

الجزء الأول

ضاعف طاقتك الطبيعية

ثمة نوع من الحيوية، ولنقل طاقة
حيوية، مقدرة، حركة، لا يمكن تحويله
إلى فعل إلاّ عن طريقك أنت. وبما أنك
مخلوق فريد، فإن تعبير الحياة هذا
فريد أيضاً. إذا حاصرت هذه الطاقة
الحيوية، تعذّر على أيّ إنسان آخر
أن يحييها، وتضيع إلى الأبد.

مارتا غراهام

الأشخاص ذوو النفوذ ينالون ما يريدون دائماً؛ فهم يجتذبون، بصورة سحرية، الفرص الفريدة والأشخاص المتميزين والثروة. وبذلك يزدون من نفوذهم ويوسعون مجاله على السواء. نحن جميعاً ذوو نفوذ بطريقة أو بأخرى. وكل منا في وسعه زيادة نفوذه ومضاعفة طاقته. ولهذا الغرض يجب عليك ببساطة أن تستأصل من حياتك كل ما يستنزف طاقةً بغير موجب، وأن تدمج فيها، بالمقابل، مصادر طاقة مختلفة. إذاً، لا بد لك، في إطار برنامج التدريب، أن تستبعد من حياتك أولاً سائر المنغصات التي تستنزف طاقتك، وأن تستبدلها بمصادر إيجابية للطاقة. أعطِ لحياتك شكلها اللائق، واهجر العادات السيئة واتقِ الأشخاص والملاحظات المزعجة. هذا هو الأساس الذي تحتاجه لزيادة طاقتك الشخصية وتحقيق أمنياتك. لا شك في أن الانشغال الشديد لمعظم الناس في تحقيق أهدافهم يُنسيهم خلق هذا الأساس.

إذا كنت ممن يريدون تحقيق أهدافهم الكبيرة من دون وضع الأساس قبل ذلك، فسوف يقترن الأمر ببعض الأخطار، وقد تبلغ هدفك بصورة عابرة فقط. لا تشيّد قلاع أحلامك على الرمال، بل أسس لها أولاً قاعدةً صلبة. يكافح بعض الناس بكل الوسائل لتحقيق هدفهم، ويبلغونه في النهاية، ومع ذلك لا تدوم سعادتهم سوى مدة قصيرة. كما إن النجاح الكبير المفاجئ قد يدمر الإنسان؛ فمن غير أساس، ليس من النادر أن تتهاوى الأنبيء والعظمة بكاملها مع أول عاصفة. ليس النجاح هو ما يدمر الإنسان، بل غياب الأساس. إن اتباعك الأفكار الواردة في هذا الكتاب سوف يرسّخ لك القاعدة الضرورية، ويجعل سائر الخطوات التالية أكثر سهولةً ويسراً.

أضفُ أنك ربما لا تبلغ أهدافك إلاّ ليتأكّد لك، عند ذاك، أنك غير سعيد فعلاً بما وصلت إليه. سألتني إحدى الصحفيات ذات مرة أن أذكر لها سبب قلّة الأشخاص الذين يحققون أهدافهم. وكان رأيي أن ذلك يعود إلى أن معظمنا يعطي لأهدافه أولويات خاطئة. ألم يسبق لك أن شهدت أن أمنية قلبك قد تحققت أخيراً، ولكنك لم تكن سعيداً إطلاقاً بما تحقق؟ إما أن هدفك لم يكن مرغوباً إلى الدرجة التي كنت تتصورها، أو أنك لم تستمتع بما تحقّق سوى فترة قصيرة، لم

تلبث بعدها أن ركّزت ذهنك على تحقيق هدفك التالي. وهذا كثير الحدوث. لا شك في أننا جميعاً واقعون تحت تأثير وسائل الإعلام والدعاية إلى حدّ جعلنا على غير يقين مما نريد فعلاً، إنما تهتدي أهدافنا بالمثل السائدة. إذاً فنحن لم نبلغ أهدافنا الحقيقية، بل أهدافاً أُوحيَ لنا بها. من هنا، وقبل أن تركّز على أهدافك الحقيقية، عليك أولاً أن تضع الأساس لنجاحك.

لا بد لك بدايةً من أن تزيد من طاقتك الكامنة، وذلك بأن تستبعد من حياتك جميع الأمور التي تستنزف طاقةً بغير موجب. ربما لا يكون ترتيب الخزائن أو خياطة الأزرار عملاً بطولياً، ولكنه يمثل الخطوات الأولى على طريق تحقيق أهدافك الشخصية. كانت والدتي تقول لي دوماً: "لن تحصيلي على التحلية إلا بعد تناول الخضار".

الفصل الأول

تغلب على المنغصات

من يسيطر على الأمور الصغيرة ويتحكم
بحياته اليومية بشكل ممتاز، فهو يتحلى
بفضيلة هي من الندرة إلى حد يستحق معه
لقب قديس.

