

6

الإستراتيجية السرية

في اللحظة التي تتحوّل فيها من بيئة استبدادية إلى أخرى ديمقراطية - سواءً أكان ذلك في مجال التعليم أم في ميادين التجارة - تكون قد أدخلت عنصراً جديداً تماماً في خطتك، يدعى الإجهاد أو التوتر.

قد تقول: «لحظة من فضلك يا تشارلز. أنا أعتقد أن التعامل مع شخص استبدادي أمرٌ متعبٌ جداً. فلماذا أتحوّل إلى إستراتيجية تسبّب لي التوتر؟»

دعني أبين أولاً أن ما تعانیه في التعامل مع شخص استبداديّ عنيد ليس شعوراً بالقلق بقدر ما هو شعورٌ بالخوف. ففي معظم الحالات، يزول الخوف في النهاية ويحلُّ محلُّه الموقف الذي يتمثّل بعبارة «لا يهمني» والذي يقلل عادةً من الإجهاد والإنتاجية في آنٍ معاً.

إذا اخترت أسلوب العمل الجماعي،

فإنك بذلك تجلب بمحض إرادتك

الإجهاد - من النوع الحميد - إلى حياة الآخرين.

على أنك لا بد أن تكون مجهداً في البداية، إلى أن تصبح معتاداً على الانغماس والاشتراك في صنع القرارات من قبيل: «ما رأيك بهذه الفكرة يا ماري؟»، أو «كيف نحلُّ هذه المشكلة يا بيل؟».

قد يُطَلَّب من الناس اتخاذ أحكامٍ مستقلة، وهو ما يُعرَف بـ «الانقطاع عن النصير». فهل هذا هو الإجهاد؟ الجواب: نعم. ولكن من ذلك التوتُّر تنشأ الأفكارُ الإبداعية، وبيئَةُ العملِ الصحية.

استرخاءٌ مُفْرَطٌ جداً:

قبل بضع سنوات خسرت ولايةٌ أوهايو شركةً صناعيةً مهمَّةً، وانتقل عمَلُ هذا المصنِّعِ إلى ولايةٍ أخرى قدِّمتَ عدداً من المحفِّزات؛ من جملتها تخفيضاتٌ كبيرةٌ في الضرائب، الغرض منها الحثُّ على توطين الصناعات في تلك الولاية.

أما المشكلة فهي أن الناس في المنطقة التي انتقل إليها المصنِّع من الولاية كان لهم نمطٌ معيَّن من الحياة يتمثَّل في اللامبالاة والاسترخاء. فهم يتقاصون شيكات أجورهم في يوم الجمعة، وفي أثناء طريقهم إلى البيت يجلبون زجاجات الشراب، ويستعدون لعطلة نهاية الأسبوع يتمهَّلُ بالغ. وأخبرني أحدهم: «أنهم في حالة استرخاء كامل يدفعهم إلى العزوف عن الحضور إلى العمل من جديد حتى يوم الأربعاء.»

وليس لدي هؤلاء الأشخاص أدنى فكرة عن معنى كلمة «الإجهاد».

وقد أدرك المديرون عدم جدوى عملهم في هذه المؤسسة الصناعية إنَّ هم استمروا في هذه البيئة. فرجعوا أدراجهم إلى الريف في ولاية أوهايو، وهناك وجدوا أناساً آخرين مندفعين بدوافع ذاتية من الإجهاد الحميد يسمَّى «أخلاق العمل».

وهؤلاء هم العمال الذين يستجيبون بكل تأكيد لإدارة قوية وقيادة متينة.

وإنك لتجد مثل هذه الأخلاق والخصال في جميع أرجاء البلاد: في أتلانتا، وأوستن، وتوليدو، وتلّسا، وساغنو، وسياتل، وفي مجتمعاتٍ مضمةٍ بالحيوية على طول البلاد. ولكن الذي حصل هو أن هذه الشركة توجّهت نحو منطقة يخلد أهلها إلى الراحة ويركنون إلى عدم الاكتراث، إذ إنهم لم يتعلّموا استعمال الإجهاد في دفعهم باتجاه مستويات عليا من الأداء.

ذخر ثمين:

تقتضي طبيعة عملي أن أقف خطيباً في المئات من الناس. ومما قاله لي أحد الأصدقاء قبل وقت قريب: «أظنك يا تشارلز، قد ألقيت من المحاضرات عدداً كبيراً، وهذا كفيلاً بالأ تكون عصبياً البتة».

