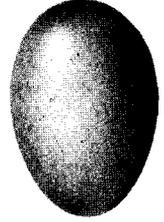


## الفصل الثالث

### الخطوة الثانية



## أسقطِ السلبية من حساباتك ... فالإيجابية ليست ضرباً من الخرافات

أحسست أن الذي أنا فيه هو السباق وأنها اللحظة الحاسمة، وفي تلك الليلة عندما تبعثني محطة إيه بي سي ABC تحت سيل من الابتسامات العريضة لإجراء مقابلة تحت المظلات الواقية من المطر، أدركتُ أن الأمر لم يعد هزلاً وأنه ليس هناك من شيء يشدني إلى الوراء، وأحسست بشكلٍ لا حدَّ له بأنني جدّ واثقة!

*إيلين ماريول الفائزة في سباق عبر أمريكا*

لا يُنازعنَّ أحد في أن السلبيات تقابل الإيجابيات، وأنه لأمر مصيري بالنسبة إليك في خضمِّ كل ماتفعله في الوقت الراهن أن تلقي نظرة متأملة في كل مكان من حولك على الذين تحيط بهم نفسك وعلى الأنشطة التي تقوم بها وعلى عملك وعلى ما تلهو به.

هل الناس الذين يحيطون بك يبتون فيك طاقة إيجابية وتفكيراً إيجابياً؟ إذا كانت الإجابة بالنفي فاعلم أنهم قد يكونون عاملاً رئيسياً



في تدني الثقة لديك، والتفكير والطاقة السلبيين هما كالإسفنح يمتصان ويستهلكان كل شيء تحت ناظرِكَ، حتى أنت. وهؤلاء الأشخاص هم الذين أسميهم مصاصي الحياة، فهم الطفيليون.

في المسح الذي جرى لعامل الثقة، طرحنا هذا السؤال: « ماذا تفعل عندما تكون بين أشخاص سلبيين؟» وجاء الرد من غالبية الذين أجابوا عليه: أحاول أن أتجنبهم (٦٠٪ من النساء و ٤٢٪ من الرجال)، وكان الرجال أكثر ميلاً إلى محاولة تغيير الشخص السلبي (٤٢٪ من الرجال مقابل ٢٦٪ من النساء) وهذه الإجابة مدهشة، فالنساء في الماضي كنَّ أكثر دفعاً باتجاه محاولة التغيير أو إصلاح الطرف الآخر. كذلك حظيت اليوم إجابة «لأفعل شيئاً» بنسبة أكبر لدى الرجال من النساء فكانت (١٪ مقابل ٧٪)، لكن بضع إجابات اختارت الطلب إلى الشخص السلبي أن يصلح نفسه (٧٪ من النساء و ٤٪ من الرجال).

#### الخاطرة الرابعة

لست بحاجة إلى مصاصي الطاقة في حياتك، وعليك  
بالتركيز على الأمر الإيجابي والتخلص من الأمر السلبي،  
وهذا يشمل الأشخاص والأماكن والأشياء.

اعلم أن البؤس ينشد الصحبة، وكثيرون منا لا يحبون التعساء، ولعلك تحب أن تتقمص مشاعر الأشخاص الذين يعانون من المصاعب



وتتعاطف معهم، ولكنك في مرحلة ما، تجدك مضطرا لاتخاذ قرار بأن ما وصلت إليه يكفيك، وعليك بالتحرك إلى الأمام وتملك زمام نفسك حتى في أحلك الظروف.

### ليكن ذلك نصب عينيك

إحدى أكبر التحديات هي أن تضع الأمور نصب عينيك؛ أن تفهم مسيرة الحياة وتدرك مدى أهميتها وتعرف الأمور التي تزعجك، إن وجدت. وحالما تضع الأمور في هذا السياق تدرك أنك مثلا في صحة جيدة حتى إذا فقدت عملك، إن حدث، وأن فقدان الألم بكل ما يقع عليك هو على الدوام أمر على غاية من الأهمية، وهذا يمكنك من خلق وضع نفسي جيد، وإلا فإن المشاعر السلبية التي تعتريك تؤدي إلى تفاقم مشاعرك السلبية.

حديث النفس مهم لكي تعرف نفسك أنك مُحبٌّ ترعى الآخرين وتقدم الدعم لهم وتعمل على تنشئتهم وترى في نفسك الخير العميم، فقد آن الأوان لكي تركز على التخلص من الأصوات القديمة من آبائك وأجدادك وآبائهم وغيرهم ممن يقولون لك أن تتماذى. ومن الضروري أن يكون لك أصدقاء وأعوان مستعدون ليهبوا لنجدتك ويشجعوك ويقدموا لك الدعم، وهذا يمكنك من تجاوز السلبيات، فالإيجابيات تجرُّ الإيجابيات.

