

## الدروس الكبرى للحياة



# الدروس الكبرى للحياة

---

عشرون أمراً لها أهميتها

---

هال أوربان

تعريب

غادة الشهابي

مكتبة العبيكان

Original Title:

# Life's Greatest Lessons 20 Things That Matter

by:

Hal Urban

Copyright © 2003 by Hal Urban

ISBN 0 - 7432- 3782 - X

All rights reserved. Authorized translation from the English language edition

Published by: Simon & Schuster, New York.

حقوق الطبعة العربية محفوظة للبيكان بالتعاقد مع سايمون أند سوشتر، نيويورك.

© مكتبة البيكان 1425هـ - 2005م

الرياض 11595، المملكة العربية السعودية، شمال طريق الملك فهد مع تقاطع العروبة، ص. ب. 62807

Obeikan Publishers, North King Fahd Road, P.O. Box 62807, Riyadh 11595, Saudi Arabia

الطبعة العربية الأولى 1426هـ - 2005م

ISBN 9960 - 40 - 648 - 2

ح مكتبة البيكان، 1425هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

أوربان، هال

الدروس الكبرى للحياة عشرون أمراً لها أهميتها. / هال أوربان؛ غادة الشهابي. - الرياض

1425هـ

256 ص؛ 14 × 21 سم

ردمك: 2 - 648 - 40 - 9960

1 - السلوك، (علم النفس) 2 - السعادة 3 - النجاح

أ. الشهابي، غادة (مترجم) ب. العنوان

ديوي: 150,194 1425 / 5509

رقم الإيداع: 1425 / 5509

ردمك: 2 - 648 - 40 - 9960 ISBN

جميع الحقوق محفوظة. ولا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو نقله في أي شكل أو واسطة، سواء أكانت إلكترونية أو ميكانيكية، بما في ذلك التصوير بالنسخ «فوتوكوبي»، أو التسجيل، أو التخزين والاسترجاع، دون إذن خطي من الناشر.

All rights reserved. No parts of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the prior permission of the publishers.

من أجل دان Dan، مارك Mark، ومايك Mike

كان علينا أن نعيش مفترقين لمدة عامين عندما كنتم أصغر بكثير. لقد كتبت لكم رسالة في كل أسبوع، وأخبرتكم عن مدى حبي لكم ومدى رغبتني بالأفضل لكم. وكتبت أيضاً عن أشياء أردت أن تصرفوها. ثم جئتم إلى البيت، ولم أعد بحاجة إلى كتابة المزيد من الرسائل.

والآن وقد أصبحتم أكبر سنًا، وحيث نعيش مفترقين أيضاً، فقد كتبت رسالة أخرى - هي هذا الكتاب. لقد كتبته لأنكم ما زلتم صغاراً وما زلتم أولادي. أنا ما زلت أحبكم، وأريد الأفضل لكم. والأشياء التي أريد منكم معرفتها هي ذاتها.

مع الحب

والدكم



إن الحياة سلسلة من الدروس ينبغي أن يعيشها الإنسان ليفهمها.

رالف والدو إميرسون Ralph Waldo Emerson

إن جميع الحقائق العظيمة هي بسيطة في التحليل النهائي، ويمكن فهمها بسهولة؛  
فإن لم تكن كذلك، فإنها ليست حقائق عظيمة.

نابوليون هيل Napoleon Hill



## المحتوى

- 27 .1 النجاح هو أكثر من مجرد جمع المال
- 39 .2 الحياة قاسية... وليست عادلة دوماً
- 51 .3 الحياة هي مسرح أيضاً... ومسلية إلى حد كبير
- 67 .4 نحن نعيش بالاختيار وليس بالمصادفة
- 79 .5 الموقف هو اختيار - وهو الأكثر أهمية الذي يمكننا اتخاذه
- 93 .6 العادات هي مفتاح كل النجاحات
- 103 .7 كونك شاكراً هو عادة وهي أفضل ما لديك
- 117 .8 الأشخاص الجيدون يبنون حياتهم على أساس من الاحترام
- 131 .9 الاستقامة ما تزال السياسة الأفضل
- 145 .10 الكلمات اللطيفة تكلف القليل ولكنها تحقّق الكثير
- 155 .11 التحريض الحقيقي يأتي من الداخل
- 167 .12 الأهداف هي أحلام ذات مواعيد أخيرة
- 179 .13 ليس هناك بديل للعمل الجاد
- 187 .14 يتعين عليك التخلي عن شيء ما لتحصل على شيء ما

## المحتوى

- 15 . الأشخاص الناجحون لا يجدون الوقت بل يصنعونه 197
- 16 . لا يمكن لأحد آخر أن يرفع من شأن احترامك لذاتك 211
- 17 . الجسم يحتاج إلى التغذية والتمارين وكذلك العقل والروح 221
- 18 . لا بأس من الإخفاق، فالكل يحدث له ذلك 233
- 19 . الحياة تصبح أكثر بساطة عندما ندرك ما هي الأمور الأساسية 243
- 20 . كونك شخصاً صالحاً هو الجوهر الأول 247

## تمهيد

### تاريخ موجز

#### للدروس الكبرى للحياة

#### الطبعة الأولى

لقد نُشر هذا الكتاب في الأصل في سنة 1992 تحت عنوان «عشرون أمراً أريد أن يعرفها أولادي». وبوصفي أباً ومدرّساً، فقد وُجّهت رسالتي نحو الشبان الصغار الذين أحاطوني على الدوام - أولادي الثلاثة، الذين كانوا آنذاك في العشرينات من عمرهم - وفي مطلع مرحلة التقدم في الحياة، وبالغون من الشبان الذين كنت أدرّسهم في إحدى الجامعات، وطلابي في المرحلة الثانوية. وكنت أعتبرهم جميعاً «كأولادي» - وأردت أن أدون ما كنت أحاول تعليمهم لسنوات كثيرة.

وللمفاجأة فقد كان للكتاب نتائج جيدة بالنسبة إلى كتاب كُتب لأول مرة، ولمؤلف اسمه غير معروف. ولقد نفذت الطبعة الأولى بكاملها، وأصبح له أنصار لا بأس بهم من خلال تلك الظاهرة المعروفة باسم الكلمة الشفهية. ولقد شعرت بالسرور لأن رسالتي كانت تصل إلى الكثير جداً من الناس، وكانت شعبيتها تزداد. ثم قام الناشر بالتوزيع حتى نفذت الطبعة.

### الطبعة الثانية

لقد بدأت - خلال بضعة أشهر - بتلقي رسائل ومكالمات هاتفية من أشخاص من شتى أنحاء البلاد يحثوني فيها أن أعيد طبع الكتاب. ولقد شعرت بالسرور بشكل خاص لأن الكثيرين منهم كانوا قادة في مجموعة رجال الأعمال. واقترحوا أن أحذف كلمة «أولاد» من العنوان لأنهم يرون في الكتاب رسالة سرمدية لجميع الناس من كل الأعمار. وبهذا الوحي الملهم نشرت الكتاب على نفقتي الخاصة في سنة 1997. وبدلت العنوان ليصبح «الدروس الكبرى للحياة»، وأعدت كتابة المقدمة، وقمت بجميع التغييرات الصغيرة عبر النص. ولقد فوجئت بما حدث. إذ اشترى الكتاب عدد من الناس فاق ما كنت أتخيله في أي وقت من الأوقات، وقرأوه، ثم مرّوه إلى أصدقائهم، وأفراد عائلاتهم، وزملائهم. وعاد الكثير منهم ولعدة مرّات طلباً لمزيد من النسخ. ثم بدأت المدارس والمنظمات الأخرى بشراؤه بكميات، وبدأت الطلبات الخاصة تصل من المكتبات. وهكذا

انتشرت الكلمة، وكنت مسروراً لمشاركة رسالتي مع عدد متزايد من الناس .

### الطبعة الثالثة

لقد حدّثت النص والغلاف مرة أخرى في سنة 2000. واستمر ازدياد شعبية كتابي الصغير الذي نشرته بنفسه مرة أخرى، استمر في شعوري بالمفاجأة والامتنان. ووصلتني باستمرار رسائل، ومكالمات هاتفية، ويريد إلكتروني من طلاب (من الصف الخامس حتى الجامعة) وبالغين من كل الأعمار. وبدا أن رسالتي البسيطة القديمة عن الطيبة الإنسانية قد بدأت تمس مشاعر الناس. وفي الوقت ذاته تقريباً كانت حركة Character Education، والتي كانت قد بدأت في أوائل التسعينات، كانت تنمو بسرعة - وبدأت أتلقى دعوات للتحديث إلى مجالات الأعمال، ومنظمات الخدمات، والجمعيات وليس فقط إلى المدرسين والآباء والطلاب. وكانت السمعة الحسنة - والكتاب - يحققان مكاسب جديدة قوية. ونتيجة لذلك، بدأت حياتي بالتغيير بشكل جذري. وأصبحت تحدياً يومياً للموازنة بين التزامات تعليمي، وكلماتي، وبيع الكتاب وكانت جميع الكتب - آنذاك - ما تزال تشحن خارج وطننا. وأصبح المرآب مخزناً، كما أصبح مكتبي غرفة للتحريم.

### الطبعة الجديدة

في آب سنة 2000، فاز كتاب «الدروس الكبرى للحياة» بجائزة

وطنية من مجلة Writers Digest بالنسبة إلى الكتب المنشورة ذاتياً. وتم اختياره بوصفه الكتاب المُلهِم لذلك العام. وهذا ما جلب عروضاً من موزعي الكتب، ووكلاء الكتب الأدبية، وبائعي الجملة، والناشرين. وكان عدد كبير من قرائي يحثونني في نفس الوقت على إعطاء الكتاب دعاية أكبر وتوزيعاً أوسع. وكان هناك شيء لا بد من تغييره، لكنني لم أكن واثقاً من الاتجاه الذي يجب أن أتحرّك فيه. وكانت النصيحة من خبير هي أكثر ما كنت بحاجة إليه.

لقد استجيب لي عندما جاء جوي ديوريبوس Joe Durepos. وجوي هو وكيل للكتب الأدبية من منطقة شيكاغو Chicago. وكان في المكان المناسب في الوقت المناسب. وكان الكمال يلتمع في ذهني على الدوام، وقد عرفت فوراً أن باستطاعتي الثقة بجوي ليقودني في الاتجاه الصحيح. ولقد فعل ذلك. فقد قادني إلى سيمون وشوستر، وهما اللذان نشرتا «كتاب الفضائل»، «الطريق الأقل سفرًا فيه»، و«العادات السبع للناس الفعّالين إلى حد كبير»، وذلك من بين كتب أخرى. وبكل بساطة أحببت الناس هناك، ووثقت بهم، وأحببت حماسهم لرسالتي، وشعرت بالشرف الكبير لكوني سأصبح أحد مؤلفيهم.

### أمنية خاصة

لقد كنت أجد اتفاقاً تاماً على إحدى نقاطي الأساسية - وهي أن الشخصية الطيبة هي الركيزة الأساسية لمجتمع جيد. وذلك عندما

كنت أسافر وأتحدّث عبر الولايات المتحدة ودول أُخرى. وأنا أمل  
- من خلال قراءة هذا الكتاب - أنكم ستصبحون جزءاً من الحركة  
المتنامية للعودة بنا إلى مجتمع معروف بمدنيته، وفضائله، وطيبته  
القديمة. هلا تصبحون شركاء أقوياء في نشر الدروس الكبرى للحياة.

هال أوربان

كانون الثاني/يناير 2003



## إذا أعطاك أحدهم هذا الكتاب

إن الشخص الذي أعطاك هذا الكتاب يهتم بك ويريد لك الأفضل. وهذا ما يفعله الأصدقاء وأفراد الأسرة. ونحن نريد نشر الدروس الكبرى التي علمتنا إياها الحياة. ويضم هذا الكتاب البعض من تلك الدروس. وهو يقدّم إليك كهبة جنباً إلى جنب مع الأمل والصلاة التي من شأنها مساعدتك على التفكير والتفهم الأفضل للمعنى الحقيقي للنجاح. أرجو قبوله بهذه الروح. كما أرجو إيصاله إلى الآخرين.

إن هذا الكتاب هو كتاب حول ما هو جيد - في الحياة وفي الناس - وخاصة فيك. إنه عن الثروات الداخلية التي لديك والتي ربما لم تُستخدم. وإنه عن الغوص في إمكانياتك لتصبح الشخص الأفضل الذي يمكن أن تكونه وعن الاستمتاع بالحياة إلى الحد الأقصى.

إن هذا هو ما يريده لك الشخص الخاص الذي أعطاك هذا الكتاب.

إن الكتاب الجيد هو أفضل الأصدقاء، اليوم وإلى الأبد.

مارتن تاير

Martin Tupper



## مقدمة

### لقد ألفت هذا الكتاب لأربعة أسباب

1 - لأننا لن نكون أبداً شباناً صغاراً جداً أو شيوخاً كباراً جداً لتعلم الدروس الكبرى للحياة. . . وإن الوقت مناسب دوماً.

لقد كنت معلماً لخمسة وثلاثين عاماً وقد أحببت حقاً كل دقيقة من التعليم. ولقد حصلت على أفضل ما في العالم - فقد علمت الأولاد في مدرسة ثانوية عامة، وبالغين في جامعة للجزويت Jesuit. وتحديث كثيراً إلى تلاميذ في مستويات المدارس الابتدائية والوسطى. وقد أكتشفت منذ وقت طويل أنه بغض النظر عن العمر، فإن الناس يتوقون إلى التعلم عندما يعني ذلك فهم الحياة بصورة أعمق والعيش

فيها بشكل أكثر اكتمالاً. وإن الرسائل والبريد الإلكتروني الذين أتلقاهم من أطفال صغار، مراهقين، وبالغين يثبتون ذلك على أساس شبه يومي.

لقد قال سانت أغناطيوس لويولا Saint Ignatius Loyola وهو أحد المرين العظام في العالم، قال في إحدى المرّات أننا نتعلّم فقط عندما نكون على استعداد للتعلّم. ومن خلال سني حياتي، فإنني لم أمر بفترة مثل الوقت الحاضر حيث أن الكثيرين من الناس ليسوا منفتحين فقط أمام التعلّم. بل يعيدون أيضاً اختبار قيمهم وأولوياتهم. ولقد اهتزّ عالمنا بعد أن أستمع بفترة طويلة من التقدّم التكنولوجي والاقتصادي لا مثيل لها. فظاهرة «dot-com» برزت. وعانى سوق الأسهم والاقتصاد من هبوط عنيف مفاجئ؛ وقد أحزنتنا أحداث 11 أيلول 2001، وذكرتنا بمدى هشاشتنا في نفس الوقت؛ كما صدمتنا وأفرعتنا فضائح الشركات أكثر فأكثر.

وبوصفي واحداً ممن درّسوا وعلموا التاريخ لسنوات كثيرة، فإنني أدرك أن الأوقات العصيبة ستبرز في النهاية أفضل ما لدينا. فعندما يبدأ الناس بالسؤال حول ما هو المهم حقاً، فإنهم يكتشفون عادة الأجوبة الصحيحة. وأنا مسرور وأشعر بالفخر لأن كتابي يساعد في هذه العمليّة.

2 - لأنهم لا يعلمون في المدرسة «كيف تسير الحياة» أو «ما هو أساسي».

إن مدارسنا تقوم في معظم الوقت بعمل رائع. فهي تقدّم من

الصف الأول وعبر مدرسة التخرّج الكثير من المقرّرات التعليميّة التي تنجم عنها معرفة متزايدة ومهارات قيّمة. لكن هناك شيء مفقود في المنهاج. إذ أننا لا نعلم تلاميذنا عن الحياة ذاتها، وكيف تُنتج أو عن ما هو أساسي. لذلك لم تكن هناك حاجة كبيرة إلى ذلك أكثر من الآن.

إننا بحاجة إلى مكان ما غير «مدرسة الضربات القاسية» الشهيرة للحصول على الأدوات المناسبة للنجاح في الحياة. ونحن بحاجة إلى المساعدة في تطوير المواقف والمهارات اللازمة لإقامة علاقات مرضية، أو لوضع وتحقيق أهداف شخصية، وللاستمتاع بالشعور بقيمة الذات.

وبوصفي مربيًا، فقد شعرت بهذه الحاجة منذ سنوات كثيرة. لكن توسلاتي وصلت إلى آذان صماء! إذ كان الإداريون أكثر اهتماماً بعلامات الفحوص والميزانيات. ولم يبد أن مساعدة تلاميذنا للتطوّر نحو كائنات إنسانية جيدة، لم يبد أنه من مسؤوليّة المدرسة. لذلك ألّفت هذا الكتاب لملء ثغرة، ولمساعدتنا وأولادنا على فهم ما هو مهم، وما تعني الشخصية الجيدة، وماذا يعني كونك ناجحاً في الحياة.

3 - لأن معظمنا بحاجة إلى المساعدة في اكتشاف كيف يمكننا أن نكون ناجحين.

قبل بضع سنوات، وبينما كنت أحضر أحد المؤتمرات، سمعت عالمًا نفسيًا يقول أنه عندما يبلغ المرء الثمانية عشر من عمره، يكون أو

تكون قد شعرت بالإحباط أكثر من مائة ألف مرة. ولا أعلم كيف توصل إلى هذا الرقم، لكنه ليس رقماً مفاجئاً. والحقيقة هي أننا نشعر كثيراً بالإحباط. وهذا يبدأ في عمر مبكر، ويأتي من مصادر متنوعة، ويستمر إلى حد كبير عبر سن البلوغ. وبالإضافة إلى ذلك، فإن وسائل الإعلام تخبرنا في كل يوم عما يُعانيه العالم وسكانه من مشكلات. ويصل هذا الوابل اليومي من السلبيات إلى نتائجه. فكلما سمعنا شيئاً ما بشكل متكرر - يصبح من المحتمل أكثر فأكثر أن نصدقه.

ليس هدفي هو اختبار لماذا يحدث ذلك؛ بل هو الإظهار ببساطة أنه إحدى الحقائق المشؤومة عن الحياة. ولقد ألفت هذا الكتاب لأنني أعتقد أننا بحاجة إلى المساعدة في التركيز على الجانب الآخر من الإنسانية. لقد أُنقذت وأنا أعتقد أن الغالبية العظمى من الناس في العالم تلتزم بالقانون، وهي محبة ومهتمة. وهذه الغالبية لا تحصل على أية دعاية لذلك. فكون الإنسان طيباً لا يشكل أخباراً. وأعتقد أيضاً أن معظمنا لا يقدر نفسه حق قدرها. إذ لدينا مزايا جيدة لا ندركها، ولدينا منابع داخلية لم نكتشفها. كما أن لدينا فرصاً لم نكن أبداً نحلم بها. وآمل أن يبين هذا الكتاب بعض الإيجابيات في عالم اعتاد النظر إلى السلبيات. ويمكن أن يكون اكتشاف ما هو جيد في الحياة إحدى أكبر المتع لدينا.

4 - لأن الحقيقة القديمة العهد تظل الأسلوب المتبع دوماً. . .

حتى مع جيل جديد.

قبل حوالي عام من كتابة المسودة الأولى لهذا الكتاب، قدّمت

كلمة دعيت «المعنى الحقيقي للنجاح»، وذلك لمجموعة من طلاب الجامعة. وقد بدأتُ بالإشارة إلى بعض الرسائل التي نقذف بها باستمرار. وأردت أن يعلموا أن رسالتي ستكون عكس ذلك تماماً. ولذلك بدأت بإخبارهم ما ليس لديّ: ليس لدي «أسرار» للنجاح، ولا «وصفة سحرية» للسعادة الكاملة، ولا «تقنيات جديدة مدهشة» للحصول على الحلم الأمريكي، ولا «طريق سريع وسهل» للوصول إلى الغنى والقوة، ولا أسلوب «فدّ» للحصول على كل شيء نريده.

وبدلاً من ذلك، فقد تحدّثت في ذلك اليوم عن القيم التي يُبقي عليها الزمن مثل الاحترام، اللطف، الأمانة، التقدير، الرغبة، العمل الجاد، الالتزام، ومجرد كون الإنسان شخصاً جيداً. وكان هدفي هو الإشارة إلى عدم وجود طريق مختصر، ولا طريق سهل. ولا أسلوب جديد لتحقيق النجاح الحقيقي. فذلك كلّه يجب أن يتم تعلّمه.

لقد فوجئت وسررت في الوقت ذاته لأن الكثيرين منهم بقوا بعد ذلك. وقال أحدهم: «أتدري، إنك لم تقل في الحقيقة أي شيء لم أسمع من قبل، لكنك تحدّثت عن ذلك بطريقة أكثر منطقية. فلقد أقيت فعلاً ضوءاً جديداً على بعض الحقائق القديمة». ثم قال أحد أعضاء الكلية - الكبير في السن - والذي كان يقف قريباً: «شكراً لك. فنحن جميعنا بحاجة للتذكير بما هو هام فعلاً». فها هنا شاب دخل لتوه الجامعة ورجل أكبر يقترب من نهاية مهنته، وقد أخبراني بالشيء ذاته. حسناً، هل أحببت هذين الاثنين! لقد ساعداني في تقرير أنه من الضروري تأليف هذا الكتاب.

## عن الأمور العشرين

لماذا عشرون؟ ليس هناك سبب عميق، وربما لأن الثلاثين كثيرة والتسعة عشر لا تبدو ملائمة. ولقد صادف وأن العشرين هي رقم لطيف يتناسب مع ما عليّ قوله، ولا أدعي أنها الأمور العشرون الوحيدة التي نحتاج إلى معرفتها، إنها مجرد أكثر الأمور قيمة. إنها عشرون أمراً أتمنى لو أنني عرفتُها عندما كنت أصغر. ولم أكتشف كيف تسير الحياة قبل أن أبلغ أواخر الثلاثينات. وربما تساعد تلك الأمور العشرين شخصاً آخر ما يزال يسعى لمعرفةِها. وإننا نحتاج - في الواقع - إلى فعل أكثر من مجرد الفهم. فمعرفةِها هي شيء؛ وتطبيقها هو شيء آخر تماماً. وكما يخبرنا أحد الأمثال الصينية:

أنا أسمع . . وأنا أنسى

أنا أرى . . وأنا أتذكر

أنا أفعل . . . وأنا أفهم

# الدروس الكبرى للحياة



## الفصل الأول

# النجاح هو أكثر من مجرد جمع المال

يعني النجاح أن نفعل أفضل ما يمكننا بما هو متوفر لدينا. والنجاح هو؛  
فيما نعمل، وليس فيما نحصل عليه - أي في المحاولة وليس في  
الانتصار.

وين ديفيز  
Wynn Davis

## الاكتشاف الأهم في الحياة

لقد كنت في التاسعة والثلاثين عندما أدركت لأول مرة ماذا يعني  
أن يكون المرء ناجحاً. فماذا فعلت؟ هل أصبحت المدير العام  
التنفيذي لمجموعة شركات «فورتشون» Fortune التي تضم 500  
شركة؟ أم قمت بقيادة سيارة المرسيدس Mercedes الأولى إلى البيت؟  
أم فزت باليانصيب؟ أم أخذت إلى البيت الجائزة الكبرى حول من

يريد أن يصبح مليونيراً؟ لا شيء من ذلك . لقد قمت فقط باكتشاف بسيط لكنه عميق . لقد اكتشفت كيف تعمل الحياة وما هي الأساسيات فيها . فبعد سنوات من ضياع هذه النقطة ، بدأت أدرك ما يعنيه النجاح في الحياة وكيف نشرع بذلك . وجاء مع هذا الاكتشاف أمران كانت تفوتني ملاحظتهما : الإحساس بالطمأنينة الداخلية والشعور بقيمة الذات . وكان أفضل من كل ذلك هو أنني بدأت بالاستمتاع بالحياة أكثر من أي وقت مضى .

إذاً ماذا كان ذلك الاكتشاف؟ هل هناك حقاً صيغة ليصبح المرء ناجحاً؟ أنا واثق من ذلك . لكنك لن تجدها مغلفة برزمة جميلة وأنيقة ويتم الإعلان عنها على شاشة التلفزيون . إنها ليست جديدة ، وليست سراً ، وليس هناك شيء سحري بخصوصها . لذلك ، فإنها لا تُباع . إنها قديمة جداً ، وبريئة جداً . لكنها مفيدة .

لقد أدركت بعد سنوات من دراسة التاريخ ، الفلسفة ، وعلم النفس ، أن الحياة والنجاح يمكن اختصارهما إلى بعض المبادئ الأساسية الموجودة منذ آلاف السنين . ولقد انتهيت بعد اتباع عدة طرق في البحث عن «الحياة الجيدة» ، انتهيت إلى ما بدأت به ، وما أسميها الآن الحقائق القديمة العهد . وكما يقول إدوار آلبي Edward Albee في مسرحيته قصة حديقة الحيوانات «من الضروري في بعض الأوقات أن تسير مسافة طويلة خارج الطريق لتعود بمسافة قصيرة صحيحة» .

هل يحتوي هذا الكتاب على الوصفة؟ وهل ستجدها بين الأمور

العشرين؟ أمل ذلك . فأنا أوّمن بصدق أنّك إذا طبّقت تلك المبادئ القديمة جداً باستمرار، فإنك ستدرك وتجرب في آن واحد المعنى الحقيقي للنجاح . ويقول لنا مثل سويدي Swedish إننا نشيخ بسرعة ونصبح بارعين في وقت متأخر . وربما لا ينبغي أن يحدث ذلك بالضرورة . وربما يساعدك كتابي في أن تصبح بارعاً في وقت أبكر مما أصبحت . وحتى لو كنت أكبر سنّاً، فلا يفوت الوقت أبداً على التعلّم . وإن أبرع الأشخاص في العالم هم أولئك الذين يعرفون كيف يكونون سعداء .

## النجاح والمال

نحن لا يبدو أننا نستطيع أن نقرّر ما إذا كان المال جيداً أم سيئاً . فعندما يوصف شخص ما بأنه ناجح، فهذا يعني عادة أنه أو أنها ثرية . لذلك يجب أن يكون جيداً . لكنهم يقولون إن المال لا يشتري السعادة . لذلك يجب أن يكون سيئاً . ويقوم الأثرياء بتقديم مساعدات تقدّر بمليارات الدولارات كل عام في قضايا تستحق ذلك . لذلك، فهو جيد . لكن ألم نسمع أن المال هو منبع كل الشرور؟ إنه سيء الآن من جديد . وينتقد الناس ممن ليسوا أغنياء أولئك الذين هم أغنياء . لكنهم يحبون أن يكونوا هم أنفسهم أغنياء . إذاً، ماذا هو، جيد أم سيء؟

المال ليس الاثنين، لكن بما أننا نعيش في مجتمع يساوي في معظم الأحيان بين المال والنجاح، فيجب أن يُختبر ذلك . ويجب

توضيح بعض الأساطير التي تدور عنه، ويجب أن يوضع في المنظور الملائم. وهناك نقطتان حول المال أود توضيحهما.

## 1 - المال ليس سيئاً

هل جاء حقاً في الكتب أن المال هو منبع كل الشرور؟ كلا. إنه يقول إن حب المال هو منبع كل الشرور. وهذا اختلاف واضح. فليس هناك عيب في المال. وليس هناك عيب في الرغبة بامتلاكه، كما ليس هناك عيب في امتلاكه، حتى بكميات كبيرة. والأشياء الأساسية هي كيف نكسبه، وماذا نفعل به. فالمال الذي تم الحصول عليه بأمانة وتم إنفاقه بشكل جيد يمكن أن يكون مصدراً لأشياء كثيرة جيدة. هل يمكن أن يشتري السعادة؟ أياً كان قائل إنه لا يشتري السعادة فربما ليس لديه مال كافٍ. وفي الواقع فإن بإمكان المال شراء السعادة أكثر بكثير مما يمكن للفقير أن يفعله. وأعتقد أن بيرل بايلي Pearl Bailey وصفته بأفضل ما يمكن عندما قالت: «عزيزي كنت فقيرة، وكنت غنية. ودعني أخبرك أن الغنى أفضل». ربما يكون أفضل في معظم الحالات. وليس هناك شيء غير مشروع أو غير أخلاقي حول كون المرء غنياً، إلا أنه ليس كل شيء.

## 2 - ليس المال هو كل شيء ليصبح المرء ناجحاً

لقد قرأنا وسمعنا خلال الثمانينيات عن العدد الكبير من الأشخاص الذين يصبحون من أصحاب الملايين. . . والعدد الكبير من

أصحاب الملايين الذين يصبحون من أصحاب المليارات . ولقد ذهب عدد من الأكثر شهرة منهم إلى السجون . فايفان بويسكي Ivan Boesky أحد البارعين في جمع الأموال في ذلك الوقت وصل إلى حد القول : «إن الجشع شيء جيد» . ولقد قال ذلك قبل بضعة شهور من مقاضاته من قبل هيئة عليا للمحلفين . وكان على استعداد لأن يقول علناً ما كان يشعر به الكثيرون في داخلهم : النجاح والثروة مترادفان .

وننظر الآن إلى الوراثة حول البحث عن الثروة في الثمانينيات كشيء معتدل إلى حد ما . وكان هذا مجرد إلهاب لشهب الـ dot.com وسوق الأسهم للتسعينيات . ونحن نعلم بشكل شبه يومي من هم أولئك «المليونيرات الفوريين» كما أن عدداً لا يحصى من الناس كانوا يخاطرون بصحتهم ، وعلاقاتهم ، ومواردهم لاللتحاق بالصفوف . وهكذا تراجعت أخلاقياتنا وبعض قيمنا التي كنا أكثر تعلقاً بها أمام الثروة وأسلوب الحياة الذي رافقها .

إن فضائح الشركات ما تزال تتكشف بينما أنا أكتب - إن إيرنون ، Ernon ، آرثر أندرسون Arthur Anderson ، تايكو Tyco ، زيروكس Xerox ، وورلد كوم World Com ، وغيرها ، هي أمثلة بكل معنى الكلمة . ففي إيرنون - مثلاً - كانت الشركة وكبار موظفيها فوق قمة العالم . إلا أنه تمت الإطاحة بهم بسبب الطريقة التي وصلوا فيها إلى هناك ! وأصبحت إمبراطوريتهم الآن عبارة عن خراب . وبسبب ما دعته مجلة نيوزويك Newsweek «حب اكتساب المال عند المدراء» و«الجشع» ، وتسخير كل القوى لضمانه لدى عالم الشركات ، خسر

الآلاف من الموظفين والمستثمرين الأبرياء وظائفهم ومعظم ما أدخروه لحياتهم. إن هذا هو ما يحدث عندما نفقد وجهة النظر الصحيحة حول المال. إذ تتمزق الحياة. ولم يكن هؤلاء وحدهم الذين ذهبوا إلى السجون في الثمانينيات، أو أفلسوا في التسعينيات ومطلع الألفينيات. وخسروا أنفسهم من خلال مواصلة السعي وراء الدولار الذي لا حدود لقوته. فالكثيرون ممن جمعوا كميات كبيرة من المال بشكل قانوني وعملوا على زيادتها ما زالوا يفلسون في النهاية. فقد أجرت مجموعة توم بيترز Tom Peters مقابلات واسعة مع الآلاف من مدراء الأعمال خلال هذه الفترة. وقال ما يقارب نصفهم إنه على الرغم من سنوات الكفاح لتحقيق أهدافهم المالية، فإن حياتهم بدت «فارغة ولا معنى لها». وقال 68% من كبار الموظفين الذين أجريت المقابلات معهم إنهم أهملوا حياتهم الأسرية سعيًا وراء أهداف مهنية.

هؤلاء هم الأشخاص الذين توفّر لديهم المال، الممتلكات، السلطة، والمكانة. فلماذا لم يكونوا سعداء؟ لأن امتلاك تلك الأشياء لا يساوي كونهم ناجحين. لقد فقدوا رؤية ما هو أساسي. وأصبحوا مدمنين، وعبداً للأموال الضخمة والأشياء التي ترافقها. ودمروا - من خلال ذلك - حياتهم بالذات إضافة إلى حياة الآخرين. إن النجاح هو أكثر من مجرد جمع المال. وإن المغالاة في إعطاء الأهمية للمال إنما هو خداع لأنفسنا يبعدنا عن الأشياء الأخرى التي تجعل الحياة ممتعة، وذات معنى، ومعطاء أكثر بكثير.

## ماذا يعني كونك ناجحاً؟

لقد كتب الفيلسوف العظيم توماس كارلايل Thomas Carlyle في إحدى المرات قائلاً: «ليصبح الإنسان كل ما كَوْن قادراً على فعله». أنا لا يمكنني أن أفكر بتوضيح أفضل للنجاح. فالحياة تتحدانا في كل يوم لتطوير قدراتنا نحو الكمال. ونكون ناجحين عندما نصل إلى أعلى ما في داخلنا - عندما نعطي أفضل ما عندنا.

يقول الاستشهاد في بداية هذا الفصل إن النجاح هو في ما يعمل المرء وليس فيما يحصل عليه. ولا أستطيع تأكيد هذه النقطة بشكل كاف. فالحياة لا تتطلب منا أن نصل دوماً إلى القمة. بل تطلب منا بذل كل ما في وسعنا عند كل مستوى من التجربة. وهذا ما يفعله الناجحون في البعض من أكثر المجالات أهمية في الحياة:

- يقبل الأشخاص الناجحون الحياة كما هي، مع كل صعوباتها وتحدياتها. وهم يتأقلمون معها بدلاً من التشكي منها. ويقبلون مسؤولية حياتهم بالذات بدلاً من اللوم وتقديم الأعذار. وهم يقولون نعم للحياة على الرغم من عناصرها السلبية، ويستفيدون منها إلى أبعد الحدود.
- يطور الأشخاص الناجحون موقفاً إيجابياً إزاء الحياة ويحافظون عليه. وهم ينظرون إلى الأشياء الجيدة لدى الآخرين وفي العالم، وعادة ما يجدون ذلك. وينظرون إلى الحياة كسلسلة من الفرص والاحتمالات، ويستكشفون ذلك دوماً.

- يبني الأشخاص الناجحون علاقات جيدة. فهم حسّاسون تجاه احتياجات الآخرين ومشاعرهم. وهم يراعون مشاعر الآخرين ويحترمونهم. ولديهم طريقة في إبراز أفضل ما عند الآخرين.
- يتوقّر لدى الأشخاص الناجحين الحسّ بالاتجاه والهدف - فهم يعلمون إلى أين يسيرون. ويضعون الأهداف، وينجزونها، ثم يضعون أهدافاً جديدة. وهم يقبلون التحديات ويستمتعون بها.
- توجد لدى الأشخاص الناجحين رغبة قوية بالتعلّم: عن الحياة، العالم، وأنفسهم. وينظرون إلى التعلّم كمتعة، وليس كواجب. وهم يغنون حياتهم دوماً من خلال تعلّم أشياء جديدة وتحسين أنفسهم. فهم في حالة اكتشاف دائم ونمو دائم أيضاً.
- يميل الأشخاص الناجحون أصلاً نحو العمل. وهم يحققون ما يريدونه لأنهم لا يخشون العمل الشاق، ولا يضيعون الوقت. بل يستخدمونه بطرق بناءة. ولا يعانون من الروتين أو يبتاهم الملل لأنهم منشغولون جداً بتطلّعهم إلى تجارب جديدة.
- يحافظ الأشخاص الناجحون على مقاييس عالية في سلوكهم الذاتي. ويعلمون أن المال هو أحد المقومات الأساسية في مهنة رجل جيد. وهم صادقون باستمرار في حياتهم الخاصة والعامة على حد سواء.
- يدرك الأشخاص الناجحون الاختلاف بين كونهم موجودين أو عائشين، ويختارون الأخير دوماً. ويحصلون على أكثر ما تعطيه

الحياة لأنهم بذلوا قصارى جهدهم في ذلك . فهم يحصدون ما زرعوه . ويستمتعون بالحياة إلى الحد الأقصى .

### إمكانياتنا للوصول إلى النجاح الحقيقي

إن أعداداً كبيرة من الناس لا يحققون إمكانياتهم أبداً في مجتمعنا اليوم .  
فربما لا تساعد بيئتهم على التحريض على ذلك، أو أنها تعيق الإنماء  
فعلاً... وتعتمد قوتنا، وإبداعنا، ونماؤنا كمجتمع على قدرتنا على تطوير  
المواهب والإمكانيات عند شعبنا.

جون غاردنر  
John Gardner

لقد بقيتُ أدرج هذا الاستشهاد بحروف كبيرة في صفحي ولسنوات  
كثيرة . وقد أفاد كتذكير لي ولتلاميذي في آن واحد أن هناك الكثير  
الذي يجب أن نحققه لأنفسنا . وكان جون غاردنر وزيراً سابقاً  
للصحة، والتعليم، والخدمة الاجتماعية، وهو مؤسس القضية  
المشتركة Comon Cause ، ومؤلف عدة كتب . وقد كتب بطريقة  
ممتازة أن الكثيرين منا لا يتطورون أبداً بشكل كامل بسبب التأثيرات  
في بيئتنا . أنا أوافق على ذلك . فنحن نعاني من التشوش بسبب الكثير  
من الرسائل التي لا علاقة لها أبداً بالنجاح الحقيقي . ويتم حثنا على  
التطلع إلى الأمور السريعة بدلاً من النظر إلى الداخل ، أي إلى منابعنا  
الذاتية . إذ أننا إذا لم ننظر فإننا لن نكتشف ، وبهذا تبقى إمكانياتنا  
مخفية . وننتهي إلى رؤية القيود بدلاً من الاحتمالات .

لكن هناك جانب إيجابي من هذا كله . ومتى أدركناه يصبح باستطاعتنا فعل شيء بخصوصه . لذلك وضعت اقتباساً آخر إلى جانب ما قاله غاردنر :

إن الأخبار الجيدة هي أنه يمكن لأفضل فصل في حياتك أن يكون أمامك مهما كان عمرك أو ظروفك - إذا اخترت أن تجعله كذلك - لأن 90٪ من إمكانياتك الضمنية ليس فقط غير مستخدم أو ممسوس بل أيضاً غير مكتشف. وهذه ليست أخباراً جيدة فحسب، بل أخبار لا تصدق!

تيم هانسل

Tim Hansel

إن تيم هانسل مغامر، متحدث، ومؤلف لستة كتب . وهو رجل يعتصر يوماً كل شيء يمكنه من الحياة . وهو زميل سابق وصديق عزيز . وعندما علمنا معاً صفاً لعلم النفس قبل عدة سنوات، كنا نحث تلامذتنا دوماً على النظر إلى داخلهم - واكتشاف ما هو جيد فيهم وتمييز مدى الإمكانيات الضمنية التي لديهم . وقمنا بحثهم على أن يكونوا أكثر مما هم ويفعلوا الأكثر . وكانوا في الثمانية عشر من أعمارهم ولم يسمعوا بأشياء كهذه من قبل .

ولقد بدأت - بعد عام من ذلك - بإصدار التحدي ذاته لطلابي في جامعة سان فرانسيسكو San Francisco . وكان معظمهم في الثلاثينات والأربعينات، وكان بعضهم أكبر من ذلك . أتعرفون ماذا؟ لم يكونوا قد تعلموا أبداً أي شيء عن إمكانياتهم . وفي نهاية نقاش كبير، في الصف حول ذلك في إحدى الأمسيات، بدا أن امرأة في السابعة

والأربعين قد جمعت كل الأشياء عندما قالت: «أتدري إنك على حق. فنحن ننفق معظم وقتنا بحثاً عن الحوافز. ولا يبدو أننا ندرك إمكاناتنا». ولكن كما يذكرنا تيم في مثاله، فإن الأخبار الجيدة هي أن الكثير منا لم يُكتشف بعد. وهذه إحدى الرسائل الأساسية في هذا الكتاب. إذ أن باستطاعتنا دوماً معرفة المزيد عن إمكاناتنا لنصبح الأشخاص الذين يفترض أن نكون سواء كنا شباناً أم كباراً، وسواء كنا نتلقى تعليم الصف التاسع أم الـ بي أتش دي Ph. D. فإذا نظرنا إلى داخلنا، فإننا سنجد كل المصادر اللازمة للنجاح الحقيقي.

إن الغاية الوحيدة للحياة، هي أن نكون ما نحن عليه، وأن نصبح ما نحن قادرين على أن نصبحه.

روبيرت لويس ستيفنسون

Robert Louis Stevenson



## الفصل الثاني

# الحياة قاسية... وليست عادلة دوماً

الحياة هي سلسلة من المشكلات. فهل نريد النواح بشأنها أم إيجاد حل لها؟

إم. سكوت بك  
M. Scott Peck

### واحد من الدروس الأكثر أهمية في الحياة

إن الحياة لا تسير دوماً بالطريقة التي نرغبها. فإذا كانت لدينا طريقتنا، فستصبح أسهل، وعادلة دوماً وأكثر تسلياً. ولن يكون هناك ألم ومعاناة، ولن يتوجب علينا أن نعمل، ولن يتوجب علينا أن نموت. وسنكون سعداء طوال الوقت. ولسوء الحظ فإننا لا نحصل على ما نريد. بل نحصل على الحقيقة بدلاً من ذلك. لكن الحقيقة معلّم كبير. فهي تساعدنا على تعلم البعض من أكثر دروس الحياة

قيمة مع أن ذلك يتم ببطء وألم في بعض الأحيان، وأحدها: إن العالم لن يسخر نفسه لجعلنا سعداء .

هذه حقيقة من أكبر حقائق الحياة، سواء أحببنا ذلك أم لا، وهي واحدة من أول وأكثر الدروس قيمة في الواقعية. ولقد جادل الفلاسفة لآلاف السنين عن السبب الذي يجعل الحياة تسير في الطريق الذي تسير فيه. لكن ذلك ليس ما يهمنا. إن ما يهمنا هو كيف تعمل، فإذا لم نتفهم ونقبل الحياة كما هي، فإننا سنستمر في الرغبة بشيء آخر ولن نحصل عليه أبداً. وسنستمر في الشكوى والانتحاب حول ما يجب أن تكونه الأشياء التي لن تكون كذلك أبداً. وهذا درس من أثنى دروس الحياة، لأنه متى بدأنا ندرك أن العالم لن يسخر نفسه لجعلنا سعداء، فإننا سنبدأ في قبول تلك المسؤولية لأنفسنا.

لقد سألتني أحدهم: «هل أنت واثق من رغبتك في وضع تلك الأفكار السلبية قرب بداية الكتابة؟» أنا لا أراها سلبية وهي قريبة من البداية لأنها حقائق أساسية ولأنها مهمة جداً. وأنا أراها إيجابية كلياً. ودعني أقدم لك مثلاً: لقد كتبت هذا الكتاب على كومبيوتر. وأنا الآن أكثر نجاحاً معه مما كنت عندما كان جديداً. وهذا لأنني أخذت الوقت لمعرفة كيف يعمل. ولم يكن ذلك سهلاً (على الرغم من أن الكومبيوتر يفترض أن يكون «استعماله سهلاً») لكنه كان يستحق الجهد والأخطاء بل حتى الإحباط في المدى الطويل، وتشابه الحياة ذلك إلى حد بعيد - فنحن نحصل على المزيد منها متى أدركنا كيف تعمل.

## الحياة قاسية

هل رأيت في أي وقت من الأوقات شريط الورق اللاصق على واقى الصدمات في السيارة والذي يقول: «الحياة قاسية - ثم تموت؟» لقد ضحكت لأول مرة رأيتة. ثم تساءلت لماذا كنت أضحك. لا بد وأنه عنصر المفاجأة. فهناك إحدى أكبر حقائق الحياة التي تحدق بي في الوجه وذلك من النهاية الخلفية لسيارة شخص آخر. لقد كانت شيئاً كنت أتوقع قراءته في كتاب كتبه أحد الفلاسفة القدماء.

وفي الحقيقة، فإن أحد الفلاسفة القدماء هو الذي ينسب إليه قول ذلك أولاً. ولقد كتب بوذا قبل 2,500 سنة ما أصبح معروفاً باسم الحقائق الأربع النبيلة. وكانت أولها هي: «الحياة هي المعاناة». وربما كان أول من كتبها، لكنني أشك بأن الكثيرين من الناس اكتشفوها قبل وقت طويل من ظهوره. ويصعب الاعتقاد بأن سكان العالم الأوائل كانت حياتهم أسهل. الحياة قاسية. وهي كذلك دوماً، وستكون هكذا على الدوام.

وإن الكلمات الثلاث الأولى في الكتاب الذي هُلب له لعالم النفس، إم. سكوت بك M. Scott Peck وهو الطريق الأقل سفرأ فيه The Road Less Traveled هي «الحياة صعبة». ويسمي بك ذلك إحدى الحقائق الكبرى لأننا متى فهمناها وقبلناها، فإننا نستطيع العيش بشكل فعّال، فبدلاً من النواح بشأن مشكلاتنا، يمكننا التطلع إلى وسائل لحلها. وإن كيفية التعامل مع صعوبات الحياة هو إحدى الاختلافات الرئيسية بين أولئك الذين ينجحون وأولئك الذين يفشلون. والفاشلون

إما أن يحاولوا تجنّب مشكلاتهم، أو يعملون حولها وليس في جوهرها، ويقبل الأشخاص الناجحون مشكلاتهم ويعملون من خلالها، حتى عندما تتضمن بعض المعاناة. ومما يعطي الحياة معنى هو هذه العملية في مواجهة مشكلاتنا بقوة والتطلع إلى حلول.

والمشكلة التي يعانيتها الكثير من الناس - بغض النظر عن العمر، هي إما أنهم لا يدركون أو لا يقبلون حقيقة أن الحياة تتضمن قدراً معيناً من المشقّة. فهم يقاومون ذلك بدلاً من أن يتأقلموا مع هذه المشقّة. وهم يتذمّرون ويتشكّون، لأنفسهم وللآخرين، حول حجم مشكلاتهم. ويتحدّثون وكأن مصاعبهم فذّة لا مثيل لها، ويبدون وهم يشعرون وكأن الحياة هي أسهل بالنسبة إلى أي شخص آخر. إن التذمّر لا يبعد المشكلات؛ بل يجعلها أسوأ، لأن له تأثيراً مبالغاً فيه. ويعتبر التذمّر محاولة لإلقاء مشكلاتنا على الآخرين، وهذه طريقة لرفض قبولها كشرط ضرورية للحياة.

لقد التقيت قبل وقت ليس بالطويل بطالب سابق هو الآن في العشرينات. وبعد أن أبلغني بما يقوم به، أضاف: «أنا مسرور لأنك كنت أستاذي». وهذا ما سرّني بالطبع، لكنني كنت فضولياً أيضاً. إذ أنني أتساءل دوماً عما يتذكره طلابي بعد سنوات من كونهم في أحد صفوفي. لذلك سألت لماذا. فقال، بابتسامة عارفة على وجهه: «لأن الحياة صعبة». وقال إن هذه الحقيقة البسيطة ساعدته على العمل في بعض المجالات الصعبة في حياته منذ أن أنهى المدرسة الثانوية، ثم ذكرني بالوقت الذي سمعها لأول مرة.

عندما كان في الصف الأول من الجامعة في أحد صفوفه حول الدراسات العالمية. كنت قد أعطيت درساً فيه الكثير من التحدي. فقد حذرت الأولاد مقدماً بأنني سأجعلهم يقومون بأمرين لا يفترض في الأساتذة أن يسمحوا لطلابهم بفعلهما: فكر واعمل. وبعد بعض التذمرات الطيبة، بدأوا بذلك. وقال أحدهم، وهو في منتصف الطريق تقريباً: «إن هذا صعب». وأجبت بالطريقة التي أفعلها دوماً: «الحياة صعبة». ثم تابعنا للوصول إلى نقاش رائع حول الفلسفة، الحياة، العمل، الألم، المتعة، والنجاح. والآن، بعد سنتين، ربما لا يعرف هذا الطالب السابق عاصمة ماليزيا Malaysia. إلا أنه يعرف حقاً أن الحياة صعبة. والأهم من ذلك أنه قد قبل بذلك.

