



الفصل 11

لا يوجد ما هو جيد أو سيئ، ولكن تذكيرنا يجعله كذلك!

يشكل كل ما مر بي من مآس وتجارب مؤلمة في حياتي فيضا من الأمثلة التي أضربها في محاضراتي، وأفيد منها في جهدي الدؤوب للتعلم، وقد حدثت القصة التالية لي عندما كنت أعيش في مقطورة سفر صغيرة لا يتعدى طولها الثمانية والعشرين قدما، لعجزني عن تأمين ما هو أفضل منها. كانت المقطورة تحوي غرفة نوم صغيرة لا أنسى سريرها ما حبيت لضآلة حجمه بالنسبة لقامتي التي تتجاوز ستة أقدام، وهو ما جعل قدمي تتدليان من مؤخره على الدوام، علاوة على الحمام الذي لم يكن بأفضل حال لضيقه، وافتقاره إلى حوض استحمام. لقد كانت المقطورة صغيرة لدرجة التندر بها، والقول بأنني أستطيع القيام بكل ما أريده فيها أثناء تواجدي في الحمام، حيث كنت أرد على الهاتف، أو أفتح الباب، أو أطهو الطعام من الموقع ذاته فعليا، ولطالما شعرت بأن المكان يضيق علي أكثر فأكثر، وهو ما كاد يدفعني للجنون!.

لا أزال أذكر إحدى الليالي التي أمضيتها في تلك المقطورة دون غيرها، حيث كانت الساعة تشير إلى الثانية صباحا على وجه التقريب عندما أفقت من النوم، وتوجهت إلى الحمام لقضاء حاجتي، وقد كان المكان مظلما للغاية، ولكنني لم أحتج السير طويلا للوصول إلى الحمام لحسن الحظ!.

وهكذا شعرت - بينما كنت واقفا في ما يمكن دعوته حمامي، والظلام يعم أرجاءه - شعرت بشيء طري يرتطم بكاحلي، مع علمي التام بعدم وجود أية حيوانات أليفة أو

أشخاص آخرين في المقطورة، وقد أصبت بما لا يوصف من الخوف حينها، وفضلت من شدة هلمي إلى مغسلة الحمام، التي كانت تعادل في حجمها مقلاة كبيرة بالكاد.

✽ نصيحة مفيدة: (تعلم كيفية التلاعب بذهنك عوضا عن تركه يتلاعب بك).

تمكنت، بينما كنت متموضعا بالكاد فوق المغسلة، وكابتا نفسي مع الشعور بالندم لإسرافي في الشرب قبل النوم، تمكنت بطريقة ما من إيجاد زر الإنارة، وضغطه في محاولة لفهم أبعاد الموقف، والخروج من ورطتي (بالمناسبة، بدا الحمام أكبر بكثير حين انتهت المشكلة، وكان بحاجة للتطهير). اكتشفت أن "أبوسوما" (وهو حيوان أمريكي من ذوات الجراب) قد نجح في المرور إلى الحمام عبر فتحة في أرضية المقطورة. إن كنتم قد سمعتم من قبل عن هذا الحيوان فستعرفون أنه بطئ الحركة بشكل عام، مع تمتعه بقدر كبير من الشجاعة، وقد بدا لي أنه لا يرغب في المغادرة، ولكم أن تتخيلوا كم كان قبيحا وشرسا حين كشر عن أسنانه (ولا أقول أنيابه)، وهكذا وجدت نفسي عالقا فوق مغسلة الحمام لحين إيجاد الوسيلة المناسبة لإخافته، ودفعه للرجوع من حيث أتى.

تذكرت أنني أملك مقشة في خزانة حمامي الصغيرة، وقد كانت الأخيرة قريبة بحيث لم أكن بحاجة لمغادرة موقعي كي ألتقط المقشة. اعتقدت أن كل ما ينبغي علي فعله هو الانحناء نحو الخزانة مع بقائي فوق المغسلة، ولا بد أنكم ستعتبرون ذلك أمرا بسيطا في مثل حمامي الصغير، وهو ما يعد صحيحا في الأحوال العادية، ولكنه مثل مناورة في غاية التعقيد بالنظر إلى الوضع الصعب الذي كنت أعيشه آنذاك، فقد كانت إحدى يدي مشغولة بالفعل، ولا داعي للقول إنني نجحت في النهاية في البقاء بوضعيتي الاستثنائية، والتقاط المقشة، وإعادة زائري الليلي من حيث أتى!.

لم أكن بحاجة إلى حيوان "الأبوسوم" ذاك لأدرك أن معيشتي في مقطورة بطول ثمانية وعشرين قدما لم تكن أمرا جيدا، أو ممتعا بالنسبة لي، وقد ساءت الأمور أكثر قبل أن تتحسن حالتي، فقد تزوجت مجددا، وأصبحت المقطورة التي أقيمت

فيها بالكاد، وأنا العازب، مقطورة عائلية، مما شكل تحديا كافيا بالنسبة لي، ناهيك عن تحمل مسؤولية شخص جديد في حياتي. لقد كنت محبباً بالأصل، ولم أكن بحاجة للشعور بأنني فرضت على زوجي عيش العذاب ذاته في هذه المقطورة الضيقة، وبالرغم من أن المتزوجات حديثا يتسامحن بصورة عامة، وقد أثبتت زوجي ذلك بحق، ولكن موقفي كان سلبيا، ومتأثرا بشدة بسبب هذه المقطورة الصغيرة.