فأجبت: «العكس هو الصحيح، فأنا دائماً متوتر الأعصاب قبيل تقديمي إلى منصة الحديث».

فإذا لم أكن متوتر الأعصاب بشأن ما يجري من حولي، وكانت كمية الأدرينالين لا تتدفق بما فيه الكفاية، فمن المحتمل ألا أنجح على منصة الخطابة. وقد يؤدي هذا إلى أن يقول الناس: «يبدو أنه غير مكترث بنا». أو: «من المؤكد أنه مزهو بنفسه».

لذلك فإني أعتقد أن التوتر هو أحد ممتلكاتي الثمينة، إنه إستراتيجيتي السرية.

وهذا المبدأ نفسه ينطبق عليك إذا أردت أن تكون عضواً فاعلاً في عملٍ جماعي. وكما قلت لأحدهم: «أنت بحاجة إلى تحوّل نفسك إلى نقّافة*».

* slingshot عود على شكل حرف Y تُشدّ إليه قطعة مطاط لتذف الحصى. (المترجم).

فلو أنك كنت مكانَ طفلٍ صغيرٍ مبدعٍ في الأيام الخوالي قبل عصر ألعاب الفيديو وغيرها من الألعاب التكنولوجية، فقد تسلّي نفسك بصنع هذه النقّافة.

إنك تبحث عن غصنٍ قويٍّ ونحيفٍ على شكل الحرف Y، ثم تهدّبه حتى يصبح ساق الحرف Y مناسباً لمسكه باليد. ثم إنك تقطّع إطاراً داخلياً لعجلة سيارة قطعاً طويلةً ضيقة، وتربط قطعةً منها إلى شُعْبَتَي الحرف Y. وبعدها تُحدِث ثقبين في قطعةٍ جلدٍ قديم، ثم تربط الجزء المتدلي من مطاط النقّافة عبر هذين الثقبين.

فإذا ما وُضعت حصة في القطعة المتدلية من شعبتَي الحرف Y، تكون جاهزاً لاصطياد الطيور.

ولكن ما الذي يجعل الحصة جاهزة للقذف؟ إنه التوتر الذي يُحدِثه شدُّ المطاط. تُمطُّ هذا المطاط إلى أن يخترن الطاقة اللازمة للقذف. فإذا ما حررت الحصة، اندفعت بسرعة يكون فيها هلاك الطائر.

ولما كان التوتر الناتج عن الشدّ ضرورياً لقذف الحصة إلى هدفها، فالأمر نفسه ضروريٌ لجعل أعمالك فعّالة. فالانتصار والنجاح لا يتحقّقان من مجرد تشكيل فريق عمل؛ بل هما ثمرة جهدٍ جماعي.

التوتر الصّحيّ:

يعامل الإجهاد في مجتمعنا معاملةً غير عادلة؛ فقد أصبح موسوماً بالأذى والضرر، ومقترناً بالحالات السيئة في القرحات، والنوبات القلبية، والسكتات الدماغية وغيرها من الأمراض.

أثبت الباحثون الطبيُّون أن الإجهاد الحميد ظاهرةٌ صحيَّةٌ.
ويصبح إيجابياً في اللحظة التي يدرك فيها العقل
أن ما تفعله موجهٌ إلى غايةٍ نبيلةٍ.

ومن جهةٍ أخرى، ثمة أنواعٌ لا حصرَ لها من الإجهاد الذي يهدد
سعادتنا. فمثلاً، إذا استمرَّ التقليل من شأننا والخطُّ من قَدَرنا أمام الملاء،
تدنت قيمتنا الذاتية.

فنحن البشر إنما وُجدنا؛ لنكون فاعلين مؤثِّرين في هذه الحياة نواجه
تحدياتها، لا أن نكون مقودين كالروبوتات العديمة التفكير. ولو تخيلت أن
جميع الحواجز التي تعترض طريقك قد أُزيلت، إذ ألوصلَ عقلك إلى نتيجةٍ
حتمية وهي أنه لم يعد هناك سببٌ لبقائك على قيد الحياة، وستبدأ آليات
استمرار حياتك بالتوقف. وأوّل نظام سيتلاشى لدينا هو نظام المناعة،
ثم العضلات، وأخيراً العقل نفسه. ومع ذلك، فإذا كنت تواجه التحديات،
فإن كلَّ عضوٍ من أعضاء جسمك سيجهد لتحقيق إسهامٍ مثير.

