

د. جون ف. ديمارتييني

التعليق الجيد

تستطيع

الحصول على

كلمة

رأى

600

خلال

يَوْمًا!

ترجمة: د. محمد ياسر حسكي و أمل الزبيق



فتاوة مصري
الكنوب على
التلبيج

قناة محيي القلب على التليجرام

تستطيع الحصول

على حياة رائعة خلال **60** يوماً!

YOU CAN HAVE AN AMAZING LIFE . . . IN JUST 60 DAYS!

تستطيع الحصول على حياة رائعة خلال 60 يوماً

د. جون ف. ديمارتيني

ترجمة: د. محمد ياسر حكي زامل الزبيد

YOU CAN HAVE AN AMAZING LIFE IN JUST 60 DAYS!

Copyright © 2005 by John F. Demartini

Originally published in 2005 by Hay House USA Inc.

حقوق الترجمة العربية محفوظة للناشر ©



رأس بيروت - المنارة - شارع الكويت

بناية يعقوبيان بلوك B طابق 3

بيروت - لبنان - زلفاكس: 009611740110

الرمز البريدي: 2036 6308

Email: alkhayal@inco.com.lb

www.darelkhayal.com

التنفيذ الفني: دالخيال

الطبعة الأولى: 2017

ISBN: 978 9953 0-3967-1

لا يجوز نسخ أو استعمال أي جزء من هذا الكتاب في أي شكل من الأشكال أو بأية وسيلة من الوسائل سواء التصويرية أم الألكترونية أم الميكانيكية: بما في ذلك النسخ الفوتوغرافي والتسجيل على أشرطة أو سواها وحفظ المعلومات واسترجاعها دون إذن خطي من الناشر.

نور جون فد نيهار تيئي

تستطيع الحصول

على

حياة رائعة

خلال 60 يوماً

ترجمة: د. محمد ياسر حسكي و أمل الزبيق

 **والخيال**

فتاوة مصري
الكتب على
التلبيج

هذا الكتاب الخاص هو لأولئك الأفراد الذين يُحبّون أن يعيشوا حقاً حياة حرة ومذهلة، بالنسبة إلى أولئك الذين يشعرون أنهم مُلهمون أو يُنادون من الداخل كي يكونوا شخصاً غير مادي، أو القيام بشيء مدهل، أو الحصول عليه.

يملك جميعنا إمكانية العظمة والقدرة على ترك تراث، ولكن في كثير من الأحيان نحن نُهين ذواتنا الحقيقية المشرقة، وأولئك الذين نُحبّهم من خلال عدم إعطاء أنفسنا الإذن للتألق والسماح لأنفسنا المذهلة بالخروج.

إنّ حلمي هو أن يكون عمل هذا الكتاب الخاص حافزاً لهذا التحرر والتحوّل. من الممكن أنّك تحيا هذه الحياة المذهلة حالياً، وقد تُغيّر الستون يوماً القادمة إلى الأبد.

فتاة محبي الخطب على التلبيح

المحتويات

11	مقدمة
19	الأسبوع الأول
21	اليوم الأول: قانون الحُب
25	اليوم الثاني: قانون الإلهام
29	اليوم الثالث: قانون الأسئلة النوعية
33	اليوم الرابع: قانون العطايا
37	اليوم الخامس: قانون الحضور
41	اليوم السادس: قانون العبقرية
45	اليوم السابع: قانون التقدير
49	الأسبوع الثاني
51	اليوم الثامن: قانون الحيوية
55	اليوم التاسع: قانون الصمت
59	اليوم العاشر: قانون اليقين
63	اليوم الحادي عشر: قانون التأمل
67	اليوم الثاني عشر: قانون التوازن
71	اليوم الثالث عشر: قانون الانتقال
75	اليوم الرابع عشر: قانون الاكمال

79

الأسبوع الثالث

81

اليوم الخامس عشر: قانون السبب الأعظم

85

اليوم السادس عشر: قانون الانضباط.

91

اليوم السابع عشر: قانون الارتباط

95

اليوم الثامن عشر: قانون براءة الذات

99

اليوم التاسع عشر: قانون المثابرة

103

اليوم العشرون: قانون التحليل الذاتي

107

اليوم الحادي والعشرون: قانون القوة

113

الأسبوع الرابع

115

اليوم الثاني والعشرون: قانون الخدمة

119

اليوم الثالث والعشرون: قانون الوضوح

123

اليوم الرابع والعشرون: قانون الانسجام

127

اليوم الخامس والعشرون: قانون الثقة

131

اليوم السادس والعشرون: قانون الطاقة

135

اليوم السابع والعشرون: قانون التخطيط

139

اليوم الثامن والعشرون: قانون عظمة الفكر

143

الأسبوع الخامس

145

اليوم التاسع والعشرون: قانون المعرفة

149

اليوم الثلاثون: قانون التوافق

153

اليوم الحادي والثلاثون: قانون التفويض

159

اليوم الثاني والثلاثون: قانون الفخر والتواضع

163

اليوم الثالث والثلاثون: قانون الاستقرار

167

اليوم الرابع والثلاثون: قانون تقدير الثروة

171

اليوم الخامس والثلاثون: قانون العافية

175

الأسبوع السادس

177

اليوم السادس والثلاثون: قانون النمو

181

اليوم السابع والثلاثون: قانون التحسين

185

اليوم الثامن والثلاثون: قانون التصور

189

اليوم التاسع والثلاثون: قانون التوازن

193

اليوم الأربعون: قانون علاقة التفكير مع الجسد

197

اليوم الحادي والأربعون: قانون الاهتمام

201

اليوم الثاني والأربعون: قانون الانعكاس

205

الأسبوع السابع

207

اليوم الثالث والأربعون: قانون التطبيق

211

اليوم الرابع والأربعون: قانون الحقيقة

215

اليوم الخامس والأربعون: قانون الحديث

219

اليوم السادس والأربعون: قانون الطوارئ

223

اليوم السابع والأربعون: قانون القطبية

227

اليوم الثامن والأربعون: قانون التوقعات المنطقية

233

اليوم التاسع والأربعون: قانون التفاصيل

237

الأسبوع الثامن

239

اليوم الخمسون: قانون التسويق

243

اليوم الحادي والخمسون: قانون الدراسة

- 247 اليوم الثاني والخمسون: قانون التكامل
- 251 اليوم الثالث والخمسون: قانون الجودة
- 257 اليوم الرابع والخمسون: قانون التعبير والكتب
- 261 اليوم الخامس والخمسون: قانون النظام
- 265 اليوم السادس والخمسون: قانون التكيف
- 269 الأسبوع التاسع**
- 271 اليوم السابع والخمسون: قانون الإدانة
- 275 اليوم الثامن والخمسون: قانون الفكرة المسيطرة
- 279 اليوم التاسع والخمسون: قانون المكان والزمان
- 283 اليوم الستون: قانون الصلاة
- 287 قانون النهاية**
- 291 خاتمة**
- 293 شكر وتقدير**
- 295 عن المؤلف**



مقدمة



قد تكون الآن في محل لبيع الكتب، مقهى، مكتبة، أو قاعة مؤتمرات، وقد تكون على كرسي مريح أو سرير في المنزل، أثناء مُعاينة هذا الكتاب الفريد والمُغَيِّر للحياة. كما قد يكون مُحيطك مألوفاً لك، إلا أنك على وشك أن تشهد تحوُّلاً لا يُصدِّق، إذ تستيقظ على شخص جديد منك تماماً. استعدّ للشروع في رحلة لا يُمكنها أن تُحوِّلك فقط، بل ستُحدثُ الآخرين أيضاً لأن يُعلنوا بحماس: «يا للروعة، أنت حقاً تعيش حياة مذهلة!».

كيف لي أن أعرف أن هذه الرحلة في انتظاركم؟ بما أنني جيتُ العالم، فقد سمعتُ التعليق أعلاه من شتى أطراف الناس. وإذا كنتُ محضوِّظاً بتلقيني مثل هذه الكلمات ببساطة عن طريق العيش وفق القوانين التي أقدمها في هذا الكتاب الخاص، فإذا لا يوجد أي سبب يمنعك من تجربة الشيء نفسه تماماً.

ضمن هذه الصفحات، سوف أكشف عن ستين قانوناً ملهماً،

والتي يُمكن لأي شخص اتباعها. إنهم بالذات الذين حولوني أن أعيش حياة مُرضية حقاً. كما ترون، منذ السابعة عشر من عمري، كرسْتُ نفسي لدراسة وتبادل الحقائق الكونية، خاصة وأنها تنطبق على النمو والشفاء الذاتي. لقد دفعني هذا إلى الانتقال من العيش كشخص لاه على الشاطئ، تارك للمدرسة الثانوية، إلى حياة أحلامي مع ثروة وفيرة في جميع المجالات الروحية والفكرية والمهنية والمالية والعائلية والاجتماعية والمادية.

أنت على وشك أن تقرأ إنتاج أكثر من ثلاثة عقود من البحث، إضافةً إلى عشرين سنة من الخبرة السريرية كمقوم للعظام، ومعالج، ومُعلم. نادراً ما كان طريقي لهذه المهن تقليدياً، بل كان بالتأكيد وعراً. بما أنني ولدتُ مع عدة تشوهات جسدية، فقد قيل لي فيما بعد إنني لن أقرأ أو أكتب على نحو جيد جداً. مع حلول ذلك الوقت، كنتُ قد تغلبتُ على عوائقي الجسدية ووقعتُ في حُب الرياضة، وكنتُ أحلم أن أكون راكباً للأمواج على مستوى عالمي.

في فترة المراهقة، انتقلتُ إلى مدرسة جديدة عندما انتقلتُ عائلي من هيوستن إلى ريتشموند بولاية تكساس. على الرغم من أنني اكتسبتُ سمعة بين زملائي القدماء كرياضي، إلا أنني في هذا المكان الجديد أصبحتُ معروفاً باسم كيس اللكم للزملاء المحليين. مخذولاً من إمكانياتي الأكاديمية ومتخوفاً من العنف في المدرسة، سعيْتُ إلى الحصول على الدعم من والدي للسماح لي بالذهاب إلى كاليفورنيا لركوب الأمواج. في الرابعة عشر، سافرتُ غرباً متطفلاً على السيارات، وبقيتُ في مدن الشاطئ أعلى وأسفل الساحل، أعيش مستجدياً وأقابل راكبي أمواج آخرين ساعدوني كي أتقدم.

لقد ركبتُ بعضاً من أكبر الموجات في ولاية كاليفورنيا قبل الانتقال إلى جزيرة الفردوس على الشاطئ الشمالي من أوهايو، هاواي، حيث كنتُ أركب الأمواج من شروق الشمس إلى غروبها، عشتُ في خيمة، وأكلتُ كل ما تعلق مُنخفضاً على الأشجار الاستوائية. كان ذلك فعلاً «عودة إلى الطبيعة»، وكنتُ راضياً تماماً، ولكن كان هناك مشكلة واحدة: دون دراية تناولتُ سمّاً على شكل بذور سامة لنبات وردّي من الغابة. مع الوقت، تراكم الإستركنين في جسمي، مسبباً لي حالة مرضية خطيرة. بعد أن أمضيتُ حوالي أربعة أيام فاقداً للوعي في خيمتي، صدف أن مرّت امرأة من الغابة، وساعدتني بالسير إلى متجر الطعام الصحي المحلي. كنتُ في السابعة عشرة من عمري.

بدأتُ في التعافي على نحو بطيء، ولكن كان هناك شيئاً واحداً يُثقل تفكيري: في متجر الطعام الصحي، كنتُ قد رأيتُ ملصقاً إعلانياً للدكتور «باول ك. براج»، معالج بالطبيعة، معمر، معالج فيزيائي، ومستشار الصحة لنجوم السينما، ومدرّس «جاك لا لين» أيضاً. صممتُ على رؤية الدكتور براج يتحدث عندما جاء إلى هاواي بعد أسبوعين تماماً من محنتي.

عندما حان اليوم، استجديتُ حضور العرض التقديمي. مع قوة عظمى ودقة، أوصل الدكتور براج البالغ من العمر آنذاك ثلاثاً وتسعين عاماً رسالة عميقة حقاً. كنتُ مذهولاً بمدى الحكمة والحيوية الجسدية التي كان عليها، حتى أنه عند نقطة معينة، انحنى ليقف على يديه، واستمرّ عرضه رأساً على عقب دون أن يُضَيّع شيئاً. عندما شارف حديثه على نهايته، أعلن أن الوقت قد حان للجميع لتحديد هدفهم ورويتهم، وما المهمة الخاصة التي سنُكرّس بقية حياتنا لها؟

كنتُ مصدوماً. كيف كان يفترض لي أن أعرف هذا؟ إلا أن الدكتور براج ساعد على توجيهنا بشيء سماه تأمل ألفا. خلال هذه التجربة، عززت رغباتي: أردتُ البحث في قوانين الكون من حيث صلتها بالجسم والفكر، والروح، خاصة وأنها يُمكن أن تقودني إلى الشفاء والترحال. أرغب في مشاركة الناس بنتائج بحثي والحصول على المال مقابل ذلك. في نهاية التأمل، كانت عيناى مغرورقتين بالدموع، أشعر بالحماس، واللهفة: أودّ أن أكون مُعلماً، مُعالجاً، وفيلسوفاً.

أحلام كبيرة، أليس كذلك؟ يبدو أنها تتسم بالمبالغة خاصة بالنسبة إلى شخص تارك للمدرسة الثانوية، يركب الأمواج وقد نجا للتو من الموت، و لا يزال يعيش في خيمة، ناهيك عن وجود بعض إعاقات التعلم الخطيرة. من أجل ذلك، اتصلتُ بالدكتور براج في وقت لاحق وشاركته ورطتي. قال لي إنني أستطيع التغلب على كل هذا لو فعلتُ شيئاً واحداً فقط «والذي ستكتشفه في اليوم السادس من هذا الكتاب».

أثمرت نصيحته بالتأكيد. ففي سنّ الثامنة عشر، عدتُ الى ولاية تكساس، خضعتُ للامتحان المكافئ للشهادة الثانوية ونجحتُ فيه، ثم لازمتُ الكلية سعياً إلى تحقيق حلمي في أن أصبح مُعالجاً.

في السنوات اللاحقة، كان يقهرني التفكير في رحلتي بدءاً من الفصول الدراسية الصعبة في شبابي، إلى شواطئ أوهايو، إلى مكتبي البارد والهادئ الذي سعيْتُ لأجمله سنوات، إلى المنصات في كافة أرجاء العالم حيث أوصل الآن رسالة لا تزال تُحرّك روحي. إن ما حركني آنذاك، والذي يُحافظ على انطلاقي اليوم، هي القوانين التي ستقرأ عنها وتُطبّقها في هذا الكتاب.

تستطيع امتلاك حياة أحلامك أيضاً بمجرد كونك الفرد المدهش
الذي أنت عليه الآن! نعم، لديك ما يلزم لتحويل أي مكان أنت فيه إلى
المكان الذي تُحب أن تكون فيه.

تخيّل للحظة فقط: أنت تعيش حياة فخمة، مُثمرة، رائعة! هذا
التصوّر هو الخطوة الأولى. إذا قرأت بعدها قوانين الحياة في هذا
الكتاب وسمحت لها بالغوص داخلاً، وسلّمت نفسك للاندماج
تدريجياً مع جوهرها في أعمالك اليومية، فإن حكمتها سوف تُنبّه
روحك لقوة داخلية رائعة، ممّا سيجعلك تُشرق. إنَّ عظمتك على
وشك الصعود إلى السطح، وستُصبح أكثر وضوحاً في الأعمال،
والحضور، والنتائج في حياتك الجديدة.

إنّها تُلهمني التفكير في الفارق الذي يُمكن أن تصنعه لنفسك
«فضلاً عن الآخرين» ببساطة عن طريق تطبيق هذه القوانين على
الأساسات اليومية، وذلك يُحمّسني للتفكير بما يُمكن أن يحدث لك
خلال شهرين قصيرين فقط إذا بدأت التركيز على قانون واحد كل يوم.

لقد تشرّفتُ من بين الآلاف من الناس بتقديم النصح والإرشاد
لمحور وجودهم، وقد وجدتُ أن كل واحد منهم قد امتلأ بقوة هائلة.
دعونا نعمل الآن معاً ونبدأ في إيقاظ حياتك المذهلة.

كيفية استخدام هذا الكتاب

على الرغم من أنّ هذا الدليل قد صُمم ليأخذك عبر عملية فعّالة
في ستين يوماً لخلق حياتك الجديدة، فإنّه سيكون من الحكمة قراءته

مرة واحدة، متسلسلاً من الغلاف إلى الغلاف، ثم اجلس وتفكر فيما واجهته يوماً. أعط نفسك استراحة ليوم واحد، ثم ابدأ مرة أخرى، أعد قراءة كل القوانين بانتظام، واحداً يومياً في مدة ستين يوماً المقبلة. ستلاحظ أن كل مبدأ جديد يساهم في الباقيين، وذاك هو الواقع، إذ أنهم يترابطون ويتداخلون، مما يزيد من قوتهم في حياتك، مضيفين قوة مع كل اختلاف. لا تظن أنك يجب أن تحفظ هذه العملية، لأنه قد تم إنشائها مع فكرة التعزيز المستمر وبناء على ما قمت بالاندماج معه.

في ختام كل قانون للحياة، سترى مقطعاً يُسمى «كلمات الطاقة»، ويُقصد بها عبارات ملهمة ذات مغزى تستطيع أن تقولها لنفسك، داخلياً أو خارجياً، وتحفظ بها كحقيقة من مركز وجودك. إنها تعبيرات قوية وستعرف على مستوى عميق أنها تتحدث عن مصيرك، مما سيساعدك على تجسيد القوانين على أكمل وجه.

بدلاً من التأكيدات غير المتوازنة أو الإنكار، هذه تصريحات متوازنة وملهمة ستتمكنك من العيش حياة مرضية، تدعوك الحقائق البسيطة إلى العيش على نحو أعمق في وجودها، من أجل ذلك، كن متأهباً لمشاهدة تغير حياتك وأحلامك وهي تصبح مُحققة أكثر مع مرور الوقت.

عند نهاية القراءة كل يوم، كرر كلمات الطاقة الخاصة بالقانون سبع مرات، ثم استخدمها كأمثلة وأفكار لخلق تعبيرات شخصية تُعرف باسم «كلماتي من الطاقة» «هناك مساحة لكتابتها قرب نهاية كل فصل». استخدم الكلمات والعبارات التي تُحب أن تقولها لنفسك كل يوم، وتأكد أنها في الوقت الحاضر: أنا أكون، أنا أفعل، أنا أرى، أنا أعيش الآن! حاول جذب بعض الكلمات القوية الصادقة من كل

قوانين الحياة، وعندما يتردد صداها داخلك، سوف تُحوّل يومك
وتُساعدك على التمتع برحلة مذهلة أكثر، إنها حياة أحلامك.

أخيراً، اجلس في صمت وتأمل قانون اليوم، ولا حظ أيّ رؤى
بديهية قد تنشأ في الجزء الختامي من كل فصل «تأملاتي». وهذا سوف
يُساعد أيضاً على دمج القانون وأفعاله الحكيمة في حياتك اليومية.

لنستعرض هذه العملية من البداية: بعد أن قرأت الكتاب بأكمله
مرتين من البداية فقط من أجل السماح للقوانين بالمرور عليك، يُرجى
البدء من جديد بحيث يمكنك دمج المبادئ الفردية على نحو أكثر
عمقاً. ثم وفي كل يوم مدة ستين يوماً:

• اقرأ قانوناً واحداً «تأكد من قراءتها بالترتيب، لا تقرأها
عشوائياً».

• اقرأ كلمات الطاقة الخاصة بالقانون وكررها سبع مرات.

• أنشئ «كلماتي من الطاقة»، مُستخدماً لغتك الخاصة، وأي
عبارات تُلهمك من ذلك اليوم، ثم كررها سبع مرات.

• خذ بضع لحظات للتأمل في قراءة اليوم وسجل أي أفكار
تأتيك.

بضع كلمات إضافية حول تأملاتك

تستطيع أن تبدأ في استخدام قوانين اليوم لتحقيق مرام حياتك،
أحلامك، وأهدافك ببساطة عن طريق وضع نفسك في حالة من

الامتنان، وكتابة أي شيء يهمس لك به قلبك وروحك. ففكر في كل شيء أنت ممتن تجاهه، الأمر الذي يُشعرك بالحماس، ويمنحك الرضى، ويجلب الدموع لعينيك. ثم هدي تفكيرك، وشاهد ما يأتيك، وسجل ذلك في المكان المخصص «تأملاتي». عندما تكتب، ستكتشف المزيد عن مَنْ أنت وماذا تُحب حقاً أن تُصبح، تفعل، تملك. من خلال العمل على مثل هذه الرسائل المُلهمة، تستطيع أن تبدأ في عيش حياة أحلامك المُرضية.

هذه المرة غالباً ما تكون انتقالية لأنها تُوضّح وتُبلور رغباتك وتُوقظ العزيمة. خلال ستين يوماً التي ستقضيها مع هذا الكتاب، سوف تتلقى الرسائل والرؤى، وستجد نفسك تُفكر في طرق لتحقيق قدرك. اكتبها على الخطوط المُتاحة في هذا الكتاب، تأمل في حكمتك الداخلية، وراجع هذه الصفحات أحياناً كثيرة، وكرّرهم حسب الحاجة أثناء مراقبة ازدهار رؤاك.

إن كلماتك من الطاقة، تأملاتك، تبصرك، أحلامك، ورؤاك، سوف تُفعم بالحياة من خلال هذا التمرين، لأن قوة الظهور تبدأ في الكتابة عما يُلهمك حقاً. أحضر تفكيرك إلى الأسفل من رأسك إلى قلبك، وابدأ من ذلك المكان. هذا هو كتابك، وقد كتب لك، ولذلك اجعله خاصاً بك.

أنت رائع! أنت هنا لتعيش حياتك على نحو رائع، وهذا الكتاب سوف يُريك كيف تحلم على نحو فعال، وكيف تعيش الحياة التي تحلم بها. إذاً هيا بنا نبدأ.

قناة مصيبي الخشب على التليجرام

الأول



فتاوة مصري
الخبير علي التليجيد

التعليم الأول

قانون الحب

عندما كنتُ في الصف الأول قالت لي المُعلِّمة إنني على الأرجح لن أكون قادراً على القراءة والكتابة، أو التواصل على نحو جيد جداً، وذلك بسبب صعوبات التعلم وعسر القراءة. بدا وكأنها كانت على حق، لأنني كَافَحْتُ خلال بضعة صفوف مدرسية، ثم تركتُ المدرسة في وقت مُبكر من المراهقة. إلا أنه بعد تجربتي في الاقتراب من الموت في سن السابعة عشرة، والتفاعل مع مُعلم مسنّ والذي حوّل حياتي، وجدتُ نفسي بأعجوبة أنجح وأكسب شهادة مُعادلة عامة «التطوير التعليمي العام».

مع دعم هذا النجاح الجديد غير المُتوقَّع، بدأتُ أحلم بما قد أصبح. في ذلك الوقت، كنتُ أعيش مع والديّ في ريتشموند بولاية تكساس، وقد تخيلتُ أنني بطريقة أو أخرى سأتغلب على معوقاتي لأصبح مُعلِّماً عظيماً، مُعالِجاً، وفيلسوفاً سيجوب العالم ويتبادل نتائج بحوثه. إن حصولي على شهادة كان خطوة مُهمّة أولى، وبمساعدة والديّ، كنتُ قادراً على ملازمة كلية الراشدين المحلية.

بعد اختباري الأول في التاريخ الأميركي، تلقيت إشعاراً أنني فشلت فشلاً ذريعاً. كان مجموع 72 مطلوباً للنجاح، ولكنني حصلت على 27. كنت مضطرباً جداً إلى درجة أنني أثناء القيادة إلى المنزل كنت على وشك أن أبكي. عندما وصلت إلى منزل والدي، التففت على نفسي في غرفة معيشتهما، واستمررت في البكاء، واعتقدت أن حلم حياتي قد تحطم.

كما لو أنها في حالة علوية، مشت والدي لاحقاً لحظات قليلة ورأني هناك على الأرض، فسألت: «يا بني ما المشكلة؟ ماذا حدث؟».

أجهشت بالبكاء قائلاً: «أمي، لقد نسفت اختبار التاريخ! كان يفترض أن أحصل على 72 كي أنجح، ولكنني حصلت على 27. أظن أنني ما زلت أعاني من عسر القراءة، حتى أن درجات اختباري في تراجع. يبدو كأن معلّمتي في الصف الأول كانت على حق: لن أكون قادراً على القراءة والكتابة، أو حتى التواصل».

نظرت أمي إلى عيني مباشرة وقالت لي بحُب كبير: «أي بُني، سواء أصبحت معلماً عظيماً، مُعالجاً، وفيلسوفاً، أو رجعت إلى حياتك كراكب أمواج عظيم، أريدك فقط أن تعلم أن والدك وأنا سنبقى نُحبك مهما حدث».

عندما قالت ذلك اختفى ضيقي ويأسي. أذكر كيف أنني قبضت يدي، ونظرتُ عالياً في الهواء، ورأيت حلمي أن أكون معلماً عظيماً، مُعالجاً، وفيلسوفاً. أردتُ أن أجوب العالم، وعندما رأيت ذلك بوضوح، قلتُ لنفسي، سأفعل كل ما يتطلبه الأمر! وسأسافر مهما كانت المسافة، ومهما كلفني ذلك، فقط حتى أستطيع أن أعلم وأقدم خدماتي من الحُب!

بما أن والدتي اهتمت بما يكفي لتفتح قلبها وترسم تلك العبارة
المفعمة بالحب، فقد قادني إلى حالة مُشجعة حقيقية من الحب
غير المشروط. في تلك اللحظة، تحدثت للمرة الثانية نعمة عظمتي
الخاصة. لقد ساعدني على تحويل لحظة بائسة حقاً إلى لحظة من
الالتزام الملموس، وبسبب ذلك، حصلتُ على التمام حيث أنا اليوم.

ربما تستطيع التأثير على الناس أيضاً، مثل أطفالك، وأفراد الأسرة،
أو زملاء العمل. اعلم أنك إن كنت تُحبهم عنى ما هم عليه، فإن قلبك،
سيومض، ويُشرق، ويتواصل! يُشاركهم ذلك الحب، وسوف تحدث
فارقاً في حياتهم. سيُصبحون أكثر، يُنجزون المزيد، ويمتدكون أكثر
في حياتهم، وكذلك أنت أيضاً. إن قوة الحب غير المشروط لا تُضاهى
في قدرتها على التغيير.

يتروق كل شخص لأن يكون محبوباً كما هو، وإذا كنت تُشارك
صدق قلبك مثلما فعلت أمي بسماحة، فإن الناس في محيطك
سيُصبحون أفراداً رائعين مُرؤسلبين للحياة.

إن قانون الحب، هو القانون الأسمى، وهو القانون الذي يدعمك
من بين جميع القوانين الأخرى للتحرك نحوه وإجلاله. كما ستري،
فإن جميع الفصول التالية ستُعيدك إلى هنا. احتفظ بقانون الحب
قريباً، واشعر بقلبك ينبسط، ناشراً حياتك المُذهلة إلى أبعد مما ضننت
مُمكناً.

كلمات الطاقة

لا يهم ما فعلت وما لم أفعَل، أنا أستحق الحب.

الحب هو كل موجود، وكل ما سواه وهم.

إنَّ حياتي هي حياة الحُبِّ.
 أنا أحبُّ الآخرين مهما فعلوا أو لم يفعلوا.
 إنَّني مُحاط بالحُبِّ أربعاً وعشرين ساعة يومياً.
 أنا مُمتنٌّ تجاه كلِّ الحُبِّ الموجود.
 إنَّ الحُبِّ أعظم من كلِّ المُعالجين.

كلماتي من الطاقة

تأملاتي

كيف أستطيع استخدام قانون الحُبِّ اليوم كي أنجز غايات وأحلام وأهداف حياتي؟



اليوم الثاني

قانون الإلهام



عندما سافرتُ في أنحاء العالم وتحدثتُ أمام الجمهور، كانت أكثر التصريحات المتكررة التي أتلّقاها من الناس في الحضور هي «كان ذلك مُلهماً جداً!».

عندما يقول لي شخص ما هذا، أشعر أنني مُلهم، مُتحمس حول ما سيحدث في مستقبلي أو مستقبلها، وأشعر أنني مزود بالطاقة من أجل الاستمرار في العمل من أجل تحقيق آمالي وأحلامي. إن تشجيع الآخرين على المثابرة وتحقيق ما يُحبونه حقاً هو أحد الأشياء المُساعدة الشخصية التي أستطيع القيام بها: عندما أحرّك الآخرين للقيام بما يتطلعون إليه، فإنهم سوف يُساعدونني في فعل الشيء نفسه، هذا هو الفوز المطلق.

كيف يُمكنك أن تولّد مثل هذا الإلهام وتتصل به وتُحافظ على حالة مُلهمة لنفسك؟

لقد سعتُ لهذه الإجابات سنوات عديدة، واكتشفتُ أن هناك في

الواقع علماً لها: إنه التطبيق المنتظم للامتنان. إذا كنت ناكراً للجميل في ضوء الأحداث التي وقعت لأنك كنت تراها «سيئة»، فأنت تعيش في خوف مع الشعور بالذنب واليأس. ولكن عندما تكون شاكرًا لكل ما يحدث، بغض النظر عن كيفية إدراكك له في هذه اللحظة، فأنت تعيش في حالة حُب مع الإلهام، لأنك عندما تُعطي الأشياء قدرها حقاً، مهما كانت الظروف، تُصبح الحياة أكثر معنى وإنجازاً.

فيما يلي خطوتان من العمل السري «لم يُعد سراً بعد الآن!» من أجل العيش في حالة من الامتنان. قُم بها كل يوم، وسوف تُساعدك على أن تكون شاكرًا أكثر:

1. كل صباح قبل أن تنهض وتصحو، وكل ليلة قبل النوم، امض 5-15 دقيقة في التفكير بكل التجارب التي يُمكنك أن تشكرها وسجلها. أنا أحتفظ بالمفكرة والقلم على الطاولة الليلية بحيث أستطيع أن أفعل ذلك، وغالباً ما يملؤني هذا بالإلهام كثيف إلى درجة أنني أحياناً أجد نفسي باكياً.

2. بعد أن تناولت الغداء، ببساطة خذ نفساً عميقاً، اجلس وتأمل لحظة، وادخل في حالة من الامتنان. فكر فيما يُمكن أن تُقدّره، ثم اسأل نفسك: ذاك هو، منبعك الداخلي، تفكيرك، أو روحك: هل لديك شيء لأجلي اليوم؟

عندما أفعل هذا، فإن رسالة مُلهمة أو رؤية ستدخل إلى تفكيري، مما يُتيح لي أن أعرف ما العمل الحكيم الذي سأقوم به، أو ما الخطوة التالية في حياتي، وأدوّن ذلك. عندما أحصل على إلهام آخر، فإنني أسجله أيضاً. إنني أملأ حياتي بهذه الأفكار المفعمة بالحيوية.

بصياغة جديدة لقول «هنري ديفيد ثوريو»، فإن معظم الناس يعيشون حياة اليأس الهادئة، وليس حياة الإلهام النشطة، إذ لا يفعلون

ما يُحبُّون ولا يُحبُّون ما يفعلون. ليسوا شاكرين، ولذلك هم يدوسون على الفرائل، بدلاً من دفع دواسه البنزين. إنهم ينوعون الظروف. والعالم حولهم، بدلاً من إنعام أنفسهم ودعمها بهم.

عندما تصبح الرسائل المبهمة في الداخل أكبر من آراء الآخرين في الخارج، عندها تكون قد سيطرت على حياتك وتعيش بالإلهام، وليس باليأس.

كن شخصاً ذا فهم وحكمة أعظم: اتبع قلبك واسمع نفسك أن تكون مُمتناً! فكر كل يوم بما ننته، اكتسبته، تعلمته، درستته، أو اختبرته أنه ذو قيمة بالنسبة إليك. قبل الذهاب إلى السرير، وقبل أن تنهض، ركز على ما يُمكن أن تُمنه، ثم اطلب الإرشاد من وجودك الأعمق. راقب الأفكار وهي تأتي إليك، ثم تصرف بناءً عليها. عندما تتبع دافعتك من الشكر، فلن تكون مُتعباً مما هو مُهم حقاً، وسوف تبني أحلامك.

كثيراً ما يقول الناس: «أوه، كم تمنيت لو أنني أتيت خدسي». لا تفعل هذا لنفسك! بدلاً من ذلك، درّب نفسك يومياً على الاستماع إلى صوتك الداخلي واتباعه، وإذا دعمت هذا بالامتنان يومياً، فسوف تحيا حياة رائعة. اتبع قانون الإلهام المُذهل، اجعله حياتك، وكرم تألقك.

كلمات الطاقة

كل يوم وكل ليلة، أنا أحصي نعمي.
أنا مُبارك. أنا مُتحقق. أنا قوي.

أنا ممتنٌ لكلِّ ما هو، كما هو، فهو يُلهمني.
أنا أتبع حدسي وإلهامي، وأنا شاكر على كلِّ نعيي.
إنَّ الرؤية المُلهمة لوجودي الأعمق أكبر من جميع الآراء التي أسمعها
من الداخل.
أنا كيان مُلهم مع رؤية ورسالة مُلهمة.

كلماتي من الطاقة

تأملاتي

كيف يمكنني استخدام قانون الإلهام اليوم لأنجز غايات، وأحلام،
وأهداف حياتي؟



اليوم الثالث

قانون الأسئلة النوعية

لاحظ الفرق بين ما يلي:

1. «أنا أحب السفر، والذهاب عبر البحار، ربّما إلى آسيا، ولكن كيف يُمكنني أن أدفع في أي وقت من أجل ذلك؟».

2. «أحبّ أن أذهب إلى آسيا. كيف يُمكنني الذهاب إلى هناك والحصول على أموال مقابل ذلك؟».

يُؤدّي كل خيار بوضوح إلى نتيجة مختلفة لأن حياتك تتحرّك بعلاقة طردية مع نوعية أسئلتك. وبالمثل، إذا كنت تسأل: «كيف لي أن أدفع فواتيري؟ كيف أستطيع تحمّل ذلك؟»، سوف تُحدد نفسك بنتائجك المعلنة: دفع الفواتير وتحمّل الأشياء. ولكن إذا كنت تستفسر: «كيف يُمكنني الحصول على أموال للقيام بما أحبّه بالضبط؟»، فستحصل على شيء آخر تماما: مكافآت مالية لثمتع نفسك.

يُزوّدك هذا الفصل بأسئلة عظيمة لاستخدامها في حياتك، ولأنني سألتُ منها ما يتعلّق بي لسنوات عديدة، فأنا أعلم أنها ستكون مفيدة

لكم، وإني أوصي بالعمل بها مرّات ومرّات.

ابدأ بهذا: «ما الشيء الذي أحبّ بكلّ تأكيد القيام به في حياتي؟»
«في البداية قد تُفكّر: لا أعرف. ولكن أعط نفسك دقيقة وستأتيك
الأفكار. ثم ابدأ بوضع قائمة بكلّ ما تحبّه حتى لو كان يبدو غير هام.
استمرّ في إضافة وصقل كلّ ما تُحبّ أن تكون، تفعل، أو تمتلك في
حياتك.

بعد ذلك، اكتب: «كيف يُمكنني فعل هذا على نحو بارع، ممتع،
وفائق المردود؟»، وعلى الرغم من أنّ هذا قد يُربكك في البداية،
ببساطة استمرّ في السؤال، وسوف تبدأ المفاهيم الإبداعية في التدفق
فجأة وفقاً لما يُمكنك اكتسابه على نحو رائع من خلال اتباع
عاطفتك. اكتب كلّ أفكارك، حتى لو كانت تبدو مستحيلة أو مجنونة
أو بعيدة المنال. حافظ على إضافة التفاصيل والمزيد من الأفكار.

«ما الخطوات العملية السبع ذات الأولوية العليا التي يُمكنني القيام
بها اليوم لتحقيق ذلك؟»، وبعد أن كتبت الخطوات السبع، ضعها
بترتيب أولوياتها عندك.

ثمّ أجب على هذا: «ما العقبات التي قد تُواجهني، وكيف يُمكنني
حلّها مقدّماً؟» وحين تُجيب، ستكون احتمالاتك في مكانها.

بعد تغطية هذه الأساسيات، اسأل: «كيف يُمكنني فعل ذلك على
نحو مؤثر وفعال أكثر؟»، فكرياً! يُمكن للحلول هنا أن تُغيّر وبقوة
إنتاجيتك وإنجازك.

لا تنسَ أن تنظر إلى الوراء وكذلك إلى الأمام: «ماذا عملتُ اليوم،
وماذا لم أعمل؟» استمع إلى ردود الفعل من مصدرك الداخلي، واشحذ
نفسك بأفعال أكثر جودة، وبالأسئلة التي يُمكنك متابعتها.

التساؤل الأخير الذي وجدته فعالاً للغاية بمساعدتي في الحصول على ما أحب في الحياة هو: «كيف قدم كل ما حدث، إيجابياً كان أو سلبياً، النفع لي؟»، انظر إلى الفوائد، وتعلم الدروس من كل ما حدث في حياتك.

تذكر عند طرح الأسئلة النوعية، تتغير حياتك. دعونا نلخص ليكون لديك مرجع قريب لجميع الأسئلة السبعة.

الأسئلة النوعية التي يجب طرحها كل يوم

1. ما الذي أحب بالتأكيد القيام به في حياتي؟
2. كيف أستطيع فعل ما أحب على نحو بارع، ممتع، وفائق المردود؟
3. ما الخطوات السبع ذات الأولوية العليا التي يمكن القيام بها اليوم من أجل تحقيق ذلك؟
4. ما العقبات التي قد تواجهني، وكيف يمكنني حلها مقدماً؟
5. كيف يمكنني القيام بذلك على نحو أكثر فعالية وكفاءة؟
6. ماذا عملت اليوم، وماذا لم أعمل؟
7. كيف استطاع ما حدث «سواء كان إيجابياً أو سلبياً» تقديم خدمة لي؟

إنني أضمن أنه إذا سألت هذه الأسئلة السبعة عن نفسك كل يوم دون كلل، وإذا بحثت بدقة، وتبعت للإجابات، فسوف تكون أكثر إنجازاً وإلهاماً.

اجعل حياتك مذهلة، فأنت تستحق أن تعيش من خلال توظيف قانون الأسئلة النوعية. إنها تستطيع أن تغير حياتك إلى الأبد، وسوف تحدث فرقاً إذا بدأت اليوم.

كلمات الطاقة

أنا أسأل نفسي أسئلة نوعية كلَّ يوم. أنا أعيش حياة الجودة.
يُمكنني تحديد ومتابعة حياة أحلامي.
أنا أعيش الحياة التي أحبّ.

كلماتي من الطاقة

تأملاتي

كيف يُمكنني استخدام قانون الأسئلة النوعية اليوم لأنجز غايات،
وأحلام، وأهداف حياتي؟



القانون العطايا

قانون العطايا

منذ عدّة سنوات مضت بينما كنتُ في زيارة نوالدي، سألتني:
«كيف تسير الأمور يا بُنيّ؟»

أجبتُه: «على ما يُرام، لقد وسّعتُ مكثبي، ولذلك اضطررتُ لدفع تكاليف البناء، والضرائب، والآن يعوزني رأس المال. اشتريتُ خاتماً من الماس لزوجتي وأبي، بالإضافة إلى سيارة جديدة، ومؤخراً ذهبنا في رحلة إلى هاواي، وحصلتُ على منزل جديد.

«هناك مجموعة كاملة من الأمور تسير، ويبدو كأنها تحدث في آن معاً. مع كل هذا الإنفاق، ليس لدينا الكثير من النقود كالمعتاد، وأنا غارق تماماً، لثقتي تنزف، وعينائي تحكّانني، وكلّ عضو مني مُجهّد».

نظر إليّ وتبسّم ابتسامة خافتة: «يا بُنيّ، هذا ليس إجهاداً. هذه عطاءات».

