



الفصل 3

حسنا، يمكنك السماح بشغل حيز من تفكيرك للأشياء الجيدة فحسب!

هل خطر لك من قبل أن تفكر في سبب انتهاجك الطريقة التي تفكر أو تتصرف بها؟، أو في النتائج التي تخرج بها في حياتك، أو النقص في تلك النتائج؟. دعني أوجه السؤال بطريقة أخرى: هل كنت قادرا في يوم ما على تحديد حدث معين مررت به في حياتك، وبخاصة حينما كنت طفلا صغيرا للغاية، وأثر ذلك الحدث في أفعالك وشخصيتك حتى يومنا هذا؟.

نمثل نحن البشر بلا أدنى شك نتاج كل التجارب التي مررنا بها في حياتنا منذ الولادة حتى هذه اللحظة، وتؤثر تجارب الحياة وعلاقاتها بشدة في سلوكنا، وعملية تفكيرنا، والكثير من أفعالنا. لا تمثل حياتنا سوى مجموعة من الدروس المكتسبة من ثقافاتنا، ووالدينا، وأجدادنا، وتعليمنا، ومدرسينا، ودياناتنا، فضلا عن مورثاتنا، وبما أننا لا نملك القدرة على تغيير الأخيرة، فلنركز إذا على المؤثرات البيئية التي يمكن تغييرها وتحديثها.

وحتى عندما نستيقظ من النوم فإننا نبدأ يومنا وفق نمط معين يتكرر في العادة مرة بعد أخرى، وهو ما يعني عزيزي القارئ أنك منخرط في هذا النمط منذ سنوات عديدة، وأنه تطور من عادة إلى طقس يومي، أو ما يماثل تقريبا اعتمادك على الطيار الآلي في قيادة الطائرة. نلاحظ، بالتالي، وجود أشياء نقوم بها كل يوم، لأن شخصا أو شيئا ما برمجنا على ذلك، حيث يبدأ قسم هائل من هذه البرمجة في طفولتنا.

كثيرا ما أحاول معرفة سبب تفكيري، أو تصرفي، أو قيامي بالأشياء وفق الطريقة التي أتبعها في حياتي، علاوة على محاولة تذكر أية تجارب معينة جعلتني أستجيب لما يحدث لي بالشكل الذي أقوم به دائما .

فلنركز على المؤثرات البيئية التي يمكن تغييرها وتحديثها .

سأروي لكم قصة على سبيل المثال بهذا الصدد: كنت أمضي عطلة نهاية الأسبوع في إحدى المرات مع جدي وجدتي، وكنت في التاسعة أو العاشرة من العمر حينها، وقد جلسنا جميعا إلى الطاولة المخصصة للعشاء نمارس لعبة "المونوبولي" . وصلنا إلى مرحلة كنت أخسر فيها بشدة، وقد أشعرتني ذلك بالإحباط لدرجة رميت فيها النرد على رقعة اللعب، دون أن أتقصد إصابة أحد بتلك الرمية التي لم تكن تتم عن عدوانية، وإن كان من الواضح أنني كنت غاضبا حين قمت بها . لن أنسى أبدا ما حدث بعد ذلك، فقد قام جدي مباشرة بطي رقعة اللعب، وإبعاد محتوياتها، ثم قال: "لا نلعب بهذه الطريقة" . نظرت إليه وقد تملكنتي الدهشة، حيث كنت معتادا على الحصول على فرصة ثانية في المدرسة، مما جعلني أتوقع أن يمنحني إياها بدوره، واعتقدت أنه سيقوم بفتح الرقعة كي نبدأ اللعب مجددا، ولكن ذلك لم يحصل مطلقا، لأن القاعدة تنص على ما يلي بكل بساطة "لا نلعب بهذه الطريقة" . لن أنسى ذلك مطلقا، وسيبقى الدرس الناتج عنه، "لا تغضب وتتألم حين تخسر!"، في ذهني على الدوام، وهو درس عظيم بالفعل .

سنجد، بالنظر إلى طريقة جدي، أنه لم يلجأ إلى طرق التربية الحديثة التافهة، ويطلب مني الجلوس للتحدث عن مشاعري، وسبب رمي أحجار النرد، كما لم يعطني الفرصة ثانية، ويعرض علي الاستمرار باللعب مقابل وعد بسيط أقطعه بعدم رمي النرد، أو الدخول في نوبة غضب مرة أخرى، ولكنني أتساءل هنا، كيف كانت ستكون ردة فعلي لو قام بذلك بالفعل؟ . أعتقد بأنني كنت سأقطع وعدا بعدم إساءة التصرف مجددا، وألتزم على الأرجح به طيلة ذلك اليوم، أو ربما لما تبقى من عطلة نهاية الأسبوع، ولكن جدي لم يمنحني تلك الفرصة أبدا .

