



بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة السودان للعلوم و التكنولوجيا

كلية الدراسات العليا

كلية اللغات – قسم اللغة الانجليزية



ترجمة الصفحات من (01-53) من كتاب "أيقظ قواك الكامنة " للكاتب/انطوني روبينز

A translation of the pages (01-53) From the Book Entitled:

“Awaken the Giant Within” By Anthony Robbins

A research submitted in partial fulfillment for the requirements of the degree of M.A in translation.

بحث تكميلي مقدم لنيل درجة ماجستير الآداب فى الترجمة

اشراف الدكتور:

ايمن حمد النيل حمدان

ترجمة الطالب:

عمر عبدالمحمود جاد كريم بابكر

(اغسطس/2016م)

إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

(قل إعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون)

إذا كان الإهداء يعبر ولو بجزء من الوفاء فالإهداء إلي:

معلم البشرية منبع العلم نبينا محمد(صل الله عليه وسلم)

إلي المتربعة على عرش الأيام، الطفلة التي عمرت بيتها من الحب والحجارة

المهرة الأصيلة التي طالما سبقت دنياها وزمانها إلي قريتي الصغيرة

ديم جادكريم

إلي اليد الطاهرة التي أزلت من أمامنا أشواك الطريق رسمت المستقبل بخطوط من

الأمل، إلي الذي لاتفيه الكلمات والشكر والعرفان بالجميل إلي:

أبي العزيز

إلي من ركع العطاء أمام قدميها وأعطتنا من دمها وروحها وعمرها حباً وتصميماً ودافعاً

لغدٍ أجمل إلي الغالية التي لانرى الأمل إلا من عينيها إلي:

أمي الحبيبة

إلي من بهم أكبر وعليهم أعتمد. إلي شموع متقدة تنير ظلمة حياتي إلي من بوجودهم أكتسب

قوة ومحبة لاحدود لها إلي من عرفت معهم معني الحياة إلي:

إخوتي وأخواتي

إلي من كان ملاذي وملجئ إلي من تذوقت معهم أجمل اللحظات إلي من سأفتقدهم وأتمني

أن يفتقدوني إلي من جعلهم الله إخوتاً في الله ومن أحببتهم في الله ألي:

زملائي من المرحلة الابتدائية وصولاً إلي الدفعة السابعة ماجستر ترجمة

إلي من يجمع بين سعادتي وحزني، إلي من عرفتهم وعرفوني، صادقهم وصادقوني،

صدقهم وصدقوني، إلي من أتمني أن اذكرهم إذا كروني، إلي من أتمني أن تبقى صورهم

في عيوني. إلي من عرفت كيف أجدهم وعلومني ألا اضيعهم إلي: أصدقائي وكل من ساعد

في إنجاز هذا العمل...شكري الجزيل و إمتناني

شكر وعرفان

في مثل هذه اللحظات يتوقف اليراع ليفكر قبل أن يخط الحروف، ليجمعها في كلمات، تتبعثر الأحرف وعبثاً يحاول تجميعها في سطورٍ كثيرة تمر في الخيال ولا يبقى لنا في نهاية المطاف إلا قليل من الذكريات، وصور تجمعا برفاق كانوا إلي جانبنا. فواجب علينا شكرهم وتقدير وقفهم معنا. ونخص بجزيل الشكر والعرفان كل من أشعل شمعة في دروب علمنا...

حق على الإنسان إن عز الوفاء

ألا تضيع حقوق ذا الإنسان

فهو الذي دحر الظلام بنوره

وشعاعه باقي مدى الأزمان

شوقي الأمير يقول لي قم وفه

قد قمت لكن هل تفيه معان

ضاققت عن الحب الخضم مشاعري

أفلا يضيف عن الثناء لسان؟!

ضاق لساني وسيضيق لسان كل من سيحاول شكره إلي...

دكتور: أيمن حمد النيل

الذي تفضل بالإشراف على هذا البحث، ولم يبخل علينا بمعلومة ولو كانت بسيطة فجزاه الله عنا كل خير وله منا كل التقدير والإحترام.

إلى الشموع التي ذابت في كبرياء لتتير كل خطوة في دربنا، لتذلل كل عائق أمامنا فكانوا رسلاً للعلم والأخلاق.

إلى كل من علمني حرفاً، كل صرح تعلمت فيه ولو حرفاً واحداً.

إلي المكان الذي لم أتعلم فيه أبجديات الكتابة والقراءة فحسب ، بل معني الحياة، العطاء، الوفاء، الإحترام والتقدير.

إلى مدرسة خالد بن الوليد.

مقدمة المترجم

احمدك اللهم على ما أوليتني من نعمائك المتلاحقة، وأشكرك على ما أنعمت عليّ بهدي آياتك في إتخاذ الإسلام ديناً والإعتراف بالخاتم نبياً، وأنني عليك اللهم حامداً وشاكراً أولاً وآخرأً.

إن روعة البيان وسحر الكلام ليعجزان عن التعبير عن روعة هذا الكتاب ولا أقول روعة ترجمتي لهذا الكتاب.

مانا إلا قطرة في بحر أحاول أن استعير بلاغة القول وسحره، وإنني ليسعدني أن أجول بفكري وعقلي محاولاً إخراج الإبداع المتناثر في هذا الكتاب(حرك قواك الكامنة) الذي ينبغي على كل فرد منا قرأته، فهم الإستراتيجيات التي وضعها الكاتب وإتباعها خطوة بخطوة ومن ثم تطبيقها في كل يوم من ايام حياتنا.

هنالك أسباب عديدة دعنتي لإختيار هذا الكتاب بالذات كي أقوم بترجمته منها: أنني مولع جداً بكتب التنمية البشرية المكتوبة باللغة الإنجليزية، بالإضافة إلي أن هذا الكتاب من وجهة نظري من أروع وأفضل الكتب إن لم يكن أروعها على الإطلاق، حيث يحوي العديد من الخطط والإستراتيجيات والقصص العملية والواقعية التي من شأنها مساعدتنا على النجاح.

فأنا إذ أترجمه أكون بذلك ساعدت نفسي والأشخاص الذين لا يستطيعون قرأته باللغة الإنجليزية.

لايوجد هنالك عمل على وجه الكرة الارضية يخلو من المتاعب والمصاعب والصعوبات وبحثي ليس إستثناءً حيث واجهت من الصعوبات اواجهت أولاًها كانت تتمثل في عدم توفر النسخة الورقية هنا في السودان حيث إضطررت لجلبها من الخارج.

ومن الصعوبات أيضاً أن الكاتب إستخدم لغة عالية وفلسفية وكان دقيقاً في إختيار المفردات حيث أن كل مفردة مذكورة في هذاالكتاب هو يعنيها تماماً؛ الأمر الذي قلل من مهارتي في التلاعب بالمفردات والإبداع في الترجمة هذا بالإضافة لكثرة مصطلحات الفلسفة والتنمية البشرية.

بحمد الله وفضله وإمتنانه وبالإستعانة ببعض القواميس المتخصصة تغلبت على الصعوبات التي واجهتني أثناء ترجمتي لهذا الكتاب.

بالإضافة لقرأتي المسبقة للكتاب حيث منحني خلفية كافية مكنتني من معرفة كل محتواه وبالتالي سهل عليّ عملية الترجمة، وفوق كل ذلك تأتي نصائح وإرشادات ومساعدات د. ايمن حمدان الذي ساهم حد المبالغة في تجاوز الصعوبات وإخراج هذا العمل بهذا الشكل.

Translator Introduction

I praise you O, Allah for your successive blessings, and thank you for what bestowed at the guidance of Islam and to admit the last messenger (Mohamed) as a prophet, I thank you Allah first and foremost.

The splendor of the statement and magic words fail to express the magnificence of this book, I'm not saying my wonderful translation of this book.

I'm not but a drop in the sea trying to say eloquent and magic words. It is my pleasure to contemplate the magnificence that exists in this book (Awaken the Giant within) to reflect.

There are many reasons behind selecting this book exactly such as: I'm so fond of human development books especially these are written in English.

In my opinion, this book is one of the greatest and best books ever. It contains many of plans, strategies, pragmatic and real stories that can help us to succeed; by translating it I help myself and others who can't read it in English.

There is no work on earth devoid of troubles and difficulties and my work is no exception. One of the difficulties I faced was unavailability of the hard copy here in Sudan, I had to bring it from abroad. Second, the writer uses high and philosophic language and was accurate in the selection of words that every single word mentioned in this book he means it exactly and that reduced my skill to manipulate in this translation, in addition to the large number of philosophy and human development terms.

By the grace and gratitude of Allah and with help of some specialized dictionaries I overcame the difficulties that I faced during the process of translation, in addition to that my advance reading for the book curved sufficient background enabled me to understand its content and that made the translation process so easy.

Above all, comes advice, guidance and assistance of Dr. Ayman Hamadan. Who overstate in contribution to overcome the difficulties and the result of that the work is this way.

جدول المحتويات

الرقم	الموضوع
I	الإهداء
II	شكر و عرفان
III	مقدمة المترجم
V	Translator introduction
VI	جدول المحتويات
	الفصل الأول
1	أحلام المصير
16	القرارات : السبيل إلى القوة القوة هي وليدة القرارات

أحلام المصير

يقول بنجامين ديزرائيلي:

الشخص المجتهد يؤمن بتصاريف القدر، بينما المتواكل يؤمن بالخط.

جميعنا لدينا أحلاماً، وجميعنا بحاجة إلى أن نؤمن إيماناً عميقاً بأن لدينا موهبة خاصة، وأن بإمكاننا أن نصنع الفارق، وأن لدينا القدرة على التأثير في الآخرين بطريقة خاصة، كما أنه بإمكاننا أن نجعل من هذا العالم مكاناً أفضل.

في وقت ما، كان لكل منا رؤيته لقيمة الحياة التي يريدها ويستحقها، غير أن هذه الأحلام ما لبثت أن توارت في ثوب الإحباطات وروتين الحياة اليومية، وإننا لم نعد نبذل أدنى مجهوداً لتحقيق تلك الأحلام. بل إن تلك الأحلام تبددت لدى الأغلبية الساحقة، كما تبددت معها حتى إرادتنا للقيام بمحاولة لتشكيل مسار حياتنا؛ حيث فقد الكثيرون ذلك الحس الذي يشحذ الهمم.

ولقد كان همي الأكبر أن أسترجع ذلك الحلم وأجعله واقعاً، وأن أجعل كل منا يتذكر ويستخدم القوة اللامحدودة التي تكمن في دواخلنا. لن أنسى ذلك اليوم الذي شعرت فيه بأنني كنت أعيش حلمي حقاً حيث كنت أقود طائرتي الهليكوبتر من إجتماع عمل في لوس أنجلوس، متجهاً نحو مقاطعة أورانج في طريقي لعمل إحدى حلقاتي الدراسية، وبينما كنت ألق فوق مدينة حلينديل لاحظت فجأة بناءة ضخمة فأخذت ألق حولها وأنا انظر إليها تذكرت أنني كنت أعمل بواباً فيها قبل حوالي إثنتي عشر سنة ماضية.

ما كان يشغلني في تلك الأيام هو هل ستمكن سيارتي التي هي من نوع فواكس فاجن موديل 1960 من الصعود مسافة الرحلة ذات الثلاثين دقيقة لكي أتمكن من الوصول إلى مكان عملي في ذلك المبنى ؛ فكانت حياتي منذ ذلك اليوم تنصب كلها نحو كيفية التمكن من النجاة. فبدأت أشعر بالخوف والوحشة لكنني في ذلك اليوم بينما كنت ألق بطائرتي قلت لنفسني: ما أعظم ما يمكن أن يفعله الإنسان في غضون عقد من الزمان!! ، حينها إسترجعت أحلامي، ولكنها بدأت وكأنها لن تتحقق اليوم أو بعده.

ولكن ما توصلت إليه اليوم هو أن كل محاولاتي الفاشلة وإحباطاتي الماضية، كانت في الواقع تضع أسس المفاهيم التي منحتني مستوى الحياة الجديد الذي أستمتع به الآن.

ومواصلة لرحلتي فوق الساحل الجنوبي لمحت حيوانات الدولفين وهي تداعب ممارسي رياضة التزلج على الأمواج ، وهذا منظر أعتبره انا وزوجتي بيكي واحدة من هبات هذه الحياة .

وأخيرا وصلت إريفين، وأنا أنظر لتحت إنتابني شئ من القلق، عندما رأيت كيف أن الطريق المؤدي الى مكان حلقتي الدراسية كان مزدحما لمسافة تبعد عن الميل، وقلت لنفسى: أتمنى ان تنتهي المناسبة التي تجرى هنا الليلة سريعا حتى يتمكن القادمون لحضور حلقتي الدراسية من الوصول في الوقت المناسب.

ولكن بمجرد هبوطي للأرض بدأ لي المنظر مغائرا لما كنت اشاهده، إذ كان رجال الأمن يقفون في وجه الألاف من الناس لمنعهم من الوصول لحيث كانت تهبط طائرتي حينها أدركت الواقع، فذلك الإزدحام المروري كان سببه أولئك الذين أتوا لحضور مناسبتى، على الرغم من أننا توقعنا حضورا من الأشخاص يقارب الألفان، ولكن كان علي أن اواجه حشدا من الناس يصل عددهم لسبعة آلاف في قاعة لا تسع إلا خمسة آلاف شخصا.

وما ان تقدمت من مكان هبوطي نحو القاعة حتى كنت محاطا بالمئات من الناس الذين ارادوا معانقتي، او يخبروني كيف أن عملي كان له الأثر الإيجابي في شتى نواحي حياتهم.

فالقصاص التي اخبروني بها كانت لا تصدق، أمٌ عرفتني على ابنها الذي صنف على أنه (مفرط النشاط)، و(غير قادر على التعلم)، وبالإستفادة من مبادئ علاج الحالة المذكورة في هذا الكتاب لم تكن قادرة على جعله يقلع من تلك الحالة عن طريق عقار الريفالين فحسب؛ بل إنتقلت لولاية كليفورنيا، حيث أعيد إختبار معدل الذكاء لدى ابنها وصنف على أنه (عبقري)، ليتك رأيت ملامح وجهه عندما أخبرتني امه بتصنيفه الجديد!!.

أخبرني رجل كيف أمكنه أن يتخلص من إدمانه على مادة الكوكايين مستخدما شروط النجاح التي ستتعلمونها في هذا الكتاب.

أخبرني زوجان في منتصف الخمسينات بأنهما كانا على وشك الطلاق قبل ان يقرأ كل منهما الحدود الشخصية.

شرح لي تاجر كيف قفز دخله الشهري من ألفي دولار، إلى ما يقارب أثنى عشر ألف دولارا في خلال فترة لا تتجاوز ستة أشهر، بينما اخبرني مقول بأن دخل الشركة التي يعمل بها قفز بما يزيد عن ثلاثة ملايين دولارا خلال ثمانية عشر شهرا، بفضل تطبيق مبادئ الأسئلة النوعية والتوجيه العاطفي.

أبرزت لي فتاة في مقتبل عمرها صورة سابقة لها قبل أن ينخفض وزنها بمقدار إثنان وخمسون رطلا، عن طريق تطبيق مبادئ التخسيس التي فصلت في هذا الكتاب.

تأثرت تأثرا عميقاً بالمشاعر التي سادت القاعة وحينها شعرت بغصة في حلقي منعنتني حتى من الحديث في بداية الأمر. نظرت إلى الحاضرين فإذا بي أرى خمسة آلاف وجها باسماء مبتهجا

حينها أدركت أن أحلامي تحققت. يا للشعور الذي أنتابني عندما أدركت ان خلف ظلال الشك كان لدي المعلومات (لإستراتيجيات، فلسفات، مهارات) التي يمكنها أن تساعد كلا من هؤلاء في إحداث التغيير المتطلع له!!.

إنهالت عليّ سيول من الصور والمشاعر! فبدات أتذكر تجربة مررت بها قبل سنوات قليلة، جالسا في شقتي ذات الأربعمئة قدم مربع في مدينة فينيس في ولاية كاليفورنيا وحيدا ابكي كلما إستمعت لكلمات أغنية (نيل دايموند) " أنا وحيدا، وأتحدث ولكن ليس هناك من يسمعني، حتى الكرسي الذي أجلس عليه، وأشعر انني تائه ولا ادري لماذا؟".

تذكرت حينها كيف انني شعرت بان حياتي لا معنى لها، كأن احداث العالم هي التي تسيطر عليّ، كما تذكرت ايضا اللحظة التي تغيرت فيها حياتي، اللحظة التي قلت فيها لنفسي في النهاية: "وجدتها ! إنني اعلم بأنني اعظم بكثير مما انجزت ذهني، عاطفيا، وبدنيا.

إتخذت قرارا في تلك اللحظة غير حياتي إلى الأبد، إذ قررت بالكاد تغيير كل جوانب حياتي ، وقررت أيضا الا اقبل ابدا اقل مما يمكنني إنجازة.

من كان يظن حينها بان هذا القرار سيصل بي إلى هذه اللحظة التي لا تصدق ؟!!!

قدمت كل ما لدي في حلقتي الدراسية تلك ، وحين غادرت القاعة تبعني حشد من الناس يشاهدوني وأنا اقلع بطائرتي الهليكوبتر.

إذا قلت أنني تأثرت تأثرا عميقا، فقد اكون لم أصف شيئا. دمة إنحدرت على خدي وانا اشكر الله على هذه الهبات الرائعة

وانا احلق عاليا نحو ضوء القمر، كان لزاما علي أن اسائل نفسي: هل حقا ما رأيت؟ هل انا نفسي ذلك الشخص الذي كان قبل ثماني سنوات يعاني الوحدة ويشعر الإحباط، وغير قادر على ان يشق طريقه في الحياة؟ بدينا، معدما وأتساءل ما اذا كنت فقط قادراً على الحياة؟.

كيف يمكن لصبي مثلي لا يحمل سوى شهادة ثانوية ان يحدث مثل هذه التغييرات الدراماتيكية في حياته؟!!

أجواب ببساطة: لقد تعلمت أن أتحكم في المبدأ الذي أسميه الآن تركيز القوة. فمعظم الناس لا يدرون على الإطلاق تلك القوة العملاقة التي بإمكاننا ان نتحكم فيها حال تركيز كل ما لدينا من قدرات لإتقان جانب واحد من جوانب حياتنا.

فالتركيز المحكم مثل شعاع الليزر الذي يستطيع إختراق أي شئ، قد يبدو وكأنه يعترض مسارك، فإننا حين نركز باستمرار على التطور في ناحية ما فإننا بذلك نطور في انفسنا تميزا فريدا في كيفية جعل تلك الناحية افضل. من إحدى الأسباب التي تجعل فئة قليلة منا فقط يحققون ما يريدونه حقا هو أننا لا نوجه طاقاتنا، كما أننا لا نركز قدراتنا. معظم الناس لا يتخصصون في شئ واحد خلال مسيرتهم في الحياة، ولا يقررون إتقان جانب معين من جوانب حياتهم بشكل خاص. انني أعتقد في الواقع أن معظم الناس يفشلون في حياتهم؛ بسبب أنهم يتخصصون في أشياء هامشية.

كما اعتقد أن إحدى دروس الحياة الجوهرية هي ان نتعلم كيف ندرك مآلات افعالنا.

ما الشئ الذي يشكل سلوك الإنسان؟ بالإجابة على مثل هذه الأسئلة فإنك قد تكون ملكت مفاتيح تغيير مسار حياتك. ما كان يقود حياتي برمتها وبشكل مستمر هو: ما الذي يصنع التميز في قيمة حياة الناس؟ كيف بإمكان أناس بدأوا بشكل متواضع ومن بيئات مثبطة ان يبتدعوا الحياة التي تلهمنا جميعا؟ وعلى النقيض تماما لماذا كثيرا ممن ولدوا في بيئات متميزة تتوفر لهم كل معينات الحياة ينتهي بهم الأمر محبطين، بدينين؟ وغالبا ما يكون مآلهم المواد الكيميائية ما الذي يجعل حياة بعض الناس نموذجا يحتذى به، بينما حياة البعض خطرا على غيرهم؟. ما هو السر في ان تكون حياة بعض الناس مليئة بالعاطفة و السعادة، بينما البعض فلا، أهذا كل ما لديهم؟ لقد بدأ هوسي الشخصي بأسئلة بسيطة كيف أستطيع تحقيق السيطرة الفورية على حياتي؟ ما الشئ الذي يمكنني فعله اليوم ومن شأنه أن يصنع التميز في المستقبل ومن خلاله أساعد نفسي والآخرين على تغيير مسار حياتنا؟.

