

## الفصل السادس

### ما مدى التزامي بتغيير حياتي؟

أجبت في هذا الكتاب إلى الآن، عن الأسئلة التي من شأنها إيصالك إلى بوابة التغيير. ونظرت إلى نفسك، وإلى نقاط قوتك بصدق ما أمكن. وعرفت كيف أثر ماضيك في حياتك في الحاضر، وقضيت وقتاً لمعرفة كيف ستجيب نداء التحركّ لديك بهدف يمكن تحقيقه، وتحرّيت الطرق التي من شأنها إفساد جهودك من خلالها.

نصل الآن، إلى سؤال جوهري في تحقيق الأهداف، سيكون محور هذا الفصل كاملاً. فإذا أوليت الأسئلة التي مرّت حتى الآن اهتماماً وتركيزاً، ستعرف مع نهاية هذا الفصل، إذا كنت مستعداً للمضي قدماً في تحقيق هدفك، أم أنّ عليك العودة وتغيير العبارة التي تمثّل ذلك الهدف.

يواجه البطل أو البطلّة - في القصص الخيالية التي تروى للأطفال - الكثير من التحديات على الجانب الآخر من البوابة. ويصف (جوزف كامبل) في كتابه البطل ذو الألف وجه ذلك المكان، الذي أسميه أنا عالم تحقيق الذات، قائلاً:

يمثّل هذا المكان المصيري، حيث الكنوز والأخطار بأشكال عدّة: كأرض بعيدة، غابة، مملكة، مكان تحت الأرض، تحت الأمواج، أو فوق السماوات، جزيرة سرّية، قمم جبال عالية، أو حالة حلم عميق. لكنّه، مكان يحتوي دائماً على مخلوقات غريبة، ومائعة، ومتغيّرة الأشكال، وعذاب لا يمكن تصوّره، وأعمال خارقة لقدرة البشر، وبهجة مستحيلة.

تأمل عند عبور بوابة التغيير أن تجد تجارب جيّدة وسعيدة فقط. ولكن يوجد احتمال أنّك ستواجه بعض التجارب غير الجيّدة أيضاً. ولن تعرف ما الذي ينتظرك. طبعاً، إلا إذا غادرت عالم الراحة الذي تعودت عليه، وعالم الأمنيات، وهو ما يتوقّعه (روجر) وهو مستمر في طريق إكمال رحلته.

obeyikanda.com

## الرحلة البطولية

### المرحلة الثانية

تركنا بطلنا المحتمل (روجر) الذي التقيناه في الفصل الرابع، وهو في خضم محادثة مع حارس البوابة المؤدبة إلى التغيير. سأله الحارس كما قد تذكر: «لماذا تريد مني أن أفتح لك البوابة؟ لماذا تريد ترك بيتك الذي يأويك، وتخرج إلى غياهب البرية؟ ألا تعلم أن اللصوص قد يهاجمونك؟ وقد تفترسك الحيوانات الضارية؟».

وإذا لم يقتنع الحارس أنّ (روجر) يكرّس نفسه حقاً لرحلة التعلّم تلك، فسيصر على أن يبقى في البلدة، لأنّه رأى الكثيرين ممّن ادعوا أنّهم يريدون المغادرة، لكنّهم عادوا قبل حلول الظلام مفزوعين من خيالهم.

لكنّ (روجر) الشجاع كانت لديه إجابة لحارس البوابة: «علي المغادرة لأنّ لدي رغبة عارمة للتعلّم عن الأعشاب وعلاج المرضى والجرحى. ولن أشعر بالرضا حتى أخرج إلى العالم، واكتشف ما لا أستطيعه في حدود هذا المكان. أنا على يقين أنّي سأجد ما علي إيجاده؛ لتحقيق مصيري على الجانب الآخر من البوابة المقفلة. دعني أذهب وإن نجحت، سأعود وأطلعك على ما وجدته».

أدرك الحارس أنّ (روجر) شاب ملتزم. لذا؛ قال له: «أرى أنّك مصمّم على عبور البوابة، لكن عليّ أن أخبرك أنّي أتقاضى أجرًا على ذلك. ما الذي أنت على استعداد للتخلي عنه؟ يجب أن يكون شيئاً تقدّره». لم يكن يتوقّع ذلك، وأمّعن التفكير للحظات ليقرّر عن أي الممتلكات سيتخلّى.

