

## الفصل العاشر

### التأقلم مع التغيير: غموض المستقبل

«كثيراً ما تفوتنا الفرص المربحة بسبب الشكوك التي قد تخيفنا وتحول دون قيامنا بأي محاولات»

ويليام شيكسبير

يتطرق هذا الفصل إلى التغيير وكيفية التأقلم معه. كل شيء يتبدل، ولكننا لا نلاحظ عادةً التغييرات التي تتم بطريقة تدريجية. لا يتغير وجهنا في غضون ساعة أو يوم أو حتى أسبوع. ولكن أي مقارنة، لصورة قديمة أخذت لكم من سنة وأخرى حديثة، تظهر لكم كمّ التغيير. في معظم الأحيان، نتقبّل التغيير الحتمي والمتوقّع (بالرغم من عمليات التجميل التي باتت تساعد على الحفاظ على مظهر فتى). الصعوبة تكمن في تقبّل التغييرات التي تُفرض علينا والتي تصعب السيطرة عليها والتي لا نرغب فيها. إضافةً إلى ذلك، تصبح المسألة أكثر تعقيداً عندما نواجه عدداً من التغييرات يفوق ما يسعنا تحمّله في الوقت نفسه. إنّ التخوّف من حصول تغييرات كهذه يصيبنا بالذعر. مهما كان التغيير، فإنّه يستغرق بعض الوقت، وإنّ حياة المرء بمنزلة رحلة بين الحاضر والمستقبل.

إننا لا نلاحظ التغييرات البسيطة والطبيعية. ما نشعر به هي التغييرات الرئيسية والضحمة التي تؤدّي إلى تبدّل نظام حياتنا وعاداتنا، أو تلك التي تجعلنا نخسر أو نربح شيئاً مهماً. تتمّ هذه التغييرات بطريقتين:

- تُفرض علينا ولا نستطيع التحكم فيها .

- تكون نتاج اختيارنا الشخصي .

يسهل تقبّل هذين النوعين من التغيير إن استطعنا أن نبقى التفاصيل المهمة المتعلقة بحاضرنا تماماً كما هي، وأن نقلها معنا إلى المستقبل. إلا أنّ ذلك غير ممكن في بعض الحالات.

### التغيير الذي يُفرض على المرء

قد يتم فرض التغييرات علينا ممّا يجعلنا غير قادرين على التحكم فيها . قد يكون هذا التغيير جيداً كالحصول على ترقية أو على جائزة اليانصيب. لا تشكل هذه التغييرات أي مشكلة بالرغم من أنّها قد تتسبب في بعض الضغوطات النفسية. كثيراً ما لا نرغب بتغيير التفاصيل الإيجابية في حياتنا، وإن حصل ذلك، نودّ أن تتبدّل إلى ما هو أفضل. إنّ التغييرات التي تفرض علينا تشكّل ضغطاً نفسياً ونعتبرها بغيضة، وهذا ما يحصل عند خسارة المال أو الاضطرار إلى الانتقال إلى منزل آخر، على سبيل المثال. تتسبب هذه التغييرات بانزعاجنا ونصاب من جرّائها بخوف من المستقبل. نتساءل عندها هل ستجري الأمور على ما يرام؟ وهل سنستطيع التأقلم مع ما قد تبدّل من أحوال؟ وهل كانت حياتنا ستستمر كما كانت في السابق؟

عند فقدانكم لوظيفتكم، لا تتعلق المسألة بالوظيفة فحسب، فهناك أمور أخرى على المحك كوضعكم المادي ونمط حياتكم وقدرتكم على إعالة من تحبون. كما تتأثر نظرتنا الذاتية، فنبدأ بأن نشك في كوننا أشخاصاً مبدعين ومنتجين. إن كنتم تستمتعون بوظيفتكم فإنّ فقدانها يعني عدم شعوركم بالرضا والمتعة اللذين كنتم تحصلون عليهما أثناء عملكم. قد يؤدي التغيير إلى نتائج إيجابية، فقد يحدثكم على إنشاء شركتكم الخاصة ممّا قد يعني نجاحاً باهراً ومزيداً من الرضا المهني الذي قد يفوق ما كانت تمنحكم إياه وظيفتكم السابقة. عندها، تشعرون بأنّ التغيير كان لصالحكم، وبأنّه كان بمنزلة تحدٍّ تحوّل إلى فرصة. إلاّ

أنكم لا تشعرون بكل هذه الأمور في لحظة فقدان الوظيفة. عندها، تأملون بتحسّن حالكم ولكنّ هذا الأمل يختلط مع خشيتكم من عدم إيجاد وظيفة أخرى أو من الحصول على وظيفة يكون راتبكم فيها أقلّ ممّا كنتم تتقاضون في السابق. لذلك، قد يؤدي التغيير إلى الاكتئاب والمرض والفقر. عندها، يكون التحدي بمنزلة كابوس لا فرصة.

إنّنا نبني أحكامنا المتعلقة بالتغيير، معتبرين إياه إيجابياً أو سلبياً، في لحظة حصوله. لكننا لا نكتشف حقيقة المسألة إلّا بعد تعرّضنا للتغييرات بوقت طويل. إنّ ردّة الفعل الأولية عند حدوث أيّ تغيير تتمحور عادةً حول الشعور بالخوف والقلق. نعتبر عندها أننا فقدنا شيئاً ذا قيمة عالية، ولا نكون متأكّدين عندها من قدرتنا على إيجاد البديل.

