



الفصل 9

احذر من عداء "الماراثون" الذي يبتسم

لا يعد الطريق إلى النجاح مفروشا بالورود، ولا تخلو أي من الرحلات التي تقوم بها لتحقيق أهدافك - في مراحلها كافة، وباستثناء نهاياتها عادة - من التجارب المؤلمة. تتمثل الحقيقة المجردة في أن الحياة صعبة، وقاسية، وظالمة، ويمكن أن يخوض الإنسان خلالها أشرس المعارك لبلوغ أهدافه، ولا يقوم خبراء مساعدة الذات، أو ما يضعونه من كتب، إلا بالمبالغة في تبسيط الأمور حين يقولون لك إن القيام بتحديد الأهداف سيوصلك إلى النجاح بصورة تلقائية.

لا يمثل هذا الكتاب مجرد أداة لتحسين مشاعرك، أو التغطية على الأوقات العصيبة في حياتك بوضع كلمات معسولة، ولكنه يدور بشكل فعلي حول تحقيق النجاح بالرغم من المصاعب، وامتلاك القدرة على المضي قدما، وعدم السماح للناس أو غيرهم بشغل حيز من تفكيرك. يفقد الكثير من الناس مصداقيتهم حين يقولون إن بلوغ النجاح، وتحقيق الأهداف هما من السهولة بمكان عندما لا يكونان كذلك في الحقيقة، فالإنجازات البارزة لا تتحقق بصورة حتمية إلا عبر مواجهة التحديات الكبيرة. كثيرا ما يشعر المرء بالإحباط حين يرى من يجسدون مثله الأعلى وهم يحققون النجاح تلو الآخر، ويعيشون ما يبدو حياة هائلة، وهو ما يدفعه للتفكير بأن تحقيق النجاح يمكن أن يكون أمرا سهلا، ولكنه مخطئ في ذلك لا ريب.

يفقد الكثير من الناس مصداقيتهم حين يقولون إن بلوغ النجاح، وتحقيق الأهداف هما من السهولة بمكان عندما لا يكونان كذلك في الحقيقة.

عملت مع الآلاف ممن يرغبون تحقيق مزيد من النجاح، ومواجهة التحديات الكبرى في حياتهم، وكثيرا ما حمل أولئك واحدا أو أكثر من المعتقدات التالية التي تقترح، لسوء الحظ، كصيغ بسيطة لبلوغ النجاح، أو كعذر لعدم القيام بذلك، بينما لا تشكل في الحقيقة أكثر من مجرد أكاذيب كبيرة لا تحقق الفائدة، إن لم نقل إنها تعود بالفشل في معظم الأوقات:

- جميع الناجحين في الحياة محظوظون.
- يمكن أن تتحقق أحلامك إن آمنت بها.
- حدد أهدافك فحسب، وستتحقق.
- يحل التفكير الإيجابي المشكلات.
- لا أملك كل ما يكفل تحقيق النجاح.
- لم أبلغ السن الكافية لتحقيق النجاح بعد، (أو تجاوزتها كثيرا، وبلغت من الكبر عتيا).
- يتطلب القيام بما أريده إنفاق الكثير من المال.
- أدرك، بواقعي، أنني لن أحقق نجاحات كبيرة على الإطلاق.
- لست موهوبا بالقدر الكافي.
- لا أملك من أوقات الفراغ ما يسمح لي القيام بذلك.
- لا بد من إقامة العلاقات مع الأشخاص المناسبين بغية تحقيق النجاح، الأمر الذي افتقر إليه.
- لا يوجد من ينصحني.
- إنني بدين للغاية.
- كانت طفولتي بائسة.
- أدمن والديَّ شرب الكحول.
- لا يوجد ما يحفزني.
- افتقد إلى المهارة في مجال الأعمال.

