



## الفصل 16

### اعترف برحلتك

تمثل الحياة رحلة متواصلة لا وجهة لها. لا بد أن معظمكم قد سمع بهذه المقولة من قبل، ولكنني لم أدركها مطلقا في الحقيقة حين كنت صغيرا. اعتدت توقع الفشل، كما أخبرتكم من قبل، لانعدام خبرتي وتفاؤلي اللاعقلاني، وكنت أحدد أهدافي مع الأسقف الزمنية لبلوغها، ولكنني عجزت عن تحقيق أي منها في موعده مما فت في عضدي، وأشعرتني برغبة حقيقية في الانكفاء والتتحي.

تملكتني رغبة جامحة، حين كنت صغيرا، في تحقيق أهدافي الشخصية والعملية ولا زالت، ولكن فهمي لرحلتي، والطريق الذي يجب أن أسلكها لبلوغ تلك الأهداف قد أصبح مختلفا الآن. لا بد من الإقرار بأنني حققت العديد من أهدافي متجاوزا الأسقف الزمنية التي حددت لبلوغها، ووجدت - بينما بدأت في تحقيق تلك الأهداف، إن على الصعيد العملي أو المالي - أن ذلك لم يكن كافيا، ولم يملكني الشعور بعدم الرضا فحسب، بل والإحباط أيضا نتيجة اعتقادي بأن بلوغ تلك الأهداف يجب أن يحقق ما هو أكبر من النتائج. ينزع العديد منا في الحقيقة للتفكير بالطريقة ذاتها، ومن الممكن أن يؤدي عدم تعديلها من قبل وجهات نظر متوازنة إلى الإضرار كثيرا بمن يعتقدونها.

أخبرتكم في السابق أنني كنت أصطحب رفاقي إلى جزر الكاريبي في أولى الطائرات التي امتلكتها، وقد كانت أحادية المحرك، وتحوي أربعة مقاعد لا أكثر. اعتدت سماع السؤال التالي كلما هبطت بها، وأوقفتمها إلى جانب ما هو أكبر من الطائرات: "متى ستبدأ التحليق بوحدة من تلك؟".

وقد طرح السؤال ذاته على مسامعي حين امتلكت طائرة ثنائية المحرك، وأكبر من السابقة، وأوقفقتها بجانب إحدى طائرات "الليرجيت" التي هبطت بها فيما بعد إلى جانب طائرة "بوينغ 747" لأسمع السؤال ذاته، فمتى تتوقف تلك الدوامة يا ترى؟.

يدل المثال السابق على الطبيعة البشرية، فإن لم نتوخ الحذر فسوف نبرمج أنفسنا على عدم الشعور بالسعادة. لا بد أن ندرك أن حياتنا رحلة لا يجب أن نصر على تحديد وجهتها، لأن بلوغها يمكن أن يخيب أملنا بالنظر إلى أن ما نشعر به من رضا، نتيجة القيام بذلك، يمكن ألا يدخل السعادة على قلوبنا لأكثر من لحظة. لو تمثلت أهدافنا في تلك الوجهة فسننتوقف في نهاية المطاف عن الكفاح من أجل بلوغها، لأن ما ينتج عنها لا يأتي في معظم الحالات كما نتمنى.

**لا بد أن ندرك أن حياتنا رحلة لا يجب أن نصر على تحديد وجهتها، لأن بلوغها يمكن أن يخيب أملنا.**

تذكر أنك ستجد على الدوام من هو أجمل، وأغنى، وأسرع، وأصغر، وأكثر رشاقة وشعبية منك، ولا حل لذلك إلا في القبول بما تتمتع به في اللحظة الراهنة، واضعاً المستقبل نصب عينيك، ومدركاً على الدوام لطبيعة رحلتك.

✳ معلومة مفيدة: (لا تمثل المعرفة قوة حقيقية إلا عند استخدامها!).

قال المليونير الشهير جاي. بي. غيتي قبل وفاته بعامين: "لا يوجد ما يربط بين المال والسعادة بالضرورة، إن لم نقل إنه يأتي بنقيضها"، كما أخبرني صديقي الناصح المليونير دان بيغلي أن جهل كيفية التصرف بالمال يسبب التعاسة.

