





أسرار التنمية الذاتية

21 تمريناً
للتطوير الشخصي



أسرار التنمية الذاتية

21 تمريناً
للتطوير الشخصي

كتاب
تمارين مغيّر للحياة

من خلال 21 تمريناً
مشروع الإمكانيات الحقيقية

ترجمة: مليحة العبيدي

The Serets For Self Growth

21 Exercises for personal Development

CREATED By 21 Exercises

أسرار التنمية الذاتية

21 تمريناً للتطوير الشخصي

توينتي ون إكسرسايز - ترو بوتنشال بروجكت

ترجمة: مليحة العبيدلي

Copyright © 2017 Cristian Alexander Dijk

© 2020 Qindeel printing, publishing & distrubtion

لا يجوز نشر أي جزء من هذا الكتاب، أو نقله على أي نحو، وبأي طريقة، سواء أكانت إلكترونية أم ميكانيكية أم بالتصوير أم بالتسجيل أم خلافاً لذلك، إلا بموافقة الناشر على ذلك كتابةً مقدماً.

الآراء الواردة في هذا الكتاب لا تعبر بالضرورة عن رأي الناشر

موافقة « المجلس الوطني للإعلام » في دولة الإمارات العربية المتحدة
رقم: MC-10- 01-7477324 تاريخ 2019/11/10

ISBN: 978 - 9948 - 35 - 049 - 1

برعاية



قنديل | Qindeel

للطباعة والنشر والتوزيع

Printing publishing & Distribution

ص.ب: 47417 شارع الشيخ زايد

دبي - دولة الإمارات العربية المتحدة

البريد الإلكتروني: info@qindeel.ae

الموقع الإلكتروني: www.qindeel.ae

© جميع الحقوق محفوظة للناشر 2020

الطبعة الأولى: آب / أغسطس 2020 م - 1442 هـ

المحتويات

- 13 ○ علي درب المعرفة
- 15 ○ ابدأ صغيراً وأبقِ الأمور بسيطة
- 17 ○ مقدمة
- 23 **التمرين الأول**
- لا تهدر مواهبك، عش شغفك
- 29 **التمرين الثاني**
- قل مرحباً لنفسك
- 35 **التمرين الثالث**
- عالج القلق
- 39 **التمرين الرابع**
- رؤيتك المثالية الخاصة
- 43 **التمرين الخامس**
- مستقبلك
- 47 **التمرين السادس**
- تصرف
- 49 **التمرين السابع**
- أقم مأدبة وكلِّ واشرب وشارك الآخرين
- 53 **التمرين الثامن**
- اطلب المشورة من ذاتك العليا
- 57 **التمرين التاسع**
- كن ممتناً

أنجرت ترجمة هذا الكتاب بإشراف
الأستاذ كامل يوسف حسين
في إطار برنامج دبي الدولي للكتابة



إخلاء مسؤولية

هذا الكتاب لا يُقصد به أن يكون بديلاً عن الملاحظة الطبية أو العلاج، أي شخص لديه حالة تستلزم اهتماماً طبياً يجب أن يستشير ممارساً طبياً مؤهلاً أو معالجاً مناسباً.

المعلومات الواردة في هذا الكتاب ذُكرت كونها صحيحة ومتسقة؛ ولهذا لا يتم تحمل أي مسؤولية في إطار الإهمال أو أي إساءة استخدام لأي سياسات، أو طرق، أو اتجاهات مضمنة؛ فهي مسؤولية فردية مطلقة على كاهل القارئ المتلقي. لن يتم تحمل أي مسؤولية قانونية أو تعويض أو لوم أو ضرر أو خسارة مادية بسبب المعلومات المتضمنة، تحت أي ظرف من قبل الناشر؛ سواء بصورة مباشرة أو غير مباشرة.



على درب المعرفة

استمراراً على نهجها الذي خطته لنفسها، يسر مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم للمعرفة أن تخرج لعشاق الكتاب والمعرفة حصيلتها الجديدة من ثمار برنامج دبي الدولي للكتابة، بفئتي الترجمة والقصة القصيرة، التي خرّجت أقالماً نفخر بأنهم نهلوا من الخبرات التي أهّلتهم ليأخذوا مكانهم ومكانتهم في قائمة الكتّاب، ويثروا المكتبة العربية بنتاجاتهم الأدبية، حيث أضحت هذه الدورات مفتاحهم لولوج عالم الكتابة الإبداعية.

لم تكن بداية برنامج دبي الدولي للكتابة إلا خطوة أولى عازمت المؤسسة من خلالها على الوصول إلى الهدف المنشود، وهي تتطلع بكل ثقة إلى أنها ستتج أفضل الثمار، وها هم منتسبو البرنامج يفخرون بخلاصة معارفهم وهي تلبّي شغف القراء، وتشق طريقهم الإبداعي لصقل أقالمهم، لتكون هذه الإصدارات أول قطرات الغيث التي ستحمل، بلا ريب، وابتلاً من الإصدارات اللاحقة، أسوة بمن سبقهم من خريجي دورات البرنامج، الذين أضحى عدد منهم خبراء ومستشارين، وحصدت مؤلفاتهم جوائز مرموقة.

لقد خضنا التحدي بكل اقتدار، وحققنا جزءاً من أهدافنا محلياً وإقليمياً؛ ونحن نتطلع من خلال الدعم اللامحدود الذي يوليه لمبادراتنا سمو الشيخ أحمد بن محمد بن راشد آل مكتوم، رئيس المؤسسة، أن نخدم المعرفة وطلابها، ومبتغانا في ذلك أن نحقق تطلعات قيادتنا الرشيدة التي تجاوزت الحدود لتحمل همّ الأمة العربية والإسلامية من خلال سعيها الدؤوب لاستثمار عقول شبابها ومواردها البشرية ليحققوا النهضة لأوطانهم ويكونوا يد بناء وارتقاء ونماء.

لا يسعنا، ونحن نخرج ما في جعبتنا من جديد البرنامج، إلا أن نتوجه بأعمق الشكر والتقدير لكل من أسهم في نجاح المبادرة بمخرجاتها وفئاتها؛ إذ لا يمكن لمشروع بحجم برنامج دبي الدولي للكتابة أن يبلغ ما بلغه إلا بالتكاتف والتعاون المشترك، ونخص بالذكر المشرفين والمدرّبين الذين لم ييخلوا بمعارفهم وتجاربهم وخبراتهم، ليثروا بها معارف المتدربين الذين أثبتوا جدارتهم وأصروا على خوض تجربتهم الإبداعية بكل عزم وإصرار.

جمال بن حويرب

المدير التنفيذي

لمؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم للمعرفة

«ابدأ صغيراً وأبقِ الأمور بسيطة»

ذلك هو شعارنا للتغيير

خض معنا تحدي الـ 90 يوماً لتدوين يومياتك

طريقة سهلة للعمل على تطوير الذات؛ فلا حاجة للكثير من التعليق، ثلاثة أشهر بسيطة من تدوين يومياتك فقط. امنح نفسك لحظات خاصة كل يوم للتركيز والتقدم في صمت.

يوميات اكتشاف الذات: 90 يوماً من الكتابة والاستكشاف والتأمل



مقدمة

نود أن نشكر ونهنتك على تحميل مادة «أسرار التطوير الشخصي» المتضمن 21 تمريناً للتنمية الذاتية. هنالك الكثير من كتب التنمية الذاتية في السوق، ونحن نؤمن بأن اكتساب المعرفة مهارة ضرورية لتطوير حياتك. في الحقيقة، فقد وفرنا في الفصل الـ 16 قائمة مفصلة من الكتب التي يجب قراءتها لتطوير حياتك من جميع النواحي. مع ذلك، فهذا لا يتعلق باستيعاب كل هذا الكم من المعلومات فقط، بل هو أيضاً باستخدام ما تعلمته. ولهذا فإننا سوف نوفر لك تمرينات سهلة للتعلم، ولكننا مع ذلك نتحدى قدراتك لتساعد في تطوير حياتك بصورة عامة.

«مقدار قليل من الفعل أفضل من كثير من النظريات».

رالف والدو إمرسون

إن هذا الكتاب ليس دليلاً يقودك لكيفية التصرف؛ فنحن لا نملك الحكمة المطلقة التي سوف تحل كل مشكلاتك. ما نستطيع فعله هو إمدادك بتمارين معتمدة للتطوير الشخصي، تم استلهامها من أفضل كتب التطوير الشخصي والمرشدين من كل

أرجاء العالم ومن عصور مختلفة. غالبية التمارين هي من وحي الفطرة السليمة، بينما البعض الآخر يبدو مطروحاً أمامك، ولهذه التمارين نريد أن نشجعك لتتجاوز شكوكك المبدئية وتختبر نفسك؛ فالمجهول هو المكان الذي نجد فيه أفضل الأفكار.

هل تريد أن تكون محققاً دائماً، أم تريد أن تكون سعيداً؟

نتمنى أن تقرأ هذا الكتاب، وأنت آخذ بالاعتبار هذا السؤال، مارس كل التمارين، وبعد ذلك تأملها، ما الذي تعلمته؟ وفي كل مرة تمارس فيها شيئاً جديداً، فإنك تتعلم شيئاً. وبحكم كوننا أناساً، فمن الطبيعي أننا لن نحيط علماً بكل شيء، فهنالك أفكار مختلفة، احتمالات مختلفة، وأجوبة مختلفة. إن العالم يتطور، الأفكار القديمة تعود جديدة، والأفكار الجديدة تصبح قديمة.

حرصك على التعلم المستمر والإصغاء إلى نصح الآخرين من أفضل المهارات التي يمكن لك اكتسابها في هذه الحياة. إن التعلم وتجربة شيء جديد لا يعني أنك قد أخفقت في السابق، بل يعني أنك تستطيع تحدي مناطق الراحة لديك وشحذ تفكيرك، لا تخف من هذا، فليس هذا أبداً بالسوء ذاته الذي يبدو في البداية. ونحن نرحب بك في تجربة تماريننا وعبور حاجز التغيير. ما هي الأجوبة التي تبحث عنها؟ لمعرفة الجواب، يجب عليك أولاً أن تحدد السؤال. هذا السؤال سوف يقودك عبر هذه التمارين، والجواب؟ هذا سر، ينتظر في هدوء أن يُكشف عنه.

تعليمات للقراءة

للاستفادة القصوى، يفضل أن تأخذ تمريناً واحداً في كل مرة، التمارين مرتبة بدورها بحيث يمكن خوضها واحداً تلو الآخر بسهولة. وإذا أردت فهماً أفضل للكتاب، فيمكن لك في البداية أن تقرأه كله دون توقف لأداء التمارين. وفي النهاية، احتفظ بدفتر للملاحظات جاهزاً بجانبك، بحيث تسجل فيه يومياتك عبر هذه التمارين، حظاً طيباً واستمتع.



الحياة تبدأ اليوم

هذه اللحظة هي الفرصة الأفضل للتغيير



لا تهدر مواهبك، عش شغفك

التمرين الأول:

في هذا الأسبوع، اقض ثلاثين دقيقة يومياً

على الأقل في ممارسة شيء تحبه جداً

إن مسؤوليات الحياة اليومية تتشابك في كثير من الأحيان مع أجمل أحلامنا ومواهبنا الحقيقية. فمع عبء ألف شيء يتعين عليك أن تفعله، من الطبيعي أن تتعجب كيف مر الوقت. ففي يوم أنت في عمر الـ 21، ثم فجأة وفي لمح البصر أنت في منتصف الثلاثينات من عمرك. أحياناً يبدو من المستحيل التأقلم مع الوقت. أين ذهبت تلك الأحلام التي أطلت إلى الحياة عندما كنتَ في الثانية عشرة من العمر، وبدت لك الحياة سهلة دون قيود؟

«ليس هنالك من شغف في الرضا بالقليل،

في حياة يدرك المرء أنها أقل من إمكانياته».

نيلسون مانديلا (1981-2013)

استفد من أعظم نقاط القوة الخاصة بك

إن مواهبك ومهاراتك المتفردة لن تُمحي يوماً، فلربما أحسست يوماً بالرغبة في نفض الغبار عن أحلامك القديمة والنجاح بطرق لم تتخيلها يوماً. أن تكون والداً أفضل، أن تصبح أديباً، أن تدعم الفقراء والمتأخرين في هذا العالم، أن تبدأ عملك الخاص، أو أخيراً أن تكون في علاقة المحبة التي لطالما تمنيتها. والشيء الرائع هو أن تعيش شغفك الحقيقي الذي يمكن أن يبدأ اليوم، هذه ليست عبارة تجارية منمقة، إنها الحقيقة.

كلما قمنا باستغلال قوانا العظمى وأحلامنا الكبيرة، يحصل شيء رائع. وينطلق تيار جديد من طاقة الحياة عبرك، ويتجه إلى العالم. أولئك الذين يملكون شغفاً حقيقياً، ولكنهم عالقون في انتظار اللحظة المناسبة للتصرف، أو الأسوأ من ذلك وهو الاقتناع بأن أحلامك غير واقعية، هنالك ملاحظة واحدة فقط: ابدأ اليوم!