- مررت بظروف طلاق صعبة.
- لا أستطيع التحكم..... (بمأكلي، أو مشربي، أو عواظفي، الخ).
- لا أفكر بهذه الطريقة.
- شخصيتي ليست كذلك.
- أنني متعب للغاية.
- لا توجد أية وظائف.
- لقد جربت كل شيء بالفعل.
- لا ينجح أي مما أفعله بكل الأحوال، فلم أكلف نفسي عناء المحاولة مجدداً؟.
- لم يقدر لهذا الأمر أن يتم.
- لا أعلم من أين أبدأ حتى.
- لست بذاك الشخص المحظوظ.
- سيتطلب الأمر كثيراً من الوقت.
- أعمل بجد كاف دونما فائدة.
- لا أحد يفهمني.
- لا أستطيع القيام بذلك الأمر بمفردي، وسأحتاج إلى فريق كامل لمساعدتي.
- أخشى الفشل.
- لا أملك عصا سحرية.
- لا يعد اجتياز سباق "الماراثون" بالأمر الصعب، ويتمثل كل ما عليك فعله بغية القيام بذلك في الابتسام وتجاهل الألم.

ما هذا المنطق الضعيف بحق الله؟! لا يشكل كل ما سبق أكثر من أكاذيب كبيرة نخدع بها أنفسنا!، أو أعذار واهية نختلقها لتجنب المحاولة، وأراهن على أن بإمكانكم كتابة فصل كامل حول كل منها لتفنيدها، وإظهار الحقيقة لثقتي بأنكم ناضجون عاطفياً بما يكفي لتمييز الضعف الذي يعترينا، وهو ما ينفي الحاجة إلى إضجاركم بقول المزيد عن أسباب عدم جدواها.

يمثل كل مما سبق من تلك الجمل أعدارا واهية نختلقها لتجنب المحاولة.

أتحدث انطلاقا من خبرتي حين أقول إن بلوغ النجاح، وتحقيق الأهداف الكبيرة يمثلان أمرا عظيما، وإن الأول يستحق ما يبذل من جهد لبلوغه، دون أن يعني ذلك أن طريقه مفروشة بالورود، أو خالية من الآلام. يجسد الكفاح للوصول إلى النجاح جزءا لا يتجزأ من متعته الكبيرة بالنظر إلى عدم قدرة جميع الناس على بلوغه، إن على صعيد الأهداف الشخصية أو العملية، ومحدودية عدد من يحققونه نتيجة انهماك معظمهم في شؤون الحياة اليومية، أو استسلامهم للمعتقدات التبريرية التافهة التي يحملونها. تتعزز تلك المعتقدات، بكل ما تحويه من تقييد وإيحاء بصعوبة بلوغ النجاح، عبر الصورة التي يقدمها الإعلام للناجحين من المشاهير - من حيث السعادة التي يبديون عليها، أو الطائرات الخاصة التي يملكونها، أو الحياة المترفة التي يعيشونها - دون أية إشارة إلى كفاحهم المرير للوصول إلى كل ذلك، أو الجهد الشاق الذي يبذلونه للمحافظة على نجاحاتهم. سبق لي إنتاج سلسلة من الأقراص المدمجة بعنوان "الأسرار التي قدمها لي أصدقائي الناصحون من أصحاب الملايين حول مجال الأعمال، وتحقيق النجاح"، وقد حفلت بالمقابلات مع من يثير نجاحهم الدهشة، ممن تحقق شركاتهم أرباحا تقدر بمئات ملايين الدولارات أو بلايينها سنويا، دون أن أسعى في ذلك إلى تلميعهم، أو مجرد عرض الصورة النمطية لنجاحاتهم، وستلاحظون، إن استمعتم لتلك المقابلات، أنهم يتحدثون بكل صدق وعفوية عما مروا به من أوقات صعبة في مشوار نجاحهم، لأن ذلك مستمد من تجربتهم الحقيقية في الحياة.