### الرؤية الشمولية

لم أجد لأحد من الأشخاص الذين قابلتهم منذ ثمانينيات القرن العشرين - والذين زاد عددهم عن العشرة آلاف - أثراً في نفسي أكثر من شارون كوملوس Sharon Komlos، الكاتبة المتحدثة التي ستسرد



على أسماعك أنها تملك كل شيء، ثلاثة أولاد شباب ومهنة وهبت نفسها لها، ومالاً يزيد عما تحتاجه للقيام على شؤون نفسها، وغراماً طاغياً برجل حياتها - ريه Ray - طوال عشرين سنة، وهي تنضح بالكثير من الثقة والرجاء لدرجة جعلت الغرباء عنها يدنون منها في المطارات أثناء انتظار حقائبها ويطلبون إليها الانتباه إلى حقائبهم ريثما يجلبون سيارة، وهي تقول: إنها تفعل ذلك عن طيب خاطر، ولكنها تتساءل عما يحدث لو أن حقائبهم اختفت، ولعلك تتساءل، «ياللهول! ماهي الخصوصية في شارون كوملوس؟» إنها سر كبير.

### السر الكبير هو - إنها عمياء

قبل أكثر من عشرين عاماً انتقلت من أوهايو إلى فلوريدا، وذات مساء في طريق عودتها إلى البيت بسيارتها لفتت نظرها سيارة تواكبها، ثم أشار سائقها بأنوارها، ولم تشعر إلا بانطفاء نور عينيها، وكل ذلك فجأة وفي أقل من جزء من الثانية.

أحسست بالدم يتقاطر على وجهي دون أن أتمكن من رؤية شيء، فأوقفت السيارة إلى جانب الطريق وارتيمت على بوقها على أمل أن يأتي أحد من أهل المعروف لإنقاذي. وخلال دقائق جاءت النجدة حين رفعتني رجل عن بوق السيارة وعرض علي أن ينقلني إلى المشفى، وأجلسني على كرسي سيارته الخلفي قائلاً إنه لا يعرف المنطقة بصورة جيدة.

ولما كنت على علم جيد بالمنطقة إلى حد ما فقد وجهته إلى المشفى، وحين وصلناها ساعدني على الخروج من السيارة ثم الصعود على درجات، لكنني أدركت بعدئذ أنها شقته. أغلق الباب ورمى بي على

الفراش ، وتعاركنا وحاول أن يخنقني، وعندما نجحت في الإفلات طعنني بخنجر في صدري وشق عنقي ، وأخيراً اغتصبني. بقيت في شقته ثماني ساعات. وعندما لاح الصباح غادرني ظناً منه أنني فارقت الحياة. فقدتُ قسماً كبيراً من دمي لدرجة جعلته يفحص نبضي قبل أن يغادر، ولا بد أنه تأكد من أن الوقت المتبقي لي في الحياة قد شارف على نهايته.

كانت ثيابي قد اختفت، نهضت وتجولت في الشقة ووجدت طريقي إلى خارجها، فوقفت أصيح بأعلى صوتي، وفي هذه المرة جاء رجل صالح حقيقي فأخذني إلى المشفى، حيث أعطيت الشرطة وصفاً للشقة فأصدرت مذكرة بحث عن المعتدي، وقالت فيما بعد إنه ربما غادر بحثاً عن طريقة للتخلص من جثتي، ولم أعلم إلا في وقت متأخر أنه كان نفس الشخص الذي أطلق على النار.

كانت كوملوس قبل «الحادث» - كما تحب أن تشير إلى هذه الواقعة - تعمل في تقييم حوادث التأمين، وكانت تقوم بكل تحرياتها وحتى مناقشاتها، فتعاملت مع محامين ووزارت ورشات إصلاح السيارات من أجل تقدير الأضرار اللاحقة بها.

عندما هاتف زوجي ربّ عملي في اليوم التالي وأبلغه أنني سأعود خلال بضعة أيام سرّحني على الفور، و لم يترك على مكثبي شيئاً ولا حتى فرصة لأثبت قدرتي على متابعة ماكنت قد فعلته بصورة جيدة جداً، وذلك قبل خروجي من المشفى.



