

أنت رائع  
نیل پازریتشا

- ◆ المؤلف: نيل پاڤریتشا
- ◆ العنوان: أنت راثع
- ◆ ترجمة: إسحاق یندری
- ◆ الطبعة: الأولى 2024
- ◆ تصميم الغلاف: عمرو الكفراوي
- ◆ مستشار النشر: سوسن بشیر
- ◆ المدير العام: مصطفى الشیخ



رقم الإيداع:

٢٠٢٣ / ١٦٢٠١

الترقيم الدولي: ISBN

978-977-765-387-9

جميع الحقوق محفوظة. لا یسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو أي جزء منه، أو تخزينه في نطاق استعادة المعلومات، أو نقله بأي شكل من الأشكال دون إذن مسبق من الناشر.

All rights are reserved. No part of this book may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form, or by any means without prior permission in writing from the publisher.

## Afaq Bookshop & Publishing House

1 Kareem El Dawla st. - From Mahmoud Basiuny st. Talaat Harb

CAIRO – EGYPT - Tel: 00202 25778743 - 00202 25779803 Mobile: +202-01111602787

E-mail: afaqbooks@yahoo.com – www.afaqbooks.com

١ شارع كريم الدولة - من شارع محمود بسيوني - ميدان طلعت حرب - القاهرة - جمهورية مصر العربية

ت: ٢٥٧٧٨٧٤٣ / ٠٢٠٢ - ٢٥٧٧٩٨٠٣ / ٠٢٠٢ - موبايل: ٠١١١١٦٠٢٧٨٧

نيل پازريتشا

# أنت رائع

كيف توجه التغيير وتصارع الفشل  
وتعيش حياة مختارة

ترجمة

إسحاق بندري

آفاق للنشر والتوزيع

هذه ترجمة كتاب:

## YOU ARE AWESOME

How To Navigate Change, Wrestle With Failure, and Live and  
Intentional Life

by Neil Pasricha

Copyright © 2019 by Neil Pasricha Ontario

ALL RIGHTS RESERVED

جميع الحقوق محفوظة

© آفاق للنشر والتوزيع

All rights reserved

© *Afaq Publishing House* 2023

## مقدمة المترجم

### في مديح المرونة والتميز

من أشهر مقولات الكاتب الأمريكي ديل كارنيجي وهو من رُواد تأليف كتب المساعدة الذاتية: «أن السبيل الوحيد الموجود للتأثير على الآخرين هو أن نتحدث إليهم عما يرغبون فيه وأن نريهم كيفية بلوغه». رغم أن هذه العبارة تُلخّص جوهر المساعدة الذاتية، فإنه يتوجب علينا أن نستفيض قليلاً في إيضاح غاياتها وأهمية مطالعتها، وبالأحرى لأننا نقدم ترجمةً لكتاب ذائع الصيت يندرج في نفس الإطار ويُصنّف في قوائم الكتب الأكثر مبيعاً في العالم.

تأسس فكرة المساعدة الذاتية على تحسين النفس في جوانب ضعفها وقصورها، والتغلب على النواحي السلبية وأوجه الإخفاقات التي نتعرض لها جميعاً بلا استثناء، وفهم الذات بعمق، وتبنيّ وجهات نظر إيجابية تسعى للتطور والنجاح.

لا يقتصر دور هذه الكتب على مجرد تقديم النصائح والإرشادات -وهي تُقدّم كل ذلك بالفعل- ولكنها تمتد إلى تناول أوسع للقضايا المطروحة التي تعالجها عبر طرح مناهج ومقاربات قائمة على الأبحاث

والدراسات التي يُجريها متخصصون أو أكاديميون من ذوي الخبرة، ودائمًا ما تشجع القراء على تجاوز الرؤى المغلوطة من خلال تنمية معرفتهم وحثهم على تعلم الجديد من المعارف وتزويدهم بمعلومات قيمة لم يتسنَّ لهم الإلمام بها من قبل.

مع أن كثيرين يكابدون من جراء نقاط ضعفهم وكل ما يُكبِّل حياتهم من إحباطات، لكن في الوقت ذاته يصعب عليهم قبول المشورة من المحيطين بهم، ولا سيما مع تزايد تعقيد حياتنا العصرية. لعل العلاج الأمثل في هذه الحالة هو قراءة كتب تتناول ما يشغل بالهم من سلبيات قد تمكنت منهم ولم يعد أمامهم سوى مواجهتها والتغلب عليها.

يدرك المرء مع القراءة أنه ليس وحده الذي تكتنفه العيوب عند تصفحه لقصص آخرين لا يعرفهم شخصيًا ولكنهم اجتازوا كل ما يمر به، يفتح ذهنه على تبصرات نيرة تتحداه للمضي قدمًا للتصرف بإيجابية، ويستوعب مدى خطورة الاستمرار فيما تُصوِّره له توهّماته من مناطق آمنة زائفة تغريه للبقاء فيها، والأهم هو أن تنمية عادة القراءة كفيلة في حد ذاتها باكتسابه لمزيد من التواضع إذ يكتشف أن ما لا يعرفه يفوق التخيل، لأن حياتنا الحديثة المتصفة بالتنافسية تتطلب منا رحابة الذهن حيال المستجدات المعرفية من دون إصدار أحكام سابقة.

نيل بازريتشا هو واحد من أشهر مؤلفي كتب المساعدة الذاتية وصانعي المحتوى في وقتنا الحاضر، وهو متحدثٌ مُفوّه يلقى الأحاديث على الجماهير عن أهمية تمتعنا بعيش حياة مقصودة سواء في اللقاءات والمؤتمرات أو من خلال وسائل التواصل الاجتماعي.

ينسج لنا في هذا الكتاب الذي نطالعه قصةً حقيقيةً عن فكرة تميز كل واحد منا، وأهمية التزود بالمرونة، عبر تسعة أسرار في تسعة فصول تستوجب منا التأني في فهم مقاصدها، كما أنها تترقق بنا ولا تطالبنا إلا بتغيير رؤانا وتوجهاتنا.

الكتاب سيرة ذاتية يحكي فيها بازريتشا الكندي الجنسية، والمولود لأم من أصل كيني وأب من أصل هندي، عن تاريخ أبويه في بلديهما قبل الهجرة وعن الحياة في المهجر الكندي بعد ذلك. وفي تصالح كامل يروي لنا سجل خيياته الشخصية على المستويات كافة سواء عاطفية أو وظيفية أو إبداعية، ويعزز هذه الرواية بما يُورده من أبحاث أكاديمية وقرارات متنوعة، ولا يفوته وسط كل ذلك التحلي بروح الدعابة.

يشير بازريتشا إلى نقطة محورية قلما يلتفت إليها أحد، وهي أن حالة الرفاهية وارتفاع مستويات التعليم والرعاية الصحية وأنماط الحياة العصرية قد تسببت في الافتقار إلى المرونة بين كثيرين، ممن لم يعانون من ويلات الحروب والأوبئة والمجاعات، فيميلون إلى تضخيم حجم مشكلات عادية يحولونها إلى كوارث فاجعة رغم أنها ليست كذلك.

يكنم بيت القصيد في غياب أدوات التعامل مع مثل تلك المواقف بالكياسة الكافية فضلاً عن افتراضنا الوهمي أننا محور الأضواء، وأن الجميع يراقبوننا ويرصدون فشلنا مهما كان صغيراً، بل ونتمادى في حكي قصص لأنفسنا تخلط بين الحقائق الواقعية والانطباعات الزائفة لدرجة تصديقها مع الوقت.

يتعمد بازريتشا أن يتلاقى مع قرائه في أضعف الجوانب الإنسانية وأكثرها هشاشةً وحساسيةً، يلتمس منهم في تفهمٍ ورفقٍ ألا ينسوا أنهم متميزون، كلُّ في مجاله، ولكن الوصول إلى التميز يتطلب منهم تغيير زاوية العدسة، وعدم وضع نقطة نهاية السطر في حال التعرض لخيبة ما. لا يستلزم الأمر سوى إضافة ثلاث نقاط في نهاية السطر بدلاً من نقطة واحدة، لأن القصة لم تبلغ الختام بعد، لا تزال هناك خطوات لم نُقدِّم عليها في أثناء صعودنا لأي سلم. فشل البدايات هو الذي يفضي إلى النجاح النهائي، والحل ليس في اعتبار المشكلة متعلقة بالعالم الخارجي بقدر ارتباطها بنا وبمنظورنا.

الأسئلة الحقيقية التي يتعين علينا توجيهها لأنفسنا هي التي لا تخطر على أذهاننا في أغلب الأحيان، والاستغراق في الحزن والانغماس فيه لا يجديان، ومن هنا تأتي قيمة مفهوم الاعتراف بما نصر على إخفائه وكنمائه، في حين أن الإفصاح عنه والتحرر من سطوته هما الخطوة الأولى نحو العلاج والمصالحة والعودة للمسار الصحيح للتقدم إلى الأمام.

لا يرتدي بازريتشا ثياب الواعظين ولا يدعي مثاليات خيالية، ولكن رسالته الوحيدة في هذا الكتاب هي أن إدراك مفهوم التميز لا يجيء إلا بفعل المثابرة والمواصلة وعدم التوقف، لأننا نتغير طوال الوقت، رغم أننا لا نتصور إمكانية ذلك.

هذا الكتاب تثقيفي في محتواه، حميمي في مضمونه الإنساني، يسيرٌ في القراءة، يلمس قلب القارئ بنعومة ولين، ولا يرجو منه إلا أن

يكون متميزاً، وقد استمتعت واستفدت بقراءته وترجمته التي أرجو أن أكون قد وُفِّقت فيها.

وفي هذا الصدد لا يسعني إلا توجيه الشكر لدار آفاق لاهتمامها بترجمة هذه النوعية المتميزة من الكتب الجادة المتلامسة مع حياتنا المعاصرة، لإفادة قراء اللغة العربية مثلما انتفع بها ملايين حول العالم، كما أشكر مؤلف الكتاب مستر نيل بازريتشا لتعاونه في توضيح ما احتاج إلى التفسير.

إسحاق بندري



## إطراء سابق<sup>(١)</sup> لكتاب

### أنت رائع

بقلم نيل پازريتشا

«المرونة سلعة ثمينة في الوقت الحاضر ولا سيما مع كل ما يطرحه علينا العالم، وهي دعامة هذا الكتاب النافع بامتياز بقلم نيل پازريتشا. أنت رائع أكثر من مجرد دفعة لاعتدادك بالنفس، فهو مُحدّد للمنظور نحو الإخفاق والنجاح، وهو تكريم للاحتياطات المدهشة للنفس البشرية».

ميتش ألبوم مؤلف «العثور على تشيكا» و«خمسة أشخاص تقابلهم في السماء»

«ألدريك حساسية مفرطة مثل بقيتنا؟ المرونة هي الأداة التي تحتاج إليها. اسمح لهذا الكتاب المبحوث بتعمق أن يصبح دليلك للتقدم خطوة بخطوة».

سوزان كين مؤلفة كتاب «السكون»

---

(١) الإطراء السابق هو رد فعل وتجاوب من قرأوا عندما أحاله إليهم الناشر لإبداء الرأي قبل الطبع.

«كان نيل طالباً هادئاً، خجولاً ومحبباً للاستطلاع بشكل مذهل في فصلي منذ أكثر من ثلاثين عاماً. لقد تقاعدت من التدريس منذ وقت طويل وها أنا الآن أراقبه إذ أصبح المُعَلِّم لي ولآخرين. هذا الكتاب دليل لمن يؤسسون مسيرات وظيفية ويُنشئون عائلات. ولكنه أيضاً لأجل من بلغوا منا أيامهم الأخيرة، وما زالوا يسعون لتخصيص وقت ثمين من أجل الأنشطة والناس الذين يحبونهم، ويواجهون مجموعة جديدة من التحديات. وكما هو متوقع يتعامل نيل مع نصف الكوب الممتلئ وحماسه للعيش مُعَدِّ حقاً».

مسز ستيلادورسمن، معلمة نيل في الصف الثالث

«لقد مرت بصراع، وكابدت خسارة، وتوجب عليّ أن أصبح أقوى. المرونة هي عضلة يسبب بناؤها الألم. تُرى ما الذي قد كان ليُسرّها؟ كلمات نيل. هذا الكتاب وصفة لأجل التجلد في أوقات الحساسية المفرطة».

جيمس فريي مؤلف «مليون قطعة صغيرة»

«أقيّم هذا الكتاب بخمس نجوم! بل بالفعل إن التقييم بالنجوم لا يفي بالغرض حينما يتعلق الأمر بنيل بازريتشا، أمنحه الكون بأسره لأنه الشمس والنور ورجاء السعادة لكثيرين منا في الحياة بجهوده الاستثنائية في كتابة هذا الكتاب، ويا له من كتاب، يبدو مصدرراً للسعادة، خريطة جوجل لإعادة الاعتبار في الحياة! شكراً لأجل أعجوبة إضافية يا نيل...».

فيشواس أجزاوال، أعظم سائقي أوبر في العالم، صاحب تقييم ٤,٩٩ وما

يزيد على خمسة آلاف رحلة قيادة

«تناول هذا الكتاب من أجل عنوانه الذي يؤكّد بمجد قيمة النفس، فرغم كل شيء أنت رائع! ولتلبث معه لأجل مشورته الحكيمة والباعثة على التغيير. سيتحدّك بازريتشا بكتابته بأسلوبه الجذاب المعتاد أن تبني المرونة، وأن تخرج من مسارك، وأن تنتهج حياة الإنجاز والمعنى».

دانييل إتش بينك، مؤلف كتب «متى»، «الدافع»، «البيع هو سمة بشرية»

«أنت رائع هو الكتاب الصحيح الذي نحتاج إليه لموازنة السلبية التي تدخل حياتنا وتخرج منها كل يوم. يُجبرنا بازريتشا على تفحص داخلنا وأن نصبح أفضل ما في إمكاننا بالتحكم في صوتنا الداخلي وإيقاف كل المشتتات».

مايكل لومباردي، مدير تنفيذي سابق بدوري كرة القدم الوطني وحاصل على ثلاثة خواتم سوپر بول، ومقدم بودكاست The GM Shuffle

«هذا كتاب أسر لأقصى حد وسيرسم ابتسامةً على وجهك ويدفعك لأن تطفر من السعادة».

آدم جرانت، مؤلف الكتب الأكثر مبيعاً وفقاً للنيويورك تايمز «أعطِ وخذ»، «الأصليون»، «الاختيار ب»، ومقدم بودكاست WorkLife لدى تد.

«أنت رائع الذي يحمل الأسلوب المميز لنيل في الدعاية والبحث والخيال الطريف والفتنة يلمس وتراً ويعرض علينا قوة مزج التفاؤل والمرونة لإيجاد مزيد من المعنى في العمل والمدرسة والبيت».

شون إكور، مؤلف كتاب «الإمكانية الهائلة» الأكثر مبيعاً طبقاً للنيويورك تايمز

«توجد قليل من الأمور في سائر جوانب الحياة أكثر يقينية عن الابتكاسات! إيجاد المرونة هو مهارة حاسمة في عالمنا الراهن غير المتوقع ليس لأجل التدبر فحسب وإنما للتعامل معها بهدوء وأخيراً للتعلم منها. يوفر كتاب نيل إطاراً وأدوات بما لا يُقدَّر بثمن. يحفل بالأفكار والاقتراحات العملية، تدعمه النوادر والقصص الشخصية التي تفعمها بالواقعية. لقد فعلها نيل من جديد وقَدَّم دليلاً شخصياً، وعملياً، وشاملاً للحياة».

ديفيد تيشيراييت، المدير والرئيس التنفيذي السابق في وولمارت الدولية

«نيل هو خبير كوكتيلات السعادة. يمزج الفطنة لأجل التميز، وروح الدعابة الجادة، والحكمة المكتسبة بمشقة، وقدراً مضبوطاً من العلوم، ويرجُّها كلها معاً بعزم، ثم يسكب لك شراباً يمكنك شرب نخبه في صحة حياة غنية ومرنة وسائغة بعمق».

مايكل بونجاي شتاينر مؤلف «عادة التدريب»

«كتاب بارع، وسخي، ونابع من القلب، وحقيقي. سيساعدك نيل على تغيير حياتك».

سِث جودين مؤلف كتابي «مسمار المحور» و«القبائل» الأكثر مبيعاً وفقاً

للسنيويورك تايمز

«درب مرح ولكنه قوي من القلق إلى التميز. يمزج بازريتشا العلم والقصة وجرعة صحية من الدعابة لتوصيل الأدوات

والاستراتيجيات التي تُنمِّي المرونة في عالم لم يعد قَطُّ بحاجة إليها أكثر من ذلك».

چوناثان فيلدز مؤلف ومقدم بودكاست ومنشئ جود لايف بروجكت®

وسپاركتایب™

«لا أحد يعرف التميز مثلما يعرفه نيل پازریتشا، وهو ها هنا يستكشف كيف يمكننا جعل حياتنا أكثر تميزاً. يُرینا عبر قصص من واقع الحياة وأسلوب حواری كيف يمكننا التقدم للأمام في مواجهة التحدي كي نجعل حياتنا أكثر قصديةً وبهجة».

جرتشن روبین مؤلف کتابی «مشروع السعادة» و«النسق الخارجي والهدوء

الداخلي»



## المحتويات

- ٢٣ تمهيد: تحتاج إلى أن تكون أكثر مرونة
- ٢٩ السر رقم #١ - أضف ثلاث نقاط
- ١ - ابتكار عمره خمسمائة عام يمكننا استخدامه
- ٣٦ في الوقت الحاضر
- ٤٠ ٢ - ماذا يحدث حينما ترى ما وراء نقطة نهاية الجملة؟
- ٤٤ ٣- «لا أرقص الفالس... حتى الآن»
- ٤٨ ٤ - أبقِ على خياراتك لا متناهية
- ٥٠ ٥ - الكلمة الوحيدة التي تحقق ذلك
- ٥٥ السر رقم #٢ - حوّل الإضاءة
- ٦٩ ١ - من الأشد إخفاقاً وما الذي بإمكاننا فعله حيال ذلك؟
- ٧٢ ٢ - تعتقد أنك غير متوافق مع أنك كذلك
- ٧٦ ٣- لا تُغالِ، لا تُهَوِّل، لا تُضَحِّم
- ٨٠ ٤ - تأثير الأضواء

- ٨٥ - ٥ - كيف تُحوّل الإضاءة؟
- ٨٩ - السر رقم #٣ - اعتبرها خطوة
- ٩٧ - ١ - نهاية وهم التاريخ
- ١٠٧ - ٢ - عُدْ إلى البداية
- ١١٢ - ٣ - هل اكتفيت من نزوات الليلة الواحدة؟
- ١١٦ - ٤ - ما المدونة؟
- ١١٩ - ٥ - فلتتشربها
- ١٢٥ - السر رقم #٤ - اروي لنفسك قصةً مختلفةً
- ١٣٥ - ١ - مستنقعات النفس
- ١٣٨ - ٢ - من المعلوم حقًا في لعبة الخزي؟
- ١٤٣ - ٣ - ما القصة التي ترويها لنفسك؟
- ١٤٧ - ٤ - عَيِّرْ زاوية العدسة
- ١٥١ - ٥ - ثلاثة أسئلة مهمة للمساعدة في تحقيق هذا السر
- ١٥٩ - السر رقم #٥ - اخسر كثيرًا لتربح مزيدًا
- ١٦٥ - ١ - «افعلها مجانًا لمدة عشر سنوات»
- ١٦٨ - ٢ - تَصَدَّرْ موكب الإخفاق
- ٣ - ما القاسم المشترك بين مصوري حفلات الزفاف
- ١٧٥ - وتي ١٠٠ ونولان ريان؟

- ١٨٠ -٤- سحر الضخامة المُغيّر للحياة
- ١٨٢ -٥- ما الذي يُساء فهمه في كل خطاب افتتاحي؟
- ١٨٦ -٦- ثلاث طرائق بسيطة لتحقيق هذا السر
- ١٩٧ السر رقم #٦ - اكشفْ لكي تبرأ
- ٢٠٤ ١- ما ديانة العالم الأسرع نموًّا؟
- ٢٠٨ ٢- مليون بطاقة بريدية تعرض لنا ما نحتاج إليه
- ٢١٧ ٣- مران صباحي في دقيقتين
- ٢٢٧ السر رقم #٧ - اعثرْ على البرك الصغيرة
- ٢٢٩ ١- قصة من العميد لتغيير الحياة
- ٢٣٩ ٢- ما مشكلة الوحدة السكنية ذات الخمسة ملايين دولار؟
- ٢٤٧ السر رقم #٨ - الانتقال إلى عدم المساس
- ٢٥١ ١- سؤالان يلزمك توجيههما قبلما تترك وظيفتك
- ٢٥٥ ٢- السيل يزداد دويًّا
- ٢٥٨ ٣- كيفية الاختفاء بالكامل
- ٢٦٣ ٤- ثلاثة أعداء ستحجج بها عند تجريب هذا السر
- ٢٦٩ السر رقم #٩ - إياك أن تتوقف أبدًا
- ٢٧٣ ١- ثمة سحر في فعل الأمور ببساطة
- ٢٧٦ ٢- ليسوا مخطئين، لستَ محقًّا

٢٨٢

٣- كل صلة هي فرصة

٢٨٥

٤- ليس بإمكانك سوى التقدم للأمام

٢٨٩

شكر و عرفان

٢٩٣

المصادر

عن المؤلف

أنت رائع



## تمهيد

### تحتاج إلى أن تكون أكثر مرونة

توجد قصة طاوية<sup>(٢)</sup> رمزية عن مُزارع يملك جوادًا واحدًا. أَسِمِعَتَ بها؟ تجري القصة على النحو التالي:

اقتنى مُزارعُ جوادًا واحدًا فقط. وذات يوم، فرَّ جواده هاربًا.

قال جيرانه: «كم نأسف لذلك! يا لهذه من أبناء محزنة! لا بد أنك جد منزعج».

لم يقل الرجل سوى: «سنرى».

لاحقًا بعد بضعة أيام، عاد جواده يتبعه عشرون جوادًا بريًا. حصرَ الرجل وابنه سائر الواحد والعشرين جوادًا في الإسطبل.

---

(٢) - Taoism الطاوية: تشير إلى مجموعة من التقاليد والأديان الصينية التي تشدد على العيش في وئام وانسجام مع الطاو. أما الطاو فهو يُعرَّف بأنه مصدر كل شيء وهو الحقيقة الكامنة الأساسية النهائية. تختلف الطاوية عن الكونفوشيوسية في عدم التشديد على الطقوس الجامدة والنظام الاجتماعي، وتشابهتا في وجود كامل الانضباط والسلوكيات التي تحقق الكمال عبر اندماج المرء مع إيقاعات الكون غير المخطط لها والتي تُسمَّى «الطريق» أو «داو»، وبشكل عام تميل الطاوية إلى تأكيد الوو وي ومعناها العمل من دون نية أو غرض سابق، وعلى الطبيعة ويعفوية، بالإضافة إلى الكنوز الثلاث: الرحمة والتشف والتواضع. تعود جذور الطاوية إلى القرن الرابع قبل الميلاد، وقد رسمت مفاهيمها من مدرسة ين يانج، كما تأثرت بعمق بأحد أقدم نصوص الثقافة الصينية «آي تشينج» الذي يعرض نظامًا فلسفيًا عن كيفية الحفاظ على السلوك البشري بالتزامن مع الدورات المتغيرة للطبيعة.

قال جيرانه: «تهانينا! يا لهذه من أنباء طيبة! لا بد أنك جد مسرور».  
لم يقل الرجل سوى: «سنرى».  
رفس أحد الجياد البرية ابن الرجل الوحيد فكسّر ساقيه كليهما.  
قال جيرانه: «كم نأسف لذلك! يا لهذه من أنباء محزنة! لا بد أنك  
جد منزعج».

لم يقل الرجل سوى: «سنرى».  
خاضت البلاد الحرب، وجُنّد كل شاب قوي البنية للقتال. كانت  
الحرب ضروريًا ولقي كل الشبان مصرعهم، لكن أُعفي ابن المزارع إذ  
حالت ساقاه المكسورتان دون تجنيده.

قال جيرانه: «تهانينا! يا لهذه من أنباء طيبة! لا بد أنك جد مسرور».  
لم يقل الرجل سوى: «سنرى».

ما خطب هذا المزارع المعتوه بالضبط؟  
حسنًا، خطب هذه المزارع المعتوه هو أنه قد نَمَى المرونة حقًا. قد  
راكم مرونته. إنه مرن! إنه ثابت، إنه مستعد، فمهما يجلب المستقبل،  
نعلم أجمعين أنه سيتفرس فيه بنظرة ثابتة مباشرةً بعينين صارختين:  
«هيا، عَجَلْ بما عندك».

انتهى المزارع إلى فهم أن كل متعة سامقة أو هزيمة مغشية لا تُعرّف  
ماهيته وإنما ببساطة تُعرّف بمكانه.

يعلم المزارع أن ما يحدث في الحياة لا يخدم سوى مساعدته على  
رؤية مكانه وتقريره أيما طريق سيمضي فيه تاليًا. يعرف المزارع أن كل  
خاتمة هي بداية.

كلما أقرأ قصة المزارع ذي الجواد الواحد الرمزية، أتخيل واحدةً  
من دمي اللكم تلك القابلة للنفخ على هيئة مهرج القائمة في الركن  
بحفل عيد ميلاد طفل في الخامسة.

أتعرف تلك التي أعنيها؟

تشبه هذا:



اضربه في أنفه، يقع لأسفل، ثم ينهض مجدداً. أسقطه على الأرض  
بعناق قوي، ينهض مجدداً. سدّد له لكمة كاراتهيه سريعة في جانب  
رأسه، يقع لأسفل.  
وينهض مجدداً.

## المرونة.

سرعان ما تقدّم مفهوم المرونة هذا للصدارة والمركز بجهازة مدوية خلال رحلتي للتفكير والكتابة والحديث عن الكيفية التي نتمتع بها بعيش حياة مقصودة، في أثناء مغالبي دائماً لشياطيني الخاصة بينما أفعّل ذلك. ما تطلعت لذلك!

منذ عشر سنوات فارقتني زوجتي وانتحر صديقي الصدوق، وقد وَّجَّهْتُ ذلك الأسى إلى مزاولة بسيطة لكتابة أمر واحد متميز يومياً على مدونة تُدعى ١٠٠٠ أمر متميز. تحولت تلك المدونة إلى كتابي الأول. يتعلق كتاب التميز بالشعور بالامتنان.

بعد ذلك بخمس سنوات قابلت ليزلي ووقعت في غرامها وتزوجنا. أخبرتني أنها حبلى في أثناء رحلة عودتنا من شهر العسل. عندما وصلنا شرعت في كتابة خطاب طويل إلى طفلي الذي لم يولد بعد عن كيفية التمتع بعيش حياة سعيدة. تحول الخطاب إلى كتابي الأخير. يتعلق كتاب معادلة السعادة بالسعادة.

وها أنا الآن أقول إن المرونة قد تقدمت إلى الصدارة والمركز وغدت جهورية وجلية.

لِمَ؟

لأن المرونة هي مهارة نفتقر إليها في الوقت الحاضر. لم يخض كثيرون منا في المجاعات أو الحروب أو في أي نوع من الندرة الحقيقية، كي ما نكون صادقين. لدينا كل شيء! والأثر الجانبى أنه لم يعد لدينا أدوات للتعامل مع الإخفاق أو حتى الإخفاق المُعتَقَد. في هذه الأيام حينما

نسقط فإننا نستلقي باكين على الرصيف فحسب. نتحول إلى جيش من الدُمى الخزفية.

بعد خطاب ألقيته مؤخرًا هرعت نحوي خمسينية لاهثةً ووجَّهت سؤالًا مثلَّ ما أسأل عنه في كل مكان:

«كان ابني كابتن فريق كرة القدم بالمدرسة الثانوية! تخرج في جامعة ديوك<sup>(٣)</sup> بمرتبة الشرف! اتصل بي ليلة أمس باكيًا مجددًا لأن رئيسه أرسل إليه بريدًا إلكترونيًا وقحًا! ماذا جرى له؟ ماذا جرى لنا؟ وماذا نفعل حيال ذلك؟».

ماذا جرى لنا؟

نعيش في عالم حيث لم نعد ننثني، بل ننكسر. ننسكب سكيبًا عندما نقشي ما بداخلنا. نتهشم حينما نتصدع. تورد النيويورك تايمز أن واحدًا من كل ثلاثة مراهقين مصاب بالقلق الإكلينيكي. تُرينا الهواتف المحمولة أننا لسنا جيدين بما فيه الكفاية قط. اضطرابات الأمس هي نوبات ذعر الغد. وماذا عن معدلات الكآبة والوحدة والانتحار؟ تتصاعد جمعاء!

ليس بإمكاننا مجرد التعامل معها.

نحتاج اليوم إلى تعلم المهارات التي حظي المزارع بوفرة منها. ونحتاج إلى تعلمها سريعًا. يتسارع القلب واللا يقينية والتعقيد.

التغيير؟ مستمر. ماذا عن آخر تعطيل؟ نتعطلُّ.

---

(٣) Duke University جامعة بحثية خاصة بولاية كارولينا الشمالية. أسسها المبشرون الميثوديون والكويكرز عام ١٨٣٨، وفي العام ١٩٢٤ أسس رجل الأعمال والصناعة جيمس بيوكانان ديوك «منحة ديوك» فغيرت المؤسسة اسمها على اسم أبيه الراحل واشنطن ديوك تكريمًا لذكراه.

وفي أثناء ذلك نعلم أن العلاقات ستدور وتنحرف على الدوام وأن الحياة دائماً وأبداً في جعبتها خطط أخرى.

ما الذي نحتاج إليه؟

أن نشبه المزارع.

ما الذي نريده؟

أن نشبه المزارع.

نحتاج إلى الإمساك بكل اللاتيقينية والإخفاق والتغيير القادمين صوبنا واستخدامهم كقوة دافعة نُطلقنا قُدماً إلى الأمام وأبعد.

يتعلق كتاب أنت رائع بالمرونة.

إنه سلسلة من تسعة أسرار مدعومة بالأبحاث، شاركت بها القصص الشخصية، عن كيفية استطاعتنا للانتقال من مقاومة التغيير إلى الاستعداد للتغيير، من العزيمة للإخفاق إلى ممانعة الإخفاق، من رهافة الإحساس إلى الجلد، والتشوق للتميز.

الحياة صغيرة وهشة وجميلة وقيمة. وإنما حقاً متميزون.

كل ما نحتاج إليه هو قليل من السهام الإرشادية لإعادتنا إلى الطريق كلما خرجنا عن المسار.

هذا كتاب من تسعة سهام. آمل أن يروق لك.

نيل

## السر رقم ١#

### أضف ثلاث نقاط

وُلِدَت أمي في نيروبي بكينيا عام ١٩٥٠. اتسمت بأنها هادئة وخجولة وعلى الدوام آخر العنقود، إذ نمت كصغرى ثمانية أطفال في منزل صغير بالقرب من قلب وسط المدينة.

تألّفت كينيا بالعودة إلى توقيت مولد أمي من أغلبية سوداء وأقلية بُنيّة وصفوة بيضاء في القمة. سكان كينيا الأصليون، وطبقة الهنود الشرقيين الذين استُجلبوا لدفع الاقتصاد نحو التقدم، والاستعمار يون البريطانيين الذين أداروا زمام الأمر برمته.

تضمّنت طبقة الهنود الشرقيين والد أمي الذي انتقل من لاهور بالهند إلى نيروبي في ثلاثينيات القرن العشرين، للمساعدة في تشييد السكك الحديدية. استولى البريطانيون على مقاليد الحكم بكينيا في أواخر القرن الثامن عشر ولم تحصل البلاد على الاستقلال حتى منتصف ستينيات القرن العشرين، فمن ثم كانت خاضعةً تمامًا للحكم البريطاني حينما وُلِدَت أمي. يدير البيض زمام الأمر. يدير البيض الحكومة. يدير البيض أفضل المدارس.

لم تُولَد أُمي بيضاء.

لذا فهي لم تُولَد شخصًا مناسبًا.

ولم تُولَد حتى في الجندر المناسب.

ما الذي أعنيه؟

أعني أن جدي وجدتي أنجبا سبعة أطفال قبل مولد أُمي. أربع فتيات وثلاثة أولاد. وكما تروي أُمي وشقيقاتها، فإن جدي وجدتي ترجيا للغاية صبيًّا رابعًا نهائيًّا لمساواة رقمهم ومنحهم تقسيمًا صحيحًا لأربعة مقابل أربعة.

الأولاد هم القنية المثمّنة غالبًا في الثقافة. أرادهم الجميع.

فعلى مدار أجيال وُجِدَت أموال أكثر لتعليم الذكور وتدريبهم، مما يعني أن الرجال كانوا مكتفين ذاتيًّا ماليًّا. وعلى الجانب الآخر اعتمدت النساء على فتح أزواجهن للمحافظة كل يوم أحد لتوزيع حصص الشلنات لشراء البقالة والملابس للعائلة. وتقليديًّا تزوجت النساء خارج العائلة وانضممن إلى عائلات أزواجهن، موليّات الرعاية لأصهارهن بدلًا من آبائهن. لذا وفّر إنجاب صبي معاشًا ثقافيًّا قبل وجود المعاشات بأمد طويل. فلا يوجد راتب تقاعد مرّة شهريًّا! تطهو كُنتك لك العدس بالكاراي وتقدم لك شاي تشاي<sup>(٤)</sup> فحسب.

---

(٤) Chai أو شاي تشاي، هو علامة تجارية لأحد أنواع الشاي وله مذاق حلو حار. يُصنَع من مزيج الشاي الأسود مع خلطات من الأعشاب والتوابل مثل الزنجبيل والفلفل الأسود والهيل والقرفة والشمر وأحيانًا البانسون النجمي والكزبرة. وقد يُقدَّم مغليًّا مع الحليب.

بل والأسوأ أن الثقافة عَوَّضت الرجال أكثر بتزويدهم بالدوطة<sup>(٥)</sup>.  
ما الدوطة؟

لم أفهمها وأنا أكبر ولكن الدوطة هي هبة غابرة وعتيقة يمنحها  
والدا العروس لوالدي العريس كما لو كانا يقولان: «شكرًا لكما على  
تخليصنا من ابنتنا».

وبالمناسبة فأنا أعني حقًا أنها غابرة. حتى إن أحد أقدم نصوص  
العالم وهو شريعة حمورابي<sup>(٦)</sup> التي يرجع تاريخها إلى قرابة أربعة  
آلاف عام خلت، تناقش الدوطات على هذا النحو، على أنها هبات  
لعائلة العريس.

---

(٥) تنتشر فكرة الدوطة أو المهر أو الشبكة في مختلف الثقافات حول العالم منذ العصور القديمة.  
تشير الموسوعة البريطانية إلى أن أساس هذه الفكرة هو تقديمها من العريس كهدية لعروسه  
وأهلها كتعويض عن أدائها للعمل في بيت أبيها وقدرتها الإنجابية. ثم انعكس هذا الوضع في  
أيام الإمبراطورية الرومانية وأصبحت عائلة العروس هي التي تقدم هذه الهدية لأهل العريس  
ويتنشر ذلك في عديد من الثقافات الغربية وفي الهند على سبيل المثال، والهدف من ذلك هو  
توفير ضمان وتأمين مادي للعروس في حال ترملها أو عدم إنفاق زوجها عليها، وفي الثقافة  
الهندية فالأمر يرجع إلى أنه من غير المستحب أن يذهب المرء للعيش مع آخرين بيدين  
خاويتين. وبالطبع يختلف هذا الأمر في منطقة الشرق الأوسط والبلاد العربية.

(٦) شريعة حمورابي هي نصوص قانونية بابلية تعود إلى ١٧٥٥ - ١٧٥٠ ق.م، وهي أقدم  
وأطول نص قانوني ظل محفوظاً في الشرق الأدنى القديم، وهي مكتوبة باللهجة البابلية للغة  
الأكادية ومنقوشة بالخط المسماري على لوح من البازلت يزيد طوله على المترين. أما الملك  
حمورابي الذي تُنسب إليه فهو الملك السادس من سلالة بابل الأولى، وأول ملوك الإمبراطورية  
البابلية، وقد أصدر هذه الشريعة في العام الرابع والثلاثين من حكمه بعد استقرار الأحوال في  
الإمبراطورية وأصبح من الضروري تنظيم العلاقات بين المواطنين. تضم الشريعة اثني عشر  
قسمًا وتتعلق بمختلف التشريعات القانونية، وتوضح القوانين والعقوبات على كل من ينتهك  
القانون، وترتكز على الزراعة والسرقة وإتلاف الممتلكات وحقوق المرأة والأطفال والعبيد،  
وتختلف فيها العقوبات تبعًا للطبقة الاجتماعية التي ينحدر منها الجاني والمجني عليه.

وأعني أنها هبة. كثيرًا ما تحتوي الدوطة على مجوهرات وعقار  
وأكداس من الأموال النقدية، فينجم عنها عبء مالي جسيم على كاهل  
كل من لديه ابنة ليزوجها.

حينما رُزِقَ جدي وجدتي بأمي، اتضحَت لهما كل تلك التكاليف  
الإضافية. يفطر قلبي أن أفكر في أُمِّي وهي تفتح عينيها الوليدتين، تتخلل  
ببطء بحر الوجوه المائل أمامها، وتُرى، ما أول شيء رآته على الأرجح؟  
خيبة أمل الجميع.

كيف نُقِلَ ذلك العبء العائلي إلى أُمِّي، ذلك الحس بعدم  
المرغوبة؟

تشبه الطريقة التي كثيرًا ما تُوصَل بها المعايير الثقافية دثارًا ثقيلًا  
خفيًا يُزاح عليها، قوة ليس في مقدورها رؤيتها وإنما الإحساس بها في  
قرارة نفسها.

حينما يُولد صبي قد يقول الأصدقاء والجيران: «Badhae ho!»،  
ومعناها: «عظيم، رائع، تهانينا!».

أما عندما تُولد فتاة فيقولون: «Chalo koi nahi».

ما الترجمة؟ إنها: «استمروا. واصلوا. حسنًا، عليكم بمتابعة  
المسيرة».

يوجد شعور جبري بالإنهاء والختام على كل شيء كما وصفته  
أُمِّي.

روت لي: «تربّت حياتي. كانت مقررة».

أشار الجندر والثقافة والتقاليد جميعها إلى خط نهاية مبتدل أمكنها  
معاينته في مستقبلها. بدت حياتها مثل عقوبة. أمر مُقَدَّر وعقابي.

بلا حس للإمكانية، بلا خيارات... بلا ثلاث نقاط.

النهاية فحسب. نقطة نهاية السطر.

وبينما أخذت تكبر، شاهدت أُمي شقيقاتها الكبريات ينهين ذات  
العقوبة قبلها، اُقْتَطِفْنَ واحدة تلو الأخرى من بيت العائلة، زُوِّجْنَ لرجال  
اخترهم أبواهن، لإمدادهم بالأطفال والطهو المنزلي في أثناء الاعتناء  
بهم وبآبائهم.

توجبَ على أُمي اتخاذ قرار في مواجهة حكم مؤبد ينتهي بنقطة  
نهاية السطر: أتراها تبصر أبداً ما وراء نقطة نهاية الجملة؟

ماذا عنك؟

أشعرتَ أبداً أنك لا تملك خيارات؟

أشعرتَ أبداً أنه ليس لديك انتقاء؟

أرأيتَ أبداً نقطة النهاية في جملتك؟

يعترينا أجمعين هذا الشعور في بعض الأحيان.

أحياناً ما ينتاب جميعنا الشعور الجبري بالإنهاء والختام في جملة  
حيواتنا. ربما هو النمو في ثقافة تغلب عليها الذكورية من دون أي  
خيارات واضحة. ربما هو التعهد برعاية عضو مريض بالعائلة وتأخير  
نفسك دائماً. ربما هو الشعور بالحصار في وظيفتك بعد عشرين عاماً  
من التعليم وفي كومة ديون خانقة. ربما هو حياة عائلتك في بلد حيث

يظل طلب تأشيرتك للانضمام إليها يتلقى الرفض. ربما أنهم لن يُرَقُّوك.  
ربما أنهم لن يعتقوك.

ماذا تفعل حينما يمكنك رؤية المستقبل على الدرب الذي تمشي به  
ولكن لا يروق لك ما يقود إليه؟ حسنًا، توجد ذهنية حاسمة لتبينها. إنها  
لا تتعلق بالاستسلام. كما أنها لا تتعلق بالالتفاف والفرار هربًا. لأننا  
كلينا نعرف أن الحياة ليست بتلك البساطة. نصيحة الخطاب الافتتاحي  
لا تجدي نفعًا على الدوام.

اتبِعْ قلبك! افعلْ ما تحبه!

«قالَ قلبي اتبعه. وهو تخلى عني».

«أرغب في فعل ما أحبه. لكن لديّ فواتير ومسؤوليات وأناس  
آخرين».

**الأمر الأصعب لأدائه في بعض الأحيان هو ببساطة اتخاذ القرار لمواصلة  
المسيرة.**

الأمر الأصعب لأدائه في بعض الأحيان هو ببساطة اتخاذ القرار  
لمواصلة التقاط الأنفاس، مواصلة التحرك، مواصلة العمل، مواصلة  
الأداء.

تعني نقطة نهاية الجملة الإذعان لظروف الحياة، التخلي عن  
الإصرار في مواجهة أمور يبدو أنها لا تتزحزح، أمور تبدو متعذرة، أمور  
تبدو جد أليمة.

نقطة نهاية الجملة هي الإقرار بالهزيمة.

ما نحتاج إلى التمسك به في قلوبنا هو الإقدام الهادئ لتغيير علامات الترقيم. ما نحتاج إلى التمسك به هو أن فكرة المرونة تعني رؤية الإرادة الحرة الموجودة مباشرةً وراء نقطة نهاية الجملة. نحتاج إلى التمسك بالرغبة في النظر إلى ما وراء نقطة نهاية الجملة تلك.

أن نرى ما وراء نقطة نهاية الجملة، ونضيف ثلاث نقاط.

## ابتكار عمره خمسمائة عام يمكننا استخدامه في الوقت الحاضر

تُدعى النقاط الثلاث في المصطلحات النحوية بالإضمار<sup>(٧)</sup>. لقد صرفت الدكتورة آن تونر، وهي أكاديمية بجامعة كمبريدج، سنوات في دراسة تاريخ الإضمار.

أنا لا أمزح. ولكن هناك أنباء سارة. إنها اكتشفته! أجل، فقد ظهرت النقاط الثلاث ذائعة الصيت للمرة الأولى عام ١٥٨٨ في الترجمة الإنجليزية لمسرحية «أندريا» للكاتب المسرحي الروماني تيرنس<sup>(٨)</sup>.

(٧) Ellipsis الإضمار: بحسب تعريف قاموس أكسفورد المحيط، فإن الإضمار في اللغة الإنجليزية هو حذف كلمة أو كلمات زائدة من الحديث أو الكتابة ويظل المعنى مفهومًا من السياق العام. أما في اللغة العربية فمعناه الحذف أو الإخفاء؛ أي الإتيان بالضمير بدلًا من الاسم الظاهر، وإضمار الشيء هو إسقاطه لفظًا لا معنى، أو ترك الشيء مع بقاء أثره.

(٨) Terrence كما يُعرف بالإنجليزية واسمه في اللاتينية بوبليوس تيرنتيوس آفر (١٩٥/١٨٥ - ١٥٩ ق.م) وهو كاتب مسرحي روماني تنحدر أصوله من شمال إفريقيا. جلبه أحد أعضاء مجلس الشيوخ كعبد إلى روما، وأخذ في تعليمه، وانبهارًا منه بملكاته عتقه. جرى تمثيل مسرحياته لأول مرة علنًا أمام الجمهور في الفترة ما بين ١٦٥ - ١٦٠ ق.م. ثم لقي نجبه في سن الخامسة والعشرين تقريبًا في أثناء رحلة العودة من اليونان إلى إيطاليا. استُخدمت مسرحياته في أثناء العصور الوسيطة وعصر النهضة لتعلم اللغة اللاتينية، كما كان وليام شكسبير يحاكيها في بعض الأحيان.

أما مسرحيته «أندريا» المشار إليها، فهي أولى مسرحياته التي عُرضت أمام الجمهور وقد اقتبسها عن مسرحيتين للكاتب الإغريقي مناندر، هما «ساميا» و«برينثيا».

فلتوقف لحظةً للتفرس في قطعة صغيرة مطموسة من الخط  
 اليدوي تعود إلى خمسمائة عام مضت. أول إضمار على الإطلاق.  
 هيا اقلبوا الصفحة أيها الرفاق المهووسون بالتاريخ والترهات لتعاينوا  
 الأعجوبة المغلفة بالكهرمان...

## Act. 5. Scen. 3.

### The Argument.

*SIMO sharply rebudgets his sonne; who confessing his fault, submit-  
 teth himselfe wholly unto his fathers pleasure. Chremes en-  
 deavoureth to appease the extreme Rage of Simo.*

Pamphiles, Simo, Chremes.



Who calles me? *W* I am undone, it is  
 my father.

Si. What smiest thou? thou arrand ----

Chr. Fie, go to the matter, and cease  
 your euill language.

Si. Yea as though there could be any  
 name to ill for this fellow. Now sirra, do you say the  
 same to? *3* Glycerie free bone of this Citie?

Pamph. So it is reported.

SL

تبدو أمرًا لا يُعتد به؟ حسنًا، دعونا ننظر لو أمكننا الإتيان بعلامة  
 ترقيم جديدة سيستخدمها العالم أجمع خلال خمسمائة عام. الأمر

ليس سهلاً. ولكن هناك ما قَدَّمَ مساعدةً. سرعان ما بدأ بن چونسن<sup>(٩)</sup> استعمالها في مسرحياته ثم انضمَّ بيل شكسبير<sup>(١٠)</sup>، ذلك المنشد الملحمي العتيق<sup>(١١)</sup>، إلى المعترك. راجت الكلمة! فقد عادَل ذلك في العصور الوسيطة إعادة نشر أوبرا<sup>(١٢)</sup> لتغريدتك. وبعد ذلك انتقل الإضمار صعوداً إلى فير جينيا وولف<sup>(١٣)</sup> وچوزيف كونراد<sup>(١٤)</sup>.

وفي أيامنا هذه حتى آديل<sup>(١٥)</sup> تستخدم النقاط الثلاث عند مداعبة

---

(٩) Ben Jonson (١٥٧٢ - ١٦٣٧) شاعر وكاتب مسرحي إنجليزي ذو أثر بالغ على الشعر والمسرح الكوميدي. وهو يعتبر من أعظم الكُتَّاب المسرحيين في عصره بعد وليام شكسبير الذي عاصره. استلهم مسرحيته الشهيرة «الخيمايئي» من فترة تفشي وباء الطاعون في لندن. (١٠) هو نفسه وليام شكسبير، والسبب في تسميته «بيل» هو اعتياد الإنجليز في العصور الوسيطة على اختصار الأسماء التي قد تبدو صعبة النطق إلى أخرى أسهل، مثل اختزال Robert إلى Rob. ولكن الطرافة والمهارة امتدت إلى استبدال حرف بآخر بالإضافة إلى حذف مقطع من الاسم، ففي حالة William حذفوا المقطع الأخير iam وبدلاً من حرف W أضفوا B وعلى هذا النحو تحول William إلى Bill.

(١١) The Bard of Avon أُطِّقَ هذا اللقب على شكسبير للاعتراف بقيمته وقامته حيث إنه نشأ وترعرع في ستراتفورد أبون إلفون.

(١٢) Oprah Winfrey أوبرا وينفري (١٩٥٤ -) مذيعة ومقدمة برامج حوارية أمريكية من أصول إفريقية، كما أنها منتجة وممثلة ومهتمة بالأعمال الخيرية. برنامجها التلفزيوني الذي يحمل اسمها هو صاحب أعلى تقييمات وأُطِّقَ عليها لقب «ملكة جميع وسائل الإعلام».

(١٣) Virginia Woolf (١٨٨٢ - ١٩٤١) إحدى أشهر الكاتبات البريطانيات في العصر الحديث. اشتهرت باستعمال تقنية تيار الوعي في الكتابة الروائية. وقد عانت في حياتها من نوبات الاضطراب العصبي وشُخِّصَتْ بالاضطراب الوجداني ثنائي القطب، وأنها حياتها منتحرة. من أهم أعمالها: أورلاندو، غرفة يعقوب، غرفة تخص المرء وحده، السيدة دالواي. (١٤) Joseph Conrad (١٨٥٧ - ١٩٢٩) أديب إنجليزي ينحدر من أصول بولندية، ويعتبر من أعظم الأدباء البريطانيين، ومن أعماله: قلب الظلام، لورد جيم، العميل السري.

(١٥) Adele (١٩٨٨ -) مطربة إنجليزية وشاعرة غنائية شهيرة. صدر ألبومها الأول عام ٢٠٠٨ بعنوان ١٩ والذي احتل المرتبة الأولى في بريطانيا، ولاقت النجاح النقدي والجماهيري كما فازت بجائزة جرامي.

نغمات الأوتار الأولى بألبومها الجديد في الإعلانات التلفزيونية.

لا يوجد مزاح، فحتى الدكتور تونر قد كتبت كتابًا كاملاً عن الإضمار يُدعى «الإضمار في الأدب الإنجليزي: علامات الحذف»، وقد سطرت فيه أن الإضمار: «كان استحداثاً بارعاً لم يسبق طبعه في مسرحية من قبل... والذي يؤشر بعلامةٍ على جُمَلٍ غير مكتملةٍ على هذا النحو».

جُمَلٌ غير مكتملة؟

تُرى أيضاً ما الجملة غير المكتملة؟

الإجابة هي كل شيء.

كل ما تفعله أنت، كل درب تخطوه، كل تشخيص تتلقاه، كل جدار ترتطم به، كل انتكاسة، كل إخفاق، كل نبذ. كل هذه الخبرات إنما هي جزء من جملة قصة حياتك غير المكتملة.

أفضل ما في مقدورك فعله أحياناً هو أن تتعلم إضافة النقاط

الثلاث... وتواصل المسيرة.

## ماذا يحدث حينما ترى ما وراء نقطة نهاية الجملة؟

### لنُعُدْ إلى كينيا.

في حالة أمي وقد اكتنفتها ضغوط سياسية وثقافية وعائلية هائلة من كل ناحية، فلذا ظلت لا تنبس بكلمة وتتحاشى إثارة المشكلات بدلاً من توجيه اللوم للمعايير الثقافية. أضافت ثلاث نقاط بالعثور على طريقة لمواصلة المسيرة. لم تحلق رأسها وتبدأ في التدخين بجانب خط السكة الحديدية، على الإطلاق، فبينما تلقى أشقاؤها الثلاثة الأكبرون أغلب إطرء الأسرة واهتمامها وأموالها للتعليم، انضمت هي إلى شقيقاتها في مسح الأرضية، وإيقاد الموقد، وفرك ملابس العمل لتنظيفها.

وكي ما تُبْقِي على إثارة التحدي في ذهنها، جلست عند صدارة الرواق وحفظت عن ظهر قلب لوحات أرقام السيارات المارة. التمست تحدياً ذهنياً. فمن ثم عثرت على حيز آمن حيث يمكنها إشباعه في صمت.

لِمَ لوحات أرقام السيارات؟ رَوْتُ لي بعد ذلك: «لم يوجد أي شيء آخر لاستظهاره. كانت لعبة من أجل نفسي. كي ما أرى إن أمكنني فعلها فحسب».

قد ترى سيارة مألوفة وتخمن الأرقام من على بُعد، لتهنئ نفسها بهدوء متى أصابت في واحدة.

وبحلول المساء تستذكر الرياضيات تحت إضاءة خافتة وحملقات فضولية في زاوية المطبخ الصاخب. لم تؤدَّ أيُّ من شقيقاتها الواجبات المدرسية بتلك الجدية. فمن التي تحتاج إلى كثير من الدراسة لمجرد أن تطهو العدس بالكاري وتقدم شاي تشاي؟

مع التسليم بأن لها سبعة إخوة أكبر يكبرون في المنزل ثم يهجرونه، فقد اكتسبت معظم تعليمها ذاتياً. لم يتسع وقت والديها للكتب المصورة قبل النوم أو سهر الليالي في إعداد بركان لمعرض العلوم المدرسي. لربما بعثَ هذا على الضحك. كلا، كان الأمر كومة من الكتب المدرسية، كومة من الأوراق، كومة من أقلام الرصاص. ساعدي نفسك. عليكِ بالإعادة والتكرار.

ثم بلغت دراستها كلها الذروة عام ١٩٦٣ حينما تقدمت للامتحان الوطني الحكومي المعياري مع كل من بلغوا عمر الثالثة عشرة في الوطن. وما الذي حدث؟ لقد حصلت على أعلى درجة.

في الوطن!

وفجأة هبطت عليها منحة دراسية كبيرة ونُقِلت من بيت عائلتها إلى مدرسة إعدادية داخلية بالريف مع كل صغار البيض الاستعماريين. كانت الصغرى بين ثمانية أطفال وأولى من غادرت البيت إلى مدرسة داخلية. ولا عليك من أنها منحة دراسية.

أضافت ثلاث نقاط إلى قصتها طوال نشئتها. استظهار أرقام اللوحات. عمل منزلي إضافي. بعد الطهو والنظافة على الدوام. وبعد ذلك؟

عَبَّرت إلى ما وراء نقطة نهاية الجملة. استمرت قصتها...

لكن هناك مزيدًا من نقاط نهاية الجملة أماننا، موجودة على الدوام. روت لي أمي: «لم أستطع تصديق ذلك. كانت المدرسة جنةً على الأرض. الباحة جد جميلة. عرفنا أن هناك مدارس تقتصر على البيض وحدهم، للحاكمين، لكني حينما وصلت إلى هناك، كان الجميع أثرياء للغاية، يأتون في أفضل السيارات بالسائقين. شعرت بالقهر. انتابني الذعر. لم أتخيل قط أنه قد يُجاز لي الدخول. لم أشعر أنني نظيرة لبقية الطلاب. لم أرغب إلا في الرجوع إلى البيت».

تُرى كم من المرات عَبَّرت أنتَ إلى ما وراء نقطة نهاية الجملة ثم لم ترغب إلا في الرجوع إلى البيت؟

«لم أتخيل قط أنه قد يُجاز لي الدخول. لم أشعر أنني نظيرة لبقية الطلاب».

كم من المرات انتابك الشعور على هذا النحو؟ أشعر بذلك طوال الوقت.

تحظى بالترقية أخيرًا؟ وما هي الآن وظيفة جديدة، رئيس جديد، طرق جديدة لأداء الأمور، ثم يأتي الشعور بالرغبة في الفرار هربًا.

عضو مريض بالعائلة يتحسن؟ يتوجب عليك الآن بالفعل مواجهة

المستقبل الذي قلتَ إن وقتك لم يتسع له .

