

FARES\_MASRY

[www.ibtesamh.com/vb](http://www.ibtesamh.com/vb)

منتديات مجلة الإبتسامه

# الحكمة الخالصة

مجلة  
الإبتسامه

أشياء بسيطة  
ستغير حياتك اليومية

FARES\_MASRY

[www.ibtesamh.com/vb](http://www.ibtesamh.com/vb)

منتديات مجلة الإبتسامه

دين كانتجهام

مكتبة جرير  
JARIR BOOKSTORE  
... not just a Bookstore  
... ليست مجرد مكتبة

الوصول إلى الحقيقة يتطلب إزالة العوائق  
التي تعترض المعرفة، ومن أهم هذه العوائق  
رواسب الجهل، وسيطرة العادة، والتبجيل المفرط  
لمفكري الماضي  
أن الأفكار الصحيحة يجب أن تثبت بالتجربة

روجر باكون

حصريات مجلة الابتسامه  
\*\* شهر مارس 2015 \*\*  
www.ibtesamh.com/vb

التعليم ليس استعدادا للحياة ، إنه الحياة ذاتها  
جون ديوي  
فيلسوف وعالم نفس أمريكي

***FARES\_MASRY***  
***www.ibtesamh.com/vb***  
***منتديات مجلة الإبتسامه***

# الحكمة الخالصة

أشياء بسيطة  
ستغير حياتك اليومية

الدين كأنسجها م

مكتبة جرير  
JARIR BOOKSTORE  
... not just a Bookstore ... ليست مجرد مكتبة



**للتعرف على فروعنا في**  
المملكة العربية السعودية - قطر - الكويت - الإمارات العربية المتحدة  
نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت [www.jarirbookstore.com](http://www.jarirbookstore.com)  
للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: [jbpublishments@jarirbookstore.com](mailto:jbpublishments@jarirbookstore.com)

تحديد مسؤولية / إخلاء مسؤولية من أي ضمان  
هذه ترجمة عربية لطبعة اللغة الإنجليزية. لقد بذلنا قصارى جهدنا في ترجمة هذا الكتاب، ولكن بسبب القيود المتأصلة في طبيعة الترجمة، والنتيجة عن تعقيدات اللغة، واحتمال وجود عدد من الترجمات والتفسيرات المختلفة لكلمات وعبارات معينة، فإننا نعلن وبكل وضوح أننا لا نتحمل أي مسؤولية ونخلي مسؤوليتنا بخاصة عن أي ضمانات ضمنية متعلقة بملاءمة الكتاب لأغراض شرائه العادية أو ملاءمته لغرض معين. كما أننا لن نتحمل أي مسؤولية عن أي خسائر في الأرباح أو أي خسائر تجارية أخرى، بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر، الخسائر العرضية، أو المترتبة، أو غيرها من الخسائر.

**إعادة طبع الطبعة الثانية ٢٠١٣**  
حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لمكتبة جرير

**Copyright © Dean Cunningham 2011**  
**This translation of PURE WISDOM THE SIMPLE THINGS THAT TRANSFORM EVERYDAY LIFE 01 Edition is published by arrangement with Pearson Education Limited.**

ARABIC language edition published by JARIR BOOKSTORE.  
Copyright © 2012. All rights reserved.

No part of this book may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted in any form or by any means including electronic, mechanical, photocopying, recording, scanning or otherwise.

Scanning, uploading and distribution of this book via the Internet or via any other means is illegal.

Please do not participate in or encourage piracy of copyrighted materials. Your support of the authors and publishers rights is appreciated.

رجاء عدم المشاركة في سرقة المواد المحمية بموجب حقوق النشر والتأليف أو التشجيع على ذلك. نقدر دعمك لحقوق المؤلفين والناشرين.

المملكة العربية السعودية ص.ب. ٢١٩٦ الرياض ١١٤٧١ - تليفون +٩٦٦١٤٦٢٦٠٠٠ - فاكس +٩٦٦١٤٦٥٦٣٦٣

# PURE WISDOM

The simple things that  
transform everyday life

DEAN CUNNINGHAM



***FARES\_MASRY***  
***www.ibtesamh.com/vb***  
***منتديات مجلة الإبتسامه***

لأهم ثلاث نساء في حياتي،  
أمي وأختي وزوجتي



# المحتويات

شكرو عرفان ك

المقدمة م

## الجزء الأول التوجه الصحيح

التوازن	٣	١
الهدوء	٦	٢
الالتزام	٩	٣
التعاطف	١٢	٤
الثقة بالنفس	١٤	٥
الشجاعة	١٧	٦
الإبداع	١٩	٧
الانضباط	٢٢	٨
عدم الخوف	٢٤	٩
المرونة	٢٧	١٠
الشكر	٢٩	١١
الصراحة	٣١	١٢
الدقة	٣٤	١٣
اليقظة	٣٦	١٤
عدم الحكم على الآخرين	٣٩	١٥
الانفتاح	٤١	١٦
الصبر	٤٤	١٧
المثابرة	٤٦	١٨

١٩	الاحترام	٤٨
٢٠	المسئولية	٥٠

## الجزء الثاني الممارسة الصحيحة

٢١	الفضل	٥٥
٢٢	التغيير	٥٧
٢٣	المنافسة	٦٠
٢٤	التراضي	٦٣
٢٥	اتخاذ القرار	٦٥
٢٦	الدفاع	٦٧
٢٧	التركيز	٧٠
٢٨	التسامح	٧٣
٢٩	العطاء	٧٦
٣٠	التخلي	٧٨
٣١	الإنصات	٨٠
٣٢	التوقف مؤقتاً	٨٢
٣٣	التخطيط	٨٥
٣٤	اللعب	٨٨
٣٥	السؤال	٩٠
٣٦	الاسترخاء	٩٣
٣٧	التبسيط	٩٦
٣٨	التمدد	٩٨
٣٩	الثقة	١٠٠
٤٠	الفوز	١٠٢

## الجزء الثالث الفهم الصحيح

٤١	الوعي	١٠٧
٤٢	التحكم	١١٠
٤٣	التساهل	١١٣
٤٤	الطاقة	١١٦
٤٥	الإيمان	١١٩
٤٦	الحرية	١٢١
٤٧	الأهداف	١٢٣
٤٨	الصحة	١٢٥
٤٩	المتعة	١٢٨
٥٠	المعرفة	١٣١
٥١	الحظ	١٣٤
٥٢	الإتقان	١٣٧
٥٣	عدم التعلق	١٣٩
٥٤	السلام	١٤٢
٥٥	السلطة	١٤٥
٥٦	الهدف	١٤٨
٥٧	النجاح	١٥٠
٥٨	الوقت	١٥٢
٥٩	القيم	١٥٥
٦٠	الحكمة	١٥٧

عن المؤلف ١٥٩

# شكر وعرفان

**شكرًا** للكثيرين من مدرسيّ، وأفراد عائلتي، وأصدقائي، وأعدائي،  
الذين ساعدوني على تعلم بعض أهم الدروس في حياتي. والشكر أيضًا  
لمحررتي راشيل ستوك لجعل هذا الكتاب ممكنًا.

***FARES\_MASRY***  
***www.ibtesamh.com/vb***  
***منتديات مجلة الإبتسامه***

# المقدمة

**الحكمة** الخالصة كتاب يُلقي نظرة على الحياة تتجاوز ما تظهر عليه الأمور.

نادرًا ما ينظر معظمنا لنفس الأمر مرتين. فنحن نتجرف مع تيار الحياة. ونعيش في عجلة ونمضي وقتًا قليلًا في محاولة فهم الأشياء المهمة حقًا. وبدون أن ندري، نرضى بالأشياء الأقل أهمية، ونفوت الأشياء المهمة ولا نعيش الحياة بأقصى أبعادها.

هذا الكتاب البسيط والمليء بالحكم الثاقبة في نفس الوقت سيساعدك على أن ترى الأشياء بصورة مختلفة. إنه يكشف الأمور التي غالبًا ما نتغاضى عنها والتي تشكل فرقًا في رؤيتنا للعالم من حولنا، ويستخدم هذه المعرفة ليرشدنا إلى حياة أفضل وأكثر إشباعًا.

الحكمة ليست مجموعة من الأسرار المتاحة فقط للنخبة المثقفة، أو رجال الدين. كل واحد منا تظهر عليه علامات من الحكمة في حياتنا. هذا الكتاب سوف يساعدك على أن ترى بشكل أفضل ما الذي تفعله عندما تتصرف بحكمة. وعندما تتسلح بهذه المعرفة، ستكون في موقف أفضل يتيح لك توظيف هذه الحكمة في الوقت الذي تحتاجها فيه.

كتاب "الحكمة الخالصة" يحتوي على مبادئ أساسية ومهمة لها القدرة على تغيير حياتك. لكن الكتاب يعتمد على مهارتك في تطبيق هذه المبادئ بمهارة في كل موقف أو تحد فريد. كل فصل في هذا الكتاب سوف يساعدك على تطوير تلك المهارة، لكن مثل أي نشاط آخر في الحياة، الممارسة هي وسيلتك للتحسين.

إذا ما هو مصدر الحكمة في هذا الكتاب؟ إنها نتاج ما يفوق ألف سنة من الحكمة القديمة، تم تقطيرها وتطبيقها على الحياة الحديثة من خلال ٣٠ سنة من التمرن في الفنون القتالية، والتحدث مع المعلمين، وخبرات الحياة الصعبة، والدروس التي تعلمتها من إرشاد الآخرين. بعض أكبر الدروس التي تعلمتها جاءت من رياضة الكاراتيه. إنها بمثابة نسخة مصفرة من الحياة، وبها دروس لا حصر لها يمكن أن تفيد في تحسين الحياة.

لقد علمتني رياضة الكاراتيه أنك يجب أن "تكون" شخصاً من نوع معين أولاً، ثم "تفعل" ما يستلزم فعله، لكي "تحصل" على ما تريده. معظم الناس الذين يمارسون الكاراتيه يفعلون العكس: إنهم يحاولون أن "يحصلوا" على شيء ما (العضلات، الأحزمة، القوة أو أيًا كان) لكي "يفعلوا" شيئاً ما (القتال، الفوز أو إثارة إعجاب الآخرين) حتى يستطيعوا أن "يكونوا" شيئاً ما (أقوياء، شجعان، أو أبطالاً). لكن لكي تتقن الكاراتيه، يجب أن تأتي "الكينونة" قبل "الفعل".

الحياة نفس الشيء. معظم الناس يحاولون أن "يحصلوا" على المزيد من شيء ما (مال أكثر، شهرة أكثر، قوة أكثر، مكانة اجتماعية أرقى) لكي "يفعلوا" شيئاً ما ( شراء سيارة سريعة، أو بيت أكبر، أو بيت ثانٍ) لكي "يصبحوا" شيئاً ما (سعداء، ناجحين، محبوبين). لكن لكي تتقن الحياة، مرة أخرى يجب أن تأتي "الكينونة" قبل "الفعل".

لهذا السبب تم تقسيم الكتاب إلى ثلاثة أجزاء (التوجه الذهني الصحيح، السلوكيات الصحيحة، الفهم الصحيح)، وكل جزء يحتوي على ٢٠ فصلاً عن التوجهات الذهنية، والسماوات، والسلوكيات التي تحتاج إليها لكي تحول حياتك اليومية. كما ترى، فإن التوجه الذهني الصحيح يؤدي إلى السلوكيات الصحيحة، والتي تؤدي بدورها إلى فهم والحصول على الأشياء المهمة حقاً في الحياة: العطف، الحرية، الحيوية، السلام، المتعة والحكمة، إذا أردنا أن نذكر بعضها.

وأخيراً، إليك هذا التحذير...

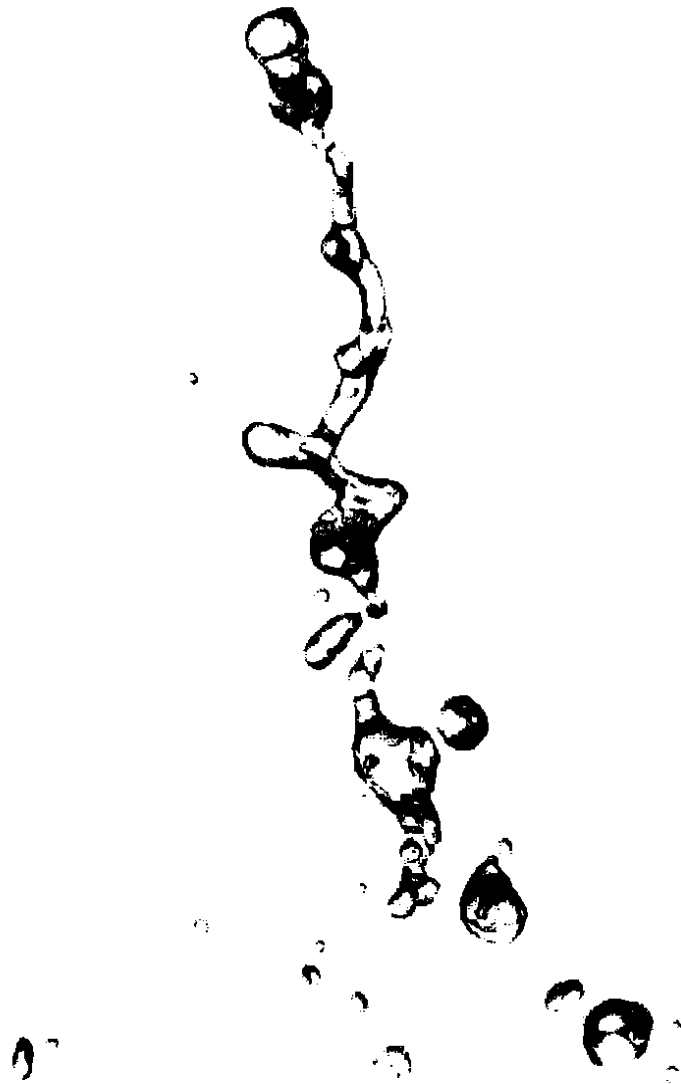
الحكمة مليئة بالتناقضات. في مرة تجدنا نقول: "الأيادي الكثيرة تجعل العمل أخف"، وفي مرة أخرى تجدنا نقول: "أكثر من طبّاح يفسدوا الطبخة". وفي مرة تجدنا نقول: "البعد يزيد القلب عشقاً"، وفي أخرى نقول: "بعيد عن العين بعيد عن القلب". والإنسان الحكيم هو الذي يعرف كيف يحقق الانسجام بين هذه التناقضات الظاهرة. على سبيل المثال، هو يعرف متى يتصرف، ومتى يقبع ساكناً وينتظر؛ ويعرف متى يمنح، ومتى يأخذ؛ ومتى يبقى ومتى يرحل. وهو يعرف أن التوازن هو سر الحياة السعيدة. في الواقع، الحكمة تبدأ بفن التوازن، بالمصادفة، بالتوازن أيضاً يبدأ هذا الكتاب.



***FARES\_MASRY***  
***www.ibtesamh.com/vb***  
***منتديات مجلة الإبتسامه***

الجزء الأول

# التوجه الصحيح



***FARES\_MASRY***  
***www.ibtesamh.com/vb***  
***منتديات مجلة الإبتسامه***

## الفصل ١

# التوازن

**إنه** لأمر مضحك. عندما نصادف شيئاً جيداً، نميل إلى التفكير في أن الحياة تتمحور بأكملها حول هذا الشيء. على سبيل المثال: عندما نحصل على الوظيفة التي نحلم بها، نظن أن الحياة تتمحور بأكملها حول هذه الوظيفة. وعندما نشعر بفوائد الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية، نظن أن الحياة تتمحور بأكملها حول هذه الصالة. نلاحظ ردود الفعل الإيجابية عندما نغير قصة شعرنا، ونظن أن الحياة تتمحور بأكملها حول قصة شعرنا.

ورغم هذا، لكي تحصل على الفائدة الأفضل، يجب أن يكون كل شيء في حياتك متوازناً. لأنك إذا ذهبت إلى صالة الألعاب ٧ أيام في الأسبوع، سوف تعاني من آثار الإفراط في التدريب. وإذا عملت لمدة ١٠٠ ساعة في الأسبوع، سوف تصاب بالإرهاق بسرعة. وإذا قصصت شعرك كل يوم، فسترتدي شعراً مستعاراً عما قريب. ببساطة: لكي تستفيد من الحياة بأقصى قدر ممكن، تحتاج وقتاً للتعافي وحيزاً للنمو.

لكي تستفيد من الحياة بأقصى قدر ممكن،  
تحتاج وقتاً للتعافي وحيزاً للنمو.

في الكاراتيه، أرى عدم التوازن طوال الوقت. يعتقد الناس أنه كلما تدرّبوا بشكل أكبر وبصورة أسرع ولفترة أطول أصبحوا أفضل. إنهم على حق

إلى حد ما؛ فالأمر يتطلب الكثير من المجهود لإتقان مهارة ما. لكنهم ينسوا درسًا أساسيًا: إذا أردت التقدم إلى الأمام بقوة، فأنت تحتاج إلى الاستقرار. عندما كنت طفلًا، لم يكن بإمكانك أن تتعلم ركوب دراجة بدون مساعدة أو مثبتات. أنت بحاجة إلى التوازن لكي تتقدم إلى الإمام. نفس الأمر ينطبق على كل أوجه الحياة. بدون التوازن، لا يوجد تقدم.

لكن لا نفقد توازننا ونحن نتحدث عن التوازن. كما ترى، هذا المفهوم غالبًا ما يُساء فهمه. معظم الناس يظنون أن هناك حالة من السعادة يمكنك أن تعمل فيها طوال الوقت. وإذا لم تكن في هذه الحالة، إذاً، فهناك شيء خطأ تفعله. بينما على أرض الواقع نحن دائمًا ما بين حالة توازن وعدم توازن. قف على قدم واحدة، وستجد نفسك بحاجة إلى تعديل وضعك لكي تبقى مكانك. نفس الشيء، في الحياة، ستحتاج دائمًا إلى عمل تغييرات لتبقى حيثما تريد.

إذاً، بدلاً من أن تحاول باستمرار موازنة كل جوانب حياتك، اعترف بأن أي شيء مهم، وأي شيء يحتاج إلى إنجازه بإتقان سيأخذ انتباهك بالكامل في بعض الأحيان ويخل بتوازنك. في بعض الأوقات، يمكن أن يكون سبب عدم التوازن هو طفل كثير الطلبات، أو شريك حياتك غير سعيد، وسيؤثر ذلك على عملك. في أوقات أخرى، يمكن أن يكون السبب هو مشروع مهم، وسيؤدي ذلك إلى إهمالك للرياضة والعلاقات. كما ترى، فالتوازن ليس حالة مستقرة. سيكون هناك دائمًا أوقات تحتاج فيها إلى ترجيح كفة الميزان بين التزاماتك وبين ما تريد.

عليك أن تفهم: ليس هناك خطأ في أن تترك نفسك يختل توازنك، طالما يمكنك العودة إلى حالة التوازن مرة أخرى. كن فقط حريصًا على ألا تظل غير متوازن لفترة طويلة؛ فقد تنسى الفرق. بعبارة أخرى: الكثير من شيء جيد يمكنه أن يشعرك بالغثيان. لكن الإحساس بالغثيان يمكن أن يصبح عاديًا بعد قليل.

ولكن هذا ليس كل ما في الأمر. فالتوازن لا يتعلق بالأنشطة التي تقوم بها فقط، وإنما يتعلق بتوجهك الذهني أيضاً. على سبيل المثال، تتطلب منا الحياة الصحية أن نوازن بين رغبتنا في التغيير وبين قبول أنفسنا كما نحن الآن. إنها تحتاج منا إلى تحقيق التوازن بين أن نصر على ما نريده وبين أن نتخلى عنه في بعض الأحيان. وهي تتطلب كذلك أن نحقق التوازن بين الانضباط وبين الحرية والتلقائية. باختصار: المفتاح إلى حياة أفضل وأكثر صحة ونجاحاً هو ببساطة هذا: التوازن.

## الفصل ٢

# الهدوء

”هل يمكنك أن تهدأ...“. عدد قليل من الناس هم من يحبون أن نطلب منهم أن يهدأوا، خاصة عندما يكونون مشحونين عاطفياً. هذه الكلمات لها تأثير معاكس كالسحر. فلديها القدرة على أن تحول النيران الحارقة إلى جحيم. ولكن رغم أنك قد لا تحب أن يطلب منك الآخرون أن تهدأ، فهناك فوائد كبيرة في البقاء هادئاً في المواقف العاطفية. وبالطبع لن تندهش عندما أخبرك أن فائدة هذا الهدوء تظهر بشكل أوضح أثناء النزاع.

وكما نرى في رياضة الكاراتيه دائماً، إذا تمكن الخصم من إثارة استيائك، أو غضبك، أو انفعالك فستكون له اليد العليا في المباراة. فالمقاتل الغاضب يصاب بالتوتر. وتصبح ردود أفعاله أبطأ، وعقله مغيماً بالمشاعر. وعلى العكس من هذا، فالخصم الهادئ تكون لديه هالة من الهيبة. وشخصيته المتماسكة تعكس القوة والثقة. ونظرة واحدة من عينيه كافية لأن تجعلك تشك في قدراتك.

بعض الناس يفترضون أنك يجب أن تتفعل لكي تقاوم جيداً. ولكن العكس تماماً هو الصحيح. في الكاراتيه، تتعلم بسرعة أن تتخلص نهائياً من مسألة فقدان الأعصاب هذه. لأن الهدوء، مثل الاسترخاء، يجعلك في وضع محايد والذي منه يمكنك أن تفكر وتتصرف بشكل صحيح. يمكنك الرؤية بشكل أوضح، والتصرف بشكل أسرع، وأن تصبح خصماً أقوى. لكن كونك هادئاً لا يفيدك فقط عند دخول المباريات، فهناك فوائد لذلك في حياتك اليومية أيضاً.

على سبيل المثال، عندما تكون قادراً على أن تبقى هادئاً أثناء المواقف العاطفية، ليس من المرجح أن تبالغ في رد فعلك وتسبب ضرراً لا داعي له في علاقاتك. لا تخلط الأمور: ليس هناك خطأ في المشاعر القوية، ولكن المهم هو رد فعلك تجاهها. لذلك إذا كنت غاضباً، على سبيل المثال، يمكنك أن تختار أن تبقى متماسكاً عندما تشعر بالغضب، وتدعه يخمد، وتقرر كيف تستجيب لذلك عندما تكون هادئاً. وسيكون هذا أفضل من أن تستجيب لغضبك وتخرج عن السيطرة.

كيف يمكنك التحكم في غضبك؟ اعترف بوجود العاطفة. قل لنفسك: "أنا أشعر بالغضب"، ثم انتبه إلى الأحاسيس المرتبطة به والتي يشعر بها جسدك. إذا ذهب عقلك بعيداً، أعده إلى التركيز على جسدك. هذا التمرين وحده لديه القدرة على تقليل حدة العاطفة. وفي حالة الهدوء التي يوجد بها هذا التمرين، من غير المحتمل أن تبالغ في رد فعلك. بالإضافة إلى هذا، لن تكون بحاجة إلى إنكار مشاعرك أو كبتها بداخلك حيث يمكنها أن تتراكم.

### إذا فقدت أعصابك، فلن تستطيع التفكير بشكل جيد.

العقل الهادئ مفيد في وقت الأزمة أيضاً. فعندما يكون عقلك هادئاً في المواقف الصعبة ستصبح مثل شخص يقف في قلب العاصفة دون أن تلمسه الرياح القوية من حوله على الإطلاق. في هذا الموقع، يمكنك أن ترى الأمور على حقيقتها وتتخذ قرارات أفضل. قد يبدو الأمر واضحاً، ولكن إذا فقدت أعصابك، فلن يمكنك التفكير بشكل جيد. لذا تعلم أن تبقى هادئاً تحت الضغط. أنا أعرف أن بعض الناس سيرون أنه من السهل استخدام هذه الطريقة والبعض الآخر لا. هناك أنواع من الشخصيات أكثر ميلاً للهدوء من شخصيات أخرى. ولكن بإمكاننا جميعاً أن نحسن من أنفسنا، مهما كانت طبائنا.



عليك أن تفهم: بإمكانك التحكم في نفسك ومنع عواطفك من أن تجرفك. حافظ على هدوئك، ودع العاصفة تمر. لا تحكم على مشاعرك. فقط اعترف بوجودها وشاهدها وهي تمر. وفي حالة الهدوء التي تخلقها لنفسك، سيكون الفعل الذي تقوم به هو الفعل الأكثر ملاءمة للموقف، وليس مجرد رد فعل للعاطفة.

## الفصل ٣

# الالتزام

**بالنسبة** لبعض الناس، يعتبر "الالتزام" كلمة مرعبة. فهي تثير الخوف من البقاء في علاقة سيئة أو الاستمرار في وظيفة غير مرغوب فيها. لكن الالتزام يعني أكثر من سوار من ذهب أو خاتم زفاف من البلاتينيوم.

لكي تحقق أي شئ له قيمة في الحياة فأنت بحاجة إلى الالتزام. مثل الرياضي المحترف، يجب أن تقرر أنك تريد أن تكون أفضل ما لديك، وتبذل أقصى ما بوسعك، وتجعل السعي في تحسين الذات أولوية لديك. فسواء كانت الأحوال جيدة أم سيئة، فستجد الرياضيين موجودين. إذا كانوا يشعرون بالتعب، ستجدهم موجودين. وإذا كان لديهم شيء آخر ليفعلوه في هذا الوقت بالتحديد، ستجدهم موجودين أيضاً.

الرياضيون يعرفون أن الالتزام لا يضمن النجاح، لكن بدونهم قد لا تستطيع بدء السباق، ناهيك عن إكماله للنهائية. وهكذا عندما يتدربون، فإنهم يتدربون بالالتزام. إنهم في حالة تركيز. إنهم موجودون لأجل سبب ما. إنهم يبذلون أقصى ما في وسعهم، لأنهم يعلمون أنه إذا لم يكونوا ملتزمين فستلحق بهم الخسارة. نفس الشئ في الحياة. بدون التزام، لا تقدم، ولا نتائج.

قد يكون لديك حلم أو هدف، لكن هل أنت ملتزم؟ الالتزام هو دافع داخلي وإرادة في تحقيق هدفك. إنه ليس شيء يمكنك صناعته. إما أنه موجود، أو ليس موجوداً. كما ترى، الالتزام يعتمد على القيمة التي

وضعتها لهدفك. إذا لم يكن هدفك مهماً بالنسبة لك، فلن تلتزم به. نفس الشيء مع الوظائف والعلاقات. إذا لم تشعر بقيمتها، فلن تستمر بها لفترة طويلة. لذلك، إذا وجدت نفسك تبذل مجهوداً من أجل الالتزام تجاه شخص، أو وظيفة، أو هدف ما، فاسأل نفسك هذا السؤال: "هل أنا واثق من أن هذا هو ما أريده؟". فإذا لم تكن واثقاً، فلا تضيع وقتك.

إذا كان هذا ما تريده بالفعل، ولكنك مازلت تبذل مجهوداً لكي تلتزم، فاعلم أنك لست وحدك في هذا. بعض الناس يجدون صعوبة في الالتزام بأي شيء. إذا كنت من هذا النوع، فحاول أن تعرف السبب وراء ذلك. تعامل مع المشاعر والأفكار التي تعوقك. هل تخاف من أن تتعرض للرفض أو الأذى أو أن تُفرض القيود عليك؟ هل أفكارك منطقية؟ تذكر: الالتزام يأتي من القلب وليس من العقل أو من شخص آخر. لذلك، لا تدع الأفكار غير المنطقية أو الأشخاص الآخرين يعيقوك. اعرف فقط ما هو المهم بالنسبة لك. وأنت الشخص الوحيد الذي يجب أن يقرر التزاماتك. بالإضافة إلى ذلك، إذا لم تشعر بالالتزام، سوف يتشتت تركيزك بسهولة بواسطة الإغراءات: مشروب، أو ملابس، أو حلوى، أو أيًا كان. لذلك، اتبع قلبك.

عندما تلتزم بشيء فليس هناك طريق مختصر، ولا طريق سهل. فأنت لا تترك لنفسك منفذاً للهرب.

عندما تلتزم بشيء فليس هناك طريق مختصر، ولا طريق سهل. فأنت لا تترك لنفسك منفذاً للهرب. إن الأمر مثل قطار الملاهي السريع. بمجرد أن تدخله فليس هناك من وسيلة أن تخرج منه حتى يبلغ منتهاه. فعليك أن تظل فيه حتى النهاية. الأمر يتطلب عزمًا وإرادة لكي تفي بالتزاماتك. لكن هذا بالضبط ما يحوّل الحلم إلى حقيقة.

عليك أن تفهم: يجب أن تكون التزاماتك دائماً واقعية وقابلة للتحقيق. لا تكن طموحاً أكثر من اللازم. ابدأ بروية. وزد التزاماتك شيئاً بشيء. بعد قليل، سوف تعتاد على ذلك وسيصبح الوفاء بالتزاماتك بمثابة أسلوبك في الحياة.

## الفصل ٤

# التعاطف

**معظمنا** مر بهذا الموقف. يقول شخص ما شيئاً جارحاً ، وقبل أن تدري، تجد نفسك قد صببت غضبك عليه. إما هذا أو أنك ذهبت بعيداً لتختبئ في ركن من الغرفة. الغضب أو القلق؛ القتال أو الفرار. كل هذه أشياء موجودة في الفرائز الأساسية للإنسان. عندما تشعر أنك تتعرض لهجوم (وقد يكون هذا الهجوم عاطفياً، أو لفظياً، أو جسدياً)، يرد معظم الناس على هذا الهجوم، أو يهرب منه. هذا الأمر متأصل بشكل عميق بنا. لكن الاستجابة الأكثر تطوراً هي أن تظهر التعاطف.

**معظم الناس يتألمون بالفعل. وما يحتاجونه هو التعاطف، وليس ضربة أخرى.**

معظم الناس الذين تقابلهم يخوضون معركة صعبة. إنهم يخوضون معركة مع الوظائف المجهدة، أو التي لا تُشعرهم بالرضا، أو العلاقات الصعبة، أو المشاكل المالية، أو المرض. قليل منا من يمر في الحياة بدون مشكلة كبيرة. معظم الناس يتألمون بالفعل. لنواجه الأمر: إيذاء الناس يؤذي الناس. لذلك كن عطوفاً. ما يحتاجه هؤلاء هو التعاطف، وليس العقاب. إن الأمر صعب، أنا أعلم، خاصة إذا آلمك الشخص الذي تريد أن تكون طيباً معه. لكن تذكر، التعاطف هو القدرة على معاملة الناس أفضل مما (تظن) أنهم يستحقون.

لكن لا تفهمني خطأ. أنا لا أقول إنك يجب أن ترضى بالإهانة. إذا هاجمك أحد، دافع عن نفسك. فالعطف لا يعني الضعف. إذا، اتخذ الإجراء المناسب، لكن كن عطوفاً. أظن أن المفتاح هنا يكمن في كلمة "مناسب" لأنه إذا كان باستطاعتك أن تبعد من يعتدي عليك بلسانك، فلن تحتاج إلى استخدام يدك؟

ليس هذا كل شيء. عليك أن تفهم هذا: العطف يولد عطفاً. خذ الإجازات على سبيل المثال. عندما نكون في استرخاء وفي الإجازة، نجد أنفسنا أكثر وداً وكرماً. وفي أغلب الحالات، يبادلنا من حولنا العطف والكرم. وعندما نعود إلى ديارنا ن فكر بطريقة إيجابية فيمن عرفناهم في البلد الذي زرناه، ونتساءل لماذا الناس في بلدنا ليسوا مثلهم. لكننا نفضل في رؤية دورنا في المعاملة التي تلقيناها. إن الحياة في موطنك يمكنها أن تكون مثلما في الإجازة إذا تعلمنا أن نكون عطوفين، وودودين، ودافئين.

و تذكر: التعاطف مع الآخرين يبدأ من التعاطف مع نفسك. لذلك، تحدث مع نفسك بعطف وإحسان. كن عطوفاً. وكافئ نفسك بنفس قدر الاهتمام والانتباه الذي تتمناه من الآخرين. حينذاك، عندما تكون قد أتقنت هذه المرحلة، انشر عطفك بين الناس الذين تهتم بهم، والناس الذين لا تشعر تجاههم بشيء محدد، والناس الذين لا تطيقهم.

## الفصل ٥

# الثقة بالنفس

**غالبًا** ما ينصحنا الناس بأن نحدد أهدافًا عالية. وفي أغلب الحالات، نميل لوضع أهداف صعبة أكثر من ميلنا لوضع أهداف سهلة. المشكلة هي أنه إذا خرجنا عن المألوف بالنسبة لنا أو عانينا من الفشل المتكرر فإن ثقتنا بأنفسنا ستتآكل. والحل المثالي هو أن تضع أهدافًا تجعلك تبذل جهدًا قويًا لكنها قابلة للتحقيق. على سبيل المثال: إذا عرفنا أنه يمكننا أن نوّدي ١٠ مرات من تمارين الضغط، فليس هناك داع لوضع هدف أن نوّدي ٢٠ مرة؛ بل يجب أن نضع هدفًا يمكننا تحقيقه، لنقل ١١ مرة، أملًا في أن تزيد ثقتنا بأنفسنا من نجاحنا في إنجاز الهدف. تبدو هذه فكرة معقولة. لكن، كما ستري، النجاح لا يعد الطريقة المثالية لبناء الثقة بالنفس.

### الثقة بالنفس معدية

مراقبة الآخرين ذوي الأداء الجيد بإمكانه زيادة الثقة أيضًا. عندما أردت تحسين حركات الكاراتيه الخاصة بي، أمضيت ساعات في مشاهدة ملفات الفيديو الخاصة بأبطال العالم في هذه الرياضة. إن رؤية الشخص الأفضل وهو يتصرف يعتبر مصدرًا كبيرًا للإلهام. لذلك، على سبيل المثال، إذا أردت أن تكون أكثر ثقة عندما تتكلم أمام الناس أو تقابل شخصًا أو تواجه خصمًا، راقب الآخرين وقلدهم. فالثقة بالنفس معدية.

أضف الإقناع اللفظي إلى الخبرة المكتسبة من الآخرين وسوف تصبح عما قريب في طريقك إلى سلوك أكثر حزمًا وإصرارًا. كما ترى، الكلمات لديها القدرة على بناء الثقة في النفس. شاهد أي حدث رياضي كبير وسترى ما أعنيه. إن الرياضيين دائمًا يتحدثون إلى أنفسهم. إنهم يفعلون بشدة عندما لا تسير الأمور على ما يرام ويصيحون في ابتهاج عندما تسير الأمور بشكل طيب بالنسبة لهم. يمكنك أن تستخدم هذه الطريقة أيضًا. السر يكمن في أن تجد الكلمات والعبارات التي تؤثر فيك. والعبارات التي تثير المشاعر الإيجابية هي الأفضل. لذلك، إذا كانت عبارة "لا يمكن أن أتحمل الفشل" تجعلك متوترًا وعصبيًا، فحاول تجربة جملة أخرى مثل: "التزم بالخطوة، افعل ما بوسعك وستكون على ما يرام".

