

الفصل الثاني

طريقة ١٠ - ١٠ - ١٠ والمخ

العلم وراء أسس الطريقة

ذات يوم عندما كنت أتحدث إلى أنطوان جيفرسون عن حملته للتغيير في قسم الخدمة الاجتماعية، خطر لي أن أطرح عليه سؤالاً حول كيفية اتخاذه قراراته قبل تعرفه إلى طريقة ١٠ - ١٠ - ١٠. وقد جعل سؤالني أنطوان يتنهد لفترة طويلة قائلاً وهو يهز رأسه كما لو أن ذاكرته قد جلبت له كلاً من الابتهاج والحيرة :

- حسناً ... مجرد الإحساس الداخلي ... على ما أعتقد. ودعيني أقل لك إنه عندما كنت أتخذ قراراتي بسرعة، لم أكن لأفكر في القرار أبداً.

لقد سمعت اعترافات كثيرة تشبه هذا الاعتراف تماماً أو إلى حد كبير من كل فرد كنت أعقد معه لقاءً بشأن هذا الكتاب. لقد قالت لي إحدى المعلمات بولاية كاليفورنيا:

- على مدى ثلاثين عاماً .. كنت أترك " لمعدتي " الفرصة سانحة لكي تقوم مقام الدليل والمرشد ... كنت أسمى ذلك " شعوري الداخلي " حيث كان يشغل نسبة ٣٠% تقريباً من مساحة وقت اتخاذي للقرار.

قالت لي أيضاً أم لثلاثة أبناء من ولاية نيوجرسي إنها كانت تطلب من زوجها وأصدقائها المشورة والنصيحة، ثم بعد ذلك تنتقي أفضل النصائح أو وجهات النظر

التي تفضلها هي. لقد عادت بذاكرتها لعدة سنوات ثم قالت :

- لم يعرف أحد أبداً من أين كنت أبداً.

أقر لي أيضاً أحد الذين كانوا يستخدمون طريقة ١٠ - ١٠ - ١٠ بما يلي :

- أعتقد أنني كنت أنتظر القرارات حتى تعرف طريقها إلي ...

مثل تلك الاعترافات والتعليقات أدت بي إلى أن أسائل نفسي؛ إذا كانت طريقة ١٠ - ١٠ - ١٠ قد أثبتت نجاحها وفعاليتها في تغيير طريقة الناس في صناعة القرار، إذا فكيف كان هؤلاء يتخذون قراراتهم؟ وكيف كانت تلك الطريقة تساعدهم على اتخاذ تلك القرارات بطرق متباينة ومختلفة؟

العقل الصافي

والآن، أقر بأنني لست عالمة. فأخر مرة كنت فيه داخل أحد المعامل، كنت أقوم بتشريح جنين أحد الخنازير الذي كنت أنا وزملائي بالفصل نطلق عليه اسم " جوني العفن ". وخلال بضع سنين قليلة مضت، كنت في مهمة لتعلم طريقة عمل المخ حيث كان على رأس الفريق مجموعة من الخبراء في علم النفس والأعصاب والاقتصاد السلوكي وعلم الأحياء الارتقائي. ولقد تأثرت بأرائهم - بالإضافة إلى ما كنت أقرأ من نصوص حول موضوعات علمية عديدة - ما فتح لي أبواباً عديدة نحو طرق وأسباب نجاح وفعالية طريقة ١٠ - ١٠ - ١٠.

لقد تعلمت أن العقل البشري هو نتاج رائع للتطور، وقد صمم لحمايتنا وإرشادنا خلال المواقف الأكثر انتشاراً بيننا. فنحن نبرع - على سبيل المثال - في تشكيل الأحلاف alliances وفي عقد الصفقات وتحديد الدوافع. كما أننا نتمتع بالمهارة

في انتقاء القادة والعمل خلال الفرق وتمييز الأعداء من بين الأصدقاء. مثل تلك المهارات بقيت ذات فائدة كبيرة حيث أن البشرية كانت في حالة كفاح مستمر من أجل البقاء خلال الصور المبكرة من الحضارة، وبفضل عملية " الانتخاب الطبيعي " natural selection لا تزال تلك المهارات القديمة تشكل وصلات عصبية داخل الجهاز العصبي في عصرنا الحالي.

بينما يمكن لنا أن نتعامل مع الأنماط العديدة والمختلفة من التفاعلات الاجتماعية بمهارة متطورة جدًا، إلا أن عقولنا لا توصف أبدًا بالبراعة في اتخاذ القرارات خاصة في وجود عدة بدائل وأطر زمنية مختلفة. ذلك بالطبع لأسباب معقولة. يميل البشر – كنوع معين – إلى البخس من قيمة المكاسب والخسائر عندما ينطلقون للتفكير في المستقبل. إن المفهوم النفسي لمثل التفاعل الديناميكي هو ما يسمى " الاختزال التكراري " hyperbolic discounting أو ما يعني باللهجة العامية الجارية ميل البشر إلى التصرف وكأن المستقبل لا وجود له، أو أن المستقبل سيكون مثاليًا جدًا.

ثم دراسات لا حصر لها تبرهن على تلك المقولة. على سبيل المثال، في عام ١٩٩٩ نشرت كلية جونز هوبكنز للطب تقريراً كشف عن أن ٨٠% من الذين أصيبوا ببعض الأمراض التاجية المؤلمة لا يمكن لهم القيام بتغيير أساليب حياتهم بحيث يمكنهم العمل على منع احتياجهم لعمليات جراحية في القلب إذ يداومون على تناول الأغذية الغنية بالدهون وتدخين السجائر، وبذلك لا يمكنهم تحاشي تلك " الطاحونة " .

إننا نفتقر إلى المزيد من الأبحاث العلمية التي تؤكد أننا دائماً ما نتجاهل النتائج

والآثار طويلة المدى لتصرفاتنا. إننا دائماً ما نقبل دعوة للذهاب إلى مكان ما أو نوافق على مطلب شخص ما لمساعدته رغم أننا نعلم جيداً جداً أننا قد لا نجد الوقت الكافي للوفاء بالتزامنا عندما يحين الوقت لذلك. لقد تغيبنا فعلاً عن التجربة الحقيقية، كما أننا قد شربنا النبيذ حتى الثمالة، وتناولنا شطائر الحلوى حتى انتهينا منها. إننا نؤمن - إلى حد ما - داخل أعماق أنفسنا بالمحكمة الغريبة التي تقول : كل واشرب وامرح، لأننا سنموت غداً، تلك هي العقلانية لدينا نحن البشر.

إن ثمة قلة قليلة من البشر هم الذين يعملون " بمفردهم" للوقت الحاضر. ومن الواضح أن طبيعتنا تشتمل على ابتكار آليات مناسبة لمواجهة عملية الاختزال التكراري، ثم الزج باعتبارات طويلة المدى إلى عملية صناعة القرار.