**ستجد على الدوام من هو أجمل، وأغنى، وأسرع، وأصغر، وأكثر رشاقة وشعبية منك.**

مر أحد أصحاب البلايين بسلسلة من الزيجات الفاشلة، وأجاب بعد قليل من التفكير حين سئل عن أكثر ما منحه السعادة، وهو صاحب الثروة الطائلة، قائلاً:

"التنزه على إحدى الشواطئ الجميلة، ثم السباحة"، كما يمكن أن يفعل أفقر الناس مجاناً.

قد لا تفكر بتلك الطريقة بالضرورة، ولو علقت في شرك حالة من الكفاح بغية الحصول على مزيد من المال أو الممتلكات، فقد تربط الأخيرة بمفهومك للسعادة. يعود ذلك في الحقيقة إلى أن المجتمع يبرمجنا على طلب المزيد، وأن الرسائل الواردة من الإعلام والمعلنين تعزز فكرة اقتران السعادة بمقدار ما يملكه المرء أو يحققه، وتبدأ هذه البرمجة في الواقع حين نكون صغاراً.

أذكر حين كنت طفلاً أن طولي لم يكن يخولني ممارسة إحدى الألعاب التي أحببتها في مدينة الملاهي، وقد أزعجني ذلك كثيراً في حينه، ودفعني إلى العودة مجدداً بعد مضي بضع سنوات، واكتساب ما يكفي من الطول لممارسة تلك اللعبة. تملكني شعور رائع حيال ذلك، ولكنني اكتشفت أن أهدافي تفوق مجرد ممارسة لعبة أحببتها في مدينة الملاهي، وإن كل ما كنت أتوق إليه هو الدخول في مرحلة المراهقة، ولم يكن ذلك كافياً بكل تأكيد. تزداد مطالبنا وأهدافنا، بالتالي، انتقالاً من حيازة رخصة قيادة السيارة، إلى اقتناء الأخيرة، ثم الزواج، فإنجاب الأطفال، ولا نطبق صبراً في نهاية المطاف حتى يشتد عودهم، ويغادروا المنزل. يدفعني ما سبق إلى طرح السؤال التالي: "ألا يرغب معظمنا في هذه الأيام بعيش طفولتهم مجدداً، واللهو، ثم اللهو، ثم اللهو دون تحمل أي من المسؤوليات التي تقض مضاجعهم؟".

من الرائع أن يُحفَّز المرء ليكافح من أجل بلوغ هدفه التالي، ومن الضروري ألا يرضى عن كل ما يفعله، لأن ذلك يمثل بداية تحوله إلى إنسان كسول وغير منتج، ولكن عدم استمتاعه، من جهة أخرى، بأي مما ينجزه يمكن أن يثبط همته بالقدر نفسه. لو توقف الإنسان عن اعتبار أهدافه بمثابة الوجهة النهائية لرحلته، وفكر في الأخيرة بوصفها تمثل حياته بكل ما فيها من اتساع وتنوع، فسيشعر بسعادة أكبر على الأرجح، وسيُحفَّز - مما يدعو للسخرية - لوضع وبلوغ المزيد من الأهداف، وسيفرحه ذلك حتى قبل تحقيق أي منها.

يمكن أن يشكل استيعاب هذه الفكرة أحد مفاتيح السعادة الحقيقية. لا أزال أذكر حين سألتني أحد الأصدقاء منذ سنوات إن كنت أحب اقتناء طائرة "الجلف ستريم" (حيث يبلغ سعر الجديدة منها أكثر من 40 مليون دولار)، وقد رددت بالإيجاب على سؤاله، فمن ذا الذي يرفض التحليق بمثل تلك الطائرة؟!، ولكنني أخبرته بعدم تمثيل ذلك لأي من أهدافي. أدرك، علاوة على ذلك، أن تحقيق الأهداف يستلزم دفع ما يقابله من أثمان، ولا تستحق تلك الطائرة، في نظري، الثمن الذي سأضطر لدفعه مقابل الحصول عليها.

احتجت العديد من السنوات لتشرب هذه الفكرة، وأذكر بهذا الصدد أنني اعتدت الذهاب إلى إحدى منتجعات "ساندلز ريزورتس" الكثيرة في جزر الكاريبي، والمعروفة بجمالها وروعيتها - وكأنها جنان الله على الأرض - وتأثيرها في نفوس مرتاديها. ربطتني علاقة شخصية بمالك تلك المنتجعات لعملي معه من قبل، وقد كان الإحباط يملكني عند ارتيادها لاعتقادي بعدم قدرتي على الإنجاز مثل ذلك الملياردير (بالنظر إلى صعوبة مقارنة إنجازات المرء بتلك العائدة له).

