

الفصل الرابع

كيف أريد أن تكون حياتي مختلفة؟

تحدثت في الفصل الأول عن «نداء للتحرّك»، وذكرت أنني سأستخدم قصة تروي الرحلة البطولية لشاب لشرح عملية التغيير، حيث كانت المراحل التي يمر من خلالها ليصل إلى أقصى إمكانياته، ما تزال موضوعاً محورياً، في الأدب والمسرح منذ قرون. وقد حان الوقت للقائه في المرحلة الأولى من رحلته.

الرحلة البطولية

المرحلة الأولى

تبدأ قصتنا في بلدة صغيرة في أواسط القرون الوسطى. حيث كان الشاب (روجر) يعيش مع عائلته فوق متجر الصوف والأقمشة الذي يملكه والده. يحيا والداه وأخوته الخمسة متنعمين بمزايا الطبقة الوسطى. وطالما ظن الجميع أنه سيرث أعمال أبيه كونه الابن البكر.

لكن بطلنا المحتمل لديه رأي آخر، لسنوات طوال ما انفك يفكر بموت أشقائه الثلاثة الصغار. وفي كل مرة كان يصيب أحدهم التهاب أو مرض بسيط، كانت تُسدى مداوية البلدة لتقدم له العقاقير والأعشاب الطبية، لكن ذلك لم يمنع تدهور حالة أخيه بسرعة.

والمداوية هي امرأة عجوز تدعي أنها تعلمت كل شيء من أمها وجدتها، ولكن (روجر) يعتقد أن معرفتها محدودة. وإلا، لم لم تتمكن من إنقاذ أخوته؟ فحالة أخوته لم تبدُ بذلك السوء عندما جاءت العجوز إلى منزلهم بادية الأمر، لكنها أحاطت نفسها بغشاء من السلطة، وتحدثت عن عقاقير غامضة لا يعرفها أحد سواها. ويتساءل الآن إن كان يوجد شخص ما في مكان ما، يعرف أكثر منها.

في يوم حار، وبينما كان (روجر) يشرب الماء من بئر البلدة، اقترب منه رجل عن مكان المداوية، لكنه أضاف أنه لا يعتقد أنها مداوية بارعة.

ومن باب الفضول يسأل الرجل كيف يمكن لأحد أن يبرع في المداواة بالأعشاب.

غريب على صهوة جواده وعرفّ بنفسه "أسمي (جورج إيدرك) وأنا بائع أنا أبحث عن مداومهتم بشراء بعضها". يقوم (روجر) بإعلام (جورج) لقد كان حاله كحالة الأبطال جميعهم الذين مرّوا من قبله، والذين سيأتون من بعده، يحتاج كل بطل محتمل إلى شخص أو ظروف معينة تعترضه، وتدفعه، وتواجهه، وتلهمه، وتتحدّاه؛ لتجاوز حافة حياته العادية، وهذا هو الدور الذي لعبه (جورج) في هذه القصة.

وبإعطاء (جورج) لـ (روجر) معلومات لم يعلمها من قبل، فقد فتح أمامه المجال لبدء رحلة مدهشة، رغم أنّ ذلك لم يكن جلياً في البداية. فكل ما أدركه في تلك اللحظة أنّه سمع النداء، وأنّه جاهز للرد حتى لو كان لا يعرف ما ينتظره.

وفي تلك الليلة، يخبر (روجر) والده أنّه يخطّط لدراسة علم الأعشاب. عندها دار النقاش على نحو أتوقع أنّك تعرفه في مثل هذه الظروف؛ ففي الوقت الذي يتفهّم الوالد حزنه على وفاة أخوانه، فإنّه لا يعتقد أنّ ابنه قادر على أكثر ممّا فعلت تلك العجوز المداوية.

ولكن، وفي اليوم التالي، وبينما كان الوالد منشغلاً بتفقد صوف اشتراه من أحد الفلاحين، أخبر (روجر) والدته أنّ الطريق الوحيد الذي يرغبه هو تعلّم الأعشاب. متفهّمة الدوافع التي قرّرت على إثرها ذلك، تقوم الأم بإعداد حقيبة من الطعام وبعض المال ليشق طريقه، وتخبره أنّها تنتظر عودته بفارغ الصبر.

ولمغادرة القرية، كان عليه عبور بوابة موجودة في الحائط الذي يفصل محيطه المألوف الآمن عن الخارج، وما يسميه البعض «المنطقة المجهولة». يوجد عند البوابة حارس تتدبّل من حزامه حزمة من المفاتيح، يسأل هذا الأخير من المفاتيح، يسأل هذا الأخير «لماذا تريد

مني أن أفتح لك «لماذا تريد مني أن أفتح لك ترك بيتك الذي يأويك
وتخرج إلى غياهب البرية؟ ألا تعلم أن اللصوص قد يهاجمونك،
والحيوانات الضارية قد تقتربك؟

يتبع

بالطبع، كان بإمكانني اختيار شأبة لتكون البطلة في هذه المغامرة، لكن
القليل من الشائبات كان باستطاعتهم البدء بمغامرة مشابهة لمغامرة (روجر)
في الوقت الذي حدثت فيه القصة. ومع ذلك أود التأكيد، على أن من يخرجون
إلى المجهول، ويتجاوزون العقبات الضخمة للوصول إلى هدف بعيد، قد يكونون
من كلا الجنسين. تذكر أيضًا أن مثل هذه المغامرات قد تحدث بغض النظر عن
العمر؛ سواء أكان الشخص يافعًا أم في خريف العمر أم متقدمًا بالسن.

بما أنك أنهيت قراءة المرحلة الأولى من رحلة (روجر) فأنت مستعد
لتبحث عن «نداء التحرك» الخاص بك.

**اسأل نفسك عما إذا كان
وقت التغيير قد حان الآن.**

إذا كان ما أريد تغييره في
حياتي هو أمر طالما رغبت به
منذ زمن بعيد أو أمر مشابه
له، فما الذي يجعله أكثر
إلحاحًا اليوم، عمّا كان عليه
في الماضي؟

سواء أكنت تريد تغيير مهنتك، أم الانتقال
إلى مدينة أخرى لتكون قرب من تحب، أم
تعلم لغة جديدة، أم الدراسة للحصول على
شهادة عليا، أم تخفيف وزنك، أم التقدم
لخطبة فتاة، أم الإقلاع عن التدخين، أم
التوقف عن معايرة الخمر والمخدرات، أم
كتابة رواية تاريخية، أم تعلم كيفية صنع
الخزفيات، أم أن تصبح رجل دين، أم
واحد من آلاف الأحلام الأخرى التي طالما
حلمنا بها.