كيف يمكنني أن أوسع قدراتي، أتعلم وأطور معرفتي واشرك الآخرين في هذه المعرفة بصورة ممتعة ومفيدة؟.

لقد توصلت إلى قناعة منذ عمر مبكر وهي أننا خلقنا من أجل أن يقدم كل منا شيئا فريدا، وأن هناك هبة خاصة توجد كامنة داخل كل منا. إنني في الواقع أومن بأن داخل كل منا توجد طاقات كامنة. لكل منا موهبة خاصة أو ربما شئ من العبقرية فقط في انتظار من يحركها، قد تكون في الفن أو الموسيقى، وقد تكون طريقة خاصة في التواصل مع الأشخاص الذين تحبهم وربما تكون نوع من الذكاء في البيع أو الابتكار، للحصول على العمل التجاري والمهني.

إنني أومن إيماننا تاما بأن الله (سبحانه وتعالى) لم يخص بعضا دون الآخر، لقد خلقنا جميعا في أحسن تقويم، بل بفرص متكافئة لتجربة الحياة في شتى ضروبها. لقد قررت ومنذ زمن بعيد ان أهم طريقة تمكنني من أن اقضي حياتي هي أن أستثمرها في شئ يخلدها لي، ويجب علي ان اساهم بطريقة ما في الحياة بحيث تخلد حياتي إلى ما بعد موتي. فإنني اليوم أملك إمتياز لا يصدق، فالملايين من الناس يشاركوني أفكارى ومشاعري عن طريق قراءة كتبي و مشاهدة أشرطة الفيديو، والعروض التلفزيونية التي اقدمها. لقد عملت شخصيا مع أكثر من ربع مليون شخص خلال السنوات الأخيرة الماضية فقط. لقد ساعدت أعضاء في

الكونغرس الأمريكي، مدراء شركات، ورؤساء دول، أمهات، مندوبي مبيعات، محاسبين، محامين، أطباء، أطباء نفسانيين، مستشارين ورياضيين محترفين. قد عملت على علاج أشخاص يعانون الإكتئاب وأشخاص يعانون إزدواج الشخصية، وايضا مع أولئك الذين يعتقدون بان ليست لديهم شخصية. فالآن يمكنني أن أشاركك بأفضل ما تعلمت. الآن أشعر بانني ممتن ومتحمس لهذه الفرصة، وقد عملت على التعرف من خلال كل ذلك على القدرة التي يملكها كل فرد لإحداث تغيير بالكاد شتى نواحي حياته في لحظة. لقد تعلمت ان المصادر التي نحتاجها لتجعل احلامنا واقعا موجودة في داخلنا، تنتظر اليوم الذي نقرر فيه ان نستيقظ وندافع عن الشئ الذي خلقنا من أجله، لقد الفت هذا الكتاب لسبب واحد، لكي يكون المنبه الذي يستفز أولئك الذين يلتزمون بالحياة، وأن يكون اعظم عن طريق إستغلال تلك الطاقة التي وهبهم الله إياها. داخل هذا الكتاب أفكارا وإستراتيجيات تساعدك على إحداث تغييرات محددة، طويلة الأجل قابلة للقياس في حياتك وحياة الآخرين. هل تصدق أنني أعرف من تكون، وأنا اقرباء، وأن رغبتك في التطور دفعتك لقراءة هذا الكتاب، وانها اليد الخفية التي وجهتك وأعلم انه بغض النظر عن الروعة التي تسير عليها حياتك او التحدي الذي تواجهه فإن هنالك إعتقادا يوجد كامنا في اعماقك بان تجربتك في الحياة يمكنها وسوف تكون أعظم مما هي عليه الآن.

سواء كنت متميزا في مهنة ما (معلماً، رجل اعمال، امأ ، اباً) فقدرك أن تحقق شكلا فريداً من عظمتك. الشئ الأكثر أهمية أنك لا تؤمن بهذا فحسب، بل يجب ان تنفذ، فشراؤك هذا الكتاب ليس كافيا يتوجب عليك فعل شيئا فريدا الا وهو قراءته.

تشير الإحصائيات الى أن اقل من 10% ممن يشترون كتابا لا يتجاوزون في قراءته الفصل الأول، يا لها من خسارة!!! ، فباستخدامك كتاباً رائعاً مثل هذا، يمكنك تحقيق نتائج رائعة في حياتك. لا شك انك لست من نوع الأشخاص الذين يخدعون انفسهم بعدم إتقان اعمالهم. بالاستفادة الدائمة من كل جزء في هذا الكتاب ستأكد من قدرتك على تحقيق اعلى ما يمكنك تحقيقه. لا اتحداك على بذل كل ما اوتيت من قوة لقراءة هذا الكتاب (على النقيض من الكثير الذين يتوقفون) بأكمله فحسب، بل أن تطبق ما تتعلمه بطرق بسيطة في كل يوم

من أيام حياتك. هذه هي الخطوة الأكثر أهمية وضرورية من أجل تحقيق النتائج التي تعهدت بتحقيقها.

كيف تحدث تغييراً دائماً

من أجل أن تكون التغييرات ذات قيمة حقيقية فلا بد لها من أن تكون دائمة ومستمرة، فجميعنا قد جرب التغييرات المؤقتة فتكون نهاية الأمر الشعور بالخذلان والإحباط، وكثير من الناس يحاولون إحداث تغيير مع شعورهم بالخوف والرغبة بسبب إعتقادهم في الداخل بأن التغييرات لن تستمر إلا قليلاً. ومن الأمثلة الجوهرية على ذلك: شخصٌ يريد بدء حمية غذائية بداعي تخفيض وزنه، غير أنه يجد نفسه يؤجل ذلك باستمرار، لسبب جوهري هو أنه يعلم في عقله الباطن بأنه مهما تتحمل من الآم لإحداث تغيير فإن هذا التغيير لن يكون إلا مؤقتاً. لكنني أتبع طيلة حياتي ما أعتبره المبادئ التنظيمية من أجل تغييراً دائماً. وستتعلم الكثير منه وكيف يمكنك الاستفادة من الصفحات التالية. ولكنني أريد أن أشاركك الآن بثلاثة مبادئ جوهرية نستطيع إستخدامها حال مانريد أن نحدث تغييراً في حياتنا. علي الرغم من بساطة هذه المبادئ، غير أنها فعالة للغاية عندما يتم تطبيقها بمهارة، هي نفسها التغييرات التي يتوجب علي الفرد أن يتبعها من أجل إحداث تغييراً شخصياً، ويتوجب على أي شركة إتباعها من أجل مضاعفة إمكانياتها، وأي دولة من أجل أن تكون في مصافي دول العالم الرائدة، في الواقع هذه هي التغييرات التي يتوجب علينا إحداثها لكي نحافظ على قيمة الحياة في العلم من حولنا.

الخطوة الاولى

أرفع سقف طموحاتك

أولي الخطوات التي يجب عليك فعلها عندما تريد بصدق إحداث تغيير هو أن ترفع سقف طموحاتك، عندما يسألني الناس عما غير حياتي حقاً قبل حوالي ثماني سنوات ماضية، فإنني أجابهم بأن أهم شيء علي الإطلاق هو تغيير ماأطلبه اليوم من نفسي. سجلت كل الأشياء التي لن أقبلها في حياتي بعد اليوم، الأشياء التي لم أعد أتحملها وتلك التي أتلف للحصول عليها. فكرت في النتائج بعيدة المدى التي تحصل عليها الرجال والنساء الذين

رفعوا سقوف طموحاتهم وعملوا وفقاً لها، مقررین أنهم لن يقبلوا أقل من ذلك، وهناك أمثلة ملهمة أرخ لها التاريخ مثل: ليوناردودافنشي، إبراهيم لينكولن، هيلين كيلر، المهاتماغاندي، مارتن لوتركينج، روزا بارك، البرت أنشتائن، سيزار تشافيز وسوشيرو هوندا والعديد ممن اتخذوا خطوة(أرفع سقف طموحاتك) الخطوة الأقوي. نفس الطاقة التي كانت متاحة لهم، متاحة لك. إن كانت لك الشجاعة بأن تمتلكها. فتغيير منظمة، شركة، دولة أو العالم بأسره تبدأ بالخطوة البسيطة التي تغيير بها نفسك.

الخطوة الثانية

غير المعتقدات التي تحددك

إذا رفعت من سقف طموحاتك دون أن تؤمن حقاً بأنه يمكن تحقيقها فإنك بذلك تكون قد حجمت نفسك، وسوف لن تجرؤ حتي على المحاولة. وسوف ينقصك ذلك الشعور باليقين الذي يسمح لك بإستخراج أعماق القدرات التي تُوجد كامنة في داخلك حتي وأنت تقرأ هذا الكتاب، فمعتقداتنا أوامر غير قابلة للنقاش، تخبرنا حقيقة الأشياء ما هو ممكن وما هو غير ممكن، مايمكننا فعله وما لايمكننا فعله، وتشكل كل فعل، كل إعتقاد وكل شعور نشعره. فحقيقة الأمر أنه إذا أردنا إحداث تغيير حقيقي ودائم في حياتنا، يجب علينا تغيير ثوابت إعتقاداتنا. يجب علينا أن نطور في أنفسنا ذلك اليقين بأنه بإمكاننا تحقيق المعايير الجديدة حتي قبل أن نتمكن فعلاً من تحقيقها، دون السيطرة على أنظمة الإعتقاد لديك، تستطيع رفع سقف طموحاتك بالقدر الذي تُحب ولكن لن تملك ابداً القناعة لدعمها. إلي أي مدي تظن بأن غاندي كان سيحقق ماحققه، إذا لم يكن لديه الإيمان التام بقوة المعارضة السلمية؟ إنما هي تطابق معتقداته، الشئ الذي مكنه من الوصول لطاقاته الداخلية التي مكنته من مجابهة التحديات التي كان بإمكانها إحباط الشخص غير الملتزم، فالمعتقدات التي تمنح القوة وذلك الشعور باليقين هي القوة وراء كل نجاح عظيم علي مر التاريخ.

الخطوة الثالثة

غير إستراتيجيتك

أنت بحاجة لأفضل الإستراتيجيات من أجل الإلتزام بتعهدك وتحقيق النتائج. واحدة من إعتقاداتي الجوهرية هي إذا رفعت من سقف طموحاتك، وتمكنت من أن تؤمن بها، فمن المؤكد أن تصل للإستراتيجيات المرجوة. ففي النهاية ستجد الطريق وهذا كل ما يدور في خلجة هذا الكتاب.

فهو يوضح لك إستراتيجيات للتعامل بالكاد مع كل الأحوال و أن تجد قدوة حسنة، شخصاً ما تمكن من قبل من تحقيق النتائج التي تتطلع لها، ومن ثم محاولة التعرف علي معرفتها، تعلم ما يفعلونه، وعلى جوهر إعتقاداتهم، كيف يفكرون فهذا سوف لن يجعلك شخصاً فعالاً فحسب، بل سيوفر لك الكثير من الوقت. لسبب، أنه لن يكون عليك إكتشاف العجلة من جديد، ما عليك فعله فقط تحسينها، وإعادة هيكلتها، وربما صناعتها بصورة أفضل.

يدعمك هذا الكتاب بالمعلومات والدافعية التي تمكنك من الإلتزام بتلك المبادئ الثلاثة من أجل إحداث تغيير نوعي، سيساعدك أيضاً على رفع سقف طموحاتك بإكتشاف طبيعتها في الوقت الراهن وإدراك ما تريده منها، وسيقوم بمساعدتك علي تغيير جوهر معتقداتك التي تحول دون الوصول إلي حيث تريد والعمل علي تحسين تلك التي في خدمتك أصلاً. وسيساعدك في تطوير سلسلة من الإستراتيجيات من أجل التوصل للنتائج المرجوة، بصورة أكثر سرعة و فعالية ودقة. هل تصدق أن الكثير من الناس يدركون ما يجب عليهم فعله في الحياة ولكن في واقع الأمر القليل منهم فقط الذي يفعل ما يدرك! فالمعرفة فقط لا تكفي، علينا أن نعمل، إذا منحتني الفرصة سوف ألعب دور المدرب الشخصي لك من خلال هذا الكتاب. ما الشئ الذي يفعله المدربون؟ حسناً، أولاً يضعونك نصب أعينهم لقد مكثوا أعواماً فقط للتركيز على جانب معين. وقد واصلوا تميزهم في كيفية التوصل للنتائج المرجوة بصورة أسرع، متبعين الإستراتيجيات التي يشاركك بها مدربك الآن وبفضلها تستطيع أن تغير إدراكك بشكل فوري ودراماتيكي. ربما لا يعطيك مدربك أشياء جديدة، ولكنه يذكرك بما تعرفه مسبقاً، ومن ثم يحثك علي إنجازه، هذا هو الدور الذي سألعبه، بعد سماحك لي بذلك. ما الشئ الذي سأدربك عليه إذا؟ سوف أوضح لك سر القوة في خلق تحسينات دائمة في نوعية حياتك، سوف نركز معاً (وليس بدء شئ وتركه) علي إتقان خمسة جوانب في الحياة. الجوانب التي أو من بأنها الأكثر تأثيراً في حياتنا.

1- إتقان الجانب العاطفي

بإتقانك هذا الجانب وحده فإنك قد تكون قطعت شوطاً كبيراً في إتقان الجوانب الأربعة الأخرى، أسأل نفسك، لماذا تريد إنقاص وزنك؟ هل فقط لأنك تريد أن تبدوا أكثر نحافة؟ أم بسبب ذلك الشعور الذي سيعتريك حين تتخلص من تلك الكيلوجرامات الزائدة، أعطي نفسك الطاقة والحيوية، أجعل من نفسك شخصاً جذاباً لدى الآخرين، عزز من ثقتك بنفسك وتقدير ذاتك إلي أبعد المراحل. فكل ما نفعله بالكاد يكون من أجل تغيير الطريقة التي تشعر بها، غير أن معظمنا لم يخضع للتدريب أو ربما خضع لتدريب يسير في كيفية إنجاز ذلك بصورة أكثر سرعة وفعالية. ومن المدهش أننا كثيراً ما نستخدم ما ندخره من ذكاء في أشياء هامشية تدخلنا في حالات إنفعال عاطفي، متناسين المواهب المتعددة التي يملكها كل منا، فمعظمنا نترك أنفسنا تحت رحمة الأحداث الخارجية التي ربما لا نستطيع السيطرة عليها، ونعتمد بدلاً من ذلك علي معالجات سريعة وقصيرة المدى، وإلا فكيف أننا

نستطيع تفسير تلك الحقيقة التي تقول: "أقل من 5% من سكان العالم يقطنون الولايات المتحدة ومع ذلك يستهلكون أكثر من 50 % من مجمل مادة الكوكايين في العالم؟ أو المبالغ الطائلة التي تصرف في ميزانية الدفاع القومي التي لا يوجد ما يعادلها سوى المليارات التي تستهلك في المشروبات الكحولية ؟ أو أن 15 مليون أمريكي تُشخص حالاتهم في كل عام على أنهم يعانون الإكتئاب، وأننا ننفق سنوياً 500 مليون دولار ثمناً لوصفات عقار (بروزاك) الذي يعالج حالات الإكتئاب ؟

ستكتشف في هذا الكتاب الشئ الذي يجعلك تفعل ما تفعل، والشئ الذي يثير العواطف التي تعتريك، ومن ثم سنعطيك خطة مفصلة تبين لك أي العواطف محفزة وأيها محبطة، كيف تستخدم كلا النوعين بأفضل الطرق لكي تصبح عواطفك أداة قوية تساعدك على إخراج أقصى ما عندك من إمكانيات بدلاً من أن تقف حائلاً دون ذلك.

2- إتقان الجانب البدني

ما الفائدة في أن تمتلك كل ما كنت تحلم به ولكن دون الإستمتاع به بسبب صحتك البدنية ؟ هل تستيقظ كل صباح وأنت تشعر بالقوة والنشاط مستعداً لبدء يوماً جديداً؟ أم هل تستيقظ

وأنت تشعر بنفس إرهاق البارحة، هل تعتصرك الأوجاع وتشعر بالإستياء من البداية مجدداً؟ هل سيجعل منك أسلوب حياتك الذي أنت عليه الآن رقماً؟ تُشير الإحصائيات إلي أنه بين كل أمريكيين اثنين يموت واحد بسبب الإصابة بداء الشرايين التاجية، وواحد بين كل ثلاثة يموت بسبب داء السرطان وهذا يذكرني بمقولة توماس موفيتي في القرن السابع عشر: "نحن نحفر قبورنا بأسناننا"

فنحن نحشو أجسامنا بالدهون والأطعمة التي ليست لها قيمة غذائية، ونسمم أجسامنا بالسجائر، الكحول والعقاقير، ونجلس لساعات طوال أمام أجهزة التلفاز، سيساعدك هذا الدرس الثاني من دروس الإتقان علي رعاية صحتك البدنية، فحينها لن تبدو في مظهر حسن فحسب، بل ستشعر بالراحة والتحكم في مجرى حياتك. وستشعر بأن جسدك يشع حيوية ونشاطاً وبالتالي تستطيع أن تصل إلي ما تصبوا إليه.

3-إتقان جانب العلاقات

لا أعتقد بأن هنالك شيئاً أكثر أهمية بعد إتقان الجانب العاطفي وجانب الصحة البدنية من إتقان جانب العلاقات الذي يتمثل في: الرومانسية، إدارة الشؤون العائلية، العملية والإجتماعية. وبعد كل هذا، هل تريد أن تتعلم، تنمي قدراتك، تصبح ناجحاً وسعيداً دون أن تساهم بذلك؟ سيفشي لك الدرس الثالث من دروس الإتقان الأسرار التي تمكنك من خلق علاقات ذات قيمة تعود بالنفع عليك وعلى الآخرين.

ستبدأ باكتشاف الأشياء التي تعطيها أولوية قصوى، توقعاتك للأشياء والقوانين التي تنظم لعبة الحياة ومدى إلمام اللاعبين الآخرين به، وحين تتمكن من إتقان هذه المهارة بالغة الأهمية ستتعلم كيف تتواصل مع الأشخاص إلي أبعد المراحل وحينها ستكون مكافأتك شيئاً كلنا نصبوا إليه ألا وهو الشعور بمساهمتنا في الحياة، وأن ندرك بأننا صنعنا التميز في حياة الآخرين، ومن وجهة نظري أن جانب العلاقات أعظم المصادر على الإطلاق. لسبب أنه يفتح الأبواب أمام كل مصدر نحتاجه، إن إتقان هذا الدرس يمنحك مصادر لا حدود لها تنمي قدراتك وتساهم بها

4-إتقان الجانب المادي

في الوقت الذي يصل فيه معظم الأمريكيون سن الخامسة والستون يكون مصيرهم إما الإفلاس أو الموت، وهذا شئ يصعب تصوره لدى الأغلبية الذين ينتظرون ما يعتبرونه وقتهم الذهبي على أحر من الجمر وهو سن التقاعد. فكيف لك أن تحول حلمك إلي واقع، إذا لم تكن لديك القناعة بأنك تستحق وضعاً مادياً أفضل، مدعوماً بخطة فعالة؟ سيعلمك الدرس الرابع من دروس الإتقان كيفية الإرتقاء بتفكيرك من مجرد البقاء على قيد الحياة إلى أبعد من ذلك خاصة في ريعان شبابك.

وعلي الرغم من توفر الفرص التي تضمن لنا رغد الحياة في مجتمعنا، غير أن معظمنا يعانون عسراً مادياً مستمراً، ونتوهم أن حصولنا على المزيد من المال من شأنه أن ينهي هذه الضائقة المادية. وهذا من صميم وهمنا الثقافي ، دعني أؤكد لك حقيقة ، فالضغط الذي من المحتمل أن تشعر به، يكون بقدر المال الذي ستجمعه. فملاحقتك للثروة ليست هي الحل، وإنما تغيير إعتقاداتك ومواقفك تجاهها . المال ليس هو السعادة ولكنه وسيلة نساهم بها لتوصلنا للغاية ألا وهي السعادة.

من أجل تحقيق وفرة في مصادرك المادية يجب عليك أولاً أن تتعلم كيف تغير الأشياء التي تسبب ندرة هذه المصادر في حياتك، ومن ثم كيفية التوصل لها والمحافظة عليها، بل والعمل على زيادتها.

ومن ثم حدد أهدافك وتأمل أحلامك وأنت تصل أعلى مستويات اليسر المادي الذي يكفل لك راحةً ذهنية ويجعلك تركز فقط على الفرص التي توهبها لك الحياة.

