

DOROTHEA BRANDE

WAKE

UP and

LIVE !

مبيعات  
تجاوزت 2  
مليون نسخة  
عالمياً

استيقظ وعش!

كتاب ينهض بثقة الإنسان في نفسه وقدراته

ترجمة: سمر حجازي

دار دُون



DOROTHEA BRANDE

WAKE

UP and

LIVE!

مبيعات  
تجاوزت 2  
مليون نسخة  
عالمياً

استيقظ وعش!

كتاب ينهض بثقة الإنسان في نفسه وقدراته

ترجمة: سمر حجازي

دار دُون

استيقظ وعش

دورثيا براند: استيقظ وعش، كتاب

طبعة دار دَوْن الأولى: يناير ٢٠٢٠

رقم الإيداع: ٢٦١٧٤/ ٢٠١٩ - الترقيم الدولي: 2 - 193 - 806 - 977 - 978

جميع حقوق الطبع والنشر محفوظة للناشر

لا يجوز استخدام أو إعادة طباعة أي جزء من هذا الكتاب بأي طريقة

بدون الحصول على الموافقة الخطية من الناشر.

© دار دَوْن

عضو اتحاد الناشرين المصريين.

عضو اتحاد الناشرين العرب.

القاهرة - مصر

Mob +2 - 01020220053

info@dardawen.com

www.Dardawen.com

دورثيا براند

استيقظ وعش

نشر للمرة الأولى عام ١٩٣٦م



## مقدمة

توصّلتُ قبل سنتين إلى صيغة للنجاح أحدثت ثورةً في حياتي. وكانت الصيغة بسيطةً جدًّا - وجماليةً جدًّا بمجرد أن استوعبتها - لدرجة أنني كدتُ لا أصدقُ أنها مسؤولةٌ عن النتائج السَّحرية التي أعقبتُ تطبيقها. وأول ما عليّ أن أعتزِّف به هو أنني قبل سنتين فقط كنتُ فاشلةً، ولكن لم يعرف ذلك سواي وأولئك الذين يعرفونني جيدًا ممن رأوا أنني لم أكنُ أفعل سوى عشرِ المتوقعِ مِنِّي. لقد شغلتُ منصبًا مثيرًا للاهتمام ولم تكن حياتي باهتةً للغاية، ومع ذلك بدأ مؤكِّدًا - بالنسبة لي على الأقل - أنني فشلتُ. فما كنتُ أفعله هو نشاطٌ بديلٌ لما خَطَطْتُ لفعله، وبصرفِ النَّظَرِ عن مدى ابتكاري والمَعْيَةِ النظرِيَّاتِ التي مَنِيَتْ بها نفسي لتفسيرِ إخفاقي، فقد عرفتُ جيدًا أن عليّ أن أعملَ أكثر، وعلى نحوٍ أفضل، وبشكلٍ يعبرُ عني أكثر.

وبالطبع كنتُ دائمًا أبحثُ عن مخرجٍ من مأزقي، ولكن عندما حالفني الحظ ووجدته، لم أكدُ أصدقُ حسن حظي. ففي البداية، لم أحاول أن أحل هذا المخرج أو أفسره. فمن ناحية، حقق استخدام الصيغة نتائج مذهلة بحيث كدتُ أظن أن الأمر برمته خرافة لأنه بدأ كالسحر، ومن غير الملائم أن تدقق في أسباب تعويذة أو تعزيم! وعلى صعيد أكثر واقعية، كنتُ لا أزال حذرةً بعض الشيء آنذاك من موقفي؛ فقد حاولت عدة مرات قبل ذلك أن أتخلص من الصعوبات التي واجهتني، وبدأ لي كثيرًا أنني على وشك التخلُّص منها، ثم اكتشفت أنها تضيق عليّ الخناق مرة أخرى دون هوادة كما هو حالها دائمًا. ولكن السبب الرئيسي الذي جعلني أقضي وقتًا قليلًا في تحليل آثار الصيغة أو تفسيرها بمجرد أن انتظمتُ في استخدامها؛ أنني كنتُ مشغولةً ومستمتعةً للغاية. لقد اكتفيتُ بالاستمتاع بالسهولة التي كنتُ أقوم بها بأعمال بدت لي مستحيلة حينئذ، وزوال عقبات اعتقدت أنها غير قابلة للتجاوز، وتبدُّد الجمود والجُبن اللذين قيداني لسنوات كأنهما أغلال لا تنكسر.

وبما أنني قضيت سنوات وأنا أعاني من أزمتي، فقد عرفتُ ما أود فعله في حياتي المهنية وأعددت نفسي لها ولكنني لم أحقق شيئًا. ومع ذلك، اخترت مبكرًا العمل الذي تمنيت أن

أؤديه طيلة حياتي - وهو الكتابة - وبدأت أمارسه وتحدونني آمال عريضة. ولاقت معظم الأعمال التي أنهيتها استقبلاً ودياً، ولكن عندما حاولت أن أخطو الخطوة التالية وانتقل إلى مرحلة أكثر نضجاً، بدا الأمر وكأنني تحولت إلى حجر... لقد شعرت أنني غير قادرة على البدء.