هاريت بيتشستو

إن كنت تريد أن تكون ناجحاً فعلاً، عليك أولاً أن تتخلص من كل ما يقف
في طريق نجاحك، حتى لو كانت أموراً صغيرة وتافهة. استأصلها من حياتك. غالباً
ما يتعلق الأمر بمجرد أمورٍ صغيرة كمستودع يفيض بالأشياء، أو إقرارٍ ضريبي
مستحق منذ مدة طويلة، أو بكل بساطة فتقٍ في برنس حمامك يستثيرك كلما
دخلت الحمام. أنت تفكر باستمرار: "يجب أن أخطط هذا الفتق". صحيح أن فقدان
زرٍّ أو حذاء رثٍّ هما من صغائر الأمور، ولكنهما كثيراً ما يجسدان مؤشراً على
أنك تتحمل في حياتك أموراً أخطر بمراحل. ربما كنت تسكت عن ضيق تنفس
تعاني منه زوجتك بصمت، أو تتغاضى عن كون صديقتك تباغتك بزياراتها المفاجئة
ومن غير موعد. ربما كانت عاداتك السيئة أيضاً، كقضم الأظافر أو الفوضى
الشاملة في أوراقك؛ أو حتى الفوضى في سيارتك أو الطريق الطويل إلى العمل.

أيّاً كان ما ترتضيه أو تسكت عنه، فهو يكلفك طاقةً بغير موجب، ويلهيك
عن أهدافك، ويعكّر مزاجك، وفي هذه الحالة يصعب أن تكون ناجحاً. أنا أعرف
من خبرتي الطويلة في التدريب أن معظم الناس يتحملون ما بين 60 و100 من هذه
المنغصات في حياتهم. فإذا كنت تريد أن تعيش مستقبلاً من دون هذه المنغصات،
عليك أن تدوّن أولاً 60 إلى 100 من هذه النقاط. لا يكفي أن تستحضرها في

ذاكرتك، بل يجب عليك أن تدوّنّها، ثم تبحث عن صديق أو صديقة لمساعدتك. فرّغ يوماً في الأسبوع (ويُفضّل أن يكون يوم الخميس أو الجمعة) من أجل التنظيف الكبير، وتناول من قائمة المنقّصات نقطة أو عدة نقاط يمكنك الفراغ منها في يوم واحد. في حال لم تجد في نفسك الهمة الكافية لذلك، اتصل بصديق لك، وليحفّز أحدهما الآخر بشكل متبادل، وبعد التنظيف الكبير لا تضنّ على نفسك بمسرّة ما، كالخروج لتناول الطعام أو للذهاب إلى السينما.

بعض النقاط لا يمكن الفراغ منها في يوم واحد، لذلك أعط نفسك من شهر إلى ثلاثة أشهر لإنجاز مهمة الترتيب وإزالة المخلفات هذه. بعد ذلك قارن قائمتك مع قائمة صديقك، ومن عالج معظم النقاط يُدعى من قبل الآخر لتناول الطعام. هذه المنقّصات تستنزف طاقتك بغير موجب، وتقلّل من قدرتك الطبيعية على النجاح. استأصلها من حياتك. كما عليك أن تدوّن أيضاً النقاط التي تعتقد ألاّ تأثير لك فيها، مديرك على سبيل المثال، أو طول الطريق إلى العمل، أو ضيق التنفّس لدى زوجتك، وتكفّ عن التفكير فيها، ولا شك في أن الحل المناسب سوف يظهر في حياتك عاجلاً أم آجلاً.

جاسون، وكيل ممتلكات ناجح في وول ستريت، كان يحبّ عالم المال، بيد أنه كان يحسّ أن عمله مُحبط. فهو يعمل لصالح ربّ العمل ذاته منذ سبع سنوات، إلاّ أن هذا الأخير لم يكن يقدرّ أدائه أو يثني عليه، كما لم يكن جاسون راضياً عن مرتبّه. صرّح لي جاسون قائلاً: "أحسّ كما لو أنني يربوع في دولاب يدور. أجري أسرع فأسرع، وأقسو على نفسي في العمل أكثر فأكثر، وكل شيء بلا جدوى، فما العمل بالله عليك؟". طلبتُ إليه أن يضع قائمة بكل المنقّصات الصغيرة في حياته المهنية والخاصة، وبدا أن قائمته لا نهاية لها، واشتملت على نقاطٍ مثل: لا حياة خاصة، تناول الطعام وحيداً، عدم تقدير عمله، فتق في سترته المفضّلة، أرشيف يفيض بالملفّات والأوراق، مساعدة سيّئة التّأهيل، حسابات غير مدفوعة، حوض استحمام غير محكّم .. إلخ شأنه شأن معظم الناس البائسين. كان جاسون متورطاً في مازقٍ لا مخرج منه. أوضحتُ له: "جاسون، لقد آن الأوان كي تهتم بنفسك أكثر"، واقترحت عليه أن يكافئ نفسه بعد العمل، حتى في حال عدم إنجازهِ سائر مهامه اليومية. إذاً، فقد كان عليه أن يرحم نفسه قليلاً من قسوة العمل، وألاّ يرضنّ على نفسه بمسرّة صغيرة. هكذا أخذ أخيراً وقته لمراقبة غروب الشمس في الحديقة العامة، كما حقّق أيضاً أمنيةً لطالما أضمرها، وتعلّم إحدى الرياضات القتالية.

