

الفصل السابع

ما الذي يمكن أن يدعم جهودي في تحقيق هدي؟

لن تكون قد وصلت إلى هدفك بمجرد الدخول إلى عالم تحقيق الذات، حتى ولو كنت مستعداً للإبحار يمناً وبسرة بحماس للوصول إلى هناك. فكما ذكرت في المقدمة «لو كان التغيير سهلاً كما يدعي الكثيرون، لتمكّن جميعاً من تحقيق أحلامنا بسهولة، وعشنا بسلام. عندها سنصبح جميعنا فاحشي الثراء، ونملك علاقات مثالية».

لذا، عليك توقع أي شيء عندما تعبر بوابة التغيير، وتبدأ طريق تحقيق هدفك. تعلم كيف تتعامل مع المصاعب، وأتعب شغفك، والقيام بأقصى ما تستطيع، كل يوم في مواجهة التحديات التي تواجهك على طريق النجاح المليء بالتعرجات. كما أنّ من المفيد معرفة «من وما» باستطاعته دعم مجهوداتك في بذل أقصى ما لديك.

يعدّ بطلنا (روجر) واحداً من ملايين الناس الذين حقّقوا أهدافهم في عالم تحقيق الذات. ومثله تماماً، عندما بدأ أولئك الناس بالسعي إلى تحقيق أهدافهم، أو إيجاد حل لمشكلاتهم، كانوا على دراية تامة ببعض العقبات التي قد تواجههم على الناحية الأخرى من البوابة.

لكن لم يشعروا أنّ عليهم معرفة كل الخطوات بوضوح قبل أن يبدأوا، وكانوا مستعدين لتطوير المهارات التي سيحتاجون إليها للوصول إلى هدفهم. لاحظ ماذا سيفعل (روجر) في المرحلة التالية من رحلته.

الرحلة البطولية

المرحلة الثالثة

بعدما تخطى (روجر) حارس البوابة؛ بأن تعهد أن يبذل ما بوسعه لتعلم التداوي بالأعشاب، نجده على أعتاب مغامرة عظيمة، وما التجارب والمحن التي مر بها إلى الآن إلا البداية. فلو قدر لك أن تسأله عن توقعاته حول ما سيرى على الجانب الآخر للبوابة قبل أن يبدأ رحلته، لقال إنه سمع الكثير من القصص عن اللصوص والحيوانات المفترسة، التي تنتظر أولئك الذين كانوا على قدر من الغباء ليتجرأوا على الدخول إلى هناك. لم يكن يعرف إذا كانت تلك القصص صحيحة أو أنها كانت تروى؛ لتثني ضعاف القلوب عن الذهاب.

ما كان (روجر) متأكدًا منه، أنه شعر دائمًا أن بداخله مهارات لم تُختبر، وقوى لم تُستخدم، حيث لم يكن في حاجة إليها في المنزل، وحيث كانت الحياة مستقرة والمستقبل مضمون في دكان والده. والآن، لديه الفرصة لمعرفة إذا كان يملك المهارات وقوة الشخصية اللازمين، للوصول إلى هدف بعيدًا عن الرفاهية التي كان يحصل عليها في حياته السابقة. كان يشعر بالقلق والإثارة حيال احتمالية استخدامه قدراته الكامنة جميعها، وتطوير المزيد إن لزم الأمر.

يبدأ رحلته بتوجيه بعض الأسئلة؛ للحصول على الدعم الذي يحتاج إليه، كل من يسعى لتحقيق هدف ما.

وإذا أردت أن تسأل نفسك الأسئلة نفسها التي استخدمها (روجر) بعد عبوره البوابة، اقترح أن تكتبها على ورقة؛ لتذكرك أن لديك العديد من المصادر يمكنها مساعدتك في الأيام والأسابيع القادمة

يتبع

ما الخطوة الصغيرة التي سأخطوها اليوم؛ لأقترب أكثر من هدي؟

يعرف الأشخاص الناجحون، أنّ المشكلة في محاولة رؤية ما يقبع بعيداً في الأمام، هي كمن يمشي في الغابة ليلاً مصوّباً مصباحه الكاشف إلى الأمام كثيراً لرؤية طريقه. من المؤكّد أنّه سيقع لأنّه لا يوجد ضوء كافٍ يصوّب أمامه مباشرة. فلو صوّب المصباح نحو الأرض لعرف أنّه في حاجة إلى معرفة أين يخطو خطواته التالية والتي بعدها وهكذا... فإن اخترت الطريق الصحيح، فلا تقلق حيال إذا كنت على الطريق السليم أم لا، لأنك عليه فعلاً. وكل ما عليك فعله هو مواصلة السير. من ناحية أخرى، يعتقد الأشخاص غير الناجحين، أنّهم لا يستطيعون تكريس أنفسهم لهدف ما بالكامل، حتّى يعرفوا بالضبط ما ينتظرهم في رحلتهم. ويصّر هؤلاء الأشخاص على ترتيب أمورهم كلّها قبل البدء في العملية. وبالنتيجة، فإنّهم لا يعبرون البوابة أبداً. لكن إن هم تمكنوا من إقناع أنفسهم بأنّهم سيبدلون ما بوسعهم، وبدأوا بحماس منقطع النظير، سرعان ما يتبخّر الوهم الذي جعلهم يعتقدون أنّ عليهم تجهيز كل شيء مسبقاً، حالما يواجهون عقبة لم يتوقّعوها.

تفكّر في شعار الحرس الوطني الأمريكي: «عطلة نهاية أسبوع كل شهر، أسبوعان كل عام» وبعد هجمات الحادي عشر من أيلول (سبتمبر) اكتشف الكثير من أفراد الحرس الوطني الذين تم إرسالهم إلى العراق، أنّ من الصعوبة بمكان التنبؤ بالتبعات المستقبلية للقرارات التي يتخذها الإنسان. لو حاولنا تغطية كل الاحتمالات الممكنة؛ لتعبنا فقط من التكمير بكل ما قد نحتاج إلى فعله خلال الرحلة لتحقيق رغبتنا. وبالنتيجة فإنّنا سنؤجّل الأمور التي نحتاج إلى القيام بها فعلاً.

تفعيل خطوات (كايزن)

سنستعمل في هذا الجزء خطوات (كايزن) التي ذكرتها في الفصل الأول؛ للمساعدة على عملية التغيير. ما أن تلتزم بهدفك المتمثل في أنك تريد أن تكون سيد نفسك، ستكون الخطوة الأولى ببساطة الطلب إلى الجهات المعنية التعرف إلى شروط تأسيس عمل تجاري. وإذا كان هدفك توفير المال للسفر إلى أوروبا، اطهو بنفسك بدل أن تتناول الطعام في المطعم، وضع ما وفّرتَه في وعاء كتب عليه «أوروبا». وإذا كنت مصممة ألا تتجادلي مع أختك، فقررّي أن تسألها عن شيء تحبه عندما ترينها، بدلاً من انتقاد أسلوب حياتها، الذي هو ما تفعلينه عادة. كان الأمر يعني في حالة (بيتر) أن عليه الذهاب إلى متجر بيع الكتب، وشراء كتاب عن البيرو.

تحرك!

استعمل خطوات (كايزن).

اكتب خطوة (كايزن) التي تنوي تطبيقها كل يوم، على ورقة من النوعية التي يمكن إعادة لصاقها، وضعها حيث يمكن أن تراها بالتأكيد: على مرآة الحمام، أو الثلاجة، أو لوحة عدادات سيارتك، أو جدول أعمالك أو حاسوبك. ومن الأفضل أن تضع أكثر من واحدة.

