

السر السابع

كيف تحوّل أكبر مخاوفك إلى أعظم  
نجاحاتك

oboiikan.com

# 1

## صدمة الطفولة التي جعلتني أهجر السباحة

كان اليوم الأخير في العام الدراسي، والجميع يحتفل ببداية الصيف في منزل مدير المدرسة، حيث يتبادل المعلمون الأحاديث وهم يُعدُّون الطعام.

لا أنسى تلك الكلمات عندما كنت جالسًا بالقرب من المسيح: «لا تكن ضعيفًا، تعال إليّ، هيا إلى السباحة»، قالها صديق والدي ذو الشارب الأسود الكثيف والبنية الضخمة، يرددها وهو فاتحٌ ذراعيه، «سأمسك بك، لا تكن ضعيفًا».

لم أكن أستطيع السباحة وأنا في الثامنة من عمري، وبينما كان الأطفال يسبحون بفرح كنت أعبُّ مع أختي نينا.

قررتُ أخيرًا أن أحاول السباحة، وقد كانت أختي تسبح كالمسكة، ووالداي يسبحان جيدًا، ولكنني كنت مرساة الأسرة.

«سأمسك بك، لا تكن ضعيفًا».

كنتُ أراقب المسيح وكل ما حولي؛ لا أنسى نظراتِ مدرِّس الرياضيات في المدرسة حينها، ثم أخذتُ نفسًا عميقًا ودفعتُ بنفسي.

فقدتُ السيطرة على نفسي، وبدأتُ أدفع بالماء من حولي وكأنتي أحاول الإمساك به، أنتظرُ صديق والدي ليمسكني، وفجأةً، سمعته يضحك، لأكتشف أنه لم يكن يحاول الإمساك بي.

تملّكني الخوف وكأنتي في وسط فيلم رعب لن أستطيع الخروج منه، كنتُ أتنفّس بصعوبة لأن صدري كان ممتلئاً بالماء، وفقدتُ تركيزي للحظة، ثم شعرت بيدين ترفعانني إلى الخارج، وصرخ في وجهي: «أرأيت، ها قد سبحت». كان كل شيءٍ على ما هو عليه؛ الشواء، والشراب، وحتى ضحكاتهم.

## 2

### الحاجزان اللذان نضعهما بوجه أي شيء لا نريد فعله

توقفت عن السباحة في ذلك اليوم.

وفي العطل الصيفية كنتُ أغطس في المسبح، مرتدياً سترة النجاة، ونظارات واقية في بعض الأحيان، ولكنني لطالما كنت أخلق الأعداء كي لا أسبح مع أصدقائي، كأنّ أدعي أنني نسيت ملابس السباحة لأنني أفضل الجري عوضاً عن ذلك.

كنتُ أخاف السباحة، وأتجنبها قدر المستطاع.

لماذا لم أكن أسبح؟

كنت أشكُّ في قدرتي على السباحة في البداية، على الرغم من أنني تعلّمت بعض الدروس، ولكن صورة الطفل الخائف ذي الأعوام السبعة لم تفارقني، لم أستطع أن أنسى مدى الخوف الذي تملّكني يومها، وقد بقيت تلك اللحظات المؤلمة عالقة في مخيلتي.

لم أكن أود السباحة! من يهमे أنني أستطيع أو لا؟ لم أكن متحمسًا لذلك، وما العبرةُ في ذلك؟ أنْ أقف بتلك الثياب التي تدعو للسخرية، بيديَّ النحيلتين، بماذا عليَّ أنْ أبرد وأستحم بعد ذلك؟ لم أعش بالقرب من السواحل حتى أحبَّ السباحة التي أعدها مضيعةً للوقت.

ما العائقان اللذان نختلقهما للتهرب من بعض المهام؟

لا تستطيع أن تفعلها!

أم لا تريد أن تفعلها!

### 3

#### المخطط السري للانتقال من الخوف إلى النجاح

لنعد إلى الوراء قليلاً.

كان الخوف من السباحة هاجسي في ذلك الوقت بالتأكيد، ولكنَّ عقلي كان يرسل إليَّ بتلك الإشارات نفسها التي نعرفها جميعنا: من أجل أنْ نفعَل شيئاً، فعلينا أنْ نعتقد أننا نستطيع فعله أولاً، وثانياً، أنْ نشعر برغبة لفعله.

