

## مقدمة

أين أنا؟ من أنا؟

كيف انتهى بي المطاف هنا؟

ما ذاك الشيء المدعو العالم؟

كيف جئت إلى هذا العالم؟

لم لم يستثنني أحد؟

وإذا كنت مجبراً على لعب دور فيه، فأين المخرج؟ أريد أن أراه.

(سورن كيركيغارد)

أضع بين أيديكم كتاباً مختلفاً في مضمونه عن مساعدة الذات، فلن تجد هنا خبيراً يخبرك بما عليك فعله لتغيير حياتك، كما لن تجد ثلاث وصفات (سهلة) للنجاح أو أربع أو خمس، بل ستجد الكثير من الأسئلة.

عندما تفرغ من قراءة هذا الكتاب، ستكتشف مدى أهمية الأسئلة، وأنك تملك من الإجابات بداخلك أكثر مما كنت تتصوّر.

لا أنكر أنّ من الناس من حقّقوا النجاح، أو على الأقل نجحوا في تحسين أوضاعهم إلى حد معين؛ باستخدام اقتراحات قدمها «خبراء» ناجحون. ولكن تكمن المشكلة في أنّ الخطط التي نجحت مع الآخرين - كالسكرتيرة التي تسلّقت السلم الإداري لتصبح رئيسة مجلس إدارة، أو العداء الذي تغلّب على إصابته ليفوز بميدالية أولمبية، أو العالم المشهور الذي يملك 50 براءة اختراع، أو الزوجين الذين نجحوا في حلّ مشكلتهما؛ ليعيشا هانئين إلى الأبد - قد لا تجدي نفعاً معك.

من الممكن جداً ألا يكون مزاجك، وحافذك، وأوضاعك، وعلاقاتك، وفرصك، وتعليمك، وآراءك، ونظرتك للعالم من حولك، تختلف عما يملكه هؤلاء المنجزون العظماء. لذا، قد تحتاج إلى خطط مختلفة، إذا أردت النجاح.

كما قد يكون لديك رغبة خفية لتدمير الذات، لأننا نحمل جميعاً على كاهلنا «حقيبة ظهر» خفية قابلة للتمدد، ومليئة بالاستياء والأحقاد والمعتقدات غير المجربة، والمخاوف وتفاصيل حياة أكملها. فإن لم تخلّص نفسك من الماضي؛ فلن تتمكن من الوصول إلى أسباب النجاح التي تفلت دائماً من بين يديك.

من هم هؤلاء الخبراء الذين يملكون الإجابات لحياتك؟ تقول (شيلي كامبل) صاحبة كتاب (كيف تصبح ثرياً من الصفر): من السهل معرفتهم لأنهم يدعون دائماً أنهم «هم» فقط من لديهم الحلول لمشكلاتك «أنت». وتصفهم (شيلي) بـ «أسماك القرش» الذين ستشعر بالضالة بوجودهم إذا لم تمتلك ثقة بنفسك. فأسماك القرش تقتات على صغار الأسماك، وهو الحجم الطبيعي لمن يؤمن أنّ شخصاً غيره يملك الطريقة المثلى لإدارة دفة حياته. فلا تتعجب إن رأيت تلك الأسماك الصغيرة تهول من ندوة إلى ندوة، يشترون الكتاب تلو الآخر، متوهّمين أن يجدوا حلاً لحياتهم في مكان ما، بعيداً عن مكنوناتهم هم أنفسهم. من المرهق أن تتواجد بحضرة أشخاص كهؤلاء، يرجوهم الناس إخبارهم بما عليهم فعله، ويطلقون صرخات اللوم في النهاية على غيرهم، عندما لا يجدون إجابات تشبع رغباتهم.