ولكن...

نسمع ما يدور في خلدك: عملي، عائلتي، شخصيتي، ديوني، عمري، دراستي، و... و... ألا تؤمن أنك إنما أوجدت على هذه الأرض لتستخدم وقتك ومواهبك المميزة بصورة كاملة؟ لاحق هذا النداء، وقاتل للحصول على ما تريد. فكّر

بهذه الأسئلة، وكن صادقاً في أجوبتك. تذكر أنك لست متأخراً أبداً، إن أفضل وقت للبدء هو دوماً الآن.

المحن

إن كنت قد خطوت الخطوة الأولى بالفعل، فأنت تدرك الإحساس الرائع بكونك على طريق تحقيق أحلامك وتحدي مواهبك، والعيش بشغف. مع ذلك وبينما هو رائع في البداية، فإن المحنة قد تواجهك. بعد يومين، أو أسبوعين، أو شهرين. هذا أول ثمن يتعين عليك دفعه، عندما تكون على طريق التحرير هذا. مع ذلك، فنحن نشجعك لتقاتل معتقداتك التي تحُذك والأفكار السلبية. ولا تنس تجاهل السلبية من الناس الآخرين؛ فستكون موجودة حولك أيضاً.

لهذا السبب، فإننا نشجعك على أن تخطو خطوات صغيرة ولكنها ثابتة. اجعلها عادة أن تقضي بعض الوقت يومياً في شيء أنت شغوف بعمله. في البداية قد يكون قليلاً كمجرد 30 دقيقة، بهذه الطريقة ستعتاد أكثر على ممارسة هذا النشاط الذي تحبه. ستبني حاجز دفاع يُفيدك كلما هاجمتك المحن.

يمكن للأحلام أن تتغير دائماً؛ فهذا جزء من الحياة. فليس أساساً إجبارياً أن تحقق أحلامك، ولكننا نرى أنه من المهم جداً أن تخوض الرحلة ذاتها تجاه أحلامك. جرّب، فهذا تطوير للذات. التزم بشيء أنت شغوف به، هذا جزء من هذه الرحلة.

التمرين 1

ندعوك إلى أن تجعل هذا أسبوعاً تتلمس فيه أعظم قواك وأكبر أحلامك. التمرين يتطلب أن تمضي 30 دقيقة يومياً لمدة أسبوع بعمل شيء تحبه جداً، إن كنت قد بدأت ذلك بالفعل، فحاول أن تمنح نفسك وقتاً أكثر في كل أسبوع، تتعلم فيه أكثر عن مهنتك؛ سواء مارستها لسبعة أيام متواصلة، أم قررت أن لا تُضمن إجازة آخر الأسبوع، فهذا يعود لك. هنا خمسة أمثلة لهذا التمرين:

الأمثلة

- إن كنت تريد أن تصبح والداً أفضل، فاقراً كتاباً عن الأبوة كل يوم، وخطط لقضاء وقت نوعي مع أبنائك، على الأقل ثلاث مرات في الأسبوع.
- إن أردت أن تصبح روائياً، فيمكنك البدء بهيكله الخطوط العريضة لروايتك المستقبلية لمدة ٣٠ دقيقة يومياً.
- إن كنت تريد أن تبني عملك الخاص، فقم بالأبحاث في تخصصك، حدد 10 أفعال يمكن القيام بها لتبدأ عملك الخاص.

- إن كنت راغباً بأن تكون واثقاً من نفسك أكثر، وأردت إنقاص بعض الوزن، فالتزم بالتمرين وشرب الماء أكثر بدلاً من الصودا والمشروبات الروحية لمدة أسبوع.

ملاحظة

كتاب (القفزة الكبيرة، The Big Leap) الذي كتبه جاي هندريكس Gay Hendricks ، هو كتاب رائع عن استخراج قواك العظمى. في هذا الكتاب يشرح المؤلف بالتفصيل كيف تعيش في دائرتك العبقريّة. يتوافر الكتاب كذلك بنسخة صوتية.



قل مرحباً لنفسك

التمرين الثاني:

تواصل مع حكمتك الداخلية

التمرين الثاني في هذا الكتاب سيكون كالوقود للتمرين الباقية، إن التواصل مع حكمتك الداخلية هو أمر حيوي، إن أردت أن تطور نفسك، فهو الطريق لنفسك الحكيمة، القوية، المحبة دون حدود والمتفهمة دائماً، والتي تستطيع أن تقودنا عبر الأوقات المظلمة والصعبة. هذه الأنا العليا ستساندك لتنجز أعظم أهدافك. جميعنا لدينا هذا الصوت الداخلي لحكمتنا. بغض النظر عن وضعك المعيشي الحالي، فهي تستطيع أن تحارب لأجلك. عندما تستخدم قواك الداخلية، فإن النمو الذاتي سيكون هو أساسك الذي يحدد هويتك.

ملاحظة

في هذا الكتاب، سنستخدم مصطلحي «الأنا العليا» و«الحكمة الداخلية» كاصطلاحين مترادفين.

«عندما تتصرف من منطلق الأنا العليا، تحس

بالتركيز والوفرة، في الحقيقة: بالتدفق.

عندما تجرب هذه الوفرة، ستختفي مخاوفك تلقائياً».

سوزان جيفيرز

مؤلفة كتاب «استشعر الخوف، وافعلها على أي حال»

وسائل تواصل أخرى

من الضروري الاعتراف بأن بمقدورنا العمل من أجزاء أخرى من ذواتنا. على سبيل المثال، عندما تأكل رقائق البطاطس على الأريكة، بينما تشاهد أحد برامج الواقع على سبيل قضاء الوقت، فأنت تتصرف من جانب مختلف من شخصيتك مختلفٍ عنك عندما تقدم محاضرة ناجحة في عملك. فالخوف والحماس ومشاعر أخرى كلها مجتمعة مع الأفكار والمواقف الخارجية تقودنا لتصرفات مختلفة نابعة من ذواتنا. إن ذاتنا العليا غالباً ما تكون منسية. فبين قلقنا وأفكارنا السامة الأخرى، فإن هذا الجزء لا يجد الفرصة ليكون مستشارك الحكيم.

لحسن الحظ، فإن هذه الحكمة الداخلية تبقى بمكانها، بغض النظر عما قد يحدث. فأنت تستطيع التواصل معها أينما ومتى

ما أردت ذلك. إن لم تكن قد فعلت ذلك مسبقاً، أو لم تفعل ذلك من فترة طويلة، فسيكلفك ذلك جهداً أكبر، مع ذلك، وبغض النظر عنه، فإن مستشارك الخاص جاهز لخدمتك.

الحديث مع النفس والصمت

عبر ممارسة الحديث مع النفس والصمت، تستطيع التواصل مع حكمتك الداخلية. تستطيع سماع ذاتك العليا وإعارة انتباهك جيداً أو تسأل أسئلة مباشرة. للأشخاص المتدينين، سيبدو هذا كتجربة روحية. إن لم تكن متديناً، فإن التواصل مع ذاتك العليا يعتبر مهماً بالقدر نفسه. انظر إليها كحكمتك الداخلية اللامتناهية في أوقات الضغط، والقرارات الصعبة والمعاناة. تزودك هذه النفس الداخلية بالراحة والهدوء والسلام والتشجيع. اتركها تقودك تجاه الإبداع، الذي سيقودك لحلول جديدة وأفكار مذهلة وأعمال فنية عظيمة.

لربما يبدو مفهوم الحديث مع النفس غريباً، روحانياً أو يبدو لك كمجرد كلام فارغ. كيفما بدا الأمر لك، فإننا ندعوك لتجرب هذا التدريب بفكر متفتح. إنه من المهم جداً أن تتواصل مع نفسك حتى تستطيع أن تطورها. كن الصديق المخلص لنفسك، وثق بالرحلة.

إن النهج الأكثر فائدة للقيام بذلك هو بالتواصل مع حكمتك الداخلية.

ستجد حكمة لا تصدق في داخلك، تستطيع أن تقودك لتطمئن. مع أن المخاوف والألم والخوف قد لا تختفي بصورة نهائية أو أسرع، فإنه سوف يساعدك على إيجاد حلول للمشكلات، أو ربما حتى أن تمدك بالطاقة لتقبل المواقف الصعبة في الحياة كما هي.

التمرين 2

تواصل، على الأقل مرة واحدة في الأسبوع لمدة شهر، مع حكمتك الداخلية. اختر شيئاً في حياتك يسبب لك القلق. اعترف به، وتقبله، ثم اتجه إلى مكان هادئ في بيتك أو خارجاً في الطبيعة. أعط نفسك بعض الوقت لتبسط من وتيرة أفكارك. ثم اسأل نفسك هذا السؤال: إنني قلق من موقف.....، هل لك أن تنصحني عن كيفية التعامل مع هذا الشيء؟

قم بجلسة لمدة 15 دقيقة. استخدم الدقائق الخمس الأولى لتبسط من سرعة أفكارك. استخدم التأمل ثم اطرح سؤالك، وابدأ حديث النفس. إن لم تصل إلى شيء في المرة الأولى، فلا تقلق، جرّب مرة أخرى في الأسبوع التالي. أحياناً يستلزم التواصل مع الذات وقتاً، خاصة إن لم تكن معتاداً على ذلك.

ملاحظة

إن كان الحديث مع النفس والحكمة الداخلية يبدو شيئاً غريباً لك، فاجعل الأمور خفيفة ومبهجة عندما تقوم بهذا التمرين. لن يُطلق أي أحد عليك الأحكام، فلا تقلق من ذلك. جرّب فقط، ولربما أدهشت نفسك.

شكراً على استمرارك بقراءة كتابنا حتى الآن، إن كان من الممكن أن تمنحنا ثواني من وقتك فسيعني ذلك لنا الكثير. لقد قضينا وقتاً طويلاً في تأليف هذا الكتاب، وسيسرنا أن نعرف رأيك به.



علاج القلق

التمرين الثالث:

اكتب قائمة بالأشياء التي تقلقك في

حياتك، وخذ قراراً بحل أحدها مباشرة

إن عكس التطوير الذاتي هو أن يُسجن الشخص بالسلبية والهموم. عندما تترك لها المجال، فإن الهموم تستطيع احتلال عقلك 24 ساعة طيلة أيام الأسبوع السبعة. ستكون المتحكمة في حياتك، وستكون مجرد عبد لها. على الرغم من وجود الهموم في حياتنا، إلا أن القلق بحد ذاته يتعلق بمواقف ستحصل، أو حصلت في الماضي. لا تعرف ماذا يخبئ لك المستقبل، ولا تستطيع أن تغير الماضي، فلم تعاقب نفسك؟ إن مقولة الكاتب مارك توين الشهيرة هي دليل حياتي الذي يجب العيش وفقاً له:

«كانت لي الكثير من الهموم في الحياة، وأغلبها لم تحدث».

صمويل لانفهورن كليمنس، المعروف بمارك توين

مؤلف أميركي (1835 - 1910)

لا يتعلق الأمر كله بالإيجابية

هل حقاً يتعلق الأمر كله بالإيجابية فقط؟ لا، فهذا سهل جداً. يمكن أن تحدث أشياء مريعة في الحياة. وهنالك الكثير من الهموم الحقيقية للقلق حولها. ولكن نستطيع التعامل مع هذه الهموم بطريقتين، نستطيع إما أن نقبلها كما هي، أو أن نُحدث بها تغييراً. لم يحل القلق يوماً أي مشكلة. مع ذلك فإن التفكير في حلول والتصرف بوعي يمكن أن يفعل ذلك.

والآن ركّز على همومك للحظة.

نعم، إنها مجرد أفكار، لا شيء أكثر ولا شيء أقل.

لا نستطيع التنبؤ بالمستقبل، ولا نستطيع تغيير الماضي، نحن ندرك أن قول ذلك أسهل بكثير من فعله، ومع ذلك فأنت تدين لنفسك على الأقل بممارسة هذا الأسلوب في التفكير والحياة. ابدأ بالنظر إلى همومك، على نحو ما؛ فهي: أفكار مخلوقة من الجزء المخيف من عقلك.

تقبل الشيء أو غيره

سنقولها مرة أخرى: إما أن تقبل قلقك كما هو، أو تغير موقفك. يمكن لك القلق بخصوص وضعك المادي أو علاقاتك أو صحتك أو وزنك، أو أي هم آخر. ولكنها حتماً لن تزول بالهوس المستمر بها!

تقبّل عيوب شريكك، أو اجلس معه في جلسة مصارحة من القلب للقلب. تقبل جسمك كما هو، أو تدرب وابتعد عن الأكلات السريعة. تقبل أنك في وضعك الحالي لن تجد الوقت الكافي لتقصيه عاكفاً على أحلامك الفنية أو قادراً على أن تخصص 45 دقيقة في اليوم لتكتب فيها. لا تقلق؛ إما أن تتقبل الموقف أو تغيره.