بعض الناس يحتفظون ببعض المذكرات لديهم من أن يسمعوا ذاتهم وهم يتحدثون، ويجمع الآخرون قوائم هائلة من الآراء المتوافقة معهم وغير المتوافقة. إن لدى بعض الأصدقاء الذين لا يتخذون قراراً أبداً دون أن يصلوا من أجل هذا القرار، وهناك العديد من الذين يحيون قراراتهم بناءً على اعتقادهم الراسخ والذي يتمثل في " لا أتخذ قراراً بمفردى أبداً". قبل أن تدخل طريقة ١٠ - ١٠ - ١٠ في حياتي، كان اتجاهي يسير نحو التفكير الجماعي، فعندما كنت أمر بمشكلة، كنت أشرك أخواطي في حلها، خاصة المشكلة الأكثر صعوبة لتأخير الحل الأنسب من بين الحلول التي يطرحها.

لكن، دعنا نكون واقعيين. ثم بعض القرارات القليلة التي يمكن أن تحدث خلال مواقف قد نلجأ فيها إلى الصحف وحتى يمكن أن نلجأ فيها لأختين من أوقاتنا فنصل إلى القرار يختلف عما يمكن أن نصل إليه بمعدل ٣٦٠ درجة. ثم في نهاية

نفس اليوم، تنقلب خياراتنا إلى خيارات شخصية ومعقدة جدًا إلى درجة إنها تضطربنا في النهاية إلى أن نتفرد بها ونبعد عن الأسلوب الجماعي تمامًا.

هنا، تتدخل طريقة ١٠ - ١٠ - ١٠. بإظهار كل خيار وعواقبه على السطح، ويربط الأفعال بالقيم الأصلية والعميقة، فإن العملية الخاصة بهذه الطريقة تعزز قدرتنا على تجاوز توجهات عقولنا نحو عرقلة القدرة الإنتاجية. إن تلك الطريقة تعيننا على أن تساعد أنفسنا.

آمال كبيرة

لكي تفهم كيف تحقق طريقة ١٠ - ١٠ - ١٠ هذه النتيجة، فإننا سنضطر إلى العودة إلى الوراء - باختصار شديد - على القرن الثامن عشر. ففي عام ١٧٣٨ أكد عالم الرياضيات الهولندي / السويدي دانييل بيرنولي Daniel Bernoulli أن الذين يواجهون قرارات بشأن متغيرات متعددة يواجهون احتمال حدوث عواقب شديدة الصعوبة، ثم يقومون بتقييم تلك العواقب وانتقاء الخيار الذي يمكن أن يزيد في مكاسبهم ويقلل من خسائرهم عبر كل الأطر الزمنية (أي الدقائق العشر والشهور العشرة والسنوات العشر). وربما يسعون إلى الحصول على " القيمة" الشخصية التي يمكن أن تكمن وراء كل قرار.

لقد كانت فكرة " بيرنولي" مؤثرة جدًا إلى درجة أنها انتشرت ثم تطورت بعد ذلك بقرنين من الزمان على يد أخصائيين شهريين في الرياضيات من جامعة " برينسيبتون"، وهما جون فون نيومان وأوسكار مورجينسترن، وقد أطلقا على تلك الفكرة اسم " نظرية المنفعة" المتوقعة" Expected utility theory .

المشكلة التي تتعلق بنظرية المنفعة المتوقعة تتمثل في أنها تتميز بعلاقات غير متماسكة مع الواقع. فالناس لا يدرسون أو يفحصون احتمالية حدوث خياراتهم أو شدة تلك الخيارات بصفة دائمة. كما أنهم لم يعتادوا على تقييم النتائج والعواقب. بمعنى آخر، إنهم لا يتصرفون بعقلانية طوال الوقت.

إن القوي والعوامل التي تقوض العقلانية في السلوك الإنساني عديدة، ومعظمها يعتبر لوفًا لدى كل فرد عاش بأسلوب جيد. ثمة مثلًا ضغوط الوقت، وضغوط الزملاء، والافتقار إلى المعلومات، والإفراط في المعلومات، والقائمة طويلة جدًا. ولكن النتيجة النهائية في كل تلك الأحوال هي التوتر، وهي المعوق الأساس للتفكير العقلاني. فعندما نشعر بالتوتر، يرتفع ضغط الدم، وتتسارع النبضات، ثم يندفع الأدرينالين داخل عروقنا. أحيانًا ما تؤدي مثل تلك التفاعلات إلى نوع من المنفعة حيث تشحذ آمالنا وقد عم تركيزنا فتساعدنا على أن نتصرف وكأن كل فردنا "إنسان خارق". على سبيل المثال، قفزت صديقتي "سكي" من مقعد القيادة في السيارة بعد أن حدثت للسيارة حادثة صدام مروعة وأنقذت شقيقتها التي كانت محتجزة خلف السيارة. ولم تمر لحظات حتى أدركت "سكي" أنها هي التي أصيبت، لقد تحطم حوزها.

على أية حال، وبغض النظر عن مثل تلك الحوادث التي قد تؤدي إلى الموت، دائمًا ما يتعارض التوتر تمامًا مع صناعة القرار السليمة. فلأن هرمونات التوتر تسير بسرعة داخل أجسامنا، فإنها تسيطر على الجزء الجبهي الأمامي من قشرة المخ، وهي المنطقة التي يتم فيها التفكير المعقد بداخلها، وعندما يصل التوتر إلى درجة القلق الحاد تقوم الخلية العصبية المختلة بالمخ باستثارة ما يطلق عليه علماء النفس

" تفكير الحلقة المعلقة " Closed-Loop Thinking وهي مرحلة يبدأ فيها العقل في أن يثبت ويتركز حول نوع واحد من القلق كما يحدث عندما تركز تفكيرك حول أغنية واحدة تداوم على تكرارها دون أن تستطيع الخروج عنها لفترة طويلة فتشعرك بالملل. والنتيجة تظهر على شكل لبس أو ارتباك أو حالة من العجز. لذا فإنني أشك في أنه قبيل أن تأتيني فكرة طريقة ١٠ - ١٠ - ١٠ في هاواي، كان دماغي الضعيف- وهو يصطرح بأصوات أولئك الذين شملتهم بعض قراراتي- يتأثر بمثل ذلك النوع من التفكير. لقد تم إنقاذي فعلاً عند الشروق وبداية ظهور الفكرة. ولقد تم إنقاذ العيد من الشر أيضاً من عدم القدرة على اتخاذ القرار- وهو ما يشكل وسيلة ضغط وتوتر- بسبب وجود " الولد الاحتياطي" داخل المخ، وهو الغريزة الداخلية.

