

الفصل الأول

ماذا أعرف عن عملية التغيير؟

يتغيّر العالم من حولنا في كل لحظة. كل شيء حيوي ويتغيّر باستمرار، سواء أرغبنا في ذلك أم لم نرغب، أو شاركنا في العملية أم لم نشارك. فنحن جزء من هذا العالم، وحياتنا إما أن «تتوسّع» استجابة إلى الاوضاع المحيطة بنا باختلاف الفصول، أو «تتكسح» عند مقاومتنا للتغيير الحاصل.

مسارات التغيير الثلاثة

تتغيّر حياتنا لثلاثة أسباب:

السبب الأول، الذي نخبره من وقت إلى آخر طيلة حياتنا، عائد إلى التغيرات الحيوية التي نتعرض لها كلما تقدّمنا في السن، والمراحل التي نمرّ بها في دورة حياتنا، والقوى الخفية التي تعمل على «جذبنا»، جاعلة منا أشخاصاً مختلفين عمّا كنا عليه من قبل. يتعلّم الطفل كيف يحبو وكيف يمشي، ثم كيف يركض مدفوعاً برغبته في الحركة خلال تلك المراحل. ولا نستطيع تجاهل التغيرات التي تطرأ على أجسامنا عند البلوغ، بفعل الهرمونات حتى ولو وددنا ذلك.

والمصير المحتوم، المتمثّل في الوقوع في حب شخص ما بصورة درامية، سيوسّع مداركنا في الحياة بطرق لم نكن لنعرفها من دون تلك التجربة. فالتودّد، والزواج، وولادة الأطفال ومغادرتهم المنزل عندما يكبرون، وبداية خريف العمر، جميعها تمنحنا فرصاً متعدّدة للتطوّر والنمو.

مراراً وتكراراً، يتم «جذبنا» للتغيير عندما نستلهم رؤية جديدة بما يمكن أن نكون عليه وكيف سيصبح العالم بمجهوداتنا. فمن الصعب على سبيل المثال، أن تقرأ كتاب (النموذج الموجود) من دون أن تشعر أنك مجبر على صنع فارق جوهري في هذا العالم باتباع شغفك، تماماً كما حدث مع المؤلفة (آن فيرث موراي) عندما أسست الصندوق العالمي لتمويل المرأة.

وفي بعض الأحيان، على الرغم من ندرة ذلك، نغيّر لأننا «مدفوعون» من قِبَل شخص آخر لنصبح أناساً مختلفين عن ما نحن عليه. فإذا كان ذلك الشخص رئيسنا في العمل، وكان التغيير في بعض عاداتنا وصفاتنا الشخصية مهماً للتماشي مع متطلبات الوظيفة، فإن احتمالية أن نعدل من سلوكنا وارد جداً شرط ألا يتجاوز الأمر حدًا معينًا تتغيّر معه طريقة نظرنا إلى أنفسنا. وفي أحيان أخرى، يكون تغيير الوظيفة أسهل في بعض الحالات، من تغيير أسلوب التعامل الذي طالما تعودنا عليه.

إسأل نفسك عن

التغيير

ما التغيير الأبرز الذي

عملته في حياتي؟

هل كان الحافز وراء

التغيير رغبة شخص ما؟

أم الشد الناجم عن

الإلهام نحو التطور؟

أم هل كان نتيجة ألم بدني

ونفسي أو أحدهما؟

فكّر في الأمر وهلة. كم مرّة نجحت في

تغيير شخص آخر، سواء عن طريق الإلحاح

أم التضرع، التملق أم الطلب، التوسّل أم

غيرها من الأساليب، دافعاً ذلك الشخص

نحو درب التغيير الذي تريده أن يسلك؟ ليس

كثيراً، على ما أعتقد. لقد قمت أنا شخصياً

بالإلحاح، وعلى الرغم من قناعتي أن التغيير

الذي أطلب إلى الآخرين إحداثه سيكون له أثر

إيجابي فيهم وبالتأكيد سيجعل حياتي أسهل،

فقد قاموا بمقاومته. كما أنني جربت أسلوب

المضايقة، لكنني نادراً ما أفلحت.

يعدّ الألم المحفّز السبب الثالث للتغيير. فالألم، سواء أكان نفسياً أم جسدياً، يشجّعنا على العمل للحصول على الراحة، وقد يأتي من عدّة مصادر: فقد تفقد عملك لأنّ شركتك نقلت عملها إلى دولة أخرى توفيراً للمال، أو قد يتركك شريك حياتك من أجل شخص آخر، أو قد تكتشف أنّك تعاني من مرض خطير، أو أنّ مشكلات معيّنة لدى شريكك قد تفاقمت. عندها، يكون من الصعب الاستمرار بالعيش على النهج نفسه في كل تلك الحالات.

بعضنا ماهر في التفاوض عن الأمور، وتجاهل حالات قد تدفع بغيرهم إلى طريق مسدود. لكننا جميعاً، نملك نقطة ندرك عندها أننا لم نعد نحتمل وأننا في حالة انهيار. لذا، وضعت أسئلة هذا الكتاب لتشمل الأسباب وراء التغيير جميعها، سواء أتمّ دفعك أم شدّك باتجاه التغيير، أو أنّ الألم الذي صبرت عليه إلى الآن، أصبح لا يمكن التفاوض عنه.

كيمياء التغيير

يتم كل التغيير في الدماغ، ذلك العضو الغض الذي يبلغ وزنه كيلوغرامين تقريباً، وهو مركز التحكم بالطريقة التي نحيا وفقها. إنّ الدماغ أعقد آلة في الكون، فهو يتكوّن من شبكة تضم عشرين مليار خلية عصبية، مرتبطة بعشرة آلاف خلية أخرى تقريباً. ولوقدر لك تشريح الدماغ وتفكيك أجزائه عن بعضها، فستجد تريليونات من الوصلات العصبية المذهلة والمعقدة التي تبدو مثل شبكة عنكبوت متعدّدة الطبقات. يقدر عدد مرّات ومضات كل خلية، والنواتجة عن حركة السيالات العصبية المارة عبر الموصلات العصبية، بمئة مليون مرفوعة للأس عشرة، أو عشرة مرفوعة للأس مليون.