ومتى قبلنا حقيقة أن الحياة صعبة - نكون قد بدأنا نكبر. ونكون قد بدأنا بإدراك أن كل مشكلة إنما هي فرصة أيضاً. وهناك نقوم بالتعمق واكتشاف مم نتألف نحن ونبدأ بقبول تحديات الحياة. وبدلاً من أن نترك صعوباتنا تهزمننا، فإننا نرحب بها كاختبار للشخصية. ونستخدمها كوسيلة للوصول إلى الفرصة.

وإننا نحتاج، في الوقت ذاته، إلى إدراك أن المجتمع يقصفنا يومياً برسائل هي العكس تماماً. وللبداء بذلك، نقول إن التكنولوجيا قد زودتنا بطريقة العيش بكبسة زر. إذ نستطيع فتح باب المرآب، وطهي طعام الغداء، وغسل الصحون، وتسجيل برنامجنا التلفزيوني المفضل، ودفع فواتيرنا بكبس الأزرار الصحيحة بكل بساطة. وبالإضافة إلى ذلك، يتم إخبارنا المرة تلو الأخرى أن هناك طريقة

سريعة وسهلة للقيام بكل شيء تقريباً. ولقد قرأت أو سمعت خلال الأيام القليلة الماضية فقط أن باستطاعتك خسارة مائة جنيه، وتعلم التحدث بطلاقة بلغة أجنبية، وأن تصبح شخصية لامعة جديدة في الإذاعة، وتحصل على رخصة كمتعاقد، وتكسب مليون دولار في العقارات. وتستطيع فعل ذلك كله في بضعة أيام، وبقليل من الجهد أو بدونه. وأن الأفيال يمكن أن تطير.

إن هذه الإعلانات تحيط بها من كل جانب لأن الذين يعملون في الإعلانات والتسويق لديهم إدراك جيد للتصرف البشري. فهم يعلمون أن معظم الناس لا يقبلون كون الحياة صعبة، وسيستمرون بالتطلع إلى طريقة سريعة وسهلة بدلاً من ذلك وقد قلت في الفصل السابق إن الأشخاص الناجحين يقبلون بالحياة كما هي. ويعني جزء من ذلك أن الأمور التي تستحق تحقيقها لا تأتي بسرعة أو سهولة. إنها تأتي بعد دفع الثمن. وهي تأتي كنتيجة للوقت، الجهد، التضحية، والألم. وذلك لأن الحياة صعبة.

### وليست عادلة دوماً

كتب هارولد كوشنر Harold Kushner في سنة 1981، واصفاً نفسه بأنه «قد تأذى من الحياة»، كتب كتاباً للآخرين الذين تأذوا مع أنهم يستحقون شيئاً أفضل - أي - لو أن الحياة كانت عادلة دوماً. ويدعى الكتاب «عندما تحدث أمور سيئة للناس الجيدين» ولقد أصبح هذا الكتاب من أوسع الكتب قراءة في الثمانينيات. وهو كلاسيكي لأنه

يعالج إحدى التساؤلات الأكثر قدماً والأوسع انتشاراً: «لماذا؟» أو بصيغة أفضل، «لماذا أنا؟». ولقد كان لدى كوشنر كل سبب لطرح هذا السؤال. فقد شُخص لابنه آرون Aaron وهو في الثالثة بأنه مصاب بالشُيخ - أي مرض الشُيخوخة السريعة. وقد عانى جسدياً، وعانت أسرته عاطفياً، وتوفي في الرابعة عشرة. لقد كان هو وأسرته يستحقان أفضل من ذلك.

ولسوء الحظ أن الحياة ليست عادلة دوماً. وربما تعتبر هذه من أشد الحقائق ألماً التي يجب أن نتعلمها ومن أقساها التي يجب أن نقبلها. إن الأشياء السيئة تحدث للناس الجيدين - وأحياناً لآخرين، وأحياناً لنا. ويبدو في معظم الحالات أنها تحدث لأقل الناس استحقاقاً لها. ونرى بالإضافة إلى ذلك، أن أشياء جيدة تحصل لأشخاص لا يستحقونها. وكما جاء في الكتب، إن الشمس تشرق فوق الرجال الأشرار والجيدين على حد سواء، وتمطر السماء فوق الصادقين والكاذبين على حد سواء. ولا عجب في أن نرى أنفسنا ونحن نقول: «هذا ليس عدل». وهناك صعوبة في بعض الأحيان في فهم ما يجري في العالم.

ولا أريد أن ألمح لثانية واحدة أنه يُفترض أن نقول عندما تصيبنا المأساة: «حسناً تلك هي الطريقة التي تتفتت فيها الكعكة المحلاة»، ومن ثم نسير قدماً وبمرح في حياتنا. إذ لا يمكن لأحد منا أن يفعل ذلك. ومن جهة أخرى لا يمكننا أن نتمنى خروج الألم من الوجود. وإن معالجته بطريقة أكثر فعالية هل كل ما يمكننا فعله. وكما يقول

صديقي تيم هانسل Tim Hansel في كتابه الرائع «يجب أن تستمر في الرقص»، «الألم شيء محتوم، لكن التعاسة شيء اختياري». ويمكننا تجنب تلك التعاسة من خلال تطوير طرق بناء لمواجهة الآلام التي تسببها لنا الحياة. ويمكننا أن نقرر أننا لن نتركها تدمرنا، وأنا سنقبلها كحقيقة من حقائق الحياة بل حتى أننا سنخرج منها.

ولقد كتب بنجامين فرانكلين Benjamin Franklin: «إن تلك الأشياء التي تؤلمنا إنما تُعلّمنا». ولذلك ربما يُقال في كثير من الأحيان أن البعض من أشد دروس الحياة إيلاماً هو أيضاً الأكثر قيمة. وأهم شيء يمكننا فعله عندما نتألم، سواء أكان ذلك جسدياً أم عاطفياً هو إيجاد بعض المعنى في ذلك الألم. فالألم يعلمنا شيئاً ما، لكن يجب أن نكون على استعداد للتعلم منه. وعندما نفعل ذلك، نخرج في النهاية أكثر حكمة وقوة. وسيكون نجاحنا الحقيقي في الحياة مرهوناً إلى حد كبير بمدى جودة تعاملنا مع المحنة: سواء هربنا منها أو واجهناها، تراجعنا أو خرجنا منها، استسلمنا لها أو انتصرنا عليها.

نحن نعيش في عالم غير كامل مع أناس آخرين غير كاملين. ولا يمكن لأحد أن يعدنا بحياة خالية من الألم أو الخيبة. كما لا يمكن لأحد أن يعدنا بالسلامة أو السيطرة الكاملة. لكننا لسنا وحدنا، إذ يواجه كل امرئ على قيد الحياة المأزق ذاته ويواجه كل من على قيد الحياة الظلم ويعاني من الأذى والخسارة اللذين يرافقانه. وليس السؤال هو ما إذا كانوا يعانون من هذه الأشياء، بل لماذا يعانونها.

ولا ينجو الأشخاص الذين ينجحون في الحياة من الظلم . بل يتعلمون فقط قبوله والتعامل معه بطريقة بناءة أكثر .

وربما لهذا السبب يضع الكثيرون من الناس ما كتبه رينهولد نيبور Reinhold Niebuhr عن صلاة السكون الشهيرة Serenity Prayer ، وذلك في بيوتهم ومكاتبهم .

امنحني يا الله . . .

الصفاء والسكون لقبول الأشياء التي لا أستطيع تغييرها  
والشجاعة لتغيير الأشياء التي أستطيع تغييرها  
والحكمة لمعرفة الفرق في ذلك .

### شجاعة كل يوم

إن ما نصبح عليه لا يعتمد على الشروط بل القرارات . فبعض الأشخاص شرطيين وقرارهم قائم على الظروف الخارجية . فهم على القمة عندما تكون الأمور سائرة بشكل جيد . ويتداعون عندما تسير بشكل سيء . ويبدون وهم يتركون القرار بشأن حياتهم للنجوم ، الأقدار ، الرياح ، أو الأشياء الأخرى خارج سيطرتهم . وما يبدو أنهم لا يدركونه هو أننا عندما تواجهنا أحوال بائسة ، فإنما يُواجهنا أيضاً القرار : إما الاستسلام أمامها أو مواجهتها .

وتتطلب مواجهة بعض الحقائق القاسية للحياة الشجاعة . وينظر وينستون تشرشل Winston Churchill إلى الشجاعة كنقطة إنطلاق .

ولقد قال: «إن الشجاعة هي أولى النوعيات البشرية، لأنها النوعية التي تتضمن جميع النوعيات الأخرى». ولم يكن يشير فقط إلى الشجاعة على نطاق واسع - أي تلك المرتبطة بالمشهورين والأحداث الكبيرة - بل شجاعة كل يوم. ولا يولد أحد وهو يحمل الشجاعة، كما أنها لا تتطلب أية ميزات خاصة. فالشجاعة هي قرار، أكثر من أي شيء آخر. إنها القرار بالدخول إلى أعماقنا والبحث عن شخصيتنا، لإيجاد مصدر للقوة عندما تحبطننا الحياة. وهي قرار يتوجب علينا اتخاذه إذا أردنا أن نصبح إنسانين كلياً.

لقد طُلب من بول تيليش Paul Tillich المعلم العظيم ومؤلف «الشجاعة التي يجب أن تكون»، طلب منه قبل وقت قصير من وفاته، أن يناقش الموضوع المركزي لكتابه وأن يشرح معنى الشجاعة كل يوم. وقال تيليش إن الشجاعة الحقيقية هي في قول نعم للحياة على الرغم من كل الصعوبات والألم التي تعتبر جزءاً من الوجود الإنساني. وقال إن الشجاعة مطلوبة في كل يوم لإيجاد شيء إيجابي وذي معنى بشكل كامل حول الحياة وأنفسنا. وقال إننا عندما نستطيع فعل ذلك، فإننا لن نقبل الحياة بشكل كامل فحسب بل سنبدأ بالعيش فيها بكل معنى الكلمة. «إن حب الحياة ربما هو أعلى شكل من الشجاعة الذي يجب أن تتوقّر».

الحياة قاسية . . . وليست عادلة دوماً. لكن لا يعني هذا أنها لا يمكن أن تكون جيدة، ومكافئة وممتعة. وما زال هناك الكثير من الأسباب لقول نعم لها.

لو طُلب مني إعطاء ما أعتبره أصغر مقدار مفيد من النصيحة للبشرية جمعاء فإنه سيكون كالتالي: توقع المشكلات كجزء لا بد منه من الحياة، وعندما تحدث إرفع رأسك إلى الأعلى، وانظر إليها بثبات في عينيك، وقل: «أنا سأكون أكبر منك». ولن تستطيعي هزيمتي».

آن لاندرز

An Landers



## الفصل الثالث

# الحياة هي مسرح أيضاً... ومسلية إلى حد كبير

يجب أن يكون الضحك من القلب قريباً من قمة الهبات التي تمنحها الطبيعة للبشر.

نورمان كزينز

Norman Cousins

## اكتشاف توازن الحياة

دعونا ننظر الآن إلى الجانب المضيء والأكثر بريقاً للحياة بعد أن عالجتنا اثنتين من الحقائق الأكثر كآبة لها. فنحن بحاجة إلى تقدير الأشياء التي تساعدنا على البقاء متوازنين، وهذا ما يبقينا بمنأى عن الانسحاق تحت ثقل الجدية، والتي نستطيع استخدامها للحفاظ على سلامة عقولنا. وأنا أتحدث عن إحدى الحقائق الكبرى: إن الكائنات الإنسانية بحاجة إلى الضحك والتسلية. فنحن بحاجة إلى أن نلعب،

وأهم من ذلك بكثير أن نضحك . وربما تكون الحياة قاسية وغير عادلة في بعض الأوقات، لكن لا يعني ذلك أنه يجب أن لا تُطاق . ولا يعني بالتأكيد أننا لا نستطيع التمتع بها . والمرح هو أكثر ما يساعدنا . في صباح أحد الأيام وبينما كنت جالساً إلى مكتبي وأنا منهمك في العمل في هذا الكتاب ، وأعاني مما بدا أنها قضية ختامية لكليشيه الكاتب بدأت أتساءل فيما إذا كانت لديّ بعض الميول المازوشية . فالكتابة هي إحدى أكثر الأشياء التي قمت بها صعوبة وإحباطاً، ومع ذلك تابعت عمل ذلك . لماذا أوقع هذا الألم بنفسني؟ كان يمكنني أن أقوم بأشياء أخرى أكثر متعة بكثير، مثل تفريغ أو تنظيف المرآب . وأنداك بالضبط رن جرس الهاتف . وسألته شابة على الطرف الآخر: «هل جانيت موجودة؟» فقلت: «إن جانيت لم تعد تعيش هنا» . وسألته «منذ متى؟» . فقلت «ألم تعلمي، لقد ذهبت جانيت إلى بوليفيا Bolivia لدراسة «شعائر الزواج عند هنود الإنكا» Inca Indians . ثم قالت بلهجة شك: «لا بد وأنك تمزح!» فقلت «نعم، أنا أمزح، أعتقد أنك طلبت الرقم الخطأ» . وانتهت المحادثة عندما قالت «أيها الرجل، أنت عجيب» . ثم أغلقت السماعة .

وفي حين تصرفت معي بشيء من القلق، فقد كان لدي شعور بأنها حصلت على ضحكة خافتة من حديثنا . وقد فعلت ذلك بالتأكيد . وأراهن أنها عندما استطاعت أخيراً التحدّث إلى جانيت، وأخبرتها عن الشخص العجيب الذي تحدّث إليها، فإن كليهما ضحكتا بما يكفي . وأنا فعلت ذلك عندما فكرت بحديثهما .

لقد كنت أتساءل - في الحقيقة - عما إذا كانت ستتصل بي مجدداً لتخبرني أن الإنكا يعيشون في البيرو Peru وليس في بوليفيا. لكن لا أعتقد أن ذلك كان يهّمها. إذ ربما تكون لديها ولدى جانيت أمور أكثر أهمية للتحدّث عنها.

إن الهدف من ذلك كله هو أننا عندما نعجز عن التقدّم بسبب محن الحياة، نصبح بحاجة إلى تسليية، وتُعتبر الدعابة من أفضلها. ولقد ظللت فترة طويلة من الزمن قبل أن أدرك أنها إحدى المقومات الأكثر أهمية لحياة صحية ومتوازنة. ولقد أنفقت سنوات وأنا أدرس بجدية سيكولوجية التطور، والإنجاز، لأتعلّم فقط أن لا أحمل الأمور بجدية أكثر من اللزوم.

خلال السبعينيات، اندفعت عبر هذه البلاد، ظاهرة اجتماعية عُرفت باسم: «حركة النماء الشخصي». وبما أن قادتها كانوا من المرشدين المعروفين باسم علماء النفس الإنسانيين فقد شرع الملايين من الأشخاص بالسعي لتحقيق كامل إمكاناتهم. وكان الهدف من ذلك كله هو أن يصبح المرء «محققاً لذاته». ولم يبد أن أحداً قد عرف ما كان يعنيه ذلك بالضبط، إلا أنه بدا جيداً. ولقد كانت العبارة الأساسية في عقد من الثرثرة النفسية. وأصبحت سيكولوجية الإمكانيات البشرية هي البدعة السائرة. وذهب الناس أشواطاً بعيدة (ونفقات) من أجل اكتشاف «مداهم» واكتشاف «مركزهم» واكتشاف «أنفسهم». وقد شملت مجالات الاختيار مجموعات مناوشة وتدريب على الحساسية (حيث كان الناس

يصرخون ويخبرون بعضهم بعضاً ما كانوا لا يحبونه ببعضهم)؛  
وتعلم أسلوب المهاريشي يوجي Maharishi Yogi في التأمل الفائق  
(ما دمت قد أحضرت لفيفة بيضاء، وبعض الورود، وكمية كبيرة من  
المال)؛ rolfing (ولا أعتقد أن ذلك يعني التخلي)، est (حيث سمّي  
القائد الناس assholes، ولم يسمح لهم بالذهاب إلى الحمام)،  
والتحليل الإجرائي (حيث تكون قد تعلمت من أية «حالة من  
حالات الأنا» كنت تعمل)، وتدخين الماريجوانا، والنقع في ماء  
ساخن في حوض الاستحمام. والتدليل العاري، ومجموعة أخرى  
كبيرة. وإذا راجعنا ذلك، فإنه يبدو سخيلاً بما يكفي. لقد أصبح  
الناس في الواقع «مروجين للتطور والإنماء». ومنذ أن كنت واحداً  
منهم، فإنني أستطيع تحمّل ضحكة كبيرة حول الشيء. والشيء  
الوحيد غير السار هو أنني لم أتعلم أبداً كيف rolf.

لقد انضمت إلى هذه الحركة - مثلي مثل أعداد أخرى لا  
تحصى - لأنني شعرت أن شيئاً ما كان مفقوداً. فلقد كنت أتطلع إلى  
الحياة الكاملة لكنني لم أجدها أبداً في حركة النماء الشخصي. وقد  
أصبحت مكلفة، ومرهقة، وخطيرة. خطيرة جداً. ولقد ألحقت أذى  
في الحقيقة أكثر من النفع، لأنها بدأت توقع الكآبة في نفسي. ثم  
حدث شيء مُسلٍ وغير متوقع. ففي ذلك الوقت، وبالرغم من عدم  
علاقتهما بتاتاً بسعيي الذي لا يتوقف وراء السعادة القصوى، فقد  
شاهدت فيلمين كان لهما تأثير أكثر إيجابية واستمرارية عليّ من كل  
«تجارب النماء» تلك. فكّرت فقط أنه كان بإمكانني إنقاذ نفسي من

الكثير من الاضطراب بمجرد دفع ثمن بطاقتي سينما، وحوالي أربع ساعات من وقتي .

كان زوربا اليوناني Zorba the Greek هو أول فيلم . وهو عبارة عن علاقة بين رجلين . زوربا وبوس Boss . وكان بوس يملك الوسامة، الذكاء، الصحة، المال، والتعليم . وكان شخصاً طيباً أيضاً وكان منكمشاً في داخله ؛ ولا يبدو أنه يتمتع بالحياة . فهو يقرأ ويفكر لكنه لا يملك التسلية والمرح . إنه يبحث عن القطعة المفقودة . ولقد وجدت نفسي أتطابق مع بوس . ثم قال له زوربا : «إنك تملك كل شيء، بوس، ما عدا شيء واحد: الجنون . فالرجل يحتاج إلى القليل من الجنون أو إنه لن يقطع الحبل أبداً ويصبح حراً» . وفي النهاية، علم زوربا بوس كيف يرقص . ويضحك ويحرر نفسه .

أما الفيلم الآخر فكان بعنوان «ألف مهرج»، وهو أيضاً قصة علاقة بين موري Murray وابن عمه، نك Nick البالغ من العمر أحد عشر عاماً، والذي يربيه لوحده . وكان القلق الرئيسي الذي يشعر به موري على نك هو أنه ربما لن يصبح في شبابه مثل نورمان ناثنينغ Norman Nothing الذي كان أحد «أولئك الأشخاص اللطيفين الذين ماتوا» والذين أصبحوا جديدين إلى درجة أنهم نسوا كيف يستمتعون بالحياة . ولقد أراد أن يصبح نك قادراً على رؤية «جميع الاحتمالات الجامحة» وأن يعطي العالم شيئاً من goosing عندما تسنح له الفرصة . والأهم من كل ذلك، أنه أراد أن ينظر نك فيما حوله وأن يكون قادراً على أن يضحك على ما يراه .

## بعض الأمثلة على جنون كل يوم

لقد كنت مستمتعاً جداً وأنا أستعد لكتابة هذا الفصل . فقد قرأت كل شيء وجدته عن سيكولوجية وفوائد المرح واللعب ، ثم بدأتُ أستغرق في ذكريات الأشياء التي كان بعض أصدقائي المجانين يقومون بها والتي جعلتهم محبين جداً . ولقد تسليت ، وضحكت كثيراً لدى التفكير فيهم ، ووجدت صعوبة في الشروع بالكتابة الفعلية . وفيما يلي بعض الأمثلة عن أشخاص أذكيا تعلموا المهارة الهامة في البقاء بممارسة القليل من الجنون بين الحين والحين .

إن تيم هانسل الذي أشير إليه في الفصل الأول هو خريج ستانفورد Stanford ومؤلف ستة كتب . وهو فلسفي ، روحاني ، مغامر ، وذو دهاء . وهو أيضاً انفعالي قليلاً . فعندما يشعر بالاكئاب ، يعود إلى ما يرفع معنوياته دوماً . إذ يصيح عالياً بصرخة سوبرمان Superman ، وهي الصرخة التي تقول : «انظر ، إنه عصفور : لا ، إنها طائرة! لا ، إنه سوبرمان! إلى الأعلى فالأعلى فبعيداً!» والآن ، ربما لا يبدو ذلك مضحكاً بالنسبة إليك . لكنني أريد أن أضيف معلومة صغيرة : تيم يصرخ بها بشكل معكوس ! وهذه هي الطريقة التي تصبح عليها رضا ، ها إروفصع ! ثم ها إهرئاط ! ثم ها إ ما ؛ نام ر بوس أعا ، أعا وأديعب . حاول فعل ذلك دون أن تضحك . هل هذا غباء؟ نعم غباء كبير . لكنه مسل جداً أيضاً . ولقد سمعته يتحدث إلى مجموعة من رجال الأعمال قبل بضع سنوات . وسألهم عن مدى التسلية التي تتوفر لديهم في حياتهم . وسألهم أيضاً عن مدى شعور

الذين معهم بمدى مرحهم . ثم طلب منهم أن يصرخوا صرخة سوبرمان بشكل معكوس . فنظروا إليه بحيرة ، لذلك قالها بشكلها الصحيح ثم صرخ بالشكل المعكوس . لقد ضحك أولئك الناجحون الكبار في عالم الأعمال بشدة جعلته ينتظر حوالي خمس دقائق ليستأنف كلمته .

وهناك صديق آخر لي ، وهو روس ساندس Russ Sands ، والذي هو في أوائل الستينيات ومدير عام في شركة تأمين كبيرة في سان فرانسيسكو San Francisco . وهو مثقف ، ويقود سيارة بي . إم . دبليو BMW كبيرة ، ويرتدي ثياباً موضئ عليها . ويسافر حول العالم ممثلاً شركته . وهو رب أسرة مخلص ، ويقدم من كرم وقته وماله إلى المنظمات الخيرية . وبكلمات أخرى ، فإنه مصقول جداً . وهو أيضاً واحد من أكثر الأشخاص جنوناً وإضحاكاً من بين الذين عرفتهم . فهو يجد المرح في كل شيء ، وهو معلّم في مجال جعل الآخرين يضحكون . ويسمي الأشياء المضحكة «صراخاً؟» لذلك فإن كل شيء هو مضحك . وهو يرتدي حذاءً عالياً كالمستعمل في كرة السلة وقطعاً أخرى من الملابس الغربية . ومن إحدى ألعابه المفضلة فولكسفاكن «Thing» Volkswagen - وهي عربة على نسق عربات الجيش وتبدو وسطاً بين الجيب Jeep والاندكروزر Land Cruiser . ولعبته المفضلة الآن هي دراجة نارية من نوع هارلي - دافيدسون Harley-Davidson .

وهو يسلي نفسه وأصدقائه باتخاذ تعابير مضحكة . ولقد كنت في اجتماع معه قبل عدة سنوات عندما قالت امرأة شيئاً فاجأه ، فنظر إليها

وقال بشكل لافت للنظر: «لديك عنق» لن أدري أبداً من أين أتى ذلك. وبعد عدة سنوات، أنا ما زلت غير قادر على فهم ما كان يعنيه. إلا أنه أضحك كل من كان في الاجتماع بمن في ذلك المرأة التي كان يتحدث إليها. وما زال التفكير بذلك يضحكني. وكان آخر تعبير له هو: «الوقت لنهبهم». وهذا كلام غير مفهوم أيضاً، إلا أنه مضحك بسبب الطريقة التي قاله فيها. وها هنا رجل يعمل بجهد كبير وهو واقع تحت ضغط كبير أيضاً، إلا أنه يعرف كيف يحصل على وقت جيد. وليس هناك أي فرق - في الواقع - فيما إذا كانت تصرفاته الغريبة مفهومة أم لا. وهي مضحكة في الحقيقة لأنها ليست مفهومة عادة. وتلك هي الدعابة: الشيء غير المتوقع، غير العادي، والسخيف.

### إديسون وآينشتاين

إن توماس إديسون وألبرت آينشتاين Thomas Edison; Albert Einstein ليسا بالضبط الاسمين الأولين اللذين يأتيان إلى الذهن عندما نفكر بالمرح والدعابة. لكن الحقيقة هي أن كليهما يرجعان نجاحهما في الجزء الجدي من الحياة إلى معرفة أهمية الأجزاء الأقل جدية. ولقد اكتشفا في وقت مبكر أن العمل المجهد والتفكير المركز جداً لمدة مطولة يلحق الضرر أكثر من الفائدة. ولذلك يحتاج الناس إلى استراحة في العمل ويُنصح الطلاب بأخذ استراحة أثناء الدراسة. إذ يصبح الذهن مضغوطاً بإفراط عندما يتعرض للجدية لوقت طويل. ويؤدي المرح والدعابة إلى كسر هذا التوتر.

وتُعتبر القصص الرائجة عن قدرة إديسون على العمل لساعات طويلة، وتحمل آلاف الإحباطات تُعتبر شبه أسطورية. ولكن ما هو غير معروف بالدرجة ذاتها هي وسائله التي يعزّز فيها نفسه في حين يعمل على التقدّم في مجالاته العلمية الشهيرة. فقد احتفظ إديسون بسرير خفيف نقال في مختبره. وكان يتوقف لفترة بين الحين والحين لأنه كان يعلم أن الذهن لا يعمل بشكل خلاقٍ إلى أبعد حدٍ إلا إذا كان في حالة راحة. واكتشف إديسون أيضاً أن الدعابة تريح ذهنه. فبالإضافة إلى الاحتفاظ بمئات من المفكرات المليئة بالمعادلات العلمية، فقد ملأ مفكرات أخرى عديدة بلا شيء سوى النكات. ووجد أن الراحة عن طريق الأشياء المضحكة كانت ذات قيمة بالنسبة إليه ولمن عملوا معه. وقد استعملها لكسر التوتر، ورفع المعنويات. وقال فيما بعد إن الأشخاص الذين يضحكون معاً يستطيعون العمل والتحمّل لفترة أطول معاً، وبفعالية أكبر.

بماذا نفكر عندما نسمع اسم ألبرت آينشتاين؟ عبقرية؟ تألق؟ فيزياء؟ نظرية النسبية؟ ربما أولئك جميعاً. لكن حسب قول آينشتاين، فإن بعض مفاتيح الحياة هي البساطة، الخيال الجامح، والدعابة. فقد قال: «يجب أن يتم جعل كل شيء بسيطاً بقدر الإمكان». وقد أخبر مجموعة من طلاب برينستون Princeton إنه لم يكن يشعر بالاهتمام بقوانين الفيزياء لو لم يكن بالإمكان جعلها مبسطة. وعن طريقة الدعابة من بين أشياء أخرى كان بإمكان آينشتاين إبقاء الأشياء مبسطة. ولقد فوجيء أولئك الذين بحثوا في حياته عندما علموا كم كان

شخصاً مازحاً. إذ كان يتحدث ببساطة ومرح عن أفكار وأعداد لأنه كان يعلم أن اكتشافاته ستأتي في النهاية عبر الدعابة. إن آينشتاين يعلمنا درساً عظيماً: الدعابة هي إحدى أكثر الطرق فعالية في تبسيط الحياة. وهذا ما كنا نفعله كثيراً عندما كنا أطفالاً، وكم نسينا فعله فيما بعد في الحياة.

### الضحك كوسيلة للشفاء

قبل آلاف السنين كتب رجل حكيم أمثاله الشهيرة. وقال، من بينها: «إن القلب المبتهج دواء جيد، لكن الروح المسحوقة تجفُّ العظام». وفي الأوقات الحديثة، تحتوي إحدى أكثر المجلات شعبية وهي الريدرز دايجست Reader's Digest قسماً في كل شهر تحت عنوان: «الضحك، أفضل دواء». هل هناك أي دليل علمي يدعم هذه الادعاءات بأن الضحك يحمل قوة الشفاء في داخله؟ نعم.

ففي السنوات الأخيرة فقط اكتشف المختصون في الطب القوة الشافية شبه الخارقة للضحك. ولم يتم هذا الاكتشاف من قبل طبيب أو باحث في الطب. لقد كان من قبل مريض، كان قد رفض قبول تكهن طبي بأن لديه بضعة أشهر فقط للعيش. وكان المريض هو نورمان كوزينز Norman Cousins، وهو كاتب معروف لصحيفة ساترداي ريفيو Saturday Review وكان قد شُخص لكوزينز في سنة 1964 بأن لديه مرضاً خطيراً يتعلق بالأنسجة الضامة. وتم إبلاغه أيضاً من قبل اختصاصي بأن فرصه للبقاء هي 1 من 500 وأن

لديه القليل من الوقت ليعيش. لكن إرادة كوزينز في الحياة كانت قوية، لذلك قرر تولي معظم المسؤولية لشفائه بالذات، وصمّم برنامجاً تطلب استخداماً يومياً لجميع المشاعر الإيجابية ومن بينها الإيمان، الحب، والأمل. وقال كوزينز إن هذه الأمور سهلة بالمقارنة بالأمر الآخر الذي عرفه والذي يجب أن يكون جزءاً من شفائه وهو: الضحك. إذ كيف لك أن تضحك عندما يكون قد تم إبلاغك أن لديك مرضاً لا يمكن الخلاص منه، وليس لديك وقت طويل لتعيشه؟

إلا أنه قام بالضحك. إذ طوّر كوزينز برنامجاً نظامياً ليحصل على جرعات يومية من الضحك من القلب. وبدأ بمشاهدة العروض الثانية للبرامج القديمة للكاميرا الخفية. ثم تابع إلى أفلام الإخوة ماركس Marx Brothers وأي شيء آخر استطاع الحصول عليه والذي يمكن أن يضحكه. وعندما كتب فيما بعد عن تجاربه في الشفاء في «تحليل مَرَضٍ» قال كوزينز: «لقد نجح ذلك. فلقد قمت بالاكشاف الممتع وهو أن عشر دقائق من الضحك الحقيقي العميق لها تأثير مسكّن، وإنها تعطيني ما لا يقل عن ساعتين من النوم بدون ألم». وجاء في الاختبارات الطبية التي جرت من ذلك الوقت أن هناك أساساً نفسياً للنظرية الخاصة وهي أن الضحك هو دواء جيد. وكما قال جوش بيلينغز Josh Billings الساخر في القرن التاسع عشر: «ليس هناك الكثير من الضحك في الدواء، لكن هناك مقدار كبير جداً من الدواء في الضحك».

وقد استمر كوزينز بعد اكتشافه الرائع بدراسة آثار المشاعر الإيجابية على النظام البشري. والتحق في النهاية بفرع في كلية طب يو. سي. إل. إيه UCLA Medical School وهذا تعيين نادر لشخص لا يحمل الـ إم. دي. M. D.، وكتب كوزينز أيضاً نوعاً من التكملة لـ «تحليل مَرَضٍ»، وسميت «الرأس أولاً: بيولوجيا الأمل». ويشرح كوزينز فيه وبشكل أكمل الفوائد الجسدية للضحك، لا سيما وأن المزيد من الأبحاث قد تم حوله في السنوات الأخيرة. وخصّص فصلاً بكامله سمي: «صلة الضحك». وبدون تكرار الأكوام من الدليل العلمي الذي يدعم النظرية التي تفيد أن الضحك شافٍ عظيم، دعوني أوجز فقط اكتشافات كوزينز والأطباء الذين عملوا معه. وهناك الآن دليل واضح على أن الضحك يمكن أن يكون قاتلاً قوياً للألم. وبالإضافة إلى ذلك، يمكن للضحك أن يسرّع التنفّس و ينتج جزيئات تشبه المورفين تسمى endorphins؟، ويزيد من عدد خلايا المناعة التي تقاوم المرض، ويخفّف التوتر، وينبّه الأعضاء الداخلية ويحسن الدورة الدموية. ويختتم كوزينز قائلاً: «لقد أجريت تجارب موسّعة، بالعمل مع عدد كبير من البشر، مظهرة أن الضحك يساعد على تحقيق صحة جيدة. ويزداد الدليل العلمي لدعم الحقيقة وهي «إن القلب المرح ينفع مثل الدواء».

لقد كان كوزينز واحداً من أوائل من ربطوا الضحك بالشفاء. ومنذ اكتشافاته الأولية، تضاعفت أبحاثه مع الكثيرين داخل مهنة الطب وخارجها. وعلى رأسهم د. بيرني سيغل Dr. Bernie Siegel ود.

باتش آدامز Dr. Patch Adams وقد كتب كلاهما بشكل واسع عن قوة المرح والأمثل في عملية الشفاء. وإذ كنت لم تشاهد فيلم باتش آدامز فإنني أوصيك بشدة أن تستأجر نسخة. وهو سخيّف قليلاً في بعض النقاط، إلا أنه يبهج القلب، ويضحك، ويقوم على دليل علمي.

### الضحك كطريقة لتكون عملياً

إذا كان الضحك والمشاعر الأخرى الإيجابية تفعل لنا كل هذه الأشياء عندما نكون مرضى، فكّر بما يمكن أن تفعله عندما نكون أصحاء. وإذا كان من الصحيح أن آونسة من الوقاية تساوي أكثر من باوند من العلاج، فإن قلباً وضحكاً مبهجين يجب أن يصبحا جزءاً من الروتين اليومي لنا. وإذا كانت النفسية المكتئبة تحفّف فعلاً العظام، فإننا بحاجة إلى إبقائها مزيّنة ببعض الضحك العميق المتواصل. وربما يعتبر أهم اكتشاف عن فوائد الضحك هو أن بإمكانه تعزيز أنظمة المناعة لدينا. إذ أن الضحك ينشطنا ويعيد إلينا الحيوية. وبالإضافة إلى ذلك فقد عُرف أن الضحك يهدئ الأعصاب المتعبة، ويخفّف التوتر، ويهدئ المزاج، ويشير الإبداع، ويجعل الحياة - وبكل بساطة - أكثر مرحاً بكثير، إن الضحك هو منشط للحياة. ويتمتع بقوة مجددة ومنعشة. وهو يفعمنا بالحياة ويحرّض الطاقة فينا، وهو مزيّنة فعّال أيضاً، إذ يستطيع صقل بعض النقاط الخشنة لوجودنا اليومي. وأخيراً، يفعل الضحك العجائب في العلاقات. وقد قال أحد الأشخاص إن الضحك هو المسافة الأقصر بين اثنين من الناس. إذ له طريقة في توحيدهما. «إضحك، يضحك معك العالم».

إن موري يسأل آخاه آرنولد Arnold في أحد المشاهد الكلاسيكية في «ألف مهرج» لماذا لا يقوم ببعض الأشياء المجنونة التي فعلها عندما كان أصغر سناً، مثل الوقت الذي ظهر فيه في العمل بلباس تنكري، وقبعة، وهو يحمل محفظة جلدية . . . ويسير على مزالج معجلة. ويقول آرنولد «لن أقوم بنكات عملية بعد الآن إذا كان ذلك ما تعنيه . . .». لقد قفز موري وأمسك بذراعي آرنولد وصاح: «عملي» هذا صحيح؛ طريقة لتبقى على قيد الحياة! فإذا كانت معظم الأشياء ليست مضحكة، آرن، فإنها ستكون ما هي عليه بالضبط؛ أي واحدة من المواعيد الطويلة المتعلقة بمعالجة الأسنان والتي يقاطعها أحياناً شيء مثير، مثل الانتظار أو النوم.

في الواقع، إن الضحك هو شيء أكثر من مجرد عملي. إنه أساسي. فهو أحد المقومات الرئيسية للصحة العقلية. ولنا حاجة حقيقية لأخذ استراحة من الحقائق القاسية للحياة. أن نتصرف مثل الشخص المخبول، وأن نهدر بالضحك . . . ونشعر بالسرور في الشيء السخيف، وأن نضحك ضحكة خافتة عند مشاهدتنا الصور الكاريكاتورية، وأن نسرد النكات ونسمعها، ونرى الأفلام المضحكة، ونقوم بالأشياء الحمقاء. وهناك حكمة في المثل القديم الذي يخبرنا أن «القليل من الحمق بين الحين والحين ينذوقه أكثر الرجال حكمة».

### الضحك كألوية

أنا لا أريد أن ألمح إلى أنه يتوجب عليك أن تتصرف مثل دافي

دك Daffy Duck أو المهرج Bozo the Clown خلال حياتك لتكون سعيداً، وليس عليك أن ترتدي حذاء كرة السلة العالي والأحمر أو تصرخ بالنداءات المعكوسة لسوبرمان. إن لدينا شخصيات مختلفة وأساليب مختلفة - لذلك لا يمكننا أن نقوم جميعاً بتلك الأنواع من الأشياء. ولكننا بحاجة إلى حمية مشاعرية مهما كانت تركيبتنا تتضمن اللهو والضحك.

لقد تعلمتُ قبل عدد من السنوات بأنني كنت أعتبر الحياة جديّة جداً. وفي الحقيقة، لو أن كون الإنسان جدي هو عبارة عن رياضة أولمبية Olympic لكانت صورتني موضوعة على علبة من أنواع القمح. ولقد أخبرني صديق جيد لي في أحد الأيام بأنني أبدو وكأني أحمل ثقل العالم بأكمله على كتفي. وسألني عن مدى الدعابة التي لدي ومدى ما ضحكت. وكنت قد شاهدت في حوالي ذلك الوقت الفيلمين المشار إليهما سابقاً. حيث علمني زوربا عن الحاجة إلى القليل من الجنون بين الحين والحين، وبين لي موري أهمية رؤية الكوميديا المحيطة بنا. ولا يعني هذا الآن أنني تحولت إلى نوع من «الشاب الجامح المجنون»، إلا أن الضحك أصبح أولوية كبيرة في حياتي، وهي تتواجد الآن جنباً إلى جنب مع الطعام، النوم، والهواء. ولا يمكنني تخيل مرور يوم بدونها.

وإن المكان الجيد للبدء بذلك هو في البيت بالذات. فمن الهام أن نكون قادرين على الضحك على أنفسنا. فكر لدقيقة فقط ببعض الأشياء السخيفة، الحمقاء، الرعناء، إلى درجة لا تُصدّق والتي قمت

بها في حياتك . احزر ماذا . أنت ستفعل الأكثر منها بكثير . لا تنسَ الشخصية الهزلية التي كنت فيها خلال ذلك . إن الأشخاص الذين يعرفون كيف يضحكون على أنفسهم لن يحرّموا أبداً من الشعور بالسلية .

إن المفتاح الحقيقي هو في البحث عن ذلك . وهناك بديهية قديمة تقول إننا نجد عادة ما نبحث عنه . وهناك الكثير من الكوميديا والضحك يمكن اكتشافها هناك . ولا يمكنني تخيل طريقة صحية أفضل من ذلك .

اضحك وكن بخير

ماثيو غرين

Mathew Green

## الفصل الرابع

# نحن نعيش بالاختيار وليس بالمصادفة

يجب أن تقبل الحياة. والاختيار الوحيد هو كيف.

هنري وورد بيتشر  
Henry Ward Beecher

### حريتنا السامية هي المصدر الأكبر للقوة لدينا

هل تدرك كم عدد الأشخاص الذين يعيشون حياتهم وهم يعتقدون أن الاختيارات الوحيدة لديهم هي تلك الموجودة في قائمة دليل التلفزيون TV Guide وفي لائحة الطعام عند ماكدونالد McDonald's؟ هل عرفت أن معظم النجاح يعتقد أن مكانه في الحياة تقرره الظروف إلى حد كبير، الحظ، أو الطريقة التي رُصفت فيها النجوم؟ ويكمن هدف هذا الفصل في مساعدتك على رؤية شيء لا يرونه. لأن الكثير من الناس لا يدركون أبداً حريتنا الكبرى، التي

تعتبر المصدر الأكبر لقوتنا. وهي لا تستخدم نظراً لعدم إدراكها. ما هي هذه الحرية العظيمة، وهذا المصدر العظيم للقوة؟ إنها قدرتنا على الاختيار.

لقد بدأت أدرك تماماً هذه القدرة كواحد من المفاتيح الحياتية عندما كنت في الصف الأول في الجامعة وليس قبل ذلك. فقد حدث شيء في أحد صفوفني جعلني أنظر إلى الحياة بشكل مختلف. لقد التحقت بجامعة سان فرانسيسكو، وهي جامعة جزويت Jesuit وكان يطلب مني أخذ دروس الفلسفة في كل فصل. وكان الجزويت - وهم أخوية مثقفة، كانوا أقوياء جداً في الفلسفة. وقد أخبرونا أنهم يريدون تعليمنا كيف نفكر، وذلك قبل أن نغمس في العالم. وكانوا يعنون ذلك. وقد تم تحدينا كل يوم لنفكر بالحياة، والعالم، ومكاننا فيه. وطلب منا أن نكتب مقالات عن معنى الحياة والسبب في وجودنا. وتناقشنا أيضاً حول الصح والخطأ، وحول الجيد والسيء. لقد كانت مادة ثقيلة، لكنها كانت تدريباً عظيماً. فقد تعلمنا فهم الحياة بشكل أفضل، وقبولها كما هي، والتعامل معها بفعالية أكبر. وتعلمنا - في الحقيقة - كيف نفكر.

لقد كنا نناقش الوجود في ذلك اليوم بالذات في الصف. واستمر ذلك لبعض الوقت عندما تحدث أحد رفاقي في الصف المعلم بسؤال كنت قد سمعته عدة مرات فقد سألت:

ولن تكون هناك ضرورة لإيجاد معنى أو هدف لأنفسنا. ولن

نكون أكثر من أناس آليين مبرمجين وبدون تفكير. لقد خلقنا بإرادة حرّة. ومنحنا الحياة ثم منحنا الحرية لنقرّر بأنفسنا ماذا نفعل بها. لقد منحنا القوة لاختيار طريقنا الخاص بنا».

حرية القرار، قوة الاختيار - يا له من درس عظيم في الحياة! ومع ذلك، ولسوء الحظ أن الكثيرين من الناس لم يتفهموا تلك الحرية العظيمة، أو ممارسة هذه القوة العظيمة. ولقد كنت مذنباً في ذلك لعدة مرات، على الرغم من ذلك الدرس القيّم في الجامعة. ومن المحزن أننا لا نطبّق دوماً ما كنا قد تعلمناه. وأنا أتذكّر أن حياتي بدت - قبل سنوات غير كثيرة - مشوشة إلى أبعد الحدود، وكنت ألقى اللوم على الظروف، والخطأ العاثر، والناس الآخرين. ثم مر في ذهني قول هنري وورد بيتشر الذي ظهر في بداية هذا الفصل. وذكرني ذلك بأنني خلقت بإرادة حرّة. وليست الظروف السيئة، الخطأ السيء، أو الناس السيئون هم الذين يسبّبون لي التعاسة. إنها الاختيارات السيئة. فأنا ليست لي سيطرة على الأحداث، لكنني كنت حراً لاختيار كيفية التعامل معها. وعندما قبلت مسؤولية اتخاذ اختيارات أفضل، أصبحت الحياة أفضل.

### اكتشاف اختياراتنا

هل تعلم أن هناك فروقاً بسيطة فقط بين البشر والحيوانات؟ فسواء راقبت كلب الأسرة، أو فيلاً في حديقة الحيوانات، أو ماعزاً جبلياً في جبال الأنديز Andes، فإنك ستري أنهم يفعلون في الأساس

الشيء ذاته. فهم يأكون، ينامون، يبحثون عن ملجأ، ويتوالدون. وتلك هي كلها مقدرة طبيعية. ولذلك يعيشون من خلالها. وهدفهم الوحيد هو البقاء. وهم يستجيبون لما يحدث صدفة، كما أنهم محكومون ببيئتهم. ولذلك يعتبر تدريبهم سهلاً جداً.

إذاً كيف نختلف نحن عنهم؟ إن لدينا أعضاء الجسم ذاتها ووظائفه أيضاً. ولدينا الاحتياجات الأساسية ذاتها - إلى جانب غريزة البقاء. ونحن نستجيب - مثل الحيوانات - لما يحدث حولنا. ونسمح لأنفسنا بأن تحكمها بيئتنا، وسواء أحببنا الاعتراف أم لا، فإن من السهل تدريبنا. والفرق الوحيد بالنسبة إلينا هو أننا لسنا مجبرين على أن نكون كذلك. فلدينا ما هو أكثر من الغرائز. لدينا القدرة على الاختيار. وهذا هو الفرق بين البشر وعالم الحيوانات. وإذا لم نمارس هذه القدرة، فإننا لن نكون أفضل منهم، وكل ما سنفعله آنذاك هو البقاء. إذ نصبح موجودين فقط بدلاً من أن نكون عائشين.

إن اكتشاف أن لدينا اختيارات هو نقطة الإنطلاق لحياة أفضل. ومن المحزن أن الكثيرين لا يفعلون ذلك. فهم يعيشون في بلد يقدم حرية اختيار أكثر من أي بلد آخر في العالم. ومع ذلك فهم يعيشون كسجناء، تحكمهم الظروف. وأنا أشعر بالدهشة دوماً لبعض الأعداء التي يقدمها الناس لعدم الاستفادة من فرص الحياة من أجل تحقيق اختيارات جديدة: ليس هناك مال كاف، لا وقت، شروط سيئة، حظ عاثر، طقس رديء تعب شديد، مزاج سيء، وهكذا تستمر اللائحة. لكن الحقيقة هي أنهم لا يرون اختياراتهم فقط. والأمر كأنك مسجون

في مكان ما، ولديك مفتاح في جيبك من شأنه أن يطلق سراحك - لكنك لا تستعمله أبداً لأنك - ببساطة - لا تعلم أنه هناك. إن لديك اختيارات أكثر مما كنت تحلم بإمكان وجودها. والمفتاح هو معرفتك أنها موجودة هناك - في كل يوم في حياتك. إننا نعيش بالاختيار، وليس بالمصادفة. وما يحدث هو الذي يعتبر الأكثر أهمية. وهو أيضاً كيف نتعامل مع ما يحدث. وما نختار التفكير فيه والقيام به.

### الحياة سلسلة من الاختيارات

إن إحدى الطرق التي ينظر من خلالها إلى الحياة هي أنها سلسلة يومية من الاختيارات. وهذه - في الحقيقة - هي الطريقة الأكثر صحة والأكثر مغامرة التي أستطيع التفكير بها للبدء بكل يوم. ونحن نقوم بالاختيارات منذ الوقت الذي نستيقظ فيه صباحاً إلى أن نذهب إلى الفراش ليلاً. وإذا لم نقم بذلك، فإن أحداً ما أو شيئاً ما سيقوم بها بدلاً منا.

لقد كتبت في وقت سابق أن لدينا جميعاً إمكانية فعل الأكثر بحياتنا. فكل مخلوق بشري قادر على القيام بخطوات واسعة في تطوير الذات وزيادات كبيرة في الإنجاز. وإن إدراكنا لاختياراتنا هو نقطة البدء بذلك كله، ثم القيام بالاختيارات الصحيحة. ولن يحدث أي شيء ما لم يتم تحديد هذه الاختيارات. أنظر حولك. ماذا يحدث في حياة نسبة كبيرة من الناس في هذا البلد؟ لا شيء كثير. وسواء أدركوا ذلك أم لا، فإنه نتيجة الاختيارات: اختيار قبول ما يأتي

- اختيار ترك الأمور تأخذ مجراها، اختيار القبول بالأقل - اختيار ترك الآخرين لتفكيرهم. اختيار مجرد العيش من يوم لآخر.

ومن بين أكبر الأخطاء التي يرتكبها الناس التفكير بأن الحياة هي شيء «مفروض». إذ يتوجب عليهم الذهاب إلى العمل، وإلى المدرسة، وإلى المخزن، ويتوجب عليهم قص شعرهم. وأن ينظموا أنفسهم ويقوموا بعدد كبير جداً وغير محدود من الأشياء. وحقيقة الأمر هي أنه لا يفرض علينا القيام بأي شيء وربما تكون بعض الأشياء ضرورية، وربما يجب القيام بها، لكن لا أحد يفرض عليه ذلك.

