

ووعدت^١ أن تعود قبل العاشرة مساءً^٢ وأهتم كثيرون^٣ بالساعة^٤ انتهت أخبار العاشرة لأدرك بعدها^٥ أن^٦ تعد بعد للملأ^٧ أما أصابع^٨ بالقلق والتوتر وأخذت أزرع البيت جيئةً وزهاياً أفكر فيما أفعل ، وفي الساعة^٩ العاشرة والنصف ركبت سيار^{١٠} وبدأت أجوب^{١١} من^{١٢} الوقوف والغضب ، وفي الساعة الثانية عشرة إلا الربع عدت بالسيارة من وأدركت أن عادت آمنة . ومع هذا فقد واصلت قيادة السيارة وأدركت حينها أن تفك^{١٣}ي كان تشاؤمياً بشأن^{١٤} المادئة^{١٥} بأكملها ، وأن^{١٦} الحاجة^{١٧} إلى^{١٨} أن أستمر في التفك^{١٩} قبل أن أبدأ^{٢٠} معها ، طلباً^{٢١} وقواعدي لا تع^{٢٢} لا شيئاً . ستستمر مشاكلي معها على مدى الأعوام الأربعة القادمة على الأقل . من يعرف ماذا كانت تفعل؟ هل كانت^{٢٣} إلى^{٢٤} . ومع إدراكي حجم ما كانت عليه أفكارى من تشاؤم ، فقد أعطيت نفسي فرصة لتنفيس كل هذه الأفكار قبل أن آخذ نفساً عميقاً وأقول لنفسي) حسناً ، هذا وجه من^{٢٥} الموضوع والآن حان الوقت لاستكشاف الوجه الآخر (ومن الطرق^{٢٦} الأفضلها في عكس تفك^{٢٧}ي إلى^{٢٨} أناب^{٢٩} التفاؤل^{٣٠} أن أسأل نفسي) كيف^{٣١} كذا^{٣٢} الاستفادة من هذا؟) . كيف^{٣٣} كذا^{٣٤} أن أستفيد من هذه المادئة^{٣٥} في^{٣٦} أسبوع^{٣٧} علاقت^{٣٨} مع ابنت^{٣٩}؟ كيف^{٤٠} كذا^{٤١} أن أجعل طلباً^{٤٢} وقواعدي ذات قيمة لنا معاً؟ وبدأت أبدأ^{٤٣} كما يعضد جانب التفاؤل ، أقلب الأمور قلت لنفسي دعها تقلق قليلاً . وظللت أفكر في علاقت^{٤٤} السابقة مع "ستيفاً^{٤٥}" ، وكان من أشد ما^{٤٦} يميز هذه العلاقة هو الصدق فقد كانت "ستيفاً^{٤٧}" في حياً^{٤٨} تتميز بنوع من الصفاء يغلب عليه الثقة والود جعل من السهل عليها أن تكون صادقة مع مشاعرها ومع الآخرين ، وعند حدوث أي سوء فهم مع غداً^{٤٩}ها من الأطفال ، أسألاً^{٥٠} عما حدث . وبينما أقود سيار^{٥١} في هذا^{٥٢} الظلم راجعت ذكرياً^{٥٣} السعيدة مع "ستيفاً^{٥٤}" وهي صغرة^{٥٥} وكنت أحبها وأخيراً^{٥٦} حذاً^{٥٧} ذهاً^{٥٨} فلاأ^{٥٩} أو التحدث مع مدرسيها وتذكرت عندما كانت في^{٦٠} المدرسة الابتدائية وأخرجتها حينما سأل مدير مدرستها عما إذا كان سيدرس إعادة تسمية^{٦١} المدرسة على^{٦٢} أيها وقد فازت لتوها^{٦٣} المائزة^{٦٤} أكاديمية وكاد الفخر أن يستوي^{٦٥} علي . وعندما عدت للملأ^{٦٦} رأيت مدى خوفها ، وحاولت أن تتحجج بآ^{٦٧} يكن معها ساعة ، وأرادت أن تفهم^{٦٨} بآ^{٦٩} كانت إلى^{٧٠} حد ما ضحية للحدث بأكمله ، وقلت^{٧١} ما أعتقد بأن^{٧٢} قد فقدت كل هذا في تلك الليلة وأنه لا بد أن^{٧٣} د طريقة لنبدأ من جديد . وقلت^{٧٤} ما^{٧٥} إن^{٧٦} أريد^{٧٧} ما أقصى قدر^{٧٨} من السعادة وأن الطريقة الوحيدة^{٧٩} كذا^{٨٠} من خلا^{٨١} أن أساعدها على حدوث هذا هي المافظة^{٨٢} على الاتفاقات فيما بيننا وأخيراً^{٨٣} كم كنت خائفاً عليها ، وكنت غاضباً^{٨٤} وكنت كان سهرها بعيداً عن^{٨٥} ال^{٨٦} سبباً^{٨٧} في أن^{٨٨} المافيز^{٨٩} النوم ، وطلبت منها^{٩٠} الماولة^{٩١} فهم هذا^{٩٢} حدثت عن حياتنا معاً عندما كانت طفلة وكنت كانت تتمتع بصدق غداً^{٩٣} عادي وذكرت حوادث قليلة وقعت فيها مشاكل وكيف^{٩٤} أن^{٩٥} كنت أذهب^{٩٦} ما مباشرة^{٩٧} ثأ^{٩٨} عن^{٩٩} حقيقة ودائماً ما كنت أحبها . و^{١٠٠}دنا لفترة طويلة تلك الليلة إلى^{١٠١} أن أدركت في النهاية أن العودة إلى^{١٠٢} ال^{١٠٣} في الوقت الذي تعد بالعودة ومنذ تلك^{١٠٤} المادئة وما صاحبها من حوار كانت "ستيفاً^{١٠٥}" حساسة للغاية^{١٠٦} موضوع الوفاء بكلمتها ، وحادثة تلك الليلة كانت شيئاً لن ينساه أيُّ منا وذلك^{١٠٧} لأننا أوضحنا لنا فكرة الثقة والإحتفاظ بالوعد بل^{١٠٨} ككك^{١٠٩} القول بآ^{١١٠} كانت شيئاً جيداً . وكنت^{١١١} عننا عن حوادث وعند التفك^{١١٢} فيها بعد حدوثها^{١١٣} د أن كانت ضربات حظ كبا^{١١٤} فهذه سيدة تنكسر قدمها وهي تتز^{١١٥} وتلتقي بطبيب في^{١١٦} المستشفى وتقع في حبه وتتزوج وتستمر علاقتها معه سعيدة طوال^{١١٧} المياة ، ونبدأ في إدراك حقيقة أن كل مشكلة^{١١٨} مل^{١١٩} بداخلها هدية . سيئة فإذا سألت نفسك) كيف^{١٢٠} كذا^{١٢١} الإستفادة من هذا؟ (فيمكنك أن^{١٢٢} ول حياتك مقابل لاشيء . 56 (اقتحم عقلك أصبح مصطلح) التفك^{١٢٣} المفتح^{١٢٤} (شائعاً في عا^{١٢٥} الأعمال الأمريكي ، وكانت القواعد الأساسية للتفك^{١٢٦} المفتح^{١٢٧} هي : 1) ليست هناك أفكار غبية ، 2) على كل فرد أن يلعب درواً في هذا التفك^{١٢٨} . وأحياناً^{١٢٩} قمت بإدارة جلسات التفك^{١٣٠} المفتح^{١٣١} مع مدراء الشركات ، والتفك^{١٣٢} المفتح^{١٣٣} يفيد كذا^{١٣٤} حيث يتم فيه رفع كل القيود^{١٣٥} المعتادة ضد الغباء ، وما لا يدركه معظم الناس في^{١٣٦} ال^{١٣٧} الأعمال هو أن هذا الأسلوب الفعال^{١٣٨} لكن أن يستخدمه الشخص^{١٣٩} مفردة وكان أول ما اكتفت هذا عندما كنت أقود سيار^{١٤٠} منذ عدة سنوات وأنا أستمع لشريط^{١٤١} فيزي^{١٤٢} "لايرل نايتنجل" وكان يتحدث عن نظام تعلمه ووجد أنه يفعل الأعاجيب . هات ورقة واكتب في أعلاها^{١٤٣} المشكلة^{١٤٤} تريد حلها ، أو المهدف^{١٤٥} الذي تريد أن^{١٤٦} لقه ، ^{١٤٧} تضع الأرقام من واحد إلى^{١٤٨} عشرين في الورقة وتبدأ جلسة تفك^{١٤٩} مفتوح^{١٥٠} ^{١٥١} نفس قواعد التفك^{١٥٢} المفاعي ، ^{١٥٣} ح^{١٥٤} لنفسك بأن تتدفق ، فهدفك الوحيد هو أن تدون بسرعة عشرين فكرة خلال فترة بسيطة . فإذا فعلت هذا على مدار أسبوع ، فعندما بدأت هذه العملية ر^{١٥٥} ما^{١٥٦} يكن لديك أي أفكار صالحة^{١٥٧} للإستخدام ، وقد استخدمت هذا النظام بنفسى مرات ومرات وحقق معي نتائج عظيمة للغاية ، فهو العقل على القيام بدوره . ^{١٥٨} يث تكون مناسبة^{١٥٩} ماماً^{١٦٠} هنتك^{١٦١} وهورك؟ فقلت له: أنت هذا الشخص . عدة سنوات وسرعان ما فهم قواعد اللعبة وانشغل بلعبها . شكراً .) فإن أفضل تعليم هو الذي يعلمنا أن ننظر داخلنا ، وقد قال أحد^{١٦٢} المعلم^{١٦٣} العظام (: إن^{١٦٤} الملكة السماء تقبع داخلنا .) 57 (غير صوتك دائماً كذا^{١٦٥} ما يقال^{١٦٦} ^{١٦٧} إن^{١٦٨} ^{١٦٩} حظوظ لأن لدي صوتاً^{١٧٠} يلاً في^{١٧١} المديث . ويعجب بعض الناس من أن^{١٧٢} قلما أستخدم مكاً^{١٧٣} الصوت في ندوا^{١٧٤} حذاً^{١٧٥} إذا كان^{١٧٦} الماضرون^{١٧٧} بال^{١٧٨} ثات . والذين يقولون بأن^{١٧٩} الما^{١٨٠} وهبهم^{١٨١} الموعة قوية من^{١٨٢} المبال الصوتية ، ليسوا على صواب ، وكان هناك مثالن^{١٨٣} ^{١٨٤} اللذان^{١٨٥} حفزاً^{١٨٦} على تنمية^{١٨٧} صوا^{١٨٨} . والذي قد يكون

صاحب أكثر صوت ساحر على مر العصور واستمع إ[1] "كاميلوت" واستمع فيها لريتشارد وهو يتكلم في دور إ[2] لك "آرتر". يقول "ريتشارد" في هذه إ[3] قابلة أن صوته هو الشيء الذي يعيش عليه ولذلك فهو يتأكد كل صباح عن استحمامه من قيامه بتنشيد عدة أناشيد إ[4] أظ على أحباله الصوتية قوية ولينه وبعد ذلك شاهدت برنا إ[5] تلفزيونياً "لتو إ[6] راندل" وهو إ[7] إ[8] إ[9] إ[10] إ[11] كيف إ[12] صوته الذي اشتهر به بالتمثيل . وظلت هاتان إ[13] قابلتان في ذه إ[14] منذ ذلك إ[15] ولذلك فأنا دائماً ما إ[16] إ[17] معي في سيار إ[18] عدداً من الشرائط واسطوانة الكمبيوتر لأ[19] إ[20] وأنشدها وأقوم برفع الصوت عالياً (أفضل هذا عندما أكون وحدي في السيارة) وأنشد بأعلى صوت إ[21] وأتأكد من حدوث هذا كل يوم ح إ[22] عندما أشعر بعدم الرغبة في الغناء وإ[23] فائدة أخرى كما يقول "ويليام جيمز" (إ[24] ن لا نغ إ[25] لكي نكون سعداء وإ[26] ن تكون سعداء وقبل أي حديث هام كن إ[27] ما أذهب إ[28] إ[29] وقع الذي سألقي فيه الكلمة قبل الوعد بساعة وأقوم بالتجول بسيار إ[30] إ[31] وأنا أنشد كلأنون) وأحياناً ما ينتاب إ[32] القلق من أن العميل الذي يستضيف إ[33] إ[34] ر بشارته وعندما أقود وأنا أنشدُ ذا الشكل أجد أن تنفسي يتحسن وتوقي إ[35] يكون أفضل وحينما أ[36] إ[37] إ[38] لاأ قد تقول) إ[39] إ[40] لا أعيش على صوت إ[41] (وهذا يع إ[42] أن ذلك التدريب الغريب قد لا يكون ضرورياً إ[43] ، ولكننا كلنا نتكلم ولذلك فإن الصوت الشجي إ[44] إ[45] القوي