أجبتُ: «ماذا تقصد؟».

شرح قائلاً: «جون، ما أنجزته في فترة قصيرة من الزمن أكثر مما فعلت في ثلاثين عاماً. لم تذهب أمك ولا أنا قط إلى هاواي. ما زلنا لا نملك خواتم ماسية، بل لدينا فقط طوق بسيط من الذهب. لقد حصلت على الماس أكثر مما فعل، وبالمناسبة، فإن فكرة توسيع مكتبك مذهشة. هناك المزيد من الضرائب والأشياء، اعتبرها عطايا فقط لأنك كسبت بعض المال»..

لقد تناول كل شيء منفرد كنتُ ظننته «مُجهداً»، وجعلهم جميعهم نعماً. لقد انتهى بي الأمر والدموع في عيني بسبب حكمته: لقد رأيتُ ذلك في اتجاه واحد، ولكنه ساعدني على رؤية كل شيء في ضوءٍ مختلف كلياً.

لقد نشأتُ وأنا أستمع الى والدتي تتحدث عن هذا القانون، ولكنني كنت منهمكاً بشؤوني اليومية فنسيته. منذ أن كان عمري يُقارب الأربع سنوات، وبينما كانت تضعني في السرير، كانت تُذكرني: «يا بني، عدّد نعمك هذه الليلة، لأن أولئك الذين يفعلون ذلك يكون لديهم المزيد ليشكروه، والمزيد من الفرص في حياتهم أكثر من أولئك الذين لا يفعلون».

هذا التعليم البسيط هو من القوة إلى درجة أنني كتبتُ عنه بالتفصيل في كتابي عدّد نعمك *Count Your Blessings*. أستطيع أن أقول دون أدنى شك إنه إذا كنت تأخذ وقتاً لتلاحظ وتكون مُمتناً لما لديك، بغض النظر عما تشعر به الآن، فإن حياتك ستتغير بالتأكيد.

أوقف كل يوم واحد على حدى فقط من أجل أن تقف وتُفكر فيما يُمكن أن تُقدم الشكر له، ومن ثم سجّله في قائمتك المستمرة. لديّ كتاب كامل يحتوي فقط على مخزون طويل من هذه العجائب. كلما شعرتُ بالقليل من الضغط النفسي، أفتح ذلك المُجلّد، فيُغيّر وجهة نظري.

إن قانون العطايا هو واحد من أعظم القوى النعالة التي ستحصل عليها في حياتك. من أجل ذلك، كن مُمتناً، وعدد نعمك كل يوم!

كلمات الطاقة

أنا أعدد نعمي يومياً.
إن حياتي تدفقُ مُستمرٌ من النعم.
كلما كنتُ مُمتناً، وجب أن أكون شاكراً.
كلما أحصيت نعمي، كنتُ قادراً أكثر على ركوب الصعاب.
أنا مُنعم، وانعمي لا تُحصى.
كل شيء هدية، شكراً.

كلماتي من الطاقة

تأملاتي

كيف أستطيع استخدام قانون العطايا اليوم لإنجاز غاياتي وأحلامي وأهداف حياتي؟

قناة محيي الخشب على التليجرام

التي هي من العظمى

قانون الحضور

بينما تمشي على طول طريق حياتك الجميلة والمليء بالتحديات، قد تُركّز في بعض الأحيان على التجارب السابقة، أو بما تتخيل أنه قد يحدث في المستقبل. عندما تكون واقعاً في شرك الذنب من أحداث أيام البارحة، أو الخوف مما يمكن أن يجلبه الغد، يُمكن أن تُصبح غير مُمكن. هذه المشاعر المنهكة هي نتيجة التصورات غير الحقيقية، غير المتوازنة «المبالغ فيها أو المقلل من شأنها».

عندما تكون مدهوناً من الشعور بالذنب أو الخوف، فإنك تُفرط في استجابتك لبيئتك أو تُقلل منها، وقد ينتهي بك الأمر ببذل الكثير أو القليل من الوقت والطاقة، حرفياً من خلال المبالغة في أعمالك اليومية أو الذهاب بعيداً في الاتجاه الآخر. من خلال هذا الشعور بالذنب أو الخوف، قد تُعظم أيضاً أو تُقلل من شأن نفسك والآخرين حولك، وكذلك مقدار الحب في بيئتك.

في تلك الأوقات، يكون من السهل أن نغفل عن اللحظة الراهنة

المذهلة والتي تفيض حُباً، ولكنك عندما تتواجد في الوقت الحاضر، تكون الأكثر قوة وصدقاً. أنت تُدرك وتتصرف باعتدال وحكمة. بما أن لحظات الخوف والشعور بالذنب تعكس أكاذيباً إدراكية عن حياتك، فإنها يمكن أن تُقوّض في كل لحظة أهميتك الذاتية وتُطوّرَكَ إلى أن تعود حقيقة اللحظة الراهنة مرة أخرى وتُحرر تفكيرك.

منذ عدة سنوات مضت، واجهتُ خطأ أثناء شروعي في مراجعة بيان نهائي لمصلحة الضرائب. كنتُ أتساءل باهتياج شديد كيف لي أن أدرك كل تلك الأموال التي ذكرت الوكالة أنني مدين لها بها. عندما تلقيتُ الإشعار أولاً، لم أفهم حتى بالضبط ما هي مصلحة الضرائب، وكأنها لم تكن معروفة، حتى أنها بدت تجربة أكثر رعباً. إلا أنني عندما مررتُ أخيراً من خلال عملية التدقيق، أدركتُ أنها لم تكن بذلك الخطر الذي تخيلته. لقد ضخمتُ الأمور.

عندما كنتُ خائفاً في ذلك الأسلوب المُبالغ فيه لم أكن حاضراً. لقد تدهور عملي، وتوترت علاقاتي، وبدأ كل شيء مشوشاً. لم أستطع التواجد في اللحظة الراهنة لأنني ضخمتُ القوة حولي، وقللتُ من القوة داخل نفسي. لقد كنتُ أعيش خوفاً من مستقبل تخيلته، ومع ذنب أتذكره، كنتُ عاجزاً تماماً.

هناك طريقة واحدة لتُدرك أن الحاضر يتسلل بعيداً عنك، هو أن تلاحظ فيما إذا التقيتُ بآخرين أنك تتخيل أنهم أفضل أو أسوأ منك. تفهم ذلك على الوجه الأمثل، فإن فعلت ذلك فإنك إما تُبالغ أو تُقلل، «مما يُولد تلقائياً الشعور بالذنب والخوف». بسبب أن هذه الأعمال هي مُجرّد أكاذيب تقولها لنفسك، فإن الخوف يسبق كل كذبة، ويتبعه الشعور بالذنب، وفي كل مرة تخدع، أو تُبالغ، أو تُقلل من قيمة شيء، أو أحداً ما، أنت تُضعف نفسك، وتترك اللحظة الراهنة، وتُخفي نورك

♦
وحيقتك. أنت تقع في شرك الذنب المُتذكر أو العروف من المستقبل
المُتخيل.

إن سرّ التواجد هو الحفاظ على الفكر المتوازن، الذي يُتيح لذاتك
الحقيقية أن تتألق. أنت تستنير عندما تكون متواجداً: إذ لا ترى
المسائل على نحو أعظم أو أدنى بل بصدق وإنصاف. هنا في هذه
اللمحة، يكون الناظر والنظرة والمنظور جميعهم واحداً.

الآن، أنت مُتمركز، أكثر انفتاحاً، وأكثر استعداداً للاستماع منه
إلى الكلام، وقادر على اجتذاب الفرص. إن الناس الذين يمتازون
بالحنكة الحاضرة يفتحون قلوبهم وتفكيرهم لأنهم في حالة من
التوازن، ولديهم اتزان. إن أولئك الذين يعيشون بهذه الطريقة يقودون
ويحكمون، يُسيطرون ويوجهون.

إن السرّ وراء قانون الحضور هو البحث عن التوازن الممتع.
إذا قمت بالرحلة خلال الحياة ناظراً للأمور بهذه الطريقة، فسوف
تكون قادراً على التواجد هناك، وثمن تكون ضائعاً في الماضي أو في
المستقبل. اتبع قانون الحضور، وشاهد ما يحدث في حياتك. انظر
إلى عظمتك المتوازنة وجمال العالم حولك.

كلمات الطاقة

أنا حاضر. أنا واثق. أنا محبوب.

أنا أُعيد مبالغاتي وازدرائي إلى التوازن.

أنا أوازن إدراكاتي وأفتح قلبي.

أنا مُتوازن وصادق.

أنا مُمتنّ تجاه حياتي المتوازنة.
أنا حاضر. أنا صامت، وكلّ شيء في نظام.

كلماتي من الطاقة

تأملاتي

كيف يمكنني استخدام قانون الحضور لإنجاز غايات وأحلام وأهداف حياتي؟



اليوم الثامن

قانون العبقرية

هل تعلم أن عبقرياً يعيش عميقاً في داخلك؟ عندما كنتُ في عمر السابعة عشرة، شاركني رجل حكيم في عمر الثالثة والتسعين تأكيداً شخصياً، وقال لي أن أقول ذلك كل يوم، دون أن أكف عن أداء هذه الوظيفة بقية حياتي: أنا عبقرى، وأنا أطبق عملياً حكمتي.

في البداية، ضحكك بعض الناس مني عندما قلتُ ذلك بصوت عالٍ. كنتُ أعيش في هاواي في ذلك الوقت، وقد ضحك زملائي في ركوب الأمواج الذي كانوا يعيشون معي في خيمتي ساخرين علي نحو هستيري. لقد زيفوا أولي ما يُسمى مجموعة دعمي، ولذلك تعلمتُ أن أحتفظ بمثل هذه الكلمات المُلهمة لنفسي حتى بدأت تتجلى. الأهم من ذلك، أنني أدركتُ أنه لا يهم ما يظنه الآخرون، فما تتوقعه حول نفسك هو ما يُشكل حياتك. لقد غير ذلك التأكيد كل شيء، بالنسبة إليّ، تماماً كما علم مُعلمي الحكيم أنه سيفعل.

منذ ذلك الحين بدأتُ أؤمن أن كل شخص لديه تألق في الداخل. لقد بدلتُ كلمات مُعلمي مسار مصيري، واليوم عندما أقدم ندوة

بعنوان «أيقظ عبقرتك!»، أشاهد الناس يُوقظون أعمق مكنوناتهم بأدوات بسيطة كتلك التي أو شك على مشاركتكم بها.

أولاً، نَظَم قائمة بأسماء جميع الأفراد الذين تعتبرهم عباقرة في الحياة، بغض النظر عن مجالاتهم المختارة، سواء كانت في الموسيقى، الفن، الشعر، الرقص، العلوم، أو الروحانية، دون أسمائهم، ثم حاول إيجاد وقراءة سيرهم الذاتية. في الواقع سجّلتُ مرّة قائمة بجميع الفائزين بجائزة نوبل من كلّ فئة منذ انطلاق الجائزة. قرأتُ عمل كل حائز على جائزة نوبل، والتهمتُ كل نصّ حصلتُ عليه، ونقبتُ في قصة حياته أو حياتها.

من خلال قراءة السيرة الذاتية لهؤلاء الناس العظماء، ستكتشف ما اكتشفته: إنهم مثلك ومثلي. لديك من القواسم المشتركة معهم أكثر ممّا كنت تتصوّر يوماً، وعندما تُدرك هذا، ستبدأ في إيقاظ جزء منك، والذي يستطيع أن يُلهمك على نحو متناغم.

إذا وضعت يدك في وعاء من الغراء، فإنّ بعضاً منه سيلتصق. هكذا أيضاً، إذا أقحمت تفكيرك في الأعمال العظيمة للمُعَلِّمين، فإنّ بعضاً من براعتهم ستبقى معك. لديك أفكار متألقة. كل ما هو مطلوب هو الارتباط بعباقرة آخرين وذلك بالقراءة عن حياتهم، والبدء في تطبيق قانون العبقرية بتكرار عبارة الحقيقة لمُعَلِّمي. هذا سيُساعذك على بدء الاعتراف بالوجود الداخلي لبراعتك الخاصة، والتي تنتظر اكتشافها فقط.

قل لنفسك، أنا عبقرى، وأنا أطبق حكمتي. قل كلمات الطاقة هذه لنفسك كل يوم لبقية حياتك. حينما تصوغ هذه الكلمات السحرية داخلياً، تبدأ المعجزات الخارجية في الحدوث. سوف يتكشف لك بهاوك الداخلي، وتبدأ في السماح لنفسك بالتألق.

أترى، إذا قلت لنفسك إنك عبقرى، وكررت ذلك كل يوم،
فسيصبح حقيقة بالنسبة إليك. بعد، ضي عامين على بدء قيامي بذلك،
كنت جالساً في مكتبة كلية الراشدين لمدينة وارتن، عندما بدأت
مجموعة من الطلاب في التجمع حولي. طلبوا مني أن أعطيهم درساً
في حساب التفاضل والتكامل، وسمعت واحداً من السادة الشباب
يجلس خلفي يهمس برهبة لصديقه: «هذا جون، إنه عبقرى!». في
تلك اللحظة، تذكرت بامتنان ما قاله لي مُعْلمي البالغ من العمر ثلاث
وتسعين عاماً.

ببساطة كرر هذه العبارة لنفسك كل يوم، وعندما تبدأ جميع
أجزاء جسمك في الإيمان بذلك، كذلك سيبدأ العالم. أنت عبقرى.
أنت زانع أبدأ في الارتباط مع العملاقة، انبع قانون العبقرية، وشاهد
النشاطات الرائعة التي تحدث في حياتك.

كلمات الطاقة

أنا عبقرى، وأنا أطبق حكمتي.
أنا العبقرى الذي يسمع الرسائل من روجي وأطيعها.
أنا العبقرى الذي يرى البصيرة الداخلية ويتبعها!
أنا أرتبط مع العباقرية وأقرأ أعمالهم وعبقريتهم تلتصق بي!
أنا عبقرى، وأنا أطبق حكمتي!
أنا عبقرى، وأنا أطبق حكمتي!
أنا عبقرى، وأنا أطبق حكمتي!

كلماتي من الطاقة

تأملاتي

كيف أستطيع استخدام قانون العبقرية اليوم لتحقيق غايات وأحلام وأهداف حياتي؟



اليوم السابع

قانون التقدير

هل سبق لك أن ذهبت إلى لقاء اجتماعي مُمل حيث كان واضحاً أن المُضيف بذل جهداً، ولكن هذا أضجرك بكل معنى الكلمة، فأقسمت ألا تذهب إلى «حفلة» مرة أخرى؟ بعد أن عدت إلى المنزل، فكرت: حتى لو لم يكن ذلك عظيماً جداً، لا يزال واجباً عليّ أن أكتب مُذكرة شكر للمُضيف. شاعراً بالالتزام جلست وكتبت رسالة هراء رنانة، تتطلب تصحيحاً، وإعادة كتابة، ثم تعديلاً أكثر. كان ذلك واجباً عليك القيام به، ونظراً لأنه لم يكن هناك شيئاً يلهمك حقاً، أصبحت العملية مضجرة ومُتعبة.

ماذا سيحدث إذا ذهبت إلى حدث آخر، ووجدت أنه مُبهج للغاية؟ ربما قابلت أناساً رائعين وتعلمت بعض الأفكار المدهشة، وفكرت، يا لها من تجربة رائعة! لقد تحدثت عنها على مدى الطريق إلى البيت، وأدركت أنك تشعر بالإلهام. جلست، وتقريباً على نحو أسرع مما كنت تُحرّك به قلمك، تدفقت من هناك وصاعداً كلمات حماسية من التقدير.

عندما كنتَ في حالة امتنان، كان هناك حذفٌ أقلّ، و إعادة كتابة أقلّ، وإعادة عمل أقلّ في حياتك. بالمثل، فإنّ منظمة مليئة بأناس مُمتنين شاكرين ليس فيها الكثير من التوظيف والإقالة والتدريب والتكرار بالقدر الذي يفوق الفهم، ليست كتلك التي لا تحتوي ذلك. أنت على قمة العالم عندما تكون شاكرًا.

هذا الموقف لديه القدرة على دمج جسدك، روحك، تفكيرك، قلبك. إنه يُبرز حقيقة روعتك ويسمح لك أن تكون موجوداً، متوازناً، واثقاً. إنه أحد القوانين الرئيسية.

عندما تُقدّر الحياة فهذا يعني أن يكون لديك إنجازات فيها. توقّف وفكّر في هذا: عندما ترتفع أسعار الممتلكات الأصلية، فإنهم «يُقدرون» بالقيمة، وذاك هو ما يرفع قيمتهم. إن قانون التقدير يُعلمك كيفية رفع قيمتك، ويُساعدك على النمو. إنه ليس سرّ الإنجاز فقط، ولكنه أيضاً سرّ من أجل تقليل الحاجة إلى تعديل أو إعادة كتابة الحياة. عندما يكون لديك تقدير أكثر، تملكك حيوية أكثر ممّا تفعله في أيّ وقت آخر، ولذلك توقّف، تأمل، وفكّر فيما يُمكن أن تتقدّم له بالشكر. اجعل هدفك أن تكون مُقدراً لحياتك، وعبر عن شكرك للرحلة المذهلة التي تختبرها.

لقد علّمني الفيلسوف وعالم الرياضيات «جوتفرد ويلهلم لينيز» أهمية التقدير من خلال كتابه حديث ما وراء الطبيعة Discourse on Metaphysics، والذي قرأته للمرة الأولى عندما كنتُ في الثامنة عشر من عمري. الآن أنا أمرّر المشعل لك: اتبع قانون التقدير في حياتك، وشاهد مدى صغر التغيير الذي تحتاجه لنفسك، وكم ستُصبح حياتك مصقولة على نحو مذهل.

كلمات الطاقة

أنا أُقدّر حياتي.
إنّ حياتي تُقدّر بالقيمة عندما أتعلّم أن أُقدّر الحياة.
إنّ جوهرِي وروحي، وتفكيري وقلبي، ودماعي وجسدي، كلّها واحد
عندما أكون مُقدراً.
بفضّ النظر عن السرور والألم، أنا أُقدّر عطاءات حياتي.
أنا مُنجز لأنني أُقدّر حياتي.
أنا أمضي وقتاً كلّ يوم بالتفكير بما أنا مُمتن تجاهه.
شكراً لكّ ما يكون، كما يكون.

كلماتي من الطاقة

تأملاتي
كيف أستطيع استخدام قانون التقدير اليوم لإنجاز غايات وأحلام
وأهداف حياتي؟



قناة محيي الخشب على التليجرام



الإسبوع

الثاني



فتاوة مصري
الخطيب علي
التليبي جدام

قانون الحيوية

غالباً وإلى حد بعيد ما، يأتي الناس إليّ ويصرّحون بقولهم: «جون، إنني أرغب في الحصول على طاقة مثل التي عندك! من أين تحصل على الحماس لكل ما تقوم به؟».

أجيبهم: «حسناً؛ إن كررتي ووضحاً في مهمتي ومُحددات توجّهي في الحياة ربّما كان أهم مصدر للحيوية». هناك سبع أدوات ساعدتني أن أعيش بأكثر ممّا تحمل الكلمة من معنى:

اعرف إلى أين أنت ذاهب. إذا كان لديك خريطة طريق واضحة، فهذا أسهل بكثير من أجل الوصول إلى مكان ما. ترتفع طاقتك عندما تكون واضحاً في هدفك واتجاهك.

كن شاكراً. «يُرَجى الرجوع إلى قانون التقدير السابق وقانون الامتنان لمزيد من المعلومات أيضاً». عندما تكون شاكراً لحياتك، تنتعش طاقتك، وعندما تكون ناكراً للجميل، تكون مُحبطاً.

كُلُّ باعْتدال. يُحاوَل كثير من الناس تنشيط أنفسهم بالمشاهدة مُعتقدين أنهم يحصلون على المتعة من الطعام، ولكن هذه ليست طريقة للقيام بذلك. لقد ثبت فعلاً أنه إذا كنت تأكل أقل، سيكون لديك زيادة في الحيوية. أنا لا أقصد أنه يجب عليك اتباع نظام غذائي مثل «غاندي»، فقط كل على نحو خفيف أو معتدل. تمش بعيداً عن الطاولة عندما تشعر أنك لست على ما يُرام، بدلاً من الزيادة في ذلك. ستجد أنك تملك المزيد من النشاط للقيام بالأشياء التي تُحبها. قد تكون نحيلاً إلى حد ما، وهذا شيء رائع، فإن تخسر باوندين أفضل من أن تزدادهما، فقد أظهر بحث بيولوجي أن الناس الذين يأكلون على نحو أقل يعيشون حياة أطول، ولديهم حيوية أكثر.

اشرب الماء. إن أولئك الذين يشربون كميات كافية من الماء «وليس السوائل الأخرى» يزيدون حيويتهم، ولذلك تأكد من أن تشبع بالماء يومياً. أنا أشرب الماء حتى أثناء الكتابة والكلام، لأنه المذيب الشامل الذي يفتح ذهني لفهم أكبر.

تنفس على نحو جيد وعميق. كشفت ملاحظتي لبعض من أكثر الشخصيات الساحرة والجذابة في العالم أنهم يستنشقون عميقاً من البطن، مثل «بافاروتي»، إنهم يتنفسون بمتعة حياة لا تصدق.

لَمْ لا تُحاوَل الآن؟ املاً صدرك وبطنك بنفس كامل وعميق. استمر قليلاً، واسمح للأوكسجين بالدخول ولثاني أكسيد الكربون بالخروج. إن ممارسي اليوغا في الفلسفة والصوفية الشرقية يصفون التنفس بكلمة «برانا»، أو قوة الحياة الأساسية. في كل مرة تستنشق فيها، أنت تتنفس بحيوية، ولذلك انتهر فرصة هذا.

اقرن بين مهنتك وهوايتك. وذاك هو، تأكد من أن هناك رابطاً بين عملك وبين ما يُثير حماس فكرك وقلبك. إذا كنت لا تفعل ما تُحب،

ولا تُحبّ ما تفعل، فأنت في حالة كبح دائمة، وهذه أسرع وسيلة لاستنزاف طاقتك. هل تريد أن تُنهك وتُثبّت نفسك بأشياء لا تُحبّ فعلها؟ نادراً ما يكون ذلك! حدّد مهمة عملك: كن واضحاً بشأنها واتبع هذه المبادئ لإضافة الحيوية إلى حياتك.

ابتسم. تستطيع الابتسامة تغيير وظائف أعضائك وترفع نظرتك للحياة، ولذلك اذهب خارجاً وقف في جمال الطبيعة. انظر عالياً نحو السماء، وابتسم، وقل: «شكراً لك أيها الكون! أنا مُمتنّ تجاه العطايا التي أتلقها». سوف تنتعش طاقتك على الفور، ولن تجد قوة في جسمك فحسب، بل ستجد نشاطاً في تفكيرك أيضاً، وحيوية أكثر في تعبيراتك وأفعالك الإبداعية.

سوف تكون فرداً أكثر إنتاجية، تحيا حياة أكثر نشاطاً وروعة، وذلك باتباع هذه المظاهر السبعة لقانون الحيوية التي تهتمها هنا.

كلمات الطاقة

أنا أعرف وجهتي، لأنني أحمل مهمّة.

أنا آخذ وقتي لأكون شاكراً كل يوم.

أنا أكل باعتدال.

أنا أشرب الكثير من الماء.

أنا أتنفس بعمق بينما أقول: «شكراً لك، أيها الكون!».

أبتسم للحياة والناس من حولي.

تُساعدني مهنتي في تحقيق هوايتي.

أنا أحبّ ما أفعل، وأفعل ما أحبّ.

كلماتي من الطاقة

تأملاتي

كيف أستطيع استخدام قانون الحيوية اليوم لإنجاز غايات وأحلام وأهداف حياتي؟



اليوم السابع

قانون الصمت

عند قراءة عنوان هذا الفصل، ربّما سوف تُفكر أنه لا ينبغي أن تقول أي شيء عن ذلك! سيكون هناك بعض الحكمة في ذلك، ولكن لدي بعض الأشياء أقولها لكم.

تخيّل ماذا سيحدث لو جلست مدة خمس عشرة أو ثلاثين دقيقة «أو أكثر» في صمتٍ محض، ليس هناك ما يُنهي سوى الأصوات الطبيعية في البيئة. عند القيام بذلك، ستبدأ أثرثرة دماغك في التناقص فجأة، وتكون هناك أفكار مُشرقة قادرة على الدخول إلى ذهنك، وقد تظهر على السطح إجابات لمشاكل غير محلولة. في الواقع، لقد تمّت ولادة بعض من كبرى إنجازات العبقريّة الإنسانيّة في لحظات من الصمت.

هذه هي قيمة التأمل، والتي غالباً ما يُساء فهمها كشيء من الطقوس المُعقّدة أو الصعبة. قد تكون كذلك، ولكن يُمكن أن تكون أيضاً بسيطة كتمضية بعض الوقت «مهما كان قصيراً» بهدوء من أجل السماح

لتفكيرك بإيقاف القلق من التفاهات. تستطيع القيام بذلك جالساً أو مستلقياً، قبل أو بعد العشاء أو الغداء، ولكن أوجد وقتاً ومكاناً لمثل هذا التأمل أو التفكير، وقتاً حيث تكون ببساطة في صمت خالص.

في كل عام أو عامين، أعقد ندوة بعنوان «أربعة أيام من الحكمة»، أَدْعُو الناس من جميع أنحاء العالم ليأتوا ويكونوا معي في صمت. كثيراً ما يُوجَّه إليّ سؤال: «لماذا يأتي شخص ما على طول الطريق من أنحاء العالم ليكون ساكناً؟». إنهم يفعلون ذلك لأنه يحدث تجارب استثنائية. قال بعض الحضور إنهم أيقظوا تجارب التخاطر كالقدرة التي تمكنهم من التواصل دون كلام، وهكذا بدأوا في قراءة أفكار الآخرين، وزعم آخرون أنهم توصلوا إلى حلّ مشاكل كانت عصية على الحلّ في حياتهم. وأصبح صامتون آخرون في النهاية واضحين حول مهمتهم واتجاه حياتهم.

عندما كنّا لا نتحدّث وموجودين حقاً، أيقظنا فعلاً بعض القدرات المذهلة. فجأة اتصلت أفكارنا النبيلة، بما يُشبه العقل المدبر، وبدأنا في التقاط أفكار بعضنا البعض. هذا شيء مليء بالقوة، لأننا «من خلال نياتنا» بدأنا في التناغم مع أيّ شخص تقريباً. نحن بطريقة ما بدأنا في التفكير والشعور بما هم عليه.

أنا أشجّعكم على الجلوس بصمت، والدخول في حالة من الامتنان، والتأمل في صمت تامّ لما لا يقل عن خمس عشرة دقيقة كل يوم. احتفظ بورقة وقلم معك لتسجيل أيّ وحي أو أحلام مُلهمة تلوح لك.

إنّ أحد طقوسي اليومية هو أن أدخل في حالة من الشكر عن طريق تعداد العطايا والتفكير في كلّ التجارب أو الإنجازات التي أقدّرها حقاً في حياتي. ثمّ أجلس في صمت وأسأل: «أيها المصدر الشامل لجميع الوجود، هل لديك رسالة لي اليوم؟».

في مثل لحظات الصمت هذه يأتي صوت من المصدر الداخلي
لتفكيري يُجيبني هامساً: «نعم! افعل هذا».

إن الصمت فعال: لأنه يُتيح لك التناغم مع حدسك وإلهامك
المُوجّه، ويزوّدك بحلولاً للمشاكل. قدّم لنفسك هذه الهدية. سوف
ياخذك قانون الصمت إلى مستويات أعلى مما كنت تتصوّر. إنه واحد
من القوى السريّة التي تملكها كإنسان، ولذلك كن صامتاً.

كلمات الطاقة

في صمت قلبي، أعرف من أنا وما أنا هنا من أجل القيام به.
تحدّث روعي كلّ يوم إلى قلبي بصمت، وأنا أستمع إلى حكمتها.
أمضي وقتاً كلّ يوم في الاستماع بتعمّق إلى روعي في صمت.
أنا صامت، أنا شاكر، أنا حاضر.
أجلس خمس عشرة إلى ثلاثين دقيقة يومياً في امتنان صامت.
أبقى صامتاً ومتوازناً.
إن صمتي تنوير يُساعدني على تحقيق أحلامي.

كلماتي من الطاقة

تأملاتي

كيف أستطيع استخدام قانون الصمت اليوم لإنجاز غايات وأحلام وأهداف حياتي؟



قناة محيي القلب على التليجرام

قانون اليقين

تخيل أنك تُجري مقابلات مع شخصين من أجل وظيفة. يمتلك كل منهما مؤهلات وتعليماً متشابهاً، وعدداً مماثلاً حتى من سنوات الخبرة، إلا أن أحدهما يُظهر بوضوح درجة أكبر من اليقين عن الآخر من الحكمة أن تُوظف الشخص الأكثر ثقة لأن الفرد الذي يُظهر إيماناً راسخاً أكبر، يمتلك احتمالاً أعلى لإنجاز أكثر في الحياة وأن يصبح رائداً.

إن الخوف والشعور بالذنب الذي يُقلل من اليقين قد أوقف الكثير من الناس عن تحقيق ما يُحبّون فعله بصدق، ومن قيادة الحياة التي يرغبون فيها حقاً. أنتم ترون أن كل من لديه أعظم اليقين يقود قوادماً لعبة الحياة.

على «سبيل المثال»، دُعيت للمشاركة في اجتماع جمعية أصحاب المنازل المحلية منذ سنوات عديدة. كان هناك حوالي اثني عشر شخصاً آخرين في الغرفة، وكان الجميع يُجادلون لصالح المشروع

المُفضّل لديهم. كانت هناك حالات قُدّمت لإضافة الأرصفة، وغرس الأشجار، وبناء مدخل جديد، وتركيب نظام أمني جديد. عندما أصبحت مناقشاتهم أعلى صوتاً وأكثر شراسة، جلستُ في صمت واستمعتُ فقط.

من خلال الجلوس هناك بهدوء، دون ردّ فعل، كان يُنظر إليّ على أنني على درجة من الحضور واليقين. عندما انتهى الجميع من الكلام، استداروا نحوي، وسألني أحدهم: «حسناً، دكتور ديماريني، ماذا ينبغي علينا أن نفعل برأيك؟».

نظرتُ إليهم واحداً تلو الآخر، ثمّ قلتُ: «أعتقد أنه سيكون من الحكمة أن نفعلهم جميعاً. إذا وزّعت التكلفة الكاملة بين جميع الناس في الحي، يُمكن أن ترتفع ببساطة. لا أعتقد أنه سيكون هناك صعوبة كبيرة في تحفيز أعضاء المجتمع للمشاركة، لأنّ التقدير العامّ في قيم العقارات الفردية سوف يتجاوز نفقاتها الفردية. لن يكون هناك حاجة إلى أدنى تفكير: لن نحتاج إلى المجادلة حول التفاصيل بمجرّد القيام بها جميعاً. حتى لو شارك خمسون في المئة فقط من الأسر لدينا، فإنّ مجموع التكاليف المُقسّمة بيننا لا تزال معقولة على نحو فردي».

إنّ صمتي و يقيني اللاحق أننا كمجتمع يُمكننا فعل ذلك قد أثار حماس الجميع من أجل اتخاذ إجراء والانضمام إلى النقاش. لقد أنجزنا جميع الأهداف خلال الأشهر القليلة المقبلة، وأضفنا قيمة إلى ممتلكات الجميع.

إذا كنتَ في المبيعات، وكان لديك يقيناً أكبر من اليقين الذي يمتلكه الشخص الذي يشتري منك، فسوف تتمّ عملية البيع. إذا كنت تملك ثقة بالطريقة التي تُقدّم بها نفسك للجمهور، فستحكم وتؤثر على المستمعين. كيف يُمكنك إضافة هذه الخاصية إلى حياتك؟

♦
أدرس المجال الذي تُحبّ أن يكون لديك يقين فيه.

كرّر أي مهارات لازمة ومرتبطة به.

مارس الفعل يمين، العيب الدور. كي تكون: تصرّف كما لو كنت.

لو كنت تعيش الحياة مُتخيلاً نفسك بثقة ومستخدماً آلة تصويرك البصرية، التصوير الضوئي لتفكيرك الداخلي، أو الرسم البياني الذهني من أجل تصوّر نفسك تعيش كما تُحبّ أن تعيش، عندها سترفع مستواك من اليقين. ابدأ الآن بتأكيد فقط كيف تُحبّ أن تكون حياتك. قل لنفسك: أنا واثق. أنا أعرف هذا. أنا سيّد. عندما تُكرّر هذه العبارات يومياً حتى ترتعش كلّ خلية من خلايا جسدك معها، كذلك سيصدقها العالم.

إنّ تأكيداتك وتصوراتك سوف تبني ثقتك، وسوف تُضيف تصرفاتك القوية إلى ذلك. إنّ ما تراه لنفسك، ما تقوله لنفسك، وما تفعله، جميعها تُحدّد مسارك. إنّ قانون اليقين يُمكن أن يُشكل الفارق بين أسلوب حياة عادي وأسلوب آخر من الانجاز المدهش. لديك القدرة على أن تعيش حياة أحلامك من خلال الزيادة في اليقين.

كلمات الطاقة

أنا سيّد المتابعة. أنا أفعل ما يجب.

أنا قوي. أنا مُتحمس. أنا واثق.

أدرس الحقيقة وأتشارك الحكمة.

أنا أدرس. أتدرّب. أكرّر. أنا أتصرّف وكأنني على يقين.

أنا أرى، أقول، أعمل، وأعرف أنني على يقين.

بما أنني أنمو يومياً في اليقين، فأنا أعيش حياة أحلامي.

كلماتي من الطاقة

تأملاتي

كيف أستطيع استخدام قانون اليقين اليوم لإنجاز غايات وأحلام وأهداف حياتي؟



قانون التأمّل

قانون التأمّل

رُبّما جنستَ في صمت أو تأملت سابقاً «بالتأكيد فعلت ذلك إذا اتبعت التأمّل الذي قدمته في اليوم التاسع»، ورُبّما أدركت حالاً مدى أهمّية فنّ التأمّل بالنسبة إلى أولئك المهتمّين بإيجاد حياة رائعة. إذا حصل هذا فمرحى لك! وإن لم يحدث، فهذه فرصتك. على أيّ حال، سوف نسترجع اليوم المكونين الأساسيين لهذا القانون. أحدهما مُنفعِلٌ وتقبلي والآخر نشيطٌ وجازم.

خلال التأمّل المُنفعِل، أنت تجلس في صمت تامّ بينما تُعدّد بركاتك وتدخل في حالة من التقدير العميق. بعدئذ تبقى ببساطة مع عينين مغلقتين ويتجه رأسك وعيناك لأعلى قليلاً. في هذا الامتنان الهادئ، يفتح ذهنك ويسمح للأفكار بالدخول. إنّه يُذوّب أيّ جمود ويُصبح واضحاً ومُتقبلاً، فتُصبح حاضراً.

من أجل ممارسة تجربة التأمّل المُنفعِل، حافظ على تلك الحالة الصافية والهادئة والمتقبلة مدة خمس دقائق على الأقل، محتفظاً بدفتر

ملاحظات صغيرة إلى جانبك من أجل كتابة أي أفكار تأتيك. أنت مثل جهاز استقبال، وسوف تتلقى أفكاراً ملهمة في هذه الحالة. عندما يظهر أحدها فجأة «شيء تستطيع استخدامه في حياتك العملية»، دون ذلك وعود إلى تأملك. ببساطة استمر بصمت في تلقي توجيه جديد أكثر.

تذكر هذا فقط: كلما كنت مُمتناً أكثر، يكون الاستقبال أسهل، ويكون دخول الأفكار أسرع، وتكون الصورة أكثر دقة، والرسالة أكثر وضوحاً، وكلما نثرت المزيد من الامتنان، تلقيت صفاءً أكثر. إذا كنت ناكراً للجميل، ستصبح مشتتاً، وتفكيرك غائماً، لأنه سيكون لديك الكثير من «الجمود» في نظام الاستقبال الخاص بك. على أي حال، عندما تدخل في حالة من التوازن والامتنان، تصبح التأملات واضحة، ويمكن للاستقبال المنفعل أن يُعطيك رؤى مذهشة سترغب في أن تدونها.

حالما تكون قد تلقيت فكرة ملهمة، بعدئذ تبدأ النموذج الثاني من التأمل: الجزء النشط. هذا يعني اتخاذ مفهوم جديد والتركيز عليه فوراً بالتفصيل، مع تركيز وحضور تام. احتفظ بالصورة الأصلية لتأملك المنفعل، ثم اشحذها مع زيادة الانتباه إلى التفاصيل. تخيل نفسك تمثل هذا الإلهام في واقع ملموس.

أنت تبدأ كمخلوق يتلقى بصيرة، وتنتهي كمُبدع يُبرهنها. من الاستقبال المنفعل إلى الخلق الفعال: هذان هما نموذجا التأمل.

عندما تُوجّه تفكيرك في هذا الاتجاه بوعي، فإن الأفكار التي تُلهمك تُصبح جزءاً من حياتك اليومية. طبق قانون التأمل كل يوم. إنه يستغرق حوالي خمس عشرة دقيقة فقط ككل، ولكنه يسمح لك بالدخول حقاً إلى «المجال».

مع حلول ذلك الوقت، تُصبح حاضراً مع إبداعاتك التي تبدأ في الظهور في حياتك. أنت تجذب الناس الأمثل، الأماكن، الأشياء، الأفكار، والأحداث في تفكيرك وتجعلها حقيقية. أمسك بصور أحلامك، وطبق التأمل المنفعل والتأمل الفعّال في حياتك، فقانون التأمل يُساعد على جعل أحلامك الأكثر إلهاماً واقعاً.

كلمات الطاقة

أنا أحب التأمل يومياً.
يجلب تأملي الإلهام إلى حياتي اليومية.
يُضيف تأملي إلى قوتي ويُحقق هدفي.
يجلب تأملي النشاط لغايتي وهدف عملي.
يملؤني تأملي بقوة الحضور.
من خلال التأمل، أفتح قلبي ليعيش حياة أحلامي الملهمة.
من خلال التأمل، تزداد حياتي وضوحاً وامتناناً.
من خلال التأمل، أركز على أدق التفاصيل، وتظهر أحلامي.

كلماتي من الطاقة

تأملاتي

كيف أستطيع استخدام قانون التأمل اليوم لإنجاز غايات وأحلام وأهداف حياتي؟



الحيوة والآداب الشهرية

قانون الاتزان

في بعض الأحيان، قد ترى رجلاً وسيماً أو امرأة جميلة وتذهل بمظهرهم الأخاذ، وزُيِّما أصبحت مفتوناً بهم شهوانياً. زُبَّما في وقت آخر، تدنو ذلك سيارة أثناء القيادة فأصبحت مُنزعجة و غاضباً أو مُنعصاً تجاه السائق. من وجهة نظرك، فقد عاملك هذا السائق بطريقة غير لائقة. عندما تشعر بالانبهار أو الغضب تجاه شخص غريب، لا تكون مُسيطرأ على نفسك، بل على العكس فإن ادراكك الحسي غير المتوازن تجاه ذلك الشخص هو الذي يتحكم بك. أنت لا تمتلك الاتزان «حالة من التوازن الثابت والمستقر»، بل تُصبح خارجاً عن السيطرة عاطفياً.

عندما ترى الإيجابيات أكثر من السلبيات أو بالعكس، تُصبح مسنهلكاً ومتدهيراً وفقاً لوجهة نظرك المشوشة. كي تمتلك الحضور والاتزان «رهي كلمات مرادفة للتوازن»، يجب أن ترى الحياة باتزان. أنت ملزم بمواجهة الأحداث التي تبسو هيئة في بدايتها، لكنك ستراها فيما بعد تمام السعادة. هناك تجارب أخرى تراها في البداية رائعة

تُصبح مريعة في النهاية. في الحقيقة، هذه الأحداث لم تكن أي من ذلك، فقد كانت متوازنة دائماً، ولكن تفكيرك كان مذهولاً مؤقتاً. إنَّ الانبهار والاستياء كفيفان، ولكنَّ الاتزان الودود الحقيقي يرى كلَّ الحياة منسجمة.