ولكن، وقبل أن تقرر القيام بأحد الأمور المذكورة أعلاه، سواء أكان أمراً طالما فكرت به، أم لفت انتباهك أخيراً، تذكر أن تحقيق أهدافك قد يكون صعباً، ولو لم يكن كذلك، لكنت على الأرجح قد حققتَه منذ زمن. لذا، أريد أن أوكد على أن باستطاعتك رفض ما تعتقد في حينه أنه نداء تحرك، فقد يكون ما ترغب في تغييره في حياتك ليس في حاجة للتغيير حالياً، وأنك في حاجة للبقاء فترة أطول في منطقتك الآمنة، وأن بإمكانك أن تقرّر ذلك في ما بعد. عليك التحلي بالجدية في ما يتعلق بالمكان الذي تود الذهاب إليه ولماذا؛ إذا أردت النجاح عند عبور البوابة نحو المستقبل، كما سترى عند تدبرك أسئلة هذا الكتاب.

ما نداء التحرك الخاص بي؟

يصبح الوقت مناسباً لمعرفة السبب وراء رغبتك بتغيير حياتك، عندما يدفعك شيء أو شخص ما، أو يسحبوك باتجاه التغيير. أو إذا شعرت أن مستوى الألم النفسي أو البدني أعلى من أي وقت مضى.

قد تكون على وعي كامل بأن ما تحتاج إليه في حياتك هو أكبر من مجرد تعديل صغير. لكن، إذا وجدت أن كل شيء في حياتك لا يسير على ما يرام، وأن الكثير من الأمور تتطلب منك اهتماماً، فأقترح عليك تصنيف مشكلاتك؛ كي لا تشعر بالارتباك.

اسأل نفسك: «إلى أي حد أريد تطوير أموري المالية، أو الوظيفية، أو تحصيلي العلمي، أو صحتي، أو أوضاعي العاطفية، أو معتقداتي الدينية، أو علاقتي مع شريك / شريكة حياتي أو مع أطفالي؟» ثم استعمل مقياساً من (1 - 10)؛ لتعرف أيّاً من نواحي حياتك يجب أن توليها اهتمامك أولاً. افترض أن الرقم (1) يمثل أمراً ذا أهمية قليلة في ذلك الوقت، والرقم (10) يمثل أمراً في حاجة ماسة للتطوير.

ماذا لو كان في حياتك أكثر من شيء واحد على درجة عالية؟ عندها، أقترح عليك أن تقرأ صفحة من حياة (بنجامين فرانكلين). عندما كان (بنجامين) شاباً في بداية التاريخ الأمريكي، جاء إليه أحد (الكويكرز) يوماً، وقال له شيئاً كان له الأثر الكبير في حياته: «يا بنجامين، أعرف أنّ لديك أفكاراً نيرة، لكنك لن تكون الأصدقاء، ولن تؤثر في الأعداء إذا واصلت أسلوبك المتعجرف هذا». وبما أنّ (بنجامين) كان شخصاً حكيمًا، فقد أدرك أنّ عليه أن يتغيّر إذا أراد أن يصبح رجل دولة. وأدرك بعد ذلك أنّ عليه مراجعة عدّة نواحٍ في سلوكه عدا عن الاستعلاء، لذا ضمّها جميعاً في قائمة واحدة، «إذا كانت النسخة التي أعرفها عن القصة هي الصحيحة، فقد كانت تسع نواحٍ».

عرف (بنجامين) بالطبع أنّ تغيير كل شيء دفعة واحدة كان غير ممكن. لذا، قرّر تغييرها واحدة تلو الأخرى على مدار تسعة أسابيع. وكان خلال كل أسبوع، يركّز على أمر واحد من لائحته. وفي الأسبوع العاشر، كان يعود ليركّز على الخصلة التي أراد تطويرها في الأسبوع الأول. وبعد وقت ليس بالطويل، استطاع هذا المخترع المحب لوطنه، أن يكون صداقات كثيرة ويؤثر في أناس كثيرين، لذا؛ باستطاعتك أن تصنع التغيير في حياتك أيضاً، الواحد تلو الآخر.

استكشاف الدوافع خلف رغبتك في التغيير

كلمة أخيرة حول ندائك للتحرك: يحب الأمريكيون الضغط على أنفسهم؛ كي يصبحوا أفضل ما بوسعهم. وأنا نفسي، قد استعملت هذه العبارة في عدّة مواقع إلكترونية أنشأتها. لكنني على أية حال، أعتقد أنّ عليك معرفة الاتجاه الذي تأتي منه دوافعك للتغيير. قد تكون وقعت في فخ الإعلانات التي أقنعتك أنّ عليك زيادة مقتنياتك؛ كي تشعر أنّك بخير. في تلك الحالة، بدلاً من أن تحاول أن تسري عن نفسك بالحصول على وظيفة جديدة، تعمل فيها لساعات

أطول لتحصل على المزيد من المال، ستبحث عن السبب الذي يجعلك تبخس حق نفسك، وتمجّد المقتنيات.

إذا كان مردّ ما يدفعك لتطوير نفسك، اعتقادك أنّك لست جيّدًا بما يكفي الآن، وأنّك لا تستحق أن تُحب وأنّك على الحال التي أنت عليها، فربما هذا هو الوقت المناسب لتدرك شيئًا استغرقتني فهمه الكثير من السنوات: جميعنا متكاملون في كل مرحلة من مراحل حياتنا، تمامًا مثل نمو البذرة التي تصبح برعمًا، ثم زهرة متكاملة في كل مرحلة من مراحل نموها.

قاومت هذه الفكرة مدّة طويلة. وبصفتي من متوّخي الكمال، رأيت طرقًا كثيرة أريد تطويرها. ظننت أنّني إذا «تقبّلت» نفسي حيث كنت، فهذا يعني أنّه يجب علي أن أكون راضية عمّا كنت عليه. وقد أدركت الآن أنّ الإنسان قد لا يكون راضيًا عن وضعه، وأنّه لا بأس بذلك لأنّ ذلك جزء من الدافع نحو التغيير. ما أريد قوله هو إنّ بإمكان الإنسان تقبّل نفسه بكل الحب، وأن يتطلّع لأن يكون شخصًا مختلفًا في المستقبل في الوقت نفسه. وهكذا تخلّصت من توّخي الكمال، وأصبحت ما أنا عليه اليوم؛ متحمّسة للتغيير ولكن متقبّلة لما أنا عليه الآن.