* معلومة مفيدة: (لا يكفي أن تمتلك سببا لرغبتك في التغيير، لأن المهم بالفعل هو مقدار ما تراه من قيمة في ذلك السبب، وهو ما يمنحك التصميم على عدم الاستسلام).

أدركت لاحقا أن جدي قد أعطاني درسا آخر: "لا تستسلم"، وأن حبه الحازم لي كان في محله، فهذا هو مثاله يعلق حتى اليوم في ذهني. حسنا، قد يشعر بعضكم بالحزن لأجلي (كطفل)، أو يعتقد بوجود طريقة أكثر لطفا يمكن اتباعها لإيصال الفكرة ذاتها، ولكن ينبغي عليكم أن تأخذوا في الحسبان أيضا أن "المونوبولي" هي مجرد لعبة سخيفة، وأن الدرس ما كان ليعلق بذهني على الأرجح طيلة هذه الفترة لو مُنحت فرصة ثانية.

أحفظ تلك الحادثة عن ظهر قلب، وكأنها وقعت البارحة، وهي شبيهة بشريط "فيديو" يمكنني مشاهدته متى شئت. لقد قمت بعرضه مرارا، وهو لا يتجاوز خمس الثواني في ذهني: "أستاء، وأقذف أحجار النرد، فيقوم جدي بطي رقعة اللعب، ثم يقول: "لا نلعب بهذه الطريقة".

لقد تعرضنا جميعا للبرمجة بالطريقة نفسها، ويحدث هذا على الدوام حين نكون صغارا، ويستمر في الحدوث حين نصبح بالغين، وإن لم يكن بالتواتر والشدة ذاتهما. توجد علاقة بين البرمجة والسلوك المرتبط بالبقاء، حيث نتعلم كل ما يلزمنا للحصول على ما نريده أو نحتاجه من النتائج، ونتذكر كلا من الدروس السلبية والإيجابية التي نتعلمها. يتجسد ما يدعو للسخرية في أننا عادة ما ننسى السبب الأساسي وراء تطويرنا أنماط تفكير معينة، ولا ندرك أحيانا الفكرة الرئيسة الناتجة عنه. يعود السبب الكامن وراء تفاعلنا مع الأحداث بطريقة معينة إلى ما نتعلمه ونعتقده لا أكثر، ولا تكمن المشكلة برأيي إلا في احتمال محدودية قدرتنا، أو قصورها عن الخروج باستنتاج صحيح، حين نتلقى برمجتنا الأصلية.

يتوجب علينا بوصفنا أشخاصا بالغين، يمتلكون مجموعة من التجارب التي حدثت باستمرار طيلة مرحلة نمونا، يتوجب علينا أن نراجع معتقداتنا بصورة دورية

(علاوة على الدروس الأصلية التي تلقيناها إن كان بإمكاننا تذكرها) لنرى إن كانت تلك الدروس صحيحة، والمعتقدات مفيدة لنا. إن وجدنا أنها ليست كذلك، فإن ذلك يعني أن الوقت قد حان للبحث عن دروس وتجارب جديدة تحل محل السيئة القديمة منها. سترون في هذا الكتاب لاحقا أنه كلما كنتم قادرين على تحديد فكرة مقيدة لكم وتغييرها، كلما بدأتم في الحصول على نتيجة جديدة ومباشرة، وهو ما يشكل إدراكا مهما بنظري، وغاية لهذا الكتاب والدروس التي أعطيها.

لقد حان الوقت للبحث عن دروس وتجارب جديدة تحل محل السيئة القديمة منها.

إنني محظوظ بتذكر هذه القصة مع جدي - وشريط "الفيديو" الذي يعرضها في ذهني، والدروس المستخلصة منها - والاحتفاظ حتى الآن بالأفكار الناتجة عنها، كما أنني على يقين من وجود الكثير من الدروس الإيجابية في حياتي، ولكنني لا أذكر أصولها، ولم أستطع إيجاد أشرطة "الفيديو" التي تجملها في حياتي.