يكون ميزة لا تقدر بثمن بالنسبة لأي شخص عملة التعامل مع الآخرين . وعند الإشارة إ[46] الأشخاص الذين إ[47] صوت يمتنع من يستمع إليه يستخدم الناس كلمات مثل "رخيم" ، نفسك. 58 (اعتنق الحد الجديد إ[48] سن حظنا إ[49] يعاً ، فإن هناك حداً جديداً علينا ، فمع دخول أمتنا بل والعالم إ[50] كله عصر إ[51] معلومات إ[52] يعد هناك مكان لأ[53] إ[54] العيش القد إ[55] . وفي النموذج القد إ[56] الذي تشكل خلال عصر الصناعة أصبح الإنسان أقل نفعاً وإ[57] اطرة وذلك لأننا وجدنا وظيفة مضمونة طوال إ[58] إ[59] وكنا نؤدي أعمالنا بنفس الأسلوب إ[60] أن إ[61] موعد التقاعد وإ[62] جرد الوصول إ[63] إ[64] عمر التقاعد أصبح غ إ[65] ذي فائدة إ[66] أما بالنسبة للمجتمع ونعيش حياة اتكالية على إ[67] إ[68] كومة أو على أقاربنا أو على إ[69] إ[70] إ[71] إ[72] إ[73] إ[74] إ[75] إ[76] إ[77] إ[78] إ[79] إ[80] إ[81] إ[82] إ[83] إ[84] إ[85] إ[86] إ[87] إ[88] إ[89] إ[90] إ[91] إ[92] إ[93] إ[94] إ[95] إ[96] إ[97] إ[98] إ[99] إ[100] إ[101] إ[102] إ[103] إ[104] إ[105] إ[106] إ[107] إ[108] إ[109] إ[110] إ[111] إ[112] إ[113] إ[114] إ[115] إ[116] إ[117] إ[118] إ[119] إ[120] إ[121] إ[122] إ[123] إ[124] إ[125] إ[126] إ[127] إ[128] إ[129] إ[130] إ[131] إ[132] إ[133] إ[134] إ[135] إ[136] إ[137] إ[138] إ[139] إ[140] إ[141] إ[142] إ[143] إ[144] إ[145] إ[146] إ[147] إ[148] إ[149] إ[150] إ[151] إ[152] إ[153] إ[154] إ[155] إ[156] إ[157] إ[158] إ[159] إ[160] إ[161] إ[162] إ[163] إ[164] إ[165] إ[166] إ[167] إ[168] إ[169] إ[170] إ[171] إ[172] إ[173] إ[174] إ[175] إ[176] إ[177] إ[178] إ[179] إ[180] إ[181] إ[182] إ[183] إ[184] إ[185] إ[186] إ[187] إ[188] إ[189] إ[190] إ[191] إ[192] إ[193] إ[194] إ[195] إ[196] إ[197] إ[198] إ[199] إ[200] إ[201] إ[202] إ[203] إ[204] إ[205] إ[206] إ[207] إ[208] إ[209] إ[210] إ[211] إ[212] إ[213] إ[214] إ[215] إ[216] إ[217] إ[218] إ[219] إ[220] إ[221] إ[222] إ[223] إ[224] إ[225] إ[226] إ[227] إ[228] إ[229] إ[230] إ[231] إ[232] إ[233] إ[234] إ[235] إ[236] إ[237] إ[238] إ[239] إ[240] إ[241] إ[242] إ[243] إ[244] إ[245] إ[246] إ[247] إ[248] إ[249] إ[250] إ[251] إ[252] إ[253] إ[254] إ[255] إ[256] إ[257] إ[258] إ[259] إ[260] إ[261] إ[262] إ[263] إ[264] إ[265] إ[266] إ[267] إ[268] إ[269] إ[270] إ[271] إ[272] إ[273] إ[274] إ[275] إ[276] إ[277] إ[278] إ[279] إ[280] إ[281] إ[282] إ[283] إ[284] إ[285] إ[286] إ[287] إ[288] إ[289] إ[290] إ[291] إ[292] إ[293] إ[294] إ[295] إ[296] إ[297] إ[298] إ[299] إ[300] إ[301] إ[302] إ[303] إ[304] إ[305] إ[306] إ[307] إ[308] إ[309] إ[310] إ[311] إ[312] إ[313] إ[314] إ[315] إ[316] إ[317] إ[318] إ[319] إ[320] إ[321] إ[322] إ[323] إ[324] إ[325] إ[326] إ[327] إ[328] إ[329] إ[330] إ[331] إ[332] إ[333] إ[334] إ[335] إ[336] إ[337] إ[338] إ[339] إ[340] إ[341] إ[342] إ[343] إ[344] إ[345] إ[346] إ[347] إ[348] إ[349] إ[350] إ[351] إ[352] إ[353] إ[354] إ[355] إ[356] إ[357] إ[358] إ[359] إ[360] إ[361] إ[362] إ[363] إ[364] إ[365] إ[366] إ[367] إ[368] إ[369] إ[370] إ[371] إ[372] إ[373] إ[374] إ[375] إ[376] إ[377] إ[378] إ[379] إ[380] إ[381] إ[382] إ[383] إ[384] إ[385] إ[386] إ[387] إ[388] إ[389] إ[390] إ[391] إ[392] إ[393] إ[394] إ[395] إ[396] إ[397] إ[398] إ[399] إ[400] إ[401] إ[402] إ[403] إ[404] إ[405] إ[406] إ[407] إ[408] إ[409] إ[410] إ[411] إ[412] إ[413] إ[414] إ[415] إ[416] إ[417] إ[418] إ[419] إ[420] إ[421] إ[422] إ[423] إ[424] إ[425] إ[426] إ[427] إ[428] إ[429] إ[430] إ[431] إ[432] إ[433] إ[434] إ[435] إ[436] إ[437] إ[438] إ[439] إ[440] إ[441] إ[442] إ[443] إ[444] إ[445] إ[446] إ[447] إ[448] إ[449] إ[450] إ[451] إ[452] إ[453] إ[454] إ[455] إ[456] إ[457] إ[458] إ[459] إ[460] إ[461] إ[462] إ[463] إ[464] إ[465] إ[466] إ[467] إ[468] إ[469] إ[470] إ[471] إ[472] إ[473] إ[474] إ[475] إ[476] إ[477] إ[478] إ[479] إ[480] إ[481] إ[482] إ[483] إ[484] إ[485] إ[486] إ[487] إ[488] إ[489] إ[490] إ[491] إ[492] إ[493] إ[494] إ[495] إ[496] إ[497] إ[498] إ[499] إ[500] إ[501] إ[502] إ[503] إ[504] إ[505] إ[506] إ[507] إ[508] إ[509] إ[510] إ[511] إ[512] إ[513] إ[514] إ[515] إ[516] إ[517] إ[518] إ[519] إ[520] إ[521] إ[522] إ[523] إ[524] إ[525] إ[526] إ[527] إ[528] إ[529] إ[530] إ[531] إ[532] إ[533] إ[534] إ[535] إ[536] إ[537] إ[538] إ[539] إ[540] إ[541] إ[542] إ[543] إ[544] إ[545] إ[546] إ[547] إ[548] إ[549] إ[550] إ[551] إ[552] إ[553] إ[554] إ[555] إ[556] إ[557] إ[558] إ[559] إ[560] إ[561] إ[562] إ[563] إ[564] إ[565] إ[566] إ[567] إ[568] إ[569] إ[570] إ[571] إ[572] إ[573] إ[574] إ[575] إ[576] إ[577] إ[578] إ[579] إ[580] إ[581] إ[582] إ[583] إ[584] إ[585] إ[586] إ[587] إ[588] إ[589] إ[590] إ[591] إ[592] إ[593] إ[594] إ[595] إ[596] إ[597] إ[598] إ[599] إ[600] إ[601] إ[602] إ[603] إ[604] إ[605] إ[606] إ[607] إ[608] إ[609] إ[610] إ[611] إ[612] إ[613] إ[614] إ[615] إ[616] إ[617] إ[618] إ[619] إ[620] إ[621] إ[622] إ[623] إ[624] إ[625] إ[626] إ[627] إ[628] إ[629] إ[630] إ[631] إ[632] إ[633] إ[634] إ[635] إ[636] إ[637] إ[638] إ[639] إ[640] إ[641] إ[642] إ[643] إ[644] إ[645] إ[646] إ[647] إ[648] إ[649] إ[650] إ[651] إ[652] إ[653] إ[654] إ[655] إ[656] إ[657] إ[658] إ[659] إ[660] إ[661] إ[662] إ[663] إ[664] إ[665] إ[666] إ[667] إ[668] إ[669] إ[670] إ[671] إ[672] إ[673] إ[674] إ[675] إ[676] إ[677] إ[678] إ[679] إ[680] إ[681] إ[682] إ[683] إ[684] إ[685] إ[686] إ[687] إ[688] إ[689] إ[690] إ[691] إ[692] إ[693] إ[694] إ[695] إ[696] إ[697] إ[698] إ[699] إ[700] إ[701] إ[702] إ[703] إ[704] إ[705] إ[706] إ[707] إ[708] إ[709] إ[710] إ[711] إ[712] إ[713] إ[714] إ[715] إ[716] إ[717] إ[718] إ[719] إ[720] إ[721] إ[722] إ[723] إ[724] إ[725] إ[726] إ[727] إ[728] إ[729] إ[730] إ[731] إ[732] إ[733] إ[734] إ[735] إ[736] إ[737] إ[738] إ[739] إ[740] إ[741] إ[742] إ[743] إ[744] إ[745] إ[746] إ[747] إ[748] إ[749] إ[750] إ[751] إ[752] إ[753] إ[754] إ[755] إ[756] إ[757] إ[758] إ[759] إ[760] إ[761] إ[762] إ[763] إ[764] إ[765] إ[766] إ[767] إ[768] إ[769] إ[770] إ[771] إ[772] إ[773] إ[774] إ[775] إ[776] إ[777] إ[778] إ[779] إ[780] إ[781] إ[782] إ[783] إ[784] إ[785] إ[786] إ[787] إ[788] إ[789] إ[790] إ[791] إ[792] إ[793] إ[794] إ[795] إ[796] إ[797] إ[798] إ[799] إ[800] إ[801] إ[802] إ[803] إ[804] إ[805] إ[806] إ[807] إ[808] إ[809] إ[810] إ[811] إ[812] إ[813] إ[814] إ[815] إ[816] إ[817] إ[818] إ[819] إ[820] إ[821] إ[822] إ[823] إ[824] إ[825] إ[826] إ[827] إ[828] إ[829] إ[830] إ[831] إ[832] إ[833] إ[834] إ[835] إ[836] إ[837] إ[838] إ[839] إ[840] إ[841] إ[842] إ[843] إ[844] إ[845] إ[846] إ[847] إ[848] إ[849] إ[850] إ[851] إ[852] إ[853] إ[854] إ[855] إ[856] إ[857] إ[858] إ[859] إ[860] إ[861] إ[862] إ[863] إ[864] إ[865] إ[866] إ[867] إ[868] إ[869] إ[870] إ[871] إ[872] إ[873] إ[874] إ[875] إ[876] إ[877] إ[878] إ[879] إ[880] إ[881] إ[882] إ[883] إ[884] إ[885] إ[886] إ[887] إ[888] إ[889] إ[890] إ[891] إ[892] إ[893] إ[894] إ[895] إ[896] إ[897] إ[898] إ[899] إ[900] إ[901] إ[902] إ[903] إ[904] إ[905] إ[906] إ[907] إ[908] إ[909] إ[910] إ[911] إ[912] إ[913] إ[914] إ[915] إ[916] إ[917] إ[918] إ[919] إ[920] إ[921] إ[922] إ[923] إ[924] إ[925] إ[926