



خلاصة أسبوعية لأحدث كتب الإدارة والأعمال تأتيك عبر الإنترنت أو البريد الإلكتروني

أيقظ المارد الذي بداخلك

كيف يمكنك التحكم في قدراتك الذهنية والعاطفية والجسمانية والمالية

بقلم: أنطونى روبينز

الخلاصة دوت كوم alkhulasah.com موقع تمتلكه وتديره شركة أوبيركسميريز دوت كوم المحدودة Arabicsummaries.com LTD والتي تعنى بتقديم خلاصة مركزة في ثمانى أوسع صفحات لأحدث كتب الإدارة والأعمال وترسلها لمشتركيها بواسطة البريد الإلكتروني كل أسبوع. يمكن هذه الخلاصة المشتركين من الحصول على اطلاع واسع لآخر مفاهيم واستراتيجيات الإدارة والأعمال وذلك باستثمار ساعة واحدة فقط أسبوعياً وذلك مقابل رسم اشتراك زهيد. للمزيد من المعلومات نرجو التكرم بزيارة موقعنا <http://www.alkhulasah.com>

نحو بناء مجتمع محترف



الفكرة الأساسية

يمكن لكل إنسان أن يتحكم في حياته ويقرر مصيره عن طريق تطبيق المبادئ الرئيسية الخاصة بالتحكم في الذات، وهي التي، بدورها، تحدد نوعية الحياة التي يريد أن يحياها الإنسان. فتكوين وتنمية مبدأ حياتي قوي يعد أمراً في غاية الأهمية؛ إذ عندما يتم إرساء قواعد هذا المبدأ على المدى الطويل مع دعمه بصورة منتظمة، تكون حياة الفرد عندئذ تسير وفق توجيهات هذا المبدأ ومن ثم يتحدد مصير الإنسان النهائي. وعن طريق هذا المبدأ ومدى تأثيره على ما تأتي به من أقوال وأفعال وتفكير، يمكنك تحقيق أي شيء تريده في الحياة ورسم الطريق الذي تنتهي بها.

الجزء الثاني: تولي زمام الأمور - منظومة التحكم الرئيسية:

14. المؤثر الأقوى: منظومة التحكم الرئيسية الخاصة بك:

إذا أراد شخص ما تغيير أي شيء في حياته فأمامه إما أن يغير شعوره تجاه الأشياء أو يغير من تصرفاته. وال اختيار الأول، تغيير الشعور، هو أقوى وأكثر قوة، وذلك لأن تغيير شعورك تجاه الأشياء من شأنه أن يغير تلقائياً طريقة تصرفاتك حيالها.

15. قيم الحياة: بوصلتك الشخصية:

يمكنك ببساطة تغيير اتجاه حياتك عن طريق إعادة تشكيل قيمك لكي تعكس بصورة أفضل منتهى آمالك في الحياة.

16. القواعد والأحكام:

معظم الناس يعيشون الحياة وفق مجموعة من القواعد والأحكام يفرضونها على أنفسهم ويعملون جاهدين لتحقيقها ليشعروا بالرضا وبؤلهم جداً مخالفتهم لتلك القواعد. وطالما أن هذه القواعد والأحكام ذاتية المصدر؛ فلما لا تقوم، بشكل ثابت وبمنأى عن تأثير تصرفات الآخرين، باستبدالها بمجموعة أخرى يمكنك تحقيقها بسهولة حتى تحقق لنفسك الشعور بالرضا والسعادة.

17. الخلفيات والخبرات المرجعية:

يستقى الإنسان جوهر معتقداته وقيمه من خلفياته المختلفة مثل خبراته الشخصية أو خبرات الآخرين ممن رأى أوسمع أوقرأ عنهم في وسائل الإعلام المختلفة. وكلما وسعت وتوعدت دائرة المعارف البشرية من حيث العدد والقيمة، كان لها تأثير قوي على قدرة أصحابها على الاختيار السليم في حياتهم.

18. الهوية:

هو يتكى تستقيها من معتقداتك التي بموجبها ترى وتحدد الأشياء من حولك، مما يُحدد شخصيتك المترددة. وهي ما يجعلك متمنياً بين الآخرين. وهو يتكى لها تأثير مباشر في اختيارك لما تستخدمه من قدراتك وامكاناتك وكذلك طريقة تفاعلك مع الآخرين. إن هو ية الإنسان تحدد حياته ورؤيته لذاته، ولذلك فإن الهوية هي مفتاح تصرفات صاحبها في المستقبل. وللتغيير نحو الأفضل، عليك ببساطة إيجاد هو ية جديدة أكثر قوة لتواجه بها الحياة والآخرين.

الجزء الثالث: دروس في القضاء والقدر

عشْ حياتك كما تحب وجرب كل شيء فيها وتمتنع بكل معطياتك وظروفك الحالية منها والمستقبلية. ويجب أن تجمع بين تلقائية الشباب وحكمة الراشدين، ولا تتوقف عن التقدم والتعلم والحب. عشْ كل يوم وكأنه أهم يوم في كل حياتك، ذلك لأنك في الواقع أهم يوم في حياتك فعلاً.

الجزء الأول: أخلاقيات العنوان لقواك:

1. الأحلام وتصارييف القدر

يعلم كثير من الناس ما يجب عليهم فعله لكي ينجحوا في الحياة، ولكن قليلاً منهم من يفعل هذا.

2. القرارات: هي الطريق إلى القوة

إنها قراراتك وليس ظروفك هي التي تحدد مصيرك، والمبدأ الأساسي هنا ليس بالأشياء التي تعرفها ولكن بما أنت ملتزم بفعله.

3. القوى التي تشكل حياتك:

كل الأمور التي ترتبط بالآملوك وسعادتك تُسهم في تشكيل جميع جوانب حياتك. ويستطيع كل شخص، إذا رغب ذلك، تغيير هذه الارتباطات؛ ومن ثم يمكنه تغيير أفعاله وبالتالي تغيير مصيره.

4. منظومة المبادئ: قوة البناء أو الهدم:

ليست أحداث الحياة هي التي تشكلنا، بل ما تحمله لنا هذه الأحداث من معانٍ ومدلولات حسبما نراه في معتقداتنا ومبادئنا.

5. هل التغيير وليد اللحظة؟

التكيف العصبي الشرطي هو عملية ربط أقصى درجات السرور بما تود أن تعتقد، وكذلك ربط أقصى درجات الألم بما تود أن تجتبه وتتأي بنفسك بعيداً عنه.

6. كيف تغيير أي شيء في حياتك؟

يجب عليك استخدام عملية التكيف العصبي الشرطي.