ومن البديهي أن أكون تعيسة؛ وإن لم تصل تعاستي إلى حد الكآبة والألم؛ ولكنني اكتفيت بالتذمر من عجزني والاكْتئاب الذي سببه لي. لقد شغلت نفسي بالتحديد، لأنني ظننت أنني فاشلة لا محالة في الجانب الأكثر إبداعاً من الأدب.. أي الكتابة، وظللت ألح على نفسي، وأستشير المعلمين والمحليين وعلماء النفس والأطباء لينصحوني بشأن كيفية الخروج من الحفرة التي سقطت فيها. وقرأت واستفسرت وفكرت وقلقت وجربت كل اقتراح سعيًا وراء الراحة، ولم ينجح شيء إلا لفترة مؤقتة. وكنت أنخرط لفترة قصيرة في نشاط محموم دون أن يستمر أي نشاط أكثر من أسبوع أو اثنين، ثم تنتهي فترة النشاط فجأة، تاركة إياي أكثر بُعداً عن هدفي من أي وقت مضى، وأشد يأساً في كل مرة.

وما بين دقيقة وأخرى، وجدتُ الفكرة التي حرّرتني. وهذه المرة لم أكن أبحث عنها بشكل واعٍ، بل كنت أبحث في مجال آخر تمامًا حينما صادفتُ جملة في الكتاب الذي كنت أقرأه بعنوان (الشخصية الإنسانية) للكاتب أف. دبليو. أتش مايرز(1)، أنارت لي طريقي لدرجة أنني وضعتُ الكتاب جانباً لأتأمل في جميع الأفكار التي اقترحتها تلك الفرضية الثاقبة. وعندما حملت الكتاب مرة أخرى، كنت شخصاً مختلفاً.

لقد تبدل كل جانب وموقف وعلاقة في حياتي. وكما أقول دائماً؛ في البداية لم ألاحظ ذلك، لقد عرفت فقط - بتأكيد متزايد من يوم إلى آخر - أنني أخيراً وجدت تميمة تضع حدًا للفشل والجمود واليأس وأنها نجحت. وكان هذا كافيًا جدًا بالنسبة لي، لأن يديّ وأيامي كانتا مشغولتين جدًا بحيث لم يعد لدي وقت للتأمل الذاتي. وكنت أحيانًا أنام بعد أن أنجز في فترة قصيرة ما بدا لي في الماضي مهمة جسيمة، وكنت أعتقد أنني شأن السيدة العجوز في أغنية الأطفال أن «هذه ليست أنا»(2)، ولكن «أنا» جنت الثمار دون شك،

فالكتب التي أردتُ أن أكتبها منذ فترة طويلة وتألمتُ لفشلي في كتابتها أخذت تنساب الآن بالسرعة ذاتها التي أكتب بها الكلمات على الورق، ولم يعد نشاطي يُشعرنِي بأي نوع من الاستنزاف، وأصبحت أجد باستمرار أفكارًا جديدة اختبأت خلف الأعمال التي «تراكمت» في عقلي وشكلت حاجزًا.

وفيما يلي مجمل كتاباتي خلال العشرين سنة التي سبقت اكتشاف صيغتي، وهي تمثل قليلاً مما استطعت أن أكتبه بعد ألم ومشقة واحتجاج. وللإنصاف، تجدر الإشارة إلى أنني بالغتُ في تقدير الأعمال في كل فئة، بحيث يكون التقدير السخي في كل فئة على النحو التالي: سبع عشرة قصة قصيرة، وعشرين تحليل كتاب، وست مقالات صحفية، ومحاولة لكتابة رواية، وأوقفت العمل فيها بعد إنجاز أقل من ثلثها. وهو ما يساوي في المتوسط أقل من عمليين مكتملين في السنة!

وفيما يلي سجل إنجازاتي طوال السنتين التاليتين للحظة التي استنار فيها طريقي: ثلاثة كتب (أنجزت الكتابين الأولين قبل أسبوعين فقط من انتهاء السنة الأولى، وحقق كلاهما نجاحًا في مجاليهما المختلفين)، وأربع وعشرون مقالًا، وأربع قصص قصيرة، واثنتان وسبعون محاضرة، والإطار العام لثلاثة كتب أخرى، وعدد لا حصر له من رسائل الاستشارة والنصح المهني أرسلتها إلى جميع أنحاء الولايات المتحدة.

وهذه ليست النتائج الوحيدة لصيغتي. فبمجرد أن اكتشفتُ أنها تمكنت من تحرير طاقتي في الكتابة، بدأت أشعر بالفضول إزاء ما يمكن أن تفيدني فيه أيضًا، وحاولتُ أن أجربها في مجالات أخرى واجهتني فيها مشكلات. حينئذ، تلاشى التردد والجبن اللذان أعاقاني في كل مجال من مجالات حياتي تقريبًا. وتحولت المقابلات الشخصية، والمحاضرات، والارتباطات التي كنت أؤديها رغماً عني إلى تجارب سارة. ومن ناحية أخرى، انتهت على الفور عشرات المواقف التي سمحت فيها للآخرين باستغلالي على نحو غبي - بروح تكاد تتوق إلى التوبة - والتي استمرت طيلة فترة أزمتي. لقد أصبحت أخيرًا علاقتي بنفسني

طيبة، ولم أعد أعاقبها على عدم الإنجاز، وأحضرها حُصًا عليه، وادفعها بلا رحمة نحوه، وبذلك لم أعد أسمح لها بأن تصاب بالملل والتعب دون داعٍ.