فالتوتر دورٌ مهمٌّ في وظائف الجسم الطبيعية، فهو المحرِّك الداخليُّ
الأساسي للنجاح. ومن دونه سيكون مثلنا كمثال كثير من الدُهانيين
والفُصامين الذين يبدون وكأنهم يعيشون في عالمٍ آخر من السكون المطلق.

يقول الطبيب هاري جونسون رئيس الهيئة الطبية في معهد إطالة الحياة:

يبدو، لسبب أو لآخر، أن الفكرة الرائجة هي أن التوتر ظاهرة سيئة.

وليس الأمر كذلك؛ فالتوتر شأنٌ كثير من شؤون حياتنا

يصبح مؤذياً إذا بلغ مبلغاً كبيراً.

ثم يقول: «فناض الساعة مثلاً، لا يمكن أن يؤدي وظيفته ما لم يكن تحت تأثير توتر ثابت، ولكن إذا زاد برَمّ النابض عن حدّه المقبول، فكلنا يعلم ما ستكون عليه النتيجة. كذلك هو الحال في الجسم البشري؛ فالتوتر الذي يحافظ على أن نكون مهتمين ويقظين هو توترٌ جيدٌ وضروري، أما إذا تجاوز الخطّ الفاصل المعتدل بحيث نصبح متخوفين وقلقين وجزعين، فعندها يكون هذا التوتر سيئاً».

صامدٌ للإجهاد:

لا شك في أنك قابلت كثيرين ممن واجهوا مآسي مروعة في حياتهم. فإذا استمعت إلى قصصهم وجدت أنها في الأغلب تدور حول فكرةٍ وحيدة، وهي أنهم يقولون: «أنا لم أتجاوز هذه المحنة فحسب، بل تعلمتُ منها دروساً كثيرة».

أما الدكتور ريموند فلانيري الابن، وهو أستاذ علم النفس في كلية هارفارد الطبية ومؤلف كتاب *Becoming Stress-Resistant* (كيف تصبح صامداً للإجهاد)، فيرى أن الإجهاد الشخصي المقاوم يمكن أن يكون السلاح السري لدى هؤلاء الأشخاص.

وقد أجرى فلانيري دراسةً استغرقت اثنتي عشرة سنةً على أكثر من ألف ومئتي رجلٍ وامرأةٍ ممن تغلبوا على إجهاداتٍ مفرطةٍ جداً كانوا قد تعرّضوا لها، فوجد أن هؤلاء الأشخاص يشتركون في ست خصال:

- التحكّم الشخصي. يقول فلانيري: «إن أصحاب الإجهاد المقاوم يتقبلون شحنةً معتدلةً من المشاق والمزعجات اليومية التي تحدث لهم».

- الانغماس في الواجبات. المكافحون الضعّالون يلتزمون الأمور المهمة. كالعامل، والأولاد، وبرامج التطوع.

- خيارات أساليب المعيشة. الأشخاص المرنون يلتزمون حميةً متوازنة، ويمارسون الرياضة ثلاث مرات في الأقل أسبوعياً، ويخلدون إلى الراحة والاسترخاء.

- المزاج. المزاح والضحك، وما يعقبهما من استرخاء، يمكن أن يساعد الأشخاص الذين يعانون من الإجهاد على أن تظل حياتهم في نصابها الصحيح.

- المعتقدات الدينية. «الأشخاص الذين يعيشون حياةً روحية غنية هم أحسن صحةً وأقل توتراً».

- الدعم الاجتماعي. يقول فلانيري: «الأفراد المتكيفون يتشدون منافع مادية وعاطفية من الآخرين الذين يقدمون الصحبة والعشرة والمعلومات والمساعدة».

وقد بينت الدراسة أن الناس الذين يتجاوزون الضغوط الكبيرة، لا يعتمدون على قدراتهم الذاتية فحسب، بل إنهم يحصلون على دعم من مجموعتهم.

لا حاجة إلى أن تثقل كاهلك بضغط غير ضروري
عندما يوجد حولك من يشاركك الحمل.

كان رئيس شركة في بنسلفانيا في إجازة يلعب الغولف عندما اتصل به مدير مكتبه، فردّ على المكالمة من النادي.

استمع الرئيس باهتمام إلى مدير المكتب وهو يشرح الحالة الصعبة والحرارة في الشركة، ثم سأل سؤالاً واحداً: «هل الآخرون قلقون؟»

أجاب مدير المكتب: «بالتأكيد معظمهم كذلك.»

