

الفصل الثامن

ماذا الذي يمكنني فعله عندما أتعثر؟

تخيّل أنّ هدفك هو أن تعبر من طرف بحيرة إلى الطرف الآخر، فإذا لم تكن البحيرة عميقة جداً، فمن الممكن أن تخوض خلالها، أو تسبح إذا كنت تجيد ذلك. لكن، ماذا ستفعل إن كانت المسافة بين أطراف البحيرة بعيدة، وأعمق ممّا تبدو، و/أو أنّك لا تجيد السباحة؟ سيكون من الحكمة أن تحضر قارباً أو ما يشبه الطوف، أو أن تتعلّم السباحة، أمّا إذا كنت لا تمتلك شيئاً من ذلك، فمن الواضح أنّك أمام تحدٍ كبير، إن لم ترغب بالمشي حول البحيرة.

هل سبق ولاحظت، أنّ ذلك ينطبق على بعض من يسعون وراء تحقيق أهدافهم؟ فهم يصرّون على الوصول إلى حيث يريدون بأقصر الطرق الممكنة؛ يقفزون إلى الماء ويبدأون في المشي، وتبقى الأمور على ما يرام حتى يصل مستوى الماء إلى الذقون. ويبلون بلائاً حسناً ما دامت أنوفهم فوق مستوى سطح الماء. لكن، عندما يصل الماء إلى مستوى الرأس يبدأ كل من لا يجيد السباحة بمواجهة المشكلات، فحتى سنتمترات قليلة كفيّلة بوقف التقدّم.

لا يوجد أحد، ممّن أعرفهم، لم يواجه مثل هذا التحدي بين الفينة والأخرى، عند قيامه بمشاريع كانت تبدو في البداية سهلة. لكن، تبين في ما بعد أنّها تحمل بين طياتها الكثير من المشكلات. فكّلنا قد نخطئ في حساب المسافة بين طرفي البحيرة ناهيك عن عمقها.

وإذا لم تكن الحاجة إلى قارب خياراً مطروحاً قبل البدء، أو إذا أدركنا الآن فقط أنّ علينا إجادة مهارات معينة كي نحقق هدفنا، فعلينا إعادة حساباتنا. نكمل، أو نتوقّف، أو نكتفي بتغيير الاتجاه، أو نختار هدفاً آخر أسهل

من الذي نعمل عليه. ومرة أخرى نجد أنّ علينا طرح الأسئلة على أنفسنا، تماماً كما فعل بطلنا الشاب عندما وجد نفسه في موقف مشابه.

الرحلة البطولية

المرحلة الرابعة

يجلس (روجر) كل صباح بهدوء، ويستحضر في ذهنه صورة ترشده، ويختار رمزاً يمثّل هدفه لذلك اليوم. يقرأ بعد ذلك توكيداً يتلاءم واحتياجات المرحلة التي يمرّ فيها من الرحلة، كما يجد طرقاً لتسليّة نفسه على طول الطريق.

سُرّ لاكتشافه أنّ خطوات (كايزن) الصغيرة تجعل عملية بناء أساس للنجاح أسهل فعلاً، أخذاً بالحسبان التزامه بالتعلّم إلى أقصى حد. فكان كلّما عرف معلومة جديدة، استعملها لتعلّم شيء جديد. كما اكتشف خلال تنقله بين بلدة وأخرى، وبين مداوٍ وآخر، وجود الكثير من الناس يودّون مساعدته، ووجود الكثير ممّن خاف على أسرار المهنة فأعطاه معلومات خطأ. ومع الوقت، وبصرف النظر عن ساعات الدراسة الطويلة، اكتشف أنّه يطور شجاعة وقوة لم تكن لديه أدنى فكرة عن كونه يمتلكها.