كنت بحاجة ماسة للهروب مما كنت أعيشه، وقد قدم لنا جدًّا زوجي هدية رائعة جاءت في وقتها المناسب. أرادت زوجي زيارة آسيا، وقد عرض علينا جدها دفع تكاليف هذه الرحلة، وبدا أن ذلك هو ما كنا بحاجة في تلك الفترة بالضبط، ولكن دعوني أتوقف هنا عند كلمة "بدا".

استقلنا الطائرة من فلوريدا إلى كاليفورنيا، ثم أمضينا ساعات وساعات في الأجواء حتى وصولنا إلى هونغ كونغ (أعتقد أن اعتيادي البقاء في أماكن ضيقة قد أفادني في تلك الرحلة!)، وقد مثل الوقت الذي أمضيناه هناك صدمة ثقافية قوية، ناهيك عن تعرضي لمشكلات صحية شديدة في تلك الأثناء، بالإضافة لخضوعي إلى حمية غذائية صارمة لأن أهل هونغ كونغ يتناولون كل ما يتحرك، أو يزحف، أو يسير من الحيوانات، وهو ما لم أفعله بالطبع! لا أنسى أخيرا ما تعرضنا له من مشكلات حقيقية في التواصل مع السكان.

غادرنا فيما بعد إلى تايوان، ويا للعجب، فقد كانت درجاتها النارية تفوق سكانها عددا، وأعتقد أنني تأثرت بالتلوث أكثر منهم لأنني لم أعتد العيش في المدن الكبيرة بسبب نشأتي في جامايكا.

كانت الرحلة مدهشة دون أدنى شك، ومثل التعرف على الثقافات الأخرى أمرا مثيرا بالنسبة لزوجي، ولكنني شعرت بنقيض ذلك تماما بسبب الحالة الذهنية السيئة التي كنت أمر بها آنذاك، وبدا أن زوجي تستمتع بكل ما نفعه، بينما لم يكن ذلك حالي على الإطلاق، فقد كرهت الرحلة، ولم يكن في وسعي انتظار العودة للوطن. استنزف ذلك الأمر طاقتي، وشكل تحديا إضافيا بالنسبة لي، وقد غادرنا

إلى اليابان أولاً في طريق عودتنا، ثم توجهنا بعد ذلك إلى كاليفورنيا، ووجدت نفسي بعد مرور أربع وعشرين ساعة أدخل تلك المقطورة الضيقة الرائعة مجدداً، وأشعر بسعادة فعلية نتيجة ذلك!.

تعلمت درسا في غاية الأهمية حين عدت إلى مقطورتى الصغيرة في ساعات الصباح الباكر، وقد غير ذلك الدرس من طريقة تفكيري حتى يومنا هذا، لأنني وعيته منطقياً لا بعواطفى، وتمثل في كلمة واحدة وهي "الإدراك". ولدت فترة الأسبوعين التي أمضيتها في تلك الرحلة، وما واجهته من صعوبات خلالها، انطبعا لا يمكن محوه من ذهني، كما غيرت تلك التجارب السلبية في نظري من إدراكي للأشياء، ولا أنسى حتى اللحظة ما شعرت به من ارتياح حين عدت لمقطورتى الصغيرة التي كنت أتذمر منها سابقاً.

لم يغير إدراكي من ظروفى، ولكنها غيرت منه، وقد ساعدني ذلك الإدراك على تقدير ما كان لدي مهما قل شأنه في تلك الفترة. لم يكن المكانان التاليان اللذان انتقلنا إليهما بعد المقطورة بأفضل حال منها، ولكن تلك الرحلة ساعدتني على رؤية الأمور بمنظار مختلف. يكمن الحل بنظري في أخذ ما نمر به من تجارب، كرحلتي، ومحاولة توظيف ما نستمده من مبادئ تأسيسية منها فيما يمكن أن تنطبق عليه من مجالات الحياة والعمل الأخرى.

لم أكن أحب مقطورتى الصغيرة في بادئ الأمر كما تعلمون، ولكن مغامرة الأسبوعين مثلت تجربة شديدة السلبية بالنسبة لي، بحيث جعلتني أحب ما كنت عليه قبلها. كانت زوجي، على النقيض من ذلك، ترغب على الدوام في القيام بمثل تلك الرحلة، وهو ما جعلها تستمتع كثيراً بالتجربة التي مثلتها، وهكذا قام كلانا بالرحلة نفسها، وعدنا إلى المقطورة ذاتها، ولكن تجربتينا اختلفتا كثيراً في نهاية المطاف، وهو ما عبر عنه شكسبير بأفضل صورة حين قال: "لا يوجد ما هو جيد أو سيئ، ولكن تفكيرنا يجعله كذلك!، ولا أخفيكم شعوري بالإعجاب تجاه تلك المقولة المؤثرة!.