### التغيير الذي يختاره المرء

قد يكون التغيير ناتجاً عن خيار خاص. نرغب عندها في الحصول على ما هو أفضل ونتحكم بالتغيير وبالمسار الذي يتبعه. بالرغم من أنّ ما من ضمانة بأنّ الأمور ستؤول إلى الحال التي نرغب فيها، إلّا أننا غالباً ما نعتبر هذا النوع من التغييرات إيجابياً.

على سبيل المثال، كانت وظيفتي مريحة ومريحة، وكانت الفرص المستقبلية في تلك الوظيفة وبعد تخرجي مثيرة للاهتمام. استقلت من الوظيفة بعد سنتين لأعمل في مجال الموسيقى. أمضيت شهرين عاطلاً عن العمل دون أي راتب أو مردود مادي. كان هذان الشهران مخيفين ولكنني لم أشك يوماً بأنّ الأمور ستجري على ما يرام في المستقبل القريب. لم أندم قط على التغيير الذي قمت به واعتبرته خياراً صائباً.

### التغييرات الخارجية والداخلية

للتغييرات مصدران هما:

- خارجي، أي متأت من البيئة والعالم الخارجي.
- داخلي، أي نابع من الذات.

للتغييرات التي يقرر المرء القيام بها دوافع شخصية، مما يعني أن لا أحد يستطيع أن يفرض عليكم هذا النوع من التغيير. غالباً ما تتمحور هذه التغييرات حول التنمية الذاتية، كـرغبتكم بالتحلّي بمزيد من المحبة أو الإبداع. هناك رابط بين التغييرات الداخلية والخارجية، وتكمن الأهمية في منبعها. هل مصدرها حدث خارجي أم قرار شخصي؟ للتغييرات الرئيسة والخارجية القدرة على تنمية صفات تحتاجون إليها للتأقلم مع ما قد تبدّل. وعندما تقرررون القيام بتغيير شخصي، فإنكم تلجؤون عادة إلى مساعدة أشخاص معينين أو ظروف عدة ليكون وضعكم أفضل.

## تحمل التغيير

يواجه بعض الأشخاص التغييرات براحة تامة تفوق تلك التي يشعر بها الآخرون. تفترض البرامج المعتمدة على البرمجة الذهنية للتجارب الحسيّة أنّ للأفراد ثلاثة أساليب متعلّقة بردة الفعل وبطريقة فرض التغيير. يفضّل مختلف الأشخاص أحد هذه الأساليب وفقاً لتجاربه في مرحلة الطفولة، ولكن ذلك لا يبقى ثابتاً طوال الحياة بل يتبدّل مع الوقت.

يطلق على الأسلوب الأوّل اسم «التمائل» ومن يتبعون هذا الأسلوب في حياتهم لا يحبون التغيير، وقد يرفضون التأقلم معه. إنهم أشخاص يتخلفون عن غيرهم في استخدام التقنيات الحديثة أو في تطبيق نظريات جديدة. يتأخر هؤلاء الناس في التأقلم مع التغييرات، ويفضلون عدم حدوث أكثر من تغيير رئيس واحد في كلّ عقد من عمرهم. كما لا يفكر هؤلاء الأشخاص بفرض التغيير في حياتهم ولا يحبّون تبديل النظام الحياتي المعتادين عليه.

أمّا الأسلوب الثاني، فإنّه «التمائل مع استثناءات»، ومن يتبعون هذا الأسلوب في حياتهم يفضلون تبدّل الظروف مع الوقت على تغييرها بشكل مفاجئ وسريع. يفضّل هؤلاء الأشخاص التغيير التدريجي ومدّة زمنية لا تقلّ عن خمس سنوات تفصل بين التغييرات الرئيسة.

يدعى الأسلوب الأخير «التباين»، ويجب من يتبعونه التغيير ويفرضونه على أنفسهم ويقاومون كل ما هو ثابت وروتيني. يرغب هؤلاء بالتغييرات الرئيسية كل سنة أو سنتين. إنهم أول من يطبق التقنيات الحديثة. لكنهم يقاومون التغييرات الخارجية غير المرغوب فيها، إلا أنهم أكثر من يستطيعون التأقلم مع هذه التغييرات ويتغلبون عليها بطريقة أفضل من تلك التي يتبعها من ينتمون إلى أسلوب التماثل.

من خلال التمرين التالي، يمكنكم اكتشاف الأسلوب الذي تتبعونه عادةً في حياتكم.

### اكتشاف أسلوب تأقلمكم مع التغيير

1- ما الصلة بين وظيفتكم الحالية وتلك التي كنتم تشغلونها في العام الماضي؟ (إن كنتم عاطلين عن العمل، فما هي الصلة بين نمط عيشكم الحالي وذلك المتبع في السنة الماضية؟).

2- تذكروا عطلاتكم السنوية في كل من الأعوام الخمسة الماضية.

- هل زرتم منطقةً أو بلداً مختلفاً كل سنة؟

- هل زرتم المكان نفسه كل سنة؟

- هل ارتدتم المكان نفسه إلى أن شعرتم بالملل منه وغيرتم وجهتكم؟

3- ما عدد التغييرات الرئيسية التي حدثت في حياتكم في السنوات العشر الأخيرة؟

4- ما عدد الوظائف التي شغلتموها في السنوات العشر الأخيرة؟

من السهل اكتشاف أسلوبكم في التأقلم مع التغييرات من خلال الإجابة عن هذه الأسئلة.

يعتمد أسلوب التماثل على التشابه في الظروف الحياتية، مما يعني أنّ الإجابات ستمحور حول ذلك التشابه. يرتاد المنتمون إلى هذه الفئة الأماكن

نفسها أثناء العطلات السنوية، ولم يتعرضوا إلى التغييرات في حياتهم في السنوات العشر الأخيرة، وشغلوا ما لا يزيد على وظيفة أو وظيفتين.