5-إتقان الجانب الزمني

صناعة التحف عادة ما تستغرق وقتاً ولكن هل يوجد بيننا الكثير ممن يعرفون حقاً كيفية إستغلال هذا الجانب؟ لا أعني إدارة الوقت بقدر ما أعني أن تمنح وقتاً وتبذره، عليك تطويع وقتك بحيث يصبح حليفك بدلاً من عدوك، سيعلمك الدرس الخامس من دروس الإتقان كيف أن التقييم قصير المدى يقود إلى ألم طويل المدى. ستتعلم في هذا الكتاب أمران:كيف تتخذ قراراً حقيقياً وكيف تسيطر علي رغباتك من أجل الوصول إلي حالة رضى فوري. وبهذا لن تعطي المجال لأفكارك وإبداعاتك فحسب، بل سيمتد ذلك ليطول قدراتك. وحينها ستتعلم

كيف تصمم الخرائط والإستراتيجيات اللازمة لمتابعة عملية إتخاذ القرار. وجعلها واقعا من أجل الوصول لنتائج ضخمة. ولزوم الصبر في حالة تأخير التنفيذ والمرونة بحيث تغير توجهك إذا تطلب الامر. وبمجرد أن تملك القدرة على التحكم في الوقت ستدرك مدى صدق العبارة (أن معظم الأشخاص يضحون ما يمكنهم إنجازهم في غضون سنة، ويقللون ما يمكنهم إنجازهم في غضون عقد من الزمان).

فأنا إذ أشارككم هذه الدروس ليس لأجل أن تقولوا لدي كل الحلول أو أن حياتي كانت سهلة وميسرة. فلقد واجهت بالتأكيد أوقاتا عصيبة. ولكنني خططت للتعلم والمثابرة والنجاح بإستمرار علي مر الأزمان. وفي كل وقت كنت أواجه فيه تحدياً كنت أستخدم ما تعلمت من أجل أن أرتقي بمستوى حياتي. وكلما توسعت افكارك وطموحاتك تتوسع نظراً لذلك جوانب الإلتقان الخمس بإستمرار.

فالأسلوب الذي تسير عليه حياتي قد لا يناسبك، أهدافي وأحلامي قد لا تكون هي نفسها أهدافك وأحلامك. ولكنني أؤمن بأن الدروس التي تعلمتها حول تحويل الأحلام إلي واقع وتحويل الاشياء غير الملموسة إلي واقع ملموس هي دروس جوهرية لإنجاز أي عمل شخصياً كان أو مهنيّاً.

هذه من كتابة هذا الكتاب هو أن يكون دليلاً عملياً وكتاباً يدرس من أجل زيادة قيمة الحياة والمتعة التي يمكنك أن تصل إليها في هذه الحياة. وعلى الرغم من أنني فخوراً للغاية بأول كتبي (قدرات لا محدودة) ومدى التأثير الذي أحدثه في جميع أنحاء العالم إلا أنني أؤمن بأن هذا الكتاب سيمنحك ميزات جديدة وفريدة من نوعها في القوة التي ستساعدك علي الإرتقاء بمستوى حياتك. بما أن التكرار أم المهارات لذا سنراجع بعض الأشياء الأساسية آملي أن يكون هذا الكتاب من نوع الكتب الذي ستقرأه مرات ومرات، وتستخدمه كأداة تساعدك على إستجماع قواك والعثور علي الحلول الموجودة داخلك مسبقاً. يجب أن تتذكر وأنت تقرأ هذا الكتاب أنك لست مطالباً بأن تؤمن بكل ما فيه وتستخدمه. فقط خذ ما تعتقد أنه مفيد

وأستخدمه على الفور، ولا أنت مطالب بتطبيق كل الإستراتيجيات أو أن تستخدم كل الأدوات التي يحتويها هذا الكتاب من أجل إحداث بعض التغييرات الجوهرية. فجميعنا لدينا قدرات فردية لتغيير حياتنا يمكنها أن توصلنا إلي نتائج باهرة إذا ما أُستخدمت مع بعض. هذا الكتاب غني بالإستراتيجيات التي تحقق النجاح الذي نرجوه ، بالإضافة إلي المبادئ التنظيمية التي وضعتها علي قرار بعض الشخصيات الأكثر قوة وتأثيراً في مجتمعنا، ولقد وهبتي الحياة فرصة فريدة لمقابلة وتقليد أعداد ضخمة ومتنوعة من ذوي الشخصيات ذات التأثير والفريدة من نوعها ابتداءً من نورمان كزنيز وصولاً إلي ميشيل جاكسون، ومن المدرب جون أودين وصولاً إلي الساحر المالي جون تمبلتون ومن رواد الصناعة إلي سائقي عربات الأجرة، سوف لن تمدك الصفحات التالية بفوائد تجربتي الشخصية فحسب بل بالآلاف من الكتب، وأشرطة الفيديو والمحاضرات الدراسية والمقابلات التي جمعتها خلال السنوات العشرة الأخيرة من حياتي، وأنا أواصل البحث المثير في كل يوم عن التعلم وتنمية القدرات شيئاً فشيئاً.

فهدف هذا الكتاب ليس فقط ليساعدك علي إحداث تغيير في جانب واحد من جوانب حياتك ، بل يكون نقطة إرتكاز تساعدك علي حمل حياتك برمتها لمستوى جديد. وينصب جم تركيز هذا الكتاب علي إحداث تغييرات عالمية. ما الذي أعنيه بهذا؟ حسناً! تستطيع إحداث تغييرات في حياتك، وتتغلب على الخوف والرغبة، وتقوية علاقة ما أو أن تكسر حاجز تأجيل تنفيذ الأشياء فكل هذه مهارات ذات قيمة لا تصدق. فإذا كنت قد قرأت كتابي (قدرات لا محدودة) فقد تكون تعلمت العديد منها مسبقاً. وأنت تقرأ الصفحات التالية ستجد أن هناك نقاط قوة جوهرية في حياتك لذا تمكنت من إحداث تغييراً صغيراً تستطيع بالفعل تغيير كل جانب من جوانب حياتك.

صُمم هذا الكتاب ليمدك بالإستراتيجيات التي تساعدك على إبتكار سبيلا للعيش والإستمتاع بالحياة التي هي حلمك في الوقت الراهن ستتعلم في هذا الكتاب سلسلة من الإستراتيجيات المحددة والبسيطة لمجابهة أيّ تحدي وتغييره بأقل مجهود ممكن ، فمثلاً : قد يكون من الصعب عليك أن تصدق أنه بتغيير كلمة واحدة من ما أعتدت عليه تستطيع تغيير أساليبك العاطفية على الفور. (أو) (وأيضاً) تستطيع تغيير ما تركز عليه بإستمرار. ومن ثم

الأفعال التي تقوم بها في كل يوم من أيام حياتك، عن طريق الاسئلة التي تسألها لنفسك بإستمرار سواء كنت مدركاً لها أم لا. وتستطيع رفع مستوى السعادة التي تعيشها فقط بتغيير إعتقاد واحد ولكنك ستتعلم في الفصول التالية كيفية إتقان هذه الأساليب وغيرها الكثير من أجل إحداث التغييرات التي تصبوا إليها . إذا فإنني أبدأ معك هذه العلاقة بإحترام شديد لنبدأ معاً رحلة إستكشاف وتحريك أصدق قواك. الحياة هبة، وتمنحنا الميزة، الفرصة والمسؤولية لنمنح شيئاً مقابل تطورنا إذاً دعنا نبدأ رحلتنا بالإستكشاف

القوة هي وليدة القرارات

يقول بورييس باسترنيك:

"ولد الإنسان ليعيش، لا ليستعد للعيش) هل تتذكر أن الإمبراطورية كانت في حالة إنهيار عندما كان جيمي كارتر رئيساً للولايات المتحدة. وكيف أن بودا وبالك كانا في قمة الغضب حيث لم تجدي كل الوسائل لإحتواء تلك الأزمة؟ وعندما استولي آية الله خاميني على السلطة وقام بحجز الرهائن الأمريكان، وكيف أن بولندياً من ولاية قدانسك يدعي ليتش والسه يعمل مهندساً لبناء السفن قام بفعل ما لا يخطر ببال حيث تزعم زملائه للقيام بإضراب لمناهضة الشيوعيين، عندما حاولوا منعه من الوصول لمكان عمله قام بأمر بسيط وهو تسلق الحائط، وحينها تحطمت العديد من الجدران، أليس كذلك؟ هل تتذكر أخبار قتل جون لينون؟ هل تتذكر إنفجار جبل سانت هيلين، حيث أثر سلباً علي 150 متراً مربعاً علي الأرض من حوله؟

هل كنت فرحاً عندما هزم فريق هوكي الولايات المتحدة الذي كان مستضعفاً آنذاك نظيره السوفيتي ومضي قدماً ليُتوج بالميدالية الذهبية الأولمبية؟ في عام 1980 أكثر بقليل من عشر سنوات مضت من الآن. فكر لبرهة ، أين كنت في ذلك الحين؟ كيف كنت؟ من كانوا أصدقاؤك؟ ماذا كانت آمالك وأحلامك؟ إذا سألك شخص ما، ما الذي ستكون عليه بعد عشر أو خمس عشرة سنة؟ بماذا كنت ستجيبه؟ هل أنت الآن حيث كنت تريد أن تكون؟ فيمكن لعقد من الزمان أن يمضي بسرعة، أليس كذلك؟ ولكن الشئ الأكثر أهمية، يجب علينا أن نسأل أنفسنا . كيف سأعيش السنوات العشرة القادمة من حياتي؟ كيف سأعيش اليوم من أجل

الغد الذي طالما تعهدت بالوصول إليه؟ ما الشئ الذي سأدافع عنه من الآن فصاعداً؟ ما هي الأشياء المهمة بالنسبة لي الآن؟ وتلك التي ستكون مهمة لي علي المدى الطويل؟ ما هي الأعمال التي يجب عليّ أدائها اليوم ومن شأنها أن تغير مصيري النهائي؟ عشر سنوات من الآن ستكون بالتأكيد قد وصلت مكانا ما، ولكن السؤال إلي أين؟ من ستكون قد أصبحت؟ كيف ستعيش؟ ما الشئ الذي ستساهم به؟ حان الوقت لتصميم العشر سنوات القادمة من حياتك ليس بعد أن تنتضي تلك المدة ، علينا أن ننتهز اللحظة، فنحن بالفعل نعيش في عقد جديد، القرن الحادي والعشرون علي مشارف البداية ليس هذا فحسب، بل بداية ألفية جديدة، وسيحل علينا عام 2000 في ومضة عين وسترجعك ذاكرتك بعد عشر أعوام لهذا اليوم. كما فعلت من قبل مع عشر سنوات ماضية (1980) هل ستكون مبتهجا أم منزعجا؟ في بداية عام 1950، وكنت حينها في التاسعة عشر من عمري، كنت أشعر بالوحدة والإحباط حيث لم تكن لدي مصادر مالية، لم يتوفر لدي مدربون كي يساعدوني علي النجاح. ولم أحظي بأصدقاء ناجحون ولا مرشدون وليس هذا فحسب، بل لم تكن لدي أهداف واضحة كنت أعاني البدانة وعدم تحديد هدف معين انجزه، غير أنني في غضون سنوات قليلة أكتشفت القوة التي إذا ما أتقنتها، أستطيع تغيير بالكاد كل جوانب حياتي وعندما أتقنتها استخدمتها لإحداث نقلة شملت كل جوانب حياتي في غضون فترة تقل عن العام. كانت هذه القوة بمثابة الأداة التي استخدمتها لرفع مستوى ثقتي بنفسي بصورة دراماتيكية ومن ثم القدرة على إنجاز نتائج يمكن قياسها، وأستخدمتها أيضا من أجل أن أستعيد التحكم بصحتي البدنية، ونتيجة لذلك تخلصت بصورة نهائية من تسعة عشر كيلو من الدهون، وحينها جذبت إهتمام فتاة أحلامي فتزوجتها وكونت العائلة التي كنت أحلم بها. إلي جانب كل هذا استخدمت هذه القوة لرفع مستوى دخلي من مستوى سد الرmq إلي ما يزيد عن مليون دولار في السنة. وقد مكنتني هذا من الانتقال من شقتي متناهية الصغر (حيث كنت أغسل الصحون فوق المغسلة لسبب عدم وجود مطبخ) إلي بيت العائلة الحالي قلعة ديلمار . هذا التميّز وحده نقلني من الشعور بالوحدة وعدم الفائدة إلي الشعور بالإمتنان للفرص الجديدة لكي أساهم الملايين حول العالم بشئ ينفعهم. وهي القوة التي ما زلت أستخدمها في كل يوم لتشكيل مسار حياتي الشخصية. وقد أوضحت ذلك جليا في كتابي(قدرات لا محدودة) إن أقوى قوة لتشكيل مسار حياتنا هي أن نحمل أنفسنا علي

التنفيذ. فإختلاف النتائج التي يتحصل عليها الناس في نفس الموقف يعود إلى إختلاف طريقة التنفيذ. وإختلاف التنفيذ ينتج نتائج مختلفة، لماذا؟ لأن كل فعل ينتج حركة ويكون تأثيره مستنداً على تأثيرات سابقة بالتالي تحريكنا نحو إتجاه محدد. وكل إتجاه يؤدي إلى مقصد نهائي ويصبح مصيراً.

فخلاصة الأمر، إذا أردنا أن نوجه حياتنا فعلينا أن نسيطر على أفعالنا المستمرة. ما يشكل حياتنا ليس ما نفعله بين الفينة والأخرى، بل ما نفعله بإستمرار. فالسؤال الأكثر أهمية إذاً هو ما الشئ الذي يسبق كل أفعالنا ؟ ما الذي يحدد أي فعل علينا القيام به، من سنصبح، ما هو مصيرنا النهائي في الحياة وما هو وراء كل أفعالنا ؟ الجواب بالطبع هو ما كنت ألمح إليه بإستمرار، قوة إتخاذ القرار. فكل أمر حدث في حياتك سواء كان يسعدك أو يحزنك بدأ بقرار. إنني أؤمن بأنه في لحظات إتخاذ قرارك يتشكل مسار حياتك، القرارات التي تتخذها الآن وكل يوم هي التي سوف لن تحدد ما ستشعر به اليوم فقط ، بل من ستصبح في تسعينات هذا القرن وما بعده. وحين تتأمل السنوات العشر الماضية، هل كان من الممكن أن تكون هنالك قرارات تجعل حياتك مختلفة إختلافاً جوهرياً على ما هي عليه الآن، سواء من الأحسن أو الأسوأ ؟ فمثلاً: ربما قمت بإتخاذ قرار حول مهنتك وبالتالي غير حياتك، أو ربما فشلت في إتخاذ قرار ما. أو ربما أتخذت قراراً خلال السنوات العشر الماضية بأن تتزوج أو تنفصل عن شريك حياتك ، قد تكون أشتريت شريطاً تسجيلياً أو كتاباً أو حضرت حلقة دراسية ونتج عن ذلك تغييراً في إعتقاداتك وأفعالك. ربما أتخذت قرار أن تتجب أطفالاً أو ربما أجلت ذلك في سبيل متابعة عملك المهني.

قد تكون اتخذت قراراً أن تستثمر أموالك في بيت أو عملاً تجارياً. ربما قد تكون اتخذت قراراً ببداية التمارين الرياضية أو التخلي عنها، من الممكن أن تكون قد أتخذت قراراً لترك التدخين، أو أن تنتقل إلى مدينة أخرى أو أن تجوب العالم. فكيف أوصلتك هذه القرارات لهذه المنزلة في حياتك؟ هل عانيت الشعور بالمأساة والإحباط ، والظلم واليأس خلال العقد الأخير من حياتك ؟ بالنسبة لي حصل لي كل ذلك ، فإذا حدث لك ذلك فما كان قرارك تجاهها ؟ هل قررت المضي قدماً أم الإستسلام ؟ ما هو تأثير هذه القرارات على تشكيل مسار حياتك الحالي.

يقول بنجامين ديزرائيلي:

"الإنسان ليس من صنع الظروف ، بل الظروف هي التي من صنع الإنسان" إنني أؤمن بشدة أن قراراتنا هي التي تحدد مصيرنا وليست ظروف حياتنا. نعرف أنا وأنت أناس ولدوا بميزات سواء كانت وراثية، بيئية، عائلية أو في جانب العلاقات غير أننا، أنا وأنت، نقابل باستمرار أو نقرأ أو نسمع عن أناس فعلوا ما يصعب فعله كسروا حواجز ظروفهم بفضل إتخاذ قرارات جديدة حول ما يمكنهم فعله في حياتهم . لقد أصبحوا أمثلة يحتذى بها للقوة اللامتناهية للروح البشرية

إذا قررنا، أنا وأنت، أن نجعل من حياتنا واحدة من هذه الأمثلة الملهمة. ولكن كيف ؟ الجواب بسيط، لإتخاذ قرارات اليوم عن الكيفية التي ستعيش بها السنوات العشر القادمة وما بعدها. فإذا لم تتخذ قراراً عن الكيفية التي ستقضي بها حياتك فإنك بذلك تكون قد اتخذت قراراً مسبقاً، أليس كذلك؟ ستقرر أن يوجهك الناس والظروف من حولك بدلاً من تولي ذمام أمورك . لقد تغيرت حياتي برمتها فقط في يوم واحد، اليوم الذي قررت فيه ليس فقط ما أريد أن أملكه أو من أريد أن أصبح.ولكن في اليوم الذي تعهدت فيه بمعرفة ما أريد أن أملك و أصبح في حياتي هذا قرار بسيط غير أنه ذكي.

هلموا ،هلموا أصغوا إليّ جيداً لن نضل مجرد خراف فقط. فكر لبرهة، هل هنالك فرق بين أن تكون مهتماً بشئ ما وبين ان تكون متعهدا به ؟ حسناً، إنك تراهن على أن هنالك فرق، في كثير من الأحيان يقول الناس أشياء مثل: أود أن أتحصل على المزيد من المال أو أود أن أكون قريباً من أطفالي أو أتعلم، أود أن أصنع شيئاً فريداً في هذا العالم . ولكن هذا النوع من الكلام ليس تعهداً على الإطلاق، يكاد أن يكون ما تفضله، قائلاً: إنني مهتم بحدوث ذلك الشئ. و إلم يكن عليك فعل شئ تجاهه، في حقيقة الأمر ليست هذه قوة بل إبتهاال يُنم عن ضعف . ليس عليك أن تقرر أي نتائج تريدها فحسب، بل أن تتعهد بنوع الشخص الذي تود أن تصبح . كما فصلنا في الجزء الأول، عليك أن تضع معايير للسلوك التي تعتبرها مقبولة بالنسبة لك، كما يجب عليك أن تقرر الشئ الذي تتوقعه ممن تهتم بهم

فإذا لم تضع معاييراً جوهرية لما تتقبله في حياتك ستجد نفسك تنجرف وراء سلوكيات ونوعية حياة أقل بكثير مما تستحق فأنت بحاجة لأن تضع معاييراً وتسير وفقاً لها في حياتك. بغض النظر عما يحدث في حياتك، حتي وإلم يكن كل شئ على مايرام، حتي وإن تكالبت عليك المصائب، أو نزل سوق الأسهم المالية، حتي وإن تخلي عنك من تُحب، أو إلم تحصل على الدعم الذي تريد، يجب أن تتمسك بتعهدك أن تعيش حياتك على أعلى مستوياتها ولكن للأسف فمعظم الناس لا يفعلون ذلك بسبب أنهم يقضون جُل وقتهم في تصنّع الأعذار.

السبب وراء عدم نيل أهدافهم هو أنهم لا يعيشون الحياة التي يرجونها. ربما بداعي نوع التربية التي تعودوا عليها من اسرهم، أو لقلة الفرص التي سنحت لهم في ريعان شبابهم. بسبب عدم حصولهم على التعليم، أو بسبب كبر سنهم، أو لصغرها. فكل هذه الأعذار ليست إلا (نظم إعتقاد) وهي ليست معوقة لك فحسب، بل أنها مُدمرة.

فإستخدامك قوة القرار تمنحك القدرة على تجاوز الأعذار من أجل إحداث تغيير في كل جانب من جوانب حياتك في لحظة.

بفضلها تستطيع تغيير علاقاتك، بيئة العمل المحيطة بك، تحسين حالتك الصحية، زيادة دخلك بل حتي مشاعرك. وبفضلها تستطيع تحديد ماإذا كنت سعيداً أم لا، محبباً أم متفائلاً. ماإذا كنت تشعر أنك عبداً للظروف أم تتمتع بكامل الحرية.