لقد ناقشت هذه المقولة بصورة شخصية مع بعض من لا يفهمونها جيدا من الناس، فهم يظنون أن أي أمر سيئ، كتعاطي المخدرات، أو ارتكاب الجريمة يمكن أن يتحول إلى أمر جيد للغاية إن تمت مقارنته بما هو أسوأ، وكأن لسان حالهم يقول: "انظر إلى الجانب المشرق من الأمور"، أو "من الممكن أن يصيبك ما هو أسوأ".

تبالغ الجملتان السابقتان في تبسيط الأمور، وتجانبان الصواب حين تفسران مقولة شكسبير بمعنى "إمكانية التعرض لما هو أسوأ"، فمن الممكن أن يبرر الناس، باستخدام ذلك المنطق، أي سلوك إجرامي أو تدميري للذات، عوضا عن مواجهة الظروف الراهنة بشكل حيادي، وتطوير خطة للمضي قدما، ويا ليت أصحاب تلك النظرة يستخدمون الإدراك الذي توصلت إليه، بحيث يصبحون قادرين على التفكير بشكل طبي تحليلي مجرد من العواطف، ومعالجة الأمور بمنطق "هذا هو الوضع الراهن، وعلينا التعامل معه".

تشجع مقولة شكسبير على فهم أن نظرتنا للأمور تتوقف ببساطة على كيفية إدراكنا لها، وأننا نملك الخيار بإدراكها كما نشاء، حيث يُحدد ذلك الخيار عادة في لا وعينا، ولا بد من القول إن مدركاتنا تتأثر عموما بثقافتنا، ومدرسينا، ودياناتنا، ووالدينا، وما شابه.

تتجسد إحدى الحقائق المفضلة حول الإدراك بالنسبة لي في مقولتي التالية: "يختبر الملايين ما تراه إيجابيا في حياتك، ويكرهونه مع ذلك، والعكس هو الصحيح".

نملك الخيار بإدراك الأمور كما نشاء، حيث يحدد ذلك الخيار عادة في لا وعينا، ولا بد من القول إن مدركاتنا تتأثر عموما بثقافتنا، ومدرسينا، ودياناتنا، ووالدينا، وما شابه.

من الممكن أن تتساءلوا في هذه اللحظة: "ما الضير من النظر إلى الجانب المشرق من ظروفنا الحالية؟". لا شيء على الأرجح، فعادة ما تكون هذه الطريقة مقبولة من الناحية النظرية، ولكن المشكلة تكمن في قدرتك على تطبيقها، حين

تواجه الصعاب الفعلية في حياتك، لأن التفكير بإيجابية في تلك الحالة يصبح أمراً متعذراً، وهو ما يجعلك على الدوام بحاجة إلى اتباع الطريقة الطبية التحليلية حين تعجز عن رؤية الجانب المشرق من الأمور. لا بد من مضي فترة من الزمن بين وقوع الأشياء السلبية، وامتلاك القدرة على التفكير بإيجابية، ويتعين علينا بالنتيجة معرفة الآلية الكفيلة بالتعامل مع المشكلات، أو تسهيل حياتنا على الأقل خلال تلك الفترة.

فلنفرض على سبيل المثال أنك خسرت ألف دولار، وهي كل ما تملك، في استثمار ما، فهل سيكون بمقدورك أن تبتسم في تلك اللحظة، وتقول: "يا لحسن حظي!، من الممكن أن تكون الأمور أسوأ، وأخسر عشرة آلاف دولار مثلاً؟". لا بالتأكيد، لأن الألف دولار التي خسرتها هي كل ما تملك (يوجد من يخالف هذا الرأي، ولكنني على يقين أن معظم الناس يؤيدونه). ربما كان بإمكانك النظر إلى الجوانب المشرقة من خسارتك بعد مضي فترة من الزمن، ولكن ذلك لا يحصل في العادة بشكل مباشر حين تكون في خضم المشكلة، أو تعاني من العواطف السلبية الناتجة عنها.

لا أدعي بأن ما سأقوله الآن وارد الحدوث على الدوام، ولكنني أدعوكم للتمتع فيه فحسب: ما الذي يمكن أن يحدث إن استطعتم النظر ببساطة إلى الجانب المشرق من مشكلتكم، وتقليص الفترة الزمنية التي تعانون خلالها من عواطفكم السلبية الناتجة عنها؟، وهل سيغير ذلك حياتكم إلى الأفضل؟.

أذكر أنني توجهت إلى جزر الكاريبي مع جمع من الأصدقاء في إجازة لأربعة أيام، وقد كانت الجزيرة التي زرتها صغيرة، وذات مطار بدائي للغاية. قمت عقب وصولي باستئجار شاحنة صغيرة لأغراض التنقل، وقد أمطرت السماء، بينما كنت أقودها في طريقي إلى المطار، ولم يكن يرافقني سوى شخص واحد آنذاك. كانت الشاحنة محملة بأمثلة عدد من الأصدقاء، حيث كنت متوجهاً إلى المطار لإفراجها في الطائرة قبل عودتي لأقلمهم إليه ثانية، وقد اضطررت لزيادة سرعتي، حين أمطرت، وإفراج الأمتعة على عجل، ولكن المطر ازداد غزارة. كان من الممكن أن يؤدي

ذلك إلى تأخرنا، وعدم إقلاعنا في الوقت المحدد سلفا، وإعادة إكمال إجراءات السفر مجددا، وإضاعة الكثير من الوقت، بالنظر إلى وجودنا في إحدى دول العالم الثالث.