أمّا أسلوب التباين، فمن يطبقونه يجيبون عن السؤال الأول الخاص بالتغييرات الحياتية والمهنية غير معترفين ببعض التشابه بين ظروفهم الحياتية التي قد لا يغلب عليها التغيير. يرتاد هؤلاء الأشخاص أماكن مختلفة أثناء عطلاتهم السنوية ويتعرضون للعديد من التغييرات الرئيسية في حياتهم ويشغلون وظائف مختلفة في فترة قصيرة.

هذا تمرين بسيط يهدف إلى مساعدتكم على اكتشاف أسلوبكم في التأقلم مع التغييرات. ما من أسلوب أفضل من غيره، والأهمية تكمن في معرفة ما تفضلونه وما تخصصون له اهتماماً أكبر. حافظوا على الثبات في المسائل المهمة. إن كانت في حياتكم علاقة حبّ ثابتة، فتستطيعون عندها التأقلم مع العديد من التغييرات الأخرى.

### التغييرات الرئيسية

يختبر الجميع تغييرات رئيسة وجذرية في حياتهم، وهذه التغييرات هي أكثرها تعقيداً وتنويراً وإثارةً للاهتمام. هناك تجربة خاصة بي تفسّر طبيعة هذه التغييرات.

في العام 2000، كنت مقيماً في لندن. لم أكن سعيداً بالرغم من أنني كنت مرتاحاً وناجحاً. كنت على إدراك بأنني قادر على أن أكون إنساناً أفضل يعيش حياةً أحسن. إلا أنني لم أعرف كيفية التوصل إلى ذلك وما عليّ القيام به. كنت أستمتع بوظيفتي الاستشارية والتدريبية وعملي كمؤلف، ولكنني شعرت بالفراغ. كنت أجلس في مكتبي وأفكر ملياً بأمور كثيرة. تغيّر لون الأوراق على أغصان الأشجار خارج المنزل مع تغيّر المواسم، ولكن شيئاً لم يتبدّل داخلي.

شعرت بالملل وكنت أدرك أن الحياة غير مملّة. كنت أعلم أنني قادر على تحقيق المزيد والتمتع بظروف أفضل، وكنت أعرف أن في داخلي قدرات أعمق. إلا أنني لم أستطع تحديد ما عليّ القيام به للتوصل إلى الظروف الأعلى مستوى.

كانت حياتي كلها قائمة على وجودي في إنكلترا، وكانت حياة أندريا في البرازيل. تساءلت عما يجب فعله.

انتقلت إلى العيش في البرازيل.

هذه جملة قصيرة تحمل في طياتها مرحلة طويلة من الخوف والفرح والرحلات الطويلة والاتصالات الهاتفية في منتصف الليل والفرق والالتقاء. كان القرار سهلاً، ولكن هناك فرقاً بين اتخاذ القرار وتنفيذه. استغرق ذلك عدة أشهر اضطررت فيها إلى القيام بالعديد من التدابير ومنها محاولة تقبل غموض المستقبل. كانت مخاوفي كثيرة ومختلفة وتمحور معظمها حول فقدان ما كنت معتاداً عليه والتساؤل حول ما سيكون البديل.

كنت قد أمضيت حياتي بأكملها في إنكلترا. كنت واسع المعرفة بما يتعلق بالثقافة الإنكليزية وكنت أعرف كيفية التصرف في هذا البلد. كنت أتقن اللغة الإنكليزية التي كانت أكثر ما أدّى إلى صلابتي مع هذا البلد. كان أصدقائي مقيمين في إنكلترا، إضافةً إلى أولادي. كانت عاداتي كلها مرتبطة بإنكلترا. كنت أقدر الكثير من التفاصيل الحياتية في إنكلترا ونمط العيش فيها.

عندما تواجهون التغيير، تصبح أبسط الأمور كثيرة الأهمية كرائحة فصل الخريف في إنكلترا، ورياح أيلول/سبتمبر الباردة، وأشعة الشمس الخجولة التي تجعلكم تفكرون ملياً قبل شراء البوظة. كنت أشعر أنني أفهم حياتي بشكل كامل وأستطيع توقّع ما سيجري فيها من أحداث، وكلّ ذلك بسبب اعتيادي على البلد وشوارعه ومتاجره. كان مكتبي تماماً كما أحلم به، والحاسوب وآلة الطبع في المكان الذي لطالما أحببت وضعهما فيه. كنت أعرف الأطعمة التي أحبّها وحيث أستطيع شراءها. كنت أحصل دوماً على المجلات التي تحلّل العالم بالأسلوب الذي اعتدت عليه. كان كشك الصحف في المبنى الملاصق. لم أكن أدرك كمية الكتب والصحف والأوراق التي قد جمعتها، إلا أنّ جميعها كان بالغ الأهمية بالنسبة لي. كنت كمعظم الناس أقرر التخلّص من بعض الصحف المتراكمة لأسهلّ حياتي ومن ثمّ أكتشف أنّ كلّ الجرائد التي أملكها مهمة.

كانت هناك بعض الأمور التي لم تعجبني في إنكلترا . على سبيل المثال : سررت بعدم اضطراري إلى التذمر وإلى سماع الآخرين يتذمرون حيال الطقس . سعدت بأنني لم أعد مضطراً إلى تناول الأطعمة الإنكليزية الرائعة .

لم أكن خائفاً من بدء حياة جديدة أفضل في البرازيل . لم يكن لديّ أدنى شك في أنني وأنديا سنكون شديدي السعادة في البرازيل . كنت مؤمناً بقدراتي وبقدراتها . إلا أنّ هذا التغيير الذي كنت أتوق إليه بشدة كان يعني فقدان الكثير من الأمور القيّمة .