لم يكن يملك الكثير، بعض الطعام الذي أعدته له والدته، والقليل

من المال الذي وضعته في حقيبته. بعدها خطرت له فكرة، فأخبر الحارس أنه سيتخلص من كل الراحة التي تعود عليها في بيته، فهي تساوي الكثير.

كان يعرف أنه يقدم الكثير، لكنه كان موقناً في أعماقه أنه حين يتعلم ما يريد؛ فإن الأمر يستحق التضحية.

أقنع هذا الإصرار الحارس على أن يتركه يسعى في تحقيق هدفه. وبينما يتخذ مكانه عند البوابة بمفاتيحه، كان قلب (روجر) يدق بسرعة، بينما كان يتخيل ما قد يواجهه على الطرف الآخر.

الغريب بالأمر أن الحارس لا يعلق البوابة فعلياً! وفي الحقيقة أن بوابة التغيير مفتوحة على الدوام. ويوحى منظرها أنها موصدة؛ لأن من المريح لسكان البلدة أن يعتقدوا أنهم في مأمن من العالم الخارجي. وفي الحقيقة أيضاً، يستطيع أيًا كان المغادرة متى ما شاء. ومع ذلك، لا يفعل الحارس شيئاً ليناقدش وهم أنه يملك المفاتيح، ويستطيع منع الأشخاص من المغادرة؛ لأن وظيفته حمايتهم من التعرض للأذى، إذا كانوا غير مستعدين للمخاطرة من أجل التغيير.

وفي الوقت نفسه، يقدم الحارس عذراً سهلاً، لمن هم غير مستعدين للقيام بعملية التغيير. سيقولون لأنفسهم: «البوابة موصدة». تكمن المفارقة في أنه حتى يقرر أحدهم تحدي الحارس، فلن يعرف أن البوابة مفتوحة أصلاً.

ولأنه امتلك الشجاعة لمواجهة الحارس، تمكن (روجر) من عبور البوابة بادئاً رحلة مليئة بالمحن، والمعاناة، والاحتمالات المثيرة في العالم بعيداً عن راحة المنزل.

يتبع

## التخلي بالإرادة

هل أنت مستعد لتخطي حارس البوابة التي تفصل بين عالم الأمنيات وعالم تحقيق الذات؟ جيد. ولمساعدتك على معرفة مدى استعدادك للمضي قدماً، صممت تمرين أثبت نجاحاً في مساعدة الكثير من الناس على معرفة إذا كانوا مستعدين للمضي قدماً نحو أهدافهم، أو أنهم في حاجة إلى إعادة تقييم هدفهم، ومزايا ومساوئ تغيير حياتهم. لكن قبل أن تنظر إلى التمرين، عليك أن تقر شيئاً: ما الذي ستتخلى عنه!

يتطلب كل تغيير جدير بالاهتمام، القيام بالضحيات. لذا، يتمكن القليل من الناس فقط من إحداث التغييرات التي يقولون إنهم يريدون إحداثها، ولماذا اختاروا هذا الوقت بالذات لمعرفة ما الذي سيتخلون عنه لتحقيق النجاح.

قد لا تحتاج إلى التخلي عن الكثير، لكن في التخلي عن شيء يشعرك بالارتياح، تكون قد اتخذت الخطوة الأولى في الاعتراف، بأن التقدم يحتاج إلى مجهود. فكر ملياً بما ستقدمه طواعية بصفته تضحية للحصول على فرصة للنجاح. وعندما تقدر ما ستتخلى عنه، حل هذا التمرين. سيمنحك التخلي عن شيء، حرية أكثر في الحركة وتصميماً أكبر على تغيير حياتك.

### اسأل نفسك عن

#### الضحيات.

ما الشيء الذي سأنتخلي عنه، إذا أردت العبور من بوابة التغيير؟

هل أنا على استعداد للتخلي عن ذلك، ولماذا؟

متى ما تأكدت أنك عازم على التخلي عن شيء منحك الأريحية في

الماضي، قم بما يأتي:

6. أولاً، خذ الورقة التي كتبت عليها هدفك. لنقل إنك كتبت «هدفي هو أن أكتب كتاباً عن المغامرات في أفريقيا» على سبيل المثال.
7. قل الهدف بصوت مرتفع، أو بداخلك عدّة مرّات.
8. خذ الورقة التي كتبت عليها دافعك الأساسي وراء رغبتك في بلوغ هدفك، في المثال الذي ضربناه هنا سيكون «أريد أن أفعل شيئاً يعبر عن إبداعي».
9. قل دافعك بصوت مرتفع أو بداخلك عدة مرّات.
10. خذ الصورة التي رسمتها، التي تعبر عن حياتك، عندما تحقّق هدفك وضعها على طاولة، أو مكتب موجود آخر غرفة كبيرة. وفي حالة تأليف كتاب، قد تكون الصورة لك وأنت تحمل كتاباً وتهم بإعطائه إلى أحد أصدقائك الذي يتسم بدوره أيضاً. (يعتقد بعض الناس، أنّ مجرد تخيّل الأمور كما يحبونها أن تحدث، عندما يحققون أهدافهم، جيد كفاية).
11. امشِ ببطء نحو الصورة قائلاً مع كل خطوة، بصوت عالٍ أو بصمت: «أتمنى لو أمكنني...» وعبر بكلماتك الخاصة عن الرغبة التي بداخلك بأسلوب تمنّ. يمكنك القول على سبيل المثال: «أتمنى أن أكتب كتاباً عن المغامرات في أفريقيا».
12. قف أمام الصورة لحظات، ولاحظ الشعور الذي سرى ببدنك عندما قلت: «أتمنى لو أمكنني...».
13. عد ببطء الآن إلى حيث بدأت، وامشِ باتجاه الصورة مرة أخرى. هذه المرة قائلاً مع كل خطوة «عليّ أن...» وقل هدفك «عليّ أن أكتب كتاباً عن المغامرات في أفريقيا».
14. قف أمام الصورة لحظات، ولاحظ الشعور الذي سرى ببدنك عندما قلت: «عليّ أن...».

15. عد إلى حيث بدأت، وامشِ نحو الصورة مرّةً ثالثة. وبينما تمشي ببطء نحو الصورة التي تمثّل حياتك المستقبلية، قل مع كل خطوة: «أريد أن ...» وقل ما تريد إنجازه.

16. لاحظ مرّةً أخرى الشعور الذي سرى ببدنك عندما قلت: «أريد أن ...».

17. عد مرّةً أخرى إلى طرف الغرفة، وامشِ ببطء نحو هدفك، قائلاً هذه المرة: «سأبذل قصارى جهدي كي ...» واذكر ما تريد.

18. قف أمام الصورة التي تمثّل ما ترغب في أن يكون عليه مستقبلك. لاحظ الشعور الذي سرى ببدنك عندما قلت العبارة الأخيرة.

19. ابقَ واقفاً، أو اجلس إذا رغبت، ودع أحاسيسك تستقر في أنحاء جسدك كافة.

هل لاحظت، عندما قلت: «سأبذل قصارى جهدي كي ...»، أنّ الشعور في جسدك تغيّر عن ذلك الذي أحسست به عندما مشيت أول مرة باتجاه هدفك وقلت: «أتمنى لو أمكنني ...»؟ إذا أجبت بنعم، فعل الأرجح أنّك مستعد لبدء العمل على تحقيق هدفك.

كثير ممّن عملت معهم، وجدوا هذا التمرين مفيداً لسبب مهم. فقد أدركوا أنّ التمنيّ شعور سلبي. فعلى الرغم من أنّك قد تتمنّى بحماس أن تكون الأمور مختلفة في المستقبل، فالتمنيّ والأمل لا قدرة لهما على التغيير، تماماً كالأمنيات التي نوّدها عند إطفاء الشموع في الأعياد.

إن ظننت أنّ «عليك» القيام بشيء، فإنّ هذا يعدّ دافعاً ضعيفاً لتحقيق النجاح، وعندما يدفعنا الآخرون للتغيير، لأنّهم قالوا «إنّ عليك»، أو شعرنا أنّ عليك القيام بشيء ما، فمن الصعب تجميع الشجاعة والقوة اللازمين للسعي

وراء الهدف. ومثلما قلت سابقاً، إنّ الدفع طريقة ضعيفة للتغيير، سواء أكنت «الدافع» أم «المدفوع».

يمكنك أن تتجح، على المدى الطويل، إذا كان دافعك نابعاً من أعماق شخصيتك الحقيقية. وذلك صحيح جداً، خاصة للأهداف التي تتطلب الكثير من الوقت، والجهد، والمال. وحتى هنا، فبينما يجعل هذا الموقف رغبتك محببة إلى نفسك على الأقل، فعلى الرغبة أن تكون مرتبطة بإرادتك؛ كي تتمكن من التحرك لتحويل حلمك إلى حقيقة.