إذا كانت هذه الخطوات الإرشادية ما تزال غير كافية لتزيد ثقتك بنفسك، فربما أنك بحاجة إلى أن تفهم نفسك بصورة أفضل. دعني أشرح لك. بالنسبة لمعظمنا، الثقة بالنفس مبنية على الأشياء الناجحة التي حققناها. لذلك، عندما نفشل في تحقيق شيء مهم، نميل إلى اعتبار هذا الفشل بمثابة فشل لنا كأشخاص، فنخسر ثقتنا بأنفسنا. وهذا لأننا نظن أن سلوكنا هو ما يحدد ماهيتنا. لكن هذا ليس صحيحًا. انظر إلى نفسك عن قرب وسوف تلاحظ أنك تتكون من عدة جوانب. نعم، سلوكك هو أنت. لكن أيضًا أفكارك هي أنت، وأحاسيسك، وخصائصك، وذكرياتك، وأعضاء جسمك هي أنت أيضًا. ولا يوجد أي جانب من هذه ثابت. حتى ذكرياتك ليست ثابتة. فأنت كشخص دائمًا تتغير. فهل يعقل إذاً أن تحكم على نفسك بأنك فاشل بمقياس صغير كهذا؟ لا أظن ذلك.

على أية حال، إذا كانت ثقتك بنفسك مبنية على أفعالك والنتائج المترتبة عليها - مثل الحصول على لقب، أو مؤهل، أو شريك حياة، أو أي جائزة أخرى - فهي مبنية إذاً على أساس غير ثابت. كما ترى، الثقة بالنفس لا تدور فقط حول كونك ناجحًا. فالثقة الحقيقية بالنفس مبنية على معرفتك بأنك مثلك مثل كل إنسان آخر على هذا الكوكب: عرضة



للخطأ، فريد من نوعك، وتتغير بصورة دائمة. بالطبع هناك أجزاء منك قد تكون مختلفة، سواء كانت أفضل أو أسوأ مقارنة بشخص آخر. على سبيل المثال: ربما تكون أنت طاهياً أفضل، ويكون صديقك مدرساً أفضل. قد تكون مستمعاً جيداً، بينما يكون شخص آخر ماهراً بالكلمات. لكن هذا لا يجعلك أعلى أو أدنى منهم.

**الثقة الحقيقية بالنفس مبنية على معرفتك  
بأنك كإنسان عرضة للخطأ، وفريد من  
نوعك، وتتغير بصورة دائمة.**

عليك أن تفهم: الثقة الحقيقية بالنفس لا تعتمد على النجاح فقط. ولا يمكن تقويضها بواسطة الظروف الخارجية، مثل مظهرك، أو إخفاقاتك، أو آراء الناس الآخرين. لذلك، تقبل نفسك بدون أي شروط وسوف تكون ثقتك بنفسك قوية مثل الأرض التي تقف عليها.

## الفصل ٦

# الشجاعة

**لكي** تتعلم الكاراتيه، عليك أن تقايل شخصاً حقيقياً عند نقطة ما. لعبة الكاراتيه ليست من الرياضات التي تهدف لزيادة اللياقة البدنية؛ بل هي رياضة التحام. لذا، في النهاية عليك أن تواجه الخوف من الأذى.

لنواجه الأمر: الناس لا تريد أن تصاب بأذى. لكن في الكاراتيه، لا يمكنك أن تدع هذا الخوف يوقفك. عليك أن تتقدم وتهجم. لذلك، تتعلم أن تتحكم في الخوف: تضع خطة معينة، وتعلم بالضبط ما عليك فعله عندما يهاجمك خصمك، وتتقدم تجاه هذا الشيء الذي تخافه. إذا لم تفعل ذلك، فأنت تستسلم. لكن الاستسلام ليس اختياراً حقيقياً. ليس إذا أردت أن تحصل على الحزام الأسود أو تتقن هذا الفن.

تخيل أنك استسلمت عندما كنت تتعلم المشي لأنك خفت من أن تقع ومن الكدمات. تخيل كم ستكون حياتك مقيدة، وكم الأشياء التي ستفوتها. الاستسلام هنا يبدو سخيلاً، أنا أعلم، ولكن الشيء الغريب هو أن الناس تستسلم طوال الوقت لأنهم خائفون من الضرر الناتج عن الفشل، والنقد، والرفض. لكن الحياة الناجحة تأتي بعد الكثير من الرفض، والنقد والفشل. عندما كنت طفلاً صغيراً، كانت كل محاولة قمت بها للمشي تنتهي بفشل. لم تكن أنت واع بهذا في وقتها، لكن كل نتيجة كانت تزودك بالمعلومات التي تحتاجها لكي تتعلم كيف تمشي. كل فشل كان يقودك خطوة إلى الأمام لعيش حياة أكثر اكتمالاً.

الحياة مليئة بالمخاطر. لذلك، لكي تحقق أي شيء له قيمة، سيكون دوماً أمامك شيء تخافه. في الكاراتيه، سوف تتعلم بسرعة أن تتوقف عن البحث عن الأمن والأمان الكامل. مهما تدربت بحذر، سوف تحصل دائماً على كدمة في عينك أو إصبع متورم. ونفس الشيء في الحياة: مهما خططت بحرص، فإنها دائماً ما تعرضك لسلسلة متلاحقة من المشاكل، وخيبة الأمل، والعوائق. والوقت الوحيد الذي سوف تجد فيه الأمن والأمان الحقيقيين على هذه الأرض هو عندما تكون مدفوناً تحتها.

كل شخص يخاف من شيء ما، حتى حاملي الحزام الأسود في الكاراتيه. لكن ليس من الضروري أن يعرف أي شخص أنك خائف. في القتال الحقيقي، إذا استطاع خصمك شم رائحة الخوف فيك، فسوف يهاجمك بضراوة. لذلك، احتفظ بمخاوفك لنفسك، لكن شارك شجاعتك مع الآخرين. لنكن واضحين: الشجاعة لا تعني عدم وجود الخوف، إنما تعني النجاح في مواجهته.

الشجاعة لا تعني عدم وجود الخوف، إنما  
تعني النجاح في مواجهته.

عليك أن تفهم: ستعطيك الحياة دروساً، وهذه الدروس لا تنتهي. لذلك، لا تشتكي، أو تخلق أعذاراً، أو تتمنى لو كانت الأمور أسهل أو أكثر أماناً بطريقة ما. تطلع إلى الدرس ولا تخف من الفشل: فمنه ستكتسب الخبرة. لا بأس بأن تكون حذراً لكن تذكر، حتى السلحفاة لا يمكنها أن تذهب إلى أي مكان دون أن تخرج رأسها من درقتها.

## الفصل ٧

# الإبداع

**لكي** تحل أي مشكلة في الحياة عليك أن تكون مبدعًا، لأنه كما يقول المثل القديم: إذا استمررت في فعل الشيء نفسه، سوف تحصل دائمًا على النتائج نفسها. لكن كونك مبدعًا يمكن أن يكون أمرًا شاقًا. أعط معظم الناس ورقة فارغة، سواءً على سبيل المجاز أو على سبيل الفعل، لكي يبدعوا في شيء إبداعي وسينتهي بهم الأمر إلى أن تظل الورقة فارغة. لكن كونك مبدعًا لا يعني بالضرورة أن تأتي بأفكار أصلية. في الواقع، معظم الأفكار الجديدة هي عبارة عن أفكار قديمة لكن بشكل جديد. والخبر السار هو أنه هناك بعض الأسئلة المفيدة التي تساعدك في الحصول على أفكار قد تغير حياتك. لكن قبل أن أشاركها معك، دعني أقل لك ما يلي.

نحن غالبًا ما نفشل في حل المشكلات لأننا نفشل في التفكير بشكل خارج عن المألوف. إن تصرفاتنا وطرقنا المعتادة في التفكير تحد من إبداعنا. لكن، لكي نحيا حياة أكثر إشباعًا، نحن نحتاج أن نتحرر من طرقنا المعتادة في عمل الأشياء. نحن بحاجة إلى أن ننظر إلى الحياة من زوايا مختلفة. بمعنى آخر، نحن بحاجة إلى أن ننضج. كما ترى، عندما كنا أطفالًا، تعلمنا كيف نتصرف عن طريق تقليد الناس من حولنا. وكأشخاص بالغين، نحن نقلد الآخرين لتعلم مهارات جديدة أيضًا. لكن تأتي عند نقطة معينة في تطورنا يكون علينا أن نكف عن تقليد الآخرين.

مثلما قال لي معلم ياباني ذات مرة: "لكي تتقن الكاراتيه، عليك أن تقلد معلمك أولاً. لكن عند نقطة ما عليك أن تتخطى ما تعلمته وتصنع حركاتك الخاصة. كما ترى، التقليد مهم في المراحل الأولى من التعلم لكنه يفتقر إلى الإبداع. في آخر الأمر، عليك أن تتجاوز ما هو معروف وتبتكر ما هو خاص بك. هذه هي الطريقة التي تجعلك تتضج. بصورة أساسية، تعتبر الحركات القتالية هي نقطة الانطلاق إلى حيث يمكننا أن نكون مبدعين. عندما نصل إلى هذه المرحلة في الكاراتيه، يتحول نشاطنا من علم إلى فن.

### عند نقطة ما سيتعين علينا أن نكف عن تقليد الآخرين.

ونفس الشيء يحدث في الحياة: فنحن نتعلم طرق العيش التي تفي بالغرض في المراحل الأولى، لكن عندما نجد أنفسنا في مواقف جديدة، لا يجدي السلوك القديم نفعاً. نأتي عند نقطة ما حيث يكون علينا أن نترك السلوك القديم، ونتقدم إلى الأمام، ونتبنى سلوكاً جديداً ونبذل أفاقاً جديدة. إليك كيفية ذلك.

أولاً، يجب أن تعرف ماذا تريد - أو النتيجة النهائية. الأسئلة المهمة هنا هي: ما الذي أريد عمله؟ وما الذي أريده أن يحدث؟ بعدها ستحتاج إلى معرفة ما هو الموجود حالياً. أسأل: ما هو الوضع الحالي؟ وما الذي يحدث الآن؟ بعد ذلك، عليك أن تكون مبدعاً. الأسئلة التالية تضمن لك أن تحصل على سبل من الأفكار الإبداعية: ما الذي كان شخص أعجب به سيفعله هنا؟ كيف يمكن لشخص آخر أن يتعامل مع هذا الأمر؟ ما الشيء الذي يمكنني المبادرة بفعله؟ ما الذي كنت سأفعله إذ واجهت خوفاً؟ بعد ذلك، عندما تكون قد استكشفت اختيارات كافية، اختر واحداً وابدأ بالتنفيذ.

وبمجرد أن تصقل مهاراتك الإبداعية، سوف تأتي الأفكار بصورة طبيعية وبدون قيود. لكن المفتاح هنا هو أن تأخذ الأفكار الجيدة وتستخدمها. تذكر: الأفكار الثاقبة لا فائدة منها إذا لم تضعها حيز التنفيذ.

**FARES\_MASRY**  
**[www.ibtesamh.com/vb](http://www.ibtesamh.com/vb)**  
**منتديات مجلة الإبتسامة**

## الفصل ٨

# الانضباط

**لقد** منحنا الله هدية رائعة في الحياة: الإرادة الحرة. أرى هذه الهدية مشابهة لعجلة القيادة. إنها عجلة القيادة التي نستخدمها لكي نسير في المسار الذي نريد المشي فيه في الحياة؛ إنها عجلة القيادة التي نستخدمها لاتخاذ القرارات والسير في طرق مختلفة؛ إنها عجلة القيادة التي نستخدمها لنأخذ دورًا فعالاً وليس سلبياً في رحلتنا.

رغم ذلك، يبدو الأمر، بالنسبة لمعظمتنا، كما لو أننا نائمون على عجلة القيادة، أو نسير بالطيار الآلي، أو نترك الأمر للطريق، الذي يتكون من تصرفاتنا المعتادة، أن يأخذنا إلى نفس الأماكن حتى لو لم نعد نرغب في الذهاب إلى هناك. بمعنى آخر، لقد فقدنا سيطرتنا على عجلة القيادة الخاصة بنا. فتحن نبقي في نفس الوظيفة القديمة التي نكرهاها أو ننضم إلى صالات الألعاب الرياضية بهدف اكتساب اللياقة البدنية لكننا لا نذهب إلى هناك أبداً. لكن لكي تحقق أحلامك عليك أن تمسك بعجلة القيادة، وتقبض عليها بيديك بقوة، وتقود حياتك في الاتجاه الذي تختاره.

الانضباط هو ما يفصل بين مكاننا الآن  
والمكان الذي نريد أن نكون به.

إن الأمر يتطلب انضباطاً أو قوة إرادة لكي تتغلب على سلوكك المعتاد. في الرياضة، الانضباط هو ما يفصل بين لاعب هاو وآخر محترف. في

الحياة، الانضباط هو ما يفصل بين مكاننا الآن والمكان الذي نريد أن نكون به. معظم الناس يعرفون الانضباط على أنه هو "السيطرة" - أن يقال لك ماذا تفعل بواسطة من هم أعلى منك، أو "العقاب" - أن يتم وضعك في برنامج لرفع مستوى الأداء في العمل، أو عدم فعلك لشيء معين - مثل رفضك لأكل الزبد أثناء العشاء. لكن الالتزام لا يفرض علينا دائماً. في بعض الأحيان، يعتبر الانضباط أداة نستخدمها لنحصل بها على الأشياء التي نريدها. في الواقع، كلنا نظهر الانضباط بشكل يومي. نغسل أسناننا كل صباح، ونستحم، ونذهب إلى العمل. بعدها، نأتي إلى المنزل، ونسترخي أمام التلفاز، ونبذل جهداً يتسم بالانضباط لكي نتابع مسلسنا المفضل.

من الواضح أن كل إنسان منا لديه درجة من الانضباط، لكن معظمنا يحتاج إلى تلميحها لكي نصل إلى أهداف أكثر تميزاً. الأمر يشبه محاولتك لتقوية عضلة ما. إما أن تستخدمها أو تفقدها. فمع الاستخدام المتكرر لها، تصبح أقوى. ولكن إذا تجاهلتها، تصبح عديمة الفائدة مثلما يحدث عندما تضمر العضلة التي يتم لفها في ضمادة من الجبس لمدة شهر.

قد يبدو الأمر واضحاً الآن. لكن ما يعجز معظم الناس عن فهمه هو أنه عندما نضع أهدافاً نميل إلى أن تنتقل بحماسة إلى أسلوب حياتنا الجديد. الأمر يشبه محاولة رفع أثقل أوزان في صالة الألعاب الرياضية في أول مرة نذهب فيها. إن العضلات غير المهينة للتدريب لا يمكنها تحمل الوزن. كذلك أيضاً، الالتزام غير المهيأ للاستخدام سينهار تحت وزن التزاماتك الثقيلة. لذلك، إذا كنت تريد أن تأكل بشكل صحي أكثر، على سبيل المثال، ابدأ بعمل تغييرات صغيرة في نظامك الغذائي بدلاً من أن تنتقل بشكل مفاجئ إلى الامتناع عن الملح، والامتناع عن السكر، وعدم شرب الكافيين.

مثل تدريب العضلات، ما نحتاجه هو أن نبدأ بشكل معقول، ونأخذ مهمة واحدة وراء الأخرى، ونتجاوز عدم الراحة الذي يحدث في البداية، ونزيد التحدي ببطء ونرى تحسناً تدريجياً. هكذا نزيد الانضباط.



## الفصل ٩

# عدم الخوف

**يقولون** إن كلمة "الخوف" fear بالإنجليزية هي اختصار للكلمات التالية: False Evidence Appearing Real، وتعني "أدلة زائفة تبدو حقيقية". ومن يقتبس هذا القول يكون هدفه في الغالب هو مساعدة الناس على التخلص من مخاوفهم التخيلية. وعلى الرغم من أن هذا القول يتسم بالإبداع والحكمة، إلا أنه غالباً ما يُساء فهمه عند استخدامه. دعني أشرح لك.

بصورة أساسية، هناك نوعان من الخوف. الأول هو ما نحس به عندما نكون معرضين للأذى جسدياً. إنه الإحساس الذي نحس به إذا كنا على وشك أن يتم دهسنا بواسطة سيارة أثناء عبور الطريق. إنه نوع الخوف الذي يجعلك تجري، أو تراوغ، أو تقفز أو تبعد عن الطريق. من الواضح أنه لا يوجد شيء خيالي في هذا الموضوع، ولا يوجد هناك حاجة إلى الجملة التي ذكرناها آنفاً.

النوع الآخر من الخوف هو الذي يوجد بداخل رؤوسنا. إنها الأفكار التي تشغلنا بما يمكن أن يحدث في المستقبل، بناءً على تخيلاتنا أو خبراتنا في الماضي. هذا هو النوع من الخوف الذي توجه له الجملة التي ذكرناها آنفاً.

المشكلة هي أن الناس غالباً ما تترجم الجملة بهذه الطريقة: إذا كان الخوف لا يمثل تهديداً فورياً لك، فإنه ليس حقيقياً. لكنني لا أوافق على هذا. إن وظيفة الخوف هي أن يمنعك من أن تتعرض للأذى. إنه يحذرك

من الخطر سواء كان بعد بضعة أشهر، أو في الشارع المجاور أو في وجهك مباشرة. على سبيل المثال، إذا كنت سأقاتل في دورة للكاراتيه في الأسبوع القادم وأنا أعلم أن هناك بعض الثغرات في حركاتي الدفاعية، بالطبع سأكون خائفاً. خاصة عندما تكون سلامة أنفي على المحك. في الواقع، كنت على الأرجح سأسحب من المسابقة أو أعمل على تحسين مهاراتي الدفاعية. إن الخوف من المستقبل أمر مفيد، وصحي أيضاً. إنه يحفزك لفعل ما يلزم.

كما ترى، الخوف ليس هو المشكلة؛ إنها الفكرة وراء الخوف. على سبيل المثال: إذا كنت تصاب بالقلق في كل مرة تركب فيها المصعد خوفاً من أن يتعطل، حتى بدون وجود أي دليل على إمكانية تعطله، فسيكون هذا أمراً غير صحي. لحظة واحدة: سأسحب ما قلته للتو. قد يكون الأمر صحيحاً إذا اخترت صعود السلم، لكنه سيكون غير عملي إذا كان عليك أن تصعد ٣٠ طابقاً.

هناك ملاحظة هامة، لنكن واضحين، نحن لا نقول هنا إنك يجب أن تتخلص من خوفك تماماً. المغزى هنا هو: عليك أن تكشف الفكرة وراء الخوف، بعدها تقوم بتقييم الأدلة الخاصة بها. إذا كانت الأدلة خاطئة، إذاً يكون الخوف كذلك.

نحن لا نحتاج أن نكون عديمي الخوف.  
نحن فقط بحاجة إلى أن نخاف بدرجة أقل.

هناك شيء آخر أيضاً. في بعض الأحيان نخاف من المجهول، ونتخيل أن الأشياء سوف تكون أسوأ مما هي عليه في الحقيقة. لكن، مرة أخرى، هذا لا يعني أنه يجب أن نكون عديمي الخوف. إن المقدار الصحيح من الخوف شيء جيد. إنه يحفزك. ويدعوك للاختيار بصورة مختلفة. من الممكن حتى أن يجعلك تصعد درجات السلم. لكن عندما يخرج

الخوف عن إطاره، ويتمسك الشخص به، هنا يصبح الخوف مشكلة، لأنه يفقد تأثيره التحفيزي. إنه يعيقك أكثر من أن يجعلك آمناً. الآن، أعتقد أنك تقول: "هذا الفصل ليس عن التخلص من الخوف". وأنت محق في هذا. إنه ليس كذلك. الخوف عاطفة قوية لدرجة أن محاولة التخلص منها ستكون مضيعة للوقت. حتى الكلمات الحكيمة، مثل التي ذكرناها في بداية الفصل، لن تكون ذات نفع في هذا المسعى. أنا لست محارباً لا يعرف الخوف. لم أكن كذلك، ولن أكون كذلك، ولا أهتم بأن أكون كذلك. في الواقع إن رياضة الكاراتيه تعلمك شيئاً: نحن لا نحتاج أن نكون عديمي الخوف. نحن فقط بحاجة إلى أن نخاف بدرجة أقل.

كيف؟ استمع إلى الخوف. تعلم الدرس. وخذ الإجراء المناسب. بعدها اصرف الأمر عن ذهنك وتابع حياتك.

## الفصل ١٠

# المرونة

**في** الكاراتيه، يعتبر تمرين فتح الحوض طريقة شائعة لاستعراض المرونة. وبالنسبة لبعض المبتدئين، يعتبر هذا هدفاً يدفعهم للتدريب. بلا شك، يعد فتح الحوض علامة على القابلية الرائعة للحركة والعضلات المتسمة بالليونة، وكلاهما مهم لتنفيذ حركات الكاراتيه. لكن هناك في المرونة ما هو أكثر من إطالة ساقيك. المرونة تحمي جسدك. وهي مفيدة للصحة. إذا كانت العضلات متيبسة وغير مرنة، فإنها تصبح عرضة للتمزق والألم المزمن. لذلك، من المفيد أن نجعلها لينة.

ورغم هذا، لا تدور رياضة الكاراتيه بأكملها حول المرونة الجسدية. فمرونة العقل مهمة أيضاً. كما ترى، في القتال يجب أن يكون العقل سلساً وسريع الاستجابة. فالعقل المتيبس والمتزمت لن يكون لصالحك بالمرّة. وفي الحياة، العقل المحدود والمتحجر له مخاطره أيضاً. عندما يكون العقل متصلباً، فإنه يصبح غير متوازن وضعيف تجاه الألم العاطفي. لذلك، فإن إبقاء عقلك مرناً له فوائده.

المشكلة هي عندما يتعلق الأمر بأولوياتنا في الحياة، نميل إلى أن نأخذ موقفاً صلباً. بذلك نخسر مرونتنا وينتهي بنا الأمر إلى تعرضنا للأذى. لكن من أجل صحة عاطفية أفضل، علينا أن نكون متجاوبين مع الحياة والتغيرات التي تتطلبها. حتى لو كان هذا يعني أن نتخلى عن رغباتنا وأولوياتنا. على سبيل المثال، معظم الناس يظنون أن الحياة لا يجب أن تكون مؤلمة. لكن الموقف الأكثر مرونة سيكون كما يلي: "من الرائع

لو أن الحياة كانت خالية من الألم، ولكن الألم جزء حتمي من الحياة الإنسانية". وإليك مثالاً آخر: يظن معظم الناس أنهم يجب أن يحصلوا على مكافأة نظير عملهم الجاد أو سلوكهم الجيد. قم بتوسيع هذه الفكرة وستصبح: "الحياة ليست دائماً عادلة. في بعض الأحيان ستعمل ولن تحصل على ما تريد". يمكنني الاستمرار في إعطاء الأمثلة لكنني متأكد من أنك فهمت قصدي.

### علينا أن نكون متجاوبين مع الحياة ومع التغيرات التي تتطلبها.

المقصود هنا: نحن بحاجة إلى رؤية متى يكون من الصواب أن نغير أفكارنا ونتخلى عن أولوياتنا والمفاهيم الثابتة عندنا. الشيء الجيد هو أن لفتنا مليئة بالأشياء التي تدل على ما أقوله. إذا استخدمت كلمة "يجب" أو "ينبغي" فهذه دلالة مؤكدة على موقف متصلب. لكي تتحرر قليلاً، انفتح على احتمال ألا تحدث الأشياء بالطريقة التي نريدها أو ابحث عن طرق أخرى. لذا، إذا وجدت نفسك تقول "يجب أن يحدث الأمر بهذه الطريقة"، خذ هذه الجملة كتلميح لكي تسأل: "ما الاتجاهات الأخرى التي يمكن أن أسلكها - وأيها سيكون أفضل؟". تعلم أن تتحرك مع تيار الحياة. ضع في الاعتبار أنه يمكنك تغيير رأيك وأن تكون منفتحاً على الفرص الجديدة. هكذا تكون مرناً.

## الفصل ١١

# الشكر

**معظمنا** نشأ مع أبوين علمانا أن نكون شاكرين. لقد قالوا لنا أن نحمد الله على الطعام الموجود على المائدة، وعلى البيت الذي يضمنا وعلى الصحة الجيدة التي نتمتع بها. عندما كنت طفلاً، لم تكن على الأرجح تنتبه كثيراً إلى هذا. أنا أعلم بأنني لم أفعل ذلك. فعندما كنت صغيراً، إذا أردت بنطالاً رياضياً على أحدث تصميمات الأزياء لم تكن فكرة أنني يجب أن أكون شاكرًا أن لدي بنطالاً رياضياً ارتديه، أو فكرة أن هناك بعض الناس ليس لديهم أرجل أصلاً، تؤثر في الشكل الكافي.

بالتأكيد، كان لدي ما يكفي من التعاطف لأشعر بالأسف تجاه شخص بدون رجلين. لكن في عالمي، لم أتعامل مع ما يكفي منهم لكي أدرك كم كنت محظوظاً أن لدي ساقين. نادراً ما انتبهت إلى الإحباطات التي يواجهونها ولم أشعر بألمهم. لذا، لم تؤثر هذه الفكرة فيّ. لقد ظننت أن وجود ساقني أمر مسلم به. الأكثر من ذلك، كنت ما أزال أريد بنطالاً رياضياً جديداً.

الآن، صار لدي فهم أفضل عن كيفية عمل العقل. يمكنني أن أرى أهمية أن تكون شاكرًا. كما ترى، عندما تعبر عن تقديرك لشيء ما، فأنت تركز انتباهك عليه. وكما أعرف الآن، فإن الشيء الذي تنتبه إليه يغير طريقة تفكيرك، ويكوّن تصوراتك ويتحكم بإحساسك بالواقع. من هذا المنظور، يعد أسلوب الشكر منطقيًا بالتأكيد. إنه يبقي انتباهك مركزًا بشكل أكبر على ما تملك وبشكل أقل على ما تريد. عندما تجعل تركيز انتباهك على

ما تملك أمراً معتاداً بالنسبة إليك، تصبح الحياة كاملة وتحس بالإشباع والرضا.

عندما تعبر عن تقديرك لشيء ما،  
فأنت تركز انتباهك عليه.

نحن غالباً لا نستغل الأشياء التي نملكها بالكامل. نحن نطارد باستمرار ما هو جديد حتى عندما يكون ما نملكه لا يحتاج للتبديل. لكن هذا لا يهمنا. يجب أن نحصل دائماً على أحدث، وأجدد، وأفضل شيء. لكن إذا لم نتمتع بما هو في أيدينا بالفعل، فكيف بحق السماء سنكون سعداء بالمزيد؟

كونك شاكراً لا يدور بشكل كامل حول الأشياء المادية. علينا أن نكون شاكرين على مواقف الحياة أيضاً. في الكاراتيه، نحن نتدرب على إظهار العرفان بشكل منتظم. بعد كل نشاط مع زميل أو خصم، نقوم بالانحناء ونقول شكراً باليابانية. من منظور خارجي، لا بد أن يبدو الأمر غريباً أن نرى شخصاً يشكر خصمه على أنه أبرحه ضرباً. كأنك تقول "لقد ضربتني. شكراً لك. شكراً على شفتي المتورمتين". إن الأمر يبدو جنونياً، أنا أعلم. لكننا نتعلم أن نكون شاكرين في السراء والضراء. إنها المعارك الصعبة التي نخوضها هي التي ترفع من مستوانا. نفس الشيء في الحياة. علينا أن نكون شاكرين على الأوقات العصيبة التي نمر بها ونواظب على فعل ذلك. فالأوقات العصيبة هي التي تبرز أفضل ما فينا.

## الفصل ١٢

# الصراحة

**هل** تكذب؟ لنواجه الأمر، كلنا نكذب. قد لا نكذب بشكل صريح، لكننا كلنا نقوم بعمل تحريفات بسيطة للحقيقة، طوال اليوم وكل يوم. بالنسبة للعديد من الناس، الكذبة البيضاء تعتبر مقبولة، لكن الكذب الصريح ليس مقبولاً أبداً من الواضح أن هناك بعض الأسباب الجيدة لكي نخفي الحقيقة، لكن هناك أسباباً أفضل لكي نكون صرحاء.

من الواضح أن هناك بعض الأسباب الجيدة  
لكي نخفي الحقيقة، لكن هناك أسباباً أفضل  
لكي نكون صرحاء.

أن يكتشف الآخرون كذبك هو أحد العيوب الواضحة في الكذب. لكن هناك أسباباً جيدة أخرى كثيرة لكي لا نكذب. على سبيل المثال، لن تحتاج أن تغطي آثار كذبك. فتغطية آثار كذبك بصورة مستمرة يهدر طاقتك. بالإضافة إلى ذلك، عندما تكون مشهوراً بأنك شخص صادق يقول الحقيقة، سوف يستمع الناس إليك لأنهم يعلمون أنهم بإمكانهم الوثوق بك. الأكثر من ذلك، عندما تستطيع الاعتراف أنك مخطئ وتتحمل نتيجة أخطائك، يصبح من الصعب على أي شخص أن ينتقدك. سوف تحصل على الكثير من الاحترام لكونك أميناً.



لا يوجد شك في أن هناك من تسلق سلم النجاح عن طريق الكذب. لكن في أغلب الأحيان، يتم كشفهم. وكلما كانوا في مكانة عالية، كان سقوطهم مدويًا - وعادة ما يأخذون آخرين معهم أثناء السقوط.

إذًا، لماذا نكذب؟ الكذب يبدأ في الطفولة كآلية دفاعية ضد رموز السلطة الذين يكونون مخيفين عادةً. يسأل المعلمون: "هل أديت الواجبات المنزلية؟". نحن نجيب: "نعم، لقد أديتها، لكنني نسيتها بالمنزل". بعدها، عندما نصبح راشدين، تسأل الشرطة: "هل تعلم كم كانت سرعتك؟". ونحن نجيب: "أعتقد أنني كنت أقود بسرعة ٤٠ كم في الساعة". وعندما يقال لنا أننا كنا نسير أسرع من السرعة المحددة، نفسر ذلك بقول مثل "لم أكن أعلم أنني كنت أقود بتلك السرعة".

غالبًا ما نكذب لأننا خائفون من العواقب الناتجة عن قول الحقيقة. أو أحيانًا نحن نكذب لأننا نظن أن الحقيقة سوف تؤذي الآخرين. لكن كيف تشعر عندما تعرف أن من يحدثك لا يقول لك الحقيقة؟ معظم الناس تتوق إلى حوار صريح. نحن كلنا نحترم الصرخاء. إن قول الحقيقة، بأسلوب لبق، يساعد في بناء علاقات إنسانية بصورة أفضل من الكذب، أو كبح مشاعرك، أو تحريف الحقائق.

الأمانة تبدأ من هنا - من نفسك. لكن العجيب حقًا هو مدى الصعوبة في أن تتقبل الحقيقة عن نفسك. هل أنت صريح مع نفسك؟ أنا أعني هنا الصراحة التامة. كيف تتعامل مع آراء الآخرين فيك؟ هل تصبح دفاعيًا؟ وإذا كنت صريحًا مع نفسك، هل تقبل أن تقول تلك الحقيقة المتعلقة بذاتك لشخص آخر؟ كيف تتعامل مع المجاملات؟ هل تظهر الرفض أم تظهر التقدير؟ هل أنت مستعد للاعتراف بأخطائك؟ عندما يريك شخص ما نقطة ضعف موجودة لديك، هل تعبر عن تقديرك له وتظهر له حماسك في تغيير هذا الأمر؟

لكن ليس هذا كل شيء عندما يتعلق الأمر بكونك صريحًا. هل تقول للآخرين ما تظن أنهم يريدون سماعه أم تقول الحقيقة؟ إن الآراء

الصريحة هدية، هذا على افتراض أن الشخص الذي يقولها حسن النية. لكن كن لبقاً، لأن قول الحقيقة بشكل يخلو من اللباقة يمكن أن يأتي بنتائج عكسية.

### إذا ساورك الشك، فقل الحقيقة.

الهدف النهائي هو ألا تكذب أبداً. لكن، بالطبع، هناك بعض الأوقات التي لا يكون قول الحقيقة الكاملة فيها شيئاً حقيقياً أو مهنيًا. على الرغم من ذلك، فإن تصريحات مثل "لا أستطيع أن أناقش هذا الأمر الآن. عندما أستطيع مناقشته، سوف أفعل ذلك"، أو "أنا آسف، هذا أمر لا أشعر بالراحة عند التحدث فيه" تعزز نزاهتك. اجعل هذه الجملة شعارك: "إذا ساورك الشك، فقل الحقيقة". إنها جملة بسيطة لكن سيكون لها تأثير إيجابي في حياتك.

## الفصل ١٣

# الدقة

**أن** تكون دقيقًا يعني أن تنتبه إلى التفاصيل الصغيرة. كما قال لي ذات مرة بطل من أبطال العالم المعروفين في الكاراتيه، إن الانتباه إلى التفاصيل هو ما يميزه عن الآخرين. الناجحون في مسارات الحياة المختلفة يدركون أهمية التفاصيل. كما ترى، إنهم يعلمون أن الاختلافات الكبيرة تأتي من إحداث الكثير من الاختلافات البسيطة، إلى مستوى التفاصيل الصغيرة.

ركّز على الاختلافات الصغيرة أثناء تمرينك الرياضي وسُتفاجأ كيف أصبحت مرهقًا بهذه السرعة. الأمر صعب. لكن التمرين بهذه الطريقة يجعلك تقطع شوطًا كبيرًا في تقدمك. في بضع جلسات قصيرة ستبدأ في رؤية تحسن في أدائك بأكمله. بمعنى أوضح، عندما تبذل جهدًا مع الأشياء الصغيرة، فإنك تقوم بتحسين الأشياء الكبيرة.

في الكاراتيه، التفاصيل مهمة. فعندما نتمرّن، نركّز انتباهنا على كل حركة. ونسعى إلى أن نُؤدّي كل حركة بانتباه وعناية. إن معلمي الكاراتيه يعلمون قيمة أداء الأشياء بدقة إلى أن يتم إكمالها. ولديهم عطش للكمال والإتقان. ويدركون أنهم عندما يتدربون بهذه الطريقة فإنهم لا يدربون جسدهم فقط، بل يدربون عقولهم أيضًا. نفس الأمر في كل أوجه الحياة. فالانتباه إلى التفاصيل يؤدي إلى تحسينات صغيرة من شأنها إحداث اختلاف كبير، ليس على المستوى الجسدي فقط، بل على المستوى العقلي أيضًا.

هل تريد أن ترى نتائج سريعة؟ اهتم بالتفاصيل. يمكنك دائماً أن تفعل شيئاً تجاه التفاصيل. إنها شيء يمكنك تحسينه في الحال. فالأمر يُشبه ربط رابطة عنقك: تعديل واحد صغير يحدث فرقاً. لذلك، ابحث عن الأشياء الصغيرة لكي تحسنها. قم بما يمكنك عمله، وستجد نفسك تبني الإيقاع المناسب وستشعر أنك تحقق شيئاً ما.

لذا، إذا أردت أن تحسن مهاراتك في التحدث أمام الناس ، على سبيل المثال، انتبه إلى التفاصيل. اجعل كل كلمة بحساب. كن واعياً بسلوكياتك وابتعد عما يسبب تشتيت الناس منها. اعن ما تقول، وتحرك عن وعي. افهم مستمعيك وأشبع حاجاتهم بطرق بسيطة لكن مميزة. اضبط درجة حرارة الغرفة، وهياً الإضاءة، واضبط أجهزة الصوت.

السرو وراء كل عمل أو أداء رائع  
يوجد دائماً في أدق التفاصيل.

السرو وراء كل عمل أو أداء رائع يوجد دائماً في أدق التفاصيل. الجراحون يعلمون ذلك. مبرمجو الكمبيوتر يعلمون ذلك. الرياضيون يعلمون ذلك. المهندسون يعلمون ذلك. الكتّاب يعلمون ذلك. المصورون يعلمون ذلك. رجال الأعمال يعلمون ذلك. مصممو الأزياء يعلمون ذلك. الفنانون يعلمون ذلك. كلهم يدركون أن سر الجودة في كل وجه من أوجه عملهم هو أداء الأشياء الصغيرة بشكل حسن. الدقة. الانتباه إلى التفاصيل. الإتقان. هذا هو ما نقصده بأن تكون دقيقاً.