كانت أسرتي ضحية الجريمة، وكنت أعرف مسبقاً بما سيقوله الطبيب حينما أبلغني أنني سأمضي بقية عمري في ظلمة النور، إذ اعتلج ذلك في نفسي منذ أن دخلت المشفى، وكانت شبكيتي العينين قد أصابهما الدمار.

بعد ذلك ألّفت كوملوس كتاباً بعنوان تحسس بالضحك وراحت تلقي أحاديثها في شرق البلاد وغربها، وكانت موضوعاً لبرنامج ٢٠/٢٠ حول التركيز على العنف، لكن الموضوع تحوّل إلى التركيز على التغلب على الخطوب عندما تصادف لفريق البرنامج أن سمعها تتحدث في إحدى المدارس.

تقول شارون كوملوس إنها اليوم لا تختلف عما كانت عليه قبل عام ١٩٨٠ حين حصل لها «الحادث»!

لست مختلفة أبداً ولم يتغير شكلي الخارجي، لكن أسرتي عانت من النتائج. فزواجي تصدع ومرزّوجي في صراع حاد أثناء التصدي لما حدث، وقد بذلنا جهداً كبيراً في محاولتنا للتلاؤم مع ما حدث، ونجحنا. توقع كثيرون أثناء مرحلة الشفاء أن أصبح قعيدة البيت، بل إن بعض القائمين على البرامج المهنية حاولوا أن أريق ماء وجهي، وراح الناس يتهموني بأنني لآسير كالمعتاد، فكنت أجيب: «وما هو المعتاد؟».

تستطيع كوملوس أن تحدد الساعة وتستخدم الحاسبة والحاسب من خلال «الكلام»، لكن لها محدودياتها، وهي تقول: إنها لن تشتري

أدوات ناطقة، فليست النموذج المثالي للشخص الأعمى إذ لاتضع على عينيها نظارات عاتمة أو تستخدم العصا أو كلب العميان، وهي تمتلك بصيرة، ذلك أن البصر في رأيها ليس حالة من السعادة فكثيرون من أصحاب البصر ممن قابلتهم هم عميان أيضاً.

الإيمان بنظر شارون كوملوس واعتقادها بالله هما الجزءان اللذان لايفصلان عن مادتها الحياتية، وهي تركز على الإيجابيات وتشعر أن الناس بحاجة إلى التوقف عن جعل أنفسهم ضحايا، ولديها ثلاث فلسفات:

أقبل في المقام الأول بالقضاء والقدر، وأرى ما نزل بي تحدياً وأنه درس أعطي لي حتى أتعلم المزيد عن الحياة.

وثانياً لا أستطيع أن أتحكم بالقوى الخارجية من حولي، وذلك رغم أنني أتحكم بالطريق التي أتخذها في حياتي، فلديّ الخيار.

وهناك ثالثاً سبب لكل شيء، وبعض هذه الأسباب محجوبة غير ظاهرة وخصوصاً في أوقات الشدة وحين البأس وفي وقت الحوادث، ولكنها ستظهر في نهاية المطاف.

لقد أصبحت خبيرة في الغلبة، وخبرت أن الأمور الغربية في سلوك سبيل مهنية جديدة لنفسي هي في صالحني، ولكنني أرفض أن أجعل من نفسي ضحية. وحينما تجرى مقابلة معي أو في جلسات السؤال والجواب بعد أن ألقى خطبتي يُساؤلني الكثيرون عن الطريقة التي أتلاءم من خلالها مع وضعي، فأجيب على الدوام: «إنني لا أتلاءم مع

وضعي، وفي الحقيقة لأحب كلمة «التلاؤم» لأنها تتضمن معنى أن كل شيء في وضع مستقر. إنني آخذ الأمور على علاتها، وأستخدم كلمات «النجاح» و«الإنجاز»، ذلك أني أتجاوز «التلاؤم»، فأنا أنجز.

### نجمة الشرق

أشهر امرأة على وجه الأرض هي يو- ساي كان Yue-Sai Kan التي ربما لم يطرق اسمها مسامعك، ولكن آلاف الملايين قد سمعوا بها؛ لأنها تسيطر على العدد الأكبر من المشاهدين في تاريخ التلفاز. يو أمريكية صينية تقدم برنامج عالم واحد يراه أسبوعياً ٤٠٠ مليون شخص في جمهورية الصين الشعبية، وهناك برنامج آخر هو النظر إلى الشرق على قناة ديسكفري Discovery في الولايات المتحدة الأمريكية يقدم للمشاهدين نظرة على آسيا من خارجها، ولهذه السيدة تأثير كبير في الصين لدرجة جعلت برنامجها يبيث باللغتين الماندرينية والإنكليزية، وتطبع كل كلمة منه بما يقابل كلا اللغتين في (دليل التلفاز)، وأن الصينيين يدرسون نصوصها كما يدرسون الكتب المدرسية.