يستلزم تحقيق الأهداف دفع ما يقابله من أثمان، ولا تستحق طائرة "الجلف ستريم"، في نظري، الثمن الذي سأضطر لدفعه مقابل الحصول عليها.

تعلمت ضرورة مقارنة إنجازاتي بأهدافي الخاصة فحسب، واستخدام الإنجازات الباهرة للآخرين كمحفز ودليل على إمكانية تحقيق كل شيء، ولم أدع أبداً بأنني اكتفيت أو رضيت بما حققته من أهداف، ولكنني احتجت الوقت للتفكير فيها بين الحين والآخر. ساعدتني رؤية المشهد بإطاره الأعم في الاعتراف برحلتني، والشعور بالسعادة والرضا الدائمين، وربما يشكل ذلك، أو التركيز على الصورة الأشمل، جزءاً مما تحتاجه لتجديد نفسك، واستعادة حيويتك، والحفاظ على أهدافك، ومنع ما يقوله الآخرون عن إنجازاتك من شغل أي حيز من تفكيرك.

**تعلمت ضرورة مقارنة إنجازاتي بأهدافي الخاصة فحسب، واستخدام الإنجازات الباهرة للآخرين كمحفز ودليل على إمكانية تحقيق كل شيء.**

سألتكم قبلا تسجيل ما ترونه منتجا أو غير منتج من عواطفكم، وكل ما ترغبون تحقيقه من أهداف عبر العديد من التمارين، وقد حان الوقت لتظنوا بصورة أعم وأشمل إلى محفزاتكم، وعواطفكم، وأهدافكم، وتفكروا في الأوقات التي شعرت فيها بالسعادة الحق في حياتكم. لا أعني هنا ما يضحككم عند مشاهدة ممثليكم الهزليين المفضلين، بل ما يشعركم بالسعادة في أعماقكم - وإن لم تكن تجاربكم مفرحة بالضرورة - ويداعب مشاعر الرضا، والقناعة، والتفاؤل الحقيقي لديكم، ويدفعكم إلى شكر الخالق على كل ما منحكم إياه من نعم.

أحضر بعض الأوراق، وعلون إحداها بعبارة "الأوقات السعيدة بحق"، ثم اغمض عينيك محاولا تذكر الأوقات التي شعرت فيها بالسعادة والرضا الحقيقيين في أعماقك، ودونها فيما بعد مع عرض موجز للأزمة والأمكنة التي كنت فيها حين مررت بتلك الأوقات.

يساعد هذا التمرين في العادة معظم الناس على التواصل بشكل أكبر مع مشاعر السعادة، والرضا، والامتنان لديهم، ولو كنت تنظر إلى الأمور بمنظار إحدى المآسي التي مررت بها، أو الاكتئاب الذي تعرضت له حديثا، فسيؤدي ذلك إلى تشويه موقفك الحالي عبر تضخيم مشاعرك السلبية، ويدفعك إلى اعتبار تلك الأوقات السعيدة بمثابة جزء لن يتكرر من الماضي نتيجة ما تمر به في الوقت الراهن. إن افترضنا أن ذلك يصف حالتك الآنية بدقة، فحاول التركيز على الحقيقة المتمثلة في أن بحوزتك كتابا مليئا بالأدوات الكفيلة بمغالبة ما يواجهك من تحديات - بالرغم من كل ما تشعر به من حزن حاليا - ومساعدتك بالتأكيد في الخروج من حالتك الراهنة، والانتقال إلى مستقبل أكثر إشراقا. اعلم عزيزي القارئ، إن شعرت بأن الأوقات السعيدة قد ولت بلا رجعة، أن الوقت سيحين للشعور بها مجددا، واحرص على استخدام عقلك التحليلي للاعتراف بمزاجك الراهن، والإقرار بأن الأمور ستتغير يوما ما.

اعلم عزيزي القارئ، إن شعرت بأن الأوقات السعيدة قد ولت بلا رجعة، أن الوقت سيحين للشعور بها مجدداً.

لا بد أن تدرك - بمجرد نجاحك في استحضار بعض من تلك الأوقات، وحالتك الذهنية خلالها - أن القيام بذلك من آن لآخر يمكن أن يفيدك كثيرا. تحذير: إن اعتقدت أن استحضار تلك الأوقات يشكل بيت القصيد، فقد أخطأت كلية باعتبار أن التمرين السابق يمثل أداة يمكنك استخدامها لإعادة صياغة منظورك إلى رحلتك، لا حل لمشكلاتك.