## الفصل ١٤

# اليقظة

**من** المتناقضات أن نجد أن أكثر الأشخاص نجاحًا واندفاعًا هم أكثر الأشخاص استياءً والأقل رضا. لماذا؟ حسنًا، لكي تكون ناجحًا في الحياة يجب أن تكون ممن يتجهون نحو هدفهم، ويفعلون اللازم. أنت بحاجة إلى حكم صائب، وعقل منطقي ومهارات كبيرة في حل المشاكل. بالإضافة إلى ذلك، ستحتاج إلى إمكانية تقييم وضعك الآن والوضع الذي تريده. بعد ذلك، ستحتاج إلى الدافع والعزيمة لكي تسد الفجوة بينهما. كل هذه المهارات مهمة للغاية وأساسية من أجل حياة ناجحة على الصعيد الخارجي، لكن عندما يتعلق الأمر بالحياة الناجحة داخليًا وعلى الصعيد النفسي، لا تساعدك هذه المهارات بشكل كامل. في الواقع، يمكنها أن تجعل الأمور أسوأ.

دعني أشرح لك.

أثناء السعي نحو حياة أفضل، ينسى معظم الناس أنه، في النهاية، كل شيء نفعه وراءه رغبة للشعور بإحساس داخلي بالقناعة، والرضا، والإنجاز. والأكثر من هذا، نحن ننسى أن الأشياء التي نحققها "خارجيًا" لن تضمن لنا الحصول على هذا الإحساس. في الواقع، سيكون هناك دائمًا فجوات تحتاج إلى سدها. لذلك، نحن نواصل السعي، ونطارده مختلف الأشياء بضراوة - النقود، والشهرة، والسلطة، والمكانة الاجتماعية - ولكن لا يبدو أننا نشعر بالرضا. نحن دائمًا نريد المزيد من الأشياء. لكننا لا نكتفي أبدًا. فسعيننا لا يؤدي إلى الشعور بالإشباع الدائم.

لكن حتى لو كنا ندرك أن "المزيد" لن يجعلنا نشعر بإحساس أفضل، فنحن نجعل الأمور أسوأ مما هي عليه عن طريق محاولتنا لحل المشاكل "داخلياً" بنفس الطريقة التي نحل بها المشاكل "خارجياً". وإذا كنا بارعين في حل المشاكل الخارجية، فسوف نفشل إذا قمنا بتطبيق نفس الأساليب مع المشاكل الداخلية.

كما ترى، فإن حل المشاكل ليس هو الطريقة المثالية لتولي الأمور العاطفية. لماذا؟ لأنها تجعلنا نفكر بصورة متكررة في الأشياء ذاتها التي سببت المشكلة في المقام الأول. فنمشي في دوائر، ونعيد نفس التجربة في أذهاننا، في محاولة يائسة للعثور على طريق للخروج من مأساتنا.

لكن هناك طريقة للخروج من هذا المأزق، طريقة أخرى في التفكير. وهي عكس طريقة التفكير المعتمدة على حل المشاكل والسعي وراء الأهداف. هذه الطريقة هي أسلوب "الكينونة". وعلى عكس أسلوب "الفعل"، فإن أسلوب الكينونة ليس مدفوعاً برغبة لتحقيق هدف معين. لذلك لا يوجد حاجة لمراجعة المشكلة بصورة مستمرة وتقييم الوضع الحالي ومقارنته بالوضع الذي تريده، الأمر الذي يجعلنا نشعر بالسوء. بدلاً من ذلك، يكون تركيزنا على تقبل الأشياء والسماح لها بأن تكون كما هي حالياً، بدون أي تخیلات، أو لهفة، أو أمل في أي شيء آخر.

علاوة على ذلك، فإن أسلوب "الكينونة" يشجعنا على أن نتعامل مع الحالات العاطفية غير المرغوب فيها بدلاً من تجنبها، وذلك حتى نتغلب على التحديات العاطفية بطريقة صحية. إن متابعة حياتك وتجاهل الأحاسيس التي تشعرك بعدم الراحة لن يجعلها تزول. إذا كنت تريد حياة أكثر إرضاءً، سيكون عليك عند نقطة ما أن تواجه القلق وتعامل مع السبب الرئيسي له. التفكير بأسلوب "الكينونة" يمكن أن يساعدك في هذا الأمر.

كما ترى، فإن التفكير بهذه الطريقة يشجعك على أن تتوقف عن فعل الأشياء وتركز بالكامل في الموقف الراهن. إنه يساعدك على أن ترى

بشكل أكثر وضوحًا، وتضع كل الاحتمالات في الاعتبار، وتتخذ قرارات أفضل. إنه يجعلك قادرًا على أن تستجيب عن وعي وإدراك بدلاً من أن تعيش في وضع "الطيار الآلي". فعندما تكون متيقظًا تمامًا، فأنت تلاحظ من أنت فعلاً وما تحتاجه حقًا. وتتحرر من إدمانك لطلب المزيد. وتسد الفجوة بين النجاح الخارجي والرضا الداخلي.

عندما تكون متيقظًا تمامًا، فأنت تلاحظ من أنت فعلاً وما تحتاجه حقًا.

إذا كيف تنتقل من التفكير بأسلوب "الفعل" إلى التفكير بأسلوب "الكينونة"؟ أبسط طريقة هي أن تكون واعياً بجسدك. ذلك لأن العودة إلى الشعور بجسدنا يجعلنا نحس باللحظة الراهنة. لكن كن حذرًا حتى لا تحوّل هذه الممارسة إلى هدف - تحقيق حالة من الهدوء أو الاسترخاء. ما تريده هو أن تصبح أكثر انفتاحًا على ما يدور بجسدك - هنا، والآن - مهما كان.

إليك بداية جيدة: اجلس في وضع مريح. ضع رجليك وذراعيك في وضع مريح لكن ثابت. أغلق عينيك. اجعل عقلك يشعر بكل جزء في جسدك. ابدأ من الأسفل للأعلى. اشعر بجسدك ببطء. خطوة بخطوة. جزءًا وراء جزء. لذا، إذا كنت بدأت بقدمك اليسرى، فاجعل عقلك يشعر بها، اجعل عقلك في قدمك. أنا أعلم، يبدو كلامي غريبًا، ولكن أنت لا تحتاج حقًا أن تأخذ هذه الأمور بجدية أكثر مما ينبغي. تعامل معها بروح مرحة، وفضول، وحماسة ولطف. هذه هي الطريقة لكي تكون متيقظًا وواعيًا.

## الفصل ١٥

# عدم الحكم على الآخرين

**كلنا** لدينا أشياء نفضلها. وسيكون هناك دائماً أشياء نعتبرها أفضل من الأخرى. على سبيل المثال، قد تفضل الآيس كريم بالزبيب. وأنا قد أفضل الآيس كريم بنكهة الفانيليا. لدينا أذواق مختلفة. تقول "حسناً، لكن لو أن... " رأيت؟ يبدو أننا لا نتقبل الآخرين الذين لا يشاركوننا آراءنا. لذا، نصدر أحكاماً على اختياراتهم: " كيف يمكنك أكل هذا؟ ". ونحاول تغييرها " أنت لا تعرف ما تقوته. جرب هذا ". لكن من أجل علاقات أفضل ومن أجل راحة البال، علينا أن ندرك أن ما هو أفضل بالنسبة لنا قد يكون أسوأ بالنسبة لشخص آخر.

الآن، أنا أعرف أن مثال الآيس كريم المذكور أعلاه قد يبدو تافهاً. أنا واثق أن معظم الناس لا يهتمون بما يظنه الآخرون عندما يتعلق الأمر باختيارهم للآيس كريم. على الرغم من ذلك، يعتبر الأمر أكثر إزعاجاً عندما يتم الحكم على نظرتنا للعالم. لكن مهما كان شعورنا عندما يحكم علينا الآخرون، ما زلنا نجد الأمر صعباً في ألا نحكم عليهم. نحن نؤمن بأن تفكيرنا هو الأفضل. لكن ما هو مناسب لنا ليس بالضرورة مناسباً لكل شخص.

معظمنا لديه آراء حول ما يجب أن يفعله الآخرون للخروج من موقف صعب أو لجعل حياتهم أفضل. نحن نقول: " لم أكن لأفعل ذلك... " لكن كيف نعرف إذا لم نمر بهذا الموقف من قبل؟ هل يمكننا أن نكون متأكدين



من أننا سنتصرف بشكل مختلف؟ في معظم الأحيان، لا نتصرف بشكل أفضل من الراكب في المقعد الخلفي من السيارة والذي يعطي تعليمات للسائق باستمرار. فنحن نحكم على الآخرين وننتقد أفعالهم في حين أننا لم نجلس قط في مقعد السائق.

أنا متأكد من أنك تريد الأفضل للناس الذين تهتم بهم أكثر. أنت تريد أن تسدي إليهم أفضل نصيحة ممكنة. لكن هذه النصيحة عادةً تستند إلى تفضيلاتك الشخصية. على سبيل المثال، قد تريد أن تجعل الآخرين ينفقون كما تنفق أنت، ويأكلون كما تأكل أنت، ويعيشون كما تعيش أنت، ويفكرون كما تفكر أنت. لكن تفضيلاتك هي تفضيلاتك أنت. في نهاية الأمر، قد لا تكون هذه الأشياء هي الأفضل بالنسبة لك، فما بالك بالآخرين. قد يقوم الآخرون بعمل اختيارات سيئة لكن هكذا يتعلم الناس. دعهم يرتكبون أخطاءهم. وركز على التعلم من أخطائك أنت.

عليك أن تفهم: لا يمكننا دائمًا أن نرى الفوائد الناتجة عن خبرات شخص آخر. قد نحكم عليها على أنها غير جيدة لكنها قد تكون جيدة بالنسبة إلى هذا الشخص. بعبارة أخرى، إن الموضع الذي توجد فيه الآن قد يكون هو الشيء الأفضل بالنسبة لك، مع الأخذ في الاعتبار الاتجاه الذي تسير فيه.

عندما تسدي نصيحة لشخص لم يطلبها  
منك، فهذا لا يعد نصيحة، بل هو حكم على  
الآخرين.

بالإضافة إلى ذلك، عندما تسدي نصيحة لشخص لم يطلبها منك، لا يعد هذا نصيحة، بل هو حكم على الآخرين. سوف يعتبر الناس هذا انتقاداً. والانتقاد يفسد العلاقات. اسمح للآخرين أن يكونوا كما هم، وستجدهم يريدون أن يكونوا حولك. تذكر، لا يوجد شخص كامل. وهناك أشخاص سيكونون دائماً بعيدين عن الكمال، خاصة إذا كان عليهم أن يرقوا لتوقعاتك أنت عن الكمال.

## الفصل ١٦

# الانفتاح

**ربما** أنك سمعت قصة معلم "الزن" الذي واجه تلميذاً معتداً بنفسه وبأفكاره، ومبادئه، ومعتقداته. كان هذا التلميذ لا يتحلى بالمرونة وغير راغب في التخلي عن وجهة نظره. لذا، دعا المعلم التلميذ إلى الجلوس وقام بتحضير الشاي. وبهدوء تام، قام المعلم بصب الشاي لنفسه. بعدها، بدأ في صب الشاي للتلميذ. لكن وقتها لم يصب الشاي حتى يمتلئ الكوب فقط، ولكن بدلاً من ذلك استمر في الصب حتى امتلأ الكوب وفاض. وفي حالة من الذعر، صاح التلميذ قائلاً: "أيها المعلم، ماذا تفعل؟". رد المعلم بهدوء قائلاً: "هذا الكوب يشبه عقلك. لن تستطيع أن تتعلم شيئاً جديداً إلا إذا قمت بتفريغه".

هذه حكمة قديمة. لكن هناك تفسيراً جديداً لها.

إن الأعضاء الحسية -الجلد، العينان، اللسان، والأنف- عبارة عن أدوات نستخدمها في رحلتنا في الحياة. إنها بمثابة أجهزة استقبال تزودنا بمعلومات عن العالم الخارجي. لو أننا تركنا هذه الأجهزة تعمل على حالها، فإنها ستثقل كاهلنا بالمشيرات. ولكننا طورنا طريقة ذكية لكي نمنع الكم الضخم من المشيرات من إرهاقنا. فنحن نبحث عما يثير اهتمامنا ثم نقوم بتعميم، وحذف وتشويه المعلومات التي نتلقاها. ببساطة، نحن نقوم بتخصيص خبراتنا بشكل مشابه للصيدلي الذي يقوم بتركيب الأدوية بنفسه.

المشكلة هي أن نظام الانتقاء الخاص بنا متأثر بأفكارنا. وأفكارنا قد تكون غير منطقية بشكل أكبر مما ندرك. لذلك نقوم بتعميم الأمور عن الناس وسماتهم ونتوقع فقط الأسوأ منهم، ونقوم بحذف المعلومات المهمة التي يجب علينا أن ننتبه لها، أو نقوم بتشويه معنى ما يقوله الناس ونقوم بالرد بصورة غير لائقة.

لكن ليس هذا كل ما في الأمر، بل إنه يزداد سوءًا. كما ترى، إن لدينا عادة سيئة وهي البحث عن المعلومات التي تتناسب مع طريقتنا في التفكير. لذا، لا تقوم أفكارنا بتشكيل واقعنا فقط، بل تقوم بتأكيدِه أيضًا، بفض النظر عن مدى سوء هذا الواقع. ولنواجه الأمر، إنه لإحساس جيد أن تكون محقًا. لذلك نجد أنفسنا عادةً نتجنب الناس والحقائق التي لا تتناسب مع أفكارنا.

لقد سمعت مرارًا وتكرارًا المثل السلبي الذي يقول: "لا تصدق إلا ما تراه". سيكون أفضل أن نقول: "سترى ما تصدقه". هذا لأن تصوراتك عن العالم دائمًا ما تكون مبنية على أفكارك المعتادة ومعتقداتك. إنها تقوم بعمل خارطة الطريق التي بها تسير في حياتك. فكّر بأفكار سليمة ومنطقية وستجد أن هذه الأفكار ستقودك إلى حيث تريد. أما إذا قمت بالتفكير في أفكار غير سليمة وغير منطقية، فلا تتوقع شيئًا غير العقبات والمشاكل.

هذه هي المشكلة.

الآن، إليك الحل: كن منفتحًا. انظر إلى الأشياء كما لو أنك تراها لأول مرة. أفرغ كوبك. نح أفكارك، ومعتقداتك، ووجهة نظرك جانبيًا. وبقدر المستطاع، حاول أن تتواصل مع البيانات الحسية الخام التي تدخل عقلك كما هي. فكّر فيما تفكر فيه. ابحث عن الناس والكتاب الذين لهم آراء مختلفة عن رأيك. بعدها، ابحث عن الحقائق التي تدعم وجهة

نظرك. عليك أن تفهم: البحث عن الحقائق أفضل للعقل من الوثب إلى الاستنتاجات.

### البحث عن الحقائق أفضل للعقل من الوثب إلى الاستنتاجات.

لا تفهم كلامي بصورة خاطئة. أنا لا أطلب منك أن تلقي بأرائك جانباً أو تتخلى عن قيمك ومبادئك. ليس هذا ما أقصده على الإطلاق. إن ما أقترحه عليك هو أن تؤجل التركيز على آرائك ورغبتك في التعبير عنها إلى أن تنتهي من البحث في وجهات النظر الأخرى، والاستماع إليها وفهمها. وقتها، ستكون قادراً على الحكم على الأمور برؤية أكثر اتزاناً. وبالإضافة إلى ذلك، سوف تكون أقل عرضة للخداع، أو أن ينحرف مسارك، أو أن تسير إلى طريق مسدود.

## الفصل ١٧

# الصبر

**الصبر** خصلة مرغوب فيها، لكن في ثقافتنا التي تعتمد على الإشباع السريع للحاجات، أصبحت هذه الخصلة نادرة. لا تفهمني خطأ، من الرائع أن تتوفر لدينا إمكانيات التسوق طوال ٢٤ ساعة، وأفران الميكرويف، والوصول الفوري إلى المعلومات، والبرامج الترفيهية عند الطلب. لكن الحصول على ما نريده في الوقت الذي نريده يضاعف واحدة من أهم سماتنا، وهي القدرة على الانتظار.

أظهرت الأبحاث أننا عندما نخير الأطفال بين الحصول على واحدة من حلوى الخطمي الآن أو الحصول على اثنين بعد استكمال مهمة معينة، تبين أن الأطفال الذين استطاعوا الانتظار كانوا أكثر نجاحًا في حياتهم. إن القدرة على مقاومة الإغراءات شيء مهم. قد يكون لدينا مستويات مختلفة من الصبر. لكن كلنا نستطيع أن نقوم ببعض التحسينات. إنها مثل أي مهارة أخرى؛ يمكن صقلها بالتدريب.

ليس الأمر سهلاً. حتى أفضل الناس عليه أن يقاوم الحاجة المتسارعة إلى إشباع رغبة ما. نحن نسرع لكي نتخطى إشارة المرور قبل أن تتحول إلى اللون الأحمر، ونسرع لكي نصل إلى الطابور أولاً. وحتى عندما لا نستطيع أن نتحرك أسرع مما نقدر، فإننا نسرع في عقولنا. يبدو الأمر كما لو أننا مخدرين. فقد أصبحنا مدمنين للسرعة. لكن من أجل حياة أفضل وأكثر إشباعاً علينا أن نقلع عن هذا الإدمان. علينا أن نقاوم هذا التفكير المتعجل.

عليك أن تفهم: إذا كان الصبر فضيلة، فإن الحصول على الشيء عند الطلب شر. لذا، لا تجعل نمط الحياة الذي يعتمد على الشراء والحصول على الشيء بسرعة يفويك. نحن محظوظون للحصول على ما نريده عند الطلب، لكن لا تجعل هذا يضعف قدرتك على تأجيل إشباع رغباتك. إذا كنت تفتقر إلى الصبر، فعليك بأن تبدأ في بنائه بواسطة أشياء صغيرة. على سبيل المثال، يعد الانتظار في الصف للتحدث في الهاتف بداية جيدة للتدريب. عندما تكون قادرًا على الانتظار بدون أن تكون منزعجًا أو قلقًا من تلك الأشياء الصغيرة، يمكنك الانتقال إلى الأشياء الكبيرة.

وهناك المزيد. كما ترى، الرغبة في إنجاز الأشياء بسرعة غالبًا ما تعني إنجازها بشكل غير لائق. لذا، إذا أردت نتائج جيدة، فكن صبورًا. حتى تعلم الصبر يتطلب أن تكون صبورًا. لا يمكنك أن تتعجل اكتساب الصبر. إذا قمت بذلك، لن تحصل على النتيجة المرجوة. ستكون أقل جودة. إن محاولة تطوير نفسك بسرعة مثلها مثل كسر بيضة قبل موعد فقسها. ثم تتساءل بعدها لماذا لم تجد فيها الفرخ.

**الصبر هو استعداد منك لترك الحياة تتقدم  
للأمام بالوتيرة التي تناسبها.**

تذكر دائمًا: الصبر هو استعداد منك لترك الحياة تتقدم للأمام بالوتيرة التي تناسبها. ليس هناك ضرورة للاندفاع، أو السرعة، أو التعجل. ازرع البذور ودع الطبيعة تعمل. بعبارة أخرى، إذا بذلت المجهود المناسب فستحصد نتائجه. قد لا تأتي في الوقت الذي تريده، لكنها سوف تأتي عندما تكون مستعدًا. وتذكر: كلما انتظرت أكثر، كانت النتائج أفضل.

## الفصل ١٨

# المثابرة

**المثابرة** هي القدرة على أن تلتزم بأداء مهمة ما حتى عندما تصبح الأمور من حولك عسيرة. كلنا نعلم بوجود الناس الذين يبدأون المهام ثم يتوقفون عند أول عقبة تواجههم. أنا أرى هذا طوال الوقت في الكاراتيه؛ يبدأ التلاميذ بحماسة، لكنهم يجدوا الأمر غريباً في البداية، والنتائج تأتي ببطء، لذلك يستسلمون. إنهم ينسحبون في اللحظة التي توشك فيها الأمور على التحسن.

معظم الناس تتسحب في الحياة. إنهم لا يملكون الإصرار المطلوب لتحقيق أهدافهم. ربما تكون عقلية النتائج السريعة هي التي تقيدهم. على سبيل المثال، ليس غريباً أن نرى التلاميذ المبتدئين في لعبة الكاراتيه يتوقعون أن يصبحوا خبراء في دقيقة واحدة. في هذه الأيام، يريد الناس نتائج فورية. لكن النتيجة الحقيقية تأتي من التكرار الكثير والجهد المركز من أجل التحسن. كما ترى، يتطلب الأمر وقتاً وجهداً لإتقان مهارة ما. لا توجد طرق مختصرة. لذا، إذا لم يتوفر لديك الوقت، فلا تتوقع رؤية نتائج.

الصبر والمثابرة يسيران يداً بيد. إنهما بمثابة "ين" و"يانج" الالتزام. الصبر هو الجانب السلبي والمثابرة هي الجانب الأكثر نشاطاً. إذا أردت أن تتفوق على الآخرين، سر في سعيك حتى النهاية. هذا هو شق المثابرة. بعد ذلك، لا تتسحب إذا لم تظهر النتيجة في الحال. هذا هو شق الصبر. لا يهم مدى بطئك في التحسن، لكن المهم هو أن تواصل سعيك. واصل حتى إذا كنت تشعر أن الطريق مسدود. هذه هي الطريقة لكي تكون

أفضل ما يمكنك. عليك أن تفهم: النتائج ستأتي، ربما وأنت لا تتوقع قدومها على الإطلاق. لذا، التزم بأداء مهامك.

الصبر والمثابرة يسيران يداً بيد.  
إنهما بمثابة "ين" و"يانج" الالتزام.

بعد هذا الكلام، من المهم ألا يؤدي هذا المبدأ إلى الإخلال بتوازن حياتك. في بعض الأحيان، عليك أن تعرف متى تتسحب. إذا كنت تشعر بأن جهودك تجعلك ترجع للخلف بدلاً من التقدم للأمام، أو تجعلك واقفاً في مكانك، فهذه إشارة بأن عليك التوقف قليلاً ومراجعة أمورك. إذا لم يُجد هذا نفعاً، فربما أنك تسير على الطريق الخاطئ. ضع في اعتبارك بعض الأنشطة البديلة التي تتناسب مع مواهبك الطبيعية.

بلا شك، إذا كنت طموحاً ولديك دافع، فإن معرفة متى عليك التوقف لن تكون سهلة. لكن لا تدع الكبرياء والعناد يقفان في طريقك. اسأل نفسك بصراحة إن كنت ستسحب للأسباب الصحيحة أم الخاطئة - وقتها سوف تعرف. بالتأكيد، لا يريد الناس أن يكونوا انهزاميين. لكن لا يوجد فائدة من المثابرة في نشاط ليس مناسباً لك.



## الفصل ١٩

# الاحترام

**الاحترام** هو أن تتقبل الشخص كما هو، سواء كنت تتفق معه أو تختلف. على سبيل المثال، قد لا تتفق مع شخص ما في آرائه السياسية، أو معتقداته الدينية أو وجهة نظره في الحياة. قد تستنكر حتى أفعال وسلوك الآخرين. لكن هذا لا يعني ألا تحترمهم. ليس من الضروري أن تعجب بشخص ما أو توافق على طريقته في الحياة لكي تعامله بلطف وود.

الاحترام هو أن تتقبل الشخص كما هو،  
سواء كنت تتفق معه أو تختلف.

ربما يكون من السهل فهم هذا المبدأ، لكن من الصعب اتباعه. كما ترى، كلنا نميل إلى معاملة الناس الذين لا نحبهم بقدر أقل من الاحترام. فهم لا يبدو لنا أنهم يستحقون المجهود. لكن الأمر سيفيدنا على المستوى الشخصي إذا استطعنا أن نتخلص من أي عداوات ونسمح للناس بأن يكونوا كما هم. على الرغم من ذلك، إذا كان هذا الأمر صعباً بالنسبة لك، فعلى الأقل حاول ألا تدع الآخرين يعرفون أنك تبغضهم.

بالطبع، من الصعب أن تتظاهر بأنك تحب شخصاً ما إذا كنت تبغضه فعلاً. فنحن لا نرغب في أن نزيّف مشاعرنا. لكن في النهاية هذه مشكلتك، لأن كل شخص، مهما كان، يستحق أن يُعامل بكرامة واحترام. وسواء كنت تحب هذا الشخص أم لا، إذا كانت لديك مشكلة مع شخص ما

فتحدث عنها على أنها مشكلتك. أنا لا أقول إنك يجب أن تتفق مع رأي الشخص الآخر لكي تجعله يشعر بتحسن. إذا كان لديك رأي مختلف، فعبر عنه... لكن باحترام.

إليك الطريقة.

اختر الوقت الأنسب لفتح المحادثة. في الوضع المثالي، قم بالتواصل وجهاً لوجه، واستخدم نبرات صوت تتم عن الود. ابدأ بالتعبير عن تفهمك لوجهة نظر الشخص الآخر. على سبيل المثال، قل: "أنا أفهم وأحترم ما تقوله، لكن هناك طريقة أخرى للنظر في الأمر...". بعدها، اشرح رأيك عن طريق سرد الحقائق بالطريقة التي تراها وكيف تشعر تجاهها.

تذكر: لقد تعرضنا كلنا إلى العديد من الخبرات في الحياة وتعلمنا من البيئة المحيطة بنا. ولذلك، كل واحد منا لديه طريقته الخاصة في رؤية العالم من حوله. على سبيل المثال: قد تكون نشأت في الشرق الأقصى وتؤمن بأن المجاملات والبروتوكولات مهمة؛ وعلى العكس من ذلك، فإن شخص نشأ في الغرب قد يشعر بأن تلك الأشياء غير ضرورية إلى حد كبير. ليس علينا أن نتفق مع كل شيء يقوله شخص ما أو يؤمن به، لكن في نفس الوقت، ليس علينا أن نبالغ في ردة فعلنا تجاه كلامه إذا لم نتفق معه.

## الفصل ٢٠

# المسئولية

**إنه** جدال لا ينتهي. هل نحن مسئولون عن أفعالنا؟ هل لدينا إرادة حرة؟ معظم الوقت، نحن نشعر بأننا مسئولون. لكن في بعض الأحيان، لا نشعر بذلك. في هذه اللحظات، نحن نعتقد بأنه يحق لنا أن نقول "إنها لم تكن غلطتي". لكن لم لا؟ بالطبع، قد تجعل الظروف بعض الخيارات أصعب من غيرها. لكن هل يعطينا هذا عذراً؟ هل يجب أن نكون مسئولين عن أفعالنا حتى لو كنا متوترين، أو محبطين، أو بسبب أن البيئة المحيطة بنا تحكمت فينا؟

لنأخذ الخيانة على سبيل المثال. لو خان رجل ما زوجته، فهل له أي حق في إلقاء اللوم على المرأة الأخرى، أو على الضغوط المتراكمة عليه، أو على سلوك زوجته؟ ليس غريباً أن نرى الرجال يحاولون تبرير تصرفاتهم. في معظم الأحيان، لا يريد الرجال تحمل المسئولية. لكن هل كان الرجل ليخون زوجته لو عرف أنها ستعلم بتصرفه هذا؟ لا أظن ذلك. لذا، لماذا لا يتحملون مسئولية شيء هم يعلمون أنه لم يكن ينبغي لهم أن يفعلوه؟

كل فعل نقوم به له عواقب. لكن غالباً ما نقوم بفعل مستهتر على الرغم من أننا على علم كامل بالعواقب. على سبيل المثال، قد نكون على علم بأن شراء هذا الثوب، أو الكمبيوتر، أو السيارة سوف يضعك في دين يصعب التخلص منه. لكننا نشتره على أي حال. في العديد من المواقف نكون تحت رحمة رغباتنا. نحن نتصرف باندفاع بدلاً من أخذ الوقت الكافي لدراسة العواقب. لكن من أجل حياة أكثر صحة وسعادة علينا أن

نتعلم أن نتصرف بشكل مدروس ومتأن. نحن نحتاج إلى تغيير التصرف بانديفاع إلى الاستجابة بهدوء. باختصار، علينا أن نتحمل المسئولية.

قد لا يكون لدينا السيطرة الكاملة على حياتنا. قد نكون خاضعين للتقاليد. لكن لدينا القدرة على التخلص من القيود التي تجبرنا على نمط سلوكي معين. بالإضافة إلى هذا، حتى لو كان العالم له نظام محدد فنحن لدينا بعض من السيطرة على كيفية الوصول إلى الغاية المرادة. بعبارة أخرى، كلنا سوف نموت - هذا الأمر حدده الله لنا ولا نستطيع أن نتحكم فيه - لكن لدينا السيطرة على كيفية العيش في الحياة. كما ترى، يمكننا دائماً اختيار توجهاتنا عند الاستجابة لأحداث الحياة. يمكننا أن نختار الطريق الصحيح أو الطريق الخاطئ.

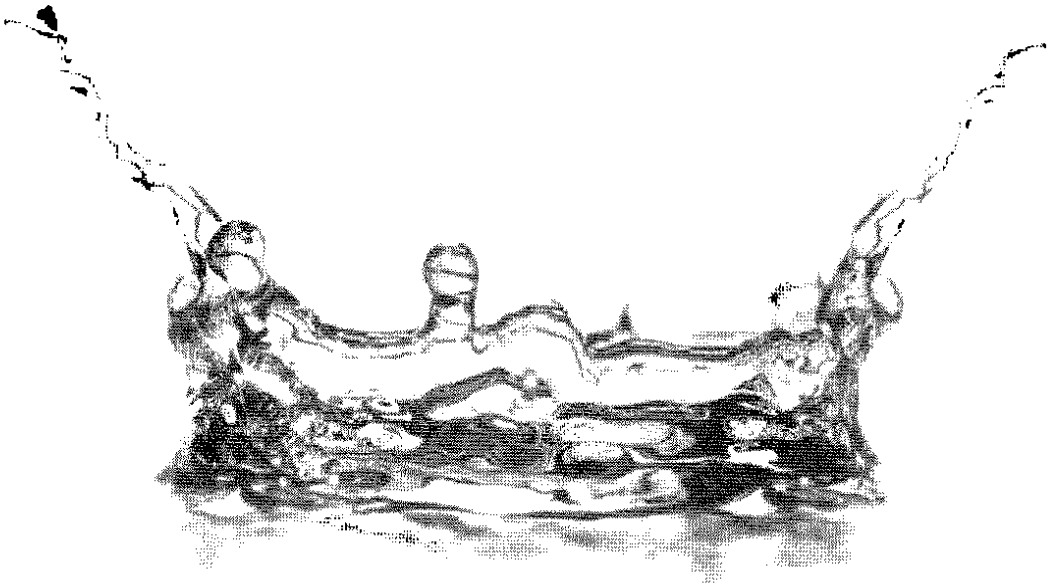
### يمكننا دائماً اختيار توجهاتنا عند الاستجابة لأحداث الحياة.

بلا شك، تكبح العادات قدرتنا على الاستجابة. إنها السبب وراء ردود فعلك. لكن يمكنك تغيير الأنماط السلوكية التي تعوقك. عليك فقط أن تكون أكثر دراية بها. توقف لحظة، وراقب نفسك أثناء تصرفاتك. تذكر: لكي تغير واحدة من تصرفاتك، عليك أن تكون واعياً بها أولاً. وفي لحظة الوعي هذه يكون لديك الفرصة في تجربة شيء جديد. إنها فرصتك في أن تستجيب للحدث وتتصرف بشكل مناسب بدلاً من الاعتماد على رد الفعل الافتراضي لديك. استجب للأمر بشكل فوري وستجد أن العقبات تحولت إلى فرص. أما إذا اعتمدت على ردة فعلك، فلا تتوقع سوى أن تبقى الحياة على ما هي عليها أو أن تصبح أسوأ.

***FARES\_MASRY***  
***www.ibtesamh.com/vb***  
***منتديات مجلة الإبتسامه***

الجزء الثاني

# الممارسة الصحيحة



***FARES\_MASRY***  
***www.ibtesamh.com/vb***  
***منتديات مجلة الإبتسامه***

## الفصل ٢١

# الفضل

**منذ** فترة طويلة، شعرت بفضول تجاه الصعوبات التي يواجهها معظمنا عندما يتعلق الأمر بالقيام بأفعال معينة؛ الأفعال التي تؤدي إلى حياة أكثر صحة وإشباعاً. نحن نتعهد لأنفسنا بأن نتوقف عن التدخين، أو أن نذهب إلى صالة الألعاب الرياضية، أو نتوقف عن تناول الأطعمة غير الصحية. قد نشعر بالحماسة لبعض الوقت ونقوم بما نريد فعله لمدة يوم أو يومين، لكن الأمر لا يدوم. لذا، كيف نحافظ على الحافز الموجود لدينا، ليس لبضعة أيام فقط، بل لأسابيع، أو شهور، أو حتى لسنوات؟

الأمر يتلخص في كلمة واحدة: العاطفة. فالعاطفة هي مفتاح البقاء متحفزاً. كما ترى، نحن غالباً نعرف ما نريد تحقيقه والسبب وراء ذلك. لكن مجرد فهم هذا بعقلنا ليس كافياً لكي نبدأ، ناهيك عن إبقائنا متحفزين. عندما ننظر للموضوع بشكل منطقي، نحن نقول شيئاً مثل: "نعم، أنا أعرف ما يجب علي فعله في رأسي، ولكني لا أشعر به في أعماق قلبي". ما نعترف به هنا هو نقص في العاطفة.

خذ التدخين على سبيل المثال. معظم المدخنين يعرفون أضرار التدخين -إنهم يعرفون هذا في عقلهم- لكنهم يستمرون فيه. لكن العديد من النساء اللاتي كافحن لسنوات لتتوقفن عن التدخين تجدن أنهن عندما تصبحن حوامل فإنهن تتمكن من الإقلاع عن التدخين، على الأقل حتى تنتهي مدة الحمل بأكملها. وهذا بسبب العاطفة الشديدة التي يشعرن بها تجاه الطفل، ومدى اهتمامهن بصحته.



العاطفة محفز قوي. وعندما تشعر بالشفف تجاه أهدافك، سوف تتصرف بناءً على المعلومات، والنصائح، والآراء التي تساعدك على تحقيقها. تذكر: أبق تفكيرك وعاطفتك في الاتجاه الصحيح، وستجد أنك لن تحتاج أن تقلق بخصوص العقبات.

لكن إذا كان حلمك أو هدفك أو ما أنت شغوف به لا يحفزك بالدرجة التي تجعلك تبدأ، فعليك إذاً أن تبحث في داخلك بشكل أعمق. كما ترى، فإن تأجيل فعل شيء مهم غالباً ما يكون طريقة لتفادي الإحساس بشعور سيئ.

على سبيل المثال، قد توجل فعل بعض الأشياء لأنك تخاف الفشل. أو ربما لا تحب أن يملي عليك أحد ما يجب عليك فعله. أو ربما أنك تخشى النجاح. ليس لأنك لا تقدر قيمة النجاح، بل لأنك خائف من أن تفقده عندما تحققه. كأنك تنظر إلى قمة الجبل وتقول: "المنظر من أعلى قد يكون رائعاً، ولكن السقوط سيكون مدياً". في الغالب، نحن لا نتفادي المهمة نفسها؛ وإنما نتفادي الشعور غير المرغوب فيه. لكن هناك حل.