كيف نجحت هذه المرأة لتكون بربارا وولترز Barbara Walters الشرق؟ لم يكن الوصول إلى هذه الدرجة مفروضاً بالرياحين، وإحدى الاعترافات بالفضل تدين بها لوالديها الرائعين اللذين غرسا فيها شعوراً بالثقة، فهي أول مواليد الأسرة، وأفسحا لها المجال للتوسع واختبار نفسها، وكانت تتمتع بإيمان راسخ بالقدرة وبالبيئة الإيجابية، ولم تكن بحاجة إلى كثير ممن صادفوها في مسيرتها وأعاقوا رؤيتها.

لو أنني استمعت إلى كل رد سلبي على مقترحاتي لما وصلت إلى ما وصلت إليه اليوم ، فأنا لأحب الأشخاص السلبيين من حولي لأنني أجدهم مبتئسين ومدمرين، ومن الطبيعي أن أكون قد مررت كغيري بتجارب مريرة، ولكني لا أترك للأفكار التعيسة أن تهيمن عليّ وأؤمن بالصور الإيجابية وأبذل قصارى جهدي لأجسدها في عينيّ مخيلتي، وهاكم مثالا بسيطاً: لنفترض أنني أريد أن أقابل شخصاً يستحيل أن أصل إليه، فأنا أمضي كثيراً من الوقت وأنا أتخيل أنني أحادثه، وعليك أن تصدقني بأن هذه الصور قد أفلحت معي وأنها طاقة إيجابية تجعل حدوث الأشياء ممكناً.

عندما تحدث أشياء غير سعيدة، أتنفس الصعداء ثم أقول: «حسن، لقد وقع ما وقع، ولكنه سيمر، وسوف أستبدله بشيء إيجابي» ثم أعمل جاهدة على صرف انتباهي إلى أمور إيجابية، فإن استعادة الوضع الطبيعي بسرعة مرهونة بالسرعة التي تستطيع أن تمضي في طريقك إلى أمور تبذل فيها جهدك ( دون أن تمضي وقتنا بالتقلب في أو حال الأسى).

إنني شديدة الإيمان أيضاً بالثابرة، ونحن في غالب الأحيان نتصل بصورة مستمرة بمن يرفعنا التي نؤمن بها، ونردّ في بعض الأحيان خائبين. ومن الطبيعي أن نشعر بالإحباط، لكنني لا أترك لهذا الأمر أن يستحكم بي طويلاً، فقد تعلمت أن أفكر على الفور وأستكشف الإمكانيات المستقبلية، ذلك أن التركيز على الرفض يورثي الرهبة ويجعل من المستحيل عليّ أن أطرق باباً آخر. عليك إذن أن تتعلم التخلي عن الشعور السيء بصورة فورية.

إن أكثر الناس ثقة ونجاحاً قد رُدُّوا خائبين وبأؤوا بالرفض ووصل بهم الأمر في بعض الأحيان إلى عدم الاكتراث بهم، وما هذه الإحباطات وحالات الرفض إلا من أشكال الخطوب، فإذا كان لديك ماتفضله فهو أن ترغب بأن تسير الأمور كما تشتهي لها، ومنذا الذي يرغب بغير ذلك؟

### الإصرار يؤدي إلى الانفراج

لا يحدث في الحقيقة بشكل دائم أن يكون الإصرار صفة مشتركة لدى جميع الواثقين والناجحين، فهم قادرون على استبقاء ثقتهم أو استرجاعها من خلال المثابرة حينما يتعرضون لتجربة سلبية.

القاضية ساندراديه أوكونور Sandar Day O.Gonnor وستيف فوريس Steve Forbes ونورمان لير Norman Lear وعضوتي مجلس الشيوخ ديان فينشستاين Dianne Feinstein وأوليمبيا سنو Olympia Snowe جميعهم قالوا إنهم كانوا من المصريين والمثابرين على المحاولة عندما يُردون خائبين، ولم يكن هذا يشغل بالهم بصرف النظر عن الشخص الذي أباحوا له بأفكارهم ورفضها، فهم يعتقدون أن التناغم واقع في بضعة أيام إن هم استمروا في بحثهم بإصرار، وكذا فعلت إيلين ماريول Elaine Mariolle.