إن ما يدهشني دوماً هو قوّة الجدل عند الناس عندما يتم إخبارهم أن بإمكانهم فعل كل شيء بمحض اختيارهم. وهم متمسكون جداً بفلسفة «الفرض» في الحياة، ومن الصعب عليهم التخلي عنها. وقد كنت أدرّس هذا المفهوم مؤخراً إلى بعض طلاب المدرسة الثانوية في صف علم النفس الاختياري. وكان المثال الذي أستعملته هو «أنتم اخترتم الحضور إلى الصف هذا الصباح». وأنا سأراهن براتب شهر بأنني أستطيع التكهن بالرد الأول. وقد جاء بالتأكيد. فقال أحد طلابي المفضلين في الصف: «كلا، يا رجل، توجب عليّ الحضور إلى الصف». قلت «كلا، ليس كذلك». «أنت اخترت الحضور». وتابع بعد ذلك وهو يردّد بسرعة جميع الأشياء الرهيبة التي ستحدث له لو لم يحضر إلى الصف: فالمدرسة ستستدعي أبويه، وسوف يتم الصراخ في وجهه في البيت، وربما يضطهد، وسيمسك به نائب

المدير، وستنخفض مرتبته إلخ... وبينما كان يهدر بذلك قلت: «صحيح! لقد قمت باختيار. فلقد اخترت الحضور إلى الصف بدلاً من اختيار نتائج عدم الحضور. لكنك كنت ما تزال حراً في القيام بهذا الاختيار. وإن بعض رفاقك في الصف ليسوا هنا. وقد اختاروا عدم الحضور في هذا الصباح لأسباب متنوعة. فربما اختار أحدهم الحصول على المزيد من النوم، أو أخذ عطلة في ذلك اليوم. وربما أختار آخر الذهاب إلى محل الحلويات. لكنك اخترت أن تكون هنا».

ثم ساعدني في تحقيق أهم نقطة من كل ذلك بالقول: «لكن ذلك هو طريقة أخرى في النظر إلى ذلك». فقلت بأبتهاج: «ذلك هو بالضبط ما أردت أن تتعلمه - أن تنظر إلى كل يوم في حياتك بتلك الطريقة، وأن ترى الاختيارات بدلاً من الفروض». وإنما أحرار في أية لحظة في اختيار ما نفكر وما نعمل. لقد منحنا الله إرادة حرة. ولا يستطيع أحد أن يأخذها منا. وبمقدورنا تغيير طريق حياتنا في أي وقت نرغب بذلك، لأننا مهما فعلنا، فإننا نفعله بالاختيار. ونستطيع القول إنه يتوجب علينا القيام بأشياء، أو أننا أُجبرنا على ذلك، لكن الحقيقة هي أننا نفعّل ما نختار فعله.

وهذا اكتشاف بسيط لكنه عظيم. لأننا متى أدركنا أننا نفعّل الأشياء بالاختيار، فإننا سنبدأ بقبول مسؤولية أكبر لحياتنا، ونقوم بسيطرة فعّالة أكثر في هذه الحياة. إذ أننا نتأخر اختياراتنا.

لقد كنت أواجه في صفوف المدرسة الثانوية والجامعة التي

درست فيها . كنت أواجه وبشكل دائم أسئلة كانت تبدأ بكلمات :  
«هل يتوجب علينا أن . . . ؟» هل يجب أن نعرف هذا؟ هل يجب أن  
نقوم بذلك الواجب؟ هل يجب أن نكتب بجمل تامة؟ هل يجب أن  
نقرأ ذلك؟ هل يجب أن نسلّم هذا غداً؟ وكان جوابي هو نفسه دوماً :  
«كلا . ستبدأون بذلك» . وقد حدث ذلك لأول مرة في فصل جديد .  
وتلقت بعض النظرات الحائرة، وبعض التهكم الودّي أحياناً . ثم  
أضفت الطعم : «لا يتوجب عليكم أن تفعلوا أي شيء في الحياة، بل  
ستبدأون بفعل الكثير من الأشياء . ومن بين أعظم الأشياء التي  
ستبدأون بفعلها هي أن تصبحوا مثقفين» . في الحقيقة، أنتهينا من  
ذلك بكثير من الضحك لأن طلابي بدأوا أسألهم في بقية الفصل  
بكلمات : «هل سنبدأ . . . ؟» لقد أحببت ذلك ! لأنها في الحقيقة  
طريقة صحيحة أكثر بكثير في النظر إلى الحياة . إذ ذكرتنا بأن لدينا  
اختيارات وأنه لا يتوجب علينا أن نعيش . بل سنبدأ بالعيش .

### أكثر الاختيارات أهمية التي سنقوم بها

لم تكن ولادتنا في العالم من اختيارنا . وليس من اختيارنا أننا  
سنموت في يوم من الأيام . وفي أية حال تقدّم لنا الفترة ما بين الولادة  
والموت، والتي نسميها الحياة، اختيارات لا تحصى . وهناك  
اختيارات واضحة مردها إلى طبيعة مجتمعنا . إذ نستطيع اختيار  
أصدقائنا، مهنتنا، أساليب حياتنا، انتماءاتنا السياسية، أين نعيش، أي  
نوع من السيارة نَقود، وإلى أي نوع من الموسيقى نستمع . لكن هناك

بعض الاختيارات الأخرى، وإن تكن أقل وضوحاً، تُعتبر أهم من ذلك بكثير. ونحن إما أن نكون غير مدركين لها، أو أننا لا نفكر فيها كثيراً. ومع ذلك فهي الاختيارات التي تقرّر نوعية حياتنا. واستناداً إلى ما علمتني الحياة، فإنني أعتبر التالية هي أكثر الاختيارات أهمية بالنسبة إلينا:

- نحن أحرار في اختيار شخصيتنا - نوع الشخص الذي سنصبح عليه. ويمكننا السماح لأنفسنا بأن نتأثر بالآخرين وبيئتنا، أو نلزم أنفسنا بالتطوير الذاتي. ويمكننا أن نصبح أقل مما نقدر عليه، أو أن نصبح كل ما نقدر عليه.
- نحن أحرار في اختيار قيمنا. ويمكننا أن نترك لوسائل الإعلام إخبارنا بما هو هام، أو أن نقرّر ذلك بأنفسنا. ونستطيع إقامة مقاييسنا على ما يفعله الآخرون أو نقيّمها على ما نعرف أنه صحيح وجيد.
- نحن أحرار في اختيار كيفية تعاملنا مع الآخرين. إذ نستطيع تدميرهم، أو رفعهم إلى الأعلى. ويمكننا أن نكون مركزين على أنفسنا دون مراعاة لحقوق الآخرين أو مشاعرهم، أو أن نكون محترمين، لطيفين، ومفيدين.
- نحن أحرار في اختيار كيفية معالجة الحظ العاثر. إذ يمكن أن نسمح لأنفسنا بأن نتدمّر، ونستسلم، ونأسف على أنفسنا. أو يمكننا اختيار التطلّع إلى مصدر للقوة في داخلنا، أو أن نشابر، ونستفيد مما تقدّمه لنا الحياة إلى أقصى الحدود.

- نحن أحرار في اختيار المدى الذي نريد الوصول إليه في تعلّمنا. إذ يمكننا النظر إلى التعلّم كواجب غير سار، أو كفرصة عظيمة لتحسين أنفسنا. ويمكننا أن نكون ذوي أذهان مغلقة أو منفتحة؛ ويمكن أن نكون راكدين، أو أن نبرز.
- نحن أحرار في اختيار ما سننجزه في حياتنا. إذ يمكننا أن نسمح للظروف أو الآخرين بتقرير ما نفعله بأنفسنا، أو يمكننا اختيار توجيهنا الخاص وأهدافنا. ويمكن أن نكون كسالي وغير منظمين، أو منظمين ذاتياً وعاملين بجد.
- نحن أحرار في اختيار نظام عقيدتنا. إذ يمكننا تجاهل طبيعتنا الروحية، أو قبولها كبُعد هام في الحياة. ويمكننا أن نعبر المسرات والأشياء المادّية في العالم. أو نتطلع إلى شيء أكثر أهمية بشكل مطلق.
- نحن أحرار في اختيار هدفنا بالذات. إذ يمكننا أن نهيم دون هدف، أو نبحث عن معنى في الحياة، ثم نحيا تبعاً له. ويمكننا أن نعيش لإرضاء أنفسنا فقط أو نجد قضية ذات أهمية أكبر، قضية تساعدنا على فهم الحياة وتقديرها بشكل أكمل.
- نحن أحرار في اختيار موقفنا بغضّ النظر عن الظروف. وهذا هو الاختيار الأكثر أهمية الذي نقوم به لأنه يؤثّر على كل شيء نقوم به في الحياة. وقد تم شرحه بشكل مفصّل أكثر في الفصل التالي.

## نحن دوماً في حالة اختيار

إن الكثير من إمكانياتنا يضيع لسبب بسيط هو أنه لم يُستخدم أبداً، مثله مثل البطارية التي تتأكسد، أو العضلة التي تضمر بعد أن تكون قد سكنت لوقت طويل. ونحن نفشل في معظم الوقت في ممارسة اختياراتنا لأننا لا ندرك وجودها لدينا. ومع ذلك فإن تلك الاختيارات متوفرة لدينا في كل يوم من حياتنا. ونستطيع إحداث تغييرات في مجالات صغيرة في حياتنا، أو يمكننا تغيير أسلوب حياتنا بأكمله عن طريق القيام باختيارات مختلفة فحسب. ويمكننا أن نعلم أنفسنا على التعامل بطريقة أكثر فعالية مع الظروف والناس في آن واحد. وفي الحقيقة، يمكننا تغيير كل شيء نقوم به تقريباً إذا كنا مدركين لاختياراتنا وإذا كانت رغبتنا قوية بدرجة كافية.

إن أفضل شيء لفهم ذلك كله هو أننا نقوم باختيارات في أية لحظة سانحة. ومما هو على نفس الدرجة من الأهمية هي الحاجة إلى إدراك أننا نتأجج اختياراتنا. ولا يمكننا اختيار ما يحدث في حياتنا. لكن يمكننا اختيار الرد على ذلك. ولدينا القدرة على تجاوز المشقة والتغلب على العقبات. ولدينا القدرة على السمو فوق الظروف السلبية لأن لدينا إدارة حرّة، هي حرية وقوة الاختيار. وإن البشر لم يُخلقوا ليعيشوا بالمصادفة. بل نحن خلقنا لنعيش بالاختيار.

إن أكبر قوة يملكها المرء هي قوة الاختيار.

جيه. مارتن كوه

J. Martin Kohe



## الموقف هو اختيار – وهو الأكثر أهمية الذي يمكننا اتخاذه

إن كل شيء يمكن أخذه من الإنسان فيما عدا شيء واحد: آخر الحريات الإنسانية – أي اختيار الموقف في أي سلسلة قائمة من الظروف، واختيار الطريق بالذات الذي يريده الإنسان.

فيكتور فرانكل

Victor Frankl

**كيف يمكن أن يتوفّر لديك موقف جيد  
عندما يكون عالمك في حالة استسلام**

لقد تمزّقت حياتي عندما كنت في التاسعة والعشرين فقط .  
واعتقدت أن شيئاً يحدث لأشخاص آخرين قد حدث لي . لقد فشل  
زواجي . ففي حين أن الطلاق يُعتبر حدثاً معروفاً في مجتمعنا، فإن  
كثرته لا تقلل من الأذى والمعاناة . ولقد شاهدت حياة كثيرين وهي

تتدمّر بسببه، وخشيت من أن تكون حياتي واحدة منهم. وبينما كان الألم المبدئي مدمراً، كان الأسوأ ما زال في الطريق. فلقد تم إخباري أن الرجل ليس بإمكانه تربية ثلاثة أطفال، وأن أطفالي قد أخذوا ليعيشوا على بُعد أربعمئة ميل عني. لم يكن لي صوت في القضية. ولقد كنت في حالة من الكرب جعلتني أشعر أن نظامنا العدلي قد خذلني. هل كان ذلك يحدث حقاً؟ ماذا فعلت لأستحق ذلك؟

وبينما كنت أجمع بألم وببطء قطع حياة ممزقة مع بعضها بعضاً، أعطاني صديق لي شيئاً أعتقد أنه ربما يساعد. وكان كتاباً بعنوان «بحث الإنسان عن المعنى» بقلم فيكتور فرانكل. وقد حفظته بعناية وأعدت قراءته وأعطيته لكثير من الأشخاص منذ ذلك الوقت، لأنه ساعدني إلى حد كبير. ومع أن قراءته لم تستعد زواجي، أو تجمع أسرتي من جديد، إلا أنها ساعدتني على التفكير بظروفي بشكل مختلف. لقد كان هناك أحد أئمن الأشياء التي تعلمتها في حياتي، وهو أن طريقة تفكير الإنسان بالأحداث هي أهم بكثير من الأحداث ذاتها.

لقد تعلمت وأنا في وسط آلامي أن ظروف الدكتور فرانك كانت أسوأ بكثير. ومع ذلك، وباستعمال إرادته الحرة وقواه الذهنية، كان قادراً على التغلب عليها. فلقد كان فرانكل واحداً من الملايين الذين وُضعوا في معسكرات الاعتقال النازية خلال الحرب العالمية الثانية. ولقد أخذ نظام هتلر كل شيء منه: زوجته، أطفاله، بيته، خبرته الطبية، وجميع ممتلكاته في هذا العالم. ولقد تم إلقاءه في معسكر

سجن حيث خضع لكل شكل ممكن من أشكال الإهانات البشرية .  
فقد شاهد عدة أصدقاء له وهم يُقتلون في معسكر الاعتقال ذاك .  
ورأى الكثيرين من الرجال ينتحرون ، في حين فقد آخرون إرادة  
الحياة ، واستسلموا ، وماتوا . وكتب فرانكل فيما بعد أن أكثر ما  
أزعجه - وسط كل الوحشية والمعاناة - كانت رؤية زملائه من  
المساجين يقرّرون أنه لم يبق هناك ما يعيشون من أجله ، ثم  
يستسلمون لليأس .

لقد صمّم على أن يكتشف شيئاً ما زال يملكه ولا يستطيع  
النازيون أخذه ، شيئاً هاماً بما يكفي للمحافظة على إرادته في العيش .  
وقرّر أن هناك شيئاً واحداً لا يمكن أن يأخذه أحد - قدرته على اختيار  
موقفه - مهما أصبحت أوضاعه سيئة . ولم ينجح الدكتور فرانكل من  
فضاعة هذا المعسكر فحسب وكذلك الحرب ، بل استمر ليصبح  
واحداً من أكثر الأطباء النفسيين الذين عرفهم العالم احتراماً وقد ساعد  
آلاف الناس الذين كانوا مستعدين للاستسلام في الحياة على كسب  
إرادة متجددة في تلك الحياة بأن أظهر لهم بأنه ما زالت لديهم  
اختيارات ، وأن بإمكانهم اكتشاف معنى جديد في حياتهم من خلال  
تلك الاختيارات .

وقد سمّي القدرة على اختيار موقفنا الخاص بنا في أية مجموعة  
من الظروف « . . . . آخر الحريات الإنسانية » . ويقول إن هناك دوماً  
اختيارات حتى في معسكر السجن . « إن كل يوم ، كل ساعة ، يقدمان  
الفرصة لاتخاذ قرار ، قرار يحدّد ما إذا كنت ستستسلم أم لا أمام تلك

القوى التي تهدد بحرمانك من نفسك بالذات، ومن حريتك الداخلية». ويقول فرانكل إن بإمكاننا أن نصبح ضحايا الظروف أو نكون منتصرين عليها. وبمقدورنا التخلي عن حريتنا وكرامتنا، وأن نترك ظروفنا تقولبنا، أو نستطيع اختيار موقفنا بالذات والارتقاء فوق هذه الظروف. ويقول: المفتاح هو معرفة أن ما نصبح عليه إنما هو نتيجة قرار داخلي.

وكنتيجة لقراءة ذلك الكتاب، والمساعدة من الأصدقاء، فقد غيرت موقفي بشأن ظروفِي. وانتقلت من موقف الهزيمة والاكنتاب إلى موقف التفاؤل والأمل. وكنت مصمماً على الاستفادة من حياتي بأكبر قدر ممكن على الرغم من الخسارة. وكان الاختيار الآخر الوحيد أمامي هو تركها تدمرني.

وكنت مصمماً أيضاً على العيش مع أبنائي من جديد، ولم يمضِ يوم لم أعتقد فيه أن ذلك سيحدث. فبعد سنين من الطلاق، عاد ثلاثتهم إليّ. ثم سدّدت ضربة إلى حركة المساواة في الحقوق عن طريق البرهان على أن الرجل يستطيع تربية ثلاثة أطفال. ولم يكن الوضع هو الوضع المثالي للأسرة الذي تخيلته دوماً، لكننا استفدنا من ظروفنا إلى أقصى حد ممكن. فبدلاً من الشعور بالأسف لأنفسنا، وجدنا الأسباب التي تجعلنا شاكرين. لقد كان نضالاً (الحياة قاسية)، لكننا تمتعنا بوقت جميل، وهذا يعود في معظمه إلى وجود مواقف عظيمة لدينا!

## لماذا يعتبر الموقف بهذه الأهمية

لقد كتبت قرب نهاية الفصل السابق أن الموقف هو الاختيار الأكثر أهمية الذي نقوم به لأنه يؤثر على كل شيء نقوم به في الحياة. وقد برهنت على ذلك الأبحاث التي جرت في هارفارد Harvard وجامعات أخرى كبيرة. وقد قرأت عن عدة طلاب بينما كنت آخذ مقررات في علم نفس «آراء الذروة» في ستانفورد Stanford في أواخر التسعينيات. وكانت الاكتشافات الرئيسية هي أن الموقف هو أكثر أهمية بكثير من الذكاء، الثقافة، الموهبة الخاصة، أو الحظ. ووصل الذين قاموا بهذه الدراسة إلى أن 85٪ من نجاحنا في الحياة مرده إلى الموقف، في حين أن 15٪ الباقية مردها إلى الإمكانية أو المقدرة. وفي حين يصعب تحديد نسب محدّدة إلى هذه الأنواع من السمات، فإن أي شخص درس التصرف الإنساني سيوافق على أن نقطة الانطلاق لكل النجاحات هي تشكيل موقف جيد. ولقد قال ويليام جيمس William James وهو أحد أكثر علماء النفس الأميركيين عملية واحتراماً، قال: «إن أعظم اكتشاف لجيلي هو أن الكائنات الإنسانية يمكنها تغيير حياتها من خلال تغيير مواقفها». حتى إن نجم الغناء الريفي هانك ويليامز جونور Hank Williams, Jr. يخبرنا أننا سنكون بخير ما دمنا نحصل على «تعديلات منتظمة في الموقف». ولذلك من الهام إدراك ما يعنيه الموقف بالذات.

إن الموقف هو وجهة نظر فكرية، حالة نفسية. إنه يعكس كيف نفكر. وهو عبارة عما يجري داخل شخص ما - أفكار ومشاعر، عن

النفس، الآخرين، الظروف، والحياة بشكل عام. والموقف يماثل المزاح أو النزعة. وهو أيضاً ترقّب. ويتوقع الناس الذين لهم مواقف إيجابية عموماً، يتوقعون الأفضل؛ في حين يتوقع من لهم مواقف سلبيةّ الأسوأ. وفي كلتا الحالتين، فإن تلك التوقعات عادة ما تتم.

ولقد وصف المذيع والمؤلف إيرل نايتنغيل Earl Nightingale المواقف بأنها: «انعكاسات للناس». فما يتم في الداخل يظهر في الخارج دون لبس؛ وهو ينعكس فيما نقوله ونفعله. وتعمل مواقفنا أيضاً عمل المغناطيس إلى حد ما. إذ ننجذب في اتجاه أفكارنا، سواء كانت إيجابية أم سلبية. وعادة ما نحصل على ما نتوقع لأن الأفكار التي اخترناها تحرك العجلات ثم تحركنا في اتجاه معين. وهذه هي القاعدة القديمة للسبب والنتيجة. فالموقف الجيد يؤدي إلى نتائج جيدة؛ والموقف السيء يؤدي إلى نتائج سيئة. وإن الأشخاص الذين ينجحون بانتظام يتوقعون النجاح. فهم يطوِّرون عادة توقع حدوث أشياء جيدة؛ وهم يعلمون أن العربة الرئيسية التي ستحملهم إلى أين يريدون هي العقل.

لقد كانت النقطة الرئيسية التي ذكرتها في الفصل الثاني هي أن العالم لن يُسخر نفسه لجعلنا سعداء. فهو لا يعمل لإرضائنا، ولن يتكيف مع احتياجاتنا ورغباتنا. لذلك علينا صياغة موقف يذكّرنا أن مسؤوليتنا هي التكيف مع العالم بطريقة يمكن من خلالها إرضاء تلك الاحتياجات والرغبات. ونستطيع فعل ذلك عن طريق تطوير نظرة إيجابية ومرتقبة بشكل واقعي. ولن نستطيع تكيف الأوضاع لتناسب

حياتنا بشكل كامل، لكن بإمكاننا تكييف مواقفنا لتناسب كل الأوضاع. ونستطيع تعلّم ذلك لأن جميع المواقف - سواء الجيدة أم السيئة - يتم تعلمها. إذ لم يولد أحد ولديه موقف معيّن. فالموقف يتطور عبر الزمن، وإن الوضع الذي نحن عليه اليوم هو نتيجة المواقف التي تعلمناها (باختيار). فإذا أردنا تغيير ذلك، سنحتاج إلى البدء بتغيير مواقفنا وتعلّم مواقف جديدة.

لقد كان أهم شيء تعلّمته من قراءة كتاب فرانكل هو أن باستطاعتنا توجيه أفكارنا لتعمل من أجلنا أو لتعمل ضدنا. ويمكن لها أن تكون أفضل أصدقائنا أو ألد أعدائنا. ويمكن كذلك أن تزوّدنا بنظرة إيجابية، وتجذب الناس إلينا، وتحسّن فرصنا للنجاح إلى حد كبير. ومن جهة أخرى، يمكن لها أن تنتج نظرة سلبية، وتنفّر الناس منا، وتضع حداً لفرصنا في النجاح. لذلك يعتبر الموقف هو الاختيار الأهم الذي سنقوم به.

### موقفك هو ما تقوله عندما تتحدّث إلى نفسك

إذا كنت مثل جميع الآخرين، فإنك تتحدّث كثيراً إلى نفسك. ولا أدري ما إذا كان أحد قد قام بدراسة حول ذلك، لكنني أعتقد أننا نتحدّث إلى أنفسنا أكثر من نصف الوقت الذي نكون فيه لوحيدنا. وربما يكون ذلك لأننا نستمتع بالحديث الجيد، أو مجرد رغبتنا بالتحدّث إلى أشخاص أذكى. ومهما كان السبب فإننا جميعاً نغمس في التحدّث إلى الذات. وما نقوله لأنفسنا له تأثير أكبر مما يقوله

الآخرون لنا. ونحن نصيغ الأفكار والمشاعر استناداً إلى ما نخبر به أنفسنا. ونعمل في النهاية من خلال تلك الأفكار والمشاعر. إن حديثنا مع ذاتنا هو موقفنا.

قبل بضع سنوات، وعندما كنت أفتش عن بعض المظاهر المشوّقة للموقف لفت نظري عنوان آسر لكتاب. وكان: ماذا تقول عندما تتحدّث إلى نفسك. وقد كتبه شاد هلمستيتير Shad Helmstetter. وهو خبير بالإدارة الذاتية ومستشار لشركات ومنظمات عبر أنحاء العالم. ولقد صادف أن الكتاب جيد مثل عنوانه، ويحتوي على بعض النصائح العظيمة لتطوير موقف سليم. ويرى هلمستيتير الموقف كمفتاح لإدارة كل شيء بفعالية - منظمة، مهنة، بيت، أو حياة فردية، وهذا لأن كل شيء نفعله يتأثر بموقفنا. ويمكن لتغيير في الموقف أن يؤدي إلى تغييرات جذرية في حياة المرء. وليس هناك ويليامز جونيور Hank Williams, Jr. وحده الذي يعتقد أننا نحتاج إلى بعض التكيّفات في موقفنا بين الحين والحين. بل إن هلمستيتير يقول إن مجرد تكيّفات صغيرة في الموقف يمكن أن تؤثر بعمق على ما نفعله وكيف نفعله. ويعتقد أن الموقف هام إلى درجة أنه يسميه العامل المقرّر حول ما إذا كنا سننجح في الحياة أم لا. حيث يقول: «إن الموقف الصحيح يمنحنا ذلك الحد الهام».

ويقتنع هلمستيتير بأن الموقف الجيد هو المقوم الرئيسي لحياة جيدة. ويقدم رأيه:

إن موقفنا إما أن تحثنا قداماً إلى الأعلى نحو انتصاراتنا أو تجعلنا نغرق

في مستنقع الهزيمة. وهي موطئ القدم تحتنا في كل خطوة نقوم بها. كما أنها ما يراه الآخرون كمعظم الشخصية التي في داخلنا؛ فهي تصفنا وتحددنا، وتعرض الصورة التي نقدمها للعالم من حولنا. ومواقفنا تجعلنا أغنياء أو فقراء، سعداء أو تعساء، منجزين أو غير كاملين. وهي العامل الوحيد الأكثر حسماً في كل عمل سنقوم به. ونحن مرتبطون بشكل لا ينفصل مع مواقفنا؛ فنحن مواقفنا ومواقفنا نحن.

### ثلاثة طرق عظيمة لفهم الحياة

يُعلم لاعبو الغولف أن نجاح لعبتهم تحدده كيفية فهمهم للكرة. ويعلم الطيارون أن أكثر جزء حاسم في الهبوط بالطائرة هو اتخاذ الطريقة الصحيحة. ويعلم المحامون أن طريقتهم في مخاطبة المحلفين ستكون عاملاً حاسماً في كل قضية. وتعني الطريقة لفهم موضوع ما الاستعداد، واتخاذ الخطوات الأولية نحو نوع ما من الإنجاز. والطريقة الصحيحة لفهم أي شيء تمهد الطريق أمام إيجاد النتائج التي نأمل فيها. ومواقفنا في الجوهر هي الطريقة التي نفهم فيها الحياة. وإن طريقتنا لفهمها ستقرّر نجاحنا أو فشلنا.

وأنا مقتنع ببناء على كل شيء فعلته، قرأته، سمعته ورأيته أن هناك ثلاثة طرق عظيمة لفهم الحياة. وهي ثلاثة من بين أهم الاختيارات التي يمكننا القيام بها. وهي ثلاثة من بين أفضل المواقف التي يمكننا اتخاذها. وأنا أضمن أنك كلما استخدمت هذه الطرق الثلاثة أكثر فأكثر، فإنك ستجد الأكثر والأكثر من النجاح في الحياة.

## 1 - فكّر بذهنٍ منفتح

إنّ الذهن المنفتح هو بداية اكتشاف الذات والازدهار. لا يمكننا تعلّم أي شيء جديد ما لم يكن باستطاعتنا الاعتراف بأننا لا نعرف أصلاً كل شيء.

إروين ج. هال

Erwin G. Hall

لقد كنت طالباً قاصراً في الفلسفة في الجامعة، لذلك أخذت الكثير من المقررات التي تتطلب مني التفكير بمستوى أعمق مما كنت قد اعتدت عليه. ولقد بدأ ذلك كلّ بمقرّر في المنطق. إذ قال الأستاذ إن هدف المنطق هو جعلنا نفكر بطريقة مباشرة، ونختبر كل الجوانب لقضية ما، ونكون قادرين على الوصول إلى نتائج نهائية قائمة على استنتاجات ثابتة. وقال إنه سيدربنا على أساليب التفكير الجيد. ثم قال شيئاً لا أنساه أبداً: «لكن لا أستطيع تعليمكم شيئاً إذا لم تأتوا إلى الصف بذهن منفتح. وفي الحقيقة، فإنكم لن تتعلّموا أي شيء ما لم تتعلموا أن تفتحوا أذهانكم».

لقد كان من الطبيعي أن تكون هناك أسئلة. فقد كنا قد انتهينا لتونا من المدرسة الثانوية، ولم يتم تحدينا فعلاً لفكر، حتى إننا لم نكن متأكدين مما يعنيه الذهن المنفتح. وقد قال الأستاذ، وهو جزويت لطيف وحكيم: إن الذهن المنفتح هو موقف. ويعني أنك لا تعتقد بأنك تعرف كل شيء. وتلك هي مشكلة الكثيرين من الشباب. فهم يتعلّمون القليل ثم يعتقدون أنهم يعرفون كل شيء. فأذهانهم

تغلق، ولا يدخل إليها شيء جديد. ويصبحون العارفين بكل شيء. إن تلك هي أسوأ غلطة يمكن أن تقترفوها».

ولقد أراد أيضاً أن ندرك أن الذهن المنفتح ليس الشيء ذاته كراس فارغ. ولقد أعاد التأكيد على أن الانفتاح الذهني هو موقف. وهو مفتاح كل أنواع التعلّم، وتطوير الذات. وقال إن هدف التعليم ليس ملء أذهاننا بل فتحها. فكلما أصبحت لدينا معرفة أكثر، كلما أدركنا أكثر مدى الأشياء التي لا نعرفها. وهذا هو الانفتاح الذهني. وهو يساعدنا على رؤية جميع الجوانب. وأن نصبح متفهمين أكثر فأكثر، ومدركين لحدودنا الخاصّة بنا.

لقد كان مُقرّراً عظيماً، ومدخلاً جيداً للفلسفة والتفكير الواقعي. وأنا ما أزال أتذكّر كلماته الأخيرة: «إذا لم تتعلّم أي شيء آخر، فأمل أن تكون قد تعلمت هذا الشيء الواحد: فكّر بذهن منفتح».

## 2 - فكّر لنفسك

لا تدع العالم من حولك يحشرك في قلبه الخاص به.

رومانز 12: 2

Romans 12: 2

صدقوني أن العالم يعمل بجهد كبير لفعل ذلك بالضبط. وأن لديه اليوم آلاف الوسائل البارة التي لم تكن موجودة عندما كتب أحد الفلاسفة تلك النصيحة لأصدقائه. ونستطيع تحويل حياتنا إلى تمارين

بأنسجام غيبي بدون أي جهد أو حتى إدراك أن ذلك يحدث: سر مع السيل الجاري، كن فيه، كن هادئاً. وبكلمات أخرى، لندع الآخرين يقومون بالتفكير بدلاً منا. وأنا أعلم مدى سهولة ذلك، لأنني كنت هناك. ومثله مثل الدخول في دائرة كبيرة واتباع المقلد لغيره إلى لا مكان.

إذا كانت قدرتنا على الاختيار هي حريتنا الكبرى ومصدر قوتنا، فإننا لا نستطيع تحمّل التخلي عن الحق في اختيار أفكارنا. فهي أكثر المنابع قيمة لدينا. وتحاول وسائل الإعلام، وعالم الإعلان، وأشخاص آخرون تحديد تفكيرنا لنا في كل يوم. وهم سيستولون على عقولنا لو سمحنا لهم بذلك. ولكن لدينا اختيار. فإذا انتبهنا إلى ما يدور حولنا، فإن بإمكاننا حجب الهراء والاحتفاظ بحق التفكير لأنفسنا. ونستطيع اختيار أفكارنا الخاصة بنا، ومعها معتقداتنا، قيمنا، وأولوياتنا. ونستطيع أن نفعل الأشياء الصحيحة بدلاً من الأشياء التي يفعلها كل شخص آخر.

إن من بين أشهر كتابات رالف والدو إمرسون Ralph Waldo Emerson مقالة تُدعى «الاعتماد على الذات»، وهي تصريح قوي عن الحاجة لأن نفكر لأنفسنا. فقد شعر أنه حتى في الـ1840 فإن الكثيرين من الناس يسيرون في الطريق السهل من خلال اختيار «... العيش حسب الرأي العالمي». لكن عندما نفعل ذلك، فإننا نتخلّى عن كل حق لأنفسنا. ونحن بحاجة إلى تطوير وتقدير شخصيتنا بالذات؛ لا أن يرسمها لنا شخص أو شيء آخر. فإذا تركنا الآخرين يفكرون عنا،

فإننا لن نختبر أبداً ما يسميها إمرسون سلامة أذهاننا، وقد أختتم مقاله بـ: «لا يمكن لشيء أن يمنحك السلام سوى نفسك. ولا شيء يمكن أن يمنحك السلام سوى انتصار المبادئ».

### 3 - فِكْرٌ بِشكْلِ بِنَاءٍ

إن المفكر يعلم أنه موجود اليوم حيث أخذته أفكاره وأنه يبني مستقبله من خلال نوعية الأفكار التي يفكر فيها.

ولفريد أريان بيترسون

Wilfred Arlan Peterson

هل يؤتي التفكير الإيجابي ثماره؟ ليس دائماً، لكنه فعّال أكثر بكثير من التفكير السلبي. وفي الواقع، يعمل الاثنان إلى درجة ما. فهما يحركان العجلات لتنفيذ توقعاتنا، وللتفكير الإيجابي طابع لطيف، ولكنه يُعتبر في الواقع تفكيراً رغبياً بالنسبة إلى الكثيرين. ولذلك لا يفيد دائماً. إذ يجب أن يرافق التفكير الإيجابي إيمان راسخ. فالإيمان هو عملية عقلية وروحية أعمق من فكرة الشخص العادي عما يعنيه التفكير الإيجابي. ولا يعتقد الأشخاص الذين ينجحون في الحياة أن باستطاعتهم ذلك؛ بل يؤمنون أن باستطاعتهم ذلك. ولا ينجم هذا الإيمان بأنفسهم عن أحداث معزولة للتفكير الإيجابي. بل يتطور عبر فترة من الزمن، ويبني نفسه بنفسه، ويصبح في النهاية طريقة للحياة.

لذلك أفضل تعبير التفكير البتاء. ففي حين أنه مماثل للتفكير

الإيجابي، فإنه يأخذ في الاعتبار حقيقة أن لا أحد يستطيع امتلاك أفكار إيجابية بنسبة 100٪ من الزمن، فذلك غير واقعي مثلما هو مستحيل. ويدرك المفكرون تفكير بناء الأفكار السلبية التي تتطلب انتباههم لكنهم لا يسمحون لأنفسهم أن ينحرفوا وراءها. فبدلاً من ذلك يدربون أنفسهم على اختيار الأفكار التي تبني الشخصية وتؤدي إلى الإنجاز الشخصي.

لقد تمت مقارنة العقل الإنساني - في السنوات الأخيرة - بالكمبيوتر. فكلاهما آتان مدهشتان، لكنهما تعملان بشكل جيد فقط عندما تغذيان بالمعلومات الصحيحة. وتحتوي برامج الكمبيوتر على اللفظة الأوائلية التي تدعى GIGO؛ «garbage in, garbage out». ويعمل العقل بالطريقة ذاتها. إذ يجب تغذيته بمعلومات مفيدة ليعمل بأقصى فعاليته. ويعلم الذين يفكرون بشكل بناء ذلك. فهم حريصون في اختيار المعلومات التي يتم تغذية عقولهم بها. وهم حريصون أيضاً في إبقاء النفاية بعيداً. وهذه طريقة فعّالة في اختيار الأفكار الصحيحة.

إن قدرتك على الاختيار، ولا سيما اختيار موقفك الخاص بك هي أهم مصدر لديك للنجاح في الحياة. وأفضل نصيحة لدي هي أن تفكر بذهن منفتح، فكر لنفسك، وفكر بشكل بناء.

إن معيشتك لا يقرّها إلى حد كبير ما تقدّمه الحياة لك بقدر ما يقرّها الموقف الذي تقدمه للحياة؛ وليس ما يحدث لك إلى حد كبير بقدر الطريقة التي ينظر فيها عقلك إلى ما يحدث.

جون هومر ميلر

John Homor Miller

## الفصل السادس

# العادات هي مفتاح كل النجاحات

في الحقيقة، إن الفرق الوحيد بين أولئك الذين فشلوا وأولئك الذين نجحوا يكمن في اختلاف عاداتهم.

أوج ماندينو  
Og Mandino

### قوة العادة

نحن مخلوقات العادة. فأنا أسمع خلال السنوات كلها ذلك التعبير القديم، الذي لم أسمع أحداً يجادل حوله. وربما وجود الكثير من الحقيقة فيه هو السبب في ذلك. وفي الحقيقة فإننا نتيجة العادة حتى أكثر مما يدركه معظم الناس. ويعتقد بعض علماء النفس أن ما يصل إلى 95٪ من سلوكنا يتشكّل من خلال عادة. وفي حين أن أحداً ربما يجادل في هذه النسبة، فإنني أشك في أن أحداً لن يوافق على أن

عاداتنا لها سيطرة قوية علينا. ومعظمها يبدأ ببراءة وبدون قصد. وهي تشكّل في البداية نوعاً من الخيط الخفي. ولكن ذلك الخيط يصبح - من خلال التكرار - منضفراً في نسيج ثم يصبح حبلاً. ففي كل مرة نكرّر فيها عملاً، فإننا نضيف إليه ونقويه. ويصبح الحبل سلسلة ثم كبلًا. ونصبح في النهاية عبارة عن عاداتنا. ولقد قال شاعر إنكليزي هو جون درايدن John Dryden قبل ما يزيد عن ثلاثمائة سنة: «نحن نصنع عاداتنا في البداية، ثم تصنعنا عاداتنا».

إن المعنى الأصلي للعادة كان «ثوباً» أو «قطعة من القماش». ومثلها مثل الثياب فإننا نرتدي عاداتنا يومياً. وإن شخصياتنا هي في الواقع مجموعة من تصرفاتنا، عاداتنا، ومظهرنا. وبكلمات أخرى، فإن شخصياتنا هي الصفات التي تُعرّف بها، أي الأجزاء منا التي نعكسها للآخرين. وإن جميع عاداتنا هي مكتسبة مثل الحال مع ثيابنا. فنحن لم نولد بأي منها. بل نتعلمها مثلما نتعلم مواقفنا. وهي تتطوّر عبر الزمن وتتعرّز عن طريق التكرار.

إن هدفي ليس في تقديم تفسير علمي حول كيف ولماذا نشكّل العادات. فأنا أريد فقط الإشارة إلى أننا جميعاً نفعل ذلك. وتُعتبر العادات جزءاً من كوننا بشراً. فلا أحد يستطيع النجاة منها، وأنا لا أنصح الناس بعدم تشكيل عادات. فهم لا يستطيعون ذلك في أية حال، بل أنصحهم بالتفكير بأنواع العادات التي يشكلونها. ونحن نصبح عبيداً لعاداتنا سواء أحببنا ذلك أم لا. وتنتهي هذه العادات بالعمل إما لصالحنا أو ضدنا.

إنني أعتقد أن أحد المشكلات الحقيقية هي أنه لم يكن هناك تشديد كافٍ على تشكيل عادات جيدة. والوقت الوحيد الذي نسمع فيه كلمات جيدة وعادة في الجملة ذاتها هو عندما تعلق مصلحة على الحاجة إلى عادات دراسة جيدة. فإذا كانت العادات الجيدة تؤدي إلى النجاح في المدرسة، فإنها ستؤدي إلى النجاح في مجالات أخرى للحياة. ولكن، لسوء الحظ، أن عاداتنا السيئة تحصل على معظم الانتباه، وهذا ما يعززها فقط. ونحن بحاجة إلى تغيير تركيزنا نحو الجانب الإيجابي للعادات ووضع المزيد من الطاقة في بناء عادات جيدة. ويمكن مساعدتنا في ذلك من خلال رؤية مكافآتها.

### كسب العادات

لقد تم تعليمي عن أهمية العادات الجيدة في المدرسة الثانوية وكذلك في الجامعة. لكنني لم أتعلمها في غرفة الصف؛ لقد تعلمتها في ملعب كرة السلة. فقد كان عندي ميل شديد لهذه اللعبة، وأحببت وضع الكرة عبر الطوق. لكن مدرّباً بارزاً في المدرسة الثانوية علّمني أن اللعبة لها مظاهر أخرى: حركة القدمين، الدفاع، التمركز، الارتداد والتمرير. وأخبرني عندما كنت في السنة الأولى أنني إذا أردت جيداً بما يكفي للعب في الجامعة، فيجب أن أكون لاعباً كاملاً. وليس مجرد رام. وقال: «أنت تطوّر هذه المهارات بتعلّم القيام بها بشكل صحيح ثم بتكرارها المرة تلو الأخرى. وكلما كرّرتها، يصبح من الأسهل القيام بها بشكل صحيح عندما تصبح لها أهميتها في اللعبة. وهي ستأتي تلقائياً إذا شكّلت عادات جيدة».

لقد كانت تلك طريقته في تركي أدرك أن كرة السلّة لن تكون مسلية دوماً. فهي عمل جاد - في الممارسة - وتدريب وتكييف وألم. وهي تكرار الحركات ذاتها المرّة تلو المرة تلو المرة وقد قال في أحد الأيام عندما كنا نقوم بأكره تدريب لدينا: أريد منكم أيها الشباب أن تفعلوا ذلك مراراً وتكراراً بحيث تفعلون ذلك في نومكم». وأستطيع أن أتذكّر حتى اليوم كيفية فعل ذلك بالضبط. إذ كنت أستيقظ وأنا أشعر بالتعب لأنني كنت أفعل تدريبات حركة القدمين الدفاعية طوال الليل. وكان تشكيل عادات جيدة هو نتيجة ذلك كله. وكما قال المدرّب. عندما يحين وقت اللعبة، فإننا نقوم تلقائياً بالأشياء الجيدة. وإن هذه المهارات لم تأت إلينا بشكل طبيعي، بل أتت كنتيجة لما كنا قد قلنا إنه سيقرّر نجاحنا؛ تشكيل عادات الفوز.

عندما ذهبت إلى الجامعة كنت أتمتع بميزة اللعب مع أحد أنجح المدرّبين على الإطلاق. فقد قاد فيل وولبرت Phil Woolpert الـUSF ظهرأ لظهر بطولات الـNCAA في أواسط الخمسينيات وكان أحد الرجال الأكثر احتراماً في المهنة. ولقد تعرّزت ثقافتي حول قيمة العادات الجيدة إلى مستوى أعلى بسببه. وكانت تلك التدريبات المؤلمة في المدرسة الثانوية مجرد فترة تمرين لما كان سيعلمني إياه فيل. وكان هناك تمرين سمّاه «استسلم». وكان يعني وضع أقدامنا في المكان الصحيح. والانحناء عند الركب، ووضع إحدى اليدين فوق الرأس والأخرى إلى الجانب. ثم تُركنا بسرعة إلى الأمام، الخلف إلى اليسار، أو إلى اليمين حسب أوامره. وقد سمينا هذا التمرين

«وقت في الجحيم» لأنه كان ألماً مطبقاً، وبدا وكأنه سيستمر إلى الأبد. لكننا لعبنا دوماً دفاعاً جيداً لأننا كنا مستعدين؛ فأقدا منا، ركبنا، والأيدي تتجه تلقائياً إلى المركز الصحيح. وقد آمن فيل - مثل مدربي في المدرسة الثانوية - أن تشكيل عادات جيدة هو مفتاح النجاح.

ولا ينطبق ذلك على ملعب كرة السلة فحسب. فعندما كنت في الصف الثاني ثانوي، علّمني شيئاً لم أنسه أبداً. إذ كنا نتدرّب على لعبة حيث وصلت إلى نقطة تحت السلة. وتلقيت تمريراً، وسرعان ما نهضت إلى الأعلى لأحقق رمية سهلة. وكانت المشكلة الوحيدة هي أن الشاب الذي كان يحميني أعاقها. وأوقف فيل العمل وأشار قائلاً لولا أنني فعلت بعض الأشياء الصغيرة الخاطئة، لكنت كسبت النقطتين. فعندما تلقيت التمرير، نظرت إلى الأرض، وضربت الكرة مرة، ثم نهضت من أجل الرمية. وأشار إلى أن ما فعلته هو إعطاء الشاب الدفاعي الوقت ليصبح جاهزاً لي. ولقد أخبرني أن تكون لديّ عادة إبقاء يديّ، رأسي، وعينيّ إلى الأعلى؛ ثم أندفع فوراً إلى الرمية. وقال إن تطوير مثل هذه العادات يمكن أن يشكّل اختلافاً كبيراً في فعاليتي الشاملة. ثم أضاف: «إن العادات الجيدة تصنع الفرق، ليس في الرياضة فحسب، بل أيضاً في كل شيء نفعله».

ها هنا رجل أعجبت به إلى حد كبير، فقد علّمني شؤون لعبة كنت أحبها. وخلال ذلك، قدّم لي أحد أئمن دروسي في الحياة. إذ لم يكن فيل محترماً فقط لأن فرقه كسبت المباريات. بل كان محترماً

بسبب المبادئ التي درّب وعاش من خلالها. وبعد وقت قليل من تعليقه بخصوص العادات التي تصنع الفرق في كل شيء نفعله، أدركت ما كان الذي يعجبني فيه إلى هذا الحد. فمبادئه الراقية كانت في الواقع هي عاداته بالذات، الأشياء الناجحة التي كان يقوم بها في كل يوم. ولقد توفي فيل قبل بضع سنوات، وذهبت أيام لعبي معه، إلا أن تأثير معلم جيد يبقى إلى الأبد. فقد علمني أن العادات الجيدة هي التي تصنع حقاً الفرق في كل شيء نفعله. إذ أننا لا ننجح بالقيام بشيء صحيح لمرة واحدة؛ بل ننجح بالقيام بأشياء صحيحة على أساس منتظم. فالعادات هي مفتاح كل النجاحات.

### تغيير العادات

إنني أشير - كلما تحدّثت أو علّمت حول هذا الموضوع - إلى أن العادات - كالمواقف - يمكن تغييرها. ولا يمكن استخدام عمر الإنسان أو مدّة العادة كحجة للإبقاء عليها. فالرغبة هي الشيء الوحيد الذي يهم. ويسألني شخص بثبات: «ألم تسمع أنك لا تستطيع تعليم كلب مسنّ خدعاً جديدة؟» وأنا أجيب نعم، لقد سمعت هذا التعبير القديم مرّات عدّة، إلا أن عدداً من مدرّبي الكلاب برهنوا على خطأ ذلك. إضافة إلى أن رسالتي ليست موجهة للكلاب المسنين، وليست عن الخدع. إنها موجهة إلى الناس، وهي عن العادات.

لقد غيرت قبل حوالي إحدى عشرة سنة، عادة كانت لديّ منذ ما يزيد عن ثلاثين سنة. وكانت الشتم. وأنا مرتبك للقول الآن، إنني لم

أفكر أبداً أن هناك خطأ ما في تلك العادة طوال الوقت. وكانت قناعتي بأن «كل شخص يفعل ذلك، وهي ليست أكثر من كلمات». إلا أن صديقاً أعجبت به جداً واجهني فيها بلطف في أحد الأيام. وسألني ما إذا كنت أدرك أن الكلمات التي أستخدمها تعكس شيئاً يتعلّق بنفسني. وسألني عما إذا حدث لي في أي وقت أن كانت تلك الكلمات مغضبة للآخرين. وسألني عما إذا لم أكن قادراً على التواصل بدرجة أفضل من خلال اختيار كلمات ذات فعالية أكبر. ولم يكن لديّ شيء أقوله مما يبرّر شتمي. لذلك وبعد التفكير فيه لفترة من الزمن، توقفت فقط. لماذا؟ أولاً، لأنني رأيت الحاجة إلى ذلك: إذ كانت لغتي مغضبة للآخرين ومؤذية لي. ثانياً، لأنه كانت لديّ رغبة قوية بالتوقف عن ذلك. وكلما فكّرت بما قاله صديقي، كلما رغبت في التغيير.