وبطبيعة الحال، فإنّنا نستخدم جزءاً يسيراً من هذه الوصلات المحتملة. وفي الحقيقة، نميل نحو استخدام الخلايا العصبية نفسها مراراً وتكراراً،

ممررين الأفكار والتصرفات نفسها، والمواقف وردّات الفعل العاطفية والمعتقدات جيئةً وذهاباً، عبر الطريق نفسه.

يتيح لنا هذا النمط المنسق أن نعي آلاف التجارب التي خضناها على مر السنين. لو كان الدماغ يقوم بتحليل ومعالجة كل حدث يحدث لنا، وكل كلمة نسمعها، وكل صورة نراها، وكل شعور نحسّه من الصفر، فسيحتاج إلى وقت طويل على الرغم من سرعة السيالات العصبية اللامتناهية. لذا، سيكون الدماغ أكثر كفاية عندما يحدّد معنى معيناً لتجربة ما، ثم يقارن التجارب اللاحقة بناءً على تلك التجربة، وتحديد إذا كانت التجربة الجديدة جيدة أم لا.

سرعان ما ستجعلنا قناعاتنا «الأفكار التي تغمرنا عندما تقوم خلايا عصبية معينة بالعمل» نتصرّف «استجابة الجسم عن طريق الكلام والأفعال؛ بسبب عمل خلايا عصبية أخرى مرتبطة بالخلايا العصبية المسؤولة عن القناعات» بطرق تمنحنا نتائج نتوقّعها، «ومن ثم نفسرها بطريقة من شأنها تعزيز القناعات التي لدينا».

اسأل نفسك عن معتقداتك وآرائك

- هل أؤمن أنّ ما أعرفه الآن هو كل ما أنا في حاجة إليه؛ لأعيش حياتي على نحو جيّد، ولماذا؟
- إذ اتقيّنت بوجود المزيد لتعلمه، فهل أنا على استعداد لإيجاد طريقة لتعلمه؟
- هل أؤمن أنّني أكون على صواب غالباً، وأودّ أن يعرف الآخرين أنّي على صواب، ولماذا؟
- إذا كان شخص ما يؤمن بشدة بشيء يختلف عما أعتقده صواباً، فألى أي مدى أنا على استعداد للاعتقاد أن هذا الشخص لديه شيء يمكنني تعلّمه؟
- هل أنا على استعداد للشك في الآراء التي أعتز بها؟

ولكن، ما الذي سيحدث إذا كانت «النتائج» الناجمة عن أفعالنا لا تتناسب وقناعاتنا؟ للأسف، سيميل معظمنا ومن أجل المحافظة على شعورنا الداخلي الحالي، إلى تفسير ما قد حصل لنا بطرق تتجاوب وقناعاته. إذ إنّ من الطبيعي أن نرى العالم بالطريقة نفسها، بما أنّنا جميعاً نضع نظّارات ملوّنة، مع أنّ بعضها داكن أكثر من غيره.

وللأسف، فإنّ الاستنتاجات المبنية على دورة «المعتقدات، والتصرّفات، والنواتج، والمعتقدات» لا تترك مجالاً كبيراً للمناورة أو الانفتاح على المعتقدات الجديدة؛ ما يؤدّي إلى إيجاد «منطقة آمنة» نبرمج أنفسنا داخلها كالألات. وهذا يجعل الدماغ يقوم بما اعتاد القيام به دائماً، بإرسال الأفكار نفسها إلينا عبر الطرق نفسها. صحيح أنّ هذا الدوران سيعود إلى نقطة بدايته، وقد يبدو ممتعاً،

لكننا لا نعرف حق المعرفة غير هذه الدورة وطالما أنّ الأمور سالكة؛ فلن يكون لدينا مبرر للخروج منها.

قم بمحاكاة كاميرا التصوير

كن مراقباً موضوعياً لما حولك مثل كاميرا التصوير تماماً، التي ترى الأشياء دون الحكم عليها جيدة أم سيئة. سيساعدك هذا التمرين إن واطبت عليه، على رؤية الأمور بمنظور جديد ويجعلك منفتحاً على معتقدات جديدة. كما سيمنحك شعوراً من الطمأنينة الداخلية التي تفتقدها، حين تحكم على كل شيء تقوله وتفعله أنت ومن حولك، وتقومه.

لكن، عندما نشعر بالألم أو نتعرض للدفع أو الجذب، بطريقة نشعر من خلالها أنّ علينا تغيير حياتنا، عندها على الدماغ إغلاق بعض الروابط التي كان يستعملها لشغل الممرّات القديمة وإنشاء روابط جديدة. فإذا استطعنا إغلاق عدد كافٍ من الروابط المقيدة بالمعتقدات القديمة، سنسمح عندها لخلايا عصبية جديدة بالعمل. وهذا سيفسح المجال أمام الدماغ لتشغيل آله الجينية (قدرة الجسم على إنتاج البروتينات لبناء خلايا عصبية جديدة) وتغيير روابطه الداخلية. وعبر عملية إقفال الروابط القديمة وبناء روابط جديدة، تقوم ببيئات أدمغتنا البيوكيميائية ببناء ممرّات جديدة مترابطة.

إنّ الرغبة في رؤية الأمور بمنظور مختلف (كأن تجرب نظارة جديدة أقلّ تعتيماً من سابقتها إذا أحببت) تحفّز الخلايا العصبية التي تسمح لنا بتفسير تجاربنا بطرق جديدة (أي تبني معتقدات جديدة حول الحياة)، ما يسمح لنا بالتصرّف بطريقة نتوقّع أن نحصل من خلالها على نتائج مختلفة، لا أن نكتشف بطريقة مفاجئة أنّها مختلفة. فنحن مع مرور الزمن، نغيّر حياتنا وفق التغييرات الكيميائية في أدمغتنا.