طار صواب ماريول - الفائزة في سباق عبر أمريكا لعام ١٩٨٦- حين أجرت معها مندوبة محطة إيه بي سي ABC ديانا نياد Diana Nyad مقابلة قبل أيام قليلة من سباق ١٩٨٥.

أذكر أن ديانا نياذ Diana Nyad اقتربت مني حين كنت في الطرف الشرقي من نيوميكسيكو وقالت شيئاً مثل "إيلين لقد قطعت سباق عبر البلاد مرة واحدة ويبدو أنك في سبيلك للخروج من البطولة اليوم، فهل من سبب يدعوك للاستمرار في متابعته؟"

أثناء مقابلة أجرتها معي قبل السباق أبلغتها أنني أتوقع أن أكون منافسة، إلا أنه اتضح بعد ثلاثة أيام أنني أخفقت في تحقيق توقعاتي، ولقد حدد سؤال ديانا وضعي على وجه التحديد. وهذا أزاحني عن السباق قليلاً. كان جوابي على سؤالها شيئاً مثل "إنني سأبذل قصارى جهودي الشخصية، وكنتُ خائبة الأمل فعلاً في قرارة نفسي وبدأت أفكر بأني لم أكن على الدرجة الكافية من اللياقة. توقفت عند ذلك الحد وبذلت بالفعل أقصى جهدي الشخصي فكان أن خففت وقتي مدة ثلاثة أيام عما كان عليه في السنة الماضية.

إن مجرد البوح بكلمة "انسحبت" دبَّ الرعب في قلبي كثيراً بحيث وجدتني مرة أخرى أدرج في السباق نحو الشرق، وعزمت على البدء من جديد وعلى محاولة إنجاز النصف الثاني من سباق عبر أمريكا لعام ١٩٨٥ بشكل أفضل مما سبق، وأردت أن أصل إلى أتلانتك سيتي. Atlantic City لن أنسحب أبداً إذا منحتني مجموعتي فرصة واحدة أخيرة، فمن الصعب أن تكون راضٍ عن نفسك إذا لم تقم بعمل جيد، وكذلك أن تتصدى لحقيقة أنك لست على غاية من السرعة وأنت لست في حالة صحية جيدة وأنت لا تحقق نتائج جيدة على الدوام. الانسحاب سهل على المدى القصير إذ لا يجب عليك

حينذاك أن تتعامل مع الحقائق، أما على المدى الطويل فإني أظن أن السؤال المطروح يبقى على الدوام: «ماذا يحدث لو أننا استطعنا تحقيقه؟».

قالت ماريول: إنها شعرت مرات عديدة أن جداراً صلباً يقف أمامها في سباق العام الماضي حين شاركت فيه لأول مرة، أما الطقس المختلف الذي استقبلها في أقسام الولايات المتحدة فكان مخيفاً ورائعاً في أفضل حالاته ورهيباً وخادلاً في أسوأها.

خلال بعض الأوقات أثناء السباق توقعت أن تتجاوزني دوروثي وتوتو وساحرة الغرب الشريرة في أية لحظة، إذ كانت الرياح والرياح المعترضة في كنساس رائعة، وكانت مجموعتي في بعض الأحيان تضطر لإطعمامي اللقمة تلو اللقمة، إذ خشيتُ أن أترك المقود لكي أتناول طعامي، لكن أفراد المجموعة أجبروني في نهاية المطاف على التوقف لأنني جاهدت دائماً للسير بعكس جدار من الرياح. استخدمت مُبدل الحركة في كنساس ولم أستخدمه في تسلق ممر لوفلاند Loveland في كولورادو.

كان التقدم البطيء عبر الرياح المعترضة ساعة بعد ساعة محطماً للأمال، وكان ذلك يحط من روعي المعنوية كثيراً ولا سيما عندما سمعت أن أوائل المتسابقين استمتعوا برياح دافعة حين مرّوا قبل أيام من وصول هذه الرياح المعترضة، فكان ذلك خيراً بئساً ومثبطاً.

كنت أنام بكامل ثيابي المضادة للمطر عدة ساعات خالية من العواطف والخوذة تلبس رأسي، والبرد يأخذ مني كل مأخذ، وكم أردت

الانسحاب، لكني كنت أفكر؛ فقد قطعنا شوطاً طويلاً يصعب الانسحاب عنده.

تابعتُ التخبُّطَ ضمن كنساس بفضل النوايا الطيبة التي في داخلي، وعندما عبرنا حدود الولاية صدحت مسجلة مجموعتي بأغنيتي *استسلمي يا دوروثي* ثم *اهربوا من كنساس*، وشعرت بالراحة لمغادرتي الأراضي المنبسطة إلى هضاب ميزوري المتهادية.