تنال تأشيرتك الموافقة عليها؟ عظيم! تُرى بِمَ تشعر الآن حقًا حيال ترك ثقافتك ووالديك الطاعنين في السن وراءك كي تبدأ من الصفر مجددًا؟

حينما نعبّر إلى ما وراء نقطة نهاية الجملة، يبدأ الصراع بالكلية من جديد.

ربما تتخيل الإنهاك والاستنفاد، التوقف قبلما تبدأ، وضع نقطة نهاية سطر ضخمة على جملة جديدة، وبالتالي لا يتوجب عليك مواصلة التحرك والقتال والعمل والمحاولة.

لكنه الرجوع إلى أداء نفس الشيء الذي نتحدث عنه هنا. ماذا لو أنك تضيف ثلاث نقاط وتُبقي خياراتك مفتوحة بدلًا من ذلك؟  
توجد قوة في أداء الأمور على مهل بلا عناء أو حماس. هناك قوة في السماح للقصة بأن تستمر.

## « لا أرقص الثالس... حتى الآن »

حفلت حياة أُمي للسنوات القليلة التالية بتلاوة الصلاة الربانية<sup>(١٦)</sup>، واستظهار فقرات من شكسبير، وتناول البيض نصف المسلوق في زاوية الكافيتريا المدرسية.

فبعد الانتقال بالكتب بعيداً عن الأصدقاء والعائلة، تخرجت في سن السابعة عشرة وساورها الشعور بأن حياتها ستعاود النجاح مجدداً، وأنها أحرزت ما تمننت، وأن كل شيء بدأ يمضي قدماً على مهل. إلى أن رنَّ التلفون. اتصال من أبيها، وطلبَ منها القدوم فوراً. أخبرها: «أنا أحتضر. فلتصباحي شيئاً جديراً بالاعتبار».

فارق الحياة خلال أيام، مثلما تصاعدَ العنف وتقلَّب الأوضاع

---

(١٦) The Lord's Prayer أو الصلاة الربانية التي علمها السيد المسيح لتلاميذه كما وردت في إنجيلي متى ولوقا ونصها: «فصلُّوا أنتم هكذا: أَبَانَا الَّذِي فِي السَّمَاوَاتِ، لِيَتَقَدَّسَ اسْمُكَ. لِيَأْتِ مَلَكُوتُكَ. لِيَتَكُنْ مَشِيئَتُكَ كَمَا فِي السَّمَاءِ كَذَلِكَ عَلَى الْأَرْضِ. خُبزْنَا كَمَا فَانَا أَعْطَانَا الْيَوْمَ. وَاعْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا كَمَا نَعْفِرُ نَحْنُ أَيْضًا لِلْمُذْنِبِينَ إِلَيْنَا. وَلَا تُدْخِلْنَا فِي تَجْرِبَةٍ، لَكِنْ نَجِّنَا مِنَ الشَّرِّيرِ. لِأَنَّ لَكَ الْمُلْكُ، وَالْقُوَّةُ، وَالْمَجْدُ، إِلَى الْأَبَدِ. آمِينَ». متى ٦: ٩ - ١٣.

السياسية في شرق إفريقيا. أمر الدكتاتور عيدي أمين<sup>(١٧)</sup> بإجلاء جميع الآسيويين الشرقيين من أوغندا المتاخمة وتنامت المخاوف أن كينيا هي التالية.

أضافت أمي النقاط الثلاث كطفلة ولكنها الآن وُضِعَتْ في اختبارات جديدة كمراهقة: وفاة أبيها المفاجئة، وانعدام الأمن في وطنها، ووقوع تلك الضغوط الثقافية نفسها الآن على عاتق جدتي لتجمع الدوطة بعناء وتعثر لها على زوج.

«من العظيم أنك تمكنت من الحصول على تعليم... ولكننا الآن بحاجة حقاً إلى تزويجك».

ولذا هربت أمي مع أمها إلى إنجلترا وعاشت معها بلندن بينما تشتت إخوتها الأكبرين واستقروا في حياتهم الزوجية. وبعد ذلك جاء أبي في زيارة من كندا في أثناء عطلة الصيف، عرّفتهما العائلتان ببعضهما، تواعدا مرةً واحدةً (مرة واحدة!) تلاها زواج مُرْتَب بعد ذلك ببضعة أسابيع (أسابيع!).

وبعدها؟ نقلَ أمي مجدداً إلى بيته في ضاحية صغيرة متربة على بعد ساعة من شرق تورنتو بكندا.

ثم بدت بغتة كأنها نقطة نهاية جملة أخرى.

---

(١٧) Idi Amin عيدي أمين (١٩٢٥ - ٢٠٠٣) ضابط وسياسي أوغندي، وبعد انقلاب عسكري تقلد رئاسة أوغندا كالث رئيس لها في الفترة من ١٩٧١ إلى ١٩٧٩ وحكمها حكماً دكتاتورياً. وهو يعتبر من أكثر الطغاة وحشية في العصر الحديث إذ اتسم عهده بالقمع السياسي وانتهاك حقوق الإنسان والتمييز العنصري وترحيل الآسيويين وإصدار أحكام إعدام غير قانونية.

سرعان ما حدثت هجرة أمي العالمية. وعلى حين غرة عادت إلى الواقع في تلك الضاحية المتربة، من دون هنود من حولها، فجأة تزوجت رجلاً قابلته مرتين - بما في ذلك زفافهما - ويفصلها المحيط بعيداً عن أبويها وإخوتها وأصدقائها. ليس في مقدوري تخيل كم كان ذلك مرعباً. تحدّ آخر، لوعة أخرى، عقدة أخرى في المنشار، مكان آخر بدا الأمر فيه كنهاية جملة.

ولكنها واصلت التقدم، واصلت المسيرة، واصلت إضافة ثلاث نقاط.

لم يسبق لأمي تناول اللحوم سوى مرات معدودة عند قدومها إلى كندا. عمل أبي مدرّساً وشرع في اصطحابها إلى حفلات شواء ووجبات عشاء من اللحم البقري المشوي في نادي الروتاري<sup>(١٨)</sup>، حيث قضيا وقتاً طويلاً مع كثير من البيض. ولعدم توفر الطعام الهندي على نطاق واسع فمن ثم كان هناك مزيد ومزيد من اللحوم. هذه هي الضواحي في سبعينيات القرن العشرين.

فقد عنى ذُكر أنك نباتيٌّ إزالة قطع البيكون من سلطة سيزر<sup>(١٩)</sup>

---

(١٨) International Rotary هذه الأندية هي أكبر منظمة تطوعية خدمية حول العالم. تأسست في العام ١٩٠٥ على يد بول هاريس. وتعني الكلمة التناوب لكون اجتماعاتها كانت تُعقد بصفة دورية. تهدف أنديتها إلى خدمة المجتمع المحلي الذي تقع في دائرته وخدمة أعضائها من خلال توثيق الصلات بينهم. تضم نوادي الروتاري عضوية نحو مليون ونصف مليون مشترك فيما يزيد على ستة وأربعين ألف نادٍ في قرابة مائتي بلد حول العالم.

(١٩) سلطة سيزر Caesar Salad ابتكرها الطاهي الإيطالي سيزر كارديني في عشرينيات القرن الماضي. يتميز هذا الطبق بمذاق الصلصة ذات النكهة الخاصة، ويتكون من قطع الدجاج والخبز المحمص مع الخس الروماني وزيت الزيتون والثوم والليمون وجبن البارميجان.

الخاصة بك ورجوعك إلى البيت جائعًا. ماذا فعلت أُمِّي؟ سايرت  
الجموع.

لم يسبق لأُمِّي قَطُّ ارتياد صالات الرقص قبل قدومها إلى كندا. لم  
يسبق لها قَطُّ أن سمعت عن صالات الرقص. لكن كمنت فكرة أبي عن  
المتعة في الذهاب إلى نادي لورلي والنادي الألماني المحلي ورقص  
الثالس معها حول أرجاء الصالة. ولذا تركت نفسها لمشاركة رقص  
الثالس.

أتذكر سماعي هذه القصة وأنا أكبر وأقاطعها.

قلتُ: «لكنك لا ترقصين الثالس!».

لترد هي: «لم أفعل أي شيء كان أبوك يفعله. ولكن ما المُفترض  
عليَّ أن أفعله؟ أجلس في البيت؟ أخبرت نفسي أنني لا أرقص الثالس  
فحسب... حتى الآن».

سألتها كيف وَجَّهت عديدًا من تلك المنعطفات الحادة: بلد جديد،  
زوج جديد، وظيفة جديدة، أصدقاء جدد، أطعمة جديدة، تسالٍ جديدة.  
دائمًا ما بدا أنها تواصل المسيرة. ولكن كيف تمكَّنت من تغيير كل شيء  
بهذه السرعة؟ أترأه البقاء على قيد الحياة؟

رَوْتُ لي أنها لم تفعل سوى الإبقاء على خياراتها مفتوحة. مضيئةً  
ثلاث نقاط إلى نهاية الجملة. سامحةً للأمر بالحدوث كي ما يتسنى لها  
التوجه إلى الأمام من موقف قوة بدلًا من الشعور كما لو أن كل أبوابها  
قد أُوصِدَتْ.

## أبقِ على خيارتك لا متناهية

أثبتت دراسة من معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا (٢٠) أهمية إضافة ثلاث نقاط.

أظهرَ الباحثان دان آريلي ووجي وونج شين أن مجرد احتمالية ضياع خيار في المستقبل ستزيد من جاذبيته، لدرجة أن الناس سيستثمرون الأموال للإبقاء على ذلك الخيار. كما يُعبّران عن ذلك في دراستهما: «إن التهديد بعدم الإتاحة يُوجج الولع فعلاً».

ما بيت القصيد؟

بيت القصيد هو أنه على الرغم من صعوبة الاعتراف بذلك وصعوبة رؤيته وبلا شك صعوبة فعله، فإننا حقاً وبالفعل نلتمس إضافة ثلاث نقاط لا إرادياً.

---

(٢٠) Massachusetts Institute Of Technology أو MIT جامعة أمريكية تشتهر بتميزها الأكاديمي والبحثي، وتُعتَبَر إحدى أهم الجامعات البحثية والتكنولوجية في العالم. تأسست في بوسطن عام ١٨٦١ ثم انتقلت إلى كمبريدج بماساتشوستس بالقرب من جامعة هارفارد في العام ١٩١٦.

الحياة رحلة تتراوح بين احتماليات لا متناهية عندما تولد - بإمكانك أن تصبح أي شيء، تفعل أي شيء، تذهب إلى أي مكان - إلى احتماليات منعدمة عندما توافيك المنية. ولذلك فإني أقترح أن اللعبة الحقيقية هي محاولة الاحتفاظ بتلك الخيارات مفتوحة لأطول وقت في مقدورك.

فعلى شاكلة المزارع، نحن بحاجة إلى إضافة كلمة «سنرى» حينما تعصف بنا الحياة إلى الاستراتوسفير<sup>(٢١)</sup> أو تطرحنا صارخين في هياجٍ نحو وادٍ ضيقٍ إلى جوار طريقٍ مغطى بالجليد.

نحتاج إلى أن نتذكر ونعمل باستمرار على تنمية عضلة مواصلة التقدم إلى الأمام وعلى الدوام بإضافة ثلاث نقاط...

---

(٢١) الاستراتوسفير أو الغلاف الجوي الطبقي، تقع هذه الطبقة على ارتفاع يتراوح بين ١٠ إلى ٦٠ كم فوق سطح الأرض، وتتكون من طبقة من الهواء الرقيق تجتاحها الرياح العاتية، إذ ينساب فيها تياران هوائيان يجريان حول معظم الكرة الأرضية.

## الكلمة الوحيدة التي تحقق ذلك

أضف ثلاث نقاط.

يبدو ذلك أنيقاً.

ولكن كيف؟ كيف يمكننا فعل ذلك حقاً؟ فوراً ونحن نسقط،  
ونحن نشعر بذلك، ونحن نتطلع إلى النور الذي يخبو من فوقنا، كيف؟  
ما الأداة التي يمكننا استعمالها لتطبيق هذه النظرية عملياً؟  
حسناً، يجيء ذلك عبر إضافة كلمة واحدة إلى أرصدة مفرداتنا.  
إنها الكلمة التي سمعت أُمِّي تستعملها مراراً وتكراراً وأنا أكبر.  
والكلمة هي: «حتى الآن».

«حتى الآن»، هي الكلمة السحرية الواجب إضافتها إلى أي جملة  
نستهلها بقولنا «لا أستطيع»، «لستُ» أو «لا أفعل».

تريثُ! ما هذا القرف! من ذا الذي يتحدث بمثل ذلك؟ من ذلك  
السليبي؟

حسناً، نحن جميعاً نفعل ذلك. نفعله حقاً! نُصرِّحُ بأشياء عن أنفسنا  
إلى أنفسنا. نصدر تصريحات!

أيتلقى ترويجك للسلع الرفض؟ «لست مبدعاً».  
أُقصيتَ من الفريق؟ «لست ماهراً في الرياضة».  
وصلك تحليل دم معتل من المعمل؟ «أنا لا أتعهد نفسي بالرعاية».  
كما أن الأمر لا يقتصر كذلك على وقت انحدارنا.

بل إن حديثنا السلبي هو بالضبط أكثر مخاتلة حينما نؤدي الأمور  
بلا مجهود أو حماس. بالضبط حينما نسير على الدرب. عندما لا يزيد  
الأمر على أداء واجب. كمن يحجل على مربعات الحجلة المرسومة  
بالطباشير.

لِمَ تزوجتَ ما دمتَ لستَ واقعاً في الحب؟

- «لا أستطيع مقابلة أناس جدد».

لِمَ تؤخر نفسك بينما تتعهد برعاية شخص آخر تحبه؟

- «لا أملك خيارات أفضل».

لِمَ التحقتَ بكلية الحقوق ما دمتَ لا ترغب في ذلك؟

- «لست ماهراً في أي شيء آخر».

إننا نتحدث على تلك الشاكلة. وفي كل مرة نفعل ذلك فنحن  
نُدخل نقاط آخر السطر في نهايات الجُمَل التي لربما استكملناها.

أستخدم قصة أُمي لإظهار كم سهَّلَ عليها أن تكفَّ وتستسلمَ  
فحسب، أن تتوقفَ عن استغلال المتاح. بل إن الأصعب هو استغلال  
المتاح. الأصعب هو إضافة كلمة «حتى الآن» في ختام التقييم الذاتي.

كيف تبدو الكلمة السحرية عند التطبيق العملي؟

- «لا أستطيع مقابلة أناس جدد... حتى الآن».

- «لا أملك خيارات أفضل... حتى الآن».

- «لست ماهراً في أي شيء آخر... حتى الآن».

- «لا أرقص الثاليس... حتى الآن».

حينما نكتسب الجسارة لإضافة كلمة «حتى الآن» إلى تصريحاتنا عن ذاتنا، فإننا نُبقي على خياراتنا مفتوحة. تبعث إضافة كلمة «حتى الآن» على التمكين. تُقحم علامة استفهام صغيرة في اليقينية السلبية التي نشبت بها بضراوة في أذهاننا. فهي تُجيز لنا الإمساك بكلتا الفكرتين. فكرة أنه ليس بإمكاننا! وفكرة أنه بإمكاننا.

تترك الباب مشرعاً.

تضيف كلمة: «سيُبع...».

لم تسمح أُمي قط، وهي تكبر، لقصتها بأن تنتهي.

ومع مرور السنين قدماً واصلت مواجهة عديد من التحديات. هجوم مباغت لمرض عقلي. الوفاة الصادمة لشقيقتها الأقرب. عديد من اللحظات التي قد كانت لتغلقها بنقطة آخر الجملة. لكنها دائماً ما أضافت ثلاث نقاط بدلاً منها.

هذه هي الخطوة الأولى لبناء المرونة وأنت تتحدّرن.

المرونة هي القدرة على رؤية ذلك الخيط الضئيل من النور ما بين الباب والإطار بعد مجرد سماعك تكة لسان القفل.

رُفِضَتْ دعوتك لحفلة الطلاب الراقصة؟ لم أحصل على مواعدة عاطفية... حتى الآن.

تخطوك في الترقية؟ لست مديرًا... حتى الآن.

ثمة اضطراب في مستوى الكوليسترول؟ لا أمارس تمارين رياضية... حتى الآن.

لم تُضَفْ أُمِّي نقطة آخِرِ السطر بالتمام في القارة الجديدة التي وجدت نفسها تعيش فيها في منتصف عشرينياتها.

- «هذه لا تشبه الوطن... حتى الآن».

لم تُضَفْ قَطْ نقطة آخِرِ السطر في الزواج المُرتَّب الذي قادتها إليه عائلتها.

- «لا أعرف هذا الرجل... حتى الآن».

لم تُضَفْ قَطْ نقطة آخِرِ السطر في المدرسة الداخلية حيث طُلِبَ منها الصلاة لرب جديد في ديانة جديدة بلغة جديدة.

- «لست واثقة بنفسي في هذه المدرسة... حتى الآن».

لم تُضَفْ قَطْ نقطة آخِرِ السطر عندما وُلِدَتْ كفتاة خامسة في عائلة تتضرع من أجل صبي رابع.

- «لا أعرف ما سأفعله... حتى الآن».

لم تُقْضِ النكسات على روحها.

فهي لم تَرَ سوى خيط النور ذلك.

ولذا حينما يساورك الشعور بأنك تنحدر، عليك فقط ألا تُنهي  
الجملة.

وبدلاً من ذلك أضفْ ثلاث نقاط...

أضفْ ثلاث نقاط

## السر رقم #٢

### حَوْلَ الإِضَاءَةِ

ما وظيفتك الأولى ذات الدوام الكامل؟

عملت في عديد من الوظائف ذات الدوام الجزئي.

صبي توصيل للصحف. جامع لأوراق الأشجار. جليس أطفال. في عد الأقراص<sup>(٢٢)</sup> في صيدلية ابن عمي. تمرست كل تلك الوظائف! أتقنت إلقاء الصحف المربوطة برباط مطاطي على الأروقة، وجمع أوراق الأشجار في أكوام ضخمة، واللعب مع الأطفال على بُعد في الشارع وهم يلتهمون شرائط الجبن الخاصة بهم.

لكن ما وظيفتي الأولى ذات الدوام الكامل؟

حسنًا لقد عُيِّنْتُ مساعد مدير للعلامات التجارية كَثَّرَ جيرل<sup>(٢٣)</sup>

---

(٢٢) يمكن أداء ذلك يدويًا أو آليًا لعد الأقراص أو الكبسولات المطلوبة في روشة المريض بدقة لزيادة الفعالية وتقليل الآثار الجانبية.

(٢٣) Covergirl علامة تجارية أمريكية شهيرة لمستحضرات التجميل، تأسست عام ١٩٦١ وبعد ذلك حازتها بروكتور آند جامبل.

وماكس فاكٲور<sup>(٢٤)</sup> في بروكٲور آند جامبل<sup>(٢٥)</sup> العملاقة لتعبئة السلع الاستهلاكية. أو P&G كما يدعوها الجميع.

كانت وظيفتي الأولى بعدما تخرجت في الجامعة، وقد أخفقت تمامًا فيها.

استقلت أتوبسًا وقطارين إلى المقر في يومي الأول.

أذكر نفسي في سن الثانية والعشرين ماشيًا من محطة مترو الأنفاق وأنا أحملق إلى عمود شركة P&G الحجري الأبيض الفاخر الذي يشق عنان السماء، والمثبت بدقة على قمة تل عالٍ، ملقيًا بظلاله على الطريق الرئيسي المزدهم وما وراءه.

كنت حديث التخرج مفعمًا بالخوف والإثارة والطاقة العصبية، لكنني اتسمت ببعض من الاعتداد بالنفس. أدخلتني شركة P&G مع آلاف من المتقدمين الآخرين في اختبار للرياضيات واللغة الإنجليزية، نموذج طلب إلكتروني طويل، عشاء جماعي ضخم مع مسؤولي التوظيف، مقابلة شخصية تمهيدية مع اللجنة، وبعد ذلك جولة ميدانية

---

(٢٤) Max Factor علامة تجارية أمريكية شهيرة لمستحضرات التجميل، تأسست عام ١٩٠٩ على اسم صاحبها ماكسميليان فاكٲورفيتش، رجل الصناعة الشهير الذي أسهم في تطوير تصنيع مستحضرات التجميل بدرجة كبيرة.

(٢٥) Proctor & Gamble المعروفة اختصارًا بـP&G هي إحدى أضخم الشركات الأمريكية العالمية المصنعة للسلع الاستهلاكية المتخصصة في منتجات النظافة والعناية الشخصية، تأسست عام ١٨٣٧ على يد الصهرين وليام بروكٲور المتخصص في تصنيع الشموع، وجميس جامبل المتخصص في تصنيع الصابون.

مشابهة لأمريكان آيدول<sup>(٢٦)</sup> إلى المدينة الكبيرة.

لم أذرف دموع الفرح مع أمي وأنا أعقد منديلاً كاروهات حول رأسي، ولكن الشركة بالفعل قد دفعت لي مقابل تذكرة قطار بالدرجة الأولى، ووجهت لي دعوة للعشاء والنبذ، وبعد ذلك وضعتني على منصة لإجراء مقابلة شخصية حامية أمام لجنة من المحكمين.

لِمَ الاعتداد بالنفس إذن؟

السبب هو أن مسؤولي التوظيف قد أخبروني عندما عيَّنتُ: «لقد زرنا عديدًا من الأحرار الجامعية، وأجرينا عددًا ضخمًا من المقابلات الشخصية، وأحضرنا مجموعةً من الناس إلى مقرنا الرئيسي، ونحن قد... عيناك. إنك الخريج الوحيد ذو الدوام الكامل الذي عيَّناه هذا العام ولم يعمل هنا كمتدرب في الصيف من قبل.»

تساءلتُ: «لِمَ أنا؟».

كنت عاديًا إلى حد ما. في أثناء الكلية تفوق كثيرٌ من الطلاب عليّ في الترتيب على قائمة العميد<sup>(٢٧)</sup> وتخرجوا مع مرتبة الشرف. ليس أنا. لم يسبق لي قط إحراز أي تميز أكاديمي. اتسمت بأني الشخص الفاشل في الدفعة.

---

(٢٦) American Idol حلقات برنامج تلفزيوني للمسابقات الغنائية، استمر عرضه على قناة فوكس لستة عشر موسمًا، من يونيو ٢٠٠٢ إلى أبريل ٢٠١٦، ثم توقف لمدة عامين ليعود بثه من جديد على قناة ABC، ويعتبر أحد أنجح البرامج في تاريخ التلفزيون الأمريكي، وهو مبني على فكرة برنامج بوب آيدول البريطاني.

(٢٧) Dean's List قائمة العميد، هي جائزة أكاديمية في أمريكا الشمالية للطلاب ذوي التميز والتفوق الأكاديمي الملحوظ.

لكن شركة P&G رأت الأمر بشكل مختلف.

- «انظر، إننا نبحث عن طلاب ذوي شخصيات متكاملة، وليس مجرد أفاذا. عملية التعيين الخاصة بنا دقيقة، نحن نتخلص من الجميع. حسنًا، الجميع تقريبًا».

أجريت حاسبة سريعة وأدركت أن شركة P&G قد تكلفت أرقامًا من ست خانات<sup>(٢٨)</sup> لمجرد إدخالها في المجال رغم ضعف مستواي. عانيت كشوف الرواتب التي نشرتها كُليتي لعرض قدر الأموال التي تلقاها رفاقي الخريجون وأنا. حصل خريجوا التسويق على رواتب تتراوح بين أربعة وعشرين ألف دولار، وواحد وخمسين ألف دولار. بلغ راتبي لبداية التعيين واحدًا وخمسين ألف دولار. وقد عنى ذلك أنني خريج التسويق الأعلى راتبًا لسنة تخرجي! لقد تربعت على قمة مدى الرواتب بأكمله!

ولم يشمل ذلك منحة توقيع العقد<sup>(٢٩)</sup>، وعطلة لأربعة أسابيع، ومنافع عديدة أكثر مما يمكنني استخدامه أبدًا.

منافع؟ أي منافع؟

منافع جنونية.

---

(٢٨) أي بداية من مائة ألف دولار فصاعدًا.

(٢٩) مكافأة مالية تقدمها الشركة أو المؤسسة لموظف محتمل كحافز للانضمام إليها عند توقيع التعاقد. قد تكون هذه المنحة على صورة أموال أو أسهم بالإضافة إلى راتبه الأساسي ومزايا أخرى.

أتحدث عن اثنين من اختصاصي الإرجونوميات<sup>(٣٠)</sup> في أردية بيضاء يزوران مكنتي للتأكد من أن مخارج التدفئة والتبريد موجهة بشكل مناسب، وأن مكنتي ولوحة المفاتيح في الوضعية الصحيحة، وأن مسند القدمين المائل تحت حذائي الرسمي الزهيد مُمال بزاوية إرجونومية ملائمة. عُرِضَ عليّ زر أستطيع ضغطه على تلفوني والذي يتصل بفرع P&G في كوستاريكا كي ما يمكنني تغيير درجة حرارة مكنتي وقتما أردت.

دعوات تقويم أسنان؟ مشورة؟ نعال داخلية للأحذية؟ كلها مضمولة! بل إنني مُنحت ألفي دولار سنويًا لإنفاقها على التدليك لدى ثلاثة معالجين بالتدليك يعملون مباشرةً بداخل المقر يوميًا.

قالوا: «اسمح لنا من فضلك أن نُدلِّكَ ظَهْرَكَ المتقلص المشدود بين الاجتماعات كلما أمكننا».

سرّت إلى بهو P&G في يومي الأول شاعرًا بأنني تشارلي بكت ممسكًا بالذاكرة الذهبية<sup>(٣١)</sup>.

التقيت مديرتي ستايسي في البهو. اعتذرت عن تأخرها نصف

---

(٣٠) Ergonomics وهي تُعرّف بالمواءمة العمالية أو علم تنظيم العمل ودراسة مواءمة عمل الإنسان مع بيئة عمله والآلات التي يستعملها، بهدف الحد من الإجهاد البدني وإصابات العمل، عبر تصميم أماكن وأدوات عمل تساعد في الحفاظ على الصحة البدنية للعمال والموظفين.

(٣١) Charlie and the Chocolate Factory في الأصل رواية للأطفال، صدرت في العام ١٩٦٤ للكاتب البريطاني رولد دال (١٩١٩ - ١٩٩٠) تصور مغامرات تشارلي بكت في مصنع شوكولاتة يملكه رجل غريب الأطوار يُدعى ويلي وونكا. تحولت الرواية إلى فيلم سينمائي موسيقي فانتازي في العام ٢٠٠٥ من إخراج تيم برتن وبطولة جوني دپ. وتشارلي بكت هو الشخصية الثانية في الرواية والفيلم.

ساعة في حين ارتقينا المصعد إلى مكثبي الجديد. خرجنا من المصعد إلى متاهة مقصورات محاطة بجدران بدت كأحد تلك الصناديق التي يطلقون فيها الفئران البيضاء للجري عبرها للعثور على الجُبْن.

بالفعل اجتازوني راكضين رجال ذوو أجبن مقطبة يرتدون قمصاناً رسمية نظيفة، حاملين أكوام ورق من آلة تصوير المستندات. لمعت الجدران الزجاجية المحيطة بكل جوانب الأرضية بمنظر بطاقة بريدية مثالية للوديان الخضراء الحلوة، وناطحات سحب وسط المدينة العظيمة، والبحيرة الزرقاء المتلاثلة من ورائها.

أُرشدتُ إلى مكثبي المجهز بجهاز لابتوب مغلق عليه بقل إلى قاعدة توصيل<sup>(٣٢)</sup>. رأني ستايسي أحرق إلى القفل.

قالت: «لا تنزعج. إننا نقيّد الكمبيوتر إلى المكتب وليس كاحليك. التجسس ومتصيّدو الموظفين<sup>(٣٣)</sup> هائلون في هذه الصناعة. لقد فتّش المنافسون في صفائح القمامة الخاصة بنا. إننا نتعامل بجديّة مع السريّة». سلمتني علبة من بطاقات العمل الشخصية، ولتأكيد هذه النقطة، فهي ببساطة قد حوّت اسمي، واسم الشركة، ورقم التلفون العمومي. من دون لقب وظيفي، من دون عنوان بريد إلكتروني، من دون أي

شيء.

---

(٣٢) Docking Station هي قاعدة توصيل خارجية تعمل على زيادة عدد مداخل ومخارج اللابتوب، مثل توصيلات USB وكابلات الإنترنت والفيجا والسماعات والشحن وكروت الذاكرة والفلأش ميموري وغيرها.

(٣٣) أي تصيد مسؤولي شركة ما، لموظفي شركة أخرى للعمل لديهم.

شعرت كأنني قاتل مأجور.

- «السبب في أننا لا ندرج لقبك الوظيفي أو معلومات جهات الاتصال على بطاقات العمل الخاصة بك هو أن متصيدي الموظفين يرسمون خرائط لمخططات هيكلنا التنظيمي. فلو ظهرت معلومات جهات الاتصال المباشرة الخاصة بك على بطاقاتك، فقد تتلقى اتصالات طوال اليوم. فالجميع يعلمون أن العمل في شركة P&G هو تذكرة الدخول إلى أي وظيفة تسويقية في العالم. موظفو الاستقبال لدينا مُدَرَّبون على التخلص من متصيدي الموظفين والمنافسين، ولذا فإنك لن تنزعج بينما تعمل».

بدأت المزحة التي سمعتها حول أن تصبح بروكتويد<sup>(٣٤)</sup> تبدو ذات مغزى. حينما أخبرت أصدقائي أنني أعمل في بروكتور آند جامبل، وصفوا موظفي بروكتور بأنهم روبوتات الأندرويد الجميلة فائقة النجاح ذات الابتسامة المثالية، اللطفاء على الدوام في الاجتماعات، يمارسون التمارين في الصالة الرياضية، يأكلون بشكل صحي للغاية، يكتبون بنفس الطريقة، بل ويرتدون ملابس من نفس الأنواع.

روبوتات بروكتويد.

ثم أعقبَ يومي الأول «الإفطار مع الرئيس». جلست مع رئيس الشركة وجميع العائدين لأدوار دوامهم الكامل بعد تدريبهم الصيفي. وإذ اجتمعنا حول المائدة وتشاركنا خلفياتنا، أدركت أنني الوحيد حديث العهد تمامًا.

---

(٣٤) Proctoid اسم مستعار لروبوت P&G الملتزم بقواعدها.

ثم حان وقت الرئيس للحديث إلينا. كان أنيقاً، حسن المظهر، في أواخر أربعينياته، ذا شعر أسود طويل غزير و متموج.

استهلّ بقوله: «ستلاحظون أن الجميع في هذه الغرفة حديثو التخرج في قمة كليات الأعمال. هؤلاء هم جميع من نُعيّنهم. لدينا ترقيات بنسبة ١٠٠٪ في داخل سياسة العمل. لا نُعيّن ذوي سنتين أو خمس سنوات أو عشر سنوات من الخبرة. نحن لا نُعيّن سوى عديمي الخبرة. نريدكم أن تتجحوا هنا. في الواقع، نحن بحاجة إلى أن تكونوا ناجحين. لو أخفقتم، فهذا معناه وجود عيب في نظام ترقيتنا. إذن فيما يلي الطريقة التي نعمل بها. سيترقى نصفكم إلى المستوى التالي خلال سنتين إلى ثلاث سنوات. نصف أولئك سيمضون إلى المستوى التالي له. ونصف أولئك سيذهبون إلى المستوى التالي. وهكذا دواليك. لقد بدأت منذ عشرين عاماً على نفس المقعد الذي تجلسون عليه الآن».

أثارَ الرجل الإعجاب. رغبتنا جميعاً في أن نصبح مثله. بدا واضحاً أننا أحداث مستجدون قابلون للتشكيل. بدا واضحاً أنها فرصة تشارلي بكت الحقيقية. أما غير الواضح فهو أنني كنت على وشك ارتكاب خطأ فاحش.

\*\*\*

بمجرد إنهائي لجميع الاجتماعات التمهيدية وورش عمل كتابة البريد الإلكتروني، بدأت أخيراً في تحديد اتجاهي.

ورغم أنه غير مذكور على بطاقة العمل الخاصة بي، فإن لقبني الوظيفي هو مدير مساعد للعلامتين التجاريتين لمستحضرات تجميل

كفّر جيرل وماكس فاكثور. اضطلعت بمسؤولية العلامة التجارية ماكس فاكثور بأكملها، والتي كانت ضئيلة نوعًا، وفئة مستحضرات كفّر جيرل العملاقة للعيون والشفاه.

مستحضرات العيون والشفاه!

يبدو ذلك كما لو أنني جزار من الدرجة الثالثة في القسم غير المتحضر من المدينة.

إذن ما الذي يفعله المدير المساعد للعلامة التجارية؟ حسنًا، لقد كنت رئيس العلامة التجارية. توجب عليّ اتخاذ قرار أين سنعلن، وقدر ما سننقله على الإعلان، وقدر تكلفة كل مُنتج، ومتى نقدم مُنتجًا جديدًا، ومتى نسحب مُنتجًا.

كيف افترض في أداء ذلك؟

عبر استخراج البيانات من مصادر مختلفة هائلة، وتسجيلها في جداول بيانات الإكسل العملاقة، ثم إنشاء الرسومات البيانية والتخطيطية التي ينتهي بها المطاف كنقاط مُشار قبلها بأسهم في وثائق شركة P&G الشهيرة، المعروفة بوثائق ريكو ذات الصفحة الواحدة<sup>(٣٥)</sup>.

ربما رغبت في التوصية بالتخلي عن جميع إعلاناتنا المطبوعة لصالح مزيد من الإعلانات الإلكترونية. قضيت أسبوعين للعثور على كل بيانات المبيعات التاريخية مخططةً مقابل كل الحملات الإعلانية

---

(٣٥) Reco Documents هي امتداد لملفات برنامج Evernote لتسجيل وتدوين الملاحظات والبيانات.

المطبوعة والإلكترونية، لتكوين استقراءات إحصائية لإثبات أن كل دولار منفق في الإعلانات الإلكترونية نتجت عنه ثلاثة دولارات في المبيعات، مقابل أن كل دولار منفق في الإعلانات المطبوعة نتج عنه دولاران في المبيعات. وبعد ذلك سجلت كل نتائجي في وثيقة ريكو من صفحة واحدة، وقضيت أسبوعين آخرين في عرضها بالاجتماعات إلى أن حصلت على الإقرار بموافقة كل المديرين الكبار عليها.

مكثت في العمل حتى العاشرة مساءً لإنجاز كل ذلك. أجريت الاستطلاع، بالضبط مثل قاتل مأجور. زرت الصيدلية المجاورة مع بن، زميلي في العمل، ودَوَّنتُ خفيةً أسعار كل المنتجات على الرفوف، ثم عدت وكتبتها في جداول بيانات الإكسل.

قال بن: «عليك فعل ذلك لكل بائع تجزئة على حدة عبر البلاد».

- «كم سيستغرق ذلك؟».

قال: «ربما أسبوعان، لو فعلت ذلك كل ليلة. ربما يجب عليك القيادة لمسافة بعيدة أو الاتصال بأناس في مدن مختلفة. عليك أيضًا استخراج جميع التكاليف والتكاليف التاريخية لكل سلعة على حدة من هذا النظام العتيق للبيانات، وهو في الواقع مُربك وكثيرًا ما لا يتضمن كل البيانات التي تحتاج إليها».

اعتقدت أن التسويق وظيفة بالباور بوينت.

رسوم جرافيك وصور وأفكار.

لكنه كان وظيفة بالإكسل.

تجميع البيانات، وكتابة الصيغ، وتحليل الأرقام.

وقبل انقضاء وقت طويل من شغلي للوظيفة، أصابَ الحَوَل عيني من التحديق إلى الشاشة طوال اليوم. لم أستطع استخراج البيانات بشكل سليم قط. أخفقت في العثور على الأخطاء في جداول بيانات الإكسل ذات الخمسمائة صف. تكدست الطلبات في صندوق البريد بثلاثة أضعاف سرعة مقدرتي على الرد عليها. الأمر الذي تركني في حالة دائمة من القلق والعجز.

اشتدَّ حديثي الذاتي السلبي. تعلق الأمر كله بي. إذ بدأت كل جملة بقول «أخفق»، «لست قادرًا على» أو «لا أستطيع». إننا لا نلاحظ كيف تجيء بشكل طبيعي مثل تلك اللحظات التي توجه الطعنات ذاتيًا حينما نبدأ في الانحدار.

لم يمر وقت طويل قبلما تفاقمت الأمور.

مضيت إلى اجتماع مع توني، مدير مديرتي، حيث اختبرني في بعض عناصر الإطلاق الوشيك لأحمر شفاه كَفَّر جيرل الدائم الذي شعرت بالتشويش حياله.

وبَّختني ستايسي بعد الاجتماع. حدّرتني قائلة:

- «أتوقع أنك تعرف كل أرقامك!».

- «لكن هناك ألفًا وخمسمائة عنصر وليست لدي فكرة عما

سيسألني عنه. إنها أكبر من حفظها عن ظهر قلب».

حدّجتني بنظرة غاضبة. بدأت في العمل في الأمسيات وعطلات

نهاية الأسبوع. شعرت بأن المشكلة فيّ. من الواضح أنني لم أعمل بالجدية الكافية. هذا هو المُعادِل لأن تضرب بذراعيك وساقيك لتسبح أسرع في حمام السباحة.

حينما مضيت للعمل في عطلات نهاية الأسبوع، اندهشت لاكتشاف أن ساحة انتظار المقر مليئة بالسيارات الرياضية في حين أننا نحلل جداول بيانات الإكسل في الطابق الأعلى محاولين التوصل إلى مكان الإعلان عن مزيل العرق الجديد، أو ما إذا توجب علينا إيقاف ورق التواليت ذي الطبقة الواحدة لصالح ذي الثلاث طبقات.

بدت كأنها مشكلة وقت.

بدت كأنها مشكلة فيّ.

وبالنسبة إلى من شعروا بذلك من قبل، فأنتم تعرفون أن هناك إحساسًا عميقًا بالقلق حينما تذهبون للعمل شاعرين ببساطة بأنكم غير ماهرين في وظيفتكم. ذلك هو الجزء الذي كثيرًا ما يفوتنا عندما نرى الناس الذين لا ينجزون قسطهم من العمل. تفوتنا حقيقة أن ذلك لا يروقهم أيضًا.

فلا أحد يستيقظ راغبًا في أن يكون فظيعةً في وظيفته.

إنه شعور مريع حينما تكون سيئًا وتعرف ذلك.

يختلف ذلك عن الشعور بأنك مستجد وتتعلم. يختلف ذلك عن الشعور بأنك لا تتلقى معاملة على نحو منصف أو أن النظام يتعمد خلق المشكلات معك.

ما أتحدث عنه هو سَيْرُكَ إلى مكان عملك صباح يوم الاثنين شاعرًا  
بأنك فاشل. تشعر بأن الأمر الدقيق المُفْتَرَض عليك فعله هو شيء  
ترغب بشدة في أن تقدِرَ على فعله وتستغل أي شيء لأدائه جيدًا، ولكن  
الأمر يبدو بالضبط كأنك لن تبلغ ذلك أبدًا.

نحن نحشو أذهاننا برسائل مُلهمة لتحث إيانا على أن: «افعلها  
فحسب!» أو «اتبع قلبك!»، ولذلك عندما لا يمكننا فعل شيء أو نفر  
بأننا لسنا ماهرين في شيء، نشعر أننا عالقون. لو توقفنا، فتلك مشكلة  
«افعلها فحسب! لا تستسلم!»، ولو ثابرتنا معها، فتلك مشكلة أيضًا  
«اتبع قلبك! افعل ما تحبه!».

ونتيجة لذلك، يمكن فعليًا لصناعة المساعدة الذاتية أن تكون سامة  
نوعًا ما وتوفر قدرًا مدهشًا من النصائح المتناقضة. لا تجدنا التناقضات  
نفعًا عندما نعاني من شعور هان سولو المُجمّد في لوح من الكربون<sup>(٣٦)</sup>.  
أذرع مرفوعة، وفم فاغر، وحواجب يعتربها الألم.

عاجزون عن الحركة تمامًا.

بدأت في الصرير على أسناني، والتقلب من الأرق ليلاً، والسير  
بشعور الهلع في أحشائي.

شرعت ذهنيًا في توزيع أدوار مسرحية دعوتها «موت عامل

---

(٣٦) هذه الإشارة لشخصية هان سولو في سلسلة أفلام «حرب النجوم» التي ابتكرها جورج  
لوكاس. أدى هاريسن فورد دور هذه الشخصية لأول مرة عام ١٩٧٧. فبعد خيانة لاندو  
كالريسيان في «الإمبراطورية تضرب من جديد»، اختير هان سولو بعد تسليمه مع بقية الأبطال  
لدى دارث فيدر لإجراء اختبار بتجميده حيًا في لوح من الكربون.

بمقصورة». قدمت نفسي في دور البطولة في مركز خشبة المسرح،  
محددًا إلى الجمهور بعينين فاغرتين بينما يرتفع الستار المخملي.  
وإذا بإضاءة المسرح قد بدأت في السطوع.  
على عينيّ. على وجهي. على إخفاقي.

## مَن الأشدَّ إخفاقاً؟

وما الذي بإمكاننا فعله حيال ذلك؟

أجرى ماريسن موالي، الباحث في علم النفس بجامعة مزوزو<sup>(٣٧)</sup> في مالابوي<sup>(٣٨)</sup>، دراسةً بحثت الأسباب المُعتقَدة للإخفاق بين المراهقين المتأخرين والمتفوقين.

ومثل عديد من الدراسات المفيدة فقد أثبتت ما ارتابَ فيه معظمنا بالفعل: أن الجميع يخفقون. ونحن نعلم ذلك. ولكن ماذا يحدث حينما يخفق المتفوقون؟ إنك خمنتها. إنهم أشدَّ إخفاقاً، أشدَّ للغاية، أكثر مما يخفق المتأخرون.

إنهم يفكرون: «إنها غلطتي. لقد أخفقت رغم أنني حاولت بجدِّ حقاً، لم أكنُ ماهراً بما فيه الكفاية»، أو «لقد أخفقت لأن المشكلة تكمن فيَّ».

ماذا عن المتأخرين؟ إنهم كثيراً ما يلقون اللوم على سوء الحظ أو

---

(٣٧) إحدى الجامعات الرئيسة بجمهورية مالابوي، وقد تأسست عام ١٩٩٧ وتقع في مدينة مزوزو.  
(٣٨) جمهورية مالابوي هي بلد حبيس بجنوب شرق إفريقيا، عُرِفَتْ سابقاً باسم نياسلاند، وعاصمتها ليلونجوي، خضعت للاحتلال البريطاني حتى استقلالها عام ١٩٦٤.

صعوبة المهمة لأجل إخفقاتهم. ومن المؤكد أنهم ربما يتدمرون أكثر، ولكنهم أيضًا أكثر احتمالية لأن يُقَرَّوا بصدقٍ حينما لا يسمح لهم النظام بالنجاح. إنهم أكثر تساهلاً مع أنفسهم. يعترفون أن عوامل خارجة عن نطاق تحكّمهم ربما أثّرت على النتيجة.

وإذ تتصاعد المخاطر باستمرار، وإذ ترتفع المعايير بلا حدود، بل وإذ يشتد تفاقم الأداء، فهناك مخاطرة حقيقية بأن كثيرين منا سيوجدون في فئة المتفوقين القساة على ذواتهم.

ربما أنت كذلك بالفعل؟ أعلم أنني كذلك.

إذن ماذا بإمكاننا أن نفعل حيال ذلك؟

أمر واحد بإمكاننا فعله وهو أننا نستطيع الحديث عن ذلك أكثر؛ المشاركة بإخفقاتنا، وطلب المساعدة، وإزالة بريق الكمال عنا تمامًا. لمَ؟ ما الذي سيُحدِثُه ذلك؟

نُشِرتْ ورقة عمل لكارين هوانج، وأليسُن وود بروكس، وريان دبليو بيول ولورا هوانج بكلية هارفارد للأعمال بعنوان «تخفيف الغيرة الخبيثة: لمَ يجب على الناجحين كشف إخفقاتهم؟».

اكتشفت دراستهم أن مناقشة الإخفقات تساعد على إكسابنا السجايا الإنسانية. وهي تفعل ذلك بكل تأكيد.

فعندما أخبرك: «أنا أفسدت الأمر يا صديقي»، فإني أبدو طبيعيًا وواقعيًا ومتجاوبًا. ماذا يحدث بعد ذلك؟

تتحسن العلاقات ما بين الأشخاص عندما نتفهم أحاسيس بعضنا

عند الإخفاق. وهل تعرف ماذا يحدث أيضاً؟ وهذا هو الجزء المرح:  
تزايد مستويات «الغيرة الحميدة» فعلياً لدى الآخرين.

ما الغيرة الحميدة؟

إنها نوع طيب من الغيرة. نقيض الغيرة الخبيثة. في الواقع فإن الغيرة الحميدة تحفز الآخرين، وتسمح لهم بأن يرونك نموذجاً يُحتذى به. الغيرة الحميدة مُعدية بشكل مفيد. فهي تحفز الآخرين لتحسين أدائهم. إذن حينما تُفسد الأمور في المرة التالية وترغب في إخفاء ذلك، تذكّر أنك لا تُسدي أي نفع للآخرين بتلك الطريقة. إذن شارك، اعترف بغلطتك، أشرك الآخرين، فعندئذ سيتفهم الآخرون أحاسيسك ويواصلون النضج.

## تعتقد أنك غير متوافق مع أنك كذلك

ماذا حدث في شركة P&G؟

ماذا جرى حقاً في أثناء هذا اللولب؟

القضية هي أنني أخذت أخبر نفسي بأن الأمر كله متعلق بي.

أخذت أدائي ونتائجي ومعلوماتي الراجعة وأعدت عرضها على شاشة ذهني السينمائية مع عبارات ضخمة قبيحة من قبيل «أنا أخفق في وظيفتي» و«أنا أخذل رؤسائي» و«أنا أبدد أموال الشركة».

أتدكر الدراسة عن المتفوقين؟

أخذت أوجّه اللوم لنفسي على كل شيء. ظللت أخبر نفسي بأن الأمر كله متعلق بي.

المشكلة هي أنه عندما نُنشئ مثل تلك الإسقاطات المؤذية للنفس فإننا نصدقها.

أذهاننا جد حادة لدرجة أنها تستطيع تحطيمنا.

ولإظهار قدر خطورة ذلك، دعنا نلقي نظرة على دراسة تعود إلى

عام ٢٠١٣ بعنوان «بديئات للغاية بما لا يتناسب للمرور من الباب»،  
أجراها آنوك كايزر وفريق من الباحثين بجامعة أوترخت في هولندا.

راقب الباحثون نساءً مصابات بفقدان الشهية<sup>(٣٩)</sup> وأخريات غير  
مصابات بفقدان الشهية وهن يَجْتَزْنَ عبر مداخل أبواب، في حين طلبوا  
منهن أداء مهمة بسيطة شتتهن ذهنيًا عن إيلاء الاهتمام إلى أجسادهن.

ماذا حدث؟

استدارت المصابات بفقدان الشهية وحشرن أنفسهن عبر مداخل  
الأبواب أكثر للغاية مما فعلت مجموعة غير المصابات بفقدان الشهية. رغم  
أنه توفّر لهن متسع للاجتياز، لكنهن اعتقدن أنهن أكثر بدانة من أن يتناسبن.

هل أقول إنك مصاب بفقدان الشهية؟ هل أقول إنك مصاب  
باضطراب في تناول الطعام؟ هل أقول إنك مصاب بمرض عقلي؟ كلا،  
وعلى الإطلاق، لا شيء من ذلك. إذن ما الذي أقوله؟

ربما تُعرض صورتك عن نفسك إلى الخارج في أفعالك بطرق من المحتمل  
أنها عديمة المعنى.

ولا سيما لو أنك قاسٍ على نفسك مثلي.

تُرى أي مداخل تحاول أن تحشّر نفسك عبرها الآن حيث... أنت  
تعرف؟

---

(٣٩) Anorexia أو فقدان الشهية العصابي، هو اضطراب غذائي يتعرض فيه المريض لفقدان  
الوزن على نحو غير طبيعي والخوف المفرط من زيادة الوزن والإدراك المشوه لوزن الجسم،  
وبالتالي يولي المصابون به اهتمامًا كبيرًا إلى التحكم في وزنهم وشكل أجسامهم عن طريق  
بذل جهود كبيرة تتعارض بدرجة كبيرة مع حياتهم.

إنك تتوافق بالضبط على خير ما يرام. على الأرجح أن المشكلة لا تكمن فيك.

وماذا عن بيئتنا العصرية؟

أتراها تساعدنا في الحيلولة دون عزل أنفسنا عن التحديات التي نجابهها؟ أتراها تجعلنا نصدق أنها غلطتنا بالكامل؟  
أجل وبكل تأكيد.

نعيش في عالم تتزايد فيه الضغوط علينا. يوجد غلاف سلوفان رأسمالي على كل شيء للتأكد من أنه أنسب وأسهل وأكثر إنتاجية. ولذا ففي بعض الأحيان يتراكم الضغط عاليًا على جميعنا.

انظر، لم يقل لي أي أحد بشركة P&G قَط: «سيستغرق هذا بعض الوقت يا نيل» أو «من الطبيعي أن تشعر أنك لا تعرف أي شيء لمدة ستة شهور» أو «دعنا نزيل بعض الإخفاقات من نظامك لكي تتمكن من تعلم كيفية فعله».

على الإطلاق، فلم يوجد أحد بذلك التراخي. لا يملكون الإمكانية! لم تُعد في عالمنا مساحة للتراخي. لم يُعد لدينا متسع للتخلي بطول الأناة معك، لكي ندربك على مهل، ولكي نسمح لك بارتكاب إخفاقات صغيرة والتعلم منها. نركض سباقاتنا بسرعة جدًا لدرجة أننا بحاجة إلى تسليم المسؤولية إلى مؤدين متميزين فائقي التدريب في اليوم الأول في كل مرة! والآن فإن هذا لا يعني أن رؤسائي بشركة P&G اتسموا بالفظاظة. لم يكونوا كذلك إطلاقًا. وجهة نظري هي أنهم غالوا في توقعاتهم واحتاجوا

مني إلى تقديم المساعدة. وبسرعة! تزايدت الضغوط عليهم أيضًا.  
ولا عجب أنه جد درس قاسٍ لتَعَلَّم أننا بخير تمامًا بينما ننحدر.  
وربما أن الأمر لا يتعلق بنا فحسب. لا يتعلق الأمر بنا بالمرة.  
لِمَ من الصعب تعلمه؟ لأنه لا يوجد أحد آخر يخبرنا بذلك! لا  
الرسائل الإلكترونية، ولا العالم الذي نعيش فيه، ولا رؤسائنا في العمل.  
فمن ثم نعتقد على الدوام أن الأمر بأكمله يتعلق بنا. عندما ننحدر فإننا  
نغمد حد السكين في أحشائنا ونُلْفُها.

ماذا ترانا نفعل بأنفسنا؟

أكدت دراسة منشورة في دورية سيكولوجيكال بولتين<sup>(٤٠)</sup> عام  
٢٠١٦ أن: «نشدان الكمال يتزايد مع مرور الوقت».

وفي هذه الدراسة زعمَ الباحثان توماس كوران من جامعة باث<sup>(٤١)</sup>  
وأندرو بي هيل من جامعة يورك ساينت جون<sup>(٤٢)</sup>: «أن الأجيال الحديثة  
من الشباب تدرك أن الآخرين يطالبونهم أكثر، وأنهم يطالبون الآخرين  
أكثر، وأنهم يطالبون أنفسهم أكثر».  
إننا نرغب جدًّا في الكمال.

مما يجعل إخفاقاتنا توجع أكثر.

---

(٤٠) Psychological Bulletin دورية أكاديمية متخصصة في علم النفس تنشرها الجمعية  
الأمريكية لعلم النفس منذ العام ١٩٠٤ وهي تقدم مقالات متخصصة بحثية وتقييمية وتفسيرية  
في قضايا علم النفس وتُراجع من الأقران.

(٤١) جامعة بحثية عامة في باث بسومرست في بريطانيا وقد تأسست عام ١٨٨٦.

(٤٢) جامعة عامة في يورك ببريطانيا تأسست عام ١٨٤١.

## لا تُغالِ، لا تُهَوِّل، لا تُضخِّم

في غضون بضعة شهور بشركة P&G، وُضِعْتُ على خطة تحسين الأداء، والمعروفة أيضًا باختصار PIP<sup>(٤٣)</sup>. إنها وثيقة معقدة، تنص بشكل أساسي على: «أنا نرغب في فصلك ولكننا نفتقر إلى قدر كافٍ من مخالفات السجل الوظيفي، ولذا دعنا ننشئ أحدها معاً!».

تجاوبت بشكل رديء لوضعي على خطة تحسين الأداء. غضبت وانفعلت وأخذت أزوم. تصرفت بطرق تستدعي مني الندم، مثل الحديث بالسوء عن مديرتي، والاقتراب الجاف في مبادلات البريد الإلكتروني، وتبادل سيناريوهات دراماتيكية عن المغادرة عبر الماسنجر الفوري مع الأصدقاء.

أشارت عليّ صديقتي جوي: «اقلب خزان الملفات بقديمك. اقفأ أصيص نباتات أي أحد من النافذة الزجاجية».

أفهم الآن أن غضبي نشأ عن خيبة أمني العميقة في نفسي.  
كان ذلك هو الانفعال الأصلي.

---

.Performance Improvement Plan (٤٣)

اعتقدت أنني أخفقت. ولم يُرُق لي الإخفاق. ولذلك انقضت منفعلًا. ألقيت اللوم على الآخرين. وذلك ما سهَّل مهمة لولب انحداري لأسفل، لأنه علاوة على إنتاجي لحاصلات واهية، فقد أصبحت الآن أسبب إزعاجًا بالغًا يجب التعامل معه.

يجب علينا أن نتذكر أن زميل العمل «الغاضب وامتدني الأداء» قد بدأ كمتدني الأداء فحسب... ولم يمد له أحديد المساعدة.

أتذكر جلوسي في قاعة اجتماعات شركة أخرى بعد سنوات عديدة من مغادرتي لشركة P&G.

تفحصت مجموعة من الموظفين التنفيذيين الأرقام الشهرية المتواضعة لمدير متدني المستوى. وبعد نهاية التحقيق الملتهب ومغادرة المدير متدني الأداء وهو على وشك البكاء، قال الرئيس التنفيذي من زاوية الغرفة شيئًا لن أنساه أبدًا. هزَّ رأسه قليلًا باستنكار، ولكن ليس نحو المدير متدني الأداء، وإنما نحو فريقه التنفيذي الذي للتو قد أفحم الرجل بالنقد اللاذع. هدأت الغرفة وقال مجرد جملتين متعمقتين: «إنه ليس بحاجة إلى معرفة أنه يؤدي الأمر بشكل خاطئ. إنه بحاجة إلى معرفة كيف يؤديه بشكل صحيح».