إن قلبنا الوجه الآخر للعملة، سنجد تجارب البرمجة السلبية (أعتقد أنني ربما كنت أعد تلك الحادثة تجربة سلبية حين كنت طفلا، ولكنني أدرك الآن أن مدى ما فيها من سلبية ضئيل جدا بالمقارنة مع ما مر بي في حياتي، وأن مقدار إيجابيتها كبير جدا، بحيث اعتبرها بمثابة ذكرى إيجابية). لقد لُقنت عددا كبيرا جدا من الدروس السلبية، كما يمكنكم أن تتخيلوا، وبما أننا نسمح للتجارب الإيجابية ببرمجتنا، فإننا نقوم بالشيء ذاته تماما مع السلبية منها.

يتمثل الأمر المحزن بالفعل في أننا، وبالرغم من حقيقة كوننا نتاجا لتجاربنا ودروسنا، عاجزون عن أن نتذكر في وعينا جزءا من التجارب المسئولة عن برمجتنا. يعني ذلك، لسوء الحظ، أن الكثير من تلك البرمجة تقع في لا وعينا، أو تتجسد في تصرفاتنا اللاواعية، وإذا لم نقم بالعمل على التحكم ببرمجتنا، فسنكون كالطائرة الورقية الخاضعة لرحمة الرياح التي تحركها وفق الوجة والسرعة اللتين ترغبهما.

إن أردت التحكم بظروفك وحياتك فلا بد من قيامك بوقفه مع النفس تقبول فيها: "كفى!، إن المسألة برمتها مسألة خيار، والأمر يعود لي لترك، أو منع هذه التجربة السلبية أو الإيجابية من التأثير في حياتي، وشغل حيز من تفكيري".

عليك التفكير بهذه الطريقة إن أردت الحصول على سبب يدفعك للتغيير والإنجاز بصورة أكبر في الحياة، حيث تكون الأخيرة خاوية، وتفقد معناها حين تتحكم بنا الشخوص والأشياء، بينما تثريها حرية الاختيار وبلوغ النجاح على الكثير من الصعد، علاوة على ما يمكن أن نكتسبه من قوة منقطعة النظير نتيجة إدراكنا أن تلك الحرية مسألة اختيار.

يعادل اهتمامك بذهنك تملكك لعقار ما، ولا شك في أن البعض يعتبرون مستثمرين، وأصحاب عقارات مميزين، في حين لا يكون الآخرون كذلك. يحرص المستثمرون المميزون في كل الأوقات على تملك عقارات فاخرة، يؤمها نزلاء جيدون ومحترمون كي ترتفع قيمة استثماراتهم. يتمثل أحد المفاتيح لاجتذاب أولئك النزلاء إلى عقارك في عملية إعداده المسبق، فإن لم تقم بتلك العملية كما ينبغي، فلن تحظى بغير السيئ من النزلاء. قد تضطر في بعض الأحيان، بغض النظر عن مدى جودة إعدادك العقار، إلى إخلائه من نزلائه أو ساكنيه القدامى، وكلما طالت فترة انتظارك لإخلائهم، كلما اضطرت عادة إلى القيام بمزيد من الترميمات وأعمال التنظيف، علاوة على ما يسببه ذلك من أضرار لعقارك، وانشغالك بمعالجة المشكلات التي تستنزف وقتك الثمين ومالك. إن أدركت مدى الحاجة إلى الإعداد الجيد لعقارك، و"غربة" ساكنيه، والتخلص السريع من السيئ منهم، فستصبح مستثمرا ناجحا. اعمل على اعتناق هذه الفكرة، وسترى ما تعطيه من نتائج عظيمة.

يعادل اهتمامك بذهنك تملكك لعقار ما، ولا شك أن البعض يعدون مستثمرين، وأصحاب عقارات مميزين، في حين لا يكون الآخرون كذلك.

يملك كل منا حيزا يُشغَل في ذهنه، ولكننا قادرون على اختيار ما يشغله سواء أكان جيدا أم سيئا، وينسى الكثير من الناس، لسوء الحظ، هذا الدرس، بينما لا

يدرك آخرون حتى مجرد امتلاكهم الخيار بهذا الصدد. نتعرض، كما أسلفت سابقا، لمقدار هائل من البرمجة، وبخاصة خلال مرحلة النمو حين نكون صغارا للغاية، ونفتقر إلى الخبرة اللازمة لانتقاء الخيارات المتاحة، ويقوم ما كان قد ترسخ في أذهاننا، مع تقدمنا في العمر، بإظهار نفسه في النتائج التي نتعامل معها. يجب أن ندرك، كلما كبرنا في السن، أننا بحاجة إلى تحمل مسؤولية أعمالنا، وهو ما يعني وجوب قيامنا بمحاولة إلغاء الكثير من البرمجة التافهة، وعمليات التفكير المقيدة التي يقوم بها العديد منا. تحتاج هذه العملية الوقت والكثير من الجهد في الحقيقة، ولكن النتيجة تستحق ذلك.