ما الذي يحدث بعد ذلك؟

نحن نفعَل. ونقول لأنفسنا هذه الطريقة التي ننجز بها أي شيء. يبدو الأمر

هكذا:

**أستطيع أن أفعله ← أريد أن أفعله ← الفعل**

تمكنتُ من السباحة، وتوصلت إلى قناعة أن إنجاز أمر ما يتعلق بقدرتنا ورغبتنا في إنجازهِ، وستكون النتيجة حتميةً عند توافر هذين الشرطين.

بالنسبة إليَّ عندما تعلق الأمر بالسباحة، فإنني لم أستطيع تجاوز الشرط الأول (أستطيع ذلك) لأنني لا أستطيع ذلك فعلاً، ولا الشرط الثاني (الرغبة في السباحة)، فأنا لا أريد أن أسبح. لذلك، لم أصل أبداً إلى مرحلة الفعل «أنا ذاهب لأسبح».

لقد تعلمتُ سر ممارسة شرطي التفكير منذ بضعة أعوام.

كلُّ شيءٍ تغيَّر بعدما أحببت ليسلي منذ زمن قريب، وقد أخبرتني عن مدى حبها السباحة بعد مدة، وقالت: «إنها أفضل الأمور التي أمارسها في حياتي، أشعر أن المياه كمنزلي»، فلما أخبرتها أنني لست من هواة السباحة، كان ذلك خيبةً أمل لها.

قالت ليسلي: «حسناً، ربما عليك السباحة إن قررت القدوم إلى منزلي الريفي الكائن على جزيرة وسط البحيرة، هناك يسبحُ جميعُ أفراد العائلة كل صباح، أتودُّ أن تشاركنا ذلك، أم ستبقى وحيداً مكتفياً بمشاهدتنا؟».

قررت فجأةً أن أبدأُ دروس تعلم السباحة تلك الليلة، من دون أدنى تفكير في قدرتي أو رغبتني حقاً أن أتعلم، ولكنني فعلت ذلك في النهاية.

اخترت مدربي الخاص من خلال الإنترنت بوساطة بطاقتي الائتمانية، وما هي إلا بضعة أسابيع حتى وجدتُ نفسي في غرفة خلع الملابس متعرقاً، وقلبي يخفق بسرعة؛ إنه درس السباحة الأول في حياتي وأنا في العشرين من عمري، ولكن ما إن خرجت من حمام السباحة حتى شعرتُ بمتعة التجربة، لقد كانت من أكثر اللحظات متعةً في حياتي.

ما الذي حدث؟

بعد دقيقتين وقد أدركت ما حولي تساءلت: من هؤلاء؟ إنهم المهاجرون الجدد من البلدان غير الساحلية، أولئك من عاشوا طفولةً معذبة، من العائلات التي لم تكن تملك المال لدروس السباحة لأطفالهم، ولكنني لم أكن سباحاً سيئاً بينهم، فقد تعلمت القفز والسباحة الحرة في مدة قياسية، فبدأت خوفي يتلاشى تدريجياً.

ما الذي حدث؟

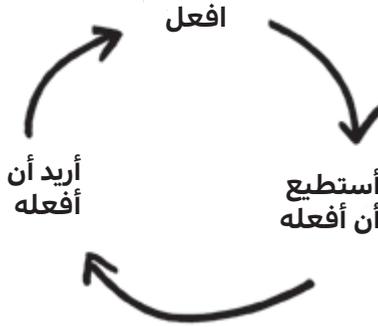
هنا يكمن السر، إنه الأسلوب الأمثل الذي عليك تطبيقه لتحقيق أي شيء بمجرد رغبتك فيه، إنني متأكد من هذا.

تسللت إليَّ الشكوكُ في مقدرتي على السباحة بعد الدرس الأول، ولكنني لم أسمح لتلك الشكوك أن تسيطر عليَّ، وبدأتُ أشعر بالمتعة في كل تفاصيل الدروس، وأصبح كلُّ شيءٍ يوحى إليَّ بالنجاح، ومع مرور الأيام أتقنتُ أغلب طرائق السباحة.

تغيّر الوضع من هذه المعادلة:

**أستطيع أن أفعل ← أريد أن أفعل ← الفعل**

إلى هذا الشكل:



ما الفرق؟ انظر إلى الصورة الثانية، إنها لانتهائية، ليس هناك نقطة بداية أو نهاية، إنها تستمر وتستمر.

ما الذي حدث في المسيح؟

عندما أمنتُ بقدرتي على السباحة تكوّن لدي الحافزُ لذلك، فعوضًا عن الانتهاء من الأمر، بدأتُ به، وهو ما جعلني متأكدًا من قدرتي، ومن ثم حرك الرغبة بداخلي.