وذلك هو أصل الأمر.

أما في شركة P&G فقد تفاقمت الأمور سوءًا. استخدمت منافع الشركة لكي أزوِّد بواقِي للقم إذ اعتراني القلق، لأنني بدأت في الصرير على أسناني في أثناء النوم. ظللت أعمل في الأمسيات وعطلات نهاية

الأسبوع راجياً أن تبرق في ذهني فكرة أو أن أصبح فجأةً بارعاً في تحليل الأرقام ومجاراة البريد الإلكتروني.

بعثت مديرتي بريداً إلكترونيّاً برأس موضوع يقول: «مرحباً نيل - طلب سريع في خمس دقائق! - مطلوب الإجابة»، وبعدها صرفتُ ثلاثة أيام مُحاولاً التقدم بتحليل للرد على طلبها والمراقبة بينما توثق هي أدائي في خطة تحسين الأداء.

- «استغرقتُ ثلاثة أيام لأداء طلب في خمس دقائق».

اكتفني الضياع لقدرداءتي في كل شيء وبدأت ذهنيّاً في الاستقراء من تلك الأوجاع. شعرت كما لو أن أعضاء فريقتي ورؤسائي في الشركة يتفرسون فيّ بعيون مليئة بالدموع وخيبة الأمل، مراقبين وظيفتي الباهظة الخيالية وهي تتردى وتنفجر إلى كرات هائلة من اللهب.

أخبرت نفسي لو أن الجميع عرفوا بأني خائب في هذه الوظيفة، فحينئذ لن يعود التسويق خياراً وظيفياً بالنسبة إليّ. قد يتصل رب عملي المحتمل التالي برؤسائي في شركة P&G الذين قد يخبرونه بأني أخفقتُ. وأخبرت نفسي بأنه ما دام التسويق كان أفضل درجاتي في الكلية فلا شيء آخر وارد حتى كخيار. أخبرت نفسي بأنه ليس في إمكاني التعامل مع وظيفة مكتتبية أخرى، ولو أنني غادرت وظيفتي المكتتبية فإني أغانر أيضاً مكاناً للقاء زوجتي المستقبلية، لأن المكاتب هي أماكن عامرة بالشابات المتعلمات المهنيات الأخريات.

ستعوزني الزمالة. لن يوجد أناس يشبهونني. في أي مكان. نقطة نهاية السطر.

تصورت نفسي في سن الخامسة والخمسين، أُلْمَع شعري الأسود للوراء، أبيع أجهزة مسجل الفيديو المعاد تجديدها في معرض تجاري بكليفلاند<sup>(٤٤)</sup>، بينما أتودد إلى مندوبات المبيعات المرتبكات في بار الفندق قبل الافتراق والاستمناء على نحو مثير للشفقة بمفردتي تمامًا فوق ملاءات بيضاء غير مرتبة، محاطًا ببقايا ساندويتشات الكلوب<sup>(٤٥)</sup> والبطاطس المقلية الباردتين في صواني خدمة الغرف المعدنية أمام تلفزيون قديم يعيد عرض مسلسل ALF<sup>(٤٦)</sup>.

عندما لا تسير الأمور على هوانا، فإننا نغالي في حجم مشكلاتنا؛ نُهَوِّلُهَا، نتصرف كمنكوبين، نرى الباب كأنه أصغر من أن نتوافق معه، نشعر كأن أعين الجميع مركزة على عدم لياقتنا، نقرر أن الكابوس لن يزداد إلا تفاقمًا.

ولكن ماذا لو أننا على خطأ؟

---

(٤٤) Cleveland حاضرة مقاطعة كاياهوجا في ولاية أوهايو الأمريكية.

(٤٥) Club sandwiches ساندويتشات سريعة التحضير مكونة من عدة طبقات من التوست وحشوات مختلفة.

(٤٦) ALF هو اختصار Alien Life Form وهو مسلسل ستكوم أمريكي كان يُعرض على قناة NBC من سبتمبر ١٩٨٦ حتى مارس ١٩٩٠، كما أن ALF هو اسم الشخصية الرئيسة بالمسلسل.

## تأثير الأضواء

عودةً إلى عام ٢٠٠٠، شقَّ مصطلح غريب طريقه إلى عالم علم النفس عن طريق دورية كَرنِت دابر كَشْنز إن سيكولوجيكال ساينس (٤٧). اشتقَّ عالما النفس توماس جيلوفيتش وكنث سافيتسكي مصطلح «تأثير الأضواء».

### ما تأثير الأضواء؟

هو شعور بأننا ملحوظون، مُراقَّبون، مرصودون، والأهم من ذلك أننا نُقيَّم بأكبر من قدرنا حقًا. ولأننا محور عوالمنا الخاصة بنا، فإننا نعتقد أننا محور عوالم الآخرين أيضًا.

في جامعة كورنل كَوَّ جيلوفيتش فريقًا مع چوستين كروجر من جامعة إلينوي في أوربانا وشامبين، وفيكتوريا مدك من جامعة نورثوسترن، لتفحص تأثير الأضواء بتعمق. تناولوا مجموعة من طلاب جامعة كورنل وطلبوا منهم تقييم قدراتهم في أعين الآخرين في ثلاثة

---

(٤٧) Current Directions In Psychological Science دورية علمية متخصصة في علم النفس

يراجعها الأقران وتشرها جمعية العلوم النفسية منذ العام ١٩٩٢.

مجالات: المظهر الجسدي، والإنجاز الرياضي، وقدر إجادتهم في لعب لعبة فيديو.

خَمَّن ماذا حدث. بالغ المشاركون باستمرار في تقدير إلى أي مدى ينتبه المراقبون إلى نقاط قوتهم وضعفهم.

أتراها كانت صفقة رابحة؟ أجل!

قال الباحثون إنه بإمكان الخوف من الحُكم أن يسهم في القلق الاجتماعي والحسرات الممضية. إذن لو اعتقدنا أن الإضاءة مسيطرة دائماً علينا، ولكنها ليست كذلك، فما الدرس المستفاد؟

إنه بسيط.

حوّل الإضاءة.

تذكّر أنك واقع تحت اعتقاد أن الإضاءة تسطع عليك بينما كل الجماهير التي تكتنفها العتمة تُحقد إليك وتراقبك وتنتظرك.

ولكنها ليست كذلك.

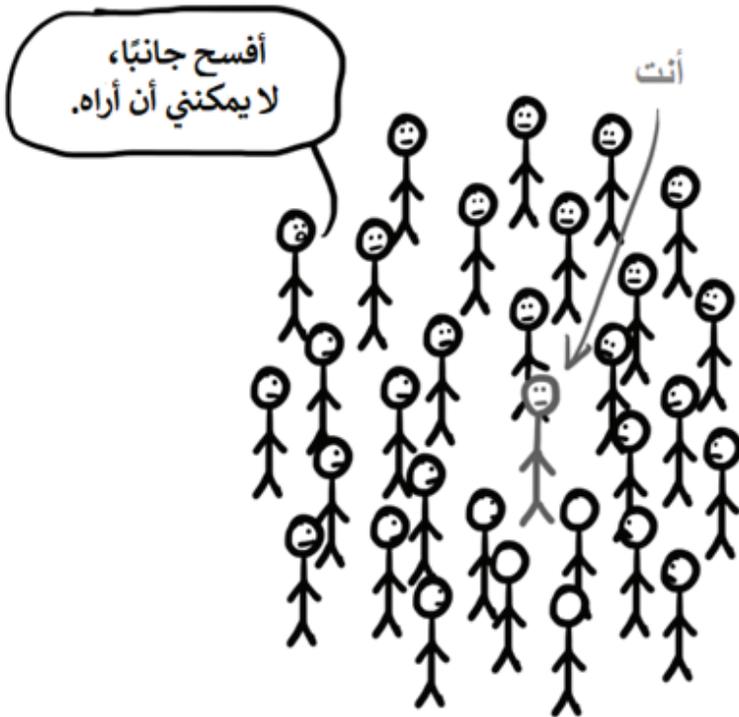
إذن كيف يمكنك أن تُحوّل الإضاءة بعيداً عن البؤرة على نفسك؟

يكتب تيم أوربان المدونة الجماهيرية بشكل لا يُصدّق Wait But Why، وأحد أكثر منشوراته مشاركةً هو «ترويض الماموث: لِمَ يجب عليك الكف عن الاهتمام بما يعتقد الآخرون؟».

المنشور بمفرده جدير بالقراءة، لكنه يضيف إليه أيضاً رسمتي كاريكاتير قرب الختام أضحكناني مقهقهاً اعترافاً بما نتحدث عنه هنا. يُظهِر الكاريكاتير الأول كيفية اعتقادنا لماهية الأمور.

يُيَسِّرُكَ كَشْخَصٍ عَلَى هَيْئَةِ عَصَاةٍ مُحَاطًا بِجَمْعٍ غَفِيرٍ مِنَ الدَّهْمَاءِ  
يَحْدِقُونَ جَمِيعًا إِلَيْكَ. هَذِهِ هِيَ الْكَيْفِيَّةُ الَّتِي نَعْتَقِدُهَا عَنْ مَا هِيَ الْأُمُورُ!  
إِنَّهُ تَأْثِيرُ الْأَضْوَاءِ.

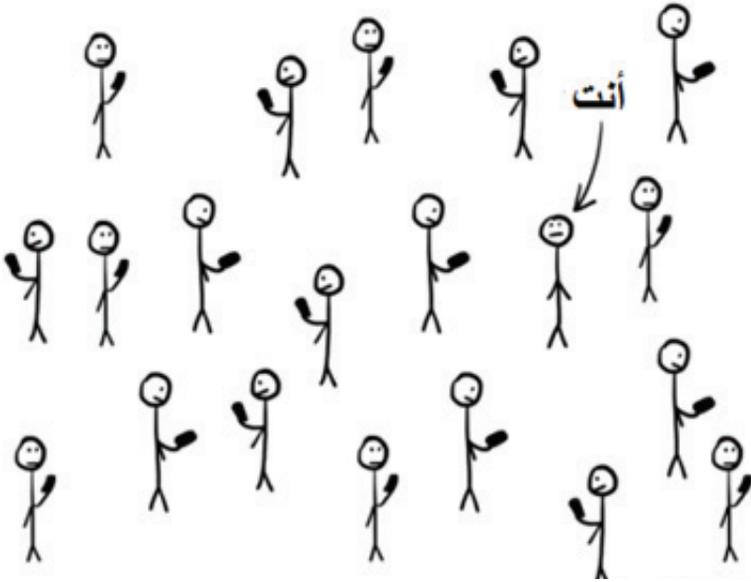
يقول التعليق: «الجميع يتحدثون عني وعن حياتي، وفكّر فقط  
في قدر ما سيتحدث عنه الجميع لو أنني أدت هذا الأمر الغريب أو  
المحفوف بالمخاطر».



يُظهِر الكاريكاتير الثاني كيف تجري الأمور في الواقع.

كيف تبدو الأمور في الواقع؟

مثل ذلك:



يقول التعليق أسفل الكاريكاتير الثاني: «في الواقع لا أحد يأبه بما تفعله بذلك القدر. الناس مستغرقون في ذواتهم لدرجة كبيرة».

نحن نعتقد أن الإضاعة مسلطة علينا.

ولكنها غير موجودة.

عندما نخفق، فإننا نعتقد أن كل الأعين مركزة علينا. نعتقد أن الأمر

كله يتعلق بنا!

يعني الإخفاق في وظيفة أننا نتعرض علناً للإذلال والنوم مع صينية

ساندويتشات الكلوب أو العيش في صندوق من الكرتون في الشارع. يعني انفصال عاطفي أليم أنه لم يعد هناك مزيد من العلاقات بعد. يعني رفض طلب تقدم لكليّة أنه من الواضح أنك شخص أحمق على وشك أن تعلق حياته في عالم الألم المضني ذي الحد الأدنى للأجور.

نتناول الخيوط الصغيرة للمحنة ونستكملها إلى مشكلات جسيمة، إلى جانب أن هوياتنا بأكملها تصبح محفوفة بالمخاطرة على الدوام.

كلما نكون أصغر، فإننا نفرط في فعل ذلك إذ لدينا خبرة قليلة لتساعدنا على فهم أنه عادةً ما تنجح الأمور في الختام. ما إن تجتاز انفصلاً عاطفياً قاسياً، فإنك تصبح أفضل قليلاً مع الانفصال التالي. ما إن تجتاز ثلاثة، فإنك تصبح أفضل كثيراً. ما إن تخفق في وظيفة، فإنك تصبح أقوى قليلاً في المرة التالية.

ولكن ذلك الإخفاق الأول فظيع حقاً.

## كيف تُحوّل الإضاعة؟

تركت شركة بروكتور آند جامبل.

فعلت ذلك في محاولة لحفظ ماء وجهي.

فإذ استمرّت خطة تحسين الأداء الخاصة بي في الاكتمال، علمت أنني على وشك الطرد خلال أسابيع قليلة. لكنني لم أتمكن من التعامل عاطفياً مع فكرة أنني سأفصل. فمن ثمّ قدّمتُ للشركة ما اعتقدت أنني أردته... ورحلتُ.

بعد اجتياز كل اختبارات التعيين الملتهبة وإحراز الراتب الضخم والسماح لثقتي بنفسي أن تُحلّقَ عاليًا، غادرت وظيفة أحلامي في الشركة ذات النجومية. ودعّتُ راتبي الكبير، وجلسات التدليك، والعمل مع أناس من نفس سني، والهوية التشاركية الأنيقة. ألقيتها كلها وشعرت بالغيثان والفضاعة وخيبة الأمل والارتباك والخجل من نفسي.

فكما قلتُ: حقًا إن ذلك الإخفاق الأول يُلحِقُ الأذى.

لم أفهم ذلك حينها ولم أفهم لما لا يقل عن عشر سنوات أن ذلك الإخفاق بشركة P&G قد أعانني على أن أصبح أكثر ارتياحًا مع حالة

الانزعاج. أعاني على اكتشاف الشعور بالأداء بشكل سيئ وتعلم مراقبته، وتفاديه، وأن يكون إلى جوارى وليس بداخلي إلى الأبد.

كيف نُحوّل الإضاءة؟

علينا أن نعي ونتذكر أننا نسارع إلى غرس الفكرة بداخلنا، وأن نجلد أنفسنا، وأن نغمد الخنجر في أحشائنا مباشرة، وأن نترك الإضاءة تسطع براقاً في أعيننا. ولكن جزءاً كبيراً من المرونة، ومن تذكّر أننا بارعون حقاً، يكمن في أداء هذا الانفصال الذهني الحاسم.

- «تريث». أعتقد أن هذا الإخفاق يتعلق بي بالكامل. أوجّه الإضاءة على نفسي. أتلقى اللوم كله هنا».

توقف. انفصل. تذكّر:

في الواقع، إنه من محبة الأنا اعتقاد أن الأمر كله يتعلق بك.

وجّه لهذا الموضوع في ذهنك على هذا النحو. لِمَ؟ لأنه حقيقي.

ضع في اعتبارك عدد العوامل الأخرى المتضمنة. ضع في اعتبارك عدد العوامل الأخرى البعيدة تماماً عن إطار تحكّمك.

أتراك اصطدمت بطلب الالتحاق بالكلية الذي عوّلت عليه؟

من المؤكد أنه في مقدورك إلقاء اللوم كله على ذاتك. أن تعمي

نفسك بالإضاءة!

أو بإمكانك تذكّر أن الكلية لديها كثير من المتقدمين الممتازين، وأرقام، وأنصبة، وأسيرة. لديها مستشارون للالتحاق، الذين هم بشر، الذين ربما يعانون من أيام عصبية أو انحيازات لا واعية أو ربما يعرفون

أكثر منك عما إذا كنت مؤهلاً جيداً حقاً أم لا.

من محبة الأنا والغطرسة والغرور أن تعتقد أن الأمر كله يتعلق بك.

حوّل تلك الإضاءة بعيداً عن نفسك من خلال تذكر أن الأمر لا

يتعلق بك دائماً، وأنه من الغطرسة أن تعتقد ذلك على الدوام.

إذن ماذا تفعل؟

راقبهُ. اعمل معه.

ضعه إلى جوارك، وليس بداخلك.

الأمر لا يتعلق بك. الأمر لا يتعلق بك. الأمر لا يتعلق بك. يتوجب

عليك تحويل تلك الإضاءة.

لِمَ؟

لأنه يوجد كثير من العمل لأدائه.

وليس بإمكانك البدء إلا بعد أن تُحوّل هذا الضوء.

أضف ثلاث نقاط

\*

حوّل الإضاءة



## السر رقم #٣

### اعتبرها خطوةً

التقيتها في حفل موسيقي لفرقة بيكسيز<sup>(٤٨)</sup>.

كنت في الرابعة والعشرين ولدنا أصدقاء مشتركون، يغيرون أجمعين موضعهم ويغنون بمحاذاة خلفية مستودع بالقرب من المطار في ليلة خريفية دافئة.

صاحت في أثناء عويل آلات الجيتار: «إنها أغنيتي المفضلة! (Wave of Mutilation)».

- «من فيلم «علّ الصوت»<sup>(٤٩)</sup> حينما كنت طفلاً!».

وبعد حفلين صاحبين آخرين افترقنا من تلقاء أنفسنا وقد حظينا بتلك المواعيد المتمهلة الحاملة ذات المحادثات الطويلة، والابتسامات العميقة ذات المغزى، لنخبر نادلاً تلو الآخر: «عفوًا، لم ننظر حتى في قائمة الطعام بعد».

---

(٤٨) Pixies فرقة لموسيقى الروك البديلة تأسست عام ١٩٨٦ في بوسطن بولاية ماساتشوستس.  
(٤٩) Pump Up the Volume فيلم من العام ١٩٩٠ من إخراج آلان مويل وبطولة: كريستيان سليتر، سكوت بولين، إيلين جرين، سامنثا مائيس. تضمنت موسيقاه التصويرية أغنية Wave of Mutilation لفرقة بيكسيز.

كانت تتناول الآيس كريم في الإفطار والمكرونة الفاخرة في العشاء. شخصية أكبر من سنها، ذات قيم عتيقة، تحلّت براحة البال تجاه ذاتها، بمثل ارتياحها لالتهام البيتزا الباردة من منديل ورقي بينما تتأقّق لحد الكمال للاختلاط بودّ في حفلٍ تنكريّ في عطلة نهاية الأسبوع.

اتسمت بالثقة بالنفس وقوة البنية، رياضية فطرية قد لعبت في فريق كرة السلة للصف الثامن وهي في الصف الخامس. تحركت ذهاباً وإياباً من تدريب لآخر، من فريق لآخر، تعلمت أن تكون لاعبة في فريق، وأن تخسر برضا، وأن تتناول العشاء في السيارة.

رغبت في أن تصبح مُعلّمة منذ بلوغها العاشرة من عمرها.

بعد نيلها شهادتها في التدريس، انضمت إلى نظام المدارس العامة، وبما أن كل الطلاب في مدرستها عانوا من عجز في التعلم، فقد صرفت الساعات لإجادة محادثة مبادئ الصحة والنظافة، ومحادثة الوقاية، ومحادثة ما الذي سافعله بعد المدرسة الثانوية.

تعود إلى البيت وهي تتفصد عرقاً وقد لفتحها الشمس وحلقة مفاتيح تجلجل حول رقبتها، وكدمات بحجم ثمرة البرقوق على فخذيها بعد مباراة للكرة الطائرة، وتقضي الأمسيات في تحضير دروس الرياضيات، وخبيز الكعك لأعياد الميلاد، أو مجرد الخروج لرؤية «صغارها» كما دعّتهم، ولعب البيسبول مع فرق مدينتهم في ملاعب البيسبول المحلية.

يُوججك الحب الجديد مثل المخدر ويفعمك بطاقة ما أدركت أنك تملكها. بعدما غادرت شركة P&G، لم أعرف ماذا أفعل، ولذا افتتحت مع أبي مطعم ساندويتشات في مسقط رأسي. قدّمتُ بعض

الطلبات للرجوع إلى الكلية، ولكنني شعرت حقاً بأنه يتوجب عليّ النجاح. أردت أن أثبت لنفسي أنه بإمكانني النجاح في شيء، شيء ما! أي شيء!

ولذلك فبعد إغلاقي للمطعم ليلاً، كنت أقود لساعتين إلى شقتها عبر عاصفة ثلجية مرتدياً التيشيرت الخاص بي اللزج الملطخ بالمستردة، تفوح منه رائحة تشبه السلامي المدخن ومياه غسيل الأطباق الآسنة، ولكنني شعرت بأني على قمة العالم، مع أنه توجب عليّ الاستدارة والقيادة للرجوع بعد بضع ساعات.

ولكن الأمر استحقَّ ذلك على الدوام.

دَفَأَتْنِي بِالْجَبْنِ الدسم المشوي وارتدينا القفازات الراحية<sup>(٥٠)</sup> ومضينا لتمشيات تحت ضياء القمر حول البحيرة الصغيرة خلف مسكنها. هطلت ندف باهتة من الثلج في كل الأرجاء من حولنا، تمشينا على مهل فوق جسر نهري زلق ما بين الأشجار السامقة ممسكين أيدي بعضنا ذات القفازات. الأنفان محمران وينشقان، الأعين مفعمة بالحياة وتبرق، حدقنا إلى بعضنا وتبادلنا القبلات في واحدة من تلك اللحظات السينمائية الساحرة.

وبعدما دُفِيَ الشتاء وتحولَ إلى الربيع، وبعدما دُفِيَ الربيع وتحول إلى الصيف، وفوق جسر أفل زلقاً على نهر أفل تجمداً... تقدمت لها.

ووافقت هي.

---

(٥٠) Mittens قفازات بلا فواصل بين الأصابع.

وفي تلك الأثناء بدأت نهاية مطعمي.

جنيت أموالاً في بعض الشهور. وفي شهور أخرى لم أجن. قضيت كثيراً جدًّا من أمسيات أيام الجمعة في فرك المراحيض وحرق خلايا العقل بمنظف الأفران ذي الرغوة. شعرت كأني فاشل تمامًا من جديد. عانيت في أن تفتح آفاق ذهني بعيدًا عن صراعاتي وتحويل الإضاءة بعيدًا عن ذاتي.

عندما وصلَ خطاب يُخطرنِي بأني التحقت بهارفارد على نحو ما، أحسست كأن دولفينًا قد حضر لإنقاذي في وسط المحيط. تشبثت بزعنفته، فبعت المطعم، وتركته يقفز بي عبر الأمواج إلى بوسطن للعودة إلى الكلية.

حصلنا على كاميرات الويب، ومخططات للمسافات البعيدة، وبطاقات برنامج المسافر الدائم<sup>(٥١)</sup> لرؤية بعضنا خلال كل عطلة نهاية أسبوع أو إجازة طويلة. قضينا السنة نخطط لرفانا وفي الصيف التالي عقدنا قراننا تحت السماوات الزرقاء في يوم مشمس من شهر يوليو.

وبعدها غادرت لأجل سنتي الثانية في الكلية.

جاءت معي هذه المرة وحاوَلت الحصول على النقل للتدريس

---

(٥١) Frequent Flyer Cards برامج تقدمها شركات الطيران حول العالم وتتضمن مجموعة مزايا وامتيازات تهدف لتسهيل رحلات المسافرين. بعد الانضمام إلى البرنامج يحصل الأعضاء على مجموعة من الخدمات الشخصية، ومنها كسب مكافآت أميال السفر للمسافر الدائم التي يمكن استبدال رحلات مجانية بها أو ترقية لدرجة سفر أعلى بالإضافة إلى امتيازات أخرى مثل زيادة وزن الأمتعة المسموح بها والأولوية على قوائم الانتظار.

بمدرسة ثانوية في بوسطن، لكن مشكلات الورقيات التي لا تنتهي تركتها توزع المناشف في صالة رياضية بهارفارد بدلاً من العثور على دفعة من الأطفال المحليين لتدريسهم وتدريبهم.

أفتقدت التدريس للغاية وبحلول الكريسماس اتفقنا على عودتها إلى مسقط رأسنا وأن أتابع أنا درجتي بعد ذلك ببضعة شهور في الربيع. وحينما دفع الشتاء التالي وتحول إلى الربيع وجلست مرتدياً القلنسوة والروب الجامعي أمام منصة في ساحة هارفارد مستمعاً إلى المتحدث بكلمة الافتتاح، لم أستطع التوقف عن الابتسام. إذ بدا بالفعل كأني أخيراً وفي نهاية المطاف بدأت حياةً ناضجةً ومسؤولةً وأن زوجتي وأنا سنبدأ حياتنا معاً.

غيرت البيت، واستقرت في آخر جديد، وابتعنا أريكة، واشترينا منزلاً، وطلينا الجدران، وشوينا الهمبرجر، وحاولنا الاستقرار في الحياة الطويلة السعيدة التي شرعنا في تصورها أول الأمر في أثناء تلك المواعيد المتمهلة الحاملة قبل ثلاث سنوات.

ورغم أننا بالحق قد أردنا لزواجنا أن ينجح، فإن النعيم لا يدوم في بعض الأحيان.

أذكر حينما عرفت ذلك.

كان يوماً صيفياً قضيناه في تسلق جبل صغير في جبال أديرونداك<sup>(٥٢)</sup>.

---

(٥٢) Adirondack Mountains مجموعة كتل جبلية تقع في شمال شرق ولاية نيويورك، تغطي مساحة تصل إلى ١٣ ألف كيلومتر مربع.

قد اعترتها الحماسة طوال اليوم، زحفت على يديها وركبتها متسلقة الصخور المسطحة، منفعةً للتحديق إلى الأفق المصفوف بالأشجار من كل نقطة مراقبة جديدة. تأخرت خلفها بخمسين خطوة دائماً وأنا أتأوه من قدر تعبي ووجعي. اهتزت هي طرباً من المغامرة نفسها وأحبت الهواء الطلق والمشاهد وأريج الطبيعة. في حين افتقدت أنا محادثة الأربع ساعات التي توقعتها وصرفت الوقت في قتل البعوض بالمنشة، وكشط ركبتي، والقلق من أنني سمعت دبة من ورائي.

وأخيراً عندما تهاوينا في غرفتنا بالفندق في تلك الليلة، خيم الصمت فيما بيننا. أمكنني الشعور بشيء ما. أخمن أنه أمكنها ذلك أيضاً. فرغم وجودنا معاً طوال اليوم، لم نتحدث كثيراً بالمرة.

سألت بلطفٍ وبهدوءٍ وبقليلٍ من الجراءة: «بِمَ تشعرين عن جريان الأحوال... معنا؟».

أردت منها انتزاع القلق من أحشائي، وأن تخبرني بأن كل شيء على ما يرام، وأن تدعني أصفق الباب الصغير الذي فتحتُه في ذهني، وأن تخرجني من هذا البحر الهائج بالدوامات في عقلي، والذي أخبرني بأن أنهياً لإخفاقٍ جسيمٍ آخر.

لكنها لم تفعل.

قالت: «أعتقد... أننا مختلفان إلى حدٍّ ما».

قلتُ: «حسناً، يقولون إن المتضادات تتجاذب».

أخذ صوتها يخفت: «أجل، إنه مجرد...».

- «ما هو؟».

- «إنك تقدمت لي بسرعة للغاية وانتقلت إلى بوسطن لمدة عامين من أجل الكلية. ربما أننا لم نبدأ في التعرف على بعضنا إلا الآن».

ولم ينبس أحد منا بشيء آخر في تلك الليلة.

وبعد ذلك ببضعة شهور تواصلت المحادثة. ذات ليلة رجعت إلى البيت من العمل لأجدها منتظرةً خارج الباب الأمامي. راقبتها بينما استجمعت كثيرًا من الشجاعة على الرغم من الدموع السكبية، لتقول في الختام: «نيل، لا أعرف إن كنت لا أزال أحبك. أعتقد أنه يجب علينا الطلاق».

امتلات كلماتها بالشفقة والتفهم وانفطار القلب، إلا أنها مع ذلك طرحني مترنحًا.

شعرت بغتة كأن كل شيء يتداعى من حولي. زواجي، بيتي، صغاري المستقبليون. الإخفاقات حيال وظيفتي الأولى ومطعمي الفاشل اللذان ظننتهما قد برئاها هما من جديد لم يندملا وحارقان أيضًا.

تقوضت الحياة التي اعتقدت أنني أعيشها في ثوانٍ.

اكتفتني الصدمة.

كنت أتأرجح، كنت أسقطُ.

ماذا تفعل عندما تسقطُ؟

ما المفترض عليك فعله؟

الخطوة الأولى هي إضافة ثلاث نقاط.

يعني ذلك العثور على القوة لمواصلة السير، والاحتمال من أجل الاستمرار، ومواصلة النقاط الأنفاس، والإبقاء على قلبك نابضاً، ومواصلة التحرك، حتى لو قليلاً. أضف ثلاث نقاط صغيرة، أضف «حتى الآن» إلى أفكارك، وأن تتقدم على مهلٍ يوماً فيوماً ولحظةً فلحظةً.

الخطوة الثانية هي تحويل الإضاءة.

ذلك هو الأشق والأكيد ولكنه ضروري، أمر جوهري، يعني ذلك عزل نسختك الخاصة من القصة عن مجمل القصة. تذكّر أننا نميل إلى السطوع بالإضاءة على أنفسنا كما لو أننا محور كل شيء. نجعل كل شيء متعلقاً بنا. ولكن بدلاً من ذلك نحتاج إلى تعلم مراقبته، وضعه إلى جوارنا، وليس بداخلنا.

وما الخطوة الثالثة؟

الخطوة الثالثة هي اعتبارها خطوة.

أن تعتبر الإخفاق الذي تجتازه خطوةً لأعلى على سلم غير منظور صوب ذاتك المستقبلية في حياة مستقبلية ليس حتى في إمكانك تخيلها بعد.

هذا شاق، شاق حقاً! يتعلق ذلك بالثقة بالعملية، بالثقة بنفسك، عالمًا أنك كنت على ما يرام من قبل، مؤمناً أنه بعد الخسائر والانتكاسات غالباً ما تعود الأمور إلى مسارها السليم.

لكن إن لم يمكنك رؤية بقية السلم غير المنظور، فكيف تثق بأنه

موجود؟

## نهاية وهم التاريخ

ها هي المسألة. يُمَثِّل السلم حياتك حتى الآن.

وليس في استطاعتك رؤية أعلى السلم غير المنظور.

انظرُ إلى ما وراءك! هذا الجزء مرئي. بإمكانك رؤية من أين أتيت، وكل الخطوات التي ارتقيتها. انظرُ! ها هو هناك، الوقت الذي انتقلت فيه إلى الصف الخامس وتعرضتَ للتمر من ذلك البلطجي آدم كل يوم بعد المدرسة. أتتذكرُ؟

حدث ذلك عندما التقطتَ كرة البيسبول وبدأتَ في المران مع المدرب وليامز كل ليلة. هنالك فرانثيسكو، الطاهي ذو الوشم الذي عَنَّفَكَ عند قدومك متأخرًا في كل مناوبة لغسيل الأطباق في مطعم المأكولات البحرية حينما كنتَ مراهقًا. كان الأمر أليماً ولكنك تعلمتَ انضباط المواعيد وما زلتَ ترجع إلى عجة السلطعون<sup>(٥٣)</sup> الشهيرة الخاصة به عندما تكون في المدينة.

---

(٥٣) Crab Cake تُحَضَّر هذه العجة من لحم السلطعون (سرطان البحر أو الكابوريا كما تُعرَّف في مصر)، مع فتات الخبز والبيض والمايونيز والمستردة وتُقَدَّم مسلوقة أو مشوية أو مقليّة.

والحفل الراقص! يا للهول! أتتذكر تلك الكارثة؟

أظن أن تلك اللية ساعدتك على إدراك أنك مثلي الجنس. الحمد لله أن أبويك كانا جد محبّين وداعمين عندما أفصحت عن ميولك المثلية قبل مغادرتك إلى الكلية. يا للراحة!

كثير من الخطوات حتى يومنا هذا، خطوات ضخمة، خطوات شاقة، لكن الخطوات كلها سواء.

وما التالي على السلم؟

إذن فتلك هي المشكلة.

لا أحد يعلم.

فهو غير منظور.

ليس في استطاعتنا رؤية المستقبل.

وربما لو أن هذه هي المشكلة الوحيدة، لكان كل شيء على ما يرام.

ولكنه ليس كذلك، الأمر يتفاقم سوءاً.

لِمَ؟

لأنه وفقاً للأبحاث فإننا في الواقع نعتقد أنه يمكننا رؤية أعلى

السلم!

تفكر آدمغتنا بأن: «أجل، أكيد، أنا أعرف ما التالي في حياتي».

نتخيل تلك السلالم ونعتقد أننا ماهرون في تخيلها! ولكن في

حقيقة الأمر أننا نخفق في ذلك.

اسمح لي أن أفسر.

عودةً إلى يناير عام ٢٠١٣، نشرت مجلة ساينس<sup>(٥٤)</sup> دراسةً رائعةً أجراها الباحثون چوردي كويدباخ، ودانييل تي جلبرت، وتيموثي دي ويلسن. شكّلوا فريقاً لقياس شخصيات وقيم وتفضيلات ما يزيد على تسعة عشر ألف شخص تراوحت أعمارهم بين الثامنة عشرة والثامنة والستين. فعبر سلسلة من الاختبارات، وجّهوا الأسئلة إلى الخاضعين للدراسة حول أمرين بسيطين نوعاً: لأي مدى اعتقدوا أنهم قد تغيروا في أثناء العقد الماضي، ولأي مدى سيتغيرون خلال العقد القادم. استعملوا عديداً من الوسائل العلمية البارعة للتأكد من أن البيانات متوافقة مع القواعد، وبعد ذلك نشروا نتائجهم.

ماذا حدث؟

بدأت الدوائر الأكاديمية في العجيج.

طالبّت وسائل الإعلام في صخبٍ بمشاركة النتائج.

لم؟

السبب هو أن النتائج عصفت بالأذهان! اتضح أنه مهما كان عمر المستجيبين فقد اعتقدوا على نسقٍ واحدٍ أنهم تغيروا كثيراً في الماضي ولكنهم سيتغيرون قليلاً في المستقبل.

---

(٥٤) Science Magazine دورية علمية يراجع الأقران محتواها تنشرها الجمعية الأمريكية لتقدم العلوم. بدأ إصدارها منذ العام ١٨٨٠ وما تزال تنشر أسبوعياً وهي واحدة من أهم وأبرز الدوريات العلمية في العالم.

ماذا؟

تَحَيَّلُ إذن رجلاً في الثلاثين من العمر يروي قصة سنواته العشر الأخيرة العاصفة ولكنه يحسب أن سنواته العشر التالية ستكون تقدماً يسيراً. تَحَيَّلُ امرأةً في الخمسين من العمر تتحدث عن كم تحول كل شيء جذرياً بعد بلوغها الأربعين، ولكنها افترضت حينها أنه مع بلوغها الستين فهي ستكون ذات الشخص الذي هي عليه الآن. تلك هي حال الجميع بصرف النظر عن العمر أو الجندر أو الشخصية. جميعنا نفعل ذلك!

**نعتقد أجمعين أن مسار الأمور الآن هو المسار الذي ستستمر الأمور عليه.**

لو أنك تُحَلِّقُ عاليًا، فربما هذا ليس أمرًا سيئًا، ولكن لو أنك تنحدر، لو أنك منكسر، لو أنك مُحَطَّم، لو أنك منفطر القلب، فهذه إذن نزعة سيكولوجية مُدَمَّرَة، نتقاسمها جميعًا.

عندما ننحدر إلى القاع، فنحن موقنون أنه ليس هناك من سبيل للصعود. نعتقد أننا لن نخرج أبدًا من كنف آبائنا. نعتقد أن طلاقنا يعني أننا لن نقابل أحدًا جديدًا. نعتقد أننا لو فقدنا وظائفنا فسوف نُقَلَّبُ في التعيينات المؤقتة على الإنترنت إلى الأبد.

أطلق الباحثون على ذلك «نهاية وهم التاريخ».

نعتقد جميعًا أن كل قصصنا الهائجة تتوقف بالضبط في اللحظة الآنية وسيظل كل شيء بلا تغيير من الآن فصاعدًا.

والآن: لِمَ أمضى هؤلاء الباحثون كل هذا الوقت الطويل في دراسة  
تسعة عشر ألف شخص؟

ظهرَ أحد الباحثين وهو دانييل جلبرت في برنامج الدماغ  
المحجوب<sup>(٥٥)</sup> على شبكة NPR<sup>(٥٦)</sup> وفسَّر كالاتي: «كما تعرفون  
أني مثل الجميع أعاني من كبوات الحظ العاثر. فكما تعلمون أننا نمر  
بالطلاق، نُجري عمليات جراحية، نجتاز انفصالات عاطفية مع نساء  
نحبهن وأصدقاء ننعَم بهم، فمن ثم كان هذا نوعاً من الأحداث العادية  
التي أصابتنني في سنة واحدة. وأدركت لو أنك سألتني قبلها بسنة عما  
ستجري به الأمور معي، لكانت الإجابة هي: يا للعجب، سوف أتدمر.  
ولكنني لم أتدمر... وحتي ذلك على التساؤل عما إذا كنت الوحيد الغبي  
لدرجة أنه ليس في قدرته التطلع إلى مستقبله وفهم قدر ما سيشعر به لو  
أن أموراً سيئةً بالفعل أو ربما أمور طيبةً حقاً قد حدثت».

إذن ها هو هنالك؛ السلم غير المنظور.

حتى دانييل جلبرت، دانييل جلبرت ذاته، عالم النفس والأستاذ  
الجامعي الشهير بهارفارد، مؤلف الكتب الأكثر مبيعاً مثل التعثر في  
السعادة<sup>(٥٧)</sup>، حتى هو ينسى أن باقي السلم غير منظور. اجتازَ فشلاً أو

---

(٥٥) Hidden Brain برنامج يساعد الناس ذوي الفضول على فهم أنفسهم والعالم المحيط بهم،

إذ يقدم موضوعات في علم النفس وعلوم الأعصاب وقد بدأ بثه منذ أغسطس ٢٠١٥.

(٥٦) National Public Radio مؤسسة إعلامية أمريكية غير هادفة للربح مقرها في واشنطن دي

سي، وهي اتحاد وطني لما يزيد على ألف محطة إذاعة في الولايات المتحدة.

(٥٧) Stumbling on Happiness كتاب غير روائي تُرجم لما يزيد على ثلاثين لغة، وهو من أكثر

الكتب مبيعاً وفقاً لجريدة النيويورك تايمز. في هذا الكتاب يطرح جلبرت فكرة أن البشر يميلون

من خلال الانحيازات الإدراكية إلى تصور المستقبل بشكل سيء.

اثنين وتَصَوَّرَ أن: «اللجنة، ستفشل حياتي إلى الأبد».

ولكنها لم تفشل، لأنه لا مفر من أن كل شيء نجتازه في الحياة هو بالفعل خطوة تساعدنا في بلوغ مكان أفضل.

من الصعب رؤية الأمر على هذا النحو. تصعب للغاية رؤية الأمر على هذا النحو! ولكنه من الواجب علينا، يتوجب ذلك علينا لأن هذه الدراسة الشاحذة لفص الدماغ الأيسر<sup>(٥٨)</sup> تعيننا على إدراك أننا عرضة للتصرف كأننا في نكبة. وذلك وحده يجب أن يكفي لتعديل حجم الصورة في دماغك والمضي نحو: «تَرَيْتُ لحظةً ها هنا. إني أخدع نفسي! ربما لن يصبح كل شيء مريعاً إلى الأبد! من ذا الذي يقول إني لن أخرج من هذا الموقف الرهيب؟ أو أقابل آخر جديدًا؟ أو أصل إلى وظيفة جيدة أحبها؟».

اعتبرها خطوةً.

انتهى دانييل جلبرت إلى فهم أنه عندما يصل الأمر إلى توقع المستقبل، فنحن جميعاً أغبياء. كل واحد منا على حدة.

يا للراحة! انظر، لست غيبياً. إننا أغبياء. لست أحمق. إننا حمقى. لست أبله. جميعنا بُلّه.

ألا يبدو ذلك أفضل؟

ذَكَرْتُني الأبحاث بوظيفة في إدارة الموارد البشرية عملت بها حيث

---

(٥٨) بشكل عام يتعامل الفص الأيسر للدماغ مع مهارات التفكير والتحليل، في حين يتعامل الفص الأيمن مع مهارات الإبداع.

توجب عليّ مرافقة المديرين إلى قاعات الاجتماعات كلما لزم عليهم فصل موظف. كنت هناك من أجل الورقيات، وللشهادة، ولتقديم الدعم العاطفي. كنت في القاعة حينما فُصلَ كثيرون وبدا ذلك مريعاً. هناك دموع ومناديل مبتلة وعديد من ساعات الأصيل حينما واسيت أحدهم في ساحة الانتظار المتجمدة بينما يعبئ حقيبة سيارته بالصور ذات الإطارات من على مكتبه قائلاً: «اعتقدت أنني سأبقى هنا إلى الأبد»، و«ترى ماذا سأفعل الآن؟»، و«لن أجد وظيفةً أخرى أبداً».

تركتني هذه المشاهد مفطور القلب.

اعتراني الأرق كثيراً بسببها.

لكنني أصادف أحياناً الموظفين السابقين مجدداً بعد سنوات.

وما الذي أخبروني به؟ في كل مرة؟

- «أفضل شيء حدث لي هو الفصل! فما لم أتلقَ مكافأة نهاية الخدمة تلك، لما حظيت بتلك الشهور الست لأقضيها مع أبي قبل وفاته».

أو: «سافرت إلى بيرو وأصبحت مستورداً للمكملات الغذائية، وأنا أحب ما أفعله الآن!».

أو: «أعمل في شركة أصغر الآن، ولقد ترقيت مرتين خلال عامين!».

أو: «استغللت مكافأة نهاية الخدمة الخاصة بي لقضاء الوقت مع ابنتي وزوجها في الشهور التي تلت إجهاضها للمرة الثالثة».

لِمَ أخبرني كل موظف مفصول بذلك؟ لماذا تصرفوا جميعاً بتلك الإيجابية بعد انقضاء بعض الوقت؟ كيف يمكن لهذا أن يحدث؟ السبب هو أننا نخلط بين تحدي تصور التغيير مع عدم احتمالية التغيير ذاتها.

وإننا كذلك.

نحن نخلط تحدي تصور التغيير («تُرى ماذا سأفعل الآن؟») مع عدم احتمالية التغيير («لن أعثر على أي شيء!«). وبقول آخر ليس بإمكانك تصور نفسك تتغير وبالتالي تفترض أنك لن تتغير.

لِمَ؟

السبب هو أن مهاراتك في الرؤية واهية! وكذلك مهاراتي. وكذلك مهارات الجميع. تعتقد أنه لا توجد أي خطوات بعد ذلك بسبب عدم استطاعتك رؤية أعلى السلم.

ولكن توجد مزيد من الخطوات.

وسوف يحل التغيير.

إنه يحل على الدوام.

وذلك هو سبب الصعوبة البالغة لاعتبار التغيير خطوة. رؤية هذا الإخفاق، هذا الفشل، هذه الخبرة الحياتية الصعبة كجزء من العملية،

كجزء من كلِّ أعظم. يصعب رؤيتها كخطوة إذ ليس بإمكانك رؤية الخطوة التالية! ومن المؤكد أنه ليس بإمكانك رؤية عشر خطوات بعد ذلك.

لِمَ نعتقد دائماً أن الإخفاق يُفضي إلى مكان سيئ؟ هذا ليس حقيقياً. يندر ذلك. تذكّر نهاية وهم التاريخ. نعتقد أدمغتنا أن هذا هو الختام! أتذكر قول كل هؤلاء الناس الذين قابلتهم بعد فصلهم عن قدر الإيجابية التي انتهى بها ذلك الانعطاف الصادم إلى اليسار في حياتهم؟ وأنا أيضاً. كيف كان ممكناً لي معرفة أن الفشل في شركة P&G سيقودنا بشكل ما إلى هذه المحادثة التي نبادلها الآن مباشرة؟

ما كان لي أن أعرف. صدّقني، إنني أفضّل بالأكثر تبادل هذه المحاورة على إجراء تحليل الأسعار عن مظلمات الجفون والمسكرّة. ولكنني عندما أخفقت إخفاقاً ذريعاً هناك تصورت نفسي نائماً وسط كومة من كِسْر ساندويتشات الكلوب في كليفلاند. ولذا ترفّق بنفسك أيضاً.

في أثناء وجودك هنالك، عندما تكابد صدمة الإخفاق والخسارة، حينما تقتنع أنك فاشل، حينما تقتنع أنه ليس هناك من سبيل إلى الأمام، تذكّر فقط أنه يوجد سلم لا تراه. ثق أنه هناك، أمامك مباشرة، وهو يقود إلى أماكن جديدة مثيرة للاهتمام. تحلّ بالشجاعة لتؤمن بهذا الأمر الوحيد الذي ليس في إمكانك رؤيته.

توجد كثير من الخطوات إلى الأمام، عديد من الخطوات، فلا تتوقّف. أضف ثلاث نقاط. حوّل الإضاءة وواصل التحرك.

من المؤكد أنك تجتاز إخفاقاً.

ولكنه من الممكن للغاية، على الأرجح جداً، أنك تجتاز خطوةً  
صوب مستقبل سوف تسعد به. لكنه ليس بإمكانك رؤيته فحسب...  
حتى الآن.

## عُدْ إِلَى الْبِدَايَةِ

وبالتالي فقد فعلنا ذلك. تطلقنا.

بقلقي في الأحشاء، ووجع في القلوب، عرضنا المنزل للبيع، قابلنا محامياً للأحوال الشخصية، ومضينا إلى المحكمة، وأعدنا الورقيات، وعبأنا صناديقنا، وكبونا عبر ربكة تقسيم أثاثنا وحملها خارج منزلنا مع أناس عَرَضِين أَمْضِينَا مَعَهُم السنين وقد تحولنا إلى حموات وأحماء بينما هم يعودون إلى أناس عَرَضِين من جديد.

انتقلت إلى شقة عزاب صغيرة مساحتها خمسمائة قدم مربع<sup>(٥٩)</sup> بوسط المدينة في بناية تُدْعَى الْهَدْسُن. أعانني صديق على نقل مائة غرفة الطعام الخاصة بي إلى المصعد وَرَكَّبْنَاهَا بِأَكْمَلِهَا قَبْلَ أَنْ نَدْرِكَ أَنَّهَا قَدْ مَلَأَتْ الْمَطْبِخَ بِأَكْمَلِهِ. وبالتالي فَكَّكْنَاهَا وَأَخْرَجْنَاهَا. لم أستبدل المائة قَط. لم أَشْتَرِ مَقَاعِدَ لِلْمَطْبِخِ قَط. لم أَبْتَعْ أَوْعِيَةً أَوْ صَوَانِي لِلْفَرْنِ أَوْ رَشَاشَاتِ الْمَلْحِ وَالْفَلْفَلِ. خوى دولا ب مطبخي.

وكذلك ثلاثتي.

---

(٥٩) ٤٥, ٤٦ متر مربع تقريباً.

وكذلك قلبي.

شعرت بالارتباك من الجيوب السوداء الآخذة في الانتفاخ تحت عينيّ ولذلك اشترت كريمًا ممتازًا للعين من الصيدلية بآخر الشارع، وبدأت في وضعه تحت عينيّ كل صباح. لم أُرِد أن يعرف الناس أنني سهرت طوال الليل معانينًا من الأرق والقلق والوحدة الحادين.

عشت وحيدًا لأول مرة في حياتي، قاطنًا في مدينة كبيرة، وقد انجرفَ كل شيء قد رجوته بحلول وقت بلوغني سن الثلاثين...

من دون زواج، من دون منزل، من دون أطفال.

عودة إلى البداية.

كان معظم أصدقائي متزوجين ولديهم أطفال ويعيشون في الضواحي، بينما لديّ في تلفوني المحمول ست جهات اتصال. لم أعرف أي أحد في الجوار وليس لديّ ما أفعله ولا مكان عندي للذهاب إليه.

وما حدث طوال الشهور أنه اعتراني الغضب والحزن وثاقلت خطاي إلى العمل كل يوم، جلست في أثناء الاجتماعات مثل الزومبي، لأعود إلى البيت لتناول وجبات عشاء جاهزة كل ليلة.

وفي ذات يوم أخبرت نفسي في أثناء قيادتي عائداً إلى البيت بعد العمل: «لا بد أن شيئاً إيجابياً سيحدث».

وميض جد ضئيل. بارقة ذهنية جد صغيرة. شيء للتشبث به. شيء للإصغاء إليه. قررت أنه يلزم عليّ العثور عليه. شيء إيجابي. يجب



أزل جميع المواقع الإلكترونية، ثم انتقِ القضايا التي توليها الاهتمام، ادرسها بعمقٍ، وتصرف بموجب ذلك. كُف عن الخضوع للسيل المنهمر من السلبية السطحية التي تُطلق عليك من كل تلفزيون بالمصعد، وبآلة الجري، وبمحطات الإذاعة.

ولذا فقد أعرضت وقتها عن السي إن إن ودخلت على الإنترنت. كتبت على محرك جوجل: «كيف تُنشئ مدونة؟»، ثم ضغطت على خانة «ضربة حظ» التي لا يضغط عليها أحد أبداً.

وبعد ذلك بعشر دقائق ابتدأت موقعاً صغيراً يُدعى 1000 AwesomeThings.com كطريقة لمحاولة رسم ابتسامة على وجهي قبل الإيواء للفراش. بدأت الكتابة ساخرة للغاية ولاذعة ومتهكمة.

وبما يعكس الطريقة المتهكمة التي شعرت بها، كتبت عن الكيفية التي يمنحنا بها الرجاء لاعبو البيسبول البُدن. كتبت عن كيف أن إغلاق أبواب السيارة في وجوه الناس وادعاء القيادة بعيداً هو أفضل نكتة بالعالم. كتبت وكتبت كثيراً.

أعود يومياً إلى البيت من العمل وأضيف أخرى. ماذا عن ارتداء ملابس داخلية دافئة خارجة للتو من المجفف؟ أو التقلب على جانب الوسادة البارد في منتصف الليل؟ الارتطام بكابل من اللمبات الخضراء في أثناء تأخرك عن العمل؟ والتبول أخيراً بعد إمساكه لأمد طويل؟

كانت الكتابة مُطهّرة. كانت تحريراً. أعانتي على تبديل الأفكار القاتمة بأخرى أكثر إشراقاً قبل الإيواء للفراش مباشرةً. نشرت كل منشور بالمدونة في تمام الثانية عشرة ودقيقة واحدة صباحاً. يومياً.

ما السبب في أهمية النشر قبل الإيواء للفراش مباشرة؟ لأنك تعلم ما يحدث عندما يدور عقلك، لا يمكنك النوم! وبعد ذلك ما حال اليوم التالي؟ أسوأ. وماذا عن مستويات الطاقة والمرونة الخاصتين بك في الليلة التالية؟ أسوأ. والليلة التالية لها؟ أسوأ للغاية.

مثَّلت المدونة قطعة شامواه مبللة بالتمام وقد مسحت سبورة ذهني المتربة قبل أن أطفئ المصابيح مباشرةً. أعصف بذهني بالمجازات عما يشابهه شعور خلع عدساتك اللاصقة، أو خلع جواربك بعد العمل، أو خلع حذائك للتزلج، أو خلع بدلة السهرة المُستأجرة الخاصة بك بعد انتهاء حفل زفاف تسبب في التعرق!

إذن ما الذي فكرت فيه وأنا آوي للفراش؟

أفكار أكثر إيجابية نوعًا.

مثَّلت المدونة ثلاث نقاط.

شكَّلت المدونة تحويلاً للإضاءة.

أعانتني المدونة على اعتبار الأمور خطوة في أثناء محاولتي لمجرد

مواصلة التحرك.

## هل اكتفيت من نزوات الليلة الواحدة؟

مثَّل التدوين خطوةً بالنسبة إليَّ.

خطوة جوهريّة. خطوة ضروريّة. إذ يسبب كل انفصال عاطفي الوجد. يبدو كأنه الخاتمة. يبدو كأنه نهاية اللعبة. بدا طلاقي على هذا النحو بالنسبة إليَّ.

ولكن يتضح عندما تجالس في الواقع أناسًا ذوي علاقات ملتزمة بالولاء وتطلب منهم الرجوع للوراء، أنهم دائمًا ما يرسمون الدرب كسلسلة من اللعب المنتهية التي تواصلت دائمًا وعلى الدوام. عثرت بالصدفة منذ بضع سنوات على دراسة رائعة منشورة في التليجراف<sup>(٦٠)</sup>.

حاول فريق من الباحثين مجرد فهم قدر وعورة الطريق الملكي نحو القصص الغرامية، فمن ثم عثروا على أناس في علاقات ملتزمة بالولاء بعمق مع شركاء حياة واشتغلوا رجوعًا للوراء عبر تواريخهم الشخصية لرؤية عدد العلاقات والخبرات الجنسية بالضبط التي أفضت

(٦٠) The Daily Telegraph هي أشهر الصحف الوطنية البريطانية وقد تأسست في العام ١٨٥٥.

بهم إلى حيث كانوا في ذلك الوقت.

(ملاحظة جانبية: يا لها من دراسة بحثية غير مألوفة! «إذن من الذي واعدته قبل فرانك؟ چو؟ كم من الوقت ظللت مع چو؟ هل خنت چو؟ أهناك أي نزوات ليلة واحدة ما بين چو وفرانك؟» أجل إن هذا يفترض أنك تواعدين الأخوين هاردي<sup>(٦١)</sup>).

ولكن هذا يجعل الأمر منطقيًا، أليس كذلك؟ لأن كل أحد نبادله القبلات وكل أحد نواعده وكل أحد نضاجعه إنما يُفهِمُنَا وَيُنَمِّينَا وَيُعَلِّمُنَا وَيُنَوِّرُنَا ويعيننا على مواصلة رحلاتنا المستمرة مدى الحياة نحو فهم أنفسنا أفضل قليلًا شيئًا فشيئًا، إلى أن نصبح النسخ الأغنى والأكمل والأعمق من ذواتنا الممكنة في نهاية الأمر.

ومن هذه الناحية فكل انفصال عاطفي له غاية.

كل انفصال عاطفي إنما هو خطوة.

أيمكن أن نصبح دقيقين التعبير؟

طبقًا لتلك الدراسة فالمرأة العادية سوف تتبادل القبلات مع خمسة عشر شخصًا، وتحظى بسبعة شركاء جنسيين، وبأربع نزوات ليلة واحدة، وبأربع مواعيدات كارثية، وبثلاث علاقات تدوم أقل من سنة واحدة، وبعلاقتين تدومان أكثر من سنة واحدة، وتقع في الحب مرتين،

---

(٦١) The Hardy Boys أو الأخوان فرانك وچو هاردي، هما بطلا سلاسل من قصص الغموض والألغاز لليافعين. تدور أحداث القصص حول هذين الصبيين اللذين يحلان قضايا وألغازًا يخفق في حلها الكبار. بدأ نشر هذه القصص عام ١٩٢٧ وتحولت بعد ذلك إلى أفلام ومسلسلات.