كان (روجر) يبلي بلاءً حسناً في نواح عدّة، وتوسّعت معرفته بالأعشاب بشكل كبير بعد أن تعلّم من عدة أشخاص. حيث كان قبل أن يبدأ الرحلة يعرف كيفية استخدام بعضها. لكن، كان عليه إجادة بعض الأمور الأكثر تعقيداً. كان عليه - وما زال - تعلّم كيفية زراعة محصول الأعشاب وجمعه؛ وتأثير الطقس وأوقات النهار على فاعلية الأعشاب؛ ومتى يفضّل قطف النبتة كاملة ببذورها، وجذورها، وأوراقها، وبراعمها، وأزهارها. ومتى يجب أخذ أجزاء معيّنة بترتيب معيّن؛ ومتى تُستخدم النباتات الياقعة وليست المكتملة النمو. ويوجد الكثير ليتعلّمه في ما يخص صرف

(وصف) الأعشاب، سواء للاستعمال الداخلي أم الخارجي. مثل: ما دواعي استعمال كل عشبة؟ فتعلّم الاستفادة من الخواص العلاجية لكل عشبة بشكل كامل، وهذا أمر أساسي، إن أراد أن يصبح خبيراً في العلاج بالأعشاب.

لكن (روجر) وجد نفسه عالقاً عند تلك النقطة؛ فالمال الذي أعطته إياه أمه شارف على النفاد. ولكن، ولحسن حظه فقد تلقى عرضاً للتلمذ لعدّة سنوات على يدي مداو مشهور. ولكن، إن قَبِل ذلك، فعليه الالتزام بالعمل هناك وإدارة المكان، عندما يصبح ذلك المداوي عاجزاً عن العمل في دكانه. كانت تلك معضلة حقيقية؛ لأنّ خطّته، كانت أن يعود إلى بلده حاملاً معه مهاراته الجديدة، وهو يدرك في الوقت نفسه أنّه ليس مستعداً للعودة بعد، لأنّه ما زال يوجد الكثير ليتعلّمه، والأقلن يكون أفضل من المداوية العجوز في بلده.

يصارع (روجر) لاتّخاذ قراره. هل يحقّق هدفه الأساسي بأن يعرف المزيد عن الأعشاب، أم يوسّعه بتعلّم أكبر قدر ممكن من ذلك المداوي ذي السمعة الطيبة، وفي المقابل لا يعود لبلده؟ هنا اكتشف مجموعة من الأسئلة انتشلتها من تلك الورطة ووضعتها على طريق النجاح.

يتبع

قد يتطلّب الأمر تأجيل الأهداف أحياناً

قبل أن نطّلع على الأسئلة التي يمكن أن تطرحها على نفسك عندما تجد نفسك متعثراً، لنلق نظرة على آخر جزء من قصة (بيتر) في عالم تحقيق الذات؛ لنرى كيف أنّ الطريق نحو أهدافنا ليس دائماً معبداً بالورود.

دخل (بيتر) في مواجهة مع زوجته؛ لأنه لا يمضي وقتاً كافياً مع عائلته كما تذكر. ظلنا منه أنّ رحلة مطولة بالإضافة إلى تخفيف ساعات عمله من ستين ساعة إلى خمسين «فقط» سيسعد زوجته، وبدأ بجمع المعلومات عن البيرو، وما قد يحتاجه خلال الرحلة مصمماً على جعلها إجازة لا تنسى.

شعرت (إيلين) بالرضا في البداية كون زوجها يخطّط لإجازة رائعة مع عائلته، لكنها كلما فكّرت أكثر بالموضوع زاد امتعاضها من اختياره للبيرو، من دون أن يسألها عمّا تحبه قبلاً. ما أزعجها كان أنه لم يستشرها بغض النظر إن كانت ستوافق على الأمر أم لا، فقد كانت عادة عنده أن يتسرّع باتخاذ قرارات «مفترضاً» أنّها ستوافق عليها. كانت كلما فكرت في الأمر استشاطت غضباً. وأخيراً، قالت له إنهم يجب أن يحضروا جلسات عند مستشار بشؤون الزواج. وبما أنّ تهديد (إيلين) بالطلاق كان لا يزال قائماً، فقد ظنّ (بيتر) أنّها فكرة جيدة، واعتقد أنّ المعالج سيوافقه الرأي، ويقنع زوجته بالأمر.

