الفصل السابع والخمسون

اتبعْ حدسك

ثقتنا بحدْسنا كثيراً ما تقينا من كارثة.

آنا ويلسون شيف

للاهتداء إلى مهنة أحلامنا ثمة إمكانية أخرى تكمن في اتباع حدْسنا. وهذا في منتهى البساطة نظرياً، إنما عملياً لا يمكن تطبيقه بيسر. لا بد لك بدايةً من أن تتعلّم التمييز بين الأصوات المختلفة القادمة من داخلك. أحد هذه الأصوات هو صوت العقل، والآخر هو صوت الحدْس. صوتك الحدْسي لا يريد لك عادةً إلاّ الخير، بينما يسهُل على العقل أن يعرّضنا للمآزق والصعوبات، إذ إنه كثيراً ما يشير علينا بما ينبغي علينا فعله. لا يعرف الحدْس شيئاً عن التقاليد والأعراف الاجتماعية. فهو لا يركّز إلاّ علينا. عندما تكون غارقاً في العمل، من الصعب عليك الإصغاء إلى صوت الحدْس، ذلك أن رأسك يضجّ بأشياء كثيرة. إذا لم يكن بإمكانك معرفة متى يتحدّث إليك الحدْس، عليك مراجعة الجزء الثاني (أخلق النظام) والجزء الرابع (خذْ وقتاً، حتى عندما لا يكون لديك وقت). أو اجلسْ بهدوء مدة عشر دقائق، ولا تفعل شيئاً سوى الإصغاء إلى هاتف قلبك.

يوضّح المثال التالي السرعة التي يمكن بها أن نتّخذ قراراتٍ خاطئة، إن نحن اعتمدنا على عقلنا. راودتني ذات مساء فكرة وجوب إلقاء نظرة أخرى على صندوق بريدي الإلكتروني، على الرغم من أنني فعلتُ ذلك قبل ساعة واحدة فقط (عندما يخاطبنا صوت الحدْس، لا يتعلق الأمر بالضرورة بمقترحاتٍ منطقية). وإذا بي أجد فيه خبراً مفاده أن إحدى زميلاتي تبحث عمّن يرعى منزلها الشاطئي مدة شهرين. وفكّرت حدْسياً على الفور: "أجل، هذا هو المطلوب!". ولكن عقلي قال: "تعقّلي يا بنت. يجب عليك البقاء في نيويورك والاهتمام بترسيخ قدميك مهنياً. كما إن

صديقك سوف يفتقدك كثيراً". فنصحني حدْسي بإرسال رسالة إلكترونية وقبول العرْض. "إذا قبلتْ بك زميلتك، فافعلي ذلك، وإلاّ فعله شخص آخر. وإذا تعذّر عليك الذهاب في الوقت المطلوب، أمكنك الاعتذار متى شئت". وانتصر حدْسي، وعشت طوال شهرين في ذلك المنزل الشاطئي، وكتبت فيه هذا الكتاب.

في كتابها *عشْ في النور* تصف شاكتي غاوين الحدْس بأنه مدخل إلى خزّان معلوماتٍ هائل: "عن طريق الحدْس يمكننا الولوج إلى المعرفة البشرية بأجمعها، فضلاً عن أنه يمكننا غربلة هذه الوفرة من المعلومات وأخذ المعلومات التي نحتاجها، وعندئذ تصلنا المعلومات في الوقت المناسب. وإذا اتّبعنا التوجيهات، فعلنا تلقائياً ما هو صحيح". حينما نتعلّم الثقة بحدْسنا، نسير تلقائياً مع تيار الحياة، وتكون عواطفنا وأفعالنا على انسجامٍ مع محيطنا.

كلما ازدادت ثقتك بحدْسك، ازداد تحييدك لعقلك. وسوف تدع شعورك يقودك أكثر فأكثر. سوف تثق بجسدك بوصفه وحدة متكاملة، وتدع الأمور تأخذ مجراها ببساطة، حتى لو بدا لك ذلك غير منطقي. صدّقني ألاّ صلة لهذا كله بالشعوذة. في كتابها *جزيئات المشاعر* تصف كانداس ب. بيرت الرابطة بين الجزيئات وعواطفنا. فالفرح والحزن والخوف وجميع الانفعالات الأخرى يمكن إلحاقها فعلاً بجزيئات مختلفة. إذاً، فللمشاعر أسباب واقعية تماماً - الجزيئات. ألا يُفترَض بنا، إذاً، الإصغاء إلى رسائل جسدنا.

كلما ازدادت ثقة زبائني بحدْسهم وبـ "جسدهم"، خفّت تعقيدات حياتهم وأصبحت أشد تشويقاً. ابدأ بالأمور الصغيرة أولاً. عندما يقول لك صوتك الداخلي في يومٍ مشمسٍ إن عليك اصطحاب المظلّة، فافعلْ ذلك. ربما بإمكان مليارات الخلايا في جسدنا أن تدرك فعلاً أموراً يتعذّر على عقلنا التقاطها. في إطار نشاطي المهني كمدرّبة، أقوم بتوظيف جسدي بالكامل. عندما أشعر أثناء التدريب بالتوعّك على سبيل المثال، أعرف أن زبوني لا يروي لي سوى نصف الحقيقة غالباً.

حتى إنني استطعت مساعدة زبونتي ماريسا هاتفياً في بيع منزلها. في إطار عملها، نُقِلَت ماريسا من أيوا إلى كولورادو (حيث كانت ترغب في العيش دوماً). وقد سارت عملية الانتقال على خير ما يرام، واستطاعت ماريسا وعائلتها تدبير نفقات الانتقال من دون صعوبة. مع ذلك شعرت ماريسا بالقلق، لأنها لم تستطعْ بيع منزلها في أيوا، ولم يكن في وسعها تحمّل نفقات منزلين. وبينما كان الطلب شديداً على المنازل في كولورادو، فإن أحداً لا يكاد يشتري منزلاً في أيوا. خلاصة القول

إن ماريسا لم تستطعْ التخلّص من منزلها القديم. وصرّحتْ لي بقولها: "لم أحبّ هذا المنزل يوماً". وخطرت لي فجأةً فكرة مفادها أن مشاعرها السلبية تجاه المنزل كانت السبب في مشكلتها. فمن يريد شراء منزلٍ مقيت؟ هكذا طلبتُ إليها أن تفكّر في كل الأمور الجميلة التي كانت قد عاشتها في المنزل القديم. وقد بلغ يأسها في هذه الأثناء حدّاً كادت معه ترفض القيام بهذه المحاولة. حتى إنها سألت أولادها عمّا يعجبهم بنوع خاص في المنزل القديم، وراحت تتحدّث مع زوجها عن الأوقات الجميلة التي أمضياها في المنزل القديم (بيد أنه لم يكن يعلم أنني وراء ذلك). بعد يومين فقط اتصلتْ بي هاتفياً وأخبرتني متحمّسةً أنها قد وجدت أخيراً شارياً للمنزل. لا بل كان الشاري مستعجلاً، ويرغب في إتمام الشراء بالسرعة الممكنة. مصادفة؟

إذا كان كل شيء طاقة، فإن أفكارنا السلبية أيضاً تصدر عنّا ويتلقّاها الآخرون. أفكارنا لا تعرف حدوداً ـ لا زمانية ولا مكانية. قد يبدو هذا جنوناً إلى حدّ ما، ولكن لماذا لا يُفترَض بك الإصغاء إلى هاتف قلبك وانتظار النتيجة؟ وسوف تتأكّد أنك غالباً ما تتّخذ القرار الصحيح، وتواجه المزيد من المصادفات السعيدة.