## تحرك!

### أدخل تعبيراً مجازياً إلى حياتك.

بما أن الماضي من عالم الأمنيات إلى عالم تحقيق الذات، ما هو إلا تعبير مجازي، فقد يتطلب اختبار عبور بوابة التغيير بعض التخطيط؛ بحيث تحقق كامل الاستفادة من التمرين. إليك اقتراح يساعدك على جعل العملية واقعية أكثر.

جهّز مكاناً يمكنك بناء «بوابة» فيه؛ لتطبّق هذا التمرين على أرض الواقع. يمكن أن يكون ذلك المكان داخل البيت أو في الحديقة، وقد تكون البوابة باباً، أو مسافة فاصلة بين كرسيين، أو بين طرف سجادة والأرضية التي تليها. أين ما قررت أن تجعل «البوابة»، ضع الصورة التي تصف المستقبل كما تخيلته، عندما تغيّر حياتك، عند ذلك المكان أو بعده بقليل. ثم قم بالخطوات المذكورة على الصفحة السابقة، وطبّق الأمر بصورة ملموسة، وامش في المساحة التي أفردتها للتمرين.

عندما تتأكد أن الجملة التي تمثل هدفك تلائمك تماماً، اقطع الخط الفاصل، واعبر البوابة، ثم اعمل على تحقيق هدفك وتغيير حياتك في عالم تحقيق الذات.

وفي الواقع وحسب خبرتي، لا أحد مؤهّل للنجاح، أو على الأقل النجاح بأقل مجهود، حتى يستطيع القول بقناعة كبيرة، إنه سيبذل قصارى جهده لتحقيق هدفه.

من أين تأتي هذه الإرادة؟ تأتي - كما ذكرت سابقاً - من صميم من نحن عليه؛ شخصيتنا الحقيقية. وعندما نصبح على تماس مع «الإرادة» الموجودة في

أعماقنا، لا نطلب أن نعمل ما نقول إننا سنفعله، بل نستلهم قوة التصميم القابضة في كل منا بهدوء وحزم، تنتظر تُستدعى لمساعدتنا على تحقيق هدفنا المنشود.

دعني أخبرك عن امرأة أرادت الإقلاع عن التدخين، لكنها اكتشفت أن التمني والشعور أن عليها أن تتركه، وحتى رغبتها بأن تتركه، لم تكن دوافع قوية للإقلاع عن التدخين. وعندما قامت بالخطوة الأخيرة من التمرين، ظننت أنها أخيراً ستجرب الرغبة التي تحتاج إليها، لبدء مخطط الإقلاع عن التدخين. ولكن عندما قالت: «سأبذل ما بوسعي لأقلع عن التدخين» ومشت نحو الصورة التي تمثل المستقبل دون سجائر؛ هزت رأسها من جانب إلى آخر (علامة على عدم الرضا)، ثم قالت: «نعم» بلسانها. لكن قلبها وعقلها قالا «لا». وتبين لها حينئذ أنها لم تستحضر «إرادتها» بعد. فمن دون أن تُشرك شخصيتها الحقيقية في اتخاذ قرار التغيير، لم تكن تسوي فعلاً أن تفعل ما باستطاعتها لتحقيق هدفها، لأن الإقلاع عن التدخين يتطلب التزاماً كبيراً.

### متى تكون غير ملتزم تماماً بهدفك؟

ماذا سيحدث إن مشيت نحو الصورة التي تعبّر عمّا ترغب فيه في المستقبل، واكتشفت أنك لا تشعر بتحسّن ملموس عند قول: «سوف أفعل كذا...» أكثر ممّا شعرت به عندما قلت: «أتمنى أن أفعل كذا...»؟ فهذا لا يعني أنك لن تتجح، بل يعني ببساطة أنك من غير المحتمل أن تبذل قصارى جهدك لتحقيق هدفك، كما لو أنك أحسست بكامل جوارحك، أنّ هذا ما تريد عمله من كل قلبك.

تمثّل تجربة (بيتر) مثلاً جيّداً على ضرورة الإنصات لما يقوله لك جسمك.

فكما تذكر، كان (بيتر) متأكدًا أنه يريد الذهاب إلى البيرو، وشعر أن الرحلة هي الحل لمشكلة عدم قضاء وقت كافٍ مع عائلته. وعندما سُئل عما سيخلى عنه ليغيّر حياته، قال إنه أحسّ أنه تخلى عن الكثير سلفاً بأن قلّ من ساعات عمله. ولكن عندما ألح عليه، وافق على أنه إذا أراد الحفاظ على زواجه، فعليه إزالة العشاة التي كانت تمنعه من رؤية احتياجات عائلته، فطالما أنه لا يرى احتياجات عائلته، فليس عليه تليبيتها. لذا، بدأ التمرين بالنظر إلى مجموعة القصاصات التي جمعها، والإمعان بالنظر إلى جبال البيرو المدهشة.