✳ معلومة مفيدة: (هل أنت مستعد لدفع الثمن اللازم لتحقيق النجاح؟).
معظم الناس يردون بالإيجاب، ولكن يجهل من يفوقونهم عددا ذلك الثمن).

لم يخض معظمنا بالتأكيد غمار سباق "الماراثون" لمسافة 26.2 ميلا على سبيل المثال، ولكن هذا الفصل يحمل معنى ما في النهاية، ولا بد لمن شاركوا في مثل هذه السباقات من قبل أن يكونوا قد تعلموا الكثير عن أنفسهم، وما يمارسونه معها من ألعاب ذهنية خلال عدوهم.

لم أسع في تلك المقابلات إلى تلميع الناجحين، أو مجرد عرض الصورة النمطية لنجاحاتهم.

وحتى لو لم تكونوا على معرفة شخصية بأي ممن سبق لهم العدو في سباق "للماراثون" من قبل، فإنني على ثقة بأنكم توافقونني الرأي حول عدم وجود من يستيقظ صباحا ليقول: "لقد سمعت بسباق "الماراثون" الذي سيقام الأسبوع القادم، وسأشارك فيه حتما"، فمثل تلك السباقات تتطلب استعدادا جسديا وذهنيا يستمر لعدة أشهر، حيث يمكن أن يبدأ أحدهم بالجري لمسافة ميل أو ميلين إن استطاع، ثم يريح جسده بعد ذلك كي يعود على نظام تدريبي محدد - بخاصة إن كان حديث العهد بذلك النمط من الرياضة - ثم يزيد المسافة تدريجيا إلى خمسة، ثم عشرة، ثم عشرين ميلا في نهاية المطاف.

لا أذكر، في أي مرة شاهدت فيها سباقا "للماراثون"، أنني لمحت من يرسم ابتسامة عريضة على وجهه من العدائين، أو يكسوه بغيرها من الملامح الإيجابية المصطنعة، بل يخر الكثير منهم، في الحقيقة، على الأرض منهك القوى بمجرد اجتيازه خط النهاية، ناهيك عن إنني أذكر رؤية بعضهم يزحفون باتجاه ذلك الخط باكين، ولا بد من الإشادة هنا بقدرتهم على إكمال السباق حتى نهايته، فقد مثل ذلك هدفهم، وقد حققوه.

يتعين ألا يغيب عن ذهننا أن مجرد محاولة اجتياز خط نهايتنا الشخصي يمكن أن تسبب الكثير من الألم، مما يوجب علينا التركيز على ذلك الخط من البداية، وتطوير خطتنا للوصول إليه، مع احتفاظنا الدائم بخيار مواصلة العدو، أو التوقف عنه.

لا أزال أذكر الفترة التي لم أكن أملك خلالها ما يكفيني لشراء البقالة، وقد كانت تلك التجربة مذلة بالنسبة لي، ولم ترسم أي ابتسامة على وجهي، ولم أرغب حينها بأن ينصحنني أي شخص بالابتسام أو التفكير بإيجابية، ولكنني واصلت العدو بالرغم من كل الصعاب التي واجهتني، ومغريات التوقف عنه. قد يكون من المستحيل على المرء أن يبتسم، وينظر إلى الجانب المشرق من الأمور حين يمر بأوقات عصيبة،

ولكنه ملزم بمواصلة العدو أو المضي قدما لتحقيق هدفه حين يضع الخطة المناسبة، وإن تم ذلك ببطء، لأن استمرارية التحرك هي ما يهم هنا.

ينبغي علينا التركيز على خط النهاية من البداية، وتطوير خطتنا للوصول إليه.

كثيرا ما أسمع الناس يقولون: "ابتسم فحسب"، وهو ما يدلني عادة على أنهم بعيدون عن توجهي، أو نضالاتي الحالية. هل يمكن لعداء "الماراثون" المتمرس الذي يجري بجانبك عند الميل السابع عشر، عندما تكون في أوج تفكيرك بالانسحاب، أن يقول لك: "ابتسم، فالوضع ليس بذلك السوء"؟!