إذا كنت متأكدًا أنّ صوت التغيير الذي بداخلك نابع من شخصيتك الحقيقية؛ فأنت على الطريق الصحيح على الأرجح.

ما الهدف الكفيل بتغيير حياتي؟

إذا سبق لك سماع أحد المختصين يتحدث عن تحديد الأهداف، فعلى الأغلب أنك سمعت بالاختصار (سمارت). يرمز المصطلح (سمارت) باللغة الإنجليزية إلى أن الهدف محدد، وقابل للقياس، ويعتمد على التحرك، وواقعي، ومحصور الوقت والجهد. أي أنك عندما تقرّر كيف تريد لحياتك أن تكون مختلفة، فلا تكن غامضاً حول ذلك تماماً؛ كي لا ينتهي بك المطاف في مكان غير الذي كنت تريده.

لسوء الحظ، فقد تقاوم عملية تحديد الأهداف إذا كانت تجاريك السابقة صعبة وفاشلة. لذا، من المفيد أن تضع بالحسبان فكرة اقترحها مدربة شؤون الحياة الرائعة (ليا براندينبيرغ)، توضح الفرق بين تحديد هدف، وإتمام مهمة ما. فإذا لم تقل كلمة «نعم» بشكل مدو عند تحديد هدفك، وإذا عرفت أنك ستشعر «بالارتياح» عندما تحقّقه، فإنّ كل الذي قمت به هو إضافة مهمة أخرى إلى قائمة واجباتك. وبذلك لم تحدّد هدفاً ستبذل كل جهدك لتحقيقه. وعلى كل حال، أتمنى أن أن تكون قادراً على قول «نعم» مدوية لهدفك، عندما تفرغ من إجابة الأسئلة الموجودة في هذا الكتاب.

اسأل نفسك عن نهاية

رحلتك نحو التغيير.

هل سأكون حقاً متحمساً
عندما أحقق هذا الهدف،
أم أنني سأكون مرتاحاً لأن
مهمتي انتهت وحسب.

والآن، أقترح عليك ألا تقلق حيال هدفك؛ إذا جعلك تود أن تتناوله بحماس فوراً، أو كان يبدو مجرد مهمة على سلم واجباتك، أو كان يتضمن تفاصيل ما ستفعله لحظة اجتيازك البوابة نحو التغيير. (سأناقش في الفصل السابع، كيف أن أحد أكثر الأسباب التي تمنعك من المضي قدماً في تحقيق هدف ما، هو اعتقادك أن عليك معرفة كل خطوة، وترتيبها بخط منظم).

عندما تقرأ بقية الأسئلة في هذا الفصل، ستفهم لماذا ستساعدك الإجابة عليها في توضيح إذا كنت مستعداً للسعي وراء الهدف الذي تظن أن بمقدورك تحقيقه.

تذكر دائماً: إذا اكتشفت لاحقاً أن هذا الهدف ليس مناسباً لك في حينه، فبإمكانك العودة دوماً إلى هذه المرحلة من عملية التغيير. كما يمكنك دوماً إعادة العمل على هدفك، حتى تغدو متأكداً أنه هو الذي تريد استخدامه لعبور البوابة التي تؤدي بك إلى خارج منطقتك الآمنة.

يمكنك التفكير بهدف بعدّه غاية أولية كبدائية، كأن تبدأ مصلحة خاصة بك، أو تخفّف خمسة كيلوغرامات من وزنك، أو تتصل أكثر بوالدتك، أو تتوقف عن تعاطي الكحول، أو تبني غرفة لتحميم الأفلام، أو تتعلّم الفرنسية، أو تبدأ بدراساتك العليا.

كما يمكنك لاحقاً إضافة تفاصيل الزمان، والمكان، والكيفية. ثم ستأتي الأسئلة التي تحلّل السبب وراء هدفك.

كيفية تطوّر الأهداف

سأستخدم مثلاً محدّداً؛ لأوضح كيف أنّ الأحلام تحتاج إلى التعديل، قبل أن تتمكن من أن تقرّر المضي قدماً في تحقيق هدفك أم لا.

يوجد رجل يدعى (بيتر)، كان مدمناً على العمل، وذا شخصية مستبدّة إذا ما تعلق الأمر بفقدان منطقتة الأمانة لأمانها.

بدأ التغيير يلوح في حياته منذ عام، عندما ازدادت شكوى زوجته (إيلين)، من صداع التوتر، واقترح طبيبها أن تراجع معالجاً لمعرفة المشكلة. وجدت الشجاعة خلال عملية العلاج لتفحص خرافة عائلية قديمة، مفادها أنّ على النساء تحصيل كل ما يستطعن من الرجال، لأنّ الأمور «طالما كانت هكذا». بعدما تعلّمت

كيف تستمع لشخصيتها الحقيقية وتقدر احتياجاتها الشخصية، طلبت إلى بيتر أن يعمل ساعات أقل، وأن يأخذ إجازة بين الفينة والأخرى.

ذكّرها (بيتر) أنّه لولا عمله أكثر من ستين ساعة في الأسبوع، وأنّه يلازم جهاز (البلاكبيري) خاصته حين لا يكون في المكتب، لما تمكّنت من شراء الحاجيات التي ترغب فيها، ولما تمكّنوا من إرسال أولادهم إلى مدرسة خاصة.

لكن عندما أصرت على أن الأولاد في حاجة إلى رؤية أبيهم أكثر من سويعات في يوم العطلة، قال إنه «سيقلل» من ساعات العمل.

كان ذلك يعني له أن يعمل عشر ساعات يومياً بدلاً من اثنتي عشرة، وأن «يحاول» تفرغ نفسه خلال عطلة نهاية الأسبوع، لكن كلما تناقست العائلة مع (البلاكبيري) «وما يمثّله للأنا الخاصة بـ (بيتر) كونه رجل مبيعات ناجح»، كانت الغلبة لهذا الأخير.

بعدها وجهت (إيلين) تحذيراً أخيراً لـ (بيتر): «إمّا أن يعمل أقل من خمسين ساعة في الأسبوع أو تتركه، وكان ذلك نداء التحرك والمغامرة له.

أخيراً، تم دفعه خارج منطقتة الأمانة إلى حيث لا تجدي التعديلات البسيطة في جدول أعماله في الحفاظ على وضعه الراهن. إن أراد إجابة النداء فعليه عمل شيء مختلف جذرياً في حياته، حتى ولو كان يخشى ما سيؤثر قضاء ساعات أقل في المكتب في مهنته. أدرك أن لديه مشكلة، وسأل نفسه السؤال الآتي: «ما الهدف الذي من شأن تحقيقه أن يحل هذه المشكلة؟».