كان وعائلته يجيدون الرحلات على الأقدام ويستمتعون بالقيام بها، حاملين حقائبهم على ظهورهم، لكنهم لم يكونوا يجيدون تسلق الجبال. لذا، أدرك خلال التمرين أنهم قد لا يتمكنون من إنجاز ذلك الجزء من هدفه، وقرّر أن تسلق الجبال شيء «يأمل» أن يتمكن من فعله مع العائلة لكنه قد لا يحدث (تقل نسبة النجاح قليلاً، عندما يعتمد تحقيق هدفك على الآخرين).

لذا، قام بتعديل هدفه قليلاً، وأعاد التمرين مرة أخرى، وقال في هذه المرة: «أتمنى... لو أستطيع.... عليّ أن... أريد أن... سوف... أحقق هدفي بالسفر إلى البيرو مدة شهر العام المقبل، وأتجول في جبال الأنديز، وسأزور (ماتشو بيتشو)، وسأتعلم كيف حافظ السكان المحليون هناك على أسلوب حياتهم التقليدي».

جعل (بيتر) هدفه واقعياً أكثر بتغيير «التسلق» إلى «التجول». فالتجول على الأقدام كان ممكناً، وميزها جسمه بالطريقة التي تجاوب فيها مع مقولة إنه سيبدل ما بوسعه لتحقيق الهدف. انتابه شعور أفضل عندما أنهى التمرين للمرة الثانية، وشعر بسداد في الرأي لم يشعر به في المرة الأولى.

## شعور الارتياح الذي ينتابك عند معرفة هدفك الصحيح

على المتسابقين في برنامج (من سيربح المليون) القول: «هذا جوابي النهائي». قد تبدو عليهم الحيرة والارتباك حتى تلك اللحظة، لكنهم يتنفسون الصعداء عادة، وتبدو وجوههم أقل توترًا عندما يقررون خيارهم النهائي. لقد التزموا بقرار، وأصبحت الخيارات من الماضي. وسواء أكانت إجابتهم صحيحة أم خطأ، فعليهم تحمّل التبعات آخذين بالحسبان أنهم بذلوا أقصى ما لديهم.

لنعد إلى (باتريشيا) مرة أخرى، سأخبركم كيف ساعدها التمرين على معرفة إذا كانت تريد تغيير عملها. لم يكن لديها صورة لكنّها رسمت واحدة في مخيلتها، تظهرها مبتسمة على ظهر سفينة رحلات بحرية، مشهد يصف ما يمكن أن تفعله إذا كسبت المزيد من المال.

أحسّت في البداية بشعور إيجابي حيال سعيها لتحقيق هدفها. لكن حين قالت: «سأبدل ما بوسعي لتحقيق هدي في المتمثل بتغيير عملي؛ كي أجنّي المزيد من المال، وأتمكّن من الترحال»، توقّفت برهة وبدأت تضحك. ثم قالت: «لا لن أفعل، فالمال ليس ضروريًا لأصبح سعيدة إلى هذه الدرجة. من الجميل أن أجنّي المزيد من المال، لكن أن أبدل ما بوسعي هو التزام لا أنوي القيام به». غير ذلك العلامة التي أعطتها لمسألة الحصول على المال للوظيفة (ب)، حيث انخفضت إلى 5، لأنّ الحصول على المزيد من المال، ليس بتلك الأهمية الآن بالنسبة إليها.

استمرت في الوظيفة نفسها، وهي الآن «سعيدة جدًّا» بالقرار الذي اتّخذته. كما أنّ زملاءها في العمل سعيدون أيضًا لأنّها بقيت معهم. حتى أنّهم أحضروا لها الحلوى، وكتابًا، وغداءً؛ ليعبروا لها عن امتنانهم لقرارها. كان ذلك إضافة لها بما أنّها كانت قد منحت علاقتها مع زملائها 10 سلفًا.

إذا أردت تغيير حياتك، فكّر ملياً بهذا السؤال الموجودة في الفصل

السادس:

• ما مدى التزامي بتغيير حياتي؟

obeyikandi.com