قوة إتخاذ القرار هي مصدر التغيير على مستوى الفرد، العائلة، المجتمع، الأمة أو العالم بأسره. مالذي غير كل شئ في شرق أوربا في غضون السنوات القليلة الماضية؟ سكان تلك المنطقة، أناس مثلي ومثلك قد إتخذوا قرارات تجاه ماسيدافعون عنه، ماهو مقبول وماهو غير مقبول بالنسبة لهم، والأشياء التي لن يتحملوها بعد اليوم. فقرارات جورياتشيف من المؤكد أنها مهدت الطريق، ولكن كانت لعزيمة ليتش وتعهده بتحقيق أعلى معيار مهدت الطريق نحو تحقيق إنتاجاً اقتصادياً ضخماً

وتغييراً سياسياً. عادة ماسأل الأشخاص الذين يعانون في وظائفهم هذا السؤال مالذي جعلك تذهب للعمل اليوم؟ وعادة ماتكون إجاباتهم.. كان يُحتم عليّ أن أذهب، نحن بحاجة، أنا

وأنت إلى أن نتذكر أنه لا يوجد بالكاد ما يُحتم علينا فعله في هذا العالم. فبال تأكيد لا يُحتم عليك أن تذهب للعمل ليس هنا ولا في أي مكان آخر في يوم محدد. لا يُحتم عليك فعل ما فعلته في السنوات العشر الأخيرة. تستطيع فعل شيء آخر، شيئاً فريداً. تستطيع اليوم وفي هذه اللحظة أن تتخذ قراراً بالعودة للمدرسة لكي تتقن الرقص أو الغناء، تدبر شؤونك المالية، تتعلم قيادة الطائرة المروحية، تجعل من نفسك شخصاً ملهماً، تتأمل شيئاً ما، أن تقوم بالتسجيل في صالة رياضية لممارسة مهارة الرقص، تتعلم تحدث اللغة الفرنسية، أن تقرأ لأطفالك أو أن تقضي وقتاً في حديقة المنزل. فإنك إذا إتخذت قراراً تستطيع بالكاد فعل كل شيء. فإذا لم تكن مرتاحاً للعلاقة التي أنت فيها الآن

قرر الآن أن تغيرها، إن كنت لاترغب في عملك الحالي غيره فوراً، فإذا كنت تُريد مستوى أعلى من الحيوية وصحة البدن تستطيع أن تنال ذلك الآن ويكون ذلك في اللحظة التي تستغل فيها القوة التي سطرت التاريخ.

لقد ألفت هذا الكتاب لكي يستفدك أن تحرك قوة إتخاذ القرار العملاقة التي تكمن داخلك وأن تطالب بحقك المثبت من القوة اللامحدودة، الحيوية المشعة والعاطفة السارة التي تستحقها. يجب عليك إتخاذ قرار الآن ومن شأنه أن يغير حياتك. ربما هو قرار بالتخلي عن عادة كنت تُمارسها أو إتقان مهارة ما، او كيف تتعامل مع الناس أو أن تقوم بإجراء مكالمات هاتفية بشخص ما لم تحدثه منذ سنوات. ربما هنالك شخصاً ما عليك الإتصال به من أجل أن ترتقي على مستوى مهنتك، بإمكانك إتخاذ قرار الآن بأن تزرع في داخلك العواطف الأكثر إيجابية التي تستحقها وتقوم بالإستمتاع بها في كل يوم من ايام حياتك.

هل من الممكن أن تختار المزيد من المتعة، الثقة بالنفس أو المزيد من صفاء الذهن؟ يمكنك حتي دون النظر للصفحة التالية أن تستخدم الطاقة التي تكمن في داخلك. أتعذ الآن القرار الذي يقودك في إتجاه جديد إيجابي وقوي ليصل بك إلي النمو والسعادة المرجوة

يقول بنجامين دزرائيلي:

"لا شيء بإمكانه مقاومة إرادة الإنسان التي تؤثر على وجودها من أجل عرضها المنشود"

تكون قادراً على إحداث تغيير في حياتك في اللحظة التي تتخذ فيها قراراً جديداً وتلتزم بتنفيذه. من كان يظن أن عزيمة وقناعة شخص هادئ ومتواضع، محام بطبيعته ويكره الحرب من حيث المبدأ. أن يملك تلك القوة التي بفضلها هزم إمبراطورية كبيرة الحجم؟ غير أن قرار المهاتما غاندي الذي لا يقهر بتخليص الهند من قبضة الحكم البريطاني كان بمثابة الوقود الذي أشعل سلسلة الأحداث التي غيرت موازين القوة في العالم برمته. ربما لم يدرك الناس الكيفية التي أنجز بها غاندي أهدافه، حيث لم يترك لنفسه أي خيار آخر غير إرضاء ضميره. ببساطة، لم يقبل أي إمكانية أخرى. القرار كان هو مصدر قوة جون كينيدي عندما واجه نيكيتا خروشييف خلال التوتر الذي سببته أزمة الصاروخ الكوبي. حيث بفضل قراره تجنب الحرب العالمية الثالثة. والقرار كان هو مصدر قوة مارتن لوتر كينج، حينما عبر بكل حنكة عن إحباطات وآمال شعبه التي تُعد مُنكرة. وأجبر العالم برمته للإصغاء لصوتهم. القرار كان هو مصدر صعود دونالد ترمب الهائل علي قمة عالم المال كما كان هو نفس المصدر وراء إفلاسه فيما بعد. هي نفسها القوة التي سمحت لليتي روز برفع إمكانياته البدنية لدرجة الغرور وفي النهاية تبدد حلم حياته. فالقرارات قد تكون مصدراً للمشاكل أو السعادة والفرص التي لا تصدق. إنها القوة التي تضيء عملية تحويل اللامرئي إلى مرئي. القرارات الصادرة هي المحفز الذي من شأنه أن يترجم أحلامنا إلي واقع معاش.

الشئ الأكثر إثارة في هذه القوة إنك تمتلكها بالفعل. فالحافز وراء إتخاذ القرار ليس محصوراً على فئة معينة لديهم القبول أو المال أو سمعة عائلية أفضل فهو يتوفر للبواب تماماً كما يتوفر لكبار المسؤولين. ويتوفر لك الآن وأنت تضع بين يديك هذا الكتاب، تستطيع في اللحظة التي تلي الآن مباشرة أن تستخدم هذه القوة الهائلة التي تنتظر كامنة داخلك هذا إذا كانت لديك الشجاعة الكافية للمطالبة بتلك القوة. هل سيكون هذا اليوم هو اليوم الذي تقرر أخيراً أنه وبصفتك شخصاً أعظم بكثير مما أنت عليه الآن؟ هل سيكون اليوم هو اليوم الذي تقرر فيه من اليوم فصاعداً أن تجعل حياتك متوافقة مع مبدأك؟ إذا لتبدأ بقول هانذا، هذا ما أنا عليه اليوم وهذا ما سأنجزه، لن يحول بيني والوصول إلي غايتي شيئاً مهما عظم لن أكون مهمشاً بعد اليوم. دعونا نتذكر بكل فخر إمراة تُدعى روزا باركس حين صعدت حافلة ركاب عامة في إحدى أيام عام 1955، رفضت التخلي عن مقعدها

ليجلس عليه شخصاً أبيض كما كان متعارف عليه آنذاك فقد أشعل عصيانها المدني الهادئ عاصفة من الجدل وأصبح رمزاً تحتذي به الأجيال، وقد كانت هذه بداية حركة الحقوق المدنية وكانت أيضاً بمثابة عاصفة الخلاص التي أيقظت الضمائر. ولا يزال الأمريكيون يتصارعون وهم يعيدون تعريف معنى المساواة في الحقوق والفرص والعدالة لجميع الأمريكيين بغض النظر عن الأعراف، العقائد، والأجناس. هل كانت روزا باركس تفكر بالمستقبل عندما رفضت التخلي عن مقعدها في حافلة الركاب العامة ؟

هل كانت لديها خطة سامية حول كيفية تغيير تركيبة هيكل المجتمع؟ ربما كان لديها ، ولكن الحقيقة الغالبة في قرارها بأن تحمل نفسها إلى أعلى مستوى أجبرها بالقيام بذلك. كم هي رائعة الآثار بعيدة المدى التي خلفها قرار إتخذته امرأة بسيطة ووحيدة. إذا كنت ما تفكر فيه الآن هو "أود أن أتخذ قرارات مشابهة للقرارات السابقة، ولكني مررت بتجارب مأساوية حقيقية.

دعني أذكرك بتجربة مر بها شخص يُدعى إيد روبرتس هو شخص عادي مُقعد لا يستطيع الحركة إلا عن طريق كرسي متحرك، ولكنه أصبح شخصاً إستثنائياً بفضل قرار إتخذه بأن يتخطى حواجز الإعاقة الظاهرية. فقد كان مصاباً بالشلل من العنق أسفلاً إلى قدميه منذ أن كان في الرابعة عشر من عمره. وهو يستخدم جهازاً للتنفس عانى صعوبات بالغة إلى أن أتقن إستعماله حتي يتمكن من قضاء حياة طبيعية أثناء ساعات النهار، بينما ينام داخل رئه حديدية أثناء الليل. بعد أن صارع إيد روبرتس داء شلل الأطفال، في عديد المرات كان يفقد فيها حياته كان من الممكن أن يركز على أمله ولكن يدل ذلك على أنه أتخذ قراراً لصنع شيئاً مميزاً من أجل الآخرين. ماذا خطط أن يفعل؟ قرر روبرتس في السنوات الخمسة عشر الأخيرة أن يبدأ حرباً ضد عالماً ساعدت نتائجها في تحسينات نوعية في حياة كثير من المعاقين. بمواجهته للعديد من قصص الخرافة حول إمكانيات الأشخاص المعاقين بدنيا يكون إيد قد علّم العالم برمته وأخترع كل شئ من كرسيه المتحرك من سلالم صعود ومواقف خاصة بالمعاقين. حيث أصبح أول مشلول يتخرج من جامعة كاليفورنيا، وشغل فيما بعد مدير إعادة التأهيل في ولاية كاليفورنيا.

يُعتبر إيد روبرتس مثلاً قوياً لنظرية ليس المهم من أين تبدأ ولكن إلي أين تريد الوصول، فكل ما فعله كان يركز على أساس قوي ومفرد هو لحظة التزامه بقراره. ماذا يمكنك أن تصنع من حياتك إذا قررت أنت أيضاً؟ قد يقول العديد من الناس، حسناً! أود أن أتخذ قراراً مشابهاً لذلك ولكن لست متأكداً من كيفية إحداث تغييراً في حياتي. فهم مشلولون بالخوف من عدم معرفتهم بكيفية ترجمة أحلامهم إلي واقع معاش. وينتج عن ذلك أنهم لا يتخذون أبداً القرارات التي من شأنها أن تحول حياتهم إلى تحف يستحقونها أن تكون واقعاً معاشاً. فبسبب وجودي هنا هو أن أخبرك أنه ليس من المهم في بداية الأمر أن تدرك كيفية تحقيق نتيجة ما. ولكن ما هو مهم هو أن تتخذ قراراً بتحقيق ذلك مهما كلف الأمر. فقد وضعت في كتابي (قدرات لا محدودة) صيغة النجاح النهائي، هي عملية مبدئية توصلك إلي حيث تريد الوصول إليه وهي:

1-قرر ماذا تريد

2-أفعل شيئاً تجاه تحقيق ذلك

3-لاحظ ما يعمل وما لايعمل

4- غير من طرقك حتي تصل إلي ما تريد الوصول إليه.

قرارك بتحقيق نتيجة ما يؤدي إلي تحريك الأحداث. إذا قررت ببساطة ما تريد، إفعل شيئاً حيال تحقيق ذلك، تعلم من قراراتك، إحداث تغييراً في توجهك، بعدها ستصل إلي النتائج المرجوة بإذن الله، مجرد أن تعاهد نفسك بإنجاز شئ ما فإن الإجابة علي سؤال (كيف) تكون تلقائية.

يقول جون ولفجانج فون جوثيه:

"إنه توجد حقيقة جوهرية واحدة آخذين في الاعتبار كل أعمال المبادرة والإختراع، هي انك في اللحظة التي تتعهد فيها بإنجاز شيئاً ما؛ سيعينك الله سبحانه وتعالى على ذلك "

إذا كان إتخاذ القرار بهذه السهولة والقوة لماذا لا يقوم العديد بإتباع نصيحة نايك(فقط قم بذلك)؟ أعتقد أن أبسط الأسباب وراء ذلك معظمنا لا يدرك معنى أن تتخذ قراراً. نحن لا

نعي قوة التغيير المطابقة التي يخلقها تعهدك بتنفيذ قرار ما، فجزء من المشكلة يكمن في أن العديد من الأشخاص أساءوا استخدام مصطلح (قرار) ليعنوا به مجموعة آمنيات، فبدلاً من إتخاذ قرارات فإننا نقوم بالتركيز على الأشياء التي نفضل حدوثها. إتخاذك قراراً حقيقياً يعني أن تقطع الطريق امام أيّ احتمالات أخرى. على النقيض تماماً من قولك: "أود أن اترك التدخين". في الواقع أن كلمة (قرار) تعود أصولها إلي الكلمة اللاتينية (de) والتي تعني (من) و (career) والتي تعني (قطع). فإتخاذك قراراً حقيقياً يعني الإلتزام بتحقيق نتيجة ما ومن ثم قطع الطريق امام أيّ احتمالات أخرى.

فحين تقرر بأنك لن تدخن بتاتاً بعد اليوم، يكون الأمر قد انتهى. حيث أنك لم تعد تفكر مجرد التفكير في إمكانية التدخين، فإذا كنت واحداً من أولئك الذين جربوا قوة هذا النوع من القرار، فإنك تعي ما أقول تماماً. فمدمن الكحول يدرك جيداً أنه ولو بعد سنوات من الإعتدال، إذا زج بنفسه أن يفكر في شربة واحدة، سيكون عليه أن يبدأ كل شئ من البداية. سيشعر معظمنا براحة بال هائلة بعد إتخاذ قراراً حقيقياً وإن كان قاسياً. قد تخطينا الحاجز أخيراً، ياللعظمة الشعور الذي نشعره عندما يكون لدينا هدفاً واضحاً وغير قابل للنقاش!!!.

هذا النوع من الوضوح يمنحنا القوة. بهكذا وضوح نستطيع تحقيق النتائج التي نحتاجها حقاً في حياتنا. التحدي الذي يواجه معظمنا هو أننا لم نتخذ قرارنا منذ وقت طويل، وقد نسينا ذلك الشعور الذي يمنحنا له إتخاذ القرار. فقد أصبحت عضلات إتخاذ القرار لدينا واهنة، فبعض الأشخاص يقضون أوقات طويلة فقط كي يقرروا ما يتناولونه في وجبة العشاء، إذاً كيف يمكننا تقوية هذه العضلات؟ قم بتدريبتها، أفضل طريقة لإتخاذ قرارات جيدة هي أن تتخذ عدداً منها. ومن ثم تعلم من كل قرار إتخذه، شاملة تلك القرارات التي تبدو غير مجدية علي المدى القصير، إذ أنها ستمنحك إمتيازات من أجل تقييم أفضل تُترجم إلي قرارات في المستقبل. عليك أن تدرك أن عملية إتخاذ قرار مثلها مثل أي مهارة تركز علي تحسينها، فإنها تتحسن كلما قمت بممارستها، كلما أتخذت قرارات أكثر سوف تدرك أنك حقاً تتحكم في مسار حياتك. وتكون متشوقاً لمواجهة تحديات المستقبل سوف لن تنظر إليها على كونها تحديات، بل فرص لصناعة إمتيازات جديدة لتنتقل حياتك إلي مستوى أعلى. لا أستطيع المبالغة في قوة وقيمة إمتيازاً وحيداً، بمعلومة تستطيع إحداث تغيير في

مسار حياتك. فالمعلومات قوة عندما نستغلها. واحدة من المعايير التي أقيس عليها ما إذا كان القرار حقيقياً أم لا

هي الفعل الذي ينتجه القرار. الشيء المثير هو أنك لا تعرف بتاتاً متى يمكنك أن تنال ذلك، السبب الذي جعلني أقرأ أكثر من 700 كتاباً وأستمع إلي أشرطة مسجلة وأذهب إلي العديد من حلقات الدراسة العلمية هو أنني أدركت قوة التمييز المفرد، ربما يكون في الصفحة التالية، أو في الفصل التالي من هذا الكتاب. ربما شيئاً أنت تعلمه مسبقاً، ولكن هنالك سبباً ما جعلك تستخدمه فقط الآن، تذكر أن التكرار هو أم المهارات، التمييز يمنحنا القوة التي بفضلها نتخذ قرارات أفضل ومن ثم تحقيق النتائج المرجوة في حياتنا. وعدم إمتلاكك إمتيازات محددة قد يسبب لك ألماً حادة فعلى سبيل المثال هناك العديد ممن حققوا ما كانوا يصبوا إليه، غير أنهم لم يجدوا السبيل للإستمتاع بتلك الإنجازات. وغالباً ما يكون مآلهم المخدرات، وهذا بسبب أنهم لم يدركوا الفرق بين تحقيق هدف ما وأن تعيش قيمته. وهذا الشيء سنتعلم كيفية إتقانه في الصفحات التالية. وهناك نوع آخر من التمييز يفتقر إليه العديد من الأشخاص ويسبب لهم ألماً في علاقاتهم بصورة دائمة وهو قوانين التمييز، وهو عنصر آخر هام سنقوم بفحصه في رحلتنا عن إكتشاف الذات. حيث أن عدم إمتلاك تميزاً محدداً قد يكلفك كل ما تملك. هنالك أشخاص يمارسون رياضة الجري الشاقة غير أنهم يستمرون في تناول الأطعمة الدسمة مما يسبب لهم إنسداد الشرايين ومن ثم يصابوا بأمراض القلب. لقد اتبعت طيلة حياتي ما يسميه رجل الأعمال الخبير ادواردز ويمينج المعرفة العميقة. فالمعرفة العميقة بالنسبة لي هي أي تمييز بسيط، إستراتيجية، إعتقاد،

مهارة أو الأداة التي حينما نفهمها نستطيع تطبيقها من أجل إحداث زيادة فورية في قيمة حياتنا. لقد وجهت حياتي برمتها وكتابي هذا من أجل متابعة المعرفة العميقة التي لديها تطبيقاً شاملاً لتحسين حياتي الشخصية والمهنية. أنني أحاول الإكتشاف بإستمرار لربط هذه المعرفة بالأشخاص بطرق تقوي مصيرهم العقلي، العاطفي، البدني، والمالي.

يقول انتوني روبينز:

"في اللحظات التي تتخذ فيها قرارك ، تكون قد حددت مصيرك "

هنالك ثلاثة قرارات إذا ما أخذتها في أي لحظة من حياتك تتحكم في مصيرك. هذه القرارات هي التي تحدد ما ستلاحظه، كيف سيكون شعورك، ماذا ستفعل، من ستكون وما الذي ستساهم به. فإذا لم تتحكم في هذه القرارات فإنك ببساطة لن تتحكم في حياتك. أما إذا تحكمت فيها فإنك بذلك تكون قد دّعمت تجربتك.

القرارات الثلاثة التي تتحكم في مصيرك هي:

1-قراراتك تجاه ما تركز عليه

2- قراراتك تجاه ما تعني لك الأشياء

3- قراراتك تجاه تحقيق النتائج المرجوة.

كما تري فإنه ليس ما يحدث لك الآن أو ما حدث لك في الماضي هو ما سيحدد من ستصبح ولكنها قرارات تجاه ما تركز عليه، ما تعني لك الأشياء، وما الذي ستفعله حيال تلك القرارات هو ما سيحدد مصيرك النهائي.

عليك أن تدرك أنه إذا كان هناك من يستمتع بنجاح أعظم مما حققت أنت في أي جانب، فلا شك أنهم يتخذون هذه القرارات الثلاثة بصورة مختلفة في جانب أو وضع ما. ما هو جلي أن إيد روبرتس اختار التركيز على شئ مختلف عن معظم الأشخاص الذين هم في وضعه فقد صب جُم تركيزه على كيفية صناعة التميز، الصعوبات التي كان يعاني منها كانت بمثابة التحدي بالنسبة له فمن الواضح أنه قرر أن يفعل أي شئ من شأنه أن يجعل نوعية حياة الأشخاص الذين هم في وضعه أكثر راحة. فهو قطعاً ألزم نفسه بتشكيل البيئة بطريقة تحسن نوعية حياة الأشخاص المعاقين بدنياً.