ولتفعيل خطوات (كايزن) بصورة أكبر، استخدم الصورة التي استعملتها في التمرين الذي ساعدك على عبور بوابة التغيير. ارسمها كلها، أو جزءاً منها على ورقتك اليومية، ولا تلتفت إلى الكيفية التي ستظهر عليها الصورة؛ فلن تشارك بها في مسابقة فنية. كل ما تريده هو تعزيز رغبتك في تحقيق هدفك.

قد تبدو الخطوة الأولى التي تتخذها - ك شراء كتاب - سهلة للغاية. فأنت متحمس للغاية للمضي قدماً. لا بأس في ذلك. فلن تمنع من اتخاذ أكثر من خطوة (كايزن) واحدة في اليوم.

قد ترتبك بسهولة، إن وجدت نفسك وكأنه لديك ثلاثة أمور على رأس لائحة الأمور «المهمّات». إنّها ما تسميها صديقة لي تدعى (تريوريتي): ثلاثة أشياء يجب القيام بها في الوقت ذاته. يمكنك القيام بثلاثة أشياء تباعاً، أو جزءاً من الأول، ثم جزءاً من الثاني، وقليلاً من الثالث، ثم تعود إلى الأول مرّة أخرى. لذا، فمن المهم تخيّل الأعمال الموجودة على قائمة «المهمّات» كأنّها خطوات (كايزن). وتذكّر أنّ احتمالية بقائك على الطريق الذي يوصلك إلى وجهتك أكبر، إن لم تحاول النظر بعيداً إلى الأمام، أو كان لديك الكثير من المهمّات «الأساسية» للقيام بها في ذات الوقت.

من يستطيع تعليمي ومساعدتي على تحقيق هدي؟

إذا قلت أنّك ستفعل ما بوسعك لتحقيق هدفك، فهذا لا يعني بالضرورة أنّ عليك أن تفعل كل شيء وحدك! فقد تنجح بالوصول إلى هدفك بصورة أسرع ومجهود أقل، بمساعدة الآخرين.

يمكن لبعض الناس تعليمك مهارة ما، وباستطاعة آخرين تشجيعك على المضي قدماً بمكالمة هاتفية. ويملك البعض الآخر علاقات ومصادر يمكنك الاستفادة منها، كاسم شركة تُعنى بالطباعة، أو معلومات عن طرق التوظيف لشركة تود التقدم إليها. نحتاج جميعنا إلى مجموعة تشجيع، وإحدى الطرق لمعرفة من هم مجموعة المشجعين، هي بكتابة أسماء جميع من لديهم اهتمامات بما تفعله. فقد يشمل ذلك الأشخاص الذين تعرفهم بشكل سطحي، مثل عامل

البقالة الذي يحييك بدفء دائماً ويسألك عن أحوالك، والأشخاص الذين تعودت وجودهم حولك. تفحص الأسماء الموجودة على القائمة، وضع ثلاث نجوم بجانب أسماء أولئك الذين تعرف أنهم سيساندونك إلى أبعد حد، حتى لو لم تطلب إليهم ذلك. وضع نجمتين عند أسماء أولئك الذين تعرف تقريباً أنهم سيساندونك إن عرفوا أنك في حاجة إليهم، وضع نجمة واحدة عند أسماء أولئك الذين قد لا يعرفون كيف يساندونك لكنهم يتمنون لك الخير.

على العموم، قد لا يكون دعم الأهل والأصدقاء كافياً. وحتى صديقك المقرب ليس مهتماً بكل تفاصيل كيفية خطتك لتغيير حياتك ومكانها وزمانها على الأرجح. ومن الطبيعي أن يمل أصدقاؤك بعد مدة، من قولك مراراً إنك تخطط لفعل شيء ما، بينما أنت لا تنفذ شيئاً على أرض الواقع.

سيكون من المفيد هنا، أن تبحث عن المساندة خارج مجموعة تشجيعك المعتادة، وتجدها في أمكنة لم تخطر لك على بال. فمثلما ذكرت في الفصل الخامس، من المفيد أن تستعين بأحد المختصين لمساعدتك على المضي قدماً. كما يمكن للموجه مساعدتك على إجراء التعديلات الصغيرة لتصحيح مسار تقدمك. وقد يكون هذا الشخص موجوداً في مكان عملك، أو أي مكان ترتاده بانتظام. وقد يكونون سعداء جداً لتقديم النصائح لك (بالطبع عليك التأكد أنهم يعون ما يقولون). وقد تتمكن من تبادل الخدمات، إن كنت تمتلك مهارات قد يستفيد منها غيرك. على سبيل المثال، يمكنك إنهاء العمل في تجهيز مكتب أحدهم، مقابل الحصول على نصيحة في كيفية تأسيس شركتك الخاصة. ويوجد عدد كبير من مجموعات مختلف الأعمال، والهوايات، والرياضات؛ انضم لإحداها وستفاجئ مما يمكنك تعلمه هناك.

تحرك!

أنشئ صندوقاً «لمجموعة التشجيع» لديك.

خصّص وعاءً أو سلة، وضع فيها أسماء الأشخاص الذين منحتهم النجمات، حيث ستكون هذه قائمة فريق المساندة لديك. ويمكنك وضع الشعارات عليه من الخارج، مثل: «حقّق هدفك»، «أنا متأكّد من نجاحك»، «سأسانئك على الدوام»، «لنحتفل عندما تحقّق هدفك»، ثم اكتب الأسماء على قصاصات ورقية وضعها في مستوعب المساندة.

قد تود الاتصال بأحدهم يوماً ما، وتشاطره التقدّم الذي أحرزته. وقد تكتفي في أيام أخرى أن تعرف أن ذلك الشخص جزء من حياتك. وتستطيع فعل ذلك بطريقة ممتعة، بأن تفتح الصندوق وتغمض عينيك وتسحب ورقة. دع اسم الشخص الذي سحبته وصورته لا تقارق خيالك طوال اليوم. اجعله في ذاكرتك عندما تأكل، وتذهب إلى العمل، وتعمل على حاسوبك وحيثما كان مناسباً. استمد الطاقة الإيجابية من ذلك الشخص واشعر بها تنساب داخلك.

عندما تكون الحاجة إلى مساندة المختصين،

أمراً لا غنى عنه

قد يستحيل تحقيق بعض الأهداف، مثل التخلص من الإدمان بمختلف أنواعه، من دون مساندة.. وعندما تتخذ القرار بالإقلاع عن تعاطي الكحول، الذي طالما سببت لك مشكلات كبيرة في علاقتك الزوجية، وقد تكون خسرت وظيفتك بسببها، تعرف من أعماق قلبك أنّ عليك الالتزام بشكل يومي؛ كي لا تعود إلى الشرب مرة أخرى. وكأنّك تذهب إلى البوابة كل يوم وتقول: «نعم».

سأبدل ما بوسعي؛ كي أبتعد عن الشرب اليوم». وقد تضطر إلى أداء هذا العهد أكثر من مرة في اليوم، كما يخبرنا أولئك الذين توقّفوا عن تناول الكحول.

عليك القيام بالرحلة بنفسك، لكن ليس شرطاً أن تكون وحيداً. يوجد عدد هائل ممّن ألقوا عن الشرب، وهم على استعداد لمساعدتك على الإقلاع أيضاً. سيذهبون إلى البوابة معك ويساعدونك على العبور منها. جد من يساعدك، كصديق يعارض هذه العادة فيك، واعثر على نشاطات توقّر الرفقة، من دون الحاجة إلى الشراب لتسهيل الأمور.