أنا لا أريد أن ألمح إلى أن كل العادات الطويلة الأمد يمكن وقفها بهذه السهولة. فطريقة «Cold Turkey» تجدي مع بعض الأشخاص ولكن ليس مع آخرين. وهنا في الواقع ينعكس الاستثناء وليس القاعدة، ولا سيما عندما تكون العادات مثل شرب الكحول، التدخين، أو استعمال المخدرات. لكن نقط الإنطلاق تظل هي نفسها دوماً: رؤية الحاجة وتوقّر الرغبة. فإذا لم تكن موجودة هناك، فإن جميع المساعدة في العالم ستضيع سدى.

إن محاولة وضع حد لعادة سيئة من خلال قوة الإرادة فحسب نادراً ما تفيد. وما برهن على أنه أكثر فعالية بكثير هو استبدال العادة

استبدالها بتصرف يكون أكثر إيجابية . وتوجد هذه الطريقة منذ مئات السنين ، أي منذ أيام بنجامين فرانكلين Benjamin Franklin على الأقل . إذ يشرح فرانكلين في سيرته الشهيرة طريقة استخدمها لإزالة أسوأ عاداته واستبدالها بأخرى جيدة . وقد وضع قائمة من ثلاث عشرة صفة أراد أن تتوفّر له . ووضعها حسب الأهمية ، وكتب كل واحدة على صفحة منفصلة في دفتر صغير للملاحظات . وقد ركّز على كل صفة لمدة أسبوع في كل مرة . وإذا فشل في ممارسة هذه المزية بالذات بشكل كاف ، كان يسجل علامات صغيرة سوداء إلى جانبها . ومن خلال العمل بثبات في كل واحدة ، أزال في النهاية الحاجة إلى وضع العلامات . وكان قد حقّق مزية بحلول ذلك الوقت . إذ استبدل فرانكلين - من خلال استخدام طريقته . بعض عاداته القديمة بعادات جديدة . وقد ألغى مجموعة من التصرفات التي كانت تؤذيه في حين أكتسب مجموعة أخرى كانت أكثر فائدة له . وقال إن ذلك جعله يدرك أن لديه أخطاء أكثر مما فكّر في الأصل ، إلا أن التجربة منحتة أيضاً رضياً كبيراً في رؤية استبدالها وهو يحدث . وهكذا أكتسب فرانكلين عادات أفضل - من خلال جهد متعمد . وأصبح شخصاً أفضل بفعله ذلك .

### العادة والشخصية

لقد أصبحت مهتماً بالدور الذي تلعبه العادة في حياتنا كنتيجة لتدريبي المبكر على ملعب كرة السلة . ولا سيما منذ ذلك اليوم قبل

ما يزيد عن ثلاثين سنة عندما قال فيل وولبرت: «إن العادات الجيدة تصنع الفرق... في كل شيء نفعله». وبينما بدأت بتحقيق بعض الاكتشافات الهامة عن حياتي في أواخر الثلاثينيات، فقد بدأت أدرك أيضاً أن هناك علاقة بين العادات، الشخصية، والنجاح الحقيقي. وكما قال جورج دونا بوردمان George Dona Boardman «أزرع عملاً... تحصد عادة؛ ازرع عادة... تحصد شخصية؛ أزرع شخصية... تحصد مصيراً».

وكما برهنت عاداتي وشخصيتي بالذات، فكذلك فعلت نوعيتي في الحياة. وبوصفي مدرساً في مقررات التصرف الإنساني؛ كان من الطبيعي الرغبة في مشاركة تلك الاكتشافات مع طلابي، في المدرسة الثانوية وفي الجامعة. لكن المدرس لا يستطيع وضع نظرية تقوم على تجاربه الخاصة فقط. إذ يجب أن يكون هناك دليل لدعمها، وهكذا كنت أطوف في المكتبات، ودور الكتب بحثاً عن كتابات عن العادة. ومما فاجأني أنه لم يؤلف الكثير من الكتب حول العادة، على الرغم من أهميتها. وفي أية حال. فإن الكتابين اللذين أكتشفتها عززاً إيماني بأن عاداتنا تعكس شخصيتنا.

لقد كان أول كتاب بعنوان عادات طبيعة المرء - بقلم عالم الاجتماع روبرت بيلاه Robert Bellah وأربعة من مساعديه. وقد كتبوا أن «نوع الحياة التي نريدها تعتمد على نوع الأشخاص الذين نتكوّن منهم - أي على شخصيتنا». ولا يجعلنا ناجحين ما نملكه أو الطرق التي نستخدمها. بل من نكون. فالعادات ذات الأهمية الأكبر هي تلك

التي تتضمن ارتباطنا بالأشخاص الآخرين وباقي العالم. ويتمتع الأشخاص ذوو المبادئ السامية والشخصية الجيدة بعادات مثل الاستقامة، القلق على الآخرين، الخدمة، والالتزام. وهم يعلمون أن الحياة الجيدة مستحيلة إذا اهتمنا بأنفسنا فقط. وهي تُكتسب بالإسهام في الحياة وليس الأخذ منها.

وإن الكتاب الثاني هو: العادات السبع للأشخاص الفعّالين جداً، بقلم ستيفن آر. كوفي Stephen R. Covey. وإن العنوان الفرعي لكوفي هو استعادة أخلاق الشخصية. وما يريد قوله هو أن الكثيرين من الناس يغريهم ما يسميه النجاح الظاهري. وهم يحرزونهم لكنهم يشعرون بالفراغ في النهاية. وقد تعلموا أساليب يحصلون من خلالها على الأشياء لكنهم لم يطوروا المبادئ والعادات التي ينجم عنها الشعور بقيمة الذات والإنجاز. وعندما كانت بلادنا ما تزال جديدة، ركّزنا على تعليم الشباب أخلاق الشخصية. لكننا ابتعدنا عن ذلك عندما تطلّع الناس إلى طرق أسرع لكسب الثروة المادّية. ويرى كوفي الحاجة إلى العودة لما جعلنا عظيمين كشعب وكبلد. ومنطقه هو: «تعلّم أخلاق الشخصية أن هناك مبادئ أساسية في العيش الفعّال، وأن الناس يمكنهم الشعور بالنجاح الحقيقي والسعادة الدائمة فقط بينما يتعلّمون ويستكملون تلك المبادئ في شخصيتهم الأساسية».

إن العادات الجيدة تصنع الفرق في كل شيء نفعله. وهي مفتاح النجاح الحقيقي.

إننا ما نفعله بتكرار. ولذلك فإن التفوق ليس عملاً بل عادة.

## الفصل السّابع

# كونك شاكراً هو عادة وهي أفضل ما لديك

لا تتذمّر لأنك لا تملك... أستمتع بما حصلت عليه.

هـ. ستانلي جود

H. Stanley Judd

### ماذا يلفت انتباهك؟

كم مرّة تتذمّر في اليوم؟ إذا كنت تشبه ما كان عليه طلابي بأي شكل من الأشكال، سواء في المدرسة الثانوية أم الجامعة، فإن العدد عالٍ إلى حد كبير. وليس هذا انتقاداً لطلابي، بل مجرد بيان عن الطريقة التي تسير فيها الأمور. ولقد قمت ببعض التجارب مع صفوفني. ومع الذين تحدثت إليهم وذلك لعدة سنوات، وقد برهنوا على أن هناك الكثير من الحقيقة في قول الفيلسوف آرثر شوبنهاور

Arthur Schopenhauer بأننا «قليلاً ما نفكر بما هو موجود لدينا، ونفكر دوماً بما ينقصنا» .

إن الجزء الأول يُعتبر تمريناً سهلاً - ويسهل شرحه، ولا يسهل القيم به . ولقد طلبت من طلابي أن لا يتذمروا خلال الساعات الأربع والعشرين التالية . وكان الرد الأول هو كالعادة التذمر من هذه المهمة . وبعد انتهاء ذلك، ناقشنا بعض الأمور الخاصة المحددة . وكان اقتراحي الأول هو عدم إيقاف التجربة إذا كانوا يكرهونها، والتذمر خلال الساعة الأولى (لأن معظمهم فعل ذلك) . فإذا لم يكن باستطاعتهم تمرير أربع وعشرين ساعة دون تذمر، فقد أردت منهم أن يروا كيف يستطيعون التذمر قليلاً خلال يوم واحد . ولذلك اقترحت أن يحملوا ورقة معهم بينما يحاولون ذلك ويسجلون كل مرة يتذمرون فيها وكل مرة عرفوا أنهم على وشك التذمر فيها .

لقد ناقشنا في اليوم التالي نتائج المهمة . وسألت الطلاب أن يحرزوا كم عدد الأشخاص الذين كانوا قادرين على الامتناع عن التذمر، منذ اليوم السابق . وكتبوا جميعاً عدداً ما، وفعلت الشيء ذاته . وتراوحت تكهناتهم - في صف من ثلاثين - بين ستة واثنى عشر . وكان تكهني هو الصفر دوماً . وكان دوماً هو الصحيح لأن لديّ ميزة معرفة ما حدث في كل الأوقات السابقة . وقد مضت ثلاث وأربعون سنة قبل أن أكتشف في النهاية طالباً كان بإمكانه القيام بذلك . ولقد تحديت الآن - ومن خلال تقدير حذر - ما يزيد عن

سبعين ألف شخص من جميع مجالات الأعمال ليحاولوا ذلك .  
ووجدت في التعداد الأخير أربعة ممن لم يتدمروا .

لقد كان الجزء الأفضل من التجربة - رغم ذلك - هو النقاش  
الذي تلا . وقد طرحت سؤالين بسيطين : ماذا كان هدف المهمة؟ ماذا  
تعلمتم من محاولتها؟ لقد كان هناك اتفاق دائم على أجوبة السؤالين .  
ويتم الجواب على السؤال الأول عادة كالتالي : «لقد أردت أن تظهر  
لنا إلى أي مدى تدمر» . صحيح . والثاني هو عادة : «لقد تعلمت أنني  
ليس لدي في الحقيقة الكثير الذي أتدمر منه . وما أتدمر منه هو نوع  
من الغباء» . صحيح أيضاً . وسواء قاموا بالتدمر أم أمسكوا أنفسهم  
وهم على وشك التدمر ، فقد تبين لهم من السؤالين مدى كثرة وتفاهة  
تدمرهم .

لكن ذلك كان الجزء الأول فقط من المهمة . وقد بدأ الجزء  
الثاني بعد المناقشة مباشرة . فقد أعطيت الطلاب ورقة كُتبت عليها :  
«أنا شاكر ل . . .» عند قمتها . وكانت تحوي ثلاثة أعمدة في  
الأسفل . وكان العمود الأول تحت عنوان «أشياء» . وطلب منهم أن  
يدرخوا تحته جميع الأشياء المادية التي يسعدهم توفرها لديهم . وجاء  
في العمود الثاني : «أشخاص» . وقد أدرخوا جميع الأشخاص الذين  
أعجبوا بهم . والثالث «آخر» . وقد أدرخوا تحته أي شيء كانوا  
شاكرين لوجوده مما لم يدرج في العمودين الأولين . ولقد امتلأت  
أعمدة الأشياء والأشخاص بسرعة : في حين أن العمود الآخر أخذ  
وقتاً أطول . وحصلت على أسئلة مثل : «ماذا تعني؟» «هل يمكنك

إعطاءنا بعض الأفكار؟» وهكذا، طلبتُ بعض أفكارهم لتساعدنا في البدء. وتلك هي بعض «الآخرين» التي ظهرت: حرية، فرصة، صداقة، حب، ذكاء، كفاءات، صحة، مواهب، سلام، إيمان، أمن، تعلم، تجارب، جمال، لطف، وتستمر القائمة. وقد امتلأت الأعمدة الثلاث كلها في حوالي عشرين دقيقة.

وقد بدأ الجزء الثالث من المهمة فوراً. إذ طُلب منهم - خلال الساعات الأربع والعشرين التالية - أن يقرأوا قوائمهم أربع مرات: بعد الغداء، بعد العشاء، قبل الذهاب إلى النوم، وفي الصباح التالي قبل الذهاب إلى المدرسة أو العمل، وعندما وصلوا في اليوم التالي، سألتهم ما إذا شعروا بأي فرق مما كانوا عليه في اليوم الذي سبق؛ بعد محاولة عدم التذمر. لقد كنت في الواقع - أعرف الجواب مسبقاً. فلغتهم الجسدية التي دخلت الصف كانت مختلفة بشكل ظاهر، ليس عن اليوم السابق فقط بل عن أي يوم سابق. لقد كانت هناك ابتسامات أكثر وأكبر، وكانت الأعين مفتوحة أكثر، كما كانت الأجساد أكثر حيوية. سحر؟ لا، مجرد تقدير. إن الشكر يصنع العجائب للروح. وكل ما نحتاج إلى فعله هو أن نسأل أنفسنا ما هو الشيء الذي يلفت انتباهنا. وعندما نركّز على ما هو صحيح بدلاً من التركيز على ما هو خاطئ، فإن الحياة تتحسن إلى حد كبير.

أنا لا أدري وأنا أكتب ذلك ما إذا كنت قد التقطت الروح الحقيقية لتلك التمرينات. ولو كنت أشرحها بشخصي، لقفزت إلى الأعلى والأسفل، وأنا أهتف، وألوح بذراعيّ مثل ديك فايتيل Dick

Vitale الذي كان يعلن عن لعبة كرة سلة جامعية على ESPN! وأنا أشعر بهذه الإثارة بخصوص ما يحدث خلال هذه الفترة البالغة ثمانية وأربعين ساعة. وما زال يدهشني. بعد ثلاثين سنة من القيام به كم كان فعّالاً في إيقاظ الناس إلى ما يملكونه، ولماذا يجب أن يكونوا شاكرين. ولقد كان هذا - في الحقيقة - إحدى أفضل المهمتين اللتين أعطيتهما خلال مهنتي في التعليم. (المهمة الأخرى مشروحة في الفصل العاشر).

إنني أود أن أشير بشكل خاص إلى العدد الكبير من البالغين الذين استفادوا من تلك التمرينات السهلة. ولقد استخدمت هذه التقنية - في الأساس - على مستوى المدرسة الثانوية فقط. لكن الحقيقة هي أن البالغين يتدمرون أكثر من الأولاد. لذلك فكّرت بمحاولة ذلك معهم. وأرجو أن تبقوا في أذهانكم أن العديد من طلابي الجامعيين كانوا في الثلاثينات والأربعينات. وكان ردهم أكثر إثارة من ردّ طلاب المدرسة الثانوية وربما يعود ذلك إلى أنهم كانوا يستخفون بالأشياء لمدة أطول بكثير. لقد اهتموا بشدة بشأن قيمة ذلك التمرين في نهاية المطور، أعتقد أنني اكتشفت معنى الحياة. أنا لن أذهب إلى هذا المدى، لكن ربما كنت قد ساعدتهم على اكتشاف شيء لا يضيف معنى للحياة فحسب، بل يجعلها أيضاً ممتعة إلى حد أكبر بكثير.

إن كون الإنسان شاكرأ يصبح عادة إذا ما مُورس بانتظام. وهي أفضل عادة يمكننا امتلاكها لأنها الطريقة الصحية الأفضل الممكنة في

النظر إلى الحياة. وهي ليست مجرد عادة، بل موقف. وإن القدرة على تقدير ما لدينا هي أحد المفاتيح المؤدية إلى تحقيق الإنجازات. وتبدأ المتعة الحقيقية بكون الإنسان شاكراً. وربما لذلك يخبرنا الفلاسفة أننا بحاجة إلى أن نبدأ صلواتنا بالشكر بدلاً من الطلب.

هل سيحدث أي اختلاف في حياتك إذا كانت لديك إحدى هذه القوائم ذات الأعمدة الثلاث، وأن تقرأها أربع مرّات في اليوم؟ أعتقد أن ذلك سيحدث، وهناك طريقة سهلة لاكتشاف ما إذا كنت على حق. إذ سيستغرق ملء الأعمدة الثلاث حوالي عشرين دقيقة - وبضعة دقائق في اليوم لقراءتها.

أنا أعد أن ذلك سيفيد. إذ أنها مجموعة عظيمة لبداية تعلّم كيف تصبح مقدراً حق القدر. ومثله مثل الأفكار والأعمال الأخرى التي يتم تكرارها في معظم الوقت، فإن كونك شاكراً يمكن أن يصبح طريقة في الحياة. أي إذا اخترنا ذلك كموقف وجعلناه عادة.

### تقدير ما لدينا

لقد قال بنجامين فرانكلين Benjamin Franklin إننا لا نقدر أبداً قيمة الماء إلى أن يحل بنا الجفاف. وهذا صحيح مع الكثير من الأشياء الأخرى أيضاً. ومن السهل اعتبار الناس، الأشياء، والحرية أموراً مفروغاً منها، لا سيما إذا لم نحرم منها أبداً. ويكون الوضع أحياناً بدون شيء ما معلماً كبيراً. فقد ضاع الطيار إدي ريكنبيركر

Eddie Rickenbacker مرة في المحيط الهادي بدون أمل، وهو الطيار الشهير في الحرب العالمية الثانية، وذلك في انجراف زورق نجاة ولمدة واحد وعشرين يوماً. وقد نجا من المحنة وسُئل فيما بعد ما إذا كان ذلك قد علّمه أي شيء. فقال: «إن أكبر درس تعلمته من تلك التجربة هو أنه إذا توقّر لديك كل الماء النقي الذي تريد شربه وكل الطعام الذي تريد تناوله، فيجب أن لا تتذمّر أبداً بشأن أي شيء». ولسوء الحظ أننا نتباكى ونتذمّر حول أشياء صغيرة تافهة يشعر الآخرون بالسعادة لها. وهذا يمكن أن يصبح عادة أيضاً، طريقة للحياة. ألا نعرف كلنا عدداً من المتذمرين الدائمين؟ وحيث لا يسر التقرب معهم، أليس كذلك؟

هناك مجموعات من طلاب المدرسة الثانوية والجامعة من منطقتي ممن يذهبون إلى مكسيكو في كل عام للمساعدة في بناء مساكن صغيرة للفقراء. ويعودون دوماً من تلك التجربة بنظرة جديدة ما إلى الحياة. إذ يرون مدى صعوبة الأمور بالنسبة إلى الفلاحين المكسيكيين الذين ينقصهم الكثير من الأشياء التي نعتبرها ضرورية. ولكنهم يرون أيضاً كم هؤلاء الناس شاكرين ومبتهجين للأشياء القليلة التي يملكونها. ويعود هؤلاء الطلاب إلى البيت بشعور جيد لأنهم ساعدوا أشخاصاً أقل حظاً. إلا أنهم يعودون أيضاً إلى البيت بتقدير كبير لمدى ما يملكونه.

ولسوء الحظ، أننا بحاجة إلى تجربة من الدرجة الأولى حول

كيفية عيش بقية العالم من أجل أن ندرك بشكل كامل كم نحن مُنعم علينا فعلاً. ومن المحزن أننا أصبحنا منيعين تجاه الصور التي نراها للناس الجائعين في أجزاء أخرى من العالم إضافة إلى الوطن. وهذا لا يؤثر فينا إلى أن نواجهه وجهاً لوجه. فقبل بضع سنوات كنت وزوجتي كاثي Cathy في الصين China. وقمنا برحلة بالباص لأربع ساعات من ميناء قرب هونغ كونغ Hong Kong إلى كانتون Canton، وهي مدينة كبيرة في الجزء الجنوبي من البلاد. ولقد رأيت صوراً لا تُحصى للحياة في الصين، إلا أن تلك التجربة صدمتني. فكما كتبت في يومياتي حول ما كنت أراه وأشعر به، كان عليّ أن أتلمس الكلمات الصحيحة. وأخيراً، وصلت في النهاية إلى الشعور بالقذارة واليأس. إذ كان كل ما شاهدته على طرفي الطريق ولمسافة مئات الأميال عبارة عن بؤس كان يفوق تصوري. ومهما كان عدد المرات التي تم إخبارنا بها ومهما كان عدد الصور التي رأيناها، فإن التأثير الكامل نشعر به فقط عندما نجرب ذلك بأنفسنا. وهذا جعلني أفكر بتجربتي في «عدم التذمر»، وكتبت هذا في يومياتي: «أتمنى لو أن هناك عدة باصات وراءنا ممتلئة بجميع طلابي. الأولاد منهم والبالغون. أتمنى لو رأوا ذلك. ولن يتوجب عليّ آنذاك أن أقول شيئاً حول تقديرهم لما هو متوفر لديهم. إذ كانوا سيعودون إلى الوطن بأمّتنا أكثر من أي وقت آخر. وأراهن أن أياً منهم لن يشعر بأي مشكلة عند مرور يوم بدون تذمر».

لقد أمضى زملائي في مهنة التعليم سنة أو أكثر وهم يعملون في

فرق السلام Peace Corps أو كمدرسين في الدول المتخلفة . وهم يقولون - بدون استثناء - إن تلك كانت أكثر التجارب التعليمية قيمة في حياتهم . فقد تعلموا متعة العطاء أكثر من مجرد الأخذ، وتعلموا أن يقدروا بدرجة أفضل الوفرة الغنية في حياتهم بالذات . فبعض الدول تتطلب من كل شبابها أن ينفقوا الوقت في الخدمة العسكرية . وأنا أتمنى لو طلبنا من جميع شبابنا إنفاق سنة على الأقل في خدمة الآخرين . وكم ستكون طريقة عظيمة لبدء سن البلوغ .

### فكر، ولكن لا تنس أن تشكر

هناك كلمتان محفورتان في الجدران الحجرية للعديد من الجمعيات الكرومويلية Cromwellian في إنكلترا England وهي : فكر وأشكر . وأنا أتمنى لو أن تلك الكلمتين تُنشران كمذكرين فيما حولنا : في بيوتنا، في سياراتنا، في مدارسنا، وفي أماكن عملنا . إذ ربما تساعدنا على التفكير بما لدينا . وهذا هو ما يتحدث عنه الجزء الأول من هذا الفصل لنفكر بما هو موجود لدينا، ونطور موقفاً يعبر عن الشكر .

إن هذا الجزء هو عن الشكر . ففي حين أحثك بحماسة أن تفكر كثيراً فيما لديك ، فإنني أحثك بحماسة مماثلة على استخدام الكلمات السحرية : «شكراً لك» في كل فرصة تسنح لك . وأنا لست وحدي في إيماني أن شكر الآخرين يبدو وكأنه مبدأ يوشك أن يموت . وسواء أكان ذلك تدهوراً عاماً في الأخلاق الحميدة أو موقف العديد من

الناس الذين يفترض أن يخدموا. وأشياء من الآخرين، فإننا لا نسمع تلك العبارة الخاصة مثلما اعتدنا سماعها في السابق ومع ذلك، فإن إظهار تقديرنا للآخرين هو أحد التعابير السامية للاحترام والمجاملة. وهو أيضاً أحد أضمن الطرق في بناء علاقات متينة والمحافظة عليها. ولقد قال ويليام جيمز William James: «إن أعمق مبدأ في الطبيعة البشرية هو السعي وراء التقدير». وهذا سهل بقدر ما هو مشمر في إرضاء تلك الحاجة عند الآخرين.

إن الناس المميزين الذين يغنون حياتنا في كل يوم هم من أعظم النعم التي لا تُعد ولا تُحصى. إذ أننا جميعاً نعرف أشخاصاً لهم طريقة في رفع معنوياتنا، تعليمنا شيئاً ما، وإظهار الأفضل الموجود لدينا، وجعلنا نشعر بشعور أفضل بكل بساطة. ونحن نبذل جهداً أكبر، ونعمل بطريقة أفضل، ونعيش حياة أكمل بسببهم. ونحن نقدرهم بالتأكيد. ولكن هل نخبرهم ذلك؟

وإذا طُلب منك وضع قائمة بالأشخاص الذين تقدرهم أكبر تقدير، أليس من المهمة السهلة أن تدوّن أسماءهم؟ وإذا سُئلت لماذا تقدرهم، أليس من السهولة أيضاً أن تكتب الأسباب بجانب كل اسم؟ والآن إلى سؤال أكثر صعوبة. هل تستطيع أن تكتب عند كل اسم في قائمتك آخر مرة أخبرت فيها ذلك الشخص أنك تقدره أو تقدرها؟ ماذا ستكون النتيجة؟ ربما تكون هناك بعض المشاعر المربكة في البداية. وتوجد لدينا مفردات واسعة للتذمر والتعبير عن الغضب، إلا أن لساننا ينعقد عندما نصل إلى التعبير عن تقديرنا، وهذا لأننا مارسنا

الأول مرات أكثر بكثير . ولكن إذا استطعت تجاوز الارتباك، فإنك ستجعل شخصين يشعران شعوراً جيداً جداً: الشخص الذي تشكره ونفسك بالذات، وهذا فوز مضاعف .

إن تقدير الناس شيء . وشكرهم شيء آخر تماماً . فهل لاحظت أننا نقول الأشياء الجيدة عادة عن الناس فقط عندما لا يكونون حولنا؟ لماذا نخبر أشخاصاً آخرين؟ لماذا لا نخبر الأشخاص الذين نقدرهم؟ لماذا ضياع تلك المشاعر في التعبير عن الامتنان؟ فعندما يموت شخص ما، فإن كل شخص آخر يبدو أن لديه شيئاً جيداً يقوله عنه . وأنا أتساءل في معظم الأحيان كم عدد تلك المجاملات التي سمعها الشخص عندما كان حياً أو كانت حية؟ هل يلزمنا الوقت للتعبير عن تقديرنا؟ هل يجب أن يموت الناس لإيقاظنا لمعرفة كم كانوا مميزين بالنسبة إلينا؟ إننا بحاجة إلى التعبير عن شكرنا أكثر فأكثر لأولئك الأشخاص المميزين في حياتنا .

ويتعين علينا أيضاً أن نطوّر عادة قول شكراً للأشخاص خارج دائرتنا من الأصدقاء والأسرة . وأنا أنكمش عندما أشاهد الطريقة التي يُعامل بها أولئك الذين يعملون في محطات الغاز، والمخازن، والفنادق من قبل زبائنهم . فهم يعملون هناك من أجل عيشهم ومساعدتنا، لكنهم يعاملون في كثير من الأوقات وكأنهم ليسوا أشخاصاً وكأنهم محرومون كلياً من المشاعر . ومع ذلك، كم هو بسيط قول شكراً . فخلال بضع ثوان، يمكننا أن نجعل شخصاً ما

سعيداً في ذلك اليوم من خلال إظهار امتناننا ببساطة. إن الناس بحاجة قوية إلى التقدير.

وأعتقد أننا بحاجة أيضاً إلى التعبير عن تقديرنا. وقد علمتني أمي - التي ربما هي أكبر الناس امتناناً في العالم - أن الشكر لا يكون حقيقياً إذا لم يتم التعبير عنه. وهذا واحد من أكبر وأثمن الدروس التي تلقيتها أثناء نموي. ولم تعلمني ذلك عن طريق الإخبار؛ بل عن طريق الفعل. ولا أعتقد أنها فوتت فرصة للتعبير عن تقديرها. فهي تخبر الناس شخصياً - وعن طريق الهاتف، وتكتب رسائل شكر. حتى إنها كتبت لي رسائل كتلك؟ وهي تتمتع بسمعة السيدة اللطيفة اللبقة. وأحد أسباب ذلك هو أنها أتقنت فن قول شكراً. وهي تجعل الناس يشعرون دوماً بالتقدير.

إن كون الإنسان شاكراً وقوله شكراً هما عادتان لأولئك الذين اكتشفوا ما يعنيه النجاح في الحياة. وإن تعلم التقدير هو أحد أهم الخطوات المؤدية إلى الإنجاز.

### خمسة أشياء لتكون شاكراً

إن هدفي في التعليم عن الشكر كموقف وكعادة هو مساعدة الناس على تطوير إدراك وتقدير أكبر لما هو موجود لديهم، وأنا حريص دوماً - في نفس الوقت - على معرفة ما هم شاكرين أكثر له بعد التفكير بكل ذلك والقيام بالتمارين؛ وأنا أسألهم في نهاية المجموعة الكاملة أن يضعوا «الخمسة الذروة». وهناك اتفاق قوي بين

أولاد المدرسة الثانوية والبالغين الذين أعلمهم في الجامعة. وفي حين تظهر أشياء أخرى على بعض القوائم، فإن التالية هي التي اختيرت بالإجماع:

- 1 - أشخاص مميزون.
  - 2 - حرية الاختيار.
  - 3 - فرصة غير محدودة.
  - 4 - التعليم والتعلم.
  - 5 - الوفرة العامة ونوعية الحياة.
- ليست قائمة سيئة! وهي تشكّل نقطة إنطلاق عظيمة لتصبح شاكراً أكثر.

ليس المهم ما نملكه، بل مدى ما نستمتع...

تشارلز سبرجيون  
Charles Spurgeon



## الفصل الثامن

# الأشخاص الجيدون يبنون حياتهم على أساس من الاحترام

عامل الآخرين كما تحب أن يعاملوك بالضبط

ماتيو

Matthew

### الاحترام للحياة

لقد ترك لنا واحد من أعظم البشر الذين عاشوا إحدى أعظم العبارات التي كُتبت . وكان اسمه ألبرت شفايتزر Albert Schweitzer ، وكانت العبارة هي فلسفته: «الانحناء احتراماً للحياة». ومن المحزن أن شفايتزر ليس معروفاً كما يجب . وهو يصنّف في الأعلى مع سقراط Socrates ، بوذا Buddha ، لنكولن Lincoln ، غاندي Gandhi والأم تيريزا Mother Teresa . ولقد كان في الحقيقة الأم تيريزا عصره . (1875 - 1965) . وقد نال مثلها جائزة نوبل للسلام Nobel Peace Prize

للخدمات الإنسانية. وكان شفايتزر أيضاً موسيقياً، وفيلسوفاً، وطبيباً، ومدرباً.

وكان من بين الأمور التي ناضل شفايتزر لأجلها وللعديد من السنوات، صياغة فلسفة تمسك بجوهر ومعنى الحياة. وهو يخبر في كتاب سيرته الذاتية قصة القيام برحلة بطيئة وصعبة لمسافة 160 ميلاً على سفينة بخارية صغيرة فوق نهر أفريقي في سنة 1915: «في وقت متأخر من اليوم الثالث، وفي اللحظة ذاتها التي كنا نقوم بها - عند غياب الشمس - باتخاذ طريقنا عبر قطع من فرس النهر، لمعت في ذهني، بدون توقع وبدون تفكير عبارة «الانحناء احتراماً للحياة». وقد أوضح هذه العبارة التي عُرف بها جيداً في اليوم التالي في حين كان ما يزال على المركب وحده مع أفكاره. فكتب: «إنها تعني أن الحياة مقدسة في حد ذاتها وأن من واجبنا أن نعرّضها». ويعتقد شفايتزر أن الكثيرين من الناس يعيشون ضمن الحياة دون أن يفكروا أبداً عن معناها وقيمتها. وقد نظر إلى الحياة كهبة عظيمة يجب المحافظة عليها ككنز واحترامها. ثم قال: يمكننا أن نرفعها لتصل إلى قيمتها الحقيقية.

واستناداً إلى كتابات شفايتزر وأولئك الذين درسوه، فإن الانحناء احتراماً للحياة يمكن تلخيصه بأفضل طريقة كحب عميق وتقدير لـ:

- الحياة ذاتها.
- الطبيعة الروحية للجنس البشري.
- الأشخاص الآخرون، والرغبة في خدمتهم.

- جميع الأشياء الحية .
- الجمال في عالم الطبيعة .
- أسرار الحياة التي لن نفهمها أبداً .
- الصدق والأمانة في كل الأمور .

إن فلسفة شفائتزر - احترامه العميق - هي الأساس الذي يبني عليه الناس الجيدون حياتهم . وهم يقدرون الحياة ويعزونها بوصفها الهبة العظيمة التي هي كذلك . وهم يُعزّون العالم والآخرين الذين يشاركونهم فيها . ويقول شفائتزر إنه كلما قام المرء بذلك ، كلما «أصبحت الحياة أغنى وأسعد وأكثر جمالاً . وبدلاً من أن تكون مجرد عيش ، فإنها تصبح تجربة حقيقية للحياة» .

### الأعمدة الأربعة للاحترام

قبل مناقشة تلك الأعمدة الأربعة ، أود أن أذكر قرائي بشيء قلته في المقدمة . وهو أن معظم ما في هذا الكتاب قديم . فالاحترام قديم قدم الحياة ذاتها . ولكنني لست وحدي في الإيمان بأنها تدهورت بشكل هائل في مجتمعنا خلال السنوات العشرين الماضية . ويخبرنا علماء الاجتماع أن السبب هو أننا أصبحنا منطوين جداً على أنفسنا؛ فنحن نعيش في داخلنا؛ ونتطلع إلى الرقم واحد . وليس لدينا وقت لنقدم للآخرين الاهتمام الذي كان يُعتبر طبيعياً في وقت من الأوقات . فهذا هو الاستثناء الآن . ومع ذلك ، ما يزال الاحترام هو الخاصية

الأكثر أهمية التي يمكن أن يملكها الإنسان . وسيكون دوماً المنبع الرئيسي الذي تتدفق فيه الأشياء الجيدة .

لقد قلت في الفصل السابق إن كون الإنسان شاكراً شيء، والتعبير عنه شيء آخر . وهذا صعب مع الاحترام . فإظهار احترامنا هو البرهان الوحيد على أننا نملكه . ومنذ بدء الزمن . أظهر الأشخاص الأكثر نجاحاً في العالم احترامهم بثلاثة طرق . وهذه الطرق هي أعمدة الانحناء أمام الحياة .

## 1 - السلوك

إن المجتمع الإنساني يصبح بغيضاً ولا يطاق بدون سلوك جيد.

جورج برنارد شو

George Bernard Shaw

سمّه ما شئت - الكياسة، الاحترام، الأدب، اللطف، الاهتمام، الآداب الاجتماعية، عمق التفكير، التهذيب إلخ . . . إن سلوكنا يدل علينا . ونحن سنُعرف دوماً بالطريقة التي نعامل فيها الآخرين . وستكون طريقة معاملة الآخرين عاملاً أساسياً دوماً في تقرير مدى ما نحققه من نجاح . ولقد كتب توم بيترز Tom Peters وروبيرت ووترمان Robert Waterman في كتابهما الشهير بحثاً عن التفوّق : «عاملوا الناس كبالغين . عاملوهم كشركاء؛ عاملوهم بنبل؛ عاملوهم باحترام». هذه نصيحة عظيمة لعالم الأعمال؛ وهي نصيحة عظيمة أيضاً للعيش

اليومي . وقد أثبت تاريخ العالم أن أحداً لم يخطئ لكونه مهذباً .

في سنوات الـ1700 قال إدموند بيرك Edmund Burke وهو رجل دولة بريطاني: «إن السلوك ذو أهمية أكثر من القانون». وبكلمات أخرى، إذا أظهرنا جميعاً الاحترام والاعتبار للآخرين، فلن نكون بحاجة إلى قوانين تنظم سلوكنا. وتصبح الحياة أفضل عندما نعامل بعضنا بعضاً باحترام. ويأتي التعليق الأحدث عن السلوك من خبير العلاقات العامة هنري سي. روجرز Henry C. Rogers في سنة 1984. فهو يقول: «لو كان السلوك حيواناً. فإنه سيكون جنساً معرضاً للخطر».

ولسوء الحظ أن تعليق روجرز فيه رنة محزنة من الحقيقة. ويقول إنه يشعر بالذهول لأن المزيد من الناس لا يبدو أنهم يدركون أهمية معاملة الآخرين باحترام: «لا أستطيع ببساطة أن أفهم كيف أن كل شخص لا يرى أن السلوك الجيد هو أحد المفاتيح الأكثر أهمية للنجاح...». والحقيقة هي أن هناك تراجعاً في السلوك الجيد في السنوات الأخيرة. وهذا صحيح بالنسبة إلى البالغين مثلما هو بالنسبة إلى الأولاد. وقد أصبح كون المرء فاتراً أكثر أهمية من كونه لطيفاً أو دمثاً. وسواء أحببنا الاعتراف أم لا، فإننا نحاول التأثير على الآخرين. لكن ما لا يدركه الكثير من الناس هو أن أفضل طريقة تجعلنا نترك انطباعاً جيداً مع الآخرين هو معاملتهم بالطريقة التي نود أن يعاملونا بها: باحترام وتبيل. وإن العالم يصبح مكاناً أفضل ونصبح أشخاصاً أفضل عندما يكون لدينا سلوك جيد.

## 2 - اللغة

إن كلمات الإنسان ستعبر يوماً عما هو مخزون في قلبه.

لوق

Luke

من المستحيل واقعياً أن نخفي من نحن . فكلماتنا ستعكس في النهاية ما هو مخزون في قلوبنا وعقولنا . وفي حين أننا لا ندرك ذلك يوماً . فإننا نقول شيئاً عن أنفسنا في كل مرة نفتح فيها أفواهنا ، ولقد كتب أحد الفلاسفة قبل آلاف السنين أن الكلمات اللطيفة وحدها تأتي من أفواه الناس الحكيمين ، وأن الحمقى تستنفذهم شفاهم بالذات . وسنكون جميعاً حلّمين في إجراء اختبار وثيق أكثر لما تكشفه كلماتنا عنا .

عندما علّمت مقرّرات في وسائل الاتصال - سواء في المدرسة الثانوية أو في الجامعة ، قمت بنشاط بسيط مع طلابي بدا أن له تأثيراً فعلياً . فقد طلبت منهم - كمجموعة - تحديد الطُرق التي نتواصل فيها شفهيّاً ، وتقسيمها إلى فئات إيجابية وسلبية . وقد انتهوا كالعادة في النهاية إلى الشكل التالي :

## هال أوربان

إيجابي	سليبي
الإطراء	الإحباط
مجاملات صادقة	شتم
تشجيع	تهكّم مؤلم
شكر	النداء بالاسم
حقيقة/ أمانة	الضحك على
إيمان/ ثقة	تدمّر
تعاطف	ثرثرة/ شائعة
مرح/ الضحك مع	صراخ
نصيحة/ إرشاد	تملّق زائف
المشاركة في الأخبار الجيدة	إهانات عرقية
تحيات	كذب/ تلاعب
دعم	لوم

وعندما طرحت عليهم هذا السؤال: «ما هي المفردات التي تسمعونها في معظم الأوقات؟» كان الجواب - لسوء الحظ - هو نفسه في كل صف علمته. فقد سمعوا من السلبيات ما هو أكثر من الإيجابيات. وأعترف معظمهم أيضاً أن سلبيات تخرج من أفواههم أكثر من الإيجابيات. لماذا؟ للسبب ذاته بأننا نتدمّر أكثر مما نشكر. إننا نركّز على الجانب الخطأ للحياة.

لقد استغرقت وقتاً طويلاً في تعلّم أهمية اللغة اللبقة. فعندما شرعت في العمل على تحسين لغتي بالذات، بدأت ألاحظ أن الأشخاص الذين أعجب بهم أشد العجب يستعملون باستمرار كلمات

إيجابية ومحبة إلى السمح . إذ أن الناس الجيدين حسّاسون بما فيه الكفاية في اختيار كلماتهم بعناية . وإن ما يخرج من أفواههم يعكس بالتأكيد ما هو مخزون في قلوبهم .

### 3 - احترام القوانين

عندما نطيع... كأفراد، القوانين التي توجهنا نحو التصرف لصالح الجماعة ككل، فإننا إنما نساعد بصورة غير مباشرة في تحسين السعي وراء السعادة من قِبَل أمثالنا من الكائنات الإنسانية.

أرسطوطاليس

Aristotle

تخيّل ، لدقيقة ، ما ستكون عليه مباراة كرة قدم احترافية لو لم يكن هناك قوانين أو قواعد . فوضى؟ أذى متعمد؟ أو أسوأ من ذلك ، ماذا لو كانت هناك قواعد ، لكن يتوجب على واحد فقط من الفريقين اتباعها؟ كيف ستشعر إذا كان فريقك هو الذي يتبع القواعد ، في حين لا يفعل الفريق الآخر ذلك؟ يعامل بظلم؟ يتم غشه؟ ستشعر بذلك بالطبع . إذ أن لدينا القواعد والقوانين من أجل إقامة نوع من العدالة ، ألن يكون مجتمعنا فوضوياً بدونها؟ فقبل بضع سنوات ، عندما كنت أدرّس الحكومة الأميركية ، فإن النص الذي استعملته حدّد القواعد والقوانين بوصفها «تنظيمات للعلاقات الإنسانية» . وهذا في الواقع هو السبب الوحيد لوجودها - ساعدتنا على أن نكون أكثر مراعاة لبعضنا بعضاً .

وبعد تقديم قمت به قبل عدة سنوات ، أخبرتني امرأة «لقد أحببت كل شيء قلته فيما عدا الجزء عن إطاعة القوانين» . وسألتها عن فحوى اعتراضها . فقالت لدينا قوانين كثيرة جداً ، بحيث تصبح مقيّدة . وأضافت أن لا علاقة لها بكون المرء ناجحاً . وسألتها إذا كنا نلعب التنس ضد بعضنا - فهل تريد مني أن أتبع قواعد اللعبة . وسألتها إن كانت قد وضعت أموالاً في المصرف ، فهل تريد من موظفي المصرف إطاعة القوانين . وسألتها إذا كانت تقود سيارتها ، فهل تريد من السائقين الآخرين أن يطيعوا أنظمة المرور . وكان هدفي هو أن إطاعة القوانين أو الأحكام في مجتمعنا ليس أكثر من إظهار المراعاة والاحترام لحقوق الآخرين . إنه شكل من أشكال الاستقامة . وماذا نسمي أولئك الذين لا يطيعون القوانين؟ كاذبون ، غشاشون ، لصوص ، مجرمون .

إنني أسمع في أحوال كثيرة الناس يقولون «إن قوانين وُضعت لكي تُخرق» و«كل واحد يفعل ذلك» . وأنا لا أوافق على أي من تلك الملاحظات ولو على حساب ظهوري بمظهر المحتشم أو Goody Two shoes . فالقوانين لم تُوضع لتُخرق ، بل وُضعت ليتم احترامها . ولا يخرق كل واحد القوانين ؛ والمسألة هي مسألة أولئك فقط الذين يحصلون على شهرة أو ذبوع . . وليس المهم ما نخرج به من خرق القوانين . بل مدى المراعاة التي نظهرها للآخرين . وتعني إطاعة القوانين أن نريد أن نكون عادلين . وتعني أيضاً أن الحياة ستكون أكثر بساطة وسلاماً . وأخيراً ، فإن لذلك علاقة ما بالنجاح . فالأشخاص

الذين يحققون النجاح في الحياة هم أولئك الذين يظهرون الاحترام لكل أشكالها.

#### 4 - تقدير الاختلافات

إن الحقيقة لا تصبح واضحة أبداً ما دمنا نفترض أن كلاً منا، فردياً، هو مركز الكون.

توماس ميرتون

Thomas Merton

قبل وقت ليس بالطويل، سمعت موعظة حول مخاطر الحكم على الآخرين. وهذا معقول ليس من منطلق روحي فحسب بل نفسي أيضاً. ولقد شعرت بأكثر من مجرد الشعور الخفيف بالذنب بعد ذلك عندما بدأت بتعداد كل المرات التي حكمت فيها على الآخرين خلال المراحل المختلفة من حياتي. ثم، عندما سألت نفسي ما إذا كنت ما أزال أفعل ذلك، فقد شعرت بالأسوأ لأن الجواب كان نعم. والحقيقة هي أن معظم الناس لديهم مشكلات فعلاً في الحكم على الآخرين. ومنذ سماع تلك الموعظة، قمت بسؤال مئات الأشخاص بشكل واقعي، ومن جميع الأعمار داخل الجمعيات وخارجها ما إذا كانوا يقاومون الحكم على الآخرين. وبدون أي استثناء فقد أعربوا جميعاً أنها معركة بالنسبة إليهم. وقد أبلغني البعض ممن هم أكثر حكمة أنهم لا يفعلون ذلك بالدرجة التي اعتادوا فعلها، ولكن ذلك مشكلة يتوجب عليهم التغلب عليها.

وهكذا، كان هناك بعض العزاء في معرفة أنني لست وحدي في هذا الضعف ولكن ذلك لم يقنعني. وتذكرت قراءة أن تلك كانت إحدى العادات التي قام بنجامين فرانكلين بتغييرها بعد تصميم تجربته الشهيرة في التحسين الذاتي. وقد أقسم على أن يتطلع إلى الأشياء الجيدة عند الآخرين بدلاً من إظهار أخطائهم. وأن يقول أشياء لطيفة فقط عن الناس. وقد قال إن هذا التغيير كان له أثر قوي على حياته. فقد طوّر نظرة أكثر إيجابية تجاه الآخرين وحسّن علاقاته في الوقت ذاته. وأرجع معظم نجاحه كدبلوماسي إلى تلك السمات.

لماذا يحكم معظم الناس على الآخرين؟ إن الجواب سهل لكن ليس من السار جداً الاعتراف به. فنحن جميعاً أنانيون. ونتطلع خارجاً إلى أنفسنا ونرتكب كثيراً خطأ الخلط بين الحقيقة ونظرتنا المحدودة إليها. وفي معظم الوقت الذي ننتقد فيه أشخاصاً آخرين، فذلك لأنهم يفعلون أشياء مختلفة عن تلك التي نفعلها. وما نقوله حقاً هو: «أنت لست جيداً لأنك لست مثلي». ولقد سمعت أشخاصاً يصلون إلى مرحلة إهانة بعضهم بعضاً عندما يناقشون أشياء غير ذات أهمية مثل مجموعات الدول أو الفرق الرياضية. «كيف يمكنك أن تحب تلك المجموعة؟» هو ما يفكر فيه الطرفان عند جدالهما. وبكلمات أخرى، «إن ما أحبه أنا فقط هو الجيد».

إن التغلّب على مركزيتنا وطريقتنا الضيقة في النظر إلى الحياة هو علامة للنمو والنضوج الحقيقيين. وعندما نفعل ذلك، فإننا نبدأ بتقدير الآخرين بشكل أكمل. وسواء كانت المعتقدات الدينية، وجهات

النظر السياسية، العمر، العرق، الثقافة، وقت الراحة، النشاطات، أو أساليب الحياة، فإننا بحاجة إلى إدراك أننا جميعاً لدينا شيئا مشتركاً. فنحن ثمرة تشكيلنا الجيني وتجاربتنا. ولا يتمتع أي شخص بالحياة «الصحيحة». وكلما تعلمنا تقدير الاختلافات والاستثناءات أكثر فأكثر عند الآخرين، فإننا نقرب أكثر من تطوير احترامنا للحياة.

### مكافآت الاحترام

عندما كنا صغاراً وسمعنا لأو مرة كلمة احترام، كانت «يجب» أو «لا بد». وتم إخبارنا بوجوب ممارسة السلوك الجيد، وأن نكون عادلين، ونظهر الاحترام للآخرين، ولا سيما الكبار في السن لماذا؟ إما لأننا أخبرنا بذلك أو أننا سنتلقى ضربة على رؤوسنا إذا لم نفعل ذلك. وكان إظهار الاحترام شيئاً يجب أن نفعله.

إن ما أريد تأكيده هنا ليس الأشياء الرهيبة التي ستحدث لك إذا كنت فظاً، بل المكافآت العظيمة لكونك محترماً. وهنا نسمي بضعة نتائج لمعاملة الآخرين بالطريقة التي نود أن يعاملونا بها:

- نحن نطور عادات ومهارات اجتماعية فعّالة.
- نحن نجعل الآخرين يشعرون بالارتياح.
- نحن نكسب احترام الآخرين.
- نحن نقيم علاقات جيدة.
- نحن نعامل بطريقة أفضل من قبل الآخرين.

● نحن نحسّن مشاعرنا بقيمة الذات .

● نحن نبني سمعة راسخة .

وتذكّرنا عبارة شهيرة من «أننا نحصد ما نزرعه» . ويحصد الاحترام، أكثر من أي شيء آخر، محصولاً غنياً في الحياة . إذ أن ما نرسله نتلقاه . وإن القاعدة الذهبية وهي - معاملة الآخرين كما نود أن نُعامل - ما تزال ذهبية . وفي الحقيقة، فإنها أفضل نصيحة تلقيناها بخصوص العلاقات الإنسانية . إن الأشخاص الجيدين يبنون حياتهم على أساس من الاحترام .

