

الكتاب الأكثر مبيعاً

# العادات السبع للمراهقين الأكثر فعالية

شين كوفي

«منحة حقيقية لروح سن المراهقة»

— جاك كانفيلد وكمبيري لي كير بييرجرز

مكتبة جرير  
JARIR BOOKSTORE  
...not just a bookstore...  
...تتجاوز المكتبة...

غلاف

## ما يقوله المراهقون وآخرون عن هذا الكتاب

"كتاب شين كوفي، العادات السبع للمراهقين الأكثر فعالية، هو منحة حقيقية لروح سن المراهقة. أياً كانت القضايا التي ربما تصارع معها في الحياة، فإن هذا الكتاب يقدم لك الأمل، والرؤية، والقوة للتغلب على تحدياتك".

- جاك كاتفيلد وكيمبرلي كيربرجر مؤلفا كتاب **Chicken Soup for the Teenage Soul**

"هذا كتاب يسهل فهمه وملئ بالتقصص المثيرة. لقد استفدت حقاً من قصة شين الشخصية عن الخوف من الأداء أمام الجمهور حيث إنني عازفة كمان. إنني واثقة أن المراهقين من جميع أنحاء العالم سوف يستفيدون أيضاً".

- إيميلي إينوي، ١٤ عاماً.

"يتحدث شين كوفي إلى المراهقين بطريقة تجمع بين الإمتاع وإثارة الفكر. إن كتابه يقدم للمراهقين خريطة طريق دقيقة تقودهم نحو مستقبل ناجح. إنني أوصي بهذا الكتاب بشدة".

- جون جراي، مؤلف كتاب **Men Are from Mars, Women Are from Venus**

"كتاب العادات السبع للمراهقين الأكثر فعالية يعطيك فكرة جديدة عن معنى كونك شديد النجاح. إنه يعلم أهمية وضع الأهداف والتمسك بها من أجل تحقيق أحلامك".

-بيشلبو ستريت، عضو فريق الولايات المتحدة للزحلق على الجليد والحائز على الميدالية الذهبية في الأولمبياد.

"ماذا؟ شين كوفي كتب كتاباً؟ لا بد وأنت تمزح!!"

- مرس اللغة الإنجليزية للمؤلف شين بالمدسة الثانوية

"يقدم شين تكييفاً ملائماً لقيم ومبادئ الحياة التي عندما يعتنقها المراهقون سوف تثري حياتهم مبكراً جداً ولوقت طويل جداً، كتاب ممتاز!!"

- ميك شاتون، الرئيسة والمديرة التنفيذية لمؤسسة **Children's Miracle Network**

"العادات السبع للمراهقين الأكثر فعالية الذي كتبه شين كوفي هو القول الفصل! كلما أسرعت في تنمية عادات جديدة قوية، أصبحت حياتك أكثر فعالية. هذا الكتاب سوف يساعدك في عمل ذلك بالضبط".

-ستيف يونج، الظهير الرابع بفريق 49Ers وأكثر لاعبي دوري كرة القدم الأمريكية قدرة وأهمية



## المحتويات

### الجزء ١ - الإعداد

- ٣ ..... استفد من العادة.....  
العادات تبنيك أو تحطمتك
- ١١ ..... نماذج ومبادئ .....  
ما تراه هو ما تحصل عليه

### الجزء ٢ - النصر الخاص

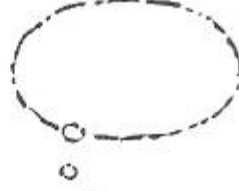
- ٣٣ ..... حساب البنك الشخصي .....  
البدء بنفسك
- ٥٣ ..... العادة ١، كن مبادراً .....  
أنا القوة
- ٨٣ ..... العادة ٢: حدد أهدافك ذهنياً مسبقاً .....  
تحكم في مصيرك الشخصي ولا سيتحكم فيه شخص آخر
- ١١٩ ..... العادة ٣، ضع الأولويات أولاً .....  
قوة "سأفعل" وقوة "لن أفعل"

### الجزء ٣ - النصر العام

- ١٥١ ..... حساب بنك العلاقات .....  
المادة التي صنعت منها الحياة
- ١٦٧ ..... العادة ٤: فكر بطريقة فوز - فوز .....  
الحياة مائدة تضم ما لذ وطاب للجميع
- ١٨٧ ..... العادة ٥: اسع أولاً إلى أن تفهم، وبعد ذلك أن تكون مفهوماً .....  
لديك أذنان وفم واحد ... مرحباً!
- ٢٠٩ ..... العادة ٦: تعاون .....  
الطريق "المشترك"

### الجزء ٤ - التجديد

- ٢٣٧ ..... اشحن النشار .....  
إنه "وقتي"
- ٢٧١ ..... تمسك بالأمل .....  
سوف تصنع المعجزات يا فتى



من أنا؟

أنا رفيقتك الدائمة. أنا

أكبر مساعديك، أو أثقل أعبائك.

سوف أدفعك نحو النجاح، أو أجرك إلى الفشل.

أنا في خدمتك تماماً. نصف الأشياء التي أفعليها من أجلك

يمكنك أن تعيدها إليّ مرة أخرى، وسوف أكون

قادرة على القيام بها بسرعة وبطريقة صحيحة.

يسهل عليك إدارتي، فقط إذا كنت حازماً معي.

أرني بالضبط كيف ترغب في عمل شيء ما، وبعد دروس قليلة

سوف أفعله لك تلقائياً. إنني خادمة جميع

العظماء، وللأسف جميع الفاشلين أيضاً.

العظماء أنا من صنعهم عظماء، والفاشلون أنا كنت

سبب فشلهم.

أنا لست آلة، رغم أنني أعمل بنفس دقة الآلة،

بالإضافة إلى ذكاء البشر. يمكنك أن تستخدمني

لتحقيق نفع، ويمكنك أن تستخدمني في

التدمير. هذا لا يصنع فارقاً بالنسبة لي.

خذني، دربني، كن حازماً معي،

وسوف أجلب لك العالم وأضعه بين يديك.

كن متساهلاً معي وسوف أدبرك.

من أنا؟



الجزء الأول

---

## الإعداد



---

استفد من العادة

العادة تبنيه او تعطمه

نماذج ومبادئ

ما تراه هو ما تحصل عليه

# استفد من العادة

## العادات تبنيك أو تعظمك

**مرحباً! اسمي شين، وأنا مؤلف هذا الكتاب. ولست أدري كيف حصلت عليه. ربما تكون والدتك قد أهدته لك لتوجيهك وتطويرك. أو ربما تكون قد اشتريته بأموالك الخاصة لأن العنوان قد لفت نظرك. وبغض النظر عن كيفية وصوله إليك ووجوده بين يديك، فإنني سعيد بحق لحدوث هذا. والآن فقط يجب أن تقرأه.**

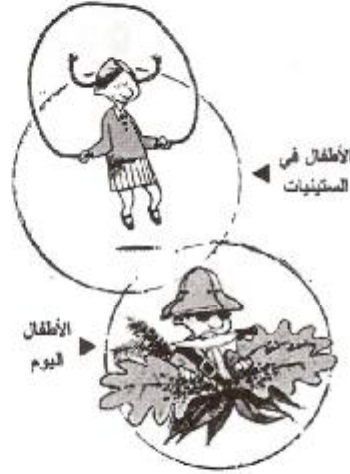
الكثير من المراهقين يقرأون كتباً، ولكنني لم أكن واحداً من هؤلاء (ومع ذلك، فإنني قرأت العديد من موجزات ومذكرات الكتب). لذا فلو كنت مثلي، فربما تكون مستعداً الآن لوضع هذا الكتاب على الأرفف. ولكن قبل أن تفعل ذلك، استمع إليّ. إذا قطعت على نفسك وعداً بقراءة هذا الكتاب، فإنني أعدك بأن أجعل منه مغامرة مثيرة. في الواقع، لقد ملأت الكتاب بأكمله بالرسوم، والأفكار المثيرة، والاقتباسات الرائعة، والقصص المذهلة التي لا تُصدّق عن مراهقين حقيقيين من جميع أنحاء العالم، من أجل الحفاظ على المتعة والمرح، مع بعض المفاجآت الأخرى. إذا، هل ستحاول قراءته؟

حسناً؟ حسناً!

الآن، نعود إلى الكتاب. يقوم هذا الكتاب على كتاب آخر كتبه أبي ستيفن آر. كوفي Stephen R. Covey منذ عدة سنوات مضت وعنوانه "العادات السبع للأشخاص الأكثر فعالية" The 7 Habits of Highly Effective People. والندم أن هذا الكتاب قد أصبح واحداً من الكتب الأكثر مبيعاً عبر العصور. وهو يدين بالكثير من مصداقيته ونجاحه إليّ وإلى أخواتي من البنين والبنات مع ذلك. إنك تعرف هذا، لقد كنا نحن وسائل أبي لإجراء البحوث والتجارب. لقد جرب علينا كل خبراته النفسية، وهذا هو السبب في أن أخواتي وأخوتي يعانون من مشاكل نفسية عميقة (أنا أمزج فحسب يا إخوة). ولحسن الحظ فقد نجوت أنا دون أذى.

نحن أولاً  
نصنع عاداتنا،  
ثم نصنعنا  
هي بعد ذلك.  
شاعر إنجليزي

إذاً، لماذا كتبت هذا الكتاب؟ لقد كتبت لأن الحياة بالنسبة للمراهقين لم تعد ممتعاً. لقد أصبحت الحياة غابة. وإذا كنت قد أدبت عملي على أكمل وجه، فإن هذا الكتاب يمكن أن يقوم بدور البوصلة لمساعدتك في المضي في رحلة استكشاف عبر هذه الغابة. وبالإضافة إلى ذلك، فإن هذا الكتاب مكتوب خصيصاً للمراهقين - على عكس كتاب أبي الذي كان موجهاً للأشخاص الأكبر سناً (والذي يمكن أن يصبح مملاً من وقت لآخر، وهو دائماً مثير وممتع).



وبرغم أنني مراهق معتزل، ولم أعد كذلك، إلا أنني أذكر كيف كان الحال عندما كنت واحداً. يمكنني أن أقسم أنني كنت أقضي معظم الوقت أركب تلك العربة المتهورة التي تندفع بسرعة جنونية ارتفاعاً وانخفاضاً على القضبان في مدينة الملاهي. وعندما أعود بذاكرتي إلى هذه الأيام، فإنني أندesh بحق أنني ما زلت على قيد الحياة، بالكاد. إنني لن أنسى أبداً هذا الوقت عندما كنت في الصف السابع ووقعت في حب فتاة تدعى نيكول. لقد قلت لصديقي كلار أن يخبرها بأنني أحبها (لقد كنت أخشى بشدة من التحدث مباشرة إلى الفتيات إلى الحد الذي جعلني أستخدم رسلاً). وأنجز كلار مهمته وعاد إليّ، وأبلغني.

"حسناً يا شين، لقد أخبرت نيكول أنك تحبها."

وغضبت قائلاً: "وماذا قالت؟!"

"قالت: (أوه، شين؟ إنه بدين!)"

وضحك كلار. لقد دُبرت. لقد شعرت وكأنني أزحف إلى حفرة لن أخرج منها أبداً. وتعهدت لنفسني بأن أكره الفتيات طوال ما بقي من حياتي. ولكن لحسن الحظ سيطرت هرمونات الذكورة وبدأت في حب الفتيات مرة أخرى.

أعتقد أن بعض المعارك التي يخوضها المراهقون والتي أخبرني بعضهم عنها تبدو مألوفة لك أيضاً:

"هناك الكثير جداً مما يجب إنجازه، ولكن لا يوجد وقت كاف. إن لديّ المدرسة، والواجب، والعمل، والأصدقاء، والحفلات، والأسرة قبل كل شيء آخر. إنني مرهق ومجهد تماماً. النجدة!"

## 5 استنفد من العادة

"كيف يمكنني أن أشعر بالرضا عن نفسي في الوقت الذي لا أستطيع أن أبدو فيه مساوياً ومضارعاً لمن هم مثلي؟ في كل مكان أذهب إليه أرى أن شخصاً آخر أكثر مني ذكاءً، أو جمالاً، أو أكثر شهرة، ولا أستطيع أن أمنع نفسي عن التفكير فقط لو أن لي مثل شعره، أو عينيه، أو ملابسه، أو شخصيته، أو شهرته، لكنت قد شعرت بالسعادة".

"أشعر وكأن حياتي قد خرجت عن نطاق السيطرة".

"إن أسرتي كارثة. فقط لو أنه يمكنني أن أهدد والديّ عن كاهلي، ربما استطعت عندها أن أعيش حياتي. إنهما يشكوان ويتذمران ودائماً ما يزعجانني، ولا يبدو أبداً أنني استطعت إرضاءهما".

"أعرف أنني لا أعيش بالطريقة التي ينبغي. كل تصرفاتي سيئة، كل ما يمكنك أن تتخيله. ولكنني عندما أكون مع أصدقائي، أستسلم وأفعل ما يفعله الآخرون وحسب".

"لقد بدأت نظام تغذية آخر. أعتقد أنه الخامس هذا العام، إنني أرغب بحق في التغيير، ولكنني ينقصني التنظيم للالتزام بالتغيير. في كل مرة أبدأ فيها نظاماً جديداً يكون لدي أمل، ولكنه لوقت قصير فحسب قبل أن أنسف النظام الجديد، ومن ثم أشعر بشعور "فطيع".

"إنني لا أؤدي أداة جيداً في المدرسة في الوقت الحالي. وإذا لم أحقق درجات عالية، فلن أستطيع أبداً الالتحاق بالجامعة".

"إنني منقلب المزاج وغالباً ما أشعر بالاكئاب، ولست أدري ماذا أفعل حيال ذلك".

تلك المشكلات حقيقية، ولا يمكنك أن تتجنب الحياة الحقيقية. لذا، ما كنت لأحاول ذلك. وبدلاً من هذا، سوف أمنحك مجموعة من الأدوات لمساعدتك على التعامل مع الحياة الحقيقية. ما تلك الأدوات؟ إنها العادات السبع للمراهقين الأكثر فعالية أو - دعنا نقلها بطريقة أخرى - إنها السمات السبع التي يشترك في امتلاكها المراهقون السعداء التاجحون في جميع أنحاء العالم.

الآن، لا بد أنك تتساءل ما هي تلك العادات، لذا فيمكنني كذلك أن أنهى حالة الحيرة والتساؤل التي تتناوبك. وها هي إليك متبوعة بشرح موجز:

العادة ١: كن مبادراً

تولّ مسؤولية حياتك.

العادة ٢: حدد أهدافك ذهنياً مسبقاً

حدد رسالتك وأهدافك في الحياة.

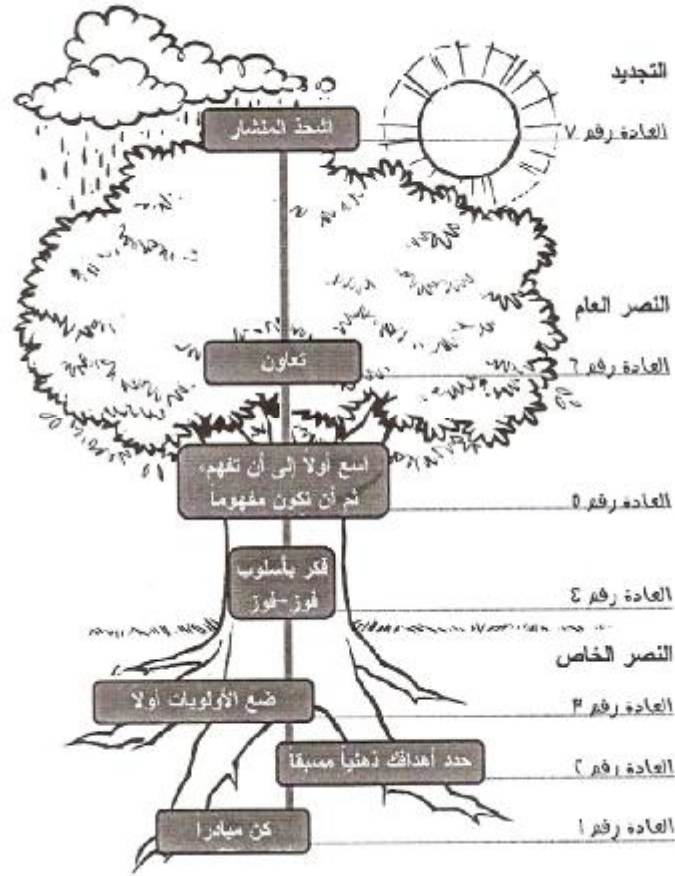
العادة ٣: ضع الأولويات أولاً

حدد أولوياتك، وقم بإنجاز أكثر الأمور أهمية أولاً.



