

واين داير

السعادة هي السبيل

ترجمة:
د. محمد ياسر حسكي
بسام عبدي

دا الخيال
DAR AL AKHWAL

Happiness Is the Way

السعادة هي السبيل

واين داير

ترجمة: د. محمد ياسر حسكي - بسام عبيدي

تدقيق: ميس بارافي

Copyright © 2017 by Dr. Wayne W. Dye

Originally published in 2017 by Hay House, Inc

حقوق الترجمة العربية محفوظة للناشر ©

دار الخيال
DAR AL KHAYAL

المنارة - رأس بيروت

بناية يعقوبيان بلوك B طابق 3

لبنان تلفاكس: 009611740110

الرمز البريدي: 2036 6302

Email: alkhayal@inco.com.lb

www.daralkhayal.com

الإخراج الفني: TRIGRAPHICS
DESIGN & PRINTING

الطبعة الأولى: 2020

ISBN: 978-9953-65-073-9

لا يجوز نسخ أو استعمال أي جزء من هذا الكتاب في أي شكل من الأشكال أو بأية وسيلة من الوسائل سواء التصويرية أم الألكترونية أم الميكانيكية؛ بما هي ذلك النسخ الفوتوغرافي والتسجيل على أشرطة أو سواها وحفظ المعلومات واسترجاعها دون إذن خطي من الناشر.

واين داير

السعادة هي السبيل

كيفية إعادة صياغة تفكيرك
والعمل مع ما تملكه مسبقاً
لتعيش الحياة التي تحلم بها.

ترجمة: د. محمد ياسر حسكي
بسام عبدي

المحتويات

7 مقدمة
11 القسم الأول: استجب مع المقدره
13 الفصل الأول: السلوك كلُّ شيء
35 الفصل الثاني: الخيار عائد إليك
59 الفصل الثالث: ما الذي تتوقعه؟
77 الفصل الرابع: ماهيتك الحقيقية
97 القسم الثاني: النجاح الحقيقي
99 الفصل الخامس: استشر إشاراتك الداخلية
115 الفصل السادس: كن شخصاً متفائلاً وليس متشائماً
129 الفصل السابع: قد بحب
145 الفصل الثامن: نماذج الاستنارة
163 القسم الثالث: مهمة حياتك
165 الفصل التاسع: الإحساس بالهدف
185 الفصل العاشر: اتبع النعم التي لديك
217 الفصل الحادي عشر: ازرع حديقتك الخاصة
237 الفصل الثاني عشر: تسعة أسئلة لمساعدتك على إيقاد شرارة التغيير
248 عن المؤلف

مقدمة

عندما تُغيّر طريقة نظرك إلى الأشياء، تتغيّر الأشياء التي تنتظر إليها.

كان هذا أمرًا غالبًا ما يقوله «واين داير»، وقد ألهمنا في أثناء عملنا على هذا الكتاب.

إنّ المادة الواردة مأخوذة عن خطابات وعروض قدّمها أمام عدد غفير من الجماهير المختلفة، عبر عدة سنوات. على الرغم من ذلك، كنّا مُتفاجئين بطريقة رجوعه إلى بعض الأفكار القليلة مرارًا وتكرارًا. وقد نُسجتُ هذه الأفكار عبر صفحات هذا الكتاب.

يُفصّل القسم الأول تأثير سلوكك، وخياراتك، وتوقعاتك، أخذًا إياك إلى شعور عظيم بالقوة عندما تفهم أنّك قادر على تعلم «التفاعل مع المقدرة» تجاه جميع جوانب حياتك. يسبرُ القسم الثاني عمق مفهوم النجاح، مُظهرًا مدى تخلف فكرة العالم الغربي حوله، وكيف أنّك، من المرجح، أكثر نجاحًا مما سبق لك إدراكه، بغضّ

النظر عن التحدّيات التي تُواجهها. ويستكشف القسم الثالث أهمية المهمة الشخصية ويحتوي على أسئلة محددة تُساعدك على رسم الطريق في اتجاه الحياة التي حلّمتَ بها.

نصح بأن تحتفظ بمذكرة معك بينما تقرأ، حتّى يتسنى لك أن تُدوّن الأفكار باختصار كي تعود إليها لاحقاً. يحتوي كلُّ فصل أيضاً على تمرين تستخدم فيه مذكرتك، لمساعدتك على استيعاب رسائل الكتاب. بهذه الطريقة، سوف تُترك مع ما أسماه «واين داير»: «نهجاً جديداً كلياً تكون فيه مفعماً بالحياة، سليماً، وسعيداً على نحو مبدع».

أحبُّ «واين» التحدّث إلى الناس، سواء كانوا فريقه هنا في هاي هاوس، أو أفراد من جماهيره الكبيرة في محاضراته، أو مجرد أشخاص التقاهم وهو يسير على الشاطئ بالقرب من منزله في ماوي. كان دوماً الشخص نفسه: جديراً بالثقة، حكيمًا، مرحًا، ومُحبًّا. كان يملك أسلوبًا في تلقي المفاهيم، العميقة أو العادية، ونقلها بطريقة منطقية بحيث تكون مفهومة حقًا بالنسبة إلى أي شخص يتحدّث إليه. غير أنّه اكتسب الكثير من الآخرين أيضًا، وكان يقول: «كلُّ شخص ألقاه هو بمنزلة رواية». لقد شعر أنّ لدى الآخرين الكثير ليعلموه إياه مثلما استطاع تعليمهم، وشعر بصدق أنّ كلَّ شخص يحمل في داخله بذور العظمة.

سوف يُريك «واين» أنّ لا وجود لجرعة سحرية حتى تحصل على ما تُريده في الحياة. يُمكنك إيجاد كلِّ ما قد ترغب فيه أو تحتاجه في داخلك، أنت تحتاج ببساطة إلى تعلم كيفية إعادة صياغة تفكيرك.

ومهما كانت ظروفك الحالية، فأنت تملك القدرة على التغلب عليها. حيث كان يقول: «ليست السعادة محطة في الحياة، أو مكانًا تصل إليه. إنها أسلوب سفر. إنها الأسلوب الذي تجتاز من خلاله الطريق الذي تسلكه، حيث تسير كل خطوة بحُب». إنَّ تغيير طريقة نظرك إلى الأشياء سوف يُساعدك على طريقك، ويقودك في النهاية إلى الاستنارة.

إننا نفتقد «واين» بشدة، لكننا سعداء للغاية لوجود كلماته التي تُريحنا، وتُلهمنا، وتُسلِّينا. نأمل أن يُساعدك هذا الكتاب على الشعور بالطريقة نفسها.

فريق مُحزري هاي هارس

القسم الأول

استجب مع المقدرة

« تكمن الخدعة فيما يُؤكّد عليه الشخص. إما أن نجعل
أنفسنا تعساء، أو نجعل أنفسنا سعداء.
إنّ مقدار الجهد هو نفسه.»

كارلوس كاستانيدا

الفصل الأول

السلوكُ كلُّ شيء

قضيتُ الكثير من سنوات حياتي في دراسة السلوك البشري. لقد بدا وكأنني أعود إلى هذا الموضوع مرارًا وتكرارًا سواء كنتُ أتابع دراستي لنيل الدكتوراه، أو أعملُ أستاذًا أو استشاريًا، أو أقوم بتأليف الكتب. واكتشفتُ خلال هذه العملية مجموعة كبيرة من المواد التي كُتبت عبر القرون، والتي تخصُّ السعادة وسعي البشر وراءها. وقد قضى عدد كبير من الأشخاص حياتهم وهم يبحثون عنها، ظنًا منهم أن من الممكن إيجادها في شيء ما أو شخص آخر، وذلك خطأً جوهري. لقد توصلتُ إلى معرفة أن السعادة ماهيتنا، وأنها تنبع من طريقة تفكيرنا.

إن السعادة مفهوم داخلي. أي إنك قادر على الحصول عليها في حال قررت ذلك، وإن امتلكتها في داخلك، فستجلب سعادتك إلى

كلّ شيء تفعله. ستجلبها إلى عملك، وإلى علاقاتك. إنّها في حوزتك مهما يكن، ولست مُضطراً إلى محاولة الحصول عليها.

وعلى الرغم من ذلك، فإنني أجد أنّ الأمر يختلط قليلاً على الناس عندما يتعلّق الأمر بهذا الموضوع. إنهم يميلون إلى وضع مسؤولية الطريقة التي يشعرون بها أو مهما يكن ما يختبرونه على شيء خارج أنفسهم. إنهم يقولون: «أنت جرحت مشاعري. أنت تجعلني أشعرُ بالسوء. إنّك تُحرجني. لقد جعلتني تعسّاً اليوم». أو ربّما يقولون: «إنّ النزاعات في العالم تزعجني. يؤرقني منّ يجلس في البيت الأبيض أيّما يكن. إنّ سوق الأسهم يجعلني أشعر بالاكئاب حقاً». غير أنّ لا شيء من هذه الأمور ممكناً على كوكبنا، والواقع، لا يُمكن لأيّ شيء أن يجعل أيّ شخص مُستاءً، مكتئباً، أو تعسّاً.

إن كنت تريد أن تكون كائنًا بشرياً سعيداً بحق، فإنّ أول شيء يتوجّب عليك فعله في الواقع استيعاب هذه الفكرة: إنّ كلّ شيء تختبره في حياتك هو حصيلة إدراكك لأيّ شيء موجود في الخارج. عبارة أخرى، عليك أن تتحمّل مسؤولية الجوانب كافة في حياتك.

إنّ كلمة مسؤولية «responsibility» تعني بالنسبة إلي الاستجابة مع القدرة responding with ability. إنّها لا تعني الاستجابة مع عدم القدرة responding with disability، وإلا ستكون الكلمة: القدرة الاستجابة ability is respond. كلا، إنّها كلمة مسؤولية responsibility: أي أنا أمتلك القدرة على الاستجابة. يُمكنني الاستجابة مع القدرة. إنّها تعني تحمّل مسؤولية كلّ شيء يجري في حياتك، وهذا أمر قضيتُ سنوات عدة في الحياة وأنا أحاول تعليمه.

برتقالة وشمعة

فكّر لدقيقة في برتقالة. عندما تعصرها بأقصى ما يُمكنك، ما الذي يخرج منها؟ عصير البرتقال بالطبع. غير أنّ السؤال هو، لم يخرج عصير البرتقال عند عصر البرتقالة؟ الإجابة هي، لأنّ هذا ما في داخلها.

الآن، هل يهّم من يقوم بالعصر؟ هل تهّم طريقة قيامك بذلك، ما الأداة التي استخدمتها، أو في أيّ وقت من اليوم قمتَ بذلك؟ كلا. عندما تعصر برتقالة، فإنّ ما يخرج منها دومًا هو ما في داخلها. على نحو مُشابه، عندما تعصر شخصًا، أي تُمارس أيّ نوع من الضغط عليه، ويخرج منه الغضب والكراهية والتوتر والاكتئاب، عندئذٍ فإنّ السبب لا يكمن فيمن يقوم بالعصر، أو متى يقوم بذلك، أو الطريقة التي يختارها لفعل هذا، بل السبب أنّ هذا ما يوجد داخل ذلك الشخص.

إن لم يكن هذا موجودًا في داخلك، فلن يكون في وسعه الخروج على الإطلاق، مهما كانت ظروفك. وعندما يقطع أحدهم طريقك بينما أنت على الطريق السريع وتغضب بشدة، فإنّ ما يزعجك ليس لأنه قطع عليك الطريق، بل لأنّ هذا ما تحمله في داخلك. وعندما تتوقّف عن حمل ذلك في داخلك، فلا يُمكن لأيّ شيء يفعله أي شخص أن يُزعجك. أحبّ ذلك الاقتباس الذي يُنسب إلى إيليانور روزفيلت: «لا يستطيع أحد أن يجعلك تشعر بالدونية من دون موافقتك». بعبارة أخرى، لا يستطيع أحد إحباطك، ولا يستطيع أحد جعلك قلقًا، ولا يستطيع أحد جرح مشاعرك، ولا يستطيع أحد جعلك تشعر بأيّ شيء سوى ما تسمح بوجوده في داخلك.

كائنًا من كنت، فإن لك دورًا في كلِّ ما يحدث لك، فأنت من يخلقه. إن كنت لا تتسجم مع شخص ما في العمل، وكنت تُواجه صعوبة في علاقاتك وتشعر أنك الضحية، وإن كان أولادك يقللون من احترامك، انظر إلى نفسك أولاً وسلها: «ما الذي أصابني، وما الذي يُمكنني تغييره كي أساعد نفسي حتى لا تشعر أنها ضحية؟» لا تقل في نفسك: «كيف يُمكنني جعلهم يتغيرون؟ كيف يُمكنني جعل العالم مختلفًا؟». إنَّ أيَّ شيء تكرهه، أو يُزعجك، أو يُغضبك، هو في الحقيقة كراهيتك الخاصة، وانزعاجك الخاص، وغضبك الخاص. إنَّه لك، أنت تملكه، ولا يملكه أيُّ شخص آخر. إنَّ الأمر يقع على عاتقك فقط.

عندما تلوم شخصًا آخر لكونه يُشكّل إزعاجًا في حياتك، فإنَّ ما تقوله في الواقع هو: «لو أنه كان يشبهني أكثر، حينها لن أكون منزعجًا للغاية». وعلى الرغم من ذلك، فإنك عندما تمضي قُدماً على طريق الاستنارة، يحدث شيء مثير للاهتمام: عندما تُقابل الأشخاص الذي يتصرفون نحوك بأساليب اعتدتَ وصفها بالمرعجة، فإنك سترها على أنها مشكلتهم. فالانزعاج لم يُعد في حوزتك بعد الآن. أنت الآن تستجيب بمقدرة تجاه الأشخاص الذي يتصرفون بطرق لا تُعجبك. حيث تتعلّم إخبار نفسك: «هذه ماهيتهم، وهم يتصرفون وفق الطريقة الوحيدة التي يعرفون التصرف من خلالها الآن. لذلك فإنَّ ما سأفعله بشأن هذا هو ما يلي: سوف أستجيب لهم وفقًا لماهيتي، وماهيتي هي الحُب، اللطف، والتقبُّل. إن امتلكتُ هذا في داخلي، حينها يُمكنني التعامل مع سلوك أيِّ شخص آخر على نحو فاعل، أو يُمكنني تجاهله. في الحالتين، فإنَّ الأمر ليس موجودًا في داخلي، بل موجود في داخلهم».

ليس للأمر صلة بكونك تواجه مشكلات أم لا، بل يتعلق بسلوكك تجاه المشكلات.

كما ترى، قادمي تطوري الشخصي إلى نقطة فهم أن على كل شخص منّا تحمّل مسؤولية تطوره الداخلي كاملة. كما أن تطورنا الداخلي أمر نتجاهله كثيرًا في أثناء مُضيّنا في الحياة.

تخيّل شمعةً مشتعلةً: في حال كان عليك السير إلى الخارج وأنت تحملها، سوف تُطفئها الرياح بسرعة. وعلى نحو مشابه، هناك جميع أنواع القوى الخارجية التي سوف تُقابلها في الحياة، ممّا قد يجعلك تشعر أن شمعتك الداخلية، والتي ترمز إلى ماهيتك على أنك كائن بشري، سوف تنطفئ طوال الوقت.

والواقع أنه، يُمكنك أن تخرص على ألا تضطرب شعلتك الداخلية بتاتًا. في نطاق خارج عنك، يُمكن لأي عدد من الأمور الخارجية عن سيطرتك أن تحدث ولسوف تحدث. قد تنقضّ ملهات الحياة، التي تأخذ شكل مرض أو حادث ما أو أي حدث آخر غير متوقع، وتهجم في أيّ لحظة.

على الرغم من ذلك، فإنّ شعلة شمعتك الداخلية ملكك على نحو فريد. ويُمكنك دومًا التعامل مع عالمك وفق طريقة تخدمك، بدلًا من طريقة تُقصيك أو تُدمرك. ربّما يكون أعلى مكان يُمكنك الوصول إليه في الحياة أن تفهم أن تطورك الداخلي، المُتمثل بتلك الشعلة، قادر على المحافظة على قوته وتألقه بغضّ النظر عمّا يجري في الخارج. مجددًا، أعود إلى فكرة الملكية: من المُفيد جدًّا إدراك أن ما يجري في داخلك مهمها يكن، أمر عائد إليك بالكامل. إنّه ملكك كليًا.

الشخص غير المحدود

يُوجد في سياق التفكير والكتابة الكثير من المفاهيم المتعلقة بتحمّل المسؤولية والسعادة، لقد اكتشفتُ وجود ثلاثة أنواع مختلفة من الأشخاص في العالم: يبدو أنّ النوع الأول يخوض الحياة وفق أساليب دفاع ذاتية، مليئة بالألم، والضغط، والتوتر. والنوع الثاني ليس مليئاً بالألم والتوتر، لكنّه لا يعمل أيضاً وفق أسمى المستويات الممكنة. وأخيراً هناك النوع الثالث، وهو نوع الشخص الذي نحتاج إلى المزيد منه، وبحسب اعتقادي، هو ما أدعوه «الشخص غير المحدود»، وكما يُوحى الاسم، إنّهُ شخص ليس لديه حدود فيما يتعلّق بقدراته الخاصة من ناحية العيش، وهو يُركّز في جعل حياته من أفضل ما يُمكن أن تكون.

كتب عدد كبير من الأشخاص الذين سبقوني في مجالات تحقيق الذات وعلم النفس انطلاقاً من منظور: أجل، يُوجد القليل من المختارين، وهم بالفعل فريدون من نوعهم ومميزون للغاية. لا أعتقد أنّ هذا صحيح، بل أعتقد أنّ العيش من دون حدود ممكن لنا جميعاً. ولديّ إيمان قوي أنّه يُمكن لأيّ أحد الوصول إلى أعلى درجات الإنسانية والعمل انطلاقاً من هذه المستويات المُستتيرة.

لما كنتُ أمارس مهنتي مستشاراً ومعالجاً في نيويورك، اعتاد الناس أن يأتوا إليّ باحثين عن إجابات عن مشكلات حياتهم، وقد حدث الأمر نفسه معي عندما جلستُ وتحدّثتُ إلى كلّ واحد منهم. كائناتاً من كانوا، سواء كانوا محامين، ربّات منزل، أو سائقي سيارات أجرة، لم يكن ذلك يُشكّل فارقاً. كانت الإجابة في غاية البساطة. وغالباً ما قيل لي: «بحقك! أنت تجعل الأمر يبدو في غاية البساطة». لم تفعل

ذلك؟ إنَّ الأمر ليس سهلاً! لكنّه سهل بالفعل. حتى هذا اليوم، ما زلتُ أرتبك كلّما حاول أحدهم أن يجعل من مسألة كون المرء سليماً، سعيداً، مُتأسكاً، وحيّاً مسألة معقّدة وصعبة.

جاءت إليّ امرأة في أحد الأيام بعد قيامي بعرض تقديمي وقالت: «حسنًا، سمعتك تتحدّث لساعة ونصف الساعة، وشعرتُ بالحماس، ولكن أخبرني الحقيقة، ألا تشعر بالاكْتئاب أبدًا؟».

أجبتها: «كلا، بالطبع لا».

قالت: «هذا مثير للاكتئاب، كنتُ أمل حقًا أن تقول إنك تُصابُ بالاكْتئاب».

الآن، ليس أمرًا غريبًا أن ترى اختصاصي علم النفس المشهور في البرامج الحوارية وهو يقول أمورًا شبيهةً بهذا: «من الطبيعي أن تكون مكتئبًا. من الطبيعي أن تكون متوترًا. إنَّ التعاسة من طبيعة البشر».

بالقدر نفسه الذي أرادتنى هذه المرأة أن أقول أمرًا شبيهاً، أنا لا أوّمن أنّ من الطبيعي، أو العادي، أو البشري أن تكون الأمور هكذا. اعتقدُ أنّه إحباط ذاتي فحسب. لقد تعلمنا أن نؤمن بأنّه يُفترض بنا أن نكون مُحبطين، عالقين، مكتئبين، ونواجه ظروفًا سلبية معينة في الحياة، لكنّ هذا ليس حقيقياً ببساطة.

قال لي مُقدم برنامج تلفزيوني ظهرت فيه في إحدى المرات: «أعلم أنّك إيجابي جدًّا، ولكن الجميع لا يملكون ما تملكه. لم يمرّ الجميع بالانكسارات التي مررتَ بها كما لا يملك الجميع ذكاءك. هناك بعض الأشخاص ممّن يخرجون وينتظرون الحافلة عندما تكون

السماء تُمطر، ولا تأتي الحافلة، وأنت تتوقع منهم أن يكونوا مُتفائلين وإيجابيين في وقت كهذا؟».

قلتُ: «حسنًا، لا أعتقد أنّ الفارق بين الشخص المُحبط لذاته والشخص غير المحدود يتعلّق بامتلاكه مشكلات أم لا. لدى كلّ شخص في هذا الكوكب مشكلات يتعيّن عليه مواجهتها في كلّ يوم من حياته. ويتحتم علينا جميعًا انتظار وسيلة مواصلات عند هطول المطر، ويتوجّب علينا جميعًا التعامل مع التضخم، ويتحتم علينا جميعًا التعامل مع التقدم في السنّ، أو المرض، مع الأوبئة، ومع أطفالنا الذين يُحَيِّبون ظننا، جميعنا لدينا مشكلات».

«غير أنّ الشخص غير المحدود شخص يتّخذ سلوكًا مختلفًا تجاه مشاكله. إنّه يدرك إمكانية النمو في كلّ موقف ولا يتناول المشكلة على أنّها يجب أن تكون شيئًا مختلفًا. بعبارة أُخرى، إنّه لا يخرج تحت المطر ويقول: «لا ينبغي أن تمطر. كيف أمكن لها أن تمطر؟ ليس من المفترض أن تُمطر. إنّنا في شهر آذار، وقد وعدوني بأنّها لن تمطر في آذار. هذا ليس عدلًا. لم تُمطر في آذار الماضي!»، هذه هي الطريقة التي يتحدّث من خلالها الأشخاص المُحبطون لذاتهم طوال الوقت».

إن سألت شخصًا غير محدود ما ضعف الاثنين، فسيقول: «أربعة»، ولكن إن طرحنا السؤال نفسه على شخص مُحبط لذاته، فسيقول: «ضعف رقم اثنين أربعة، لكنني لا أطيق الأمر. لم يتوجّب على الإجابة أن تكون أربعة على الدوام؟ إنّ الأمر مُمل للغاية. يا إلهي،

إنّها أربعة دائماً، لقد سئمتُ كونها أربعة. لم لا يُمكن للإجابة أن تكون خمسة لمرة واحدة؟».

هل رأيتَ الفارق؟ أعني، ليس الأمر أن هؤلاء الأشخاص ليس لديهم فكرة عن الموضوع. إذا سألتَ شخصاً مضطرباً نفسياً ما ضعف الرقم اثنين، فسيكون عرضة للإجابة: «سبعة وثلاثون»، أو «تسعة عشر»، أو أيّ فكرة تطرأ على ذهنه مهما تكن. هؤلاء الأشخاص ليسوا مُحبطين لذاتهم، إنهم في حاجة إلى الحماية!

دعنا نستخدم مثلاً آخر: تأخر وصول طيارة إلى المطار. يعلم الشخص المحبط لذاته كم عليه أن يكون مُستاءً، لأنّه يتعقّب هذه الأمور: يا إلهي، يا لخطوط الجو هذه! إنّها المرة الخامسة التي يتأخرون فيها في هذا الشهر، لذلك يُمكن أن يُصبح مصاباً بالجنون أكثر بخمسة أضعاف إن لم يتذكّر عدد المرات. في حين أن الشخص غير المحدود سوف يقرأ كتاباً، يلتقي أصدقاءً جددًا، يُشاهد الطائرات وهي تهبط، أو يخرج إلى سطح المراقبة. سوف يقوم بأيّ شيء عدا الجلوس والتدمّر من الطريقة التي يسير عليها العالم.

لقد ترعرعتُ في ديترويت، واعتدتُ أن أقود السيارة من الجانب الشرقي من المدينة إلى جامعة واين ستيت في كلّ يوم لمدة سبع سنوات أو ثمان، وأحياناً أقوم بذلك مرتين أو ثلاث مرات في اليوم. كنتُ أُجنّ عندما يتعلّق الأمر بالازدحام المروري. قد يزيد الازدحام، وعادةً ما يحصل هذا، وبدلاً من استخدام ذلك الوقت على نحو إبداعي، اعتدتُ أن أُصاب بالجنون: ها نحن مجدداً، علمتُ أنّ هذا سوف يحدث! في هذه الأثناء، كان الازدحام يزداد. إنّ الازدحام

المروري لا يهتمُّ بالأمر. سواء كنتَ مستاءً تجاه الأمر أو لا، سوف يستمرُّ بالازدياد حتى لا يعود هناك ازدحام. هذا كل ما في الأمر. هذا جلُّ ما يُمكنك قوله بشأن الازدحام.

إذا علقْتُ في الزحام اليوم، فأنا أملك الكثير من البدائل عن الإصابة بالجنون. رُبَّما سأبدأ في تقديم نفسي إلى الناس في الطريق السريع، أو سوف أبدأ في الكتابة، مستعيناً بمسجل الصوت خاصتي ريثما أنهي بعض الرسائل، أو أستمع إلى برامج صوتية. يُمكنك تعلم لغة بأكملها في أثناء قيادة السيارة إلى جامعة واين ستيت خلال أربع سنوات. يُمكنك ببساطة تعلّم اللغة الفرنسية أو الإسبانية من خلال الحصول على برنامج تعليم اللغة من أجل تنقلاتك.

كبديل عن ذلك، يُمكنك اتخاذ السلوك المتعلق بأنه يجب ألا يحدث هذا، والمضي إلى المنزل والصراخ على أولادك. وعندما يتساءلون: «ما خطب أبي اليوم؟»، ستكون الإجابة هي: «الازدحام. لقد نال منه الازدحام»، وبعدها يُمكنك الذهاب وشرب ثلاث كؤوس من المارتيني.

«لم يُسرف في الشرب؟».

«بسبب الازدحام؟».

«ولم أُمي وأبي على وشك الطلاق؟».

«الازدحام. الازدحام هو من فعل ذلك، كما تعلم.».

«كيف أُصيب والدي بالقرحة؟»

«الازدحام هو من سبّب لوالدي هذا؟».

ننطلق إلى دار الدفن: «كيف انتهى الأمر بوالدي هناك؟ إنه في الثالثة والأربعين من عمره فقط!».

«الازدحام هو من قتل والدك».

إنَّ كيفية سير سيناريو مشابه لهذا أمر عائد إليك كلياً. إنَّ الأمر يسير وفق هذه الطريقة بالنسبة إلى معظم الأمور في حياتك. مُجدداً، لا يسعك التحكم بالعواصف التي تُهددك في الخارج، ولكن يُمكنك دوماً التحكم بما يجري في داخلك، والمحافظة على شعلتك مُتوهجةً وساطعة.

كيف تسمح لنفسك بأن تُعامل؟

إليك هذا المبدأ البسيط: إنك تُعامل بحسب الطريقة التي علّمتَ الناس أن يُعاملوك بها، لذلك في حال لم تكن تُعجبك الطريقة التي يُعاملك بها أحدهم في حياتك، انظر إلى الطريقة التي علّمته أن يُعاملك من خلالها.

يرى الأشخاص المحببون لذاتهم الواقع على ما هو عليه، لكنهم لا يرغبون في تقبله. إنهم يتمنون لو كان مختلفاً، ويتذمرون بشأنه: «لو كنت ببساطة شبيهاً أكثر بي، حينها لن أكون مضطراً للانزعاج منك الآن. لو كنت ببساطة مختلفاً عمّا أنت عليه، لاستطعتُ أن أكون أسعداً في حياتي. لو لم ترتفع أسعار النفط، لو لم تكن البطالة تسير وفق الطريقة التي تسير عليها، لو أنّ...، لو أنّ...» إنهم ينظرون إلى العالم ويتطلعون دوماً إلى إلقاء اللوم على أحد آخر. يُمكنك الجزم بذلك من خلال المفردات التي تستخدمونها، ومن خلال كلِّ كلمة

تخرج من أفواههم. إنهم يقولون أمورًا مثل: «لا تزعجني الآن، من فضلك. لا أستطيع، إنني أواجه نوبة قلق».

الآن، لا وجود لمخلوق يُعرف باسم القلق في العالم، ومن المؤكّد جدًّا أنّه لا يُهاجم. يوجد فقط أشخاص يُفكّرون بقلق في كلّ لحظة سانحة في حياتهم، وإن كنتَ قادرًا على تعلّم كيفية ألا تُفكّر بقلق، بغضّ النظر عن الموقف، فيمكنك التعامل مع أيّ شيء: ارتفاع الأسعار، الضرائب، البطالة، خسارة وظيفة، أطفالك الذين يُجيبون ظنّك، أحدهم يمرض، أحد المقربين منك يحتضر، أحدهم يشنّط غضبًا ولا يقوم بالأشياء التي تُريد منه فعلها، يتعطلّ الفرن، جميع الأشياء المُصاحبة لكونك كائنًا بشريًا، إن كان في وسعك تعلّم كيفية التعامل معها، حينها عندما تحلُّ أزمة ما، ستكون قد حضرت نفسك لتويّ أمرها بدلًا من أن تكون ضحيتها. إن كنتَ دائم الشعور بالصدمة والذهول، وتستاء بسبب أمور تحدث في العالم وتتمنى لو كانت مختلفة، عندئذٍ فأنتَ لا تستجيب مع المقدرة.

لا يُسمح بإلقاء اللوم على أيّ شيء يحدث في حياتك. إن كان أحدهم يُملي عليك ما تفعله، إن كنتَ تشعر أنّك ضحية، إن كنتَ تجهل طريقة التعامل مع مواقف معيّنة، إن وجدتَ نفسك تتعرض للإهانة، إن وجدتَ أن أولادك ووالديك لا يحترمونك، إن كنتَ لا تُحسّن صنعا في مادة دراسية معيّنة، إن كنتَ تظنّ أن أساتذتك يُضايقونك، مهما كان الأمر، أنتَ من يُعلّم الآخرين كيفية معاملتك.

في إحدى المرات قصدتني عميلة تُخبرني عن مدى بؤسها لأنّها متزوجة من مُدمن كحول. سألتها: «حسنًا، ما الخطب؟» قالت: «إنّه

يشتم، ويكرر نفسه، إن راثحته بشعة، ومن المريع التواجد بالقرب منه».

أجبتها: «لنر إن فهمتُ. دعينا نرَ من المجنون في هذا السيناريو الصغير الذي وصفته للتو. قُلْتِ إنكِ متزوجة من مدمن على الكحول، وهو يشتم ويكرر نفسه وراثحته بشعة ويبدو أحمق، إنَّ كلَّ مدمن كحولي سبق أن عرفته يقوم بهذا بالضبط. لدينا شخص يقوم بكلِّ شيء قد تتوقعين أن يفعله شخص مدمن على الكحول. بعد ذلك لدينا أنتِ، وأنتِ متزوجة من رجل تصفينه بأنَّه مُدمن على الكحول، وتتوقعين منه أن يكون صاحبًا. الآن من المجنون، مدمن الكحول الذي يفعل ما يُفترض به فعله، أو أنتِ التي تتوقعين من شخص أن يفعل أمرًا مغايرًا لما هو عليه؟».

«هذه هي ماهيته! لم ترغين في الاحتفاظ في ذهنك بأفكار تجعلك بائسة، وستزيد من المأساة في حياتك بوجود تلك الأفكار فحسب؟ لم لا تُغيّرين هذه الأفكار وتُخبرين نفسك بأنك إذا تجادلتِ من أجل بؤسك، حينها فإنَّ كلَّ ما ستحصلين عليه هو بؤسك. عليك فهم أنكِ مُجادلين من أجل ذلك طوال الوقت. إنكِ تجويين المكان وتحدثين عن مدى بؤسك، لأنك سمحت له بالتواجد. إنَّ التغيير يبدأ بك، لا بزوجك».

على نحو مشابه لعميلتي، أقترح عليك أنه مهما كان التحدي الذي تواجهه، ومهما كان الأمر الذي تجد نفسك عاجزًا عن فعله، ومهما كان العائق الذي تُقابله، ومهما كان الأمر غير الناجح في علاقتك، أو مهما كان يحدث في عملك، فمُ بفحص المُعتقد الذي يدعم ذلك

السلوك. حيث إنَّ ما يكمن وراء كلِّ تصرف هو معتقد أو فكرة، ويُمكنك العمل على تغييرها بالكامل.

قمتُ بذلك عدة مرات في حياتي. على سبيل المثال، لعبتُ «التنس» لكثير من السنوات في كلِّ يوم من حياتي. لقد نشأتُ مع الاعتقاد بأنني عاجز عن تسديد ضربة خلفية، وأخبرتُ نفسي بهذه الفكرة الخاطئة فترةً طويلةً من الزمن. غير أنني بدأتُ في ما بعد بتغيير ذلك المعتقد. لم يكن الأمر أنني تدرّبتُ أكثر فحسب، بل بدأتُ أتخيّل نفسي وأنا أقوم بالأشياء المطلوبة كافة حتى أنجح بتسديد ضربة خلفية. بدأتُ القيام بذلك بضربة لولبية، بدلاً من أن أقول لنفسي «لا يُمكنني القيام بضربة لولبية» والتدرّب بعدها بناءً على هذا. لم أعد أنوي إخبار نفسي بأنني لن أقوم أبداً بتنفيذ ضربة خلفية، أو لن أتمكّن أبداً من تنفيذ ضربة مُنحنية، أو لن أُجرب أبداً القيام بضربة دائرية أو أيّاً يكن.

إذا استمررتُ في إخبار نفسك بأنك عاجز عن القيام بأمر ما، فسوف تتصرّف وفقاً لذلك المعتقد. سواء كان الأمر يتعلق بتحسين مباراة التنس الخاصة بك فحسب أو شيء أكبر، فمُ بتغيير فكرتك. تصوّر نفسك وأنت تقوم بأفضل ما في الحياة وتحصل عليه. سوف تجد أن ما تعتقد فيه، هو ما تُصبح عليه.

يُمكن أن ينجح أمر تحمّل مسؤولية الطريقة التي تُعامل وفقها في الحياة مع أيِّ شخص، في أيِّ موقف. على سبيل المثال، وجدتُ أن طريقة التعامل مع الأشخاص الذين لا يُظهرون الاحترام جعلهم

يعرفون أنني لستُ شخصًا يتحمّل هذا النوع من السلوك. على سبيل المثال، إذا كان أحد الموظفين يتصرّف معي بوقاحة، فإنّ أول شيء أفعله أن أقول لنفسي: «هذا سلوكه، هذا ما يملكه»، وأحاول أن أتصرّف بنوع من اللطف. إن لم ينجح الأمر، أمضي مباشرة إلى موظف آخر أو إلى المشرف، أو أترك الموقف كله. لن أفء هناك وأتعرّض إلى الإساءة جسديًا، أو ذهنيًا، أو فكريًا، أو روحياً من قبل أي شخص على الإطلاق، أعلم أنني في حال سمحت لذلك بأن يحدث، أكون قد منحتُ الإذن لذلك الشخص بأن يُعاملني بهذه الطريقة.

إنه أمر مذهل: ينجح كلُّ من اللطف والحبّ معظم الوقت في جعل الأشخاص الآخرين قادرين على فهم أنه لا يُمكنهم معاملتك بقلة احترام، ولكن إن لم ينجح الأمر، فعليك حينها اللجوء إلى الخطة «ب» أو «ج» وحتى الخطة «د». وهذا كلّ ينبع من الاعتقاد الداخلي بماهيتك ككائن بشري.

فكّر في نفسك كونك شيئًا قيماً للغاية ولا ينبغي أن يُساء إليه على الإطلاق. افترض أنّك تملك إناء زهور جميل قيمته مليون دولار: لن تُسيء إليه أبدًا، ولن تلعب به لعبة الرمي والالتقاط، ولن ترميه على الأرض. من المرجح أنّك سوف تضعه في مكان آمن لا يتعرّض فيه للضرر.

حسنًا، ينطبق الأمر نفسه عليك. إن فكّرت في نفسك على أنّك شيء قيّم، مهمّ، وذو شأن كبير كونك كائنًا بشريًا، حينها لن تسمح لأحد أن يُسيء إليك على الإطلاق. يعود مصدر معظم المعاملة

السيئة، سواء كانت قيام الشخص نفسه بالتدخين، أو الإسراف في تناول الطعام، أو الإدمان على الكحول، أو مهما يكن، إلى اعتقاد رئيسي بأن ما أسيء معاملته لا يساوي شيئاً.

على نحو مشابه، فإنّ معظم الأشخاص الذين يشعرون بالوحدة، يشعرون بهذه الطريقة لأنهم لا يُحبّون مَنْ يكونون وحدهم معه. إن كنت تُحبّ الشخص الذي تتواجد معه لوحدك، فلن تشعر أنّك وحيد في وحدتك، وهو أمر رائع ببساطة. يتعلّق سلوكك بامتلاكك الفرصة الآن لتكون مع هذا الشخص الرائع. لكن إذا كان الشخص الذي تكون لوحدك معه وضعياً أو غير مقبول بالنسبة إليك، حينها ستكون دائم البحث عن شخص آخر كي يملأ الفراغ.

تخيّل أن ترعرع مُتعلماً ألا تُحبّ نفسك، وأن تصحب تلك النفس معك بعد ذلك إلى أي مكان تذهب إليه. يقوم الكثيرون بذلك، وهو أحد أكثر الأمور سخافةً. من المؤكد أنك أنتَ ما تُقرر أن تُؤمن به مهما يكن. إن كنتَ غير مُنظّم، طاهياً فاشلاً، ضعيفاً في الرياضيات، لستَ جذاباً جداً، أو مهما كان الأمر، فالسبب أنّك سمحتَ لذلك بالدخول إلى حياتك. هكذا، في حال لم تُعجبك نتائج تلك الخيارات التي قمتَ بها إلى الآن، عندها ترجّل عن عربة اللوم واركب عربة تحمّل المسؤولية الشخصية. سوف تحصل على أي شيء ترغب فيه في طريق القيمة الذاتية لأنّ قيمة نفسك تُحدّد كلياً وقطعاً من خلال ما تختار أن تؤمن به عن نفسك. إنّ الأمر برمّته مرتبط بسلوكك.

إنّ كلّ واحد منا جزء من كون مثالي يعمل بناءً على التناغم والانتظام والحبّ. لا يُمكن أن تكون محض خطأ، لأنك جزء من

كمال الكون. إن كنتَ تعتقد ذلك عن نفسك، حينها عندما ترى الآخرين يُسيئون إلى هذا الكمال، وإلى هذا الشيء الجميل والمُهم، سوف تتصرّف تبعاً للطريقة التي ستتصرّف وفقها تجاه شخص يُسيء إلى شيء جميل. لن تسمح للأمر أن يحدث ببساطة.

سر الحُب

هل تعلم سرّ الحصول على أي شيء في حياتك، بما في ذلك النجاح والوفرة؟ إنه سرّ الحُب. على الرغم من ذلك، فإنّ الأشخاص الذين يُطالبون بالحُب لن يحصلوا عليه أبداً. هل سبق أن رأيت أشخاصاً دائمي البحث عن الحُب؟ إنهم يذهبون إلى حانات العزّاب وينظرون بعضهم إلى البعض، ويُحاولون إيجاد الحُب باستمرار، لكنهم لا ينجحون بذلك أبداً.

يُوجد في حياتي الكثير من الأشخاص الذين أحبهم حقاً. هل تعلم كيف التقيتهم جميعاً، عدا عن عائلتي؟ من خلال القيام بالأمر التي أحب القيام بها. أحبُّ لعب التنس. اعتدتُ تدريب الأشخاص على لعبها، وما زلتُ أخرج وألعبُ قدر استطاعتي. قابلتُ أناساً آخرين يُشاركونني هذا الاهتمام، وأصبحنا أصدقاء مُقرّبين. قابلتُ أفضل صديقاتي في سباق الجري العالمي. إنني بلا ريب أحبُّ الجري وأشعر بإحساس رائع عندما أمارسه. صادف أن جاءت وأصبحنا صديقين مُقرّبين من خلال هذا الحُب المُتشارك.

إنك تُقابل أشخاصاً من خلال الخروج والتصرف على سجيتك، وبعدها يأتي الحُب إليك، لكنه لن يأتي في حال كنتَ تطارده. وينطبق الأمر نفسه على المال. إن كان هدفك جني المال، فتوقّف عن

مطاردته. إنني أتحدّث انطلاقاً من الخبرة هنا: فقد انتقلتُ من العوز الكليّ إلى الثراء، وكلّ المال الذي جنيته منذ البداية، جنيته من طريق الصدفة. لم يخطر في بالي قطّ أن أصبح غنياً من خلال تأليف الكتب. أجل، لطالما عملتُ جاهداً كي أوصل كتاباتي إلى الناس، لكنني كنتُ قد ألّفت ستة كتب قبل تأليف كتابي الأفضل مبيعاً مواطن الضعف لديك، وكانت جميعها بمنزلة فشل تجاري. وعلى الرغم من أنّ هذه الكتب الستة كانت موجّهة أكثر للصفوف الدراسية وعلم النفس ومجموعات الدعم وأمور شبيهة بذلك، ولم تكن بمنزلة فشل بالنسبة إليّ، فإنّها لم تُحقّق أرباحاً مالية.

لم أفكّر في نفسي قطّ على أنّي فاشل، حيث إنني لطالما كنتُ أكتبُ لأمتّع نفسي. كان أول مقال سبق أن نُشر لي في صحيفة تدعى «التقنية التعليمية»، وهو منشور صغير صدر في إنجليوود كليفس، نيو جيرسي، وتداوله سبعة أشخاص، هذا الشاب ووالدته، خالتها وشقيقاته، وهذا كلّ ما في الأمر. إلاّ إنني لم آبه بالأمر، وشعرتُ بإحساس جيد لوجود عملي هناك.

إنّني أكتبُ بقدر ما أستطيع. في حال ابتعته وأعجبك، أعد ذلك جائزة. لم أجلس قطّ لأكتبُ أيّاً من هذه الكتب التي أصبحت من أكثر الكتب مبيعاً بينما أفكّر في الناس وهم يتعاونونه. لم يخطر في بالي هذا على الإطلاق. كان الأمر أقرب لأن أقول لنفسي: «واين، امضِ إلى هناك وُقّم بما تشعر بأنّه منطقي بالنسبة إليك، وهو الأمر الذي لطالما فعلته». والواقع، أنّ رغبة شخص آخر في شراء شيءٍ قممتُ بتأليفه أمر يصيبني بالذهول. لقد قممتُ بالكتابة معظم حياتي، ولم يخطر في بالي قطّ أن أقوم بالأمر لأيّ سبب آخر عدا متعة القيام بذلك. إن

كنتَ تفهم حقًا ما أقوله، فسوف تُدرك معنى امتلاك إحساس الهدف في الحياة.

لقد تذكّرتُ عالم النفس العظيم «أبراهام ماسلو» الذي قال إنّ أفراد المستوى الأسمى يخوضون تجارب الذروة بقدر هدفهم في الحياة. إنّ ما قصده «ماسلو» بـ «تجربة الذروة» هو أن تكون مُنخرطًا كليًا، تمامًا، وعلى نحو كامل في لحظة ما، أي القدرة على التسامي فوق كلّ شيء. إنّ الشخص ذا الدرجة الأسمى، أو غير المحدود شخص قادر تمامًا على جعل كلّ لحظة بمنزلة تجربة ذروة. هناك قدسية للحياة بالنسبة إلى هؤلاء الناس المُستنيرين. إنهم هناك يقومون بما يبدو أنّه الأكثر منطقية بالنسبة إليهم، في كلّ يوم من حياتهم. إنهم يتحدثون لغة الشعراء والمتصوفين، لغة التقبل، والامتنان، والحبّ.

يُمكنك تدريب نفسك على خوض تجارب الذروة التي تحدّث عنها «ماسلو» في أيّ مكان. قد تكون منتظرًا في صفّ طويل، وبدلًا من أن تُصبح نكد المزاج ونافذ الصبر ومستاء، يُمكنك أن تفتح عينيك. أنظر حولك، من المُمكن أن تُشكّل رؤية شعاع من الضوء يخترق النافذة لحظةً مبهجة.

سوف تكتشف أنّ الفارق الوحيد بين الزهرة والعشب الضار هو إلقاء الحكم، وهذا كلّ ما في الأمر. إنّ الزهرة ليست أفضل بالنسبة إلى الكون، لكنّ الناس يُفضّلونها أكثر. إنّ الفارق الوحيد بين ما هو جميل وقبيح هو إلقاء الحكم. لا يُوجد أحد قبيح في العالم. لا وجود لهذا. إنّ «القبيح» ببساطة هو ما قرر الناس الاعتقاد به.

يعلم الأشخاص غير المحدودين على نحو جوهرى أنه إذا كان أحدنا يُعاني باستمرار، فإننا جميعًا عندئذٍ نُعاني، وهي مسؤوليتنا بالكامل. يُوجد مثل صيني رائع يقول: «إن كنت تُريد التفكير بسنة مُقدِّمًا، ازرع بذرة. إن كنت تُريد التفكير بعشر سنوات مُقدِّمًا، ازرع شجرة. إن كنت تُريد التفكير بمئة سنة مُقدِّمًا، علِّم الناس». عندما نُعلِّم الناس، يمكننا تنشئة أجيال لن تكون جنودًا، ولن تقتل، بل سترُكز في الحُبِّ فحسب، وترى أننا جميعًا واحد.

على الرغم من ذلك فإنَّ القرب يُملي علينا الشعور بالمزيد من التعاطف تجاه الشخص الذي نعرفه، ويعود السبب في ذلك إلى أننا نُفكّر على نحو محلي فقط. عندما نُفكّر على نطاق عالمي، نعلم أنّ وجود موظف عاطل عن العمل في بلد أجنبي يُعد مشكلة إنسانية كما لو كان صديقًا عاطلًا عن العمل يسكن جوارك. إنَّ أيَّ طفل يتضور جوعًا، حتى ولو كان يبعد مسافة قارة أو وراء المحيط، يُؤثر فينا جميعًا. إن الكثير من الناس بموجب افتراض أنني أُمْنَح حبي فقط للأشخاص الذين يستحقّونه، وهذا أمر خاطئ، أليس كذلك؟

إنَّ الجميع يستحقّون الحُبِّ. الجميع. لقد سمع كثير منّا مقولة: «اكرهوا الخطيئة، وأحبّوا المخطئ». أو من أنّ هذا نهج فلسفي مهمّ للغاية في الحياة. يجب أن يكون سلوكنا وفق الأمور التي يقوم بها الناس تلك الأمور التي يُمكننا مساعدتهم على تصحيحها وتغييرها. يُمكننا تعليمهم ألا يكونوا مُدْمِرِينَ، ولكن علينا أن نتذكّر دومًا أنّ الجميع يستحقّون الحُبِّ. وسوف نستمرّ في مواجهة الانقسامات إلى أن نبدأ في التفكير وفق هذه الطريقة. سوف يكون هناك دائمًا أنت مقابل أنا، نحن مقابل هم. ما دام هناك «نحن» و«أنا» و«أنت»، فلن

يكون هناك أبداً وجود لنا سويًا. إن ما نحتاج إلى فعله هو أن ننطلق جميعًا في سفينة فضائية وننظر إلى كوكب الأرض من الفضاء، ونُدرك أننا جميعًا سكان هذا الكوكب الصغير الهش. بدلًا من البحث عن الأمور كافة التي تُفَرِّقنا، وبدلًا من صنع المزيد من الأسلحة لتُدمرنا، علينا الشروع في البحث عن الأساليب التي نستطيع أن نتعايش سويًا من خلالها.

بقدر ما يبدو هذا تافهًا، ولكن إن لم نُقَمِّ به، فلن ننجو كمخلوقات. أو سيُترك الأمر للأجيال القادمة بعد مليارات السنين والقادرين على طي ماضي «الإبادة الجماعية» التي صنعناها، كي نتعرّف الرسائل الجوهرية لجميع القادة الدينيين، والفلاسفة، والمعلمين الروحانيين، والتي هي أننا الحُبُّ، وأننا جوهر ما يُسيّر هذا الأمر برمته. إن الأمر برمته في داخلنا. لن تُكشَف الحقيقة لأيِّ منّا إلى أن نُدرك أننا جزء من تلك الحقيقة. إننا جميعًا جزء منها، ونحن جميعًا واحد.

تمرين المذكرة

خُذ لحظة للتفكير بمفهوم السلوك المكتوب في هذا الفصل. دُون بعد ذلك في مذكرتك بعض النواحي في حياتك التي تودُّ تحمّل مسؤوليتها على نحو أكبر. كيف يُمكنك تغيير سلوكك والابتعاد عن كونك مُحبطًا لذاتك؟ ما الذي تحتاج إلى فعله كي تُصبح فردًا غير محدود؟ كيف تعتقد أنّ وجهات نظرك الجديدة سوف تُساعد كوكبنا بصورة عامة؟

الفصل الثاني

الخيار عائد إليك

أتذكّر حين كنتُ في ألمانيا ذات مرة، أنتظر في هذا المطعم الإيطالي بسبب تأخر رحلة الطائرة. كان هناك نادل تعود أصوله مباشرة إلى إيطاليا، وكان يُقدّم هذا الطعام الرائع. لقد كان معتوهاً أيضًا، إذ كان يجعل كلّ زبون يشعر بالاستياء. استمرّ في الصباح على النادلين الآخرين وإقحام نفسه في كلّ ما يحدث بينما كان يهرع ذهابًا وإيابًا إلى المطبخ.

في النهاية، قلتُ له: «تعال إلى هنا. لم تفعل هذا بنفسك؟ لم تأخذ هذا الأمر على محمل الجدّ كثيرًا؟ جلُّ ما تفعله تقديم المعكرونة. إنّه ليس بالأمر الجلل. إن استمرّيت في التصرّف على هذا النحو كلّ يوم، فسأضمن لك أنّك ستُصاب بنوبة قلبية قبل أن تُكمل الخمسين من عمرك.»

قال: «انظر، ما الذي تتوقّعه مني؟ إنني إيطالي». كما لو كان هذا يفسر الأمر. كان تبريره لسلوكه هو «لا يسعني فعل شيء إزاء الأمر، لقد ورثته كما تعلم. إنني أملك مورّثات غضب مُعيبة». إنّ الأمر أشبه بالطفل الذي يرسب في مادة الرياضيات ويصرُّ بقوله: «لا يسعني فعل شيء، والدي كان ضعيفًا في الرياضيات، وكذلك جدي. إنّه ليس خطئي، لقد ورثتُ مورّثات الضعف المُعيبة في الرياضيات. لا يُمكنني فعل شيء إزاء الأمر».

هل أنت خجول؟ هل أنت متوتر؟ هل أنت خائف؟ هل أنت شخص يهاب التحدث أمام مجموعة من الناس لأنّ هذا يُخيفك؟ هل أنت شخص كثير الغضب؟ هل تشعر أنّه يتمُّ التلاعب بك والتحكّم فيك من قِبل الآخرين في كثير من الأحيان؟ هل تهاب الدفاع عمّا تُؤمن به؟ هل أنت طبّاح سيئ؟ هل أنت فاشل في لعب التنس؟ حسنًا، سوف يُخبرك كثيرون من علماء النفس ما يلي: إنّه موجود في لا وعيك، ولا يسعك فعل شيء حيال الأمر.

لقد تدرّبتُ قليلاً على وجهة النظر هذه، والتي غالبًا ما تضع المسؤولية على شخص أو شيء آخر فيما يتعلق بالأمر الخاطئة فينا. لهذا السبب سوف تجد الكثير من الناس ممن يكبرون في عالمنا مع عدد لا يُحصى من الأعذار لعدم تحقيقهم أيّ نجاح، وكونهم تعساء، وكونهم عاجزين عن تحقيق شيء ما، وعدم طرق النجاح لبايهم.

قد يقول المُعالج النفسي: «حسنًا، أنت الطفل الأوسط. ما الذي تتوقّعه؟ من المؤكد أنه لا يُمكنك امتلاك هوية خاصة». أو ربّما تكون الطفل الوحيد. أو ربّما تكون أصغر أشقائك الـ 12، إنّ لديك 11

والدًا إضافيًا في حياتك، ولديك شخص يُملي عليك على الدوام ما يجب عليك فعله. أو رُبَّما كنتَ الأكبر سنًا وعليك أن تكون أبًا لتسعة أشخاص آخرين أو أيًّا كان.

يُمكنك استخدام أيِّ عذر ترغب فيه، أو يُمكنك ببساطة أن تقول: «إنَّ الشيطان هو من دفعني إلى فعل هذا»، أو «إنَّه خطأ الإله». يبدو الأمر كما لو أنَّ الإله والأمَّ هما المسؤولان إلى حد كبير عن كلِّ الأمور الخاطئة فينا. تتلقَّى الأمهات لومًا قاسيًا حقًّا في ثقافتنا: إنَّ ما أنا عليه ليس خطئي. إنَّها أُمِّي. سمعتُ هذا يوميًا مدة عشرين عامًا، ولذلك لا بُدَّ من أنَّه صحيح: «لا يُمكنني القيام بذلك. أحبَّت والدتي شقيقتي أكثر مني. لا عجب في أنَّني حظيتُ بمثل هذه الحياة الصعبة. فطالما كانت الشخص الذي تلقى الاهتمام كلَّه، الذي لم أحصل على أيِّ منهُ. إنَّ صورتها موجودة في جميع الصور، ولم يكن هناك أيُّ صور لي». أعلنتُ الأمر ذات مرة على محطة تلفاز، حيث قُلت: «أتيتُ إلى هنا اليوم لسبب واحد فقط: أريد إخبار الجميع في أمريكا أنَّ والدتك أحبَّت شقيقتك أكثر منك».

إنَّ الأمر برمته محض سلوك، وما تُقرر الاعتقاد فيه. والواقع أنَّ أيَّ شيء يحدث في داخلك هو خيار، وأيُّ شيء في حياتك يعترض طريقك، ويمنعك عن العمل وفق الطريقة التي ترغب في العمل وفقًا لها، ويمنعك من الوصول إلى أهدافك، أنت الذي اخترته. إنَّه ملكك. أنت تملكه بالكامل. ليس في وسعي أن أوكد هذه النقطة بما يكفي: أنت الحاصل الكلِّي للخيارات التي تقوم بها في حياتك.

كُن واثقًا بنفسك!

أخبرتني عميلة ذات مرة عن مدى رغبتها في أن تكون راقصة، فقلتُ لها: «لم لا تذهبين وترقصين؟ وتقومين بتجربة أداء في كلِّ عرض يأتي، وتأخذين دروسًا عند جميع الراقصين المحترفين».

كانت إجابتها: «لا، إنني لا أملك الثقة بالنفس. عندما تزداد ثقتي بنفسي، عندها سوف أكون راقصة عظيمة».