وعلى الرغم من أن صيغتي حققت لي هذه النتائج المذهلة، فإنني لم أخبر بها أحدًا سوى بضعة أصدقاء. ونتيجة لأنانيتي الحمقاء - التي يبدو أنني أشارك فيها مع تسع وتسعين في المائة من أقراني - ظننتُ أن حالتي فريدة، وأنه لم يمر أحد قط بمثل هذه الحالة من العجز، وأنه لن يتمكن أحد من تطبيق الصيغة التي استخدمتها بنجاح كبير. والآن بعد أن تحررتُ من الحصار الذي أعمانني عن جميع الأحداث الخارجية، رأيتُ من وقت إلى آخر أدلة هنا وهناك على وجود آخرين يضيعون حياتهم بالطريقة ذاتها التي أضعتُ بها حياتي. لكن الحظ حالفني واستطعت الخروج من هذه الحالة، وظننتُ أنهم هم أيضًا سيخرجون من هذه الحالة في الوقت المناسب. ولولا الصدفة ما فكرتُ قط في أن أعرض على الملائم البرنامج البسيط الذي ساعدني، ولَمَّا أدركتُ قط أن غالبية البالغين - بدرجات مختلفة - يعيشون حيوات غير ملائمة ويعانون نتيجة لذلك.

ولكن منذ عدة شهور، طُلب إليّ أن ألقى محاضرة على مجموعة من ناشري الكتب، وكان موضوع المحاضرة بشكل مبدئي هو «الصعوبات التي تواجه الكاتب». وكنت قد تناولتُ هذه الصعوبات بعناية في كتابي الأول، ولم أرغب في قراءة فصل من كتاب منشور بالفعل على جمهور من المرجح أن يكون أفرادهم قد قرؤوه. وعندما بدأتُ في الإعداد للمحاضرة، لم يخطر ببالي أن أضيف إلى الموضوع أكثر من القول صراحة: «إن أصعب مهمة بالنسبة للكاتب هي أن يتعلم كيف يتغلب على جموده وجُبنه». وفي البداية خشيتُ أن يبدو حديثي وكأنه اجتماع للصلاة وشكر للرب على نعمه، لذلك بدأتُ أفكر في الموضوع وأعدّ خطابي.

وجمعتُ النتائج التي توصلت إليها في هذا الكتاب، والتي تتلخص في التالي: نحن ضحايا إرادة الفشل. وما لم نفهم ذلك في الوقت المناسب ونتخذ إجراءً بشأنه، فسنموت دون أن نحقق مقاصدنا، ولن نعرف أن هناك سبيلًا للتغلب على تلك الإرادة يؤدي إلى نتائج أشبه

بالسحر. لقد أقيمت محاضرتي، وما أدهشني حقًا هو طريقة استقبال الجمهور لها. وقبل أن أتلقى الملاحظات والخطابات والمكالمات الهاتفية، ظننتُ أن إخبار الآخرين بالطريقة التي استطعتُ بها التغلب على أزمة ما قد يثير اهتمام العديد من الحاضرين، وقد يساعد مستمعين أو ثلاثة ممن وجدوا أنفسهم في المأزق نفسه.

ولكن تبين لي أن جمهوري بأكمله تقريبًا كان في الحالة التي وصفتها، وكان كل أفرادهم يبحثون عن يد تساعدهم على الخروج من هذه الحالة. وأقيمتُ المحاضرة مرتين أخريين، وتطابقت النتائج. لقد غمرتني الرسائل، والأسئلة، وطلبات إجراء المقابلات الشخصية. ولكن أفضل ما جاء فيها هو ثلاث قصص وصلتني خلال أسبوعين من المحاضرة. إذ عجز ثلاثة أشخاص ممن استمعوا إلى محاضرتي عن الانتظار حتى يستمعوا إلى تفسير أشمل للصيغة، ولم يفترضوا أن الصيغة لن تنجح معهم، بل طبقوها على الفور. فكتبت إحداهم قصة لآزمته فكرتها منذ سنوات وباعتها، وإن بدت القصة خارجة عن المألوف بحيث إنها من غير المرجح أن تباع. وعاد رجل إلى المنزل وأنهى بهدوء استغلال أخته سريعة الغضب له، وأعد ترتيبات ليعاود العمل المسائي في مجال هجرته بناءً على إصرارها. ومما أثار دهشته أن أخته - بمجرد أن فهمت بدقة أنه يرفض أن يعيقه شيء بعد الآن - بدت وكأنها شفيت من وسواس شرس بالمرض لازمها لفترة طويلة وبدت أسعد مما بدت عليه منذ سنوات. أما الحالة الثالثة، فكانت أطول وأكثر حميمية من أن أرويها هنا، ولكنها كانت من نواحٍ عديدة أفضل الحالات الثلاث. إذن، وجد ثلاثة أشخاص على الأقل أن الصيغة فعالة - وشأنهم شأني - وجد كل منهم إلهامًا مهيبًا في النتائج.