7. كيف تحصل على ما تريده فعلاً؟

يرتبط أقصى ما تمناه في الحياة بمشاعرك. ولهذا، فكل ما أنت بحاجة فعلية إليه في الحياة هو أن تُغير ما تشعر به، في معظم الأوقات، من مشاعر وأحساس تجاه الأشياء.

8. طبيعة الأسئلة هي الحل

التفكير هو عملية طرح الأسئلة ثم الإجابة عليها. ولذلك فإن كنت تفك بطريقة وتتصرف بأخرى مختلفة، فعليك إذن طرح تسلالات مختلفة لتحقيق التوافق بين تفكيرك وتصرفاتك.

9. لغة النجاح المطلقة:

يمكنك تغيير طريقة تفكيرك وشعورك وخبراتك عن طريق تغيير مفرداتك المعادة.

10. قوة النماذج والأمثلة في الحياة:

تخير بعناية ما تتخذه في الحياة من نماذج وأمثلة، لأنها سوف تؤثر في كل جوانب حياتك.

11. العواطف العشرة القوية:

العواطف هي ببساطة إشارات تحدد لك طبيعة شعورك بالأشياء.

12. الهاجس العظيم

وهو أن بإمكان كل إنسان أن يبني مستقبله المبهر.

13. التحدي الذهني لمدة عشرة أيام:

لا تُفك طويلاً في أية أفكار لا تراها مجده، وذلك لمدة عشرة أيام متتالية.

**اقتباسات:**

"يتحدد مصيرك في اللحظات التي تتخذ فيها قراراتك."
- أنطونى روبينز

"الإنسان ليس ولد الظروف، بل الظروف من صنع الإنسان. ولا شيء يمكن أن يقف أمام إرادة الإنسان التي تفرض وجودها حتى على هدفها المحدد."
- بنجامين ديزرائيل.

القوة التي تشكل حياتك**الفكرة الأساسية:**

كل الأمور التي ترتبط بالألم ومسراتك تُسهم في تشكيل جميع جوانب حياتك. ويستطيع كل شخص، إذا رغب ذلك، تغيير هذه الارتباطات؛ ومن ثم يمكن تغيير الأفعال وبالتالي المستقبل.

الأفكار المساعدة:

تقادي الألم وطلب الفرح والسرور هو التصرف المنطقي والجمعي لأي إنسان. ولهذا، يقدم كل إنسان على فعل ما يعتقد أنه يسره ويتجنب ما يرى أنه يؤله. ويمكن توظيف هذه الحقيقة لصالحك عن طريق زيادة تلك الارتباطات المتعلقة بالألم والسرور، بمعنى زيادة الإحساس بالسعادة عند عمل شيء ما تراه إيجابياً أو زيادة الشعور بالألم من جراء شيء آخر تراه سلبياً. وكلما كانت تلك الارتباطات شديدة ومفعمة بالحياة، كان تأثيرها أقوى على قراراتك. فعن طريق إيجاد ارتباط شعوري قوي بكل ما تختاره، يمكنك تغيير مسار سلوكك على الفور. وهذا يعني نجاحك في إنهاء سلوك ما سلبى إذا ارتبط هذا السلوك بشعور مؤلم شديد. وهو أمر من شأنه أن يجعلك لا تقلق أو تتعطل تلك التصرفات السلبية طالما أن ارتباطاتك الشعورية المؤلمة بها ظلت متعددة وقوية.

يجب التوسيع إلى أن العامل الذي يؤثر على ما يأتي به المرء من تصرفات ليس ما يشعر به فعلياً من سرور أو ألم، بل هو اعتقاده بأن تصرف ما سوف يسره مستقبلاً، بينما سيؤلمه تصرف آخر.

اقتباسات:

"غضبك لا يسببه عامل خارجي، فشعورك بالألم والغضب ينبع من داخلك وليس من هذا المؤثر الخارجي، وهذه هي القوة التي تثور بداخلك في أي وقت."
- ماركوس أمبروليس.

"سر النجاح هو معرفة كيف تحكم أنت في شعورك بالألم والسرور وأن لا تدعهما يتحكمان فيك. فإذا نجحت في هذا فأنت سيد الموقف وتتحكم في حياتك."
- أنطونى روبينز

4. المعتقدات ومنظومة المبادئ: القوة التي قد تقوم بالبناء أو الدэм.**الفكرة الأساسية:**

ليست أحداث الحياة هي التي تشكلنا، بل ما تحمله لنا هذه الأحداث من معانٍ ومدلولات حسبما نراه في معتقداتنا وإيماننا.

الأفكار المساعدة:

مدلول الأحداث كما نقوم نحن بصياغته له تأثير كبير على معنى وجودنا الآن وما سوف تكونه غداً. إن المعتقدات هي السبب الرئيسي في اختلاف نظرية وطريقة استيعاب الناس لنفس الأحداث.

وعامة ما تكون غالبية تلك المعتقدات هي وليدة الخبرات السابقة المرتبطة بالألم أو السرور، وهي تفسير شخصي لنتائج أحداث معينة مرت بها الشخص. وعندما تملكتنا تلك المعتقدات يصبح لها قوة جباره تؤثر على تصرفاتنا في المستقبل.

والعقل لا يستطيع أن يميز بين اعتقاد قوي من صنع الخيال وأخر موجود في الواقع. وهذا يعني أنه بمقدورنا أن نحقق أي شيء عن طريق توليد شعور شديد القوة واليقين مثل ذلك الذي تمدنا به معتقداتنا الراسخة. إن أي تقدم وتطور للإنسان يبدأ بتغيير معتقداته. لتغيير اعتقاد ما عليك بربط هذا الاعتقاد ذهنياً بأكبر وأضخم قدر ممكن من التجارب المؤلمة ثم في المقابل تبحث عن قدر مماثل من اللذة والسعادة كي تربطها

الجزء الأول: أطلق العنوان لقواك:**1. الأحلام وتصارييف القدر****الفكرة الأساسية:**

يعلم كثير من الناس ما يجب عليهم فعله كي يحققوا النجاح في الحياة، ولكن القليل منهم من يفعل ذلك.

الأفكار المساعدة:

لتحقيق تحسن دائم في طبيعة حياتك، عليك أن تسيطر على كل من:

1 - عواطفك:
إن تقلبك العاطفي ينعكس على تصرفاتك. لذلك عندما تتحكم في عواطفك وتطوعها لما يواجهك من موقف تستطيع بدورك أن تتحكم في تصرفاتك.

2 - حالتك الصحية:
المحافظة على صحتك البدنية بحالة جيدة من شأنها أن تولد بداخلك الطاقة والحماس اللذين ينعكسان على كل جوانب حياتك.