التمرين 3

اكتب لائحة للمخاوف في حياتك، وخذ قراراً بحل أحدها في الحال. عوّد نفسك على مواجهة المخاوف وحلها مباشرة. في هذا التدريب، ستقوم بتحضير لوائح مفصلة لمخاوفك الحالية. فكّر بكل جوانب حياتك، وعلى وجه التحديد ما هو الشيء الذي يجعلك قلقاً.

الخطوة الثانية هي النظر إلى القائمة، بتمعن، إن كنت ترى هذه المخاوف على الورق، فهل مازالت مخاوف حقيقية؟ ربما تستطيع الآن أن تمحو اثنين على الأقل منها.

الخطوة الأخيرة هي اختيار أحد المخاوف، وإما حل الإشكال في الحال، أو البدء في مشروع التقبل. حاول أن تتعود على عادة إما القبول أو حل مشكلاتك مباشرة في

اللحظة عندما تحصل. وكما قلنا سابقاً، فأن تقول هذا أسهل جداً من أن تفعله، ولكنه أمر يستحق المحاولة حقاً لتصبح بطلاً وتهرب من سجن مخاوفك.

ملاحظة

كتاب «طريقة المحارب المسالم The Way of the Peaceful Warrior» للكاتب دان ميلمان Dan Millman هو كتاب ساحر وقصة ملهمة عن كيف تعيش هنا والآن. بدلاً من السماح للمخاوف بأن تسيطر على حياتك. نسخة الكتاب الصوتية تم إنجازها بصوت المؤلف نفسه، وأيضاً تم تحويل الكتاب إلى فيلم بالعنوان نفسه.

رؤيتك المثالية الخاصة

التمرين الرابع:

ما هي رؤيتك المثالية لحياتك الخاصة؟

كن جريئاً لتحلم واكتب حلمك على الورق!

يبدأ النمو الذاتي بمعرفتك ما الذي تريده. ما هو توجهك في الحياة؟ نحس بالضغط أحياناً لنصنع شيئاً مميزاً من حياتنا، وهذا شيء عادي. ولكن دون طريق واضح سيحل الضغط، وسيكون من الصعب تجاهله. ما الذي أريده من وقتي المحدود على هذه الأرض؟

لا تبقى حياتنا كما هي بصورة دائمة. تذكر، القمم والوديان؟ وبينما يُعد قلب الحال في الحياة شيئاً طبيعياً، إلا أنك لا تريد أن تجد نفسك في دوامة حلزونية منحدره لعقود، سنوات، أو حتى لشهور، سيطر على الأمور بيدك، وقرر مسارك.

«نحن مسكونون بصورة حياة مثالية، وذلك لأننا

نملك فينا بداياتها وإمكانياتها».

فيليب بروكس، واعظ أميركي (1835 - 1893)

عبر عن نفسك بلا حدود

إن الرؤية القوية هي قوة فائدة لكل أهدافنا. يجب ألا تكون هنالك ترددات أو قيود عندما تكتب هذه الرؤية، صحيح أنها مكتوبة على الورق الآن، ولكن من يدري؟ فالأحلام تتحقق، أليس كذلك؟ هذا التمرين مشابه للتمرين السابق: عبّر عن نفسك بلا حدود، بدلاً من الغناء والرقص، الآن هو وقت كتابة أعمق رغباتك وأكبر آمالك. أن تصبح مليونيراً، بناء مستشفى لمرضى الإيدز في إفريقيا، السفر عبر المناطق الجنوبية لآسيا. تكوين أسرة، أو قيادة سيارة لامبورغيني، الأمر عائد إليك!

ما نريد أن ننشئه في هذا التمرين هو رؤية واضحة تكون لك بصدق وبصورة خالصة، رؤية يمكن أن تتحقق على وجه الحقيقة. أتحلم بأن تصبح مليونيراً، ولكنك في الواقع مفلس تماماً حالياً؟ لا بأس، ما زلنا نظن أن الحلم ممكن جداً. اقرأ فقط قصص المليونيرات العصاميين؛ أحدهم كان ذا مكانة رفيعة ومليونيراً فاحش الثراء، تي هارف إيكير، بدأ شاباً مفلساً، وانتقل عائداً لمنزل والديه ثلاث مرات، قبل أن يصبح ناجحاً.

إمكانيات لا متناهية

هنالك إمكانيات لا متناهية طالما كنت تملك الخطة

والعزيمة والإصرار على اتخاذ أفعال ثابتة تجاه رؤيتك. في التمرينين المقبلين، سنقسّم رؤيتك المثالية إلى أهداف يمكن تحقيقها في المستقبل القريب. ستصمم خطة وتتخذ قرارات مباشرة.

الآن، ليس هنالك وقت محدد، احلم بشكل كبير، واكتب رؤيتك القوية.

فكّر بالهدف الكامن وراء هذه الرؤية الكبيرة، لماذا تريد عائلة؟ لماذا تريد أن تصبح مليونيراً؟ لماذا تريد بناء مستشفى في دول العالم الثالث؟ إن هدفك هو القوة المحركة وراء رؤيتك القوية؛ فهي تقف جنباً إلى جنب مع قيمك في الحياة.

التمرين 4

أنشئ رؤية مثالية وقوية لحياتك ودونها. تستطيع أيضاً أن تضيف صوراً (ليبت أحلامك، حسابك البنكي، صور العائلة، جمهورك، الخ) لتستطيع تصور رؤيتك المثالية. عندما تغدو جاهزاً، حاول تخيل نفسك في داخل هذه الحياة المثالية، كيف سيكون شعورك؟ كيف سيبدو شكلك، كيف سيكون تصرفك؟

ملاحظة

قم بتوقيت موعد أسبوعي أو شهري في مخططك للعودة إلى تفحص رؤيتك المثالية. يمكن لرؤيتك المثالية أن تتغير بمرور الوقت. في التمرين التالي، سنغوص أعمق لنكون مرنين في تغيير أهدافك ورؤيتك، حينما تتطلب الحياة أو يطرأ تغيير في شغفك.

مستقبلك

التمرين الخامس:

فكّر في أهدافك المتوقعة للمستقبل المنظور

نتقل الآن من أحلام ورؤى أكبر من الحياة في التمرين السابق، لنغوص الآن أكثر في المستقبل القريب. في التمرين الخامس من هذا الكتاب، ستحدد أهدافك للمستقبل القريب. فكّر بوقت قريب: شهر، ثلاثة أشهر، أو حتى مدة سنة. بهذه الطريقة ستصبح أحلامك حقيقة وسهلة المنال. مع الأهداف ذات الأمد القصير، هنالك أيضاً حماس لا يمكن إنكاره للإنجاز. للحظة، سنركز على تقسيم رؤيتك المثالية، إلى أهداف قصيرة المدى.

«إن لم تكن تعرف إلى أين تتجه،

فسينتهي بك الأمر إلى مكان آخر».

يوجي بيرا، لاعب بيسبول (1925 - 2015)

إعداد صندوق للحياة

لتقسيم رؤيتك المثالية، ولكسب ملخص وافٍ عن حياتك،
نقترح عليك صنع صندوق للحياة. فكّر بكل النواحي المهمة
في حياتك، وضعها في صناديق مختلفة؛ نواح مختلفة قد
تكون العائلة أو الوظيفة أو الصحة أو اللياقة أو الصداقات أو
الدين أو التنمية الذاتية أو التبرع أو العلاقات أو الحياة العاطفية
أو الأمور المادية أو السفر أو الهوايات. على الأغلب سوف
يكون عندك بين سبعة صناديق وأحد عشر صندوقاً.

الخطوة التالية هي في تحديد أولويات هذه النواحي
المختلفة وتصنيفها بحسب مدى الأهمية. هذه الصناديق هي
صورة صادقة، واضحة ومرتبطة عن حياتك. ولربما تريد الآن
أن تعيد النظر في رؤيتك المثالية، بعد أن أنشأت واحدة، ولا
بأس في ذلك أيضاً.

غير محفورة على الحجر

إنَّ رؤيتك المثالية ليست منقوشة على الحجر، فيمكن لها
التغير والتذبذب، مثل كل الأشياء في الحياة. قد تظهر أشياء
في الحياة تؤثر على رؤيتك المثالية. لا نستطيع السيطرة على
كل شيء يحدث في حياتنا. إنها متناقضة. فأنت تحتاج إلى أن
تكون مُصرّاً وثابتاً عندما تريد أن تحقق أهدافك في الحياة.
ولكنك تحتاج أيضاً إلى قدر من المرونة، حتى تستطيع تغيير

أهدافك عندما تتغير الظروف أو تتطلب رغباتك المتغيرة دائماً أهدافاً أو طريقاً جديداً.

تستطيع دائماً أن تقرر ما الذي تريده في الحياة.

لا تترك أحلامك ورغباتك تُحبط بمتاعب الحياة اليومية والأفكار المقلقة، عندما يستدعي أي موقف تغييراً أساسياً في خطط حياتك، اعتمد على الهدف والقيم وراء رؤيتك المثالية، يمكن لها أن ترشدك لطريق جديد في الحياة.

التمرين 5

حدد هدفاً واحداً على الأقل أو ثلاثة أهداف بحد أقصى، أهدافاً تريد تحقيقها في المستقبل القريب، والذي قد يكون الشهر المقبل، ثلاثة أشهر أو حتى سنة. من المفضل أن تحدد وقتاً أقصر قدر الإمكان، إن تحديد أهداف ذات أمد قصير سيمنحك حس الاستعجال والسرعة للتصرف.

ملاحظة

إن كنت شغوفاً بالإنجاز وتحديد الأهداف، فإن السنة في 12 أسبوع قد يكون مثالياً لك، هو نظام صُمم لتحقيق الأهداف على المدى القريب. يتوافر هذا النظام في الكتاب

المعنون بـ (السنة في 12 أسبوعاً (The 12 Week Year))
للكتاب بريان موران، Brian Moran وهو متوافر كتاباً صوتياً
أيضاً.

تصرف

التمرين السادس:

اكتب 7 تصرفات ستقوم بها لكل هدف وضعته في التمرين السابق، وبادر بواحد منها الآن، وابدأ الخطوات.

سنبدأ حيث انتهينا في التمرين السابق، لقد حددت أهدافك للمستقبل القريب، والآن حان وقت العمل، حرّك الأمور. إن إدراك ما تريد ووضع خطة والقيام بأفعال واعية وثابتة، هو فن للنمو الشخصي. الأفعال الصغيرة التي تتخذها اليوم ستقودك خطوة للأمام، لتقترب أكثر من رؤيتك المثالية في الحياة.

«إن المسافة بين أحلامك والواقع اسمها عملك». (مجهول)

إن المقولة السابقة توضح كل شيء تحتاج إلى معرفته، الأهداف التي وضعتها في الفصل السابق من هذا الكتاب ستتحقق فقط عندما تقوم بالعمل، يمكن أن تحظى بكل المعرفة، كل الخطط، ولكن إن لم تتصرف، فهي غير مفيدة. هيا، اقرأ المقولة السابقة مرة أخرى، لا تنسها.

التمرين 6

اخرج على الأقل بقائمة من سبعة أفعال لتحقيق هدف أو أكثر من الأهداف التي قررتها في التمرين 5. تصرف في إحدى هذه الخطوات مباشرة. على سبيل المثال: هدفك هو أن تُنشئ مدونة فيها ثلاث مقالات، اثنتان من فيديوهات اليوتيوب، وأن تحصل على بريد إلكتروني يضم على الأقل 50 بريداً من المتابعين. أول فعل قد تقوم به هو كتابه مقالة، إنشاء موقع إلكتروني، أو الانضمام إلى دورة للكتابة الإبداعية.

نصيحة 1

إن كنت تعاني من المماطلة والتسويف، فهذا الكتاب مفيد جداً: «قوة الانضباط الذاتي - The Power of Self Discipline»، للكاتب بريان تريسي Brian Tracy. إنه مفيد ومساعد عندما تحس بقلّة الحماس. أما للفنانين، فنصح بكتاب: «حرب الفن The War of Art»، للكاتب ستيفن برسفيلد Steven Pressfield. إنه كتاب ملهم جداً، ويجب أن نحذرك بأنه متطلب جداً بحيث يهدف لجعلك تنجز عملك الفني.

نصيحة 2

هل تريد أن تمضي خطوة أخرى إلى الأمام بشأن رحلة تطويرك الشخصي؟ جرب كتابنا الجديد:

«يوميات اكتشاف الذات، 90 يوماً من الكتابة، الاستكشاف

والتأمل»

أقم مأدبة وكل واشرب وشارك الآخرين

التمرين السابع: أعدّ عشاء للناس الذين تحبهم

إن أفضل أوقات حياتك قد تكون الوقت الذي تقضيه مع الناس الذين تحبهم. عندما نتواصل كأناش بأريحية، فإن السحر يحدث. أول مرة تصافح فيها شخصاً تُعجب به، اللحظة التي نطقت فيها ابتك كلماتها الأولى، أو صديق قدّم الدعم بعد خسارة كبيرة. هذه أوقات نحس فيها بأن هناك من يفهمنا، ونشعر بأننا ننتمي إلى شيء أكبر من أنفسنا.

