

الفصل الرابع

لا "ينبغي" بعد اليوم

أن تكون إنساناً صالحاً بالمعنى المتعارف عليه، لهو أمر بسيط نسبياً. لهذا الغرض لا تحتاج إلى أكثر من شيءٍ من التعاسة ونقصٍ في المخيلة وبعض من الميل إلى فضائل الطبقة الوسطى.

أوسكار وايلد

"ينبغي" ترمز إلى الأمور التي نعتقد أنه يجب علينا فعلها، ولكننا في الواقع لا نريد فعلها إطلاقاً. ينبغي أن أخفّ وزني، ينبغي أن أمارس الرياضة، ينبغي أن ألبس المقاس 38، ينبغي أن أكسب المزيد من المال، ينبغي أن أفعل كذا وكذا، وكل هذه الـ "ينبغي" تقود إلى إحباطاتٍ غير ضرورية، وتلهيك عن الأمور المهمة في حياتك فعلاً. أنا على يقين من أن في وسعك وضع قائمة طويلة جداً بالـ "ينبغي" الشخصية خاصتك. بل إنني أريد أن أنصحك بالقيام بهذا تحديداً، ثم بحرق هذه القائمة. تخلص من كل هذه الـ "ينبغي"، فهي لا تفيدك في شيء، بل تسلب منك طاقتك، وبدلاً منها قم بوضع قائمة بأهدافٍ جديدة تلهمك وتحثك، ناسياً الـ "ينبغي".

ولكن كيف لك أن تتأكد من أن هدفاً ما هو هدف "ينبغي" أم لا؟ اسأل نفسك ببساطة عن عمر هذا الهدف. إن كنت ترمي إليه منذ سنة أو أكثر، فهو هدف "ينبغي". هذا الهدف لا جوهر له، وعليك أن تتوقف عن هدر وقتك في سبيل هدفٍ فارغ. تخلص منه! وفي الحال! ولكن إذا تخليت عن هدفي في تخفيف وزني، فإن وزني لن ينقص أبداً؟ ربما كنت محقاً في هذا. مع ذلك فأنت تريد تخفيف وزنك

منذ سنوات؟ لا أعتقد أنك ستحقق هذا الهدف في أي وقت. إذاً، بإمكانك التخلي عنه واستبداله بهدف تهتم بتحقيقه فعلاً. إذا كان بعض زبائني يأخذون بنصيحتي ويتخلّون عن مثل هذه الأهداف بارتياح، فإن معظمهم يريدون الإبقاء عليها. من المدهش فعلاً مدى تعلّقنا بالـ "ينبغي" خاصتنا. إن كنت لم تلبس طوال حياتك إلاّ المقاس 44، فمن يهّمه فعلاً أن يناسبك المقاس 38؟ إن بقيتَ حتى الآن على قيد الحياة من دون إمامٍ باللغة الفرنسية، فزي وسعك الاستغناء عنها بالتأكيد. ولكن عندما يأبى زبائني التخلّص من أهدافهم الوهمية، أطلب إليهم تحويل الهدف، بحيث يغدو محفزاً لهم. ماذا لو تخلّيتَ عن هدف تخفيف وزنك، وعقدتَ العزم على الانتباه إلى جسمك وصحتك أكثر مستقبلاً؟ ويندرج في ذلك مراجعة مستشارٍ غذائي ومسّاجاتٍ منتظمة ومراجعة أخصائية تجميل والالتحاق بدورة رقص لطالما كنتَ ترغب في اتباعها. أحطُ نفسك بأناسٍ يتغدّون كما تودّ أن تتغدّى. اكتسبُ عاداتٍ صحية، وتحاشِ الاحتكاك بأناسٍ لا يتفق أسلوب حياتهم مع مُثلك الجديدة. لا شك في أن هذا يبدو مختلفاً كل الاختلاف عن صيغة "ينبغي أن أخفّ وزني".