### الخسارة

إنّ أساس الخوف من التغيير هو القلق من فقدان شيء ما . تتبع مخاوفنا الأساسية من فقدان التوازن (السقوط) والابتعاد عن أحبائنا الذين نعتمد عليهم للحصول على الرعاية (الهجر) . إنّ الهجر بمثابة الموت بالنسبة إلى الأطفال . إنّ التغيير يشير إلى الغموض وإلى إمكانية فقدان شيء نعتبره بالغ الأهمية . علينا تقبّل الخسارة والتأقلم معها .

عند تفكيرنا في الخسارة، نتخيّل فراغاً سبق أن ملأه شخص أو شيء ما . هذا الفراغ يدلّ على فقداننا لشيء أو شخص ما ، ممّا يصيبنا بالحزن . لطالما استخدمنا كلمة الخسارة عند وفاة أحد أحبائنا .

عند تفكيرنا بفقداننا لشيء ذي أهمية، نتخيّل هذا الشيء ومن ثم نتخيّل عدم وجوده في حياتنا . لا نعرف عندها أين هو وقد لا نعثر عليه وبالطبع لم يكن فقداننا أمراً كنّا نرغب فيه . ليست الخسارة مسألة ممتعة، وكثيراً ما تدلّ على تغيير فرض علينا .

عند تفكيرنا بتركنا لشيء ما لا بفقدانه، نتخيّل وضع شيء على حدة وتركه هناك والمضي بحياتنا . إنّها مسألة نقررها بأنفسنا أي أنّها ليست أمراً خارجاً عن نطاق سيطرتنا . كما نعلم أننا نستطيع الرجوع إليه إن كنّا نرغب فيه مجدداً . ليس شيئاً قد فقدناه . ساعدتني أندريا على فهم أنني لم أكن مضطراً إلى

خسارة أي شيء. فسرت لي أنني أستطيع ترك هذه الأشياء والعودة إليها إن أردت ذلك. أسهم ذلك في استيعابي للتغيير.

هناك نوعان من الخسارة. قد نفقد أشياء مادية أو أشخاصاً معينين، كما قد تفوتنا الخبرات المختلفة. عندما انتقلت إلى البرازيل، تركت أصدقائي وأغراضي التي كنت أعتبرها ذات قيمة عالية. كما عنى انتقالي إلى بلد آخر إمكانية تفويت بعض الخبرات كالتنزه في الخريف وتناول الشوكولا. لكنني ما زلت قادراً على الاتصال بأصدقائي وأحبائي ولم أخسر ذكرياتي التابعة إلى خبراتي الماضية. ما زالت ذاكرتي قادرةً على إعادة هذه التجارب إلى ذهني.

ما زال أصدقائي وأولادي في إنكلترا. لست حزيناً ولا أشعر بأي فراغ. قمت بما بوسعي كي لا أشعر بذلك. أعتقد أن العادات والأشياء المادية قد تمنعنا من الماضي في حياتنا وإن كانت مفيدة وجيدة. علينا الاعتماد على هذه الأمور كأسس لانتقالنا إلى ما هو أفضل. قد تحول الأشياء الجميلة دون تمتعنا بحياة رائعة إن استطاعت تقييدنا. على الجمال إرشادنا إلى ما هو أجمل، وإلا قد يتحول الرضا إلى قبول الأمور كما هي ومن ثم الشعور بالملل. إننا بحاجة دائمة إلى حلم أكبر من الحلم الذي نعيشه في الحاضر.

## العادات

للعادات صلة وثيقة بالخسارة. إنها أنماط من التصرفات التي اكتسبناها مع الوقت وبعد مجهود من قبلنا. العادات أمور لا إرادية تعمل على الحفاظ على الثبات في حياتنا. تتطلب العادات مجهوداً كبيراً ويتطلب تغييرها مجهوداً أكبر. من المستحيل عدم تكوين عاداتنا الخاصة فكل شيء نكرره بالطريقة نفسها يزداد سهولةً إلى أن نصبح غير محتاجين إلى التفكير فيه قبل تطبيقه. العادات مجموعات من التجارب التي قد اكتسبناها مع الوقت، وتبقى هذه العادات إحدى أهم التفاصيل الحياتية.

قد تتعلق العادات بملابسنا ومظهرنا، كما قد تعني طريقة التحدث والقيام بمختلف الأفعال. العادات هي من أهم الدلائل التي تصف الأشخاص. العادات

هي ما تجعل من التغيير أمراً صعباً، إذ إنّ الحاضر سهلٌ وبسيطٌ بسبب وجودها في حياتنا.

إنّ بعض العادات التي نعتبرها تافهة هي في الواقع أمور صعبة الاكتساب. راقبوا طفلاً يحاول أن يربط شريط حذائه. تعمل العادات على تبسيط الحياة وهي مسائل شديدة الفائدة، إلى أن نرغب في التغيير. عندها، تبدأ هذه العادات بالمقاومة وإن كانت مهمة بالنسبة إلينا، فإننا نبدأ بمقاومة التغيير أيضاً. للعادات قدرة على توجيهنا والتأثير فينا دون أن نلاحظ ذلك. يتم ذلك نتيجة للمثبات التي تتمتع بها والتي تؤدي إلى تأثيرنا بها. قد تكون هذه المثبات أشياء نراها أو نسمعها أو نشعر بها في البيئة من حولنا أو في نفوسنا.

لا تعمل العادات على التعريف عنكم إذ إنكم أنتم من قمتم بابتكارها، ولذلك فإنتم تستطيعون إدراكها. يتعلّق التغيير بإدراكنا لبعض العادات وإيقاف بعضها وتعلّم غيرها كبدائل لها.