لو اشترى مستثمر بناء أهلا بالسكان، فعليه أن يتعامل مع حقيقة وجودهم فيه، وبخاصة حين لا يكون معظمهم جيدين، فما الذي ينبغي على المالك الجديد فعله من وجهة النظر التجارية؟ قد يضطر إلى إخلاء بعض السكان، وهو ما يستنزف الوقت، والمال، وربما يثير المشكلات، أو ينتظر إلى حين انقضاء أجل عقودهم دون أن يجددها، مع الأمل في إيجاد من هم أفضل منهم.

لا بد من القول إن الغالبية العظمى من البالغين في يومنا هذا يشغلون الحيز الموجود في أذهانهم بأمر سيئة، ولا شك بأنكم سمعتم قصصا كهذه من قبل: "لقد كانت حياتي صعبة، ونشأتني بأئسة"، أو "لقد قامت والدتي، أو والدي، أو صديقي بكذا وكذا، أو عاملوني بهذه الطريقة، أو تلك". يتعين عليك، عزيزي القارئ، بدء جهودك عبر إدراك أن التجارب التي جعلتك تفكر أو تتصرف بطريقة معينة هي عبارة عن دروس يمكن أن تكون قد أسأت تفسيرها، أو تكون خاطئة بمجملها. قد ترى هذا الكلام معقولا، ولكن ما الذي يجب عليك عمله تاليا؟

ينبغي أن نقوم بمراجعة شاملة لكل الأشياء التي تشغل أذهاننا، وانتقاء خيار واع حول ما نبقية منها، وما نبعد. تذكروا أنه كلما أطلنا الانتظار قبل الإبعاد، كلما ازدادت المشكلات والتكاليف التي ينبغي علينا تحمل أعبائها، وبما أننا نتكلم هنا عن تحجيم الأفكار والمعتقدات، لا إخراج السكان من بيوتهم، علاوة على عدم وجود

عقود تلزمنا بإبقاء الأفكار السيئة (أو السكان)، فينبغي أن يملكنا شعور جيد حيال التخلص من تلك الأفكار بأقرب وقت ممكن.

يتمثل الهدف الأساسي هنا بالسماح للأفكار والمعتقدات المفيدة بالبقاء في أذهانكم بينما يتم التخلص بسرعة من الأفكار المقيدة أو الخاطئة. (لاحظوا أنني لم أقل التخلص من الأفكار السلبية لأنها يمكن أن تتمتع بقوة الأفكار الإيجابية ذاتها، إن أتى تأثيرها بالنتائج المرجوة، وهذا هو بالضبط ما يدور حوله الفصل العاشر من الكتاب).

لا تقلقوا إن لم تتضح لكم كيفية القيام بما سبق في هذه اللحظة، فما يهم الآن هو محاولتكم فهم المبادئ الأساسية لا أكثر.

أقوم أثناء إدارة أعمالى باستخدام صيغ متعددة للمفهوم السابق، فحين أجرى مقابلة للمتقدمين إلى وظائف إدارية أو أعلى منها، أحرص على إعلامهم بأننى لا أرغب على الإطلاق بشغل حيز من تفكيرى بما هو غير ضرورى، وبأننى سأقدرهم بشدة إن لم يجعلونى أشغل ذلك الحيز بما يواجهونه من أمور أثناء عملهم اليومي معى. إن كلفتهم، على سبيل المثال، بمتابعة خمسة من المشاريع أو المسئوليات (أو ما سأدعوه بالكرات هنا)، وأسقطوا إحداها، فإننى سأنشغل حينها بالتفكير بالمشكلة الناتجة عن سقوط تلك الكرة، بالإضافة إلى الكرة التالية التى يمكن أن يسقطوها. يفهم أعضاء فريق عملى أنهم يتقاضون رواتبهم كي لا أضطر إلى التفكير بما يحصل معهم فى وظائفهم، وإن بدأ الموظفون فى تكرار إسقاط الكرات، وشغل حيز كبير من ذهنى (حين أتحقق من قيامهم بعملهم)، فسينتج عن ذلك مشكلة بكل تأكيد، وإن تواصلت هذه المشكلة فسيكون لدينا إنذار بالصرف من العمل.