طبّق هذا المخطّط على سائر النقاط الأخرى التي تضمّها قائمة "ينبغي" خاصتك. إذا لم تتمكن من إعادة صياغة وتعريف إحدى هذه النقاط، حاول ببساطة أن تفوّض غيرك بهذه المهمة. إذا كان عليك فعلاً أن تمارس الرياضة على سبيل المثال، ولكنك لا تستطيع أن تستجمع قواك لهذا الغرض، على الرغم من صدق نواياك، أمكنك أن تتضمّن إلى مجموعة جري. المهم أن تقوم بشيءٍ ما. استبعد هذه الـ "ينبغي" من حياتك، بأيّ طريقةٍ كانت. ينبغي أن تسعى إلى الحصول على وظيفة أفضل، إنما تفتقد إلى الحافز؟ كن واقعياً وكلف مكتب تشغيل بالأمر، واترك له البحث لك عن عمل، أو قمّ باتصالاتٍ موافقة، واقصد وكالة توظيف، وأجر مقابلات شفوية. كن فاعلاً؛ اشطب النقطة من قائمة "ينبغي"، وسوف ترى أنك تشعر بالارتياح.

ساندي، في الخامسة والأربعين من عمرها، وتعمل في مجال الخدمة الاجتماعية، استخدمتني لأنها كانت تبحث عن شريكٍ جديد بعد طلاقها. كان في نيّتها أن تمارس الرياضة يومياً، وأن تخفّف وزنها، ولكنها لم تبدأ بذلك أبداً. صحيح أنها كانت تترنّد نادي اللياقة بين وقت وآخر، ولكن هذا لم يكن كافياً. أخيراً راحت تتهم نفسها بضعف الإرادة. أوضحتُ لها بدوري أنها ليست بحاجة إلى أيّ نظامٍ قاسٍ، إن هي سعتُ للحصول على الدعم المناسب. نصحتُها بأن تضع لنفسها

نظاماً خاصاً يُفترض أن يساعدها في ممارسة الرياضة بانتظام. هكذا أودعتُ حقيبتها الرياضية في سيارتها، بحيث يُتاح لها التوجّه من العمل إلى التدريب مباشرةً. إذ كانت تعلم علم اليقين أنها إذا ذهبت إلى البيت أولاً، فهي لن تخرج منه ثانيةً. وبما أنها كانت دقيقة للغاية، وتلتزم بالمواعيد من حيث المبدأ، فقد تواعدت مع صديقة لها كانت تريد أيضاً أن تستعيد قوامها ثانيةً، وراحت الاثنتان تلتقيان بانتظام من أجل التمرين. شعرت ساندي أنها على ما يرام، وهو شعور افتقدته لزمنٍ طويل، وقد لاحظ زملاؤها في العمل أيضاً همّتها وحماستها الشديديتين. وواصلتُ تدريبها بانتظام، وباتت في هذه الأثناء رشيقة القوام وذات جسمٍ رياضي.

علامٌ تنصُّ أهدافك القديمة؟ إن كنت لم تفعل شيئاً منذ سنة من أجل تحقيقها، عليك أن تشطبها أو تعيد صياغتها وتعريفها، وباستطاعتك وضع هذه الأهداف مجدداً في أيّ وقتٍ تشاء بطبيعة الحال، ولكن لا تضنّ على نفسك باستراحة، مخففاً من هذا العبء مدة من الزمن على الأقل. زيوني هاوارد تخلّى عن هدفه في إنقاص وزنه بعد سنوات طويلة، وبدلاً من ذلك التحق بدورة تاي تشي. وحينما التقيتُ به بعد بضعة أسابيع، لم يكن وزنه قد نقص، ولكنه كان يوحى باسترخاءٍ أشد ورضاً أكبر وجاذبية أقوى. إذاً، لماذا تعدّب نفسك، إذا كانت بضعة كيلوغرامات زائدة أو ناقصة لا تقدّم ولا تؤخّر؟

جيم، سمسار عقارات نشيط، كان معلماً في وضع القوائم. عندما أطلعني على قائمته الراهنة، طلبتُ إليه مراجعتها مرة أخرى وشطب سائر الأهداف التي يزيد عمرها عن سنة، وجميع الـ "ينبغي". فانخفض عدد النقاط من 25 نقطة إلى 4 مقاصد طيبة سرّه فعلاً الشروع بها، وبدا على جيم ارتياح ملحوظ.