من الصعب جرد العادات لأننا لا ندركها. لا يتم إدراكنا لها إلا عندما يحدث ما يغيّر حياتنا. عندها، نشعر بعدم الراحة لأننا نحسّ بعدم الانتماء إلى عالمنا الجديد. إننا لا ندرك مدى اعتمادنا على عاداتنا إلا عندما نفقدنا. عندها، علينا تعلّم عادات جديدة تملأ الفراغ الذي تكوّن من جرّاء فقدان القديمة منها.

تعمّ العادات حياتنا وتحدّد ما نقوم به وما نتجنبه. على سبيل المثال، أثناء تنزهي في شوارع لندن التي طالما ألفتها، لم أكن حذراً من السارقين. لديّ عادات تتعلق بما أحذر منه أثناء تنزهي كالسيارات، خصوصاً أنني لا أريد أن تدوسني إحداها. كما أنتبه إلى واجهات المحلات، ولكنني أنتبه إلى التباين بين الناس وإلى التفريق بين من هم ودودون ومن قد يؤذي. لم أقم بذلك لأنّ تعرّضي للسرقة في شوارع لندن أمر لم يكن محتملاً. في ريو دي جينيرو، كنت بحاجة إلى عادة جديدة وهي الحذر من الأشخاص وأنا أتزّه، وخصوصاً هؤلاء الذين أظهروا لي اهتماماً غير عادي. أصبحت أكثر حذراً من الأفراد الذين يتصرفون بطريقة

## حرر نفسك من الخوف

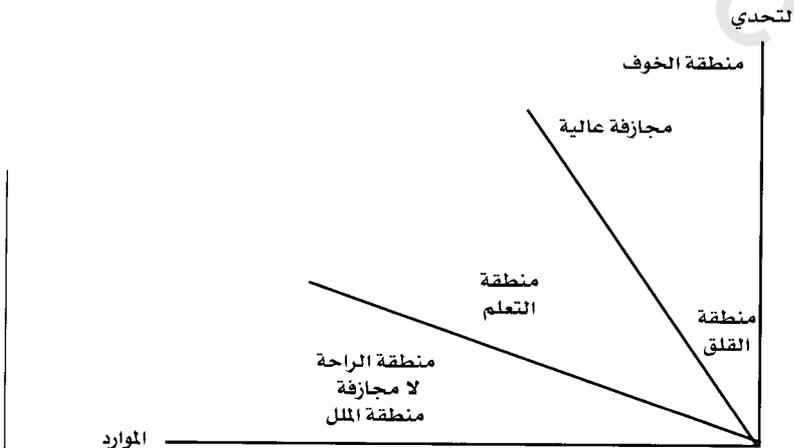
خارجة عن الإطار العادي. بدأت بتسمية القدرة على مراقبة الناس وهم يمشون، مهما كان عددهم. بدأت أبحث عن حركات غير عادية قد تثير الريبة.

تعمل العادات على توجيه انتباهنا. عندما نعتاد على أمر ما، فإننا نتوقف عن إعارته أي انتباه ويصبح بمنزلة خلفية. إن سيطرت العادات على العلاقات وعلى معاملتنا للناس وعلى عملنا، فإن ردة فعلنا تكون دوماً مماثلة لأفعالنا المشابهة. فقد عنصر الإبداع عندها وتصبح الحياة مملة.

عندما ترغبون في التغيير، فإن العادات تقيدكم. كلما ازداد حجم التغيير، استغرق التخلص من العادات مجهوداً أكبر. والمثير للاهتمام هو أننا لا نشعر بأن العادات تقيدنا بل نحسّ بالراحة لمجرد وجودها في حياتنا.

## التغيير والموارد

يشكل كل تغيير نوعاً من التحدي، إذ إن المطلوب منا هو التغلب على الخوف من المستقبل المجهول وتقبل فقداننا لشيء نملكه وتبديل عاداتنا. أما التحدي الأكبر فينبع من التغييرات الضخمة التي لا نستطيع التحكم فيها والتي تحتم تغيير الكثير من عاداتنا. كلما كانت مواردنا أكثر عدداً، شعرنا بالقدرة على التحكم في المسألة، وكلما ازدادت سهولة التغلب على الخوف وتغيير عاداتنا. يؤدي كل تغيير إلى توازن عاملين مهمين هما حجم التحدي والموارد التي نشعر بضرورة تحكمنا فيها.



عند شعورنا بأننا نملك ما يكفي من الموارد لمواجهة التحدي، يغلب علينا الإحساس بالراحة وقد نحسّ بالملل. هذا النوع من التغييرات شديد السهولة عندما يكون التغيير أكثر تعقيداً ويتطلب عدداً أكبر من الموارد التي نملكها، فإننا نشعر بالقلق. إن كانت أكثر تعقيداً بشكل بسيط، فإننا نشعر بالخوف. نحتاج إلى التوازن بين الموارد والتحدي. ينطبق الأمر نفسه على لعبة كومبيوتر ناجحة يجب أن تتمتع بدرجة كافية من الصعوبة لتبقي اللاعب مهتماً بها. إن كانت شديدة الصعوبة، فإن اللاعب يستسلم عندها، وإن كانت سهلة، فإنه يشعر بالملل.

إنّ طريقة فهمنا للتغيير أمر مهم للغاية. عندما نشعر بعدم امتلاك ما يكفي من الموارد لمواجهة التحدي فإننا نخاف مهما كان رأي الآخرين.