من حسن الحظ، أن إحدى الطرق للتأثير على عملية تكوين الممرات الجديدة هي طرح الأسئلة على نفسك. فكما ذكرت في المقدمة، فإنَّ الأسئلة من شأنها قلب طريقة تفكيرك من سلبية إلى إيجابية. وإذا أراد الدماغ الإجابة عن سؤال خارج إطار المألوف لديه، لا يستطيع استعمال الروابط المتشابكة عبر الممرات القديمة كما كان يفعل دائماً، فهي لا تجدي نفعاً خارج الإطار المألوف الذي حبسنا أنفسنا داخله، وبالتالي فإنَّ الطريق نحو الأفكار الجديدة موصد.

إنَّك تمنح دماغك تجربة جديدة عندما تطرح على نفسك الأسئلة الموجودة في هذا الكتاب. صحيح أنَّ تأثير الأسئلة لن يكون صادماً بحد ذاته، لكنَّ التجربة التي ستمنحها لدماغك عبر إجابتها، ستجعله ينتقل من حالة التفكير الآلية، وستحدث وصلات عصبية كضيلة بصنع التغيير الذي تنشده في حياتك خطوة بعد أخرى.

سيقودك هذا البناء التدريجي للممرات الجديدة إلى قناعات جديدة تقودك بدورها إلى تصرفات جديدة، توصلك حتماً إلى نتائج جديدة، وهي تبعات ما يسميه بعض الناس خطوات (كايزن).

وكلمة (كايزن) ذات أصول يابانية، تضم في ثناياها معنيين اثنين: الأول التغيير، والثاني الفضيلة. تركز الكلمة على الاعتقاد بأنَّ الاختراعات والتغيير العظيمين لا يأتيان في أغلب الحالات من فراغ، بل هما نتاج خطوات ثانوية صغيرة تصنع تغييراً عظيماً، إذا ضُمت إلى بعضها بعضاً. فكَّر بخطوات (كايزن) هذه بصفتها «تغييرات أولية» صغيرة، تقترب بك نحو هدف مميز.

التغيرات الظاهرية والجوهرية

قد تكون هذه المرة الأولى التي تسمع فيها بمصطلحي «التغيرات الظاهرية» و«التغيرات الجوهرية»، لكن من المؤكد أنك شاهدت هذه الظاهرة تحدث للماء.

عند وضع قدر من الماء عند درجة حرارة الغرفة على الموقد، فإنه سيسخن تدريجياً حتى يغلي. وبالمقابل لو وضع طبق يحوي ماءً عند درجة حرارة الغرفة في التلاجة، فسيحوّل الماء تدريجياً إلى ثلج. يعدّ تغيّر درجة الحرارة بعد أن كانت مساوية لدرجة حرارة الغرفة إلى درجة الغليان أو التجمّد تقريباً، من «التغيرات الظاهرية». فالماء لم يغيّر من صفاته الأساسية وما زال ماءً، والفرق الوحيد أنه أصبح أسخن ممّا كان عليه أو أبرد. فالتغيير هنا بسيط، وليس كالتغيير الحاصل إذا قمت بتغيير بيتك، عبر طلائه بألوان زاهية غرفة تلو أخرى بدل الألوان القائمة التي كانت عليها، أو أن تخسر كيلوغراماً أو اثنين من وزنك كل شهر؛ لتصل إلى الوزن الذي تريد. وبكلمات أخرى، فإنّنا نعيش التغيير الظاهري عندما نتقدّم بأسلوب «ممنهج»، ومغاير للطريقة التي نعبّر فيها عن أنفسنا خلال فترة معيّنة من الزمن، عن طريق فعل شيء أكثر أو أقل ممّا فعلنا سابقاً، وبصورة أسرع أو أبطأ، أو إنجازه بدقة أكبر. وكي تصبح شخصاً مختلفاً عبر هذا النوع من التغيير، عليك اتّباع طريق الممارسة والدعم من خلال خطوات ملموسة ويمكن قياسها. وبذلك نغيّر أدمغتنا تدريجياً بتشغيل خلايا عصبية جديدة وهجر القديمة منها. حيث تسمح التغيرات الظاهرية في العائلة أو المؤسسة للفرد، بالتعود على تغيير نمط معيّن، قبل أن يطلب إليهم تقبّل التغيير الذي يليه.

ننجز التقدّم التدريجي غالباً، من دون أن نحس به، حتى يأتي يوم نرى فيه صديقاً قديماً لم نره منذ فترة طويلة فيقول: «يا إلهي، لقد تغيرت فعلاً».

حيث لم يكن لديك الجرأة لفعل ذلك آخر مرة التقينا فيها - بغض النظر عما فعلته - فما الذي دفعك للتغيير؟ ولكن من المستبعد أن يكون ردك: «لقد اتخذت خطوات التغيير الظاهرية». لكن عندما تفكر بالأمر، تدرك بأنك كسبت الثقة شيئاً فشيئاً، لفعل شيء لم تكن شخصيتك القديمة لتفعله.

وفي الجهة المقابلة، فإنّ التغيير الجوهرى هو ما يحدث للماء في اللحظة

التي تفصله بين حالتي شبه الغليان والغليان الكامل، وحالة شبه التجمّد والتجمّد الكامل. فهذا التغيير ليس بسيطاً، بل هو تغيير جذري، وتحوّل كلي من السيولة إلى الغازية، ومن السيولة إلى الصلابة.

