MIND

تتطلب تقنية الاسترخاء التدريجي المجربة الخاصة بنا الصور الذهنية الموجهة كالتالي :

اجلس على مقعد مريح بغرفة هادئة . دع جفنيك ينغلقان بنعومة . تخيل أنك في أحد المصاعد وهو يهبط بك ببطء سلسلة من المستويات (الطوابق) إلى أحد الأماكن التي تتسم بالهدوء التام ، والسكينة الكاملة ، فلتبدأ بالعد من واحد إلى عشرة ، وبينما تقوم بهذا ، وجه انتباهك للشعور المتنامي في جسدك بالاسترخاء الكامل .

عند العدد واحد . استشعر حالة الاسترخاء ، وقد بدأت تنتشر في وجهك كله : فكك ، وجبهتك ، وفروة رأسك جميعها في حالة استرخاء تام .

عند العدد اثنين . إنك تصير أهدأ حالاً ، وتصير أكثر استرخاء .

عند العدد ثلاثة . عنقك وكتفك ومؤخرة عنقك تستشعر النعومة والليونة .

عند العدد أربعة . ستكون ذراعاك ويديك ومرفقاك أكثر استرخاء ، وتنفسك عميقاً ،

بطيئاً ويسيراً .

عند العدد خمسة . المصعد مازال يهبط . . . يغامرك إحساس باسترخاء أعمق . تشعر

بالهدوء ، وبالراحة ، وبالسلام في العالم .

عند العدد ستة . ستكون معدتك ، وأردافك وفخذك كلها مسترخية تماماً . وحرفياً

يتبخر التوتر بعيداً عن كامل جسدك وأطرافك .

عند العدد سبعة . ستكون ساياك حتى أطراف أصابع قدميك ، في حالة استرخاء

تامة .

عند العدد ثمانية . إنك تهبط منزلقاً ، أعمق فأعمق ، تصير قريباً من مكانك الخاص .

تشعر بالطمأنينة تغمرك كلك .

عند العدد تسعة . تكاد تصل إلى مكانك الخاص . تستشعر الإحساس بالحرية .

عند العدد عشرة . لقد وصلت ! إنك موجود في مكانك الخاص . استمتع بالشعور

بالسكينة ، والوداعة الكاملتين .

أنت الآن في حالة تتسم بالاسترخاء والراحة لأبعد الحدود . لنقم بتمرين يفترض

أنك لا تفند أكثر من السعادة القديمة !

وعيناك مازالتا مغمضتين ، تخيل نفسك بعيداً وجالساً على مقعد عالي الظهر ارتفاعه

حوالي خمس وعشرين قدماً . ترى نفسك تطل منه على الكون . إنك ترى هذا الشخص

الذي هو أنت في الحقيقة ، في حالة استرخاء تامة ، وفي سلام مع العالم ، كما أنه

سعيد سعادة مطلقة . لدقيقة تخيل بعض الأفكار التي تمر بعقل هذا الشخص . ثمة

يا إلهى ، اجعلنى أداة
لإشاعة السلام فى الأرض حيث
أجد البغضاء . اجعلنى أزرع الحب ،
وحيث أجد الأذى اجعلنى أزرع العفو ؛
وحيث أجد الارتباب اجعلنى
أزرع الإيمان ؛ وحيث أجد اليأس
اجعلنى أزرع الأمل ، وحيث أجد
الظلمات ؛ اجعلنى أزرع النور ،
وحيث أجد الحزن اجعلنى أزرع
البهجة .

كاتب مجهول

أفكار سارة من الماضي تخصّ مناسبات سعيدة ، وتخصّ علاقات ودودة ، ونجاحات شخصية ، كما أن هناك أفكاراً سارة تخصّ المستقبل مما يشيع في نفس هذا الشخص دفناً وأماناً وأمنيات . السعادة تسود كل ركن في حياة هذا الشخص ، بل وهي تتضاعف وتتزايد .

والآن امض إلى هذا الشخص ، واقترّب منه ، وادخل إلى جسده وعقله - إنك تندمج ، وتنصهر بالفعل في هذا بحيث تصير أنت وهو - أو هي - شخصاً واحداً . والآن إنك تطل الآن على الكون بعيني هذا الشخص ، فترى الأشياء نفسها ، وتستشعر الأحاسيس ذاتها مما رآه ، واستشعره هذا الشخص . والآن فأنت أيضاً في حالة استرخاء وسعادة والآن أنت أيضاً تستشعر الدفء والأمان والأمل . تحيط بك السكينة والسلام والانسجام والسعادة جميعاً ، فأنت حرفياً تشع بالأفكار السارة ، وتختبر مشاعر سارة . أنت سعيد ! افتح عينيك .

التأمل

الطريقة الأخرى لكي تتواصل مع وعيك الداخلي ، ومع القوى والعجائب الخاصة بعقلك الكوني ، هو أن تمارس التأمل بوتيرة منتظمة ، تأمل التميرين التالي .

أوجد مكاناً هادئاً . أغلق عينيك . عد من واحد إلى عشرة من أجل الدخول في حالة استرخاء عميق . كن مدركاً أنك تركز فقط على ما يدور بعقلك . استشعر حالة العزلة الكاملة فيما يشرع العالم المادي في التراجع من حولك وبينما تدخل أنت إلى وقفات صامتة لعقلك . أنت وحدك أخيراً ولكي تبدأ ، فلتسمح فقط لعقلك أن يمضي حيثما شاء أن يمضي . لا تتعمد توجيهه بأية طريقة ، إذا ما طرأت فكرة محددة إلى وعيك ، وشرعت بإحكام سطوتها ، فاصرفها بكل بساطة ، وسرعان ما ستري أنك تطل على الكون الشاسع المكون من أجزاء لا نهاية لها ، إنه نوع من أرض العجائب الكونية التي لا يخترق سكونها إلا مذنب سريع جداً من وقت إلى آخر . وما هذه المذنبات إلا تلك الأفكار التي تبزغ هكذا ببساطة من مكان مجهول ، وتعترض سبيلك . إنك تلاحظ هذا كله ، ولكنك تدعه يمر بك مرور الكرام . فلا شيء منها سيخترق وعيك مباشرة ، فعبر التركيز على روعة ما يجري أمام عينيك ذاتها ، تصير واعياً بالطريقة التي تسمو بها على الضجيج والفوضى ، والسأم الذي يصحب الأفكار ، والأحداث الخاصة بالحياة اليومية . إنك بحاجة إلى ألا تنشغل بأية فكرة محددة . تستطيع أن تختار أن تكون مراقباً محايداً يشاهد كل شيء في هدوء ومن بعيد ، ويلتقط وينتقى بإرادته أي أفكار يريد أن يفكر بها . إنك منفصل عن جسدك ، وعن جميع الأفكار ، والذكريات الماضية .

خلال مائة عام
كان أهم اكتشاف على الإطلاق
هو اكتشاف قوة
العقل الباطن .

"ويليام جيمز"
عالم نفس ، وفيلسوف أمريكي
(١٨٤٢ . ١٩١٠)

إنك توجد كروح خالصة . هذه هي إذن ذاتك الحقيقية ، وهي متحررة من تأثيرات الأصوات المادية والمدركات الحسية كافة ، وتعلم أنك تستطيع أن تحظي بما تختار مهما كان ، وأنك تستطيع أن ترفض أى شيء مهما كان . فلا يقترب منك أبداً . لست بحاجة إلا أن تراقب وتختار حتى تصنع الوعي الذى تنشده تماماً . الأمر الأقرب إلى إحدى ألعاب الكمبيوتر المعتمدة على الرسوم المتحركة ، والتي تكون مسيطراً فيها على كل الحركة والنشاط ، وتبادر بنفسك بجميع الأفعال ، تقول لنفسك : " فى هذا كثير من المرح ، والتسلية يا رجل ! " وهكذا هو حقا . لكنك تعلم علم اليقين أن هناك شيئاً واحداً لا تستطيع القيام به . إنك لا تستطيع أن تنهى عمل الجهاز إنهاء تاماً ؛ ففى نهاية الحال ، تمتلك " اللعبة " عقلها الخاص !

الحالة البدنية

٤ . فى النقطة (٤) ، شرحنا كيف لنا أن نتخذ وضعية بدنية معينة للتوصل إلى الشعور المقصود الذى ننشده ؛ فلدينا وضعية بدنية تخص الثقة بالنفس ، فمثلاً بالنسبة لوضع الجسد ، وتعبيرات الوجه ، وشدة العضلات ، ووتيرة النفس ، ونبرة الصوت ، هناك العديد من المناسبات التى ترغب فيها استشعار الثقة بأنفسنا فى حياتنا . أنا واثق أن باستطاعتك أن تتذكر بعض تلك المواقف ، مثل مقابلة عمل لوظيفة جديدة ، أو إلقاء كلمة على الملأ ، وهكذا لننهض جميعاً واقفين ، ونتخذ أفضل أوضاع ثقتنا بأنفسنا ، ومن شأن هذا أن يستثير بداخلنا مشاعر من الثقة التامة بالنفس .

اسأل نفسك : هل مر وقت ما بك شعرت فيه بحالة من الروعة المطلقة ، ومن الابتهاج المطلق ، ومن تولي السلطة المطلق ؟ بالطبع مرّ بك وقت كهذا ! فلتبدأ إذن فى تكرار الكلمات نفسها ، وتخيل الصور نفسها ، واستشعار المشاعر نفسها مما كنت تقوله وتراه ، وتشعر به حين شعرت بهذه الحالة الرائعة .

فلتكرّر - " أشعر بحالة رائعة ، أشعر بالابتهاج ، أشعر بتولى السلطة ! " انضم إلى أحد أصدقائك وكررا معاً " أشعر بحالة رائعة ، أشعر بالابتهاج ، أشعر بتولى السلطة ! " انهض وقف منتصباً ، أرجع كتفيك إلى الوراء ، انظر إلى الشخص الآخر (صديقك) فى عينيه مباشرة ، وقل " أشعر بحالة رائعة ، أشعر بالابتهاج ، أشعر بتولى السلطة ! " والآن . . . ألا تشعر بذلك كله حقا ؟

كلما انفلق باب ينفتح آخر ؛
ولكننا غالباً ما نطيل التطلع إلى الباب
المغلق بشعور من الندم والحسرة ،
فلا نستطيع أن نرى الباب
المفتوح أمامنا مرحباً .

"ألكسندر جرهام بل"

مخترع الهاتف

(١٨٤٧-١٩٢٢)

ابحث عن النجاحات الصغيرة

٥. إن السبب الجذري الدفين للإحساس بتقدير متدنٍ للنفس هو الشعور العميق بعدم الاستحقاق ، وعدم الجدارة ، ولكن لماذا إذا كنا نستحق أن نكون ذوي قيمة وجدارة ، يشعر معظمنا بعكس ذلك تماماً ؟ ينبع الشعور بانعدام الجدارة من الافتقار إلى الرضا عن النفس ، وبدوره ينبع الرضا من السعي الدءوب وراء أحلامنا ، فكم منا يقومون بهذا ؟ ولماذا لا يفعلون ؟ ذلك لأننا أسرى نطاق الراحة الخاصة بنا ! وبعض منا يأسرهم السعي نحو الكمال المطلق ، فنؤمن بأننا ينبغي علينا ألا نقع في أي أخطاء ، وهذا هراء ! فإننا نعلم أن الفشل ما هو إلا جزء حيوي وضروري من عملية الإنجاز . وكذلك أيضاً ، يحط آخرون من قدر أنفسهم من خلال التهوين من شأن نجاحاتهم السابقة ، ويقوم معظمنا بعدد كبيرٍ من الأمور الطيبة كل يوم ، ومع هذا نميل بغض الطرف عنها ، أو نعتبرها أمورا مسلما بها . إننا نختر أن ننسى كم نحن أكفاء وصالحون حقا !

دعني أسألك هل أقدمت على أحد تلك الأمور الطيبة مؤخراً ؟ : أخذت حماماً ، أو قمت بتنظيف أسنانك ، أو قمت بتشجيع محبوبتك أو خطيبتك ، أو قرأت كتاباً نافعاً ، أو شاركت أحدهم في وجهة نظرك ، أو بدأت مشروعاً جديداً ، أو أنهيت مشروعاً قديماً ، أو راعيت إشارات المرور في طريق عودتك للمنزل ، أو شاهدت برنامجاً تليفزيونياً وثائقياً ، أو تعاطفت مع أحد الأشخاص ، أو اندهشت أمام إحدى الأشجار ، أو تبرعت بنقود للأعمال الخيرية ، أو حافظت على السرعة المسموح بها خلال قيادتك ، أو دفعت ما عليك من الضرائب ، أو احتضنت صديقاً لك .

إلى أين تنتهي كل هذه الأمور " الطيبة " ؟ في حقيقة الأمر ، أنت شخص رقيق الحاشية ، وطيب الخلق على كل حال ! فقد نفسك حق قدرها ، القدر الذي تستحقه بكل جدارة . وبكل أسف ، يميل أغلب الناس إلى التشبث بمعتقداتهم الجوهرية طوال عمرهم كله ؛ فيكونون مصدراً للبشاعة والترهيب أكثر بكثير من كونهم مصدراً للخيال والانطلاق ، فيبقون محتجزين وراء أسوار سجن عالية صنعت قضبانه من المعتقدات التي تحط من قدرات الذات . إنهم يخشون الخروج من شرنقتهم المتمثلة في الاكتفاء بالأمر الواقع ، ويمضون حياتهم من خلال المنظور الذي لا يصور لهم إلا الفشل ، والإحباط لدى كل منعطف ، ولكن من الواضح أنه ما من شخص مضطر لتقبل واقع على هذه الشاكلة ، إن مربوط الفرس هو كيف نختر ، وكيف ندير ، وكيف نتحكم في عمليات التفكير الخاصة بنا ، وكيف نضبط عقولنا ، ونوجهها لرؤية الأمور على النحو الذي يمكن أن تكون عليه حقا .

الحياة قصيرة
فلنعشها كما يجب
أن تعاش .

"نيكيتا خروشيوف"
رجل سياسة سوفيتي
(١٨٩٤-١٩٧١)

أشعل حماسك !

كيم ووتشوينج

خلال الأعوام الأولى من حقبة الخمسينيات ، تعلم " كيم " معنى التضحية ، ومشقة الحياة منذ فترة مراهقته ، والتي قضاها في كوريا الجنوبية بعد أن مزقتها الحرب . كان والده سجيناً في الشمال ، وأشقاؤه الأكبر سناً مجندين في الجيش وصار " كيم " مسئولاً عن إطعام أمه وأشقاؤه الصغار بقيامه ببيع الصحف هنا وهناك في القرية . كان عليه أن يبيع مائة صحيفة يومياً على الأقل لكي يتمكن من توفير وعاء صغير من الأرز ، وفي بعض الأيام ، وخصوصاً خلال أوقات الطقس السيئ لم يكن يحالفه الحظ في هذا .

لكن " كيم " - حتى وهو يواجه خطر الموت جوعاً - لم يتوقف عن الحلم . كان يؤمن بأن الأشخاص أصحاب الأحلام لا يعانون فقراً حقيقياً ، وأن الشخص يكون ثرياً بمقدار ما يتشبث بأحلامه . في عام ١٩٦٨ ، وبمبلغ عشرة آلاف دولار في مدخراته ، قام " كيم " وأربعة من أصدقائه بتأسيس شركة " دايو " الصناعية في غرفة صغيرة بالإيجار ، وبعد أربعة وعشرين عاماً من ذلك ، وفي العام ١٩٩١ ، كانت مجموعة شركات دايو الاثنتين والعشرين تحقق مبيعات تقدر بخمسة وعشرين ملياراً ، ولها من الموظفين آنذاك ثمانون ألف شخص .

يعزى " كيم " نجاحه الذي لا يصدق إلى انضباطه الذاتي ، وحرصه على أن يصير رجل أعمال أفضل وأذكى وأثقل نظراً ، وببساطة يعزى نجاحه أيضاً إلى الاجتهاد في العمل ، وكان يمنح الوقت قيمة عليا باعتباره أثمن ما لديه من ممتلكات ؛ فعلى سبيل المثال ، هناك تقليد في شركته يتمثل في عدم عقد اجتماعات العمل خلال ساعات العمل الرسمية ، وهو نفسه غالباً ما يعكف على العمل من الخامسة صباحاً إلى التاسعة مساءً . لم يمارس أبداً لعبة الجولف ، أو يمضي لحضور حفل موسيقي ، ويقول إنه يحقق كل بهجته وإشباعه من العكوف على العمل - ومن بلوغ أهدافه ، ومن استخدام قدرته الإبداعية ، ومن تحقيق كل ما ألزمه تحقيقه . وفي كتابه : *Every street is paved with gold* ، أي " كل الشوارع مفروشة بالذهب " والذي حقق أفضل المبيعات في كوريا الشمالية ، يظهر أن تفضيل " كيم " للبساطة عميق ودائم . يقول : " يتحول الإفراط في الاستهلاك إلى عادة سيئة ، فيسقط الناس فريسة أمام إغراءات الكسل ، والإسراف في الترف على حساب الإتقان والمهارة " . إن نموذجه وأخلاقيات عمله أسهمت في مساعدة بلاده على الخروج من الفقر ، ووضعها في مكان بارز من جنوب شرق آسيا .

إنك تضيء اختلافاً إيجابياً من خلال بذل شيء ما من نفسك لأجل مصلحة الآخرين . ولقد أضفى " كيم " اختلافاً ؛ لقد تجاسر وحلم أحلاماً كبرى ، وبهذا اشتعلت نفسه بالحماس ، وانطلق للأمام !

لا يمكن صقل جوهرة
دون احتكاك
ولا يمكن لإنسان بلوغ
القمة دون
محاولات وتجارب .

قول ماثور صيني

الفصل ٩

ليكن لك حلم أضخم منك

” معنى الحياة أن يكون أمام المرء مهمة محددة للقيام بها ، وهذا هو المقياس الذى نعرف به أننا نتجنب تسليم حياتنا للفراغ . إن الحياة الإنسانية ، بطبيعتها ، يجب أن تكون مكرسة من أجل شيء ما “ .
- جوزيه أورتيجا جازيت

اكتساب إحساس بالضرورة الملحة

أعتقد أن ما يفتقر إليه أغلب الناس فى حياتهم أن يكون لهم رؤية لمستقبل يثير بهم الشوق والتحدى ، وأن تشتعل بداخلهم الرغبة التى تستثير عواطفهم ؛ مما يعطى معنى واتجاها لوجودهم ذاته .

ماذا لو قيل لك الآن أن هناك شيكاً مبرافياً بمبلغ عشرة آلاف دولار ملتصقاً بجانب أحد مقاعد منزلك ؟ هل سيكون هذا كافياً لبث الحماسة فيك لاتخاذ تحرك ما ؟ أو ماذا لو قيل لك إن هناك خمسين سبيكة ذهبية فى خزانة بنك بوسط مدينة طوكيو حالياً ، وهى موضوعة تحت تصرفك ، وتقدر قيمتها بخمسة ملايين دولار ، ولكن أول شخص سيظهر فى الأفق ولاسمه نفس الحروف الأولى لاسمك يمكن له المطالبة بها ، فهل ستفعل شيئاً حيال هذا ؟ بأى درجة من الإلحاح والإحساس بالضرورة الملحة ستبدأ فى التحرك ؟ هل ستبدأ بتلقى دروس فى اللغة اليابانية ؟ أو بالرجوع إلى الخطوط الجوية حتى ترى متى ستبدأ تخفيضات الموسم بحيث تستطيع شراء تذكرة رخيصة الثمن ؟

كم يروق لى هذا القول لـ ” ماركوس آيوريوس ” : ” لا تتصرف وكأنك ستعيش ألف عام أخرى ” ، فأغلبنا لم يعد أمامهم الكثير من الوقت للاضطلاع بـ ” أمرهم ” ، بصرف النظر عما قد يكون ” أمرهم ” ذلك . وهكذا فإننا بحاجة إلى هدف فى حياتنا على القدر نفسه من الإثارة والتحميس مثل خمسين سبيكة ذهبية مكتوبة بالأحرف الأولى من اسمنا - وتنتظر التقاطنا لها ! وعندئذ فقط ، سنكتسب الإحساس بالحالة الطارئة والضرورة الملحة . أظن أن الراحل ” مايكل لندن ” قد أعرب عن نظرتة حين قال : ” لا بد أن يخبرنا شخص ما فى مستهل حياتنا بالضبط أننا قد شرعنا فى الاحتضار ، وهكذا قد

إذا لم يكتشف
الإنسان الشيء الذي
يكون مستعداً للموت من أجله ،
فلا يستحق الحياة .

"مارتن لوثركنج"
رائد الحقوق المدنية الأمريكي
(١٩٦٨.١٩٢٩)

نعيش حياتنا حتى حدودها القصوى . كل دقيقة من كل يوم . فلتنجز الأمر هكذا أقول مهما كان ما عليك إنجازه ، فلتنجزه على الفور ! فالحياة ليست إلا بعض أيام معدودة " .
إذا أردت حقاً أن تشعر بالاستثارة حيال شيء ما في حياتك ، فلتفكر ملياً في هذا السؤال التالي ، والذي طرح أول الأمر من قبل د. " روبرت شولر " ، وأعتقد أنه أحد أهم الأسئلة التي يمكنك أن تطرحها على نفسك :

ما هو الحلم العظيم الذي سأحلم به إذا ما كنت والثقاً أنني لن أخفق في تحقيقه ؟

سؤال رائع ، أليس كذلك ؟ وذلك لأنه يمحو من انتباهك الأساسي كل احتمال للفشل ، ويتيح لك التركيز فقط على ما تريد حقاً القيام به وتنجح به بدرجة كبيرة - إنه حلمك أنت ، ومطبوعة عليه الأحرف الأولى من اسمك . بالطبع يقوم هذا السؤال بفتح الذهن على الاحتمالات !

إليك بعض الأوجه المثيرة للاهتمام بشأن الأحلام :

١. إنك تستطيع أن تجد الرضا والإشباع من خلال سعيك وراء أحد أحلامك ؛ فلست مضطراً على ملاحقة أحلامك كلها معاً .
٢. لست مضطراً لتحقيق أحد الأحلام فعلاً حتى تشعر بالرضا . ما تحتاج إليه فقط هو السعي الدؤوب لتحقيقه .
٣. عن طريق عيشك لحلمك وسعيك نحوه ، فأنت لا تساعد نفسك وحسب ، بل تسهم في خدمة الآخرين والعالم بوجه العموم .

إليك ثلاثة أسئلة أخرى من أجل أن تفكر ملياً بها :

من بين جميع النشاطات التي قد تخطر على بالك ، أي النشاطات يمنحك أقصى شعور بالإشباع والرضا ، وأعظم قدر من الإحساس بالإنجاز ، وأفضل شعور بأهميتك كفرد ؟

لا تسرع بإصدار حكم مسبق سواء كنت تظن أنك تستطيع تقديم أداء جيد في أي نشاط محدد أو لا . فقط افترض أن بوسعك القيام بأي شيء تريده على أفضل وجه ممكن . مع معرفتك بأن لك مطلق الاختيار ، وبأن قدراتك غير محدودة ، فأى النشاطات يضعك على مسار الحركة بحدها الأقصى ؟

إذا عرفت أنه لم يعد أمامك على قيد

الحياة إلا عام واحد ، فكيف ستقضي وقتك خلاله ؟

إن الشخص الذى
لديه سبب ليحيا
يمكنه أن يتحمل
أى ظرف وأى حال .

“فريدرش نيتشه”
فيلسوف ألماني
(١٨٤٤ . ١٩٠٠)

لتفترض أنك في صحة جيدة خلال هذا الوقت ، وتتلقى راتبك كاملاً ، ولست مضطراً لأن تعمل ، ولا أن تقوم بالطهي أو الواجبات المنزلية من تنظيم وتنظيف ، كل شيء يتم العناية به ، ووقتك هو ملك لك أنت كاملاً لكي تقوم بما يسعدك ، ولكنك تعلم أنه بعد اثني عشر شهراً ستسقط ميتاً ، فما الذي ستقوم به إذن ؟

ما الذي تريد أن تذكر به بعد رحيلك ؟

الأمر أقرب إلى كتابتك لكلمة تأبينك على شاهد قبرك ! فما الذي ستكتبه اليوم مما يمثل ما ترغب في أن تذكر به بعد رحيلك ؟

مبدأ الغاية

يؤدي هذا بنا إلى مبدأ الغاية . لقد رأينا أن أحد أهدافنا الأساسية في الحياة هو الشعور بالإشباع ، وأن نكون سعداء ، وأن نحظى بالبهجة والرضا والإثارة في حياتنا . وفي هذا الصدد لا شيء ينطوي على الأهمية بقدر مستوى ما نتحلى به من تقدير للذات ، فإلى أي مدى نعجب بأنفسنا ، ونحب أنفسنا ، وبأي مقدار نعطي قيمة لأنفسنا ؟! يقول مبدأ حب المرء لذاته إننا لا بد أن نتألاً من داخلنا ، أن نتألاً بمعنى الكلمة ؛ ذلك إذا أردنا أن نكون نوى تجربة ومفعمين بالطاقة الإبداعية .

ولكي نحظى بتلك المشاعر الإيجابية والمناحة للسطوة ، فنحن بحاجة لأن نكون في المزاج النشط - نحن بحاجة لأن نكون في حالة تفكير وحلم وإنجاز ، ولكي ننجز أي شيء له شأن ، نكون بحاجة لخطة نتبعها . إن عامل البناء ينطوي عقله على مخطط البرج الذي سيبنيه ، والسائق الذي لديه غاية يقصدها لديه في عقله خارطة طريق . والطاهي الذي يعد لوجبة لديه في عقله وصفة ليتبعها ، ونحن كأفراد طامحين إلى منجز عظيم بحاجة إلى خطة ، خطة لعب تفصيلية لحياتنا ، تلك الخطة التي تمثل جوهرنا ذاته ، قلبنا وروحنا مما يحدد أخص آمالنا وطموحاتنا الداخلية الصميمة ، ولتتذكر المقولة القديمة - إذا أخفقت في التخطيط ، فإنك تخطط للإخفاق !

وهكذا فلنذهب إلى العمل لنرى إلى أي مدى عليك أن تتقدم . لخطة اللعب عنصران أساسيان : غاية مركزية مبدئية لحياتك ، وأهداف مكملة وداعمة متنوعة تتفق وهذه الغاية ، ولكي تكتشف الغاية المركزية التي تنطبق عليك ، يجب أن تسأل نفسك السؤال التالي : " هل أعلم إلى أين أمضي ، ولماذا ؟ " لماذا تقوم بما تقوم به ، وأي شيء تناصره ، وما الذي تؤمن به ؟ لماذا تستيقظ في الصباح وتنخرط في الأنشطة التي تنخرط فيها ؟ ما الذي تجد نفسك مستعداً للتضحية من أجله ولو بحياتك إذا لزم الأمر لتحقيق ما تنشده ؟

المصير ليس ابناً للمصادفة ،
ولكنه ابن الاختيار ؛
إنه ليس قطاراً نجلس بانتظاره ،
بل نجماً لا بد أن نبلغه .

“ويليام جنجز براين”
رجل دولة ، وخطيب وإصلاحى
(١٨٦٠.١٩٢٥)

بتعبير آخر ، ما هي القيم المبدئية في حياتك ؟ والحقيقة أن الأسباب الكامنة وراء أهدافك لهي أهم من أهدافك الفعلية . الأشخاص المتحفزون ، والملتزمون بأهدافهم وبغاية حياتهم ، يعرفون تمام المعرفة أسباب هذه الأهداف . لقد أخذوا الوقت اللازم لترسيخها والتفكير بشأن الأوجه الأساسية لحياتهم فيما يخص من يكونون هم ، وماذا يرغبون في فعله ، وما الإسهامات التي يريدون تقديمها .