هذا يخلط الأمر برمته. إنَّ مفتاح تكوين صورة ذاتية إيجابية هو الثقة بالنفس، وهو أمر لا يحدث من تلقاء نفسه. إنَّ الطريقة الوحيدة لاكتساب الثقة بالنفس كي تكون رائعًا في فعل أيِّ شيء هي الانطلاق أولاً والقيام بالأمر، وبعدها القيام به مرارًا وتكرارًا. تأتي الثقة بالنفس من السلوك، تحمّل المخاطر، عدم القلق من الفشل، عدم التعرض للاستنزاف نتيجة التفكير في أن شخصًا آخر سوف يسخر منك، عدم الخوف من السقوط.

تحبُّ قيام شخص مُحبَّب لذاته وشخص غير محدود بتسلق تلة، وسقوطها على رقعة كبيرة من الجليد لم يتوقعها أيُّ منهما. يبقى الشخص المُحبَّب لذاته هناك، ويتحب قائلًا: «ليس من المفترض وجود جليد هنا! لقد وَعَدنا دليل الرحلة بعدم وجود جليد. هذا ليس عدلًا! انظر، لقد مزقتُ ثيابي الجديدة، هذا ليس صائبًا». في المقابل، ينهض الشخص غير المحدود ويقول: «انتبه من الجليد»، ثمَّ يمضي قُدَمًا.

ينظر الأشخاص غير المحدودين إلى الفشل على أنه أمر يُحرِّكهم، في حين يسمح الأشخاص المُحبَّبون لذاتهم للفشل بأن يُعيق

تحركهم. يخرج الشخص المحبط لذاته ويُجرب شيئاً غير ناجح فيه، وبعدها تُصيبه الصدمة. إنّه في الخامسة عشرة من العمر ويُقرر أن يكون مدير مدرسته أو مدير مصرف وطني، وعندما يتمّ إخباره أنّ المصرف لا يحتاج شخصاً في الخامسة عشر من العمر ليعمل كمدير، يقول: «هل رأيتم، لقد أخبرتكم أنّه لا يُمكنني تحقيق شيء».

يقول الشخص غير المحدود: «حسناً، إن لم أستطع أن أكون مدير المصرف الوطني، يمكنني كنس الأرضيات في فرعي المحلي في طليطلة ورؤية إلى أين يُمكن لهذا أن يُوصلني». إنّه يستغلّ الرفض والفشل كي يُعيد صياغة تفكيره، أو كي يمضي ويجرب أشياءً أخرى. إنّ جوهر تحقيق الثقة بالنفس هي تنفيذ: أنا أنصت، أنسى، أرى، أتذكّر. أنا أفعل وأفهم، ولا أتأخّر لحظة. إن لم تكن تتمتع بتقدير ذاتي، عندئذٍ انهض وافعل أيّ شيء قد يجعلك تشعر بتحسّن قليل حيال نفسك، وبعدها قمّ بذلك مراراً وتكراراً. وخلال وقت قصير، سوف تكون شخصاً تتمتع بالثقة ويؤمن بنفسه.

ذات مرة، كانت ابنتي «تريسي» تستعدّ لتقديمي على المنصة، وكانت متوترة جداً، حيث قالت لي: «أبي، يوجد ثلاثة آلاف شخص بين الجماهير، وأنت تُريد مني الصعود إلى المنصة؟».

قلتُ لها: «أذكرُ المرة الأولى التي توجب عليّ فيها تقديم تقرير عن كتاب في المدرسة، وما شعرتُ به في الليلة السابقة من خلال معرفتي لنوعية أصدقائي، والذين قد يشيرون إليّ وكأنّ أزارار بنطالي الأمامية مفتوحة الأمور كافة التي قد يفعلونها. كنتُ خائفاً جداً واستمرّيتُ في قول: «رجاءً، رجاءً، أتمنى أن تصاب المعلمة بسكتة دماغية وتفقد

ذاكرتها، وألا تكون قادرة على تذكّر وجود شخص اسمه واين داير في الصف، كنت أمل أن يحصل أي شيء كيلا يتوجّب عليّ الصعود إلى هناك».

«إذا كيف وصلتُ إلى النقطة التي أصبح فيها في إمكاني الوقوف والتحدّث أمام آلاف الناس؟ لم يحدث الأمر بتلك البساطة. قمتُ بالأمر مرة، وبعدها كررته، وقمتُ به مرة أُخرى، وفي وقت ليس بطويل، أصبح ذلك أمراً سهلاً وممتعاً ومثيراً للاهتمام بالنسبة إليّ. بدأ الأمر بخيار، ويُمكنك اختيار الشيء نفسه».

أجدُ أنّ القسم الآخر من الثقة بالنفس، عدم مساواة صورتك عن نفسك مع جودة الأمور التي تفعلها في الحياة. أنتَ لستَ ما تقوم به. إن كنتَ كذلك، حينها عندما لا تفعل الأمر، فلن تكون شيئاً، ولن تتواجد. إن كنتَ عمّلك، إن كنتَ كمية المال الذي تجنيه، إن كنتَ منزلك، إن كنتَ عائلتك، إن كنتَ أولادك، إذن من تكون أنتَ عندما تزول هذه الأشياء؟ بالطبع، إنتها تزول على الدوام، حيث إنّ الحياة زائلة. إن كانت صورتك الذاتية مُقيّدة بالأمور الخارجية، حينها عندما تزول وظيفتك، عندما يزول المنزل، عندما يُغادر أولادك، وعندما تموت زوجتك، مهما كان الأمر، حينها سوف تموت قليلاً أيضاً.

غالبًا ما كنتُ أقول إنّنا لسنا أفعالاً بشرية، بل نحن كائنات بشرية. إن كنّا ما نقوم به، حينها وبطريقة ما سوف يتطوّر مصطلح «الفعل البشري». غير أنّنا لسنا كذلك. نحن كائنات، ممّا يعني ألاّ نُلقي الأحكام أو نقوم بالتقييم، بل أن نكون.

إن كنتَ ما تُؤمن أنّه ماهيتك، عندها سوف تتحمّل المخاطر، ساعماً لنفسك أن تفشل في بعض الأشياء وتُحسن القيام بأخرى. لن تخلط قيمتك مع ما تفعله. سوف ترى ما تفعله في الحياة على أنّه خيارات، لكنك لن تُساوم أبداً على شيء واحد فقط: أنت على الدوام كائن بشري ثمين وجدير بالاهتمام، وليس لأن شخصاً آخر يقول هذا، ليس لأنك ناجح، وليس لكونك تجني الكثير من المال، بل لأنك قررت الإيمان بهذا وليس لأي سبب آخر. إن كنت لا تفهم ذلك، فلن تكون قادراً على أن تُصبح شخصاً غير محدود.

يُمكنك التحكم بأفكارك ومشاعرك

يُمكن النظر إلى ما أقوله هنا على أنّه منطق سليم، إلا أنني أعتقد أيضاً أنّه منطقي للغاية بحيث إنه يتعدّى الوصف تقريباً. لقد درستُ المنطق حين كنتُ في الجامعة، في مادة الفلسفة بالطبع. لقد درسنا المنطق القياسي حيث يكون بين يدك فرضية رئيسية وفرضية ثانوية، وحينها تكون قادراً على الوصول إلى نتيجة مبنية على اتفاق الفرضيتين الرئيسة والثانوية.

لقد قررتُ أن المنطق سبيل إيصال وجهة نظري إلى هنا، لذلك دعنا نبدأ بالفرضية الرئيسة: يُمكنني التحكم بأفكاري. ثم تأتي بعد ذلك الفرضية الثانوية: تنبع مشاعري من أفكاري. هل كنتَ على علم بذلك؟ لا يُمكنك امتلاك شعور من دون وجود فكرة تسبقه. هذا مستحيل. إنك تُدرك الأشياء في العالم، وبعدها تُقيّم. يحدث هذا كلّه على نحو فوري. أنت تُقيّم، ثم يكون لديك ردُّ فعل عاطفي. الآن، إن الأشخاص العاجزين عن الإدراك ليس لديهم مشاعر،

والأشخاص الذين في حالة غيبوبة يرقدون فحسب، وليس لديهم أي رد فعل شعوري على الإطلاق.

دعنا نفترض أن شخصًا كنتَ على علاقة به قد هجرك، وأنت تشعر بالاكتئاب. غير أنه في حال لم تكن تعلم أنه قطع علاقته معك: هل كنتَ ستشعر بالاكتئاب؟ هل كنتَ ستشعر بالحزن الشديد؟ هل كنتَ ستشعر بالسوء؟ كلا. سوف تشعر بهذا الإحساس فقط عندما تكتشف أنه يُريد أن يهجرك. لن يجعلك الحدث تعسًا، بل ما تفعله به، ولذلك فإنّ مشاعرك تنبع من أفكارك.

لستُ أدعوك لأن تكون شخصًا باردًا أو عديم المشاعر، بل إنني ببساطة أصرّح بحقيقتين. الفرضية الرئيسية: يُمكنني التحكّم بأفكاري. الفرضية الثانوية: إنّ مشاعري تنبع من أفكارِي. ما النتيجة المحتومة والمنطقية؟ يُمكنني التحكّم بمشاعري. يُمكننا جميعًا التحكّم بمشاعرنا من خلال تعلّم تغيير شيء واحد فقط لا غير: الطريقة التي نُفكر وفقًا لها. هذا كلُّ ما في الأمر. يُمكنني التحكّم بأفكاري، ومشاعري تنبع من أفكارِي، وبالتالي، يُمكنني التحكّم بمشاعري.

الآن، ما المشاعر التي تتابك ولا تُعجبك؟ الشعور بالذنب، القلق، الخوف، الرفض الذاتي، السعي وراء إعجاب الآخرين، العيش في الماضي، الخوف من المجهول. إنّها جميعًا ردود فعل شعورية إزاء الأفكار. في حال كان هناك شعور يُجبطك ذاتيًا، عندئذٍ فهو شيء عليك تخلص نفسك منه بينما تسير على درب الاستنارة.

لدى مواجهة الظروف التي تقود الآخرين إلى الجنون، يكون لدى الأشخاص غير المحدودين نوع من الهدوء والسكون في داخلهم. إنهم يتحكمون بطريقة ردّ فعلهم. إنهم ليسوا حريصين، وليسوا باردين، وليسوا أشخاصًا عديمي المشاعر، إنهم يعلمون ببساطة كيفية عدم القيام بتقويبات سلبية للعالم وما فيه. حيث إنهم بدلًا من التدرّب على سلوك إحباط الذات من خلال القيام بردّ فعل عاطفي، يتدرّبون على القيام بردود فعل سليمة.

إذا تمّ قطع الطريق على شخص مُحبط لذاته، فإنّه يسمح لذلك بأن يُزعجه مدة من الزمن. أما الشخص غير المحدود فإنّه لن يأبه بالأمر، وسيقول لنفسه: «لن أسمح لذلك الشخص بالتحكّم بي اليوم. هذا يومي، وقد يكون اليوم الوحيد في حياتي. لن أسمح لذلك بالحدوث».

إن تحلّى صديق عن شخص مُحبط لذاته، فسوف يجلس هناك ويقلق إزاء الأمر قائلاً: «لم يكن ينبغي لهذا أن يحدث. كيف أمكنه فعل هذا، ما الذي كان يمكنني فعله على نحو مُغاير؟ يا إلهي لا، لستُ أفهم». أما الشخص غير المحدود فسوف يقول: «هذا ما حدث، ولن أختار أن أكون مُكتئبًا. لن أظاهر بأنّ الأمر يُعجبني، غير أنّي لن أسمح لنفسي بالشعور بالاكئاب بسببه. لن أفعل ذلك. سوف أتجاوز الدقائق الخمس التالية، ثمّ سوف أتجاوز الدقائق الخمس التي تليها، وما إلى ذلك. هذه هي طريقة تعاملي مع الأمر». هذا أمر معقول ويبدو منطقيًا.

كي أكون واضحًا، أعتقد أنّ عليك أن تُحِبَّ نفسك، وأن تُؤمن بنفسك حقًا ككائن بشري. لست في حاجة إلى أن تكون مُتبدّل الشعور تجاه الآخرين، وتقوم بأمور سيئة تجاههم، أو تعيش حياتك من دون أن تكون كريماً أو مُكرِّثاً أو لطيفاً. أنا لا أعيش وفق هذه الطريقة. إنني لا أمارس هذا الأمر، ولم يسبق أن قلتُ أن على أيّ شخص أن يفعل ذلك. إنّ ما قلته مرات عدة، وسأستمرُّ في قوله، هو التالي: «إنّها مجرد مسألة فهم لخياراتك».

دور الغضب

قد يبدو هذا غريباً حقاً، غير أنّني لا أعتقد أنّ هناك عيباً في الغضب، بل إنّه يدفعك للقيام بأمر ما تجاه الظروف التي تحتاج إلى التصحيح في العالم، ولذلك وبكلّ ما تحمله الكلمة من معنى، استخدم غضبك إن احتجت لذلك.

إنني أغضبُ بسبب المجاعة، وأغضبُ لكون الأطفال يموتون حول العالم بسبب سوء التغذية، وأغضبُ من الجريمة، وانتشار الأسلحة في مجتمعاتنا، وبسبب حقيقة أنّ الناس يُطلقون النار بعضهم على بعض طوال الوقت، وأننا لا نُولي الكثير من الاهتمام للحياة البشرية بعد الآن. إنّ حدث إطلاق هؤلاء الناس النار بعضهم على بعض لا يصل حتى إلى الأخبار، غير أنّ غضبي يدفعني للقيام بأمر ما: أن أتكلّم علناً عن الموضوع، وأكتب عنه، وأحاول أن أصنع فارقاً من خلال التحدّث إلى مجموعات من الأولاد في المدرسة الثانوية، وما إلى ذلك. إنّ حشد الجهود هو أمر عظيم.

يعتقد الناس أن الغضب أمر سيئ، وأن التفكير في أمور غاضبة أمر غير صحي، وهذا ليس صحيحًا. ومن غير الصحي السماح لنفسك بأن تُصبح عاجزًا عن الحركة بسبب غضبك. على سبيل المثال، إن كنتَ تخوض طلاقًا مريعًا وتشعر بالاستياء الشديد، لن يسعك القيام بعملك، ولن تستطيع أن تكون مع أولادك، ولن تستطيع الانسجام مع زملائك في العمل، ولن تستطيع التمتع بالصحة السليمة، ولا يُمكنك مساعدة أي شخص آخر ليكون في صحة جيدة. ولا يُمكنك القيام بأيّ شيء سوى الإصابة بالمرض، أو التعب، أو الاكتئاب. هذا كلُّ ما يُمكنك فعله.

إنّه أكثر خيار غير مسؤول قد تُقدم عليه، غير أنّ له فائدة مُلائمة. يُمكنك استخدام تلك المعاناة التي تختبرها كي تمنعك من أن تكون كائنًا بشريًا فاعلاً. إنّه العذر المثالي في كلِّ مرة يسألك فيها شخص عن عدم إنجازك لأيّ شيء: «كيف تتوقّع مني إنجاز أيّ شيء وأنتَ تعلمُ ما الذي يجري في حياتي؟».

إنّ الشعور بالذنب أيضًا خيار مُروّع غير مسؤول يفعله الكائن البشري: ما دمتَ أجلس هنا وأشعر بالذنب إزاء ما فعلته وما لم أفعله، أو ما يجب أو ما لا يتوجّب عليّ القيام به، حينها لن يتوجّب عليّ القيام بأيّ شيء لتصحيح الأمر. من أجل ذلك، سوف أستمّر في اختيار الشعور بالذنب والأسف، ولا يسعني اختبار شيء سوى الشعور بالذنب الآن، في هذه اللحظة، وكلّما اختبرته أكثر، انخفضتَ احتمالية أن أكون قادرًا على فعل أيّ شيء تجاه الأمر. سوف أكون ببساطة هذا الحطام العاطفي وغير المسؤول والذي بدوره لن يجعل

حياتي الخاصة تعيسة وغير عملية فحسب، بل سيجعل من حولي يُعانون أيضًا.

إنَّ تحمل المسؤولية يعني أن تكون مُحبًا ولطيفًا ونيبلاً وجيد التعامل مع الآخرين، ومع نفسك على وجه الخصوص، بحيث تملأ نفسك بالإيجابية وتمكّن بعدها من منحها في كلِّ مكان. حتى وإن كانت هناك أمور لا تُعجبك تجري في حياتك، أنت مُجهَّز للاستجابة مع المقدره، للقيام بشيء ما، والبحث عن حلول. إن كنت تُركِّز في ألمك ومدى فظاعته، عندئذٍ سوف تبقى هناك عالقا معه ببساطة.

إنَّ الغضب، والاكتئاب، والخوف، والغيرة، والسلبية من أي نوع كانت، أمور يقضي عدد كبير من الناس الكثير من الوقت وهم يُدافعون عنها، لكنها لا تكاد تستحق الدفاع عنها. من غير المسؤول جدًا القيام بخيار كهذا. دعنا نأخذ الغيرة على سبيل المثال. إنَّ هذا الشعور انتقاص من النفس، وانعكاس لازدراء النفس الموجود داخل الشخص. تعني الغيرة أن تتلقى قرار شخص بأن يُحِبَّ شخصًا آخر، أو يتصرَّف تجاه شخص آخر وفق طريقة تتمنى فيها لو لم يفعل ذلك، وتفترض أن ذلك الخيار له علاقة بك.

إنَّ إلقاء اللوم في أيِّ حالة أمر غير مسؤول. يظهر ذلك في العلاقات على هيئة جُمْل مثل: «لو كنت أشبه بي فقط، حينها لن اضطرَّ للشعور بالاستياء منك الآن. لم لا تعمل على أن تصبح ما أريدك أن تكون عليه؟». يظهر هذا الأمر في العمل عندما يقول المديرين لموظفيهم: «إنني أغضب منك عندما لا تقوم بالأشياء وفق الطريقة التي أظن

أَنَّ عليك اتباعها»، بدلاً من مساعدتهم على فهم أَنَّ هناك عددًا كبيرًا من الطرق لإنجاز الأمور.

هكذا، فقد أثبتنا أَنَّ استخدام اللوم فكرة سيئة، والتأمل في الأفكار التي تمنعك من الحركة مضيعة للوقت. في أيّ وقت عندما تواجه عائثًا في حياتك وتجد أَنَّك مستاء، أو مكتئب، أو لا يُمكنك العمل بفاعلية، حينها تكون مُرشحًا للتواجد في زاوية إحباط الذات.

الواقع إنَّ معظم الناس قادرون على التعامل مع غضبهم بحيث لا يجعلهم عاجزين عن التحرك. إنَّهم قادرون على احتوائه وعدم إخضاع أنفسهم لسلطوته. فإن على الرغم من ذلك، فإنَّ تركه مُكَّدسًا في الداخل يُمكن أن يُؤدي إلى مشاكل صحية. إذا أردت رأيي، فمن المفيد التعبير عمّا تشعر به من منظور الإحباط بدلًا من الاحتفاظ به في الداخل. وما دمت لا تقوم بشيء يُؤذي شخصًا آخر، من الأفضل لك التخلص من ذلك الغضب، جرّب أن تأخذ وسادة وتضربها بالحائط أو أن تصرخ فيها.

على الرغم من ذلك، فإنَّ الأشخاص غير المحدودين قادرون على الوصول إلى مكان أسمى بكثير، حيث إنَّهم يندفعون من خلال الغضب ويستغلونه على نحو بناء. ما الذي لا يُعجبك في هذا العالم؟ ما الأشياء التي تجدها مزعجة حقًا؟ هل تمقتُ الجوع؟ هل تمقتُ واقع أنَّ الأطفال يموتون هناك في الخارج؟ أنا شخصيًا أكره هذا. إنَّ واقع حتمية الموت على أي كائن بشري لأنَّه عاجز عن الحصول على غذاء، بينما نملك ما يكفي لإطعام الجميع في العالم بفضل التقنيات الحديثة، هو أمر يجعلني أغضب بشدّة. عندما أفكر أيضًا في

استعدادنا للذهاب إلى الحرب مجددًا وقتل المزيد والمزيد من الناس،
أُصاب باستياء شديد.

إذن ما الذي فعله بغضب كهذا؟ يُلوّح الشخص المحبط لذاته
بيديه مضطربًا ويشعر بالاستياء ويرى عيبًا في الجميع ويصرخ عليهم،
أما الشخص غير المحدود فإنه يشعر بالغضب لكنه يفعل شيئًا ما
حياله. إنه يندفع من خلاله، حيث يُشارك مثلًا في مشروع مكافحة
الجوع، أو ينضمّ إلى منظمة أو كسفام، يكتب رسائل ويوجهها إلى
مجلس الشيوخ، يتحدث على التلفاز، يُؤلف أغاني عن الموضوع، أو
يفعل ما في وسعه لرفع الوعي فيما يتعلق بهذا الأمر. إنه يعمل على
انتخاب المسؤولين أو رُبما يترشّح لمنصب ما كي يُحاول تغيير أشكال
الظلم في العالم. إنه شخص فاعل، وهو يأخذ إحباطاته ويحوّلها إلى
شيء نافع للبشرية.

ما حافظك؟

لدينا جميعًا أشياء تتعلق بنا وحياتنا وهي لا تُعجبنا، غير أن
الطريقة التي نتعامل بها معها تعتمد على مكاننا الحالي. إنَّ معظم
الناس هم ما أدعواهم بـ «المحفزون خارجيًا». أعني بهذا أنهم
يسمحون للأمر الخارجية في حياتهم أن تُحدّد وجهتهم وما يفعلونه
في حياتهم.

تخيّل أنّك على وشك التوجه إلى مجموعة من الأشخاص
المُحَبِّطين والمكتئبين، كي تطرح هذا السؤال عليهم: «لم أنتم مُحَبِّطون
ومكتئبون؟ ما الخطب؟»، سوف يُجيب ثلاثة أشخاص من أصل
أربعة ممّن قصدتهم بكلام مثل: «هناك شخص ما جعلني غاضبًا.

لقد جرحوا مشاعري، لقد جعلوا الأمور تحدث على نحو سيئ بالنسبة إلي، لقد وثقتُ بالشخص ليُحافظ على أموالي، يبدو أنني لا أنسجم مع أبي وأمي، فهما يدفعانني إلى الاكتئاب». مهما يكن الأمر، سوف يستخدمون شخصاً ما أو شيئاً ما خارج أنفسهم كي يُفسِّروا سبب كونهم على ما هم عليه.

الآن، كيف يُمكن لشخص الهرب في حال كان مرتبطاً بداراة من هذا النوع؟ حسناً، إنه يلوم شخصاً أو شيئاً خارج نفسه على كونه مُجَبَّطاً، ثم سيعتمد على شخص أو شيء ما خارج نفسه كي ينهض. في غالب الأحيان، يكون هذا «الشيء» هو المشروب الكحولي: في الولايات المتحدة، واحد من أصل 18 شخصاً مدمن على الكحول على نحو مُؤكَّد وفي حاجة إلى العلاج. يستخدم الناس المخدرات أيضاً، ويستخدمون الجنس، والتسوُّق، والسعي وراء المال، ويستخدمون أيّ شيء خارج أنفسهم كي ينهض بهم عندما يشعرون بالإحباط.

يبحث الأشخاص المُحفَّزون خارجياً عن كسب إعجاب الآخرين، ويستخدمون أيّ مادة كانت، يستخدمون التفسيرات والأعذار، ويلومون كلَّ شخص وكلَّ شيء آخر لكونهم على ما هم عليه: «إنني بدين لأنَّ عليّ التعويض عن جميع الأطفال الجائعين في العالم. أو رُبَّما إنَّه خطأ الصناعات الغذائية. أو رُبَّما هو خطأ والديّ. أو خطأ الإله». إنَّه على الدوام شيء خارج عن أنفسهم.

على الهامش، إنَّ التلفاز هو من يُعلِّم هذا المنهج الخارجي. وجدت إحدى الدراسات أنَّ الطفل الطبيعي في الولايات المتحدة

وكندا وأوروبا الغربية يقضي 14\1 من الوقت في التواصل المباشر مع والديه و 14\13 من الوقت أمام التلفاز. لا يُمكنك تصديق ذلك عندما تُفكر بالأمر، فالتلفاز يُربّي أطفالنا بصورة أساسية.

نظرًا إلى أنّ الأطفال يعرفون كل شيء يحدث على شاشة التلفاز، فقد علّموا أنّ يكونوا مُحفّزين خارجيًا. انظر إلى المسرحيات الهزلية: إنّها خليط من الدروس عن كيفية عدم الاكتراث للآخرين. تحتوي معظم البرامج في التلفاز على أشخاص يُحبطون بعضهم بعضًا طوال الوقت، بغضّ النظر عن كونهم بالغين أو أطفالًا. شاهد التلفاز ببساطة، وسوف ترى تعليقات حاذقة والقليل جدًا من الاكتراث بكرامة الإنسان التي حطمتها إعلانات تجارية لا حصر لها لمنتجات تُشجع على التحفيز الخارجي.

بينما يوجد عدد هائل من الكائنات البشرية المحفّزة خارجيًا، هناك أيضًا بعض الكائنات البشرية الذين هم خليط من المحفّزات الداخلية والخارجية. يمتلك هؤلاء الأشخاص مُوجهًا داخليًا من نوع ما. عندما لا تجري الأمور على ما يُرام، يعلمون من أعماق قلوبهم أنّهم مسؤولون عن الوضع، ولكن يبدو أنّهم لا يعرفون ما الذي عليهم فعله حيال الأمر. مُجددًا، يقود هذا إلى إحساس بالعجز.

دعنا نأخذ الحرب على سبيل المثال. إنّ السبب وراء الحروب هو الغضب غير البناء، والأشخاص الذين يستجيبون بغضب غير بناء ويستمرّون على هذا النحو لسنوات. كم عدد الأشخاص الذين هم ضدّ الإرهاب؟ أعني، من ذا الذي لا يقف ضده؟ إنّنا جميعًا ضد

الإرهاب، ولكن على نحو مثير للسخرية، فإنَّ أحد أسباب استمرار وجود الإرهابيين والحرب في العالم، هو أنَّ الكثير من الناس ضدَّهم. تخيّل لو أنَّ جميع مَنْ هم ضدَّ الإرهاب قد يُعبّرون عن الأمر وفق مصطلحات مثل: «أنا أقف مع السلام»، ويُعيدون توجيه تلك الطاقة نفسها قليلاً. لو عمل ملايين الناس لصالح السلام بدلاً من العمل ضدَّ الإرهاب. سوف نحظى بعالم مُسلم.

إذا نظرتَ إلى الإحصائيات، فسوف تجدُ أنَّ في مقابل كلِّ دولار واحد تُنفقه على السلام، تُنفق 2000 دولار على الحرب. هذا سبب وجود الأسلحة والذخائر والقنابل والأسلحة النووية والأشياء كافة التي قد تُدمرنا. إننا نركّز دومًا في ما نحن ضدّه بدلاً مما نقف معه، وفي النهاية يجعلنا هذا عاجزين عن الحركة. على نحو مُشابه، تسمعُ الناس يتكلّمون عن حرب على المخدرات. وعندما يكون لديك حرب ما، يتحتم عليك اختيار طرف ما والوقوف إلى جانبه. أنتَ تحتاج إلى رابع وخاسر، ويجب أن يكون لديك قوات حربية. سوف تستمرّ المخدرات ما دامت هناك حربٌ. أعتقد أنّه كان في إمكاننا صياغة الأمر بطريقة إيجابية، كي تُركّز في تنشئة ثقافة خالية من المخدرات.

إنَّ تغيير تفكيرنا بهذه الطريقة يعني أنّنا نستجيب إلى مُحفّز داخلي بدلاً من المُحفّز الخارجي. جرّب هذا في حياتك الخاصة من خلال النظر إلى النواحي التي ترغب في تحسينها. ربّما ترغب في أن تكون أقلَّ جودًا في علاقتك مع شريكك. وبدلاً من صياغة الأمر بطريقة سلبية، تطلع إلى صياغته على أنّه توكيد، وذلك من خلال التركيز في الحاضر واستخدام عبارات «أنا أكون»: «أنا أصبح شخصاً أكثر سعادة». بدلاً من توبيخ نفسك لأنك تتأخّر طوال الوقت، جرّب:

«أنا أعمل على الوصول في الوقت المحدد. بدلاً من التحسّر على واقع أنّك لا تقضي ما يكفي من الوقت مع أطفالك، قلّ لنفسك: «أنا أكرّس الكثير من الوقت لأطفالي». بدلاً من المماطلة، ردّد هذا التوكيد: «أنا أقضي المزيد من الوقت في العمل على هذا المشروع المحدّد الذي يُثير اهتمامي».

بعبارة أخرى، تحدثُ لديك نقلة من كونك عاجزاً عن الحركة بسبب سلبيتك ورؤية نفسك ناقصاً إلى البدء في التعامل مع الأمور بإيجابية. تذكّر، أن كوننا المثالي يعمل في حالة من التناغم، وهو لا يرتكب أية أخطاء. إنّهُ نظام مثالي، وكلُّ واحدٍ منا هو جزء من هذا الكمال. انظرُ إلى نفسك وفق هذه الطريقة، وبعدها انظرُ إلى نفسك وأنتَ تقوم بخيارات جديدة من أجل نُضجك، بدلاً من إصلاح الأخطاء والعيوب. سوف ترى نفسك تنضج أكثر فأكثر، والأشياء التي كانت تجعلك عاجزاً، والأشياء التي أصابتك بالاكنتاب وجعلتك مُستاءً، والأشياء التي اعتدتَ وصفها بالأخطاء، لن تراها على هذا النحو بعد الآن، بل سترها كخيارات قمتَ بها على طول الطريق.

اختيار النمو

إنّ مفهوم اتخاذ الخيارات مهم جداً بالنسبة إليّ بحيث يعتقد أصدقائي أنّه أشبه بهوس تقريباً. أو من حقاً بأننا أشخاص قادرون فيما يتعلّق بهذه الناحية أكثر ممّا نعتقد. أو من من أعماق قلبي، ومن أعماق روحي، ومن أعماق ماهيتي بأسرها، أنّنا نمتلك جميعاً القدرة

على اختيار قدرنا والتحكّم به وتوجيهه. إننا نمتلك إرادة حرّة، مهما كانت الطريقة التي حصلنا فيها عليها، سواء من الإله أو التطور. سوف يكون من القسوة بمكان أن نعتقد أننا نمتلك بالفعل إرادة حرّة لكنّها محض وهم، وأن نعتقد أنّ كلّ شيء مُبرمج من أجلنا، وأننا نعيش نصّ شخص آخر. كلا، لديّ إرادة حرّة لأنني جزء من البشرية جمعاء. أنا مميّز وفريد من نوعي في آن، وفي الوقت نفسه أنا جزء من البشرية أيضًا.

الآن، ما الذي يُمكننا فعله لتحسين وضعنا الإنساني؟ أولاً وقبل كلّ شيء، لا وجود لمشاكل تُحدّدها القومية، بل تُحدّدها الصفات البشرية، وليس كيفية مُلاءمتنا للأشخاص وزرع التفرقة بينهم وتجزئتهم. والأشخاص غير المحدودين هذا الأمر، فلديهم القدرة على إلقاء نظرة شاملة، وهم يقولون أشياء مثل: «دعونا نجعل هذا الكوكب مكاناً أفضل بالنسبة إلينا جميعاً كي نتخلّص من احتمالات وقوع الحرب والقتل. دعنا نبدأ في عدم التفكير حتّى في قتل أيّ شيء على قيد الحياة، إلا إذا كان ذلك ضروريًا كجزء من السلسلة الغذائية. دعنا نشعر بقدسية الكائنات الحية كافة».

يبدو أنّ الأفراد غير المحدودين محفّزون بأسمى الحاجات الممكنة: الحاجة إلى الحقيقة. الحاجة إلى الحبّ. الحاجة إلى تحديد الهوية والشعور بالانتماء ككائنات بشرية، الحاجة إلى الكرامة. هذه الأمور هي التي تُحرّك حياتهم. إنّ حياتهم ليست مُستهلكة بكيف أشعر اليوم؟ ما الذي أحصل عليه من أجل نفسي؟ كيف ينسجم كلّ هذا معي؟

كما ترى، نحن نعتقد أنّ الحاجة إلى الطعام أهم من الحاجة إلى الحقيقة. هل سبق أن قضيت وقتاً مع أشخاص لا يعرفون شيئاً سوى الكذب؟ عندما تسلب الحقيقة والجمال والشعور بالكرامة من الناس فإنّ هذا سوف يقتلهم كما لو أنّك حرمتهم من طعامهم، عدا عن أنّ الأمر يستغرق وقتاً أطول فحسب. والمستثرون يفهمون هذا الأمر. إنّ هؤلاء الأشخاص مُحفّزون داخلياً، وهم قادرون على تجاوز أناهم المزيفة، وروحانيون بطبيعتهم. إنهم أكثر تماهياً مع ما هو صائب فيما يتعلّق بالبشرية. وعندما تكون بالقرب من أشخاص مثل هؤلاء، يكون هناك شعور بالإلهام، شعور بالرغبة في أن تكون أكثر قرباً منهم ولن تكون قادرًا على الاكتفاء. يُصبح الأمر مُعديًا.

إنهم مُبتكرون، يكتشفون ما هو جديد، ولا ينسجمون مع الطريقة التي لطالما سارت الأمور وفقاً لها. فكّر في الطبخ: لو قمنا جميعاً بفعل الأمور بالطريقة نفسها التي اعتدنا القيام بها، حينها سيكون هناك كتاب طبخ واحد في العالم، وسيكون هناك وصفة واحدة في داخله: حُذ ظيبًا بأكملة. أو قد نارًا كبيرةً في الهواء الطلق، ضعه فوقها. هذا كلّ ما في الأمر.

في المقابل، يقول المُبتكرون: «حسنًا، انتظروا دقيقة. ربّما يتوجّب علينا سلخُ جلده أولاً. أو دعونا نقليه قليلًا. أو دعونا ننظر إلى أطرافه أو مهمها يكن». سوف يسبح هؤلاء الأشخاص عكس التيار. «كلا، لا أعتقد أنّني سأفعل الأمر بتلك الطريقة، بل بدلًا من ذلك، سوف أُحاول تجربته بهذه الطريقة. سوف أضيف القليل من هذا، والقليل من ذاك. سوف أضيف لمستتي الخاصة عليه». إنّ لديهم القدرة والاستعداد لتجربة شيء فريد من نوعه وتطبيق ذلك التفرّد على أي

شيء يقومون به، هذه هي ماهية الإبداع. إن لديهم تقديرًا لغموض الحياة، وهم يُريدون تجربة أمور جديدة، ويرغبون في السعي وراء أشياء لم يسبق لهم فعلها بدلاً من قضاء حياتهم وهم يقومون بما كانوا يفعلونه على الدوام.

يملك الأشخاص غير المحدودين ما يُسمّى بالحبّ غير المتناقض. كما ترى، فإنَّ السبب الأعظم وراء التوتر في عالمنا تواجدنا في علاقة غير محسومة: إنَّ السبب ليس الطلاق، ولا تغيير المهنة، ولا خسارة وظيفة، ولا فقدان شخص عزيز عليك، بل إنَّه العيش في علاقة تعلم أنَّها غير محسومة. هذا هو الوقت الذي تجد فيه نفسك تُفكّر بهذه الطريقة: «لا أعلم إن كنتُ سأصل إلى هناك، لا أعلم إن كان هذا هو المكان الذي عليّ أن أكون فيه أم لا. إنني لا أدري. أنا أفكّر في الأمر. أملُ أنه سوف يتغيّر. إنني أنتظر. لقد كنتُ أنتظر منذ 28 عامًا، ولم يتغيّر بعد. ربّما سوف تتحسّن الأمور يومًا ما، ويطول الأمر ويطول».

إنَّ العيش هكذا، سواء لمدة 28 عامًا أو 28 ساعة، يستنزف الطاقة منك. إنَّ الانتقال إلى الحبّ غير المتناقض يعني أنك تُفكّر هكذا: «أنا أنظر إلى العالم وأرى أشخاصًا أحبّهم». يُمكنني القول على نحو غير مشروط، وبطريقة غير متناقضة: «يمكنني أن أحبّك» لأيّ شخص أصادفه. لا يتوجّب على أيّ شخص أن يرقى إلى مستوى توقعاتي، ولا أريد أن يُطلب مني أن أرقى إلى مستوى توقعات أحد. إذا تمكنت من النجاح في ذلك الامتحان، فستعيش حبًّا غير متناقض، وإن لم تتمكن من ذلك، فقم بإيجاد حل. سواء كانت المسألة الرجوع إلى علاقة بشخص ما، أو جعل علاقتك الحالية تسير وفق وتيرة يومية،

أو أن تقرر أخيرًا الخروج من العلاقة، فستكون في مكان أفضل حالًا
تتخذ قرارًا، ويُمكنك حينها الاستمتاع بحبٍّ غير متناقض.

إنَّ الأشخاص غير المحدودين يُحفِّزهم النمو وليس الشعور
بالنقص أو العجز. هذا النوع من الأشخاص هو مَنْ سيجعل
الكوكب يعمل وفق مستوى أعلى، وفي إمكاننا جميعًا السعي وراء
الأمر نفسه. قد تشعر حاليًا أنَّ عيوبك هي التي تُحفِّزك، وتقول في
نفسك: «أريد تحسين نفسي، ولذلك سوف أفعل هذا»، ولكن ضَع
في ذهنك أنه ليس عليك أن تُصاب بالمرض كي تتحسَّن صحتك،
وليس عليك النظر إلى نفسك على أنَّك في حالة سيئة كي تنمو.

إنَّ كل شيء في الكون هو كما ينبغي له أن يكون تمامًا، ولذلك
توقَّف عن إصدار الأحكام عليه، بما في ذلك الجزء المتعلق بنفسك،
وامضِ إلى العمل. قُمْ بإيجاد حلِّ للأمر التي لا تُعجبك وتقبَّل تلك
التي لا يسعك القيام بأيِّ شيء حيالها. تدبِّر حياتك وفق هذا المفهوم:
لا بأس بمكاني الحالي. هذه هي وجهتي. كلُّ يوم هو يوم جيد. هذا
ما يُسمَّى بحافز النمو، وهو خيار يُمكنك بالطبع القيام به الآن في
الحال.

تمرين المذكرة

فكر في إعادة صياغة العبارات السلبية التي تطرأ كثيرًا على ذهنك من خلال تحويلها إلى توكيدات إيجابية. على سبيل المثال، بدلًا من أن تقول أنا مفلس، جرب أن تقول: أنا أتمتع بحياة من الرخاء. أو بدلًا من أن تقول أنا أكره وظيفتي، جرب أن تقول: أنا سعيد جدًا في مهنتي التي تُحقّق لي الرضا. دَوِّن القليل من هذه العبارات الإيجابية في مُذكرتك، وألصقها حيث يُمكنك رؤيتها خلال اليوم، مثل مرآة الحمام، شاشة الحاسوب، أو لوحة القيادة في سيارتك. بهذه الطريقة، سوف تتعلّم أن تُدرّب دماغك على التركيز في ما هو جيد فحسب، وجذبه في ما بعد إلى حياتك.

الفصل الثالث

ما الذي تتوقعه؟

قبل أن أظهر كي أتحدث أمام جمهور ما، غالبًا ما أسمع آراءً مختلفة تخصُّ هذه الفكرة: «هل سوف تتحدّث مدة أربع ساعات؟ يا للهول، هل ستكون تعبًا عندما تنتهي. سوف تكون مرهقًا!» عادةً ما أُجيب: «لماذا؟ كلا، لستُ مرهقًا ولا أعتقد أنني تعب، ليس لذلك أيّ علاقة بالطريقة التي نُظّم ذهني وفقًا لها».

يُوجد الكثير من الناس الذي يذهبون إلى النوم في الساعة الثانية بعد منتصف الليل ويقولون لأنفسهم: «يا إلهي، لقد أصبحت الساعة الثانية. عليّ النهوض عند الساعة السادسة صباحًا، أي بعد أربع ساعات من الآن. هذا في حال تسنى لي النوم في هذه الثانية، ولستُ قريبًا من هذا حتى، لا أكاد أنعم بالراحة، يا إلهي، هل سأكون تعبًا غدًا». إنهم يرقدون هناك ويتقلّبون ويُنهكون أنفسهم، وبالتأكيد

تمرُّ 45 دقيقة. «أصبحت الساعة الآن الثالثة إلا ربعًا صباحًا. الرابعة إلا ربعًا. الخامسة إلا ربعًا. السادسة إلا ربعًا». الآن تتطور حالتهم: «سوف أكون فاقداً للوعي اليوم!».

هذه هي طريقة عمل التوقعات. عندما يرنُّ المنبه، فإنَّ ما كان في ذهنك هو ما سيُحدد ماهية يومك. سيكون جسدك مُرهقًا، وسيكون هناك هالات سوداء تحت عينيك، وحالما تصل إلى العمل، تقول: «لا تتحدَّث إليّ، لم أحتظَّ بنوم في الليلة السابقة. من المؤكد أنني سأكون فاقداً للوعي اليوم. سيكون هذا يومًا سيئًا». هل فهمتَ ما أقصده؟

يُرتبُ الناس توقعاتهم كي يُجهزوا أنفسهم للحصول على نتيجة سلبية، بدلًا من أن يقولوا لأنفسهم: «حسنًا، لن أشعر بالتعب مُجددًا في حياتي أبدًا. لن أحظى بأفكار متعبة ببساطة. إن كانت عظامي تؤلّني قليلًا، أو شعرتُ بالنعاس قليلًا أو مهملًا يكن، فإما سأأخذ قيلولة سريعة أو أتناسى ذلك وأذهب للمشي. لن أخبر شخصًا آخر عن مدى تعبِي، ويعود السبب في ذلك إلى أنه لا أحد يودُّ سماع الأمر على أيِّ حال». إن كنتَ تظنُّ أنهم يرغبون في ذلك، فجرِّب أن تسأل: «المعذرة، هل يُهمك كم انا تعب؟»، ستجد أن لا أحد يرغب في سماع الأمر.

من أجل ذلك، قُم بإخراج توقُّع أن تكون تعبًا من ذهنك كليًا، ولا تُفكّر بتلك الطريقة إلا إذا توجَّب عليك البقاء لثلاثة أيام أو أربعة من دون نوم. حينها يُمكنك إخبار نفسك: «حسنًا، لديّ الحق في أن أكون تعبًا».

تُحدّد توقعاتك الكثير من الأمور في حياتك. على سبيل المثال، إنَّها تُحدّد مدى صحتك الجسدية، وتُحدّد أيضًا ما إذا كنت مُصابًا بنزلات برد وأوجاع في الظهر وآلام الرأس والتشنجات وما إلى ذلك. انظر إن كان هذا يبدو مألوفًا: يا للهول، ها قد أُصبتُ بالزكام الذي كان يحوم في الأرجاء، والأمر يقتصر على أنفي الآن، لكنّه سوف يهبط إلى صدري بحلول يوم الاثنين. عند حلول يوم الأربعاء، سوف ترتفع درجة حرارتي، وسيتحمّم عليّ طلب إجازة يومي الخميس والجمعة. أعلم أننا ما زلنا في يوم السبت الآن، ولكن ما دام الأمر حدث على هذا النحو. إنك تُعدُّ نفسك لمرض.

قد يكون خيارك الآخر إخبار نفسك: «هذا خطأ. لستُ مهتمًا بذلك. لا أرغب فيه. إنَّها إشارة لي بأنني أحتاج إلى أخذ المزيد من أقرص فيتامين C والحصول على قليل من الراحة، غير أنني لن أخبر بأيّ شخص آخر بالأمر. سأرى إن كنتُ أستطيع تحطّي الأمر برمته من دون إخبار أي شخص أنني مصاب به. سوف أحافظ على نشاطي أيضًا. لن أركّز في هذا أو أدعه يُعيق طريق أيّ شيء أقوم به».

ذات مرة، كان لديّ صديق يتعلّم رياضة القفز الحر من السماء. لقد أُصيب بزكام شديد، لكنّه لم يستطع تأجيل قفزه الأولى. أوصلته إلى الموقع، وفي طريقنا إلى هناك، لم يستطع التوقّف عن التحدّث عن مدى شعوره بحالة سيئة، وكان عاجزًا عن تصديق أنّه عليه القفز في حالته تلك. وعلى الرغم من ذلك، فإنني أوصلته إلى هناك، ومضى كي ينضمّ إلى صفه. كان مُنهمكًا على مدى ساعتين من الزمن بكلّ ما يتوجّب عليه فعله من أجل الاستعداد للقفز، وكان هناك الكثير من الأشياء التي عليه أن يفعلها لكونه مريضًا. في أي حال، إن كنتُ

ثريد القفز في الهواء باتجاه الأرض، فأنت لا ترغب حقًا في الانزعاج بسبب الزكام.

قفز صديقي مرة واحدة، لكنّه لم يكن راضيًا عنها، لذلك عاود الكرة. وبينما كنا نصعد إلى السيارة بعد أن مررتُ لاصطحابه، سألتُه كيف جرى الأمر. فجأةً، لم يُعد مصابًا بالزكام. قال: «أنا مُندهش للغاية. أليس هذا أمرًا رائعًا؟». ليس لأنّه لم يكن يفكر في الأمر، لكنّه مع هذا اضطرّ لأن يكون هناك مَنْ يمسح أنفه نيابة عنه. لم يُعد الزكام موجودًا على الإطلاق، بل لم يكن مصابًا به. بدالي وكأنّ هناك درسًا وراء ذلك.

أنت لست شكلك

كنتُ ذات مرة على متن طائرة وكان معي عربة أطفال أحضرتها إلى أخي وزوجته. عندما رأتهما مضيقة الطيران، سألتني: «هل هذه لحفيدتك؟».

قلتُ في نفسي: «كيف أمكن لها أن تعتقد أنّ شخصًا في سنّي يُمكن أن يكون جدًّا؟ كيف يُمكن لشخص في الرابعة عشرة من العمر أن يكون جدًّا؟» هذه وجهة نظري إزاء نفسي: أرى نفسي ولدًا صغيرًا. من المؤكّد أنّي أتصرّف مثل ولد صغير. إنّني أجري كل يوم، وألعب التنس على نحو أفضل من السابق. يُمكنني القيام تقريبًا بكلّ ما أرغب فيه. أعلم أنّ عمر أجسادنا ليس بتلك الأهميّة لأننا لسنا أجسادنا، بل إنّنا إدراكنا الواعي. في نهاية المطاف، إنّ ماهيتنا غير ملموسة، لقد سبق أن حللنا عدد كبير من الأجساد المختلفة حين كُنّا على هذا الكوكب.

كنتُ في جسد يزنُ ثمانية أرطال، وطوله قدمان ونصف، وليس عليه أيُّ شعر، وبعدها أصبح يُوجد عليه حفنة من الشعر، ومن ثمَّ تساقط هذا الشعر لاحقًا. كنتُ في الكثير من الأجساد المختلفة. غير أنَّه لا شيء منِّي ولا حتى خلية واحدة من هذه الأجساد موجودة في الجسد الذي أحمله الآن. لقد تغيَّرت كلُّ خلية، وعلى الرغم من ذلك فغن في إمكاني تذكُّر كلِّ شيء فعلته حين كنتُ في العاشرة من عمري. لستُ جسدًا يحمل روحًا، بل أنا روح تسكن في جسد.

تذكُّر، يتمحور الأمر بأسره حول السلوك! افهم أنَّ عمرك ليس حالة جسدك، لأنَّك لستَ جسدك، بل أنت الفكر. إنَّ تقدُّم شكلك الجسدي في السنِّ أحد الأمور، ولكن ليس عليك أن تشيخ. إنَّها مجرد طريقة للنظر إلى حياتك. أجل، سوف يتباطأ جسدك، ولن يكون قادرًا على القيام بالأمور التي أمكنه القيام بها ذات يوم، ولكن مجددًا، إنَّ تفكيرك يتحكَّم بمُعظم ذلك. إن ركَزت في جسدك فحسب، حينها سوف تُلاحظ كلَّ شيء يتغيَّر فيه وسوف تُقيِّمه من خلال قولك: «إنني أتهوور». غير أنَّه إذا كانت ماهيتك ليست جسدك بل أفكارك، حينها لا يُمكن أن تتدهور أبدًا. في أي حال، لا يُمكنك قتل الأفكار، ولا يُمكنك قتل المشاعر، بل يُمكنك قتل الشكل فحسب، وإن كنتَ تعلم أنَّك لست ذلك الشكل، فسوف تعلمُ عندئذٍ أنَّ إدراكك الواعي لا يُمكن أن يموت أبدًا.

أنا أرى معجزة في هذا الشيء الذي يُدعى الحياة، ولا ينبغي لهذا أن يتغيَّر لمجرد أنَّ شكلي يتقدَّم في السنِّ. هذه هي طريقة نظري إلى الموضوع. لديّ طفل في داخلي، وأختار أن أعتقد بهذا عن نفسي بغضِّ النظر عما يعتقد به أيُّ شخص آخر، حتى لو كانت مضييفة الطيران

تعتقد أنّ عربة الأطفال من الممكن أن تكون لحفديتي. إن كان هذا ما تعتقد فيه، فإنّ هذا ما تعتقد فيه هي فحسب. أنا لا أفكر وفق تلك الطريقة، وهذا ما يهمّ في الأمر. لا أرى أيّ تأثيرات لتقدّم جسدي في السنّ. ألاحظ بين الفينة والأخرى تعبيدًا صغيرًا أو تغيّرات أخرى ظهرت في جسدي، ولكن هذه ليست ماهيتي.

إنّني لا أقيم قيمتي وقدري ككائن بشري بناءً على جسدي. إنّني أتعامل معه بطرق صحيّة جدًّا: إنني آكل ثلث ما اعتدتُ تناوله بالمُجمل في يوم واحد، والسكر الوحيد الذي أستهلكه مُستخلص على نحو طبيعي من الفاكهة. لا أضيف الملح إلى طعامي. أمشي تقريبًا إلى كلّ مكان أقصده بدلًا من أستقل سيارة كي تقودني إلى مكان ما. إنّني أجري عدة أميال في كلّ يوم. وعلى الرغم من ذلك، فإنّني لم أقرر القيام بأيّ من ذلك بدافع الخوف من أنّ جسدي كان يشيخ بحيث احتجّت إلى رعايته على نحو أفضل.

بالأحرى، هذا كله نتيجة كوني في حالة أسمى من الفكر الصافي وتقبّل الذات. أرى نفسي كوني كائنًا بشريًا مُهمًّا وذا شأن كبير، وأرى أيضًا الآخرين والعالم بأسره أيضًا بهذه الطريقة الأنقى، والأكثر محبة. بعبارة أخرى، إنّ جسدي قادر على البقاء في حلّة رائعة بسبب طريقة تفكيري.

أراهنّ على أنّك إذا أحكمت قبضتك على طريقة تفكيرك وتعاملك مع عالمك، فسوف ترى جسدك يُصبح أكثر صحة وقدرة ممّا سبق وخطر في بالك. إنّ الفناء الكلي لجسدك سلوك أيضًا. أنا أعتقد بذلك حقًا.

يبدو كما لو أن الناس قد شرعوا بتجهيز أنفسهم للموت منذ اللحظة التي علموا فيها بوجود شيء من هذا القبيل. إن لم نُجهز أنفسنا للموت والمرض والتباطؤ، حينها لن يتحتم على أجسادنا الفناء. هناك شيء في عملية التقدّم في السن له علاقة بأفكارنا التي نحن عليها. حالما نتعلّم طريقة التسامي فوق هذا النوع من الأفكار التي نُجهزنا للشيخوخة والوهن، أو من حينها أننا نكون قد تغلبنا على عملية الشيخوخة.

إلى أي مدى يُمكنك أن تكون بصحة جيدة؟

لدينا جميعاً في داخلنا القدرة على القيام بأشياء عظيمة أو التغلب على أيّ عائق. يدفعني هذا إلى التفكير في نورمان كوسينز الذي قام بتأليف كتاب تشريح المرض كما يراه المريض. لقد تمّ تشخيص كوسينز بمرض التهاب الفقّر التيسيبي، وهو مرض التهابي يُمكن أن يتسبب باندماج بعض الفقّر في العمود الفقري. عندما أخبر بأنه مصاب بشيء فرصة النجاة منه هي 1 إلى 500، ناهيك عن أنه لن يستطيع السير مجدداً، قرر كوسينز ألا يستسلم أبداً، وقطع وعداً على نفسه أنه سيبقى مُتحفزاً داخلياً، الأمر الذي حققه من طريق الضحك. لا أعتقد أننا أجرينا ما يكفي من الأبحاث عن أهمية الضحك، وعن روعة الإحساس الذي نشعر به عندما نضحك وكم من المفيد علاجياً أن نكون قادرين على الضحك على أنفسنا والآخرين، وألا نأخذ الحياة بجديّة شديدة. إنَّ عدم وجود نوع من الكراهية القاسية تجاه أنفسنا أمر لا يُقدر بثمن.

تمكّن كوسينز من تدبّر أمر حصوله على كلّ ما سبق أن اعتقد أنّه مضحك في حياته من خلال إرساله إلى غرفته في المشفى، وذلك مثل الأفلام التي يظهر فيها الإخوة ماركس، أبوت، كوستيلو. شاهد هذه الأفلام مرارًا وتكرارًا، وقد اختبر هذا الضحك الصاحب من الأعماق يومًا بعد يوم. كان هذا مصحوبًا مع سلوكه العام وإيمانه، وقد ساعده ذلك على الشفاء. يعرف معظم الأطباء، ولاسيما الجراحين، أنّ المريض الذي يملك الإرادة للعيش والنجاة لديه فرصة أكبر في النجاة والانتعاش أكثر من المريض الذي يشعر بالإحباط والاكئاب، والذي استسلم أساسًا.

لا يُمكننا تحديد ماهيّة تلك الإرادة، ولا يُمكننا وضع علامة إحصائية عليها، لكننا نعلم أنّها موجودة. سمعنا جميعًا قصصًا عن أمهات قُمنَ بأعمال بطولية لإنقاذ أطفالهنّ، سواء رفع سيارات بأنفسهنّ لتحرير شخص عالق أو سحبه من بناء يحترق. ففي داخل كلّ منا هذا النوع من القدرة، التي لم نبدأ بعد بالاستفادة منها.

إليك ما أعنيه بهذا: يُمكنك الالتزام بشيء أساسي وبسيط، كأن تلتزم بآلا تمرض بعد الآن، أو إلى أيّ مدى ستسمح للمرض أن يتحكّم بك، وإلى أيّ مدى سوف تسمح له بتجميدك في مكانك، وإحباطك؟ يُجبرك التلفاز عن توقيت الإصابة بالزكام لأنّه يُريد أن يبيعك دواء السعال أو رذاذ الأنف أو أيّ شيء يعرض إعلاناته. غير أنّك قادر على اتخاذ ذلك القرار بنفسك.

لا أفكر في نفسي على أنّي شخص لديه أيّ هبة مميزة باستثناء أنّي لا أرغب في قضاء أيامي وأنا مريض. إنّ طريقتي في مجابهته الحفاظ

على نفسي في قوام جيد، الأمر الذي أعده جزءاً مهماً جداً من حياتي. أو من هذه الطريقة بشدة فيما يتعلق بي وبأولئك الذي يودون اتخاذ ذلك القرار، وهي تتمثل بمراقبة ما تتناوله وعدم التفكير بالمرض والمحافظة على نشاطك الجسدي. أو من حقاً بأنك إن لم تستغل وقتنا من حياتك في ممارسة التمارين ورعاية الصحة، حينها سوف تستغرق وقتاً طويلاً في المرض لاحقاً، والخيار عائد إليك.