في البداية ظنّ أنّ هدفاً مثل «أن أحسنّ علاقتي بعائلتي» سيكون مناسباً، لكنه بدا غامضاً بعض الشيء. فكّر بشيء أكثر تحديداً واستنتج «بالأسلوب نفسه الذي كان يتخذ قراراته من خلاله» أنّ الذهاب برحلة مطوّلة سيعوّض عن كل العطلات التي أهملها وترأّمت على مر الزمن. وبما أنّه سمع أنّ من المفيد للمرء تدوين أهدافه، قام بكتابة ما يأتي: «هديّ هو أن أسافر مع عائلتي السنة المقبلة لمدة شهر»، وقد بدا ذلك له إعلاناً واضحاً لنيّته إتقاد زواجه.

بعد أن كتب هدفه، وقبل أن يقرّر وجهة الرحلة، شاهد برنامجاً على التلفاز عن (البيرو) فتذكّر عندها أنّ (ماتشو بيتشو) وهو موقع أثري في البيرو حيث كانت تقطن قبائل الإنكا، يقع على ارتفاع ٢٤٣٠ متراً عن سطح البحر) كان مكاناً غامضاً وساحراً، وأنّ أولاده سيستمعون هناك. وطالما أثارت جبال الأنديز إعجابه وظنّ أنّ أبناءه سيودّون تسلّق أحدها.

هنا قرّر تغيير هدفه ليصبح أكثر تحديداً «السفر إلى البيرو السنة المقبلة مدّة شهر، وتسلّق قمة في جبال الأنديز، وزيارة ماتشو بيتشو، وتعلّم كيف استطاع السكان المحليون هناك المحافظة على طريقتهم التقليدية في العيش».

كان بيتر متأكدًا أنّ عائلته ستقضي وقتًا ممتعًا خلال الرحلة التي خطط لها، مع علمه أنّها ستكون مليئةً بالتحديات لهم جميعًا، ومع ذلك كان مقتنعًا أنّها بداية جيدة لعمل نشاط مع العائلة، وبالتالي إنقاذ زواجه.

سنستخدم (بيتر) مثالاً عدّة مرات؛ لتوضيح كيف أنّ التحركّ باتجاه هدف، يتم تدريجيًّا عبر طرح الأسئلة على نفسك؛ لأنّك ستحتاج إلى تلك الإجابات لتخطّي العقبات غير المتوقّعة في الطريق الذي أمامك.

ذكرت في المقدمة، أنّه ليس عليك تدوين إجاباتك على الأسئلة الموجودة في هذا الكتاب. لكن في هذا الوقت فمن المفيد كتابة إجاباتك؛ لتكون مرجعًا عندما تتناول أسئلة غيرها. احتفظ بالورقة التي تكتب عليها إجاباتك في مكان محدّد؛ كي يتسنى لك إيجادها بسهولة عندما تقوم بتمرين في الفصل السادس.

هل سأختار هذا الهدف، إن كانت شخصيتي الحقيقية هي المسيطرة، وليست الأنا الخاصة بي؟

في العام 1994م، قامت صديقتي (باتريشيا) بتغيير مهنتها، عقب ما ظنّته في ذلك الوقت، عملية اتّخاذ قرار دقيقة استمرت عدّة شهور. كانت قد عملت فنيّة ناجحة في التصوير الشعاعي للثدي، قبل أن تقرّر تعلّم المهارات الفنية اللازمة؛ كي تصبح معالِجة بالأشعة. تتضمّن هذه الأخيرة، على عكس التصوير الشعاعي للثدي، جرعات عالية من الأشعة تعطى لمرضى السرطان؛ لقتل الخلايا السرطانية في أجسادهم، وتتطلّب أن يكون الفني مؤهلاً تأهيليًّا كاملاً للقيام بها.

كانت فكرة علاج السرطان تسيطر على (باتريشيا)؛ لذا قدّمت طلبًا لتدرّب في برنامج (سي تي أوف هوب (مدينة الأمل) للعلاج بالأشعة) المشهور في مدينة دوارت بولاية كاليفورنيا. وكانت قد تطوّعت لثلاثة أشهر قبل ذلك،

في إحدى العيادات الخارجية للعلاج بالأشعة؛ لتأخذ فكرة عن المهمّات الواجب تنفيذها خلال عمل كهذا. ثم أجرت مقابلة مع خمسة مختصين من (سبتي أوف هوب)، وتم اختيارها بعد مقابلة وعملية تقييم مطولتين، لتكون ضمن ثمانية تم اختيارهم، من بين مئتي متقدّم للانضمام إلى برنامج التدريب. كانت متأكّدة أنّها ستبلي بلاءً حسنًا بعد شعور الإطراء الذي غمرها، عندما رآها المختصون محترفة وذات مهارة، تتمتع بالقدرة على تعلّم مهارات فنية متقدّمة. وكانت فخورة كذلك لأنّها ستخبر والدتها أنّها «على الطريق» لتحقيق 80000 دولار دخلًا سنويًا على الأقل، ما يشكّل ضعف دخلها الحالي تقريبًا. بالإضافة إلى ذلك، فقد اقتنعت أنّها تتخذ الخطوة المناسبة عندما قال لها أصدقائها بحماسة إنّها «مناسبة تمامًا» لمثل هذا العمل. لذا، من الطبيعي أنّها كانت مقتنعة أنّ مهنتها ستجلب لها السعادة، لكنها لم تفعل! دعنا نرى لماذا.

تكتشف (باتريشيا) بمراجعة تلك الفترة من حياتها، أنّ عملية اتّخاذ القرار التي قامت بها خطأ من الأساس؛ لأنّها استمعت إلى رغبة الأنا لديها في الحصول على راتب أعلى ومديح أكثر، ولم تستمع إلى صوت فؤادها الذي كان يريد المساعدة على إنقاذ الأرواح. قادها ذلك إلى اتّخاذ قرار مبني على آراء الآخرين بها ورغبتها بإسعاد والدتها. ظنّت الأنا لديها أنّها ستكون سعيدة لكنها لم تكن كذلك.

كانت رغبتها الحقيقية تتمثّل في أن تكون ذات نفع للعالم عن طريق إنقاذ الأرواح، وكانت تملك كل الخبرات الفنية المطلوبة للنجاح، لكن مع الأسف، شعرت أنّ كلّ يوم يمر عليها بصفته معالجة بالأشعة يشكّل عبئًا عليها التخلّص منه، وليس تجربة مثرية كما كانت تظن. كانت تغادر مكان العمل وهي تشعر بفراغ يلف حياتها، وموقنة بأنّها ضيّعت وقتها في برنامج التدريب، وأنّها ترغب بالعودة إلى العمل في التصوير الشعاعي للشدي.