ما الذي يمكن أن يحدث إن قلصت الفترة الزمنية التي تعاني من عواطفك السلبية خلالها؟.

اقترب موعد مغادرتنا أكثر فأكثر، واستمر هطول الأمطار على غزرتته، وتعين علي الإسراع في نقل الجميع إلى المطار في الشاحنة المكشوفة، دون وجود ما يقيهم من المطر. اضطر أصدقائي المبتلون إلى إكمال إجراءات الجمارك قبل مغادرتنا، وأصبح داخل الطائرة موحلا، ومبتلا، وغير مريح لكل من سيستقلها.

شعرت بالغضب الشديد، وكنت بحاجة لتغيير حالتي الذهنية، والتحكم بهذا الشعور كيلا يسيطر علي، فتوقفت مع ذهني لبرهة، بينما كنت في طريقي لأقل الجميع إلى المطار، وهاكم ما دار بخلي في تلك اللحظة: "يختبر الملايين ما تراه إيجابيا في حياتك، ويكرهونه مع ذلك، والعكس هو الصحيح".

قلت لنفسي فيما بعد: "إنني على يقين بأن معظم الناس سيقدمون الغالي والنفيس في سبيل امتلاك طائرة خاصة، والتخليق بها إلى إحدى جزر الكناري الرائعة، وهطول مياه الأمطار فوق رؤوسهم هناك"، وقمت بتخيير نفسي، فيما لو أتيح لي الرجوع بالزمن، بين البقاء في المنزل ومشاهدة التلفاز، أو قيادة طائرتي الخاصة، برفقة أصدقائي، إلى إحدى الجزر الخلابة بغرض الاستجمام، فاخترت الأمر الثاني دون تردد. أصبحت قادرا في تلك الحالة على النظر إلى الجانب المشرق من الأمور، ولكنني لم أغير رأبي ببساطة نتيجة ذلك، بل عن طريق التفكير بموضوع الإدراك، وقد تمكنت من التفكير بإيجابية في ذلك الموقف، لأن فهمي لمزاجي السيئ خلاله استند إلى إدراكي الشخصي لطبيعته، ولأنني كنت استوعب مقولة شكسبير على أتم وجه. لا بد من الانتباه إلى وجود فرق مهم، وإن كان بسيطا، بين الخطوات الأولية الواجب اتباعها عند تحليل موقف كهذا، وعليه فإنني أنصحك بأن تبدأ تحليلك عبر النظر إلى مدركاتك.

يوجد فرق مهم، وإن كان بسيطاً، بين الخطوات الأولية الواجب اتباعها عند تحليل موقف كهذا.

لو تمسكت بموقفي السلبي الأولي في تلك القصة، لتسببت في رحلة عودة بائسة لي ولأصدقائي، ولا بد من القول إنني لم أوقف الشاحنة لأترجل منها، أو أرقص وأقفز في الوحل، أو أغني تحت المطر، فهذا لا يعبر عن شخصيتي مطلقاً، ولكنني قمت بتلك الوقفة الذهنية لسببين لا ثالث لهما: أولاً، الحاجة إلى قطع الطريق على الحالة الذهنية والعاطفية التي كانت تتابني لأن العواطف السلبية تولد المزيد منها (وهو ما يصح في حالة العواطف الإيجابية أيضاً). ثانياً، إخبار نفسي، واعياً، بأن التجربة التي أخوض غمارها في تلك اللحظة، وكيفية استجابتي لها ينتجان عن إدراكي لكنهها.

يستحق السبب الأخير أن أذكره ثانية: أردت إخبار نفسي، واعياً، أن التجربة التي أخوض غمارها في تلك اللحظة، وكيفية استجابتي لها ينتجان عن مجرد إدراكي لكنهها، ولا تتسوا مجدداً، "يختبر الملايين ما تراه سلبياً في حياتك، ويحبونه مع ذلك، والعكس هو الصحيح".

تتمثل أولى خطوات التغيير في فهم أن تأويلك للأحداث ينتج عن مجرد إدراك لها، وهو ما يساعدك على البدء في استعادة السيطرة على عواطفك والتفكير بمنطقية، ولا تجزعن إن فشلت في كبت العواطف السلبية، أو تغيير إدراكك للأمور على أكمل وجه، فالنقطة الأهم هنا هي الاعتراف بالدور الحاسم لإدراكك.