الطب البشري الشامل

إن أحد خلافاتي مع الطريقة التي يُمارس فيها الطبّ في العالم اليوم يُمكن أن يُرى إن تخيلنا خطأً وعليه ثلاث نقاط: أ، ب، ج. تُمثّل النقطة أ المرض، غياب الصحة، بينما تُمثّل النقطة ب «الحالة الطبيعية»، أيّ عدم وجود خطب فينا. تُمثّل النقطة ج الإمكانيات الكاملة، والاحتمالية الإجمالية للصحة، وهذه أكثر درجة من الصحة يُمكننا الوصول لها.

يُمارس معظم الطبّ في الولايات المتحدة الأمريكية ما بين النقطتين (أ) و (ب). أنت لا تذهب لزيارة الطبيب إلا إذا كان هناك خطب ما فيك، ثمّ تذهب وتُخبره بالأعراض التي تشعر بها. «إنني أعاني من سيلان في الأنف، حرارتي مرتفعة، ذراعي تؤلمني»، أو مهما يكن الأمر. هذه هي الطريقة التي يُمارس وفقها الطبّ في الغرب، فهو يأخذك من المرض إلى حيث لا يكون لديك أيّ أعراض.

توجد طريقة أخرى للقيام بالأمر، وهي في الحقيقة الطريقة التي ينبغي أن يُمارس مُعظم الطبّ وفقاً لها بحسب وجهة نظري. من المؤكد، إن كانت لديك مرارة تحتاج إلى استئصال، فيجب عليك

استئصالها، ولكن بالنسبة إلى الجزء الأكبر، فإن التركيز في المنطقة بين النقطة ب «التي هي الشعور بأنك في حالة طبيعية» والنقطة ج «وهي احتماليةك الإجمالية للشعور بالصحة السليمة» من الممكن أن يكون طريقة رائعة لممارسة الطب. بدأ الطب الوقائي الشامل، البشري، السلوكي، في كسب الزخم في جميع أنحاء الولايات المتحدة الأمريكية، وهذا أمر رائع، ولكن تخيل أنك كنت قادرًا على استخدام مجال الطب من منطلق التمتع بصحة أفضل بدلًا من التخلص من المرض. إلى أي مدى من الممكن أن تكون في صحة جيدة؟

ما الذي تتوقع أن يكون مُمكنًا بالنسبة إليك ككائن بشري؟ هل سبق وأن فكرت في الأمر؟ ما كمية الفيتامينات التي من الممكن أن تحصل عليها؟ كيف يُمكنك الوصول بنفسك إلى حد تجري خلاله مسافة خمسين ميلًا من دون الشعور بالتعب؟ هل يُمكنك ممارسة التمارين الرياضية طيلة اليوم وأن تُحب الأمر؟ هل يُمكنك صعود عشرين طبقة من السلم من دون أن تواجه صعوبة في التنفس؟ هل يُمكنك الذهاب في رحلة طويلة وشاقّة في الغابة والشعور بإحساس رائع؟

إنّ مداواة الكينونة، أيّ من خلال نهج إنساني شامل لمعالجة الناس، فكرة مذهلة. هذا ما يفعله الأشخاص غير المحدودين طوال الوقت. إنهم يُفكّرون دومًا في الكيفية التي تُمكنهم من أن يكونوا في صحة جيدة. إنهم لا يرون أعراض المرض على أنّها سبب للذهاب إلى الطبيب أو تناول بعض أقراص الأدوية، ولا يرغبون في وجود شخص آخر يُخبرهم ما الخطب فيهم من خلال سكب المزيد والمزيد من العقاقير في دواخلهم. إنني لا أحطّ من قدر الطب الحديث، بل

أحترم الأطباء بشدة، فهم من دون شك أفضل المهنيين تدريباً لدينا. غير أنني أعتقد أن هناك فائدة كبرى ليس في معالجة الناس جسدياً فحسب، بل أيضاً في تدريبهم منذ سنٍّ صغيرة على أن ينموا وهم يفكّرون ويتصرّفون وفق أفضل طريقة صحية مُمكنة.

تخيّل أنك تُربّي أولادك على التفكير وفق هذه الطريقة، إذ إنك لن تتذمر لكونهم يتناولون وجبات سريعة لأنها لن تكون موجودة أصلاً، ولن تكون في حاجة إلى امتلاك هذا في منزلك. سوف تكون بمنزلة قدوة، حيث تجري، تسير، تركب الدراجة، تسبح، وتقوم بنشاطات جسدية أخرى معهم. سوف تشعر أنك في صحة جيدة على نحو لا يُصدق، ولن تُفكّر في المرض، الحساسية، أو ما شابه ذلك. تخيّل ذلك.

إن أحد الأشياء التي نميل إلى فعلها ضمن العائلات مكافأة الأطفال لكونهم مصابين بالمرض. إننا نُؤليهم اهتماماً أكبر، نحتضنهم، ندعهم يتغيّبون عن المدرسة، نلقّهم بالأغطية، نجلب التلفاز إليهم، نُحضر لهم المشروب الغازي الذي لم يكونوا ليحصلوا عليه في حالة أخرى. ندخل ونُحدّثهم طوال الوقت، نلمس جباههم، ونقوم بتدليكهم. إننا نُعاقبهم أساساً لكونهم أصحّاء، وهو النقيض تماماً للطريقة التي تودُّ من خلالها تعزيز سلوكيات مُحدّدة.

ماذا لو أرسلتَ شيكاً إلى طبيبك في كلّ شهر ما دمت معافى، لكنه لن يحصل على أيّ أجر إن كنت مريضاً لأنّ عمله تحسين سلامتك وليس مرضك؟ أعتقد أنّ المنطق نفسه يُمكن أن ينطبق على تربية أطفالنا. هذا هو السبب وراء أنّه عندما يُجبرني أيّ من أطفالي أنّ

هناك خطابًا ما به أو عندما يُصاب بزكام أو ما شابه، تكون إجابتي الأولية دائمًا هي: «لن تُصاب بذلك الزكام. أنت أقوى من الإصابة به. أنت مذهل للغاية. أنت شخص معافي. أعلم أنك ستتغلب عليه. قد يُصاب به الآخرون، ولكن ليس أنت». عندما أسمع الكثير من النحيب، والتدمّر، وأشياء مثل: «لا أشعر بأنني على ما يُرام»، فإنني أترك الأمر يمضي نوعًا ما. بدلًا من ذلك، أُجيب مشيرًا إلى مقدار الصحة التي يبدو أنه يتمتع بها: «تبدو رائعًا اليوم. أنت في صحة جيدة للغاية. انظر إلى ما يمكنك فعله». بعبارة أُخرى، إنه تعزيز العافية بدلًا من المرض، كما أنني أمتنع عن تقديم المكافآت لأولادي لكونهم مصابين بالمرض. بهذه الطريقة، يتعلّمون الاستجابة مع المقدرة، واختيار العافية.

لما كنتُ طفلًا، قيل لي إنه إذا تركتُ النافذة مفتوحةً، سوف أُصاب بالزكام. في منزل دار الأيتام الذي عشتُ فيه لسنوات قليلة، كان عدد كبير من الأطفال يُصابون بالزكام طوال الوقت، سواء كانت النوافذ مفتوحة أو لا. اعتدتُ القول: «ولكن يا سيدة سكارف، كنتُ في الخارج طوال الوقت، وكنا نلعب الهوكي، وكانت سرعة الرياح ثلاثين ميلًا في الساعة، فلم أُصاب بالزكام لأنني فقط تركتُ النافذة مفتوحة؟ أحبُّ أن أنام في غرفة جميلة ورطبة يهبُّ فيها النسيم».

اعتادتُ أن تقول: «حسنًا، إنَّ جراثيم الزكام تحوم في الهواء». اعتادتُ إخبارنا أيضًا أنَّ جراثيم الزكام موجودة في مشمّع الأرضية، حيث إننا لو مشينا عليه حفاةً، ستصعد الجراثيم بطريقة ما عبر أقدامنا وتستقر في أنوفنا. يبدو هذا سخيًّا بالطبع، لكنَّ الكثير من الناس

يعتقدون بأفكار سخيفة كهذه، خصوصًا فيما يتعلّق بالمرض. لم أعد أقتنع بهذه الأفكار، وإذا عانيتُ من سيلان في الأنف أو من شيء من هذا القبيل هذه الأيام، فإنني أتعامل مع الأمر على أنه خطأ. لا أخبر أحدًا بالأمر، فلستُ مُهتَمًّا بوجوده كجزء من حياتي. لم أعد أفكّر في أشياء تتعلّق بالزكام، بالإضافة إلى أنني أحاول تعزيز تفكير العافية في داخلي، وعند أطفالي، وجميع الأشخاص الذين أتعامل معهم.

توقعات غير محدودة

حالما تتحمّل مسؤولية جوانب حياتك جميعها، تستطيع عندها خوض أيّ موقف والخروج منه منتصرًا. سيقول الناس: «يا للروعة، هذا الشاب محظوظ جدًا». أو: «لقد وصلت في اللحظة المناسبة، يبدو أنها تتواجد دومًا في المكان والتوقيت المناسبين». مُجددًا، إنَّ الأمر يتعلّق بالسلوك. إنّه توقّع يجول داخل الشخص غير المحدود الذي يعمل وفق أسْمَى المستويات في الحياة، وهو أنّ الأشياء سوف تسير على ما يُرام بالنسبة إليّ.

يحدث العكس مع الأشخاص المُحبطين لذاتهم، والذين يستقلون سياراتهم ويقودونها إلى مناسبة ما، ويبحثون عن عدم وجود مكان لركن السيارة. إنّه لأمر مُذهل، حيث إنهم عندما يبحثون عن عدم وجود مكان لركن السيارة فإنهم لا يجدون مكانًا لركنها على الدوام. إنهم ضيّقوا الأفق، ويتمتّعون بتلك الرؤية الضيقة التي ترمز إلى مُعظم الأشخاص الذين لا يعملون وفق مستويات عالية في حياتهم. إنَّ ما يرونه هو عدم وجود أماكن لركن السيارة في أيّ مكان، ولا يُوجد أبدًا.

إنَّ توقُّع الشخص غير المحدود هو: «أملك مكانًا خاصًا لركن سيارتي. أعلمُ أنني عندما أصل إلى هناك، من الممكن أن يكون هناك شخص آخر يستخدمه. لستُ أناثيًا، لا أعتقد أنه ينبغي أن يكون خاليًا طوال الوقت. ولكن الآن وبما أنني هنا، أيًّا يكن مَنْ هو في مكاني، أودُّ منك الرحيل، من فضلك». من المؤكَّد أنهم يجدون دومًا مكانًا لركن السيارة.

إنني أُخبرك أنَّ كلَّ شيء في حياتك يتلخَّص عمليًّا في نوع السلوكيات أو المعتقدات التي لديك تجاه أيِّ موقف. دعونا نستخدم مثال أن تُرزقي بطفل. إن لم تُرزقي بطفل من قبل، سيكون الأمر مخيفًا قليلًا بالطبع. سوف تسمعين الكثير من القصص عن كيف سيكون الأمر مؤلمًا لأنهم يُسمَّون الولادة بماذا؟ يُسمونها الآلام. إن دخلت مع سلوك يقتضي أن يكون الأمر فظيعةً، عندها من المؤكَّد أنَّ هذا ما سيكون عليه الأمر.

على الرغم من ذلك، فإن بعض النساء يدخلن من دون استخدام كلمة ألم. إنَّهنَّ يستخدمنَّ إشارات الولادة، مثل: «هذه إشارة لي كي استخدم جسدي وفق طريقة معينة». إنَّهنَّ مشغولات ونشيطات للغاية ويُشاركن في هذا الدور والطقس الرائع المرتبط بولادة طفل بحيث إنَّهنَّ لا يملكن وقتًا للتفكير في الألم.

أعلم أنَّ من السهل على رجل قول هذا. التقيتُ امرأة قالت لي: «انظر، يُمكنك قول هذا بقدر ما تُريد، ولكن عندما تدفع بطيخة للخروج من جسدي، حينها عُدَّ وقُل لي أنَّ الأمر لا يُؤلم». إنني

حساس للغاية تجاه ذلك الأمر ولا أريد الانتقاص من تجربة أيّ شخص، خصوصًا كوني أبا لثمانية أولاد. غير أنني أؤمن بصدق بقوة التركيز في النتائج الايجابية متى أمكن.

من المهّم جدًّا فهم أنّ الحياة ليست سوى سلسلة من الخيارات. لقد تحدّثتُ على مرّ السنين إلى كثير من الشبان الذين أخبروني بأنهم لا يُحبّون مُدرّس مادة العلوم الخاص بهم، ولا يُحبّون مُدرّس مادة الرياضيات، ولا ينسجمون مع مُدرّس مادة علم الأحياء، أو لا يطبقون هذا الأمر أو ذاك. إنني أسألمهم: «ما أهدافكم؟ لم تذهبون إلى درس علم الأحياء؟ هل تذهبون إلى هناك لأنكم مُجبرون على ذلك؟ كما تعلمون، أنتم من يقومون باتخاذ قرار الذهاب إلى المدرسة. كان يمكنكم أن تُقرروا عدم الذهاب إن أردتم ذلك. يُمكنكم أن تتغيّبوا. لديكم جميع أنواع الخيارات المتاحة لكم. أنتم هناك لأنكم اخترتم أن تكونوا هناك، إذن، ما الذي تُريدون الوصول إليه من وراء ذلك؟».

لا يرغب مُعظمهم في أن يتعلّموا كي يُصبحوا علماء أحياء بارعين، إنهم يُريدون تخطّي مادة علم الأحياء كيلا يضطروا إلى إعادتها مجدّدًا والمرور بوقت سيئ. «رُبّما لا يرغبون حتّى في تعلّم أيّ شيء أيضًا»، لذلك سوف أقول: «لديك هذا المُعلّم الذي تُقابله كلّ يوم. هل تعتقد أنّ هدف المُعلّم هو جعل حياتك تعيسة قدر الإمكان؟ هل تعتقد أنّه ينهض في الصباح ويقول: «لنرّ ما يُمكنني فعله لـ ما يكل اليوم. نلتُ منه البارحة، ولكن هل يُمكنني جعل حياته تعيسة حقًا اليوم؟». إن كان هذا سلوكك، إذن، أنت تُعاني من مشاكل حقًا».

«إن هدفك تخطي مادة علم الأحياء من دون أن تضطرّ لتكرارها، وأنت تجلس هنا تتحدّث عن مدى فظاعتها. لم لا تقوم باتّخاذ خيارات مختلفة من أجل نفسك، والتي سوف تسمح لك بتحقيق خيار قضاء وقت رائع في الصف كل يوم؟ على الأقل، تخطّ الأمر فحسب واحرص على ألا تضطرّ إلى إعادة القيام به مجددًا. غير توقعاتك، واستجب مع المقدرة».

تمرين المذكرة

تخيّل أنّها عطلة نهاية الأسبوع، وطلب إليك جُرّ العشب. إنّهُ يوم جميل، غير أنّك تشعر فجأةً بالتعب الشديد إلى حدّ أنّهُ يمكنك النوم لأيّام.

إلاّ إنّهُ طرَحَ عليك هذا السؤال لاحقًا: «مرحبًا، هل ترغب في الذهاب إلى الحفلة الليلية؟»، وأعلم أنّك قلت إنّك تعب جدًّا، ولكن أراهن أنّ إجابتك سوف تكون: «راهن على ذلك! أشعر بأنّني في حالة رائعة، لستُ تعبًا على الإطلاق».

عندما يكون هناك شيء أنت مهتمّ جدًّا بالقيام به، يختفي التعب على نحوٍ سحري. إنّ الأمر يُشبهه عندما يتوجّب عليك إنجاز فروضك في المدرسة: سوف تجلس وتبدأ في التثاؤب على الفور. حيث ستقول: لا يُمكنني البقاء مُستيقظًا. تتلقّى بعدها اتصالًا من صديق، وقد تقضي ساعتين على الهاتف وأنّت مُفعم بالطاقة.

دوّن في مُذكّرتك الطريقة التي قد تختارها للاستجابة على نحوٍ مختلف تجاه بعض المواضيع التي تقمت مناقشتها في هذا الفصل، متوقعًا النتائج الإيجابية فقط كبدل.

الفصل الرابع

ماهيتك الحقيقية

ذات يوم، كنتُ في فلوريدا وخرجتُ على متن قارب صديق لي. بينما كان صديقي يُمسك عجلة القيادة، استرعى انتباهي أثر القارب في الماء، وهو الأثر الذي كنا نتركه خلفنا. وبينما كنتُ ألاحظ هذا، تنبّهت إلى أن الأثر لم يكن يقود القارب، لقد كان ما اخترناه للتو. بينما كنتُ أشاهده، اختفى كلياً، وتفرّق في طرق مختلفة، وبعدها اختفى.

أدركتُ أنّ هناك أيضاً أثراً يُخلفه كلُّ واحد منا وراءه، وهو يضمّم كلَّ شيء سبق أن دخل حياتنا. يتضمّن هذا التجارب كافة بالإضافة إلى معتقداتنا، وكل ما علّمنا إياه الناس بأفضل النوايا، مثل آبائنا، تعليمنا الديني، مدارسنا، وما إلى ذلك.

عليك أن تفهم أنّ لا شيء ممّا يشكّل تاريخك هو الذي يقود القارب الذي يُدعى حياتك، مثلها لم يكن أثر القارب في الماء هو

الذي يقود قارب صديقي في فلوريدا. إنَّ ما يُسيّر حياتك هو طاقة اللحظة الراهنة التي تُولِّدها، وليس ماضيك. إنَّ التعلُّق بالفكرة القائلة أنَّ عليك أن تكون على الحال التي لطلما كنتَ عليها بسبب ما حدث لك. هو مُجرَّد إحباط للذات بقدر الاعتقاد بأنَّ الأثر يقود القارب. يتعيَّن عليك التخلِّي عن تلك الفكرة.

إنَّ ما أمُحِّدُ عنه هنا هو طريقة تحقيق مستوى مرتفع من الحرية، حيث تتخطَّى الأفكار التي أقنعتك أنَّ الأثر هو الذي يقود قارب حياتك، وكلَّ هذه الأشياء ليست سوى الأثر الذي خلَّفته وراءك. من المُهمَّ أن تحوِّتَ تمامًا هذه كلِّها العناصر الكامنة في الأثر كي تتمكن من تحقيق هذه الحرية التي تأتي مع الوعي الأسمى. في الحقيقة، يجب عليك التخلِّي عن القصة التي كنتَ ترويها لنفسك، وهي أنَّ ما حدث معك في الماضي هو من يُقرر حاضرك إلى الأبد.

سنة أمور ليست أنت

إن لم تكن أنتَ قصتك، أترك، إذن ما ماهيتك؟ أولاً، أعتقد أنَّ من المُهمَّ أن تنظر إلى بعض الأشياء التي ليست أنت، على الرغم من أنَّه قد قيل لك عكس ذلك طوال حياتك.

1. أنتَ لستَ اسمك. إنَّ بعض الناس يُصبحون مُتاهين ومرتبطين مع اسمهم على الرغم من أنَّه مُجرَّد تسمية. فعلى سبيل المثال، اسمي «واين»، وهو يعني «صانع العربات»، أمَّا «داير» فهي تسمية تعود إلى مهنة صبغ الصوف والجلود التي كان يُمارسها الناس في القرن السابع عشر في إنجلترا. إنني حرفيًا صانع عربات يقوم بصبغ الجلود. بالطبع، لستَ

اسمي على الإطلاق، إنه مجرد شيء مُنح لي من أجل فصلي عن الأشكال الأخرى كافة على الكوكب. الأمر نفسه ينطبق عليك: أنتَ لستَ اسمك.

2. أنتَ لستَ جسديك. كنتُ أتحدّثُ إلى رجل تُوفي ابنه، وكان يُخبرني كيف تبرع بجسد ابنه، مانحًا أعضاءً مختلفةً من جسده «مثل الكبد، القلب، والعيون» في سبيل العلم. وبينما كان يصفُ هذا، كنتُ جالسًا هناك وأقول في نفسي: «يا له من شيء جميل يفعله، ولكن من كان صاحب هذا الجسد؟». عندما تبرع بجسدك في سبيل العلم بعد الموت، يكون هناك واهب وجسد يُوهب. أنتَ الواهب، أنتَ لستَ جسديك. أنتَ الذي يملكه أو يلاحظه أو يتبرع به أو مهما تكن التسمية التي تُريد إطلاقها على الأمر. أنتَ تعلم ذلك. عندما تقول: «هذه ذراعي»، فإنّ المعنى الضمني أنّك تملك شيئًا يُسمى ذراعًا. أنتَ لستَ الذراع، لكنك صاحبها. كما قلتُ مرارًا في هذا الكتاب، أنتَ لستَ جسديك.

3. أنتَ لستَ تفكيرك. مثلما تتحدّث عن جسديك، تتحدّث بالطريقة نفسها عن تفكيرك. يقتضي هذا أنّك مالك تفكيرك. إنّ عبارة «لقد كنتُ أفكر في أمر ما هذا الصباح» تعني أنّك مُفكّر الفكرة، و«الأنا» التي تُفكّر فيها. عندما سئل المُعلّم الروحي نسرغاداتا مهراج إن كان التفكير هو الشخص الحقيقي، أجاب: «تفحص عن كُتب وسترى أنّ الذهن يعجُّ بالأفكار. قد يُصبح فارغًا أحيانًا، لكنه يقوم بذلك مدةً من الزمن وبعدها يعود إلى صحبه المعتاد. إنّ الذهن الساكن ليس

ذهناً ينعمُ بالسلام. أنتَ تقول إنَّك تودُّ تهديئةَ ذهنك. هل الذي يُريد تهديئةَ ذهنه ينعمُ بدوره بالسلام؟».

يا لها من جملة عظيمة: هل الذي يُريد تهديئةَ ذهنه ينعم بدوره بالسلام؟ أنتَ، يا مَنْ تقرأ هذا الكتاب، تُريد أن تنعم بذهن مُفعم بالسلام. هل الشخص الذي هو أنتَ والذي يودُّ أن ينعم بذهن مُفعم بالسلام، هو مُفعم بالسلام بدوره أيضاً؟ تلك هي ماهيتك. مُجدداً، إنَّه المراقب، هذه هي ماهيتك. أنتَ لستَ التفكير، أنتَ مُراقب التفكير.

4. أنتَ لستَ مهنتك. لستَ مهندساً أو مُعلِّماً أو صاحب متجر أو سكرتيراً أو مُمرضاً، إنَّ هذا التماهي مع الدور يُبعدك من ذاتك الحقيقية الأسمى. مُجدداً، هذا مُجرد شيء قمتَ أنتَ - المقدس، الأبدي، غير المُتغيّر، الجزء في داخلك الذي لطالما كان موجوداً ودائماً سيكون - بمراقبة جسدك وهو يقوم به. إنَّ التماهي مع عملك يعني أنّك تُقيّد نفسك وتقول إنَّ ثمة أموراً أخرى لا يُمكنك فعلها.

إنَّ إحدى المشكلات التي يُواجهها كثيرون منّا وتحرمنا من الحرية هي أنّنا نبدأ في رؤية أنفسنا مُقيدين بلقب مهني من نوع ما كُنّا قد قررنا منحه لأنفسنا منذ عدة سنوات. إنَّنا نُؤمن بأنَّه ماهيتنا، ولا يسعُنّا تجاوزه، على الرغم من أنّه موجود في الأثر، ذلك الأثر الذي خلقناه وراءنا. هذا ما كنتَ تفعله فقط إلى الآن، وهو ما كنتَ تقوم به. هناك فعل القيام به وبعدها هناك أنتَ الذي قمتَ بمشاهدته وهو يُفعل. هذه هي ماهيتك. أنتَ الشاهد دوماً، ولطالما كنتَ المُراقب

الذي يُشاهد نفسه وهو يقوم بالحركات. هذا يعني أنك إذا ركزت انتباهك في المكان الذي تُريد أن تكون فيه، بدلاً مما كنت تفعله على الدوام، فسوف تستطيع رؤية نفسك وأنت تتحوّل وستكون قادرًا على القيام بأيّ شيء. تحقيقًا لهذه الغاية، لا يسعني أبدًا التفكير في نفسي على أنني مُعلّم أو كاتب أو مُحاضر أو أيّ شيء آخر. عندما يسألني الناس ما ماهيتي، أكون محتارًا دائمًا لأنني أرى نفسي قادرًا على القيام بعدد لا متناهٍ من الأمور، بدلًا من التماهي مع أيّ دور مُحدّد.

5. أنتَ لستَ علاقاتك. إنك الشيء الذي يُراقب العلاقة والشخص الذي في العلاقة، غير أنك لستَ العلاقة في حدّ ذاتها. هذا يعني أنه عندما تنتهي علاقة أو «تفشل»، فإنّ هذا لا يجعل منك فاشلاً. أنتَ المراقب على نحو فريد. أنتَ لستَ الذي ترتبط معه ولا من تجمعك به علاقة معينة في أيّ لحظة من اللحظات. إنّ الأمر أشبه بمسرحية عظيمة نحن جميعاً أجزاء منها: يُوجد بعض المداخل وبعض المخارج. ويشترك بعض الناس بأجزاء قصيرة منها للغاية، ولدى بعضهم الآخر أدوار أطول ليؤدوها، ولكنك لستَ أيًا من ذلك.

عليك أن تفهم أنّ الأمر أشبه بذهابك إلى النوم ومشاهدة حلم، فمهما كان ما تحتاجه من أجل حلمك، ومهما كانت الشخصيات التي صادف أن احتجتها، فأنتَ تخلقها. إنّها ليست ماهيتك، بل أنتَ تخلق فقط هذه الشخصيات من أجل حلمك. بعدها حين تستيقظ، لا تشعر بالغضب لوجود هذه الشخصيات في حلمك. بل تقول ببساطة: «هذا ما احتجّتُ إليه من أجل ذلك الحلم». حسنًا،

إنَّ الأمر نفسه ينطبق على هذا الحلم الذي يُدعى الوعي المتيقِّظ. أيًّا كانت الشخصيات التي تحتاج إلى تمثيلها في مسرحية حياتك، فأنت مَنْ يخلقها، لكن هذه ليست ماهيتك. إنَّ واقع كونك على علاقة بهم ليس تعريفاً لك. أنتَ ذاك الذي يراقبُ هذا كله، وأنتَ الشاهد.

6. لستَ بلدك، عرقك، دينك، أو أيّ من التسميات الأخرى التي وضعتها على نفسك. لستَ أمريكياً. لستَ أبيضٌ أو أسودٌ أو أسمر اللون. لستَ مسيحياً أو بوذياً، بل أنتَ ذاك الأبدي. إنَّك امتداد مُقدس للإله، وأنتَ غير مرئي وأبديٌّ وغير مُتبدّل. ربّما أنتَ هنا في بلاد مُعيّنة، تعتنق ديانة مُعيّنة، أو تمتلك مجموعة مُحدّدة من السمات الجسدية، لكن تلك ليست ماهيتك. إنَّك شيءٌ مُستقل عن ذلك كله، وشيءٌ يُراقب ذلك كلّهُ. لا يُوجد شيءٌ يتعلّق بك أو بخصائصك أو سماتك العرقية أو الجغرافية يجعلك أفضل من أيّ شخص آخر على هذا الكوكب ممّن يملكون سمات عرقية أو قومية أو جغرافية مختلفة. أنتَ امتداد للإله، والذي صادف أن يكون في هذا الجسد المُحدّد، ويقوم بممارسات معينة، لكنّ هذا الجسد وهذه الممارسات ليسا سوى جزءاً من منهاجك المُستمد من الإله.

هذا هو المنهاج الذي اشتركتَ فيه، وأنتَ هنا كي تتعلّم منه. إنّه مُجرّد وسيلة لك من أجل الوصول إلى الجزء الأسمى من نفسك، كما أنّه ليس أفضل من منهاج أيّ شخص آخر. سواء كان هذا الجسد قصيراً أو طويلاً، داكناً أو فاتح اللون، لكنّ مصدره هو منهاجك.

سواء كان قادرًا على الرؤية أو لا، سواء كان قادرًا على أن يسمع أو لا، أو كان يتمتع بسمات تبدو واهنة، فهذا كله موجود وفق نظام إلهي. كما قلتُ مرات عدة، فإنَّ شكلك ليس ماهيتك، بل إنه مجرد مرآب ترُكَّن فيه روحك فترة من الزمن.

هناك تلخيص جيد لهذا القسم بأكمله، وهو يعود بمصدره إلى نسرغاداتا مهراج، الذي عرفني عليه صديقي العزيز ديباك شوبرا منذ سنوات مضت. لقد تُوِّفي نسرغاداتا مهراج في أوائل ثمانينيات القرن الماضي، إلا إنَّ أعماله أثرت كثيرًا في حياتي.

قال أحد طلاب نسرغاداتا له: «عندما أنظرُ في داخلي، أجدُّ أحاسيس وإدراكات، أفكارًا ومشاعر، رغبات ومخاوف، ذكريات وتوقعات. إنني غارق في هذه الغمامة ولا أرى شيئًا».

أجاب: «إنَّ الذي يرى كلَّ هذا ولا يرى شيئًا أيضًا هو المُعلِّم الداخلي، وهو وحده الكائن، وكلُّ ما سواه فقط يبدو كذلك. إنَّه ذاتك الخاصة، إنَّه أملك وضمان حرَّيتك، قُم بإيجاده وتمسك به، وسوف تُنقذ وتكون آمنًا».

إنَّ الذي يرى هذا كله ويرى العدم أيضًا هو المُعلِّم الداخلي. إنَّه ذاك الذي يرى هذه الإدراكات ويشعر بهذه الأحاسيس، وهو الذي يختبر هذه الأفكار والمشاعر والرغبات والمخاوف والذكريات والتوقعات. إنَّ الذي يختبر ذلك كله مُعلِّمك الداخلي، وتلك ماهيتك الحقيقية.

دون تسميات

لما كنتُ أنهي دراسة درجة الدكتوراه في جامعة ولاية واين، دخلتُ دورةً عند أستاذ جامعي يُدعى ميلتون كافينسكي، وقد كان من أفضل المدرسين الذين حظيتُ بهم في حياتي. كنتُ واحدًا من بين ستة عشر طالبًا في هذه الحلقة الدراسية المتقدمة في علوم ما وراء الطبيعة التطبيقية. تعيّن على كلِّ واحد منّا تبني وجهة نظر فلسفية معينة والتحدّث عنها في الصف مدة ساعتين ونصف الساعة، وبعدها سوف يتكلّم كافينسكي عنها مدة ساعة. وتعيّن علينا تقديم وجهات نظرنا وفق طريقة يُمكن تطبيقها، بحيث نكون جميعًا قادرين على أن نقول: «عندما نُغادر هذه الغرفة اليوم، سوف نُغيّر حياتنا بطريقة ما في حال تبنينا هذه الأفكار». كانت هذه دورة مطلوبةً من أجل الحصول على درجة الدكتوراه، وقد كانت دورة عظيمة.

لما حان وقت امتحاننا الأخير، أخبرنا كافينسكي أنّ الوقت المُحدّد للامتحان ثلاث ساعات وأربعون دقيقة، وأن في إمكاننا الاستعانة بالكتب. كنا نستطيع جلبُ أيِّ مراجع معنا واستخدام العدد الذي نريد من ورق الامتحان. قد يكون لدى بعض منكم ذكريات تعود إلى استخدام أوراق الامتحان هذه في المدرسة، حيث كنتم تظنّون أنّه إذا كان في استطاعتكم النجاح في فحص ما من خلال ملء الصفحات، بحيث لا يُدرك رُبما أستاذكم أنّكم لم تكونوا تعلمون ما الذي تتحدّثون عنه. حسنًا، لكنّ كافينسكي لم يكن واحدًا من هؤلاء المُعلّمين، فقد كان يستطيع أن يعرف على الفور إن كنت تعلم ما الذي تتحدّث عنه، بغضّ النظر عن عدد الصفحات التي ملأتها.

حان يوم الامتحان النهائي، وكانت الغرفة بأكملها مليئة بأكوام الكتب التي جلبناها معنا جميعاً. بدأ كافينسكي امتحاننا عند العاشرة صباحاً، وقال: «أمامكم حتى الساعة 1:40 ظهرًا كي تكتبوا، ويُمكنكم استخدام أيّ شيء ترغبون فيه. الآن، اقلبوا أوراقكم»، ثمّ غادر الغرفة. في كلّ امتحان، كان هناك ثلاث كلمات وإشارة استفهام: ما ماهيتك؟ كان هذا كلّ شيء. كنّا ننظر جميعًا بعضنا إلى بعض، وبعدها نحول إلى المصادر كافة التي جلبناها معنا.

عاد كافينسكي وهو يمشي على مهل كما لو أنّه كولمبو. إن كنت تذكر شخصية كولمبو من التلفاز، والذي كان «ينسى» شيئًا ما على الدوام، والواقع أنه كان يعلمُ تمامًا ما الذي يفعله. قال لنا كافينسكي: «لا أعلمُ ما خطبي، نسيْتُ الورقة الثانية. علمتُ أنّي لم أُعطِ مساعدتي كلّ شيء». كما تعلم، إنّهُ يقول هذا الكلام المعتاد، لكننا في ذلك الوقت، كنّا جميعًا نتصبّبُ عرقًا.

مرّرَ الورقة الثانية وقال: «إليكُم قائمة بالأشياء التي رُبّما لم تكتبوا عنها. والواقع، أنه إذا أدرجتم مراجعًا لأيّ من هذه الأمور في إجاباتكم، فإنّ هذا يُشكّل رسوبًا في هذه الحلقة الدراسية على وجه الخصوص. إنني لا أهتم بـ....، ورُبّما لم تكتبوا عن: عمركم، خلفيّتكم العائلية، أهدافكم، هواياتكم، توجّهاتكم الدينية، تفضيلات التصوير الخاصة بكم، مسقط رأسكم، كم جنيتُم من المال، أو ما تعتقدون أنّكم ستفعلونه في حياتكم كلها». لقد تكلمّ عن ستين من هذه الأمور التي كنّا جميعًا على وشك الاستناد إليها عند كتابة سيرتنا الذاتية الصغيرة. بعدها وفي أسفل الورقة، كتّب اقتباسًا من أقوال عالم اللاهوت الدنماركي العظيم سورين كيركغور:

«بمجرد أن تُطلق عليَّ اسمًا ما، فأنت تُنكر وجودي». ثمَّ غادرَ الغرفةَ نهائيًّا. دعني أخبرك، كانت تلك المهمة من أصعب المهام التي قمتُ بها على الإطلاق، إلاَّ إنني لم أنسها قط.

من الصعب جدًّا تعريف الجزء «غير المُسمَّى» منك، ولكن حالما تفعل ذلك، سيكون الأمر فاعلاً على نحو لا يُصدّق. سمّه النفس أو الروح أو أيًّا يكن، إنَّ اكتشافك لذلك الجزء غير المرئي منك يُحدد حقًا كلَّ شيء في حياتك. حيث تبدأ في القول لنفسك: «حسنًا، كيف يُمكنني تطبيق إدراك هذه الأفكار واستخدام ذهني كي أجعل حياتي كما أريدها أن تكون، وأجلب إليها الأشياء المهمة بالنسبة إليّ، وأُحسن نوعية علاقتي، وأحصل على النجاح الذي يحقُّ لي؟». إنَّ الأمر يتعلّق بالوصول إلى النقطة التي تعرفُ فيها أن كل فكرة تحظى بها لديها إمكانية التجلي في حياتك. تبدأ في اتّخاذ الحذر الشديد تجاه التفكير بأيّ شيء لن يعمل لصالحك، وتشرع في التساؤل عن سبب التفكير بمثل هذه الأفكار. تبدأ في الشعور بحسٍّ من المسؤولية تجاه كلَّ شيء يمرُّ في ذهنك.

كما تفكّر، سوف تُصبح

كما دُكر سابقًا، إنَّ ما يسبق كلَّ فعل هو فكرة، لذلك، إن كان ذهنك يُركّز في ما لا تُحبّ، حينها سوف يتوسّع ما لا تُحبّه. أريد تأكيد نقطة مهمة جدًّا هنا: إنَّ كلَّ مشكلة تُواجهها في حياتك، أنت تختبرها في ذهنك. إنَّك تختبرها على شكل فكرة، لكنَّ طريقة معالجتك لها هي ما يجعل من الأمر مشكلة.

إذا كنت تعلم أن أي مشكلة تُواجهها في حياتك موجودة في ذهنك، حينها ينبغي أن تعلم أن حل أي مشكلة يجب أن يكون موجودًا في ذهنك أيضًا، ولا يُمكن للحل أن يقبع في شيء أو شخص خارج نفسك. إن كنت تظن أن شخصًا آخر يجعلك بائسًا، أحضر ذلك الشخص وأرسله إليّ، سوف أعالجه، وبعدها سوف تتحسن. بالطبع، هذا غير معقول. نحن نعلم أن ذلك الحل موجود في داخلنا حاله حال المشكلة. تذكر أن القوة موجودة دومًا في داخلك.

أنت تُصبح ما تُفكر فيه طوال اليوم. على سبيل المثال، تخيل أنك رجل مبيعات، وأنت مُتوجّه إلى اجتماع مع عميل. ماذا لو كانت إنسانيتك، ذهنك، قُدسيتك، ارتباطك مع الأبدية، كينونتك بأسرها، التي هي غير مرئية والمُحتجزة نوعًا ما في هذه الحمولة التي تدعى واين أو مايك أو سالي، عالقة في فكرة سلبية؟ إذا كان كل ما يُمكنك التفكير فيه هو: «لن ينجح هذا الأمر»، أو «لستُ بارعًا جدًّا في هذا»، أو «لا أملك الخبرة الكافية للقيام بذلك»، أو «هذا الشخص يراوغ منذ مدة طويلة في أيّ حال ولن يقوم بإنهاء هذا الأمر»، كيف ستُتصرّف؟ كما تُفكر، سوف تُصبح.

هذا هو السبب وراء أن من المُهم جدًا ألا تُغلق ذهنك بالسلبية. يُمكنك دومًا أيجاد شيء سلبي إن كان هذا ما تبحث عنه. إن كنت تُريد رؤية زيادة العنصرية في العالم، فعليك فقط أن تنظر من حولك وسوف تراها. غير أنه في حال أردت رؤية زيادة في الأخوة، تستطيع رؤية ذلك أيضًا، كما يُمكنك أن تكون جزءًا منها. إن الوعي الجمعي يبدأ من كل واحد منّا.

القاعدة الأولى هي: ما تُفكّر فيه يتوسّع. أما القاعدة الثانية فهي: ما تُفكّر فيه موجود هنا أصلاً. هذا أمرٌ مهمٌّ حقاً. في عالم الفكر، كلُّ شيءٍ تُفكّر فيه موجود هنا مُسبقاً، وليس الأمر كما لو أنه موجود في مكانٍ آخر. أيّاً كان ما تستطيع تصوّره في عقلك، يُمكنك أن تخلقه على هيئة شكل. يا فتى، عليك معرفة ذلك، وكذلك أطفالك، خصوصاً عندما يُخبرون أنفسهم بأنّ هناك شيئاً يعجزون عن فعله.

لما كانت ابنتي سومار صغيرة، اعتدتُ أن أستلقي على ظهري وأرفعها بذراعيّ. بالنسبة إلى أطفالٍ الآخرين، كان يمكنني رفعهم جميعاً إلى الأعلى وكان في استطاعتهم موازنة أنفسهم، إلا إنّها لم تكن تتمكّن من ذلك وكانت تبدأ في إرجاع ظهرها إلى الخلف، لذلك قررتُ ذات يوم تجربة أمر ما. بدأتُ في سؤالها: «سومار، ما اسم كتاب والدك؟».

«سوف تراه عندما تؤمن به».

«حسناً، هل تؤمنين؟».

«أؤمن!».

قلتُ لها: «هيا، أريد سماع ذلك، هل تؤمنين؟».

«أؤمن!».

«بمّ تؤمنين؟».

قالت: «يُمكنني فعلها!».

حينها خضتُ هذا الأمر بأكمله: «هل ترين نفسك وأنتِ تفعلينها؟ هل يُمكنك موازنة نفسك؟ هل لديك القدرة على فعل ذلك؟».

«يُمكنني فعلها، يُمكنني فعلها!».

قلتُ: «حسنًا». من المؤكد أنها عندما رفعتها إلى الأعلى، وازنت نفسها من دون أيّ مشكلة على الإطلاق؟ كان كلُّ ما عليها فعله تغيير أفكارها.

على نحو مشابه، ما الفارق برأيك بين طفل يُمكنه السباحة وآخر يعجز عن ذلك؟ هل تعتقد أنه في اللحظة التي يعرف فيها طفل ما كيفية السباحة فإنه يمتلك فجأة القدرات الجسدية التي لم يسبق له أن امتلكها؟ كلا، إنه يملك معتقدًا جديدًا ويتصرّف ببساطة انطلاقًا من ذلك المعتقد. وينطبق الأمر نفسه على ركوب الدراجة أو ما شابه ذلك. إن الأمر يعود إلى تغيير الفكرة، أما الجسد فهو يتأقلم مع الأمر فحسب. أو كما يقول الصوفية: «إن كنت لا تملك معبدًا في قلبك، فلن تجد قلبك أبدًا في معبد». إنَّ ما أتحدّثُ عنه هنا هو فهم أن ما تُفكّر فيه يتوسّع. إنَّ كلَّ فكرة لديك هي ماهية إنسانيتك، وكلُّ فكرة تملكها موجودة هنا مُسبقًا.

تجسيد الأفكار

عندما يتعلّق الأمر بتجسيد فكرة ما، يتعيّن عليك أيضًا أن تنوي القيام بما يتطلب الأمر. سوف تُلاحظ أنني لم أقل إن عليك العمل بجد، وإن عليك أن تُنازع، تُقاتل، وتخرج إلى هناك وتجعل الأمر شاقًا

على نفسك. إن الكلمة المفتاحية في هذه الفلسفة هي النية. عليك أن تنوي.

خُذها من شخص لطالما كان ينوي القيام بما يتطلب الأمر. حين كنتُ طفلاً، قضيتُ سنوات في الميتم ودور الرعاية، وكنتُ الشخص الذي ينوي القيام بما يتطلب الأمر كي تُصبح أياماً تبعث على السرور من أجل نفسي ومن أجل الأطفال جميعاً الذين كانوا هناك معي، بمن فيهم شقيقي الأكبر. لما قمتُ بتأليف كتاب مَواطن الضعف لديك، قيل لي: «لا نملك ميزانية للإعلان»، «كلا، لا يُمكننا وضعك في مسار العمل هذا»، «كلا، لا يُمكنك الظهور في هذه العروض التلفزيونية»، وما إلى ذلك. خلال حياتي، في كلِّ مرة كان يقول لي أحدهم «كلا»، كنتُ أشكره دوماً من الصميم لأنَّ ذلك كان يمنحني قوةً دافعة، ويحفِّز عزمي على القيام بأيِّ شيء يتطلب إدراك هدي.

فيما يتعلَّق بمسألة كتاب مواطن الضعف لديك، إليك ما كنتُ أنوي فعله: قضاء سنتين من حياتي في بيع نسخ من كتابي في جميع أرجاء الولايات المتحدة الأمريكية. قيل لي إنَّ الطريقة الوحيدة التي أستطيع من خلالها التحدُّث إلى الجميع في أمريكا هي الظهور في البرامج الحوارية الضخمة، لكنَّ البرامج الحوارية الضخمة جميعها لم يسبق لها أن سمعت بواين داير. هكذا، وجدتُ أنَّ هناك طريقةً أخرى للتحدُّث إلى الجميع في أمريكا، وهي الذهاب إلى الجميع في أمريكا. حاولتُ الظهور في أيِّ برنامج تلفزيوني أو إذاعي في جميع أرجاء البلاد. في ذلك الوقت، كانت معظم البرامج مثل أيه إم كولومبوس وصباح الخير جاكسونفيل، قد تستضيفك إن كان لديك وصفة جديدة لمغموس الأفوكادو. كنتُ مسروراً للظهور في هذه

البرامج، وكنتُ آخذُ معي نُسخًا من كتابي إلى أيِّ مكانٍ أذهبُ إليه وأبيعها بنفسِي.

قمتُ فقط بما شعرتُ بأنني أحتاجُ إلى فعله من أجل إيصال رسالتي إلى هناك، ولم أكن أقولُ لِنفسي إنَّ عليَّ أن أعاني أو إنني قد أفسل. في أيِّ حال، إنَّ الفشل مُجرَّد حُكم افتتاحي مفروض من قِبَل الآخرين. لا يُؤمن الأشخاص غير المحدودين بحكم مُشابه من قِبَل الآخرين، فهم لا يُنصتون إلا لرسائلهم الإيجابية الداخلية.

كُن مثاليًا

من المرجح أنه قد قيل لك إنَّه من المثالي أن تعيش حياتك وفق منظور ذاتك العليا، وقيل لك أن تكون واقعيًا بشأن ما يُمكنك وما لا يُمكنك القيام به، وما الحدود التي يجب أن تكون موجودة في حياتك. إنَّ كونك مثاليًا هو أمر يُشير الانتقاد كثيرًا في ثقافتنا، حيث تقال عبارات مثل «إنَّك مُجرَّد حالم مثالي»، وهذه العبارة يُقصد بها الإهانة.

أحبُّ هذا الاقتباس من ويليام بليك، وهو شاعري المُفضَّل في جميع الأوقات: «إذا كانت البصيرة نافذة، فسيظهر كلُّ شيء على حقيقته: غير متناهٍ. هل يُمكنك تخيُّل أن يكون واقعك على هذا النحو، حيث كلُّ شيء غير متناهٍ؟ عندما تصقل هذا النوع من الإدراك، لن يعود واقعك مُحدَّدًا بالعالم المادي. هذا هو نوع الواقع الذي أُطلبُ منك اختباره، وهو ما أفكرُ فيه طوال الوقت. على المستوى الكمي الصغير جدًّا، كلُّ شيء مُجرَّد طاقة، لذلك في عالم كلِّ شيء فيه طاقة ولا وجود للشكل فيه، فإنَّ ما تُراقبه هو ما تخلقه. ما دمتُ أحببتُ ما قالته مارغريت ميد العاملة في أصل الإنسان: «لا تشكُّ ولو للحظة

في أن مجموعة صغيرة من الأفراد الملتزمين قادرة على تغيير العالم. من المؤكد، ذلك هو الأمر الوحيد الذي نجح حتى الآن». مرة أخرى، إن كنتَ قادرًا على تصوّر الأمر في ذهنك، يُمكنك تجسيده في حياتك. خلاصة الكلام أنك إن لم تكن قادرًا على تصوّر ذلك في ذهنك، عندها لا يُمكنك تجسيده في حياتك. كي تكون قادرًا على تجسيد واقع رائع، حر، وغير محدود، يجب أن تكون قادرًا أولاً على تصوّر ذلك. إذا كنتَ شخصًا واقعيًا يقول: «لا أستطيع أتباع إلا ما أدركه بحواسي، وما يُمكنني الشعور به ولمسه وتذوقه وشمّه»، عندها سيكون مُقدّرًا لك عدم تحقيق ذاتك. على سبيل المثال، عندما أكون على وشك الصعود على المسرح وهناك الآلاف من الأشخاص الذين ينتظرون هناك، أشعرُ بالتوتر، غير أنني أتصور نفسي حينها وأنا قادر على الخروج والتحدّث أمام الجمهور من دون وجود أيّ ملاحظات وأنا بخير.

لما كانت ابنتي سكاى في الثانية عشرة من عمرها، كانت تستعدّ للغناء أمام جمهور كبير للمرّة الأولى. كان وقتًا رائعًا ومثيرًا للحماس بالنسبة إليها، غير أنّها كانت تشعر بالخوف، لذلك سألتها: «أعلم أنك مُتحمّسة ومُتوترة، ولكن هل يُمكنك رؤية نفسك وأنت تُغنين؟».

قالت: «أجل، يُمكنني فعل ذلك حقًا».

قلتُ لها مُوكّداً: «إذن، كلّ ما عليك فعله امتلاك تلك الصورة، وكلّ ما تبقى، التفاصيل كافة، سوف يجري التعامل معها». لقد تحوّلت الأمور إلى الأفضل بالنسبة إليها.

إن كنت تقول أمورًا مثل: «حسنًا، لم يسبق لي فعل ذلك من قبل. هذا شيء جديد كليًا بالنسبة إليّ، ولذلك لن أكون بارعًا فيه. من المرجح أنني سوف أنهار أو أنسى الكلمات»، فإنك تُصبح ذلك الشخص الواقعي الذي يقول: «إنني مُجَرَّد إنسان». إنك تضع جميع أنواع الحدود، ويصبح ذلك المخطط الذي تعتمد عليه في حياتك.

أنت لا تُريد أن تكون المهندس المعماري الذي يعتمد على مخطّط محدود. أنت تُريد أن تقول: «أجل، إنني مثالي. أو من بالطبع بإمكانية السلام العالمي». ما الذي سوف نفعله بدلًا من خلق عالم لا نمتلك فيه أسلحة نووية ونكون جميعًا في حالة سلام مع الأشخاص الذين يعتقدون أن ذلك أمر مستحيل؟ كيف يُمكن لذلك أن ينجح؟ يجب أن يكون لدينا أشخاص مثاليون.

لقد كان توماس إديسون مثاليًا: «أجل، يُمكننا إنارة العالم»، وكان ألكسندر غراهام بيل مثاليًا: «يُمكننا بالطبع التواصل مع بعض من طريق الهواتف». إن كنت واقعيًا، فأنت من يُقال له مرارًا وتكرارًا: «هذه هي حدودك». تذكر أن ماهيتك هي المراقب، الشاهد الإلهي. أنت الذي يشاهد كل هذا وهو يحدث، والذي يعلم أنه لا يوجد حدود أو تخوم في طريق الاستنارة.

كي تُصبح مثاليًا، عليك أولاً الوثوق في حدسك. ردّد بهدوء أنك سوف تُحدد واقعك الخاص من الآن فصاعدًا، وأنّ تحديدك سيكون مبنياً على حكمتك الداخلية. عندما تثق بنفسك، فإنك تثق بالحكمة التي خلقتك. إن حدسك شيء قوي للغاية، وعندما تسمح له بأن

يكون القوة السائدة في حياتك، فإنك تُزيل ذلك التشاؤم «الواقعي» كله الذي يُعيقك ويكبحك ويُقيدك.

في كتابي حكمة كل يوم، قلتُ: «إن كانت الصلاة تُحدثك إلى الإله، إذن فإنَّ الحدس حديث الإله المُوجّه إليك». إنَّ هذه المعرفة الحدسية، وهذا الحافز الداخلي، وهذه الدفعة التي توجّهك إلى أمر ما بطرق محدّدة، هي الإله الذي يتحدث إليك. عندما تتجاهل ذلك الحدس، تدفعُ ثمنًا باهظًا.

مررنا جميعًا بلحظات تجاهلنا فيها حدسنا، عندما نقول لاحقًا: «علمتُ أنّه كان يتوجّب عليّ قول لا. علمتُ أنّه لم يكن يجدر بي القيام بذلك»، ممّا يجعلنا نتعامل مع سلوك الإحباط الذاتي. إلا إننا عند مرحلة ما، نجد أنّنا وصلنا إلى النقطة التي لا نتجاهل فيها حدسنا بعد الآن، حيث نبدأ بالتعاون مع الإله بدلًا من مقاومته.

فكّر في شيء كنتُ تؤمن به قبل أن يُقال لك إنّه مستحيل. يُمكنني تذكّر ذلك، على سبيل المثال، كنتُ أو من ذات مرّة بأنني رائع بالرسم. بعدها حين كنتُ في الصف الرابع، جاءت مُعلّمة وقالت لي: «هذا أسوأ رسم سبق أن رأيته. لستَ بارعًا في هذا»، وإلى هذا اليوم، وبعد مرور عدة سنوات، ما زلتُ أحمل في داخلي فكرة سخيقة عمّا أخبرني به شخص ما حين كنتُ في الصف الرابع فيما يتعلّق بقدرتي على الرسم.

قم بالخوض في الأمور كافة التي سبق أن آمنت بها، ربّما بمعتقدات دينية انتقلت إليك، أو أشياء قرأتها أو تعلّمتها وأثرت فيك حقًا، والتي تدفعك اليوم إلى الاعتراف: «ربّما تسبّب لي هذا بامتلاك ذهن

منغلق». ابدأ في فحصها وقل: «ليس على شيء أن يكون مستحيلًا بالنسبة إليّ اليوم. سوف أتخلّى عن هذه الأفكار القديمة كلّها». إن قمتَ بوضع قائمة، من المرجح أنه يُمكنك إيجاد مئة واحدة من هذه الأمور كي تشطبها بصورة منهجية، حيث ستُدرك أنّ لا حاجة لك إليها لتقود قاربك أو تُؤثّر فيك اليوم.

بعدها أودُّ منك أن تُمارس التجارب بواقعك الجديد. ضَع في ذهنك رؤية مرتبطة بما تُريده أن يحدث، أو شخصًا تُريد لقاءه، أو أيّ شيء مُهمّ بالنسبة إليك. ركّز في تجلّيه في حياتك. تعقّب الأمور الصغيرة كافة التي تُؤدّي إلى تحقيقه. بعد فترة من الزمن، سوف تُلاحظ أنّ واقعك قد أصبح واقعًا تُؤدّي فيه دورًا بصفتك مُشاركًا في الخلق. قد يستغرق الأمر منك بعض الوقت كي تُصبح مثاليًا أكثر بشأن قدرتك على خلق هذا الكائن الذي ترغب أن تكونه، وترى ما تُريد أن يظهر في حياتك، ولكنّه سوف يحدث ما دمت تجعل من تلك الرؤية الداخلية محط اهتمامك.

تمرين المذكرة

جرب المهمة التي أوكلت إليّ من قبل ميلتون كافينسكي. خصّص ساعتين ونصف من الوقت كي ترى ما الذي سوف يحدث عندما تكتب في مذكرتك طوال هذه المدة الزمنية عن ماهيتك، من دون استخدام أيّ تسميات. بَمَ يُساعدك هذا التمرين على رؤيته؟ وكيف يُمكنك جلب ذلك الحضور القوي إلى مُقدمة حياتك بحيث تكون قادرًا على تجسيد رغباتك على نحو أكثر فاعليّة؟

القسم الثاني

النجاح الحقيقي

« ليس النجاح مفتاح السعادة، بل السعادة مفتاح النجاح.
إن كنتَ تحبّ ما تفعله، فسوف تكون ناجحًا.»