فبدون إحساس واضح ومحدد بالغاية ، وبدون مجموعة من الأسباب الوجيهة لقيامك بما تقوم به ، ما من سبيل لأن تتحلى بشعور طيب حيال نفسك . بدون رؤية ، بدون حلم يتجاوز حجمك ، فما من مجال لأن تحقق أى شيء له أى شأن حقيقى لا تستطيع أن تعجب بنفسك حقاً أو أن ترضى عنها إذا كانت حياتك بكاملها سعيًا عشوائياً لا غير وسباحة مع التيار ، ومع امتلاء كل مساءاتك واجازات نهاية الأسبوع بالتوافه التلفزيونية والتفاعلات الاجتماعية السطحية ، فلا يمكن أن يكون هناك إنجاز ، ولا إشباع ، ولا بهجة .

جميعنا بحاجة للأهداف من أجل أن نستغل إمكانياتنا كاملة وأن نطلقها . وكلما كانت الأهداف أضخم استغللنا المزيد من إمكانياتنا ، وتعرض الأبحاث أن السبب الأساسى وراء شعور العديد من الأشخاص بالبوؤس والضغط ، وميلهم للشجار والعدوانية ، يرجع إلى افتقارهم للمغزى والغاية ، وإلى إحساس بالاتجاه فى حياتهم . إنهم مرضى بالملل والسخافة ! ففى مجتمعنا اليوم ، قد تكييف الشباب على وجه الخصوص تكييفاً كبيراً مع تلقى التسلية والمتع من محفزات خارجية - التلفاز ، ألعاب الفيديو ، والموسيقى الصاخبة . إنهم مفعول بهم ، ونادراً ما يفعلون . نادراً ما يفكرون بشأن أنفسهم ، وأن يُسلوا أنفسهم ، أو يستخدموا خيالهم . وهكذا فليس لديهم شعور بالسيطرة ، أو إحساس بالاتجاه ، ولا خط نهائى يؤدون اجتيازه .

إن وضع الأهداف والخطط لإنجازها لهي مهارات رئيسية فى الحياة . الإنجاز ليس تجسيدا للذكاء أو التعليم أو التدريب المتخصص ، لكنه ينجم عن تثبيت عقل المرء بصورة دقيقة وجزلية لأعمق الرغبات ؛ فالشخص الذى له هدف واضح ومركز سوف يتفوق أداؤه على الشخص الذى لا هدف له على الإطلاق . إن نسبة خمسة بالمائة فقط من المواطنين عموماً لديهم أهداف ، ونسبة ثلاثة بالمائة فقط لديهم أهداف مكتوبة ، فمن الواضح إنن أن الغالبية العظمى من الأشخاص ليس أمامهم أمل فى أن يدركوا مطلقاً كامل إمكانياتهم .

لا يتحقق أى منجز ذكى ،
ما لم يرتبط
فكر المرء بنغاية محددة .

”جيمس ألن“

مؤلف كتاب AS A MAN THINKETH

(١٨٤٩ . ١٩٢٥)

ويفتقر الناس للأهداف نتيجة لأسباب عديدة . قد لا يدركون أن الأهداف لا غنى عنها إذا أرادوا أن يكون لحياتهم مغزى - إنهم لا يفهمون الدور الذي تلعبه الأهداف في عملية الإنجاز العالمية ؛ وقد لا يكونون مؤمنين بأنفسهم وبقدرتهم على إنجاز أهداف ذات أهمية ؛ وقد لا يكونون أخذوا الوقت الكافي ليفكروا أى الأهداف هي أنسب لهم ؛ أو قد لا يكونون غير مستعدين للقيام بها وعليهم - أى أن يدفعوا الثمن - من أجل إنجازها .

أما الأمر المثير للفضول ، فإن الأهداف تميل إلى تحديد نفسها بنفسها ما إن يقرر المرء الغاية المبدئية من حياته - أى السبب الكبير لحياته . حين تستطيع أن تقف منتصب القامة فخوراً وأن تعبر تعبيراً واضحاً ودقيقاً للعالم ما الذى تناصره وتدافع عنه ، فعندئذ ستبزع الحوافز الخفية من أعماق قلبك الباطن وتمطرك بوابل من الأفكار والرؤى بشأن ما ينبغى عليك أن تركز عليه وكيف ينبغى أن تمضى وقتك .

تواؤم الهدف

لقيمك دور حاسم فيما يخص الأهداف التى تقررها ، والقيم هى المبادئ التى تعكس المعايير الأخلاقية النموذجية التى يسترشد بها الأفراد فى أفكارهم وأفعالهم . إنها معتقداتهم بشأن النواحي الأخلاقية المتنوعة للحياة . تحدد القيم ما تراه صواباً أو خطأ ، خيراً أو شراً ، عدلاً أو ظلماً . الحق ، الواجب ، البسالة ، العدل ، الصراحة ، التواضع ، الإخلاص ، التعاطف ، التسامح ، الكرامة ، الحب - تلك هى بعض وليس كل الأحكام الأخلاقية العديدة التى ينبغى عليك تأملها ، وأن تقرر تبنيها وممارستها فى حياتك اليومية .

الوقت الوحيد الذى ستأتى أهدافك فيه بجدواها عندما تكون متوائمة مع أعمق قيمك ، وهو ما يعرف بتواؤم الهدف . عليك أن تعرف ما هى قيمك قبل أن تستطيع وضع خطة لعب من أجل حياتك ، وعليك أن تبرهن على تلك القيم من خلال أفعالك وليس فقط باعترافك بها بأقوالك .

يجب أن يكون العائد من وراء عملك
هو الإشباع النفسى والرضا
الذى يجلبه لك العمل
واحتياج العالم لما تقوم به ،
فهكذا ، تكون الحياة نعيماً ، أو
أقرب ما يمكن إلى النعيم والجنان .

· ويليام إدوارد برجهاردت دويوى ·
مؤرخ أمريكى ومعلم وزعيم للسود
أمريكى
(١٨٦٨ . ١٩٦٣)

الفعل والحركة لا يكذبان ، فإذا لم تكن عارفاً ما هي قيمك ، فلست بحاجة إلا أن تنظر نحو أعمالك لتري ما هي تلك القيم . تضيف القيم البعد العاطفي الضروري - التركيز ، الالتزام والطاقة - على أهدافك ، فبدون ذلك التواؤم ما بين الاثنين ، ستكون نواياك في حالة تناقض وتضارب ؛ فالمنطق يقول لك أن تفعل هذا ، بينما يهمس لك قلبك بأن هذا غير هام لك ، وكننتيجة لذلك تفتقد للشدة ، ويتراخى التزامك ، ولا يكون هناك أى تقدم وتبدأ فى الشعور بأنك أقل جدوى وأقل قدرة . تبدأ فى التقليل من قيمة نفسك ، بل وتقرر عندئذ أن وضع الأهداف مهمة تنطوى على مجازفة كبرى ؛ وذلك لأنك تبيننت أنه بتحديدك لأهداف ، يظهر ضعفك وتصير عرضة للأخطار ، وتفشل وتشعر بالأذى النفسى وقلة الشأن كنتيجة لذلك . كل ذلك يتلخص فى كلمة الألم ! والناس تتجنب الألم كما يتجنبون الطاعون .

وإذا أردت أن تتحلى بتقدير عال للذات ، وإذا أردت أن تشعر بالرضا والإشباع والسعادة ، فلا بد أن تتأكد من أن الاتجاه الذى اخترته لحياتك متوافق مع القيم التى تود أن تعيش بناءً عليها ، إذا ما عكست فى العالم المادى بأفعالك وأعمالك معتقداتك الروحية ، فسوف تشعر بنور داخلى وتتحدى بإحساس داخلى بالسكينة والرضا مما ننشده جميعاً ، وسوف تشعر بأنك مثمر وذو قيمة حينما يكون لديك هدف تسعى إليه ، وتحرز تقدماً واضحاً ذا مغزى نحو بلوغه ، وكلما تقطع مرحلة على طول طريقك لهدفك ، ترتفع ثقتك بذاتك وتقديرك لذاتك كذلك ، وتصير أكثر همة والتزاماً بمهمتك . الأهداف تحررنا ! ولكن لا بد لها أن تكون متوائمة مع قيمنا الأساسية . ومخططة جيداً ومنظمة بشكل له مغزى .

الغاية الأساسية للحياة

إليك تمريناً مصمماً خصيصاً ليلقى بعض الضوء على الغاية من حياتك - أى غاية حياتك الأساسية . الأمر يشبه كتابة رسالة حياة لنفسك . بعض البلاد مثل الولايات المتحدة الأمريكية لديها هذه الرسالة لحياتها (متمثلاً فى الدستور الذى تضعه هذه البلاد) ، وبعض المؤسسات مثل آى بى إم IBM لديها هذه الرسالة (الخدمة هى مهمتنا) ، وكذلك أنا وأنت لابد أن نتبنى رسالة ما .

تمثل غاية حياتك الأساسية الشيء الذى تدافع عنه ، والسبب الذى تؤمن به وراء وجودك على كوكب الأرض . إنه الشيء الذى يرد لك النظرة عندما تتطلع إلى المرآة كل صباح . إنه يمثل جوهرك الصميم ، ذاتك وروحك إنه ذاتك الحقيقية .

هناك ، بعيداً ، وتحت ضوء الشمس
طموحاتي العليا .
قد لا أصل إليها ، ولكنني أتطلع
نحوها وأتأمل حُسنها ،
مؤمنة بها ، وأحاول أن
أتبعها إلى حيث تقودني .

لويزا ماي ألكوت
مؤلفة أمريكية
(١٨٨٨ . ١٨٣٢)

لا بد أن تكون حريصاً بحيث تفرق ما بين " الغاية " و " الهدف " ؛ فالغاية هي الاتجاه العام ، وتبقى راسخة كما هي مدى العمر ، فلتكن غايتك هي أن تشبع كل لحظة من حياتك ، والحق أنها غاية لا تنتهي أبداً ، رغم إرادتك بالطبع . تستطيع أن تحدد أهدافاً عديدة وأن تحققها مع ذلك . الهدف يمكن لمسه والإحساس به ، والأهداف مع بعضها البعض تدعم سبباً أسمى لا يمكن لمسه - وهو غايتك الأساسية في الحياة .

أما الغاية فهي شيء لا يمكن إلا أن تكتشفه بنفسك . إنها عبارة بسيطة وإيجابية (مثبتة) تفسر سر وجودك ها هنا . إنها تخبرك في أي لحظة من اللحظات إذا ما كنت تعيش حياتك وفقاً " لغايتك " أم لا . إن غايتك هي أشبه بشمعة داخلية ، إنها النور الذي يشع من ذاتك وتتقاسمه مع العالم الخارجي .

كم أحب عبارة هيلين كيلر التالية : " إذا كانت الظلمة تحيط بك ، فأشعل شمعتك من شمعتي . ستجلب لك النور ، ولن تضيع نوري على أية حال " .

ولكى تضع يدك على الغاية الأساسية لحياتك ، إليك وسيلة تعتمد على طريقة كان أول من وضعها هو " قيرن بلاك " ، مؤلف كتاب *love me , love my self* . أكمل العبارات الثلاث التالية :

- ١ . أود أن أعيش في عالم ممتلئ بـ (حدد خمسة أشياء) .
- ٢ . الأشياء التي أود أن أقوم بها وأقدمها للآخرين هي ... (حدد خمسة أشياء) .
- ٣ . أكثر السمات الإيجابية التي تصفني على أفضل نحو ، أو على النحو الذي أود أن أكون عليه هي (حدد خمسة أشياء) .

من بين الإجابات الخمس على كل من الأسئلة السابقة ، اختر الإجابة التي تبدو هي الأفضل بالنسبة لك وضع حولها دائرة ، والآن لديك إجابة واحدة على كل من الأسئلة ١ ، ٢ ، ٣ ، بعد ذلك اكتب الجملة التالية وضع إجاباتك الثلاث في أماكنها الصحيحة .

إنني أحقق غايتي الأساسية في الحياة من خلال مشاركتي في صنع عالم
ممتلئ بـ (١) _____ وذلك عن طريق تقديم (٢) _____
للآخرين ، بينما أبدى للعالم (٣) _____

إن المرء إذ يجرؤ
على خوض عظام الأمور ، وعلى الفوز
بانتصارات مجيدة حتى ولو عبر
سلسلة من الإخفاقات والنجاحات ،
لخير له هذا بكثير من أن ينضم
لصفوف تلك الأرواح المسكينة
التي لا تحظى ببهجة كبرى ولا معاناة بالغة ؛
لأنها تحيا فى المنطقة الرمادية
بين بين ، والتي لا تشهد
نصراً أو هزيمة .

"ثيودور روزفلت"

الرئيس السادس والعشرون للولايات المتحدة

(١٨٥٨ . ١٩١٩)

وعلى سبيل المثال ، إليك الإجابة الخاصة بي : " إننى أحقق غايتى الأساسية فى الحياة من خلال مشاركتى فى صنع عالم ممتلئ بالإشباع والتحقق ؛ وذلك عن طريق تقديم المعرفة والفكر للآخرين ، بينما أبدى للعالم يد المساعدة التى أمدّها لأكثر عدد ممكن من الناس " .

برنامج الأهداف التى يمكن إدراكها

إن تمرين الغاية الأساسية للحياة يضطرك إلى تحديد قيمك المهمة بالنسبة لك ، والآن تستطيع أن تبدأ فى وضع برنامج " لأهداف " يمكن إدراكها متمحورة حول غايتك فى الحياة ، بقيامك بهذا الأمر على هذا الترتيب ، فإنك تضمن التوافق ما بين أهدافك وقيمك والدعم المتبادل فيما بينهما ، أى إنهما فى انسجام مع أعمق قناعاتك . لا يمكن أن يكون لديك أكثر من غاية أساسية فى الحياة ، ولكن بالطبع يمكن أن يكون لديك أى عدد من الأهداف الكبرى التى تدعم هذه الغاية .

وعلى هذا ، فما هى الأهداف الكبرى التى قد تكون ملائمة لك ؟ ولتتذكر - تستطيع أن تحصل على أى شىء تنشده إذا ما تشبثت برؤية واضحة له فى عقلك واجتهدت فى السعى نحو بلوغه ، فلتفكر فى تلك الأهداف التى لا غنى عنها للغاية الأساسية فى حياتك . إليك ثلاثة اقتراحات تنطبق دون خلاف على جميع الأشخاص : الصحة ، المهارات المهنية والشخصية ، والتخطيط المالى ، فمع الصحة الطيبة نضيف إلى جودة حياتنا والوقت المتاح لنا حتى نحقق الغاية الأساسية لحياتنا . ومع مهارات مهنية وشخصية أفضل حالا ، نكون أكثر إنتاجية فى عملنا وأقل تعرضا للخسارة ، وعبر التخطيط المالى ، نستطيع أن نؤمن وضعا أفضل لمستقبلنا المالى عبر الإدارة المضبوطة لكل من مدخراتنا واستثماراتنا .

الصحة

إن صحتنا ما هى إلا تجسيد للكثير من العوامل ، بعض هذه العوامل لنا عليه تأثير ، وأخرى لا سلطان لنا عليها ، وعلى وجه العموم فما من شىء بأيدينا أمام إرث الجينات إلا أن نكون على وعى بالخلفية الصحية لعائلتنا واتجاهاتها التى قد تقترح أنه يجب علينا اتخاذ تدابير وقائية محددة . إذن فما الذى يمكننا التأثير فيه ؟ نظام الطعام والتمارين البدنية موضع جيد للانطلاق . هناك برهان لا خلاف عليه أن نظام الطعام

العلة الأولى هي الفكرة .
والعلة الثانية هي الإيمان بما تقوم به .
والعلة الثالثة هي الفعل .
أى القيام بما تريد القيام به
ولتعلم أن هذه
العلل هي سلمك نحو النجاح .

“والترستابلس”

السيئ يعد سبباً رئيسياً لأمراض مثل أمراض القلب والسرطان ، ونعلم أن التمارين البدنية المنتظمة لها آثار إيجابية على أجسادنا عموماً وعلى جهاز الأوعية الدموية خصوصاً .

وهكذا يمكن أن تشتمل أهدافك على أى من النقاط التالية : فقدان جزء مخصص من الوزن بحلول توقيت محدد ؛ تقليل ما تتناوله يومياً من المنتجات الغذائية التي لا ينصح بالإكثار منها مثل اللحوم الحمراء ، ومنتجات الألبان ، والكافيين ، والملح والسكر ؛ ومن الأهداف كذلك تقليل معدل الكولسترول بنسبة مئوية محددة ؛ وإعداد برنامج تمارين بدنية منتظم والالتزام به بحيث يتوافق مع احتياجاتك ويوافق مشاغلك الخاصة .

المهارات المهنية والشخصية

بوسعنا جميعاً أن نطور من مهارتنا الأساسية ، والتي لم نتلق التدريب اللائق على الكثير منها . مهارات الكتابة والاستماع ، إدارة الوقت ، مهارات الكمبيوتر ، مهارات تربية الأبناء والتفاعل مع الآخرين ، مهارات الإقناع في تقديم عروض العمل والقراءة السريعة - كل هذا من شأنه أن يضيف إلى فعاليتنا الشخصية وثقتنا بذاتنا . فلتتعلم أقصى ما يمكنك أن تتعلمه عن المهنة التي اخترتها لنفسك - ولتكافح لبلوغ التفوق . ولتقرأ كل الكتب التي يمكنك العثور عليها حول طرق تحسين عملك كما وكيفا ، وكذلك زاد احتمال أن يطلب من الأشخاص إلقاء كلمات وخطب على الملأ ، سواء لأسباب مهنية تجارية أو لمناسبات اجتماعية . الانطباعات التي نتركها لدى الآخرين أمر هام للغاية ، وفي العمل هناك أشياء قليلة تعطي انطباعاً أعظم شأناً من مجرد القدرة على التحدث بثقة وإقناع في الاجتماعات واللقاءات الودية .

ويمكن لهدفك في هذا النطاق أن يشتمل على الالتزام بأن تتلقى على الأقل دورة تدريبية أو تحضر منتدى شهرياً ، وأن تقرأ كتباً مناسبة لمدة ساعة يومياً على الأقل ، وأن تتعلم أساسيات التحدث على الملأ . يمكنك عندئذ أن تقرر إلقاء عدد من الخطب كل عام بشكل تطوعي أو كخدمة عامة في النوادي بمحيطك الحياتي ، كسبيل لصقل مهاراتك وتحسينها ، وكذلك لتقديم مساهمة مفيدة للآخرين .

التخطيط المالي

في إطار الموارد المالية الشخصية يندرج الناس تحت ثلاثة قطاعات متميزة ، ألا وهي (١) وضعية العجز المالي - أى الوقوع في الديون ، أو (٢) الخلو من

بادئ ذي بدء ، ليكن لديك
هدف محدد وواضح
وعملى ونموذجى .
ثانياً ، امتلك الوسائل
اللازمة لبلوغ مقاصدك .
من حكمة ، ومال ،
والموارد المادية
والوسائل العملية .
ثالثاً ، فلتكيف كل وسائلك
لخدمة ذلك الهدف .

"أرسطو"

فيلسوف إغريقى

(٣٨٤-٣٢٢ ق.م)

الديون - ولكن بلا أى فائض عن الحاجة ، أو ٣) فى وضعية الفائض عن الحاجة - على الأقل بشكل مؤقت . يبدو أنه من المنطقى أنه إذا رغب الناس فى المضى قدماً للأمام فلا بد أن يناضل هؤلاء الواقعون فى الديون ، أو الذين لا يفيض شىء عن حاجتهم لأن يكسبوا المزيد من المال ، لكن هذا غالباً ما لا يجدى نفعاً ؛ فأشخاص من هذين القطاعين لديهم عادة إنفاق كل ما يكسبون أو أكثر مما يكسبون ، ومعنى هذا أن كسب المزيد من المال لن يحسن من موقفهم المالى على الإطلاق ؛ لأنه دون التخلص من عاداتهم الحالية فسوف يستمر نمط الإنفاق ذاته .

قدم " بنجامين فرانكلين " هذه النصيحة الحكيمة فيما يخص الموارد المالية الشخصية : " هناك طريقتان للحياة السعيدة : فإما أن نخفض من مطالبنا واحتياجاتنا أو أن نزيد من مواردنا - وسواء هذا أو ذاك فإن النتيجة هى ذاتها ؛ وعلى كل إنسان أن يختار منها ما يروق له ؛ بحيث يكون أيسر حالاً ، ولكن إذا كنت شخصاً حكيماً فسوف تقوم بالأمرين معا " ، وباختصار فإنه ينصح بالأمرين إنفاق أقل وكسب أكثر . أمر يسير ؟ كلا . أمر عملى ؟ نعم .

الشخص الأمريكى العادى يكسب ما يزيد عن النصف مليون دولار خلال حياته المهنية بكاملها ، ولكن ١٪ يحققون حالة من الاستقلال المالى ، والحق أنهم نادرون أولئك العاملون الذين يستطيعون أن يفوتوا شهرين أو ثلاثة على التوالى دون أن يقبضوا رواتب إذا ما تركوا وظائفهم ، وكما يقال فإنه ليس الأمر الهام للغاية مبلغ المال الذى تكسبه - بل الهام هو ما الذى تفعله بما تكسبه ، والحقيقة التى تقدمها هذه العبارة واضحة ولكنها نادراً ما تؤخذ مأخذ الجد .

والنصيحة هى : لا تنفق كل ما تكسبه أو أكثر مما تكسب ؛ فالأفضل بكثير أن تنفق أقل مما تكسب ، ولنقل بحد أقصى ٧٠٪ من صافى راتبك ، ولتستثمر ما تبقى لينمو على المدى البعيد . تستطيع أن تضع نسبة ١٠٪ كمدخرات ، وأن تستثمر نسبة ١٠٪ ، وأن تتبرع بنسبة ١٠٪ للأعمال الخيرية مثلاً . (نعم ، إن التبرعات والصدقات هى الاستثمار الروحى الأفضل على الإطلاق !) .

أما فيما يخص المدخرات والاستثمارات ، فلا بد أن تنتفع من الظاهرة التى تسمى بالفائدة المركبة والتى تعلمتها أول مرة فى المدرسة الابتدائية . فى كتاب دافيد شيلتون الذى حقق أفضل المبيعات ، بعنوان " *The Wealthy Barber* " يقدم أمثلة عديدة حول طريقة عمل الفائدة المركبة .

أسلوب المضاربة وشراء الأسهم
يتمثل فى التخطيط بجرأة ،
والتفـيـذ بهمة ،
أن يرسم المرء خارطة
بالاحتمالات ؛
ثم يتعامل معها
كأمور مرجحة .

"كريستيان إن . بوفى"
مؤرخ أمريكى
(١٩٠٤ . ١٨٢٠)

افترض أنك حين كنت في عمر الثامنة عشرة بدأت تستثمر دولاراً يومياً ، أى ٣٠ دولاراً كل شهر ، بفائدة ١٥٪ ، وأنك الآن في الخامسة والستين من عمرك . بلغ حجم استثمارك الكلي ١٧,١٥٥ دولاراً . ولكن احذر ما قيمة استثمارك حالياً - إنه مليوناً دولار و ٦٧ ألفاً ، مبلغ رائع ! قد تظن أن مقدار فائدة ١٥٪ لا يمكن تحقيقها ، ولكن بعض الصناديق المالية التبادلية قد أبدت نمواً ثابتاً بهذا المعدل بل وأعلى منه أيضاً . مثال آخر من أمثله . تخيل ديناً يتم سداه على مدار فترة من الوقت من أجل شراء منزل ، والذي ينتفع بفائدة مركبة في المقابل . عند نسبة ١٢٪ ، فإن ديناً بقيمة ٧٠ ألف دولاراً يتكلف ٧٢٢ دولار شهرياً .

والدين نفسه ، يتم سداه على مدار ١٥ عاماً ، بتكلفة ٨٢٧ دولاراً شهرياً ، وعن طريق دفع مبلغ إضافي بقيمة ١٠٥ دولارات شهرياً ، فإنك تدخر ١٠ أعوام من المدفوعات والمبلغ الكبير ٩٦٠ و ١٢٩ دولاراً ! بالطبع ستكون المدخرات أقل مع معدلات فائدة أقل ولكن يظل المبلغ له قيمته مع ذلك .

يقدم كتاب " دافيد شيلتون " المتع والغنى بالمعلومات العديد من الأمثلة الأخرى الممتازة . إنه كتاب لا غنى عن قراءته ، والمقصود هو أن تتعلم أكثر ما يمكنك حول التخطيط المالي والأثر الذي لا يصدق للفائدة المركبة . تحدث إلى الخبراء في هذا المجال . ولكن لتقم بهذا كله وأنت لا تزال شاباً نسبياً ؛ فالفائدة المركبة تحتاج إلى الوقت لتصير مركبة .

إعداد الخطة

من أجل أن تشرع في إعداد برنامج الأهداف القابلة للإدراك الخاص بك ، قم أولاً بكتابة كل أهدافك على صفحة من الورق ورتبها الترتيب الملائم وفقاً للأولوية . فينبغي عليك مثلاً أن يكون لديك هدف واحد لكل ناحية من نواحي الحياة الستة الأساسية ، وبعد ذلك فلتختر هدفاً واحداً كبيراً لتركز عليه بشكل مبدئي . وأخيراً ، ارسم خطة تفصيلية للتحرك من أجل إنجازه ، مستعينا بالخطوات المحددة التالية :

- ١ . تأكد أن الهدف الذي اخترته له شأن ، وقابل للقياس ، ويمكن بلوغه ، فلتختر ذلك الهدف الذي يلوح لعينيك على البعد ، ولكن ليس بعيداً جداً إلى درجة أن يكون مستحيل المنال .
- ٢ . حدد التاريخ الدقيق الذي ترغب في تحقيق هدفك فيه .

إذا أردت أن تفوز بأي شيء -
بنفسك ، بحياتك ، بسباق عدو
فيتعين عليك أن تمضي
بسرعة محمومة .

"جورج شيهان"
مؤلف أمريكي

٣. حدد الخيارات المتنوعة التي تتيح لك التوصل لهدفك ، وقم باختبارها ، كل على حدة ومجتمعة معاً ، وكن مبتكراً ؛ فلا تسع للطرق التقليدية التي تخطر لعقلك عند أول وهلة .
٤. فلتحدد أي التحركات سوف تتخذها ؛ وذلك من أجل (أ) اكتساب المعرفة التي ستحتاج إليها ، (ب) اكتساب المهارات اللازمة ، و (ج) الالتقاء بالأشخاص الذين تحتاج إلى مساعدتهم ولإسداء النصح اللازم لك .
٥. ضع قائمة بالعقبات التي سيكون عليك التغلب عليها للوصول إلى هدفك . ولتحدد كيف ستتعامل مع كل منها .
٦. ضع قائمة بالمنافع الأساسية ، سواء المعنوية والمادية ؛ مما ستحظى بها عندما تحرز هدفك في الموعد المحدد .
٧. وما إن تكمل الخطوات الست السابقة ، اكتبها جميعاً أمامك لتصوغ خطة رئيسية ، ولتدرك أن هذه الخطة ما هي إلا نقطة انطلاق ، وأنت سوف تحتاج إلى تحديثها وإعادة العمل عليها بينما تتخذ خطواتك وتصير أكثر اطلاعاً .
٨. لتشرع في تنفيذ خطتك على الفور ، سواء اعتقدت أنك مستعد أو غير مستعد ، فإذا انتظرت حتى تعرف كل شيء ، فلن تبدأ على الإطلاق !