أذكر منذ سنوات عديدة - عندما بدأت العمل في مجال تعليم الناس، وإلقاء المحاضرات - أن أحوالي ساءت في بعض الأحيان لدرجة أشار فيها حسابي في البنك إلى ثمانية عشر ألف دولار من الديون!. لقد كنت أستدين على الدوام في تلك الأثناء لتسديد ديوني الأخرى، وتخليوا ما الذي يمكن أن يحدث لو كنتم مدينين بمثل ذلك المبلغ، دون أن تعرفوا كيفية تسديده في غضون أيام معدودة، فالتناس يسجنون

أحيانا نتيجة ذلك، ولم أكن بالطبع من المجرمين المستحقين للسجن، وقد وقعت في حيرة من أمري لأنني لم أرغب مخالفة القانون، أو الذهاب للسجن في الوقت ذاته، وكنت بأمس الحاجة لتأمين المال في أسرع وقت ممكن.

لا تجزعن إن فشلت في كبت العواطف السلبية، أو تغيير إدراكك للأمر على أكمل وجه، فالنقطة الأهم هنا هي الاعتراف بالدور الحاسم لإدراكك.

وهكذا لجأت إلى كل ما أمكنني التفكير فيه من طرق، ووفق الموارد المتاحة لدي للخروج من تلك الأزمة المالية، وقد فعلت في نهاية المطاف، ولكم أن تتخيلوا كم شعرت من السعادة حين خلا حسابي في البنك من أية أرقام! نعم، لقد كنت سعيدا بأن حسابي يعادل صفرا، في الوقت الذي يمكن أن يؤدي حدوث ذلك إلى إصابة معظم الناس، إن لم نقل جميعهم، بالجنون!، فهل يمكن المجادلة بعد على صحة مقولة شكسبير!؟

تعرض محطات التلفزة بين الفينة والأخرى مقابلات مع من تعرضن للاغتصاب، وقد تابعت بعضها من قبل، ولاحظت أن تلك التجربة المريرة قد حطمت بعض ضحاياها بحيث أصبحن عاجزات عن تجاوزها والمضي قدما، في حين خرجت أخريات بدروس جديدة منها، وأصبحن أكثر قوة، وتحولن إلى أشخاص أفضل، مع رغبتهن الأكيدة بعدم التعرض إلى مثل تلك التجربة في المقام الأول.

لا بد من المجازفة في العمل والحياة للمضي قدما، وقد يرغب العديدون بالاستسلام والتتحي في بعض الأحيان عند التعرض لمخاطر كبيرة، أو الفشل في تحقيق النتائج المرجوة بغض النظر عن الأسباب، ولو قدر لك التعرض لخسارة كبيرة على الصعيد الشخصي أو المهني، فسيتفهم معظم الناس رغبتك في الانكفاء والتتحي، ويشجعونك على تلبيتها، بل ويسعدون في الحقيقة بتقديم يد العون في ذلك. لقد شعر العديد من الناجحين على الصعيد المالي - كدونالد ترامب، أو غوردن "بوتش" ستيوارت، أو جاك ويلش - بالإحباط في بعض مراحل حياتهم

المهنية، ولكن نجاحاتهم، وقدرتهم على تجاوز الإخفاقات في مسيرتهم استندت إلى رغبتهم الأكيدة في مواصلة المضي قدما، بالرغم من تحديات الحياة.

لقد كنت محظوظا برؤية بعض الناجحين عن قرب، وهم يوظفون هذا الأسلوب لمصلحتهم، وهو ما مكنتني من استيعابه على الصعيد الفكري، دون أن يعني ذلك أنني لم أكافح، مع رغبتني بالتحي أو الاستسلام في بعض الأحيان. استغنت بالمنطق كثيرا كي أستطيع تجاوز الأوقات العصيبة في حياتي، علاوة على أن شهيتي كانت مفتوحة على الدوام للتجارة والمقاولات، وهو ما جعلني أجازف كثيرا في عملي، وقد يعود ذلك بالأرباح في بعض الأوقات، ولكنه يؤدي في غيرها. أوّمن، بالإضافة إلى ما سبق، أن الفشل يولد النجاح، وقد تعرضت للكثير من الفشل في السابق لدرجة استغرب معها العديد من معارفي عدم استسلامي، ولا بد من القول إنني لم أكن لأستطيع متابعة المسيرة، أو بلوغ ما وصلت إليه من نجاح، مع كل المآسي والآلام التي تعرضت لها، دون امتلاك المدركات الصحيحة.

لا أخفى سعادتي بما أنعم الله علي من قدرة على امتلاك المدركات الصحيحة والتحكم بها، ويتمثل أحد أسباب كتابة هذا العمل في رغبتني بإطلاع ما استطعت من الناس على هذه القدرة، ولو استندت إلى تجاربي السيئة السابقة لا أكثر في تعريف نفسي، أو ما يفترض أن تكون حياتي عليه، فلم أكن لأشعر بالفشل الكامل فحسب، بل والنحس أيضا.

لقد كنت محظوظا برؤية بعض الناجحين عن قرب، وهم يوظفون هذا الأسلوب لمصلحتهم، وهو ما مكنتني من استيعابه على الصعيد الفكري.