كل من سبق أن ساعدوك، هم بمثابة فيلق

أمضي دقيقة كل يوم قبل الإفطار، وقراءة الصحيفة، في شكر من جلبوا لي الطعام والصحيفة، إلى جانب النعم الأخرى في حياتي. فأبدأ قائلة: «شكراً أيتها الحياة»، ثم أضيف امتنانات أخرى. قد أقول يوماً: «أشكر كل من أسهم بتجميع الأشياء الواردة في الصحيفة؛ كي أعرف ما يحصل في العالم من حولي». وقد أقول في يوم آخر: «أشكر أولئك الذين قادوا الشاحنات التي جلبت الصحف للموزّع الذي أحضرها إلى عتبة بيتي». وفي آخر: «أشكر أولئك الذين صنعوا كاميرات التصوير التي استخدمها المصورون في التقاط صور توضّح الأخبار التي أقرأها».

أفعل شيئاً مثل ذلك كل يوم لكل الأشخاص، والحيوانات أيضاً، الذين وفّرت لي جهودهم الاستمتاع بالطعام الذي سيعينني على إكمال عملي. أغير فئة الأشخاص الذين أشكرهم كل يوم. وبذلك أكون مستوعبة لدائرة العون الواسعة التي أتاحت لي العمل والكتابة على حاسوبي. وبالحدّث عن الحاسوب، كلّمنا أفكّر بالأشخاص الذين تضافرت جهودهم لجعلي قادرة على الجلوس هنا، وكتابة هذه الكلمات، أو أن أتصفّح الإنترنت، أعبر عن امتناني لهم جميعاً من دون استثناء.

لذا، إن شعرت أنك وحيد في رحلة تحقيق هدفك، فكّر لحظة بكل الأشخاص الذين لا تعرفهم، لكنهم ساعدوك من وراء الكواليس، حيث توجد امرأة لم تقابلها قط، تعمل على منتج تحتاج إليه للوصول إلى هدفك (إن لم يكن هذا الهدف فقد يكون التالي). ويوجد رجل يقود شاحنته لمسافات طويلة؛ ليحضر إلى المتجر الأغراض التي تحتاجها لتحقيق هدفك. ويوجد الكاتب الذي ألّف كتاباً يشرح ما تحتاج إلى فعله لتعلّم مهارة جديدة. لن تقابل هؤلاء الأشخاص يوماً، لكنك لم تكن لتتمكّن من فعل ما تريده لولاهم. القائمة تطول، وكذلك يجب أن يكون الامتحان.

ما صفات الروح البشرية التي أحتاجها لتحقيق هدي؟

كما قد تذكر، فإنّ السؤال الثاني في هذا الكتاب هو: «هل لدي النية لأنّ أكون صادقاً مع نفسي؟». دعني أخبرك عن أحد عملائي الذي تعلّم أهمية هذا الدرس.

جلس في عيادتي أسبوعاً بعد أسبوع، يصف لي حياته الفاشلة. في البداية كان على علاقة قصيرة مع أخت زوجته، ثم حالات الوصال والجفاء مع زوجته - الجفاء غالباً -؛ لأنّه لم يكن يلتزم بالوعد. ثم جاء الخوف من إعلان الإفلاس لأنّه كان مسرفاً، على أشياء لم يكن يحتاج إليها عادة. كان وزنه يزداد وضغط دمه يرتفع، والقائمة تطول.

كان تاريخ عائلته مروّعاً، كان والده يعتاش على الإعالة الحكومية، وكان يعتدي على خمسة من أطفاله السبعة (ذكوراً وإناثاً، لكن عميلي لم يكن أحدهم)، واعترفت والدته أنّها أضرمت النار بأحد البيوت المستأجرة التي كانوا يسكنون فيها. كانت تلك واحدة من أربع مرّات احترقت فيها هذه البيوت.

عرفت من خلال خبرتي بصفتي معالجة عائلية، أن خلفيته لعبت دوراً رئيساً في ما هو عليه، وأنها السبب في فشله. لذلك استخدمت الجينوغرام (الرسم البياني المدمج)، ودرست أساليب عائلته المفككة للوصول إلى منشأ مشكلاته الحالية. كما استخدمت كل ما في جعبتي لمساعدته على استرجاع طفولته، وتجربتها مرّة أخرى؛ كي يتمكّن من «معالجة الطفل في داخله».

وفي يوم من الأيام، وحين كنا نتحدّث عن محاولته الأخيرة في مراوغة مالك البيت؛ كي لا يعطيه أجرة المنزل ليشتري تجهيزات صوتية بأجرة المنزل، قال بكل أريحية، والابتسامة تملو محياه: «تزييف الحقائق هو أسلوب حياة بالنسبة إلي».

استعمال الصفات البشرية الحسنة

هكذا بدأنا الحديث عن أهمية تحليّ الإنسان بالنزاهة، والالتزام بعرف أخلاقي، والتحلّي بالشرف والصدق في التعاملات اليومية. كان من الواضح بالنسبة إليه، عندما يتذكّر تصرفات أفراد عائلته، أنه لم تتح له الفرصة لتعلّم أي شيء عن النزاهة في الظروف التي نشأ بها. فقد كان والده يتخطّى كل الحدود مع أطفاله (منتهى اللانزاهة كأب)، وأضرمت والدته النار في واحد من منازلهم المستأجرة، على الأقل (منتهى اللانزاهة في عدم الحفاظ على المكان الذي استأجرته)!

أصبح مرتبكاً بسبب هذه الخصلة، فطالما شعر بالحيرة في كيف أنّ الناس يعيشون على ما يرام، مع أنهم صادقون دائماً. قلت له: «تجري الأمور كالتالي: قول الحقيقة يجعل الحياة أبسط بكثير. وبما أنّ حياتك معقّدة جداً ولا تجري كيف ما اشتيتها، فعليك محاولة أن تكون صادقاً».

صفات الروح الإنسانية

التقبل، الحزم، التوازن، الجمال، الحذر، الوضوح، الشفقة، الثقة، الشجاعة، الإبداع، الفضول، الطاقة، الحماس، الإيمان، المرونة، الصبح، القوة، الحرية، الكرم، الرقة، الحنان، الامتنان، الانسجام، الأمل، التواضع، النزاهة، الفرح، اللطف، الحب، الرعاية، الموضوعية، الانفتاح، التفاؤل، الشغف، الصبر، السلام، المثابرة، المرح، العزيمة، المرونة، الصفاء، البساطة، الروحانية، الاستقرار، الحزم، الرقة، التسامح، الحيوية

«وبما أنك اعترفت بأنك غير صادق، فتلك هي الخطوة الأولى. أما الخطوة التالية فهي معرفة إذا كنت تتوي أن تمارس الصدق، في كل فرصة تسنح لك».

كانت ردة فعله مزيجاً من العواطف مثيراً للاهتمام. فبينما شعر بالارتياح لأنه ربما تعافى من أثر ماضيه فيه، ظهر أمل أنه سيتمكن من حل المشكلات التي عاشها أسبوعاً بعد أسبوع، إذا نجحت تلك الطريقة. نتج عن ردة الفعل تلك تساؤل عن كيفية ممارسة صفة لم يكن يعرف عنها الكثير.