يستحيل أن يقوم عداء "الماراثون" بذلك، وسيحثك، في الغالب، على مواصلة المضي قدما، ورفض الاستسلام. قد يكون ذلك صعبا، ولكن يتعين عليك التركيز، والالتزام بخطتك، والتذكر أن خط النهاية يمثل هدفك، وأن العداء المتمرس بجانبك لن يبتسم هو الآخر. لو وجد من يلعب دور ذلك العداء في حياتك، وينصحك بالابتسام في أوج شعورك بالألم، فثق بأنه لم يخض غمار العديد من السباقات، إن لم نقل أيا منها، في السابق. لا يوجد من لا يتمنى الابتسام طيلة الوقت، ولكن ذلك يناقض الواقع بالنظر إلى أن الأهداف الكبيرة تفرض مثيلاتها من التحديات، وأن الابتسام يمكن أن يبديد، في بعض الأحيان، طاقتك، ويفقدك التركيز على خطتك وخط نهايتك، الأمر الذي تحتاجه حين تمر بأحلك الأوقات.

لا تظن أن الدروس المتمثلة في عدم عدالة الحياة، وحتمية الكفاح، وضرورة تولي السيطرة، وتمثيل تلك الدروس لواقع الحياة، لا تظن أنها تبرر لك التصرف بفضاظة، أو قسوة، أو عصبية كلما عملت على تحقيق أهدافك. ينبغي عليك التصرف بلطف مع كل من هم حولك، دون الابتسام طيلة أوقات الكفاح، لأن ذلك يفقد إلى العملانية.

تتمثل الأداة التي يمكنك استخدامها لمواصلة المضي قدما عبر الأوقات العصبية في حرصك على تطبيق خطتك. يواصل عداء "الماراثون" العدو، بالرغم من كل ما

يشعر به من ألم وإعياء في بعض مراحل السباق، لأن ذلك يمثل خطته، والحل الحقيقي بالنسبة له، كما يحدد هدفه في خط النهاية، وخطته في مواصلة العدو، ويركز على تلك الخطة متجاهلاً ألمه، وهو ما ينبغي عليك القيام به.

ما هي خطتك؟ لا بد أن تجيب عن ذلك السؤال لأن كل هدف يحتاج إلى خطة لتحقيقه، وعندما لا تجري الرياح بما تشتهي سفنك، فلن يساعدك الابتسام في اجتياز الأوقات الصعبة، بل الحرص على عدم الاستسلام لرغبتك في التوقف أو الانسحاب، ورفض الأكاذيب التي يطلقها من يقولون إن النجاح أمر سهل المنال، والتركيز على خطتك، ومواصلة العمل وفقها. يجب أن تشعر بالزهو لقدرتك على النهوض مجدداً، بالرغم من كل المشكلات التي تعرضت لها، والاستمرار في تطبيق خطتك، ولا تنس أن تواصل السباق مهما كنت بطيئاً في بعض مراحلها، لأن مواصلة التحرك هي الأهم.

لا تصدق الأكاذيب التي يطلقها من يقولون إن النجاح أمر سهل المنال، بل ركز على خطتك، وواصل العمل وفقها.

ما الذي سيدور في خلدك مثلاً حين تخبرك إحداهن أنها عداء في سباقات "الماراثون"، ثم تكتشف بنفسك أنها لا تجري في كل مرة سوى خمسة أميال تقريبا، ثم تتسحب؟ لا بد أنها تشعر بالحماسة، وتبتسم حين تبدأ الجري مرتدية ما يمنحها هيئة أي عداء مثالية، ثم تنطلق بأقصى سرعتها في البداية إلى أن تشعر بالألم، وتحاول كل ما في وسعها لتبدو كعداء متفوقة، ولكنها لا تنهي السباق في النهاية. تشعر تلك العداء بالحماسة مجدداً حين تعلم بأمر السباق القادم، ثم تشترك به لتكرر ما فعلته في سابقه، فما الذي سيكون رأيك عليه إن علمت أن تلك الحالة مستمرة منذ سنوات؟، إن تلك السيدة تطمح لأن تكون عداء أكثر من كونها كذلك في الحقيقة.