تبعاً للفيزياء، كلُّ حدث له توازن وهو محايد في كليته. هذا صحيح تماماً إلى أن يأتي الناس بمفاهيم الخاطئة وأحكامهم الفردية، ولذلك، عندما يحدث شيء، تميل له أو ترفضه، أو عندما يُشتت انتباهك شيء، ويُبعدك عن السيطرة على نفسك، ابحث بعمق في داخلك، ثم ارجع وانظر إلى الحدث بعيون التوازن.

ها هي ذي أداة بسيطة تُساعدك على القيام بذلك: تذكر حدثاً تعتبره مريعاً وفكر كيف خدمك في الواقع. هل جعلك عرضة للمحاسبة، أكثر حكمة، أكثر تواضعاً، أم أكثر واقعية؟ هل وازن سوء الفهم بأنَّ الحياة ستكون لطيفة كل الوقت، أو أنه لا يفترض وجود مشاكل على الإطلاق؟ هل ساعدك لتكبر كإنسان؟ سجّل أفكارك على ورقة.

تذكر الآن شيئاً اعتقدت أنه رائع. هذه المرة، اكتب كيف أنه كان عقبة بالنسبة إليك، حتى ينتابك شعور بالهدوء الداخلي، الصدق، والاتزان. في داخل كلِّ موصوف على أنه «بغيض»، يوجد «رائع» مخبئ، وفي داخل كلِّ «رائع» مدرِّك يوجد شيء «شاق» خفي.

إنَّ الاتزان شاف وجذاب. إنه عملية مركزية تسمح لنا بالبقاء في حالة من التركيز وتجنب الانحرافات. تُساعدك هذه الحالة على تحقيق أحلامك ورؤاك وتُعطيك القدرة على القيادة، بغض النظر عما آلت إليه الأمور. إن كنت ضحية ظرف ما، فإنه يتحكم بك، ولكن إن كنت سيّد الظرف ورقصت فقط، تبقى متزناً.

حافظ على منظور متوازن: اتبع قانون الاتزان.

كلمات الطاقة

أنا أستوعب إيجابيات حياتي وسلبياتها على حدٍ سواء، كوجهين
لشيء واحد، وأبقى متوازناً ومتزناً.
يفتح قلبي بامتنان لدروس الحياة المتوازنة في الخُب. كل ما يحدث
اليوم يخدمني ويخدم الآخرين، بغض النظر عن القطبية.
أنا مُمتن للتوازن السلبي والإيجابي في حياتي.
داخل كل أمر رهيب هناك شيء رائع. وداخل كل أمر رائع هناك أمر
رهيب.

كلاهما يُشكل الخُب.

أنا متزن وموجود وأرى التوازن

كلماتي من الطاقة

استطيع الحصول على حصة من ربحي خلال 60 يوما

تأملاتي

كيف أستطيع استخدام قانون الاتزان اليوم لإنجاز غايات وأحلام وأهداف حياتي؟



اليوم الثالث عشر

قانون الانتقال

لنقل أنه لديك عمل لا تحبه. أنت تُفكر، يجب أن أذهب إلى العمل اليوم، يا للهول!. أنت في مزاج بائس، ونست ملهماً بما تفعل، فمهنتك وهوايتك غير مترابطتين. في هذه الحالة، أنت في إحدى الحالتين: من ناحية قد لا تعرف ماذا تحب أن تفعل، وهذا على الأرجح سبب كونك في هذه الحالة. أو من ناحية أخرى، قد تعلم ماذا تريد، ولكنك محبط لأنك على الرغم من أنك تريد القيام بذلك، ولكنك لا تعرف كيف. يُوفر لك قانون الانتقال بعض الأفكار حول كيفية إجراء تغيير من شيء لا تستمتع به إلى شيء تستمتع به.

ابدأ بوضع تعريف واضح تماماً لما تود فعله. حتى تعرفه وتُعلمه لنفسك، لماذا يُعطيك الكون هذا؟ لن تهبط الفرصة بين يديك إن لم تكن مُستعداً لاتخاذ بعض الاجراءات نحوها، وتكون واضحاً حيال ما تريد. هذا يُشبه محاولة توظيف شخص لعمل لم تضع له عنواناً. تخيل القيام بذلك، وسترى أنه لن ينجح.

إلا أنك إذا حددت تماماً كيف تريد لحياتك أن تكون، أعتقد أنك تستطيع حرفياً إنشاء أو جذب الأشخاص، الأفكار، والأحداث إلى عالمك، «فضلاً عن الماديات»، من أجل دعم كل عمل يُمكن تصوّره قد ترغب فيه. بعبارة أخرى، أن تعمل ما تُحبّ، وتُحبّ ما تعمل هو أمرٌ مُمكن، وستقاضي عليه على نحو رائع.

لكن أولاً، من المُهم أن تُحدد ذلك. من أجل ذلك، اجلس إلى حاسوبك وَاكتب «أو أحضر ورقة وَاكتب» بالتحديد كيف تتمنى أن تُمضي أيامك، أو المهنة أو الوظيفة التي تتحمّس للقيام بها. فلتقم بوصفها كلياً وعرفها. عُد الآن إلى الوراء وانظر إلى كل المناصب التي شغلتها، لأنه لا يوجد أغلاط في أيّ منها. لقد قدّمت وظائفك السابقة لك خدمة: لقد أعطتك أدوات ومواهب سوف تُساعدك في متابعة أحلامك. اكتشف كيف أن تلك التجارب كانت ضرورية، وفكر كيف يُمكنك إضافتهم جميعاً، رجاءً لا تُلقهم بعيداً! بل على العكس، ابن عليهم: كيف يُمكنك استخدام هذه المهارات في مسارك الجديد؟

بعد ذلك ابدأ بمسودة عمل. قد تحتاج إلى مشورة مُعلّم أو مُدرّب أثناء العملية، لكن امض قدماً وابدأ في تطوير خطة عمل للمرحلة الانتقالية لكيفية الدخول في مهنة أحلامك. قد تُفكر: حسناً، أنا لستُ مقاولاً، أنا لا أريد البدء في عملي الخاص. قم بهذه الخطوة على أيّ حال، كما لو كنت مهتماً بالمضاربة لمصلحتك. قد تكتشف أنك مقاول أكثر مما كنت تعتقد، وذلك إن زوّدت نفسك بالبرنامج الذي يسمح لك بتجاوز الخوف وتحجيم الأمور الطارئة بحجمها. تُساعدك هذه الخطوة على هزم أيّ شكوك قد تمتلكها، ولذلك ضَع خطة لكيفية القيام بما تُرغب فيه.

حضرت سيدة في كندا إحدى برامجي في التنمية الشخصية والتي تهدف إلى «خلق الحياة المهنية والحياة التي تحلم بها». اقتربت

منى وقالت: «حسناً، ما أحب فعله هو الرقص»، كانت امرأة جميلة وضخمة تنسجم مع الموسيقى، إلا أنها ادّعت: «لكنني لا أستطيع القيام بذلك! أنا أعمل سكرتيرة حالياً».

قلتُ لها: «حسناً، فسري كيف تُحبّين أن يكون عملك».

كرّرت القول: «أنا أسعد فقط بالرقص»، ثم أضافت: «وأتقاضى الأجر عليه».

جلسنا لتبادل الأفكار والبدء، في خطة عمل جديدة، وفي أقل من ساعة، وضعنا منهجاً أولياً وأنشأنا العديد من الأفكار المُبدعة. خمن ما الذي فعله تلك السيدة اليوم؟ إنها تسافر إلى العديد من البلدان وتُنظّم رحلات لأولئك الذين يُريدون تعلّم أشكال الرقص الفريد حول العالم، مثل الفلامينكو الإسباني، والترانتيلا الإيطالية، والعديد من الرقصات الأخرى. إنها تأخذ الناس في رحلات لا تُصدّق «في بعض الأحيان ما يزيد عن خمسة عشر أو عشرين شخصاً»، وتُضيف رسوم خدماتها إلى سعر الرحلة، وتقضي أيامها ترقص، وتُسافر، وتتقاضى الأجر على ذلك.

تستطيع جني المال من خلال فعل ما تُحبّ وحبّ ما تفعل. ببساطة يجب أن تأخذ وقتك الكافي لخلق وتنفيذ الخطة، ذلك لأن الانتقال دون هذه الخطوة هو تقريباً ضمان للفشل. مع عملية مدروسة جيداً، ربّما تستطيع صنع فارق أكثر سلاسة.

تأكد من تقدير عملك الحالي في الوقت الراهن، لأنه يجعل من مهنتك الجديدة مُمكنة. فقط لا تقفز من وضعك بطريقة عمياء أو بتهور، لأن ذلك أشبه بالقفز من الأرجوحة دون شبكة أمان تحتك. قدر ما تملك، وتأكد من أنك تُصمّم خطة انتقالك. اتبع قانون الانتقال كي تفعل ما تُحبّ وتُحبّ ما تفعل.

كلمات الطاقة

أنا أُحدّد وأنتقى ما أحبّ أن أقوم به يومياً.
أنا أسعد بتحديد ما أحبّ، وبالتخطيط لما سأتناقضاه عليه!
أرى كيف يُساعدني عملي الحالي لأن أفعل ما أحبّ.
كلّ ما أفعله أو فعلته هو نقطة انطلاق لمهنة أحبّها.
أخذ وقتي من أجل التخطيط لحياتي، وأنا منفتح على الأفكار
المستوحاة دائماً.
إنّ انتقالي من مكاني إلى حيث أخطط الذهاب يسير بسلاسة.
أحبّ ما أفعل، وأفعل ما أحبّ

كلماتي من الطاقة

تأملاتي

كيف أستطيع استخدام قانون الانتقال اليوم لإنجاز غايات وأحلام
وأهداف حياتي؟



اليوم الرابع عشر

قانون الإكمال

كلما قمتُ بأشياء بسيطة وأكملتها، دربت نفسك أفضل على القيام بما تقول أنك ستقوم به من أجل إتمام الأمور. من ناحية أخرى، في كل مرة تُعيّن هدفاً غير واقعي لا تلتزم به حقيقة، تُعوّد نفسك على عدم الالتزام بكلمتك. إنه يُعلمك أن تلتزم بكلماتك. في كل مرة تُحدد أهدافاً أعلى من قدراتك أو قيمك فلن تحققهم، وستسمع لك أن تُدني من قيمتك الشخصية «وربما تهزم نفسك أيضاً».

من الحكمة وضع أهداف، وتقسيمها إلى أجزاء أصغر حجماً في جدول زمني معقول، ثم قم بها. درّب نفسك على إنجاز ما تنويه، وكافئ نفسك، ثم انتقل إلى المهمة التالية، وافعل الشيء نفسه. إن السبب في أن معظم الناس يترددون ويُعاطلون هو أنهم لم يُقسّموا أهدافهم إلى أجزاء صغيرة قابلة للتحقيق في جدول مناسب، ولم يربطوا كلاً منها إلى قيمهم العليا. عندما تضع أهدافك في جدول زمني معقول وخطوات فعالة، فأنت تنوي إنجازهم ومكافئة نفسك كلما تقدّمت.

إليك واحداً تستطيع القيام به اليوم: ضع هدفاً لرسم دائرة متقنة «تُعجبك على الأقل»، وهو تمرين شائع عند الرسامين البصريين. إن بدأت برسم دائرة واستمررت في تكرارها حتى تكون قد طوّرتها أو رسمتها بإتقان، ستعود دماغك على فعل ما تقوله، وإكمال ما تنوي فعله. ثم كررها ثانية برسم مربع مُتقن، ثم مثلث، ثم قد يكون التصميم أكثر تعقيداً. عند قيامك بذلك، أنت تُعلم نفسك أن تتم أهدافك، التي ستعود إلى أحلامك.

إن الصبر والتدريب يصنعان الكمال. اتبع قانون الإكمال، قسم أهدافك إلى خطوات عمل صغيرة، ضعهم ضمن جدول زمني معقول، ثم كافئ نفسك عندما تُنهيهم. درّب نفسك أن تفعل كل ما تقوله أو تنويه، وشاهد ما الذي يحدث!

بالطبع يجب عليك أن تُفكر بعامل آخر: قد تُقرر غداً أنه لديك أمر أكثر أهمية للقيام به وتتجاهل خطتك السابقة. هذا جيد. لا تُوبخ نفسك على ذلك. أنت لم تفشل في إتمام هدفك، بل ببساطة أوضحته، أو رفعت مستواه. بعض الأشياء التي لا تُكملها هي ببساطة تحسينات السعي تجاه أولويات أعلى، في حين أن البعض الآخر غير مكتمل لأنك لم تُحدد الأهداف الممكنة، مع جدول زمني قابل للتحقيق. أتقن فن وضع أطر زمنية معقولة وأتمم ما تقول. ذلك سيصنع فرقاً هائلاً في حياتك، وستُعزز الإنجاز لنفسك. إن قانون الإكمال هو حقاً مفتاح التقدم البشري.

كلمات الطاقة

أنا أضع أهدافاً واقعية قابلة للإنجاز وأتممها.
أقوم بأشياء بسيطة وأتممها.
أقسّم أهدافي إلى خطوات عمل قابلة للتنفيذ بسهولة.
أضع جدولاً زمنياً منطقياً لخطوات عمل أهدافي.
أكافئ نفسي عند فعلي ما أقول.
أبقي نفسي مُنفتحاً لتنقيح خططي.
أدخل التحسينات على أولوياتي.

كلماتي من الطاقة

تأملاتي

كيف أستطيع استخدام قانون الإكمال اليوم لإنجاز غايات وأحلام
وأهداف حياتي؟

تستطيع الحصول على جنادة رائعة خلال 60 يوما





الأسبوع

الثالث



فتاة محبي الخطاب على التلبيح

التيوم الخاطرين شهر

قانون السبب الأعظم

افرض أنني كنت جالساً في الزاوية، ومشيتُ في اتجاهك وقلتُ:
«من فضلك، لدي مشكلة في دفع فواتيري، هل يُمكنك إعطائي بعض
النقود؟».

رُبما تُفكر: لدي مشاكل خاصة. اخرج من هنا!

أو ماذا لو أنني ظهرتُ وأعلنتُ: «هل تعلم، لدي بعض الأولاد في
حاجة إلى دخول الجامعة. هل أستطيع اقتراض بعض المال منك؟ هلا
ساعدتني؟».

رُبما تجيب: «انظر، لدي أبنائي أيضاً».

تخيّل لو أنني أخبرتك: «لقد رزقتُ وزوجتي طفلاً منذ ثلاث
سنوات، وكان طفلنا مشوّهاً. لم نكن جاهزين لهذا التغير الهائل في
حياتنا، وما زلنا مصدومين. كنا نتغلب على أنفسنا ونتساءل ما الذي
فعلناه لجذب هكذا تحدٍ. لقد جالت بخاطرنا كل الأشياء».

«ثم أدركنا أن الأمر منحة. قد يُعطينا هذا سبباً لتكريس حياتنا له. قرّرنا إنشاء مؤسسة كي نفعل ما في وسعنا للبحث العلمي حول التشوّه: ما أسبابه، ولماذا يمكن أن يحدث في حياة العائلات، وكيفية منع حدوثه والتعامل معه. في المحصلة، رصدنا ما يُقارب من ستين في المئة من مدخراتنا، وعشرة في المئة من دخلنا الحالي من أجل دعم هذا الجهد. هل تودّ أن تُساهم بطريقة ما لحماية الأطفال من الإصابة بالتشوّهات لدى ولادتهم؟».

لو أنني سألتك ذلك، لكنت أكثر ميلاً للمساهمة، لأنني حفزت سبباً أكبر من حاجاتي الشخصية المباشرة.

عندما يكون مشروعك يخصّك شخصياً، ستجد القليل من الراغبين في دعمه، ولكن لو كان هدفك يتضمّن ما هو أبعد من ذلك، ستجد مُساهمين بسهولة أكثر. كلما كُبر السبب، زادت فرصك التي تتلقاها بشأنه. هذا لا يتضمّن فقط المنظمات والأفكار الخيرية، بل حياتك الخاصة أيضاً: إذا كان هناك غرض أكبر لثروتك، ستجذب فرصاً أكبر للحصول عليها.

من الحكمة أن تسأل نفسك عندما تُطوّر السبب، لو لم أكن أعلم ما الذي سأفعله بالنقود التي أجمعها، لماذا سيُعطيني الكون إياها؟ هذا يعني، لو كنت تُحبّ جمع مليون دولار، تحتاج لكتابة ما الذي ستفعله بكل دولار. إن حلمت بعشرة ملايين دولار، فعليك أن تُسجّل بالضبط ما تُحبّ أن تفعل بكلّ جزء منها. ينطبق ذات المبدأ على الرغبات في مئة مليون أو مليار واحد: ضع خطة واضحة لكيفية تخصيص كلّ قرش. إن لم تكن تعرف ماذا تفعل بالنقود وغير مُتأكد من كيفية تدبّر ما تلقّيته، فلماذا يُعطيك الكون إياها؟

هذا مبدأ مُهمّ: احرص على امتلاك هدف أكبر من حاجاتك

المباشرة، أو أنه سيواجهك تحد لتجاوز حدود ظروفك الحالية. كلما
كبر سببك من ناحية أخرى، كبرت احتمالية امتلاكك ثروة أكبر، بما
أن المزيد من الأشخاص سيرغبون في دعم خطتك، كن جزءاً منها،
واستثمر فيها.

كن متأكدًا أيضاً من أنك تعلم ما الذي ستفعله بالمساعدات التي
تحظى بها. لماذا تنال ترقية في العمل لو لم تستطع تدبير مسؤولياتك،
ناهيك عن المستوى الجديد من المساءلة؟ بالمثل، لماذا تحصل على
ترقية في الثروة إن لم تكن تعرف كيف تتعامل مع ما تملك، ناهيك عن
مستوى جديد؟ هؤلاء الذين يديرون أموالهم بحكمة أكثر يحصلون
على المزيد ليديروها، وأولئك الذين يتعاملون بشح سيتلقون الأقل.

إن أحد أسرار هذه العملية هو أن تتأكد أنه لديك النية العظيمة
التي يمكن أن تدفق الوفرة إليها: قانون السبب الأعظم. لن تجد أي
شخص بثروة طائلة لا يملك هدفاً أكبر، لذلك كن متأكدًا أنك تخطط
أبعد من ذاتك.

كلمات الطاقة

لدي سبب عظيم لثروة عظيمة.

إن سببي أبعد من ذاتي بكثير.

أنا أعلم ما أود أن أفعله بكل دولار من ثروتي.

أنا أرى كل دولار من ثروتي يُستخدم لسبب أكبر من ذاتي.

لا يتعلق الأمر بي فقط. ينمو هدفي إلى ما هو أبعد من ذاتي.

أخدم نفسي والآخرين يومياً.

لدي مهمة.

كلماتي من الطاقة

تأملاتي

كيف أستطيع استخدام قانون السبب الأعظم اليوم لإنجاز غايات وأحلام وأهداف حياتي؟



اليوم الثاني من شهر

قانون الانضباط

قد يبدو هذا القانون غير ملهم مُفرداً، ولكن كلمة الانضباط تأتي من الجذر اللاتيني ذاته لكلمة تابع. منذ سنوات، سعيْتُ لاكتشاف مَنْ هم الأتباع الحقيقيون «على عكس المعنى المعتاد لكلمة «التابعون»، وأدركتُ أنهم أفراد يستمعون ويُطيعون الرسالة الداخلية وروى أرواحهم. إنهم يتبعون إلهامهم ولذلك يحثون على العمل ويُركزون في مساعيهم: إنهم يُظهرون الانضباط.

عبر السنين، سألتُ نفسي، كيف أستطيع التعبير عن المزيد من الانضباط المُلهم في حياتي؟ لقد علمتُ أنه كان أحد المفاتيح للعيش في وجود رائع وكامل. مع مرور الوقت، اكتشفتُ أن أحد الطرق هو استخدام قائمة مرجعية للحفاظ على تركيزي. لقد تصرّفت هذه القائمة كشيء حاث من أجل تذكيري ودفعي بالأسئلة مثل: هل فعلتُ هذا؟ هل فعلتُ ذلك؟ هكذا كوَّنت ما أدعوه المرجعية «هل فعلتُ». يالها من أداة قوية صغيرة! كل يوم، أتفحص الأشياء وأشطب ما فعلته. عندما بدأتُ في ممارسة المُعالجة، أبقى هذه القائمة على سطح مكتبي:

هل قرأتُ عبارة مهمتي اليوم؟

هل قرأتُ غاياتي الرئيسية وأهدافي اليوم؟

هل قرأتُ التأكيدات اليوم؟

هل أعطيتُ الأولوية لأعمالي اليوم؟

هل التزمتُ بأولوياتي اليوم؟

هل تواصلتُ مع زبائني مستفيداً من مصطلحاتهم وقيمهم؟

إنَّ كلَّ أمرٍ وجدته مساعداً في مهنتي أو حياتي كان مُدمجاً في قائمتي، وكلَّ بندٍ كُتب على أساس: «هل فعلتُ ذلك اليوم؟». أتفقدهم في كل مساء إن كنت أتممتهم أم لا، أو أضع إشارة X بجانب الأمور التي لم أقم بها. مع مرور الوقت، وجدتُ أنني أنجز أكثر بكثير من الأشياء التي عملتها بناء على القائمة المرجعية اليومية أمامي.

كنت كلَّ صباح أنظر لما وضعتُ عليه إشارة على أنه لم يُنجز في الليلة السابقة، وفي نهاية كلِّ يوم، أرى كم إشارة جمعتُ. بما أن الأفعال المتراكمة على قائمتي قد أثبتت أنها تعمل، أصبحت وسيلة لتبقيني على الطريق الصحيح، وتجعلني حتى أكثر انضباطاً.

قد تتساءل: ما الذي يحدث لو أنني أستخدم قائمتي لكنني لا أزال أتجاوز بعض الأعمال؟ اعتن بهذا الأمر بإنشاء نوع من نظام المكافأة حتى تكون علي يقين أنك تفعل ما تقول أنك تودّ فعله. لقد وجدتُ حافزاً كبيراً: كلما فاتني أحد البنود المدرجة على قائمتي، يجب أن أضع خمسة دولارات في وعاء صغير على مكتبي. عندما أنفذ كلَّ البنود على قائمتي، يجب على فريقتي أن يشتري لي الغداء، ولكن عندما لا أفعل، يجب عليّ معالجة أمر غدائهم، ومع عدد كبير من

الموظفين، فقد حثني هذا بعد حين! لقد دفعني لأعمل ما أرغب فيه حقاً. عندما يكون لديك «لماذا» كبيرة بما يكفي، تعني «كيف» بنفسها. هذا يعني، إن كان لديك مهمة ملهمة كفاية وكبيرة كفاية، فانت تميل إلى فعل الأشياء التي تُساعدك على تحقيقها.

قد يكون المُعلِّم عوناً آخر كبيراً لك في المسؤولية والانضباط. عندما كنتُ في السنوات الأولى من التطور المادي، وجدتُ نفسي في بعض الأحيان أتردد في المساهمة بمدخراتي. لم أكن قد تعلمتُ بعد الاسترداد الآلي المُعجَّل إلى حساب الادخار، والذي أتعلمه الآن. عندما كنتُ أملك المزيد من النقود، كنتُ أدخرها أحياناً فقط، وكنتُ ضعيفاً نوعاً ما.

أخيراً، وجدتُ رجلاً ترأس خدمة التخطيط المالي والذي ساعدني في أن أكون أكثر دقة. لم يُعطني خيار التردد في مشاعري، بل بدلاً من ذلك، وضع المال جانباً مهما كانت الأسباب، بغض النظر كيف أشعر أو أي أشياء أخرى تُشتت انتباهي. نجحت تلك الاستراتيجية وجعلتني أكثر وعياً لما أنفقه وأكسبه لأنه يضمن أن الادخار أولوية. إن لم تكن منضبطاً من نفسك، اجلب أحدهم ليُجعلك مسؤولاً، وسيُزودك باستراتيجية بسيطة تتبعها.

ها هي الأساسيات التي تُساعدك على تطبيق قانون الانضباط:

ابدأ بقائمة أعمال.

كافئ نفسك.

استعن بأحدهم ليُجعلك مسؤولاً.

ستبدأ قوة الانضباط في الظهور في حياتك. وأضمن أنك ستعمل

أكثر ممّا تعلم أنه يُجدي، وستعمل ما تُحبّه أكثر. ستصنع هذه القوة منك مُنضبطاً، وستعتاد على اللحاق بروحك أنت، وهذه هي الذات الفعلية.

كلمات الطاقة

أنا أقرأ قائمتي اليومية، وأعمل ما ثبت أنه يُجدي.
 أحبّ القوة التي تجلبها قائمتي لي:
 إنها تُبقيني ضمن المسار.
 أكافئ نفسي على القيام بأعمالي التي ثبتت أولويتها.
 لديّ شخص يجعلني مسؤولاً.
 أنا مُنضبط حكيم وجدير بالثقة.
 أستمع إلى حكمة روعي وأطيعها.
 أنا منضبط وممتنّ تجاه ذلك.

كلماتي من الطاقة

تأملاتي

كيف أستطيع استخدام قانون الانضباط اليوم لإنجاز غايات وأحلام
وأهداف حياتي؟

فتاوة مصري
الخطيب
على التليجرام

مكتبة جامعة القاهرة
القاهرة - مصر



قانون الارتباط

ربّما سمعت المقولة: «إن الطيور على أشكالها تقع»، «من عاشر القوم أصبح مثلاً لهم». ففكر في هذه العبارات. يمتلك الناس الذين تُعاشرهم تأثيراً كبيراً على رؤيتك للحياة.

منذ سنوات عديدة، بدأت في جمع قوائم شاملة من المُعتمدين والمعتقدات الدينية والفلسفية والروحية. أثناء جهودي لدراسة كل شخص معروف بعمقه على نطاق واسع، صادفتُ كتاباً لخص ثلاثة آلاف مذهباً من التعاليم الدينية ومختلف النظم العقائدية الروحية. في ذلك الوقت، جعلتُ قراءة بعض الأشياء من كل تلك التعاليم من أولوياتي، وجعلتها أيضاً هدفاً للسفر الأكبر عدد ممكن من الثقافات الموجودة، ومقابلة ما استطعتُ من القادة المختلفين والتابعين لهذه الاعتقادات والفلسفات.

لقد قمتُ بذلك على مراحل لأنني أوّمن أنّ الناس هنا يعيشوا بالتسامح، وليس التعصب. عندما تتعلم من الأفراد وتقدّرهم من

جميع النواحي، تُصبح حينها كائناً أكثر شمولية. إن الارتباط مع الناس من كل أنحاء العالم يجعلك حكيماً، وقضاء الوقت مع أولئك الذين يمتلكون كل أنواع المعتقدات الروحية يُساعدك في النمو، وليس فقط بروحانية وجمال، بل أيضاً بتفهم وتسامح. قال الفيلسوف المعاصر «ويل دورانت» الحائز على جائزة «بوليتزر» إن أعظم الأديان أكثرها تسامحاً. وأنا أقول إنك لو ارتبطت مع الناس في كل العالم دون حدود، ستُصبح أكثر استيقاظاً روحانياً، فلديك من الحكمة لتنظر من خلال أعين أكبر عدد ممكن من الكائنات.

انتق معلمين روحانيين كباراً وتشارك معهم، وستزيد دهشتك، أنك ستكون قادراً بالفعل على التواصل مع هكذا قادة مؤسسين وأساسيين. حاول مكالمتهم على الهاتف، وستكتشف أنهم أحياناً سيتكلمون معك فعلاً. منذ سنوات كنت أدرس حياة وأعمال العديد من الحائزين على جائزة نوبل لأنهم ألهموني. تحدثت مع اثنين من المُكرّمين على الهاتف، وكنت متفاجئاً ومسروراً بالتحدث معهم. في الآونة الأخيرة، رحلتُ إلى جبال الهيمالايا وخيمتُ فيها «بالقرب من قمة إيفرست»، ثم سافرتُ إلى «نيبال»، حيث استطعتُ مقابلة «بونبو لاما» وهو زعيم تعاليم تدعى ديانة «بون». حظيتُ بنقاش فلسفي معه دام خمساً وأربعين دقيقة عن الحب والامتنان في العالم اليوم. كيف حدث هذا؟ جاء هذا ببساطة لأنني كتبتُ الحلم، تصوّرتُه، فتجلتُ الفرصة من أجل لقاء مثل هذا المُعلم الروحاني.

اصنع قائمة لكل الأشخاص الذين تتمنى لقاءهم، وكل الفلسفات التي تُحب أن تدرسها، وكل الأفكار التي من شأنها أن تُوقظ تقديرك الروحي. ثم امض وكن متقبلاً لشرارات وفرص، واملأ وقتك وحياتك بمثل هؤلاء الأشخاص المتنورين. قد لا تملك ثروة مُجمّعة كي تُسافر

للقائهم، لكن ما زلت تستطيع البحث عنهم على الانترنت، أو تقرا كتباً تحكي عن تعاليمهم وحياتهم. سواء تفاعلت مع هؤلاء المُفكرين على نحو مباشر أو غير مباشر، سوف تتوسع روحك، لأنك كلما ملأت تفكيرك بتعاليم عظيمة، أصبحت أكثر روحانية.

هل من أفعال أعم من ملاحقة تلك التي تنقاد لها بروحك الحكيمة؟ تذكر: الأستاذ الأعظم، المُعلم الأكثر حكمة، هو روحك الخاصة على الإطلاق. إن أصبحت معتناً، افتح قلبك، وطبق قانون الارتباط بالتقرب من المُرشدين المُنبصرين، ستكشف حياتك بالمزيد من الحكمة والامتنان.

كلمات الطاقة

أنا أقرأ يومياً ما يلهمني
أستمع إلى إرشادات المُعلمين الروحانيين العظماء يومياً
أستمع إلى حكمة روجي كل يوم.
أتعامل مع الكائنات الحكيمة روحانياً.
أملأ تفكيري بتعاليم روحانية عظيمة.
أستأذي الأعظم هو معرفتي الروحية للحقيقة.
أنا امرأة روجي الحكيمة والجديرة.
أجول العالم، و أشارك مع الكائنات العظيمة الأخرى.

كلماتي من الطاقة

تأملاتي

كيف أستطيع استخدام قانون الارتباط اليوم لإنجاز غايات وأحلام وأهداف حياتي؟



اليوم الثامن عشر

قانون براعة الذات

كانت السيدة «جرايز» سيدة جميلة تعيش بالقرب من منزلي عندما كنت طفلاً، وقد علمتني درساً قيماً بينما كنتُ أجز العشب من حديقة العائلة. يوماً بعد يوم، كانت تُشجّعني على زرع شيء آخر مكان العشب المعجوز، وإلا سيتوجب عليّ دائماً أن أقتنع المزيد.

اليوم، أدرك أن الحديقة قد تكون تشبيهاً مجازياً رائعاً للتفكير. تُحدّد السيطرة على الذات بمدى نجاحك في تدبّر أفكارك. إذا زرعت في تفكيرك المعلومات الدقيقة كيف تُحبّ تماماً أن تكون حياتك، أمسك تلك الصورة، واشعر بها كما لو كانت هناك في عقلك الباطن حقاً، وستبدأ في إظهار ذلك في حياتك.

ستأتي إبداعاتك الخارجية فعلياً من البراعة الداخلية لذاتك، والتي ستتطلب ردود أفعال سلبية وإيجابية كليهما. عندما يتمّ الإطلاق، يستهلك الصاروخ تسعين في المئة من طاقته في الانطلاق والتصحيح لمغادرة الأرض والاقلاع في الفضاء. في حياتك، تأتي نسبة عالية

من انطلاقك من ردود الفعل، لأنك تتطلب الدعم والتحدي لتطورك الشخصي. لقد تبين أن البشر ينمون أكثر عندما يكونون على الحدود تماماً من ردود الفعل السلبية والإيجابية.

من أجل الحصول على البراعة الذاتية، يجب أن تُقدّر جانبي الحياة، بالإضافة إلى الرؤية الكاملة لمستقبلك التي تحملها، مع العلم أنه سيكون هناك أناس يُحبّون خطّك وآخرون لا يُحبّونها. قيل إن لم تعذب، إن صح القول، فأنت لست على طريق انجاز هدفك، والذي يعني أنك ستخوض التحديات في حياتك. وهذا سيجعلك أقوى.

إذا كان لديك أطفالاً، على سبيل المثال، وقد بالغت في دلالهم، سيصبحون ضعفاء، اتكاليين، وغير مُستقرّين. ربّما إذا تحدّيتهم، سيكبرون أقوياء ومستقلين. ولذلك بينما تُطور براعتك الذاتية في الحياة، اعلم أنه مهما حدث، سيساعدك الجانبان السلبي والإيجابي كلاهما لإتمام مهمتك. إنهما هناك من أجل مساعدتك في طريقك إلى أحلامك.

اتخذ خطواتك الأولى من خلال توضيح مهمتك: حددها بصرياً حتى تراها، قلها لنفسك حتى تسمعها، وتمسك بها كفكرة وشعور على حدّ سواء. تحمل ردود الأفعال الإيجابية والسلبية معاً، لأنّ براعة حياتك هي حقاً براعة تفكيرك، والتي هي ببساطة رغبتك في قبول كل جوانب الوجود، وليس فقط رؤيتك وتركيزك.

إنّ قانون براعة الذات ملك لك. إنه لا يُكلّف شيئاً غير وقتك وجهدك وتركيزك. حالياً، أطلب منك أن تتوقف، أغمض عينيك، واستمتع بصورة حياتك وكيف تُحبّها أن تكون. أنت السيد!

كلمات الطاقة

أنا سيّد وتلميذ المثابرة. أقوم بما يلزم.
أنا أعانق كل جوانب الحياة وأحافظ على رؤيتي وتركيزي.
أنا أخذ وقتاً لأركّز على نفسي يومياً، وأرى وأسمع مهمتي.
أزرع في عقلي يوماً بذور النمو الذي أريده في حياتي.
تتضح رؤيتي ومهمتي مثلما أراهم بوضوح.
أنا أقبل السلبيات والإيجابيات في متابعة هدي.
أنا أتمسك بصورة حياتي كيف أحب أن تكون.
يتعاون الكون على مساعدتي في اظهار حلتي.

كلماتي من الطاقة

تأملاتي

كيف أستطيع استخدام قانون براعة الذات اليوم لإنجاز غايات وأحلام وأهداف حياتي؟



القانون المثابرة

قانون المثابرة

تُبَيِّن لنا النماذج التطورية الإبداعية أن كلَّ شكل من أشكال الحياة له وقته، وانه بداية ونهاية. وبالمثل، فإن كلَّ شيء، تُظهِره له بداية ونهاية. إن لم تتمسك برويتك وأهدافك بما يكفي، فلن تتحقق، فالمثابرة من أهم مفاتيح النجاح.

حلمتُ أن أكون مُتحدِّثاً مُختصاً منذ كنتُ مراهقاً، وأردتُ أيضاً أن أشارك في العلاج، وعندما نضجتُ لاحقتُ كليهما في الوقت ذاته: استأجرتُ مستشاراً مالياً قال لي: «هل تعلم، إن التزمتُ بمعالجة العمود الفقري، ستجني الكثير من النقود».

الحدثُ بالقول: «لكنني أخطط أن أنقل تدريجي إلى العالم، ليس فقط محلياً، وأخطط من أجل التحدُّث أمام جمهور أكبر، وجلب الشفاء على نحو مختلف حول العالم. كما أنني أخطط لتحقيق دخل كبير من ذلك».

لم يكن مُقتنعاً: «حسناً، ستجني نقودك من الممارسة العلاجية، ولكن لن تنجح مالياً من خلال التحدث».

رددتُ بغير خوف قائلاً: «سأتمسك بحلمي، ولن أستسلم، لأنني أعلم من أعماقي أنني ذاهب إلى هناك، أنا أعلم!».

إذا كنتَ تثق بحدسك وإلهامك، تمسك برويتك، وثابر نحو أهدافك، وستحقق أحلامك عاجلاً أم آجلاً. استأجرتُ ذلك المستشار المالي منذ عشرين عاماً، لكنه عمل معي أربع سنوات فقط. لم يستمر كناصر لي، لكنني صنعتُ الأمر حسب رؤيتي. أسافر اليوم إلى ما يُقارب ثلاثمئة يوماً في السنة، أتحدث حول العالم عن الشفاء والتطور الشخصي في أكثر من خمسين بلداً، فقط لأنني تمسكتُ بهدفي. لم أكن راغباً في التخلي عن طموحاتي التي أقدسها منذ كنتُ في السابعة عشر من عمري.

تنتصر المثابرة على كل العقبات. إن قانون المثابرة مثل قانون اليقين، هو أحد أكبر الأسرار من أجل جعل الأمور تحدث. إن الشخص الذي يرغب في الاستمرار مهما حدث، ينجح. انظر إلى «مايكل جوردن»، الذي يُسدّد دوماً نحو السلة مهما كان يقف في طريقه «مثل عدم صنع فريقه من المدرسة الثانوية»، ولكنه ثابر على الرغم من ذلك. لقد قال مرة: «لا يجب أن تُوقفك العقبات. إن اصطدمت بحائط، لا تستدر وتستسلم. اكتشف كيف يُمكنك تسلقه، اجتزه، أو حاول الالتفاف حوله.» (هذا هو الشخص الذي يُحقق أحلامه/أحلامها).

ينطوي قانون المثابرة على الاستعداد من أجل اتخاذ الإجراء نحو حلمك كل يوم دون توقّف. حتى لو كانت خطوات صغيرة، تخطو كل يوم خطوة واحدة إضافية نحو هدفك. إن قانون المثابرة يعني عدم السماح للألم ولا للسعادة بالتدخل في ملاحقة غايتك. ستواجه

التحديات في حياتك، تتعرض للسخرية والتشتت، ويُقال لك إنك لن تنجح، لا تُعَهِم اهتمامك. ركز على الرؤية التي تحمينا في قلبك. تمسك بحلمك، ولا تفقده! يقول الإنجيل إن أولئك الذين يفقدون بصيرتهم يهلكون، ولقد تعلمت أن هؤلاء الذين يمتلكون البصيرة سينتصرون. إنه قانون المثابرة الذي يجعل الأمور ممكنة، ويجعل كل أحلامك تتحقق، فلا تيأس من نفسك.

كلمات الطاقة

أنا أثق بالهامي وحدتي.
أنا أتمسك بأحلامي وبصبرتي. أنا مُثابِر.
أنا أتخذ خطوات عملية يومياً نحو أحلامي.
لا أذع الألم ولا السعادة تتدخل، بملاحقتي للأهداف.
أنا سيد في المثابرة. أقوم بما يلزم.
من المستحيل ألا أنجح. لأن ذلك قدرتي.
أنا باحترام مهما كان ما يلهمني.
إنها مثابرتي الفريدة الممتلئة بالتصميم تُمكنني من النجاح.

كلماتي من الطاقة

تأملاتي

كيف أستطيع استخدام قانون المثابرة اليوم لإنجاز غايات وأحلام وأهداف حياتي؟



اليوم المشهور

قانون التحليل الذاتي

عندما كنتُ في الثامنة عشر من عمري، كنتُ قد وصلتُ إلى المنزل للتو من مغامرة تجديف دامت سنتين في هاواي لأبداً الجامعة. كنتُ أعيش عملياً في مكتبة المدرسة كل يوم، أقرأ الكتب وأدرس قدر ما أستطيع، لأنني أردتُ أن أتقن القراءة. في يوم من الأيام بينما كنتُ أفتش بين الرفوف، وجدتُ سلسلة من الكتب من مؤلفات «مهاتما غاندي». انبهرتُ عندما علمتُ أنه حلل العديد من المظاهر والعوامل المختلفة من قواعده اليومية، كاتباً التفاصيل التي مرّ بها كاملة، واحتفظُ بهذه التقارير كمرجع فيما بعد. فكرتُ لو أن غاندي اعتبر هذا تدريباً ذا قيمة، فبإمكانني أن أكتسب منه شيئاً أيضاً، بما أنه كان من الواضح أنه لديه طريقة وسبب لأفعاله. بحثتُ في ذكرياته لأرى بدقة كيف فعل ذلك، ثم فعلتُ مثله تماماً.