اسأل نفسك عن

التغيير

متى أحدثت تغييراً ملموساً
في حياتي عبر اتباع
خطوات ثابتة ومتمهّلة نحو
الهدف؟
ما الذي تعلمته من تلك
التجربة؟

هذا الأسلوب «غير المنهج» في التغيير، تتبعه المؤسسات في بعض الأحيان، لكن ليس كثيراً، كما يتبعه بعض الأشخاص في مناسبات قليلة. يحدث هذا التغيير عندما تتغير طريقة وجودهم في العالم من طريقة إلى أخرى،

خلال وقت أقل من الوقت الذي تتطلبه عملية التغيير الظاهرية، ولحدوث مثل هذا التغيير على أية حال، نحتاج إلى التفكير والشعور بشكل مختلف جداً خلال فترة وجيزة؛ كي يمكن التصرف بشكل مختلف وملحوظ. ويتطلب ذلك عملية إعادة ضبط كبيرة في الدماغ وتكون نتائجه أقل من المنشود.

يعدّ التغيير الفوري المثل الأعلى للأمريكيين، وإذا لم تتغيّر بسرعة فسيخيب ظننا بأنفسنا. من الممكن أن يلهمك خطيب أو واعظ أو كاتب فجأة. وعندما يخطر ببالك شيء ما، فسترى الأمور بمنظور مختلف تماماً، وتحوّل طريقة تفكيرك لتمخّض أفعالاً ووجهات نظر جديدة ومنظمة. لكن إن كنت

تصبو إلى تغيير جذري وسريع، فقد يخيب ظنك. خاصة إن كنت تنتظر أن تصدمك موجة من الإلهام تغير مكانك ومن أنت، وتضعك في مكان آخر بصفتك إنساناً جديداً كلياً.

وبكلمات أخرى، تخيل أنك تريد التخلص من الكآبة التي تحيط بك، أو التخلص من شعور بأنه يجب عليك أن تكون مسيطراً على كل شيء. على الرغم من سمو هذه الأحاسيس، فإنك لا تستطيع التحول من إنسان كئيب إلى شخص يملؤه التفاؤل في غمضة عين، أو من إنسان دائم الجدل مع شريكه إلى شخص هادئ ومتزن، فالأمر ببساطة لا يحدث بهذه الطريقة.

تحدث الأمور على النحو الآتي: ابدأ باختيار هدف يمكن تحقيقه، ويقع باتجاه الحياة التي تنشدها وحققه، وهكذا تكون قد حققت خطوة من خطوات (كايزن)، ثم قم باختيار هدف آخر يمكن تحقيقه ونفذه، وهكذا تكون قد حققت خطوة (كايزن) أخرى، وهكذا...

وعلى الرغم من أنك قد لا تلاحظ الخطوة المحددة التي اتخذتها لتحقيق التحول النهائي، ولكنك ستحصل على مفاجأة سارة لاحقاً، عندما تلاحظ أن حياتك قد تغيرت بالكامل عما كانت عليه، عندما خطوت أول خطوة نحو التغيير. قد تشعر بالكآبة بين الفينة والأخرى، أو قد تغضب لسبب تافه، إلا أنك بالغالب قد وصلت إلى حيث تريد: سعادة أكبر وغضب أقل.

من عالم الأمنيات إلى عالم تحقيق الذات

قد يتطلب تنفيذ خطوات (كايزن) كفيلاً بإيصالك إلى حيث ترغب الكثير من الوقت، كما قد يفصل بين إدراكك أنك في حاجة إلى التغيير وتنفيذك للخطوة الأولى وقت طويل أيضاً. فمثلاً، قضيت سنوات أحاول عمل مقارنة مرئية توضح هذه الملاحظة، وفي يوم من الأيام استيقظت من النوم بصورة

في مخيلتي حولتها إلى فيلم كرتوني على الإنترنت يُدعى (المرور عبر بوابة التغيير)، هكذا تجري الأمور.

تخيّل أنّ المنطقة الآمنة التي وصفتها سابقاً عندما تحدّثت عن الدماغ، موجودة وسط مكان ما سنطلق عليه اسم أرض الأمنيات، وهناك أنت في رضا عن وضعك. وإذا ظهرت مشكلات تلوح في الأفق، فأنت لا تعلم عنها شيئاً، أو أنّها لا تأخذ الحيّز الكبير من تفكيرك. لا توجد لديك نيّة لتغيير تصرفاتك في هذه اللحظة، ولماذا تتغيّر أصلاً؟ فحتى الآن، نجحت في تعديل مسار حياتك ليتواءم مع العقبات التي تمر بها، فما الذي جدّ الآن لتتغيّر؟

على أيّة حال، لن تتمكن في نهاية الأمر من تجنّب الضغط الواقع عليك من «شيء ما» يحاول دفعك إلى اتجاه جديد، على الرغم من أنّك في بادئ الأمر قد لا تعرف مصدر هذا «الشيء». أو أنّ الأمر يتعلّق بألم نفسي أو جسدي تتعرّض له، يجعلك تدرك أنّ الحياة ليست مريحة كما اعتقدت أو كما ينبغي لها أن تكون. إذا كانت القوة التي تجبرك على تغيير مسارك خارج منطقتك الآمنة هي الإلهام، فإنّك لن تتردّد بالتوجّه نحو الحالة المثالية التي من شأنها جعل الحياة أفضل لك ولمن حولك. أمّا إذا كان الدافع شخصاً ما، فإنّك قد تعدّل من مواقفك وتصرفاتك مؤقتاً، لكن الاحتمال الأكبر أنّك ستجد طريقة لتعود لفعل الأمور كما كنت معتاداً عليها سابقاً. ويعود الفضل بذلك إلى السهولة التي يستخدم فيها الدماغ الممرّات القديمة والتشجيع الذي يتطلبه لصنع أخرى جديدة.