إن كنا نشعر بأن لدينا ما يكفي من الموارد، فعندها نكون واثقين من أنفسنا حتى إن حذرنا الآخرون وطلبوا منا أن نكون أكثر انتباهاً. لا يشكل الخوف مشكلة في منطقة الملل. إن تملكنا الشعور بالملل، فعندها نحتاج إلى مزيد من التحدي. أما في منطقة القلق، فإننا نشعر بالضعف وعدم القدرة على تحديد ما علينا فعله. قد تعمل هذه المنطقة على حثنا على محاولة إيجاد الموارد التي نحتاج إليها.

عند شعورنا بالخوف أو بالقلق، نكون في أمس الحاجة إلى الدعم. نحتاج إلى أصدقاء قد يساعدوننا ويمنحوننا الموارد الضرورية. يعمل هؤلاء على تشجيعنا للوصول إلى أكثر مما اعتقدناه ممكناً. نبذل عندها مجهوداً إضافياً ونكتشف أننا نملك قدرات تفوق ما كان في اعتقادنا.

## التبرير والتأجيل

ماذا يحدث إن لم نحصل على ما نحتاجه من الدعم أو الموارد؟ عندها، قد نبقى مقيدين بالعادات أو غير قادرين على القيام بأي شيء بسبب شعورنا بالخوف والقلق. قد يظهر هذا الخوف بأشكال مختلفة.

الشكل الأول هو التبرير. نفكر في جميع الأسباب التي تحثنا على عدم القيام بشيء حيال المسألة وتبدو هذه الأسباب مقنعة. قد نتأثر برأي الآخرين

وننتبه إلى آرائهم أكثر من اهتمامنا بقراراتنا وأفكارنا. في هذه الحالة، يدفعنا الخوف إلى اللجوء إلى أفكار الآخرين. نتخيل العواقب السلبية المحتملة، مما يثير خوفنا. نفكر في الأسباب الوجيهة التي تجعل من التغيير فكرة سيئة. إلا أن التبرير يقوم دوماً بدعم العواطف فإننا نعطي الأسباب وفقاً لما هو منطقي. إن كنا نشعر بالخوف، فإننا نجد أسباباً تبرر هذا الخوف. في بعض الأحيان، نغير اهتماماً أكبر إلى تخيلاتنا أكثر من اهتمامنا بالأسباب المنطقية. إلا أننا نعي، بشكل أو بآخر، أن التغيير لمصلحتنا وأنها نرغب فيه.

أمّا الشكل التالي للخوف فإنه التأجيل. قد نرجئ المسألة ظناً منا بعدم جاهزيتنا. لا نفكر عندها بالإشارات التي ستدّنا على أننا أصبحنا جاهزين. قد نضع مقاييس غير منطقية (على سبيل المثال: عندما أصبح مليونيراً وأخضع لعملية تجميلية لأنفي وأزور جميع العواصم الأوروبية، عندها أصبح مستعداً للزواج...) إننا لا نعرف عادةً إن كنا جاهزين، ويشير التأجيل إلى أننا غير جاهزين.

لكن لم التأجيل؟ قد لا يكون هناك وقت مناسب للتغيير، ولكننا قد نضطر في وقت ما إلى القيام بتلك الخطوة ونحن واثقون بما لدينا من دعم وموارد.

إن لم تحصلوا على الدعم والموارد، قد يستمر شعوركم بالضعف والخوف أو تقيّدكم بالعواديات. هذا أمر محبط للغاية، ومهما حصل، فإنها مسألة مرهقة نفسياً. إذ إنكم ستجدون أنفسكم غير قادرين على التغيير وإن كنتم ترغبون في ذلك. يزداد شعوركم بالإحباط إلى أن يصل إلى أوجه، وعندها، تصبحون قادرين على اتخاذ القرار والأفعال المناسبة للحصول على التغيير الذي تحتاجونه.

## عملية الخوف

يشرح الرسم التالي عملية الخوف.

تبدأ عملية الخوف بالشعور بعدم الرضى أو بتحدّ ما. يخشى المرء عندها فقدان شيء مهم، فيبقى حيث هو. كما تعمل العادات على الحيلولة دون انتقاله إلى مكان آخر. عندها، يشعر المرء بالإحباط وبالمزيد من الإحساس بعدم

الرضى. عندما يرتفع مستوى الإحباط إلى درجة كافية، قد يتخذ خطوات معينة. من الأفضل أن تكون ردّة فعل المرء فاعلة على أن يبقى كما هو دون أيّ تدابير مفيدة.

قد يخاف المرء من التغيير ولكن عدم اتخاذ تلك الخطوة قد يؤدي إلى عواقب سلبية.

استعينوا بالتمرين التالي لتحديد ما ترغبون فيه.

### تحديد عواقب التغيير

- ما أفضل العواقب التي قد تحدث إن اتخذتم قرار التغيير؟ تخيلوا قيامكم بالتغيير. كيف تشعرون عندها؟ كم تبلغ أهمية هذه الخطوة؟
- أين تكمن أهمية التغيير؟ عندما تحددون قيمة التغيير بالنسبة إليكم، يصبح بإمكانكم اتخاذ القرار بالرغم من شعوركم بالخوف.
- ما أسوأ العواقب التي قد تحدث إن اتخذتم قرار التغيير؟ وماذا يحصل؟ بوسعكم تجنب هذه العواقب. قد تقررون تحمل هذه العواقب، إذ إنّها أفضل من الاستمرار بالعيش وأنتم غير مرتاحين. يمكنكم اتخاذ تدابير معينة لتقبل العواقب التي لا ترغبون في حصولها.
- ما أفضل العواقب التي قد تحدث إن لم تتغيروا؟ ما العوامل الإيجابية في حياتكم الحالية؟ هل هناك أسباب تدفعكم إلى البقاء حيث أنتم وإلى عدم المجازفة بالانتقال إلى حال مغايرة؟
- كم تبلغ راحتكم الحالية؟ ما العوامل الإيجابية في وضعكم الحالي؟ لهذا السؤال دلائل حول العادات التي تقيدكم.
- ما أسوأ العواقب التي قد تحدث إن لم تتغيروا؟ هل من الممكن أن يصبح الوضع غير مقبول؟ كم يبلغ سوء الوضع الحالي؟