3 - العلاقات الشخصية والمهنية:
مشاركة نجاحك مع الآخرين يضاعف من إحساسك به ويولد لديك الشعور بالعطاء.

4 - المadierات:
الاستقرار المادي يحقق راحة البال ويعطي الأمل في تحقيق المزيد من النجاحات في المستقبل.

5 - الوقت:
الاستفادة الجيدة من الوقت تسمح لك بتحقيق المزيد من أحلامك باستمرار دون قلق.

اقتباسات :
"تكمن داخل الإنسان قوى ساكنة، وهي قوى إن ظهرت فسوف تدهشه هو شخصياً؛ إذ لم يكن يحلم بأن تكون لديه مثل هذه القوى، وهي من القوة بحيث تحدث ثورات في حياته لو تم إيقاظها وتوظيفها."

- أوريسون سوت ماردن

"الإنسان المتزن يؤمن بالقدر، والإنسان الهوائي يؤمن بالحظ."
- بنجامين ديزرائيل.

2. القرارات: الطريق إلى القوة**الفكرة الأساسية:**

قراراتك ليست ظروفك هي التي تحدد مصيرك. ومدى قوة القرارات تحدد خبراتك في الحياة. والمحك ليس فيما أنت تعرفه ولكن فيما أنت ملتزم بعمله.

الأفكار المساعدة:

لكي تقود سفينتك حياتك يجب أن تبذل الجهد من أجل التحكم في اتزان قراراتك اليومية. فأفعالك وما يترتب عليها من نتائج هو ولادة قراراتك. ولكي تأتي أفعالك بالنتائج المرجوة، عليك أن تدرس ما اتخذته من قرارات سابقة ومن ثم تحسن اتخاذ قراراتك التالية. فالظروف الخارجية لها تأثير ضعيف - إن لم يكن معدوماً - في إنجازات الإنسان الحياتية والمهنية.

ينشغل الكثير من الناس اختلاق أعداد بأنه لم تتح لهم الفرصة لتحديد الحد الأدنى لما يريدونه في الحياة. والشيء المثير حقاً هو أن كل شخص يمكنه أن يفعل تقريباً كل ما يريد له وأنه اتخذ القرار الذي يلزم نفسه بموجبه باتباع هذا النهج. وعملية اتخاذ القرار ليست بالتمهي، ولكنها تعني أن تتحلى جانباً كل احتمال آخر وتركز فقط على نتيجة واحدة تسعى جدياً لتحقيقها. ولهذا فإن ما تركز عليه اهتمامك يكتسب أهمية كبيرة لأنه يصبح - سواءً أقررت بهذا أم لم تُقر به - هو محور حياتك كاملة.



6. كيف تغير أي شيء في حياتك

الفكرة الرئيسية:

فيما يلي الخطوات الستة الخاصة بعملية التكيف العصبي الشرطي:

1 - حدد أهدافك في الحياة وما الذي عاقد تحقيق تلك الأهداف. واعلم أنك سوف تحقق الأهداف التي ترتكز اهتمامك على تحقيقها، لأن تشتيت اهتمامك على أهداف أخرى فرعية يجعلك لا تتحقق ما تريده حقاً.

2 - اجعل لنفسك حافزاً كي تسرع في التغيير على الفور. واحرص علىربط أقصى درجات المتعة والسعادة بتحقيق هذا التغيير، وفي المقابل ربط أقصى درجات الألم بأي محاولة للتأجيله. يجب أن يُشكل مستوى كل من الألم والسرور سبباً كافياً لتغيير العادات.

3 - حطم القوالب الثابتة لتفكيرك، وتتجنب استعادة الذكريات والمذاخر القديمة كما يفعل معظم الناس. فلتتحرر، وترسم صورة أكثر إشراقاً ومرحًا بأن تتضى لها نهايات أخرى مختلفة. فهذا يساعدك على النظر لهذه الذكريات من منظور مختلف تماماً.

4 - أضف التجديد والجاذبية على عاداتك القديمة واحرص على إيجاد بديل آخر أكثر بهجة وسرور ليحل محل هذا الروتين الممل.

5 - كيف نفسك للتخلص - بشوق بالغ - - تصرفاتك البالية. واستخدم أسلوب التكرار بميل عاطفي لفرض المزايا الإيجابية لهذا البديل، متبنّياً مدخلاً إيجابياً وقوياً للتأكد على هذه المزايا. كما يجب وضع طرق للمكافأة على أساليب التفكير الجديدة، وما يتم تعويقه من تلك الأساليب الجديدة يصبح بدوره "عادة".

6 - اختبر منهجه الجديد عن طريق تخيل موقف ما سبب لك إحباطاً في الماضي. لوأنك اتبعت الخطوات السابقة جيداً، فسوف يتبدل شعورك تجاه هذا الموقف المؤلم وتراء بطريقة مختلفة. إن لم يحدث هذا، فعليك بإعادة الخطوات الخمس السابقة من جديد.

اقتباسات:

"تشبه العادة، في بدايتها، الخيط الغخي، فكلما كررنا فعل هذا السلوك المؤسس للعادة، أضفنا قوة لهذا الخيط حتى يصير حبلًا، ومع التكرار يصبح الجبل متيناً ويربطنا أكثر بأفكار وتصيرفات لا نستطيع أن الفكاك منها."

- أوريisson سوت ماردن
"الخير والشر، والثواب والعقاب، هي الدوافع الوحيدة لأي مخلوق عاقل، وكل البشر يأتمنون ويعملون وفقاً لهذه الدوافع."

- جون لوك

7. كيف تحصل على ما تريده فعلاً

الفكرة الرئيسية:

يرتبط أقصى ما تتمكنه في الحياة بمشاعرك. ولهذا، فكل ما أنت بحاجة فعلية إليه في الحياة هو أن تغير ما تشعر به، في معظم الأوقات، من مشاعر وأحساس تجاه الأشياء.

الأفكار المساعدة:

هناك صلة مباشرة بين ما يريد الإنسان أن يحققه في الحياة وبين طبيعة شعوره. فتملك الأشياء وال العلاقات الشخصية يمثلان وسيلة لتحقيق غاية ما، لأنها هي الوصول لدرجة إشباع عاطفي أفضل.

وهذه حقيقة هامة، لأن السلوك هو نتيجة مباشرة للحالة الشعورية/ العاطفية للإنسان وليس نتيجة للعوامل الخارجية. وعليه، فبتغييرك لحالتك العاطفية يمكنك تغيير أنماط سلوكك.