ما توقعت أن تمنحها إياه وظيفة العلاج بالأشعة - الفرصة للمساعدة على إنقاذ الأرواح - لم يحدث في عملها. اكتشفت الحقيقة بعد ثلاثة أشهر من العمل في مستشفى محلي مع أطفال وبالغين، بلغ بهم المرض مبلغه. فكما ترى، عندما تطوّعت (باتريشيا) في العيادات الخارجية قبلاً كانت تتعامل مع مرضى السرطان في مراحلهم الأولى، أما الذين كانت تعالجهم في المستشفى فكانوا في مراحل متقدّمة. في النهاية وجدت أن أقصى ما يمكن أن تقدّمه لهؤلاء المرضى، هو أن تخفّف من آلامهم.

كان علاجهم من السرطان نهائياً أمراً شبه مستحيل، مع ذلك كان إنقاذ الأرواح نية الشخصية الحقيقية لدى (باتريشيا) منذ الأزل. تركت بناءً على ذلك العلاج بالأشعة، وعادت لممارسة التصوير الشعاعي للتدي، وأدركت أنّها تساعد على إنقاذ الأرواح في عملها الأصلي؛ لأنّ من الضروري هناك أن تلتقط صوراً بكفاية عالية؛ كي يتسنى لاختصاصي الصور الشعاعية اتّخاذ تشخيص سريع وواثق.

لذا، حققت (باتريشيا) رغبتها الحقيقية عن طريق البقاء في مجال التصوير الشعاعي للتدي على الرغم من أنّها خفّضت دخلها للنصف، وواجهت خيبة الأمل من العائلة والأصدقاء. بعد مواجهة ضارية مع الأنا لديها في النهاية، خلصت إلى حقيقة مفادها أنّ المال، واحترام الآخرين، وحتى رضا أمها، لم يجلبوا لها السعادة.

تقول (باتريشيا) إنّ تلك التجربة علّمتها أن يكون الهدف، معرّفاً بوضوح، ومحدّداً، وواقعياً، ويرتكز على عملية اتخاذ قرار دقيقة نابعة من الأعماق، أمر مصيري ليتمكّن المرء من تحقيقه. وتأتي «مساعدة الآخرين» و«إنقاذ الأرواح» على صور مختلفة وتعني أشياء مختلفة حسب الشخص. كانت الإجابة في المقابلة، ولعب الدور، والقدرة على التّبجّح بالوظيفة أمام الأهل والأصدقاء،

كلها عوامل نبتت بتشجيع من الأنا الخاصة بـ (باتريشيا)، وليس من شخصيتها الحقيقية. تطلّب فهم ذلك الكثير من الشجاعة والتغييرات الجوهرية. في النهاية استحق الأمر كل ذلك العناء.

أمّا اليوم فهي تثق في شخصيتها الحقيقية، وتحاول أن تكون واعية لمحاولات الأنا الإملاء عليها أي الطرق عليها أن تسلك. الآن تفهم أن الأمر عندما يتعلّق بالوظيفة، وبعض المناحي الأخرى في الحياة، فإن رأي الشخص نفسه واحترامه لذاته، أهم من مديح الآخرين.

قد تتطلّب مواجهة متطلبات الأنا كمًا هائلًا من الشجاعة، خاصة إذا كانت تؤمن أننا لا نقوى على العيش إذا لم نعبر عن هوية تعدّها «حقيقة من نحن». إذا اردنا للأنا أن تدعم خيارات شخصيتنا الحقيقية فعلينا تطبيق آلية تصفها (باتريشيا) اليوم بـ «المشي على حبل مشدود»، عملية تتطلّب براعة في التوازن، وتضعها أمامها بشكل يومي.

توضّح قصة (باتريشيا) فكرة لاحظتها على مر السنين، خاصة عندما صرت على تماس أكبر مع شخصيتي الحقيقية. لاحظت أننا عندما نتصت إلى ما تمليه علينا شخصيتنا الحقيقية ثم نتبعه، فإننا نغدو مصدرًا للطيبة والشفاء في العالم بشكل أسهل؛ ممّا إذا

أسأل نفسك عن الأنا.
عندما أراجع شريط حياتي وأتذكّر الأوقات التي كنت فيها سعيدًا وراضيًا، هل كانت أفعالي بشكل عام بدافع من الأنا لدي أم شخصيتي الحقيقية؟

أفسحنا المجال للأنا لدينا، وكان الهدف الوحيد لتصرفاتنا هو تحصيل المديح من الآخرين على أفعالنا الحسنة، أو كما قال (ألبرت شفايتزر): «لا أعرف كيف سيكون مصيركم في الحياة، لكنني أعرف هذا: الوحيدون منكم الذين سيحصلون على السعادة الحقّة، هم أولئك الذين يفتشون

عن طريقة لمساعدة الآخرين ويجدونها». وإذا كانت المساعدة التي تقدمها نابغة من أعماقك؛ فستكون سعيداً في أي شيء تختار فعله.

إذا كانت أفعالك بدافع من أسمى معاني نفسك، فلن تحاول تلبية احتياجات فحسب، بل ستأخذ احتياجات الآخرين بالحسبان أيضاً.

وسنجد هذا القول مطبّقاً في نادي الروتاري العالمي، وهو منظمة تعنى بالخدمة شعارها «لنخدم بلا أنانية». وللتأكد من ارتقاء كلام الأعضاء وأفعالهم إلى هذا الشعار، يتم حثّهم على سؤال أنفسهم إذا كان الذي يخطّطون لفعله أو قوله: «1» صحيحاً، «2» مقبولاً من الجميع، «3» يقود إلى نية حسنة وصدقات أفضل، «4» سيكون مفيداً للجميع. لم لا تسأل نفسك هذا السؤال؟ وتدرّك أنّ كل ما تفعله يؤثّر في الآخرين.

ما إيجابيات تحقيق هدي في سلبياته؟

لمعرفة إذا كنت تريد تحقيق الهدف الذي وضعته لنفسك، عليك البدء بمعرفة ماذا سيحدث إن لم تنجح في تغيير حياتك.