التحدث باللاوعي

منذ فترة ليست بالطويلة، وبينما كنت أتلقى تاهيلاً لبعض العيوب في الكوع، سألتني الطبيبة المعالجة بمركز العلاج الطبيعي عما " قاله " لي الممرض المتعلق بالمفصل مؤخراً، فقالت :

- لا بد أن تستمعي إلى جسدك ... إنه - مثل عقلك الباطن - يمتلئ بالحكمة.
أومات برأسي لها مثل أي شخص آخر قد يتفق معها على أن الغريزة الباطنة تتسم بلحظات أو ومضات من البصيرة الثاقبة. وقد تعمل عمل المنسق إذا أردت لها ذلك. إنها عقلك الباطن الذي يظهر قائلاً : " أهلاً بك .. لقد كنت ههنا من قبل .. في هذه المرة من فضلك حاول أن تحلل الدروس التي تعلمتها " .

لكنتني في كل مرة أسمع فيها شخصًا ما يتحدث عن " حكمة " العقل الباطن، خاصة فيما يخص الخيارات ذات التأثيرات الواقعية والتي تتسم بالصعوبة، كنت أقف عاجزة عن التفكير. إنني أعلم من خلال تجاربي - أو من خلال تجربتين في الواقع - كيف يمكن للشعور الباطني غير المكتمل أن يكون مرشدًا صلبًا وله مغزى.

حدثت أول تجربة عندما كان عمري إحدى وعشرين سنة، وكنت أصعد رصيف الشوارع لأسير وأبحث عن وظيفة في الصحافة وانتهى بي المطاف في مدينة كنساس حيث ستنعقد مقابلة شخصية لي. كانت الساعة السابعة مساءً عندما غادرت مقر الجريدة لأعود أندرجي إلى الفندق. وبعد ساعة، عندما اعترفت لنفسي فعلاً بأنني ضللت الطريق تمامًا وأنني سرت إلى المكان الخاطئ من المدينة. حينئذٍ سار بجواري بسيارته الكاديلاك البيضاء رجل قوي البنية في منتصف عمره يرتدي قبعة رعاة البقر، وقال لي:

- يمكن أن أقول لك إنك لست من هذه المدينة ... دعيني أساعدك.

كأية فتاة سمعت طوال حياتي أن ركوب سيارة مع رجل غريب يعد نوعًا من الانتحار. لكن في ذلك اليوم، ألقيت نظرة واحدة على هذا الرجل الأفلج وقفزت إلى المقعد الأمامي داخل سيارته. والنهاية السعيدة لتلك القصة كانت أنني تمكنت من الاستمتاع برحلة العودة إلى الباب الأمامي للفندق. ففي أثناء تلك الرحلة عرفت كل شيء عن زوجة هذا الرجل الجميلة وعن أبنائه وأحفاده.

عندما ودعنا بعضنا البعض، أعربت له عن امتناني لكرمه، ثم قلت له كنوع من الاعتذار :

- لا أستطيع أن أصدق أنني ركبت سيارتك ...

فرد علي قائلًا :

- أتعرفين ؟ ... ولا أنا أيضًا ...

بعد ذلك بعامين، ضللت الطريق مرة أخرى، ولكن هذه المرة في ميامي حيث كنت قد حصلت على وظيفة. في الواقع، لقد ضللت في مكان ما بالمتاهة المخيفة للشوارع التابعة خلف مطار ميامي حيث أنني قد التزمت انعطافه خطأً إلى اليسار أو إلى اليمين أو ربما إلى كليهما معًا في الرحلة إلى القيام بإحدى المهام الموكلة إلي- كانت السماء تمطر بغزارة، وقد تعطلت سيارتي، وهذا كان قد حدث قبل ظهور الهواتف الخلوية، وكانت حالة من اليأس من الخروج من تلك الكماشة، ولم أدرك كيف أخير مكتب الأخبار بما حدث لي فأعان حضوري طرفهم حتى ذلك الوقت. كنت فعلاً أتأوه من شدة الإحباط عندما توقف رجل يقود سيارة نقل صغيرة أمامي ثم أقترب من نافذة سيارتي وقال لي :

- هل تريد مساعدة ؟ أنا في الطريق إلى محطة البنزين في ويست فلاجلر على بعد ميل واحد.. سوف أوصلك.

ألقيت على الرجل نظرة سريعة ثم قلت لنفسي: " لا يبدو الأمر غير عادي!". الشيء الرائع هو أن الرجل كان مهذبًا جدًا. كان أشقر ومستدير الوجه، وكان في نفس سني تقريبًا، وكان شديد الجاذبية. لكن شيئًا ما جعلني أقول له إن ثمة مساعدة آتية الآن. وفي الواقع، مرت ساعة كاملة قبل أن تصل إلى إحدى سيارات الشرطة التي قامت بجر سيارتي بحبل الجر حتى وصلت إلى المنزل.

بعد ذلك بفترة، شعرت بالحيرة إزاء التصرف المقزز الذي قمت به حيال هذا الرجل الذي يرغب في مساعدتي بالقرب من ويست فلاجلر. لقد عملت حينئذٍ كمراسلة صحفية لمدة عامين فقط، لكنني كنت سخيفة وتصرفت بسخرية معه.

ذات يوم، عندما كنت منشغلة بمركز الشرطة الرئيسي كما تعودت دائمًا عند تعاملتي مع حالات الجرائم كصحفية، لمحت بعيني على مكتب المخبر السري "جو لوداتو" مجموعة من الصور. إنني أتق تمامًا أنك يمكنك أ، تخمن وتتخيل "صورة من" تلك التي على أعلى اليمين؟

سألت صديقي "جو" وصوتي يرتعد :

- قل لي يا جو.. لماذا تبحثون عن هذا الرجل؟

فأجابني جو وصوته يملؤه الاشمزاز :

- هه .. كل شيء ..

الآن، ومن خلال هاتين الروايتين، ربما تصل إلى نتيجة مفادها أن الإحساس الباطن يعمل بفاعلية تامة. ولكن غريزتي في نهاية الأمر قد قادتني إلى ادعاءين صحيحين. لكن حاول أن تفكر في الأمر. فلم أتعلم من الإحساس الباطن شيئًا. ففي مدينة كنساس أخبرني إحساسي الباطن بأن أذهب مع الرجل. وفي ميامي قال لي إحساسي: "لا تسأيري هذا الرجل". ولم تك لدى أدنى فكرة عن السبب. وحتى الآن، لا أزال أسائل نفسي إن كنت محظوظة أم لا.