من سوء حظّه أنّ ذلك لم يحدث، حيث قال المعالج إنّ الطريقة التي يبذل (بيتر) فيها جهده، تشبه تلك الموجودة عند متوحّي الكمال الذين يرون أن عليهم العمل بجد والتخطيط لمشاريع «كاملة المواصفات»؛ كي يكسبوا إعجاب الآخرين. ولحسن الحظ، أدرك أنّ الجهد الذي يبذله لإخراج كل شيء بأبهى صورة، كان ذا نتائج عكسية، وكان على استعداد لتخصيص الوقت في العلاج للعمل على التخلص من هاجس ألا يكون عمله مثالياً. عندما أكدت له (إيلين)

أنها تحبه حتى لو لم يكن مثاليًا، وجنى مالا أقل لاضطراره لخفض ساعات عمله، قرّر أن يؤجّل الرحلة إلى البيرو. في هذه الأثناء سيعملان على تقسيم إجازته عدّة أجزاء، والتخطيط معًا للذهاب في رحلات أقصر.

توضّح هذه القصة، أنّ علينا إجراء بعض التعديلات على الهدف في أثناء محاولة تحقيقه. ولكن هذا لا يعني أنّ الهدف الأصلي كان خطأ. بل يعني أنّ الطريق بين التخطيط للهدف وتنفيذه ليس مستقيمًا دائمًا. وكما تقول الحكمة «الحياة تستمر حتى ولو كنت مشغولاً في مخططات أخرى»، فالحكيم هو من يعدّل اتجاهه ليتناسب مع المنعطف الذي أمامه.

اثنا عشر سؤالاً، تعينك إذا تعثّرت في أثناء تحقيق هدفك

تبدأ الأسئلة الآتية بإعادة تفحص الأسئلة التي قمت بالإجابة عنها في الفصول السابقة. تمتلك الآن بعض الخبرة في كيفية العمل على تحقيق هدفك، وقد تختلف إجاباتك الآن عن الإجابات التي حصلت عليها، عندما سُئلت عنها في المرة الأولى. أقترح ألا تأخذ تغيير هدفك بالحسبان، إلا بعد أن تنتهي من قراءة الأسئلة جميعها. وذلك للحاجة إلى تدارس الموضوع من النواحي جميعها، قبل الإقدام على خطوة مثل تلك. إنّ الجهد الكبير الذي بذلته في عملية التغيير، يستحق منك أن تسأل نفسك بعض الأسئلة الإضافية، قبل أن تقرّر تغيير هدفك.

بين السؤال الأول والأخير، توجد أسئلة متنوّعة بترتيب عشوائي لا يعتمد على الأهمية أبداً. وذلك لأنّ سبب تعثّرنا يختلف حسب الظروف. ولكنك تحسن صنعاً، إذا سألت نفسك الأسئلة جميعها، عندما تجد نفسك في ورطة، حائرًا في ما عليك فعله. وسيساعدك تداول الأسئلة بشكل جيد، على معرفة إذا كنت تعاني من انتكاسة بسيطة أو في حاجة إلى مراجعة شاملة لهدفك وللأسلوب

الذي تتبعه لتحقيقه. وتكمن أهمية إجابة الأسئلة بالنظر إلى الأجوبة ككل، وليس لكل واحد على حدة.

1. ما الإجابات التي يمكن أن أعطيها للأسئلة التي طرحتها على نفسي

سابقاً، قبل أن أعبّر بوابة التغيير؟ وبعد أن دخلت عالم تحقيق الذات؟

مراجعتك للإجابات التي أعطيها للأسئلة الموجودة في الفصول قبل عبورك بوابة التغيير، قد تذكرك بالتزامك نحو التغيير بصورته الأولية. لكن، إن وجدت نفسك ما زلت عالقاً، حتى لو ساعدتك تلك الإجابات على العبور بحماس من بوابة التغيير، فقد تحتاج إلى إعادة النظر في الأسئلة التي من شأنها منحك الدعم للوصول إلى هدفك، التي مرت عليك في الفصل السابع:

- ما المصادر والأشخاص الذين قد يساعدوني، لكنني لم ألبأ إليهم بعد؟
- هل سيفيدني أن أتعرّف إلى المزيد من الأشياء والأشخاص، الذين أدين لهم بالامتنان؟
- هل أنا في حاجة لصفات أخرى لم ألاحظها سابقاً، من شأنها مساعدتي في هذه المرحلة؟
- هل الحوافز والجوائز التي أمنحها لنفسي، كافية لتخطي العقبات التي أواجهها على طول الطريق، وتحفيزي على الإستمرار؟
- هل بإمكان صور، ورموز، وتوكيدات أخرى غير التي أستعملها، أن تدعمني بصورة أكثر فاعلية من الصور والرموز التي أقوم باستعمالها الآن؟

2. هل أحتاج إلى وضع المزيد من الأساس أولاً؟

نتعثّر أحياناً؛ لأننا ونحن في أشد الحماس للبدء بالعمل، ننشغل في مهمة كانت في حاجة لبناء أسس أفضل أولاً. ليس لأنّ الهدف الذي تم

اختياره كان خطأ، ولكن قد نحتاج في البداية إلى أن ندخر مالاً أكثر، وأن نعزز قدراتنا، أو أن نعمل على نقل الأعمال لأشخاص آخرين، إلخ...