والتزم بالقيام بشيء ما كل يوم ، شيء من شأنه أن يقربك من هدفك الرئيسي ، ولعل الوسيلة المؤكدة لهزيمة الخوف ، والتشكك ، وفقدان الثقة بالنفس هو أن ترى نفسك وأنت تحرز تقدماً يومياً منتظماً . رحلة الألف ميل تبدأ بخطوة واحدة ، وكل خطوة لها عوائدها ، والنجاح ينبع من معايشة النجاح ، ومن رؤيته مجسداً أمام عينيك .

فلتقض خمس عشرة دقيقة كل يوم في قراءة خطتك الرئيسية بصوت عال على مسامعك ، وأفضل الأوقات للقيام بذلك أن تقوم بذلك في الصباح المبكر قبل أي شيء آخر ومرة أخرى كآخر شيء تقوم قبل أن تخلص إلى النوم مساءً ، وفيما تقوم بقراءة هدفك ، تخيل نفسك وكأنك قد أحرزته فعلياً في عقلك ، صدق ذلك واستشعره ، فلتتمتع بالشاعر الإيجابية التي تتولد عن ذلك كله ، من خلال التوكيد اللفظي لهدفك ، وتخيله بصرياً وضح العواطف في نفسك حياله ، على ذلك النحو الفعال والهادف ؛ فإنك تغرسه عميقاً في الواقع الخاص بعقلك الباطن .

لقد أردت دائماً
أن أكون شخصاً ما ،
ولكن كان عليّ أن
أكون أكثر
تحديداً .

“ ليلي توملين ”
ممثلة كوميدية أمريكية

العاطفة في مقابل العقل

عند هذه النقطة ، دعنا نسترجع مبدأ المتعة والألم لكي نفهم بدرجة أفضل كيف نستطيع استخدامه لصالحنا من أجل أن نصل إلى أهداف محددة وضعناها لأنفسنا ، ولكن لماذا ؟ نعلم أن الناس تقوم بالأمور في الحياة إما لكي يجنوا متعة أو ليتجنبوا الألم ، وهذا الجانب العاطفي دائما ما تكون له الغلبة على المنطق في أي موقف بعينه ، وهكذا يمنعنا من اتخاذ التحرك الذي يجب علينا اتخاذه .

فلتأمل خيارات نمط المعيشة من قبيل الرغبة في فقدان الوزن ، والتوقف عن التدخين ، أو التخلص من تناول الشوكولاتة أو الأطعمة السريعة في نظامنا الغذائي . ينبئنا المنطق أي تغييرات كتلك سوف تحسن من حالتنا الصحية وتزيد من احتمالات طول العمر بإذن الله ، ولكن لماذا لا يتبع أغلب الناس تلك النصائح ؟ السبب ببساطة : إنهم بمواصلة سلوكهم العالي يحصلون على متعة أكثر من الألم ، وفيما يخص مقاصدنا ، سنبحث التخطيط المالي كمثال . مرة أخرى ، ينبئنا المنطق بأن تحمل مسؤولية مستقبلنا المالي هو أمر من الضروري ومن الحكمة القيام به ، ولكن لماذا يعرض كثيرون منا عن اتخاذ أي خطوات ذات شأن - مما نسوف ونرجئ فيه - ظنا منهم أن الوقت يعمل لصالحهم ، وأننا سنحقق مقاصدنا في نهاية الأمر ؟

تكمن الإجابة ، ومن جديد ، في تقييمنا للمتعة أو الألم الناجمين . يرى العديدون منا مخاطر أكثر من المنافع في اتخاذ خطوات بهذا التصور : " لستُ جديرا بهذا ؛ ربما أفضل ، لا أريد أن أبدو كشخص جشع ؛ إنه لعمل كثير جدا على " . هكذا نردد . أي إن كفة الإيجابيات - مثل قدر أكبر من الحرية والأمان والمكانة الاجتماعية - لا ترجح في موازيننا الخاصة ، ومرة أخرى بالتالي تنتصر العاطفة على المنطق ولا نقدم على أي شيء ، وعلى هذا ، ففي حدود عمر الخامسة والأربعين أو الخمسين ، قد لا نقدر موقفنا بالطريقة ذاتها . قد نلتقى ببعض الأشخاص ممن تجاوزوا الستين قد تضرروا ماليا ، وانتهى رأيهم إلى عدم اتخاذ أي تحرك يمثل لهم المزيد من الألم ، لكنهم يشرعون أخيرا في أن يبدأوا التحرك ، وبالمقابل ، قد نلتقى أيضا بأشخاص ممن اتخذوا الخطوات المناسبة في وقت مبكر بما يكفي من حياتهم بحيث صاروا عند ذلك العمر مستقلين ماليا ، وفخورون بهذا إلى أبعد حد . من خلال هذه العملية ، قد غيرنا ببساطة الفكرة الخاصة بحجم الألم أو المتعة التي نربطها بسلوكيات محددة .

واليك مفتاح الحل ، وهو ما أسميه بتقنية تخيل " الدفع والجذب " - نحو طريقة تمكّنك من اكتساب سلطة أكبر على ما تنشأ القيام به أو تغييره في حياتك . أولا ، نحن بحاجة لأن نربط القيام بما نريد القيام به بمتعة هائلة من ناحية - ولنندع هذه

ليس بوسعك أن تدنو من
بلوغ ثقتك التامة بنفسك
ما لم تُدرك قيمتك الحقة كإنسان .
ولن تكون قادراً على تحرير نفسك
من القيود التي تفرضها على نفسك
إلا بالدرجة التي تتعرف
بها على أهميتك الفريدة .

د. روبرتا أنتوني

من كتاب TOTAL SELF - CONFIDENCE

" الصورة " تجذبنا فى هذا الاتجاه ؛ وثانياً ، أن نربط عدم القيام بما نريد القيام به بألم هائل من ناحية أخرى - ولنضع هذه " الصورة " تدفعنا نحو الاتجاه نفسه . أمر سهل ؟ حسناً ، غالباً ما نقوم به نتيجة لمعلومات جديدة نكتسبها أو ظروف جديدة تظهر بمحض المصادفة ، فلماذا إذن لا يجب أن نقوم بهذا باختيارنا ؟ والتحدى الذى أمامنا الآن هو أن نخلق ببساطة الصور الملائمة !

إليك إحدى الطرق لتربط ما بين الألم الهائل بعدم القيام بشيء فيما يخص التخطيط المالى . نعرف أن الحكومة على كل المستويات فى هذا البلد (وفى أغلب البلاد الأخرى) قد رفعت من الضرائب بمعدلات عالية مثيرة للغضب خلال الأعوام العشرة المنصرمة . ويميل هذا الاتجاه للاستمرار ، وهذا الأمر أياك العديد من الأشخاص فى مستقبل مالى مشرق . وفى رأى الذى قد يشاركنى فيه الكثيرون ، أن الحكومة هائلة الحجم ، وقوية ، وجشعة ومُبددة . إنها دائماً تنال ما تريد لتهدئ من شهيتها عن طريق تمرير قانون ضرائب جديد لا أكثر ولا أقل ، وهكذا فإن المسئولية التى تقع علينا هى حماية أنفسنا من هذا الوحش الجائع بأفضل السبل الممكنة لنا ، وهذا يعنى أن نصير منظمين ، وأن نجمع المعلومات ، وأن نتخذ قرارات استثمار ونجازف إلى حد ما ؛ فالبدائل غير هذا أن يتم استهلاك مواردنا كلياً أو جزئياً - وبشكل تلقائى !

لعلك تذكر الصيحة التحريضية التطهيرية الغاضبة ، والتى أطلقها الممثل الراحل " بيتر فينش " فى فيلم " Network " عام ١٩٧٦ التى ظلت كصيحة حرب دائمة فى الثقافة الأمريكية : " إننى غاضب كالجحيم ، ولن أقبل هذا بعد الآن ! " حسناً ، ألم تبدأ فى الشعور بالإحساس ذاته ؟ إذا كان الأمر كذلك ، فلتفكر فى هذه العبارة - مازال من الأفضل أن تشعر بها عبر جسدك بكامله ! - فى كل مرة تتدبر فيها الوضع الحالى لشئونك المالية ... وتدافع بأفضل ما يمكنك من السبل : فلتبدأ فى اتخاذ بعض الخطوات الجادة والهادفة !

رحلات من الخيال

أى رحلات الخيال يمكن لها أن تساعدك فى بلوغ أهدافك ؟ كيف سيكون حال حياتك إذا ما حققت بالفعل أهدافك الرئيسية ، وقضيت كل يوم من أيامك " متجهاً نحو المقصد " ؟ دعنا نفترض أن أحد أهدافك الرئيسية ، فى الحياة هى أن تكون مستقلاً مالياً - أن تكون صاحب مليون دولار . تخيل نفسك تتحدث كما يتحدث المليونير ، تخيل نفسك ترتدى ملابس كما يرتدى المليونير وتتصرف كما يفعل المليونير فى كل أوجه حياتك اليومية ، والآن - ما هو شعور المرء حقاً حين يكون مليونيراً ؟

هذه هي البهجة الحقة في الحياة ،
الانتفاع منها في هدف
وغاية تدركها بنفسك
كفاية كبرى ، أن
تستنفد قواك بنفسك
قبل أن تُلقى على كومة المهملين ؛
أن تكون إحدى قوى الطبيعة
وليس شخصاً أنانياً محموماً
صغير النفس تملؤه المتاعب
والأحزان ، يشكو
من الدنيا التي لم تكرر جهدها
لجعله سعيداً .

جورج برنارد شو

كاتب مسرحي وناقد إيرلندي

(١٨٥٦ . ١٩٥٠)

افتح عينيك . إذا كان لهذا الشيء أن يشعلك بالحماس ، فهو إذن الشيء الذي ترغب فيه غالباً ، فإنن " ألعب الدور " في كل جانب من الجوانب لبقية النهار ... لبقية الأسبوع ... لبقية حياتك ! لفترة من الوقت ، ستشعر بعدم الارتياح . وبعد مدة ، ستشعر بالارتياح . مثل تلك التخيلات الإبداعية ستمنحك صورة جديدة مثيرة ومشاعر جديدة مثيرة بشأن ما تستطيع أن تكونه ، وأن تقوم به ، وأن تحظى به ! أو قد ترغب في أن تسأل نفسك : " كيف لي أن أقضى يوماً رائعاً ؟ " تدبر هذا السؤال في عقلك . في أي وقت ستصحو في الصباح ؟ أين ستقيم ؟ في أي جزء من البلد ؟ في أي بلد ؟ ما نوع المنزل الذي ستعيش فيه ؟ أي نوع من السيارات ستقود ؟ أي نوع من الأطعمة ستتناولها ؟ مع من ستمضي معظم وقتك ؟ هل ستمارس التمارين الرياضية ؟ بأي قدر ؟ إلى آخره ، إلى آخره .

تأمل ما يمكن للرجبة العارمة أن تقوم به من أجلك ، إن رغبة عارمة تضطرك إلى أن تجمع كل مواهبك وقدراتك وطاقتك وتضمها إلى بعضها البعض ، وأن تكتنفها جميعاً في مسار ضيق مثل شعاع نور . في طفولتك ، أنا واثق أنك قد شهدت طاقة ضوء الشمس عندما يتم تركيزه والأثر الحارق لها على لوح زجاجي على قطعة من الورق أو على راحة يدك ، فضاء الشمس العادي لن يحرق أبداً يدك متسبباً في ثقب بجلدك ، لكن الضوء المركز يفعل ذلك ، وعلى هذا فإن الهدف هو الطاقة المركزة !

الحياة كلعبة حظ

جميعنا نحتاج إلى هدف كبير يمثل تحدياً ، من أجل أن يمدنا بمعنى وبغاية لحياتنا . إنه يمنحنا شيئاً نعيش من أجله ، ونعمل على السعي إليه والتطلع له . إن الهدف هو النقطة التي نضرب إليها سهامنا . إذا لم يكن لدينا نقطة نضرب عليها ، فكيف لا تطيش سهامنا ؟ وإذا لم نحرز أي نقاط في تصويبنا ، بأي معيار نقيس مقدار تقدمنا ؟ وإذا لم نستطع قياس مقدار تقدمنا ، كيف نشعر بالبهجة والحماسة إزاء أي ناحية من نواحي حياتنا ؟ لا بد لنا أن نكتشف طريقة لإحراز بعض النقاط ومراكمتها إلى بعضها البعض .

الحياة تشبه لعبة من ألعاب الحظ . تتعلق قدراتنا على المضي في اللعبة مباشرة بعدد ما أحرزنا من أهداف ، فإذا لم تحرز إلا ثلاثة أهداف ، وكل الآخرين من حولنا أحرزوا مائة هدف ، فلتخمن من منكم لديه القدرة على الاستمرار والمجازفة ؟ فالعالم يقابل الحركة بالمكافأة ، والحركة تتطلب المجازفة . لا بد أن يكون لدينا ما يكفي من تقديرنا لأنفسنا ، أي من النقاط التي أحرزناها - حتى نخترق حدود نطاق الأمان الخاص بنا .

إن عالمنا هو العالم الذى
لا يعرف فيه الناس ما يريدون ،
ولكنهم مستعدون
لخوض غمار الجحيم
للتوصل إليه .

”دون ماركيث“
صحفى وفكاهى أمريكى
(١٩٣٧.١٨٧٨)

هل لاحظت من قبل أننا أمة المشجعين والجمهور المتحمس؟ لكننا دائماً ما نشجع ونهتف لشخص آخر! فنحن لا نولي عناية كافية لإحراز أهداف خاصة بنا. لا نضيف إلى نقاطنا بشكل مقصود.

لنأخذ لعبة الهوكي مثلاً. يوجد خمسة لاعبين في كل فريق ينزلقون هنا وهناك على شفرات ضيقة من الصلب، وكل منهم يحمل عصا خشبية طويلة يستخدمها في ضرب مناوئيه، غالباً على أم رءوسهم. جميع اللاعبين تمت تغطيتهم من قمة الرأس حتى أخمص القدمين ببطانة ثقيلة؛ بحيث لا يمكن لأحد أن يتعرف عليهم، ولا حتى أمهاتهم. ويبدو أن الهدف في طرح جميع لاعبي الفريق الآخر أرضاً، ثم الاستعانة بكل وسيلة ممكنة للحصول على القرص المطاطي المستخدم في هذه اللعبة؛ بحيث يدخل إلى شبكة الفريق الآخر، وكل شبكة يحرسها شخص معه عصا أكبر بكثير، ويرتدى قناعاً مطلياً بحيث يخيف أي متطفل غير مرغوب.

وبين الحين والآخر، ينجح أحدهم في إحراز هدف شبكة الخصم، وعلى الفور يُجن جميعنا في الحشد، نصرخ ونصيح ونصفر! لكن مع ذلك الرداء المحكم الغطاء الذي يرتديه كل لاعب، ما من أحد بيننا يمكنه أن يعرف من الذي أحرز الهدف! وفي هذه الأثناء، يقوم كل لاعبي الفريق الموفق بالدوران حول بعضهم البعض والتربيت على ظهور بعضهم البعض، ويقضون عدة دقائق في الاستمتاع بمنجزهم الخرافي.

في نهاية المباراة، ينطلق لاعبو الفريقين على جناح السرعة في سياراتهم الفارهة للاحتفال حتى الساعات الأولى من الصباح، ولكن ما الذي يحدث لنا نحن المساكين في الحشد المتزاحم، الذين دفعوا مالا في الحقيقة ليأتوا ويروا هؤلاء الأشخاص يلعبون؟ نتدافع بالمرافق لنشق طريقنا نحو السلالم، ونحاول أن نجد سياراتنا في بحر متلاطم من العربات، على أمل أن يبدأوا في التحرك، ثم نقضى الساعة التالية أو نحو ذلك في محاولة الخروج من مرآب السيارات. يالها من وسيلة رائعة لإنفاق الوقت!

لابد لنا أن نتساءل: هل وضعنا أولوياتنا بشكل صحيح؟ نحن بحاجة لأن نبدأ في إحراز بعض النقاط الخاصة بنا، وأن نقضى وقتاً أقل في الهتاف والتشجيع لصالح الآخرين الذين يصيرون من الأثرياء على حسابنا، والآن هو أفضل وقت لأن نبدأ!

بمجرد أن يتوصل عقل
الإنسان إلى فكرة جديدة ،
فإنه لا يعود مطلقاً
إلى بعده القديم الأصلي .

أوليفر ونديل هولمز

كاتب أمريكي

(١٨٩٤.١٨٠٩)

أشعل حماسك !

تيرى فوكس

وُلد " تيرى فوكس " فى ١٩٥٨ فى نيو ويستمينيستر ، بكولومبيا البريطانية ، فى كندا ، وقد أظهر خلال المرحلة الثانوية قدرات رياضية فائقة فى مجموعة متنوعة من الرياضيات . فى عام ١٩٧٧ ، وحين كان عمره ١٩ عاماً حلت به مأساة . أصيب بالسرطان ، وبسببه بُترت ساقه اليمنى من أعلى الركبة مباشرة . ومع الوقت ، تعلم أن يمشى ، بل وأن يهرول ، بطرف صناعى (بجهاز تعويضى) .

بعدها تقريباً بثلاث سنوات ، وردت لـ " تيرى " فكرة سلبت لبه . لقد أراد أن يجرى من الساحل إلى الساحل عبر كندا ؛ وذلك من أجل أن يجمع ٢٥ مليون دولار تخصص لأبحاث السرطان ، بقيمة دولار واحد من كل مواطن كندى ، وعلى الرغم محاولات كثيرة من أصدقائه لإحباط نيته ، فإنه لم يتزعزع تصميم " تيرى " . كان هذا هو حلمه الكبير ، وهاجسه الرائع . وبعد تدريب واسع المجال ، انطلق من كيب سير ، فى نيوفاوندلاند ، بتاريخ ١٢ أبريل ١٩٨٠ ، وعلى مدى الشهور الخمسة التالية ، كان " ماثون الأمل " الخاص بـ " تيرى " قد استولى على خيال البلد بكاملها . لكن لم يقدر للأمر الاكتمال ، فبعد أن جرى مسافة ٣,٣٣١ ميلاً ، بمتوسط حوالى ٢٤ ميلاً يومياً ، اضطر للتوقف نتيجة لقصور التنفس ، وقد اكتشفت عندئذ أن السرطان قد امتد إلى رئتيه . لقد قطع ما يزيد قليلاً عن نصف الطريق عبر كندا ، وذلك بعد أن وصل إلى ثاندر باى ، فى أونتاريو ، ولكن هل ذهب حلمه أدراج الرياح ؟

كلا ؛ ففى غضون الأسابيع الثلاثة لتوقفه عن محاولته لقطع البلد كله ، كان مواطنو كندا قد تأثروا بشجاعته وتصميمه وقاموا بجمع ٢٥ مليون دولار للسبب الذى سعى وراءه ، فعلى الرغم من أن " تيرى " قضى نحبه بسرعة بعدها بعشرة شهور ، لكن حلمه واصل حياته حتى يومنا هذا ؛ ففى كل عام ، يقام " سباق تيرى فوكس " فى عدة مدن حول العالم بمعنى الكلمة ، ويتم جمع ما يزيد كثيراً عن مبلغ ٢٥٠ مليون دولار لأبحاث السرطان .

إنك تضى اختلافاً عن طريق منحك شيئاً من ذاتك لصالح الآخرين ، لقد أضاف " تيرى فوكس " اختلافاً ؛ لقد جرؤ على أن يحلم أحلاماً كبرى ، وبالتالى اشتعل بالحماس !

تكون الحياة إما
مغامرة جسورة أو أن
تكون لا شيء .

هيلين كيلر
كاتبة ومحاضرة أمريكية
(١٨٨٠-١٩٦٨)

الفصل ١٠

العجائب الخمس الكبرى للعقل

” النجاح ليس أمراً سحرياً ولا غامضاً .

ما النجاح إلا نتيجة طبيعية للتطبيق الثابت للمبادئ الأساسية ” .

- ” جيم رون ”

قصة ” ماركيتا أندروز ”

يمكن أن توصف الأفكار التي ناقشناها حتى الآن بأنها العلاقة الطبيعية بين السبب والنتيجة :

عندما نغير تفكيرنا ... ،
(بشأن من نكون ، وما يمكن أن ننجزه)
فإننا نغير معتقداتنا ؛
وعندما نغير معتقداتنا ؛
فإننا نغير توقعاتنا ،
وعندما نغير توقعاتنا ؛
فإننا نغير توجهاتنا .

وبالتالي ،

عندما نغير توجهاتنا ؛
(أى طرقنا في السلوك ، والشعور ، والتفكير)
فإننا نغير سلوكنا ،
وعندما نغير سلوكنا ؛
فإننا نغير أداءنا ،
وعندما نغير أداءنا ؛
فإننا نغير ... حياتنا .

الأمر فعلاً على هذا القدر من البساطة ... عندما نغير تفكيرنا ، فإننا نغير حياتنا !
إليك هذه القصة عن فتاة صغيرة تسمى ” ماركيتا أندروز ” ، وهي تؤمن بكل
يقين أنها برهان حي على صدق هذه العبارة ذاتها . كانت ” ماركيتا ” تعيش في ظروف

بما أن العقل هو
 كمبيوتر عضوى محدد ،
 فإنه بحاجة إلى تعليمات
 وتوجيهات محددة كذلك .
 السبب الذى يكمن وراء عدم
 تحقيق أغلب الناس لأهدافهم
 هو أنهم لا يحددونها ،
 ولا يتعلمون ما يلزم بشأنها ،
 أو يتدبرون فيها بجدية
 كأمر يمكن تصديقها وبلوغها .
 يمكن للفائزين أن يخبروك
 إلى أين يسعون ،
 وما خططوا للقيام به على طول
 طريقهم ،
 ومن الذى سيقاسمهم المغامرة .

“دينيس وايتلى”

مؤلف THE PSYCHOLOGY OF WINNING

صعبة في مدينة نيويورك . هجر أبوها الأسرة ، واضطرت أمها للعمل كنادلة لتنفق على نفسها ، وعلى " ماركيتا " .

وذات يوم أسرت أمها إليها قائلة : إنها كانت تدخر من المال قدر ما تستطيع من أجل أن ترسل " ماركيتا " للجامعة . كانت " ماركيتا " تعرف أن أمها لديها حلم آخر - أن تسافر عبر العالم ! لقد كانت أمها تجمع ملصقات الرحلات منذ وقت مبكر جداً من طفولة " ماركيتا " . بدا لها أن أمها تتخلى عن حلمها الخاص من أجل توفير تعليم جيد لها . وكانت تعلم أنه ليس بمقدور أمها أن تدخر من المال ما يكفي لتحقيق الحلمين .

والآن ، غالباً ما سيتوقف تفكير معظم الأبناء عند هذا الحد ، مؤمنين بأنه ليس في وسعهم شيء ليفعلوه إلا أقل القليل ، ولكن ليس " ماركيتا " . شرعت تفكر فيما تستطيع القيام به . لم يبد أن أمامها الكثير من الخيارات ؛ فهي كطالبة لا بد أن تحضر دروسها المدرسية خلال النهار . وكانت من الصغر بحيث لا يمكن أن تجد لها وظيفة . لكن " ماركيتا " كانت من بين الفتيات المرشدات ، وذات يوم أعلنت قائدة المرشدات عن مسابقة في بيع الكعك بين الفتيات المرشدات ، والفتاة التي ستبيع أكثر في فريقها ستكسب رحلة مجانية لعسكر صيفي . أما الفتاة التي ستبيع أكثر كعك على المستوى الوطني ستفوز برحلة مجانية حول العالم لشخصين !

هل تحمست " ماركيتا " لبيع كعك الفتيات المرشدات ؟ حسناً ، ليس بالضبط . هل تحمست للفوز برحلة من أجلها وأمها حول العالم . بالطبع كانت كذلك ! (ليس الهدف نفسه بأهمية " السبب " الذي يكمن وراءه) .

وهكذا كتبت " ماركيتا " أنها سوف تبيع من كعك المرشدات أكثر من أي واحدة أخرى ، وتخيلت هدفها واضحاً في عقلها - تخيلت ما ستفعله وكيف ستشعر عندما تشرع في النجاح ، ثم التزمت بالنصيحة التي أعطتها لها خالتها : " اذهبي إلى حيث يوجد الأشخاص الأثرياء ، واطلبي منهم أن يشتروا كعكاً " . (ألا تبدو لك هذه وصفة النجاح ؟) .

وهكذا ، في كل يوم بعد المدرسة ، أسبوعاً بعد أسبوع ، من الساعة ٤,٣٠ وحتى الساعة ٦,٣٠ من المساء ، زارت " ماركيتا " المباني السكنية ، ومراكز التسوق ، وتوقفت في الزوايا المزدحمة من الشارع ، مقتربة بثقة من الزبائن المحتملين . وفي أدب جم ، وابتسامة دافئة على وجهها ، كانت تقول : " إنني أسعى لكسب رحلة لعسكر . ألا تود أن تساهم بدسقة أو اثنتين من كعك المرشدات ؟ " طرحت السؤال ذاته مراراً وتكراراً ، دون أن تتشكك في أنها ستبلغ هدفها . وما كانت النتيجة في ظنك ؟ لقد ذهبت " ماركيتا " مع أمها في رحلة حول العالم !

سر النجاح
هو ثبات العزم
والغاية .

بنجامين دزرائيلي
رئيس الوزراء السابق لإنجلترا
(١٨٠٤ - ١٨٨١)

بعد خمس سنوات من البيع ، كانت قد باعت ٣٩ ألفاً من صناديق الكعك ! وبهذه الطريقة ، صارت كذلك شخصية شهيرة . دعته شركة آي بي إم IBM لتخاطب في موظفي المبيعات لديها . أنتجت شركة والت ديزني للرسوم المتحركة فيلماً عنها ، وأسمته " صبية الكعك " ، ووضعت كتاباً بعنوان كيف تباع الكعك ، أو أي شيء آخر ؟ وحقق أفضل المبيعات الوطنية . أمر طيب بالنسبة لفتاة صغيرة تنطوى على الكثير من الرغبة المضاعفة بإيمان راسخ بقدرتها على بلوغ هدفها في بيع الكعك .

وقد دعيت ذات مرة لتتحدث إلى خمسة آلاف شخص من أعلى وكلاء التأمين على الحياة في مؤتمر ضخم أطلق عليه اسم المائدة المستديرة للمليون دولار (Million Dollar Round Table) وفي نهاية عرضها التقديمي توجهت إلى الحضور الكثير العدد بنظرتها ، وابتسمت وهي تقول : " إنني أسمى لكسب رحلة أخرى لعسكر هذا الصيف من جديد . هل تودون أن تساهموا بدستة أو اثنتين من كعك فتيات المرشحات ؟ " وباعت ٥٠٠٠ صندوق !

كما يبرهن هذا المثال برهاناً جزلاً ، عليك أن تغرس بذور الإيمان في عقلك إذا أردت لها أن تتبرعم ، وتتفتح ، وتنمو في حياتك ، وأن تؤمن بمعنى أن ترى ، وأن ترى معنى أن تفعل ، وأن تفعل معنى أن تكون متسقاً مع إيمانك الأصلي .