بالاعتقاد الجديد ليحل محل الآخر المؤلم. "كايزن" هو المصطلح الياباني الذي يعني التطوير/ التحسين المستمر، ويستخدمه اليابانيون كمبدأ أساسى في دنيا الأعمال، والذي بموجبه يتعين على الشركات أن تكون في حالة بحث يومي ومستمر من أجل تحسين منتجاتها. والمصطلح الإنجليزى المقابل هو كانى وهو اختصار التطوير/ التحسين الثابت والمستمر. وهو يحمل نفس المبدأ. وهو التزام تدعمه الأفعال بمواصلة السعي من أجل القيام بالتحسين التدريجي المستمر.

ومبدأ التحسين المستمر كانى أسلوب إيجابي وعملي، حيث لا حاجة للحرص على نوعية حياتك؛ لأنك ستجد نفسك تعمل بجد محاولاً تحسينها. فهو مبدأ يولد داخلك الشعور بالأمان الذي تستقيه من مجهوداتك الصادقة والمستمرة كل يوم لتحسين من نفسك، بحيث تدرك أنك اليوم أفضل من اليوم الذي قبله.

ويجب أن تعلم أنه لا شيء في الحياة له مغزى وقيمة إلا ذلك المغزى وتلك القيمة التي تعطيها أنت له، سواءً كان ذلك بعقلك الوعي أو بالباطن. لذلك، فإن التغييرات الهامة الكبرى في حياتك هي، أولاً وأخيراً، التغييرات الداخلية التي تجريها بداخلك، بغض النظر عن ظروفك الخارجية الخاصة.

اقتباسات:

"معتقداتنا تختلف أفكارنا، فخلاف تلك الأفكار تتبع المعتقدات قوية راسخة."

- انطونيو ماكادو

"الخيال - وليس الإبداع - هو المصدر الأقوى للفن كما هو كذلك بالنسبة للحياة، فكل حقيقة تستمد وجودها وقتها من خيال الإنسان."

- جوزيف كونارد.

5. هل يمكن أن يحدث التغيير في لحظة؟

الفكرة الأساسية:

التكيف العصبي الشرطي هو عملية ربط أقصى درجات السرور بما تود أن تُعبّر عنه، وكذلك ربط أقصى درجات الألم بما تود أن تجتنبه وتتأى بنفسك بعيداً وتلازمه، وكذلك إثباته.

الأفكار المساعدة:

يفرض معظم الناس أن تغيير عادة ما يأخري أفضل، أمر يستغرق وقتاً طويلاً. ولكن في الواقع يمكن تغيير العادات فوراً وللأبد، لو تم تطبيق عملية الارتباط الشرطي بصورة جيدة. حيث إن الارتباط العصبي الشرطي هو عملية يمكنها بموجتها إحداث تغيير فوري في حياتك.

فالعقل البشري يقوم - بصورة تلقائية - بالبحث عن مصدر السرور والمتعة ويبعد عن مسببات الألم. وهذا هو وسيلةك الأساسية لكي تتحكم بشكل كامل في حياتك، فعليك بإضفاء قدر كافٍ من البهجة والمتعة على السلوك الذي تتمناه، حتى تتمكن من تنمية الشعور العارم الذي يدفعك للسلوك المحب إليك، وتلغي أي شعور آخر مخالف.

اقتباسات:

"ليس كافياً أن تمتلك عقلاً راجحاً، فالأهم أن تحسن استخدام هذا العقل."

- رينيه ديكارت

"الأشياء لا تتغير، وإنما نحن من نتغير."

- هنري ديفيد ثورو



ومن الموضوعات التي يجب أن تراجعها مع نفسك في المساء: ركز على ما تعلمت في ذلك اليوم، وما هي إسهاماتك والخبرات والمواضف الإيجابية التي استمتعت بها مع الآخرين.

اقتباسات:

"بعض الأشخاص يُدهشهم وجود الأشياء التي يرونها على حقيقتها بالفعل، أماهم، ولكن ما يثير اندهاشي هي أشياءٌ من صنع خيالي، لم تُوجَد من قبل، يجعلني أتساءل "لَا تُوجَد هذه الأشياء فعلاً؟"

- جورج بيرنارد شو

"يجب أن يستمر تساؤلك واندهاشك بما حولك. فالفضول أحد أسباب الوجود. إن الفحص الذي يحيط بالحياة والخلود والبناء العجيب للواقع، كلها أمور تهشّ، بل تثير رعب الإنسان عندما يتأملها. فيكتفي المرء فقط بمحاولة فهم قدر قليل من هذه الأسرار في كل يوم. فاحرص على لا تفقد أبداً هذا الحس الرائع بالدهشة والفضول."

- ألبرت أينشتين

9. لغة النجاح المطلق

الفكرة الرئيسية:

لكلمات القدرة على تكون المشاعر التي يمكن أن تتحول إلى تصرفات من شأنها أن تغير مصائرنا. وهذا يرجع إلى حقيقة أن معتقداتنا يمكن أن تتشكل وتتغير عن طريق الكلمات. وبالاخص تلك الكلمات التي اعتدت استخدامها فهي لا تؤثر فقط على طريقة تعاملك مع نفسك بل أيضاً على ما تكتسبه بالفعل من خبرات. وعن طريق تغيير مفرداتك المعتادة يمكنك بالفعل تعديل طريقة تفكيرك وشعورك وخبراتك. من خلال القيام على وجه التحديد، بتغيير الكلمات التي تستخدمها في حديثك عن وتفكيرك في أي موقف، يمكنك دائمًا وعن قصد أن تغير حالتك الشعورية وخبرات حياتك.

الأفكار المساعدة:

عن طريق اختيار الوعي لكلماتك أفكارك تستطيع أن تغير حياتك وترسم مصيرك. فيمكنك اختيار بين استخدام كلمات تقويك وتعذّب من شأنك وبين كلمات أخرى هدامه ومحبطة لك.

ولتنفيذ هذا عملياً، عليك بالآتي:

1 - اهتم جيداً بالكلمات التي تستخدمها بشكل معتمد لوصف مشاعرك السلبية، مثل: غاضب - مشتت (محتر) - محبط.

2 - ضع قائمة بأوصاف أخرى بناءً تكون بديلاً لتلك الكلمات الهدامه، مثل: غير واهم - فضولي - بصدق تغيير هذا. فهذه الأوصاف البديلة إن لم تُضحكك فهي على الأقل سُقْلَلَةً من توترك.