يقول هنري ديفيد ثورو:

"لا أعرف حقيقة أكثر تشجيعاً من قدرة الإنسان التي لا شك فيها برفع مستوى حياته بسعيه الواعي"

لا يقوم العديد من الأشخاص باتخاذ قراراتهم بصورة واعية، خاصة تلك القرارات الثلاثة الحاسمة، لذا فإننا ندفع ثمناً باهظاً مقابل ذلك. فمعظم الأشخاص يعيشون ما أسميه (متلازمة شلال نياجرا). أنني أعتقد أن الحياة مثل النهر، ومعظم الناس ينفذون في النهر غير أنهم لا يدرون إلى أين يريدون الوصول، وسرعان ما يكون في قبضة التيار، تيار الأحداث، تيار الخوف، تيار التحديات لذا فإنهم عندما يلقون بأنفسهم في النهر

لا يقررون عن وعي وجهتهم، أو أي الاتجاهات هي الأصح بالنسبة لهم، وغالباً ما يندفعون مع التيار. وبذا يكونوا ضمن ذلك الكم الهائل من الأشخاص الذين توجههم البيئة من حولهم بدلاً من أن توجههم قيمهم. ونتيجة لهذا فإنهم يشعرون بفقدان السيطرة ويظلون في هذه الحالة اللاواعية إلى أن يأتي يوماً ما صوت إندفاع مياه البحر ويوقظهم. ويكتشفوا بعد ذلك أنهم على بعد خمسة أقدام من شلالات نياجرا على متن قارب بدون مجاديف، وحينها سيقرون العمل، ولكن بعد فوات الأوان، إذ لا شك إنهم سيسقطوا، في بعض الأحيان تكون هذه السقطة عاطفية، بدنية أو ربما مادية. في الغالب أي تحديات تواجهك الآن في حياتك كان من الممكن تجنبها باتخاذك قرارات أفضل في بداية الأمر. كيف لنا أن نغير الأشياء من حولنا إذا وقعنا في قبضة تيار نهر الحياة الهائج؟ إما أن تقرر أن تضع المجاديف في الماء وتبدأ التجديف بجنون في اتجاه جديد أو أن تقرر أن تتبع خطتك. حدد المسار الذي تريد أن تمضي فيه، ضع خطة لذلك أو خريطة حتى تتمكن من إتخاذ قرارات نوعية تساعدك في المضي قدماً.

علي الرغم من أنك قد لم تفكر بها بتاتاً، فإن دماغك يكون قد أنشأ نظاماً داخلياً لعملية إتخاذ القرارات. وهذا النظام يعمل كما لو أنه قوة خفية، يقوم بتوجيه كل أفكارك، أفعالك ومشاعرك جيدة كانت أم سيئة كل لحظة أنت تعيشها. وهو يتحكم في كيفية تقييمك للأشياء في حياتك. ويتحكم عقلك اللاواعي بجزء كبير منه. فالأمر المحير أن معظم الأشخاص لا يقومون بضبط هذا النظام بصورة واعية من البداية.

بل يُثبت لديهم على مر السنين عبر مصادر مختلفة مثل: الأبوين، الأصدقاء، المعلمين، التلفاز، المروجين والثقافة على نطاقها الواسع. حيث أن هذا النظام يتكون من خمسة عناصر:

2- قيم حياتك.

3- مرجعياتك.

4 الأسئلة التي توجهها لنفسك عادة.

5-الحالات العاطفية التي تمر بها في كل لحظة.

حيث أن العلاقات التعاونية بين هذه العناصر الخمسة تبذل جهداً يكون مسؤولاً عن دفعك أو منعك من القيام بالعمل، مسبباً لك القلق حول مستقبلك، يجعلك تشعر بأنك محبوب أو مبغوض مقدار نجاحك وسعادتك، كما أنه يحدد لماذا نفعل ما نقوم بفعله ، ولماذا لا نفعل بعض الأشياء التي ينبغي علينا فعلها.

بتغييرك أي من هذه العناصر الخمسة سواء كان جوهر إعتقادك أو قانون ما، قيمة ما مرجعية ما، سؤالاً أو ربما حالة عاطفية؛ فإنك تكون قادراً على إحداث تغييراً فورياً قوياً ويمكن قياسه في حياتك. والأمر الأكثر أهمية أنك ستركز على السبب بدلاً من النتائج. عليك أن تتذكر أنك إذا كنت تفرط من تناول الطعام بصورة مستمرة فإن السبب الحقيقي وراء ذلك عادة ما يكون مسألة قيم أو إعتقادات أكثر من كونها تتعلق بالطعام في حد ذاته. سأقودك خطوة بخطوة في هذا الكتاب لإكتشاف كيف أن نظام إتقان إتخاذ قراراتك يُثبت. وستقوم بإحداث تغييرات لجعله متناسقاً مع رغباتك، بدلاً من الإستمرار في جعل ماضيك يتحكم فيك. أنت بصدد الشروع في رحله

إكتشاف ذلك وما الذي يجعلك في الواقع تفعل ما تقوم بفعله.

وبهكذا تمييزات للقوة ستكون قادراً علي فهم نظام إتخاذ القرار الذي يدخل فيه عملك ، شريك حياتك وأشخاص آخرين محبيين لك يستخدمونه. وستكون في النهاية قادراً على فهم سلوكهم وكيف أنهم ساحرين.

فالخبر السار هو أنه بإمكاننا أن نتجاوز هذا النظام بإتخاذ قرارات واعية في أي لحظة من لحظات حياتنا، ليس علينا أن نسمح للشئ الذي برمج ماضينا أن يتحكم في حاضرننا

ومستقبلنا. بفضل هذا الكتاب تستطيع أن تعيد إكتشاف نفسك عن طريق تنظيم إعتقاداتك وقيمك بطريقة تدفعك تجاه تصميم حياتك.

يقول توماس اديسون :

"إنني لا أشعر بالإحباط، لأن كل محاولة فاشلة قمت بها أعتبرها خطوة نحو النجاح"

هنالك عائقاً أخيراً يمنعنا في الواقع من إستخدام قوة القرار، هو أنه علينا أن نتخلص من مخاوف إتخاذ القرارات الخاطئة، فلا شك أنك لن تنجو من إتخاذ قرارات خاطئة في حياتك. أدرك جيداً أن قراراتي لم تكن جميعها صائبة، ولا أعتقد أنها ستكون دوماً صائبة في الحاضر والمستقبل.

لقد قررت أن أكون مرناً بغض النظر عن إتجاه القرارات التي أتخذها، أتأمل النتائج وأتعلم منها ومن ثم أستفيد من تلك الدروس في إتخاذ قرارات أفضل في المستقبل.

عليك أن تتذكر أن النجاح في الواقع هو نتاج الحكم السليم والتفكير السليم نتاج التجربة وأن التجربة في أغلب الأحيان ما تكون نتاج حكم غير سليم. فتلك التجارب التي تبدو لك سيئة أو مؤلمة هي الأهم في بعض الأحيان عندما ينجح الناس فإنه عادة ما يحتفلون، أما عندما يفشلون فإنهم يميلون للتدبر في الفشل. ويبدأون في إتخاذ قرارات جديدة من شأنها أن تحسن نوعية حياتك.

علينا أن نتعهد بالإستفادة من أخطاءنا بدلاً من توبيخ أنفسنا وإلا فإننا سنرتكب نفس الأخطاء في المستقبل. الأمر الذي لا يقل أهمية عن التجربة الشخصية هو أن تحسن إختيار قدوة حسنة، أن تختار شخصاً أبحر قبلك ولديه خارطة جيدة يمكنك الإستعانة بها. يمكن أن يكون لك قدوة حسنة مثلاً في الجوانب المالية، العلاقات، الصحة، المهنية أو قدوة في أي جانب من جوانب حياتك التي أنت بصدد تعلم كيفية إتقانها. وبهذا فإنك توفر على نفسك سنوات من الألم وتتجنب الإنجراف في الشلالات. ستكون هنالك أوقاتاً تجد فيها نفسك وحيداً في نهر الحياة، وبالتالي يتوجب عليك أن تتخذ بعض القرارات الهامة بمفردك. أما إذا كنت مصمماً على الإستفادة من تجاربك، فإن ما كنت تستصعبه على نفسك ستجده أصبح سهلاً لأنه يمدك بعلومات قيمة. تميزات جوهرية تساعدك في إتخاذ قرارات أفضل

في المستقبل فإذا قابلت شخصاً ناجحاً ناجحاً باهراً وكان صادقاً معك سيقول لك أن السبب وراء نجاحه هو أنه إتخذ قرارات غير صائبة أكثر مما تفعل أنت. عادة ما تكون أسئلة الأشخاص الذين يحضرون حلقتي الدراسية على هذا النحو(كم من الوقت تظن أنه يلزمني كي أتمكن من إتقان مهارة ما إتقاناً تاماً؟) وتكون إجابتي في الحال هي(كم من الوقت تريد أن يلزمك؟). فإذا فعلت أمراً ما نحو عشر مرات في اليوم الواحد، سيكون لديك ما يعرف ب (تجارب التعلم المناسبة)، في حين أن هنالك أشخاصاً يتدربون مرة واحدة في الشهر كي يتمكنوا من إتقان مهارة جديدة عليهم. بذا تكون لديك عشرة أشهر من التجربة في اليوم الواحد، وسرعان ما تتمكن من إتقان تلك المهارة، وحينها سيطلقون عليك لقب موهوب ومحظوظ. أصبحت متحدثاً لبقاً لسبب، هو أنني ألزمت نفسي بالتحدث إلى كل من يصغي إليّ ثلاثة مرات في اليوم الواحد بدلاً من مرة في كل اسبوع. في الوقت الذي يتحدث فيه أشخاص آخرون في مؤسستي ثمان وأربعين محاضرة، فإنني أجد نفسي وصلت هذا العدد في فترة لا تتجاوز الإسابوعين.

وفي خلال الشهر الواحد كنت أحقق تجربة ما كان ينبغي عليّ تحقيقها إلا بعد عامين، أما خلال السنة الواحدة أجد نفسي حققت تطوراً بمقدار عقد كامل من الزمان. حيث كان زملائي يتحدثون عن كيف أنني محظوظ لأنني ولدت بموهبة فطرية فريدة، وكنت دائماً ما أحاول إخبارهم بما أحاول إخباركم به الآن هو أن الإتقان يأخذ من الوقت ما تريد له أنت أن يأخذ. بالمناسبة، هل كانت جميع محاضراتي رائعة؟ بالتأكيد لا، ولكنني كنت أحرص علي أن أتعلم من كل تجربة مررت بها وكنت دائماً ما أتحسن في غضون فترة وجيزة كنت أستطيع أن أدخل أي قاعة مهما عظم حجمها وأن أتواصل مع الناس من مختلف بقاع الدنيا. هنالك أمراً واحداً يمكنني أن أضمنه لك مهما كان إستعدادك، هو أنك طالما تسبح في بحر الحياة فلا شك أنك ستصطدم ببعض الصخور، وهذا ليس أمراً سلبياً، بل هي الحقيقة. فحين تفشل عليك بدلاً

توبيخ نفسك على هذا الفشل، أن تتذكر بأنه ليس هناك فشل في الحياة، هنالك فقط تجارب. فإذا لم تحقق النتائج التي ترغب فيها، عليك أن تتعلم من هذه التجربة وبذلك تكون لديك مرجعيات حول كيفية إتخاذ قرارات أفضل في المستقبل.

يقول حنبعل:

"إما أن نجد الطريق أو أن ننشئ طريقاً آخر"

إن إحدى أهم القرارات التي من شأنها أن تضمن لك سعادة على المدى الطويل هي أن تقرر استخدام ما تمنحك له الحياة في اللحظة. فحقيقة الامر أنه لا يوجد هنالك ما لا يمكنك إنجازَه إذا:

1- قررت بوضوح إنجاز ما تعهدت بإنجازه.

2- كنت مصمماً على بذل كل ما تملك من قوة من أجل القيام بذلك.

3- لاحظت ما يعمل وما لا يعمل.

4- أحدثت تغييراً باستمرار في نظرياتك إلى أن تحقق ما تصبوا إليه مستخدماً ما تمنحك له الحياة طوال رحلتك.

إذا كان هنالك شخصاً ناجحاً ناجحاً باهراً فلا شك أنه أخذ في إعتباره هذه الخطوات الأربعة وأتبع ما يعرف بصيغة النجاح النهائي. تعتبر قصة سوشيروا هوندا واحدة من قصص النجاح النهائي المفضلة لدي. وهو نفسه مؤسس الشركة التي تحمل اسمه، شأنها شأن كل الشركات، فبغض النظر عن كبر حجمها، بدأت بقرار برغبة عارمة في تحقيق نتيجة ما. ففي عام 1938 بينما كان هوندا لا يزال طالباً بالمدرسة قام باستثمار كل ما يملك من أجل إنشاء ورشة صغيرة حيث بدأ فيها تطوير مفهوم المكابس وكان يريد أن يبيع منتجه لشركة تايوتا

ولكي يتثنى له ذلك كان يعمل ليل نهار، لدرجة أنه كان ينغمس في الشحوم حتي كوعيه، أخذ من ورشته مكاناً لنومه.

ما كان يدفعه على القيام بكل تلك التضحيات هو إيمانه التام بتحقيق النتيجة التي يصبوا إليها، بل أنه رهن مجوهرات زوجته حتي يتمكن من مواصلة عمله. ولكن حين أنهى أخيراً عمل المكابس وقدمها لشركة تايوتا وحينها كانت الصدمة، حيث قيل له أن عمله لا يتوافق

مع معايير شركة تايوتا. وبعدها أعيد للمدرسة لمدة عاميين حيث قبل بسخرية شديدة من معلميه وزملائه وهم يتحدثون عن كيف أن تصميماته كانت سخيفة. فبدلاً من تركيزه على عالم التجربة، فقد اتخذ قراراً بالتركيز على هدفه. وفي النهاية، وبعد عاميين آخرين قررت شركة تايوتا توقيع مع هوندا العقد الذي طالما حلم به. فقد توج شغفه وإيمانه بالنجاح. لسبب، هو أنه كان يدرك ما يريد، وبذل مجهوداً حياً لإنجاز ما يريد، لاحظ ما كان يعمل وظل يغير في نظرياته إلى أن تمكن من تحقيق ما أراد تحقيقه. وظهرت مشكلة جديدة حيث كانت اليابان تعد نفسها للحرب، ولذا رفضت الحكومة منحه الاسمنت اللازم لبناء مصنع. هل توقف عند هذا الحد؟ قطعاً لا، هل ركز على الظلم الذي وقع عليه جراء رفض الحكومة مساعدته؟ هل كان ذلك يعني له أن حلمه قد تبدد؟ قطعاً لا، فقد قرر ثانية أن يستخدم التجربة وطور إستراتيجية جديدة. إخترع هو وفريق عمله عملية لإنتاج الاسمنت اللازم ومن ثم قاموا ببناء المصنع. غير أن هذا المصنع تعرض للإنفجار مرتين خلال الحرب مما أدى لتدمير أجزاء رئيسية منه. ماذا كانت ردة فعل هوندا؟ فقد حشد فريقه على الفور وقاموا بجمع علب البنزين الفارغة

التي كانت تلقيها المقاتلات الأمريكية حيث أطلق عليها إسم(هدايا من الرئيس ترومان) لأنها كانت تمده بالمواد الأولية اللازمة لعملية التصنيع التي لم تكن متاحة في اليابان آنذاك، وبعد القيام بكل ذلك العمل المضني، ضربت هزة أرضية مصنع، الأمر الذي أدى لتدميره تدميراً تاماً، حينها قرر هوندا بيع منتجه لشركة تايوتا. هذا مثال لرجل إتخذ قرارات واضحة وقوية أن ينجح، حيث كان لديه العاطفة والإيمان فيما كان يفعله. هذا بالإضافة لعظمة الإستراتيجية التي كان يملكها، ولم يبذل مجهوداً مضنياً حياً لإنجازه فحسب، بل ظل يحدث تغييرات في نظرياته إلى أن حقق ما يصبوا إليه. على الرغم من أنه لم يتمكن من تحقيق النتائج التي كان يصبوا إليها إلا أنه إتخذ قراراً أن يظل على موقفه. وبعد الحرب، تعرضت اليابان لنقص حاد في البنزين لدرجة أن هوندا لم يكن قادراً على استعمال سيارته لجلب الطعام لعائلته. أخيراً في خطوة كان يدفعها اليأس قام بتركيب محركاً لدراجته فكانت المفاجأة! حيث أن جيرانه أخذوا يطلبون واحداً تلو الآخر أن يصنع لهم دراجات تسير بمحركات، وعندها اتخذ قراراً ببناء مصنع لصناعة المحركات لتنفيذ إختراعه الجديد، ولكن وبكل أسف لم يكن يملك رأس المال، وعندها إتخذ قراراً مماثلاً لقراره السابق، هو أن يجد

طريقة ما، بغض النظر عن التحديات التي سوف تواجهه. وكان حله يتمثل في أن يكتب خطابات مناشدة لأصحاب متاجر المحركات كلاً على حدى من أجل مساعدته، وأخبرهم فيها كيف أن بإمكانهم أن يلعبوا دوراً فعالاً في إعادة الحيوية لليابان من خلال القوة التي سيمدهم بها إختراعه. وبالفعل تمكن من إقناع 5,000 منهم ليقدّموا له رأس المال الذي كان يحتاجه. غير أن دراجته البخارية لم تجد قبولاً إلا

من قبل المولعين بإمتطاء الدراجات البخارية. بسبب، أنها كانت كبيرة جداً وضخمة. الأمر الذي دفعه لإجراء تعديلاً نهائياً لصنع دراجة بخارية تكون أخف وزناً وأصغر حجماً وأطلق عليها لقب الكأس الكبير، وأصبحت نجاحاً بين عشية وضحاها، ليس هذا فحسب، بل حظى بجائزة الإمبراطور الياباني وبعد ذلك النجاح بدأ في تصدير دراجاته البخارية إلى أوروبا والولايات المتحدة. ولم يتوقف عند صناعة الدراجات البخارية فحسب، بل تبعها بصناعة سيارة أصبحت ذائعة الشهرة. حيث توظف شركة هوندا ما يزيد عن 100,000 عاملاً في كل من الولايات المتحدة واليابان وتعتبر إحدى أكبر إمبراطوريات صناعة السيارات في اليابان.

إشاعات

إليك بعض الملاحظات الفعلية التي لاقت رفضاً تجاه هذه الكتب المشهورة ونجحت نجاحاً منقطع النظير.

-مزرعة الحيوان، للكاتب جورج ارويل.

من المستحيل أن تُباع كتباً تتعلق بقصص الحيوان في الولايات المتحدة الأمريكية.

-مفكرة آن فرانك، للكاتب آن فرانك.

الفتاة التي ليس لديها فهماً خاصاً أو شعوراً لقراءة ذلك الكتاب بدافع حب الإستطلاع، لا تعنى شيئاً بالنسبة لي.

-لورد الذباب للكاتب ويليام جولدينج. لا يبدو لنا أنك نجحت نجاحاً تاماً في تجريب فكرة يعترف لها بأنها قاعدة.

-حبيب السيدة شاترلي، للكاتب دي اتش لورانس.

لسمعتك، لا تنشر هذا الكتاب.

-شهوة الحياة ، للكاتب إيرفنج استون.

رواية طويلة رتيبة تتحدث عن فنان.

لقد أدرك هوندا أنه في بعض الأحيان عندما تتخذ قراراً وتبذل مجهوداً حياً لتنفيذه، قد يبدو الأمر كأنه لا يعمل علي المدى القصير. ولكي تنجح، لأبد أن يكون لديك هدفاً بعيد المدى، فمعظم التحديات التي تواجهنا في حياتنا الشخصية مثل أن تنغمس باستمرار في الإفراط في تناول الطعام، الشراب، التدخين والشعور بالتنازل عن تحقيق أحلامنا، سببها التركيز على هدف قصير المدى. فالنجاح والفشل ليس نتاج تجارب بين ليلة وضحاها.