«لن تدرك كم ستشتاق لشخص حتى تفقده.»

عائقة الآن مادامت الفرصة سانحةً.»

كيفن فوك، مؤلف بلجيكي

ليلة رائعة

من الذين تحبهم في حياتك؟ هل هم عائلتك المقربة؟ أصدقاءك المقربون؟ أو ربما أعضاء فريقك الرياضي. أياً كانوا، فإن الوجود معهم هو مصدر لرضا كبير بالنسبة لك. إن كنت تفكر في كوننا فانيين، وبكون الحياة قصيرة، فلم تُهدر يوماً آخر؟ تحين الفرصة لتحترف بالحياة مع أحبائك. ليلة ممتعة مع طعام وشراب، وقصص رائعة. إنها ليلة من الليالي التي تستطيع فيها أن تمنح الناس الذين تحبهم حضناً كبيراً، ما دمت تملك الفرصة.

(اطلب من كل واحد أن يلبس بطريقه مميزة، الرجال بدلات، والنساء بفساتين حفلات الكوكتيل. أو اخلط الأمور! فكّر بموضوع مميز، فمثلاً نمط الخمسينيات، ليلة الأبطال، أو لربما جيمس بوند؟

التمرين 7

نظّم لقاء للناس الذين تحبهم، أعدّ عشاءً لذيذاً في البيت، أو توجهوا إلى مطعم. كُن المخطّط، اجعل الأمور تحدث، وإن كانت ميزانيتك محدودة، فما زال باستطاعتك تنظيم عشاء رائع. ادع الجميع للمشاركة وإحضار أطباقهم أو مشروباتهم واستمتعوا.

ملاحظة

الطباخ العالمي المشهور جيمي أوليفر Jamie Oliver يملك
موقعا إلكترونياً يضم وصفات رائعة لحفلات العشاء. ألقِ
نظرة على موقعه لبعض الإلهام.

<http://www.jamieoliver.com/recipes/category/occasion/dinner-party/>



اطلب المشورة من ذاتك العليا

التمرين الثامن:

حدد سؤالاً مُلحاً عليك، وقم

بتخيل صور موجهة لإيجاد الإجابة

في التمرين الثاني قدمنا الأنا العليا، الحكمة الداخلية المتركزة في داخل كل منا. في هذا التمرين، سنطلب الملاحظة من حكمتنا الداخلية مرة أخرى. لكل منا مخاوفه أو أسئلة ملحة نحتاج إلى نصائح بالنسبة لها. لربما تفكر بترك وظيفتك، ربما يساورك القلق بكيفية التواصل مع ابنك الأكبر، أو ماذا تفعل في وقت فراغك. كل هذه الأسئلة لها احتمالات مختلفة. هل أفعل هذا أم ذاك؟ تصلنا معلومات متضاربة ومحيرة عن أنفسنا وعن الآخرين. وتصبح الاختيارات والمخاوف معقدة أكثر. فما الذي تريده أنت فعلاً؟

«في محور وجودك، تمتلك الإجابة، فأنت

تدرك من أنت وتعرف ماذا تريد»

لدوتسو، فيلسوف صيني قديم

أسلوب للتأمل

إن التصور الموجه يُعد تقنية عميقة وفعالة لإيجاد أجوبتك الخاصة. في أسلوب التأمل هذا يقودك صوت موجه، إما عبر قرص صوتي مدمج أو فيديو من برنامج اليوتيوب، يقودك نحو عملية التأمل. يُفضّل القيام بعملية التأمل هذه بعينين مغمضتين وفي وضع مريح؛ إما جالساً أو متمدداً. أولاً، تقوم بإبطاء وتيرة أفكارك، وتقود نفسك للاسترخاء بالتركيز في تنفسك أو ترديد ترنيمة.

بعد أن تبطئ أفكارك، سيعطيك الصوت توجيهات أكثر للتخيل، ستقودك هذه التوجيهات لتطلب الملاحظة من حكمتك الداخلية بخصوص سؤال ملح أو مخاوف مستمرة. إن التصور الموجه يعتبر ممتازاً أيضاً للإلهام الإبداعي.

الحلم

بالتركيز على التصور، فإنك ستسمع وترى معاً نصائح كما لو كنت في حلم. قد تكون تجربة مذهلة وقوية بحيث تساعدك على تحديد ماذا تريد أن تفعل في الحياة. أو على الأقل، فإنها ستعطيك بصيرة أفضل عن مشكلاتك.

إن كنت حديث عهد بالتأملات، فيمكنك البدء بالاستماع لتأملات مسجلة دون خوض التجربة، وبذلك ستعرف ما الذي عليك توقعه.

30 دقيقة

في خانة النصيحة من هذا التدريب، اخترنا لك 30 دقيقة من التصور. قد يبدو لك ذلك طويلاً، ولكن اغتنم هذا الوقت لنفسك. برفقة الصوت الموجه، فلن تضطر لأن تفعل ذلك وحيداً. 30 دقيقة ستكون وقتاً كافياً للاسترخاء وبناء رابط قوي مع حكمتك الداخلية. لقد أضفنا أيضاً تمرينين للتأمل (مع تعليمات للتأمل للمبتدئين). في خانة النصيحة أيضاً.

هنالك تأملات أخرى مختلفة أثبتت كونها مفيدة. ولكن نادراً ما تركز هذه التأملات على التصور، بقدر تركيزها على الإيجابية والتأكيدات المساعدة. بعض الأمثلة هي: التأمل لإنقاص الوزن، لتجاوز القلق المزمن والتعامل مع شعور عدم الأمان.

التمرين 8

حدّد سؤالاً ملحاً، أو همماً كبيراً. بهذا السؤال في بالك، قم بعمل تصور موجه لتطلب الملاحظة من حكمتك الداخلية. على سبيل المثال، « ما الذي أحججه في حياتي الآن؟ » ما الذي يحدث عندما تسأل هذا السؤال؟ ما الذي تراه؟ بعد الانتهاء من التصور، خذ دقيقة، واشرب الماء،

وتأمل ما رأيت وسمعت خلال جلسة تصور. بإمكانك أن تدوّن تجربتك إذا شئت.

نصيحة

هنا ثلاثة تسجيلات تأمل مساعدة على اليوتيوب لمساعدتك على البدء. إذا بحثت على اليوتيوب فستجد العديد من التأملات الموجهة.

- تأمل الـ 30 دقيقة للتصور الموجه
- A 30-minute Guided Visualization Meditation
- تأمل الـ 5 دقائق للتصور الموجه
- A 5-minute Guided Visualization Meditation
- 5 دقائق للتأمل الموجه للمبتدئين
- A 5-minute Guided Meditation for Beginners

كن ممتناً

التمرين التاسع:

في الثلاثة أيام المقبلة، اكتب على الأقل

100 شيء أنت ممتن له في حياتك

ماذا يمكن للحياة أن تكون دون الامتنان، إلا مضيعة للوقت؟ بدون الامتنان فإن معجزات الحياة ستتجاوزنا. صداقاتنا، عائلاتنا، وظائفنا، مواهبنا المتفردة، عظمة الطبيعة، جمال الفن، وحماس الرياضة. يمكن لها جميعاً أن تفوتنا. فعبّر التخوف المستمر والأفكار السامة، ننسى كمّ ما نملك. فكّر كم أنت متفرد وكم هي رائعة حتى التحديات التي تواجهها، وكم من الحب تحصل عليه من المقربين منك. بالتركيز على الامتنان، تتحول حياتك يوماً وراء يوم إلى معجزة بحد ذاتها. حيث نستطيع حينها أن نجد المتعة حتى في أبسط اللحظات.

«يمكن للامتنان أن يحوّل الأيام العادية إلى أعياد شكر، أن

يحول الأعمال الروتينية إلى متعة، ويحول الفرص العادية إلى نعم»

ويليام آرثر وارد، مؤلف أميركي (1921 - 1994)

في التمرين التالي، سنسلط الضوء على كل شيء نمتن له. قد يكون مهماً كأطفالك وصدقاتك، وقد يكون صغيراً كإبتسامة زميلك في العمل كل يوم. قد تكون شاكراً للحظات معينة، كمثلك ذلك العشاء الرائع قبل خمس سنين مع أصدقاء الدراسة بجانب الجامعة القديمة، أو اليوم الذي حصلت فيه على إطرء من شخص غريب تماماً عنك. فكّر، على مدى ثلاثة أيام، بلحظات أنت ممتن لها، واكتبها في دفتر ملاحظتك. بعد هذه الأيام الثلاثة، تفحص هذه القائمة، واحتفظ بها في مكان آمن. فيما تفكر في القائمة الآن، نفترض أنك ستبتسم، وتتصاعد فيك بعض المشاعر. هذا هو الامتنان الذي يمكن له أن يغير حياتك.

التمرين 9

في الأيام الثلاثة المقبلة، اكتب على الأقل 100 شيء أنت ممتن لوجودها في حياتك. يمكن لك أن تستخدم دفتر ملاحظتك كمدونة ليومياتك عبر هذا الكتاب. احرص على الحفاظ على القائمة للمراجعة. في كل مرة تحس فيها بالسلبية أو بالإحباط بعض الشيء، ألق نظرة على قائمتك. لا يزال هنالك الكثير لتكون شاكراً لوجوده.

نصيحة

إن كتاب «يوميات الخمس دقائق The 5-Minute Journal» هو كتاب مصمم على نحو جميل بحيث يمكنك من التفكير في اللحظات المفعممة بالامتنان في كل يوم وقياس النتائج. وهو متوافر في الموقع الإلكتروني: www.intelligentchange.com

يمكن لك أيضاً استخدام دفتر ملاحظتك وتعويد نفسك على كتابة ثلاثة أشياء أنت ممتن لوجودها في كل ليلة، قبل أن تخلد إلى النوم.



استعرض عاداتك السيئة

التمرين العاشر:

عندما يتعلق الأمر بعاداتك السيئة،

قم بالبحث عن جذر المشكلة

يمكن للعادات السيئة أن تخرب تطورك الشخصي؛ فهي تستطيع أن تعرض صحتك وأمورك المادية وعلاقاتك المقربة وأموراً أساسية في حياتك للخطر. إن العادات، كتناول الأطعمة السريعة أو مشاهدة التلفاز أو التسوق، ليست بالضرورة سيئة؛ فهي في معظم الوقت يمكن أن تمنحك بهجة مباشرة، وقد تكون جائزةً مستحقة بعد يوم من العمل الشاق. ولكن عندما نقوم وبشكل منتظم بالانخراط في هذه العادات لفترة طويلة، فهي تتحول إلى مناطق راحة. إن لم نكن على وعي كافٍ، فهذه العادات قد تتحول إلى إدمان.

«تصحيح العادات السيئة لا يمكن إنجازه بالمنع أو العقاب»

روبرت بادن بويل (1857-1941) ملازم في الجيش البريطاني

الإدمان

إذا كان للعادات السيئة القوة لتتحول إلى إدمان، فهي تملك القوة أيضاً لتدمر حياتنا. فكّر بالأمر. أنت تحب مشاهدة التلفاز بين فترة وأخرى. من عاداتك مشاهدة التلفاز أو برامج نتفلكس بين ليلة وأخرى لفترة ساعة على الأقل. ليس ذلك كثيراً، أليس كذلك؟ مع ذلك فهي عادة، لأنها فعل تعيد تكراره بمرور الوقت. فإذن، مشاهدتك التلفاز أو الفيديو عبر الإنترنت يصبح جزءاً من منطقة راحتك. إن منطقة الراحة لديك ممتلئة بالعادات، وهذا ما يمنحك إحساساً بالأمان. ما الذي تفعله عندما تواجهك تحديات في الحياة؟ بالضبط، أنت تستكين إلى منطقة الراحة. فتأكد أن تكون في منطقة الراحة التي تريد أن تكون فيها.

على سبيل المثال، أنت مدين، وتدرك أنك تستطيع بموازنة مالية مناسبة أو بالعمل ساعات إضافية تستطيع أن تحل وضعك المادي السيئ. ولفعل ذلك فالشجاعة مطلوبة. بدلاً من ذلك، من السهل جداً مشاهدة التلفاز وتجاهل هذه المسائل. إن وضعك المادي السيئ لن يختفي، وسيزداد سوءاً، كلما أحسست بالأمان أكثر في منطقة الراحة؛ فهي توفر لك مهرباً، مما يجعلك تواجه خطر مضاعفة هذه الأفعال في منطقة الراحة. بدلاً من مشاهدة التلفاز بين يوم وآخر لمدة ساعة، ماذا إذا أصبحت كل يوم وأكثر؟

سحب كثيفة

هنالك احتمال آخر، وهو أن عاداتك قد تخدرك إلى الدرجة التي لا تعود ترى فيها التحديات والنقاط المتشابكة في حياتك. تصبح عاداتك هي السحب الكثيفة في حياتك، والتي لا تستطيع النظر للواقع عبرها بوضوح.