عندما تقيّم الأمور من وجهة النظر هذه، لن يكون مفاجئاً، أن تكتشف أنّ عدم تغييرك لوظيفتك سيتركك عالقاً في وظيفة مملة ومقيدة، وأنّ عدم توفيرك النقود لرحلة إلى أوروبا، يعني أنّك لن تشاهد هذا الجزء من العالم الذي طالما وددت استكشافه، وأنّ عدم وصولك إلى حل لنزاع عائلي مستمر، يعني أنّك ستستمر في الشجار مع أخيك. ومن الواضح في القصة التي سبق ذكرها، أن (بيتر) يعرف أنّه إذا لم يخفض من ساعات عمله، ولم يمض وقتاً أطول مع عائلته يعني أنه سيرغم على الطلاق، وإذا فعل ما تطلبه زوجته فسوف يتجنّب هذا الطلاق، تلك كانت ميزة له بالتأكيد.

ما قد يجعل المرء عالقاً في أخطائه القديم مع الأسف، أنه يوجد مزايا أيضاً في عدم التغيير. فعدم تحقيق الهدف قد يعني أنك ستوفّر المال «لن تضطر إلى دفع المال لحضور دروس التنمية الذاتية»، وأنه ليس عليك تعلم مهارات جديدة «التي قد تكون صعبة وتتطلب وقتاً طويلاً، وأنه ليس عليك تغيير عملك «للسبب السابق ذاته»، وأنه ليس عليك الخوض في مصاعب تخفيف الوزن «للسبب السابق ذاته». بمعنى أنك لن تضطر إلى استهلاك الوقت والجهد اللازمين لعمل شيء، يتطلبه تحقيق هدفك.

مع ذلك، كما أنّ لبقائك على حالك مزايا ومساوئ، فإنّ الذهاب إلى المجهول يقدّم لك احتمالين: إمكانية النجاح، والأخطار والعواقب غير المتوقّعة التي قد ترغب بتجنبها. لكن إذا كانت مواجهة الأخطار تتيقك؛ فعليك أخذ تبعات تفادي المجازفة بالحسبان، تبعات أن تلف نفسك بستار من «السلامة» و«الأمان». قد تشعر بالارتياح بذلك الآن، لكن في النهاية قد تشعر أنك تعاني من رهاب الأماكن المغلقة.

وإذا كنت متردداً في الانطلاق على طريق المغامرة، فقد يكون السبب أنك تريد تجنّب الأعباء المحتملة الناتجة عن محاولة تحقيق هدف ما، ليتبين في نهاية المطاف أن تحقيقه قد لا يكون ممكناً. لكن إذا لم تجب نداء المغامرة والتحرّك، قد تكتشف يوماً ما، أنّ لديك شعوراً من خيبة الأمل تجاه نفسك، لأنك لم تمتلك الشجاعة اللازمة للمخاطرة في المجهول. صحيح أنك ستكون قد تجنّبت بعض المحن والمصائب، لكنك ستكون قد أضعت الفرصة لخوض مغامرة ممتعة.

ماذا سيحدث إن خاطرت، ومررت عبر البوابة، ولم تتمكن من تحقيق أحلامك؟ حسناً، تكون قد حاولت على الأقل. هذا سيوفّر لك قدرًا كبيراً من الرضا بعد ذاته. كما أنّ ما ستتعلمه عند الفشل سيفيدك، عندما تفكّر في آية

أهداف تريد تحقيقها مستقبلاً، أكثر ممّا ستحصل عليه من الجلوس في المنزل مختبئاً وراء ستار راحتك.

موازنة سلبيات التغيير وأعبائه

يمكن للتفكير في إيجابيات بقائك حيث أنت أو المضي قدماً، أن يكون صعباً؛ لأنّ الخيارات ليست بسيطة دائماً. فقد تشعر عندما تقرّر أن تمضي في طريق دون الآخر، أنّك تهوي عن سفح جبل إلى المجهول.

مرة أخرى سأذكر (باتريشيا)؛ لأوضح كيف أنّ عملية اتّخاذ القرارات ليست بالأمر الهين. كان عليها أن تتخذ قراراً هذه المرّة، عندما عرض عليها فرصة لتغيير مكان عملها الحالي في التصوير الشعاعي للثدي «ولنسمّها الوظيفة أ» بأخرى في المجال نفسه «ولنسمّها الوظيفة ب». لم تكن تسعى إلى تلك الوظيفة، لكنّها عرضت عليها من مستشفى، سبق أن عملت فيه دواماً جزئياً وأعجبوا بعملها.

لتقييم إذا كان تغيير العمل شيئاً تودّه فعلاً، بدأنا بتسجيل العوامل الأساسية في عملها الحالي وعملها المحتمل، وخرجنا بالملخص الآتي:

الوظيفة أ: الوظيفة الحالية	الوظيفة ب: الوظيفة المحتملة
1. تبعد 40 دقيقة عن المنزل.	تبعد 15 دقيقة عن المنزل.
2. لا توجد زيادة على الراتب.	زيادة 10000 دولار على الأجر السنوي.
3. طبيعة الدوام: 4 أيام في الأسبوع مع بعض الدوام الليلي، وفي أثناء العطل.	طبيعة الدوام: 5 أيام في الأسبوع لا تشمل العطل والأعياد.
4. تتال احترام زملائها في العمل.	غير معروف.

يا له من مزيج من العوامل، حيث يشبه وضعاً قد تجد نفسك في صراع معه. إذن، كيف ستوازن مزايا كل وظيفة ومساوئها؛ لترى إن كان التغيير سيعود عليها بالنفع؟ استعملنا في البداية أسلوباً شائعاً في تقييم أي الخيارين سيكون بصورة شاملة مرغوباً أكثر، عن طريق اتباع معادلة تشتمل على سلم مقاييس.

إذا كانت مصطلحات: «معادلة» و«سلم مقاييس» تسبب لك الصداع فلا بأس في ذلك، لأنّ تعلم كيفية القيام بهذا سيكون مفيداً في مواقف كثيرة. لذا، باستخدام سلم مقاييس من (1 - 10)، مثل الذي استخدمناه سابقاً عند اختيارنا للأهداف، حيث (1) يمثل شيئاً غير مهم، و(10) يمثل شيئاً فائق الأهمية، فحصت كل عامل من عوامل تغيير الوظيفة.