كنوس الحياة الخمس

تأمل الرسم التخطيطي التالي ، والذي أسميته بكنوس الحياة الخمس ، والذي يوضح في هذا السياق أهمية المعتقدات بالنسبة للإنجاز :

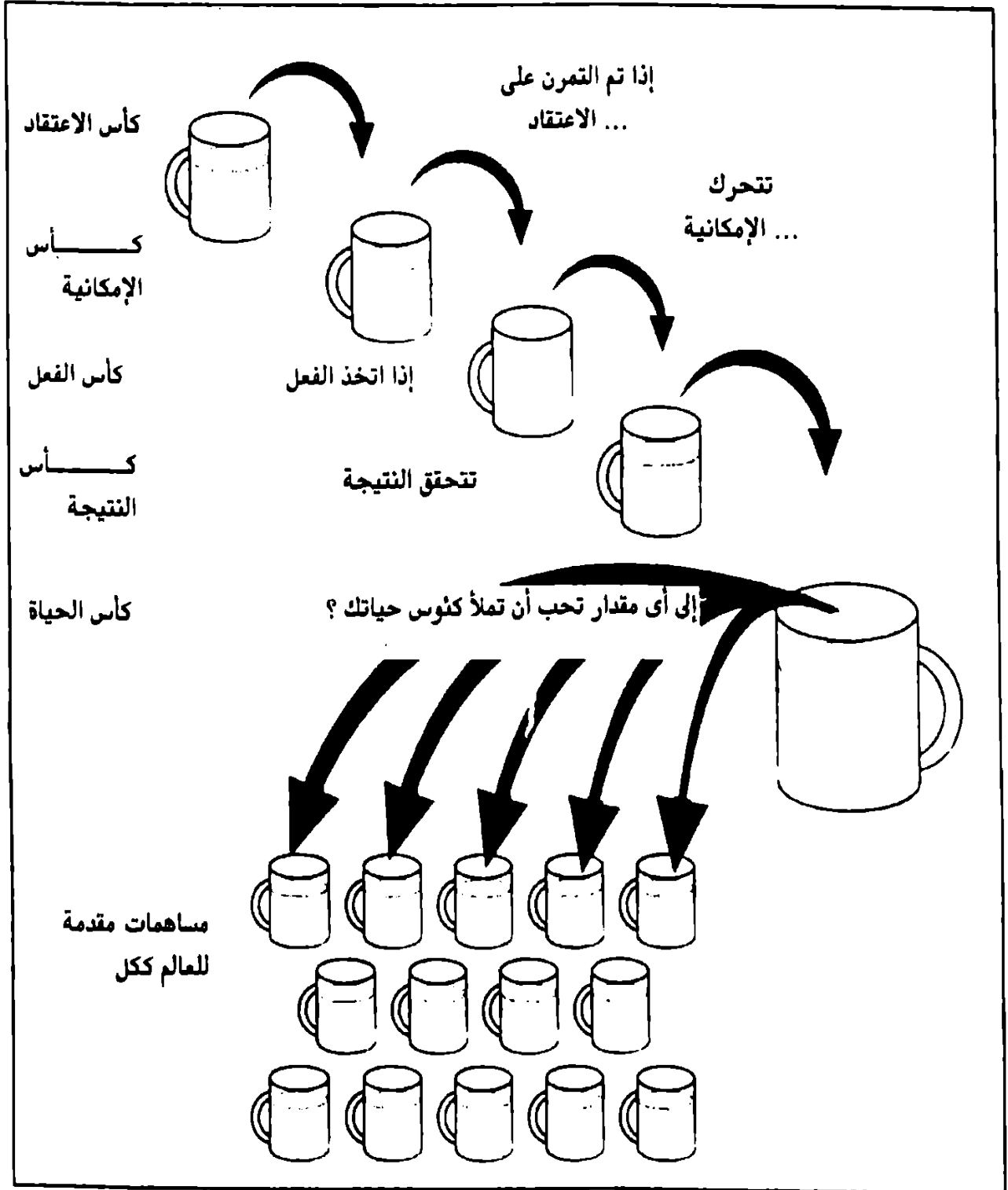
إليك هذا الاختبار لتعرف
ما إذا كانت مهمتك على الأرض
انتهت أم لا :
إذا كنت لا تزال حياً ، فمهمتك
لم تنته بعد .

ريتشارد باش

مؤلف كتاب JONATHAN LIVINGSTON SEAGULL

كنوس الحياة الخمس

الشكل ٤



إننا موجودون لنرى ما نستطيع أن نضيفه إلى الحياة ،
وليس لنرى ما نستطيع أن نأخذه من الحياة .
- "ويليام أوسلر" -

إذا مضى المرء قدماً بخطوة واثقة
صوب أحلامه ، وسعى ليعيش الحياة
التي تخيلها لنفسه ، سيلقى نجاحاً غير متوقع فى
أوقات عادية .

هنرى ديفيد ثورود
عالم طبيعة ، وفيلسوف
وكاتب أمريكى
(١٨١٧ - ١٨٦٢)

أولاً ، هناك كأس الاعتقاد التي تصب في كأس الإمكانية ، والتي تصب بدورها في كأس الفعل ، والتي تصب بدورها في كأس النتائج ، ثم تصب كأس النتائج في كأس الحياة .

ولكن عندما تمتلئ كل كأس حتى حافتها ، عندئذٍ فقط يصب في الكأس التالي . فإذا لم تتحرك الإمكانية ، لا شيء يحدث ، وإذا لم يتخذ الفعل ، لا شيء يحدث ؛ إذا لم تتحقق النتائج ، لا شيء يحدث . فلن تكون كأس حياتك ممتلئة إلا بمقدار أن تحدث أمور محددة وبطريقة محددة .

والآن لتسأل نفسك : " إلى أي مقدار أحب أن أملاً كأس حياتي ؟ هل أرغب أن يمتلئ كأسى حتى تفيض بحيث أشعر في ملء أكواب الآخرين من حولي جميعاً - العالم على اتساعه ؟ " .

وهكذا فإن نقطة الانطلاق لكل تغيير وتحسن ذي شأن تتمثل في أن نبدأ تغيير أكثر معتقداتنا الحميمة التي لدينا بشأن أنفسنا . لا يعرف عقلنا الفارق ما بين الحقيقة والخيال ، ولما كنا لسنا بحاجة إلى إثبات أن ما نؤمن به هو بالضبط ما يتحول إلى الحقيقة . فلتتذكر ، أننا نخلق واقعنا . لا بد لنا أن نعمل بإحساس قوى من الإيمان بأننا لدينا بالفعل المقدرة على القيام بما نرغب حقاً في القيام به ! الإيمان قوة لا غالب لها ، والإيمان هو الاعتقاد الذي لا ريب فيه . إنه القدرة على رؤية ما ليس مرئياً بعد . إنه عدم الاحتياج إلى أي برهان مادي .

إنك ترى الأمور فتسأل " لماذا "

ولكنني أحلم بالأمور التي لم أرها أبداً ، وأسأل " ولم لا ؟ " .

- " جورج برنارد شو "

العقل في عمله كبير الشبه بجهاز كمبيوتر . إنه يقبل المعلومات التي تعطى له أياً كانت بوصفها حقائق ثابتة ، ويعمل بناءً عليها . عندما يُعطى هدف ننشده ، ونؤمن حقاً به ، يشرع العقل في تخيل طرق لبلوغ هذا الهدف ، وحين نعطيه " مقصداً " كبيراً بما يكفي ، و " السبب " في رغبتنا لبلوغ هذا المقصد الكبير الذي حددناه فسوف يعمل عقلنا عليهما ، ويبدأ في إمدادنا بـ " السبل " لبلوغ ذلك المقصد بنفسه . نعلم أن عقلنا الباطن سيتناول أي فكرة مصحوبة باقتناع حقيقي بها ، ويبادر ليعطيها شكلاً في عالم الواقع .

الشخص الجاهل ولا يعرف
أنه كذلك ، أحمق فتجنبه .
والجاهل الذي يعرف
أنه كذلك ، بسيط فعلمه .
والشخص العارف ولا يدرك
أنه كذلك ، نائم فأيقظه .
والشخص العارف ويدرك
أنه كذلك ، حكيم فاتبعه .

قول عربي مأثور

عجائب العقل

تلخص النقاط التالية الكثير من اكتشافاتنا في هذا البرنامج ، وأدعوها بالعجائب الخمس الكبرى للعقل :

- ١ . الأمر الأول العجيب للعقل . إننا نفكر بالصور ، التي تعمل الكلمات على تفعيلها . هكذا تعمل عقولنا بالفعل . إننا نتخيل الأفكار في أذهاننا عن طريق الصور ! كان البشر البدائيون ينقلون أفكارهم وخبراتهم إلى الآخرين برسم الصور على الرمال ، أو على جدران الكهوف ، وذلك على مدى آلاف الأعوام . مؤخراً نسبياً فقط ومن وجهة النظر التاريخية أبداع البشر لغات متنوعة ، وأبجديات ليرمزوا بها لتلك الرسائل المتمثلة في الصور .
- إن الصور هي تلك الأشياء التي نضعها في عقولنا . إننا نفكر بالصور في لحظة استيقاظنا ذاتها . بل إننا نحلم بالصور ليلاً .

أمثلة

فكر في كلمة - زفاف . ماذا ترى ؟ هل ترى " صورة " البهجة ، والإثارة ، والعروس الجميلة ، والوجوه السعيدة للوالدين والوالدتين والأطفال المتضاحكين ؟ بماذا تشعر ؟ ولتفكر في كلمة - جنازة . ماذا ترى ؟ هل ترى " صورة " الحزن ، والبكاء ، والشعور بالخسارة ، والوجوه البائسة لأقارب المتوفى ؟ بماذا تشعر ؟ أو لتأمل في الصور التي تبزغ في ذهنك عندما أطلب منك أن تتذكر - أول حفلة ، أو أول موعد عاطفي ، أو ليلة عرسك ؟ (ولكن أرجو أن تحتفظ بتلك الأمور في نفسك !) ليس صحيحاً ، أن هناك صوراً تبزغ على الدوام في أذهاننا عند سماعنا لكلمة محددة ؟ وتأتي مشاعر وعواطف متنوعة إلى جانب ذلك لتكمل الصورة . لتلاحظ ذلك أن العواطف التي نستثيرها تكون معتمدة كلية على صور بعينها لدينا .

- ٢ . العجيب الكبرى الثانية للعقل . إننا دائماً نتصرف بناءً على الصور التي في أذهاننا . ولتلاحظ أنني لم أقبل إن هذا يحدث أحياناً ، أو نصف الوقت ، أو متى ما كان مناسباً ، بل قلت دائماً ! والحقيقة إننا " لا نستطيع " إلا أن نتصرف بناءً على الصور التي في أذهاننا . إن العقل له آلية مصممة لتسعى خلف هدفها ، وهو ما يسمى بالذهب الغائي أي الغائية (teleological) . إنه يتناول إحدى الصور ، ويحولها إلى نظيرها المادي ، بالضبط مثل الكاميرا سريعة النتائج .

لقد خُلِقْنَا كبشر عن عمد
لكى نتعلم بالتجربة والخطأ ،
ولكننا بكل أسف ننشأ ، ونتربى
على أنه لا يجب أن يقع
أحد فى أى أخطاء ؛ فإن أغلب
الأطفال تسلب عبقريتهم من خلال الحب ،
والخوف من آبائهم . من أنهم قد
يرتكبون خطأ ما . نحن لا ندرك
الوجه الحقيقى للأمر إلا حين نتخلص
من الوجه الزائف له .

بكمينيستر فولر
عالم مستقبلات أمريكى
(١٨٩٥ . ١٩٨٣)

انقر ! انجز الصورة . انقر ! انجز الصورة .

دعنى أسأل : كيف ترى نفسك إزاء أمر تعتقد أنك غير بارع فيه ؟ هل الصور وأداؤك هما الشيء نفسه تماماً ؟ والآن فلتقارن هذا برؤيتك لنفسك إزاء شيء تعرف أنك بارع فيه . مرة أخرى . هل الصور وأداؤك هما الشيء نفسه تماماً ؟ أيدهشك هذا ؟
التفسير : إذا رأيت نفسك تقدم أداء هزيباً ، ستميل لأن تقدم أداء هزيباً ، وإذا رأيت نفسك تقدم أداء جيداً ، ستميل لأن تقدم أداء جيداً . إننا دائماً ما نبدي فى سلوكنا ، ونجسد الصور التى احتفظنا بها من قبل فى أذهاننا . والمحصلة ؟ بكل بساطة ، إننا نصير فى حياتنا الشخص الذى تخيلناه فى أذهاننا .

تكنم بداخلنا قوة التحرر التام ، نبعث من الطاقة الخلاقة الكامنة وراء أى عقل ، أو أى ذكاء ، ومن خلالها يكون بمقدورنا القيام بأى شيء نستطيع تخيل صورته . إن الجبلة الذهنية التى جبلنا عليها هى من حيث النمط والنوعية تستجيب لمعلومات الصور التى بداخلها عن طريق إيجاد نظير لها يمكن للحواس أن تدركه . وعلى هذا فإن أى صورة نتشبت بها فى ذهننا تنحو إلى التحقيق فى العالم المادى . لا نستطيع أن نتمنع عن هذا ، فطالما نعيش ونفكر ، سنظل نحتفظ بصور فى عقولنا ، وسوف تتطور تلك الصور إلى أشياء فى حياتنا . ومادما نفكر بطريقة محددة فينبغى أن نعيش بطريقة محددة ، وما من إرادة أو تمن يمكنهما تبديل هذا مهماً بلغ مقدارهما ، وحدها الرؤية التى بداخلنا هى التى تستطيع ذلك .

- " يو . إس أندرسون " *The Magic in Your Mind* -

٣ . العجيبة الثالثة الكبرى للعقل . إليك هذه الأنباء السارة ! نستطيع أن نغير الصور التى فى أذهاننا إلى أى شيء نرغب فيه !
ما أكثر أدواتنا فعالية ؟ هناك أداة واحدة فقط فى ترسانة أسلحتنا تمنحنا تفرداً بين جميع المخلوقات الحية على هذا الكوكب ، وهى تستعين بمخزون إمكاناتنا ، وتحدد المسار الذى تتخذه حياتنا . هل أدركتها ؟ بالضبط !

نميل لتكوين رابطة وجدانية
بأى شيء تعرضنا له فى البداية
سواء كان معلومات صائبة أم خاطئة .
ينطبق هذا بنفس الدرجة على
المعتقدات ؛ مما يفسر لنا سر
الصعوبة الشديدة فى تغييرها .

”والترستابلس“

إنه - خيالنا !

تكمُن قوتنا الوحيدة الحقيقية في قدرتنا على اختيار أفكارنا ، والخيال هو الأداة التي تتيح لنا أن نتحرر من رباط العالم المدرك بالحواس ؛ فعن طريق أفكارنا وحسب ، ومن خلال الصور التي نشكلها في أذهاننا يكون لها أي معنى . ليس في العالم أي أثر للغضب ، أو الخوف ، أو الضغوط ، أو خيبة الأمل . هناك فقط أفكار تتسم بالغضب ، أو الخوف ، أو الضغط . والأمر هكذا - إننا نسيطر على الصور التي نضعها في أذهاننا ، وبهذا نضع العالم كما " نعرفه " ونقبله ، وكما قال " أناطول فرانس " ذات مرة : " الخيال أكثر أهمية من المعرفة " .

إن مقدرتنا على استعمال مخيلتنا العقلية قد تطورت على مدار الزمن حتى النقطة التي نستطيع عندها أن نشكل صوراً في عقولنا في تنوع كامل مع العالم المحيط بنا . دعنا نرَ مدى سهولة وضع الصور في عقولنا . لتفتح عينيك أو تغلقهما ...

تخيل ! أيمكنك أن تتخيل نفسك - تقف قبالة تمثال الحرية بجزيرة ستاتن ، متطلعاً لأعلى نحو السيدة العجوز الضخمة التي تمسك بمشعل الحرية وهي تبدو مرتفعة للغاية ، ومتكبرة للغاية ؟

تخيل ! أيمكنك أن تتخيل نفسك - تقود سيارتك عبر الجسر الجميل في سان فرانسيسكو ، والمسمى بالجولدن جات بريدج ، في سيارة حمراء مكشوفة السقف ، وشعرك يتطاير مع هواء الصيف الدافئ ؟

تخيل ! أيمكنك أن تتخيل نفسك - في قارب بخليج مونتيجو بدولة جامايكا ، تتزلج عبر المياه بزبدها الأخضر ، وبسرعة ١٤ عقدة ، والأشعة البيضاء ترفرف ، وتعلو في رياح المحيط القوية ؟

والآن أريد منك أن تتحلى بكل المتعة ، والإثارة الناجمة عما قيمت به في خيالك ؛ لأنك قد قيمت تواً بسلسلة من المغامرات الرائعة ! لقد وجدت صوراً في ذهنك لأمر لم ترها مطلقاً ، أو لم تقم بها أبداً من قبل لكنك كنت هناك ! لقد أعطيت لتلك الصور لونا وصوتاً ، لقد أعطيتها معنى ... في الحقيقة ،

لقد منحت الصور - حياتها !

لا بد أن يصل طموح الإنسان
إلى ما هو أبعد من
مداول يده ،
وإلا فلماذا رُصِّعت السماء بالنجوم ؟

“روبرت براوننج”
شاعر إنجليزي
(١٨٨٩.١٨١٢)

والآن ، هل تستطيع أن تدرك أنك إذا غيرت الصور التي تضعها في ذهنك فإنك تغير الطريقة التي " ينظر " بها العالم إليك ؟
لنستعرض هذا الأمر ، تخيل نفسك :

- تقدم عرض مبيعات رائعاً لعميل جديد . ثم أغلق ملف العملية ، وبداخله العقد موقع منه بالموافقة في أمان . ما شعورك ؟
- تقدم أداءً رائعاً أثناء الجواب عن سلسلة من الأسئلة في مقابلة عمل من أجل وظيفة جديدة ، وجميع المتحنيين يهزون رؤوسهم بالقبول والموافقة على إجاباتك . ما شعورك ؟
- إلقاء خطاب تحفيزي وحماسي على ثلاثمائة شخص من محترفي المبيعات ، وينهضون جميعاً في الوقت نفسه معاً ليعربوا عن استحسانهم لك وهم وقوف . ما شعورك ؟

تكمن الحيلة في الاحتفاظ بعقلك بوضوح بالمحصلة المرغوبة التي تريدها . سوف يتأكد عقلك من أنك تتصرف ، وتؤدي على النحو الذي يجعل من هذه الصورة واقعاً حقيقياً .

وكما ترى فنحن نقوم بمهمة المخرج ، والمنتج ، وكاتب النص ، والممثل الرئيسي في العرض المسرحي الخاص بحياتنا ، وكما كتب " ويليام شكسبير " : " ما الحياة إلا منصة مسرح ، وجميعنا عليها ممثلون " . إننا بدايةً نصنع نوعاً من القصة الخيالية في مخيلتنا ، وتصير القصة الخيالية إلى حقيقة مع دوام التفكير فيها (ما علينا إلا أن نرى " الأمر في أذهاننا ونتابعه بعمل هادف إذا ما أردنا تحقيقه في حياتنا . إننا دائماً نعمل على أساس الصور التي نضعها في أذهاننا ولتتذكر أننا نصير ما نفكر فيه . يبدو الأمر أشبه بتغيير القنوات على شاشة التلفاز الداخلي لعقلنا :

نقرة على جهاز التحكم . القناة الأولى . فيلم قديم .

نقرة أخرى . القناة الثانية . قصة مرعبة .

نقرة أخرى . القناة الثالثة . صور سلبية من الماضي .

نقرة أخرى . القناة الرابعة . صور إيجابية من الماضي .

نقرة أخرى . القناة الخامسة . هذا هو أخيراً ! نرى أنفسنا نبليغ غايتنا الأساسية في

الحياة . أمر لا يصدق . الصورة واضحة ومشرفة تماماً ، ألوانها زاهية للغاية . مفعمة

إذا توجب
على أن أُعَرِّفَ الحياةَ
بكلمة واحدة لقلت :
الحياة إبداع .

كلود برنار
فيلسوف فرنسي
(١٨٧٨ . ١٨١٣)

بالأصوات والحركة - تبدو حقيقية للغاية ! أى إثارة وممتعة ! نعيد عرضها عدة مرات حتى تصير الصورة رائعة تماما . ياللدعوة ! إنها واضحة للغاية . أليس الأمر مثيراً للاهتمام - كلما رأينا المستقبل بدرجة أوضح ارتفع ما نحظى به من سيطرة عليه . أو ... أن يرتفع ما يحظى به من سيطرة علينا ؟

ما من حدود أمام قدرتنا على التفكير بالصور . نستطيع أن نتخيل أنفسنا نقوم بأى شىء على الوجه الأكمل فى ذهننا . وإنما أقرب إلى المعجزات . ما من طبيب أو عالم فيزيائى فى أى مكان على وجه الأرض يدرك كيف يعمل هذا الأمر ، ولتتذكر أن الصورة المتخيلة بشكل جاد ، وبوضوح بالغ ، وبكل تفصيلا من تفاصيلها فى ذهنك بوسعها أن تؤثر على عقلك بدرجة من ١٠ إلى ٦٠ مرة أكثر من تجربة الحياة الواقعية ، وبتعبير آخر ، إن الصورة التى نرسمها فى عقولنا لغرض ما بالاختيار لها من الإمكانية ما هو أشد تأثيراً بكثير مما لصورة العالم الخارجى التى تفرض علينا دون غرض بالمصادفة ! وهكذا فمن المسئول عن حياتك ؟ إنه أنت ! ولكن لتتسلم زمام السيطرة ، لا بد أن تمسك بدفة الأمور !

إن عملية تخيل الصور تكتمل بعدئذ عن طريق اتخاذ تحرك متكرر حتى تتلاءم النتائج المادية المنشودة مع الصورة الذهنية الراسخة ، فعلى سبيل المثال ، فإنك تصير متحدثاً عاماً ممتازاً بإلقاء أكبر عدد ممكن من الكلمات والخطب ، فلتتذكر صيغة النجاح الطبيعى التى ناقشناها سابقاً .

ناقشنا سابقاً كذلك وسيلة أخرى نستطيع بها أن نرتب صور أذهاننا - أى الطريقة التى " نوظرها " بها - لتمنحنا أثراً مفايراً ، وبصورة محددة نستطيع إما أن نغير السياق المحيط بصورة بعينها ، أو أن نغير المحتوى الخاص بها . افترض أنك ترى الحياة كلعبة حرب من ألعاب الفيديو الكبيرة . قد يكون فيما يلى بعض من انطباعاتك :

" الجميع يصوبون نيرانهم نحوى ؛ الأشياء تنفجر فى كل موضع من حولي ؛ أرى الأشياء كبيرة ، وبراقة ، ومحددة بوضوح ، وسريعة الحركة . الأمر كله بالغ ال

من بين السياقات المحيطة التى يمكنك أن تقبناها :
سياق الترهيب . العالم يتغير بسرعة هائلة . لست متأكداً إلى أى مدى يمكننى تحمل ذلك "

الانطباعات ذاتها يمكنها أن تؤدى بك إلى تبني سياق آخر :

لا يُحصل العلم بالصدفة العشوائية ،
لا بد أن يسعى إليه المرء
بكل همته ، ويوليه انتباهه وجهده .

" أبيجال آدمز "
زوجة جون آدمز ،
الرئيس الثاني للولايات المتحدة
(١٧٤٤ . ١٨١٨)

السياق ٢ التحدى المشوق . العالم مكان مثير للاهتمام ، ومفعم بالمتعة ، والحركة ، وممتلئ بالفرص . كم يروق لى .

السياق الأول قد يكون رد الفعل الذى يتبناه الأشخاص الأكبر سناً ، والأقل ميلاً للمغامرة ، فى حين رد الفعل الثانى ، والذى ورد فى السياق الثانى أقرب إلى الأشخاص الأصغر سناً ، والميالين للمغامرة . من الواضح أن ردود الأفعال العقلية - وبالتالى المشاعر - فى كل حالة على حدة ستكون مختلفة كل الاختلاف .

وبالتالى ، يمكنك أن تعدل ، وتضبط المحتوى الخاص بالصورة الحالية لكى تحصل على الأثر المنشود . ومثلاً ، تستطيع أن :

تجمد الإطار . راقب كيف توقف كل شيء فى ثبات مطلق . تُلغى الصوت . الآن ساد الهدوء كل شيء . تطمس معالم الصورة . صار كل شيء ضبابياً . ثم اجعل كل شيء بالأبيض والأسود فقط ، أو اجعل كل شيء يتضاءل تدريجياً ، إلى أن يصير كل ما تراه هو نقطة سوداء صغيرة تتلاشى ببطء ، وتختفى بين طى النسيان .

من الجلى أن كل درجة لهذه التعديلات العقلية تغير من تأثير الرؤية . إنها الوسيلة التى ننظم بها ما نراه فى أذهاننا ، والوسيلة التى نختار بها أن نترجم الأشياء ، والتى تحدد المعنى الحقيقى لها عندنا .

٤ . الأعجوبة الرابعة من عجائب العقل الكبرى . لا يميز العقل الفارق ما بين الواقع والخيال .

وبتعبير آخر ، لا يعرف عقلنا الفرق ما بين الصورة التى نضعها فى عقلنا باختيارنا . وبين الصورة التى تظهر هكذا بالمصادفة ... لوم زميل الفصل لك ، أو انتقاد والدك الوجه لك ، أو عبارة سخيفة لصقتها على ظهرك صديق مقرب .

على ضوء هذا ، قد تظن أن عقلك أبله ، أبله للغاية . هل بوسعك أن تتخيل أداة على درجة من التعقيد كمعقلك ، ولا يميز الفرق ما بين الواقع والخيال ؟ لكننى أستطيع ذلك . إن كمبيوتر قيمته مليون دولار لا يمكنه أن يميز الفرق ما بين الواقع والخيال . إنه يعمل وحسب تبعاً للمعلومات التى تقدمها له - سواء كانت صائبة أم خاطئة ، صادقة أم زائفة ، منشودة أو مكروهة - ومن ثم يقدم الجواب الصحيح ، ليس فى بعض الأحيان ، وليس خلال نصف الوقت ، وليس عندما يروق له الأمر فقط - بل يفعل هذا على الدوام !

لا تحكم على قدراتك
أبدأ بما يمكن لعينيك
أن تراه ،
بل بما يمكن لعقلك
أن يتخيله .

“والتر ستابلس”

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

لنفترض أنك تريد جهاز كمبيوتر لتقوم بعملية حسابية ، وتجمع ٤ إلى ٤ ، لكنك ضغطت ٣ إلى ٤ بالخطأ . خمن ما يحدث ؟ تحصل على ٧ كحل ، أليس كذلك ؟ لكن الكمبيوتر قام بما يفترض منه بالضبط - لقد جمع حاصل رقمين بمنتهى الدقة . الكمبيوتر جهاز مُحكم ؛ لكنه بحاجة لأن تُقدم إليه البيانات المضبوطة ، وهكذا هو الحال مع عقولنا . إذا ما قدمنا لها البيانات المضبوطة - والتي هي ... ؟ أجل ! - الصور المضبوطة - فسوف يعمل دائما على تحقيق الصور بمنتهى الدقة .

تخيل الذهاب لمشاهدة فيلم ، على المستوى الواعي ، نعرف أن الفيلم ما هو إلا فيلم ، أليس كذلك ؟ إنه خيال محض . كله تمثيل ببناء على نص مكتوب ، ولكن ما الذي يفعله عقولنا الباطن ؟ إنه يتلقى المعلومات كما لو كانت حقيقية ! ولأن عقولنا لا يمكنه التمييز ما بين اتواق والخيال ، فإن جسدنا يستجيب انفعاليا على كل تلك المشاهد - نصير مستثارين : نخاف ، ونضحك ونبكي . الأمر كله محض خيال ... ولكن بالنسبة لعقولنا ولجهازنا العصبى ، الأمر كله حقيقى للغاية .