بدأنا بالعبارة التي ذكرتها في الفصل الخامس؛ لأنني كنت على يقين بأنها ستعزز نيته للتغيير، كما أنها تعمل كاعتراف على أنه لم يعلم حتى تلك اللحظة، كيف يستعمل تلك الخصلة التي كانت غائبة عن حياته. لذا، اقترحت أن يقول: «لم أعرف كيف أكون نزيهاً حتى اللحظة، لكنني سأكون نزيهاً في كل فرصة تلوح لي من الآن فصاعداً».

وفعللاً بدأ بالتطبيق. جاء إلي في الأسبوع التالي قائلاً إنه تلقى مكاملة من وكالة تحصيل بخصوص أقساط متأخرة على شاحنته، وبدل أن يكذب ويقول

إنّه أرسلها منذ أسبوعين، وأنّهم لا بد قد أضعوا الشيك (عبارة قد يصدقونها كونه كان ماهراً في تزييف الحقيقة، وأنّه قد مارس مهارة الخداع مدّة طويلة من الزمن)، وبدلاً من ذلك اعترف بأنّه لم يرسل المال، وأنّه عازم على فعل ذلك اليوم، وقام بذلك فعلاً.

وقد قال إنّ نتيجة ممارسة سلوكه الجديد، لم يعد في حاجة لتذكّر ما الذي قاله ولبن قاله، وهو أمر كان يحتاج إليه للافلات عند الكذب.

لم يستمر العلاج طويلاً، وبدأت حياته بالتغيّر بعد ذلك. وبالطبع، ظهرت أوقات حين كان يجد نفسه - من قبيل العادة - يكذب، ثم يحاول أن يجد مخرجاً من الورطة. لكنه قام بعمل رائع خلال مدّة وجيزة بشكل عام، لأنّه كان ملتزماً بإضافة هذه الخصلة إلى شخصيته.

وعندما كان يقوم بزيارتي بصورة دورية من أجل الجلسات «المراجعة»، تكلمنا عن الصفات الأخرى التي قد يحتاج إليها. لكن بالنسبة إليه، كانت النزاهة أكثر ما احتاج إليه.

اكتشاف خصلة قد تستعملها لتحقيق هدفك

شدّدت منذ ذلك الحين، على أهمية أن يحصل عملائي على الصفات البشرية التي يفتقدونها في حياتهم. ولكن ذلك لا يعني أن نغض الطرف عن التأثير الذي تسببه تجاربنا السابقة في صياغة شخصيتنا الحالية، ولا يعني أنّه لا يوجد عوامل أخرى للتعامل معها. ولكن ذلك يعني، أنّ التركيز على التمتع بالصفات الفاعلة والتعبير، على درجة من الفاعلية التي لا تختلف عن الكثير من الأساليب المساعدة على التغيير.

سيكون تحقيق الهدف أسهل، إذا أضفت خصلة بشرية إلى العملية، سواء أكان هدفك يستلزم احترام الذات، أم أن تتعامل مع مشكلة في العمل بشكل

مختلف. لذا، انظر إلى قائمة الصفات الحسنة الموجودة في بداية هذا الجزء، وقرّر أيّها تحتاج إليها أكثر لتحقيق هدفك، وتنبّه إذا كنت تستعمل تلك الخصلة بالكثرة التي تريدها أم لا.

من الصعب أحياناً، اختيار خصلة واحدة فقط والتركيز عليها. وقد كانت هذه هي الحالة عندما قمت بهذا التمرين مع بقية المشاركين بورشة العمل. كان يوجد أشخاص دائماً، لا يكتفون بخصلة واحدة لأنّهم «في حاجة إليها جميعاً». وكنت أطمئنهم أنّه باستطاعتهم العودة إلى القائمة في ما بعد. فتلك الصفات لا تفقد قيمتها مع الوقت.

تفحص الصفات عن قرب.

يمكنك الاستفادة من الصفات الحسنة إلى أقصى حد؛ إذا عرفت كيف أثرت بعض منها سلفاً في حياتك بشكل إيجابي. وباستعمال خصلة «التفاؤل» مثلاً، لاحظ إن كنت تمتلك هذه الخصلة، أم أنّ عليك العمل عليها.

- ما الذي يعنيه التفاؤل بالنسبة إلي؟ _____
 - ساعدني التفاؤل على تخطّي موقف صعب بأن _____
 - أكثر الأوقات التي أحتاج فيها التفاؤل، هي _____
 - الطريقة التي أعبر فيها عن تفاؤلي في الحياة، هي _____
 - الرمز الذي يمثّل التفاؤل بالنسبة إلي، هو _____
- استخدم النموذج أعلاه مع كل الصفات المذكورة سابقاً لمعرفة أي منها له تأثير في حياتك، أو قد يفيدك إذا استخدمتها.

كما أنّ التركيز على أكثر من خصلة في الوقت ذاته أمر صعب. أتذكر قصة (بنجامين فرانكلين) التي رويتها في الفصل الرابع؟ لم لا تتبع طريقته: اعمل على خصلة واحدة كل أسبوع، وإذا اعتقدت أنّ أداءك سيكون أفضل إذا جمعت بين خصلتين في الوقت نفسه، مثل «القوة الرقيقة»، فيمكنك فعل ذلك طبعاً، فالهدف من وراء الأمر كلّ، هو أنّ تحسّن بعض نواحي حياتك.

وكلّما أعرت هذه الصفات اهتماماً أكبر، كان من السهل استخدام إحداها عندما تحتاج إليها. ستتمكن من توسيع الصفات الحسنة الموجودة لديك لتشمل مصدرًا داخلياً آخر كان بداخلك في صميم ما أنت عليه دائماً، لكنك لم تحظه من قبل.

ما التصوّر الذي يستطيع تذكيري بهدي؟

ذكرت سابقاً أنّ التصوّر أداة فعّالة للتغيير. دعنا نسلط الضوء على هذه النقطة.

عندما نرى شيئاً، أو نسمعه، أو نشتمّه، أو نذوّقه أو نحسّ فيه، ترتسم في أدمغتنا صور مشابهة لتلك الموجودة سلفاً من تجاربنا السابقة. تبني شخصيتنا، ووجهات نظرنا، وطريقة تعاملنا مع الأمور بناءً على تلك التصوّرات. حتّى التصوّرات المدفونة عميقاً، التي لا نعي وجودها، تسهم في تحفيز التغيير والتمسك بالعادات.

في الواقع، تعبّر كل فكرة لدينا عن تصوّر معيّن حتى لو سهونا عن هذه الحقيقة. حتّى المفاهيم المعقّدة، مثل: الشجاعة، والكرم، والحب، والسلام، مرتبطة بتصوّرات خاصة بكل منها. فنحن نضحك على طرفة مثلاً؛ لأنّها تجسّد تصوّراً ما، فعندما «نرى» قشرة موز، ترتسم في مخيلتنا صورة ما سيحدث

للرجل الذي يوشك أن يدوس عليها، وتؤثر التصورات في قناعاتنا عندما نخوض في السياسة.

من المهم ألاّ تقارن نفسك بشخص لديه تصوّرات وأحلام وردية، عندما

تفكّر في تأثير التصرّوات في حياتك. وحتى

اسأل نفسك عن تصوّراتك

إن كنت مقتنعاً بأنك لا «تتصوّر» الأشياء

ما الصورة التي ترسم

عندما تغمض عينيك مثل بقية الناس،

في ذهني، عندما أفكر في

فالحقيقة أنّه لا يعقل ألاّ تحمل صوراً في

النجاح؟

ذهنك، وإلاّ لما تمكّنت من معرفة أين ركنت

ما الصورة التي تخطر

سيارتك في الموقف، أو تذكّرت شكل صديق

ببالي، عندما أفكر في الفشل؟

قديم لك، أو حتى فهمت رواية.