كنت في إحدى المراحل أسير في طريق مجاني للبيوت على محاذة الطريق السريعة، وإذا بامرأة تخرج عن هذه الطريق فتوقف سيارتها وتندفع من فوق السلسلة الفاصلة وتصح بي وأنا أتابع سباقي قائلة: «استمري يا حبيبتي»، وهذه المرأة مثل الكثيرين المتفائلين غيرها قد أعطتني في الحقيقة دفعاً كبيراً.

بعد أن قطعت عدة أميال على تلك الطريق ظهر أمامي فريق محطة إيه بي سي وأخبرني جميع أفراداه عن مدى العظمة التي كنت أبدي عليها، وكدت أموت من الحنق حينما سألتني ديانا نباد عما إذا كنت فخورة بنفسي حتى ولو كنت في آخر المتسابقين، فرددت عليها "إذا كان موقع آخر المتسابقين هو أفضل ما أستطيع الوصول إليه هذا العام فهو شيء رائع".

كنت أعرف حتى حينما أجبته أنني أستطيع أن أحقق موقفاً أفضل في المستقبل، وكان هذا آخر ملتقاي مع الفريق فقد كنت بعيدة جداً عنهم بحيث اضطروا لانتظارني نصف يوم كامل.

المثابرة والتفكير الإيجابي سمات رئيسية لدى جميع الأشخاص الناجحين الواثقين من أنفسهم. لم يكن هدف ماريول تحقيق الفوز في أول مرة تدخل فيها سباق عبر أمريكا عام ١٩٨٤، بل كانت تختبر الأرض ومجرى السباق، كما لم تريح سباق عام ١٩٨٥ رغم أنها أنجزته خلال فترة تقاصرت عن سابقتها بثلاثة أيام، إلا أنها مع قدوم سباق عام ١٩٨٦ كانت تعرف أن هذه المرة ستكون مختلفة لأن الرحلتين السابقتين سوف تؤتيان ثمارها.

### سِحْرُ المَرَّةِ الثالِثَةِ

لم تعد ماريول خائفة من المتسابقات الأخيرة اللاتي أنهين السباق قبلها، وكانت مجموعتها أفضل استعداداً، وانضم إليها جميع أفراد أسرتها حتى أن والديها كانوا جزءاً من تلك المجموعة، ولقد أحاطت نفسها بالدعم الإيجابي، وشعرت للمرة الأولى أنها منافسة حقيقية في السباق.

فيما كانت نتائج السباق تتكشف تملكنتي الدهشة لما توجّب علي أن أتذكره، وأن أجرب نفس التضاريس التي عبرتها في السنين الماضية، وأثناء مسيرتي في ليل اليوم الثاني ظهر أمامي فريق محطة إيه بي سي من العتمة ليتحدث إلي أفرادهم الذين تكدسوا جميعاً ضمن عربة مغلقة كبيرة وعليهم علامات الإعياء والازدحام، لكن علائم التفاؤل بدت عليهم كعادتهم.

للمرة الثالثة سألتني ديانا نياذ عن استراتيجيتي، وهل سأتابع دون أنام حتى أحقق مركزاً متقدماً، فقلت إنني سأتابع خطتي الأصلية فأسير إلى المحطة التالية ثم أنام ساعتين.

كنت حريصة على ألا أستثار بسرعة كبيرة، إذ أن الطريق أمامي مازالت طويلة، وبعد استيقاظي من رقاد الساعتين تبينت أن دقائق ثمان تفصل بيني وبين صاحبة المركز الأول، فاستعدّيت وانطلقت، وعندما أدركت شلبي Shelby كنت متوترة وشديدة الحماس، إذ كنت أحترمها لبأسها الشديد في الرياضة وكنت أتوقع هذه اللحظة طوال سنوات، وشعرت أن هذا هو السباق الحقيقي وأن هذه هي اللحظة الحقيقية، وحين تسايرت وإياها توقعت أن تنطلق الألعاب النارية ولكن ذلك لم يحدث.

سرنا كتفاً إلى كتف على امتداد مائتي ميل ونحن نتقاذز كالضفادع في طريقنا إلى حوض نيومكسيكو، ومع اقترابي من الرياح المعترضة على الجانب الشرقي من منتصف القارة لم يساورني الشك بأن يكون لقاؤنا ذلك هو الأخير، وظننت أنها ستسبقني كما هي عاداتها، ولكني أحسست بالثقة إذ سبقتها مرة وعرفت أن بإمكانني أن أسبقها مرة أخرى. تم شحن بطاريات دراجتي وتابعت سباقتي، وعندما ألقى علي فريق محطة إيه بي سي ابتساماته في تلك الليلة تحت المظلات الواقية من المطر علمت أن الأمر أصبح رسمياً وأني كنت في المقدمة وأنه ليس هناك من شيء يعيدني إلى الوراء.