فيما يلي بعض الأمثلة:

قاوم الإحساس بالفشل، واعتبر نفسك مازلت تتعلم.
بدلاً من الشعور بأنك مرفوض، اعتبر أنه قد أسيئَ فهمك.
بدلاً من التكبر على الناس، اشعر بدورهم في إعلاء قدرك.
قاوم الإحساس بالغباء، وكون إحساساً بقلة الحيلة.
لا تخذب بل اصطنع الهدوء وكأن أحدهم أثار اهتمامك.
لا تقل "أكره" بل قل "أفضل".

لا تجعل شيئاً يحبطك، بل اعتبره تحدياً وشيئاً مثيراً للدهشة.
لا تشعر بالإهانة، اعتبر ما حدث مفاجأة غير سارة أو شيئاً غير مريح.
بدلاً أن تعتبر ما حدث جرحاً لمشاعرك، اعتبره فقط شيئاً مزعجاً.
اعتبر الضرر سوء فهم.

حول شعورك بالخوف إلى شعور بالفضول.
لست وحيداً، وإنما أنت فقط في حالة مؤقتة من الاختلاء بالنفس.

3 - ابذل محاولة جادة في استخدام مفردات جديدة من اختيارك عند مواجهة الموقف التي اعتدت تقايضاً أن تستخدم فيها مفرداتك السابقة. وفي وقت قصير سوف تبدأ بالشعور والتصرف بصورة مختلفة مع استجابة أفكارك لأسلوبك الجديد.

4 - أوجد طريقة فعالة لنفرض هذا التحول الجديد في تصرفاتك، مثل إشراك صديق معك لمساندتك وتذكيرك بما عزّمت عليه.

هناك طريقتان لتفعيل الحالة العاطفية، وهما:

1 - بما أن العاطفة وليدة الحركة (التصريف)، فعليك إن أردت أن تولد داخلك شعوراً ما أن تتصرف وتمثل دور من يمتلك فعلًا بداخله هذا الشعور، فقبل أن تدرك أنك تظاهرة بهذا الشعور، ستجد نفسك تشعر فعلًا بالطريقة التي تصرفت بها.

2 - إدراكك لواقع من اختيارك، فإن ركزت اهتمامك على أشياء لم تحدث بعد وشعرت بالارتياح تجاهها مسبقاً فإنك بذلك توفر لها المناخ المناسب لكي توجد بالفعل. فواقعك هو وليد بؤرة اهتمامك.

ولذلك، فعليك بعمل قائمة بتلك الأنشطة والأفعال التي تعطيك أكبر قدر من الرضا والسعادة وأوجد الوسائل ذات المغزى التي تمكّنك من أن تُركز اهتمامك معظم الوقت على تلك الأفعال والأنشطة. ثم ضع خطة لتنعم بهذه الأنشطة، ولا تدع تلك السعادة أن تولد بفترة بل خطّط كل يومك لتوليد هذه السعادة ووجه أعمالك نحوهذا الاتجاه.

اقتباسات:

"خبرات الحياة ليست ما يحدث للإنسان، بل هي ما يفعله الإنسان تجاه ما يحدث له".

- الدوس هو كسل

8. طبيعة الأسئلة هي الحل

الفكرة الرئيسية:

التفكير هو عملية طرح التساؤلات ثم البحث عن إجابات لها. ولذلك فإن كنت تفكّر وتتصرف عكس ما تفكّر، فعليك أن تطرح أسئلة مختلفة.

الأفكار المساعدة:

يختلف الأفراد في رد فعلهم تجاه نفس الأحداث. وهذا يعني أن تصرف أي إنسان حيال أي حدث يكون وليد مشاعره هو فقط، وهذه المشاعر، بدورها، مبنية على التساؤلات التي يطرحها الإنسان على ما حوله وكذلك تلك التي لم يكلف نفسه عناه طرحها.

وكما كانت التساؤلات جيدة كانت الإجابات أيضًا جيدة ومجدية، حيث إن تساؤلات الإنسان لها تأثير قوي و مباشر على بؤرة اهتماماته. فيمكنك التحكم في اهتماماتك عن طريق طرح تساؤلات إيجابية وبناءً والإبعاد عن الأخرى السلبية الهدامه. وتلك التساؤلات التي تشغلك - حتى الأسئلة العوينة التي لا تطّرّحها هي التي ترسم لك مصيرك.

وللساؤلات ثلاثة أهداف محددة:

1 - تغيير اهتماماتك الذهنية؛ ومن ثم التأثير بشكل مباشر على طبيعة مشاعرك.

2 - تمكنك من اختيار التفكير الإيجابي بدلاً من أن ترکن للتفكير السلبي.

3 - التساؤلات الإيجابية كثيراً ما تفتح لك سبلًا جديدة لاستغلال موارد قديمة لديك، ولكنك لم تستخدمها من قبل.

وعندما يواجهك تحديًّا جديداً في عملك، عليك أن تعمل بطريقة منتظمة من خلال طرح التساؤلات الآتية:

1 - ما هو الشيء المثير في هذا التحدي الجديد؟

2 - ما الذي يجب تغييره من أجل إيجاد المناخ الأمثل لهذا التحدي؟

3 - ما التصرف الذي أقبل عمله من أجل تطوير واقعي لكي يخدم هدفي؟

4 - ما التضحيّة التي أقبلها في هذا الصدد؟ بمعنى ما الذي أقبل أن ألغى عنه من أجل الوصول للوضع الأمثل لقبول هذا التحدي؟

5 - ما الذي يمكنني عمله من أجل أن أستمتع بتفاصيل عملية المواجهة مع هذا التحدي؟

ولأن التساؤلات تؤثر بقوة على تركيزك الذهني، فعليك مراجعة حساباتك كل صباح ومساءً لتمكنك من التركيز على الجوانب الإيجابية في حياتك.

ومن أمثلة الموضوعات التي يجب أن تراجعها مع نفسك صباهاً: أن تُمعن النظر في الجوانب الممتعة من حياتك، وتأمل إنجازاتك وكل ما تفخر به وال مجالات التي تلتزم بها في الوقت الحاضر التزاماً تاماً لا تحدّ عنه.



تحقيق إنجاز ما.

5 - عليك أن تُقْوي ثقتك بنفسك لكي تتعامل مع هذه المشاعر اليوم وفي المستقبل.

6 - تحمس وُحْض التجربة، واتخذ الإجراء المباشر الذي يثبت لك أنك تمضي قدماً إلى الأمام.

وَفِيمَا يَلِي العواطف العشرة القوية والإيجابية:

- 1 - الحب ودفء العلاقة.
- 2 - التقدير والامتنان.
- 3 - الفضول.
- 4 - الإثارة والشغف.
- 5 - الإصرار.
- 6 - المرونة.
- 7 - الثقة.
- 8 - الابتهاج.
- 9 - الحيوية.
- 10 - المساهمة/المشاركة.