القرارات قصيرة المدى التي نتخذها ونحن نسير في طريق مداه طويل هي السبب وراء الفشل، فشل في المتابعة، فشل في بذل مجهود حياً لتنفيذ ذلك، فشل في المثابرة، فشل في إدارات حالاتنا الذهنية والعاطفية وهو فشل في التحكم فيما نركز عليه. وبالمقابل فإن النجاح هو نتيجة إتخاذ قرارات صغيرة، مقررأ أن تحمل نفسك نحو معايير اسمى، بالمساهمة بتغذية عقلك بدلاً من السماح للبيئة من حولك أن تتحكم فيك، هذه القرارات الصغيرة تصنع تجربة الحياة

التي نسميها نجاحات. حيث لا يوجد فرد أو مؤسسة أصبحت ناجحة بفضل التركيز على هدف قصير المدى. على النطاق الوطني، معظم التحديات التي تواجهنا حالياً هي نتيجة لعدم التفكير في النتائج المحتملة للقرارات التي أأخذناها. فأزمانتنا مثل التحدي الذي نواجهه في موازاناتنا التجارية، عجز الموازنة، التذمر الذي نواجهه في عملية التعليم، مشكلات الكحول والمخدرات جميعها نتاج التفكير قصير المدى. وسيكون علينا مواجهة هيجان مياه نهر الحياة، مركزاً على الصخرة التي أمامك وربما ترتطم بها، فإنك لا ترى أو تستطيع أن تراها بعيدة بالقدر الذي يُمكنك من تجنب المصاعب.

فنحن كمجتمع نركز علي المكافاة الفورية، بحيث أن حلولنا قصيرة المدى تنقلب لتصبح مشاكل بعيدة المدى.

أطفالنا أصبحوا لديهم مشكلة في التركيز، الحفظ والتعلم، جزء من هذه المشكلة هي بسبب أنهم أصبحوا مدمنين للمكافاة الفورية، ألعاب الفيديو والإعلانات التجارية التي تُبث على التلفاز. وكشعب فإن نسبة البدانة لدى أطفالنا هي الأعلى في العالم على مر التاريخ، وهذا بسبب أننا نبحث عن الحلول الفورية مثل الوجبات السريعة، الحلوى والكعك الذي يُخبز على أفران الميكروويف.

وهذا النوع أيضاً من التركيز قصيراً جداً في مجال التجارة، كان من الممكن تجنب كارثة اكسون فالديز بإتخاذ قرار واحد فقط وصغير. حيث كان من الممكن أن تُغلف إكسون بهيكل ذي جدران مزدوجة الأمر الذي كان من شأنه أن يمنع تدفق النفط في حال إصطدامه

بأي شئ. ولكنها لم تفعل ذلك حيث كانت تنتظر للمكافاة الفورية بدلاً من التأثير طويل المدى الذي ستعرض له خطوطها. حيث كانت محصلة إنسكاب النفط هو أن تدفع غرامة مالية قدرها 1,1 مليار دولار، عبارة عن الإنهيار الاقتصادي الذي سببته، وهذا إلى جانب الدمار البيئي الذي عانتته ولاية السكا والمناطق المحيطة بها.

قرارك بأن تلزم نفسك بتحقيق نتائج طويلة المدى بدلاً من إيجاد حلول قصيرة المدى أمر مهم جداً.

فشلك في تحقيق ذلك سوف لن يسبب لك خسائر مالية وإجتماعية فحسب، بل قد يؤدي خسائر شخصية في نهاية الأمر.

هنالك شاب ربما قد تكون سمعت عنه ترك الدراسة قبل أن يكمل المرحلة الثانوية بسبب أنه إتخذ قرار هو ألا يطيل إنتظار تحقيق حلمه بأن يصبح موسيقياً شهيراً. غير أن هذا الحلم لم يتحقق بالسرعة التي كان يتمناها، بل أنه حين اكمل الثانية والعشرون من عمره كان يخشي أنه قد أتخذ قراراً خاطئاً، وأنه ليس هناك من سيستمع لموسيقاه بتاتاً، وكان يعزف على آلة البيانو في النوادي الليلية وينام فيها لأنه لم يعد يملك بيتاً.

الأمر الوحيد الذي جعله متماسكاً كانت لديه علاقة رومانسية. ولكن عشيقته قررت أن تنفصل عنه، وحين تركته وجد نفسه في الهاوية. ما كان يركز عليه في تلك اللحظة هو أنه لن يتمكن من إيجاد فتاة بالجمال ذاته مرة أخرى. ماكان يعنى له ذلك أن حياته قد انتهت. لذا قرر أن ينتحر لكن ولحسن حظ

فكر في خياراته وقرر أن عليه بدلاً من القيام بذلك أن يذهب لمصحة عقلية الأمر الذي مكنه من كسب مرجعيات جديدة حول السبب الحقيقي وراء المشاكل.

وبعدها تذكر القول (سوف لن أصل إلي ذلك الإنحطاط بتاتاً وصرح قائلاً: "هذه واحدة من أروع الأشياء التي قمت بها في حياتي، لسبب أنني لن أشعر بالأسف على شئ قمت به مهما حدث إلي". سوف لن تكون هنالك مشكلة أكبر من التي يعانيتها الأشخاص الآخرون. بفضل تجديد التزامه بملاحقة حلمه طويل المدى. حقق في نهاية الأمر كل ما كان يريد تحقيقه هل عرفتم من يكون ذلك الشاب!!! إنه بيلي جويل.

هل تصدق أن ذلك الشاب وبالملايين الذين يعشقون أعماله وبزواجه من عارضة الأزياء كريستي برينكلي، إنه كان ينتابه قلق حول جودة الموسيقى التي كان يتغنى بها أو أن يعثر على امرأة بنفس جمال عشيقته السابقة؟ فجوهر ذلك هو ما كان يبدو مستحيلًا على المدى القصير إنقلب ليصبح مثلاً رائعاً للنجاح والسعادة على المدى الطويل.

لقد كان بيلي جويل قادراً على إخراج نفسه من حالة الإكتئاب التي يعيشها عن طريق توجيه القرارات الثلاثة التي نتحكم بها في كل لحظة من لحظات حياتنا. ما الذي نركز عليه، ما تعني لك الأشياء وما الذي ينبغي علينا فعله تجاه التحديات التي تبدو أنها تضايقنا. رفع من سقف معايير دعهما بإعتقادات جديدة وقام بتطبيق الإستراتيجيات اللازمة.

لقد طورت في نفسي إعتقاداً بحيث يمكنني من تجاوز الأوقات العصيبة ألا وهو أن الله سبحانه وتعالى يمهل ولا يهمل.

في أغلب الأحيان، ما يبدو أنه مستحيلًا على المدى القصير سيصبح بالمتابرة ممكناً على المدى الطويل.

لكي ننجح، نحن بحاجة لنضبط أنفسنا لنفكر دائماً على المدى الطويل. ومن الإستعارات التي دائماً ما أستعملها لتذكير نفسي بمقارنة إسقاطات ونجاحات الحياة، بتغيير فصول السنة، ليس هنالك عملاً يدوم للأبد. إن الحياة عبارة عن دورة زراعية تشمل الحصاد تعقبها فترة راحة وتجديد. فالأوقات الجميلة لا تدوم، فإذا واجهتك تحديات اليوم لا ينبغي عليك التوقف بمجرد أن تتجاوز تلك التحديات فالنجاح يعني للبعض أنه فترة ثبات وراحة، بينما يعني للبعض الآخر أن يبذل مجهوداً مضيئاً من أجل المضي قدماً. فيمكنك أن تقضي عمرك بصورة عادية، ولكن لماذا لا تقضيه في شئ يخلّده لك؟.

DREAMS OF DESTINY

A consistent man believes in destiny, a capricious 1 man in chance.

BENJAMIN DISRAELI

We all have dreams... We all want to believe deep down in our souls that we have a special gift, that we can make a difference, that we can touch others in a special way, and that we can make the world a better place. At one time in our lives, we all had a vision for the quality of life that we desire and deserve. Yet, for many of us, those dreams have become so shrouded² in the frustrations and routines of daily life that we no longer even make an effort to accomplish³ them. For far too many, the dream has dissipated⁴—and with it, so has the will to shape our destinies. Many have lost that sense of certainty that creates the winner's edge. My life's quest has been to restore the dream and to make it real, to get each of us to remember and use the unlimited power that lies sleeping within us all.

I'll never forget the day it really hit me that I was truly living my dream. I was flying my jet helicopter from a business meeting in Los Angeles, traveling to Orange County on the way to one of my seminars. As I flew over the city of Glendale, I suddenly recognized a large building, and I stopped the helicopter and hovered above it. As I looked down, I realized this was the building that I'd worked in as a janitor⁵ a mere twelve years ago!

In those days, I had been concerned whether my 1960 Volkswagen would hang together for the 30-minute trip to work, my life had been focused on how I was going to survive; I had felt fearful and alone. But that day, as I hovered there in the sky, I thought, "What a difference a decade can make!" I did have dreams back then, but at the time, it seemed they'd never be realized. Today, though, I've come to believe that all my past failure and frustration were actually laying the foundation for the understandings that have created the new level of living I now enjoy. As I continued my flight south along the coastal route, I spotted dolphins playing with the surfers in the waves below. It's a sight that my wife, Becky, and I treasure as one of life's special gifts. Finally, I reached Irvine. Looking below, I was a little disturbed when I saw that the off ramp to my seminar was jammed with bumper-tobumper traffic for more than a mile. I thought to myself, "Boy, I hope whatever else is going on tonight gets started soon so that the people coming to my seminar arrive on time."

But as I descended to the helipad, I began to see a new picture: thousands of people being held back by security where I was just about to land. Suddenly I began to grasp the reality. The traffic jam had been caused by people going to my event! Although we had expected approximately 2,000 attendees, I was facing a crowd of 7,000—in an auditorium that would hold only 5,000! When I walked into the arena from the landing pad, I was

surrounded by hundreds of people who wanted to give me a hug or tell me how my work had positively impacted their lives.

The stories they shared with me were incredible. One mother introduced me to her son who had been labeled "hyperactive" and "learning disabled." Utilizing the principles of **state management** taught in this book, she was not only able to get him off the drug Ritalin, but they had also since been transferred to California where her son had been retested and evaluated at the level of genius! You should have seen his face as she shared with me his new label. A gentleman talked about how he had freed himself from cocaine using some of the **Success Conditioning** techniques you'll learn in this book. A couple in their mid-fifties shared with me that, after fifteen years of marriage, they had been on the brink of divorce until they learned about **personal rules**. A salesman told me how his monthly income had jumped from \$2,000 to over \$12,000 in a mere six months, and an entrepreneur related that he had increased corporate revenues by over \$3 million in eighteen months by applying the principles of **quality questions** and **emotional management**. A lovely young woman showed me a picture of her former self, having lost fifty-two pounds by applying the principles of **leverage** that are detailed in this book.

I was touched so deeply by the emotions in that room that I got choked⁶ up, and at first I couldn't speak. As I

looked out on my audience and saw 5,000 smiling, cheering, loving faces, in that moment I realized that *I am living my dream!* What a feeling to know that beyond a shadow of a doubt I had the information, strategies, philosophies, and skills that could assist any one of these people in empowering themselves to make the changes they desired most! A flood of images and emotions flowed over me. I began to remember an experience I'd had only a few years before, sitting in my 400-square-foot bachelor apartment in Venice, California, all alone and crying as I listened to the lyrics

of a Neil Diamond song: "I am, I said, to no one there. And no one heard at all, not even the chair. I am, I cried. I am, said I. And I am lost, and I can't even say why, leavin' me lonely still." I

remembered feeling like my life didn't matter, as if the events of the world were controlling me. I also remember the moment my life changed, the moment I finally said, "I've had it! I know I'm much more than I'm demonstrating mentally, emotionally, and physically in my life." I *made a decision* in that moment which was to alter my life forever. **I decided to change virtually7 every aspect of my life.**

I decided I would never again settle for less than I could be. Who would have guessed that this decision would bring me to such an incredible moment?

I gave my all at the seminar that night, and when I left the auditorium, crowds of people followed me to the

helicopter to see me off. To say I was deeply moved by the experience would be an understatement. A tear slid down my cheek as I thanked my Creator for these wonderful gifts. As I lifted off the grass and ascended into the moonlight, I had to pinch myself. *Could this be real?* Am I the same guy who eight years ago was struggling, frustrated, feeling alone and incapable of making my life work? Fat, broke, and wondering if I could even survive? How could a young kid like me with nothing but a high school education have created such dramatic changes?

My answer is simple: I learned to harness the principle I now call **concentration of power**. Most people have no idea of the giant capacity we can immediately command when we focus all of our resources on mastering a single area of our lives. Controlled focus is like a laser beam that can cut through anything that seems to be stopping you. **When we focus consistently on improvement in any area, we develop unique distinctions on how to make that area better.** One reason so few of us achieve what we truly want is that we never direct our focus; we never concentrate our power. Most people dabble their way through life, never deciding to master anything in particular. In fact, I believe most people fail in life simply because they major in minor things. I believe that one of life's major lessons is learning to understand what makes us do what we do. What shapes human behavior? The answers to this question provide critical keys to shaping your own destiny.

My entire life has been continually driven by a singular, compelling focus: *What makes the difference in the quality of people's lives?* How is it that so often people from such humble beginnings and devastating backgrounds manage in spite of it all to create lives that inspire us? Conversely, why do many of those born into privileged environments, with every resource for success at their fingertips, end up fat, frustrated, and often chemically addicted? What makes some people's lives an example and others' a warning? What is the secret that creates passionate, happy, and grateful lives in many, while for others the refrain might be, "Is that all there is?"

My own magnificent obsession began with some simple questions: "How can I take **immediate control** of my life? What can I do today that can make a difference—that could help me and others to shape our destinies? How can I expand, learn, grow, and share that knowledge with others in a meaningful and enjoyable way?"

At a very early age, I developed a belief that we're all here to contribute something unique, that deep within each of us lies a special gift. You see, I truly believe we all have a sleeping giant within us. Each of us has a talent, a gift, our own bit of genius just waiting to be tapped. It might be a talent for art or music. It might be a special way of relating to the ones you love. It might be a genius for selling or innovating or reaching out in your business or your career. I choose to believe that our Creator doesn't play favorites, that we've all been created unique,

but with equal opportunities for experiencing life to the fullest. I decided many years ago that the most important way I could spend my life would be to invest it in something that would outlast it. *I decided that somehow I must contribute in some way that would live on long after I was gone.*

Today, I have the incredible privilege of sharing my ideas and feelings with literally millions of people through my books, tapes, and television shows. I've personally worked with over a quarter of a million people in the last few years alone. I've assisted members of Congress, CEOs, presidents of companies and countries, managers and mothers, salespeople, accountants, lawyers, doctors, psychiatrists, counselors, and professional athletes. I've worked with phobics, the clinically depressed, people with multiple personalities, and those who thought they had no personality. Now I have the unique good fortune of sharing the best of what I've learned with you, and for that opportunity I am truly grateful and excited.

Through it all, I've continued to recognize the power individuals have to change virtually anything and everything in their lives in an instant. I've learned that the resources we need to turn our

dreams into reality are within us, merely waiting for the day when we decide to wake up and claim our birthright. I wrote this book for one reason: to be a wake-up call that will challenge those who are committed to living and being more to tap their God-given power. There are ideas and

strategies in this book to help you produce specific, measurable, long-lasting changes in yourself and others.

You see, I believe I know who you really are. I believe you and I must be kindred souls. Your desire to expand has brought you to this book. It is the invisible hand that guided you. I know that no

matter where you are in your life, you want more! No matter how well you're already doing or how challenged you now may be, deep inside of you there lies a belief that your experience of life can and will be much greater than it already is. You are destined for your own unique form of greatness, whether it is as an outstanding professional, teacher, businessperson, mother, or father. Most importantly, you not only believe this, but you've taken action. You not only bought this book, but you're also doing something right now that unfortunately is unique—you're reading it! Statistics show that less than 10 percent of people who buy a book read past the first chapter. What an unbelievable waste! This is a giant book that you can use to produce giant results in your life. Clearly, you're the kind of person who won't cheat yourself by dabbling. By consistently taking advantage of each of the chapters in this book, you'll ensure your ability to maximize your potential.

I challenge you not only to do whatever it takes to read this book in its entirety (unlike the masses who quit) but also to use what you learn in simple ways each day. This is the all-important

step that's necessary for you to produce the results you're committed to.

HOW TO CREATE LASTING CHANGE

For changes to be of any true value, they've got to be lasting and consistent. We've all experienced change for a moment, only to feel let down and disappointed in the end. In fact, many people attempt change with a sense of fear and dread because unconsciously they believe the changes will only be temporary. A prime example of this is someone who needs to begin dieting, but finds himself putting it off, primarily because he unconsciously knows that whatever pain he endures in order to create the change will bring him only a short-term reward. For most of my life I've pursued what I consider to be the organizing principles of lasting change, and you'll learn many of these and how to utilize them in the pages that follow. But for now, I'd like to share with you three elementary principles of change that you and I can use immediately to change our lives. While these principles are simple, they are also extremely powerful when they are skillfully applied. These are the exact same changes that an individual must make in order to create personal change, that a company must make in order to maximize its potential, and that a country must make in order to carve out its place in the world. In fact, as a world community these are the changes that we all must make to preserve the quality of life around the globe.

STEP ONE

Raise Your Standards Any time you sincerely want to make a change, the first thing you must do is to **raise your standards**. When people ask me what really changed my life eight years ago, I tell them that absolutely the most important thing was changing what I demanded of myself. I wrote down all the things I would no longer accept in my life, all the things I would no longer tolerate, and all the things that I aspired to becoming.

Think of the far-reaching consequences set in motion by men and women who raised their standards and acted in accordance with them, deciding they would tolerate no less. History chronicles the inspiring examples of people like Leonardo da Vinci, Abraham Lincoln, Helen Keller, Mahatma Gandhi, Martin Luther King, Jr., Rosa Parks, Albert Einstein, Cesar Chavez, Soichiro Honda, and many others who took the magnificently powerful step of raising their standards. The same power that was available to them is available to you, if you have the courage to claim it. Changing an organization, a company, a country—or a world—begins with the simple step of changing yourself.

STEP TWO

Change Your Limiting Beliefs

If you raise your standards but don't really believe you can meet them, you've already sabotaged yourself. You won't even try; you'll be lacking that sense of certainty that allows you to tap the deepest capacity that's within you even as you read this. Our beliefs are like unquestioned commands, telling us

how things are, what's possible and what's impossible, what we can and can not do. They shape every action, every thought, and every feeling that we experience. As a result, changing our belief systems is central to making any real and lasting change in our lives. We must develop a sense of certainty that we can and will meet the new standards before we actually do.

Without taking control of your belief systems, you can raise your standards as much as you like, but you'll never have the conviction to back them up. How much do you think Gandhi would have accomplished had he not believed with every fiber of his being in the power of nonviolent opposition?

It was the congruence of his beliefs which gave him access to his inner resources and enabled him to meet challenges which would have swayed a less committed man. Empowering beliefs—this sense of certainty—is the force behind any great success throughout history.

STEP THREE

Change Your Strategy

In order to keep your commitment, you need the best strategies for achieving results. One of my core beliefs is that if you set a higher standard, and you can get yourself to believe, then you certainly can figure out the strategies. You simply will find a way. Ultimately, that's what this whole book is about. It shows you strategies for getting the job done, and I'll tell you now that the best strategy in

almost any case is to find a role-model, someone who's already getting the results you want, and then tap into their knowledge. Learn what they're doing, what their core beliefs are, and how they think. Not only will this make you more effective, it will also save you a huge amount of time because you won't have to reinvent the wheel. You can fine-tune it, reshape it, and perhaps even make it better.

This book will provide you with the information and impetus to commit to all three of these master principles of quality change: it will help you raise your standards by discovering what they currently are and realizing what you want them to be; it will help you change the core beliefs that are keeping you from where you want to go and enhance those that already serve you; and it will assist you in developing a series of strategies for more elegantly, quickly, and efficiently producing the results you desire.

You see, in life, lots of people know what to do, but few people actually do what they know. Knowing is not enough! You must take action. If you will allow me the opportunity, through this book I'll be your personal coach. What do coaches do? Well, first, they care about you. They've spent years focusing on a particular area of expertise, and they've continued to make key distinctions about how to produce results more quickly. By utilizing the strategies your coach shares with you, you can immediately and dramatically change your performance. Sometimes, your coach doesn't even tell you something

new, but reminds you of what you already know, and then gets you to do it. This is the role, with your permission, that I'll be playing for you. On what, specifically, will I be coaching you? I'll offer you distinctions of power in how to create lasting improvements in the quality of your life. Together, we will concentrate on (not dabble in!) the mastery of the five areas of life that I believe impact us most. They are:

1. Emotional Mastery

Mastering this lesson alone will take you most of the way toward mastering the other four! Think about it. Why do you want to lose weight? Is it just to have less fat on your body? Or is it because of the way you think you'd feel if you freed yourself of those unwanted pounds, giving yourself more energy and vitality, making yourself feel more attractive to others, and boosting your confidence and self-esteem to the stratosphere? Virtually everything we do is to change the way we feel—yet most of us have little or no training in how to do this quickly and effectively. It's amazing how often we use the intelligence at our command to work ourselves into unresourceful emotional states, forgetting about the multitude of innate talents each of us already possesses. Too many of us leave ourselves at the mercy of outside events over which we may have no control, failing to take charge of our emotions—over which we have all the control—and relying instead on short-term quick fixes. How else can we explain the fact that, while less than 5 percent of the world's

population lives in the United States, we consume more than 50 percent of the world's cocaine? Or that our national defense budget, which currently runs in the billions, is equaled by what we spend on alcohol consumption? Or that 15 million Americans are diagnosed every year as clinically depressed, and more than \$500 million worth of prescriptions are written for the antidepressant drug Prozac?