سجّلتُ كل شيء، قمتُ به في مدة عامين «ماذا فكرتُ، أكلتُ، شربتُ»، واكتشفتُ المزيد عن نفسي أكثر من أي وقت في حياتي. من المدهش تماماً ما يُمكن أن تتعلمه إذا قمتُ ببساطة بمثل هذا

التحليل الذاتي. لقد دَوَّنتُ كلَّ ما استهلكته والزمن المتعلق به، بالإضافة إلى أيِّ وكلِّ إشارة أو عرض جسدي أو عاطفي، بالإضافة إلى أيِّ تبصَّر.

توقَّفتُ بشأن كلِّ ساعة، عند كلِّ ساعة، وانعكس ذلك على ما كان يجول في تفكيري: ما الذي كنتُ أشعر به؟ ما الذي كنتُ أمرُّ به؟ ما الذي أنجزته؟ تناولتُ أصل كلِّ الجوانب المختلفة التي واجهتها خلال اليوم. خلال العملية، اكتشفتُ ما أفادني حقاً، وما لم يُفدني. تعلَّمتُ نظامي الغذائي، تفاعلي مع الآخرين، إشباع حاجتي من النوم، تلبية حاجتي إلى القراءة، وكيف يُمكنني أن أرفع مستوى قدرتي على التعلُّم، وتوسيع مستويات طاقتي. وجدتُ كلَّ أنواع الأفعال المفتاحية التي ما أزال أستخدمها حتى اليوم. لقد وردت الكثير من التصورات من هذا التمرين البسيط الذي أستطيع أن أقول لكم إنَّ الوقت الذي تستغرقه في التحليل الذاتي يستحقُّه تماماً.

عندما تخوض الحياة، يُمطرُك الآخرون بوابل من الأفكار. تخيَّل زيارة مكتبة على سبيل المثال، كما فعلتُ منذ سنوات عندما بدأتُ في دراسة التغذية. قرأتُ كتاباً وفكرتُ: آه! هذا ما يُفترض عليك فعله. ثمَّ قرأتُ كتاباً آخر مناقضاً للأول. بعد ما يُقارب عشرين عملاً حول التغذية، كنتُ مشوشاً، وكانت أفضل طريقة بالنسبة إليَّ لفهم الموضوع هي القيام بالتحليل الذاتي الخاص بي. لقد غير التحليل طريقة تناولتي للطعام، جنباً إلى جنب مع مستوى طاقتي، واليوم لديَّ حيوية متناغمة بسبب ذلك الفحص الشخصي الدقيق.

أيُّ كان الشكل الذي تُحبُّه لاختبارك الشخصي «قد ترغب في تعديل ما فعلته ليلائم حاجاتك»، خذ وقتاً كلَّ يوم للتفكير بما تعلمته عن نفسك. استعرض ما أتممته أو تركته غير منجز، لاحظ ما ينفع

وأين تزيد إبداعك إلى الحد الأقصى، وطاقتك، وحيويتك، ومرونتك،
وخفة الحركة، ودون ملاحظتك عن قدراتك الجسدية، والعقلية،
والروحية.

انظر ما الذي تم عمله وما الذي لم يتم، لأنك إن لم تفعل ذلك،
ستمضي على الأرجح مع نزوات «رُبما»، «من الممكن»، وحشد من
الشكوك. إن أي شيء تفعله غير مؤكد في حياتك يُعطي قوة أقل من
ذلك الذي تم بيقين. سيُضيف قانون التحليل الذاتي الثقة لحياتك،
الاتزان لجسدك، والتوازن لتفكيرك. سيساعدك في علاقاتك بينما
تجد أن ما تختبره مع الآخرين له علاقة وطيدة بما يدور في داخلك.
يفتح هذا المبدأ الباب لاحتمالات جديدة، فاحرص على اتباع قانون
التحليل الذاتي في حياتك اليومية.

كلمات الطاقة

أنا أستحق الوقت اللازم لمعرفة نفسي من خلال التحليل الذاتي.
أدون كل شيء أفعله أو أفكر به، وأتجاوب معه، لمعرفة ما يُفيدني.
أخدم نفسي والآخرين بقوة أكبر ومحبة من خلال التحليل الذاتي.
أعلم ما ينفعني لأنني أخذ وقتي في التحليل الذاتي.
لقد قمتُ بتحليل ذاتي إلى درجة أعرف فيها كيفية تحقيق القدر
الأعظم من إمكاناتي.

لدي فكر عظيم وقد استخدمته بحكمة لتحليل ما أفادني في الماضي،
ولذلك جمعتُ خطوات العمل الحكيمة التي ستواصل العمل بالنسبة
إلي في المستقبل.

كلماتي من الطاقة

تأملاتي

كيف أستطيع استخدام قانون التحليل الذاتي اليوم لإنجاز غايات وأحلام وأهداف حياتي؟



اليوم المجدد والعهود

قانون القوة

هناك القليل منا يستيقظ في الصباح ويُفكر: أتمنى لو أنني كنت أضعف. يحلم معظم الناس أن يُصبحوا أكثر قوة، ويُحبون امتلاك المزيد من النشاط لإنجاز كل ما يرغبون فعله وكونه في الحياة.

هناك سبع قوى بشرية رئيسية. لنكتشف ما هي وكيف نُطلق لها العنان، ونزيدها، ونطوّرها.

1. روحية: إن القيام بمهمة يعني الإحساس تقريبا بأن الإله والكون جانبك في فريقك لمساعدتك في إنجاز قضيتك الشخصية أو حلمك، يستحضر قوة غامضة لكل ما تقوم به. عندما رغبت إحدى أصغر عملائي في كسب المركز الأول في المضمار الرياضي، سألت: «د. ديماريني، هل هناك أي شيء يُمكنك إخباري به يُساعدني في أن أكون أكثر من فائزة في المضمار؟».

أجبتها: «نعم! قواي لنفسك، أنا الرؤية، والرب هو القوة، ونحن نُشكل فريقاً طالما تركضين». بدأت بتكرار التأكيد لنفسها بينما

كانت تُسرِع في المضممار، ولم تُحقق فقط المرتبة الأولى، بل أصبحت الأولى. لقد أيقظت قوتها الروحية وشعرت أنها تتواصل ومُرتبطة مع مصدر أسمى. عبّر عن هذا النموذج أشخاص مثل «غاندي»، «مارتن لوثر كينغ»، «ج ر»، على سبيل المثال، من خلال مفهوم القوة الروحية.

2. فكرية: إن «ليوناردو دافنشي» مثال لامع على هذا النوع من الذكاء. بينما يستخدم الناس قوة تفكيرهم، يدرسون، يتعلمون، ويتطورون. إن الفكر المتنامي هو قوة في حد ذاته. تذكر استخدام التوكيد: أنا عبقرى، وأطبق حكمتي.

3. مهنية: من خلال تطبيق المبادئ التجارية الدقيقة «مثل رؤية واضحة، وضع خطة استراتيجية، اجراءات ذات أولوية، تفويض لأولويات أقل، مسؤولية داعمة» على حياة عملك اليومية، يُمكنك كسب المكانة والنفوذ نفسه كما المضاربون ذوو الوزن في الصناعة. فكر بما يمتلكه «بيل غيتس» تحت تصرفه. سواء كنت مُعجباً بمايكروسوفت أم لا، يجب أن تعترف أن الأمر لا يقتصر على جمع «غيتس» ثروة، بل أن منصبه كأحد أنجح رجال الأعمال في الولايات المتحدة الأميركية يسمح له أيضاً بتقديم مساهمات ذات مغزى للقضايا التي تُهمّه، ممّا ألهم الآخرين بتقليده. من خلال العظمة المطلقة، قام بتحسين حياته وحياة ملايين غيره.

4. مالية: إن الاكتساب ليس مجرد ثروة، بل قوة حقيقية أيضاً، يجب أن تدفع لنفسك أولاً، طور وكُدس الفيض المادي من خلال التوفير المُستمر والمنهجي، واعرف كيف تتعاطى أمورك المالية بحكمة.

5. عائلية: سوف تبني سلالة من خلال قوة الاستقرار، والعلاقات الداعمة في المنزل. عن طريق إتقان مهارة إيصال قيمتك بحيث يفهمها كل أفراد عائلتك، أنت تجلب المزيد من الاهتمام والاحترام للحياة الجميع. بالإضافة إلى أن التواجد الحقيقي مع محبيك، عندما تكون في المنزل، وعدم التلهي بأشياء تتعلق بمهنتك أو العالم الخارجي، يُساعدك أن تبقى مُحبًا وممتنًا.

6. اجتماعية: هذه هي قوة الناس، المزيد من الأفراد الذين تعرفهم ويعرفونك، وكلما قابلت المزيد وألقيت التحية عليهم، خدمت نفسك. هناك مثال واحد لشخصية اجتماعية عظيمة هو السيد الذي يمتلك مطعم السيرك في مدينة نيويورك: لقد حضر آلاف المشاهير من حول العالم الاحتفال الخاص بالمطعم لتأسيسه منذ خمس وعشرين سنة. إلا أن هذه القوة يُمكن عرضها من قبل أشخاص أقل شهرة. خُذ في عين الاعتبار شبكة الانترنت الضخمة المنذملة التي قد ينيهاها هاو، أو دار عبادة، أو عمل متداول. لست مضطراً إلى التواصل المباشر مع نخبة من القوى الاجتماعية الهائلة، تعرّف فقط على الأشخاص حولك وقدرهم.

7. جسدية: قد تكون مُدركاً مدى الجاذبية الرائعة للصحة والحيوية. أضف إلى ذلك الشخصية والجاذبية، وقوتك الجسدية التي تتحسن على نحو واضح. إنَّ أي شيء، يُمكنك أن تفعله لتزيد جاذبيتك وتدفع بمستويات طاقتك سيُوقظ هذه القوة.

لديك كل القوى السبع في متناول يدك عند مستوى معين طوال الوقت. اسأل نفسك أين أنت الآن، واهتمَّ بالمكان الذي تُحب أن تكون فيه. هل هناك مساحة تجاهنتها أو أخرى ربّما تطورها؟ لا تُركز فقط على قوة واحدة، أو تعمل على واحدة وتستثني القوى

الأخرى، لأنّ كلّ واحدة منها لها أثر هائل على نوعية حياتك. تذكر: أيّ مساحة من حياتك لا تُعطيها القوة تفتح إمكانية أن يتفوق عليك أحدٌ آخر فيها.

كلمات الطاقة

أنا أعمل على تطوير قوى حياتي السبع يومياً.
أنا قويّ روحياً، عقلياً، مهنيّاً، مالياً، جسديّاً، عائليّاً، واجتماعياً!
أنا مُمتنّ أنني تمكّنتُ من السيطرة على المساحات السبع في حياتي.
تُساعدني قوى الحياة السبع على إنجاز مُهمّة حياتي.
أنا قويّ ومُتحمّس ومُتواجد.
ماذا أستطيع أن أقول أيضاً: أنا شخص قويّ حقاً.
أنا شخصٌ قويّ ومُهمّ جداً، حيويّ ومُلهمّ وذو عزيمة.

كلماتي من الطاقة

تأملاتي

كيف أستطيع استخدام قانون القوة اليوم لإنجاز غايات وأحلام وأهداف حياتي؟

قناة مصري
الخبير علي التليبي
أحمد



الاسم

الرابع



فتاة مصري الخنوب على التليجرام

الخدمة التي تقدمها لك أنت



قانون الخدمة

لا يهم ما تقوم به أم لا تقوم به في حياتك، أنت تخدم، وأنت تستحق الحب. أدرك هذا! إن أحدهم يكسب شيئاً ما بتجربة أو فائدة من أي شيء تفعله.

تخيل أنك تتلقى أمراً الآن من قدرتك على الخدمة: أنت تُوجهه، تُركزه في الخيارات التي تُحبها أكثر، وأنت في مهمة إعطاء الآخرين أكثر مما يتوقعون. هناك المزيد من الفرص قادم إليك.

اجعل هدفك أن كل ما يخدمك يختار الإنجاز، أي طريق تجده مُلهماً لك حقاً، أنت تُعطي أكثر مما هو مُتوقع منك. في الحقيقة، أنت تُعطي الضعف. هذا فعال جداً في العمل خاصة، وهذا ما تعلمته من بحثي الخاص. لقد ذهب معظم المشاركين وهم يقولون: «مدهش! لم تكن لدي فكرة أنني سأتلقي الكثير من الرؤى في فترة قصيرة». لقد تعلمت أنني إن أعطيتهم أكثر مما يتوقعون، سيرغبون، ويعودون من أجل المزيد.

التزم بإعطاء عشرين، إن لم يكن خمسين أو مئة في المئة، أكثر مما يفترض الآخرون أن يحصلوا عليه منك. إن عملت لدى أحد آخر وقمت بهذا، سيكون لديك عمل دوماً.

ستجد اتباع هذا المبدأ سهلاً على الأخص عندما تفتح قلبك وتخدم بحماس. إن كنت تفعل شيئاً لا تحبه حقاً، سيشعر الآخرون بذلك. إن كنت تسلك شيئاً يلهمك حقاً، سيشعرون بذلك أيضاً. سيُضاف حماسك إلى مساهمتك، وهؤلاء الذين حولك سيرغبون في المزيد.

افتح قلبك للخدمة وشارك حلمك. إنها من بديهيات التسويق القديمة أنك إن وجدت مكانتك الخاصة وسعيت لها، فسيكون النجاح سهلاً. أوجد خصوصيتك من خلال اكتشاف ما يلهمك أكثر، ومشاركته مع أمثالك من المتحمسين. انضم لمن هو ملهم بأسلوبك الفريد في العطاء، وشارك طاقتك. أخرج من أسلوبك لتعطي أكثر مما يتوقعه الآخرون، وأنت تعلم أنه لا يهم ما تفعل، أنت تخدم، والآن وقد وجهت طاقتك، تأتي الخدمة القصوى من كل قطرة من حياتك.

كلمات الطاقة

لا يهم ما فعلتُ أو ما لم أفعل، لقد قدمتُ خدمة.
لا يهم ما فعلتُ أو ما لم أفعل، أنا أستحقُّ الحب.
أنا أفعل ما أحبُّ، وأعطي وأخدم أكثر مما هو متوقع مني.

أخدم بحضور تامٍ وحبٍ.
أنا أتشارك إلهامي مع أولئك الذين يُحبّون القويم التي أحبّها.
أنا أخدم من كلّ قلبي.
أحبّ أن أكون في الخدمة، لأنّ ذلك يُرضيني ويُلبّهم الآخرين.

كلماتي من الطاقة

تأملاتي

كيف أستطيع استخدام قانون الخدمة اليوم لإنجاز غايات وأحلام وأهداف حياتي؟

قناة مصيبي الخنوب على التليجرام

اليوم في الأوقات والأيام

قانون الوضوح

يعيش الكثيرون حياتهم وهم يجترّون حقائبهم العاطفية ويحملون الأعباء الثقيلة بسبب أحداث، ماضية أساؤوا فهمها ولم يخوضوا غمارها، ولم يروا أبعد منها، أو لم يقدروها ويحبّوها. في حال كنت تجرّ خلفك أعباء غير ضرورية، أشجعك على الآتي: اكتب قائمة لكل صغيرة وكبيرة في حياتك تستاء منها أو لم تُحبّها قط، أي شيء تعتقد أنك أخطأت به، أو تؤمن أنه كان بإمكانك القيام به على نحو «أفضل». ثم مرّ بهذه البنود واحداً تلو الآخر واسأل نفسك: كيف خدمني هذا البند؟ كيف خدم الآخرين؟ أجب على هذين السؤالين مرة بعد مرة حتى تكتشف الفائدة من هذه الأفعال والأحداث، وترى التوازن، الترتيب، وعطاءهم لحياتك وحياة الآخرين

لا يوجد أخطاء: كل تجربة هي هدية ودرس في كيفية حُبنا لأنفسنا وللآخرين بعمق أكثر. حان الوقت لتوضيح الأوهام التي تحملها عن ماضيك بحيث يُمكنك رؤية كيف تخدمك كل الأحداث، وكيف تُساعد الآخرين. استمرّ في الكتابة عن هذا حتى تستطيع رؤية الترتيب

المخبتاً والنعم. في كل مرة تُعيد تفسير تجربة سلبية واضحة كخدمة، وفي كل مرة توضح حدثاً، تُضيف الوقود لحياتك بدلاً من الاستمرار في حمل الحقائق وارهاق نفسك. بعبارة أخرى، إن موقف الامتنان يحدد علوك في الحياة.

إن خضت الحياة مثقلاً بأوهام الاستياء أو الشعور بالذنب، فانت تجعل من نفسك ضحية بدلاً من النظر والسعي خلف الانتصارات، ولذلك أوضح المفاهيم الخاطئة في ماضيك. انفتح على حقيقة أنه لا يهم ما فعلته أو تجاهلته، لقد قدمت خدمة، كما تم مد يد العون لك أيضاً.

لقد كان من النعم التي حظيتُ بها أن عملتُ مع الناس سنين عديدة، وقد رأيتُ رجالاً ونساءً مع كل أنواع الصدمات، ولكن لا أحد يهرب من هذا القانون. انظر بعمق وسترى أنه حقيقة .

ينظر معظم الناس على نحو سطحي، لكن يجب أن تغوص تحت السطح وتنظر أبعد بكثير. حافظ على السؤال كيف أعانك كل حدث في حياتك وكيف ساعد الآخرين. أوكد لك أن هناك نعمة في كل حدث ظنته في الماضي لعنة. هناك فرصة في كل تحد. أعط نفسك نعمة الحرية في الرجوع إلى حياتك السابقة والسؤال، كيف خدمتك؟ وعلاوة على ذلك، أحب نفسك.

كلمات الطاقة

كل تجربة هدية .
هذه أيضاً هدية الحُب .
شكراً لكل ما يحدث . جميعها عطايا .
أنظرُ إلى جانبي كلَّ حدث كي أرى بركاته .
الحُب هو كلُّ موجود . وكلُّ ما سواه وهم .
مهما كان الأمر فأنا أستحقُّ الحُب .
لدي وعي واضح لأنني قد تنوّرت بالحقيقة .

كلماتي من الطاقة

تأملاتي

كيف أستطيع استخدام قانون الوضوح لإنجاز غايات وأحلام وأهداف حياتي؟



القانون الانسجام

قانون الانسجام

تصور ما يمكن أن يحدث إن انسجم الموظفون بقيمهم مع هدف الشركة ومع التسمية الوظيفي لهم. تخيل لو أن الشركة التي تعمل لديها عجزت بها، فشرفت أنت شخصياً أنك تستمر في المهمة بدلاً من رؤيتها كشيء من التحدي المشترك فقط. أتساءل ما الانتاجية، والتقدير، والولاء الذي سينشئ؟

فيما يلي التعليمات لمساعدتك في جعل هذا الاستخدام شكلاً من الانتاجية، والدافع، والإخلاص. يستطيع الموظفون وأصحاب العمل ملاً هذا النموذج ليلائم توصيف، وظائفهم مع عملهم الفعلي.

أبدأ بصنع خمسة أعمدة. الأول سب عمل التسمية الوظيفي، الثاني فارغ، الأوسط لأنظمة قيم الموظفين، الرابع فارغ، والخامس سيجعل بيان مهمة صاحب العمل أو الشركة

في العمود الأول، اصنع قائمة بكل الأشياء التي تفعلها أثناء اليوم، بغض النظر ما إن كنت تحبهم أو لا تحبهم. ثم في العمود الثالث، دون

كل قيمك، أحلامك، وما ترغبه في الحياة. في العمود الخامس، سجّل بيان هدف الشركة أو صاحب العمل.

من أجل تقييم العمود الأول، اسأل نفسك، كيف سيساعدني القيام بأعمال اليوم في مهنتي على تحقيق أعلى القيم الفردية؟ وفي العمود الثاني، اكتب كل الطرق التي يُساعدك فيها المسمى الوظيفي لإنجاز أعلى القيم والأحلام. استمرّ بالمرور على كل عمل يومي للمسمى الوظيفي، حتى تُجرب فجأة الوعي والإدراك: آه! هذا العمل يجعلني أصل حيثما أحب في الحياة.

ثم اجمع قيمك العليا، أحلامك، وأهدافك لمهمة الشركة بالسؤال: كيف سيساعدني تحقيق المهمة ودعم نجاح الشركة لإنجاز قيمي العليا وأحلامي في الحياة؟ املاً ذلك العمود الرابع، ولا تتوقف حتى تمتلأ عيناك بدموع الإلهام. عندما تخوض هذا التدريب «الذي قد يحتاج إلى ورقتين أو خمسة مع كل هذه التفاصيل»، ستبدأ في الشعور بالامتنان تجاه الفرصة التي سنحت لك للعمل حيث أنت.

يُمكنك أيضاً إعطاء هذه المهمة للناس الذين تعمل لديهم أو معهم. قد يكون هذا هو التطبيق الأقوى من أجل مساعدتك في بناء فريق من الأشخاص الذين يلتزمون بالمهمة نفسها لأسبابهم الشخصية الخاصة.

إن أحد أكثر الطرق فعالية من أجل تحقيق الإنتاجية، التحفيز، والولاء بين الموظفين هو ملاءمة المسمى الوظيفي مع قيمهم الأكثر خصوصية مع هدف الشركة. هذا لا يعني أنهم يُضحّون بأنفسهم من أجل صاحب العمل، أو أن العمل يخسر نفسه من أجل الموظفين، بل يعني فقط أن خدماتهم تتداخل وتنسجم: هذا هو قانون الانسجام. لقد رأيت شركات قد ضاعفت حرفياً صافي الأرباح ثلاث مرات في أقل من سنة فقط من خلال القيام بهذه العملية مع جميع الرتب

◆
في الشركة. يستطيع قانون الانسجام أن يُوسّع مشروعك، أو يقدر ما
يتعلق بذلك، وإذا ما طُبّق على عائلتك؛ فسيجلب المزيد من التواصل
مع من تُحب.

كلمات الطاقة

أنا أنظر أعمق كي أستطيع رؤية كيف يُساعدني عملي اليومي
لواجباتي في تحقيق أحلامي
لا يوجد أخطاء. كل شيء يخدم الغرض من حياتي.
إن مهنتي وموهبتي مرتبطتان: وأراهما متماثلتان.
ينسجم عملي وأحلامي على نحو متبادل.
أفعل ما أحب، وأحب ما أعمل.
لا يهم الألم أو السعادة. أعمل من أجل الوصول إلى هدفي.
أصطف بأعمالي اليومية في محاذاة قيمي العليا وأحلامي وأصبح
مُلهماً.

كلماتي من الطاقة

تأملاتي

كيف أستطيع استخدام قانون الانسجام الوضوح لإنجاز غايات وأحلام وأهداف حياتي؟



قانون الثقة

افترض أنه يتوجب عليك تصديق أن العالم سيء، ناهيك عن أن الناس مجانين وبائسون. تخيل العيش مع مفهوم الفوضى فقط، الصدمات، والمشاكل، وأن كل شخص هو ضحية الظروف، وليس بإمكانك فعل شيء حيال ذلك. ستشعر بالعجز واليأس، أليس كذلك؟ على الأقل سترفع يديك وتهتف: «انظر إلى هذا العالم كيف أصبح!».

هل تعتقد أن ادراكاً حسيّاً تخيلياً كهذا سيساعدك على إتمام أو إنجاز ما تُحبّ في الحياة؟ ليس على حدّ علمي.

قد يقول بعض الأشخاص: «حسناً، نحن لا نريد عقلية متفائلة أيضاً، حيث نعتقد أن كل شيء جيد ومدهش، ونتجاهل مشاكل وقضايا الحياة». هذا صحيح أيضاً. إن هذين المتناقضين المتطرفين كليهما تماماً هو الحمافة. لكن ماذا عن المركز، والنقطة المتوسطة بين المتشائم والمثالي، حيث يرتبط التفاؤل والتشاؤم؟ هناك حكمة في الثقة بالعالم ومعرفة أنه عندما يتحد كل من طرفي الطيف، فهما

يلتقيان لجلب التوجه المتوازن والقلب المفتوح.

كما سبق وقرأت، لا يهتم ما يحدث، سواء كان إيجابياً أو سلبياً، يُمكنك اختيار الحصول على خدمة، منفعة، وقيمة من كل حدث. من الحكمة أن تدرك العالم بينما يفعل ما في وسعه لمساعدتك في الحصول على ما تُحبه حقاً، باستخدام الردود الداعمة والمثبطة بطريقة متوازنة. عندما تقوم بتلك القفزة، ستبدأ في إدراك الأحداث حولك على نحو مختلف.

بدلاً من اللوم واختلاق الأعذار، فكر: أنا مسؤول عن حقيقتي. لدي القابلية لتغيير مفاهيمي، وأن أصبح متيقظاً تجاه العالم المتوازن والمُحب الذي يستحق الثقة. منذ قرن مضى، قال الفيلسوف الشهير وعالم النفس «ويليام جيمس» إن أعظم اكتشاف في جيله هو أنه يُمكن للبشر تغيير حياتهم من خلال تغيير سلوكياتهم. لقد ساعدت الآلاف على رؤية حياتهم القديمة بأعين جديدة، وقد راقبوا بينما تتغير تجاربهم من اليأس والاستياء إلى الامتنان والحب. لماذا لا تُغير مفهومك أنه لا مشكلة ومهما حدث فستأتيك فرصة للنمو؟ أنت تتلقى كل أنواع الاستجابة على أفعالك لتحفيز عظمتك، صدق أن الكون يُساعدك. بما أنه لا يهتم ما يحدث، بل فهمك له، فلماذا لا تثق بالعالم وترى أنه يخدمنا جميعاً؟

أوجد في عقلك فكرة أن الكون يستحق الثقة. اعتبره شخصاً وتخيّله كصديق عزيز على قلبك: لديك كون جميل، رهيب، رائع، يفعل ما في وسعه كي يُعطيك القوة. عندما تقوم بتصفية الحياة من خلال الثقة، تحدث أشياء مذهلة: بدلاً من رؤية الحدث العادي على أنه خطأ، ستقول: «يا لها من فرصة! أنا أعلم أنها هدية». عندما «تزيل القشور» عن الأمر باستخدام مفاهيم جديدة أكثر حدة، ستكتشف أنه

يُوجد في داخلك فرص، ومصادر، وأفكار، وأصدقاء لا يُحصون.

منذ بضع سنوات كنتُ أسير في ممشي طائرة للتدريب الداخلي للطيران عندما اصطدمتُ بامرأة. كان بإمكانني التمتمة فقط: «أوه! عفواً»، ولكنني لم أفعل، بل بدلاً من ذلك، استدرتُ نحوها وقلتُ: «مرحباً، أنا الدكتور ديمارتيني. لا بُدَّ أنه مُقدَّر لي أن اصطدم بك اليوم. من الواضح أنك جذابة، ولا بُدَّ أنه مُقدَّر لي أن اصطدم بك دون وعي!».

بسبب أن هذا قد حوّل هذا تصوراتنا عن الاصطدام حولنا، أجرينا محادثة، وانتهى بي الأمر بفرصة عمل. حدث كلُّ هذا لأنني أعرف أنه ليس هناك أخطاء، وليس هناك سوى عالم يُحاول مساعدتي، وأنا أثق به.

يُخبرنا قانون الثقة أن نُحبَّ الحياة، ونعرف أنه لا يهم ما كان يحدث، إلا أنه يخدمنا. يصنع هذا المنظور اختلافاً في حياتي، وقد يفعل المثل في حياتك.

كلمات الطاقة

أيها الكون، أنت حكيم. أنا أثق بك.
إنَّ الكون مصمم إلهياً ليُعلمني أن أحب.
أنا أثق بالأوامر الإلهية في الكون.
شكراً لله! شكراً أيها الكون!
أرحب بكل هبات الكون، بفضّ النظر عن السعادة أو الألم.

أوازن مفاهيمي، برؤية المزايا والعيوب كليهما حتى أؤكد حُبّ الكون
وأقول: «شكراً!».

إنّ كلّ ما يوجد هو الحُبّ. وكلّ ما سواه وهم.
يُساعدني الدعم السلبي والإيجابي على النمو، شكراً.

كلماتي من الطاقة

تأملاتي

كيف أستطيع استخدام قانون الثقة لإنجاز غايات وأحلام وأهداف
حياتي؟



الطاقة والحيوية والقدرة

قانون الطاقة

هل تفقدك الطاقة هذه الأيام؟ هل نشاطك عنى غير المعتاد؟ هل حياتك اليوم تتطلب منك السرعة وكثرة المطالبها؟ سوف أفصح عن بعض المفاهيم والأفعال التي اكتشفت أنها تُخرب طاقة الناس، وبعض المفاهيم التي تبنيتها.

إن كنت تشعر أنك مُستنفذ، وكأنك لا تستطيع النهوض، أو كأنك مُصاب بمتلازمة التعب المزمن، اعلم أنك مشتبك ليس إلا. دعنا نرى: أولاً، قسم ورقة إلى أربعة أعمدة، في العمود الأول، اصنع قائمة بكل ما في بالك، سواء كان الاهتمام شخصياً، مادياً، أو يتعلق بالصحة، أو العمل، أو أي مساحة في حياتك، لا يهم ما تكون، دونهم جميعاً. كل شيء، أيضاً يحضر في ذهنك ويشغل مساحة من تفكيرك على الإطلاق موجود على قائمتك.

بعد الانتهاء، انتقل إلى العمود الثاني واكتب جانب كل بند «كتبته في العمود الأول» اسم أي شخص يمكن تفويضه بعمل أو بند مماثل.

اسأل نفسك، هل هناك أي شخص أستطيع أن أعطيه الأمر؟

غالباً ما يحمل الناس المهام في عقولهم، معتقدين: آه يجب أن أقوم بهذا. أنا فقط من يستطيع القيام بذلك. لكن وعلى نحو متكرر تماماً، هم يستطيعون أن يعهدوا بها لشخص آخر لن يزعج، بل سيكون مسروراً عند المساعدة. ماذا عن زوجتك أو زوجك، أو شخص في العمل؟ أو ربّما أطفالك، صديق، محاسب، أو أحد آخر يستطيع تفقد بعضاً من هذه البنود في قائمتك. ليس من الحكمة أن تزج نفسك بتهور عندما يُمكنك الحصول على مساعدة. بدلاً من ذلك، من الحكمة أن تفعل ما تُحب، وتعمل من أجل تفويض ما تبقى للآخرين.

بعد أن تقوم بهذا، ضع رؤوس الأقلام في العمود الثالث إلى جانب أي بند لا تستطيع تجاوزه، هذه هي الأشياء التي ستقوم بها.

ثم في العمود الأخير، دوّن التاريخ الذي ستفوض فيه أو تتم كل المهام، وضع توقيتاً زمنياً منطقياً. يحمل الكثير من الناس في عقولهم أكواماً من المهام لن ينجزوها في أسبوعين أو ثلاثة أو شهر، وقد تطول أكثر. تجول هذه الالتزامات في رؤوسهم، وتشغل المكان والزمان وتُشوشهم. وهذا يستهلك الطاقة الثمينة.

عندما تنتهي، كل بند في قائمتك سيكون له تاريخ. وسوف تُدرك: واو! غداً لدي القليل لأقوم به. الثلاثاء أو الأربعاء، لدي مهمتان فقط، ولدي ستة ليوم الجمعة. ما إن تُصنف الأمور وتُنظّم في الوقت والزمان: وتكون قادراً على ارجاء بعضها»، فلن تشعر أنك مغمور، وسوف يستعيد دافعك نشاطه على الفور.

هناك استراتيجية أخرى قد تُساعدك على تحسين طاقتك وهي أن تراجع حياتك ثانية وتُحصي النعم. يستمر الامتنان بكونه أهم

الطرق لزيادة الحماس. كُن شاكراً واحفظ نفسك من التشتت في هذه الحالة الفكرية وذلك بتصنيف الأشياء، الإرجاء، تحديد الأولويات، ووضع اسم وتاريخ لكل مهمة. عند القيام بذلك، لن تهزم نفسك بالبنود القليلة الأهمية التي تستنزفك. عندما تكون منظماً وممتناً، ستنهض بالطاقة. سينمو إنجازك، وستمتلك الحياة أكثر من مجرد العيش.

كلمات الطاقة

أنا أتحدى بالهاقة، لأن تفكيري واضح ومُنظّم، وأسخر من كل المعوقات المفروضة.

أنا أركز على أولوياتي اليومية وعلى هدفي.

أنا أرجو ما أستطيع. أعطي الأولوية. وأحدد التاريخ لما أحب أن أفعله.

أنا أتحدى بالطاقة، لأنني أنظّم أيّ فوضى تنشأ في تفكيري.

ترتفع طاقتي بينما أحصي النعم!

أنا مُمتن لأنني أعرف بعض أسرار الحياة مع طاقة لا تنضب!

كلماتي من الطاقة

تأملاتي

كيف أستطيع استخدام قانون الطاقة لإنجاز غايات وأحلام وأهداف حياتي؟



التفكير والتخطيط والتخطيط

قانون التخطيط

قد تكون سمعت المقولة القديمة: «إن فشلت بالتخطيط، فقد خططت للفشل»، وهذا اليوم صحيح تماماً كما هو دائماً، في السابعة عشر من عمري، تعلمت حكمة عظيمة من رجل في الثالثة والتسعين من العمر والذي أصبح معلّم الأهل. قال لي: «إن لم تُخطط لحياتك، سيُخطط لك أحد غيرك، وستعيش حلم غيرك».

طلب مني أن أضع خطة لحياتي تدوم مئة عام، ولذلك عندما كنت في السابعة عشر من عمري، بدأت في خطتي الرئيسية، وضعت مسودة حياة رائعة. في هذه الأثناء كان هذا المعلم قد توفي، ولكنني لم استطعت نضمه منه بالتأكيد وقلت له: «شكراً لك على هذا الاختلاف المهم الذي صنعه في حياتي»، وحتى اليوم، ما زلت أشير إلى هذه الخطة الرئيسية وأصقلها، فهي تذهب حيثما أذهب.

ماذا يعني هذا بالنسبة إليك؟ في كل يوم، اجلس عدة لحظات كي تُنظّم وتُخطط حياتك. خاطب تطوّرك الروحي، الفكري، الاحترافي،

المادي، العائلي، الاجتماعي، والجسدي. ضع شيئاً جانب كل من هذه الفئات الرئيسية عندما تبدأ في تخطيط رحلتك الفريدة، رغباتك، ورويتك.

اطبع خطتك على الحاسوب، أو دوّنهم على ورقة بينما تأخذ أحلامك من داخل قلبك وتجعلهم حقائق ملموسة. هناك شيء سحري في ترجمة الأفكار المُجرّدة إلى كلمات مسجّلة، وكما يُقال قلم رصاص قصير أفضل من ذاكرة طويلة. في بعض الأحيان قد يكون لديك فكرة مختلطة، ولكن عندما تكتبها على الورق أو تطبعها، وتُنقّحها وتُحسّنها فعلاً، ستبدأ نواياك في التبلور وتُعبّر عن نفسها. ستبدأ حرفياً في جذب الناس، الأفكار، والأحداث التي تحملها في تفكيرك. تُساعدك الخطة على أن تُصبح مدير ناتج حياتك.

خُذ بضع لحظات كل يوم، حتى ولو كانت عشر دقائق قبل أن تنام أو عندما تستيقظ كي تنظر إلى الخريطة التي بدأت بها. حسّنها وحافظ على تناغمها. لقد بدأت عندما كنتُ في السابعة عشر من عمري مع هدفي في مشاركة أفكارِ الملهمه مع الناس، وأن أرى وأضع قدمي في كل بلد من العالم. اليوم، وبعد عدة سنوات، أصبحت تلك المسودة الأولى حقيقة.

أنت ربان سفينتك وسيد مصيرك. ابدأ بخطتك الرئيسية: ببساطة خُذ لحظات قليلة كل يوم لترسم وتُصمّم حياتك، تماماً كمهندس معماري يُصمّم ناطحة سحاب. تخيل محاولة إقامة مبنى دون مخطط، هل يستطيع العمال أن يُنجزوا أي شيء! لديك بطريقة ما كل العمال المُتحمّسين للعمل يقعون داخلك، ولكن لا يُمكنهم القفز إلى الفعل حتى تتبع قانون التخطيط. خُذ استراحة سريعة كل يوم لتستمر في تحسين وتنقيح خطتك الرئيسية. أنت السيد!

كلمات الطاقة

يُساعدني الإرشاد الإلهي في كتابة خطتي الرئيسية للحياة.
أنا أصبح مُؤلف، حياتي عندما أكتب خطتي الرئيسية.
كل يوم أعيد قراءة وكتابة خطتي الرئيسية للمناطق السبع في حياتي.
من خلال خطتي الرئيسية، أركز يومياً على هدفي، وأنضج من خلال
قيامي بما أحب.

أنا أخذ أحلامي من قلبي وأبلورها على الورق!
تتضح أحلامي بينما أكتبها وأراها على الورق.
أراجع خططي وأحلامي للحياة كل يوم.

كلماتي من الطاقة

تأملاتي

كيف أستطيع استخدام قانون التخطيط لإنجاز غايات وأحلام وأهداف حياتي؟



اليوم الثامن والعشرون

قانون عظمة الفكر

سألني مرّة شاب محترم أراد أن يكون متحدثاً رسمياً عالمياً:
«د. ديماريني، كيف طوّرت شبكتك الناطقة حول العالم؟ كيف كنت
قادراً على التحدث مراراً وتكراراً في عدة بلدان؟».

قلت له: «حسناً، إن حجم ووضوح رؤيتي قد أظهر ذلك».

قال موافقاً، منلهفاً للسّر الحقيقي: «نعم، ولكن ماذا فعلت بالنسبة
إلى عيّنات التسويق؟ ماذا فعلت بالتحديد؟».

رددت قائلاً: «ليس لدي أيّ عيّنات للتسويق» لقد كان لدي حقاً
فقط تسويق الكلمات الشفوية في تلك المرحلة من مهنة التحدث.

تابع قائلاً: «حسناً، كيف توسّعت، إذن؟».

أجبت: «هذا ما أدركته»، «راقب إن كنت لا تستطيع تطبيق ذلك
في حياتك!»، «حسب تجربتي، إن أحببت أن تصنع فارقاً في نفسك،
يجب أن يكون لديك سبباً أكبر منك. إن أحببت أن تصنع فارقاً في

عائلتك، يجب أن يكون لديك سبباً كبيراً بحجم مدينتك. لو أحببت أن تصنع فارقاً في مدينتك، يجب أن يكون لديك سبباً كبيراً كدولتك. لو أحببت أن تصنع فارقاً في دولتك، يجب أن يكون لديك سبباً كبيراً كأمتك. لو أحببت أن تصبح معروفاً جماهيرياً، يجب أن يكون لديك سبباً كبيراً بحجم الكون. إن أحببت أن تصنع فارقاً كونياً، يجب أن يكون لديك رؤية فلكية!».

ثم بدأ الرجل يفهم غايتي من الرسالة: إن جاذبية رؤيتك، أي حجم ما ترى لنفسك ولمصادرك، يُحدد نتيجتك.

في وقت لاحق، كنتُ أتناول العشاء مع شخصية إعلامية اخبارية بارزة ومعروفة، فسألته كيف استطاع التأثير على العالم بأسره. أفصح أنه يحمل الكرة الأرضية بيديه كل صباح «أو ببساطة يُصور الكرة الأرضية ويدورها بدماعه»، ويتخيل أين يريد أن يظهر التلفاز. إنه يحمل الصورة الفكرية وكأنه في الفضاء الخارجي ينظر إلى الأسفل نحو الكوكب، يفكر سماوياً وينظر دنيوياً.