وتجدر الإشارة هنا إلى أننا نعيش في مستوى أقل بكثير من المستوى الممكن لحيواتنا، لذلك عندما نتحرر من الأشياء التي تعيقنا ونبدأ في الاقتراب من إمكانياتنا الذاتية يبدو الأمر وكأننا تحولنا إلى كائنات أجمل وأسمى. وتبدو الحياة الكاملة العادية التي من حقنا أن نعيشها وكأنها حياة خارقة للطبيعة مقارنة بحياة الإحجام والجبن والتردد التي نسمح لأنفسنا بأن نعيشها. وعندما نستوعب هذا، يسهل علينا أن نكتشف أن جميع الرجال والنساء الذين يعيشون حيوات فعالة - سواء كانوا رجال دولة، أو فلاسفة، أو فنانيين، أو

رجال أعمال - يستخدمون أحيانًا على نحو غير واعٍ على الإطلاق الموقف الذهني ذاته، الذي ينبغي على أقرانهم الأقل حُظًا أن يعثروا عليه بأنفسهم أو أن يموتوا دون أن يكتشفوه. وفي بعض الأحيان كما يتبين من قراءة السير الذاتية - التي يكتبها أصحابها أو آخرون غيرهم - أن التنوير يأتي من الدين أو الفلسفة أو الإعجاب الصادق بشخص آخر، وأن الفرد يواصل حياته مستندًا إلى تفانيه في شيء ما - على الرغم من شعوره بالضعف في أحيان كثيرة - ويستطيع في الغالب أن يحقق إنجازات تتطلب صبرًا أو فعالية أو عبقرية مدهشة. ولكن بالنسبة إلى أولئك الذين وُلدوا وهم يجهلون السبيل إلى حت أنفسهم للوصول إلى الحالة التي يتم فيها العمل الناجح، أو الذين لا يتعرفون على هذه الحالة في وقت مبكر من حياتهم، أو الذين لا يجدون في الدين أو الفلسفة لسبب أو لآخر القوة التي يحتاجونها ليتغلبوا على عجزهم، فما زال بإمكانهم أن يعلّموا أنفسهم عبر مجهود واعٍ كيفية الحصول على أفضل ما في حياتهم. وفي أثناء قيامهم بذلك، تنضح لهم الكثير من الأشياء الأخرى التي حيرتهم. ولكن هذا الكتاب لا يتناول تاريخ تطور فكرة، لأن المقصود منه أن يكون دليلًا عمليًا لأولئك الذي يودون أن يهربوا من الإخفاق ويبدأوا حياة سعيدة جيدة.

# الفصل الأول لماذا نفشل؟

“ إذا أحسنَّا استخدام الوقت الذي نقضيه والطاقة التي نستهلكها في تحويل الفشل إلى يقين، حققنا نجاحًا مؤكدًا.. مفارقة غير معقولة، صحيح؟ كلا، لحسن الحظ هذه حقيقة عقلانية، وواقعية، وواعدة جدًا.

لنفترض أن رجلًا لديه موعد على بعد ١٦٠ كيلومترًا شمال منزله، وأنه إذا التزم به فمن المؤكد أنه سيحافظ على صحته وسيحظى بقدر كبير من السعادة وقدر معقول من الرفاهية طوال حياته. ولديه من الوقت والبنزين في سيارته ما يكفيه فقط للوصول إلى الموعد. ينطلق الرجل في رحلته، ولكنه يقرر أنه سيستمع أكثر إذا اتجه ٢٥ كيلومترًا نحو الجنوب قبل أن يبدأ رحلته بجدية.

هذا كلام فارغ، أليس كذلك؟ بلى، فالبنزين لا علاقة له بالموضوع، والوقت لا يفضل طريقة على أخرى ليُقضى بها، والطريق متجه شمالًا وجنوبًا أيضًا، ولكن الرجل لم يصل في

الموعد. والآن، إذا أخبرنا هذا الرجل أنه على الرغم من كل ما حدث استمتع جدًا بالقيادة في الاتجاه الخاطئ، وأنه وجد بطريقة ما أن القيادة دون هدف أمتع من محاولة الوصول في الموعد، وأنه تأثر عندما لمح منزله القديم في أثناء القيادة جنوبًا، فهل نمدحه على نظراته الفلسفية لإضاعة فرصته؟ كلا، بل علينا أن نحسبه أحمق. فحتى إذا تخلف عن مواعده لأنه استغرق في حلم يقظة جعله يُغفل تلقائيًا علامة أو اثنتين من علامات الطريق، فعلينا ألا نبرئ ساحته. وإذا وصل بعد الموعد لأنه ضل طريقه في حين كان بإمكانه أن يبحث عنه في خريطة جيدة ولم يفعل ذلك قبل أن يبدأ الرحلة، فيمكننا أن نتعاطف معه، ولكن علينا أن نتهمه بسوء التقدير.

ولكن عندما يتعلق الأمر بالتوجه مباشرة إلى المواعيد التي نحددها مع أنفسنا والتزامنا بها، فجميعنا يتصرف بدرجة كبيرة مثل بطل قصتنا الخيالية السخيفة ونقود في الاتجاه الخاطئ. ونفشل فيما كان من الممكن أن ننجح فيه باستهلاك القدر نفسه من الطاقة والوقت. وما الفشل إلا دليل على أن الطاقة قد صُبت في القناة الخاطئة، لأن الفشل تلزمه طاقة.

وهذا أمر يندر أن نستوعبه على الفور، لأننا نعتقد عمومًا أن الفشل هو المضاد التقليدي للنجاح، ونظّل نوجد نقائص خاطئة للصفات المصاحبة للنجاح والفشل. فإذا كان النجاح يعني التحفيز، والنشاط، والتيقظ، والفشل يعني - حسبما نعتقد - الكسل، والجمود، وفتور الهمة. هذا صحيح، ولكنه لا يعني أننا لم نستخدم طاقة. دَع أي اختصاصي

وهكذا، لا يعتبر سكون  
البدن علامة حقيقية  
على أن قوة الحياة لا  
تحترق، فحتى الشخص  
الكسول يستخدم  
وقودًا وهو يحلم.