تغيّرتُ نظرتي إلى الأمور، وتخلصتُ من الهواجس التي سيطرت عليّ، لقد أردتُ تعلّم السباحة، والاستمرار في التدريب، والآن أنا سباحٌ.

إن أردنا تلخيص تصرفاتنا فإنها كالآتي:

نعتقدُ في البداية أننا قادرون على إنجاز العمل، ثم تتجسد رغبتنا في فعله، وأخيرًا نفعله.

وخلاف ذلك لن ننجح؛ فمن الغباء الجلوس وإعطاء الأحكام على الأمور دون أن نجربها ونعيشها، لقد كنتُ أفكر كذلك قبل تعلّمي السباحة.

ما الخطأ إن فكرنا هكذا؟

يعزز هذا التفكير عدم رغبتنا في فعل بعض الأمور، ويحبط قدرتنا على الاستجابة لها، وذلك ما يجعلنا نتعاس عن المحاولة، ومن ثم يخلق العوائق في أعماق نفوسنا.

هل تريد أن تكتب كتاباً؟ إذا سأذهب إلى أفضل مكان يحفز إلهامي، ثم سأكتب شيئاً مميزاً.

تريد أن تكتب كتاباً؟ اكتب صفحة واحدة، وكونك فعلت ذلك فستؤمن بمقدرتك على الكتابة، ثم ستتكون لديك الرغبة في فعل ذلك.

لماذا؟ لأننا نحب فعل الأشياء التي تؤكد إيماننا بأننا قادرين على فعلها.

تريد أن تبدأ بالتمارين الرياضية؟ سأختارُ مدرباً، وأحصل على أحذية رياضية، وأتدرب جيداً، وهو ما يؤهلني لأصبح رياضياً مثالياً.

تريد أن تبدأ بالتمارين الرياضية؟ عليك بالركض دون تقييد نفسك بما تلبس، ليس مهماً كم ستركض، فبإمكانك الركض دقيقتين حتى نهاية الشارع ثم تعود، حقيقة أنك ركضت ستعزز مقدرتك على ذلك، ثم سترغب في فعل ذلك، وستصبح شخصاً واثقاً ومندفعاً.

ما الدرس الذي تعلمناه اليوم؟

ليس من السهل إنجاز العمل بالحديث عنه فقط، بل علينا إنجازاه قبل ذلك.

## 4

### كيف يستفيد جيرى ساينفيلد من هذا السر لكتابة الكوميديا؟

يُعد جيرى ساينفيلد واحدًا من أهم الكوميديين في العالم، حاز جائزة الغولدن غلوب وإيمي، بالإضافة إلى تقديرات عدة، ويكسب 32 مليون دولار سنويًا من حقوق بث مسلسله الكوميدي الشهير (ساينفيلد)، ويُعد الكتاب من الأكثر مبيعًا في النيويورك تايمز. يملك جيرى ما يقارب الخمسين سيارة بورش، وكان أعلى المشاهير دخلًا في مرحلة سابقة، ولكن على الرغم من كل ما سبق ما زال جيرى يحتاج إلى أن يثير أفكاره إرضاءً لمحبيه.

وفقًا للمقابلة التي أجراها براد إسحاق معه كان براد ممثلًا كوميديًا غير معروف يجول مدينة نيويورك مقدمًا عروضه الكوميديّة عام 1990م، وسطع نجمه في أحد عروض ساينفيلد، حيث لم يكن البرنامج التلفزيوني (ساينفيلد) قد حقق نجاحًا بالغًا في ذلك الوقت، لذلك كان يتنقل جيرى بين المسارح في المدينة.

التقى براد بجيرى في كواليس أحد العروض، وانتهاز الفرصة ليسأله عن نصائحه للكوميديين الشباب، فكشف له جيرى عن أسلوبه في كتابة الكوميديا، لتصبح عمله المفضل كل يوم، قال جيرى: «الطريقة المثلى لتكون كوميديًا ناجحًا تكمن في ابتداعك للنكات، وذلك يكون بالكتابة يوميًا».