٦ العادات السبع للمراقبين الأكثر فعالية

- العادة ٤ : فكر بأسلوب فوز-فوز  
امتلك موقف "كل شخص يمكن أن يفوز".
- العادة ٥ : اسع أولاً إلى أن تفهم، ثم أن تكون مفهوماً  
أنصت إلى الناس بصدق وإخلاص.
- العادة ٦ : تعاون  
اصعل مع الآخرين لتحقيق المزيد.
- العادة ٧ : اشحذ المتشار  
جدد نفسك بانتظام.



وكما يوضح الرسم التخطيطي السابق، فإن العادات تبني فوق إحداها الأخرى. العادات ١، ٢، ٣ تتعلق بالسيطرة على الذات. إننا ندعو ذلك "النصر الخاص". والعادات ٤، ٥، ٦ تتناول العلاقات الشخصية والعمل الجماعي. ونحن ندعو ذلك "النصر العام". عليك أولاً أن تحكم السيطرة على ذاتك قبل أن يمكنك أن تصبح لاعباً جيداً في فريق عمل. وهذا هو السبب في أن يأتي النصر الشخصي قبل النصر العام. والعادة الأخيرة -العادة ٧- هي عادة التجديد، وهي تغذي جميع العادات الست الأخرى.

تبدو العادات في غاية البساطة، أليس كذلك؟ ولكن فقط انتظر حتى ترى مدى القوة التي يمكن أن تمتلكها! إحدى الطرق الرائعة لفهم ماهية العادات الـ ٧ هي أن تفهم ما هو عكسها. لذا إليك نقائض العادات الـ ٧، أو:

## العادات السبع للمراهقين الأكثر تقصيراً

العادة ١: تصرفاتك عبارة عن بدور أفعال

ألق اللوم عن جميع مشكلاتك، على أبويك أو مدرسك، أو أساتذتك الأغبياء، أو جيرانك المزعجين، أو أصدقائك، أو الحكومة، أو أي شيء أو شخص آخر بخلاف نفسك. كن ضحية. لا تتحمل أية مسئولية عن حياتك. تصرف كحيوان. إذا كنت جائعاً، فتناول طعاماً. وإذا صرخ أحدهم في وجهك، فاصرخ في وجهه بدورك. وإذا كنت تشعر بأنك تفعل شيئاً تعرف أنه خطأ، فافعله فحسب.

العادة ٢: لا تحدد أهدافك ذهنياً مسبقاً

لا تضع لنفسك خطة. تجنب الأهداف مهما كان الثمن. ولا تفكر أبداً في الغد. ولماذا تزعج نفسك بشأن نتائج تصرفاتك؟ عش اللحظة، ونم في أي مكان، وكن ضائعاً، واحتفل اليوم، فنحن سنموت غداً.

العادة ٣: ضع الأولويات أخيراً

أياً كانت الأمور الأكثر أهمية في حياتك، فلا تقم بها حتى تكون قد قضيت وقتاً كافياً في مشاهدة عرض ثان لفيلم تليفزيوني، وتحدثت طويلاً عبر الهاتف، وتجولت بلا نهاية على الإنترنت، وتسكمت ذهاباً وإياباً. ودائماً أجل أعمالك وواجباتك حتى الغد. واحرص على أن تأتي الأمور التافهة قبل الأمور الأكثر أهمية.

العادة ٤: فكر بأسلوب فوز-خسارة

انظر إلى الحياة على أنها منافسة وحشية ضارية. إن رفيقك في الصف يحاول أن ينال منك، لذا فمن الأفضل أن تنال منه أنت أولاً. لا تجعل أي شخص آخر سواك ينجح في أي شيء لأنه -تذكر- إذا نجح، فإنك تفشل. مع ذلك -وإذا بدا الأمر وكأنك على وشك الخسارة- فاحرص على أن تجذب هذا المغفل معك إلى القاع.

العادة ٥: اسع أولاً إلى التحدث، ثم تظاهر بالإنصات

لقد ولدت بغم ولسان، لذا استخدمهما. احرص على أن تتحدث كثيراً. عبر واشرح دائماً الجانب الذي يخمك من القصة أولاً. وعندما تتأكد أن الجميع يفهمون آراءك، تظاهر بالإنصات عن طريق الإيماء برأسك وقول "ها ها". أو، إذا كنت بحق تريد آراءهم، فامنحهم أنت إيها.

العادة ٦: لا تتعاون

دعنا نواجه الأمر، إن الأشخاص الآخرين غرباء فقط لأنهم مختلفون عنك. إذا لماذا تحاول أن تتعاون وتتعاون معهم؟ إن العمل الجماعي ليس لذوي الذكاء المرتفع. وما دمت دائماً لديك أفضل الأفكار، فإنك في أحسن حال عندما تقوم بكل شيء بنفسك. كن جزيرة وحيدة منعزلة لنفسك.

العادة ٧: أرهم نفسك واستنزف قواك

كن في غاية الانشغال بحياتك بحيث لا تأخذ وقتاً أبداً لتحسين نفسك أو تجديد قواك. لا تذاكر أبداً. لا تتعلم أي شيء جديد. ابتعد عن التدريب، وكأنه طاعون. وبالله عليك، تجذب الكتب الجيدة، والطبيعة، أو أي شيء آخر يمكن أن يلهيك شيئاً جديداً.



وكما ترى، فإن العادات المذكورة أعلاه هي صفات للكارثة. ومع ذلك، فإن الكثير منا يغمس في ممارستها.. بانتظام (بمن فيهم أنا شخصياً). وبناءً على هذا، فلا عجب أن الحياة يمكن بحق أن تصبح رديئة وبغيضة في بعض الأحيان.

### • ماهي العادات بالضبط؟

العادات هي أمور نقوم بها مراراً وتكراراً. ولكننا لا ندرك عاداتنا معظم الوقت. إنها تعمل وتوجهنا أوتوماتيكياً. بعض العادات جيدة، مثل:

- التدريب بانتظام
- التخطيط المسبق
- إبداء الاحترام تجاه الآخرين
- وبعضها بغيضة مثل:
- التفكير بسلبية
- الشعور بالدونية والتبعية
- توجيه اللوم للآخرين
- وبعضها ليس مهماً بحق، مثل:
- الاستحمام في الليل
- تناول اللبن بالملحة

• قراءة الصحف والمجلات من النهاية حتى البداية

وبناءً على ماهيتها، فإن عاداتنا إما أن تبيننا وأما أن تحطمنا. إننا نصنع ما نفعله مراراً وتكراراً. ويعبر الكاتب صامويل سمايلز Samuel Smiles عن ذلك بقوله:

*ازرع فكرة، وسوف تحصد فعلاً؛*

*ازرع فعلاً، وسوف تحصد عادة؛*

*ازرع عادة، وسوف تحصد شخصية؛*

*ازرع شخصية، وسوف تحصد مصيراً.*

ومن حسن الحظ، فإنك أقوى من عاداتك. ولذلك، يمكنك تغييرها. على سبيل المثال، حاول أن تثقي نراعيك. والآن، حاول أن تثنيهما في الاتجاه العاكس. كيف يبدو هذا؟ غريب للغاية، أليس كذلك؟ ولكن إذا تثنيتهما في الاتجاه العاكس لمدة ثلاثين يوماً متصلة، لن يبدو الأمر غريباً. بل لن يكون عليك حتى أن تفكر في الأمر بعد ذلك. لقد أصبحت تمارس تلك العادة. في أي وقت، يمكنك أن تنظر إلى نفسك في المرآة وتقول، "هذا الشيء لا يعجبني في نفسي"، ويمكنك أن تستبدل عادة سيئة بأخرى أفضل منها. ليس هذا سهلاً دائماً، ولكنه ممكن دائماً. قد لا تناسيك جميع أفكار هذا الكتاب، ولكنك أيضاً



لست مضطراً إلى أن تكون مثالياً لترى النتائج تتحقق. إن مجرد معاشية بعض العادات الجيدة لبعض الوقت فحسب يمكن أن تساعدك على تحقيق تغييرات في حياتك لم تظن أبداً أنها ممكنة.



### العادات السبع يمكن أن تساعدك في:

- التحكم في مسار حياتك
- تحسين علاقاتك مع أصدقائك
- اتخاذ قرارات أكثر ذكاءً
- الانسجام والتعاون مع والديك
- التغلب على الإدمان
- تحديد قيمك ومبادئك والأشياء الأكثر أهمية بالنسبة لك
- إنجاز أعمال أكثر في وقت أقل
- زيادة ثقتك بنفسك
- الشعور بالسعادة
- التغلب على العادات السيئة
- تحقيق التوازن بين المدرسة والعمل والأصدقاء، وكل شيء آخر

نقطة واحدة أخيرة. إنه كتابك هذا الذي بين يديك، لذا استخدمه. أحضر قلمك الرصاص، أو الجاف، أو قلم التحديد واستخدمه. لا تتردد في وضع خط تحت، أو وضع دائرة حول، أو تعليم الأفكار المفضلة لديك. دون ملاحظاتك في هوامش الصفحات. اكتب، أو ارسم. وأعد قراءة القصص التي تلهمك. احفظ الاستشهادات التي تمنحك الأمل. حاول القيام بـ "خطوات الطفل" المذكورة في نهاية كل فصل، والوضوعة بحيث تساعدك على البدء في معاشية العادات على النور. سوف تحصل على المزيد والمزيد من هذا الكتاب إذا فعلت ذلك. وإذا كنت من ذلك النمط من القراء الذي يحب أن يقفز هنا وهناك داخل الكتب بحثاً عن رسوم وصور ومعلومات مثيرة ومسلية، فلا بأس بذلك مطلقاً. ولكن عند نقطة ما، عليك أن تقرأ الكتاب من البداية حتى النهاية؛ لأن العادات الـ ٧ متتالية ومتتابعة. فإن كل واحدة منها مبنية على الأخرى. العادة ١، تأتي قبل العادة ٢ (وهكذا) وذلك له سبب. إذا ما رأيك؟ من فضلك أسعدني وقرأ هذا الكتاب!



### عناصر جذب تالية

فيما يلي، سوف نلقي نظرة على عشر من أكثر العبارات التي قيلت غباءً. لا يجب أن تفوتك هذه العبارات. لذا واصل القراءة!

# نماذج ومبادئ

## ما تراه هو ما تحصل عليه

فيما يلي قائمة من العبارات التي قيلت من سنوات عديدة مضت بواسطة خبراء في مجالهم. وفي الوقت الذي قيلت فيه كل عبارة، كانت تبدو عبارة ذكية ومنطقية. ومع مرور الوقت، أصبحت عبارات بلهاء حقا.

### الاستشهادات العشر الأكثر غباءً على مر العصور:

الأفضل ان نحافظ  
على نفسك نظيفاً  
ولامعاً، انك انت  
الناقلة التي تترك  
من خلالها العالم  
ياسره.  
جون برارد شو  
كاتب مسرحي إنجليزي

١٠ "ليس هناك داع لأي شخص أن يمتلك جهاز كمبيوتر في منزله"  
كينيث أولسن، رئيس ومؤسس شركة Digital Equipment Corporation، قيلت عام ١٩٧٧.

٩ "الطائرات ما هي إلا ألعاب مسلية لكنها غير ذات قيمة عسكرية"  
مارشال فرديناند فوتش، واضع استراتيجيات حربية فرنسي، وقائد القوات الفرنسية مسبقاً في الحرب العالمية الأولى، قيلت عام ١٩١١.

٨ "الإنسان لن يصل أبداً إلى القمر) بعض النظر عن التقدمات العلمية المستقبلية."  
د. لي دي فورست، مخترع الصمام الإلكتروني المفرغ، وأبو الراديو، قيلت في ٢٥ فبراير ١٩٦٧.

٧ (التليفزيون) لن يكون قادراً على الحفاظ على أي قطاع يجذبه بعد أول سنة أشهر، سوف يشعر الناس بالإرهاق بسرعة من التحديق في صندوق مصنوع من الخشب كل ليلة"  
داريل أف. زانوك، رئيس شركة 20th Century-Fox، قيلت في عام ١٩٤٦.

٦ "إننا لا نحب موسيقاهم. مجموعات الجيتارات في طريقها إلى الأندثار"  
شركة Decca Records في رفضها لفريق البيتلز، في عام ١٩٦٢.

٥ "بالنسبة لمعظم الناس، استخدام التبغ له أثر مفيد"  
د. أبان جي. ماكدونالد، طبيب جراح من لوس أنجلوس، كما صرح في مجلة النيوزويك، عدد ١٨ نوفمبر ١٩٦٩.

٤ "هذا الهاتف يحتوي على الكثير جداً من العيوب بحيث لا يمكن التعكير فيه بجديه كوسيلة اتصال. هذا الجهاز لا قيمة له بالنسبة لنا"  
مذكرة داخلية في شركه ويسترن يونيون Western Union، عام ١٨٧٦.

- ٢ "الأرض هي مركز الكون"  
بطليموس، عالم الفلك المصري العظيم، في القرن الثاني.
- ٢ "لا شيء ذو أهمية حدث اليوم."  
كتبها الملك الإنجليزي جورج الثالث ملك إنجلترا في الرابع من يوليو ١٧٧٦ يوم إعلان استقلال الولايات المتحدة.
- ١ "كل شيء يمكن اختراعه، تم اختراعه بالفعل"  
شارلز أتش. دويل، مندوب الولايات المتحدة لبراءات الاختراعات، في ١٨٩٩.

بعد قراءتك لهذه العبارات، دعني أعرض عليك قائمة أخرى من العبارات التي قالها مراقبون حقيقيون مثلك تماماً. لقد سمعت بثلاث من قبل. وهي في نفس سخافة قائمة العبارات السابقة.



"لا أحد في أسرتي استطاع أن يلتحق بالجامعة من قبل. سوف أكون محزوناً إذا فكرت أنه باستطاعتي تحقيق ذلك"

"لا فائدة، أنا وزوج أمي لن نستطيع أبداً أن نفاهم. إننا

شخصين مختلفين تماماً"

- "أن تكون ذكياً هو شيء عديم القيمة"
- "أستاذي يحاول النيل مني"
- "إنها جميلة للغاية، أراهس أنها حمقاء"
- "لا تستطيع أن تتقدم في الحياة ما لم تعرف الأشخاص المناسبين"
- "أنا؟ أصحح نحيفاً؟ هل تمزح؟ إن عائلتي كلها من البدناء."
- "من المسخيل أن تحصل على وظيفة جيدة في هذا الزمان لأنه لا يوجد أحد يرغب في توظيف مراقق"

**إذا ما هو النموذج؟**

ما الذي تشترك فيه هاتان القائمتان من العبارات؟ أولاً، إنها جميعاً مفاهيم عن حقيقة الأشياء. ثانياً، إنها جميعاً غير دقيقة، أو غير مكتملة، حتى وإن كان هؤلاء الأشخاص الذين قالوها مقتنعين تماماً بأنها صحيحة.

النماذج هي مرادف آخر لكلمة مفاهيم. النموذج هو الطريقة التي ترى بها شيئاً ما، أو وجهة نظرك، أو إطارك المرجعي، أو اعتقادك. وكما لا بد وأنت قد لاحظت، فإن نماذجنا غالباً ما تكون بعيدة عن الطريق الصحيح، و-كنتيجة- تصنع حدوداً على سبيل

## ١٢ نماذج ومبادئ

المثال، قد تكون مقتنعاً بأنك لا تملك ما يلزمك من أجل الالتحاق بالجامعة. ولكن تذكر أن بطليموس عالم الفلك المصري العظيم كان مقتنعاً أيضاً تماماً بأن الأرض هي مركز الكون.

وفكر في ذلك المراهق الذي يعتقد أنه لا يستطيع أن يتفاهم مع زوج أمه. إذا كان هذا هو نموذجك (أو مفهومك)، فهل من المحتمل أن يستطيع التفاهم بأي حال؟ ليس على الأرجح، لأن هذا الاعتقاد سوف يعوقه عن ذلك.