In this book, you will discover what makes you do what you do, and the triggers for the emotions you experience most often. You will then be given a step-by-step plan to show you how to identify which emotions are empowering, which are disempowering, and how to use both kinds to your best advantage so that your emotions become not a hindrance, but instead a powerful tool in helping you achieve your highest potential.

2. Physical Mastery

Is it worth it to have everything you've ever dreamed of, yet not have the physical health to be able to enjoy it? Do you wake up every morning feeling energized, powerful, and ready to take on a new day? Or do you wake up feeling as tired as the night before, riddled with aches, and resentful at having to start all over again? Will your current lifestyle make you a statistic? One of every two Americans dies of coronary disease; one of three dies of cancer. To borrow a phrase from the seventeenth-century

physician Thomas Moffett, we are "digging our graves with our teeth" as we cram our bodies with high-fat, nutritionally empty foods, poison our systems with cigarettes, alcohol, and drugs, and sit passively in front of our TV sets. This second master lesson will help you take control of your physical health so that you not only look good, but you feel good and know that you're in control of your life, in a body that radiates vitality and allows you to accomplish your outcomes.

3. Relationship Mastery

Other than mastering your own emotions and physical health, there is nothing I can think of that is more important than learning to master your relationships—romantic, family, business, and social. After all, who wants to learn, grow, and become successful and happy all by themselves? The third master lesson in this book will reveal the secrets to enable you to create quality relationships—first with yourself, then with others. You will begin by discovering what you value most highly, what your expectations are, the rules by which you play the game of life, and how it all relates to the other players. Then, as you achieve mastery of this all-important skill, you will learn how to connect with people at the deepest level and be rewarded with something we all want to experience: a sense of contribution, of knowing that we have made a difference in other people's lives. I've found that, for me, the greatest resource is a relationship because it opens the doors to every resource I need.

Mastery of this lesson will give you unlimited resources for growing and contributing.

4. Financial Mastery

By the time they reach the age of sixty-five, most Americans are either dead broke—or dead! That's hardly what most people envision for themselves as they look ahead to the golden age of retirement. Yet without the conviction that you deserve financial well-being, backed up by a workable game plan, how can you turn your treasured scenario into reality? The fourth master lesson in this book will teach you how to go beyond the goal of mere survival in your autumn years of life, and even now, for

that matter. Because we have the good fortune to live in a capitalist society, each of us has the capability to carry out our dreams. Yet most of us experience financial pressure on an ongoing basis, and we fantasize that having more money would relieve that pressure. This is a grand cultural delusion—let me assure you that the more money you have, the more pressure you're likely to feel. The key is not the mere pursuit of wealth, but changing your beliefs and attitudes about it so you see it as a means for contribution, not the end-all and be-all for happiness.

To forge a financial destiny of abundance, you will first learn how to change what causes scarcity in your life, and then how to experience on a consistent basis the values, beliefs, and emotions that are essential to experiencing

wealth and holding on to it and expanding it. Then you'll define your goals and shape your dreams with an eye toward achieving the highest possible level of well-being, filling you with peace of mind and freeing you to look forward with excitement to all the possibilities that life has to offer.

5. Time Mastery

Masterpieces take time. Yet how many of us really know how to use it? I'm not talking about time management; I'm talking about actually taking time and distorting it, manipulating it so that it becomes your ally rather than your enemy. The fifth master lesson in this book will teach you, first, how short-term evaluations can lead to long-term pain. You will learn how to make a real decision and how to manage your desire for instantaneous gratification, thus allowing your ideas, your creations— even your own potential—the time to reach full fruition. Next you'll learn how to design the necessary maps and strategies for following up on your decision, making it a reality with the willingness to take massive action, the patience to experience "lag time," and the flexibility to change your approach as often as needed. Once you have mastered time, you will understand how true it is that most people overestimate what they can accomplish in a year—and underestimate what they can achieve in a decade!

I'm not sharing these lessons with you to say that I have all the answers or that my life has been perfect or smooth.

I've certainly had my share of challenging times. But through it all, I've managed to learn, persist, and continually succeed throughout the years. Each time I've met a challenge, I've used what I've learned to take my life to a new level. And, like yours, my level of mastery in these five areas continues to expand.

Also, living my lifestyle may not be the answer for you. My dreams and goals may not be yours. I believe, though, that the lessons I've learned about how to turn dreams into reality, how to take the intangible and make it real, are fundamental to achieving any level of personal or professional success. **I wrote this book to be an action guide—a textbook for increasing the quality of your life and the amount of enjoyment that you can pull from it.** While I'm obviously extremely proud of my first book, *Unlimited Power*, and the impact it's had on people all over the world, I feel this book will bring you some new and unique distinctions of power that can help you move your life to the next level.

We'll be reviewing some of the fundamentals, since repetition is the mother of skill. Therefore, I hope this will be a book you'll read again and again, a book you'll come back to and utilize as a tool to trigger yourself to find the answers that already lie inside you. Even so, remember that as you read this book, you don't have to believe or use everything within it. *Grab hold of the things you think are useful; put them in action immediately.* You won't have to implement all of the strategies or use all of the

tools in this book to make some major changes. All have life-changing potential individually; used together, however, they will produce explosive results.

This book is filled with the strategies for achieving the success you desire, with organizing principles that I have modeled from some of the most powerful and interesting people in our culture.

I've had the unique opportunity to meet, interview, and model a huge variety of people—people with impact and unique character—from Norman Cousins to Michael Jackson, from coach John Wooden to financial wizard John Templeton, from the captains of industry to cab drivers. In the following pages, you'll find not only the benefits of my own experience, but that of the thousands of books, tapes, seminars, and interviews that I've accumulated over the last ten years of my life, as I continue the exciting, ongoing quest of learning and growing a little bit more, every single day.

The purpose of this book is not just to help you make a singular change in your life, but rather to be a **pivot point** that can assist you in taking your entire life to a new level. The focus of this book is on creating **global changes**. What do I mean by this? Well, you can learn to make changes in your life—overcome a fear or a phobia, increase the quality of a relationship, or overcome your pattern of procrastinating. All these are incredibly valuable skills, and if you've read *Unlimited Power*, you've already learned many of them. However, as you continue through

the following pages, you'll find that there are key **leverage points** within your life that, if you make one small change, will literally transform every aspect of your life.

This book is designed to offer you the strategies that can help you to create, live, and enjoy the life you currently may only be dreaming of. In this book you will learn a series of simple and specific strategies for **addressing the cause of any challenge and changing it with the least amount of effort**. For example, it might be hard for you to believe that merely by changing one word that is part of your habitual vocabulary, you could immediately change your emotional patterns for life. Or that by changing the consistent questions that you consciously or unconsciously ask yourself, you could instantly change what you focus on and therefore what actions you take every day of your life. Or that by making one belief change, you could powerfully change your level of happiness. Yet in the following chapters you'll learn to master these techniques—and many more—to effect the changes you desire.

And so it's with great respect that I begin this relationship with you as together we begin a journey of discovery and the actualization of our deepest and truest potentials. Life is a gift, and it offers us the privilege, opportunity, and responsibility to give something back by becoming more.

So let's begin our journey by exploring ..

2

DECISIONS: THE PATHWAY TO POWER

Man is born to live and not to prepare to live.

BORIS PASTERNAK

Do you remember when Jimmy Carter was still the President of the United States, the Empire was striking back, Yoda and Pac Man were the rage, and nothing came between Brooke Shields and her Calvins? The Ayatollah Khomeini had come to power in Iran and held our fellow Americans hostage. In Poland, an electrician from the Gdansk shipyards named Lech Walesa did the unthinkable: he decided to take a stand against the Communist hold. He led his co-workers in a strike, and when they tried to lock him out of his place of work, he simply climbed over the wall. A lot of walls have come down since then, haven't they?

Do you remember hearing the news that John Lennon was murdered? Do you remember when Mount Saint Helens erupted, leveling 150 square miles? Did you cheer when the underdog U.S. hockey team beat the Soviets, and went on to win the Olympic gold medal? That was 1980, a little more than ten years ago.

Think for a moment. Where were you then? What were you like? Who were your friends? What were your hopes and dreams? If someone had asked you, "Where will you be in ten or fifteen years?" what would you have told them? Are you today where you wanted to be back then? A decade can pass quickly, can't it?

More importantly, maybe we should be asking ourselves, **"How am I going to live the next ten years of my**

life? How am I going to live today in order to create the tomorrow I'm

committed to? What am I going to stand for from now on? What's important to me right now, and what will be important to me in the long term? What actions can I take today that will shape my ultimate destiny?"

You see, ten years from now, you will surely arrive. The question is: Where? Who will you have become? How will you live? What will you contribute? Now is the time to design the next ten years of your life—not once they're over. We must seize the moment. We're already immersed in the early pan of a new decade, and we're entering the final years of the twentieth century/ And shortly we'll be in the twenty-first century, a new millennium. The year 2000 will be here before you know it, and in a mere ten years, you'll be looking back on this day and remembering it like you do 1980. Will you be pleased when you look back on the nineties, or perturbed? Delighted, or disturbed?

In the beginning of 1980, I was a nineteen-year-old kid. I felt alone and frustrated. I had virtually no financial resources. There were no success coaches available to me, no successful friends or mentors, no clear-cut goals. I was floundering and fat. Yet within a few short years I discovered a power that I used to transform virtually every area of my life. And once I'd mastered it, I used it to revolutionize my life in less than a year. It was the tool I used to dramatically increase my level of confidence and therefore my ability to take action and produce

measurable results. I also used it to take back control of my physical well-being and permanently rid myself of thirty-eight pounds of fat. Through it, I attracted the woman of my dreams, married her, and created the family I desired. I used this power to change my income from subsistence level to over \$1 million a year. It moved me from my tiny apartment (where I was washing my dishes in the bathtub because there was no kitchen) to my family's current home, the Del Mar Castle. This one distinction took me from feeling completely alone and insignificant to feeling grateful for new opportunities to contribute something to millions of people around the world. And it's a power I continue to use every single day of my life to shape my personal destiny.

In Unlimited Power, I made it abundantly clear that the most powerful way to shape our lives is to get ourselves to take action. The difference in the results that people produce comes down to what they've done differently from others in the same situations. **Different actions produce different results.** Why? Because any action is a cause set in motion, and its effect builds on past effects to move us in a definite direction. Every direction leads to an ultimate destination: our destiny.

In essence, if we want to direct our lives, we must take control of our consistent actions. It's not what we do once in a while that shapes our lives, but what we do consistently. The key and most

important question, then, is this: What precedes all of our actions? What determines what actions we take, and therefore, who we become, and what our ultimate destination is in life? What is the father of action?

The answer, of course, is what I've been alluding to all along: the **power of decision**. Everything that happens in your life—both what you're thrilled with and what you're challenged by—

began with a decision. **I believe that it's in your moments of decision that your destiny is shaped.** The decisions that you're making right now, every day, will shape how you feel today as well as who you're going to become in the nineties and beyond.

As you look back over the last ten years, were there times when a different decision would have made your life radically different from today, either for better or for worse? Maybe, for example, you made a career decision that changed your life. Or maybe you *failed* to make one. Maybe you decided during the last ten years to get married—or divorced. You might have purchased a tape, a book, or attended a seminar and, as a result, changed your beliefs and actions. Maybe you decided to have children, or to put it off in pursuit of a career. Perhaps you decided to invest in a home or a business. Maybe you decided to start exercising, or to give it up. It could be that you decided to stop smoking.

Maybe you decided to move to another part of the country, or to take a trip around the world. How have these decisions brought you to this point in your life?

Did you experience emotions of tragedy and frustration, injustice or hopelessness during the last decade of your life? I know I certainly did. If so, what did you decide to do about them? Did you push beyond your limits, or did you just give up? How have these decisions shaped your current life path?

Man is not the creature of circumstances; circumstances are the creatures of men.

BENJAMIN DISRAELI

More than anything else, I believe it's our decisions, not the conditions of our lives, that determine our destiny. You and I both know that there are people who were born with advantages:

they've had genetic advantages, environmental advantages, family advantages, or relationship advantages.

Yet you and I also know that we constantly meet, read, and hear about people who against all odds have exploded beyond the limitations of their conditions by making new decisions about what to do with their lives. They've become examples of the unlimited power of the human spirit.

If we decide to, you and I can make our lives one of these inspiring examples. How? Simply by making

decisions today about how we're going to live in the nineties and beyond. If you don't make decisions about how you're going to live, then you've already made a decision, haven't you? You're making a decision to be directed by the environment instead of shaping your own destiny. My whole life changed in just one day—the day I determined not just what I'd like to have in my life or what I wanted to become, but when I decided who and what I was committed to having and being in my life. That's a simple distinction, but a critical one.

Think for a moment. Is there a difference between being interested in something, and being *committed* to it? You bet there is! Many times people say things like, "Gosh, I really would *like* to make more money," or "I'd *like* to be closer to my kids," or "You know, I'd really *like* to make a difference in the world." But that kind of statement is not a commitment at all. It's merely stating a preference, saying, "I'm *interested* in having this happen, if I don't have to do anything." That's not power! It's a weak prayer made without even the faith to launch it.

Not only do you have to decide what results you are committed to, but also the kind of person that you're committed to becoming. As we discussed in Chapter 1, you have to set standards for what you consider to be acceptable behavior for yourself, and decide what you should expect from those you care about. **If you don't set a baseline standard for what you'll accept in your life, you'll find it's easy to slip into behaviors**

and attitudes or a quality of life that's far below what you deserve. You need to set and live by these standards no matter what happens in your life. Even if it all goes wrong, even if it rains on your parade, even if the stock market crashes, even if your lover leaves you even if no one gives you the support that you need, you still must stay committed to your decision that you will live your life at the highest level.

Unfortunately, most people never do this because they're too busy making excuses. The reason they haven't achieved their goals or are not living the lives they desire is because of the way their parents treated them, or because of the lack of opportunities that they experienced in their youth, or because of the education they missed, or because they're too old, or because they're too young. All of these excuses are nothing but B.S. (Belief Systems)! And they're not only limiting, they're destructive.

Using the power of decision gives you the capacity to get past any excuse to change any and every pan of your life in an instant. It can change your relationships, your working environment, your level of physical fitness, your income, and your emotional states. It can determine whether you're happy or sad, whether you're frustrated or excited, enslaved by circumstances, or expressing your freedom. It's the source of change within an individual, a family, a community, a society, our world. What's changed everything in Eastern Europe in the last few years? The people there—people like you and me—have made new

decisions about what they'll stand for, what's acceptable and unacceptable to them and what they'll no longer tolerate. Certainly Gorbachows decisions helped pave the way, but Lech Walesa's determination and commitment to a higher standard built the road to massive economic and political change.

I often ask people who complain about their jobs, "Why did you go to work today?" Their answer usually is, "Because I had to." You and I need to remember one thing: there is virtually nothing that we have to do in this country. You certainly don't have to go to work. Not here! And you certainly don't have to work at a particular location on a particular day. Not in America! You don't have to do what you've done for the last ten years. You can decide to do something else, something new, today.

Right now you can make a decision: to go back to school, to master dancing or singing, to take control of your finances, to learn to fly a helicopter, to turn your body into an inspiration, to begin meditating, to enroll' in ballroom dancing, to attend a NASA space camp, to learn to speak French, to read more to your children, to spend more time in the flower garden, even to fly to Fiji and live on an island. **If you truly decide to you can do almost anything.** So if you don't like the current relationship you're in,

make the decision now to change it. If you don't like your current job, change it. If you don't like the way you feel about yourself, change it. If it's a higher level of physical

vitality and health you want, you can change it now. In a moment you can seize the same power that has shaped history. I've written this book to challenge you to **awaken the giant power of decision** and to **claim the birthright of unlimited power, radiant vitality, and joyous passion that is yours!** You must know that you can make a new decision right now that will immediately change your life—a decision about a habit you'll change or a skill that you'll master, or how you'll treat people, or a call that you'll now make to someone you haven't spoken to in years. Maybe there's someone you should contact to take your career to the next level. Maybe you could **make a decision right now** to enjoy and cultivate the most positive emotions that you deserve to experience daily. Is it possible you might choose more joy or more fun or more confidence or more peace of mind? Even before you turn the page, you can make use of the power that already resides within you. Make the decision now that can send you in a new, positive, and powerful direction for growth and happiness.

Nothing can resist the human will that will stake even its existence on its stated purpose.

BENJAMIN DISRAELI

Your life changes the moment you make a **new, congruent, and committed decision**. Who would have thought that the determination and conviction of a quiet, unassuming man—a lawyer by trade and a pacifist by

principle—would have the power to topple a vast empire? Yet Ma-hatma Gandhi's indomitable decision to rid India of British rule was a virtual powder keg that set in motion a chain of events that would forever change the balance of world power. People didn't see how he could accomplish his aims, but he'd left himself no other choice than to act according to his conscience. He simply wouldn't accept any other possibility.

Decision was the source of John F. Kennedy's power as he faced off Nikita Khrushchev during the tense Cuban Missile Crisis and averted World War III. Decision was the source of Martin Luther King, Jr.'s power as he gave voice so eloquently to the frustrations and aspirations of a people who would no longer be denied, and forced the world to take notice. Decision was the source of Donald Trump's meteoric rise to the top of the financial world, and also the source of his devastating downfall. It's the power that allowed Pete Rose to maximize his physical abilities to Hall of Fame potential—and then ultimately to destroy his life's dream. Decisions act as the source of both problems and incredible joys and opportunities. This is the power that sparks the process of turning the invisible into the visible. True decisions are the catalyst for turning our dreams into reality.

The most exciting thing about this force, this power, is that you already possess it. The explosive impetus of decision is not something reserved for a select few with the right credentials or money or family

background. It's available to the common laborer as well as the king. It's available to you now as you hold this book in your hands. In the very next moment you can use this mighty force that lies waiting within you if you merely muster the courage to claim it. Will today be the day you finally decide that who you are as a person is much more than you've been demonstrating? Will today be the day you decide once and for all to make your life consistent with the quality of your spirit? Then start by proclaiming, "This is who I am. This is what my life is about. And this is what I'm going to do. Nothing will stop me from achieving my destiny. I will not be denied!"

Consider a fiercely proud individual, a woman named Rosa Parks, who one day in 1955 stepped onto a bus in Montgomery, Alabama, and refused to give up her seat to a white person as she was legally required to do. Her one quiet act of civil disobedience sparked a firestorm of controversy and became a symbol for generations to follow. It was the beginning of the civil rights movement, a **consciousness-awakening** ground swell that we are grappling with even today as we redefine the meaning of equality, opportunity, and justice for all Americans regardless of race, creed, or sex. Was Rosa Parks thinking of the future when she refused to give up her seat in that bus? Did she have a divine plan for how she could change the structure of a society? Perhaps. But what is more likely is that her decision to hold herself to a higher standard

compelled her to act. What a far-reaching effect one woman's decision has had!

If you're thinking, "I'd love to make decisions like that, but I've experienced real tragedies," let me offer you the example of Ed Roberts. He is an "ordinary" man confined to a wheelchair who

became extraordinary by his decision to act beyond his apparent limitations. Ed has been paralyzed from the neck down since he was fourteen years old. He uses a breathing device that he's mastered against great odds to lead a "normal" life by day, and he spends every night in an iron lung. Having fought a battle against polio, several times almost losing his life, he certainly could have decided to focus on his own pain, but instead chose to make a difference for others.

Just what has he managed to do? For the last fifteen years, his decision to fight against a world he often found condescending has resulted in many enhancements to the quality of life for the disabled. Facing a multitude of myths about the capabilities of the physically challenged, Ed educated the public and initiated everything from wheelchair access ramps and special parking spaces to grab bars. He became the first quadriplegic to graduate from the University of California, Berkeley, and he eventually held the position of director of the California State Department of Rehabilitation, again pioneering this position for the disabled.