ومهمتك الرئيسية تكمن في إيجاد السبل الالزمة لتنمية هذه العواطف العشرة القوية بصورة منتظمة ومستمرة.

12. الهاجم العظيم

الفكرة الرئيسية:

كل شخص يمكنه أن يرسم مستقبله المبهر عن طريق وضع أهداف عظيمة، ثم العمل بقوّة من أجل تحقيقها. وفي الحقيقة فإن تحقيق أهداف حيوية وفاعلة هو أساس كل النجاح.

الأفكار المساعدة:

يجب أن تكون الأهداف:

- 1 - واضحة التصور ومحددة التفاصيل.
- 2 - يتبعها وضع خطة عمل فورية واتخاذ إجراءات مستمرة من أجل تحقيقها.
- 3 - لها مدلول ممتع في الخيال والمشاعر تستمتع باسترجاعه مرتين على الأقل يومياً، وهذا من شأنه أن يحفزنا على المضي قدماً وُبقيتنا على الطريق الصحيح لتحقيق هذه الأهداف.

يجب أن تذكر أن تحقيقك لأهدافك أمر هام، ولكن الأكثر أهمية منه هو أن تحرص على جودة الحياة التي ستعيشها في طريقك لتحقيق أهدافك.

اقتباسات:

"ما نحن عليه الآن وما نحن فيه هو ما تخيلناه أولاً لأنفسنا."

- دونالد كيرتس

"كل ما يحدث في الواقع كان في البداية حلمًا!"

- كارل ساندبرج.

"المستقبل لا يصنعه إلا الحلم، وما نتمنى من مدينة فاضلة اليوم سوف يتحقق على أرض الواقع غداً"

- فيكتور هو جو

5 - كن على دراية بأن اختيارك لاستخدام مفرداتك الجديدة إما أنه سوف يُقوّي مشاعرك الإيجابية أو يقلّل السلبي منها. قم باختيار كلمات جديدة مؤثرة وباعثة على المرح والخيال.

اقتباسات:

"الكلمة الصحيحة المناسبة وسيلة قوية. فعندما نصادف إحدى تلك الكلمات الصادقة التعبير يكون تأثيرها فعالاً مادياً ومعنوياً وسريعاً سرعة البرق."

- مارك توين

"الكلمات هي الخيط الذي تنسج منه خبراتنا."

- ألدوس هیکسلی.

10. قوة الأمثلة في الحياة

الفكرة الرئيسية:

الأمثلة يمكن أن تكون محفزة أو مثبطة لخبرات الحياة. فعندما تتبنى مثلاً معيناً فإنك تلقائياً تتبنى مزاياه وعيوه، ولذلك، يجب عليك أن تحسن اختيار أمثلتك في الحياة.

الأفكار المساعدة:

يستخدم المثال في شرح مبدأ معين عن طريق مقارنته بشيء آخر. ومعرفتنا بهذا المثال يعطينا فكرة أفضل عن هذا المبدأ الجديد.

والأمثلة هي طريقة مبتدئ للتعلم، حيث إنها تهيئ لنا الفرصة لتخيل شيء غير مألوف لنا مستخدمنا خصائص مثال مألوف لنا. فالأمثلة تمثل إطاراً مرجعياً لفهم معلومة جديدة.

وعن طريق التحكم الوعي والمتصود في الأمثلة التي تتبعها في حياتك، يمكنك أن تؤثر في وتشكل مجريات ومخرجات خبراتك الحياتية. فالأمثلة شديدة الإقناع، ومن خلال إجراء تعديل بسيط في نموذجك (مثالك) الأساسي في الحياة، تستطيع أن تحدث تغييراً ملحوظاً في طريقة تصرفك وشعورك. فابذل جهداً دعوياً من أجل تبني أمثلة قوية وإيجابية وسوف تلاحظ التغيير في حياتك.

اقتباسات:

"تعبر نماذج الحياة من أكثر ما يتمتع به الإنسان من إمكانات خصبة ومشرمة. فتأثيرها يفوق السحر وهي أحد الأسرار التي جبها الله للإنسان."

- خوسيه أورييجا جاسيه

"إننا ندرك الحقيقة باكتشاف النظائر."

- هنري دافيد ثورو.

11. العواطف العشرة للقوة

الفكرة الرئيسية:

بعض الناس يشعرون أنهم يعيشون تحت تأثير عواطفهم. ولكن الحقيقة أن كل شخص يُشكّل بنفسه عواطفه الخاصة به، وهي تعتبر ملاداً هاماً ودعوة لاتخاذ الإجراء المناسب. ومن هذا المنظور، تُعتبر العواطف بمثابة إشارة – أو تصريح من العقل الباطن – للشعور بطريقة أخرى.

الأفكار المساعدة:

ولكي تتحكم في مشاعرك وتتجه في تكوين مشاعر إيجابية باستمرار، يجب عليك أن:

1 - تراجع نفسك كلما تملكتك مشاعر قوية تجاه شيء ما لتحقّق من حقيقة تلك المشاعر، فهذا سوف يضعف من قوة المشاعر السلبية.

2 - تقر لنفسك بأن المشاعر إشارات مفيدة. ولذلك يجب أن تشعر بالامتنان لأن إشارات مشاعرك تعمل بطريقة طبيعية وسليمة. فهذا سوف يحفظها.

3 - اختبر مشاعرك، لتعرف هل هي مشاعر حقيقة أم لا. وابحث عن أسباب هذه المشاعر، وهل هي أسباب منطقية معقولة أم أسباب غير واقعية.

4 - تخيل مواقف سابقة عندما شعرت بنفس العاطفة ونجحت في استخدامها في

**الجزء الثاني: تولّ زمام الأمور - منظومة التحكم الرئيسية:****14. المؤثر الأقوى: وهو منظومة التحكم الرئيسية الخاصة بك:****الفكرة الرئيسية:**

إذا أراد شخص تغيير أي شيء في حياته فأمامه إما أن يغير طبيعة شعوره تجاه الأشياء أو طريقة تصرفاته. والاختيار الأول، أي تغيير الشعور، هو أوقع وأكثر قوة؛ لأن تغييرك لطبيعة شعورك من شأنه أن يغير تلقائياً طريقة تصرفاتك.

الأفكار المساعدة:

هناك خمس عناصر تؤثر على طبيعة شعور الإنسان:

- 1 - حالتك الذهنية والعاطفية عند تقييمك لمشاعرك الداخلية.
- 2 - نوعية تساؤلاتك خلال عملية التقييم يمكن أن يكون لها تأثير قوي على إجاباتك.