إن النماذج مثل النظارات. عندما تكون لديك نماذج غير مكتملة عن نفسك، أو عن الحياة على وجه العموم، فإن ذلك يشبه وضع نظارتين بناءً على وصفة طبية خاطئة على عينيك. وهذه العدسة تؤثر على كيفية رؤيتك لكل شيء آخر. وكنتيجة، فإن ما سوف تراه هو ما ستحصل عليه. إذا كنت تعتقد أنك مغفل، فإن هذا الاعتقاد بعينه هو ما سيجعل منك مغفلاً. وإذا كنت تعتقد أن

أخاك مغفلاً، فإنك سوف تبحث عن دليل يؤيد اعتقادك، وتعمّر عليه، وسيبقى أخوك مغفلاً في نظرك. ومن ناحية أخرى، إذا اعتقدت بأنك ذكي، فإن هذا الاعتقاد سوف يعطي لونا وريداً متفائلاً لكل شيء تفعله.

أخبرتني ذات مرة مراهقة تدعى كريستي عن مدى حبها لجمال مشهد الجبال. وفي أحد الأيام ذهبت لزيارة طبيب العيون ولدهشتها - اكتشفت أن نظرها كان أسوأ بكثير مما كانت تظن. وبعد أن وضعت عدساتها الجديدة، أصابها الذهول بسبب جودة رؤيتها. وكما تقول هي: "لقد أدركت أن الجبال والأشجار وحتى اللافتات الموضوعة على جانبي الطريق لها تفاصيل أكثر بكثير مما كنت أتخيل. لقد كان ذلك أغرب شيء صادفته. إنني لم أدرك ما كانت عيناى عليه من سوء حتى عرفت مدى ما كان يمكن أن تكون عليه من جودة". وهكذا تسير الأمور غالباً. إننا لا نعرف ما نفتقده لأننا قد خلطنا النماذج وأفسدناها.

إن لدينا نماذج عن أنفسنا، وعن الآخرين، وعن الحياة على وجه العموم. دعنا نلقي نظرة على كل منها.

### • نماذج عن الذات

توقف عن القراءة الآن وفكر جيداً في هذا السؤال: هل نماذجك عن ذاتك تساعدك أم تعوقك؟ عندما كانت زوجتي ربيكا في الصف قبل النهائي في مدرسة ماديسون العليا



الصف لحضور حفل اختيار أجمل طالبة في مدرسة ماديسون. ووقعت ربيكا وكثير من الفتيات الأخريات. ولكن ليندا التي كانت تجلس بجانب ربيكا مررت الورقة دون أن توقع.

وأصرت ربيكا قائلة: "وقعي يا ليندا".

وقالت ليندا: "لا، لا أستطيع أن أفعل ذلك".

وقالت ربيكا: "ما بك؟ هيا، وقعي. سوف تكون متعة".

وقالت ليندا: "لا، حقاً، لست النمط المناسب لهذا الحفل".

قالت ربيكا: "بل إنك النمط المناسب بالتأكيد. أعتقد أنك ستكونين رائعة".

وواصلت ربيكا والفتيات الأخريات تشجيع ليندا حتى وقعت أخيراً.

لم تكن لدى ربيكا أية أفكار عن هذا الموقف في ذلك الوقت. ومع ذلك، وبعد سبع سنوات، تلقت رسالة من ليندا تصف فيها الصراع الداخلي الذي خاضته في ذلك اليوم، وتشكر ربيكا على أنها كانت الشرارة التي ساعدتها على تغيير حياتها. وذكرت ليندا كيف كانت تعاني من صورة سيئة عن نفسها في المدرسة العليا، وكيف أنها صدمت أن ربيكا كانت تعتبرها مرشحة جيدة لحضور الحفل؛ وأنها وافقت أخيراً على التوقيع فقط لكي تتخلص من ربيكا وزميلاتها الأخريات.

قالت ليندا إنها كانت تشعر بعدم ارتياح بالغ بشأن حضور الحفل لدرجة أنها اتصلت بمدير الحفل في اليوم التالي وطلبت منه شطب اسمها من قائمة الحضور، ولكن المدير -مثل ربيكا- أصر على مشاركة ليندا.

ووافقت ليندا، على مضض.

ولكن ذلك كان هو كل ما يتطلبه الأمر. وعن طريق الجرأة على المشاركة في الحدث الذي كان يتطلب أفضل ما في ليندا، بدأت ترى نفسها من منظور جديد. وفي رسالتها، شكرت ليندا ربيكا من أعماق قلبها لما هو في الأساس، نزع العدسات المنحرفة عن عيني ليندا، وإلقاؤها على الأرض وتحطيمها، والإصرار على أن تجرب ليندا زوجاً من العدسات الجديدة.

وذكرت ليندا أنه برغم أنها لم تفرز أبداً بلقب أو جائزة واحدة في مثل هذه الحفلات، إلا أنها تغلبت على عقبة أكبر بكثير هي: مفهومها السيئ



عن نفسها. ولأنها قد أصبحت نموذجاً، فإن أختيها الأصغر منها سناً قد شاركتنا في هذه الحفلات في السنوات التي تلت ذلك. لقد أصبحت ليندا شيئاً عظيماً في حياة أسرته.

لقد خاضت ليندا ما يسمى بـ "تحول النموذج". وهذا يعني أنك ترى الأمور فجأة بطريقة جديدة مختلفة، كما لو أنك حاولت لنوك وضع زوج جديد من العدسات فوق عينيك. وتاماً كما يمكن للنماذج الذاتية السلبية أن تقرر علينا حدوداً وقيوداً، فإن النماذج الذاتية الإيجابية يمكنها أن تستخرج أفضل ما فينا، كما توضح القصة التالية عن ابن الملك لويس السادس عشر ملك فرنسا:

خُلِعَ الملك لويس السادس عشر عن عرشه وتم سجنه. وهؤلاء الذين خلعوا الملك عن العرش أخذوا ابنه الصغير (الأمير). لقد فكروا أنه نظراً لأن ابن الملك كان هو وريث العرش، فإذا أمكنهم أن يدمروه أخلاقياً، فإنه لن يدرك أبداً المصير العظيم الجليل الذي قدرته له الحياة ووهبته إياه.



لقد أخذوه إلى مجتمع بعيد، وهناك أحضروا الغلام لكل شيء فاحش وقدر يمكن أن تمنحه الحياة. لقد عرضوا عليه أطعمة غنية إلى الحد الذي كان سيجعله يتحول سريعاً إلى عبد لنشهيته. واستخدموا لغة بذينة على مسامحه. وعرضوه لإنات فاسفات عاهرات. عرضه لما هو غير شريف وغير أهل للثقة. لقد كان محاطاً لمدة أربع وعشرين ساعة بومياً بكل شيء من شأنه أن ينحدر بروح الإنسان إلى أسفل سافلين. لقد تعرض الصبي لهذه المعاملة لما يزيد عن سنة أشهر، ولكن الغلام الصغير لم ينحن ولو لمرة واحدة تحت وطأة هذه الضغوط. وأخيراً،

وبعد إغراء مكثف، استجوبوه. لماذا لم يخضع نفسه لهذه الأمور، لماذا لم يستسلم؟ تلك الأمور كانت ستمنحه المنعة، وتشبع شهواته، وكلها أمور مرغوبة، وكانت كلها ملكه. وقال الصبي، "لا يمكنني أن أفعل ما تطلبونه لأنني ولدت كي أصبح ملكاً".

لقد تمسك الأمير لويس بهذا النموذج عن نفسه بغاية الشدة بحيث لم يستطع شيء أن يزعزعه. ويمثل هذا السلوك، إذا خضت غمار الحياة مرتدياً عدسات تقول: "يمكنني أن أنجح" أو "أنا مهم"، فإن هذا الاعتقاد سوف يلقي بظلال إيجابية على كل شيء آخر. وعند هذه النقطة، ربما تتساءل "إذا كان نموذجي عن نفسي منحرفاً تماماً، فما الذي يمكنني عمله لتقويمه؟" إحدى الطرق لذلك هي أن تقضي بعض الوقت مع شخص يؤمن بك ويحاول مساعدتك وتدعيمك. لقد كانت أمي هي هذا الشخص بالنسبة لي. عندما كنت في مراحل النمو الأولى، كانت أمي دائماً تؤمن بي، خاصة عندما كنت أشك في ذاتي. كانت دائماً ما تقول لي عبارات مثل: "سجين، بالطبع يجب أن تتقدم لترشيح

نفسك رئيساً للفصل"، وبالطبع أنت قادر على تجاوز هذه المحنة، إنك أقوى منها". وفي أي وقت كنت أحتاج فيه إلى الثقة والتثبيت، كنت أجا إلى التحدث مع أمي. وكانت هي تنظف عدسات نظارتي.

اسأل أي شخص ناجح وسوف يخبرك معظمهم أن لديهم شخصاً يؤمن بهم. أستاذ، أو صديق، أو والد، أو أخ، أو أخت، أو معلم، أو جد. إن الأمر يتطلب شخصاً واحداً فحسب، ولا يهم بحق من يكون هذا الشخص. لا تتردد في اللجوء إلى هذا الشخص، والحصول منه على الدعم. الجأ إليه من أجل النصح. حاول أن ترى نفسك بنفس الطريقة التي يراك هو بها. وبإله من فارق ذلك الذي يمكن أن يصنعه زوج جديد من العدسات! وكما قال أحدهم يوماً ما: "إذا استطعت أن تتعرف على نمط الشخص الذي أراكَ الله أن تكونه، فسوف يمكنك أن تنهض وتنتقم ولا تعود أبداً إلى ما كنت عليه".

في بعض الأوقات، قد لا تجد أي شخص تلجأ إليه، وربما يكون عليك أن تكون منفرداً. إذا كان هذا هو الحال معك، فامنح اهتماماً خاصاً للفصل التالي، والذي سوف يمنحك بعض الأدوات البسيطة لمساعدتك في بناء صورتك عن نفسك.

### • نماذج عن الآخرين

لدينا نماذج، ليس عن أنفسنا فحسب، ولكن عن الناس الآخرين أيضاً. وتلك النماذج يمكن أن تنحرف أيضاً. إن رؤية الأشياء من وجهة نظر مختلفة يمكن أن تساعدنا على فهم السبب الذي يدفع الآخرين إلى التصرف بالطريقة التي يتصرفون بها.

واليك هذه القصة التي أخبرني بها فتاة تدعى بيكي عن تحول نموذجها:

عندما كنت في الصف قبل النهائي في المدرسة العليا، كانت لي صديقة تدعى كيم. لقد كانت لطيفة، ولكن مع مرور العام، أصبح التفاهم والانسجام معها أمراً أكثر وأكثر صعوبة. لقد كانت تشعر بالإهانة بغير داع، وغالباً ما تشعر بالوحدة والإهمال. لقد كانت عصبية المزاج ومن الصعب أن تنسجم معنا. ووصل الأمر إلى أن بدأت أنا وصديقتي في الإفلال من الاتصال بها. وأخيراً، توقفنا عن دعوتها إلى أي نشاط نقوم به.

وبعد انتهاء هذا العام الدراسي، سافرت لفضاء جزء كبير من الصيف خارج المدينة، وعندما عدت، كنت أتحدث إلى إحدى صديقتي المقربات للاطلاع على كل الأخبار التي فاتتني في فترة غيابي. وكانت صديقتي هذه تخبرني بكل الأحداث، والأفويل، والقصص المختلفة، وهكذا، وفجأة قالت: "أه، هل أخبرتك عن كيم؟ لقد كانت تمر بأوقات عصبية مؤخراً لأن والدتها على وشك الطلاق بعد خلافات حادة بحق. وهي تأخذ الأمر بمعاملة حقيقية".

وعندما عرفت ذلك تغير منظوري بأكمله إلى الأمر. وبعد أن كنت أشعر بالضيق من سلوك كيم، شعرت بفضاعة سلوكي أنا شخصياً. لقد شعرت أنني هجرتها في وقت



## ١٧ نماذج وهادئ

مخنتها. وبمجرد أن عرفت تلك المعلومة الصغيرة، تغير موقفى تجاهها تماماً. لقد كانت تلك بحق تجربة تبصيرية جيدة.

وبالتفكير فإن كل ما كان يتطلبه الأمر لتحويل نموذج بيكي عن كيم هو معرفة معلومة واحدة جديدة. إننا غالباً ما نحكم على الناس بدون معرفة كل الحقائق.

وكانت لفتاة تدعى مونيكا تجربة مشابهة:

لقد كنت أعيش فى كاليفورنيا حيث كان لى الكثير من الصديقات المحصلات. ولم أكن أعبر اهتماماً لأى شخص ينتقل حديثاً إلى حيث أعيش لأنه كان لى أصدقائى بالفعل، وكنت أفكر بأن الأشخاص المنتقلين حديثاً يجب أن يتعاشوا مع ذلك بطريقة الخاصة. ثم، وعندما انتقلت إلى مدينة جديدة، كنت طفلة جديدة على المكان. وتمنيت لو أن شخصاً ما اهتم بى وجعلنى جزءاً من مجموعة من الأصدقاء. إننى أرى الأمور الآن بطريقة مختلفة تماماً. وأعلم كيف يكون الشعور عندما لا يكون لىك أى أصدقاء.

ومن الآن فصاعداً، سوف تعامل مونيكا الصبية المنتقلين حديثاً فى منطقتها بطريقة مختلفة تماماً. ألا تعتقد ذلك؟ إن رؤية الأمور من وجهة نظر مختلفة يمكن أن تصنع مثل هذا الاختلاف فى مواقفنا تجاه الآخرين.



القصة التالية هي مثال ممتاز للتحويل فى النموذج من كتاب Reader's Digest

(يرويها لنا دان بى. جريلينج):

وحدث صديفة لى، فى طريق عودتها إلى جنوب أفريقيا بعد إقامة طويلة فى أوروبا، أن لديها بعض الوقت لنقضيه فى مطار هيثرو فى لندن. قامت صديقتى بشراء فنان من القهوة، وعلبة صغيرة من الكعك والحلوى، وتهادت -محملة بالأمعة- إلى طاولة غير مشغولة وجلست عليها. كانت تقرأ جريدة الصباح عندما لاحظت أن شخصاً ما يندفع نحو طاولتها. ومن وراء جريدتها، أصابها الذهول عندما رأت شاباً أيقاً مهندم الملابس قد بدأ فى تناول كعكاتها. ولم تتشأ صديقتى أن تحدث ضجة بفضيها، لذا فإنها مالت إلى الأمام وتناولت كعكة أخرى بدورها. ومضت دقيقة أو بعض دقيقة. واندفاع شديد، مدت يدها وتناولت كعكة أخرى.

ومع مرور الوقت، كان الاثنان قد اتنها من الكعك كله فيما عدا واحدة بقيت فى العلبه، وكانت صديقتى فى غاية الغضب ولكنها ما تزال لا تستطيع حمل نفسها على



التعبير عن غضبها بقول أي شيء. ثم قام الشاب الآخر بفهم الكعكة المتبقية إلى نصفين، ناول أحدهما إلى صديقتي، وتناول النصف الآخر ثم انصرف.

وبعد مضي بعض الوقت، عندما تم استدعاء صديقتي عن طريق نظام النداء على الجمهور لركوب الطائرة، كانت لا تزال حانفة غاضبة. تصور ما شعرت به من إحراج عندما فتحت حقيبتي بها ووجد بداخلها علبة الكعك الخاصة بها. لقد كانت هي تآكل كعك ذلك الشاب.

فكر في شعور هذه السيدة تجاه الشاب الأنيق قبل أن تتبين الحقيقة: "يا له من شاب وقح عديم اللياقة".

ثم تصور مشاعرها بعد ذلك: "يا له من أمر محرج! كم كان لطيفاً منه أن يتقاسم كعكته الأخيرة معي!".

إذاً، ما هو الغرض من هذا؟ إنه ببساطة أن نماذجنا غالباً ما تكون غير مكتملة، غير دقيقة، أو مشوشة ومتداخلة تماماً. لهذا لا يجب علينا أن نتسرع في إصدار الأحكام، أو في تكوين آراء نهائية قاطعة عن الآخرين، أو عن أنفسنا تحديداً، فمن وجهات نظرنا المحدودة القاصرة، نادراً ما نرى الصورة الكاملة، أو نحصل على جميع الحقائق.