أنظر، إنني لا أسئ إلى سمعة الحس الداخلي ولا أسئ به الظن، بل كما قلت من قبل إنه يمكن أن يكون مثاليًا مع الأحداث البسيطة، وفي حالات عديدة يعد الوسيلة

الوحيدة التي عليك استعمالها. لكن كوسيلة لاتخاذ قرارات مقنعة وصحيحة في حياتك بحيث يمكن أن تجد لها تفسيراً إزاء الآخرين- وخاصة كوسيلة تستخدم كأسلوب معيشة مدروسة وواعية- فإنه غير جدير بالثقة بكل بساطة ووضوح.

مجرد ممثلين

علاوة على ذلك فإن ثمة سبباً عصبياً يكمن وراء ذلك بالفعل. عندما بدأت أتعلم من خلال استكشافي لعمل المخ، لم يبدو لي الإحساس الباطن أنه لا يزيد عن كونه رد فعل داخلياً ليس له علاقة كبيرة بالخيار الذي نلجأ إليه في لحظة ما، ولكن قد يكون له علاقة كبيرة بالخيارات التي كان يواجهها أسلافنا " الارتقائيين " في السافانا الأفريقية.

إليك ما أرمي إليه؛ يتفق علماء النفس الارتقائي على أن عددًا من التوجهات السلوكية مخططة داخل المخ لضمان البقاء. على سبيل المثال، في العصور البدائية كان البشر " مبرمجين " على الثبات في المكان عند الشعور بالخطر إذا أن الحيوانات الضاربة نادرًا ما تطارد الفريسة الميتة. واليوم، لا تزال تحمل نفس النزعة المتأصلة بداخلنا نحو " السكون " حتى لو أهل علينا الخطر على شكل نهاية قاتلة أو حتى على شكل لقاء كبير. وبالمثل، أثناء العصور الأولى من الحضارة الإنسانية، كان خروج الفرد على القبيلة يؤدي إلى الهلاك. ونتيجة لذلك، واصل الإنسان مواجهته للمتاعب من أجل تحقيق مبدأ الأغلبية والوصول إلى الإجماع. إن الكثيرين منا قد اضطروا إلى مسaire بعض الأفكار الكريهة لمجرد عدم إحساسهم بالاعتراب إذا ما خالفوا أصدقاءهم أو زملاءهم أو الوضع الراهن. وبما أننا نقوم بذلك فعلاً، إذا فنحن مجرد ممثلين.

إن طريقة ١٠ - ١٠ - ١٠ لا يمكن أن تعمل على إزالة التوجهات العصبية الراسخة التي طورها الدماغ لحماية النوع البشري على مدى ملايين السنين. لكن يمكنها أن تروض وتهدئ تلك التوجهات، كما يمكن أن تعيد تأطيرها وتشكيلها لتناسب العصر الذي نعيش فيه.

لنتناقش مثلاً كيف يعالج المخ النصيحة؟ عندما تواجهك مشكلة، ربما تستمتع إلى بعض المدخلات من إحدى العمات السخيفة أو من رئيسك المتذكري أو حتى من ابنك الصغير الذي قد لا يعي شيئاً على الإطلاق، وعندما تستخدم عقلك كإنسان متعلم يمكن أن تحدد المداخلة التي قد تثق فيها. لكن الأبحاث والدراسات النفسية تبرهن على أنك مخطئ. فتم إجماع عام بين العلماء على أن عددًا من التوجهات الراسخة تعمل على تقويض قدرتنا على تمييز النصائح الجيدة من الرديئة. على سبيل المثال، دائمًا ما نميل إلى إطفاء الثقة على المعلومات الأولى و الأخيرة التي نسمعها ونعمل على إسقاط كل المعلومات التي تأتي في الوسط بغض النظر عن مدى ملاءمة أو عدم تلك المعلومات. يعتقد أيضًا بعض خبراء علم النفس الإدراكي أن لدينا ميلًا داخليًا قويًا إلى أن نؤمن بالمعلومات التي نسمعها لأوقات طويلة ونعطي وزنًا أكبر لتلك التي نكتسبها ممن نكن لهم الحب، ونقلل من شأن المعلومات التي نتلقاها ممن لا نكن لهم الحب.

تتدخل طريقة ١٠ - ١٠ - ١٠ في مثل هذا النمط من المعلومات الانتقائية الصماء. ربما يتوجه المخ نحو تجاهل شيء ما قد سمعته منذ أسبوعين أو تجاهل حديث أولى به جار قديم كثير الشكوى. لن يسمح لك نظام تلك العملية بأن تفعل ذلك. ولن تدعك أيضًا طريقة ١٠ - ١٠ - ١٠ تقبل معلومات سمعتها مرات عديدة لأن تلك

الطريقة بالتحديد تتطلب منك اختبار الحقائق والفروض.

الإنصات بأذان صاغية

لعدة سنوات، كافحت بولا للسيطرة على سلوك ابنها الأكبر الذي يتسم بالتمرد. هذا الابن- واسمه كيني- كان يدمن الشراب والتدخين وكل شئ حتى إنه قد تم القبض عليه في جنحتين اثنتين قبل أن يصل عمره سبع عشرة سنة. ولكن كانت هناك فرصة للقاء صديق قديم يعمل في مؤسسة عسكرية جعل كيني يستقر في عمل بمكتب للتوظيف، وفي النهاية تطوع للعمل في الجيش. خلال سنة واحدة كان كيني قد تغير تمامًا وأصبح رجلاً مختلفاً، فأصبح ناضجاً وشاعراً بالمسؤولية كما أخبرتني بولا.

مع استقرار كيني في ولاية نورت كارولينا، بدأت أخيراً تنطلق. ولكن بعد فترة وجيزة تلقى ابنها- وهو في الصف العاشر وكيني " هوبر"- ذات يوم شهادته التي ظهر بها تقديرات ضعيفة كثيرة. ذهلت بولا. فابنها كان طفلاً لطيفاً وناجحاً في المدرسة، وكان شغوفاً بكرة السلة، ولم يتسبب في أية مشكلة داخل البيت. ذهبت مباشرة لمقابلة المسؤولين بالمدرسة وقد أبدوا ذهولهم أيضاً. لقد أبلغوهم بأن هوبر بدا وكان قد " سقط من أجل المرتفعات".

حاولت بولا وزوجها " جيم" التوصل إلى أساس المشكلة، لكن هوبر كان يجيب على أسئلتهم بالكاد. وقد أخبرها بأنه يكره مدرس الرياضيات. كما أبلغها بأن عدم تشكيل فريق لكرة السلة بالمدرسة لم يمثل أية مشكلة، وأن كل شئ سيكون على ما يرام إذا ما نقل إلى المدرسة أخرى.