3 - لمنظومة القيم الخاصة بك تأثير على مشاعرك. لذلك سوف تشعر بالراحة دائمًا عندما تجنب إلى قيمة إيجابية في منظومة قيمك.

4 - معقداتك الداخلية الأساسية التي تحدد آمالك المرتبة وتضع الأساس اللازم لما تقوم به من عمليات تقييم أخرى.

5 - الخبرات المرجعية السابقة التي تعمل على تتحقق وتنمية قيمك ومعقداتك، وتساعدك كذلك على طرح تساؤلات مختلفة وتوجهك نحو وجهات جديدة. وتحظى أي من هذه العناصر له أثر قوي على طريقة تفكيرك ومشاعرك وسلوكك في العديد من الأمور في آن واحد، مما قد يُشكّل قوة هائلة في تحديد مصيرك.

اقتباسات:

"الإنسان حكيم نسبياً، ليس لما له من خبرة، ولكن لقدرته على اكتساب تلك الخبرة!"

- جورج برنارد شو

15. قيم الحياة: بوصلك الشخصية**الفكرة الرئيسية:**

يمكنك ببساطة أن تغير اتجاه حياتك عن طريق إعادة صياغة قيمك لكي تعكس بطريقة أكثر دقة منتهي آمالك وأهدافك.

الأفكار المساعدة:

أعز وأقرب قيم الإنسان له هي التي توجهه لاتخاذ كل قرار في حياته، ولذلك هي المدخل الرئيسي لمصيره وإنجازات حياته. فكل قرار يتخذه الإنسان في حياته هو مرآة لقيمه. وعندما يواجه الإنسان صعوبة في اتخاذ قرار ما يعني هذا أن ذلك القرار ليس له مردود داخل قيمه. فتجنّب تجذب مغناطيسيًا نحو قيمنا التي نعتز بها، وننفر من القيم التي لا نحبها ونحاول أن نتجنبها.

ومفتاح السعادة الدائمة هو أن تعيش وفق قيمك العليا، بأقوى تأثير ممكن من قيمك الإيجابية. إن الكثير من الناس يشغلهم كثيراً ما يريدون أن يمتلكوه، بينما حقيقتهم الشخصية هي التي تؤثر، في الواقع الأمر، التأثير الأقوى في تحديد نوعية الحياة التي يعيشها هؤلاء الناس وما يمتلكونه ويفحصون عليه في نهاية المطاف.

إن القيم هي البوصلة التي تهدي كل إنسان إلى مصيره.

ولكي تأخذ بزمام قيمك بصورة إيجابية حاول ممارسة هذه الخطوات:

- 1 - ضع قائمة بأهم عشر قيم تؤمن بها، مرتبة طبقاً لأهميتها. اكتب القائمة في ورقة تجيب فيها على السؤال التالي: ما أهم شيء بالنسبة لي في الحياة؟

13. التحدي الذهني لمدة عشرة أيام**الفكرة الرئيسية:**

التحدي: هو أن تتحكم كلياً في أفكارك وأن ترفض أن ترکن لأية أفكار أو مشاعر غير مفيدة لمدة عشرة أيام متتالية.

الأفكار المساعدة:

نمطك التقليدي في التفكير هو المسؤول عن مستوى إنجازاتك الحالية. ولكن تقدم نحو تحقيق المزيد من النجاحات الشخصية والمهنية، يجب عليك أن تضع لنفسك نماذج جديدة وأكثر قوة، وذلك عن طريق:

- 1 - عدم التفكير في أية مشاعر أو أفكار غير مفيدة خلال العشرة أيام المتتالية القادمة.

2 - كلما بدأت الشعور بالسلبية تجاه شيء ما، فما عليك إلا أن تسأل نفسك: ما الجيد في هذا الشعور؟ وما الذي ظل سيناً؟

3 - كلما واجهك تحدي ما، ركز على إيجاد حلول له، أكثر من تركيزك على المشكلة بعينها.

4 - إذا انزلقت إلى أية مشاعر سلبية لفترة طويلة، فانتظر حتى اليوم التالي وأبدأ من جديد. فالهدف هو أن تقضي عشرة أيام متتالية مع المشاعر والأفكار السارة فقط.

اقتباسات:

"العادات إما أن تكون من أفضل الخدم أو أن تكون من أسوأ الأسياد!"

- ناثانيال أمونس

"نصنع عاداتنا أولاً ثم يحكمنا بعد ذلك ما صنعناه من عادات."

- جون درايدن



جميع الحقوق محفوظة لشركة أرابيسمريز دوت كوم المحدودة
إنك سوف تُقدم نفسك للآخرين بما تحب أن يعرفوه عنك وتتغاضى عما لا تريدهم أن يعرفوه.
هذه الخطوات توضح أن هو يتك هي ببساطة ما تختاره أنت لنفسك. معنى أنه لإيجاد شخصية جديدة وقوية أنت تحتاج أن تختار عناصر مختلفة لتربيتها بهو يتك.
وخطوات تكوين هو ية أكثر قوة هي:

- 1 - ضع قائمة بكل العناصر المثيرة والفعالة لتلك الهوية التي تمناها. أطلق العنوان لخيالك وقلمك لترسم صورة لتلك الهوية من منظورك أنت فقط.
- 2 - راجع القائمة الأولى وأضف إليها المزيد من الإثارة والحماس، مضيفاً إليها صفات لشخصيات أنت بالفعل معجب بها. أعط قائمتك المزيد من الأفكار الحياة لتحصل منها على قائمة أكثر شمولًا.
- 3 - ضع خطة عمل. كيف يعيش الإنسان الذي يحمل الهوية التي رسمنها، ومع من يتعامل وكيف يقوى أصحابه من هو يته. كيف يلبيس صاحب هذه الهوية وكيف يتصرف ويعيش. ما هو رد فعله لأحداث حياته الشخصية والمهنية. كن محدداً ودقيقاً دون كل أفكارك.
- 4 - التزم بأن تحيا حياة هو يتك الجديدة المحسنة عن طريق عملية الإسقاط لتلك الهوية مع كل من تعامل معهم. واطلب على مراجعة الوصف الذي وضعته لتلك الهوية وانضم إلى الصفة من البشر الذين يعملون أكثر مما يتحدثون. كثير من الناس سجناء ماضيهم ولا يعترفون بهذا. وفي الحقيقة كل الناس - بما فيهم أنت - يمكنهم أن يتظروا. ومن ثم دعك من الماضي وركز على حاضرك ونوعية الحياة التي تعيشها، ومهد الطريق مستقبل أفضل عن طريق التمسك بالتغيير وعدم تجنبه. فاحرص على بذل الجهد من أجل تتميمه هو ية أكثر قوه وفاعلية.