كما يوجد من يوصفون بـ «الدلافين»، وهم من يحضرون ورشات العمل، ويشترون الأقراص المدمجة ويقرأون كتب التطوير الذاتي، ولكن تركيزهم ينصب على تحسين ما يملكون من معلومات مسبقة لتحقيق رغباتهم. تستمتع الدلافين في التعامل مع بعضها بعضاً، ومساعدة أمثالهم في النمو. وستشعر بالرضا عن

نفسك عند وجودك في معييتهم. لذا، أتمنى أن يساعدك هذا الكتاب على أن تصبح (دلفيناً)، بدل أن تكون سمكة (تونا) صغيرة.

قد يكون الاستماع إلى ما فعله الآخرون لتحقيق النجاح، ملهماً في طبيعة الحال، لكنني بصفتي ممن يصبون إلى الكمال، وأقنيت عمري في تجنيد دوافعي للسيطرة على كل ما واجهني، أعرف حق المعرفة أن الطريق إلى النجاح ليس مفروضاً بالورود. فالتغيير يبدو سهلاً وسريعاً فقط لأولئك الذين يسترجعون الماضي في أذهانهم، أمّا الذين يمرون بعملية تغيير شاملة وجديّة فسيقولون لك إن الأمر ليس هيناً. فالتخلّص من عادة قديمة مزعجة، أو الحصول على درجة علمية، أو إصلاح العلاقات المضطربة، أو محو الأفكار السلبية التي تسرّها مع نفسك، يستلزم الوقت الطويل والجهد المضمّن، والكثير من المال في بعض الحالات.

لو كان التغيير سهلاً كما يدّعي الكثيرون، لتمكّننا جميعاً من تحقيق أحلامنا بسهولة وعشنا بسلام. لكننا جميعاً نتمنى أن نكون فاحشي الثراء ونملك علاقات مثالية. لذا، لن نكون في حاجة إلى المعالجين النفسيين والمدربين والمستشارين. فكل ما علينا فعله حينئذٍ هو اتباع الطريق «السهل» للنجاح.

### أسئلة محفزة للتغيير

إذا كنت قد جرّبت الخطوات التي اتّبعتها الآخرون إلى النجاح ولم تفلح، فأفترح عليك أن تجرّب طريقة أخرى. حاول أن تفهم نفسك بشكل أفضل. فبمعرفة نفسك بشكل أفضل مع قليل من الإلهام، وربما مع عدّة اقتراحات من الآخرين، ستصبح لديك فرصة ممتازة لاختيار الأهداف التي تلبّي طموحاتك وتحقيقها.

ما الطريقة المثلى لفهم نفسك؟ اطرح على نفسك الأسئلة!

إنّ أدمغتنا مدمنة على الأسئلة، كتلك الموجودة في هذا الكتاب تماماً. إنّها الأسئلة نفسها التي طرحتها على العديد من عملائي ممن أرادوا تغيير أشياء لم

يرغبوها؛ سواء بشخصيتهم أم بالظروف المحيطة التي وجدوا أنفسهم عالقين فيها. وعندما كان يخطر على بالهم سؤال، كنت الأخط التوتّر يذوي من حولهم، ويختفي من عيونهم، وذلك بفضل الإجابات التي سمحت لهم بالنظر إلى الأمور من زاوية مختلفة.

والآن، سواء تصرفوا بناءً على ما اكتشفوه أم لا، فالمهم أنّهم خطوا خطوة نحو حل اللغز في حياتهم.

ولكن ولسوء الحظ، يوجد احتمال كبير أنّك لم تتدرّب على طرح الأسئلة على نفسك. فخلال مراحل تعليمك المتتابة، كنت دائماً تعطي الإجابة الصحيحة لأسئلة الامتحانات. إذن، فحياتك محصورة في ما قرّر غيرك ما عليك معرفته، أو اعتقاده، لأنّها مبنية على هذه الإجابات الوحيدة التي تعلّمتها. بينما حين تتعلّم طرح الأسئلة، فإنّ مداركك تتوسّع إلى ما وراء المدرسة أو تجارب عائلتك وأصدقائك.