**العاطفة هي القوة الدافعة في حياتك لكنها هي المكابح أيضاً.**

السر يكمن في إعطاء معنى للفعل الذي تريد القيام به. لذا، إذا كانت حياتك، على سبيل المثال، تتسم بالفوضى وأنت غير منظم بدرجة مئوس منها، فعليك أن تفكر في فوائد التنظيم. ربما ستشعر أنك أكثر استقراراً، وراحة، وستستطيع التركيز على أشياء أخرى في حياتك. أدخل العاطفة في الأمر وسيزيد احتمال قيامك به. الخلاصة: العاطفة هي القوة الدافعة في حياتك لكنها هي المكابح أيضاً. لذا، أنت بحاجة إلى معرفة العواطف التي تحفزك، وتلك التي تقيدك.

## الفصل ٢٢

# التغيير

**النمو** شيء أساسي في الحياة. إذا لم تتغير، فلن تنمو. وإذا لم تنمو، فكن مستعداً لتحمل الكثير من الألم. كما ترى، الحياة تريد الأفضل بالنسبة لنا. إنها تريدنا أن نصبح على أفضل ما يكون. لذلك، تقوم الحياة بإرسال إشارة تنبيه لكي ترشدنا في الطريق. لكن إذا تجاهلنا الإشارة، فسوف تلقي بك جانبي الطريق.

فكر في الأمر: متى نتعلم كيفية إدارة الأمور مع الناس؟ عندما نفقد الأشخاص الذين يهمننا أمرهم. ومتى نبدأ في البحث عن توازن أفضل بين الحياة والعمل؟ عندما تبدأ عائلتنا أو أجسادنا في الانهيار. ومتى نحاول أن نعثر على الوظيفة المناسبة لنا؟ عندما يتم تجاوزنا في الترقيات أو يتم فصلنا من العمل. بالنسبة للعديد من الناس، إذا لم يكن هناك ألم فلن يكون هناك دافع للتغيير. لكن لن تصبح الحياة سلسلة من الدروس المؤلمة بالضرورة إذا أنصتنا إلى الإشارات الرقيقة التي تبعث بها إلينا. كما ترى، الألم لا يأتي فجأة - إنه يزيد رويداً رويداً. إنه يرينا الطريق. على الرغم من ذلك، معظم الناس لا يتغيرون لأنهم يريدون ذلك، بل لأنهم مجبرون على ذلك.

غالباً ما يتردد الناس في أن يتغيروا لأن التغيير يأتي معه إحساس بالقلق وعدم الراحة. عليك أن تتخلى عن الأمان لفترة. فالتغيير يخرجك من منطقة الراحة الخاصة بك. بالنسبة لبعض الناس، قد يعني هذا التخلي عن نمط سلوكي مألوف لكنه يقيدك، أو وظيفة غير مجزية

لكنها تشعرك بالأمان، أو علاقة لم يعد لها معنى. لكن إذا كنت نشطاً، ومنفتحاً، ومرناً، يمكنك أن تشعر بالتغيير بشكل مختلف. خاصة لو أن الحياة تسير في الاتجاه الخاطئ.

لكن إذا كان التغيير يسبب لك ألماً كبيراً، فهناك طريقة لتخفيف حدة الوضع. أولاً، تقبل وضعك الحالي وواقوم الحاجة الملحة في أن تتصرف على نحو اندفاعي. أنا لا أقترح عليك أن تبقى أمورك كما هي. ما أنت بحاجة إلى فعله هو أن تنظر إلى الأمر بدون أن تنجرف عائداً إلى ردود فعلك المعتادة. قل: "حسناً، أنا أرى الأمر. أنا أعلم أن هذا نداء للتغيير. الآن سوف آخذ بعض الوقت للتفكير في الاستجابة المناسبة".

بعدها، تحمل مسئولية موقفك. بالطبع لن تكون مسئولاً بالكامل إذا كان الموقف خارج نطاق سيطرتك تماماً. ولكن رغم ذلك، إذا لم تتحمل مسئولية ما يحدث، فعلى الأرجح أنك ستصبح في وضع الضحية الذي لن يفيدك في شيء. ما أنت بحاجة إليه هو أن تسأل نفسك: "كيف يمكنني أن أتعلم من تلك التجربة؟"

بعد ذلك، حدد ما تحتاج لتغييره لكي تتعامل مع الموقف. هنا أنت تركز على الدرس الذي تحتاج لتعلمه. ربما يعلمك الموقف أن تكون أكثر حزمًا، أو أكثر انتباهًا لشريكك، أو يعلمك أن تحقق الاتزان بين الحياة والعمل.

في النهاية، اتخذ الخطوة المناسبة. فطوال العمر الذي تقضيه في هذه الحياة، ستكون هناك دروس لتعلمها. وكل تغيير تقوم به سوف يدفعك بصورة كبيرة نحو الإشباع. في كل درس، هناك فرصة لحياة أفضل وأحسن.

إذا كنا صادقين، فتحن لا نريد أن تبقى الأمور على حالها. من منا لا يريد تحسين بعض الجوانب في حياته؟ بدون تغيير، لن يكون هناك أمل في الحصول على حياة أفضل، أو نهاية للمعاناة. إن التغيير من السيئ إلى الجيد شيء نرغب فيه جميعاً. لكن عليك أن تفهم: كل تغيير هو

للأفضل، بغض النظر عن اتجاهه. وتذكر ألا تقاوم التغيير. لأن ألم التغيير الآن سيكون دائماً أهون من ألم البقاء كما أنت. لذا، كن مبادراً واسعاً إلى التغيير قبل أن يسعى هو إليك.

**ألم التغيير الآن سيكون دائماً أهون  
من ألم البقاء كما أنت.**

## الفصل ٢٣

# المنافسة

**هناك** مدرستان فكريتان في الكاراتيه عندما يتعلق الأمر بالتنافس. المدرسة الأولى تؤمن بأن التنافس يساعد اللاعبين على التقدم ويشجعهم على تنمية مهاراتهم. والثانية تؤمن بأن التنافس يولد الشعور بالغيرة، أو الطمع، أو الحسد تجاه شخص ما بسبب مكانته، أو ألقابه.

إن المنافسة موضوع مثير للجدل في رياضة الكاراتيه، وأيضًا في الحياة. لكن مهما كان رأيك في هذه المسألة، فلن تستطيع تجنبها. سوف تجد نفسك دائمًا تخوض منافسة من أجل شيء ما، سواء كنت تريد منصبًا جديدًا، أو تريد آخر مقعد على متن القطار.

أنا مع المنافسة بشكل كامل. فكما سأشرح بعد قليل، في بعض الأحيان يمكن للمنافس أن يساعدك على تطوير نفسك أكثر من صديق حميم لك. لكن عندما تزيد المنافسة عن الحد، فإنها تصبح قوة دافعة غير صحية، وغير مرغوب فيها.

كما ترى، فإن العديد من المنافسين يكرهون الناس الأفضل منهم؛ لأنهم يرونهم عقبات تعيق تقدمهم. إنهم أيضًا يخافون ممن يرونهم أقل منهم؛ لأنهم خائفون من أن يصبحوا في مستوى أعلى منهم بطريقة ما. باختصار، المنافسة تقود الناس إلى حسد الفائزين، وإهانة الخاسرين، والشك في الجميع تقريبًا.

فكّر في كم الطاقة والوقت المهدر وأنت تحاذر من الناس بدلًا من المضي

قدمًا في حياتك. لا بد أن هناك وسيلة أفضل للحياة غير العيش في عالم المنافسة المليء بالتوتر. في الواقع، هناك طريقة أفضل لفعل ذلك، ولن يتوجب عليك تجنب المنافسة بالكامل. إذا دخلت في منافسة لكن بالطريقة الصحيحة، يمكن أن يبرز هذا أفضل ما فيك.

**إذا دخلت في منافسة لكن بالطريقة الصحيحة، يمكن أن يبرز هذا أفضل ما فيك.**

عليك أن تفهم: سيكون هناك دائمًا أناس أكثر علمًا، أو أكثر مهارة، أو أكثر شهرة منك. لا تقارن نفسك بالآخرين. لا تجعل الآخرين يملوا عليك الأهداف التي تضعها لنفسك. بدلًا من ذلك، ضع لنفسك الأهداف التي تبدو منطقية بالنسبة لك. نافس نفسك. قارن مدى تقدمك هذه السنة، مع مدى تقدمك السنة الفائتة، بدلًا من مقارنته مع مدى تقدم شخص آخر.

الآن حان وقت الشرح الذي وعدتك به منذ قليل.

كلنا لدينا رغبة بداخلنا في النمو، والنمو يحدث بأفضل صورة عندما نواجه تحديًا ما. إن التحديات تخرجنا من منطقة الراحة الخاصة بنا. عندما توجد أمامنا صعوبات، فإننا نخرج أفضل ما لدينا، ونعرف المدى الحقيقي لقدراتنا. في الكاراتيه، يبذل خصومك كل ما في وسعهم لجعل الأمور صعبة بالنسبة لك. وعن طريق القيام بدور أعدائك، فإنهم يصبحون في الحقيقة أصدقاءك. وعن طريق التنافس معك، فإنهم في الحقيقة يتعاونون معك. إن الحصول على خصم جدير بالمنافسة أمر رائع؛ إنه يشجعك على أن تصبح أفضل ما يمكنك.

لذا، في أثناء انتقالك من المقارنة مع نفسك إلى تحسين نفسك، ومن رؤية خصومك على أنهم أعداء، إلى رؤيتهم على أنهم أصدقاء، تذكر: سوف تزودك الحياة دائماً بالتحديات، وبالخصوم الجديرين، الذين يطالبونك بالنمو.

## الفصل ٢٤

# التراضي

**إن** ممارسي الفنون القتالية يسعون دائماً للتناغم. بالطبع إنهم يتدربون لكي يقاتلوا، لكن هذا يمنحهم -على النقيض- خياراً بدلاً من القتال. إنهم لا ينسحبون من المشكلة؛ بل يسعون لحلها. إنهم يبحثون عن حل وسط، ومجال للاتفاق. إنهم يسعون إلى التراضي.

معظم الناس تخجل من المواجهة. إنهم يكرهون القتال، لكن اختلاف السلوك، والآراء، والاتجاهات لا يجب أن يتحول إلى مباراة مصارعة. يمكن للمواجهة أن تكون إيجابية، لكن مازال معظم الناس يتفادونها، وينتهي بهم الأمر إلى الشعور بالإحباط، والامتناع تجاه الآخرين. على الرغم من ذلك، فالأمر واضح: التقاعس لن يحل الخلافات. يجب التعامل مع الخلاف قبل أن يتحول إلى قوة مدمرة.

يمكن تعلم الكثير من فنون القتال عندما يتعلق الأمر بحل المنازعات. إن ممارسي الفنون القتالية يعرفون أهمية المبادرة بالتصرف مبكراً. إنهم حذرون. ويراقبون المحيط الخاص بهم، وتمنحهم قدرتهم على الملاحظة جهاز إنذار مبكر ينبههم إن كانت هناك مشكلة محتملة. إذا أحسوا بوجود مشكلة، فإنهم لا يصبحون عدوانيين، أو يتفادون حل المشكلة. إنهم يبقون هادئين، وحازمين. إنهم يأخذون الوقت اللازم لفهم السبب الحقيقي للمشكلة. إنهم يرون الأمر من وجهة نظر الشخص الآخر، ثم يجدون طريقة مقبولة لتخطي الأمر. ببساطة: إنهم يسعون إلى التراضي. لا تخطئ الفهم: إن السعي إلى التراضي لا يعني أن تخفض معاييرك،



أو تتخلى عن قيمك من أجل الآخرين؛ بل يعني التقليل من مطالبك، أو تغيير رأيك لكي تصل إلى اتفاق، لكن يعتبر السعي إلى التراضي خطأ عندما يؤدي إلى التضحية بأحد مبادئك. كلنا لدينا معايير، وإذا لم يتم استيفاء الحد الأدنى لها، فسوف يؤدي الأمر إلى عدم التناغم؛ لذا، اسعَ إلى تحقيق توازن مناسب، ولا تقم بعمل تسويات تؤذيك.

**يعتبر السعي إلى التراضي خطأ عندما يؤدي إلى التضحية بأحد مبادئك.**

يمكن للخلاف أن يثير مشاعر قوية لديك؛ لذا فإن السر يكمن في أن تتعامل معها عندما تكون هادئاً. ابتعد عن الانفعالات التلقائية. خذ وقتك في التفكير في المشكلة بشكل كامل، وابحث عن طريقة بناءة للتعامل مع الوضع، وتوصل إلى اتفاق مقبول بالنسبة للطرفين.

## الفصل ٢٥

# اتخاذ القرار

**في** الحياة، يكون عليك دائماً أن تتخذ قراراً ما. في كل لحظة في يومنا، علينا أن نختار ما نريد التركيز عليه، وما نفكر فيه، وما نفعله. لكننا، في معظم الوقت، نتصرف من خلال أنماط السلوك التلقائي. فنحن نقفز للاستنتاجات، ويكون رد فعلنا اندفاعياً، ونفكر في أفكار متكررة. لكن لكي نحيا حياة أكثر إشباعاً علينا أن نتعلم كيف نتخذ قراراً واضحاً، وواعياً، وغير متحيز.

كلنا شعرنا بأننا غير حاسمين في وقت من الأوقات. إنه إحساس غير مريح؛ لذا غالباً، لكي نتفادى الإحساس بعدم الراحة، نقوم باتخاذ قرارات مفاجئة، ورد فعلنا يكون سريعاً، ونتصرف بنفس طريقتنا القديمة. على الرغم من ذلك، لكي نتخذ قرارات أفضل، علينا أن ننسى الأشياء لبعض الوقت. علينا أن نأخذ خطوة للوراء. عندما نفكر في تفاصيل موقفنا، وكل الخيارات المتاحة، فإنه يمكننا أن نرى ما الذي يجب أن يكون مختلفاً، ونرى احتمالات التغيير. إن الأسئلة البسيطة مثل: "ما الذي سيحدث الآن بالضبط؟" و "كيف يمثل هذا مشكلة بالنسبة لي؟" قد تساعدك في توضيح الأمر؛ لذا عندما تشك في أمر ما، اعتبر هذا إشارة لكي تتوقف، وتفكر.

هناك عقبة أخرى تقف في طريق اتخاذك لقرارات أفضل، وهي الخوف من الخطأ. نحن لا نريد أن نخطأ؛ لذا نبقى على حالنا، وبدلاً من الابتعاد قليلاً عن الأمر؛ لكي نراه بوضوح، نجد أنفسنا نشعر بالقلق، سامحين

للأمور أن تصبح أكثر سوءًا. عليك أن تفهم: لن نتمكن من اتخاذ القرار الصحيح دائمًا، ولكن يمكننا دومًا أن نجعل اختيارنا صحيحًا. بعبارة أخرى، بغض النظر عن القرار الذي نتخذه، ستعطينا نتائجه درسًا نتعلمه، وإذا انتبهنا للدرس، وتعلمناه، فسنكون قد أخذنا خطوة نحو اتخاذ القرار الصحيح.

**لن نتمكن من اتخاذ القرار الصحيح دائمًا،  
ولكن يمكننا دومًا أن نجعل اختيارنا  
صحيحًا.**

على سبيل المثال، قد تختار شريك حياتك، أو وظيفة ما، لكنك ستعلم -على الأقل- أن ليس هذا ما تريد. في المرة التالية سيكون لديك فكرة أفضل عما تبحث عنه، وعما هو مهم بالنسبة لك؛ لذا، لا تتراجع. اتخذ القرار، واستفد من النتائج، وبعدها قم بتعديل اللازم.

في الكاراتيه، عليك أن تتصرف بجرأة وأنت تقاتل. لا تستطيع أبدًا أن تتأكد إن كانت طريقتك في الهجوم ستكون ناجحة، أم لا. على الرغم من شكوكك، عليك أن تتقدم للأمام بشجاعة وتقوم بالهجوم. بدون الالتزام الكامل، سوف يتم إصابتك على الأرجح. تصرف كأنك من المستحيل أن تفشل، وستحقق النتائج التي تسعى إليها. إنه نفس الأمر بالنسبة للقرارات الكبرى في الحياة. خذ وقتك في تقييم الموقف، ثم قم بفعل اللازم وأنت واثق بما تفعل، كأنك من المستحيل أن تفشل. ببساطة: انتظر لفترة، ثم تصرف بسرعة، وحزم.

## الفصل ٢٦

# الدفاع

**طوال** المدة التي عاش فيها البشر على هذه الأرض، ونحن عبارة عن وجبة خفيفة للوحوش البرية، أو حتى لأقراننا من البشر. منذ آلاف السنين ونحن نجد أن هناك أسدًا جائعًا يتعقب رائحتنا، أو محاربًا من الغزاة يجري وراءنا. كان لدينا واحد من ثلاثة اختيارات: الهرب، أو القتال، أو الموت. في أغلب الأوقات، لم يكن الهرب خيارًا - هل حاولت مرة أن تهرب من أسد؟ لذا، في الحقيقة كان هناك خياران: القتال، أو الموت. ومن الواضح أن الموت لا يتطلب الكثير من التدريب؛ لذا تعلمنا بسرعة أن نقاتل.

في يومنا هذا، ليس هنا احتمال أن يسعى وحش بري لاصطيادك، واحتمالات الاعتداء الجسدي غير المبررة أصبحت نادرة؛ لذا لا يوجد هناك حاجة كبيرة لتعلم الدفاع عن النفس، لكن الشيء الذي لم يعد نادرًا هو الاعتداء العاطفي - الذي يمكن أن يجعلك تشعر أن هناك وحشًا بريًا يطاردك، إذا كان هذا الاعتداء مقصودًا. المشكلة هي أنه لدينا فنون قتال كثيرة تعلمك الدفاع عن النفس، لكن لا يوجد سوى القليل من طرق الدفاع العاطفي عن النفس. أعتقد أن ما نحتاجه فعلاً هو التدريب على كيفية الدفاع عن النفس عن طريق الكلام، وليس عن طريق قبضة يدك؛ لذا سوف أريك بعض الطرق الدفاعية من أجل هذه المواقف.

لكن قبل أن نفعل هذا، علينا أن نواجه الحقيقة.

كل الناس يحبون إرضاء الآخرين. إذا أرضينا أصدقاءنا، أو رؤساءنا في العمل، أو رفقاءنا فعلى الأرجح أنهم سيقومون بمساعدتنا، وإذا أردنا أن نبقى في وظائفنا، ونبقى مع أصدقائنا، فلن يضر أن يظن هؤلاء الناس خيراً بنا، لكن في بعض الأحيان، نحرص على أن نكون محبوبين لدرجة أن ينتهي بنا الأمر ببذل مجهود كبير لإرضاء الآخرين، وننسى أن نرضي أنفسنا. وفي أحيان أخرى، نريد أن نرضي الناس لدرجة تتجاوز الحدود، سامحين لهم بأن يتلاعبوا بنا، ويقوموا باستغلالنا.

لسوء الحظ، سوف يكون هناك دائماً أناس يقومون -لأي سبب من الأسباب- بإلقاء نكات سخيفة، أو يحاولون التلاعب بك من خلال الابتزاز العاطفي، أو يفسدون أهدافك المهنية بأساليب ملتوية، لكن ليس عليك أن تكون ضحية، أو أن تتسم بالسلبية. ولن يحدث هذا إذا دافعت عن نفسك. لذا، دافع عن نفسك، لكن لا تتعدى الحدود حتى لا تصبح على حافة الهاوية، أو تنفعل بشكل مبالغ فيه على كل تعليق، أو حركة غير واضحة. إذا شعرت بأن شخصاً ما تخطى حدوده، ابدأ أولاً بتحذير صغير، إذا لم يتوقف عن سلوكه، فحاول مرة أخرى، إذا لم يفلح ذلك، لا تتردد... واجهه، وأعطه لكمة قاضية.

**ليس عليك أن تكون ضحية، أو أن تتسم  
بالسلبية، دافع عن نفسك.**

إليك كيفية ذلك.

إذا أحسست بأن طلب أو اقتراح الشخص الآخر سيكون صعباً بالنسبة لك، قل: "لا"، لكن ليس بطريقة وقحة، أو حادة. بعدها قل اسم الشخص، ولنفترض أنه: "جيس". في النهاية، دع الشخص يعرف ما تشعر به، قل له "انظر، أنا أشعر بالضيق، وأنا أقول هذا، ولكن...". ثم اشرح له لماذا قلت "لا". مثال ذلك: "أخشى أنني إذا فعلت لك ما تريده، فلن أستطيع

أن أنجز أشياء أخرى أكثر أهمية". ضع الخطوات الثلاثة معاً وستجد نفسك تقول شيئاً كهذا: "انظر يا جيس، أنا أجد صعوبة في أن أقول لا؛ لأنني لا أريد أن أظهر على أنني لا أهتم لأمرك، لكنني فكرت في الأمر ملياً، وأنا سأضطر لقول لا هذه المرة. لدي الكثير لكي أفعله، وإذا أخذت المزيد من الأشياء على عاتقي، فلن أستطيع أن أنجز أي شيء".

وإذا رد عليك بلهجة عدائية، فتوقف، وأمسك بزمام عواطفك للحظة، وخذ نفساً عميقاً. ليس الأمر سهلاً، لكنه قد يقوم بتهدئة الموقف قليلاً. عندما يهدأ الشخص، أعد عليه ما قاله بشكل موجز -دون الشتائم بالطبع. مثال ذلك: "إذا كنت قد فهمتك بشكل صحيح، فأنت...." بعدها، إذا كان لديك حل لمشكلة هذا الشخص، فاطرحه عليه، وإذا لم يكن لديك حل، فاسأل الشخص: "كيف تحب أن نحل هذه المشكلة؟" إذا كان حل الشخص للمشكلة غير مجد، فتفاوض معه للوصول إلى بديل. مثال ذلك: "لا أستطيع أن أفعل ذلك، لكن يمكنني أن أفعل هذا.....".

إن سر الدفاع عن النفس ضد الهجمات العاطفية، هو أن تكون حازماً ومنطقياً، لا تتفاد النزاع، تعلم أن تواجه الأمر، قل رأيك، ودافع عن نفسك.

## الفصل ٢٧

# التركيز

**كل** يوم يهطل فوق رؤوسنا وابل من المعلومات، والفرص، والمهام التي تتنافس في الحصول على انتباهنا. في كثير من الأحيان، نجد أنفسنا نحاول أن نعمل أكثر من شيء في نفس الوقت، وهذا في الحقيقة أمر مستحيل. عقلنا يستطيع التركيز على شيء واحد فقط، لكنه يقفز بصورة مستمرة من شيء إلى آخر، وهذه الأشياء ليست دائماً ما نريد التركيز عليه. نحن نميل إلى البدء في موضوع معين، ثم نتوقف بشكل متقطع عندما نتذكر الأشياء الأخرى التي علينا أن نعملها.

هناك العديد من الأشياء التي تستطيع إلهاءنا في الحياة، لكن لكي نتمكن من إنجاز مهامنا، نحن بحاجة إلى أن ننقل انتباهنا ونحافظ عليه مركزاً على الشيء الذي نريده. إنه لأمر عجيب أن نضيع الكثير من حياتنا في التفكير في الماضي، أو القلق من المستقبل. إن الانتباه المتبعثر يجعلنا أشخاصاً غير منتجين. إذا قمنا بفعل العديد من الأشياء، أو حتى التفكير فيها في وقت واحد، فسينتهي بنا الأمر إلى عمل لا شيء. لكي نقوم بعمل أفضل ما لدينا، ونحقق أهم أهدافنا، يجب أن نكون منتبهين بالكامل إلى الأنشطة التي نقوم بها.

التأمل قد يساعدك في زيادة تركيزك. فهو يدرّب عقلك؛ ليكون قادراً على البقاء في نفس الوقت. إنه عبارة عن تدريب على الانتباه لشيء واحد في الوقت الراهن، وتعلم كيفية الإبقاء على التركيز على هذا الشيء. هذا الشيء يمكن أن يكون أي شيء، مثل غرض مادي، أو شخص، أو صوت.

أو إحساس، أو أي شيء آخر، لكن المهم هنا هو أن يكون تركيزك على شيء واحد فقط. عندما تكون قادرًا على التركيز على الحاضر، فأنت تستطيع أن تستخدم عقلك كله في المهمة التي تقوم بها، وستكون قد قمت بصقل مهارة هامة للنجاح.

**المهم هنا هو أن يكون تركيزك على شيء واحد فقط.**

هذا تمرين بسيط للتأمل، يمكن أن يساعدك على تحسين قدرتك على التركيز. هات صفحة من الورق الأبيض، وارسم نقطة سوداء في الوسط. يجب أن يكون قطر النقطة حوالي ١ سنتيمتر. بعدها، الصق الصفحة على حائط على مستوى عينيك. الآن، لمدة دقيقة، ركز انتباهك على النقطة السوداء. لا يهم إذا كنت جالسًا، أو واقفًا لكن حاول أن تبقى ظهرك مستقيمًا، ورأسك لأعلى، واسترخ.

بلا شك، سوف تشعر بأن عقلك يحيد عن نقطة تركيزك. هذا أمر طبيعي؛ لذا لا تقسُ على نفسك. لا تجبر نفسك على التركيز، فقط ببطء قم بالتركيز مرة أخرى على النقطة السوداء، في كل مرة يحيد عقلك بعيدًا عنها. هذه هي عملية التأمل. عندما تصبح قادرًا على التركيز لمدة دقيقة واحدة، حاول القيام بالتمرين لمدة دقيقتين، بعدها جرب لمدة ثلاث دقائق، وهكذا.

إن تدريب تركيزك مثل تدريب عضلة ما -يحتاج إلى الوقت، والمجهود. تمرن لفترات قصيرة، من خمس إلى عشر دقائق، بصورة منتظمة، بدلًا من التمرن لفترات طويلة لكن بدون انتظام. إن تخصيص جزء من الوقت للتمرين، سوف يساعدك على صقل هذه المهارة.



في الرياضة، التركيز هو ما يفرق بين الهواة والمحترفين. وفي العمل، هو ما يفرق بين العاديين واللامعين. وفي الحياة، هو ما يفرق بين مكانك الآن، والمكان الذي تريد أن تكون به. إذا كان تركيزك قليلاً لن تستطيع أبداً أن تلتزم بمجال ما لفترة كافية لكي تكون ناجحاً فيه. سوف تنتقل دائماً من مهمة إلى مهمة، ومن مشروع إلى مشروع، ومن شيء مثير للاهتمام إلى شيء آخر، وسوف تكون دائماً مشغولاً، ولكن لا تنجز أي شيء له قيمة.

يجب أن يكون هدفك هو أداء أي نشاط بتركيز دقيق، لحظة وراء لحظة، متى أردت. هذا ليس سهلاً. إنها طبيعة العقل أن ينتقل من شيء إلى آخر، لكن مع التمرين يمكنك أن تتعلم كيفية تهدئة هذه الطبيعة، وزيادة قدرتك على التركيز على شيء واحد لفترة طويلة. سوف تكون أكثر استرخاءً، وستكون قادراً على التفكير بشكل أكثر وضوحاً، وسترى حلولاً للمشاكل بسهولة أكثر.

## الفصل ٢٨

# التسامح

**كلنا** لدينا حدود في التسامح. إذا تأخرت لمدة ٥ دقائق في أثناء ذهابك لمقابلة بعض الناس، قد يقولون لك إنه لا توجد مشكلة، أما إذا تأخرت لمدة ١٥ دقيقة، فستجدهم يستشيطنون غضبًا. كما ترى، كل فرد منا لديه كتاب عن القواعد في الحياة؛ عن الصواب والخطأ، عن المقبول والمرفوض. وفي مكان ما في الملاحظات السفلية في كتاب القواعد هذا سوف تجد ملحوظة صغيرة: "كل الكائنات البشرية يجب أن تلتزم بقواعد هذا الكتاب". وإذا لم يلتزموا ف....

قد يشكل ما سأقوله لك الآن صدمة؛ لذا تما لك زمام نفسك. عليك أن تفهم: كتابك عن القواعد ليس هو الكتاب الوحيد. في الواقع، يوجد على الأرجح كتب قواعد على قدر تعداد البشر في هذا الكوكب. بالطبع، يوجد بعض التشابه في الأفكار العامة مثل: "يجب ألا تقتل أحدًا" وما شابه، لكن، عندما يتعلق الأمر بالحياة اليومية، فإن الأشياء الصغيرة مثل: "يجب ألا تتأخر لمدة ١٥ دقيقة" تصبح مهمة. بعبارة أخرى، إن خرق تلك القواعد الشخصية الهامة بالنسبة لنا، هو ما يؤدي إلى الإحساس بالاستياء، والغضب.

بعد هذا الكشف، إذا لم تكن تعاني من ضغوط ما بعد الصدمة، فما سأقوله الآن سوف يسببها لك بالتأكيد. بالرغم من أن هذا قد يبدو غريبًا، فإن البشر مصممون لكي يرتكبوا الأخطاء. نعم هذا صحيح. سوف نرتكب الأخطاء دومًا. لنواجه الأمر. نحن نخيب ظن الناس بشكل

مستمر. من منا لا يفعل ذلك؟ وبالإضافة لهذا، سوف نستمر في ارتكاب الهفوات، وفي التخبط، وعدم القيام بالأمر بالشكل الصحيح. إن لم يكن هذا هو الحال ما كنا لنتطور. لن يكون لدينا دافع لكي نحسن من أنفسنا. لن يكون هناك شيء لنقوم بتحسينه.

إذاً، لماذا نجد الأمر صعباً عندما يتعلق بمسامحة الناس عندما يخالفوا قواعدنا؟ إنه أمر غريب. نحن لا نغضب من بطة عندما تقوق؛ لأن هذا هو ما يفعله البط، لكن إذا فشل الصديق المقرب لدينا، أو رفيقنا، أو شريك حياتنا في الالتزام بالقسم (٣٤ ب) من كتاب القواعد الخاص بنا، فإننا نغضب، ويكون عليهم دفع الثمن. عادة يكون العقاب الذي نختاره إما العين بالعين، والسن بالسن، أو رد الأذى، أو الانتقام، لكن هل الأمر مهم حقاً لكي تنزل من مستوى سلوكنا إلى الفعل الذي كنا نظن أنه غير مقبول في البداية؟ في أوقات أخرى، تكون العقوبة أشد: قطع العلاقة. في كلتا الحالتين، نحن نريد أن يعلم من سبب لنا الأذى كم تضررنا من ذلك؛ لذا نقوم بمعاقتهم. نحن نريدهم أن يشعروا بأننا، أو بأشد منه. لكن عندما نرفض أن نسامح، سينتهي بنا الأمر فقط إلى معاينة أنفسنا.

الآن إذا كنت ما زلت معي بعد هذا الاستنتاج، فمن المرجح أن يقضي عليك ما سأقوله الآن. كما ترى، بشكل ما، لا يوجد سبب لكي تسامح أي شخص على أي شيء؛ لأن المسامحة تعني ضمناً أنه كانت هناك نية في الخطأ الذي ارتكبه هذا الشخص، لكننا لا نكون أبداً في أفضل حالاتنا عندما نوذي الآخرين. نحن دائماً نبذل أفضل ما بوسعنا، آخذين بالاعتبار أين نحن، وما هي الظروف التي نواجهها، والأدوات التي بحوزتنا لمواجهة هذه المواقف. إذا كنا فعلاً على دراية بالأمر بشكل أفضل، فسنصرف بشكل أفضل.

أنا أعرف أن الأمر ليس سهلاً، . كلنا لدينا حدود. على الرغم من ذلك، هناك أمر واضح للغاية: أنت تعطي الآخرين القدرة على إيذائك،

وبإمكانك استرجاع تلك القدرة. إذا أساء إليك شخص، أو قلل من احترامك، أو أهانك، فتذكر شيئاً: يمكنك أن تقرر كيف ستتفاعل مع الأمر. فإذا نظرت إلى هذا الشخص على أنه مشوش، ناقص، غير متزن عاطفياً، بحاجة إلى الحب، والانتباه، ضعيف أو يتألم، وقتها سوف تجد أنه من السهل أن تتعاطف معه. بالإضافة إلى هذا، لن تكون هناك حاجة لكي تسامحه.

### يمكنك أن تقرر كيف ستتفاعل مع الأمر.

هذه الطريقة في الحياة لا تعني أنك يجب أن تسمح للناس بالتعدى عليك. دافع عن نفسك عندما تحتاج لذلك، لكن لا تُعد التفكير في الخطأ الذي حدث، ولا تستمر في تذكر تلك التجربة المؤلمة مرة تلو الأخرى. إن البقاء في هذا العذاب النفسي، لن يجعلك تشعر بإحساس أفضل. إن هدفك هو المزيد من راحة البال، والاستمتاع؛ لذا، لا تكتم الأمر بداخلك؛ بل أخرج منه.

## الفصل ٢٩

# العطاء

**بالنسبة** لبعض الناس، كلمة العطاء تعني التضحية، لكن هناك فرق كبير بين العطاء، والتضحية. العطاء مبني على رغبة حقيقية في مساعدة الآخرين. التضحية تأتي من الخرافة التي تقول أنه لكي تعطي شيئاً للناس، عليك أن تحرم نفسك منه أولاً. هذه الخرافة منتشرة بشدة، لكن العطاء يفيدك أنت. إنه من أجل رضاك أنت. لكنك قد تسأل "أليس هذا أناانياً؟". نعم، إنه كذلك، لكن على مستوى أعمق، أنت تخدم مصالحك الشخصية عن طريق مساعدة الآخرين. دعني أشرح لك.

العطاء أمر صحي. فالطبيعة دائماً ما تعطي الأشياء بشكل مستمر وتجدد نفسها: إن الشجرة تطرح أوراقها؛ وجسمك يطرح جلده؛ والشمس تخرج الحرارة منها. كما ترى، إذا تعددت وتكاثرت الأشياء في الطبيعة بدون أن تموت، وتجدد نفسها، فإن النظام البيئي سوف يتداعى. إنه يصبح عائقاً في طريق سلامته ونموه. عندما نتمسك بشيء ما، ونحاول منعه من الزوال، ونرفض أن نتركه، فإننا نصبح عقبة أمام أنفسنا؛ لذا. انسَ مبدأ التضحية مع الحرمان، واستبدله بمبدأ "يجب أن تعطي لكي تعيش".

العطاء أمر صحي، فالطبيعة دائماً ما تعطي  
الأشياء بشكل مستمر وتجدد نفسها.

في أغلب الأوقات، عندما يعطي الناس شيئاً، فإنهم في عقولهم يتوقعون شيئاً قيماً في المقابل؛ قد لا يتوقعونه في نفس اليوم أو في الغد، ولكنهم يتوقعونه في وقت ما في المستقبل. إنهم يعطون لكي يأخذون؛ ليس من الحياة، ولكن من الشخص نفسه الذي أعطوه من قبل، لكن هذا خطأ. لا يوجد حاجة لأن نحسب كل شيء نعطيه للناس.

عليك أن تفهم: عندما تعطي، سوف تزودك الحياة دائماً بما تريده؛ لذا، لا تقلق على ما الذي ستستعيده من الآخرين. عندما تؤمن بهذه الفكرة، فستجد نفسك تعطي بدون أن تنتظر مقابلاً. سوف يكون الأمر كمثل الورد التي تمنحك السعادة، وأنت تنظر إلى لونها الأحمر، أو تشم رائحتها. سوف يصبح العطاء جزءاً من طبيعتك. سوف تعطي لمجرد الشعور الجميل بالعطاء.

باختصار: أعط ما لديك من مصادرك، ومواهبك، وقدراتك لكي تصنع فرقاً في حياة الآخرين. كن كريماً. هذا هو الطريق لحياة أكثر إشباعاً، ورضاً.