إن مكافأتنا في الحياة ستكون دوماً معادلة تماماً للاعتبار الذي نظهره للآخرين .

إيرل نايتنغيل

Earl Nightengale



## الفصل التاسع

### الاستقامة ما تزال السياسة الأفضل

إن الاستقامة هي السياسة الأفضل في العلاقات الدولية، العلاقات بين الأشخاص، العمل، مجالات الأشخاص، التعليم، الأسرة، والسيطرة على الجريمة لأن الحقيقة هي الشيء الوحيد الذي يفيد والأساس الوحيد الذي يمكن أن تُبنى عليه العلاقات المستمرة.

رامزي كلارك

Ramsey Clark

### الاحترام في أعلى أشكاله

إن هذا هو الفصل الأكثر أهمية في الكتاب . وبإمكانك القيام بالكثير من الأشياء التي أقترحها هنا . ليكن لديك موقف إيجابي ، شكّل عادات جيدة ، أضحك ، كن شاكراً ، ضع أهدافاً ، حرّض نفسك ، أعمل بجد ، كن منظماً ذاتياً ، أستخدم الوقت بحكمة إلخ . . . لكنك لن تكون ناجحاً بحق أبداً ما لم يكن كل شيء تفعله محاطاً بالاستقامة والكمال . ولن تعرف الطمأنينة ولن تتمتع بمشاعر

تقدير الذات ما لم يكن الصدق مغروساً بعمق في شخصيتك . وإذا لم تتعلم أي شيء آخر من قراءة هذا الكتاب ، فإن رغبتى المخلصة جداً وصلاتي المتقدمة هي أن تدرك هذه الحقيقة الكبيرة: إن الاستقامة كانت ، وهي الآن ، ودوماً السياسة الأفضل .

أنا لا أعني أن أبدو كأحد الواعظين «المتقدمين» في العصر البيوريتاني Puritan ، مهدداً إياك إذا قلت كذباً . لكنني أريد أن أحاول إقناعك مع كل الحب الذي أملكه ، أن الاستقامة هي المقوم الرئيسي الأكبر للنجاح الحقيقي . ولقد قلت في الفصل السابق إن الاحترام هو الأساس الذي يبني عليه الأشخاص الجيدون حياتهم . إن الاستقامة هي حجر الزاوية ، والجزء الأهم الذي لا يتجزأ من هذا الأساس . فهي الاحترام في أعلى درجاته .

لماذا أنا متحمس إلى هذه الدرجة بشأن الاستقامة؟ لأنني استغرقت وقتاً طويلاً جداً قبل أن أدرك أن الاستقامة هي القطعة المفقودة في بحثي بالذات عن النجاح وتحقيق الذات . ولقد كانت لديّ معظم القطع الأخرى ، لكن ليس تلك التي تعتمد عليها كل هذه القطع . وأنا لم أكن كاذباً مُلْزِماً ، مختلساً ، أو لصاً؛ لقد كنت مجرد غير مستقيم في كل الأشياء . وكان موقفي - مثلي مثل الكثيرين - هو أن «الكل» يفعل ذلك . ولذلك فعلت ذلك أيضاً . ولا بأس من كوني غير مستقيم قليلاً . ولكنني كنت أسخر من نفسي مثل الآخرين أيضاً . ولقد قمت بالاكْتِشاف البطيء والمؤلّم بأنه ليس هناك شيء اسمه غير مستقيم قليلاً . وأنداك قرّرت أن أكون أميناً بقدر استطاعتي في كل

الأشياء . وكان اختياراً يعكس تغييراً في الحياة . وقد تمنيت لو أنني قمت به في وقت أبكر بكثير . لكن كانت لديّ على الأقل بضع سنوات أُخرى أُختبر فيها مدى غنى الحياة المستقيمة . وبعض الأشخاص لا يفعلون ذلك أبداً . ولذلك إذا استطعت أن أمرّر شيئاً واحداً فقط لأولادي بالذات والشبان الآخرين ، فإنه سيكون كالتالي : إذا أردت بحق أن تنجح في الحياة ، فإن الاستقامة ليست مجرد السياسة الأفضل ، بل السياسة الوحيدة .

### معنى التمامية

يكمن كونك شخصاً مستقيماً أو من أجل أن تصبح شخصاً مستقيماً ، في إدراك معنى التمامية وعلاقتها بالاستقامة . وعادة ما تستخدم الكلمتان بشكل متبادل ؛ إلا أن التمامية لها معنى أوسع . وهي تعني كونك كاملاً فيما يتعلق بالطبيعة الإنسانية . وتأتي من كلمة تامامي التي تعني «الكل أو غير المنقسم» . وهي مشروحة في قاموس ميريام - وبستر الجديد للجامعات الطبعة التاسعة Merriam-Webster's New Collegiate Dictionary Ninth Edition بوصفها «أساسية للتمامية» وإن توفر التمامية لديك يعني أنك شخص كامل - مستقيم وبمقاييس أخلاقية عالية باستمرار . والعيش بدون التمامية يعني كونك كائناً إنسانياً غير كامل . ويعيق عدم الاستقامة تطورنا الشخصي والاجتماعي في آن واحد . ويجعلنا لا ندرك قدراتنا الضمنية الكاملة لحياة ذات طمأنينة داخلية ، ومشاعر تقدير الذات ، وعلاقات صحية .

ولقد كتب شفايتزر أنه لا يمكننا «الانحناء احتراماً للحياة» ما لم نطور مبادئ شخصية للأخلاق تتضمن الاستقامة والصدق في كل تعاملاتنا مع الآخرين . ويقول إنه بعد أن نطور هذا النوع من التمامية فقط يمكننا أن «نشعر أننا في مكاننا في هذا العالم» وأنا فعّالون حقاً فيه . وتعتبر الاستقامة في نظر شفايتزر العنصر الأساسي الأكبر في شخصيات الناس الذين لديهم احترام متأصل للحياة .

### لماذا نعتبر الاستقامة كفاً كبيراً

قال لي مؤخراً أحد أكثر الأشخاص استقامة ممن عرفتهم : «أنا أكافح مع الاستقامة كل يوم في حياتي» . لقد كنت متفاجئاً وفضولياً بالنسبة إلى ملاحظاته ، وانتهينا إلى حديث مطول حول ذلك . وخرجت من ذلك النقاش وأنا مدرك أننا جميعاً واقعون وسط معركة بين الصح والخطأ، الجيد والشرير . وهذه قوى حياتية موجودة منذ بداية الزمن ، ومن المستحيل النجاة من كون الإنسان في وسطها . فهنا وُضعتنا بالضبط ، ونحن نختار بينهما في كل يوم .

ومن المحزن أننا محاطون بجميع أشكال عدم الاستقامة . والأكثر مدعاة للحزن أن «ما يمكننا فعله من أمور منكرة دون التعرّض لعواقب وخيمة» قد أصبح عملياً نوعاً من الرياضة . ويعتبر كوننا قادرين على «تحقيق» شيء ما رغم المصاعب إنجازاً في معظم الأحيان ، وهو عمل بطولي يستحق التفاخر به علناً . ولا يقع ضحية سوى الغبي أو غير المحظوظ . وقد أصبحت الصرخة المدوية والتبرير لهذا النوع من

العمل هو أن «كل واحد يفعل». ومن أجل تعزيز ذلك، هناك عدد من الأفلام السينمائية والبرامج التلفزيونية التي تبدو وهي تمجد الخداع والمخاتلة. وهي ترفعها عملياً إلى مرتبة الفنون الجميلة، وفوق ذلك كله يقصفنا عالم الإعلانات يوماً برسائل ليست مهذبة جداً بوجوب أن نكون أشخاصاً آخرين غير أنفسنا الحقيقية وذلك لتترك انطباعاً جيداً لدى الآخرين.

وإن السبب الآخر الذي نكافح فيه جميعاً مع الاستقامة هو أنه عمل شاق. فهو يتطلب من الوقت، التفكير والنشاط، أكثر مما نعتبر على استعداد لتقديمه. ونحن نحصل كل يوم على وابل مستمر من الرسائل التي تفيد بأننا نستحق أشياء، ويجب أن نحصل عليها الآن، وهناك وسيلة سريعة وسهلة للحصول عليها. لذلك فإننا نختار النفعية أكثر من النزاهة في معظم الأحيان. فلما نكدح في مهمة عندما يكون من الأسهل والأسرع نقلها من شخص آخر؟ لماذا نتبع القوانين في صفقة في مجالات الأعمال عندما يمكن للغش قليلاً هنا وهناك أن يحقق الصفقة بصورة أسرع ويؤدي إلى فائدة أكبر؟ ونحن لا نؤمن فقط بعقلية أن «الكل يفعل ذلك» بل نطور أيضاً فلسفة مختصرة للحياة: ونصبح كسالى أخلاقياً دون أن ندرك ذلك. إذ من الأسهل والأسرع أن يكون المرء غير مستقيم. وهل هناك أي عجب لأن صديقي وبقيتنا كلنا لدينا مثل هذا الكفاح مع الاستقامة؟

### ثمن عدم الاستقامة

لقد قلت في المقدمة إن هذا الكتاب عما هو جيد في الناس وعن

إمكانياتهم من أجل حياة غنية ومثمرة. وقد حاولت - في معظم الوقت - أن أركز على مكافآت القيام بالشيء الصحيح أكثر من النتائج السلبية للنوع المعاكس من التصرف، وفي أية حال، هذه مسألة واحدة أشعر فيها بالحاجة إلى شرح بعض النتائج للقيام بالعمل الخاطئ. وأنا أشعر بهذه الحاجة لأن معظم الناس لا يدركون تماماً مدى الغدر في عدم الاستقامة. ولقد كنت واحداً منهم للعديد من السنوات، وأريد هنا أن أشارك ما تعلمته عن القوة المدمرة التي يمكن أن تؤثر فيها على حياتنا.

إن عدم الاستقامة، يمنعنا، أكثر من أي شيء آخر، من أن نكون نوع الأشخاص الذين يمكننا أو نريد أن نكونهم. إنه مثل السرطان. فهو يبدأ صغيراً، وإذا لم يُكتشف وتم إزالته كلياً، فإنه ينتشر ويصبح خارج السيطرة إلى أن يدمرنا في النهاية. نعم أنا أشعر حقاً وبهذه القوة بخصوصه ولقد شاهدته وهو يشل ويدمر حياة أشخاص أكثر من أي مرض عرفته البشرية.

لقد كتب عالم النفس والفيلسوف العظيم ويليام جيمس William James بأننا نكون حميمنا الخاص بنا في هذا العالم. وقال إننا نفعل ذلك «... من خلال صنع شخصياتنا بشكل اعتيادي بالطريقة الخطأ». ويوافق مع جيمس عالم النفس المعاصر لويس أندروز Lewis Andrews الذي يعتمد على تعاليم الفلاسفة العظام. فهو يشرح في كتابه كن صادقاً مع نفسك To Thine Own Self Be True نظريته بأن التصرف غير المستقيم هو في جذور معظم مشكلاتنا النفسية. ويقترح أن نتخذ

« . . . نظرة جادة على العلاقة بين قِيم المرء وصحته». إن عدم الاستقامة مكلف جداً. وفيما يلي بعض النتائج التي يمكن أن تكون له انعكاسات علينا.

### عدم الاستقامة هو دائرة مشؤومة

إن العمل غير المستقيم يقود إلى آخر. فنادرًا ما يكذب الشخص، يغش، أو يسرق في آن واحد، وإذا تم كسب شيء منه، فإن الإغراء بتكراره لا يقاوم تقريباً. ثم تصبح هناك حاجة لتغطية الأثر، ويتم القيام بعمل آخر غير مستقيم من أجل ذلك. وإذا استمرت العملية، فإن عدم الاستقامة يصبح طريقاً للحياة تقريباً. وبكلمات أخرى، عادة - وهي الأسوأ من كل العادات.

### عدم الاستقامة يحولنا إلى مزيفين ومقلعين

يشرح الفيلسوف أوغستين Augustine's في اعترافاته الشهيرة، التي كتبت قبل حوالي ألف وستمئة عام، يشرح كيف تحرك إلى أعلى السلم الاجتماعي من خلال خداع الآخرين والتلاعب بهم. ففي أحد الأيام وبينما كان في طريقه لإلقاء كلمة كانت تتضمن عدة أكاذيب. رأى متسولاً. وتعجب لأنه كان غير راض في حين أن هذا الرجل الذي لا يملك شيئاً كان مرحاً جداً. ثم أدرك أن المتسول كان جديراً بالتصديق، صادقاً مع نفسه؛ بينما لم يكن كذلك العالم العظيم أوغستين. وقال إن ذلك ساعده على إدراك «مدى ما أصبح عليه من

التعاسة» نتيجة زيفه المستمر . إننا إذا لعبنا دوراً لفترة طويلة جداً، فإننا نفقد أنفسنا فيه .

### عدم الاستقامة يلحق بنا الأذى

أنا أو من يحزن أنا «لا ننجو» أبداً بأعمالنا غير المستقيمة ، على الرغم من أننا نعتقد أننا ننجو في كثير من الأحيان . وربما هناك عدد من المناسبات التي لا نُمسك فيها ، ولكن في مكان ما من هذا الطريق لا بد وأن ندفع الثمن بطريقة أو أخرى . ويخبرنا الصينيون Chinese القدماء أن الحياة لها طريقة في التوازن دوماً، ونقول في الأزمنة الحديثة «إن ما يدور حولك يأتي إليك» . هذا صحيح . فعدم الاستقامة هو طريق يؤدي إلى ممر خلفي قذر يؤدي إلى طريق مسدود . وهو يأخذ فقط وقتاً أطول من الطرق الأخرى لإدراك إلى أين يتجه .

### لا يمكن إخفاء عدم الاستقامة

أليس صحيحاً أننا نعرف عادة عندما يكذب أحد علينا؟ إن الناس يفضحون أنفسهم . فكلماتهم تقول شيئاً وأجسادهم تقول شيئاً آخر . ونحن نلتقط الإشارات . وينطبق الأمر ذاته علينا عندما نكذب . فالآخرون يلتقطون الإشارات ذاتها . ونحن لا نهزأ بأحد سوى أنفسنا . ونحن نتعثر فوق أكاذيبنا بالذات . ونسيء خلال ذلك إلى سمعتنا وندمّر مصداقيتنا .

## عدم الاستقامة يخرب العلاقات

عندما نكذب على أشخاص آخرين، نجعل من الصعب عليهم أن يصدقونا في المستقبل. وتبدأ علامات الاستفهام بالظهور بعد كل شيء نقوله. وإن خرق ثقة شخص آخر هو طريقة مؤكدة لتدمير علاقة. وإن استعادة علاقة هي أصعب من إقامتها. إذ تصبح العلاقات الجيدة مستحيلة بدون الثقة.

## عدم الاستقامة يصيب أجهزتنا العصبية

يقول د. أندروز Andrews مقتبساً من جديد من «كن صادقاً مع نفسك» إن الخداع له «تأثير نفسي قوي» علينا. ويقول إنه شعر بذلك عندما نصحه معلم خاص بأن يصبح مدركاً لمشاعره الداخلية في المرة التالية الذي يُغرى فيها بالكذب. ويضيف «أن الجزء المخادع منها يهاجم بعنف مركزنا الحيوي...». ويصف أيضاً البحث الذي جرى في الجامعة الميثودية الجنوبية Southern Methodist University والذي «... وجد الدليل الذي يوحي بأن الجهد المطلوب لدعم نية زائفة يُخضع أجهزة الجسم العصبية إلى توتر هائل». فنحن نثير بشكل فعلي جيشاناً داخلياً عندما نكون غير مستقيمين. وإنما نعاقب أنفسنا في الجوهر.

## عدم الاستقامة يمنعنا من الإنجاز

إن من بين أكثر الأجزاء المجزية في الحياة اكتشاف إمكانياتنا

للإنجاز الشخصي، ثم النمو من خلالها. لكن لا يمكننا فعل ذلك إذا تورطنا بعادات غير مستقيمة. فهي تصبح حواجز أمام نمائنا وتطورنا. وإذا كنا أنانيين وعديمي الاستقامة، فإننا نمنع أنفسنا من معرفة الشعور بالكمال. ولن نستطيع أبداً الشعور بالرضى لكوننا كائنات بشرية ماثوقة وجديرة بالتصديق.

### سنة أسباب ليكون المرء مستقيماً

بينما نحتاج إلى رؤية الطرق التي يدمر فيها عدم الاستقامة حياتنا، فإننا نحتاج أيضاً لإدراك ما يحدث عندما نهزمه. وإن أولئك الذين لديهم نزاهة يمارسون حياة في مستوى مختلف، إنها أغنى، وذات معنى أكبر، ومجزية أكثر. وفيما يلي بعض الطرق:

1 - الطمأنينة - لو سألتني أحد ماذا أفعل بشكل مختلف لو توفرت لي الفرصة في أن أعيش ثانية، فإن جوابي هو: سأكون مستقيماً في كل الأشياء. وأنا أنظر إلى الوراء إلى حياتي بين الحين والحين بدرجة معينة من الخزي والارتباك لبعض الأشياء غير المستقيمة التي قلتها وفعلتها. ولقد استغرقت وقتاً طويلاً قبل أن أدرك أن عدم الاستقامة هو تركيز على الذات بأسوأ الطرق. وعندما صحوت، لم أستطع تصديق التغيير الذي حدث. فمنذ أن التزمت بأن أكون مستقيماً. فقد عرفت الطمأنينة الداخلية التي كنت أعتقد أنها مستحيلة. إن للاستقامة مكافأة مبيتة: عقل مطمئن مع نفسه. وهذا وحده سيكون كافياً. إن لم تكن هناك أسباب أخرى.

2 - الشخصية والسمعة - لقد قلت من قبل في هذا الكتاب إن العادات هي مفتاح النجاح. وهي التي تبني أيضاً الشخصية والسمعة، ولا يمكن لأية عادة أن تجسدهما مثلما تجسدهما الاستقامة. فهي واحدة من أكثر السمات الإنسانية التي تلقى الإعجاب، وهي تظهر دوماً. وتشتع - في الحقيقة - مثل المنارة. ويعيش الأشخاص الجيدون في ضوئها.

3 - العلاقات - إذا كان عدم الاستقامة يخرّب العلاقات، فإن الاستقامة تثبتها مع بعضها بعضاً. وتعتبر الثقة المقوم الأساسي الأكبر لعلاقة جيدة. وهذا صحيح في كل مجالات الحياة - الصداقة، الزواج، الأسرة، الأعمال، التعليم، أو الدين. وتكون الاستقامة والثقة مناخاً تتطور فيه العلاقات الجيدة وتنمو.

4 - الكمال - لقد قال عالم النفس العظيم كارل جنغ Carl Jung إن أكثر رغباتنا عمقاً هي نحو «الكمال». وأنا أعتبر أن ذلك يعني الوصول إلى إمكانياتنا كبشر، وأن نصبح نوع الأشخاص الذين نستطيع أن نكونهم. وما لم نرضي هذه الرغبة، فإننا سنشعر دوماً بفرغ في جوهر وجودنا بالذات. والطريقة الوحيدة لملئه هي مع النزاهة. فذلك هو ما يجعلنا كاملين.

5 - الصحة العقلية والجسدية - إذا كان عدم الاستقامة موجوداً في جذور مشكلاتنا النفسية، فإن الاستقامة هي مصدر للصحة العقلية. وإذا كان عدم الاستقامة يهاجم أجهزتنا العصبية، فلا بد للاستقامة من أن تقويها. وعندما نكون مستقيمين، فإننا نحرر أنفسنا

من الذنب، القلق، والأشكال الأخرى للاضطراب الداخلي. ونبدأ بالاستمتاع بمشاعر احترام الذات والثقة.

وهناك شعور من الثقة بالنفس يأتي من القيام بالأشياء الصحيحة، ومن العيش ككائنات إنسانية كاملة. وأبسط القول إننا نشعر بأننا أفضل عندما نكون مستقيمين.

## 6 - كونك موثقاً

كن صادقاً مع نفسك قبل كل شيء، ويتبع ذلك - مثلما يتبع الليل النهار - أن لن تستطيع أنذاك أن تكون زائفاً مع أي إنسان.

شكسبير

Shakespeare

لو أن شكسبير لم يختر الكتابة كمهنة، لربما أصبح واحداً من أعظم علماء النفس / الفلاسفة في التاريخ. وقد أصبحت كتاباته قوية جداً بسبب نفاذ بصيرته الحاد داخل التصرف الإنساني. وهو يخبرنا في شعره الشهير في الأعلى بوجوب أن نكون موثوقين، وأن نكون أشخاصاً حقيقيين بدلاً من أولئك المزيفين الذين نشعر دوماً بالإغراء بأن نكونهم. إن الاستقامة اختيار. وعندما نقوم بذلك الاختيار، ليس ضمن مجموعة معينة من الظروف، ولكن كطريقة للحياة، فإننا نبدأ بإدراك ما يعنيه كونك شخصاً موثقاً. ونصبح ما كان يجب أن نكون. ويحدث شيء ما في داخلنا، لكن لا يمكننا شرحه لأي شخص آخر. إذ نشعر فقط بشيء جيد إلى درجة لا تصدق، ونبدأ

باحترام أنفسنا أكثر من أي وقت مضى . وهذا ما يعنيه كوننا صادقين مع أنفسنا . وبما أننا نشعر بالسرور العميق لكوننا موثوقين ، فإن ذلك يتبعه بالضرورة أن نكون صادقين مع الآخرين .

لقد قلت في بداية هذا الفصل إنه الفصل الأكثر أهمية في الكتاب . وكان أيضاً الأصعب من حيث كتابته . فعندما تشعر بالقوة التي أشعر بها بخصوص النزاهة ، يصبح من غير الممكن إيجاد الكلمات المناسبة للتعبير عن ذلك . وأنا أمل فقط أن يكون لهذه الرسالة عن الاستقامة تأثيرها على حياتك - مثل تأثيرها على حياتي . ونحن بحاجة إلى أن نكون مستقيمين ، ليس بسبب ما يمكن أن يحدث لنا عندما لا نكون كذلك ، بل بسبب ما يحدث في داخلنا عندما نكون كذلك .

هناك طريقة واحدة فقط لتكون على مستوى الحياة، أي إيجاد ذلك النظام من القيم الذي لا يتعرض لاتجاهات الزي الحديث.. ولا يتغير أبداً. ويحمل دوماً ثمرة جيدة من خلال إيصالنا إلى الطمأنينة والصحة والثقة بالنفس. حتى وسط عالم غير آمن إلى أبعد الحدود.

د. توماس هورا

Dr. Thomas Hora



## الكلمات اللطيفة تكلف القليل ولكنها تحقق الكثير

هناك أمور قليلة في العالم لها قوة أكبر من حافظ إيجابي، ابتسامة. كلمة  
تعبر عن التفاؤل والأمل. «وتستطيع فعل ذلك» عندما تكون الأوضاع  
قاسية.

ريتشارد إم. دي فوس  
Richard M. De Vos

### قصة صديقين

عندما بدأت مهنتي التعليمية في عمر الخامسة والعشرين،  
«أخذني تحت جناحه» زميل كان أكبر مني بحوالي ثماني سنوات،  
وقد شعرت بالفخر لأنه كان مدرساً بارزاً، وعرفت أنني أستطيع تعلم  
الكثير منه. وقد أخذ الوقت الكافي لإبراز الأشياء التي كنت أخطئ  
فيها وشرح ما لا يحبه بعض تلاميذي بخصوصي. وكنت أقدّر انتقاده

دوماً وأعمل جاهداً للتحسّن في تلك المجالات . وعندما أصبحنا أصدقاء، أعطاني أيضاً نصيحة فيما يتعلّق بحياتي الشخصية . وهنا أيضاً - أشار إلى أمور كنت أفعلها بشكل خاطئ . وقدّرت ، مرة أخرى انتقاده . وإن من الجيد أن يكون لك صديق على استعداد لأن يكون مستقيماً جداً . وهناك عدد من المجالات التي كنت أحتاج إلى التحسّن فيها، مهنيّاً وشخصياً، وكنت فرحاً لوجود من يظهرها لي ، فكلما خرجت عن المسار، والذي بدا كثيراً، كان هناك ليظهر لي كيف أفعل الصحيح . وكنت أتساءل في بعض الأحيان ما إذا كنت سأصبح مدرّساً أو الشخص الذي أريده . لكن كان هناك على الأقل من يظهر لي دوماً أين كنت أخطئ .

عندما بدأت السنة السادسة من مهنتي ، التحق تيم هانسل Tim Hansel بكليتنا حيث كان قد تم نقله من جامعة أخرى . ولقد كان واضحاً منذ اليوم الأول أنه كان يتمتع بشعبية كبيرة مع الطلاب . وقد أردت أن أعرف ما هو سحره بينما كنت أتعلّم عن نفسي . وكانت لدينا اتصالات يومية ، منذ أن كنا ندرس المادتين ذاتهما وأصبحنا مدرسي فريق في إحدهما . ولم يمض وقت طويل قبل أن أكتشف لماذا كان تيم مؤثراً ومحبوباً إلى حد كبير . لقد بدا أن لديه موهبة خاصة في إبراز الأفضل عند الآخرين . وكان يؤكّد في تعامله مع طلابه إما ما فعلوه بشكل صحيح أو ما باستطاعتهم فعله بدلاً من التأكيد على أخطائهم . وكان يفعل ثلاثة أمور وبشكل دائم في كل صف من صفوفه : فقد كان يحيي الطلاب عند دخولهم الصف ،

ويمتدحهم لإنجازاتهم، ويشجعهم على أن يحققوا أفضل ما لديهم.

لكن الأمر لم يتوقف هناك. فقد كان لدى تيم دوماً شيء جيد يقوله لي. إذ كان يشير إلى جميع الأمور التي أقوم بها بشكل جيد. وقال إنه معجب بي لإخلاصي ولأنه كان من الواضح أن عملي الجاد كان يؤتي ثماره. وقد ذكّرني في كثير من الأحيان بمدى حب طلابي لي ومدى ما يتعلمونه بسبب تدريسي. ووجد أشياء أُخرى ليجاملني فيها عندما بدأنا ننفق وقتاً معاً خارج الجامعة. وكانت نتيجة ذلك كله أنه ساعدني على رؤية أشياء لم تلفت انتباهي قبل ذلك: ما كنت أقوم به بشكل صحيح كمدّرس وكشخص.

ماذا حل بتلك الصداقتين؟ من المحزن أن الأولى انتهت بعد سنوات عديدة. وأنا أقول من المحزن لأنه شخص أُعجبت جداً به. فقد كان متميزاً في مهنة التعليم وكان رجلاً متكاملًا. وكان معظم انتقاده لي صحيحاً، وتعلمت منه الكثير. لكن أحد الأسباب الرئيسية الذي جعلها تنتهي هو أن انتقاده كان مستمراً إلى حد كبير. ولم يكن يتوازن مع أي نوع من الإطراء، وهكذا أرهقني في النهاية. وتستمر الصداقة الأخرى في الازدهار بعد ثلاثين سنة. وفي الحقيقة فقد أصبحت أغنى بينما كنا نكبر أكثر فأكثر. وأنا ما زلت أستطيع الاعتماد على تيم ليعطيني دفعة إلى الأمام سواء كنت بحاجة إليها أم لا. وما زال يذكرني بما هو جيد في العالم وما هو جيد فيّ. ولقد عرفت القلائل من الناس فقط الذين كان لهم تأثير إيجابي على حياتي. وما

زال يتمتع بالموهبة الخاصة لإبراز الأفضل في الآخرين . ولحسن الحظ أنني من ضمنهم .

### أفضل المهارات كلها

لقد أتقن تيم مهارة قوية - القدرة على دعم الآخرين . ودعم - في رأيي - هي الكلمة الأقوى في لغتنا . وهي تعني التطلع واكتشاف الصفات الجيدة في الناس . وتعني تعزيز الآخرين وتشجيعهم . كما تعني إيجاد الأسباب اللازمة للمديح والإطراء . وتعني الرعاية والدعم . وتعني تعزيز ما يقوم به الآخرون بشكل جيد . وتعني فوق كل شيء إعطاء الناس الأسباب التي تدعوهم إلى الاحتفال .

لقد اقتبس قول ريتشارد دي فوس المؤسس المتحمس لشركة أموي Amway Corporation في بداية هذا الفصل . ويقول إن هناك أموراً قليلة لها من القوة «للدفع الإيجابي إلى الأمام» . وأنا أحب هذه العبارة! وأنا أوافق على أن هناك أموراً قليلة في الحياة لها قوة أكبر نحو الجيد . فعندما نقوم بعمل جيد، ونُشكر عليه، فإننا نتحمس للقيام بما هو أفضل في المرة التالية، إن الإطراء الحقيقي يُخرج الأفضل فينا .

إن الأمر المحزن هو أن عدداً غير كاف من الناس يدركون مدى ما يمكن تحقيقه من أمور جيدة عندما يدعمون الآخرين . ونحن نحصل على دفع سلبي، بدلاً من الدفع الإيجابي . وهذا لأننا نعيش في مجتمع يبدو أنه قرّر التركيز على ما هو خاطئ بدلاً مما هو

صحيح . وقد قال ديل كارنيجي Dale Carnegie قبل أكثر من خمسين سنة: «إن بإمكان أي أحرق أن ينتقد يندد، ويتذمر - ومعظم الحمقى يفعلون ذلك». . ولسوء الحظ أن تصريحه هذا ما يزال يبدو حقيقياً اليوم .

ولكن ابق في ذهنك أنني حرّضتك في الفصل الخامس على أن تفكر لنفسك، وأن لا تدع العالم يحشرك في قلبه، وأقترحت في الفصل السادس أن بإمكاننا تشكيل عادات جديدة . ونستطيع تدريب أنفسنا على النظر إلى الجيد عند الآخرين وأن نكتشف الأسباب التي تدعو إلى إطرائهم، وقد أحدثنا إحدى تلك الحالات الفذة التي يفوز فيها كل واحد لأن من غير الممكن أن تجعل الشخص الآخر يشعر بالارتياح بدون أن تفعل ذلك لنفسك . وكما قال تشارلز فيلمور Charles Fillmore : «إننا نريد كل شيء نظريه . إن الخلق كله يستجيب للإطراء ويشعر بالسعادة». . وإن دعم الآخرين هو المهارة الأكثر قيمة التي يمكن للمرء امتلاكها . إنها سهلة، مسلية، وتحصد نتائج لا تُصدّق! وكلما فعلنا ذلك أكثر فأكثر، نصبح مدرّكين لذلك أكثر .

## دروس من لنكولن وفرانكلين

لقد قرأت سيرة حياة العديد من الأميركيين المشهورين بوصفي مختصاً بالتاريخ في الجامعة . وقد أصبحت تلك القراءة أغنى تجربة تعليم لسنواتي الكثيرة كطالب . وكانت دراسة حياة الأشخاص العظماء أفضل طريقة لتعلّم التاريخ، وقد برهنت عن قيمتها فيما بعد عندما

بدأت بدراسة علم نفس النجاح . وفي الحقيقة ، كانت قراءة تلك السَّير هي التي أدت إلى اهتمامي بعلم النفس ، إذ لا شيء يساعدنا على فهم معنى النجاح بصورة أفضل أكثر من القراءة عن أولئك الناس الذين استغلوا حياتهم من أجل الأفضل أحسن استغلال .

وكان اثنان من أولئك المشهورين هما أبراهام لنكولن Arbraham Lincoln وبنجامين فرانكلين Benjamin Franklin . ويعرف الأول بأنه رئيس عظيم وضع حداً للعبودية ، في حين عُرف الآخر كأستاذ متميز ، مخترع ، ورجل دولة . لكن ما أثار اهتمامي أكثر من أي شيء آخر ليس شهرتهما ، بل كيف أصبح كل واحد منهما خبيراً في العلاقات الإنسانية وفي فن دعم الآخرين . وكانت سمتهم الكبرى هي القدرة على التعامل مع جميع أصناف الناس ، وإبراز الأفضل لديهم ، وكانت هذه المهارة - في الحقيقة - وأكثر من أي شيء آخر هي التي جعلتهما ناجحين بالدرجة التي كانا عليها .

لقد أحب مدرّس التاريخ المفضل لديّ في الجامعة أبراهام لنكولن بشكل مطلق ، وبدا أنه يعرف كل شيء عنه . وصادف أن كان اسمه د . أشبروك لنكولن Dr. Ashbrook Lincoln . وكان يوقّع اسمه طبعاً «أ . لنكولن» . وما أزال أتذكر بقوة سلسلة من المحاضرات التي ألقاها عن عبقرية الرئيس لنكولن . إذ قال إن عظمة لنكولن كانت في القدرة على التعامل بنجاح مع الآخرين . ولقد سحرتني أوصاف الأشخاص المتنوعين الذين أحاطوا به في البيت الأبيض White House وكانوا جميعاً يشتركون في أمرين : الموهبة الهائلة ، والغرور

الذي يماثلها. وقد اعتقدوا أيضاً أنهم متفوقون على الرئيس. ولكن لنكولن احترامهم بدلاً من التخلص منهم. فقد أطرى كفاءاتهم، وسعى وراء نصيحتهم، وشجعهم على تكريس مواهبهم وطاقاتهم في خدمة الوطن. وخرج الجميع وهم فائزون.

لقد كانت الصورة التي رسمت عن فرانكلين هي أنه دبلوماسي بالطبيعة، رجل وُلد وله شخصية محببة من الآخرين. لكن ذلك كان بعيداً عن الحقيقة. فقد اعترف فرانكلين بالذات أنه كانت لديه عدة عيوب في شخصيته. وأنه أتقن مهارات العلاقات الإنسانية من خلال العمل الجاد والكد، وهذا ما أدى في النهاية إلى إنجازاته الدبلوماسية العظيمة. ويخبرنا فرانكلين في كتاب سيرة حياته عن مدى صعوبة التغلب على ميله الطبيعي لانتقاد الآخرين والحكم عليهم. وقد سمى محاولة لتحسين ذاته «مشروعاً جريئاً وشاقاً» لكن خطته نجحت، وشكّل في النهاية عادات جديدة. ودرّب نفسه على النظر إلى الصفات الإيجابية لدى الآخرين ثم قرّر التحدّث «... كل ما هو جيد يعرفه عند كل شخص آخر».

واكتشف لنكولن وفرانكلين أحد مفاتيح النجاح في الحياة: دعم الآخرين. فقد أدركا القوة الكبرى لمبدأ الفوز المزدوج، وعملاً بكد للمساعدة على إبراز الأفضل عند الآخرين. ومن خلال رفع شأن الآخرين، رفعنا من شأنهما ليصلا إلى مكانة مشرّفة في التاريخ.

### ما هو جيد بخصوصي

عندما درّست مقرّرات نفسيّة، قمنا بتمرين لدعم الآخرين. وكان

هذا نشاطاً بسيطاً - لكنه أحد أهم التقنيات التعليمية التي درستها تأثيراً. ولقد رتّبنا المقاعد على شكل نصف دائرة حيث واجهنا كرسيّاً منفرداً سُمّي «المقعد الساخن» حيث جلس عليه كل طالب بدوره. وطلب من الذي كان جالساً على المقعد الساخن في الجزء الأول من التمرين أن يخبر الباقين «ما هو جيد بخصوصي». ولم يكن هذا سهلاً بالطبع. لكنه كان جزءاً هاماً من المجموعة المتكاملة حول الدعم. ولقد أردت أن يتعلّم طلابي كيف يدعمون أنفسهم أيضاً - أي أن يكونوا قادرين على التعبير عن ميزاتهم وعاداتهم الشخصية. وعادة ما تطلب منهم هذا الجزء الأول حوالي دقيقتين. ولاقوا صعوبة في إخبار الآخرين عما يحبونه في أنفسهم. ويقوم الطلاب في نصف الدائرة وفي الجزء الثاني بإخبار الجالس فوق المقعد الساخن ما أهملوه أو أسقطوه. وكان القانون الوحيد هو أن التعليقات لن تكون حول التعابير أو الملابس. ثم يستمع الجالس على المقعد الساخن إلى المجاملات والإطراء لبضعة دقائق.

إن القول، إن هذا التمرين كان له أثر إيجابي هو قول يقلل جداً من أهميته. فقد كان له أثر قوي على كل من في الغرفة. وعندما ناقشناه في اليوم التالي، كان الطلاب ما يزالون في حالة إشراق. وقد تحدّثوا عن مدى الشعور العظيم ليس في سماع ما هو جيد عنهم فقط بل أيضاً عن تعلّم المزيد عما يفعلونه بشكل صحيح. ولقد شجعهم ذلك التمرين على تعزيز قواهم. كما زاد من ثقتهم واحترامهم لأنفسهم. وقد طلبت منهم أن يدوّنوا الأمور التي تعلّموها من

المجموعة حول الدعم بشكل عام ومن هذا التمرين على وجه الخصوص . وتلقيت المئات من الردود العظيمة على مر السنين، وكانت العبارات التالية تأتي في معظم الأحيان:

- إن ما هو جيد في الناس يفوق كثيراً ما هو سيء .
  - نحتاج إلى أن نعتاد النظر إلى ما هو جيد في الآخرين .
  - إن دعم الآخرين له أثر فعّال أكثر من تمزيقهم .
  - لا شيء يثير الشعور الجيد أكثر من الإطراء الحقيقي من الآخرين .
  - نحن جميعاً بحاجة إلى التمييز والتشجيع .
  - من الجيد جعل شخص آخر يشعر أنه جيد .
  - إن الدعم يبرز الأفضل عند الناس ، فالكل يفوز!
- لا يمكنني التفكير بطريقة أفضل لإنهاء هذا الفصل . فكلمة تشجيعية لها تأثيرها العميق جداً - وهو الأعمق مما تحلم بأنه ممكن .

الكلمات اللطيفة لا تكلف الكثير... ولكنها تحقّق الكثير.

بليز باسكال

Blaise Pascal



## التحريض الحقيقي يأتي من الداخل

إذا كنت تريد تحقيق نجاح مستمر وثابت، فإن التحريض الذي سيدفعك نحو ذلك الهدف يجب أن يأتي من الداخل أياً كنت ومهما كان عمرك.

بول جي. ميير

Paul J. Meyer

### ما هو التحريض، ومن أين يأتي؟

غالباً ما يُطلب مني تقديم أحاديث تحريضية للمثقفين، الآباء، الطلاب، الأعمال، المؤتمرات إلخ. . . وأنا أقبل عموماً تلك الدعوات، ولكن ليس قبل أن أوضح أولاً نقطة هامة مع مدير البرنامج. وأوضح أنني لا ألقى في الحقيقة كلمات تحريضية لأنني لا أوّمن بها. وأعلم أن الكثيرين من المرشدين الذين تدفع لهم مبالغ كبيرة في أنحاء البلاد ربما لا يتفقون معي، لكنني لا أعتقد أن شخصاً

يمكنه أن يحرض شخصاً آخر. ومع ذلك، فأنا أعتقد أن شخصاً واحداً يستطيع مساعدة آخر لإدراك ما يعنيه التحريض ومن أين يأتي. وأعتقد أيضاً أن شخصاً ما يمكنه أن يعلم الآخر المقومات الأساسية للتحريض الذاتي، الذي يعتبر النوع الوحيد الحقيقي. وأعتقد فوق كل شيء أن شخصاً ما يستطيع مساعدة الآخر على البقاء بحالة تحريض بإعطائه التشجيع اللازم، مثلما يفعل الصديق الذي وصفته في الفصل السابق بشأني، وبصفتي معلماً، متحدثاً، و كاتباً فإن تلك هي الأمور الثلاثة التي أحاول القيام بها.

إن التحريض مفهوم غير مدرك إلى حد بعيد، إذ يفكر الكثيرون لدى سماعهم هذه الكلمة بمدربي كرة القدم الأسطوريين مثل نيوت روكني Knute Rochne من نوتردام Notre Dame وهو يدعو فريقه «لكسب نقطة للجيبير Gipper أو فينس لومباردي Vince Lombardi عندما يقول لفريقه غرين باي بيكرز Green Bay Peckers إن «إرادة الفوز هي كل شيء». لكن ليس هذا هو التحريض؛ بل التحفيز المؤقت. وهو عظيم في الرياضات وفي المغامرات الأخرى التي تتطلب تفجرات قصيرة للطاقة. لكنه لا يفيد في الحياة اليومية. ما لم تستطع - بالطبع - إيجاد من يسير معك طوال اليوم وهو يهتف «هيا، هيا، هيا! فز، فز، فز!». .

ولذلك قلت إنني لا أؤمن بالكلمات التحريضية. وربما لا أكون من نوع «rah-rah»، لكن هذا الموقف بدا دوماً قصير العمر و سطحيًا بالنسبة إليّ. وربما يكون مسلياً إلى حد كبير ويشد عواطفنا بقوة،

لكن التحريض يغادر مع المتحدث . وهو كالكتابة تماماً . ولا أؤمن في تقديم وعود ضخمة مثل «يمكنك الحصول عليه كله» أو «يمكنك أن تكون أي شيء» . وأنا أعتقد أن الناس يريدون ويحتاجون إلى شيء أكثر عمقاً وإخلاصاً . يريدون شيئاً يستمر لوقت أطول ويساعدهم على التعامل مع الحياة كما هي في حقيقتها . لذلك وبدلاً من محاولة تحريض الناس ، فإنني أحاول أن أعلمهم عن التحريض وكيف يستطيعون تحريض أنفسهم .

هناك نظريات لا تُحصى حول التحريض . ولم يكن علماء النفس قادرين أبداً على الاتفاق حول السبب الذي يجعل بعض الناس محرّضين في حين لا يكون الآخرون كذلك . ويتمنى كل أب ، معلّم ، ورب عمل في العالم أن يكتشفوا ذلك السبب ، ولكن لا حاجة بنا إلى إزعاج أنفسنا بجميع أنواع الغموض حول التحريض . وكل ما نحتاجه هو معرفة أمرين حوله . ويوجد الأول في الفصل الأول ، حيث كتبت أن الأشخاص الناجحين يقبلون بمسؤولية حياتهم بالذات . ويعني هذا أنهم لا ينتظرون أحداً آخر لتحريضهم ؛ فهم يفعلون ذلك بأنفسهم . والأمر الثاني الذي نحتاج إلى فهمه هو أصل كلمة تحريض . فهي تأتي من الحافز التي يشرحها وبستر Webster بـ«ذلك الموجود داخل الفرد ، أكثر من خارجه ، والذي يدفعه أو يدفعها إلى العمل» . وبكلمات أخرى ، هناك محرّضات أو أسباب لكل تصرفاتنا ، وهي تنبع من احتياجات داخلية عميقة . ولا يمكن لأحد أن يسدّها لنا .

ومع ذلك، فإننا نعيش في مجتمع يحاول إقناعنا بالعكس تماماً. ويبدو الأمر وكأن هناك دوماً شخص يحمل رسالة ملهمة تخبرنا ما نحتاجه وما نحتاج إلى القيام به. ولكن هذا النوع من التحفيز خارجي ومؤقت في آن واحد. وهو زائف أكثر مما ينبغي. ولا يعتبر تحريضاً حقيقياً لأنه لا ينبع منا. هل تتذكر ما قلته في الفصل الخامس من أننا بحاجة إلى أن نفكر لأنفسنا؟ حسناً، إن جزءاً هاماً من ذلك التفكير يتضمن التحريض. وعندما يكون داخلياً ومغروساً بعمق فإنه يستطيع دفعنا نحو إنجازات تفوق أي شيء اعتبرناه ممكناً.

### المفاتيح الثلاثة لتحريض ذاتك

فكر للحظة بهدف هام لديك - شيء أنت متأكد من أنك تريد إنجازه في الحياة. والآن افحص مدى التحريض لديك من خلال الإجابة عن الأسئلة الثلاثة التالية:

- هل لديك رغبة كافية للحصول عليه؟
  - هل لديك إيمان حقيقي بأن في استطاعتك تحقيقه؟
  - هل لديك صورة ذهنية واضحة عن نفسك وأنت تحققه؟
- إذا كان جوابك عن الأسئلة الثلاث كلها نعم بالتأكيد، فأنت إذاً على استعداد. لأن تلك هي مفاتيح كونك محرّض - ذاتياً.

## 1 - الرغبة

يبدأ التحريض بشعور بالرغبة.. فعندما ترغب بشيء ما، تصبح محرّضاً للحصول عليه.

دينيس ويتلي  
Denis Waitley

إن الرغبة هي البذرة التي تنمو منها كل الإنجازات. وهي تقرّر - أكثر من أي صفة أخرى - ما إذا كنا سنصبح عاديين أو ناجحين في الحياة. وتفصل الرغبة وليس القدرة الناس العاديين عن أولئك الذين يتفوقون. إنها ذلك الشيء الاستثنائي الذي يجعل في مقدور الناس العاديين تحقيق أمور غير عادية. وأنا أحب العبارة القديمة «الرغبة المتقدمة» لأنها تصويرية جداً. إذ أنه من شبه المستحيل للناس الذين يملكونها أن يتفوقوا. فكلما توهجت الشعلة أكثر فأكثر، كلما ازداد التقرير، والأكثر احتمالاً النجاح.

وتعتبر بربارة Barbara مثلاً جيداً على ذلك. وهي امرأة في أحد صفوفها في الجامعة. ومثلها مثل العديد في هذا البرنامج بالذات، فقد عادت إلى الجامعة بعد غياب طويل. وأرادت - وهي في منتصف الأربعينات - أن تكمل الشهادة التي بدأت تعمل للحصول عليها وهي في الثامنة عشرة من عمرها. ومن المفهوم أنها كانت جزعة قليلاً في البداية. وأنا أتذكر قولها أنها أرادت فقط الشهادة الثانوية، وأنها ستكون أكثر من سعيدة إذا استطاعت الحصول على معدل ب.

ولاحظت بعد أسبوع فقط أنها تملك شغفاً حقيقياً في داخلها، ليس للتعلم فحسب بل للتفوق. وكانت المجموعة الأولى من دروسها رائعة جداً بحيث اقترحتُ بأنها ربما تريد أن تركز أنظارها على ما هو أعلى بقليل. وابتسمت بابتهاج! واستمرت أيضاً في إنتاج عمل ذي نوعية أعلى. وأنا أتذكر الكتابة على إحدى أوراقها، «أنت متوهجة بشكل مطلق! يا لها من متعة أن أكون جزءاً من تعليمك». إن الرغبة يمكن أن تكون معدية، وعندما تتقد الشعلة قليلاً، يمكن لأشياء مذهلة أن تحدث. ولقد كانت شعلتها متقدة بإشراق، ورفعت أهدافها إلى درجة - أ - ودرجة الماجستير، حيث بذلت جهداً لكسبهما.

وإن المظهر الآخر الهام للرغبة هو الالتزام، وهو وعد نصنعه لأنفسنا وليس لأحد آخر. وهذا ما يجعلنا نستمر في التقدم عندما تصبح الأمور هي الأقسى. فبدلاً من الاستسلام في وجه المحنة أو الهزيمة، فإننا نثب من جديد. وتعتقد عالمة النفس الشهيرة د. جويس براذيرز Dr. Joyce Brothers أن الالتزام هو النوعية البالغة الأهمية للنجاح. وتقول: «إن الالتزام الكامل هو القاسم المشترك بين الرجال والنساء الناجحين. ولا يمكن المبالغة بأهميته». وإن هذا النوع من الرغبة له طريقة في تعزيزنا. فهو يساعدنا على تقديم التضحيات عند الحاجة إلى ذلك، ويساعدنا في العمل على بذل جهد استثنائي في رؤية أهدافنا وهي في طريقها إلى التحقق. إن الرغبة قوة داخلية قوية - وهي إحدى المقومات الأساسية للنجاح.

## 2 - الإيمان

يمكن دوماً قياس فرصك في النجاح في أي عمل تأخذه على عاتقك بمدى إيمانك بنفسك.