عندها قال الرئيس بصوتٍ مسترخٍ: «هذا رائع. ماداموا قلقين إذن، أستطيع أن أعود إلى لعب الغولف. وسأكون في مكتبي الأسبوع القادم، وبعدها لأقلق أنا بينما هم يلعبون.»

الحياة في مجاري تصريف المياه:

في إبان الحرب العالمية الثانية، سطرَّ الناسُ الذين عاشوا تحت الأرض في مجاري تصريف المياه في فرنسا إحدى القصص الرائعة لتلك الحرب؛ إذ كانوا يأوون إلى المجاري القذرة في باريس. حيث الأحوال في غاية السوء؛ فكانوا يأكلون أيَّ طعامٍ يقدمه لهم المقاومون فوق الأرض. وقد تجمَّعوا تحت الأرض لمعرفةهم الأكيدة أنهم إن قُبض عليهم فسيقتلون لا محالة.

ربما تظن أن أولئك الأشخاص، وهم يعيشون في ذلك المحيط القذر والطعام السيئ والخطر المحدق، لا بدَّ من أن تكون الأمراض قد تفشَّت فيهم وتركتهم بقايا آدميين.

غير أنَّ الواقع أنه في غضون أكثر من أربع سنوات من العيش تحت الأرض، قلَّما عانى هؤلاء الناجون حتى من الزكام. وقيل وقتها: إن أنظمة المناعة لدى هؤلاء الناس كانت قويةً إلى درجة لا تمكِّن الأمراض من أن تحلَّ بهم. فكلُّ تفكيرهم متركِّزٌ على شيءٍ واحد: نجاتهم، ونجات أصدقائهم.

على أنه لا يلزمك بالضرورة أن تعيش في وسط كالمجاري وتواجه الموت يومياً حتى تتحقق بصفة التحدي. فإذا ما واجهت إجهاداً فقد يكون فيه بقاء حياتك إذا وعى تفكيرك غايةً جديرةً بالاهتمام، وتركز كلياً على غرض واضح. حتى إنك ستجد قوةً أعظم في بيئة عمل جماعي.

جدِّ لنفسك تحدياً:

تذكّر دوماً، وأنت تمضي إلى تحقيق غايتك من النجاح، أن المسؤولية ليست هي التي تقف في وجهك؛ بل هو الشعور بأنك لم تُتجز شيئاً يُذكر. فأنت تشيخ بسرعة أكبر بكثير عندما تجد نفسك تدور في حلقة مفرغة وأنت في مكانك.

أما ترى أن العاملين من الناس الذين يتقاعدون ويخلدون إلى السكون، وإلى بيئة خالية من الإجهاد، إنما يُعجلون في راحتهم التامة في قبورهم؟ يشير تقرير حديث إلى أن متوسط العمر المتوقع بعد التقاعد للأشخاص الذين لا يوجدون لأنفسهم تحديات جديدة هو في حدود ثلاث سنوات فقط.

تذكّر أن ما يمنعك من الإنجاز ليس الإجهاد،

بل هو غياب التحدي.

فإذا وجدت نفسك على منوال مضجر، وفي عمل لا يتضمن تحدياً، وقعت بالانجرار بدلاً من التنافس طلباً للمعالي من الأمور، فقد حان الوقت لإدخال جرعة من الإجهاد الصحي في حياتك.

وتستطيع أن تفعل ذلك بقبول تحدٍّ من شأنه أن يزيد من مواهبك. وتستطيع أن تفعل ذلك أيضاً بأن تصبح مسؤولاً عن مجموعة من الأشخاص الذين يعتمدون على إسهامك في نجاحهم.

فهل يجعلك هذا التصورُ الذهني قلقاً؟ حسناً! إن هذا التوتر بالذات سيمنحك الدافع إلى التقدم والنجاح.

حان الوقت الآن كي ترى الصورة الكبيرة. فكما كتب جورج برنارد شو في كتابه Man and Superman: «هذه هي المتعة الحقيقية للحياة، أن تكون معتاداً على غايةٍ تُقَرُّ بنفسك أنها غايةٌ جليلة... وأنت في الحياة قوةً من قوى الطبيعة فاعلة، لا كتلة محمولة من الأمراض والعلل؛ فالعالم لن يَنذُر نفسه لجعلك سعيداً».

اكتشفْ بنفسك الغايةَ الجليلة لوجودك، ودعْ نقافة الإجهاد والتوتر تستحثُّك نحو تحقيق ذاتك. فهذه إستراتيجيتك السرية للنجاح.