علم نفس يخبرك عن مقدار الطاقة التي يجب أن يستهلكها الشخص الناضج ليقاوم الحركة، إذ يجب عليه أن يخوض صراعًا قويًا ضد قوى الحياة والحركة لكي يظل ساكنًا، على الرغم من أن هذا الصراع يحدث تحت طبقات عميقة من سطح حيواننا بحيث إننا لا ندركه دائمًا. وهكذا، لا يعتبر سكون البدن علامة حقيقية على أن قوة الحياة لا تحترق، فحتى الشخص الكسول يستخدم وقودًا وهو يحلم.

وعندما يحدث الفشل من خلال تكريس ساعات ثمينة لمساعٍ قاتلة للوقت، يمكننا جميعًا أن ندرك كيف تتحول الطاقة بعيدًا عن قناتها الصحيحة. ولكن ثمة وسائل لقتل الوقت لا تبدو أنها تبدده، وإنما يمكن أن تبدو على النقيض من ذلك عملاً شاقًا واعيًا جادًا، يحظى في كثير من الأحيان بالمديح والقبول ممن يشاهدونه، وتثير شعورًا داخليًا بالرضا. ولكن عندما نمعن النظر ونكتشف أن هذا العمل لن يوصلنا إلى أي مكان بل سيسبب لنا التعب وعدم الرضا، سنرى مرة أخرى هنا أن الطاقة مكرسة لمسعى الفشل.

ولكن لماذا ينبغي أن يكون الحال كذلك؟ وإذا كنا سننجح إذا استهلكنا القدر نفسه من الطاقة الذي سنستهلكه في كل الأحوال، فلماذا يندر أن نعيش الحياة التي تمنينا أن نعيشها وخططنا لها؟ ولماذا لا نجز سوى القليل ونحبط أنفسنا بحماقة؟ ولماذا عندما نبدأ الرحلة متأخرين، أو ينفد منا البنزين بسبب الإهمال، أو نُغفل علامات الطريق بسبب أحلام اليقظة، نعتقد أننا نتصرف على نحو فلسفي في حين أننا نعطي أنفسنا والآخرين أذارةً واهية للفشل؟ لا أحد يعزّي نفسه حقًا عندما يعتبر أن عصفورًا في اليد خير من عشرة على الشجرة، وأن شيئًا أفضل من لا شيء. إن هذه الأمثال والحكم هي استخلاص ساخر للتجارب، ولا تصلح لأن نعيش وفقًا لها. ونحن لا نخدع أحدًا إلا أنفسنا، على الرغم من أن رفقاءنا يقبلون تسوياتنا وأعدارنا ما داموا في المركب نفسه. ومن ناحية أخرى، ينظر الشخص الناجح إلى تصنع الحكمة هذا بسخرية وعدم تصديق، ويُسِر لنفسه أن هناك قدرًا كبيرًا من النفاق منتشرًا في العالم، لأن لديه أفضل دليل على أن مكافآت النشاط حسن التوجيه تفوق بكثير جميع ثمار الفشل، وأن إنجازًا متناهي الصغر على أرض الواقع يساوي جبالًا من الأحلام.

وحتى عندما نتحدث عن التعويضات التي يقدمها الفشل لا نشعر بالراحة التامة، لأننا لا نصدق حقًا - على الرغم من أن أمثالنا توحى بأننا نصدق ذلك - أن على المرء أن يختار بين النجاح والحياة الجيدة. ونعلم أن الناجحين يشاهدون غروب الشمس نفسه، ويتنفسون الهواء نفسه، ويقعون في حب الآخرين ويقع الآخرون في حبهم بقدر لا يقل عن الفاشلين. وبالإضافة إلى ذلك، يتمتع هؤلاء الناجحون بميزة أخرى ألا وهي معرفتهم أنهم اختاروا التوجه نحو الحياة والنمو بدلًا من الموت والفناء. ومهما قلنا، نحن نعرف أن «إمرسون (3)» كان محققًا حينما كتب: «النجاح بُنيوي، لأنه يتوقف على الحالة الإيجابية للعقل والجسد، وإرادة العمل، والشجاعة».

إذن، لماذا نفشل؟ وبالتحديد، لماذا نكدح لنفشل؟ لأننا فضلًا عن كوننا مخلوقات خاضعة لإرادة الحياة وإرادة القوة، فإننا منساقون وراء قوة أخرى هي إرادة الفشل أو الموت. وهذه فكرة جديدة بالنسبة إلى كثيرين منا. فقد سمعنا كثيرًا عن إرادة الحياة وإرادة القوة، اللتين

تحظيان باهتمام كبير في علم النفس والفلسفة. ولكن إرادة الفشل أكثر غموضًا، ويصعب ملاحظتها وهي تؤدي عملها، لأنها تتخذ أشكالًا كثيرة شأنها شأن «البحار العجوز» (4)، وتتعدد الوسائل الفردية للفشل بتعدد التقسيمات الفرعية للأنماط النفسية للشخصية. ويعد إدراك إرادة الفشل هذه الخطوة الأولى للتحويل من الفشل إلى النجاح.

ومن الممكن أن نسترجع الطاقة التي نوجهها الآن نحو الفشل ونستخدمها للوصول إلى غايات سليمة. وهناك حقائق معينة - حقائق نفسية بسيطة وعامة - تُوصلنا بمجرد إدراكها إلى استنتاجات مؤكدة. ومن هذه الاستنتاجات يمكننا أن نصل إلى صيغة نعمل بمقتضاها. وثمة إجراء بسيط وعملي سيغير مسارنا ويوجهنا نحو الاتجاه الصحيح. ويتمثل هذا الإجراء في الصيغة - كما ذكرنا سابقًا - التي يستخدمها كل شخص ناجح، سواء عن وعي أو دون وعي.