روبيرت كولبير  
Robert Collier

لقد أكتشفت قبل بضع سنوات أن نسبة كبيرة من طلابي قد أُحبطوا نتيجة مرض . وكان يمنعهم من العيش كما يعيش البشر . وكان مميتاً ومعدياً في آن واحد، كما انتشر في كل أنحاء المدرسة . ومن أغرب الأمور التي أحاطت به هي أن أحداً منهم لم يكن يعرف أنهم مصابون به، ولم يكن له - في الحقيقة - اسم . ولذلك أعطيته اسماً . وأخبرتهم أنه كانت هناك جائحة لمرض إي . إف . دبليو . آي . سي EFWIC في المكان . وردوا على ذلك برمقي بنظرات دهشة «هاه؟» .

وأخبرتهم أن ذلك المرض كان يعني «أعذار لماذا لم أستطع» . ومزيد من النظرات الحائرة . وقد قمت بوضع ورقة طولها ستة أقدام من أوراق البائعين التي كانت على شكل لفافة بجانب الباب . ثم قلت : «أريد منكم أن تدوّنوا كل مرة تمسكون فيها أنفسكم وأنتم تقدمون عذراً اليوم، أو تسمعون أي واحد آخر منكم يقدم عذراً» . وعندما تحضرون إلى هنا غداً، اكتبوا كل أعذاركم على هذه الورقة التي سنسميها «لائحة العذر المنتصر» . وقد امتلأت بسرعة كبيرة في

الصباح التالي بحيث توجب علينا استعمال ورقة أخرى أطول منها بقدمين . وفي نهاية الأسبوع كان لدينا حائط مغطى بالأعدار عن الأسباب التي جعلت الناس غير قادرين على فعل أشياء . وطلبت منهم ما إذا كان أحدهم يستطيع أن يشرح لماذا اعتبرت صنع العذر المألوف مرضاً . ورفع الولد الأهدأ في الصف يده لأول مرة خلال الفصول الدراسية . وقال : «إذا كنا نبحث دوماً عن أعدار لما لا نستطيع فعله ، فإننا لن نجد أبداً الأسباب التي تجعلنا نستطيع» . ورفعت ذراعي وهتفت «الشكر لله»! لقد كانت تلك الكلمات جيدة مثل أي «كلمات سمعتها مما يتمسك بها الإنسان» .

إننا بحاجة حقيقية إلى التطلع إلى المزيد من الأسباب حول ما نستطيع بدلاً من حول ما لا نستطيع . وإن القيود الوحيدة التي لدينا هي تلك التي مُرست علينا ، من الآخرين أولاً ومن أنفسنا بعد ذلك . وهي موجودة لأننا نؤمن بها ، ولن تختفي ما لم نبدلها بمجموعة جديدة من المعتقدات . ولقد كتبت في مقدمة هذا الكتاب ، أن معظم الناس لا يعلمون كم هم جيّدون وكم يستطيعون إنجازه فيما يتعلّق بحياتهم . ونحن بحاجة إلى إدراك أننا أكثر قدرة مما أعطينا أنفسنا مصداقية حول ذلك . إذ لدينا مصادر داخلية لم نستخدمها أبداً . لكن لتذكر أن تلك أنباء جيدة . وإن الخطوة الأولى لملامسة كل هذه القوة الكامنة تكمن في زيادة إيماننا بأنفسنا للقيام بالمحاولة على الأقل ، حتى مع المغامرة بالفشل . ويثمر هذا الجهد في النهاية . وهو يقود إلى إنجازات صغيرة ويبني الثقة بالنفس . وهذا يؤدي بدوره إلى

المزيد من النجاح . وعندما تتحقق عادات التفكير البّناء ، تبدأ سلسلة جديدة بالتحرك . فنحن نؤمن بأنفسنا ، ونشرع بالتطلع إلى الأسباب التي تجعلنا قادرين .

ويقول ريتشارد دي فوس رجل الأعمال الناجح ومؤلف Believe ، إنه يُسأل كثيراً عن أسراره بخصوص التحريض . لكنه يدّعي أنه لا يعلم شيئاً عن التحريض وأن ليس لديه أسرار ، أو خدع أو ألعيب . ويقول إن أتمن شيء تعلمه هو أن معظم الناس يستطيعون إنجاز ما يعتقدون أن بإمكانهم إنجازه : «إن تجاربي قد تأمرت لتعلمني قيمة الجهد الحازم والواثق . . . آمن أن بإمكانك ، وسترى أنك تستطيع ! حاول ! وستفاجأ بمدى الأشياء الجيدة التي يمكن أن تحدث» ، وذلك أكثر من أي درس آخر منفرد .

إن الأمور الجيدة تحدث لأننا نؤمن ، فنجعلها تحدث .

### 3 - الصورة الذهنية

يجب عليك أن ترى أولاً شيئاً بوضوح في ذهنك قبل أن تفعله .

أليكس موريسون

Alex Morrison

في مطلع الثلاثينيات كان مهندس اسمه جوزيف شتراوس Joseph Strows يذهب كثيراً إلى مكان في سان فرانسيسكو San Francisco حيث يستطيع مشاهدة فتحة الخليج . وقد شكّل في ذهنه صورة جسر

جميل يوصل بين الطرفين . وكلما فكّر بذلك ، كلما أصبحت الصورة أوضح . وفي سنة 2002 احتفلنا بالذكرى الخامسة والستين لحلمه ، جسر غولدن غيت Golden Gate Bridge .

لقد قال الرئيس جون كينيدي John Kennedy في سنة 1961 يجب أن نجعل هدفاً وضع رجل على القمر وإعادته سالمًا إلى الأرض قبل أن ينصرم العقد . وأعتقد ملايين الناس أن ذلك كان مستحيلًا ، إلا أن مجموعة مصمّمة في ناسا NASA كانت لديها أصلاً صور واضحة في ذهنها حول حدوث ذلك . وعندما شاهدنا نيل آرمسترونغ Neil Armstrong وهو يمشي فوق القمر ويعود إلى الأرض في سنة 1969 ، كانت المجموعة قد رأته آلاف المرات .

وعندما كان بيل غيتس Bill Gates طالباً لم يتخرّج بعد من هارفارد Harvard كان الكومبيوتر الشخصي في المراحل الأولى من تطوره . ونظر إليه معظم الناس كآلة ستستخدم لتخزين كميات كبيرة من المعطيات وللمعالجة . ورأى غيتس إمكانيات أخرى . ثم تخيل الكثير من الأمور التي نفعلها في كمبيوتراتنا اليوم . وفكّر فيها كثيراً في حين كان يحضر محاضرات عن موضوعات لم يكن يهتم بها بشكل خاص . ولم يفكر فيها فحسب بل شرع أيضاً في تصور برامج للعقل الإلكتروني من شأنها إحداث ثورة في الطريقة التي نعيش بها . وتحولت الصور في ذهنه إلى رسومات على الورق . ونحن نعلم باقي القصة .

يعتبر تايجر وودز Tiger Woods واحداً من الرياضيين على مستوى

العالم والذين يشكلون صوراً ذهنية حية استعداداً للمنافسة. ويشرح بعض التقنيات التي طوّرها في كتابه سنة 2001، كيف أَلعب الغولف. ويتحدّث عن «اللعبة ضمن اللعبة» ومدى أهمية إجادة المظهر الذهني لأية رياضة. وهو يشاهد شرائط فيديو لنفسه ولآخرين ممن فازوا وذلك قبل المباراة الكبرى. وهذا ما يساعده على «الرؤية» و«الشعور» بمجرى المباراة حتى قبل أن يصل إلى أوغوستا Augusta. ويقول أيضاً إن «تذكراً فورياً للنجاحات السابقة» يساعده على الاستعداد لضربة معينة. ويشاهد نفسه في عينه الذهنية وهو ينجح قبل أن يفعل ذلك واقعياً.

تُعرف التقنية التي استُخدمت في الأمثلة الأربعة التي وصفت سابقاً بأسماء متنوعة: الإبداء للعيان، تدريب ذهني، خيال موجه. وأنا أسمى ذلك صورة ذهنية. ولنبق في أذهاننا أننا لا نفكر بالكلمات، بل بالصور. وكلما صورنا أنفسنا بصورة أكثر وضوحاً وكثرة ونحن نفعل أمراً ما، كلما أصبح القيام به ممكناً أكثر فأكثر. فكل شيء يبدأ في الذهن. وتصوراتنا هي محرضات عظيمة.

لقد تخصص د. تشارلز غارفيلد Dr. Charles Garfield، وهو عالم نفس في جامعة كاليفورنيا University of California، تخصص لسنوات في دراسة عادات المنجزين العظام في العلوم، الأعمال، الصناعة والرياضة. ولقد كتب عن العديد منهم في كتابه «الواصلون إلى القمة» Peak Performers. ويقول إن هناك أمراً ما يفعلونه جميعاً: فهم «... تتوفر لديهم قدرة عالية التطور في طباعة صور لأعمال ناجحة

في الذهن . وهم يمارسون ذهنياً ، مهارات وتصرفات معينة تؤدي إلى تلك النتائج والإنجازات التي يحرزونها في النهاية» . ويتحدث غارفيلد أيضاً عن شيء يؤمنون به : «كلهم يؤكدون أن إمكانية إحراز زيادات كبيرة في الإنجاز والتطوير الذاتي توجد عند كل واحد . وأن نقطة الإنطلاق عبارة عن قرار داخلي بالتفوق» .

إذا كانت لديك رغبة متوهجة ، وإيمان صلب ، وصورة واضحة . فلديك كل التحريض الذي تحتاجه .

إن التحريض اندفاع داخلي .

دينيس ويتلي

## الفصل الثاني عشر

# الأهداف هي أحلام ذات مواعيد أخيرة

ينجح الأشخاص ذوو الأهداف لأنهم يعلمون إلى أين يذهبون

إيرل نايتنجيل  
Earl Nightingale

### التحريض والأهداف: مركب قوي

هناك سبب جيد لماذا تتبع الفصل الخاص بالأهداف الفصل المتعلق بالتحريض . إذ لا يعتبران معاً المصدر الأكبر للقوة الإنسانية فحسب بل أيضاً بذرة كل أنواع النجاح . وعندما نجمع التحريض إلى أهدافنا، لا يكاد يكون هناك أي شيء يوقفنا . وإن جميع الإنجازات - مهما كانت كبيرة أو صغيرة - تتقد كأهداف ، وتتدعم من خلال التحريض .

لقد قلت في الفصل الأول إنه كان يطلب مني كثيراً إعطاء كلمات تحريضية. وفي حين أنني لا أؤمن بها، فقد قبلت معظم الدعوات. هل يبدو ذلك وكأنه تناقض؟ إنه ليس كذلك. فبدلاً من تحريض الناس، فإنني أتحدث عن أهمية التحريض الذاتي وأشرح أدوار الرغبة، الإيمان، والصور الذهنية. ثم أتحدث عن الموضوع المفضل عندي: الأهداف. إذ ليس هناك شيء أفضل من التحديث عنه، أو كتابته، أو تعليمه. ولا تحيط الأهداف بالحياة بأجمعها فحسب بل إنها أيضاً المحرضات الذاتية الأكثر فعالية التي يمكن أن تتوقّر لدينا. وسوف تقرر الأهداف التي نضعها، وعمق التحريض لدينا - أكثر من أي شيء آخر - ماذا فعلنا بحياتنا.

### لماذا تُعتبر الأهداف بهذه الأهمية

هناك عدة طرق لتحديد النجاح. وأفضل تحديد رأيته هو التالي: النجاح هو الإنجاز الآخذ في التقدم للأهداف النبيلة.

إذا كان هناك شيء واحد يتفق عليه جميع الخبراء بشؤون الإنجازات الإنسانية فإنه أهمية وضع الأهداف. فالنجاح لا يحدث بالمصادفة بل بالتصميم. ولقد عمل تشارلز غارفيلد الذي أقتبس منه في الفصل السابق، مع رجال الفضاء، الرياضيين العالميين، العلماء، المخترعين، زعماء الأعمال، وآخرين من المنجزين الكبار. وهو يعتقد أن أي نوع من النجاح «يبدأ برسالة»: هدف محدد ترافقه رغبة قوية. وتُعتبر الأهداف نقطة الإنطلاق لكل تقدم في تاريخ البشرية.

والطريقة هي ذاتها دوماً: حلم يصبح هدفاً، والهدف يصبح إنجازاً. أو في كلمات نابوليون هيل Napoleon Hill: «إن ذهن الإنسان يستطيع تحقيق ما يتصوره ويؤمن به».

إن العيش بلا أهداف هو مثل الذهاب في رحلة بدون مكان مقصود. فإذا لم تعرف إلى أين أنت ذاهب، فربما تنتهي إلى لا مكان، وأي طريق سيقودك إلى هناك. وعلى الرغم من العيش في بلاد ذات فرص لا حدود لها، فإن ملايين الناس يصلون إلى: لا مكان. ومع ذلك لا يبدو أنهم يدركون لماذا حصل ذلك. ومن المؤسف أنني أرى العديد من الناس يتجهون نحو المكان ذاته. وهذا مؤسف لأن الأمر لا يجب أن يكون كذلك. فهناك شيء بسيط نسبياً يمكنه تغيير مسار حياة أي شخص، بغض النظر عن العمر والظروف. وهذا الشيء هو مجموعة من الأهداف المحددة بوضوح.

ولسوء الحظ، أننا لا نتعلم عن الأهداف في الصف. فمع أن نظامنا التعليمي عظيم جداً، فإنه ناقص في بعض المجالات الحيوية. ولذلك قلت في المقدمة إننا لا نعلم «كيف تعمل الحياة» أو «ما هو أساسي» في المدرسة. إن وضع الأهداف هو أحد هذه الأساسيات. وآمل أن يملأ هذا الفصل إحدى الثغرات في تعليمك. ولقد شاهدت عبر السنوات العشرين الماضية حياة كثيرين (بما فيهم حياتي بالذات) وهي تتغير بشكل مثير بسبب الأهداف. ومما لا يمكن تصديقه تقريباً ما يفعله الناس عندما يكتشفون ما هي الأهداف، وفوائد وضعها، وكيفية تحقيقها.

## فوائد وضع الأهداف

- يمكن للأهداف أن تغني حياتنا في عدد من الطرق:
- التحريض - إن الأهداف هي خطوط البداية للتحريض. فهي تقدم لنا سبباً للتخلص من جمودنا والبدء بالإنطلاق.
- الاستقلال - تساعدنا الأهداف لتحمل مسؤولية حياتنا. فبدلاً من الالتحاق بالجمع، أو الضياع خلال الحياة، فإننا نختار طريقنا الخاص بنا، الطريق الذي يؤدي إلى تحقيق طموحاتنا.
- الاتجاه - تعطينا الأهداف الغاية النهائية. فمن المحتمل أكثر بكثير الوصول إلى مكان ما عندما نعلم إلى أين نحن ذاهبون.
- المعنى - تعطينا الأهداف شعوراً بالغاية. فالحياة ذات معنى أكبر عندما نكون واضحين حول ما نريده. وبدلاً من مجرد العيش يوماً بعد يوم، تعطينا أهدافنا الأسباب التي تجعلنا نبدأ بالعيش بشكل حقيقي.
- الاستمتاع - إن الأهداف هي ترياق أكثر أمراضنا الاجتماعية مدعاة للرعب: الملل. إذ كيف يمكن أن تشعر بالملل عندما تكون لديك أشياء مثيرة ستفعلها؟ وتجعل الأهداف حياتنا أكثر تسلية، أكثر تشويقاً، وأكثر تحدياً.
- الإنجاز - تساعدنا الأهداف - أكثر من أي شيء آخر - على الوصول إلى قدراتنا الكامنة. ويساعدنا وضع الأهداف على رؤية ما هو ممكن. وتُبنى الثقة في كل خطوة ناجحة نحو الحصول

عليها. ويساعدنا كل هدف مستكمل على رؤية المزيد مما هو ممكن ويقود إلى أهداف جديدة ومزيد من النجاح.

### عندما يصبح الحلم هدفاً

لقد درّست مقررراً في الجامعة في التغيير والتخطيط التنظيميين، شمل مشاركة في تحقيق هدف. ومنذ أنني أردت من طلابي أيضاً دراسة التغيير والتخطيط الشخصيين، فقد كرّست جزءاً من الصف للعمل بأنفراد لتحقيق هدف. وأعطيت وظيفة بيتية سهلة: أكتب عشرة أهداف حياتية. وطلبت في الدرس التالي أن يشارك كل طالب بواحد منها. وأجابت دايان المرأة الرائعة المتحمّسة في منتصف الأربعينات أولاً. فقالت: «أنا لديّ دوماً حلم العيش في أوروبا في يوم من الأيام». وقلت: «هذا عظيم، وهو شبه هدف، ويمكننا تحويله إلى هدف بالقيام بأمرين بسيطين فقط». وتلقيت نظرات حائرة وتبع ذلك السؤال الذي كنت أعرفه: «لماذا ليس هدفاً؟» لقد أرادت دايان أن تعرف.

وكان جوابي: «الأهداف هي أحلام ذات مواعيد نهائية». وشرحتُ أننا عندما نضع موعداً محدداً لأحلامنا، يكون ذلك الخطوة الأولى في تحويلها إلى أهداف. السؤال التالي: «ما هو الشيء الآخر الضروري لتحويلها إلى أهداف؟» الجواب: «إن أوروبا واسعة جداً، فهي قارة بأكملها. فما رأيكم بتضييق الحلم ليصل إلى بلد معين، أو ما هو أفضل، مقاطعة أو مدينة؟» وتابعتُ شارحاً أن «الحلم بالعيش

في أوروبا في يوم من الأيام» كان مثلاً جيداً «لما يقرب من هدف». وهناك أحلام لا تصبح حقيقة عادة لأنها لا تشمل وضوحاً كافياً. فالعقل الإنساني لن يتحرك في اتجاه العموميات؛ بل سيتحرك عندما يكون لديه شيء محدد يهدف إليه. والمثال الجيد هو الذي قدمته في الفصل الأخير. فكلما أصبحت صورة جوزيف شتراوس عن جسر غولدن غيت حيوية ومفصلة، كلما تحرك نحو جعلها تصبح حقيقة.

لقد بدا البالغون في هذا الصف بالذات مهتمين بالأهداف بشكل خاص، لذلك قمنا بتمارين إضافية، وعلمتهم المبادئ الأساسية لوضع الأهداف وتحقيقها. وعندما أتموا تقييماً لمحتوى المقرر فيما بعد، قالوا جميعاً إن الوحدة المشكلة حول وضع الهدف فردياً كانت ذات القيمة الأكبر. وقد تلقوا فيما بعد في تلك السنة درجاتهم الجامعية كلهم، واحتفلنا بذلك في حفلة لإعادة جمع الصف بعد وقت قصير من ذلك. ثم ذهب كل منا في طريقه.

ولقد تلقيت بعد ذلك بحوالي ثلاث سنوات ظرف رسالة يحمل طابعاً من فيينا Vienna النمسا Austria. ففتحتة وقرأت تلك الكلمات على قمة الصفحة: «الأهداف هي أحلام ذات مواعيد نهائية!» وكانت رسالة من دايان. وشرحت فيها أنها غيرت قولها «في يوم من الأيام» إلى سنة محددة ثم ضيّقت ذلك من «أوروبا» أولاً إلى النمسا، ثم إلى فيينا. وهي تشغل وظيفة رائعة مع الأمم المتحدة وقد أصبحت مخطوبة. لقد أصبح حلمها حقيقة! وقالت قرب نهاية رسالتها إنها عرفت أن لديّ لائحة طويلة لأهداف سفر. وأرادت أن تعرف: «هل

فبيننا على اللائحة؟ هل زرتها في يوم من الأيام؟ هل هناك أية فرصة في أن تأتي إلى النمسا؟. وكانت أجوبتي «نعم، لا، ونعم». لقد كانت فبيننا على لائحتي لأنني لم أذهب بتاتاً إلى هناك، وصادف أن كانت في خطة رحلة قرّرتها لذلك الصيف. وبعد أقل من شهرين من تلقي رسالتها، تناولت أنا وزوجتي كاثي ودايان وخطيبها طعام العشاء معاً في فبيننا. يا له من احتفال!

إن هذا مثال عظيم لما يمكن أن يحدث عندما يصبح الحلم هدفاً. فكّر ماذا سيحدث إذا ما جلست ودوّنت لائحة بكاملها من الأهداف. وبدأت تعمل لتحقيقها. أنا أعرف بالضبط ماذا سيحدث لأنني فعلت ذلك قبل حوالي ثلاثين سنة. لقد أصبحت تلك الأهداف خططاً لحياة مجزية جداً. وكنت في حوالي الثلاثين عندما تعلمت أولاً عن مبادئ وفوائد وضع الأهداف. ولقد أغنت الأهداف التي دونتها آنذاك، والتي أضفتها منذ ذلك الوقت حياتي أكثر من أي شيء كنت أعتقد أنه ممكن. والآن وأنا في مطلع الستينات لدي أهداف أكثر من أي وقت آخر. وأنا أستمتع بوقت رائع وأنا أتفحص التي تمت وأضيف أهدافاً جديدة. صدّقوني، إنها تسلية عظيمة.

### أفضل اقتراحاتي

لو أعطيت لي الفرصة لتحسين التعليم في هذه البلاد، فستكون بتضمين التوجيه في وضع الأهداف في كل مدرسة وجامعة. إنها مهمّة جداً. إذ تعطينا الأهداف - أكثر من أي شيء آخر - الاتجاه،

وتؤدي إلى الإنجاز، وتنتج عنها حياة مجزية. ولقد فكرت بتأليف كتاب بأكمله عن الأهداف. وهناك الكثير مما يمكن قوله عن فرص وفوائد امتلاكها. وقد قمت بإدارة ورشة عمل طوال اليوم حول وضع الأهداف وعلمت وحدات بأكملها عن ذلك، ومع ذلك لم أشعر أبداً أنني غطيت كل شيء. ولذلك، وفي كتاب بهذه الطبيعة، أستطيع إعطاءك الصورة الكاملة. وفي أية حال، أستطيع إعطائك تلك الاقتراحات للبدء بوضع الأهداف، ورفع مستوى الإثارة في حياتك.

### 1 - افهم الفرق بين الهدف والرغبة

اسأل مائة شخص ما هي أهدافهم، وتلك هي الأجوبة الثلاث التي ستحصل عليها في معظم الأحيان: أن نكون سعداء، أن نكون أغنياء، وأن نكون مشهورين. تلك ليست أهدافاً، بل إنها رغبات. فالرغبة هي حلم غامض نأمل أن يحدث لنا. وهناك اختلاف واسع جداً بين ذلك والهدف. فالهدف هو صورة واضحة تصبح إنجازاً لأننا جعلنا ذلك يحدث. وهي تتطلب عملاً شاقاً، وتنظيماً ذاتياً، واستخداماً جيداً للوقت، حيث صادف أنها ستكون مواضيع الفصول الثلاثة التالية.

### 2 - دوّن أهدافك، واجعلها محدّدة

نحن نرسم خططاً للأبنية، الأعمال، الاجتماعات، الأعراس، الرياضات، الحفلات، العطل، التقاعد إلخ... ولكن هل نرسم خططاً لحياتنا؟ تلك هي الأهداف. فمن بين أفضل الاستثمارات التي

تقوم بها استثمار بعض الوقت في الجلوس، التفكير، وكتابة لائحة من الأهداف. ويمكن أن تصبح خطأً لحياة مثيرة ومجزية. وإن تدوين أهدافك هو أول عمل من حيث الالتزام - لنفسك. ورؤيتها على الورق إنما هي المرحلة الأولى في تحويلها إلى حقيقة.

اكتب أهدافك بقدر ما يمكنك من التحديد. وضع لها مواعيد نهائية. فكلما أصبحت دقيقة، كلما اقترب ذهنك منها، وفيما يلي بعض الأمور الأخرى لدراستها بينما ترسم مخطط حياتك: ما هي الخطوات التي تحتاجها لتحقيق الأهداف الكبيرة؟ ما هي العقبات التي سيتعين عليك التغلب عليها؟ مساعدة من ستحتاجها؟ ماذا أنت بحاجة لتعلمه؟ ماذا ستكون المكافآت؟ كلما كتبت بدقة عن أهدافك، كلما أصبحت الصورة أوضح.

### 3 - صنّف أهدافك ووازنها

إن أحد مفاتيح النجاح في الحياة هو أن تعيشها بنوع من الشعور بالتوازن. وإن توفّر الأهداف في صنف واحد يضع غمّامات على أعيننا. إذ يضيّق تصوراتنا ويجعلنا نصبح ذوي بُعد واحد. وأفضل طريقة لتجنّب ذلك هو أن نقسم أهدافنا إلى أصناف تسمح لنا بتجربة بعض التنوعات العظيمة للحياة. وهذا يساعدنا على إبقاء الأشياء وفقاً لعلاقاتها الصحيحة. ويمنح التوازن لأهدافنا إضافة إلى حياتنا.

لقد كانت أول لائحة هدف شخصي رأيته مقسّمة إلى أصناف، ولذلك فعلت الشيء ذاته بلائحتي. وابقوا في أذهانكم أن الأهداف

ليست محفورة في الصخر . وليس هناك قانون يفيد أننا لا نستطيع تغيير خططنا ولقد تغيرت في السنوات الثلاثين البعض من أهدافي ، بل حتى البعض من تصنيفاتي كما تغيرت اهتماماتي وقيمي . ولكنني ما زلت مقتنعاً أن التصنيفات الجيدة للأهداف تجعل الحياة أكثر إثارة . ومع أنني سأشجعك على وضع تصنيفاتك الخاصة بك ، فربما تجد من المفيد في البدء رؤية تلك التصنيفات التي أقدمها :

- التعليم .
- المهنة .
- الدخل .
- الملك (الأشياء التي أريد امتلاكها) .
- الأسرة .
- التسلية / المغامرة (أشياء أريد فعلها) .
- الرياضة .
- الازدهار الشخصي .
- الروحي .
- تعلم العمل .
- السفر - ضمن الولايات المتحدة .
- السفر - إلى الخارج .

#### 4 - راجع ونقح أهدافك بانتظام

هل وضعت في يوم من الأيام لائحة «بالأمور التي ستقوم بها»؟ أليس من الحقيقي أنك كلما نظرت إلى اللائحة، كلما تم تحقيق الأمور الموجودة عليها؟ هذا هو السبب الذي يدعونا عادة إلى إبقاء تلك الأنواع من اللوائح في مكان ما مرئي. وهي تتماشى بنفس الطريقة مع الأهداف. ونحن بحاجة إلى «رؤيتها» بين الحين والحين، مرة واحدة على الأقل في الأسبوع. فالكلمات التي نراها تصبح الصورة الذهنية التي كتبت عنها مسبقاً. ونصبح نحن مثلما نفكر؛ أي نصبح صورنا بالذات. وهي نظرة عامة تمهيدية لما سيجذبنا لاحقاً. وإن تصور أهدافنا بانتظام هو ما يجعلنا نتحرك في اتجاهها. وهو يساعدنا على التركيز على أهدافنا.

وإنها لفكرة جيدة أن تراجعها مرة في السنة على الأقل. وأنا أفعل ذلك في شهر كانون الثاني من كل سنة. فإذا كان هناك أمر كتبت في وقت سابق ولم يعد هدفاً، فإنني أكتب NLG أمامه بدلاً من شطبه. ومنذ أن وضع الأهداف هو عملية مستمرة، فإن من الجيد أن تكون قادراً على النظر مجدداً فيما بعد ورؤية كيف تغيرت. وأنا أضيف أيضاً أهدافاً جديدة، وأغير أحياناً التصنيفات أو أطور تصنيفات فرعية مثلما فعلت بأهدافي الخاصة بالسفر عندما قسّمتها إلى «الولايات المتحدة» و«الخارجية». والأمر الآخر ذو القيمة الذي يجب أن تفعله في كانون الثاني هو في وضع إشارة على جميع الأهداف التي ستنجزها في تلك السنة الشمسية.

انظر إلى أهدافك من وقت لآخر، ونقحها عند الحاجة، وأهم شيء فُكِّرْ به (صورة) عنها بقدر استطاعتك.

## موجز

- الأهداف تعطينا الاتجاه والغرض.
- الأهداف تضيف معنى إلى حياتنا.
- الأهداف تتحدانا.
- الأهداف تجعل الحياة ممتعة أكثر.
- الأهداف تجعل الحياة مجزية أكثر.
- الأهداف تجعل الحياة أفضل.

لا يمكن لأي شيء على الأرض أن يوقف شخصاً ذا موقف إيجابي وهدفه واضح الرؤية.

دينيس ويتلي

## الفصل الثالث عشر

# ليس هناك بديل للعمل الجاد

إن أفضل مكافأة تقدمها الحياة هي الفرصة للعمل الجاد في عمل يستحق ذلك.

ثيودور روزفلت  
Theodore Roosevelt

## مكافآت العمل الجاد

إن التحريض رائع، والأهداف عظيمة، لكن شيئاً لا يحدث ما لم يضيف العمل الجاد إلى ذلك. فإذا كان هناك أمر يستحق التحقيق، فإنه يستحق الجهد بأكمله وتأتي إلينا الأشياء الجيدة في الحياة نتيجة للوقت، الطاقة، التضحية، وحتى المجازفة بالفشل. لذلك فإن النجاح يتطلب كمية معينة من القسوة. وهو يأتي إلى الأشخاص الذين لا يخشون التحدي وبعض العمل الجاد الجيد والقديم العهد. وإذا أردنا لأحلامنا أن تتحقق، فيجب أن تكون جزءاً من الصيغة. لكن

أفضل شيء عن العمل الجاد هو أنه يفعل أكثر من مجرد جعل أحلامنا تصبح حقيقة. وله مكافآت وفوائد أخرى. وفيما يلي عشرة منها:

- 1 - يساعدنا العمل الجاد في إدراك إمكانياتنا. فعندما يبدأ عملنا بإعطاء ثماره، فإن ذلك يحفزنا على زيادة جهودنا. ويساعدنا على رؤية ما هو ممكن. والنجاح يجلب الثقة. والثقة تجلب المزيد من النجاح.
- 2 - يساعدنا العمل الجاد على مواجهة الحياة. فالحياة قاسية (الفصل الثاني). ويتم تحدينا كل يوم للاختيار بين تدميرنا منها أو مواجهتها. إن العمل الجاد والموقف الجيد هما أفضل الأدوات المتوفرة لدينا.
- 3 - يجعلنا العمل الجاد نشعر بالراحة. إذ ليس هناك شعور أعظم بالرضى من الشعور بإتمام مهمة ومعرفة أننا بذلنا أقصى جهدنا.
- 4 - يبنى العمل الجاد الشخصية. ليس هناك مقياس أفضل عما هو نحن من استعدادنا للعمل. وإن التحمل والجهد المخلص الصادق يبرزان الأفضل فينا.
- 5 - يُكسب العمل الجاد احترام الآخرين. نحن نلقى الإعجاب عندما نقدم أفضل ما لدينا، ولا سيما إذا تم ذلك باستمرار. ونحن نكسب ثقة واثمان الآخرين. ونكسب أيضاً سمعة راسخة.

- 6 - يكسب العمل الجاد الثقة بالنفس . يساعدنا تقديم الأفضل لدينا باستمرار على تطوير الاحترام لأنفسنا . ونشعر دوماً بالأفضل عندما نحاول، سواء نجحنا أم لا .
- 7 - يضيف العمل الجاد معنى . إذ أن العمل لتحقيق أهدافنا هو إحدى أغنى التجارب بالمعنى والمكافأة . ويوجد لدينا سبب كاف للنهوض من الفراش في الصباح ما دام لدينا هدف .
- 8 - يؤتي العمل الجاد أفضل النتائج . إذ تصبح الحياة أكثر متعة وتشويقاً عندما نكون مثمريين . ويأتي الإنجاز كنتيجة لجهد مخلص صادق .
- 9 - يصبح العمل الجاد عادة . فالعادات هي مفتاح كل النجاح (الفصل السادس) وأفضل ثلاث منها هي : الأمانة، التهذيب، والعمل الجاد .
- 10 - إن العمل الجاد صحي . فعندما نعمل بكد، فإننا نستعمل أذهاننا وأجسادنا بطرق إيجابية، لذلك فإنه يثمر صحة عقلية وجسدية . وإن العاملين بجدهم أفضل صحة وأطول حياة . إن العمل الجاد نافع لنا .

### القاسم المشترك للنجاح

لقد قام جورج George وأليك غولاب Alec Gallup المعروفان جيداً في مجال جمع أصوات المقترعين من الرأي العام، وكذلك

ويليام بروكتور William Proctor وهو مراسل، قاموا بإدارة بعض أكثر الأبحاث اتساعاً حول موضوع النجاح. وقد أمضوا ما يزيد عن ألف ساعة وهم يقابلون الأشخاص الذين أكسبتهم إنجازاتهم مكاناً في Who's who في أمريكا America، والذين تميزوا كناجحين في مساعٍ متنوعة وواسعة في مجالات: العمل، العلوم، الفنون، الأدب، التعليم، الدين، الجيش إلخ. . . .

لقد شملت المقابلات أسئلة عن الخلفية الأسرية، التعليم، الشخصية، الاهتمامات، الكفاءات، المعتقدات الدينية، والقيم الشخصية. وكان هدف الباحثين هو تقرير ما يشترك به أولئك الناس ذوي الإنجازات الكبيرة. وتنوعت أجوبتهم بشكل واسع في تلك المجالات، لكن كان هناك خيط واحد مشترك: الرغبة في العمل لساعات طويلة وشاقة. وقد وافق جميعهم على أن النجاح لم يكن مجرد شيء حدث لهم مرجعه الحظ أو المواهب الخاصة. لقد حدث لأنهم جعلوا ذلك يحدث من خلال سعي كبير وتصميم عنيد. بدلاً من التطلع إلى طرق مختصرة ووسائل لتجنب العمل الجاد، رغب هؤلاء بذلك كجزء ضروري للعملية. وكان هناك اتفاق عام بينهم على أن الأشخاص الناجحين حقاً هم أولئك الذين يستحقون ذلك إلى أقصى الحدود. وقد دفع جميعهم الثمن.

لقد أجاب أحد الذين تمت مقابلتهم من المنجزين لدى سؤاله عن صيغته الشخصية للنجاح: «... الفخر بما قمت به، ولكن الشجاعة والقدرة على التحمل في العمل خلال الساعات المطلوبة

لإنجاز الأهداف». وكان هذا الرد يمثل معظمهم. وفي النهاية وضعوا كلهم أهمية كبيرة على الرغبة في العمل بكد خلال فترة طويلة ووافقوا على أن تأسس عادات العمل الجيد (وهنا أيضاً تأتي كلمة العادات) هو المقوم الأكثر أهمية في أي نوع من النجاح.

وكان الهدف الآخر للمؤلفين هو الإجابة عن سؤال «من يمكن أن يكون ناجحاً؟» وكان الجواب مشجعاً. فبعد تجميع المعطيات من كل مقابلاتهم، توصلوا إلى الاستنتاج التالي: «أحد دروس هذا الكتاب هو أن أي واحد يمكن أن يكون شخصاً ناجحاً!» فالكثيرون من الناس يختارون لأنفسهم مراكز ضئيلة في الحياة بينما توجد لديهم الإمكانيات ليكونوا أفضل بكثير. فالكل تقريباً يمكنهم النجاح في الحياة إذا كانوا راغبين في اتخاذ الخطوات الصحيحة لتحقيق ذلك. وأهم خطوات ثلاث هي الشعور بالتحريض، وضع الأهداف، والعمل بجهد كاف لتحقيقها. وقد قال المؤلفون، إنهم لم يجدوا أي شيء مخيف نتيجة لبحثهم، لكنهم وجدوا فعلاً أمراً يدعم الإيمان بمراعاة الوقت: «لذلك فإن ما لدينا هنا هو تأكيد للعقيدة الأميركية القديمة العهد بأن العمل الجاد والتصميم يعطيان ثمارهما».

### ولكن ماذا عن الطرق المختصرة؟

عندما كنت أترعرع في الخمسينيات. كانت الرسالة بسيطة جداً: النجاح شيء يتعين عليك أن تحزره. ويجب أن تكون صبوراً لأنه يتطلب الكثير من العمل الجاد والتضحية لوقت طويل. أعتقد أن

وسائل الإعلام تهاجمنا اليوم برسالة هي العكس تماماً: هناك طريقة سريعة وسهلة لنحصل على كل شيء نريده. ولقد سمعت في الإذاعة مؤخراً وخلال يومين أن أي شخص يمكن أن يخسر خمسين جنيهاً - يتحدث لغة أجنبية، يحصل على رخصة متعاقد، يصبح فارس الأسطوانات، ويكسب الملايين في سوق العقارات. لا تساؤل الآن حول ما إذا كنا نستطيع القيام بكل هذه الأشياء إذا أردنا ذلك حقاً. لكن الجزء الأساسي من كل رسالة هو أنه ليس علينا أن نعمل، ننتظر، نكافح أو نقوم بأي تضحية. إذ نستطيع القيام بكل هذه الأمور خلال أيام وبدون أدنى جهد. وربما يستطيع بابا نويل Santa Claus، وأرنب عيد الفصح Easter Bunny، والجنية العزابة Fairy God mother جعل ذلك يحدث.

ولسوء الحظ، أننا إذا سمعنا أشياء بكثرة كافية، فإننا نبدأ بتصديقها. ولقد آمن الكثيرون من الناس، من جميع الأعمار، بهذه الصيغة الزائفة للنجاح. فقد تبنا عقلية كبس الزر إلى جانب الفلسفة السريعة والسهلة للحياة. فهم يركزون على الاستهلال بدلاً من الإنتاج. يركزون على المتعة القصيرة الأمد بدلاً من الرضى الطويل الأمد. ثم يقومون بالاكشاف المؤلم بأن الحياة لم تسر بالطريقة التي تم تصويرها في وسائل الإعلام. لذلك قلت في الفصل الخامس إننا يجب أن نتعلم كيف نفكر لأنفسنا. فتلك ليست طرُقاً مختصرة، وسائل تحايل، خدع، أو أسرار من شأنها أن تؤدي إلى النجاح. هناك فقط العمل الجاد ولا بديل له.

## العمل واللهو ليسا متعارضين

إن الهدف من هذا الفصل هو بالتأكيد إظهار فوائد العمل الجاد. لكن لا أريد أن ألمح إلى أن علينا أن نعمل طوال الوقت لتحقيق النجاح في الحياة. فهذا لن يكون صحيحاً لنا وللأشخاص المقربين منا. وتذكر أنني أكدت في الفصل الثالث على أهمية الضحك واللهو. كما وضعت أصناف هدفي في قائمة في الفصل الثاني عشر. وأحد أكبر أولئك يسمى «اللهو/ المغامرة». وصدقني، أنني كنت قد قضيت وقتاً ممتعاً تحقّق فيه الكثير من تلك الأشياء والحلم بالأشياء التي ما زلت أريد القيام بها.

نحن بحاجة إلى أخذ استراحة من عملنا لنحصل على اللهو ونحافظ على التوازن الذي هو هام جداً في الحياة. لكننا بحاجة أيضاً إلى إدراك أن العمل واللهو ليسا مقصورين على بعضهما بعضاً: فنحن نستطيع الضحك، اللعب، وإمتاع أنفسنا ونحن نعمل. وأعتقد أن التعليم هو إحدى أصعب الوظائف في العالم. ولا سيما إذا تم بالشكل الصحيح. ولقد استهلكت خمساً وثلاثين سنة من عمري بهذا العمل. لكن كان عندي وقت رائع أيضاً. وربما كان طلابي في المدرسة الثانوية والجامعة يسبّبون لي ألماً من حين لآخر، ولكنهم كانوا في معظم الوقت متشوقين، مهذبين، حافلين بالمفاجآت، وكان من الممتع أن أكون معهم. وأنا لست وحدي بالتأكيد. فأنا أتعامل مع الأشخاص الإيجابيين فقط، ولدي الكثير من المحامين، الأطباء،

ورجال الأعمال، ممن حوّلوا عملهم إلى نوع من اللهو. اعمل بجد ولكن مع الاستمتاع بذلك.

لقد سُئل آرماند هامر Armand Hammer، الصناعي العظيم الذي توفي في سنة 1990 في عمر الثانية والتسعين، سُئل في إحدى المرات كيف أن رجلاً بعمره يتمتع بالطاقة التي تجعله يدور حول العالم باستمرار لإدارة أعمال والاجتماع إلى رؤساء حكومات. فقال: «أنا أحب عملي، ولا أستطيع الانتظار للبدء بيوم جديد. ولا أستيقظ أبداً بدون أن أكون مفعماً بالأفكار. كل شيء هو تحدي». وقال جورج برنارد شو George Bernard Shaw أحد أنجح الكتّاب المسرحيين في جميع الأوقات، شيئاً مشابهاً قبل حوالي مائة سنة. إذ كتب: «أريد أن أكون مستهلكاً تماماً عندما أموت، لأنني كلما عملت بجد أكثر كلما عشت أكثر». وأعتقد أن هامر وشو سيوافقان معي على أنه ليس هناك بديل للعمل الجاد.

يبدو لي أن الكثير من التعاسة يرجع إلى الأعصاب؛ والأعصاب المتعبة هي نتيجة عدم وجود شيء يجب فعله، أو إتمام شيء بشكل سيء، بدون نجاح، أو بدون كفاءة، ومن بين كل الأشخاص التعساء في العالم، فإن الأشد تعاسة هم أولئك الذين لم يجدوا شيئاً يريدون القيام به. وتأتي السعادة الحقيقية إلى ذاك الذي يقوم بعمله جيداً، ويتبع ذلك استرخاء وفترة منعشة من الراحة. وتأتي السعادة الحقيقية من الكمية اللازمة للعمل في اليوم.

لين يو - ت، أنغ

Lin Yu-T'Ang

## الفصل الرابع عشر

# يتعين عليك التخلي عن شيء ما لتحصل على شيء ما

قَرَّر ما تريد، قَرَّر ما أنت على استعداد للمبادلة من أجله، حدّد أولوياتك،  
ثم ابدأ بالعمل.

هـ، لامار هنت H. Lamar Hunt

## مفتاح آخر للإنجاز

إن تحريض نفسك، وضع الأهداف، والعمل بكد سيأخذونك في طريق طويل. أضف الانضباط الذاتي، وستذهب إلى ما هو أبعد من ذلك. إن ذلك جزء من الصيغة الضرورية للإنجاز الشخصي. وربما يكون الجزء الأساسي الأكبر، لأن كل شخص ناجح عرفته أو قرأت عنه يقول إنه المفتاح المطلق لجعل الأمور تتم إنجازها. وسوف تنجز القليل بدونه. وسوف تنجز - بوجوده - أكثر حتى مما حلمت بأنه ممكن.

ومنذ أنني مهتم جداً بالانضباط الذاتي، فمن المهم توضيح ما يعنيه، لكن بما أنه تعبير غالباً ما يُساء فهمه، فإنني بحاجة إلى أن أشرح أولاً ما لا يعنيه. إذ يعتقد بعض الناس أن الانضباط الذاتي شيء يجب تجنّبه لأنه يحمل معنى سلبياً مترافقاً معه. فهم يخلطون بينه وبين العقاب المفروض ذاتياً. ويعتقد في كثير من الأحيان أنه نوع من التقييد الذاتي، أو إنكار الذات. ولقد سمعت أحدهم مؤخراً يقول إن الأشخاص ذوي الانضباط الذاتي جامدون ولا يتمتعون بالمرونة. إن جميع هذه الملاحظات خاطئة. فالانضباط الذاتي الحقيقي هو أحد أكثر الصفات المميزة إيجابية التي يمكن لشخص امتلاكها. وأنا أحب طريقة وبستر في تحديد النظام: «تدريب يصحح، يقوِّب، يقوي، أو يتقن». أي شيء أكثر إيجابية من ذلك؟ إن الانضباط الذاتي يعني تدريب نفسك على إنجاز الأمور. وتطوير خطتك بالذات للإنجاز، والتزامك بها، ثم المتابعة. ويمكن النظر أيضاً إلى الانضباط الذاتي بوصفه حرية الإرادة أو تقرير المصير. فعندما تمارسه تدرك أنك تسيطر على حياتك بالذات. فأنت وحدك الذي تقرّر ما ستنجزه، ومتى. وأنت وحدك تقرّر ماذا ستفعل بحياتك. وأخيراً فإن الانضباط الذاتي يعني أنك تتحكّم بنفسك.

وإن تحديدي الخاص للانضباط الذاتي هو: جعل نفسك تفعل شيئاً، على الرغم من شعورك بعدم الرغبة بذلك، لأن مكافأة القيام به تفوق بكثير الكره المؤقت للمهمة ذاتها». لنقل إنك تريد الدخول في أفضل حالة جسدية ممكنة. تستطيع ذلك، لكن ليس بدون التخلي

عن شيء ما، فهي تتطلب العمل الجاد، التضحية، الألم، وانضباط ذاتي كامل. أسأل أي عداء، سباح، رافع أثقال، أو رياضي ثلاثي الألعاب ما إذا كان التدريب ممتعاً دوماً. إنك ستحصل على كلا كبيرة كجواب. أسأل ما إذا كان يعني التخلي عن شيء ما ممتع للقيام بشيء مؤلم، والجواب هو نعم. إن ذلك يبدو وكأنه شيء غبي جداً تقوم به، لكن لا بد وأن هناك سبباً. فهل يستحق كل الوقت، الألم، والتضحية؟ نعم! إن المكافأة أكبر مما تخليت عنه، وهي تستمر لوقت أطول بكثير.

ليس هناك أي فرق فيما تريد أن تكون جيداً فيه. فسواء كان الفن، الموسيقى، الرياضة، الأعمال، الكومبيوتر، أو لعبة الأقراص والكأس، فإنك ستحتاج إلى تطوير انضباط ذاتي. ولقد قال الفيلسوف إريك فروم Erich Fromm إن حياتنا ستصبح فوضوية وينقصها التركيز إذا لم يكن هناك انضباط ذاتي. فإذا قمنا بالأشياء عندما نكون في مزاج جيد فقط، فإن ذلك ليس أكثر من هواية. ويقول إننا لن نجيد شيئاً ما لم نفعله بطريقة منظمة. إذ أن جزءاً هاماً من تطورنا الشخصي هو تعلم تحمّل مسؤولية أنفسنا. وهذا هو الانضباط الذاتي بالضبط. فهو يعني قبول حقيقة أن الحياة قاسية، وأن أي شيء جدير بالاهتمام لا يأتي بسهولة أو بدون ثمن. ويعني الاستعداد للتخلي عن بعض المتعة المؤقتة للقيام بعمل له مكافأة أكثر ديمومة. ويساعدنا على المزيد من إدراك ما يعنيه بنجامين فرانكلين عندما قال ليس هناك كسب بدون ألم. وإن الانضباط الذاتي يجعلنا

نتحكّم بكل من الألم والكسب . وهذا يتم عندما يتحقّق الإنجاز الحقيقي .

### مسرة مؤجلة: جوهر التنظيم الذاتي

نحن نعيش في مجتمع يحب الراحة، السهولة، المتعة، والمسرة الفورية. فكّر كم من الأمور يمكننا القيام بها بمجرد الضغط على زر واحد فقط: نفتح باب المرآب، نطهو طعام الغداء، نجري مكالمة بالهاتف، نغسل ونجفّف الملابس، نرسل بريداً إلكترونياً، نفتح جهاز التلفزيون، نغيّر القناة، نتدفأ ونشعر بالبرودة.

