# الفصل 17

## آن الأوان لإعادة تحرير شريط "الفيديو" خاصتك

لا بد وأن تكون قد شاهدت من قبل - سواء أعملت في مجال السينما، أم لم تعمل - أحد البرامج الذي يظهر كيفية تصوير فيلم معين، ويطل علينا في الواقع الكثير من ضيوف البرامج الحوارية أسبوعيا للحديث عما استلزمته أفلامهم الأخيرة من أشهر للتصوير قبل رؤيتها النور، علاوة على حذف، وتنقيح، وتحرير العديد من المشاهد المصورة التي تمتد لساعات طوال، بغية الخروج بفيلم لا تتعدى مدته التسعين دقيقة في نهاية المطاف. يعود القرار الأول والأخير للمخرج في إبقاء أو حذف ما يود من المشاهد بحيث يَخرج الفيلم بالصورة التي يريدها، وينقل رؤيته للقصة التي يطرحها ذلك الفيلم.

***يتم حذف، وتنقيح، وتحرير العديد من المشاهد المصورة التي تمتد لساعات طوال، بغية الخروج بفيلم لا تتعدى مدته التسعين دقيقة في نهاية المطاف.***

يحدث الأمر ذاته بمقدار أقل وأسرع في نشرات الأخبار، وبرامج نصف الساعة الترفيهية، ويفوق ما يقتطع منها أثناء التصوير ما يبث للمشاهدين، بالنظر إلى محدودية الوقت الممنوح للمخرجين (أو المذيعين، أو المراسلين) لتقديم الأخبار وآخر المستجدات، حيث يقررون ما يجب أن يذاع أو يحذف في نهاية المطاف، وسواء أكنت تدري أم لا فإن لكل منا شريط "فيديو" مصور عن حياته يعرضه لنفسه باستمرار.

تعج حياتنا بالتجارب، والقصص، والعواطف، والمرح، والمآسي، والملل، والمكائد، والعزلة، والأحداث السعيدة، والرغبات، ولا بد أن الكثيرين لم يعرضوا قصص حياتهم بتفاصيلها ويومياتها بعد، لعدم تحريرهم إياها في أذهانهم، ومراجعة أشرطة تجاربهم بغية الخروج بأكثرها تحفيزا، وتشجيعا، وعمقا، وذكاء، وإدراكا، واستشرافا، وشغفا، وتبصرا، وإلزاما. يملك البعض، في الحقيقة، ما يكفي من أشرطة "الفيديو" لإدخال التعديلات عليها بما يمكنهم من رواية قصصهم بالشكل الأفضل حينما يريدون، بينما يكتفي معظم الناس، لسوء الحظ، بمشاهدة ما اتفق من مقاطع "الفيديو" المتوفرة لديهم، دون القيام بما يكفل تحريرها بالشكل المطلوب.

***يملك البعض، في الحقيقة، ما يكفي من أشرطة "الفيديو" لإدخال التعديلات عليها بما يمكنهم من رواية قصصهم بالشكل الأفضل حينما يريدون.***

يتمثل الخبر الجيد في احتواء هذا الكتاب على عشرات الطرق الكفيلة بمساعدتك في النظر إلى حياتك بشكل مختلف، والوصول إلى رؤية جديدة لها. لا شك أن طريقة تأمل الحياة الجديدة هذه (شريط "الفيديو") ستقدم الفائدة لك حين تفكر بحياتك وكل ما تمر به، وتعمل على مقاطعة حالاتك العاطفية السلبية.

ولو وجدت عزيزي القارئ أنك تتابع طيلة اليوم ما هو مأساوي من أشرطة "الفيديو" المتوفرة لديك، فانتقل إلى مشاهدة ما يحفزك منها ويشجعك على تعديل مزاجك.

*** معلومة مفيدة: (لا يستطيع المزارع حصاد محصوله عبر مجرد التفكير بذلك في ذهنه).**

أود اغتنام الفرصة، مع نهاية هذا الكتاب، لإطلاعكم على بعض ما استبقيته من القصص خصيصا حتى هذا الفصل - لأن قراءتكم لها، وإدراككم حجم التغيير الذي يمكن أن يحدثه عرض شريط "الفيديو" المناسب لحالتكم الذهنية، بينما يبدو كل ما حولكم سيئا - لأن من شأن ذلك منحكم رؤية أعمق لكيفية استجابتي إلى ما مر بي من مآس سابقة، وتشجيعكم على استخدام أسلوب "الفيديو" هذا تحقيقا

لفائدتكم. أود في الحقيقة إطلاعكم كذلك على كيفية مساعدتي أحد أقاربي في إعداد أحد أشرطة "الفيديو" البسيطة التي أفادته على مر السنين.

دعوني أعبر أولا عن احترامي الشديد لرجال الشرطة في أنحاء البلاد كافة، وتقديري الكامل لمعاناتهم، والمخاطر التي يتعرضون لها، وجهودهم المبذولة في سبيل خدمتنا والحفاظ على أمننا، ولكن ذلك لا ينفي أن بعضهم، وللأسف الشديد، لا يؤدي مهمته بالشكل المطلوب، أو يسيء معاملة المواطنين، وكأنه لم يدرس العلوم الشرطية يوما ما.

لا أزال أذكر إحدى رحلاتي الطويلة نسبيا التي حلقت خلالها من فلوريدا إلى كاليفورنيا للمشاركة في برنامج تلفزيوني، وإلقاء محاضرتين في آلاباما، وويشيتا، كنساس. استيقظت صبيحة يوم الانطلاق، وقدت الطائرة إلى ويشيتا، وقد كان ذلك يوما طويلا وشاقا بالفعل، ولكن اصطحاب صديقي دومينيك لتسليتي، ومساعدتي في قيادة الطائرة، وهو المتمرس نوعا ما بالطيران، مكنني من أخذ قسط من الراحة بين الفينة والأخرى. لا بد من القول إن دومينيك كان قد ولد مثلي في جامايكا، ولكنه ذو بشرة سوداء فاتحة.

هبطنا أخيرا في ويشيتا قادمين من آلاباما، ولم نرغب في انتظار شركة تأجير السيارات حتى تؤمن لنا إحداها. قمت بمخاطبة غرفة العمليات في المطار، قبل هبوطي بالطائرة، لتأمين السيارة بمجرد هبوطنا (أفعل ذلك دائما بالمناسبة)، وقام سائق السيارة، كالمعتاد، بمساعدتنا في نقل الأمتعة إليها.

***أحترم رجال الشرطة وأقدر معاناتهم، والمخاطر التي يتعرضون لها، وجهودهم المبذولة في سبيل خدمتنا والحفاظ على أمننا، ولكن ذلك لا ينفي أن بعضهم، وللأسف الشديد، لا يؤدي مهمته بالشكل المطلوب، أو يسيء معاملة المواطنين، وكأنه لم يدرس العلوم الشرطية يوما ما.***

لم أكن بحاجة للذهاب إلى أي مكان قبل يوم الاثنين، وقررت استغلال ذلك، بما أننا وصلنا يوم السبت، لتوضيب الطائرة، وترتيبها خلال دقائق. استبقيت سائق السيارة، خلال وجودي في القمرة، مع أننا لم نكن بحاجة إلى مساعدة إضافية، وقد انتظرَنا طيلة قيامنا بالعمل، ولكن ذلك لم يكن ضروريا في الحقيقة. تملك الفضول السائق، كما تراءى لي، لاختلاس النظر عبر القمرة. لم أعر ذلك الكثير من الاهتمام في حينه، ولكنني كنت واثقا من عجزه عن رؤية ما يذكر لأننا تركنا جميع النوافذ مغطاة خلال تحليقنا. لا يحدث ذلك في العادة حين أقود الطائرة، ولكنني تغاضيت عنه هذه المرة لعدم وجود شخص آخر على متنها، باستثنائي ودومينيك، كي نوفر على أنفسنا تغطية نوافذها مجددا حين نصل إلى ويشيتا.

صعدت السيارة برفقة دومينيك، عقب انتهائنا، متوجهين إلى الفندق. كنت قد حددت موعدا، قبل وصولي إلى كنساس، مع أحد مصنعي الطائرات المحليين لزيارة معمله يوم الأحد، وقد تملكتنا الرغبة بالفعل لرؤية إنتاجه من الطائرات. لاحظنا حين مغادرتنا الفندق - يوم الأحد للذهاب إلى المعمل - أنه كان هادئا للغاية، وبخاصة الجناح الذي وقعت غرفتنا ضمنه.