ما الصورة التي ترسم

وتكمن مشكلة التصرّوات القديمة

في ذهني، عندما أفكر في

اللاشعورية، في كونها تعزّز طرق التفكير

المجهود الذي عليّ بذله لتحقيق

القديمة، وينتج عنها تصرفات قديمة

هدي؟

والنتائج المعتادة نفسها (التي تدعّم

دورة المعتقدات، والتصرفات، والنواتج،

والمعتقدات المعتادة) حتّى إن أدركنا

أنّ علينا التصرّف بشكل مختلف في مواجهة تحدٍ جديد، أو قلنا أنّنا سنبدل

قصارى جهدنا لتحقيق هدفنا. تشكّل التصرّوات المخزّنة في أذهاننا مخططات

ثابتة نتصرّف على أساسها.

فإذا كانت التصرّوات الموجودة في أذهاننا إيجابية، وتشدّ من أزرنا؛

فستعزز قراراتنا، واحترامنا لذاتنا وشعورنا بالرضا. أمّا إذا كانت سلبية

ومحبطة، فستقودنا إلى المزيد من السلوك المحبّط، الذي سيؤذي أجسامنا

وأذهاننا وأرواحنا.

ومن حسن الحظ، أنه يوجد طريقة لتغيير تصوّراتنا، وأعداد من يتعلّمون فعل ذلك بازدياد. فقد أظهرت الأبحاث السريرية أنّ لأساليب «التصوّر» و«التأمّل» فوائد جسدية، وعاطفية، وذهنية، وروحانية كبيرة. على سبيل المثال، يتم تشجيع المرضى بشكل متزايد، على استخدام التصوّر إلى جانب العلاج التقليدي؛ لمساعدتهم على تخفيف الألم، وتفعيل آلية الشفاء في الجسم.

وتُستعمل نصوص وتمارين «التصوّر الموجه»؛ وهو أسلوب في العلاج النفسي، تستخدم فيه اللغة لوصف أشياء من شأنها تعزيز الصور الموجدة في ذهن العميل. تضم بالعادة الحواس كلها، طوّره طبيب نفسي ألماني يدعى (هانزكارل ليونر)، في تعزيز الصور الإيجابية التي تعرفها سلفاً. وقد تساعد هذه الأساليب أيضاً، على إيجاد صور جديدة تقوم بدورها بإيجاد طرق تفكير جديدة، ما سينتج سلوكاً ونتائج جديدة.

وإن تمكّنت من تجربة بعضاً من هذه الأساليب، فعلى الأرجح ستجد أنّ واحداً أو اثنين منها مناسباً لك ولاحتياجاتك. ومن بينها جميعها، قد يظهر منها صور تغيّر حياتك بالطريقة التي تريدها.

تحويل التصوّر إلى أفعال

خطّطت لورشة عمل منذ بضع سنوات، وعلمت أنّ امرأة أكنّ لها إعجاباً شديداً ستحضر. كنت أودّ أن تحب العرض الذي سأقدمه. ولكنني خفت من التوتر بسبب حضورها، وأن لا أستطيع تقديم عرض جيد. تفكّرت بالمسألة خلال فترة تأملي الصباحية، وحاولت إيجاد حل للمشكلة. قال لي حدسي: «اهدأي، حافظي على رباطة جأشك وسيكون كل شيء على ما يرام». رائع! أعطاني حدسي إجابة أعرفها سلفاً. كان كل شيء ليكون على ما يرام، لو أنّي تمكّنت من التوقّف عن التفكير بالمستوى الذي سأقدمه، لكنني لم أستطع.

وظلّت مسألة وجودها تضايقني وتوتّرني. كنت في حاجة إلى شيء ملموس يحوّل تركيزي عن تلك المسألة. عندها طرحت على نفسي سؤالاً خطراً على البالي: «كيف يمكن أن أبقى هادئة؟»

مباشرة، خطرت على البالي صورة وردة (هدية لطيفة من متجر الصور) فعرفت لحظتها أنّ لدي إجابة يمكنني استعمالها. نهضت من مقعدي، وسرّرت نحو حديقة المنزل الأمامية، وقطفت وردة (كامليا) جميلة ووردية اللون، واخذتها معي إلى حيث ورشة العمل، ووضعتها على الطاولة الخاصة بالمتحدّث.

كنت كلّما نظرت إلى الوردة، استرخيت وانفجرت أساري. ولغاية الآن، توجد أوقات أجلب معي صورة وردة وأضعها إلى جانب ملاحظاتي. وما هي إلا نظرة واحدة إليها حتى أستعيد هدوئي. إليك طريقة بسيطة لمعرفة الصورة التي من شأنها مساعدتك على الوصول إلى هدفك:

اجلس وأغمض عينيك. فكّر في الخطوة المقبلة التي تخطّط لها في إطار السعي وراء هدفك. لاحظ إن كان يوجد شيء يثير ارتياك في تلك الخطوة. بعد ذلك، دع صورة ترسم في مخيلتك من شأنها مساعدتك على التعامل مع ذلك الشيء الذي تخشاه.

كما يمكنك بدء يومك بالتركيز لبضع دقائق، على خطوة (كايزن) التي تنوي القيام بها، ثم دع صورة من شأنها شحذ همّتك للعمل على الخطوة، ترسم في مخيلتك. ومن المحتمل أن يظهر من بين تلك الصور رمز، مثل وردتي تماماً، يعمل على تعزيز الهدية التي حصلت عليها من نفسك الإبداعية. دعنا نتعرّف الآن إلى الرموز، بعد أن تعرّفنا إلى تأثير الصور بالنسبة إلينا.

ما الرموز التي تستطيع دعم هدي؟

توجد عادة عند الناس في الدولة الإغريقية القديمة (اليونان اليوم)، حيث كانوا يكسرون لوحًا من الصلصال المشوي، ويوزعون قطعه على أفراد المجموعة، وعند كل اجتماع للمجموعة، كانت القطع تجمع مرة أخرى؛ للتأكد أنّ الجميع ينتمون إلى تلك المجموعة. لذا، نجد أنّ الكلمة اليونانية التي تعني «رمز» مشتقة من كلمتين هما «سويًا» و«يرمي»، ليكوّن «يرمي سويًا»، محض صدفة. من هنا بدأ استخدامنا لكلمة «رمزية» لتعني شيئًا أو علامة، تحمل معنى لشيء آخر. قد تحوي هذه الأشياء في طبيعتها أكثر من معنى، وكلما زاد الرمز عمقًا، زادت المعاني التي يحملها بين طبيّاته.

تفكّر في مبنى (الكابيتول) في واشنطن العاصمة. لقد تم بناؤه من الحجارة، والإسمنت، والصلب، والخشب، حاله حال الآلاف من المباني الأخرى. لكن ما يمثّله، يتعدّى كل تلك الأجزاء على حدة. إنّه لا يجسّد فكرة وحسب، بل هو «المثل الأعلى» الذي يمثّل نظام الحكم لدينا على الرغم من أنّ تلك الفكرة خطأ عند التطبيق. فعندما نشاهد صورة لمبنى (الكابيتول)، نتجاوب مع الرمزية المتلازمة مع وظيفة ذلك المبنى. وبالنتيجة، فإنّ مبنى (الكابيتول) الأمريكي يرمز لمفهوم عظيم وغير مرئي، ألا وهو الديمقراطية.