تحركت بولا في كل الاتجاهات لتسأل عما يجب عليها أن تفعل بينما استمر هوبر في طرح فضيلته. لقد وافق المرشد التعليمي على فكرة نقله إلى مدرسة أخرى واعتبرها فكرة جيدة لجيم، ومع ذلك فقد أبدى قلقه إذ قد يتعلم جيم من هذا النقل الهروب من المشكلات من ناحية أخرى، لم يرد هو ولا بولا أن يضعوا جيم وسط بيئة قد تشعره بالبوؤس.

في لحظة ما وسط كل تلك الفوضى العارمة، التقت بولا بمدرس الرياضيات الذي يكرهه جيم، وأدركت على الفور لماذا يكره هذا المدرس على أقصى درجة؟ لقد كان رجلاً عبوساً وجزوعاً ومن الواضح أنه لا يحبذ الرسميات التي تسبق أي لقاء مدرس بأحد أولياء الأمور. وفي خلال دقيقة من لقائه مع بولا، قال لها :

- إن ابنك مكثب... إنه طبيب وربما يحتاج أيضاً إلى علاج.

فضت بولا لقاءها مع المدرس وهي تستشيط غضباً جراً وقاحتة. إنه حتى لم يعرف هوبر. لقد كانت غاضبة إلى درجة أنها لم تستطع أن تكرر ما قاله المدرس لأي فرد كانت تقابله بما فيهم زوجها نفسه.

مر عليهم عيد الميلاد موحشاً وكنيباً، وعندما انتهت الإجازة، رفض هوبر العودة إلى المدرسة. كانت بولا تبحث عن مدرسة أبرشية محلية، فاقترحت عليها إحدى صديقاتها أن تجرب استخدام طريقة ١٠ - ١٠ - ١٠، فوافقت على الفور لأنها كانت تشعر بأنها قد استنقذت كل السبل من أجل حل المشكلة.

قامت بولا بصياغة المشكلة كما يلي: " يجب على هوبر أن يغير المدرسة؟ " فكرت بولا في أنه في عشر دقائق يعتبر انتزاع هوبر من مصدر شقائه سوف يكون بمثابة انتزاع شوكة كبيرة من جنب الأسرة بكاملها.

أما سيناريو الشهور العشرة فقد كان ملتبساً ومحيراً على حد كبير. فربما يؤدي تغيير المدرسة إلى تعديل سلوك هوبر، وربما تعود الأمور إلى ما كانت عليه قبل المشكلة. ولكن ما الذي ستفعله إذا لم يتحقق ذلك؟

لعدة أسابيع، كانت بولا متمسكة بإحدى النصائح التي قالها لها زوجها والمسئول بالمدرسة. وفجأة، اكتشفت بولا أنها لم تعد على استعداد لسماع صوت مدرس الرياضيات مرة أخرى. ولكن ما الذي سيحدث إذا ما تحقق توقعها ووضع هوبر في موضع معاناة من شيء أكثر خطورة من ذلك. شيء لا يمكن الاستهانة به كالإكتئاب مثلاً؟ كيف أن يتغير تفكيرها في تلك الحالة ووالام سينتهي؟

كل ذلك أوحى لبولا بعدم قدرتها على اتخاذ قرار بشأن هوبر دون أن تقوم بجمع المزيد من المعلومات، ولا يهم إن كانت تلك المعلومات ستبدو محبطة أم غير ذلك. قامت على الفور بالاتصال بطبيب الأطفال لمجرد الاستشارة، وفي خلال بضعة أيام كان هوبر قد عقد موعداً مع طبيب نفسي.

أدى تشخيص الإكتئاب وعدم إصابة هوبر به إلى شعور بولا بالسعادة الغامرة وبالامتنان أيضاً. ومع تركيز طريقة ١٠-١٠-١٠ على اختبار جميع الفروض وفحص خيار ممكن بغض النظر عن مصدره، أجبرت الطريقة بولا على أن تفتح عقلها وصدرها للإنصات إلى إحدى النصائح من قبل شخص كانت تتمنى أن تتجاهله في البداية، ولكن طريقة ١٠-١٠-١٠ لم تسمح لها بمثل هذا التجاهل.

واليوم مع استقرار كيني بالعراق، لم تتخل بولا عن التعلق تماماً. ولكن هوبر - وهو الآن مدير فريق كرة السلعة المدرسي - ليس واحداً من هذا الفريق. لقد قالت لي بولا مؤخراً:

- أنا وزوجي جيم ندعو هوبر " الولد العائد إلى طبيعته ".

الخوض في الوحل

بالإضافة إلى مساعدتنا على معالجة المعلومات الانتقائية بأسلوب صحيح فإن طريقة ١٠- ١٠- ١٠ تتداخل أيضًا مع توجيهين تطوريين آخرين. فمعظمنا يمكن أن يتذكر وقتًا كان فيه مضطربًا إلى التعلق بأحد المشروعات المينوس منها والتمسك بإحدى العلاقات الفاشلة. بإيجاز شديد فإن مثل ذلك السلوك هو ما يطلق عليه علم الإدراك اسم " التعهد الدائم " أو الدافع النفسي نحو التمسك " بالإنجازات " حتى وإن كانت تلك الإنجازات لم تعد تصلح في الوقت الحالي. ثم عدد هائل من المؤلفات والكتب والدراسات الأكاديمية التي تدور حول هذا الموضوع. ولكن الدراسة التي أفضلها كثيرًا هي الورقة البحثية التي تسمى " الركوع عميقًا في الوحل " والتي قدمت من قبل " باري ستو " أستاذ الإدارة بجامعة بركلي كاليفورنيا. هذا البحث يصف باستفاضة ميلنا إلى الغوص في المواقف السيئة حتى نتمكن من الحفاظ على صورتنا الذاتية أو لتبرير أفعالنا التي قمنا بها من قبل أو لكليهما معًا.

والآن ربما تتساءل عما إذا كان التعهد الدائم يعد شيئاً بلا معنى أو بلا هدف .. إذا فلماذا نقع دائماً – أو في الغالب – ضحية له ؟ لا أحد يعرف بالضبط ، لكن خبراء علم الإنسان وعلم النفس الاجتماعي فيعترفون أن الذين بقوا على قيد الحياة في العصور الأولى من المحتمل أن يكونوا هم أولئك الذين نبذوا الإقلاع عن بعض الأنشطة الهامة مثل الزراعة والصيد وإعادة الإنتاج حتى عندما كانوا يواجهون الإخفاق. لقد عمل الانتخاب الطبيعي على مكافأة مثل ذلك الإصدار وتلك المثابرة،

ولا بد أن نشعر بالسعادة لذلك. ومع ذلك فإن النتيجة التي تتعلق بالنواحي العصبية تتمثل في أننا نظل نتحاشى أية مآزق- خاصة في الموافق التي نتسم بالخطورة- ولا يهم إن كانت تلك المآزق تعتبر كارثة أم لا.