أو تخيل الموقف التالى يحدث فى حياتك : تقود سيارتك على الطريق السريع . لقد قطعت بضعة أميال ، وربما كنت تقود بسرعة شديدة نوعا ما ، واضطرت للتوقف عند إشارتى توقف ، وحزام الأمان الخاص بمقعدك غير مربوط . وفجأة ، تلحظ فى المرآة العاكسة سيارة شرطة تتعقبك بسرعة ، وأنوارها الحمراء والزرقاء تومض على سقفها . دعنى أسألك : ما الصور التى ستشرع فى البزوغ إلى عقلك ؟ وما شعورك نحوها ؟ هل تشعر بشيء من التوتر ؟ أو القلق ؟ هل بدأت معدتك تنقبض فى عقد صغيرة محكمة ؟ إليك ما يحدث . إن سائق هذه السيارة هو " بوف " ، رفيقك القديم أيام المدرسة الثانوية ، ويقول لك إنه حاول الاتصال بك عدة مرات فى المنزل ليسألك ما إذا كنت ترغب فى شراء تذكرة للحفل ليوم الشرطة ! حسنا ، الأمر لم يكن كما فكرت فيه ، أليس كذلك ؟ أليس من العجيب كيف يستطيع خيالنا أن يضلنا إذا ما سمحنا له بذلك ؟ بالعودة إلى السور . عندما تبدأ إحدى الصور الجديدة ، والمشوقة بالتحول إلى واقع فى حياتك ، تبدأ فى الحدوث أعجوبة أخرى أقرب للمعجزات .

هـ . الأعجوبة الخامسة من عجائب العقل الكبرى . يستطيع العقل أن يتغيل أمورا من أجلنا مما لا يمكننا أن نتمثله ذهنياً .

ما نلناه
نلناه وانتهى أمره ،
جوهر البهجة فى السعى والعمل .

"ويليام شكسبير"
شاعر ، وكاتب مسرحى إنجليزى
(١٥٦٤ . ١٦١٦)

أليس أمراً لا يُصدق؟ ما إن تضع في ذهنك الصورة الأولى ، يشرع عقلك فى إضافة المزيد من الصور الخيالية مما لا يكون بوسعك عادة الاضطلاع بها . إن الأمر كما لو أن عقلك ينتج من منبع لا ينضب من المعرفة ، أو الطاقة ، أو الذكاء مما لا يمكنك أن تتوصل إليه على المستوى الواعى ، وبالطبع هو كذلك ! إن المحفزات الخفية تنبع من لا شئ . سواء كانت كلمات ، أو صوراً ، أو ومضات من الرؤى والبصائر ، وتجبرك بمعنى الكلمة على أن تفكر فى اتجاهات جديدة ، وعلى أن توسع من آفاقك ، وأن تختبر حدودك الخارجية .

فعلى سبيل المثال ، إذا ما كان لديك هدف بسيط كان تقف فى مواجهة مجموعة صغيرة من الناس ، وتقدم لهم عرضاً قصيراً بصورة مهنية ، فإن عقلك سيعاونك على القيام بهذا ، لكنه أيضاً سيجبرك على تخيل التحدث قبالة خمسة آلاف شخص ، وأن تخلب ألبابهم حرفياً ! وسوف يعمل على أن يجلب إلى حياتك من الأشخاص والظروف ما سوف يتيح لك الوصول إلى ما هو أبعد مما قد يكون خطر على بالك . وبطريقة ما فلن تكون قادراً على فهمها فهماً كاملاً .

لم يتوقع " الكولونيل ساندرز " البالغ من العمر خمسة وستين عاماً أن وصفته لطبخ الدجاج سينتج عنها إمبراطورية الأطعمة السريعة ، مع فرع لدجاج كنتاكي المقلى فى كل مدينة من أمريكا الشمالية بعمالة تتجاوز ثلاثين ألف شخص .

أو خذ مثلاً " راي كروك " ، مؤسس مكدونالدز . لم يكن يتخيل فى أبعد أحلامه أن مطعم الهمبورجر الأول الخاص به سيقوده فى آخر الأمر إلى ما يزيد عن مائة بليون شطيرة همبورجر تباع !

هؤلاء السادة - عفواً ، هؤلاء السادة الأثرياء - اكتشفوا احتياجاً فى مجتمع يتبدل ، وبدلوا بالتالى عادات تناول الطعام تبديلاً انقلابياً لبلادهم ، وللعالم كله فى الواقع . (فى عام ١٩٩٢ ، وبعد ١٤ عاماً من وجود مطاعم مكدونالدز فى فرنسا ، وهى قلب العالم من حيث الطهو والطعام ، حققت مكدونالدز أكبر مبيعات هناك من سلسلة مطاعمها بفرنسا . والآن ، لست مضطراً لأن تُعجب بالتغيير ، ولست مضطراً لأن تكون جزءاً منه . ولكنك لا تستطيع أن تنكر أن تغييراً كبيراً قد حدث نتيجة لما قاموا به .

نفس الحال يستمر ويستمر . سواء كان صاحب النموذج هو " جون روكفيلر " ، أو " إلفيس بريسلى " ، أو " محمد على كلاى " . لقد انطلقوا جميعاً من حلم صغير راح ينمو وينمو بالأمل والطموح الذى لم يكن كله من عمل أيديهم ، والذى قاد بدوره إلى شهرتهم ، وراثتهم إلى حدود تتجاوز أبعد أحلامهم .

إذا اضطررت دائماً
إلى تضخيم الصفات ،
لن تستطيع أبداً
أن تبلغ أكبر
الطموحات .

”والترستابلس“

والآن ، من بين تلك العجائب الخمس الكبرى للعقل ، أيها يبدو لك غير قابل للتصديق على الإطلاق ؟ حسناً . سؤال صعب ؟ بعد شيء من التفكير ، أظن أنك ستتفق معي في أنها ... العجيبة رقم ٣ : إننا نستطيع أن نغير الصور التي في عقولنا بأى شكل نشاء . لأن عقولنا هو الشيء الوحيد الذي لنا عليه سيطرة تامة ، مما يعنى أننا نستطيع تخيل أنفسنا نقوم بأى شيء نريده في حياتنا ، ويتلقى عقولنا الباطن تلقائياً ما نمده به باعتباره حقيقة لا مرء فيها ، ويشرع في العمل عليها لتحقيقها في الواقع .

قليلون منا هم من يعرفون المواهب ، والقدرات الطبيعية التي نحظى بها . إن هذه القدرات تكمن خفية ، غير مختبرة ، بانتظار أن تتجسد وتتجلى . ولكن حتى نُطلقها ، فإننا بحاجة إلى أن نستبدل بتشككنا في ذاتنا ثقة في النفس ، وأن نستبدل الفعل بالجمود ، والتحرك الملح بالرضا بواقع الحال . نستطيع جميعاً أن نتفوق في شيء ما ، بل حتى تحقيق مستويات عبقرية - ولكن الأمر منوط بكل منا في اتخاذ المبادرة لاكتشاف هذا الشيء ، وهذا المستوى من التميز بداخله . هناك فرص في كل ما يحيط بنا ، فلننتهز منها ما يبعث فيك أعظم الاهتمام والإثارة ، وانظر إلى أين ستأخذك !

كل من البحر الميت ، وبحيرة
 طبرية يتكونان من المياه
 ذاتها ويتدفقان انحداراً
 فى صفاءٍ ولطف ، من
 أعالي جبل الشيخ بسوريا
 ومن جذور أشجار الأرز بلبنان .
 تعرف بحيرة طبرية كيف
 تنتفع بمسارها ؛ فإن لها
 غاية ، أى مصباً . إنها تمنح
 وتُعطي ذاتها له . تجمع المكونات
 الثرية التى قد تصبها مرة أخرى
 لتخصب بها أرض سهل الأردن .
 لكن البحر الميت ، وبالمياه نفسها ،
 يصير شيئاً رهيباً ؛ لأنه بلا غاية ولا مصب . إنه يكثر
 ويكتفى بنفسه فقط .

هارى إيمرسون فوسديك

من كتاب THE MEANING OF SERVICE

(١٩٦٩.١٨٧٨)

أشعل حماسك !

جاك لالان

لدى " جاك لالان " رسالة نحن جميعاً بحاجة لتمثلها : " هيا ، امنح نفسك رعاية أفضل ! " . هذه الرسالة يوجهها شخص ولد في عام ١٩١٤ ، ولم يصبه سوء منذ عام ١٩٣٦ - ولا حتى نوبة صداع ! إن ولع جاك هو الصحة الطيبة . والمعيشة السعيدة . ويتمناها للجميع . قبل وقت طويل من ارتداء " جين فوندا " لطقم التمارين الرياضية لأول مرة ، كان " جاك " يدعو إلى فوائد التمرين ، والتغذية السليمة . وفي موضع مصنع سكر تم تجديده ، أسس " جاك " صالة ألعاب رياضية مستخدماً أثقالاً صنعت من الأسمنت المصبوب في علب الطلاء الصفحية القديمة . وفي عام ١٩٣٦ ، افتتح أول مركز صحي حديث في أمريكا . وفي الخمسينيات ، أعلن " جاك " عبر شاشة التليفزيون مشجعا ملايين ربات البيوت على ممارسة التمارين الرياضية ، وقد قام بذلك بوضع صيحة اللياقة البدنية ، واستمر برنامجه يعرض لأكثر من ثلاثين عاماً .

وكان " جاك " يعمل بما ينصح به صدقاً وحققاً ؛ فلكى يحتفل بيوم ميلاده الأربعين ، سبح على طول جسر الجولدن جات بريدج تحت الماء مرتدياً ما يزن ١٤٠ رطلاً من المعدات والأدوات ، وفي الثانية والأربعين من عمره ، حقق رقماً دولياً عندما قام بعدد ١,٠٣٣ من تمارين الضغط خلال ٢٣ دقيقة . وفي الستين من عمره سبح سباحة الصدر من الكاتراز حتى فيشرمانز وارف ، وهي مسافة تتجاوز عشرة أميال ، مقيد اليدين والكاحلين بينما يجر وراءه قارباً زنته ألف رطل .

كان يومه يبدأ في الرابعة صباحاً ، بنظام ثابت من التمارين البدنية والسباحة مدته ساعتان ونصف . وعلى مدار يومه ، ينشغل بإدارة مسئولياته ومشروعاته التجارية هائلة الحجم - ١٠١ فرع من المراكز الصحية ، وخط إنتاج " جاك لالان " للأغذية الصحية ، وأجهزة التمارين الرياضية ، والكتب ، وشرائط الفيديو . يصرح " جاك " قائلاً : " أفضل للمرء أن يفنى من أن يعيش عاجزاً . لا يموت أغلب الناس لكبر أعمارهم ، بل نتيجة الإهمال والتراخي ! " .

ويلخص " جاك " فلسفته قائلاً : " كل شيء ممكن إذا ما كانت رغبة المرء فيه ملحة بما فيه الكفاية . إننى أواصل وضع أهداف وتحديات جديدة أمام نفسى - وهذا ما يحفظ لى استمراريتى ؛ فمع نظام غذائى سليم ، وتمارين رياضى وتوجه نفسى يستطيع المرء أن يعيش حياته لأقصى حد . وهكذا ، لا تختلق أعذاراً لنفسك ، لتخرج من رتابة حياتك ، ولتنطلق " . إنك تضى اختلافاً إيجابياً عندما تبذل شيئاً ما من نفسك لأجل خير الآخرين . ولقد أضفى جاك لالان اختلافاً ؛ لقد جرؤ ، وحلم أحلاماً كبرى ، وبهذا اشتعل بالحماس ، وانطلق إلى الأمام !

إن أعظم استفادة
من نعمة الحياة
هى أن ننفقها
فى سبيل شىء
يبقى بعد
أن نذهب نحن .

"ويليام جيمس"
فيلسوف ، وعالم نفس
أمريكى .
(١٨٤٢ - ١٩١٠)

الفصل ١١

فلترکز علی ما تسهم به

“ عندما ننسى أنفسنا في خضم العطاء ، نكتشف سبب حياتنا ” .
- كاتب مجهول

مبدأ الخدمة

لقد قطعنا كل هذا الطريق حتى ندرك شيئاً أساسياً واحداً : أننا بدأنا نكتشف من نكون حقاً ، أى ذاتنا الحقيقية ، عبر نوعية المساهمات التي نقدمها . هذا هو مبدأ الخدمة ، وهو مفهوم بالغ البساطة وبالغ العمق . يعمل العقل الباطن دائماً وأبداً على الإبداع ليبدى المزيد منه . إنه يبدع من خلال تناوله “ للحقائق ” التي قدمها له العقل الواعي وتحويلها إلى “ أشياء ” مادية . والمساهمات بطبيعة الحال هي ما نقدمه ونعرضه على الآخرين . والعروض هي تلك الأشياء التي نعطيها حتى يتلقاها آخرون . وكما يتكرر في كتب الحكمة القديمة “ من زرع حصد ” .

قد تتساءل عن تلك المساهمات التي تعد ذات شأن ويجزيها علينا الله ، على اعتقاد منك أن تلك الأمور الصغيرة لا يعتد بها بطبيعة الحال . لكنك تكون على خطأ ؛ لأن الحقيقة أن كل شيء يعتد به (نعم ، كل شيء . الأم التي تحب أبناءها وتحبب عليهم وتحميهم وتوفر لهم الجو المنزلي والرعاية . الأب الذي يؤدي عمله ليطعم أسرته ويكسبهم . الفلاح الذي يبذر البذور ويجمع الغلال ليوفر الغذاء للناس . رجل الدين الذي يبشر بالخير وينذر من الشر ويدعو نحو الصلاح والفلاح . مندوب المبيعات الذي يلبي احتياجات الناس من خلال ما يعرضه عليهم من منتجات وخدمات . كل تلك الأمور وكل تلك الخدمات هي مساهمات ترى أول الأمر كصور في الذهن ثم تتجلى في الحياة الواقعية .

وكل من يقدم خدمة الآخرين ؛ فهو سبب لأن يجرى قضاء الله وقدره على الأرض ، من خلال جهود هذا الشخص أو ذاك . والمكافآت على تلك المساهمات لا تعد ولا تحصى . بعض الناس يعلمون أن الآخرين يحتاجون إليهم لذلك ويضيفون اختلافاً ، فإنهم يساهمون من أجل المكافآت العاطفية والروحية فقط ، لا أكثر ولا أقل . تلك المكافآت قد

إن تركيز المرء على
المساهمة الخارجية فى عالم
لهى علامة لا لبس فيها
على وجوده الإنسانى
الفعال .

بيتر دراكر
الأب الروحى لمدرسة
الإدارة الأمريكية

لا تكون ملموسة ومادية ، لكنها غالباً ما تكون ذات مغزى كبير ، وخيراً وأبقى ، فأى ثمن قد يدفع لقاء مثل تلك الشاعر مثل الشعور بالإنجاز والرضا والفخر - لقاء معرفتنا بأننا منحنا الآخرين الحب والخدمة والرعاية والاهتمام ؟ ما من ثمن لذلك ، إنهم يخدمون كذلك . هؤلاء الذين يساهمون فى السلامة الاقتصادية للمدن والبلدات التى نعيش فيها . تتميز البنية الاجتماعية الحديثة لنا بأنها حالة من الاعتماد المتبادل . تكاد تكون تامة ؛ بحيث يعتمد كل منا على الآخر من أجل الكثير من الاحتياجات ووسائل الراحة فى حياتنا . فقليلون فقط هم الجاهزون للحصول على كل ما يريدون ويحتاجون من أشياء دون استخدام نقود . إن مبادلة النقود بالبضائع والخدمات هى طريقة للحياة . إن سلامتنا ، بل وإستمرارنا فى الحياة نفسه ، يقوم على هذا . إن مبدأ الخدمة قد يبدو نظرياً نوعاً ما فى أعين البعض . قد تقول : " كلام لطيف . لكنها كلها ترهات مبتذلة . لا شىء من هذا له علاقة بالعلم الحقيقى " . ولكن ، مرة أخرى أنت على خطأ . إن مبدأ الخدمة لهو أساس مجتمعنا الرأسمالى الحديث . ويمكن تلخيصه فى العبارة التالية : " أعط . وسوف تُعطى بالمثل " . إنه انعكاس لقانون السبب والنتيجة - فإن لكل فعل رد فعل مساوياً له ومضاداً له . عندما تتوصل للمعنى الجذرى للنجاح فى عالم الأعمال التجارية ، تجد أنه ببساطة تقديم الخدمة ، وكلما قدمنا المزيد من الخدمة لقينا نجاحاً أكثر .

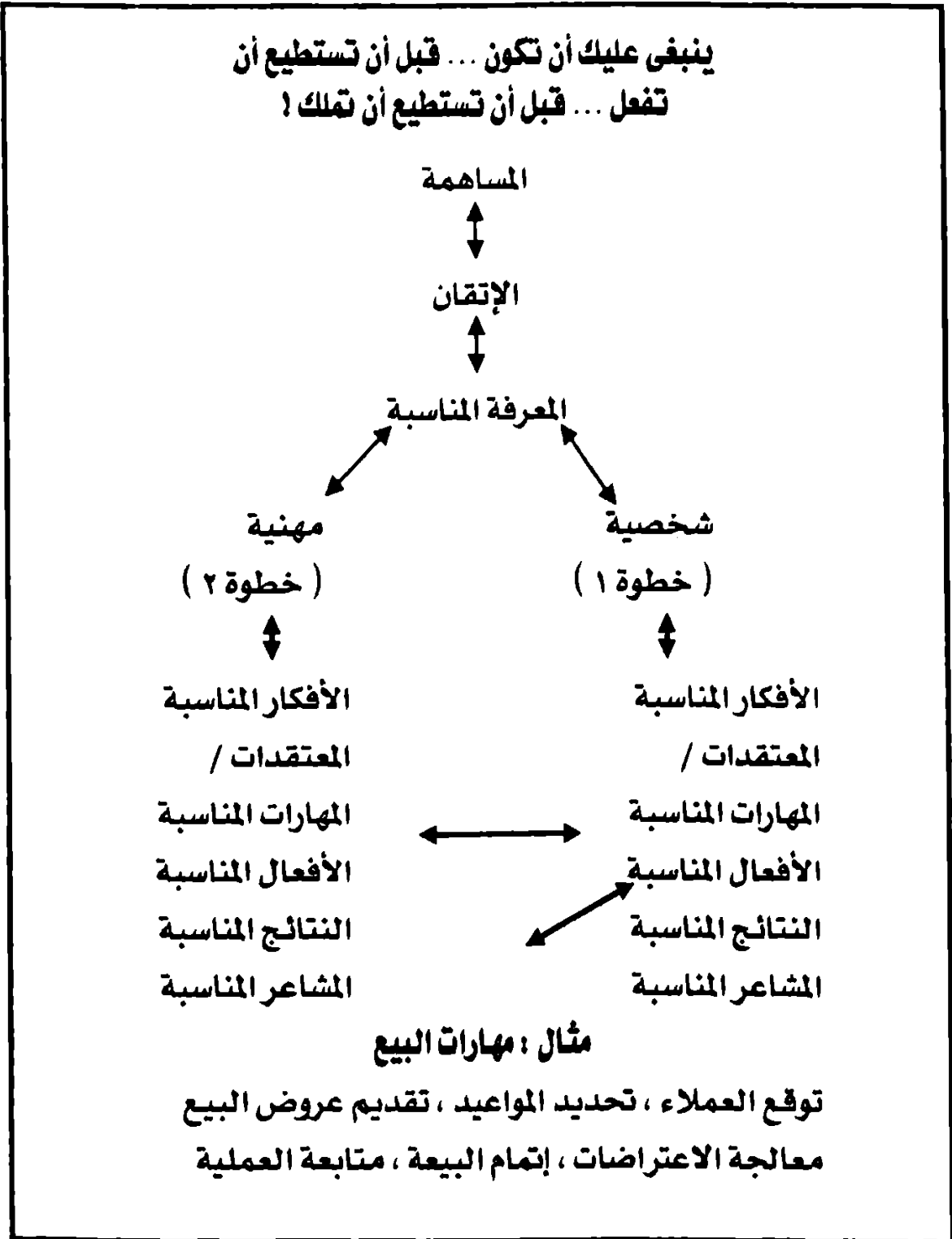
وقال " هنرى فورد " : " إن النجاح هو أن تقدم للعالم أكثر مما قدم العالم لك " . إنها لعبارة سامية حقاً من رأسمالى شهير ، وكذلك فقد طبق هذه العقيدة نفسها فى أعماله التجارية ، وأضفى عليها مصداقية لنجاحه الهائل الذى حققه على مدار عمره . إن الثروة الباقية لهذا العالم يكتسبها بجدارة هؤلاء ممن يقدمون خدمة متميزة . وهؤلاء المحاطون بالخير الدائم لا يمكنهم إلا أن يُثروا العالم كله عبر جهودهم . ولكى نضع هذا فى المنظور الصحيح ، دعنا ننظر إلى المخطط التالى الذى أسميته مخطط مصفوفة المساهمة .

أحد أجمل المكافآت
التعويضية لهذه الحياة
أنه ما من شخص يحاول
مخلصاً مساعدة شخص آخر
دون أن يساعد نفسه في
نفس الوقت .

”رالف والدوايمرسون“
فيلسوف وشاعر
وكاتب مقال أمريكي
(١٨٨٢.١٨٠٣)

مخطط مصفوفة المساهمة

شكل ٥



اسأل نفسك :

" هل هناك أي شيء لا أستطيع

تعلم المزيد بشأنه ليتحسن أدائي ؟ "

إننى لا أحب أن أعمل -
ولا أحد غيرى يحب العمل -
ولكننى أحب ما يوجد
فى العمل - فرصة أن
يعثر المرء على نفسه .
إنه واقعك الخاص -
بالنسبة لك ، وليس
بالنسبة للآخرين -
ما لا يستطيع الاطلاع عليه
أى شخص آخر .

جوزيف كونراد

رواى إنجليزى

(١٨٥٧ . ١٩٢٤)

من اليسير نسبياً أن تجد سبيلاً إلى المعرفة المضبوطة حتى تصير متفوقاً في مجال عملك المختار : الكتب ، المنتديات ، البرامج المسجلة على أشرطة ، مقالات ، محادثات وخطب لأشخاص ذوي علم . ولكن من غير اليسير اكتساب المعرفة المضبوطة من أجل اكتساب القناعات المضبوطة بشأن أنفسنا ، فمن غير الممكن أن نجد تلك القناعات بشأن أنفسنا إلا بعد أن نستطيع أن نبحث بحثاً مستميتاً عن المعرفة المضبوطة ، وأن نستوعبها ونطبقها فيما يخص مجالنا المهني .

أولاً وقبل كل شيء ، فإن كل من هو فرد قد اكتسب مجموعة من القناعات ، والقيم والسمات الشخصية ، وكل هذا نحمله معنا أينما ذهبنا . إننا نأخذ أنفسنا معنا إلى المكتب ، وإلى الاجتماعات ، وإلى مائدة العائلة ، وبما أنه من الضروري أن ينسجم سلوكنا مع ذاتنا ، لكي نكفل سعادتنا وكفاءتنا وإنتاجيتنا . فإننا بحاجة لأن نعرف من نكون ، وإلى أين نمضي ولماذا ؟ قبل أنه نستطيع أن نكون فعالين في أي مقدره مهنية . لقد عدنا إلى نقطة سالفه : ينبغي علينا أن نكون من أجل أن نفعل ، من أجل أن نمتلك ؛ لكن أشخاصاً كثيرين يريدون أن يمتلكوا من أجل أن يفعلوا ، من أجل أن يكونوا ؛ فهم يسعون لكسب المال في حين ينبغي عليهم في الحقيقة أن يسعوا لتقديم الخدمة للآخرين . إنه لإغراء شديد الرغبة في المال من أجل شراء الكثير من الأشياء التي نعلم أن المال يمكنه شراؤها : البيوت الفخمة ؛ السيارات الفارهة ، الملابس الثمينة ، الرحلات إلى أماكن عجيبة ، والمسكن الريفى الصغير . وهكذا يتساءل الرجل العصرى : " كيف لي أن أمتلك تلك الأشياء ؟ " وسرعان ما يجيب : " بالمال ! إننى بحاجة لكسب المال حتى أمتلك تلك الأشياء " .

صنع المال . الشخص الوحيد الذى " يصنع " المال حرفياً هو الذى يعمل فى سك النقود الذى يدار من قبل الحكومة . أما بقيتنا فإنهم يكسبوننا . إننا نكسبها عن طريق أن نقدم للآخرين ما يحتاجون ويريدون من بضائع وخدمات ، وهم يفعلون الشيء نفسه معنا ، وعلى هذا يكون اسم هذه اللعبة هو تبادل البضائع والخدمات ، وبما أنه لم يعد من السهل دائماً أن ندفع ثمن ما نريده من منزل أو سيارة بدفع منتج أو خدمة نقدمها مقابلها ، فلقد صنعت النقود لتسهيل التبادل ، وعلى هذا فالنقود لا تمثل شيئاً أكثر من القيمة التي يعطيها المجتمع للمساهمات المتنوعة ، بما فى ذلك ما تقدمه أنت نفسك . ويمثل تراكمها مدى نجاحنا فى تلبية احتياجات الآخرين - العملاء ، فى خضم المنافسة مع مزودين آخرين .

إن موضوع مراكمة المال محل خلاف بالنسبة لبعض الناس ؛ فهم يعتقدون أنه من المسموح به أن يمتلك المرء من المال ما يكفيه ليتدبر أموره وحسب ، ولكن أن يمتلك الكثير منه ، أو على الأقل أكثر مما لدى معظم الآخرين ، فلا بد أن يكون هذا على

تستطيع أن تجعل من عقلك
مغناطيساً يجذب النقود
إذا ما وضعت في عقلك ذلك السلك
المغناطيس المتمثل
في المبدأ التالي : تطلع فيما حولك
وابحث عن السبل التي يمكنك
بها أن تصنع شيئاً سينتفع به الآخرون ،
شيئاً سيساعد الإنسانية على
الارتقاء ويقلل معاناتها ويرفع من
بهجتها ، ثم اطلب من عقلك الباطن
أن يرشدك إلى العمل الذي يعينك على
التوصل لهذا الهدف المغناطيسي .
وحين تكتشف ماذا يكون ،
تستطيع أن تصير ثرياً وشهيراً
من خلال هذا الاكتشاف المغناطيسي .

نورفل

من كتاب THINK YOURSELF RICH

حساب بقية الناس ، لكن الحال ليس كذلك ، ما المال إلا مقياس له شأنه على مدى نجاحنا في المساهمة بالخدمة ، وفي تلبية احتياجات الآخرين . فإننا نتلقى المال عن طيب خاطر ، وندفعه للآخرين أيضا عن طيب خاطر ، ما دام الأمر كله باسم الخدمة . وبلا شك ، إنه كلما زاد ما لدينا من مال استطعنا المساهمة في رخاء الآخرين لأننا نستطيع الآن أن نشترى منهم ما يعرضون من أشياء نحتاج إليها .

إن هؤلاء الذين يسعون وراء المال كهدف لذاته وغاية في حد ذاته فلا شك في إصابتهم بخيبة الأمل ؛ لأن تركيز هؤلاء لا يكون على ما يستطيعون تقديمه ، وما يستطيعون منحه ، أو ما يستطيعون المساهمة به لتلبية احتياجات الآخرين ، بل يكون تركيزهم على ما يستطيعون الحصول عليه بتقديم أقل القليل من أجل إرضاء دوافعهم الأنانية وكل هؤلاء الأشخاص ينالون ما يستحقون تماما في الوقت المناسب ؛ لأن قانون الأخذ والعطاء المتبادلين لا يخطئ على الإطلاق ، فالشخص الذي يعتمد في نجاحه على فرضية " الأخذ " من الآخرين ينتهي إلى أن يأخذ من نفسه وحسب . فلكى تأخذ لابد عليك أن تعطى . فأولئك الذين يساهمون في الإفقار لابد أن يذوقوا الفقر المدقع بدورهم ، وأولئك الذين في الرخاء يجلبون رخاء الحال لأنفسهم .