وينفطر قلبها مرتين، وتخون مرةً واحدةً، وتعرض للخيانة مرةً واحدةً،  
كل ذلك قبلما تعثر على شريك مدى الحياة.

أف!

ماذا عن الرجال؟

حسنًا، سوف يتبادل الرجل العادي القبلات مع ستة عشر شخصًا،  
ويحظى بعشرة شركاء جنسيين، وبست نزوات ليلة واحدة، وبأربع  
مواعيدات كارثية، وبأربع علاقات تدوم أقل من سنة واحدة، وبعلاقتين  
تدومان أكثر من سنة واحدة، ويقع في الحب مرةً واحدةً، وينفطر قلبه  
مرتين، ويخون مرةً واحدةً، ويتعرض للخيانة مرةً واحدةً، قبلما يعثر  
على شريك مدى الحياة.

أبدو هذا شيئًا ترغب في اجتيازه؟

ولا أنا أيضًا.

ولكن بدرجةٍ ما، أليس من المريح سماع ذلك؟

لأنه ربما يساعد في تسليط الضوء على الخطوات غير المنظورة  
أمامك على السلم الذي ترتقيه في الطريق نحو العلاقة طويلة المدى  
الملتزمة بالولاء التي ربما ترغب فيها. لا أقول إنه سهل! عندما عشت  
وحيدًا استغرق مني الأمر أكثر من سنة واحدة قبلما شرعت في الخروج  
في المواعيدات الأولى من جديد. وعندما فعلت ذلك أخيرًا تحطمت  
تمامًا لعدم إرسال إحداهن رسالة نصية للرد عليّ، والتي شعرت نحوها  
بقليل من الأواصر أو التي شاركتها أول قبلة.

اعترتني الهشاشة. انفطر قلبي. دمرني الشعور بالرفض.  
صادقت شاباً مثلياً كان يعيش في الجانب المقابل من المبنى.  
دائماً ما حظي برجال يدخلون ويخرجون من شقته. وعندما رويت له  
عن مدى انكساري حيال عدم إرسال إحداهن رسالة نصية للرد، لطالما  
ارتسمت ابتسامة ضخمة على وجهه وقال الشيء نفسه: «التاليييييية!».  
بدت كلماته حادة، ولكنه ربما فاقني فحسب في الوصول إلى  
المستقبل بشكل أسرع.

## ما المدونة؟

كتبته منشورًا على المدونة كل ليلة لمدة سنة.

عملت بوظيفتي المكتبية في أثناء النهار، ثم التقطت وجبة جاهزة في طريق عودتي إلى البيت ودخلت على الإنترنت حتى الساعات الأولى من الصباح قبل إيوائي للفراش.

انتابني الأسى، واعتراني الترنح، وأخذت أتكيف، وبما أنني كنت وحيدًا، فلم أحظ بمعونة أي أحد للمساعدة بالتغيير.

مواعدة أولى تلو الأخرى بلا جدوى. بدأت في مراكمة الإخفاقات. ناديت التي خرجت معها باسم زوجتي السابقة، مرات عديدة، لكثيرات مختلفات. ظللت منتظرًا حدوث مواعدة متأنية حاملة، حافلة بالمحادثات الطويلة، والابتسامات العميقة ذات المغزى، ثم نخبر نادلاً تلو الآخر: «عفوًا، إننا حتى لم ننظر في قوائم الطعام بعد».

ولكنه لم يأت قط.

أحسست كأنني أعيش في فيلم يوم فأر الأرض<sup>(٦٢)</sup> الحافل بالمصافحات والأحضان وفواتير بقيمة أربعين دولارًا للنيذ والبطاطس المقلية.

مرّت سنة أخرى وأنا أفعل الأشياء نفسها: التدوين كل ليلة، والتعرف إلى أناس، ومقابلة أصدقاء الأصدقاء، وتناول المشروبات مع أناس ألتقيهم عبر الإنترنت.

وفي ذات ليلة أتت صديقتي ريتا القاطنة بأسفل البناية لتسأل إن كنت راغبًا في إلقاء نظرة على معرض فني في الجانب المقابل من الشارع. جاءت كثيرًا لترى إن كنت راغبًا في الذهاب لتناول مشروب أو وجبة خفيفة. ولكنها هذه المرة أحضرت معها صديقة.

قالت الفاتنة ذات الشعر البني والابتسامة الهائلة والثقة الساطعة واليد الممدودة: «مرحبًا، أنا ليزلي».

تمكنت من قول: «أوه مرحبًا، أهلاً، أنا، إحم، نيل».

مشينا للجانب المقابل من الشارع وجُلنا عبر معرض ممتاز للصور الفوتوغرافية قبل خروجنا لتناول كأس نيذ وطبق بطاطس مقلية بمطعم فرنسي صغير.

قالت ريتا: «إذن فإن نيل مُدوّن. ربما قد سمعتِ عن مدونته؟ إنه

---

(٦٢) Groundhog Day فيلم كوميدي أمريكي إنتاج العام ١٩٩٣ من إخراج هارولد راميس وبطولة بيل موراي وكريس إليوت. تدور أحداثه حول مذبح النشرة الجوية فيل كونروس في أثناء تغطية يوم فأر الأرض السنوي والذي يسقط في حلقة زمنية ليجد نفسه يعيد نفس اليوم كل يوم.

منخرط فيها منذ مدة قصيرة. إنها واحدة من كبرى المدونات في الوطن  
الآن. سوف يُحوّلونها إلى كتاب يُدعى كتاب التميز».

تساءلت ليزلي: «وما المدونة؟».

ووقعت في شباكها.

وبعد ذلك في تلك الليلة، عندما أرسلت ريتا بالبريد الإلكتروني  
لكلينا رابطاً للمصور الفوتوغرافي الذي شاهدنا معرضه، عدت إلى  
ليزلي سائلاً إياها الخروج في مواعيد. كتبت في الرسالة الإلكترونية:  
«ماذا عن العاشرة مساءً يوم الثلاثاء؟ أو في التاسعة مساءً الأربعاء؟».

أجابت: «عفوًا، فأنا آوي للفراش في الثامنة مساءً. أنا مُعلّمة في

حضانة».

تساءلتُ: «حسنًا، إذن ماذا عن وجبة إفطار يوم الأحد؟».

أجابت: «يبدو ممتازًا».

وتحددت المواعيد.

## فلتتشرّبها

منذ زمن سحيق وبعيد جداً ظهرت على سطح الأرض كائنات حية دقيقة وحيدة الخلية.

الأميبيا<sup>(٦٣)</sup> على سبيل المثال. وهي بهذا الشكل:

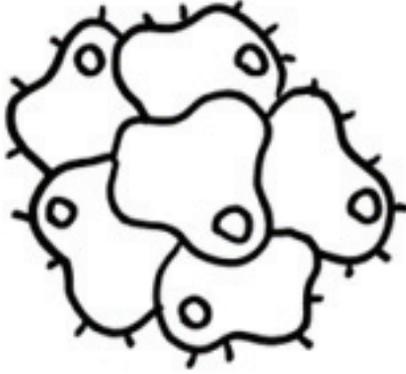



---

(٦٣) الأميبيا هي كائن حي وحيد الخلية، تنتمي إلى مملكة الطلائعيات وشعبة الأنوبيات. تعيش داخل الجسم سواء بشكل طفيلي أو متعايش. تتكون من خلية واحدة دقيقة ذات شكل غير منتظم وبها نواة واحدة حقيقية، كما تنقسم بوجود قدم كاذبة واحدة، وتحتوي على فجوة منقبضة وعضيات أخرى وتفتقر إلى وجود ميتوكوندريا.

ماذا حدث بعد ذلك؟

بعد ذلك بثلاثمائة مليون سنة تطوّرت وحيدات الخلية تلك إلى كائنات متعددة الخلايا. وهي بهذا الشكل:



ماذا حدث بعد ذلك؟ بعد ذلك بثلاثمائة مليون سنة تطوّرت هذه الكائنات متعددة الخلايا إلى نباتات وحيوانات. مثلنا!

أَتعرِّف ما المثير في ذلك؟

لم تندثر الكائنات وحيدة الخلية قَط. لم تَمُتْ واحدة تلو الأخرى. لم تُعُدْ بالية. فلدى النباتات والحيوانات وأجسادنا مئات الملايين من الكائنات وحيدة الخلية تعيش علينا وبداخلنا. جسدنا هو موطنها.

ماذا عن الكائنات متعددة الخلايا؟

أهم ما في الأمر أنها تتألف من كائنات وحيدة الخلية. والأهم أيضاً أنها لم تَمُتْ واحدة تلو الأخرى وبدل ذلك أصبحت جزءاً من

كلُّ أحدث وأعظم. توجد كائنات متعددة الخلايا في الأشجار، وفيك،  
وفيّ، وفي أوبرا.

ما فكرتي؟

ما نعتقده كثيرًا عن التطور بأنه «تدمير واستبدال» الماضي إنما هو في  
الواقع «تجاوزه واحتواؤه».

يجري تشرب الماضي لخلق المستقبل.

يطرح المؤلف كين ويلبر<sup>(٦٤)</sup> هذه الفكرة في عديد من الكتب  
مثل تاريخ موجز عن كل شيء. لم تقضِ المدن على المزارع ولكنها  
بدل ذلك أدمجت الزراعة بشكل أكثر كفاءة وإنتاجية. لم تحل الأفلام  
السينمائية محل التصوير الفوتوغرافي. لم تأخذ موسيقى التريب هوب  
مكان الهيب هوب<sup>(٦٥)</sup>.

ونحن لم نستبدل قردة الغوريلا. ولم يحل تفكيرنا المتطور  
العقلاني محل العواطف ولكنه بدل ذلك شرَّب تلك العواطف في  
أدمغتنا العقلانية المتطورة حديثًا.

لا يحدث النمو الحقيقي والتطور الحقيقي من خلال التدمير، بل  
يأتيان من الأخذ بما جاء من قبل ودمجه في كلِّ أكبر.

---

(٦٤) Ken Wilber (١٩٤٩ -) كين إيرل ويلبر هو فيلسوف وكاتب أمريكي غزير الإنتاج، اشتهر  
بنظريته التكاملية وتشير فلسفته إلى وضع إطار وتصنيف لكل الخبرات والمعارف الإنسانية.  
(٦٥) التريب هوب هي موسيقى تجريبية تمزج بين الهيب هوب والريجي الجامايكي والجاز  
والموسيقى الإلكترونية. بينما الهيب هوب هي موسيقى شعبية طورها الأمريكيون ذوو الأصول  
الإفريقية واللاتينية وقد نشأت في سبعينيات القرن العشرين.

ماذا ينتج عن حرق المكتبات؟ أكداس من الرماد. وماذا ينجم عن قراءة الكتب وتنمية أفكارنا الخاصة؟ كل تفكير عظيم تقريبًا.

ماذا يحدث من جراء مساواة المدن بالأرض؟ أكداس من الرماد. ماذا يتأتى من دراسة تكنولوجيايات الأمم الأخرى ومحاكاتها والتعلم منها؟ أتقصد الصين؟

كلا، إنني أمزح فحسب. أقصد التكنولوجيايات المستقبلية جمعاء. فلا يوجد استئجار سيارة عبر التطبيقات من دون وجود نظام التوضع العالمي (٦٦) GPS. لا يوجد المساعد الشخصي سيري (٦٧) من دون بحث.

**لا وجود لك اليوم من دون كل شيء في ماضيك. كما أنه لا وجود لك غدًا أيضًا من دون كل شيء تجتازه الآن.**

ما لم تهجرني زوجتي الأولى، لما انتقلت إلى شقة عزاب في بناية الهدسُن. لما قابلت أبدأ الفتاة المدعوة ريتا القاطنة بأسفل البناية. لما وقعت أبدأ في غرام صديقتها ليزلي. لما تسكنت أبدأ مع ليزلي بعد ذلك بسنة ولما تقدمت إليها أبدأ بعد ذلك بسنة.

لما تزوجتها أبدأ.

---

(٦٦) GPS أو Global Positioning System وهو نظام ملاحه عبر الأقمار الصناعية يوفر المعلومات عن الموقع والوقت في جميع الأحوال الجوية في أي مكان على الأرض أو بالقرب منها.

(٦٧) Siri هذا التطبيق هو المساعد الشخصي الذكي والمتصفح المعرفي الخاص بشركة أبل على نظام تشغيلها المعروف IOS.

ولما أنجبت أبدأ منها ابناً يُدعى «هدسُن».

لم أدرك ذلك وقتها، ولكني تَشَرَّبْتُ الماضي، وهو ما خلق مستقبلِي.

وذلك لم يحدث معي فقط.

يحدث مع جميعنا.

يحدث معك.

يحدث معي.

يحدث معنا.

فبينما تتدهورُ، يمكنك إضافة ثلاث نقاط لمواصلة السير، ثم حَوَّل الإضاءة لكيلا تُلقِي باللوم على نفسك، وأخيراً وفي النهاية بعد ذلك جَرَّبْ أن تعتبرها خطوةً.

أضفُ ثلاث نقاط

✱

حَوَّل الإضاءة

✱

اعتبرها خطوةً



## السر رقم #٤

### ارو لنفسك قصةً مختلفةً

إذن فقد تدهورتُ أنا، قد تدهورتَ أنت، لقد تدهورنا، وها نحن هنا الآن.

لقد تحدثنا عن الخطوات الثلاث التي يمكنك اتخاذها حينما يُسحب البساط من تحتك، حينما تزل وتتعثر وتشعر كأنك تتمادى في التدهور والسقوط والانحدار.

أرجو أن تلك الخطوات الثلاث قد وفرت المساعدة. لعلك لم تصل إلى القاع. لعلك بالفعل قد عُدتَ لأعلى مجددًا. لعلك ممتاز!

لكننا جميعًا ننحدر أيضًا على طوال الخط صوب ثقب سوداء أحيانًا. ذلك حيث نلتقي وجهًا لوجه مع شياطينا الكامنة ببواطننا، ومع مخاوفنا الشخصية، وأفكارنا الآثمة، وأسرارنا الأتَم.

ذلك حينما نشعر أننا في قاع جُب. يمكننا معاينة وخز النور بعيدًا من فوقنا، ولكن أيادينا تظل تنزلق على الصخور المغطاة بالطحالب الرطبة بينما نحاول تسلق الجوانب.

تُرى ما الذي نفعله حينئذ؟

دعنا نتحدث عن السر التالي.

دعنا نصبح أكثر حميميةً. دعنا نرجع إلى الوراء.

كان ذلك في أكتوبر ١٩٧٩.

كان عمري ستة أسابيع ولم أكف عن البكاء قط.

عندما أقول إنني لم أكف قط عن البكاء، أقصد أنني بكيت طوال النهار وطوال الليل. لم يكن أبواي قد رُزقا أي أطفال آخرين حتى ذلك الوقت، ولكنهما أدركا وجود خطأ ما. ظلّا يأخذاني إلى الطبيب، ولكن النصيحة ظلت هي ذاتها على الدوام.

- «لا تنزعجا. عودا إلى البيت. لا يفعل الأطفال الرضع سوى ذلك».

اقتنعت أُمي أن هناك مشكلة، ومن ثم أخذتني إلى طبيب آخر والذي اكتشفَ أنني عانيت من فتاق أليم وخصية مُعلّقة. أُرسِلتُ لإجراء جراحة فورية.

وقبل جلوسها في غرفة الانتظار باكيةً لساعات في أثناء إجراء جراحة لجسدي الصارخ ذي الستة أسابيع، سألت أُمي الطبيب: «هل سيكون بخير؟».

ليس في استطاعتي تخيل قدر ما ستشعر به لرؤية دخول رضيعك لإجراء جراحة في أعضائه التناسلية في ذلك الوقت المتسم بالضعف عاطفياً بعد بضعة أسابيع من ولادته. وليس في مقدوري تصور مدى

الشعور بذلك بالنسبة إلى الرضيع أيضًا، إذ لا أملك ذكريات واعية عن ذلك.

بعد خروجي من غرفة العمليات، بدا واضحًا أنني لم أذرف دموعًا ولم تُعدّ لديّ أي مشكلات على المدى الطويل، باستثناء وجود خصية واحدة لديّ وندبة أعلى أُرَبِّيَتِي.

ولأن عمري كان ستة أسابيع فلم أدرك ما حدث. لم يذكر أبواي الأمر في أثناء طفولتي، فمن ثمّ كبرت إلى صبي في سن العاشرة قد اعتقد أن كل الرجال لديهم خصية واحدة.

لِمَ؟

لأن لدينا أنفًا واحدًا، فمًا واحدًا، معدة واحدة، سُرَّةً واحدة، يوجد خط مفرد يمتد مباشرة بمنتصف أجسامنا.

وإذ أفكر في ذلك الأمر اليوم، ألا تعتقد أن الجسد البشري غريب قليلًا فيما يحتفظ منه بنسخة ثانية وما لا يحتفظ منه؟ مقلتا العين؟ من المؤكد أنك ستحتاج إلى اثنتين منهما. تعرضتَ للوخز بأحد عيدان تناول الطعام في أثناء شجار في بوفيه للطعام الصيني وتحتاج إلى معاينة التأمين. أفهم ذلك. فتحنا الأنف؟ اثنتان. اثنتان قطعًا. يصيبك البرد وتحتاج إلى التنفس من دون أن يتدلى لسانك للخارج مثل لسان كلب جولدن رتريفير<sup>(٦٨)</sup>.

---

(٦٨) Golden Retriever كلب متوسط الحجم ذو فراء ذهبي اللون وهو من سلالة إسكتلندية تتميز بلطف الطباع. يُعد هذا النوع من الكلاب من أكثر السلالات اقتناءً كما يشارك في عروض الكلاب.

رئتان؟ حلمتان؟ كُليتان؟

راجع، راجع، راجع!

وإنما اللسان، القصة الهوائية، القلب؟

يبدو أن واحدًا ممتازًا تمامًا.

فمن ثم اعتقدت أن خصيتي الوحيدة ممتازة تمامًا. عشت من دون التفكير في الأمر بأي حال. تَدَكَّرُ أي كبرت في ثمانينيات القرن العشرين.

لم يكن الإنترنت موجودًا.

افتقرت مانيكانات كين<sup>(٦٩)</sup> إلى الأعضاء التناسلية. دمي كايچ پاتش<sup>(٧٠)</sup> أعوزتها الأعضاء التناسلية. غابت الأعضاء التناسلية عن هي مان<sup>(٧١)</sup>، مع أنني أراهن على أنه ما لم تُحَيِّده شركة ماتل جنسيًا لنال خصيتين ضخمتين. (فَكَّرُ في الأمر. امتطى الرجل صهوة نمر أسود مثل حمار المهرجانات).

لم يُظهِر عارضو الأزياء في كتالوجات سيرز<sup>(٧٢)</sup> أي قضيب محسوس أو خطوط عريضة للخصيتين. حتى الرسومات التفصيلية

---

(٦٩) Ken Dolls اختصار اسم دمية كينث شين كارسن التي ابتكرها إليوت هاندلر كمانيكان لعرض الأزياء وقدمتها شركة ماتل Mattel كنظير لدمية باربي.

(٧٠) Cabbage Patch Kids دمي بلاستيكية تتسم بالبداة بدأت شركة كوليكو للصناعات في إنتاجها منذ العام ١٩٨٢.

(٧١) He Man بطل سلسلة أفلام «سادة الكون Masters of the Universe» وهي أفلام خيال علمي من إنتاج العام ١٩٨٩.

(٧٢) Sears شركة قابضة أمريكية وهي الشركة الأم لسلسلة كتاجر كمارت وسيرز. كانت من كبرى الشركات الأمريكية لتجارة التجزئة.

للرجال العراة التي عثرت عليها ذات يوم في نسخة من كتاب بهجة الجنس<sup>(٧٣)</sup> في صندوق خزين في بدرومي افتقرت إلى تفاصيل الخصيتين التي قد تتخيلها.

كما أنني لم أكن أتطلعُ.

لم أتطلع إلى رجال عراة في أي مكان باستثناء المرأة ومن ثم بدا كل شيء منطقيًا بالنسبة إليّ.

تغير كل ذلك في حصة الصالة الرياضية بالصف التاسع.

ففي الصف التاسع التحقت بمدرسة ثانوية كبيرة ذات تدرج واضح للسلطة.

اتسم طلاب الصف التاسع بالهزال، حظوا بأسوأ الخزائن، ولم يحصلوا قط على مائدة في الكافتيريا. لم يحدث كثير من التدافع، ولكنك عرفت مكانك وتحاشيت النزاع.

كانت حصة الصالة الرياضية إجبارية وقد تعين لي الانضمام إلى فصل يُعلّمه مستر كريستوبولس؛ وهو رجل كهف يوناني من ذوي كمال الأجسام قصير القامة وغلظ، ذو شعر قصير مجعد وحاجب متصل وغطاء من شعر كثيف على ساعديه. ارتدى الرجل يومياً سروال أومبرو<sup>(٧٤)</sup> أحمر وتيشيرتًا أبيض وصفارة حتى في منتصف الشتاء. ما

---

(٧٣) The Joy of Sex صدر هذا الكتاب في العام ١٩٧٢ لمؤلفه ألكس كمفورت وهو دليل جنسي مصور.

(٧٤) Umbro علامة تجارية لشركات معدات وملابس رياضية تأسست في مانشستر بالمملكة المتحدة في العام ١٩٢٤.

ابتسمَ قَطَ وبعثَ رهبةً كالجحيم. ولربما أيضًا قد امتطى نمرًا أسود إلى الفصل.

تألَّفَ فصل الصالة الرياضية الخاص بي من المُصنِّفين بالمهوسين والمشاغبين والأوغاد في سن الرابعة عشرة، ولكن أحدًا لم يخرج عن النظام في فصله. وفي أول يوم لنا وكما لو أنه يوطد سمعته، صحبنا مستر كريستوبولس إلى صالة تمارين الأثقال، حيث دعانا لنعرض عليه ما بإمكاننا فعله.

- «أيمارس أحدكم ضغط البنش؟ انطلقوا إليه. فلتروا المطلوب».

قبلَ قليل من الأولاد، رافعين البار أو مضيفين القليل من الأوزان الخفيفة.

وبعدما أنْهَكَ الجميع، رقدَ مستر كريستوبولس بنفسه على البنش وظلَّ بعدها يأمر الصبية أن: «أضيفوا مزيدًا من الأوزان!»، إلى أن أخذ يصيح ويتفصد عرقًا رافعًا ثلاث طارات على كل جانب - ما يزيد على ثلاثمائة رطل<sup>(٧٥)</sup> - بينما تتأت أوردته ذات المجاري الخضراء من على ذراعيه وجبهته. وقفنا في حلقة حوله فاغري الأفواه جاحظي العيون كأننا نشاهد ذات القدم الكبيرة<sup>(٧٦)</sup> وهي تلد في غابة.

اتضححت الرسالة.

---

(٧٥) نحو ١٣٦ كجم.

(٧٦) Big Foot ذو القدم الكبيرة أو ساسكواتش Sasquatch اسم كائن مجهول شبه بشري يشبه القردة، يقال إنه يعيش في شمال غرب المحيط الباسيفيكي، يتسم بضخامة أقدامه وجسده كثيف الشعر.

سوف يلتهمنا هذا الرجل كـرغيف فينو من مطعم أوليف جاردن<sup>(٧٧)</sup>  
لو أننا مجرد ألقينا طائرة ورقية.

شرعنا في الامتثال للنظام.

وبعد ذلك في الخريف، بعد بضعة أسابيع من التمرين على الأثقال،  
والركض والقفز في المضمار والكرة الطائرة، حان وقت حصة التثقيف  
الصحي.

صَحَبْنَا مَسْتَر كْرِيسْتُوْبُولْس إِلَى غَرَفَةِ الْمَوْسِيقَى وَجَلَسَ عَلَى مَنْصَةِ  
الْمَايسْتَرِ فِي الْمَقْدَمَةِ، بَيْنَمَا أَمَالَ بَقِيَّتِنَا حَوَامِلَ النُّوتَةِ الْمَوْسِيقِيَّةِ الْمَعْدِنِيَّةِ  
الْبَارِدَةِ نَحْوَ مَكَاتِبِنَا، وَحَاوَلْنَا بِأَقْصَى وَسْعِنَا أَلَّا تَنْدَ ضَحْكَاتِنَا الْمَكْتُومَةَ  
حِينَمَا بَدَأَ فِي خُطْبَتِهِ الْمَبَاشِرَةِ مِنَ الْكِتَابِ الْمَدْرَسِيِّ عَنِ الدُّورَةِ الشَّهْرِيَّةِ  
وَالْهَرِيسِ<sup>(٧٨)</sup> وَالْإِيدِزِ<sup>(٧٩)</sup>.

مَالَ مَسْتَر كْرِيسْتُوْبُولْس إِلَى أَحَادِيثِ جَانِبِيَّةِ مَطْوَلَةٍ حَيْثُ رَوَى  
بِتَوْجُوعٍ قِصَصًا عَنِ أَيَّامِ فَوْزِهِ بِبَطْوَلَةِ أَوْرُوبِيَّةٍ مَا فِي كِمَالِ الْأَجْسَامِ، أَوْ  
سَحْقِهِ لِأَحَدِهِمْ فِي مَبَارَاةِ مِصَارَعَةٍ كَبِيرَةٍ. وَمَعَ مَرُورِ الْوَقْتِ تَحَوَّلَ

---

(٧٧) Olive Garden سلسلة مطاعم أمريكية متخصصة في الأطعمة الإيطالية، تأسست عام ١٩٨٢  
في أورلاندو بولاية فلوريدا.

(٧٨) Herps داء الهريس هو مرض فيروسي وأحد أنواع العدوى المنقولة جنسيًا نتيجتها للتلامس  
البدني المباشر، تتراوح حدة أعراضه وقد تكون على صورة حكة أو قروح على الفم أو الأعضاء  
التناسلية.

(٧٩) AIDS أو مرض نقص المناعة البشرية HIV هو مرض مزمن بسبب تداخل الفيروس مع قدرة  
الجسم على مقاومة العدوى من خلال تدميره للجهاز المناعي، ينتقل عبر الاتصال الجنسي  
ونقل الدم الملوث، ومن الأم المصابة إلى الجنين في أثناء الحمل ومن تعاطي المخدرات عن  
طريق الحقن.

خوفنا منه إلى احترام صحي وبدأنا نراه الأخ الأكبر مفتول العضلات الذي تمنيناه جميعاً.

وذاث يوم شرعَ مستر كريستوبولس يحكي قصةً عن كيفية مصارعتة لصديق في مباراة عندما تمكنَ بشكل ما من هرس خصية الشخص الآخر. وكأنه فعلياً قد لمس الوتر الحساس. انفجرَ الفصل أجمعه في تأوهات وإجفالات عميقة في حين لم يفعل مستر كريستوبولس سوى الابتسام في صمتٍ، متفحصاً الغرفة، ومنتظراً أن تسكن الضجة قبل إلقائه بخاتمة القصة الدالة الضخمة.

قال موجهاً الأمر إلى كل مقلة عين من أجل المتابعة المهمة: «أجل، وبعد ذلك أطلقنا عليه نصف رجل».

انفجرَ الجميع ضاحكين. أصمَّ الصوت الأذان.

كنت جالساً إلى جوار صديقي المقرب في الفصل وهو صبي طويل أشقر نابت الشعر يُدعى چوردن، أخذَ يخط حامل النوتة الموسيقية الخاص به وهو يكاد يبكي من فرط ضحكه. صاح: «نصف رجل!».

جرت دموع الأولاد إلى أسفل وجناتهم من جراء لكتين متتاليتين من القصة الموجهة للمعدة، متبوعة بإلقاء مستر كريستوبولس لنكتته الأفضل للفصل الدراسي.

تطلعت بأرجاء الغرفة وإذ بالجميع يخبطون على رُكبتهم ويميلون برؤوسهم للخلف بينما تناثرت دموعهم على وجوههم. وبذلك اكتشفت أن لديَّ خصية واحدة بينما لدى بقية الرجال اثنتان.

أعني أن الأمر فجأة أصبح ذا مغزى.

دائمًا ما شعرت بالارتباك إذ قال رجال آخرون: «صدمتني في الخصيتين».

لِمَ خصيتان بينما لم توجد سوى واحدة؟ تصورت أن الأمر مجرد كناية غير مألوفة، بذات الطريقة التي يقول بها معلقو المصارعة: «لقد تَلَقَّى لكممةً في سلة الخبز<sup>(٨٠)</sup>» أو كما يقول الناس: «أنا جائع لدرجة أنه باستطاعتي التهام حصان» أو أي شيء من ذلك القبيل.

غمَرَ جسدي وميض جيشان صاعق من المشاعر. تلاشى قبولي الطفولي البريء لجسدي في ثوانٍ. عانيت بغتةً من مشكلة جسدية، مشكلة ضخمة، مباشرةً في ذات المنطقة التي لا يرغب الرجال في اعتلالها! لم يشبه الأمر إصابتي بقدمين مسطحتين أو وحة غريبة تتخذ شكل اليابان على ظهري. افتقرت إلى خصية! ربما أكبر ويصبح صوتي حاد الطبقة! لن يمكنني لعب رياضات بها تلامس بدني! ربما لن أنجب أطفالاً أبدًا!  
قد كنت نصف رجل وفقاً لمُعَلِّمي وجميع أصدقائي.

تحولت من ارتداء الملابس الداخلية البيضاء الضيقة إلى السراويل الفضفاضة. حملت معي رعبًا جديدًا في كل مرة ذهبت فيها إلى حصة الصالة الرياضية. بدَّلت ملابسِي مواجِهًا ركن غرفة تبديل الملابس.  
أحد أوائل الأمور التي بحثت عنها عبر محرك ياهو في وقت بداية الإنترنت للتو هو «زرع خصية تعويضية».

---

(٨٠) أي في معدته.

اكتشفت عالمًا من رجال ذوي صرر من المعدن أو الرخام أو چل السيليكون مزروعة جراحياً في أكياس صفتهم لأسباب تجميلية.

أيمكنك أن تتخيل؟

أقصد بادئ ذي بدء أن أكياس الصفن ليست معروضة بصفة عامة. وبالتالي فلا أحد يراها باستثناء رفيقين في غرفة تبديل الملابس، وغرام حياتك كما تعرف.

إلا أن هذا هو ما نفعله.

نمسك بما هو غير منظور للآخرين ونسطع عليه بالأضواء بداخل أذهاننا. يصبح ذلك الشعور غير المنظور هدفاً كلياً لتركيزنا الداخلي، ويوقفنا عن التفكير والرؤية بشكل مباشر.

نصف رجل.

شغلها ذهني مرارًا وتكرارًا كأغنية رديئة. بدا إحساسها كسائل لافح تشربته جلدي. أحسست كأني إسفنجة جافة أسقطت في بركة عكرة والتي سرعان ما تشبعت بالمياه الباردة الملوثة القذرة... من كل الجوانب... فجأة.

استغرق الأمر مني قليلاً من الوقت لفهم الكلمة المعبرة عن الشعور الذي أحسست به.

كان جديداً، رهيباً وقاتماً، وليس تماماً بنفس بساطة الذنب أو الارتباك أو الخوف.

بل هو أمر أضخم، أوسع، أعمق؛ كان هو الخزي.

## مستنقعات النفس

يوجد عفريت جرملين<sup>(٨١)</sup> في انتظارنا بالبرك الباردة العكرة.

عفريت الخزي.

الخزي هو أصل كثير من القصص التي نرويها لأنفسنا.

ولكن ما الخزي؟

يدعو قاموس أكسفورد للغة الإنجليزية الخزي بأنه: «شعور أليم

بالإذلال أو الضيق يتسبب فيه الوعي بالسلوك الخاطيء أو السخيف».

كلا، عفواً يا جهابذة أكسفورد، فإن ذلك ضيق للغاية. آن أوان

العودة إلى المدرسة وصقل ذلك. ربما الحصول على درجة من جامعة

كمبريدج أو مكان ما. لأنه في المقام الأول ليس مجرد إذلال أو كرب،

وأيضاً لا يتسبب فيه السلوك الخاطيء أو السخيف على الدوام، أليس

كذلك؟

---

(٨١) Gremlin روح شرير فلكلوري ابتُكر في بداية العشرين ويُنسب إليه السبب في أعطال

محركات الطائرات.

يمكن للخزي أن يتولد من التبول اللا إرادي أو من عدم الشعور بالحنافة بالقدر الكافي أو من الانسحاب بعيداً عن عراقك خارج الحانات.

ليس باستطاعتنا أن نُعبّر عن ذلك بأنه «سلوك خاطئ أو سخيف».

أيمكننا إيجاد شيء أفضل؟

ماذا لو تخلينا عن القاموس؟

أطلقَ كارل يونج<sup>(٨٢)</sup> ذات مرة على الخزي أنه: «مستنقعات النفس».

مستنقعات النفس.

ها هو. أفضل جداً.

لا ينسجم تعبير «مستنقعات النفس» بسهولة في قاموس، ولكنه يؤدي مفعوله لأن الخزي هو عديد من المشاعر المطهورة في قدر على نار هادئة: الإذلال، الضيق، الارتباك، الذنب، الوحدة، وعلى الأرجح مشاعر أخرى ليس حتى بإمكاننا الإفصاح في نطقها. فلا عجب أنه يصعب للغاية الحديث عنها!

ذلك الإيموجي<sup>(٨٣)</sup> ذو الوجه الباسم والوجنتين الحمراءوين

---

(٨٢) Carl Jung كارل جوستاف يونج (١٨٧٥ - ١٩٦١) عالم نفس سويسري ومؤسس علم النفس التحليلي وإحدى أهم الشخصيات البارزة في الفكر الغربي المعاصر. تشعبت أبحاثه ودراساته لتشمل مجالات عديدة مثل اللاهوت والفلسفة.

(٨٣) Emoji كلمة يابانية الأصل تعني اصطلاحاً الصور الرمزية أو الوجوه ذات التعبيرات الضاحكة أو الحزينة أو الغاضبة، إلخ. وشاع استعمالها مع ذبوع استخدام الرسائل النصية ووسائل التواصل الاجتماعي.

المتوردتين خجلاً ليس بالتعقيد الكافي على الإطلاق للتعبير عن مستنقعات النفس، والهلع الكامن في صدورنا، والمياه العكرة التي تُشربُنا لدرجة أنه يصعب العوم فيها.

أطلقت الباحثة والكاتبة بريني براون<sup>(٨٤)</sup> على الخزي أنه: «الشعور الأليم بحدّةٍ أو خبرة الاعتقاد بأننا معيون وبالتالي غير جديرين بالحب والانتماء، شيء قد اختبرناه أو فعلناه أو أخفقنا في فعله والذي يجعلنا غير مستأهلين لأواصر الصلة».

إننا الآن نقرب أكثر.

أيمكنك تناول ذلك بالتفصيل يا بريني؟

«حينما تسير نحو تلك الساحة وتضع يدك على الباب وتفكر: «سوف أدخل وأجرّب هذا»، فإن الخزي هو عفريت جرملين الذي يقول: «احذر. لست ماهرًا بالكفاية. إنك لم تُنه ماچستير إدارة الأعمال ذاك قط. فارقتك زوجتك... أنا أعلم تلك الأمور التي حدثت لك وأنت تكبر. أعلم أنك لا تعتقد أنك وسيم أو ذكي أو موهوب أو قوي بما فيه الكفاية. أعلم أن أباك لم يُول الانتباه قط، حتى عندما أصبحت مديرًا ماليًا». الخزي هو بيت القصيد».

إنها حقًا مستنقعات النفس.

---

(٨٤) Brené Brown (١٩٦٥ -) أستاذة جامعية وكاتبة اشتهرت بأبحاثها وكتابتها حول الشعور

بالخزي والضعف.

## من هو المُلومُ حقًا في لعبة الخزي؟

انتبه. يلعب الخزي دورًا في كيفية تفكيرنا جميعًا في أنفسنا. نُبقي خزيننا مخفيًا. نحاول بارتباك أن نجوب حوله؛ نغطي ندباتنا ونصفف شَعْرنا فوق المواضع الصلحاء ونشتري أحذية ذات كعوب سميكة عالية لنبدو أطول قامة ببوصتين.

كلنا نفعل ذلك.

كلنا نفعل ذلك.

نصارع ونجوب ونزعج ونُجهد حيال نقائصنا المُعتَقدة. مررت مؤخرًا بصحيفة تابليود تزعق بعنوان رئيس عن قياس نجمة صف أول شهيرة لوزنها خمس مرات يوميًا. ألصق المحررون ذلك العنوان الرئيس هناك لأنه بإمكاننا أجمعين الاستجابة لذلك الخوف، لأن يوهننا القلق والوعي الذاتي والاشمئزاز من النفس الطارقين على رؤوسنا، هامسين إلينا بأننا لسنا أكفاء أو ممتازين أو كاملين بما فيه الكفاية.

إذن كيف نتخلص من الخزي؟

كيف نقلع عنه؟

كيف نتخطاه؟

ليس بإمكاننا الدوران حوله.

علينا الخوض في المستنقع.

ولكن الأمر ليس هيناً.

كتبَ عالم النفس برنارد جولدن في كتابه التغلب على الغضب المُدْمَر: «يُشير بعض الباحثين إلى أن الخزي يتأتى من إخبارنا بشكل متكرر، ليس بأننا اقترفنا أمراً رديئاً، وإنما بأننا أردياء. ينطوي الخزي مثل الذنب والارتباك على إصدار حكم سلبي على أنفسنا سواء عندما نعتقد أننا أخفقنا في الإخلاص لمعاييرنا أو لمعايير الآخرين».

تسعى زوجتي ليزلي للحرص على ذلك مع صغارنا. فهي لا تقول أبداً: «أنت غير مُرتَّب!» وإنما بدلاً من ذلك تقول: «أنت لم تُعد كتبك وملابسك إلى مكانها حتى الآن».

تحاول ألا تقول: «أنت كثير النسيان». وبدل ذلك فهي تهدف إلى شيء من قبيل: «لقد تركت حقيبتك في البيت اليوم».

أجرى شهرام حشمت، الأستاذ المساعد غير المتفرغ بجامعة إلينوي في سبرينجفيلد، أبحاثاً على الإدمان لما يزيد على عشرين عاماً. قال إنه: «لكي ما تختبر الخزي، فلا بد أن تكتسب الوعي الذاتي بأن الآخرين يصدرون أحكاماً».

يبدو ذلك حكيماً. يبدو ذلك منطقياً.

عندما انفجر بقية الصبية في الضحك على تعليق «نصف الرجل»

لدرجة أنهم خبطوا حوامل النوتة الموسيقية الخاصة بهم، سرعان ما فهمت إلى حد ما أنهم أصدروا حكمًا.

ولكن ها هي تفصيلاً ربما تكون بنفس الأهمية.

ماذا لو أن الأمر ليس مجرد إصدار الآخريين للأحكام؟

**ماذا لو كنّا نحن؟**

بلا شك أنه من السهل تصوّر أب ينهال بالتعنيف أو مُعلّم كرهه كعدو. لا يزال أحد أصدقائي يذكر بوضوح التعبير الغاضب الذي ارتسم على وجه أبيه حينما بلّل فراشه وهو صغير. وأنا أتذكر رؤية مُعلّمي في الصف السابع وهو يمزق اختبار التهجي لصبي مسكين بعدما كتبَ O-D-J-E-K-T بحروف كبيرة على السبورة موجّهًا السؤال إلى كل الفصل عن الكوكب الذي نعتقد جميعاً أنه قادم منه، لأنه تهجّى كلمة "object" بهذه الكيفية.

نحن نعلم تلك اللحظات! هي اللحظات التي باستطاعتنا أن نشيرَ إلى أنها تلك التي تُنشئُ خزيًا يُعمّرُ طويلاً.

ولكن ماذا لو أننا نشارك في قصة خزيننا الذاتي أيضاً؟

بأي قدر تُلقي اللوم على الآخريين لأجل مشاعر الخزي الخاصة بك في حين أن الشخص الذي يطن هذه المشاعر ويتكيف معها ويكتبها ويكررها فعلياً هو... أنت؟

ما القصة التي ترويها لنفسك عن نفسك؟

ما الخزي الذي تضفره في دماغك بنفسك تماماً؟

يذكر بحث منشور في دورية وقائع الأكاديمية الوطنية الأمريكية للعلوم<sup>(٨٥)</sup> أن: «الخزي يتعلق بكيفية نظر النفس إلى ذاتها؛ أي أن الخزي لا ينتج من الهموم إزاء تقييمات الآخرين للمرء».

يُشير الباحثون إلى أنك لو شعرت بالقلق أو الانزعاج حيال ما يعتقدونه الآخرون عنك، فتلك في الواقع هي عاقبة للخزي، وليست سبباً له.

ماذا، ماذا؟

أي بقول آخر إنك لن تُركّز على كيفية رؤية الآخرين لك ما لم تعرض أنت بعضاً من الريبة في النفس وأشكال انعدام الثقة في المقام الأول.

فلنعد إلى حصة الصالة الرياضية.

أيمكننا التحليق فوق ذلك المشهد ونتطلع فيه مجدداً من خلال عدسة جديدة؟

في أثناء جلوسي في تلك القاعة الدراسية، أخذت النكتة التي ألقاها مُعلّم الرياضة الخاص بي والضحكات التي ندت عن أقراني وقد بلورت أنا جميعها في رسالة واضحة وموجزة أبطنتها بداخلي فوراً: «خصيتاي تالفتان. أبداً لن أجد صديقةً. أبداً لن أنجب أطفالاً. يجب

---

The Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America (٨٥) دورية علمية يراجعها الأقران تنشرها الأكاديمية الوطنية الأمريكية للعلوم منذ العام ١٩١٥، أما الأكاديمية فقد تأسست في العام ١٨٦٣ وهي مؤسسة غير هادفة للربح يعمل أعضاؤها تطوعياً كمستشارين للأمة في مجالات العلوم والطب والهندسة.

عليَّ إخفاء هذا عن الجميع إلى الأبد. باختصار أنا بلا جدوى».   
أنا اعتقدت ذلك! لا أقول إنني بلغت إلى هناك بنفسني تمامًا. وإنما   
أقول إنني كنت مُمَثِّلًا في مسرحية الخزي الخاصة بي. وربما أدت دور   
البطولة.

## ما القصة التي ترويها لنفسك؟

ستُجودين هو مؤلف لتسعة عشر كتابًا من الأكثر مبيعًا وهي تتضمن البقرة الأرجوانية، ومسمار المحور والقبائل. يكتب واحدةً من أكثر المدونات جماهيريةً في العالم ويلقي الأحاديث في أماكن مثل تد<sup>(٨٦)</sup>.

جلست لإجراء حوار معه في بودكاست<sup>(٨٧)</sup> 3 Books الخاص بي، وناقشنا كتاب<sup>(٨٨)</sup> est من تأليف لوك راينهارت<sup>(٨٩)</sup>، وهو واحد من كتبه الثلاثة الأكثر تكوينية.

(٨٦) TED Conference مؤسسة إعلامية أمريكية كندية غير هادفة للربح، تأسست عام ١٩٨٤ تنشر وتذيع أحاديث دولية إلكترونيًا مجانًا تحت شعار «أفكار جديدة بالانتشار».

(٨٧) Podcast كلمة مشتقة من كلمتين: Broadcast ومعناها البث الإذاعي و iPod للتعبير عن المقاطع الصوتية الإذاعية المقدمة حسب الطلب والتي يمكن الاستماع إليها في أي وقت بعكس برامج التليفزيون والإذاعة. وتتنوع محتوياتها على حسب الاهتمامات.

(٨٨) The Book of est وكلمة est هي الحروف الأولى من Erhard Seminars Training أو تدريب حلقات إرهارد الدراسية، وهي اسم مؤسسة أسسها رنر إرهارد في العام ١٩٧١ وقد قدمت دورات دراسية لمدة أسبوعين، والهدف من هذه الحلقات الدراسية هو تحويل قدرة المرء إلى خبرة حياتية بحيث إن المواقف التي حاول المرء تغييرها تصبح واضحة في إطار عملية الحياة نفسها. وهذه الحلقات الدراسية تساعد المشاركين على اكتشاف جوانب الأداء والسلوك الذهني من خلال الخبرة وليس عن طريق التحليل. وقد صدر هذا الكتاب في العام ١٩٧٦ وهو رواية من وحي الخيال تدور في إطار هذا التدريب.

(٨٩) Luke Rinehart (١٩٣٢ - ٢٠٢٠) هو اسم الشهرة لروائي وكاتب سيناريو أمريكي اسمه الأصلي جورج باورز كوكروفت.

كتاب est هو سرد خيالي عن التدريب بحلقات إرهارد الدراسية التي تمتد لستين ساعة في أربعة أيام، والتي كانت حركة عصر جديد<sup>(٩٠)</sup> رائجة في سبعينيات القرن العشرين. أوضح سِث أنه لا يؤيد جوانب الدورة الدراسية الشبيهة بالعبادة أو الهراء المتناثر في الكتاب. ومع ذلك فعندما قرأه، فإن شيئاً فيه قد صدمه كالمطرقة.

لَخَّصَ أطروحة الكتاب بهذا الشكل: «إن مشكلتك ليست هي العالم الخارجي. مشكلتك هي القصة التي ترويها لنفسك عن العالم الخارجي. والقصة هي اختيار. إن لم تسعدك القصة، فارو لنفسك قصةً أخرى. نقطة نهاية السطر. بتلك البساطة. وسيستمع معظم الناس إلى ما قلته للتو ولا يغيرون شيئاً».

أهي بتلك البساطة؟ ليست كذلك دائماً، ولكن بمقدورها. لأننا كثيراً ما نروي لأنفسنا قصصاً سلبيةً. نتصرف كأننا في فاجعة، نلوم أنفسنا، نتمرغ في الخزي، نروي لأنفسنا أننا غير جديرين، بل وما هو أسوأ. نكتب قصةً نصبح فيها شخصية الشرير أو أبله القرية أو كليهما. لِمَ؟ لِمَ نطيل التفكير للغاية في السلبيات؟ لِمَ نسارع إلى إصدار الحكم على أنفسنا بقسوةٍ جداً؟

لو أن الأمر يبدو مألوفاً لك فهذا جيد. تلك خطوة. أقرَّ سِث بميله

---

(٩٠) New Age حركة روحانية غربية شبه دينية، نشأت في النصف الثاني من القرن العشرين، وتتناول تعاليمها الأساسية العادات الميتافيزيقية والروحانية الشرقية والغربية مع مؤثرات من المساعدة الذاتية وعناصر من علم النفس والطب البديل وفروع معرفية أخرى.

إلى تأليف قصص سلبية عن نفسه، وما إن فعل ذلك حتى أدرك أن هذه القصة مختلة التوازن، بل وربما مؤذية للنفس.

كيف يمكننا إثبات ذلك؟

أخمن على الأرجح أنك قد فزتَ بيانصيب يوم الميلاد<sup>(٩١)</sup>. ما دمت تقرأ هذا الآن، فأنت على قيد الحياة، ويمكنك القراءة، وتحظى بتعليم. هل يقدم لك أبوك الطعام؟ والمأوى؟ هل ذهبتَ إلى كُلية؟ هل أنت بصحة جيدة؟

يمكننا الاستمرار في لعب هذه اللعبة لتذكير أنفسنا بمدى جودة ما لدينا. يساعدنا هذا على الإقرار بأن معظم القصص التي نرويها لأنفسنا معوجة.

هل تبغضين علامات التمدد<sup>(٩٢)</sup> لديك؟ أيمكنك أن تحاولي رؤيتها بشكل مختلف؟ أيمكنها أن تصبح وشوماً لا تتأثر بمرور الوقت لإحياء ذكرى كيفية إحضارك أطفالك الحسان إلى هذا العالم؟

أتشعر بالخجل من نزواتك العديدة ذات الليلة الواحدة؟ ماذا لو أنها أعانتك على فهم الكيمياء الجنسية الخاصة بك بما فيه الكفاية حتى إنك أدركتَ ما تحتاج إليه في شريكك؟

---

(٩١) Birthday Lottery مجادلة فلسفية تدور على أن جودة حياة المرء تتحدد عند ميلاده. فيما أنه لا أحد يختار الظروف الحياتية التي يولد فيها مثل عوامل الجينات، والحالة المادية أو الاجتماعية، والدين والعرق والجنس وغيرها، فهم بالتالي ليسوا مسؤولين عنها.

(٩٢) Stretch Marks خطوط مجوفة تظهر على أجزاء مختلفة من الجسم وتشيع لدى النساء في آخر ثلاثة شهور من الحمل. لا تتسبب في أي ضرر أو ألم ولكن البعض لا يشعرون بالرضا عن مظهر بشرتهم بسببها.

هل تلعن نفسك لأجل العشرة جنيهاً الإضافية التي أنفقتها على  
معدتك؟

أيمكنك بدلاً من ذلك أن تحب حقيقة أنك تحظى بسهرة لتناول  
البيتزا وأجنحة الدجاج مع أصدقائك أسبوعياً؟

يجب علينا أن نتذكر أننا نحفظ بالاختيار، نتمسك بالاختيار، علينا  
اتخاذ القرار لكي نروي لأنفسنا قصة مختلفة.

نستطيع إعادة كتابة قصص خزينا، يمكننا أن نكون أطف حيال  
أنفسنا، في مقدورنا أن نتحلى بالرافة التي نُبشّر بها... ونعامل أنفسنا  
بشكل أطف أولاً.

ارو لنفسك قصةً مختلفةً.

## غَيَّرُ زَاوِيَةَ الْعَدْسَةِ

كيف يعمل هذا عند التنفيذ العملي؟

كيف يمكننا أن نتعلم رؤية قصص الخزي التي نرويها لأنفسنا  
وتغييرها إلى شيء أفضل؟

يتوجب علينا أن نتعلم تغيير زاوية العدسة. تحتاج إلى أن تروي  
لنفسك قصة مختلفة. إنك تروي لنفسك عديداً من القصص عن نفسك.  
تحتاج إلى أن تتعلم كيف ترى القصص التي ترويها لنفسك من منظور  
جديد، عبر عدسة جديدة.

كيف نتعلم فعل هذا؟ بنفس الطريقة التي نتعلم بها أي شيء:  
المزاولة! مجرد المزاولة العادية. وبالتالي دعنا الآن مباشرةً نزاوّل معاً،  
وبعد ذلك سوف أشارك بالأسئلة الثلاثة التي أسألها لأعين ذهني على  
إبعاد زاوية الرؤية وإعادة صياغة قصص الخزي في رأسي.

فيما يلي سيناريو بإمكاننا استخدامه وقد أسَّسْتُهُ على دراسات  
الحالات في كتاب الذهنية لكارول إس دويك<sup>(٩٣)</sup>:

---

(٩٣) Carol S. Dweck (١٩٤٦ -) كارول سوزان دويك، باحثة أمريكية وهي أستاذة علم النفس  
بجامعة ستانفورد. وقد صدر هذا الكتاب عام ٢٠٠٦.

«إنك تذهب في ذات يوم إلى حصة الكيمياء في صفك الثاني عشر. تروق لك الحصة، ولكن حينما يُعاد إليك اختبارك، إذ بك حصلت على ٦٥٪. تتابك خيبة الأمل. تخبر صديقتك المقربة، ولكنها تجتازك متعجلةً إلى مكان ما. يعتربك الشعور بالجفاء. وبعد ذلك تتجه إلى سيارتك للقيادة إلى البيت وتكتشف أنك تلقيت مخالفة انتظار في الممنوع».

بِمَ تشعرُ؟ لو أنك تشبهني، فأنت محطم تمامًا.

ما القصص التي ترويها لنفسك؟

إنك تروي لنفسك: «أنا فظيع في الكيمياء. لن ألتحق بكلية أبدًا. صديقتي المقربة تبغضني، ولا أعرف السبب. أنا غبي جدًا لأنني أوقفت السيارة حيث ما كان ينبغي عليّ إيقافها. أمرُّ بيومٍ مُريع!».

ولكن عندما تنظر إلى السيناريو من قرب، فربما يمكنك البدء في رؤية مزيد من السياقات. يمكنك تغيير زاوية العدسة قليلًا؟ اختبار الكيمياء لم يكن سوى مجرد اختبار، ليس اختبار منتصف الفصل الدراسي، ولا امتحان نهاية الفصل الدراسي، ليست درجتك النهائية. كم يبلغ عدد الدروس التي تلقيتها حيث تسببت في تفجير شيء خلالها؟

أخمن أنها كثيرة. جميعنا مررنا بها.

ماذا عن صديقتك المقربة؟ يتتابك الشعور بالجفاء بسبب استعجالها. إنك لا تعرف السبب في استعجالها! أتراها تلقت أنباءً

سيئة؟ أتراها تغادر إلى مكان ذي أهمية؟ من يدعي أنها لم تسرع إلى حصة أو قد تلقت للتو مكالمة مهمة؟ لم تهجرك، وهي لا تبغضك. لم تدفعك جانباً أو نظرت إليك شزراً. أما استعجلت أبداً عندما أرادَ صديق أو قريب الحديث معك؟ بالتأكيد أنك استعجلت. جميعنا استعجلنا!

ومخالفة الانتظار في الممنوع؟ إنها مجرد مخالفة. لم تُقَطَّرَ سيارتك. إنك لم تتعرض لتصادم. من الذي يتلقى المخالفات؟ جميعنا نتلقاها. إنها ماكينة لصنع المال لأجل المدينة المحلية. لديهم جنود يقودون مركباتهم من دون هدف سوى مجرد البحث عن عجلات قد تعدت الخط قليلاً أو عداد قد انقضت مدته للانتظار. مُحصِّلون المخالفات يُحصِّلون المخالفات. ليست لطخة سوداء في سجلك. لن تُسجَن.

وتلك هي الفكرة.

تُسارع أدمغتنا إلى تبني وجهة النظر بأن المهانات التي نعاني منها هي جزء من خطة كبيرة ما لِقَلْبِ حيواتنا بأكملها. ولكنها ليست كذلك.

كل ما نحن بحاجة إلى تعلمه هو كيف نروي لأنفسنا قصةً مختلفةً.

- «أظن أنه يجب عليّ الاستذكار بجِدِّ لامتحان منتصف الفصل

الدراسي الأسبوع القادم».

- «أرجو أن تكون صديقتي بخير. غداً سأتواصل معها لأرى لو أنها

بحاجة إلى الحديث».

- «إذن فهم يسجلون المخالفات في تمام الثالثة مساءً. خارج الكلية. المرة القادمة سأضع قدرًا قليلًا إضافيًا في العداد في حال أنني تأخرتُ».

أمن السهل تغيير زاوية العدسة؟

كلا، بالطبع ليس سهلاً. إنه شاق! شاق حقًا! يتطلب الأمر المزاولَةَ لتعلّم كيف نروي لأنفسنا قصةً مختلفةً.  
إذن ما الذي يفيد؟

## ثلاثة أسئلة مهمة للمساعدة في تحقيق هذا السر

آن أوان الأسئلة الثلاث المهمة.