تخلصت إيلين ماريول من الأفكار القديمة عن نفسها والتي تزعم أنها لن تستطيع إتمام السباق وأن عليها أن تتسحب وأنها لن تكون الفائزة. وفازت في سباق عبر أمريكا لعام ١٩٨٦ والذي زاد طوله عن ثلاثة آلاف ميل مسجلة بذلك رقماً قياسياً نسائياً عبر القارة، لكن

المضحك أن الزمن الذي سجلته كان جيداً بحيث ورد من الناحية الرسمية أنها رجل.

ماذا حدث بين مغامرتها الأولى عام ١٩٨٤ وفوزها عام ١٩٨٦ في التدريب والوضع النفسي، فقد غيرتهما معاً. في سباق عام ١٩٨٤ كانت بعيدة عن ميدانها إذ وصلت إلى خط النهاية بعد إزالته فزالت معه علامات الترحيب بالوصول وغادر الجميع إلى مواطنهم. كان بيدها أن تحدث التغيير، وقد فعلت.

في محاولتها الثالثة استطاعت أن تتخطى حديث النفس السلبي، ولم تقل لنفسها: «إنني لأستطيع دخول السباق وإنني قد أفسدت كل شيء» بل استفادت من التجارب التي فسدت في السباق السابق وحولتها إلى إيجابيات لتثبت أنها البطلة التي كانت خفية في داخلها وأنها البطلة الحقيقية، وأثناء السباق فصلت جميع الأفكار والطاقة عن الأمور التي لم تكن تتحكم بها، وتعلمت أن من غير المجدي أن تهدر طاقاتك في القلق.

لقد رأيت نفسها الفائزة في السباق، وتجسّد هذا في كلماتها: «إذا رأيت الفشل وضمنته فهو لك، وإذا رأيت - على العكس - صورتك التي أنت عليها في إنجاز الإيجابيات كشخص رابع فائز فإنك ستكون كذلك».

### الطاقة السلبية هي المطبات

- وكذلك هم الناس السلبيون

كم هي دهشتي كبيرة لعدد الأشخاص الذين ينضمون إلى شيع سلبية سواء كان ذلك في عملهم أو علاقاتهم أو فراغ وقتهم، فكل طاقة

سلبية مقبولة، وأنت لاتستطيع النوم لأن القلق يساورك، وهذا يسبب الإحباط لك ولكل من حولك، زد على ذلك أن كونك سلبياً يستهلك من طاقتك أكثر من كونك إيجابياً.

جين كيلي كاتبة عمود في صحيفة ومؤلفة كتاب ( اسأل جين! ) ومديرة تنفيذية لوكالة توظيف مؤقتة كبيرة في أو كلاهو ما، وقد مضت إلى حدّ القول إن عليك أن تكون منتبهاً في المطارات، وخبرتها هي أن أحد الأسباب التي تتعب الناس من السفر ليس هو الجهد الكبير الذي يتعرضون له أثناء السفر، بل لأن الكثير من الأشخاص يشكلون مجالاً سلبياً للطاقة عبرت عنه بكلامها التالي:

الأشخاص السلبيون يشكلون تعباً لروحك تستطيع أن تشعر به في المطارات، ورغم أنني أمضيت وقتاً طويلاً في السفر إلا أنني من الناحية الفكرية أعمل على أن أسد بنفسي الثغرات السلبية التي تحيط بالمسافرين في معظم الأحيان، فأنا أحس بالفرق حين أسافر بالدرجة الأولى عنه بالدرجة العادية، ولا يعود ذلك الإحساس على الدوام إلى الكرسي الأكثر راحة والفراغ الأطول قليلاً لمد الساقين، فالناس الذين أتطلع إلى أن أتشبه بهم هم أسمى من أن يكونوا جالسين في المقدمة مقارنة بالمحتشدين في المؤخرة كالقطيع.

كذلك من المهم أن تبتعد عن الناس السلبيين في أسرتك إلا إذا كانوا ممن يعجبونك، فالسلبيون يمكن أن يكونوا كمن يضيف الملح على الجرح المفتوح أصلاً.