ألبرت شفايتزر

الفصل الخامس

استشر إشاراتك الداخلية

كثيرًا ما ترتبط فكرة النجاح بالسعادة في أذهان الناس. إنه لأمر صحيح أن كليهما من المفاهيم الداخلية، وشيء يُعد ماهيتك. عندما تمتلك النجاح في داخلك، فإنك تجلبه إلى كل شيء تقوم به في الحياة. تجلبه إلى أطفالك، إذ إنك لا تحصل عليه من خلال تربيتهم وفق الطريقة «الصحيحة»، كما أنك لا تحصل عليه من خلال إتمام صفقة ما، بل تجلبه إلى كل جانب من جوانب الصفقة. أنت لا تحصل عليه من خلال الانشغال بمهمتك أو حصتك، ولا تحصل عليه من خلال التركيز في زبائنك. بل تنسى كل ما يتعلق بالأشياء التي سوف تكسبها، وبدلاً من ذلك تستمتع بما تكتشفه في طريق الاستنارة. إذا خرجت ببساطة وكنت تسعى إلى أن تعيش حياتك الخاصة وفق الطريقة التي اخترتها، وجعلت من كل يوم معجزة، فسيدخل النجاح حياتك بكميات أكبر مما يُمكنك توقّعه.

يُوجد حكاية رمزية صغيرة ولطيفة توضّح ما تحدّث عنه هنا: كانت هناك قطة كبيرة وهرة صغيرة في زقاق، وكانت الهرة الصغيرة تُلاحق ذيلها، جاءت القطة الكبيرة وسألتها: «ما الذي تفعلينه بحق السماء؟».

قالت الهرة: «حسنًا، لقد ذهبتُ إلى مدرسة الفلسفة الخاصة بالقطط واكتشفت أن هناك أمرين مهمّين في العالم بالنسبة إلى القطط: الأمر الأول هو أن السعادة أهمُّ شيء على الإطلاق، والأمر الثاني أن السعادة موجودة في ذيولنا، لذلك، اكتشفتُ أنني إذا لاحقتُ ذيلي مرارًا وتكرارًا إلى أن أمسكه في النهاية، فسوف أحكم قبضتي على السعادة الأبدية».

قالت القطة الكبيرة: «كما تعلمين، لم أحظُ بفرصة الذهاب إلى مدرسة الفلسفة الخاصة بالقطط مثلك. كنتُ أتجول في الأزقة طوال حياتي، غير أنه أمر رائع حقًا، فقد تعلّمتُ الشيء نفسه الذي تعلّمته. تعلّمتُ أن أهم شيء بالنسبة إلى قطة هو السعادة، ومن المؤكد، أنها موجودة في ذيلي، لكنّ الفارق الوحيد بيني وبينك أنني اكتشفتُ أنك إذا انشغلتِ بعملك وقيمتِ بالأمر المهمّة بالنسبة إليك، فسوف تتبعك السعادة إلى أيّ مكان تقصدينه».

ينطبق الأمر نفسه على النجاح.

كما قلتُ سابقًا، إن الأشخاص المحبطين لذاتهم مُحفّزون خارجيًا. فعندما يتعلّق الأمر بالنجاح، ينظرون خارج أنفسهم، وينظرون إلى مُقتنياتهم، إنجازاتهم، أو ما شابه ذلك. أما الأشخاص المحفّزين داخليًا فإنهم يقومون بما هو مناسب بالنسبة إليهم، وما دام لا

يتضمّن إيذاء شخص آخر، فلا بأس بالأمر. إنّ النجاح شيء موجود في دواخلنا.

إنّ الشخص المحفّز داخليًا، والشخص غير المحدود، شخص ينوي أن يُعاني من بعض الغضب وينهض لترسيخ السلطة عند الضرورة، كي يحصل على الأشياء التي يرغب فيها أو يؤمن بأتمها مهمة. أن تكون شخصًا من ذلك النوع أمر ينبع من استشارة ما أدعوه بـ «إشاراتك الداخلية»، إذ إنّك تقوم بالخيارات التي لديك كي تتبع إرشادك الخاص في جميع الأوقات، ولا تنظر إلى الأشخاص الآخرين أو العوامل الخارجية كي تدلّك على الطريق.

الآراء، السمعة، والشخصية

عندما يتعلّق الأمر بما يظنّه الأشخاص الآخرون، فمن المهم أن تفهم أن آراءهم هي هكذا فحسب، وليست بالضرورة الأفكار الأفضل أو حتى الحقيقة، على الأقل ليست حقيقتك أنت. إنّها ليست بالضرورة سوى حكم أطلقه شخص آخر.

إنّ الآراء ذات قيمة ضئيلة في حدّ ذاتها، ولكن ما يصنع فرقًا في العالم ما نفعله إزاءها، لذلك فإنّ ما تعلّمت القيام به عندما يتعلّق الأمر بآراء الناس هو تذكّر أنّها لا يُمكنها إيذائي، ولا يُمكنها تدميرِي، ولا يُمكنها أن تُنقص من قدرِي ككائن بشري.

إنّ السمعة حالها حال الآراء، مفهومٌ خالٍ من المعنى. دعنا نقل إنّي أخرج وأحدّث إلى آلاف الأشخاص، حسنًا، يُوجد ألف رأيٍ هناك، وجميع هذه الآراء فريدة من نوعها ومختلفة عن بعض، ولا

أعلمُ ماهية أيّ واحد من هذه الآراء. هذا ما يُفترض أنّه يُشكّل سُمعتي. لديّ ألف سُمعة، ولا أملك القدرة على التحكم بما يُقرر أيّ شخص أن يفعله بما أقوله. إنّ سُمعتي ليس في متناول يدي، بل إنّها قابعة في آراء الآخرين.

قامت تيري كول ويتاكر بتأليف كتاب يحمل أحد أعظم العناوين التي سبق أن رأيتها: ما تعتقد به عني هو ليس من شأني Business My of None Is Me of Think You What. إنّني أوافقها الرأي، فلا أبه بشأن سُمعتي، ولست مُهتّمًا بها البتّة. وبما أنّها خارجية، وموجودة حصراً عند الآخرين، فهي لا تتعلّق بي حقًا. ومهما كان ما أفعله، ووفق أيّ مستوى كان، سواء كنتُ على المنصة في قاعة كارنيغي أو كنتُ مع صديق لي فحسب، فما يعتقد به الناس عني أمر يتعلّق بهم وبمكانهم.

كنتُ ضيفًا في برنامج الليلة عدّة مرات، وفي كلّ مرة كنتُ أظهر فيها في ذلك البرنامج، كانت تصلني رسائل من المشاهدين. اعتدتُ أن أقول دعابة أو ملاحظة مضحكة، وكانت تُلهم خمسين شخصًا ليكتبوا لي عن الأمر. قد يقول بعضهم: «كانت تلك دعابة مضحكة. لقد كانت رائعة حقًا، كنتُ مذهلًا». قد يقول بعضهم الآخر: «كيف تجرؤ على إلقاء دعابة مثل تلك؟ ذلك ليس أمرًا مضحكًا على الإطلاق». قد يقول بعضهم أيضًا: «لا أعتقد أنّ ما قلته كان لائقًا. لقد كان ذوقًا سيئًا». على الرغم من أنّ تلك الرسائل كانت جميعها مختلفة، فإنّها كانت جميعها تتعلّق بسُمعتي، ولكن لم تكن إحداها تتعلّق بي. كنتُ أُلقي دعابة، ولم أكن أعلم ما الذي كان يفعله المشاهدون.

تعلمتُ ألا أهتم بشأن سمعتي بل أن أهتمّ بشأن شخصيتي بدلاً من ذلك. هذا أمر داخلي، ولطالما كنتُ المتحكّم به. لا يُمكنني أبداً التحكّم بالطريقة التي سوف يراني بها الآخرون، لأنّها آراؤهم ولديهم الحق في امتلاكها. مُجدّداً، لا يُمكنني التحكّم بذلك، والشيء الوحيد الذي يسعني التحكّم به هو شخصيتي التي تتبع من أفكارِي والحُبّ الذي أملكه في داخلي، وليس سمعتي وما يعتقد به الناس عني.

تلقيتُ ذات مرة رسالتين تتعلّقان بواحد من كُتبي. كانت إحداهما من شخص يقول إنّهُ من أفضل الكتب التي سبق وقرأها، وأنّه غيّر حياته على نحو كامل، وقد منحني كلّ الفضل في التحوّل الذي حلّ في حياته نتيجة قراءة كتابي. في اليوم نفسه، والبريد نفسه، كانت هناك رسالة من شخص قال إنّ الكتاب نفسه سيئ جداً إلى حدّ أنّه أراد استرجاع ماله الذي أنفقه في شرائه. هكذا، إليك ماذا فعلتُ: أرسلتُ نسخة من الرسالة اللطيفة إلى الشخص الذي كتب لي الرسالة الغاضبة، وأرسلتُ الرسالة السلبية إلى الشخص الذي كتب الرسالة الإيجابية. أرفقتُ معها ملاحظة تقول: «قد تكون على حق»، وليس «أنا على حق وأنتَ مُخطئ»، ثمّ كتبتُ اسمي.

تُظهر لك أمثلة مثل هذه كم من السخف أن تُستهلك بسبب ما يعتقد به الناس عنك. إنّ ما يعتقد به الآخرون ليس سوى ذلك، وإنّ عشتَ حياتك معتمداً على تحفيز خارجي مماثل، فلن تستمتع أبداً بالنجاح الحقيقي.

الفرص الخفية

افترض أنك أخذت بنصيحة شخص آخر، ولم تنجح تلك النصيحة بالنسبة إليك. بدلاً من أن تُصاب بالإحباط وتلعب لعبة اللوم، جرّب إعادة صياغة تفكيرك وتقبّل تحمّل مسؤولية خياراتك. على سبيل المثال، لو كنتُ أعرفُ سمسارًا في سوق الأوراق المالية وقدم لي نصيحةً كي أشتري أسهمًا وهبط سعرها، فإنّ نصيحتته لم تكن هي التي جعلتني أشتري السهم، بل نصيحتي الشخصية، فقد أخذتُ رأيه وقلتُ في نفسي: «أرغب في جني المال بسرعة من خلال شراء هذا السهم، فقد قال إنّ سعره سيرتفع، وأنا أُصدّقه. سوف أشتريه، إنّه قراري». لا يسعني لومه إن هبط سعر السهم. ربّما سأشعر بأنني أحتاج سمسارًا آخر، إلّا إنني أتحمّل مسؤولية الخسائر التي تعرّضتُ لها.

إنّ كلّ ما يحدث لك ويُعد سلبياً، مثل الفشل أو الخسارة، الواقع أنه يحتوي في الواقع على فرصة خفية لزيادة قوتك. إنّ بذور حلول المشاكل كافة موجودة في المشاكل نفسها. داوها بالتّي كانت هي الداء: يُوجد في الزكام فرصة لتجاوز ذلك الفيروس، ويحتوي إدمان الكحول على بذور تجاوز شيء ما موجود في نفسك كان يتحكّم بك سابقاً. هذا هو السبب وراء أنّ أول شيء يقوم به الأشخاص الذين تعافوا من إدمان الكحول في كثير من الأحيان الاحتفال بإدماهم، قائلين: «لقد كان أعظم شيء حدث لي. إنّ الحصول على المساعدة أنقذ حياتي».

عليك أن تشعر بالامتنان تجاه الأشخاص أو الظروف التي تشعر أنّها تسببت لك بالكثير من البؤس في حياتك، لأنّها هي من دفعك

إلى إمعان النظر في نفسك. إن الشيء الذي تُواجهه لا يتحكّم بك، حيث إنك تعاملت معه وتخطّيته، في حين أن الشيء الذي لا تُواجهه هو الذي يتحكّم بك: فالشخص الذي يُعاني من الوزن الزائد، لن يُواجه تناوله القهري للطعام، ومدمنة العمل لن تُواجه حقيقة أنّها تعمل أكثر من اللازم، والأشخاص الذين يخوضون علاقة ما لا يُواجهون المشكلة التي بينهم.

إن كنت عاجزاً عن قول كلمة كلا في علاقة ما، فسوف يتحكّم عليك في النهاية أن تقول كلا للعلاقة في حدّ ذاتها. إن ما أقصده بهذا أنّك تحتاج إلى رسم حدود بينك وبين الآخرين، بمن فيهم الأشخاص الذين يُحبّونك كثيراً، مثل شريكك، أطفالك، أفراد عائلتك الآخرين، أصدقاؤك، وما إلى ذلك. يجب عليك إعلامهم بأن عليك أن تكون على سجيتك، وعندما يُريدون منك أن تكون شخصاً لا يُمكنك أن تكونه، لأنّ ذلك يتعارض مع مكانك الحالي على طريق الاستنارة، فسوف يتحكّم عليك قول كلا. سوف تحتاج إلى الدفاع عن نفسك: «كلا، لا يُمكنني فعل ذلك. لا أستطيع أن أكون ضحيّتك الصغيرة. لا يُمكنني أن أكون خادماً. لا يُمكنني أن أكون ذلك الشخص الذي تُحاول التحكّم به، والذي تخبره متى يجب عليه أن يكون هنا أو ما الذي يجب عليه التفكير فيه». صدّق أو لا تُصدّق، هذا سوف يعزز علاقاتك حقاً.

إن كلمة «كلا» أكبر من قدرتك على التفوّه بها. يُمكنك قولها بحبّ ونبل واحترام، وأيضاً بحزم والتزام. لا تُقل: «أنت تتحكّم بي»، بل بدلاً من ذلك، سلّط الضوء على الالتزام الذي تقوم به: «يجب عليّ قول كلا لهذه الأمور التي تُريدها مني، لأنّه لا يُمكنني

أن أكون الشخص الذي تعتقد بأن عليّ أن أكونه». بعدها لن يتوجب عليك أبداً أن تقول كلا للعلاقة في حدّ ذاتها، لأنّها سوف تزهر وتنمو. مجدّداً، إنّ الأمور التي لا تُواجهها فقط، وتلك التي تستمر في تجاهلها وتأمل في أنها سوف تزول، هي ما يتحكّم بحياتك حقاً بطريقة سلبية. إنّ وضع الحدود يُساعدك على عكس ذلك كله، بحيث يُمكنك أن تُدافع عن نفسك مهما كان الأمر، سواء في وجه الأشخاص الذين تُحبّهم أكثر من أيّ شيء أو الأشخاص الذين لا تعرفهم.

تخيّل أنّك تُعامل بطريقة سيئة من قِبل موظف مبيعات. يُمكنك قول كلا في تلك العلاقة أيضاً: «كلا، لن أُعامل بهذه الطريقة. أعتقد بأنك شخص رائع، ولكن لن يُوجه لي الكلام بهذه الطريقة. سوف أستعيد مالي»، أو مهما كانت القضية. ليس عليك أن تخرج وأنت غاضب وتخسر ما تُريد. يجب أن تكون قادراً على التصرّف وفق قناعة داخلية، وبحسب الحُبّ الذي هو ماهيتك.

أنت تعلم أن ما يُوجد في داخلك هو نتيجة لما تُفكّر فيه. علّم نفسك أن تتوقّع نتائج إيجابية في مواجهاتك كافة، وأن تُعالج عالمك بطريقة معينة بحيث إنّك عندما تواجه موقفاً يملك الناس فيه آراءً مغايرة لآرائك، تنتهز الفرصة للاستجابة مع ما تملكه في داخلك، وهو الحُبّ دائماً.

إنّ فاقد الشيء لا يُعطيه. إن لم تكن تحبّ نفسك، حينها لا يُمكنك أن تُحبّ الآخرين، لذلك، فإنّ حُبّ الذات هو اسم اللعبة ما دمت تسير في درب أن تكون إنساناً غير محدود. إنّ الأمر لا يتعلّق بالغرور.

يختلط الأمر عند الكثير من الناس، حيث يفترضون أنك إذا كنت تُحِبُّ نفسك، حينها لا بُدَّ من أن تكون مغرورًا. عليك أن تفهم أن كونك مغرورًا مجرد شكل آخر من السعي وراء إعجاب الآخرين المُحَفِّز خارجيًا. إذا توجَّب عليك إخبار الآخرين بمدى روعتك كي تشعر بإحساس جيد إزاء نفسك، حينها تكون آراؤهم بخصوصك هي ما يتحكَّم بك، والأمر أشبه بتخليك عن قوتك الشخصية كي يُعجَبَ بك الآخرون، وهذا ليس حُبًّا للذات على الإطلاق.

يحظى الشخص غير المحدود بما أُسمِّيه «علاقة غرامية صامتة» مع نفسه. إذا سألته: «هل تحبُّ نفسك؟»، يُجيب: «بالطبع أحبُّ نفسي. إنَّها ما أنا عليه. أعني، لم لا أحبُّ نفسي؟»، فمحببة الذات أمر مفروغ منه. إنَّ الشخص غير المحدود شديد الانشغال بوجوده الحي، ويركِّز جدًّا فيما يُوشك على فعله وعلى سبب وجوده هنا، حيث لا يُلاحظ ما الذي يفعله جيرانه أو ما يُحاول الآخرون قوله له. إنَّه من المؤكد لا يلوم أحدًا على أيِّ شيء يحدث في حياته، بل يستشير إشاراتك الداخلية فحسب، والتي تنبع دائمًا من الحُبِّ.

التواصل بمحبة

ضع في ذهنك أن قوة الحُبِّ الكونية مُتاحة لنا جميعًا في الأوقات كافة. بغض النظر عمَّن تكون، وأين تكون، ومهما كانت ظروف حياتك، سواء كنت تعيش في منزل فخم أو سجن أو كنت مُشردًا، فالأمر لا يُشكِّل فارقًا. أنت مُقدَّس، وأنت جزء من ألوهية وكمال الكون. إذا حاولت الاستفادة من ذلك، أراهن على أنك سوف ترى تحولات جذرية تحدث في حياتك. بالطبع، لا يسعني ضمان نجاح

الأمر بالنسبة إليك، فكلُّ ما أعرفه أنَّ جميع الناس الذين سمعتُ أتهم سلكوا طريق الحُبِّ قد اكتشفوا أنَّ الأمور التي كانت تُعدُّ مشكلات بالنسبة إليهم في السابق لم تُعدُّ موجودةً.

دعنا نفكر ما الذي قد يحدث إذا جلبنا قوة الحُبِّ الكونية إلى ثقافتنا التجارية. كما حالها اليوم، فإنَّ هيكل السُلطة يبدأ عموماً من الأعلى إلى الأسفل ويتدفق على نحو تنازلي، حيث يبدأ من الأعلى عند المدير، ويتدرج نزولاً إلى نواب المدير، وبعدها إلى مساعدي نواب المدير وما إلى ذلك، إلى أن يصل إلى الموظفين والمتدربين. إنَّ الغاية من السُلطة هنا الحصول على أكبر قدر ممكن منها، لذلك فإنَّ الناس يجمعونها باستمرار حتى يتسنى لهم صعود السلم الوظيفي والوصول إلى «القمة». إلا إنَّ هناك مخططاً تنظيمياً آخر لسير العمل في الكون، يُدعى التواصل، وهو يتعلّق بالحُبِّ. هنا، يُوشك كلُّ شخص على التخلي عن السُلطة، بدلاً من جمعها. يعمل الجميع من أجل الهدف نفسه: مساعدة كلِّ شخص ضمن المنظمة. لا أحد يرغب في السُلطة هنا، والأمر شبيه بأنك حالما تمنح شخصاً آخر أيَّ سُلطة، فإنَّه يقول: «كلا، إنَّها ليست لي»، ويقوم بتمريرها لآخر.

إنَّ التواصل طريقة رائعة لإنجاز أيِّ شيء، والأمر يكاد يكون أشبه بنهج العيش اعتماداً على تناقل الأخبار شفويّاً: إنَّ كانت لديك فكرة ما، فإنَّك تمنحها بمحض إرادتك إلى شخص آخر، ثم يأخذها ويمررها إلى شخص آخر، وما إلى ذلك. يُمكن لعملية دفع الفكرة إلى الخارج أن تُؤثر في العالم بأسره، لذلك حاول التواصل مع الجميع طوال الوقت. وبدلاً من محاولة جمع أيَّ سُلطة، أو جعل شخص يقوم بأمر ما من أجلك، أو تنظيم الآخرين بحيث يكونون في نمط خطّي

سواء أعلاك أو أذنك، انظر إلى الجميع على أنهم متساوون وقادرون على المساهمة. هذه هي الطريقة التي أرى فيها نفسي.

في كل مرة أقدم فيها كتابًا هدية، أشعر بأنني أتواصل. كما ذكرت سابقًا، لست أقوم بأي من هذا من أجل المال، بل إنني أحب القيام بما أفعله، وأحبُّ إحداث فارق في حياة الناس. في كل مرة أتحدث فيها إلى منظمة، أطرح سؤالًا: «هل سوف تحولونه إلى شريط مُسجَل؟»، غالبًا ما يشعرون بالتوتر الشديد ويقولون: «حسنًا، كنا نفكر في الأمر، إلا إننا لسنا واثقين بشأن التكلفة». أُجيب: «لم لا تحصلون على مسجل للصوت، ويُمكنكم جعل ما أقوله متاحًا لجميع الناس في منظماتكم بصفته أداة للتدريب؟ فالأمر لن يُكلّف شيئًا وليس عليه أن يكون إنتاجًا كبيرًا». في هذه الحالات، كلُّ ما يسعني التفكير فيه مدى روعة التواصل، فإن كنت صادقًا وتحدّث عن شيء جيد وجميل يُساعد الناس على تحسين جودة حياتهم، حينها سوف ترغب بوجود أكبر قدر ممكن من الناس كي يستمعوا إليه.

إنه وضع يكسب فيه الجميع، حيث أشعر بهذا عندما يستمع شخص ما إلى تسجيل صوتي خاص بي ويُمرّره إلى شخص آخر، توجد فرصة كبيرة بأن هذا الشخص سوف يقول: «مهلاً، هذا جيد حقًا! أعتقد أنني سوف أشتري كتبه». على الرغم من أنها ليست غايتي عندما أقوم بالأمر، لكن الأمر سوف يعود بعشرة أضعاف.

يتوجب على الجميع أن يجنوا قوت يومهم بالطبع، ولا مشكلة في ذلك. إن كلَّ شخص يُساهم في إنتاج منتجاتي، بدءًا من المحررين وصولًا إلى فرق التسويق وحتى الأشخاص الذين يُصممونها

ويضعونها في طرود كي تصل إلى كادر المستودع، سوف يستفيد منها. إنهم في كل مرة ينشرون فيها إحدى منتجاتي، يُشاركون أيضًا بهذا التواصل، ولأنَّ حياة أحدهم على وشك أن تتحسن، فسوف يُخبر شخصًا آخر بالأمر، وهكذا دواليك.

هذه هي طريقة عمل التواصل. أنت لا تُفكر في نفسك، بل تمنح كل شيء. مع ذلك، كلما منحت أكثر، تلقيت أكثر. من المهم أن تلاحظ هنا أنك إن كنت تمنح شيئًا ما كي تحصل على شيء لنفسك في المقابل، حينها لن يكون لديك ما يكفيك أبدًا. سوف تبحث دائمًا عن المزيد لأنك عالق في طريقة التفكير المرتبطة بالنقص. إن كنت تعلم أنك تملك مسبقًا ما يكفي، وتشعر بالامتنان الشديد تجاه ذلك، حينها، وعلى نحو متناقض، سوف يستمرّ المزيد من ذلك بالدخول إلى حياتك.

هذه هي حقًا ماهية الاستنارة أو الوعي الأسمى: ما أملكه يكفي. أملك كل ما أحتاج إليه كي استمتع الآن بالسلام والسعادة على نحو كامل وكلي، وكل شيء آخر أحصل عليه في المقابل مُجَرَّد ربح إضافي. هذه هي ماهية التواصل، ويُمكنك التواصل بمحبة طوال الوقت.

قيمتك وأهميتك

إنَّ قيمتك ليست نابعةً مما تحقّقه. كما إنَّ أهميتك ككائن بشري لا تُحدّد بها إذا فُزت أم لا. فإن توجّب عليك الفوز كي يكون لك قيمة، حينها يتحتم على شخص آخر أن يخسر، وذلك الشخص الذي يخسر هو من يُحدّد ما إذا كنتَ فائزًا أو لا. وإذا لم يتعاون معك، فحينها ستكون أنتَ الخاسر.

عندما تكون دائم النظر إلى الخلف كي تُقرّر إن كنتَ جديرًا أم لا، فإنّك تتخلى عندها عن قيمتك كشخص وتضعها بين يديّ شخص آخر تأمل ألا يجني القدر نفسه من المال الذي تجنيه أو ألا يمتلك عملاء بقدر ما لديك. ألا تفهم أنّ هذه المحفّزات الخارجية تتحكّم بحياتك الآن؟ إن كان هناك شخص ما يمتلك ما يزيد عليك بحساب واحد، فهل يجعلك هذا خاسرًا؟ كلا.

أنت ما تؤمن به حول نفسك، ولا تأتي قيمتك من أيّ شيء سوى ما تختار أن تُفكّر فيه، وأنت تمتلك النية والقدرة على التفكير في أيّ شيء تُريده. تلك القدرة هي ملكك، ولا يُمكن لأيّ أحد أن يُسلبك إياها. يُمكنك التفكير دومًا فيما تُريد، بحسب الطريقة التي تختارها، ولذلك بدلًا من الاستمرار بكونك مُوجّهًا على نحو خارجي، تعلّم ألا تُصغي إلا لنفسك عندما يتعلّق الأمر بكيفية إدارة حياتك. الأمر وليس لهذا علاقة بإساءة معاملة أيّ شخص آخر، أو أن يكون لديك نوايا سيئة تجاه الآخرين، أو أن تدوس على أحدهم، أو أيّ شيء من هذا القبيل.

إنّ الشيء الأهم الذي عليك أن تتعلّمه في الحياة الإحساس بالتقدير تجاه نفسك. من المهمّ جدًّا أن تُدرك أنّك فريد من نوعك، لكنّك في الوقت عينه جزء من الكون بأسره. وهذا يعني أنّنا جميعًا مرتبطون بعضنا ببعض بطريقة ما، فإذا كان أحدنا يتصوّر جوعًا في هذا الكوكب، فإننا جميعًا حينذاك نتصوّر جوعًا، ومع ذلك ما زلت مُتفردًا في هذا العالم. عليك أن تصل إلى النقطة التي يُمكنك فيها إذابة هذه الشائبة، قائلاً لنفسك: «إنني ذكر وأنثى في الوقت عينه. إنني قادر على القيام في الوقت عينه بما يستطيع رجل وامرأة القيام به،

من أجل ذلك، ليس عليّ أن أقلق بشأن ما إذا كنتُ أقوم بفعل شيء ذكوري أو أنثوي. يُمكنني أن أكون لطيفًا، يُمكنني البكاء. يُوجد في موقفِي الصائب تجاه ما أو من به مساحة أيضًا لسماع ما لدى الآخر ليقوله، كما أني على استعداد لتغيير ذلك. يُوجد في موقفِي تجاه كوني مميزًا وفريدًا من نوعي مساحة كبيرة لأكون جزءًا من البشرية جمعاء.

عليك أن تفهم أنّك بينما تجلس هنا، لم يسبق أن فكّر أحد فيما تُفكّر فيه، ولم يشغل أيّ شخص المساحة التي تشغلها. حاول فعلاً أن تفهم ما يُسمّيه الفلاسفة «الوحدة الوجودية»، أيّ إنّك وحدك في الكون، وعليك أن تختبر تلك الوحدة وفق طريقة معينة بحيث لا تسمح لنفسك أن تشعر بالإحباط أو الاكتئاب بسببها. لا أحد يستطيع أن يقف خلف عينيك ويشعر بما تشعر به ويختبر ما تمرُّ به باستثناءك أنت. يُمكنك أن تكون في غرفة مليئة بالناس وتبقى وحيدًا. يُمكنك أن تمارس الجنس مع الشخص الذي تعشقه أكثر من أيّ شيء في العالم، وتبقى وحيدًا. إنّك دائمًا تختبر الأشياء بطريقتك المميزة والفريدة من نوعها.

في كلّ الأزمان، لا يُمكن لأحد أن يفهم نفسه أبدًا، أو أن يفهم الكون، أو ما يعنيه أن يكون شخصًا غير محدود، إلّا إذا وصل إلى هذه النقطة التي تُدعى السلام الداخلي، وذلك شيء لا يُمكنك الحصول عليه بتاتا، لكنك قادر على الشعور به في الداخل فقط. إنّ تعلّم التناعم مع تفردك الخاص واستشارة إشاراتك الداخلية سوف يُساعدك على تبيان السبيل إلى النجاح الحقيقي والدائم.

تمرين المذكرة

ماذا يُمثل النجاح بالنسبة إليك حتى الآن: هل هو منزل جميل، مُرتّب كبير، خزانة مليئة بالملابس، أو أن تكون أول مَنْ يمتلك أحدث الأجهزة؟ تفضّل ودوّن هذه الأمور في مُذكرتك. بعدها خذ بضع دقائق وتصوّر نسخة جديدة من النجاح مُحفزة داخليًا. كيف سيبدو الأمر إن لم تكن الهرة التي تُلاحق ذيلها؟ دوّن ذلك أيضًا، وانظر من النسخة التي تتناغم معك حقًا الآن.

الفصل السادس

كن شخصاً متفائلاً وليس متشائماً

أخبرني صديق عزيز لي أنه ذهب إلى طبيب واكتشف إصابته بنوع خطير من السرطان بالنسبة إلى رجل في سنّه. قال الطبيب بعد مشاركة تشخيصه: «أمامك 15 ثانية كي تُقرّر ما إذا كان هذا السرطان سيتغلب عليك أو أنك أنت من سيتغلب عليه. لديك 15 ثانية. إن كنت تُؤمن بشيء مثل: هذا مستحيل. لا يُمكنني فعل ذلك. هذا ليس عدلاً، إذا أنهكت نفسك، وكنّت مستاءً بسبب الأمر وتقول لنفسك إنه لا يفترض بهذا أن يحدث ولماذا أنا؟ حينها سوف تكون ضحية إضافية».

«غير أنك في حال تمكّنت بطريقة ما من أن تزرع في رأسك فكرة أنك تمتلك فرصة للقيام بشيء ما حيال هذا الأمر، وآته من الممكن أن يكون هذا أحد أكبر الاختبارات في حياتك، حينها سوف يكون لديك فرصة للقضاء على هذا الشيء».

قرر صديقي على الفور أنّه سوف يتغلّب عليه، وهذا ما فعله بالضبط. كلّما فكرتُ في هذه القصة المؤثرة، تُذكّرني أنّه يُوجد في داخل كلّ منا القدرة على القيام بأمر هائلة.

إنّ دماغنا آلة مُدهشة. أجل، إنّ ذلك الشيء الذي نحمله بين أذاننا يومياً ضخماً جداً وقادر للغاية وواسع كثيراً في مداه. إنّهُ يتكوّن من تريليونات الخلايا، ولديه القدرة على اتّخاذ مليارات ومليارات القرارات، وتخزين الوقائع والذكريات في مخازن الذاكرة التي تدوم مدى الحياة. إنّهُ يمتلك القدرة على تعلّم وتذكّر طريقة الحساب والتكلّم بعدة لغات والقيام بأيّ شيء نريد منه أن يفعله. والواقع، أنّه جرى افتراض أنّه إذا حاولنا استنساخ دماغ بشري واحد وكل ما هو قادر على فعله ووضعهُ في حاسوب، فسوف يتطلب الأمر وجود قطعة من الأرض بحجم ولاية تكساس من أجل وضع تلك الآلة. تخيّل ذلك. هل سبق أن قادتَ سيارتك عبر ولاية تكساس؟ يتطلّب الأمر قيادة السيارة يوماً كاملاً بسرعة 70 ميلاً في الساعة لقطع المسافة من جانب إلى آخر. هذه قطعة كبيرة من الأرض، وهي تُوضّح حقاً ماهية قدرة الدماغ البشري.

لديك هذا الحاسوب الرائع، ولكن كم تستخدم منه. إن كنتَ محظوظاً، ربّما تستخدم ما يُقارب مساحة حيّ في مدينة إل باسو. إلى أيّ مدى تنسب إليه الفضل لقاء قدرته على القيام بما يفعله؟ يُمكنه القيام بأيّ شيء. إنّهُ إرادتك. وهو حياتك. كلّ ذلك موجود بالكامل في ذلك الحاسوب، والذي لا تكاد تستخدم جزءاً منه. حان الوقت لتغيير ذلك.

غالبًا ما أتساءل لماذا يتجاهل كثيرون منا قدرتنا الفطرية على العظمة، ونسمح لأنفسنا بالتعثر بالحياة اليومية. أظنُّ أن الأمر مرتبط بتكاثر السلبية، حيث إنَّ الناس يبحثون ببساطة عن أشياء تُشعرهم بالإحباط. فعلى سبيل المثال، لم يسبق لي في حياتي أن خطر في ذهني فكرة البطالة. يُمكنني التفكير في القصص التي سمعتها في عائلتي والتي تتعلَّق بالكساد الكبير، حيث واجه الكثير من الناس الذين تحدَّثتُ إليهم وقتًا عصيبًا، في أثناء تلك الحقبة الزمنية إلاَّ إثم اكتشفوا طريقةً لتخطِّي الأمر. أوَّذ التركيز في ما نحن قادرون على فعله، وعلى الرغم من وجود الكثير من الأشخاص الذين حاولوا عبر السنوات أن يُخبروني كم يفترض بنا أن نكون محدودين، فأني لا أوَّمن بذلك.

لقد وجدتُ أنَّ أشخاص المستوى الأسمى الذين سبق لي أن قابلتهم هم من أدعوهم بـ «الأشخاص المتفائلين»، أو الأشخاص الذين يُحبُّون العالم وكلَّ شيء فيه. كما هي الحال بالنسبة إلى تعلُّم كيفية استخدام أدمغتنا على نحو أكبر، يُمكننا تعلُّم قول نعم لأيِّ شيء في الحياة تقريبًا.

مُعَبِّئ أكياس مُحاسب واحد مقابل مُعَبِّئ أكياس مُحاسِبَيْن
لما كنت يافعًا، اشتغلت عاملاً مختصًا في تعبئة الأكياس عدة سنوات. وحتى هذا اليوم، أشاهد الأسلوب الذي يتبعونه كلما ذهبْتُ إلى محل البقالة. فعندما أقفُ في الطابور، أرى على الدوام ما أدعوه «مُعَبِّئ الأكياس». هذا الشاب الذي يفتح الكيس بحذر، يلتقط علبة من البازلاء، يتفحصها، ويضعها في الكيس. في غضون

ذلك، تتكدس طاولة أمانة الصندوق التي تُوجد عليها البقالة. والتي يتحتّم عليها إيقاف عملها، وهو أخذ المال، ومساعدة هذا الشاب على عمله. الأمر كما لو أنّ سلوكه يُعبّر عمّا يلي: «لا يُوجد أمين صندوق في العالم لا يُمكنني إيقافه عن عمله وحمله على مساعدتي». على كلّ حال، الأمر لا يُشكّل فارقاً بالنسبة إليه، فهو يعمل وفق وتيرة واحدة، وتيرة بطيئة، وسلوكه ينمُّ عن اللامبالاة، والتي هي أيضًا نهجه في الحياة.

بعدها ألاحظ مُعبئ الأكياس الآخر، والذي أدعوه بـ «مُعبئ الأكياس المزدوج». إنّه الشاب الذي يُعبئ الأغراض في الأكياس لمُحاسبين. إنّه يسير ذهابًا وإيابًا، لكنّ وجهه بشوش مع الزبائن جميعًا، ويسألهم عن أحوالهم وما إلى ذلك. في الوقت عينه، يُعبئ الأكياس بسرعة وعلى نحو فاعل، كما أنّه لا يُحطّم البيض أو الخبز. إنّه يملأ الكيس ويضعه في سلّة الزبون، وبعدها يقوم بالأمر نفسه مع المُحاسب التالي، ومن ثمّ يعود إلى المُحاسب الأول، ويُبقي المنافسة مُستمرّة.

لطالما كنتُ مُعبئ أكياس مزدوج، وما زلتُ كذلك. والواقع، أنني لم أكن أسمح لأيّ أحد على الإطلاق أن يلمس بقالتي. كنتُ أرغب في تعبئتها وفق طريقتي الخاصة، وأريدها معبأة الآن، ولا أريد الوقوف هناك وانتظار شخص ما، أملاً في أن تُصبح الحياة أفضل بالنسبة إليه قبل أن يتمكن من تدبّر أمر بقالتي. اعتدتُ أن أعدّ نفسي بطل العالم في تعبئة الأكياس، ولم يكن هناك مُحاسبون في العالم يُمكنهما مواكبتني. كنتُ أحياناً أتحدّى أسرع ثلاثة منهم، قائلاً لهم: «يُمكنني تعبئة بضائعكم أنتم الثلاثة طوال اليوم، ولن يضطرّ أيّ واحد من زبائنكم للإمساك بكيس واحد».

أقول لك الآن إن في إمكاني التنبؤ بالكيفية التي ستؤول إليها حياة مُعبئ الأكياس الأول: سوف يكون مُعبئ أكياس مُحبطاً لذاته لمُحاسب واحد طوال حياته. وسوف يخوض الحياة حرفياً كعامل مُختص في تعبئة أكياس، أو سوف يُصبح شيئاً آخر من هذا القبيل، ويذهب إلى المنزل ويُجبر زوجته كم مريعاً أنه يجري تخطيه في الترقية، وأن مدير العمل لا يحبه حقاً، وأنه لم يحصل على العلاوة التي حصل عليها الجميع، وأن الجميع يُارسون التمييز بحقه، وأن هذا ليس عدلاً، وكيف لهم أن يجروا على القيام بشيء من هذا القبيل بحقه! لن يكون راضياً أبداً، وسوف يُصبح خبيراً في أن يكون مُحقّقاً.

سوف يكون مُحقّقاً جداً بخصوص ما هو عليه وما يقوله أيضاً، لأنه سوف يُقنع نفسه بأن جميع الأشخاص والأمور الموجودة في الخارج هي السبب في كوني على ما أنا عليه، والأمر ليس له علاقة بي أو بسلوكي تجاه عملي وما أقوم به. هناك مؤامرة لمنعي من التقدم، وهم لا يُريدونني أن أنجح. من المُحزن أنه نادراً ما يُغيّر مُعبئ الأكياس لمُحاسب واحد من سلوكه. إنهم لا يفهمون عادةً كيفية الاستجابة مع قدرة الحياة كي يقوموا بخيارات مختلفة وأفضل.

في المقابل، سوف يصبح لدى مُعبئ الأكياس المزدوج أربع أو خمس سلاسل من محلات البقالة. على الأقل، لن يسمح لنفسه بأن يشعر بالإحباط بتاتاً، وسيمضي في حياته وفق طريقة التفكير المبنية على النمو، مُجرباً أنواع الأمور كافة. لن يكون هناك شيء اسمه البطالة بالنسبة إليه، ومهما طرأ على الاقتصاد، لن يسمح لذلك بأن يحدث له. إن تمّ تسريحه من العمل غداً، فسيكون ذلك الشاب الذين يمضي إلى الخارج ويتقدّم إلى مئة وظيفة، ولو تلقى مئة رفض، سوف يتقدّم

إلى مئة وظيفة أخرى، ويستمرُّ في ذلك إلى أن يحصل على المنصب الوظيفي الذي يرغب فيه. إنَّه من ذلك النوع النادر من الأشخاص الذين سوف يخلقون فرصهم الخاصة.

الآن، كيف توضح الفارق بين هذين الاثنين اللذين يعملان في تعبئة الأكياس؟ هذه إحدى الأمور التي تُحير الكثير من الناس. أمامك شخصان يبدوان متشابهين من الخارج، يتلقيان الراتب نفسه، ولديهم العدد نفسه من استراحات احتساء القهوة خلال اليوم، إنهما في العمر نفسه والخلفية المهنية نفسها، كيف تُفسَّر كون أحدهما مُعبئ أكياس لمُحاسب واحد، والآخر مُعبئ أكياس لمُحاسبين؟ ما مصدر ذلك؟ هل هي الفرصة، المهوبة أم التعليم؟ كلا، ليس للأمر علاقة بأيٍّ من ذلك، وليس له علاقة أيضًا بأيٍّ نوع من الأشياء التي يبحث عنها علماء الاجتماع.

إنَّ الفارق مرتبط بالمثابرة، والدافع، والاعتزاز بنفسك، إن امتلكت ذلك، فعندها لا يهم ما تفعله. إنَّ مُعبئي الأكياس المزدوجين أناس ببساطة محفزون داخليًا، ويعملون بإحساس من السلام والسكينة.

كما ترى، إنَّ دفع فواتيرك والحصول على وظيفة جيدة وامتلاك عائلة أمور عظيمة في المُجمل، إلا إنَّها ليست السبيل إلى السلام الداخلي. إن كنتَ تبحث عن السلام فيما يفعله شخص آخر، بما في ذلك أولادك، أو إن كنتَ تبحث عن السلام لأنك تقوم بما يفترض بك أن تقوم به ولديك مدخرات جيدة من المال، عندها ستبحث دائمًا خارج نفسك عن مصدر تحقيق الذات. ما لم تنظر داخل نفسك، فلن تجده أبدًا، ولن يكون موجودًا هناك بتاتًا.

لا بُدَّ من وجود مجموعة جديدة من القواعد تُساعدك على التعايش، وتجعل من الحياة أكثر سعادةً وسهولةً. تُعلمك القواعد القديمة أن تكون سعيدًا من خلال التركيز في الأشياء الخارجية، مثل إسعاد الآخرين أو القيام بما يُمليه عليك الناس. إن كنت تُريد السلام الداخلي، فعليك القيام بالعكس: أنت في حاجة إلى أن تستشير نفسك وتسعدها، وليس عليك أن تكون مُتحفظًا. عليك أن تكون مُتفائلا.

دليل إرشاد المتفائلين إلى النجاح

يعاني الأشخاص المُحبطون لذاتهم، المُتشائمون، خوفًا كبيرًا من المجهول. إنهم خائفون من القيام بأي شيء مختلف، ومن التجول في منطقة لم يسبق لهم أن وجدوا فيها. إنهم يُريدون أن يكونوا في أمان، ولا يرغبون في تحمّل المخاطر. إنهم ينتحبون ويتدمرون بشأن أي شيء يُمثل التغيير، والذي هو أمر مخيف للغاية بالنسبة إليهم. إنهم يهابون الأفكار الجديدة، ويعملون بجد كي يُلازموا ما هو مألوف.

إنَّ الأشخاص المُتشائمين مليئون بالأحكام المُسبقة التي لا تكون مبنية عادةً على أي أساس من الصحة. وبدلًا من ذلك، فهم يتعلّقون بالفكرة القائلة: إن كنتُ لا أعرف أحدًا هناك، أو إن كان هناك شيء جديد بالنسبة إليّ، فإنني أرفضه فورًا لأنه يُخيفني. مُجددًا، يتعلّق الأمر بالخوف من المجهول. إنهم لن يُحاولوا تجربة وظيفة جديدة، على الرغم من وجود فرصة عظيمة هناك، ولن يقوموا بإحداث تغيير في مسيرتهم المهنية في وقت محدد من حياتهم لأنه أمر مخيف للغاية بالنسبة إليهم أو ربّما لأنهم سوف يفشلون. بدلًا من مواجهة احتمالات الفشل، يستمرّون بالقيام بما هو مألوف. إنهم يفعلون

ذلك في علاقاتهم، ومع أصدقائهم، وحتى فيما يتعلق بأنواع المطاعم التي يرتادونها. إنهم يتناولون الطعام في الأمكنة نفسها، ويحصلون على اللحم المطبوخ وفق الطريقة نفسها مرارًا وتكرارًا، ولا يجربون أبدًا المأكولات غير المألوفة، ليس لأنهم لا تُعجبهم، بل لأنّ المجهول بالنسبة إليهم يُمثل شيئًا يجب عليهم الابتعاد عنه.

يتقبّل معظم الناس المجهول ولا تُصيبهم الرهبة أو الجمود بسببه. عندما يحدث التغيير، يتعاملون معه على نحو فاعل، ولا يسمحون لأنفسهم بأن يشعروا بالاكْتئاب بسببه. سوف يُجربون شيئًا جديدًا بين الحين والآخر، إلا إنّ دائرة أصدقائهم تميل إلى التفكير والعمل والتصرّف وفق الأساليب نفسها التي اعتادتها. إنهم يميلون إلى مصاحبة الناس الذين يُشبهونهم بطريقة التفكير ويستمتعون بالنشاطات نفسها. ربّما يُحبّون جميعًا أن يلعبوا ما جونغ، أو يُحبّون جميعًا تسلق الصخور، أو ربّما يُحبّون جميعًا النوع نفسه من الكتب والأفلام.

لا بأس بالاستمتاع برفقة الأشخاص الذين لديهم الاهتمامات نفسها. غير أنّه قد يُصاحب ذلك نوعًا من تقبّل أنّ أصدقائي هم الأشخاص الذين يُوجد بيني وبينهم قواسم مشتركة. هذا نوع الأصدقاء الذي أحظى به. لستُ أخطُ من قدر ذلك، بل على العكس، أريد توضيح الفرق بين معظم الناس المنفتحين والمتقبلين، والأشخاص المحبطين لذاتهم، الخائفين بحق.

إذن، هناك المتفائلون غير المحدودين الذي يُرحّبون بالمجهول، بل والواقع، إنهم يبدوون مُتحمّسين لأجله إلى حدّ إنهم يسعون إليه.

ولا يحتاج الشخص غير المحدود إلى جدول أعمال، ولا يحتاج إلى وجود خطة أو مجموعة أهداف أو عناصر معينة عليه أن يعرفها مُقدِّمًا فيما يتعلق بطريقة سير الأمور. إنه لا يهاب أحدًا لأنه لا يملك صفة الأحكام المُسبقة. ولا يحكم مُسبقًا على أي شخص أو أي شيء، إذ يتمتع بذهن منفتح تجاه الأشياء، وليس لديه أحكام مُسبقة على الإطلاق.

على سبيل المثال، لن يحلم الشخص المُحبط لذاته أبدًا بمحاولة تعلّم لغة أجنبية. سوف يقول أشياء مثل: «إنَّ سبب عدم قدرتي على تحدّث لغة أجنبية هو أنّني لم أتعلمها في المدرسة الثانوية». إنه ينسى أنّه من المُمكن أن يكون أمامه ستين أو سبعين عامًا للقيام بأيّ شيء يرغب فيه، بما في ذلك تعلّم لغة جديدة.

في عمر التسعين، سوف يرى الشخص غير المحدود قائمة بدورات اللغات الأجنبية ويقول: «أعتقد أنّني أودُّ تعلّم اللغة الإسبانية. لم يسبق لي أن تحدّثُ بها». سوف يقوم بالتسجيل وتجربة أمر جديد.

إليك قصة أُخرى توضّح الفارق بين هذين النوعين من الأشخاص: يدخل شابان إلى مطعم في نيويورك. يُقدّم لهما النادل قائمة الطعام، التي تقول إنّ الوجبة المميزة للمطعم هي شطائر اللسان.

ينظر أحدهما إلى القائمة ويقول: «لسان! هذا مُقرف».

ينظر الآخر إليها ويقول: «لسان. لم يسبق أن تناولته. سأخذ شطيرة لسان مزدوجة!».

يقول الشاب الأول: «يا إلهي، إنك مُقرف. كيف يُمكنك تناول لسان؟ إنَّ مُجرّد التفكير في الأمر يُصيّبني بالغيان. لا يُمكنني فهم كيف يُمكن لشخص مُتخصّر تناول شيءٍ مصدره فم حيوان». يقول النادل: «ليس عليك تناولها. يُمكنك طلب شيءٍ آخر. ماذا ستطلب؟».

«سأخذ شطيرة سلطة البيض الاعتيادية، مع إضافة المزيد من كريم الثوم».

كما سبق أن قال ألبرت أينشتاين الذي كان شخصًا يجول في الغامض والمجهول طوال الوقت: «إنَّ أجمل شيءٍ يُمكننا تجربته هو الشيء الغامض». تخيل لو أننا اعتمدنا على الأشخاص المُحيطين لذاتهم من أجل إحراز تقدّم والمضي قُدّمًا عندما نعلم أن ذلك يقتضي استكشاف المجهول. فكّر في أتهم عادوا إلى عصر المستكشفين وهم يقولون: «كلا، لن نخدعني. لن أغادر هذا المكان على متن قارب وأسقط من على حافة الأرض». ماذا لو لم يكن هناك أشخاص ممّن قالوا: «رُبّما ليس هناك حافة للأرض، دعونا نذهب ونكتشف الأمر؟».

كما ترى، لا يُمكن للتقدّم أن يحدث إن كنتَ تقوم بالأمر وفق الطريقة التي لطالما كنتَ تقوم بها. ما دمت تنوي البقاء على حالك أو ملازمة المؤلف أو عدم تجربة أيّ شيءٍ جديد على الإطلاق، حينها سيكون النمو مستحيلًا يقينًا.

إنَّ الأشخاص غير المحدودين يتحمّسون للمجهول. كيف تُصبح شخصًا متفائلًا؟ رُبّما تذهب في رحلة من دون خارطة. وعندما تصل

إلى الفندق ولا يكون فيه مكان تبيت فيه، تمضي إلى مكان آخر. أو تنام في السيارة أو تحت النجوم. أو تذهب إلى الغرب، حيث إنك في كل مرة تقوم بالالتفاف، وتكون متأكدًا من أنك تذهب غربًا. قد يقول بعض منكم: ماذا، هل هو مجنون؟ ولكن جرّب الأمر، عالمًا أن أيّ مكان ستؤول إليه سيكون مكانًا جيدًا.

امشِ حافي القدمين في الحديقة، أو مارس الحُبّ على الشاطئ. أيًا كان الأمر، احرص على أنك تقوم بشيء مختلف عن الطريقة التي لطالما تصرفتَ وفقًا لها. غير وجهات رحلاتك في العطلة، ولا تذهب إلى المكان نفسه الذي لطالما كنت تذهب إليه في كل سنة على مدار العشرين سنة الأخيرة ولا تنم في الغرفة نفسها، وعلى السرير نفسه.

يعيش بعض الناس حياتهم بأكملها وهم يتجنبون المجهول، ويشعرون أنّ الأمر صائب في أذهانهم، غير أنهم لا يتمتعون بإحساس من السلام الداخلي، ولن يحظوا به على الإطلاق إن لم يكن في نيتهم تجربة أشياء جديدة.

ما تجده في داخلك

برأيك ما الذي قد يفعله شخص غير محدود إذا وصل إلى إحدى الحفلات ووجد أنّ الجميع قد ارتدى لباسًا رسميًا في حين أنه هو يرتدي لباسًا غير رسمي؟ لن يُلاحظ الأمر حتى. إنه لا يُركّز في المظاهر الخارجية، وفيما يرتديه الآخرون أو كيف يبدو، إنه يدرك أنّ اللباس مجرد شيء تقوم به، وأنك تقوم بالأمر بناءً على ما تشعر أنّك ترغب في ارتدائه. ولا أعني بهذا أنّ هذا الشخص سوف يظهر في اجتماع رسمي مرتديًا حذاء التنس وممزّرًا. في أي حال، سيكون

هذا شخصًا لا يزال يُحاول إثارة إعجاب الآخرين بتفردّه، ولا تزال انطباعات الآخرين هي التي تسيطر عليه.

يملك الأشخاص غير المحدودين مُحفّزًا داخليًا على الدوام، وهذا هو المفهوم المُهمّ هنا. إنهم لا يرتدون ملابسهم بناءً على ما سيقوله الآخرون أو يُفكّرون فيه أو يشعرون به أو يفعلونه، أو بناءً على طريقة ارتداء الناس للباسهم، بل يرتدونها بناءً على ما يبدو منطقيًا بالنسبة إليهم. وعندما يصلون إلى مكان ما، لا يقولون: «يا إلهي، أنت ترتدي الجينز وأنا لا»، أو «يجب عليّ الذهاب إلى المنزل وتغيير ملابسني حتى يمكنني أن أبدو مثل الجميع». سوف يتوجّب على أحدهم لفت انتباههم إلى الأمر، لأنهم لن يُلاحظوه.

يختلف ذلك كثيرًا عمّا يتحدث عنه من يُسمّون بالخبراء، حيث يتحدثون عن مدى ضرورة الاهتمام بكلّ شيء ترتديه: يقولون إنّ الأمر مهم جدًا إلى حدّ أنك إن لم ترتدّ اللباس المناسب، فلا ينبغي لك أن تُزعج نفسك بالخروج من المنزل!

لم يسبق لي اكتشاف أن أمورًا مشابهة كهذه ستؤثر في حياتي. أعني، إذا ذهبْتُ إلى مكان ما وكان الجميع يرتدي ملابس مختلفة، فلن يكثر أحد. إنني أستمتع بوجعتي بالقدر نفسه، وانتهى الأمر. إنّ مفهوم عدم الملاحظة هو الحاسم حقًا في كامل هذا الجانب من الحياة وفق أسمى مستوى.

تذكّر، عندما تبحث عن الحبّ، سوف يتملص منك دائمًا، وعندما تبحث عن السعادة، سوف يتملص منك دائمًا، ولكن عندما تُصبح أنت هذه الأمور، ستكون موجودة ببساطة. إنك لا تملكها، بل هي

مَنْ تملكك. إنَّ ما يتوجَّب علينا فعله كي نُدرك مسألة حُبِّ الذات أو تقبُّل الذات فهم فكرة أنَّ غاية وجودك هنا وما تقوم به شيء يجِدك هو، وليس أنت من تجده.

إنَّ عملية تفكيرك تخلق الصور التي لديك، وهذه الصور تخلق سلوكك، ولا تستطيع دعم واحدة من دون الأخرى إلا إن كنت تنوي الاعتقاد بأنَّ الأمر سوف ينجح، وكانت تلك هي الفرضية التي تعمل انطلاقاً منها. إنها نقطة مُهمَّة جدًّا بالنسبة إليك إن كنت ترغب في أن تكون مُستنيراً. إن كنت تُؤمن بأنَّ الأمر سوف ينجح، فحينها سوف تبدأ برؤية الفرص، وإن لم تكن تُؤمن بذلك، فسترى العقبات.

لم يسبق أن آمنت قطَّ بأنَّ الأشخاص الذين يعملون بجد ويقومون بكلِّ الأمور الصائبة يجنون الكثير من المال، وبعدها يُصبحون ناجحين. أظنُّ أنَّ الأمر ليس كذلك، أعتقد أنَّ الأشخاص الناجحين يجنون الكثير من المال من خلال أيِّ شيء يفعلونه، ويُقيمون الكثير من الصداقات، وذلك كله، لأنَّ الشخص الناجح شخص يملك ذلك في داخله. مُجدِّداً، إنَّها ماهيَّته.

تمرين المذكرة

دَوِّنْ فِي مُذَكِّرَتِكَ بَعْضَ الْمَوَاقِفِ الْحَيَاتِيَّةِ الَّتِي كُنْتَ فِيهَا مِنَ الْمُتَشَائِمِينَ. مَا الَّذِي كُنْتَ تَرْغَبُ فِي فِعْلِهِ لَكِنَّكَ كُنْتَ خَائِفًا مِنَ الْقِيَامِ بِهِ؟ فِي مَا بَعْدَ، اكَتُبْ عَمَّا كَانَ يُمْكِنُ أَنْ يَحْدُثَ لَوْ لَمْ تَسْمَحْ لِلخَوْفِ أَنْ يَمْنَعَكَ، بَلْ قَلْتَ نَعَمْ لِمَا يُرِيدُهُ قَلْبُكَ حَقًّا. حَاوِلْ أَنْ تَخْرُجَ إِلَى هُنَاكَ وَتُصَبِّحَ شَخْصًا مُتَفَائِلًا.

