



كلية الدراسات العليا

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية الدراسات العليا

كلية اللغات – قسم اللغة الانجليزية



ترجمة الصفحات من (01-53) من كتاب "أيقظ قواك الكامنة " للكاتب/Anthony Robbins

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 في الترجمة

اشراف الدكتور:

ايمن حمد النيل حمدان

ترجمة الطالب:

عمر عبدالمحمود جاد كريم بابكر

(اغسطس/2016م)

## إهادء

بسم الله الرحمن الرحيم

(قل إعملوا فسيري الله عملكم ورسوله والمؤمنون)

إذا كان الإهادء يعبر ولو بجزء من الوفاء فالإهادء إلى:

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

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

المهرة الأصيلة التي طالما سبقت دنیاها وزمانها إلى قريتي الصغيرة

ديم جادكريم

إلى اليد الطاهرة التي أزالت من أمامنا أشواك الطريق رسمت المستقبل بخطوط من

الأمل، إلى الذي لاق فيه الكلمات والشكرا والعرفان بالجميل إلى:

أبي العزيز

إلي من رکع العطاء أمام قدميها وأعطتنا من دمها وروحها وعمرها حباً وتصميماً ودافعاً  
لقد أجمل إلي الغالية التي لأنرى الأمل إلا من عينيها إلى:

أمي الحبيبة

إلي من بهم أكبر وعليهم أعتمد. إلي شموع متقدة تنير ظلمة حياتي إلي من بوجودهم أكتسب  
قوة ومحبة لا حدود لها إلي من عرفت معهم معنى الحياة إلي:

إخوتي وأخواتي

إلي من كان ملاذى وملجئ إلي من تذوقت معهم أجمل اللحظات إلي من سأتفقدهم وأتمنى  
أن يفتقدوني إلي من جعلهم الله إخوتاً في الله ومن أحبتهم في الله ألي:

زملاي من المرحلة الإبتدائية وصولاً إلى الدفعة السابعة ماجستير ترجمة

إلي من يجمع بين سعادتي وحزني، إلي من عرفتهم وعرفوني، صادقتهم وصادقوني،  
صدقتهم وصدقوني، إلي من أتمنى أن اذكرهم إذا كروني، إلي من أتمنى أن تبقى صورهم  
في عيوني. إلي من عرفت كيف أجدهم وعلموني ألا أضيعهم 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 كلماتٍ، تتبعثر الأحرف وعبثًا يحاول تجميعها في سطور كثيرة تمر في الخيال ولا يبقى لنا في نهاية المطاف إلا قليل من الذكريات، وصور تجمعنا برفاق كانوا إلى جانبنا. فواجـب علينا شكرـهم وتقديرـهم وقفـتهم معـنا. ونخـص بجزـيل الشـكر والـعـرفـان كلـ من أـشـعل شـمـعة في درـوب عـلـمنـا ...

حق على الإنسان إن عز الوفاء

ألا تضيـع حقوقـ ذـا الإنسـان

فـهو الـذـي دـحر الـظـلام بـنـورـه

وـشعـاعـه باـقـ مـدى الأـزـمان

شوـقـي الأمـير يـقول لي قـم وـفـه

فـقد قـمت لـكـن هـل تـقـيه مـعـانـ

ضـاقـت عنـ الحـبـ الخـضمـ مشـاعـري

أـفـلا يـضـيفـ عنـ الثنـاءـ لـسانـ؟ـ!

ضـاقـ لـسـانـي وـسيـضـيقـ لـسانـ كلـ منـ سـيـحاـولـ شـكـرهـ إـلـيـ...

دـكتـورـ: أـيمـنـ حـمـدـالـنـيلـ

الـذـي تـفـضـلـ بـالـإـشـرافـ عـلـىـ هـذـاـ الـبـحـثـ، وـلـمـ يـبـخـلـ عـلـيـنـاـ بـمـعـلـومـةـ وـلـوـ كـانـتـ بـسـيـطـةـ فـجـزـاهـ اللهـ عـنـ كـلـ خـيـرـ وـلـهـ مـنـاـ كـلـ التـقـديرـ وـالـإـحـترـامـ.

إـلـىـ الشـمـوعـ الـتـيـ ذـابـتـ فـيـ كـبـرـيـاءـ لـتـنـيرـ كـلـ خـطـوةـ فـيـ دـرـبـنـاـ، لـتـذـلـلـ كـلـ عـائـقـ أـمـامـنـاـ فـكـانـواـ رسـلاـ لـلـعـلـمـ وـالـأـخـلـاقـ.

إـلـىـ كـلـ مـنـ عـلـمـنـيـ حـرـفـاـ، كـلـ صـرـحـ تـعـمـلـتـ فـيـهـ وـلـوـ حـرـفـاـ وـاحـدـاـ.

إـلـىـ المـكـانـ الـذـيـ لـمـ أـتـلـمـ فـيـهـ أـبـجـديـاتـ الـكـتـابـةـ وـالـقـرـاءـةـ فـحـسـبـ ، بـلـ مـعـنـيـ الـحـيـاةـ، الـعـطـاءـ، الـوـفـاءـ، الـإـحـترـامـ وـالـتـقـديرـ.

إـلـىـ مـدـرـسـةـ خـالـدـ بـنـ الـوـلـيدـ.

## مقدمة المترجم

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

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

ماانا إلا قطرة في بحر أحاول أن استعير بلاغة القول وسحره، وإنني ليسعدني أن أجول  
بفكري وعقلي محاولاً إخراج الإبداع المتأثر 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 أيام حياتنا.

هناك أسباب عديدة دعتني لإختيار هذا الكتاب بالذات كي أقوم بترجمته منها: أنني مولع  
جداً بكتب التنمية البشرية المكتوبة باللغة الإنجليزية، بالإضافة إلى 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.

لا يوجد هناك عمل على وجه الكرة الأرضية يخلو من المتاعب والمصاعب والصعوبات  
وبحيثي ليس إستثناءً حيث واجهت من الصعوبات او لها كانت تمثل في عدم توفر  
النسخة الورقية هنا في السودان حيث إضطررت لجلبها من الخارج.

ومن الصعوبات أيضاً أن الكاتب يستخدم لغة عالية وفلسفية وكان دقيقاً في إختيار  
المفردات حيث أن كل مفردة مذكورة في هذا الكتاب هو يعنيها تماماً الأمر الذي قلل من  
مهاراتي في التلاعيب بالمفردات والإبداع في الترجمة هذا بالإضافة لكثرة مصطلحات  
الفلسفة والتنمية البشرية.

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

بالإضافة لقرأتي المسبقية للكتاب حيث منحني خلفية كافية مكتنفي من معرفة كل محتواه  
وبالتالي سهل علي عملية الترجمة، وفوق كل ذلك تاتي 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 بالحظ.

جميعنا لدينا أحلاماً، وجميعنا بحاجة إلى أن نؤمن بإيمانا 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 يريد لها ويستحقها، غير أن هذه الأحلام ما لبثت أن توارت في ثوب الإحباطات وروتين الحياة اليومية، وإننا لم نعد نبذل أدنى جهوداً لتحقيق تلك الأحلام. بل إن تلك الأحلام تبدلت لدى الأغلبية الساحقة، كما تبدلت 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. إن أنسى ذلك اليوم الذي شعرت فيه بأنني كنت أعيش طمي حقاً حيث كنت أقود طائرتي الهيليكوبتر من إجتماع عمل في لوس أنجلوس، متوجهها نحو مقاطعة أورانج في طريقها لعمل إحدى حلقاتي الدراسية، وبينما كنت أحلق فوق مدينة حلينديل لاحظت فجأة بناية ضخمة فأخذت أحلق حولها وأنا انظر إليها تذكرت أنني كنت أعمل بواباً فيها قبل حوالي إثنين عشر سنة ماضية.