إذا ما سألنا أنفسنا: " ما هي العواقب الإيجابية والسلبية للبقاء وسط تلك الفوضى طوال الوقت؟" فيمكن أن نشعر بأن طريقة ١٠- ١٠- ١٠ تدحض وتحطم ما يسمى باللولب الاستحواذي الهابط للالتزام الزائد.

لا يمكن أن أصل إلى هذا الرجل

تعتبر راشيل- وهي تعمل معاونة إدارية في شيكاغو وتبلغ من العمر سناً وثلاثين سنة وقد قابلتها منذ عدة سنوات- مثلاً رائعاً (إن لم يك مؤلماً) حول إمكانية أن يستخلص التعهد المتزايد أفضل ما لدينا.

نتسم راشيل بطاقة إيجابية ونقية، كما أنها ذكية و متمكنة ونبع حنان. كان شعورها إزاء الناس شعوراً عادياً جداً، وهو نتيجة خبرة طويلة في السفر إلى كل أنحاء العالم والعمل لدى شركات ناجحة. لكن، عندما قابلت " كايل " - وهو مقاول وسيم جداً ذو شعر أحمر، بدأ إحساسها المعتاد يختفي تماماً.

بدأت علاقة راشيل وكايل بحديث غزل وهما في حالة الجمنازيوم، وقبل مرور شهر واحد كان كل منهما يلتقي بالآخر مرة أو مرتين أسبوعياً ويقفان عدة ساعات كل ليلة يتحدثان في التليفون ويدور حديثهما غالباً حول عمل كايل، وعن آماله وأحلامه في أن يعمل بالسياسة، ويدور حديثهما أيضاً حول معاناة والدته وصراعها مع مرض السرطان. كانت أحاديثهما حميمية جداً إلى درجة أن راشيل

لم تستطيع أن تتمالك نفسها. لقد وصلت إلى مرحلة من حياتها بحيث لا يتاح لها من الرجال إلا قليل، والقليل جدًا. ولكم ساءلت نفسها: "هل ستمتع أجراس حفل الزفاف أخيرًا؟"

كانت هناك ملاحظة واحدة وهي أن علاقتها كانت علاقة "أفلاطونية" بالكامل. وقد حاولت راشيل أن تقنع نفسها بأن السبب في ذلك لا بد أن يكون شيئًا يستحق الثناء. فكاييل كان قلقًا جدًا على صحة والدته إلى درجة أنه لا يستطيع أن يتواصل مع امرأة جسديًا. كما إنها لم تحاول ولو مرة واحدة أن تختبر ذلك الافتراض.

مرت شهور، استمر خلالها كاييل وراشيل في مقابلاتها ويتحدثان مع بعضهما البعض كل ليلة تقريبًا. وأخيرًا، شرعت راشيل في القيام بزيارات مستمرة لوالدة كاييل في المستشفى حيث قابلت العديد من أقرباء كاييل وأقامت معهم صداقات عديدة. رغم ذلك، لم يحدث أن قام كاييل بتقبيل راشيل قبلة عفيفة ولو لمرة واحدة.

سألت راشيل عندما كانت تحكي لك هذه التجربة :

- ألم تفكري أبدًا- ولو مرة واحدة- بأن شيئًا ما من الخطأ قد يحدث؟

فردت علي وهي تحاول أن تخفي تكشيرة تهكمية :

- ياه... لقد طرأت هذه الفكرة لي مرة. فكالعادة في كل ليلة كنت أذهب إلى النوم وأنا أفكر وأقول لنفسني : لا أستطيع أن أصل إلى هذا الرجل.

بعد عام ونصف من مقابلة راشيل لكاييل أول مرة، توفيت والدة كاييل. وأثناء الجنازة، ولف أبن عم كاييل نحو كاييل راشيل سار بجانبها ثم قال لها :

- شخص ما يحتاج إلى أن يخبرك أن كايل على علاقة جديدة بإحدى الفتيات...
وكلنا نعرفها. إن اسمها "ابريل" وهي تقف هناك...

على إحدى النواحي، كانت شقيقة كايل تحتضن فتاة جميلة، يبدو أنها سن الحادية والعشرين. وفي تلك الليلة، قامت راشيل بإنهاء علاقتها بكاييل من خلال رسالة نصية مقتضبة. أما الآن، لي راشيل :

- أتعلمين ؟ ... أعتقد أن كايل كان يحب الحديث معي فعلاً... الكذبة الوحيدة هي أنه لم يستطيع التزوج من امرأة أيرلندية كاثوليكية .. ربما خيل إلى الأمر كذلك.. لكن عند لحظة معينة ... شعرت بعلاقة متعمقة معه كثيرًا.. وإلى أبعد حد.. إلى درجة أنني لم أستطيع الإفلات منها ...

تقول راشيل إن طريقة ١٠ - ١٠ - ١٠ كان يمكن أن تمنع حماقتها وأن تحجب قرارها الأحق بأن تقيم علاقة مع كايل، وذلك من خلال إيضاح الطريقة لها أنها لا يمكن أن تستفيد من مثل تلك العلاقة على مستوى زمني.

لإثبات ذلك الرأي، بدأت راشيل تستعيد تجربتها في الماضي باستخدام طريقة ١٠ - ١٠ - ١٠ حيث عادت بذاكرتها إلى عام مضى وذلك قبل موت والد كايل. كان شوها الذي قامت بصياغته في الماضي هو :

- هل يجب أن أخرج من حياته الآن ؟

في خلال الإطار الزمني للدقائق العشر والشهور العشرة، كان لا بد أن تكون الإجابة بلا. ولا بد أن يكون الرد كما يلي :

- لا بد أن أستمع عامًا آخر من حياتي مع كايل.

ثم قالت لي موضحة هذا الرد :

- لقد شعرت بأننا لدينا شيئاً ما ... ولم يلح لي في الأفق أية بدائل ...

رغم ذلك فقد كان سيناريو السنوات العشر واضحاً للعيان. لو ظلت هي وكايل سوياً، فربما تتزوج من رجل جذاب (أي كايل نفسه) ولكن سيظل متمركز حول ذلك وستشعر هي بأن جزءاً منه خارج عن يديها. لقد قالت لي :

- عندما تخيلت المستقبل البسيط ، ساعتها فقط رأيت العواقب الحقيقية لتلك العلاقة

بمعنى آخر، كانت طريقة ١٠-١٠-١٠ يمكن أن تمثل مكابح قد تكبح التزام راشيل بعلاقة وحيدة مع كايل. لولا تلك العلاقة، لكانت راشيل شعرت بالامتنان لابن عم كايل لو كان قد قام بعمل الطريقة.