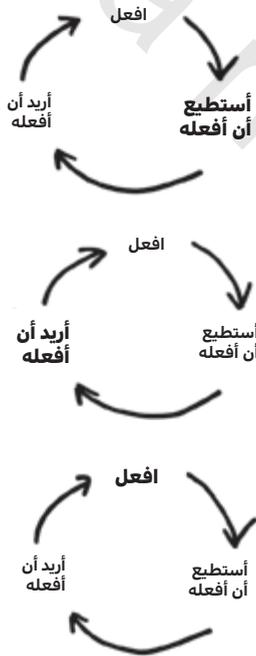
يقول براد: «لقد كشف عن نظام يومي رائع ليحثّ نفسه على الكتابة»، طلب مني تعليق رزنامة على الحائظ، وأن أضع علامة حمراء على كل يوم أنجز فيه مهمتي في الكتابة.

أَتَعَلَّمُ ما يعنيه ذلك؟ إنه يُحَفِّزُ عقله كُلِّما رأى سلسلة العلامات الحمراء تطول على الرزنامة.

هل يبدو الأمرُ مألوفاً؟ أنجز جيري ساينفيلد عمله عند أداء ذلك، حيث خلق الثقة بمقدرته على ممارسة العمل، ومن ثم الدافع لتطول السلسلة، وصمم على الاستمرار كل يوم.

## 5

القول ليس أسهل من الفعل.. بل الفعل هو الذي أسهل من القول



## 6

**طريقة لا تتطلب أكثر من ثلاثين ثانية للاستفادة من هذا السر في**

### **حياتك اليومية**

كيف تبدأ بالعمل لتحقيق أكثر مما كنت تتوقع؟ ربما علينا العودة إلى قصة راميت سيثي التي تعد الأكثر مبيعاً في النيويورك تايمز (سأعلمك كيف تصبح غنياً).

كنت أكابد معاناة في الاستيقاظ باكراً كل يوم، إذ لم أشعر بالحماس للذهاب للنادي، فكنت أستيقظُ منهكاً وأقول: «أعلم أنه عليّ الاستيقاظ»، ولكنني أستسلم للنوم ثانيةً.

تغيّر مزاجي بمرور الأيام، وأصبحت أذهب إلى النادي بملء إرادتي، بعد أن أدركت أن الدافع وحده لا يمكن أن يكون بمعزل عن النجاح، فقد بدأت أجربُ تقنيات مختلفة في تدريباتي، ولكنني حصلت على نتائج متواضعة في البداية، على الرغم من التنظيم الدقيق الذي اتبعته، وبعد أن فكرتُ مطولاً في سبب تقاعسي عن الذهاب إلى النادي بدايةً، بدا لي أن الجو البارد كان السبب، بالإضافة إلى تغيير ملابسني في الغرفة الأخرى قبل الذهاب للنادي، فقررت ترتيب كل شيء قبل النوم، لأستيقظ وأجد كل شيء جاهزاً، وبذلك تزايد حضوري للتمارين بنسبة 300 بالمئة.

يتأثر كثير من الناس بهذه التفاصيل التي قد تبدو بسيطة، حتى إن بعضهم ينام بلباس النادي، ليكونوا جاهزين للذهاب صباحاً.

ستستغرق ثلاثين ثانية لتشعر أنه من السهل أداء العمل، وهذا ما فعلته عند الانضمام لدروس السباحة، ولو تغيبت عن الدرس الأول لكان ذلك تذكيراً

للمال؛ وضع ساينفيلد علامات بارزةً على الرزنامة لأنه لم يشأ أن يتغيب عن واجباته، ووضع راميت سيثي لباس النادي بجانب سريره، وحاول التوقف عن تناول الشيبس باستمرار.

## 7

### ما الذي يقوله أهم فيزيائي في العالم؟

من برأيكم أهم عالم فيزياء في العالم؟

إسحاق نيوتن؟ حتى مع وجود أينشتاين اكتشف إسحاق الجاذبية، ووضع أسس التفاضل والتكامل، وشرح ذلك بإسهاب في قانونه الفيزيائي الأول: «يظل الجسم على حالته من سكون أو حركة منتظمة في خط مستقيم ما لم تؤثر فيه قوة محصلة تغير من حالته».

بعبارة أخرى: بيدايك لفضل ما، ستستمر به، لأن الدافع لا يحدث الفعل، بل الفعل يُنشئ الدافع.

## 8

### الشعار الإعلاني الذي يعرفه الجميع لأنه يطبق هذا السر

بدأت الشركة باستخدام هذا الشعار عام 1988م، وهو ما زاد نسب المبيعات من 18% إلى 43%، وذلك بأن ارتفعت مبيعاتها من 877 مليون دولار إلى 9.2 مليارات دولار.