وفي حالة معاناتك من ألم جسدي أو إعاقة ما، فمن الواضح وجود الكثير من الدوافع لإيجاد طريقة لجعل نفسك تشعر بتحسن. أمّا في حالة الألم النفسي، فعادة ما استبدء في «التمني» أن يزول ذلك الألم مهما كان سببه، أو أن يفعل الآخرون شيئاً مختلفاً؛ كي لا تضطر أنت إلى ذلك. وستبني الآمال - ولو

إلى حين - في أنّ الأمور ستتحسّن من تلقاء نفسها، وستبدء في تعويد نفسك على الوضع الراهن.

لكن عندما تسوء الأمور، أو على الأقل لا تبدأ بالتحسّن، ستتولّد لديك قناعة بأنّ الوضع يجب أن يتغيّر بطريقة أو بأخرى. وأنّ لا التمني ولا الرجاء يجعلان الأمور أفضل، وكذلك الاعتقاد بقدرتهما على ذلك لا يفيد بشيء أيضاً. عندها تبدء بالشك في أنّ التغيير قد يتطلّب جهداً من قبلك أنت. لذا، ستبدأ بإخبار الجميع بأنك تريد للأمور أن تتغيّر، وأنك ستتخذ الخطوات اللازمة لذلك قريباً، ومن الآن وصاعداً ستأخذ الأمور منحى جدياً. صحيح أنك لست مستعداً للالتزام بعمل معيّن بعد. لكنك على الأقل، تمنح نفسك الشجاعة التي ستحتاج إليها، إذا أردت استكشاف الأمور الواجب عملها لتغيير بالفعل.

يجدر بك الملاحظة، أنك لن تبدأ بخطوة (كايزن) الأولى الكفيلة بتضييق الهوة بينك وبين النجاح، حتى تصل إلى قناعة بأنك تنوي فعل ما يلزم لتحقيق ذلك الهدف. تماماً كأنك تقوم بعدة خطوات تحضيرية في عالم الأمنيات، قبل الوصول إلى بوابة في الجدار الفاصل بين هذه الخطوات وما أسميه «عالم تحقيق الذات». ستصل بعد العبور من بوابة التغيير إلى نقطة تحوّل، حيث يصبح التغيير ممكناً. وهذا يحدث عندما يبدأ عدد كافٍ من الخلايا العصبية بالعمل؛ كي يتمكّن دماغك من بناء ممرّات عصبية ذات كفاية تكفي لتطوير اعتقاد أنّ بإمكان الحياة أن تكون مختلفة، وأنّ التصرفات الجديدة لا بد أن تنتج نتائج جديدة، عندها فقط سيحدث التغيير الجذري البعيد الأمد.

الرحلة البطولية

إنّ أفضل الوسائل لوصف تحوّل كهذا يتم عبر قصة «رحلة بطولية». لسنا هنا بمعرض الحديث عن الأبطال بالطريقة المتداولة هذه الأيام، حين نعدّ

أحدهم بطلاً لإنقاذه أناساً من بيت اشتعلت فيه النيران. تقول مديرة مدرسة حكومية محاطة بالعصابات والعنف والفقير في (لوس أنجلوس) لطلبتها: «إنَّ الجهد الذي يبذلونه للوصول إلى المدرسة يجعل منهم أبطالاً». وتكرّم ذلك الجهد بإيجاد بيئة يجب عليهم فيها مراعاة معايير عالية جداً. توجد الكثير من الأمثلة لأبطال وبطلات برزوا وتعاملوا بشجاعة في اللحظات الحرجة، وتخطّوا كل التوقّعات لجعل العالم مكاناً أفضل للعيش.

ولست بصدّد الحديث هنا عن قصة شخص يغدو بطلاً «أو بطلة»، عبر عملية تغيير شخصية وصفت في الآلاف من الأساطير والقصص الخرافية على مر العصور.

تبدأ الرحلة ببساطة، ببطل أو بطلة محتملين - مثل هاري بوتر في مغامراته، أو دوروثي في كتاب (ساحر أوز) - أو أي شخص يصبح في النهاية بطلاً أو بطلة، حيث يبدأ حياته بصفته إنساناً عادياً يعيش حياة عادية. نعم، هاري ليس شخصاً عادياً تماماً، لكنه يعيش حياة أقل ما يمكن وصفها بالعادية، أو حتى بالتعيّسة.

تسير الأمور بسلاسة إلى حد ما داخل المنطقة الآمنة، وفجأة يحدث أمر درامي غير متوقّع يقلب الأمور. مثل إعصار، أو زائر من بُعد آخر، أو عجز حكيمة تحمل سراً، أو فارس على حصان أبيض، أو تحدٍ يقدمه شخص غريب، أو تهديد يواجه المجتمع. وبغض النظر عمّا يحدث، فإنّ الأبطال أو البطلات المحتملين، في موقف يحتم عليهم الإجابة بنعم أو لا عمّا يسمّى «نداء التحرك» أو «نداء المغامرة» أو «نداء الحياة».

أمّا أنا فأفضّل تسميته نداء «الحركة والعمل»: لأنّ ذلك ما يجب حدوثه إذا أردت لحياتك أن تتغيّر، على الرغم من أنّك ستذوّق طعم «المغامرة» في مرحلة ما على الطريق.

يقدم المفكر (جوزف كامبل) في كتابه المعروف (البطل ذو الألف وجه)، وصفاً رائعاً لما يحدث للبطل أو البطلة في بداية قصتهم إذ يقول:

هذه المرحلة الأولى من الرحلة الأسطورية ترمز إلى أن القدر قد استدعى البطل، ونقل مركز جاذبيته الروحي من مجتمعه الباهت إلى منطقة مجهولة.

ستجد مثلاً عن هذا النوع من التغيير في الكتاب لاحقاً، عندما تتعرف إلى (روجر)، الشاب الذي عاش إبان العصور الوسطى، وأصبح بطلاً عندما لبى نداء «التحرك». إنني متأكدة أنك إذا فكرت بنفسك وأنت تتبع قصته، ستجد نفسك تخوض هذه الرحلة. وأنت ربما في «المنطقة المجهولة» بالفعل.