] إ[927] إ[928] إ[929] إ[930] إ[931] إ[932] إ[933] إ[934] إ[935] إ[936] إ[937] إ[938] إ[939] إ[940] إ[941] إ[942] إ[943] إ[944] إ[945] إ[946] إ[947] إ[948] إ[949] إ[950] إ[951] إ[952] إ[953] إ[954] إ[955] إ[956] إ[957] إ[958] إ[959] إ[960] إ[961] إ[962] إ[963] إ[964] إ[965] إ[966] إ[967] إ[968] إ[969] إ[970] إ[971] إ[972] إ[973] إ[974] إ[975] إ[976] إ[977] إ[978] إ[979] إ[980] إ[981] إ[982] إ[983] إ[984] إ[985] إ[986] إ[987] إ[988] إ[989] إ[990] إ[991] إ[992] إ[993] إ[994] إ[995] إ[996] إ[997] إ[998] إ[999] إ[1000] إ[1001] إ[1002] إ[1003] إ[1004] إ[1005] إ[1006] إ[1007] إ[1008] إ[1009] إ[1010] إ[1011] إ[1012] إ[1013] إ[1014] إ[1015] إ[1016] إ[1017] إ[1018] إ[1019] إ[1020] إ[1021] إ[1022] إ[1023] إ[1024] إ[1025] إ[1026] إ[1027] إ[1028] إ[1029] إ[1030] إ[1031] إ[1032] إ[1033] إ[1034] إ[1035] إ[1036] إ[1037] إ[1038] إ[1039] إ[1040] إ[1041] إ[1042] إ[1043] إ[1044] إ[1045] إ[1046] إ[1047] إ[1048] إ[1049] إ[1050] إ[1051] إ[1052] إ[1053] إ[1054] إ[1055] إ[1056] إ[1057] إ[1058] إ[1059] إ[1060] إ[1061] إ[1062] إ[1063] إ[1064] إ[1065] إ[1066] إ[1067] إ[1068] إ[1069] إ[1070] إ[1071] إ[1072] إ[1073] إ[1074] إ[1075] إ[1076] إ[1077] إ[1078] إ[1079] إ[1080] إ[1081] إ[1082] إ[1083] إ[1084] إ[1085] إ[1086] إ[1087] إ[1088] إ[1089] إ[1090] إ[1091] إ[1092] إ[1093] إ[1094] إ[1095] إ[1096] إ[1097] إ[1098] إ[1099] إ[1100] إ[1101] إ[1102] إ[1103] إ[1104] إ[1105] إ[1106] إ[1107] إ[1108] إ[1109] إ[1110] إ[1111] إ[1112] إ[1113] إ[1114] إ[1115] إ[1116] إ[1117] إ[1118] إ[1119] إ[1120] إ[1121] إ[1122] إ[1123] إ[1124] إ[1125] إ[1126] إ[1127] إ[1128] إ[1129] إ[1130] إ[1131] إ[1132] إ[1133] إ[1134] إ[1135] إ[1136] إ[1137] إ[1138] إ[1139] إ[1140] إ[1141] إ[1142] إ[1143] إ[1144] إ[1145] إ[1146] إ[1147] إ[1148] إ[1149] إ[1150] إ[1151] إ[1152] إ[1153] إ[1154] إ[1155] إ[1156] إ[1157] إ[1158] إ[1159] إ[1160] إ[1161] إ[1162] إ[1163] إ[1164] إ[1165] إ[1166] إ[1167] إ[1168] إ[1169] إ[1170] إ[1171] إ[1172] إ[1173] إ[1174] إ[1175] إ[1176] إ[1177] إ[1178] إ[1179] إ[1180] إ[1181] إ[1182] إ[1183] إ[1184] إ[1185] إ[1186] إ[1187] إ[1188] إ[1189] إ[1190] إ[1191] إ[1192] إ[1193] إ[1194] إ[1195] إ[1196] إ[1197] إ[1198] إ[1199] إ[1200] إ[1201] إ[1202] إ[1203] إ[1204] إ[1205] إ[1206] إ[1207] إ[1208] إ[1209] إ[1210] إ[1211] إ[1212] إ[1213] إ[1214] إ[1215] إ[1216] إ[1217] إ[1218] إ[1219] إ[1220] إ[1221] إ[1222] إ[1223] إ[1224] إ[1225] إ[1226] إ[1227] إ[1228] إ[1229] إ[1230] إ[1231] إ[1232] إ[1233] إ[1234] إ[1235] إ[1236] إ[1237] إ[1238] إ[1239] إ[1240] إ[1241] إ[1242] إ[1243] إ[1244] إ[1245] إ[1246] إ[1247] إ[1248] إ[1249] إ[1250] إ[1251] إ[1252] إ[1253] إ[1254] إ[1255] إ[1256] إ[1257] إ[1258] إ[1259] إ[1260] إ[1261] إ[1262] إ[1263] إ[1264] إ[1265] إ[1266] إ[1267] إ[1268] إ[1269] إ[1270] إ[1271] إ[1272] إ[1273] إ[1274] إ[1275] إ[1276] إ[1277] إ[1278] إ[1279] إ[1280] إ[1281] إ[1282] إ[1283] إ[1284] إ[1285] إ[1286] إ[1287] إ[1288] إ[1289] إ[1290] إ[1291] إ[1292] إ[1293] إ[1294] إ[1295] إ[1296] إ[1297] إ[1298] إ[1299] إ[1300] إ[1301] إ[1302] إ[1303] إ[1304] إ[1305] إ[1306] إ[1307] إ[1308] إ[1309] إ[1310] إ[1311] إ[1312] إ[1313] إ[1314] إ[1315] إ[1316] إ[1317] إ[1318] إ[1319] إ[1320] إ[1321] إ[1322] إ[1323] إ[1324] إ[1325] إ[1326] إ[1327] إ[1328] إ[1329] إ[1330] إ[1331] إ[1332] إ[1333] إ[1334] إ[1335] إ[1336] إ[1337] إ[1338] إ[1339] إ[1340] إ[1341] إ[1342] إ[1343] إ[1344] إ[1345] إ[1346] إ[1347] إ[1348] إ[1349] إ[1350] إ[1351] إ[1352] إ[1353] إ[1354] إ[1355] إ[1356] إ[1357] إ[1358] إ[1359] إ[1360] إ[1361] إ[1362] إ[1363] إ[1364] إ[1365] إ[1366] إ[1367] إ[1368] إ[1369] إ[1370] إ[1371] إ[1372] إ[1373] إ[1374] إ[1375] إ[1376] إ[1377] إ[1378] إ[1379] إ[1380] إ[1381] إ[1382] إ[1383] إ[1384] إ[1385] إ[1386] إ[1387] إ[1388] إ[1389] إ[1390] إ[1391] إ[1392] إ[1393] إ[1394] إ[1395] إ[1396] إ[1397] إ[1398] إ[1399] إ[1400] إ[1401] إ[1402] إ[1403] إ[1404] إ[1405] إ[1406] إ[1407] إ[1408] إ[1409] إ[1410] إ[1411] إ[1412] إ[1413] إ[1414] إ[1415] إ[1416] إ[1417] إ[1418] إ[1419] إ[1420] إ[1421] إ[1422] إ[1423] إ[1424] إ[1425] إ[1426] إ[1427] إ[1428] إ[1429] إ[1430] إ[1431] إ[1432] إ[1433] إ[1434] إ[1435] إ[1436] إ[1437] إ[1438] إ[1439] إ[1440] إ[1441] إ[1442] إ[1443] إ[1444] إ[1445] إ[1446] إ[1447] إ[1448] إ[1449] إ[1450] إ[1451] إ[1452] إ[1453] إ[1454] إ[1455] إ[1456] إ[1457] إ[1458] إ[1459] إ[1460] إ[1461] إ[1462] إ[1463] إ[1464] إ[1465] إ[1466] إ[1467] إ[1468] إ[1469] إ[1470] إ[1471] إ[1472] إ[1473] إ[1474] إ[1475] إ[1476] إ[1477] إ[1478] إ[1479] إ[1480] إ[1481] إ[1482] إ[1483] إ[1484] إ[1485] إ[1486] إ[1487] إ[1488] إ[1489] إ[1490] إ[1491] إ[1492] إ[1493] إ[1494] إ[1495] إ[1496] إ[1497] إ[1498] إ[1499] إ[1500] إ[1501] إ[1502] إ[1503] إ[1504] إ[1505] إ[1506] إ[1507] إ[1508] إ[1509] إ[1510] إ[1511] إ[1512] إ[1513] إ[1514] إ[1515] إ[1516] إ[1517] إ[1518] إ[1519] إ[1520] إ[1521] إ[1522] إ[1523] إ[1524] إ[1525] إ[1526] إ[1527] إ[1528] إ[1529] إ[1530] إ[1531] إ[1532] إ[1533] إ[1534] إ[1535] إ[1536] إ[1537] إ[1538] إ[1539] إ[1540] إ[1541] إ[1542] إ[1543] إ[1544] إ[1545] إ[1546] إ[1547] إ[1548] إ[1549] إ[1550] إ[1551] إ[1552] إ[1553] إ[1554] إ[1555] إ[1556] إ[1557] إ[1558] إ[1559] إ[1560] إ[1561] إ[1562] إ[1563] إ[1564] إ[1565] إ[1566] إ[1567] إ[1568] إ[1569] إ[1570] إ[1571] إ[1572] إ[1573] إ[1574] إ[1575] إ[1576] إ[1577] إ[1578] إ[1579] إ[1580] إ[1581] إ[1582] إ[1583] إ[1584] إ[1585] إ[1586] إ[1587] إ[1588] إ[1589] إ[1590] إ[1591] إ[1592] إ[1593] إ[1594] إ[1595] إ[1596] إ[1597] إ[1598] إ[1599] إ[1600] إ[1601] إ[1602] إ[1603] إ[1604] إ[1605] إ[1606] إ[1607] إ[1608] إ[1609] إ[1610] إ[1611] إ[1612] إ[1613] إ[1614] إ[1615] إ[1616] إ[1617] إ[1618] إ[1619] إ[1620] إ[1621] إ[1622] إ[1623] إ[1624] إ[1625] إ[1626] إ[1627] إ[1628] إ[1629] إ[1630] إ[1631] إ[1632] إ[1633] إ[1634] إ[1635] إ[1636] إ[1637] إ[1638] إ[1639] إ[1640] إ[1641] إ[1642] إ[1643] إ[1644] إ[1645] إ[1646] إ[1647] إ[1648] إ[1649] إ[1650] إ[1651] إ[1652] إ[1653] إ[1654] إ[1655] إ[1656] إ[1657] إ[1658] إ[1659] إ[1660] إ[1661] إ[1662] إ[1663] إ[1664] إ[1665] إ[1666] إ[1667] إ[1668] إ[1669] إ[1670] إ[1671] إ[1672] إ[1673] إ[1674] إ[1675] إ[1676] إ[1677] إ[1678] إ[1679] إ[1680] إ[1681] إ[1682] إ[1683] إ[1684] إ[1685] إ[1686] إ[1687] إ[1688] إ[1689] إ[1690] إ[1691] إ[1692] إ[1693] إ[1694] إ[1695] إ[1696] إ[1697] إ[1698] إ[1699] إ[1700] إ[1701] إ[1702] إ[1703] إ[1704] إ[1705] إ[1706] إ[1707] إ[1708] إ[1709] إ[1710] إ[1711] إ[1712] إ[1713] إ[1714] إ[1715] إ[1716] إ[1717] إ[1718] إ[1719] إ[1720] إ[1721] إ[1722] إ[1723] إ[1724] إ[1725] إ[1726] إ[1727] إ[1728] إ[1729] إ[1730] إ[1731] إ[1732] إ[1733] إ[1734] إ[1735] إ[1736] إ[1737] إ[1738] إ[1739] إ[1740] إ[1741] إ[1742] إ[1743] إ[1744] إ[1745] إ[1746] إ[1747] إ[1748] إ[1749] إ[1750] إ[1751] إ[1752] إ[1753] إ[1754] إ[1755] إ[1756] إ[1757] إ[1758] إ[1759] إ[1760] إ[1761] إ[1762] إ[1763] إ[1764] إ[1765] إ[1766] إ[1767] إ[1768] إ[1769