انظر إلى حياتك، وكن صريحاً بقسوة مع نفسك. هل تستطيع تمييز أي عادات سيئة في حياتك؟ عادات تملك القوة أو تستطيع تملكها لتدفعك بعيداً عن النمو الذاتي والسعادة التي تستحقها في الحياة؟ إن كانت هذه هي الحال، فندعوك لإكمال القراءة.

كلنا لنا عادات سيئة، ولكن يستلزم الموضوع الشجاعة للاعتراف بها، فالمليونير فاحش الثراء الذي يدخن عشر سجائر يومياً، والرياضي المحترف المدمن على الجنس، وأم الثلاثة أطفال التي تقضي ساعات في اليوم تمارس الألعاب الافتراضية، هم مجرد أمثلة. قد لا تكون عاداتك بالحدّة نفسها. مع ذلك فالعادات لها القوة لتنمو. الشيء الذي تداوم على فعله، سيتطور، سواء تصاعدياً أو تنازلياً، فهذا قانون الطبيعة. في هذا التمرين من هذا الكتاب، سنسلط الضوء على عاداتنا السيئة لنعرف لماذا نفعلها.

مرة أخرى، ودون تفكير، طبعاً، يجب أن تكافئ نفسك بين

فترة وأخرى. تناول وجبات سريعة، تابع مسلسلاً، بين فترة وأخرى ليس شيئاً سيئاً على الإطلاق. ما نتحدث عنه، في هذا التمرين، هو عندما تتحول هذه الأمور إلى عادة غير صحية.

التمرين 10

اعثر على جذر المشكلة، عندما يتعلق الأمر بعاداتك السيئة، هنا تمرين من 4 خطوات:

1. حدد عاداتك السيئة، وصنفها. فيكون الرقم واحد هو العادة التي تؤثر في حياتك بدرجة سلبية جداً.
2. سلط الضوء على عاداتك السيئة، واسأل نفسك: ما الذي أحاول تجنبه بتمسكي بهذه العادة؟ بكلمات أخرى: ما هي المشكلة الحقيقية؟
3. فكّر في الموضوع للحظة، ثم اكتب الجواب في دفترك، للإجابة عن هذا السؤال، ينصح بشدة بحديث صريح مع النفس.
4. خطط للتعامل المباشر مع جذر عاداتك السيئة، أو حدّد تاريخاً للبدء بذلك. لن تستطيع حل مشكلة أساسية، مثل قلة الثقة بالنفس مباشرة. ومع ذلك، فإن النية بالالتزام بحل هذا الإشكال والتعامل معه، تعني أن هنالك فرصة لتغيير حقيقي ومستمر.

هنا مثال لأجوبة عن الأسئلة السابقة. سنختبر العادة السيئة ذات التأثير الأسوأ فقط.

باول صحافي يبلغ من العمر 32 سنة، حدّد ثلاث عادات سيئة. وعاداته الأسوأ هي:

- إجهاد النفس في ممارسة الرياضة.
- يسأل نفسه السؤال عبر جلسة حديث مع النفس، في غرفة هادئة في شقته.
- الجواب الذي توصل إليه هو «إنني أجهد نفسي بممارسة الرياضة للذهاب إلى الصالة الرياضية، لتجنب قضاء الكثير من الوقت مع صديقتي. في الحقيقة إن علاقتي معها لم تكن جيدة أخيراً. من الأسهل المغادرة على مواجهة الموقف الصعب مع شريكتي».
- يلتزم باول بجلسة مصارحة من القلب إلى القلب مع شريكته في المساء ذاته.

ملاحظة

إضافة إلى مشكلات التواصل، فإن مشكلة أساسية للعادات السيئة تكمن في قلة الثقة بالنفس، أو فقدان الهدف في الحياة. قد تكون غير مرتاح لشكل جسمك، فإذا تناولك

الوجبات السريعة ستشعر بالسعادة لوقت قصير، وتستطيع نسيان مشكلات عدم الأمان. أو قد تكون مفتقداً للهدف من حياتك، وتُفترط في التسوق، بحيث تحصل على حس الشيع المباشر، والذي سيحل مكان إحساسك بفقدان الهدف.

هنالك كتاب رائع لتحسين الثقة بالنفس هو «الأركان الستة لتقدير الذات The Six Pillars of Self-Esteem»، للكاتب ناثانيل براندن Nathaniel Branden

لإيجاد هدفك في الحياة، ننصحك بالعودة لتصفح التمرين 8 مرة أخرى، وأيضاً قراءة التمرينين 16، 18 بتركيز خاص. الإرشاد الخاص، الانضمام إلى برامج التطوير الشخصي وحضور بعض الندوات تعد أيضاً مفيدة عندما تريد تحديد هدفك في الحياة. مهما كان ما ستفعله، فإن ممارسة البحث العميق في النفس ضروري بعض الأحيان لتجد طريقك في الحياة. حتى لو كنت تعرف ماذا تريد في الحياة، فإن النتيجة ليست دائمة، وهذا ليس أمراً سهلاً للتذكر. أحياناً تحتاج إلى أن تختار خياراً، وتبذل فيه كل جهدك.

استبدل عاداتك السيئة

التمرين الحادي عشر:

استبدل عادة سيئة لتحل

محلها عادة جيدة، لمدة أسبوع

في التمرين السابق، اخترنا التوصل إلى المشكلات الجذرية لعاداتنا السيئة، وكيف نميزها، ونحاول حلها. الآن هو وقت تغيير عاداتنا السيئة. أو الأفضل من ذلك، استبدالها لتحل محلها عادات جيدة. تسلح لأسبوع من الامتياز. اطرده عاداتك السيئة من الباب، وافسح المجال لضيوف جدد للوصول.

«نحن نصبح الفعل الذي نعتاد تكراره دائماً.»

فالتميز إذاً ليس فعلاً، ولكنه عادة.»

أرسطو، فيلسوف يوناني قديم

مرحباً بك في سوق تبادل العادات. لقد حددنا مسبقاً كل عاداتنا السيئة، وفي هذا التمرين، نصح بأن تختار عادة واحدة ترغب في تغييرها لمدة أسبوع. وقد تكون هذه العادة هي التي تعدها الأسوأ تأثيراً على حياتك، ولكن لك أن تختار أي عادة أخرى.

ما ستكسبه في هذا التمرين هو تجربة أن تكون في وضع السيطرة لتغيير أفعالك بطريقة إيجابية ومطورة. تُخرج عادة سيئة، وتُدخل عادة جيدة. استبدل شكاوك في أسبوع، ليحل محلها أسبوع من التفاؤل والإطراء. رقائق البطاطس والشوكولاتة، تناول بدلاً عنها تفاحاً وجزراً، مماطلتك يحل محلها أسبوع من العمل بعزيمة وإصرار.

التمرين 11

استبدل عادة سيئة لتحل محلها عادة جيدة لمدة أسبوع واحد. ابدأ بشيء صغير، وأبقِ الأمر بسيطاً. هذا شعارنا للتغيير. عندما ينتهي وقتك، نظن أنك ستلاحظ فرقاً. كن صادقاً مع نفسك. هل كان هذا مفيداً؟ إن كان كذلك، فجرِّبه لمدة أسبوع آخر، ثم آخر. إن كنت تعاني، أو تستسلم للعادة السيئة خلال هذا التمرين، فلا تشعر بالإحباط، وجرِّب مرة أخرى.

عادة يستلزم الأمر بين 21 إلى 60 يوماً لاكتساب عادة جديدة. هنالك عادات أسهل للاكتساب من غيرها. قد يكون من الصعب جداً تغيير العادات، ولكن ذلك بلا شك سيحسن حياتك بطرق لا تستطيع تخيلها. عندما تريد النجاح في الحياة، تذكر مقولة أرسطو الشهيرة «نحن نصبح الفعل الذي نعتاد تكراره دائماً، فالتميز إذاً ليس فعلاً، بل هو عادة».

ملاحظة

إن كنت تريد أن تتابع سير عاداتك المكتسبة الجديدة، يوفر لك عالم الإنترنت العديد من الوسائل لفعل ذلك. نوصي ببرامج تعقب العادات، التي تستطيع إنزالها في هاتفك الذكي. معظم هذه البرامج مجاني، فهي لا تتعقب التزامك بالعادات فقط، بل ترسل لك تنبيهات تذكير. تطبيق Habitbull وتطبيق Loop Habit Tracker يعدان برنامجين جيدين للاستخدام.



استكشف الطبيعة

التمرين الثاني عشر:

امش في الطبيعة في جولة لطيفة

مطولة أو تجول على دراجة هوائية.

هنالك العديد من المشكلات الواقعية والتحديات التي نواجهها، وغالباً لا نستطيع تجنبها. في هذا الكتاب، نشجعك على مواجهة هذه المشكلات والتحديات في حياتك. المشكلات الصغيرة تملك القوة لتنمو إلى مصائب، إن لم نقم بحلها مبكراً. في هذا التمرين، سنركز على الاسترخاء؛ فهو مهم بأهمية حل المشكلات نفسها. اذهب إلى الخارج، واستمتع بجمال الطبيعة.. استرح، استرخ، اشحن طاقتك.

«افتح عينيك وتأمل الجمال»

الاسترخاء

في هذا التمرين، اخرج وحدك وابحث عن حديقة، ممشى، إلخ، وامض في جولة جميلة مطولة على الأقدام، أو على دراجة هوائية. لا تحتاج إلى فعل شيء؛ لا حديث مع النفس ولا تأمل، كن هناك فقط. إن كان الطقس مناسباً، فأحضر معك طعاماً وكتاباً ودلّل نفسك بنزهة. الأمر عائد لك تماماً.

سابقاً، تحدثنا عن تحولك إلى الصديق الأفضل لنفسك. وهذا يشمل أن تكون مرتاحاً وحدك. إن كنت تستطيع أن تحب وتحترم نفسك، فأنت تستطيع أن تحب وتحترم الآخرين. حوّل يوم نزهتك هذا إلى يوم عظيم، واستمتع بالهدوء وبساطة الطبيعة. تستطيع أيضاً تجربتها مع العائلة والأصدقاء.

التمرين 12

اذهب إلى حيث الطبيعة في جولة مشي رائعة ومطولة، أو خذ جولة بالدراجة الهوائية. استمتع بالوحدة. لا تستعجل نفسك بوضع الخطط لما تريد فعله. اترك همومك وراءك في البيت واسترخ.

ملاحظة

إن كنت تحس بالأمان الكافي، فاترك هاتفك الذكي في المنزل، وانقطع عما حولك، بهذه الطريقة لن تشعر بالانزعاج من تنبيهات مشاركات فيسبوك أو صور إنستغرام أو التطبيقات الجماعية.



فن العطاء

التمرين الثالث عشر:

أعط شيئاً بالمجان

نحن نتشارك هذا الكوكب، ونحن نتشارك المخاوف والأحلام نفسها. وفوق كل هذا، نحن نتشارك الحب والحاجة إلى تواصل بعضنا مع بعض. من دون المشاركة، فلن تكون هنالك سوى اللامبالاة الباردة.

لنستطيع المشاركة، نحتاج إلى أن نعطي ونأخذ أيضاً. نحن نمنح المال للعمل الخيري، نحن نتلقى إطراء جميلاً. هذا جيد، فطاقة الحب تحتاج إلى أن تنتقل من شخص إلى آخر. كن منفتحاً وتقبل العطاء والاستقبال. فشخص يتلقى الحب، بصدق وامتنان هو في الغالب سيعيد منحه بالمقابل وبقدر أكبر.

«كن كريماً في عطايك؛ فالبادرة الطيبة وحدها هي التي

تستطيع أن تعالج جرحاً لا يعالجه غير التعاطف».

ستيف مارابولي، عالم سلوكي ومؤلف.

إنها ليست لعبة أرقام

في هذا التمرين من هذا الكتاب، سنعمل على العطاء. إن العطاء الصادق وبقلب مفتوح لهو من أجمل الأفعال في الحياة. قد يكون ببساطة قول بعض الكلمات الطيبة لشخص يحتاج حقاً إلى سماعها، أو التخفيف من عبء شخص في أمه، بمجرد الاستماع لقصته والتعاطف معه. لا يتطلب الأمر الكثير من الجهد لجعل العالم مكاناً أفضل؛ جهد قليل لا أكثر.

تستطيع بناء مدارس في إفريقيا، أو تكرس حياتك لتحسن فرص التعليم للناس المحرومين. إنه من النبيل أن يعيش الشخص حياة يخدم بها الآخرين. مع ذلك، فمعظمنا لا يرى في هذا حياته التي اختارها؛ فنحن منساقون وراء شغف ومسؤوليات مختلفة، ومن المُلهم المعرفة أن أي فعل من واقع الإحسان يمكن له أن يحدث اختلافاً رائعاً ليس في حياة الآخرين فقط، ولكن أيضاً في العالم.