ما كان يشغلني في تلك الأيام هو هل ستتمكن 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 تتصرف كلها نحو كيفية التمكن من النجاة. فبدأت أشعر بالخوف والوحشة لكنني في ذلك اليوم بينما كنت أحلق بطائرتي قلت لنفسي: ما أعظم ما يمكن أن يفعله الإنسان في غضون عقد من الزمان!! ، حينها إسترجعت أحلامي، ولكنها بدت 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 доловин وهي تداعب ممارسي رياضة التزلج على الأمواج ، وهذا منظر أعتبره أنا وزوجتي يبكي واحدة من هبات هذه الحياة .

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

ولكن بمجرد هبوطي للأرض بدأ لي المنظر مغايرا لما كنت اشاهده، إذ كان رجال الأمن يقفون في وجه الآلاف من الناس لمنعهم من الوصول لحيث كانت تهبط طائرتي حينها أدركت الواقع، فذلك الإذدحام المروري كان سببه أولئك الذين أتوا لحضور مناسبتي، 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.

فالقصص التي أخبروني بها كانت لا تصدق، أم عرفتني على إبنها الذي صنف على أنه (مفرط النشاط)، و(غير قادر على التعلم)، وبالاستفادة من مبادئ علاج الحالة المذكورة في هذا الكتاب لم تكن قادرة على جعله يقلع من تلك الحالة عن طريق عقار الريتالين فحسب؛ بل انتقلت لولاية كاليفورنيا، حيث أعيد إختبار معدل الذكاء لدى إبنها وصنف على أنه (عقري)، ليتأك رأيت ملامح وجهه عندما أخبرته 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 أثنتي عشر الف دولارا في خلال فترة لا تتجاوز ستة أشهر، بينما اخبرني مقاول 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 تاثرا عميقاً بالمشاعر التي سادت القاعة وحينها شعرت بغصة في حلقي منعوني حتى من الحديث في بداية الأمر. نظرت إلى الحاضرين فإذا بي ارى خمسة آلاف وجها باسما مبتهجا

حينها أدركت أن أحلمي تحقق. يا للشعور الذي أنتابني عندما ادركت ان خلف ظلال الشك كان لدى المعلومات (الإستراتيجيات، فلسفات، مهارات) التي يمكنها أن تساعد كلا من هؤلاء في إحداث التغيير المتطلع له!!

إنها لحظة على سباق من الصور والمشاعر! فبدأت أتذكر تجربة مررت بها قبل سنوات قليلة، جالسا في شقتي ذات الأربعينية قدم مربع في مدينة فينيس في ولاية كاليفورنيا وحيدا ابكي كلما إستمعت لكلمات أغنية (نيل ديموند) " أنا وحيدا، وأتحدث ولكن ليس هناك من يسمعني، حتى الكرسي الذي أجلس عليه، وأشعر انني تائه ولا ادرى لماذا؟".

تذكرت حينها كيف انى شعرت بان حياتي لا معنى لها، كان احداث العالم هي التي تسيطر علىّ، كما تذكرت ايضا اللحظة التي تغيرت فيها حياتي، اللحظة التي قلت فيها لنفسي في النهاية: " وجدتها ! إنني اعلم بأنني اعظم بكثير مما انجزت ذهنيا، 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 إنجازه.

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 تعني حشد من الناس يشاهدوني وأنا اقلع بطائرتي الهيليكوبتر.

إذا قلت أنتي تأثرت تاثرا عميقا، فقد اكون لم أصف شيئا. دمعة إنحدرت على خدي وانا اشكر الله على هذه الهبات الرائعة

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

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

أجواب ببساطة: لقد تعلمت أن أتحكم في المبدأ الذي أسميه الآن تركيز القوة. فمعظم الناس لا يدرؤون 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 إخراق أي شيء، قد يبدو وكأنه يعترض مسارك، فإننا حين نركز باستمرار على التطور في ناحية ما فإننا بذلك نطور في انفسنا تميّزا فريدا في كيفية جعل تلك الناحية أفضل. من إحدى الأسباب التي تجعل فئة قليلة منا فقط يحققون ما يريدونه حقا هو أننا لا نوجه طاقتنا، كما أننا لا نركز قدراتنا. معظم الناس لا يتخصصون في شيء واحد خلال مسيرتهم في الحياة، ولا يقررون إتقان جانب معين من جوانب حياتهم بشكل خاص. انتي 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 التميّز في قيمة حياة الناس؟ كيف بإمكان أناس بدأوا بشكل متواضع ومن بيئات مثبطة ان يبدعوا الحياة التي نلهمنا جميعاً؟ وعلى النقيض تماماً لماذا كثيراً من ولدوا في بيئات متميزة تتوفّر لهم كل معينات الحياة ينتهي بهم الأمر محبطين، بدینین؟ غالباً ما يكون مالهم المواد الكيميائية ما الذي يجعل حياة بعض الناس نموذجاً يحتذى به، بينما حياة البعض خطراً على غيرهم؟ ما هو السر في ان تكون حياة بعض الناس مليئة بالعاطفة والسعادة، 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 التميّز 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 شيئاً فريداً، وأن هناك هبة خاصة توجد كامنة داخل كل منا. إنني في الواقع أؤمن بأن داخل كل منا توجد طاقات كامنة. لكل منا موهبة خاصة أو ربما شيئاً من العبرية 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 الإبتكار، للحصول على العمل التجاري والمهني.

إنني أؤمن بإيماناً تاماً بأن الله (سبحانه وتعالى) لم يخص بعضاً دون الآخر، لقد خلقنا جميعاً في أحسن تقويم، بل بفرص متكافئة لتجربة الحياة في شتى ضروبها. لقد قررت ومنذ زمن بعيد أن أهم طريقة تمكّنني من أن أقضي حياتي هي أن استثمرها في شيء يخلدها لي، ويجب علي أن أساهم بطريقة ما في الحياة بحيث تخلد حياتي إلى ما بعد موتي. فإني اليوم أملك إمتيازاً لا يصدق، فالمليين من الناس يشاركوني أفكاراً ومشاعر عن طريق قراءة كتبى و مشاهدة أشرطة الفيديو، والعروض التلفزيونية التي أقدمها. لقد عملت شخصياً مع أكثر من ربع مليون شخص خلال السنوات الأخيرة الماضية فقط. لقد ساعدت أعضاءً في

الكونغرس الأمريكي، مدراء شركات، ورؤساء دول، أمراء، مندوبي مبيعات، محاسبين، محاميين، أطباء، نفسيين، مستشارين ورياضيين محترفين. قد عملت على علاج أشخاص يعانون الإكتئاب والأشخاص يعانون إذداج الشخصية، وأيضاً مع أولئك الذين يعتقدون بأن ليست لديهم شخصية. فالآن يمكنني أن أشاركك بأفضل ما تعلمته. الآن أشعر بأنني ممتن ومحمس 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 أن المصادر التي تحتاجها لتجعل أحلامنا واقعاً موجودة في داخلنا، تنتظر اليوم الذي نقرر فيه أن نستيقظ وندافع عن الشيء الذي خلقنا من أجله، لقد الفت هذا الكتاب لسبب واحد، لكي يكون المنبه الذي يستفز أولئك الذين يلتزمون بالحياة، وأن يكون أعظم عن طريق استغلال تلك الطاقة التي وهبهم الله إليها. داخل هذا الكتاب أفكاراً وإستراتيجيات تساعدك على إحداث تغييرات محددة، طويلة الأجل قابلة للقياس في حياتك وحياة الآخرين. هل تصدق أنني أعرف من تكون، وأننا أقرباء، وأن رغبتك في التطور دفعتك لقراءة هذا الكتاب، وأنها اليد الخفية التي وجهتك وأعلم أنه بغض النظر عن الروعة التي تسير عليها حياتك أو التحدي الذي تواجهه فإن هنالك إعتقاداً يوجد كامناً في أعماقك بأن تجربتك في الحياة يمكنها وسوف تكون أعظم مما هي عليه الآن.