] إ[1770] إ[1771] إ[1772] إ[1773] إ[1774] إ[1775] إ[1776] إ[1777] إ[1778] إ[1779] إ[1780] إ[1781] إ[1782] إ[1783] إ[1784] إ[1785] إ[1786] إ[1787] إ[1788] إ[1789] إ[1790] إ[1791] إ[1792] إ[1793] إ[1794] إ[1795] إ[1796] إ[1797] إ[1798] إ[1799] إ[1800] إ[1801] إ[1802] إ[1803] إ[1804] إ[1805] إ[1806] إ[1807] إ[1808] إ[1809] إ[1810] إ[1811] إ[1812] إ[1813] إ[1814] إ[1815] إ[1816] إ[1817] إ[1818] إ[1819] إ[1820] إ[1821] إ[1822] إ[1823] إ[1824] إ[1825] إ[1826] إ[1827] إ[1828] إ[1829] إ[1830] إ[1831] إ[1832] إ[1833] إ[1834] إ[1835] إ[1836] إ[1837] إ[1838] إ[1839] إ[1840] إ[1841] إ[1842] إ[1843] إ[1844] إ[1845] إ[1846] إ[1847] إ[1848] إ[1849] إ[1850] إ[1851] إ[1852] إ[1853] إ[1854

الوحيد الفعال فيما يتعلق بالعادات السيئة. وذلك لم اهتموا برياضة الري وغداة من تدريبات الأيرويك المنتظمة ، وهؤلاء أقلعوا عن التدخين لم أحلوا مشكلة شيئاً آخر . بل اقيد إعاد نظام غذائي مكون من أطعمة لذيذة وصحية ، وهذا أيضاً إبدال أو إحلال . سيئة ! وهذا لاً في نظرة تشبع حاجة يشعر ، فعليك أن دد أولاً هذه الحاجة وترمها ، فسرعان ما يصبح لديك 60 (ارسم رائعتك اليوم فإذا عشت يومك بسلبية متقبلاً كل ما ينثره الناس والظروف على لوحتك ، فسوف د في الغالب على لوحتك فوضى ، فإن كانت الفوضى تؤرق نومك ، فستبدأ يومك التا في حالة من التعب والارتباك البسيط ، وفي ظل هذه الحالة فإن لوحتك سيرسم عليها أشكال لا يراها وألوان ترها أبداً . وإذا فكرت في يومك على أنه لوحة فنان فستكون أكثر وعياً بالحدث لك عندما تغمر ذهنك فقط بالقليل والقال الوجود في الإنترنت وإعلانات الراديو وأحداث الولات والقة والقتل ونقد زوجتك والأغا التشاؤمية والزينة . فإذا حث لنفسك بأن تتراجع للخلف يكفي لأن تدرك وترى حقاً أن لوحتك اليوم مليئة بكل هذه الأشياء السلبية ! ، سيحدث لك هنا نوع من الحرية وهي حرية اختيار شيء أفضل . وكلما كان لدينا وعي أكثر ريتنا في رسم ما نريد على لوحتنا كلما قل عيشنا في الحياة كضحايا للظروف ، بل إن كنا لا يدرك أنه ضحية هذه الظروف فنحن نقرأ أي شيء موجود على مائدة القهوة ، ونستمع أي شيء في الراديو الوجود في السيارة ، ونصفح أي موقع موجود على الإنترنت ، وتحدث مع أي شخص يتصل بك في اتف ، ونشاهد أي شيء على التلفزيون ، عن بعد (الرقوت .) وإذا فلا بد أن نعي أن علينا تغيير كل هذا ، وأن بإمكاننا أن نرسم يومنا كما نريد ، يقول "ديتون" : امح هذا الركام من ذهنك ، العظيم . فإن "ديتون" كان لديه روح الفنان في التدريس ، لقاها . استيقظ صباحاً ويل يومك على أنه لوحة فنان . أم أنا ؟ وإذا اخترت أن أكون أنا الفنان . فما هي الصورة الـ أريد أن أراها عندما كان "بو" فيشر يعد مباراة بطولة العالم للشطرنج مع "بوريس سبازكي" ، كان يستعد من خلال السباحة لعدة أشواط لتواء يومياً . فستكون الغلبة العقلية لأعب الذي يدخل خطة أكو قدر من الأكسج ، ولذلك فقد كان يعد مبارياته في الشطرنج ببنائة لرئيه . وعندما هزم سبازكي ، وخاصة في أواخر المباراة وهو الوقت الذي يستبغيه التعب والإرهاق بكلا اللاعبين ، وكان تنبهات هي الـ وراء يقظة "بو" فيشر والـ كان تنفسه . كان هذا الرجل أيضاً يعرف الترابط بين التنفس والتفكير . يقول "باتون" : (الإنسان في الرب كما هو في السلام لتاج إ أقصى قدر إكن من التفكير ، وليس هناك من لديه قدر كب من التفكير ، حيث يذهب إواء عند التنفس والأكسج الوجود في إواء يدخل إ الدم ليذهب بعد ذلك إ إخ ، وإكن لأي شخص أن يضاعف من حجم رئتيه . وقد عرفت من "يورتر ويليامسون" أن "باتون" كان لديه رغبة شديدة في تعليم جنوده التنفس العميق ، ذات مرة كتبت بعض الاعلانات السياسية في الإذاعة والتلفزيون والـ جذبت انتباه السيد "ريليامسون" إ دفعه إ دعوة على الغداء يوماً ما ، حيث صادف هذا مع قراءة إ ذا الكتاب الرائع قبلها ، وقد خدم "ويليامسون" عدة سنوات في إيش ، لقد حكى قصصاً عديدة عن خدمته مع "باتون" ، "باتون . إ يقول :) كنا إ ما كان إ نزال "باتون" ي إ إ مكتة ويسأل منذ إ وأنت إلس على مكتبك ؟ أض واخرج من هنا ، استمر في إريك هذا إسم ح تذهب السوائل إ الأماكن إ مناسبة فهذا يفيد إخ أما إذا جلست على الكرسي لفته طويلة فسوف تذهب طاقة إخ إ حذائك ، فليس بالإمكان أن عمل عقلك نشطاً ما دام جسمك خاملاً . وكان هذا إبدأ (العقل النسيط لا يكون في إسم إامل (هو السلاح إفي الذي أستخدامه "بو" فيشر في الفوز ببطولة العالم في الشطرنج . من ذا الذي كان يعتقد أن السباحة لت إواء سوف إسن مستواك كلاعب شطرنج ؟ ولكن ليس بالطبع في نثل ولا خة عبقرى الشطرنج "بوريس سبازكي" . وأحياناً يكون كل ما إتاجه لتحفيز نفسك هو إواء الذي تنفسه ، فإروج في جوله للمشي ، أو إرد ومبدعاً بشكل متجدد .) بعد شوط إيب – وكلما دث هذا – في ملعب إولف كان "تا"ر وودز" غالباً ما يأخذ درساً في وعندما عت هذا للمرة الأولى سألت نفسي من ذا الذي يستطيع إعطاء "تا"ر درساً في إولف ؟ ولكن هذا كان قبل أن أفهم قيمة التدريب ، والشخص الذي علم إ هذه القيمة كان مستشاراً شاباً في إمال الأعمال "ستيف هارديسون" وقال إ :) إن "تا"ر يأخذ الدرس لا لأن مدربه لاعب أفضل منه ، وإكنه أن يعطي نصائح وتعليمات ، وقد أوجد "هارديسون" شكل من أشكال الفن يتمثل في دخول مؤسسات ، ورؤية الأشياء لوضوعية ، فقد كان لديه ما إكن أن يصل به إ قدرة عقلية خاصة في رؤية أوجه القصور ، الأساليب القاسية الـ يستخدمها "هارديسون" في تدريبه . شيء يسميه هو (الصوت) ، فعندما تستيقظ صباحاً د صوتاً يسارع ويقول لك إنك متعب ولا تقوى على النهوض ، يأمرك الصوت بأن لا تقول هذا (تراجع ،) كن حذراً .) ويقول "هارديسون" : (وإل هنا ليس في إاهل ، أو إنكار وجود هذا الصوت . فبإمكانك أن ترد عليه الكلام بل بإمكانك أن تكلمه بوقاحة وتسخر منه وتستعزئ به ، وإجرد أن تبدأ في الرد شكوكك ، فستبدأ من جديد في التحكم في زمام حياتك . وكنا إ ما أكون في خضم أحد إشروعات الكى في إمال الأعمال ، مدرب جولف عظيم يشاهد تراجع "تا"ر في إلعاب :) هل ترغب في تقبل بعض التدريب في هذا ؟ فأسرع إ

١٤٠ وافقة ، فر١٤٠ يكون منه إلا أن ١٤٠١٤٠ بصدق ، ١٤٠ رآه ، ودائماً ما لا لقد كان تدريب "هارديسون" قاسياً للغاية ، وبينما كنت أجلس على مقعد الاحتياطي وأنا أضع قدمي أمامي وهي متصلبة جاء ١٤٠ طبيب كان ابنه يلعب في فريقنا و١٤٠١٤٠ وركب ١٤٠ بينما كان والدي يشاهده . وقال ١٤٠ الطبيب وهو ١٤٠سك بلطف بركب ١٤٠ تورمة : (أريد أن تثق ١٤٠ رجلك الآن .) (فسأل ١٤٠ وهو يرفع نظره إ ١٤٠) لا تستطيع ؟ (إذا لا تستطيع) . فقلت له : (لأ ١٤٠ حاولت ووجدت هذا مؤ ١٤٠ بشدة . فنظر إ ١٤٠ الدكتور للحظة وقال ١٤٠ ببساطة ولطف) (إذن .) وقد دهشت من طلبه . لأ ١٤٠ ؟ وعن قصد؟ ولكن ١٤٠ بعدها ودون أن أنطق بكلمة قمت بث ١٤٠ قدمي ببطء . فما زلت مندهشاً من طلبه . ١٤٠ أوماً لأ ١٤٠ وقال له : (إن كل شيء على ما يرام وإن ١٤٠ سأجري والإختبارات الوقائية ١٤٠ معتادة ، فجأة أجد أن بإمكان ١٤٠ أن أو ١٤٠ نفسي إذا أردت ، وأن بإمكان ١٤٠ أن أفعل هذا دواء ، ودون طرفة ع ١٤٠ ، ور ١٤٠ ما ١٤٠ أكن بذلك ١٤٠ الذي كنت أعتقد في نفسي ، ولكن ١٤٠ سأله كانت كلها ١٤٠ رد أن يكون لديك الرغبة في استخدام هذه الشجاعة . ١٤٠ يتصلوا مرة أخرى ، ولكن "هارديسون" ١٤٠ يرد أن يضيع ١٤٠ كالة هدرأ ، فقدم ح ١٤٠ دعى ١٤٠ يكانيكى لإحدى الندوات . فهو شجاع و موهوب وبائع صارم وذو حيلة ورياضي موهوب ورجل أسرة ملتزم وهو من ذلك النوع من الرجال الذي كان يصيب ١٤٠ بالغ ١٤٠ . وبإمكان ١٤٠ إن أكتب كتاباً كاملاً عن أعمال "هارديسون" الرائعة في التدريب والإستشارة ، وهناك أمثلة كثة ١٤٠ ١٤٠الات دري ١٤٠ فيها ح ١٤٠ وصلت ١٤٠ستويات أعلى من الأداء ، فعندما يكون لديك الإستعداد للتدريب ، والقدرة على ١٤٠مل معاناة الإختبار الذاتي ١٤٠ الدائم .) و ١٤٠تاج الأمر منك إ ١٤٠ شجاعة في طلب التدريب ، وعندما نصح ١٤٠ "هارديسون" بفعل شيء كنت أخاف من فعله قلت له : (لا أعرف ما إذا استطعت ذلك بالفعل أم لا .