توماس

جميعنا يعرف قصة مشابهة لهذه. فتوماس، الخريج الجامعي الذي يبلغ من العمر ٢٦ عاماً، يتجول على غير هدى في الشوارع في ليلة صيفية باردة في شيكاغو. إنه شخص موهوب، على الأقل، هذا ما يقوله له الجميع دائماً.

هو ليس واثقاً من ذلك، فعلى مدى شهور إلى الآن يبدو له وكأنه قد فقد هدفه في الحياة. فلا صديقة حميمة، ولا مدخول مادي منتظم ليستطيع به دفع ديون أقساطه الجامعية، وليس من أمل واضح في مستقبل أفضل. اختفت أحلامه الفنية منذ زمن بعيد، ومجال عمله المختار مليء بالمنافسة. يطارده سؤال: هل تخلى عن حياته منذ الآن؟ من المفترض أن تكون هذه هي السنوات المهمة والسنوات الأفضل له. رومانسيات مثيرة وعطلات مغامرة، وحس بالاستقلال.

ولكن، ها هو هنا يتجول في شوارع وسط شيكاغو. ويحصل شيء رائع. لربما كانت الأمور بقيت كما هي لو لم يصادف توماس مدرسه في الثانوية، السيد رينولدز. وقد مشيا مسيرة طويلة تلك الليلة، واستمع السيد رينولدز لمخاوف توماس. وللمرة الأولى، منذ شهور، يسمح توماس لأحد بالتواصل معه. فقد تشارك شكوكه وأحلامه، التي نسيها منذ وقت طويل. في النهاية، وصلا لمفترق الطرق، وحينها وضع السيد رينولدز يده على كتف توماس، وقال له: ستكون بخير يا بني!

بعد ثلاث سنين، يتسلم السيد رينولدز دعوة لزفاف توماس في هاواي. متضمنة ملحوظة خاصه تفيد « كنت على حق، شكراً لك، المخلص.. أب مسرور وزوج مستقبلي».

التمرين 13

امنح شيئاً دون أن تتوقع شيئاً بالمقابل. يعود لك الأمر في اختيار ما تفعله. الشيء المهم فقط هو العطاء بقلب مفتوح وانتباه كامل. هنا بعض الأمثلة:

- قدّم خدمات تدريباً أو توجيهاً مجانية في مجال تخصصك لشخص شاب ودون خبرة.
- تطوّع في مأوى للمتشردين.
- نظّم عملاً خيراً صغيراً لجمع المال لدعم عمل خيري من اختيارك.
- أجرد خزانة ملابسك وامنح الملابس الفائضة لجمعية خيرية

نصيحة:

ليس من الضروري أن يكون العطاء متضمناً للعمل الخيري، يمكن له أيضاً أن يشمل الإطراء الصادق أو مفاجأة الناس الذين تحبهم بإجازة سفر.

فن التلقي

التمرين الرابع عشر:

تلقّ دون تردد واستمتع بهداياك

إن المقدمة في التمرين 13 تغطي كل شيء تقريباً عن قيمة كل من العطاء والتلقي. وقد يكون من الغريب إفراد تمرين كامل عن التلقي، أليس القيام به من أسهل الأشياء؟ للأسف، أغلب الناس لن يوافقوك الرأي. فكم مرة تُدلل نفسك دون أن تحس بالذنب لفعل ذلك؟ كم مرة تتلقى إطراء دون أن تقلل من قدر فعلك الذي استحققت عليه الإطراء؟ ليس كثيراً، صحيح؟ توقعنا ذلك. التمرين التالي ممتاز لك. أتحمس بأنك تتلقى الكثير؟ فإذاً لا بأس بتلقي القليل بعد!

«إن العطاء إحساس رائع، ولكي يكون هناك معطٍ يجب أن يكون هنالك مستقبل؛ فالسماح لنفسك بالتلقي هو فعل للحب» ريبكا أودوير، مؤلفة أيرلندية

الاستقبال يمكن له أن يكون جميلاً. كما قرأنا في قصة توماس، قد يكون أيضاً مغيراً للحياة. ماذا لو لم يتلق تلك الكلمات الطيبة والنصائح من أستاذه السابق؟ إن حبست نفسك في عالم مخاوفك الصغير، فمن الصعب بمكان أن تستقبل من كل قلبك. لتتلقى، تحتاج للانفتاح، يجب أن تتلقى، تقبل الإطراء، تتلقى نصيحة، أو تساعد. هذا فعل قوامه الحب.

التمرين 14

حاول أن تكون واعياً لمدة أسبوع، بحيث تستقبل دون تردد وبقلب مفتوح. كلما أراد شخص مساعدتك، أو مدحك، تقبل منه. لتأكيد هذا الشعور، خطط لفعل واحد هذا الأسبوع، بحيث تتلقى، تسترخي، وتستمتع. المساج خيار رائع في هذا الصدد.

ملاحظة

راجع قائمة الامتحان التي أعدتها في التمرين 9. إنها كبيرة، أليست كذلك؟ كن شاكراً لما تملك، وارتح واثقاً بأنك ستلقى أشياء أكثر في حياتك لتكون ممتناً لها.

كُن مليونيراً ليوم واحد

التمرين الخامس عشر:

دَلِّ نَفْسَكَ بِاسْتِفاضة

يبدو تحقيق الثروة، لمعظمتنا، من الاحتمالات المستحيلة جداً. فماذا إذا لم تكن كذلك؟ فكّر بما تعنيه لك الثروة حقاً بنظرك. ما هي الثروة بعيداً عن شكلها المادي، كسواء سيارة فيراري، قضاء أسابيع إجازة في جزر بيرمودا أو معاملة خاصة جداً تليق بالشخصيات الهامة في مطعم فاخر؟ برأينا فإن الثروة تتمثل في الحرية بفعل ما تريد، متى ما أردت وأينما أردت ذلك. إنها وفرة من الاحتمالات. وهذا يعني أننا جميعاً نستطيع أن نصبح مليونيرين، حتى ولو ليوم واحد.

«الوفرة هي أن تكون غنياً، بالمال، أو بدونه»

سوزي أورمان، خبيرة تمويل شخصي

عادات مليونير

فكّر بالأسئلة القادمة؛ إن كنت مليونيراً ليوم واحد، فما هو الشيء المختلف الذي ستفعله؟ كيف سيكون شعورك؟ هذه الأجوبة ستكون هي الإرشادات ليومك كمليونير.

يمكن لك أن تتباع ملابس باهظة الثمن، تدلل نفسك بجلسة مساج مطولة أو قضاء ليلة فاخرة في المدينة متضمنة العشاء والرقص دون توقف، دون قيود. أو لربما أن كونك مليونيراً يعني لك شيئاً مختلفاً تماماً. فقد يكون قضاء يوم عادي دون قلق، والخروج لتناول وجبة طيبة بدل البقاء في المنزل. قد يكون يومك هادئاً وخصوصاً جداً.

الأمر عائد لك، طالما كنت تحس وتتصرف بصدق كمليونير ليوم واحد.

والآن، فأنت تملك المال لتفعل شيئاً استثنائياً، حاول التعمق في نفسك لتعرف ماذا يعني لك أن تكون مليونيراً. ماذا لو أدركت بيقين كامل أنك تستطيع أن تجد وسائل لتغلب على موقفك المادي المؤلم في المستقبل القريب؟ ليس هذا مستحيلاً، فقد عبّد لك الألوف الطريق. اهرب من الواقع ليوم واحد، واسترخ إلى الوراء في عالم الآمال والأحلام.

التمرين 15

كن مليونيراً ليوم واحد. أولاً، فكّر في هذين السؤالين: إن كنت مليونيراً ليوم واحد، فما الذي ستفعله بشكل مختلف؟ وكيف سيكون شعورك؟ ثانياً خطط ليومك المليونيري في تقويمك الخاص، وعندما يحين اليوم استمتع به لأقصى درجة.

استرجع مع نفسك كيف كان هذا اليوم مختلفاً عن أيامك الاعتيادية. ما الذي تستطيع تعلمه من ذلك؟ لاحظ ذلك وحاول أن تجسد إحساس الوفرة هذا في حياتك اليومية.

ملاحظة

اقرأ كتاباً في التمويل الشخصي. يمكن لهذه الكتب الموصى بها أن تكون مغيرة للحياة، ليس من ناحية الأمور المادية فقط، بل في حياتك كلها. يمكن للقلق بشأن المال أن يكون مدمراً، فإذا، تحيّن الفرصة والتزم بالتحكم في موقفك المالي للأبد.

توصيات الكتب

«أغنى رجل في بابل» لجورج صمويل كلاسون The Richest Man in Babylon by George Samuel Clason

«أب غني أب فقير» لروبرت كيوساكي Rich Dad Poor Dad by

Robert Kiyosaki

«أسرار ذهن المليونير» لمؤلفه تي. هارف إيكير The Secrets

.of The Millionaire Mind by T. Harv Eker

تتوافر هذه الكتب في نُسخ كتاب صوتي أيضاً.

قراءة كتب التنمية الذاتية ستغير حياتك

التمرين السادس عشر:

اقرأ أو استمع لكتب صوتية في التنمية الذاتية

قراءة الكتب قد تغير الحياة بالفعل! لا نستطيع أن نؤكد على هذا الأمر بما يكفي. إن أحد أصعب الصراعات في الحياة هو الصراع بين وعيك ومخاوفك وأفكارك اللائمة. لا يبدو أن هذه السلبية ستختفي أبداً، ولكن إن قرأنا كتباً عن التنمية الذاتية وملأنا عقولنا بأفكار إيجابية ومطورة، فإننا نستطيع تحدي معتقداتنا المُعيقة، المخاوف، والسلبية الذاتية. فنحن نتواصل مع حكمتنا الداخلية لنصنع الوعي الذي نحتاجه لنصبح سعداء ونحقق النجاح في الحياة. هيا امض، واقراء. جربها بنفسك واقطف ثمار المعرفة.

«كلما قرأت كتاباً جيداً، يفتح باب في مكان

ما من العالم ليفسح المجال لدخول النور»

فيرا نازاريان، مؤلفة روسية

مفتاح النجاح

بالنسبة لآلاف والآلاف من البشر في العالم، بمن فيهم أنجح الناس في عصرنا، تعتبر قراءة كتب التنمية الذاتية كالمفتاح للنجاح المستمر والحياة الراضية السعيدة. في خاتمة الملاحظات من هذا التمرين، سنعطيك بعضاً من أعظم الكتب في تنمية الذات. معظم هذه الكتب متوفرة أيضاً صوتياً.

إن لم تكن في العادة قارئاً، فهذه فرصة مثالية لقراءة هذه الكتب. يُنصح بقراءة كتب الخيال، إذ إنها ستساعد في زيادة معرفتك وتوسيع خيالك. على الرغم من ذلك، فإننا في هذا التمرين سنقتصر على الكتب المختصة بالتنمية الذاتية فقط.

بغض النظر عن أي شيء، أعطِ هذا التمرين فرصة. بالنسبة للقراء المحترفين، أضفنا قائمة واسعة من الكتب لهذا التمرين. اختر كتاباً لم تقرأه من قبل، عُص في عالم جديد رائع للنمو الذاتي.

التمرين 16

اقرأ كتاباً في التنمية الذاتية، أو استمع إلى كتاب صوتي، وحاول أن تنهي قراءته خلال شهرين. بالنسبة للقراء النهمين، تستطيع تجربة قراءة كتاب في كل أسبوع، ولمدة شهر. سيعني هذا قراءة لمدة ساعة في كل يوم.

للأشخاص الذين يفضلون الكتب الصوتية، لو أردت استيفاء المعلومات بشكل أسرع، تستطيع دائماً أن تسرّع إيقاع التسجيل الصوتي. ننصح بتدوين الملاحظات خلال القراءة، وأيضاً إن كانت الكتب تحوي فصولاً للتمارين، أكمل التمارين المطلوبة في الكتاب لتحصل على الفائدة القصوى من هذه التجربة.

ملاحظة

لقد جمعنا قائمة من الكتب التي تستحق وقتك، إذا كانت لديك أي أسئلة بخصوص قراءات أخرى، الرجاء التواصل معنا على البريد الإلكتروني: exercises21@yahoo.com.