وكل ما سبق يجري في المنزل فقط. ولدينا المزيد من الأضرار في السيارة وفي مكان العمل. اضغط الزر، واحصل على ما تريد بسرعة وسهولة. لا تعرّق ولا توتر. ومن أجل تعزيز ذلك. نحصل على قصف برسائل تقول: «يمكنك الحصول على ذلك كله!» «تستطيع الحصول عليه الآن!» «أنت تستحق ذلك!» من الواضح أن الكثيرين من الناس قد آمنوا بهذه الفلسفة. ويتم تذكيري بها في كل مرة أرى فيها بطاقة الائتمان التجارية التي تصرخ: «سيطر على الاحتمالات!» أنت ترى صور جميع الأشياء التي يمكنك اقتناؤها وكل الأماكن الغريبة التي تستطيع الذهاب إليها عن طريق إضاءة قطعة صغيرة من البلاستيك. تمتع باللهو الآن، وأدفع فيما بعد! هذه هي الطريقة التي تعمل بها الحياة. وفي الواقع، هذه هي الطريقة التي تعمل بها الحياة بالنسبة إلى الكثيرين. إنهم يتطلعون إلى الوسيلة

السريعة، الوسيلة السهلة، وهم يلهون الآن. ولذلك يدفعون فيما بعد. وصدقني، إنهم يدفعون حقاً! إذ أن هذا الموقف من الحياة ارتجاعي - مهما كان عدد الناس المنغمسين فيه. فالنجاح الحقيقي يأتي عندما ندفع الآن وفيما بعد، إنه يُدعى الانضباط الذاتي، ويوجد - في جوهره - مبدأ المسرة المؤجلة: الإرادة والقدرة على تأجيل المسرة. وهذا يعني أن العمل، الألم، والتضحية تأتي الآن، وأن الأمور الجيدة تأتي بعد ذلك. إذ ليس هناك شيء اسمه المسرة الفورية. ليس هناك مكافأة بدون ثمن.

لقد أشرت في فصل سابق إلى كتاب سكوت بك الرائع، الطريق الأقل سफراً فيه. وإن الطريق الذي يشير إليه هو الذي فيه إشارة عند المدخل تقول: «الحياة صعبة». وقد صادف أن كانت تلك هي الكلمات الأولى في الكتاب. ولذلك فإن هذا الطريق أقل سफراً فيه. إذ أن الكثيرين يتطلعون إلى طريق بدون صعوبات. إنهم يتطلعون إلى طريق سهل Easy Street. ليس هناك طريق كهذا. ويقول بك إذ تعلمنا أن نبرمج الألم والتضحية أولاً، ونتغلب عليهما، فإننا سنسرع من المسرة التي ستأتي فيما بعد. لاحظ أنه لا يقول تجنّب الألم؛ بل يقول ضعه في برنامجك. وأدفع أولاً مهما كان الثمن الذي يتطلبه القيام بأمر ما. إذ عليك أن تتخلى عن شيء ما مقابل الحصول على شيء ما.

## صنع الاختيارات: ماذا أنت على استعداد للتخلي عنه؟

النظام يعني الاختيارات. ففي كل مرة تقول فيها نعم لهدف أو غرض، فإنك تقول لا للمزيد من ذلك.

سايل ستانتون

### ثلاثة أمثلة عن اختيار مسرة مؤجلة

1 - لقد كان طلابي في الجامعة بالغين في غالبيتهم يعملون وقتاً كاملاً ولديهم أسر. وكان البرنامج الذي هم فيه مكثفاً، في أقل تعبير. فبالإضافة إلى العمل لمدة أربعين ساعة أو أكثر في وظائفهم، فقد كانوا يحضرون صفّاً لأربع ساعات، مرة في الأسبوع، وكان يتوقع أن يمضوا عشرين ساعة أخرى في كتابة الوظائف والقراءة. وكان عليهم القيام ببعض الاختيارات الهامة إذا أرادوا النجاح في البرنامج.

ما تخلوا عنه: التسلية، وقت الراحة في عطل نهاية الأسبوع، النوم، العطل، الخروج مع الأسرة، الهوايات، أسلوب حياة استرخائي.

على ماذا حصلوا: درجة جامعية، الرغبة في التعلّم مدى الحياة، الفرصة للتقدّم في العمل، الشعور بالإنجاز، الاحترام المتزايد للذات، إعجاب العائلة، الأصدقاء، والزملاء.

2 - في أواخر الثمانينيات كنت أعلمّ وحدة حول علم نفس

الإنجاز الشخصي وذلك لمجموعة من طلاب الصفوف الثانوية الأولى والعليا. وقد ضمت قسماً عن الانضباط الذاتي. واستعملت إيدار المال كمثال لشيء يتطلب الانضباط الذاتي. وقد سألتني إحدى الفتيات من الصف الأول الثانوي - بعد الصف - ما إذا كانت تستطيع التحدث إليّ عند الغداء، وبعد بضع ساعات أخبرني أن لديها وظيفة جزئية، وأنها تحمل إلى البيت، ما يزيد عن مائة دولار في الأسبوع. ثم قالت: «لكنني أنفق ذلك كله». وأرادت أن أكون أكثر تحديداً حول الانضباط الذاتي والادخار. وسألتها عن الأشياء التي صرفت مالها عليها. فقالت: «أشياء... لهو». وسألتها ما إذا كانت تستطيع اختصار أشياء قليلة ولهو أقل. قالت نعم، ووضعنا خطة تضع فيها مبلغ أربعين دولاراً في الأسبوع في حساب ادخار وذلك قبل أن تنفق أيّاً من الشيكات الخاصة بها.

عن ماذا تخلت: القليل من أفلام السينما وحفلات موسيقى الروك، القليل من الأشرطة والسي. دي، أوراق تصاميم، الطعام السريع، السلع المستعملة.

على ماذا حصلت: بضعة أيام قبل التخرج، وقد جعلتني أرى دفتر توفيرها. وقد كتب في السطر الأخير منه 4,851,20 دولار، وهذا مبلغ كبير بالنسبة إلى فتاة في المدرسة الثانوية في سنة 1990. وكثيراً ما كانت تضع أكثر من أربعين دولاراً، وكسبت فائدة كانت تصاعدية.

وبالإضافة إلى الادخار، فقد حصلت على درس عملي في الاقتصاديات، وهذه تجربة لا تُقدَّر بثمن في الانضباط الذاتي. الثقة بكفاءتها في التعامل مع المال، وشعور عظيم بالإنجاز، واحترام متزايد للذات. وقالت إن التجربة ساعدتها أيضاً في إدراك أن أفضل الأمور في الحياة لا تكلف شيئاً.

3 - لقد كنت ولداً - قبل بضع سنوات - أحلم باحتراف كرة السلة في الـ NBA. كنت طويلاً - ولديّ بعض القدرات الرياضية، ورغبة متقدمة. وقد عملت منذ المدرسة الثانوية وعبر الجامعة لتطوير جسدي ومهاراتي، ولعبت كرة السلة في كل فرصة سنحت لي. لكنني لم أصل أبداً إلى الـ NBA. إذ لم أكن جيداً بما يكفي. لكن العمل الجاد كله لم يذهب سدى، وكانت هناك ثمرة - وهي أنني أصبحت مختلفاً عما كنت أتوقع.

عن ماذا تخلّيت: بعض وقت الراحة، رحلات التزلج الشتوية، الحفلات خلال الموسم، والتسكع.

على ماذا حصلت: متعة الرياضة، جوائز وتمييز، منحة دراسية كاملة إلى جامعة بارزة (تكلف حوالي 150,000 دولار اليوم)، زملاء عظيمون في الفرق، تعليم جامعي ودرجة، سفر عبر الولايات المتحدة (بما فيها هاواي Hawaii)، عادات عمل جيدة، تدريب ثمين في الانضباط الذاتي، وتوق إلى البقاء في حالة جسدية جيدة.

قارن الأشياء التي تم التخلي عنها بما تم كسبه نتيجة لذلك،

وذلك في كل من تلك الحالات الثلاث . ثم أجب عن تلك الأسئلة :

- أي اختيار كانت له النتائج الأكثر استمراراً؟
  - أي اختيار أدى إلى تطور الشخصية؟
  - أي اختيار كان له معنى أكبر؟
- والآن أجب عن السؤالين التاليين :
- أي شيء تريده حقاً؟
  - عن أي شيء أنت مستعد للتخلي ، مقابل الحصول عليه؟

### الانضباط الذاتي يعني العادات الجيدة

النجاح هو خلاصة جهود صغيرة، تتكرر بين يوم وآخر.

روبيرت كولير  
Robert Collier

تتضمن الحالات الثلاث التي أُشير إليها سابقاً القيام بالاختيارات. وتتضمن أيضاً تشكيل عادات. وهذا هو الانضباط الذاتي في الأساس: القيام بالاختيارات الصحيحة وتشكيل عادات جيدة. ونحن ننجز الأمور الكبيرة بالقيام بأمر صغير المرة تلو الأخرى. وبكلمات أخرى: الممارسة، الممارسة، فالممارسة ما تزال الطريق الأفضل للإنجاز، مهما كان نوعها. وبينما تطور عادات جيدة، فإننا نمر بتجربة إنشاء نتائج. ونجرب أيضاً مشاعر متزايدة من

الإتمام. وهذه هي النتيجة الطبيعية للإنجاز: ويمكن تلخيص العملية بهذه الصيغة البسيطة:

اختيارات صحيحة - عادات جيدة - إنجاز - إتمام

إن معظم الناس إما أن يراقبوا الأمور وهي تحدث أو يتساءلون فيما بعد عما حدث. وإن الانضباط الذاتي يساعدنا في جعل الأمور تحدث. وتساعدنا العادات الجيدة على إنجاز الأمور عندما يكون من الضروري إنجازها، وليس عندما نشعر بالرغبة في إنجازها. وهذا هو مفتاح كون الإنسان منتجاً. وهو أيضاً أحد مفاتيح النجاح. فالانضباط الذاتي هو الوسيلة التي نحول فيها كفاءتنا إلى مهارات وقوانا الكامنة إلى حقيقة.

نادراً ما نشعر بسعادة أكبر من سعادة حصد المكافآت الناجمة عن عملنا الجاد المستمر.

لا يوجد الانضباط الحقيقي على ظهرك ينخسك بالأوامر؛ إنه إلى جانبك، يستحثك برفق بالحوافز. وعندما تدرك أن الانضباط هو اهتمام بالذات، وليس تأنيب الذات، فإنك لن تنكش عند الإلماح إليه، بل سترعاه.

سييل ستانتون

## الفصل الخامس عشر

# الأشخاص الناجحون لا يجدون الوقت بل يصنعونه

الوقت هو الحياة. لا يمكن إلغاؤه ولا استبداله، وإن مضيعتك لوقتك إنما هي مضيعة لحياتك، ولكن سيطرتك على وقتك هي سيطرتك على حياتك، والاستفادة منها إلى أقصى حد.

ألان لاكين

Alan Lakein

### أحد المهارات الأساسية في الحياة

أنت تقوم باستخدام خيالي بكل معنى الكلمة لوقتك الآن بالذات - أنت تقرأ كتابي . وإذا استخدمت باقي وقتك بهذه الحكمة، فربما لا تحتاج لقراءة هذا الفصل . ولكن إذا شعرت بين الحين والحين وكأن وقتك وحياتك يسيران في اتجاهين متعاكسين، فربما تجد اقتراحات قليلة مفيدة هنا . ولقد ركزت الفصول الأربعة السابقة على المهارات

التي من شأنها أن تساعدك في تحويل قدراتك الكامنة إلى حقيقة . التحريض وضع الهدف، العمل الجاد، والانضباط الذاتي . هناك المزيد: الاستخدام الفعّال للوقت . فإذا كان باستطاعتك ضمه إلى الأربعة الأخرى، فإنك ستكون بين نسبة قليلة من الناس ممن تعلموا إدارة وقتهم وحياتهم بنجاح .

قبل ما يزيد عن مائتي سنة، كتب بنجامين فرانكلين أن الوقت هو الفرصة، وأن علينا أن نتعلم الاستفادة منه بأكبر قدر ممكن من أجل الحياة بشكل كامل، وقال: إذا كنا نحب الحياة فإننا سنعز وقتنا، ونستخدمه بحكمة . وإن سيرته الذاتية الشهيرة مفعمة بالأمثلة عن كيفية سيطرته على الوقت .

على الرغم من أنهم لا يعلمون إدارة الوقت في مدارسنا، فلدينا الآن المزيد من المصادر للمعرفة عنه أكثر من أي وقت مضى . إذ أن هناك أكثر من مائة كتاب عن الموضوع، إضافة إلى مجموعة واسعة متنوعة من اللوائح والمخططين، وكذلك عدة برامج للعقل الإلكتروني . وأنا أحب بشكل خاص مواد الإدارة التي أنتجها ستيفن كوفي Stephen Covey لأنه يؤكد دوماً على إنفاق نوعية الوقت أكثر من الاكتشاف ببساطة لكيفية استخدام الوقت ليصبح مثمراً أكثر . ولقد أدخل كوفي هذا المفهوم في كتابه الكلاسيكي العادات السبع للأشخاص الفعالين بدرجة عالية The 7 Habits of Highly Effective People، وشرحه بشكل أوسع في كتابه التالي أول الأمور أولاً First Things First . ويقول كوفي في الثاني «نحن نصبح مشغولين أكثر فأكثر

في القيام بأشياء «جيدة» ولا نتوقف حتى عن سؤال أنفسنا ما إذا كنا نقوم بالأمور على أكمل وجه حقاً».

إن أهم خطوة هي تطوير طريقة جديدة في النظر إلى الوقت . فنحن بحاجة إلى النظر إليه كمصدر، وهو موجود هناك دوماً؛ ولكنه مثله مثل أي مصدر آخر، يمكن استخدامه بشكل جيد أو إضاعته سدى . ولكن هناك اختلاف كبير بين هذا المصدر والمصادر الأخرى؛ لا يمكننا أدخاره، تخزينه، تجميعه، أو اعتباره ذخيرة . ولا يمكننا تشغيله أو إيقافه، ولا يمكننا استبداله . فنحن مجبرون على إنفاقه دقيقة بعد أخرى . ومتى أنفقناه لا يمكننا استعادته . ولذلك فإن الطريقة التي ننفق فيها وقتنا هي الطريقة التي نقيس فيها نوعية حياتنا . الوقت هو الحياة .

### الرابحون والخاسرون ماذا يفعلون بالوقت

رُكِّز دوماً على الاستخدام الأكثر قيمة لوقتك . فهذا ما يفصل بين الرابحين والخاسرين .

برايان تريسي

Brian Tracy

لقد تم التعبير عن أحد الموضوعات الرئيسية لهذا الكتاب في عنوان الفصل الرابع : «نحن نعيش بالاختيار وليس بالمصادفة» . وهذا واضح أكثر ما يكون في الاختيارات التي نقوم بها حول كيفية استخدامنا للوقت . وهذا ما يفصل الرابحين في الحياة عن الخاسرين .

ولا يتعلق الأمر بالحظ، المورثات، التوقيت، أو معرفة الأشخاص المفيدين. إنه يتعلق بما نفعله بالساعات الـ168 التي نحصل عليها في كل أسبوع. وهناك اختلافات واضحة جداً بين الطريقة التي ينظر فيها الراحون والخاسرون إلى الوقت، ويتحدثون فيها عن الوقت، ويستخدمون فيها الوقت. وفيما يلي بعض الأمثلة:

الراحون:	الخاسرون:
يستخدمون الوقت.	يقتلون الوقت.
ينفقون الوقت بحكمة.	يضيعون الوقت.
يقدرّون الوقت.	يفقدون الوقت.
ينظّمون وقتهم.	يتركون الوقت يمر دون فائدة.
يعزّون الوقت.	يستخفون بالوقت.
يرمجون الوقت.	يبدّدون الوقت.
يصنعون الوقت.	لا يجدون الوقت.

أنا لا أريد أن ألمح هنا إلى أن كل من أضاع الوقت هو خاسر. فنحن كلنا نفعل ذلك أحياناً. وأنا أتحدّث عن الأشخاص الذين يضيعون معظم وقتهم بحيث ينتهون إلى ضياع حياتهم. ولا أريد أن ألمح أيضاً إلى أن اللهو أو الاسترخاء هو مضيعة للوقت. فلقد أكدت على أهمية ذلك في الفصل الثالث. ويحتاج بعض الناس فعلاً إلى برمجة المزيد من ذلك ضمن حياتهم. والمفتاح هو التوازن. والنقطة الهامة هنا هي أن الأشخاص الذين ينجحون في الحياة يدركون أن الوقت هو المصدر الأكثر قيمة لديهم. فهو مصدر يوزّع بشكل عادل

ومتوازن. وكل شخص لديه أربع وعشرون ساعة في اليوم. وما نفعله بهذه الساعات هو الذي يحدّد حياتنا.

## لدينا كل الوقت الذي نحتاجه

يوجد لدينا وسائل لتوفير الوقت أكثر من أي وقت مضى، وتظهر في كل سنة عدة منتجات ذات تقنية عالية تضمن لنا توفير المزيد من الوقت. ومع ذلك لم يتدمّر الناس أبداً بهذه الدرجة حول عدم توفر الوقت الكافي. وقبل وقت غير طويل، ظهرت نتائج استطلاع غالوب Gallup في سان فرانسيسكو كرونيكل San Francisco Chronicle. وجاء في العناوين: «يشعر الناس أن الوقت يمضي بسرعة»، وكما تستمر المقالة في الصفحة التالية، فإن العنوان يُفيد، «يشعر الأميركيون أنهم مضغوطون بخصوص الوقت». ولقد افتتحت بتلك الكلمات: «إن كون الأميركي يكافح ضد الساعة يُعتبر ظاهرة عامة...». ويشرح الكتاب أن حوالي ثمانين بالمائة من الناس في هذا البلد يشعرون أن الوقت يمضي بسرعة كبيرة بالنسبة إليهم وأنهم لا يستطيعون القيام بكل الأشياء التي يريدون القيام بها. هناك شيء خاطئ بشكل واضح.

إن الخطأ هو ما يفكر فيه الناس بشأن الوقت. فهم يرتكبون خطأين أساسيين، أولاً، الوقت لا يمر بأية سرعة الآن أكبر مما كان عليه عندما اخترعت الساعة لأول مرة. فما تزال هناك ستون دقيقة في كل ساعة. ثانياً، هناك سبب بسيط يجعل الناس غير قادرين على القيام بكل الأشياء التي يريدون القيام بها: إنهم يريدون القيام بالكثير.

وربما يؤمنون بالإعلانات التجارية التي تقول: «يمكنك الحصول على كل شيء». لكن الحقيقة هي أنك لا تستطيع. وكما قلت في الفصل الأخير، يتوجب عليك أن تتخلى عن شيء ما مقابل الحصول على شيء ما. وكل من يعتقد أن بإمكانه الحصول على كل شيء والقيام بكل شيء لن يكون لديه أبداً وقت كاف.

بعد حوالي شهرين من نشر استطلاع غالوب، ظهرت مقالة أخرى في الكرونيكل حول الناس الذين أعادوا اختبار أولوياتهم. فقد نظروا عن كثب خصوصاً إلى الطرق التي ينفقون فيها الوقت ولم يحبوا ما شاهدوه. ولذلك قاموا بالتخفيض: بخصوص اندفاعهم نحو المكانة والسلطة وبخصوص حاجتهم إلى «الحصول على كل شيء». فقد جعلوا حياتهم أكثر بساطة وقالوا إن لديهم المزيد من الوقت للاسترخاء والقيام بالأشياء الممتعة. وفي الواقع لم يكن لديهم أي وقت أطول مما كان لديهم من قبل. بل إنهم اختاروا فقط أن ينفقوه بشكل مختلف. لقد تعلموا أذخاره. وتعلموا أن يخصصوا الوقت للأشياء الهامة حقاً. وليس من المفاجئ أنهم قالوا أيضاً إن نوعية حياتهم قد تحسّنت.

لقد سمعت الناس من كل الأعمار يقولون إنه ليس لديهم الوقت الكافي. لكن ذلك ليس الحقيقة بكل بساطة. وما يعنونه هو أنهم لا يعرفون كيف يديرون الوقت الذي لديهم. وكما فعل ستيفن كوثي فإن معظم الناس لا يكتشفون أن الاستخدام الفعّال للوقت هو مهارة. إذ أن استخدام الوقت بفعالية - مثل العمل على الكمبيوتر هو مهارة

يمكن الحصول عليها. وكلما أصبحنا أفضل في المهارة - كلما أصبحنا أكفاء أكثر. ثم نبدأ بإدراك أن هناك حقاً الكثير من الوقت. وإن التعبير القديم الذي يقول إن بإمكاننا دوماً صنع الوقت للأشياء الهامة هو صحيح اليوم مثلما كان في الوقت الذي قيل فيه أول مرة. إن الوقت لم يتغير، بل نحن الذين تغيرنا. ويقوم الخبراء عبر العصور بإخبارنا أن هناك الكثير من الوقت. وفيما يلي البعض من ذلك:

هناك وقت لكل شيء. وفصل لكل نشاط تحت السماء...

إيكليزياس 3: 1 Ecclesiastes

لدينا دوماً وقت كاف. إذا ما استخدمناه بالشكل الصحيح.

غوته، فيلسوف ألماني، 1700 S

Goethe, German Philosopher, 1700S

لن يكون لدينا أبداً وقت أكثر. إذ لدينا، وكان لدينا دوماً، كل الوقت المتوفر.

آرنولد بينيت Arnold Bennet

كاتب إنكليزي 1910 1910 English Writer

## الدروس الكبرى للحياة

ليس هناك شيء اسمه نقصان الوقت. ولدينا جميعاً الكثير من الوقت للقيام بكل شيء نريد القيام به.

آلان لاكين، خبير حول كفاية الوقت، 1973  
Alan Lakein, Time, Efficiency Expert, 1973

«عندما تدق الساعة في كل صباح، يكون لدينا كلياً فرصة جديدة للقيام بما نريد بالساعات التي مُنحت لنا، ونحن وُهينا ذلك السجل للأعمال كل يوم لبقية حياتنا.

هايروم سميث، منشئ مشروع فرانكلين، 2000  
Hyrum Smith, Originator of the Franklin Palnner, 2000

### أربعة مفاتيح للتحكم بوقتك وحياتك

هناك عدة كتب وبرامج حلقات دراسية مخصصة كلياً لإدارة الوقت - الشخصي، لذلك يكون من الجراًة أن أفكر أن بإمكانني تعليمك بصفحات قلائل كيف تصبح خبيراً. ولكن عندما نطوّر أية مهارة، فإننا نبدأ دوماً بالأساسيات. وهناك أربعة أجدها لا تُقدَّر بثمن. وهي سهلة الفهم ولكن ذات صعوبة أكثر في التطبيق إذا تضمنت تغيير عادات. لكن ذلك هو ما تعنيه إدارة الوقت الفعال: اختيارات جيدة وعادات جيدة.

### 1 - خُطِّط ليومك

إن الحياة الناجحة ليست أكثر من سلسلة من الأيام الناجحة. إذاً

لماذا لا نستغل كل يوم أكبر استغلال؟ يوجد لدى المتعاقدين مخططات بناء، ولدى التنفيذيين خطط عمل، ولدى المدربين خطط لعب، والمعلمين خطط دروس. والسبب واضح، فلماذا لا تكون هناك خطة لليوم؟ لا يجب أن تكون أي شيء مفصل أو محكم، ولا تتطلب الكثير من الوقت، لكنها تفيد.

يسميتها بعض الأشخاص لائحة «بالواجب عمله». وأنا أسميها وضع هدف يومياً. ومهما دعوتها، فإن كل شخص ناجح يفعلها في النهاية بشكل ما.

ومن بين جميع الطرق لاستثمار وقتك، فإن هذه هي الرقعة واحد. فإذا تركت جانباً عشر دقائق كل يوم (الليلة الماضية أو أول شيء في الصباح)، أكتب الأشياء التي تريد إنجازها، وراقمها حسب الأهمية، ودع لائحتك مرئية خلال اليوم، وستكون مندهشاً حول مدى ما ستصبح عليه من فعالية وإنتاج.

راجع كل هدف يومي عندما تنتهي منه. وهذا هو الجزء المجزي. إذ أن الشعور بالإنجاز هو أحد أفضل المشاعر التي يمكننا الإحساس بها. فمن العظيم إنجاز أمر ثم القدرة على تسجيله. وهذا يظهر أيضاً النجاح. فإذا كنت تقوم بالأمر يومياً، فأنت تعيش بشكل منتج. وهذا جزء هام من العملية. إذ أن الإنجازات اليومية هي أساس البناء لحياة ناجحة.

## 2 - حدّد مواعيد مع نفسك

نقل إن لديك مهمة ستتطلب حوالي ساعتين من العمل، ومن الضروري إتمامها بحلول الأربعاء القادم. إن معظم الناس يقولون لأنفسهم «يتوجب عليّ إتمام ذلك بحلول الأسبوع القادم». لاحظ الفرق عندما تقول بدلاً من ذلك: «أنا سأفعله يوم الثلاثاء بين الساعة الرابعة والسادسة بعد الظهر». وتذكر أن الذهن يتحرّك فقط باتجاه التفاصيل. فإذا قلت لصديق، «دعنا نلتقي في يوم ما»، فإن ذلك لن يحدث. ولكن إذا حدّدت موعداً مع صديقك، فإن ذلك سيحدث. نحن بحاجة إلى الحفاظ على مواعيدنا.

إذا كان لديك أمر يجب إنجازه، ولكن من المحتمل أن تغفله حتى الدقيقة الأخيرة، فإن هناك حلاً بسيطاً: حدّد موعداً مع نفسك. فقبل أن تفعل أي شيء قرّر أن ذلك يجب أن يُنجز. ثم قرّر متى ستقوم بذلك، وألزم نفسك بذلك الوقت المحدّد. وإن هذه التقنية - مهما بدت بسيطة - لا تساعدك فقط في إنجاز المزيد بل لها أيضاً بعض الفوائد الجانبية: فهي تطور الانضباط الذاتي، وتساعد في وضع الهدف، وتساعد في التغلّب على المماطلة، وتعلّمك على استخدام وقتك بشكل أكثر فعالية.

## 3 . استعمل موقف القليل القليل

إن إنجاز القليل في وقت ما هو إحدى الطرق الأكثر فعالية في إتمام المهمات الكبيرة. فبدلاً من انتظار المزاج المناسب أو الكمية

المناسبة من الوقت للشروع، ضع إشارة سوداء على فترات محدّدة في جدول عملك اليومي. وهذا يفيد إلى أكبر حد عندما تكون الفترة المشار إليها هي في الوقت ذاته من كل يوم. والأساس أن تكون مستمرة. وهذا ما يجعلها تصبح عادة.

أنت معتاد أن تفعل ذلك، ويتم إنجاز جزء من المهمة في كل يوم. لنأخذ تأليف كتاب كمثال. إن هذا يبدو وكأنه عمل مرهق عندما ينظر إليه ككل. ولكن إذا كتبت صفحة واحدة فقط في اليوم. حتى لو اعتبرت يومي الجمعة والأحد عطلة، فسيكون لديك 260 صفحة مكتوبة بحلول نهاية العام.

ويمكن أن تقارن هذه الطريقة ببناء بيت من القرميد. فقطع القرميد المفردة صغيرة جداً. كما أن عملية صفّها واحدة في كل مرة يبدو بطيئاً إلى درجة مؤلمة. لكن هذه القطع من القرميد، عندما تضاف واحدة إلى الأخرى باستمرار تصبح شيئاً أفضل بكثير من القطع الصغيرة من مواد البناء. ويمكننا استخدام قطع من الوقت بالطريقة ذاتها إلى حد كبير. فالنجاح هو نتيجة عمل جاد أنجز شيئاً فشيئاً، ويوماً بعد يوم.

#### 4 - اعرف الوقت الأكثر إنتاجاً لديك

يبدو كل الناس وكأن لديهم «ساعات جسدية». فهناك وقت محدّد خلال اليوم يشعر فيه المرء بأنه الأكثر إنتاجاً، ومع ذلك فإن شخصاً آخر ربما يكون عديم الفعالية في ذلك الوقت بالذات.

فالبعض منا هم أناس الصباح، والآخرون أناس الليل. وبعض الناس يتلاشون في وسط بعد الظهر، في حين ينشط الآخرون آنذاك. ليس هناك شخصان يبدوان مثل بعضهما بعضاً. والأمر الهام هو أن تعرف بالضبط ساعتك - أي عندما يبدو أنك ستعمل بأفضل صورة. ويجب أن يكون هذا جزءاً من تخطيطك اليومي. جدول نفسك - إن أمكن - للقيام بأهم عمل لديك خلال تلك الساعات. وهذا ما تعنيه زيادة الوقت إلى الحد الأعلى.

### كلمة أخيرة

كيف أستطيع كتابة فصل بأكمله عن استخدام الوقت بشكل فعّال. وبالكاد أشير إلى المماثلة؟ أليست تلك هي المشكلة الأكبر فيما يتعلق بالوقت؟ يقول معظم الناس إنها كذلك، لكنني لست واثقاً من أن المماثلة سيئة على الدوام. فكل شخص يفعلها إلى حد ما. وهناك بعض الأشخاص الذين يعملون بصورة أفضل عندما يؤجلون الأمور إلى اللحظة الأخيرة، ومن ثم يتعرضون للضغط. ولكنهم استثناء. إذ أن معظم الناس يشعرون بالإحباط والذنب عندما يماطلون.

أنا لم أركز على ذلك هنا لأنك إذا اتبعت الاقتراحات لاستخدام الوقت بفعالية، فلن تهتم بشأن المماثلة. ولن يكون لديك وقت تشعر فيه بالذنب حول تأخير الأمور لأنك ستكون مشغولاً جداً بإنجاز الأمور. وعندما تدرك أن وقتك هو حياتك، فإنك ستجد السبل

لاستغلاله إلى أبعد حد. إن النجاح يعتمد على الاستخدام الفعّال للوقت. والأشخاص الناجحون لا يجدون الوقت بل يصنعونه.

أستخدم وقتك إلى أقصى حد، على الرغم من كل صعوبات هذه الأيام.

إفانزيانز 5: 16

Ephesians 5: 10



## لا يمكن لأحد آخر أن يرفع من شأن احترامك لذاتك

إن احترامك لذاتك هو ذلك الشعور العميق في داخلك والذي تكنه لقيمتك بالذات.

دينيس ويتلي

### نزعة أخرى في كاليفورنيا

يسمى جون نيسبت John Naisbitt في كتابه الشهير النزعات الكبيرة Megatrends، كاليفورنيا الولاية الرائدة في إطلاق النزعات. فهي المكان الذي تبدأ فيه في معظم الأحيان الطرق الجديدة في التفكير وإنجاز الأمور. ففي الستينيات شرع أطفال كاليفورنيا الأزهار بالتساؤل فيما يخص القيم التقليدية، وبدأوا حركة السلام والحب. وفي السبعينيات بدأ بعض علماء النفس في منطقة الخليج Bay Area بتعليم الناس كيف يصبحون محققين لذاتهم وبدأت حركة الإمكانيات

الإنسانية وفي الثمانينيات قال عضو ذو سلطة في مجلس نواب كاليفورنيا California Assembly إن جذور جميع مشكلات المجتمع هي شعور الناس بالإحباط بخصوص أنفسهم كما أن حركة احترام الذات التي كانت قد بدأت في وقت أكبر تمت معاقبتها رسمياً.

لقد التحق بها المثقفون أولاً ثم الآباء والأشخاص الذين يعملون في الخدمات الاجتماعية وحتى هيئات رجال الأعمال في النهاية. وبدا أن خبراء احترام الذات يأتون من كل مكان. وكان لديهم جميعاً برنامج وطريقة جديدة لنا لنشعر بالأحسن بخصوص أنفسنا، وأصبحت معظم الحركة سخيفة بكل ما في معنى الكلمة. ولقد قرأت وأبلغت أن بإمكانني تحسين احترامي لذاتي من خلال قبلة نفسي في المرأة في كل مرة أمر فيها بجانبها، ومن خلال تكرار عبارة «أنا استثنائي» المرة تلو الأخرى، ومن خلال ارتداء زر يقول «أنا مُحبب وبارع». والحصول على اثني عشر عنقاً في اليوم، وكوني مؤيداً ومعزّزاً من قبل الآخرين، وتغيير تسريحة شعري، وكتابة جميع مشكلاتي على قطعة من الورق ثم إلقاؤها في سلة المهملات، أو إسراف ما يصل إلى ألفي دولار من أجل عطلة نهاية أسبوع مكثفة مخصصة لإعادة بناء نفسي من الداخل. هراء.

لقد استمر البعض من السخف خلال التسعينيات، لكن حركة احترام الذات كانت قد بدأت تفقد جزءاً من بريقها. وكنا نسعى وراء المال بدرجة أكبر. وهذا ما كان يجعل الكثيرين من الناس يشعرون بارتياح إلى أنفسهم - لقد كان لديهم المزيد من الأمور. وكان قول

«إن ذلك الذي يموت ولديه معظم الدمى يفوز» هو المطرقة الضاربة لذلك العقد، وقد شرع العديد من الناس بالخلط بين احترام الذات والأناية الواضحة. وربما يعود ذلك إلى أن الكثيرين من رجال السوق والمعلمين كانوا يخبروننا بأن نكون جيدين مع أنفسنا لأننا نستحق ذلك.

هل أبدو وكأنتي ضد احترام الذات؟ أنا لست كذلك. فأنا - في الحقيقة - أفضله بنسبة مائة بالمائة. وما لا أفضله هو الحركة التي بدأت تأخذ شكلها. فقد بدأت بنوايا حسنة، لكنها خرجت عن المسار - بعيداً عن المسار -. وإن العديد من الناس الذين لم يفهموا ما يعنيه احترام الذات أو من أين يأتي، وآخرين كثيرين أيضاً ممن خرجوا ليكسبوا كميات كبيرة من الدولارات بالاستفادة من هذا التشوش هؤلاء جميعاً لم يمزقوا الحركة فحسب بل حوّلوا إلى موضوع للسخرية. وتم إبلاغ العديد من الشبان أن كل شيء يفعلونه هو جيد، سواء كان كذلك أم لا. وهذا لم يكن خطأ فحسب بل مدمراً. وكان المعلمون عبر البلاد يلعبون ألعاب «أشعر بأنك جيد» مع صفوفهم أولاً في تسريع احترام الذات. وما كانوا يفعلونه في الحقيقة هو ملء أذهان طلابهم بتوقعات زائفة حول كيفية سير الأمور في العالم الحقيقي.

### احترام زائف للذات مقابل احترام حقيقي

بينما كنت أحضر مؤتمراً في ولاية حول احترام الذات، كان

أحد أبرز المتحدثين بيل هونيغ Bill Honig، الذي كان آنذاك مدير التوجيه العام في كاليفورنيا. ولم يقدّم كلمة بالإيحاء المعروف «تستطيع جعل جميع طلابك يشعرون بالارتياح إزاء أنفسهم. بل تقاسم بإخلاص مع آلاف المعلمين الحاضرين ما كان يقلقه حول احترام الذات ومكانه في مدارسنا. وقال إنه يفضل مساعدة طلابنا على الرفع من شأن احترامهم لذاتهم، لكن قلقة الرئيسي كان ما دعاه «احترام زائف للذات». وقال «بإمكانك أن تقول لولد إنه رائع طوال نهارك، سواء، كان كذلك أم لا، وربما يجعله ذلك يشعر بالارتياح. ولكنه يخرج بعد ذلك إلى العالم الحقيقي وهو يتوقع الأمر بذاته، ومن ثم ينسحق». ولقد أكد السيد هونيغ على أن أفضل طريقة لتشجيع احترام الطالب لذاته هي إعطاؤه الأدوات التي يستطيع استعمالها لتحسين حياته.

وأخيراً، كان شخص ما يصل إلى حقيقة الأمر. وقد أردت أن أعدو وأقدم له عناقاً كبيراً عندما انتهى. لكنني ضببت نفسي، وقدمت له مصافحة باليد بدلاً من ذلك. ولقد سنحت لي الفرصة للتحدّث إليه بإيجاز. وقلت إنني أشاركة قلقة حول الاحترام الزائف للذات، وإنني مسرور لأن واحداً من مركزه قد تناول ذلك الموضوع. وقال: «أتمنى أن يدرك المزيد من أولئك المعلمين المخلصين أن احترام الذات سيُعنى بنفسه إذا ساعدنا طلابنا على تعلّم المهارات والمواقف التي يحتاجونها ليكونوا ناجحين».

ما هو إذاً الاحترام الحقيقي للذات؟ من بين جميع التفسيرات

التي رأيته أعتقد أن الأفضل هو ما قاله دينيس ويتلي والذي استخدمته في بداية هذا الفصل. وأنا أحب عبارته «الشعور العميق في داخلك». فهناك بالضبط يتم الشعور باحترام الذات. وهو ليس شيئاً يمكن لشخص آخر أن يقدمه لنا. بل إنه حول شعورنا بحق عن أنفسنا. حتى إذا لم يكن حولنا شخص آخر. فإذا كان احترام الذات حقيقياً، فإنه يأتي من الداخل. وكلمة احترام بذاتها تعني «تقدير قيمة، وضع اعتبار كبير، توقّر احترام حقيقي». لذلك فإن احترام الذات هو تقديرها.

إنه حول كيفية شعورنا حقاً بخصوص أنفسنا، بغض النظر عما يقوله الآخرون. ولشعورنا الخاص بأنفسنا صلة وثيقة بكيفية تطوّر شخصيتنا. ولذلك أكدت حملة كاليفورنيا على احترام الذات، وهي مجموعة من أشخاص مخلصين اجتمعوا بانتظام وقاموا ببحث لمدة سنتين، أكدت على المسؤولية الشخصية والاجتماعية في تقريرها الأخير. ويمكننا الشعور بالارتياح تجاه أنفسنا فقط عندما يكون تصرفنا إيجابياً ونكون مسؤولين عنه كلياً. وأخيراً، فإن تطوير الشخصية بالذات هو اختيار ومسؤولية في آن واحد. وربما يساعد الآخرون في ذلك أو يعيقون، لكننا نبني شخصيتنا بالذات، ونقرّر معها مستوى احترامنا لذاتنا. إنها وظيفة داخلية محضة.

### من الاتكال إلى الاستقلال

هناك وقت يقرّر فيه أشخاص آخرون صورتنا الذاتية واحترامنا

لذاتنا فعندما نكون أطفالاً صغاراً. يسيطر البالغون والأولاد الأكبر سنّاً على حياتنا. فنرى أنفسنا عبر الرسائل التي تتلقاها منهم. فالرسائل الجيدة تعني صورة ذاتية جيدة. والرسائل السيئة تعني صورة ذاتية سيئة. والنقطة الهامة هي أننا عندما نكون في سن غض، فإننا نستجيب للرسائل التي نسمعها في معظم الأحيان. ونشكل صورة لأنفسنا، ثم نطوّر المشاعر التي تتماشى معها. ونميل إلى أن نصبح ما تم إخبارنا به حول أنفسنا.

لكن أحد الأمور الأكثر أهمية لفهم احترام الذات هو أنه علينا أن نتعلم ونحن نكبر أن نفكر لأنفسنا (الفصل الخامس) ونحتاج إلى إدراك أن الاختيار متوفر لدينا (الفصل الرابع) عن كيفية الاستجابة للرسائل من الأشخاص الآخرين. ولقد قالت إليانور روزفيلت Eleanor Roosevelt في إحدى المرات: «لا يمكن لأحد أن يجعلك تشعر بالنقص بدون موافقتك». وهذا يعني أن لا أحد يمكنه أن يجعلك تشعر بأي شيء بدون موافقتك.

إن ما يهم هو ما نؤمن به بخصوص أنفسنا. وسواء عوّلنا جيداً أم سيئاً كأطفال، فإن احترامنا لذاتنا هو الآن مسؤوليتنا.

لا تفهمني خطأ. فأنا لا أقول إن الأشخاص الآخرين ليسوا مهمين فيما يتعلّق بمشاعرنا. فكلنا بحاجة إلى أن يقال لنا بين وقت وآخر إننا محبوبون، مقدّرون ولنا قيمتنا. ونحن بحاجة إلى عنقنا أيضاً، وهذا ليس ضرورياً فحسب، بل رائعاً أن يؤكده الآخرون. ولذلك كتبت الفصل العاشر. ولكن لا يمكننا الجلوس وانتظار

الآخرين ليقدموا لنا الإطراء لشعر بالارتياح، بل يتعين علينا القيام بأشياء تجعلنا نشعر بالارتياح تجاه أنفسنا حتى بدون إطراء. وعندما يحدث ذلك، فإنه يؤكد ما كنا قد شعرنا به أصلاً. إنها مكافأة عظيمة.

إن الآخرين يستطيعون القيام بالكثير من الأشياء لجعلنا نشعر بالارتياح. ولكن في النهاية، فإن ما نشعر به تجاه أنفسنا هو النتيجة المباشرة لما نفعله وما نفكر فيه. إن احترام الذات هو تقدير يجب أن نكسبه من أنفسنا.

### مقومات احترام الذات

أنا أتذكر أنه كانت لديّ مشاعر بقلّة احترام الذات لسنوات عديدة، على الرغم من أنني كنت أعمل جاداً. وأجد الكثير من النجاح في مهنتي وفي مجالات أخرى قليلة في حياتي. ولكن كنت لا أحب أن أحترم نفسي على الرغم من ذلك ولم أعلم لماذا. فقد وجدت أن العمل الجاد والمهنة الناجحة ليسا كافيين. إذ كنت فاقداً للمقومات الأساسية. ولم أكن مرتاحاً مع نفسي لأنه لم يكن لدي المجموعة المؤتلفة الصحيحة. فالأمر مثل فتح أحد أقفال هذه المجموعة. فهي لا تعمل ما لم تكن لديك كل الأرقام.

وفي النهاية، اكتشفت الأجزاء المفقودة، وزاد احترامي لذاتي بشكل مثير. فمن اللطيف أن تحب نفسك وتحترمها في آن واحد. وأعتقد أنني متعلم بطيء. لأن ذلك تطلب وقتاً طويلاً. ولكن التأخر

أفضل من لا شيء أبداً. ولا يستطيع بعض الناس اكتشاف هذا التركيب. وهذا يعيدني إلى بعض الأسباب التي دفعتني لتأليف هذا الكتاب: (1) أريد مساعدة الأشخاص الآخرين على اكتشاف ذلك التركيب، وأمل أن يكون ذلك أبكر مما فعلت؛ (2) أعتقد أن المجتمع المرتكز على الأنا قد قصفنا بالرسائل الخطأ؛ (3) أعتقد أننا بحاجة إلى معرفة الفرق بين حب الذات واحترام الذات؛ (4) أؤمن أن لدينا قوة كامنة لا تصدق للنجاح الحقيقي واحترام النفس.

وفي الواقع، فإن مقومات احترام الذات بسيطة جداً. والمشكلة هي أن الكثيرين من الناس بأفكارهم وأهدافهم المختلفة قد ففروا إلى العربة الخطأ؛ وجعلوها تبدو أكثر تعقيداً بكثير مما هي في الحقيقة. وذلك لأن العديد منهم كان لديه برنامج جديد يبيعه، فاحترام الذات - قبل كل شيء - ليس شيئاً يمكننا شراؤه ولا يمكننا اتباعه، التطلع إليه، أو اكتشافه. وكما قلت سابقاً، لا يمكننا الحصول عليه من الآخرين. إن احترام الذات الحقيقي هو نتيجة ثانوية. فالشعور بالارتياح إزاء أنفسنا هو النتيجة الطبيعية للقيام بالأمر الصحيحة، والتفكير بالأفكار الصحيحة. وعلى الرغم مما يقوله لنا المرشدون المنتحلون لقباً والخبراء، فإن احترام الذات هو جزء من عملية طبيعية.

إذا كنت ثابتاً في المجالات الأربعة التالية للحياة، فلن يتوجب عليك أبداً أن تقلق عن احترام سليم للذات، فهو سيكون رفيقك الدائم.

- 1 - كن لطيفاً - من المستحيل الشعور بالارتياح تجاه أنفسنا عندما نكون خسيسين، أنانيين، أو عديمي الإحساس. وإن تعاملنا مع الآخرين له مفعول المرأة. فهو ينعكس دوماً علينا. وكلما عاملنا الآخرين بشكل أفضل، كلما شعرنا بأفضل تجاه أنفسنا. وكلما دعمنا الآخرين ورسخناهم، كلما كان نمونا ككائنات إنسانية أكبر. تذكر، إن الناس الجيدين يبنون حياتهم على أساس من الاحترام (الفصل 8).
- 2 - كن مستقيماً - ما زال يتوجب عليّ القراءة عن أي ارتباط بين الاستقامة واحترام الذات. ولكنني واثق من أنه أمر أساسي بشكل مطلق. فبإمكانك أن تدرس أي طريق لاحترام الذات في الوجود. ولكن إذا كنت غير مستقيم فلن يكون لك الحق بالشعور بالارتياح تجاه نفسك. وأنا أضمن أنك لن ترتاح. فالتمامية هي حجر الزاوية لاحترام عالٍ للذات. وطوال امتلاكك لها، ستكون محترماً دوماً، من نفسك ومن الآخرين. تذكر أن الاستقامة ما تزال السياسة الأفضل (الفصل 9).
- 3 - كن منتجاً - لقد كان الكسل أحد «الخطيئات السبع القاتلة» للعصور الوسطى، وهذا يعني التكاسل والتراخي. ولقد اعتاد أبنائي أن يسمّوا الأشخاص الذين يجلسون ولا يفعلون شيئاً النزاعين إلى الكسل. (البزاقات العريانة قاموس المورد). وفكرت أن ذلك تعبير عظيم. فمن الصعب جدا الشعور

بالارتياح تجاه نفسك عندما تكون كسولاً. وإن ما يبني احترام الذات هو كونك منتجاً - متعلماً - مخططاً، منجزاً. وتذكر أنه لا بديل للعمل الجاد (الفصل 13).

4 - كن إيجابياً - لا يمكننا الشعور بالارتياح تجاه أنفسنا إذا كانت رؤوسنا ممتلئة بالأفكار السلبية. فإذا كنا نعامل الآخرين باحترام، وكنا مستقيمين، وننجز شيئاً ما بحياتنا، فإننا سنحتاج إلى إعطاء المصدقية لأنفسنا. ومن السليم تطوير موقف جيد عن أنفسنا. تذكر أن الموقف هو اختيار - أهم اختيار ستقوم به في حياتك (الفصل 5).

إن احترام الذات هو السمعة التي لك مع نفسك.

برايان تريسي

Brian Tracy

## الجسم يحتاج إلى التغذية والتمارين وكذلك العقل والروح

### الحياة هي عملية توازن

لقد قام الصينيون القدماء وكذلك الفلاسفة الإغريق منذ آلاف السنين باختبار الحياة من خلال ثلاثة مظاهر جسدي، عقلي، وروحي. وفي حين أنهم لم يفسروهم بالطريقة ذاتها تماماً، فإنهم اتفقوا على وجودهم وأن كلاً منهم هام مثله مثل الآخر: واتفقوا أيضاً على أنه بينما نتعلم كيف نوازن بين تلك الأجزاء من طبيعتنا، فإننا ننمو في مجال الإدراك، وتصبح أكثر اكتمالاً ككائنات إنسانية. ونعيش بشكل أكمل. والمشكلة اليوم هي أن الكثير من الناس، بغض النظر عن العمر، يحاولون أن يعيشوا حياة ذات بُعد واحد أو بُعدين في عالم ذي ثلاثة أبعاد.

ويعود السبب في ذلك إلى أنه في الطريق إلى القرن الواحد والعشرين وجميع أعاجيبه، فإن تلك الأبعاد الثلاثة للحياة أصبحت ضبابية إلى حد ما. ولقد جعل العالم العالي التكنولوجيا الذي نعيش فيه الآن من الممكن الذهاب إلى أماكن، والحصول على الأشياء، وتلقي المعلومات بسرعة كبيرة جداً. ومع أن ذلك يعتبر رائعاً ومثيراً، فإن هناك جانباً سلبياً. فكلما انغمسنا في التقدم السريع بدرجة لا تصدق، وفي وسائل الراحة للحياة الحديثة، كلما استغرقنا وقتاً أقل للتفكير. إذ من الأسهل أن ندع وسائلنا الإلكترونية تفعل ذلك من أجلنا. وفي النهاية، نصل إلى التساؤل عن كيفية فهم الحياة.