تساعد هذه الأسئلة الثلاث على اقتلاع ذهني من الموضوع المظلم الذي يرغب في أن يقبع فيه، وتُعينني على حكي قصة مختلفة لنفسي. إنها تنجح معي وأعتقد أنها ستنجح معك. فها هي.

١- ما أهمية ذلك على فراش موتي؟

أجد هذا السؤال مفيدًا بصرف النظر عن القصة التي أرويها لنفسي. وهو سؤال من السهولة لتوجيهه لأن الإجابة غالبًا ما تكون «لا!». إذن فقد تعرّضت لست حوادث غير خطيرة. هل أنت على ما يرام؟ هل سيُشكّل ذلك أهمية على فراش موتك؟ كلا. لن يُشكّل أهمية. اروي نفسك أنك تلقيت بعضًا من مزاوله القيادة.

إذن فقد فُصّلت. مؤكد أنه أمر رهيب في الوقت الحاضر. ولكن هل سيُشكّل أهمية على فراش موتك؟ كلا. اروي لنفسك: «أنا مسرور

لمروري بتلك الخبرة، لأنني الآن أفضل استعدادًا للعثور على الوظيفة التي أحبها».

إذن فأنت تخلط بين «their»، «there»، و«they are» طوال الوقت؟ ما الضرر في ذلك؟ أنا أيضًا أخلط بينهم. هل سيُشكّل ذلك أهميةً على فراش موتك؟ كلا. كلا قطعياً! لن يسترعي مستواك في قواعد النحو اهتمام أي أحد في جنازتك! ما عداك أنت! بل إنك فعلياً لن تكون متاحاً لهم.

هل طالعتَ أبداً مقال الجارديان<sup>(٩٤)</sup> عن أعلى خمس حسرات في أثناء الاحتضار؟

شهدتَ بروني وير ممرضة الرعاية التلطيفية<sup>(٩٥)</sup> آلافاً من الوفيات وشاركتَ بالحسرات الكبرى التي استمعتَ إليها. وهي:

- «أتمنى لو أنني تحليت بالشجاعة لأعيش حياةً تتسق مع صدق قناعاتي، وليست الحياة التي توقعها الآخرون مني».

- «أتمنى لو أنني لم أعمل بتلك الجدية».

- «أتمنى لو أنني اتسمت بالإقدام للتعبير عن مشاعري».

- «أتمنى لو أنني ظللت على اتصال مع أصدقائي».

- «أتمنى لو أنني سمحت لنفسي بأن تصبح أسعد».

---

(٩٤) The Guardian من كبرى الصحف البريطانية اليومية، تأسست عام ١٨٢١.

(٩٥) Palliative Care هي الرعاية الطبية المتخصصة التي تركز على توفير تخفيف الألم والأعراض الأخرى لمرض خطير. كما تهدف إلى تحسين جودة الحياة لكل من المصابين وعائلاتهم. وهذا النوع من الرعاية يُقدّم إلى جوار أنواع العلاج التي يتلقاها المريض.

أتلاحظ أي شيء في هذه القائمة؟

لا يتمنى الناس على فراش موتهم لو أنهم كانوا أجمل، أو لو أنهم تهبجوا بشكل أفضل، أو لو أنهم حظوا بعضلات بطن أحسن.

يتأملون الماضي في حياتهم بأكملها.

سألت السؤال لكي أتشرب كثيرًا من الشعور بالخزي لأجل امتلاك خصية واحدة: أتراها تُشكّل أهمية على فراش موتي؟ كانت الإجابة هي «لا» واضحة نوعًا. فمن ثم أدركت أن قصة الخزي التي رويتها لنفسني كانت اختيارًا بالفعل.

ما البرهان؟ حسنًا، ها أنا أتحدث عنها بلا حياء.

هذا جيد. فإلى السؤال الثاني.

٢- أيمكنني فعل شيء حيال هذا؟

لو بللت الفراش وأنت طفل وأشعرك أبوك بالخزي ولا تزال تحمله معك، فمن المؤكد إذن أنه توجد أمور يمكنك فعلها حيال ذلك: العلاج، المشورة، تدوين المذكرات، الحديث إلى صديق، الجلوس للحديث مع أبويك عن ذلك.

أخرج ذلك من منظومتك.

ولكن لو أنك تشعر/ تشعرين بالخزي حيال إصابتك بالاضطراب ثنائي القطب<sup>(٩٦)</sup> أو الإجهاض أو عجزك عن تربية لحيّة، فربما لا نقدر/

---

(٩٦) Bipolar Disorder عُرِفَ في السابق بالاكْتئاب الهوسي، وهو حالة صحية تتسبب في تقلبات مزاجية مفرطة تتضمن ارتفاعات (هوس) وانخفاضات (اكْتئاب) انفعالية وعاطفية.

تقدرين على تغيير هذا الأمر. لا أقول إن ذلك يحل المشكلة! وإنما أقول إن تذكُّر أنه ليس في استطاعتك التحكم فيها ينبغي أن يقدم عونًا. لماذا؟ لأنك فررتَ من الشَّرِك. لا يوجد ما يمكنك فعله. وفي استطاعتك الآن أن تروي لنفسك قصة مختلفة لكي تساعد نفسك على التقدم إلى الأمام. إذن فقد صَيَّعَتَ محفظتك؟ بدلًا من أن تروي لنفسك: «أنا أبله لتضييعي إياها! سرقتها همجي ما! أبدًا لن أثق بأحد مجددًا!»، جَرَّب: «حسنًا، ربما احتاج أحدهم حقًا إلى المساعدة كي ما يملكه اليأس لتلك الدرجة. أرجو أن تُعيّنه محفظتي على شراء وجبة ساخنة أو فراش لقضاء الليل».

أذلك صحيح؟ ربما. وربما لا. ولكن في الإمكان أن يكون صحيحًا، وأن يضيف منظورًا. وهي قصة ستُعينك على التقدم إلى الأمام بدلًا من العوم - والغرق - في لجة عميقة.

دعنا نجرب مثالًا أكثر لوعةً. هذا المثال مثير للانزعاج. منذ بضع سنوات، تعرّضت زوجتي ليزلي للإجهاض. كنا محطمين، وتسببت القصص التي رويناها لأنفسنا في مزيد من الألم. تُرى أي خطأ اقترفناه؟ من المعلوم؟ أترأه هذا الشجار الذي خضنا فيه، ذلك الشيء الذي أكلناه، ذلك المكان الذي ارتدناه؟

بعد ذلك شرعنا نروي لنفسنا قصةً مختلفةً: «لم يَنْمُ الجنين بشكل صحيح والجسد ذكي بالكفاية ليدرك متى يصبح من الأفضل إنهاء الحَبَل».

أتراها تلك العدسة وقد تغيرت زاويتها، هذه القصة الجديدة، قد

أزالت الألم؟ بالطبع لا. ما زال موجعًا. أوجع بالتأكيد. ولكن من خلال حكي قصة مختلفة لأنفسنا فإننا مضينا قدمًا من اللوم الذاتي السام، وأعانتنا بتمهلٍ على التقدم للأمام والاستمرار.

لعل هناك حقًا حكمة في صلاة اطمئنان النفس<sup>(٩٧)</sup> القديمة تلك التي تتضرع إلى الرب أن يهبنا اطمئنان النفس لتقبل الأمور التي لا نستطيع تغييرها، والشجاعة لتغيير الأمور التي في إمكاننا، والحكمة لإدراك الفرق.

لأنك عندما تسأل نفسك: «أيمكنني فعل شيء حيال هذا؟»، فهناك اختياران اثنان فقط، أليس كذلك؟

لو أنه بإمكانك، إذن انطلق وافعلها!

لو أنه ليس بإمكانك، فذلك ليس في مقدورك. لِمَ تبدد الوقت في الانزعاج حيال أمور لا يمكنك تغييرها؟ ليس بإمكانني تغيير أي بخصية واحدة، ولكن في استطاعتي فعل شيء إزاء القصة التي أرويها لنفسي. ليس بإمكان ليزلي تغيير تعرضها للإجهاض. ولكننا كزوجين أمكننا اختيار أن نروي لأنفسنا قصة مختلفة تلافت التساؤل وتوجيه اللوم بلا انقطاع.

وأخيرًا، السؤال الثالث.

٣- هل هذه قصة أرويها لنفسي؟

هل أنت مستعد لبلوغ مستوى أبعد قليلًا؟

---

(٩٧) Serenity Prayer تُنسب هذه الصلاة إلى اللاهوتي الأمريكي راينهولد نيبور (١٨٩٢ - ١٩٧١)، ويرجع البعض أن اللاهوتي وينفرد كرين وايجل قد كتب نسخة مبكرة لها في العام ١٩٣٣.

إذ لعل هذا هو السؤال الأهم بين الجميع!

يتعلق هذا بالإزالة الدائمة لجميع القصص الصغيرة التي نُلحِقُها بالحقائق الصحيحة في حيواتنا. لأننا كثيراً ما نُلحِقُ قصصاً بالحقائق... بل ولا ندرى بها.

تيقظ. ابحث عن الحقيقة المطلقة. أبعُد كل تلك الملحقات الذهنية المتسببة في معاناة بلا داع. واصل الإزالة باستمرار إلى أن تعثر على جوهر الأمر السليم والموضوعي، ثم استخدم جوهر الأمر هذا في حكي قصة مختلفة لنفسك.

إذن لديّ خصية واحدة. لدى بعضكن ثدي واحد، أو رئة واحدة، أو ساق واحدة. يعاني بعضكم من القلق أو إدمان الكحوليات أو داء الزهايمر<sup>(٩٨)</sup>. لدينا جميعاً شيء ما. حل هذا السؤال هو الفصل بين ما لدينا وما نُلحِقُه به. يتعلق الأمر بالعثور على الحقيقة الجوهرية وملاحظة أننا لا نفعل سوى حكي قصص لأنفسنا فوقها.

«لديّ خصية واحدة» تختلف للغاية عن «أنا مُشوَّه وبلا فرصة للتزاوج».

الأولى حقيقة. أما الأخيرة فقصة.

«أنا سيِّير» تختلف للغاية عن «أبدأ لن تثق بي أسرتي».

«رسبت في امتحان الأحياء» تختلف للغاية عن «لقد خذلت أبوي».

---

(٩٨) داء الزهايمر هو اضطراب عصبي متفاقم يؤدي إلى ضمور المخ وموت خلاياه، وداء الزهايمر هو السبب الأكثر شيوعاً للخرف، لأنه حالة تتضمن الانخفاض المستمر في القدرة على التفكير والمهارات السلوكية والاجتماعية مما يؤثر بالسلب على استقلالية المريض.

تلك هي الأسئلة الثلاثة:

هل سيُشكّل ذلك أهميةً على فراش موتي؟

أيمكنني فعل شيء حياله؟

أهذه قصة أرويها لنفسي؟

ولا يعني ذلك أنها سهلة.

لا يعني الأمر سوى أنه عبر طريقنا صوب المرونة، في ارتحالنا إلى التميز، على دربنا لنصبح أقوى، أننا نقر بأن هناك فرصة لكي نترفق أكثر بأنفسنا وأنا قادرون على استخدام الأدوات الصغيرة لتعيننا على الوصول إلى هناك. لأن الحقيقة هي أن معظم ما نعتقده إنما هو قصة نرويها لأنفسنا.

بإمكانك وحدك أن تقرر أي قصة ترويها لنفسك.

فمن ثم اروي لنفسك قصةً أفضل.

أضف ثلاث نقاط

\*

حوّل الإضاءة

\*

اعتبرها خطوة

\*

ارو لنفسك قصةً مختلفةً

## السر رقم #٥

### اخسر كثيراً لتربح مزيداً

عندما كنت في الخامسة عشرة من عمري، دعّني معلّمتي للرياضيات مسز هيل للانضمام إلى فرقة مرحة من المتفوقين، في رحلة متسمة بالهوس على مدار أسبوع في معسكر للتعزير الجامعي<sup>(٩٩)</sup>.

بعد ذلك ببضعة أسابيع وجدت نفسي محشوراً في المقعد الخلفي لسيارة مسز هيل التويوتا كورولا الصدئة، وأقود السيارة لمدة ثلاث ساعات على الطريق السريع صوب جامعة كوين<sup>(١٠٠)</sup>، محشوراً بإحكام بين فتاتين حلوتين ذواتي عظام ورك مدببة.

عندما وصلنا إلى جولتنا الممتدة على مدار أسبوع، دُعينا للاستضافة في غرف خاصة وبوفيه مفتوح، وأُبْلِغْنَا بالتسجيل في الدورة الدراسية الجامعية المصغرة. شاهدت الفتاتين تسجلان في الفلسفة واللغة

---

(٩٩) الهدف من هذه البرامج هو تلقي الطلاب لدورات دراسية خارج المنهج ومزيد من التعليم الأكاديمي متقدم المستوى، ولكي يكشفوا مواهبهم وميولهم في الفترة الانتقالية قبل الالتحاق بالجامعة.

(١٠٠) Queen's University جامعة بحثية عامة في كينجستون بكندا تأسست في العام ١٨٤١.

الألمانية في حين مضيت بمفردى لعلوم الكمبيوتر. ولكنني تشوقت إذ كان موضوع الأسبوع هو «كيف تُنشئ موقعًا إلكترونيًا؟».

كانت هذه صفقة رابحة. مضيت بالفعل لقضاء أسبوع في إنشاء موقع إلكتروني! كانت شبكة الإنترنت جديدة تمامًا. وتوجب عليّ قضاء الأسبوع بأكمله في تعلم لغة ترميز النص الفائق<sup>(١٠١)</sup> ولغة چاچا سكريپت<sup>(١٠٢)</sup>. عَلَّمْنَا المُدَّرِّس كيفية زيارة مواقع إلكترونية أخرى والضغط على «عرض المصدر» في متصفح نتسكيب لقراءة كودها. أعطاني ذلك فكرة. لعل بإمكانى إنشاء موقع إلكتروني والذي سيكون هائلًا.

صرفت آخر يومين من الفصل لميلاد موقع «Neil's Haven of HTML and JavaScript».

قضيت يومًا كاملًا لجعل الموقع يبدو على النحو الذي أردته له. فمن خلال بحث أوامر لغة ترميز النص الفائق، جعلت الفونت كبيرًا، بحروف مائلة، غليظة، لونها أخضر ليموني، على خلفية أرجوانية، وبالطبع تومض بلا انقطاع.

---

(١٠١) HTML أو Hyper Text Markup Language لغة ترميز تُسْتَحْدَم في إنشاء وتصميم صفحات الويب والمواقع الإلكترونية، وهي تُعْتَبَر من أقدم اللغات البرمجية وأوسعها انتشارًا في التصميم.

(١٠٢) JavaScript هي لغة برمجية عالية المستوى تُسْتَحْدَم أساسًا في تصميم متصفحات الويب، ولإنشاء صفحات ويب أكثر تفاعلية. بدأت كلغة برمجة للهواة إلى أن تزايد الاهتمام بها وجذبت انتباه المحترفين.

**Neil's Haven of HTML and Javascript!**

**Neil's Haven of HTML and Javascript!**

**Neil's Haven of HTML and Javascript!**

انطلقَ الموقع في مايو ١٩٩٥. ضَمَّ كل أكواد لغة چافا سكريپت ولغة ترميز النص الفائق الخاصتين بي، وشاركَ بهما ليساعد الآخرين على إنشاء مواقعهم الخاصة بهم. كانت غايتي هي الإجابة عن الأسئلة المهمة، الواردة، والحاسمة لمنشئي المواقع الإلكترونية الآخرين من قبيل:

كيف يتسنى لك أن تجعل عنوانك يومض بلون أخضر ليموني؟  
كيف يتسنى لك أن تحصل على وجه باسم ويطرف بعينه باستمرار؟  
كيف يتسنى لك أن تضيف كرة نطاطة بلا انقطاع؟

أما الآن فدعنا نتذكر أن ذلك كان عام ١٩٩٥ وشبكة الإنترنت كلها بدائية. إننا نتحدث عن سنوات قبل حتى وجود يوتيوب، وجوجل، وويكبيديا، وفيسبوك. لم يملك أحد الوصول إلى الإنترنت باستثناء الاستخدام الخاص لعائلة ثرية لديها كمبيوتر كومباك پريساريو<sup>(١٠٣)</sup> في

---

(١٠٣) نوع من أجهزة الكمبيوتر بدأت شركة كومباك في إنتاجها عام ١٩٩٣ وقد توقف إنتاجها بعد ذلك.

ركن حجرة المعيشة، والذي قد يستخدمونه في الاتصال عبر التلفون بموقع  
بروديجي<sup>(١٠٤)</sup> ليعرضوا على الضيوف شعار ياهو الأحمر بطيء التحميل.

يتجمع الكل حول الأمر مثل نيران المعسكر لمشاهدة عشرة  
مربعات حمراء ضخمة تُحْمَلُ ببطء إلى مائة من المربعات الحمراء  
الأصغر والتي تُحْمَلُ ببطء إلى ألف من المربعات الحمراء الضئيلة...  
والتي تُحْمَلُ ببطء إلى كلمة ياهو!

بحلول نهاية الأسبوع أُطلقتُ موقعي، وعندما دخلَ الاتصال  
بالإنترنت مكتبة مدرستي الثانوية على جهاز كمبيوتر واحد بعد ذلك  
ببضعة أسابيع، تمكنت من كتابة عنوان موقعي الإلكتروني - كاملاً  
بالأرقام والخطوط المائلة العكسية ووفرة من علامات التلدة<sup>(١٠٥)</sup> -  
وعرضه على أصدقائي في المدرسة.

فغروا أفواهم.

دُهِسَ الجميع.

لم يملك أحد موقعاً إلكترونياً.

وانظرْ في عداد إحصائيات الموقع على جانب الصفحة! زادت  
فعلياً على مائة زيارة<sup>(١٠٦)</sup>. تُرى من هؤلاء الناس؟ أين عاشوا؟ ماذا

---

(١٠٤) Prodigy شركة لخدمات الويب الإلكترونية تأسست عام ١٩٨٤ واستمرت في العمل حتى  
عام ٢٠٠١ ووفرت لمستخدميها عديداً من خدمات الإنترنت، مثل الأخبار والطقس والخدمات  
البنكية والتسوق وغيرها.

(١٠٥) Tilde هي علامة (~) كما في حرف ñ في الإسبانية.

(١٠٦) Hits هي إجمالي عدد زيارات الموقع وعمليات استدعاء البيانات عليه.

ارتدوا؟ كيف عثروا على الموقع وما الذي حصلوا عليه منه؟  
لم يُشكّل ذلك أهميةً.

كان المستوى العالي الذي حصلت عليه من تلك الزيارات المائة مذهلاً.

مضيت إلى مكتبة المدرسة لمراجعة عدد الزيارات التي حظيت بها كلما سنحت لي الفرصة. في كل مرة رأيت أن الرقم يتصاعد ببضع زيارات. استغرقت بعض الوقت لفهم أن معظم تلك الزيارات المائة جاءت منّي في أثناء أسبوع إنشائي للموقع، لأنه على الأرجح لم توجد أي طريقة لأي أحد آخر للعثور على الموقع حتى لو أراد ذلك.

ومع ذلك فقد توسلت طوال الصيف إلى أبوي للحصول على كمبيوتر لكي يمكنني مواصلة العمل على موقعي، وأصبحنا نحن أيضاً عائلة لديها جهاز كومباك برساريو وپروديجي.

وبعد ذلك انهيار موقعي فجأةً. أظن أن رجلاً ملتحمياً يرتدي تيشيرت باك مان<sup>(١٠٧)</sup> في قسم علوم الكمبيوتر بالجامعة قد محى ملفاته المخبئية<sup>(١٠٨)</sup> أو أي شيء، إذ قد تلاشى موقعي في يوم واحد. أحسست بالإحباط ولكنني علقت في الشعور بإنشاء شيء ومشاركته مع العالم.  
وعلى مدار الخمسة عشر عاماً التالية بدأت كثيراً من المواقع.

---

(١٠٧) Pac Man هي لعبة فيديو تفاعلية، يتحكم اللاعبون في شخصيات اللعبة للخروج من المتاهة.

(١٠٨) Cache ملفات التخزين المؤقتة، وهي مبدأ في المعلوماتية، يُستخدم كمقوم لحفظ البيانات بما يسمح باسترجاعها بسرعة في الطلبات اللاحقة.

كثيرًا من المدونات. كثيرًا من الأفكار.

كانت غايتي هي نفسها على الدوام: أن أرى عدد الناس الذين بإمكانني استقدامهم لزيارة الموقع.

خمسة عشر عامًا.

خمسة عشر عامًا.

ذلك وقت طويل. أبد. هذا هو المنح باستمرار وعدم الحصول على أي شيء عبر المرحلة الزمنية بأكملها.

وكيف لنا أن نعرف إذا ما كنا حقًا ماضين على الطريق الصحيح حينما نستمر في المنح ولا نحصل على أي شيء؟

ليس بإمكاننا رؤية أعلى السلم غير المنظور، أليس كذلك؟

إذن فكيف نستطيع الثقة بالدرب حينما يبدو الأمر كأنه خسارة تلو الأخرى؟ حسنًا، نحن بحاجة إلى تذكر أن الخسارة ليست سيئة دائمًا، بل في بعض الأحيان هي الخطوة السديدة التي نحتاج إلى اتخاذها.

## «افعلها مجاناً لمدة عشر سنوات»

أُجْرِي في بعض الأحيان فقرة سؤال وجواب بعد حديثٍ، ويرفع أحدهم يده ويوجّه سؤالاً من قبيل: «إذن تهانينا على نجاح كتاب التميز. سؤالِي هو: كيف يتسنى لي تقاضي الملايين للكتابة عن إخراج الريح في المصاعد؟».

السؤال على شاكلة قول: «إذن فأنت قد ربحتَ اليانصيب. كيف يتسنى لي ربح اليانصيب؟».

دائماً ما أُجيب بنفس الطريقة، بإجابة استعرتها من تود هانسن<sup>(١٠٩)</sup>، الكاتب الرئيس السابق لدى الأونيون<sup>(١١٠)</sup>. أجرى معه مايك ساكس<sup>(١١١)</sup> حواراً عن كتاب «وها هو غير المتوقع: محاورات

---

(١٠٩) Todd Hanson (١٩٧٠ -) ممثل ومؤدّ صوتي أمريكي، كما أنه كاتب ساخر بجريدة بارودي.

(١١٠) The Onion شركة إعلامية رقمية ومؤسسة صحفية تنشر مقالات ساخرة عن الأخبار المحلية والعالمية.

(١١١) Mike Sacks كاتب أمريكي وهو المحرر الحالي لمجلة فانيتي فير، كما يشارك أيضاً بالكتابة في مجلة النيويورك ومجلة إسكواير.

مع أعلى واحد وعشرين كاتبًا ساخرًا عن حرفتهم». قال إنه كلما وُجِّهَ إليه السؤال المزعج: «إذن كيف يتسنى لي الحصول على وظيفة كتابة النكات لجني الأموال كما فعلت أنت؟»، فهو يُقدِّم إجابة جد بسيطة.

«افعلها مجانًا لمدة عشر سنوات».

انظر، فها نحن محاطون بحكايات عن الملايين الفورية والنمو بسرعة البرق، والشركات الناشئة الصغيرة التي تُباع إلى جوجل مقابل مليارات الدولارات، بعد شهرين من انطلاقتها. نواصل النقر على روابط تُقدِّم وعودًا عن: «سبع حيل بارعة في ثلاثين ثانية للحصول على عضلات البطن الست في واحد وعشرين يومًا».

نحن في ميسس الحاجة إلى رفع الستار عن ساحر أوز<sup>(١١٢)</sup>، ولكن ما نرغب في العثور عليه - حلول سريعة، إجابات سهلة، اختصارات - ليس موجودًا هناك.

نحن غير راغبين في سماع أن بعض الأمور تستغرق وقتًا فحسب. فهي لا تستغرق سوى الوقت.

تقتضي كثيرًا من الإخفاق، كثيرًا من الخسارة، كثيرًا من الخبرة. فلتسأل نفسك إذن:

### أتراني أكتسب خبرة؟

(١١٢) هذه الإشارة راجعة إلى سلسلة الروايات الشهيرة للأديب الأمريكي فرانك إل باوم التي تدور أحداثها في بلاد أوز وساحرها العجيب، وقد بدأ كتابتها في العام ١٩٠٠ وهي تتكون من أربع عشرة رواية، كما تحولت إلى فيلم موسيقي شهير في العام ١٩٣٩.

هل ستفيد هذه الخبرات؟

أيمكنني البقاء على هذا الدرب لبعض الوقت؟

ستكون الإجابة بالنفي أحياناً. وبالإيجاب أحياناً. ولكن الإجابات ستساعد على توضيح حقيقة أنك تتعلم، أنك تفعل، ربما تخفُّ، ولكنك تتحرك...

إذن ما الذي يجب عليك فعله؟

## تَصَدَّرُ موكب الإخفاق

أطلقنا، صديقي تشاد وأنا، عام ١٩٩٦ موقعًا دعواناه «When I Was a Kid». وللاختصار دعواناه WIWAK. تألفت الصفحة من طرفات قصيرة عن أشياء صدقناها عندما كنا أطفالًا، مثل:

**"اعتقدتُ أن الأسماك تعيش في مرتبة ابن عمي المائية."**

أو:

**"ظننتُ أن محولات الكهرباء الخضراء تلك التي في نهاية شارعي هي مكان طباعة الصحف."**

أو:

**"تصورتُ أن وظيفة الشيء الصغير الذي يتدلى في خلفية حلوق الناس هي الفصل بين الطعام والشراب."**

نشرنا عنوان بريدنا الإلكتروني في أسفل الصفحة كي ما يقدم الناس طرفاتهم التي صدقوها وهم أطفال، لكن أحدًا لم يفعل قط، باستثناء شقيقتي التي اعترفت باعتقادها أن كل الكلاب كانوا أولادًا والقطط بناتًا.

بالتالي فما عدا تشاد وأنا، حظيَ الموقع بزائرة واحدة.

عام ١٩٩٧ كَوْنْتُ فريقاً مع صديقيَّ روب وتوم لإطلاق موقع LabelZero.com. قامت خطتنا على رفع الفنانين للموسيقى على موقعنا بالمجان وبعدها، وقبل أن يمكن للمستخدمين تحميل الموسيقى، سيجب عليهم مشاهدة إعلان أو ملء استطلاع استبياني. لسوء الحظ بعدما اشترينا اسم النطاق<sup>(١١٣)</sup> فقد تعطلَ الموقع على طاولة البينج بونج الخاصة بي في البدروم، إذ أدركنا أنه لم تكن لدينا فكرة عن كيفية التقدم إلى الشركات، والتعامل مع الموسيقيين، وبرمجة الموقع، أو أداء أي شيء ذي صلة بالموقع، بأي طريقة على الإطلاق. ادعُها حالة الطموحات التي تفوق القدرات.

ودعنا نتوقف عند تلك الفكرة لبرهة.

### الطموحات التي تفوق القدرات.

لأن الأمر الذي كثيراً ما يغيب من المحادثة عن الطموحات التي تفوق القدرات هو حقيقة أنه شيء جيد. ذلك هو ما ترغب فيه! أتستطيع تخيل لو أن كل شيء أدبته كان سهلاً؟

يعني الاتسام بالطموح أنك تملك رؤية فنية. يعني أنه بإمكانك تخيل ما يجب أن يبدو عليه المنتج النهائي حتى لو كنت لا تعرف كيف تصنعه... حتى الآن. يعني أنك تملك الشيء الأصعب لتنميته، ذلك الشيء الذي لا يستطيع أي قدر من المال أن يشتريه، ذلك الشيء الأصعب من أي شيء آخر لتعلمه.

---

(١١٣) Domain Name اسم أو رابط الموقع الذي تتمكن من خلاله من زيارة الموقع مباشرةً.

الذائقة.

يعني الأمر أنك تملك الذائقة.

ومع وضع كل شيء في الاعتبار، فالذائقة لا تختلف إطلاقاً عن الرؤية. تعني الذائقة أنك تعرف ما ترغب فيه، وأنت تعرف إلى أين تمضي، وأنت في الوقت الحاضر موجود بالضبط في مكان ما على طول الدرب الموصل للوصول إلى هناك.

عندما تفوق الطموحات القدرات فهي إشارة واضحة أنك على الدرب الصحيح. يعني الأمر أنك تريد للبودكاست أو لنادي الكتب الخاص بك، أو لفريق الكرة اللينة الذي تدربه، أو لجزء البرمجية الذي تصممه، أو للحفل المفاجئ الذي تخطط له، أو للتقرير الهائل الذي تُعدّه... أن يكونوا أفضل.

يعني الأمر أنك تعرف بأي قدر يمكن لها أن تكون أفضل.

**الرغبة في أن تكون أفضل إنما هي هبة حقيقية.**

يعني الأمر أنك ستواصل المحاولة.

يعني الأمر أنك ستواصل الإخفاق.

يعني الأمر أنك ستواصل التعلم.

مؤكد أن ذلك يغلب أداء وظيفة حقيرة والشعور بالسعادة بها!

حينما التحقت بجامعة كوين قضيت معظم وقتي في الكتابة للجريدة الجامعية الساخرة كلمات من ذهب. وفي حال عدم كتابتي في كلمات من ذهب، كنت أنشئ المواقع الإلكترونية.

كَوْنَتْ فَرِيقًا مَعَ قَلِيلٍ مِنَ الْأَصْدِقَاءِ فِي بَرْنَامِجِي لِدِرَاسَةِ إِدَارَةِ  
الْأَعْمَالِ لِإِطْلَاقِ مَوْعِ Ghettohouses.com.

كَانَ ذَلِكَ هُوَ مَوْعِي الْإِلِكْتُرُونِي الرَّابِعِ، كَمَا أَنَّهُ أَوَّلُ مَوْعٍ مَنَحْنِي  
مِذَاقًا ضَمِيلاً بِالنَّجَاحِ.

شَكَا الْجَمِيعُ مِنْ جَيْتُو الطَّلَابِ الْمَحِيطِ بِالْجَامِعَةِ. أُطْلِقْتُ  
هَذِهِ التَّسْمِيَةَ عَلَى آلَافِ الْبُيُوتِ الْآيَلَةِ لِلسَّقُوطِ وَالْحَافِلَةِ بِحَيَوَانَاتِ  
الرَّاکُونِ<sup>(١١٤)</sup> وَالْجِرْدَانِ، وَالْمَغْطَاةَ بِأَسْفَفِ مِتْدَاعِيَةِ وَقِمَاشِ الْمَشْمَعِ.  
أَدَارَ الْمَنْطَقَةَ إِدَارَةً شَائِنَةً أَحْتِكَارُ أَقْلِيَّةٍ مِنْ مَالِكِي الْعَقَارَاتِ فِي الْحَيِ  
الْفَقِيرِ، لِذَلِكَ أَنْشَأْنَا، أَصْدِقَائِي وَأَنَا، مَوْعًا حَيْثُ يُمْكِنُكَ إِدْخَالُ عِنْوَانِكَ  
وَالْكَتَابَةِ عَنْ إِيجَارِ سَكْنِكَ الْقَذْرِ. أُمْكِنُ وَقْتَهَا الْبَحْثُ عَنِ الْعَقَارَاتِ  
مِنْ خِلَالِ مَالِكِ الْعَقَارِ أَوْ الْعِنْوَانِ، وَبِمَرُورِ الْوَقْتِ قَدْ تُوْدِي الْبَيَانَاتِ  
مِنَ الْمَسْتَأْجِرِينَ السَّابِقِينَ وَالْحَالِيِينَ إِلَى دَعَاوَى قِضَائِيَّةٍ ضِدَّ مَالِكِي  
الْعَقَارَاتِ.

كُنَا فِي سَبِيلِنَا لِمَسَاعَدَةِ النَّاسِ عَلَى الْإِطَاحَةِ بِالنَّظَامِ!

رَاجَ الْمَوْعِ بِمَا فِيهِ الْكِفَايَةُ لِدَرَجَةِ أَنْنَا تَلْقِينَا بَضْعَ مِئَاتٍ مِنَ الْمَسَائِلِ  
الْمَعْرُوضَةِ لِلْبَحْثِ. قَدْ يَحْذُرُ أَحَدُ الْمَعْلُوقِينَ: «لَا تَسْتَأْجِرُوا مِنْ بَيْلِ  
لِي! إِنْ ثَلَاجْتَنَا فِي ١٠٥ شَارِعِ تَشِيرِي تُغْلَقُ بِلَاصِقِ فِلْكِرُو<sup>(١١٥)</sup>، لَمْ

(١١٤) Raccoons يتبع الفصيلة الراكونية من رتبة اللواحم. موطنه في أمريكا الشمالية ويشبه  
الغرين.

(١١٥) Velcro اسم العلامة التجارية لمشبك لاصق من نوع الخطاف والحلزون، والذي يُسْتَحْدَمُ  
كثيْرًا فِي قَفْلِ الْمَلَابِسِ وَالْأَحْذِيَةِ وَالْحَقَائِبِ. ابْتَكَرَهُ الْمُهَنْدِسُ السُّوَيْسَرِي جُورْجِ دِي مَيْسْتِرَالِ  
عَامَ ١٩٤٨ وَحَصَلَ عَلَى بَرَاءَةِ إِخْتِرَاعِهِ عَامَ ١٩٥٥.

يُصَرِّفُ حوض حمامنا المياه قَط، وغرف النوم في الطابق العلوي ذات زاوية مائلة لدرجة أن زملاء غرفتي يصابون بالدوار لمدة ساعة بعدما يستيقظون في الصباح».

بعنا الموقع لحكومة طلاب الجامعة<sup>(١١٦)</sup> مقابل ألف دولار وقَسَمْنَا المال لخمسة أجزاء متساوية. أما حكومة طلاب الجامعة فقد حَيَّدَت الصفحة فورًا لتجنب الدعاوى القضائية، وغيَّرت الاسم إلى منازل الطلاب، حيث توجبت أولًا الموافقة على كل تعليق ولم يتسنَّ لأحد التفوه بأي تشنيع.

سعدت بالمائتي دولار الخاصة بي ولكنني شعرت بالغدر واعتراني الإحباط لأن الموقع قد باد في العملية.

ثم جاءت مدونتي على موقع [Live Journal](#)<sup>(١١٧)</sup> المُسمَّاة Taut Twisted Tightness حيث غاليت في الشاء على مزايا التفاح الأخضر<sup>(١١٨)</sup>، ومثلجات الشوكولاتة ذات العصا، وقداحات الشواء. حَمَّنْ ماذا حدث؟ لقد أخفق موقع آخر.

بحلول ذلك الوقت انخرطت في موقعي الإلكتروني الخامس.

---

(١١٦) هذا النظام شبيه لأنظمة اتحاد الطلاب في الجامعات المصرية. وفكرته أن تضطلع مجموعة من الطلاب المُنتخبين بمسؤولية إدارة نطاقات واسعة من الأنشطة والبرامج والمبادرات الجامعية.

(١١٧) LiveJournal موقع إلكتروني روسي تأسس عام ١٩٩٩ يتيح إمكانية التواصل الاجتماعي وإنشاء المدونات.

(١١٨) يُعرَّف التفاح الأخضر كما ورد في النص بتسمية Granny Smith Apple نسبة إلى ماريا آنا سميث، التي نجحت في تطعيمه وتهجينه في أستراليا عام ١٨٦٨.

انقضت قرابة عشر سنوات بعدما حظيت بالنشوة لأول مرة من موقع Neil's Haven of HTML and JavaScript وما زلت أبحث عن تلك النشوة التالية العظيمة السامقة. عشر سنوات! وتلك فحسب هي المواقع التي أطلقتها في الواقع، وليست التي فكرت فيها وتحدثت عنها مع أصدقائي طوال الوقت.

هل انتهى الألم هناك؟

كلا.

بالنسبة إلى الموقع السادس فقد تشاركت مع كاتب سابق لدى لترمن<sup>(١١٩)</sup> كَوَّنتُ صداقةً معه عبر الإنترنت للبدء في موقع The Big Jewel. هذه المرة دفعت لمصمم جرافيك باهظ الأجر لإنشاء الاسم التجاري والشعار. حظينا بجدول نشر قانوني؛ مقال جديد كل أربعا! كان الأمر بأكمله نسخةً من الأونيون، اتجاه الإنترنت لدى ماك سويني<sup>(١٢٠)</sup>، أو عمود «الصيحات والهمهمات»<sup>(١٢١)</sup> في النيويورك.

استخدمنا الموقع لتسويق خدمات الكتابة الساخرة الخاصة بنا للمجلات والصحف والمواقع الإلكترونية الأخرى. اتضح أنه جذاب لصناعةٍ تحتضر، ولا يجدي نفعًا. وبينما كتبنا العروض وحررناها

---

(١١٩) David Letterman (١٩٤٧ -) مذيع وكاتب ومقدم برامج أمريكي، اشتهر ببرامجه الحوارية المسائية على مدار ما يزيد على ثلاثين عامًا.

(١٢٠) Mc Sweeny دار نشر غير هادفة للربح أسسها ديف إيجرز عام ١٩٩٨، وهي صاحبة هذا الموقع الإلكتروني الهزلي الذي يُحدَّث يوميًا.

(١٢١) Shouts and Murmurs عمود ساخر قصير يُنشر في افتتاح كل عدد من مجلة النيويورك، ويُحدَّث يوميًا على موقعها الإلكتروني.

ونشرناها على مدار السنوات الثلاث أو الأربع التالية، بلغَ حاصل الاستفسارات النهائي عن خدماتنا المدفوعة التي تلقيناها صفرًا وربما بضعة آلاف من إجمالي زيارات الموقع.

سته مواقع فاشلة على مدار اثنتي عشرة سنة. ستة إخفاقات قبل إطلاقي لموقعي التالي.

كان موقعي التالي هو 1000 Awesome Things.

لم أعلم في ذلك الوقت أنه سيصبح الموقع الذي سيحرز نجاحًا ساحقًا. ولكنه قد فعل ذلك. فازَ بثلاث جوائز وبي (١٢٢) من فئة «أفضل مدونة» من الأكاديمية الدولية للفنون والعلوم الرقمية (١٢٣). حظي الموقع بما يزيد على خمسين مليون قارئ. أفضى إلى كتاب التميز وعدد غفير بالكامل من الملاحق والنتائج الفرعية، صعودًا إلى هذه المحادثة التي نُجرىها الآن مباشرةً.

ما فكرتي؟

اخسر كثيرًا لتربح مزيدًا.

---

(١٢٢) Webby Awards جوائز التميز على شبكة الإنترنت والتي تُمنَح سنويًا منذ العام ١٩٩٦، وتؤلف لجنة تحكيمها مما يزيد على ثلاثة آلاف خبير في مجال التكنولوجيا والإنترنت. فئات جوائزها تضم المواقع الإلكترونية والإعلانية والإعلامية ومواقع الأفلام وتطبيقات التلفون المحمول.

(١٢٣) International Academy of Digital Arts and Sciences تأسست عام ١٩٨٨ في مدينة نيويورك بهدف الاعتراف والإقرار بالتميز في المحتوى التفاعلي في التكنولوجيا الناشئة.

## ما القاسم المشترك بين

مصوري حفلات الزفاف وتي ١٠٠ ونولان ريان؟

حقاً إن الأمر في بعض الأحيان هو الكم أكثر من الجودة.

هل سألتَ أبداً مصور حفلات زفاف مدهشاً عن كيفية التقاطه لمثل تلك اللحظات الممتازة؟ لقد سألتُ. ويقول جميعهم نفس الشيء.

- «لا أفعل سوى التقاط مزيد من الصور. سألتقط ألف صورة في أثناء حفل زفاف مدته ثلاث ساعات. أي: صورة كل عشر ثوانٍ. بالطبع سأحظى بخمسين صورة رائعة، أُلقي بتسعمائة وخمسين صورة للعثور عليها!».»

لقد تحدثت بالفعل عن تود هدرسن، محرر الأونيون السابق. ماذا قال؟

- «افعل ذلك مجاناً لمدة عشر سنوات».

يقدم سيث جودين نصيحةً مماثلةً في مقابلة أجراها في بودكاست تيم فريس شو (١٢٤):

---

(١٢٤) Tim Ferris (١٩٧٧-) رجل أعمال ومستثمر أمريكي، والبودكاست الخاص به في مجال الاستثمار وزيادة الأعمال هو الأعلى في تطبيق أبل.

- «فوق عدد الإخفاقات التي اجتزتها بشكل دراماتيكي تلك التي يجتازها معظم الناس، وأنا فخور جدًا بذلك. أفتخر بالإخفاقات أكثر من النجاحات لأن الأمر يتعلق بهذا الشعار «هل هذا سخي؟ هل لهذا أن يعقد صلة؟ هل لهذا أن يُغيّر الناس للأفضل؟ أهذا جدير بالمحاولة؟»، ولو أنه يوفي بهذه المعايير وبإمكاني أن أقنع نفسي بفعله، إذن ينبغي عليّ فعله».

أجرى سث مقابلةً أخرى مع چونان فيلدز في بودكاست المساعدة الذاتية الجماهيري Good Life Project. قال: «أنا من كبار المعجبين بفكرة صرف النظر».

ما صرف النظر؟ هو الفكرة التي تُجربها وإن لم تنجح، تصرف النظر. تُجرب شيئاً آخر.

يُدعى هذا الكتاب أنت رائع.

وماذا تراني أفعل لو فشل هذا الكتاب؟

حسنًا... سأصرف النظر.

إلى الأمر الآخر.

لا تسيء فهمي. أريد له أن ينجح! أود الحديث عن هذا الكتاب والأفكار التي يحتوي عليها في المقابلات ولقاء الناس الذين أُعِينت حياتهم أو تبدلت أو تطورت بطريقة ذات مغزى من خلال هذه المحادثة. أرغب في ذلك. آمل في ذلك!

ولكنه ليس بإمكانني تحديد ذلك.

كل ما ينبغي عليّ فعله هو التقاط مزيد من الصور.

كل ما ينبغي عليّ فعله هو أي شيء أفعله الآن وأي شيء أفعله تاليًا.

وتلك هي الفكرة.

يجب عليّ مواصلة التقدم مع كتابي التالي، حديثي التالي، مشروع

التالي، أي شيء تالٍ خاص بي، سواء كان هذا الشيء نجاحًا أو صرفًا

للنظر. عليك أنت أيضًا مواصلة التقدم.

ما الذي أعرفه عن بلوغ التميز؟

أعرف شيئًا واحدًا؛ هو أننا بحاجة إلى الكف عن النظر إلى الناجحين

وكأننا ننظر إلى منتجات للنجاح. في نجاح تلو الآخر، أتعرف حقًا ما

الذي ننظر إليه؟ ليسوا سوى أناس ماهرين حقًا في التقدم مجتازين

الإخفاقات.

**التقدم عبر الإخفاقات هو النجاح الحقيقي.**

بناء المرونة هو النجاح الحقيقي.

الإخفاقات والخسائر هي جزء من العملية لكل من يرغب في

المحاولة.

يسبح كل الناجحين في برك الإخفاق. يتلعون الإخفاق ويختنقون

منه. تغطيهم بصقات الإخفاق. لزوجة الإخفاق في شَعْرِهِم وتحت

أظفارهم.

إذن ما الهدف؟ كُنْ مثل تي - (١٢٥) ١٠٠٠.

أتذكّر ذلك الشرير المعدني السائل من فيلم المبيد؟ تتلقى طلقةً في كتفك. تتلقى طلقةً في فخذك. اتركها تندمل بينما تُضَيِّقُ ابتسامتك المتوعدة وتواصل السير إلى الأمام قدمًا. احترس من صهاريج الفولاذ المنصهر في وسط مستودع مهجور! بإمكانها أن تقتلك بالفعل. ولكن لحسن الحظ فليس هناك كثير منها من حولك.

اشترى لي أبي عندما كنت صغيرًا الإحصائيات الكاملة لدوري البيسبول الرئيسي، ذات غلاف ورقي متهرئ وأخضر اللون. اعتززت واحتفظت بها في غرفتي لسنين. تصفحتها مرارًا. وإذ قَلَبْتُ بين الأرقام، بدأتُ ألاحظ شيئًا مثيرًا.

حظي ساي يونج<sup>(١٢٦)</sup> بمعظم الانتصارات على الإطلاق في البيسبول (٥١١).

نال ساي يونج معظم الخسائر أيضًا (٣١٦).

نال نولان ريان<sup>(١٢٧)</sup> معظم الضربات الخاطئة<sup>(١٢٨)</sup> (٥٧١٤).

---

(١٢٥) T-1000 شخصية خيالية، وهو قاتل آلي متغير الشكل في الجزء الثاني من فيلم «المبيد ٢: يوم الحساب»، إنتاج عام ١٩٩١ وهو فيلم حركة وخيال علمي من إخراج جيمس كاميرون وبطولة أرنولد شوارزنيجر وليندا هامليت. تدور أحداثه على سارة كونور وابنها الصغير چون كونور حيث يحاولان الهروب من تي - ١٠٠٠ وهو مبيد أكثر تطورًا أُرسِلَ عبر الزمن لقتل چون كونور ومنعه من أن يصبح قائد المقاومة البشرية.

(١٢٦) Cy Young (١٨٦٧ - ١٩٩٥) بطل أمريكي محترف، ورام لكرة البيسبول في دوري البيسبول الرئيس.

(١٢٧) Nolan Ryan (١٩٤٧ -) لاعب بيسبول محترف، أمريكي الجنسية.

(١٢٨) Strikeout هي الضربات الخاطئة التي يفشل الضارب في تسديدها بالمضرب ثلاث مرات حينما يتلقى الكرة من الرامي.

حظي نولان ريان بمعظم المسارات<sup>(١٢٩)</sup> أيضًا (٢٧٩٥).  
لماذا ينال صاحب معظم الانتصارات معظم الخسائر أيضًا؟  
لماذا يحظى صاحب معظم الضربات الخاطئة بمعظم المسارات  
أيضًا؟

الأمر بسيط.

إنهم أكثر من لعبوا.

إنهم أكثر من حاولوا.

إنهم أكثر من تقدموا مجتازين الخسارة.

الأمر ليس عدد مرات إحرازك للنقاط في القاعدة الرئيسية.

إنما الأمر هو عدد مرات تسديك للكرة بالمضرب في دورك.

تتراكم الانتصارات فوق عدد المرات التي خطوتَ فيها على لوحة  
ضارب الكرة<sup>(١٣٠)</sup>.

اخسر كثيرًا لتربح مزيدًا.

---

(١٢٩) Walks هي نوع محدد من نقاط الفوز باللعبة، تحدث عندما يحرز الفريق المضيف نقطة الفوز في النصف الثاني من الجولة وبذلك يُنتهي اللعبة فورًا.  
(١٣٠) Plate قطعة مسطحة من المطاط الأبيض تحدد موقع ضارب الكرة.

## سحر الضخامة المُغيّر للحياة

### الضخامة.

يا لها من كلمة مدهشة! فهي بالنسبة إليّ تستحضر صور تمثال نحاسي يبلغ طوله قدمين<sup>(١٣١)</sup> مُثَبَّت على قاعدة خشبية بحجم شجرة الكريسماس.

- «تهانينا! لقد فُزْتَ بمباراة الجولف! ها هو الشيك الكرتوني العملاق هائل الحجم والكأس الضخمة الخاصان بك. لعلك تحتاج إلى سيارة أوبر كبيرة للوصول إلى البيت».

إلا إنه يتضح أن كلمة الضخامة ليس لها أي شأن بالفوز بجائزة عملاقة، وإنما لها كل الشأن مع كيفية نمو العضلات في جسدك.

عندما ترتاد الصالة الرياضية وترفع أوزاناً أثقل فأثقل وتشعر بتلك اللسعة، انخرُ واعرقْ وادفعْ عضلاتك نحو حدها الأقصى، إلى مداها الأبعد!

---

(١٣١) نحو ٩٦, ٦٠ سم.

ماذا يحدث على المستوى المجهري؟

إنك تمزق عضلاتك. تُحدث تمزقات ضئيلة ودقيقة في الأنسجة. يسبغ ذلك معنى جديدًا على كلمة ممزق إربًا. ما الدرس المستفاد؟ تبدو خطيرةً تلك التمزقات الصغيرة، تلك المُزعات الصغيرة، تلك الصدمات المجهرية<sup>(١٣٢)</sup>، ولكنك عندما تستريح، تترمم الأنسجة التي تُعين عضلاتك في النهاية على النمو في الحجم والقوة. مُزعات ضئيلة. تمزقات ضئيلة. إخفاقات ضئيلة. ينتج عنها أخيرًا أنك تصبح أقوى. اخسر كثيرًا التربح مزيدًا.

---

(١٣٢) الصدمة (الرضح) المجهرية، هي إصابات مجهرية دقيقة قد تتضمن تمزقات مجهرية في الألياف العضلية كما قد تشمل الضغط على الأوتار والعظام.

## ما الذي يساء فهمه في كل خطاب افتتاحي؟

«افعل ما تحبه».

ذلك ما يخبرنا به الخطاب الافتتاحي، أليس كذلك؟

«افعل ما تحبه».

أيمكن لأي عبارة أن تكون أكثر ابتداءً؟

أراهن لو أنه لديك كمبيوتر لتحليل الجُمَل الأكثر شيوعًا من كل الخطابات الافتتاحية في الأعوام الثلاثين الماضية، فهناك فرصة ممتازة لجُملة «افعل ما تحبه»، لتقترب تمامًا من القمة إلى جانب عبارة «وكل الأماكن التي ستذهب إليها!»، وعبارة «استغل الحاضر لأقصى حد!».

ولكن ها هو السطر الغائب من الخطابات الافتتاحية: «افعل ما تحبه لدرجة أن يمكنك تَقَبُّل الألم والعقاب أيضًا».

لم يُدكَّر ذلك السطر في الخطابات الافتتاحية، إلا أنه بنفس درجة الأهمية.

يقول مارك مانسن<sup>(١٣٣)</sup> مؤلف كتاب «الفن الدقيق لعدم الاكتراث» شيئاً عن ذلك في بودكاست ماري فورليو<sup>(١٣٤)</sup>:

«سبب أنني أصبحت كاتباً ناجحاً هو أنني استمتعت بالعمل في الكتابة، لطالما كنت منذ صغري الشخص الجالس على المنابر ليكتب صفحات تفسر سبب أن كل الآخرين على خطأ؛ ولأنني الشخص المزعج على فيسبوك الذي يبدأ المجادلات السياسية لقضية عادلة. لا أحب سوى إراقة الكلمات... أستمتع بالأشياء التي يمقتها الآخرون في الكتابة».

كبر مارك وهو يرغب في أن يصبح عازفاً لموسيقى الروك، ولكن لم يرق له قط ألم الوصول إلى ذلك؛ أي جر المعدات، والعزف في الخمارات، ونقر الأوتار بنفس تتابع الأنغام لمدة ست ساعات. لم يستمتع بذلك الألم، ذلك الإخفاق، إلا إنه بالفعل استمتع بألم الكتابة والإخفاقات الصغيرة التي تجيء حتماً مع تحوله إلى كاتب أفضل.

**أتحب الأمر لدرجة أنه بإمكانك تقبل الألم والعقاب أيضاً؟**

الفكرة هي احتياجك إلى تقبل الألم والعقاب على الطريق صوب ما ترغب فيه.

أترغب في إنقاذ الأميرة من القلعة؟ إذن فأنت بحاجة إلى عدم الانزعاج من أيكات الورد التي تمزق ساقيك. فما لم تفعل ذلك، فهي لن تظفر بالإنقاذ.

---

(١٣٣) Mark Manson (١٩٨٤ -) كاتب ومدون أمريكي له عديد من كتب المساعدة الذاتية.  
(١٣٤) Marie Forleo (١٩٧٥ -) رائدة أعمال أمريكية شهيرة وصاحبة مؤسسة ماري فورليو الدولية.

أتريد إيجاد وظيفة جديدة؟ تحتاج إذن إلى تقبُّ ألم توزيعك لمائة بيان سيرة ذاتية والذهاب إلى كثير من المقابلات الوظيفية وتلقي الرفض من جميعها باستثناء واحدة. ذلك يسبب الوجدع! ولكنه الألم والعقاب على الطريق نحو وظيفة مؤقتة جديدة.

أترغب في العثور على شريك للحياة؟

أرجو أن يروق لك الاستمرار في مائة مواعدة غرامية سيئة وانفطار قلبك ثلاث مرات. تذكّر الدراسة التي وجهت إليك السؤال إن كنت اكتفيت من نزوات الليلة الواحدة. يوجد ألم على الدرب.

إذن فلتوجّه إلى نفسك السؤال المهم.

أتحب الأمر لدرجة أنه بإمكانك تقبل الألم والعقاب أيضًا؟

## ثلاث طرائق بسيطة لتحقيق هذا السر

ينال ساي يونج معظم الخسائر.

يحظى نولان ريان بمعظم المسارات.

يقول تود هدسن: «افعلها مجاناً لمدة عشر سنوات».

يقول مصورو حفلات الزفاف: «لا أفعل سوى التقاط عدد كبير من الصور».

وقد شاركت للتو بقصتي لبدء مدونات بلا نهاية طوال سنوات وسنوات قبلما أحظى أخيراً بمدونة مدوية هائلة. قُلْ إذن إنك متفقد معي. تعرف أن الإخفاقات تُنتج مزيداً من النجاحات. ندرك ذلك في أذهاننا.

ولكن كيف نفعل ذلك عملياً؟

حسنًا، دعنا نختم بثلاثة أمور أساسية ستساعد في المسارعة بمعدل إخفاك، وبالتالي تعجيل قدرتك على اكتشاف إذا ما كنت على الطريق الصحيح، متى يجب عليك الانعطاف للطريق الآخر، وأين يجب عليك مضاعفة جهودك.

ها هي ذي.

## ١- اذهب إلى الحفلات (حيث لا تعرف أحداً)

إن النجاح يعوق النجاح المستقبلي.

قُلْ إنك تصبح ماهراً في شيء واحد وسيرغب ذهنك، كما ذهني، في مواصلة التشييت عما تنوي. أحرزت نجاحاً فجأة؟ مصدر الرخاء! لقد اكتشفت شيئاً مهماً. ولكن تكمن المشكلة في أنه عند بدئك في تحقيق ذلك وجنّيه، فسوف تفوّت عليك سائر الاختيارات الأخرى، كل الجهود الأخرى، سائر الإخفاقات المحتملة الأخرى التي ربما أفصت بك إلى نجاحات أعظم، أيّاً كان تعريفك لها.

افترض مثلاً أنك تبدأ في مجال العقارات في عشرينياتك، وتبيع بعض الوحدات السكنية، وتشعر أنك حقاً تؤدي أمراً مهماً. عظيم! ولكن ذلك يعني أيضاً أنك ستلعب لعبة العقارات ولعلك لن تدرك تماماً أنك لم تهجر الباليه في عشرينياتك، لعلك في برودواي<sup>(١٣٥)</sup> الآن.

إن النجاح يعوق النجاح المستقبلي.