1. حققت الوظيفة (ب) 10 بالنسبة إلى الوقت اللازم للوصول إليها، بينما حققت الوظيفة (أ) 4. ليس لأنّ قيادة السيارة كان أمراً فظيماً، لكنّ إضاعة الوقت على الطريق السريع ليس بالأمر الممتع.
2. فكّرت بكل الأمور التي يمكن أن تعملها، والرحلات التي يمكن أن تقوم بها بالنقود الإضافية؛ لذا منحت الوظيفة (ب) 7. كما منحت الوظيفة (أ) 6؛ لأنّ راتبها جيّد إلى حدّ ما، لكن ليس بقدر الراتب في الوظيفة (ب).
3. منحت الوظيفة (ب) 9؛ لخلوّها من العمل الليلي وفي العطلات، كما أعطت وظيفتها الحالية 5؛ لمعرفة أنّ بإمكان زوجها الاستمرار بتدبّر أمره عندما تغيب عن المنزل.
4. كان من الصعب تحديد ثقل هذا العامل؛ لأنّه متعلّق بالاحترام. حيث تكمن الصعوبة في أنّ (باتريشيا) ليست من النوع الذي يشارك في الحوارات التي تجري في العمل، كما لم تكن تطلع زملاءها بالعمل على أمورها الشخصية. لذا، كانت تُعدّ انطوائية،

وطالما وجدت صعوبة في أن تجعل زملاءها في العمل، في أكثر من وظيفة، يتقبلونها. لكنها شغلت الوظيفة (أ) لعدة سنوات، والناس هناك يقدرون مهاراتها، ويحترمونها كثيراً، ويستشيرونها في المشكلات المتعلقة بالعمل. كان ذلك أمراً مرضياً جداً لها مقارنة بوظائف أخرى حيث عدّها زملاؤها في العمل «متعالية». لم توجد أية ضمانات أنّها ستلقى المعاملة المحترمة نفسها في الوظيفة (ب). لذا، منحت 10 للوظيفة (أ) في مجال احترام زملائها في العمل لها، و1 للوظيفة (ب)؛ لأنها لا تدري إن كانت ستحصل على احترامهم أم لا.

بعد جمع النقاط، حاز تغيير الوظيفة على 27، والبقاء بالوظيفة نفسها على 25. من الواضح أنّ الفرق غير كافٍ لتحديد أيّهما أفضل. لذا، استخدمت معها أسلوباً استخدمته كثيراً مع عملائي، لمساعدتها على تفحص خياراتها بصورة أدق. تمكّنت بعد الانتهاء من التمرين من اتخاذ قرار حاسم ومريض - سأطلعك على خيارها في الفصل السادس - بعد أن تتطلع على بعض الأسئلة التي تحتاج إلى الإجابة عنها، لتصبح أنت نفسك جاهزاً لحل التمرين.

ما الدافع الرئيس، لرغبتني في تحقيق هديفي؟

تختلف المزايا التي تحصل عليها عند تحقيق هدفك عن الدوافع التي جعلتك ترغب في تحقيقه من الأساس. فوجود الرغبة لتنظيف المرآب سينتج عنها مرآب نظيف، وتلك ميزة صرفة. لكن إن أردت أن تستحضر الطاقة اللازمة للقيام بالعمل، فستحتاج أن تسأل نفسك عن السبب الذي يدفعك لتنظيفه، الذي هو على الأرجح أنك سئمت من قضاء وقت طويل في البحث عن شيء تحتاج إليه، بين أكوام من الأشياء المقدسة في الصناديق بمنتهى اللامبالاة فوق بعضها. لذا، فالأمل معقود أن يكون الدافع «لإنشاء نظام فاعل لإيجاد الأشياء»، الذي يشبه الميزة التي ستحصل عليها عند تحقيق هدفك قوياً كفاية؛ لجعلك تهض من سريرك في يوم العطلة لتفريغ المرآب من الصناديق، والبدء بفرز محتواها.

إذا تأملنا هدف (بيتر) من وراء الرحلة المزمعة إلى البيرو، سنجد أنّ الميزات التي سيحصل عليها تتضمن فعل شيء ممتع، والابتعاد عن جو المكتب، ومشاهدة جزء مختلف من العالم، والحصول على فرصة لإعادة توطيد علاقته مع عائلته.

إسأل نفسك عن الدوافع

ما الأسباب التي تجعلني أسمى لتحقيق هديفي في هذا الوقت، أيها الأكثر منطقية، ولماذا؟
عندما أنظر إلى الأسباب التي تدفعني إلى تحقيق هديفي، فأيتها يكون الأكثر أهمية، ولماذا؟

مع ذلك كتب دافعه أيضاً على الورقة نفسها التي ذكر عليها الأهداف «أريد أن أفعل شيئاً يسعد زوجتي، ويجعلها تعدل عن فكرة طلب الطلاق». كان تذكّر هذا الدافع أهم عنده من مجرد القدرة على الذهاب في إجازة. عندما تعرف الدافع الرئيس وراء رغبتك في تغيير حياتك، وتحقيق هدفك، تأكد من تدوينه على ورقة،

واحتفظ بها مع تلك التي دوّنت عليها هدفك. قريباً ستضيف ورقة ثالثة إليهما، وستستخدم الأوراق الثلاث في خطوة حاسمة لعبور البوابة نحو التغيير.

كيف ستبدو حياتي عندما أحقق هدي؟

من الطبيعي أن نغفل عن بعض أهدافنا بسبب متطلباتنا التي تستدعي الكثير من الوقت والجهد. وأحد أسباب حدوث ذلك هو عدم وجود ما يذكرنا بهدفنا بشكل واضح، مثل الذي تفعله الملابس المتسخة عندما تذكرنا أنّ علينا القيام بالغسيل، والثلاجة الفارغة حين تذكرنا أنّ علينا شراء المواد التموينية.

لنتفكّر في الدماغ مرة أخرى. لا يقوم الدماغ بتطوير خلايا عصبية جديدة، أو يصنع ممرّات جديدة بمجرد أن نأمره لفظياً بذلك. فطريقة مخاطبتنا للدماغ، تتضمن استخدام لغة التصوير. فجسد أكثر رشاقة، أو شهادة جامعية، أو سيارة جديدة، أو الذهاب في رحلة بحرية شيّقة، أو رضيع نائم، أو محبّة شخص عزيز، أو ابتسامة على محبباً صديق، كلّها صور إيجابية تحوي في طياتها طاقة، تمثّل ما سيحقّقه التغيير في المعتقدات أو السلوك.

باستطاعتنا مخاطبة أدمغتنا بصور سلبية أيضاً؛ كوجوه أبائنا المتجّهمة، أو تعثرنا ومن ثم سقوطنا في البركة عندما كنا صغاراً، أو صرير الكوابح الذي سبق تصادم سيارة بسيارتك، أو نسيان دورك من مسرحية المدرسة أمام طلبة صفك.