الأثر الفاعل للرموز البسيطة والشائعة

في حين تعبّر الصور التي بداخلنا عن خبراتنا، كما يعبّر الظل عن أي شيء ينعكس عنه، فإنّ الرموز تعبّر عن أفكار. فالبومة مثلاً، تعدّ رمزاً عالمياً للحكمة، مع أنّها ليست الأذكى بين الطيور.

تستخدم الإعلانات آلاف الرموز لتذكّرنا بجودة أو تجربة، مرتبطة بمنتجاتها، بداية من الأعلام التي تمثّل حب الوطن، إلى شراء سيارة أمريكية

الصنع، وصولاً إلى البحّارين السعداء على متن المراكب، التي تمثل روح الانطلاق.

وتعدّ بعض الرموز الأخرى جزءاً من التأكيدات والتشبيّهات، التي تلفت انتباهنا؛ لأنّها تلقى صدًى لدى تجاربنا. وإحدى هذه الرموز المفضّلة عندي، ملصق يجوي سلحفاة، والجملة الآتية: «انظروا إلى السلحفاة، لا تستطيع التقدّم إلاّ إذا أطلّت برأسها».

نكوّن بالعادة روابط مع رموز معيّنة دون أن نعي ذلك. وعندما نتحدث مع الآخرين أو نقرأ كتاباً أو نوّلف قصّة، أو عندما ننام ونحلم - باختصار كلّما انخرطنا في تجربة ما - نقوم عقولنا بمعالجة الرموز المرتبطة بها، فهي تعطي معنى للتواصل، ولفهم من نحن، وما علاقتنا بما يحيط بنا.

استخدام الرموز لدعم هدفك

بينما تحوي الرموز المتعارف عليها عالمياً فاعلية كبيرة، فقد تكون الرموز النابعة من تجربة شخصية فاعلة بشكل أكبر. سأوضّح ذلك من خلال أحد رموزي الشخصية.

كنت أرى في منامي أحلاماً عن الطيران لسنوات طويلة. وعندما أكون في الهواء الطلق، ويزول عني أثر الجاذبية الأرضية، كنت أحلّق عالياً فوق تضاريس الأرض، وأنظر إلى الأسفل؛ لأرى الأشجار الخضراء الجميلة. لكن، كان لدي نوع آخر من الأحلام يراودني عن الطيران، وأنا سعيدة لأنّه توقّف؛ حيث كنت أرى نفسي محلّقة داخل مبنى، وكان يوجد أناس ينظرون إلي ويتعقّبونني في بعض المرّات، بينما كنت أحلّق برشاقة إلى أعلى فأعلى في المبنى. وكنت في كل مرّة أود الخروج، كانت القضبان الحديدية تغلق باب الخروج أو النوافذ وتقف لي بالمرصاد.

وعندما بحثت عن تأويل ذلك الحلم، أدركت أنني منحت الآخرين حق حرية الاختيار عني. وفي البداية كان هؤلاء الناس هم أهلي ومعلمي. ثم كان أي شخص ظننت أنه سيطلق علي الأحكام، وكان هذا يشمل الجميع تقريباً. ولكن، كيف لي أن أتخطى الأبواب والنوافذ الموصدة؟

بسهولة، كل ما علي فعله هو أن أملك مفتاحي الخاص. علقت مفتاحاً معدنياً كبيراً وقديماً، فوق مكتبي لسنوات طويلة لتذكيري أنّ لدي القدرة والحق، على اتخاذ قراراتي بنفسني.

مثلما تتلاشى القرارات التي ننوي أتباعها في السنة الجديدة، قبل أن تنتهي من نشيد الوداع «أولد لانج ساين»، قد تتسبب العادات القديمة في تآكل رغبتك لتحقيق هدفك. ومن حسن الحظ، لقد ذكرت سابقاً أنك عاقد العزم على بذل ما في وسعك لتحقيق هدفك. لديك الفرصة الآن لتدعيم تلك النوايا والرغبات؛ بإيجاد الرمز القادر على إضاءة دربك.

قد يكون الرمز الذي تختاره مرتبطاً بفكرة معينة، أو قد ترغب باختيار رمز يحمل أهمية لك وحدك. مهما كان الرمز الذي ستختاره، فباستطاعته أن يكون تذكيراً فاعلاً بالطريق التي تود اتباعه. ولكن كيف؟ بقليل من التخطيط.

تخيّل على سبيل المثال أنّ عليك حضور اجتماع من المؤكّد أنّه ممل. ارتدّ

قميصاً داخلياً يحمل رسوماً مضحكة، فكلما تذكّرتها ضحكت مع نفسك، وهذا من شأنه تلطيف الأجواء.

وإذا كان عليك عمل شيء، طالما جعلك تشعر بالتوتر، أحضر زجاجة ماء وتخيّل أنّ في داخلها دواء مهدّئاً. ستشعر

اسأل نفسك عن الرموز.

هل كان لدي رمز مهم في

الماضي، ولماذا؟

كيف استخدمت ذلك

الرمز؟

بالهدوء كلّما رشفت منها قليلاً. وإذا وجد من يتنمّر عليك، ضعي قلادة أعطتك إياها إحدى صديقاتك التي لا ترضى أن يملي عليها الآخرون ما عليها فعله. وكلّما واجهت من يتنمّر عليك، استمدي بعضاً من ثقة صديقتك عبر القلادة. الإمكانيات لا حدود لها؛ فأطلق العنان لمخيلتك.

ما التأكيدات والاقبّاسات التي تستطيع مساعدتي على تحقيق هدي؟

قد تكون سمعت في مكان ما، أنّ كل ما عليك فعله للحصول على ما تريد، هو أن تؤكّد أنّك ستحصل عليه. فالتصريح بأنك تريد أن تكون إنساناً مختلفاً سيجعلك إنساناً مختلفاً، والتصريح بأنك ترغب في الحصول على المزيد من المال، سيضعف رصيدك في المصرف، والتصريح بأنك سليم، سيجعل الأمراض التي لديك تختفي.

لكن، من تجربتي وتجربة كل من حولي، أعرف أنّ النجاح لا يأتي بهذه السهولة. لذا، لم أبدأ هذا الكتاب بأن اقترحت عليك أن تعمل توكيداً، مع أنني مقتنعة أن ذكر نيّة معينة وحيازة توكيد، من شأنه أن يعطيك الجرعة التي تحتاج إليها من التشجيع. ومع ذلك، فإنّ للأفعال كما للنوايا، دوراً مهماً في معادلة النجاح. فمن الجيّد أن تبني خلايا عصبية وممرّات جديدة في دماغك عبر مقولة توّد تحقيقها. لكن، إن لم تفعل شيئاً لتحقيق هدفك؛ فستكون مثل البدين الذي يمضي وقته في مشاهدة التلفاز وتناول الطعام غير الصحي، ومع ذلك يقول ويكرّر: «أنا ممشوق القوام».

إن أردت الانتفاع من الأخطاء، فعليك إرتكاب بعض منها.

قائل مجهول

وإذا كنت ممّن يحبّون استخدام التوكيدات والاقبّاسات؛ فتأكّد من اختيار تلك التي تلاقي صدى أكبر لديك. على

سبيل المثال، يوجد قول يُستخدم عادة لتوضيح أهمية المثابرة عند السعي لتحقيق الأهداف:

لا يستطيع أي شيء في هذا العالم، أن يحل محل المثابرة ولا حتى الموهبة، فالكثير ممن يملكون الموهبة غير ناجحين. ولا العبقرية؛ فالعبقرية غير المعترف بها تكاد تضرب بها الأمثال. ولا التعليم؛ فالعالم مليء بالمتقنين المنبوذين. بينما المثابرة والعزيمة فهما القادرتان على كل شيء. فشعار «استمر وسارع» أوجد وسيجد حلولاً للمشكلات التي تواجه البشر.