قررنا الاسترخاء قليلا، وأخذ قسط من الراحة عند العودة من المعمل استعدادا لمحاضرة صباح اليوم التالي، ورحلة كاليفورنيا للمشاركة في البرنامج التلفزيوني، وبالرغم من أن الوقت لم يكن متأخرا في حينه، فقد غفونا سوية إلى أن سمعنا صوت قرع الباب. لم أكن واثقا في الحقيقة إن كان ذلك الصوت حقيقيا، أم أنني كنت أحلم به أثناء نومي، ولكن دومينيك كان قد استيقظ فعلا، وقام بفتح الباب ثم إيقاظي، لأجد ثلاثة من عناصر "إدارة مكافحة المخدرات" يلقون التحية علي، ويقفون أمام سريري مسلحين بمسدسات من عيار 9 ملم. لقد كان الأمر مفاجئا بالنسبة لي لأنني لم أعتد حدوثه من قبل.

***لأجد ثلاثة من عناصر "إدارة مكافحة المخدرات" يلقون التحية علي، ويقفون أمام سريري مسلحين بمسدسات من عيار 9 ملم.***

نعم لقد كانوا ثلاثة رجال مسلحين، وبدا أحدهم مهووسا بالميكروفون الذي يحمله، ويستخدمه في الحديث مع رفاقه الموجودين في الخارج (سأدعوه في الحقيقة "بالسيد ميكروفون")، وقد تمثل ما أدهشني بالفعل في وجود المزيد من العناصر في الخارج، وكأن اقتياد مُحاضر مثلي وصديقه يحتاج كل هذا العدد من رجال "إدارة مكافحة المخدرات"!.

أخبرني الضابط المسئول بوجود ما يدفعه من الأسباب القوية للاعتقاد بأننا اثنين من كبار مهربي المخدرات، وأنه حصل على إذن من القاضي بتفتيش طائرتي، وقد نظر "السيد ميكروفون" إلى ذلك الضابط حين بدا باستجوابنا (أعتقد أنه يدعى بالضابط المسئول لأنه يقوم بطرح الأسئلة).

نظر الأخير إلي، وسألني بشكل مباشر: "هل تحمل أية مخدرات على متن طائرتك؟"، فأجبته بالنفي، وقول التالي: "إنكم تمزحون، أليس كذلك؟، سأجري مكالمة هاتفية على الفور لأنني أعرف من دفعكم للقيام بذلك".

لم يسمحوا لي بإجراء المكالمة، وكنت لا أزال أظن حينها أن الأمر مجرد مزحة، ولكن أسلحتهم بدت حقيقية للغاية. ارتفع صوت الضابط المسئول قليلا حين طرح السؤال ذاته مجددا: "هل تحمل أية مخدرات على متن طائرتك؟!"، فنظرت إليه قائلا: "لم أكن أحمل أية مخدرات على متن طائرتي حين هبطت بها، فإن دسستموها في الطائرة بعد ذلك، فلا بد أن تكون على متنها". (ربما قلت ذلك متأثرا بالكثير من الأفلام التي شاهدتها من قبل!).

لا تعد إجابتي تلك أفضل ما يمكن الرد به، ولا أنصحكم بقولها إن مررتم بالموقف ذاته، وقد كان من الواضح أنها لم ترق لرجال مكافحة المخدرات لسبب ما، ولكنها مثلت الحقيقة على أقل تقدير.

لم يكتف الرجال بطرح الأسئلة لقناعتهم المطلقة بصحة اعتقادهم، وبأنهم ضبطوا اثنين من مهربي المخدرات المسجونين في نهاية الأمر لا محالة، بل قاموا بتفتيش غرفتنا، وأسرتها، وحماماتها، وكل ما يمكن أن يخطر في بالكم دون العثور

على شيء يذكر. يتمثل ما يفكر به الإنسان في تلك الحالة بأمرين: أولا، شكر الله على تجنب العواقب الوخيمة التي يمكن أن تحدث إن عثروا على أية مخدرات، وصحت توقعاتهم. ثانيا، عدم العبث معهم، وهم المحبطون في تلك الحالة، لأنهم يكونون أقل ودية مما تتخيلون.