الفصل السابع

قُدِّ بِمَحَبَّةٍ

لقد وظفتني عدة شركات كبرى على مدى سنوات كي أتحدّث إليها، الأمر الذي قد يبدو مثيرًا للدهشة. للوهلة الأولى، قد يبدو أنّ ما سأقدّمه لها فلسفة تتضارب مع العمل، إلاّ إنّها ليست كذلك على الإطلاق. لأنّك عندما تتخلّص من جميع الأشخاص في شركة جنرال موتورز أو كرايسلر أو أيه تي أند تي، لن يكون لديك شركة جنرال موتورز أو كرايسلر أو أيه تي أند تي، بل سيكون لديك الكثير من المُعدّات التي سوف تصدأ أمام عينيك. إنّ المشروع التجاري يتمحور بالكامل حول الاستثمار في البشر. تُخدّم كلُّ شركة على نحو أفضل من قبل الأشخاص السعيدين، المُنجزين، والذين يشعرون بالرّوعة حيال أنفسهم، وليس من قبل أولئك الذين يواجهون مشاكل مالية، المُرهقين بسبب الإدمان، والقلقين بشأن انهيار علاقاتهم، والمُستهلكين من قبل الاكتئاب

والقلق. مهما كان حجم الشركة كبيرًا، يتعيّن عليها امتلاك نهج إنساني لإدارة أعمالها.

تحقيقًا لتلك الغاية، يُشرع المزيد من الشركات في تقديم أماكن يُمكن للموظفين الذهاب إليها من أجل أداء التمارين الرياضية، والمحافظة على أجسادهم في هيئة جيدة، ويُتيحون أيضًا أماكن للعاملين من أجل القيام بالتأمل أو ممارسة اليوغا، وبالتالي السعي ليُحافظوا على أذهانهم في هيئة جيدة، أيّ في حالة من السلام والسمو. يبدو أنّ المديرين يُدركون أهمية مساعدة العاملين على مُلاءمة أدمغتهم فضلًا عن أجسادهم، وأن من الرائع رؤية هذا الأمر، ويكمن السرُّ مُجددًا وراء كلّ ذلك في الحبّ.

الصورة الأشمل

جرى الكثير من الدراسات حول الفارق في العمل بين القادة والأتباع، ويبدو أنّ هناك شيئين يفصلهما حقًا:

أولاً: يرى القادة الصورة الأشمل على الدوام، أو الرابط مع الكل: إن كان لديك شركة كبيرة، فإنّ التابع المُحبط لذاته شخص لا يرى سوى عمله وما يتوجّب عليه فعليه ضمن قسمه، لذلك فإنّه يتدرّب على القيام بشيء مُحدّد ولا يرى كيف يُؤثر حقًا في القسم التالي والشركة بأكملها والمُساهمين فيها. سوف يقول أمورًا مثل: «إنّه ليس قسمي. أنا لا أقوم بهذه الأمور. هذه ليست مسؤوليتي. يتوجّب عليك الذهاب إلى قسم المحاسبة كي تحصل على ذلك، أو عليك التواصل مع الشحن». إنّه يبقى على تلك الحالة، كما

لو أنه كان يمتلك هذه الخصلة طوال حياته، حيث إنه ليس لديه رابط مع الكل.

من ناحية أخرى، يرى القائد غير المحدود أن كل شيء يقوم به شخص ما في عمله لا يُؤثر في قسمه فحسب، بل يُؤثر أيضًا في القسم التالي وفي الشركة بأكملها وصورة الأرباح وما إلى ذلك. إنَّ القائد واع بشأن وحدة العمل بأكملها، وسوف يصل دومًا إلى مناصب القيادة لأنه ليس ضيق الأفق فيما يتعلق بـ كيف يُؤثر ما أفعله في؟

ثانيًا: يتوقع القادة التأثير الطويل الأمد لكل ما يتم فعله. على سبيل المثال، إن كانوا على متن طائرة ورأوا مضيعة الطيران تصرف بوقاحة مع عميل، يُدرك القائد كيف يؤثر هذا السلوك في المنظمة بأكملها في تلك اللحظة، وكيف سيؤثر أيضًا في العمل المستقبلي خلال السنوات القادمة. إنه يعلم أنه في حال مرَّ عميل بتجربة سيئة مع شخص في الخطوط الجوية، فلن يكون ذلك الفرد الذي سيشعر بتأثير ذلك الاستياء، لأنَّ الموظف سيكون خارج حياته قريبًا. وعلى الرغم من ذلك فإنه في المرة المقبلة التي يحتاج فيها هذا العميل إلى القيام برحلة بالطائرة، سوف يختار خطوطًا جويةً مختلفة، وربما قد يستمر في نقل عمله إلى مكان آخر مدة عشر سنوات، ومن المرجح أنه سوف يُنحِب أصدقاءه، الذين سوف يتخذون القرار نفسه. بعبارة أخرى، يُمكن للتأثيرات البعيدة المدى لوقاحة أحد الأتباع مع عميل أن تُؤثر في الخطوط الجوية بأسرها على نحو ملحوظ.

يُدرِك القادة مثل هذه التأثيرات البعيدة المدى. غير أنهم ليسوا مُهذِّبين ويُقدِّمون الخدمات إلى الناس ولطفاء ونبلاء معهم لأنَّه تمَّ تدريبهم على ذلك، بل إنَّهم يتصرفون وفق تلك الطريقة لأنَّ هذه هي ماهيتهم. نتيجة لذلك، إنَّهم يرون حقيقة ارتباطهم بالمنظمة ككل والصورة الأشمل كذلك أيضًا.

هذا ما ينطوي عليه الأمر بأسره، الصورة الأكبر لكلِّ شيء. وهذا يعني أنَّ الطريقة التي تتصرَّف وفقًا لها تجاه أخيك الإنسان تؤثر فيك وفيه، وهي تُؤثِّر أيضًا فينا جميعًا. إنَّ كنت تُفكِّر منظمتك فحسب وتُفكِّر كيف يُؤثِّر سلوك شخص ما في المنظمة أو في المستقبل، فأنت حينذاك لا تزال تحدُّ من نفسك. عليك أن تنظر إلى التأثير في مجتمعك، وبلادك، والعالم. إنَّني أرى الصورة الأشمل لكلِّ شيء، والتي يتردَّد صداها في البشرية جمعاء، ويُمكنك أنت أيضًا فعل الأمر نفسه.

يُمكنك تطبيق مبادئ القيادة في عملك اليومي وفي عائلتك وعلاقتك، ويُمكنك أيضًا توسيعها خارجيًا كذلك. حيث تبدأ في ملاحظة كلِّ تصرف سلبي أو عدائي، وكلِّ شخص غير متناغم، لأنَّك تعلم أنَّه عندما يتناغم عدد كافٍ منا، فإنَّ ذلك سوف يُؤثِّر في الكوكب بأسره.

يجب أن نكون قادرين على توسيع رؤيتنا إنَّ كنا نُفكِّر في أنفسنا على أننا قادة. إنَّ كوننا قادة رائعين ضمن شركتنا أو قسمنا، أو حتى ضمن عائلتنا شيء، وكوننا قادة عظماء للبشرية شيء آخر مختلف تمامًا، وعلينا جميعًا أن ننظر إلى أنفسنا وفق تلك الطريقة.

«كان في إمكانني، لو أنني، توجب عليّ»

إنَّ أيَّ شخصٍ قائدٍ في مجاله هو شخصٌ وثقَّ بإشاراته الداخلية، وليس شخصًا «لعب اللعبة وفق الطريقة الصحيحة». إنَّ التوجيه الداخلي مع ذلك أكثر من مُجَرَّد تمرد. إنَّه شبيه بكلِّ مرحلةٍ عمليةٍ في حياتك: أنتَ لا تنهض وتقوم بالأمر التي لديك فقط لأنَّ عليك فعل ذلك، أو لأنَّ الآخرين يُملون عليك القيام بها. أنتَ تقوم بها لأنَّها منطقية جدًا بالنسبة إليك. جميعنا نمتلك تلك الإشارات أو الغرائز الداخلية فيما يتعلَّق بما هو صائب بالنسبة إلينا، لكننا نادرًا ما نتبعها. إننا نفكر دومًا فيما يتعيَّن علينا فعله، وما يتوجب علينا القيام به، وما ينبغي لنا عمله، بدلًا من القيام بما هو صائب بالنسبة إلينا.

لو أنَّ، كان في الإمكان، توجب، قد، رُبَّما، وينبغي هي الأشياء التي صُنِعَ منها الأشخاص المحبطون لذاتهم: كان علينا أن نقوم بالأمر وفق هذه الطريقة، لو أننا فقط فعلناه وفق هذه الطريقة. كان في الإمكان القيام الأمر وفق هذه الطريقة. على الرغم من ذلك، إذا كنت شخصًا غير محدود، فإنك ستفهم أنك قمتَ بكلِّ شيء في الحياة وفق الطريقة التي اتبعتها لأنَّه كان من يفترض بك القيام بذلك، وإلا لم تكن لتفعله. إنَّ الدليل على أنَّه كان من يفترض بك القيام بذلك هو أنَّك قمتَ بالأمر. لا يُمكنك عدم القيام بذلك، وليس هناك «كان يتوجب عليك» القيام بأيِّ شيء / وعبارة «فقط لو» ليست موجودة. لقد قمتَ بالأمر.

كنتُ طوال حياتي أسمع أشخاصًا يتحدثون عمَّا «كان في إمكانهم، لو أنهم، توجب عليهم» فعله. الحقيقة هي أنَّه ليس في

إمكان أيّ أحد تحقيق «كان في إمكاني فعل» أيّ شيء آخر غير ما فعله. إنّه أمر مستحيل.

كنتُ ذات مرة في مينيسوتا في شهر تشرين الأول من أجل إلقاء محاضرة، وقلتُ لسائقني: «إنّ المكان جميل هنا. انظر إلى أوراق الأشجار، يا لها من ألوان رائعة».

قال: «هذا لا شيء، كان عليك أن تكون هنا في الأسبوع الماضي». أجبته: «ولكن لم يكن في إمكاني هذا الأسبوع قط أن أحقق، كان عليّ أن أكون هنا في الأسبوع الماضي».

نظر إليّ وكأنّه يقول: «يا للهول. إنّه أحد الأطباء النفسيين المجانين». إليك أمر حدث معي منذ سنوات مضت عندما اتصلتُ بشركة الكهرباء في يوم الجمعة، وقلتُ: «أودُّ تشغيل الكهرباء في منزلي».

أجاب الموظف: «كان يتوجّب عليك الاتصال في يوم الأربعاء». «أستميحك عذرًا. مرحبًا؟ ما الذي تتحدّث عنه؟ هل هذا كوكب الأرض؟».

«بالطبع هذا كوكب الأرض».

قلتُ: «حسنًا، على كوكب الأرض، حيث عشتُ طوال حياتي، لا يُمكنك أبدًا في يوم الجمعة أن تُحقّق «كان يتوجّب عليك الاتصال يوم الأربعاء». لا يُمكنك فعل ذلك».

«أعتقد أنّ من الأفضل أن تتحدّث إلى مُسرفي».

يا له من ردّ تقليديّ مُحبط للذات. تطلّب مني الأمر التحدّث إلى أربعة مشرفين قبل أن أصل إلى شخص فهم أنّني لا أريد أن يتمّ إخباري ما الذي كان يتوجّب عليّ فعله يوم الأربعاء، لأنك لا يُمكنك أبدًا في يوم الجمعة أن تُحقّق «كان في إمكانك الاتصال في يوم الأربعاء». لا يُمكنك فعل ذلك هنا، ولا يُمكنك العودة إلى الوراء والقيام بالأمر من جديد.

وعلى الرغم من ذلك، فإنّه لمن المذهل كيف يعيش الكثير من الناس حياتهم وفق تلك الطريقة. أحبُّ أن أخبر جماهيري بهذه الحقيقة الطريفة: هل تُدركون أنّكم لو اشتريتم خمسة أسهم من شركة كوكا كولا عام 1916، لكنتم من أصحاب الملايين اليوم؟ من المؤكّد أن معظم الناس الذين أتحدّث إليهم قد وُلدوا بعد، لكنني أستطيع رؤيتهم وهم يُفكّرون: كان في إمكاني أن أكون كذلك. ألا تسمع أشخاصًا يتحدّثون بتلك الطريقة طوال الوقت؟

عندما أَلعب التنس المزدوج مع شريكِي، أحبُّ القيام بأمر كهذا من أجل المتعة. كنتُ أقوم بتأمين الممر، وعندما تتخطاني ضربة ما، يقول لي: «كان يتوجّب عليك أن تُؤمن الممر».

أقول له: «لم يكن في وسعي قط تحقيق «كان يتوجّب عليّ تأمين الممر». لا يُمكن لأحد فعل ذلك».

يقول: «حسنًا، قُم بتأمين الممر اللعين فحسب!».

يُمكنني فعل ذلك. يُمكنني تأمين الممر، ولكن لا يُمكنني تحقيق «كان يتوجّب عليّ تأمين» الممر. هل فهمت؟

إنَّ إخبار الناس بما كان يتوجَّب عليهم فعله ليس أمرًا بَنَاءً. كم مرَّةً عاد أولادك إلى المنزل عند الساعة الخامسة مساءً وكان يفترض بهم أن يتصلوا عند الساعة الثالثة؟ حيث كنتَ تقول لهم: «كان يتوجَّب عليكم الاتصال في الساعة الثالثة». يعلم الطفل أنَّ هذا أمر جنوني، لأنَّه لا يُمكنك أبدًا تحقيق «كان يتوجَّب عليكم الاتصال في الساعة الثالثة». الآن، إذا قُلْتَ له: «غداً، إن لم تتصل عند الساعة الثالثة بعد الظهر، فإنَّ ما سيحدث بعد ذلك هو....». فسيكون الأمر مثاليًا، وحينها يكون لديه فهم كامل. غير أنَّ توبيخ شخص ما بقسوة بسبب ما توجَّب أو ما أمكن أو ما كان ليفعله هو مضيعة للوقت.

لا تُرسل البط خاصتك إلى مدرسة النسور

هناك قول مأثور في الإدارة، وهو شيء عليك أن تحفظه عن ظهر قلب: لا تُرسل البط خاصتك إلى مدرسة النسور. فكَّر في ذلك. لدينا الكثير من البط في العالم وليس الكثير من النسور، ومحاولة حمل بطة على أن تُصبح نسرًا هي أحد أصعب المهام التي سوف تقوم بها في حياتك. هناك بط مُحبط لذاته في كلِّ مكان، والقليل من النسور الثمينة المُستعدة للتخليق إلى ما وراء الحدود.

كما ترى، يُفكِّر البط وفق طرق تفكير تُشبه البط، وعندما تُحاول تدريبه كي يكون نسرًا، لا يبدو أنَّه يفهم الرسالة. إنَّه يميل إلى أن يكون عالقًا في «المستحيل»، والفكرة التي تنطوي على: حسناً، لطالما قُمنا بالأمر وفق هذه الطريقة. هذه هي الطريقة التي تُتبعها فحسب، والتغيّر أمرٌ مستحيل.

أتذكّر تفكيرى في هذا ذات مرة وأنا على متن طائرة، حيث كنت أراقب مضيفات الطيران وهنّ يقدمن المشروبات بطريقة غير فاعلة كلياً. لقد تمّ تقديم الوجبات، وبعدها كانت هناك هذه العربة في المقدمة، ممّا يعني أنّه وفقاً للطريقة التي يتبعنها، لن يحصل معظمنا على مشروباته إلى أن تنتهي الوجبة. أحبُّ شرب شيء ما وأنا أتناول الطعام، كما يفعل معظم الناس، وتساءلت: لم لا يُلبّون إلا طلباً واحداً في كلّ مرة؟ كان هناك ثلاثة أشخاص على كلّ جانب من الممشى، وكانت مضييفة الطيران تسأل كلّ شخص عمّا يرغب في شربه، ثمّ تأخذ كأساً وتضع ثلجاً في داخله، ومن ثمّ تسكب فيه الشراب وتقدّمه إلى الزبون. كانت تقوم بهذا في كلّ مرة، مع ستة أشخاص، وبعدها تمضي إلى الصف التالي.

الآن، كان النسر ليسأل: «حسناً، ما الذي ترغبون فيه أنتم الستّة؟» ويكون مُستعدّاً للبدء. لسبب ما، لم يؤمن البط بهذا الأسلوب. يبدو أنّه يشعر بهذا: مهلاً، إن وصلت إلى هناك، فقد وصلت إلى هناك. إن حدث الأمر، فقد حدث. إن حصلت على شيء لتشربه بعد انتهاء رحلة الطيران بساعة وكنت تهتمُّ بأخذ حقيبتك، ليكن ذلك. إنّ شبيهه جداً بسلوك صديقنا القديم في متجر البقالة، مُعبئ الأكياس لمُحاسب واحد.

أقول لك إنّ البطّ موجود في كلّ مكان. كنتُ واقفاً في طابور في مصرف منذ وقت ليس ببعيد، وبدا أنّ أمانة الصندوق تخوض محادثة طويلة على الهاتف مع شخص ما. كنتُ الشخص التالي في الطابور، وكانت هي في تلك الوضعية لوقت طويل، وأخيراً سألتها: «هل

يُمكنك مساعدتي رجاءً؟ أودُّ إيداع أمر الصرف فقط والخروج من هنا».

صاحت: «سيدي، لا يُمكنني القيام بأكثر من شيء واحد في الوقت عينه!».

قلتُ لها: «واحد فقط؟ يُمكنني القيام بعشرة أشياء في الوقت نفسه».

في أي حال، إن أردتَ أن تكون نسرًا، لا بُدَّ من أن تبحث عن الفأر هنا في الأسفل، ولا بُدَّ من أن تبحث عن أعمدة الهاتف، ولا بُدَّ من أن تُفكر بشأن صغارك النسور. أمامك الكثير جدًّا من الأشياء لتفعلها في الوقت عينه! من ممَّا لا يُمكنه القيام إلا بشيء واحد في الوقت عينه؟ من المؤكد أنه، لا يُمكن لأيِّ من الوالدين أن يكون ضمن هذه الفئة. ومع وجود الصغار، عليك أن تتعلَّم كيف تقرأ كتابًا وأنت تُشاهدهم وهم يسبحون، وعليك أن تتعلَّم كيف تُساعدهم على إنجاز فروضهم المدرسية وأنت تُحضّر العشاء. إنك تتعلَّم ببساطة القيام بهذه الأمور كافة عندما تكون شخصًا فاعلاً.

من المؤكَّد أنك لا تجلس وتقول: «لا يُمكنني القيام إلا بشيء واحد فقط في آن يا أولاد».

أذكر كوني في بحيرة كبيرة للبط حين كنتُ صغيرًا. كان لدينا مُعلِّمة تقول لنا: «هذا أسوأ صفٍّ قمتُ بتدريسه! لا أُطيق الأمر!». شعر الكثير ممَّن هم في الصف بالذنب لسماع هذا، غير أن استجابتي كانت مُتمثلة بتفكيرِي: هذا أسوأ صفٍّ قامت بتدريسه؟ لا بُدَّ من أن حياتها رائعة. إننا في غاية السهولة. لم تقوم بخلق هذا النمط من

الشعور بالذنب؟ من المؤكّد أنّ الكثير من الأطفال قد ذهبوا إلى المنزل وشعروا بالسوء وأنّه جرى التلاعب بهم، لكنني لم أكن واحداً منهم. أصبحت منذ ذلك الحين أهرع إلى هذا النوع من التفكير في كلّ مكان. نزلت مرّة في هذا الفندق الجميل في أورلاندو، فلوريدا، ووضعوني في الطابق التاسع، الذي كان يُسمّى طابق البوّاب. لقد كانوا يزيدون مبلغ مئة دولار على فاتورة الليلة الواحدة لقاء هذه الغرف، لكنّها تأتي أيضاً مع بوّاب يعتني بك.

في الليلة الأولى التي كنت فيها هناك، كان لديهم مقبّلات ساخنة من الساعة السابعة مساءً وحتى التاسعة. كنت قد ذهبت للجري ولم أعد حتى الساعة التاسعة وعشر دقائق مساءً، لكنني سألت ما إذا كان يمكنني أخذ بعض المقبّلات إلى غرفتي.

قال البوّاب: «لا مشكلة، سوف أجلب لك بعضاً منها. إنهم يُغلقون عند الساعة التاسعة، ولكنني أعرف شاباً في المطبخ، وسوف أذهب إلى الأسفل وأحضر لك بعضاً منها. لديهم أيضاً حلوى صغيرة لذيذة، هل ترغب في بعض منها أيضاً؟».

«سيكون ذلك رائعاً».

لم يكن لدى هذا الشاب أيّ فكرة عمّن أكون أو أيّ شيء من هذا القبيل، لكنّه خرج عن نمطه من أجلي، وكان ذلك رائعاً!

في الصباح التالي، كانوا يُقدّمون وجبة فطور أوروبية ينتهي موعدها عند الساعة التاسعة والنصف صباحاً. مرة أخرى، كنت في الخارج أثناء ذلك الوقت، إلّا إنني عدت بعد انتهاء الفطور بدقائق قليلة وطلبت بعض العصير.

هذه المرة، لجأتُ إلى بطة، والتي قالت بدورها: «سيدي، ينتهي الفطور الأوروبي عند الساعة التاسعة والنصف. أعتذر منك».

قلتُ: «أعلمُ هذا. إنني أفهم الأمر، إلا إنني أرغب في بعض عصير البرتقال. إنني ظمآن حقًا. لقد انتهيتُ من الجري للتو، وعليّ إلقاء محاضرة في فترة ما بعد الظهر».

قالتُ: «سيدي، عند التاسعة والنصف. لقد قيل هذا بكل وضوح».

إنني الرجل الذي يدفع مئة دولار إضافية من أجل البواب، وهي ترفض طلبتي. هل ترون الفارق؟ إنَّ الفارق هو سلوك، ومُعتقَد شخص.

الآن، يُمكنني أن أوكد لك أنك إذا تعقبتَ هذين البوابين، سوف ترى شيئًا شبيهًا بمُعبئ الأكياس مُحاسب واحد مقابل مُعبئ الأكياس المزدوج. سوف ترى ذلك النسْر يُخلِّق عاليًا طوال حياته، من المرجح أن البطّة تنتقل من ذلك العمل إلى عمل أكثر إذلاً، وتتساءل دومًا عن السبب وراء ذلك.

إن كنتُ أبحث عن شخص يعمل لصالحني، فإنني سوف أذهب ببساطة لمراقبة الأشخاص الذين يقومون بتعبئة الأكياس هذه الأيام، وحينها سوف أعلم من عليّ توظيفه. بحسب خبرتي، فإن الموظفين الرائعين لا يتمُّ تدريبهم، بل إيجادهم. أنت تخرج إلى هناك وتجِد أولئك الذين يتحلّون بسلوك مُعبئ الأكياس المزدوج، أو أشباه النسور، وحينها يُمكنك مساعدتهم على أن يفعلوا ويكونوا أي شيء.

يدفعني هذا إلى التفكير في شيء سبق أن اختبرته في مطار أوهير في شيكاغو. كنتُ مستعداً للصعود على متن رحلة في فترة ما بعد الظهر من أجل الوصول إلى مدينة فورت لاودردال عندما تمَّ إلغاء الرحلة.

قلتُ للموظف: «حسناً، لا بأس بهذا لأنني أعلم أن لديكم رحلة بعد 45 دقيقة من الآن وهي متجهة إلى مدينة ويست بالم بيتش، وهي تبعد عشرين ميلاً فقط. يُمكنك وضعي ببساطة على متن تلك الرحلة، وسوف أصل إلى فورت لاودردال من هناك».

نظر إلى الحاسوب وقال: «أعتذر، لا يُمكننا القيام بذلك».

«لمَ لا، ألا توجد مقاعد فارغة؟».

«كلا يا سيدي، توجد بعض المقاعد الفارغة، لكن الحاسوب يقول إن هاتين مدينتان منفصلتان».

قلتُ له: «ميامي وفورت لاودردال تُعدان المدينة نفسها، لكن فورت لاودردال وويست بالم بيتش تُعدان مدينتين منفصلتين؟».

قال إنَّ الأمر سيكون على النحو نفسه إذا طلبتُ الذهاب إلى سان فرانسيسكو. «إنَّها ببساطة مدينة منفصلة بالنسبة إلى الحاسوب. لا يُمكننا فعل ذلك. أعتذر، ولكن سوف يتوجَّب عليك أن تصعد على متن طائرة أخرى بعد أربع ساعات من الآن. لقد تدبرنا أمرك، وسوف تكون على متن تلك الرحلة».

«هل تعني أنكم ألغيتم رحلتي ولن تسمحوا لي بأن أكون على متن الرحلة المتوجهة إلى مكان يبعد عشرين ميلاً عن المطار الذي أرغب في الذهاب إليه لأنَّ الحاسوب يقول إنَّها مدينة منفصلة؟».

قال: «هذا صحيح. أعتذر منك، ليس في وسعي القيام بأي شيء آخر». بالطبع، هذه جملة سمعتها جميعاً مرّات لا تُحصى.

قلتُ، كما أقول عادةً: «أودُّ التحدّث إلى شخص آخر، أيّ شخص آخر، من فضلك».

«أعتذر سيدي، إذا طلبتُ حضور المُشرف، سوف يُخبرك الأمر نفسه». ثمَّ همَّ بالمغادرة.

قلتُ: «مهلاً، لا تذهب». علمتُ أنّه كان يوشك على العودة إلى بحيرة البط. «اصعد السلم. اصعد بعض الدرجات فحسب، أيّ درجات، وانظر إن كان في وسعك إيجاد نسر».

قال: «عمّ تتحدّث؟».

قلتُ موضّحاً: «لا يهمني كائناً من كان، ولكن من فضلك أحضر لي شخصاً لا يؤمن مُسبقاً بأنّه لا يُمكن القيام بالأمر. هذا هو النوع الوحيد من الأشخاص الذي أريده. لا أريد ضمناً أو أيّ شيء من هذا القبيل. أريد فقط التحدّث إلى كائن بشري لا يؤمن بعبارة «لا يُمكننا القيام بالأمر». كما هو متوقَّع، قام بذلك فحسب، وأوجد نسرًا من أجلي، والذي كان قادرًا على جعلي أسافر على متن الرحلة التي أردتُ. سار كلُّ شيء بحسب الطريقة التي يفترض أن يسير وفقًا لها.

عليك أن تُدرك أن العالم مليء بالبط، ويتعيّن عليك حقاً أن تحترس كيلا تكون واحداً منهم. تذكّر أن النجاح عملية داخلية، وعندما تمتلكه في داخلك، سوف تجلب النجاح نتيجة لذلك إلى كلِّ شيء تفعله، ويُمكنك حينها التحليق عبر الحياة.

تمرين المذكرة

فكّر في اللوقات التي تُقابل فيها بطًا أو نسورًا في حياتك، هل يُذكرك أيّ من هذين النوعين بنفسك؟ دَوّن في مذكرك مشاعرك تجاه هذا الأمر. كيف تُصبح أنتَ بالذات أقرب إلى القيادة من خلال تسليط ضوء محبتك كي تُرشد الآخرين على الطريق؟

الفصل الثامن

نماذج الاستنارة

لما كنتُ أقطنُ في مدينة نيويورك، اعتدنا الذهاب إلى جزيرة جونز بيتش عندما يتمُّ افتتاحها في يوم الذكرى. كنّا نصل في يوم من المؤكّد أنه يوم حار، حيث إن درجة الحرارة غالبًا ما تصل إلى 32 درجة مئوية في لونغ آيلند في نهاية شهر أيار. الآن، إن أردتَ رؤية أفضل مثال عن الأشخاص غير المحدودين، لا تنظر إلى أبعد من الأطفال الصغار الذين جرى احتجازهم في منازلهم طوال فصل الشتاء. كانوا يعلمون أنّ هذا هو الماء الوحيد الذي سوف يتسنى لهم اللعب فيه، وإن لم يتتهزوا الفرصة، فإنّ أقرب شيء سوف يصلون إليه هو حوض الاستحمام في المنزل مُجددًا، كما كانت الحال عليه طوال الشتاء.

من ناحية أخرى، سيُركّز الوالدان في درجة الحرارة خلال فصل الشتاء. سوف يقولون في أنفسهم: «كان ثمة جليد فيها منذ

ثلاثين يومًا. سوف تكون مياهًا باردة». سوف يذهبون إلى هناك ويصبحون مهووسين بشأن المياه الباردة على الرغم من أن درجة الحرارة كانت تبلغ 30 درجة مئوية في الخارج، وبينما هم يجلسون ويقضون نزهتهم معًا أو مهما كان الأمر، سوف يغتسل الأولاد في المياه مباشرة، ولن يُلاحظوا أنها باردة، وحتى إن أصبحت بشرتهم تميل إلى الزرقة، فلن يأبهوا بالأمر. لقد كانوا في المياه على الشاطئ، وكان الأمر ممتعًا ومثيرًا للحماس بالنسبة إليهم. لم يقولوا لأنفسهم إن الأمر سيكون مُريعًا، أو فكروا حتى في أشياء تتعلق بالبرد. لقد كانوا يقضون وقتًا رائعًا!

كان يفترض بالأهل أن يكونوا هناك كي يقضوا وقتًا ممتعًا أيضًا، ولكن إليك ماذا سيقولون: «انظروا إلى أولئك الأطفال، إنهم يسبحون في المياه ولا نزال في شهر أيار. لا أصدق كم هم مجانين»، ولكن من الذي كان مجنونًا؟ كان الأطفال أحرارًا ومفعمين بالحياة ومُستمتعين، في حين الآباء قد منعهم المنطق الذي يستخدمونه من أن يكونوا قادرين على الاستمتاع بذلك اليوم، وتلك اللحظة، وتلك المجموعة المميزة من الظروف.

يعرف الأطفال على نحو غريزي قوة السلوك الجيد، وهم يعلمون أنك إذا توقعت أنك سوف تستمتع بيوم ممتع على الشاطئ، حينها سيكون هذا ما ستفعله بالضبط. يُمكنك أن تعكس روح الأطفال غير المفسدين، المُفعمين بالحياة على نحو مبدع، والمتحمسين بشأن كل شيء حتى في هذه اللحظة، وذلك ببساطة من خلال إطلاق العنان لذلك الطفل أو الطفلة في داخلك.

لم يفِت الأوان أبداً لتحظى بطفولة سعيدة

أدرك أنّ مفهوم إطلاق سراح «طفلك الداخلي» قد يكون مزعجاً بالنسبة إلى بعض الناس. إن لم تحظَ بأسعد طفولة، أقترح أن تُحاول فهم أن إحساسك بالذات يبسط سيطرته حتى عندما تكون صغيراً في السن. إن كنتَ بالغاً الآن، حان الوقت لتتوقف عن لوم والديك على ما كان يمكنك وما لم يكن يمكنك أن تفعله، أو ما أنت قادر وغير قادر على فعله في الحياة. كنتُ مُعلِّماً عدّة سنوات، وأعلم أنه لا يُمكنك تعليم الأدب الإنجليزي أو علم الجبر لشخص لا يُريد أن يتعلّمه، ويرفضه رفضاً قاطعاً. لا يُمكن لأحد سلب طفولة شخص آخر، إلا إذا كان ذلك الشخص مُفرداً على نحو تام، وهذا موضوع مختلف كلياً، وليس هو ما أتحدّث عنه هنا.

إن كنتَ تشعر أنّ والديك منعاك من القيام بالأشياء التي رغبتَ في القيام بها كطفل، فقد حان الوقت كي تستجيب مع المقدرة. كما اعتدتُ أن أخبر عملائي: «أنتَ لم تكن تعرف كيف تتعامل بفاعليّة مع والدك في ذلك الوقت، ولم تكن تعرف كيف تحصل على ما شعرتَ أنّك تستحقّه من والدتك أو جدّيك أو أيّاً يكن. أدرك أنّك كنتَ صغيراً وكانوا هم كباراً ووضعوا قوانين وكلّ ذلك، ولكن حان الوقت بالنسبة إليك كي تتحمّل مسؤولية كيفية تفاعلك مع والديك».

مع ذلك يرغب الكثير من الناس في البحث عن الخطأ. إنهم يذهبون إلى المعالج النفسي، ويتحدّثون إلى أصدقائهم، ويتوصّلون إلى الأسباب كافة وراء كون الأمور لا تجري لصالحهم. اكتشفتُ خلال عملي مع الناس أنّ الجميع تقريباً يبحثون عن أعذار بدلاً

من تحمل مسؤولية حياتهم الخاصة. قلتُ لعملائي مُصرًا: «حتى لما كنتَ طفلًا، كنتَ تقومُ باتخاذ الخيارات. لعلّه كان ثمة خمسون طالبًا يتعاطون مع المُعلّم نفسه في المدرسة، ولكن دائمًا كان هناك من بينهم من يقومون باتخاذ خيارات مختلفة فيما يخص طريقة تعاملهم مع ذلك المُعلّم. كان هناك دائمًا بعض الأطفال الذين علّموا بطريقة ما كيفية ألا يتعرضوا للإساءة، أو الإحساس بشعور الضحية، أو تلقّي الأوامر، وكانوا يقفون دفاعًا عمّا آمنوا به في مرحلة مبكرة من حياتهم. كانت هذه خيارات. ربّما لم تكن تعرف كيفية اتخاذ خيارات أخرى في ذلك الوقت، أو ربّما كنتَ خائفًا جدًّا، أو لم تتلقَ التشجيع أو أيًّا يكن، ولكن هذا ما ينطوي عليه الأمر حقًا: تحمّل مسؤولية ما أنتَ عليه ككائن بشري وتطبيق ذلك طوال حياتك».

كنتُ أعرف الكثير من العائلات التي لديها الكثير من الأطفال، وبعض هؤلاء الأطفال قادرون على اكتشاف كيفية عيش طفولة سعيدة، مهما كلف الأمر. لقد كانوا قادرين على النجاح حتى في المواقف التي قد يعدّها الآخرون سلبيةً، والتي ينهزم الناس فيها بسبب ظروفهم ويشعرون أنّ الآخرين يتحكّمون بهم. أعرف هذا الموضوع على نحو وثيق، فقد قضيتُ الكثير من طفولتي في منازل الرعاية ودار الأيتام، من دون ان أعرف أبدًا من هو والدي. غير أنّني لم أسمح للظروف أن تُدمرنِي، وحظيتُ بحياة رائعة. وعلى الرغم من ذلك، فإنه لا يوجد شيء مميز فيما يتعلّق بي، إذ يُمكن لأيّ شخص التوقّف عن التركيز في الماضي، وفي أثر القارب.

أعتقد أنّ من المهمّ العودة إلى الوراء خلال حياتك بأسرها وتحمّل مسؤولية طريقة تفاعلِكَ مع الأمر. لستُ أقول إنّ تأثير

أحد الوالدين ليس مُهَيَّأً وليس له أثر مهم على الطفل، ولكن ليس من صالحك أن تنظر إلى الوراثة بعين اللوم، بل عليك أن تنظر إلى الوراثة بعين تحمّل المسؤولية. يُمكنك حينها تغيير سلوكك والاستمتاع بحاضر رائع.

لم يفت الأوان قط لتحظى بطفولة سعيدة! إن لم تكن طفولتك تُعجبك، أصلحها الآن. رُبَّما تقول: «لم يتسنَّ لي الذهاب إلى أيِّ مدينة ملاهي». حسنًا، لا يزال الكثير منها متواجداً. «إنني في الثامنة والستين من العمر». إن كنت تُريد الذهاب إلى مدينة ملاهي وتكون في الثالثة من عمرك، حسنًا، لن يحدث ذلك. ومع ذلك لا يُمكن لأيِّ شيء أن يمنعك من زيارة مدينة الملاهي في عمرك الآن. إنَّها مفتوحة. سوف يسمحون لك بالدخول إن كنت تملك رسم الدخول. ويُمكنك فعل أيِّ شيء يحلو لك. ذلك مفهوم مهم جداً.

أخبرني أحد عملائي ذات مرة: «لم تكن والدتي تسمح لي قط بركوب دراجة، ولم تكن تسمح لي أبداً بالتدحرج من على تلة أو التوسُّخ».

قلتُ: «أفهمك. حسنًا، هناك تلة وعليها بعض الطين، وتُوجد دراجات هنا. يُمكنك أساساً أن تحصل الآن على أيِّ شيء كنت ترغب فيه في ذلك الوقت».

قال: «لم آتِ إلى هنا وأدفع لك كي تُعلِّمني كيف أركب دراجة!».

قلتُ: «حسنًا، أنا أحاول فقط أن أجعلك تفهم أن السبب الوحيد لكونك تجهل كيفية ركوب دراجة هو أنه لم يسبق لك أن

ركبتَ واحدة ولم تتمرَّ فعليًا بالتجارب والأخطاء التي تُصاحب تعلّم أيّ شيء. توقّف عن لوم والدتك على حقيقة أنك لم تتمكن من مواجعتها طوال حياتك، وتفضّل الآن وقم بالأمر في أيّ حال. لو أنّ والدتي أو أيّ شخص بالغ في حياتي أخبرني حين كنتُ صغيرًا أنّه لا يُمكنني ركوب دراجة، فمن المُحال أنّي سأهتمّ كثيرًا بذلك، لكنك مع ذلك قمتَ بهذا لسبب ما. هناك كنتَ أنت، في حين أنني كنتُ قادرًا على ركوب دراجة وتحقيق الأمر».

أنتَ تتحمّل دائمًا مسؤولية حياتك وخياراتك. فعندما تتعلّم الاستجابة مع المقدرة، لن يتوجّب عليك قضاء عدد لا يُحصى من الساعات في المعالجة النفسية والقيام بتحليلات عميقة من أجل اكتشاف سبب تدريبك بقسوة على استخدام المرحاض، أو لماذا كانت والدتك تُحبُّ شقيقتك أكثر منك، أو أيّ من هذه المواضيع التي تسمع الناس يستخدمونها كأعذار لكونهم ليسوا في المكان الذي يرغبون في أن يكونوا فيه في حياتهم.

ليس من صالحك إلقاء الكثير من اللوم على والديك والتركيز في أشياء مثل: «إنّهما قديما الطراز»، أو «كان لديهما الكثير من القوانين التي فرضها عليّ»، أو «كانا صارمين جدًّا»، أو «أنتما لا يعرفان كيف هي الحال في هذا الجيل». اكتشف كيف تعمل انطلاقًا ممّا لديك ومن حيث تكون الآن. كيف يسعك الحصول على الأشياء التي تودُّ الحصول عليها في حياتك والتوقف عن كونك في حالة صراع؟ توقّف عن التركيز فيما فاتك، أو لوم شخص آخر. هذه هي طبيعة والديك، لكنّها حياتك أنت.

الأبوة الفعالة

ماذا لو كنتَ أباً وترغب في تنشئة أولاد يتمتعون بشخصية قوية؟ اعلم أن مساعدة شخص آخر على تحقيق الإحساس بالهدف جزء من المهمة التي تتمثل في أن تكون والدًا، ولكن لا يُمكنك فعل ذلك من أجله. هكذا، إن كان لديك مراهقون مُشاكسون في عائلتك على سبيل المثال، فإن أفضل شيء يُمكنك فعله من أجلهم هو أن تكون نموذجًا عن السلوك المُستتير. تذكّر، أنك تُعامل بحسب الطريقة التي تُعلّم الآخرين أن يُعاملوك وفقًا لها، لذلك كُن مثالًا لشخص لن يسمح لسلوك شخص آخر بتدمير أو إفساد ولو ساعة واحدة من حياته.

يُمكنك إيضاح أنك هنا لمساعدتهم، ويُمكنك تبادل الأحاديث معهم، وشرح ما تفعله، لكنهم سوف يعرفون في النهاية معنى ما تقوله من خلال طريقة عيشك، وليس من خلال ما تقوله أو ما تطلب منهم القيام به. هذا أمر بالغ الأهمية. بعبارة أخرى، إن عاد طفلك من المدرسة وقد حصل على درجة منخفضة، فهل هذا سبب كاف بالنسبة إليك كي تُدمر يومًا من حياتك؟ سَل نفسك، مشكلة من هذه؟ لم ستجعلها مشكلتك من خلال شعورك بالاستياء؟

حسنًا، إنني لا أو من بتجاهل شخص ما وجعله يقوم بما يخلو له على نحو مُباح. يُمكنك فعل أشياء مثل تقييد أنواع محدّدة من الامتيازات، أو يُمكنك مساعدتهم من خلال توظيف مدرسين خصوصيين وما شابه ذلك، ولكن ما يجب عليك ألا تفعله أبدًا استنزاف نفسك وأن تُصبح بائسًا في حياتك. يُمكنك أن تكون والدًا عطوفًا وأن تُعلّمهم أيضًا في الوقت عينه أن سلوكهم ملكهم

ببساطة. إنهم لا يملكونه فحسب بل عليهم أيضًا تحمّل مسؤولية نتائجه وتقبّلها أيضًا.

عندما أتحدّث إلى آباء لديهم أطفال عديمو الاحترام، أسألهم عن سلوكهم تجاه هؤلاء الأطفال. فيُجيبون عادةً بأنهم يُحضرون الغداء لهم، ويقومون بغسل ملابسهم، وما إلى ذلك. دعنا نقل إن لديك طفلًا يُناديك بألقاب مُعيّنة، ويكون ردُّك هو: «حسنًا، إنه يُحاول إيجاد نفسه فحسب، سوف أُحضّر له الغداء، وبعدها سأُوصله بالسيارة إلى المكان الذي يُمارس فيه تمارينه الرياضية أو سوف أصطحبه من المدرسة». ما الحافز الموجود لدى هذا الطفل كي يتغيّر؟

يتمثّل النهج الآخر في أن تقول له: «لا يمكنني إجبارك على احترامني أو تلقينك الكلام، إلا إنني من المؤكد لست مضطرًا إلى مكافأتك على ذلك. سوف أريك أنّه عندما تودُّ التصرف بتلك الطريقة، سوف تضطرّ لفعل ذلك بمعزل عني. لن أكون شخصًا يُقدّم لك الطعام باستمرار ويكون خادمًا عندك».

أو من أنّ الأطفال يتعلّمون من خلال القيام بالشيء بأنفسهم، وليس من خلال قيام شخص آخر بفعل الأشياء من أجلهم. إن كان لديك أطفال فوق سنّ الثامنة وما زلت تغسل لهم ملابسهم على سبيل المثال، فعليك البحث عن السبب وراء ذلك. إنّ الطفل في سنّ الثامنة قادر تمامًا على تشغيل الغسالة وآلة التجفيف. إنّه أمر صغير وبسيط: لقد قمتَ بغسل ثيابهم مدّة ثمان سنوات، وعليهم أن يغسلوا ثيابك مدّة ثمان سنوات أخرى، وبعدها تتناوب معهم طوال المدّة التي يعيشون فيها معك. يبدو هذا منطقيًا جدًّا.

في كلِّ مرة تسأل فيها نفسك بما أنت مدين لأطفالك، اعلم التالي: أنتَ لستَ مديناً لهم بشيء. أنتَ لستَ مديناً لهم بأن تكون عبداً، ولستَ مديناً لهم بأن تكون ضحية، ولستَ مديناً لهم بالتضحية بحياتك. أنتَ مدين لهم بأن تكون نموذجاً عن الإنسان المحب والمُهتم الذي يستجيب مع القدرة فيما يتعلق بظروف حياته الخاصة، والذي يملك إحساساً بالمعنى والمُهمة التي تتجاوز أطفاله. عندما يرى أطفالك ذلك فيك، سوف يتماشون معك تلقائياً. أجل، عندما تُشجّع على الاستقلالية فإنَّ هذا يعني أنهم لن يعتمدوا عليك. هناك فائدة أخرى وهي أنك تسمح لهم بالمحاولة، واقرار الأخطاء، والقيام بالأمر كإشياء التي تتماشى مع النضج كي يكونوا أشخاصاً سليمين. في الغالب، أنتَ لا تُقدّم لهم نموذجاً يتمثل في أنك سوف تتساهل مع السلوك السيئ.

تخيّل أنك في أحد المتاجر مع طفلك وقال إنه يُريد قطعة من العلكة. تقول له إنه لا يمكنه الحصول عليها، لكنّه لا يتخلّى عن الأمر. تستمرُّ في الجدال حول هذا الموضوع إلى أن يبدأ في الصراخ، عندها تستسلم وتقول: «حسناً، تُريد قطعة من العلكة، إليك بعض المال من أجل وضعه في الآلة». حسناً، إنّ الرسالة التي أرسلتها للتو هي: إن كنتَ تُريد قطعة من العلكة، فعليك أن تكون مجنوناً. هذا ما قُمتَ بتعليمه لطفلك.

لقد قام جميع الأطفال في العالم بهذا من أجل قطعة علكة، بمن فيهم أطفالنا. كلما حدث ذلك، أي عندما أقول كلا ويبدأ طفلي في البكاء، كنتُ أقول: «استمر. هذا رائع. ربّما علينا إحضار الجميع إلى هنا، سوف نُقدّم عرضاً. لقد جلبتُ معي غوريلا من حديقة

الحيوان». بعبارة أخرى، إنني أظهر لهم أن سلوكًا مماثلًا لن يلقى تشجيعًا أو تساهلاً. لم أكن لأسمح بإخافتي، أو ترهيبتي، التلاعب بي، أو أن أكون ضحية لهم.

إن كان أطفالك يتصرفون معك بقلة احترام، ومع ذلك تستمر في تحضير الغداء لهم، والقيام بالأعمال المنزلية عوضاً عنهم، والتصرف وكأنك سائقهم الخاص، وإعطائهم المال من دون تقييد، حينها وكأنك تقول لهم ببساطة: «أودُّ منكم الاستمرار في التصرف بصورة سيئة معي. في هذا الصدد، دعوني أقم بتعزيز الأمر». لا أعتقد أن علينا القيام بذلك.

لا أعتقد أيضًا أن علينا إبعاد أطفالنا عن أي إحساس بالكفاح. يتذكر الكثير من الآباء الذين أعرفهم قيامهم بالخروج ومحاولة الحصول على وظيفة، ومحاولين جزء العشب وإزالة الثلج وما شابه ذلك. يُمكن للكثير منا تذكر كسبنا الخمسة سنتات، وعشرة، وربع دولار، ولدينا الآن أولاد يتوقعون قيادة سيارات رياضية أو ارتداء ملابس ثمينة أو الحصول على كل ما ترغب فيه قلوبهم، مع وجود آباء وأمّهات يُنظّفون من ورائهم ويصحبونهم إلى كل مكان.

إنني أحبُّ كثيرًا هذا القول المأثور: «أعطي رجلاً سمكة، ستطعمه ليوم. علم رجلاً كيف يصطاد، ستطعمه مدى الحياة». يُوجد الكثير من الحقيقة في ذلك عندما يتعلّق الأمر بالأبوة والأمومة. كي تحظى بأطفال يُمثلون نجاحات حقيقية، لا تحرمهم من الشيء الوحيد الذي جعل منك ذلك الشخص الناجح الذي أنت عليه. اسمح لهم

بالخروج والعمل، ودعهم يُكافحوا قليلاً. دعهم يستمتعوا بتعلّم دروسهم في رحلتهم على درب الاستنارة.

تعليم تقدير الذات

سبق أن تحدّثتُ قليلاً عن الفشل في هذا الكتاب، لكنني أودُّ التطرّق مجدداً إلى الموضوع هنا. بما أنّ مفهوم الفشل بأسره إصدار حكم، من الممكن أيضاً أن يُنظر إليه نظرةً إيجابيةً جداً. لقد فشلتُ مرات عدة، وإنّني أنظر إلى الأمر على أنّه حافز. إنّ الأشخاص الناجحين للغاية مُستعدون للفشل في الحياة عدة مرّات. في كلّ مرة يفعلون ذلك، ينهضون، وينفضون الغبار عن أنفسهم، ويقولون: «حسناً، لم ينجح هذا الأمر. أعرف الآن أنّه يجب ألا أقوم بذلك».

لطالما كنتُ أتذكّر قصة سعي توماس إديسون لاختراع المصباح الكهربائي. بعدما جرّب شيئاً نحو عشرة آلاف مرة، ولم يتوصّل إلى منتج قابل للتطبيق تجارياً، سأله أحد الصحفيين: «سيد إديسون، ما شعورك بعد أن فشلتَ عشرة آلاف مرة؟ بالنسبة إلى شخص مشهور مثلك، لا بُدَّ من أنّه أمر مُريع».

أجاب: «الفشل، لا أعرف أبداً عمّا تتحدّث؟ أعرف اليوم عشرة آلاف طريقة لا يُصنع فيها مصباح كهربائي. ما الذي تعرفه أنت؟».

إنّ الفشل سيء فقط عندما تُساويه مع تقديرك الذاتي، وتقول: «بما أنّني فشلتُ في شيء، فإنّ هذا يجعل مني شخصاً فاشلاً». إنّ المكان الأكثر صحّةً والذي يُمكنك الوصول إليه هو المكان الذي تنوي فيه تجربة أيّ شيء على نحو عمليّ. إنّ الأشخاص غير المحدودين كذلك،

حيث سيُجربون أيَّ شيء، وهم ليسوا خائفين. إنهم لا يعيشون وفقاً للقوانين، ولا يعيشون وفقاً للتقاليد، أو الأعراف، أو أيَّ شيء يُمليه عليهم شخص آخر.

عندما أفأ أمام جمهور، يكون تقديري الذاتي سلبياً. إنه يأتي من ذاتي، هذا هو سبب تسميته بتقدير الذات. إن كان الناس يُحبونني، فهذا أمر لطيف، وإذا صققوا وضحكوا واستمتعوا، فهذا عظيم، من المؤكد أن هذا أفضل من ألا يفعلوا ذلك. أحبُّ الحصول على إعجاب الآخرين، إلا أنني لا أشعر بالحاجة إليه. إن كنتُ أشعر بالحاجة إليه حقاً، فهذا يعني أنني عندما لا أحصل عليه، سوف أنهار. هذه هي الحاجة، أليس كذلك؟ سوف أخبرك ما الذي أحتاج إليه، أحتاج إلى الأوكسجين، ولا مانع لدي من الاعتراف بالأمر، ولكن إعجاب الآخرين؟ هذا مُحفِّز خارجي، وليس هو الغاية وراء ما أقوم به.

أعرف أشخاصاً وقفوا أمام جمهور وركّزوا في الشخص الوحيد الذي لم يُصَفِّق أو يضحك، وقالوا لأنفسهم: هل ترى؟ كنتُ أعلم أنني لستُ بارعاً. لا قيمة لي. هذا سخيف. إن التركيز في الشخص الوحيد الذي لا يُعجبه ما تقوله يجعل رأيه أهمّ من تقديرك الذاتي. تذكر، ما يعتقد به الآخرون عنك ليس من شأنك!

إنَّ القيمة الذاتية تتبع من الاعتقاد بـ: أنا أنحلي بالنزاهة، أنا ذو قيمة، أنا جذاب، أنا مهمّ. لستُ مُضطرباً للتجول وقول هذا، بل بدلاً من ذلك، يجب أن يكون لديك علاقة حُبّ صامتة مع نفسك. هذا شيء يُمكنك تعليمه لأولادك أيضاً.

لقد قمتُ بتأليف كتاب بعنوان ما الذي تُريده حقًا لأطفالك؟
 What Do You Really Want for Your Children لأنني أعتقد
 أنّه سؤال مُهمّ للغاية. أعرف أنني أريد لأطفالي الأشياء نفسها التي
 أريدها لكل طفل في عالمنا. نحن في هذا الشيء سويًا، لذلك أريد لهم
 أن يكبروا وهم يؤمنون بأنهم يملكون خيارًا، ومن ثمّ أن يُدركوا
 تلك القوة.

لما كانت ابنتي ترسي في الصف الثاني، عادت إلى المنزل مستاءة
 جدًّا، وقالت باكية: «إنّ بيبي لا يُحبُّني!».

أخبرتُها: «أتفهم الأمر، هذا هو يوم بيبي، هذا أمر من الأمور التي
 يفعلها بيبي في أيام الثلاثاء. هل أنتِ تُحبِّين نفسك؟»
 «أجل، بالطبع أحبُّ نفسي».
 قلتُ: «حسنًا، هذا كلُّ ما لديك».

شعرت أنّها أصبحت أفضل على الفور، فقد كانت معتادة على أن
 يتحدّث إليها والدها على نحو غريب كهذا.

رُبّما يقول آباء آخرون في الحي لأطفالهم: «يا إلهي، ما الذي يُمكننا
 فعله لجعل بيبي يُحبُّك؟ دعونا نر. رُبّما يُمكننا دعوته إلى حفلة ما.
 رُبّما سندعه يلعب بصندوق الرمل خاصتك. سوف نفعل كلَّ ما في
 وسعنا». كان إحساسي أنّه لا يتعيّن على طفلة صغيرة أن تتعلّم أنّ
 سلوك شخص آخر تجاهها يجب أن يُشعرها بالإحباط. لا أزال على
 موقفي هذا.

لديّ ثمانية أولاد، ولم يتربّ أولادي على القتال. لم يسبق قط أن جرى تعزيز القتال على أنّه أمر طبيعي، بل على العكس، ما دام لديهم نظام اعتقاد يقول إنّه ليس من الطبيعي أن نتشاجر أو نغضب أو نكره بعضنا بعضاً. إنّ تلك الدوافع أشياء يُمكننا تعلّم ترويضها أو عدم امتلاكها أبداً لأنّ الشجار والأسى والألم والإحباط أمور تجعلنا نصل إلى الحضيض وتُدمر حياتنا. لقد نشأ أولادي مع سلوكيات مختلفة تجاه كلّ شيء تقريباً، لكنّ أحد أكثر الأمور التي تُشعرني بالفخر هو أنّهم جميعاً مليئون بالحبّ.

الإعراب للعالم عمّا في داخلك

كما علّمتُ أولادي، كلّ لحظة تقضيها وأنتَ مستاء، أو غاضب، أو مجروح، أو في حالة إحباط بسبب سلوك شخص آخر، هي لحظة تخلّيتَ فيها عن السيطرة على حياتك. إنّها لحظة قلتَ فيها للأشخاص في حياتك: «إنّ ما تعتقدون به عني أهمُّ مما أعتقد به عن نفسي، ولذلك سوف أفعل كلّ ما في وسعي كي أجعلكم تُحبّونني».

إليك شيئاً يجب أن تعمل عليه بدلاً من ذلك. كرّر لنفسك ما يلي: أنا أملأ نفسي بالحبّ وأرسل ذلك الحبّ إلى العالم. بالنسبة إلى أولئك الذين يتقبّلونه، هذا أمر مذهل، أما بالنسبة إلى الذين لا يتقبّلونه، فمُقدّر لهم ببساطة أن يكونوا حيث هم الآن. يُوجد كارما في هذا الكوكب وبدأتُ في فهمها للتو، لكنني أعرف شيئاً واحداً فقط، وهو أهمية تحمّل مسؤولية معاناتي، ألمي، الصعوبات التي أواجهها. أدرك أنّني عندما أرسل الحبّ بصفته رد فعلي تجاه معاناة أيّ شخص آخر، سوف أسترّد ذلك الحبّ.

