

الفصل السابع والستون

انفتح على التغيرات

تكمُن الحياة الحقيقية في التغيرات
الطفيفة.

ليو تولستوي

لا نحقق التغيرات الكبيرة إلا إذا بدأنا بالتغيرات الصغيرة. كثيراً ما نضع نصب أعيننا أهدافاً هي من الكبر بحيث نشعر ألا قبل لنا بمهمة تحقيقها، ولهذا السبب لا نفعل أي شيء في هذا الاتجاه. نتمنى ونأمل، ونلبث من دون حراك، لا أكثر. أو نغرق في روتين يومي مريح نسبياً. كن على يقين من أن الخمول أو الكسل يجعلك تراوح مكانك، إلى أن تغدو فاعلاً. وليس من الضروري عندئذ أن يكون لما تقوم به صلة بما تريد تحقيقه.

لا شك في أنه سبق لك أن سمعت أن الأهداف الكبيرة ينبغي تقسيمها إلى مراحل صغيرة. ومع أن هذه الفكرة فكرة رائعة، إنما للأسف لا نعرف أحياناً من أين نبدأ. والحق أن قلة قليلة من الناس تدرك الحقيقة القائلة إن أيّ تغيير يستتبع تغيراتٍ أخرى. إذاً قم بتغيير شيء ما. ارتد جوارب حمراء بدلاً من الخضراء مثلاً، اسلك طريقاً آخر إلى عملك، تناول طعامك في مطعمٍ آخر، غير تسريحة شعرك، احتس الشاي بدلاً من القهوة، فالمهم أن تغير شيئاً ما، وهذا يعمل بالتأكيد. وعلى هذا النحو سوف تتخلص من الروتين، وتفتح على الجديد، وتُفاجأ بأن التغيرات تزداد وتشتد من تلقاء نفسها تقريباً. كما يمكنك على هذا النحو أن تحظى بالحافز والإرادة والعزيمة الضرورية لتشرع أخيراً في تحقيق أحد أهدافك أو مشاريعك الكبيرة.

ديف، متقاعد في السادسة والستين من عمره، لم يكن يعرف ماذا يفعل بحياته. كان في الواقع راضياً كل الرضا. فهو يمتلك منزلاً جميلاً، ومؤمناً مالياً وغير مضطر إلى العمل على الإطلاق. إنما كان يشعر بالفراغ ويفتقد إلى مهمّة ما. أراد ديف أن يغيّر شيئاً ما، ولكنه لم يكن يعلم ما هو. ولم تبدُ له مقترحات أصدقائه وأقاربه مغريةً بنوعٍ خاص. فقرّر ديف أن يتناول طعامه من الآن فصاعداً في مطعمٍ آخر، ثم انتزع جميع الصور من على الجدران وأودعها في السقيفة. أراد أن يعيش وجدران منزله خالية. ثم قدّم ملابس العمل خاصته إلى مركز تجميع الألبسة المستعملة. هكذا أحدث ديف التغيير تلو الآخر، وأخيراً دعا ابنه إلى رحلة صيد في أفريقيا، رحلة لطالما أراد القيام بها، ولكنه كان يرجئها لضيق الوقت أو قلة المال. وبعد رحلة الصيد جاب فرنسا على درّاجة هوائية - وحده. واليوم يقوم ديف بالسفر حول العالم، متى كانت لديه الرغبة في ذلك، وقد شهد وعاش أكثر من أيّ وقتٍ مضى في حياته.

بيت، سمراء جذّابة، كانت تعمل مديرة مبيعات، ولم تكن راضيةً عن مظهرها الخارجي. ولما كان طولها 170 سم، ووزنها 83 كغ، فقد أرادت إنقاص وزنها بمقدار 12 إلى 15 كغ، بيد أن جدول مواعيدها لم يكن يترك لها أيّ وقت من أجل التمرين المنتظم، كما باءت جميع محاولات الحمية الغذائية بالفشل. هكذا قرّرت بيت البدء بتغييراتٍ صغيرة أولاً وبتغيير عاداتها الحياتية والغذائية، إلى أن تصل في نهاية المطاف إلى وزنها المرغوب. بدأت بوجبة الفطور، واكتفت كل صباح بالموسلي¹ وقطعة موز مع الشاي الأخضر. ثم استغنت عن ركوب قطار الأنفاق، لتذهب إلى عملها سيراً على الأقدام. كان الطريق إلى العمل بوساطة قطار الأنفاق يستغرق أربعين دقيقة، وبإضافة عشرين دقيقة أمكنها الذهاب إلى العمل سيراً على الأقدام. وبذلك يكون لديها ساعة من الحركة كل يوم. على هذا النحو فقدت بيت ثلاثة كيلوغرامات في الشهر الأول. وهذا ما عزّز من حافزها بالطبع. فاستغنت عن الوجبات السريعة في استراحة الغداء، وراحت تتناول السلطة والخضار بدلاً منها. وانخفض وزنها مجدداً كيلوغرامين اثنين، ثم بدأت بالجري في نهايات الأسابيع. كانت فيما سبق تطلب البييتزا بشكل منتظم، لأنها لم تكن تطهو إلاّ فيما ندر. ولكنها تذهب الآن إلى مطعمٍ صيني، أو تشتري صحن سلطة. وراحت

¹ طبق نباتي من الحبوب. - (المترجم).

الكيلوغرامات الزائدة تختفي شيئاً فشيئاً. وبعد سنة واحدة لم يكن يفصلها عن
وزنها المرغوب سوى كيلوغرامات قليلة، فقررت أن تعود من عملها مساءً سيراً على
الأقدام أيضاً، هذا يعني ساعة إضافية من الحركة يومياً. علاوةً على أن درب المشاة
كان أشد تشويقاً ومرتعة من رحلة قطار الأنفاق المزدحم. بعد شهرين لم تصل ديف
إلى وزنها المرغوب وحسب، بل حصلت على البطن المنبسط المنشود أيضاً. وكل هذا
لمجرد أنها كانت قد بدأت بتغييراتٍ صغيرة أولاً.