اكتشف عناصر "إدارة مكافحة المخدرات" بعد المزيد من الأسئلة أنني أنتمي، وصديقي دومينيك، إلى أصول جامايكية. لا أرى في الحقيقة أي علاقة لمكان ولادتنا بتواجدنا في ويشيتا ذلك اليوم، ولكن ذلك مثل على ما يبدو إجابة مقنعة عن تساؤل أولئك العناصر حول ما يمكن أن يجمعنا - وأنا الأمريكي الأبيض، وهو الأسود - بصداقة حقيقية.

اشتهر نوع الطائرة التي كنت أقودها في حينه بنقل المخدرات لقدرتها على حمل الكثير من الأوزان، ويمكن أن يكون ذلك - بجانب أصولنا الجامايكية - ما دفع رجال مكافحة المخدرات إلى الاعتقاد بصدقية اتهاماتهم.

***أنتمي، وصديقي دومينيك، إلى أصول جامايكية، ولا أرى في الحقيقة أي علاقة لمكان ولادتنا بتواجدنا في ويشيتا ذلك اليوم، ولكن ذلك مثل على ما يبدو إجابة مقنعة عن تساؤل أولئك العناصر حول ما يمكن أن يجمعنا - وأنا الأمريكي الأبيض، وهو الأسود - بصداقة حقيقية.***

علمت عندئذ السبب الكامن وراء الهدوء المريب للفندق، وتبين لي لاحقا أن "إدارة مكافحة المخدرات" قد نشطت في تعقبنا، بعد فترة قصيرة من وصولنا إليه، نتيجة معلومة تلقتها من أحدهم في المطار: "شابان أسود وأبيض يرفضان تلقي أي مساعدة في المطار، ويغطيان جميع نوافذ طائرتهما المناسبة تماما لنقل المخدرات". لا بد أن يمثل هذا ما وصل إلى رجال مكافحة المخدرات من معلومات، وإلا كيف يفسر ما حدث؟.

لا أستطيع أن أصدق، حتى يومنا هذا، أن فرع "إدارة مكافحة المخدرات" في ويشيتا قد كرس كامل طاقاته لملاحقتنا نتيجة معلومة بسيطة تلقاها من أحد موظفي المطار المرتابين، ولو قدر لأحدكم رؤية العدد الكبير من الضباط والعناصر الذين قاموا بتلك المهمة، لظن بكل تأكيد أننا نتزعم إحدى عصابات المخدرات الكبيرة في البلاد!.

***لا أستطيع أن أصدق، حتى يومنا هذا، أن فرع "إدارة مكافحة المخدرات" في ويشيتا قد كرس كامل طاقاته لملاحقتنا نتيجة معلومة بسيطة تلقاها من أحد موظفي المطار المرتابين.***

لقد أغلقوا كامل الجناح الذي وقعت غرفتنا ضمنه لأربع وعشرين ساعة تقريبا، ووضعونا تحت المراقبة الشديدة، وتبعونا إلى معمل الطائرات للتحقق مما فيه، وسألونا خلال الاستجواب عما كنا نفعله هناك. أعتقد أنني بدوت صغير السن إلى حد ما في نظرهم كي أبدي كل هذا الاهتمام بالطائرات، ولا أستبعد أن تكون الفكرة التالية قد جالت بخاطرهم: "لا يستطيع أي كان شراء الطائرات الباهظة، ولا بد أن يكون اهتمام هذين الشابين بها نابعا من استخدامها في نقل المخدرات" (بالحديث عن الأفكار المقيدة!).

هذا وقد أخبر رجال مكافحة المخدرات موظفي الفندق بأننا تاجران كبيران لها، مما منحهم أسبابا كافية للخشية على حياتهم (يتمثل ما يدعو للسخرية في أنني لم أتعاط المخدرات ولو لمرة واحدة في حياتي!)، وقد بالغوا في إخافتهم دون أي مبرر نتيجة تلك المعلومة الخاطئة، وأمروهم بإطلاعهم على أي مما نطلبه أو نتحدث به معهم، مما يفسر معرفة رجال مكافحة المخدرات بذهابنا إلى معمل الطائرات (حيث كنا قد سألنا موظفي الفندق عن كيفية الوصول إليه).