3. كيف أصبحت على ما انا عليه اليوم؟ وما الذي تعلمته عن كيفية تحقيق هدي؟

لاحظ ما تمكنت من إنجازه إلى الآن، قبل أن تقسو على نفسك. فقد يوجد شيء عليك تعلمه، أو فعله، قبل أن تتمكن من الإستمرار. وبغض النظر عما عليك تحقيقه أو تعلمه، أنا متأكدة أنك ستتعلم درساً مفيداً؛ سواء لتحقيق هذا الهدف، أم أي هدف تطمح إليه في المستقبل.

4. إذا كان كل ما أحتاج إليه هو أخذ استراحة من التركيز على هدي، فمتى أعود وأكمل المشوار؟

هذا سؤال جيد. فقد نقول أحياناً إننا نؤجل السعي وراء هدفنا لمدة، في حين نعني أننا سنؤجله من دون نية العودة إليه، حتى يحين الوقت المناسب. لكن الوقت المناسب قلماً سيأتي إن نظرنا إلى الأمور بهذه الطريقة. فالأفضل هو أن نعيد صياغة هدفنا بحيث يصبح ممكناً، أو نتوقف مدة، ثم نعيد الكرة من البداية.

5. هل حققت هدي لكني لا أعلم ذلك؟

أحد الأسباب التي تجعلنا نشعر بأننا لم نحقق هدفنا، أو نحس بقيمة تحقيقه، هو أننا لا نكون على يقين دائماً بأننا حققناه فعلاً. فكيف تعرف إذن، أنك حققت هدفك أم لا؟ أنت وحدك من تقرر إن نجحت أم لا. فعلى سبيل المثال، إذا مللت من تجاهل الآخرين لمشاركاتك في العمل، وكان هدفك أن «تجهر بالكلام أكثر خلال الاجتماعات»، فكم

مرّة عليك التكلّم في أثناء الاجتماع؛ كي تعرف أنّك حققت هدفك؟ هل سيكون تعليقاً واحداً، أم اثنين، أم ثلاثة؟ فحين تكفي شخصاً خجولاً جداً مرّة واحدة للشعور بأنه حقّق إنجازاً كبيراً، فقد لا تكون كافية لغيره. وقد يفيد أن تعرف ما الذي سيتغيّر في حياتك بشكل واضح، حينما تحقّق ما تصبو إليه.

تذكّر المناقشة حول التغييرات الظاهرية (الفصل الأول)، وحقيقة أنّ التقدّم من نقطة إلى أخرى، يتطلب الكثير من الخطوات الصغيرة ذات النسق التصاعدي. لذا، قد يكون هذا هو الوقت المناسب لإدراك أنّك تغيّرت بشكل كبير، وأنّك ستواصل التقدّم على النهج الفاعل نفسه الذي كنت عليه منذ البداية، وأنّك في حاجة لاتّخاذ المزيد من الخطوات الصغيرة.

6. هل أشعر بالإحباط لأنّني ظننت أنّ تحقيق هدفي سيكون سهلاً؟
هل علي أن أكون صبوراً أكثر مع نفسي؟
من الطبيعي أن يتوقّع الأشخاص، أن تكون الأمور أسهل ممّا هي عليه. ففي النهاية، فقد قرأت الكثير من الكتب التي أخبرتك أنّ كل ما عليك فعله لتحقيق هدفك، هو أن تعمل عليه باجتهاد. لكن الطريق نحو النجاح مليء بالمنعطفات كما أوضحت آنفاً، وأنت تجهل تماماً ما يخبئه المنعطف التالي. فقد تكون المرحلة التي تمر فيها في وقت ما، أصعب من المرحلة التي تليها، عليك إذا بالصبر. وقد يكون الهدف الذي اخترته أصعب ممّا ينبغي، عليك حينها أن تدرس هدفك مرة أخرى بدلاً من أن تستسلم. ويعدّ الصبر أهم الصفات البشرية التي يمكن للإنسان التحلّي بها، وقد يكون هذا هو الوقت المناسب لضم هذه الصفة إلى قائمة مهاراتك، التي ستستخدمها في تغيير حياتك. لكن إذا كنت تكافح بجد ولم تحقّق شيئاً