أوّمن، مجددا، أن الفشل يولد النجاح، وأشعر أن هذه العبارة تستحق مزيدا من التوضيح، حيث أربطها بالقصة المعروفة لنجم رياضة البيسبول الأمريكي بايب روث. لا تثير هذه القصة الاستغراب بنظري، لأن جميعنا ملزم بالتعامل مع صعوبات الحياة ومواجهتها، وهو ما يؤدي بأفعالنا إلى تحقيق النتائج المرجوة منها، ولا تنسوا أن بإمكان السنجاب الأعمى، مع كل عجزه، العثور على حبة البندق من آن لآخر!.

يمكننا استخدام فهمنا لحقيقة أن المدركات ليست مطلقة، وأنها بحاجة دائمة للعمل والمحاولة حتى تحقيق النتائج المرجوة، يمكننا من التقدم بخطى ملموسة على صعيد تذويت الأشياء، وهو ما يمنحنا الكثير من السيطرة على حياتنا وسعادتنا.

أملك في الجيب الخلفي لأحد مقاعد طائرتي كتابا أتركه هناك، وأنسى وجوده باستمرار حيث يذكرني المسافرون به من وقت لآخر، وعادة ما يضحك الأخيرون، وبعضهم بعصبية في الواقع، حين يقرؤون عنوانه، "لماذا تتحطم الطائرات". لا شك أن قراءة أي مما يدور حول ذلك الموضوع تعد أمرا سلبيا، ولكن التعلم من أخطاء غيرنا، عوضا عن أخطائنا، يجنبنا ارتكابها، ويحسن من أدائنا في مجالات الحياة المختلفة، ولا بد من القول إن ذلك الكتاب مليء بالغث والسمين من الأخطاء التي يرتكبها الطيارون، علاوة على أنني أتلقى نشرة شهرية عن حوادث الطيران، وقد غير اطلاعي على تلك الأمور من طريقة تحليقي، ولا أزال حتى يومنا هذا أقوم بأشياء معينة، أدرك ألا أحد غيري يقوم أو يفكر بها، لأنني أقرأ كثيرا عن حوادث الطيران. أعتقد في الحقيقة أن ذلك يجعلني أكثر أمنا من مجرد دراسة متطلبات السلامة التي تضعها "إدارة الطيران الفيدرالية".

شرعت حينما بدأت التحليق بطائرات "الليرجيت" في وضع سجل لكل الأخطاء الصغيرة التي كنت ارتكبها، والمواقف التي حدثت خلالها، وما يجب عمله لتفاديها. أواظب في الحقيقة على قراءة هذا السجل باستمرار، كي لا تغيب أي من تفاصيله عن بالي، وأستطيع القول بكل بساطة أنني وضعت له لأجعل من نفسي طيارا أفضل.

تحدثنا من قبل عن الصعوبات والتحديات التي يفرضها الطيران بواسطة الأجهزة، وقد قمت بوضع كتيب آخر عن كل الملاحظات، والأخطاء، والتحسينات التي يمكن أن أدخلها على أدائي، كي أتصفحها، بين الفينة والأخرى، لتثبيت معلوماتي قبل تحليقي في الجو، ناهيك عن قراءته عندما تكون رحلتي طويلة (نعم، أستطيع القيام بذلك أثناء قيادة الطائرة بفضل الطيار الآلي). تعد قصص حوادث الطيران مأساوية للعديد من الناس (أمر سيئ)، ولكن المعلومات الواردة فيها

تساعدني على أن أكون طيارا أفضل (أمر جيد)، ولذلك لا يوجد ما هو جيد أو سيئ بطبيعته، ولكن تفكيرنا هو ما يجعله كذلك.

تعد قصص حوادث الطيران مأساوية للعديد من الناس (أمر سيئ)، ولكن المعلومات الواردة فيها تساعدني على أن أكون طيارا أفضل (أمر جيد).

تحدثت في السابق أيضا عن مدى أهمية الفهم الواعي لحقيقة أن تجاربنا وكيفية استجابتنا لها تستند بالأساس إلى إدراكنا لطبيعتها، ولذلك ينبغي علينا البحث الدائم عن السبل الكفيلة بامتلاك الإدراك الصحيح والتحكم به، ويا حبذا لو نركزون على هذه النقطة بصورة خاصة.

تتمثل إحدى أدواتي بما أدعوه "العبارات المعدلة للموقف"، حيث تعمل الأخيرة بشكل تلقائي على برمجتك سلبيا حين تنطق بها، ولنر إن كنتم تستطيعون إكمال الجملتين التاليتين قبلي:

- إن لم يحدث الأمر السيئ الفلاني، ف.....
- عندما تمطر السماء، ف.....!

إن أتى أحد الأثرياء ممن يجنون الملايين، ويعيشون حياة رائعة، وقال لكم: "إن لم يحدث الأمر السيئ الفلاني، فسيحدث غيره"، فلا تتوقعوا منه أن يعني بذلك مثلا أن: "السماء حين تمطر، فإنها تمطر بغزارة شديدة!" لأن ذلك لا يحدث عادة. حسنا، ألا تعتقدون الآن أن قول أي من العبارتين السابقتين - دون أن تعوا ما كان يعنيه ذلك الثري وفق إدراكه لما قاله، ومهما قلت سلبية الشيء الذي يمكن أن يحدث بعد ذلك - ألا تعتقدون أنه سيجعلكم تنظرون إلى ذلك الشيء بسلبية أكثر مما يستحقها؟ إن استخدام تلك العبارات يزيد من سلبية نظرتنا إلى الأمور، ويدفعنا إلى تعقيدها بأكثر مما هي عليه في الحقيقة، مع أن الموضوع يتمثل بكل بساطة في اختلاف إدراك الناس لها.