وعلى هذا النحو كان لديه كل يوم ما ينتظره بشغف. وأخيراً أخذ يعمل بفعالية أكبر، كي لا يتأخر عن موعد التمرين، وأنجز شيئاً فشيئاً سائر أموره الكتابية المتراكمة على مكتبه، لا بل أصلح حوض الاستحمام، ولم تعد المياه تتسرّب منه. وبناءً على ذلك تغيّرت المعادلة. ودُعِيَ جاسون إلى مقابلة شفهيّة في مصرفٍ استثماري آخر، واستلم وظيفةً جديدةً بعد شهرين، حيث بات عمله وأداؤه يُقدّران أخيراً، كما كان مرتّبهُ أعلى من السابق بما لا يُستهان به. واتخذت حياته الشخصية منحىً إيجابياً كذلك.

في إحدى حلقاتي الدراسية طلبتُ إلى المشتركين وضع قائمة بما ينغصّ عليهم حياتهم، واستئصال المشكلة الأكبر على الفور. في الأسبوع التالي كان أحد المشتركين يشعّ طاقةً وحيوية؛ فقد كشف أنه لم يكن راضياً عن معالجه، واستبدله على الفور. وكان قد تحملّ هذه العلاقة غير المرضية تسعة أشهر طوال.

لا يدري الكثيرون بمَ يبدوون حين وضع القائمة، ولكن في 99 بالمئة من الحالات لا يتعلق الأمر بجريان حياتهم بهدوء وسلام، بل برغبتهم في أن يصبحوا أقل حساسيةً إلى درجة لا يعودون معها يدركون هذه الأمور على الإطلاق. عندما تفرغ من إحدى النقاط، سوف تخطر في بالك مباشرةً النقطة التالية، التي ربما كنت تكتبها حتى ذلك الحين. حاول أن تقسّم قائمتك إلى فئاتٍ مختلفة. عمّ تتغاضى في حياتك المهنية؟ في منزلك؟ مع أصدقائك؟ مع أسرّتك؟ مع حيواناتك المنزلية؟ في جسمك؟ ما العادات السيئة التي تغضّ الطرف عنها لديك؟

فكرة أخرى: حاول شطب عدة نقاط دفعة واحدة. جون، على سبيل المثال، كان يرتضي بعدم كسبه ما يكفي من المال، وبالفوضى التي تسود مكتبه، ويغضّ الطرف عن عدم اعتراف ربّ عمله بإنجازاته، وعدم تكليفه سوى بمسؤولياتٍ قليلة جداً. وتبيّن لجون أن في وسعه حلّ عدة مشكلاتٍ دفعة واحدة، إذا ما انتقل إلى مجال عمل جديد. هكذا قام بترتيب مكتبه، واستعلم عن إمكانية نقله إلى قسمٍ آخر. وانتقل فعلاً. ولم تمضِ بضعة أشهر حتى حصل على زيادة في مرتّبهِ بناءً على خدماته المضمّنة بالمسؤولية.

من الممكن أيضاً وجود سببٍ وجيه لارتضاءك بأمورٍ معينة. كانت جيسيكا، على سبيل المثال، تعمل بحماسٍ شديد على استبعاد نقاط قائمتها من حياتها، وبعد أن استأصلت 81 نقطة، وجدت نفسها وجهاً لوجه أمام مشكلاتها الأكبر: التأزّم في حياتها الزوجية، التي دامت 27 سنة. وكانت جيسيكا تكتب

هذه الحقيقة حتى ذلك الحين. ولكنها عرفت الآن أنه لا بد لها من معالجة علاقتها الخائبة، إنْ هي أرادت النجاح وعيش حياة سعيدة. إذ إن دقائق الأمور المزعجة، التي كانت تتحملها في حياتها، كانت تلهيها عن الأمور المهمة فعلاً.

بعد أن تنتهي من وضع قائمتك، يُرجَّح أنك ستظنّ بدايةً ألاّ تأثير لك في الكثير من النقاط، مع ذلك دوّنْها، ثم التفتْ أولاً إلى النقاط التي تستطيع تغييرها.

عندما أعطيتُ هذه النصيحة لشقيقتي، تبين لي أن تدريب أحد أفراد الأسرة ليس فكرة وجيهة. والمؤسف أنها، وبعد أن أوضحتُ لها أنني لا أستطيع مواصلة تدريبها، لم تسعَ إلى الحصول على مدرِّبٍ آخر ثانية. كانت إحدى نقاط قائمتها تتعلّق بزميلةٍ لها تعمل في المكتب ذاته، وتُتعب أعصابها. وبعد شهرٍ واحد، ومن غير أن تفعل أيّ شيء، شاطرَتْها المكتب زميلة جديدة. حتى عندما تضع قائمتك وتستودعها درج مكتبك، سوف يتأكّد لك أن بإمكانك شطب بعض النقاط في غضون شهرٍ واحد، من غير أن تفعل أيّ شيء في هذا الاتجاه. اكتب قائمتك، بغض النظر عمّا تريد اتخاذه من إجراءات.