## الفصل ٣٠

# التخلي

**معظم** المعاناة التي يمر بها البشر، هي بسبب عدم قدرتهم على التخلي عن بعض الأشياء. على سبيل المثال، نحن نتمسك بأفكار، وتجارب غير سارة، في حين أنه يجب أن نتخلى عنها، أو نحاول أن نحل المشاكل العاطفية عن طريق إعادة التفكير في الحدث الذي تسبب في هذا الإحساس مرة تلو الأخرى، لكن على الرغم من جهودنا، ينتهي بنا الأمر إلى زيادة المعاناة بدلاً من تحسين الأمور. ما نحن بحاجة إليه، هو أن نتعلم كيفية التخلي، ونسمح للمشاعر السلبية بأن تهدأ بصورة طبيعية؛ لأن هذا ما سيحدث في النهاية.

اسمح للمشاعر السلبية بأن تهدأ بصورة طبيعية؛ لأن هذا ما سيحدث في النهاية.

الأمر يُشبه قيادة الدراجة في الصالة الرياضية. إذا توقفت عن الركوب، سوف تقف العجلات في نهاية الأمر. إن التمسك بفكرة ما مثله مثل زيادة سرعتك أثناء الركوب. نحن نستمر في التبديل على دواسات الدراجة. ونقلب الأفكار نفسها في عقلنا مرة تلو الأخرى، ونتأذى جراء ذلك. هذه العجلة لا تؤدي بنا إلى أي مكان، لكن أجسادنا تشعر بالألم وتعب شديدين. كما ترى، غالباً ما نصنع نحن العقبات التي تعيقنا وتبطئ تقدمنا في الحياة. إليك قصة توضح ذلك جيداً. كان هناك ثلاثة رجال قاموا

برحلة. كان كل منهم يحمل كيسين حول عنقه -واحد من الأمام، وواحد من الخلف. أي من هؤلاء الرجال أتم الرحلة أولاً؟

سُئل الرجل الأول عما يحمله في الأكياس، فرد قائلاً "الكيس على ظهري، يوجد به كل الأعمال الصالحة التي قام بها أصدقائي، بهذه الطريقة تكون بعيدة عن ناظري، ولا تشغل بالي، ولا أضطر لفعل أي شيء حيالها، فأنساها بسرعة، أما الكيس الذي أمامي ففيه كل الأشياء السيئة التي يفعلها الناس بي. إني أتوقف دائماً وأخرج هذه الأشياء؛ لكي أدرسها. إنها تبطئ حركتي، لكنها لا تجعلني أنسى من أخطأ بحقي".

الرجل الثاني قال إنه يضع كيس أعماله الصالحة أمامه. وقال "أنا دائماً أبقى هذا الكيس أمامي. إن إخراج أعمال الصالحة وعرضها يعطيني إحساساً ممتعاً". قال له أحدهم "ماذا يوجد بداخل الكيس وراء ظهرك؟" قال الرجل "يوجد به أخطائي القليلة، فأنا أبقياها دائماً وراء ظهري".

سُئل الرجل الثالث عما بداخل الأكياس، فرد قائلاً "أنا أحمل الأعمال الصالحة التي يقوم بها أصدقائي في الكيس الأمامي". فقال أحدهم "إنه يبدو ممتلئاً. لا بد أنه ثقيل". فرد قائلاً "لا. إنه كبير، لكنه ليس ثقيلاً. إنه ليس عبئاً على الإطلاق. إنه مثل شراع السفينة الذي يساعدي على التقدم للأمام". فسأل السائل "ألاحظ أن الكيس الموجود وراء ظهرك به ثقب. يبدو أن هذا الكيس قليل الاستعمال". فقال الرجل الثالث "هنا أضع كل الشر الذي ألقاه من الآخرين. هذا الشر يسقط من الثقب ويضيع؛ لذلك، لا يوجد أي عبء على كاهلي".

الدرس هنا هو: لا تدع خبراتك غير السارة تعيق تقدمك. تعلم أن تترك الأفكار غير الصحية. تذكر أنك لن تستطيع أن تتمتع بيومك إذا كنت تفكر بكل الأشياء السيئة التي حدثت لك بالأمس.



## الفصل ٣١

# الإنصات

**هل** لاحظت من قبل أن من يتكلمون قليلاً يميلون إلى تركيز كلامهم وبالتالي يقولون أكثر؟ وربما من الصواب أن نقول أيضاً إن من يتكلم أقل يأخذ راتباً أكبر. معظمنا لا يظن أن الإنصات مهارة نتقاضي راتباً عليها؛ لأنها شيء نفعله بشكل طبيعي. لكن الكثير من الناس لا يعرفون الفرق بين الإنصات والسمع. السمع عملية لا إرادية، لكن الإنصات عملية إرادية. يوجد مثل صيني يعبر عن هذا بشكل جيد: "نحن ننظر، ولكننا لا نرى؛ ونسمع، ولكننا لا ننتصت..." لكي نتصت جيداً، علينا أن ننتبه.

إن انتباهك شيء قيم. هناك العديد من المنظمات التي تصرف الكثير من المال لعمل إعلانات تليفزيونية، وتصميم ملصقات لتجذب انتباهك. هناك أصوات، وأغاني، وأنغام تتنافس من أجل انتباهك أيضاً، لكن الإنصات هو التركيز على واحد من كل هؤلاء. هذا ليس نشاطاً سلبياً. إنه اختيار.

**انتباهك الكامل، هو أقيم شيء يمكنك أن تمنحه لشخص آخر.**

في الواقع، انتباهك الكامل، هو أقيم شيء يمكنك أن تمنحه لشخص آخر. إنه شيء ينم عن الحب. إذا قلت انتباهك إلى شريكة حياتك، فقريباً ما ستقل هي انتباهها إليك. وإذا قلت انتباهك لأطفالك، فقريباً ما

سيقبلون انتباههم لأي شيء حولهم (أي، اضطراب نقص الانتباه). إن انتباهك يؤكد وجود الآخرين. لا أحد يحب أن يتم تجاهله، أو أن يشعر أنه ليس شيئاً مهماً. ببساطة، الحب هو الانتباه والاهتمام.

أن يقول الناس عنك إنك تتصت جيداً هو نوع من الإطراء. ولا يمكنك تزييف ذلك، فالناس يعرفون إذا كنت تصفي إليهم أم لا. عندما ننصت للآخرين، فإننا نتفهم جيداً حاجاتهم، ونقلل من نسبة سوء التفاهم، ونبني علاقات أكثر قوة. إن الإنصات هو أساس عملية التواصل. وكل شيء يساعدك على التواصل بشكل جيد، سيفيدك في حياتك المهنية أيضاً.

للأسف، يظن الناس الذين يريدون تسلق السلم الوظيفي في معظم الأحيان أن الكلام سيساعدهم أكثر من الإنصات، وهذا لأنهم يرون أن الأشخاص الذين يتم مكافأتهم واثقون في أنفسهم، واضحون، يتمتعون بفصاحة اللسان، وعندهم الكثير من الأفكار المثيرة للاهتمام، والكثير من الكلام ليقولوه، ولكن في أثناء محاولة الظهور بشكل الشخص الذكي، يميل الناس إلى استخدام لغة معقدة، ومصطلحات غامضة، ويميلون إلى انتقاد أفكار زملائهم في الاجتماعات، وإكمال عبارات الآخرين. ببساطة، إنهم يتكلمون كثيراً، ولا ينجسون بشكل كافي.

لكن الإنصات لا يتعلق كله بالآخرين، إنه يتعلق بالإنصات لنفسك أيضاً. كما ترى، إذا تعلمنا أن نتوقف مؤقتاً لفترة من الوقت لكي نهدأ قليلاً، يمكننا أن نكشف عن المرشد الداخلي في أنفسنا. كلنا لدينا مرشد بداخلنا، لكننا لا نستخدمه بشكل كامل. غالباً نجد أن هناك الكثير من الضوضاء في رؤوسنا، لكنك ستجد أنه كلما كنت هادئاً، استطعت التفكير بشكل أوضح. أنت لست بحاجة للبحث عن هذا المرشد. ببساطة، أنت فقط تحتاج أن تكون واعياً به. الحقيقة هي: كلنا نسمع، ونشعر، وأحياناً نعرف ما علينا فعله، لكن قليلاً منا ينصت لما حوله.

## الفصل ٣٢

# التوقف مؤقتًا

**في** الكاراتيه، التمرين المنتظم، والتكرار، وبذل أقصى مجهود ممكن تعد أشياء ضرورية إذا كنت تريد أن تصبح محترفًا، لكن لحد معين. لا يوجد فائدة من التدريب بإفراط. إن اللياقة البدنية هي نتاج العمل والراحة. فالجسم ينمو في فترات الراحة ويصبح أقوى مما كان. ونفس الأمر يحدث مع كل الأنشطة الحياتية. إن التقدم يتطلب راحة منتظمة. في الواقع، أفضل ما في التمرين هو فترة الراحة...الراحة ثم العمل؛ ثم الراحة ثم العمل، ثم الراحة ثم التمرين. إنها مثل أغنية ينشدها كل شيء حي. إنها المقطوعة الفنائية الخاصة بالحياة.

الراحة ثم العمل، ثم الراحة ثم العمل، إنها  
الأغنية التي تنشدها الحياة.

المشكلة هي أنه مع انتشار ثقافة إنجاز الأشياء بسرعة في يومنا هذا، نجد بصعوبة وقتًا للإنجاز، ناهيك عن الراحة. المجتمع لا يشجعنا على أخذ وقت للراحة والتوقف عن العمل مؤقتًا. معظم وقتنا نقضيه في مطاردة أشياء ما، وفعل أشياء أخرى، ومحاولة إنجاز عمل ما. المال، والشهرة، والسلطة، والمكانة الاجتماعية كلها مقاييس للنجاح، ومعظمنا يبذل ما في وسعه لكي يحقق هذه المعايير. لا تخطئ الفهم: إن وجود أهداف شيء مهم. لا يوجد شيء خطأ في محاولة إنجاز شيء ما، لكن يمكنك أن تهدأ قليلاً. إن معدل تقدمك لن يهبط على الفور.

إن التوقف بشكل مؤقت لفترات وجيزة جزء مهم من المبارزة في الكاراتيه. راقب أي لاعب محترف وهو يبارز الخصم وستجد أن الدفاع، والهجوم لا يحدث بصورة متواصلة. إن المقاتلين الجيدين يتوقفون مؤقتاً لكي يروا الثغرات في الدفاع، ويراقبوا ردود الفعل، ويعيدوا التفكير في طريقة قتالهم. على النقيض، فإن المقاتلين المبتدئين يندفعون مهاجمين بسيل من الهجمات بلا هوادة، فتجد أن الإرهاق أصابهم بعد فترة قصيرة، وغالباً يصبحون معرضين للخطر. أنه نفس الأمر في الحياة: نحن لا نبلي أفضل عن طريق الركض أسرع، أو المحاولة بشكل أقوى. في بعض الأحيان، يكون من الأفضل أن تتراجع خطوة إلى الوراء، وتتوقف مؤقتاً.

هل أحسست من قبل أنك عالق في الحياة؟ بالتأكيد أنت تعرف هذا الشعور. أنت تحاول بشتى الطرق أن تتقدم للأمام، لكن الأمر يشبه الجري في المكان، بلا جدوى. معظمنا -بمن فيهم أنا- جرب هذا الشعور، وأفضل شيء تفعله عندما تكون قد حاولت فعل كل شيء، ولم يجد أي شيء هو... ألا تفعل أي شيء. أن تتوقف مؤقتاً. اثبت مكانك وستجد أن الخيار المناسب سيظهر من تلقاء نفسه. في الفيلم الكلاسيكي الذي ظهر عام ١٩٧٣ Enter the Dragon وضح هذا المبدأ بصورة جيدة، عندما وجد "بروس لي" نفسه في مكان لا مهرب منه، ولا يدري ماذا يفعل. فعندها جلس ثم وضع رجلاً فوق الأخرى، وتوقف مؤقتاً. بعدها بفترة، ظهر طريق الخروج له. في بعض الأحيان، نحن بحاجة إلى تقبل الوضع الراهن، ونرى ما الذي سيحدث بعدها. إن الفعل الذي يحدث بناءً على هذا الأساس يكون مجدياً. فمع الهدوء يأتي الوضوح.

رغم ذلك، فإن الإبطاء ليس في حركة الجسم فقط؛ بل في التفكير أيضاً. فحتى عندما يرتاح الجسد، قد يظل العقل يعمل بصورة متسارعة. عندما تتسرع في التصرف، يكون الأمر كأن عقلك يقفز من رأسك (إذا كان موجوداً في رأسك من الأساس) لكن عندما يهدأ ذهنك، ستستعيد عقلك. حتى وأنت مسترخٍ على الأريكة، إذا لم يكن عقلك في راحة، فلن

تكون في راحة أيضاً. إن عدم إراحة عقلك يماثل الجري في المكان كما ذكرنا، سوف ترهق نفسك، لكنك لن تذهب إلى أي مكان آخر.

لكي تريح عقلك يجب أن تركز على اللحظة الحالية. توقف عن إعادة التفكير في أحداث من الماضي، أو التفكير في كيف ستصبح الأمور في المستقبل. اعرف أين أنت الآن، وما يحدث حولك. خذ راحة. اهدأ. توقف مؤقتاً.

## الفصل ٣٣

# التخطيط

**الآن** أنا متأكد أنك لا تحتاج أن أشرح لك لماذا يجب أن نقوم بالتخطيط. كلنا سمعنا القول القديم: "إذا لم تقم بالتخطيط لما ستفعل، فإنك تخطط لكي تفشل". في الواقع، ستجد من الصعب أن تعثر على كتاب لتحسين الذات لا يذكر أهمية التخطيط. إن التخطيط يتكرر في الكتب كثيرًا لدرجة أنه يصبح مثل الأنشودة التي يكررها الإنسان إلى أن ينام. لكنك يجب أن تستيقظ الآن وترى الحكمة في تكرار الحديث عن أهمية التخطيط. إن كل الناس يقولون نفس الشيء لسبب ما، فالتخطيط يساعد الناس على النجاح فعلاً.

عندما يكون لديك حلم، ستمكن من توليد الشغف والالتزام الضروريين لكي تحقق النتائج التي ترغب فيها. لكن الحلم بدون تخطيط ليس له فائدة. عليك أن تفهم: ليس من الضار أن تحلم، لكن عليك أن تهض، وتنفذ مخططك عندما يحين الوقت. هذا هونداء اليقظة بالنسبة لك.

إن تحويل حلمك إلى سلسلة من الخطوات القابلة للتنفيذ، ووضع جدول زمني لذلك، يساعدك على جعلها أكثر من مجرد أمني. في الواقع، إن المخطط هو ببساطة حلم، أو هدف له جدول زمني. انظر للأمر من زاوية أخرى. تخيل أن واحدًا من أقاربك سيتزوج في مدينة على بعد ٢٠٠ كم من منزلك، وحفل الزفاف سيبدأ في التاسعة صباحًا. هذا هو هدفك: أن تصل إلى زفاف قريبك في التاسعة صباحًا، الآن أنت بحاجة إلى أن تخطط كيف ستحقق ذلك.

الخطة هي ببساطة حلم،  
أو هدف له موعد نهائي.

إذا قررت أن تذهب بسيارتك، فقد يعني هذا أن تغادر منزلك في السادسة صباحًا، مما يعطيك حوالي ثلاث ساعات لتكمل الرحلة. قبل أن تبدأ، سيكون من الجيد أن تتصفح الخريطة، وتأخذ فكرة عن وجهتك. فربما أنك إذا استكشفت الطرق المختلفة قد تجد طريقًا مختصرًا. بالإضافة إلى هذا، سيكون من المنطقي أن ترى إذا كانت هناك أي أعمال على الطريق قد تؤخرك أيضًا. إنه نفس الأمر في الحياة. إذا قمت بالتخطيط لما تريده فقد تكتشف طرقًا مختصرة، وتأخذ الطرق ذات أقل عقبات ممكنة.

بعدها، عليك أن تفكر في الخطوات المطلوبة لتحقيق هدفك. ما مدى السرعة التي ستقود بها؟ هل ستكون هناك دواعٍ للوقوف؟ ما مقدار الوقود الذي ستحتاجه؟ هل تحتاج سيارتك للصيانة؟ هذه مجرد بعض الأشياء التي يجب أن تضعها في الاعتبار؛ لكي تصل إلى وجهتك في الموعد المحدد. كن واضحًا جدًا: التفاصيل هي التي لديها القدرة على نقل خطتك من مرحلة التفكير إلى مرحلة التنفيذ؛ لذا، قم بالتفكير في الأشياء بتأنٍ قبل أن تبدأ في تنفيذها.

ولا تنسَ، يجب أن تكون الخطط التي تضعها مرنة أيضًا. خذ منسقي الأسطوانات على سبيل المثال. إنهم يجهزون قوائم الأغاني لكل حفل سيحضرونه، لكن يمكنهم أن يغيروا القائمة، أو يعيدوا ترتيب الأغاني، الأمر الذي يعتمد على تفاعل الجمهور مع الموسيقى. كما ترى، عندما تبدأ في تنفيذ خطتك، سيكون هناك بعض الأوقات التي يجب أن تجري بعض التعديلات فيها. فالخطط ليست ثابتة؛ بل يجب تعديلها، وتحديثها لتتواءم مع الظروف الجديدة. لذلك، كن مستعدًا لكي تغير مخططاتك أيضًا.

عليك أن تفهم: الأمور لا تسير دائماً وفقاً للمخطط، لكن وضع اتجاه للوجهة التي أنت ذاهب إليها في الحياة، أو لأي هدف آخر ذي أهمية، أفضل من الجلوس والاكتفاء بالأمنيات. لا يمكنك أن تترك كل شيء لتسيّره الحياة لك، فلا يوجد ضمان أن تسير الحياة بك إلى حيث تريد.



## الفصل ٣٤

# اللعب

**يبدو** أن بعض الناس يأخذون موضوع التنمية الشخصية بجدية أكثر مما ينبغي. ربما بسبب أن تحقيق الهدف، أو الفوز، هو أهم شيء في الحياة بالنسبة للبعض. أنا أقول أعط لنفسك مهلة، لكن هناك أناسًا آخرين لا يأخذون أنفسهم على محمل الجد بشكل كافي. بالنسبة لهم، الشيء الوحيد المهم في الحياة هو المرح. نصيحتي لك هي أن تتحلى بالحكمة. كما ترى، نحن بحاجة إلى أن يكون هدفنا هو الاعتدال؛ لأن الحياة لكي تكون أكثر إشباعًا تتطلب توازنًا بين اللعب والجد. نعم، المطلوب هو التوازن.

أكثر ما يندم عليه الناس وهم على فراش الموت أنهم أخذوا الحياة بجدية أكثر من اللازم؛ لذا لا تقع في نفس الخطأ.

في ثقافتنا التي تعتمد على الإنجاز، هناك دائمًا وقت للعب والمرح، لكن يجب أن تعرف هذا الآن: أكثر ما يندم عليه الناس وهم على فراش الموت أنهم أخذوا الحياة بجدية أكثر من اللازم؛ لذا لا تقع في نفس الخطأ. والأكثر من هذا، أن اللعب والضحك مفيدان لصحتك. فهما يساعدان على تقليل التوتر، وإطلاق هرمون الأندروفين الذي يسبب لك الإحساس بالسعادة.

عليك أن تفهم: إن المرح لا يعني أن يتصرف الإنسان بجنون أو بتهور. المرح في الحياة يعني أن تبتسم أكثر، وتضحك أكثر، وتحصل على صداقات أفضل. وهذا الأمر له فوائده في العمل أيضاً، فهو يحسن الأداء كما اكتشفت من ممارستي لرياضة الكاراتيه. لقد صاغ الفيلسوف الصيني "شوانج تزو" هذا الأمر جيداً عندما قال: "عندما يطلق الرماة سهامهم من أجل المتعة، فإنهم يكونوا بكامل مهارتهم؛ وعندما يطلقون سهامهم من أجل حلية من النحاس، فإنهم يتوترون؛ وعندما يطلقون سهامهم من أجل جائزة من الذهب، فإن نظرهم يهتز ويرون الهدف الواحد هدفين". كما ترى، عندما تكون مرتاحاً، ومرحاً، وغير منتبه للنتائج فإن أداءك يتحسن.

للأسف، المرح ليس مقبولاً في كل الأماكن. في بداية حياتي المهنية، قال لي رئيسي في العمل أن الناس لن تأخذني على محمل الجد إذا ابتسمت أكثر مما ينبغي. أنا لا أمزح. بعض الناس يعتقدون بشدة أنهم يجب أن يكونوا جادين لكي يتم أخذهم على محمل الجد. أنا لا أتفق معهم. إن الابتسام والمرح يظهر الثقة وضبط النفس ويبين أنك في موقع السلطة إذا تمكنت من تخفيف حدة الأجواء من حولك. بالإضافة إلى هذا، إذا كنت تمرح أثناء العمل ستكون أقل تعرضاً للضغوط، وأكثر تقبلاً لأداء المهام الصغيرة، وستصبح راضياً أكثر في وظيفتك. لن يكون العمل شاقاً إذا كنت تستمتع به، بل سيكون لعباً.

لا يقول أحد أنه يجب أن نبتسم، ونضحك طوال الوقت. فهذا سيكون غير لائق في معظم الأوقات، لكن اختر الأوقات المناسبة، واسترخ، وامرح. سوف يساعدك هذا على أن تنظر إلى مشاكلك بشكل أفضل أيضاً؛ لأنه إذا كنت تستطيع الضحك على مشاكلك، فسيكون دائماً لديك شيء لكي تضحك عليه.

## الفصل ٣٥

# السؤال

**قال** العالم "أينشتاين" ذات مرة إنه لو كان على وشك أن يتعرض للقتل، وكانت أمامه ساعة واحدة فقط لكي يعرف كيف سينقذ حياته، فإنه سيمضي أول خمس وخمسين دقيقة في البحث عن السؤال الصحيح. بعدها، كما قال، سيتطلب الأمر أقل من خمس دقائق لكي يعرف الإجابة.

بالطبع، من غير المحتمل أن نواجه موقفًا كهذا في الحياة. كان أينشتاين ببساطة يركز على مدى قوة الأسئلة. لكن سواء كان لدينا خمس، أو خمسمائة، أو خمسة ملايين دقيقة للحياة، فهناك سؤال يمكننا كلنا أن نسأله، وهو سؤال له القدرة على أن يحول حياتنا. سوف أتطرق إلى هذا السؤال الكبير لاحقًا، لكن قبل أن أفعل هذا، دعني أقل لك ما يلي.

عندما كنا أطفالًا كان لدينا فضول طبيعي، وكنا نسأل أسئلة بدون أي قيود. وكنا نريد أن نعرف كيف تحدث الأشياء من حولنا. ولماذا يجب علينا أن نفعل الأشياء بشكل معين. ولماذا نحتاج أصلًا لفعلها. كنا نستمر في إلقاء الأسئلة. واستمر هذا إلى أن تم استبدال الفضول الطبيعي بالأمر الرسمي مثل: "افعل ما يقال لك"، أو "توقف عن إلقاء الأسئلة".

وكأشخاص راشدين، مازال لدينا فضول طبيعي، لكننا نسأل الأسئلة بشكل أكثر تقييدًا. نحن نريد معرفة الأسباب، لكن لا نريد أن نبدو كأغبياء، لكن حتى لو لم نتعرض لعقاب أستاذ، أو أب قاس، أو انتقاد الرفقاء، فإن الأسئلة التي نسألها غالبًا ما تكون أسئلة خاطئة. لا عجب

من ذلك، فالقاء الأسئلة مهارة، ونحن نادرًا ما نحصل على فرصة لصقلها؛ لذا، سأعطيك درسًا سريعًا.

أول نصيحة: لا تسأل أسئلة غرضها جمع المعلومات؛ بل اسأل بطريقة تشجع على التفكير. كما ترى، كل سؤال غرضه جمع المعلومات يؤدي إلى سؤال آخر. ربما هذا هو السبب في نفاذ صبر الوالدين مع الأطفال الذين يسألون دائمًا لماذا هذا، ولماذا ذاك، وكيف، ولماذا... إلخ. لا يوجد نهاية للأسئلة. كل إجابة تؤدي لسؤال آخر. أنا لا أقترح أن تتخلى عن التعلم. لا يوجد خطأ في قليل من المعرفة، لكن الحياة ليست مدرسة للعلم، ولكنها مدرسة للحكمة.

الحياة ليست مدرسة للعلم،  
ولكنها مدرسة للحكمة.

الأمر بمثابة إدمان لشعور الرضا الناتج عن المعرفة. لكن هذه المعرفة لا تدوم طويلًا. ربما نعرف السبب وراء شيء ما، لكننا لا نعرف السبب وراء شيء آخر. مع الوقت، نخوض في أشياء أخرى يستعصى علينا فهمها، وفي النهاية، نصبح عالقين. عندما تسأل أسئلة تشجع على التفكير، فإنها تساعدك على التقدم للأمام. كما ستري قريبًا، فإن الأسئلة التي تشجع على التفكير تؤدي بك إلى الحلول. أما الأسئلة التي يكون غرضها جمع المعلومات فهي لن تفيدك.

عندما تأخذ هذا المبدأ في التعلم، وتطبقه على موقف أينشتاين، سوف ترى أن هذا المبدأ يمكنه أن ينقذ حياتك بالمعنى الحرفي للكلمة. فكر في الموضوع. إذا كان لديك ساعة واحدة لتتقذ حياتك، لن يكون هناك جدوى من أن تسأل نفسك "لماذا أنا؟"، أو "لماذا يحدث هذا لي؟" سيكون هذا مضيعة للوقت. سيكون من الأفضل أن تسأل نفسك أسئلة تشجعك على التفكير للخروج من الموقف مثل: "ما الذي أحثه لحياتي؟" سيخرج من

هذا الموقف؟"، أو "ما الذي سيجعني أحصل على ما أريده؟"، أو "ما الذي سأفعله؟" وإذا كنت لا تزال لا تستطيع أن تجد إجابة لكي تنقذ نفسك، يمكنك أن تسأل نفسك: "ما الشخص الذي أريد أن أكونه عندما أواجه الموت؟"

وها هو السؤال الكبير كما وعدتك. السؤال هو: "ما الشخص الذي أريد أن أكونه؟" إن المغزى هو: مهما كانت التحديات، أو الصعوبات، أو الظروف التي تواجهها في الحياة يمكنك دائمًا أن تختار كيف يكون تصرفك. إن تغيير التصرف من الممكن أن يساعد علي إيجاد حل لأي مشكلة. إنه يجعلك تشعر بأنه يمكنك عمل شيء ما بدلًا من الإحساس بالعجز. في الواقع، هذا الكلام يعد مرشدًا للحياة أكثر منه إجابة على سؤال ما.

## الفصل ٣٦

# الاسترخاء

**الاسترخاء** يسمح لنا بإعادة تجديد طاقتنا، والاستفادة منها بالشكل الأمثل، ويساعدنا على الهدوء. فعندما نسترخي، نخرج التوتر من أجسادنا. وهنا تتجدد طاقتنا، وتسري في أجسادنا بدون أي عقبات. وأثناء ذلك نسترد الدافع الذي يحفزنا لعمل شيء ما.

ورغم ذلك، لكي نصبح على أفضل ما يكون، نحتاج إلى عمل توازن بين الاسترخاء، والتوتر. تخيل ما الذي يمكن أن يحدث لك إذا فقدت قدرتك على قبض عضلات جسدك. سوف تنهار، وتتحول إلى كومة على الأرض. إن التوتر جزء ضروري من الحياة. نحن بحاجة إليه لفعل معظم الأشياء، لكن الحياة بقدر أكبر من اللازم من التوتر والضغط التي لا داعي لها تشبه محاولة قيادة سيارة أثناء رفع فرامل اليد. لكي تتقدم للأمام بالسرعة القصوى علينا فك الفرامل.

معظمنا أصبح معتاداً على الحياة بمقدار من الضغط غير الضرورية، يحملونها دائماً على أكتافهم. كنا نظن دائماً أن الأكتاف هي المكان الذي نحمل عليه أعباء الحياة. ذكر نفسك دائماً بأن ترخي كتفيك وستندهش بإحساس الراحة الناتج عن ذلك.

إن التوتر غير الضروري يستنزف طاقتنا، مثل تسرب المياه من الخزان. إذا استمر هذا العبء، فمع الوقت قد يؤدي إلى المرض الجسدي.

لكي نعكس تأثير هذه العملية نحن بحاجة إلى الاسترخاء. كيف؟ ابدأ بجسدك. الجسد هو الطريق لفعل ذلك.

إن التوتر غير الضروري يستنزف طاقتنا،  
مثل تسرب المياه من الخزان.

معظم التوتر داخل أجسادنا لا يتم ملاحظته؛ لأن عقلك عادةً يقوم بالتركيز على ما حوله، لكن لكي ترخي جسدك عليك أن تكون واعياً به؛ لذا ركز على الداخل. ما وضعية جسدك الآن؟ هل أنت مرجع ظهرك إلى أريكة أم مسترخ على مقعد؟ هل أنت مرتاح؟ هل وضعية جسدك تجعلك تشعر بالتوتر في مكان ما في جسدك؟ تذكر، إذا كان جسدك مشدوداً فهذا إهدار لطاقتك. إذا أصبحت واعياً بالتوتر، وكنت متصلاً بإحساسك فسوف تعدل وضعيتك بصورة طبيعية. وفي النهاية ستجد أن الشد اختفى تدريجياً.

إن إرخاء الجسد شيء مهم، لكن أن تتعلم كيف ترخي العقل مهم أيضاً. في الواقع، فتوتر العقل يؤدي إلى توتر الجسد. فكّر في أشياء سلبية، وغير صحية، وعنيفة وستلاحظ انقباضاً في عضلاتك على الفور. تعلم كيف ترخي العقل، وستتعلم كيف تتخلى عن الأفكار غير الصحية. ساعتها ستكون في الطريق نحو حياة أكثر حيوية.

إذا كيف ترخي العقل؟ السر يكمن في التنفس الواعي. نحن عادةً لسنا واعيين بتنفسنا، وهذا لأننا في معظم الحالات نقوم به بدون تفكير. نحن نشعر به فقط عندما نكون عاجزين عن أخذ نفسنا. وعندما لا نستطيع أخذ نفسنا فنحن نفقد عقولنا بالمعنى الحرفي للكلمة. إن عقلك يعتمد على الأكسجين من أجل البقاء. إذا قطعت عنه مخزون الأكسجين سيتوقف عن العمل.

لكن عندما نركز على تنفسنا، سنستعيد قدرتنا على التنفس بشكل طبيعي؛ لذا، افرد ظهرك. استرخ ولاحظ نَفْسَكَ وهو يدخل ويخرج من جسدك. لا تحاول أن تتنفس، فقط دع الأمر يحدث. وعندما يهيم عقلك بعيداً، أعدده للانتباه إلى تنفسك بهدوء. هكذا تريح عقلك. هذه هي الطريقة التي تستعيد بها كافة قدراتك العقلية. عندما نبقى عقولنا على التنفس، فنحن نعيدها إلى اللحظة الراهنة. ونحرر أنفسنا من الأفكار القهرية. بالإضافة إلى هذا، فإننا نشعر بإحساس أفضل، ونعمل بشكل أحسن.



## الفصل ٣٧

# التبسيط

**إن** إتقان أساليب الكاراتيه يعني أن تحاول الحصول على أفضل نتيجة ممكنة مقابل ما تبذله من الطاقة. إن المقاتلين البارعين لا يقومون بأي حركات غير ضرورية. إنهم يبسطون حركاتهم؛ لكي يتم تنفيذها بأكثر كفاءة ممكنة. إن أيديهم لا تتعب قبل أن تصيب هدفها. إنهم يأخذون أقصر طريق إلى الهدف. وهم يفهمون أن اللكمة البسيطة هي اللكمة الأقوى؛ لذا تجدهم يتجنبون استخدام الحركات المعقدة. باختصار: إنهم يبقون الأمور بسيطة.

نفس الأمر في الحياة: غالبًا ما نقوم بعمل أشياء غير ضرورية في حياتنا. فنحن نسعى خلف المنزل الكبير، أو السيارة السريعة، أو الزورق الضخم. نحن دائمًا نريد المزيد؛ المزيد من المال، المزيد من الشهرة، المزيد من الأدوات، المزيد من الأحذية. وينتهي بنا الأمر إلى فعل المزيد من أجل جلب المزيد. في النهاية، تقودنا رغباتنا، وشهواتنا إلى حياة أكثر تعقيدًا. نحن نسعى خلف ما نريده، لا ما نحتاجه. نحن نحاول أن نواكب جيراننا، وينتهي بنا الأمر إلى العمل لساعات أطول، والعمل بوظائف إضافية، والإحساس بضغط أكبر.

الحل: قلل ما تريد وستكون حياتك بسيطة. وأفضل وسيلة لفعل هذا، هو أن تكتب قائمة بكل الأشياء التي تحتاجها، ثم تحذف الأشياء غير الضرورية - ألا وهي الأشياء التي لا تحتاجها ولكن رغم هذا تريدها. يجب أن تكون واضحًا في هذا الأمر؛ لأن الأشياء التي تريدها غالبًا

ما تظهر في اللائحة متنكرة في شكل أشياء ضرورية. كما ترى، العقل لديه ميول لتبرير وجود الأشياء التي لست بحاجة إليها في حياتك. إذا كان لديك مشكلة في التخلص من شيء، فاسأل نفسك: هل هذا الشيء سيحقق منفعة مؤقتة، أم إشباعاً دائماً؟ إذا لم يكن هدفه الإشباع، إذاً هو ليس شيء تحتاجه. بمعنى آخر: إذا لم يكن الشيء سيسبب عليك، فتخل عنه.

**إذا لم يكن الشيء سيسبب عليك، فتخل عنه.**

خذ إجراءً: بسّط حياتك. اجعلها أقل تعقيداً. ضع أولويات للأشياء التي عليك فعلها. قم بعمل شيء واحد في نفس الوقت. لا تبدأ في أي شيء إلا إذا كنت ستنتهيه. استغن عن أشياء معينة. تذكر من الأشخاص المهمون، وما الأشياء المهمة في حياتك. اتبع حدسك. تعلم أن تقول "لا". كن حازماً. فكّر بشكل منطقي. تكلم بشكل واضح. قل ما تريد قوله بكلمات قليلة. وتذكر، كلما عشت حياتك بشكل بسيط، كانت حياتك أثري وأغنى. هذا هو معنى "التبسيط" بإيجاز.

## الفصل ٣٨

# التمدد

**يأتي** التطور عندما تنفتح على العالم من حولك وتمدد نفسك. إنه نتاج الخروج من منطقة الراحة، وتخطي نقطة المقاومة. إنه عبارة عن مواجهة التحديات، والتغلب عليها. عندما تصل إلى آفاق جديدة، وتطور مهارات جديدة ستكون على الأرجح أكثر رضىً عن حياتك، لكن لا تتمدد إلى درجة الألم. لا بأس بعدم الراحة، لكن لا يجب أن يكون هناك ألم. بعبارة أخرى، انسَ الجملة القائلة "لا مكسب بلا ألم". وتذكر: لا يوجد تطور بدون عدم ارتياح.

في الكاراتيه، تجد أن هناك العديد من التمارين، والحركات لن تكون عملية في القتال الحقيقي، لكنها تستخدم كتمارين تقوية؛ لتطوير المرونة، والقوة، والتوازن، والتناسق، وكلها أشياء مفيدة في القتال. كما ترى، عندما نتمرن بهذه الطريقة، نتعلم أن نتكيف مع عدم الراحة، ونصقل إرادتنا في الإقدام على ذلك. هذه هي الطريقة الوحيدة لكي نتحسن. ونفس الأمر في الحياة. إنك تتطور عندما تخرج من منطقة الراحة الخاصة بك؛ لذا، إذا شعرت بعدم الراحة جرّاء شيء ما، ألق نظرة على هذا الشيء عن قرب. هذه هي الطريقة إلى حياة أكثر إشباعاً.