يفعل معظم الناس العكس: ينظرون نحو الفضاء كما يبدو من موقعهم الصغير هنا على الأرض. إلا أن هذا يؤدي إلى أثر قليل في الحياة، لأنك عندما تفكر على نحو محدود، ستتضاءل قوتك. لكنك لو وسعت نفسك نحو الدولة، أو الأمة، أو العالم، وبدأت في التصور، والتأكيد، والتفكير في نفسك أنك تصنع أثراً كبيراً حول العالم، عندئذ ستصنع فارقاً أكبر، وتتوسع مساهمتك. إن بدأت بالتفكير في نفسك ككائن سماوي لديه تجارب دنيوية، تبدأ الأمور في التغير فجأة: أنت تجذب فرصاً أوسع من مسافات أبعد، وتصبح كائناً ذا تأثير كوني.

إن وسعنا وعينا وتفكيرنا كأجناس بشرية، من خلال رفع مستوى وجهة نظرنا عن أنفسنا وعن العالم، فالكون ملك لنا، ونستطيع صنع

فارق. يصنع قانون، عظمة الفكر ذلك الفارق، ولذلك وسع نفسك!

كلمات الطاقة

أنا كائن سماوي لديه تجربة دنيوية.
إن أهمية المكان والزمان في تفكيري تُحدد أهمية ناتجتي.
أنا أرى نفسي ككائن هائل إلى حد لا يُصدق بتأثير كوني.
تؤثر حياتي وتزيد الحُب على هذا الكوكب.
أومع من تفكيري ونيّتي يومياً.
لدي رؤية ورسالة أكبر من الكون، والعالم ملكي.
إنه قدرتي أن أؤثر على العالم.

كلماتي من الطاقة

تأملاتي

كيف أستطيع استخدام قانون عظمة الفكر لإنجاز غايات وأحلام وأهداف حياتي؟





الأسبوع

الخامس



فتاوة مصري
الخطيب
على التليجرام



قانون المعرفة

يُميّز علم النفس ثلاثة مستويات من المعرفة:

1. المعرفة «تجميع الحقائق، الفكر».
2. المعرفة المرجودة لديك «الحدس».
3. معرفة أنك تعرف بأنك تعرف «الإلهام المكشوف، اليقين».

عندما تختبر الخوف الوهمي والشعور بالذنب، وتخيّل نفسك تخرج عن المواضيع بسبب المشاعر المضطربة، تُترك مع مشاعر الشك. عند قيامك بذلك، أنت تعيش في الماضي أو المستقبل، ولا تكون مُحبباً أو حاضراً. إلا أنك عندما تكون مُلهماً ولديك الحُب والعرفان، تُصبح واثقاً وتستطيع العيش في الحاضر. فجأة تعرف أنك تعرف بأنك تعرف، ولديك درجة مذهلة رفيعة من اليقين.

تخيّل لو أنّ شخصاً ما سألك الآن عما إذا كنت حقاً أحببت شخصاً معيناً. قد تؤخذ على حين غرة بشعور من عدم اليقين، وتستجيب

عاطفياً بقولك: «حسناً، أنا أنجذب إليه في العموم، ولكنّه صدني في بعض الأحيان. أنا لا أريد حقاً العيش دونه، ولكنني لا أريد بالضرورة العيش معه أيضاً». أنت غير مُتأكد، ولكنك تعرف الأشياء نوعاً ما.

إن وصلت يوماً لنقطة حيث تذهب إلى حالة أعمق من الحُب والتقدير، تستطيع تحقيق التوازن في إدراكاتك حول هذا الشخص، وتبدأ في معرفة أنك تعرف كيف تشعر. ثم يُصبح لديك المزيد من اليقين.

أخيراً، وبعد تحقيق الانسجام التام للإدراك الحسي، يفتح قلبك ويكون لديك لحظة من وجود الحُب تجاه ذلك الشخص. أنت مُتأكد تماماً أنك واقع في الحُب: أنت تعرف أنك تعرف بأنك تعرف. لا أحد يستطيع أن يجعلك تردد عندما يفتح قلبك حقاً. بينما تجعلك العواطف المضطربة غير حاسم، يجعلك الحُب المتوازن تعرف أنك تعرف بأنك تعرف.

يُوجد داخل القلب البشري معرفة تفوق كل الشكوك، إنها يقين اليقين. هذا هو قانون المعرفة في أفضل حالاته. إنه كالحُب غير المشروط الذي يمتلكه الآباء نحو أبنائهم. عندما يعلمون أنهم يُحبّون طفلاً، ليس هناك شك، حتى لو أن الطفل قد يفعل أشياء لا تُعجبهم. قد يكونون مقبولين أو مرفوضين، ولكنهم في الصميم، يعلمون أنهم يعلمون بأنهم يعملون أنهم يُحبّون ذلك الطفل حقاً.

ثق بحدسك وإلهامك، وفي كل مرة يُخبرك قلبك شيئاً ما، تجاوب معه. في كل مرة تُصبح مُلهماً، اتبع بصيرتك. درّب نفسك أن تتبع قيادة قلبك.

تأتي بعض أعظم الانجازات والأفراد من يقين المعرفة. يمتلك

الرجال والنساء العظماء اليقين ويتبعونه. إنهم لا يشكون ولا يترددون لأن يقينهم يسيطر على خوفهم وشهورهم بالذنب، إنهم يقنون مع قانون المعرفة.

كلمات الطاقة

كلّ يوم وبكلّ طريقة أوقف قلب معرفتي العميق.
أنا أعرف أنني أعرف بأنني أعرف.
أنا موجود. أنا متأكد. أنا الحُب. أنا مُمتن.
أنا أثق بإلهامي، أتبعها لأنني مُتأكد.
يُسيطر يقيني على أيّ خوف أو شعور بالذنب، لأنني لا أتردد.
إنّ قلبي هو المركز العظيم للمعرفة.
أنا أعرف لماذا أعرف، لأنّ قلبي يقودني بحكمة.

كلماتي من الطاقة

تأملاتي

كيف أستطيع استخدام قانون المعرفة لإنجاز غايات وأحلام وأهداف حياتي؟



القانون التوافقي

قانون التوافق

إذا كنت أتحدث من تفكيري من منظور فكري فقط، يبدو وكأن هناك شيء مفقود، أو متضارب، ولكن عندما أتحدث من قلبي، يتدفق كل شيء بسلاسة. بالمثل، عندما تشارك شيئاً من الأعماق وهو يلهمك حقاً، تصبح حياتك متناغمة.

عندما لا يكون قلبك ورأسك على توافق، لا ينتج جسمك الأمراض فقط، ولكن حياتك ينقصها الطمأنينة أيضاً. على العكس من ذلك، إن السرّ في امتلاك حياة منسجمة، حيث تعمل أفعالك، أفكارك، ومشاعرك سوياً لتخلق شعوراً من السهولة، هو التأكد بأنك تتحدث من قلبك.

تنقل المشاعر عبر الحدود التي لا يمكن للأفكار وحدها اختراقها، فمشاعرك في حد ذاتها تمتلك القوة. على سبيل المثال، إن قلت شيئاً بإيقاع معين، فهو لا يعني الشيء ذاته عندما تُغَيِّر نبرة صوتك، مما يسمح للمعنى الأعمق بالظهور على السطح.

أنا أعتقد أن هناك أربعة مشاعر سحرية: العرفان، الحُب، الإلهام، والحماس. عندما تلتقي هذه الحالات المنسجمة في أي شيء تفعله أو تقوله، فإنهم يجذبون الناس والفرص إليك. في هذه الحالات، ليس فقط تفكيرك وجسدك مترابطين، بل كل خلية في جسمك تنسجم، تتناغم، وترسم لك مغناطيسياً الأشياء التي تحملها في أفكارك العميقة والمهيمنة.

إذا كنت في حالة مُجهدَة وغير متوازنة، عُد إلى قلبك، وازن تصوراتك، وشارك ما تُحبه فعلاً. إنَّ الناس القادرين على الافصاح وإيصال المهمة والرسالة بانسجام يقودون العالم. وأنت لديك الامكانية على قيادة حياتك، ورُبما العالم فيما بعد، عن طريق فتح قلبك والمشاركة من خلال قانون التوافق.

كلمات الطاقة

أنا أتحدّث من قلبي، وكلّ شيء يتدفّق بسهولة وتوافق.
أنا أحبّ المشاركة من قلبي وهو أمر مهمّ للآخرين ولنفسي.
إنّ رسالتي تُسلم مباشرة من قلبي.
أنا ممتنّ. أنا مُحبّ. أنا مُلهم. أنا مُتحمّس.
أنا أوازن تصوراتي حتى أشعر أنّ قلبي قد انفتح.
أنا منسجم عندما أشارك كلماتي المُلهمة في الحُب.
إنّ لغة جسدي منسجمة، لأنني أفصح وأشارك المُهمّة، الرؤية،
والرسالة من القلب المُلهم.

كلمة اني من الطاقة

تأملاتي

كيف أستطيع استخدام قانون التوافق لإنجاز غايات وأحلام وأهداف حياتي؟

قناة مصري الخشب على التليجرام

اليوم العالمي والثلاثون

قانون التفويض

على الرغم من أنه ليس كل شخص لديه قيادة مباشرة على عمل منظم رسمياً، إلا أن هذا القانون المقبل ينطبق على الجميع، بما فيهم الآباء الموجودين في مجال إدارة المنزل المُحبّ والفعال: أنت تنمو في العمل فقط كلما استطعت التفويض.

في الواقع لقد أصاب هذا مكاناً لي منذ عدة سنوات ماضية عندما كنت أحاول بناء مؤسستي. لقد أردتُ فعل كل شيء بنفسي وبأفضل طريقة حسب ظني، ولكن ما كنت أقوم به فعلاً هو الدخول بطريقتي الخاصة. حتى عندما فوضتُ أمري لغيري، بقيتُ أحوم حول موظفيّ كي أتأكد أنهم يقومون بكل شيء على طريقتي. أدركتُ أخيراً أنني إن لم أثق بهم كفاية من أجل القيام بخطوات العمل اليومية أو المشاريع، عندها لن أكون قادراً على الانتقال إلى المرحلة التالية من عملي.

كان عليّ أن أتعلّم كيف أفوض، وإلا ما استطعتُ القيام بما أفعله اليوم. أنا الآن في مكنتي مدة خمسة عشر أو عشرين يوماً في السنة،

لأنني أتحدث وأسافر أغلب الوقت. لو كان عليّ القيام بكل الأعمال في مكان عملي، لما استطعتُ الحصول على كل شيء منجزاً، وكان لديّ وقت أقلّ للسفر. إن أحد أسرار بناء شركة أو تنظيم هو التأكد من ترك الأفعال التي لا تُتقنها بدقة ولا تُلهمك، وتلتفت إلى القيام بالأشياء التي تُحسنها.

هناك قوانين صارمة لهذه العملية: أولاً، لا تُعطِ أحدهم مهمةً تفوق قدرته أو دونها. من السهل قول ذلك، ولكن ليس سهلاً أن تقوم به باستمرار، لأنك يجب أن تكتشف وتصقل مهارات الشخص ومستوى قدراته. تخيل كم ستكون النتيجة عكسية عندما تُعطي مهمةً لموظفين تُرهقهم بسبب مستوى مهارتهم، أو تُضجرهم لأنهم يستطيعون القيام بأكثر من هذا بكثير. هذا يخرّب ليس فقط إنتاجيتهم، بل أيضاً إبداعهم وعبقريتهم أيضاً. تعلم أن تُعطي الناس ما يكفي فقط من التحدي ليكونوا مُلهمين وتدفعهم إلى مستويات جديدة، ولكن لا تُعطي الكثير بحيث تطفئ أو ترهق.

أنا أستخدم يومياً قائمة موجودة إما على سطح مكثبي أو مُخزنة إلكترونياً في حاسوبي. أكتب في هذا الإطار كل الخطوات العملية المهمة التي سأعني بها في ذلك اليوم. بالنسبة إلى الموظفين، أكتب أيضاً قائمة التفويضات اليومية، حيث أقدم أولويات بكل ما أريد أن يُعالجوه، وهذا يوضح الأشياء لكل منا. يتم إنجاز المهام الأكثر أهمية عندما أكون أكثر إيجازاً في الكتابة، ومن خلال إعطاء الموظفين الأولويات.

عندما لا أقوم بوضع أولويات بنود التفويض، يميل الموظفون عندي إلى القيام بالأشياء الأكثر سهولة أولاً، وفي بعض الأحيان يقومون بالأشياء الأهم في النهاية، وأحياناً لا يقومون بها على الإطلاق. تهتم

القوائم بسوء التواصل هذا، وطالما أن الأولويات الأعلى يتم القيام بها، حتى لو لم يتم الاهتمام بكل القائمة، فقد يتم تحقيق الأهداف الأكثر أهمية.

أثناء تنفيذ هذا القانون، نأكد أنك تدرّب موظفيك، ثق بهم، ودع الأمر منوطاً بهم. أعطهم الفرصة للتعلم من التجربة والخطأ، ولا تنس أن تعطي الأولويات للمهام التي يعلمون ما هو الأكثر أهمية. إن الأشخاص الذين يُعطون الأولويات ويقومون بالأمور بالترتيب من الأول نحو الأخير هم الأشخاص الذين يتطورون أكثر.

اليوم، يوحدنا نحو اسبب، مساعدين آليون، شخصيات صيون، والغديد من الوسائل الأخرى التي تستطيع استخدامها بدلاً من الورق المتواصل. أنا شخصياً ما أزال أفضل أوراق التمل التنفيذية القديمة، لكنني الآن أقوم بكتابتي وتحديد أولوياتي عبر الحاسوب. نأكد فقط أنك تدون التفويضات والأولويات، وأعط كل بند للشخص الأكثر أهلية من أجل القيام به. لا تتخف أو تبالغ بأحد.

إضافة إلى ذلك، أعط موظفيك الأعمى الكافية وحسب. كني يختبروا التبليل من الإلهام. كنت أتناول العشاء مع زوجتي في شاطئ النخيل منذ سنوات، وسألت رجلاً محترماً في شركة كبيرة: ما سر إدارة منظمة ضخمة كهذه؟

أجابني: «كل شيء ينطأ عملاً عاجلاً». هذا القائد يُعطي ما يكفي ليفرغوا متفولين على وهو دائم بحبش يختصي الزمان والمكان، ويكونوا مسجين كثيراً.

عندما نفرض، رود بما يكفي من العمل لتبقي الجميع مسؤولين على مدار اليوم، ولكن ليس إلى الحد الكبير الذي

يُزعجهم. تأكد من أنك تُدرّب وتثق عندما تُفوض، وأن موظفيك لديهم إدراك للحاجات الملحة. إن قوة المشاريع التجارية الصغيرة لا يُمكن أن تنمو نحو مشاريع كبرى دون هذه المبادئ، ولا تستطيع أيّ مُنظمة أخرى التوسع إلى أبعد من مستواها الحالي. إن قانون التفويض سيأخذك أبعد ممّا استطعت فعله في أيّ وقت مضى.

كلمات الطاقة

إنّ مؤسستي الملهمة تنمو طالما أفوض أكثر فأكثر.
أنا أضع أولويات لأفعالي اليومية، وأعرض الأولويات من خلال العمل كقدوة.

أنا أكتب تفويضاتي بوضوح وبوعي، وأعرضها كأولويات للآخرين.
أنا أعطي الموظفين عندي أفعالاً كافية كخطوات تُشكّل تحدياً ودعماً لهم، ليس أفعالاً كثيرة جداً، ولا قليلة جداً.

أنا أُدرّب، وأثق، وأعطي الأذن بتفويضاتي إلى الناس، وأزودهم بها على النحو الأفضل كي يقوموا بالعمل.
أنا أفوض بأولوياتي مع شعور أنها عاجلة.

كلماتي من الطاقة

تأملاتي
كيف أستطيع استخدام قانون التفويض لإنجاز غايات وأحلام
وأهداف حياتي؟

تأملاتي

قناة محيي الخشب على التليجرام

القانون الفخر والتواضع

قانون الفخر والتواضع

تخيل أنك في العمل، ولديك ما يبدو في البداية يوماً غير اعتيادي، وكنت متحمساً ومبتهجاً به، تقريباً إلى درجة أن تصبح مهووساً وأنت تفكر متحمساً! يا للروعة لقد فعلت هذا. لقد أنجزت ذلك! ثم تنجذب فجأة إلى مأساة، أو تحد، أو ظرف وضع، الشيء الذي يُبعدك عن المسار، ويجعلك تعمل على الأولويات الصغيرة فقط. تساءل: ما الذي يحدث؟ كان يوماً رائعاً، ما الذي حدث؟

في الواقع هناك قانون يحكم هذا السيناريو المتعادل. عندما تسمح لنفسك أن تكون مغروراً وتبدأ في التفكير أنك أفضل أو أكثر نجاحاً مما أنت حقاً، فأنت تلقائياً تجرّ القوى تُعيدك إلى التوازن. عندما تحصل على الثقة المفرطة، تجلب التحديات، والظروف المتواضعة، والأولويات الصغيرة. بمعنى أن الكون مُصمم لإبقائك في توازن، راسخاً في طبيعتك، وفي كل وقت تُصبح منفعلاً أو مهووساً، يحدث شيء ما يُعيدك إلى الهدوء.

من ناحية أخرى، إن أصبحت مريضاً، مكتئباً، أو مُحبطاً، تغلب على نفسك، أو فكرت أنك أقل شأنًا مما أنت عليه حقاً، عادة يأتي شخص ما بعد ذلك ويدعمك. إنه يجعلك تضحك ويُعزز الفخر عندك وهو يقول: «أنت أفضل من ذلك!». إنه يُعيدك إلى التوازن، ويجعلك تُعيد انسجامك مع الأولويات العالية.

بمعنى آخر، عندما تتخبط في الحياة، أنت تجذب القوى المساعدة لتُساعد على بنائك وترتيبك، وعندما تكون مغروراً وتعتقد نفسك أعظم مما أنت عليه، تجذب القوى المقاومة التي تقهرك. أنت هنا لتكون صادقاً مع نفسك ومتوازناً. تعمل الطبيعة بالنيابة عنك برد فعل سلبي وإيجابي لمساعدتك على شحذ الهمة، وإبقاء قلبك منفتحاً للحب. يدفعك العالم دائماً للقيام بما تُحب وأن تُحب ما تفعل.

قد تكون حاولت «أو تمنيت لو استطعت» أن تبقى إيجابياً، وتكون عالي المعنويات كل الوقت. لقد أمضيت سنوات أحاول هذا «أن أكون ذا اتجاه واحد»، ولكنني لم أجد ذلك المنظور أكثر إنتاجاً على طول الوقت مثلما اكتشفتُ كم يعمل جيداً قانون الفخر والتواضع حقيقة.

غالباً ما يُصبح المتفائلون البارزون مُتسائمين على نحو شخصي، إذ يسقطون سلبيتهم على الأشخاص الذين يُحبونهم كثيراً كي يبدووا في حالة جيدة أمام الناس. ليس السر في أن يُصبحوا مبتهجين أو مكتئبين، لأنك لو سمحت لنفسك أن تُصبح متعالياً جداً، ستجد نفسك في أسفل سافلين.

قال عالم النفس البارز «أبراهام ماسلو» إن تحقيق الذات هو مركب، ومزيج مضبوط من الفخر والتواضع سوياً.

إِنَّ أَوْلَئِكَ الَّذِينَ يُحَقِّقُونَ ذَوَاتِهِمْ، هُمُ الْمُعْلَمُونَ الَّذِينَ يَذْهَبُونَ إِلَى
الْأَمَاكِنِ، وَيَقُومُونَ بِمَا يُحِبُّونَهُ وَيُحِبُّونَ مَا يَقُومُونَ بِهِ، وَهُوَ لَا يَعْلَمُونَ
كَيْفَ يَجْمَعُونَ هَذَيْنِ الْجَانِبَيْنِ فِي شَخْصِيَّتِهِمْ مَعًا، فَلَا يَسْمَعُونَ
لأنفسهم أَنْ تَكُونَ مَتَعَالِيَةً جَدًّا أَوْ وَضِيعَةً جَدًّا. يُحذِرُ الْمُعَالِجُ الْمَالِي
«وَارِن بَافِيِت» إِنَّكَ لَنْ تُحَسِّنَ إِدَارَةَ ثَرَوَتِكَ مَا لِمَ تُحَسِّنَ إِدَارَةَ
مِشَاعِرِكَ. وَأَضِيفُ إِلَى ذَلِكَ: إِنَّكَ لَنْ تَسْتَطِيعَ تَدَبُّرَ حَيَاتِكَ حَتَّى تَتَدَبَّرَ
أَمْرَ عَوَاطِفِكَ. اِبْقِ مُرَكِّزًا وَمُرَكِّزِيًّا فِي رِحْلَتِكَ، وَاتَّبِعْ قَانُونَ الْفَخْرِ
وَالتَّوَاضَعِ عَلَى طَوْلِ الطَّرِيقِ نَحْوَ قَلْبِكَ وَأَحْلَامِكَ.

كلمات الطاقة

شكرًا لكل ما يجعل حياتي كاملة التوازن.
شكرًا للطبيعة التي تدفعني إلى القيام بما أحب، وأحب ما أقوم به.
إنَّ حياتي مزيج من الفخر والتواضع سويًا.
أنا أوازن تقلباتي بامتنان.
أوازن ابتهاجي وبأسى. أبحث عن الطرف الآخر حتى أرى وأشعر
بحقيقة الحب.
لا أدع تقلباتي تتدخل في أحلامي.
لا أخذ الثقة ولا اللوم. أركز فقط على هدفي.

كلماتي من الطاقة

تأملاتي

كيف أستطيع استخدام قانون الفخر والتواضع لإنجاز غايات وأحلام وأهداف حياتي؟



قانون الاستقرار

قانون الاستقرار

لا شك في أنك مهتاج في بعض الأحيان، وأنتك نظرت إلى نفسك على أنك بنة عاطفية في أحيان أخرى، بينما في مرات أخرى، كنت رزيناً ناعماً وصارماً أكثر دبرفة وعقلانياً، ولا أتزعزع بسهولة. في منتصف هذه التناقضات يكون ما يُسمى نقطة المركز التي يقوم عليها قانون الاستقرار.

في العديد من العلاقات الزوجية أو العلاقات طويلة الأمد، سيلعب أحد الأزواج أو الشركاء دور المدرك، بينما الآخر هو التلميحي، بحسب الشخص المدرك الأشياء دون اعتبار مشاعره أو مشاعرهما. بينما لا يعتمد التلميحي على التفكير، ولكن يشعر بكل شيء ويشب في المكان مثل كرة البينغ بونغ. يكون الاستقرار حيث تجتمع وتتعد. قوى التفكير والمشاعر، وقوى الفكر والقلب. عندما تكون في حالة استقرار كهذه، تكون قد وازنت كل هذه الجوانب ولست مبتهجا ولا يائسا، أنت في الوسط مع الحب.

يظهر الاستقرار عندما يكون لديك مهمة واضحة، ورؤية مركزة وخطّة للعمل، وبقيناً في اتجاهك، ومشاعر اهتمام تُلهمك لتتحاز بنفسك لما هو أكثر معنى. أنت لست فقط مُدرِكاً فكرياً، ولست عاجزاً عاطفياً. أنت في حالة توازن وتشعر بالانسجام مع جميع المخلوقات، تقوم بما تُحبّ وتُحبّ ما تفعل، وهذا يُدعى «الاستقرار».

كلّ شيء ليس له مركز يجذب شيئاً يُعيده إلى هناك. من أجل ذلك، أنت تنمو في استقرارك بينما تنضج. في الحقيقة، النضج هو الاستقرار. إن كان لديك تقلبات عاطفية متكررة، لا تدهش إن برز عدد وفير من الناس الرواقيين في حياتك مع مضي الوقت. إنهم هناك ببساطة كي يُعلّموك كيف تُعيد نفسك إلى التوازن.

إن فنّ العيش بهذا القانون يتضمّن الرغبة لاحتواء جانبيّ حياتك والدخول إلى قلبك. ضَع القلب والفكر في كلّ حدث في حياتك، وشاهد ما الذي يحدث: سوف تجذب علاقات مختلفة، الثروة، والفرص، وتُدرب روحك بامتنان. إن سرّ هذا القانون هو الاتحاد المُتمركز للفكر والقلب كليهما من خلال موازنتهما، أنت تستخدم قانون الاستقرار.

كلمات الطاقة

إنّ قلبي وعقلي واحد، وحكمتي وخبّي متمركزان.
ألتزم بحكمة فكري وحبّ قلبي، وأحقق أحلامي.
أنا مُستقرّ لأنني أستمع بامتنان إلى فكري وقلبي.

أجلب فكري إلى قلبي، وأرفع قلبي إلى فكري. وأستمع إلى إلهامهم
الإرشادي.

لدي مهمة واضحة، رؤية واضحة، وخطة واضحة للعمل.
أنا مستقر وغير متردد، لأنني أعرف قدرتي المخلص.

كلماتي من الطاقة

تأملاتي

كيف أستطيع استخدام قانون الاستقرار لإنجاز غايات وأحلام
وأهداف حياتي؟

فتاوة مصطفى الخنبر
على التلبيج

اليوم الثاني والثلاثون

قانون تقدير الثروة

إذا كنت تُحِبُّ أن تبني ثروتك المالية، اقرأ هذا المقطع جيداً. بعد مُقابلة واستشارة المئات من الأفراد بدرجات متنوعة من الثراء، وجدتُ أن الذين يُعيزون ما يمثله المال وما يستطيع فعله، وأولئك الذين يُثمنون المقدرة على الإدارة أو الأخذ والعطاء بحكمة، هم الذين يجمعون ثروة. لقد تكلمتُ أيضاً مع أناس لديهم دخل محدود أو ثروة صغيرة، وقالوا: «حسناً، في الواقع أنا لست مُهتماً بالمال، إن المال ليس مُهماً بالنسبة إليّ. أنا لا أفعل هذا من أجل المال. إن كسبتُ بعض النقود شيئاً جيداً، وإن لم أكسب، سأقوم بذلك على أي حال».

إن الأشخاص الذين يملكون الثروة هم القادرون على القول: «لديّ سبب لذلك. أعرف كيف أتدبّر الأمر. أنا أستحقُّ أن أبني ثروة. لديّ شيء مُهمُّ أقوم به باستخدام هذا المال». إنهم يُقدرون ويُقيّمون فرصتهم لبناء ثروة وقابليتهم لاستخدام المال في التبادل العادل. إنهم يُناقشون الأمر، يدرسونه، ويضعون بعض الطاقة فيه. إنهم يعلمون أنهم مسؤولون عمّا يفعلونه به، وهم يُحبّون تلك المسؤولية.

إذا كنت لا تُقدّر شيئاً، فلماذا يأتي إلى حياتك؟ تخيل هذا: أنت في معرض فني، إذ يقف الفنان أمام لوحته أو لوحاتها. تسير إلى العرض، تهزّ كتفيك بلا مبالاة وتسير مبتعداً. ماذا تعتقد أنه سيفعل؟ هل تعتقد أنه أو أنها سيكون مُلهماً كي يرسم لوحة أخرى؟ ربّما لا، وخاصة لو تصرّف الجميع مثلك. لكن ما الذي قد يحدث إن رأيت القطعة الفنية وأعجبتَ بها قائلاً: «يا للروعة!»، وتجمّع كلّ أصدقائك ليعجبوا بها؟ هذا قد يُلهم الفنان لإبداع لوحة أخرى مُميزة.

ينطبق هذا الأمر على الحياة: إن أعطانا أحدهم هدية، وكنا شاكرين، فنحن على الأرجح سنتلقى هدايا أكثر. إنّ نعمة الثروة تذهب بطريقة مماثلة إلى حيث يتمّ تقديرها.

إن لم تعتنق أفكار الادخار، الإنفاق، الإدارة، والتعامل مع النقود بحكمة تماماً، أو الاعتراف بما يُمكن أن تفعله وكيف يُمكن لها أن تخدم الناس، فلا تتوقّع امتلاك الكثير من الثروة في حياتك. من أهمّ الأشياء التي يُمكن أن تقوم بها، إن كنت تتوقّع امتلاك أيّ ثروة، هو أن تتعلّم تقدير ما يُمكن أن يُقدّم. يُمكن استخدام الثروة بأيد قوية من أجل تحقيق أهداف جبّارة، ومن أجل تأثيرات سلبية أو ايجابية. إنّ الثروة في حدّ ذاتها حيادية حتى يُوظفها أحدهم ويُسقط النوايا القيّمة عليها.

إليك طريقة رائعة كي تُعزّز تقدير ثروتك، ومن ثمّ امكاناتك الوفيرة. اجلس واكتب مئة سبب ومئة فائدة تُحدّد كيف يُساعدك المال المتوفر بين يديك ويُساعد العالم. ثمّ اكتب مئة شيء تستطيع فعله بالثروة. إن لم تكن تعرف ماذا ستفعل بها، لماذا تأتيك إذا؟ كن شاكراً لحياة الثروة. قدّر الفرصة لإدارة الثروة، وشاهدها كيف

تكون ذات قيمة بين يديك. إنَّ قانونَ تقدير الثروة قد يبيِّن لك ثروة
دائمة .

كلمات الطاقة

أنا أقدر قيمة المال وما يُقدِّمه للعالم ولي.
أنا أدرس، أعمل من أجل امبراطوريتي المالية، وأضع الطاقة لبنائها.
أنا أكتب منه فائدة لوصف كيف تُطوِّر الثروة التي بين يدي العالم
وتُطوِّرني.

تأتيني الثروة لأنني أقدرها.
تأتيني الثروة لأنني أملك سبباً لها والذي هو أكبر مني.
يتم منح الثروة بعدة أشكال. أنا أقدرها جميعاً. شكراً لك.
أنا ثري جداً أجذب المال، وأقدر قيمة الثروة.

كلماتي من الطاقة

تأملاتي

كيف أستطيع استخدام قانون تقدير الثروة لإنجاز غايات وأحلام وأهداف حياتي؟



تقديم الفقه الإسلامي والتاريخ

قانون العافية

يعيش مُعظم الناس مع أسطورة الصحة. دعني اشرح لك: أنا أفرق بين العافية والصحة. كل يوم في جسدك، تموت خلايا وتُولد أخرى. يتغير جلدك، الأجهزة الداخلية، خلايا الرئة باستمرار، وتقلب الخلايا الأخرى في جسدك على نحو منتظم. بمعنى آخر، أنت تُصبح حرفياً شخصاً جديداً مع مرور الأيام، لأن جسدك يتطور باستمرار. إنه أمر مُدمر ومُعمر، وكل التحوّلات تعتمد على هذه الدائرة.

يُفكر مُعظم الأشخاص: حسناً، أنا أريد أن أكون معافى وحسب، ولا أريد أي أمراض ولا حتى الموت. في الحقيقة أنت تخوض غمار الموت والحياة كليهما طوال رحلتك الدنيوية. أثناء حياتك، أنت مخلوق من خلايا تمرض وتموت، بالإضافة إلى تلك التي تُولد وتنمو. تشتمل العافية على هذين الطرفين كليهما، والصحة هي أحدهما، لكن مُعظم الناس مهووسون بها ويرفضون الأمراض. كلما عانوا من إشارة لمرض، يُرهقون أنفسهم ويتوقعون وجود علة ما فيهم.

أنت لا تريد أن تكون في وهم أنك ستكون معافى كل حياتك، ولا تجرب أشياء أخرى. إن كنت مهووساً بذلك، إذاً في السنين اللاحقة من حياتك «أو عندما يبدأ الجسم في تسريع انهياره»، فستعاقب نفسك من خلال الخضوع لعملية طبيعية كهذه. أنا أقول تقبل الصحة والمرض، وستكون العافية ملكك.

هذا لا يعني أنه يتوجب عليك تجاهل أي مجهود لمساعدتك على حفظ التطورات الأمثل في جسمك، إذ يتوجب عليك حتماً أن تأكل، تشرب، وتدرّب جيداً. ما أقوله هو: افعل ما هو أكثر من قبول حتميات الحياة، وتقبل البناء والتدمير كليهما.

أنت تتطور باستمرار وتعيد تكوينك، مثل مدينة كبيرة يُعاد بناؤها دائماً. يُحطّم جزء منك ويُكسّر الأشياء، بينما يُعمر الآخر ويبنى الأشياء، وهكذا تُحقق التوازن الأيضي الذي يحتاج إلى الطرفين كليهما. إن برنامج العافية ليس متيماً بواحد ومستاءً من الآخر، ولكنه يُرحّب بكليهما.

لقد قمتُ بمسح شامل حيث سألتُ الأشخاص أن يكتبوا كل علامة وعرض للمرض أو الاعتلال يُدركونها، أو أن شخصاً آخر كان قد ذكرها. يمتلك الجميع هذه الأعراض: العيون الحمراء، القشرة، تصبغات جلدية غير منتظمة، أمراض اللثة، آلام، وأوجاع. جميعنا لدينا هذه الإشارات من البلى، فلماذا تجلد نفسك على التقدم في السن قليلاً؟

إن الصحة والمرض يصنعان العافية، ولكن عندما تجري من واحدة وتسعى وراء الأخرى فقط، يكون لديك مرض عصبي يُنكر نصفك، بينما تتضمّن العافية كليهما. يوماً ما عندما تكون في التسعين من

عمر ك أو المئة، سيقدر جسمك: «حسناً، هذا يكفي». إنه فقط جزء من اللعبة، وأنت ستكون في حال أفضل عند إدراك الطرفين كليهما: والآن سوف تصبح مضطرباً معظم الوقت، وتعيش في الخيال عن كيفية افتراض عمل جسمك.

كن ممتناً لذاتك المادية مهما قدمت لك، لأنها أساساً تعلمك كيف تحب. إن كل إشارة وعرض تحاول أن تفصح عن هذا الدرس الأوحده: أحب الطرفين كليهما من عافيتك.

كلمات الطاقة

أنا مُعتنّ تجاه جسدي وتجاه كل ما يفعله من أجلي.
أنا أتقبل الصحة والمرض كليهما كطرفين للعافية.
إن كل علامة أو عرض للمرض أو الصحة تُعلمني كيف أحب.
إن الصحة والمرض كليهما يُعلماني الحكمة من الحب.
أنا أرى كل التغيرات الانتقالية في جسدي كحالة من العافية بينما
أُتطور نحو الإله في الحب.
أنا مُحوّل بشري:
أنا أبني وأدمر، وأبني وأدمر، ثم أبني وأدمر جسدي الحبيب.

كلماتي من الطاقة

تأملاتي

كيف أستطيع استخدام قانون العافية لإنجاز غايات وأحلام وأهداف حياتي؟





الاساسيات

السادس



فئة مصحبي الخطاب على التليجرام

قانون النمو

قانون النمو

أنا أنظرُ إلى الحياة كشجرة: بينما تنمو الشجرة، تتناول أغصانها الخضراء الصغيرة لتتلقى أكبر كمية من أشعة الشمس، والحصول على المزيد من التنفس والحياة. بينما تُصبح الأغصان التي لا تدفع بنفسها بقوة نحو الشمس مُظللة، وفي النهاية لا بُدَّ أن تموت وتساقط.

بينما تنمو أنت قد تُخَيِّب «أوراقاً»، بالإضافة إلى الأصدقاء، المعارف، والزملاء. سوف تبني صداقات جديدة بينما تُسقط القديمة عبر رحلتك في الحياة. مع ذلك قد تكون خائفاً من إهمال ماضيك، وبدلاً من ذلك تَمسِّك بهم حولك، في الوقت الذي تحتاج فيه حقاً أن تتركهم وتمضي قدماً.

إن أولئك الذين يشدون الرحال في «تزامن»، ويتشاركون مستوى الطموح نفسه، أو يمتلكون أهدافاً واهتمامات مشتركة، قد يجدون أنهم تباعدوا في وقت ما بعد ذلك. نمتلك جميعنا استقراراً نسبياً في

حياتنا عندما يكون من الأفضل مُلازمة المكان، تماماً كما نمتلك جميعاً فترات من الحافز القوي والتركيز. من المهم أن تُقرّ بانتهاء تزامنك مع أحدهم. إذا كنت تودّ التوسّع والمضي قدماً في الحياة، قد يتوجب عليك أن تُخلف وراءك بعض أولئك الأشخاص الأقل طموحاً والذين لا يرغبون في الاستمرار في النمو، على الأقل ليس في الاتجاه الذي ترغب فيه. من الحكمة أن تنضمّ إلى الأفراد الذين تتناغم معهم، أولئك الموجودين حيث تُحبّ أنت أن تكون.

في بعض الأحيان يسمح الناس لمخاوفهم أن تُعيق تقدّمهم ويتخيّلون أنهم سيخسرون أعزّ الأصدقاء، ولكن هل تقضي وقتك مع الأشخاص أنفسهم الذين ارتادوا معك المدرسة الابتدائية؟ ربّما لا. ماذا عن رفاق المدرسة الثانوية والجامعة؟ حتى هنا، اعتقد أنهم قلة إن وُجدوا. ماذا عن زملاء في العمل الأول؟ هل فهمت قصدي: عندما تُفكر في الماضي، سترى أنك حيّدت الكثير من الأشخاص أثناء حياتك، لذلك لا تخف من القيام بذلك. ليس من الضروري التخلي عن الناس، ولكن اسمح لنفسك بالنمو فقط.

إذا كنت تُواجه صعوبة في ترك العلاقات، تذكر أنك ربّما تحترم نفسك والآخرين كثيراً عند السماح لكليهما بالتطور. أنت لا تخدم العالم بالانكماش، بل بالإشراق والسماح للآخرين بامتلاك حريتهم، وعندما تُحرّر نفسك بالتطور وأن تُصبح الشخص القادر حقاً أن تكونه. عند قيامك بهذا، أنت تُعطي الآخرين الإذن بفعل الشيء ذاته.

كن مُستعداً للانطلاق والازدهار. طالما أنك مفعم بالحياة، فانت تنمو، ولكن حالما تتقدّم في السنّ، فسوف تبلى، ولذلك اسمح لقانون النمو أن يحكم حياتك. دَع نفسك تُظلل أوراقك كي تبرعم أوراق

جديدة منها. قد تضطرّ لأن تميل في بعض الأحيان، ولكن مع كل ربيع
تأتي موجة جديدة من النمو المتألق.

كلمات الطاقة

أنا أرتبط مع أولئك الذين يدعمون قيمي ويتحدون معها بامتياز،
أولئك الذين أتناغم معهم حالياً، بينما أحيّد الباقي.
أنا أترك بامتنان العلاقات الأقل في قائمة أولوياتي والتي تُثني عن
العيش من أجل أهدافي العميقة في الحياة.
يتغيّر أهدافي على نحو طبيعي كلما كبرتُ وتغيّرتُ.
أنا أحبّ مشاركة حياتي مع الناس المتأثرين بهدي.
أنا مثل الشجرة العظيمة في الحياة، أسعى إلى الشمس دائماً، وأظلل
أغصاني غير المنتجة على طول حياتي.
أحبّ تَمْضِيَة الوقت مع الأشخاص الذين يُساعدونني على النمو في
الحُب.

كلماتي من الطاقة

تأملاتي

كيف أستطيع استخدام قانون النمو لإنجاز غايات وأحلام وأهداف حياتي؟



القانون رقم ١٠٠ لسنة ١٩٨٥
مكرر
مكرر
مكرر

قانون التحسين

كانت رؤوس الماشية من أقدم وسائل التبادل الاقتصادي ؛ في الحقيقة، تأتي كلمة رأس المال capital من كلمة capita : «رؤوس الغنم». على كل الأحوال، لو كنت خارج التبادل التجاري في تلك الأيام الخالية و كنت مديناً بـ «النقود» لأحدهم، كانت الحيوانات كبيرة وصعبة التقسيم والاستخدام مثل الأجور. كان تقديم مقايضة معقولة باستخدام نصف أو ربع بقرة «إلا إن كنت لحاماً في سوق اللحم» يُمثل تحدياً كبيراً، أو مُرهقاً على أقل تقدير. شيئاً فشيئاً، أصبح التبادل الاقتصادي مشذباً، ونطّور إلى القطع النقدي، الأوراق، البلاستيك، وأخيراً الوسيلة الالكترونية. الآن أصبح تبادل النقود يُعبّر عنها بالطرق الأكثر كفاءة حتى الآن، ويتمّ الانتهاء من الصفقات الاقتصادية المعقدة بسرعة الضوء.