سواءً كنت متميزاً في مهنة ما (معلماً، رجل أعمال، أمّاً، أباً) فقدرتك أن تحقق شكلًا فريداً من عظمتك. الشيء الأكثر أهمية أنك لا تؤمن بهذا فحسب، بل يجب أن تنفذ، فشراؤك لهذا الكتاب ليس كافياً يتوجب عليك فعل شيئاً فريداً إلا وهو قراءته.

تشير الإحصائيات إلى أن أقل من 10% من يشترون كتاباً لا يتجاوزون في قراءته الفصل الأول، يا لها من خسارة!!! ، فإذاً بـاستخدامك كتاباً رائعاً مثل هذا، يمكنك تحقيق نتائج رائعة في حياتك. لا شك أنك لست من نوع الأشخاص الذين يخدعون أنفسهم بعدم إتقان أعمالهم. بالإستفادة الدائمة من كل جزء في هذا الكتاب ستتأكد من قدرتك على تحقيق أعلى ما يمكنك تحقيقه. لا اتحداك على بذلك كل ما أتيت من قوة لقراءة هذا الكتاب (على النقيض من الكثير الذين يتوقفون ) بأكمله فحسب، بل أن تطبق ما تعلمه بطرق بسيطة في كل يوم

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

### كيف تحدث تغييرًا دائمًا

من أجل أن تكون التغييرات ذات قيمة حقيقة 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 والرهبة 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 بإستمرار، لسبب جوهري هو أنه يعلم في عقله الباطن بأنه مهما تتحمل من الآم لإحداث تغيير فإن هذا التغيير لن يكون إلا مؤقتاً. لكنني أتبعت طيلة حياتي ما أعتبره المبادئ التنظيمية من أجل تغييرًا دائمًا. وستتعلم الكثير منه وكيف يمكنك الإستفادة من الصفحات التالية. ولكنني أريد أن أشاركك الآن بثلاثة مبادئ جوهرية نستطيع استخدامها حال مانريد أن نحدث تغييرًا في حياتنا. على الرغم من بساطة هذه المبادئ، غير أنها فعالة للغاية عندما يتم تطبيقها بمهارة، هي نفسها التغييرات التي يتوجب على الفرد أن يتبعها من أجل إحداث تغييرًا شخصياً، ويجب على أي شركة إتباعها من أجل مضاعفة إمكاناتها، وأي دولة من أجل أن تكون في مصافي دول العالم الرائدة، في الواقع هذه هي التغييرات التي يتوجب علينا إدانتها لكي نحافظ على قيمة الحياة في العلم من حولنا.

### الخطوة الأولى

#### أرفع سقف طموحاتك

أولي الخطوات التي يجب عليك فعلها عندما تزيد بصدق إحداث تغيير هو أن ترفع سقف طموحاتك، عندما يسألني الناس عما غير حياتي حقاً قبل حوالي ثمان سنوات ماضية، فإني أجوابهم بأن أهم شيء على الإطلاق هو تغيير مأطلبـهـ اليـومـ منـ نـفـسيـ. سجلت كل الأشياء التي لن أقبلها في حياتي بعد اليوم، الأشياء التي لم أعد أتحملها وتلك التي أتلهـفـ للحصولـ عـلـيـهاـ. فكرت في النتائج بعيدة المدى التي تحصل عليها الرجال والنساء الذين

رفعوا سقوف طموحاتهم وعملوا وفقاً لها، مقررين أنهم لن يقبلوا أقل من ذلك، وهناك أمثلة ملهمة أرخ لها التاريخ مثل: ليوناردو دافنشي، إبراهام لينكولن، هيلين كيلر، المهاتما غاندي، مارتن لوثر كينج، روزا بارك، البرت أشتائن، سزار تشافيز وسوشIRO هوندا والعديد منمن أخذوا خطوة(أرفع سقف طموحاتك) الخطوة الأقوى. نفس الطاقة التي كانت متاحة لهم، متاحة لك. إن كانت لك الشجاعة بأن تمتلكها. فتغير منظمة، شركة، دولة أو العالم بأسره تبدأ بالخطوة البسيطة التي تغير بها نفسك.

### الخطوة الثانية

#### غير المعتقدات التي تحرك

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

### الخطوة الثالثة

#### غير إستراتيجياتك

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. في النهاية ستجد الطريق وهذا كل ما يدور في خلجة هذا الكتاب.

فهو يوضح لك إستراتيجيات للتعامل بالكاد مع كل الأحوال وأن تجد قدوة حسنة، شخصاً ما تمكن من قبل من تحقيق النتائج التي تتطلع لها، ومن ثم محاولة التعرف على 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 والداعية 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 على تغيير جوهر معتقداتك التي تحول دون الوصول إلى حيث تريد والعمل على تحسين تلك التي في خدمتك أصلاً. وسيساعدك في تطوير سلسلة من الإستراتيجيات من أجل التوصل للنتائج المرجوة، بصورة أكثر سرعة وفعالية ودقة. هل تصدق أن الكثير من الناس يدركون ما يجب عليهم فعله في الحياة ولكن في الواقع الأمر القليل منهم فقط الذي يفعل ما يدرك! فالمعرفة فقط لا تكفي، علينا أن نعمل، إذا منحتي الفرصة سوف ألعب دور المدرب الشخصي لك من خلال هذا الكتاب. ما الشيء 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 يشارك 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 على إنجازه، هذا هو الدور الذي سألعبه، بعد سماحك لي بذلك. ما الشيء الذي سأدربك عليه إذا؟ سوف أوضح لك سر القوة في خلق تحسينات دائمة في نوعية حياتك، سوف نركز معاً (وليس بدء شيء وتركه) على إتقان خمسة جوانب في الحياة. الجوانب التي أؤمن بأنها الأكثر تأثيراً في حياتنا.

## 1-إتقان الجانب العاطفي

بإتقانك هذا الجانب وحده فإنك قد تكون قطعت شوطاً كبيراً في إتقان الجوانب الأربع الأخرى، أسأل نفسك، لماذا تريد إنقاذه وزنك؟ هل فقط لأنك تريد أن تبدوا أكثر حافة؟ أم بسبب ذلك الشعور الذي سيعترفك حين تتخلص من تلك الكيلوجرامات الزائدة، أعطي نفسك الطاقة والحيوية، أجعل من نفسك شخصاً جذاباً لدى الآخرين، عزز من ثقتك بنفسك وتقدير ذاتك إلى أبعد المراحل. فكل ما نفعله بالكاد يكون من أجل تغيير الطريقة التي تشعر بها، غير أن معظمنا لم يخضع للتدريب أو ربما خضع للتدريب بسيئ في كيفية إنجاز ذلك بصورة أكثر سرعة وفعالية. ومن المدهش أننا كثيراً ما نستخدم ما ندخره من ذكاء في أشياء هامشية تدخلنا في حالات إفعال عاطفي، متناسين الموهوب المتعددة التي يملكها كل منا، فمعظمنا نترك أنفسنا تحت رحمة الأحداث الخارجية التي ربما لا نستطيع السيطرة عليها، ونعتمد بدلاً من ذلك على معالجات سريعة وقصيرة المدى، وإنما 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 شخص 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 الشيء الذي يجعلك تفعل ما تفعل، والشيء الذي يثير العواطف التي تعترفك، ومن ثم سنعطيك خطة مفصلة تبين لك أي العواطف محفزة وأيها محبطه، 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 الاستماع 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 رقمًا؟ تشير الإحصائيات إلى أنه بين كل أمريكيين ثنتين يموت واحد بسبب الإصابة بداء الشرايين التاجية، وواحد بين كل ثلاثة يموت بسبب داء السرطان وهذا يذكرني بمقوله توماس موفيت في القرن السابع عشر: "نحن نحفر قبورنا بأسناننا "

فنحن نحشو أجسامنا بالدهون والأطعمة التي ليست لها قيمة غذائية، ونسمم أجسامنا بالسجائر، الكحول والعاقير، ونجلس لساعات طوال أمام أجهزة التلفاز، سيساعدك هذا الدرس الثاني من دروس الإنقان على 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 إلى ما تصبووا إليه.