✳ معلومة مفيدة: (تشكل كلمة "لا" إجابة مقبولة).

كثيرا ما أرى أناسا يبدوون في تحقيق هدفهم، ثم يسعون لإيجاد طريقة أفضل أو أسهل لبلوغه لمجرد أنهم تألموا وتعثروا في بداية المطاف، ولا يحققون هدفهم في النهاية مطلقا، لأنهم يواصلون البحث عما يوصلهم إليه بسهولة أكبر مع قناعتهم بأنهم لا يقصرون في كفاحهم لتحقيقه، وهو ما يحدث في مجال العلاقات والأعمال. إن أردنا بلوغ خط النهاية لأهدافنا، وتحقيق النجاح الحقيقي، فلا بد أن نقبل حقيقة أن الألم جزء لا يتجزأ من عملية الوصول إليه.

لا شك أن جميعنا قد سمع هذه العبارة من قبل: "لا بد أن تحب ما تفعل"، وأنا أو من بها تماما، ولكن بعض الناس يطبقونها بحرفيتها لسوء الحظ، ويظنون أن محبة ما تفعله تعني الاستمتاع الدائم بكل شيء يتعلق به طيلة وقت أدائك له. لا يمت ذلك للواقع بصلة في نظري، حيث أتفق معهم على وجوب محبتنا لما نفعله، ولكن ذلك لا يعني أن الهدف الذي نسعى وراءه غير مناسب بالضرورة إن أصابنا الكثير من الألم خلال سعينا لتحقيقه، ولا يجب علينا الاستنتاج تلقائيا أننا بحاجة إلى استبدال طريقة بأسهل منها لمجرد تعرضنا للألم أثناء اتباعها.

إن أردنا تحقيق النجاح الحقيقي، فلا بد أن نقبل حقيقة أن الألم جزء لا يتجزأ من عملية الوصول إليه.

أؤكد لك، حين تنظر إلى أكثر من تعرفهم من الناجحين في حياتك، أنهم كافحوا لتحقيق النجاح طيلة مشوارهم، وأن ذلك استغرقهم على الأرجح سنوات طويلة، ولا شك بأن كل رياضي متفوق، على سبيل المثال، يجهد نفسه بغية تحسين مستواه، وتحقيق أهدافه على الصعيدين الشخصي والرياضي. ينطبق الأمر ذاته على من تزوجوا منذ عقود، فهم يستمتعون بصحبة ومحبة بعضهم بعضا، ولكن هل كان طريقهم طيلة تلك السنين مفروشا بالورود، وخاليا من الآلام؟ أجزم بالنفي، ولكنهم استمروا وواصلوا المضي قدما عبر الأوقات العسيرة، بدافع من الحب الكبير الذي يملأ قلوبهم.

كاذب هو من يخبرك أن بإمكانك اجتياز سباق "الماراثون" والابتسامة مرتسمة على وجهك طيلة مراحلها، فالحياة صعبة، وظالمة، وستفرض عليك الكفاح والألم، ولكنك ستكتشف في النهاية، إن واصلت العمل وفق خطتك، أن الأمر يستحق كل ما مررت به من أجله.

● الخلاصة

- لا ينفصل الشعور بالألم عن تحقيق النجاحات الكبيرة.
- يمثل الكفاح لتحقيق الأهداف والوصول إلى النجاح جزءاً لا يتجزأ من متعته الكبيرة.
- تقول العديد من البرامج التلفزيونية والكتب إن النجاح في الحب أو الأعمال سهل المنال إن امتلكت وصفته، وهي مخطئة في ذلك حتماً.