عليك أن تفهم: كلنا بحاجة إلى أن نشعر بعدم الراحة لكي نتطور؛ لذا ضع أهدافاً تشجعك على التحدي. لا توجد متعة في ممارسة لعبة يمكنك أن تفوز بها بسهولة. عندما يكون عليك أن تتمدد لكي تتجح، ستشعر بنوع من الرضا الناتج عن هذا الإنجاز؛ لذا ضع أهدافاً تخرجك من

منطقة الراحة الخاصة بك. صل إلى آفاق جديدة. قم بتطوير مهارات جديدة. سيجعلك هذا تشعر بمزيد من الحيوية والرضا.

لدينا جميعاً ميل للراحة؛ جسدياً، وعقلياً، لكن عندما نكون مرتاحين، فإننا نصبح متصلبين، ومقاومين للتغيير. لا نتعلم شيئاً جديداً، ولا نتطور؛ لذا تمدد كل يوم جسدياً، وعقلياً. اعمل شيئاً يجعلك تشعر بعدم الراحة.

عندما نكون مرتاحين، فإننا نصبح  
متصلبين، ومقاومين للتغيير. لا نتعلم شيئاً  
جديداً، ولا نتطور.

جرب هذا: قف بجانب حائط، وأبق قدميك مفرودتين على الأرض، وحاول أن تتمدد بأقصى قدر ممكن للأعلى بذراع مستقيمة. عندما تصل إلى أقصى حد لك، حاول أن تتخطى هذا الحد بنسبة صغيرة. حاول أن تتمدد بصورة أكبر. معظم الناس قادرون على فعل هذا. هناك دائماً المزيد لكي نفعله، حتى لو وصلنا إلى أقصى حد لدينا.

## الفصل ٣٩

# الثقة

**تخيل** أنني طلبت منك أن نلعب لعبة بسيطة تتعلق بالثقة. قف أمامي، وأدر لي ظهرك. سأؤكد من وجود مساحة قدرها ١ متر بيننا. الآن اسقط بظهرك على الأرض، مع جعل جسدك مستقيماً. لا تنظر للوراء؛ لأنني سألتقطك. هل ستثق بي حينها؟ إجابتك سيتم تحديدها عن طريق عدة عوامل. ربما أول شيء تريد أن تعرفه هو إذا كنت أستطيع تحمل وزنك. بعدها ربما تريد أن تراني وأنا أقوم بهذا الأمر مع شخص آخر. بلا شك، رؤيتي وأنا أقوم بهذا الأمر عدة مرات ناجحة ستقلل خوفك وإحساسك بالمجازفة.

على الرغم من ذلك، فإن أدائي، وعدد المرات التي قمت فيها بأداء هذا الأمر بنجاح ليست هي العوامل الوحيدة التي ستحدد مدى ثقتك بي. كما ترى، فكلنا لدينا تاريخنا الشخصي عندما يتعلق الأمر بالثقة بالناس. فالأشخاص الذي لديهم العديد من التجارب الجيدة عن الثقة، سيثقون بالناس بشكل أسهل. والعكس، فإن خلفية من التجارب التي حدثت فيها خيانة للثقة، قد تجعلك تشك بصورة قوية في أي شخص، مهما عرفته. لا يوجد هنا وضع أفضل من وضع. فكلما الوضعين يمكن أن يكون له نتائج جيدة ونتائج سيئة. على سبيل المثال، الثقة الزائدة عن الحد قد تؤدي بك إلى اتخاذ القرارات بتهور، في حين أن الثقة المهتزة بالناس قد تجعلك أقل سذاجة وتقل احتمال أن يضللك الآخرون.

لسوء الحظ، لا يوجد طريقة عامة لقياس الثقة. بالطبع، من المنطقي أن تلاحظ تصرفات الآخرين لفترة من الوقت قبل أن تثق بهم، لكن لا يمكننا أن نكون متأكدين بالكامل من تصرفاتهم في المستقبل؛ لذلك، عند نقطة ما، عليك أن تثق بحكمك الخاص. كما ترى، في النهاية، فإن الثقة أمر يعود إليك. الناس لا يستطيع أن تجبرك على أن تثق بهم. عليك أن تقرر إذا كنت ستمنح ثقتك لأحد أم لا. بصورة ما، الثقة عبارة عن هبة.

### عند نقطة ما، عليك أن تثق بحكمك الخاص.

العلاقات مبنية على الثقة، لكن هذا لا يعني أننا يجب أن نثق تمامًا بشخص ما قبل أن نكون مرتبطين به. إن الثقة ليست شيئاً إما أن يُمنح بشكل كامل، أو لا يُمنح على الإطلاق؛ لذا، إذا كنت تريد أن تثق بشخص مرة أخرى، تذكر أن هناك دائماً شيئاً يمكنك أن تجده لكي تثق به. ستجد دائماً أن هناك اتساقاً ما في جانب من جوانب الحياة عند الناس، حتى لو أن كلامهم، وأفعالهم دائماً غير متسقة. قد يبدو هذا غريباً، لكن عندما تعرف ما الذي تتوقعه من الشخص، طيباً كان أم شريراً، ستكون دائماً في حالة أفضل لكي تعيد بناء الثقة في الشخص الموجود أمامك.

## الفصل ٤٠

# الفوز

**بالنسبة** لبعض الناس، كل شيء عبارة عن مسابقة. فهم يحاولون دائماً أن يكونوا في المرتبة الأولى، أو يصلوا إلى القمة، أو يكونوا الأفضل بلا منازع. فتجدهم يتنافسون لكي يحصلوا على أحدث الأشياء. وفي العمل تجدهم باستمرار يبذلون جهداً من أجل التقدم، ويعملون كأنهم محاربون في معركة ضد العدو.

لا تخطئ الفهم. لا يوجد خطأ في محاولة أن تكون الأفضل، أو الفوز، أو أن تكون في المرتبة الأولى. في الواقع، إن التمتع بالإرادة للفوز مصدر مهم للتحفيز. إنه يعطيك الحافز، والإصرار اللازمين، لكن لكي تفوز في الحياة، يجب أن تتذكر الكلمة التي تبدأ بحرف "ت" مرة أخرى، وهي التوازن.

كما ترى، إذا كان الفوز هو السبب الوحيد لكي تشارك في نشاط ما، فإنك إذا تبحث عن المشاكل. عندما تتمحور حياتك كلها حول شيء واحد، فإن بمقدور هذا الشيء أن يدمرها؛ لذا خذ خطوة إلى الوراء. انظر إلى الصورة الكبيرة. ابحث عن التوازن. إذا سألت أي لاعب رياضي محترف سيقول دائماً لك: إن الفوز أمر مهم، لكنه ليس كل شيء.

نعم، الخسارة ليست سهلة، خاصة إذا كانت عاطفتك مرتبطة بالنتائج. والفوز يجعلك تشعر بإحساس أفضل بالتأكيد. في الواقع، بالنسبة لمعظم الناس يرتبط تقدير الذات لأنفسهم بالفوز، ويمكن رؤية هذا بسهولة. على الرغم من ذلك، هناك توجه بديل للفوز. إنه توجه تم تجربته

واختباره. إنه توجه يحميك من الأخطار الموجودة على طريقك لكي تصبح الأفضل.

إذا ما هو هذا التوجه؟ باختصار: تعامل مع الفوز، والخسارة بنفس الطريقة. لماذا؟ لأنه عاجلاً أم آجلاً ستخمد إثارة الفوز. وعما قريب ستحتاج إلى العمل لكي تفوز مرة أخرى. كما ترى، في النهاية سيكون الناتج كما هو. إذا خسرت، سيكون عليك العمل. إذا فزت، سيكون عليك العمل أيضاً. هذا ليس معناه أنه يجب عليك ألا تتمتع بفوزك، لكن تبجيل الفوز هو أمر مؤقت، وكذلك خيبة الخسارة. كلما أسرعت بالسماح لهذه المشاعر بالزوال، عدت إلى التقدم بشكل أسرع، الذي هو في النهاية هدفك الحقيقي.

هذا صحيح. في النهاية، المهم في الفوز هو العملية وليس المنتج. بصيغة أخرى: لكي تفوز، عليك أن تتخلى عن الفوز. قد يبدو هذا مسبباً للحيرة، أكثر من كونه مرشداً للصواب، لكن بعد نظرة أخرى، يبدو الأمر منطقياً جداً. كما تعلمت من الكاراتيه، عندما تبدأ بالتركيز على الهدف، فإنك تتوقف عن الإنصات لجسدك. أنت تفقد الاتصال بين العقل، والجسد، الذي يعد الشيء الضروري للتفوق. نفس الأمر في الحياة: فالتركيز على الجائزة يجعلك مرتبطاً بالنتيجة؛ بينما التركيز على التقدم يجعلك تركز على أدائك، وتزيد من مرحك أثناء ذلك.

إن أفضل توجه للفوز،  
هو فصل إرادتك عن النتائج.

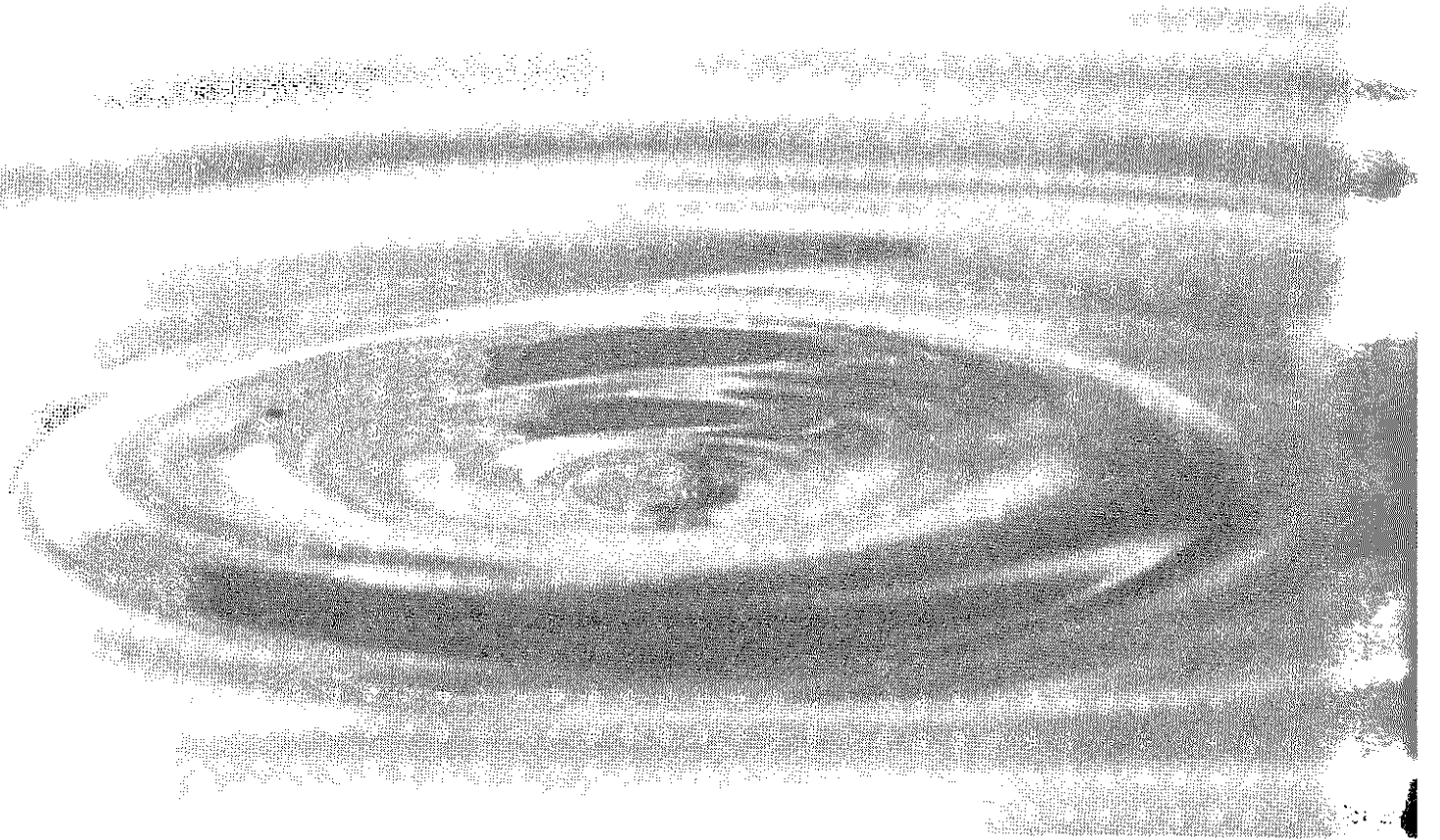
الخلاصة: أفضل توجه للفوز، هو فصل إرادتك عن النتائج، لكن، تذكر، أن التقدم أهم بكثير من الجائزة؛ لذا، ابذل ما في وسعك. تعلم من أخطائك، واستمتع بتقدمك. هذا هو الطريق للفوز.



***FARES\_MASRY***  
***www.ibtesamh.com/vb***  
***منتديات مجلة الإبتسامه***

الجزء الثالث

# الفهم الصحيح



***FARES\_MASRY***  
***www.ibtesamh.com/vb***  
***منتديات مجلة الإبتسامه***

## الفصل ٤١

# الوعي

**إذا** كانت معرفة نفسك هي بداية الحكمة كلها، فعليك معرفة ذلك: النفس غير موجودة. أنا لا أمازحك. إن مفهوم النفس عبارة عن وهم. الآن أنا أعرف أن هذا من الصعب فهمه من المرة الأولى؛ لذا سأشرحه لك، ربما يجعلك هذا توفر المال، والكثير من الوقت، والمجهود الذي ستقضيه في رحلتك حول العالم (وربما إلى أعلى الجبال) في أثناء بحثك عن نفسك.

الآن نبدأ. أولاً، دعني أكن واضحاً: لا يوجد نفس، لكن هذا لا يعني أنك غير حقيقي (هذا واضح طبعاً). على الرغم من ذلك، ما يعنيه هذا هو أنه لا توجد نفس دائمة، لا توجد نفس ثابتة، غير متغيرة، ودائمة.

فكر في الأمر لوهلة. كيف تصف نفسك؟ أنت تصف مظهرك قائلًا: "أنا طويل، ولدي شعر داكن". وتصف عملك قائلًا: "أنا عداء في الماراثون". وتصف آرائك في الحياة قائلًا: "أنا أعتقد أن الظروف الخارجية هي السبب في معظم تعاسة البشر". وتصف أيضًا شعورك: "أنا أشعر بالقلق من أي شيء غير معروف، أو غير مؤكد، أو من المحتمل أن يكون خطرًا". هل ترى ذلك؟ لا يوجد أي شيء من هذا له صفة الديمومة. بالطبع، قد يبقى بعضها لفترة أطول من غيرها. قد تكرر هذه الأشياء نفسها أيضًا، لكنها كلها تتغير بدرجات متفاوتة. ببساطة: أنت عملية مستمرة، وليس منتجًا ثابتًا.

ثانياً، الآن بعد أن وسعت نطاق فهمك لمشكلة مفهوم النفس، دعني أرجع لموضوع هذا الفصل: الوعي. كما ترى، هناك جانب مهم آخر من أنفسنا، لكن مهما حاولنا، لا يمكن وصف هذا الجانب بشكل كامل. هذا الجانب هو عملية الوعي التي لا تتغير.

إن الوعي هو ما يجعلنا مدركين للأشياء والخبرات المحيطة بنا. بدوننا لن يكون هناك عالم. إنه جزء دائم منا؛ لذلك، إذا كان من الواضح عليك أنك تقدمت في السن على مدى السنوات العشر الماضية، لكنك ما زلت تشعر بأنك نفس الشخص، فعلى الأرجح أن هذا بسبب أن وعيك -الذي هو بمثابة العدسة التي ترى منها العالم- لم يتغير. بشكل ما، الوعي هو هويتك عند أعرق مستوى. لا يمكننا رؤية الوعي مثلما لا نستطيع رؤية أعيننا. فالوعي هو الذي يرى. لا يمكنك أبداً تحديد موقعه. وهو لا يترك أثراً. إنه ليس شيئاً مادياً، لكن على نحو ما، هو كل شيء.

### الوعي هو هويتك، عند أعرق مستوى.

الآن، أنا لا أريد أن تفقد اهتمامك بسبب رؤيتي الفلسفية؛ لذا، دعنا نرجع لحديثنا. ثالثاً، النقطة هنا هي أننا نادراً ما نتصرف من منطلق الوعي الكامل. في أغلب الأوقات، نحن نضع طبقات فوق ما نمر به من خبرات. وهذه الطبقات مكونة من ميولنا الطبيعية لسماع ما نريد سماعه، ورؤية ما نريد رؤيته؛ لذا، نقوم بعمل أنماط معينة من التصرفات، ونساوم في علاقتنا، ونتخذ قرارات غير حكيمة استناداً إلى معلومات غير دقيقة. هذه هي المشكلة. الآن إليك الحل. لا تصدر أحكاماً على الأشياء -راقب

أولاً. لاحظ ما يحدث بدلاً من أن تفرق في أحلامك، وذكرياتك، وآمالك، ومخاوفك. انتزع الطبقات، وانظر من منطلق الوعي الكامل.

## الفصل ٤٢

# التحكم

**يوجد** مفهوم شائع في مجال مساعدة الذات، مفاده أننا نستطيع أن نتحكم في حياتنا. وأننا نستطيع أن نخلق الواقع الخاص بنا، ونجعل الأشياء تحدث وفق إرادتنا، وإذا لم نتمكن من هذا، حسنًا، علينا أن نحاول بشكل أكبر، ونؤمن بشكل أقوى، ونشعر أكثر بما نريد وهكذا، لكن كل هذه النصائح مضللة.

لا تخطئ الفهم، إنه أمر صحي أن تشعر بشيء من التحكم والسيطرة في حياتك؛ فبدون هذا، لن يكون هناك سبب للتخطيط، ووضع الأهداف، والإقدام على فعل شيء. وحتى لو كان التحكم في حياتنا عبارة عن وهم، فإنه وهم مفيد. المشكلة هي أن مفهوم خلق الواقع الخاص بك، يعطيك انطباعًا أن لديك تحكمًا كاملاً في حياتك، في حين أن هذا ليس صحيحًا على الإطلاق. تذكر: التغيير سنة الحياة، ولن تتغير دائمًا في الاتجاه الذي تختاره.

لكن على الرغم من ذلك، نحاول أن يكون لدينا التحكم المطلق. نحن نحاول أن نقود العالم في اتجاه مغاير. يبدو الأمر كما لو أننا نظن أنه بإمكاننا إيقاف الكرة الأرضية عن الدوران حول نفسها، عن طريق مسكها بأيدينا. هذا ليس ممكنًا بالطبع. العالم سيأخذنا في الاتجاه الذي يسير فيه. لكن في أثناء صراعنا لكي نحصل على التحكم، نجد أنفسنا متوترين، ومسرعين، ومرهقين، ومتعبين. ومع ذلك، فإننا لا نستطيع إخضاع الحياة لسيطرتنا الكاملة.

لا تفهمني خطأ، لا يوجد ضرر في أن يكون لديك تفضيلات، وأن تعمل من أجل حياة أفضل. من منا لا يريد أن يكون ثرياً، ويحظى بالصحة، والمتعة في حياته؟ لكن عندما لا نستطيع أن نجعل ما نريده يحدث، فعلىنا أن نكون مستعدين لتقبل هذا، والمضي قدماً. هذا ليس معناه أن نفقد الأمل في مستقبل أفضل؛ إنما معناه أن نستغل ما نحصل عليه بأفضل صورة ممكنة. بالطبع، قد لا نستطيع أن نتحكم بالعالم الخارجي، لكن يمكننا دائماً أن نتحكم في توجهنا ناحيته.

لكن الأمر لا يقف عند هذا الحد. إننا نحاول التحكم في الناس أيضاً، نحن نريد أن نبقىهم تحت سيطرتنا لكي لا يؤذوننا؛ لذا، نجد أنفسنا نتفحص هواتف شركاء حياتنا، ونتجسس عليهم، ونحاصرهم؛ لكي لا يكون لديهم فرصة ليكونوا غير مخلصين لنا. نحن نعلم أن تصرفنا غير صحيح، لكننا نريد تفادي الألم العاطفي بأي شكل ممكن. على الرغم من ذلك، نحن نشغل في أن نفهم أنه مثلما لا نستطيع أن نتحكم بالعالم، فمن غير الممكن أيضاً أن نتحكم بالآخرين.

في الواقع، لا يوجد الكثير في الحياة الذي يمكن أن نتحكم به، لكن يمكنك دائماً أن تتحكم بنفسك. هناك خطورة في التفاوض عن هذه النقطة؛ لذا سأقولها مجدداً بطريقة أخرى: مهما كانت العقبة الموجودة في طريقك، يمكنك دائماً أن تقرر كيف "تكون" في مواجهتها. لذا، إذا خسرت وظيفتك، هل تقبل بأن تشعر بأنه تم الاعتداء على حقك، وبانخفاض روحك المعنوية، وبعدم وجود كيان لك، أم تختار أن تشعر بالحماسة لأنك ستبدأ حياة مهنية أخرى؟ هناك دائماً أكثر من طريقة للتعامل مع الأمر.

**يمكنك دائماً أن تتحكم بنفسك.**

لتلخيص الأمر: الحياة لن تسير دائماً كما نريد، وعندما يحدث هذا، علينا أن ندعها تذهب حيث تريد هي؛ لأنها على الأرجح ستأخذنا حيث



يجب أن نكون. بالإضافة إلى هذا، إذا كنا صرحاء، نحن لا نتخذ دائماً القرارات السليمة؛ لذلك، ربما يكون عدم حصولنا على السيطرة المطلقة في الحياة أمراً جيداً. فقط تخيل إذا كان هذا حقيقياً - قد نزيد من مشاكلنا بمقدار عشرة أضعاف الحالي.

لذلك لا تقا تل الحياة بصورة مستمرة، اختر معاركك بشكل متأن. عندما تصبح الأمور خارج نطاق السيطرة، وفر طاقتك. تقبل ما جاءك بدون التمسك بتفضيلاتك. إذا كنت لا تستطيع السيطرة عليه، فتواءم معه، هذه هي الطريقة لكي تحول حياتك.

## الفصل ٤٣

# التساهل

**قبل** أن نضع أقدامنا على هذه الأرض، نجد أنفسنا في عالم يفرض علينا أن نبذل مجهودًا. لا عجب أن الأطفال يبكون بعد ولادتهم مباشرة. في هذا العالم لا يوجد شيء مجاني. إذا كنت تريد الطعام، فمن الأفضل لك أن تجعل هذا الأمر واضحًا، والأشياء ليست على نحو أفضل بالنسبة لنا نحن البالغين. فلكي نجعل الحياة تسير، مازال علينا أن نبذل جهدًا أكبر.

لكن معظمنا يريد حياة سهلة. نحن نريد النتائج بدون بذل المجهود؛ لذا يقوم بعض الناس بالمراهنة في اليانصيب، والمقامرة، والمغامرة أملًا في الثراء السريع. ساعتها، إذا كنا محظوظين، يمكننا أن نحصل على ما نريد بدون مجهود. لكن الحياة السهلة لا تأتي بدون مجهود. حتى من يربحون اليانصيب، يكتشفون أن ثروتهم لن تمنع ظهور الحشائش في أفنية منازلهم، أو تمنع أحذيتهم من أن تبلى. إن الحفاظ على الأشياء المادية يتطلب مجهودًا، كما أن كل شيء في النهاية يزول. لا يوجد شيء يبقى للأبد، حتى لو كسبت عشرة ملايين في اليانصيب.

لكن لا يبدو أننا نتخطى مسألة الحصول على الأشياء بدون مقابل، كلنا نميل إلى الطريق الذي لا يتطلب مجهودًا؛ لذا تتداعى الأشياء من حولنا، وتصبح الحياة صعبة. لذا، لا عجب أن محاولة الحصول على شيء ما بدون مقابل، يجعل الحصول على ما نريده فعلاً أصعب بكثير.

بالإضافة إلى هذا، معظمنا لا يعرف الفرق بين المجهود والمشقة. المجهود هو أن تضع طاقتك في نشاط ما. أما المشقة فهي مجهود مبذول يغلب عليه سمة التعب والإحباط. ربما سوء الفهم هذا موجود لدينا منذ الطفولة، عندما كان يُقال لنا معظم الوقت أن نبذل مجهودًا. كان علينا أن نبذل المزيد من الجهد، والمحاولة بشكل أكبر. كما ترى، عندما كنا أطفالًا، لم نكن دائمًا نفهم ما يجب أن نفعله، أو كيف نفعله. وهكذا، عندما بذلنا مجهودًا أكبر ولم تظهر النتائج، أصابنا الإحباط، والتوتر، ومع ذلك كنا نحاول بشكل أكبر؛ لذلك أصبح بذل المجهود بالنسبة لنا مرادفًا للمشقة.

أنا أرى هذا الأمر مع الأشخاص البالغين عندما يمارسون الكاراتيه. اطلب منهم أن يحاولوا بشكل أكبر، وستجدهم تلقائيًا يقبضون عضلات أجسامهم، الأمر الذي يؤثر على أدائهم. تجد أن حركتهم أصبحت ثقيلة، وأن عضلاتهم لا تعمل بالشكل المفترض والمناسب. باختصار: إن المزيد من المجهود يؤدي إلى القليل من التقدم. ينتهي الأمر بهم إلى الشعور بالإرهاق في حين كان ينبغي أن يشعروا بتجدد الطاقة. ونفس الأمر في الحياة: إن المجهود الزائد لأجساد وعقول الناس يؤدي إلى إرهاق غير ضروري، ونفور من بذل المجهود. وأفضل توجه هنا هو الاسترخاء أثناء بذل المجهود. ستكون أكثر استجابة للحظات التي يتعين عليك فيها أن تدفع بالأمور إلى الأمام، وستكون أكثر إحساسًا بالأوقات التي ليس عليك فعل ذلك فيها.

**المزيد من المجهود،  
يؤدي إلى القليل من التقدم.**

وهناك نقطة أخرى مهمة.

لكي تحقق أي شيء له قيمة في الحياة، عليك أن تعمل من أجله، لكن كن حريصًا على ألا تصبح مرتبطًا بالنتائج النهائي بشكل زائد عن اللازم.

إن الحياة تصبح شاقة إذا تعلقنا بالنتائج، أو أردتها دائماً أن تكون شيئاً غير ما هي عليه. لحياة أسهل، ما عليك فعله هو أن توازن بين رغبتك في التغيير، وبين تقبل الأمور كما هي الآن. بالطبع، يجب أن تبذل مجهوداً لتحسين حياتك، لكن يجب أن تفعل ذلك بالطريقة الصحيحة. عندما تتقبل موقفك الحالي، وتتقبل شخصك كما هو الآن، ستصبح في الإطار الأمثل لعمل تحسينات على ما تريد. عليك أن تفهم: إذا كانت جهودك منطلقة من هذا المبدأ، فبإمكانك أن تسترخي في أثناء السعي وراء مبتغاك، ولن يكون هناك أي مشقة.

## الفصل ٤٤

# الطاقة

**الطاقة** تحدد قدرتنا على التصرف في هذا العالم، ونحن نستخدمها كل يوم، من قراءة الكتب إلى طهو العشاء، إلى الخروج في موعد. من الواضح أنه كلما زاد شعورنا بالطاقة بداخلنا، استطعنا الحياة بشكل أكثر اكتمالاً، لكن كيف يمكننا أن نزيد من مستوى طاقتنا؟

إن التغذية الجيدة، والصحية، والهواء الذي نتنفسه هم مصادر الطاقة الرئيسية. إن الطعام، والأكسجين يمثلان الوقود بالنسبة لنا بصورة أساسية. على الرغم من ذلك، فإن الاتحاد الذي يحدث بين الأكسجين، والطعام ينتج عنه آثاراً ضارة، مثل السيارة التي تحتاج إلى البنزين، والهواء لإعطاء الطاقة للمحرك، وينتج عن ذلك غازات من العادم (وفي الجسم هذه العوادم هي "الشوارد الحرة"). سأشرح هذا الأمر بعد قليل، لكن قبل ذلك، عليك أن تفهم الآتي.

لقد تم خلق البشر ولهم القدرة على البقاء، لكن بشكل مثير للاهتمام: استمرار النوع أهم من السلامة الشخصية. بعبارة أخرى، إذا كان على جسدك الاختيار بين أن يصلح نفسه، أو التناسل، فسيختار التناسل. إن الأمر يبدو وكأننا شهداء من أجل قضية الوجود البشري، نضحى بكل شيء من أجل مصلحة النوع، لكن على الأقل، يمكننا أن نمرح في أثناء هذا. على أية حال، فإن النقطة الرئيسية هنا هي أنه لا يمكننا أن نتحكم في توزيع الطاقة بداخل الجسد، لكن يمكننا أن نتحكم بقدر الحاجة المطلوبة لصيانتته وإصلاحه. لذا، إذا أردنا المزيد من الطاقة، فهذا هو المكان الذي يجب أن نبحث فيه.

الآن، لنعد إلى الشوارد الحرة.

عندما يتحد الطعام مع الأكسجين في الجسم لكي ينتج الطاقة، ينتج عن هذه العملية شيئاً جانبياً، عبارة عن مجموعة من المواد الضارة تسمى الشوارد الحرة. لكن جسديك لديه نظام دفاعي جيد للتخلص من هذه المواد: أن ينتج مضادات الأكسدة؛ ليقتل هذه المواد. لكن إذا أصبح جسديك مشبعاً بهذه المواد المضرة، فإنه يبدأ في البحث عن مساعدة في مكان آخر. إنه يعتمد على القيمة الغذائية الموجودة في الطعام. المشكلة هي أن النظام الغذائي العادي يفتقر للمواد التي تساعد في التخلص من المواد الضارة: هذه المواد هي مضادات الأكسدة؛ لهذا السبب يتضرر الجسد، ويهرم بسرعة، ويضيع طاقته في القضاء على المخلفات الموجودة بداخله.

في الواقع، بالنسبة لمعظم الناس أكثر شيء يسحب الطاقة منهم هو محاولة الجسم استخراج المواد الصناعية من أي مواد غذائية يستطيع أن يجدها. إن العملية مشابهة حرفياً لعملية فصل القمح عن قشرته، وغالباً ما يكون هذا الجهد زائداً عن اللزوم، نظراً لأن قشر القمح يوجد أكثر من القمح نفسه؛ لذا بدلاً من أن نشعر بالطاقة في جسدنا، نجد أنفسنا نشعر شعوراً مريعاً بسبب الطعام الذي نأكله. هذا يتسبب في وجود دائرة مفرغة لأن الجسد يدفعنا لكي نأكل أكثر؛ لكي يحصل على المواد الغذائية التي يحتاجها بشدة، لكن معظم الناس ينتهي بهم الأمر لأكل المزيد من الأطعمة المعالجة، وبدلاً من الشعور بالطاقة والحيوية، تجدهم يشعرون بالتخمة والإرهاق.

هل تريد أن تشعر بأنك مليء بالطاقة؟  
إذا بدأ بنظامك الغذائي.

هل تريد أن تشعر بأنك مليء بالطاقة؟ إذا بدأ بنظامك الغذائي.  
كل أطعمة غنية بالمواد الغذائية، وغير معالجة، وتعتمد بشكل أساسي

على الخضروات. بشكل عام، الفواكه، والخضروات ذات اللون الداكن تحتوي على كميات عالية من مضادات الأكسدة. على سبيل المثال: العنب الأحمر، العنب البري، البروكلي، والسبانخ كلها غنية بمضادات الأكسدة؛ لذا، ابدأ بإدخال بعض من هذه الأطعمة الجيدة في نظامك الغذائي من اليوم.

بعد كل هذا، فإن مستويات الطاقة المتزايدة لا تتعلق كلها بالغذاء، هناك أشياء أخرى تتعلق بإصلاح الجسد، والحفاظ عليه. على سبيل المثال، الإفراط في التدريب يؤدي إلى ظهور الشوارد الحرة؛ لذا، تمرن أكثر لكن باعتدال. التوتر الزائد، والتفكير السلبي يهدر طاقتك أيضاً؛ لذا، مارس تمارين الاسترخاء، وفكر في أفكار أقل سلبية.

الخلاصة: إذا كنت تريد أن تشعر بإحساس أفضل، ويصبح أداؤك أفضل، عليك أن تجعل جسدك يبذل مجهوداً أقل في إصلاح نفسه. تمرن، كل أطعمة صحية، وفكر في أفكار تزيد من طاقتك، وصحتك بدلاً من أن تزيد الإرهاق، والشيخوخة المبكرة.

## الفصل ٤٥

# الإيمان

**خلاصة** الأمر في جملة واحدة: الإيمان أساسه الثقة. على سبيل المثال، إذا قمت بالقفز من طائرة فإنني أضع إيماني في المظلة الموجودة على ظهري، عندها أكون واثقاً أنها ستفتح عندما أسحب الخيط. على الرغم من أنه لا يمكنني أن أكون متأكداً بالكامل من أنها ستفتح إلا عندما أجربها، وأنا على ارتفاع ٣٠٠٠ قدم. نفس الأمر في الحياة. أنا أوّمن بأن الحياة تريد لنا أن ننمو، وإيماني في عملية النمو الموجودة في الحياة كمثال إيماني بانفتاح المظلة. لا يوجد دليل قوي على أن الحياة تحاول أن تطورني، أو أنها ستضع أولوياتي في الحسبان، لكن إيماني بأنها ستفعل ذلك يجعلني أستمر في التقدم، والنمو، والتحسين.

بعبارة أخرى، هذا هو توجهي الذهني: مهما يحدث لي سيكون هذا دائماً هو الأفضل لي في النهاية. كما ترى، فإن الكارثية قد علمني أنه عليك أن تبذل مجهوداً لكي تفوز، حتى لو كنت تظن أن الاحتمالات لن تكون في صالحك. هذه العقلية ستزيد دائماً من فرص نجاحك؛ لأنك لو ظننت أن الحياة تعمل ضدك، عندما تزداد الأمور سوءاً من حولك، قد لا يكون لديك ما يحفزك لتحسين الوضع؛ لذلك آمن بأن الأمور ستؤول إلى خير ما يرام في النهاية. هذا منظور صحي. إنه لا يجهزك فقط للتعامل مع الأمور؛ بل يجعلك أيضاً تتقدم للأمام، خاصة عندما تواجه عقبات كبيرة. تذكر: المؤمن يحقق الإنجازات.

لكن لا تفهمني خطأ، أنا لا أشجع على الإيمان الأعمى. كما أن الإيمان ليس مثل الأمل. فليس معناه أن تتوقع المعجزات كأن ترى البشر يطيرون



بدون أي مساعدة، أو ما شابه؛ لأن هذا مستحيل. الإيمان يجب أن يرافقه التصرف بنشاط. لذا، بالطبع، عليك أن تتأكد من مظلتك قبل الإقلاع. لا جدوى من الحياة بتهور، لكن عندما تنتهي من فحص معدتك، فإنك تضمن هبوطاً آمناً، ثم تضع إيمانك في المظلة: إنها نفس مراحل عملية التطور في الحياة.