وبالإضافة إلى ذلك، يجب علينا أن نفتح عقولنا، وقلوبنا للمعلومات، والأفكار، والآراء الجديدة، وأن نكون مستعدين لتغيير نماذجنا عندما يكون من الواضح أنها خاطئة.

والأكثر أهمية، من الواضح أنه إذا كنا نرغب في أن نحدث تغييرات كبيرة في حياتنا، فإن الأساس هو أن نغير نماذجنا، أو العدسات التي من خلالها نرى العالم. غير العدسات وسوف يلي ذلك تغيير في كل شيء آخر.

إذا أمعنت النظر، فسوف تجد أن معظم مشكلاتك (في العلاقات، أو الواقف، أو صورتك عن نفسك) هي نتيجة مباشرة لنموذج أو نموذجين مشوشين. على سبيل المثال، إذا كانت لديك علاقة سيئة مع والدك -مثلاً- فالأرجح هو أن كلاً منكما لديه نموذج منحرف عن الآخر، قد تراه أنت على أنه على غير اتصال على الإطلاق مع العالم الحديث المعاصر، أما هو فقد يراك على أنك صبي فاسد مزعج لا تحمل له أي مشاعر بالامتنان. وفي الحقيقة، فإن كلاً من هذين النموذجين هو على الأرجح نموذج غير كامل، وكلاهما يعوقانكما عن تحقيق تواصل حقيقي فعال.

وكما ستري، فإن هذا الكتاب سوف يواجه الكثير من نماذجك، ويساعدك -كما نأمل- في تكوين نماذج أكثر دقة واكتمالاً. لذا، كن مستعداً.

## • نماذج عن الحياة

بالإضافة إلى امتلاكنا نماذج عن أنفسنا وعن الآخرين، فإن لدينا أيضاً نماذج عن العالم على وجه العموم. يمكنك عادة أن تعرف ما هو نموذجك عن طريق سؤال نفسك، "ما هي القوة الدافعة لحياتي؟"، "ما الذي أقضي وقتي في التفكير فيه؟"، "ما أو ماذا يسيطر على تفكيري؟" وأياً كان الشيء الأكثر أهمية بالنسبة لك، فإنه سوف يصبح نموذجك، أو عدساتك، أو -كما يروق لي أن أسميه- مركز حياتك. وتشتمل بعض مراكز الحياة الأكثر شيوعاً لدى المراهقين على الأصدقاء، والممتلكات، والمدرسة، والوالدين، والرياضات/النهوايات، والأبطال، والأعداء، والذات، والعمل. وكل من هذه المراكز له نقاط إيجابية جيدة، ولكنها جميعاً غير مكتملة بطريقة ما أو بأخرى. وكما سوف أوضح لك، فإنها سوف تضلك وتريكك إذا جعلت حياتك تتركز حولها. ومن حسن الحظ، فإن هناك مركزاً واحداً يمكنك دائماً أن تعتمد عليه. وسوف ندخره حتى النهاية.

## التركيز على الأصدقاء

ليس هناك ما هو أفضل من الانتماء إلى مجموعة كبيرة من الأصدقاء، وليس هناك ما هو أسوأ من الشعور بالوحدة والانزلال. إن الأصدقاء مهمين ولكن لا يجب أبداً أن يصبحوا مركزاً لحياتك. لماذا؟ حسناً، إن مشاعرهم متقلبة. ومن حين إلى آخر يصبحون زائنين. وأحياناً يتحدثون عنك من وراء ظهرك، أو يقيمون علاقات صداقة جديدة وينسون صداقتك، ولديهم تقلبات مزاجية حادة، ثم أنهم ينتقلون أحياناً للعيش في مكان آخر.



وبالإضافة إلى ذلك، إذا ركزت هويتك على امتلاك الأصدقاء، وعلى أن تحظى بالقبول والشهرة، فإنك قد تجد نفسك تساوم على مبادئك، أو تغيرها مع نهاية كل أسبوع لتؤدي خدمة لأصدقائك.

وصدق أو لا تصدق، سوف يأتي اليوم الذي لا يكون فيه الأصدقاء هم أعظم الأشياء في حياتك. أثناء دراستي في المدرسة العليا، كانت لدي مجموعة هائلة من الأصدقاء. كنا نفعل كل شيء معاً، كنا نسيح معاً في مياه غير شرعية، ونلتهم الطعام بأيدينا، ونترلج على الماء في الظلام، ونفعل كل ما نستطيع أن نتخيله، وما لا نستطيع. لقد أحببت هؤلاء الرفاق، وشعرت بأننا سنظل أصدقاء إلى الأبد.

وبعد التخرج من المدرسة العليا والانتقال، شعرت بالدهشة -رغم ذلك- من ندرة عدد اثرات التي أصبحنا نرى فيها بعضنا الآخر. إننا نعيش متباعدين، وتلتهم أوقاتنا علاقات، وصدقات، ووظائف، وعائلات، ومشاغل أخرى جديدة. وكما هو، ما كنت أبداً أستطيع أن أفهم ذلك.

احتفظ بأكثر عدد يمكنك من الأصدقاء، ولكن لا تبين حياتك عليهم. إنه أساس غير مستقر.

### التركيز على الأغراض

أحياناً نرى العالم من خلال ممتلكاتنا أو "أغراضنا". إننا نعيش في عالم مادي يعلمنا أن "الفائز هو من يموت وقد جمع الكثير من الممتلكات أو الأغراض". يجب علينا أن نمتلك أسرع سيارة، وأفخم ملابس، وأحدث جهاز ستريو، وأفضل تسريحة شعر، والأشياء الكثيرة الأخرى التي يفترض أن تجلب لنا السعادة. والممتلكات تتجسد أيضاً في صورة الألقاب، والإنجازات، مثل زعيم المشجعين، قائد فريق اللعبة، صاحب خطبة الوداع في حفل التخرج، ممثل الطلاب، أو رئيس التحرير.

ليس هناك ما يسوء في عملية الإنجاز والاستمتاع بالأغراض. ولكن لا يجب أبداً أن نجعل حياتنا مرتكزة على أشياء أو أغراض ليس لها في النهاية أية قيمة دائمة. إن ثقتنا يجب أن تكون تابعة من داخلنا وليس من الخارج، من جودة وصدق قلوبنا، وليس من كم الأشياء التي نمتلكها. على أية حال، ذاك الشخص الذي يموت وقد جمع الكثير من الممتلكات... لن يعود إلى الحياة.



لقد تعرفت ذات مرة على فتاة كانت تمتلك أجمل وأغلى خزانة ملابس رأيتها في حياتي. نادراً ما كانت ترتدي نفس الثوب مرتين. وبعد أن بدأت أعرفها بصورة أفضل، بدأت ألاحظ أنها تستمد الكثير من ثقتها بنفسها من ملابسها، وكانت تعاني من حالة سيئة فيما يتعلق بمسألة "النظرة المتعالية". لقد كان يبدو أنها في أي وقت تتحدث فيه إلى فتاة أخرى، تنظر إليها من أعلى إلى أسفل بنظرة فاحصة لترى ما إذا كان ثوبها في مثل جمال الثوب الذي ترتديه، وهو الأمر الذي كان يسمها دائماً بعقدة العظمة. لقد كانت حياتها مركزة على الأغراض والممتلكات، وهذا ما أبعدني عنها بشدة.

لقد قرأت ذات مرة مقولة تعبر عن ذلك بطريقة أفضل مما أستطيع أنا: "إذا كنت أنا هو ما أملكه، فمن أكون أنا إذا فقدت ما أملكه؟".

### التركيز على المدرسة

تركيز الحياة على المدرسة هو أمر شائع بين المراهقين أكثر مما تظن. إليك قصة فتاة تدعى ليزا من كندا تأسف على أن جعلت حياتها مركزة على المدرسة لفترة طويلة للغاية:

لقد كنت شديدة الطموح. وكانت حياتي مركزة تماماً على المدرسة لدرجة أنني لم أستمتع قط بسنوات شبابي. ولم يكن ذلك ضاراً لي فحسب، ولكنه كان نوعاً من الأناية، لأن كل ما كنت أهتم به هو نفسي وإنجازاتي.

لقد كنت وأنا في الصف السابع أجتهد بشدة وكأني في سنة التخرج النهائية من الجامعة. لقد كنت أريد أن أصبح جراحة مخ، فقط لأن هذا كان هو أصعب شيء يمكنني أن أفكر في الوصول إليه. كنت أستيقظ في السادسة من صباح كل يوم خلال أيام الدراسة كلها ولا أذهب للنوم قبل الثانية من صباح اليوم التالي، وكل ذلك بغرض الإنجاز.

لقد شعرت أن أسانذني وزملائي كانوا يتوقعون ذلك مني. وكانوا دائماً ما يصابون بالدهشة إذا لم أحصل على درجات ممتازة. وحاول والدي أن يحرراني من هذا الالتزام القاسي، ولكن آمالي الشخصية كانت تنفق مع توقعات أسانذني وزملائي.

وأنا أدرك الآن أنه كان باستطاعتي إنجاز ما أردته بدون بذل هذا الجهد الفائق، وكان يمكنني أن أستمتع بوقت جيد في هذه الأثناء.

إن تعليمنا أمر حيوي هام لمستقبلنا، ويجب أن يكون أولوية قصوى. ولكن يجب أن نحذر من أن نجعله كل حياتنا كما تطالبنا قوائم النصائح التي يلقي بها عميد الكلية أو المدرسة. إن المراهقين الذين يركزون حياتهم على المدرسة غالباً ما تسيطر عليهم فكرة تحقيق درجات ممتازة لدرجة أنهم ينسون أن الغرض الأساسي من المدرسة هو التعلم، وليس حصد أعلى الدرجات. وكما أثبت آلاف المراهقين، يمكنك أن تؤدي بشكل رائع في المدرسة، وتحافظ -مع ذلك- على توازن صحي جيد في الحياة عموماً.

ونشكر الله على أن أهليتنا كبشر لا تقاس بالدرجات.

### التركيز على الوالدان

يمكن أن يكون والداك هما أعظم مصدر حب وإرشاد لك، ويجب عليك أن تحترمهما وتبجلهما، ولكن أن تجعل حياتك مركزة عليهما، والعيش فقط من أجل إرضائهما قبل أي شيء آخر قد يكون كابوساً حقيقياً (ولا تخبر والديك بأنني قلت هذا، ولا فإنهما ربما ينتزعون منك هذا الكتاب... إنني أمزح فحسب!). وقرأ ما حدث لهذه الفتاة الشابة من ولاية لويزيانا:



لقد ذاكرت بجهد شديد طوال الفصل الدراسي، وكنت أعرف أن والدي سوف يسعدان بذلك، وحصلت على تقدير ممتاز في ست مواد، وحيد جداً في واحدة، ولكن كل ما استطعت أن أراه في عيونهما هو خيبة الأمل. كل ما كانا يريدان معرفته هو لماذا لم يكن التقدير الجيد جداً ممتازاً بدوره. لقد كان كل ما استطعت أن أفعله هو أن أمنع نفسي عن البكاء، ما الذي كانا يريدانه مني؟

كانت تلك هي السنة الثانية لي في المدرسة العليا، ولقد قضيت السنتين التاليتين في محاولة أن أجعلهما يفخران بي. مارست رياضة كرة السلة، وودت لو أمكنهما أن يشعرا بالفخر، ولكنهما لم يأتيا ليراني وأنا ألعب أبداً. كان اسمي دائماً في سجل الشرف في كل فصل دراسي، ولكن بعد وهلة أصبح تقدير الامتياز في جميع المواد بالنسبة لهما ليس أكثر من شيء متوقع. كنت سأصبح مدرسة في الكلية، ولكن لم تكن هناك أموال للإنفاق على هذا، وشعر والداي أنني سأكون في حال أفضل بدراسة شيء آخر، وهذا ما فعلته.

كل قرار كنت أتخذه كان دائماً مسبقاً بمثل هذه الأسئلة، ما الذي يريدني أبي وأمي أن أفعله؟ هل سيسعرا بالفخر؟ هل سيحياني؟ ولكن أياً كان ما كنت أفعله، فإنه لم يكن أبداً جيداً بما فيه الكفاية. لقد جعلت حياتي كلها تركز على الأهداف والآمال والطموحات التي كان والداي يعتقدان أنها جيدة، ولم يجعلني هذا أشعر بالسعادة. لقد عشت حياتي لإرضاء والدي لفترة طويلة للغاية حتى أنني شعرت بعدم السيطرة على ذاتي. شعرت أنني بلا قيمة، بلا فائدة، وبلا أهمية.

أخيراً أدركت أن رضا والدي لن يأتي أبداً، وأني إن لم أتخذ قراراتي وأعيش حياتي، فإنني سوف أدمر نفسي. لقد كنت بحاجة إلى أن أجد مركزاً حقيقياً، خالداً، لا يتغير، مركزاً لا يستطيع أن يصرخ أو يرفض، أو ينتقد. لذا فقد بدأت أعيش حياتي الخاصة، وفقاً للمبدأ الذي اعتقدت أنه سوف يجلب لي السعادة، مثل الأمانة (مع نفسي ومع والدي)، والإيمان بحياة أكثر سعادة، والأمل في المستقبل، والإيمان بذاتي. في البداية، كان عليّ -نوعاً ما- أن أنتظر بأنني قوية، ولكن مع الوقت- أصبحت قوية بالفعل.



أخيراً، اندفعت في الحياة بنفسي بقوة، ونشاجرت مع والدي، ولكن ذلك جعلهما يراني على حقيقتي، ولقد اعتذرا عن كل الضغوط التي وضعها فوق كاهلي، وعبرا عن حبهما لي. لقد كنت في الثامنة عشر من عمري فيل أن أسمع أبي يقول للمرة الأولى: "إنني أحبك يا بنيتي"، وكانت تلك أروع كلمات سمعتها في حياتي كلها، وكانت تستحق الانتظار. إنني ما زلت أهتم بأراء والدي، ومازلت أتأثر بوجهات نظرهما، ولكنني في النهاية أصبحت مسنولة عن حياتي، وعن تصرفاتي، وقراراتي، وأحاول إرضاء نفسي قبل أي شخص آخر.

## مراكز أخرى محتملة

قائمة المراكز المحتملة يمكن أن تطول وتطول. والرياضات/الهوايات هي مركز كبير. كم مرة رأينا فيها فارس (جوكي) يركز حياته على الرياضة، ويبني هويته على كونه رياضياً عظيماً حتى يصطدم في النهاية بإصابة تنهي حياته المهنية؟ إن هذا يحدث طوال الوقت. ويعود هذا المسكين إلى محاولة بناء حياته مجدداً من لا شيء. نفس الشيء ينطبق على الهوايات والاهتمامات مثل القراءة، والنقاش، والمسرح، والموسيقى، والنوادي.

وماذا في أن تكون مرتكزاً على بطل؟ إذا بنيت حياتك على نجم سينمائي أو غنائي، أو رياضي شهير، أو سياسي بارع، فما الذي يحدث إذا مات هذا البطل؟ هل ستفعل شيئاً غريباً بحق؟ أم ينتهي بك الحال وراء قضبان السجن؟ أين ستكون إذا؟

وأحياناً يمكننا حتى أن نركز حياتنا على عدو: ونبنيها على كراهية شخص ما، أو مجموعة، أو فكرة، مثل كابتن هوك الذي تركز وجوده كله على كراهية بيتريان. غالباً ما يكون هذا هو الحال داخل العصابات. وباله من مركز منحرف!

وأحد المراكز الشائعة الأخرى هو مركز الذات، أو التفكير بأن العالم بأسره يدور في فلكك أنت ومشكلاتك. وغالباً ما يتسبب هذا في أن تكون قلقاً للغاية بشأن وضعك الخاص لدرجة أنك تنسى هموم وجراح كل من حولك.