تكمن القضية هنا في أنه حينما تكون ماهراً في شيء واحد، يتضافر الكون على إبقائك هناك. ابقَ في طريقك. التزم باختصاصك. ليس خطأ أي أحد. فلتتحرك عبر هذا العالم المتقلب، والمضطرب، والمبهم،

---

(١٣٥) شارع برودواي في مدينة نيويورك وهو من أشهر مناطق الثقافة والترفيه، وتوجد به أشهر المسارح وصلالات السينما والأنشطة الثقافية.

والمعقد، نحتاج جميعًا إلى علامات ذهنية لتصفية وفرز كل الناس في حياتنا. يفكر أصدقاؤك: «إنك وكيل العقاري يا صديقي!».

لذلك فعندما تدردش معهم في حفلات أعياد الميلاد، يدور الحديث عن السوق ومعدلات الفائدة ومتى يجب عليهم البيع. جميع هذه المحادثات بلا انقطاع ستفيد في تعميق معرفتك في هذا المجال، تجعلك أنجح في هذا المجال، ومن ثم تبلور شخصيتك إلى ما أبعد من ذلك، بما يُصعَّب الأمر أكثر على الإفلات ذهنيًا واستطلاع أرض جديدة وتجريب أشياء جديدة.

ما الحل؟

اذهب إلى الحفلات.

حيث لا تعرف أحدًا.

اقبل الدعوة النائية، باشر القراءة لمؤلف لم تسمع عنه من قبل، احصل على تذكرة لحفل موسيقي من جنس فني لم تستمع إليه من قبل، تناول كوكتيلًا في بار الفندق بعد رحلتك الجوية، احضر اللقاءات الإلكترونية المتعلقة بولع قديم قد نسيتَه وبالطبع اذهب إلى الحفلات.

هل سيكون الأمر مربكًا؟ مزعجًا؟ أحيانًا. بالتأكيد في بعض الأحيان. لعلك لن تقابل أحدًا. يمكنك أن تتبادل ثلاث دردشات سطحية ولا تتصل بأي أحد بشكل دقيق. ربما تغادر وقد ساورك الشعور بأنك بددت وقتك فحسب. تلك هي المخاطرة. تلك هي نقطة الضعف. تلك هي احتمالية الإخفاق.

ولكن ما المكسب المحتمل؟

المكسب المحتمل هو أنك ستقابل أناسًا مثيرين للاهتمام في أماكن مشوقة.

المكسب المحتمل هو أنك ستطرق إلى طرق أخرى، ستسير عبر دروب جديدة للتفكير، وعلى مهل ستبسط قامتك من أي حقيبة نوم ذهنية قد تكورت بداخلها.

ولعل خبرتك ستثير وتحفز أفكارًا جديدةً، وجهودًا جديدةً، ومخاطراتٍ جديدةً، ومغامراتٍ جديدةً والتي ستخفق فيها وتتعلم منها. اخسر كثيرًا لتربح مزيدًا.

## ٢- خصص ميزانية للإخفاق

توفير أموال للإخفاق؟ أتراني أمزح؟

كلا. لا أمزح. ربما يبدو الأمر غريبًا. ولكن اقترح رقمًا يمكنك استخدامه لمجرد تجريب غرض عشوائي. افترض أنه سيفشل! ومع ذلك جرِّبه على أي حال. لعله عشرون دولارًا في مطعم محار، أو مائتا دولار لفصل ملاكمة، أو ألف دولار للذهاب إلى مهرجان موسيقي بعيد.

لو وافقك استخدام رقم مطلق فهذا عظيم. ذلك ممتاز. ولكن إن لم تكن مُخطَّطًا للميزانيات بدقة، فلدي أيضًا نموذج ذهني أستخدمه في حياتي والذي يمكنه أن يصبح طريقة بسيطة للتفكير في هذا.

ينطوي الأمر على تحديد لعبة الرقم التي تنخرط فيها.

ادعها عدد لعبة الأرقام.

اسمح لي أن أشرح.

عندما بدأت في كل تلك المواقع الإلكترونية، انخرطت في لعبة ذات رقمين. عشرة دولارات لشراء مُحدّد موقع الموارد<sup>(١٣٦)</sup>؟ حسناً، لقد لقيت هذه التكلفة الموافقة. ولكن لا شيء آخر! عرفت أنني في لعبة ذات رقمين إذ افتقرت إلى المال. امتلكت إمكانية المخاطر ذات الرقمين، الخبرات ذات الرقمين، الإخفاقات ذات الرقمين، ولكن الأمر انتهى هنالك. لم أملك إمكانية المخاطر ذات الثلاثة أرقام إذ لم أقدر على الإخفاقات ذات الثلاثة أرقام.

وماذا عن أربعة أرقام؟ أبداً. إذن فقد عنى ذلك عدم وجود مصممي الجرافيك لموقع When I Was a Kid، عدم رفع موقع Ghettohouses.com على خادوم فائق السرعة، عدم شراء ساعة استشارة من خبير متقاعد في صناعة الموسيقى من أجل موقع LabelZero.com.

كلا.

انخرطت في لعبة ذات رقمين.

كم بلغت ميزانية الإخفاق الخاصة بي؟ أي شيء قد كلفَ رقمين.

---

(١٣٦) URL أو Uniform Resource Locator هو العنوان المتعارف عليه عالمياً للوثائق والموارد الموجودة عبر شبكة الإنترنت، مثل صفحات الويب والملفات النصية وملفات الصور وتطبيقات أخرى.

حينما بدأت في موقع 1000 Awesome Things انتقلت إلى لعبة ذات ثلاثة أرقام. أصبحت بالغاً الآن. لديّ وظيفة. حسبت لو أنني أردت تجريب شيء ما، تجريب أي شيء، وقد كلفني ثلاثة أرقام أو أقل، فسأفعله.

طبعت طوابع وبطاقات لاصقة وبطاقات بريدية لحملة إطلاق الكتاب الخاصة بي. نقلت الموقع إلى خادوم فائق السرعة. وبناءً على طلب بعض محطات الراديو (ياه!) فقد حصلت على خط تلفون أرضي لإجراء المقابلات من البيت.

نجحت بعض المخاطرات ذات الثلاثة أرقام. وفشلت الأخرى.

ومع ذلك تذكّر: إنك تربح بعض الأمور، إنك تتعلم بعض الأمور.

ودعني أعرف فعلاً إذا ما كنت راغباً في حزمة من خمسة آلاف بطاقة لاصقة قديمة، أترغب فيها؟

في الوقت الحاضر إن الپودكاست الخاص بي 3 Books هو مثال عن إنفاقي لميزانيتي للإخفاق. رغبت حقاً في تقديم پودكاست خالٍ من الإعلانات والرعاية والدعاية التجارية، وأن يكون مجرد قطعة فنية جميلة. بالنسبة إليّ على أي حال. فمن ثم أنفق قرابة خمسة آلاف دولار سنوياً لصنعه. الطيران لإجراء المقابلات مع الضيوف، وتكاليف الإنتاج، ومعدات التسجيل. إنها «تكلفة ميزانية إخفاق» ذات أربعة أرقام والتي أعشق إنفاقها كل سنة. لِمَ؟ لأنها حسنت معدل تعلمي إلى حدٍّ بعيد أيضاً.

أيمكنك مواصلة التقدم؟ بالتأكيد. إلى أي مدى يمكنك الارتقاء؟  
حسناً، لو أنك نجم لموسيقى الهيب هوب أو من مليارديرات  
التكنولوجيا، فلعلك منخرط في لعبة ذات سبعة أرقام. يعتمد الرقم  
عليك، وكذلك مستوى رفاهيتك، ومدى تفاوت الخطر المسموح به  
لديك. ليست غايتي أن أخبرك بعدد الأرقام الواجب عليك تخطيطها  
للإنفاق على الإخفاقات، وإنما تقديم نموذج ذهني إليك يمكنك تطبيقه  
في حياتك للتعجيل بمعدل خسارتك وبالتالي المسارعة بمعدل ربحك.  
اخسر كثيراً لتربح مزيداً.

### ٣- عد خسارك

لطالما نسمع الناس يقولون: «عد خيراتك».

الفكرة هي أنه حينما تنغمر في التعاسة؛ يحسن صنعاً أن تتذكر سائر  
الأمر التي تشعر بالامتنان لأجلها لكي تُبهِج نفسك.

أتراني أو من بذلك؟ تماماً! لذلك السبب كتبت ١٠٠٠ أمر متميز.  
احتجت حرفياً إلى كتابة ألف أمر متميز لعد خيراتي وبعث البهجة في  
نفسي بينما كنت أتعامل مع خسارة زوجي ومنزلي والحياة التي عرفتها.  
احتجت إلى عد هذه الخيرات لمساعدة دماغي على التقدم للأمام  
ورؤيتها كخطوة.

ولكن أتعرف ما الذي لا نعهده بتاتاً؟

إخفاقاتنا. خسائرنا. الأوقات التي نهوي فيها على الأرض.

كتابة هذا الكتاب هي المرة الأولى التي توجب عليّ فيها إعادة زيارة كل تلك المواقع القديمة التي فشلت فشلاً ذريعاً. حينما شرعت في كتابة هذا الفصل فكرتُ: «إني بحاجة إلى إخبار الناس عن المواقع الثلاثة الفاشلة التي بدأتها قبل الموقع الناجح».

بعدما ابتدأت الكتابة تذكرت موقعاً رابعاً، وفي أثناء التحرير تذكرت خامساً، ثم سادساً. ظلوا يأتون. وغالبًا توجد مواقع أخرى قد نسيتها بالكامل إذ كانت فترة منتصف عمرها أسبوعين على الأرجح. بدا الأمر جيدًا لإعادة زيارة تلك الخسائر.

قبعَت أصلاً في جزء من دماغي أردت إلغائه، عدم مشاركته! التزام الصمت حياله.

ولكن الحقيقة هي أنه حينما ننظر إلى خيباتنا فإننا نعترف بفضل ذواتنا لأجل كل التعلم وقوة المثابرة والمرونة التي تثبتت في تلك اللحظات التي جعلنا أنفسنا أقوى قليلاً فيها.

عدّ خسائرننا والافتخار بإخفاقاتنا هو أمر شاق حقاً. شاق حقاً بالفعل. لقد لُقِّنا أن نخفي إخفاقاتنا، أن نشعر بالخزي منه. وها نحن هنا نتحدث عن ارتدائه كأنواط شرف.

لو أنك تدوّن مذكراتك، فلنُجربَ كتابة نجاحاتك مع خيباتك. تحلّ بالصدق وعد إخفاقاتك كلما حدثت. ترفق بذاتك بالاعتراف بفضل نفسك في كل واحدة منها.

ما الذي أكتبه؟

- «صرفت الوقت والمال في إطلاق موقع لم يَزُرْه أحد. يا للكارثة!  
ولكن أظن أنني وجدت بالفعل مطور ويب عظيمًا يمكنني استغلاله في  
المرّة التالية. وأملك اسم النطاق فمن ثمّ يمكنني تجريب شيء جديد أو  
بيعه في المستقبل. اليوم صرخت في طفلي المتهاذي. يساورني الشعور  
بالتعاسة إزاء ذلك. اعتراني الجوع والتعب. ولكن ذلك ليس عذرًا.  
يجب عليّ أن أتذكر احتياجي إلى وجبات خفيفة واستراحات قصيرة  
مثلما يفعل هو».

الإقرار بالإخفاقات أمر شاق. ولكن بإمكانك فعله. اجهر بها!  
افتخر بها. لأنك تعلمت منها وهي عثرات الطريق التي أوصلتك إلى  
هنا. فأنت لن تكون موجودًا هنا من دون الوجود هناك. وليس بإمكانك  
الوصول إلى هناك من دون الوجود هنا.  
هذا شاق حقًا على الناس.

إذ يعني ذلك أنه ليس بإمكان شركاء الحياة تجنب الحديث عن كل  
علاقاتهم الفاشلة الماضية حينما يبدأون علاقةً جديدةً. لا أقول إنه يجب  
عليهم عرضها في أول مواعده مثل خزانة عرض للخزفيات الملونة. لا  
نريد الخلط بين عد الإخفاقات والحكم الرديء العادي! ما أقوله هو أنه  
بمجرد بنائك للثقة في علاقة، فحينئذ اعرضها. تحلّ بالصدق وشارك ما  
تعلمته من كل واحدة منها.

هذا شاق حقًا على الناس.

إذ يعني ذلك أنه ليس في استطاعة القادة ادعاء أن بيانات سيرتهم  
الذاتية مُحكّمة الكمال.

«ها هي قائمة منتقاة من الأماكن التي عملت فيها مع النتائج المنتقاة التي قَدَّمْتُها!». .

أجل، صحيييييح. لا أحد يقبل ذلك. نعرف أنك إنسان. أترك  
تعرف أنك إنسان؟ إن لم تعرف فتلك إذن قضية كبيرة.

إننا لا نولي الثقة لأناس لم يفشلوا ولا نثق حقاً بأناس لا يعرفون حتى  
أنهم قد أخفقوا أو يحبون التظاهر بأنهم لم يخفقوا.

نحتاج إلى الحديث عن الإخفاقات والخيبات. فكلما يكون لدينا  
مزيد منها، ننضح أكثر. فمن ثم أخرجها خارجاً. الوظائف التي خبت  
فيها، فشلت فيها، فُصِلت منها. العلاقات التي أخفقت فيها. الغايات  
التي لم تحققها. نعرف أنها نقلتك للأمام. شارك بها. شارك بكيفيتها.  
فليس الاعتراف بإخفاقاتك هو وحده الذي سيسبغ عليك صفة  
الإنسانية، وإنما تحليك بالصدق حيال زلاتك وهفواتك هو الذي يعني  
تبجيل الكيفية التي بلغت بها المكان الذي توجد فيه حالياً.

الإقرار بأن النضح يساعدك على التعرف عليها وتشمينها.

افعلها مجاناً لمدة عشر سنوات.

تَقَبَّلْ مزيداً من الخسائر.

التقط مزيداً من الصور.

وتحدَّث عنها.

اخسر كثيراً التربح مزيداً.

أضفُ ثلاث نقاط

\*

حوّل الإضاءة

\*

اعتبرها خطوةً

\*

ارو لنفسي قصةً مختلفةً

\*

اخسر كثيراً لتربح مزيداً



## السر رقم #٦

### اكشف لكي تبرا

خلال سنتي التحاقى بهار فارد، طرت من تورونتو إلى بوسطن، ومن بوسطن إلى تورونتو بالتبادل مرارًا وتكرارًا من جديد. استغرقت رحلة الطيران أقل من ساعتين، ولطالما كانت على متن طائرة لا تحتوي على مقاعد في المنتصف. مجرد صف طويل من مقعدين متجاورين على كل جانب من جانبي الطائرة.

ولذلك فدائمًا ما حظيت برفيق على المقعد المجاور لي.

بشكلٍ ما قاذني طول الرحلة ونوع الطائرة إلى محادثة قوية مع الجالس إلى جوارى. وأنا أقصد بالفعل أنها قوية. مثل نوع المحادثة التي تغرورق فيها عينا الجالس إلى جوارى ويهمس بشيء من قبيل: «حان الوقت لأتصرف بجديّة حيال وزني»، أو «أحتاج حقًا إلى رؤية ابني. لن يبقى صغيرًا أكثر من ذلك».

هل حدثَ هذا أبدًا معك؟ أعتقد أنه يحدث مع كثيرٍ منا.

لا يستحق الأمر عناء استغلاله في رحلة أقصر. سرعان ما نُحَلِّقُ، سرعان ما نهبط. من ذا الذي لديه الوقت لدرشة عميقة؟ انس ذلك في أثناء رحلة طيران عابرة للمحيط. فقد أحضرنا كتبًا لقراءتها، وشرائح لإنشائها، ورسائل البريد الإلكتروني للحاق بها. أعددنا خططًا جديدة بالثمانى ساعات. الأمر شبيهه بقول: «أود أن أرددش ولكن لديّ مهام حقيرة لأدائها».

ولكن عندما تكون مدة الرحلة الجوية مناسبة بالضبط وتصميم المقاعد مناسبًا تمامًا، فسوف يتحول الصف الذي تجلس فيه بالطائرة إلى مقصورة اعتراف في السحاب.

لأنه عندما تسنح الظروف، فنحن لا نتردد أن نصبح على سجيتنا. لا نُجَرَّب، لا نتجلد، لا نهدف إلى تنمية هذه العلاقة إلى أي شيء. يعلم كلانا أن الأمر برمته سينتهي خلال ساعتين بكلمة «وداعًا!» لا تستغرق ثانيّتين. لا أعرفك، ولا تعرفني، لن نقابل عائلات بعضنا أبدًا، لن نقابل أصدقاء بعضنا أبدًا.

يا للاسترخاء!

ومع ذلك فنحن متاحان لبعضنا على أي حال.

مخاطر أقل، قليل من الحكم، من دون خبرات الماضي.

يتسبب ذلك في دردشات عظيمة وسط السماء.

المشاركة مع الغرباء.

ذات ليلة في أثناء رحلتي من بوسطن إلى تورنتو عقدت صلةً قويةً

مع مستشار أصلع ملتج في منتصف الأربعينيات. شققنا طريقنا على مهل صوب مناقشة عن الحب والعلاقات والحياة في أثناء قمرشته للفلول السوداني.

وقرب نهاية الرحلة الجوية قلت له: «إذن... أيمكنني أن أسألك... ماذا كانت انطباعاتك الأولى عني؟».

شعرت أن تلك الانطباعات من الصعب تلقيها، وخامرني الإحساس بأنه سيخبرني بالحقيقة إذ إننا تحلينا بالصدق العميق. أما هو فقد ألقى بها فوراً.

قال: «حسناً، لقد بدوت صبيّاً متعجرفاً. ارتديت سدادات أذنيك واللايتوب الخاص بك جاهز، ولذا فكرت «حسناً، إنه واحد سينهال بالأسئلة على المضيافة الجوية عن قائمة الطعام وبعد ذلك يطلب أن يرى قائمة مكونات سلطة الحمص»».

ضحكنا وحظينا بلحظة مرح ربطت بيننا، ولكنني تحاشيت السؤال عن اسمه أو طلب بطاقة الأعمال الخاصة به لكيلا أهشم حميميتنا الهشة المجهولة. بعد قليل أخذت الطائرة تهبط. تخفت الأضواء، ويُدوي نداء: الرجاء ربط الأحزمة. ارتفعت ستائر النافذة اللفافة كاشفةً عن بنايات شاهقة متلائة مقابل سماء ذات زرقة داكنة. كانت لحظة عصرية للجلوس حول نار المخيم لا ينقصها سوى الحطب الذي يقطع والنسيم المنبعث من البحيرة.

لست متأكداً ما الذي أرغمني، ولكنني استدرت إليه وقلت: «اسمع يا رجل، لن نتقابل ثانية، ولكنني شعرت بصلةٍ معك. إذن فلو أنك ترغب



قلتُ: «ذلك شاق».

أوماً قائلاً: «أجل، عفواً. أنا، أوه... أشكرك».

انزوى في مقعده وخامرني الشعور بتحرير عاطفي جبار ينبعث من هذا الرجل. مثل قطعة غليظة من معدن صدئ تقطر دمًا، قد انْتَرَعَتْ فجأةً من أحشائه بعد وجودها هناك لسنوات. كانت تلك الكلمات محشورة في العمق، ظلت باقية في مكانها طويلاً، متناثرة دائماً، وفجأةً أُخْرِجَتْ عنوةً... ويمكن الآن إلقاءها في إناء قصديري إلى جوار طاولة العمليات لتُفَحَّص بالشكل المناسب تحت الأضواء الباهرة.

إن أفكاره قد تقدمت خطوةً للأمام. وبدا الأمر كأنه صار فجأةً لديه مجال جديد من الأفكار لاستكشافه. زحفت الطائرة جانبياً لتتوقف على مدرج الهبوط وتبادلنا تحية الوداع قبل تناول حقائبنا ومغادرة الطائرة. كانت لحظة جميلة ومحادثة عميقة على متن الطائرة، وحسبت ذلك نهاية الأمر.

ولكن بعد ذلك،

بعد سنة،

رأيت من جديد.

كما قلت فإنني سافرت كثيراً على تلك الرحلة. وهكذا غادرت الطائرة فإذ به هناك! المستشار الأصلح الملتحي ينتظر لاستقلال نفس الطائرة!

هذه المرة لن نوجد في نفس الرحلة الجوية، ولكنني أوشكت على السير بقربه مباشرةً.

تَقَرَّسَ فِيَّ مباشرةً، وتفردت فيه. وحينما كان وجهي على بُعد قدمين من وجهه، حدثت إلى عينيه وأمكنني معاينة أنه مذعور. كما لو أنه رأى شيئاً.

بدا مرتاعاً.

وعلى الفور انتابني الإحساس أنه قررّ البقاء مع زوجته. كَتَمَ مشاعره عميقاً أو لعله من خلال معالجة مشاعره أصبح قادراً على معاينتها بضوء جديد وأكثر إيجابية.

لعله أدرك أنه كان على خطأ. لعله بقيَ معها من أجل الأطفال، أو لأجل المال. لعله رأى مزيداً من التعقيد في المشكلة.

أيّا كان الأمر، فقد أحسست من تلك الحملقة القلقة أنه فكَّر في شيء من قبيل: «أوه لا، ها هو الرجل الذي رويت له ذلك السر الفظيع... ورغم أنني أردت لذلك السر أن يتحرر ويتلاشى ويتبدد، والآن فلا يزال ذلك السر الفظيع حيّاً وحقيقياً وموجوداً».

جزء من صفقة الاعتراف التي عقدها هو أنني وعدته أننا أبداً لن نرى بعضنا ثانيةً. وها أنا الآن أراه مجدداً. انتهكت ذلك الوعد.

أخبرتني عيناه المرتاعتان، وفكُّه المتقلص، ولغة جسده الجامدة بأنه يجب عليّ التزام الصمت، واجتيازه سريعاً، والاختفاء بأسرع ما يمكن.

ذلك إذن ما فعلته.

وها أنا الآن لم أره مجددًا قط.

إذن...

لمَ رويت لك هذه القصة؟

ما الذي يعنيه هذا بالنسبة إليك، بالنسبة إليّ، بالنسبة إلينا؟

حسنًا سأخبرك بما تعنيه.

**تعني أننا أجمعين بحاجة إلى اعتراف عصري.**

تعني أننا نحتاج في عالمنا الصاخب والمضطرب إلى موضع لنترك فيه أفكارنا تصفو وتتجمد وبعدها تتساقط منا مباشرةً. نحن مكبوتون جدًّا، مضغوطون للغاية! نعيد عرض أوجاعنا ومشكلاتنا كثيرًا، نتركها تلف وتدور بداخلنا كالأعاصير الدوامية، لدرجة أن تلك الأوجاع والمشكلات تبدأ أحيانًا في أن تبدو على شاكلة تُرى من نحن بدلًا من تُرى ما الذي نتعامل معه ببساطةٍ.

في إمكان هذا المنحدر الزلق أن يتسبب في بقائنا في القاع لفترة أطول مما يجب علينا. نزل وندور ونعلق هناك مُلحقين العذاب بنفوسنا. ولكن يوجد مخرج.

درب صغير نحو التميز.

## ما ديانة العالم الأسرع نموًا؟

توجد لدينا كثير من الكلمات والعبارات عن التحريرات الجسدية. الذروة الجنسية. نقل الدم. التصبب عرقًا. السعال. ولكن لا توجد لدينا كثير منها عن التحريرات الذهنية. بل على النقيض، غالبًا ما نصف كيفية انبثاقها، ولكن لا توجد لدينا كثير من الكلمات عما ينبثق.

نوبات الرعب<sup>(١٣٧)</sup>، نوبات الهوس<sup>(١٣٨)</sup>، نوبات الصراخ. تلك الكلمات تصف الكيفية. تَصَوَّر رَجَّ علبة كوكا كولا معدنية في يوم صيفي قاتظ وإلقاءها عاليًا في الهواء قبل سقوطها على رصيف ساخن. تلك هي كيفية انبثاق كثير من تحريراتنا الذهنية في نهاية المطاف. في قيء مزبد ذي فقايع بعدما لم يعد بإمكاننا استيعابها أكثر من ذلك.

أيمكنني أن أسألك سؤالًا؟

هل أنت شخص متدين؟

---

(١٣٧) Panic Attacks عبارة عن نوبة مفاجئة من الخوف الشديد الذي بدوره يحفز ردود الأفعال الجسمانية الشديدة، بينما في الواقع لا يوجد خطر حقيقي أو سبب واضح لذلك الخوف.  
(١٣٨) Manic Episodes هي التسمية القديمة لما نعرفه حاليًا باضطراب ثنائي القطب.

لا أبالي الآن إذا ما كنت متدينًا أو لا. أحبك كيفما اتفق. سبب  
سؤالِي هو لو أنك بوذي أو مسيحي أو من جماعة المورمون<sup>(١٣٩)</sup> أو  
يهودي أو مسلم، فغالبًا ما تعرف كيف يلعب الاعتراف دورًا في ديانتك.  
أجل، هو شكل مختلف للتحرير الذهني.

وحتى إذا كنت لا تعرف كيفية عمل الاعتراف في ديانة معينة،  
فلعلك تعرف أنه يلعب دورًا في الدين بصفة عامة.

تخيل الصورة الهوليوودية النمطية لرجل عصابات يرتدي بطلونًا  
رسميًا وحذاءً من الجلد جاثيًا على ركبتيه في مقصورة الاعتراف  
الكاثوليكية، وهو يحدق عبر الستارة الشبكية المعدنية قائلاً: «اغفر لي  
يا أبتِ لأنِّي أخطأتُ. هشمت رأس بيغ لوي بالمنجلة بيدروم متجر  
للحوم المعلبة وبعد ذلك ضاجعت زوجته».

ما سبب أن الاعتراف جزء مهم من الدين؟

وفقًا للكنيسة الكاثوليكية فإن الاعتراف يوفر شفاءً للنفس بالإضافة  
إلى اكتساب نعمة الرب.

شفاءً للنفس.

أجل.

تؤمن كثير من الديانات أنه يحسن بك صنعًا أن تفصح بما في  
نفسك.

---

(١٣٩) Mormon طائفة تنتمي إلى ديانة بدأها جوزيف سميث في منتصف القرن التاسع عشر.  
معظم أتباع هذه الطائفة هم أعضاء في كنيسة يسوع المسيح لقديسي الأيام الأخيرة. الاتجاه  
السائد للكنائس المسيحية لا يعترف بها كطائفة مسيحية.

الاعتراف هو نوع من التحرير الذهني أكبر من معالجة مستغرقة في التفكير وأقل من علبة كوكا كولا تعرّضت للرج.

بل ورغم أن الاعتراف هو تحرير ذهني مذهل، فإن كثيرين منا لا يستغلونه.

لِمَ؟

طبقاً للناشيونال جيوغرافيك<sup>(١٤٠)</sup> فديانة العالم الأسرع نموًا هي «اللا دين». تُظهر الاستبيانات الاستقصائية أن تصاعد «اللا دين» يحدث بوتيرة أسرع من المتوقع. سرعان ما ستصبح فرنسا وهولندا ونيوزيلاند ذوات أغلبية سكانية علمانية، أما المملكة المتحدة وأستراليا فهما على وشك فقدان أغليتهما المسيحية.

ما سبب حدوث ذلك؟ نشرتّ پلوس وان<sup>(١٤١)</sup> دراسةً بعنوان «الاختلافات الجيلية والزمنية في التوجه الديني للمراهقين الأمريكيين من ١٩٦٦ حتى ٢٠١٤».

أجل، إنها صعبة النطق، ولكنها تكشف أن أفراد جيل الألفية الحاليين هم الجيل الأقل تدينًا خلال ستة عقود. هل السبب أنهم كثير و الانتقال ويشعرون أنهم أقل ارتباطًا بالكنيسة أو المعبد أو مكان العبادة في جماعتهم؟ هل السبب أن لديهم عائلات أصغر، ولذلك فهم غالبًا

---

(١٤٠) أو الجمعية الجغرافية الوطنية، وهي واحدة من كبرى المنظمات العلمية غير الهادفة للربح، وهي تهدف إلى نشر المواد العلمية والثقافية بين الناس حول أرجاء العالم. تأسست عام ١٨٨٨ وهي متخصصة في الجغرافيا والعلوم الطبيعية كما تدعو للحفاظ على البيئة والثقافة الإنسانية. (١٤١) PLOS One أو المكتبة العامة للعلوم، وهي مؤسسة غير هادفة للربح تصدر دورية علمية تغطي موضوعات في العلوم والطب والتكنولوجيا والأدبيات العلمية.

لا يُشكّلون القيم وينقلونها إلى أطفالهم؟

هل السبب هو أنه مع مُدد الحياة الأطول فهم بعيدون للغاية عن أن يمروا بخبرة الأمراض الخطيرة واحتضار أفراد العائلة، التي ساعدَ الدين تاريخياً على المواساة فيها؟ لعلها بعض تلك الأمور، ولعلها أمور أخرى. في كلتا الحالتين، يعني الأمر أن قليلين جداً منا لديهم مقصورة اعتراف دينية للجوء إليها.

وتوجد مشكلة أخرى: علاوة على تدهور الكنيسة فنحن نعاني من تدهور الجماعة بصفة عامة. يعيش مزيد من الأمريكيين بمفردهم في الوقت الحاضر أكثر من ذي قبل. نسبة ٤٠٪ بالكامل منا! تضاعفت معدلات الوحدة في السنوات الثلاثين الماضية. يحذرنا الجراح العام للولايات المتحدة<sup>(١٤٢)</sup> بشكل نموذجي من الجوائح الجسيمة مثل السجائر والبدانة.

ولكن في خبر غلاف لدورية هارفارد بيزنس ريثيو صرّح الجراح العام السابق فيليكس مرثي أن الجائحة الهائلة التالية هي الوحدة. نحن لا نبوح كثيراً للأصدقاء. وتكشف التقارير أن أصدقاءنا المقربين في الوقت الحاضر أصبحوا أقل مما كانوا عليه قبل خمس وعشرين سنة.

إذن إلى أين نلجأ للتحرير الذهني في عصر العلمانية المتصاعدة هذا، في عصر الوحدة المتصاعدة هذا؟

---

(١٤٢) Surgeon General يعتبر رئيس الخدمات الصحية العامة الأمريكية والمتحدث الرسمي فيما يتعلق بشؤون الصحة العامة في الحكومة الفيدرالية.

## مليون بطاقة بريديّة تعرض لنا ما نحتاج إليه

في كثير من الحالات نلجأ إلى بعضنا افتراضياً.

نشارك بقصصنا في المنتديات، نجيب على التعليقات في المدونات، بل نبعث إلى الغرباء برسائل اعترافاتنا مجهولة الاسم على بطاقات بريديّة بالبريد الإلكتروني. حقاً؟

أجل، لقد اكتسبَ فرانك وورن<sup>(١٤٣)</sup> لقب «أكثر غريب موثوق به في أمريكا» بعدما ابتدأ مشروعاً للفن سريع الانتشار يُدعى پوست سيكرت عام<sup>(١٤٤)</sup> ٢٠٠٥. إذ ينشر كل يوم أحد على موقع PostSecret.com سلسلة مختارة منظمة من الاعترافات مجهولة الاسم مرسلّة على بطاقات بريديّة عبر البريد الإلكتروني. لقد تَلَقَّى حتى الآن ما يزيد على مليون بطاقة بريديّة ساعدته على إنشاء أكبر مدونة خالية من الإعلانات في العالم ونالت قرابة مليار مشاهدة.

---

(١٤٣) Frank Warren (١٩٥٢ -) بريطاني الجنسية وهو رجل أعمال ومدرب رياضي.  
 (١٤٤) Viral Art بدأت هذه الحركة كممارسة فنية بصرية معاصرة تستخدم تكتيكات صادمة لجذب الانتباه إلى مناصرة البيئة ونقائص النظام الرأسمالي. وتقوم فكرتها على انتشار الفنون وتداولها والمشاركة بها على نطاق واسع وسريع عبر الإنترنت.

أفرخَ أيضاً موقعَ بَوست سِكرت سلسلَةً من الكُتب الأكثر مبيعاً  
وتركيبات فنية متجولة قد عُرِضَتْ في كل مكان من متحف الفن  
الحديث<sup>(١٤٥)</sup> إلى متحف سميثسونيان<sup>(١٤٦)</sup> إلى متحف تايوان الوطني  
للفنون الجميلة.

كل ذلك من الاعتراف المعاصر.

كل ذلك من جمع الاعترافات والأسرار من الناس حول العالم  
والمشاركة بها.

بوست سِكرت هو تأمل أخاذ ومثير للأسى عن الأمور التي نكتمها  
داخِلنا. يساعد على أن يُظْهر لنا ما نحتاج إلى كشفه لكي نبرأ.

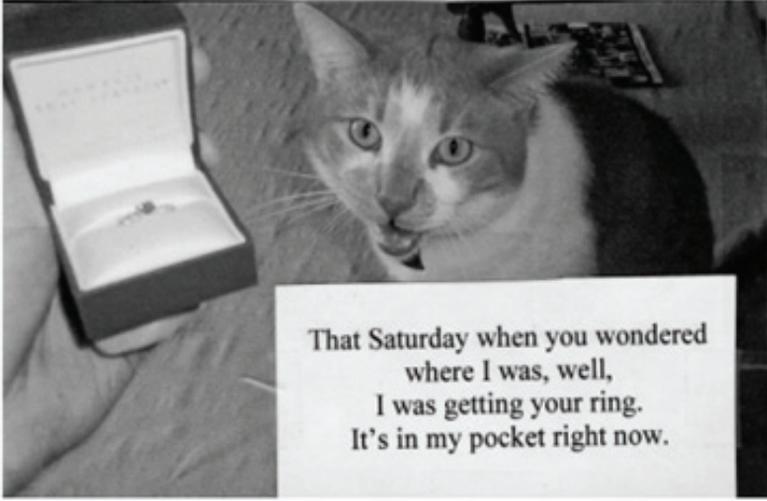
أنا ممنون جداً لفرانك وورن الذي انتقى ونظّم بلطفٍ هنا من أجلنا  
فقط نشرةً صغيرةً من ست صفحات لبطاقات بَوست سِكرت البريدية.  
تركيب فني مصغر وسط الكتاب!

ها هي:

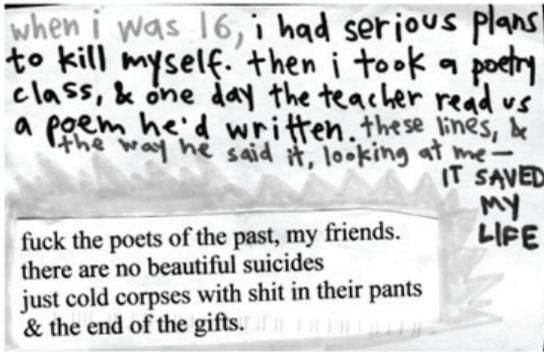
---

(١٤٥) في وسط مانهاتن بمدينة نيويورك.

(١٤٦) Smithsonian المعروف سابقاً بالمتحف الوطني للفن الأمريكي الموجود بالعاصمة  
واشنطن، وهو جزء من مؤسسة سميثسونيان ويملك واحدة من كبرى المجموعات الفنية التي  
تشمل أعمال أكثر من سبعة آلاف فنان.



عندما تساءلتِ عن مكاني يوم السبت،  
حسنًا، كنتُ أحضر دبلتك. إنها في جيبِي الآن.

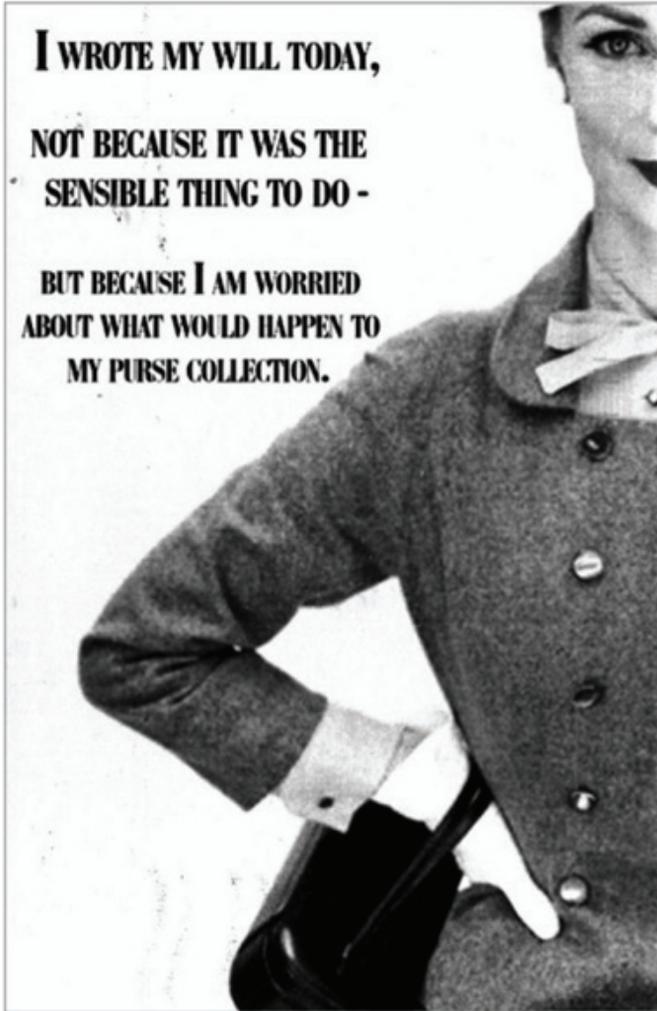


- خططت بجديّة للانتحار عندما كنت في سن السادسة عشر.  
ثم التحقت بفصل للشعر، وذات يوم ألقى علينا المعلم قصيدة  
كتبها. هذه الأبيات وطريقة إلقائه ناظرًا إليّ قد أنقذت حياتي.

- تبيًا لشعراء الماضي يا أصدقائي.

لا يوجد انتحار جميل

ليس سوى جثث باردة يلطخ الغائط سراويلها  
ونهاية للمواهب.



كتبته وصيتي اليوم،  
ليس لأنه كان من الحكمة فعل ذلك.  
ولكن لأنني أشعر بالقلق على ما قد يحدث  
لمجموعة حقائب اليد الخاصة بي.

THE  
NEW YORKER

ONLY \$1 AN ISSUE!  
(AND SAVE YOUR MONEY FOR THE GOINGS ON ABOUT TOWN)

SAVE 76% SAVE 76%

\$1 AN ISSUE!

SUBSCRIBE

SUBSCRIBE

MAIL THIS CARD TODAY!

YES! Send me a year of *The New Yorker* (46 issues) for only \$46. I'll save 76% off the cover price!

Name I THINK IT MAKES ME LOOK

Address SMART TO SUBSCRIBE. Apt. No. \_\_\_\_\_

City BUT I ONLY State LIKE Zip TO

E-mail READ THE CARTOONS!

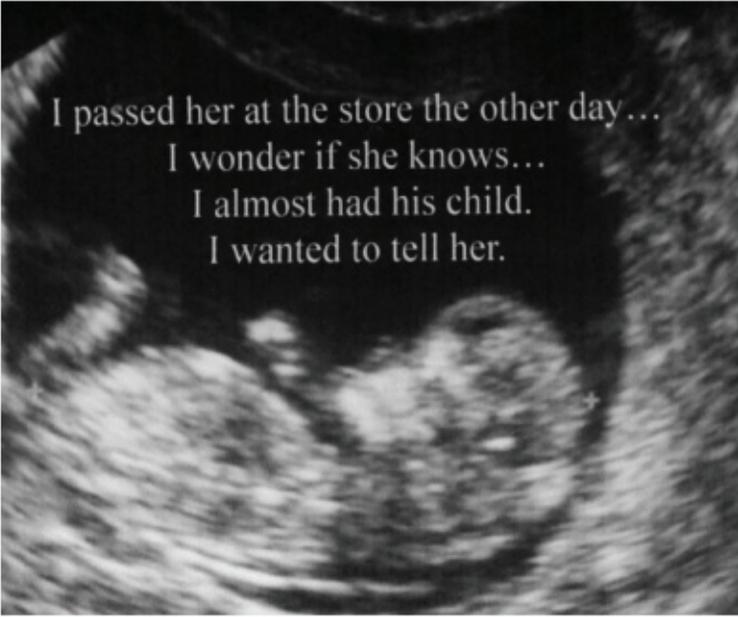
Please send me two years (92 issues) for only \$76.  
 Payment enclosed  Bill me later

Canadian annual price is \$96.00 U.S. including GST and HST where applicable.  
 First issue mails within 6 weeks. The one year newsstand cost of *The New Yorker* is \$293.76.

454533

Printed on Recycled Paper

أعتقد أن الاشتراك يُظهرني بمظهر الذكاء.  
ولكني لا أحبّ سوى قراءة رسومات الكاريكاتير!

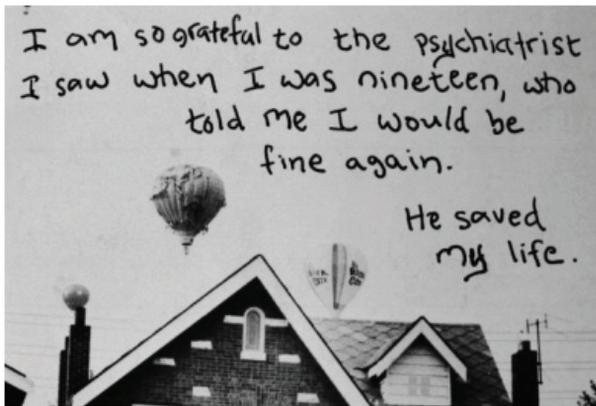


مررت بها في المتجر منذ بضعة أيام...  
أتساءل إن كانت تعرف...  
كدت أنجب طفلاً منه.  
رغبت أن أخبرها بذلك.



I used to work with a bunch of uptight religious people, so sometimes I didn't wear panties, and just had a big smile and chuckled to myself.

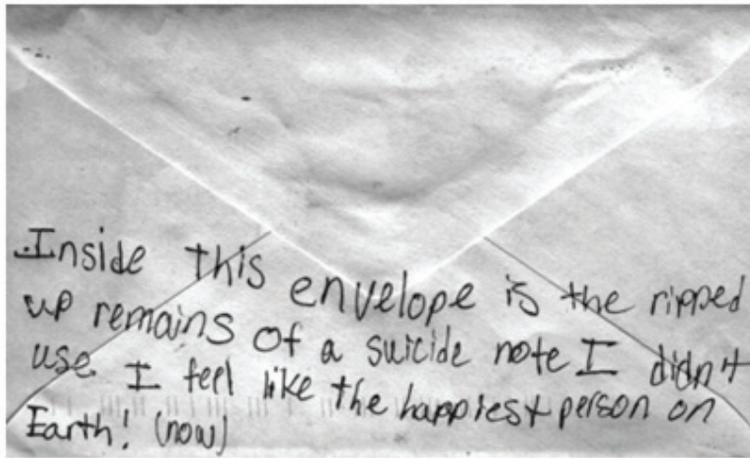
عملت مع مجموعة من المتدينين المحافظين، ولذلك لم أرتد سروالاً داخلياً في بعض الأحيان، ولم أفعل سوى رسم ابتسامة كبيرة والضحك في سري.



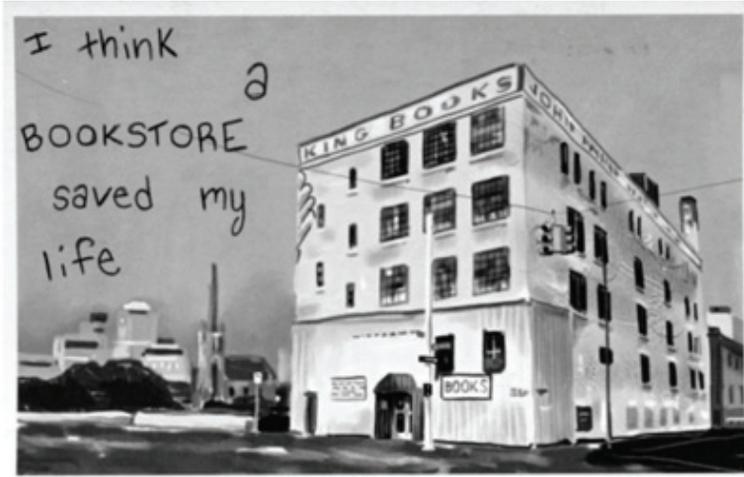
أشعر بالامتنان نحو الطبيب النفسي الذي ترددت عليه عندما كنت في سن التاسعة عشر، هو الذي أخبرني أنني سأكون بخير ثانية. لقد أنقذ حياتي.



يعتقد كل من عرفني قبل الحادي عشر من سبتمبر أنني ميت.



داخل هذا المظروف البقايا الممزقة لخطاب انتحار لم أستخدمه.  
أشعر أنني الأسعد على وجه الأرض! (الآن)



أعتقد أن متجر كتب قد أنقذ حياتي.



كلما أصل للذروة الجنسية أستمع لصوت أوبرا في  
ذهني وهي تقول: "لقد فزت بسيارة!  
لقد فزت بسيارة!  
لقد فزت بسيارة!"

## مران صباحي في دقيقتين

لا بد أن نكشف لكي نبرأ.

هذه هي الكيفية التي نعالج بها الأمور، نخبر أنفسنا أننا بخير ونتقدم إلى الأمام، وأجل فإننا متميزون.

تشير فكرة «اكشف لكي تبرأ» إلى إتيان التحرير الذهني عندما يُبلور وتطرد سائر أشكال القلق الطافية في خلفية دماغك.

حينما ترددت لأول مرة على مُعالج بعد طلاقي، فقد طفرت متحمسًا في ابتهاج عارم بعد كل جلسة.

لم أفعل سوى سكب أفكاري -أفكاري القلقة، أفكاري غير المألوفة، أفكاري الجامحة- سواء كانت منطقية أم لا. شعرَ جسدي بالمستوى العالي للبلورة والطرْد. ذلك الكشف من أجل البرء. تلك الذروة للتحرير الذهني! ساعدتني العملية على فرز مشاعري وتصنيفتها وتأكيدها. وفي النهاية أعانتني على التقدم إلى الأمام.

بدا بنفس قوة أي تحرير جسدي قد اختبرته. ونتيجة لذلك فقد أصبحت التحريرات الذهنية المخطط لها -الإخراج المتحمس للأفكار عنوةً- جزءًا هائلًا من يومي، وقد حَوَّلْتُها إلى عادة منتظمة.

قليلون جداً منا مَنْ لديهم أي نظام للتمرين حيث نتحدث إلى ممارس محترف عن أفكارنا أو نفعل شيئاً واعياً لنعين أنفسنا على معالجتها. العلاج أمر عظيم! ولكنه بعيد عن إمكانية الوصول إليه. توجد قوائم انتظار طويلة للغاية للمُعالِجين العموميين (لو كانوا موجودين في جماعتك)، أما المُعالِجون الخصوصيون فباهظو التكلفة. باهظو التكلفة بشكل مفهوم! ولكنهم باهظو التكلفة. ولا عليك من الوصمة الاجتماعية.

تختلف فكرة «أني موصوم بتلك الوصمة الاجتماعية» تبعاً لمكانك سواء ثقافياً أو جغرافياً أو أي شيء آخر. كل ما أقوله هو أنني أتذكر النظرات المتسائلة «ماذا دهاك؟» التي نلتها عندما أخبرت أناساً بخضوعي للعلاج. نفتخر بمدربينا المدهشين ومعلمينا لليوجا، ولكننا قلما نسمع الناس يتباهون بالمُعالِج الذي أدى بهم إلى معالجة كل الذنب الذي حملوه منذ الطفولة.

إذن ما الخيار الأسهل في الوصول إليه خارج نطاق العلاج الاحترافي؟

كيف يتسنى لنا بلورة أفكارنا القلقة وطردها؟  
الاعتراف العصري.

ولكن كيف يمكننا ممارسة الاعتراف العصري؟  
فكرت طويلاً في هذا بعد تجربة الاعتراف مع المستشار الأصلح الملتحي على متن الطائرة.

شعرَ براحة جمّة بعدما روى لي ما فكَّرَ فيه حيال زواجه وبعد ذلك انتابه فزع بالغ لأن ذلك السر لم يتلاش في الظلمة. التبصر هو أننا في ميسس الاحتياج إلى الراحة المتأثية من الاعتراف! ولكننا في ميسس الاحتياج أيضًا إلى الاعتراف بطريقة آمنة. پوست سيكرت؟ إن ذلك مجهول الاسم. من دون عناوين ارتجاع، من دون أسماء. طريقة آمنة للكشف من أجل البرء.

تدعم بعض الأبحاث المذهلة المنشورة في مجلة ساينس لعالمة الأعصاب ستيفاني براسن وزملائها إلى أي مدى يمكن للكشف أن يُبرى. تُظهر دراستهم المعنونة «لا تلتفت غضبًا إلى الوراء: التجاوب مع الفرص الضائعة في فترة الشيخوخة الموفقة أو الفاشلة» أن تقليل الحسرات إلى حدها الأدنى بينما نتقدم في العمر يُنشئ أعظم الرضا والسعادة. كما تُظهر الأبحاث أيضًا أن التشبث بحسراتنا يتسبب في اتخاذنا لتصرفات عدوانية ومحفوفة بالخطر في المستقبل.

لذلك فإن الناس الأسعد والأكثر صحة واعون بالحسرات التي يضمرونها ويختارون بعد ذلك أن يطلقوا عنانها.

ولكن كيف؟

أتريد أن تعرف كيفية فعل هذا؟

ها هو مران صباحي في دقيقتين.

ألتقط كل صباح بطاقة فهرسة أو دفتر يوميات وأكتب هذه

التحفيزات الثلاثة:

سأطلق عنان...

أشعر بالامتنان من أجل...

سأركز على...

أهدف إلى إتمام التحفيزات كل يوم.  
لذلك كتبت في مدخل حديث:

سأطلق عنان...

مقارنة نفسي مع تيم فريس.

أشعر بالامتنان من أجل...

رائحة أوراق الأشجار الرطبة خارج بابي.

سأركز على...

تحرير فصل آخر من كتابي.

لا يستغرق الأمر سوى دقيقتين لفعل ذلك، والفارق الذي أحدثه في حياتي فوري ومذهل. يساعدي إكمال ثلاث جمل بسيطة على «الظفر بالصباح» مما يعينني على «الظفر باليوم».

جميعنا مستيقظون لقراءة ألف دقيقة في اليوم. هذه هي الفكرة الأساسية! إذن أليس الأمر جديرًا باستغراق دقيقتين منها لمساعدة بقية التسعمائة والثمانين والتسعين أن تكون جيدة بأفضل ما يمكن؟ إنها رافعة مدهشة في إمكانك استعمالها لتحسين نفسك.

أبرأني على نحو بالغ كشف هذا القلق الذهني الصغير على قطعة من الورق. لأنه وقد يبدو من الجنون، أنه كلما نكتب أشكال قلقنا الصغيرة، فهي تتلاشى.

لديّ خمسة أرتال شحم على بطني.

أشعر بالقلق حيال أي مدرسة سيلتحق بها طفلي العام القادم.

أعتقد أنني تفوهت بقولٍ خاطئٍ في رسالة بريد إلكتروني مهمة أمس.

أترغب في معرفة ما يحدث عندما أُلَبِّبُ للوراء في دفتر يومياتي لاحقًا بعد أسابيع؟

أفكر في نفسي: «أوه، ما من جديد عن رسالة البريد الإلكتروني التي قلقت بشأنها؟».

كثيرًا ما لا يمكنني حتى أن أتذكر سبب انشغال البال.

ماذا عن أنواع القلق الجسيمة؟ تقول إن أمك مريضة؟ مريضة

بشكل خطير. ربما تكون أواخر أيامها. ألا يزال المران الصباحي لدقيقتين مفيداً؟ أجل. سيفيد. لأنك تصرح بها، تعالجها، تعترف بما تشعر به حيالها، فمن ثم يمكن تفحص ثقل الأمر والإقرار به.

إضافة إلى ذلك فالتحفيز التالي هو «أشعر بالامتنان من أجل...»، فمن ثم تجبر دماغك على إيجاد إيجابيات صغيرة حتى في وسط موقف سلبي أضخم.

«يجب عليّ أن أقرأ لأمي الكتاب الذي قرأته هي لي في طفولتي»، «أحضرت لي الممرضة جاسمين قهوة»، «أتى كل أبنائي إلى البيت لقضاء عطلة نهاية الأسبوع لأول مرة هذا العام».

مران بسيط يسمح بمتنفس علاجي سريع ولحظة حضور صغيرة من أدمغتنا التي ينصب تركيزها على المستقبل.

سيعينك المران الصباحي لدقيقتين على الشعور بأنك أفضل مع إنجازك للمزيد لأنك تؤدي تحريراً ذهنياً. فأنت تكشف لكي تبرأ. تضع دماغك في حيز أفضل. تظهر في أفضل حالاتك.

نعلم من دراسة قيمة بعنوان «فوائد الأثر الإيجابي المتكرر: هل تفضي السعادة إلى النجاح؟»، أجرتها سونيا ليوبوميرسكي ولورا كينج وإد دينر، أنك إذا ابتدأت يومك بذهنية إيجابية، فسوف تزيد إنتاجيتك بنسبة ٣١٪ ومبيعاتك بنسبة ٣٧٪ ويتضاعف إبداعك ثلاث مرات أكثر من مجموعة أقرانك. تحققت سائر تلك الانتصارات العظيمة من جراء اتخاذ بضع لحظات لإطلاق عنان شيء ما، والشعور بالامتنان، واستحضار التركيز على يومك.

«سأطلق عنان... الانشغال بالوحمة المُشعِرة على ذراعي».

«سأطلق عنان... الشعور بالارتباك لمغادرتي فصل ركوب دراجة

الصالة الرياضية لاهتأ بالتمام بعد خمس دقائق».

«سأطلق عنان... الانزعاج لأنني آذيت صغيري ذا الثلاث سنوات

بالصراخ فيه لإلباسه حذائه».

لقد كشفت.

لقد برأت.

ماذا عن مشاعر الامتنان؟ لِمَ يجب علينا التأكد من تدوينها؟ تُظهِر

أبحاث الأستاذين الجامعيين روبرت إيمونز ومايكل ماكلو أنك لو

دَوَّنتَ خمسة مشاعر امتنان أسبوعيًّا، فستصبح أسعد بما يمكن قياسه

بل وأصح بدنيًّا خلال فترة عشرة أسابيع. تصبح أفضل وأكثر تحديدًا. لا

تتسبب الكتابة مرارًا وتكرارًا عن «العائلة والطعام والوظيفة» أو أي شيء

مبهم على نحو مماثل في أي ارتفاع حاد في السعادة. إن أذهاننا لا تعيش

من جديد أي خبرة معينة على ذلك النحو.

جَرَّبَ أشياء من قبيل:

«أشعر بالامتنان من أجل... تعليم الكلب البوليسي كيفية

المصافحة».