فصلني رجال مكافحة المخدرات عن دومنيك أثناء التحقيق، واقتادونا إلى المطار كل على حدة، وقد تطابقت روايتانا بكل بساطة لصدقهما. ازداد عدد

العناصر من حيث لا أدري حين وصلنا إلى بوابة أمن المطار، وشعرت حينها بضرورة التخفيف من حدة الموقف قليلا عبر حس دعابتي، فنظرت إلى "السيد ميكروفون" قائلا: "سيكون من الطريف أن أحاول فتح الباب في هذه اللحظة لأهرب منك، أليس كذلك؟"، ولكنه لم يكن يتحلى بروح الدعابة ذاتها لسوء الحظ!.

كنت قد شاهدت الكثير من أفلام ومسلسلات الشرطة من قبل، وعلمت نتيجة ذلك أننا بلغنا مرحلة مؤثرة من مجرى الأحداث، فقد وصلت ودومنيك أخيرا إلى المطار، وتم اقتيادنا إلى طائرتي الجاثمة هناك، حيث سئلنا للمرة الأخيرة: "هل أنتما واثقان بعدم وجود ما يمكن أن تخبرانا به بعد؟"، فرددت بالإيجاب متسائلا: "من خدش طلاء طائرتي؟".

أجاب العنصر قائلا: "الكلب فعل"، فسألته مندهشا: "من؟!"، فأردف قائلا: "أرسلنا أحد الكلاب المدربة على إيجاد المخدرات داخل طائرتك، وقد جن جنونه لأنه اشتم بعضها، وهو ما مكننا من استصدار مذكرة بتفتيش الطائرة، فهل ما زلت على ثقتك ذاتها بعدم وجود أية مخدرات على متنها؟"، فأجبته بإصراري ذاته نافيا.

***تم اقتيادنا إلى طائرتي الجاثمة هناك، حيث سئلنا للمرة الأخيرة: "هل أنتما واثقان بعدم وجود ما يمكن أن تخبرانا به بعد؟"، فرددت بالإيجاب متسائلا: "من خدش طلاء طائرتي؟".***

لا شك أن جميع العناصر المتواجدين هناك كانوا ينتظرون تأكد مزاعمهم على أحر من الجمر كي يظهروا على شاشات التلفزة، ويسهبوا في الحديث عما بذلوه من جهد خارق حتى الوصول إلى هذا الإنجاز العظيم!.

دلف الضابط المسئول إلى الطائرة، وفتش المكان الذي كنت (أخبئ) فيه أقراصي المدمجة وشرائطي، وجميع الصناديق الحاوية على أوراق محاضراتي، واحدا بعد الآخر دون العثور على أي إشارة حتى إلى ما يمكن أن يتعلق بالمخدرات، مما أحبطه بالطبع، ولكم أن تصدقوا أننا لم نحصل على أي اعتذار، وإن أرسلوا لنا شيكا بعد تسعة أشهر لقاء الأضرار التي سببها الكلب المدرب لطلاء الطائرة.

ذهبت إلى ويشيتا لمجرد إلقاء محاضرة، ومشاهدة بعض الطائرات، والاسترخاء قليلا في طريقي إلى كاليفورنيا، وقد مثلت هذه المغامرة ما يمكن أن أضيفه إلى مجموعتي الخاصة من أشرطة "الفيديو" بكل تأكيد. أتيح لي الاستمتاع بسرد ما حصل في وسائل إعلام ويشيتا المحلية، والتحدث عن زيارتي القصيرة لها، وإجراء الكثير من المقابلات التي لم يسمع الناس خلالها سوى روايتي للقصة، لأن رجال مكافحة المخدرات، ولسوء الحظ، كانوا قد فقدوا ذاكرتهم جزئيا، ولم يتحدثوا بأي شيء لوسائل الإعلام!. لا زلت أتساءل حتى يومنا هذا ما إذا تمت محاسبة المسئولين عن ذلك الخطأ أم ترقيتهم!.