ولأجل هؤلاء ممن قد يتشككون في هذا ، فالأمر يتطلب أن " نحسن العمل " ، سواء ماديا أو عاطفيا . نتائج الأبحاث لا يمكن إنكارها . لقد أوضح كل من " توم بيترز " و " روبرت واترمان " في كتابهما الذي حقق أفضل المبيعات *In Search of Excellence* أنه من بين عوامل ثمانية أساسية ، كانت خدمة العملاء هي العامل الحاسم الذي يعتمد عليه النجاح الهائل لعدد من الشركات التي أجريا عليها أبحاثهما . يُقاس النجاح في سوق العمل بمقدار ونوعية الخدمات المقدمة ، والمال ما هو إلا واحد من المعايير الأساسية لقياس هذه الخدمة .

وعلى هذا فإن المال ليس هدفاً على الإطلاق أو حتى وسيلة نحو هدفٍ ما . إنه باعتباره وسيطا للتبادل ، يمثل الخدمة وحسب ، وتنتجها الخدمة . لا يمكننا منع المال من المجيء إلينا عندما نقدم خدمة بأي قدر مما لو استطعنا جلبه عندما لا نقدم أي خدمة . ما الخدمة إلا تجسيد لقدرتنا الإبداعية ، وأصالتنا ، واستعدادنا وقدرتنا على إشباع احتياجات ورغبات الآخرين .

إن مجتمعنا الرأسمالي يعمل تحت مظلة مبدأ بسيط : أوجد حاجة وأشبعها بصورة أفضل من المنافسين . والنتيجة هي التبادل الحر للبضائع والخدمات وفقاً للاحتياجات والرغبات الشخصية . إننا نعيش من خلال ما نقدم من خدمات ، ومن خلال تقديم الخدمات فقط نستطيع أن نأمل في الرخاء والنمو ، وبالفعل يضع هذا النظام التزامات كبرى على عاتق من ينخرطون به ؛ فقد يقول البعض إنه نظام قاس ، لكنه يزود أكبر

لا أستطيع أن أصدق
أن الغاية فى الحياة أن نكون
سعداء لا أكثر ولا أقل .
أعتقد أن الغاية من الحياة أن
نكون نافعين ، ومسؤولين ،
وأن نكون شرفاء ، ورحماء .
إن غايتها قبل كل شيء
أن نهتم وننشغل ،
أن نخلص لشيء ما ،
لإدخال شيء من الاختلاف
عليها يبقى إلى الأبد .

ليورستن

عدد ممكن من الأشخاص بأقصى العوائد والفوائد ، وكما لاحظ " وينستون تشرشل " :
 " إن الشر المتضمن في الرأسمالية هو التقاسم غير المتساوي لمباهجها ، بينما الخير
 المتضمن في الاشتراكية هو التقاسم المتساوي لبؤسها " .

فلتأمل كيف تطورت الرأسمالية إلى ما هي عليه اليوم . في مرحلتها الأولية تماماً ،
 كان المرء يستهلك ما ينتجه بالضبط ؛ فإن الطعام الذي تجمع ثماره ، والملابس التي
 ترتديها ، والأسلحة التي تهيئها تكون كلها نتيجة جهدك الخاص ، وبعد أن نضج
 المجتمع ، وبدأت العائلات تنتج أشياء لتتبادلها فيما بينها ، صار المرء يستبدل بما
 يريده الآخرون منه ما يريده هو منهم . ومن الواضح أنه كلما زاد ما أنتجت مما يريده
 الآخرون زاد ما تكتسبه مما تحتاج إليه . إن رفاهيتك نتيجة مباشرة لجهدك ولقدرتك
 على إشباع احتياجات ورغبات الآخرين بالمقارنة مع المنافسين الآخرين . هذا هو حجر
 الأساس لنظام التجارة الحرة المعاصرة ، وليس معنى أن التجارة حرة أنها مجانية وبلا
 ثمن ! بل تعنى فقط حريرتك في الانخراط في التجارة والسمررة والمضاربة . في حقيقة
 الأمر ، إننا في حالة عمل تجارى من أجل أنفسنا ، سواء أدركنا ذلك أم لم ندركه . كل
 منا هو رئيس لشركة الخدمات الشخصية بداخله ، نعرض خدماتنا حتى أعلى
 مساومة . بصرف النظر عما إذا كنا نعمل في شركة IBM ، أو في الحكومة أو نعمل
 لصالح أنفسنا ، فإننا مسئولون عن الجوانب الأساسية جميعاً والضرورية لنجاح أى عمل
 تجارى : البحث والتنمية ؛ الإنتاج ؛ الترويج ؛ المبيعات ؛ خدمة العملاء . إننا نولى
 أنفسنا السلطة عندما نتحمل المسئولية لقامة عن نكون على الصعيدين الفردى والمهنى ،
 ومسئولية جودة ما نقدمه من مساهمات .

مبدأ التفوق

بعد مبدأ الخدمة ، يعد مبدأ التفوق هو المؤثر المباشر على جودة ونوعية ما نقدمه من
 مساهمات ، ويعكس التفوق رغبة في استهداف القمة والتزاماً بهذه الرغبة ، وبذل
 أقصى الجهد فى أى مهمة ننخرط بها أياً كانت ، وكما يقول جون جاردنر فى كتابه
 Excellence : " عندما نسمو بتطلعاتنا ، ونكافح سعياً للتفوق ، ونكرس أنفسنا لأسمى
 أهداف مجتمعنا ، نكون متدرجين فى سبب قديم وذى مغزى - أى النضال قديم العهد
 للبشر من أجل بلوغ خير ما فيهم " .

فى علاقاتى العديدة خلال الحياة ،
التقيت بالكثيرين من عظام الرجال
من بلاد مختلفة فى العالم ، لكننى
لم أجد قط رجلاً ، مهما كان رفيع
المقام وعظيم الشأن ، يقدم أفضل
ما لديه من عمل فى إطار من الانتقاد ،
بل فى إطاره من القبول والرضا .

تشارلز شواب

أحد صنّاع الحديد الصلب الأمريكى

(١٨٦٢-١٩٣٩)

لعل التفوق هو المصطلح الأكثر استعمالاً ، بل والمستعمل بإفراط غالباً ، فى مجتمع المال والتجارة اليوم ، فدائماً ما تحاول المنظمات فى القطاعين العام والخاص أن تجد سبلاً جديدة ومبتكرة حتى تفرس قيمة التفوق بين صفوف موظفيها . لقد تضمنت الممارسات أسلوب الثواب والعقاب من صيغته القديمة إلى الأسلوب الأحدث لإدارة الجودة التامة أو (TQM) من منح السلطة للعاملين وشحنهم من القاعدة صعوداً للقمة ، وعلى كل حال فإن إدارة الجودة التامة هى ببساطة عملية توجيه الموارد البشرية لإحدى المنظمات نحو الأهداف ذات القيمة ، ويكمن التحدى دوماً فى طريقة غرس التفوق بداخل الفرد ، بما أن الأفراد والأفراد وحدهم هم الذين يصنعون المنظمة ، فبالقدر الذى يُغرس فيه التفوق فى جهود وأنشطة الأفراد رجالاً ونساءً يتضح التفوق فى نتائج العمل ومساهمات المنظمة أو الشركة ككل ، وبالتالى فى السوق التى تخدمها .

إن بديهية الإدارة الحديثة هى : " لا تحقق أى شركة أو منظمة قدراً من العظمة إلا بقدر عظمة من فيها من أشخاص ، ولن يحقق الأشخاص أى قدر من التميز فى حدود ما تسمح به لهم شركتهم أو منظماتهم " .

فنظرياً هناك طريقتان اثنتان فقط للتفوق الذى يمكن غرسه وتشجيعه فى منظمة ما . يمكن للمنظمة أن تعمل على فرضه من القمة للقاعدة ، من خلال المديرين نزولاً إلى العاملين الأفراد ؛ أو يمكن أن تشجع عليه من القاعدة للقمة ، من خلال الأفراد على كل المستويات ، بموافقتهم على تحقيق التفوق بأنفسهم .

فى أغلب الحاجات ، لا يحتاج الأفراد إلا أن يُمنحوا الجو العام المواتى ، أى التشجيع وأدوات التفوق فى أى شىء . فكل من القدرة الإبداعية الفردية ، والبصيرة الثاقبة ، والطاقة ، بل والعبقرية فى الحقيقة ، يمكن اكتسابها على أفضل وجه من داخل المرء نفسه . سيكون أغلب الأفراد على استعداد لتحمل المسؤولية لتحسين أنفسهم ، وللمكافحة من أجل بلوغ التفوق وقمة الأداء ، وسيفعلون ذلك بشكل طبيعى ، إذا ما علموا أن هذا يمنحهم المزيد من الحرية ، وتحكماً بدرجة أعلى ، ويعطى لحياتهم مغزى وإحساساً بالغاية . المبادرة ، والتكريس ، والإخلاص والثقة تكمن كلها فى أصل التفوق ، وتلك السمات الشخصية تُكتسب على أفضل وجه وتبقى راسخة إذا ما بعثت من داخل قلب وروح الفرد نفسه . من غير الممكن فرض تلك السمات الشخصية بأى درجة من الفاعلية من خارج الفرد .

وعلى هذا يكون التحدى الملقى على عاتق المدراء وممارسى إدارة الجودة التامة ليس هو تحديد العوامل المتنوعة للعملية التى تؤدى إلى التفوق ، بل يكمن بدرجة أعظم فى تنفيذ العملية بالتعاون مع الأشخاص الآخرين فى ضوء دوافعهم ومحفزاتهم الأساسية .

ليس هناك أمان نهائى
على الأرض ،
هناك فقط
فرص متاحة .

"دوجلاس ماكارثر"
جنرال أمريكى شهير
(١٩٦٤.١٨٨٠)

ونحن نمتلك الاختيار أيضاً كأفراد ، فيمكننا أن ننتظر المنظمة التي نعمل بها أن تبادر ، وأن تبدأ عملية السعى نحو التفوق ، ولكن لماذا ينبغي علينا أن ننتظر وأن نتخلى عن السلطة ؟ علاوة على أننا قد ننتظر إلى الأبد . نستطيع أن نقرر بأنفسنا أن نبلغ التفوق في مجال عملنا ، ونتخذ زمام المبادرة لنشر في هذه العملية . ما من شخص آخر يستطيع أن يقوم بما تستطيع القيام به بالنيابة عنك .

واليك بعض الجوانب اللافتة فيما يخص التفوق . نجد العديد من الناس يمضون إلى عملهم يوماً بعد الآخر ، وأحياناً على مدار حياة مهنية بكاملها ، دون أن يفكروا أبداً في استهداف التفوق في أى شيء يؤدونه . لا يبدو أن هذه الفكرة اعترضت طريقهم مطلقاً .

على الرغم من أنه من خلال براءة أدائنا في شيء ما يتولد لدينا مشاعر إيجابية من التقدير العالی والمحبة الكبيرة نحو أنفسنا . ويصدق هذا على بيوتنا ، وعلى مدارسنا ، وعلى مؤسساتنا وأماكن عملها . جميعنا بحاجة إلى نجاحات صغيرة تتمثل في قهر تحديات صغيرة حتى تحفزنا على مضمار الاضطلاع بمهام أكبر حجماً .

حين بدأت مساري المهني ككاتب ومتحدث محترف ، بدأت حياتي في التحسن ولاحق في طريقي الفرص ، وارتفع دخلي على الفور. ما إن قررت أنني سوف أبلغ التفوق فيما أقوم به . سعيت للنصح من الخبراء - وبعد فترة قصيرة أخذت وقتي لبذل الجهد في تعلم كل شيء أستطيع تعلمه حول المهارات اللازمة لي .

الأمر ذاته يصدق على أي ناحية أخرى من المساعي والأهداف . إذا ما درست حياة الناجحين من الرجال والنساء في كل دروب الحياة وحقولها - من الساسة ، إلى المخترعين ، والعلماء ، والأكاديميين ، وكبار رجال الأعمال والأبطال الرياضيين المحترفين - ستجد أن حياة كل منهم تبدأ في أن تصير لها شأن عظيم عندما يتخذ المرء القرار بأن يبلغ أفضل مستوى فيما يقوم به ، وما لم تتخذ هذا القرار الواعي بأن تصير بارزاً في مجالك المحدد ، فسوف تقبل تلقائياً المستوى المتدني أو المتوسط كمعيار لك .

أعلم أن سبب
وجودنا على الأرض هو
أن نعمل لصالح الآخرين
ولا علم لى بسبب
وجود الآخرين .

”ويستان هيو أودن“
شاعر إنجليزي عاش في الولايات المتحدة
(١٩٠٧-١٩٧٣)

وعلى هذا ، فما هي بعض عناصر برنامج المبادرة الذاتية والتوجيه الذاتي من أجل بلوغ التفوق شخصياً ومهنيًا ؟ فتأمل التالي :

١ . فلتكتسب تقديراً للتفوق في الحقل الذي ترغب التخصص فيه ، فلتسأل نفسك : " ما المهارات التي أحتاج إلى اكتسابها وسوف تؤدي إلى التفوق في مجالى المحدد ؟ من هم بعض نماذج القدوة في مجالى مما يسعنى دراسة أعمالهم والافتداء بهم ؟ ما هي النواحي الأساسية للثمار والنتائج التي على استهدافها من أجل بلوغ التفوق ؟ وبتعبير آخر ، عليك أن تحظى بمفهوم ما للتفوق قبل أن تستطيع السعى لاكتسابه .

٢ . لتستوعب أن التفوق ليس مقصداً ينتهى عنده المطاف ، ولكنه رحلة بلا نهاية . لا يمكنك أبداً الوصول إلى التفوق . إنك تسعى إليه طيلة حياتك . يتساءل بعض الناس بشكل طبيعى لماذا يلزمون أنفسهم بهدف لن يصلوا إليه أبداً . وهناك أسباب عديدة لهذا . فالعوائد ترد لدى كل خطوة تُتخذ . وتفوق العوائد كما وحجماً مقدار الجهد المبذول . لن تحقق أى شيء له شأن ما لم تكتشف نطاق مهارتك . والبديل لذلك هي أن يُجبر المرء على القيام بصورة متدنية وبلا أى بهجة لمدة تقراوح من ثماني إلى عشر ساعات يومياً لبقية حياته .

٣ . لتعد قائمة بالمنافع العديدة التي ستقدمها لنفسك كنتيجة لبلوغك التفوق في مسارك المهني .

تأتى المنافع فى صورة عوائد مادية وعاطفية ، وفى كلا الحالتين ، لا يدفع السوق عوائد ممتازة إلا الأداء الممتاز ، ويقدم عوائد متوسطة للأداء المتوسط . تستطيع أن تتوقع الحصول على شيء بمقدار ما ترغب فى تقديمه وحسب .

على المستوى العاطفى ، لا يمكنك أبداً الشعور بالإثارة أو أى بهجة حقيقية أو الرضا الناجم عن القيام بشيء بصورة متوسطة أو متدنية . لا تتحل بشعور فائق إلا كنتيجة للقيام بشيء بارز وبصورة تعد مثالا يحتذى .

فى حقيقة الأمر ، يرجع تقدير المرء للذات ككل إلى الشعور بالإتقان والكفاءة فى شيء ما يعرف المرء أهميته . إنه يكمن فى معرفة الشخص بأنه يملك المقدرة ، وأنه موضع قيمة من قبل الآخرين ، وأنه يقدم مساهمة ذات شأن .

يلقى الناس باللوم دائماً
على ظروفهم فيما انتهوا إليه .
إننى لا أؤمن بالظروف .
إن الناجحين فى هذا العالم
هم الأشخاص الذين يستيقظون
ليبحثوا عن الظروف التى يريدونها .
وإن لم يجدوها ،
فإنهم يصنعونها .

"جورج برنارد شو"
كاتب مسرحى وناقد أيرلندى
(١٨٥٦ . ١٩٥٠)

وعلى المستوى المالى كذلك فإن أصحاب الأداء الفائق هم أهم وأكبر الرباحين ؛ ففى جميع المجالات التنافسية تقريباً ، يبدو أن هناك قاعدة عامة تعرف بقاعدة ٢٠ / ٨٠ : إن نسبة العشرين بالمائة من أهل القمة تجنى نسبة ثمانين بالمائة من الدخل .

أمثلة

- ٢٠٪ من أفضل رجال المبيعات يجنون ٨٠٪ من الدخل .
- ٢٠٪ من أفضل الممثلين يجنون ٨٠٪ من الدخل .
- ٢٠٪ من أفضل المؤلفين يجنون ٨٠٪ من الدخل .
- ٢٠٪ من أفضل المطربين يجنون ٨٠٪ من الدخل .
- ٢٠٪ من أفضل الرياضيين يجنون ٨٠٪ من الدخل .

فسواء كنت فناناً ، أو موظفاً مكتبياً ، أو معلماً ، أو موظف مبيعات ، أو مندوب مبيعات ، أو سكرتيرة ، أو ممرضة ، فإن التفوق يدر دخلاً عالياً !

٤. لتعد قائمة بالأمور التى تحتاج للقيام بها والعقبات التى عليك تجاوزها فى سعيك للتفوق .

من الأشخاص الواجب عليك الالتقاء بهم ؟ ما الدورات التدريبية التى عليك تلقيها ؟ ما الكتب التى عليك قراءتها ؟ ما المهارات التى عليك اكتسابها ؟ ما الجهود التى عليك بذلها ؟ ما هى الالتزامات الزمنية التى عليك الوفاء بها ؟ ما هى التضحيات التى عليك تحملها ؟ كل هذا من أجل التفوق الشخصى .

كتب توماس هكسلى : " لعل أؤمن نتيجة لكل تعليم وتدريب هى القدرة على أن تجعل نفسك تفى بما عليك من واجبات ، فى الوقت المحدد ، سواء راق لك الأمر أم لم يرق " .

سيقول لك بعض الناس إنهم قاموا بكل الأمور التى رأوا أنهم عليهم القيام بها ، ومع ذلك لم يحققوا النجاح ، وعندئذ لا بد أن تسألهم ببساطة : " ولكن ما هى الأمور التى لم تقوموا بها ؟ " ، ولا مناص من أن هناك على الأقل أمراً واحداً يلعب دوراً حاسماً .

كان النهار يتوارى ، فيما يولد المساء
ولكن فى ظل سلامٍ عظيمٍ ؛ حيث تجرى الأعمال
غير المحسوسة لقوة الكون ، فى انسجام ،
وتناغم ، ودون ضجة الانسجام ، هكذا كان الأمر
ثم انبعث شىء ما من الصمت - إيقاع رقيق ، اهتزازة
الوتر الأعذب ، موسيقى الأعالى ، أو لعلها كذلك .
كاد المدى كافياً لالتقاط ذلك الإيقاع ، وأن
أكون أنا نفسى جزءاً منه للحظات ، وفى تلك البرهة ،
لم يخامرني أدنى شك فى توحد الإنسان مع العالم .
طاف بى اقتناعٌ يقول إن ذلك الإيقاع كان من
التناسق والتناغم والعذوبة بحيث لا يمكن أن
يكون ثمرة المصادفة العمياء - وبالتالي ، لا بد
أن تكون هناك غاية للوحدة الكلية ، وأن الإنسان
جزء من الوحدة الكلية وليس ابناً لضرية حظ
عارضة . كان شعوراً بذلك السبب السمى ؛ ذلك
السبب الذى يمضى نحو اليأس الإنسانى ليقبله
من جذوره . ما العالم إلا كون منتظم ، وليس
فوضى أو عشواء ؛ وما الإنسان إلا ركن ركين
من ذلك النظام ؛ شأنه شأن الليل والنهار .

"ريتشارد إبي . بايرد"

ضابط بحرى وطيار ومستكشف

للقطب الشمالى ، أمريكى الجنسية

(١٩٥٧ . ١٨٨٨)

٥. التزم بتلك الخطوات مهما كلفك هذا ، عارفاً بأن هذا هو الثمن الذى ينبغى عليك أن تدفعه لتجنى الثمار المنشودة .

إن التعهد بالتفوق ما هو إلا ثمن بخس لعمر كامل من البهجة والرضا ، فإنك لا تستطيع الاختباء من العالم . التغيير ، والتحديات ، والمصاعب - لن تزول تلك الأشياء أبداً ، ولا يجب عليك أن ترغب فى زوالها . ما أنت بحاجة للقيام به مع ذلك هو رفع معنوياتك ومزاجك حتى تجابهها ، بل وأن ترحب بها فى الحقيقة ، وأن تنغمس فيها ، فلتتعد الحياة لتتحدى قدراتك الخاصة)

فبهذه الطريقة ، ستعثر على المعدن الحقيقى لذاتك . ليس بوسعنا أن نأخذ من الحياة أكثر مما نقدمه لها ، ولكن بالطبع ما من حدود أمام ما يمكن لنا تقديمه ... على كل من مستوى الوقت ، والجهد ، والقدرة الإبداعية والالتزام . نحن بحاجة لأن نكون عطائين دائمين لعالمنا . إننا بحاجة للأبد للبحث عن طرق لتقديم مساهمة مهمة بالنسبة لنا وبالنسبة للآخرين ، مساهمة تضيف قيمة علينا بالمقابل فى صورة العوائد العديدة التى نجدها على طريقنا ، تلك العوائد التى لا نستطيع التهرب منها ولو حاولنا .

مبدأ الآي كان (I.C.A.N.)

فى مجال إدارة الأعمال الصناعية والتجارية ، تبنى اليابانيون طريقة بسيطة للغاية ولكنها فعالة من أجل تحسين الجودة - والتفوق - فى كل من تصميم المنتج وأساليب التصنيع ، وقد نقل لهم هذه الطريقة على يد الراحل د. إدوارد ديمنج ، الخبير الأمريكى الشهير لمراقبة الجودة والذى أعان اليابانيين فى إعادة البناء خلال حقبة الخمسينات بعد الحرب العالمية الثانية ، وقد أسمى اليابانيون هذا المفهوم " الكايزن " ، الكلمة التى تعنى حرفياً " التحسين المستمر " ، وتتلخص الفكرة فى إجراء تغييرات بسيطة وصغيرة ولكن بوتيرة مستمرة ، المرة تلو الأخرى ، سعياً وراء الكمال . لقد فهم اليابانيون أن التطوير ضئيل الحجم ، حين يضاعف مرة بعد مرة يؤدى إلى تحسينات قصوى وذات شأن ، بل والوصول بها إلى مستويات لم تكن فى الغالب تعتبر ممكنة فيما سبق ، والهدف هو التوصل للتغيير بصورة تطويرية تدريجية وليس بصورة متسارعة ثورية .

يستطيع كل منا أن يطبق هذا المفهوم نفسه على تسميتنا الشخصية والمهنية ، وعلى كل ، فمن أجل أن نحظى بالنجاح والسعادة فعلينا أن نكون فى حالة دائمة من النمو والتحسين لمعارفنا ومهاراتنا فى نواح أساسية بعينها . منذ بضع سنوات ، ابتكرت

ينبغي علينا ألا نتوقف عن الاستكشاف
حيث ستؤدي بنا رحلة كل
ما نقوم به من استكشاف إلى
نقطة انطلاقنا ؛ إذ يتجلى
لنا هذا الموضوع وكأنما للمرة الأولى .

“ تي . إس إليوت ”
شاعر وناقد وكاتب مقال أمريكي
(١٩٦٥ . ١٨٨٨)

الاختصار آى كان أو I . C . A . N . . ، لكى أنقل هذه الفلسفة للآخرين فى منتدياتى ، وتشير هذه الحروف إلى عبارة . - (L Mproyement That Is Constant And Never Ending) أى التحسن الدائم بلا نهاية . وبالطبع فإن I Can تعنى كذلك أنا أستطيع ، وهى العبارة التوكيدية المتوافقة مع هذا المفهوم الساحر ؛ وذلك أننا نعلم أن البهجة الحقيقية للحياة لا تنبع إلا من إدراكنا أننا نستطيع وأننا نحسن من أنفسنا بطريقة متميزة فى كل يوم من حياتنا . من شأن هذا أن يجعل من الحياة مغامرة مثيرة ورائعة ، أى رحلة بحثاً عن التفوق ... بحثاً عن ذاتنا الحقيقية .

وبما أنه ما من سبيل آخر للقيام بذلك ، فإن معنى التحسن الدائم هو التعلم الدائم . وخلال المائة عام الماضية لم يعد التعليم له ذات المعنى ؛ فلم يعد التعليم يجرى فى المدارس وحدها ، وخلال وقت محدد من حياتنا ، وبمنهجية ثابتة ؛ فالاقتصاد الحالى يُحتم أن التعليم يعنى التعليم مدى الحياة - اكتساب مهارات جديدة ، عمليات فكرية وقدر متعاضم من الابتكار ، واكتساب المزيد من المعرفة حول فروع علمية شديدة التنوع . من بين ما سمعته يُقال - ومن بين ما أؤمن أنه حقيقى - أن بوسع المرء أن يتغلب على نسبة ٤٥٪ من منافسيه عبر الاجتهاد المخلص فى العمل ، وبنسبة ٤٥٪ أخرى عبر التعلم الدائم ؛ مما يجعلك فى نسبة العشرة بالمائة من أهل القمة ، ولكى تنافس عند هذا المستوى فى الصراع الشامل ، ولكن هذا هو الوضع الذى تنشده لتكتشف معدنك الحقيقى !

الدولاب العظيم للحياة

عند هذه النقطة ، دعنا نسترجع كيف ننظم وقتنا ونركز على مواردنا بشكل يومية ، ولنحاول وضع الأمر فى منظوره الصحيح . لقد استعرضنا بالفعل النواحي الست الأساسية للحياة ؛ تلك الأوجه التى عندما تنضاف إلى بعضها البعض تحدد جودة الحياة التى نستمتع بها .

والوصف التالى لما أسميه الدولاب العظيم للحياة يساعدنا على استيعاب المفهوم الخاص بأن كلا من تلك النواحي الست يشبه عصا فى دولاب كبير ، ويلاحظ هنا عاملان . أولاً يكون الدولاب قوياً فقط إذا ما كانت جميع عصيها الست موجودة وتلعب دورها بكفاءة . والا ، فإذا فقدت عصا أو أكثر فإن الدولاب يتشوه شكلاً ويترجرجع عندما يتحرك . مثل السيارة التى يفرغ إطارها وينبطح على الطريق ؛ إذ تسمع أصواتاً عالية متتابعة تصدر عنها !

إن تحلى المرء بروح مساعدته
لذاته بذاته هي الجذر لكل نمو أصيل
وبارع فى شخصيته ؛
وهذا ما يتبدى فى حياة الكثيرين ،
وهو ما يشتمل على المنبع
الحقيقى للقوة والحيوية .
غالباً ما تجلب المساعدة من الخارج
معها الضعف فى تأثيرها ،
لكن المساعدة التى تأتى من داخل
النفس تجلب معها القوة ولا جدال .