يُمكنك التفكير في الكون كما لو آتته مصرف. إنَّ أحدَ أجملِ الأمور في الكون أنه يدفع أعلى أسعار الفائدة على كوكبنا. دعنا نقل إنَّك أرسلت من الحُبِّ ما تبلغ قيمته ألف دولار، سوف تسترد ما يقارب الـ 1300 دولار في كلِّ مرة. سوف تحصل على الألف خاصتك من أجل برهنة أنَّ ما تزرعه تحصده، وبعدها سوف تحصل على مكافأة. إنَّ المكافأة موجودة كي تُذكرك بأنَّ هذه الطريقة المُحبَّة هي الطريقة التي يجب أن تتصرف مع الجميع وفقًا لها.

بما أنَّ الكون يُعيد إليك ما تُرسله، فمن الضروري جدًّا أن تكون شخصًا نزيهًا. إنَّ أسمى مكان يُمكنك الوصول إليه هو المكان الذي تكون فيه شخصًا يلتزم بأيِّ شيء يقوله، أي إنَّ أيِّ شيء يخرج من فمك يتناسق دومًا مع معتقداتك. قد تُبالغ في إلقاء دعابة، غير أنَّك لا تفعل ذلك كي تبدو على نحو أفضل أمام الآخرين وتُثير إعجابهم فقط.

ما مصدر تلك الحاجة إلى تشويه الواقع؟ لماذا نحتاج إلى فعل ذلك؟ لا أحد يهتمُّ بالأمر. عليك أن تفهم أنَّك عندما تكذب بأيِّ شكل من الأشكال فإنَّ هذا تشويه، وإن قمتَ بالتشويه فترة كافية، فسوف تُصبح عادةً لديك. ومع ذلك يُمكنك دومًا تصحيح تلك العادة. سواء كنتَ تُسمِّيها النزاهة، أو أيًّا كان الاسم الذي تُطلقه على القدرة على العيش بصفتك قدوة لأطفالك، من المهمَّ أن تعيش وفقًا لما تقوله بدلًا من التظاهر بأنَّك شخصٌ مُختلف عمَّا أنت عليه.

كما ذكرتُ سابقًا، أنا لا أقوم هنا بتأليف كتب عن أمور تروق لك، فلستُ مضطرًّا للقيام بذلك. أنا ما أكتبه، وما كتبتُه هو ما أعيشه

في كلِّ يوم من حياتي. من المهمّ أن تعمل على نفسك كي تصل إلى نقطة النزاهة نفسها، حيث يكون ما يخرج منك هو بالضبط الشيء الموجود في قلبك. إن كنتَ سوف تُحاول إحداث فارق مع أطفالك أو في العالم ككل، فعليك إذن، فعل ذلك من خلال أن تكون نموذجًا للاستنارة. متى انتقصتَ من ذلك المثال، أصبحتَ غير صادق، وكونك صادقًا هو جزء من كونك مستنيرًا.

لا يُمكنك أن تغشّ في دفع ضرائبك في حين أنك تُعاقب أولادك لكونهم مُحادعين وتكون في الوقت عينه شخصًا مُستنيرًا وحققيًا. لا يُمكنك أن تنفخ دخان السجائر في وجههم وأنت تُخبرهم عن أضرار الإدمان وتكون شخصًا مُستنيرًا وحققيًا. لا يُمكنك أن تفتقد إلى اللياقة وتعيش أسلوب حياة كسول وأنت تُخبر أولادك عن أهمية التغذية وتكون مع ذلك شخصًا مستنيرًا وحققيًا. لا يُمكنك أن تتوقّع من أيّ شخص تعمل معه في أيّ مجال عمل أن يرغب في الاستماع إلى ما تقوله في حال كان ما تقوله مختلفًا عمّا أنتَ عليه. من المهمّ جدًّا أن تفهم أهمية أن تكون حقيقيًا بالنسبة إلى جميع الأشخاص في حياتك، والبشرية جمعاء.

تمرين المذكرة

خُذ بعضًا من الوقت للتفكير في طفولتك. هل كانت طفولة سعيدة، أم تشعر أنه فاتك بعض الأشياء البالغة الأهمية؟ هل تحتاج إلى أن تعمل على علاقتك بأبويك انطلاقًا من التسامح؟ هل تشعر بأنك قد تستفيد من اختبار طفولة سعيدة الآن؟ دون في مُذكرتك بعض الأساليب التي تستطيع من خلالها إخراج الطفل الذي في داخلك كي يجلب المزيد من البهجة إلى حياتك الآن، بغض النظر عما مررت به في الماضي.

فيما يلي، إن كنت والدًا، ففكر في علاقتك مع أولادك. هل ترى أنك تقترف أخطاءً مع أولادك وترغب في إصلاحها؟ أو هل تُشجّع ذواتهم غير المحدودة؟ «إن لم يكن لديك أولاد، ففكر في أولئك الموجودين في عائلتك أو مجموعة أصدقائك، أو في أيّ أطفال موجودين حولك ممن تعدهم مصدر إلهام بالنسبة إليك». دون انطباعاتك، وكذلك أيّ أفكار شخصية لديك حيال كونك والدًا أو طفلًا. ما الطريقة التي تتبناها كي تكون نموذجًا للاستنارة بالنسبة إلى هؤلاء الموجودين في حياتك، والبشرية جمعاء؟

القسم الثالث

مُهْمَة حَيَاتِكَ

« عليك أن تمتلك الشجاعة لاتباع شغفك، وإن كنت تجهله،
عليك أن تدرك أن السبب الوحيد لوجودك على الأرض هو
إيجاده.»

أوبرا وينفري

الفصل التاسع

الإحساس بالهدف

عملتُ في السنوات الأخيرة في مدارس، وحاولتُ وضع منهاج دراسي لتدريب الشباب على الكيفية التي يُمكن من خلالها أن يكونوا البشر الأكثر صحةً. إن كنتَ والدًا وسألكَ أحدهم ما الذي تُريده لأولادك، فمن المرجح أنك ستجيب بشيء من هذا القبيل: «أريدهم أن يكونوا سعداء، أريدهم أن يُحققوا ذواتهم، أريد أن يكون لديهم إحساس بالهدف في حياتهم»، ولكن من أين لهم أن يتعلّموا شيئًا كهذا؟ أين المناهج التي تُعلّمك ألا تشعر بالذنب، وألا تُفكّر في أشياء مُخيفة، وألا تقلق بشأن ما يعتقد به الناس عنك، وكيفية التخلي عن السعي إلى الحصول على إعجاب الآخرين طوال الوقت، وأن تُحبّ نفسك، وتعيش في الحاضر بدلًا من العيش في المستقبل أو في الماضي، وألا تسمح لنفسك بأن تكون ضحية، وكيفية التعامل مع مشاعرك؟ أين هي تلك المناهج؟ كيف للأطفال ألا يتعلّموا ذلك؟

كما سبق أن تحدّثنا في هذا الكتاب، فإن إحدى الميزات الحاسمة لدى الشخص غير المحدود هي أنّه مُحفّزٌ داخليًا. إنّهُ يستشير إشاراتهِ الداخليّة كي يُقرر ما الخطأ وما الصواب بالنسبة إليه، ويُحدّد مهمّة حياتهِ والطريقة التي سوف يتبعها من أجل تحقيقها. يُنصت معظم الأطفال إلى حدسهم على نحو فطري، إلّا إنّهم يدخلون إلى المدرسة في ما بعد ويتعلّمون تجاهله أساسًا. إذا ذهبَ إلى أيّ مدرسة وسألت عن فلسفة التدريس، سوف يجري إخبارك بشيء من هذا القبيل: «إنّنا نشجّع في هذه المدرسة التطوير الكامل للذات وتحقيق الذات المُتفرّد لدى كلّ طفل نُحاول تعليمه. نوذّ تأمين مداخلات منهجية تمنح كل طفل يطرق بابنا تطويرًا فرديًا واهدافًا مُحددة لتحقيق الذات».

هذا غير منطقي أبدًا. فالواقع أنه عندما يبدأ اليافعون في إظهار صفات الأشخاص غير المحدودين، صفات تجعلهم يقولون للمُدّرّسين والمُدراء والإداريين: «مهلاً لحظة. لماذا؟ كيف يُمكن أن يكون لدينا هذا النوع من القوانين؟ ألا يُمكننا تغيير بعض من هذه الأشياء؟»، يجري إسكاتهم. وهناك أولاد يقولون: «أرغب في دراسة هذا، ويبدو هذا منطقيًا أكثر بالنسبة إليّ»، إنّهم يتحدون السُلطة وما إلى ذلك، لكننا لا نُصغي إليهم. أوذّ أن نتوقّف في مدارسنا عن القيام بكلّ ما في وسعنا لإخماد شرارات الحافز الداخلي.

في النهاية، أراد كلُّ شخص قابلته أن يشعر بأنّه عظيم، فريد من نوعه، مُتميّز، ومُهمّ. دون مبالغة، أعتقد أنّ لا شيء يُمكنه أن يكون أكثر أهميّة بالنسبة إلينا من امتلاك إحساس يوميّ بالهدف، أو المهمّة المرتبطة بحياتنا. إنّنا نرغب جميعًا في ترك بصمات راسخة في العالم، ومع ذلك يبدو أنّ أولوياتنا للقيام بذلك تتعارض مع الوضع.

تجاوز القواعد

إنّ إحدى الاقتباسات المفضلة لديّ على الإطلاق كتبها هنري ديفيد ثورو: «إذا اندفع المرء بثقة نحو أحلامه، وسعى ليعيش الحياة التي تخيلها، فسوف يُلاقى نجاحًا غير متوقع في الأوقات العادية».

أشرتُ إلى هذا قليلاً في القسم الأخير من الكتاب، لكنّ هذا يعني بالنسبة إليّ أنّك عندما تنتهز الفرص وتعمل بثقة حيال تحقيق الأمور التي تعني لك شيئاً، أي إنك لا تُركّز في اتّباع القواعد، وفي أن تكون موظفًا أو شريكًا أو أبًا جيدًا، أو ما شابه ذلك، وتعيش الحياة وفق أسلوبك، حينها سوف يتبعك النجاح بطرق لم يسبق أن حلمتَ بأنّها مُمكنة. إلّا أنّه في حال كنتَ تُطارِد شيئًا موجودًا خارج نفسك، مثل صكوك الرواتب الأكبر، أو المزيد من العطلات الفارهة، عندها أنتَ تقومُ ربّما بها «يُفترض» بكّ القيام به، لكنك لن تحظّ بالسلام الداخلي، وعندما تفتقر إلى السلام الداخلي، سوف تفتقر إلى سبب للعيش. سوف تفتقر إلى إحساس بالغاية. إنك نوعًا ما تتأقلم فقط، وتقول لنفسك: «أرجوك، اخرج إلى هناك، لا تتسبّب بمشكلات، لا تُسبّب أيّ ضجّة، وانسجم مع العالم». من المؤكد أن هذه ليست هي الطريقة لعيش الحياة التي تحلم بها.

منذ أن كنّا صغارًا جدًّا، كان يُشترط علينا أن نتصرّف وفقًا لمجموعة من القواعد والتوجيهات، ونستمرّ في اتّباعها معظم حياتنا. تتضمّن هذه القواعد:

• إفعل ما يُفترض بكّ القيام به أيًّا يكن، ولا تفعل ما لا يُفترض بكّ فعله.

- إِفعل ما يُطلب منك، ولا تطرح الأسئلة.
- اِذهب إلى المدرسة واحصل على درجات جيدة. لا تجعل معلميك يُواجهون وقتًا عصيبًا.
- اِدخل الجامعة في حال أمكن. إن لم تتمكن من ذلك، فاذهب واحصل على عمل.
- اِحصل على التدريب الذي تحتاج إليه كي تجلب معك إلى المنزل صكَّ راتب محترم.
- تزوّج، أنجب أطفالًا، كوّن أسرة.
- قُم بإسعاد الآخرين قدر الإمكان.
- ادفع فواتيرك في الوقت المحدد.
- لا تذهب إلى السجن، وعليك أن تتعد عن المشكلات بأسرها.
- اِكسب ما أمكنك من المال.
- ارتدِ ثيابًا رائعة وامتلك ألعابًا جميلة.
- اِذهب إلى الحفلات وتناول القليل من المشروبات.
- قُم بالأمر كافة التي سوف تجعل حياتك ناجحة. جارِ الوضع كي تتقدم.

بعدها يحدث شيء ما من أجل تغيير أولوياتك. رُبّما يكون لديك مخاوف صحيّة، أو تدرك ببساطة أنّك لا تملك الوقت الموجود كله في العالم. أيّا كان السبب، هذا هو الوقت الذي عليك أن تميل فيه إلى إيجاد مُهمّتك كإنسان. يُمكنك القيام بتلك الأشياء كلها التي وصفتها

للتو، اتّبع القواعد وكن شخصًا جيدًا وُقْم بإسعاد الآخرين، وسوف تعيش حياتك بأقلّ قدر من المشاكل، وسوف تبقى خارج السجن وما شابه ذلك، ولكن، من المستحيل أن تحظى بإحساس بالهدف في حياتك من خلال اتّباع هذه القواعد. هذا غير ممكن ببساطة.

على سبيل المثال، تُوعز إليك القواعد بأن تدّخر من أجل المستقبل، تُفكّر في فترة تقاعدك، تُفكّر في شأن أهدافك وغاياتك، ولا بأس في ذلك. من المؤكد أنك سوف تحتاج إلى القيام بهذا إن كان أولادك يقصدون الجامعة أو شيء من هذا القبيل، إلا إنه لن يمنح حياتك إحساسًا بالهدف أو المعنى. إن كنت تحاول امتلاك إحساس بالهدف من خلال عيش حياتك من خلال أولادك، سوف تُصاب بالإحباط على الدوام، وعلى الرغم من أنك سوف تكون والدًا رائعًا. بحكم التعريف، لا يُمكنك أن تشعر بتحقيق الذات من خلال إنجازات شخص آخر، بل يُمكنك فقط التراجع إلى الوراء ومشاهدتها على نحو غير مباشر، إلا إنه لا يُمكنك امتلاك إحساس بما تفعله أنت هنا على هذا الكوكب.

يأتي الإحساس بالهدف من تعلّم عكس ما تعظ به القواعد، وأنا أرى جزءًا من مهمتي هو تغيير فكرتك عن هذا الموضوع. أريد منك أن تفهم أنّ أولويتك في الحياة أن تكون شغفك أو نداءك أيًا يكن. يحدث تجاوز القواعد عندما تتعد عن «المزيد، المزيد، المزيد» أو «الأفضل، الأفضل، الأفضل». بدلًا من أن تكون مُحفزًا خارجيًا وتستمد إشاراتك من الأشياء الموجودة خارج نفسك، عليك أن تستشير إشاراتك الداخلية، وما تظنّه صائبًا.

عندما تتبّع القواعد، تنهض في الصباح وتذهبُ إلى ذلك العمل الذي لم تُعد تشعر بأنك تُحقّق ذاتك من خلاله، لقد أتقنته، وتعرف طريقة القيام به، ولكن لم يُعد التحديّ الذي تُواجهه فيه موجودًا. عليك أن تفهم أنّك إذا مضيتَ في حياتك وأنتَ تقوم بما كنتَ تفعله على الدوام، ولم يُعد هناك فيه تحدّيٌّ أو إبداع، عندها يكون قد أصبح أمرًا نمطيًّا أو «تدريبيًّا عسكريًّا». فكّر في الجنود الذين يسرون في تشكيلة، حسنًا، هذا ما أضحت عليه حياتك. إنّ التدريب العسكري ليس مُحققًا للذات. إنّهُ يجعلك تستجيب تلقائيًّا لما كنتَ تفعله من أجل صكّ الراتب الخارجي، لكنّ السلام الداخلي الذي تُريده ليس موجودًا هناك. وعلى الرغم من ذلك، عندما تتبع هدفك، فإنّك تتخلّى عن أيّ إحساس بالتدريب العسكري.

ربّما تُفكّر في مسؤولياتك وفي المخاطر كافة التي قد تُقدّم عليها كي تُركّز في مهمتك الخاصة. سوف نتحدّث عن هذا الأمر بمزيد من التفاصيل لاحقًا، إلّا إنّهُ اتضح أنّ معظم الناس الذين يُجازفون، يُنجزون على نحو أفضل ممّا كانوا عليه سابقًا: ينتهي بهم الأمر وهم ينجون مزيدًا من المال، على الرغم من أنّهم لا يسعون إليه. ويؤوّل بهم الأمر إلى التمتع بصحة أكبر وعلاقات أفضل، بما في ذلك المزيد من الوقت المتاح للقيام بالأشياء المهمّة حقًا في الحياة، مثل قضاء الوقت مع أحبائهم وما شابه ذلك.

أرى الكثير من الناس ممن يقضون حياتهم وهم يُكافحون من أجل التنافس مع الآخرين، ويُركّزون فقط على الحافز الخارجي. أقول في نفسي: «لو أمكنكم فقط أن تُدركوا أنّ الحياة أكثر بكثير من هذا». يجب على تركيزنا أن ينتقل إلى الاندفاع بثقة نحو أحلامنا.

الحياة تحفة فنية

إنّ الحقيقة أنّ معظمنا في الثقافة الغربية نُحدد ماهيتنا ومدى براعتنا وفق معايير زائفة، مثل كم أجني من المال؟ ما كمية الأشياء التي تدخل حياتي؟ كم وسامًا أستطيع أن أجمع؟ لكنّ هذا ليس مقياسًا يُمكننا استخدامه من أجل قياس إنسانيتنا، وتحديد ما إذا كنّا نعيش نوع الحياة التي نحن قادرون على عيشها أم لا.

هناك شيء نميل إلى تمجيده في ثقافتنا ونكاد نعبده، وهو الأداء. أنت ترى ذلك طوال الوقت، حيث يجعل الناس من الحياة منافسةً، ويُقاس الأداء وفق مصطلحات مثل ما المسافة التي قطعتها؟ ما المكانة التي حققتها؟ ما الجوائز التي مُنحت إليّ لإظهار أنني الرقم واحد؟ أما الشيء الآخر فهو الإنجاز: إلى أي مدى وصلت في مهنتي؟ كيف يُنظر إليّ من قبل زملائي والناس الآخرين بناءً على درجاتي ومنصبي في شركة معينة؟

دائمًا ما نتحدّث عن التحقيق، والإنجاز، والأداء، فهم يعدون تقريبًا الأهداف النهائية في ثقافتنا. إنّ ما حدث بالنسبة إليّ وبالنسبة إلى الكثير من الأشخاص الآخرين هو أنّه بعد أن عشنا حياةً من هذا النوع فترةً من الزمن، حياةً تتضمن تحقيق الكثير من الأشياء، الأداء وفق مستوى عالٍ، والحصول على الكثير من الجوائز الخارجية، سرعان ما اكتشفنا أنّه كان هناك فراغ كبير فيها. لقد تملكنا شعور سطحي بأننا كنّا ببساطة في حالة سعي إلى إرضاء أانا المزيفة وإثبات أنّنا قادرون على تكديس أكبر قدر مُمكن من الأشياء.

عندما لا يُقاس النجاح بناءً على كَيْفِيَّةِ خدمتك للآخرين، بل بناءً على ما تحصل عليه لنفسك، يُمكن أن يتحوَّل الأمر إلى هاجس. وقع الكثير من الناس في فخ الاعتقاد بأنَّ عليهم تكديس المزيد والمزيد من الأشياء على نحو مُستمرّ والأداء وفق مستوى أعلى. إن فازوا بالبطولة، فهذا رائع، ولكن ماذا عن الفوز بها مرّتين على التوالي؟ لم يسبق لأحد أن فعل ذلك من قبل. وإن فازوا بها مرتين على التوالي، فسوف يتوجّب عليهم الآن الفوز بها ثلاث مرات على التوالي، والآن يتحتّم عليهم أيضًا القيام بذلك من خلال إقصاء منافسيهم كلياً. إنهم لا يشعرون بالاكتفاء أبداً.

عندما تقع في فخ البحث باستمرار خارج نفسك عن هذه الأساليب المزيفة لتحديد نفسك ككائن بشري، سوف تجد أنّ هناك افتقاراً للشغف أو تحقيقاً للذات. كيف سيكون الأمر لو أنّك قمتَ بدلاً من ذلك بعيش حياتك على أنّها عمل فنيّ، تحفة فنية تتكشف في كلّ لحظة؟

هذا ما شرعتُ بفعله. بدلاً من النظر إلى حياتي من مُنطلق كم يُمكنني أن أكسب أو ما المسافة التي يُمكنني قطعها، أنا أراها الآن عملاً فنياً مذهلاً. يُمكنني تشكيلها وتظليلها ونحتها كي تُصبح ما أعتقد أنّه المثل الأعلى المُطلق لمُساهمتي في أثناء وجودي على هذا الكوكب، والمثل الأعلى المُطلق لتكشف إنسانيّتي، وهدفي.

عندما أفكر في المثال النموذجي لشخص عاش حياته على أنّها تحفة فنية، لا أفكر في كمية الأشياء التي حصل عليها هذا الشخص، أو مدى ضخامة حسابه المصرفي، أو مدى سرعته في

الجري، أو على من تغلب في خضم هذه العملية. بل على العكس، تكمن الإجابة في مستوى أعلى بكثير بالنسبة إليّ. إنني أنظر إلى حياة أشخاص مثل يسوع المسيح، محمد، وبوذا، أي المعلمين الروحانيين الذين منحونا رسالة فاعلة عن قوة الذهن البشري. لقد جلبت لنا الآونة الأخيرة مثالاً على هيئة المهاتما غاندي الذي كان قادراً على تغيير قَدَر أمة بأكملها، كانت تخضع لسيطرة الإمبراطورية البريطانية. كان قادراً على فعل ذلك بلا عنف ومن خلال أتباع نهج محبة الناس، وليس من خلال الصراع أو أي شيء يُمكن أن يُسبب الضعف أو الدمار. لقد وضع شعب الهند على مسار إدارة حياته الخاصة، وهذا كله من خلال إحساس بالجمال والتقدير. هذا ملهم جداً بالنسبة إليّ.

إفهم من فضلك أنني لست هنا كي أقلل من قيمة الأداء والإنجاز بأي شكل من الأشكال. أنا شخص يملك الكثير من هذه الأشياء في حياته، ولكن مع مرّ السنين، وجدت أنها لم تعد تعني شيئاً بالنسبة إليّ. ومع ذلك، بدا أنها أصبحت تتجلى على نحو أكبر في حياتي حين أصبحت أكثر تناغمًا مع شيء أسمى. إن الأمر أشبه بمعرفة سبب وجودي هنا، وكيفية عيش هذه الحياة في خدمة الآخرين.

من المهم الحفاظ على إحساس روحي تجاه نفسك، وإحساس بالتعاطف والاهتمام والحب والاحترام تجاه جميع من تُقابلهم. عامل الصراع والصعوبات التي تعترض طريقك على أنها فرص لتعلم كيفية تجاوزها. لست مضطراً للجوء إلى الكراهية والغضب والحسرة وهزيمة شخص آخر كي تصل إلى ذلك الهدف الأسمى.

إنَّ إيجاد نذائك لا يعني التنازل عن دورك في الحياة، ولا يعني أنك لم تُعد قادرًا على القيام بأيّ شيء اخترت أن تقوم به كوسيلة لكسب لقمة عيشك. أنتَ تفعل ذلك ببساطة انطلاقًا من شعور بالسلام. وعندما تبدأ في رؤية أنك قادر على جعل حياتك تتكشف وفق الطريقة نفسها التي يتكشف فيها الكون، مع وجود إحساس حقيقي بالكمال والتناغم والسلام تجاه نفسك، عندها تُصبح حياتك عملاً فنيًا رائعًا.

تُكمنُ المفارقة هنا في أنه كلما قمتَ بهذا أكثر، سوف تظهر الأشياء التي طاردتها بجدّ وجهد بالغين في حياتك بالكميات المطلوبة. سوف تكون قد تنازلت، ليس لشخص آخر، بل تنازلت عن الأشياء التي يُطاردها معظم الناس طوال حياتهم. إنهم عالقون في ذلك النمط المُتسارع المُضجر الحافل بالتوتر، والذي يُصرُّ على أنه: يجب عليّ أن أنجز، يجب عليّ أن أقوم بتأدية دوري، ينبغي أن أصبح رقم واحد، يجب عليّ هزيمة الجميع كي أثبت نفسي. إلا إنك ستكون قد اكتسبتَ إحساسًا داخليًا بالتناغم وأدركتَ أن هذا النوع من الأشياء يُشكّل معيارًا منخفضًا جدًا للنوعية الكائن البشري الذي أنتَ عليه. أنتَ تُركّز الآن في شيء أكثر أهمية بكثير وهو مهمّة حياتك.

ركّز في اللحظة الراهنة

لا يُمكنك أن تعيش حياة هادفة في المستقبل أو في الماضي. عليك فعل ذلك الآن، اليوم، في هذه اللحظة. في الواقع، أن مفهوم الآن هو أحد المفاهيم التي تحتاج إلى إدخالها إلى ذهنك، والتي سوف تُحرّك

من التفكير بطريقة مُحبطة للذات. نحن في الغرب لسنا بارعين جدًّا في الآن. قد يبدو وكأننا لا نعرف معنى ذلك حتَّى، لأننا نملاً أنفسنا بالكثير من القلق جِبال مسؤولياتنا واتباع القواعد. إننا نُركِّز في أن نكون أفراد عائلة جيدين، الذهاب إلى العمل يومياً، تسديد الفواتير، والقيام بالأمر كافّة التي يفترض بنا أن نفعلها. مُجدِّداً، لا بأس بهذه الأمور، لكنّها لن تملأ أيّاً منّا بأيّ نوع من الشغف.

عندما تعيش في الآن، تُتيح لنفسك حرّيّة الاستمتاع باللحظة، بدلاً من إرجاء تلك المسرّة أو البهجة لأنّ لديك أمراً أكثر إلحاحاً عليك القيام به. كما ذكرت سابقاً، لا يُمكن للسالم، والمكانة، والترقيات، والمكافآت، والإنجازات الأخرى أن تمنحك إحساساً حقيقياً بالهدف. قد تُساعدك في دفع الرهن العقاري، أو تزودك بشيء يُمكنك وضعه على الرف أو تعليقه على الجدار، إلا إنّها جميعها مُحفّزات خارجية.

إنّ ما يمنحك إحساساً حقيقياً بالهدف هو مُحفّزاتك الداخلية، أي ما تشعر به تجاه نفسك، كيفية تقديرك لماهيتك، ومدى نُضجك واختبارك للعالم. عندما تُركِّز في هذه الأشياء، لن تبحث بعد الآن عن مُهمّة حياتك، فهي من ستجدها. على نحو مشابه للسعادة والنجاح، فإنّ الهداف شيء أنت عليه، وسوف تجلبه إلى كلّ شيء تملكه وتفعله في حياتك.

حسناً، أعتقد أنّ من المُهمّ بالنسبة إلينا جميعاً امتلاك أهداف وخطّط. يجب علينا فقط أن نضع في اعتبارنا أنّ كلّ خطوة على

طريق إنجاز الهدف تُساوي بالأهمية كل خطوة أُخرى، وأنت لا تؤدّ الوقوع في حُبِّ خُطّة ما بحيث لا يكون هناك وقت للتكيّف. دعنا نقل إنك قبل الانطلاق في رحلة، قمتَ بالتخطيط لكلّ محطة توقّف، وقمتَ بالحجوزات على طول الطريق. بعد ذلك عندما تكون على الطريق، تصل إلى مكان مُثير للفضول لم يسبق أن تواجدتَ فيه من قبل أبدًا. ربّما يكون فيه مسابقة لرعاة البقر في اليوم التالي، وأنت ترغبُ في البقاء ورؤية ذلك، لكنك لا تستطيع ذلك، لأنّ خطتك، وأهدافك، وغاياتك تُسيطر عليك، بدلًا من أن تُسيطر أنتَ على حياتك. إن كنتَ لا تستطيع أن تتكيّف وتكون مرنا تجاه الأمور التي تُريدها لنفسك، حينها سوف يكون هذا أمرًا غير صحيّ.

يُمكن أن يكون وضع الخطط وتحديد الأهداف أمرًا صحيًا ما دام ملتزمًا بروح الآن، وروح البقاء في اللحظة الراهنة. سوف أقدم لك مثالًا من حياتي الشخصية. منذ عدّة سنوات وفي شهر تشرين الأول، جريتُ في أول سباق طويل المسافة. لما بدأتُ في الجري منذ سنة أو ما يُقارب ذلك، لم يكن لديّ أدنى فكرة عن المشاركة في سباق طويل المسافة. أردتُ فقط أن أرى إن كان يمكنني الجري يوميًا، كلّ يوم على حدة، مهما كان ما يقول جسدي إنّه يُمكنني القيام به وبأيّ سرعة أرغب فيها، لقد كان هذا هو هديّني. بدأتُ ذات يوم، وقررتُ في اليوم التالي تكرار الأمر على الرغم من أنّ ساقِي كانتا تؤلمانني وكنتُ أعاني من صعوبة في التنفّس. بعدها كرّرتُ الأمر في اليوم التالي، واليوم الذي يليه، وما إلى ذلك.

بعد مرور ثلاثة أسابيع أو أربعة، بدلاً من الجري مسافة ميل ونصف الميل، جريتُ مسافة ميلين. لم أكن قد رفعتُ من مستوى هدفي، بل سمح جسدي لنفسه بالجري أسرع وأبعد، وهو أمر طبيعي ببساطة. استمرّيتُ في عمليّة الأهداف اليومية الفرديّة الخاصّة بي، والتي تتضمّن العيش في الحاضر والاستمتاع بوقتي. بعد ذلك جرى تحديث تلقائي لهذه الأهداف الخاصّة بي، حيث في غضون سنة، كنتُ عند خطّ انطلاق سباق مسافته 2, 26 ميلاً. الآن، إن قلتَ قبيل سنة إنني قادر على فعل ذلك، كانت ستتأبني هذه الفكرة: لا بُدَّ من أنّك مجنون كي تعتقد أنّه هناك شخصاً قد يرغب حتى في الجري مسافة 26 ميلاً.

بالمناسبة، أنهيتُ ذلك السباق خلال ثلاث ساعات ونصف. لم أستطع تصديق الأمر عندما سمعتُ أنّ بعض الأشخاص قد توقّفوا عن الجري بعد ساعتين بقليل. قلتُ في نفسي: إذا ذهبتُ إلى هناك وجريتُ مدّة ثلاث ساعات ونصف، حينها تكون قد أنجزتَ شيئاً ما. وإن توقفتَ بعد ساعتين، لا بأس، يُمكن لأيّ شخص أن يفعل ذلك. اكتشفتُ أنّي فزتُ، حيث جريتُ مسافة أطول من أيّ شخص في ذلك السباق. كما تعلم، فإنّ الأمر بأسره عائد إلى السلوك. إنّه ما تؤمن به.

دعنا نقل إنك ترغب في فقدان الوزن، أو الإقلاع عن التدخين، أو التوقّف عن سلوك إدماني آخر في حياتك. يبدو بالنسبة إليّ أنّ الطريقة المنطقية الوحيدة لمعالجة مشكلة مثل خسارة الوزن هي أن تقول لنفسك: «اليوم، اليوم فقط، لن أتناول السكر». أمّا إن كنتَ

تُحاول الإقلاع عن التدخين، فعليك أن تقول: «اليوم فقط، سوف أمضي 24 ساعة من دون تدخين»، أو أيًا كان الأمر. إن سألتني أحدهم: «هل يُمكنني القيام بذلك حقًا؟»، سوف أجيبه: «بالطبع، يُمكن لأي شخص تخطّي يوم. هذا ليس بالأمر الجلل».

لذلك، عليك تخطّي هذا اليوم الواحد. بعدها، عندما تصل إلى نهاية فترة الـ 24 ساعة تلك، تكون قد أصبحت شخصًا جديدًا. لا تُقل لنفسك بطريقة مُحبطة للذات: سوف أشعر غداً برغبة في تناول السكر في أيّ حال. مَنْ أخدع؟ سوف أرغب في تناول المثلجات المزوجة بالشوكولاتة الساخنة في ليلة الغد، لذلك قد أتناول واحدةً الليلة أيضًا، أو، هل تعني أنني لن أتمكن من تناول الحلوى بقية حياتي؟ سوف يقودك ذلك مباشرةً إلى الثلاجة على نحو أسرع من أيّ شيء. لا تفعل هذا بحق نفسك، وإلا سوف تتناول المثلجات المزوجة بالشوكولاتة الساخنة كلّ ليلة.

بدلاً من ذلك، في نهاية اليوم، قلّ لنفسك: أمضيتُ الآن 24 ساعة من دون وجود نيكوتين في جسدي. بعد ذلك اليوم، تكون قد أصبحت شخصًا آخر، ويُمكنك أن تدع ذلك الشخص يُقرر إن كان يودُّ تخطّي يوم آخر. لا تدع الشخص الذي يرغب في التدخين أو تناول المثلجات المزوجة بالشوكولاتة الساخنة يتخذ القرار الآن، بل دع الشخص الذي حظي بأربع وعشرين ساعة سابقة من النجاح أن يقوم هو باتخاذ القرارات. بعدها، في اليوم التالي، ستكون قد خلّفت وراءك 48 ساعة، ويستمرُّ الأمر.

إنّ لديك القدرة على أن تكون شخصًا جديدًا كلّ يوم. ألا تُصدّقني؟ سل كلّ مَنْ سبق وشارك في منظمة مدمني الكحول المجهولين، والتي تُؤمن إيمانًا راسخًا بشعار كلّ يوم على حدة. يُمكنك تدبّر أمر أيّ شيء بتلك الطريقة، والتعامل مع حياتك كلّ يوم على حدى. يُمكنك امتلاك الكثير من الأهداف في هذا اليوم، وعدم العيش في المستقبل على الإطلاق. إنّه من السخافة بمكان قول إنّه ليس عليك أبدًا وضع أهداف لنفسك، فالجميع لديهم أهداف، وما يُحتسب ما يُمكنك فعله حيال تلك الأهداف في اللحظة الراهنة.

عليك أن تعيش كلّ يوم على نحو كامل بدلًا من تأجيل مسرّتك أو هدفك كي تكافح من أجل شيء في المستقبل قد تصل أو لا تصل إليه. في حال وصلت إليه، فمن المرجّح أنّك سوف تُصبح شخصًا مختلفًا كليًا في أيّ حال. هذا أحد أكثر الأمور صعوبةً في الفهم. وهذا يعني أنّك إن وضعت هدفًا لنفسك في نقطة بعيدة من المستقبل، فستكون عندما تصل إلى هناك شخصًا مختلفًا للغاية عن شخصك الآن.

ليس لدينا سوى اللحظات الحالية كي نعيشها. تفترض الرغبة في أن تكون شيئًا ما بعد خمس سنوات من الآن أنّك ستكون هنا في حينها، في هذا الجسد، وتعيش وفق هذه الطريقة التي تعيشها الآن. هذا محض افتراض. بعبارة أخرى، إن كنت تحظى دائمًا بفكرة الخمس سنوات تلك، فسيأتي وقت لن تكون قادرًا على تحقيق ذلك، لأنّ المستقبل لا يبعدُ أحدًا، والماضي قد زال مثل أثر القارب، وليس لدينا سوى اللحظة الراهنة كي نعيشها.

استمتع بالرحلة

إنَّ التصرّف كما لو أنّ ما تريده موجود مُسبقًا هو أحد الأمور التي من المُهمّ تعلّم القيام بها. لا تتصرّف كما لو أنّه: رُبّما إذا وضعتُ هذه الأهداف كلّها وعملتُ جاهدًا من أجل تحقيقها، حينها سوف أحصل على ما أريد. يا إلهي، سوف أكون مُتحمّسًا عندما أصل إلى هناك. إنّ تحقيق الذات مفهوم داخلي حاله حال السعادة والنجاح. إن كنتَ تعتقد أنّك سوف تجد تحقيق الذات من خلال امتلاك هدف عملتَ جاهدًا من أجله، حينها تكون حياتك تتمحور حول السعي الخارجي. إنّ ما تحتاج إليه هو فلسفة الوصول، وليس الكفاح.

فكّر في هذا الاقتباس الذي كتبه رالف والدو إمرسون: «تتمثّل الحكمة في عيش اللحظة، إيجاد نهاية الرحلة في كلّ خطوة من الطريق، وعيش أكبر عدد ممكن من الساعات الجيدة». أعتقد أيضًا أنّك على دراية بهذا القول المأثور: «إنّ الرحلة هي التي تجلب لنا السعادة، وليس الوجهة». أريدك أن ترى أنّ تذوّق كلّ خطوة على طريق تحقيق أهدافك أمر مُهمّ حاله حال الوصول إلى هناك.

إن ركّزتَ فقط في الكفاح، فلن تستطيع أن تكون شخصًا غير محدود. إن ركّزتَ طاقتك في الأهداف فحسب كي تصل إليها في المستقبل، فستكون دائمًا شخصًا مُحبطًا لذاته يُعاني من «مرض الرغبة في الحصول على المزيد». عندما تصل إلى هدفك، لن تعرف ما الذي عليك أن تفعله به، ولن تعرف كيفية التعامل مع ما تملكه الآن، لذلك سوف تقوم برفع مستوى هدفك. وإن كان هدفك الحصول على مئة ألف دولار وحصلتَ عليها، فسوف تشعر بعدها بأنك تحتاج إلى الحصول على مئتي ألف دولار، وما إلى ذلك. سوف تُصبح حياتك

تتمحور حول المزيد من الكفاح، والمزيد من المعاناة، والمزيد من محاولة الوصول إلى هناك. إن حدث و «وصلت إلى هناك»، فسوف تنظر من حولك فجأة وتُدرك أنك شخص قديم، وسوف تتساءل: ماذا حلَّ بحياتي؟

ليس هناك عيب في مطاردة هدف ما دمت لا تزال مُتناغمًا مع الحقيقة. إنَّ الحقيقة هي أهمُّ شيءٍ يُمكنك الحصول عليه في حياتك. وكما ذكرتُ سابقًا، من المُهمَّ جدًّا التحلِّي بالنزاهة، وأن تصل إلى النقطة التي تكون فيها كلُّ كلمة تخرج من فمك هي ما تعنيه تمامًا، وتُعبّر عنك بالضبط. إن أخطأت، فهذا لا يعني أنك أقلَّ قيمةً، بل يعني ببساطة أن لديك شيئًا كي تتعلّمه من الخطأ. أنت تتعلّم أن تُقدّر ما لديك كي تتعلّم من الخطأ بدلًا من أن تقول: «لقد فشلتُ، وهذا يجعلني شخصًا سيئًا. أعتقد بأنني لا أمتلك نزاهة في أيِّ حال».

كما ترى، كلُّما عملت انطلاقةً من وضع الهدف من مُنطلق إصلاح العيوب، أصبحت حياتك عبارةً عن كفاح، وعندما تصل إلى المكان الذي ترغب في الوصول إليه، لن تعرف كيفية التعامل مع ذلك الأمر، لأنك قضيت حياتك بأسرها وأنت تنتظره. يُوجد الكثير من الناس الذين بينما هم يحتسون الكوب الأول من القهوة، يُفكّرون في الكوب الثاني. وبينما يتناولون المُقبلات، يتساءلون ما إذا كان في وسعهم الحصول على الحلوى. إنهم يُركّزون بشدّة في ما سوف يأتي في المستقبل إلى حد أنهم لا يقضون وقتًا في تذوّق ما لديهم في الوقت الحاضر.

إن الوصول إلى ذروة عيش لحظة حالية، أي لحظة حالية، أحد أكثر الأمور الباعثة على الاستنارة والقوة التي يُمكننا فعلها.

فكّر في ما حدث مع الكاتب فيودور دوستوفسكي، الذي عاش في ستينيات القرن التاسع عشر في روسيا في عهد القيصر. لما كان دوستوفسكي شابًا صغيرًا، جرى اتّهامه بالتحالف مع مجموعة أدبية في موسكو كانت قد حاولت الانقلاب على القيصر من خلال التحدّث عن أفكار مُدمّرة مثل الحرية، وأنّه من حقّ الناس أن يكونوا مُستقلّين بذاتهم وأن يتّخذوا خيارات.

من أجل ذلك، قام القيصر باتّهام دوستوفسكي بأنّه عضو في هذه المجموعة، وحُكم عليه بالموت. وُضِعَ في زنزانه في موسكو، وجرى إعلامه بموعد إعدامه. ولما حان الوقت، جرى اصطحاب دوستوفسكي مع خمسة رجال آخرين من أجل المثول أمام فرقة الإعدام. أخذوا قماشًا أسود ولقّوه حول عينيّ أول رجل، ثم أطلق حراس القيصر النار عليه وقتلوه. فعلوا الشيء نفسه مع الرجل التالي في الصف، وكان على دوستوفسكي أن يُشاهد هذا كلّهُ وهو يحدث أمامه.

بعدها وضعوا عُصابةً على عينيه واستعدوا لإطلاق النار عليه، حيث كان الرجل التالي الذي يجب أن يموت. في اللحظة الأخيرة، تمّ إعفاء دوستوفسكي مُؤلّف بعض أعظم الكتب في التاريخ، من الموت من قبل القيصر واستبدلوا بعقوبته بدلًا من ذلك عشر سنوات من الأعمال الشاقّة في السجن. لسبب ما، نجا هو ورجلان آخران في المجموعة من الموت في تلك اللحظة.

واصل دوستويفسكي الكتابة عن قيمة اللحظة الراهنة وتعلّم كيفية الانغماس فيها. على سبيل المثال، عندما رأى صرصارًا في الزنزانة التي حُكم عليه فيها بالموت، لم يكن الأمر مُزعجًا، ولم يكن مخلوقًا قدرًا، ولم يكن يرغب في سحقه بحذائه، بل كان معجزةً.

هناك قول مأثور قديم مفاده أنّ الحياة هي ما يحدث لك حين تكون مشغولًا بوضع خطط أخرى، وهذا صحيح للغاية. عليك أن تفهم أنّك أينما كنت، فكلّ لحظة من حياتك معجزة يجب أن تُعاش. توقّف عن البحث عن معجزات في شيء ما في المستقبل، واستمتع بكلّ خطوة على درب الاستنارة.

تمرين المذكرة

ألقي نظرة على قائمة القواعد التي ذكرتها في بداية الفصل. هل يتردد صداها في داخلك؟ أعني، هل كنت تعيش حياتك إلى الآن وفقاً لهذه المُحفّزات الخارجية؟ فكّر بعدها فيما قد تفعله بدلاً من ذلك، ودوّن ذلك في مُذكرتك. اعرف أنك هناك فرصة كبيرة بأن يقوم ما كتبته للتو أيّا يكن بتوجيهك في اتجاه هدفك.

الفصل العاشر

اتبع النعم التي لديك

أعتقد أننا نأتي جميعًا إلى هنا مع مهمة، فلدينا دروس وأمور علينا تعلّمها بينما نُسافر على درب الاستنارة. بالنسبة إلى بعض منّا، سوف يستغرق الأمر وقتًا قصيرًا، وبالنسبة إلى الآخرين، قد يستغرق الأمر وقتًا طويلًا جدًا. سوف يكون لدى بعضهم ثلاثون عامًا من الخبرة، في حين أنه قد يكون لدى بعضهم الآخر عام من الخبرة يُعادل ثلاثين عامًا. أعني، يُركّز بعضهم في النضج واختبار الحياة قدر المستطاع، في حين يستمرّ بعضهم الآخر في تكرار الشيء نفسه مرارًا وتكرارًا. إنهما النهجان المختلفان اللذان يتبعهما الأشخاص المتفائلون والمتشائمون، وهذا الأمر لا ينطبق على الجميع.

اعترف لي صديق يعمل طبيبًا حيث قال: «كما تعلم، هذه المهنة تنال مني. أشعر بأنني مُرهق جدًا. من المؤكد أنني أجنبي الكثير من

المال وما إلى ذلك، غير أنني لا أرغب في القيام بهذا العمل. أرغب في أن أكون مُعلِّقًا رياضيًا». ظنَّ أنّ في إمكانه التدرّب في فرق المدارس الثانوية وتخيّل إعطاء الأمر فرصة.

أجبتُه: «حسنًا، لم لا تسعى وراء ذلك؟ أنت طيب ومن المؤكد أن هذه مهنة نبيلة، ولكن لم قد ترغب في الاستمرار فيها إن كانت شيئًا لا ترغب في القيام به؟».

«قررتُ منذ زمن بعيد ماذا سأكون، ولا يُمكنني تغيير ذلك الآن. إنني طيب، هذا ما أنا عليه».

سألته: «من قرّر أنّك سوف تكون طيبًا؟».

«أنا من قرّر ذلك. اتخذتُ ذلك القرار حين كنتُ في الثامنة عشرة من عمري».

قلتُ: «هل يُمكنك استشارة مراهق اليوم من أجل الحصول على إرشادات مهنية فيما يتعلّق بالمكان الذي يجب أن تمضي إليه في حياتك؟ هل ستثق بنصيحة شابٍّ في الثامنة عشرة من عمره؟».

«لماذا؟، بالطبع لا».

«حسنًا، أليس هذا بالضبط ما تفعله الآن؟».

على نحو مُشابه لصديقي، إن لم تكن سعيدًا أو تشعر بتحقيق الذات من خلال ما تفعله في هذه اللحظة، لديك القدرة على تغييره، ولست مُضطرًا للتعلّق بما كنتَ عليه. إنّ ما كنتَ عليه مجرد خيارات اتخذتها ذات مرة، ولديك القدرة دائمًا على تغيير رأيك.

ما الذي قد يحدث لو أردت تغيير الخطط التي وضعتها قيد التنفيذ منذ سنوات مضت؟ لقد أقحمت نفسك في مهنة مُعيّنة، لكنك اكتشفت أنها لا تُعجبك أو أنها لم تُعد تُشكّل تحديًا. رُبما تشعر أنك عاجز عن تغيير الأشياء لأنك حبيس هذه الخطة. دعنا نقل إنه لما كان صديقي في الثامنة عشرة من عمره، قرّر أن يكون طبيبًا، وبعدها غير رأيه حالما دخل كلية الطب. لا بأس في ذلك! ليس بالضرورة أن يكون ذلك بمنزلة فشل أو خيبة أمل، والواقع، أنه كان من الممكن أن يوصله ذلك التغيير في الخطط إلى حيث يريد أن يكون حقًا في الحياة في وقت أقرب بكثير.

تذكر، إن ما يُعد فشلًا قد يكون في الواقع فرصة، لذلك بدلًا من الاستمرار في خطة تعرف أنها ليست جيّدة لك، قل ببساطة: «أظن أنني سوف أتحرّك في هذا الاتجاه الآن»، وقم باكتشاف ما هو صائب. لماذا قد ترغب في قضاء دقيقة إضافية أخرى في القيام بشيء لا ترغب في فعله؟ في نهاية المطاف، لا أحد يعرف كم ستكون مدّة حياته. ومع ذلك، يُمكنني أن أضمن لك أنها ستكون أطول بكثير وذات معنى أكبر في حال قمت بإعادة صياغة تفكيرك وتكيّفت مع التقنيات التي تحدّثت عنها خلال هذا الكتاب.

امتلك تفردك الخاص

أستطيع أن أسمع صوت صخب جماعي في أمريكا عندما أتطرّق إلى موضوع تغيير المسار في الحياة. أنا متأكد أن عددًا كبيرًا منكم يقولون في أنفسهم: أجل، لكن لديّ مسؤوليات. أجل، ولكن لديّ

رهن عقاري. أجل، ولكن.... هناك الكثير من كلمات أجل، ولكن، وهي تنبع من الخوف.

أودُّ توضيح أنه لا يُمكنك النجاح إلا إذا كنت مُستعدًّا للفشل. هل تعلم أنه في السنة نفسها التي صدَّ فيها لاعب البيسبول بيب روث ستين كرة، لم يتمكّن أيضًا من صدِّ 89 كرة أخرى؟ إن أردتَ القيام بصدِّ الكرات، فعليك أن تكون مُستعدًّا لتفويت بعضها. في خضم العملية، سوف تحظى بفرصة رؤية مكانك الحالي وكيف تُبلي على طريقك.

هذا لا يعني أن عليك التركيز في أن تكون أفضل من الآخرين، لأنك إذا اضطررت لهزيمة الجميع كي تكون رابحًا، حينها ستكون خاسرًا دومًا، لأن لا أحد يستطيع هزيمة الجميع على الدوام، مهما بلغت عظمتُهُ. هذا ليس تعريفًا جيدًا للفوز على الإطلاق. إن كان عليك النظر وراءك إلى شخص آخر كي تُقرّر إن كنت تُبلي حسنًا، عندها يكون أداء الشخص الآخر هو ما يُحدّد مدى جودة أدائك. أن الأشخاص غير المحدودين لا ينظرون إلى الآخرين كي يعرفوا مكانهم الحالي. إنهم يقولون: «تلك هي الطريقة التي يجري ذلك الشخص وفقًا لها. هذا ما وصلوا إليه فيما يتعلّق بتطوّر موسيقاهم، أو أيًا يكن، وليس للأمر علاقة بي. إن مكاني الحالي هو ما أُقرّر أن أكون عليه».

ما من خطب في الخروج والتنافس في سباق أو مباراة جولف أو أيًا كان. غير أن عليك أن تفهم أن الهدف من ذلك ليس تقويم ماهيتك أو تحديد قيمتك، بل تحديد مواطن مهاراتك مقارنةً بأولئك

الذين تتنافس معهم، وعندما تنتهي المنافسة، يكون قد انتهى الأمر. من المهم أيضاً الوصول إلى النقطة التي تُرَجَّب فيها بالفشل، لأنّ تلك هي الطريقة التي تتعلّم من خلالها. أنت لا تتعلّم الكثير من النصر سوى أنّك تبقى على حالك. غير أنّك عندما تُعاني من خسارة أو فشل في شيء ما، تكون تلك تجربة رائعة، لأنّها تمنحك فرصة للنمو، ولذلك فإنّ مسألة الفشل لا تُقلقني على الإطلاق.

هناك خوف آخر وهو: لن أكون محبوباً، أو لن أكون محطّ إعجاب شخص ما. إنّ الأشخاص غير المحدودين لا يُديرون حياتهم من خلال ما يظنّه الآخرون أو ما يقولونه أو يُملونه عليهم، ولا يولون انتباهاً لذلك حتّى. بدلاً من ذلك، يقولون: «إنّني أركز فيما تُمليه عليّ إشاراتي الداخلية. وما دمت لا أرح أحداً أو أتدخل في حقّه في إدارة حياته كما يختار، حينها لا بأس في أيّ شيء أفعله». هذا ما تنطوي عليه المبادئ الأخلاقية، بالمناسبة: تنتهي حرّيتك عندما تبدأ حرّيتي. هذا كلّ ما في الأمر. هذه هي المبادئ الأخلاقية الوحيدة الموجودة، والأشخاص غير المحدودين يعلمون ذلك.

إن كنتَ تُحاول إدارة حياتك بناءً على المحفّزات الخارجية مثلما يتفوّه به الآخرون أو ما يُفكّرون فيه أو ما يشعرون به، اعرف أنّه سيكون هناك دوماً شخص، أو عدد كبير من الأشخاص الذين لن يُعجبهم الأمر. لا يُمكنك إسعاد الجميع طوال الوقت. إنّ أمر مستحيل. بالإضافة إلى ذلك، إنّ المُبتكرين هم مصدر كلّ فكرة عظيمة، وهم أشخاص غير محدودين يفعلون الأشياء على نحو مختلف ولا يُحاولون إرضاء الآخرين. فكّر في الأمر، إذا حاولتَ إرضاء الجميع، أو حاولتَ أن تكون شبيهاً بالجميع، فما الذي سوف

تُقدّمه على نحو شخصي؟ سوف يكون لديك فقط ما هو شبيه بما لدى الآخرين.

حان الوقت لامتلاك تفرّدك. من المهمّ أن تُدرك أنّ لا أحد سوف يفهمك بحق لأنك مميز. أنت مخلوق فريد من نوعه، ولا أحد يستطيع أن يقف خلف عينيك كي يرى الأشياء مثلما تفعل أنت. من أجل هذا السبب، يُوجد مُدير واحد في حياتك، وهو أنت. أعرف ما يبدو عليه عالم العمل هناك، فقد كنتُ فيه طوال حياتي. أعرفُ أيضًا أنّ الشخص الذي ينظر إليك في المرأة هو الشخص الذي عليك أن تستمع إليه كلّ يوم.

تحمّل المخاطر

إن كنت في عمل تشعر فيه بقدر من عدم الرضا، فإنّ أول شيء يتوجّب عليك فعله حينها تغيير سلوكك تجاه ما تفعله حاليًا. في حال حُكِم بالسجن الانفرادي على شخص غير محدود، سوف يعرف كيف يجعل الأمر يعمل لصالحه. وهذا ما كان قادرًا على فعله أيّ شخص خضع لظروف قاهرة، مثل الناجين من مستعمرات الاعتقال النازية. ومهما كان الأمر، سواء كانت ورقة عشب، أو شعاعًا من أشعة الشمس، أو قطعة صغيرة من الخبز، أو مشاركة قصة جميلة، في إمكانهم استغلال اللحظة وعيشها بالكامل. إن كان الناس قادرين على فعل ذلك في ظلّ تلك الظروف، فلا يسعني التفكير في أيّ عمل في العالم تعجز عن تغيير سلوكك تجاهه وجعله أفضل بالنسبة إليك. بالمناسبة، حالما تفعل ذلك، تُصبح فُرصك أكبر في نيل ترقية أو الخروج من هناك والقيام بأمرٍ أخرى.

إن حاولت تغيير سلوكك ومع ذلك ما زلت لا تشعر بذلك الإحساس بالهدف المهمّ جدًّا، فعندها يكون قد حان الوقت لتحمل المخاطر. غير ظروفك، اترك عملك. أنت لا تنوي السماح لحياتك بالانهيار. أوكد لك أنك إذا كنت تدفع فواتيرك دومًا، فإن هذا ما أنت عليه. ذلك هو الشخص الذي ينبغي لك استشارته، بدلًا من استشارة ذلك الشخص الذي يصرُّ على أن هناك مصيبة قادمة على الطريق في حال اتخذت خيارًا بأن تكون شيئًا مختلفًا. أحبُّ هذا الاقتباس الذي يُنسب إلى مارك توين: «إنني رجل مُسنّ وكان لديّ الكثير من المشكلات، معظمها لم يحدث على الإطلاق». إن معظم ما تتصوّره فظيعةً للغاية، والمصائب كافة التي تظنُّ أنها سوف تُحيط بك نتيجة اتّخاذك لذلك الخيار، هي موجودة في رأسك فحسب.

أُخرج إلى هناك وقم بما عليك فعله، جرب عملاً جديدًا، أخرج من تلك العلاقة، انتقل إلى جزء آخر من البلاد أو العالم، قم بشيء لطالما رغبت في القيام به. قد تُعاني في البداية، أو ربّما لن تحصل على القدر نفسه من المال. ومع ذلك، فإن الاحتمالات تقول بأنك سوف تُحسن صنعًا. يكتشف معظم الناس أن امتلاك إحساس بالمهمة الشخصية تجاه أنفسهم أمر لا يُقدَّر بثمن. لا وجود لبطاقة سعر يُمكنك وضعها على كيفية شعورك كل يوم عندما تقوم بشيء مهمّ بالنسبة إليك.