رغم الصبر الطويل، فمن غير المنطقي أن ترهق نفسك من غير نتائج. مرة أخرى، أنت وحدك من تعرف إذا كان الحل في حاجة إلى صبر طويل أم لا.

7. ماذا الذي سيحدث، إن أكملت أكثر قليلاً قبل أن أستسلم؟
من الناس من يستمر على الطريق، حتى وإن كان عليهم التوقف. ويكون جلياً للجميع - ما عداهم - أنهم أصبحوا مهوسين، وما زالوا يضاعفون من مجهودهم على الرغم من أنهم ضلّوا طريق التغيير أصلاً. هؤلاء عليهم تعلّم كيفية التراجع وإعادة تنظيم الصفوف.

ومن الناس من يستسلم بسهولة عند أول عقبة تواجههم، على الرغم من أنهم كانوا على ثقة أنهم سيبدلون قصارى جهدهم لتحقيق أهدافهم. تراهم يرتعبون ويقرّرون أن هدفهم كان غير مناسب؛ لأنهم يخشون المجهول، وما قد يحمله المستقبل لهم. حتى عندما يختارون هدفاً مختلفاً، فمن الوارد جداً أن يلقى مصير الهدف السابق نفسه. وأفضل وسيلة لمنع ذلك، هي أن تتذكّر دائماً أنّ الأمور تجري عادةً خلافاً لتوقعاتنا. وستجد على الأرجح، أنه كلما أحرزت تقدماً في مسيرتك، فإنّ الأمور التي لم تتوقع حدوثها هي تماماً ما أنت في حاجة إليه. ويتيح لك هذا السلوك في أثناء الرحلة، رؤية الأمور من منظور جديد. وقد يساعدك على تحقيق هدفك أكثر ممّا لو أنّك أصررت على الحصول على النتائج التي تريدها، في الوقت الذي ظننته مناسباً.

8. هل أنا في حاجة إلى تذكير نفسي بنقاط قوتي، والخير الذي سأمنحه للعالم، عند تحقيقي هدي؟
لديك شيء مهم تقدّمه للعالم لا يستطيع أحد غيرك تقديمه، والعالم

يحتاج كل الخير الذي يمكن تقديمه. ففكر ملياً في ماهية الخير الذي ستقدمه، وارسم في مخيلتك صورة للعالم وكيف سيصبح مكاناً أفضل كلما اقتربت من تحقيق هدفك. ومع استمرارك بتغيير حياتك والعمل على تحقيق هدفك، ستكتشف أن لديك نقاط قوى وصفات في شخصيتك لم تع وجودها من قبل.

9. هل سمحت لطلبات الآخرين غير الواقعية وأرائهم، أن تكون لها الأولوية على حساب أهداف الشخصية؟

تطبق هذه الحالة على الأشخاص الذين يقدمون احتياجات غيرهم على احتياجاتهم هم. فإذا كنتِ/تَ أمًا أو أبًا، ولديك أبناء صغار؛ فسيكون من الطبيعي أن تقبل بحقيقة أن حاجاتهم التي تكون على صورة طلبات غالباً، هي من أولوياتك للقيام بتلبيتها. وفي هذه الحالة، قد تحتاج إلى العون من شريك: زوجك أو زوجتك؛ كي تتمكن من إيجاد الوقت للعمل على هدفك.

بالتأكيد، فإنك ستلاحظ أن السؤال يقول «طلبات غير واقعية». فإذا كان هدفك مهماً جداً بالنسبة إليك، وإذا كنت مصمماً على بذل ما بوسعك لتحقيقه، عندها سيكون هذا هو الوقت المناسب؛ كي تعرف إذا كانت الأمور التي يطلبها الآخرون واقعية ومن مسؤوليتك فعلها، أم أنه يوجد من يطلب أكثر مما لديه الحق لأن يفعل.