اقتباسات:

"سوف تُدهش بكل الأشياء التي لدينا القدرة على عملها!"

- توماس أديسون

"الإنجازات العظيمة من صنع رجال عظام، وهؤلاء عظام لأنهم عقدوا العزم على أن يكونوا عظاماً!"

- تشارلز دي جال

"في اللغة الصينية تُكتب كلمة "أزمة" في شكل حرفين: أحدهما يمثل "الخطر" والآخر يمثل "الفرصة"."

- جون كنيدي

الجزء الثالث: درس في القضاء والقدر

الفكرة الرئيسية:

عش الحياة بالكامل وجرب كل شيء فيها وتمتع بكل ظروفك سواء ما أنت فيه بالفعل أو ما أنت مقدم عليه. وتجمع بين ثقافة الشباب وحكمة الكبار ذوي الخبرة واستمر في النمو والتعلم والحب. عش كل يوم وكأنه أهم يوم في كل حياتك، لأنك في الواقع كذلك.

الأفكار المساعدة:

إن مصير الإنسان تصنفه القرارات البسيطة التي يتخذها كل يوم. ولذلك إذا تحكم الإنسان في طريقة تفكيره ومشاعره وتصوفاته فإنه سوف يأخذ بزمام مصيره، بغض النظر عن الظروف الخارجية التي تحيط به.

وعالم الإنسان الداخلي هو ملعبه الخاص الذي يتحكم فيه، حيث يمكن له أن يقرر مدلول الأشياء بالنسبة له وكيف يتصرف حيال ظروفه. القيود الوحيدة التي تحد من تأثيرك على العالم الخارجي هي التي تضعها أنت بتصورك للأشياء وما تتلزم به من أفعال.

تحطي الصعب هو المعين الذي تتصهر فيه لتشكل شخصيتك ويتحدد خلقك. كل شخص لديه القدرة ليكون بطلاً عن طريق اختيار المساهمة في أحلك الظروف، فالبطلان يتهدون الصعب بعمل ما يرون صحيحاً برغم تعارض هذا مع الظروف الخارجية.

ولكي تكون بطلاً لا يتطلب الأمر جهداً أسطورياً. فالأشياء الصغيرة يمكن أن

تكون عظيمة. مثل: اختيارك لمشترياتك يمكن أن يعطي مؤشراً قوياً للشركات المنتجة، مثل عزوفك عن السلع المهدمة للطاقة وفضيلك للسلع صديقة البيئة. فبهذا تدفع الشركات إلى تحسين منتجاتها وأن تبحث عن بدائل أخرى أفضل. إنك صاحب القرار في كل ما تشتري وهذا، بدوره، يعتبر القوة التي تمتلكها كمستهلك.

إن الحياة تصبح أكثر متعة وعطاءً لو أنك عشتها بكل مشاعرك ودون هتور. فتقبل شعورك بالغباء والحمامة عندما تجرب أشياء جديدة عليك قد تفشل في إتقانها، ولكن على استعداد لتقدي الصدمات وإعادة الكرّة. إن لم تتعل هذا فلن يمكنك اكتشافحقيقة ما أنت قادر على تحقيقه.

الإسهام في المجتمع ليس لزاماً عليك، غير أن المشاركة في المجتمع هي فرصة لكى ترد بعض ما قدم إليك ولتجعل عمالك الصغير أفضل حالاً عن طريق مساهماتك. ولذلك يجب أن تعمل في بعض الخدمات التطوعية بدون الإعلان عن مثل هذا النشاط. وتوجه نشاطك نحو مجموعة صغيرة من يحتاجون المساعدة كى تشعر سريعاً بنتيجة مجهو داتك وتنتقل لمجموعة أخرى. وهذه هي الطريقة الأكيدة لتنمي داخلك شخصية نبيلة وقوية ومعطاءة.

ومن الضروري بذل الجهد من أجل تحقيق التوازن في حياتك أكثر من تحقيق الامتياز. فالبعض يتغوفون من مساهمتهم في المجتمع الكبير لأن هذا قد يسلبهم خصوصياتهم كاملة. ولكن في الواقع فإن الحياة توازن بين الأخذ والعطاء، وهي أن تهتم بمصالحك وفي المقابل تعطي من وقتك لتساهم في مجتمعك من أجل راحة الآخرين.

اقتباسات:

"الموت حقيقة، فلنعش إذاً الحياة كاملة ونستمتع بكل دقة ونعمل كل ما نريده الآن وعلى الفور، فلم يبق من العمر إلا القليل!"

- مايك لاندن

يوماً ما، وبعد أن تسيد الإنسان على عناصر الطبيعة من رياح وأمواج ومد وجزر وجاذبية، سوف نرجع إلى الله طاقات الحب، وعندئذ وللمرة الثانية في تاريخ العالم سوف يكتشف الإنسان قوة النار"

- تيهاراد دى كاردن

أفضل يوم تحياه هو اليوم الذي تساعد فيه شخصاً آخر دون مقابل!

- جون وودن

"ما كان الأمر بيدي؛ هم من فعلوا ذلك!"

- أجاب جون كنيدي عندما سئل كيف أصبح بطلاً.

"لوكان لي أن أحيا حياتي مرة أخرى، ما ارتكت المزيد من الأخطاء في المررة القادمة، سوف أسترجي، وأكون مرناً. سأتحلى بمزيد من التفاهة هذه المررة. ولن آخذ الأمور بجدية، سأنتهز المزيد من الفرص. سأتحل كثيراً. أسلق الجبال وأصبح في الأنهر. سأتناول المزيد من الآيس كريم والقليل من الحبوب. ربما سأواجه المزيد من المتاعب الحقيقية، ولكن بعضاً منها سيكون من صنع خيالي. إنني من هؤلاء الذين يتمتعون بحس مرتفع وعقل راجح في كل وقت.

لقد كانت لي لحظاتي الخاصة. ولوكان لي أن أخوض تلك التجربة مرة أخرى فسأكون أكثر حرضاً على المزيد من تلك اللحظات، ولا شيء سواها، مجرد لحظات الواحدة تلو الأخرى بدلاً من الحياة سنوات. لقد كنت دائمًا لا أذهب لأي مكان بدون مقياس حرارة، وزجاجة ماء ساخن، ومعطف مطر، وباراشوت. ولوعشت ثانية لسافرت متخلفاً من أحمالى، ولعشت بطبيعتي ابتداءً من الربيع حتى الخريف، لوعشت ثانية لذهبتي أكثر لساحات الرقص والملاهي، ولقطفت المزيد من زهور الربيع."

- نادين ستيرز