وكما ترى، فإن كل هذه المراكز، وكثير غيرها من مراكز الحياة لا تمنح الاستقرار الذي نريده جميعاً في الحياة. إنني لا أقول إنه لا يجب علينا أن نكافح من أجل التميز في شيء ما مثل الرياضة أو المناقشة، أو نكافح من أجل بناء علاقات متميزة مع أصدقائنا أو آبائنا. بل إنه يجب علينا أن نفعل ذلك. ولكن هناك خيطاً رفيعاً بين امتلاك عاطفة شعورية تجاه شيء ما، وبين بناء وجودك بأكمله على هذا الشيء. وهذا هو الخيط الذي لا يجب أن نتجاوزه.

## التركيز على المبادئ: المركز الحقيقي

في حال بدأت أن تتساءل، هناك مركز ناجح بالفعل. ما هو؟ (اقرع الطبول من فضلك). إنه مركز المبادئ. إننا جميعاً نعرف تماماً آثار قانون الجاذبية. ألق كرة إلى أعلى وسوف تنزل إلى أسفل. إنه قانون طبيعي، أو مبدأ. وتتماثل كما أن هناك مبادئ تحكم العالم المادي، هناك أيضاً مبادئ تحكم عالم البشر. وتلك المبادئ ليست أمريكية أو صينية أو

غيرها. وهي ليست ملكي أو ملكك. وهي ليست موضوعاً للمناقشة. إنها تنطبق على الجميع، كل شخص، غني أو فقير، فلاح أو أمير، ذكر أو أنثى. وهي لا يمكن أن تباع أو تشتري. إذا عشت حياتك بهذه المبادئ فسوف تتفوق؛ وإذا عارضتها فسوف تخفق؛ (إنها قافية من نوع ما، أليس كذلك؟). الأمر بهذه البساطة.

إليك بعض النماذج القليلة: الأمانة مبدأ، الخدمة مبدأ، الحب مبدأ، العمل الجاد مبدأ، الاحترام، والامتثال، والعدل، والاعتدال، والتكامل، والولاء، والوفاء، والمسئولية جميعها مبادئ. وهناك عشرات وعشرات من المبادئ الأخرى. وليس من العسير التعرف عليها. وتاماً كما تشير إبرة البوصلة دائماً إلى الشمال الحقيقي، فإن قلبك سوف يتعرف على المبادئ الحقيقية.

فكر -على سبيل المثال- في مبدأ العمل الجاد. إذا لم تدفع الثمن، فقد يمكنك أن تنجو بدون عقاب لفترة ما، ولكن في النهاية سوف تتوقف لتدفع ثمناً أكبر.



أذكر أنني دُعيت ذات مرة للعب مباراة جولف مع مدربي في الكلية لكرة القدم الذي كان لاعب جولف رائعاً. الجميع، بمن فيهم مدربي، كانوا يتوقعون أنني سأكون لاعب جولف جيداً أيضاً. فلقد كنت -على أية حال- رياضياً جامعياً، وجميع رياضيي الجامعة لابد وأن يكونوا لاعبي جولف متميزين. أليس هذا صحيحاً؟ بل خطأ. وكما تعرف، فلقد أخفقت في لعب الجولف. لقد لعبت الجولف مرات معدودات في حياتي كلها، وما كنت حتى أعرف كيف أمسك المضرب بالطريقة الصحيحة.

كنت عصبياً لشعوري بالخوف من أن يكتشف الجميع مدى سوء الذي كنت عليه في لعب الجولف، وبخاصة مدربي. لذا كنت أتمنى أن أتسكن من خداعه وخداع الجميع ودفعهم إلى الاعتقاد بأنني لاعب جيد. وفي أول حفرة، كان هناك تجمع صغير من الجماهير. وكنت أنا أول من سيبدأ اللعب. لماذا أنا؟ وبينما كنت أتوجه لضرب أول كرة، دعوت الله أن تحدث معجزة؛ وضربت الكرة. لقد نجحت! إنها معجزة! لست أصدق هذا! لقد ضربت رمية طويلة، مباشرة إلى منتصف الطريق المهيد. واستدرت وابتسمت للجماهير وتصرفت كما لو أنني دائماً ما أضرب الكرة بهذه الطريقة، "أشكركم، شكراً جزيلاً".

لقد خدعتهم جميعاً، ولكنني ما كنت أخدع إلا نفسي حيث كانت هناك ١٧ حفرة أخرى يجب الذهاب إليها. في الواقع، لقد تطلب الأمر حوالي خمس رميات أخرى فقط ليدرك جميع من حولي - بمن فيهم مدربي- أنني مغفل تماماً في لعبة الجولف. ولم يمض وقت طويل حتى كان المدرب يحاول أن يشرح لي كيفية أرجحة مضرب الجولف. لقد افترضت حقيقتي!

ليس باستطاعتي تزييف قدرتي على لعب الجولف، أو العزف على الجيتار، أو تحدث اللغة الصينية ما دمت لم أدفع الثمن كي أصبح قادراً على ذلك، وكذلك أنت لا تستطيع. ليست هناك اختصارات. العمل الجاد هو مبدأ. وكما يقول لاعب كرة السلة العظيم لاري بيرد في الدوري الأمريكي NBA. "إذا لم تقم بواجبك، فلن تسجل رمياتك الحرة".



### المبادئ لا تخفق أبداً

يتطلب الأمر إيماناً عميقاً لكي تعيش بالمبادئ، خاصة عندما ترى أناساً مقربين لديك يسرون في الحياة بالكذب، والغش، وإشباع الرغبات، والتلاعب، والخداع، وخدمة الذات فحسب. ومع ذلك، فإن ما لا تعرفه هو أن كسر المبادئ دائماً ما تكون عواقبه وخيمة في النهاية.



خذ مثلاً مبدأ الأمانة، أو الصدق. إذا كنت كذاباً كبيراً، فقد يمكنك أن تتقدم لفترة ما دون أن ينكشف أمرك، حتى وإن طالقت الفترة لبضع سنوات. ولكن سيكون من الصعب جداً عليك أن تجد كاذباً حقق النجاح على المدى الطويل. وكما وضع سيشل بي. دي ميل في فيلمه الكلاسيكي The Ten Commandments، فإنه "من المستحيل علينا أن نخرق القانون. يمكننا فقط أن نحطم أنفسنا في مواجهة القانون".

وعلى عكس جميع المراكز الأخرى التي تناولناها، فإن المبادئ لن تخذلك أبداً. فإنها لن تتحدث عنك أبداً من وراء ظهرك. وهي لا تنتقل أو تتغير. وهي لا تعاني من إصابات تقضي عليها. وهي لا تلعب لعبة المحاباة أو التفضيل بناءً على لون البشرة، أو نوع الجنس، أو الثروة، أو القوامة الجسدية. إن الحياة المرتكزة على المبادئ هي ببساطة الحياة الأكثر استقراراً، وثباتاً، وهي أساس راسخ يمكنك أن تبني فوقه ما تريد، ونحن جميعاً بحاجة إلى حياة مثل هذه.

ولتفهم جيداً السبب وراء النجاح الدائم للمبادئ، فقط تخيل أن تحيا حياة قائمة على نقائص تلك المبادئ، حياة من عدم الصدق، وعدم الأمانة، والتسكع، والتخبط، والانغماس في اللذات، وعدم الامتنان، وعدم الوفاء، والأنانية، والكراهية. لا يمكنني أن أتخيل أي شيء جيد ينتج عن هذه الأشياء. هل يمكنك أنت؟



من المستحيل علينا أن نخرق القانون. يمكننا فقط أن نحطم أنفسنا في مواجهة القانون.  
سيشل بي. دي ميل  
مخرج سينمائي

وما يدعو للسخرية هو أن وضع المبادئ أولاً هو أساس الأداء بشكل أفضل على مستوى جميع المراكز الأخرى. إذا كنت تحيا بمبادئ خدمة الغير، والاحترام، والحب -على سبيل المثال- فإنك على الأرجح سوف تكتسب مزيداً من الأصدقاء، وتصبح أكثر استقراراً في علاقاتك مع والديك. ووضوح المبادئ أولاً، هو أيضاً الأساس في أن تصبح إنساناً ذا شخصية.

اتخذ قرارك منذ اليوم بأن تجعل المبادئ هي مركز حياتك، أو نموذجك. وفي أي موقف تجد فيه نفسك، اسأل، "ما هو المبدأ الذي يتفق مع هذا الموقف؟". وفي أية مشكلة، ابحث عن المبدأ الذي سوف يقدم لها الحل.

إذا كنت تشعر بأنك مرهق ومنهك القوى، وغارق في هموم الحياة حتى أذنيك، ربما كان عليك أن تجرب مبدأ التوازن.

إذا وجدت أنه لا أحد يثق بك، فإن مبدأ الصدق قد يكون هو بالضبط العلاج الذي تحتاج إليه.

في القصة التالية التي يرويها والتر ماكبيك، الإخلاص هو المبدأ الذي يحرك صاحبه:

سقط واحد من أحوين بفانلان معاً في معسكر فرنسي واحد برصاصة ألمانية. وطلب الأخ الذي نجا من قائده تصريحاً بأن يذهب ليحضر أخيه من الميدان. وقال القائد: "لقد مات على الأرجح، ولا جدوى في أن تخاطر بحياتك لتحصّر جثته". ولكن بعد الكثير من الإلحاح في التوسل وافق الضابط. وبمجرد أن عاد الأخ إلى الخطوط حاملاً أخاه على كتفيه، مات الأخ الجريح. وقال الضابط، "ها قد رأيت، لقد خاطرت بحياتك بلا غاية". ورد الجندي قائلاً، "لا، لقد فعلت ما كان يتوقع مني أن أفعله. وحصلت على مكافأتى. عندما رحفت حتى وصلت إليه، وأخذته بين ذراعي، قال لي: نوم، كنت أعرف أنك ستأتى، لقد كنت أشعر أنك ستأتى".

في الفصول التالية، سوف تعرف أن كل عادة من العادات الـ ٧ تقوم على مبدأ أو اثنين أساسيين. ومن هذه المبادئ تستمد هذه العادات قوتها.

كل من هذه العادات تقوم على المبادئ.

### عناصر جذب تالية

فيما يلي، سوف نتحدث عن كيفية أن تصبح غنياً، بطريقة لم تفكر فيها أبداً من قبل على الأرجح. استمر في القراءة!

**كلمة عن "خطوات** أحد الأفلام المفضلة لدى عائلتي هو فيلم What About Bob? ، **الطفل"**

بطولة "بل موراي" و"ريتشارد دريفوس". إنه قصة طبيب جراح مصاب بخلل وظيفي، يعاني من الخوف المرضي، غير ناضج، وصغير العقل يدعى بوب، ولا ينصرف إلى المنزل أبداً، أبداً. وبوب هذا يلزم دائماً د. مارفين، وهو طبيب أمراض نفسية شهير، لا يرغب في شيء أكثر من التخلص من بوب، وأخيراً يعطيه كتاباً كتبه اسمه خطوات طفل Baby Steps. ويخبر د. مارفين بوب بأن أفضل طريقة لحل مشكلاته ليست هي أن يقفز قفز كبيرة جداً مرة واحدة، ولكن فقط أن يسير بـ "خطوات طفل" ليصل إلى أهدافه، ويسعد بوب بذلك! ليس عليه بعد الآن أن يزجج نفسه بشأن كيفية المغادرة إلى منزله عبر الطريق الطويل من مكتب د. مارفين، وهي مهمة شاقة بالنسبة لبوب. وبدلاً من ذلك، فإن عليه فقط أن يسير بخطوات طفل في طريقه إلى خارج المكتب، ومن ثم يسير بخطوات طفل في طريقه إلى المصعد، وهكذا.

لذا، سوف أقدم لك بعض خطوات الطفل في نهاية كل فصل، بدءاً من هذا الفصل. خطوات صغيرة، سهلة يمكنك اتخاذها فوراً لمساعدتك في تطبيق ما قد تكون قرأته لتتوك. ورغم صغرهما، فإن هذا الخطوات قد تصيح وسائل مؤثرة لمساعدتك في تحقيق أهدافك الأكبر. إننا، هيا مع بوب (لقد أصبح بحق جديراً بأن تحبه بشدة إذا وافقت على حقيقة أنه لا يمكنك أن تصافحه) واتخذ بعض خطوات الطفل.

تأمل



١ في المرة القادمة التي تنظر فيها إلى المرأة، قل شيئاً إيجابياً عن نفسك.

٢ أظهر التقدير لوجهة نظر شخص ما اليوم. قل شيئاً مثل، "عظيم، تلك فكرة رائعة".

٣ فكر في نموذج قاصر قد يكون لديك عن نفسك، مثل: "أنا لست ودوداً"، والآن، افعل شيئاً يناقض تماماً هذا النموذج.

٤ فكر في شخص تحبه، أو صديق مقرب كان يتصرف بقرابة مؤخرًا. فكر فيما قد يكون سبباً أدى به إلى التصرف بهذه الطريقة.

٥ عندما لا يكون لديك شيء نفعه، فما ذلك الشيء الذي يشغل تفكيرك؟ تذكر أنه أياً كان الشيء الأكثر أهمية بالنسبة لك فإنه سوف يصبح نموذجك، أو مركز حياتك.

ما الذي يشغل وقتي وطاقتي؟.....

٦ القاعدة الذهبية تسيطر ابداً اليوم في معاملة الآخرين كما تحب أن يعاملوك. لا تفقد صبرك، أو تشكوك، أو تنذمر، أو تنسب شخصاً آخر، إلا إذا كنت ترغب في نفس المعاملة من الآخرين.



٧ اعثر، في وقت قريب، على مكان هادي يمكنك أن تكون فيه وحدك. فكر في أكثر الأمور أهمية لديك.



٨ أنصت بعناية إلى ما تستمع إليه مراراً وتكراراً. حاول أن تقيم ما إذا كان هذا الذي تستمع إليه يتفق مع مبادئك التي تؤمن بها أم لا.

٩ عندما تؤدي بعض أعمالك في المنزل، أو تواصل العمل في المكتب لهلاً، جرب تطبيق مبدأ العمل الجاد. ابدل بعض الجهد الإضافي وأنتج أعمالاً أكثر من المتوقع.

١٠ في المرة القادمة التي تواجه فيها موقفاً عسيراً، ولا تعرف ما الذي يجب عليك فعله، اسأل نفسك: "ما المبادئ التي يجب أن أطبقها (الصدق، الأمانة، الحب، الوفاء، الإخلاص، العمل الجاد، الصبر)؟". والآن، اتبع المبدأ الذي اخترته ولا تنظر إلى الوراء.



الجزء الثاني

---

## النصر الخاص



---

حساب البنك الشخصي

البدء بنفسك

العادة ١: كن مبادراً

أنا القوة

العادة ٢: حدد أهدافك ذهنياً مسبقاً

تفكر في مصيرك الخاص والآن سيتحكم فيه شخص آخر

العادة ٣: ضع الأولويات أولاً

قوة "سافعل" وقوة "لن افعل"

# حساب البنك الشخصي

البدء بنفسك

**قبل** أن تفوز في أي من ميادين المنافسة العامة في الحياة، يتحتم عليك أولاً أن تنتصر في معاركك الخاصة داخل نفسك. كل التغيير يبدأ من عندك. لن أنسى أبداً كيف تعلمت هذا الدرس.

“ماذا دهاك؟ إنك تخيب أملي. أين شين الذي عرفته ذات يوم في المدرسة العليا؟ هل ترغب حتى في أن تظل في الملعب؟” هكذا صرخ مدربي غاضباً في وجهي. أجبت مصدوماً وقلت: “نعم، بالطبع”.

“حسناً، اصنع تغييراً إذاً. إنك تلعب وكأنك لا ترغب في ذلك، وكأن قلبك ليس في موضعه. من الأفضل أن تستجمع شتات نفسك، والا فإن من يلعبون في مركز الظهير الرابع ممن هم أصغر منك سناً سوف يتفوقون عليك، ولن يكون لك مكان هنا”.

لقد كان ذلك في السنة الثانية لي في جامعة Brigham Young خلال معسكر كرة قدم قبل بدء الفصل الدراسي. بعد تخرجي من المدرسة العليا، كنت مرشحاً من قبل العديد من الجامعات، ولكنني اخترت تلك الجامعة لأنه كان لديهم تقليد بأن يخرج من عندهم اللاعبين الأكثر شهرة في أمريكا كلها في مركز الظهير الرابع مثل جيم ماكماهون، وستيف يونج، وكلاهما قاد فريقه لتحقيق انتصارات ساحقة. وبرغم أنني كنت الثالث في ترتيب أفضل من يلعبون في مركز الظهير الرابع في هذا الوقت، إلا أنني كنت أرغب في أن أكون الأفضل في أمريكا!