يمثل ذلك الخروج فى موعد عاطفى مع إحداها، ثم اكتشاف أنها تخونك. قد تبدي الأخيرة أسفها بصدق، وتمتدح عن تكرار فعلتها ثانية، ولكن ما حدث سيعلق بذهنك، ويشغل حيزا منه على الدوام، وسواء أعلق الأمر بموعد عاطفى، أم الإشراف على موظفيك، فيجب أن تضبط الأمور، وتتخلص من الأشياء التى يمكن أن تشغل حيزا من ذهنك بغية توفيره لما هو مفيد ومنتج من الأفكار.

إن بدأ الموظفون في تكرار إسقاط الكرات، وشغل حيز كبير من ذهني، فسينتج عن ذلك مشكلة بكل تأكيد، وإن تواصلت هذه المشكلة فسيكون لدينا إنذار بالصرف من العمل.

لا ينطبق هذا المفهوم على من يتبعون التفاصيل من المدراء لأنهم اعتادوا السماح لموظفيهم بشغل حيز من تفكيرهم، وإقحامهم في تفاصيل عملهم اليومية. لن يتعجب المرء بالتالي حين يعلم أن أولئك المدراء يكونون في العادة كثيري المشاغل، وقليلي الإسهام في الناتج الإجمالي لشركاتهم، علاوة على قيامهم بتوظيف من يحتاجون للمتابعة من الموظفين، لأن تلك النوعية تستهويهم. لا أنكر هنا أن العديد من الموظفين يحتاجون في البداية لدرجة من المساعدة، ولكن المدير الناجح هو من يقوم بالابتعاد تدريجياً، بعد فترة من الزمن، ليترك موظفيه يؤدون مهامهم بأنفسهم. ينفر أولئك المدراء موظفيهم الجيدين، ويدفعونهم في النهاية للحصول على وظائف أخرى يشعرون فيها بأنهم يؤدون مهامهم، ويحصلون على التقدير لإنجازاتهم. لا بد من إفساح المجال للناس، بالنظر إلى ما سبق، كي يؤدوا عملهم بأنفسهم، ويتعلموا من أخطائهم، ويكتسبوا حس الإبداع.

تتمثل خلاصة القول في أن معتقداتنا تولد ردود أفعال ونتائج، وسواء أكانت تلك المعتقدات سلبية أم إيجابية، فإن بعضها جيد، ويستحق الإبقاء عليه، بينما يكون الآخر بلا قيمة، ولا يمكن التخلص منه بالسرعة الكافية. سنتحدث لاحقاً في الكتاب بصورة أكبر عن عملية التخلص من المعتقدات السيئة، وكيفية العثور على بديل لها. ينبغي عليكم، فيما خص الآن، أن تحاولوا القيام بعملية إعداد محكمة لاستقبال المعتقدات المرشحة للتبني من قبلكم، وأن تقرروا - كلما مررتم بتجربة ذات وقع عاطفي عليكم - ما إذا كان الدرس الذي تظنون أنكم تعلمتموه منها، والمعتقد الناتج عنه مفيد لكم في المستقبل. تذكروا أن بإمكانكم السماح بشغل حيز من ذهنكم، ولكن دون أن يكون ذلك لأول ما يصادفكم من أفكار، فأعدوا العدة بشكل جيد، ولا تسمحوا لغير الأفكار الجيدة بالولوج إلى ذهنكم.

● الخلاصة

- تعود طريقة استجابتنا لما يحدث معنا إلى ثقافتنا، ووالدينا، وأجدادنا، وتعليمنا، ومدرسيننا، ودياناتنا، فضلا عن مورثاتنا.
- سيساعدك هذا الكتاب إن فكرت في السبب الذي يجعلك تستجيب للأمور بطريقة معينة.
- يمكن أن تؤثر تجارب الطفولة فيك لبقية العمر.
- بإمكانك استخدام تفكيرك لتجاوز "ردود أفعالك الطبيعية"، وإعادة برمجتها.
- يمثل التعرف على معتقداتك وتحليلها الخطوة الأولى باتجاه امتلاك القدرة على التحكم بتلك المعتقدات، وتطويرها لتصب في مصلحتك.