إنني مثال تقليديّ عمّا أتحدّث عنه هنا. كنت ذات مرّة أستاذًا في الجامعة ومُعالجًا نفسيًا في نيويورك، وكنت أقوم بالكثير من ورشات العمل وما شابه ذلك. كان لديّ منصب آمن في إحدى الجامعات الكبرى، ومع ذلك لم تمنحني فكرة أن أعمل لصالح شخص آخر

في كل يوم من حياتي ذلك الإحساس بالهدف الذي أردته. من أجل ذلك قلت: «لا أريد هذا. سوف أكتب، وأتحدث إلى الناس، وسوف أظهر على التلفاز. سوف أحقق هذا الشيء». يعلم كل من كان يعرفني قبل أن أصبح مشهوراً أن هذا شيء أعلنته للجميع، وأعلنته أمام جميع صفوف الدراسية، وما إلى ذلك.

سمعت الكثير من الأشخاص الذين يقولون «إن آخر شيء يحتاج إليه العالم الآن كتاب آخر عن مساعدة الذات، ومن المؤكد أننا لسنا في حاجة إلى اختصاصي نفسي آخر يملينا ما يجب أن نفعل». إلا أنني لم أهتم. قمت بتأليف كتاب مواطن الضعف لديك ووجدت ناشرًا مُستعداً للمخاطرة في نشره. عندما أخبروني أنه لا يمكنني الظهور على شبكة التلفاز من أجل التسويق للكتاب لأنني لم أكن معروفاً، قلت: «حسناً، سوف أذهب إلى WBAB، التي كانت محطة صغيرةً بقدره خمسة واط في بابلون، نيويورك. هناك أجريت مقابلي الأولى. كما قلت سابقاً في هذا الكتاب، ثم ذهبت إلى أماكن أخرى حيث أمكنني الظهور في برامج إذاعية أو تلفزيونية والتحدث إلى أي مُستمع.

لما قيل لي إن ناشري لن يُوصل نسخاً من كتابي كي تُباع في البلدات التي زرتها، قلت: «لا مشكلة في ذلك، سوف آخذها معي». وحين سمعت أنهم لن يقوموا بإصدار طبعة ثانية، قلت: «أرسلوا لي ما تبقى من الطبعة الأولى»، وقد جرى إيصال 2000 كتاب إلى المرآب الخاص بي ذات يوم. ولما تم الإعلان رسمياً عن أنهم لن يقوموا بإصدار طبعة ثانية، قلت: «حسناً، لم يتبق لديكم أي نسخة

من الطبعة الأولى، لقد بيعت بالكامل». من المؤكد أنني، كنتُ أنا من اشتراها، لكنها فعليًا قد نفدت من الأسواق.

لم أكن أملك الكثير من المال واضطرتُّ لاقتراض بعض المال من أجل شراء هذه الكتب، لكنني سوف أفعل أي شيء من أجل تحقيق حلمي. كانت المسألة تتعلق بعدم التراجع أبدًا عن هذا الأمر ولو مرة واحدة في حياتي. كنتُ أظهر في البرامج الإذاعية ويسألني الناس: «من أين يُمكننا الحصول على كتابك؟». حسنًا، لقد كان لديّ قائمة بكلّ متاجر الكتب القريبة في أيّ بلدة أذهب إليها، لذلك اعتدتُ أن أقول: «يُمكنكم الحصول عليه من متجر الكتب الموجود هنا أو متجر الكتب الذي هناك». وخلال وقت قصير، كانت متاجر الكتب تتلقّى اتصالات من أجل كتاب غير متوافر لديها. بعد ذلك كنتُ أذهب إلى متاجر الكتب بشاحتي الصغيرة ومعني نسخ من كتاب مواطن الضعف لديك. كنتُ أسمعهم يقولون: «تلقينا 14 طلبًا للحصول على ذلك الكتاب. أين هو؟». اعتدتُ أن أعطيهم النسخ وأسأل: «هل تُريدون مني أن أترك بعض الصناديق؟ إن لم تبعوهم، يمكنكم إرجاعهم إليّ». فكانوا يقولون: «من المؤكد». أصبحتُ الموزّع الخاص بنفسني، وبيع الكتاب أخيرًا.

ذهبتُ إلى جميع أنحاء البلاد، وقمتُ بعدد لا يُحصى من المقابلات، كنتُ أقود سيارتي بين المدن، وأخرج إلى هناك وأنفق مالا لم أكن أملكه. بعد ذلك قمتُ بمحاولات هائلة للظهور في برنامج الليلة، إلى أن اتصلوا أخيرًا وقالوا إنهم يودّون استضافتي، وانطلق الكتاب من هناك.

هل تعرف ما الذي سمعته مرارًا وتكرارًا بعد هذا كله؟ «يا فتى، كنتَ محظوظًا، لقد قمتَ بالأمر في الوقت المناسب. سارت الأمور لصالحك». بدا أنه لم يفهم أحد مقدار العمل الذي وُضِعَ في هذا «النجاح بين ليلة وضحاها».

عندما تخلّيتُ عن فرصة شغل منصب رفيع لبقية حياتي والحصول على الكثير من الأمان الخارجي وذهبتُ إلى جميع أنحاء البلاد كي أتحدّث عن كتاب مواطن الضعف لديك عام 1976، أخبرني الجميع كم كنتُ مجنونًا. غير أنني لم أصغِ إلى ما قاله الآخرون، كنتُ أصغي دائمًا إلى ما أكونه. علمتُ أنه مهما حدث، كانت إشاراتي الداخلية تُشير إلى أنّ هذا ما كان عليّ فعله. لم يكن من الممكن إيقافني عن فعل ما علمتُ أنه مناسب لي.

كما قلتُ مرّات عدّة، غالبًا ما كانت الكتابة شيئًا أكونه. إنها ليست شيئًا يسعني التوقّف عنه. بغضّ النظر إن سبق وبعثتُ كتابًا واحدًا أم لا، فأنا أحبُّ الأمر، وأشعر بتحقيق الذات عندما أكتب، وأعرفُ أنني أترك خلفي آثارًا لا تمحى.

تكمن المفارقة في أنني بعد أن استقلتُ أخيرًا من منصب الأستاذ الجامعي وقيمتُ بما آمنتُ فيه وأحببته حقًا، جنيتُ في تلك السنة مالا أكثر مما جنيتُه في السنوات الخمس والثلاثين السابقة. هذا صحيح، لقد جنيتُ في سنة واحدة مالا أكثر مما جنيتُه في حياتي بأسرها. لم يكن السبب في ذلك أنني كنتُ محظوظًا أو حظيتُ بانطلاقات مميزة، فأنا لم أحظُ بفرصة أكبر مما حظي به أيّ شخص آخر، بل الواقع، أنني حظيتُ بما هو أقل. جئتُ من الفقر التام وعيش عدد كبير من

السنوات في دور الرعاية ودور الأيتام، وكان عليّ أن أشقّ طريقي عبر كلّ شيء. كلا، كان السبب أنني كنتُ أتقدّم بثقة في اتجاه أحلامي. خرجتُ إلى هناك وعِشتُ الحياة التي تخيلتها.

أحب ما تفعل، وافعل ما تحب

كنتُ أتحدّث إلى شخص كان يعمل لصالح مصنع في إنديانا مدّة 29 عامًا. أوضح لي أنّ حبّه الحقيقي بستان التفاح خاصته بأشجاره الـ 290. كان يعرف الكثير عن الأنواع المختلفة لأشجار التفاح، مثل كمية المياه التي تحتاجها الأشجار للسقاية، وأين يجب أن تزرعها، ومتى يجب أن تحصد ثمارها، وما المبيدات الحشرية الآمنة وغير الآمنة. إنّه مُتحمّس للغاية بشأن أشجار التفاح الخاصّة به، ومع ذلك، فإنه يقضي 99 في المئة من حياته في القيام بشيء لا يُحبه.

قلتُ: «إنّ نعمتك بستان التفاح الذي لديك، أليس كذلك؟».

قال: «أحبُّ أن أكون هناك. فأنا أشعر وكأنني مع الإله في ذلك الوقت».

سألته: «هل من طريقة تُمكنك من عدم الاضطرار إلى القيام بهذه الأمور الأخرى؟ بحيث لا تضطرُّ إلى قضاء حياتك وفق هذه الطريقة الزائفة التي تفكّر فيها دومًا بمدى كرهك لما تفعله؟».

قال: «يا للروعة، لم أفكر قط بكسب العيش من خلال فعل ذلك».

أجبتّه: «على أحدهم شراء التفاح. لا بدّ من صنع صلصة التفاح وفطيرة التفاح. إن كنت تعلم ما نعمتك، فإنّها ليست سوى مسألة

تحمّل المخاطر التي تُصاحب الأمر. لذلك لم لا تفعل هذا؟ لم تُقيّد نفسك بأيّ طريقة كانت؟ ماذا عن منح نفسك فرصة؟».

إنّ ما كنتُ أحاول قوله لهذا الرجل هو: «عليك أن تُحبّ ما تفعل، وأن تفعل ما تُحبّ». يستطيع الجميع فعل هذا. لا أظنُّ أنّه يهّمُ جدًّا ما تفعله، غير أنّك إن لم تكن تُحبّه فأمامك خيارات أخرى. الخيار الأول أنّه يمكنك القيام بالمجازفة، كما قال جوزيف كامبل: «اتبع النعم التي لديك».

إن لم تكن مُستعدًّا للقيام بالمجازفة، يُمكنك تغيير سلوكك. على سبيل المثال، كان هذا الرجل يستطيع أن يقول: «حسنًا. سوف أعمل في المصنع لستّ ساعات في اليوم أو ثمانٍ، وبعدها سوف أتجه مباشرة إلى بستان التفاح الخاص بي». هذا ما كان يفعله نوعًا ما، كان يتعلّم كيفية الذهاب إلى عمله على خط التجميع من دون أن يكون لديه سلوك سلبي تجاهه في حين أنه كان لا يزال يُحاول أن يجعل عمله هذا عملاً ممتعًا.

يُمكنك التغيّر، على الرغم من أنّك قد تشعر في البداية بأنّها عملية مُزعجة. سوف تجد أنّ الأشخاص الذين يهتمّون لأمرك سوف يدعمون استشارتك لإشارتك الداخلية والقيام بما تعلم أنّ عليك القيام به. سوف تكتشف أنّك تستطيع العيش بما هو أقل بكثير ما دام هناك بهجة في داخلك. إن إخبار نفسك بأنّ عليك امتلاك الكثير من الأشياء وتكديس أشياء كثيرة أخرى كي تعيش بسعادة هو محض خرافة.

لا يُمكنك النجاح إن لم تتحمّل المخاطر، واستمرّيتَ في فعل شيءٍ لطالما فعلته لأنك تفعله دومًا. عندها تكون المكافأة الوحيدة التي ستحصل عليها الدفاع عن تعاستك. إنّ الأمر أشبه بالدفاع عن مُعوقاتك، وسيكون الشيء الوحيد الذي سوف تحصل عليه هو مُعوقاتك.

لا أعتقد أنّ استغلال الفرص فيه مجازفة على الإطلاق، خصوصًا عندما يتعلق الأمر بفعل ما تُحبّه. إن تخيلتَ نفسك وأنت ناجح وأمنتَ بأنّ الأمر سوف ينجح، ولم تسمح لأيّ صورةٍ أخرى بالدخول إلى دماغك، فسوف يُخزّن في داخلك تمامًا كما لو كنتَ هناك في الخارج وتعمل على تحقيقه. وإن أرشدتَ نفسك من خلال تلك الصورة ولم تتخلّ عنها، فلا يسعك إلّا أن تُحقّق ذلك الأمر. إنّ قانون الكون.

عندما تتعلّم أن ترى كلّ عقبة على أنّها فرصة لملاحظة ما تحتاج إلى فعله من أجل التغيّر والقيام ببعض التعديلات، تتوقّف المجازفات عن كونها مجازفات بعد فترة من الزمن. إنّها تبدو مجازفة بالنسبة إلى الأشخاص الذين هم في بداية الطريق فحسب، والذين شرعوا للتو باكتشاف مدى سهولة كلّ هذا ومثاليته. وكلّما توغّلت أكثر، قلّت المجازفات، وعندما تُصبح شخصًا غير محدود، فلن يهمّ سواء فشلتَ، أو إن لم يُعجب أحدهم الأمر، أو إن كان ما تفعله «مناسبًا». لا تعود هذه الأمور محطّ اهتمام، ومن الأسهل أن تكون ببساطة ما تعلم أنّه عليك أن تكونه.

من الذكاء أن تسعى وراء فكرة شيءٍ ما تؤدُّ بشدة أن تكونه، على الرغم من أنّك قد تُخاطر. أنت في حاجة إلى القيام بذلك حتى إن لم

يتسَنَّ لك رؤية كيف ستنتجج بالأمر. وعلى الرغم من أن الطريق أمامك لا يزال مخفياً، فإن عليك تشجيع نفسك كي تخطو عليه.

والواقع أنك تحتاج إلى أن «تفعل الأمر فحسب». هذه هي الكلمة المفتاحية، إِفعل. إن كان هناك قلم موضوع على طاولة أمامنا، وقلْتُ لك: «حسناً، ما أريدك أن تفعله أن تحاول التقاط هذا القلم»، ما الذي سوف يحدث؟ سوف تفعل الأمر، ولن تُحاول فحسب!

هكذا، فإنَّ أيَّ نوع من المحاولة قد يُسمَّى «عدم التقاط القلم». لم يتمَّ التقاطه بعد. غير أنَّك عندما تلتقط القلم، يكون هناك قلم مُلتقط في الهواء. إنَّ المحاولة بدعة بشرية، وما يُهمُّ هو الفعل. وعندما تخرج إلى هناك وتفعل ما تُحب، سوف تكون قد أنجزت مهمة حياتك.

افعل الشيء الخاص بك بمنتهى السعادة

سمعتُ ذات مرة قصةً عن أستاذ جامعي كان خبيراً في البوذية والديانات الشرق آسيوية، وقام بتأليف أربعة كتب أو خمسة عن الموضوع. كان يرغب دومًا في مقابلة معلِّم زن مُحدِّد كان يعيش في الهند، لذلك ذهب لمقابلة هذا المعلم. كان الرجل طاعناً في السن، ومسالماً، ولطيفاً، وبدأ الخبير في إخباره عن الأمور كافة التي عرفها عن الزن والبوذية وما إلى ذلك.

أوقفه المعلِّم وسأله: «هل ترغب في فنجان من الشاي؟».

قال: «أجل، سيكون هذا لطيفاً».

أخذ المعلم فنجان شاي ووضعه على صحن. واصل الرجل الحديث عن الأمور كافة التي كان يعرفها. بدأ المعلم في صبِّ الشاي

في الفنجان، بينما واصل الرجل الحديث. بعدها امتلأ الفنجان، غير أنّ المعلم واصل صبّ الشاي. انسكب الشاي من الفنجان وعلى الصحن. وبينما كان الرجل يتحدث، كان المعلم لا يزال يصبّ الشاي. كان الشاي الآن يسيل على الأرض وعلى أقدام الرجلين.

أخيراً، قال الرجل: «المعذرة، لكنّ الفنجان ممتلئ».

أجاب المعلم: «أنت مثل الفنجان. إنك مليء بكلّ ما تعرفه، وليس لديك مساحة كي تسمح لأيّ شيء جديد بالدخول».

يُشبه الكثيرون منّا فنجان الشاي: إنّنا مليئون للغاية بكلّ ما تعلمناه، فلا يُوجد مساحة كي نسمح لأيّ شيء آخر بالدخول. إنّه ينسكب منّا ويتخطّانا. إن تمكّنا من رؤية ذلك التشبيه في أنفسنا، فسوف نفهم أنّ في عينيّ المبتدئ، تُوجد ملايين الخيارات، ولكن في عينيّ الخبير، يُوجد خيار أو خياران.

عندما يتعلّق الأمر بإيجاد النعمة الخاصة بك، عليك أن تعمل انطلاقاً من وجهة نظر المبتدئ، وليس من وجهة نظر الخبير. تخيّل أنّك سوف تتعلّم كيفية لعب التنس. في حال لم يسبق أن لعبتها من قبل، وأعطاك أحدهم المضرب وقال: «الآن، حاول ضرب الكرة بهذه الطريقة»، فسوف تكون مُفتحاً. أنت مُستعد: «سوف أقوم بذلك». سوف تُجرّبها وفق هذه الطريقة وتلك، حيث إنّ المبتدئ لديه آلاف الخيارات المتاحة وقد يُجرّب كلّ شيء.

مع ذلك، في حال تحدّثت إلى خبير بشأن كيفية توجيه ضربة لولبية، فلن يعرف سوى طريقة واحدة. وهذا لا ينطبق على التنس

فحسب، بل ينطبق أيضًا على عملك، علاقاتك، وكل شيء في حياتك. عليك أن تبقى مبتدئًا بينما تسير في دربك. قد تصبح مُتخَمًا بما تعرفه، وبالسلبية المصاحبة له مثل الرفض وإلقاء الأحكام، لأنَّ عليك أن ترفض أشكال وجهات النظر الأخرى كافة كي تحرص على أن تكون وجهة نظرك الوحيدة المسموعة. بالتالي، لن يكون في داخلك أيّ مساحة لشيء جديد، شيء مثير للحماس، شيء مختلف، شيء يجعلك تنمو.

إحذر من الخبراء. احذر من أن تُصبح واحدًا منهم، لأنك حينها سوف تحدُّ من نفسك، وعندما تحدُّ من نفسك، لن تتمكن نعمتك أو هدفك من إيجادك. إنَّ الأمر أشبه بالشریان المسدود بسبب الكولسترول، إذ لا يُمكن لأيّ شيء التدفُّق من خلاله، لأنَّه مسدود للغاية. عليك فتح انسدادك. إنَّ طريقة فعل ذلك هي من خلال جعل نفسك مُنفتحًا، وأن تتقدّم بثقة وتقوم بالأشياء التي تبدو منطقية بالنسبة إليك، فهذا يجعلك تشعر بالارتياح، ويجعلك تشعر بأنك تُقدِّم الخدمات للآخرين، وأنك مُفيد لهم.

قيل في كتاب البهاغافاد غيتا: يكمن أحد أعظم الدروس في مدى أهميّة القيام بعملك المُتفرّد، حتّى لو اضطررت للقيام به على نحو غير مثالي، بدلًا من أن تقوم بعمل شخص آخر على نحو مثالي. إنَّ الكثيرين من الناس لا يفهمون هذا، خصوصًا في الثقافة الغربية. إنَّ المغزى من ذلك إدراك أنّك في حال كنتَ تتبع النعم التي لديك أو تسعى وراء ما تعرف أنّك تكونه، حينها يكون الحافز الحقيقي كما منّا في التقدّم بثقة في اتّجاه أحلامك. حتى إن لم تكن تفعل ذلك على

نحو جيّد كما يفعل الآخرون، أو لا تفعله وفق الطريقة التي يعتقد الآخرون بأن عليك اتباعها، ومع ذلك فإنّه باعث أكثر على الاستنارة وأفضل بكثير بالنسبة إليك كشخص. في النهاية، إنّ القيام بعملك الخاص بمنتهي السعادة قد يخدم الكثير من الأشخاص وبطرق أعظم بكثير ممّا لو كنتَ تقوم بعمل شخص آخر على نحو مثالي.

حالما تُصبح مُتناغمًا، عندها يكون التناغم هو ما تمنحه، ويُصبح ما عليك فعله وسبب فعلك إياه واضحًا للغاية، ولن تتمكن من الابتعاد عن ذلك أبدًا. إن كنتَ تقوم بما يظنُّ شخص آخر أنّ عليك القيام به، حتى وإن كنتَ تفعله على نحو مثالي، حينها ستعيش في صميمك كلّ شيء ممتلئ بالكرهية والعدائية وعدم التناغم. إن كان هذا ما تُفكّر فيه، إذن، فإنّ ذلك الاشمئزاز والعدائية وعدم التناغم هو ما سوف يتوسّع. ولا يُمكنك أن تكون حقيقيًا إلا إن كنتَ تتبع النعم التي لديك.

اكتشفتُ ذلك بنفسي في الكثير من الوظائف التي عملتُ بها على مرّ السنوات. لم أبدأ حقًا في السعي وراء ما أحب إلى أن تركتُ تلك الوظائف، حتى وإن قمتُ به على نحو أقلّ مثالية ممّا كنتُ أفعله من قبل، لكنني أصبحتُ حقيقيًا بالنسبة إلى نفسي. تذكّر: إنّ ما أنت عليه هو طريقة تفكيرك. أنتَ تُصبح ما تُفكّر فيه. كما تُفكّر، سوف تكون من المهمّ أن تُدرك نفسك دائميًا بكلّ ذلك.

إنّ أفكارِي، ذاتِي، وروحي الآن في حالة نعيم، وأصبحتُ أنا في حالة تناغم.

الجوانب العملية للعيش بمنتهى السعادة

يسأل الناس مرارًا وتكرارًا: «هل من العملي أتباع النعمة التي لديك في عالم يتطلّب دفع الرهن العقاري وتسديد فواتير المرافق والتأمين وما شابه ذلك؟». إنّ الإجابة هي: «إن كنت تُفكّر في الوفرة، فسوف تنهمر الوفرة على حياتك». هناك أيضًا مسألة إدمانك على أسلوب حياتك، والاعتقاد بأنّه يجب أن يكون لديك هذا النوع من الفواتير.

كتب ثورو في كتاب والدين: «البساطة، البساطة، البساطة! أعني بذلك أن تجعل شؤونك اثنين أو ثلاثة، لا مئة وألف». لديك القدرة على القيام بهذا أيضًا. اعمل على تقليل كمية الضغوط الخارجية التي تقع على كاهلك من ناحية النفقات. وعلى الرغم من أنّك قد لا تعتقد بذلك، فإن من السهل جدًا العودة إلى البساطة. كلّ ما عليك فعله النظر إلى الوراء إلى تلك الأوقات من حياتك التي كانت أكثر بساطة، عندما لم تكن مضطرًا إلى أن يأتي أحدهم ويقوم بالأشياء كافة التي تدفع مالا للناس من أجل القيام بها، ولما كنت متحكّمًا في حياتك. هذا أحد الخيارات التي أتمرن عليها شخصيًا أكثر فأكثر هذه الأيام.

هناك خيار آخر أمامك وهو أنّه مهما كان مستوى دخلك الآن، أنت قادر على امتلاك جانب النعمة الخاصة بك، آمن بذلك وتحمل المخاطر المصاحبة للأمر. تكمن الإجابة عن سؤال إن كنت قادرًا أم لا على دفع فواتيرك في ماضيك. إن كنت شخصًا يُسدّد فواتيره دائمًا، فلن تُصبح فجأة شخصًا لا يُسدّدها. إلّا إنك إن كنت شخصًا لم يكن

يتحمّل قط مسؤولية تسديد فواتيره، فحينها لن تُسدّها من المرجح، حتى عندما تتبع النعمة الخاصة بك.

سوف ينظر الكثير من الناس إلى ماضيهم بالكامل ويرون أنّهم كانوا دائماً يتحمّلون المسؤولية، ولكن تأتي إلى أذهانهم بعد ذلك صور تتعلّق بأنّهم سيُصبحون غير مسؤولين في حال قاموا بأمر مُختلف. بدلاً من الاعتماد على ذلك الماضي بأسره، وعلى تلك القائمة الطويلة من تحمّل المسؤولية التي كانت في حياتك، تطرأ على ذهنك هذه الصورة الفظيعة التي تقول فجأة: «لن أكون قادراً على القيام بهذه الأمور بعد الآن».

وجدتُ أنّه عندما يتعلّق الأمر بالأشخاص الذين لم يسبق لهم أن كانوا مسؤولين في حياتهم، لا يكون السبب في ذلك أنّهم لم يقوموا بالعمل الذي يُحبّبونه أو أيّاً يكن، بل السبب أنّ هذا ما تعلّموا القيام به، وهذا ما تبوّهه كأسلوب حياة. إنّهم يتهرّبون من دفع فواتيرهم، وهم يفعلون ذلك سواء كانوا في الرابعة عشرة من العمر أو الثلاثين، ثمّ يكونون مُفلسين عندما يتقاعدون، ويلومون الحياة والظروف والحظّ السيئ والأشياء كافة التي يُلقِي الكثير من الأشخاص اللوم عليها كونها مسؤولية عن ظروف حياتهم. من ناحية أُخرى، يبقى الأشخاص هم المسؤولون عن تلك الحال مهما حدث.

من بين أعظم الأمور التي أتذكّرها من قراءتي عن حياة «غاندي» هو عند سؤاله من قبل مجموعة من المراسلين ما إذا كان يمكنه اختصار فلسفته في بضع كلمات. اقتبس من كتاب ديانة الفيدا الهندية، الأوبانيشاد: «تخلّوا واستمتعوا!». لم يكن يقصد التخلّي عن

العمل الذي تقوم به، بل الاستمتاع به فحسب، والتخلي عن التعلق بما سوف يؤول إليه الأمر. هناك أيضًا عبارة اتبع النعم التي لديك. إنَّه الأمر نفسه. سوف تكتشف ما النعمة التي لديك فقط عندما لا تكون مسدودًا بالأمر السلبية التي تمنعها من دخول حياتك.

أُنظِرْ دوماً إلى داخلِك

يعتقد الكثير من الناس أن اتِّباع النعم التي لديك أحد الأمور التي تندرج تحت قائمة «من السهل قول ذلك، ولكن من الصعب القيام بالأمر». جوابي عن هذا هو أنه من الصعب القيام به فقط إنَّ آمنتَ أنه أمر صعب، مثل أيِّ شيءٍ آخر في الحياة. إنَّ كلَّ مشكلة تُواجهها كإنسان، سواء في عملك أو علاقاتك أو أمورك المالية أو الروحيَّة، أو أيًّا يكن، مهما كانت المشكلة التي لديك، فهي تكمن فيك. وإنَّ الصنبور الذي يقطر مُجرَّد صنبور يقطر، وهذا كلُّ ما في الأمر. وإنَّ التدقيق الضريبي القادم مُجرَّد تدقيق ضريبي، وهذا كلُّ ما في الأمر. وإنَّ رسوب أطفالك في مادة الجبر هو مُجرَّد رسوب في مادة الجبر، وهذا كلُّ ما في الأمر.

عندما تُصبح مشكلة بالنسبة إليك، تكون بطريقة ما مشكلتك الآن. عندما تُصبح مشكلتك، لا يُمكنها أن تكون مشكلتك سوى من خلال ذهنك. إنَّ كلَّ ما تملكه كي تجعلها مشكلة هو ذهنك. إنَّ كلَّ مشكلة تُواجهها اختبار لتفكيرك. إنَّك تحملها معك، تُفكِّر فيها، تذهب إلى النوم وهي معك، أو أيًّا يكن، إلَّا إنَّها لا تزال في هذا الجزء غير المرئي منك وهو ذهنك.

الآن، إن تقبّلت أنّ المشكلة تكمن في كيفية تعاملك معها، أعني، طريقة استخدامك لذهنك، حينها عليك أن تسأل: «أين الحل؟». إن كنت تعتقد بأنّ الحل يكمن في توقّف الصنبور عن التنقيط، أو أن ينال أولادك درجة ممتاز في مادة الجبر، أو أن تُحبرك مصلحة الضرائب بأنّها قرّرت إعادة المال إليك بدلاً من تدقيق حساباتك، فأنت إذن تعيش في وهم.

والواقع أنّ المشكلات كافة تكمن في ذهنك، وكذلك جميع الحلول، لا يُمكن أن يكون الحل خارج نفسك وأن تكون المشكلة في داخلك، لذلك اتّخذ القرار الآن بالتوقّف عن البحث عن حلول للأشياء الموجودة في داخلك خارج نفسك.

فكّر في هذه القصة: فقد رجل مفتاحه. إنّه في الخارج يبحث تحت عمود الإنارة، ثمّ يأتي صديقه ويسأله ما إذا كان يمكنه تقديم المساعدة. بعد أن يبحثوا فترة من الزمن، يسأله صديقه: «أين أوقعت المفتاح؟».

«لقد أوقعته داخل المنزل».

«إذن، لماذا تبحث عنه هنا في الخارج؟».

يُجيب الرجل: «حسناً، لا يُوجد ضوء في المنزل، لذلك قرّرتُ البحث هنا في الأسفل حيث يُوجد ضوء».

الآن، هل من المنطقي أن تبحث في الخارج عن المفتاح الذي أضعته في الداخل؟ ينطبق المثال نفسه عليك عندما تبحث خارج نفسك عن حلّ لأيّ مشكلة. عندما تبحث عن حلّ تحت عمود الإنارة في حين أنّ المشكلة موجودة في الداخل، حينها تعيش محض وهم. وإن كنت

تواجه مشكلة ما، فإنَّ ما تسبَّب بها هو طريقة تفكيرك، والطريقة الوحيدة من أجل حلِّ مشكلة ما تغيير تفكيرك، وبعدها سوف تجد الحل في الداخل. إن أخبرتك مصلحة الضرائب بأنَّها لن تقوم بتدقيق حساباتك وأنَّها تدين لك بالمال، فقلت: «حسنًا، هذا يجعل المشكلة تختفي»، تكون مُخطئًا. إنَّ ما جعل المشكلة تختفي أنك تعاملت مع ذلك الحدث بطريقة مختلفة عن تلك التي تعاملت فيها مع الحدث السابق. أعلمُ أنَّه قد يكون من الصعب عليكَ تقبُّل هذا، إلا إنَّ الحل لأيِّ مشكلة يكمن دائمًا في طريقة تفكيرك.

كي تتمكن من السعي وراء النعم التي لديك، عليك أن تؤمن أولاً بأنَّ هذا شيء يُمكنك فعله. إن كنتَ تظنُّ أنَّك عاجز عن ذلك، وأنَّ ظروف حياتك لا تسمح لك بالقيام بما تُحبه وأنَّ تُحبَّ ما تقوم به، حينها فإنَّ هذا ما سوف يتوسَّع في حياتك بالضبط. ربَّما قد تتوقف هنا أيضًا وتضع هذا الكتاب جانبًا، لأنك لن تكون قادرًا على السعي وراء النعم التي لديك في حال كنتَ تعتقد أنَّ هذا مجرد شيء يُمكنني قوله، وليس شيئًا تستطيع فعله.

عليك أن تؤمن بهذا: هناك احتمال بأنَّه بالنظر إلى ظروف حياتي، يُمكنني أيضًا أن أفعل ما أحبُّ بمُنتهى السعادة وأنَّ أحبَّ ما أفعله. أستطيع فعل ذلك. إنَّ حل مشكلة عدم القدرة على القيام بالأمر يكمن في داخلك، تمامًا مثلما تكمن في داخلك مشكلة عدم قدرتك على القيام به. لا تبحث أبدًا عن تغيير الأشياء الخارجية كي تُصبح أنتَ أكثر سعادة.

هناك ثلاث نقاط رئيسية يجب أن تراعيها:

1. لا بُدَّ من أن تؤمن أن أتباع النعم التي لديك أمر ممكن. هذا يعني مُعَايَنَة «أو إعادة مُعَايَنَة» مقاومتك للقيام بها مُحِبِّ. ما ذلك الشيء الذي يمنعك من أن تقوم بها مُحِبِّ، وأن تُحِبَّ ما تقوم به، بغضِّ النظر عن النجاح، الأداء، الإنجاز، والكسب؟

سوف أضمن لك أنك إذا أُجريتَ مقابلة مع ألف شخص، سوف يقول 999 منهم: «إنه أمر غير عمليّ. لا يُمكنني فعل ذلك ببساطة. اتَّخذتُ قرارًا منذ فترة طويلة من الزمن بأن أفعل ما أقوم به الآن. على الرغم من أنه لا يُعجبني، فإنّ هذا ما أنا عالق فيه. لن تدعمني عائلتي. ولا يُمكنني تحمّل المخاطر كي أقوم بذلك».

عندما أنظر إلى حياتي قبل أن أفعل ما أحبّه وأُحِبَّ ما أفعل، هذا ما يتّضح لي: على الرغم من أنني كنتُ بارعًا كأستاذ واستشاري، فإنّني كنتُ أقوم بعمل الآخرين على نحو مثالي على حساب القيام بما رغبتُ في القيام به على نحو غير مثالي. ويعود السبب في ذلك إلى أنه لم يسبق لي أن كنتُ كاتبًا، ولم يسبق لي أن كنتُ في الخارج بمفردتي، ولم يسبق لي أن سعتُ وراء شغفي.

كنتُ أذهب إلى العمل كلّ يوم كما لو كان تمرينًا عسكريًا، وأصبحت الحياة نمطية للغاية، بليدة جدًا، وتحطّ من قدرِ حوافزي الإبداعية. هذا ما يحدث عندما تكون على الطريق الصحيح، إذ يأتي وقت تتوقّف فيه عن تحمّل القيام بما لا تُريد فعله. حسنًا، إنّ بعض الأشخاص ليس لديهم مشكلة مع وجود النمطية، فهم يستمرون

في تكرار أنواع الأشياء التي يقومون بها تحت مُسمّى الحصول على ساعة ذهبية يوماً ما أو أياً كان. حسناً، لم أكن كذلك.

بدلاً من ذلك، فكّرتُ في كم ستكون حياة سعيدة، وبدأتُ في تصوّر نفسي أنهض في الصباح، وبدلاً من ارتداء الملابس، أمضي إلى الآلة الكاتبة وأنا أرتدي ملابس النوم. كان الذهاب إلى العمل بملابس النوم بمنزلة صورة رائعة بالنسبة إليّ، أحببتُ تصوّر نفسي وأنا أنهض من السرير وأقصد الآلة الكاتبة، وأقوم بما أردتُ فعله وأكون مُسيطرًا. بدأتُ في تخيل نفسي وأنا أقوم بهذا كله، وأكتب وفق جدول أعمالي الخاص، وفق شروطي الخاصة، وأقوم بإيصال عملي إلى هناك في الخارج. شرعتُ في رؤية نفسي أقوم بذلك. عندما تُغيّر أفكارك، أو الصور التي تراها، يُفضي بك الأمر إلى تغيير الجزء المقدّس منك.

كلّما رأيتُ نفسي أفعل هذا أكثر، يُصبح واقعاً بالنسبة إليّ. كان الشيء الوحيد الذي لم أفعله بعد هو السماح لجسدي بالسعي وراء الحلم الذي كان لديّ. وجدتُ نفسي أصبح أكثر سخطاً وأنا أقود سيارتي إلى العمل ذهاباً وإياباً على الطريق السريع في لونغ آيلاند كلّ يوم. ثمّ ذات يوم، ضقتُ ذرعاً. وصلتُ إلى الجامعة وتوجهتُ مباشرة إلى مكتب العميدة، وقلتُ لها إنني أستقيل. وعلى الرغم من أنّني كنتُ أقوم بعمل رائع وكان لديّ مستقبل واعد، غير أنّني لم أعد قادراً على القيام بالأمر أكثر من ذلك. من أجل ذلك، قلتُ إنني سوف أغانر في نهاية الفصل.

لما عدتُ إلى المنزل، كانت تلك أكثر اللحظات المرتبطة بالعمل التي تبعث على الطمأنينة والتي يُمكنني تذكّرها في حياتي. بينما كنتُ

أفود سيارتي على الطريق السريع، كان الازدحام مختلفًا، وكانت السماء مختلفة، وكانت السيارة من الداخل مختلفة أيضًا. شعرتُ بحماس شديد، وكنتُ ممتلئًا بالبهجة، وعلى دراية بأنني وأخيرًا سوف أمارس نوع الحرية التي لطالما أردتها في حياتي. والواقع أن الأمر لم يكن متعلقًا بالمال، بل كان متعلقًا بالذهاب إلى هناك واغتنام الفرصة. حالما بدأتُ في النظر إلى المخاطر، قلتُ: «يُمكِنني تدبّر أمرها».

2. ليس هناك نُدرة في فرص كسبك للعيش مما تُحِبُّ. لا يُوجد سوى ندرة في التصميم على تحقيق ذلك. هذا مُهمُّ للغاية. أيًّا كان ما تُحِبُّه، أيًّا كانت النعم التي لديك، اعلم أنّ هناك أشخاصًا في مكان ما يكسبون قوتهم منها. إنّ غياب هذا التصميم نابع من الخوف الذي يقول: سوف أفشل في الغالب، لن ينجح هذا، سوف يسخر مني الآخرون.

تذكر، إنّ آراء الآخرين هكذا ببساطة. يجب أن تصل إلى النقطة التي لا تُوجّه فيها حياتك أو تُحفّز نفسك بناءً على أيّ شيء قد يقوله لك أو لا يقوله أيّ شخص هناك في الخارج. لماذا يجب أن تستمع إلى رأي شخص آخر بشأن الطريقة التي يجب أن تعيش حياتك وفقًا لها؟ لا يعود خطر التعرّض للرفض مجازفة عندما يتسنى لك رؤية الرفض على حقيقته. إنّ موافقة الناس لك على ما تقوم به أو استنكارهم هو أمر لا يتعلّق بك، بل بهم.

مُجدّدًا، عندما تسير على درب الاستنارة، تكتشف أنّ لا شيء هناك اسمه الفشل، حيث إنّ كلّ شيء تفعله يُؤدّي إلى نتيجة. لا يُمكن السؤال في كونك سوف تصل إلى نتائج أم لا، بل ما الذي

سوف تفعله بالنتائج التي تأتي بها؟ إذا ضربت كرة الغولف من نقطة التسديد، وتدحرجت إلى الجانب، فأنت لم تفشل، لقد أتيت بنتيجة. يُمكنك فعل الكثير من الأمور بالنتيجة التي أتيت بها. ويُمكنك القول: «هل رأيت؟ لقد قلتُ لك، لا يُمكنني ضرب كرات الغولف. لستُ رياضياً كبيراً ببساطة. هذا ليس نوع الشخص الذي أكونه. لستُ موهوباً. لطالما كنتُ على هذا النحو. لا يسعني فعل شيء. هذه طبيعتي». يُمكنك استعمال جميع هذه الأعدار كيلا تضرب كرة الغولف مُجدداً، أو يُمكنك القول: «من الأفضل أن أُحاول مُجدداً. أنظر كيف سأقوم بالتصويب هذه المرة!»، وتُمارس هذا مراراً وتكراراً. هذا ما يُجبل عليه الأبطال.

أنت لا تفشل في أي شيء، أنت تصل إلى نتائج في كل شيء.

3. إن رفضتَ تغيير ما تفعله، عندها تدرب على حُبّه كل يوم. قد لا ترغب في التخلي عن وظيفتك، وهذا أمر منطقي جداً في الكثير من الحالات. ولكن من المنطقي جداً أن تتخذ هذا الخيار.

هناك اقتباس من الزن يقول: «قبل الاستنارة: تقطيع الخشب، وحمل الماء. بعد الاستنارة: تقطيع الخشب، وحمل الماء». لا علاقة للاستنارة بكونك تقطع الخشب أو تحمل الماء. جميعنا سوف نقوم بتقطيع الخشب وحمل الماء بطريقة ما. يعرف المستنرون بيننا كيف يُعيدون صياغة تفكيرنا إزاء ما نفعله.

إن لم تكن راغباً في تغيير ما تفعله كي تسعى وراء النعم التي لديك، فقم بتغيير سلوكك تجاه ما تفعله. وإن كنت تذهب إلى العمل

كل يوم وتُفكر في مدى كرهك لما تفعله، وأنت تعرف أن ما تُفكر فيه يتسع، إذن، ما سوف يتسع كراهيتك.

إن مفتاح اتباع النعم التي لديك هو التالي: عليك أن تقع في حُب ما تفعله. بعدها، قم ببيع ذلك الحُب. أنت لا تباع ما تفعله، ولا تباع مُنتجك. أنت تقع في حُب ما تفعله، مثلما تقع في حُب شخص آخر رائع أو حُب أطفالك. إن ما سوف تبيعه هو ذلك الحُب لما تفعله. إنك تباع تلك الحماسة، ذلك الاندفاع، تلك البهجة، ذلك الإنجاز، ذلك الشعور الرائع، المحبب، المسالم، والهادئ المرتبط بما تفعله. هذا ما أقوم به.

إنني لا أخرج وأبيع كُتبي، أنا أحب ما قمتُ بكتابته، وهذا ما أبيعه. إنني أبيع تلك المتعة، تلك الحماسة، ذلك الشعور الحقيقي بصنع فارق. عندما تكون قادرًا على بيع ذلك الحُب، والحماسة، والتشويق، حينها لا فارق فيما تُنتجه. إن كنت طيب أسنان وتحب ما تفعله وتقوم ببيع ذلك الحُب، حينها سوف تخلق مهنة ممتعة ومليئة بالحُب. سوف يرغب الناس في القدوم إليك كي يُنظفوا أسنانهم. أو إن كنت تباع أجهزة من نوع ما وكنتم تمتع بتلك الحماسة والاندفاع، وكنتم صادقًا حيال الأمر، عندها سوف يرغب الناس في التواجد حول ذلك الحُب. أنت تباع الحُب.

دعنا نقل إنك تقوم بعمل تعتقد أنه نمطي، إلا إنك اتخذت قرارًا الآن بأنك سوف تستمر في القيام به لأنه لم يتبق سوى عشر سنوات إضافية كي تتقاعد. إن ما عليك فعله هنا تغيير سلوكك والبحث عن الشعور بالحماس في عملك. لا تدخل إلى هناك يومًا وأنت تقول:

«يا إلهي، لا أصدق أن عليّ القيام بهذا». بدلاً من ذلك، قل: «إنني أتقاضى راتباً للقيام بهذا الأمر هنا. هذا ما أنتجه، ونتيجة لإنتاجي إياه، سوف أساعد الكثير من الناس».

إذا كنت تعمل على خط تجميع متخصص بتثبيت المسامير اللولبية على الأشياء، ضَع تلك المسامير بنزاهة وحماسة واندفاع. أنت تعلم أن ذلك المسامير سوف يُتخذ أرواحاً، لأنّ من دونه، سوف يسقط الباب أو أيّاً يكن، عليك أن تُحَبّ ذلك. أشعر بالرضا عن ذلك إن كان هذا ما تُريد القيام به. وإذا لم يُكن الأمر كذلك، فحينها يتعيّن عليك تغيير ما تفعله. أمامك هنا خياران فحسب: إما أن تُغيّر ما تفعله، أو أن تُغيّر طريقة تعاملك معه. عليك أن تبحث عن الجانب الجيد فيه. يُمكن القيام بذلك في أيّ وظيفة، أو أيّ شيء اخترت القيام به.

ما الذي تدعمه؟

أيّاً كان ما أنت ضده الآن، افهم أنك تستطيع إعادة صياغته وإعادة التفكير فيه من أجل تعزيز الوفرة في حياتك. ينبغي لك فهم هذه النظرية البسيطة جداً: كل ما أنت ضده يُضعفك، كلّ ما تدعمه يُزيدك قوة. ما تحتاج إلى فعله محاولة ألا تكون ضد أيّ شيء. إن كنت ضدّ الظروف في عملك، وكلّ ما تفعله التحدّث عن الأشخاص الذين تبغضهم أو السلوكيات التي تلاحظها لدى الآخرين والتي تُهينك وتجعلك مستاءً، حاول إيقاف نفسك. تذكر أن الأمور كافة التي تقف ضدها تُضعفك، وأنك تريد أتباع النعم التي لديك.

إن كان مديرِك في العمل مُشاكسًا وبعيظًا ومسيئًا لك وكنْتَ ضدَّ ذلك، فحينها سوف تُصبح بدورك مُشاكسًا ومسيئًا. سوف تُصبح جزءًا من المشاكسة والإساءة، حيث تكون أنتَ هي، وتكون هي أنتَ. بالطبع أنتَ لا تُريد ذلك، إذن، كيف يُمكنك أن تأخذ شيئًا أنتَ ضدّه وتقوم بإعادة صياغته كي تُعزّز الوفرة في حياتك؟ حسنًا، ما الذي تدعمه؟

أنتَ تدعم علاقة متناغمة بهذا الشخص. إذن، ركّز في ذلك: هذا ما أدعمه. هذا ما سوف أخلقه لأنّ سلوك مديرِي ليس هو ما يجعلني مستاءً. إنّ المشكلة تكمن في طريقة تعاملي مع سلوكه، لذلك سوف أتعامل على نحو مختلف. سوف أرى سلوكه على أنّه مكانه الحالي على طريقه. هذا ما يفعله. لن أتعامل مع سلوكه بطريقة تجعلني ضدّه. سوف أفعل أشياءً من أجل نزع فتيل بغضه. سأعلّمه أنّه لا يستطيع النيل مني بذلك، لأنّني أدعم التناغم في هذه العلاقة. أنا لا أتحلّي عمّا أدعمه. أنا أتعامل مع الصراع الذي جرى خلقه هناك على أنّه مُجرد فرصة لي كي أتعلّم كيفية تجاوزه.

تذكّر دائميًا ما الذي تدعمه. في كلّ مرة يتصرّف فيها مديرِك بطريقة سلبية، بدلًا من مشاركته غضبه وكرهيته ومرارته، انقل وعبك إلى: ما الذي أدعمه؟ أنا أدعم التناغم، كيف يُمكنني إرسال بعض التناغم إلى هذا الرجل؟ هل سبق أن حاولتَ افتعال مشكلة مع شخص لا يرغب في الشجار؟ إنّهُ أمرٌ صعبٌ للغاية. من الصعب جدًّا أن تُجادل شخصًا يرفض الجدال. عندما تنتقل ممّا تقف ضدّه إلى ما تدعمه، سوف يكون هذا ما ستُصبح عليه مع مديرِك. كلّما فكرتَ أكثر فيما تدعمه، أصبحتَ أقوى. إنّك تُحوّل هذه العلاقة من علاقة

غضب وعداء إلى علاقة بهجة. يُمكنك القيام بهذا في غضون أيام. والواقع أنه يُمكنك تقديم هدية له.

إنّ الأمور كافة التي تجد نفسك تُقاوم فعلها، في حال كان صعبًا عليك القيام بها من الداخل، سوف يكون هذا هو الدليل. عليك أن تمضي قُدماً في ذلك. وعندما تقوم بهذه النقلة، سوف تُعيد صياغة ما تُريده فيُصبح ما تُريده هو ما تدعمه بدلاً مما أنتَ ضدّه. سوف تجد أنّ النعم هي مكافأتك.

تمرين المذكرة

بما أنك قرأت الفصلين الأخيرين، ربما تساءلت: «كيف لي أن أعرف ما النعم التي لدي؟ في حال حدث ذلك، فإن أول شيء عليك أن تفهمه أنك تعلم ما هو ليس من نعمك. من المؤكد أنك تعرف ما الشيء الذي لا يُضيه فتيل الشغف في قلبك. هذه ليست مشكلة.

ذكرت اقتباسًا عن أوبرا وينفري في بداية الجزء الثالث من هذا الكتاب، وإليك ما تبقى مما لديها لتقوله بخصوص هذا الموضوع:

كيف لك أن تعرف أنك على الطريق الصحيح؟ بالطريقة نفسها التي تعرف من خلالها أنك لست كذلك: إنك تشعر بالامر. يمتلك كل منا نداء شخصي للعظمة، ولأن نداءك فريد من نوعه حاله حال بصمة إصبعك، لا يُمكن لأحد إخبارك بما هيته.

إن حياتك تتحدث إليك يوميًا طوال الوقت، ووظيفتك الإصغاء وإيجاد الأدلة. إن الشغف يهمس لك من خلال مشاعرك، ويومئ لك نحو خيرك الأسمى. أير انتباهك لما يجعلك تشعر بأنك مُفعم بالحيوية، والترابط، والتحفيز، وما يمنحك عُصارتك. إفعل ما تُحبّه، وقم بإعادته على شكل خدمة، وسوف تُحقق ما هو أكثر من النجاح. سوف تنتصر.

دوّن في مذكرتك كيف تشعر إزاء هذه الكلمات. عندما تهمس الحياة لك، ما الذي تقوله؟

الفصل الحادي عشر

ازرع حديقتك الخاصة

عدتُ ذات يوم من المدرسة وسألتُ والدتي: «ما الفيل الإسقربوط؟».

قالت: «لا أدري، ليس لديّ فكرة عن الأمر».

«حسنًا، سمعتُ المُعلّم يقول إنّ «واين داير» فيل إسقربوط في الصف».

اتصلتُ والدتي بالمُعلّم، الذي قال: «كلا، لم أقل ذلك على الإطلاق. قلتُ إنّهُ عنصر مزعج في الصف».

أجل، كنتُ دومًا فيل الإسقربوط ذاك. هناك جملة رائعة من خطاب كتبه إي إي كامينجز وهي تختصر كلّ شيء بالنسبة إليّ: «ألا تكون سوى نفسك، في عالم يبذل قصارى جهده، ليلاً نهارًا، كي يجعلك أيّ أحد سواك، يعني أن تخوض أصعب معركة يُمكن لأيّ إنسان أن يخوضها، وألا تكفّ عن المحاربة أبدًا».

أعتقد بأنّ ذلك يُلخّص معتقداتي أكثر من أيّ شيء في العالم تقريبًا. إذ إن الأمر يتمحور حول الخروج إلى العالم، وأن تكون الشخص الذي تُريد أن تكون عليه من دون أن تشعر بأنّ هناك شخصًا ما يتلاعب بك. ألا تكون شخصًا يشعر بأنّ عليه أن يتكيّف وينسجم ويقوم بما يعتقد الآخرون بأنّ عليه القيام به هو من المرجح أعظم حرية يُمكنك التمتع بها. يُوجد الكثير من الناس الذين يعتقدون بأنّ الحرية تأتي من الحافز الخارجي، مثل أن تكون قادرًا على جني الكثير من المال، أو الحصول على عدد كبير من الأوسمة، أو تلقي الإطراء من جميع أصدقائك، أو الفوز بمباراة كرة قدم أو مباراة تنس، إلّهم يعتقدون بأنّ هذه الأمور هي علامات النجاح، ولكن كما سبق أن تعلّمنا، إنّها لا تعني ذلك بتاتًا.

تذكّر، إنّ السعادة مفهوم داخلي، ولا يُمكنك الحصول عليها. يُمكنك البحث عنها إلى الأبد، ولن تجدها أبدًا. أنا مُتأكد أنّك سمعتَ المثل القائل: «أينما ذهبْتُ، ها أنا ذا». هذا يعني أنّ لديك نفسك التي عليك أن تتعامل معها دائمًا، لذلك عليك الاهتمام فقط بشأن استشارة إشاراتك الداخلية.

أعتقد بأنّ هناك فكرة تقول إنّ الكتب التي يُؤلّفها أشخاص مثلي تُوعز إلى القراء بأن يكونوا أنانيين. والواقع أنّ هذا أبعد ما يكون عن أيّ شيء أو من به أو أصادق عليه، ومن المُؤكد أنّني أجهل كيفية التصرف في حياتي وفق تلك الطريقة. لسْتُ داعيًا للأنانية أو استغلال الناس من أجل مصالحك الخاصة. إن كنتُ كذلك، فعندها سوف تكون عناوين كُتبي على غرار كيف تستخدم الآخريّن سلّم صعود إلى تحقيق ذاتك، وليس هذا ما أو من به بتاتًا.

بالنسبة إليّ، فإنّ الأولوية العظمى في حياتي هي القدرة على الاستمتاع فيها. إنّ الأشخاص الذين يعرفون كيفية القيام بهذا، ويعيشون كلّ يوم بابتهاج، هم أشخاص يعملون وفق طريقة أبعد ما يُمكن أن تكون عن الأناية.

دعنا نأخذ مثالاً عن شخص يعرف كيفية الاستمتاع بالعيش، يعرف كيف يُحوّل أيّ ظرف في حياته إلى شيء إيجابي، شخص لا يشعر بالإحباط أبداً ولا يكون عبئاً على أحد، حسناً، هذا إنسان مستنير. عندما تُقابل شخصاً كهذا، لن تجده يتلاعب أبداً بالآخرين أو يُحاول التضحية بحياته من أجلهم، أو يقلق بشأن ما يعتقد الآخرون بشأنه، أو أيّ شيء من هذا القبيل.

هذا مفهوم مهم جداً عليك أن تضعه في ذهنك. وعندما تصل بنفسك إلى النقطة حيث تشعر بالسرور في كلّ يوم تكون فيه على قيد الحياة، عندها لن تكون عبئاً على أحد أبداً. لن تعرف حتى كيف تكون مشكلة لأحدهم أو عبئاً على شخص آخر. وعندما تكون ذلك النور المُشع، وعندما تستمتع بحياتك، فإنّك حينها تقوم بشيء غير أناني، ومن دون أن تُحاول حتّى. أنتَ تساعد الآخرين من خلال تقديم مثال شخصي عمّا يعنيه أن تكون شخصاً غير محدود.

عش ودع غيرك يعيش

كما ذكرتُ سابقاً، يبحث الأشخاص غير المحدودين عن حلول، وليس عن مشكلات. إنهم يميلون إلى التركيز: حسناً، هذه هي الظروف. دعنا نر ما الذي يُمكننا فعله كي نجعلها أفضل.

على سبيل المثال، قابلتُ مضيغة طيران شديدة الوقاحة منذ فترة من الزمن وبدأ أتمها قد نسيت مهاراتها الإيجابية المرتبطة بخدمة الزبائن. لسبب ما كانت غاضبة جدًا مني بشأن المكان الذي سأضع فيه حقيبتني. كان هناك وقت اعتدتُ فيه الاستجابة مع عدم المقدرة واستخدام الغضب، الذي لم يخدم سوى في خلق المزيد من الغضب. إلا أنني قد تطوّرت في أثناء سيرتي على درب الاستنارة، لذلك علمتُ فورًا أنّ هذه مشكلتها، وليست مشكلتي. بعد أن صاحت بي، أجبْتُ: «يا إلهي، لا بُدَّ من أنّك تُواجهين يومًا عصيبًا حقًا. من المرجح أنك تطوفين حول البلاد بأسرها، أليس كذلك؟».

هدأت على الفور وقالت: «أجل، لم أُنم منذ يومين».

قلتُ لها: «حسنًا، لم لا تسترخين فحسب؟ سوف أضع هذا الشيء بعيدًا»، وكان كلّ شيء على ما يُرام.

يدلُّ هذا على أنّه يُمكن لحدث يبدو صغيرًا أن يصبح مثالًا للطريقة الموجّهة نحو إيجاد الحلول من أجل التعامل مع شيء ما بدلًا من الطريقة المُوجّهة نحو المشكلة. الأهمّ من ذلك، والسبب في أنّني كنتُ قادرًا على نزع فتيل المشكلة أنني لم يكن لديّ مشكلة، ولا حتى لثانية. لقد فهمتُ أنّ هذا الأمر متعلّق بها، ولم يكن للأمر علاقة بي. في أيّ موقف تُواجهه في الحياة، عليك دائمًا أن تضع في ذهنك أنّك تبحث عن حلول. إنك لا تبحثُ عن أن تكون مُحقّقًا أو أن تفوز.

يُذكّرني هذا بشيء حدث حين كانت ابنتي ترايسي صغيرة. كان أولاد أخي يُقيمون معنا، وكان أحدهم ينام على مرتبة في غرفة

المعيشة. عندما استيقظ، قلتُ: «توم، عليك أن تفعل شيئًا ما بهذه المرتبة».