عليك أن تفهم: يصبح الإيمان مهماً جداً عندما تتعامل مع الأمور المجهولة تماماً بالنسبة اليك، وهذا يتضمن أي هدف له قيمة في الحياة. لكن لكي تعيش حياة أفضل، وأكثر إشباعاً، نحن بحاجة إلى أن نكون مرتاحين تجاه المجهول، علينا أن نثق بما تحمله كل لحظة إلينا. نحن نحتاج إلى الإيمان لكي تصبح حياتنا كاملة. في هذا المكان، وفي هذه اللحظة، الحياة موجودة بالشكل التي هي عليه؛ لأن هذا هو الشكل الذي تحتاج أن تكون عليه، مهما كان هذا الشكل، فهو الشكل الصحيح. أي موقف نجد أنفسنا فيه هو الموقف المثالي لنا. هذا التفكير سيساعدك، لكن إذا تبنت هذا المنظور، يجب أن تكون على علم كامل بأن الحياة لن تظهر لك دائماً على أنها تسعى إليك. عندما تصبح الأمور في غاية الصعوبة، قد يبدو لك أن الحياة تعاقبك كما لو أنك فعلت شيئاً خاطئاً، بدلاً من أن تقوم بمساندتك.

يصبح الإيمان مهماً جداً، عندما تتعامل مع  
الأمور المجهولة تماماً بالنسبة إليك.

لكن لا تنس: نحن لسنا في هذه الحياة لكي نعاقب؛ نحن هنا لكي نتطور. إن الحياة توفر لك القدر المناسب من التحديات التي تتطلب منك أن تنظر بداخلك، وتخرج أفضل ما لديك، مثل معلم الكاراتيه الحكيم، الذي يعرف متى يهجم، وإلى أي مدى يضغط على تلاميذه. لذا، إذا كنت لا تفوز، أو تتحسن، أو تحصل على ما تريد في الحياة، فابحث عن الدرس، وكن على إيمان بأنك ستجده.

## الفصل ٤٦

# الحرية

**إن** الحياة على هذا الكوكب مليئة بالقيود. فالقوانين الفيزيائية تحكم تصرفاتنا اليومية، وتقيد حركتنا، وتحدد الطريقة التي نعيش بها، لكن الاحتمالات الموجودة ضمن هذه القيود لا حدود لها. فكر في الأمر بهذه الطريقة: مفاتيح البيانو تشكل عقبة بالنسبة للعازفين، لكن الموسيقى التي يستطيعون عزفها لا تنتهي؛ لذا هل سيكون من المنطقي أن يتمنى العازفون لوحة مفاتيح أطول، أو أذرعاً إضافية، أو إصبعاً زائداً؟ هل عليهم حقاً أن يتحرروا من هذه القيود بينما بإمكانهم أن يفعلوا الكثير في وجودها؟ نفس الأمر في الحياة: نحن نحاول بشكل كبير أن نهرب من هذه القواعد المفروضة علينا؛ بينما الحرية التي نحتاج إليها موجودة ضمن هذه القواعد.

بالنسبة للعديد منا، الحرية هي بمثابة ترخيص لفعل ما تريد وقتما تريد، بدون أي عواقب. على سبيل المثال، نحن نحتاج إلى الحرية لكي نذهب للعمل في أي وقت. ونريد الحرية لكي نقول ما نريد وقتما نريد. نريد الحرية لكي ندخن، أو نتعاطى المخدر، لكن هل هذه هي الحرية؟ على الإطلاق. إن الحرية الحقيقية تأتي من داخلنا. لا توجد سلطة خارجية تمنحها لنا. إن ما يهم فعلاً هو أن نتحرر من العادات العقلية مثل: الاندفاعات، والتفكير غير الصحي، ودوافع السلوك المعتاد.

كما ترى، إن الرغبة في الحرية هي غالباً رغبة في التحرر من الألم. انظر عن قرب إلى أخطائنا، أو عاداتنا السيئة، أو الإدمان الذي نعاني

منه، وستلاحظ أن كل ما نفعله هو محاولات لتجنب المشاعر السيئة. نحن نظن أننا لو عشنا حياتنا بحرية، وسعينا وراء أي شيء ممتع، أو مثير، ربما لن نضطر للشعور بالألم. ونحن نخاف من قلة الحرية؛ لأنها قد تمنعنا من قدرتنا على السعي وراء المتعة، وتفادي القلق، وانعدام الراحة. كلنا نبحث عن التحرر من الألم، لكن معظمنا يبحث عنها في المكان الخطأ. على نحو متناقض، نجد الحرية الحقيقية في عدم الراحة. بكلمات أخرى، إذا كنا نريد التحرر من الألم، فنحن نحتاج إلى أن نتعلم كيف نواجهه. علينا أن ننظر بداخلنا، لا بخارجنا.

### الرغبة في الحرية، هي غالباً رغبة في التحرر من الألم.

الحياة عبارة عن طريق مليء بالمطبات. وهي مليئة بالنجاحات، وبالعثرات، وفي الطبيعة البشرية رغبة في التحكم بالعثرات. في الواقع معظم حياتنا موجهة نحو التعامل مع العثرات، وكذلك مع عدم الراحة الذي يأتي معها، لكن محاولة التحكم في الألم كمثال محاولة وقف مد وجزر موجات المحيط بيديك، لا يمكنك منعها من التقدم، لكن يمكنك أن تتعلم كيفية ركوب الأمواج.

كلنا لدينا حدود؛ لدينا حدود عاطفية، وجسدية. وبصورة ما، لدينا حدود في قدرتنا على اختبار المتعة. بصراحة، لم يتم خلقنا بإمكانية التحرر من الألم، مثلما لم يتم خلقنا بأكثر من ذراعين؛ لذا فإن الحاجة لأن نتقبل الألم ستظل دائماً جزءاً من حياتنا، ويجب أن نتعلم كيف نتعامل معه. بهذا المنظور، سيقبل احتمال أن تصبح تحت رحمة الحل الخاص بك، وعلى الأرجح سوف تبدأ في الشعور بالحرية الحقيقية.

## الفصل ٤٧

# الأهداف

**كلنا** لدينا أهداف. فكر في الأمر: إذا كنت تحتاج للحاق بقطار يغادر في الثامنة صباحًا، فستصل إلى المحطة قبلها ببضع دقائق. قد تصل متأخرًا، وتفوت القطار، لكن سوف يحدث هذا بضع مرات قبل أن تتعب من إضاعة القطار في كل مرة. عما قريب ستجد نفسك قد قمت بتنظيم مواعيدك؛ لكي تغادر مبكرًا إلى القطار، أو تحاول اللحاق بالقطار التالي. هكذا توضع الأهداف.

لم نكن لنبقى على قيد الحياة لفترة طويلة بدون قدرتنا على وضع الأهداف. الأهداف هي ما جعلتنا نستمر حتى الآن. كم مرة سمعنا عن شخص تقاعد في سن الستين، ثم مات بعدها في خلال بضعة أشهر؟ عندما لا يصبح لدينا هدف في الحياة، قُضي الأمر. انتهت اللعبة.

المشكلة في الأهداف هي أن الناس تنشغل بالماديات، أو الناتج النهائي، في حين ينبغي عليهم أن يركزوا على عملية تقدمهم. أتذكر قصة لتلميذ طرح سؤالاً على معلم الكاراتيه الخاص به: "كم من الوقت سأستغرق حتى أحصل على الحزام الأسود؟ رد المعلم عليه: "خمس سنوات". سأله التلميذ: "ماذا إذا لو تدربت لمدة ثلاثة أيام أسبوعياً؟" رد المعلم: "عشر سنوات"، سأل التلميذ مرة أخرى: "ماذا إذا تدربت لمدة ستة أيام أسبوعياً؟"، هذه المرة رد المعلم: "خمس عشرة سنة".

المغزى هنا: ركز على تحقيق هدفك في الوقت الراهن. افعل اللازم في كل درس تأخذه، وفي النهاية سوف تحصل على ما تريد. لا تخطئ الفهم:

لا حرج في النظر إلى الماضي والتعلم منه، ولا في تخيل المستقبل والتخطيط له، لكن لكي تحسّن حاضرك، عليك أولاً أن تكون منتبهاً إليه.

لكن انتظر، هذا ليس كل شيء. عليك أن تكون واعياً بخطر آخر موجود في وضع الأهداف. دعني أشرح لك. نحن نضع الأهداف لكي نسد ثغرة، هذه الثغرة هي الفرق بين حال الأمور الآن، وبين ما نعتقد أنها يجب أن تكون عليه. المشكلة في هذا التوجه هو أننا نميل إلى التركيز على هذه الثغرة، خاصة عندما نواجه العقبات الكبيرة، التي تجعلنا غير سعداء. إن مشاعر الاستياء تجردنا من دوافعنا، وتأخذنا بعيداً عن هدفنا.

كما ترى، بالنسبة لمعظم الناس، السعادة هي شيء إضافي ناتج عن الإنجاز. المشكلة تحدث عندما تدري أخيراً أنه لا يمكنك دائماً أن تتحكم بالحياة، أو تتلاعب بها. لا يمكنك دائماً أن تجعل الأشياء تحدث كما تريد. لن تحقق دائماً ما تريد وقتما تريد. هنا يأتيك الحزن. في هذه الأوقات، إذا ركزت على الفرق بين أين أنت الآن، وبين أين تريد أن تصبح، ستزيد من هذا الفرق، ومن حزنك.

**ليس المهم ما تحصل عليه من تحقيق  
أهدافك، وإنما ما تصبح عليه جرّاء ذلك.**

إذا ما الذي تستطيع أن تفعله؟ إن رياضة الكاراتيه تعطيك توجهاً بديلاً لوضع الأهداف. إنها تعلمك أن تعامل الأهداف كأنها مجرد شيء تضع عينيك عليه. إنها تعلمك أن تتقبل أن الأهداف لا يمكن الوصول إليها دائماً. والأهم من ذلك، أنها تعلمك أنه ليس المهم ما تحصل عليه من تحقيق أهدافك، وإنما ما تصبح عليه جرّاء ذلك.

## الفصل ٤٨

# الصحة

**يقولون** دائماً إن الجسم البشري شيء رائع، وهذا صحيح؛ فهو معجزة إلهية. قل لي: أين تجد على ظهر البسيطة آلة يمكنها أن تهضم الطعام، وتحول المواد الغذائية إلى طاقة، وتقوم بتوزيع السوائل؛ لكي تغذي وتنظف الأعضاء، وتتكاثر، وتتناسل، وفي النهاية تطلق على نفسها وصف "شيء رائع"؟

عندما تتأمل فيما يستطيع الجسد أن يفعله، تجد الأمر مذهلاً. وعلى الأرجح أن أعظم إمكانياته هي قدرته على تنظيف، وعلاج نفسه. بالطبع، لدينا سيارات تقوم بتحويل الوقود إلى طاقة، وتوزيع المياه لتبريد المحرك، وتنظيفه، لكن أين يمكنك أن تجد آلة مثل الجسد، لديها القدرة على معالجة ما بها من خدوش وعيوب؟

معظمنا يأخذ إمكانية الجسد في شفاء، وتنقية نفسه على أنها أمر مسلم به. في أغلب الأحيان يعمل الجسد بصورة جيدة، لدرجة أننا أصبحنا لا نفكر في هذا الأمر بصورة كبيرة، لكن الجسد مثله مثل أي آلة أخرى يتعرض للتلف، والتآكل نتيجة الاستخدام، ويحتاج إلى صيانة بصورة مستمرة. الشيء الغريب هو أننا ننتبه إلى الآلات التي نمتلكها أكثر من أجسادنا. على سبيل المثال: نحن نزود سياراتنا بأفضل أنواع الوقود، والزيت، لكننا نأكل الطعام غير الصحي بنهم.

حسناً، لكي أكون عادلاً، نحن نعرف أن صحة أسناننا تأتي من خلال غسلها يومياً، لكن معظمنا لا يهتم بجسده بنفس ذلك القدر. نحن

نفترض أن باقي جسدنا أمر مختلف. ونظن أن سلامته دائمة، لكن في الواقع، الجسد مثل الأسنان، يتدهور إذا لم نأخذ خطوة للمحافظة عليه. لذا، سأقول لك ما علينا فعله، وسأذكر السبب:

١ احصل على قدر كافٍ من النوم. يجب أن تحصل على القدر الكافي من ثمان إلى تسع ساعات، وتنام بشكل جيد: نومًا عميقًا يغلّفه الاسترخاء. عليك أن تفهم: أثناء النوم يقوم جسدك بعلاج وتنظيف نفسه. فهو يتخلص من السموم التي تتراكم بداخله طوال اليوم، وهذا يحدث على فترات مختلفة أثناء النوم. لذلك إذا لم تتم لفترة كافية من الوقت لكي تتم هذه العملية، فسيصبح جسدك مليئًا بالمخلفات. اسمح لهذه العملية أن تتم، وستجد نفسك منتعشًا عندما تستيقظ. بالإضافة إلى هذا، سوف تستقبل اليوم بالابتسام لا بالعبوس. تذكر: يتحدد يومك بكيفية استقبالك له؛ لذا، احصل على قدر كافٍ من النوم.

٢ احصل على الطعام المناسب. الطعام يوفر للجسد الطاقة اللازمة لكي يعمل. إذا أكلت طعامًا فقيرًا في المواد الغذائية، ستجد أن جسدك يعمل بشكل رديء. وإذا استمرت في أكل هذا النوع من الطعام لعدة سنوات، ستجد أن جسدك قد أصابه العطب؛ لذلك من أجل صحة أفضل عليك بأكل البروتينات، والكربوهيدرات، والخضراوات الطازجة. الأكل الصحي بهذه البساطة. بالطبع، البساطة لا تعني السهولة، لكن مع الالتزام والانضباط يمكنك أن تفعلها. لذلك تخلص تدريجيًا من الأطعمة الصناعية والمعالجة، وعندما تذهب لشراء الطعام، تذكر هذا الشعار: كلما كان الطعام طازجًا وعمره على أرفف المحلات قصير، استمتعت أنا بشباب أطول.

٣ تمرن بالقدر المناسب. معظم الناس يعتقدون أن الحصول على الجسد المثالي، والحفاظ عليه أمر يتطلب الكثير من الوقت، والمجهود، والألم، لكن اتباع نظام حياة صحي، هي مسألة اختيار

منطقي، وليست مسألة مجهود قاس، أو إفراط في التدريب. إن الشعار القديم الذي يقول "لا مكسب بلا ألم" قد يكون صحيحًا في حالة إذا كنت تريد أن تصبح رجلًا حديدياً، لكنه لن يكون بالضرورة صحيحًا إذا كنت فقط تريد حياة صحية. وتذكر، جسدك مصمم لكي يتحرك، لا ليجلس طوال اليوم. لذا، إذا كنت تستطيع التحرك، فافعل ذلك. عليك أن تبذل نشاطًا يرفع معدل ضربات القلب لمدة ٢٠ دقيقة على الأقل، لمدة ثلاث مرات أسبوعياً. دعني أقلها لك بشكل صريح: تدرب وإلا توقع أن تنتهي صلاحية جسمك مبكراً.

لا يمكنك أن تتحكم في طول حياتك،  
لكنك تستطيع أن تضيف الحيوية على  
سنوات حياتك.

من الواضح أنك لن تعيش إلى الأبد. لا يمكنك أن تتحكم في طول حياتك، لكنك تستطيع أن تضيف الحيوية على سنوات حياتك. بعبارة أخرى: من الممكن أن تبدو صغيراً لفترة أطول في حياتك، والطريقة الوحيدة لفعل ذلك هي أن تنام جيداً، وتأكل بشكل جيد، وتمارس التمارين الرياضية... أو أن تكذب بشأن سنك.



## الفصل ٤٩

# المتعة

**هل** لا زلت تبحث عنها؟ هل سيكون هذا هو الجزء الأخير في اللفز؟ هل سيكون هذا هو الإجابة، أو السر الذي سيضع نهاية للبحث؟ معظم حياتنا نقضيها في البحث، وعندما لا نبحت فإننا نقوم بمطاردة أشياء، أو تجنبها؛ نفل العديد من الأشياء بصورة مستمرة؛ لكي نعثر على ما يبحث عنه معظمنا - السعادة الدائمة.

لكننا نفضل دائماً في أن نفهم أن كل ما نفعله - البحث، والمطاردة، والتفادي - في الحقيقة يقوم بإبعادنا أكثر عن الوجهة التي نريد الذهاب إليها؛ لذا نواصل السعي وراء الهدف المستحيل للحصول على السعادة المطلقة. في أثناء هذا، لا ننتبه إلى الأمور المهمة حقاً، ويتم إهاؤنا، وتمر الحياة من بين أيدينا، لكننا لا نرى الفخ الذي سنقع فيه، لماذا؟ أنا أعتقد لأنه لم يتم شرحه لنا. بالطبع، كلنا سمعنا أن الأشياء المادية لا تجلب بالضرورة السعادة، وأن هناك المزيد في الحياة أكثر من هذا، وذاك... وما إلى آخره، لكن لننظر للموضوع من جهة أخرى.

التغيير سنة الحياة؛ لذا لن تظل الأمور دوماً على الحال الذي نريدها أن تكون عليه. ستظل الأشياء دائماً تتكيف، وتنمو، وتحسن، ثم تصبح قديمة وتبلى، حتى السعادة ستتغير، ولن تبقى موجودة للأبد. دائماً ستأتي وتذهب. وهذا التغيير الدائم قد لا يكون متوازناً. كما نعرف كلنا، الأيام السيئة لا يتبعها دائماً أيام جيدة. بعض الأحيان نجد أياماً غاية

في السوء تستمر لأسابيع، أو شهور، أو حتى سنين. لا يوجد نمط محدد، ولا يوجد يقين، ولا أمل في سعادة دائمة.

لكن لا بأس إذا تركت الأمور تحدث كما هي. كما ترى، نحن لا نحتاج للسعادة الدائمة، أو السعادة المطلقة، أو السعادة التي تبقى لفترة طويلة. هذا ليس ما نبحث عنه في حقيقة الأمر على أية حال. ما نبحث عنه في الواقع هو الإشباع الدائم، والرضا، والفرح. الخبر السار هو أن هذا شيء يمكننا أن نجعله يحدث. إنه شيء نستطيع أن نتحكم به. إنه شيء يمكننا كلنا أن نحققه، لكن لتحقيقه، علينا كلنا أن نكون مرتاحين في تعاملنا مع عدم الراحة، إليك كيفية ذلك.

كما ترى، السعادة تحدث عندما تسير الحياة كما نريد، يصاحب ذلك مشاعر المتعة، والراحة، والرضا، وعلى النقيض، تحدث التعاسة عندما ترفض الحياة أن تعطينا ما نريد، يصاحب ذلك مشاعر انعدام الراحة، والألم. أنا متأكد من أنك لا تحتاج أن أقول ذلك لك، لكن الحياة لن تسير دومًا كما تريد؛ لذلك ستجد أن انعدام الراحة، والألم شيئان حتميان. في النهاية، ستجد أمامك خيارين: أن تقاوم الألم، وانعدام الراحة، أو أن تتقبله، وأنا أنصحك بالخيار الثاني.

لكن لا تفهمني خطأ، أنا لا أقترح عليك أن تبحث عن الألم، أو تتسبب في الألم لنفسك. ما أقترحه هو أسلوب تعامل جديد مع الألم: اعترف بوجوده، وتقبله، ودعه يأتي إليك. كيف؟ ركّز على الإحساس بالألم في الجسد، ابق معه، لا تحاول تجنبه؛ لذا، إذا كان لديك ما يؤلمك في معدتك، ركّز على هذا الشعور الحاد، وغير المريح، واستكشفه. هكذا تقوم بالتعامل مع الألم. وإذا كانت الحياة تسير على ما يرام، فتقبل هذه المتعة أيضًا - بدون التعلق بها؛ لأنه عندما نتمسك بشيء، نصبح متوترين. البهجة ليس فيها توتر، إنها القبول الكلي للحياة كما هي في كل لحظة منها.

البهجة هي حب ما هو كائن،  
والتعاسة هي حب ما هو غير موجود.

لنكن واضحين: البهجة هي حب ما هو كائن، والتعاسة هي حب ما هو غير موجود. بعبارة أخرى، البهجة لا تعني أن تحاول جعل الحياة كاملة؛ بل هي أن نرى أن الحياة كاملة بالصورة التي هي عليها. لذلك افرح بالمتعة وبالأم، وبنور الشمس وبالمطر. واسمح للحياة أن تكون كما هي. هذا هو السبيل لحياة مبهجة.

## الفصل ٥٠

# المعرفة

**نحن** جميعاً نريد المعرفة، نريد أن نعرف حالة الطقس غداً، وما يفكر فيه شخص آخر، ومعرفة كيف يكون الإنسان ناجحاً. إن المعرفة سلعة ثمينة، ونحن على استعداد لدفع قدر جيد من المال نظيرها. والمعرفة الجيدة يمكن أن تنقذ حياتك بالمعنى الحرفي للكلمة، وبإمكانها أن تحميك من غضب عدم اليقين، ويمكنها أن تتسبب في حصولك على وظيفة ذات مرتب جيد.

المشكلة مع المعرفة هي أنها ليست ثابتة؛ فهي تتغير دائماً مثل كل شيء آخر في الحياة. على سبيل المثال: حل مفهوم كروية الأرض محل مفهوم الأرض المسطحة، وحلت نظرية النسبية لـ "أينشتاين" محل نظرية "نيوتن" للكون. يبدو أنه كلما ظننا أننا قد وصلنا إلى النهاية، ينكشف لنا مستوى جديد، وبالتأكيد، كل مستوى له فائدة، فهو بمثابة خطوة إلى الأمام، لكن عليك أن تفهم: نهاية المطاف هي أنه ليس هناك نهاية للمطاف، فليس هناك حقيقة ثابتة، ولا نهاية للتعلم.

كلنا نريد أن نظهر على أننا لدينا علم بالأشياء، كم عدد المرات كنت في فصل، أو اجتماع، وترددت في الاعتراف بأنك لا تعرف شيئاً ما؟ لا سيما إذا كنت تعتقد أنك يجب أن تكون ملماً بهذا الشيء.

أستطيع رؤية هذا في الكاراتيه طيلة الوقت. اسأل الطلاب إذا كانوا يعرفون سلسلة معينة من الحركات، وستجد أنه لا يريد أحد منهم أن يعترف أنه ليست لديه فكرة عنها. فتجدهم يخفضون رؤوسهم، وينظرون بعيداً، ويواصلون العمل كما لو أنهم لم يسمعوا السؤال. يبدو هذا واضحاً، لكن إذا لم يكونوا مستعدين للاعتراف بعدم معرفتهم، فإنهم لن يكونوا قادرين على التعلم. يعتقد الطلاب أنهم استطاعوا الهروب من السؤال، ولكنهم فقط يخدعون أنفسهم، وليس معلمهم.

إذا لماذا نتردد بشدة في الاعتراف بذلك عندما لا يكون لدينا جواب؟ حسناً، منذ الطفولة المبكرة ونحن يتم تقييمنا وفقاً لمعرفتنا للأشياء من حولنا، ويتم توبيخنا إذا لم نكن نعرف. إن بناء تقدير الذات، يتم قياساً بمعرفة الأشياء. راقب أكثر الناس ثقة بأنفسهم في مناقشة جماعية، وستلاحظ أنهم الأكثر معرفة. إذا لم يكن لديك معرفة، فلن يكون لديك تعليق. وعندما لا تعلق ستتلاشى أثناء النقاش. ربما لا يمثل الأمر مشكلة عندما تكون مستمتعاً بتناول وجبة مع مجموعة من الأصدقاء، ولكنه يصبح مشكلة في مجال العمل، إذا كنت تحاول إثارة إعجاب رئيسك.

**الهدف هو الحصول على قدر كاف من المعرفة؛ لكي لا تكون مضطراً إلى التطلع إلى أي شخص، وأن تكون هذه المعرفة كافية بحيث تدرك أنك لا يجب أن تقلل من شأن أي شخص أيضاً.**

لكن دعنا لا نستبق الأمور. كما ترى، فالحياة بها أكثر من مجرد السعي إلى المعرفة، واستعراضها. مثل كل الأمور الأخرى، نحن بحاجة إلى تحقيق توازن. الهدف هو الحصول على قدر كاف من المعرفة؛ لكي لا تكون مضطراً إلى التطلع إلى أي شخص، وأن تكون هذه المعرفة كافية بحيث تدرك أنك لا يجب أن تقلل من شأن أي شخص أيضاً. لكن إذا

كنت تواجه مشاكل في التعامل مع الناس بشكل مباشر، سواء كان بالتطلع إليهم، أو بالتقليل من شأن أحدهم، فإن التالي قد يفيدك.

بشكل عام، نحن كبشر نعرف كمًا هائلًا من المعلومات عن العالم الذي نعيش فيه، لكن، كلما تعلمنا، اكتشفنا المزيد مما لا نعلمه. كل معلومة صغيرة تطرح أمامنا سؤالًا جديدًا، وهناك العديد من الأسئلة الكبيرة التي نعجز عن إجابتها. اسأل قدرًا كافيًا من الأسئلة، وقريبًا ستصل إلى حائط مسدود. سيكون هناك دائمًا أشياء لا نعرفها.

عليك أن تفهم: المعرفة تفقد قوتها عندما تنزعها منها بالأسئلة؛ لذا لا تسمح لأي شخص أكثر دراية منك أن يجعلك تشعر بأنك أقل شأنًا. والعكس، لا تعطي نفسك الشعور بالتميز على الآخرين الذين هم أقل دراية منك.

## الفصل ٥١

# الحظ

**إذا** ألقىت عملة معدنية في الهواء، على أي وجه ستقع؟ الاحتمالات هي أن فرص سقوط العملة على وجهها أو ظهرها متساوية. ألق العملة مائة مرة في الهواء، على أي وجه ستقع؟ معظم الناس يتوقعون أن يروا أن الاحتمال سيكون ٥٠٪ على أي من الوجهين، وهذا تقريبًا ما كنت أتوقع أن يحدث معي. ولكن ما لم أكن أتوقع حدوثه هو أن تقع العملة على نفس الوجه ١٥ مرة على التوالي. لو كنت وقتها قد "تمنيت" أن تقع العملة على هذا الوجه، لكنت ظننت أنني سيد الكون، ولو كنت قد راهنت بمالي على هذا الوجه من العملة، لكنت ظننت أن لدي مهارة قيمة.

ولكننا ننسى، واعلم أنني نسيت، أن ٥٠٪ من الاحتمالات في الحصول على شيء لا يعني أنك ستحصل عليها بتوزيع متساوٍ. لن يأتي وجه العملة الثاني دومًا بعد وجهها الأول. ولكن عندما نحصل على سلسلة من النتائج المتكررة، نجد صعوبة في تصديق أن هذا أمر عشوائي؛ لذا نستنتج أننا من فعل ذلك، وليس لأننا محظوظين، أو لكي نكون واضحين أكثر: إذا سارت الأمور كما نريد، نسارع بنسب الفضل لأنفسنا، وإذا لم تسر الأمور كما نريد، نسارع بإلقاء اللوم على الآخرين.

في أعماقتنا نحن نعرف أنه لا يمكننا أبدًا التأكد من بعض الأشياء، وهذه الأشياء ليست فقط محصورة في إلقاء العملة. إن الحياة مليئة بالمواقف التي لها نتائج غير مؤكدة؛ لذا نخلط بشكل روتيني بين المهارة وبين الحظ.

على سبيل المثال: أنت تقرأ نشرة لتداول الأسهم، وتجد النشرة تقوم بعمل سلسلة من التوقعات الكبيرة. تتبع هذه التوقعات فتفوز بمبلغ كبير فتثق في النشرة وتنصح أصدقاءك بالوثوق بها، ثم يتبعون هم النصيحة، ويخسرون ثروتهم. هل كانت ثروتك نتيجة لمهارة كاتب النشرة، أم نتيجة الحظ؟ إليك مثالاً آخر، تنضم إلى موقع للتعارف عبر الإنترنت، ثم بسبب بعض الأمور السيئة تقول إن الموقع ليس بالمستوى المطلوب، بعدها تحذر صديقك بأن يبتعد عن الموقع. يتجاهل هو نصيحتك، ويشترك به، ويقابل شريكة حياته في المستقبل. هل كان الموقع سيئاً، أم كنت أنت سيئ الحظ؟

باختصار: عندما تسير الأمور كما نريد، نرى أنماطاً غير موجودة، ثم نخلق تفسيرات لهذه الأنماط التي تصورناها، ونتخذ قرارات مضللة بناءً على تفكيرنا. وعندما لا تسير الأمور كما نريد، نلقي باللوم على الآخرين؛ لذلك، نحن لا نرى أخطاءنا كأخطاء، ولا نتعلم منها.

عندما تسير الأمور كما نريد،  
نرى أنماطاً غير موجودة.

إن قدرتنا على اكتشاف الأنماط، واستخلاص استنتاجات قد يساعدنا، أو قد يكون عائقاً لنا. بدونها قد لا نرى أي ارتباط بين أفعالنا، ونتائجها. لن يكون هناك قواعد للنجاح، ولن يكون هناك أسباب للتخطيط، لكن من ناحية أخرى، فإن حساسيتنا تجاه الأنماط، تجعل من الصعب علينا التعرف على الحظ. إنه موقف صعب.

ولكن عليك أن تفهم هذا، الحياة ليس بها شيء مؤكد أبداً؛ لذلك لن نكون متأكدين أبداً إذا كانت أفعالنا ستؤدي إلى نتائج جيدة أم لا. ولكن يجب أن تعلم، يمكننا أن نكون متأكدين بشكل قاطع أن بعض الأشياء ستحدث بانتظام. على سبيل المثال، إذا خرجت من طائرة وهي في الهواء، فستقع



وتصطدم بالأرض. وإذا عضضت لسانك، فسوف يؤلمك. وبالمثل، عندما يتعلق الأمر بعيش حياة أكثر إشباعاً، إذا تصرفت بحكمة، فسوف يحدث فرق.

ولكن الأهم من ذلك، عليك أن تفهم هذا: إذا مررت بسلسلة من الإخفاقات في الحياة، فقد لا تكون هذه غلطتك، أو غلطة شخص آخر، لذا، لا تأخذ الأمور بشكل شخصي، أو تعتقد أن الحياة غير عادلة، أو أنها تعاقبك. لا تدع الحظ السيئ يحبط تقديرك لذاتك. تذكر: أن العالم ليس ظالماً، إنه هو ما هو عليه. الجزء الظالم هنا هو تفسيرك له.

## الفصل ٥٢

# الإتقان

**إن** إتقان أي شيء يأخذ وقتًا، وتركيزًا، وطاقًا، إنه طريق طويل، وشاق. في الواقع، إنه طريق لا ينتهي أبدًا، وهو هدف مثالي نسعى إليه أكثر من كونه أمرًا واقعيًا. هناك دائمًا مستوى أعلى يمكن أن تطمح إليه. فلماذا تنزعج؟ بالنسبة للبعض، يأتي الحافز من الحاجة إلى أن يعترف بهم الناس كخبراء، أو أن يكونوا الأفضل، أو من الحاجة إلى اكتساب احترام الآخرين لهم، لكن الإتقان لا يتمحور فقط حول اللقب المرموق، وله مكافآت أكثر من الحصول على المكانة.

عليك أن تفهم: كي تتمكن من العالم "الخارجي"، أنت تحتاج للسيطرة على عالمك "الداخلي". بعبارة أخرى، تحتاج إلى انضباط ذهني، وهذا بالضبط ما يطرده السعي إلى الإتقان: إرادة قوية، وعزيمة. إن الانضباط هو القوة التي تخدمك بشكل جيد في جميع مجالات الحياة. ولديه القدرة على تحريرك من نزواتك، وعاداتك السيئة، والاضطرابات العاطفية، ولكن يجب أن تعلم، في النهاية إنها ليست الحرفة، أو المهارة التي تصقلها، إنها نفسك.

وبصورة ما، كل منا خبير. لكي تتعلم الكلام، والقراءة، والكتابة كان عليك المرور بعملية الإتقان، ربما لم تكن على وعي بهذه العملية عندما تعلمت لغتك الأم، لكنك ستدرك بالضبط ماذا أقصد إذا تعلمت لغة أجنبية وأنت شخص ناضج. إن الأمر غريب. في البداية تجد نفسك تخطئ الأزمنة، وتعاني من أجل العثور على الكلمات الصحيحة، ولكن

مع المثابرة، والاستمرار يصبح الأمر أسهل. ومع الوقت، تأتي الكلمات لك بشكل طبيعي.

لإتقان أي مهنة، أو مهمة، أو مهارة لابد أن تمر بهذه العملية. الأمر يتطلب ساعات من الممارسة، وغالبًا ما يكون التقدم بطيئًا، أو بالكاد ملحوظًا، لكن التحسن يأتي مع الإصرار. بصورة ما، الإتقان هو معنى آخر للمثابرة. أنت تحتاج إلى تحمل ساعات من التكرار. عليك الاستمرار حتى أثناء لحظات شعورك بالملل. في بعض الأحيان ستشعر أنك تريد الاستسلام لليأس، خاصة عندما تصل إلى ذروة الملل، لكن حتى إذا لم تجد علامات واضحة للتقدم، ثق في العملية- إنك تتحسن؛ لذا كن صبورًا. في معظم الأحوال يتبع الجمود والثبات طفرة في التعلم، وكلما أصبحت أفضل في المهمة، أو المهنة، تصبح عملية الإتقان ممتعة أكثر.

**يجب أن يكون لديك استعداد لتحمل مرحلة غير مريحة.**

الرضا الحقيقي يمكن إيجاده في عملية الإتقان، وهناك دائمًا شيء ما يمكن أن تجعل إتقانه هدفًا في الحياة، ولكن قبل أن تبدأ، انتبه: يجب أن يكون لديك استعداد لتحمل مرحلة غير مريحة. لا يوجد مفر للهروب من الأوقات المملة في الطريق. لا يوجد طريق مختصر. لابد من الالتزام، ولكن تذكر: مزايا هذه العملية تفوق بكثير الإلهاءات التي قد تدفعك للاستسلام.

## الفصل ٥٣

# عدم التعلق

**خلافًا** للاعتقاد الشائع، عدم التعلق ليس له أي علاقة بالأشياء التي تمتلكها، وإنما يتعلق بأرائك فيما تملكه. على سبيل المثال: إذا كنت تمتلك مبلغًا جيدًا من المال، فليس هناك خطأ في ذلك، لكنك ستكون متعلقًا به لو كنت غير قادر على تخيل حياتك بدونها، وهذا ينطبق على كل ممتلكاتك. إن كنت لا تستطيع أن تعيش بدونها، فأنت متعلق بها.

إن عدم التعلق أمر صحي، والمنافع واضحة. إنه يعطيك حرية. ويحميك من الناس المتلاعبين. إنه يحفظ طاقتك، ويبقيك عاقلًا.

عندما نلقي نظرة متزنة على الأشياء التي نصبح متعلقين بها، نجد الأمر غريبًا فعلاً، نصبح متعلقين بالكرسي الذي نجلس عليه بانتظام، وجانب السرير الذي ننام عليه، أو حتى الكوب الذي نستخدمه، لكن معظم الناس لا يظنون أنهم متعلقون بهذه الأنواع من الأشياء. واستطيع أن أرى السبب. لنواجه الأمر: لو كان عليك فعلاً أن تعيش بدون الجلوس على ذلك الكرسي، أو النوم على جانبك المفضل من السرير، أو الحياة بدون ممتلكاتك المهمة، سوف تتغلب على فقدانها عما قريب، لكن السؤال الرئيسي هو: "متي؟". المقياس الجيد لتقييم مستوى التعلق عندك هو أن ترى كم من الوقت تحتاجه للتغلب على تعلقك بشيء ما.