تُعدكم تلك الطريقة بصورة ممتازة لاستقبال الأيام السلبية في حياتكم، ولكنها لا تعدو في الواقع أكثر من كونها إحدى مدركاتكم، فإن لم تقبلوا بالتأويل السلبي للأمر، فلن يستطيع الأخير تثبيط عزيمتكم.

يزيد استخدام تلك العبارات من سلبية نظرتنا إلى الأمور، ويدفعنا إلى تعقيدها بأكثر مما هي عليه في الحقيقة.

أجد نفسي مضطرا لتوضيح المثال السابق بشكل إضافي، وتفنييد الافتراض بأن عبارة "إن لم يحدث الأمر السيئ الفلاني، فسيحدث غيره" هي عبارة خاطئة على الدوام، لأنها يمكن أن تصيب حين يملك ذلك الثري يختا أو طائرة على سبيل المثال، ويعتقد وفق إدراكه أن أحدهما سيتعطل بالتأكد في يوم ما إن سلم الآخر، وسيضطر إلى إصلاحه. لم يمثل ما عناه الثري، بناء على ما سبق، ذلك الأمر السلبي للغاية بالنظر إلى كيفية إدراكه له، ولكنكم يمكن أن تأخذوا عبارته السلبية تلك، وتطبقوها على نمط حياتكم، ووفق إدراككم للأمر، مع كل ما بينكم وبين ذلك الثري من اختلاف، مما يؤدي إلى جعل تلك العبارة أكثر سلبية، وتثبيط همتمكم بصورة إضافية، وعليه فإنني أحثكم بقوة على تجنب التفكير بمثل تلك العبارات، حين يتعلق الأمر بالحياة عموما.

ينبغي التأكيد هنا على عدم السماح لأنفسكم بالخوض في تلك العبارات حين تزعون لترديدها، فعضوا على ألسنتكم إن وردت عليها، وسيمثل ذلك طريقة أخرى تزجرون بها أنفسكم عن إدراكها بشكل أكثر سلبية.

لا يستبعد أن ترغبوا في توضيح مبدأ الإدراك هذا للعالم بأسره، حين تفهمونه على أكمل وجه، ويمكن أن تمدوا يد العون لأصدقائكم أو أقربائكم بهذا الصدد، ولكن انتبهوا إلى كيفية القيام بذلك حين تقررون مساعدة أي شخص على تغيير "عباراته المعدلة للموقف".

لنفرض أنك ذهبت إلى المتجر يوما ما، وتقدمتك سيده وأطفالها الثلاثة أثناء انتظار تسديد قيمة مشترياتك، واستطعت أن تسمع كل ما تقوله تلك السيدة التي تحمل طفلها ذا السننتين في حجرها، والطعام يتساقط من فمه، في حين يتشبث بطفلها الآخران بثوبها طالبين شراء بعض الحلوى التي يحبانها، ثم تُسقط، بينما تحاول إسكاتهما، بعض مشترياتها على الأرض، وتقول: "عندما تمطر السماء، فإنها تمطر بغزارة".

تخيل ما الذي يمكن أن يحدث لو همست في أذن تلك السيدة قائلاً: "إن ذلك يمثل مجرد إدراكك للموقف". ستضطر على الأرجح لخفض رأسك كيلا تصفحك، أو تقذفك بأحد أطفالها!.

لا يمكن أن تقول لها ذلك بالطبع لأن التوقيت غير ملائم على الإطلاق، فما الذي يمكنك فعله في مثل تلك الحالة، دون إثارة غضب الآخرين؟. توجد بالفعل عبارة يمكنك الرد بها، وتتسم في الوقت ذاته بالصحة، وتساعد الآخرين على ملاحظة أن تعابيرهم لا تعدو ما هو أكثر من إدراكهم للمواقف. تتمثل فائدة تلك العبارة، وما يماثلها، في الأمرين التاليين: أولاً، إنها تظهرك بمظهر المنصت والمتعاطف مع مشكلات الشخص الآخر. ثانياً، إنها تبقيك على انسجام واع مع حقيقة ملاحظتك لموقف تتم تغذيته من قبل إدراك خاطئ محتمل. ستعرف تلك العبارة فيما بعد، ولكن دعني أخبرك أولاً بكيفية استخدامي لها في العالم الواقعي المعاش.

تمكنت بواسطة تلك العبارة من مساعدة صديقة عزيزة في إحدى أسوأ مراحل حياتها، فقد كانت كليم مرتبطة بزوجها بيل لما يقارب الخمسين عاماً، وقد تلقيت خبر وفاة الأخير عبر الهاتف صبيحة أحد أيام السبت، وهو ما حدث بشكل مفاجئ تماماً، وقد سافرت لحضور جنازة الفقيد، وإظهار تعاطفي الشديد مع عائلته المكلومة.