## قانون الإزاحة

أحد رفاقي الخطباء هو المستشار والمدرّب الإداري جوتشاربونو Joe Charbonneau المقيم في تكساس والذي تتحصر خبرته في الإزاحة، وقد شعر أن فهم قانونها وكيف يمكن أن يكون لمصلحتك هو واحد من مفاتيح الثقة. السليبيون هم مطبّات، وهو قوي الإيمان بضرورة إبعادهم عن حياتك.

لا يمكن للعقل إلا أن يستوعب فكرة واحدة في وقت واحد، والأمر الذي تختاره ليحتل عقلك سوف يحدد كيف يكون شعورك. ولكي تغيّر الفكرة التي تشغل تفكيرك عليك أن تقصفها بأفكار أخرى، وهذا هو قانون الإزاحة؛ أي قانون استبدال فكرة تولد شعوراً سيئاً وقصفها بأفكار أخرى تولد شعوراً طيباً.

إذا تركت المجال للناس كي يتقاطروا على مسيرتك قضوا بصورة كاملة على كل مالدك من آلات تولد لك الأحلام. لايمكنك أن تتوسع وتتمو، وعندما أعمل مع أفراد لأطرح على نفسي إلا سؤالاً واحداً هو: «هل هذا الشخص مؤيد خاذل؟» إن نظرتي لمعظم الناس هي إما أنهم ربح في شراعي أو متعلقون بأردافي. لقد عرف الناجحون عادة فعل الأشياء التي يكرهها الفاشلون ولا يفعلونها.

### عليك أن تحول اتجاه حركتك

إذا نظرت إلى الأمام نضحت ثقتك، وإذا ظننت أنك تسيطر على الأمور، حتى وإن لم يكن واقع الحال كذلك، استطعت أن تخلق طاقة

إيجابية. عندما تعملِ تفكيرك في كيفية تلك الطاقة وفي كيفية التصدي لظرف ما، فأنت تفكر بصورة إيجابية وتكوّن طاقة إيجابية تساعدك بدورها على توجيه الخطب الذي تشعر به.

عندما أكتب تكون لدي حُلاً نموذجية أدلف إليها، فأنا أحب الأشياء المريحة كالجوارب الفضفاضة أو الأقدام العارية حسب الطقس، والثياب الفضفاضة والقمصان ذات القياسات الكبيرة جداً، وأحب أن أحيط نفسي بالماء، فقد كتبت عن السفن، وعن مركب يتهادى ببطء على صفحة قنوات هولندا، ووضعت اللمسات الأخيرة على كتب عن شطآن ماوي Maui وبحيرة تاهو Tahoe وبورتو ريكو Puerto Rico ونواحٍ أخرى في مختلف أنحاء أوروبا. إن هذا هو الذي يناسبني ويدفعني إلى إنجاز عملي من خلال وضع نفسي إيجابي.

والخلاصة: أن التعبير عن التفكير الإيجابي يمكن أن يكون بجمل قليلة. فأفكارك تصبح كلماتك؛ وكلماتك تصبح أفعالك، وكل من يقرأ هذا الكتاب سيرى لحظات سوداء هي أخايدٌ في حياته، وستكون هناك أوقات سلبية تطرح فيها التساؤلات عن القيمة والقيم والوجود. وعندما تسود هذه الأوقات يكون الوضع النفسي الإيجابي عاملاً رئيساً في العودة إلى السطح والتنفس مرة أخرى والعيش من جديد. إن الظلمة التي تراها يرقّة الفراشة نهاية العالم هي اللحظة المليئة بأشعة الشمس التي تتطلق تحتها كفراشة، وليس هناك من أحد يولد وفي جعبته الرفض أو السلبية أو السخط، فكلها نتاج حديث النفس والبيئة السلبية والناس السلبيين، والنفس من هؤلاء.

### الخاطرة الخامسة

كونك إيجابي هو وضع نفسي، وليس من وصفة  
أو مختصرات سحرية، بل هي نوع من برنامج ذاتي  
التطور، ولكي تكون إيجابياً فأنت بحاجة إلى التصميم  
والرغبة ببذل الجهود ثم إفساح المجال لهذه الجهود لكي  
تتغذى على هذا البرنامج.

هل الأشخاص والأفكار والأشياء والأماكن الإيجابية فوق الأشخاص  
والأفكار والأشياء والأماكن السلبية، أم تُرى الأشخاص والأفكار  
والأشياء والأماكن السلبية فوق الأشخاص والأفكار والأشياء والأماكن  
الإيجابية، وأي المجموعتين تختار لتحيط بها نفسك؟ لا بد أن يكون  
لهذا السؤال جواب واحد.