يُمكنُ الناس أنفسهم، ويندفعون باتجاه تحقيق أهدافهم عبر الأفكار والمحفزات المختلفة. يعد التركيز على هذا النوع من السعادة أحد تلك المحفزات، ناهيك عما يمكن أن يقدمه من مساعدة في وضع رحلتك اليومية في سياقها الصحيح، ولا بأس أن تعيش يومك وتركز على حاضرِك، مع الحرص على التفكير بالصورة الأشمل من وقت لآخر.

يتعين عليك، إن نظرت إلى رحلة عملك وحياتك كأى رحلة يمكن أن تقوم بها عبر البلاد، يتعين عليك إدراك أن عيش يومك وفق مبدأ "سنعبر الجسر ما إن نصله" لا يمثل تخطيطا حكيما. لا شك أنك لن تستطيع عبور الجسر حتى تصله، ولكن احتمال وجود ما يعيق عبورك له، حين تنظر إلى الخريطة لتحديد مسار رحلتك، يمكن أن يدفعك إلى استيعاده، واتخاذ طريق آخر. إن لم تنظر إلى رحلتك بصورة دورية وفق ذلك المنظور، فيمكن أن تضيع سنين حياتك في سلوك ما تجهل وجوده من الطرق الوعرة والمسدودة، لأنك تعيش يومك وفق المبدأ السابق.

يتوجب عليك، بالنظر إلى المثال السابق، الحصول على خرائط جديدة كل عام أو اثنتين لمعرفة ما يبني حديثا ويغلق من الطرق، ولأهميتها بالنسبة لرحلتك. يتمثل ما أعنيه في وجوب التفكير، والإعداد، والتخطيط لرحلتك بشكل دوري كي تبقى صورتها الأعم على مرمى بصرِك.

لن يساعدك ما سبق في مواصلة العمل لتحقيق أهدافك فحسب، بل وتحسين حياتك بأكملها حين ترى مقدار التقدم الذي حققته.

يتوجب عليك التفكير، والإعداد، والتخطيط لرحلتك بشكل دوري كي تبقى صورتها الأعم على مرمى بصرك.

من السهل أن يفرق المرء في دوامة عمله اليومي، مما يوضح أهمية التركيز على الصورة الأشمل بين الفينة والأخرى حفاظا على المسار الصحيح. لو قمت بتحديد بعض الأهداف على المدى المتوسط والبعيد، فستكتشف أن النظر إلى تلك الصورة يشكل مصدرا للسعادة الداخلية التي تكلمنا عنها آنفا.

تمثل الحياة رحلة متواصلة لا وجهة لها، وتعد هذه المقولة معبرة بلا شك، ولكن فائدتها الأكبر تكمن في إدراك تلك الرحلة، والاعتراف بها، واستغلال ذلك لإبقائك على المسار الصحيح في حياتك.

\*\*\*\*\*

## ● الخلاصة

- لو ركزت بالملء على أهدافك وتجاهلت رحلتك، فسيخلو تحقيقها من أي معنى بالنسبة لك في نهاية المطاف.
- تمثل حياتنا نعمة، وأهدافنا مراحل تلك الحياة ومعالمها المهمة، ولا بد أن يتم الاهتمام بالسبل المؤدية إلى تلك الأهداف على حد سواء.
- يتمثل أحد أجزاء عملية تحديد الأهداف الملائمة في إدراك ما ستكون حياتك عليه حين تكافح لبلوغ تلك الأهداف.
- يتعين عليك الاستمتاع بحياتك خلال تحقيق أهدافك، واعتبار ذلك أحد تلك الأهداف.
- كثيرا ما يستمتع فاحشو الشراء بما هو مجاني من الأشياء.
- يمكن أن تفيدك السعادة طيلة رحلتك لبلوغ أهدافك، ويمكن أن تسبب الرحلة ذاتها السعادة لك، ويتعين عليك الاستفادة من كلتا الحالتين.
- يمكن أن يساعدك التفكير برحلتك، والاعتراف بها بين الفينة والأخرى - مع تخفيف التركيز على أهدافك إبان ذلك - في التأكد من اتباعك المسار الأفضل لبلوغها (بالنظر إلى إمكانية وجود ما يوصلك لوجهتك من الطرق الجديدة التي جهلت وجودها لأي من الأسباب).