بالمثل، فإن تطوّر الفرد في الإدارة المالية يمرّ بمرحلة الصّقل كلما نضجت، فلو كان لديك حلم ومهمة في الحياة تهيج في داخلك وتتمنى أن تُنجزها، فمن الحكمة أن تُدونها. سوف تبدأ في بيان

مكتوب للمهمة، ولكن بعد أن تُعيد القراءة، تُراجع، وتُعيد كتابتها على نحو دوري، تماماً كما في الأمور المادية، في النهاية سوف تُحسّن عبارتك التي تخصّ هدفك كي تكون قطعة فنية.

أنا أشجّعك على أخذ الوقت الكافي للنظر إلى أحلامك، عبارة مهمتك، القيم، وتنقيحها باستمرار بحيث تستطيع أن تُصبح مُتَنَوِّراً. من خلال هذه العملية، أنت تضع التزاماً لنفسك: أنا هنا لأكون سيّد التحسين. كلّ يوم، وبكلّ طريقة، أصبح أكثر دقة.

من خلال هذه المعادلة، يُصبح معدن وجودك الخام ذهباً نقياً من الإنجاز والبراعة. اتبع قانون التحسين وشاهد التحول وهو يبدأ.

كلمات الطاقة

أنا أكتب ما أودّ أن أنجزه، وأنقّحه يومياً.

أنظر إلى أحلامي، عبارة مهمتي، وقيمي، وأستمرّ في تحسينها.

أنا كائن دقيق أبني حياة مُنقّحة بينما أصبح متنوراً.

أنا أطوّر معدني الخام إلى أحجار كريمة نقية.

أنا قطعة فنية لفنّ مهذب، منحوت بروحي الملهم.

كلماتي من الطاقة

تأملاتي

كيف أستطيع استخدام قانون التحسين لإنجاز غايات وأحلام وأهداف حياتي؟

قناة مصري الكخب على التليجرام

اليوم الثاني والثلاثون

قانون التصور

منذ خمسة عشر عاماً، بينما كنتُ أمشي في مركز غاليريا للتسوق في «هيوستن»، دخلتُ المركز الأمريكي لخدمات السفر السريعة، وطلبتُ نسخة من كل كتيباتهم.

نظرتُ إليّ وكيّلة السفر وسألتني: «كلّ الكتيبات؟ هلاً حدّدت ما تُريده سيدي؟ هل لديك وجهة مُحددة في ذهنك؟».

أجبتها: «كلاً، أنا أريد أن أرى كل شيء لديكم. سأذهب وأتناول الغداء، وسأعود خلال أربع وعشرين دقيقة. وسوف أكون مُمتناً حقاً لو استطعتُ تجهيز كل كتيب نشرته شركتكم».

عندما عدتُ، كان لديها ما يُقارب من قدم ونصف من الكتيبات المتصلة المُكدّسة في انتظاري. أحضرتُ عربتي وجررتُ كلّ الملفات في الممر إلى مكتبي الخاص في البناء المجاور. عندها، أعددتُ الصور للمعالم التي أرغب في رؤيتها حول العالم: أماكن مذهلة وجميلة، من

الأهرامات المصرية إلى قصر «التيب» إلى سور الصين العظيم، ومن برج إيفيل إلى «أكروبولس» إلى «الفاتيكان»!

وضعتُ هذه الصور في مصنف، وفي كل يوم في المكتب، كنتُ آخذ بضع لحظات وأتصفحها جميعاً، مئات الصور لأماكن أرغب في زيارتها. ألزمتُ نفسي بتخيّل كوني هناك، وفي الأعوام الخمسة عشر منذ أن حدث هذا، تحقق حوالي خمس وستون في المئة من تلك الوجهات في حياتي. في ظروف غامضة اتصل بي شخص من روما يقول: «د. ديماريني، نودّ منك أن تقوم ببرنامج هنا»، واستطعتُ زيارة الفاتيكان! بينما اتصل بي آخر وسألني: «هل يُمكنك أخذنا في رحلة إلى مصر؟»، ألفتُ كتاباً عن علوم مصر لدراستها فقط، وبذلك استطعتُ الذهاب إليها، وبالطبع، تمّ الدفع لي للقيام بجولة لأطلال الأهرامات الغابرة والمعابد.

من بين كل الأماكن التي تصوّرتها في حياتي، بداية من الصور فقط، أتممتُ خمساً وستين منها جميعاً. لقد ذهبتُ إليها، تحدّثتُ عنها، أو ارتبطتُ بها بطريقة ما وزرتُ المواقع التي تصوّرتها. كان أحدها قطعة معمارية يونانية جميلة ومُلهمة خارج منطقة «سان فرانسيسكو». حصلتُ على طلب: «هل يُمكنك إلقاء خطاب في زفافنا؟»، وكنتُ هناك فعلاً، أعمل في ذلك الموقع العظيم.

لم يكن لديّ أيّ تفسير غير طاقة تصوّر أين تُريد أن تكون «وكيف تودّ أن تذهب إلى هناك»، الأمر الذي يصنع فرقاً كبيراً. أخبرني صديق لي في منظمة متعددة المستويات أنه تعلم كيفية تصوّر أحلامه: منزله المثالي، سيارته، وحياته. على مدى خمس سنوات، شاهدتُ هذا الرجل المُحترم بالكاد يصنع النهايات كي يكون في قمة الشركة

وَيُحَقِّقُ كِلَا مِنْ هَذِهِ الْأَحْلَامِ. إِنَّ قُوَّةَ التَّصَوُّرِ مَذْمُومَةٌ حَقًّا وَسَقُودٌ إِلَى حَيَاةٍ رَائِعَةٍ.

فِي كُلِّ يَوْمٍ أُنْمِضِي مَا لَا يَقِلُّ عَنِ بَضْعِ احْدِثَاتِ التَّصَوُّرِ تَائِيحِي. اتَخَيَّلِي نَفْسِي فِي الْفَضَاءِ الْخَارِجِي أَنْظُرِي نَحْوَ الْأَرْضِ، وَأَسْأَلِي نَفْسِي، إِلَى أَيْنَ أَوْدَ الدَّهَابِ؟ كَيْفَ أُرِيدُ أَنْ تَكُونَ حَيَاتِي؟

تَخَيَّلِي نَفْسَكَ مِنْ مَنظُورِ سَمَاوِي: تَنْظُرِي نَحْوَ الدُّنْيَا. إِذَا قَمِيتَ بِذَلِكَ، وَتَخَيَّلْتِ رَعْلَتِكَ بِالطَّرِيقَةِ الَّتِي تُحِبُّهَا، آنَذَاكَ سَتَنْقَلِبُ حَيَاتَكَ بِذَلِكَ الطَّرِيقَةِ. هَذِهِ الْعَمَلِيَّةُ هِيَ أَحَدُ الْعُنَاوِرِ الْمِفْتَاحِيَّةِ فِي تَكْوِينِ مَصْمُوكِ الْخَارِقِ، وَلِذَلِكَ يَلْبَقُ اسْتِخْدَامَ قَانُونِ التَّصَوُّرِ كُلِّ يَوْمٍ. شَاهِدِي أَحْلَامَكَ تَحَقُّقًا بَيْنَمَا تَصُوغُ حَيَاتَكَ بِالطَّرِيقَةِ الَّتِي حَلَمْتِ بِهَا.

تَلَمَّاتُ الطَّاقَةِ

فِي كُلِّ يَوْمٍ اتَخَيَّلِي تَمَامًا كَيْفَ أَوْدَ أَنْ تَكُونَ حَيَاتِي
أَرَى نَفْسِي يَوْمِيًّا أُعِيشُ حَيَاةَ أَحْلَامِي بِكُلِّ تَفَاصِيلِهَا.
تُصْبِحُ حَيَاتِي الْحُلْمُ الَّذِي أَرَادْتِي تَفَكِيرِي وَأَشْعُرُ بِهِ فِي قَلْبِي.
بَيْنَمَا أَرْضَعُ رُؤْيِي، نَتَبَدَّلُ أَحْلَامِي وَتَتَجَسَّدُ فِي حَيَاتِي.
أَرَى كَيْفَ سَأُحِبُّ حَيَاتِي، وَحَيَاةَ الْخُبْرَةِ هَذِهِ تُصْبِحُ حَقِيقَةً.
أَسْتَطِيعُ أَنْ أُعِيشَ الْحَيَاةَ الَّتِي أُحِبُّهَا. أَسْتَطِيعُ أَنْ أُعِيشَ الْحَيَاةَ الَّتِي
أَحْنَمُ بِهَا. أَنَا مُؤْمِنَةٌ.

كلماتي من الطاقة

تأملاتي

كيف أستطيع استخدام قانون التصور لإنجاز غايات وأحلام وأهداف حياتي؟



العلم والتفكير والتجربة

قانون التوازن

منذ عدة قرون مضت، قال فيلسوف عظيم إنَّ رغبة الإله هي التوازن. في الكتابات الروحية القديمة، تمَّ التأكيد على أنَّ هؤلاء المتفكرين سينخفضون، بينما سيتعالى المتواضعون، ستعرض الجبال للتحطُّ، وتستوي في نهاية المطاف، وستمتلئ الوديان. هذا هو قانون التوازن، وهو يتضمَّن الحقيقة في كلِّ جانب من جوانب الحياة.

انظر إلى أكثر الأمور رعباً وألماً التي مررتَ بها، ربَّما عندما انتقدك أحدهم أو كان عندك آلام مُبرحة، واسأل نفسك، تماماً في تلك اللحظة عندما كان أحدهم يُقلل من شأنِي، مَنْ كان يرفعني؟ في ذلك الوقت بالتحديد حيث كان أحدهم ينتقدي، مَنْ كان يمدحني؟ عندما كان يقع أمر رهيب ثانٍ، هل كان يحدث أمر رائع؟ عندما تنظر بعناية، ستري أنَّ قانون التوازن صحيح، وأنَّ الأحداث أحادية الجانب هي أوهام الانتباه الانتقائي.

أنك تراه كجزء من حياتك. بدلاً من تحديد نفسك من خلال الانتباه الانتقائي المحصري لأحد الطرفين المربيع أو المثلث، أبقِ عينك مفتوحة على كليهما في كل حدث، لأن كل الأشياء حيادية حتى تمنعكم عليها أنها ليست كذلك، إنها عبارة عن رسائل الحب والسحب.

كلمات الطاقة

كل الأحداث في حياتي متوازنة وهي ببساطة رسائل الحب.
أنا لست هنا لأكون سعيداً أو حزينا، بل لأقبل وأفهم حقيقة الحب
والتوازن.

أنا مُستقرّ ومتوازن، لأنني أستوعب الإيجابيات والسلبيات، في
التوازن.

إن ميزان الصعود والهبوط في حياتي يتمحور في قلب الحب عندي.
إن الألم والسعادة، الثناء والتوبيخ، الدعم والتحدي كلها في توازن.
إن رغبتني كامنة في التوازن، ولذلك أنا حر.

كلماتي من الطاقة

تأملاتي

كيف أستطيع استخدام قانون التوازن لإنجاز غايات وأحلام وأهداف حياتي؟



اليوم الاثنين

قانون علاقة التفكير مع الجسد

لا بُدَّ أنك سمعتَ وقرأتَ حول فكرة أن التفكير والجسد مُترابطان. عندما بدأتُ بدراسة عمليات الشفاء منذ أكثر من ثلاثين عاماً مضت، كان بعض الزمر في المجتمع الطبي يُناقشون ما إذا كان التفكير وعلم النفس لهما أيّ علاقة على الإطلاق مع الجسم والشفاء، وعندما كنتُ في الثامنة عشر من عمري، كنتُ قد بدأتُ للتو أتعلّم عن الأمراض النفسية، كان هناك فقط بضعا من الأمراض تُعدّ على الأصابع تأتي ضمن سير تلك الدراسة. اليوم، ربّما هناك أكثر من مئة حالة فيزيولوجية مختلفة تتأثر بالتفكير، وأصبحت المناعة العصبية النفسية مجال واسع الآن. لا يُوجد سبيل بعد الآن لإنكار أن تفكيرك وجسدك مرتبطان.

من خلال تجربتي لو كان لديك منظور غير متوازن في الحياة وكنتَ مفتوناً، مُستاء، مُعجباً بنفسك، أو مكتئباً من بعض الأحداث، فمن المستحيل أن تكون في تلك الحالات العاطفية دون القيام برّدّة فعل فيزيولوجية والتجاوب معها. في الحقيقة، إن أخبرك شخص ما

أن الموقد ساخن، ثم وضعت يدك عليه، فإن أعصابك على الأرجح ستكون جاهزة للاحتراق. أظهرت بعض الدراسات أنه عندما تم تعصيب أعين المتطوعين للتجارب وقيل لهم إنهم سيمسكون عصاً ساخنة، ولكن بدلاً من ذلك تم وضع قطعة ثلج في راحة يدهم، فإن معظم الناس احترقت أيديهم فعلياً وظهرت لديهم بثره من توقع الحرارة فقط.

إن ادراكك يؤثر على جسدك، وإن كنت تمتلك تصورات غير متوازنة، سيتكون لديك ردة فعل مُبالغ فيها أو متدنية، وهذا ما يخلق المرض. إن كل وجودك يتجاوب مع العواطف: كلام تافه في الداخل، كلام تافه في الخارج، توازن في الداخل، عافية في الخارج.

إن كانت لديك مشاعر الخوف والشعور بالذنب، فقد تولد المرض. هذا هو جمال وأهمية الطبيعة: إنها تقوم بكل ما في وسعها لتعلمك عندما لا تكون على ما يُرام من خلال إعطائك ردود أفعال مع كل إشارة أو عرض. تُظهر هذه الدلائل متى تُسيء فهم التوازن وتُريك التناقض. إن المرض ليس أمراً مريعاً، إنه دليل أساسي من أجل تفعيل رابطة التفكير مع الجسد، بحيث تستطيع النمو بامتنان وحب، وهما المحضران الأعظمان للعافية في الحياة. لا يمكنك إيجاد أي شيء أقوى من ذلك.

لا ينفصل الجسد والتفكير في تفاعلاتهما. أبق هذا في مقدمة تفكيرك كلما تلقيت عرضاً أو إشارة مزعجة، وانظر في داخلك بدلاً من لوم ما هو خارجي. كن مسؤولاً وشاهد ما يوجد في نفسك يُمكن أن يؤثر عليك. إذا غيرت تصوراتك وجلبت نفسك إلى التوازن، الامتنان، والحب، سيهتم جسدك بنفسه وفقاً لقانون علاقة التفكير مع الجسد.

كلمات الطاقة

بجواني امتناني وحبّي متكاملًا وتُعيداني إلى العافية.
أنا أدرك أن التعبير أتمّ في عقلي وجسدي هي رسائل من الحب
والصدق.

يُمكنني تغيير جسدي من خلال تغيير تصوّراتي الفكرية.
إنّ عقلي وجسدي عطايا من روعي تُرشدني نحو الكمال والعافية.
كلّ ما يحدث في عقلي وجسدي يقودني نحو مُهمّتي في الحبّ.
شكرًا لكما، جسدي وفكري على خدمتكما لروحي.

كلماتي من الطاقة

تأملاتي

كيف أستطيع استخدام قانون علاقة التفكير مع الجسد لإنجاز
غايات وأحلام وأهداف حياتي؟



التعريف السعدي والاهتمام

قانون الاهتمام

يُوجد على الأغلب شخص تهتمّ لأمره في أعماقك، ولكن في بعض الأحيان يُساء فهم فكرتك في محاولة إظهار عشقتك. ربّما فعلت شيئاً تعتبره حُبّاً «مثل إعطاء الزهور»، إلا أنّ الشخص الآخر قد شكك بنواياك، أو تساءل عن دافع خفيّ. يُزوّد قانون الاهتمام ببعض المبادئ التوجيهية الرائعة للعطاء والحُبّ بطرق يصعب عدم فهمها.

أولاً، لنبدأ بتعريف الاهتمام: إنه القدرة على تكريم الفرد الآخر بعمق كافٍ لتعرف مبادئه وتنقل معتقداتك بلغة معتقداته. بمعنى آخر، سيكون من الحكمة أن تتواصل آخذاً في عين الاعتبار القيم العليا لمحبيبك، وما هو الشيء الأهم والأسمى بالنسبة إليه.

توضّح القصة التالية هذه الفكرة: أرسل زوج إليّ مرة زوجته من أجل الاستشارة، لأنّه شعر أنّها تحتاج إلى تغيير أساليبها. برأيه، كانت مخطئة في بعض أفكارها وأساليبها. على الرغم من أنّي أفضل عادة أن أعمل مع الشخص الذي يرغب في التغيير، إلا أنّ الزوج في هذه الحالة

لم يكن مستجيباً ولا مُتواجداً، ولذلك تقابلتُ مع زوجته، وقضينا اليوم نعمل على مبتغاه. على الرغم من ذلك لم أحاول أن أُغيّرَها، بل على العكس، أمضيتُ اليوم أعلمها كيف تتواصل مع حاجاتها و أولوياتها بعباراته. جعلتها تدوّن كل قيمة العليا، التي تتضمن الغولف، النجاح في العمل، وجني المال، الظهور بمظهر حسن، قيادة سيارات سريعة، وقضاء الوقت مع الأصدقاء. ثم كتبت قائمتها: قضاء الوقت مع أطفالها، رؤية عائلتها، الظهور بمظهر لائق، ترتيب المنزل، وهكذا. عندما انتهت، أدركتُ وظيفتها، أن تقوم بتبادل الآراء معه، وتدرّبت على نقل ما هو أكثر أهمية بالنسبة إليها بالصيغة التي يهتمّ هو بها.

عندما عادت إلى المنزل، تغيّرت علاقتهم كلياً. في الحقيقة، تلقّيتُ رسالة شكر من الزوج، يقول فيها: «مهما كان ما قمتَ به لزوجتي، فقد صنع فارقاً حقاً!»، إلا أن ما قمتُ به فعلياً كان قضاء اليوم بأكمله أريها كيف تحصل على كل ما تُريد منه، وكان هو يشكرني.

لقد تعلّمت وتفاعلت، ثم احترمتَه بما يكفي لتعلم ما هي قيمه. بدأتُ تفكر بصوت عالٍ مقدّماً «قبل أن تتحدّث» كيف تنقل رغباتها بمصطلحات أولوياته هو. على سبيل المثال، عندما أرادت الذهاب عبر البحار لزيارة والدتها في أوروبا، صنعت الأمر بهذه الطريقة: «عزيزي، أعتقد أنه يوجد الآن تخفيضات في أوروبا، لذلك إن ذهبتُ إلى هناك، فإن ما سأوفره من التخفيضات سيُغطي النفقات. حتى أننا لن نتكلّف بشيء» «مفهومه للحفاظ على المال». وأنا أعلم أنه لديك بطولة الغولف لاحقاً، وهكذا ستكون وحدك وتمتّع حقاً بوقتك مع رفاقك «قيمة الغولف وقضاء الوقت مع الأصدقاء»، وأنه أنا التسوّق، وأوفر في الوقت ذاته». تواصلت معه بقيمه هو بحيث يجعلها تُنجز ما تُريده هي.

تماماً كما يُوجد فنّ التواصل، هناك أيضاً فنّ الاهتمام؛ وعندما
تبعه، سوف تتلقى المزيد مما تُريد. ستحصل على المزيد من
علاقاتك، وتكون قادراً على «جربة الحب الحقيقية» الذي ترغب فيه.
إن قانون الاهتمام يعمل، ولذلك، إنقل قيمك بما يتناسب مع أولئك
الذين تُحبهم، وشاهد ما يبخرى وحسب.

كلمات الطاقة

أنا أهتمّ بالأشخاص الذين أحبهم، واكتشف ما هو مهمّ بالنسبة إليهم.
أنا أحترم الآخرين ونفسي أيضاً من خلال نقل قيمتي حسب طريقة تفهم
أحبّ أن أهتمّ بالآخرين من خلال رؤية التطابق بين قيمنا.
أنا أحترم وأخدم الآخرين ونفسي بالاهتمام بإخلاص واحترام كل
قيمنا.

أنا أعتبر عمقا هو مهمّ بالنسبة إليّ بعبارات يهتمون هم بها، وهكذا تُنجز
حاجاتنا المشتركة.

كلماتي من الطاقة

تأملاتي

كيف أستطيع استخدام قانون الاهتمام لإنجاز غايات وأحلام وأهداف حياتي؟



التي هي في الحقيقة والواقع



قانون الانعكاس

بدأت منذ سنوات في الاهتمام المُركّز لما أقوله للآخرين وما أراه فيهم. لاحظتُ أن ما كنتُ أقوله، وخصوصاً في التعليم، كان مُوجَّهاً لي بالفعل، وأن ما كنتُ أراه كان انعكاساً لي. لو كنتُ في عزاج معين، كنتُ ألاحظ أن الآخرين يكونون على نحوٍ مدهش في المزاج نفسه. مع ذلك لم أكن أوثر فيهم، وإنما فقط بمُجرد المراقبة، كنتُ أكثر ميلاً لملاحظة انعكاسي أكثر من أي شيء آخر.

تصفحْتُ يوماً في قاموس «وبستر» الضخم وأخذتُ جرداً لكلِّ السَّمات المحتملة التي يُمكن للبشر أن يمتلكوها. أحطتهم بدائرة، وعلى مدار أشهر، مررتُ بكلِّ واحدة وسألتُ نفسي: من أين حصلتُ على تلك السَّمة؟

كانت تلك من أكثر التجارب كشفاً في حياتي لأنها جعلتني أدرك كلَّ خصلة. نظرتُ إلى الصفات اللطيفة، إلى جانب صفة الخبث، والصدق، والخداع، بالإضافة إلى الأوقات التي كنتُ فيها ودوداً أم

لم أكن، وعندما حاولت الحصول على شيء من أجل لا شيء، وعندما حاولت أن أكون إيجابياً وأعطي شيئاً من أجل لا شيء. أدهشني أن أجد كل ذلك في نفسي، لأنه كان لدي ميل لرؤية الشيء الحسن فقط. ولكن مع اختبار ذاتي صادق، وجدت أنه لدي السلبي والإيجابي كلاهما، وفي النهاية لم يكن أي منهما.

كما أدركت أيضاً أن كل وجه ساعد الآخرين وساعدني: أحياناً عندما لم أكن لطيفاً «أو حتى لئيماً»، كان يعود الشخص ويقول لي: «شكراً! هل تعلم، عندما تصرفت بتلك الطريقة، جعلتني أفكر حقاً وأتفاعل، وقررت أن أغير حياتي بسبب ذلك.» بهذه الطريقة، وجدت أن بعض الأشياء التي لم أحبها في نفسي كانت في الواقع تخدم الآخرين، وفي النهاية كان الاعتراف بهذه الحقيقة من أكثر التجارب تحريراً في حياتي. إن التحرر من الخوف والشعور بالذنب لا يُقدَّر بثمن.

أنا أفضل أن أنظر لنفسي الآن كالفاضل والآثم، القديس والمذنب، اللطيف واللئيم، المتعجرف والمتواضع، الكريم والأناني، الإيجابي والسلبي. أنا أحتوي جانبي النور والعتمة كليهما، وأشجعك على القيام بالمثل. في النهاية، لا يُمكنك الهروب من نصفك. لن تجد الانجاز وأنت تحاول فعل ذلك، ولكن ستصل فقط إلى نصف «الإنجاز».

إن الحقيقة هي أنه لديك الطرفان كلاهما مثلي تماماً، وليس عليك الهروب من ذلك الإدراك. أنت ما تزال تستحق الحب، لأن كل جزء فيك ينتمي إلى العالم. في كل يوم، قل لنفسك، لا يهم ما فعلته سابقاً أم لم أفعله، أنا أستحق الحب. لا يهم ما فعلته سابقاً أم لم أفعله، ما أزال أقدم خدمات. عند القيام بذلك، ستغير حياتك، ولن تضطر إلى حمل المزيد من حقائق الخوف والشعور بالذنب.

تفهم أن هذا ليس عذراً لك كي تبتهج: «حسناً، يُمكنني أن أفعلت
بفعل أي شيء!»، فليست هذه القضية. أنت تتصرف مسبقاً بطرق
متنوعة؛ وكل ما تستطيع فعله هو تغيير شكل سمّتك لتعمل بفعالية أكبر
وفقاً لقيمك المتطورة. إذا فكرت: أنا لن أكون لثيماً بعد الآن، فإن
لؤمك سيغير شكله تماماً. قد تُصبح حاقداً في العمل، سيئ المزاج مع
أطفالك، أو قاسياً على نفسك. بطريقة أو أخرى، لديك كل صفة،
وستبقى كذلك دوماً. ستبقى معك من أجل الحياة، لذلك أحبهم
جميعاً ودعهم يخدمونك ويخدمون الكوكب.

إن قانون الانعكاس يجعلك تُدرك أنه لديك أي مميزات تراها في
الآخرين، فهي تتجلى فقط على نحو فريد داخلك تبعاً لقيمك الخاصة.
إذا فهمت ذلك، فليس هناك داع لإدانة أحد آخر، وأنت حرّ لتشعر
بصلاح ذاتك. إن كونك حاكماً لن يجعلك تشعر أنك محبوب،
ولكن تعلم كيفية الانعكاس، وكيف تجد في نفسك ما تراه حولك،
سوف يفتح الباب إلى قلبك، ويسمح للمزيد من الحب بالدخول إلى
حياتك.

كلمات الطاقة

لديّ كلّ سمة، الإيجابية والسلبية، وكلّ سماتي تخدم الكون.
أنا أحتوي جانب النور والعتمة. لأنّ كلّ سماتي هي جزء من الحب.
ما أراه في الآخرين، أراه أيضاً في نفسي على نحو ما.
أشارك بالسمات ذاتها مثل الآخرين، ويُشاركني الآخرون بما لديّ.
مهما يكن ما أراه فهو انعكاسي، وأنا أتعلم أن أحبّه كلّه.
أحبّ ما أرى، لأنّه أنا.

كلماتي من الطاقة

تأملاتي

كيف أستطيع استخدام قانون الانعكاس لإنجاز غايات وأحلام وأهداف حياتي؟





الأسبوع

السابع



فتاة مصيري الخشب على التلبيج جراح

القانون التطبيقي

قانون التطبيق

منذ ما يُقارب من خمسة عشر سنة، كنتُ أقدم حلقة بحث في «هيوستن» تدعى «تجربة الاختراق». كان هناك رجل في السبعينيات من عمره، وقف في اليوم الثاني وسأل إن كان يستطيع تقديم عرض موجز لمجموعة خاصة وصغيرة مؤلفة من خمسة عشر شخصاً. وافقنا جميعاً، وبدأ: «أودُّ أن أشارك قصة عن أهمية اتباع هذه القوانين التي تُعلّمها. منذ أربعين عاماً خلت كنتُ أحضر حلقة بحث مع مجموعة من الأشخاص تماماً مثل هذه، باستثناء أن المدارس كان نابليون هيل».

كان مُعظّمنا يعلم أن نابليون هيل كان أحد المدرسين الأسطوريين عن النجاح الفردي، فكنا مُتحمسين للاستماع إلى شخص شاهد المُعلّم أثناء العمل. لقد قرأ كتبه مُعظّم الطلاب في صفوفي، والكثير من الأشخاص الناجحين في العالم استلهموا من تعاليمه.

تابع السيد: «د. ديماريني، ما تُعلّمه يُشابه كثيراً حكمة نابليون هيل. أودُّ أن أشارككم قصة ما فعله لأجلي. منذ أربعة عقود مضت

طلب من الصف أن نكتب عبارات مهمتنا، أهدافنا الرئيسية في الحياة. وكان علينا أيضاً كتابة غاياتنا والتأكيدات المقترحة ذاتياً. في ذلك الوقت، كتبتُ على قطعة صغيرة من الورق أحلامي التي أمتلكها من أجل حياتي، وأهدافي الرئيسية».

سحب ورقة صفراء لاصقة من محفظته وقرأ لنا محتواها: «سأكون غنياً. سيكون لدي قصر فخم في «هيوستن، تكساس». سأكون رئيساً لجامعتي السابقة. سيكون لدي سيارة مرسيدس فاخرة. سيكون لدي مؤسسة رائعة و ضخمة أوظف فيها الكثير والكثير من الناس. أود أن يكون لدي زوجة جميلة. وأود أن أنجب طفلين».

قرأ هذه القائمة لكل أحلامه التي أحبها، وبينما كان يتحدث، عبرت دمعة في عينه، وقال للمجموعة: «إن كل من هذه الأشياء قد أصبح حقيقة. لدي ذلك المنزل الجميل. وتلك الزوجة الجميلة. ولدي طفلان رائعان. أصبحتُ مديراً لجامعتي السابقة. وقد امتلكتُ تلك الشركة الضخمة. ولدي تلك السيارة الجميلة. كل ما هو على تلك القائمة قد تحقق»، ثم تابع: «واليوم، من المناسب جداً أنني هنا، لأن الأمر الأخير على تلك القائمة، الشيء الذي أردتُ دائماً أن أصنعه، كان كتاباً عن كيفية تحويل المشاريع الصغيرة إلى شركات رئيسية».

انخفض نحو حقيبته، وسحب المخطوط الكامل لكتابه، وقال لنا: «السبب في أنني أردتُ الوقوف هنا اليوم، أن أدعكم تعلمون أنه من العظيم أن تكون قادراً على إتمام هذه الأهداف، لكن ما هو أكثر أهمية بالنسبة لي هي أنني أجلس هنا اليوم، وأكتب النص لأعوامي الأربعين التالية! كما علمني نابليون هيل، وكما يُعلمكم الآن د. ديمارتيني، لا تقللوا من قوة هذه القوانين. طبقوها، وسوف تكون الحياة التي تحلمون بها ملككم».

لا تقرأوا فقط هذا الكتاب، اتبعوا قانون التطبيق، وضعوا ما
تقروونه في نطاق الفعل.

كلمات الطاقة

أنا أدرس قوانين الكون، وأطبّقها.
أذا أعلم أنه عندما تعلم ولا تفعل فهذا يعني أنك لا تعلم.
أنا عبقرى، وأطبّق حكمتي.
ما إن أتعلم حقيقة أو قانوناً عظيماً، أبدأ في تطبيقه.
تظهر حياتي المذهلة لأنني أطبق القوانين الحكيمة كل يوم.
أحبّ، تطبيق ما يعمل، إنه يُلهمني.

كلماتي من الطاقة

تأملاتي

كيف أستطيع استخدام قانون التطبيق لإنجاز غايات وأحلام وأهداف حياتي؟



القانون الحقيقي والواقعي

قانون الحقيقة

هناك العديد من الافتراضات الشائعة غير واقعية ومجرد وهم! أنا مندهش من عدد الأشياء التي يُصدّقها الناس وهي كاذبة على نحو واضح، مثل ما يلي:

من المشروص أن أكون سعيداً كلّ الوقت.

لا يجب أن أحزن على الإطلاق.

من المفروض أن أمدح كلّ الوقت، ولا يُسمح بانتقادي.

يمتلك الكثير من الأشخاص هذه الأوهام والتي تفترض وجودهم في أرض السعادة، ولكن عند إعطاء شيء من الرأي الصريح في هذا، تستطيع أن ترى كم هم أغبياء حقاً. إنّ معظم الناس لا يضعون افتراضاتهم تحت أيّ تدقيق حقيقي، وهكذا يذهبون بدلاً من ذلك بنوع من اللامبالاة مع التوقعات المجنونة، ولكن لا أحد يعيش حياة كهذه، فالحقيقة هي أنّ كلّ شخص لديه السعادة والحزن، وكلّ البشر

لديهم اللطف واللؤم، وهم سعداء وغير سعداء، وهم يمتلكون جانبين مختلفين.

عندما تُنكر هذه الحقيقة الأساسية، فأنت تُوقع نفسك في انهيارات كبيرة وخيبات أمل، بالإضافة إلى الاكتئاب والشعور بالفشل. في الحقيقة، أقول إنَّ السبب في القلب المُنكسر هو الأسطورة المُرهقة أو الوهم: يتوقع شخص ما من آخر أن يمتلك أسلوباً معيناً لا يستطيع الآخر يتبعه، فلا تُريده ولا يُريدها أن تكون كائناً معقداً. أودّ أن أفكر في هؤلاء عديمي الحكمة، أحادي الجانب في توقعاتهم فيما يتعلق بالجادبية: تخيل محاولة الحصول على مغناطيس أحادي الجانب. إن قطعه نصفين، ثم إلى نصفين آخرين، فلن تحصل على جانب إيجابي فقط. هناك دوماً جانب سلبي و آخر إيجابي، بغض النظر عن عدد المرات التي تقسمه بها .

إنَّ الأشخاص كالمغناطيس أيضاً، عندما تُحاول أن تخوض تجارب أحادية الجانب معهم، يمنحونك الجانبين. بالمثل، عندما تُحاول أن تخوض تجربة محدودة في الحياة، سوف تُمنح دائماً الأمر برمته على أي حال. لن يكون مجدداً المضي في توقع ما هو غير مُمكن، وأن تُصبح مُحبطاً عندما لا يحدث، ومحاولة تغيير كل شيء إلى تجربة أحادية الجانب. هذه طريقة لهزيمة نفسك فقط لأنك لن تستطيع تحقيق المستحيل.

عندما أعمل مع الأشخاص المُحبطين، أجد أنَّ الخلل مُتجذّر في حقيقة أن ما يظنونه ممكن، هو ليس كذلك حقاً، وأنهم قاسون على أنفسهم لأنهم يعتقدون أنه خطوهم. كما قال بوذا: إنَّ الرغبة فيما لا يُمكن تحقيقه هي مصدر مُعاناة البشر. يُقارن الناس غالباً ما يكون بما لا يُمكن، ثم يُهينون أنفسهم لأنهم لا يستطيعون مطابقة هذه الفكرة

الزائفة، وينومون أنفسهم لأنهم لا يستطيعون فعل المستحيل. في بعض الأحيان يُعاقبون الآخريين المهزومين أيضاً.

بدد الأوهام وافتح نفسك على الحقيقة التي تمتلك جانبيين. احتضن كليهما: أنت تحتاج الدعم والتحدي، الإيجابي والسلبي، والتعاون والصراع من أجل الحصول على الإنجاز في الحياة. أنا أشجعك على ألا تستمر في توبيخ نفسك أو الآخريين، لأنكم لا تستطيعون العيش حياة أحادية الجانب. ابدأ في أن تكون ممتناً لأن جانبي الحياة كليهما يمنحانك القدرة على النمو في الحب.

كلمات الطاقة

الحقيقة هي أنني أمتلك الـسـمـتين الإيجابية والسلبية كليهما، وهما تستحقان المحبة.

أحتوي التقلبات الوهمية للحياة، لأن كليهما يُعلماني الحب. أحتوي الدعم والتحدي، المدح والنقد، التعاون والصراع. أنا مُمتنّ تجاه جانبي حياتي المغناطيسية كليهما.

إن المطر وشروق الشمس، البرد والدفء، العاصفة والسكون، كلها تُساعدني في النمو.

أُحب التوازن المُتعاَدل للسمات الإيجابية والسلبية، لأنها تمنعني الحرية.

كلماتي من الطاقة

تأملاتي

كيف أستطيع استخدام قانون الحقيقة لإنجاز غايات وأحلام وأهداف حياتي؟



قانون الحديث

هل تعلم أنك إذا أتقت فن الكلام أمام مجموعة «وهي من أهم المخاوف المعروفة في العالم»، فهناك أشياء عظيمة تنتظرك؟ إذا استطعت هزيمة ذلك التهديد وإعلان الرسالة الموجودة في أعماق قلبك، يُمكنك الاقتراب إلى العشرين في المئة من المُنجزين في العالم. إن التعبير عن أفكارك بأسلوب ونطق واضح مُوجز ينتقل بك إلى الأعلى إلى نسبة أربعة في المئة من الناس، والقدرة على نقل المعلومات التي تُثير مشاعر الآخرين يُمكن أن تدفع بك نحو القمة إلى واحد في المئة من الناس. إن أولئك الذين يمتلكون الشجاعة للوقوف والتحدث لديهم الأثر على هذا الكوكب بلا شك.

قد تسأل، كيف أتعلّم الكلام؟ أنا أخاف أن أقف أمام مجموعة من الناس لأنني قد أرفض! لقد تغلبت على هذا الخوف بالتحديد بنفسني، وكان هذا من النعم عليّ، عندما علّمني رجل محترم منذ زمن بعيد أن التعلّم الأفضل يكون بالعمل. قال لي: «أنت تتعلم العزف على الناي

بالعزف عليه»، والأمر ذاته صحيح فيما يتعلق بالكلام: أنت تتعلم الكلام بالوقوف وتقديم أفكارك أمام الناس.

عندما بدأتُ في هذه الخطوة، وقفتُ في بعض الأحيان أمام المرآة وتحدثتُ إلى الجماهير الوهمية. اليوم، تغلبتُ أخيراً على خوفاً وأستطيع التحدث أمام أشخاص حقيقيين، وأقوم بهذا عدة مرات كل عام. إنَّ السرَّ هو فقط بالنهوض والقيام بذلك، أي هزيمة الخوف من خلال القيام بالفعل.

هناك أيضاً ناحية مُشجّعة لقانون الكلام: لن تكون أبداً أمام جمهور لا تستطيع التعامل معه. طالما بإمكانك أن تقول: «تعلمون، أنا لا أعلم الإجابة على هذا، لكنني سأفعل ما في وسعي لإيجادها»، فقد حفظتَ نفسك.

شجّع القدرة على الكلام وشارك ما يُوجد في أعماق قلبك. إنَّ الإخبار بقصتي كان من أحد أقدم الخطابات التي قدمتها: قصتي كيف كدتُ أموت، وكيف قلب ذلك حياتي رأساً على عقب، وكيف اكتشفتُ فجأةً مهمّتي في الحياة. ربطتُ الطريقة التي التزمتُ بها بدراسة القوانين الكونية لكونها تتعلق بالتفكير، الجسد، والروح «بالتحديد فيما يتعلق بالشفاء». وقفتُ ببساطة ووصفتُ تجربتي ومشاعري الداخلية، وكانت تلك نقطة الانطلاق المثالية.

يُمكنك البدء بالطريقة ذاتها: شارك فقط قصة مشاعرك القلبية مع الأشخاص الذين تُحبّهم، وسوف تبدأ في التحرك نحو النسبة الأعلى للمنجزين في الحياة. قدّمت مجلة «فوربس» مرة قصة عن أناس حول العالم ومستويات ثرواتهم. بينما كنتُ أقرأها، أدركتُ أنني وزوجتي هناك عالياً مع أفضلهم. دمعتُ عينايتي، ولمعتُ الفكرة في تفكيري: هذا يعود إلى قوة الكلام والقدرة على الوقوف مع الرسالة.

أبدي الرجل التحفيزي العظيم «زيغ زيغلر» ذات مرة ملاحظة:
«يُمكنك امتلاك كل شيء تُريده في الحياة إن ساعدت فقط الناس
الآخرين كفاية من أجل امتلاك ما يُريدون». أعتقد أنه من أقوى طرق
إلهام الآخرين ومساعدتهم للذهاب حيث يُريدون في الحياة هي
مشاركتهم برسالة وقصة تُلهمهم. إن قوة الكلام من أكثر الطرق فعالية
التي يُمكن أن تُنجز كل ما تُحبه في الحياة. في كل يوم، اجعل الغاية
أن تتدرب على قانون الكلام «سواء نجمه غير مرئي أو جمهور
حقيقي».

كلمات الطاقة

أنا أشارك رسالتي وقصتي من قلبي.
أنا مُلهم، وأُلهم الآخرين.
أتعلم الكلام بالنهوض، ومُشاركة قصتي مع الآخرين.
أنا لا أقف إطلاقاً أمام جمهور لا أستطيع التعامل معه.
أنا مُمتن على هبة الكلام.
أشارك حُبِّي من خلال كلامي.
أتدرب وأتقن حديثي.
صوتي هو الأداة التي أعزف عليها سيمفونية حياتي.