نتقل الآن إلى الخطوة التالية: ماذا يحدث عند قيامكم بالتغيير؟

## مرحلة الانتقال

يخرجكم اتخاذ قرار التغيير من دوامة الخوف. عندها تصلون إلى فترة مثيرة للاهتمام وهي مرحلة الانتقال. لقد تركتم مكانكم السابق ولكنكم لم تصلوا إلى المكان الذي ترغبون في الانتقال إليه. إن إعادة التوازن والثبات إلى الحياة مسألة تستغرق بعض الوقت.

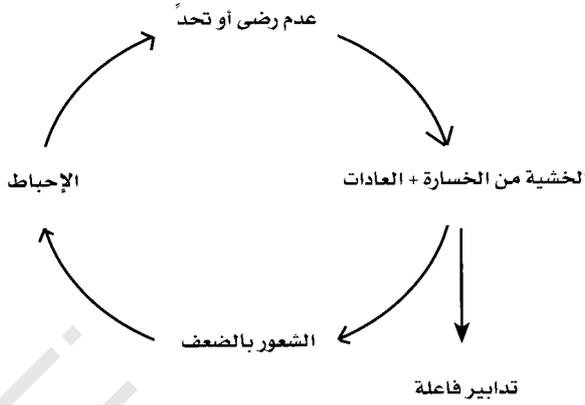
تشبه المرحلة الانتقالية الوقت بين خطوة وأخرى. من السهل أن يمشي المرء بعد تعلمه ذلك. إلا أن ذلك يعني فقدان التوازن بشكل مستمر ليقوم المرء بالخطوة التالية. يحصل ذلك لجزء من الثانية بينما تتحرك القدم إلى الأمام. لاستمرار التوازن، على المرء الاستمرار بالتحرك. كثيراً ما نفكر بالتوازن على أنه متصل بالثبات في مكان واحد، إلا أن ذلك النوع من التوازن غير مرن. أما التوازن الديناميكي، فإنه يتم بواسطة الحركة. تخيلوا لاعب سيرك يمشي على حبل عالٍ. ليبقى متوازناً، عليه التحرك إلى الأمام. عندما يحاول التوقف، تكون النتيجة الحتمية السقوط من على الحبل. إلا أن هذا ما نحاول القيام به أثناء عملية التغيير. نشعر بالضعف ونتوقف عن المضي إلى الأمام.

ليست المرحلة الانتقالية مريحة فهي شديدة الغموض. علينا المضي إلى الأمام ولكن بشكل غير سريع. تكون ردّة فعل معظم الناس عند وصولهم إلى مرحلة الانتقال هي محاولة عبورها بأسرع شكل ممكن. لا ينجح ذلك، إذ إن الانتقال من مرحلة إلى أخرى يستغرق وقتاً - وثقة.

في مرحلة الانتقال، يحتاج المرء إلى الدعم. يحتاج إلى من يسانده في هذا الوقت العصيب ويحثّه على المضي إلى الأمام. على المرء عندها ابتكار عادات جديدة وتغيير بعض المفاهيم التي كانت حياته مبنية عليها. كما يكتسب المرء في هذه المرحلة معرفة أوسع متعلقة بذاته وبغيره.

استغرقت مرحلة الانتقال التي مررت بها في البرازيل بضعة أشهر. بات لحياتي نمط جديد في ساو باولو. استمتعت بمحبة الشعب البرازيلي الودود. شاهدت الغروب البنفسجي اللون فوق المباني وبين الأشجار. بدأت أتعلّم اللغة البرتغالية وهي لغة رائعة تمزج قوة اللغة الأسبانية ولحن اللغة الإيطالية.

## عملية الخوف



إضافة إلى ذلك، غدوت أفهم الثقافة الإنكليزية بأسلوب موضوعي. من الصعب فهم الثقافة بشكل كامل وموضوعي والمرء منغمس فيها، حيث إنّ تواجد المرء في بلده يحثه إلى الظن بأنّ هذه الثقافة هي الوحيدة التي يجب على الجميع اتباعها. عندما بدأت بالتعرف إلى الثقافة البرازيلية، استطعت المقارنة بينها وبين ثقافتى الإنكليزية، ممّا وسّع آفاقي إلى حدّ كبير.

إنّ الثقافة نتاج لخبرة المرء الشخصية. في برامج البرمجة الذهنية للتجارب الحسية، نكون شديدي الحذر إذ إنّنا نحاول عدم إطلاق الأحكام على التجارب الشخصية للأفراد. لكلّ فرد طريقة خاصة في فهم العالم، ولا نحاول من خلال عملنا أن نفرض على أيّ شخص رؤية جديدة، بل نحاول منحهم التأكيد بأنّ هناك خيارات أخرى وأساليب أخرى لفهم ما حولهم. علينا تطبيق ذلك عند التعامل مع الثقافات. لكل ثقافة طرقها الخاصة في التجاوب مع المسائل الحياتية الرئيسة ككيفية العيش والبقاء وكيفية التعامل مع الآخرين وفهمهم. أعتقد أنّ فهم الثقافات الأخرى وإيجاد أساليب أخرى للتأقلم مع هذه المسائل الحياتية أمرٌ مدهش. عندها، يقدر المرء ثقافته الخاصة بشكل أفضل. بالنسبة لي، بتّ أفهم ثقافتى بطريقة أفضل ولم أعد أستغل هذه الثقافة بأي شكل من الشكال. في البرازيل، أستطيع اختبار المدينة والبلد والثقافة، إضافة إلى الشعب

وما يثير اهتمامهم وما لا يكثرثون به. أشعر دوماً بأنّ البرازيليين أشخاص ذوو مستوى عالٍ وأسلوب حياة مثير للاهتمام.