" صامويل سمايلز "

المؤلف الأسكتلندى صاحب كتاب

CLASSIC BOOK SELF HELP

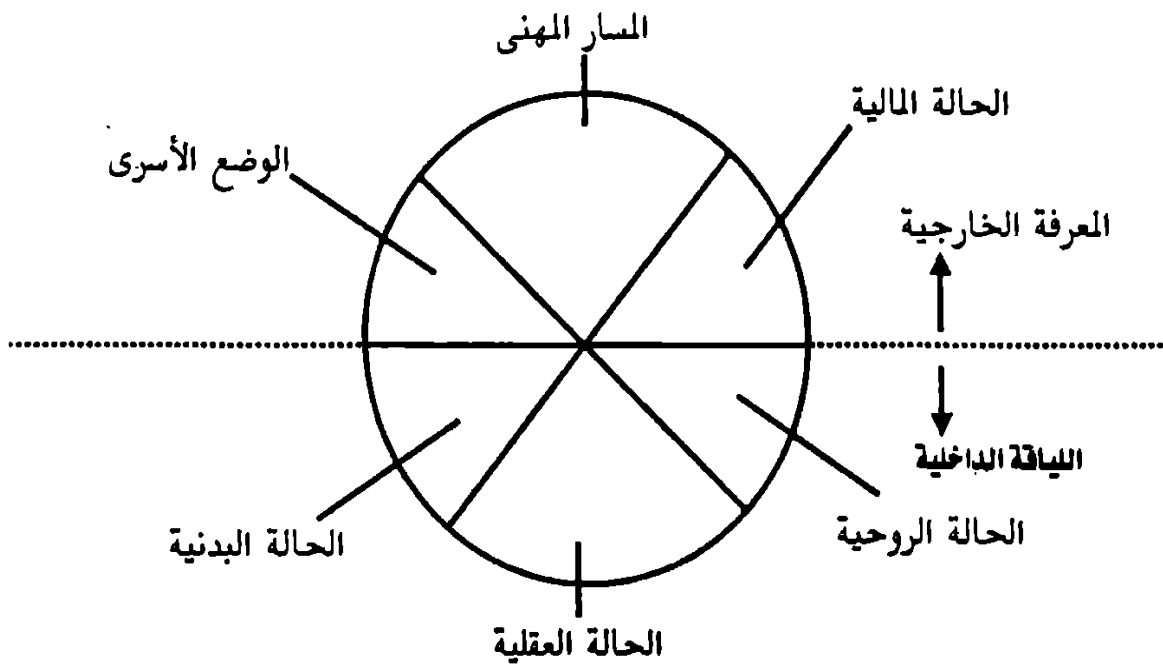
(١٩٠٤.١٨١٢)

إذا كان الدولار متشوهاً وله ثقل كاف ، فقد ينهار كلية . وهكذا الأمر بالنسبة لحياتنا ا واثانيا ، فإن إحساسنا بأنفسنا يكمن في مركز الدولار ، ويؤثر تأثيراً مباشراً على الجوانب الأخرى كافة ، والأمثلة الحقيقية من الحياة موجودة في كل مكان . نعلم أننا إذا ما تجاهلنا علاقاتنا ، فإن حياتنا تتحطم ، ولعل معدلات الطلاق المتفاقمة مثال أساسي على المآسى الشخصية للأزواج والأسر التي تتمزق . والآثار المدمرة لتعاطي المخدرات وتناول الكحول على أجسادنا أمور معروفة جيداً لنا جميعاً ، ومن بين المشاهير هناك ويليام هولدن ، فريدي برينز ، إلفيس بريسلي ، جينيس جوبلن ، جيمي هندريك ... وهم بعض ممن نعرفهم دفعوا ثمننا باهظاً لما أقدموا عليه ، وكما أننا لا نريد أن نكذب على العمل طيلة حياتنا حتى ينتهي بنا الحال إلى التقاعد مفلسين ومتكئين على الضمان الاجتماعي ، وعلى هذا فلا بد لنا أن ننخرط في شيء من التخطيط المالي يكون له مغزى وقيمة .

يتمثل السر إذن في التأكد من أننا نجرى تحسينات دائمة في كل ناحية من نواحي حياتنا ، وأن نخلق التوازن الملائم بين النواحي الست جميعها بحيث تتم تغذية كل منها وتعزيزها ، وبهذا النحو يتم تحقيق الأثر التضافري وتتولد قوة الدفع ، والهدف هو أن نجعل كل ناحية من النواحي الفردية تولد مقدارها من البهجة والإشباع ؛ بحيث تسهم جميعاً بلعب دور متميز في المقصد الكلي الأكبر - ألا وهو التمتع بحياة مشبعة ومرضية وذات نفعٍ ومغزى .

الدولاب العظيم للحياة

الشكل ٦



يتطلب الأمر عقلاً
غير عادي بالمرّة
من أجل فهم
تحليل المفاهيم
البديهية الواضحة .

“ ألفريد نورث وايتهيد ”
من كتاب

SCIENCE AND THE MODERN WORLD

أود أن تشاركنى فى ولعى بهذه القصيدة المعنونة بـ " العطاء هو سر الحياة " .

أجلس فى عزلتى

وأأمل الحياة .

تملؤنى الطبيعة بالعجب .

وأدمع لكل صراعٍ ونزاع .

أتساءل : " ماذا بوسع عقل إنسان

واحد أن يقدم ؟ " .

ويعود الجواب إلى : " عليك

أن تجد هدفاً ! " .

فالهدف الذى على أن أجده

أكبر من ذاتى الصغيرة .

أقرر أن أمنح الأفكار

لمساعدة الإنسانية .

إنه أمل أرسله ليخلق

بحيث يراه الجميع .

نكون من نكون

ولكننا نستطيع أن نكون

من يمكننا أن نكون .

واذن - فلتحسن من أحوالك

ولتكن حذراً .

ولتعط ما بوسعك .

إنها لنعمة خاصة

أن تساعد الآخرين على الحياة !

ولنوجز هذا الفصل ، أتركك مع هذه الفكرة من إحدى كتب الحكمة القديمة :

" ولتكن واثقاً من هذا الأمر ذاته ، أن الشخص

الذى شرع فى عمل عظيم سوف يكتمل بك " .

فى يوم ما ، قد يسيطر الإنسان
على الرياح والأمواج ، والمد والجزر ،
ولكننا سنكون بحاجة لاكتشاف
طاقة الحب عندئذ .
ووقتها ، وللمرة الثانية فى تاريخ العالم ،
سيكتشف الإنسان النار .

”بيير تياردى شاردان“
فيلسوف ورجل دين
(١٨٨١ . ١٩٥٥)

أشعل حماسك !

ليلى وديويت والاس

كان كل من ليلى وديويت والاس قارئين نهمين . فى أثناء قراءتهما للمجلات ، غالباً ما وجدنا مقالات يستمتعان بها ويرغبان فى تقاسمها مع أصدقائهما . كانا دائماً يفكران فى الآخرين فى حياتهما ، وفى طرق مساعدتهم .

كثيراً ما ناقشا الموضوع ، وتوصلا معا إلى فكرة جديدة : سوف يجمعان أفضل المقالات والموضوعات مما يعثران عليه من المجلات ، ويحصلان على تصريح لإعادة طبعها فى نسخ موجزة لها ، ثم يجمعانها معا فى مجلة جديدة باسم READER'S SERVICE . ظن أصحاب دور النشر المعتمدة أن فكرة آل ولاس جنون محض . وتساءلوا " لماذا سيشتري أى شخص مقالات قديمة ؟ " .

حتى ناشر الصحف الشهير ويليام رالف هيرست قدم رأيه وقال إن تصورهما غير اقتصادى ، ولن يبيع المائة ألف نسخة الضرورية لتفادى الخسائر حتى دون تحقيق ربح . لكن ليلى وديويت آمنا بفكرتهما وبأنها وسيلة مثالية لمساعدة الآخرين . وبدأ ينشران مجلتهما الصغيرة فى بنسلفانيا بنيويورك من عام ١٩٢٢ . واليوم فإن مجلتهما التى صار اسمها Reader's Digest تصدر بسبع عشرة لغة حول العالم ، والاشتراكات أكثر من ١٦ مليون مشترك ، والقراء يتجاوزون المائة مليون شخص حول العالم . إنك تضى اختلافاً إيجابياً من خلال منحك شيئاً ما من نفسك لأجل مصلحة الآخرين ، ولقد أضفى كل من ليلى وديويت اختلافاً ؛ لقد تجاسرا وحلما أحلاماً كبرى ، وبهذا اشتعلا بالحماس وانطلقا إلى الأمام .

يكمن المستقبل
بين يدي هؤلاء
المؤمنين بمدى
روعة وجمال أحلامهم .

"إيلانور روزفلت"
ناشطة سياسية
وحرمة "فرانكلين دي لانور روزفلت"
الرئيس رقم ٣٢ للولايات المتحدة
(١٩٦٢.١٨٨٤)

الفصل ١٢

استكشاف بُعدنا الروحي

” إن التحول النفسى ليس ممكناً بدون يقظة روحية ،
وقبل أن يغير المرء نمط تفكيره ، فمن الضروري أولاً أن يوقظ وعيه ” .
- ” يو . إس . أندرسون ”

تقييم نتائجنا

وعلى هذا إلى أين قادتنا كل تلك الأفكار المتقدمة حتى الآن ؟ لقد قطعنا هذا الطريق على طول مساره ، والآن حان الوقت لضم كل هذا معا لنرى إذا ما كان هناك فكرة مركزية للحياة - أى كيف نحياها للحد الأقصى ، كيف نقدم أعظم قدر من المساهمة - عارفين بأننا بشر ، وبأن لدينا حدوداً وقيوداً وأوجه قصور وضعفاً ملازمة لنا .
النقاط التالية تلخص الكثير مما توصلنا إليه :

١. إذا ما تُركت الطبيعة الإنسانية بلا تفقد ، وبدون تحديات أو خطوط توجيهية فسوف تقضى علينا جميعاً واحداً بعد الآخر ، فوفقاً لدوافعنا الأساسية نستطيع أن نفرق ، أو أن نواصل الحياة وحسب ، أو أن نصل إلى النجاح . لدى كل منا الوسائل لأن يسقط في هاوية اليأس ، أو أن يعتلى قمم العظمة الإنسانية .
٢. يُنمى كل واحد منا وعياً انتقائياً متمثلاً بشكل أساسى فى فهمنا لأنفسنا . إنه الوعى الذى يجيب عن سؤال : ” من أنا ؟ ” إنه يعكس إحساسنا بذاتنا وفى علاقتنا بعالمنا ويعكس ما نرى من احتمالات مخبوءة لنا .
٣. يحظى العقل الباطن بحساسية ذات بؤرتين ؛ بحيث يكون بمقدوره أن يفهم ذاته وأن يفهم عالاه : نستطيع أن ننظر نحو الداخل ، فنرى ما قد يكون هنالك . وغالباً ما نقوم بهذا فى وقت متأخر من حياتنا ، ولا بد أن يكون أحد هذين المنظورين له الغلبة على الدوام .

إن عقل الإنسان
قادر على أى شىء -
لأن كل شىء كامن
بداخله ، الماضى بكامله إلى جانب
المستقبل بكامله .

"جوزيف كونراد"

روائى إنجليزى

(١٨٥٧ . ١٩٢٤)

٤. إذا ما كان تركيزنا خارجياً على العالم المادي ، فسوف نميل لرؤية كل السلبيات الموجودة : العنف ، والغضب ، والجشع ، والبغض ، والخوف والفساد . وإذا ما كان تركيزنا داخلياً بشكل مبدئي ، فسوف نميل لرؤية كل الإيجابيات والاحتمالات الكامنة في طبيعتنا ذاتها : الحب ، والطيبة ، والتعاطف ، والشفقة والاحترام .
٥. ثمة ذكاء كوني يحيط بنا في كل موضع . إنه في كل شيء ، وفي جميع الكائنات . إنه لا نهائي ، كلي المعرفة ، وكلي القدرة . يمكن لكل منا الاعتماد على هذا الذكاء ، لأننا هو ، ولأنه نحن .
٦. دائماً ما نرى العالم المحيط بنا بالتناسب مع رؤيتنا لأنفسنا . إنها معتقداتنا ، ومعارفنا ، وفهمنا - إنه وعينا الداخلي - ومن خلال كل هذا نفسر الأحداث التي تقع ، أو توجد في بيئتنا المحيطة . ليست الحياة كما نعلم مجرد مادة صماء ؛ فهي بنية عقلية .
٧. يعمل كل منا بناء على فهمنا المحدود لذاتنا ولعالمنا ، وبهذا النحو نوجد ذاتاً مصطنعة لا صلة لها بذاتنا الحقيقية ، التي هي ما نكون عليه في حقيقة الأمر . إننا نمثل الذكاء الكوني مختزلاً في عقل واحد .
٨. إن لدينا قدرات بلا حدود على أن نكون ، وأن نفعل ، وأن نمتلك . ولكن فقط من خلال معتقداتنا ، وقيمنا ، وأفعالنا يمكننا أن نحقق أي شيء ، وأن ندرك المزيد حول طبيعتنا الحقيقية .
٩. إن مقدرتنا على التأمل ، وصوغ المفاهيم ، والاستشراف والتخيل هي الأدوات التي بوسعنا استخدامها حتى نكتشف من نحن حقاً ، وهذا هو التغيير الأول اللازم لعالمنا الداخلي ، ولطريقة رؤيتنا لأنفسنا ، ومن خلال هذا نغير عالمنا الخارجي .
١٠. إن الغاية الأساسية لنا في الحياة هي أن نكتشف من نحن حقاً ، أي ذاتنا الحقيقية ، ونحقق هذا من خلال تقديم مساهمة ذات شأن ، مستعينين بكل مواهبنا وقدراتنا الطبيعية . أي أن نعطي شيئاً من أنفسنا ، والمهارة التي تسمح بحدوث هذا هي مهارة التحكم بذاتنا - أي كيف نفكر ، وكيف نتصرف ؛ مما يقودنا إلى التحكم بحياتنا .

وللتحكم بالحياة أساس راسخ في المعرفة والفهم - فهم أنفسنا وعالمنا ، فهمنا للآخرين ولحرفنا ، ولغايتنا الأساسية في الحياة ، وللسبب الكامن وراءه كل الأشياء .

يُمثل الرأي العام
طاغية ؛ لكنه ضعيف
مقارنة بالرأى الشخصى الخاص بكل منا ،
فإن ما يحدد مصير الفرد
هو رأيه فى نفسه .

“هنرى دافيد ثورو”
عالم طبيعة ، وكاتب ،
وفيلسوف أمريكى
(١٨١٢ . ١٨٦٢)

فلنرجع إذن إلى هذه الحقيقة البسيطة : ليس من المهم أين وُلدنا ، ومن والدانا ، وما مستوى التعليم الذي حصلنا عليه ، أى اللغات نتقن ، وما المهارات التى اكتسبناها ، أو ما هى النجاحات أو الإخفاقات التى مررنا بها ؛ إذ كل ما يهم هو ما نعتقده عن أنفسنا !
قد تبدو العبارات التالية أقرب إلى أحجية منها إلى كشف عظيم ، لكنها بالفعل توضح النقاط التى توصلنا إليها :

- ١ . نعتقد أننا نعرف من نكون .
 - ٢ . نتصرف دائماً بناء على ما نعتقده عن أنفسنا .
 - ٣ . لسنا ما نعتقده عن أنفسنا .
 - ٤ . لن نعرف مطلقاً من نكون حقاً .
- ولكن**
- ٥ . نستطيع أن نغير ما نعتقده عن أنفسنا ، وبالتالي
- نغير ما نحن عليه حقاً !**

الفكرة هى العلة الأولى . فى البدء نكون نحن . محض وعى ، وكما نكون نعتقد ، وكما نعتقد نؤمن ونصدق ، وكما نصدق نتخيل ، وكما نتخيل نصير ، وكما نصير نفعل ، وكما نفعل نساهم ، وكما نساهم نلقى ، وكما نلقى نعال الإشباع . كل هذا بحثاً عن ذاتنا الحقيقية .

يقول سجل القياس الخاص بنا كأفراد

كيف هى أحوالك اليوم ؟ ما الذى يقوله سجل القياس الخاص بك ؟ هل تريح أكثر مما تخسر ؟ أم أن الحال عكس ذلك ؟ هل من الممكن أن تصل إلى نتائج ذات مغزى فى هذا المضمار ؟ حسنٌ ، الغالبية العظمى منا يُطرح عليهم السؤال القالى مرات عديدة فى اليوم الواحد من قبل الآخرين :

العامل الوحيد الأشد بأسًا
فى عملية ازدهار الوعى
هو تقدير المرء لذاته :
أى الإيمان بقدرته على القيام
بأى شىء ، وأنه يستحق
ذلك ، وأنه سوف
يحقق ذلك .

جيرى جيليز

مؤلف MONEYLOVE

كيف حالك؟

بالطبع ، يمكن صياغة هذا السؤال باختلافات طفيفة - " كيف الحال ؟ ما أحوالك ؟ كيف تجرى أمورك ؟ - لكنه يبقى سؤالاً مثيراً للاهتمام على الرغم من هذا . إنه موجه للنقطة التي نقف عندها في مدى رضانا عما نفعل بحياتنا في الوقت المحدد الذي طرح علينا فيه السؤال ، وبما أن أغلبنا عادةً ما يكون هناك الكثير مما يشغل عقولهم وقت طرح السؤال عليهم ، فمن المفترض أننا مشغولون مسبقاً بهموم أثقل ، مثل مراقبة الأرقام التي تتتابع على لوحة المعد ، أو مثل التساؤل حول الوقت المتبقي قبل موعد الغداء - فلا نولى السؤال إلا انتباهاً ضئيلاً ، ولا نمعن التفكير كثيراً قبل أن نحري جواباً .

وهنا تكمن القيمة والبصيرة المتمثلة في إجابتنا . فبما أننا لا نولى إجابتنا تفكيراً واعياً وجاداً قبل أن نقدمها - فهي تأتي عفوية ، وكرد فعل عصبى ، كما لو أننا تغشانا سبحة من سبحات الكرى - إنها تصدر مباشرة عن عقلنا الباطن . وعلى هذا فإنها تمثل الحقيقة الداخلية الكبرى التي غالباً ما لا نكون واعين بها كل الوعى : فهل نعتقد أننا نمضى قدماً ، أم أننا نتحرك في مكاننا ، أم أننا ببساطة نرجع إلى الوراء في المخطط الكلى لأمرنا ؟ هل نشعر أننا نحريز تقدماً بالفعل نحو سبب أعظم شأننا ؛ مما يجعل حياتنا لها مغزى ، ومُرضية نفسياً ؟

أم أننا مثل قصاصات الأوراق التي تتلاعب بها الريح ، في لحظة نكون سعداء ، وفي اللحظة التالية تعساء ، وفقاً لمهب الرياح إن إجاباتنا اليومية عن هذا السؤال البسيط هي نافذة على أرواحنا ، شأنها شأن التعبير الذي يعلو وجوهنا ، أو الشعاع الذي يطل من عيوننا ، أو إيقاع سير خطواتنا . ندين للسيد د. " روبرت شولزر " للتوضيح العميق التالي الذي يلقي بعض الضوء على هذه الظاهرة التي ليست بهذه البساطة الخادعة .

مقياس "روبرت شولزر" للروح الإنسانية

يوجد وعينا الجمعى ، ويعمل عمله على مستويات عديدة ، لكنه موجود دائماً ، ويقوم بعمله دائماً . يمكن لنا أن نغتنم رؤية ما لحالتنا و " مكانتنا " الحاليتين - بتذبذبهما النسبى - إذا ما أنصتنا لما نقوله لأنفسنا وللآخرين ، فعلى سبيل المثال ، إليك عشر إجابات محتملة في جدول قياس من واحد إلى عشرة (من الأدنى إلى الأعلى) مما يستخدمه الناس كثيراً في الإجابة عن هذا السؤال الموجه لهم من قبل الآخرين ، عادة لمرات عديدة كل يوم :

على مدار الثلاثين عاماً الماضية
أتى لاستشارتى أشخاص من جميع
دول العالم المتحضرة ، ومرّ من بين يدي المئات
والمئات من المرضى ، وخلال النصف الثانى
من حياتى . لنقل بعد أن اجتزت الخامسة والثلاثين
عاماً . لم يكن هناك واحد من بين جميع
هؤلاء المرضى إلا وتتعلق مشكلته فى الملاذ الأخير
بالعثور على استشراف دينى للحياة . ولا بأس فى
القول إن كلاً منهم قد سقط ضحية المرض ؛ لأنه
فقد ما تمنحه الحياة الدينية لمتبعتها عند كل مرحلة
عمرية ، ولم يتم علاج أحد منهم فعلياً إلا بعد أن
أعاد اكتساب البعد الدينى فى الحياة .

كارل يونج

عالم نفس سويسرى

(١٨٧٥ . ١٩٦١)

كيف حالك؟

إجابات متنوعة :

١. لا إجابة . الشخص واقع تحت صدمة ؛ يغلب عليه الحزن أو فقدان .
 ٢. ساجن ! . الشخص يستنفده الغضب .
 ٣. إننى محبط . تسيطر على هذا الشخص الأفكار ، والمشاعر السلبية .
 ٤. لستُ بالغِ السوء . هذا الشخص يمارس حياته بصعوبة ؛ ويكتفى بمتابعة جريان الأمور .
 ٥. لا بأس . هذا الشخص متوافق مع أحواله ، ولكنه عُرضة لحدوث أى شىء .
 ٦. أنا بخير . ترجح كفة الإيجابية على السلبية .
 ٧. إننى رائع ! . مازلنا عند المستوى السابع . يبرز عنصر التحكم بالأمور .
 ٨. أنا فى أروع حال ! درجة تحكم عظيمة ، واستعداد لإنجاز شأن عظيم .
 ٩. أنا فائق للعادة ! الإمساك بزمَامِ الأمور ، ودفع عجلة الأحداث للأمام .
 ١٠. ببساطة أنا فى ذروة العماس والإثارة ! . الإمساك بزمَامِ الأمور — والوفاء بالمسئوليات . حالة رائعة لا تصدق !
- هذا دون الوضع فى الحسبان
الصحة الجيدة ، ورخاء
الحال ، والحب ، والمكانة ،
والتوقعات المتمايزة
للمستقبل .
- هذا دون حسابان المرض ،
والهجرَم ، والإحباط ، واليأس
بل وحتى الموت الوشيك .

كل عمل يكمن فيه جزاؤه .
من المستحيل فصل السبب عن النتيجة ،
أو الوسائل عن الغايات أو البذور عن الثمار ؛
ذلك لأن النتيجة كامنة فعلياً في السبب ،
والغاية موجودة سلفاً في الوسيلة ،
والثمرة في قلب البذرة تنام .

“رالف والدوايمرسون”
شاعر ، وفيلسوف ، وكاتب مقال أمريكي
(١٨٨٢.١٨٠٣)

فلتفكر دقيقة في الإجابات النمطية التي تقدمها للآخرين بوتيرة يومية ، هل تتراوح إجاباتك من الطرف الأقصى للطرف الآخر النقيض ، وفقاً للظروف المحددة المحيطة بك في لحظة زمنية معينة ؟ أم أنها تكون ثابتة على الدوام ، مهما كانت الظروف المحيطة ؟ فلتتمعن التفكير الجاد في تلك الإجابات .

ويقدم المخطط السابق بعض الرؤى المثيرة للاهتمام . يمكن لبعض الأشخاص أن يكونوا في حالة معنوية مرتفعة ، وأن يكونوا جياشين بالفرح حتى حين يبدو أن شئون حياتهم تتحطم ، فلتفكر مثلاً في شخص مريض مرضاً شديداً ، ورغم ذلك فإن روحه المعنوية أكثر حيوية من شخص آخر يتمتع بالصحة والعافية . والعكس بالعكس ؛ فقد يكون هناك شخص يحظى بكل شيء - الثروة ، والصحة ، والسلطة ، والمكانة الاجتماعية والمنصب - ومع ذلك فهو أتعس شخص على وجه الأرض . وسرعان ما يخبرك أو تخبرك بهذا الأمر ! فهل يمكن لهذا الاختلاف الجذري في وجهة النظر ، وفي التوجه النفسي ، أن يُفسر بقولنا إن البعض يحظون بحياة ذات مستوى أعلى ، وبالتالي هم على وعى بحقائق أكبر مما لا ينتبه إليه الآخرون ؟ وبالرجوع إلى الرسم الكاريكتوري الوارد في مستهل هذا الكتاب ، فهل هؤلاء يعرفون شيئاً لا نعرفه نحن ؟ وإجابة هذا السؤال ، قمت بابتكار مصطلح أسميته عامل س . م . س ، وهو يشير إلى الأحرف الأولى من الكلمات التي تحدد قدرتنا على السعي " نحو الهدف " ، ومواصلة التركيز ، والمضي قدماً إلى الأمام . إنه نوع من " القدرة على القيادة ، والتحرك بحماس " .

يتكون عامل س م س من ثلاثة عناصر :

س - السعادة . كون المرء إيجابياً ومتحمساً ، على الرغم مما يخبرك به العالم الخارجي .

م - المرونة . القدرة على التوافق ، بل وتجاوز أي عقبة ، أو ظروف معاكسة ، ومواصلة المضي قدماً .

س - سعة الحيلة . القدرة على إيجاد الرؤية والطاقة من أجل استغلال الفرص ، بغرض إحراز النتائج المهمة لنا .

وعلى هذا فلنسال :

إن ميل الطبيعة الإنسانية للخير
مثله مثل ميل المياه للجريان
نحو الأراضى الدنيا .

“مينشيوس”
معلم ، وفيلسوف صينى
(٣٧١.٢٨٨ ق.م)

١. من الشخص السعيد ، كمسألة اختيار شخصي ؟ ٢. من الشخص المرن ، والمجهز كأفضل ما يكون لتجاوز الصعاب ؟ ٣. من الشخص واسع الحيلة ، القادر على أن يكون مبتكراً وأن يتخذ تحركاً هادفاً في سعيه نحو أهدافه المنشودة ؟ مما درسناه ، لدينا الآن رؤية وافية للإجابة عن كل تلك الأسئلة .

نعلم أن السعادة ، والمرونة ، وسعة الحيلة لا تعتمد على السن ، ولا النوع ، ولا محل الميلاد ، أو مستوى التعليم أو الوظيفة ، وأنها تأتي في المقام الأول من التركيز الداخلي ، وبؤرة التحكم الداخلية - من النظر إلى الداخل بدلاً من الخارج للعثور على المعنى ، والهدف لحياتنا ؛ وثانياً ، بعد أن ننظر نحو الداخل ، تأتي من معرفة من نكون حقاً ؛ وما هي ذاتنا الحقيقية . هل تتذكر ما نصحت به " لوسى شارلي براون " : " إنك أنت الشخص الذي عليه أن يؤمن ، ويصدق ذلك يا شارلي براون . فلم لا تسأل نفسك ؟ " .

وهكذا فإنه من خلال فهمنا لمن نكون حقاً نحصل على السعادة القصوى ، والمرونة القصوى ، وسعة الحيلة القصوى ، وتقدم لنا العديد من تعاليم الرسائل السماوية أفضل رؤية لطبيعة ذاتنا الحقيقية ، وقد وهبنا الله نوعية الحياة التي علينا أن نحياها . إن معضلة الإنسان الأعظم شأنها الآن وفي كل زمان هي معضلة أخلاقية : أكون خيراً أو لا أكون خيراً ؛ أحب أو لا أحب ، أبدى تعاطفاً ، أو لا أبدى تعاطفاً ؛ أسامح أو لا أسامح ، أساهم ، أو لا أساهم ، ينصب التركيز بضرورة الحال على قيمنا الأخلاقية - ما الذي نقرر أن نؤمن به كأشخاص فيما يتعلق بالصواب أو الخطأ ، بالخير أو الشر ، بالعدل أو الظلم ، الأمانة أو الخيانة . على كل منا أن يقرر أي القواعد التي سنتبعها ، وما هي المعايير التي سنعيش وفقاً لها .