عندما أخبرني المدرب بأنني كنت “فاشلاً في الملعب”، كان هذا بمثابة صدمة عنيفة على وجهي. والشيء الذي أزعجني بحق هو أنه كان على حق. حتى بالرغم من أنني كنت أقضي

ليني إننا بقلك الرجل الذي أراد في  
المرة. اني اطلب منه ان يعمر  
لسالبيه، وليست هناك رسالة  
يمكن ان تكون أكثر وضوحاً من  
هذه. ان كنت ترغب في ان تجعل  
من العالم مكاناً أفضل، فابق نظرك  
على نفسك، ثم اصنع تغييراً.  
Man In The Mirror  
بالفم "سيدار جارت" و"المعلم بالارد"

ساعات طوال في التدريب، إلا أنني لم أكن ملتزماً بحق. لقد كان مستواي يتراجع ويتحدر، وكنت أعلم هذا.

كان عليّ أن أتخذ قراراً صعباً، كان عليّ إما أن أعتزل لعب كرة القدم، وإما أن أضعف التزامي ثلاث مرات. وطوال الأسابيع الكثيرة التالية أشعلت حرباً داخل رأسي، وواجهت العديد من المخاوف والشكوك في الذات. هل كنت أمتلك ما هو ضروري لأكون الظهير الرابع الذي يبدأ المباراة؟ هل أستطيع التعامل مع هذا الضغط؟ هل كنت كبيراً بما يكفي لذلك؟ وقد اتضح لي على الفور أنني كنت خائفاً، خائفاً من المنافسة، خائفاً من أن يتسلط عليّ الضوء، خائفاً من المحاولة، ومن ثم ربما الفشل. وكل تلك المخاوف كانت تعوقني من أن أقدم كل وأفضل ما لدي.

لقد قرأت عبارة رائعة كتبها أرنولد بنيت Arnold Bennett تصف ما قررت في النهاية أن أفعله في هذا الأرزق. كتب أرنولد قائلاً: "المأساة الحقيقية هي مأساة الإنسان الذي لا يقوي نفسه ويستجمع شتاتها أبداً في حياته حتى من أجل أكثر الأشياء لديه أهمية وسمواً، والذي لا يصل أبداً إلى أقصى قدراته، والذي لا تطول قامته أبداً أقصى ما يمكن أن تفعل".

ولأنني لم أستمتع أبداً بالمآسي، فقد قررت أن أستجمع قواي من أجل شيء مهم وسام. لذا فقد التزمت بأن أقدم أفضل وكن ما لدي. قررت أن أتوقف عن التراجع وأبدل أقصى جهد يمكنني. لم أكن أعرف ما إذا كنت سأحصل أبداً على فرصة لأكون الأول في ترتيب من يلعبون في مركزي في الفريق أم لا، ولكن إذا لم أحصل على هذه الفرصة، فمما يكون على الأقل قد بدأت في التغيير إلى الأفضل.

لم يسمعي أحد أقول: "سوف ألتزم". لم يكن هناك إطراء أو استحسان. لقد كانت ببساطة معركة خاصة خضتها وربحتها داخل عقلي لفترة استمرت عدة أسابيع.

وبمجرد أن أصبحت ملتزماً، تغير كل شيء. بدأت في الحصول على بعض الفرص، وتحقيق بعض التحسينات في اللعب. لقد كان قلبي داخل اللعب، ولاحظ المدربون ما حدث.



المأساة الحقيقية هي مأساة الإنسان الذي لا يقوي نفسه ويستجمع شتاتها أبداً في حياته حتى من أجل أكثر الأشياء لديه أهمية وسمواً، والذي لا يصل أبداً إلى أقصى قدراته، والذي لا تطول قامته أبداً أقصى ما يمكن أن تفعل.  
أرنولد بنيت



وعندما بدأ الموسم، وتعاقبت المباريات واحدة تلو الأخرى، كنت أجلس على مقاعد الاحتياطي. وبرغم ما كنت أشعر به من إحباط، إلا أنني داومت على التدريب بجدية، وواصلت التحسن.

وجاء منتصف الموسم يحمل معه مباراة القمة في هذا العام. كان علينا أن نلعب مباراة على مستوى البلد أمام ٦٥٠٠٠ متفرج. وقبل أسبوع من المباراة، استدعاني المدرب إلى مكتبه وأخبرني بأنني سوف أكون الظهير الرابع الذي يبدأ المباراة. وخص حلقي. باللوعة! ولا داعي لأن أقول بأن هذا كان أطول أسبوع في حياتي كلها.

وأخيراً جاء يوم المباراة. ومع ضربة البداية كان حلقي في غاية الجفاف، كان يمكنني بالكاد أن أتكلم. ولكن بعد دقائق قليلة استعدت هدوئي ورباطة جأشي وقدمت فريقنا إلى تحقيق النصر، بل لقد حصلت على لقب اللاعب الأول في المباراة.

بعد ذلك، هنأني الكثير من الناس على النصر وعلى أدائي في المباراة. كان ذلك رائعاً، ولكنهم لم يفهموا الحقيقة بالفعل.

إنهم لم يعرفوا القصة الحقيقية. لقد ظنوا أن النصر قد تحقق في الملعب في ذلك اليوم أمام عيون الجماهير. أما أنا فأعرف أنه تحقق قبل شهر من ذلك بداخل رأسي عندما قررت أن أواجه مخاوفي. وأتوقف عن التراجع، وأستجمع قواي من أجل حدث هام. كان التغلب على الفريق المنافس تحدياً أكثر سهولة بكثير من التغلب على نفسي. الانتصارات الخاصة تأتي دائماً قبل الانتصارات العامة. وكما يقول المأثور، "لقد واجهنا العدو وهو أنفسنا".

### • من الداخل إلى الخارج

إننا نزحف قبل أن نمشي، ونتعلم الحساب قبل الجبر، ويتحتم علينا أن نصلح من أنفسنا قبل أن نتمكن من إصلاح الآخرين. إذا أردت أن تصنع تغييراً في حياتك فابدأ بنفسك، وليس بوالديك، أو أصدقائك، أو أساتذتك. كل التغيير يبدأ من عندك. إنه من الداخل إلى الخارج، وليس من الخارج إلى الداخل.

وأذكر هنا ما كتبه أحد الحكماء. قال الرجل:





عندما كنت صغيراً وطيلاً، ولم يكن لخيالي حدود،  
 حلمت بتغيير العالم والوجود؛  
 وعندما تقدمت في السن والعرفة،  
 أدركت أن العالم لن يتغير.  
 وقررت أن أقصر نظرتي إلى حد ما وأخير بلدي فحسب؛  
 ولكنها أيضاً بدت غير قابلة للتغيير.  
 وعندما بدأت سنوات كهولتي، وفي محاولة أخيرة بالسة،  
 سعيت إلى تغيير عائلتي فقط، هؤلاء القريبين من نفسي،  
 ولكن، واأسفاه، ما كانوا أيضاً ليتغيروا.  
 وما أنا الآن أرقد على فراش الموت مدركاً (ربما للمرة  
 الأولى) أنه فقط لو كنت قد غيرت نفسي أولاً، لربما كنت  
 قد غيرت عائلتي بكوني نموذجاً يحتذون به،  
 وبتشجيعهم ودعمهم لي، ربما كان أمكنني تحسين  
 بلادي، ومن يدري، ربما كان أمكنني تغيير العالم بأسره.

هذا هو الغرض من هذا الكتاب. التغيير من الداخل إلى الخارج، بدءاً من نفسك. هذا  
 الفصل "حساب البنك الشخصي" والفصول التالية التي تتناول العادات ١، ٢، و٣  
 تتعامل معك ومع شخصيتك، أو مع النصر الخاص. والفصول الأربعة التالية، "حساب  
 بنك العلاقات"، والعادات ٤، ٥، و٦ تتناول العلاقات، أو النصر العام.  
 وقبل التعمق في مناقشة العادة ١، دعنا نلقي نظرة على كيف يمكنك البدء فوراً في بناء  
 ثقتك بنفسك، وتحقيق النصر الخاص.



**حساب البنك الشخصي** إن ما تشعر به تجاه نفسك يشبه  
 حساب البنك الشخصي Personal Bank Account واختصاراً  
 (PBA). وتعاماً مثل حساب المدخرات في بنك، يمكنك  
 أن تضيف إيداعات إلى، أو تسحب من حسابك الشخصي في  
 البنك (PBA) عن طريق الأشياء التي تفكر فيها، أو قولها،  
 أو فعلها. على سبيل المثال، عندما ألتزم بتعهد قطعتة على  
 نفسي، أشعر بسيطرتي على حياتي. إنه إيداع. ومن الناحية

الأخرى، فعندما أخلف عهداً مع نفسي، أشعر بالإحباط وخيبة الأمل، وهذا سحب.  
لذا دعني أسألك، ماذا عن حسابك الشخصي في البنك (PBA)؟ ما مدى الثقة  
والمصداقية التي تمتلكها في نفسك؟ هل أنت غني أم مفلس؟ قد تساعدك الأعراض المدونة  
أدناه في تقييم موقفك.

### أعراض محتملة لحساب شخصي (PBA) معدوم

- يمكنك أن تستجيب بسهولة لضغط النظير، أي الرغبة في تقليد الزملاء.
- تصارع مشاعر الكآبة والدونية.
- تهتم بشكل مفرط بآراء الآخرين فيك.
- تتصرف بفطوسة وتكبر كي تستطيع إخفاء مشاعر عدم الأمان.
- تدمر ذاتك عن طريق الانغماس بشدة في الميزات والأنشطة التدميرية.
- تشعر بالغيرة بسرعة، خاصة عندما ينجح شخص مقرب إليك.

### أعراض محتملة لحساب شخصي (PBA) وافر:

- تدافع عن نفسك وتقاوم ضغط النظير، وتقليد الزملاء.
- لا يعنيك بشدة أن تصبح مشهوراً.
- ترى الحياة كتجربة عامة إيجابية.
- تثق بنفسك.
- تدفعك الأهداف.
- تسعد بنجاحات الآخرين.

إذا كان حسابك الشخصي منخفضاً، فلا يُصيبك الإحباط بشأن ذلك. فقط ابدأ اليوم  
في إيداع ما قيمته، دولار واحد، أو ٥ دولارات، أو ١٠ دولارات، أو ٢٥ دولاراً. في  
النهاية، سوف تستعيد ثقتك بنفسك. إيداعات صغيرة على مدار فترة طويلة من الزمن هي  
الوسيلة لإثراء حسابك البنكي الشخصي (PBA).

استطعت بمساعدة مجموعات متعددة من المراهقين، تأليف قائمة من ستة إيداعات  
أساسية يمكن أن تساعدك في بناء حسابك الشخصي. وبالطبع، فإن لكل إيداع يوجد  
سحب مساوٍ ومضاد.

إيداعات الحساب البنكي الشخصي	سحوبات الحساب البنكي الشخصي
حافظ على وعودك لنفسك	اخلف وعودك الشخصية
قدم بعض تصرفات اللطف والكرم	التزم بالتصرفات التي اعتدت عليها
كن مهذباً ورفيقاً مع نفسك	عنف نفسك ووبخها
كن صادقاً وأميناً	لا تكن صادقاً ولا أميناً
جدد قواك وأنعش نفسك	أرهق نفسك واستنزف قواك
اعتن بمواهبك	أهمل مواهبك

#### • حافظ على وعودك لنفسك

هل كان لديك أبداً أصدقاء نادراً ما يفون بوعودهم؟ يقولون إنهم سوف يتصلون بك ولا يفعلون. أو يعدونك بالمرور عليك للذهاب لمشاهدة مباراة وينسون ما وعدوا به. وبعد وهلة، تفقد ثقتك فيهم. تصبح التزاماتهم بلا معنى ولا قيمة. نفس الشيء يحدث عندما تداوم على قطع الوعود لنفسك وخلفها، مثل "سوف أستيقظ في السادسة من صباح الغد"، أو "سوف أنتهي من إنجاز واجباتي فور عودتي إلى المنزل". وبعد وهلة، تفقد ثقتك في نفسك.

يجب علينا أن نتعامل مع التعهدات التي نقطعها لأنفسنا بنفس الجدية التي نتعامل بها مع تلك التي نقطعها لهؤلاء الأشخاص الأكثر أهمية في حياتنا. إذا كنت تشعر بأنك فقدت السيطرة على حياتك، فركز على الشيء الوحيد الذي تستطيع السيطرة عليه؛ نفسك. اقطع لنفسك وعداً وأوف به. ابدأ بتعهدات صغيرة جداً تعرف أنه بإمكانك إنجازها، مثل التعهد بأن تأكل بطريفة أكثر صحية اليوم. وبعد أن تكون قد بنيت بعض الثقة بالنفس، يمكنك عندها أن تسعى وراء الإيداعات الأكثر قيمة، مثل اتخاذ قرار بأن تقطع علاقتك بصديق سيئ، أو عدم مطاردة أخيك بسبب ارتدائه ملابس جديدة.



#### • قم ببعض التصرفات الكريمة الصغيرة

أذكر أنني قرأت عبارة قالها طبيب نفسي مضمونها أنك إذا شعرت في أي وقت بالاكتمال، فإن أفضل شيء تفعله هو أن تقدم صنيعاً لشخص آخر. لماذا؟ لأن ذلك يجعلك

تركز على ما هو خارج نفسك وليس ما هو داخلها. من الصعب أن تشعر بالاكتمال بينما تؤدي خدمة لشخص آخر. وما يدعو للدهشة هو أن نتيجة مساعدة الآخرين هي أن تشعر أنت بمشاعر رائعة.

أذكر يوماً كنت جالساً فيه في المطار في انتظار قيام رحلتي. كنت متحمساً لأنني كنت أحمل تذكرة من تذاكر الدرجة الأولى. وفي الدرجة الأولى، تكون المقاعد أكثر راحة وأكبر حجماً، والطعام صالحاً للأكل، وركاب الطائرة ظرفاء بحق. في الواقع، لقد كان لدي أفضل مقعد في الطائرة كلها، المقعد ١١. وقبل الصعود على متن الطائرة، رأيت سيدة شابة تحمل العديد من الحقائب وتمسك بطفل صغير أخذ في البكاء. ولأنني كنت قد انتهيت لتوي من قراءة كتاب يتحدث عن القيام ببعض التصرفات الكريمة العشوائية، سمعت ضميري وكأنه يخاطبني قائلاً: "هيا أيها الوغد، أعطها تذكرتك"، ولقد قاومت هذه الهواجس لوهلة ما، ولكنني استسلمت في النهاية: "عفواً يا سيدتي، ولكن يبدو لي أنه يمكنك الاستفادة من تذكرة الدرجة الأولى هذه أكثر مني. إنني أعرف كم يصبح السفر مع الأطفال أمراً شاقاً. لماذا لا نتبادل التذاكر؟".

"هل أنت واثق من هذا؟"

"نعم. إنني لا أمانع بحق. سوف أقضي معظم وقت الرحلة في العمل على أية حال".

"حسناً، أشكرك كثيراً. هذا كرم بالغ منك"، قالت هذا بينما كنا نتبادل التذكرتين.



وعندما سعدنا إلى الطائرة، تملكنتني الدهشة من هذا الشعور الجيد

الذي شعرت به عندما رأيتها تجلس على المقعد ١١. في الواقع، لم يكن المقعد ٢٤ ب - مقعداً - بهذا السوء على الإطلاق، تحت هذه الظروف. وعند مرحلة معينة أثناء الرحلة كنت في غاية الشغف والفضول لمعرفة كيف تسير الأمور معها لدرجة لم أستطع مقاومتها. لذا فقد نهضت من مقعدي، وسرت حتى القطاع الخاص بمقاعد الدرجة الأولى، واختلست النظر من وراء الستار الذي يفصل الدرجة الأولى عن الدرجة الأدنى. كانت هناك هي وطفلها، وكلاهما كان نائماً في المقعد الكبير المريح. وشعرت وكأنني قد أودعت في حسابي الشخصي مليون دولار. يجب عليّ أن أداوم على القيام بهذه الأفعال الكريمة.