### 3-إنقان جانب العلاقات

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

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

### 4-إنقان الجانب المادي

في الوقت الذي يصل فيه معظم الأميركيون 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 إلى 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.

وعلى 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 الصائفة المادية. وهذا من صميم وهمنا الثقافي ، دعني أؤكد لك حقيقة ، فالضغط الذي من المحتمل أن تشعر به، يكون بقدر المال الذي ستجمعه. فملحقتك للثروة ليست هي الحل، وإنما تغيير إعتقاداتك وموافقك 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 زيتها.

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

## 5-إتقان الجانب الزمني

صناعة التحف عادة ما تستغرق وقتاً ولكن هل يوجد بيننا الكثير من يعرفون حقاً كيفية إستغلال هذا الجانب؟ لا أعني إدارة الوقت بقدر ما أعني أن تمنح وقتاً وتبدده، عليك تطوير 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 أمان:كيف تتخذ قراراً حقيقياً وكيف تسيطر على رغباتك من أجل الوصول إلى حالة رضى فوري. وبهذا لن تعطي المجال لأفكارك وإبداعاتك فحسب، بل سيمتد ذلك ليطول قدراتك. وحينها ستتعلم

كيف تصمم الخرائط والإستراتيجيات الالزمة لمتابعة عملية إتخاذ القرار. وجعلها واقعاً من أجل الوصول لنتائج ضخمة. ولزوم الصبر في حالة تأخير التنفيذ والمرونة بحيث تغير توجهك إذا طلب الأمر. وب مجرد أن تملك القدرة على التحكم في الوقت ستدرك مدى صدق العبارة (أن معظم الأشخاص يضخمون ما يمكنهم إنجازه في غضون سنة، ويقللون ما يمكنهم إنجازه 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 أوقاتاً عصيبة. ولكنني خططت للتعلم والمثابرة والنجاح بإستمرار على مر الأزمان. وفي كل وقت كنت أواجه فيه تحدياً كنت أستخدم ما تعلمت من أجل أن أرتقي بمستوى حياتي. وكلما توسيع افكارك وطموحاتك تتبع نظراً لذلك جوانب الإتقان 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 إلى الواقع وتحويل الأشياء غير الملموسة إلى واقع ملموس هي دروس جوهرية لإنجاز أيّ عمل شخصياً كان أو مهنياً.

هدفى من كتابة هذا الكتاب هو أن يكون دليلاً عملياً وكتاباً يدرس من أجل زيادة قيمة الحياة والسعادة التي يمكنك أن تصل إليها في هذه الحياة. وعلى الرغم من أننى فخوراً للغاية بأول كتابى (قدرات لا محدودة) ومدى التأثير الذى أحدثه فى جميع أنحاء العالم إلا أننى أؤمن بأن هذا الكتاب سيمنحك ميزات جديدة وفريدة من نوعها فى القوة التى ستساعدك على الإرتقاء بمستوى حياتك. بما أن التكرار أم المهارات لذا سنراجع بعض الأشياء الأساسية آملي أن يكون هذا الكتاب من نوع الكتب الذى ستقرأه مرات ومرات، وتستخدمه كأدلة تساعدك على استجماع قواك والعثور على 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 إلى نتائج باهرة إذا ما أُستخدمت مع بعض. هذا الكتاب غني بالإستراتيجيات التي تحقق النجاح الذي نرجوه ، بالإضافة إلى المبادئ التنظيمية التي وضعتها على قرار بعض الشخصيات الإكثـر قـوة وتأثـيرـاً في مجـتمـعاـنـا، ولقد وهـبـتـيـ الـحـيـاةـ فـرـصـةـ فـرـيـدـةـ لـمـقـابـلـةـ وـتـقـلـيدـ أـعـدـادـ ضـخـمـةـ وـمـتـنـوـعـةـ مـنـ ذـوـيـ الشـخـصـيـاتـ ذاتـ التـأـثـيرـ وـالـفـرـيـدـةـ مـنـ نـوـعـهـاـ إـبـتـدـاءـاـ مـنـ نـورـمـانـ كـزـنـيـزـ وـصـوـلاـ إـلـيـ مـيـشـيلـ جـاـكـسـونـ، وـمـنـ المـدـرـبـ جـوـنـ أـوـدـيـنـ وـصـوـلاـ إـلـيـ السـاحـرـ المـالـيـ جـوـنـ تـمـبـلـتوـنـ وـمـنـ روـادـ الصـنـاعـةـ إـلـيـ سـائـقـيـ عـرـبـاتـ الـأـجـرـةـ، سـوـفـ لـنـ تـمـدـكـ الصـفـحـاتـ التـالـيـةـ بـفـوـائدـ تـجـربـتـيـ الشـخـصـيـةـ فـحـسـبـ بلـ بـالـآـلـافـ مـنـ الـكـتـبـ، وـأـشـرـطـةـ الـفـديـوـ وـالـمـحـاـضـرـاتـ الـدـرـاسـيـةـ وـالـمـقـابـلـاتـ الـتـالـيـةـ جـمـعـتـهـاـ خـلـالـ السـنـوـاتـ الـعـشـرـةـ إـلـيـخـرـةـ مـنـ حـيـاتـيـ، وـأـنـاـ أـوـاصـلـ الـبـحـثـ المـثـيـرـ فـيـ كـلـ يـوـمـ عـنـ الـتـعـلـمـ وـتـنـمـيـةـ الـقـدـرـاتـ شـيـئـاـ فـشـيـئـاـ.

فـهـدـفـ هـذـاـ الـكـتـابـ لـيـسـ فـقـطـ لـيـسـاعـدـكـ عـلـىـ إـحـدـاثـ تـغـيـرـ فـيـ جـانـبـ وـاـحـدـ مـنـ جـوـانـبـ حـيـاتـكـ ، بـلـ يـكـونـ نـقـطـةـ إـرـتـكـازـ تـسـاعـدـكـ عـلـىـ حـمـلـ حـيـاتـكـ بـرـمـتـهـاـ لـمـسـتـوـىـ جـدـيدـ. وـيـنـصـبـ جـمـ تـرـكـيـزـ هـذـاـ الـكـتـابـ عـلـىـ إـحـدـاثـ تـغـيـرـاتـ عـالـمـيـةـ. مـاـ الـذـيـ أـعـنـيـهـ بـهـذـاـ؟ـ حـسـنـاـ!ـ تـسـطـعـ إـحـدـاثـ تـغـيـرـاتـ فـيـ حـيـاتـكـ، وـتـتـغلـبـ عـلـىـ الخـوفـ وـالـرـهـبـةـ، وـتـقـوـيـةـ عـلـاقـةـ مـاـ أـوـ أـنـ تـكـسـرـ حـاجـزـ تـأـجـيلـ تـنـفـيـذـ الـأـشـيـاءـ فـكـلـ هـذـهـ مـهـارـاتـ ذاتـ قـيـمةـ لـاـ تـصـدـقـ.ـ إـنـاـ كـنـتـ قـدـ فـرـأـتـ كـتـابـيـ (ـقـدـرـاتـ لـاـ مـحـدـودـةـ)ـ فـقـدـ تـكـوـنـ تـعـلـمـتـ الـعـدـيدـ مـنـهـاـ مـسـبـقاـ.ـ وـأـنـتـ تـقـرـأـ الصـفـحـاتـ التـالـيـةـ سـتـجـدـ أـنـ هـنـاكـ نـقـاطـ قـوـةـ جـوـهـرـيـةـ فـيـ حـيـاتـكـ لـذـاـ تـمـكـنـتـ مـنـ إـحـدـاثـ تـغـيـرـاـ صـغـيرـاـ تـسـطـعـ بـالـفـعـلـ تـغـيـرـ كـلـ جـانـبـ مـنـ جـوـانـبـ حـيـاتـكـ.