إنني أستمتع بإقامتي في البرازيل. أصبح في البحر وأستمتع بأكثر الشواطئ جمالاً على وجه الأرض. كما أستمتع بالشمس وبالمشروبات المنعشة. عندما أنظر إلى السماء ليلاً، أرى نجومات جديدة، وألاحظ دوماً النجمة التي طالما أثارت اهتمامي وأشعرتني بجو رومنسي.

بات نظامي الغذائي مختلفاً، إضافة إلى عادات نومي وإلى تنزهي في الشوارع. أصبحت معتاداً على زحمة السير التي تضجّ في الشوارع لساعات طويلة كل يوم. غدوت أستمتع بالحافلات التي تعبر الشوارع الضيقة. إلا أنّ المرحلة الانتقالية كانت صعبة واستغرقت الكثير من الوقت.

## اختبار المرحلة الانتقالية

في القسم التالي تمرين يساعدكم على اكتشاف موقفكم من التغيير والمخاوف والعادات التي تقيدكم. ابتكرت أندريا هذا التمرين، وهي من فسرّ مرحلة الانتقال أيضاً. يستغرق التمرين حوالي عشرين دقيقة ولكنه شديد الأهمية. بعد انتهائكم منه، تصبحون أكثر فهماً للتغييرات التي ترغبون فيها وللعوامل التي ساعدتكم على القيام بتغييرات ناجحة في الماضي.

## مرحلة الانتقال

### الجزء الأول: التحدي

تذكروا تجربة سابقة أجبرتكم على القيام بتغيير تكمل بالنجاح. لا تفكروا بالتغييرات الرئيسية في هذا التمرين. (انتقالي إلى البرازيل مثل على تغيير رئيس).

قد يكون التغيير نتاج خيار شخصي أو لربما كان تغييراً قد فرض عليكم. قد يكون متعلقاً بمسألة ذاتية كتغيير شخصيتكم أو تعلّم مهارات جديدة، وقد يكون تغييراً خارجياً كتبديل الظروف البيئية. حاولوا الإجابة عن الأسئلة الآتية:

• ما التغيير الذي اختبرتموه؟ اشرحوه بشكل مختصر.

• ما الذي دفعكم إلى هذا التغيير؟

• هل كنتم غير راضين عن حياتكم بأي شكل من الأشكال، مما دفعكم إلى التغيير؟ أم هل واجهتم تحدياً ما كان خارجاً عن سيطرتكم؟

• ما مخاوفكم من التغيير؟ (تذكروا العواقب السلبية التي تخيلتموها وما خشيتم فقدانها).

• ما العادات التي جعلتكم تقاومون التغيير؟

• ما العناصر الأهم في محيطكم (كالأشخاص والأماكن) التي ساعدت العادات على تقييدكم؟

الجزء الثاني: اتخاذ خطوة التغيير

• ماذا فعلتم للقيام بهذا التغيير؟ ما المعرفة التي أدركتموها وساعدتكم على التغيير؟

• ما العوامل ومن هم الأشخاص الذين قدموا لكم الدعم؟ ما الموارد التي احتجتم إليها؟ قد تكون هذه الموارد مهارات أو أصدقاء أو مفاهيم ومبادئ.

• ما المفاهيم التي تغيرت نتيجة للخطوة هذه؟

• ماذا اكتسبتم من هذا التغيير؟

الجزء الثالث: قوموا بالتغيير حالياً

• فكروا بتغيير تودون القيام به في المستقبل.

• ما العادات التي سيكون عليكم تغييرها؟ كيف تشعرون حيال ذلك؟

• ما مخاوفكم المتعلقة بالمستقبل؟

• ما الأمور التي عليكم أن تثقوا بها في أنفسكم لجعل التغيير أكثر سهولة؟

• كيف يكون تصرف أي شخص لديه هذه المفاهيم نفسها؟

## تستغرق المرحلة الانتقالية بعض الوقت

لا يحصل التغيير بشكل فوري. إن المرحلة الانتقالية جزء لا يتجزأ من أي تغيير. عليكم أن تكونوا مستعدين لتلك المرحلة الانتقالية.

- لا تتوقعوا حصول التغيير بشكل سريع.
- توقعوا شعوركم بعدم الراحة لبعض الوقت.
- حاولوا الحصول على جميع الموارد التي تحتاجون إليها قبل البدء في عملية التغيير. ابحثوا عن صديق أو عامل اجتماعي قد يساعدكم على ذلك إن كان التغيير رئيساً.
- امضوا إلى الأمام ولا تتوقفوا.
- احتفلوا بقيامكم بالتغيير عند نجاح العملية.

عند انتهاء المرحلة الانتقالية، يكون التغيير قد تم. تكونون عندها قد اكتسبتم معرفة جديدة ونسيتم أخرى، وتكونون قد تخلصتم من بعض العادات التي تولدت لديكم بدائل عنها. تكونون قد تخلصتم من الخوف ووصلتم إلى ما تبتغونه. عليكم إدراك أن هذه العملية ستحصل مراراً وتكراراً في حياتكم.