***لم يعثر الضابط المسئول على أي إشارة حتى إلى ما يمكن أن يتعلق بالمخدرات، مما أحبطه بالطبع، ولكم أن تصدقوا أننا لم نحصل على أي اعتذار.***

من المهم أن تكون مرنا وقابلا للتغيير، وقد تضطر لإعادة تحرير شريط "الفيديو" خاصتك مع تغير الظروف. لا بد أن نتغير باستمرار لأننا نواجه ما هو جديد ومختلف من الأمور في حياتنا. يُقدر الناس التغيير، على سبيل المثال، حين يرزقون بأطفالهم، وينظرون إلى الأمور بمنظار مختلف عما سبق، ولا بد لكل منا أن يعدل طريقة تفكيره وحياته ليتمكن من الاستمرار.

يتعين عليك، إن تحسنت أوضاعك المادية، أو - لسوء الحظ - تدهورت، أن تدخل التعديلات على شريط "الفيديو" خاصتك، ولا تنس أن تكيفك السريع مع ظروفك الجديدة، كلما بدأت في اختبار ما لا تفكر به من الأشياء، سيساعد في تحسين حياتك في نهاية المطاف.

يولد النجاح بحق من رحم الفشل، وتتمثل إحدى أعظم فوائد عدم السماح للأشياء بشغل حيز من تفكيرنا في تمكيننا من الإبداع، والابتكار، وإتقان طرق جديدة للقيام بالأشياء بالنظر إلى رحلتنا المستمرة عبر المجهول، واحتمال تعرضنا للفشل خلالها.

تشكل رحلات الفضاء مثالا رائعا على ذلك، فقد كان مجرد التفكير بها يمثل ضربا من الجنون قبل عقود خلت، ولكن الناس نجحوا في النهاية بالهبوط على القمر حتى، فهل ضحوا بحياتهم في سبيل ذلك؟. بكل تأكيد، ولكن عدم استسلامهم شكل الدافع الرئيس لاستمرارهم في المحاولة، وقد تحسنت رحلات الفضاء وتقنياتها في نهاية المطاف بفضل الحوادث، والفشل، وما دفعا إليه من ابتكار وتجديد.

أذكر أنني حلقت قبل عدة سنوات بطائرة مستأجرة عائدا من جزر الكاريبي، وأنني فقدت ضغط وقود المحرك أثناء ذلك، حيث بدأ الوقود بالتدفق من غطاء المحرك إلى النافذة. استطعت الرؤية بالكاد حينها، وكنت أحلق فوق اليابسة، وتعين علي إيقاف الرحلة والهبوط سريعا، وقد نجحت في إيجاد ما يمكن اعتباره مدرجا في أوقات الطوارئ، وهبطت فيه بالفعل. يمكن في الحقيقة لذهنك أن يتلاعب بك خلال تجربة كهذه عبر إيقاعك في دوامة السؤال التالي: "هل أواصل الطيران أو أتركه؟". لا بد من الإقرار بأنني فكرت - بشيء من الخفة - في العودة على ظهر الخيل في تلك الأثناء، ولكنني حلقت في اليوم التالي مباشرة عائدا للوطن.

قد لا يحلق البعض مطلقا بعد تجربة كهذه، ولكنني فكرت قائلا لنفسي: "لقد بذلتُ الكثير من الجهد، والوقت، والمال في سبيل تعلم الطيران، وسيعد توقفي عنه مضيعة لكل ذلك". جعلتني تلك التجربة طيارا أفضل في الحقيقة (وحفزتني كذلك على شراء وصيانة الطائرات الخاصة، والتقليل من استئجارها قدر الإمكان). لقد كانت كلفة تدريبي مرتفعة، ولكن جزءا مهما منه تمثل في كيفية التعامل مع الحالات الطارئة، مما يثبت أنه لم يذهب سدى في نهاية المطاف.

يفقد بعض الناس أقرباءهم أو أصدقاءهم في حوادث تحطم الطائرات، ويمكن أن يختاروا عدم التحليق مرة أخرى نتيجة ذلك، وقد سمعت بمن فقدوا أحبتهم في حوادث تحطم السيارات، ورفضوا ركوبها مجددا مستعينين بأقدامهم في التنقل. يشكل هؤلاء في الحقيقة مثالا ساطعا عمن لا يعيدون تحرير أشرطة "الفيديو" خاصتهم، مع كل ما يتطلبه ذلك من جهد واستمرارية.