اليوم، راشيل هي راشيل، لقد عادت من رحلة إلى هندوراس تغمرها السعادة. لقد قامت في هندوراس تقوم بعرض القروض على الكرويات، ثم خططت للعودة فوراً. أما بالنسبة لكايل فإنها تعتبره مجرد ذكرى تعلمت منها درساً لن تنساه. قالت لي راشيل :

- لن أتخلي عن استخدام طريقة ١٠-١٠-١٠ مرة أخرى ... إنني أرى أنها طريقة توفر لك الوقاية من انفعالاتك ... وهي أيضاً وسيلة تحافظ على احترامك لذاتك. يالها من هدية ثمينة ...

صدمة المستقبل

لقد توصلت الدراسات والأبحاث في مجال علم الإدراك إلى مجموعة من الميول التي تؤدي إلى احتجازنا داخل حالات من الانفعالات السلبية. لتبسيط الأمور، أستطيع القول بأننا نميل إلى الشعور بأنه عندما نقرب من الأوقات العصبية، فإن تلك الأوقات لا تتخلى عنا أبداً، بل لا تتخلى عنا شعورنا بتلك الأوقات أيضاً. إن الأمر يشبه حالة مدينة نيويورك بعد أحداث الحادي عشر من سبتمبر. لقد فر بعض السكان نحو ضواحي المدينة، وربما فر البعض نحو ما هو أبعد من ذلك بكثير وقد عاهدوا أنفسهم على ألا يعودوا إلى المدينة حتى لا يروا مثل ذلك المشهد الذي أفسد عليهم حياتهم، بينما توقع العديد ممن بقوا في المدينة ألا تستعيد المدينة نشاطها ورونقها مرة أخرى. بالطبع لن ينسى أبداً سكان مدينة نيويورك ذلك اليوم المأساوي، وسيخبرك القليل خلال حياتنا الشخصية، تحدث نفسي الديناميكيات الانفعالية. لقد فقدت " إميلي " - وهي سيدة من ولاية تكساس كنت قد قابلتها عن طريق صديقة لنا - زوجها الذي كانت تحبه في حادثة سيارة وكان عمره خمسا وعشرين سنة. وبعد تلك الحادثة بعدة سنوات. واصلت ارتداء خاتم الزواج، بل وطبعت اسم زوجها على يدها وذراعها. لقد كان شعورها بفقدان زوجها كبيراً جداً إلى درجة أنها كانت مقتنعة تماماً بأنها من تبحث عن رجل آخر أبداً، وأنها لن تواعد أحداً على الإطلاق. فهل ستندش إذا ما علمت أن " إميلي " تحيا حياة سعيدة الآن حيث تزوجت مرة أخرى؟ أن العواطف لها طريقته الخاصة في التكيف. لكن في أحلك اللحظات التي نعيشها يبرهن العالم أن العقل له " كلمة " أخرى مختلفة تماماً.

مرة أخرى، من الضروري أن نتساءل : لماذا يوجد مثل ذلك التوجه أو الميل ؟
 ومرة أخرى أقول : ليست هناك إجابة محددة !! يفترض بعض العلماء أن الشاعر
 القوية كانت تمنح الإنسان الأول الطاقة النفسية للقتال بقوة ، حتى في أوقات
 النزاعات الكبيرة . لكن المشكلة بالنسبة لعالم اليوم تتمثل ببساطة في أن التوجه
 نحو الاعتقاد بأن العواطف الزائلة تدوم إلى الأبد يعوق اتخاذ القرار. يطلق
 " جورج لوينشتاين " أستاذ الاقتصاد بجامعة كارنيجي ميلون على هذا العامل
 الدينامي مصطلح " الفجوة العاطفية " empathy gap بيننا وبين أنفسنا
 في المستقبل. ربما نعلم بأننا سوف نعمل في مكان ما وتربي أبناءنا ونقضي
 حوائجنا .. وهكذا في خلال خمس أو عشر سنوات، لكننا لا يمكن أن نتخيل أنفسنا
 نفعل الكثير سوف مواجهة حالات الأسي والصدمات .

إن طريقة ١٠ - ١٠ - ١٠ تعمل في مواجهة الفجوة العاطفية ، ليس من خلال
 الإصرار على قول : " هيا .. سوف تكون الأمور أفضل في المستقبل "، بل
 من خلال مساعدتنا على أن نتصور " من سنكون " عندما يأتي ذلك اليوم الموعود.

أمل في الحياة

تقابلت مع " لين سكوت جاكسون " - خبيرة لتسويق تتمتع بعشرين سنة خبرة في
 عالم الشركات التجارية - بعد أن وجدت نفسها وظيفتها ومكانة كبيرتين - ظهرت
 مشكلة " لين " بعد أن روجت لشركتها الخاصة للعلاقات العامة والتي تركز
 على السوق الأمريكية - الأفريقية . قالت لي " لين " :

- كان حلمي أن أبنى شيئاً خاصاً ومختلفاً .. مثلاً - أبنى مشروعاً ناجحاً تديره أم
 عاملة تكون سليلة العبيد .

لكن، قبل أن يحي موعده سفر " لين " إلى جوهنا نسبيرج للعمل في مشروع استشاري لحساب أول عملية لها من العملاء الكبار بأسبوع واحد، مرض والدها. لم تلك حياة أي منهما تعرضة للخطر، لكن كانت تصلها مكالمات تملؤها الدموع عبر الهاتف الخليوي، وكل مكالمة منها كانت تنتهي برجاء والدي " لين " للعودة إلى أرض الوطن والي البيت بفيرجينيا فوراً للبقاء معهما حتى يتعافي كل منهما. في نهاية، أوجت لها غريزتها بالاتقاد المكان . كما ساقها حدسها لذلك أيضاً، إذ قالت في نفسها.

- لا بد أن تعنتي بعائلتك ... هذا هو الشيء الصحيح الذي يجب أن تقوم به ..

ولأن " لين " كانت من قبل شديدة الشغف بطريقة ١٠ - ١٠ - ١٠، قامت باستخدامها على النور. ففي خلال الدقائق العشر، كانت تعرف شيئاً واحداً مؤكداً؛ إن إلغاء الرحلة سوف يخفف من شعورها بالذنب. من ناحية أخرى، توقعت "لين" أن إلغاء الرحلة سيتسبب في ترك مشاعر عميقة من الفزع والخوف. هل سيسمح لها العمل الجديد بأن يتأصيل كل شيء؟ إنها تشك في ذلك، وحتى لو تم ذلك فعلاً فإنها تخشى أن تترك أول انطباع بصورة سلبية.