Ed Roberts is powerful evidence that it's not where you start out but the decisions you make about where you're determined to end up that matter. All of his actions were founded in a single, powerful, committed moment of decision. What could you do with your life if you really decided to?

Many people say, "Well, I'd love to make a decision like that, but I'm not sure how I could change my life." They're paralyzed by the fear that they don't know exactly how to turn their dreams

into reality. And as a result, they never make the decisions that could make their lives into the masterpieces they deserve to be. I'm here to tell you that it's not important initially to know how

you're going to create a result. What's important is to decide **you will find a way**, no matter what. In Unlimited Power, I outlined what I call "The Ultimate Success Formula," which is an elementary process for getting you where you want to go: 1) Decide what you want, 2) Take action, 3) Notice what's working or not, and 4) Change your approach until you achieve what you want. Deciding to produce a result causes events to be set in motion. If you simply decide what it is you want, get yourself to take action, learn from it, and change your approach, then you will create the momentum to achieve the result. As soon as you truly commit to making something happen, the "how" will reveal itself.

Concerning all acts of initiative and creation, there is one elementary truth—that the moment one definitely commits oneself, then Providence moves, too.

—JOHANN WOLFGANG VON GOETHE

If making decisions is so simple and powerful, then why don't more people follow Nike's advice and "Just Do It"? I think one of the simplest reasons is that most of us don't recognize what it even means to make a real decision. We don't realize the force of change that a congruent, committed decision creates. Part of the problem is that for so long most of us have used the term "decision" so loosely that it's come to describe something like a wish list. Instead of making decisions, we keep stating preferences. Making a true decision, unlike saying, "I'd like to quit smoking," is cutting off any other possibility. In fact, the word "decision" comes from the Latin roots *de*, which means "from," and *caedere*, which means "to cut."

Making a true decision means committing to achieving a result, and then cutting yourself off from any other possibility.

When you truly decide you'll never smoke cigarettes again, that's it. It's over! You no longer even *consider* the possibility of smoking. If you're one of the people who's ever exercised the power of decision this way, you know exactly what I'm talking about. An alcoholic knows that

even after years of absolute sobriety, if he fools himself into thinking that he can take even one drink, he'll have to begin all over again. After making a true decision, even a tough one, most of us feel a tremendous amount of relief. We've finally gotten off the fence! And we all know how great it feels to have a clear, unquestioned objective.

This kind of clarity gives you power. With clarity, you can produce the results that you really want for your life. The challenge for most of us is that we haven't made a decision in so long we've forgotten what it feels like. We've got flabby decision-making muscles! Some people even have a hard time deciding what they're going to have for dinner.

So how do we strengthen these muscles? Give them a workout! **The way to make better decisions is to make more of them.** Then make sure you learn from each one, including those that don't seem to work out in the short term: they will provide valuable distinctions to make better evaluations and therefore decisions in the future. Realize that decision making, like any skill you focus on improving, gets better the more often you do it. The more often you make decisions, the more you'll realize that you truly are in control of your life. You'll look forward to future challenges, and you'll see them as an opportunity to make new distinctions and move your life to the next level.

I can't overemphasize the power and value of gaining even one, single distinction—a sole piece of information—

that can be used to change the course of your life. **Information is power when it's acted upon**, and one of my criteria for a true decision is that action flows from it. The exciting thing is that you never know when you're going to get it! The reason I read over 700 books, listened to tapes, and went to so many seminars is that I understood the power of a single distinction. It might be on the

next page or in the next chapter of this book. It might even be something you *already know*. But for some reason, this is the time it finally sinks in and you begin to use it. Remember that **repetition is the mother of skill**. Distinctions empower us to make better decisions and, therefore, create the results that we desire for ourselves. *Not* having certain distinctions can cause you major pain. For example, many of the most famous people in our culture have achieved their dreams but have still not found a way to enjoy them. They often turn to drugs because they feel unfulfilled. This is because they are missing the distinction between achieving one's goals and **living one's values**, something you will learn to master in the pages to follow. Another distinction that many people don't have causes pain in their relationships on a regular basis. It's a rules distinction, another key element we'll be examining in our journey of self-discovery. Sometimes, not having a certain distinction can cost you everything. People who run strenuously⁸ yet continue to eat fatty foods, clogging up their arteries, court heart attacks.

For most of my life, I've pursued what the famed business expert Dr. W. Edwards Deming calls *profound knowledge*. To me, profound knowledge is any simple distinction, strategy, belief, skill, or tool that, the minute we understand it, we can apply it to make immediate increases in the quality of our lives. This book and my life have been committed to pursuing profound knowledge that has universal application to improving our personal and professional lives. I'm constantly figuring out how to communicate this knowledge with people in ways that truly empower them to improve their mental, emotional, physical, and financial destinies.

It is in your moments of decision that your destiny is shaped.

—ANTHONY ROBBINS

Three decisions that you make every moment of your life control your destiny. These three decisions determine what you'll notice, how you'll feel, what you'll do, and ultimately what you will contribute and who you become. If you don't control these three decisions, you simply aren't in control of your life. When you do control them, you begin to sculpt your experience.

The three decisions that control your destiny are:

1. Your decisions about **what to focus on**.
2. Your decisions about **what things mean to you**.
3. Your decisions about **what to do** to create the results you desire.

You see, it's not what's happening to you now or what has happened in your past that determines who you become. Rather, **it's your decisions about what to focus on, what things mean to you, and what you're going to do about them that will determine your ultimate destiny.** Know that if anyone is enjoying greater success than you in any area, they're making these three decisions differently from you in some context or situation. Clearly, Ed Roberts chose to focus on something different than most people in his position would. He focused on how he could make a difference. His physical difficulties meant "challenge" to him. What he decided to do, clearly, was anything that could make the quality of life for others in his position more comfortable. He absolutely committed himself to shaping the environment in a way that would improve the quality of life for all physically challenged people.

"I know of no more encouraging fact than the unquestionable ability of man to elevate his life by a conscious endeavor."

—HENRY DAVID THOREAU

Too many of us don't make the majority of our decisions consciously, especially these three absolutely crucial ones; in so doing, we pay a major price. In fact, most people live what I call "**The Niagara Syndrome.**" I believe that life is like a river, and that most people jump on the river of life

without ever really deciding where they want to end up. So, in a short period of time, they get caught up in the current: current events, current fears, current challenges. When they come to forks in the river, they don't consciously decide where they want to go, or which is the right direction for them. They merely "go with the flow." They become a part of the mass of people who are directed by the environment instead of by their own values. As a result, they feel out of control. They remain in this unconscious state until one day the sound of the raging water awakens them, and they discover that they're five feet from Niagara Falls in a boat with no oars. At this point, they say, "Oh, shoot!" But by then it's too late. They're going to take a fall. Sometimes it's an emotional fall. Sometimes it's a physical fall. Sometimes it's a financial fall. **It's likely that whatever challenges you have in your life currently could have been avoided by some better decisions upstream.**

How do we turn things around if we're caught up in the momentum of the raging river? Either make a decision to put both oars in the water and start paddling like crazy in a new direction, or decide to plan ahead. Set a course for where you really want to go, and have a plan or map so that you can make quality decisions along the way.

Although you may never have even thought about it, your brain has *already* constructed an internal system for making decisions. This system acts like an invisible force, directing all of your thoughts, actions, and feelings, both

good and bad, every moment that you live. It controls how you evaluate everything in your life, and it's largely driven by your subconscious mind. The scary thing is that *most people never consciously set this system up*. Instead, it's been installed through the years by sources as diverse as parents, peers, teachers, television, advertisers, and the culture at large. This system is comprised of five components: 1) your core **beliefs** and **unconscious rules**, 2) your life **values**, 3) your **references**, 4) the **habitual questions** that you ask yourself, and 5) the **emotional states** you experience in each moment. The synergistic relationship of these five elements exerts a force that's responsible for prompting you to or stopping you from taking action, causing you to anticipate or worry about the future, making you feel loved or rejected, and dictating your level of success and happiness. It determines why you do what you do and why you don't do some things that you know you need to do.

By changing any one of these five elements—whether it's a core belief or rule, a value, a reference, a question, or an emotional state—you can immediately produce a powerful and measurable change in your life. Most importantly, you'll be fighting the cause instead of the effects. Remember, if you're overeating on a regular basis, the real cause is usually a values problem or a beliefs problem rather than a problem with food itself. Throughout this book, step-by-step, I'll be guiding you in

discovering how your **master system** of decision making is set up, and you'll be making simple changes to make it consistent with your desires—rather than continue to be controlled by your past conditioning. You're about to embark on a fascinating journey of discovering who you are and what truly makes you do what you do. With these distinctions of power, you'll be able to understand the system of decision making that your business associates, spouse, and other loved ones are using. You'll finally be able to understand their "fascinating" behaviors, too!

The good news is that we can override this system by making conscious decisions at any moment in our lives. **We don't have to allow the programming of our past to control our present and future.** With this book, you can reinvent yourself by systematically organizing your beliefs and values in a way that pulls you in the direction of your life's design.

"I am not discouraged, because every wrong attempt discarded is another step forward."

—THOMAS EDISON

There is one final impediment to really utilizing the power of decision. That is that we must overcome our fears of making the wrong decisions. Without a doubt, you will make wrong decisions in your life. You're going to screw up! I know I certainly haven't made all the right decisions along the way. Far from it. But I didn't expect to. Nor will I always make the right decisions in the future. I

have determined that no matter what decisions I make, I'll be flexible, look at the consequences, learn from them, and use those lessons to make better decisions in the future.

Remember: Success truly is the result of good judgment. Good judgment is the result of experience, and experience is often the result of bad judgment! Those seemingly bad or painful experiences are sometimes the most important. When people succeed, they tend to party; when they fail, they tend to ponder, and they begin to make new distinctions that will enhance the quality of their lives. We must commit to learning from our mistakes, rather than beating ourselves up, or we're destined to make the same mistakes again in the future.

As important as personal experience is, think how invaluable it is to have a role model as well— someone who's navigated the rapids before you and has a good map for you to follow. You can have a role model for your finances, a model for your relationships, a model for your health, a model for your profession, or a model for any aspect of your life you're learning to master. They can save you years of pain and keep you from going over the falls.

There will be times when you're on the river solo and you'll have to make some important decisions on your own. The good news is that if you're willing to learn from your experience, then even times you might think were difficult become great because they provide valuable information —**key distinctions**— that you will use to

make better decisions in the future. In fact, any extremely successful person you meet will tell you—if they're honest with you—that the reason they're more successful is that they've made more poor decisions than you have. People in my seminars often ask me, "How long do you think it will take for me to really master this particular skill?" And my immediate response is, "How long do you want it to take?" If you take action ten times a day (and have the proportionate "learning experiences") while other people act on a new skill once a month, you'll have ten months of experience in a day, you will soon master the skill, and will, ironically, probably be considered "talented and lucky."

I became an excellent public speaker because, rather than once a week, I booked myself to speak three times a day to anyone who would listen. While others in my organization had forty-eight speaking engagements a year, I would have a similar number within two weeks. Within a month, I'd have two years of experience. And within a year, I'd have a decade's worth of growth. My associates talked about how "lucky" I was to have been born with such an "innate" talent. I tried to tell them what I'm telling you now: mastery takes as long as you want it to take. By the way, were all of my speeches great? Far from it! But I did make sure that I learned from every experience and that I somehow improved until very soon I could enter a room of any size and be able to reach people from virtually all walks of life.

No matter how prepared you are, there's one thing that I can absolutely guarantee: if you're on the river of life, it's likely you're going to hit a few rocks. That's not being negative; that's being accurate. The key is that when you do run aground, instead of beating yourself up for being such a "failure," remember that **there are no failures in life. There are only results.** If you didn't get the results you wanted, learn from this experience so that you have references about how to make better decisions in the future.

"We will either find a way, or make one."

HANNIBAL

One of the most important decisions you can make to ensure your long-term happiness is to decide to **use whatever life gives you in the moment.** The truth of the matter is that there's nothing you can't accomplish if: 1) You clearly decide what it is that you're absolutely committed to achieving, 2) You are willing to take massive action, 3) You notice what's working or not, and 4) You continue to change your approach until you achieve what you want, using whatever life gives you along the way. Anyone who's succeeded on a large scale has taken these four steps and followed the Ultimate Success Formula. One of my favorite "Ultimate Success Stories" is Mr. Soichiro Honda, founder of the corporation that bears his name. Like all companies, no matter how large, Honda

Corporation began with a decision and a passionate desire to produce a result.

In 1938, while he was still in school, Mr. Honda took everything he owned and invested it in a little workshop where he began to develop his concept of a piston ring. He wanted to sell his work to

Toyota Corporation, so he labored day and night, up to his elbows in grease, sleeping in the machine shop, always believing he could produce the result. He even pawned his wife's jewelry to stay in business. But when he finally completed the piston rings and presented them to Toyota, he was told they didn't meet Toyota's standards. He was sent back to school for two years, where he heard the derisive laughter of his instructors and fellow students as they talked about how absurd his designs were. But rather than focusing on the pain of the experience, he decided to continue to focus on his goal. Finally, after two more years, Toyota gave Mr. Honda the contract he'd dreamed of. His passion

and belief paid off because he had known what he wanted, taken action, noticed what was working, and kept changing his approach until he got what he wanted. Then a new problem arose.

The Japanese government was gearing up for war, and they refused to give him the concrete that was necessary to build his factory. Did he quit there? No. Did he focus on how unfair this was? Did it mean to him that his dream had died? Absolutely not. Again, he decided to utilize the

experience, and developed another strategy. He and his team invented a process for creating their own concrete and then built their factory. During the war, it was bombed twice, destroying major portions of the manufacturing facility. Honda's response? He immediately rallied his team, and they picked up the extra gasoline cans that the U.S. fighters had discarded. He called them "gifts from President Truman" because they provided him with the raw materials he needed for his manufacturing process—materials that were unavailable at the time in Japan. Finally, after surviving all of this, an earthquake leveled his factory. Honda decided to sell his piston operation to Toyota.

Here is a man who clearly made strong decisions to succeed. He had a passion for and belief in what he was doing. He had a great strategy. He took massive action. He kept changing his approach, but still he'd not produced the results that he was committed to. Yet he decided to persevere.

After the war, a tremendous gasoline shortage hit Japan, and Mr. Honda couldn't even drive his car to get food for his family. Finally, in desperation, he attached a small motor to his bicycle. The next thing he knew, his neighbors were asking if he could make one of his "motorized bikes" for them. One after another, they jumped on the bandwagon until he ran out of motors. He decided to build a plant that would manufacture motors for

his new invention, but unfortunately he didn't have the capital.

As before, he made the decision to find a way no matter what! His solution was to appeal to the 18,000 bicycle shop owners in Japan by writing them each a personal letter. He told them how they could play a role in revitalizing Japan through the mobility that his invention could provide, and convinced 5,000 of them to advance the capital he needed. Still, his motorbike sold to only the most hard-core bicycle fans because it was too big and bulky. So he made one final adjustment, and created a much lighter, scaled-down version of his motorbike. He christened it "The Super Cub," and it became an "overnight" success, earning him the Emperor's award. Later, he began to export his motorbikes to the baby boomers of Europe and the United States, following up in the seventies with the cars that have become so popular.

Today, the Honda Corporation employs over 100,000 people in both the United States and Japan and is considered one of the biggest car-making empires in Japan, outselling all but Toyota in the United States. It succeeds because one man understood the power of a truly committed decision that is acted upon, no matter what the conditions, on a continuous basis.

THE CRYSTAL BALL CRACKED . . .

The followings are actual rejection notices received for these famous—and incredibly successful—books.

Animal Farm, by George Orwell

"It is impossible to sell animal stories in the U.SA"

The Diary of Anne Frank, by Anne Frank

"The girl doesn't, it seems to me, have a special perception or feeling which would lift that book above the 'curiosity' level."

Lord of the Flies, by William Golding

"It does not seem to us that you have been wholly successful in working out an admittedly promising idea."

Lady Chatterley's Lover, by D.H. Lawrence

"For your own good do not publish this book."

Lust for Life, by living Stone

"A long, dull novel about an artist."

Honda certainly knew that sometimes when you make a decision and take action, in the short term it may look like it's not working. **In order to succeed, you must have a long-term focus.** Most of the challenges that we have in our personal lives—like indulging constantly in overeating, drinking, or smoking, to feeling overwhelmed and giving up on our dreams—come from a short-term focus. Success

and failure are not overnight experiences. It's all the small decisions along the way that cause people to fail. It's failure to follow up. It's failure to take action. It's failure to persist. It's failure to manage our mental and emotional states. It's failure to control what we focus on. Conversely, success is the result of making small decisions: deciding to hold yourself to a higher standard, deciding to contribute, deciding to feed your mind rather than allowing the environment to control you—these small decisions create the life experience we call success. No individual or organization that has become successful has done so with short-term focus.

On a national scale, most of the challenges that we're currently experiencing are the result of not thinking of the potential consequences of the decisions we've made. Our crises—the S&L scandal, the challenge in our balance of trade, the budget deficit, our educational malaise, drug and alcohol problems—all are the result of short-term thinking. This is the Niagara Syndrome at its most potent. While you're raging along the river, focusing on the next rock you might hit, you don't—or can't—see far enough ahead of you to avoid the falls.

As a society, we're so focused on instantaneous gratification that our short-term solutions often become long-term problems. Our kids have trouble paying attention in school long enough to think, memorize, and learn partly because they've become addicted to instantaneous gratification from constant exposure to

things like video games, TV commercials, and MTV. As a nation, we have the highest number of overweight children in history because of our unrelenting pursuit of the quick fix: fast food, instant pudding, and microwave brownies.

In business, too, this kind of short-term focus can be deadly. The whole controversy surrounding the Exxon Valdez disaster could have been averted by making one small decision. Exxon could have outfitted its tankers with double hulls, a proactive decision that would have prevented oil spills in the event of collision. But the oil company chose not to, looking at the immediate rather than long-range impact on its bottom line. Following the crash and resultant spill, Exxon is responsible for paying a whopping \$1.1 billion* as some compensation for the devastating economic damage it has caused, not to mention the immeasurable ecological destruction to Alaska and surrounding areas.

Deciding to commit yourself to long-term results, rather than short-term fixes, is as important as any decision you'll make in your lifetime. Failing to do this can cause not only massive financial or societal pain, but sometimes even the ultimate personal pain.

One young man you may have heard of dropped out of high school because he decided he wasn't going to wait any longer to follow his dream of becoming a famous musician. But this dream didn't become reality quickly enough. In fact, by the time he was twenty-two, he feared that he had made the wrong

decision, and that no one would ever love his music. He'd been playing in piano bars, and he was flat broke, sleeping in Laundromats because he no longer had a home. The only thing that had been holding him together was his romantic relationship. Then his girlfriend decided to leave him, and when she did, it pushed him over the edge. He immediately focused on how he could never again find another woman as beautiful as she. What this meant to him was that his life was over, so he decided to commit suicide. Fortunately, before doing so, he reconsidered his options and decided instead to check into a mental institution. Spending time there gave him some new references about what real problems were. He later recalled saying, "Ohh, I'll never get that low again." He now declares, "It was one of the best things I ever did because I've never gotten to feel sorry for myself, no matter what's happened. Any problem since then is nothing compared with what I've seen other people go through."* By renewing his commitment and following his dream long-term, he eventually had all that he wanted. His name? Billy Joel.

Can you imagine that this man, whom millions of fans love and supermodel Christie Brinkley married, was ever worried about the quality of his music or finding a woman as beautiful as his exgirlfriend? The key to remember is that what appeared to be impossible in the short term turned into a phenomenal example of success and happiness in the long term. Billy Joel was able to pull

himself out of his depression by directing the three decisions that we all control each moment of our lives: what to focus on, what things mean, and what to do in spite of the challenges that may appear to limit us. He raised his standards, backed them up with new beliefs, and implemented the strategies he knew he must.

One belief that I've developed to carry me through extremely tough times is simply this: God's delays are not God's denials. Often, what seems impossible in the short term becomes very possible in the long term if you persist. In order to succeed, we need to discipline ourselves to consistently think long term. A metaphor that I use to remind myself of this is comparing life's ups and downs to the changing of the seasons. No season lasts forever because all of life is a cycle of planting, reaping, resting, and renewal. Winter is not infinite: even if you're having challenges today, you can never give up on the coming of spring. For some people, winter means hibernation; for others, it means bobsledding and downhill skiing! You can always just wait out the season, but why not make it into a time to remember?