***سمعت بمن فقدوا أحبتهم في حوادث تحطم السيارات، ورفضوا ركوبها مجددا مستعينين بأقدامهم في التنقل، ويشكل هؤلاء في الحقيقة مثالا ساطعا عمن لا يعيدون تحرير أشرطة "الفيديو" خاصتهم.***

إن كنت تتفق معي في ذلك، فافعل شيئا في سبيله، ولا تكتف بمجرد الإيماء حين تقرأ هذا الكتاب قائلا: "نعم، أوافقك الرأي" لأن ذلك آخر ما أودك أن تفعله. اعلم عزيزي القارئ أنك لن تستفيد بما أطلعتك عليه إن لم تعمل وفقه، وتواظب على ذلك حتى النهاية، مما يعني انتقالك من مرحلة القبول إلى الاعتقاد (الذي يعود الصادق منه فحسب بما هو حقيقي من النتائج في النهاية). يتمثل ما تظهره إعادة تحرير تفكيرنا من تحد، حين تشتد الصعاب، في حقيقة خضوعنا لعواطفنا اللحظية، وعجزنا عن رؤية ما هو أبعد من مشكلاتنا.

ربما أشير عليك من قبل باستذكار نجاحاتك واستحضارها، وهو أمر جيد عموما، ولكن يوجد في الحقيقة ما هو أكثر نجاعة منه، ويتمثل في التركيز على ما استطعت تغييره من فشلك السابق أيضا، وتحويله إلى نجاحات تفخر بها عند إعادة تحرير شريط "الفيديو" خاصتك.

يعود استحضار النجاح بالفائدة دون شك، ولكن التركيز على ما أوصلنا إليه يفيد بصورة أكبر، وهو ما تهدف إليه الخطوة الثالثة المعنونة "بالمشاعر والتجارب الإيجابية الجديدة" في "عملية الخطوات الأربع". لا تنسوا أنني أخبرتكم من قبل بوجوب كتابة المشاعر والتجارب الإيجابية الجديدة بجانب السلبي والقديم منها، لأن ذلك يساعدكم في تذكر رحلتكم - وإن كانت مؤلمة في بعض الأوقات - نحو النجاح. لا بد أن جميعنا يحب سماع قصص الفوز بعد الخسارة، وهو ما تهدف إليه الصفحة الثالثة مجددا، وكثيرا ما تكون الرحلة إلى القمة مؤثرة ومحفزة في نظري إن كانت أكثر إيلاما.

يوجد ما هو سهل من الطرق التي استخدمتُ هذه الفكرة عبرها لمساعدة قريبي على احترام ذاته، وترسيخ قناعته بقدرته على تحقيق كل شيء.

***كثيرا ما تكون الرحلة إلى القمة مؤثرة ومحفزة في نظري إن كانت أكثر إيلاما.***

اعتدت وضع قريبي ستيفن في قمرة الطائرة، وتعليمه قيادتها منذ كان في الخامسة من عمره تقريبا، ثم مساعدتي في التواصل مع المراقب الجوي، بل وحتى التحدث معه حين بلغ التاسعة. كنا نستعد في إحدى المرات للإقلاع على مدرج إحدى المطارات الخالية من أبراج المراقبة، حيث يقوم الطيار في تلك الحالة بالتبليغ عن وجهته عبر المذياع ليتلقى الرد من أحدهم إن وجد، ثم يواصل إعطاء المعلومات عن موقعه على المدرج، ووجهة رحلته، وغير ذلك بحيث تتمكن كل الطائرات الموجودة في المطار بالتحرك بسلام.

أخبرت ستيفن بما يجب عليه قوله حين كنا نهم بالإقلاع، وقد كان ذلك طويلا نوعا ما مما دفعه للنظر إلي قائلا: "لا أستطيع قول كل ذلك، لا أستطيع"، فأجبته: "بل تستطيع لأنك مضطر إلى ذلك بحكم تواجدنا على المدرج"، فما كان منه إلا الاستجابة لطلبي.

هنأت ستيفن على نجاحه في المهمة فور إقلاعنا، وذكرته خلال الرحلة بما حدث في ذلك الموقف قائلا: "هل تذكر ما قلته لي حين كنا على وشك الإقلاع، وسألتك التحدث عبر المذياع؟".