كلماتي من الطاقة

تأملاتي

كيف أستطيع استخدام قانون الحديث لإنجاز غايات وأحلام وأهداف حياتي؟





قانون الطوارئ

عندما ترتب أمورك لتتجزأ أمراً شهماً في حياتك، فمن الحكمة وضع خطة مُفصلة كليا، بالإضافة إلى خطة استراتيجية احتياطية. فمثل النتائج المرغوبة، واصفاً ما ترغب أن يكون تماماً، ثم فكر بكل شيء قد يتدخل في الرعدة لتفكر مسبقاً لأي تحديات مُحتملة قد تنشأ.

منذ فترة ليست بعيدة، تحدثت مع رجل محترم شارك في التخطيط لبناء خط حديدي أحادي للمدينة. طلبت منه المساعدة في وضع خطط الطوارئ اللازمة لأي تداعيات، أو غيرها من المشاكل التي قد تحدث أثناء البناء. من أجل القيام بهذا، سافر عبر مسار القطار المقترح، ذاهباً إلى كل شركة مختلفة وإلى كل فرد يعمل أو يعيش على مسار الخط، وسألهم ما يظنون أنه قد يُشكل مشكلة أو قد «يجري على نحو خاصي» أو تتم إنشاء خط حديدي أحادي بالقرب من ممتلكاتهم، أعمالهم، أو منازلهم. جمع كل ما يُقلقهم، شكوكهم، وأفكارهم، وأحدهم في عين الاعتبار، وضمن كل واحد في خطه المُتطورة على شكل

حلول طارئة. عندما تمّ بناء النظام، كان قد غطى كلّ مشكلة مُحتملة، ارتباك، وإحباط، بحيث أنه مهما حدث، كان مصمّمو المدينة يعرفون ما يجب فعله.

كان هذا الرجل يتبع قانون الطوارئ، مُتفهماً أنّ العمل حكمة وردّ الفعل حماقة. بالمثل، عندما تضع خططك، كُن مُتأكداً أن تسأل نفسك: ماذا إن وقع هذا، أو ماذا إن حدث ذلك؟ لا تدع أيّ شيء للشك، بل على العكس اخرج بحل عن طريق التفكير مُسبقاً: ما الذي يُمكن فعله في هذه الحالة؟ ثم، إن حدثت هذه الأشياء، فلا يُوجد مشكلة: تذهب إلى الخطة البديلة ب أو الخطة ج، وتستطيع أن تبقى هادئاً.

تسمح لك هذه العملية بالتقدّم من خلال تقليل وحذف الاحتمالات التي قد تُبعدك عن حلمك. عند اتباع هذا القانون، تكون ضمن السيطرة أكثر، ولكن دونه، أنت عرضة لكلّ أنواع الأفعال وردود الأفعال غير المُتوقعة. تماماً مثل أمورك المالية، سيكون هناك دوماً شيء، لا تتوقعه يظهر في خططك، وإن لم تكن مُستعداً له، سوف تتفاعل وتُصبح مستاءً.

إنّ قانون الطوارئ يُقلل التوتر ويُسهّل تحقيق أهدافك. إنّ الأشخاص الذين يُخططون مُقدّماً يتقدّمون إلى الأمام، بينما أولئك الذين ليس لديهم خطة سلامة بديلة يكونون عرضة للتوتر المُستمرّ وعادة يتراجعون. إتبع هذا القانون وشاهد كيف يتحقق حلمك بسلاسة.

كلمات الطاقة

أنا ضمن السيطرة. وأخطط للطوارئ مقدماً.
أنا حكيم، لأنني أفكر بكل المعوقات المحتملة قبل أن أبدأ، وأعلم ما
أفعل عندما يظهر أيّ حدث.
لقد خفضت التوتر وسهلت إنجازاتي لأنني أخطط مسبقاً وأحل أيّ
عوائق محتملة مقدماً.
أعلم كيف أتصرف بدلاً من الانفعال، لأنني أحضر خططي للطوارئ
أنا متقدم إلى الأمام لأنني خطت بتلك الطريقة.

كلماتي من الطاقة

تأملاتي

كيف أستطيع استخدام قانون الطوارئ لإنجاز غايات وأحلام وأهداف حياتي؟



أنا في كتابي "قانون القطبية"

قانون القطبية

ربّما اشتريت في الماضي أو قرأت على الأقل كتاباً عن التفكير الإيجابي، وحاولت أن تكون أكثر تفاؤلاً في الحياة، وربّما اشتريت أكثر بكثير من ذلك. هل فادك أيّ منهم إلى الشعور بالتحسن كل الوقت؟

بدأت رحلتي في التفكير الإيجابي عندما كنتُ في الثامنة عشر من عمري، وأعتقد أنني قرأت معظم الأعمال المتوفرة في هذا المجال. إلا أنه بعد دراسة الكثير منها بقيت السلبية عندي مُستمرة أحياناً. أحاول أن أنظر إلى الجانب المضيء، ولكن بطريقة أو أخرى أجد نفسي أشعر بالفشل لأنني لم أستطع أن أنجح كل الوقت. قد أكون محبطاً مع زوجتي، أطفالتي، أو موظفي، أو يقع أمر حيث أجد نفسي أشتت. كان يحدث أمر ما، فأصبح مستاءً، ثم ألوم نفسي بسبب ذلك. أتعجب: لماذا لا أستطيع أن أكون إيجابياً باستمرار؟

خلال عدّة سنوات، أقنعتني تلك الكتب أنني أستطيع «بل يجب» أن أكون متفائلاً، متعاوناً، ومتحمّساً كلّ الوقت. ثمّ في النهاية استيقظتُ وأدركتُ أن الأمر غير مُمكن إنسانياً. لم أكن مخلوقاً لأكون إيجابياً على الدوام، وكان هذا مُجرّد وهم آخر اكتسبته.

في أحد الأيام منذ ثمانية عشر عاماً، كنتُ أقف في غرفة الوقوف المكتظة في كنيسة الوحدة أستمع لأحد قادة حركة التفكير الإيجابي. وقف الرجل على المسرح مع زوجته وقال: «حسناً، ربّما يعرفني جميعكم كقائد في مجال التفكير الإيجابي والسلوك الفكري، ولكن يجب أن أعترف أنني قد أكون من أكثر الناس سلبية في التفكير تُقابلونه في حياتكم». كانت زوجته تومى برأسها، وكأنها تقول: آه، هل هذه حقيقة! بالتأكيد لديه جانب سلبي.

تلك التجربة أيقظتني، ففكرتُ: أستطيع أن أكون إيجابياً وسلبياً كليهما. أنا لستُ مضطراً أن أعيش على أي كائن بجانب واحد. استطرد هذا المتحدث العظيم في الشرح: «كتبْتُ الكتب عن التفكير الإيجابي لتُبقيني متوازناً، ذلك لأنني سلبي جداً في بعض الأوقات».

ثمّ بدأتُ في إدراك أنني بينما كنتُ أتعرف على مُعلّمِي على نحو شخصي أكثر، رأيتُ أن لديهم نواح أقلّ من التفاؤل. في تلك النقطة، حرّرتُ نفسي من الفكرة المزيفة أنني يجب أن أحترم جانباً واحداً مني فقط. إذا وجدتُ أنك تمتلك الجانبين كليهما «أن تكون لطيفاً ولئيماً، إيجابياً وسلبياً، مسروراً وغير مسرور»، تأكّد أن هذه القطبية طبيعية تماماً وصحية. أنت لست عابثاً، أنت موهوب!

احتضن ذاتك كلّها، لأنك تحتاج إلى الجانبين كليهما: إذ تُعيدك سلبيتك المتواضعة إلى مركز الحقيقي، وتدفع بك إيجابيتك المُشجّعة نحو الأمام في اتجاه حلمك.

أتذكر عندما بدأتُ في تغيير تعاليمي من التفكير الإيجابي البحت في كلِّ شيء، إلى فلسفة متوازنة وصرِيحة: خرج من الغرفة خمس وسبعون شخصاً وهم يقولون: «لا نُريد سماع ذلك!». كنتُ مدعوراً وغير راغب تقريباً في الاستمرار بمِشاركة هذا القانون، لأنني كنتُ خائفاً من ردّة فعلهم، ولكنني اليوم أدرك أن هذا التوازن هو الحقيقة. أنا الآن لستُ قلقاً حيال أيِّ أحدٍ ينسحب. إنهم يقولون لأنهم يُدركون إمكانية جديدة في الحياة: ليسوا مضطربين أن يكونوا غير ما هم عليه، يُمكنهم أن يكونوا كما هم مع توازن التفكير الإيجابي والسلبى.

تستطيع أن تعيش هذه الحقيقة أيضاً، ولذلك طبق قانون القطبية، واحتضن جانبي نفسك كليهما والآخرين. أنت رائع

كلمات الطاقة

أحمد الإله على توازن سماتي الإيجابية والسلبية. لأن كليهما مُتمركز في الحب.

أنا في توازن ممتاز للصفات الإيجابية والسلبية المتعادلة. وأنا احتضن ذاتي.

يملك الكون توازناً مثالياً من الإيجابية والسلبية، وأنا واحد مع الكون.

ينفتح قلبي عندما أرى منافع الجوانب السلبية والإيجابية. احتضن جانبي المضيء والمُظلم كليهما، لأن كليهما يُساعدني أن أُحب.

أنا حرٌّ لأكون من أنا، وأُحب نفسي كما أنا، وأُحب الآخرين كما هم.

كلماتي من الطاقة

تأملاتي

كيف أستطيع استخدام قانون القطبية لإنجاز غايات وأحلام وأهداف حياتي؟



القانون المنطقي للتوقعات

قانون التوقعات المنطقية

إن الحقيقة المشرية للاهتمام هي أنك، معظم الوقت تضع توقعات غير واقعية لنفسك «والآخرين». على سبيل المثال، قد تتوقع أن يكون الآخرون لطفاً على مدار أربع وعشرين ساعة في اليوم، ولكن الطبيعة البشرية هي أن تكون لطيفاً ولطيفاً كثيراً ما، أو قد تعتمد على النجاح التام وعدم الفشل على الإطلاق، إلا أنك لن تنجح على الأقل نصف الوقت. «تذكر أن «بيبي روث» حقق أعظم النجاحات في كرة المضرب، ولكنه أيضاً كان صاحب أكثر الضربات الضائعة!».

إذا نظرت بعناية، ستدرك أنك ربما تهول مع تخیلات وهمية عما يعترضك أو تكون أو تفعل. إن الحقيقة هي أنك كائن «ثنائي الطرفين»، كما شرحنا في المقاطع السابقة من هذا الكتاب، وقانون التوقعات المنطقية هو القدرة على السماح لنفسك بامتلاك هذه الخاصية.

قال لي أحدهم مرة: «حسناً جون، أنت شخص تفعل ما تقول، ولذلك أنت ناجح». حسناً، أو أنني مُخلص حقاً ومنواضع، أدرك

أنني لا «أفعل ما أقول دوماً»، بل في الحقيقة، أنا أحياناً «أترنح في حياتي».

مثل معظم المُعلِّمين، أجد أن مُعظم ما أشارَ به عليّ نحو لافِت للنظر في كثير من الأحيان هو ما أنا في أشد الحاجة إلى تعلمه، وأنا أدرك أنه إذا كان لديّ التوقُّع أنني من المفترض أن أكون هذا الشخص المتفائل فقط، فسألوم نفسي كل يوم لأنني لم أستطع أن أرقى إلى مستوى ذلك التوقُّع غير المعقول. عندما حاولتُ أن أكون «السيد متفائل» في كلِّ وقت، ولم أسمح لنفسي بالجانب الكئيب في بعض الأحيان «كما شرحتُ سابقاً»، كنتُ أذل نفسي لأنني لم أسمح لنفسي بالشكوكية أو التشاؤمية الصحية واللازمة لمُمارسة حياة محورية ومتوازنة.

أعتقد أن السبب في أن بعض الناس لديهم أمراض هو أنه لديهم توقعات غير واقعية حول الآخرين وحول أنفسهم. إنهم يستمرون في الأحلام التي تُضللهم عن الطريق الذي يتوقعونه في الحياة، بينما لا يتلاءم العالم مع أوهامهم.

إن قانون التوقعات المنطقية يعني أن تُحاول فعل ما تقول، ولكنك أيضاً تسمح لنفسك أن تتعثر أحياناً، وهو يعني أيضاً أنه يُمكنك أن تضع توقعات عالية لنفسك، إذا كان بالإمكان تحقيقها.

منذ سنوات مضت كنتُ أستمع إلى متحدِّث عظيم يُحفِّز الجماهير. بعد خطابه سرتُ نحوه وسألته: «كيف يُمكن لي أن أصبح مُتحدِّثاً عالمياً مُحترفاً؟».

أجابني: «ابدأ بإخبار الناس أنك كذلك».

استغربتُ: «ولكنني لستُ كذلك!».

حشني قائلاً: «أخبر الناس أنك كذلك. ابدأ في استباق الأمور»،
ولكنني لم أستطع منع نفسي من مجادلته ثانية: «ولكن هذا ليس
صحيحاً!».

كرّر قائلاً: «صحيح، ابدأ في إخبار الناس بذلك، حتى يُصعب
حقيقة».

أردته أن يعلم أن ذلك صدمني، وكأنه نوع من الكذب، فقال فقط:
«أهلاً بك في واقع وحي تكوين الأشياء!».

في البداية، حكمتُ على نصيحته بقسوة، ولكنني بدأت القيام
بذلك داخلياً على أي حال. لم أخبر أي أحد آخر لأنني كنت خائفاً
من ردة فعلهم، ولذلك بدأت أقول لنفسي: أنا خطيب عالمي
مختص.

ثم بعد أسبوعين تقريباً، سألتني أحدهم: «كيف تكسب عيشك؟»،
فأجبتُ: «أنا خطيب عالمي مختص». كنتُ عندهم أنا بعد هذه
الحادثة بوقت قصير، طلب مني تقديم خطابي العالمي للاحتفال في
الأول، وفي تلك اللحظة فهمتُ أنني كنتُ محتاجاً لأن أسمع
لنفسي بخلق نتائجي. بدأت بتشويه واقعي الحالي كي أبنى واقعي
المستقبلي.

بدا ذلك غريباً. أدركتُ أنه عندما لم أفعل ما أقوله دائماً، وعندما
«ترنحت حياتي»، بدأت توقعاتي الواقعية في التبلور، أكثر من أي زوايا
بعيدة المنال كنتُ أمتلكها. لقد أيقظتُ قابليتي للسماح لنفسي أن
أكون كل ما حلمتُ به، وقد نجح ذلك.

كي تبدأ في هذه العملية، تفحص حياتك الحالية، وفكر في كل
الترقعات غير الواقعية التي تمتلكها والمستحينة حقيقة، والأفعال

التي تتوقعها من نفسك والتي هي أحادية الجانب. ابدأ الآن في إعادة تفعيلها ثانية من خلال تغييرها إلى ما هو معقول، ثم اجعلهم مُمكنين. إن إمكانية التفكير الحقيقية ليست خيالاً، بل هي حقيقة قائمة وتعمل وفقاً لهذه المبادئ. إن قانون التوقعات المنطقية ملكك كي تنطلق.

أنا أعدك مهما يكن، ولا يهم ما الذي تفعله، أنك على الطريق. أنت مُنقاد ومُرشد من خلال الدعم، ومهما فعلت سيؤدي بالغرض. اعلم فقط أنك على طريقك مُسبقاً، وكن منطقياً مع نفسك. اسمح بتوقعات حقيقية لشيء قابل للتطبيق، وسوف تُغيّر حياتك بينما تُشاهد ماضيك الذي يعرج في المسار وهو يُصبح مستقبلك الذي يسير إلى الأمام.

كلمات الطاقة

إن أحلامي منطقية، وفي كل يوم أصنع وأتخذ خطوة إضافية نحو إنجازهم.

لدي توقعات متوازنة عن نفسي، ولذلك أنا مُنتج.

أنا أترنح في حياتي حتى أفعل ما أقول، ثم أركض وأحلق!

كل يوم أفعل شيئاً كي أجعل أحلامي أكثر واقعية.

أضع أهدافاً منطقية، متوازنة، وقابلة للعيش.

إنّ طريقي نحو الانجاز الحقيقي يمتلك توازناً من النجاح وال فشل.

كلماتي من الطاقة

تأملاتي

كيف أستطيع استخدام قانون التوقعات المنطقية لإنجاز غايات وأحلام وأهداف حياتي؟



فتاة محبي
الخبز على
التلبيجرام

اليوم الخامس والأربعون



قانون التفاصيل

بما أنني سافرتُ وأعطيتُ دروساً حول العالم، فقد لاحظتُ كثيراً أن طلابي يكتبون أحلامهم وأهدافهم بطرق عامة وغير مُحددة. في بعض الأحيان يضعون عبارات عامة مثل «أودّ امتلاك المزيد من المال». إن مثل هذه الرغبات غير المحددة نادراً ما تُساعدهم على تحقيق أهدافهم لأنّ الكلمات مبهمّة جداً. إذا كنت تُحبّ أن تُحقق شيئاً ما في حياتك، فهذا يتطلّب أن تُحدد التفاصيل لرؤيتك. ابدأ بالصورة الكبيرة، ثمّ تخيّل واكتب كلّ تفصيل إن كنت ترغب حقاً في تحقيق هذه الأحلام.

على سبيل المثال، دعنا نتخيل أنني أريد تشييد بناء عالٍ ولديّ متناً عامل تحت تصرفي. سأقول لهم: «حسناً، اذهبوا وابنوا هذا البناء الطويل هناك!».

سوف يسألونني على نحو طبيعي: «ما الذي تُريدنا أن نفعله بالتحديد؟».

قد تكون اجابتي: «أريد بناء مؤلفاً من سبعين طابقاً»، ولكنهم ما يزالون في حاجة إلى المزيد من المعلومات، سوف يعودون بسؤال آخر: «حسناً، هل لديك التصاميم؟».

إن الإصرار على قول: «كلا، ليس لدي أيّ تصاميم. فقط اذهبوا وابنوا بناء مؤلفاً من سبعين طابقاً» لن يفيد، وحتى الآن هم يزدادون تشوّشاً بعض الشيء: «نحن في حاجة إلى بعض التفاصيل! كم تُريد طولهُ؟».

إنّ قول: «أريد بناء مؤلفاً من سبعين طابقاً، عشرة أقدام لكلّ طابق»، سيكون مُساعداً قليلاً، وقد يُجيبون: «حسناً، نحن نُحرز تقدماً!»، ولكن ما تزال الأمور الأكثر دقة في حاجة إلى رسم تصميم: «ما تصميم الطابق؟ كيف يبدو؟ ما شكله؟»، بمعنى آخر، لن يستطيعوا بناء أيّ شيء حتى يحصلوا على معلومات وافية، كما لا تستطيع أنت أيضاً أن تبني أحلامك حتى تصل إلى أدقّ التفاصيل.

عندما أشجّع طلابي على كتابة أهدافهم، أحوم حولهم وأدفعهم ليكتبوا المزيد من المعلومات، عندما يقولون إنهم يُريدون سيارة، أسألهم: «ما لونها الداخلي؟ كم سرعتها القصوى؟ كيف تبدو؟ ما نوعها؟»، وكلّما علموا المزيد، أتقنوا ما يفعلون أكثر.

عندما أودُّ أن أصنع أو أحقق شيئاً ما، وأنا أقدر حقاً ذلك الحلم، سأستغرق الوقت اللازم لرؤية وتخطيط التفاصيل. على سبيل المثال، عندما أمارس علاج العمود الفقري، أجلس فقط في مكثبي أحياناً، أغمض عيني، وأتخيّل المرضى الذين أودّ رؤيتهم في ذلك اليوم. ما الذي سيفعلونه؟ وماذا سأقول؟ كيف سأعالجهم في الواقع؟ ما الذي سأفعله من أجل الحصول على إحالات لمرضى جدد؟ سوف أستعرض كلّ التفاصيل في تفكيري، ثمّ يظهر ذلك في حياتي.

إن الشخص القادر على هزيمة التفاصيل هو المهندس المعماري،
وأنت هنا ليس أمجرد بناء زائجة مناجب، بل «حياة بأكملها». أنت
هنا لتعجز شيء كبير! لا يتطلب القيام بشيء ضخم جهداً أكثر من القيام
بشيء غثيل. في النهاية، لا ينهض أحد في الصباح ويقول: «حسناً،
أتمنى أن أكون، أن أفعل، وليس لديه شيء»، ولذلك انطق نحو شيء
مؤثر في الحياة، وتذكر التفاصيل! إن قانون التفاصيل هو سر يجعل من
حياتك تحفة غنية.

كلمات الطاقة

أنا أنقح كل يوم تفاصيل حلمي.
أنا مهندس معماري خبير. لأنني أرى التفاصيل وأستخدمها لبناء
أحلامي.
أنا الخبير الذي يركز على أدق التفاصيل.
أتصور أحلامي بتفاصيل رائعة تظهر في حياتي.
أدع القليل بقدر ما أستطيع للمصنف وأخطط تفاصيلي قبل أن يقوم
أحد بذلك.
إن التفاصيل الملهمة التي تكمن في داخل عقلي وقلبي هي ما يميزني
عن الآخرين.

كلماتي من الطاقة

تأملاتي

كيف أستطيع استخدام قانون التفاصيل لإنجاز غايات وأحلام وأهداف حياتي؟





الأساطير

الثامن



فتاوة محيي الخشب على التلبيح

التسويق والتسويق

قانون التسويق

هذا المبدأ قد لا تراه في أغلب نصوص التسويق، لكنه أمر متلاحظ إن نظرتَ حولك بحذر. تخيّل ما قد يحدث إن ذهبتَ للعمل وأنت تُفكّر: آه، يا للتعاسة! يجب أن أذهب إلى العمل اليوم. ستشعر بالامتعاض. إذا كنتَ في هذا المزاج، فأنت تفرّ يأساً أكثر من استنشاقك للإلهام، أنت غير مُلهم أكثر من كونك ملهماً، وعندما تبدأ يومك بهذه الطريقة، مهما كان نوع العمل الذي لديك سوف تنحدر إلى الأسفل.

يقول هذا الشكل من الطاقة للعالم: «أنا مسحوق! أنا لا أحب حقاً القيام بما أفعله اليوم، ولا أريد أن أكون هنا». إن قلبك ليس في عملك في هذه اللحظة، وفي النتيجة، لن يكون زبائنك على الأرجح منجذبين نحوك أو نحو شركتك. إذا كان لديك عدد معين من الزبائن على الجدول، فسوف تُقلله على الأغلب إلى النصف خلال النهار، «أو سوف تنخفض تجارتك على الأقل»، سيُصبح الإلغاء هو المرجح،

وسوف تقل الفرص الجديدة. سوف تعكس طاقتك الداخلية ونيّتك أي جهود خارجية للتسويق.

من ناحية أخرى، افترض أنك تُفكّر: «أريد الذهاب إلى العمل اليوم!»، سيكون لديك ما أسميه يوم «أريد»: فكلمة «يجب» تُؤدّي إلى التحطّم بينما «أريد» تُؤدّي إلى إدارة العمل دون ربح أو خسارة. حتى لو لن تكن مُلهماً بالضرورة، أنت تُريد الذهاب إلى العمل، وكسب العيش، والخروج والتسويق لنفسك. في هذه الحالة، مهما كان عدد الزبائن على جدولك فسيكون ذلك اليوم مُعادلاً لما تُحقّقه: بل قد تُحطّمه أيضاً.

تخيّل الآن أنك تذهب إلى العمل وتقول لنفسك: «آه، كم أحبه!». تسمع نفسك أثناء اليوم تقول: أحبه! أحبه! هذا مُلهم! آه! مدهش! قوي للغاية! مُنجز للغاية! أحبه! إن طاقتك مرتفعة، وفي هذه الحالة، بدلاً من التحطّم أو العمل دون ربح أو خسارة، أنت تنطلق، فتُحطّم الأرقام القياسية، وفضلاً عن عدد الزبائن على جدولك «أو نصف تلك الكمية» تكسب ضعفاً أو ثلاثة أضعاف الزبائن ذلك اليوم. قد تبدو أنك ستنفجر وتجذب الفرص.

أنا أسمي هذه الظاهرة «نظام التسويق الكوني». إن كنت في حالة «يجب أن»، فأنت تُغلق هذه القوة، وفي مستوى «أريد»، أنت تُفعلها، بينما في مستوى «أحب أن»، تُصيب الهدف.

يسألني الناس كيف طوّرتُ خطتي في التسويق حول العالم، وأقول لهم الحقيقة: «أعمل ما أحبّ وحسب، وأحبّ ما أفعل». إليك التوكيدات كي تُحقّق الأمر ذاته: أقوم بما أحبّ. أحبّ ما أفعل. أحبّ

الذهاب إلى العمل. إن العمل نشاطي، ونشاطي هو عملي. إن هوايتي هي مهنتي، ومهنتي هي هوايتي. أحبها!

رَدَدَ هذه الجمال كل يوم. لا أقصد أنك يجب أن تكون مبتهجاً أو مفتوناً بملك، بل بدلاً من ذلك؛ أحبّه. هذا يعني أنك تحتضن الجانبين كليهما مهما حدث كل يوم برياضة جاش واتزان. اعلم أن كل شيء يخدم ويُلهم كشكل من أشكال الدعم نحو هدفك المراد. أخوض الدعم، التحديات، الإيجابيات، والسلبيات بتساوٍ لأنني أعلم أنني أنمو من الجانبين.

إن الالتزام بهذه الحالة من التفكير حيث يُمكنك أن تكون مُلهماً بعملك و متحمساً للقيام به يُدعى تحقيق الذات، وقانون التسويق سيأخذك إلى هناك. أنا أضمن لك أنه سيساعدك على النمو مهنيًا، وسوف تكتسح كل شيء.

كلمات الطاقة

أنا أفعل ما أحب! وأحب ما أفعل!

أنا مُلهم بالذهاب إلى العمل.

أحبّ خدمة زبائني، وعملي تامّ ومُلهم.

تجلب لي حالة الإلهام زبائن جددًا مثل المغناطيس.

أحبّ عملي مهما حدث، لأنني أعلم أنه يقودني إلى السيادة.

أنا أجعل قانون التسويق الكوني يعمل لأجلي، لأنني أحب ما أفعل!

أحبّ الذهاب إلى العمل! عملي هو نشاطي، ومهنتي هي هوايتي.

كلماتي من الطاقة

تأملاتي

كيف أستطيع استخدام قانون التسويق لإنجاز غايات وأحلام وأهداف حياتي؟



التربية والتنمية البشرية



قانون الدراسة



قد تعتقد أن قانون الدراسة يبدو غير مُلهِمٍ إلى حد ما، وكأنني أسمعك تقول: «أنهيتُ المدرسة منذ سنوات. لا أريد أن أعود وأسحق الكتب»، إلا أنك قد تُدرك أيضاً أنك عندما أنهيتَ تعليمك الأساسي، بدأ تعليم الحياة الواقعية، والآن عليك تطبيق كل ما استوعبته.

ما المجالات الحياتية التي تنوي تعلمها واثقانها؟ إن اكتساب الخبرة في أي نوع يتطلب جهداً حتى لو لم تكن من نوع تلك الدورات التعليمية المكثفة التي مررتَ بها عندما كنتَ صغيراً. هل تعلم أنك لو درستَ أي مادة على نحو مكثف ثلاث ساعات في اليوم، لأصبحتَ خبيراً في وقت قصير نسبياً، ربّما خلال بضع سنوات؟ إليك بعض الحقائق لتطلع عليها:

لقد أظهرت النتائج أنه لو درس الناس ثلاثين دقيقة في اليوم حتى، فسيكونون خلال سبع سنوات في طليعة الأمور التي يهتمون بها.

عندما يدرسون ساعة في اليوم، سيُمكنهم تحقيق النتائج ذاتها في أربع أو خمس سنوات.

إن ساعتين من العمل يومياً تقودك إلى النتيجة ذاتها في حوالي سنتين ونصف أو ثلاث سنوات.

إن الدراسة حوالي ثلاث ساعات يومياً تعني أنهم خلال سنتين أو أقل سيكونون في المقدمة في مجال عملهم.

استخدمتُ هذه الفكرة في التعلّم المركز خلال عدة سنوات ماضية، واتبعتُ مبدأ هذا الجدول الزمني في عدّة مواضيع. أولاً، وضعتُ قائمة لكلّ النظريات في مختلف الفروع التي أردتُ اتقانها في حياتي. كتبتهم وتحرّيتُ عن القراءات أو المتطلبات المحتاجة للحصول على الدكتوراه أو الماجستير في كلّ مجال. أدركتُ أنّ متوسط الأشخاص الحاصلين على الدكتوراه قد قرأوا ما بين خمس وسبعين إلى ثمانين كتاباً في ذلك المجال من اختصاصهم، وأحسب أنّي أستطيع القيام بذلك في العديد من المواضيع.

على الرغم من أنهم يقولون اليوم بحتمية التخصص، أعتقد أنّ بعض العظماء في التاريخ لديهم معلومات عامة في مجالات مختلفة. إنّ بعض هؤلاء العظماء مثل «ليوناردو دافينشي»، «هيلديغرايد أوف بينجن»، قد امتازوا في العديد من المجالات. وهكذا، عندما اتخذتهم مثلاً لي، شرعتُ في إدراك واتقان مجالات عديدة.

من بين المواضيع الأخرى التي ألزمتُ نفسي بها «بما فيها مهارة القراءة السريعة»، أردتُ منذ سنوات أن أدرس طبّ الأسنان. ذهبتُ إلى جامعة تكساس لطب الأسنان وسألتُ: «ما المناهج والنصوص التي يجب أن أدرسها للحصول على درجة الدكتوراه هنا؟» وجهني

عميد القبول إلى متطلبات الكتب، فالتهمت كل نص ضروري. في أقل من سنتين، حظيتُ بفرصة إلقاء محاضرة في عدد من المؤتمرات لطب الأسنان كاختصاصي في ذلك المجال. أثبتتُ لنفسي أنني إذا درستُ شيئاً بجد بضع ساعات يومياً، فقد أكون أستاذاً وأصل إلى حدّ الريادة في المعرفة.

يقول بعض الناس إن هذا غير ممكن، لكنني أعطيتكم المفتاح لجعله يحصل: عندما تدرس يومياً، حتى لو بضع دقائق، قد يستغرق الأمر أكثر من إتمام برنامج التعليم الأكاديمي التقليدي، ولكنك ستصل في النهاية إلى المستويات العليا. بعد تلقي معظم الناس لدرجاتهم، يُقللون مدة دراستهم، ويُراجعون فقط الأدب القديم وبعض المجالات، ولكن صدقني: يُمكنك الدراسة، وتستطيع أن تكون مدرّساً، فمجرد بضع ساعات في اليوم تصنع فارقاً. بل حتى بضع دقائق في اليوم قد تُساعدك في النهاية وتجعلك خبيراً. قرر ما تُحب أن تُتقنه واتبع قانون الدراسة، تُصبح طالباً ذوّباً مدى الحياة.

كلمات الطاقة

أنا أحب الدراسة، وأتقن عدة مجالات.

أنا أدرس يومياً.

أنا طالب ذوّب في الحياة.

أدرس الحقيقة يومياً. أشارك حكمتي يومياً.

أحب أن أدرس ما يُلهمني أكثر.

إن دراستي تدعم إلهامي، وإلهامي يدعم دراستي.

أنا قارئ خبير: أحفظ كل ما أقرأ.

كلماتي من الطاقة

تأملاتي

كيف أستطيع استخدام قانون الدراسة لإنجاز غايات وأحلام وأهداف حياتي؟



القانون الثاني في التكامل

قانون التكامل

عندما يمرّ الناس بتجربة حُبّ وتقدير، تُصبح قلوبهم وأدمغتهم متكاملة بقوة مع تزامن موجات أدمغتهم وقلوبهم. في تلك الحالة، تكون قوة النية البشرية هي الأمثل، وتكون لديك القدرة على الإبداع! عندما تمتلك حُبّاً في قلبك واتزاناً في تفكيرك، يكون لديك أيضاً تكامل بين فصّي دماغك الأيمن والأيسر، وتُصبح هي متناسقة أيضاً. إنّ حدس قلبك ومنطقية دماغك يُصبحان واحداً، منسجمين ومحورين. أنت تمتلك قوة لا يُمكن هزّها أو زعزعتها، لأنك بالحُبّ، التقدير، والتكامل تكون مُستقراً ومُتكيفاً مع بيئتك، مثل فنان شجاع تدرب على أن يكون مُستقراً، ولكنه يسير مع تيار الظروف. بما أنّك راسخ في نيتك، يظهر ذلك في نتائجك: مهما تكن العوائق، أنت تُحقق أهدافك.

إنّ الحُبّ والتقدير هما أكثر حالات الوجود روعة. سألت منذ سنوات: «ما السرّ الكامن وراء تحقيق هذه الحالة؟»، أدركت أنه من خلال منظور متوازن، لا تُصبح أحاديّ الجانب، متأرجحاً، أو

مُندفعاً بالعواطف. بدلاً من ذلك، تشعر بالإلهام وتُصبح محورياً. إنَّ سرَّ قانون التَّكامل هو أنك تبقى مُركّزاً على مهمتك وهدفك، وتبقى حاضراً وملهماً فيما يخصَّ حياتك وما تفعله بها. يسمح لك الامتنان بتقدير ما لديك، وتحصل على المزيد عندما تكون ممتناً.

عندما تُصبح متكاملًا بانسجام، تحظى بالعافية، ولكن عندما تُصبح مُحطماً فأنت تستجرّ المرض. تُحاول إشارات وعوارض جسدك أن تُعطيك الدعم لكسر الوهم ونقص الامتنان، وأن تُوقظك على الحقيقة، التي ستأخذك إلى حالة من التقدير و الحبّ.

يُسبب لك الخوف والشعور بالذنب الانكسار النفسي، ولكنك تُصبح مُتكاملًا في كائن واحد عندما تمتلك الحبّ والتقدير. هذه الحالة الأخيرة هي حالتك الأكثر قوة، لأنها تكون سبباً لمشاعرك في جذب الناس، والفرص. إنَّ قانون التَّكامل مفتاح رائع لحياة مدهشة ملوَّها بالإنجاز. طبَّقه، كن ممتناً، وأحبَّ حياتك!

كلمات الطاقة

يُصبح عقلي وقلبي متكاملين كلما كبرتُ في الحبّ والامتنان.

يجمع الحبّ والتقدير تفكيري وقلبي معاً.

أنا على حقيقتي.

أنا مُتمركز في الحبّ والتقدير. أنا متكامل بقوة.

في الحبّ والتقدير، هدفي هو الأمثل.

أمتلك القوة للقيام بما أحبّ.

يتسع إبداعك كلما أصبح قلبي وتفكيري متحدين في الحب والامتنان.
يعمل قسما دماغي الأيمن والأيسر سوياً بانسجام تام، عندما أحيا في
الحب والامتنان.
إن حدس قلبي ومنطقية تفكيري يُصبحان واحداً في الحب والامتنان.
يُصبح قلبي وتفكيري واحداً في الحب والتقدير.

كلماتي من الطاقة

تأملاتي

كيف أستطيع استخدام قانون التكامل لإنجاز غايات وأحلام
وأهداف حياتي؟

فتاوة مصري
الخطيب علي التليبي
الخطيب

قانون الجودة



قانون الجودة

إن كل شخص هو في مرحلة ما أو حالة من التطور. لا أعرف، أحياناً
بمستيقظ في الصباح ويقول: «أتمنى أن أكون أقل ثباتاً، أقوم بالقليل،
أسألك الأقل في الحياة، أكون أكثر تقرأ. أتمنى أن أقود سيارة ذات
مظهر أسوأ، صديقة ذات ذبذبة رديئة، بالكاد تسير، وليس فيها مكيف
هواء!»، لا أعرف، أحياناً يقول: «أتمنى أن أكون أكثر تقرأ».

في كل الاحتمالات، يستيقظ معظم الناس في الصباح وهم يفكرون
«بطريقة أنهم المتألمة»: «أريد أن أقرأ نفسي وأوسع آفاقني. أريد أن
يكون لدي المزيد من العلاقات الودية ذات المغزى، سيارة غارها،
ومنزلاً جميلاً. سيكون رائعاً أن أكون أكثر وعياً».

أنت تعلم أن معظم الناس يُعجب أن ينمو.

كثيراً ما ننتقل إلى الخطوة أو المرحلة التالية، فمن الحكمة أن تكون
مستعداً لرفع المقاييس على مستوى الجودة. على سبيل المثال، أتذكر

شراء بدلة بمئة دولار عندما كنت أعمل لدى شركة «ج. س. بيني». «كانت ذات وجهين بحيث يُمكن ارتداؤها على الجانبين كليهما». اعتقدت أنها صفقة مذهلة إلى حد ما، ولكنني أدرك الآن أن تلك كانت خطوتي الأولى نحو ميزان الجودة. ثم اشتريتُ بدلة بمئتي دولار، ومنذ ذلك الحين تخرّجتُ ببدلة أكثر كلفة، بجودة أعلى حسب استطاعتي وتقديري. تبدو القطع الفاخرة أجمل وتدوم طويلاً، وأشعر أنني أفضل عند ارتدائها، ممّا يعني أنني أتصرف على نحو مختلف. وقد تعلّمتُ أن الجودة تصنع فرقاً.

عندما تذهب إلى مطعم متواضع ذلك الذي يُعطيك ملعقة وصحنًا بلاستيكيًا، سيكون لديك مستوى مختلف من احترام فنّ صناعة وأكل الطعام أكثر من ذلك الموجود في المطعم ذي الخمس نجوم، حيث الأدوات الفخمة المائدة، وحيثما الجودة في التقديم ضرورية. أنت مُصمّم كي تنمو، وتتوسّع، وتزدهر، ولذلك ترغب على نحو طبيعي في دفع نفسك باستمرار إلى مستويات أعلى.

تخيّل أنك مررتَ بعرض في الشارع وترى فنّاً رخيصاً، ثم ذهبتَ إلى متحف راق حيث يُمكنك رؤية قطعة فنية مميزة. ضَع هذا بالمقارنة مع وجودك اليومي: عندما تُحيط نفسك بالجودة، فستعلم أن تُظهر الجودة. اجعل هذا القول هدفك: «اليوم سأطوّر نفسي قليلاً». أنا أشجعك، لا يهّم ما هو نسق حياتك، كي تُحاول زيادته بنسبة عشرة في المئة كلّ عام. تغلب على التضخم واكبر. إن لم تفعل ذلك، فأنت تُعاني من الركود، و بمُجرد أن تُعلل ذلك بالتضخم المالي فهذا يعني أنك حقاً تراجع إلى الوراء.

من أجل ذلك خذ خطوة إلى الأمام واجعل هدفك أن تقول: «أودُّ أن أُغيّر من نوعية ملابس لأخرى، وحتى نحو المستوى الأبعد من

ذلك. أريد هذه الدرجة من التميز في سيارتي ومنزلي. أنا أريد من عيارتي في العلاقات وكل المجالات، الاحيائية المهمة بالنسبة إليّ». تقدم! لا يوجد شيء خاطئ فطرياً في طلب النوعية الأعلى؛ أنت تستثمر في الناس الخبراء في فدهم، أكثر من أرائك الذين لا يهتمون أنفسهم ويضعون الأشياء سريها في السوق. استثمر في النوعية، وسوف تكرم نفسك والكون معاً. أنت تستحق ذلك.

قل لنفسك كل يوم: تنمو النوعية لدي مع كل يوم أعيشه: نوعية ما آكله، نوعية الملابس التي أرتديها، نوعية مكان سكني ومفري، نوعية رفاقي، ونوعية علاقاتي. إن نوعية تكاملي وفهمي لذاتي الحقيقية هو شيء مُبْتَهَل، إذ ترتفع نوعية كل شيء أقوم به، وفي النتيجة، ستعيش حياة الجودة.