يؤكدُ تطور الشركة أن النجاح يكمن بالعمل المباشر، فإن أردت أن تشعر بالثقة بعملك فلا تكن متكلفاً، ولا تعمل في الظل، بل عليك أن تثبت وجودك بالنقاش مع فريق العمل، وما إن تتكلم بجملة واحدة حتى تشعر برغبتك في الاستمرار، لأنك ستكون على يقين أن صمتك سيحبط تطلعاتك في العمل.

## 9

### الدرس البسيط والعظيم الذي يمكن أن نتعلمه من فيلم (Home Alone)

يعد فيلم (وحيداً في المنزل) واحداً من أفلامي المفضلة في طفولتي، كنا نشاهده ليلة رأس السنة في كل عام، هو فيلمٌ كوميدي أنتج عام 1990م، ويحكي عن ولد في الثامنة من عمره، وتبدأ القصة عندما يُترك كيفن- عن طريق الخطأ- وحيداً في المنزل، إذ تسافر عائلته في رحلة إلى فرنسا لقضاء عطلة عيد الميلاد، فيحاول تضليل اللصوص الذين يهاجمون المدينة، ولعلَّ أهم مشهد في نهاية الفيلم عندما يتحدث كيفن مع الرجل العجوز، ويخبره العجوز كيف فقد تواصله مع ابنه، الذي يتذكره كل عيد ميلاد، ولا يستطيع حتى الاتصال به.

لعلكم تتساءلون: لماذا؟

نعود هنا للحديث عن الدافع والثقة، فهو لا يؤمن بقدرته على ذلك، وبناءً على هذا لا يريد الاتصال به. لا بد من ذكر هذه القصة، لأن كيفن فعل أمراً رائعاً، بإيضاحه للجانب السلبي في شخصيتنا عندما نواجه مخاوفنا.

كيفن: إنني أخاف الطابق السفلي في منزلنا، إنه مظلم ورائحته كريهة منذ سنوات.

العجوز: أغلب الطوابق السفلية هكذا.

كيفن: لم تكن بهذا السوء عندما أرغمت نفسي على النزول إليها ذات مرة، لا بد أن الأضواء أعطتني هذا الانطباع الجديد.

العجوز: ما الذي تعنيه بهذا الحديث؟

كيفن: أعتقد أنه عليك الاتصال بابنك.

العجوز: ماذا لو لم يكن يريد الحديث معي؟

كيفن: على الأقل ستعرف حينها، ومن ثم سيزول قلقك حيال ذلك، ولن تخاف مجدداً.

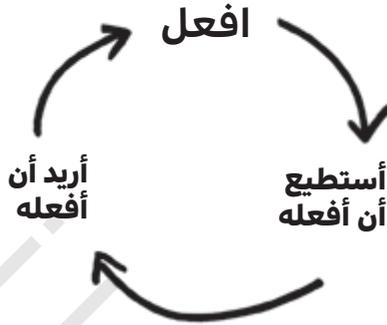
إذا بادرت بالحديث في اجتماع تعقده شركتك، ففي أسوأ الأحوال ستخفق إخفاقاً ذريعاً، ولكنك ستعلم ما الذي أخطأت به، ولن تخاف مجدداً، وذلك ما يدفعك للمحاولة من جديد وأنت على علم مقدماً بما قد تخطئ به.

ما احتمالات الإخفاق المطلق؟

ضعيفة جداً. لم يبئس أعظم القادة من المحاولة، فقد حاولوا وخاضوا التجارب الكثيرة، بالتأكيد ستخفق في بعض الأحيان، ولكنك ستستمر في سعيك، وستنجح؛ لأن العمل يعطي الثقة والأمل بالمحاولات الجديدة، وهو ما يؤدي إلى نجاحات كبيرة خلقتها الحيوية والدافع للعمل.

قال الممثل الكوميدي ستيفن رايت في سياق حديثه عن الدافع للعمل: «أنا أولف كتاباً وقد أعددت أرقام الصفحات».

يوضح ستيفن في هذا الاقتباس ذلك الفراشة اللامرئي للتقدم القادم الذي نشعر به جميعاً في أعماقنا عندما نبدأ فجأة.



إن من الأسهل أن تغيّر نفسك من خلال أفعال جديدة أسرع مما تستطيع تغييرها بطرق تفكير جديدة.



كن سعيدًا أولاً  
افعل ذلك من أجلك  
تذكّر النصيحة  
لا تتقاعد أبداً  
قيّم نفسك أكثر  
أوجد الوقت  
افعل ذلك الآن