«أشعر بالامتنان من أجل... رائحة كعكة القرفة في محطة القطار».

«أشعر بالامتنان من أجل... إغلاق رودريجز لغطاء المرحاض».

أفهِمَتَ الفكرة؟

أتصور أن تدوين مشاعر الامتنان بعدما طردت للتو شعورًا قلقًا  
تشبه جرار زامبوني<sup>(١٤٧)</sup> يندفع عبر شبكاتي العصبية، يمهد كل شيء،  
وينضح ماءً باردًا متجمدًا على كل أفكاره.

الآن وفي نهاية المطاف ها هو التركيز.

تُرى ما الذي يعيننا على فعله قول «سأركز على...»؟

بمجرد أنك كشفت وبرأت، ونظفت حلبة التزلج الذهنية الخاصة  
بك، فقد حان الوقت لإزالة قائمة لا تنتهي من أمور يمكنك فعلها  
والتركيز على أمور سوف تفعلها.

لِمَ؟ لأنك ما لم تفعل ذلك فسوف تعيد ذهنيًا زيارة قائمة ما يمكنك  
فعله طوال اليوم. وسوف يتسبب ذلك في إنهاك اتخاذ القرار. تستخدم  
طاقة اتخاذ القرار جزءًا معقدًا بشكل خاص من الدماغ ونحن نبذل الطاقة  
في كل مرة نفكر فيها إلى التركيز. وكما قال روي باومايستر أستاذ علم  
النفس بجامعة ولاية فلوريدا، وچون تيرني الصحفي بالنيويورك تايمز،  
في كتابهما «قوة الإرادة: إعادة اكتشاف أعظم قوة بشرية»: «يساعد إنهاك  
اتخاذ القرار على تعليل سبب أن الناس الحكماء بشكل معتاد يتناهم  
الغضب نحو زملائهم وعائلاتهم، وينفقون بإسراف على الملابس،  
ويشتررون الأطعمة السريعة من السوبر ماركت، ولا يستطيعون مقاومة  
عرض الوسيط لتزويد سيارتهم الجيدة بمقاوم للصدأ. بصرف النظر  
عن مدى محاولة تحليك بالعقلانية والمبادئ العليا، لا يمكنك اتخاذ

---

(١٤٧) Zamboni اسم تجاري لنوع من الجرات المستخدمة في تسوية الجليد في حلبات التزلج.

قرار تلو الآخر من دون دفع ثمن بيولوجي. يختلف ذلك عن الإنهاك البدني المعتاد - لستَ مدرِّكاً لإجهادك على نحو واعٍ - ولكنك تتعرض لانخفاض الطاقة الذهنية».

يساعدني إطلاق عنان الإجهاد على هذا النحو باكراً في الصباح على الحيلولة دون إعادة زيارتي لشعور مقلق طوال اليوم. يُفيدني تدوين بضعة أمور أشعر بالامتنان لأجلها لأصبح أكثر إيجابية كل يوم.

أما تركيز انتباهي على غاية مهمة لليوم فهو في الواقع ما يقر الصفقة. نَظَّفَ الجليد ونَقَّ تفكيرك من أجل العودة على المسار. اكشفْ لكي تبرأ.

أضفُ ثلاث نقاط

\*

حوّل الإضاءة

\*

اعتبرها خطوةً

\*

ارو لنفسك قصةً مختلفةً

\*

اخسر كثيراً لتربح مزيداً

\*

اكشف لكي تبراً

## السر رقم #٧

### اعثر على البرك الصغيرة

أتراك تخفق أبداً فيما تفعل؟

تخفق بالتأكيد. جميعنا نخفق! نسجل في أشياء لا نبدأها. نبدأ في أشياء لا نُنهيها. ينتهي بنا المطاف حيث نتطلع حولنا من دون أن ندري كيف وصلنا إلى هناك.

لعلك انتقلت إلى منطقة يفوقك جميع من بها ثراءً ويملكون سيارات أفخم. تقلدت وظيفةً في شركة يتحدث الجميع فيها بشفرات لا تفهمها. تزوجت ورزقتَ بطفل من واحدةٍ لست متأكداً أنك تحبها. نحن نرتكب الأخطاء. جزء من الحياة هو وضع أنفسنا في مواقف جديدة ولكن هذه المواقف أحياناً ما تكون مزعجة بشكل جامع وتنتهي نهاية سيئة، في بعض الأحيان لا ترغب إلا في الكبس على زر الإخراج وتعصف بها إلى المريخ.

ذلك ما شعرت به معظم وقتي في هارفارد. احترمت الكلية، ونلت إعجاب الأساتذة، وأحببت زملاء دفعتي، لكنني لم أتجاوب

مع الوظائف التي رأيت الخريجين يتجهون نحوها. لِمَ قد أرغب في الجلوس بقاعة اجتماعات بلا نوافذ لأساعد في زيادة ثراء شركة ثرية من خلال إخبارها بكيفية فصل عشرة آلاف إنسان؟ لِمَ قد أرغب في المساعدة على اندماج شركتين لمجرد إرضاء الأنا المتضخمة لرئيس تنفيذي من المليارديرات؟ لِمَ قد أرغب في تكبيد المعاناة لفريق تسويق في ميسيس الحاجة إلى بيع مزيد من معطرات الجو للعالم؟

لِمَ أجد مغزى في تلك الوظائف!

ولكن من جديد... فهي تدفع كثيرًا من المال. فلو أن العالم مؤسس على التروس وأذرع التدوير لدَوَّرته كثير من تلك الوظائف. شعرت برغبتني في أسلوب الحياة الذي قادتني الكلية نحوه ولكن في نفس الوقت لم أجد بها مغزى.

هذا هو سياق الكلام حينما استمعت من العميد چون ماك آرثر إلى قصة دَوَّتْ أصداؤها عميقًا والتي أفكر فيها كل مرة أحاول أن أصبح أقوى.

دعني الآن أشارك بها.

## قصة من العميد لتغيير الحياة

حينما التحقت بكلية هارفارد للأعمال طلبوا الاطلاع على إقراراتي الضريبية عن السنوات الثلاث الماضية لتقييمي من أجل الإعانة المالية. لذا جَمَعْتُ كل الورقيات. بلغَ دخلي أقل من خمسين ألف دولار... المجموع... عن ثلاث سنوات.

لِمَ؟

أحرزت صفرًا منذ ثلاث سنوات خلت لأنني كنت لا أزال طالبًا جامعيًا. وأحرزت صفرًا آخر حينما أدرت مطعمي ولم أملك إمكانية الحصول على راتب. وبين هذين الصفرين حصلت على راتبي البالغ واحدًا وخمسين ألف دولار من شركة بروكتور آند جامبل بالإضافة إلى العلاوات، أو على جزء منه على الأقل إذ لم أبقَ بها لعام كامل.

انتابني الارتباك لإرسال الأرقام إلى هارفارد ولكنني بعد شهرين لاحقًا ابتهجت حينما تلقيت خطابًا عبر البريد يقول: «تهانينا! أنت فقير للغاية ونحن سندفع لك للقدوم إلى هنا!».

بدا الاكتشاف المفاجئ بأنني لست بحاجة إلى قروض الطلاب

البالغة سبعين ألف دولار شبيهاً بفوزي للتو يانصيب الباوربول (١٤٨).  
لكني تلقيت كثيرًا من المكالمات التلفونية تعرض عليّ جولات بحرية  
في الكاريبي على مدار السنين، فلذلك قرأت الخطاب ثانيةً للتأكد من  
مطابقته للقواعد.

ليتضح أنه مطابق للقواعد.

ليتضح أنني وعديداً من الطلاب الكنديين الآخرين كنا متلقين لزماله  
چون ماك آرثر الكندية.

تقلدّ چون ماك آرثر عمادة كلية هارفارد لإدارة الأعمال من ١٩٨٠  
حتى ١٩٩٥، وهو كندي أيضاً، وقد أسس زمالةً لدفع مصاريف تعليم  
أي كندي التحق بالكلية وأعوذته وفره الموارد المالية.

أحسست بتعاضم مذهل للحب نحو هذا الشيخ الغريب الذي لم  
أقبله من قبل، ولذلك حينما وصلت إلى هارفارد أمضيت ليلةً بأكملها  
في كتابة خطاب شكر من خمس صفحات أشارك فيه بقصة حياتي  
وإخفاقاتي وكل شيء أفضى بي إلى هذه النقطة، وكل شيء رغبت في  
فعله بعد ذلك.

أغلقت الخطاب بقُبلةٍ وألقيته في صندوق بريد بميدان هارفارد قبل  
أن يمكنني توقع ما إذا كان راغباً في خطاب ضخم من غريب تام.

وبعدها ببضعة أسابيع تلقيت مكالمة تلفونية من مكتب چون ماك

---

(١٤٨) Powerball مسابقة يانصيب منتشرة في خمس وأربعين ولاية أمريكية، تُلعَب باستخدام  
كرات مرقمة يختارها اللاعب عشوائياً.

آرثر لدعوتي لتناول الغداء مع المحسن الكريم نفسه!  
لا بد أن صوتي بدا عصبياً عبر التلفون إذ توجبَ على المُسَاعِدَة  
تهدئتي قائلةً: «لا تنزعج، فهو يود مقابلتك فحسب».  
ثم همست: «لا تصلنا كثير من خطابات الشكر من خمس صفحات».  
وهكذا بعد أسبوعين ما بين الدروس عثرت على مكتب چون ماك  
آرثر خلف أشجار السنديان السامقة في مبنى تغطيه تعريشات نباتية في  
إحدى زوايا الحرم الجامعي.  
رافقتني أحدهم ليدخلني. استدارَ حول مقعد مكتبه، ابتسم، ونهض،  
وصافحني.

قال: «تفضل بالجلوس يا نيل، أرجو أنك تحب التونة».  
وأوماً نحو مائدة مستديرة موضوعة عليها ساندويتشات في علبتين  
كرتونيتين.

انتظرتني بطول أناة حتى أختار من المقاعد العديدة للجلوس ثم  
انتقيت المقعد المجاور لي مباشرةً. ارتدى سترة صوفية ذات أزوار  
وترجرت نظارة سميكة على أنفه. ابتسم بدفءٍ جم مثل صديق قديم؛  
متواضع، وكريم، ويتحلى بالصراحة والواقعية.

وجدت هذا مدهشاً على وجه الخصوص إذ بدت هناك لوحة  
شهيره بشكل لا يُصدَّق على الحائط خلفه. أهذه لوحة لبيكاسو (١٤٩)؟

---

(١٤٩) بابلو بيكاسو (١٨٨١ - ١٩٧٣) فنان تشكيلي إسباني وأحد أهم فناني القرن العشرين.  
يُنسب إليه الفضل في تأسيس المدرسة التكعيبية وتطوير الرمزية والسريرية.

باغتني وأنا أتطلع فيها. قال: «أوه، تلك قدمها لنا أحد القادة الأجانب هديةً. لم يمكننا تعليقها في مسكن العميد بسبب، إحم...».

حدقت إلى الصورة بينما تلاشى صوته ولاحظت أنها تشبه لوحة مصارعة لثور ذي انتصاب عملاق. ضحكت وشرعنا في الدردشة.

سأل: «كيف تجري الأمور في الكلية حتى الآن؟».

- «مُضنية كما تعرف. بدأنا الدروس منذ بضعة أسابيع، وأنا أسهر لما بعد منتصف الليل كل ليلة أقرأ الحالات وأستعد لها. وقد ابتدأت الشركات بالفعل في زيارة الحرم الجامعي. الجميع يرغبون في العمل بذات الأماكن الخمسة، لذلك نجرع البيرة مع مستشاري المليونيرات والمصرفيين ذوي الانتفاخات السوداء تحت عيونهم آملين في أن يمكننا أن نصبح مستشاري مليونيرات ومصرفيين بانتفاخات سوداء تحت عيوننا أيضًا».

رفعَ حاجبيه وضحك.

ثم خَيَّم سكوت.

بعد ذلك روى لي قصةً غيَّرت حياتي، وبالعودة إلى الوراء فهي بالنسبة إليَّ تساوي أكثر من كل مصروفات التعليم التي قد غطاها لي بكرم.

بدأ قائلاً: «أنت الآن يا نبيل مجرد شخص متلهف واقف خارج شاطئ. تقف أمام السور ناظرًا إلى الداخل. الشاطئ مغلق ولكنه سيفتح أبوابه قريبًا. بإمكانك رؤية الرمال، بإمكانك أن تشم رائحة المحيط،

بإمكانك معاينة ست حسناوات في ملابس السباحة يتشمسن. ولكن أتعلّم من إلى جوارك أمام السور؟ أَلف من الناس المتلهفين مثلك. جميعهم تواقون. جميعهم يقبضون على ذلك السور. جميعهم راغبون في ذلك الشاطئ. وحينما يُفْتَح باب السور، يركضون جميعاً صوب الرمال الساخنة ويحاولون إغراء نفس المتشمسات القليلات. احتمالات فوزك بأيّ منهن جد منخفضة».

أومأت برأسي. لقد مررت بالتوظيف من الحرم الجامعي<sup>(١٥٠)</sup> بجامعة كوين. آلمني الأمر. مئات الساعات لإجراء الأبحاث عن الشركات، وقولبة السير الذاتية، وكتابة خطابات التقدم<sup>(١٥١)</sup>، والتدرب على المقابلات الشخصية، وشراء الملابس للمقابلات الشخصية، وإجراء الأبحاث عن المُحاورين قبل لقائي بهم، وكتابة رسائل الشكر وإرسالها، وبعد ذلك الإجهاد الجسيم لأسابيع أو شهور في انتظار الردود.

قال: «لذا غادر الشاطئ. اترك الألف الآخرين يركضون ويتعاركون معاً. دعهم يعضون ويمكسون بالأيدي ويخمشون بعضهم. وبكل تأكيد اترك القليلين منهم يفوزون بالمتشمسات القليلات. ولكن الأحسن صنيعاً هو مغادرة الشاطئ. فحتى لو اتفق أنك فزت، أتعلم ماذا قد يحدث طوال الوقت على الشاطئ؟ يعتريك الشعور بالقلق. تراقب

---

(١٥٠) Campus Recruitment أي ذهاب موظفي الشركات والمؤسسات إلى الجامعات لتجميع سير الطلاب الذاتية ومقابلتهم لمعرفة الذين يلبون احتياجات ومعايير معينة.  
(١٥١) Cover Letter خطاب يرفق مع السيرة الذاتية عند التقدم لوظيفة معينة.

مَنْ أَيضًا سِيدِّعِي أَحْقِيَّتِهِ وَيِرْغَمُكَ عَلَى الْمَغَادِرَةِ. عَلَى الْأَرْجَحِ أَنْكَ لَنْ تَفُوزَ عَلَى أَيِّ حَالٍ. وَلَوْ فَزَيْتَ، فَسَوْفَ تَفُوزُ بِحَيَاةٍ عَامِرَةٍ بِالضَّغُوطِ».

اكتتفتني حالة دائمة من القلق في الحرم الجامعي. قلقت بشأن الدروس لأنني قلقت بشأن الدرجات، وقلقت بشأن الدرجات لأنني قلقت بشأن الوظائف، وقلقت بشأن الوظائف لأنني قلقت بشأن المال.

وها هنا هذا الرجل قَدَّمَ الارتياح.

قلتُ: «ولكن ما لم أحصل على واحدة من تلك الوظائف فسوف أفلس». حصلت على زمالتك لأنني لم أملك أي مال. رجوت تصحيح هذه المشكلة».

ضحك.

- «ستكون بخير. إنها اقتصاديات بسيطة. يفوق الموجود من المشكلات والفرص في العالم كثيرًا على الموجود من المهويين والعاملين بجدٍ لحلها. يحتاج العالم إلى الموهبة والعمل الجاد لحل مشكلاته ولذا سيحظى ذوو المواهب والعاملون بجدٍ بفرص لا متناهية».

بدت كلماته مثل غسول الكلامين<sup>(١٥٢)</sup> وقد دُلِّكَ على حكة حارقة حمراء متوهجة في مركز نفسي. ما قاله... اتسم بالاختلاف.

سألته معرِّزًا المجاز بحذرٍ: «لو غادرت الشاطئ، فإلى أين أذهب؟».

---

(١٥٢) يُسْتَخْدَمُ كمضاد للحكة في حالات حروق الشمس والطفح الجلدي ولدغات الحشرات، ولمنع العدوى الناتجة عن الخدوش في المناطق المتضررة.

سألني: «ما الذي تعتقد أنك تقدمه؟ أنت شاب، لديك قليل من الخبرة، لكنك تتعلم. وأنت متحمس. أنت تمنح الناس الطاقة والأفكار. ومن الذي يحتاج إلى ذلك؟ ليست الشركات الرفيعة التي تطير إلى هنا في طائرات خاصة. إنما هي الشركات الخربة. الشركات المفلسة. تلك التي تخسر الأموال. تلك التي تناضل. إنها تحتاج إليك. آخر شيء تفعله هذه الشركات هو إرسال فرقها بالطيران إلى جلسات التوظيف بهارفارد. ولكنك لو طرقت أبوابها ودخلتها، فحينئذٍ ستنتصت إلى أفكارك، تقدم لك وظائف مهمة مع كثير من التعلم، وستتعامل معك بجدية. ستشترك في الاجتماعات بدلاً من مجرد تسجيل الملاحظات. سوف تتعلم بوتيرة أسرع، وتكتسب الخبرة حثيثاً، وتُحدِث تغييرات لمساعدة المكان الذي يحتاج إلى مساعدتك في واقع الأمر».

خَيَّم سَكوت طويل بينما اهتمت ما استمعت إليه فعلياً.  
فكَّر في هذا للحظة.

امتلكت كلية هارفارد للأعمال جيشاً من أناس مخصصين للتخطيط والتنفيذ وإرشاد الطلاب خلال التوظيف من الحرم الجامعي. كان قسماً ضخماً: ورش عمل للتصورات الوظيفية، التقديم عبر مواقع التوظيف<sup>(١٥٣)</sup>، جلسات المعلومات<sup>(١٥٤)</sup>، أمسيات شرب البيرة

---

(١٥٣) Job Posting Boards مواقع إلكترونية يستخدمها أرباب العمل للإعلان عن الوظائف الخالية للباحثين عنها.

(١٥٤) Information Sessions اجتماعات مفتوحة تُجرى في قاعات الدراسة أو أي مكان مفتوح بالحرم الجامعي لمقابلة المرشحين المحتملين في إطار غير رسمي.

وحفلات عشاء الشركة، جولات مقابلات شخصية أولى وثانية وثالثة بالحرم الجامعي.

وها قد جلست هنا أمام العميد الذي أخبرني بالاستعداد للتوافق مع جميعها. تجاؤها كلها بالكامل والاتصال بكثير من الأماكن الخربة والمفلسة.

غادرت ذلك الغداء ولم أتقدم قط لأي وظيفة أخرى عبر الكلية من جديد. بلا أي جلسات معلومات، بلا أي تقديم عبر مواقع التوظيف، بلا أي مقابلات شخصية. لم أفعل سوى العودة إلى قسمي وإعداد جدول بيانات بالإكسل.

ملأته بقائمة من سائر الشركات الخربة الخاسرة التي أمكنني التفكير بها. أماكن أدت أمورًا مثيرة للاهتمام ولكن أصابتها أوقات عصبية؛ تسرب هائل للنفط، هبوط حاد في أسعار البورصة، تسريح ضخم للموظفين، إطلاق فاشل، مشكلة جسيمة في العلاقات العامة، سمعة سيئة.

اقترحت أسماء نحو مائة شركة، ثم كتبت سيناريو لمكالمة من ثلاثين ثانية، يذكر أنني طالب يدرس القيادة ويود توجيه بضعة أسئلة إلى أحد مديري الموارد البشرية. أجريت مكالمات غير مطلوبة مع الشركات المائة كلها. نجحت في الخطوة الأولى مع نصفها ثم تابعت معها لتوجيه الشكر، والمشاركة بوضع مقالات وطلب المقابلة لتناول القهوة أو الغداء. قبلت دزينة منها دعوتي. وبعد تلك الدزينة من المحادثات، كتبت خطابات شكر وتابعت مستفسراً عن وظيفة صيفية.

تلقيت خمسة عروض.

جاءت الخمسة بأكملها من شركات بعيدة عن الشاطئ. تقلدت وظيفة في وولمارت<sup>(١٥٥)</sup> واكتشفت أنني الوحيد الحائز شهادة ماجستير، في هيئة بها ما يزيد على ألف شخص.

أثمرت نصيحة العميد ماك آرثر. أصبحت فجأة سمكة ضخمة في بركة صغيرة. تقطعت السبل بجميع أقراني في هارفارد منذ وقت طويل. أجرى تحليل بيانات جداول الأكسل في أبراج زجاجية. جلست أنا على مقاعد ممزقة إلى جوار صناديق كرتونية قديمة في بناية ذات طوابق قليلة في الضواحي.

ولكني أحببت ذلك. لدي عمل لأدائه. لدي مشكلات لحلها. اكتشفت في وولمارت أنني واحد من قليلين يقتبسون الأبحاث الجديدة ودراسات الحالات لأني للتو قد قرأت كثيرًا وراجعت في الكلية. ووجد كثير مما لم أعرفه. لم أحز خبرة في تجارة التجزئة! ولا خبرة في إدارة المتاجر! بلا خبرة في وولمارت! ولكن شتان الاختلاف بين الأمور التي عرفتها بالفعل وما عرفه زملائي.

**والاختلاف خير من الأفضلية.**

أمضيت الصيف في تصميم وتخطيط وإدارة المؤتمر الداخلي الأول للقيادة في الشركة.

---

(١٥٥) Walmart شركة أمريكية متعددة الجنسيات تأسست عام ١٩٦٢، تملك سلاسل ضخمة من متاجر البيع بالتجزئة.

مَثَلٌ نَجَاحًا سَاحِقًا.

وبعد ذلك في أثناء يومي الأول بالوظيفة الصيفية سلمني مدير الموارد البشرية عرضًا لوظيفة بدوام كامل ذات راتب ابتدائي ممتاز موضوع على القمة.

ابتعدت بعيدًا عن الشاطئ.

وتملكني شعور عظيم.

## ما مشكلة الوحدة السكنية ذات الخمسة ملايين دولار؟

ما الذي تَعَلَّمْتُهُ من قصة الشاطيء للعميد ماك آرثر؟

اعتز على البرك الصغيرة لكي يمكنك أن تصبح سمكة كبيرة.

في أثناء التحاقى بكلية هارفارد للأعمال كان مستواى أقل من المتوسط فى كل شىء. كنت فى أدنى مستوى للدرجات، للمشاركة فى الدفعة، أو لأى شىء قسته.

لم أزد على سمكة صغيرة فى بركة ضخمة عامرة بالمتفوقين من حول العالم. ما شعرت بالرضا قط نحو ما أنجزته هناك. دائماً ما كنت فى أدنى التسلسل الهرمى.

كثيراً ما أفكر فى هذا حينما أطلع إعلانات الوحدات السكنية الجديدة بمنهاتن على الأغلفة الداخلية للمجلات الفاخرة، والتي تبدأ من سعر خمسة ملايين دولار. تلك سمكة صغيرة فى بركة ضخمة هناك! يعنى سعر الخمسة ملايين دولار أنك تملك أسوأ وحدة سكنية فى البناية بأكملها. بلا منظر تطل عليه، بلا منزلة رفيعة، بلا أى شىء. من ذا الذى سيطرح أمواله فى معاناة من ذلك النوع فى حين أنه بإمكان الخمسة ملايين دولار شراء شقة فاخرة علوية فى أى مكان آخر تقريباً؟

والاختلاف حقًا خير من الأفضلية.

لم تُعَادِلْ درجتي فورًا عبر تطويقها بقوائم ذوي الشهادات المرموقة.  
قُدِّرَتْ قيمتي في وولمارت. فمن ثم ارتفعت ثقتي بنفسي. توالى باطراد  
صعود شعوري باستطاعتي فعل هذا الأمر.

لا تشرع في السباحة في أكبر بركةٍ يمكنك أن تجدها. ابتدئ في  
الصغرى. إياك وملاحقة الرجل المشير أو الفتاة المثيرة على الشاطئ.  
اكتشف المهووس في المكتبة. فلتجد الشركة الخبرة.  
اعثر على المكان الذي لا يرغب أحد في الوجود فيه.  
وابدأ من هناك.

نجحت جيدًا نصيحة العميد ماك آرثر بالنسبة إليّ وشرعت أيضًا في  
استخدامها في مناحٍ أخرى من حياتي. اتسمت بالوعي أحيانًا، وكانت  
غير واعية في أحيانٍ أخرى.  
ولكنها دائمًا ما نجحت.

عندما بدأت في إلقاء الخطب المحورية المدفوعة، اقترحت وكالة  
المتحدثين<sup>(١٥٦)</sup> الخاصة بي نطاقًا ابتدائيًا للأجر بدا فائقًا بالنسبة إليّ.

- «لَحْضُ كل ما تعلمته من أبحاثك وخبرتك في غضون ساعةٍ  
واحدةٍ، اذهب بالطيران إلى حيثما يرغب الناس في وجودك، ألقها كلها

---

(١٥٦) Speakers' Agency توفر هذه الوكالات خدمات إلقاء متحدثين محايدين للخطب،  
وهؤلاء المتحدثون مستعدون للعمل تبعًا لمهارتهم وخبرتهم وكفاءتهم في إطار الأحداث  
المهمة التي يطلبهم فيها العملاء لإلقاء الخطب والكلمات.

إلقاءً مباشرًا أمام ألف من الناس، وتأكد أنك تقدم متعةً وتعليمًا وتمكينًا. إنها وظيفة شاقة! يجب أن تتلقى أجرًا مجزيًا عنها».

قلتُ: «لا أعرف. يبدو ذلك الأجر عاليًا جدًا. من أيضًا في نفس النطاق؟».

أدرجوا قائمةً لعدد غفير من الناس: المؤلفون الأكثر مبيعًا وفقًا لنيويورك تايمز، أبطال الأولمبياد الحائزين على الميداليات الذهبية، النجوم من أساتذة موسيقى الروك. لقد سمعت عنهم جميعًا.

قلتُ: «ماذا عن نصف ذلك السعر؟».

أدرجوا قائمةً لمجموعة من الناس لم أسمع عنهم قط.

تساءلتُ: «وماذا عن نصف ذلك؟».

قالوا: «لا يوجد نصف ذلك. ذلك هو النطاق الأدنى. ليس من المنطقي بالنسبة إلينا أن نعمل شهرًا ونصرف ساعات على اتصالات المؤتمر وندير سائر اللوجيستيات من أجل تكاليفات الخطب بأدنى من مستوى معين».

قلتُ: «حسنًا، من فضلكم ابتدئوا معي في نطاقكم الأدنى».

لم يرق الأمر للشركة ولكنها عبر منحها إياي خطابًا بسعر أقل، فقد حجزتني لمؤتمرات ووقائع أصغر. كنت في قاعات اجتماعات محلية مع خمسين شخصًا بدلًا من الوجود في ملاهي لاس فيجاس مع ألف شخص. ارتفعت ثقتي بنفسي. وبقيت مرتفعةً بينما تقدمت نحو مراحل أكبر.

فحصت الأبحاث الداعمة للتبطين الفكري واتضح أن عمرها لا يزيد على الثلاثين عامًا. بالعودة إلى عام ١٩٨٤ نُشِرت دراسة أجراها هرب مارش وچون دبليو پاركر في چرنال أوف پرسونالیتی أند سوشال سيكولوجي<sup>(١٥٧)</sup>، وَجَّهَتْ سؤَالًا بسيطًا وقاطعًا: «أیحسن أن تكون سمكةً كبيرةً نسبيًّا في بركةٍ صغيرةٍ حتى لو لم تتعلم السباحة أيضًا؟».

قدمت الأبحاث الواردة في الدراسة إجابة جلية.

أجل.

من الأحسن.

مثَّلت الدراسة قطعة الدومينو الأولى في دراسات غفيرة العدد حول العالم قد أثبتت نفس النتيجة المدهشة.

بصرف النظر عن العمر، وعن الخلفية الاجتماعية الاقتصادية، وعن الجنسية، أو التنشئة الثقافية، فكلما وُجِدَتْ في بركة صغيرة، يرتفع رأيك في نفسك؛ وهو ما يُدعى «التصور الأكاديمي عن النفس».

والأهم من ذلك أنه يبقى مرتفعًا بعد مغادرتك للبركة. يرجع السبب إلى قوتين متعارضتين تقدمان نفسيهما: توافقك مع المجموعة التي توجد فيها والشعور المضاد بأفضليتك عن هذه المجموعة. يروق الشعور الثاني لأدمغتنا ويثبت بها، إذ ندرك قولنا: «انظر، أستطيع فعل هذا» أو «انظر، لعل بإمكانني فعله على نحو أفضل من هذا».

---

(١٥٧) Journal Of Personality And Social Psychology دورية شهرية يراجعها الأقران

تصدر عن الجمعية الأمريكية لعلم النفس، تأسست عام ١٩٦٥.

ما الطريقة الأخرى للتفكير في ذلك؟ وَجَّهْ لِنَفْسِكَ سؤَالَ أساسيًا.  
أَتَفَضَّلُ أن تكون الخامس في مجموعة تتألف من تسعة، أم التاسع في  
مجموعة تتألف من تسعة، أم التاسع في مجموعة تتألف من خمسة؟

تشير النتائج الأكثر تأثيرًا لهذه الدراسات إلى أن كونك التاسع  
في مجموعة تتألف من خمسة تزيد من إيجابية تصورك الأكاديمي عن  
النفس حتى بعد عشر سنوات لمغادرتك المجموعة.

ضعْ نفسك في موقف حيث تعتقد أنك مهم. حَمِّنْ ماذا يحدث؟  
سوف تعتقد أنك مهم لزمَن طويل جدًّا. وقد لاحظت الدراسات  
وجود هذه النتائج عبر نطاق عريض من البلاد في كلتا الثقافتين الفردية  
والجمعية حول العالم.

لذا أقول إنه لا يوجد خزي في وضع نفسك في مواقف تشعر  
فيها حقًا بالرضا عن نفسك. أيجب أن تحطَّ من شأن نفسك؟ كلا!  
كلا قطعياً. ومع ذلك فلا يوجد أي خطأ من دخول الماراثون في الفئة  
الأبطأ، أو اللعب في دوري الشركات بدلاً من الدوري الوطني، أو دفع  
كرة الجولف الأقرب إلى صارية العلم.

أَتَعْرِفُ ما تفعله؟

تهيئة نفسك من أجل النجاح.

سوف تتقدم لأنك تؤمن بنفسك.

والآن أتوجد هنا خطورة؟ أيمكنك التفكير في أنك مهم لدرجة  
تدميرك للعلاقات أو إيذائك للآخرين؟ أجل! تلك هي النار التي تلعب

بها. أترك تتساءل أبداً عن سبب طلاق كثير من المشاهير بعدما أصبحوا مشاهير لأول مرة؟ ربما يرجع السبب إلى الارتفاع الحاد لتصورهم الأكاديمي عن النفس! يظنون أنهم سمكة ضخمة! وفجأة تبدو البركة الصغيرة لزواجهم، الموجودين فيها، جد صغيرة. فمن ثم يثبون إلى بركة أكبر ويواعدون النجوم.

لِمَ أذكر ذلك؟ لأنه يتعلق بالوعي الذاتي.

يجب علينا أن نعي في أي بركة نسبح وأن نترقق بينما نسبح. العثور على البرك الصغيرة ليس عذراً للتصرف بغطرسة والشعور بالتفاخر. فنحن لا نحاول استعراض مهارتنا وأفضليتنا على صغار النفوس وإشعارهم بالدونية.

إننا نستخدم طريقة مُبرّهنة ومدعومة علمياً لترقق بأنفسنا، لنسبح في مياه ضحلة، ونساعد أنفسنا على الارتقاء قدماً نحو التميز على مهل، ببطء، وبتمهل.

اعثر على البرك الصغيرة.

أضفُ ثلاث نقاط

\*

حوّل الإضاءة

\*

اعتبرها خطوةً

\*

ارو لنفسي قصةً مختلفةً

\*

اخسر كثيراً لتربح مزيداً

\*

اكشف لكي تبرأ

\*

اعثرْ على البرك الصغيرة



## السر رقم #٨

### الانتقال إلى عدم المساس

ماذا يحدث عندما تعاود النهوض؟

شعور ممتاز! إنك تندفع. تثابر. تدير ذراع التدوير. تحترق. تضع نفسك في برك صغيرة. تلاحظ النتائج. يتحسن مستواك. تصبح منتجًا.

وتلك كلمة يجب التريث عندها.

منتج.

أليس عجيبيًا أن تصبح منتجًا؟

الحقيقة هي أننا لم نكن قط أكثر إنتاجًا في تاريخ جنسنا البشري.

تشير وثيقة بيضاء<sup>(١٥٨)</sup> أصدرتها شركة ماكينزي<sup>(١٥٩)</sup> عام ٢٠١٥

---

(١٥٨) White Paper وثيقة معلوماتية صادرة عن شركة أو مؤسسة غير هادفة للربح لترويج مميزات الخدمات أو المنتجات التي تقدمها، كما أنها وسيلة لعرض السياسات والتشريعات والرأي العام.

(١٥٩) McKinsey & company شركة إدارية أمريكية للاستشارات أسسها جيمس أو ماكينزي، الأستاذ بجامعة شيكاغو عام ١٩٢٦ لتقديم الخدمات الاحترافية للحكومات والشركات والمؤسسات، كما أنها تنشر مجلة ماكينزي الفصلية منذ عام ١٩٦٤ وتمول مؤسسة أبحاث معهد ماكينزي وتنشر عديدًا من الكتب والتقارير المتعلقة بالإدارة.

عن النمو العالمي إلى أن إنتاجية العمل في الدول المتقدمة قد نمت  
بنسبة ٨, ١٪ عبر نصف القرن الماضي، أسرع من أي عصر سابق في  
التاريخ. ينتج الموظف العادي مقدار إنتاج يزيد بـ ٤, ٢ مرة على مقدار  
الإنتاج عام ١٩٦٤.

معدل نمو الإنتاجية إنما هو أسرع من أي عصر آخر في التاريخ.  
ربما يبدو هذا كله جيداً وطيباً.  
ولكن أترأه كذلك؟

يستدعي مقال بارز لألكساندرا شوارتز في النيويورك تريبيوننا على  
الإنتاجية والاندفاع «لتحسين أنفسنا لدرجة الموت».

كتبت: «لم يعد كافياً تحيّل طريقنا نحو حالة بدنية أو ذهنية أفضل.  
يلزم علينا الآن تخطيط نجاحنا، وعد خطواتنا، وتسجيل إيقاعات نومنا،  
وضبط أنظمتنا الغذائية بدقة، وتدوين أفكارنا السلبية ثم تحليل البيانات  
وإعادة المعايير والتكرار».

كتب تيم وو<sup>(١٦٠)</sup> مؤلف كتاب «تجار الانتباه» مقالاً في النيويورك  
تايمز بعنوان «في مديح ضالة الجودة»، حيث يقول: «لو أنك ممارس  
للهرولة فلم يعد من الكافي أن تجول حول المجمع السكني؛ إنك  
تتمرّن من أجل الماراثون التالي. لو أنك رسام، فلم تعد تقضي ساعة  
أصيل ممتعة، أنت وألوانك المائية وزنابقك المائية فقط؛ إنك تحاول

---

(١٦٠) Tim Wu (١٩٧٢ -) أمريكي من أصل تايواني، وهو باحث في القانون خدم كمساعد  
للرئيس الأمريكي لسياسات التكنولوجيا والتنافسية.

الحصول على عرض بجاليري أو على الأقل لجميع متابعات لا يستهان بها على وسائل التواصل الاجتماعي... ما تتعهد به حضارتنا والفكرة من كل عملنا وتقدمنا التكنولوجي هو تحريرنا من الصراع للبقاء على قيد الحياة ولإيجاد متسع من أجل أشغال أسمى. لكن بإمكان تطلُّب الامتياز في سائر ما نفعله أن يُقَوِّضَ ذلك؛ بإمكانه تهديد بل وتدمير الحرية».

إننا الآن وعلى الأرجح نتشرب المعلومات، وتواصل كثيرًا، ونبجز كثيرًا في يوم عمل أكثر مما أنجزه أجدادنا الكبار في شهر.

ولكن المقايضة هي أننا في الوقت الحاضر نشعر براحة أقل للتعبير بانطلاق، ولنصبح مبدعين، ولنلَوِّنَ خارج الخطوط، ولنتخذ مخاطرات جامعة، ولنسكب اللون على كل أرجاء المكان، ولنستغل بعمق الأشياء التي ستُشكِّلُ أهميةً بالنسبة إلينا في النهاية.

حينما يلغي الرئيس في شركتك تدريبًا أو مؤتمرًا أو اجتماعًا خارجيًا، تُرى ما السبب الذي دائمًا ما يقدمه؟

- «تقع على عاتقنا مسؤوليات فوق الطاقة».

يمكنك تصور النظرة الصارمة والحواجب المتجعدة والغرفة المكتظة بأناس يومئون برؤوسهم.

- «أجل. مسؤوليات فوق الطاقة. مشغولون جدًا. لا يمكن أداء

مزيد».

يراودنا الشعور بأننا لا نقدر على تعطيل عجلة الإنتاجية وإلا سيحل  
اختلال التوازن والتدهور.

ينتابنا توتر عارم!

ولكن بإمكاننا إيقاف ذلك.

**يجب علينا تعطيل عجلتنا.**

أجل، إن إحدى الطرائق التي نحتاج إليها لبلوغ التميز هي إجادة  
القدرة على إيقاف الضجيج من كل شيء حولنا، لكي ما نربض في برك  
الهدوء الصغيرة حيث تتمكن أفكارنا وتصوراتنا من أن تمتزج وتختمر  
وتتعتق وتنمو...

نحتاج إلى إيجاد حيز، حيز يمكننا الفرار إليه، حيز حيث نتمكن من  
المعالجة، حيز حيث نستطيع التأمل، حيز حيث نغادر سطح السفينة،  
ونرتقي إلى مقعد القبطان، ونتيقن من أن سفينتنا تسير في مسارها  
الصحيح.

كيف نفعل ذلك؟

أيام لا تُمَسُّ.

## سؤالان يلزمك توجيههما قبلما تترك وظيفتك

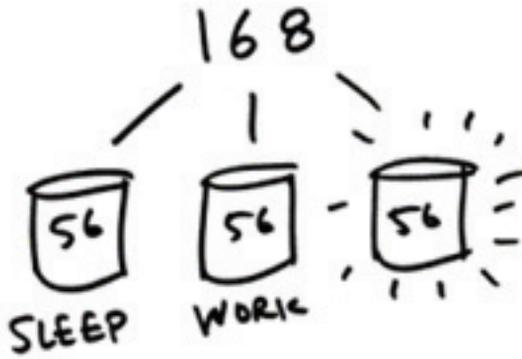
كيف لنا أن نعرف حينما نحتاج إلى أيام غير قابلة للمساس؟ سأخبرك بما حدث لي بعد تركي لوظيفتي في وولمارت بعد عقْدِ هناك.

أولاً، لماذا تركت العمل؟

حسناً، يتأسس ذلك على فكرة الدلاء الثلاثة التي أشارك بها في كتاب «معادلة السعادة». دعني الآن أشارك بنسخة سريعة منها.

توجد ١٦٨ ساعة في الأسبوع. دلو به ٥٦ ساعة لوظيفتك المكتظة بالعمل، ودلو به ٥٦ ساعة للنوم، ودلو به ٥٦ ساعة للمتعة.

دلو العمل ودلو النوم هما اللذان يدفعان للدلو الثالث، أي دلو المتعة، ويبررانه ويوجدانه. دلو أي شيء ترغب فيه!



في معظم عقدي لدى وولمارت كان الدلو الثالث هو كتابة مدونتي  
١٠٠٠ أمر متميز، كتابة كتاب التميز وأجزائه التالية، وإلقاء الخطابات  
عن تلك المشروعات.

سَمَّها وظيفة إضافية، سَمَّها هواية، سَمَّها كيفما تشاء. كان كل  
ذلك العمل المبكر على التمتع بالعيش المُتعمَّد في الواقع جزءاً من دلو  
المتعة الخاص بي.

لكن بعد استقرارني مع ليزلي وإنجابنا للأطفال، بدأ دلوي الثالث  
في الامتلاء بالاستحمام والكتاب ووقت النوم. فجأة لم يعد ممكناً  
لي أن أكون كاتباً في المساء وعطلة نهاية الأسبوع. وبشكل أساسي  
نفدت دلائلي واحتجت إلى تقرير عما إذا كان دلوي ذو الساعات  
الست والخمسين أسبوعياً سيمضي إلى وولمارت أو كتابتي وإلقائي  
للأحاديث.

ماذا حدث؟

ابتكرت بمساعدة ناصح أمين قديم نموذجًا بسيطًا من سؤالين  
ليعيني على اتخاذ القرار. أشارك بهذين السؤالين إذ أعتقد أنه بإمكانهما  
الإفادة كلما تتخذ قرار قفزة محفوفة بالمخاطر. قفزة. أي قفزة.  
اسأل نفسك قبلما تثبُّ:

١ - سؤال الندم: ما الذي سأندم أكثر على عدم فعله حينما أنظر إليه  
من المستقبل؟

٢ - سؤال الخطة ب: ماذا سأفعل لو أخفق ذلك؟

جاءت الإجابتان بوضوح بالنسبة إليّ.

بالنسبة إلى سؤال الندم: رغم تسلقي للسلم الوظيفي في وولمارت،  
فإن فرصة الاستنباط والكتابة والحديث عن واعي بالحياة المقصودة  
كانت جامحة ونادرة. أدركت لو أنني أخدمت ذلك اللهب لكي أصبح  
من مديري الشركة الكبار، فربما يعذبني ندم لحوح ما إلى الأبد.

بالنسبة إلى سؤال الخطة ب: ماذا قد أفعل لو اخترت الكتابة  
وأخفقت؟ لو فشل كتاب تلو الآخر؟ لو تخلى عني ناشري؟ لو ألغى  
الجميع متابعتي؟ لو أنظرحتُ في سلة مهملات المتحدثين الجمهوريين  
منذ سنوات خلت، الذين خفت صوتهم إلى الصمت في النهاية؟ يمكن  
لذلك أن يحدث. لا يزال بالإمكان! ولكنني أدركت أنه يمكنني صقل  
بيان سيرتي الذاتية والمضي إلى طرق الأبواب مجددًا. استغرق الأمر

مني وقتًا لمعالجة تلك الفكرة وتأكيدھا، ولكني أخيرًا آمنت أنه بإمكانني  
العثور على وظيفة أخرى.

ولذلك اتخذت القرار.

تركت وولمارت ونقلت دلو المتعة ذا الساعات الست والخمسين  
الخاص بي إلى دلو العمل ذي الساعات الست والخمسين. لا تزال  
توجد ست وخمسون ساعة للنوم! وماذا أصبح دلو المتعة؟ الاستحمام  
والكتاب ووقت النوم. الحضور! قضاء وقت مع عائلتي. محاولة أن  
أكون زوجًا وأبًا عظيمًا.

بدا السؤالان صحيحين.

وبدت الفكرة ممتازة على الورق.

ولكن لم توجد سوى مشكلة واحدة.

## السييل يزداد دويًا

في سنتي الأولى بعد ترك وظيفتي اليومية، اكتشفت واقعياً انفلات إنتاجيتي في الكتابة.

لِمَ؟

لأنه في أثناء تخيلي لحياتي في الكتابة على أنها هذا المنظر الطبيعي الخيالي من وقت منفرد بلا نهاية، فهي للفور وفي الواقع قد حفلت بالاجتماعات. اجتماعات؟ يتضح أنها حقاً لا ترحل. الاتصالات البحثية، والمحاورات التلفونية ودعوات الغداء مع العملاء وتناول القهوة مع مطوري الويب والمكالمات الجماعية حول جداول النشر والمحاورات الإذاعية واتصالات الإعداد الإعلامية.

إذن ماذا حدث؟

حسناً، قد تتوقف كتابتي وتتعرش طوال اليوم. لم تزد قط سرعة المحرك نوعاً. بالطبع كمنت المشكلة، المشكلة الكبرى، في أنني قُدِّرْتُ فقط على مقدار إنتاجي الإبداعي.

أجل، عدمت الوقت من أجل الإنتاج الإبداعي. لم يثبط ذلك العزم فحسب. إنما سَبَّبَ الارتباك!

- «إذن كيف تتقدم حال الكتاب الجديد؟».

- «أوه، الآن بعدما تركت وظيفتي؟ على نحو فطيع!».

تصورت أنني أوجد حيزاً عبر تركي لوظيفتي.

لكنني لم أفعل سوى إيجاد مجال أوسع لاجتماعات ومشتتات بلا  
نهاية لملء الفراغ سريعاً.

ولست وحدي أيضاً.

نواجه جميعاً نفس المشكلة في الوقت الحاضر.

وهي تتفاقم سوءاً.

إذ يزداد عالمنا انشغالاً وهواتفنا رنيناً، سرعان ما يصبح الانتباه هو  
المورد الأكثر ندرةً بين الجميع.

والجميع يرغبون في قطعة.

نعيش في عالم يفتش فيه مائة كتاب صغير عن أدمغتنا طوال اليوم،  
ويصيح إعلان سيارة فارهة لا يُصد ولا يُوقف ولا يُكتم صوته من خلفية  
المقعد في واجهتك. قبلما تغادر الرحلة الجوية فإن المضيفة تهيم خلال  
نصّ آلي طالبةً منك التسجيل الآن لبطاقة ائتمان شركة الطيران. تخطو  
إلى المصعد وإذ بالتلفزيون الصغير في الزاوية يبيع لك تأميناً بينما  
يعرض حالة الطقس وعناوين الأخبار المتشنجة كطعم لمقلتي عينيك.

ادخل إلى غرفة الفندق وإذ بالتلفزيون يُشير عليك بالنزول إلى البار  
قبلما تضع اللايتوب الخاص بك على طاولة عامرة ببطاقات خيمية  
الشكل، عن جلسات التدليك بالأحجار الساخنة، ومشهيات الروبيان

بجوز الهند في مطعم بهو الانتظار. اختلس النظر إلى الرسالة النصية المنبثقة في نافذة على تلفونك وإذ بها شركة الاتصالات الخاصة بك تبلغك بسرور أنك تتخطى استهلاك باقة البيانات، ولكن لو أنك ضغطت على الرقم «١» فيإمكانك إضافة عشرة دولارات إضافية.

افتح صندوق بريدك الإلكتروني وها قد وصلت أربع نشرات إخبارية مزعجة منذ آخر مرة راجعته فيها. تفرّس من النافذة وشاهد حافلة مارة مغطاة بإعلان ضخّم، عن الفيلم الضخم للنجم الكبير أسفل غابة من لافتات إعلانية تعلن عن ساندويتشات الدجاج بسعر تسعة وتسعين سنتاً، وعن نوادي التعري، واختبارات إثبات الأبوة.

كيف يُفترض علينا التركيز؟

## كيفية الاختفاء بالكامل

اكتشفت أن وقتي المخصص للكتابة قد انتهى بالتمام.

رجعت بالتفكير إلى أيام مدونتي وأدركت أنني اعتدت على أن أكون أحد الذين «يستيقظون في الرابعة صباحًا»، أو «يوصلون العمل حتى الرابعة صباحًا»، مَنْ لا يفعلون سوى المثابرة بجدّ بينما الجميع نيام. تلك هي كيفية كتابتي لألف منشور بالمدونة في ألف يوم. ولكني الآن أفهم أنه يمكنك الانطلاق بسرعتك القصوى لوقت طويل فقط قبلما تبدأ الأمور في التدهور. وأجد نفسي أقاوم نصيحة من أناس لا يبدو أنهم يخصصون وقتًا من أجل تلك الدلاء الحاسمة للنوم والعائلة. أدركت أن ما احتجت إليه هو طريقة عملية لإنجاز مزيد من العمل من دون استغراق مزيد من الوقت.

واحتجت إليها بسرعة.

حسنًا، فقد وجدت أخيرًا حلًا أشعر أنه أنقذ مهنتي ووقتي وسلامتي العقلية.

أراهن أنك بحاجة إلى هذا الحل أيضًا. أطلق عليه «الأيام غير القابلة للمساس».

هي أيام يتعذر حرفياً الوصول إليّ خلالها بأي طريقة... من أي أحد.

ما النتائج؟

أصبحت الأيام غير القابلة للمساس هي سلاح السري للمشاركة بمقارنة تقريبية، سوف أكتب نحو خمسمائة كلمة في اليوم الذي أكتب فيه ما بين الاجتماعات. أما في يوم غير قابل للمساس، فليس من غير المؤلف لي كتابة خمسة آلاف كلمة. أكثر بعشر مرات! ويرتفع مستواي طوال الأسبوع لأنني أصيب غاياتي في الكتابة.

ما سبب زيادة إنتاجتي عشر مرات في الأيام غير القابلة للمساس؟

اكتشفت ورقة بحثية مثيرة للاهتمام أجرتها صوفي ليروي، أستاذة الأعمال بجامعة مينيسوتا عام ٢٠٠٩، أن الانتقال إلى حالة التدفق في أثناء تأدية مهمة وحيدة يُمكننا من زيادة إنتاجتنا أكثر منه عند محاولتنا للتركيز على مهام متعددة.

اشتقت ليروي مصطلح فضلة الانتباه<sup>(١٦١)</sup> لتفسير سبب قلة إنتاجتنا عندما نرتبط باجتماعات كثيرة وعديد من المهام المختلفة لإنجازها في يوم معين. وبشكل أساسي تعلق فضلة انتباهنا بالتفكير فيما فعلناه الأسبوع الماضي.

عندما أحاول الدردشة مع أناس عن الأيام غير القابلة للمساس يشرعون في الضحك.

---

(١٦١) جزء الانتباه المنصب على مهمة أخرى بدلاً من الانشغال بالكامل في المهمة التي نؤديها حالياً.

لِمَ؟

لأننا جميعاً نتلقى مئات من رسائل البريد الإلكتروني والرسائل النصية والرنات والدقات في اليوم، ونتلاعب بكثير من المهام والمشاريع والأولويات التي تبدو بكاملها مثيرة للضحك لدرجة تَحْيُلُ الانسحاب من جميعها.

ولكنه ممكن.

وجوهري.

دعني أشارك بما تبدو عليه من قرب الأيام غير القابلة للمساس. كثيراً ما أفكر أنها تحتوي على مُكوِّنَيْن.

### ١- يوجد عمل إبداعي عميق

عندما تكون موجوداً في المنطقة فإن دماغك تَطْنُ، إنك في حالة تدفق، والمشروع الضخم الذي تعمل عليه يُنَجِّزُ خطوة تلو الأخرى.

### ٢- توجد تفجيرات صغيرة

تفجيرات صغيرة للطاقة تستطيع استخدامها لتحفيز النجاح أو تفتيح مراكز الإبداعية لو وصلت إلى حائط مسدود. تَحْدُثُ لحظات الإحباط المجدبة تلك مع جميعنا، وتلافيها هو أقل أهمية من حياة أدوات ذهنية يمكنك إخراجها بسرعة عند حدوثها. ما أدواتي؟ التوجه إلى الصالة الرياضية لأداء التمارين. تناول لفة من اللوز. الذهاب للتمشي في الطبيعة. قضاء عشر دقائق في التأمل. التحول إلى حيز جديد للعمل.

كيف أُشكِّل الأيام غير القابلة للمساس؟ أفحص روتنامتي قبل ستة عشر أسبوعًا من اليوم، وأُعلِّم على يوم كامل كغير قابل للمساس. أكتبها كلها بحروف كبيرة: غير قابل للمساس. لا أكتب أي شيء آخر بحروف كبيرة، ولكنني أسمح للأيام غير القابلة للمساس أن تصبح فيّ. لِمَ ستة عشر أسبوعًا مقدمًا؟ عدد الأسابيع ليس بنفس أهمية التفكير الكامن خلفها. بالنسبة إليّ فذلك يحدث بعد إقفال جدول أحاديثي، ولكن الأهم هو أنه يسبق أي شيء آخر. تلك هي اللحظة السحرية في جدولي. هو الوقت الدقيق لغرس راية اليوم غير القابل للمساس قبلما يتمكن أي شيء آخر من المطالبة بالموقع.

في نفس اليوم الفعلي غير القابل للمساس، أنصوّر نفسي جالسًا في سيارة محاطة من جميع الجوانب بزجاج مقاوم للرصاص سمكه بوصتان<sup>(١٦٢)</sup>. لا شيء يدخل. لا شيء يخرج. تترد الاجتماعات من على الزجاج الأمامي. وكذلك الرسائل النصية والتنبيهات والاتصالات التلفونية.

أشغِّل تلفوني المحمول على وضع الطيران طوال اليوم. أفصل اتصال الواي فاي من اللاپتوب. ليس بإمكان أي شيء أن يزعجني. ولا شيء بالفعل يزعجني. وبالتالي أقدر على الانهماك في عملي بعمق.

إذن ماذا يحدث في حال تعرض سيارة مقاومة للرصاص أو يوم غير قابل للمساس إلى الصدام؟ افترض أنني تلقيت دعوة لا تُصدّق أو أن

---

(١٦٢) ٥ سم.

واحدًا أهم مني ليس لديه بالفعل سوى ذلك اليوم الوحيد لنجتمع معًا؟

إشارة إنذار حمراء: يحيق الخطر باليوم غير القابل للمساس.

فماذا أفعل؟

لديّ قاعدة بسيطة. الأيام غير القابلة للمساس لا تُغنى أبدًا، ولكن بإمكانها التحرك بين عطلات نهاية الأسبوع المانعة للصدمات. ومع ذلك ليس بإمكانها أن تقفز أسابيع. إنها أهم من أي شيء آخر أفعله، ولذلك فهي بحاجة إلى التحرك من يوم الأربعاء إلى الخميس أو الجمعة، لا بأس بذلك حتى لو توجبَ عليّ تحريك أربعة اجتماعات لإيجاد متسع. جمال هذا المنهج هو أنه يبدو ثابتًا حقًا عندما تغرس راية اليوم غير القابل للمساس في روزنامتك. تبدأ في الشعور بالارتفاع الإبداعي الذي تحصل عليه من الإنتاج العميق بمجرد أن تحجزها.

وتحيط بأيام غير القابلة للمساس مزيد من الهياكل لتأكيد حدوثها

في الواقع!

## ثلاثة أعذار ستتججج بها عند تجريب هذا السر

كما قلت فلدى الناس أنواع الاعتراضات كافة عندما أخبرهم بالانتقال إلى عدم المساس. ولكن هذا! ولكن ذلك! حسنًا، دعنا نتحدث عنها.

لكن الأولى، لكن الكبيرة!