نحن كائنات اجتماعية، وقد لا يرضى البعض أن «نتركهم وراءنا» عندما نتقدم إلى الأمام. ولكن هذا ليس هو الواقع، فنحن فقط نغير حياتنا بما يتماشى مع ما تريده شخصيتنا الحقيقية. قد يشعر البعض بالضيق لتغييرنا، مثل قطار تؤثر حركة كل جزء منه في الأجزاء الأخرى.

لكن إن تمسكنا بالالتزام الذي تعهدنا به أمام أنفسنا، فقد تتفاجئ بأن من حولك يتكيفون مع الوضع، وحتى أنهم يجدون في أنفسهم الشجاعة ليتغيروا هم أيضاً. فتأكد ألا تسمح لآراء الآخرين أن تعيق تقدمك.

10. هل يؤدي بي خوفي من عدم تأدية المهمة على أكمل وجه، إلى المماطلة وعدم إنجاز أي شيء؟

يواجه الكثير من متوخي الكمال هذه المشكلة. فتوخي الكمال (الشعور بأن عليك فعل كل شيء بشكل مثالي، وإلا فهو لا يستحق أن تفعله أصلاً) قد يؤدي إلى المماطلة (لأن من الصعب البدء بمشروع وأنت تشترط على نفسك القيام به بشكل مثالي)، مما سيؤدي إلى العجز (أي لن تتمكن من عبور البوابة). ومن الصعب التخلص من شعور بأن تكون مثاليًا، لأن السعي نحو الكمال له الكثير من المزايا في المجتمع الذي نعيش فيه. فأنا لا أقترح هنا ألا تسعى وتبذل كل ما في وسعك، لكن متوخي الكمال «يبدلون ما في وسعهم» طبقاً لمعايير عالية جداً كما ذكرت في الفصل الخامس، أكثر مما يحتاج إليه المرء لتحقيق هدفه. (شاهد: هل أنا من متوخي الكمال؟ في الملحق).

11. هل يوجد شيء آخر يجري في حياتي، في حاجة إلى أن أعيّره اهتماماً، أو أن كل ما أحتاج إليه هو أن أخذ استراحة لمدة، وأواصل بعدها بنشاط والتزام جديدين؟

إذا كنت لا تحقق التقدم المنشود، فقد يكون السبب هو وجود ناحية أخرى في حياتك لا تعيرها الاهتمام اللازم. فأنا على سبيل المثال، من الأشخاص الذين إذا صبّوا تركيزهم على أمر أغفلوا كل شيء آخر. وعندما أكون كذلك، فقد أنسى دفع فاتورة الماء، أو أن أهاتف صديقة لي، أو أن أبعث هدية لأحد أحمادي في عيد ميلاده، أو حتى أن أنغمس

في العمل بشكل يجهد جسدي. عندما يتراكم الضغط الناتج عن هذه الاحتياجات والمسؤوليات، ألاحظ عادة أنّ التقدّم الذي أحرزته يتناقص عمّا كان عليه قبلاً. لكن حالما أخذ قسطاً من الراحة، أعود إلى إكمال مشروعِي وكلي نشاط وحيوية على المستويين الجسماني والفكري.

إذا لم تولّ جسدي اهتماماً كافياً، فستعاني على المستويين الفكري والعاطفي. لذا، عليك ممارسة التمارين الرياضية، وتناول وجبات منتظمة من الطعام، والنوم والاسترخاء. لأنّ من شأن هذه العوامل الأساسية أن تساعدك على تحقيق هدفك. تذكّر دائماً، إذا كنت قد حدّدت بنفسك الجدول الزمني لتحقيق هدفك، فأنت من تستطيع تعديل الموعد الذي عليك تحقيق هدفك عنده. ومن ناحية أخرى، إن كنت تحاول إنجاز شيء وفقاً لجدول زمني معيّن، فمن الأهمية بمكان، أن تضيف بعض المتعة إلى حياتك؛ كي تعمل بثبات لتحقيق هدفك، ولا تشعر بأنّه أصبح عبئاً يتقل كاهلك.