تلك القصة اللطيفة التي تقصها مراهقة اسمها تاوني هي مثال آخر عن متعة تأدية

خدمة:



هناك فتاة من جيراننا تعيش مع والديها، وهم ليسوا في يسر من الحال. وفي السنوات الثلاثة الماضية، عندما كنت أنمو ولا تعود ملابسى تناسب مقاسى، كنت أنا وأمى نأخذ هذه الملابس لنعطيها إلى تلك الفتاة. كنت أقول عبارات مثل: "لقد فكرت أن هذه الملابس قد تعجبك"، أو "أحب أن أراك ترتدين هذه الملابس".

وعندما كانت ترتدي ثوباً أعطيته لها، كنت أعتقد أنه مناسب لها بحق. وكانت هي تقول: "أشكرك كثيراً على الثوب الجديد". وكنت أرد قائلة، "هذا اللون يبدو رائعاً عليك!" لقد حاولت أن أكون رقيقة بحيث لا أجعلها تشعر بمشاعر سيئة، أو أعطيها الانطباع بأننى أفضل ذلك لأننى أعتقد أنهم فقراء. كانت معرفتى بأننى أساعدها على أن تعيش حياة أفضل تجعلنى أشعر بمشاعر جيدة.



حاول أن تقول كلمة مرحباً لأكثر الأشخاص الذين تعرفهم وحدة. اكتب ملحوظة شكر إلى شخص صنع اختلافاً في حياتك مثل صديق، أو معلم، أو مدرب. وفي المرة التالية التي تكون فيها في أحد أماكن انتظار السيارات، ادفع الرسوم للسيارة التي تليك. العطاء يعطي الحياة ليس للآخرين فحسب، ولكن لنفسك أيضاً. إننى أحب هذه الكلمات من كتاب The Man Nobody Knows للكاتب بروس بارتون Bruce Barton، التي يشرح فيها هذه الفكرة ببراعة:

يوحد بحران في فلسطين، أحدهما نقي وتسيح فيه الأسماك. وتزين ضفتيه الخضرة، وتنتشر عليه الأشجار فروعها، وتمد جذورها العطشة لترتوي من مياه العذبة النقية.

...إن نهر الأردن يزود هذا البحر بمياه متألقة منهجرة من التلال، لذا فإنه يضحك دائماً مع شروق الشمس. أما البشر فهم بنون بيوتهم بالقرب من شواطئه. وتنبئ الطيور أعشاشها، وكل أنماط الحياة تشعر بمزيد من السعادة لأنها تحيا بقرية. ونهر الأردن يتدفق أيضاً ليصب في بحر آخر في الجنوب.

وهاها، لا تحيا الأسماك، ولا تزدهر للشجر أوراق، ولا تسمع للطيور أغنيات، ولا للأطفال ضحكات، ويقف الهواء ساكناً كئيباً فوق مياهه التي لا يشرب منها البشر ولا الحيوان ولا الطيور.



ما الذي يصنع هذا الاختلاف الهائل بين هذين البحرين المتجاورين؟ ليس نهر الأردن، فهو يصب نفس المياه العذبة في كليهما. ولا هى التربة التي تسيح فوقها مياههما. ولا هى البلدان التي تطل عليهما.

الغارى هو أن البحر الأول (المقصود هنا بحيرة طبرية) يتلقى مياه نهر الأردن ولكنه لا يحتفظ بها. فكل قطرة تتدفق إليه تقابلها أخرى تخرج منه. فالعطاء والأخذ يقفان على قدم المساواة.

أما البحر الآخر فهو عنيف قاس، يخزن ما يتلقاه بحقد. ولا جدوى من محاولة إغرائه بدافع من الكرم والعطاء، فكل قطرة يتلقاها يحتفظ بها.

البحر الأول (طبرية) يعطي ويحيا. وهذا البحر الآخر فلا يعطي شيئاً، ولهذا فإن اسمه البحر الميت.

هناك نمطان من البشر في هذا العالم، وهناك بحران في فلسطين.

### • كن رقيقاً ورقيقاً مع نفسك

أن تكون رقيقاً ورقيقاً مع نفسك هو أمر يعني الكثير. إنه يعني ألا تتوقع من نفسك أن تصبح مثالياً مع صباح الغد. إذا كنت تعاني من تأخر مرحلة النضج، والكثير منا كذلك، فكن صبوراً: وامنح نفسك وقتاً للنمو.

إنه يعني أن تتعلم الضحك على الحماقات التي تأتي بها. لدي صديق لا يكون طبيعياً عندما يتعلق الأمر بالضحك على نفسه، وهو لا يأخذ الحياة بأكثر مما تحتفل من جدية مطلقاً. لقد كنت دائماً أشعر بالدهشة من كيفية اجتذاب هذا الموقف المليء بالتفاؤل والأمل من جانبه لكثير من الأصدقاء.

أن تكون رقيقاً يعني أيضاً أن تعفو عن نفسك عندما تنفس أمراً. ومن منا لا يفعل ذلك؟ يجب علينا أن نتعلم من أخطائنا. ولكن لا يجب علينا أن نلعن هذه الأخطاء. إن الماضي هو مجرد ماضٍ. اعرف ما حدث من خطأ ولذا. قم بعمل الإصلاحات إذا كان يجب عليك ذلك. ثم انس الأمر وواصل حياتك. ألقِ بهذا الخطأ إلى ذاكرتك.

تقول ريتا ماي براون: "أحد مفاتيح السعادة هو ذكرى سيئة".

سفينة في البحر لسنوات عديدة تجمع الآلاف من الحيوانات البحرية التي تنضم إلى بعضها في قاع السفينة وتثقلها في النهاية بما لا طاقة لها به، وتصبح تهديداً لأمانها. ومثل هذه السفينة تحتاج أخيراً إلى التخلص مما تحمله من صيد، والطريقة الأكثر سهولة وأقل تكلفة هي أن ترسو على ميناء ذي مياه نقية، خالية من الملح. وبذلك تتحرر الحيوانات البحرية وتصبح طليقة خارج السفينة، ومن ثم تصبح السفينة قادرة على العودة إلى البحر وقد تحررت من ثقلها.

هل تحمل أنت حيوانات بحرية في شكل أخطاء، وآلام، وأحزان من الماضي. ربما كان عليك أن تسمح لنفسك بأن تذهب إلى مياه نقية لفترة ما. والتخلص من حملك، وإعطاء نفسك فرصة ثانية قد يكون هو بالضبط الإيداع الذي تحتاجه الآن.



حقاً "أن تتعلم أن تحب نفسك هو أعظم حب في الوجود" كما تقول ويتني هيوستن.

## • كن صادقاً

لقد بحثت عن كلمة صادق يوماً ما في قاموس المترادفات الخاص بي، وإليك قليلاً من المترادفات التي وجدتها: مستقيم، شريف، غير قابل للإفساد، على خلق، صاحب مبادئ، محب للحقيقة، ثابت، مخلص، وفي، خبير، واقعي، حقيقي، طيب، وأصيل. إنها ليست مجموعة سيئة من المترادفات ترتبط بهذه الكلمة، ألا تعتقد ذلك؟

الصدق يتخذ عدة أشكال، هناك أولاً الصدق مع النفس. هل ما يراه الناس منك هو أنت حقاً أم أنك تظهر بصورة زائفة؟ إنني أجد أنه عندما أبدو زائفاً في أي وقت، وأحاول أن أكون شيئاً لست أنا هو، أشعر بعدم الثقة في ذاتي وأقوم بالسحب من حسابي الشخصي. إنني أحب الطريقة التي عبرت بها المطربة جودي جارلاند عن ذلك حين قالت: "كن دائماً نسخة أولى من نفسك، بدلاً من أن تكون نسخة ثانية من شخص آخر".

يأتي بعد ذلك الصدق في أفعالنا وتصرفاتنا. هل أنت صادق في المدرسة، ومع والديك، ومع رئيسك في العمل؟ إذا كنت غير صادق في وقت من الأوقات الماضية، وأعتقد أننا جميعاً كنا كذلك في بعض الأوقات، فحاول البدء في أن تكون صادقاً، ولاحظ كيف ستشعر بالصحة والسلامة. تذكر أنه لا يمكنك أن تتصرف على نحو خاطئ وتشعر أنك على خير ما يرام. وتلك القصة التي يروونها لنا مراهق يدعى جيف هي مثال جيد على ذلك:



في السنة الثانية لي في الكلية، كان هناك ثلاثة طلاب يحضرون معي في فصل مادة الهندسة ولم يكونوا يؤدون بشكل جيد في الرياضيات عموماً. وكنت ماهراً فيها جداً. كنت أنقاضي منهم ثلاثة دولارات عن كل اختبار أساعدهم فيه على النجاح. كانت الاختبارات عبارة عن خيارات متعددة، لذا فقد كنت أكتب الإجابات الصحيحة على ورقة صغيرة وأناولها لهم.

في البداية شعرت أنني أكسب مالا عن طريق القيام بعمل جيد. لم أكن أفكر كيف أن هذا يمكن أن يؤذي جميعاً. وبعد فترة أدركت أنه لا ينبغي علي أن أفعل ذلك بعد الآن، لأنني لم أكن أساعدهم فعلاً، فهم لم يكونوا يتعلمون أي شيء، وسوف يصبح الأمر أكثر صعوبة عليهم في المستقبل. ولم يكن الغش يساعدي بكل تأكيد.

يتطلب الصدق شجاعة عندما يكون جميع من حولك ينجون بنجسهم في الامتحانات، والكذب على آباءهم، والاختلاس في أعمالهم. وتذكر أن كل تصرف صادق هو إيداع في حسابك الشخصي وسوف يحقق لك قوة. وكما يقول القول المأثور، "قوتي هي

قوة عشرة أشخاص لأن قلبي مخلص وصادق". الصدق دائماً هو أفضل سياسة، حتى عندما لا يكون هو الاتجاه العام.

### • جدد نفسك

عليك أن تأخذ وقتاً لنفسك من أجل التجديد والاسترخاء. إذا لم تفعل، فإنك سوف تفقد حماسك وحيويتك للحياة.

ربما تكون قد شاهدت فيلم The Secret Garden أو الحديقة السرية، والمأخوذ عن كتاب يحمل نفس الاسم. يحكي الفيلم قصة فتاة صغيرة تدعى ماري تذهب بعد موت والديها في حادث لتعيش مع عمها الغني. أما العم فقد فقد لذة وحيوية الحياة، وانسحب منها بعد وفاة زوجته منذ سنوات عديدة ماضية. وفي محاولة منه للهروب من ماضيه، فهو الآن يقضي معظم وقته مسافراً إلى الخارج. كان لهذا العم ابن بائس، مريض، ومقيد إلى كرسي متحرك. وكان الفتى يعيش في غرفة مظلمة من التصر الشاسع.

وبعد أن عاشت في هذه الظروف الكئيبة الموحشة لبعض الوقت، اكتشفت ماري حديقة غناء جميلة بالقرب من القصر كانت مغلقة لسنوات. وبعد أن وجدت مدخلاً سرياً، بدأت الفتاة في زيارة الحديقة يوماً لتهرب من المحيط الذي تعيش فيه. وأصبحت الحديقة المكان الذي تأوي إليه، والسر الخاص بها.

ولم يمض وقت طويل قبل أن تبدأ في اصطحاب ابن عمها القعيد إلى الحديقة، ويبدو أن جمال الحديقة قد ألقى بسحره عليه، لأنه قد تعلم الشيء مرة أخرى، واستعاد سعادته. وفي أحد الأيام، عند عودة عم ماري المنسحب من إحدى رحلاته، سمع صوت شخص يلعب في الحديقة المحرمة واندفع غاضباً ليرى من يكون هذا. ولدهشته، رأى ابنه، بدون الكرسي المتحرك، رآه يلعب يضحك ويمرح في الحديقة. فاضت من الرجل مشاعر الدهشة والفرح حتى إنه انفجر في البكاء وعانق ابنه لأول مرة منذ سنوات. لقد كان جمال وسحر الحديقة هو ما جمع شمل هذه الأسرة من جديد.



إننا جميعاً بحاجة إلى مكان يمكننا أن نغزق إليه، ملاذ من نوع ما، يمكننا فيه تجديد أرواحنا. ولا يجب بالضرورة أن يكون هذا المكان حديقة مزهرة، أو قمة جبل، أو شاطئاً. قد يكون هذا المكان غرفة نوم، أو حتى الحمام، فقط مكان تكون فيه وحدك. المراهق ثيودور من كندا لديه ملجأ الخاص، وهاك قصته:



في أي وقت أشعر فيه بالضغط والاكتمال، أو أكون فيه على غير وفاق مع والدي، كنت فقط أذهب إلى البدروم. كانت لدي هناك عصا معقوفة، وكرة، وجدار خرساني عار يمكنني أن أفرغ فيه شحنات الإحباط والغضب. كنت أضرب الكرة لمدة نصف ساعة ثم أعود أدراجي إلى المنزل وقد استعدت هدوني وحيويتي. لقد أفادني ذلك كثيراً فيما يخص لعبة الهوكي، ولكنه أفادني أكثر في الحفاظ على علاقتي العائلية.



واليك أيضاً ما أخبرني به المراهق أريان عن ملجأه. عندما كان يشعر بالاكتمال الشديد، كان ينسل إلى قاعة الاستماع الكبيرة في مدرسته من باب خلفي. وحده تماماً في قاعة الاستماع الهادئة، المظلمة، الفسيحة، هناك كان يستطيع أن يبتعد عن الصخب، أو يبكي لبعض الوقت، أو يسترخي فحسب.

المراهقة أيسون أيضاً وجدت حديقته المتفردة الخاصة بها:

مات أبي في حادثه صناعية في عمله عندما كنت صغيرة. وأنا لا أعرف بحق تفاصيل الحادث لأنني كنت دائماً أختبئ أن أسأل أمي كثيراً عن هذا الأمر. ربما كان هذا الخوف لأنني قد رسمت في عقلي صورة مثالية عن أبي لا أريد تغييرها. لقد كانت صورته صورة لإنسان نموذجي كان سوف يرعاني ويحميني إذا كان موجوداً. إنه معي طوال الوقت في أفكاري ودائماً ما أتخيل كيف كان سيبصرني ويساعدني إذا كان موجوداً.

وعندما أحتاج إليه بشدة، أذهب إلى أعلى المنزلق في ملعب المدرسة المحلية. كان لدي هذا الإحساس السخيف بأنه لو أمكنني الذهاب إلى أعلى مكان سوف أستطيع أن أشعر به. لذا كنت أتسلق إلى قمة المنزلق وأرقد هناك. أتحدث إليه في أفكاري، ويمكنني أن أشعر به يتحدث إلى عقلي. أريد منه أن يلمسني، وأعلم بالطبع أنه لا يستطيع. إنني أذهب إلى هناك في كل مرة برععتني فيها أمر ما بحق، وأشركه في أعبائي.

وبالإضافة إلى العثور على مكان تلوذ به، هناك طرق أخرى متعددة لتجديد نفسك وبناء حسابك الشخصي. التدريبات الرياضية يمكن أن تؤدي الغرض، مثل المشي أو الجري أو الضغط اقترح بعض المراهقين مشاهدة الأفلام القديمة أو عزف الموسيقى، أو الرسم، أو التحدث إلى الأصدقاء الذين يمكنهم رفع حالتك المزاجية. ووجد كثيرون آخرون أن كتابة مذكراتهم تصنع العجائب في مساعدتهم على التغلب على المشكلات والمصاعب.

تحدث العادة ٧ - اشحن المنشار- بالكامل عن أخذ الوقت لتجديد وتنشيط جسدك، وقلبك، وعقلك، وروحك. سوف نتناول هذه العادة بعز يد من التفصيل عندما نصل إليها. لذا، استعد.

## • حدد مواهبك

العثور على موهبة، أو هواية، أو اهتمام خاص، ومن ثم تطويرها يمكن أن يكون أحد أعظم الإبداعات التي يمكنك أن تضيفها إلى حسابك البنكي الشخصي.