أجابني: «حسنًا، أفضل شيء يُمكنني فعله رميها في غرفة ترايسي». نجح ذلك الأمر بالنسبة إليه. لقد رمى المرتبة هناك يوم الاثنين، وربما يوم الثلاثاء، وربما يوم الأربعاء.

أخيرًا، وصلت ابنتي إلى حدِّ احتماها. أرادت التحدث إليّ لمعرفة سبب قيامه بذلك.

أخبرتها: «عزيزتي، ابحتي عن حل، لا تبحتي عن مشكلة. انتهت أيام الاثنين، والثلاثاء، والأربعاء. لقد علّمته رمي المرتبة في غرفتك لأنك تأقلمت مع الوضع. لذلك ما الذي تُريدين أن تقوليه له؟».

«أبقِ مرتبتك خارج غرفتي».

«حسنًا، اذهبي وأخبريه بذلك إذا».

فعلت ذلك، وقال توم: «حسنًا». ثم رماها في غرفتي، وأنا بدوري رميتُ توم خارجًا. إنني أمزح بالطبع، لكننا توصلنا إلى حلٍّ يُرضينا جميعًا.

هل سبق أن لاحظتَ كم من الصعب أن تكون في صراع مع شخص لا يُريد أن ينهار، ولا يُريد أن يكون تعسًا، ولا يُريد أن يكون غاضبًا؟ إنه غير مُهتَم بأن يكون على حق، لذلك فإنّ الصراع يختفي بسرعة. إنَّ أشخاصًا كهؤلاء تُحفّزهم الحاجة إلى الحقيقة، الجمال، الأخلاق، والتفرد. هذه مفاهيم مهمة جدًّا بالنسبة إليهم، وعلى الرغم من أنّك لا تميل إلى لقاء الكثير من هؤلاء الأشخاص، فإن

في وسعك مقابلتهم في أيّ مكان، في سلسلة مطاعم ديري كوين، في سيارة أجرة، في غرفة انتظار. ليس عليهم أن يكونوا فلاسفة أو أشخاصاً قد حققوا أيّ شيء مميز، ولكن عندما تكون بالقرب منهم، تعرف ذلك.

إنّهم أشخاص مُتفائلون شجعان، ولديهم الكثير من الحُبّ تجاه كلّ شيء حيّ. إنّهم يُركّزون في اللحظة الراهنة وكلّ ما يتعلّق بالآن، وليسوا مهووسين بالمكان الذي اعتادوا أن يكونوا فيه أو المكان الذي سوف يكونون فيه. إنّ القلق والشعور بالذنب ليسا جزءاً من حياتهم، ولديهم خاصيّة القدرة على أن يقولوا لأنفسهم: «هذا يمتلك معنى بالنسبة إليّ وعليّ القيام به لأنني أوّمن أنّه صائب، حتّى لو تلقّيتُ الكثير من الانتقاد من الآخرين».

قد تتساءل: كيف يُمكنني تحقيق هذه المزايا في نفسي؟ كيف يُمكنني أن أعيش حياتي على أكمل وجه؟ الإجابة بالطبع أن تقوم بذلك فحسب.

إنّني أفكّر في رجل عاش منذ بضعة قرون واسمه فولتير. لقد قام بكتابة رواية مُدهشة تُسمّى كانديد، تدور أحداثها حول رحلة قام بها رجل وشريكه بحثاً عن أنفسهما. وكانت النتيجة التي توصّلا إليها موجودة في آخر جملة من الكتاب: «علينا أن نتعلّم زرع حديقتنا الخاصة». كانا يبحثان عن الثروة في كلّ مكان، وكان كلّ ما وجداه الإحباط. كان الشيء الذي تعلّماه زراعة حديقتها الخاصة.

بالنسبة إليّ، كانت هذه إحدى أكثر العبارات نفاذاً للبصيرة التي تمت كتابتها. عليك أن تتعلّم أن تزرع حديقتك الخاصة والآ تتدخّل

في حدائق الآخرين. إن كانوا يرغبون في زراعة اللفت فيها، أو كانوا يرغبون في استخدام نوع مختلف من السماد عن الذي تستخدمه، أو كانوا يريدون زراعة الأعشاب الضارة فيها، فإن هذا ليس من شأنك حقاً. ما يهم حقاً أن تكون حديقتك وفق الطريقة التي ترغب فيها. تعلّم أن تأخذ ما لديك وتستمتع به وتجعل حياتك تعمل وفق شروطك الخاصة، زارعاً في نفسك إحساساً بالهدف والمهمة. إن هذا أحد أعظم الأسرار التي يُمكنك تعلّمها. لا تتدخل في حدائق الآخرين وانشغل بما لديك. ازرع ما ترغب في زراعته في حديقتك، وتوقف عن التركيز في حدائق الآخرين.

إن أحد أكثر الأمور التي يجد الناس صعوبة في فهمها شيء تعلمته من البوذية التبتية: «إن كل شيء في العالم هو بالضبط كما ينبغي له أن يكون». فكّر في ذلك. مهما يكن هناك الذي في الخارج، من المفترض به أن يكون هناك. الدليل على هذا هو أنّه هناك. هذا كلّ ما في الأمر. هذا لا يعني أنّه لا يُمكنك تغيير الأشياء. وإن كان يُمكنك تغيير الأشياء، فافعل ذلك، بدلاً من أن تغضب من العالم لأنّه على ما هو عليه، أو أن تلوم المرأة على ما تعكسه. تقبّل الأمر، وبعدها افعل ما يُمكنك القيام به كي تُحسّنه.

على الرغم من ذلك، فإن عليك ألا تفكر في إلقاء الأحكام. فكّر في هذا: يسير شخصان مُستأن على الشاطئ ويقولان: «أنظروا إلى هؤلاء الأولاد. إنهم لا يكادون يرتدون أيّ ملابس عندما يذهبون إلى الشاطئ. إنهم يرمون الأطباق الطائرة ويحلبون كلابهم إلى هنا، ويخلقون ضجة كبيرة». هذا كلّ إلقاء أحكام. إنهما ينظران إلى العالم قائلين: «إننا لا نتقبّله على ما هو عليه. نريده أن يكون مختلفاً».

بعد ذلك يرى اليافعون هذين المُسنَّين ويقولون: «أنظروا إلى هذين المُسنَّين الرجعيين المليئين بالتجاعيد. إنَّهما لا يرتديان أيَّ شيءٍ عصري. إنَّهما غاضبان منَّا على الدوام ولا يحظيان بأيِّ متعة على الإطلاق». إنَّ عدم النظر إلى العالم على أنَّ كلَّ شيءٍ فيه هو كما ينبغي له أن يكون تمامًا هو أكثر من مجرد إلقاء حكم.

بدلًا من الاهتداء بالمثل القائل «عش ودع غيرك يعيش»، نحن نُلقِي الأحكام على الآخرين. نتمنى لو كانت الأمور مختلفة، ولو كان شيئًا مختلفًا عمَّا هو عليه. بدلًا من النظر إلى العالم بعينيَّ إلقاء الأحكام، سَل نفسك السؤال الذي يحبُّ الفلاسفة طرحه: «هل ترى العالم كما هو عليه، أم حسبما أنت عليه؟». إن كنت ترى العالم بحسبما أنت عليه، فإنَّك حينها تُريده أن يكون كما تعتقد أنَّه عليه أن يكون. إن كنت ترى العالم على ما هو عليه، حينها يُمكنك تحسينه.

قوة الغضبان

في عام 1974، حظيتُ بتجربة استثنائية. قمتُ بسرِّد هذه القصة عدَّة مرات على مرَّ السنوات، ويبدو أنَّه كان لها تأثير عميق في كلِّ مرة أرويها، لذلك أودُّ مشاركتها مجددًا الآن.

كنتُ أبحث عن والدي منذ أن كنتُ في الثامنة من عمري، وكانت تُراودني أحلام عنه طوال الوقت. لم يسبق أن رأيتُ هذا الرجل قط، وكان كلُّ شيءٍ سمعته عنه سلبيًّا. كان شديد القسوة تجاه جميع مَنْ قابلهم في حياته، وكانت حياته مُحزَّيةً على الصعده كافة.

مع ذلك، كان هناك شيء في داخلي، كان هناك غضب، أم، معاناة، وقد جعلني هذا أرغب في التحدّث إلى هذا الرجل وطرح هذه الأسئلة: «كيف لك أن تهجر ثلاثة أطفال؟ كيف تهجر امرأة ولا تدفع لها نفقةً من أجل أطفالها؟ كيف لك أن تستخدم الكحول كي تُدمّر نفسك؟ كيف لك أن تضرب امرأة وتغتصبها، وتجعل منها امرأة حاملاً بهذه الطريقة، فضلاً عن قصص أخرى سمعتُ بعض الأقاويل عنها لأنّها كانت مؤلمة جداً بحيث لم تكن والدي قادرة على التحدّث عنها؟ كيف لك أن تفعل هذا كله؟ ما مصدر هذه الأفعال؟».

كنتُ راغباً في معرفة السبب لأنني ظننتُ بطريقة ما أنّه ربّما كان هجرانه لنا عملاً شجاعاً. ربّما لم يستطع ببساطة البقاء ومواجهة الأمور، وربّما أحببنا جميعاً أكثر من اللازم، من يدري. إن كنت لا تدري، فإنّك تتساءل فقط وتستمرّ في التفكير في الأمر، وهذا ما فعلته. لم يكن شقيقيّي مُهتمين قط بأيّ من هذه الأمور. كان لدى شقيقي الأكبر جيم بعض الذكريات عن والدنا، ولكن لم يكن لدى شقيقي ديف أيّ ذكريات عنه، لكنهما لم يكونا مهتمين بمساعي.

عليّ إخبارك بهذا، لأنّه متعلق بالموضوع: عندما تتطابق حياتك مع ما تؤمن بأنّه سبب وجودك هنا، فجأةً، يبدأ هدفك بتملّكك، وتسير في وتيرة سريعة إلى حدّ أنّه لا يُمكن لأيّ شيء أن يُوقفك. يُمكن لهدفك، أيّاً كان، أن يُصبح مرتبطاً بأيّ شيء في حياتك، وهذا أمر رائع. عندما تعيشه، يبدأ بتملّكك، وهي الطريقة الوحيدة لقول ذلك.

هذه المسألة المتعلقة بوالدي، العذاب، الألم، المعاناة، والأحلام، وما شابه ذلك، استمرت حتى بعد سنوات من اكتشافي أنه قد تُوفي. أخبرني ابن عمّ بعيد بأنه قد تُوفي في نيو أورلينز، وجرى نقل جثمانه إلى مدينة بيلوكسي في ولاية مسيسيبي، وهذه المعلومات كلها التي كان يعرفها أي شخص.

في عام 1974، كنتُ أستاذًا في جامعة سانت جون في نيويورك، وحظيتُ أيضًا بفرصة جنني مال إضافي من خلال مساعدة أستاذ زميل. طُلب مني التوجه إلى هذه الكلية في كولومبس، مسيسيبي للتأكد أنهم كانوا ملتزمين بقانون الحقوق المدنية لعام 1964. كان عليّ قضاء يومين في المراقبة والجلوس في الفصول وما إلى ذلك، وبعدها أرسل تقريرًا. وعندما وجدتُ أنني على مسافة أربع ساعات من بيلوكسي، قررتُ أنه قد حان الوقت لأرى إن كان يمكنني إيجاد إجابات عن بعض الأسئلة التي راودتني لعقود من الزمن.

توجّهتُ في رحلة جوية إلى كولومبس، ذهبتُ إلى هناك واستأجرتُ سيارةً عندما أنهيتُ عملي في الكلية. أعطوني سيارةً حديثة لم تكن قد قطعتُ سوى ثمانية أعشار الميل على عدّاد المسافات. تساءلتُ: كيف جلبوها إلى هنا؟ أعني، ماذا تفعل هذه السيارة الحديثة في كولومبس، مسيسيبي؟ لم أفهم ذلك على الإطلاق، لكنني سجلتُ ملاحظة ذهنية تتعلق بالأمر.

شرعتُ في وضع حزام الأمان. في تلك الأيام، لم يكن هناك حزام أمان للكثف بل حزام حول حضنك فحسب. انحنيتُ إلى الأسفل كي أصل إلى الحزام، إلّا إنني لم أتمكن من إخراجه. كنتُ

مضطراً حرفياً إلى إخراج الكرسي من السيارة كي أصل إلى حزام الأمان، لأنه حتى في عام 1974، لم أكن لأقود السيارة من دون حزام أمان.

تمكّنتُ من إخراج حزام الأمان، وكان ملفوفاً باللدائن على نحو كامل. نزعْتُ اللدائن ووجدتُ بطاقة عمل كُتِبَ عليها: نُزل كاندل لايت - بيلوكسي، مسيسيبي. وضعتُ البطاقة في جيبِي ولم أفكر فيها أبعد من ذلك.

انطلقتُ في رحلتي إلى بيلوكسي، واصطحبتُ هذا الرجل المتجول الذي كان من العمّال المهاجرين، وانطلقتُ في رحلة جانبية صغيرة من أجل إيصاله. كانت الساعة الخامسة إلا ربعا من عصر يوم الجمعة حين وصلتُ إلى مشارف بيلوكسي. ذهبتُ إلى محطة وقود، ووجدتُ حجرة هاتف، وبحثتُ في دليل الهاتف. فكّرتُ في الاتصال بالمقابر الثلاث الموجودة كي أعرف إن كان والدي قد دُفِن هنا.

اتصلتُ بالأولى، لم يردّ أحد على الهاتف. اتصلتُ بالثانية وكان الخطّ مشغولاً. اتصلتُ بالثالثة، وبعد أن رنّ الهاتف فترة من الزمن، ردّ أحدهم أخيراً. قلتُ: «مرحباً، اسمي واين داير، واتصلتُ كي أرى إن كان ميلفن لايل داير مدفوناً عندكم».

قال الرجل إنّه سوف يتأكد وغاب فترةً طويلةً جداً، ثم عاد أخيراً وقال: أجل، هناك شخص بذلك الاسم مدفون هنا.

كان قلبي يكاد يخرج من صدري. كنتُ أسمع نبضاته القويّة. شعرتُ وكأنّها نهاية رحلة طويلة جداً. قلتُ: «حسناً، كيف يُمكنني الوصول إلى هناك الآن؟».

أجابني: «الأمر في غاية السهولة، إننا موجودون في مُحيطِ حداثق نُزل كاندل لايت».

مددتُ يدي إلى جيبي وسحبتُ بطاقة العمل، من المؤكّد أنّه المكان نفسه. هكذا، مضيتُ إلى هناك، ووجدتُ قبر والدي. وقفتُ هناك وتحدّثتُ كثيرًا إلى هذا الرجل الذي لم يسبق أن قابلته قط.

حظيتُ بهذا الحوار الطويل معه الذي غفرتُ له بسببه كلّ شيء قام بفعله تجاه والدتي، تجاه شقيقي دايف، وخصوصًا تجاه شقيقي جيم الذي ارتكب بحقه أشياء مُريعة. لم أكن أفكر في الغفران، أو في مدى أهميته، أو إن كان ينبغي لي القيام به، أو أيّ شيء من هذا القبيل. إلا إن هذا ما حصل. أمضيتُ ساعتين ونصف الساعة هناك، وكانت الدموع تنهمر على وجهي طوال الوقت. ببساطة شديدة، أخذتُ وقتي لأسامح والدي، وقد غير هذا حياتي.

أريد إخبارك بأنّه مهما كان ما تمرّ به على طريق الحقد، أو المرارة، أو العذاب، أو الألم تجاه أيّ إنسان على كوكبنا، أيّا كان ومهما كان ما فعله، إن كان ردّ فعلك مليئًا بالمرارة السامة، فلن تتحرّر من الأمر أبدًا. إنّ الغفران أعظم حافز في العالم. إنّ كنتَ مُتمسكًا بشيء مؤلم أو مؤذٍ تجاه أيّ شخص أو أيّ شيء، أو من شخصيًا أنّه عليك التخلي عن الأمر بأسره.

ليس عليك أن تفعل ما فعلته، لستَ مُضطّرًا لزيارة أيّ قبور أو القيام بأيّ اتصالات، ولستَ مُضطّرًا أيضًا لإخبار أيّ شخص آخر بأنك تفعل هذا. كلّ ما عليك فعله في صميمك تطهير نفسك بطريقة تجعلك تقول ببساطة: «الحُبّ هو الغفران». حسنًا، يُمكن للجزء

الأخير أن يكون مؤلِّفًا من كلمة أو كلمتين. عندما يكون مؤلِّفًا من كلمة واحدة، يكون الغفران Forgiveness، وهذا ما كنّا نناقشه هنا، لكنّه يُمكن أن يكون أيضًا العطاء Forgiveness، وبالتالي فهو هبة، بمعنى أنّك لا تطلبُ شيئًا في المقابل.

بعد تجربتي في بيلوكسي، أصبحت حياتي بأكملها صافيةً ومتمركزة، وأصبحت وجهتي جليّة. غادرتُ المكان وكتبتُ بعدها فورًا العناوين الرئيسية لكتاب مواطن الضعف لديك. لم يُراودني أيّ حلم عن والدي مُجددًا منذ ذلك الحين، ولم أحظَ قط بلحظات ألم من أيّ نوع تجاهه أو تجاه أيّ شيء اقترفه. إنني في حالة سلام تامّ معه الآن، وأرسل إليه الحُب، أينما كان. كلّ شيء على ما يُرام.

في الحقيقة، أصبحتُ أفكّر في ميلفن لايل داير على أنه معلمي الأعظم. لولا تلك التجارب التي كانت حصيلة بعض الأشياء التي فعلها، لم تكن لتتجسّد فرصتي في مساعدة الكثير من الناس وخلق أمور رائعة للآخرين، بمنّ فيهم نفسي. إنني أرى ذلك، وأرى حاجة إلى ذلك، وأؤمن به. أريد أن أقول لك أيضًا إنّه أيّا كان ما تحمله في داخلك، فلن يكون حصيلة ما وضعه أيّ شخص آخر هناك. إنّه حصيلة ما قرّرت أن تحمله في داخلك. إنّ الأمر عائد بأسره إلى الخيار.

أرسل الحُب إلى الجميع

خُذ لحظة للتفكير في الأشخاص كافة في حياتك الذين أنتَ على خلاف معهم. في حال كان شيئًا حدث بينك وبين والدتك حين كنتَ

في الثانية من العمر، أو كان جارك، أو كان الشخص الذي تُحِبُّ، أيًّا كان الشخص، رتبهم فقط في ذهنك ابتداءً من الشخص الذي تُواجه معه أكبر مشكلة، وصولاً إلى الشخص الذي يُزعجك فحسب. بعد ذلك أرسل إليهم الحُبَّ جميعًا.

أنظر، من السهل إرسال الحُبِّ إلى الأشخاص الذين يفعلون الأشياء التي يُفترض بهم فعلها، أولئك اللطفاء معك والذين تفوح منهم رائحة جميلة. هذا ليس امتحانًا للحُبِّ. لما كان يسوع المسيح على الصليب ورمى أحدهم رمحًا دخل في ضلعه، كان ردُّ فعله: «يا أبتِ اغفر لهم لأنهم لا يدرون ماذا يفعلون». عندما يُجبرني الأشخاص الذين يدعون أنهم مسيحيون عمَّن يكرهونه وعمَّن يُحبُّونه، أقول: «أنت مسيحيٌّ لأنَّ ذلك هو اللقب الذي وضعتَه على نفسك، إلا إنَّك لستَ شبيهاً بالمسيح». ذلك هو الامتحان، أن تكون شبيهاً بالمسيح، وليس مسيحيًّا. من السهل أن تكون جزءاً من الأرثوذكسية، إذ يُمكن لأيِّ شخص فعل ذلك، وكلُّ ما عليه فعله أن يُسمِّي نفسه بالمسيحيِّ، ويذهب إلى الكنيسة يوم الأحد، غير أنَّ هذا ليس تشبهاً بالمسيح.

التزم بالعمل على هذا: في كلِّ مرة تجد فيها سلبية في حياتك، تمرَّن على إرسال الحُبِّ إلى ذلك الشخص، حتَّى لو كان شخصًا يتعامل معك بطريقة سيئة. يُمكنك التدرُّب على أمر صغير مثل التعامل مع السائقين العدوانيين، وبعدها انتقل إلى أمور أكبر مثل عندما يستخدم أحدهم وسائل أساليب مجحفة في العمل، أو عندما يخون صديق ما ثقتك. في النهاية، سوف تجعل من ذلك أسلوب حياة.

عندما ترسل الحُبَّ، سوف يعود الحُبُّ إلى حياتك بكميات أكبر بكثير. بعدها تُصبح حرًّا، لأنَّ الكراهية التي تحملها داخلك سمّ أسوأ من أيّ سرطان. سوف تستمرّ في نهشك إلى أن تتمكن من إرسال الحُبِّ. لن تستطيع اختبار العيش غير المحدود قبل أن تتمكن من فعل هذا.

يتعيّن عليّ ممارسة هذا في حياتي الشخصية أيضًا. كان هناك شخص يُقاضيّني، وأراد استغلال مكائتي في الحياة وجني بعض المال لنفسه. كنتُ غاضبًا جدًّا بسبب الأمر: كيف أمكن لهذا الشخص أن يفعل ذلك؟ مَنْ كان هذا المحامي الذي تولّى هذه القضية، وكيف يتعايش مع نفسه؟ قاومتُ الأمر، ولكن كان كلّ ما حصدته من ذلك كوني على حق، وفاتورة قانونية كبيرة، وأشهرًا عدة من العذاب والألم. ولما بدأتُ في إرسال الحُبِّ إلى هذا الشخص، أدركتُ أنّ الأمر برمته كان يتعلّق به.

أدركتُ أنّ بعض الفلسفات الشرقية قد تنظر إلى ما مررتُ به على أنّه اختبار لرؤية ما جُبلتُ عليه. كان هناك درس في ذلك، واحتجتُ إلى محاولة إيجاد النعمة في الألم. بدأتُ في فعل ذلك، وقبل أن أعي الأمر، جرى إسقاط الدعوى القضائية. أصبحتُ أكثر إنتاجًا، تحسّنت كتابتي، وبدأتُ أشعر على نحو أفضل كإنسان. حتّى إنّ مساعدي قالت: «تبدو أكثر خفة الآن. بدا كما لو أنّك أصبحت تسير في الهواء بعدما تمّ الانتهاء من هذا الشيء أخيرًا».

يُوجد أشخاص مدينون لي بالمال ولم يسددوه على مرّ السنين، واعتدتُ أن أشعر بالغضب تجاه ذلك: كيف يجرّو هذا الشخص على

فعل ذلك؟ لقد أقرضته المال، ولكن انتهى به المطاف بأخذه فحسب. هذه سرقة! تخلّيتُ الآن عن ذلك الغضب، بل حتى إنني أرسلتُ إلى هؤلاء الأشخاص نُسخًا من كُتبي. لقد تحرّرتُ من الأمر. لا أو من بعدم تسديدك لفواتيرك، وأنا أقوم شخصيًا بتسديد فواتيري حالما تصلني. غير أنّ بعض الأشخاص موجودون في مكان مختلف، ولا أريد أن يتملّكني سلوكهم. إن كنتُ مستاءً لأنهم يرفضون إعادة المال إليّ، فإنّ رفضهم حلًّا واحدًا مصدر استيائي. إنني أسمح لسلوك شخص آخر بالتحكّم في حياتي في هذه اللحظة. إنني لا أريد ذلك.

إن كنتَ في موقف مشابه، فاعلم أنّ هناك حلّ واحد فقط وهو الغفران. عليك التحرّر من الماضي. ليس عليك أن تنسى، عليك أن تغفر فقط. ليس عليك أن تتصل بهم أو تُرسل إليهم الملاحظات إن لم يكن هذا ما ترغب فيه. تحرّر من الأمر فقط، وعندما تفعل ذلك، فإنّ هذا يُسمّى عدم التعلّق. لم تُعدّ مُتعلّقًا بهذا الشخص أو بسلوكه، وعندما لا تكون متعلّقًا به تُصبح قادرًا على أن تكون العبقري المبدع الذي أنت عليه. إنّ عدم التعلّق مبدأ يعمل على نحو مذهل جدًّا.

إليك مثالًا آخر عن صديق لي يعمل مُحامياً وكان يُعاني من طلاق مُرّوع. كانت زوجته تُريد أن تأخذ نصف ما يكسبه من ممارسة مهنة المحاماة، بالإضافة إلى الأطفال وأمواله كلها. على ما يبدو، كانت على علاقة غرامية مع رجل آخر وقام هو باكتشاف الأمر بعد فترة من الزمن. كانا يحظيان بزواج عظيم في السابق، إلّا إنّها الآن يخوضان في هذه الكراهية كلها. كان يجلس مُقابلتي في هذا المطعم الجميل، وكان في وسعي رؤية العذاب الموجود داخله. كان ممتلئًا بالكثير من الألم بحيث بدا أنّه قد تقدّم في السنّ عشر سنوات في غضون أربعة أشهر.

أراد قضاء الليلة بطولها مُخبرًا إِيَّاي كم هو محقّ وكم هي مخطئة. استمرّ في قول إنّه ليس لديها الحقّ في أن تفعل هذا. «كيف تجرؤ على معاملتي بهذه الطريقة؟ هل تعلم أنّها جلبت هذا الرجل في الواقع إلى منزلي؟ واين، ما رأيك؟».

قلتُ: «إنّك تحتاج إلى أن تكون على حقّ، أليس كذلك؟».

«كلا، لستُ محتاجًا إلى أن أكون على حقّ، ولكن ما رأيك بما أخبرتك به، هل لديها الحق في أن تفعل أيًّا من ذلك؟».

«أجل».

«ما الذي تعنيه بـ «أجل»؟».

أوضحتُ له: «لقد قامَت بذلك، لا يُمكنك إلغاء ما قامَت بفعله».

«حسنًا، ما الذي تظنّ أنّ عليّ فعله؟».

«أعتقد أنّ عليك أن تغفر لها».

أكد لي: «فعلتُ ذلك، لقد أخبرتها مسبقًا بهذا».

قلتُ: «كلا، ليس عليك أن تقول لها أيّ شيء حتى تغفر لها. أظنّ أنّ عليك أن تدع الأمر وشأنه. ما الذي تُدافع عنه؟ إنّك تُعاني من الألم إلى حدّ أنّك لا تكاد تتمكّن من النهوض في الصباح، وعملك يتدهور كثيرًا. أنت مكتئب، وضغط دمك يرتفع. أنت لا تأكل، وتفقد الكثير من الوزن بسرعة كبيرة. أنت تُعاني، والسبب في مُعاناتك أنّك لا تنوي أن تغفر لها».

«ليس للأمر علاقة بها. هذا اختبارك أنت، وأتمنى لو كان يمكنني الدخول إلى رأسك وإعلامك بمدى أهمية أن تُرسل إليها الحب، على الرغم من أنها تصرّفت وفق طريقة تجدها شنيعة للغاية. عليك فعل هذا وإلا لن تستطيع النجاة. من الواضح أنك تقتل نفسك الآن. يُصادف أنها عملية أبطأ، وأنها سوف تستغرق القليل من الوقت. إن كنت تُريد التوقف عن قتل نفسك، حينها سوف يتحمم عليك أن تغفر لها عاجلاً أم آجلاً، لذلك لم لا تختار عاجلاً وتفعل الأمر فحسب؟ لست مضطراً لأن تستمر في زواجك منها أو أي شيء».

«ماذا عن المال ذلك كله؟».

«ما المبلغ الذي تُريده هي؟».

«همس لي بالإجابة، وقلت له: «أعطاها ذلك وأكثر بقليل».

«ماذا؟!».

قلتُ: «لا تقلق، سوف يعود إليك، ولكن أعطاها أكثر، وادفع سلفاً. دعها تعرف أنك لم تُعد مُهتماً بأن تكون زوجها من الآن فصاعداً، لكنك أيضاً لن تحمل هذا العبء بعد الآن. بعدها مارس الغفران، وستجد سكينه وجمالاً وسلاماً في حياتك لم يسبق أن فكّرت في أنه قد يكون موجوداً. سوف يكون هذا موجوداً من أجلك، وكل ما عليك فعله الغفران، وفهم أنها مجرد بشر وقد اقترفت خطأ. أنت لم تقترف أي خطأ».

«أجل، لقد افترض أمرها، وأنت لم تفعل أي شيء خاطئ أو أيًا يكن، دع الأمر وشأنه فحسب. سوف تجد الكثير من الغنى في حياتك لأنك الآن لن تستخدم لحظاتك الآنية كي تُقنع نفسك كم أنت على

حقّ. لن يكون الأمر مُهمًّا بعد الآن. لن يكون ضروريًا أن تكون على حق بعد الآن، بل الشيء الضروري أن تكون سعيدًا، وهذا ما سوف تحمله داخلك».

على نحو مُشابه لصديقي، ينبغي لك أن تتذكّر أنّك تملك مُسبقًا كلّ شيء تحتاجه كي تكون سعيدًا، وناجحًا، ومُحقّقًا لذاتك على نحو تامّ. كلّ ما عليك فعله التخلّي عمّا يملكك.

فكّر في نفسك على أنّك تُمسك قضبان السجن وتصرخ: «أخرجوني! أخرجوني!»، وبعدها تنظر إلى يمين القضبان ويسارها، وترى أنّها مساحة مفتوحة. تستدير، وتجد المكان برتمه مفتوحًا. بسبب رؤيتك الضيقة، أنتَ تنظر إلى الأمام مباشرة نحو الطريقة الوحيدة التي تعرف كيفية القيام بالأشياء من خلالها.

هذه الفخاخ كلها قد جعلتك تشعر وكأنّك محبوس في زنزانه، ولكن انظر إلى اليسار وانظر إلى اليمين وانظر إلى خلفك. إنّك تلمسك بقضبان زنزانه مفتوحة، وكلّ ما عليك فعله تركها والسير حولها. إنّ مستقبلك مفتوح على مصراعيه.

تمرين المذكرة

في مذكرتك، أكتب عن الأشخاص الذين تحتاج إلى أن تغفر لهم، وكيف يُمكنك فعل هذا. ما الطرق الأخرى التي يُمكنك العمل عليها كي تزرع حديقتك الخاصة، أعني، النظر إلى مستقبل خالص وخالي من السلبية التي تُعيقك؟

الفصل الثاني عشر

تسعة أسئلة

لمساعدتك على إيقاد شرارة التغيير

إنّ التغيير في حدّ ذاته تناقض: كلّ شيء يتغيّر ولا شيء يتغيّر في الوقت عينه. كلّ شيء كائن وكلّ شيء غير كائن في الوقت عينه. إنّ الكون وجميعنا نحن الذين نعيش فيه نتطوّر باستمرار، إلّا إنّ هذا لا يزال ضمن حدود ماهيّة الكون.

إنّني أنظر إلى الأمر وفق هذه الطريقة. إن وقفت وحدّقت في صورة على حائطك، وسألتك إن كانت مكتملة، فمن المؤكد أنك ستقول إنّها مكتملة. إلّا أنّك في حال قمت بعدها بأخذ أقوى مجهر أمكنك إيجادها ونظرت إلى داخل الصورة، سوف تكتشف أنّه ضمن كلّ جزء صغير من الرسم، تُوجد أكوان بأكملها هناك، وليس لها أدنى علاقة بالكون الموجود على الجانب الآخر من اللوحة أو الذي قبالتها. تُوجد حشرات صغيرة بنفسجيّة وخضراء وزرقاء، وتُوجد هناك بكتيريا، وإن نظرت داخل كلّ شكل من أشكال الحياة، سوف تجد المزيد من أشكال الحياة.

وكلّما تعمّقت أكثر فأكثر في داخلها، سوف ترى أنّ داخل هذه الصورة المكتملة مليارات الخلايا، وهي تمضي في ذلك الاتجاه إلى ما لا نهاية. إنّها تمضي إلى ما لا نهاية في الاتجاه الآخر أيضًا. إنّ الكون لا ينتهي في أيّ مكان، إنّهُ يستمرّ فحسب.

أظنُّ أنّه لو أمكننا جميعًا التراجع إلى الوراء بما يكفي ورؤية الكون على أنّه صورة، فسوف نجد أنّه مُكتمل مُسبقًا. إنّهُ تامّ وكليّ، وعليه أن يكون كذلك. ومع ذلك، إذا قمنا بتفكيكه، فسوف نجد أنّ هناك الكثير من الأمور التي تحدث داخله. يُمكننا تغيير وفعل أيّ شيء يجلو لنا ضمن كمال الشيء بأسره. لدينا إرادة حرّة وليس لدينا إرادة حرّة في الوقت عينه. لدينا تغيير يحدث، إلّا إنّنا ننظر إلى الصورة، وهي لا تتغير على الإطلاق.

الآن، ما الذي يتطلّبه الأمر كي نجعل الناس يفهمون الصورة الأشمل؟ ما الذي يتطلّبه الأمر لجعلهم يقومون بتغيير حقيقي ودائم؟ تختلف الإجابة عن ذلك لدى كلّ شخص. بالنسبة إلى بعض الأشخاص، فهم يحتاجون اختصاصيًا نفسيًا ومجموعة دعم، وهم يحتاجون الذهاب إلى مركز إعادة تأهيل، ويحتاجون إلى قراءة أربعمئة كتاب، ويحتاجون إلى تعزيز كلّ شيء مرارًا وتكرارًا كي يتغيروا. هذه طبيعة بعض الأشخاص، ولا بأس في ذلك. إنّ كانت هذه طريقة طبيعتك الداخلية، إذن، تماشّ مع الأمر بوسائل شتى.

من ناحية أخرى، أنا لستُ ذلك النوع من الأشخاص. إنّني أتخذ قرارات فورًا بشأن ما سوف تكون أو لا تكون عليه حياتي. على سبيل المثال، لما كنتُ في الرابعة عشرة أو الخامسة عشرة من عمري تقريبًا، جرّبتُ شُرب القهوة. كانت مرّة المذاق، وكان طعمها مضحكًا. كان طعمها أشبه بمواد كيميائية ولم أرغب فيها، وقلّت لوالدتي وشقيقيّ:

«لن أشرب القهوة في حياتي أبدًا». كان هذا منذ سنوات طويلة. تدوّقتُها، واتخذتُ قراري، وأوضحتُ نيّتي، ولم أشرب كوبًا واحدًا من القهوة منذ ذلك الحين. يُقدّمها الناس إليّ، لكنني أعلم أنني لا أرغب في وجود ذلك المذاق المرّ في فمي. لا أرغب في ذلك الكافيين. أعرف ذلك.

هذه هي الطريقة التي أكون قادرًا من خلالها على إحداث تغيير، لكن هذا لا يعني أنّها الطريقة الصحيحة أو الأفضل. يُمكنني أن أجلس هنا بثقة كبيرة وأقول إنني لن أشرب القهوة. يُمكنني أن أجزم بذلك. يُمكنني الجزم بشأن الكثير من الأمور في حياتي، مثل أنني لن أصبح بدينًا، وسوف أتجنب السجائر، وسوف أحافظ على لياقتي وعلى أنواع هذه الأمور كافة. بالنسبة إلى الآخرين، إنّه صراع يومي. إن الشيء المهمّ هو أن تعرف نفسك، وتعرف أيضًا أنّك تملك القدرة على القيام بما تحتاجه من أجل تحسين حياتك.

بما أنّنا وصلنا إلى نهاية هذا الكتاب، أودّ أن أتركك مع سلسلة من الأسئلة كي تتفكّر فيها، وذلك من أجل أن تُرشّدك في طريقك نحو حياة غير محدودة:

1. في حال اكتشفتَ فجأةً أنّ أمامك ستة أشهر لتعيشها، كيف ستُغيّر حياتك؟ ما الذي ستفعله؟ إن علمتَ أنّه بعد ستة أشهر من الآن سينتهي كلّ شيء بالنسبة إليك، ما الذي قد تفعله على نحو مُختلف؟ هل ستبقى في الوظيفة نفسها، على سبيل المثال؟ هل كنت سترغب في ترك الأمور كما هي، أم سوف تنهض وتُجرّب شيئًا جديدًا؟

هذا سؤال جيد، لأنّ المستقبل ليس واعدًا لأحد. لدى كلّ واحد منّا الكثير من الوقت، وهو يمضي في طرفة عين، حتّى ولو وصلنا إلى الثلاثين

أو الخمسين أو التسعين من العمر. بالطبع من المرجح أن لديك أكثر من ستة أشهر، ولكن لا يزال وقتك هنا قصيرًا جدًا، إذن، ما الذي تُريد فعله به؟ هل تُريد أن تصنع فارقًا في العالم؟ هل تؤدُّ الخروج ومساعدة الآخرين؟ هل ترغب في إنهاء بعض المشاكل الحقيقية التي تُواجهها في هذا الكوكب؟ هل تُريد أن تكون أكثر سعادة؟ هل ترغب في تجربة أشياء لم يسبق أن جربتها من قبل؟

أيًا كانت الإجابات التي وردت لك فهي جميعها عميقة للغاية. نصيحتي لك أن تُقدم على المجازفة من أجل فعل كل ما ترغب في القيام به. انطلق!

2. من الذي سوف تختاره لكي تعيش معه إن أمكنك العيش مع أي شخص آخر في العالم، ولم يكن هناك ماضٍ يجمعك بأيٍّ من هؤلاء الذين عشتَ معهم حتى الآن؟ تخيّل أن حياتك بدأت في هذه اللحظة تمامًا، ولم تعيش مع أي شخص بعد. من الشخص الذي ستختاره كي تعيش معه؟ هل ستختار الشخص الذي أنتَ على علاقة عاطفية معه حاليًا؟ هل سوف تُغيّر بعض الأشياء؟

بعدها سل نفسك لماذا لا تُحيط نفسك بجميع أنواع الأشخاص الذين تُحب أن تكون معهم. هل عليك أن تكون عالقًا؟ هل يُمكنك أن تُعلم أولئك الذين تُحبهم أن يكونوا متحمسين وسعداء ومُفعمين بالحياة ومبدعين، وأن يجعلوا الحياة سارة؟ ماذا عن الأشخاص التدمرين والمتحيين الذين يُحاولون إحباطك كل يوم، هل يُمكنك أن تُعلمهم أن يكونوا إيجابيين؟

قد يبدو هذا سخيفًا، لكنني صباح كل يوم عندما أتوجه لحلاقة ذقني، أنظر إلى المرأة وأقول: «لن يُفسد أحد في هذا الكوكب يومك هذا. لا أحد». حتى إن كان أحدهم سوف يقطع عليّ الطريق السريع، حتى

لو كان يُحطّط قائلاً: «سوف أنال من واين داير»، لن ينال من يومي. إن أجابني أحدهم بوقاحة، أو لم يكن يُريد القيام بما أريده، أو تصرّف معي بطريقة سيئة، أو أيّاً يكن، هذا يومي. لا يهمني من هو أو مدى حُبّي له، لن أسمح لأحد بامتلاك هذا اليوم. بعد أن تبدأ في ممارسة طريقة التفكير هذه، سوف تبرع بعد فترة وجيزة في أن تكون شخصاً تروقك وتروق للآخرين صحبتّه.

إعلم أنّه إن كنت تعيش انطلاّقاً من إحساس بالواجب بدلاً من إحساس بالاختيار فإنّك عبد. لا تبقّ مع شخص كنت معه لمُجرّد أنك كنت معه فترة طويلة، وكان هذا هو السبب الوحيد. إن كنت تفعل شيئاً لأنّه «من المفترض» أن تفعله، لأنّ الجميع يُملون عليك فعله، فإنّك حينها لن تتصرف وفقاً لإشاراتك الداخلية. تفتقر العلاقات القائمة على الواجب إلى الكرامة، أمّا العلاقات القائمة على الاختيار، والحرية، والحبّ فهي تتحلّى بكلّ الكرامة الموجودة في العالم.

3. أين تختار أن تعيش في حال لم تكن تعرف المكان الذي عشت فيه إلى الآن؟ مُجدّداً، تخيّل أنّه ليس لديك ماضٍ عشت فيه ضمن مكان معين. ألقي نظرة على ذلك الكوكب الكبير الذي ندعوه وطننا وسلّ نفسك: «أين أودُّ أن أكون؟».

بعدها سلّ نفسك: «ما الذي يمنعني من أن أكون هناك؟ هل هو الخوف؟ هل هو قلقي من عدم نجاحي في الأمر؟ أو من بأنني سوف أفسل؟ أو من أنني سوف أتعثّر؟»، ذكّر نفسك بأنّ الخوف مُجرّد عمليات ذهنية. إن كنت تنجح في الأمر هنا وتُحسن صنْعاً وتشعر بإحساس من النجاح، يُمكنك فعل ذلك في أيّ مكان. هكذا، لماذا لا تكون في المكان الذي تختار أن تكون فيه بدلاً من البقاء في مكان مُحدّد لأنّ أجدادك حطّوا هنا كمهاجرين أو أيّاً يكن؟

4. ما مقدار النوم الذي كنتَ ستحصل عليه لو لم يكن لديك ساعة أو القدرة على قياس الزمن؟ هل تعتقد بأنك ستحصل على ثمان ساعات، عشر ساعات، أو أيًا يكن؟ هل تعتقد بأنك كنتَ ستقضي ثلث حياتك غير واعٍ؟ أجريت دراسات على هذا النوع من الأمور. لقد وضعوا أشخاصًا في مستودعات تحت الأرض لأسابيع كاملة، وسلبوهم كل ما يُشير إلى الوقت، كان هناك ضوء خافت فقط ولم تكن تُقدّم الوجبات في وقت معين أو أي شيء. كان في إمكان الخاضعين لاختبار النوم في أي وقت يُريدونه، وجرت مراقبة كمية النوم التي حصلوا عليها. هل تعرف كم نام هؤلاء الأشخاص عندما لم يعلموا كم هي الساعة خلال اليوم؟ لقد ناموا بمعدل 4,4 ساعات في اليوم الواحد.

اتضح أن قسطًا كبيرًا من النوم يعود ببساطة إلى عدم معرفة ما الذي تفعله بحياتك. قد تقول في نفسك: لم لا أستيقظ في وقت مبكر في الصباح؟ ما الذي سوف أفعله إذا نهضتُ باكراً؟ أعتقد بأنني سأبقى هنا وأنام مدة أطول، أو أنها العاشرة مساءً، لا بدّ من أنني أشعر بالنعاس.

بالطبع، لستُ أقترح عليك أن تُحاول حرمان نفسك من النوم إن كنتَ تحتاجه، بل على العكس، هذا مجرد تمرين لمحاولة جعلك تضبط احتياجاتك بدلاً من أن تُدير حياتك وفقاً للساعات، والتقويمات، وما شابه ذلك.

5. متى وما كمية الطعام التي سوف تتناولها في حال لم يكن هناك شيء اسمه أوقات الوجبات؟ كم من الأشخاص يتناولون ثلاث وجبات في اليوم لأن هذا ما يُقدّم إليهم أو ما يُفترض بهم فعله؟ أو يتصرّفون وفقاً لفكرة: لستُ جائعاً الآن، لكنني سأجوع لاحقاً، ولذلك قد ألتهم هذا الطعام أيضاً.

هل ترى ما أرمي إليه؟ إنني أتحدّث عن تعلّم عيش حياتك وفقاً للإشارات الداخلية، بدلاً من الخارجية، لذلك هذا سؤال جيد تطرحه على نفسك قبل أن تلزم نفسك بأيّ جدول زمني.

يُدخل معظم الناس كميات كبيرة من الطعام إلى أجسادهم من دون التفكير في الأمر حتى، خصوصاً الأطعمة غير الصحيّة، المُعالِجَة أو التي تحتوي على سكريّات متنوعة. إن كان الوزن يُشكّل مشكلة من أيّ نوع، فلا تتناول كلّ شيء موجود في طبقك من دون وعي: صَعب لقمة واحدة من الطعام في كلّ مرة، وعندما تنتهي منها، سل نفسك: هل أرغب في المزيد من الطعام؟ هل يطلب جسدي المزيد من الطعام؟ حالما تكون الإجابة لا، توقّف. لقد اكتفيت.

6. ما الذي سوف تفعله إن لم يكن هناك وجود لشيء اسمه المال؟ ما الذي كنت ستفعله في حياتك بصورة يومية؟ ما نوع النشاطات التي سوف تنخرط بها؟ إنّه سؤال مُثير للاهتمام. هل تقوم بما تفعله لأنّه يجعلك تكسب قوت يومك، أو لأنك تحصل على فوائد جيدة منه، أو لأن سنوات قليلة فقط تبقى أمامك حتى تتقاعد أو ما شابه ذلك؟

إن كنت تفعل شيئاً لا يروق لك من أجل الحصول على صكّ الراتب، ما الذي تُفضّل أن تفعله بدلاً من ذلك؟ ما الذي تُحبّ فعله أكثر من أيّ شيء آخر؟ عندما تتوصّل إلى إجابة عن ذلك السؤال، يُمكنك اكتشاف طريقة لكسب قوتك من ذلك. اعرف أنّ أيّ شيء تهتمُّ بفعله، يُمكنك أن تكسب العيش منه أيضاً. يُوجد سبعة مليارات شخص على هذا الكوكب، لذلك سيكون هناك طلب على أيّ شيء تفعله، أيّ شيء.

إنني أمقت إرشادات المشورة المهنية، لأنّها تُحاول غالباً الإيقاع بالناس. إنّه تقول: «أدرس هذا، فم بالسعي وراء ذلك، أجرد الحسابات، دعنا نر

مقدار الأشياء التي تُحبّها والتي لا تُحبّها، وبعدها احصل على تلك الوظيفة والتزم بها مدّة خمسين عامًا»، بدلًا من قول: «إنّ الخيارات لا حصر لها».

يُمكنك القيام بأيّ شيء. يُمكنك العمل على أيّ شيء ترغب فيه. إن كنت لا تُحبّ وظيفتك أو لا ترغب في القيام بها بعد الآن، يُمكنك التوقّف عن القيام بها. جرّب أن تكون مُعلّقًا رياضيًا أو فنانًا أو موسيقيًا أو أيًا كان. بدلًا من القيام بهذه الأمور لأنّه يُفترض بك جني المال منها، قم بها لأنّها تمنحك سلامًا داخليًا.

7. كم سيكون عمرك لو كنت تجهله؟ «هذا سؤال سيتشل بيع». هل ستكون مُسنًا؟ في منتصف العمر؟ يافعًا؟ إذن، تقدّم وانس كم تبلغ من العمر، لأنّ عملية التقدّم في السنّ في حدّ ذاتها هي في الواقع نتيجة مباشرة للسلوك وما تؤمن فيه بخصوص حياتك.

باعترادي أنّ الشخص غير المحدود قادر على اختيار توقيت وفاته، يُمكنه القيام بذلك حتى. خذ على سبيل المثال جاكوب مورينو، الذي كان مؤسس معهد الدراما النفسية. في اليوم الذي سبق عيد ميلاده الـ 97، أعلن: «لم يُعدّ العيش هو ما أريده لنفسي. سوف أموت غدًا». ومن المؤكد أنه، رقد في اليوم التالي، وأغلق عينيه، وهكذا تمّ الأمر. كان هناك أيضًا سجلات لقبائل السكان الأصليين التي تمكّن زعمائهم من القيام بالشيء نفسه.

يُمكنك أن تحيا قدر ما تختار، ويُمكنك أن تعيش على أكمل وجه بقدر ما تختار. أنظر إلى جورج برناردشو، وويل ديورلنت، وحتى ونستون تشرشل، الذين عاشوا حتى بلغوا التسعينيات من عمرهم. وبيننا تتقدّم في السنّ، يُمكنك أن تبقى منتجًا ومُنجزًا ومتحمسًا، أو يُمكنك أن تكون مُسنًا يُعاني من ألم العصب الوركي، وتعبًا ومُتدّمّرًا.

لذلك ما الخيار الذي سوف تقوم باتخاذَه؟

8. ما نوع الشخصية التي قد تتحلّى بها إن كنت سوف تبدأ اليوم؟ هل ستكون أكثر أم أقلّ حزمًا؟ هل ستكون أكثر أم أقلّ توترًا؟ هل ستكون اجتماعيًا أكثر، أم أكثر انطوائيةً أو خجلاً؟ مهما كان موجودًا في شخصيتك، ومهما كان نوع الشخص الذي تكونه، كيف ستبدأ إن كان عليك اختيار ذلك اليوم؟ بعدها ذكّر نفسك بأنّ هذا بالضبط ما تفعله كلّ يوم، إنك تختار شخصيتك.

9. كيف تصف نفسك إن لم يكن في وسعك استخدام أيّ تسميات؟ تحدثتُ عن هذا سابقًا في الكتاب، إلاّ إنه إن لم يكن لديك الوقت لتُفكّر فيه في ذلك الحين، فكّر فيه الآن من فضلك. كيف تصف ما أنت عليه حقًا من دون أن تُحدّد سنك، مهنتك، أفراد عائلتك، انتساءك الديني، ثروتك المالية، وما شابه ذلك؟

هل أنت قادر على أن تصف نفسك من دون تسميات، أم أنك عاجز عن تخطّي حدودها؟ هل يُمكنك تعريف ما يعنيه أن تكون أنتَ بصفتك كائنًا بشريًا؟

إطرح على نفسك هذه الأسئلة بينما تُفكّر فيما ناقشته في هذا الكتاب. أمل أنّك تعلمت أنّك كائنًا من كنت، يُمكنك أن تكون شخصًا مُسيطرًا جدًا بحيث إنه يُمكنك دومًا الوثوق بحدسك، وأن تكون شبيهًا بالأطفال، ومبدعًا، وأن تقوم بأيّ شيء تعدّه منطقيًا، وأن تُخلّق عاليًا كالنسر، وتعيش الحياة التي تحلم بها.

أودُّ العودة إلى فولتير للحظة. كان رجلًا تحدّى الملوك والملكات، وانتقد الجميع على نحو ساخر. هذا ما قاله مؤرخ حياة فولتير عنه، وإنني

أومن بشدة بما قاله إلى حد أنني أودُّ أن يُقال عني: «أولاً والأهمّ، لقد كان مُفعماً بالحياة على نحو مُدهش، وكان إنساناً من النوع الذي يخشى الملل أكثر من القلق، إنّه مُتمنٍّ إلى الأبد تجاه أولئك الذين يجعلون الحياة تنبض بسرعة أكبر وأقوى».

يتردد صدى ذلك عميقاً في داخلي. إن كان في وسعي جعل حياتك وحياتي تنبضان بسرعة أكبر وأقوى، بما أقوله وأكتبه وأفعله، فإنّ ذلك هو الإحساس بالهدف الخاص بي. لم أعد أركّز في المُحفّزات الخارجية، بل أركّز فيما أفعله وأؤمن به، وأعيش مهمتي، أمّا باقي الأمور فيتمّ الاعتناء بها، حيث يتمّ ببساطة تولّي أمرها جميعاً.

كلّ شيء مثالي للغاية، إن توقّفنا فحسب لإدراك أنّه كذلك. عندما أنظر إلى السلوكيات كافة المُحِيطَة للذات الموجودة في الخارج، أجد أنّ أكبرها تكمن في البحث خارج أنفسنا عن سرّ السعادة. لقد تعلّمتُ أنّ ما من سبيل إلى السعادة. إنّ السعادة في حدّ ذاتها هي السبيل.

تمرين المُنكرة

في مذكرتك، دوّن إجاباتك عن الأسئلة المطروحة في هذا الفصل. بعدها عندما يكون لديك فترة غير منقطعة من الوقت، عُد إلى مذكرتك واقراء كل شيء كتبتَه. من وجهة نظرك الآن، بصفتك شخصاً قرأ واختبر حقاً هذا الكتاب، ما شعورك إزاء ما كتبتَه؟ هل ترى أنك بدأت بالفعل في إعادة صياغة تفكيرك؟ في حال لم تبدأ بعد، في اعتقادك كيف يُمكنك اكتساب عادة القيام بذلك؟

أخيراً، دوّن باختصار أي أفكار أخرى لديك بشأن كيف ستكون قادراً على استخدام ما تملكه مُسبقاً من أجل تحقيق حياة من الصحة، الإنجاز، البهجة، الشغف، النمو، السكون، والخُب الخالص، أي الحياة التي تحلم بها.

عن المؤلف

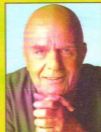
كان الدكتور واين داير الذي أطلق عليه معجبهه عن محبة لقب «أب الإلهام» كاتبًا عالميًا مشهورًا، ومتحدثًا ورائدًا في مجال تطوير الذات. كتب على مدى العقود الأربعة من حياته المهنية أكثر من أربعين كتابًا «وقد أصبح 21 منها من أفضل الكتب مبيعًا في نيويورك تايمز». لقد قام بإعداد الكثير من التسجيلات الصوتية والمرئية، وظهر في آلاف البرامج التلفزيونية والإذاعية. كما تحوّل كتابه جسّد قدرك، حكمة العصور، يُوجد حل روحي لكل مشكلة، الأسرار العشرة للنجاح والسلام الداخلي المدرج ضمن قائمة نيويورك تايمز للكتب الأكثر مبيعًا، رغبات محققة، وأستطيع أن أرى بوضوح الآن وغير أفكارك غير حياتك الصادرة عن دار الخيال، إلى عروض خاصة في التلفزيون الوطني العام.

حصل واين على شهادة الدكتوراه في الإرشاد التربوي من جامعة واين ستيت، وكان أستاذًا مُساعدًا في جامعة سانت جون في نيويورك، وقد أمضى حياته في التعلّم وإيجاد الذات العليا. في عام 2015، فاضت روحه، وعاد إلى المصدر المطلق كي يبدأ في مغامرته التالية.

الموقع الإلكتروني: www.DrWayneDyer.com

عندما تبحث عن الحب، لن تجده.
عندما تبحث عن السعادة، ستهرب منك.
لكن ستمتلكهما عندما تكون أنتِ الحب وأنتِ
السعادة.
إنَّ ما يتوجب علينا فعله كي ندرك مسألة حب
الذات أو تقبل الذات هو فهم فكرة.
أنَّ غاية وجودك هنا وما تقوم به هو شيء
يجدك هو، وليس أنتِ من تجده.

د. واين و. داير: كاتب مشهور عالميًا ومُتحدِّث، مُحاضر في مجال التنمية الذاتية. مُؤَلِّف لأكثر من ثلاثين كتابًا، أبدع العديد من البرامج الصوتية والفيديوهات، وظهر في آلاف البرامج التلفزيونية والإذاعية. إنَّ كتبه: «أستطيع أن أرى بوضوح الآن»، «رغبات مُحققة»، «النقطة»، «أنتِ ما تفكر فيه»، «غَيِّر أفكارك، غَيِّر حياتك»، «المشاركة الإبداعية» (الصادرة بالعربية عن دار الخيال) تمَّ تقديم جميعها في



حلقات خاصة على التلفزيون الوطني العام.

يحمل واين شهادة الدكتوراة في الإرشاد التربوي من جامعة «واين ستيت» كما كان أستاذًا مُساعدًا في جامعة «سانت جون» في «نيويورك».

ISBN: 978-9953-65-073-9



9 789953 650739

دار الخيال

www.daralkhayal.com