ولكن ماذا عن الطوارئ؟

حسنًا، فالإجابة القصيرة هي أنه لا يوجد أي منها أبدًا. الإجابة الطويلة هي أنه حينما سألتني ليزلي عن الطوارئ لم يرق لها تشدقي أنه ما من أحد امتلك هواتف محمولة في الماضي وجميعنا تعذر الوصول إلينا في بعض الأوقات. تتوجه ثقافتنا نحو سيناريو الحالة الأسوأ منزعةً، لأن بعض الناس لم يعد باستطاعتهم تخيل ألا يتعقبوا مواقع هواتف أطفالهم المحمولة، أو التساؤل عن كيفية الوصول إلى القرين لو تعرض للسقوط من على دراجته.

أقول: من فضلكم. يحتاج الناس إلى التحلي بالهدوء. تحتاج ثقافة «ماذا لو طرأت كارثة»، القائمة على الهلع والمتجهة للانزعاج،

إلى تهدئة روعها سريعاً. تتعطل غددنا الكظرية<sup>(١٦٣)</sup>. جميعنا في أقصى تأهب. ولكنني أتفهم وجودنا في علاقات، ولذلك حينما بدأت فعل هذا وكحلّ وسط لأجل زوجتي فقد أخبرتها أنه عند قضائي ليوم غير قابل للمساس فسأفتح باب سيارتي المقاومة للرصاص لمدة ساعة في وقت الغداء.

ماذا حدث عندما فعلت ذلك؟

أصبحت في مواجهة أزيز طلقات سبع عشرة رسالة نصية، وكثير من رسائل البريد الإلكتروني التي تبدو عاجلة، وتنبهات ومعلومات راجعة مؤلدة آلياً بلا نهاية، وعلى وجه التحديد انعدام للطوارئ من زوجتي. ولذلك فبعد بضعة شهور توقفنا عن فعل ذلك وبدأت في إخبارها عن مكان وجودي فحسب. ذلك ما منحها راحة البال لو أن شيئاً قد حدث فكملاذ أخير سوف يمكنها الاتصال بالمكان الذي أعمل به، أو المغادرة والعثور عليّ ببساطة. وفي الوقت الحاضر قد نجحت في إنجاز الأيام غير القابلة للمساس لمدة عامين. لم يحدث قط أي أمر فظيع، وقد أصبحنا، ليزلي وأنا، أكثر ارتياحاً مع انعدام الاتصال طوال اليوم.

لكن التالية!

ولكن ماذا عن الاجتماعات العاجلة؟

لديّ من أحتاج للحديث إليه يوميّاً. لديّ وظيفة حيث من المهم

---

(١٦٣) توجد غدتان كظريتان فوق الكليتين، وهما تنتميان إلى جهاز الغدد الصماء وتفرزان بعض الهرمونات مثل الأدرينالين والستيريوييدات.

للغاية أن أكون متاحًا دائمًا وأبدًا. تمام! أسمعك. أنت طيب في قسم الطوارئ. أنت مساعد رئيس القسم. أسمعك. إذن فالحل ها هنا هو أن تبدأ صغيرًا. جرّب غداءً غير قابل للمساس. غداء حيث لا تأكل مع الجميع في الكافيتريا ولكنك تذهب في نزهة طويلة. أو جرّب نهارًا غير قابل للمساس. بصرف النظر عن دورك أو مركزك فسوف تكتسب كثيرًا من الرؤية المطلوبة، وستواجه مشروعًا طال تسويفه، أو ستكتسب تبصرًا في طريقة جديدة للعمل تقنع الجميع بأن أوقات عملك غير القابلة للمساس قيّمة أيضًا.

ما الفائدة الجانبية هنا؟ حسنًا، حَمِّنْ ماذا يحدث في الوظائف حيث يمد لك الفريق أو مجموعة الناس من حولك يد العون للحصول على غداء غير قابل للمساس أو نهار غير قابل للمساس؟ يجب عليك رد المعروف والمساعدة في تغطيتهم حينما يقضون واحدًا. تُعزِّز الأيام غير القابلة للمساس بالفعل روابط الفريق.

وماذا عن الأخيرة؟

أنا أرغب حقًا في أن يقضي الناس في فريقتي أيامًا غير قابلة للمساس، لكنهم ينزعجون من عدم التواصل.

هذا مثير للاهتمام وشائع نوعًا في الواقع. تُشير «لكن» هذه إلى الذين يجيبون على رسائل البريد الإلكتروني في العطلات. يبدو هذا شبيهًا بالقيادة الخدمية<sup>(١٦٤)</sup>، ولكنه في الواقع أمر محب لأننا لأنهم يعتقدون

---

(١٦٤) تقوم هذه الفكرة على مبدأ أن القادة الفعالين يجتهدون من أجل خدمة الآخرين وليس من أجل حيازة السلطة والتحكم في الآخرين.

أنهم يقولون «أنا محارب من أجل الفريق!»، ولكن ما يقولونه في الواقع هو «أنا مهم جدًا لدرجة أن لا أحد يتمكن من العمل من دوني!»، وأيضًا «أنا عاجز عن التجاوب مع الأفكار الجديدة والتصورات الحديثة لأنني أرفض الخروج من مشقة العمل!».

أجريت دراسةً مع شركة تُدعى سيمبلي فلاينج<sup>(١٦٥)</sup> حيث اخترنا تأثيرات العطلات الإلزامية. نشرنا النتائج في دورية هارفارد بزنيس ريفيو ووجدنا أن إيجاد عقوبات للاتصال بالشركة قد نجحَ حقًا بشكل جيد. أجل، لقد خصمنا فعليًا من أيام العطلات مدفوعة الأجر للناس لو تواصلوا مع الشركة في أثناء أيام إجازتهم. إذن أتريد لمرؤوسيك أن ينتقلوا إلى عدم المساس؟ أخبرهم أن يتركوا أجهزة الكمبيوتر والهاتف المحمول الخاصة بهم في المكتب، وأخبرهم أنهم سيتعرضون للجزاء لو استمروا في التواصل.

تَدَكَّر: الأيام غير القابلة للمساس ممكنة.

وجوهريّة.

لم أتقدم قبلما اعتنقت الأيام غير القابلة للمساس. كتبت مقالات، وألقيت خطابًا، وأنجزت أمورًا. ولكن غابَ شيء. حدثَ السحر حينما طبقت الأيام غير القابلة للمساس. طفرت راقصًا من الفرحة. فعلت أمورًا ما تصورت قطّ أنني قد أفعّلها! كتبت أنت رائع، وكتبت خطابًا محوريًا جديدًا، وأعددت مسودات اقتراحات لكتبي القليلة التالية،

---

(١٦٥) SimpliFlying شركة عالمية رائدة في استراتيجيات الطيران والتسويق، وقد عملت مع كثير من شركات الطيران والمطارات حول العالم.

وبدأت بودكاست 3 Books الخاص بي.

يجب علينا تعطيل عجلتنا.

يلزمنا تعلُّم خفض الضجيج والعثور على بَرَكَ الهدوء الصغيرة،

حيث تتمكن أفكارنا من الامتزاج والاختمار والتجمد لكي تساعدنا

على التأمل، والتأكد من سيرنا على الطريق الصحيح.

هذا أمر حاسم لنمونا.

هذا أمر حاسم لبلوغ التميز.

إنك تعرف كيف أُعطلَّ عجلتي وتعرف سبب اعتقادي لوجود فوائد

حقيقية من أداء ذلك. ومع إنجاز سنتين من الأيام غير القابلة للمساس،

فربما تتساءل هل لا أزال أمر بكل العمل لجدولة يوم واحد غير قابل

للمساس وحمايته وصونه بعناية كل أسبوع؟

للأمانة فالإجابة بالنفي.

إنني الآن أجدول يومين.

أضفُ ثلاث نقاط

\*

حوّل الإضاءة

\*

اعتبرها خطوةً

\*

ارو لنفسك قصةً مختلفةً

\*

اخسر كثيرًا لتربح مزيدًا

\*

اكشفُ لكي تبرأ

\*

اعثرْ على البرِّك الصغيرة

\*

الانتقال إلى عدم المساس

## السر رقم #٩

### إياك أن تتوقف أبداً

ها قد وصلنا إلى هنا.

السر الختامي.

اللَّفَّةُ الأخيرة على الأرجوحة الدَّوَّارة.

تحدثنا حتى الآن عن عديد من الطرق لبناء المرونة، بدايةً من إضافة ثلاث نقاط، إلى تحويل الإضاءة، إلى خسارة كثير من أجل ربح مزيد، إلى العثور على البرِّك الصغيرة، إلى الانتقال إلى عدم المساس. كانت هذه الرحلة بأكملها جولة. ونحن جميعاً نشارك في الجولة معاً.

انضمت أمي إلى النزهة قبلي وبدأت قصتها.

وانضمَّ أبي أيضاً إلى الجولة قبلي.

دعنا نختتم بالإعادة من البداية.

دعنا نختتم بسرِّ ختاميِّ يدعم كل رسالة أخرى في هذا الكتاب.

وُلِدَ أبي سوريندر كومار پاريتشا عام ١٩٤٤ في قرية تُدعى تارن

تاران بالهند. لو سألته عن تاريخ ميلاده فسيخبرك أنه لا يعرفه. لم يحتفظوا بسجلات في ذلك الوقت. لست موجودًا هناك في أحد الأيام. وفي اليوم التالي قد كنت موجودًا.

لم يعتقد أي أحد أن الأمر جدير بالتدوين.

أظن أنه كان هناك كثير من الصغار وقليل من الدفاتر.

من الطريف أنني لم أتلقن أساسيات حياة أبي -الاسم، محل الميلاد، تاريخ الميلاد- حتى كبرتُ.

دائمًا ما اعتقدت أن أبي وُلِدَ في نيودلهي، حتى انبثقَ في أحد الأيام في أواخر عشرينياتي في أثناء تقليبي للقنوات بلا اهتمام في مسكن شقيقتي مشهّد من فيلم غاندي يعرض معبد أمرستار<sup>(١٦٦)</sup> الذهبي الشهير بالهند.

قال أبي: «ذلك هو المكان الذي وُلِدْتُ فيه. في الواقع بقرية صغيرة تُدعى تاران تاران بالقرب من هناك».

اختلطَ عليّ الأمر.

- «ماذا؟ اعتقدت أنك من نيودلهي».

قال: «كلا، كلا. كبرت في نيودلهي، ذهبت إلى المدرسة في نيودلهي».

- «ولكنك دائمًا ما تخبر الناس أنك من نيودلهي عندما يسألون».

---

(١٦٦) ويُعرف أيضًا بمعبد هارمندير صاحب، أو داربار صاحب، أو المعبد الذهبي؛ وهو مكان عبادة للسيخ في مدينة أمرستار في إقليم البنجاب.

قال متنهذاً: «ذلك أسهل فحسب يا نبيل. لقد سمعَ الجميع عن نيودلهي».

ذلك أسهل فحسب.

كانت تلك كلمات أبي الشهيرة.

ولكنه لم يُسهِّلْ مسقط رأسه فحسب. وإنما اسمه أيضاً.

حينما بدأ في تدريس الفيزياء والرياضيات في مدرسة دنبارتن الثانوية في بيكرينج بولاية أونتاريو لم يتمكن أي أحد من المدرسين من نطق اسمه. لم يتمكن أحد من قول «سوريندر»<sup>(١٦٧)</sup> بشكل سليم. وبدلاً من ذلك أطلقوا عليه سُرندر.

أي الاستسلام.

قال لنفسه بعد فترة قصيرة من وصوله إلى كندا: «لم أقطع كل هذا الطريق للاستسلام. جئت إلى هنا للنمو والتعلم والتحسين».

وفي المرة التالية التي سأله فيها أحد المعلمين بغرفة هيئة التدريس عن اسمه، قدَّمَ اسمه الأوسط بدل ذلك.

- «كومار، ولكن يمكنك أن تدعوني كِن».

كِن. يستطيع. بدا ذلك أفضل بالنسبة إليه.

ليس سوريندر. أنا كِن.

ليس الاستسلام. أنا أستطيع. وها هو الآن قد صارَ كِن لقراءة

خمسين عاماً.

---

(١٦٧) يتشابه نطق وكتابة اسمه Surinder مع كلمة surrender التي تعني «الاستسلام».

أطلقَ أبي على شقيقتي وعليَّ أسماءنا: نينا ونيل، لأنها سهلة  
الهجاء، يسيرة النطق والكتابة والعيش بها.

مؤكد أنه أَحَبَّ الأسماء التي أطلقها إخوته على أبنائهم الذين  
نشأوا بالقرب من تورنتو، أسماء هندية جميلة من قبيل: آجي، راجيف،  
راجيش، نيشانت، فينيتا، مانجو.

لكنه أراد أن يتلاءم.

أراد لنا أن نتلاءم.

فمن ثم لم تناسبه تلك الأسماء.

لِمَ؟

لأن ذلك أسهل فحسب.

أطلقت الباحثة بريني براون علينا أننا الجيل الأكثر «تصنيفاً» في  
التاريخ. التصنيف. كما لو أننا جميعاً نقبع في أنظمة قيمة ومثُل عليا  
وانتماءات مختلفة، وإن لم تكن معنا، فأنت ضدنا. كثير من التصنيف!  
كثير من البغضاء!

تَبَنِّي رؤية كروية أبي - أداء أمور قد تكون أسهل فحسب بالنسبة  
إلى بقية الناس - هي طريقة كريمة للعيش. لا تعني تمزيق قيمك أو  
تلطيخ تقاليدك أو تحطيم بوصلتك الأخلاقية وانتزاع سهمها الصغير.

كلا! لا يعني الأمر التخلي عن أجزاء من نفسك تُثَمِّنُهَا غالياً. يعني  
أنه حينما تتمكن من تسهيل الأمر للآخرين من دون أن تُكَلِّفَ نفسك...  
فلتسهله.

## ثمة سحر في فعل الأمور ببساطة

نشأ أبي في منزل مصنوع من الألواح الخشبية في شارع جانبي رملي، وتشارك في غرفة نوم صغيرة مع ثلاثة أشقاء وشقيقة واحدة. كان في الثالثة من العمر حينما ماتت أمه من جراء أسباب مجهولة، وفجأةً عانت الأسرة من الوفاء بالتزاماتها.

إضافة إلى إدارة أبي لمتجر ماكينات سينجر للحياكة على مقربة في أمريستار، فقد جاءت جدة أبي الطاعنة في السن للناية به هو وإخوته الذين تعلموا الاقتصاد في الإنفاق والتوفير وتربية بعضهم لمدة عشرين عامًا. دُعِيَتْ شقيقة أبي الوحيدة سويدش. وما أسماء الأشقاء الأربعة؟ فيجي، رافيندر، چاتيندر، سوريندر.

أتحدث بجديّة!

ليس بإمكانك التعويض عن ذلك.

كانت المدرسة مهمة، والرياضيات هي تخصص أبي. أُجْرِيَتْ جداول الضرب ومسائل الجبر على لوح إردوازي. حُصِّصَتْ رواية

مذكرات بيكويك<sup>(١٦٨)</sup> للقراءة. تألفت حصة صالة الألعاب الرياضية من الركض حول فناء المدرسة المليء بالحصى وعشب عنق الثيل<sup>(١٦٩)</sup>.

عمل لساعات طويلة في الأمسيات في كي القمصان في متجر ماكينات الحياكة، ليساعد أباه على أن يبقى في الطابق الخاص بالبيع من خلال تأدية الغسيل والكي في الخلفية.

وإلى اليوم يُصر أبي على كي ملابس في تلك الليالي الممتعة التي أبيت فيها في مسكن أبوي. بينما أتخبط صوب الحَمَّام أرى خيال الظل الباهت لأبي وهو يكوي قميصي الرسمي في ردهة الدور العلوي قبلما أغادر إلى العمل.

دائمًا ما يدفعني ذلك للابتسام.

رأيت صورةً واحدةً لأبي وهو طفل، وهي لقطة مطموسة بالأبيض والأسود له وهو واقف إلى جوار دراجة مع أحد أشقائه الكبار.

منحت الجوارب الطويلة والوجه المسطحة والشعر المُصَفَّف بشكل نظيف مرتب لمحةً سريعةً عن طفولة بسيطة حافلة بالأحلام العظيمة. أحبَّ أبي الرياضيات وفي النهاية هجرَ تشارلز ديكنز ليجمع مدخراته، ويعطي الدروس الخصوصية في الأمسيات، ويقود دراجته إلى جامعة دلهي لخمس سنوات، إلى أن نال في عام ١٩٦٦ درجة الماجستير الخاصة به في الفيزياء النووية. تقدمَ أبي للهجرة الكندية بعد الجامعة وقد قُبِلَ.

قالَ حينما سألتَه عن سبب تقديمه للهجرة الكندية: «بحث عن

---

(١٦٨) أولى روايات تشارلز ديكنز، وقد نُشرت سلسلة بين عامي ١٨٣٦ و ١٨٣٧ ثم صدرت عام ١٨٣٧.

(١٦٩) نباتات عشبية تُستخدَم كأعلاف وغذاء للماشية.

ترتيب أفضل الأماكن للعيش بها. الدول الإسكندنافية هي الأولى ولكنها لم تقبل المهاجرين. تلتها كندا والولايات المتحدة. لذا تقدّمتُ لكليهما. وتلقيت خطاب القبول من كندا أولاً».

مثل فتى يتقدم للكليات.

السبب في وجود حياته بأكملها وحياتي بأكملها في كندا هو مجرد تلقيه للخطاب من كندا أولاً.

كم من القرارات الهائلة قد اتخذتها أنت لمجرد تلقيك ذلك الخطاب أولاً؟

هل تراجع تلفونك الآن؟ أظن أن هناك ثلاثة تطبيقات لوسائل التواصل الاجتماعي برايات الإشعارات منتظرةً اختطاف انتباهك بعيداً. إننا محاطون في أيامنا هذه بمشتتات بلا حصر. ناهيك عن الثلاثة والعشرين نوعاً من معجون الأسنان والأربعة عشر نوعاً من ورق الحَمَّام التي يجب عليك الانتقاء منها في استراحتك القصيرة بالصيدلية في طريق عودتك إلى البيت.

ثمّة سحر في فعل الأمور ببساطة.

في أداء الأمور بسهولة.

من دون كل التفكير ومزيد من التفكير المتواصل الذي ننكب به على قرار نتخذه في الوقت الحالي.

ماذا عن هذا القرار؟

أول بلد تتلقى منه خطاباً؟

انتقل إلى هناك لقضاء بقية حياتك.

## ليسوا مخطئين، لستَ محقًا

لست الوحيد الداعي إلى إبقاء القرارات بسيطة.

يُطلقُ البروفيسور دانييل جليبرت بجامعة هارفارد الذي تناقشنا عنه سابقًا على ذلك «البهجة غير المتوقعة لأن تعلقَ تمامًا». يُثبت أن القرارات التي نصل إلى اعتبارها قرارات أفضل هي القرارات التي نعتقد أننا لم نملك خيارًا فيها، ماذا لو أننا ملكنا خيارًا بالفعل؟ إذن فنحن أنفسنا عرضة للتوقع.

تبدأ سائر الريبة والتساؤل وافتراضات «ماذا لو؟» في التغلغل. وبالمثل يلاحظ باري شوارتز<sup>(١٧٠)</sup> مؤلف كتاب مفارقة الاختيار: «رغم أن معظم الأمريكيين المحدثين يملكون الاختيار أكثر مما ملكته أي مجموعة بشرية من قبل، ويملكون بالتالي وعلى الأرجح حريةً واستقلالًا ذاتيًا أكثر، فإنه من غير البادي أننا نستفيد من ذلك نفسانيًا».

ما قرارات حياتك التي تفرط في التفكير بها؟

---

(١٧٠) Barry Schwartz (١٩٤٦ -) أستاذ بارز في علم النفس، تركز أعماله على التقاطع بين علم النفس وعلم الاقتصاد.

أفهم أننا أجمعين نرغب في الوصول إلى الحد الأقصى، وأنا بحاجة إلى الوصول إلى الحد الأقصى! يجب علينا الوصول إلى الحد الأقصى؛ أفضل مواعدة غرامية! أفضل حفل! أفضل مدرسة! أفضل منزل!

ولكنك لو اعتقدت أنه بالإمكان أن يروق لك أي من الاختيارات التي تختار منها... حسنًا، اختر واحدًا فقط. أخبر نفسك أنك لا تملك اختيارًا. وإياك أن تتوقف أبدًا.

ففي حالة أبي، اعتقد أنه يود في كندا أو الولايات المتحدة ولكن الخطاب الكندي أتاه أولاً.

ومن ثم وصل إلى تورنتو ومعه ثمانية دولارات في جيبه قد أنفقها في أول يومين.

حصل أبي على وظيفة كمعلم أول للفيزياء في المدرسة المحلية بالمنطقة. يقول بابتسامة: «الفيزياء هي أم العلوم».

بل وقد بدأ أيضًا كعالم فيزياء بشعر أسود مموج وفودين غليظين طويلين ونظارة مربعة الشكل. في بعض الأحيان تصورته كأينشتاين الهندي نوعًا ما.

لم تنته موضة الفودين قط بالنسبة إلى أبي. فهو غير مبالٍ بشكل لا يرحم نحو الموضة أكثر من أي أحد أعرفه.

حتى حينما أعاد چيسن بريستلي ولوك بري ترويج الفودين

الطويلين في مسلسل بقرلي هيلز<sup>(١٧١)</sup> ٩٠٢١٠ وزَها بها فجأةً كل صبية المدارس الثانوية الذين أمكنهم تربيتها، فهل أزال أبي فوديه؟ كلا، لم يفعل سوى قضاء سنة عرضية مع الذوق السائد.

يعيش أبي وفقاً للقواعد. فهو الشخص الذي يقود بالسرعة المحددة على الطريق العام في الحارة اليمنى مع تخطي الجميع له طوال الوقت. لا أحد آخر يسير بالسرعة المحددة.

اعتدنا في طفولتنا على السخرية منه وإخباره بأن يقود أسرع وهو يقول: «ماذا سيحدث لو وصلنا إلى هناك مبكراً بخمس دقائق؟».

لطالما كانت خطته أن يغادر مبكراً بخمس دقائق ويقود بالسرعة المحددة.

وأبي هو الشخص الذي يخبر الصَّرافة التي أعطته ربع دولار زائداً بطريق الخطأ.

وؤكد أن أمانته جعلته فظيماً في ألعاب الطاولة.

عشقت أسرتي لعب ألعاب الطاولة معاً لكن أبي لم يتمكن قط من تعلم مهاراتها. كان الأسوأ في لعبة مونوبولي<sup>(١٧٢)</sup>. أمكنه درجة النرد،

---

(١٧١) Beverly Hills ٩٠٢١٠ مسلسل درامي عن المراهقين، استمرت قناة فوكس في عرضه منذ أكتوبر ١٩٩٠ حتى مايو ٢٠٠٠ وبذلك امتد عرضه إلى عشرة مواسم.

(١٧٢) Monopoly والمعروفة أيضاً بلعبة بنك الحظ أو الاحتكار. وهي من أكثر ألعاب الطاولة انتشاراً في العالم. تعتمد فكرتها على تنافس اللاعبين في تكوين ثروة تبعاً لقواعد معينة عبر شراء العقارات وبيعها وتأجيرها في أثناء تحرك اللاعبين على الطاولة نتيجةً لدرجة النرد.

وتحريك البوت<sup>(١٧٣)</sup>، لكنه لم يُفْزَ قَط. لِمَ؟ لأنه لو حَطَّ على ملكيتك ونسيتَ أن تتقاضى منه الإيجار فسيخبرك.

قد يستعد بالعشرين دولارًا الخاصة به ويسلمها لك بفخر كأنه يقول: «شكرًا لك! شكرًا لك للسماح لي بالمكوث في بيتك الأخضر الفاخر بجادة البلطيق».

نقول ونحن نهز رؤوسنا: «لو نسينا يا أبي أن نتقاضى منك الإيجار فلا تخبرنا. تلك هي كيفية حصولك على مزيد من المال! تلك هي كيفية فوزك باللعبة!».

ولكنه لم يستوعب ذلك.

يقولُ: «يجب عليّ دفع إيجاري لو مكثت في عقار خاص بك. وبعد ذلك فأنت ستدفع لي لو حططت على عقاري، وسنصبح جميعًا أسعد جدًا بدلًا من خداع بعضنا طوال الوقت مثلما تفعلون يا رجال».

حاولَ أبي أن يُعلِّمنا شيئًا.

دائمًا ما حاولَ أن يُعلِّمنا شيئًا.

لأن تلك بالأحرى هي ماهيته: أنه مُعلِّم.

حينما كنتُ أُحْضِرُ إلى البيت كتابي المدرسي في الفيزياء أو الرياضيات وأعاني في حل واجباتي المنزلية، كان أبي يجذب مقعدًا إلى جواري ويحاول أن يُريني كيفية أدائه. وعندما لم أزل غير فاهم، يُجَرِّبُ مجددًا، باستثناء هذه المرة، يُجَرِّبُ تدريسي بطريقة مختلفة.

---

(١٧٣) قطعة على شكل أحذية البوت وهي تمثل الطبقات العاملة في اللعبة.

وإن لم أفهم بها، يُغَيَّر مجدداً، وبعد ذلك يُغَيَّر من جديد ومن جديد، إلى أن أحله في النهاية مثل أيٍّ من آلاف الطلاب الذين درَّسَ لهم.  
لم يتوقف قط.

يشبه واحدة من لعب السيارات تلك، حيث تجذب أنت العجلات للخلف وحينما تصطدم بجدار فهي تستدير وتذهب في طريق آخر.  
يوجد شيء في ذلك.

نعيش في عصر نُبدي فيه نغاد الصبر أو الإحباط أو المباغثة حينما لا يفهمنا أحدهم. نقولها ثانيةً. نصيحُ! نضم قبضاتنا! نقولها بشكل أبطأ. لذا عندما لا يُعيد أحدهم الأمور فحسب وإنما يُغَيَّر ما يقوله، تعلم أنه يملك رؤيةً مختلفةً. الأمر ليس أنك لا تفهمها. الأمر أنها تصعب على الفهم. وتتحوّل المسؤولية إلى الشخص الذي يحاول الشرح.

أعلم أنني بحاجة إلى التحسن في تذكر أنها ليست مسؤوليته لو لم يفهم أحدهم ما أقوله. إنها مسؤوليتي.

ذلك هو أصل التقمص الوجداني الحقيقي.

ما ارتفع صوت أبي قط أو نفذ صبره. لم يُشْعِرْكَ قط ببطء الفهم لأنك لم تستوعب. ظلَّ يُغَيَّر كيفية تعليمه إياك إلى أن ينجح في توصيل رسالته.

كل ما نفعله دائماً بدرجة ما هو رؤية أشياء، تعلم أشياء، تجريب أشياء بطرائق جديدة.

وخارج نطاق عدم التوقف قط فقد آمن أبي بأنه لم يوجد نوع

تعلّم محظور. شَرَحَ لي معدلات فائدة الرهن العقاري حينما كنت في عمر الثالثة. شَرَحَ لي التأمين على الحياة عندما كنت في عمر الرابعة. ويمكنني أن أتذكر بوضوح أنني سألته عن البورصة عندما كنت في عمر الخامسة أو السادسة. استحوذت على انتباهي كل صفحات الجريدة ذات الكتابة الدقيقة في الأعمدة. وكما يحدث دائماً فقد عاينَ فرصةً للتعلم وكَوّنَ منها لعبةً معي.

سألني: «ما الشيء الذي يعجبك؟».

أجبتُ: «إمم، الكولا».

قال: «انظر هنا. فكّر في هذه الكولا بالجريدة. إنها كوكا كولا. إنها خمسون دولارًا. يمكنك شراء سهم في كوكا كولا بخمسين دولارًا. يعني ذلك أنه بإمكانك امتلاك بعض الشركة. أترغب في شراء بعضها؟».

بالطبع رغبتُ! كانت لديّ بعض الأموال التي ادّخرتها، لذلك أعطيتها لأبي وقد اشترى لي سهمين في كوكا كولا.

اشترينا، أبي وأنا، لوح ملصقات كبيرًا ورسمنا رسمًا بيانياً خطياً لسعر أسهم كوكا كولا على الجانب الأيسر مع التواريخ بالأسفل. علّمني كيفية مراجعة أسعار الأوراق المالية يوميًا وبعد ذلك أتعبت مقدار قيمة أوراقي المالية. لم أتمكن من التصديق حينما ارتفعت البورصة عاليًا فعليًا. لقد اجتذبتني إلى فكرة أن بإمكان الأموال أن تنمو بالفعل لو أنك استثمرتها في الأعمال المناسبة.

وأيضًا: لا تقلل أبدًا من شأن الطلب على المياه المحلاة.

## كل صلة هي فرصة

اعتقدَ أبي أيضًا أن كل موقف هو فرصة لعقد صلة، وأجاد فن التعلم من الغرباء.

أتذكر الوقوف إلى جواره في كثير من الطوابير. كنا نذهب إلى البنك أو أرافقه لتغيير الزيت. كثرت الطوابير في ذلك الوقت، كثر الانتظار. وبصرف النظر عن مكاننا، دائمًا ما بدأ أبي في محادثة مع أي أحد من حوله كنوع من كسر الرتابة. أثار ضحك صرّاف البنك أو تبادل حوارًا جانبيًا مع النادلة عن فريق الرياضة المحلي.

لو أردتَ الحديث عن البورصة، فسيحدث أبي عن البورصة. لو رغبتَ في الحديث عن الأفلام السينمائية، فسيحدث أبي عن الأفلام السينمائية. لو أردتَ الحديث عن ماجريت ثاتشر<sup>(١٧٤)</sup>، صيانة السيارات أو أسعار الذهب، فسيحدث أبي أيضًا عنها.

دائمًا ما اكتشفَ صلةً سريعةً بينه وبين غريب. أجرى في العادة

---

(١٧٤) Margret Thatcher (١٩٢٥ - ٢٠١٣) أول سيدة تتولى رئاسة وزراء بريطانيا من ١٩٧٩ حتى ١٩٩٠، كما كانت زعيمة حزب المحافظين ولُقِّبَت بالمرأة الحديدية.

بعض التخمينات. كان يسأل: «أندخر من أجل الكلية؟»، أو «أتعنتني بصغارك؟»، أو أيًا كان الأمر. كأنها لعبة للعبها، وبعد ذلك أفضت إيماءة واحدة إلى اثنتين، وقد شاهدته وقتًا تلو الآخر، سنة تلو الأخرى، يُحوّل هذه الصلات إلى لحظات صغيرة من الجمال قد أخرجت أفضل ما في الناس.

أحد أكثر مشاريعي الحماسية في الوقت الحاضر هو بودكاست 3 Books الخاص بي. أشرع في الدردشة مع أبطالها عن الكتب! جلست مع چودي<sup>(١٧٥)</sup> بلوم وتحدثت عن سبب حاجة الكتب إلى مزيد من المشاهد الجنسية، ومع ميتش ألجوم<sup>(١٧٦)</sup> عما يُشكّل أهميةً في الحياة بعد عشورك على المعنى والغاية، ومع ديفيد سيدريس<sup>(١٧٧)</sup> عما يحفز الرغبة الراسخة لدى كثيرين منا إلى الرغبة في مزيد على الدوام. يجب أن تتابني العصبية لإجراء تلك الدردشات. وإنني كذلك! ولكنني أعلم أنني في كل مرة أجلس فيها، تقل عصبيتي لأن لديّ بضعة عقود من الخبرة في مراقبة أبي.

شاهدت أيضًا ذهنه المحب للاستطلاع بلا هوادة يتقاسم معلومات لم تكن معروفة جيدًا ويسأل عن معلومات بالمقابل. كانت لعبة لعبها دائمًا. شابه ذلك مقايضة الثقة فيما بينهم. عاين سائر تخطيطات الصناعة والاقتصاد من حوله ودائمًا ما تساءل: لم، كم، هل يمكننا؟

---

(١٧٥) Judy Blume (١٩٣٨ -) كاتبة أمريكية متخصصة في أدب الأطفال واليافين.

(١٧٦) Mitch Albom (١٩٥٨ -) كاتب أمريكي وصحافي وموسيقي.

(١٧٧) David Sedaris (١٩٥٦ -) كاتب ساخر أمريكي ومقدم برامج إذاعية.

لذا كان يقول لمديرة المطعم: «ما إيجار مطعم مثل هذا، ثمانية دولارات للقدم المربع؟ تدفع ابنة أخي عشرة دولارات في آخر الشارع، ولكنها في موقف عصيب».

وبعدما أخبرته بما دفعته، أجرى الحسابات معي.

- «انظر إلى بلاط السقف. مساحته قدمان في أربعة أقدام. احسبها من جانب إلى آخر وإلى أسفل. ما الذي حصلت عليه؟ صحيح، إذن فهي ألف وستمائة قدم مربع<sup>(١٧٨)</sup> في المجمل، يعني ذلك أنهم يدفعون ثلاثة عشر ألف دولار سنويًا للإيجار، أليس كذلك؟».

واصل التقدم، واللعب بالأرقام، وحسابات بسيطة دائمًا، من أجل خدمة فكرة أكبر على الدوام. كان يقول: «على الأرجح أن عليهم تقديم خمسين وجبة غداء في اليوم لجني الأموال. ذلك طعام هائل لتقديمه! ذلك عمل شاق. لا أعتقد أن بإمكاننا أدائه».

اسأل دائمًا وأبدًا. إياك أن تتوقف أبدًا.

---

(١٧٨) ٦٤، ١٤٨ متر مربع.

## ليس بإمكانك سوى التقدم للأمام

لم يعرف أبي سوى اتجاه واحد؛ الأمام.

كنت أسأله في أثناء بلوغي عما إذا عدنا ثانيةً أبدًا إلى الهند وزرنا أي أبناء عم من الدرجة الثانية أو أعمام وعمات كبار له هناك. قال: «انطلق أنت، أما أنا فسأطير إلى ميامي وأذهب في جولة بحرية».

فكرته عن المتعة هي كعكة ألاسكا<sup>(١٧٩)</sup> تُقدَّم مع مشهد البحر المتلألئ من خارج الكوة الصغيرة للطائرة. ذكرياته عن الهند هي الازدحام والتلوث والفقر. لم يُبدِ اهتمامًا بالعودة بدنيًا كما لم يُبدِ الاهتمام بالرجوع ذهنيًا كذلك. وبالتالي لم يؤدِّ الزيارة قط. إلى الأمام.

عرف ما استحقَّ القلق عليه وما لم يستحق.

عرف ما المهم وما ليس مهمًا.

---

(١٧٩) Baked Alaska نوع من الكيك المزين بالآيس الكريم والمارينج.

عرفَ ما الضروري، وذلك لأجل مواصلة التقدم إلى الأمام.  
حينما أكافح، حينما تنعدم قدرتي على المواصلة، حينما أفُصل،  
حينما تفوتني فرصة، حينما أشعر عند الاستيقاظ صباحًا أنني أبدأ من  
الصفرة ثانية... فإني أفكر في أبي وشعاره عن الاتجاه الواحد فقط.  
إنها الخطوة الختامية لكي نتذكرها على الدرب نحو التميز.  
الحقيقة هي أنه ليس باستطاعتنا بالفعل سوى التقدم إلى الأمام  
دائمًا.

إذن فالفكرة هي أن تبدأ فحسب بالمضي في ذلك الطريق.  
وإياك أن تتوقف أبدًا.

أضفُ ثلاث نقاط

\*

حوّل الإضاءة

\*

اعتبرها خطوةً

\*

ارو لنفسك قصةً مختلفةً

\*

اخسر كثيراً التريح مزيداً

\*

اكشفُ لكي تبرأ

\*

اعثرْ على البرك الصغيرة

\*

الانتقال إلى عدم المساس

\*

إياك أن تتوقف أبداً



## شكر و عرفان

خنزير الأرض (شفاط النمل)، شون إكور، فيشواس أجروال، آچي  
أجروال، وضع الطيران، ميتش ألبوم، روبرتو أومار، كريس أندرسن، ديباك  
إنجل، كل من لا يضعون إعلانات على أغراضهم، روچر آشي، أسترو  
بوي، حانة راقال، كاميرون بار، ديف باري، البيرة الأسترالية، الجدول، بات  
بلمونت، يلزي بنيتيز، چين برجستروم، الطيور، إريل بيسيت، مات بلير،  
جيل بلانك، تريسي بلوم، چودي بلوم، آلان بلوندل، ميخال بوبينسكي،  
سام برادلي، دارين بريم، سكوت بورد، بريني براون، إيثانا بودين، ريان  
بيول، چورچ برفورد، سائقو الباص الذين يوصلونك إلى المنزل مباشرة،  
كيث بوسي، ديفيد كين، سوزان كين، قصب السكر، چرمي كامبي،  
چوزيف كامبل، چيني كانزونيري، هولي كاتشپول، فرانسيسكا تشفالو،  
مركز التكنولوجيا الإنسانية، كلير تشيزرايت، ديفيد تشيزرايت، ديفيد  
تشونج، ديفيد تشيلتن، السلع المرفوضة في كوبرستاون، وبين كوين،  
أليك كروفورد، حانة كريدز، كريستال پيسي، روچر كيود، چيم ديفيز،  
روب ديمينج، توني دي إيميديو، مارلين دينيس، ملثيل ديوي، جيليرمي  
دياس، چف دينسكي، شوبان دودي، ستيل دورسمن، مايك دوثر، درو

دَدلي، شيرا ايلز، كيي ايجان، ايمي آينهون، الاضمار... ابيكتيتوس،  
 كريستين فاريل، چونان فيلدز، توم فيتسيمونز، چيمس فريي، ريتش  
 جيونز، مالكوم جلاڊول، كاسي جلاسجو، سٿ جودين، كلمات من  
 ذهب، روبين جودفيلو، كيٿين جرو، كريس جيلبو، بوب حكيم، محسن  
 حامد، كيٿين هانسن، ريان هارپر، مطبوعات هارپر، مايكل هاريس،  
 ايفان هلد، مسز هيل، ريان هوليداي، پيت هولمز، چيري هووارث، كيت  
 هوويل، مستر هاوز، اُندرو هيوسن، رقصة الهولا، Humble The Poet  
 (صانع محتوى كندي على يوتيوب)، مايك هنتيجتن، پول هنيور، چيسن  
 چيمس، ميتش جويل، ستفن چونسن، جراي چونسن، مايك چونز،  
 ساتيش كانور، ميتشل كاپلان، كريس كيم، مستر كينج، اوستين كليون،  
 كيري كولن، چون كراشينسكي، شيشاني لكانپال، جراي لارسن، ديفيد  
 لافين، چوي لي، ماني لي، اِلينور ليفيف، چيم ليفين، فرقة لكستر، اُندرو  
 ليمرت، اماندا ليندهاوت، جاري ليو، بٿ لوكلي، كرت لوكس، اريك  
 لوندرجن، فرقة M83، شيلي ماكبٿ، مستر ماكدونالد، ستيفن مالكموس،  
 ايرين مالون، مارك مانسن، كارين ماركوس، درو مارشال، ايلان ماستاي،  
 اُجوستينو ماتساريللي، چيليان ماكلير، مطاعم چيليان، ايميلي ماكدويل،  
 چانيس ماكتاير، دوج ماكميلن، باكستر ميري، نيل مايرز، مايك من شركة  
 BMW، ديفيد، براد مونتيجو، تريسي مور، صوفيا موثوراچ، كريشنا نيكيل،  
 دانييل نوكوفيسكي، كونان اوبريان، مستر اولسن، بريان پالمر، صوفي  
 پاپاماركو، قطاعات الاوراق، متجر پارك اُند پروفينس، مات پاركر، شين  
 پاريس، اُدرين پازريتشا، آكاش پازريتشا، كِن پازريتشا، نينا پازريتشا،

سونيتا پازريتشا، تامين پيشيه، كام پنمن، چن پنمن، فرح پرلميوتر، مارتن پرلميوتر، آندريه پرولد، چيي پينكرتن، مايكروسوفت پاور پوينت، نينا پرونوڤوست، كوين ستريت وست، فيليشا كون، سارا رامزي، هيذر رانسن، بليز راتكليف، الجواكامولي الطازج السميك المالح والبارد حقاً، هيذر رايزمن، آن ريتشاردسُن، دوناً ريتشاردسُن، كارين ريتشاردسُن، ليزلي ريتشاردسُن، مارا ريتشاردسُن، مارك ريتشاردسُن، ريببي، مل روبينز، مايك روبرتسن، ريتش رول، ميشيل رومانو، جريتشن روبين، ايان صباغ، ناڤراچ ساجو، هولبي سانت أندرياس، كونراد شيكيدانز، شوستر، چيسিকা سكوت، Section A، ديفيد سيدريس، فرقة The Seekers، مسز سيلبي، سينيك، مارييت سيكويرا، برايان شو، ريتا سيلقا، سايمون، سايمون أند شوستر، دريك سيفرز، چوستين سكينر، ليزلي سميث، لورين شيبجل، مايكل بونجاي ستينير، تريي ستون، الغرباء الذين يُهَرَّجون أمام الأطفال الرضع، ريتا ستورات، أميت تانيچا، سومير تونيچا، نسيم طالب، كيت تايلور، ريان تايلور، فريق تورنتو راپتورز بطل دوري كرة السلة عام ٢٠١٩، سائر هؤلاء المدرسين العاملين بجدٌ لمجرد أنهم يحبون طلابهم ويرغبون في أن يُشكّلوا فارقاً في حياتهم رغم أنهم بالأساس لا يحصلون على شيء مقابل ذلك، فِردو ثاتي، رون تاي، أدريان تومارين، العمة توشي، الأشجار، برنت أندروود، تشاد أويٲن، تيم أوربان، جاري أورد، ديفيد فوستر والاس، ميشيل والاس، سيدني ولر، فرانك وورين، الميا، بيل ووترسُن، وستي، توم وولف، بوب رايت، چوان رايت، حمير الزرد (الوحشية).



## المصادر

### تمهيد

Denizet-Lewis, Benoit. "Why Are More American Teenagers than Ever Suffering from Severe Anxiety?" New York Times, October 11, 2017.

### السرقم ١

Brannigan, Tania. "China's Great Gender Crisis." Guardian, November 2, 2011. <https://www.theguardian.com/world/2011/nov/02/chinas-great-gender-crisis>.

Brink, Susan. "Goats and Soda: Selecting Boys over Girls Is a Trend in More and More Countries." NPR, August 26, 2015. <http://www.npr.org/sections/goatsandsoda/2015/08/26/434616512/selecting-boys-over-girls-is-a-trend-in-more-and-more-countries>.

"Dowry." Wikipedia. Last modified April 23, 2019. <https://en.wikipedia.org/wiki/Dowry>.

"Code of Hammurabi." Wikipedia. Last modified April 30, 2019. [https://en.wikipedia.org/wiki/Code\\_of\\_Hammurabi](https://en.wikipedia.org/wiki/Code_of_Hammurabi)

Mahalik, James R., Elisabeth B. Morray, Aimée CoonertyFemiano, Larry H. Ludlow, Suzanne M. Slattery, and Andrew Smiler. "Development of the Conformity to Feminine Norms Inventory." *Sex Roles* 58, nos. 7/8 (April 2005). <https://pdfs.semanticscholar.org/b10e/2703efb7fd9558e81866d14606b0f2abeb30.pdf>.

Shin, Jiwoong, and Dan Ariely. "Keeping Doors Open: The Effect of Unavailability on Incentives to Keep Options Viable." *Management Science* (May 2004). <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.580.954&rep=rep1&type=pdf>.

## السرقم ٢

Huang, Karen, Alison Wood Brooks, Ryan W. Buell, Brian Hall, and Laura Huang. 2018. "Mitigating Malicious Envy: Why Successful Individuals Should Reveal Their Failures." Harvard Business School Working Paper, No. 18-080, February 2018. [https://www.hbs.edu/faculty/Publication%20Files/18-080\\_56688b05-34cd-47ef-adeb-aa7050b93452.pdf](https://www.hbs.edu/faculty/Publication%20Files/18-080_56688b05-34cd-47ef-adeb-aa7050b93452.pdf).

Keizer, Anouk, Monique A. M. Smeets, H. Chris Dijkerman, Siarhei A. Uzunbajakau, Annemarie van Elburg, Albert Postma, and Manos Tsakiris, eds. "Too Fat to Fit through the Door: First Evidence for Disturbed Body-Scaled Action in Anorexia Nervosa during Locomotion." *PLoS One* 8, no. 5 (May 2013). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3667140/>.

"Scouts Seek Models at Swedish Anorexia Clinic." *The Local*, April 18, 2013. <https://www.thelocal>.

se/20130418/47404#.UXABgitg8yE.

Breslaw, Anna. “Sad: Anorexics Try To ‘Squeeze’ Through Doorways They Could Easily Walk Through.” *Cosmopolitan*, June 12, 2013. <https://www.cosmopolitan.com/health-fitness/news/a13221/anorexia-squeeze-doorways-study/>.

Gilovich, Thomas and Kenneth Savitsky. “The Spotlight Effect and the Illusion of Transparency: Egocentric Assessments of How We Are Seen by Others.” *Current Directions in Psychological Science* 8 (6) (December 1, 1999): 165–168.

[https:// journals.sagepub.com/doi/10.1111/1467-8721.00039](https://journals.sagepub.com/doi/10.1111/1467-8721.00039).

Starecheski, Laura. “Why Saying Is Believing—The Science of Self-Talk.” Morning Edition, NPR, October 7, 2014. [https:// www.npr.org/sections/health-shots/2014/10/07/353292408/why-saying-is-believing-the-science-of-self-talk](https://www.npr.org/sections/health-shots/2014/10/07/353292408/why-saying-is-believing-the-science-of-self-talk).

### السرقم ٣

Quoidbach, Jordi, Daniel T. Gilbert, and Timothy D. Wilson. “The End of History Illusion.” *Science* 339, no. 6115 (2013): 96–98. <http://science.sciencemag.org/content/339/6115/96>.

Tierney, John. “Why You Won’t Be the Person You Expect to Be.” *New York Times*, January 3, 2013.

<https://www.nytimes.com/2013/01/04/science/study-in-science-shows-end-of-history-illusion.html>.

Miller, Greg. “Your Elusive Future Self.” *Science*, January 3, 2013. <https://www.sciencemag.org/news/2013/01/your-elusive-future-self>.

Vedantam, Shankar. “You vs. Future You; Or Why We’re Bad at Predicting Our Own Happiness.” *Hidden Brain*, NPR, August 23, 2016. Audio, 24:1.

<https://www.npr.org/templates/transcript/transcript.php?storyId=490972873>.

“Average woman will kiss 15 men and be heartbroken twice before meeting ‘The One,’ study reveals.” *Telegraph*, January 1, 2014.

<https://www.telegraph.co.uk/news/picturegalleries/howaboutthat/10545810/Average-woman-will-kiss-15-men-and-be-heartbroken-twice-before-meeting-The-One-study-reveals.html>

## السرقم ٤

“Shame.” *Lexico Online*, powered by Oxford. <https://www.lexico.com/en/definition/shame>. Accessed June 21, 2019.

Mahalik, James R., Benjamin D. Locke, Larry H. Ludlow, Matthew A. Dieme, Ryan P. J. Scott, Michael Gottfried, Gary Freitas. “Development of the Conformity to Masculine Norms Inventory.” *Psychology of Men & Masculinity* 4, no. 1 (2003): 3–25. <http://www.psychwiki.com/dms/other/labgroup/Measu235sdgse5234234resWeek2/Krisztina2/Mahalik2003.pdf>.

Brown, Brené. “Shame v. Guilt.” Brené Brown, LLC. January 14, 2013. <https://brenebrown.com/blog/2013/01/14/>

shame-v -guilt/.

Brown, Brené. “Listening to Shame.” Filmed March 2, 2012, in Long Beach California. TED video, 20:32.

[https://www.ted.com/talks/brene\\_brown\\_listening\\_to\\_shame/transcript#t-1219024](https://www.ted.com/talks/brene_brown_listening_to_shame/transcript#t-1219024).

Golden, Bernard. *Overcoming Destructive Anger*. Baltimore: Johns Hopkins University Press, 2016.

Heshmat, Shahram. “5 Factors That Make You Feel Shame.” *Psychology Today*, October 4, 2015. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/science-choice/201510/5-factors-make-you-feel-shame>.

Sznycer, Daniel, John Tooby, Leda Cosmides, Roni Porat, Shaul Shalvi, and Eran Halperin. “Shame Closely Tracks the Threat of Devaluation by Others, Even across Cultures.” *Proceedings of the National Academy of Sciences* 113, no. 10 (March 2016): 2625–2630. <http://www.pnas.org/content/113/10/2625>.

Rhinehart, Luke. *The Book of Esther*. New York: Holt, Rinehart and Winston, 1976.

Dweck, Carol S. *Mindset: The New Psychology of Success*. New York: Penguin Random House LLC, 2006.

Steiner, Susie. “Top Five Regrets of the Dying.” *Guardian*, February 1, 2012. <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2012/feb/01/top-five-regrets-of-the-dying>.

## السرقم ٥

Sacks, Mike. *And Here's the Kicker: Conversations with 21 Top Humor Writers on Their Craft*. Cincinnati: Writer's Digest Books, 2009.

Godin, Seth. Interviewed by Tim Ferris. "Seth Godin on How to Say 'No,' Market Like a Professional, and Win at Life." *The Tim Ferris Show*. November 1, 2018.

Godin, Seth. Interviewed by Jonathan Fields. "Seth Godin: Learn to See, Leave Them Changed." *Good Life Project*. November 13, 2018.

Manson, Mark. *The Subtle Art of Not Giving a F\*ck*. New York: HarperCollins, 2016

Forleo, Marie. *How to Stop Caring About Things that Don't Matter* [Episode 41]. *The Marie Forleo Podcast*.

<https://podcasts.apple.com/ca/podcast/the-marie-forleo-podcast/id1199977889>.

## السرقم ٦

Bullard, Gabe. "The World's Newest Major Religion: No Religion." *National Geographic*, April 22, 2016. <http://news.nationalgeographic.com/2016/04/160422-atheism-agnostic-secular-nones-rising-religion/>.

Twenge, Jean M., Julie J. Exline, Joshua B. Grubbs, Ramya Sastry and W. Keith Campbell. "Generational and Time Period Differences in American Adolescents' Religious Orientation, 1966–2014" *PLoS One* 10, no 5 (2015).

<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0121454>.

Murthy, Vivek. "Work and the Loneliness." Harvard Business Review, September 17, 2018.

Brassen, Stefanie, Matthias Gamer, Jan Peters, Sebastian Gluth, and Christian Büchel. "Don't Look Back in Anger! Responsiveness to Missed Chances in Successful and Nonsuccessful Aging." *Science* 336, no. 6081 (May 4, 2012): 612–614. [http:// science.sciencemag.org/content/336/6081/612](http://science.sciencemag.org/content/336/6081/612).

Baumeister, Roy and John Tierney. *Willpower: Rediscovering The Greatest Human Strength*. New York: Penguin Group, 2011.

Schulte Brigid. "Do These Exercises for Two Minutes a Day and You'll Immediately Feel Happier, Researchers say." Washington Post, June 29, 2015.

[https://www.washingtonpost.com/news/inspired-life/wp/2015/06/29/do-these-exercises-for-two-minutes-a-day-and-youll-immediately-feel-happier-researchers-say/?utm\\_term=.fbc3f4b364b2](https://www.washingtonpost.com/news/inspired-life/wp/2015/06/29/do-these-exercises-for-two-minutes-a-day-and-youll-immediately-feel-happier-researchers-say/?utm_term=.fbc3f4b364b2).

## السرقم ٧

Marsh, H. W., and J. W. Parker. (1984) "Determinants of student self-concept: Is it better to be a relatively large fish in a small pond even if you don't learn to swim as well? *Journal of Personality and Social Psychology* 47, no. 1 (1984): 213–231. [http:// dx.doi.org/10.1037/0022-3514.47.1.213](http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.47.1.213).

"Big-fish-little-pond effect." Wikipedia. Last modified May 6, 2018. [https://en.wikipedia.org/wiki/Big-fish%E2%80%93little-pond\\_effect](https://en.wikipedia.org/wiki/Big-fish%E2%80%93little-pond_effect).

## السرقم ٨

Schwartz, Alexandra. "Improving Ourselves to Death." New Yorker, January 8, 2018.

<https://www.newyorker.com/magazine/2018/01/15/improving-ourselves-to-death>.

Wu, Tim. "In Praise of Mediocrity." New York Times, September 29, 2018.

<https://www.nytimes.com/2018/09/29/opinion/sunday/in-praise-of-mediocrity.html>.

Leroy, Sophie. "Why Is It So Hard to Do My Work? The Challenge of Attention Residue When Switching between Work Tasks." Organizational Behavior and Human Decision Processes 109, no. 2 (July 2009): 168–181.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0749597809000399>.

## السرقم ٩

Gilbert, Daniel. Stumbling on Happiness. New York: Random House, 2006.

Schwartz, Barry. "The Paradox of Choice." Filmed July 2005 in Oxford, UK. TED video, 19:37.

[https://www.ted.com/talks /barry\\_schwartz\\_on\\_the\\_paradox\\_of\\_choice](https://www.ted.com/talks/barry_schwartz_on_the_paradox_of_choice).

## عن المؤلف



يفكر نيل بازريتشا في التمتع بحياة مقصودة ويكتب ويتحدث عنها. هو كاتب لسته كتب من الأكثر مبيعاً وفقاً للنيويورك تايمز، من ضمنها كتاب التميز ومعادلة السعادة، والتي بقيت لما يزيد على مائتي أسبوع في قوائم الأكثر مبيعاً وباعت ما يزيد على مليون نسخة. يقدم بودكاست 3 Books الحائز على الجوائز، حيث يضطلع بالسعي على مدار خمسة عشر عاماً للكشف عن آلاف الكتب التكوينية في العالم

عبر محاورة أناس مثل مالكوم جلاډول<sup>(١٨٠)</sup>، وإنچي توماس<sup>(١٨١)</sup> وأعظم سائق أوبر في العالم. يُلقى ما يزيد على خمس عشرة خطبة سنويًا بالظهور أمام الجماهير في أماكن مثل تد<sup>(١٨٢)</sup> SXSW، TED، وجوجل. نالَ شهادات من جامعة كوين وكلية هارفارد لإدارة الأعمال ويعيش في تورنتو مع زوجته ليزلي وأبنائهم الثلاثة. تواصلُ معه على وسائل التواصل الاجتماعي عبر [@neilpasricha](https://twitter.com/neilpasricha)، زُرْ مدونته Neil. blog، أو أرسل رسالة قصيرة إليه على [neil@globalhappiness.org](mailto:neil@globalhappiness.org).

---

(١٨٠) Malcolm Gladwell (١٩٣٦ -) كاتب وصحافي كندي من أصل بريطاني وهو من ضمن كُتَّاب النيويورك تايمز.

(١٨١) Angie Thomas (١٩٨٨ -) كاتبة أمريكية ومؤلفة لروايات اليافعين.

(١٨٢) اختصار South By Southwest وهو تجمع لمهرجانات الأفلام الموازية والوسائط الإعلامية التفاعلية والمهرجانات الموسيقية التي تُعقد في أوستين بولاية تكساس في منتصف مارس سنويًا.