لماذا عندما نفكر في المواهب نفكر في تلك المواهب العالية الفريدة "التقليدية"، مثل الرياضة، أو الرسم، أو الفوز بالجوائز الدراسية؟ الحقيقة هي أن المواهب تأخذ أشكالاً متنوعة. لا تكن ضيق الأفق. إنك قد تمتلك براعة في القراءة، أو الكتابة، أو التحدث. وقد تمتلك موهبة في كونك مبدعاً، أو كونك تتعلم بسرعة، أو كونك تحظى بالقبول لدى الآخرين. قد تكون لديك مهارات تنظيمية، أو تخطيطية، أو قيادية. لا يهم أين تكمن موهبتك، سواء كانت في لعبة الشطرنج، أو الكرة، أو المسرح، أو حتى جمع الفراشات، ما دمت تفعل شيئاً تحب القيام به، ولديك موهبة الاستمتاع ببهجته. إنها شكل من أشكال التعبير عن الذات. وكما تؤكد هذه الفقرة - في القصة التالية - فإنها تبني الثقة وتقدير الذات:

قد نموت من الضحك عندما أحبرك بأن لدي موهبة حفيبه وحباً بالاعشاب. وليست أعني هنا الأعشاب التي بضع منها السخ. وإنما أعني الأعشاب والزهور التي تنمو في كل مكان. لقد أدركت أنني كنت أراقبها دائماً، بينما كان الآخرون يرغبون فقط في اجتنانها.

لذا فقد بدأت في جمعها وحشدها، وأخيراً في صنع صور وبطاقات بريدية ونماذج فنية جميلة منها. وكنت قادرة على إدخال البهجة والسرور على الكثير من الأرواح الحزينة عن طريق هذه البطاقات الشخصية الجميلة. وكثيراً ما يُطلب مني أن أقوم بترتيب الزهور للآخرين، وأن أمنح معرفتي في مجال الحفاظ على النباتات. لقد منحني هذا الكثير جداً من السعادة والثقة، فقط لمجرد معرفتي بأن لدي موهبة خاصة وتقديراً لشئ يتجاهله معظم الناس. ولكن الأمر قد تجاوز ذلك إلى أن فكرت ونساءلت إذا كان كل هذا نابعاً من مجرد أعشاب بسيطة، فما بالك بالمزيد الذي يمكن استخراجها من كل شئ آخر تقريباً في الحياة؟ لقد أصبحت أفكر بمزيد من العمق، لقد أصبحت مستكشفة، وما أنا في الواقع إلا فتاة صغيرة عادية.

أخبرني أخو زوجتي -واسمه برايس- كيف أن تطوير موهبته ساعده على بناء ثقته بذاته، والعثور على مهنة استطاع أن يصنع فيها اختلافاً. وتدور قصته في سلسلة جبال تيتون Teton التي تمتد إلى ارتفاع كبير فوق سهول إيداهو ويومنج. ويبلغ ارتفاع جبل جراندي تيتون -الجبل الأعلى من بين قمم جبال تيتون- ١٣,٧٧٦ قدم فوق سطح البحر.

عندما كان برايس صبياً صغيراً، كان لاعب بيسبول نموذجي حتى وقع حادثه المأساوي. بينما كان يلعب بينديقية من عيار BB ذات يوم، أطلق برايس البندقية بطريقة غير مقصودة لتصيبه في عينه. وترك الأطباء الطلقة عيار BB في عينه خوفاً من أن تؤدي الجراحة إلى إفساد رؤيته تماماً.

وبعد عدة شهور، وعندما عاد برايس إلى ممارسة البيسبول، بدأ في الاندفاع بنشاط إلى دوره في اللعب. ولكنه اكتشف أنه فقد عمق ملاحظته، والكثير من رؤية إحدى عينيه ولم يعد باستطاعته تقدير الكرة بعد الآن. يقول برايس، "لقد كنت النجم الأول في العام السابق والآن لا أستطيع حتى ضرب الكرة. لقد كنت مقتنعاً أنني لن أستطيع أبداً أن أفعل شيئاً بعد الآن. لقد كان هذا تدييراً لتقتي بذاتي".

كان الأخوان الكبيران لبرايس ماهرين في العديد من الأشياء، وكان هو يتساءل عما يستطيع أن يفعله الآن في ظل إعاقته الجديدة. ولأنه كان يعيش بالقرب من جبال تيتون، فقد قرر أن يحاول تسلق الجبال. لذا فقد ذهب إلى متجر محلي وابتاع حبالاً من النايلون، وبعض أصابع الطباشير، وبعض الحلقات والرزات التي تثبت في الصخور، وبعض الأدوات الضرورية الأخرى للتسلق. وقام بمراجعة كتب التسلق وعرف كيف يربط العقد، ويعتق ويكبل المعدات، ويهبط باستخدام الأحبال. كانت أول تجربة تسلق حقيقية له هي الهبوط بالأحبال داخل مدخنة منزل أحد أصدقائه. وعلى الفور بدأ في تسلق بعض القمم الصغيرة المحيطة بجبل جراند تيتون.

وأدرك برايس بسرعة أن لديه الموهبة لذلك. فعلى عكس الكثير من زملائه المتسلقين كان جسمه قوياً وخفيف الوزن ويبدو وكأنه حُلِقَ وتشكل نموذجياً من أجل تسلق الصخور.

وبعد التدريب لشهور عديدة، تسلق برايس أخيراً قمة جبل جراند تيتون وحده. واستغرق منه هذا الأمر يومين، وكان تحقيق هذا الهدف أحد العوامل الكبيرة لبناء ثقة برايس بنفسه.

كان من الصعب على زملاء برايس من المتسلقين أن يصلوا إلى القمة، لذا فقد بدأ برايس التدريب وحده. كان يقود سيارته إلى جبال تيتون، ويذهب إلى قاعدة التسلق، ويقوم بتسلق الجبل، ثم ينزل من فوقه. فعل ذلك مراراً وتكراراً حتى أصبح بارعاً فيه. وفي أحد الأيام، قال له أحد أصدقائه (واسمه كيم) "مرحى، أعتقد أنه عليك أن تسعى لتحقيق زمن قياسي في تسلق جراند تيتون".

أخبر كيم برايس عن الأمر كله. لقد حقق متسلق جوال يدعى جوك جليدن زمناً قياسياً في تسلق الجراندي تيتون حتى قمته والعودة إلى الأرض يقدر بأربع ساعات وإحدى عشرة دقيقة. وفكر برايس، "هذا مستحيل تماماً. أحب أن ألتقي بهذا الشاب يوماً ما". ولكن بينما داوم برايس على القيام بهذه التمرينات، أخذ وقته يتسارع، وداوم كيم على تشجيعه قائلاً: "يجب عليك أن تسعى لتحقيق زمن قياسي. إنني أعلم أنك قادر على ذلك".

وفي إحدى المناسبات، التقى برايس أخيراً بجوك، ذلك الفذ صاحب الرقم القياسي الذي لا يقهر. كان برايس وكيم يجلسان في خيمة جوك، عندما قال كيم -وهو متسلق شهير أيضاً- مخاطباً جوك: "هذا الفتى هنا يفكر في تحطيم زمنك القياسي". وحدث جوك في جسم برايس الذي يزن ١٢٥ رطلاً فقط وأطلق ضحكة عالية مجلجلة وكأنه يقول "عليك أولاً أن تكبر قليلاً أيها القزم الصغير". وشعر برايس وكأنه قد دُبر ولكنه استجمع شتات نفسه بسرعة. وواصل كيم تثبيته وتأييده بقوله: "يمكنك أن تفعلها، أعلم أنه يمكنك ذلك".

وفي الصباح الباكر من يوم ٢٦ أغسطس عام ١٩٨١، تسلق برايس -حاملًا حقيبة بها زجاجة من البرتقال، وسترة خفيفة- إلى قمة جبل جراندي تيتون ثم عاد من هناك في ثلاث ساعات وسبع وأربعين دقيقة وأربع ثوانٍ. وتوقف في هذه الرحلة مرتين فقط: واحدة ليلتي بالحصوات التي تسللت إلى حذائه، والأخرى لكي يوقع على الجدول الموجود على القمة ليثبت أنه وصل إلى هناك. لقد شعر بشعور رائع! لقد حطم الزمن القياسي بالفعل!



وبعد سنوات قليلة، تلقت برايس مكالمة هاتفية مفاجئة من كيم قال له فيها: "برايس، هل عرفت؟ لقد تم تحطيم رقمك القياسي توأ". وبالطبع أضاف قائلاً: "عليك أن تستعيده. أعلم أنه بإمكانك عمل ذلك!". اندفع رجل اسمه كريجتون كنج -والذي كان قد فاز مؤخراً بماراثون Pike's Peak في كلورادو- إلى قمة جراندي تيتون وعاد من هناك في ثلاث ساعات وثلاثين دقيقة، وتسع ثوانٍ.



وفي ٢٦ أغسطس عام ١٩٨٣، وبعد عامين من آخر محاولة له مع الجبل، وعشرة أيام من كسر رقمه القياسي، وقف برايس على الأرض المجاورة لقاعدة جبل جراند تيتون مرتدياً حذاءً رياضياً جديداً، ومستعداً ومثلها لكسر رقم كنج القياسي. وكان معه الأسرة، والأصدقاء، وكيم، وحشد من محطة التلفزيون المحلية لتصوير محاولته.

وكما في السابق، كان يعرف أن أصعب جزء في عملية التسلق سيكون هو الجانب الذهني. لم يكن برايس يرغب في أن يكون واحداً من اثنين أو ثلاثة يموتون كل عام أثناء محاولة تسلق جبل جراند تيتون.

يصف الكاتب الرياضي راسيل ويكس Russel Weeks تسلق جراند تيتون كما يلي: "من منطقة الانتظار في سفح الجبل، تواجه تسلق حوالي تسعة أو عشرة أميال في طرق جبلية وعرة متعرجة، عبر واد شيق منحدر، إلى ركابين من الجليد، ومرتفعين، وهوة تفصل بين قميتين، وتسلق ٧٠٠ قدم من الجدار الغربي من قمة جبل جراند تيتون. إن الصعود والهبوط عمودياً من سفح الجبل إلى القمة ومن ثم العودة هي مسافة تبلغ ١٥٠٠٠ قدم. ويصنف ليت أورتينبرجر Leigh Ortenburger الـ ٧٠٠ قدم الأخيرة وحدها في كتابه Climber's Guide to the Teton Range على أنها تتطلب تسلق لمدة ٣ ساعات".

بدأ برايس في الجري. وبينما كان يصعد لأعلى، وأعلى، وأعلى الجبل، كان قلبه يخفق بشدة، وقدماه تشتعلان. كان التركيز مكثفاً. وبعد أن تسلق الـ ٧٠٠ قدم الأخيرة في اثنتي عشرة دقيقة، وصل إلى القمة في ساعة وثلاث وخمسين دقيقة، ووضع بطاقة تأكيد الوصول تحت إحدى الصخور. لقد كان يعرف أنه إذا كان سيكسر الرقم القياسي الذي حققه كنج، فإن عليه أن يفعل ذلك أثناء الهبوط كان الانحدار شديداً وحاداً في بعض الأماكن حتى أن بعض خطواته الواحدة كانت تتراوح بين عشرة وخمسة عشر قدماً. وأخيراً تجاوز بعض الأصدقاء الذين أخبروه فيما بعد أن وجهه قد تحول إلى اللون الأرجواني من نقص الأوكسجين. وبعض التسلقين الآخرين أدركوا بوضوح أنه كان يسعى لتحقيق الرقم القياسي لأنهم -عند مروره عليهم- هتفوا قائلين "هيا، هيا".

وسط الفرح والابتهاج: عاد برايس إلى سفح الجبل بركبتين تترفان دماً، وحذاء ممزق، وصداع رهيب، بعد ثلاث ساعات، وست دقائق، وخمس وعشرين ثانية من رحيله. لقد حقق المستحيل!

انتشرت الأخبار سريعاً وأصبح برايس معروفاً بأنه أفضل متسلق جبال في المنطقة. قال برايس، "لقد أعطاني التسلق هوية. كل شخص يحب أن يكون مشهوراً بشيء ما، وكذلك أنا. لقد منحنتي قدرتي على التسلق شيئاً أعمل من أجله، وكانت مصدراً رائعاً لتقدير الذات، وطريقتي الخاصة في التعبير عن نفسي".

واليوم، أصبح برايس مؤسساً ورئيساً لشركة ناجحة للغاية في صناعة حقائب عالية الجودة للمتسلقين. والأكثر أهمية، أن برايس يكسب عيشه عن طريق عمل يحب أن يفعله وماهر فيه استغل فيه موهبته ليسعد حياته وحياة الكثير من الآخرين.

بالمناسبة، ما زال رقم برايس القياسي الأخير صامداً لم يحطمه أحد (الآن، لا تراودك أية أفكار مشهورة!). وما زال برايس محتفظاً بعبارة BB في عينه.

إذاً يا أصدقائي، إذا كنتم بحاجة إلى جرعة من الثقة، فابدءوا بوضع بعض الإيداعات في حساب البنك الشخصي ابتداءً من اليوم. سوف تشعررون بالنتائج على الفور. وتذكروا أنكم لستم مضطرين لتسلق جبل لوضع إبداع. هناك مليون طريقة وطريقة أخرى أكثر أماناً



#### عناصر جذب تالية

فيما يلي سوف نتحدث عن الأنبياء العديدة التي تختلف فيها عن كلمك الأليف. وأصل الفراسة وستدرك ماذا أعني بذلك!

وعشرة  
تيتون  
أسرة،

جانب  
أثناء

كما  
ال في  
مين،

بتون.  
تبلغ  
خبرة  
لمدة

قلبه  
رة في  
أكيد

لذي  
عض  
دماً.  
للون  
سمى

هذاه  
من

خطوات العمل



حافظ على وعودك لنفسك

استيقظ في الموعد الذي خططت له لمدة ثلاثة أيام متتالية.

حدد مهمة واحدة سهلة يجب إنتمامها اليوم، مثل القيام بغسيل كمية من الملابس المتسخة، أو قراءة كتاب. قرر متى ستؤدي المهمة. والآن، حافظ على كلمتك وأنجز مهمتك.



قم بتأدية بعض الخدمات عشوائياً

في أي وقت من اليوم، اعمل كريم مجهول المصدر، مثل كتابة ملحوظة شكر، أو الإلقاء بالقمامة، أو ترتيب فراش أحد أفراد أسرتك.

انظر حولك وابحث عن شيء يمكنك أن تفعله لتصنع اختلافاً مثل تنظيف منتره بالقرب من منزلك، أو التطوع للخدمة في مركز لرعاية المسنين، أو القراءة لشخص لا يستطيع القراءة.

حدد مواهبك

دون موهبة ترغب في تطويرها خلال هذا العام. اكتب خطوات محددة لتحقيق هذا الهدف.

الموهبة التي أريد تطويرها هذا العام: .....

كيف أحقق هذا الهدف: .....

.....

.....

اكتب قائمة بالمواهب التي تعجبك كثيراً في أناس آخرين.

الشخص: ..... المواهب التي تعجبني: .....

.....

.....

.....

.....

خطوات الطقل

### كن رقيقاً مع نفسك

7 فكر في أحد مجالات الحياة التي تشعر فيها بالدونية. الآن تنفس بعمق، وقل لنفسك: "لست تلك نهاية العالم".

8 حاول أن تعيش يوماً كاملاً بدون حديث سلبي عن نفسك. في كل مرة تجد فيها نفسك تغفل من شأن ذاتك وتلومها وتوبخها، عليك أن تستبدل ذلك بفئات أفكار إيجابية عن نفسك.



### جدد نفسك

9 حدد أحد أنشطة المرح التي من شأنها أن ترفع من معنوياتك، وممارس هذا النشاط اليوم. على سبيل المثال، اخرج إلى الطبيعة والتقط بعض الصور الجميلة.



10 هل تشعر بالكسل والخمول؟ انهض الآن فوراً واذهب في جولة سريعة حول المبنى الذي تقطه.

### كن صادقاً

11 في المرة القادمة التي يسألك فيها أحد والديك عما تفعله في أمر ما، أخبره بالحقيقة كلها. لا تغفل ذكر أية معلومة بغرض التضليل أو الخداع.

12 حاول -ليوم واحد- ألا تبالغ أو ترخرف الحقائق.



# العادة

كن مبادراً



أنا القوة

تدبع في الجزء التالي مع العادة ١.....كن مبادراً..... يتبع/٢.....