طلبت من ستيفن ترديد جوابه المتمثل في تلك اللحظة بعبارة "لا أستطيع"، ثم سألته: "ولكن ما الذي حدث في النهاية؟"، فأجابني: "لقد فعلتها!"، فما كان مني إلا القيام بتهنئته مجددا لتعزيز نجاحه.

سألت الطفل مجددا: "إن ظننت أنك لا تستطيع القيام بأمر ما، فما هي الحقيقة؟"، فأجابني بفخر قائلا: "أنني أستطيع"، وهكذا أضفت مقطعا مهما إلى شريط "الفيديو" خاصته.

لا زلت أذكر ستيفن حتى الآن بإنجازه ذاك متحدثا عن الموقف بتفاصيله، وقد فعلت ذلك لآخر مرة في نهاية الأسبوع الماضي حين كان برفقتي. أحرص في

الحقيقة على القيام بذلك مرة في الشهر على الأقل، وبصورة مفاجئة، وغير مرتبطة بأي من المواقف التي يمكن تواجهه (سأقوم بالتأكيد بتذكيره عند حدوث تلك المواقف أيضا، مع أنني أفعل ذلك بكل الأحوال منذ سنوات عديدة).

أنوي في الحقيقة الاستمرار بتذكير ستيفن للسنوات المقبلة، كتعزيز متواصل للفكرة المتمثلة في قدرته على تحقيق كل شيء، واستغلال لذلك الموقف الذي انتصر فيه على عبارة "لا أستطيع"، والذي يمكن أن يستخدمه فيما بعد كمحفز على الانتصار في المواقف الأخرى. لا شك أن ذلك الموقف بسيط للغاية، ولكن أثره قوي جدا، وسيساعده بالتأكيد في السيطرة على أفكاره المستقبلية، لا العكس.

ماذا عنك عزيزي القارئ؟، هل يوجد في حياتك الشخصية أو العملية ما لا تقوم به من الأشياء التي ينبغي عليك القيام بها؟، وهل يوجد من التجارب السلبية - التي مررت، أو غيرك، بها - ما يشغل حيزا من تفكيرك، ويمنعك من المضي قدما؟.

آمل في الحقيقة أن يمنحك هذا الكتاب الكثير من الأفكار والأدوات الكفيلة بمساعدتك في إعادة تحرير تفكيرك خلال رحلتك. يتعين عليك، إن أردت إتقان ذلك، أن تمتلك النية في التغيير، وتبقي عقلك مفتوحا، وتثق بحدسك، وتستخدم عواطفك ومشاعرك لتحقيق فائدتك عوضا عن السماح لها بالسيطرة عليك. احرص عزيزي القارئ على مواصلة العمل لتحديد ما تود تحسينه في حياتك، وتحتاج فعله، وإن كان بسيطا من الأشياء، بغية الوصول إلى النتائج المرجوة.

***ثق بحدسك، واستخدم عواطفك ومشاعرك لتحقيق فائدتك عوضا عن السماح لها بالسيطرة عليك.***

لا يتحقق ما تراه من نجاح الآخرين - كالأزواج السعداء في حياتهم بالرغم من طيلة فترة زواجهم، أو رجال الأعمال والمبيعات البارزين على سبيل المثال - لا يتحقق ذلك بين عشية وضحاها لأنه يمثل جزءا من خطة أشمل تطلب العمل لتنفيذها مدة طويلة، فاحرص على إيجاد الوسائل الكفيلة بتقدمك في تنفيذ الخطة التي وضعتها،

ولا تدع يوما يمر دون القيام بما يحقق ذلك التقدم، وما وضعته من أهداف، وواصل العمل على اكتساب مزيد من السيطرة، وإعادة تحرير شريط "الفيديو" خاصتك باستمرار.

*****

obeikandl.com

## ● الخلاصة

- تعد تجارب الحياة كثيرة مما يصعِّب عليك التفكير بكل أيامك، ويوجب عليك تلخيصها كلما أخذت دقيقة من الوقت لتعرف نفسك.
- لو كانت حياتك فيلما سينمائيا، فسيتعين عليك أن تجملها في شريط من خمس دقائق.
- يمكن أن يساهم اختيار المقاطع الأفضل لشريط "الفيديو" خاصتك في تغيير منظورك بأكمله.

obeikandl.com