الإجراء بسيط، وأولى خطوات تطبيقه سهلة جدًا بحيث قد يرفض أولئك الذين يفضلون تضخيم صعوباتهم أن يصدقوا أن أي شيء بسيط إلى هذا الحد يمكن أن يساعدهم. ومن ناحية أخرى، هذا الإجراء جدير بالتجربة، لأنه يتطلب وقتًا قليلًا ثم سرعان ما تظهر أدلة على أن نتائجه - سواء أكانت بسيطة أم لا - ستدهشك كثيرًا. فعيش حياة أثري، والعمل في وظيفة أفضل، وتجربة النجاح ومكافآته... كل هذه غايات من المؤكد أنها جديرة بأن تجرب من أجلها الإجراء ولو لمرة واحدة. وكل الأدوات المطلوبة هي المخيلة والاستعداد لوقف أنماط قديمة من العادات لفترة من الزمن، والتصرف بطريقة جديدة لفترة تكفي لإنهاء عمل واحد. وتختلف هذه المدة بالطبع حسب العمل المطلوب إنجازه، وإذا كان معتمدًا بأكمله على الشخص نفسه أو كان من النوع الضخم المعقد الذي يعرفه التنفيذيون والإداريون، وإذا كان إنجازه يتطلب وضع عامل الأمزجة البشرية في الحسبان أم لا. وعلى أية حال، ستلاحظ بعض نتائج التجربة على الفور. وستجد هذه النتائج الأولية في كثير من الأحيان مذهلة جدًا وإذا حاولنا إحصاءها في هذا الكتاب قد ينفر منه القراء من ذوي العادات العقلية المتزنة. ويشبه سماع هذه النتائج قبل الوصول إليها بشكل طبيعي سماع

المعجزات، وقد يضيع بعض من فعالية البرنامج بسبب تدخل الشكوك ذاتها التي نحاول التخلص منها.

ومرة أخرى، مهما كانت النتائج مذهلة، فالإجراء بسيط وغير معقد وجدير بالتجربة؛ لأنه نجح في مئات الحيوانات، ويمكنه أن ينجح مع أي حياة غير مكرسة حقًا للفشل أكثر منها للنجاح.

## الفصل الثاني إرادة الفستل

تعرّفنا جميعًا من تلاميذ «شوبنهاور»<sup>(١)</sup> و«فرويد» و«نيتشه» و«أدلر»، على عبارات مثل: إرادة الحياة وإرادة القوة. وتتفق هذه المفردات التي تمثل دوافع الكائن الحي نحو تحقيق الغايات والنمو - إلى حد المبالغة أحيانًا - مع الحقائق التي عرفها كل منا من خلال خبراته.

(5) فقد رأينا الأطفال يكافحون ليُشعروا الآخرين بأنفسهم وشخصياتهم، وفي شبابنا كافحنا للحصول على فرصة كي نجرب قوانا الناشئة، وبعد فترة طويلة من المرض شعرنا بمد القوة العائدة إلى عروقنا. ونعرف أن أي شخص عادي تحاصره ظروف سيئة سيتحمل

الفقر والتعاسة والذل وغيرها من الظروف التي يعتبرها من يراه

”  
وأن وجود رغبة في  
الاستمرار في الحياة  
هي الوحيدة القادرة  
على تفسير تمسك هذا  
الشخص بمجرد الحق  
في التنفس والبقاء في  
تلك الظروف.

أحيانًا أسوأ من الموت، وأن وجود رغبة في الاستمرار في الحياة هي الوحيدة القادرة على تفسير تمسك هذا الشخص بمجرد الحق في التنفس والبقاء في تلك الظروف.

وعلاوة على ذلك، نحن نجرب في البداية عملية النمو في أنفسنا ثم ندركها لاحقًا. إذ ينتقل الفرد من الطفولة إلى المراهقة، ومن المراهقة إلى النضوج، وعند كل أزمة من هذه الأزمات نجد أن أنشطة الفترة القديمة واهتماماتها حلت محلها أنشطة المرحلة الجديدة واهتماماتها، وأن الطبيعة تجهز الكائن الحي لدوره الجديد في العالم، وتهيئنا فعليًا للمتطلبات الجديدة المفروضة علينا، وتبين لنا المسرات والمكافآت التي تنتظرنا في المرحلة القادمة، التي ستحل محل المسرات والمكافآت التي نضطر لهجرها.

ولكن الناس لا يقبلون بسهولة فكرة وجود إرادة أخرى - إرادة موازنة - متمثلة في «إرادة الفشل» أو «إرادة الموت». فقد ساد لبعض الوقت مبدأ في التحليل النفسي؛ على سبيل المثال: يرى أن خيال الفرد لا يستطيع فعليًا أن يستوعب فكرة فنائه. وكان يُعتقد أنه حتى أحلام الموت والتهديدات بالانتحار التي تراود أشد المرضى النفسيين سببها الوحيد هو

أفكار الانتقام؛ لأن المريض يظن أنه سيظل حيًا وغير مرئي بعد موته، ولكنه سيتمكن من رؤية الحسرة والندم الناتجين عن وفاته في عيون أولئك الذين ظن أنهم أسأؤوا معاملته.