صـمـمـ هـذـاـ الـكـتـابـ لـيـمـدـكـ بـالـإـسـتـرـاتـيـجـيـاتـ الـتـيـ تـسـاعـدـكـ عـلـىـ إـبـتـكـارـسـبـيـلاـ لـلـعـيشـ وـالـإـسـمـتـاعـ بـالـحـيـاةـ الـتـيـ هـيـ حـلـمـكـ فـيـ الـوقـتـ الـراـهـنـ سـتـتـعـلـمـ فـيـ هـذـاـ الـكـتـابـ سـلـسلـةـ مـنـ إـسـتـرـاتـيـجـيـاتـ الـمـحـدـدـةـ وـالـبـسيـطـةـ لـمـجـابـهـةـ أـيـ تـحدـيـ وـتـغـيـيرـ بـأـقـلـ مـجهـودـ مـمـكـنـ ،ـ فـمـثـلاـ:ـ قـدـ يـكـونـ مـنـ الصـعـبـ عـلـيـكـ أـنـ تـصـدـقـ أـنـهـ بـتـغـيـيرـ كـلـمـةـ وـاـحـدـةـ مـنـ مـاـ أـعـتـدـتـ عـلـيـهـ تـسـطـعـ تـغـيـيرـ أـسـالـيـبـ الـعـاطـفـيـةـ عـلـىـ الـفـورـ.ـ (ـأـوـ)ـ (ـوـأـيـضاـ)ـ تـسـطـعـ تـغـيـيرـ مـاـ تـرـكـزـ عـلـيـهـ بـإـسـتـمرـارـ.ـ وـمـنـ ثـمـ

الأفعال التي تقوم بها في كل يوم من أيام حياتك، عن طريق الأسئلة التي تسؤالها لنفسك بإستمرار سواء كنت مدركاً لها أم لا. و تستطيع رفع مستوى السعادة التي تعيشها فقط بتغيير إعتقد واحد ولكنك ستتعلم في الفصول التالية كيفية إنقاذ هذه الأساليب وغيرها الكثير من أجل إحداث التغييرات التي تصبووا إليها . إذا فإنني أبدأ معك هذه العلاقة بإحترام شديد لنبدأ معاً رحلة إستكشاف و تحريك أصدق قواك. الحياة هبة، و تمنحنا الميزة، الفرصة والمسؤولية لمنح شيئاً مقابل تطورنا إذاً دعنا نبدأ رحلتنا بالإستكشاف

## القوة هي وليدة القرارات

يقول بوريس باسترنياك:

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

هل كنت فرحاً عندما هزم فريق هوكي الولايات المتحدة الذي كان مستضعفاً آنذاك نظيره السوفيتي ومضي قدماً ليتوج بالميدالية الذهبية الأولمبية؟ في عام 1980 أكثر بقليل من عشر سنوات مضت من الآن. فكر لبرهه ، أين كنت في ذلك الحين؟ كيف كنت؟ من كانوا أصدقاءك؟ 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 الشيء الأكثر أهمية، يجب علينا أن نسأل أنفسنا . كيف سأعيش السنوات العشرة القادمة من حياتي؟ كيف سأعيش اليوم من أجل

الغ الذي طالما تعهدت بالوصول إليه؟ ما الشئ الذي سأدفع عنه من الآن فصاعداً؟ ما هي الأشياء المهمة بالنسبة لي الآن؟ وتلك التي ستكون مهمة لي على المدى الطويل؟ ما هي الأعمال التي يجب عليّ أداؤها اليوم ومن شأنها أن تغير مصيري النهائي؟ عشر سنوات من الآن ستكون بالتأكيد قد وصلت مكاناً ما، ولكن السؤال إلى أين؟ من ستكون قد أصبحت؟ كيف ستعيش؟ ما الشئ الذي ستساهم به؟ حان الوقت لتصميم العشر سنوات القادمة من حياتك ليس بعد أن تنقضي تلك المدة ، علينا أن ننتهز اللحظة، فنحن بالفعل نعيش في عقد جديد، القرن الحادي والعشرون على مشارف البداية ليس هذا فحسب، بل بداية ألفية جديدة، وسيحل علينا عام 2000 في وضمة عين وسترجعك ذاكرتك بعد عشر أعوام لهذا اليوم. كما فعلت من قبل مع عشر سنوات ماضية (1980) هل ستكون مبهجاً أم منزعجاً؟ في بداية عام 1950، وكنت حينها في التاسعة عشر من عمري، كنت أشعر بالوحدة والإحباط حيث لم تكن لدي مصادر مالية، لم يتوفّر لدي مدربون كي يساعدوني على النجاح. ولم أحظى 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 اكتشفت 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 درامية وفمن ثم القدرة على إنجاز نتائج يمكن قياسها، وأستخدمتها أيضاً من أجل أن أستعيد التحكم بصحتي البدنية، ونتيجة لذلك تخلصت بصورة نهائية من تسعه عشر كيلو من الدهون، وحينها جذبت إهتمام فتاة أحلامي فتزوجتها وكونت العائلة التي كنت أحلم بها. إلى جانب كل هذا استخدمت هذه القوة لرفع مستوى دخلي من مستوى سد الرمق إلى ما يزيد عن مليون دولار في السنة. وقد مكنتني هذا من الإنقال من شقتي متناهية الصغر (حيث كنت أغسل الصحون فوق المغسلة لسبب عدم وجود مطبخ ) إلى بيت العائلة الحالي قلعة ديلمار . هذا التميّز وحده نقلني من الشعور بالوحدة وعدم الفائدة إلى الشعور بالإمتنان للفرص الجديدة لكي أساهم الملابسين حول العالم بشئ ينفعهم. وهي القوة التي ما زلت استخدمها في كل يوم لتشكيل مسار حياتي الشخصية. وقد أوضحت ذلك جلياً في كتابي(قدرات لا محدودة) إن أقوى قوة لتشكيل مسار حياتنا هي أن نحمل أنفسنا على

التنفيذ. فـإختلاف 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 وبالتالي تحريكنا نحو إتجاه محدد. وكل إتجاه يؤدي إلى مقصده النهائي ويصبح مصيرًا.

خلاصة الأمر، إذا أردنا أن نوجه حياتنا فعليها 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 المح 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 هناك 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 أخذت 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 أخذت قرار أن تتجنب 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 أخذت قراراً لترك التدخين، أو أن تنتقل إلى مدينة أخرى أو أن تجوب العالم. فكيف أوصلتك هذه القرارات لهذه المنزلة في حياتك؟ هل عانيت الشعور بالmAساة 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 صُنْع الظروف ، بل الظروف هي التي من صنع الإنسان" إنني أؤمن بشدة أن قراراتنا هي التي تحدد مصيرنا وليس ظروف حياتنا. نعرف أنا وأنت أناس ولدوا بميزات سواء كانت وراثية، بيئية، عائلية أو في جانب العلاقات غير أنا، أنا وأنت، نقابل بإستمرار أو نقرأ أو نسمع عن أناس فعلوا ما يصعب فعله كسرروا حواجز ظروفهم بفضل إتخاذ قرارات جديدة حول ما يمكنهم فعله في حياتهم . لقد أصبحوا أمثلة يحتذى بها للقوة الامتناهية 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 ستقضى 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 أمتلكه 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 إلىّ جيداً لن نظر مجرد خراف فقط. فكر لبرهة، هل هناك فرق بين أن تكون مهتماً بشيء ما وبين أن تكون متعهداً به ؟ حسناً، إنك تراهن على أن هناك فرق، في كثير من الأحيان يقول الناس أشياء مثل: أود أن أحصل 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 تفضل له، قائلاً: إنني مهتم بحدوث ذلك الشيء. و إن لم يكن عليك فعل شيء تجاهه، في حقيقة الأمر ليست هذه قوة بل إبهال ينم عن ضعف . ليس عليك أن تقرر أي نتائج تريدها فحسب، بل أن تتبعه 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 الشيء الذي تتوقعه ممن تهتم بهم

فإذا لم تضع معاييرًا جوهرية لما تتقبله في حياتك ستجد نفسك تتجرف وراء سلوكيات ونوعية حياة أقل بكثير مما تستحق فأنت بحاجة لأن تضع معاييرًا وتسير وفقاً لها في حياتك. بغض النظر عما يحدث في حياتك، حتى وإن يكن كل شيء على ما يرام، حتى وإن تكالبت عليك المصائب، أو نزل سوق الأسهم المالية، حتى وإن تخلي عنك من تحب، أو وإن تحصل على الدعم الذي تريده، يجب أن تتمسك بتعهدك أن تعيش حياتك على أعلى مستوياتها ولكن للأسف فمعظم الناس لايفعلون ذلك بسبب أنهم يقضون جل وقتهم في تصنيع الأعذار.