بمقدورنا أن نسمح لصور تمثّل الخوف والإحراج، بتعزيز المعتقدات القديمة والإبقاء على الخلايا العصبية القديمة تعمل بالأسلوب القديم. ونستطيع، من ناحية أخرى، أن ننشئ صوراً جديدة نابعة من الأيمان أنّ الحياة يمكن أن تكون مختلفة، وبالتالي بناء ممرّات جديدة تسمح لنا بالتصرف بصورة جديدة، والحصول على تبعات جديدة.

لذا، أشجع الأشخاص الذين أعمل معهم على مر السنين دائماً، على استخدام مثل هذه التشبيهات؛ لتخيل كيف ستصبح حياتهم عندما يحققون هدفهم، ثم أساعدهم على ابتكار رمز أو صورة مبنية على تصورهم للمستقبل، الذي من شأنه منحهم الطاقة التي سيحتاجون إليها، إذا أرادوا النجاح في تحويل حلمهم إلى حقيقة.

وإذا أرادوا إيجاد صورة تساعد على تحقيق هدفهم، فيجب أن تتضمن عرضاً مؤثراً ودقيقاً لدافعهم وراء التغيير. إليك بعض الأمثلة:

يعمل (ماركو) لدى مدير متسلط، لا يسمح لأحد أن يعيد عن قوانين الشركة، على الرغم من أن العمل بمرونة أكبر من شأنه تطوير الإنتاجية، ويفكر (ماركو) الآن بافتتاح شركة منافسة خاصة به؛ بدافع أنه يريد تطبيق جدول أعماله على هواه.

يقول إن صورة مركب شراعي ستساعده على تذكر أن بإمكانه أخذ قسط من الراحة خلال الأسبوع، والذهاب مع أصدقائه في رحلات بحرية.

تحب (إليانور) الروايات التاريخية لكنها لم تزر أوروبا، حيث جرت أحداث معظم الروايات، من قبل. وينبع دافعها من رغبتها في الحصول على فرصة للعيش في أماكن عشقتها بعد قرائتها مئات الكتب. لكن بسبب راتبها المتواضع سيستلزمها الأمر إجراءات تقشفية كبيرة؛ لأن صورة قلقها من الأمور المالية ليست بقوة تلك التي رسمتها في مخيلتها للحراس على باب قصر بكنغهام.

يحب (مارشال) أولاده كثيراً، لكنه يحب مختلف أنواع الخمور أيضاً، وعلى الرغم من أنه مدمن على الكحول بامتياز، لكنه تمكن من إخفاء هذا الأمر عن عائلته وأصدقائه، وقد تعرض مؤخراً لحادث، وكان أحد أبنائه معه في السيارة.

أخافه الأمر بشدة، وقرّر أن ينضم إلى إحدى المجموعات التي تساعد على الإقلاع عن الشرب. كانت هذه الخطوة الأولى فحسب، فقد كان يعلم أنه في حاجة إلى دعم للاستمرار بالذهاب هناك.

لذا، أخذ صورة لأبنائه الثلاثة وكتب في أسفلها «من أجلهم». كان ذلك بالنسبة إليه تذكيراً فاعلاً أنه يريد حماية نفسه من أجلهم، وأنه مصمّم على ألاّ يدع مشكلة الشرب لديه تؤذيهم بأيّة صورة. قد يدرك مع مرور الوقت أنّ الإقلاع عن الشرب، شيء يحتاج إلى فعله لشخصه أيضاً، وإذا كانت تلك الصورة تساعد على الشروع في التخلّص من الشرب؛ فهي بداية جيدة.

تريد (مارجوري) التوفّف عن خوض نقاشات فارغة مع أختها، ظنّت في البداية أنّ صورة كأس التفوّق ستشكّل صورة جيدة؛ لأنها بالفعل تستحق كأساً إذا تمكّنت من البقاء هادئة عندما تحاول أختها جرّها إلى نقاش ما. لكن بعد تفكير أعمق بالمسألة، أدركت أنّ ما تريده ليس فقط التخلّص من شعور أنها يجب أن تكون محقّة على الدوام، بل إعادة العلاقة مع أختها كما كانت عليه في الصغر. لذا، كانت صورة قديمة لكلّيهما على أرجوحة تقي بالعرض.

حان الوقت الآن، كي ترسم صورة - أو رمزاً - خاصة بك لتذكرك بهدفك، مع الأخذ بالحسبان أنّك لن تحاسب على قدراتك الفنية. قد يفيد قص صورة هدفك من نشرة ترويجية، أو صحيفة أو مجلة، ولصقها على ورقة ملوّنة بلونك المفضّل، وقد تعبّر مجموعة متنوّعة تضم عناصر صغيرة، ومقتطفات من الصحف، والقماش، وأي شيء يتناسب مع حلمك، عن ماهية حلمك إذا نظرت إليها بصفتها وحدة واحدة. تخيّل ما يمكنك فعله بالكاميرات الرقمية، وبرامج تعديل الصور على الكمبيوتر (الفوتوشوب)، والصور الموجودة على الإنترنت. أنا على يقين أنه يمكنك إنشاء صورة لمستقبلك، تذكرك به بشكل فاعل، صورة

سيستعملها دماغك للبدء في استحداث ممرّات عصبية جديدة توصلك إلى النجاح.

بدأ (بيتر) رحلته نحو التغيير، باستغلال دافع الحفاظ على عائلته من التشتت؛ بوساطة الرحلة إلى البيرو. وابتكر مجموعته المتنوعة التي ضمت صوراً للمدينة المفقودة (ماتشو بيتشو)، إلى جانب صور لجبال الأنديز وأماكن أخرى في البيرو - قصّها من نشرة سياحية - وضمّ إليها صورة له مع عائلته في المنتصف.

احتفظ بالصورة مع العبارة التي تجسّد هدفك، والعبارة التي تذكر دافعك الأساسي من وراء رغبتك في تحقيق هدفك. سرعان ما ستلوح لك الفرصة لتضم كل تلك الأجزاء مع بعضها، وتعتبر البوابة التي تفصل بين عالم الأمنيات الذي علقت به حتى هذه اللحظة، وعالم تحقيق الذات حيث توجد الإنجازات.

إذا أردت تغيير حياتك،

فكر ملياً بالأسئلة الموجودة في الفصل الرابع:

- كيف أريد لحياتي أن تكون؟
- ما دعوتي للتحرّك؟
- ما الهدف الكفيل بتغيير حياتي؟
- هل سأختار هذا الهدف إن كانت شخصيتي الحقيقية هي المسيطرة، وليست الأنا الخاصة بي؟
- ما إيجابيات تحقيق هديّ وسلبياته؟
- ما الدافع الرئيس لرغبتني في تحقيق هديّ؟
- كيف ستبدو حياتي، عندما أحقق هديّ؟