12. هل ما زال الهدف الذي أسعى لتحقيقه يستحق الجهد الذي أبذله؟ وهل ما زال يتوافق مع معتقداتي الجوهرية بصورة ستجعل تحقيقه يضيف معنى وهدفاً إلى حياتي؟ وإذا لم يكن كذلك وعلي أن أعيد صياغته، فكيف سأعبّر عن هدفي الجديد؟
توضّح الجملة الأولى من الفصل الأول، حقيقة أنّ حياتنا تتغيّر باستمرار، وليس من المفاجئ أن ما بدا مهماً في البداية قد لا يصبح مهماً لدرجة تجعلنا نستمر على درب التغيير الذي سلكناه. ومن الطبيعي أن تتغيّر المعطيات من حولنا. لذا، قد نحتاج إلى إعادة تقييم

الدافع وراء السعي لتحقيق هدفنا إلى جانب المزايا والمساوىء، إلخ...
التي ستنتج عنه.

من الطبيعي اكتشاف أنّ العمل على هدف ما، كان مناسباً في مرحلة معينة، لكن باستطاعتنا كلما خطونا خطوة (كايزن) جديدة، أن نغيّر الشروط التي يندرج تحقيق الهدف تحتها. قد نكتشف حينها أننا جاهزون لوضع هدف جديد نصب أعيننا، قبل أن نكمل الهدف الأول كما تخيلناه أول مرة.

لذا، خذ استراحة باستمرار، وابتعد قليلاً عن الانشغال بالعمل على تحقيق هدفك، حتى تضمن أنك على الطريق السليم. خذ بوجهة نظر مختلفة، وتأكد أن تزور الغرفة ذات الإطلالة؛ كي تكون على تماس أكبر مع شخصيتك الحقيقية، وترى هدفك من منظور جديد. أصغ لما يقوله لك قلبك وعقلك، واسأل نفسك إذا ما زال تحقيق هدفك القديم، سيعطي حياتك معنى أكبر.

قد تجد، عند إعادة النظر في مزايا الاستمرار بالعمل على هدفك الحالي، ومساوىء التوقف، هدفاً جديداً يثير حماسك أكثر من الذي سبقه، وقد فعل (بيتر) ذلك. على سبيل المثال، حدّد (بيتر) هدفاً جديداً؛ وهو أن يحسّن من نفسه وعلاقته الزوجية، بدل أن يركز على رحلة البيرو فقط. تقول الحكمة: «يمكنك فعل أي شيء إن كنت على ثقة بأنك تستطيع». كما قلت سابقاً، توجد مشكلة في التطبيق على أرض الواقع، عندما تقول لك التوكيدات أنّ كل ما عليك فعله لتحقيق هدفك، هو أن تثق بقدرتك على ذلك.

تأمّل الأهداف الآتية على سبيل المثال: أن تصبح رئيساً للولايات المتحدة الأمريكية، أو أن تفوز بجائزة أوسكار، أو تفوز بسباق الماراثون أو كأس أمريكا. شخص واحد فقط - أو فريق كما في حالة كأس أمريكا - يمكنه الفوز بأحد هذه السباقات بالنهاية، بغضّ النظر عن مقدار الثقة في الفوز التي يملكها كل متسابق.

ثم توجد الأهداف التي تتطلب قدرًا وافرًا من الحظ: كأن تأمل أن تُقبل في كلية حيث عدد المتقدمين أكثر من عدد المقاعد المتاحة، أو تأمل أن ينجح مطعمك الجديد الذي افتتحته في بلدة مليئة بالمطاعم، أو تأمل أن يكون مولودك القادم بالجنس الذي تريده (ذكرًا أم أنثى).

قد ترغب بمراجعة فكرة أنّ الثقة تجعل الأشياء حقيقية، بعد أن تناولت الأهداف من وجهة النظر هذه. وإذا كنت على ثقة من تحقيق هدفك، وعملت على تحقيقه أيضًا، ستكون لديك بطبيعة الحال، فرصة أكبر للنجاح من أن يكون لديك شك في تحقيقه وتقبل عليه بشغف أقل. لذا، أود مشاركتكم شيئاً سمعته لأول مرة من الدكتور (كارل سيمونتن)، الذي يعدّ من الروّاد في مجال استخدام «التصوّر الموجّه» مع مرضى السرطان. وعادة ما استعمل هذا المثال مع عملائي، الذين يتساءلون إذا كانت الجهود التي يبذلونها لتغيير حياتهم ذات قيمة، إذا كانت النتائج غير مضمونة. وهذا يشبه القول: «بإمكانك الالتزام بالعملية من دون التعلّق بالنتائج».