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

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 حتى مشاعرك. وبفضلها تستطيع تحديد ما إذا كنت سعيداً أم لا، محبطاً أم متقدلاً. ما إذا كنت تشعر أنك عباداً للظروف أم تتمتع بكمال الحرية.

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

وتغييراً سياسياً. عادة ما السؤال الأشخاص الذين يعانون في وظائفهم هذا السؤال ما الذي جعلك تذهب للعمل اليوم؟ وعادة ما تكون إجاباتهم.. كان يُحتم علىّ أن أذهب، نحن بحاجة، أنا

وأنت إلى أن تذكر أنه لا يوجد بالكاد مأجحتم علينا فعله في هذا العالم. فالتأكيد لا يحتم عليك أن تذهب للعمل ليس هنا ولا في أي مكان آخر في يوم محدد. لا يحتم 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 اتخذت قراراً تستطيع بالكاد فعل كل شيء. فإذا لم تكن مرتاحاً للعلاقة التي أنت فيها الآن

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

لقد ألفت هذا الكتاب لكي يستفذك 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 تمارسها أو إتقان مهارة ما، أو كيف تتعامل مع الناس أو أن تقوم بإجراء مكالمة هاتفية بشخص ما لم تحدده منذ سنوات. ربما هنالك شخصاً ماعليك الإتصال به من أجل أن ترتفقي على مستوى مهنتك، بإمكانك إتخاذ قرار الآن بأن تزرع في داخلك العواطف الأكثر إيجابية التي تستحقها وتقوم بالإستماع بها في كل يوم من أيام حياتك.

هل من الممكن أن تختر المزيد من المتعة، الثقة بالنفس أو المزيد من صفاء الذهن؟ يمكنك حتى دون النظر للصفحة التالية أن تستخدم الطاقة التي تكمن في داخلك. اتخاذ الآن القرار الذي يقودك في إتجاه جديد إيجابي وقوى ليصل بك إلى النمو والسعادة المرجوة

يقول بنجامين ذرائيلي:

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

تكون قادرًا على إحداث تغيير في حياتك في اللحظة التي تتخذ فيها قراراً جديداً وتلتزم بتنفيذها. 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 المهاجماً غاندي الذي لا يقهر بخلص الهند من قبضة الحكم البريطاني كان بمثابة الوقود الذي أشعل سلسلة الأحداث التي غيرت موازين القوة في العالم برمتها. 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 خروشيف خلال التوتر الذي سببته أزمة الصاروخ الكوبي. حيث بفضل قراره تجنب الحرب العالمية الثالثة. والقرار كان هو مصدر قوة مارتن لوثر كينج، حينما عبر بكل حنكة عن إحباطات وأمال شعبه التي تعد مُنكرة. وأجبر العالم برمتها للإسغاء لصوتهم. القرار كان هو مصدر صعود دونالد ترامب الهائل على 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 تضي عملية تحويل الامرئي إلى مرئي. القرارات الصادرة هي المحفز الذي من شأنه أن يترجم أحلامنا إلى واقع معاش.

الشيء 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 يتوفّر للبواب تماماً كما يتوفّر لكتاب المسؤولين. ويتوافر لك الآن وأنت تضع بين يديك هذا الكتاب، تستطيع في اللحظة التي تلي الآن مباشرةً أن تستخدم هذه القوة الهائلة التي تنتظر كامنة داخلك هذا إذا كانت لديك الشجاعة الكافية للمطالبة بذلك 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 لتبدا بقول هأنذا، هذا ما أنا عليه اليوم وهذا ما سأنجزه، لن يحول بيني والوصول إلى غايتي شيئاً مهماً عظماً 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 الهدى 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 الأميركيون يتشارعون وهم يعيدون تعريف معنى المساواة في الحقوق والفرص والعدالة لجميع الأميركيين بغض النظر عن الأعراف، العقائد، والأجناس. هل كانت روزا باركس تفك بالمستقبل عندما رفضت التخلص 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 إتخاذته إمرأة بسيطة ووحيدة. إذا كنت ما تفك فيه الآن هو "أود أن أتخذ قرارات مشابهة للقرارات السابقة، ولكنني مررت بتجارب مأساوية حقيقية".

دعني أذكرك بتجربة من بها شخص يُدعى إيد روبرتس هو شخص عادي مُبعد لا يستطيع الحركة إلا عن طريق كرسي متحرك، ولكنه أصبح شخصاً إستثنائياً بفضل قرار إتخاذه بأن يتخبط حواجز الإعاقة الظاهرة. 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 حتى 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 ساعده نتائجها في تحسينات نوعية في حياة كثير من المعاقين. بمواجهته للعديد من قصص الخرافية حول إمكانيات الأشخاص المعاقين بدنيا يكون إيد قد علم العالم برمتها وأخترع كل شيء من كرسيه المتحرك من سلام صعود وموافق خاصة بالمعاقين. حيث أصبح أول مشرلول 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 إلى أين تريد الوصول، فكل ما فعله كان يرتكز على أساس قوي ومفرد هو لحظة التزامه بقراره. ماذممكنك 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 أحالمهم إلى الواقع معاش. وينتج عن ذلك أنهم لا يتذمرون أبداً القرارات التي من شأنها أن تحول حياتهم إلى تحف يستحقونها أن تكون واقعاً معاشاً. فسبب 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 إلى حيث تريده الوصول إليه وهي:

1-قرر ماذا تريده

2-أفعل شيئاً تجاه تحقيق ذلك

3-لاحظ ما يعمل وما لا يعمل

4-غير من طريقك حتى تصل إلى ما تريده الوصول إليه.

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

يقول جون ولفجانج فون جوثيه:

"إنه توجد حقيقة جوهرية واحدة آخذين في الاعتبار كل أعمال المبادرة والإختراع، هي إنك في اللحظة التي تتنهى 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 معظممنا لا يدرك معنى أن تتحذق قراراً. نحن لا

نعي قوة التغيير المطابقة التي يخلقها تعهدك بتنفيذ قرار ما، فجزء من المشكلة يكمن في أن العديد من الأشخاص أساوا استخدام مصطلح (قرار) ليعنوا به مجموعة أمنيات، فبدلاً من إتخاذ قرارات فإننا نقوم بالتركيز على الأشياء التي نفضل حدوتها. إتخاذك قراراً حقيقياً يعني أن تقطع الطريق أمام أي إحتمالات أخرى. على النفيض تماماً من قوله: "أود أن اترك التدخين". في الواقع أن الكلمة (قرار) تعود أصولها إلى الكلمة اللاتинية (de) والتي تعني (من) و (career) والتي تعني (قطع). فإتخاذك قراراً حقيقياً يعني الالتزام بتحقيق نتيجة ما ومن ثم قطع الطريق أمام أي إحتمالات أخرى.

فحين تقرر بأنك لن تدخن بتاتاً بعد اليوم، يكون الأمر قد انتهي. حيث أنك لم تعد تفكّر 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 زر نفسه أن يفكر في شربة واحدة، سيكون عليه أن يبدأ كل شيء من البداية. سيشعر معظمنا براحة بال هائلة بعد إتخاذ قراراً حقيقياً وإن كان قاسياً. قد تخطينا الحاجز أخيراً، يالعظمة الشعور الذي نشعره عندما يكون لدينا هدفاً واضحاً وغير قابل للنقاش!!!.