ومن حسن الحظ، أن المعرفة الناجمة عن التاريخ والفلسفة القديمة ما تزال متوفرة لدينا. ويقترح المفكرون الحديثون الآن أننا بحاجة إلى تركيز المزيد من الانتباه على بعض الدروس الكبيرة للماضي. وإن تعاليم العصر القديم التي تفيد أننا بحاجة إلى موازنة بين الأبعاد الجسدية، العقلية، والروحية لحياتنا تأخذ معنى أكبر من أي وقت مضى. فنحن نكتشف أنه مهما كانت تكنولوجيانا عظيمة، فإنها لا تستطيع ضمان السعادة أو الإنجاز.

## الاهتمام بالجسم

إن جسمنا آلة للعيش. وقد نُظمت من أجل ذلك؛ إنه طبيعتنا. فلندع الحياة تسير فيه.

ليو تولستوي

Leo Tolstoy

لقد كنت قبل بضع سنوات في مخزن عندما لاحظت رجلاً يرتدي قميصاً كتب عليه، «لو عرفت أنني سأحيا طويلاً كهذا، لكنت اعتنيت بنفسي بدرجة أفضل». لقد ضحكت بيني وبين نفسي لذلك ثم فحصته عن كثب أكثر بقليل، فأدركت أنه كان في عمري تقريباً. وكان زائد الوزن وبدا وكأنه محطم. وأنه ربما يعاني من آثار بغیضة. قلت: «حسناً، يستطيع أن يضحك من نفسه على الأقل». ولكنني ارتبت في أن هناك مسحة حقيقية في رسالته. إذ ربما كان يرغب حقاً في أن يكون قد أهتم أكثر بنفسه.

لم نكن في أي وقت من الأوقات في تاريخنا أكثر إدراكاً لفوائد العناية بجسمنا فلدينا المعرفة عن التغذية والتمارين التي لم تكن متوفرة إلى ما قبل عشر سنوات. وقد خبرنا انفجاراً حقيقياً في اللياقة. فالأشخاص من جميع الأعمار يهتمون اهتماماً أوثق لما يجري في أجسامهم، ويصبحون ناشطين جسدياً بدرجة أكبر. ويعيشون حياة أطول. وأكثر صحة، وأكثر إنتاجاً.

وتُعتبر حملة اللياقة الجسمية إحدى العربات التي أوصيت بالففز

إليها، ولكن لفترة طويلة وليس لمسافة قصيرة. وإن ذلك تم نشره بشكل جيد، وهناك الكثير من المعلومات المتوفرة، لذلك لا أجد حاجة إلى التكرار هنا. ولا أرى حاجة إلى تحذيرك من شروخ التبغ، المخدرات، الكحول. ولدي الكثير من الثقة بالناس الذين يقرأون كتباً كهذا. إنهم يريدون النجاح في الحياة، وهم أذكاء بما يكفي لمعرفة أن ذلك لن يحدث إذا ما سمموا أجسامهم بالذات.

هناك نقطتان فقط أريد التحدث فيهما عن اللياقة الجسمية. أولاً هي أنها تساعد على الحصول على موقف عملي بخصوص دور جسمك. وهي ليست الشيء الأساسي الأكبر عنك. إلا أنها العربة التي تحمل ما هو أساسي. فإذا تم إخبارك عندما تحصل على سيارتك الأولى أنها ستكون الوحيدة، وأنها ستبقى مدى الحياة، فإنني أعتقد بأنك ستعتني بها بشكل ممتاز. وهذا هو الوضع مع جسمك، فهو الوحيد الذي ستملكه. وسيعيش بصورة أفضل ويستمر أطول إذا اعتنيت به.

ثانياً في حين أن إبقاء الجسم في حالة جيدة هو أمر هام، فإن مظهره بالمقارنة مع أجسام أخرى ليس مهماً. إذ ليس عليك أن تكون لائقاً لغللاف مجلة Muscle أو قضية لباس السباحة لمجلة سبورتس إيلسترييتد Sports Illustrated من أجل أن تكون بالشكل الملائم وتشعر بالارتياح بخصوص نفسك. إن جزءاً من روتين تماريناتي الرياضية يشمل التدريب على الوزن ولكنني لن أصبح أبداً مثل آرنولد شوارزنجر Arnold Schwarzenegger. وذلك لأن هناك الكثير من أنواع

الجسم المختلفة، مثلما هناك من الوجوه. وكوننا قلقين حول كيف تبدو الأجسام الأخرى وكيف تعمل لا يحسن من نوعية حياتنا. وإنما تفعل ذلك العناية بأجسامنا بالذات.

### العناية بالعقل

إن العقل يشبه الحديقة إلى حد ما. فإذا ما لم تُغذ وتُحْرَث، فإن الأعشاب ستستولي عليها.

إروين ج. هال

Erwin G. Hull

أنا أشك في أن أحداً ما لن يوافق على أن الجسم يعمل بصورة أفضل عندما يحصل على التركيب الملائم من التغذية والتمارين. فكيف بالعقل؟ إنه لم يتلق النوع ذاته من الانتشار الذي كان للجسم في السنوات الأخيرة، لكنه بحاجة أيضاً إلى التغذية والتمارين ليعمل بأقصى قدرته. فإذا لم نلق اهتماماً لما يجري بداخله وكيف نستعمله، فإنه يبدأ بالعجز عن التقدّم.

### غذاء العقل

كيف سيعمل عقلك جيداً إذا كان كل ما تناولته هو البوظة، السكاكر، الكعكة المحلاة، رقائق البطاطا، وكان كل ما شربته هو المشروبات الخفيفة؟ لا تفهمني خطأ - فأنا لا أقترح منعاً عن كل تلك الأشياء. وفي الحقيقة، فقد عُرفت بالانغماس بقليل من تلك

«الأطعمة المسلية». لكن التغذي الدائم بها، بدون أنواع التغذية التي يحتاجها الجسم، سيهلك أي شخص.

إلى أي مدى جيد سيعمل عقلك إذا كان كل ما تحتاجه هو الناشيونال إنكوايرر National Enquirer، وإذا كان كل ما شاهدته على شاشة التلفزيون هو الأوبرا الصابونية، المصارعة الحرة، وجيري سبرنغر Jerry Springer؛ وإذا كان الشيء الوحيد الذي استمعت إليه هو موسيقى الراب والأدوات المعدنية الثقيلة. وإذا كانت كل أفلام السينما التي شاهدتها هي أفلام رعب Scary Movie ودامب ودامبر Dumb and Dumber؟ أنا لا أشجب أياً من تلك، ولكن ماذا إذا كانت تلك هي الأشياء الوحيدة التي تدور في رأسك؟ إن عقلك سيتحول إلى شيء لا ماهية له. إذ أن العقل يحتاج إلى مغذيات أيضاً.

### التمرين العقلي

كيف سيعمل جسمك بدرجة جيدة إذا كنت كسولاً على الدوام، إذا كان نشاطك الرئيسي في اليوم هو النهوض والخروج من الفراش وإذا كان هدفك في الحياة هو أن تصبح «كسولاً» بكل معنى الكلمة؟ إن العضلات التي لا تستعمل تضمر - إنها تذوب. كيف سيعمل عقلك بشكل جيد إذا تركته محايداً معظم الوقت، إذا اعتقدت أن التعلم كان كلمة قدرة، و«التبطل» كان فكرتك عن المحفز العقلي؟ إن العقل الذي لا يستعمل يضمّر أيضاً.

من الواضح أن الأمثلة التي قدمتها هنا مفرطة جداً. ولقد استخدمتها لسنوات مع طلابي في المدرسة الثانوية والجامعة؛ وكانت دوماً جيدة للضحك. لكنها ساعدت أيضاً في إبراز نقطة. فبعد نشاط أحد الصفوف، قال لي أحد طلابي البالغين: «أنا سعيد لأننا فعلنا ذلك. فنحن بحاجة إلى الانتباه إلى النفاية التي تُلقي في رؤوسنا كل يوم. ويحدث ذلك حتى دون أن ندركه». تلك هي المسألة.

إن صناعة الإعلانات تهاجمنا دون شفقة: كما تخبرنا وسائل الإعلام كل ما هو خاطئ في العالم؛ وتعطينا وسائل التسلية أيضاً من الكلام الفارغ؛ ونحن نعيش حول أشخاص يتدمرون كثيراً. هذا ليس غذاء عقلي سليم. لكن تذكر أننا نعيش بالاختيار. فنحن بحاجة إلى أن نكون انتقائيين بخصوص ما يجري في عقولنا مثلما هو الحال بخصوص ما يجري في أجسامنا. إذ لا يمكننا السيطرة على النفاية كلها، بل يمكننا أن نكون أكثر إدراكاً لها، ونتعلم كيفية التخلص من معظمها.

ويمكننا أيضاً أن نعتاد التأكد من أن أموراً سليمة تدخل إلى عقولنا. ولقد أخبرني صديق لي أكبر وأكثر حكمة مني وقبل عدة سنوات أنه يبدأ كل يوم ضمن نقطة إيجابية. فهو يترك وقتاً في كل صباح لقراءة شيء يُرقي ويحرض على التفكير. وقال إن ذلك لا يساعده فقط على التركيز على ما هو جيد في الحياة بل أيضاً على التخلص من الكثير من السلبيات. ولقد بدأت بعد ذلك بوقت قصير بفعل الشيء ذاته. احزر ماذا حدث. لقد أثمر ذلك! وربما كان العادة الأفضل لدي.

نحن نقوم باختبارين هامين فيما يتعلق بعقولنا :

1 - ما ندخله إليها .

2 - كيف نستخدمها .

وبإمكاننا ترك الأمور الصحيحة تدخل بأن نكون انتقائيين بخصوص ما نقرأ، نسمع، ونشاهد، ومع من نبني صداقة. ونستطيع استخدام عقولنا للتفكير، حل المشكلات، التعلم، ولنكون إبداعيين. ولقد قال أحدهم إن العقل شيء من المخيف ضياعه. فلماذا يريد أي شخص ضياع مثل هذه الآلة الرائعة؟ وعندما تتغذى وتستخدم بشكل بناء، فبإمكانها أن تجعلنا نقدر الحياة ونحياها بشكل أكمل.

## العناية بالروح

هناك على رف كتب الحياة، فإن الكتب مرجع مفيد، ومتوفر دوماً لكنه نادراً ما تتم استشارته.

داغ همرشولد Dag Hammarskjöld

إن من السهل فهم ذلك البُعدين الأوليين للحياة - الجسمي والعقلي. فهما أكثر وضوحاً لأننا ندرك أننا نستخدم أجسامنا وعقولنا في كل يوم. لكن فهم طبيعتنا الروحية ليس بهذه السهولة. فهي أولاً أقل وضوحاً. وغالباً ما لا نفهمها. ثانياً، إن كلمة روحي تعني أشياء مختلفة بالنسبة لأشخاص مختلفين.

ولذلك السبب، يجب أن تعرف من أين آتي. ولقد كان حل

القضايا الروحية في الحياة من بين أكبر مجالات كفاحي، وهكذا أصبحت ضمن المشهد كله. فقد كنت في مراحل متنوعة لا أدرياً. لكن ذلك لم ينفع، وبقيت في حالة فراغ. لذلك استمررت في البحث.

إلى أين أوصلني ذلك كله؟ لقد أوصلني إلى تعاليم الفضيلة عندما كنت في التاسعة والثلاثين. لقد كان ذلك قراراً عميقاً في مجال تغيير الحياة. وما زلت مذهولاً - حتى اليوم - كيف أن حياة ممزقة أصبحت متماسكة في النهاية. وفي حين أنني لن أكون قادراً أبداً على تفسير ذلك بشكل كامل، فإنني أوّمن بالله God.

فيما يلي أكثر الأسباب شيوعاً لما يتجنب الناس أن تكون لهم أية علاقة اجتماعية:

- لا تجارب معه أو معرفة به.
- تجارب سابقة سيئة.
- الأمور تسير سيراً حسناً؛ لا حاجة له.
- أوّمن بالله.
- لا أحب الطريقة التي يتصرّف بها بعض رجال الجمعيات؛ إنهم منافقون.
- إن المبشرين على شاشة التلفزيون منحرفون؛ إنهم محتالون أيضاً.

● الكنيسة مملّة .

أنا لم أسمع فقط تلك الأعذار، بل استخدمت معظمها. وليس هدفي دحضها كلها هنا، لكنني أريد حقاً مناقشة الأخير.

**أن يصبح المرء كاملاً**

كلما أصبحنا كاملين واندماجين أكثر، كلما شعرنا بالأفضل تجاه أنفسنا والحياة بشكل عام. والخطوة الهامة في هذا الاتجاه هي تخليص أنفسنا من فكرة أن أي شيء يتعلق بالله يتضمن هروباً من الحقيقة أو محاولة للسير في الطريق السهل. فأنا أعتقد بعكس ذلك. إذ أن استكشاف طبيعتنا الروحية هو خطوة نحو الكمال، وليس بعيداً عنه. وليس هناك شيء سهل بخصوص ذلك. فمن الصعب بدرجة أكبر استكشاف أعماق أرواحنا بدلاً من استبعاد طبيعتنا الروحية كلها. والسهل هو تجاهل ورفض الذين بأكملهم بتفسيرات مبسطة عقلياً حول لماذا لا ينفع ذلك: ويقول سكوت بيك في «الطريق الأقل سفرأ فيه إن «رحلة النمو الروحي تتطلب الشجاعة، المبادرة، واستقلال التفكير والعمل». ويضيف إن ذلك صعب ويُشعر بالعزلة لأننا نعيش في مجتمع يريد أجوبة سريعة وسهلة، حتى بالنسبة إلى أعقد الأسئلة الخاصة بالحياة. لكن الحياة صعبة. وهذا يتضمن الجزء الروحي.

لقد كان لكتاب توماس ميرتون Thomas Merton «لا يمكن اعتبار أي إنسان جزيرة» كان له تأثير عميق على تفكيري بخصوص الجزء الروحي من الحياة. ولقد قرأته في وقت كنت أشعر فيه بالتمزق

والفراغ، وساعدني في فهم لماذا أنا كذلك . ويقول ميرتون إننا نركز حياتنا في معظم الأحيان على المتعة الفورية للأمر المادية، ونتجاهل طبيعتنا الروحية لأنها ليست شيئاً نستطيع رؤيته أو لمسها، لذلك نعتقد أنها ليست حقيقية. إن ميرتون يؤمن بالعكس . فهو يعتبر الحياة الروحية جزءاً من بحثنا عن الذات الحقيقية . إنها ما يغذيها ويمنحنا الأمل عندما تفقد تلك الأمور المادية معناها . ولقد ساعدني ميرتون على إدراك أنني بحاجة إلى تنظيم حياتي الروحية قبل أن أستطيع الشعور بالاندماج والكمال .

لقد كتب داغ همرشولد الحائز على جائزة نوبل للسلام والذي كان رئيساً للأمم المتحدة من سنة 1953 إلى 1961، كتب في «علامات» أن البحث عن الحقيقة ليس هروباً بل إنجازاً - وهو الطريق الوحيد لتحقيق إدراك حقيقي للحياة . وقد شعر أن العلاقة مع الله كانت ضرورية للتغلب على الاهتمام الضيق بالذات ولتطوير المعرفة التي تساعدنا على أن نصبح كائنات إنسانية كاملة . فعندما نبدأ بالعيش مع تلك العلاقة مع الله . نبدأ بالعيش أيضاً لأمر أخرى . ويقول إننا نفعل ذلك من أجل إنقاذ أرواحنا واحترامنا لذاتنا .

أنا أدرك أن هذه مادة ثقيلة، لا سيما إذا لم تفكر كثيراً وفي أي وقت من الأوقات بحياتك الروحية . ولقد كان من الأسهل والأكثر أماناً التخلي عن هذا العنوان إلا أنه هام جداً، ولن أكون صادقاً مع نفسي إذا لم أَدْخِله في البحث . فأنا أريد أن أحتّ قرائي، مثلما حثت طلابي، على تطوير أنفسهم إلى الحد الأقصى ولا أعتقد أن ذلك

يمكن أن يحدث عندما يتم تجاهل الجزء الروحي من الحياة. إن ذلك يجب أن لا يحدث، لأن جزءاً من أهم الحكمة التي عرفها العالم قيمة وعملية ما يزال يكمن مسجلاً في الكتب المقدسة العظيمة للتاريخ. ولقد ساعدت هذه الكتب وآلاف السنين الناس على إدراك أن هناك علاقة بين التطور الروحي، الشخصية، والسعادة الشاملة.

وبما أن الجسم والعقل يحتاجان إلى الغذاء والتمرين، فكذلك الروح. ويمكن تغذيتها بالسعي وراء الأجوبة حول أشد أسئلة الحياة قسوة: من أين أتيت؟ لماذا أنا هنا؟ إلى أين أنا ذاهب؟ من خلال التطلع إلى الأجوبة، فإننا لا نغذي ونطور طبيعتنا الروحية فحسب، بل نحقق أيضاً اكتشافات هامة عن الحياة وعن أنفسنا. وأحد هذه الاكتشافات هو أن القِيم التي احترمها الزمن في الصدق واللفظ تكمن في قلب كل التعاليم الروحية العظيمة.

إن أولئك الذين نموا روحياً إلى أبعد حد هم أولئك الذين يعتبرون خبراء في العيش. ومع ذلك فهناك متعة أخرى أعظم. إنها متعة التواصل مع النفس.

م. سكوت بيك

## لا بأس من الإخفاق، فالكل يحدث له ذلك

إذا كنت على استعداد لقبول الإخفاق والتعلّم منه، إذا كنت على استعداد لاعتبار الإخفاق نعمة في الخفاء، والنهوض بسرعة، فإنك تتمتع بإمكانية تسخير أحد أشد عوامل النجاح قوة.

جوزيف شوغرمان

Josef Sugarman

### كل امرئ يخفق

أخيراً، ينبغي أن أكتب عن موضوع أنا خبير فيه: الإخفاق. وأنا لست وحدي، لأن كل امرئ يخفق. ليس البعض وليس المعظم، بل كل واحد. أسأل أكبر الأشخاص نجاحاً ممن تعرفهم حول ما إذا كانوا قد أخفقوا بخصوص أي شيء، وستحصل على ردين، الأول إما عبارة عن ابتسامة تأملية أو ابتسامة. الثاني عبارة عن سؤال على الشكل التالي: «أي من إخفاقاتي تود السماع عنه؟» إن الإخفاق حقيقة من حقائق الحياة، وهو جزء ضروري للعملية التي لا

ينجو أحد منها. وليس المهم ما إذا كنا نخفق، بل كيف نخفق. وإن الفرق بين الأشخاص الذين ينجحون في الحياة وأولئك الذين لا ينجحون يمكن إيجاده في عدد المرات التي يخفقون فيها. إنه يوجد ضمن ما يفعلونه بعد أن يخفقوا.

## إخفاقان شهيران

لقد بدأت بقراءة سير الحياة عندما كنت في الثانية عشرة. فبعد أن أصبحت مختصاً بالتاريخ في الجامعة، ازدادت تلك الممارسة إلى حد كبير. وأنا أستمّر في قراءة سير الحياة اليوم لأنني أكتشفت أنها أفضل الكتب التي كتبت حول موضوع النجاح. لكنها ليست عن النجاح فحسب؛ إنها أيضاً عن الإخفاق. وذلك لأن جميع الأشخاص الذين أصبحوا مشهورين بسبب إنجازاتهم قد ذاقوا أيضاً الهزيمة المرة والخيبة ولم ينجح أحد منهم بدون الإخفاق أولاً. والشيء الأساسي هو كيف استخدموا إخفاقاتهم.

إن ألبرت أينشتاين Albert Einstein وتوماس إديسون Thomas Edison هما اثنان من أكثر المخفقين شهرة ممن أفكر بهم. إذ أن أعظم رياضي وأعظم مخترع لدينا، عانيا عبر السنوات من المحاولة والخطأ، الأعلاط، الخيبة، الإحباط، والهزيمة، وذلك قبل وقت طويل من إجلالهما نظراً لإنجازتهما. ولم يكن أي منهما ليحقق النجاح الذي حققه لو لم يكن راغباً في التعلّم من انتكاساته، والاستمرار في المحاولة في أوقات الشدة. وإن إخفاقات هذين

الرجلين العظيمين ليست معروفة بنفس درجة معرفة إنجازاتهما؛ لكنها مهمة بالدرجة ذاتها.

عندما كان إديسون يبحث عن وسائل لإبقاء المصباح مضاءً، فقد جرّب أكثر من عشرة آلاف مركبات من المواد التي كانت تضرب بقوة. وعندما سأله أحدهم كيف يمكنه الاستمرار بعد الإخفاق كل تلك المرات، قال إنه لا ينظر إلى ذلك كإخفاق. وقال إنه طابق بنجاح أكثر من عشرة آلاف طريقة لم تؤدي إلى نتيجة وأن كل محاولة كانت تقربه أكثر من تلك التي تنجح. وإن آينشتاين المعروف بأنه أذكى شخص عاش، قال، «أنا أفكر وأفكر لشهر وسنوات. والمرات التسعة والتسعون تكون نتيجتها فاشلة. وفي المرة المئة أكون على صواب».

إن الإخفاق نتيجة طبيعية للمحاولة، ونادراً ما يأتي النجاح من المحاولة الأولى.

وإذا كنا نعتقد أنه كذلك، فكل ما نفعله هو إعداد أنفسنا لسقوط كبير، ربما يمنعنا من النهوض والمحاولة من جديد. ويأتي النجاح فقط كنتيجة للوقت، التصميم، والجهد الطويل. ويعتبر إديسون وآينشتاين مثالين ممتازين. فقد دعي كلاهما بالعبقري، لكن أياً منهما لم يحب ذلك اللقب. وتذكر أن إديسون ذاته هو الذي أعطانا ذلك التحديد الشهير للعبقرية: «إلهام بنسبة واحد بالمائة وتعرق بنسبة تسعة وتسعين بالمائة». والمشكلة عند الكثيرين جداً من الناس اليوم هي أنهم ليسوا على استعداد للتعرق فترة طويلة، هذا إذا

كانوا مستعدين أصلاً، فهم يريدون نجاحهم فوراً. ولكن نادراً ما يحدث ذلك بهذه الطريقة. يجب أن نكون على استعداد للإخفاق أولاً.

### ما يمكننا تعلّمه من الإخفاق

أنا أقسم العالم بين الذين يتعلمون والذين لا يتعلمون فهناك أشخاص يتعلمون، وهم منفتحون لما يحدث حولهم، ينصتون، ويسمعون الدروس. وعندما يفعلون شيئاً غيبياً، لا يكرّرون فعله. وعندما يفعلون شيئاً إيجابياً إلى حد ما، يفعلونه حتى بشكل أفضل وأكثر ثباتاً في المرة التالية. والسؤال المطروح ليس ما إذا كنت ناجحاً أم مخفقاً، بل ما إذا كنت قابلاً للتعلّم أو غير قابل.

بنجامين باربر  
Benjamin Barber

يعتبر الإخفاق واحداً من أعظم المعلمين في الحياة. وهو كذلك إذا اخترنا أن نتعلّم منه بدلاً من أن ننسحق بسببه. وفيما يلي بعض أفضل الدروس الناجمة عنه:

- يعلمنا الإخفاق التواضع. فهو يواجهنا بحدودنا ويظهر لنا أننا لسنا من النوع الذي لا يُغلب.
- يعلمنا الإخفاق تصحيح مسار عملنا. فهو يجبرنا على النظر إلى ما نقوم به ويقدم لنا الفرصة لمحاولة السير في اتجاه جديد.
- يعلمنا الإخفاق أننا لا نستطيع الحصول دوماً على ما نريده ففي

بعض الأوقات وحتى عندما تقوم بالأمر الصحيحة، فإنها لا توتي نتيجة .

- يعلمنا الإخفاق عن مدى قوة شخصيتنا . فهو يتحدثانا في الغوص أعمق في براعاتنا عندما نعاني من النكسات .
- يعلمنا الإخفاق عن المثابرة . فهو يسألنا ما إذا كنا سنسحب أم نصبح أكثر تصميماً ونستمر في المحاولة .
- يعلمنا الإخفاق أن بإمكاننا النجاة من الهزيمة . إذ ليس هناك عيب في السقوط ، بل في الخوف من النهوض والمحاولة من جديد .

هناك أمر إضافي يمكننا تعلّمه من الإخفاق ، وهو أؤمن درس على الإطلاق . فالإخفاق يمكن أن يجعلنا أكثر قوة . وهذا هو موضوع كتاب رائع اكتشفته عندما كنت أعمل على المخطط التمهيدي الأول لهذا الكتاب . ويدعى عندما يخفق الأذكىاء *When Smart People Fail* بقلم كارول هيات *Carol Hyatt* وليندا غوتليب *Linda Cottlieb* . ولقد عانت المؤلفتان وتغلبتنا على نكسات ممزقة ، وأرادتا معرفة كيف تعامل الآخرون مع الإخفاق . وقد قابلتا حوالي مائتي شخص . العديد منهم من المشهورين ، ممن عانوا أيضاً هزائم كبيرة . وفي حين أن القراءة عن إخفاقات الناس لا تبدو وكأنها تجربة إيجابية بالضبط ، فقد كانت كذلك تماماً . فبدلاً من كتاب من الغم ، فإنه كتاب من الأمل ، وقد وجدته ملهماً إلى حد هائل . فقد جعلني أدرك أنني لم أتوقف عن لوم نفسي بشدة عن أخطاء الماضي ، وساعدني - بدلاً من ذلك - على التركيز على ما تعلمته من تلك الأخطاء .

ومن بين أهم النقاط في الكتاب هي أن معظم الناس لا يدركون أن مصادر الازدهار والقوة المتجددة مخفية في إخفاقاتنا. وغالباً ما لا نرى الفوائد التي يمكن أن تنجم بعد أن نسقط على وجوهنا. يجب أن نتعلم، وبخاصة عندما نكون على خطأ، أن الإخفاق ليس شيئاً معيباً. فالقوة الحقيقية تأتي من اكتشاف أننا لا نستطيع النجاة فحسب بل النمو والازدهار. ولقد كان أحد الأشخاص الذين قابلتهم هيات وغوتليب هو د. كيث ريمستما Dr. Keith Reemstma. وهو جراح كان يحاول لسنوات اكتشاف علاج لمرض السكري. لكنه لم يجده بعد. فما الذي جعله يستمر؟ يقول «أنني لم أفكر أبداً فيما أفعله كإخفاق. إنه مجرد نتيجة غير مكتملة. وأنا في ذهني دوماً ما أحاول تحقيقه. تخبرني وككل تجربة أكثر بقليل عما ارتكبته من خطأ. يا له من موقف عظيم! إنه يبدو مثل إديسون. إذ أن تعلم أنه يمكننا التغلب على الهزيمة يجعلنا أقوى، أكثر حكمة وأكثر تماسكاً. وهو يمنحنا الأمل أيضاً.

## الإخفاق يمنحنا الاختيارات

إن المسألة ليست ما إذا كنا سنخفق، لأن جميعنا كذلك. المسألة هي كيف سنخفق. وأمامنا خياران:

### 1 - الطريق الخطأ للإخفاق

هناك خطآن شائعان نرتكبهما فيما يتعلق بالإخفاق. الأول المحاولة القوية جداً لتجنبه. فإذا كنا نخشى الإخفاق. فإننا نقوم

بذلك بأمان إلى الدرجة التي لا تجعلنا نقوم بأية مخاطرات. لكن المخاطرة هي جزء هام من النجاح وشرط ضروري للازدهار. وإن مارثا كولينز Marva Collins المعلمة الاستثنائية من شيكاغو Chicago والتي ساعدت آلاف الأولاد على الارتقاء فوق ظروفهم المرعبة، لها قول أثير: «إذا لم تستطع ارتكاب خطأ، فإنك لا تستطيع فعل أي شيء». فإذا كنا غير مستعدين للمخاطرة بالإخفاق، فإننا لا نستحق النجاح. فالنجاح لا يأتي إلينا؛ إذ يتعين علينا الخروج والحصول عليه. وهذا يشمل تحمّل المشقات حتى النهاية. وإن عدم المخاطرة بالإخفاق هو أسوأ الإخفاقات.

وإن الخطأ الثاني الذي نرتكبه هو السماح للإخفاق بأن يهزمنا. فنحن نصبح غاضبين، محبطين، خائبين، مثبطي الهمّة. وغالباً ما نستسلم ونترك كل شيء. وأنا لا أقول إن تلك المشاعر ليست شرعية أو حقيقية. إذ ليس هناك خطأ مع المعاناة بعد تخبّط قوي. لكن يجب أن لا تدمرنا المعاناة. بل يجب أن تساعدنا على اختبار مستوى تصميمنا وحزمنا في النهوض مجدداً. ولقد قال كونفوشيوس Confucius قبل آلاف السنين: «إن أعظم مفخرة لنا ليست في عدم الإخفاق بتاتاً، بل في النهوض بعد كل مرة نسقط فيها».

## 2 - الطريق الصحيح للإخفاق

لقد قلت في الصفحة الأولى من هذا الفصل إن نجاحنا يقرّره إلى حد كبير ما نقوم به بعد أن نخفق. وفيما يلي ثلاثة اقتراحات

للتعامل مع الإخفاقات الرئيسية في الحياة: أولاً، جد شخصاً تعتبره حكيماً، ثم تحدثا فقط. وأنداك ستخرج مشاعرك بطريقة سليمة؛ وستكتشف ما تعلمه صديقك من الإخفاق؛ وستطمئن مجدداً بأنك لست وحدك؛ وستحصل على الشجاعة التي تساعدك على النهوض من جديد. ثانياً، عد مجدداً إلى ورق الكتابة. وأعني حرفياً أن تجلس وتبدأ بالكتابة: حول ما فعلت. وكيف تشعر. وهدفك، وما ستفعله لاحقاً. وستدهش لما ستنتهي إليه على تلك الورقة: ثالثاً، اقرأ عن بعض المخفقين الناجحين في تاريخنا. فقراءة قصص عن أشخاص مثل لنكولن، إديسون، غاندي Gandhi، مارتن لوثر كينغ الابن Martin Luther King Jr ومخفقين آخرين مشهورين يستطيعون ملتنا بالأمل.

لقد كتب أرنست همنغواي Earnest Hemingway قرب نهاية روايته «وداعاً للسلاح» A farewell to Arms عن الحرب العالمية الأولى، «إن العالم حطم كل واحد وأصبح العديد بعد ذلك أقوىاء عند الأماكن المحطمة». إن العالم يفعل ذلك، بالتأكيد، فهو يحطم كل واحد، وعادة ما يحدث ذلك أكثر من مرة. ولكن كما يصبح العظم المكسور أقوى بعد أن يشفى، فكذلك نحن. إن كل شيء يتوقف على موقفنا واختياراتنا. إذ يمكننا أن نصبح أقوى في أماكننا المحطمة إذا اخترنا تعلم الدروس من أخطائنا، وتصحيح مسارنا، والمحاولة مجدداً. ويمكن لإخفاقاتنا في الحياة مهما كانت محزنة، أن تكون أكثر تجاربنا التعليمية قيمة، ومصدرنا الأكبر للقوة

المتجددة. وكما قال الجنرال جورج إس. باتون General Georges S. Patton، «النجاح هو كيف تنهض بعد أن تصل إلى القاع».

لا تخف من الإخفاق. لا تضع طاقتك في محاولة إخفاء الإخفاق. تعلم من إخفاقاتك وسرّ قُدماً إلى التحدي التالي، لا بأس من الإخفاق. فإذا كنت لا تحفّق فإنك لا تزدهر.

هـ. ستانلي جود

H. Stanley Judd



## الحياة تصبح أكثر بساطة عندما ندرك ما هي الأمور الأساسية

والآن ها هو سرّي. سر بسيط جداً: لا يرى الإنسان بشكل صحيح إلا  
بالقلب؛ وما هو أساسي فإنه غير مرئي للعين.

انطوان دي سان اكسوبيريه/الأمير الصغير  
Antoine D Saint-Exupéry/The Little Prince

### قواعد قليلة بسيطة

لقد قال رجل حكيم اسمه كونفوشيوس قبل آلاف السنين إن  
الحياة بسيطة حقاً وأنها تصبح معقدة فقط لأننا نصر على جعلها  
كذلك. وقال رجل لامع اسمه آينشتاين في أوقات أكثر قرباً إننا  
بحاجة إلى أن يتم تذكيرنا أنه حتى المعلم ذاته يتخذ الطرق الأسهل.  
وفي حين نعيش في عالم معقد، فهذا لا يعني أن نقود حياة معقدة.  
ولكننا غالباً نفعل ذلك بالضبط لأننا ننفق الكثير من وقتنا في الصراع  
مع تعقيدات الحياة بينما نتجاهل بساطتها.

عندما كنت في السنة الأولى في الجامعة، التقيت هال دي جوليو، Hall De Julio الذي أوضح كيفية تبسيط حياته وتوسيعها إلى الحد الأعلى.

لقد كان خريج جامعة ناجحاً أحب العودة إلى الجامعة وزيارة الطلاب. وهو واحد من أولئك الأفراد النادرين الذين يفعلون كل شيء بشغف. ولقد كان مفعماً بالطاقة والحماسة، ولديه موقف إيجابي بدرجة لا تصدق، وهو يضحك كثيراً. لقد كان يرفع المعنويات: أي إنه مبتهج دوماً ولديه شيء جيد يقوله. وعندما أصبحنا أصدقاء، أصبحت أكثر فأكثر فضولاً بخصوصه. لذلك سألت في أحد الأيام، «كيف تمضي في هذا الطريق؟» ما الذي يجعلك تنبض بالحياة؟ فقال إنه شرع بجمع مال كثير في مبيعات بعد الجامعة مباشرة ووجد نفسه منغمساً في الطريق الضيق عندما بلغ الثلاثين. فكلما كسب المزيد من المال، كلما بدأت حياته تتغير. واكتشف أن جمع المال ليس كل شيء وإنه بحاجة إلى القيام بشيء يساعده على إبقاء أولوياته في المكان الصحيح.

لذلك ارتاح بعض الوقت وكتب لائحة بما هو هام بالنسبة إليه. وكانت لائحته الأولية تتضمن بضعة أمور، ولكن كلما كان يتفحصها أكثر، كلما أصبحت أقصر. وأخيراً، خفضها إلى ستة، وقد أخرج محفظة جيبه وأراني بطاقة صغيرة يحتفظ بها في داخل المحفظة. وقال: «عندما خفضت الأمور إلى ستة، كتبتها على هذه البطاقة تحت عنوان «قواعد بسيطة للحياة». . . وقطعت وعداً على نفسي أنني سأنظر

إليها كل يوم وأحيا بقية حياتي ضمن هذه القواعد». وما يزال الآن وقد بلغ أواخر السبعينيات يجد الإرشاد بتلك المبادئ الصلبة كالصخر، وما زال لديه شغف بالعيش. إنه لم يُرني لائحته أبداً، لكنه شجعني على كتابة واحدة خاصة بي قبل أن أتخرج من الجامعة.

هل فعلت ذلك؟ كلا. إذ لم أحتج إليها لأنني ظننت أن كل شيء هو تحت السيطرة. ولكن الأمر لم يكن كذلك، وقد وجدت نفسي في عمر التاسعة والثلاثين أطرح السؤال. «ما هو هام؟ ما هي قواعد البسيطة للحياة؟» ولذلك، وبعد اثنين وعشرين سنة من إخباره لي عن لائحته، كتبت واحدة خاصة بي. وقد تم تضيقها أيضاً إلى ستة. ولا أدري - حتى هذا اليوم - ما إذا كانت قواعدتي هي قواعد هال ذاتها، لكنني أعتقد أنها مشابهة لها. ولا توجد لائحتي في محفظة جيبي، ولكنني أنظر إليها كل يوم. وقد قطعت عهداً على نفسي أن أحاول العيش مع تلك القواعد البسيطة. هل تحزر ماذا. لقد أثمر ذلك! ويستمر في إعطاء ثماره.

لقد قرأت عن كل فصل من الفصول الستة السابقة، ولذلك ليس من جديد هنا. وهذه مجرد طريقتي في تخفيف الحياة لتصل إلى أمورها الأساسية المحضّة، الأمور التي يمكن رؤيتها فقط وفهمها من خلال القلب.

### ما هو أساسي

1 - اختر موقفاً جيداً، مهما كانت الظروف. حافظ على نظرة إيجابية للحياة، وكن شاكراً دوماً.

- 2 - ابن حياتك على أساس من الاحترام. أحب الله، أسرتك، وأصدقائك، وكن لطيفاً مع الآخرين. أخرج الأفضل عند كل شخص، بما في ذلك نفسك.
  - 3 - اجعل الاستقامة حجر الزاوية لحياتك. واتبع القواعد، وتصرف بعدل، وكن أميناً صادقاً في كل الأشياء.
  - 4 - اقبل صعوبات الحياة وتحدياتها. قم بعمل جاد في كل شيء تفعله، وإذا فشلت، حاول ثانية.
  - 5 - ليكن لديك توك للتعلم. فكلما اكتشفت المزيد عن الحياة والعالم، كلما أصبحت أكثر تمامية وإنجازاً. اجعل ذلك طريقة مدى الحياة.
  - 6 - تمتع بالحياة. وتذكر أنك بحاجة إلى اللهو والتسلية. وأكثر ما أنت بحاجة إليه هو الضحك.
- لا يمكن لأي إنسان أن يشارك في ذلك العمل الغامض للعيش مع أي أمل بالارتياح ما لم يفهم بضعة قواعد بسيطة.

أوغ ماندينو

Og Mandino

## كونك شخصاً صالحاً هو الجواهر الأول

قم بكل ما تقدر عليه من أمور صالحة وبكل الوسائل المتوفرة لديك.

جون ويزلي  
John Wesley

### سبب بسيط لكونك صالحاً

عندما كنت ولداً صغيراً، بدا تصرفي وكأنه يتحسن يوماً بعد عيد الشكر Thanksgiving مباشرة. فلقد حان موسم الأعياد، وتم إخبارنا بطرق البعض منها لطيفة والبعض الآخر ليس لطيفاً جداً أن هناك مكافآت لكوننا صالحين. وتذكرنا أغنية مألوفة المرة تلو المرة أن بابا نويل آت، وأنه من الأفضل أن نكون حذرين لأنه يعرفنا. ولكن الأهم هذا شيء خطير. إذ يتوجب علينا أن نكون صالحين إذا كنا سنكسب غنيمة كبيرة صبيحة يوم الميلاد.

ولقد قدم لنا سبيان آخران - خلال باقي السنة - لنكون صالحين . وكان أحدهما الخوف من العقاب . فإذا أسأنا التصرف فإننا سندفع الثمن ، إما بحرماننا من نشاط محبب أو بإخراج السوء منا بالضرب . وأحياناً الاثنان معاً .

إن السبب الآخر لكوننا صالحين هو بكل بساطة - أننا يجب أن نكون كذلك . ولقد تم إخبارنا بإطاعة النصائح ، وأن نكون مهذبين ، ونظهر الاحترام لحقوق الآخرين وممتلكاتهم . ولم تُمنح أي اختيار ، حتى إن ذلك لم يكن موضع نقاش . فلقد افترض فقط أننا يجب أن نكون صالحين .

هل أسباب كون المرء صالحاً مختلفة اليوم؟ يمكننا الحصول على مكافأة للقيام بأمور جيدة ، سواء كانت في عيد الميلاد أم لا؛ ويمكن أن نلقي العقاب لقيامنا بأمور سيئة ، وهناك الكثير من المذكرين حولنا بوجوب أن نكون صالحين . وهكذا فإن المكافآت الخارجية ، الخوف من العقاب ، والشعور بالواجب ما زالت أسباباً قائمة لكون المرء صالحاً . إلا أنها ليست الوحيدة . فهناك سبب آخر أساسي أكثر بكثير وذو أهمية أكبر بكثير .

**كون المرء صالحاً هو المقوم الأساسي الأكبر للسلامة العاطفية والروحية**

يجب أن نكون صالحين بوصفنا كائنات إنسانية . وربما يبدو ذلك

بسيطاً جداً وواضحاً إلى درجة أنك تتساءل لماذا أختم الكتاب به . إلاً أن إحدى الأخطاء الأكثر شيوعاً التي نرتكبها هي في الإقلال من أهمية حقائق الحياة الأكثر بساطة والأعظم شأناً . ولقد فعلت ذلك لسنوات كثيرة، فقد استغرقت وقتاً طويلاً قبل أن أرى إحدى أبسط الحقائق كلها: وهي أن هناك علاقة بين الصلاح القديم العهد وصحتنا ورفاهيتنا . ومن المحزن أن الكثيرين من الناس لا يرون ذلك أبداً . آمل أن ترى ذلك . وآمل من كل قلبي أن يساعد هذا الكتاب، لأن الصلاح القديم العهد هو جوهر كل صفحة فيه .

ماذا أعني بالصلاح القديم العهد؟ أعني العيش ضمن القيم الأخلاقية العظيمة التي كانت موجودة معناً منذ أن خلق الله العالم . وإن هذه القيم التي يحترمها الزمن هي الإشارات الثمينة التي تثمر النظام وتعطي معنى لحياتنا . وهي تساعدنا على أن نصبح نوع الأشخاص الذين يفترض أن نكونهم . وإن العيش أخلاقياً بالشكل الصحيح هو الطريق الوحيد الذي يمكننا من العيش بارتياح مع الآخرين ومع أنفسنا . ولذلك فإن الجوهر الأول هو كونك شخصاً صالحاً .

إن حياة الصلاح والاستقامة هي وحدها التي تجعلنا نشعر بالسلامة روحياً وبالإسانية.

هارلود كشنر

Harold Kushner



## شكر

يمكن لشخص واحد أن يؤلّف كتاباً، لكنه يتطلب العديد من الأشخاص الهامين والمهتمين لنفخ الحياة فيه، ومنحه المعنى، ونشر رسالته. ولقد أنعم عليّ بغنى بتلك الأنواع من الأشخاص في السنوات الأخيرة، وأنا ممتن بعمق للطرق التي ساعدوا فيها عليّ لإنجاح الكتاب وإغناء حياتي.

روث أوربان Ruth Urban - شكراً لك، يا أمي، لزرعك البذور التي نما منها هذا الكتاب. فلقد كنت أول معلم لي وأفضله في آن واحد. ولقد جاءت منك في الأصل معظم الدروس العظيمة التي مررتها للآخرين. ولم أتعلمها مما قلته، بل مما فعلته. شكراً لك عليّ الدروس والطريقة التي علمتني بها - برفق، بتواضع، وبحب لا حدود له.

كاثي أوربان Cathy Urban - شكراً لك عليّ الحب والدعم اللذين استطعت الاعتماد عليهما منذ كتابة الصفحة الأولى. لقد كنت كل شيء يحتاجه مؤلف: ناقد لطيف ومحرر، ناصح موثوق، مصدر

لتشجيع عظيم، ومنصت متعاطف عند الحاجة. وأهم شيء، أنك كنت أفضل صديق لي.

توم ليكونا Tom Licona - شكراً لك لإخلاصك الهائل لقضية تعليم الشخصية، وللمشاركة الكبيرة لحماسك لهذا الكتاب. لقد لمست حياة المزيد من الأولاد، المعلمين، والآباء، أكثر مما يمكنك معرفته، ولمست حياتي بطريقة لا يمكن وصفها.

تيم هانسل Tim Hansel - شكراً لك لكونك أحد أولئك الأشخاص النادرين الذين يتطلعون دوماً إلى شيء جيد، ولتعليمك لي فعل الأمر ذاته. لقد عززت نوعية حياتي، وبالتالي، محتوى هذا الكتاب. إن تأثير معلم عظيم يبقى إلى الأبد.

رس ساندس Russ Sands - شكراً لك لكونك نوع الصديق الذي يحتاجه كل واحد - صديق موجود هناك دائماً إما بنصيحة جيدة، أو ضحكة جيدة. شكراً لإيمانك بالكتاب ولاستمرارك بالمشاركة في رسالته مع الآخرين.

مايك موري Mike Murray - شكراً لكونك الشخص الأول من العالم المشترك لحي على حمل الكتاب إلى قراء أوسع، إن الكلمات يمكن أن يكون لها تأثير عظيم في معظم الأحيان، وما كتبتة في رسالتك في ربيع سنة 1996 غير تفكيري. لقد ألهمتني لرؤية إمكانيات جديدة، وساعدت في تحويلها إلى حقائق. شكراً لكونك موجودة هناك دوماً بفكرة جديدة، ولمشاركتك رسالتي مع الآخرين دون كلل.

جوي ديورييوس Joe Durepos - شكراً لك لكونك أكثر بكثير من مجرد وكيل أدب. ولحسن حظي أنك وجدت عندما كنت بحاجة إلى من يحمل ثقافة وتجربة واسعتين في صناعة الكتاب. أنت تتمتع بتلك الصفات، لكن نفاذ بصيرتك، ودك، كمالك، والحس المرح هم الذين ضمنوا الصفقة، وأنا يشرفني كونك وكيلتي ويشرفني أيضاً كونك صديق لي.

كارولين ساتون Caroline Sutton وكريس لوريدا Chris Lloreda شكراً لكما على إثبات أن المحرر والناشر الزميل له في دار كبيرة للنشر في نيويورك يمكن أن يكون من السار جداً العمل معهما. لقد تمتعت بعلاقتنا بعمق منذ البداية، وأقدر بعمق أيضاً احترافيتكما، وأخلاقكما، وسهولة الوصول إليكما. وشكراً لحماستكما الحقيقية للكتاب، ولإدخال تحسينات عليه، وجعلكما من الممكن وضع تلك الدروس العظيمة على مسرح أكبر بكثير، وأنا سعيد وممتن لكوني معكما في الفريق ذاته.

منذ أن ظهرت الطبعة الأولى لهذا الكتاب في سنة 1992، فقد أنعم عليّ أكثر بعدد كبير وتنوع واسع من الأصدقاء الجدد الذين كانوا مصممين على المساعدة في نشر رسالتي. ومن بين أولئك الأشخاص الرائعين، مثقفين، طلاب، رجال أشخاص ونساء أعمال. ضباط فرض القانون، قليل من السجناء، محامون، أطباء الأسرة، صحفيون، أشخاص في الوزارة، ومواطنون عاديون. ولقد أصبحت القائمة طويلة جداً، ولا يمكنني تضمين كل أسمائكم هنا، ولكنني

أريد فعلاً تقديم شكري من القلب . وأنا أعلم أنكم تريدون جعل  
العالم مكاناً أفضل ، ويشرفني أن أكون جزءاً من مسعاكم .

## عن المؤلف

يحمل هال أوربان درجة البكالوريا والماجستير بالتاريخ، ودكتوراه في التعليم وعلم النفس من جامعة سان فرانسيسكو. وقد قام بعمل ما بعد الدكتوراه في جامعة ستانفورد Stanford في علم نفس الأداء الذروة.

إنه رجل يحمل توقاً للتعليم وحباً كبيراً للشباب. ولقد كرّس نفسه ولمدة خمسة وثلاثين عاماً لإبراز الأفضل عندهم، وشمل ذلك ثلاثة أبناء رباهم كأب أعزب، طلابه في مدرسة سان كارلوس الثانوية San Carlos، ومدرسة وود سايد الثانوية Wood side، وجامعة سان فرانسيسكو.

ومنذ أن نُشرت الطبعة الأولى لهذا الكتاب في سنة 1992، تحدّث الدكتور أوربان - عبر أنحاء العالم - عن سمات الشخصية الإيجابية وعلاقتها بنوعية الحياة. ويقوم بتقديم محاضرات في المؤتمرات الوطنية، ويرأس ورشات عمل مع المثقفين، ويتحدّث إلى الطلاب، الآباء، والناس في مجلات الأعمال.

## الدروس الكبرى للحياة

ويمكن الحصول على معلومات حول محاضراته وورشاته عمله  
من خلال النظر إلى موقعه على الإنترنت:

[www.halurban.com](http://www.halurban.com)

أو بالكتابة إليه على:

Redwood city, CA 94063

أو مكالمته بالهاتف على:

650-366-0882