أن تلتزم بالعملية دون أن تتعلّق بالنتائج، يعني أنّ عليك أولاً أن تكون على ثقة تامّة من نجاحك، ثم العمل على تحقيق هدفك. وفي النهاية، تأمل أن يحالفك الحظ بمسعاك. عندها فقط، يكون لديك احتمالان مليئان بالتشويق: إمّا أن تحصل على ما تريد، أو أنّك تقوم بمغامرة في أثناء المحاولة.

تذكّر الكركند

إحدى العقبات التي تواجهنا عندما نسعى إلى حياة جديدة هي أنّ علينا أن نغيّر هويتنا في إطار عملية التغيير، فنحن لا نعود كما كنا عليه، بل كما أصبحنا عليه.

لذا، فكلّما واجهتك مشكلة في تقبّل تغيير هويتك، فعليك التفكير في الكيفية التي يقوم بها الكركند بتغيير جلده. يتجمّع لحم الكركند بكثافة داخل صدفته بين كل تغيير وآخر، فتتكوّن صدفة جديدة ناعمة ومرنة داخل الصدفة القديمة.

وللتخلّص من الصدفة القديمة، يقوم الكركند بتقليص حجم اللحم الموجود في ذيله إلى ربع حجمه الطبيعي، ثم يمتص كمية كبيرة من الماء ممّا يؤدي إلى انتفاخ الصدفة الجديدة التي بدورها تزيج الصدفة القديمة ويحدث الانسلاخ.

يقوم الكركند بعملية الانسلاخ في مخبئه؛ كي يحمي نفسه حتّى تصبح صدفته الجديدة صلبة. وتكمن أهمية ذلك في أنّ الغلاف الطري ضعيف، ولا يقوى على صد الهجمات. وتسمح عملية الاختباء تلك، التي قد تصل إلى أسابيع وحتى شهور للأنسجة، أن تحل محل الماء الذي امتصه الكركند لتتم عملية الانسلاخ. وهذا يعطي الكركند الأمان اللازم لإتمام عملية نمو الصدفة، ولتبدأ دورة الانسلاخ والنمو مرة أخرى.

ينطبق الشيء نفسه على البشر؛ فالجميع يحتاج إلى أحد ضروب الحماية ضد العالم الواسع. لذا، نكوّن لأنفسنا هوية أو شخصية خارجية، نحملها معنا أين ما ذهبنا، ونشعر بوجودها بالراحة مع مرور السنين. لقد تعودنا على هذا الحاجز المألوف، الذي يفصلنا عن التحديات التي تواجهنا بصورة يومية. لكن،

بعضنا يطوّر نفسه بثبات مع مرور الوقت، ويتخلّص من الأفكار والعادات التي لا تجدي نفعاً بشكل لا شعوري. وقد نكتشف يوماً أنّ لنا شخصيات مختلفة «جلداً» آخر، حلّ محلّ الذي استعملناه في الماضي، ولم نكن ننتبه له إلا عندما يذكّرنا أحد به. ومع ذلك، قد تجبرنا الظروف المحيطة أحياناً، على تغيير شخصيتنا بشكل أسرع من قدرتنا على التكيف لتقمّص شخصيتنا الجديدة. وعندما يكون التحوّل، من معرفة ما كنّا عليه إلى اكتشاف ما سنصبح عليه سريعاً، نكون قد أبلينا بلاءً حسناً لتذكّر كيف يحمي الكركند نفسه عن طريق تكوين جلد أقوى. وقد نحتاج نحن أيضاً إلى الابتعاد عن العالم ومتطلّباته، ونأخذ وقتنا لتطوير طريقة جديدة، تمكّننا من العودة إلى العالم مرة أخرى، بمزيد من القوة والثقة.

إذا كنت ترغب في تغيير حياتك، لكنك متعثر في مكان ما على الجانب الآخر لبوابة التغيير، فكّر ملياً بأسئلة الفصل الثامن، التي ستساعدك على الإجابة عن السؤاليّن الآتيين:

- ما الذي أستطيع القيام به عندما أتعثر؟
- كيف أحمي نفسي خلال الانتقال ممّا أنا عليه، إلى ما سأكون عليه؟