هذا النوع من الوضوح يمنحك القوة. بهذا وضوح نستطيع تحقيق النتائج التي تحتاجها حقاً في حياتنا. التحدي الذي يواجه معظمنا هو أننا لم نتخذ قرارنا منذ وقت طويل، وقد نسينا ذلك الشعور الذي يمنحك 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 بتدريبها، أفضل طريقة لإتخاذ قرارات جيدة هي أن تتخذ عدداً منها. ومن ثم تعلم من كل قرار إتخاذته، شاملة تلك القرارات التي تبدو غير مجده على المدى القصير، إذ أنها سترتكب إمتيازات من أجل تقييم أفضل تُترجم إلى قرارات في المستقبل. عليك أن تدرك أن عملية إتخاذ قرار مثلها مثل أي مهارة تركز على تحسينها، فإنها تتحسن كلما قمت بمارستها، كلما أخذت قرارات أكثر سوف تدرك أنك حقاً تتحكم في مسار حياتك. وتكون متسلقاً لمواجهة تحديات المستقبل سوف لن تنظر إليها على كونها تحديات، بل فرص لصناعة إمتيازات جديدة لتنقل حياتك إلى مستوى أعلى. لا أستطيع المبالغة في قوة و قيمة 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 بتناً متى يمكنك أن تناول ذلك، السبب الذي جعلني أقرأ أكثر من 700 كتاباً وأستمع إلى أشرطة مسجلة وأذهب إلى العديد من حلقات الدراسة العلمية هو أنني أدركت قوة التميّز المفرد، ربما يكون في الصفحة التالية، أو في الفصل التالي من هذا الكتاب. ربما شيئاً أنت تعلمته مسبقاً، ولكن هناك سبباً ما جعلك تستخدمه فقط الآن، تذكر أن التكرار هو أم المهارات، التميّز يمنحك القوة التي بفضلها تتخذ قرارات أفضل ومن ثم تحقيق النتائج المرجوة في حياتنا. وعدم إمتلاكك إمكانيات محددة قد يسبب لك ألماً حادة فعلى سبيل المثال هناك العديد منمن حققوا ما كانوا يصبوا إليه، غير أنهم لم يجدوا السبيل للإستمتاع بتلك الإنجازات. غالباً ما يكون مآلهم المخدرات، وهذا بسبب أنهم لم يدركوا الفرق بين تحقيق هدف ما وأن تعيش قيمته. وهذا الشيء ستتعلم كيفية إتقانه في الصفحات التالية. وهناك نوع آخر من التميّز يفتقر إليه العديد من الأشخاص ويسبب لهم ألماً في علاقاتهم بصورة دائمة وهو قوانين التميّز، وهو عنصر آخر هام سنقوم بفحصه في رحلتنا عن إكتشاف الذات. حيث أن عدم إمتلاك تميزاً محدداً قد يكلف كل ما تملك. هناك 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 أدوار دزويمينج المعرفة العميقة. فالمعرفة العميقة بالنسبة لي هي أي تميز بسيط، إستراتيجية، اعتقاد،

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 "

هناك 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 دعمت 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 ترى فإنه ليس ما يحدث لك الآن أو ما حدث 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 شيء مختلف عن معظم الأشخاص الذين هم في وضعه فقد صب جُم تركيزه على كيفية صناعة التميّز، الصعوبات التي كان يعني منها كانت بمثابة التحدي بالنسبة له فمن الواضح أنه قرر أن يفعل أي شيء 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 الوعي"

لا يقوم العديد من الأشخاص بإتخاذ قراراتهم بصورة واعية، خاصة تلك القرارات الثلاثة الحاسمة، لذا فإننا ندفع ثمناً باهظاً مقابل ذلك. فمعظم الأشخاص يعيشون ما أسميه (متلازمة شلال نياجرا). أنتي أعتقد أن الحياة مثل النهر، ومعظم الناس يقذون في النهر غير أنهم لا يدرؤن 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 الإتجاهات 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 ويفظلون في هذه الحالة اللاوعية إلى أن يأتي يوماً ما صوت إنفاس مياه البحر ويوقفهم. ويكتشفوا بعد ذلك أنهم على بعد خمسة أقدام من شلالات نياجرا على متن قارب بدون مجاديف، وحينها سيقررون 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 بإتخاذك 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 إتجاه 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.

على 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 المثير أن معظم الأشخاص لا يقومون بضبط هذا النظام بصورة واعية من البداية.

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

-1

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 محظوظ 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 فوريأً قوياً ويمكن قياسه في حياتك. والأمر الأكثر أهمية أنك ستتركز على السبب بدلاً من النتائج. عليك أن تتذكر إنك 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 يثبت. وستقوم بإحداث تغييرات لجعله متناسقاً مع رغباتك، بدلاً من الإستمرار في جعل ماضيك يتحكم فيك. أنت بصدده الشروع في رحله

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

وبهكذا تميزات 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 أيّ لحظة من لحظات حياتنا، ليس علينا أن نسمح للشئ الذي برمج ماضينا أن يتحكم في حاضرنا

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

يقول توماس اديسون :

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

هناك عائقاً أخيراً يمنعنا في الواقع من استخدام قوة القرار، هو أنه علينا أن نتخلص من مخاوف إتخاذ القرارات الخاطئة، فلا شك أنك لن تتجو 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 ممنا بغض النظر عن إتجاه القرارات التي أتخاذها، أتأمل النتائج وأنتعلم منها ومن ثم أستفيد من تلك الدروس في إتخاذ قرارات أفضل في المستقبل.

عليك أن تذكر 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 للتذمر في الفشل. ويبدأون في إتخاذ قرارات جديدة من شأنها أن تحسن نوعية حياتك.

علينا أن نتعهد بالاستفادة من أخطاءنا بدلاً من توبیخ أنفسنا وإلا فإننا سنرتكب نفس الأخطاء في المستقبل. الأمر الذي لا يقل أهمية عن التجربة الشخصية هو أن تحسن اختيار قدوة حسنة، أن تختار شخصاً أبخر 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 بصدده 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 الاستفادة من تجاربك، فإن ما كنت تستصعبه على نفسك ستتجده أصبح سهلاً لأنه يمدك بعلومات قيمة. تميزات جوهريّة تساعدك في إتخاذ قرارات أفضل

في المستقبل فإذا قابلت شخصاً 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 حلقات الدراسية على هذا النحو(كم من الوقت تظن أنه يلزمني كي أتمكن من إتقان مهارة ما إتقاناً تماماً؟) 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 يتدرّبون 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 متقدماً لبقاً لسبب، هو أنني الزمت نفسي بالتحدث إلى كل من يصغي إلى ثلاثة مرات في اليوم الواحد بدلاً من مرة في كل أسبوع. في الوقت الذي يتحدث فيه أشخاص آخرون في مؤسستي ثمان وأربعين محاضرة، فإنني أجد نفسي وصلت هذا العدد في فترة لا تتجاوز الإسبوعين.

وفي خلال الشهر الواحد كنت أحقق تجربة ما كان ينبغي عليّ تحقيقها إلا بعد عامين، أما خلال السنة الواحدة أجد نفسي حققت تطويراً بمقدار عقد كامل من الزمان. حيث كان زملائي يتحدثون عن كيف أنني محظوظ لأنني ولدت بموهبة فطرية فريدة، وكانت دائماً ما أحاول إخبارهم بما أحاول إخباركم به الآن هو أن الإتقان يأخذ من الوقت ما تريد له أنت أن يأخذ. بالنسبة، هل كانت جميع محاضراتي رائعة؟ بالتأكيد لا، ولكنني كنت أحرص على أن أتعلم من كل تجربة مررت بها وكانت 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 امراً واحداً يمكنني أن أضمنه لك مهما كان إستعدادك، هو أنك طالما تسبح في بحر الحياة فلا شك أنك ستصطدم ببعض الصخور، وهذا ليس امراً سلبياً، بل هي الحقيقة. فحين تفشل عليك بدلاً

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

يقول حنبل:

"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 إنجازه  
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 يفعل.