مغادرة المنزل حاملاً حقيبة ظهر

توجد مقاربة مجازية أخرى، من شأنها مساعدتنا على تفسير صعوبة اتّخاذ الخطوات اللازمة للوصول إلى بوابة التغيير والعبور منها. فكما تعلم، نولد جميعاً بأحلام وتقاليد ومعتقدات وتعليم وتجربة بيتية، مبنية على ما علمنا إياه والدانا، أو من قاموا برعايتنا. فقد بنيت ركائز هذا البيت لتناسب الثقافة التي ترعرع عليها أهلنا، والزمن الذي عاشوا فيه. لذا، نتقبّل حياتنا عادة على ما هي لجهلنا بأي شيء آخر. وحتى لو شاب عائلتنا بعض النزاعات، فإنّ الأمور تكون مألوفة بالنسبة إلينا، وذلك لأنّنا - ببساطة - في «البيت».

من الضروري الانتباه، إلى أنّه على الرغم من حقيقة أنّ البيئة التي ترعرعنا بها في البيت تختلف من شخص إلى آخر، فإنّ الثابت أنّه توجد - مجازياً - نافذة في كل غرفة تطل على اتجاه واحد شمال أو جنوب، شرق أو غرب. حتى إن وجدت غرف تطل على أكثر من جهة، فإنّ أهلنا - كحال معظم الأهل - كانوا يميلون إلى استخدام غرف بعينها أكثر من البقية ويفضّلون إطلالة باتجاه أو اثنين، وشجّعونا على حب وجهة النظر تلك في الحياة. هذا لا يعني أنّ ما نظر إليه أهلنا كان خطأ، بل محدوداً فقط.

وعلى الرغم من توسّع آفاقنا عندما غادرنا إلى العالم الخارجي، إلا أنّه تم تشجيعنا على التركيز على أجزاء معينة من العالم دون أخرى. لذا، أخذنا إلى أماكن بعينها، ولم نؤخذ إلى غيرها، وذهبنا إلى بيت العبادة نفسه، وإلى مدرسة بعينها، ولعبنا مع مجموعة أطفال وليس مع أخرى. لم تكن هذه التجربة الانتقائية للعالم الخارجي بالشيء الغريب بالنسبة إلينا. فبالحصلة، بما أنّ تجارب أهلنا نجحت معهم، فلم لا تنجح معنا؟

وعندما سُمح لنا بمغادرة البيت بمفردنا، بذل أهلنا جهودهم للتأكد من أنّنا سنستمر بتطبيق أفكارهم هم في كيفية تسيير حياتنا. وقد فعلوا ذلك

بابتكار «مستودع» أفحموا به كل معتقداتهم ووصاياهم وتعليماتهم. وأنا أعدّ مستودع الأهل هذا، المليء بالأحلام والأهداف، حقيبة ظهر خفيفة قابلة للتمدد، حملناها حيثما ذهبنا صغاراً، وما زلنا نحملها إلى الآن.

يمكن أن نجد في هذه الحقيبة قوانين أهلنا التي تخبرنا كيف نتعامل مع الآخرين، ونوع التعليم الذي يجب أن نحصله، والمعتقدات الدينية التي يجب أن نتبعها، والطعام الذي يجب أن نتناوله، والكتب التي علينا قراءتها أو تلك الواجب الابتعاد عنها، وطبيعة الوظيفة التي تتناسب مع القدرات التي رأها أهلنا فينا، إضافة لنوع الأصدقاء الواجب اتخاذهم ومواصفات شريك حياتنا.

وفي أثناء خوضنا غمار العالم، بدأنا بالتواصل مع الأقارب، والجيران، والأصدقاء، والواعظين، والمعلمين، والنقاد، والخبراء، والمشاهير، وحتى مؤلفي كتب التنمية الذاتية، حيث قاموا جميعهم بدس آرائهم في حقيبتنا. هكذا يجب أن تصوّت في الانتخابات، وهذا ما يجب أن تلبس، وهذه المعتقدات التي يجب أن تتبعها، وهذه الجمعيات الخيرية التي يجب أن تدعمها. كل واحد من هؤلاء مستعد لإخبارنا كيف نغيّر الطريقة التي نحيا بها، سواء أ كنا غير راضين عنها أم راضين بها. والجدير بالذكر أنّ قبول آراء الآخرين في كيفية عيشنا دون تفكير، من شأنه إضافة وزن فائض عن الحاجة على كاهلنا الذي نحمله أين ما ذهبنا.

تصبح حقيبة الظهر الخاصة بنا في هذه الحالة مملوءة، ليس فقط بأراء الآخرين ونصائحهم، بل نضيف إليها أحلامنا، وإنجازاتنا، والقناعات الداخلية التي اكتسبناها على مر الوقت. إضافة للقيم التي نحاول أن نعيش وفقها، والمهارات، والقوى، حيث تخضع جميعها لمزاجنا. ولا ننسى بالطبع الفشل، والامتعاض، والندم، والذنب، والمخاوف، والذكريات التي تخلفها الصدمات

التي نمر بها، وآثار الأمراض التي تلم بنا. ونتأكد من وضع لائحة لكل ممتلكات نقتنيها خاصة تلك التي نتعلق بها أكثر.

ومع الكثير ممّا تراكم على مر السنين، تتولّد لدينا قناعة أنّ كل هذه المحتويات المتراكمة في حقيبتنا تحدّد شخصيتنا. وباقتناعنا أنّ ما نؤمن به، وما نملكه، وما نقوله، وما نفعله هو «هويتنا»، ما هو إلاّ محاولتنا - لا شعوريًا - لضمان مكان لنا في هذا العالم لأنّ لا وجود لحقيبتنا ظهر متشابهتين.