(كالفن كوليديج)

يحتوي الاقتباس على الحكمة من دون شك، لكن مشكلتي معه تكمن في أنه

تكمن جمالية المستقبل أنه يأتي يوماً بعد يوم، كلاً على حدة.

إبراهيم لينكولن

لا يخلو من العناد الضار. ينتابني الإرهاق عندما أفكر أنّ علي المسارعة، والاستمرار، والكدح، والضغط على نفسي لتحقيق هدف يلوح لي في الأفق. فأنا في غنى عن النجاح؛ إن تطلب كل هذا الضغط.

بالنتيجة، فإنّ اقتباساً كهذا لن يرفع روعي المعنوية ويساعدني على النجاح. لكنّه من ناحية أخرى فقد يكون مناسباً تماماً لك، ويمنحك الشجاعة لتحقيق هدفك.

يستخدم البعض عبارات التوكيد مع ما يوّدون الحصول عليه، كما لو أنّهم

النجاح هو التحوّل من فشل إلى آخر من دون فقدان الحماس.

قائل مجهول

يمتلكونه بالفعل، مثل «لدي الوظيفة المناسبة لي» و«أنا أسكن تماماً حيث أريد» أو «علاقتي الزوجية على أكمل ما يرام». يؤمن هؤلاء بأنّهم إذا كرّروا العبارة مراراً؛

فإنّ عقولهم وأجسامهم ستقبّل ذلك بصفته مخطّطاً لما سيحدث مستقبلاً. لا توجد لدي برهان في مواجهة من يجد ذلك مفيداً.

في الوقت الذي يكون مناسباً لبعض الناس أن يقولوا «أنا في أتم الصحة»

دعني أطلعك على سر قاذني
الى تحقيق هدي في ، تكمن نقطة
قوتي بالكامل في قدرتي على
التماسك.

لويس باسنور

بينما هم مرضى، ففي الواقع أنّ دماغي يتوقّف إن حاولت فعل ذلك، ويقول لي: «لا، أنت لست على ما يرام، فجسدك يعاني الكثير من الآلام والأوجاع». فالأنسب لي أن أقول: «أنا أعنتي بجسمي، الذي يتجاوب بدوره مع تلك

العناية بكونه سليماً قدر المستطاع». هذه ليست عبارة صحيحة تعبّر عن وضعي الحالي وحسب، بل هي اعتراف أنّ جسمي سيتحسن إذا واصلت العناية به أيضاً. لذا، عندما نتكلم عن التوكيدات والاقتباسات التحفيزية. أنصحك أن تستخدم تلك التي تجد صدى في حياتك؛ فإن أفادت جملة تحفيزية غيرك، فليس من الضرورة أن تكون مفيدة لك أيضاً، تماماً كما تفيد صورة أو خصلة أو رمز شخصاً، ولا تفيد آخر.

إذن، أين يمكن إيجاد توكيدات واقتباسات، توجّهك وتساعدك على

اعمل ما باستطاعتك، بما
لديك، وحيث أنت.

ثيودور روزوفلت

الاستمرار في الطريق الذي تسلكه؟ قد تكون شخصية في كتابك المفضّل قد قالت شيئاً أثر فيك، وتود تذكّره خلال تغييرك لحياتك. وقد تساعد مقاطع من الكتب المقدّسة على توفير الدعم الذي تحتاج

إليه. وطبعاً يوجد الإنترنت، الذي يحوي توكيدات واقتباسات بكثرة.

فكل ما عليك فعله هو البحث عن «اقتباسات تحفيزية» عبر محرّك (جوجل) للبحث، وستجد عشرات الاقتباسات يومياً إن كنت في حاجة إلى هذا الكم. وقد يفيد واحد منها بالفرض من ناحية أخرى، إن كان يعبر عن حالك بالضبط.

كيف أبطيء من وتيرتي المحمومة، إذا تراكمت علي الأمور؟

قد يكون مغرياً عند الدخول إلى عالم تحقيق الذات بحماس، أن تضيف هدفك إلى قائمة واجباتك من دون أن تزيل شيئاً آخر. لن ينتج عن ذلك فقط، أنّك ستستارع من موعد إلى آخر، وتحاول إنجاز أقصى ما أمكنك خلال وقت قصير، كما كنت قد فعلته، أو ربما كنت ستفعله. ولكن، سيصبح عليك الآن إنجاز ما هو أكثر من ذلك. وفي الحقيقة، يمكنك إنجاز الكثير على أرض الواقع على المدى الطويل، إذا تعلّمت كيفية القيام بنشاطاتك بكياسة وهدوء.

وإحدى هذه الطرق، هي أن تأخذ استراحات متكرّرة، وتفكر ملياً في غرفتك ذات الإطلالة. وتستطيع، بعد أن تراجع أولوياتك، أن تتخلّص من كل ما لا تحتاج إليه، وتم حشره على قائمة واجباتك منذ زمن بعيد. فهي لم تعد أهدافاً تريد تحقيقها بعد الآن، ولكنك في الغالب لا تأخذ الوقت الكافي لفعل ذلك. لذا، اقترح عليك فكرة بسيطة جداً تذكرك باستحالة فعل عدّة مهمّات بسرعة كبيرة.

تستخدم هذه الفكرة تعبيراً مجازياً عن سباق نقل الكرات الزجاجية (الدواحل)؛ لتذكرك بأنك قادر على فعل أمر أو اثنين فقط، في الوقت نفسه.

هل تذكر الألعاب التي كنت تمارسها عندما يلتم شمل العائلة، وتمارس عادة في ميدان كبير، وكنت تستمتع وتهتف لفريقك؟ وكان يجب عليك في إحدى المسابقات، أن تحمل كرة طاولة على ملعقة، وتضع يدك الأخرى خلف ظهرك.

ولم يكن يسمح لك أن تستخدم إبهامك لتبقي الكرة على الملعقة. وكان عليك أن تتجّه إلى خط النهاية بأسرع ما يمكن. لذا، فالتحدّي كان أن تسير بسرعة مناسبة وليست كبيرة، كي تحاول الفوز ولا توقع الكرة الوقت نفسه.

يستخدم هذا التمرين المبدأ نفسه، ولكن باستخدام الكرات الزجاجية. فالكرات ليست حقيقية، إلاّ إذا أحببت أن تكون كذلك، فالتعبير المجازي هنا، هو أن تلعب «لعبة الحياة» تماماً كما تمارس أيّة لعبة تتطلب التوازن.

تخيّل وجود غرفة طويلة في كل طرف منها وعاء. تبدأ يومك بعدد معيّن من الكرات الزجاجية في أحد الوعائين، وعليك نقل أكبر عدد ممكن من الكرات إلى الوعاء الثاني قبل نهاية اليوم، لكن عليك نقلها باستخدام ملعقة تتسع فقط لكرتين صغيرتين أو كرة كبيرة. لذا، تتلخّص مهمّتك في أن تنقلها من وعاء إلى آخر دون إسقاطها. سيتطلّب ذلك التحرك بحذر كي لا تسقط أي منها، لأنّك إذا أسقطتها فعليك إرجاعها إلى الوعاء الأول وتكرار المحاولة. فإذا تعجّلت فقد تسقط الكرات، وتندرج ويضيع وقتك في البحث عنها. وإذا تحركت بحذر وفاعلية، ستجد مع نهاية اليوم أنّك قد نقلت الكرات جميعها من وعاء إلى آخر من دون عناء مفرط، ولن يتبقّى أيّة كرات في الوعاء الأول. كما يمكنك بعد ذلك أن تسترخي، أو حتى تلعب بالكرات التي نقلتها بهدوء خلال اليوم. ولكن، لو أنّك استعجلت خلال عملية النقل، قد لا تنهي العملية في وقتها، وبذلك لا يتبقّى لك أي وقت للاسترخاء، والشعور بنشوة ما أنجزته.