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

إذا كان هنالك شخصاً ناجحاً نجاحاً باهراً فلا شك أنه أخذ في اعتباره هذه الخطوات الأربع وأتبع ما يعرف بصيغة النجاح النهائي. تعتبر قصة سوشIROwa هوندا واحدة من قصص النجاح النهائي المفضلة لدى. وهو نفسه مؤسس الشركة التي تحمل إسمه، شأنها شأن كل الشركات، وبغض النظر عن كبر حجمها، بدأت بقرار برغبة عارمة في تحقيق نتيجة ما. ففي عام 1938 بينما كان هوندا لا يزال طالباً بالمدرسة قام بإستثمار 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 حتى كوعيه، أخذ من ورشته مكاناً لنومه.

ما كان يدفعه على القيام بكل تلك التضحيات هو إيمانه التام بتحقيق النتيجة التي يصبوها إليها، بل أنه رهن مجوهرات زوجته حتى يتمكن منمواصلة 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 قوبل 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 حيال إنجاز 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 مصنعه. 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. اخترع هو وفريق عمله عملية لإنتاج الاسمنت اللازم ومن ثم قاموا ببناء المصنع. غير أن هذا المصنع تعرض للإنفجار مررتين خلال الحرب مما أدى لتدمیر أجزاء رئيسية منه. ماذا كانت ردة فعل هوندا؟ فقد حشد فريقه على الفور وقاموا بجمع علب البنزين الفارغة

التي كانت تلقاها 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 مصنعة، الأمر الذي أدى لتدميره تدميراً تاماً، حينها قرر هوندا بيع منتجه لشركة تايوتا. هذا مثال لرجل اتخذ قرارات واضحة وقوية أن ينجح، حيث كان لديه العاطفة والإيمان فيما كان يفعله. هذا بالإضافة لعظمة الإستراتيجية التي كان يملكها، ولم يبذل مجهدًا مضنيًا حيال إنجازه 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 اتخذ قراراً أن يظل على موقفه. وبعد الحرب، تعرضت اليابان لنقص حاد في البنزين لدرجة أن هوندا لم يكن قادرًا على استعمال سيارته لجلب الطعام لعائلته. أخيراً في خطوة كان يدفعها اليأس قام بتركيب محركاً لدراجه فكانت المفاجأة! حيث أن جيرانه أخذوا يطلبون واحداً تلو الآخر أن يصنع لهم دراجات تسير بمحركات، وعندما اتخاذ قراراً ببناء مصنع لصناعة المحركات لتنفيذ اختراعه الجديد، ولكن وبكل أسف لم يكن يملك رأس المال، وعندما اتخاذ 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 المركبات كلاً على حدى من أجل مساعدته، وأخبرهم فيها كيف أن بإمكانهم أن يلعبوا دوراً فعالاً في إعادة الحيوية للبابان من خلال القوة التي سيمددهم بها إختراعه. وبالفعل تمكّن من إقناع 5,000 منهم ليقدموا له رأس المال الذي كان يحتاجه. غير أن دراجاته البحاريه لم تجد قبولاً إلا

من قبل المولعين بإمتياز الدراجات البحاريه. 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 البحاريه إلى أوروبا والولايات المتحدة. ولم يتوقف عند صناعة الدراجات البحاريه فحسب، بل تبعها بصناعة سيارة أصبحت ذاتعة الشهرة. حيث توظف شركة هوندا ما يزيد عن 100,000 عاملاً في كل من الولايات المتحدة والبابان وتعتبر إحدى أكبر إمبراطوريات صناعة السيارات في اليابان.

### إشعارات

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

-مزرعة الحيوان، للكاتب جورج أرويل.

من المستحيل أن تُتابع كتاباً تتعلق بقصص الحيوان في الولايات المتحدة الأمريكية.

-مفكرة آن فرانك، للكاتب آن فرانك.

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

-لورد الذباب للكاتب ويليام جولدينج. لا يبدوا لنا أنك نجحت نجاحاً تماماً 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 رتبة تتحدث عن فنان.

لقد أدرك هوندا أنه في بعض الأحيان عندما تتخذ قراراً وتبذل مجهوداً حيال تنفيذه، قد يبدو الأمر كأنه لا يعمل على المدى القصير. ولكي تنجح، لأبد أن يكون لديك هدفاً بعيد المدى، فمعظم التحديات التي تواجهنا في حياتنا الشخصية مثل أن تنعم بـإستمرار 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 مده طويلاً هي السبب وراء الفشل، فشل في المتابعة، فشل في بذل مجهد حيال تنفيذ ذلك، فشل في المثابرة، فشل في إدارات حالاتنا الذهنية والعاطفية وهو فشل في التحكم فيما نركز عليه. وبال مقابل فإن النجاح هو نتيجة إتخاذ قرارات صغيرة، مقرراً أن تحمل نفسك نحو معاييرًا 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 اتخذناها. فأزماننا مثل التحدي الذي نواجهه في موازناتنا 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 ترطم بها، فإنك لاترى أو تستطيع أن تراها بعيدة بالقدر الذي يُمكنك من تجنب المصاعب.

فحن كمجتمع نرکز على المكافأة 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 للمكافأة 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 يُخرب على أفران الميكروويف.

وهذا النوع أيضاً من التركيز قصيراً جداً في مجال التجارة، كان من الممكن تجنب كارثة إكسون 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 شيء. ولكنها لم تفعل ذلك حيث كانت تنتظر للمكافأة الفورية بدلاً من التأثير طويلاً المدى الذي ستتعرض له خطوطها. حيث كانت محصلة إنسكاب النفط هو أن تدفع غرامات مالية قدرها 1,1 مليار دولار، عبارة عن الإنهايار الاقتصادي الذي سببته، وهذا إلى جانب الدمار البيئي الذي عانته 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.

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

الأمر الوحيد الذي جعله متماسكاً كانت لديه علاقة رومانسية. ولكن عشيقته قررت أن تفصل 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. ما كان يعني له ذلك أن حياته قد انتهت. لذا قرر أن ينتحر لكن ولحسن حظ

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

وبعدها تذكر القول (سوف لن أصل إلى ذلك الإنحطاط بتاتاً وصرح قائلاً: "هذه واحدة من أروع الأشياء التي قمت بها في حياتي، لسبب أنتي لنأشعر بالأسف على شئ قمت به مهما حدث إليّ". سوف لن تكون هنالك مشكلة أكبر من التي يعانيها الأشخاص الآخرون. بفضل تجديد إلتزامه بملحقة 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 وبالملائين الذين يعشقون أعماله وبزواجه من عارضة الأزياء كريستي برينكلي، إنه كان ينتابه قلق حول جودة الموسيقى التي كان يتغنى بها أو أن يعثر على إمرأة بنفس جمال عشيقته السابقة؟ فجوهر ذلك هو ما كان يبدو مستحيلاً على المدى القصير إنقلب ليصبح مثالاً 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 معاييره دعمها بإعتقادات جديدة وقام بتطبيق الإستراتيجيات الازمة.

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

في أغلب الأحيان، ما يبدو أنه مستحيلاً على المدى القصير سيصبح بالمتاخرة ممكناً على المدى الطويل.

لكي ننجح، نحن بحاجة لنضبط أنفسنا لنفكر دائمًا على المدى الطويل. ومن الإستعارات التي دائمًا ما أستعملها لتنذير نفسي بمقارنة إسقاطات ونجاحات الحياة، بتغيير فصول السنة، ليس هناك عملاً يدوم للأبد. إن الحياة عبارة عن دورة زراعية تشمل الحصاد تعقبها فترة راحة وتتجدد. 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 مضنياً من أجل المضي قدماً. فيمكنك أن تقضي عمرك بصورة عادلة، ولكن لماذا لا تقضيه في شيء يُخلد 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 shrouded<sup>2</sup> in the frustrations and routines of daily life that we no longer even make an effort to accomplish<sup>3</sup> them. For far too many, the dream has dissipated<sup>4</sup>—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 janitor<sup>5</sup> 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-to-bumper 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 choked 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 virtually<sup>7</sup> 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, Albeit 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 part 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 strenuously<sup>8</sup> 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?