والأهم من ذلك كله، تصبح الأسئلة التي من شأنها تغيير حياتك، فاعلة في الغالب عندما يتغيّر الضمير فيها من «أنت» إلى «أنا». فعلى سبيل المثال، هب أنّي قلت لك: «أنا أحب أشكال ورق الشجر الموجود على أطول شجرة في حيّكم»، فإذا لم تكن قد فكّرت بالموضوع من قبل؛ فإنّ ما قلته لن يترك فيك أي أثر. وفي المقابل لو سألتك: «هل لاحظت شكل أوراق الشجر الموجود على أطول شجرة في حيّكم؟» فإنّ دماغك سيطرق قليلاً، ثم يشعر بالفضول. فأنت تُسأل عن أمر لم تفكّر به من قبل، وبالنتيجة فإنّك عندما تغادر منزلك في المرة المقبلة، فمن المحتمل أن تدقّ النظر لتجد أطول شجرة، وتتفحص أوراقها.

وعلى العموم، فإنّ احتمال ملاحظة أوراق الشجر، يصبح أكبر إذا غيرت الضمير في السؤال. فبدلاً من أن أسأل «هل لاحظت»، قم بعكس السؤال إلى «هل لاحظت». لذا، ستجد أنّ الأسئلة الموجودة في هذا الكتاب مصمّمة كأنك أنت من

يطرح الأسئلة. لأن التغيير يأتي عبر الاندماج الشخصي في عملية التغيير فقط. فالتغيير لا يأتي عبر مشاهدة الآخرين يتغيرون أو بالقراءة عنه. عليك إيجاد وسيلة بداخلك لصنع النقلة النوعية لتغيير حياتك.

### كيفية استخدام هذا الكتاب

توجد عدة طرق طرحت من خلالها الأسئلة في هذا الكتاب. فعنوان كل فصل هو سؤال، ويشرح محتوى كل فصل سبب أهمية ذلك السؤال عندما تكون لديك الرغبة في تغيير حياتك. كما تحتوي الهوامش الجانبية على أسئلة، من شأنها دعم الأسئلة الرئيسية، إضافة إلى اقتراحات لبدء العمل.

تغطي الأسئلة التي ستطلع عليها، مجموعة واسعة من المواضيع. حيث ستكتشف، بدءاً من الفصل الأول، المعلومات التي تعرفها سابقاً عن العملية التي نمرّ بها عند إحداث التغيير في حياتنا، ثم ستسأل نفسك أسئلة تتعلق بمن أنت اليوم، حيث تعدّ تلك هي نقطة البداية. فما نحن عليه اليوم هو نتيجة أفعالنا في الماضي. لذا، ستحظى بفرصة للتعمق في أسئلة ستكتشف من خلالها نقاط قوتك، وأماكن تخبطك في الماضي، ما سيساعدك في عملية التغيير، ثم ستطرح على نفسك عدة أسئلة لمعرفة ما الذي تريد تغييره في حياتك، ولماذا.

ستشجعك بعض الأسئلة على تحليل العوائق التي تمنعك من المضي قدماً في حياتك ومعرفة مهاراتك ومصادرك الداخلية، وتمييز الصفات الواجب توافرها فيك لتتمكن من تحقيق أهدافك. بينما ستمكّنك أسئلة أخرى من اختبار عزمك للوصول إلى أهدافك، ومعرفة كيفية الحصول على الدعم عندما تراوح مكانك. وأخيراً، ستكتشف أنّ الإجابة عن هذه الأسئلة لن تجعلك تغيّر نفسك فحسب، بل تسهم في تغيير العالم من حولك أيضاً.

إنّ مسألة تدوين الأجابات ليست بالأمر الجلل؛ فأنا شخصياً لست من محبي التدوين إلاّ إذا كان ذلك مطلوباً مني بصفته جزءاً من تمرين في ورشة عمل ما. ولكن إذا مرّرت على سؤال سديد وظننت أن تدوينه سيساعدك، فاكتب قدر ما تشاء.