فالأنّا (حب الذات)، التي تتلخّص وظيفتها بحماية هويتنا، جعلتنا على يقين أنّ محتويات حقيبتنا تحدّد هويتنا. وبذلك جعلنا الأنّا نستعمل ضمائر المتكلم «أنا» و«لي» و«الياء» بحرية مفرطة كلّما تحدثنا. وبالنتيجة، فإنّ محتويات الحقيبة مهمة جدًّا للأنّا الخاصة بكلّ منّا.

لكن ماذا سيحدث إن لم نستطع البقاء أكثر في منطقتنا الآمنة، ووجدنا أنفسنا على طريق التغيير، ولا نعرف ما خطوتنا المقبلة، ولا نستطيع إيجاد الإجابات في حقيبة الظهر لدينا؟ ماذا سيحدث إن أصبح الوزن أثقل ممّا نتحمّل؟ ربما، عندها يحين الوقت لفرز محتويات الحقيبة، ومعرفة إذا كانت المعتقدات والنصائح التي طالما حملناها على مر السنين، ما زالت تتناسب وحياتنا. هل توجد طريقة للتخلّص من الأشياء غير المفيدة في هذه الحقيبة الثقيلة من ماضيها واستبدالها بأشياء تعبّر عمّا نريد أن نكون بشكل أدق؟ الجواب (نعم). هل نحن في حاجة لرأي خبير لمعرفة الأشياء الواجب التخلّص منها، وتلك الواجب الاحتفاظ بها؟ الجواب (لا). نحن الخبراء هنا، وقرار التعامل مع كل «الخردة» الموجودة في حقائبنا يعود إلينا وحدنا.

غرفة ذات إطلالة

لنستخدم تعبيراً مجازياً آخر لوصف كيفية صنع ممرّات جديدة في دماغك، والاحتفاظ بالتجارب الناجحة من ماضيك، والخروج من منطقتك الآمنة، وأخذ بعض خطوات (كايزن) والتوجّه نحو مستقبل جديد.

هب أنك اكتشفت باباً في بيتك أو شقتك التي تسكنها حالياً، لم تره من قبل. ويوجد عليه لافتة تقول «الرجاء التزام الصمت عند دخول هذا المكان، حيث الإبداع والتغيير». أنت لست على يقين ممّا ستجده خلف ذلك الباب، لكنك تقرّر أن تستكشف الأمر؛ فتفتح الباب لترى درجاً يؤدي إلى غرفة صغيرة هادئة فيها نوافذ صافية تطل على الاتجاهات جميعها.

يوجد في منتصف الغرفة كرسي دوّار حيث تستطيع الجلوس بكل أريحية لتشاهد العالم على ما هو، وتتخيّل كيف سيصبح في المستقبل. ويا لحظّك، توجد طاولة تستطيع فتح حقيبة ظهرك عليها ورفوف تساعدك على فرز العبء الذي حملته لفترة طويلة.

وبينما تضع الحقيبة على الطاولة، تنظر عبر النوافذ وفي الاتجاهات جميعها. ستشاهد في هذه اللحظة أموراً لم تلاحظها من قبل. أولها، ستدرك أنّ الأشياء والأشخاص جميعهم، مرتبطون بالأشياء الأخرى وبالأشخاص الآخرين جميعهم بمن فيهم أنت، ثم ستلاحظ أنّ كل شخص لديه حقيبة ظهر. وحتى هذه اللحظة، كانت الحقائق التي على ظهور هؤلاء الأشخاص عندما تقابلهم في الشارع غير مرئية، كحقيبتك تماماً. كنت تعرف أنّ لديك حقيبة ظهر لأنك ترحح تحت ثقلها، لكنك كنت تعتقد أنّك الوحيد الذي يملك عبئاً من الماضي. أمّا الآن، فتعرف أنّ الجميع يحمل على كاهله عبئاً ما. فبعض الأشخاص بالكاد قادرين على الحركة من ثقل حملهم، عدا عن الصندوق الذي يجروّنه خلفهم. ولكنّ البعض الآخر ملك الشجاعة لتخفيف حقائبه مع مرور الزمن. فقد تدبّر

- هذا الصنف الأخير - الأمور؛ ليصبح حملة حقيبة ظهر صغيرة أو واحدة من تلك الحقائق الصغيرة التي تلبس على الخصر، وتحركوا بسهولة ورشاقة لإنجاز أمورهم اليومية.

اتخذ القرارات

أدخل تعبيراً مجازياً إلى حياتك

«غرفة ذات إطلالة»، هي مساحة ذهنية تفرد لها في مخيلتك، ولترجمة هذه الفكرة إلى واقع ملموس، يجب عليك اتخاذ مكان حقيقي على الأرض، حيث يمكنك أن تفكر ملياً في حياتك، وتدق أبواب مخيلتك، وتستحضر تجارب من الماضي، وتخطط للمستقبل في ذهنك.

أحضر إلى المكان أشياء تضي لسة من الجمال، والصفاء، والسعادة، والطمأنينة لإيجاد جو من الراحة عندما تطرح الأسئلة على نفسك. تأكد من إحضار شيء مصبوغ بلونك المفضل، وبعض الأوراق لترسم عليها عندما يأتيك الإلهام، أو لكتابة خواطرك؛ كي لا تنسى ما تريد شخصيتك الحقيقية منك أن تعرفه.

إن مجرد التفكير بأنك قادر على تخفيف الوزن الذي طالما حملته، يشعرك بالإنارة وأنت تفتح جيوب الحقيبة وتخرج محتوياتها واحداً تلو الآخر. وتطمئن نفسك، أن الأمر سيكون سهلاً، وتقول: «أخيراً، أصبح لدي مكان أطرح فيه الأشياء التي لا أركز بها، وأحتفظ بتلك التي أريدها».