لكن، علينا أن نكون واضحين في ذلك، إن التغلب على الأشياء يختلف عن تجنبها، وبالتالي إذا لم تستطع النوم على جانبك المفضل من السرير،

لن يعني عدم التعلق أن تنام على الأريكة - لتجنب الموقف. هذا سيكون انفصالا. عدم التعلق سيكون بالبقاء في السرير، والتخلي عن تفضيلك، وعدم الشكوى من ذلك. كما ترى، عدم التعلق يشمل تغييراً في السلوك.

الآن ربما لن يكون ذلك شيئاً جيداً، عندما يتم تطبيقه على تفضيلاتك، لكنه ثوري عندما يتم تطبيقه على أفكارك.

دعني أشرح.

العقل البشري مليء بالأفكار، وهي تملك القوة لتقود سلوكنا. على سبيل المثال، بعض الناس يعتقد أن العطاء أفضل من الأخذ، وبالتالي يترددون في طلب الأشياء عندما يحتاجونها بشدة، وبعض الناس يعتقدون في وجود حب مثالي، وبالتالي يشعرون بالاستياء من علاقة بعد الأخرى، وبعض الناس يعتقدون أنهم لا يجب أن يشعروا بالألم، وبالتالي يطورون استراتيجيات لتجنب الألم، والتي تمنعهم من اتخاذ قرارات صحية.

المشكلة هي أننا لا نعيد النظر في أفكارنا. فنحن لا ندرك أننا متعلقون بها، ولا نرى كيف تتحكم في سير حياتنا، لكن هناك وسيلة للخروج من هذا، يوجد طريق إلى عدم التعلق، وهذا من خلال الوعي، وتعلم كيف نتخلى عن الأشياء. لا يعني ذلك أنك يجب أن تحاول أن توقف أفكارك، أو مزاحمة الأفكار السلبية منها بتفكير إيجابي. أنت تحتاج فقط لأن تفهم أن الأفكار ليست أشياء، وأنت لست بحاجة لأن تتمسك بها، ولا تحتاج لتركها تتمسك بك.

الأفكار ليست أشياء، أنت لا تحتاج أن  
تتمسك بها، ولا تحتاج لتركها تتمسك بك.

سوف تعرف متى تتقدم على طريق عدم التعلق؛ لأن أفكارك، وتفضيلاتك لن يكون لها تأثير عاطفي قوي عليك، لكنك تحتاج أن تكون واقعياً؛ لأنك

سوف تكون دائماً متعلقاً ببعض الأشياء، على سبيل المثال: جسدك، أو حياتك. كل ما تحتاج إليه فعلاً هو أن تبقي تعلقك بالأشياء، والأفكار، والتفضيلات في أدنى مستوى.

كلمة أخيرة: من الحكمة ألا تصبح متعلقاً بالأشخاص أيضاً. قد يبدو هذا بروداً، لكن عليك أن تفهم، عدم التعلق بشخص لا يعني أن تبقى بعيداً، ولا يعني عدم التواصل معه، أو البقاء في العلاقة مع وضع قدم بالداخل، و قدم بالخارج. هذا انفصال. عدم التعلق يعني أن تكون ملتزماً تماماً دون أن تترك تقديرك لذاتك، أو سعادتك تعتمد على الشخص الآخر؛ فهذا يعطي العلاقة مجالاً للتنفس، وفرصة للازدهار.

## الفصل ٥٤

# السلام

**السلام** الداخلي أو راحة البال لا تأتي من إرادتك للتغيير أو التحكم في الأمور، ولكن ببساطة تأتي من قبولها كما هي. على الرغم من ذلك، القبول لا يعني عدم المبالاة. إنه لا يعني فقدان الاهتمام أو الحماسة. بل يعني تقبل الأمور بالحالة التي هي عليها، في هذه اللحظة، بدون الشعور بالاستياء أو الإحباط أو الغضب.

إن التقبل يعطيك الشعور بالسلام الحقيقي. إنه يحررك من القلق. كما ترى، عندما تقع تحت الضغوط، فإنك تجعل المشكلات أكبر مما هي عليه في الحقيقة. لذا بدلاً من القلق، تحكم فيما تستطيع أن تتحكم به ثم استرخ ودع الحياة تتكشف أمامك. في الواقع لا يوجد هناك الكثير لتفعله في بعض المواقف. لكن يمكنك أن تجعل الأمور أسوأ إذا قضيت وقتك في الشكوى مما هو ليس على ما يرام. عليك أن تفهم : راحة البال تأتي من معرفة أن الحياة لن تكون دائماً تحت سيطرتك بالكامل. في بعض الأحيان، يجب عليك أن تتخلى عن السيطرة على الأمور وتترك الحياة تتولى السيطرة. ستجد أن هذا التوجه يجلب لك بعض الهدوء.

ينتهي السلام عندما تكون عاطفياً بشكل زائد عن اللازم. لا تفهم خطأً. إن امتلاك مشاعر قوية ليس خطأً في حد ذاته، لكن إن أردت وجوداً أكثر صحة وإشباعاً على هذا الكوكب، فربما يساعدك أن تتعلم كيف تمنع هذه العواطف من أن تجرفك بعيداً. يستطيع الوعي أن يساعدك في ذلك. فمن خلال الوعي تستطيع أن تراقب مشاعرك. تستطيع أن تلاحظ ما

يدور حولك بشكل منفصل عنها، ومتحرراً من قوتها. لكي تنمي هذه القدرة، لاحظ ما يحدث في هذه اللحظة. صنف أو اكتب تقريراً عن سلوكك، وأفكارك وأحاسيسك كما تحدث. قل لنفسك: "أنا أشعر أنني غضبان/منزعج/مستاء". ثم لاحظ أحاسيس الجسم التي رافقت هذه الأفكار. هذا المنظور تجاه الأحداث العاطفية يؤدي إلى قرارات أفضل وسلوك بناء أكثر. لكن هذا يحتاج إلى تدريب. لذلك لا تقس على نفسك إذا كنت تفهم المنطق ولكنك لا تستطيع أن تضعه في حيز التنفيذ على الفور. خذ الأمر خطوة بخطوة، وشيئاً فشيئاً، وسيأتي التحسن من خلال المثابرة.

عندما ننتبه إلى اللحظة الحالية فإننا نجد السلام. نحن نحرر أنفسنا من القلق، ومن إصدار الأحكام والسعي للوصول إلى ما نريد. بصورة ما، تعتبر الأشياء التي لا نعيها اهتماماً غير موجودة بالنسبة لنا. فالبعيد عن نظرنا، بعيد عن عقلنا، وبعيد عن عالمنا. ربما هذا هو السبب الذي يجعل الناس يدفنون رؤوسهم في الرمال عندما يريدون أن يهربوا من مواقف غير سارة. لكن السلام لا يعني تجنب مصاعب الحياة. وإنما يعني النظر إليها مباشرة وقول: "أنا أراك"، ثم الاستجابة بشكل مناسب. يجب أن تعرف: التفاعل بشكل غير متزن هو أسرع طريق لفقدان حالة السلام التي تتعم بها.

عندما ننتبه إلى اللحظة الحالية  
فإننا نجد السلام.

تذكر: هناك جزء مثالي فيك، جزء مطمئن وهادئ. لا تمسه العواصف والرياح القوية التي تجتاحك في الحياة. لذلك عندما تخرج الأشياء عن الحد الذي يصعب معه إدارتها، اتخذ من أعماقك ملجأً لك. اتصل بوعيك الصافي. ففي جوهر كينونتك ستجد صفاء الذهن الذي ستحتاجه



لتحسن من موقفك. أزل طبقات أفكارك وسلوكياتك الاعتيادية. اتخذ منظورًا جديدًا. وأعد صياغته. هذا هو الطريق لوجود أكثر سلامًا.

## الفصل ٥٥

# السلطة

**في** أغلب الاحيان يُساء فهم السلطة والنفوذ. ويرجع ذلك غالبًا لأن ذوي السلطة الذين نلاحظهم هم من يسيئون استخدامها. ولكن يمكن أن تصبح السلطة قوة من أجل الخير. ضع السلطة في يد أمينة وستؤدي إلى تغيير إيجابي. على سبيل المثال، يستخدم الآباء سلطتهم للتأثير في شخصية أبنائهم وتمييزها. والقادة يستخدمون سلطتهم بمهارة لخدمة مصالح مؤسساتهم. ويؤثر موظفو المبيعات في قرارات الشراء الخاصة بالعملاء. عندما نرى السلطة باعتبارها القدرة على التأثير، فإننا نراها في ضوء أكثر إيجابية.

**السلطة جيدة لصحتك. أنت بحاجة إليها  
لإحداث تغييرات إيجابية في حياتك.**

ولكن السلطة لا تقتصر فقط على الأشخاص الآخرين، بل هي مهمة أيضًا لإحساسك بالصحة والسعادة. كما ترى، السلطة تعطينا شعورًا بالسيطرة على بيئتنا. وكما أوضحت العديد من الدراسات النفسية، الأشخاص الذين لديهم شعور بالسيطرة هم أكثر صحة ويعيشون حياة أكثر إرضاءً. والعكس، عندما يكون الناس في وضع به سيطرة أقل يصبحون مضطربين وأقل ثقة. ببساطة: السلطة جيدة لصحتك، أنت بحاجة إليها لإحداث تغييرات إيجابية في حياتك. لذا لا تستغني عن سلطتك بسهولة.

بالنسبة للبعض، تعد فكرة الثبات والقتال من أجل السلطة كافية لجعلهم يرتعدون. إن السعي إلى السلطة ليس متاحًا للجميع. كل منا لديه مستوى مختلف من الحاجة لها. فبعض الناس يستمتعون بالتأثير في الآخرين من أجل إنجاز بعض الأمور. وهناك آخرون لا يريدون سوي حياة هادئة وسعداء بعمل ما يقال لهم. معظم الناس يكرهون القتال، وبيتعدون خجلًا عن مواقف الصراع. لذا، إذا كنت تستطيع التعامل مع الصراع. فستكون لديك ميزة على زملائك إذا كنت تطمح لأن تكون قائدًا.

ولكن حتى إذا كنت لا تهدف لأن تكون قائدًا أو مؤثرًا عظيمًا فمن الحكمة أن تحمي نفسك ممن قد يحاولون إساءة استخدام سلطتهم معك. على سبيل المثال، في العلاقات الشخصية، أحيانًا نتعامل مع أشخاص يحاولون التلاعب بنا واستغلالنا. وفي العمل، غالبًا ما نضطر لمواجهة المديرين وزملاء العمل الذين يحاولون استخدامنا كبيادق الشطرنج. لذا كن مستعدًا. وإليك الطريقة.

بوجه عام، أنت تتخلى عن سلطتك عندما تصبح مهتمًا بأراء الناس بشكل زائد عن الحد. لا شك أنه من المهم بناء سمعة جيدة والتعامل مع تصورات الآخرين. ولكن عندما نعمل جاهدين لكي نرضي الآخرين، أو لكي نبدو بشكل جيد، نجعل أنفسنا عرضة للاستغلال. لكي تحمي نفسك: كوّن رأيك الشخصي عن نفسك. ولا تجعل الآخرين يحددون قيمتك الذاتية. تذكر أن الثقة الحقيقية تأتي من الداخل، وكذلك السلطة الحقيقية.

**لا تدع الآخرين يحددون قيمتك الذاتية.**

وإذا كنت تطمح جديًا لأن تكون قائدًا أو مؤثرًا، فاعلم أن الشخص العطوف يمكن أن تكون له سلطة أكبر من الشخص ذي العضلات. في الكاراتيه، تتعلم أن السيطرة لا تتعلق بكونك قويًا، ولكن بالاستخدام

الصحيح للقوة. ويوجد في اليد المفتوحة قوة أكبر مما في قبضة محكمة. وأنا لا أتحدث هنا عن الفرق بين الضرب بحد اليد وبين الضرب باللكمات. عند الجمع بين السلطة وبين العطف، تصبح السلطة قوة هائلة لديها القدرة على جعل الحياة أفضل لكثير من الناس.

## الفصل ٥٦

# الهدف

**ما الهدف؟ هل هناك هدف؟** بعض الناس يعيشون بدون أن يكون عندهم بعض الأفكار عن سبب وجودهم. ربما لن نجد أبداً جواباً حاسماً على هذه الأسئلة. لكن في غضون ذلك، يمكننا أن نستخدم ما نعرفه لنحصل على أقصى استفادة من الحياة.

تشير الأبحاث إلى أن أكثر طريقتين للإحساس بالإشباع في الحياة هما أن نكون كما نريد وأن نرد الجميل. المشكلة هي أن القليل من الناس يعرفون من هم في الحقيقة ناهيك عما يستطيعون أن يصبحوا عليه. معظم الناس يتأثرون للغاية بأراء أناس آخرين فيفقدون رؤيتهم لأنفسهم كأفراد. ثم، علاوة على ذلك، يصبحون متأثرين بالأعراف الاجتماعية أو الطرق المقبولة للحياة والعمل. كما تعلم، الوظيفة المستقرة والدخل المستقر، والعلاقة المستقرة وهكذا. وبعد قليل، تصبح حياتنا مستقرة جداً لدرجة أنها لا تتحرك. فتصبح راكدة، وتفقد الهدف والشفق.

كل إنسان لديه شيء ما ليقدمه للعالم، وعلى الرغم من ذلك، أنت الوحيد الذي تقرر ما هو هذا الشيء، وليس معلمك، أو والدك أو زوجك. ربما أنك تعرف هدفك مسبقاً، لكن فقدانك الدعم والتشجيع جعلك تيأس من أن تعيشه. ومع ذلك، كما أنه لا يجب أن يتوقع منك أن تعيش حياتك لتسعد الآخرين، لا تتوقع من الآخرين أن يتصرفوا كما تريد. عندما تلزم نفسك بمسار ما في الحياة، إذا كان صحيحاً، فإن الحياة

ستمدك بالدعم الذي تحتاجه. لذا، لا تتراجع. تذكر: نستطيع جميعاً أن نحدث فرقاً.

عندما تلزم نفسك بمسار ما في الحياة، إذا  
كان صحيحاً، فإن الحياة ستمدك بالدعم  
الذي تحتاجه.

لذا، إذا كنت قد فقدت الهدف وراء دفع الفواتير، فالآن هو وقتك لتجده. كما ترى، ربما يكون هدفك مختفياً ولكن هذا لا يعني أنه لا يمكن إيجاده. أنت فقط تحتاج لأن تعلم أين تبحث عنه. وأفضل مكان لتبدأ منه هو الماضي. تذكر الأوقات التي شعرت فيها بالرضا والإشباع العميق. ماذا كنت تفعل؟ ماذا كنت؟ ابحث عن عدد كافٍ من الأمثلة وقريباً ستري نمطاً ما. ستلاحظ أنه يوجد عدة نشاطات تتيح لك أن تكون شخصاً مميزاً، وتشعرك بسعادة عظيمة. هذا هو المفتاح لتكتشف مواهبك.

الآن، بمجرد أن تعرف مواهبك، مهمتك هي أن تطور أفضل هذه المواهب. لذا، إذا كنت تستطيع أن تكتب جيداً، فاصقل مهاراتك في الكتابة. وإذا كنت تجيد التدريس، فاصقل مهاراتك في التدريس. وإذا كانت لديك موهبة التمثيل، فاصقل هذه الموهبة. بعد ذلك، ابحث عن طريقة لكي تنشر مواهبك في العالم لصالح الآخرين. كما ترى، يتمحور الهدف حول الأخذ والعطاء. وأنا متأكد أنك تعلم أن العطاء يمنحك المزيد من الإحساس بالرضا أكثر من مجرد الأخذ لنفسك.

هذا هو الهدف باختصار. اكتشف. طور. انشر. أنا أتحدث عن مواهبك الأكثر إيجابية وإفادة للعالم، بالطبع.

## الفصل ٥٧

# النجاح

**هل** تتذكر ماذا كنت تريد أن تصبح في المستقبل عندما كنت طفلاً؟ أنا أتذكر. حينها، بدا أي شيء بالنسبة لي ممكناً، أردت أن أكون موسيقاراً، أو ممثلاً، أو فتاناً استعراضياً، أو طبيباً، ولكن آخر ما تمنيته هو أن أكون كاتباً. لكن مع تقدم السن أصبحت الاختيارات قليلة أمامي حين أدركت أن القدرات الكامنة والشغف أهم من الإمكانية.

ثم، فجأة، يصدك العمر مرة أخرى. تحولت الإمكانيات الي وحش قبيح، يسمى الاستحالة. وبالنسبة لسني هذه المرة، لم تكن الإمكانية والشغف في صفي. لقد كنت في الثلاثين من عمري ولدي إصابة ضيقت مجال عملي، وصار من المستحيل أن أصبح بطل العالم في الكاراتيه. كان هذا نهاية الأمر. ولكن كيف حدث هذا؟ أنا لدي الموهبة، والرغبة، والعزيمة، فقد تدربت مع أفضل المدربين، وقاتلت أفضل اللاعبين، ولكني لن أصبح الأفضل في العالم. لقد فاتني القطار، وببساطة: لن أحقق قدراتي الكامنة أبداً.

لقد حاولت تهدئة نفسي بذكر الأسباب التي لم تمكني من تحقيق قدراتي، ولكن دون جدوى، فما زال الأمر مؤلماً. لقد فشلت في نظر نفسي. ولن تساعدني أي استفادة من أخطائي في ذلك. فعندما يفوتك القطار، فقد فاتك القطار. إنه ليست مجرد فكرة، بل واقع. لقد فشلت تماماً. كان من الممكن أن أسرد سلسلة من الإنجازات الأخرى التي حققتها والتي تجعل أي أم فخورة بابنها، ولكن في هذه المرحلة من حياتي، لم أقدر هذا تماماً.

النجاح لا يعني الحصول على شيء ما - سواء كان هذا الشيء لقباً، أو شهرة، أو الأمان المالي. وإنما النجاح يعني السعي وراء أحلامك بكل قلبك و عقلك، مع الاطمئنان أنه إذا لم تحقق حلمك، فسيظل هناك دائماً شيء لتقدمه. بهذه العقلية، ستكون نسبة الإحباط قليلة. كما ترى، سواء حققت الهدف أم لا، سيكون عندك دائماً ما تعطيه. في حالتني، كان الوقت بالتأكيد متأخراً لكي أتعلم من أخطائي و أحاول مرة أخرى. لكنه لم يكن متأخراً لكي أوضح للآخرين كيفية تجنب هذه الأخطاء.

انظر الي الأمر بهذه الطريقة: النجاح الحقيقي ليس في الحصول على الجائزة، ولكن في الشخص الذي ستصبح عليه. هذا هو بيت القصيد: أنت لا تشارك لكي تثبت أي شيء - مثل أن تكون أفضل بطل عالمي أو أي شيء مشابه. أنت تشارك بحيث أنه في يوم ما تستطيع أن تظهر فيه ما قد أصبحت عليه. وإظهارك هذا سيكون التعاليم التي قد تجعل الناس تسير وفقاً لها. تذكر: السلوك ينتقل بين الناس بسرعة كالعدوى. والتميز بداخلك سيفذي التميز بداخل الآخرين. وسواء كنت الأول في العالم أم لا، ستكون مصدر الثقة الذي يحتاجه الآخرون. سوف تحفز لديهم العقلية المعتمدة على مبدأ "إذا استطاع هو أن يفعلها، فأنا أيضاً أستطيع."

النجاح الحقيقي ليس في الحصول  
على الجائزة، و لكن في الشخص  
الذي ستصبح عليه.

عليك أن تفهم أنه إذا كان هناك طريق مؤكد للنجاح، فهو الطريق التالي: ابحث عن موهبتك، وطورها، وقدم ما اكتسبته من خلال هذه العملية الي العالم، حتى تعم الفائدة عليك وعلى الآخرين.



## الفصل ٥٨

# الوقت

**الوقت** عبارة عن لفظ. لا يمكنك رؤيته، أو لمسه، أو سماعه، أو شم رائحته. لكن معظم الناس يؤمنون بوجوده. إنهم يعتقدون أن هناك ساعة كبرى في مكان ما في الكون تحافظ على الوقت الصحيح. بينما في الواقع، لا يوجد شيء من هذا القبيل. في الواقع، الوقت هو لا شيء. لكن في عالمنا، الوقت كل شيء. وجودنا بالكامل يتم تنظيمه من خلال الوقت.

عندما نلقي نظرة على الوقت عن قرب نرى أنه من صنعة العقل البشري. فهو ليس أكثر من مفهوم أو فكرة لوصف عملية التغيير. فكر في الأمر. كيف يمكننا حساب الوقت؟ إننا نحسبه من خلال مراقبة تغير الشمس أو القمر. لكن هذه الأشياء التي تظهر تارة وتختفي تارة أخرى لا تتلاءم مع وحدات زمنية متساوية، لذا نحن نتلاعب بالأرقام لكي نفرض النظام على عالم غير منظم كما نوده أن يكون.

على سبيل المثال، يستمر كل شهر قمري حوالي ٢٩,٥ يوم شمسي، لكننا نعدّل بأيام الشهر الواحد حتى يصبح لدينا ١٢ شهرًا في السنة، ونقول إن هناك ٣٦٥ يومًا في السنة، ونعني بهذا أن الأرض تستغرق ٣٦٥ يومًا للدوران حول الشمس. بينما في الواقع، تستغرق الأرض ٣٦٥ يومًا وربع اليوم، وهذا يعني أننا نكسب كل سنة ربع يوم. هكذا، مرة أخرى، نتلاعب بالأرقام ونضيف كل أربع سنوات يومًا إضافيًا في أصغر شهر لدينا، فبراير. بالفعل، نحن من نصنع الوقت.

قد لا يكون الوقت حقيقياً، لكنه مهم حقاً. في الواقع، لم يكن معظمنا لينجز شيئاً بدون الوقت. بكل ما تحمله الكلمة من معاني، نحن نحتاج إلى تحديد موعد نهائي. ونحتاج إلى الخوف من عدم الالتزام به، وإلى الخوف من نفاذ الوقت قبل أن نتمكن من تحقيق أفضل استفادة منه. ولكن الوقت له فوائد أخرى، فهو يجعل التواصل والتنسيق والتجمعات أسهل بالنسبة لنا. إنه أداة لقياس التقدم. كما أنه أداة رائعة للمداواة والشفاء أيضاً.

الوقت بالتأكيد له منفعه. لكن إذا كنت غير حريص، سيبدأ هو في التحكم بك. كما ترى، بالنسبة لمعظم الناس هناك الكثير من الأعمال التي يجب القيام بها، والوقت ليس كافياً. لذا بدلاً من أن يكون الوقت حافزاً لهم، يشعرون بضغطه. بالنسبة لأناس آخرين، هناك الكثير من الوقت وليس هناك ما يكفي لشغله. لذا بدلاً من الشعور أن لديهم وقت فراغ، يشعرون بالملل ويعانون من كثرة الوقت. نحن نعتقد أن هذا هو حال الأمور، ولكن ليس من الضروري أن نشعر بالوقت على هذا النحو. أنت لست مضطراً لأن تستسلم لضغط الدقائق والساعات والثواني عليك.

كما ترى، الوقت منتج من منتجات العقل. وإذا غيرت أفكارك، فسيتغير تصورك للزمن. لذا تخلّ عن الأفكار الملحة بخصوص الوقت مثل: "الوقت ينفد"، و "ليس هناك ما يكفي من الوقت" وهكذا، واشغل تفكيرك بالوقت الحاضر: إذا كنت تأكل فكل فقط. إذا كنت تفكر، ففكر فقط. هذا هو السبيل للهروب من قيود الوقت.

**الوقت منتج من منتجات العقل. وإذا غيرت أفكارك، فسيتغير تصورك للزمن.**

وإذا كنت تعتقد أن لديك الكثير من الوقت بين يديك، فتوقف عن محاربتة. توقف مؤقتاً. تخلّ عن الكفاح مع الوقت. اخرج من تدفق

الزمن. تذكر: قد لا يكون لديك الكثير لتفعله، ولكن هناك دائماً المزيد لكي تكونه.

عليك أن تفهم: ما نتهلف عليه ليس المزيد من الوقت أو القليل منه. ما نريده هو أن نتحرر من الوقت. لذا خذ خطوة خارج وهم الوقت لكن استمر في العيش فيه، متحرراً من سطوته عليك.

## الفصل ٥٩

# القيم

**ما** الشيء الذي تقدّر قيمته في الحياة؟ بالنسبة للبعض، هذا الشيء هو الأسرة والأصدقاء. بالنسبة للآخرين، هذا الشيء هو حرية الاختيار والاستقلالية. كل منا يقدر شيئاً ما في هذه الحياة. وغالباً ما نجد أن حياتنا تتحرك بشكل طبيعي نحو ما هو الأهم بالنسبة لنا. لكن في بعض الأحيان الأخرى ندع آراء الآخرين وتوقعاتهم تسحبنا بعيداً عما نهتم به جداً. نحن مخلوقات غريبة. إننا حتى قد نقع تحت طائلة الديون للحصول على أشياء لإثارة إعجاب الناس الذين لا نحبهم. لكن إذا لم نكن صادقين في قيمنا، فلن نشعر بالإشباع أبداً.

بالإضافة إلى هذا، غالباً ما نجد أنفسنا نقوم بعمل أشياء ما لأن هذا ما يريده الآخرون لنا. على سبيل المثال، ربما اعتقد والديك أن عليك احترام مهنة معينة. لذلك قاموا بتشجيعك على اتخاذ مسار معين. ربما لم ترد أن تخيب ظن والديك، لذا فعلت ما طلباه منك. والآن تجد نفسك تكره وظيفتك أو مهنتك. في حالات كثيرة جداً، نحاول إرضاء الآخرين، ويغيب عن بالنا ما نريد أن نفعله. ثم ينتهي بنا الحال للشعور باليأس وعدم الرضا.

عليك أن تفهم: بغض النظر عما تفعله أو إلى أين تذهب، أي فعل تفعله هدفه هو أن يلبي حاجة لديك. إذا كان ما قمت به ناجحاً وأشبع حاجتك، فستشعر بالسعادة. لكن إذا لم تتجح في ذلك، فستشعر بالألم.

خذ الطعام، على سبيل المثال. إنه حاجة أساسية. فلدينا جميعاً حاجة للبقاء على قيد الحياة، وتناول الطعام يساعد على ذلك. لتلبية هذه الحاجة قد تقرر أن تعمل. وإذا قمت بذلك، سيكون العمل الذي اخترته غرضه هو إشباع حاجة أكبر. وربما أن لديك حاجة إلى الإحساس بتقدير الناس لك. ليس مجرد تربيته على الكتف من صاحب العمل، وإنما الحاجة لرؤية وجهك على الشاشة أو في الصحف وما شابه. فإذا كان لديك مثلاً اهتمام بالموسيقى، وصوت جيد، فقد تفكر في أن تكون مطرباً لأن هذا سيزيد من فرص ظهورك أمام الجمهور.

لكن إذا لم تستطع إشباع حاجتك للإحساس بتقدير الناس لك في أي مجال آخر من مجالات حياتك، وكانت هذه الحاجة قوية للغاية، فقد تكون إغراءً لك للبحث عن حل سريع. ربما تفعل شيئاً يخالف قيمك ولكن يفي بحاجتك. المقصود هنا: يمكن في بعض الأحيان أن تسحبك الرغبة لتلبية حاجتك بعيداً عن قيمك. دائماً ما ستكون الرغبة لها تأثير أقوى من القيم. لكن يجب أن تكون حاجاتك متسقة مع قيمك لتحقيق الإشباع الأمثل في الحياة.

يمكن في بعض الأحيان أن تسحبك الرغبة  
لتلبية حاجتك بعيداً عن قيمك.

هل احتياجاتك تتسق مع قيمك؟ إذا لم يكن كذلك، ما العوامل التي تسهم في هذا الخلل؟ ضع في الاعتبار حدة هذا الخلل وفكر في الخطوات التي يمكن اتخاذها لمعالجته. حدد احتياجاتك الأساسية واعمل على مواءمتها مع ما هو أكثر أهمية بالنسبة لك في الحياة. ثم استخدم هذه المعلومات لتوجيه قراراتك وأفعالك. تذكر: الحياة ستكون دائماً مرضية أكثر عندما تتسق احتياجاتك مع قيمك.

## الفصل ٦٠

# الحكمة

**الحكمة** هي قمة التنمية البشرية وهي، بدون قصد، الفصل الأخير في هذا الكتاب. لكن ما الحكمة بالضبط؟ ليس من السهل التوصل لتعريف لها. في الواقع، ليس هناك اتفاق في الرأي حول ما هي الحكمة، لكن معظم الناس يتفقون على أهميتها. ربما لن نتمكن أبداً من تعريف الحكمة بدقة، لكن هذا لا يعني أنها غير واضحة أو خيالية. أمل أن يكون هذا الكتاب قد أوضح لك أن الحكمة شيء واقعي وله آثار عملية في الحياة اليومية.

كل واحد منا لديه فهم بديهي عما تعنيه الحكمة وماهيتها. على الرغم من ذلك، يكمن التحدي في التطبيق العملي للمعرفة المرتبطة بالحكمة. هذه ليست مهمة سهلة. لم يولد أي منا حكيمًا. الحكمة تتطور عن طريق التجربة والممارسة. لذلك كلما زاد عمر الشخص، زادت حكمته. لكن في نفس الوقت، لا تقاس الحكمة بعدد خصلات الشعر الأشيب في رءوسنا. إنها لا تُمنح لنا في سن الشيخوخة. فهي مثل معظم الصفات البشرية الأخرى لا بد من الحصول عليها عن طريق التطبيق والرغبة في التغيير.

كلما تقدمنا في السن تساعدنا الحكمة على الاستعداد للضعف الجسدي والموت في نهاية المطاف. لكن لماذا تنتظر طويلاً حتى تحصل على الحكمة؟ معظم الناس يقضون شبابهم في محاولة للحصول على المعرفة. وأستطيع معرفة السبب - كلنا نريد أن نحيا أفضل حياة ممكنة. والمعرفة بإمكانها مساعدتنا في سعينا لهذا. ولكننا نفضل في إدراك شيء: المعرفة

مهمة لسيادة العالم الخارجي، لكن الحكمة ضرورية لسيادة العالم الداخلي. ببساطة: إذا كان هناك اضطراب بداخلنا، فالمعرفة الفكرية لن تساعدنا كثيراً.

### الحكمة يجب الحصول عليها عن طريق التطبيق والرغبة في التغيير.

بالتأكيد، يمكن أن تساعدك المعرفة على اتخاذ قرارات واعية حول كيفية تحسين حياتك الداخلية. ولكن المهم فعلاً هو القدرة على أخذ تلك المعرفة، ووضع أجزائها معاً، ورؤية الصورة الكبيرة. كما ترى، الأشخاص الذين يتسمون بالحكمة لديهم منظور. وهم يقومون بجمع المعلومات لذلك يستطيعون أن يروا الأمور من أكثر من ناحية. إنهم يعرفون ما الشيء المهم وما الذي يتجاهلونه. إنهم يصلون الي المضمون. ويعرفون أن اكتساب المعرفة جانب مهم من الحكمة. لكنهم أيضاً يعرفون جيداً أن الأذكاء لا يتسمون دائماً بالحكمة.

هناك شيء آخر عن "المعرفة". يفهم الحكماء أن كل المعرفة عرضة للتساؤل. لذلك يتخلون عن الاعتقاد في المعرفة المطلقة. وهم يوازنون بمهارة مفهوم أنه لا يمكنك الوصول إلى خلاصة أي موضوع دون الوقوع في حفرة لا قرار لها. بعبارة أخرى، هم يعرفون أنه يمكن النظر الي الأمور بطرق متعددة أكثر مما تتخيل. لذلك لا يتسرعون في التوصل إلى استنتاجات أو التعامل مع معرفتهم على أنها حقيقة. وهم يدركون أن هناك الكثير من الأمور التي لا يعرفونها. لكنهم قادرين على استخدام فهمهم الحالي لعيش أفضل حياة ممكنة. بالانتهاء من هذا الكتاب، أمل أن يكون هذا حالك أيضاً.

# عن المؤلف

**دين كائيننجهام** مدرب تنمية ذاتية، وبطل بريطاني سابق في رياضة الكاراتيه ورياضي عالمي. تخرج "دين" في جامعة لندن وحصل على درجتي البكالوريوس والماجستير في علم الاقتصاد، ودرس اللغة اليابانية في جامعة كايو في طوكيو. بدأ "دين" حياته المهنية كمستشار في مجال أداء الناس مع آرثر أندرسين (اشترتها في المملكة المتحدة شركة Deloitte في ٢٠٠٢) وقاده هذا إلى تأسيس عمله الخاص كمدرب محترف. يمكنك التواصل معه عبر موقعه: [www.deancunningham.co.uk](http://www.deancunningham.co.uk).



***FARES\_MASRY***  
***www.ibtesamh.com/vb***  
***منتديات مجلة الإبتسامه***

الوصول إلى الحقيقة يتطلب إزالة العوائق  
التي تعترض المعرفة، ومن أهم هذه العوائق  
رواسب الجهل، وسيطرة العادة، والتبجيل المفرط  
لمفكري الماضي  
أن الأفكار الصحيحة يجب أن تثبت بالتجربة

روجر باكون

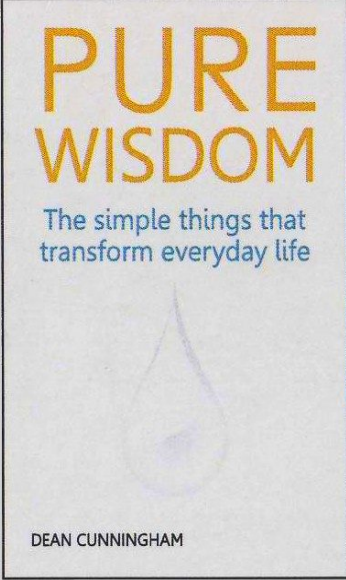
حصريات مجلة الابتسامه  
\*\* شهر مارس 2015 \*\*  
www.ibtesamh.com/vb

التعليم ليس استعدادا للحياة ، إنه الحياة ذاتها  
جون ديوي  
فيلسوف وعالم نفس أمريكي

**FARES\_MASRY**

[www.ibtesamh.com/vb](http://www.ibtesamh.com/vb)

**منتديات مجلة الإبتسامة**



هذا الكتاب به طاقة عظيمة.  
وحياتك بها قدرات كامنة هائلة.

«الحكمة الخالصة» يقدم لك ألف عام من الحكمة الخالدة، وقد تم تقطيرها لمجموعة من المبادئ الأكثر أهمية، ثم تطبيقها بمهارة على أسلوب حياتنا الآن.

- وبفعل هذا، تصبح الأمور المعقدة بسيطة
- وتصبح الأمور المحيرة واضحة
- وتصبح الأمور المزعجة هادئة

إن الأفكار العميقة التي ستحصل عليها من هذا الكتاب ستحسن حياتك اليومية، وتعطيك المفتاح لحياة أكثر سعادة ونجاحًا وإشباعًا.

في عالمنا الحديث، هناك لحظات من الوضوح والفهم، وهي لحظات ذات قيمة كبيرة، ولكنها نادرة. في هذا الكتاب، ستجد هذه اللحظات في كل صفحة.

**FARES\_MASRY**

زرنا على الويب:

[www.ibtesamh.com/vb](http://www.ibtesamh.com/vb)

[www.pearson-books.com](http://www.pearson-books.com)

**منتديات مجلة الإبتسامة**

التطوير الشخصي

**مكتبة جرير**  
**JARIR BOOKSTORE**  
...not just a Bookstore...  
... ليست مجرد مكتبة ...





Exclusive

For

[www.ibtesama.com](http://www.ibtesama.com)