سواء أكتب الإجابات أم احتفظت بها بعقلك فقط، فلا تتوقّع الوصول إليها بسهولة. وللخروج خارج حدود المنطقة التي تعمل ضمنها، يجب عليك الخروج من «منطقتك الآمنة»، ما يعني أنك قد تواجه مقاومة حتى حين أخذ الأسئلة بالحسبان.

إنّ عملية التفكير بالأسئلة الموجودة في هذا الكتاب بعين فاحصة، يتطلّب وقتاً. ومن غير المحتمل أن تجد الإجابة فور قراءة تلك للسؤال، على الرغم من رغبتك بتصفّح كل فصل من الكتاب للحصول على فكرة عمّا ستواجهه لاحقاً. لذا، أقترح أن تدرس ردّة فعلك عن الأسئلة التي تثير إهتمامك، أو تلك التي قد تبدو غير مهمّة بالنسبة إليك، أو التي تشعرك بعدم الارتياح. فتلك الأسئلة بالذات هي التي قد تقودك إلى شيء مهم عليك فهمه.

يعبّر (راينر ماريا ريلكه) عن ذلك بشكل جيد في كتابه (رسائل إلى شاعر يافع) حين يقول:

كن صبوراً على الأشياء التي لا تجد لها حلاً في وجدانك. حاول أن تحب الأسئلة بصفحتها غرماً موصدة، أو كتب بلغات أجنبية. لا تبحث عن الإجابات الآن، فلن تحصل عليها لأنك لن تحتلمها. إنّها مسألة تجريب كل شيء. والآن، عليك عيش الأسئلة. وقد تجد نفسك، حتى من دون أن تلاحظ، تعيش الإجابات تدريجياً.

والأهم من ذلك، تذكّر أنّ وراء كل سؤال تقوم بالإجابة عنه، يوجد سبب يدعوك للإجابة بالشكل الذي قمت به. فالذي يحدّد أنّ شخصاً ما بذل جهداً لتحقيق هدفه، أو أنّ شخصاً آخر بذل الجهد نفسه لعمل شيء مختلف تماماً، هو «لماذا» و«كيف» وصلنا إلى قناعاتنا. ففهم الـ «لماذا» والـ «كيف» في حياتنا، قد يفتح أعيننا على أمور مهمّة.

فبالطريقة نفسها التي تجعلك فيها الأسئلة تغيّر تفكيرك كي تستلم زمام حياتك، تقوم الاستعارات المجازية بماحاكاة عقلك ممهّدة الطريق أمامك كي ترى الأمور بمنظور مختلف ممّا تعودت عليه. لذا، ستجد في هذا الكتاب عدداً من الاستعارات المجازية التي تصف عملية التغيير.

لقد ضمّنت هذا الكتاب العديد من القصص؛ لتوضيح كيف يمكن تحقيق الأهداف عن طريق الإجابة عن الأسئلة. ولجأت إلى مجموعة من عملائي؛ لتقديم أمثلة متعدّدة لرحلات تشدّد التغيير، عدا عن تلك الخاصة بـ (بتريشا) وهي صديقتي في الواقع.

ستجد في الملحق استبياناً عن «توحيّ الكمال» تعمّدت إضافته؛ لأنني حقّقت إنجازات أكثر عندما تيقّنت أنّ السبيل إلى ذلك هو نبذ فكرة الوصول إلى الكمال، وتحديد أهداف من الممكن الوصول إليها.

إذا كنت غير راضٍ عن حياتك، وتؤمن بأنّه ليس بالإمكان أفضل ممّا كان، أو أنّك لم تتبع نصائح الخبراء إلى نهاية المطاف، فالحل هو أن تصبح أنت الخبير. وأنا على يقين أنّك ستكتشف أنّك شخص قادر بطبيعة الحال، وباستطاعتك أن تكون قادراً ومحبباً وواثقاً من نفسك بشكل أكبر. أدعوك لبدء رحلة تحقيق هدفك الآتي عبر طرح الأسئلة.

آرلين هاردر، مستشارة شؤون الزواج والعائلة، يناير 2008م.