في خطاب قدمه ولي عهد إنجلترا الأمير " تشارلز " أمام كلية وليام وماري في ويليامسبرج ، بفيرجينيا في ١٣ فبراير ١٩٩٣ ، سأل السؤال التالي : " لماذا لم تتعاطم بأى درجة وسائل تحقيق السعادة في حين أن أسباب الضغوط والإحباط تبدو أنها الآن أكبر من أى وقت مضى ؟ " وأعتقد أن الإجابة تكمن في هذه الحقيقة : " لقد ارتفعت توقعات الناس وطموحاتهم دون زيادة موازية في المسئولية الشخصية لديهم . يلقي بعض الناس

إن الأفكار التي أناصرها
 ليست ملكاً لي .
 لقد استعرتها من سقراط ،
 واختلستها من شيسترفيلد ،
 وأخذتها من الكتب المقدسة ،
 ثم وضعتها في كتاب ،
 وإذا لم ترق لك قواعدهم هذه
 فإلى أي أفكار ستلجأ ؟

"ديلي كارنيجي"

مؤلف كتب

HOW TO WIN FRIENDS AND
 INFLUENCE PEOPLE

(١٩٥٥.١٨٨٨)

باللوم ولو جزئياً على الحكومة ، وبرامجها العديدة للمساعدة الاجتماعية ، بما في ذلك الضمان الاجتماعي ، وكفالة عاطلين عن العمل . فبالنسبة لبعض الأسر صار هناك جيل ثالث بل ورابع من متلقى الضمان الاجتماعي ، وهم يطرحون السؤال التالي : " من خلال تلك البرامج ، هل تقوم الحكومة بتحفيز بذل الجهد والمبادرة الفرديين ، أم أنها تكبتهما ؟ أهي ببرامجها تعيق الناس ، أم تساعدهم على تحمل المسؤولية بنسبة ١٠٠ ٪ عن حياتهم في كل وجوهها ؟ " ، ولكن من الواضح أن حكومة كبرى لا تستحق كل هذا اللوم وحدها .

تقول السجلات العالمية ...

تقول السجلات العالمية إن الجريمة متفشية ، وتزايدت في كل مكان بالعالم . وليس هذا مقصوداً على الدول الفقيرة والمتخلفة حيث الجهل والجوع والفقر هي نمط الحياة . فالحقيقة إن تفشى الجريمة ، والانهيال الأخلاقي يجري على نطاق واسع في دول متقدمة حيث التعليم ، والرشاء ، والوفرة أكثر شيوعاً . وتعتبر الولايات المتحدة بوجه عام أكثر دول العالم رشاء بين الدول الرأسمالية ، ومع ذلك فإن جميع سجونها ممتلئة عن آخرها . ولا يمكن بناء سجون جديدة بالسرعة الكافية لاستيعاب جميع الوافدين الجدد . يتحتم على السلطات أن تطرد النزلاء قبل إتمام فترات سجنهم إلى الخارج من الباب الخلفي ؛ حتى تسمح لآخرين بالدخول من الباب الأمامي . واليوم ، هناك روح تزهق بلا جريمة كل ٢٢ دقيقة في الولايات المتحدة . والسؤال الذي لا بد من طرحه هو : لماذا يسود هذا الانهيال الأخلاقي والاستهانة بالقانون والنظام ؛ بالرغم من أن الناس لن يجنوا الكثير من وراء ذلك ؟ وما هي بعض الحلول الممكنة للمشكلة بحيث تكون لها فعالية ؟

إن أحد أضخم الأنشطة الصناعية على الأرض تتمحور حول صناعة الأسلحة التي يقصد منها حمايتنا من بعضنا البعض . من الواضح أن أهم عدو لنا هو نحن أنفسنا ! وشغلنا الشاغل هو الأمان والحماية : أي أن تمنع كلاً منا من الوصول إلى عنق الآخر . تركز معظم عناوين صحف اليوم على جماعة ، أو أخرى من الأشخاص في موضع ما من العالم مصممة على هزيمة جار لها - بل وتحاول أن تمحوه محواً من على وجه الأرض .

أن تضحك بوفرة معظم الوقت ؛
 وأن تكسب احترام الأشخاص المستتيرين
 وتكسب تعاطف الأطفال ؛ وأن
 تفوز بتقدير النقاد المخلصين وأن
 تتحمل خيانة الأصدقاء المزيفين ؛
 وأن تبجل الجمال ؛
 وأن تعثر على أفضل ما فى الآخرين ؛
 وأن تترك العالم وراءك وهو
 أفضل قليلاً ، سواء كان ذلك
 من خلال طفل سعيد ، أو حديقة صغيرة
 أو ظروف اجتماعية جيدة ؛
 وأن تعلم أن روحاً واحدة صارت
 حياتها أيسر بفضل وجودك ،
 هذا هو معنى النجاح .

رالف والدوايمرسون

شاعر ، وفيلسوف ، وكاتب مقال

أمريكى

(١٨٨٢-١٨٠٣)

الصراع كميراث العصور الأولى

وبكل أسف ، ما من شيء جديد في هذا كله ؛ فالكراهية القائمة على الاختلاف العرقي ، والعنف الطائفي منذ عهود موغلة في القدم قد جعلت الإنسان ينقلب ضد الإنسان ، والقبيلة ضد القبيلة ، والأمة ضد أمة أخرى . يعد عالم الإنسانيات " روبرت هاردنج " من جامعة بنسلفانيا ، خبيراً في القرود العليا ، والقرود الأخرى التي تعيش في البرية ، وهو يعتقد أن الإنسان لا يختلف سلوكه كثيراً عن أبناء عمومته الذين يرجعون لما قبل التاريخ . ويقول : " واقعياً لا توجد تدييات تعيش في ظرف يسمح بتعايش كل مجموعة في علاقات سليمة ، ومنظمة مع المجموعات الأخرى ، غالباً ما يكون هناك شكل من أشكال الصراع . " من الممكن أن يثور الصراع حول موارد الغذاء ، الأرض أو الإناث ، ويبدو أن تلك الحيوانات تكون جماعات صغيرة تجد فيها هويتها وكيانها من أجل أمانها ، وتعايشها ، وتمكنها من البقاء . يعتقد د. " جون ماك " عالم النفس بجامعة هارفارد أن أحداث شغب عام ١٩٩١ بلوس آنجلوس تُظهر مثلاً نموذجياً على الجامعة التي تحتفظ ببقائها ، ويقول : " إن العصبية كانت هي الهوية الأساسية لأولئك (الصبية) ؛ لأنهم لا يجدون شيئاً في المدينة ، أو في البلد كله يمكن أن يمثل هوية لهم " .

ويرد " ماك " قائلاً : " والسماة النفسية الكامنة وراء الرغبة في تحديد الهوية ، والتي تعد سمة سائدة بين جميع الصراعات ، والنزاعات هي : السعي وراء البقاء ، والشعور بقيمة الذات . فتلك هي المبادئ النفسية الأساسية وراء الصراعات ، إنه الشعور بالوهن ، وقلة الحيلة ؛ فالجماعة التي تنتمي إليها من أجل بقائنا سواء تمثلت في أسرتنا ، أو عرقنا ، أو على مستوى قومي ، هي التي تحدد مدى شعورنا بذواتنا خاصة عند التعرض لنوع من التهديد .

ويكمل " ماك " قائلاً : " إن أي مفكر سياسي يسعى لحلّول المآخاة بين جميع البشر ... عليه أن يدرك المعنى النفسي لتحقيق هوية ذات المرء مع دولته ، والإخفاق في القيام بهذا سوف يحد من مفاهيم إخوة البشر ، ويجعلها مجرد رؤى وخيالات فلسفية حالة " .

يبدو حل معضلة الإنسان جلياً ، فلتأمل النتيجة إذا ما تحققت هوية الكيانات العظمى من البشرية ، وبشكل فردي بالانتماء لقوة أسمى ، لله الذي يجسد لهم جميعاً الحب ، والعطف ، والعدل . على هذا النحو ، سيبتعد التركيز عن الأفراد ، والجماعات ، والدول كرابطة تجمع الناس من أجل الأمان ، والسعادة البشرية ، وسوف تنضم الأيادي إلى بعضها البعض . كجنس بشري من أجل العمل لخير الجميع .

إن الاختلاف الأوحـد
والوحد بين هؤلاء ذوى
الأرواح الحرة ومن سواهم ،
هو أن أولئك الأحرار بدأوا
يدركون من هم حقاً ، وبدأوا
يتصرفون بناء على ذلك .

ريتشارد باك

من كتاب JONATHAN LIVINGSTON

إذا ما نظرنا جميعاً إلى بعضنا البعض باعتبارنا جزءاً من الكون ، بصرف النظر عن العرق ، واللون ، والعقيدة ، والجنسية ، والدين ، فالجميع أشقاء وشقيقات لبعضهم البعض ، عندها سيتلاشى الكثير من الشر السائد في عالم اليوم .

البحث الأبدى عن الحقيقة

من أنا ؟ لماذا أنا هنا ؟ إلى أين أمضى ؟ هل لى تأثير على هذه العملية ؟ تلك بعض من الأسئلة التي تَسْتَأْثِرُ دائماً وأبداً بالعقل الفضولي للإنسان . يسعى الإنسان لمعرفة ذاته ، وعبر ذاته يتعرف على خالقه ، ومن الواضح أن الإنسان لم يعثر على الإجابة بملاحظته لعناصر ، وقوى الطبيعة ، أو ببناء الإمبراطوريات العظمية ، أو تكديس الثروات الهائلة . فما العالم المادى الذى نحيا فيه إلا شىء عابر وزائل ، وفى حالة تغير وتطور أبدية ، وما هو إلا نتيجة وليس سبباً ؛ خداع وضلال ؛ وليس حقاً وحقيقة .

ولعلك تتعجب من الوتيرة المتباطئة للتطور الإنسانى . لماذا مازلنا جاهلين بالعديد من الأمور ؟ لماذا لا نستطيع التعاون بين بعضنا البعض ؟ لماذا يسود الحسد وانعدام الثقة ، والبغضاء فى العلاقات ما بين الأشخاص ، والجماعات ، والدول ؟ يضع "ريتشارد كارنجتون" هذا كله فى منظور خاص ذى تفسير مثير للانتباه :

لنتخيل ذلك ، عن طريق نوع من السحر ، أمكن ضغط تاريخ الأرض بكامله فى عام واحد . بهذا المقياس ، فإن الشهور الثمانية الأولى ستكون بلا أية حياة كلية . والشهران التاليان سيخصصان لأكثر المخلوقات بدائية ، ولن تظهر الثدييات قبل الأسبوع الثانى من ديسمبر ، أما الإنسان بصورته المعروفة لنا فسوف يتبختر على منصة العرض عند الساعة الحادية عشرة وخمس وأربعين دقيقة تقريباً من مساء ٣١ ديسمبر . وسوف يشغل التاريخ المكتوب ما يزيد بقليل جداً عن الستين الأخيرة قبل انتصاف الليل ١ .

نرى من خلال هذا أن الإنسان قد شرع يفكر منذ برهة قصيرة ! وأننا بحاجة إلى الكثير جداً من الوقت ، إذا أردنا أن نرتقى عن الغرائز البدائية لأسلافنا ، أى إذا أردنا القيام بمهمتنا على النحو الصحيح . علينا أن نتجاوز الانشغال بتأمين أنفسنا ، واحتياجات الأمان إلى تحقيق الذات كأفراد ؟ وكجنس بشرى ؟ لقد أدلى "باكمينستر فولر" ذات مرة بالتعقيب التالى : " لن يكون بمقدورنا تشغيل سفينتنا الفضائية المتمثلة فى كوكب الأرض بنجاح لمزيد من الوقت إلا إذا نظرنا إليها بوصفها وحدة كلية ، وأن مصيرنا مشترك . أى لا بد أن يكون الجميع على قلب رجل واحد وإلا سيفنى الجميع " .

تتدفق خلال كياني
تيارات الوجود
الكونية ؛
إنني جزء لا انفصام
له من الكون .

رالف والدوايمرسون
شاعر ، وفيلسوف ،
وكاتب مقال أمريكي
(١٨٨٢-١٨٠٣)

لقد توصلنا مسبقاً إلى أن الفكر هو العلة الأولى . إننا نفكر ، ونؤمن ، ونتخيل ، ونتحول . نفعل . هكذا يتحول الفكر إلى وقائع وأشياء . لا شيء يتم على يد الإنسان وحده . كل شيء يجرى وفقاً للمشيئة الإلهية كاستجابة للفكر والقناعة ، فما نفكر فيه يرتد إلينا في شكل مادي ، الخير يجلب الخير ، والشر يجلب الشر . وكما أشار " لاوتسو " الحكيم الصيني : " ذلك الأمران ، الروحي والمادي ، على الرغم من أننا نعطيها اسمين مختلفين ، ففي أصلهما هما شيء واحد وحيد " .

على هذا المنوال ، فإننا نعمل من خلال ذكاء راق يرشد الكون ، ويهيمن عليه . إننا نحيا في رخاب هذا الذكاء ، بل نحن جزء منه ، ونملك سبيلاً للوصول إليه كله . إننا من الضالة بحيث نتوافق مع وجودنا الأرضي الدنيوي ومن عظمة الشأن بحيث نتوافق مع رغباتنا الروحية . هذا الذكاء متاح لنا لكي نستخدمه حسب اختيارنا . إنه منحة إلهية مكفولة للجميع فطرياً . وعبره نستطيع أن نلمح الأبعاد التي لا تُحد لوجودنا الروحي الحقيقي ، وأن نرى أن كل شيء ممكن ، وبواسطة التوافق مع الكون ، يمكننا تدريجياً أن نحرر أنفسنا من حدود الأنا الشخصية الضيقة ، واتاحة المجال لتطور ذات أعظم شأناً ، وأن تنتعش هذه الذات وتنمو . ولا يحدث هذا إلا باتحاد مع تلك الروح ؛ بحيث يمكن لنا أن نأمل بأن تتجلى قناعاتنا القلبية ، حتى نكتشف من نكون حقاً .

قالت " ماري بيكر إدي " : " أن نعيش هو أن نحافظ على الوعي الإنساني في علاقة ثابتة بالجانب الرباني ، الروحي والأبدى ، أي أن نفوز بنصيبنا الشخصي من الطاقة اللانهائية " .

لقد تعلمنا من ذلك كله أنه من خلال اليقظة الروحية التي نعيشها ندرك أعظم الحقائق على الإطلاق : إذا كان الله قد نفخ في آدم من روحه ، وإذا كنا جميعاً أبناء آدم ...

كلمة واحدة فقط
يمكنها أن تخلصنا من
جميع أثقال وآلام الحياة :
تلك الكلمة هي الحب .

”سوفوكليس“
كاتب تراجيديا يوناني
(٤٩٦ . ٤٠٦ ق . م)

إن ذاتنا الحقيقية نفضة من الذات العليا

وأخيراً اكتملت رحلتنا : إننا نعلم الآن من نكون حقاً ! لقد اكتشفنا الحقيقة القصوى .

خلاصة

وخلاصة القول هي أننا نفكر ، ونتخيل ، ونتحول ، ونفعل ، وكما نؤمن ونتخيل ونتحول ونفعل ، تلك الأشياء نفسها تتبدى في حياتنا ، ولكن ليس على أيدينا نحن . إنها تتجلى بفعل الروح نفسها التي خلقت الأفكار في المقام الأول . وهكذا فأياً كان ما نعتقد ، أو نؤمن به ، وسواء أكان خيراً أم شراً ، صواباً أم خطأ ، عادلاً أم ظالماً ، فإنه يتبدى في حياتنا بواسطة قوة أخرى غيرنا نحن ، وهي أعظم شأناً منا بما لا يدع أي فرصة للمقارنة ، والعلم بهذا هو الحرية الكبرى لنا ، وهو خلاصنا العظيم . ولسنا بحاجة إلا لتركيز معتقداتنا وأفكارنا على ما هو خير ، وما هو صواب . والقيام بهذا . سيجعل تلك الأمور ذاتها تظهر في عالمنا المادي بفعل المشيئة الإلهية . ليس علينا أن نغتم ؛ ليس علينا أن نغضب ؛ وليس علينا أن نتحارب . ما علينا إلا أن نتخير الأفكار الصائبة التي تتفق مع صورة العالم كما نود أن نساهم في خلقه ، ويتكفل الإيمان بالقوة الأسمى بالاضطلاع بما تبقى .

إذا ما قمنا بتغيير أفكارنا الغالبة ، إذا ما غيرنا تركيزنا وفقاً لما نعتقد أنه صواب وعدل وخير ، فإننا بذلك سنغير العالم ! وتبدأ المسألة كلها بفرد واحد ، يؤثر ويغير فرداً آخر ، والذي بدوره يؤثر على فرد آخر ويغيره ... وقوة المرء تفعل فعلها ! ماذا عنك أنت ؟ هل ترغب في أن تكون مشاركاً وفعالاً في هذه الرحلة المتميزة ؟ أم أنك ترغب في أن تكون مشاهداً متوحداً يكتفى بالمراقبة من بعيد ؟ إذا كانت إجابتك عن السؤال الثاني هي نعم ، فلتبدأ إذن بهذه الخطوة الأولى البسيطة : لا تترى إلا الحب في جميع الموجودات والمخلوقات . سواء في الشيء الطيب أو السيئ أو القبيح مما تتواصل معه وتعرض له كل يوم . الحب هناك بلا شك ، وللحب أعظم القدرة على فعل الخير في العالم . تحتاج فقط إلى الاعتراف به حتى يتجلى في حياتك .

وهناك تكمن إحدى كبرى المفارقات في الحياة . من الممكن أن يقال إننا لا نستطيع منح الحب حتى نحظى به ، وإننا لا نستطيع أن نحظى بالحب حتى نمنحه . وفي الحقيقة ، عندما ننمى من قدرتنا على منح الحب ، عاطفياً وروحياً - وبلا وضع أي شروط مسبقة - ثم نضعه موضع التنفيذ والممارسة ، نجد أننا نحظى بالحب في حياتنا ؛ فالحب يأتي من منحه للآخرين .

حين تُرجع البصر نحو ما مضى
من حياتك ستري أن اللحظات
التي كنت فيها حقاً مفعماً بالحياة ،
هي اللحظات التي قمت فيها بأمر .

“ هنري دراموند ”

كاتب ، ورجل دين أسكتلندي

(١٨٥١-١٨٩٧)

أليس أمراً مثيراً للاهتمام أن كل شيء تقريباً في حياتنا يصير قديم الطراز في وقت أو آخر . فلتفكر في هذا . السيارات ، المنازل ، والملابس ، والأفلام ، وبرامج التلفاز ، تعبيرات لغوية محددة ، والحلى ، وأدوات التجميل ، وورق الحائط ، والكتب ، وبرامج الكمبيوتر ، والألوان ، وأوانى الزجاج ، والساعات ، والأطعمة المتنوعة ، وناطحات السحاب ، ومعدات وأدوات الإضاءة ، وقطع الأثاث ، والقائمة لا تنتهى . وتلك هى مفردات الحياة اليومية التى تقوم الغالبية العظمى منا ببناء حياتها على أساس منها . لكن ما الشيء الوحيد الذى لا يصير مطلقاً عتيق الطراز ، الشيء الوحيد الذى يتجاوز الزمن ، ويبقى ويستمر ، والذى ظل برفقة الإنسان منذ أول ظهور له على هذا الكوكب ؟ بالطبع إنه الحب .

ولكى نوجز بعض استنتاجاتنا الأساسية ، تذكر التالى :

١ . الحياة سلسلة من الأفكار .

٢ . إننا نصير إلى ما نفكر بشأنه .

٣ . نستطيع أن نختار ما نفكر بشأنه .

تلك هى وصلات الربط الأولية فى عملية تولي زمام السلطة على الصعيد الفردى لكل شخص . إننا نضع أنفسنا فى محل التحكم والسيطرة من خلال اكتساب الهيمنة على أفكارنا وأفعالنا ؛ لكى نتوصل إلى النتائج المنشودة ، وهى العوائد المعنوية والمادية التى نسعى إليها جميعاً سعياً ملحاً ومستميتاً فى الحياة . وعلى هذا ، تكون أعظم المسؤوليات شأناً هى ببساطة أن نتصرف كما نعلم أنه يجب علينا أن نتصرف . مع العلم بهذا ، ربما نستلهم المزيد فى مقتطف الحكمة التالية بشأن ما نفكر به ، وما نركز عليه :

فى نهاية المطاف ، وعلى أى اعتبار ، أياً كانت هى الأمور الحقيقية ، والنبيلة ، والعادلة ، والنقية ، والجميلة ، والصائبة ، إذا ما كانت هناك أى فضيلة ، وإذا ما كان هناك أى شيء جدير بالثناء والفخر - فلتعكفوا إذن على تأمل تلك الأمور والأشياء ... وستجدون العلى القدير يسد خطاكم .

أؤمن بأن الحب سوف يسود العالم
في نهاية الأمر ،
وأن أحجار الأساس لهذا العالم المنشود
ستكون هي الحرية ، والحقيقة ،
والأخوة ، وخدمة الآخرين .

“هيلين كيلر”

كاتبة ، ومحاضرة أمريكية

(١٩٦٨.١٨٨٠)

أشعل حماسك !

الأم تيريزا

ولدت الأم تيريزا ، واسمها الأصلي " آجنس جونزا " بوجازيو في ٢٧ أغسطس ١٩١٠ في سكوبجي بألبانيا . ومنذ صغرها سمعت " آجنس " عن الأعمال الخيرية التي تقوم بها البعثات الدينية في البلدان التي تعاني الفقر ، والجهل ، وتفشى الأمراض . وكم أحببت المشاركة في مثل تلك البعثات من أجل تقديم العون للآخرين ، وبالفعل اشتركت " آجنس " في إحدى الجمعيات الخيرية ، والتي تأسست في أيرلندا ، وسافرت إلى قرية إنتالي في كالكتا من أجل التدريس في إحدى المدارس الثانوية كمعلمة للجمعية الخيرية ، واستمرت في عطائها هناك كمعلمة لما يقارب عشرين عاماً .

وفي عام ١٩٤٦ ، قررت " آجنس " أن تترك المكانة التي وصلت إليها . ووضعها الآمن والمستقر بالمدرسة لتتقدم خدماتها ، وتمدد يد العون إلى المدن التي تعاني الفقر المدقع في الهند ، فبينما كانت تمارس مهنتها كمعلمة لهؤلاء الأطفال الذين ينتمون للطبقة المتوسطة ، لم تستطع تجاهل الآلاف ممن يعانون الأزمات الطاحنة والظروف القاسية من المشردين في الشوارع ، ويعانون نقص الطعام ، والمياه ، والملبس ، وأساسيات الرعاية الصحية .

وفي عام ١٩٥٠ أسست " الأم تيريزا " جمعيتها الخاصة للأعمال الخيرية ، واليوم يتبع هذه الجمعية الخيرية أكثر من ثلاثمائة وأربعين مركزاً منتشرة في أكثر من خمسين دولة في العالم ، والتي كانت جميعها تهدف إلى نشر الحب والسلام والمآخاة في العالم ، وتقديم العون لمن هم في حاجة إليه . وفي عام ١٩٧٩ قدر العالم بأسره أعمال وإسهامات الأم تيريزا لصالح البشرية ، وتمثل ذلك التقدير في منحها جائزة نوبل .

إنك تضع اختلافاً في هذا العالم عندما تبذل شيئاً ما من نفسك وتمنحه للآخرين . لقد صنعت الأم تيريزا اختلافاً ، فقد تجاسرت وحلمت أحلاماً كبرى ؛ وبهذا فقد أشعلت نفسها بالحماس !

وإذا صادف أن عثر إنسانٌ على ذاته ،
فقد وجد الدار الفخمة التي يمكنه أن
يقيم بها بشرف وكبرياء
طوال أيام عمره .

"جيمس ميتشنر"
روائي أمريكي

خلق الله آدم على صورته ،
ونفخ فيه من روحه .. أي
إنه نفخ فينا جميعاً شيئاً
من حبه ، ورحمته ، وقدرته .
إن كل هذه النعم بداخل نفوسنا ،
ولكن بكل أسف فإنها
آخر موضع يفكر أن يبحث
فيه معظمنا حتى يعثر عليها .

والترستابلس

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

عن المؤلف

يُعدّ «والتر ستابلس» واحداً من الرّواد الأمريكيين في مجال التنمية الشخصية والمهنية وأساليب إثراء الحياة الإنسانية بالنسبة إلى هؤلاء ممن ينشدون المزيد من أنفسهم وحياتهم. لقد كُتِبَ أربعة كُتُبٍ حول هذا الشأن بما في ذلك عمله الهام:

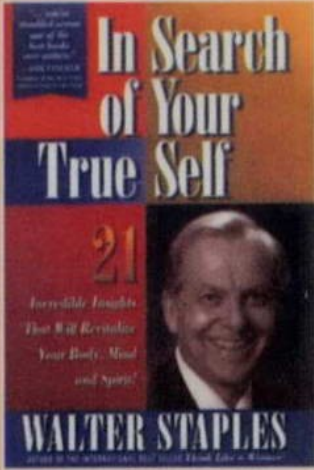


Think Like a Winner وهو المتوافر حالياً في ثماني لغات أجنبية في ما يزيد على خمس وثلاثين دولة في مختلف أنحاء العالم. وتستمد تعاليمه أصولها من نظرية تحفيز الإنجاز وعلم نفس الذات. يقول «ستابلس»: «عليك أن تستشعر قيمة النجاح، وأن ترغب فيه رغبة جادة، قبل أن تتمكني تحقيقه».

أكثر من اثني عشر عالماً جليلاً من أعلام حركة التنمية البشرية قدّموا شهاداتهم حول كتبه، من بينهم د. «كينيث بلانكارد»، المؤلف المشارك في كتاب (The One Minute Manager)، و«براين تراسي» صاحب كتاب (Maximum Achievement)، ود. «روبرت شوللر» صاحب كتاب (Power Thoughts) ود. «نورمان فينسننت بيل» صاحب كتاب (The Power of Positive Thinking)، و«مايكل لوبوف» صاحب كتاب (How to Win Customers and Keep Them for Life) و«بول زين بلزر» صاحب كتاب (Live Your Dreams) و«آنتوني روبنز» صاحب كتاب (Unlimited Wealth) و«أنتوني روبنز» صاحب كتاب (Awaken Giant Within).

نعم! تستطيع أن تحوّل حياتك بصورة تفوق الخيال عندما

تكتشف من أنت حقاً!



يدور هذا الكتاب حول اليقظة الروحية، واسترجاع الحيوية للجسد، العقل والروح؛ ما يؤدي إلى فهم جديد لذاتك الحقيقية ولما يمكنك أن تكون فعلاً. وبالتالي يؤدي إلى تنمية إحساس جديد بالذات، ولهذا فإن هذا الإحساس بالذات، والذي يناسب شخصيتك تماماً، يؤثر تأثيراً مباشراً على كل أوجه حياتك.

«لقد فعلها ثانية! فهذا هو د. ستابلس يضع بين أيدينا القضايا الرئيسية فيما يخص الأداء الشخصي وتطويره».

- «براين تراسي»، مؤلف الكتاب الأفضل مبيعاً
Maximum Achievement

«يضع هذا الكتاب على عاتقه رسالة هامة. وهي كيف تتقن عملية التحكم في زمام أمورك الشخصية من أجل مساعدة نفسك والآخرين على عيش حياة أكثر إشباعاً وإثماراً».

د. «دينيس ويتلي»، مؤلف الكتب الأفضل مبيعاً،
ومنها كتاب The Psychology of Winning
وكتاب Seeds of Greatness

«إذا قرأت هذا الكتاب، فلتعتبر نفسك شخصاً محظوظاً؛ لقد عثرت على أحد أفضل الكتب على الإطلاق».

«جاك كانفيلد»، الكاتب المشارك في
الكتاب الأفضل مبيعاً «شوربة الدجاج للروح»

بصريات



www.ibtesama.com