وفي أثناء تحليل المرضى الذين عانوا من صدمة نفسية بسبب القذائف بعد الحرب العالمية الأولى shell - shocked، نشر «فرويد» دراسة أشار فيها إلى أنه اكتشف أن بعضًا من هؤلاء المرضى تراودهم أحلام تشير إلى رغبة صادقة في الموت. وهذه الدراسة مليئة ببعض من أفضل افتراضات «فرويد» واقتراحاته. ولكن ظهور فكرة في علم النفس الراجح مفادها أنه من المحتمل منطقيًا أن يكون ثمة تيار يسري في حياتنا يميل نحو الموت، جعل هذه الفكرة تبدو وكأنها لم تُقترح قط من قبل.

ومع ذلك، فالموت حقيقة شأنه شأن الميلاد والنمو، وإذا كانت الطبيعة تعدنا لكل مرحلة جديدة من مراحل حياتنا بإغلاق نافذة الرغبات القديمة وفتح آفاق جديدة، فلن يصعب علينا أن ندرك أننا تجري تهيئتنا دائمًا ببطء ولطف لنتنازل بشكل نهائي عن جميع ما نعتز به بوصفنا كائنات حية؛ ألا وهو حياتنا. ويعتبر الانسحاب من الصراع، والتخلي عن بذل الجهود، وتحرير الرغبات والطموحات حركات طبيعية في الكائن الحي الذي يتم إغراؤه بلطف ليبتعد عن انشغاله بالحياة. ولهذا السبب يحق لنا أن ننظر إلى إرادة الفشل بوصفها حقيقة.

وإذا كنا لا نشعر بالجمود والجبن ولم نلجأ إلى النشاط البديل، والجهد البسيط، والهدوء، والاستكانة إلا في نهاية الحياة أو عندما يستنزفنا المرض أو التعب، وإذا لم نُعقنا هذه الأشياء قط ونحن في عنفوان قوانا الحيوية، فلا داعي على الإطلاق لمهاجمة إرادة الفشل هذه وكأنها - وهي بالفعل كذلك - العدو اللدود لكل ما هو جيد وفعال فينا. ولكنَّ ظهور هذه الإرادة في مرحلتي الشباب أو النضوج الكامل، يجعلها عَرَضًا لشيء خاطئ - خاطئ بشكل عميق بداخلنا - مثلما يُعتبر النعاس في غير وقته عَرَضًا لاعتلال جسدي عادي.

وإذا تيسرت رؤية إرادة الفشل على حقيقتها بوصفها شريرًا أسود القلب - حينما تظهر قبل أوانها - فستسهل محاربتها. ولكننا نقع في الغالب تحت سيطرتها، ولا يسعنا سوى أن نشك

على نحو نادر ومبهم في أن شؤوننا لا تسير على النحو المفترض. ونحن معتادون جدًا على التحدث عن الفشل، والإحباط، والجبن بوصفها أشياء سلبية، بحيث يشبه الأمر دعوتنا إلى محاربة طواحين الهواء في حين ينبغي أن نحث أنفسنا على محاربة أعراض الفشل.

وفي مرحلة الشباب يندر أن ندرك العَرَض في أنفسنا، لأننا نفسر عزوفنا عن بدء العمل بوصفه الجبن الطبيعي الذي يصيب المبتدئين، غير أن العزوف يستمر، والسنوات تمضي، ونستيقظ مستائين لنجد أن انعدام الثقة الجذاب الذي اتسمنا به في مرحلة الشباب قد تحول الآن إلى شيء مختلف، وسقيم، ومنفر للغاية. أو نتعذر بوضع عائلي نُحمّله وزر فشلنا في القيام بعمل جاد، كعدم قدرتنا مثلًا على ترك هذا القريب أو ذلك وحيدًا وضعيفًا. وبعد ذلك، تكبر العائلة، وتتفرق، ونبقى وحدنا، وحينها يؤخذ منا بلا هوادة النشاط البديل الذي شغلنا به كثيرًا، فنصاب بالمرض والرعب من فكرة عودتنا إلى مواصلة الخطط المهجورة منذ فترة طويلة.

أو نتذرع بأفضل الأسباب لعدم تحقيق النجاح المتوقع منا. فمن المعروف أن معظمنا مضطر للاختيار بين العمل وبين الجوع، وأن العمل الذي نتمكن من إيجاده حينما يتحتم علينا أن نبدأ في كسب رزقنا، ليس بالضرورة العمل المثالي بالنسبة لنا. وعند الإقبال على الزواج وتكوين الأسرة، تزداد الضرورة إلحاحًا. ومن الممكن أن يكون لدينا استعداد للانتظار بضع سنوات حتى نجد الوظيفة المثالية إذا كانت المعاناة ستقتصر علينا، ولكن طلب ذلك من الآخرين يستلزم مزيدًا من الأنانية، والشجاعة، وهذا ما لا يستطيع معظمنا تحمله.