توصيات الكتب

التنمية الذاتية (عامّة)

«القفزة الكبيرة» لجاي هندريكس The Big Leap by Gay Hendricks

«الأركان الستة لتقدير الذات» لثانيل براندين

The Six Pillars of Self-Esteem Nathaniel Branden

«الفارق البسيط» لجيف أولسون The Slight Edge by Jeff Olson

«فكّر، واغتنّ» لنابليون هيل

Think and Grow Rich Napoleon Hills

«التغلب على الشيطان» لنابليون هيل

Outwitting the Devil by Napoleon Hill

«أيقظ قواك الخفية» لأنطوني روبنز

Unleash the Power Within by Anthony Robbins

«استشعر الخوف وافعلها على أي حال» لسوزان جيفيرز

Feel The Fear And Do It Anyway by Susan Jeffers

«اعمل أربع ساعات في الأسبوع» لتيم فيريس

The 4-Hour Workweek by Tim Ferriss

The Art of War by Sun Tzu «فن الحرب» لصن تزو

«قوة العادات» لتشارلز دوهيج

The Power of Habit by Charles Duhigg

الإلهام والروحانية

«طريقة المحارب المسالم» لدان ميلمان

The Way of the Peaceful Warrior by Dan Millman

The Alchemist by Paulo Coelho «الخبيمائي» لباولو كويلو

The Power of Now by Eckhart Tolle «قوة الآن» لإيكهارت تولي

«الإنسان والبحث عن المعنى» لفكتور فرانكل

Man's Search For Meaning by Viktor Frankl

«الغرور هو العدو» لريان هوليداي

Ego is the Enemy Ryan Holliday

المالية

«أغنى رجل في بابل» لجورج صمويل كلاسون

The Richest Man in Babylon George Samuel Clason

«أسرار عقل المليونير» للمؤلف تي هارف إيكر

Secrets of the Millionaire Mind Harv Eker

«النموذج الرباعي للتدفقات النقدية» لروبرت كيوساكي

The Cashflow Quadrant” Robert Kiyosaki

«الأب الغني، الأب الفقير» لروبرت كيوساكي

Rich Dad Poor Dad Robert Kiyosaki

الإنتاجية

«لا أعذار، سنة الانضباط الشخصي» لبريان تريسي

No Excuses! The Power of Self-Discipline” Brian Tracey

«السنة في 12 أسبوع» لبريان ب. موران

The 12 Week Year Brian P. Moran

«حرب الفن» لستيفين برسفيلد

The War of Art Steven Pressfield

التغلب على الإدمان

«داء إرضاء الآخرين» لهارييت ب. برايكير

The Disease to Please Harriet B. Braiker

«كتاب تمارين الاستشفاء من الإدمان» لسي. دبليو. في.

The Addiction Recovery Workbook” C.W. Straaten ستراتن

«لا مزيد من السيد اللطيف» * لروبرت م. جلوفر

*No More Mr. Nice Guy Robert A. Glover

* يعتبر من كتب التنمية الذاتية أيضاً (عامّة)

عبّر عن نفسك دون حدود

التمرين السابع عشر:

غنّ وارقص، كأنه لا أحد يراقبك

أحياناً تتراكم الكثير من الأفكار والمخاوف في داخلنا، فيبدو من المستحيل الحصول على الوضوح. الوظائف المنهكة، مشاغل العائلة والمتطلبات المجتمعية تُضخم قوائم الأعمال المطلوبة لدينا. وتستمر القائمة في النمو. والوصول لإحساس الرغبة بالصراخ فقط؟ التخلي؟ التصرف بجنون؟ هذا طبيعي. إنها طاقة. فلا بأس بإخراجها بين فترة وأخرى، فمن المهم التحرر؛ سواء كان بالاحتفاء بالحياة أو بالتعامل مع صعوباتها. عندما نتخلى، فإن سحابة الهموم والأفكار السامة تنجلي. ستشعر بالحيوية أكثر، وبالمتعة إن أفسحت لنفسك المجال للتحرك. تجاوز الحدود التي رسمها لك الآخرون وتوقعات المجتمع منك. ارقص، غنّ، واحتف بالحياة.

«هنالك طرق مختصرة للسعادة، الرقص أحدها»

فيكي باوم،، مؤلفة أسترالية (1888 - 1960)

لا أحد يراقبك

بالإشارة إلى المثل السابق، نريد أن نضيف الغناء لقائمة الطرق المختصرة للسعادة. فالرقص والغناء كلاهما يساعد على إخراجك من ذاتك؛ فهي تقطع أو اصر كل السلبية. عندما تفعلها في البيت، سواء قمت بالغناء أو الرقص، لا تحاول أن تلزم نفسك بإنجاز معين؛ افعلها فقط لنفسك.

على شاكلة الرقص والغناء، يمكن للرياضة أيضاً أن تساعدك في الخروج من حالتك. ركوب الدراجة، الركض أو حتى المشي لمدة 20 دقيقة في اليوم على الأقل، أو تحديد وقت لممارسة تمارين سريعة، يمكن لها كلها أن تحدث farkاً. تذكر فقط بأنك لست بحاجة للفوز بشيء. لا تنس على نفسك. فقط خصص بعض الوقت لنفسك وانطلق.

لهذا التمرين، ليست هنالك من توقعات. انشز في الغناء أو ارقص وتلو مثل دب أشيب. لا يهم! ليس هنالك من جمهور، وليس هنالك من قضاة يحللون كل تحركاتك.

بعد جلسة الرقص والغناء، نعلم بأنك ستشعر طاقة متجددة، وتخفيف صحي لضيقك، عضلات موجهة وحس بالسعادة يخصك أنت فقط.

التمرين 17

اختر أمسية، وخطط ليلة للرقص والغناء لنفسك فقط أو ادع مجموعة من الأصدقاء. للمرة الأولى فإننا نقترح أن تكون وحدك، بحيث لا يكون هنالك أي توقعات، ولا تحتاج للقلق بما يفكر به الآخرون. افعلها لـ 20 دقيقة على الأقل. اختر بعض الأغاني، أسدل الستائر، أغلق الباب، ارفع الصوت عالياً... واستمتع!

ملاحظة

يجب أن تأخذ الحياة على محمل الجد في أوقات معينة؛ فتربية أطفالك، حساب أمورك المالية، وتوقعات وظيفتك، الخ، قد تتطلب تصرفاً مسؤولاً أكثر. هذا شيء جيد! ولكن لا تنس الجانب الآخر؛ فلا تتحاش الحاحة لمنح نفسك الراحة. هذا تمرين ممتاز لإخراجك من عاداتك المبالغة بأخذ نفسك والحياة دائماً على محمل الجد. لا تنس الاستمتاع بالحياة؛ فهي ستجعل المعيشة تجربة ممتعة أكثر.



الوقت ليس متأخراً أبداً

التمرين الثامن عشر:

هل يوجد في حياتك شيء تندم عليه؟

تقبّله كما هو أو اتخذ قراراً بتغييره.

مهّما كان عمرك، فإننا جميعاً لدينا ما نندم عليه في حياتنا. حُب، مغامرات لم تحصل أبداً، مشاريع لم ترَ النور، رحلة طال انتظارها، وخططت لها منذ سنين. يمر الوقت سريعاً، وتستمر الحياة دون توقف. فُرص جديدة، مسؤوليات متزايدة، إلخ. في لحظات عشوائية، يمكن للماضي أن يلاحقنا، بحيث يحتاجنا الإحساس بالندم، التفكير بما كان ممكناً أن يحدث. كلما فكرت أكثر، زاد الحزن وصعب عليك التحرر من الإحساس المتمكن والقوي بالندم.

«انس الندم، وإلا فاتتك الحياة بذاتها»

جوناثان لارسون، مؤلف وكاتب مسرحي أميركي (1960 - 1996)

الندم مضيع مربع للطاقة

في التمرين الثاني من هذا الكتاب، تحدثنا عن التأقلم مع الهموم. النهج الذي سنتبعه هو القبول أو تغيير الموقف. بالنسبة للندم، يمكن تطبيق حل مشابه. أياً كان ما تندم عليه في الحياة، فإن الهوس به ولوم نفسك لعدم استغلالك الفرصة، لن يحل شيئاً.

استخدم طاقتك ووقتك لصناعة الوعي، اتخاذ قرارات مسالمة وشجاعة. ليس الوقت متأخراً جداً لتلاحق رغباتك المتروكة خلفك، أو أن تتصالح مع نفسك وموقفك الحالي كما أنت.

التمرين 18

حدّد أكثر شيء تندم عليه في الحياة. فكّر بهذا الشيء واتخذ قراراً واعياً. هل لا يزال هنالك مجال لأخذ هذه الفرصة، ولربما بطريقة مختلفة؟ إن كان كذلك، وكنت لا تزال تملك تلك الرغبة العميقة لتحسينها، فانطلق لها وبكل الطرق، تصرف اليوم! لا تسرق نفسك من الحياة التي تستطيع عيشها. تذكر مقولة الممثل الهوليوودي الراحل جون باريمور: «لا يشيخ المرء أبداً، إلا إذا سمح للندم بأن يحل محل الأحلام».

إن بعض ما نندم عليه، يشمل فرصاً غير موجودة بعد الآن. ولمثل هذه هنالك احتمالية واحدة للوصول إلى السلام بشأنها: تقبّل الماضي كما هو. إن هذه عملية قد تستهلك وقتاً. من المهم البدء بهذه العملية بأسرع وقت ممكن. تذكر، ليس هنالك وقت أفضل للتغيير من «الآن».

خفف الحمل

إذا تقبلت أخيراً حقيقة الفرصة الضائعة، فإن حملاً نفسياً جوهرياً سينزاح من صدرك. لا تترك عقلك يخدعك بكون الحياة منتهية لأنك فقدت هذه الفرصة. إن ذلك ليس صحيحاً. أوجد السلام مع ماضيك، واضغط على حكمتك الداخلية لتجد أفكاراً وأجوبة جديدة تقودك لفرص جديدة أيضاً.

يمكن لك أيضاً أن تقرر بوعي أن فرصك الضائعة هي جزء من ماضيك، ولا تريد أن تلاحق هذه الفرصة بعد الآن. أنت تعيش حياة مختلفة الآن وبفرص جديدة. رجاءً تقبل ماضيك كما هو وتقدم للأمام.

ملاحظة

إن كنت تجد صعوبة في تجاوز الندم، قد يكون من المفيد أن تكتب عن هذه الفرصة الضائعة، وتُخرج كل هذه

المشاعر من صدرك. وإلا فإنك ستبقى تفكر بالماضي وكل احتمالات الـ «ماذا لو». كلما طالّت مدة انغماسك في الندم، ثقّلت سحابة السلبية والتشاؤم وتشكّلت الكآبة حولك.

إذا قمت بمواجهة هذه المشاعر، فسيكون أسهل عليك أن تتعامل مع ندمك عبر الوقت إما بقبولها أو استجماع قواك لملاحقتها من جديد.

«ليس الوقت متأخراً أبداً لتصبح ما كان يمكن أن تكونه في الماضي». ماري آن إيفانز، روائية بريطانية كانت تكتب تحت الاسم المستعار «جورج إليوت» (1819-1880)

عزيزي... أنا

التمرين التاسع عشر:

وجّه رسالة شكر وتشجيع لنفسك

نحن على وشك إنهاء تماريننا في هذا الكتاب. والآن، حان الوقت لتكتب رسالة إلى نفسك. قد يظن بعضكم أن هذا تصرف ساذج أو طفولي، ولذلك نطلب منك أن تعطل هذا الجانب الساخر من عقلك لفترة وجيزة. قد ينفعك هذا التمرين أو لا ينفعك، ولكن جازف قليلاً مع وقتك، واستكشف ذلك.

لا يوجد اقتباس

ليس هنالك من اقتباس في هذا التمرين. المساحة مفتوحة؛ فالأمر عائد لك. هي رسالتك، هي قصيدتك، هي اقتباسك الخاص. ربّت على ظهرك، وشجع نفسك للاستمرار. عندما تهاجمك الشدائد، ثق بنفسك. وثق في نفسك عندما يكون

كل شيء وكل شخص ضدك. ركّز في الطاقة العظيمة التي تكمن في داخلك. انهض وهاجم وتقدم إلى الأمام. ابتدع رسالتك الخاصة، التي ستشجعك على الاستمرار، حتى وإن بدت لك الجهود مهدرة لا محالة.

التمرين 19

ليس هنالك من إرشادات في كتابة هذه الرسالة الخاصة. يمكن لها أن تكون رسالة قصيرة أو مستفيضة. حاول أن تحتفي بإنجازاتك في الحياة، واكتب تشجيعاً مقنعاً يكون لك كالمرشد عبر الأيام السيئة.

ملاحظة:

في المقدمة، وجّهنا إليك سؤالاً: هل تريد أن تكون على حق؟ أو هل تريد أن تكون سعيداً؟ نريد الآن أن نؤكد هذا. لا تستكثر على نفسك التعلم. فقد يتضح لك بعد أن تجرب أن تلك النصيحة أو التمرين لم يكن الخيار المناسب لك، لا بأس بذلك! على الأقل فأنت جربت وكسبت الخبرة. من يعلم، في يوم ما، فإن بعض النصائح أو التمرينات التي تعلمتها هنا قد تفاجئك بفائدتها.

تعاون

التمرين العشريون:

كوّن فريقاً للعقل المدبر، يضم

أناساً يشابهونك في التفكير.