ولكن لسوء الحظ، فقد دخلت الأنا معك إلى الغرفة نفسها، وستبقى تهمس في أذنك باستمرار، متجاهلة لافتة ممنوع الكلام، مذكرة أياك أن ما بداخل الحقيبة هو هويتك. فإذا لاحظت الأنا أنك تولى الأمور المادية أهمية كبيرة، فستحسك على عدم التخلص من شيء يقلل من ممتلكاتك. وإن كنت ذا

مكانة اجتماعية مرموقة، فستذكرك بأهمية موقعك في المجتمع. وإن كنت ممن يعتزّون بأرائهم، فستصعب عليك الأنا التخلّص من أي شيء يتعارض مع هذه الآراء. وإذا كنت مقتنعاً أنّ وظيفتك هي التي تحدّد أهميتك في الحياة، فستبدل الأنا أقصى جهدها؛ كي تثبت بمنصبك. لذا، ليس من السهل فرز محتويات حقيبة الظهر مع وجود الأنا بجانبك.

عليك تحية الأنا جانباً؛ كي تستغل الفرصة التي تمنحك إياها الغرفة، وتعلّم كيف تتواصل مع الأشخاص الذين تراهم من هذا المكان الخاص بشكل أسهل، وتخطو نحو المستقبل بعقبات أقل.

عليك أن تعبّر عن «شخصيتك الحقيقية» لفعل ذلك. ذاك هو جوهرك، الجزء الأساس والمميّز في مكنوناتك. اطلق عليها عدة أسماء (قوة الحياة الكامنة) و(الجانب الحكيم) و(هويتك الحقيقية) و(حدسك) و(روحك)، أمّا أنا فسأشير لها في هذا الكتاب بـ «الشخصية الحقيقية». وبغض النظر عن التسمية، ففي ذلك المكان الهادئ يحدث التغيير والإبداع. ويصبح مركز انطلاقك لتجربة ماهية أن تذهب لما هو أبعد من «الفعل» و«التمكّن»، وتصل إلى أن «تكون».

توقّع أن تتزعزع الأنا عند مخاطبتك شخصيتك الحقيقية، وتتخبط عندما تحاول وضع تعليمات لا تتعلّق بما تملك أو بمدى قوتك أو بأرائك، إلخ... عليك اتخاذ عدّة قرارات مبنية على شخصيتك الحقيقية؛ كي ترخي الأنا قبضتها التي أحكمتها عليك طوال السنين.

وعندما تقلت من قبضة الأنا، بفضل عودتك المتكرّرة إلى تلك الغرفة ذات الإطلالة، ستكتشف أنّ «إرادتك» موجودة داخل شخصيتك الحقيقية، وستحتاج إلى هذا التصميم الداخلي لتعزيز القوة اللازمة للوصول إلى هدفك. وستكون - في الفصل السادس من الكتاب - مطالباً باستدعاء هذه الإرادة؛ لتعرف إذا كنت

مستعداً لعبور البوابة باتجاه التغيير، وعمل ما يلزم للوصول إلى هدفك المتمثل بصنع تغيير جوهري في حياتك.

ومع تكرار زيارتك لغرفة التغيير والإبداع، وملاحظتك للصوت الخافت بداخلك، ستتعلم كيفية تقبل صفات الروح الإنسانية اللازمة للوصول إلى أهدافك. مثل الصبر، والبهجة، والامتنان، والسكينة، واللطف، والتسامح، والعفو، والشجاعة، على سبيل الذكر لا الحصر. كما ستتعلم في الفصل السابع، كيفية استخدام هذه الصفات بصورة يومية؛ للوصول إلى هدفك بسهولة وثقة.

أنت تعرف أكثر مما تظن

عندما تقف على الدرب الواصل بين الحاضر والمستقبل وتتخيل مشكلاتك، قد لا يكون لديك سوى فكرة غامضة عن كيفية اجتياز هذا الدرب لعبور البوابة إلى المستقبل. وقد لا تعرف حتى كيف تبدأ.

ومن حسن الحظ، فأنتك لست جاهلاً كما تظن، فقد سبق لك اتخاذ الكثير من الخيارات التي غيرت حياتك، بعضها كان ناجحاً وبعضها الآخر أثبت فشله، لكنك تعلمت شيئاً بعد كل خيار.

أمل أنك ستري - عندما تفرغ من قراءة الفصل الأول - كيف أنّ عملية التغيير على الرغم من أنها تبدو تدريجية ولا شعورية، يمكن تطبيقها على حياتك في الماضي، واحتمالية حياة جديدة في المستقبل.

أنا على قناعة من أنك مع استمرارك في القراءة وتناول الأسئلة في هذا الكتاب، ستكون الإجابات التي تقدمها قادرة على مساعدتك على التواصل مع شخصيتك الحقيقية بشكل أفضل. وستساعدك على اختيار الاتجاه الذي تود أن تغير حياتك من خلاله، إذا ما تناولتها على محمل الجد. عندها ستتمكن من

تحديد: الأهداف التي تتناسب وجوهرك وتحقيقها، ورغباتك في الحياة، وما تود منحه للآخرين.

حذارٍ من النقد الذاتي

إذا كنت تحاول أن تصل إلى شخصيتك الحقيقية لتحل مشكلة ما، فاحذر أن تكون الإجابة التي تسمعها قوية وناقدة وبصيغة «يجب عليك». وإذا شعرت بأنّ صوت النصح الذاتي لديك هو أحد والديك يوبّخك لعدم معرفتك شيئاً كان «يجب عليك» معرفته - على الرغم من أنّ أحداً لم يعلمك كيفية القيام به - فهذا المتكلم ليست شخصيتك الحقيقية.

فالإجابات التي يعطيها الصوت الناصح الحقيقي بداخلك تمتاز بالعطف واللطف، وتقودك بركة إلى حل أمثل لك ولمن حولك.

إذا أردت تغيير حياتك، فكّر ملياً بهذا السؤال الموجود في الفصل الأول :

● ماذا أعرف عن عملية التغيير؟