طالما تقبل أقل مما نعلم به، ستبقى تتلقى الأقل، وطالما تقبل أقل مما تُدرك، ستبقى تُلَاقِي ذلك. اسأل نفسك، وادفع نفسك كي تذهب أبعد من ذلك. عندما تقرر البقاء في مكان أفضل وتدفع أكثر بقليل، ستعتاد على ذلك، وستجد أنك ستبدأ في جذب انتباه مجموعة جديدة من الأصدقاء، فرص عظيمة، وطرق جديدة للقيام بذلك. إن الجودة تُؤثراً

لدي لافتة جانب هاتف مكنتي تُذكرني: «إن الجودة أولاً»، لماذا تُضحّي بوقتك وحياتك الثمينة على شيء أقل؟! إن عملية زيادة الميزات تصنع فارقاً ضخماً في نتائجك اليومية. خلال سنوات مضت كنت غالباً أقدم دوراتي مقابل لا شيء، وقد بدا أنها لم تنجح أبداً. فيما بعد عرضت المادة ذاتها مقابل شيء ما: جعلت الحاضرين يُعوضونني، فجذبت ورشات العمل المتطورة هذه الآن انتباه الناس من كل الأنحاء وهي تُعقد عبر الكرة الأرضية. يتلقى الناس ما يدفعون له، فإن أحبت

أن تُجرب حياة مذهلة، كُن راغباً في أن تدفع من أجلها، وكن مستحقاً للدفع لها. اذهب إلى قانون الجودة.

كلمات الطاقة

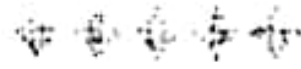
إن الجودة أولاً!

تنمو جودة حياتي مع كل يوم في حياتي.
في كل يوم وبكل طريقة أزيد جودة أسلوب حياتي.
أعطي خدمة نوعية مقابل سعر نوعي، وأعيش حياة مذهلة.
تتطور جودة كل شيء أفعله يومياً.
إن الجودة فعالة!

كلماتي من الطاقة

تأملاتي

كيف أستطيع استخدام قانون الجودة لإنجاز غايات وأحلام
وأهداف حياتي؟



فتاوة مصري
الخطيب علي التليبي
الخطيب

اليوم الرابع والعشرون

قانون التعبير والكبت

عندما تتعمق في بنيتك النفسية والعاطفية، ستكتشف عنصرين:
الأول حيث تشعر أنك أفضل أو أعظم مما أنت عليه حقاً، عندما تُبالغ
في إنجازاتك من خلال الاعتقاد أنك «أكبر من»، إنها ذاتك المنفتحة
التي تعتقد: أستطيع القيام بذلك. أنا كل شيء! أنا أفضل!

أما العنصر الثاني فهو حيث تشعر أنك الأسوأ أو أقل مما أنت عليه
حقاً، حيث تُقل من شأنك، مُعتقداً أنك «أصغر من». تلك ذاتك
المنطوية، حيث تعتقد: لا يُمكنني القيام بهذا، أنا لا شيء! أنا الأسوأ!

إنّ جزءاً منك يبني، والآخر يهدم، وعندما يتم ادراك هذين الجانبين
في الوقت ذاته، تستيقظ ذاتك المركزية. هذه حقيقتك ونفسك
المُتحوّلة. لديك شخصية مزدوجة تحوم حول ذاتك المركزية حقاً،
وعندما ترفع أو تكبت ادراكك لنفسك، فأنت تُظهر وتقمع هذه
الخصائص الشخصية. عندما تندمج وتتمركز مع نفسك، تُصبح ذا
سلطة وتُحبّ بإخلاص.

مع ذلك، عندما تتأرجح بين هذين الأمرين، تُعبر عن أحدهما بينما تكبت الآخر، قد تشعر مثل الدكتور «جيكيل» والسيد «هايدي». علياً قد تكون مُتفائلاً جداً، ولكنك متشائم حينما تخلو بنفسك، لطيف أثناء النهار، ولثيم في الليل، منفتح تماماً، منطو جداً! في الواقع، يحدث كلاهما في الوقت ذاته، ولكن بينما تختار «أن تُظهر» ولا تملك «أن تكبت» كلاً من هذه الأجزاء، تستطيع أن تشعر بهما يتأرجحان. أخبرتني امرأة مرة: «أثناء النهار، أنا «الآنسة متفائلة»، وأشعر بالانفتاح الكلي. إلا أنني عندما أعود إلى المنزل، أغلق الهاتف وأختفي، وأصبح راهبة».

أنت لست مضطراً للعيش مع النقيضين كليهما. كما ذكرت سابقاً، عندما تكون ممتناً ومُتكاملاً، يفتح قلبك بالحب، وتجتمع هذه المكونات لشخصيتك سوياً كرابطة تعبيرية ومكبوتة. فجأة تكون أنت ذاتك الحقيقية، المصنوعة من هذين الجانبين.

طبق هذا على فنّ التواصل: تخيل ذهابك إلى موعد عندما تكون في مزاج عالٍ من الرضا عن النفس، وأنت ترى شخصاً لديه حالة «عدم الرضا». على الرغم من أنك قد تفترض بداية أنكما في المستوى ذاته، إلا أن الشخص الآخر في الحقيقة في حالته الأضعف، بينما تكون أنت في حالتك العليا. في هذه الحالة، قد تُصغره أو تُصغرها، وهو أو هي قد يُضخموك. سيبدأ هو أو هي اللقاء وهم مفتونون نوعاً ما، وأنت ستكون لا شيء في الواقع، أو قد تُحاول انقاذ هذا الشخص، وبما أنكما ترتديان الأقنعة، ستكون العلاقة ذات بداية غير مستقرة.

يتطلب الحب الحقيقي قلباً مفتوحاً، والذي لا يستطيع التواجد عندما تُحاول إخفاء جزء من نفسك بارتداء مظهر آخر كتمويه. مع

ذلك عندما تكون قادراً على تكريم نفسك وإظهارها كلها؛ حقيقتك أنت، تستطيع أن تكون متوازناً وتفتح قلبك.

عندما تكون مشاعرك مُتمر كزة، تختبر الحب، وعندما تكون غير متوازنة، ربما يكون لديك مشاعر متطرفة تكشف المشوهات، الأكاذيب، والمبالغات حول حياتك. يحدث أكبر قدر من الإمكانيات وجذب الفرص عندما تكون مُركزاً. من خلال قانون التعبير والكبت، يتعلم كل تصرف شحذ نفسك، إنه يمثل الدعم الإيجابي والسلبى لمساعدتك كي تصبح من أنت عليه حقاً.

كلمات التفاهة

شكراً لك أيها الكون على الدعم الإيجابي والسلبى الذي تقدمه لي،
والذي يركزني في الحُب.

بفتوح قلبي بالشعبي بيديما أحتضن الجانبين كليهما.
لا يهم ما قد فعلته أو لم أفعله، أنا أستحق الحب.

إذ ذاتي الحقيقية متوازنة ورائعة.

عندما أكون سعيداً أبحث عما هو في الأسفل.

عندما أكون محبطاً أبحث عما هو في الأعلى.

تدوينه وبالعاني ودونتي عندها أكون ممتناً.

إن الحب هو التوازن بين التعبير والكبت.

كلماتي من الطاقة

تأملاتي

كيف أستطيع استخدام قانون التعبير والكبت لإنجاز غايات وأحلام وأهداف حياتي؟



كتاب القانون والنظام



قانون النظام

عندما كنتُ في الثامنة عشر من عمري، جلستُ وسطِ غرفتي في منزل والديّ وقرأتُ كتاباً للمؤلف «غوتفريد ويليلم ليبنيز» يُدعى الحديث عن الميتافيزيقية Discourse on Metaphysics. في الصفحة الأولى من النص كانت هناك فكرة ألهمتني كثيراً إلى درجة أنها أبكتني: كشف «ليبنيز» الغطاء عن مبادئ عظيمة من الأوامر الإلهية، الكمال الإلهي، والعظمة الإلهية في الكون. لم أفهم في البداية لماذا لامست أعماقي، لكنني بدأت في السعي حينها لاكتشاف لماذا كان لها ذلك الأثر في نفسي، وشعرتُ روحياً أنه يُوجد نظام كامن في العالم حقاً، وهذا يعني أن الحياة هادفة.

قد تمضي في مراقبة الأحداث وتُفكر: هذا سيء! هذا جيد!

مع ذلك خلال أسبوع، شهر، أو بضع سنوات فيما بعد، قد تنظر إلى الوراء إلى ما وصفته بالحدث السيء، وترى أنه لم يكن بذلك السيء. ستري كيف نفعتك، على الرغم من أنك ظننت في لحظة أنه عسير

للغاية. عند النظر إلى الوراء، قد تُفكر: حمداً لله أنه حدث! وذلك الحدث الذي ظنت أنه هائل؟ ربّما كنت ذاهباً لشراء منزل جديد أو تقوم بصفقة أخرى مهمّة، ولكنك الآن ترى المسؤوليات والعواقب، مثل الضرائب الجديدة، تكلفة الصيانة، والعديد من الأعمال الإضافية. إنّ الأمر الرائع تشوبه بعض العوائق، وهذه الأمور «الرائعة» تمتلك بعض «المشاق».

بمعنى آخر، يُحاول الوقت والطبيعة أن يُعلماك إيجاد التوازن في الحياة، والتي هي الأوامر الإلهية المخفية التي وصفها «لينيز» ببلاغة. لقد قال إنّ القليل من الأفراد يدركون هذه الحقيقة، وإنّ مُعلّمَي الحياة هم الذين يرون هذا في الكون، بينما تستمرّ الأغلبية في السعي قائلة: «آه، هذا مريع!»، «آه، هذا عظيم». إنهم يتصرفون مثل الضحايا الهامدة، بدل أن يكونوا من المنتصرين الذين يعرفون جمال الحياة المتأصل.

لماذا تنتظر أياماً، أسابيع أو أشهراً لتكتشف أنّ كلّ الأشياء تحيا بانتظام؟ لماذا لا تُحقق هذه الحكمة عن الأجيال دون عملية الشيخوخة؟ في اللحظة التي تُصنّف فيها حدثاً على أنه «بغيض»، ابحث عن النعمة، وفي اللحظة التي تعتقد فيها أنّ الحدث رائع، ابحث عن جانبه السلبي. إنّ الاحتفاظ بتصوّراتك متوازنة هو ما أدعوه «هدم الوهم» وفتح قلبك على الحقيقة، وهي أنّ الحُب موجود في كلّ مكان وفي كلّ شيء.

بدلاً من العيش في «مريع» أو «رائع»، لماذا لا تتواجد في الوسط؟ إنّ الحقيقة «قانون النظام» هي أنّه في داخل كلّ تجربة «والتي هي حدث حيادي» تكمن الفرصة لتوازن الأضداد. لا يهمّ كيف تتلقّى

أي شيء، أبحث دوماً عن الجانب الآخر، واستجد الترتيب، وتصبح
حياتك أكثر روعة.

كلمات الطاقة

لا يوجد شيء سوى الحُب. وكل ما سواه وهم.
كل تجربة هي فرصة لرؤية التوازن بين الأضداد.
أنا أنظر حتى أرى المنظور المتوازن تماماً بامتنان.
أبحث عن السلبيات في «الرائع»، وإلى الإيجابيات في «المرعب».
إن كل شيء يُؤدّي إلى الحُب.
ينفتح قلبي بالحُب بينما أرى الترتيب المُختبئ في الحياة.
أرى نور الحُب في كل الأشياء.
أرى جمال الحياة. عندما أرى التوازن الموجود فيها.

كلماتي من الطاقة

تأملاتي

كيف أستطيع استخدام قانون النظام لإنجاز غايات وأحلام وأهداف حياتي؟



اليوم المبدع في المشيئة

قانون التكيف

إذا كنت غير قادر على التكيف مع بيئتك، لا يُمكنك النجاة، هذا ما قاله الدكتور «هانز سيني»، المُختصّ بالغدد الصماء والذي درس التوتر طوال فترة شبابه. إنَّ الرجل الذي يُمكن تسميته «آينشتاين الطيب» شدّد على أهمية المرونة والتكيف.

لقد تمّ مؤخراً اكتشاف أنّ الدماغ البشري مُتغيّر إلى درجة كبيرة، قادر على إعادة التشكيل الذاتي باستمرار، وهذا يعني أنك كلما فكرت بفكرة جديدة أو امتلكت أحاسيس جديدة، فإنّ دماغك يُعيد تشكيل نفسه، مشكلاً ممرات عصبية وروابط جديدة. هذا التكيف أمر أساسي لنموّك كفرد وللتطور البشري، وهكذا عندما تضع أهدافاً، لا تكن حاسماً جداً في خططك حيث تُحاول إجبار الأشياء إلى الإنجاز. إنَّ سرّ السيادة على تفكيرك هو أن تبقى قابلاً للتكيف مع أيّ أحداث أو أفكار ناشئة حديثاً بينما تسعى وراء أحلامك.

يعتمد قانون التكيف على رغبتك في الاستمرار بالتدقيق، والتعريف، والتأقلم مراراً وتكراراً مع الأحداث والمواقف التي تمرّ بها في الحياة. لا ينبغي خلط هذا مع التسوية والتردد في تحقيق أهدافك، بل بدلاً من ذلك، يكون التحدي هنا هو أن تلوي خططك وأحلامك، ممّا يعني أنك لست صلباً وأنك عالق في طرقك الخاصة إلى درجة أنك غير قادر على الاستفادة من الفرص الجديدة التي تبرز.

على سبيل المثال، حلمتُ يوماً ببناء مستوصف فخيم، وقد تصوّرته بعدة طوابق، بناء على نطاق واسع. بعد حوالي ثلاثة شهور من العمل على المشروع، ظهرت فرصة أخرى: توفّر مكتب، ولم يكن كما تخيلته تماماً «ولكنه مشابه له»، بالإضافة إلى أن السعر والموقع كانا مغريين. على الرغم من أنه لم يكن كما تخيلتُ تماماً وقتها، إلا أنه في الواقع كان مناسباً أكثر، ومع انعدام انغلاقي على نفسي بصرامة ضمن شكل النمو المُحدد في تفكيري، كنتُ قادراً على التأقلم واتخاذ خطوة أقرب في اتجاه حلمي.

كُن قابلاً للتكيف، أبقِ عينيك مفتوحتين، ولا تكن قصير النظر بحيث لا تستطيع رؤية الإمكانيات الأعظم أمامك. تماماً كما أنّ جسدك لا يعمل جيداً، إذا كان متشنجاً جداً، كذلك الحال مع فكرك وأحلامك. اسمح لنفسك بالمرونة كي تتطوّر باستمرار، واتبع قانون التكيف.

كلمات الطاقة

أنا متأقلم. تُمكنني الأحداث، الرؤى، والتحديات الجديدة من إنجاز
هدفي.

أنا ممتن لإتاحة الفرصة لصقل أهدافي وأحلامي في الحياة.

أبقى عيناى مفتوحتين تجاه الإمكانيات الجديدة.

كما تتغير كل الكائنات الحية، أتطور أنا في الحياة التي أحيتها.

أنا مرن في إصراري، ومُصرّ في مرونتي.

بسبب تأقلمي، أصبح أكثر تشديباً يومياً.

كلماتي من الطاقة

تأملاتي

كيف أستطيع استخدام قانون التكيف لإنجاز غايات وأحلام وأهداف حياتي؟





الإلهام

التاسع



فتاوة مصحبي الخشب على التلبيج احم

قانون الإدانة

قانون الإدانة

عند العمل مع آلاف الأفراد حول العالم، لاحظتُ أنه مهما كان الذي يُدينه الناس، فهم يميلون في الحقيقة إلى خلقه، استجراؤه نحوهم، أو كذلك يُصبحون. بمعنى آخر، لو كان هناك أجزاء من ذاتك تُكرها، فعلى الأغلب ستجذب هذه الصفات عند الآخرين.

على سبيل المثال، إن لم تستطع تحمّل أسلوب أحدكم في الأكل، الطريقة التي ينظرون بها، أو بعض العادات الأخرى «مهما تكن»، توقّف وألقِ نظرة في المرأة. اسأل نفسك: أين أجد في نفسي الأشياء التي لا أطيّقها لديهم؟ أين أمتلك هذه السمة الموجودة لديهم، ومن يراها في بطريقة ما؟ عندما تتواضع بنفسك وتكفّ عن الحكم على الآخرين، وتُصبح وفياتاً لنفسك، فلن يكون هناك فقط إمكانية أعلى لتحويل سلوكهم، ولكنك ستتعلم أن تعرفهم وتُحبهم مع نفسك أيضاً. عندما تكون متواضعاً، تميل لأن تكون مُساعداً أكثر من كونك مُقاوماً.

عندما تنظر عن قرب بما يكفي، قد ترى نفسك تفعل ما يفعله الآخرون. من المؤكد أنك تقوم بهذه الأشياء المزعجة بطريقة أو أخرى. لقد سمعتُ شخصاً يقول إن المشاهد، الرائي، والمشهود، متشابهون. هذا يعني، يُمكنك أن تنتقي نوعية وكيفية ما أنت عليه، فمهما وجدت في الآخرين، فهو انعكاس لنفسك. تذكر تحذير الكتاب المقدس: من الحكمة أن تُزيل الخشبة من عينك قبل أن تُحاول أخذ البقعة الصغيرة من أعين الآخرين.

أدرك أن الإدانة تولد المزيد من الاشمئزاز في نفسك من الموقف ذاته. قالت سيدة حضرت محاضرتي: «لن أفعل هذا في حياتي أبداً!» ربّما بعد ستة أشهر، اعترفت: «لا أصدق أنني قلت ذلك. إن ثلاثة من الأشياء التي أقسمتُ أنني لن أفعلها قد حدثت في حياتي».

بدلاً من التقليل من شأن الآخرين، افهم أن كل شيء له زمان ومكان، ولا يتواجد شيء ليكون مهاناً، أدرك ذلك فقط. افتح قلبك وأحب: وبدلاً من المحاولة المستمرة لإجبار الآخرين على التغيير، قدر ما هم عليه، لأن كل شخص، وكل شيء لديه دروس يُعلمها. إن قانون الإدانة هو مُذكر دائم لتقدير ما لديك، وتقدير الناس الذين يُشاركونك حياتك.

كلمات الطاقة

أبحث داخلي عن الأشياء التي أدينها في الآخرين.
ما أرى هو أنا.

كُلّ شيء يخدمني و يُعلّمني. أبحث كي أرى النعم.
لديّ كلّ السمات، لذلك أحتضن في نفسي ما أراه في الآخرين.
أجد النعمة في كلّ سمة وحدث.
عندما أتواضع، أحبّ الآخرين حقاً، ونفسي أيضاً.
إنّ التواضع هو شجاعة الحقيقة.

كلماتي من الطاقة

تأملاتي

كيف أستطيع استخدام قانون الإيدانة لإنجاز غايات وأحلام وأهداف حياتي؟



التفكير الناقد والخطيئة

قانون الفكرة المسيطرة

قد تكون سمعت عن الحقيقة البديهية «إن الأمر الذي تُفكر فيه، يحدث لك»، ولكن إلى أي درجة هذا صحيح! أنت تجذب إلى حياتك تلك الأشياء المرتبطة بما صدر عنك من أفكار. إن أفكارك الداخلية الأكثر سيطرة تُصبح حقيقتك الملموسة الخارجية. من أجل ذلك، من الحكمة اختبار طريقة تفكيرك. أترى، أنت إما محكوم بإلهامك أو واحد من «الإحباطين»: الأول شيء مفتون به، والثاني شيء تستاء منه.

على سبيل المثال، تخيل أنك تسير في الشارع وترى شيئاً يُعجبك حقاً. أنت تظن أن هناك إيجابيات أكثر من السلبيات في هذا الشيء، وهذا يلفت انتباهك حيناً ويشغل حيزاً من تفكيرك. تجد فجأة أن تفكيرك مسيطر عليه بذلك، وربما لا تستطيع التفكير بسواه. أنت الآن محكوم بالافتتان، وهو يعمل كنوع من الدواء المنتشر في دماغك.

من ناحية أخرى، قد تكون تقود سيارتك في الشارع عندما يجتازك أحدهم أو يصدملك. أنت تستاء من ذلك الحدث وترى سلبيات أكثر من الإيجابيات. لا تستطيع إيقاف التفكير في الأمر، وفجأة يُسيطر هذا على ذهنك. بكلمات أخرى، أي شيء تشعر نحوه بالعاطفة الجياشة، أو تُصبح مفتوناً به أو مستاءً نحوه، يُسيطر عليك.

مع ذلك، لو أنك تناولت هذا الافتتان أو الاستياءات وأعدتهم إلى حالة التوازن حتى تعود لمركزك، لأصبح بإمكانك أن تدع ما يلهمك حقاً يُسيطر على أفكارك. أترى، أنت تتصرف بناء على العالم الخارجي، ولذلك تجذب الأحداث بسبب ظروفك الخارجية والمفاهيم الخاطئة، أو يتم السيطرة عليك من عالمك الداخلي، المنسجم مع الهامك.

أرغب أن أفكر في هذا من وجهة نظر لاهوتية: أنت مُوجه من أحاسيسك أو من روحك. إن كانت روحك هي المسيطرة، فالأشياء التي تُحبها في الحياة تُسيطر على أفكارك وأنت تجذبهم إلى حياتك. وإلا، فأنت محكوم من قبل حواسك، والعالم حولك هو صاحب القرار.

مرة أخرى، تُصبح فكرتك الداخلية الأكثر سيطرة عليك هي الحقيقة الملموسة الخارجية. تستطيع اختيار إما أن تجعل حياتك عاطفية وتُصبح الضحية، أو تكون ملهماً وتُصبح مُتصراً. أنت تتحكم بهذا، فإن لم تأخذ وقتك لتضع في تفكيرك كيف تود أن تكون حياتك، فأنت عرضة للعالم الحسي الخارجي. أنصحك أن تتوقف وتأمل ما يلي: ما الذي أحب حقاً أن يُسيطر على أفكاري؟ ما الذي أحب حقاً أن يكون مركزاً لحياتي؟ إن كل يوم يمر عليك وأنت تُعطي كل اهتمامك تجاه ما تُحب يُعطيك فرصة أخرى لتجذبه وتخلقه.

تخيّل لو أنّك تقضي أربعاً وعشرين ساعة تكبّح جماح أفكارك العشوائية، وبدلاً من ذلك ركّزت على كيف تُحبّ حياتك أن تكون. سيساعدك قانون الفكرة المسيطرة على التحكم بحياتك.

كلمات الطاقة

تُصبح فكرتي الداخلية المسيطرة عليّ هي الحقيقة الملموسة الخارجية.

أنا أفكر بما أحبّ أن أكون، أفعل، وأمتلك، بأدق التفاصيل. أنظر كي أرى بماذا أفكر، لأنني أعرف أنه سيظهر! أركّز تماماً على كيفية نسق حياتي.

أستمع إلى روجي. تُسيطر أفكاري على ما أحبّه في الحياة. أنسجم مع إلهامي، وأدع أنواع افتتاني واستياني. أختار أن أكون مُلهماً في حياتي! أنا منتصر، ولستُ ضحية.

كلماتي من الطاقة

تأملاتي

كيف أستطيع استخدام قانون الفكرة المسيطرة لإنجاز غايات
وأحلام وأهداف حياتي؟



اليوم الذي أصبح فيه كل شيء

قانون المكان والزمان

تخيّل أنك ذاهب إلى العمل وليس لديك جدول مُدَوّن ببراءة. هل تعلم ما الذي سيحدث عندما تصل؟ سوف يُنهيك البريد، سوف يتصل بك الزملاء والأصدقاء، وسوف يحضر موظفو المبيعات، وكل أنواع الأشياء سوف تأتي وتملأ اليوم. مهما يكن الفراغ والوقت الذي تمتلكه في حياتك سيصبح مُمتلئاً بأولويات تافهة إن لم تملأه بما هو أهم. لقد نَبّهنا مثل لا تيني قديم أن الطبيعة تمقت الفراغ. من الواضح اليوم أنك إن لم تملأ ساعاتك بما تُحِبّ، فسيملأها لك العالم بأشياء لا تُهمّك.

إن سرّ استخدام هذا القانون بفعالية هو أن تكون مُتأكداً أن كل دقيقة في يومك مُكرّسة لما تُحِبّ. عندما كنتُ في ممارستي للعلاج منذ سنوات، تعلّمتُ أنه من الأفضل أن أضع قائمة من الأولويات السامية أقوم بها في أي وقت لم أكن أعمل فيه مع المرضى، وبذلك أستطيع أن أنتفع بكلّ جزء في يوم عملي لأعزز خبرتي أو أخدم المزيد من المرضى. إن لم أكن أخدم المرضى مباشرة لسبب ما لحظته، تُذكّرني

قائمتي كتابة رسالة شكر، أو أقول لأحدهم «عيد ميلاد سعيد» على الهاتف، أو أتدرّب على بعض أنواع مهارات التواصل، أو أقرأ بعض المعلومات الطبية الحديثة. بما أن كل دقيقة من يومي مليئة بالأفعال ذات الأولوية العليا، يسمو انتاجي.

لا تسمح لنفسك بإضاعة الوقت، أو ستجد أنه يمرّ مع أفعال غير ذات أهمية. بدلاً من ذلك، اصنع جدولك الخاص وسيطر على زمانك ومكانك، وفي النهاية، إمّا أن يحكمك، أو تحكمه. إن السرّ هو أن تكون متأكدًا من أنك في أعماق قلبك، تُخطط في جدولك ما تُحبّ أن تتلقاه، وهذا قد يعني ترك بعض الوقت من أجل الراحة أو التأمل، ولكن المفتاح هو جدولة ذلك. اعرف مسبقاً ما الذي تنويه، ابدأ اليوم كما خطّطت له، ثم انظر إذا كنت تستطيع العيش كما خطّطت تماماً.

عندما تخوض الحياة ببرنامج وقد نظمت مهامك حسب الأولوية، سوف تُجمّع وتكثّف الأنشطة لتسيطر على مكانك ووقتك. بطريقة أخرى، سوف تُصبح مشتتاً من تقلبات الحياة ولن تعرف إلى أين تمضي. اتبع قانون المكان والزمان لثمسك بزمام أمورك اليومية ومصيرك.

كلمات الطاقة

أنا أملأ يومي بأعمال ذات أولويات هامة.
أخطط ليومي بما أحبّ أن أحصل عليه منه.
أحوّل وقتي المثالي إلى فعاليات مُخططة وأخلق الحياة التي أحبّ.
إنّ وقتي ثمين. أستخدمه لما أحبّه أكثر.

أحب أن أملأ فراغي ووقتي بأشياء أحبها.
أعرف إلى أين أمضي، وأخطط وأستغل وقتي بحكمة.
أنا ممتن لكن دقيقة، وأستخدم كلاً منها للأشياء التي أحبها.

كلماتي من الطاقة

تأملاتي

كيف أستطيع استخدام قانون المكان والزمان لإنجاز غايات
وأحلام وأهداف حياتي؟



فتاوة مصري
الخبير على التليجرام

القانون الإسلامي

قانون الصلاة

عندما يُفكر معظم الناس في الصلاة، يفكرون في طلب المساعدة من مصدر أعلى ليدعمهم في الصلوات، المأسي، أو في الظروف المضطربة في حياتهم، وعندما يكون أناس آخرون، مبهتين بما تميز عليه الأشياء، يقولون: «شكراً لك يا رب! شكراً لك أيها الكون! شكراً لك!». إن صلواتهم هذه من الضجالة. يُصلي معظم الأفراد عندما يكونون سعداء حقاً أو حزينين حقاً، وفي أحسن الحالات وفي أسوأها.

إن سر أقوى صلاة هو أن تدعو الإله ليس عندما تكون منتشياً أو كئيباً، ولكن عندما تكون متزناً، متمركزاً في قلبك، وممتناً. أنت في حضرة الإله، إذن لا تطلب من الإله أن يُغيّر هذا الوضع أو يُصلح ذلك الشخص، وإنما كن ممتناً لكل ما هو عليه، كما هو. هذا هو منتهي الصلاة، التي تُعرف بنظام الكون بدلاً من نكرانه. هذا يتناقض مع الجلوس أمام نظام الكون، والتفكير: آه، أتمنى أن يتغير ويصطبغ ما أظن أنه سيبدع عجباً.

إن أصدق الصلوات فيها تبجيل لكمان انكون. هناك الآن شيء
تكون ممتناً من أجله! إن أسمى وأقوى عبادة تُبدي الامتنان، ولا
تطلب شيئاً لأنها تُعبر عن الشكر أما هو موجود كما هو. إنها تمتك
التقدير لكل يوم، على ما وهب لك، الفرص التي تُشاركها وتنفع بها،
كل الأشخاص الذين دخلوا في حياتك، وكل تجاربك.

يُطلق العنان للقوة العظمى عند اتباع قانون الصلاة وعندما تكون
راغباً بروية عظيمة هذا الكون بعيني الامتنان والتعبير عن الشكر. لا
تهدر وقتك منتظراً أن تكون منقبضاً أو مبتهجاً. في أساسياتك اليومية
كن متركزاً، ومركزاً، ومحبباً، من خلال سمو هذه الصلوات. هذه
القوة المدهشة هي حقاً فعل من الحب والرحمة.

كلمات الطاقة

أنا مُتمركز ومُركز في الحُب من خلال صلاة الامتنان.

أنا ممتن لكل ما يكون على ما يكون.

أنا مُمتن تجاه الأوامر الإلهية، الكمال الإلهي، والعظمة الإلهية للكون.

أرى أن كل شيء بنظام!

يوميّاً. أجلس بصمت وأصلي بقلب مُمتن.

كلماتي من الطاقة

تأملاتي

كيف أستطيع استخدام قانون الصلاة لإنجاز غايات وأحلام وأهداف حياتي؟



فتاوة مصطفى الخفب على التلبيج

قانون النهاية

عندما تضع الأهداف وتُفكر بما تُحبّه حقاً في الحياة، ربّما تكون سمعتَ بعبداً أنّ «الأخير هو البداية». أنا أدعوه قانون النهاية. بمعنى آخر، عندما تضع الخطط في حياتك، تكون القاعدة الأولى هي أن تبدأ بنتائج الهدف النهائي. يقول الخبير الإداري «ستيفن كوفي» عن هذه الطريقة: «ابدأ بالنهاية في التفكير»، وأنا أقول يجب عليك أن ترى النتائج النهائية لما تخيلته، وابدأ من هناك.

لقد تعلّمتُ هذا من مهندس معماري صمم العديد من ناطحات السحاب في العالم. إنه يبدأ عملية تكوين تصميم للشكل الذي يرغب أن يبدو عليه البناء، ثم يتخيّل كلّ تفصيل، ثم يعود بالعمل إلى أفكاره هذه: ما الذي أودّ أن أفعله هنا؟ ما الذي يجري هناك؟ كيف يبدو هذا؟ ويستمرّ حتى يصل إلى أول شيء يُحبّ أن يفعله، وهكذا يبدأ بالشيء الأخير ويجد طريقه إلى البداية.

أنا أستخدم هذا المبدأ كلما رسمت خطة. على سبيل المثال، عندما أكتب كتاباً، أتخيل باستمرار المنتج الأخير الذي أحب أن أراه، ثم أسأل نفسي حول النقاط المختلفة. الفكرة الرئيسية، العنوان، الرسائل الأربع الرئيسية، ومن ثم ثلاث رسائل فرعية لكل واحدة، ثم أسقطها على التفاصيل الدقيقة سائلاً نفسي: ما المقاطع، ما الجمل، وفي النهاية، ما الكلمات التي أود أن أستخدمها؟ أتخذ طريقي عائداً من المنتج النهائي حتى أصل إلى أصغر التفاصيل التي أستطيع القيام بها اليوم.

ابدأ مع النتيجة التي تحتفظ بها في قلبك، وتتبع طريقك إلى خطوات العمل اليومية، إذا كنت تبدأ بالصورة الكبيرة وتتقدم نحو الجزئيات الصغيرة، ستجد كما يقولون أن «طريق الألف ميل يبدأ بخطوة»، وإذا عملت من النهاية نحو البداية وجزأت الكل لأقسام صغيرة، فإن أي شيء يمكن تحقيقه.

سواء كنت أؤلف كتاباً، أقدم دورة، أسافر إلى مكان ما، أو أقوم برحلة لمجموعة، أنا أتبع هذا المبدأ. على سبيل المثال، خططت لرحلة إلى اليونان مع طلابي، حيث سندرس فلسفة الإغريق على أرضهم وفي بيئتهم. حلمت بها حتى آخر تفصيل، ثم اتخذت طريقي إلى الورا، حتى علمت تماماً الخطوات الفعلية التي سأخذها في كل يوم من أجل جعل الرحلة ممكنة.

إذا طبقت هذه الفكرة في خططك وأهدافك، فأي شيء يكون ممكناً. اتبع قانون النهاية لأحلامك، ولحياتك المذهلة.

كلمات الطاقة

إنّ أحلامي الآن ممكنة. لأنني أتخذ خطوات صغيرة نحوها كل يوم.
أنا أبدأ بالحام النهائي في عقلي وأعمل بالعودة إلى الوراء لإنجازه.
أرى أهدافي ومن ثمّ أجد التفاصيل.
أبقي النتائج النهائية أمامي. وأجزئها إلى خطوات عمل يومية.
أنا أحيا الحياة التي أحبها عندما أقوم بخطوات التفاصيل اليومية
التي تقودني نحو أحلامي.
أنا أبدي الحياة التي أحبها. لأنني أعلم أنّ النهاية بداية والبداية نهاية.

كلماتي من الطاقة

تأملاتي

كيف أستطيع استخدام قانون النهاية لإنجاز غايات وأحلام
وأهداف حياتي؟

فتاة محبي الخشب على



التعليقات

خاتمة

بما أنك أنهيت للتو قراءة كتاب تستطيع امتلاك حياة مذهلة خلال ستين يوماً فقط، فمن الحكمة أن تفكر ملياً بكل القوانين التي قرأتها. إن كنت تقرأ الكتاب للمرة الأولى، خذ يوماً لتهضم المبادئ العامة قبل أن تتعمق فيه بقراءة ثانية أكثر تركيزاً. «إن كنت تقرأ الكتاب للمرة الثانية، وقضت ستين يوماً مع هذه القوانين، توقف ثانية، تأمل، واكتب ملاحظات لنفسك».

بعدئذ، في أقصر وقت تستطيع، ابدأ بقراءة هذا الكتاب مرة أخرى، إما أن تقرأ قانوناً واحداً كل يوم أو مرة متسلسلاً من البداية إلى النهاية. لا يمكنك وضع قلبك وتفكيرك داخل هذه الصفحات السحرية دون أن تلتصق أفكارها المذهلة بك. لا يمكنك قراءة كلمات الطاقة دون أن تبقى خلاصتها معك، ولا يمكنك كتابة كلمات الطاقة الخاصة بك دون أن تحوّل حياتك. من خلال التفكير ملياً بالقوانين ثانية، سيصبح كلاً منها مفهوماً أكثر في حياتك اليومية.

عندما تُراجع هذا الكتاب للمرة الثانية، ستختبر أيضاً نقلة أخرى، تحوُّلاً أعظم، وستُصبح أكثر انتباهاً للنسخة الجديدة منك. لقد شرعتَ في رحلة مُتطوّرة ستستمرُّ لبقية حياتك، ولذلك ابقَ مع هذه الأعمال اليومية، وشاهد ما يحدث لك مع مرور الوقت. لا تُندهش عندما يقول لك الآخرون: «أوه، لديك حقاً حياة مذهلة!»، فمن خلال العيش مع هذه القوانين الستين على أساس يومي، فإنَّ ثروة وافرة في كلِّ مجالات الحياة الروحية، العقلية، المهنية، المالية، العائلية، الاجتماعية، والجسدية، يُمكن أن تكون ملكك .

أحبّ حياتك المذهلة!



شكر وتقدير

نادراً، وربما أبدأ، ما يكون الكتاب نتاج جهد فرد واحد وهذا صحيح بالتأكيد فيما قرأته للتوّ. من أجل ذلك أتقدم بالشكر من أعماق قلبي إلى ناسختي «آنا بلانت» على عملها الدؤوب في نقل كلماتي المسجنة إلى نصّ أوليّ مكتوب ومسودة مقروءة، وإلى محررتي «كارن ريتش» على عملها وخبرتها في نقل حشو الكلام غير الواضح عندي إلى لغة مقروءة ومفهومة، وإلى محرري النهائيين «جيل كرامر»، «شانون ليرل» من «هاي هاوس» للطباعة على إضافة اللمسات الأخيرة وتلميع هذه الجوهرة، وإلى الناشر «هاي هاوس» على جعل هذا الكتاب قابلاً للقراءة بالنسبة إلى عدد كبير من الناس. وأودّ أن أشكر أيضاً كلّ الأفراد الذين تعلّمتُ منهم، والذين زودوني بقصص حية اشتقتُ منها هذه القوانين المذهنة.

فتاة محبي الخطب على التليجرام

عن المؤلف

د. جون ف. ديماريني هو خطيب عالمي ومستشار يزفر حياة وحماساً في جماهيره بوجهات نظره المنيرة، ملاحظاته الفكاهية عن الطبيعة البشرية، والخطوات العميقة. عندما يتحدث، تفتح القلوب، وتصبح الأذهان مُليمة، ويندفع الناس إلى العمل. تمزج تعاليمه الثقافية، المرححة، واللطيفة، فصصاً ممتعة مع الحكمة والبصيرة التحويينية. نُعيد فلسفته الرائدة وتفهمه الثوري تشكيل علم النفس الحديث والعمل، ويُغيّر حياة الملايين. كاتب، باحث، فيلسوف، معالج عظام متقاعد، فإن أبحاثه جعلته خبيراً قائداً في المعالجة، الاحتمالات البشرية، والفلسفة.

يعيش د. ديماريني على متن سفينة تُسافر إلى أكثر الموانئ جمالاً في العالم. في هذه المواقع المنتقاة والمنتخبة، غالباً ما يقود سيارة «رولز رويز» ذهبية وبيضاء، يتحدث ويلهم ويخدم ملايين الناس عالمياً. إنه مواظب على برامج الحوار التلفزيونية والإذاعية، وهو كاتب مُثمر، ويستمتع بمصاحبة الناس الفعّالين والمؤثرين حول العالم. إنه مليونير

لديه منازل في عدة أماكن في العالم، د. ديمارتيني يعيش حياة أحلامه
مع مَنْ يُحِبُّ. إنها حقاً حياة مذهلة!



ملاحظات



ملاحظات



ملاحظات



ملاحظات



ملا حظات



ملاحظات



ملاحظات



ملاحظات



فتاوة مصري
الخبير علي التليبي
امام

تستطيع الحصول على حياة رائعة خلال 60 يوماً!

سوف تكتشف في هذا الكتاب ستين قانوناً ملهمًا والتي ستبين لك كيف تحيا حياة مذهلة. إنها القوانين نفسها التي أعيش حياتي من خلالها والتي مكنتني حقًا من تحقيق أحلامي.

لقد كرّست حياتي، منذ أن كنت في السابعة عشر من عمري من أجل دراسة وتعليم قوانين الحياة الشاملة، خاصةً وأنها تُطبّق على التّمووالشفاء الذاتي. لقد قادتني النتائج من راكب للأمواج وتارك للمدرسة الثانوية إلى أن أحيا حياة أحلامي، مع ثروة وفيرة في كل مجالات الحياة الروحية والفكرية والمهنية والمالية والعائلية والاجتماعية والجسدية. إنها تلهمني أن أفكر بالفارق الذي ستصنعه في حياتك الخاصة وحياة الآخرين وذلك ببساطة من خلال تطبيق هذه القوانين المذهلة على أساس يومي، وبإمكانك فعل ذلك فقط بالتركيز على قانون واحد يوميًا. «أنت تستطيع فعل ذلك».

د. جون ف. ديماريني

إنّ الدكتور جون ف. ديماريني هو كاتب ذائع الصيت ومستشار تجاري يتفاوت عملاؤه بين الخبراء الماليين لشارع وول ستريت ومخططين ماليين ومدراء شركات إلى معارفي العناية بالمشايخ الممثلين، والشخصيات الرياضية. كخطيب عالمي فإنه يلهم حشودًا جديدة في مستمعيه حول العالم من خلال ملاحظاته الفكاهية حول الطبيعة الإنسانية وعمل واقعية.



الموقع الإلكتروني: WWW.DrDemartini.com

ISBN: 978-9953039671



9 789953 039671



alkhayal@inco.com.lb