كذلك الحياة، فكما يحتوي اليوم على أربع وعشرين ساعة، يوجد عدد محدّد من الكرات في التمرين، تمثّل كل منها الوقت والطاقة التي نملكها كل يوم. فعندما نهرع من موعد إلى آخر، ولا نتوقّف قليلاً لنشم الأزهار، أو لإفراح المجال للأمر غير المتوقّعة، نكون كأننا نركّز على نقل الكرات من وعاء إلى آخر، لكننا لا نجد الفرصة للعب بها. وبالتالي نصبح مثل (سي سيفوس) الذي عاقبه

(زيوس) بأن يدفع صخرة من أسفل الجبل إلى أعلاه، فإذا وصل إلى القمة تدرجت إلى الوادي، فيعود إلى دفعها إلى القمة مرّة أخرى، ويظل هكذا إلى الأبد.

وعندما تشعر أنّ قائمة واجباتك أصبحت عبئاً عليك معاشته كل يوم، فعليك أن تزيل من حقيبة ظهرك كل المهمّات التي حشوتها بها منذ سنين، فهي تثقل كاهلك بأعمال غير مهمة.

ما المكافآت التي ستشجّعني على المواصلة؟

سيكون هذا أقصر جزء في الفصل السابع؛ لأنّ من السهل تلخيصه: فالحياة ليست سباقاً لمعرفة من يصل إلى خط النهاية أولاً، أو من سيصل ومعه العدد الأكبر من الدمى. إنّها رحلة، وبالإمكان أن تكون مليئة بالتشويق و«الغموض اللذيذ»، عندما تتخيّل الغبطة التي ستشعر بها عند تحقيقك الهدف الذي اختارته شخصيتك الحقيقية. ومن الممكن أنّها قد لا تكون كما تخيلتها تماماً.

تحرك!

اشترِ كيساً من الكرات الزجاجية ووعاءً صغيراً. ضعهما على مكتبك لتذكّر نفسك بأن تقوم بشيء واحد فقط في كل مرة (أو على الأكثر شيئين في الوقت نفسه). ومن شأن التحرك بانسيابية من مهمّة إلى أخرى السماح لك بإنجاز أهدافك اليومية، وتغيير حياتك بشكل أسرع وأكثر فاعلية.

مع ذلك، وبغض النظر عن طول الرحلة، فقد تشعر بالإرهاق قليلاً. هنا يأتي دور المكافآت للتخفيف عنك، وأنت تخطو الخطوة تلو الأخرى وتستمتع بالمنظر.

ومن الوسائل التي يمكنك اتّباعها، كي لا تفقد حماسك - خاصة مع الأهداف التي لا يمكن تحقيقها في زمن قصير - هي أن تضع علامات بارزة على طول الطريق. أمّا الآن، فضع قائمة بالأمر التي تجلب لك البهجة. قد تكون أموراً بسيطة، كأن تجلس في المتنزه وتشاهد الأطفال وهم يلعبون، أو أن تشاهد (فيلمًا) في منتصف الأسبوع، أو أن تغلق هاتفك وتمضي يوم العطلة في قراءة كتاب وأنت مستلقٍ على السرير، أو أن تشتري كتابًا وددت دائماً أن تقرأه، أو أن تحضر باقة من الزهور تهديها لأمك وذلك لحبّها للزهور، والقائمة تطول.

جرب أن تكتب كل نشاط على ورقة، وتضع الأوراق في صندوق أو وعاء، ثم اسحب واحدة كلّما أعتقدت أنّ الوقت مناسب لأخذ قسط من الراحة، وحتى إن لم يكن الوقت كذلك.

لكن احذر، فإذا باعدت بين العلامات البارزة أكثر من اللازم، فستعب عند التحرك من واحدة إلى أخرى حتى مع علمك بأنك ستحصل على مكافأة عند الوصول، فإذا كافأت نفسك فقط، عندما تصل إلى علامة بارزة مهمّة، فقد تقرر في النهاية أنّ هدفك لا يستحق العناء.

اعمل على مكافأة نفسك باستمرار، وستكتشف على الأرجح أن هدفك مناسب لك على الرغم من كل شيء. عليك أن تمشي بخطوات ثابتة تتناسب وقدراتك، ولا تنسى أن تُهنئ نفسك بين الفينة والأخرى على الجهد الذي تبذله. تذكر أغنية (ماري بوبنز) المرحّة - وهي شخصية المربية في سلسلة مشهورة

لكتب الأطفال، عندما تشعر أنّ هدفك ما زال بعيداً «ملعقة من السكر تساعد على إزالة مرارة الدواء».

ما الذكريات التي سأسربها اليوم؟

قد يتسبّب تركيزنا الكبير على تحقيق النجاح، في إغفال جوانب أخرى من الحياة دون أن نعي ذلك. انظر من حولك الآن، واختبر هذه اللحظة بحواسك جميعها: بالرؤية، والشم، واللمس، والسمع، والتذوّق، وكل إحساس ينتاب جسدك.

قد تجد بطاقة معايدة من صديق عزيز موضوعة على طاولة بجانبك، أو جائزة حصلت عليها عندما فزت بمسابقة في المدرسة، أو لوحة تجريدية اشتريتها في أثناء إقامتك بمنتجع على البحر، لأنّ ألوانها الفاقعة حرّكت رغباتك، أو أي من الأغراض الكثيرة الموجودة في الغرفة التي لا تعدو عن كونها مجرد خلفية عادة. لاحظ كيف تتلذذ بالنكهة عندما تحتسي القهوة أو أي شراب آخر.

وبما أنّ عدد الوقائع الصغيرة في حياتنا أكثر من عدد الوقائع الكبيرة؛ فإذا جرّبت بوعي كل متعة في كل لحظة، ستخلص إلى نتيجة مهمة، وهي: لو أخذت الوقت الكافي لاغتنام كل لحظة سعادة من أجل «صنع الذكريات»، سيصبح بإمكانك لاحقاً استعادة هذه الذكريات، وبالتالي تضاعف المتعة. حتّى في الأيام التي لا تسير فيها الأمور على ما يرام، يوجد على الأقل لحظات تستحق أن نتذكّرها.

إذا أردت لحياتك أن تتغير،

فكر ملياً بالأسئلة الموجودة في الفصل السابع:

- ما الذي يمكن أن يدعم جهودي في تحقيق هدي؟
- ما الخطوة الصغيرة التي سأخطوها اليوم؛ لأقترب أكثر من هدي؟
- من يستطيع تعليمي، ومساعدتي على تحقيق هدي؟
- ما الصفات التي يجب أن أتمتع بها لتحقيق هدي؟
- ما التصور الذي يذكرني بهدي؟
- ما الرمز الذي يستطيع دعم هدي؟
- ما التوكيدات والاعتباسات، التي تستطيع مساعدتي على تحقيق هدي؟
- كيف أخفف من وتيرتي السريعة، إذا تراكمت علي الأمور؟
- ما المكافآت التي ستشجّعني على المواصلة؟
- ما الذكريات التي تعلق بذهني اليوم؟