انتقلت " لين " بعد ذلك لتقييم الموقف في حياتها خلال عشرة شهور. ففي خلال تلك الفترة سوف يتم تسوية الأمور ويعود والدها إلى حياتها العادية. لكن، إذا لم تذهب إلى جنوب أفريقيا، فسوف تعاني شركتها كثيراً. لقد استغرق منها حساب لجنوب أفريقيا حوالي العام، وربما سيستغرق الأمور بضعة شهور أخرى لكي تجد حساباً آخر.

أما على المدى عشر سنوات، فستتغير الأمور تماماً. لقد تأكدت "لين" أن والدها

ربما يقضي نحبه. لكن والدتها أصغر منه سنًا وسليمة صحيًا، ولذا فممن المحتمل أن تظل على قيد الحياة. من المؤكد أن الحالة الصحية للإنسان معرضة للسلامة ولغير السلامة، ويمكن أن تتعرض لأنواع مختلفة من المخاطر. فهل لا بد لها أن تسافر إلى فرجينيا جواً في كل مرة يحدث شئ على غير ما يرام؟ وحتى لو أدت تلك الخطوة إلى تخفيف إحساسها بالذنب في الوقت الحاضر؛ إلا أنها لا شك ستفوت عليها الفرصة لتأسيس أي مشروع ناجح.

ولكن، ماذا يحدث في سيناريو السنوات العشر إذا لم تقم بإلغاء الرحلة؟ تتخيل "لين" نفسها تدير شركة ربما تضم عشرين أو ثلاثين موظفًا. إنه تحقيق لحلم عمرها، كما أنه إنجاز تستحقه نظرًا لتصميمات أسلافها القدامى.

في اليوم التالي، سافرت "لين" إلى فرجينيا جواً، لا لتمتد هناك بل لترتيب إجراءات استقبال زيارة الممرضة المنتظرة التي سترعى والديها. لقد فتح تفكيرها في الأطر الزمنية الثلاثة لطريقة ١٠ - ١٠ - ١٠ عينيها نحو حل لم يك في استطاعتها من قبل أن تبلغه أو تدركه وهي في حالة "الغليان" العاطفي والانفعالي. كما اتصلت بشقيقها في كاليفورنيا الذي غاب عن رعاية والدية لفترة طويلة بسبب تادية للخدمة العسكرية، وطلبت منه أن يمد لها يد المساعدة. وقد وعداها بأن يأتي إليها خلال الأسبوع القادم. ثم سافرت "لين" إلى جوها نسيبرج كما خططت لذلك.

قالت لي "لين" مؤخرًا :

- عندما تخيلت كيف سيكون شعوري في المستقبل.. وكيف كنت "أريد" أن أشعر... انتهت الأزمة بتغيير علاقتي بوالدي إلى الأفضل. وعلاقتي بها الآن أفضل وأفضل. وقد دفعتني طريقة ١٠ - ١٠ - ١٠ إلى أن أبتكر نظامًا معينًا لرعايتهما.

لقد جعلتني أيضًا أتصل بشقيقتي وأدخله في المعادلة... لقد ساعدتني تلك الطريقة في التغلب على ذاتي.

واصلت أعمال " ليد" التجارية تطورها ونموها اليوم، وأدت بها إلى أن تعمل بوظيفة ثانوية كأستاذ للاتصالات بإحدى جامعات نيويورك. لقد قالت لي " لين" :
- بدون طريقة ١٠ - ١٠ - ١٠، وبدون استخدامها لحل مشكلتي، فربما كنت أعيش في فيرجينيا اليوم ... ربما كنت أحيًا حياة لم أكن أروعها فعلاً...
ولكن " لين" تحيا الآن حياة من صنع يديها.

المسار الذاتي للطبيعة

عندما انطلقت لأول مرة للكشف عن الصلة بين الدماغ وطريقة ١٠ - ١٠ - ١٠، لم يك ذلك قبل أن تفهم ما يعنيه " اسحق أسيموف" عندما لاحظ أن " المخ هو التنظيم الأكثر تعقيدًا للمادة التي نعرفها" بفترة طويلة. إن الشئ الرئيسي والهام الذي أعرفه الآن - بعد قضاء عامين كاملين أكافح مع الاقتصاد السلوكي وعلم الأعصاب وعلم النفس الارتقائي والمجالات الأخرى المتعلقة بتلك الموضوعات - هو أنني لست الوحيدة التي تعتقد أن العلم، رغم التطور التكنولوجي الهائل، لن يفهم أبدًا العمليات الآلية للمخ فهمًا كاملاً. إن مصطلح " أسيموف" الذي يطلقه على المخ وهو " التنظيم المعقد" هو ذاته مصطلح غامض ويحتاج إلى تفسير.

رغم كل ذلك فإن العلم يحدد الكثير مما يخص المخ البشري حتى إنه يستطيع أن يفسر كيف يصنع المخ القرارات للتوجه نحو الأفضل أو الأكثر سوءًا. وعندما بدأت أفهم بنفسني هذه العملية بصورة أفضل، ذكر في ذلك بصديقي القديم فيودق

وستويفسكي الذي قال ذات مرة :

- لا يهم المخ في حد ذاته، ولكن الذي يهم هو ما يرشد المخ.. مثل الشخصية والقلب والكرم والأفكار الجديدة...

إن طريقة ١٠ - ١٠ - ١٠ يمكن أن تكون إحدى تلك الأفكار. فمن خلال مساعدتها لنا على ترتيب خياراتنا بأسلوب منهجي خلال الأطر الزمنية الثلاثة ، فإن هذه الطريقة تحدي وتوق ميولنا العصبية المتأصلة داخل أنفسنا . إنها تدفعنا إلى تفصيل وتحليل ما نقرره ولماذا نقرره، كما تدفعنا أيضاً إلى أن نتعاطف مع سنكون عليه في المستقبل. إن طريقة ١٠ - ١٠ - ١٠ تعمل على فصل صناعة قراراتنا عن المسار الذاتي للطبيعة *naturels autopilot* . لن نستطيع بالطبع أن نلغي الغريزة الباطنة (غريزة الحدس) من حياتنا. فبعض المشكلات قد تكون معقدة جداً ومؤثرة إلى درجة أنها يمكن أن تقاوم تفكيرنا المنظم والمنطقي . ولكن إذا بحثت عن حياة جديدة يملؤها الوضوح والشفافية والعزيمة، إذا متجسد أن دماغك أحياناً ما يجب ضرورة للتدخل بدافع ذاتي لكي يتغلب على التوجه الإنساني نحو التصرف دون دراسة أو تعقل . إن طريقة ١٠ - ١٠ - ١٠ تحفزنا علي التعقل والتشاور، ثم التصرف بعد ذلك . كما يمكن أن توفر لنا القرارات التي نتق فيها ونحترمها .