اتصلت في اليوم التالي بكليم للوقوف على حالتها، وفوجئت بخبر جديد مفرح زاد من تدهورها، فقد توفي أحد أصدقاء بيل المقربين، الذي كنت أعرفه وشاهدته في الجنازة، جراء أزمة قلبية مفاجئة في اليوم التالي مباشرة، فكم هي مسكينة

صديقتي! لقد دفنت زوجها للتو، وها هي الآن تتوجه إلى نيويورك لدفن أحد أعز أصدقائه، وقد أوصلها كل ذلك، مع أصدقائها، إلى نوع من الشك المرضي، حيث تملكتهم الفكرة التالية: "ما الذي سيحدث تاليا؟". نذرت نفسي، بعد وفاة بيل مباشرة، لتمضية العام التالي في مساعدة زوجة على تجاوز محنتها عبر المكالمات الهاتفية، أو زيارتها من آن لآخر، والالتزام بذلك مهما كلفني الأمر.

أجريت مكالمة هاتفية مطولة مع كليم وأحد أصدقائها قبل توجهها إلى نيويورك لحضور الجنازة الثانية، وقد مثلت مساعدتها في المحافظة على قواها العقلية، بعد الصدمات العديدة التي تلقتها، أهم ما كان يجب علي القيام به في تلك المرحلة، حيث كانت تشعر بكثير من الخوف، ناهيك عن حالتها النفسية السيئة، وقد خفت أن يؤدي استمرارها على ذلك المنوال إلى الدخول في حالة اكتئاب حادة، إن لم نقل التفكير في الانتحار.

اقترحت خلال حواراتي مع كليم، بينما كان لسان حالها - والعديد من أصدقائها المقربين - يقول: "يبدو أن عالمنا ينهار شيئاً فشيئاً"، اقترحت عليها أن تقر بأن ذلك هو ما يحصل بالفعل.

علمت، بالنظر إلى معرفتي بالكيفية التي يبرمج بها الناس أنفسهم، أن صديقتي ستحصل على فرصة برمجة نفسها في المستقبل القريب، وقد كانت برمجتها (نحو النجاح أو الفشل) معتمدة بالأساس على كيفية استجابتها لعبارة الانهيار تلك، فإن قالت: "نعم، يبدو أن عالمنا ينهار شيئاً فشيئاً"، فستصعب الأمور على نفسها، وسيشير ردها هذا إلى أنها تعمقت في إدراك أن عالمها ينهار شيئاً فشيئاً، وأن الآتي أعظم بالتأكيد.

هاكم ما أوصيت صديقتي بفعله عند سماع تلك العبارة، وما يماثلها، من الآخرين: رددى العبارة ذاتها، مع إضافة كلمة واحدة إليها، بحيث يصبح جوابك كالتالي: "يبدو بالتأكيد أن عالمنا ينهار شيئاً فشيئاً"، أو "يبدو بالتأكيد أن السماء عندما تمطر، فإنها تمطر بغزارة" فيما يتعلق بالرد على سيدة المتجر، وهكذا يمكن

لكلنا السيدتين، في اللحظة التي تقرران فيها رفض عباراتهما السلبية بالمطلق، مع اعترافهما بإمكانية ظهور الأمور بمظهر سلبي، يمكن أن تبدأ عمليا في وضع حد لتدهور حالتها النفسية والعاطفية.

لم أكن أسعى إلى إشعار صديقتي بالسعادة في تلك المرحلة، لأن الوقت لم يكن قد حان بعد كي تنظر إلى الجانب المشرق من الأمور بعد فقدان من شاركها كل شيء لخمسين عاما، ولكن غايتي تمثلت في مساعدتها على تجاوز محنتها، ووقف تدهور حالتها لا أكثر، وقد كنت على ثقة بأن نجاحها في تغيير إدراكها لتلك الأحداث الكبيرة سيمكّنها من المضي قدما في نهاية المطاف.

كنت على ثقة بأن نجاحها في تغيير إدراكها لتلك الأحداث الكبيرة سيمكّنها من المضي قدما في نهاية المطاف.

تتمثل الفائدة الكبيرة الأخرى، والأهم ربما، لما سبق في حقيقة أن اختيار تلك الاستجابة الجديدة (عدم الخوض في العبارات السلبية) تتطلب بذل المزيد من الجهد في وعينا، وهو ما يساعدنا على السير في الاتجاه الصحيح، ويمكّننا بصورة كبيرة.

● الخلاصة

- لا يمثل الإدراك الحقيقة دوماً .
- تتمثل إحدى خطوات التغيير الأولى في الاعتراف بأن نظرتك للأمور تتوقف على مجرد إدراكك لها، وهو ما يمكن تغييره .
- يختبر الملايين ما تراه إيجابياً في حياتك، ويكرهونه مع ذلك، والعكس هو الصحيح .
- إن عاد إدراكك للأمور بنتائج سلبية فغيره .
- يمنحك الخيار بتغيير إدراكك قدرًا من السيطرة على ظروفك، وهو ما يمكنك كثيرًا .