مجموعة العقل المدبر هو مفهوم يُطرح للنقاش في كتاب التطوير الشخصي «فكر واغتن Think and Grow Rich» للكاتب نابليون هيل Napoleon Hill حيث تقوم فيه مجموعة من الناس المتشابهين في نمط التفكير بمؤازرة وإلهام بعضهم بعضاً ومشاركة المعرفة فيما بينهم، كل ذلك بهدف النمو مهنيًا وروحيًا. كلما أردت إنجاز شيء في الحياة، فسيكون أسهل دائماً بمعاونة الدعم والإلهام من الآخرين، والذين سيسهمون في بنائك بينما يصارحونك بالحقيقة دائماً وبطريقة مشجعة. يمكن لمجموعة العقل المدبر أن تُشكل مع الأصدقاء، أعضاء في منتدى إلكتروني، مجموعة في منصة فيسبوك أو أناس تقابلهم في الملتقيات الاجتماعية.

طالما كنتم تشاركون الاهتمامات نفسها، أو تتفوقون بالتفكير تجاه التطوير الذاتي، يمكن لمجموعة العقل المدبر أن تكون ناجحة.

«لم يجتمع عقلان إلا وقد صنعا قوة غير مرئية

ولا ملموسة بينهما، قوة أشبه ما تكون بعقل ثالث»

نابليون هيل، مؤلف أميركي لكتاب «فكر واغتن»، (1883 - 1970)

إنشاء مجموعة عقل مدبر

كيف تنشئ مجموعة عقل مدبر؟ أولاً فكر بموضوع للمجموعة المنشودة. هل سيكون تركيزها على التجارة، المهنة، الصحة واللياقة، النمو الذاتي، العلاقات، نمط الحياة، أو لربما شيء آخر؟ إن كنت قد حددت هذا، فيمكنك التفكير في نوعية الأشخاص الذين قد يشاركونك. إن كانت مجموعتك تضم شخصين (نصح بما لا يتجاوز الأربعة أو الستة أشخاص في المجموعة) يمكن لك أن تبدأ مجموعتك مباشرة. يتعين على الأعضاء الرغبة بالتطور، إعطاء نصائح صادقة، أن يكونوا أهلاً للثقة وإيجابيين.

إذا أردت بدء مجموعة مع مدونين، فيمكن لك أن تقوم ببعض البحث وإيجاد مدونين يشاركون معك متابعين من

نفس المستوى إلى حد ما. بعدد التابعين. انضم لمجموعاتهم في فيسبوك واقترح فكرة تكوين مجموعة عقل مدبر، أو ابعث طلبك هذا لهم كرسالة شخصية؛ في هذه الرسالة اشرح بالتفصيل ما هدفك من إنشاء هذه المجموعة.

الاجتماع الأول:

عندما تكتفي بعدد الأعضاء، حدّد التاريخ لأول اجتماع للمجموعة. إن كانت المسافة عائقاً بينكم، فيمكن لك أن تقوم بذلك عبر الإنترنت، عبر برنامج سكايب، جوجل هانج أوتس (Google Hangouts)

في الاجتماع المبدئي هذا، تقوم بوضع القوانين للاجتماعات القادمة. وضح أن هذه المجموعة رسمية، منظمة وتركز على التطوير لجميع الأعضاء. يتعين على الجميع أن يكونوا صادقين جداً بعضهم مع بعض، ولكن دائماً يبقون على درجة من التشجيع والإلهام. لإنشاء هذا الجو، يجب أن تكون مجموعة العقل المدبر محلاً للثقة.

من المهم جداً أن تكون الاجتماعات منتظمة، بهذه الطريقة يستفيد الجميع.

إن هذا ليس مجرد اجتماع لطيف؛ فالمجموعة يجب أن تكون مُنتجة. وإذا تم الحفاظ على درجة الاحترافية،

فمجموعتك سترحب بالأفكار غير المتطرفة، تتحمل مسؤولية الضغط، زيادة الإلهام، وبالطبع سينمو الجميع مع بعضهم.

التمرين 20

شكّل مجموعة للعقل المدبر مع أناس يتشاركون معك في نمط التفكير. فكّر في الموضوع الملائم للمجموعة وادعُ الأشخاص المناسبين للانضمام. نظم اجتماعاً مبدئياً، ضعوا القوانين معاً، واجتمعوا بشكل منتظم.

أمثلة لقوانين جماعات العقل المدبر:

- الاجتماع مرة في الأسبوع، أو مرتين في الشهر، بواقع ساعة في كل اجتماع.
- ابدأ كل اجتماع بتشارك التجارب الإيجابية التي أنجزها كل عضو في المجموعة في ذلك الأسبوع (لمدة 10-15 دقيقة).
- في كل أسبوع يكون أحد الأعضاء في الكرسي الساخن، حيث سيناقش هو/ هي معاناته في الأسبوع السابق، تطور مشاريعه، أو له أن يتشارك معرفته ويُلهم الآخرين (40-45 دقيقة).

- يتولى الشخص الذي كان في الكرسي الساخن في الأسبوع السابق، قيادة الاجتماع المقبل، فيقوم بتنظيم الوقت، تشجيع الجميع للمشاركة في التمرين، ويتولى قيادة النقاش عند الحاجة.
- إعطاء الأولوية لاجتماعات مجموعة العقل المدبر ووضعها في التقويم.
- لا يمكن للأعضاء تفويت اجتماعين متتاليين للمجموعة.
- ما يحدث بين أعضاء المجموعة يبقى بينهم.



توسيع دائرة الراحة

التمرين الحادي والعشرون:

تصرّف رغم الخوف، لمدة أسبوع كامل

إن منطقة الراحة لديك لهي من أكثر المناطق جاذبية لتبقى فيها؛ فهي دافئة، مريحة وآمنة، تتمدد على أطرافها أحلامك المنسية ورغباتك غير المحققة. اقرأ أي كتاب من كتب المساعدة الذاتية لتتعلم عن مدى أهمية إخراج نفسك عن دائرة الراحة. رغم أننا نتفق مع هذا الرأي، إلا أننا نريدك أن تجرب ذلك بنفسك. هنالك طريقة واحدة لفعل هذا، وهي بالتصرف في آخر تمرين في هذا الكتاب. سيكون بيدك أسبوع لتوسع دائرة راحتك؛ أسبوع من النمو الذاتي الخالص؛ أسبوع من التصرف على الرغم من أي خوف.

«ليس من الضروري محاولة التخلص

من الخوف لتستطيع النجاح».

تي. هارف إيكر، مؤلف ومتحدث محفز

التصرف رغم الخوف

من الطبيعي الإحساس بالخوف؛ فللنجاح في الحياة وتحقيق أهدافك، يجب عليك التصرف على الرغم من خوفك. من الصعب التخلص من الخوف بصورة كلية، وهذا ليس الهدف في هذا التمرين. مع ذلك فإن الهدف من هذا التمرين هو الوعي بهذا الخوف. وحالما تحدده، تستطيع أن تقرر بوعي ما إذا أردت أن تترك للخوف أن يتحكم بأفعالك وتصرفاتك.

تذكر؛ أنت لست خوفك، إنه عقلك الذي يتحدث.

بالوعي تستطيع أن تدعم قراراتك المنشودة. قد تحتاج إلى بعض الوقت لتحترف ذلك، ولا بأس بذلك. فقط اخط خطوات صغيرة في الطريق الصحيح. في قسم النصيحة، نشاركك كتاباً رائعاً عن التغلب على الخوف.

بالنسبة لهذا التمرين، نعود إلى الوراثة إلى مفهوم صندوق حياتك. إجمالاً، في كل الجوانب المهمة لحياتك كالعائلة والوظيفة والسفر والصحة واللياقة؛ في معظمها أنت تملك خوفاً يمس كل واحد منها.

مستوى الخوف

إن درجة الخوف التي تستشعرها لبعض الأفعال تختلف.

على سبيل المثال، في العمل، أنت تريد أن تكون اجتماعياً أكثر مع زملائك. فتكون المهمة هنا أن تتواصل وتتجاذب أطراف الحديث مع زميل واحد على الأقل يومياً. ولكن إذا أردت الحديث مع مديرك بخصوص وظيفتك الحالية لتطلب مسؤوليات أكبر، لتطلب الخيار في العمل عن بعد من المنزل، إلخ، فهذا الفعل على وجه التحديد قد يكون مخيفاً أكثر وخارج دائرة راحتك.

في هذا التمرين الأخير، أنت تواجه منطقة مختلفة من حياتك في كل يوم، بدءاً بالمنطقة الأكثر أهمية في حياتك. لقد حددت صندوق المنطقة الأهم بحياتك. ثم اتجه الآن إلى ثاني أهم شيء بحياتك، وهكذا. لكل مساحة، حدد شيئين تخافهما؛ أحدهما يخص قيامك بعمل خارج دائرة راحتك تماماً، والآخر ليس ببعيد عن دائرة راحتك. بالنسبة للتصرف المخيف أكثر، حدّد تاريخاً معيناً وتوقيتاً في جدولك وابدأ بالتصرف وفقه. أما بالنسبة للتصرف الآخر، فتصرف اليوم.

في نهاية الأسبوع، ستكون قد بدأت فعلاً في توسيع دائرة راحتك سبع مرات. وأيضاً قمت بتحديد ٧ تصرفات لتطویر منطقة راحتك أكثر. هذه هي تغييرات للحياة.

تحمل المسؤولية

دون الحاجة للذكر، وهذا ينطبق على كل التمارين في

الكتاب، إن الأمر عائد إليك لتحمل المسؤولية وتنفيذ الأفعال التي وضعتها في مخططك. في هذا الكتاب قد لا تصادف بعض التمارين صدى لديك. على الرغم من ذلك، فنحن نشجعك لممارسة التمارين التي تتحدى دائرة راحتك. ما الذي ستخسره؟ قد تفاجئ نفسك وشكوكك. وإن لم يكن كذلك، فقد قمت على الأقل بتحديد معاييرك، قيمك وذوقك الخاص.

التمرين 21

قرّر صندوق الحياة لكل مساحة في حياتك. حدّد لكل مساحة فعلاً خارجاً قليلاً عن دائرة راحتك، وفعلاً آخر بعيداً جداً عن دائرة راحتك. اتخذ قراراً بالنسبة للأول، وخطط بالنسبة للقرار الثاني. إن كنت تريد ألا تُضمن إجازة نهاية الأسبوع، لا بأس؛ قم بالأفعال الأخرى في الأسبوع اللاحق.

ملاحظة:

هذا كتاب ممتاز جداً لتحدي مخاوفك وتوسيع دائرة راحتك «استشعر الخوف وافعلها على أي حال Feel the Fear and Do it Anyway» للكاتبة سوزان جيفيرز Susan Jeffers

في هذا الكتاب تشرح لم يوجد الخوف، وكيفية التغلب عليه. في نهاية كل فصل، هنالك تمارين عميقة لتحدي

دائرة راحتك والتصرف على الرغم من الخوف. كان هذا
آخر تمرين. في الصفحة المقبلة وضعنا أفكارنا الأخيرة لك.
أما الآن، فإذا أردت الاستزادة أكثر في رحلتك للنمو الذاتي،
فاحرص على تجربة كتابنا الجديد: «يوميات اكتشاف الذات،
90 يوماً من الكتابة، الاستكشاف والتأمل»

**The Self Discovery Journal, 90 Days of Writing,
Discovery & Reflection**



أفكار أخيرة

لقد وصلنا إلى نهاية هذا الكتاب. لا مزيد من النصائح، لا مزيد من الاقتباسات، لا مزيد من التمارين. لقد أتممنا عملنا.

الآن، الأمر عائد إليك، هل وجدت ما كنت تبحث عنه؟

لاحق أحلامك، أو ابقَ حيث أنت. في النهاية، هل يشكل ذلك فارقاً لديك؟ يتعين عليك أنت أن تقرر.

إذا كنت في زيارة للطبيب لإجراء فحص روتيني، وبكل أسى أخبرك الطبيب بأنك سوف تموت، ليس في سنة، ليس في ستة أشهر، ليس في أسبوع، ولكن في تلك الليلة ذاتها، كيف ستنظر إلى حياتك؟ ما الذي سيقوله الناس عنك؟ ماذا كانت إسهاماتك في هذا الكوكب وللإنسانية؟

مع عائلتك، أصدقائك المقربين، حياتك، ما الذي صنغته منها؟

غالباً، أنت لن تموت الليلة، فإذاً الأجوبة لكل هذه الأسئلة ليست مؤكدة بعد، أنت تمتلك الوقت؛ فما الذي ستفعله به؟



نبذة عن توينتي ون إكسرسايز

نحن مجموعة من أربعة أشخاص، كرّسنا أنفسنا للتنمية الذاتية. في مجموعتنا التخصصية، نحن ملتزمون بعدم التوقف يوماً عن التعلم، ونؤمن بمشاركة الدروس التي تعلمناها. هذا الكتاب يُفصل دروسنا ومسيرتنا الشخصية الخاصة. سيسرنا فعلاً أن نسمع أفكارك، ملاحظاتك وأسئلتك. تواصل معنا على البريد الإلكتروني: exercises21@yahoo.com