وفي أمريكا على وجه الخصوص - حيث الزواج عن حب هو القاعدة - يبدأ معظم الشباب حياتهم الزوجية معتمدين فقط على صحتهم وشبابهم وذكائهم باعتبارها رأس مالهم. ونحن معتادون على اعتبار الفكرة الأوروبية المتمثلة في طلب مهر من أسرة العروس على أنها أمر دنيء وأشبه بتصرفات المرتزقة. ومع ذلك، فالإصرار على هذا الاحتياطي الصغير من المال للوفاء بالمتطلبات اللازمة لتأسيس المنزل الجديد أمر مستحسن جدًا، وافتقارنا

إلى عادة مماثلة في أمريكا - التي تفاخر كثيرًا بأنها أرض الفرص - قد يكون سببًا في ظهور عدد كبير من الرجال والنساء في متوسط العمر ممن يضيعون حياتهم في الكدح، وشغل وظائف لا تجلب لهم السعادة، والتطلع إلى مستقبل يعدهم بسنوات من الرتابة في أفضل الأحوال أو بكابوس الفقر بسبب البطالة في أسوأ الأحوال.

وهذه الضرورة للانقراض على أول عمل يمكن أن نجده، تكفي وحدها لتفسير السبب وراء عدم قدرة كثيرين منا على تحويل خططهم إلى أمر مثمر. وفي البداية، ننوي بصدق في أحيان كثيرة ألا نحيد عن هدفنا الحقيقي، على الرغم من أننا مضطرون لكسب رزقنا من عمل غير ملائم. ونخطط لوضع طموحاتنا نصب أعيننا والعمل على تنفيذها بأي وسيلة ممكنة - مساءً، أو في عطلات نهاية الأسبوع، أو في الإجازات - ولكن العمل من التاسعة صباحًا حتى الخامسة مساءً أمر مرهق ومضن، ويتطلب الاستمرار في العمل - في حين أن بقية العالم يلعب ويلهو - قوة شخصية خارقة، ولا سيما إذا كنا نفتقر إلى أي دليل على أننا سننجح إذا واصلنا العمل. وهكذا، نجرف نحو تيار إرادة الفشل دون أن ندرك. وصحيح أننا ما زلنا نتحرك، ولكننا لا نرى أن حركتنا في اتجاه تيار الفشل وليس عكسه.

ويُخفي معظمنا فشله أمام الآخرين، بل ونخفيه على أكمل وجه عن أنفسنا. وليس من الصعب أن نتجاهل الحقيقة المتمثلة في أن ما نفعله أقل مما يجب، ومما نستطيع أن نفعله، وأقل بكثير مما خططنا أن نجزه ولو بشكل متواضع قبل عمر معين، وأنا ربما لم نجز قط كل ما تمنيناه. ولعل أحد الأسباب التي تسهل علينا كثيرًا خداع أنفسنا، أننا نعقد على ما يبدو في مكان ما في مسيرة حياتنا ميثاق شرف مع أصدقائنا ومعارفنا، نناشدهم فيه ضمنيًا بالتالي: «لا تذكر لي فشلي»، «وأنا لن ألمح أبدًا إلى أنك لا تفعل كل ما أتوقعه منك».

ويندر أن ينكسر هذا الصمت الضمني في مرحلتي الشباب أو بدايات منتصف العمر. وحتى ذلك الحين، جرت العادة على أن نعتقد أننا في أي لحظة سنزداد دراية وثقة بقدرتنا على تحقيق آمالنا. وبعد وقت قصير يقل الصمت، حتي يحين وقت نأمن فيه الابتسام بحزن

ونعترف أن الآمال التي شرعنا لنقابل بها العالم كانت أعلى من اللازم ووردية أكثر من اللازم، خاصة تلك الآمال المتعلقة بأدائنا. وفي الخمسينيات من أعمارنا - وفي عُمر أسبق أحياناً - من المأمون عادة أن يصدر عنك قليل من التذمر الجذاب والممزوج بشيء من الدعابة، ففي النهاية، قليل من معاصريك سيسمح لهم وضعهم بأن يقولوا: «لماذا لا تبدأ الآن؟» ومع ذلك، فبعض من أعظم الأعمال في العالم - وكثير من روائعها التي لا تعوّض - قام بها رجال ونساء تخطوا بسنين عديدة ما نعتبره بسطحية عنفوان الشباب.

وهكذا، نختفي من العالم دون أن نقدم إسهاماتنا فيه، ودون أن نكتشف كل ما كنا قادرين على فعله، ودون أن نستخدم أدق قدراتنا الفطرية أو المكتسبة. وإذا تمكنا من الحصول على قدر معقول من الراحة وبعض الاحترام والإعجاب وبعض الحب، وتذوقنا «قدرًا قليلًا من طعم السلطة لفترة وجيزة»، فسنعتمد أننا حصلنا على صفقة جيدة وسندعن لإرادة الفشل. بل وسنفاخر أنفسنا بدهائنا، دون أن نشك في سوء الخديعة التي وقعنا ضحية لها، وفي أننا رضينا بتعويضات الموت لا بمكافآت الحياة.

وإن لم تنته قط اللعبة المطولة التي نلعبها مع أنفسنا وبعضنا مع البعض، وإن لم تتوقف اللعبة للحظة حتى ندرك فجأة أنها كانت مجرد لعبة، فقد تدفعنا إرادة الفشل جميعًا بلطف نحو منحدر حتى نستقر أسفله، ولن يحلم أحد بالاعتراض. ولكن اللعبة قد تتوقف أحيانًا - عند أكثر مراحلها إمتاعًا - لتتساءل فجأة لماذا نحن مشتتون هكذا؟ ولماذا نلعب لعبة «الغميضة» وكأن حياتنا تتوقف عليها؟ وماذا حدث للحياة الحقيقية التي كنا ننوي أن نعيشها فيما لم نحقق شيئًا أو انشغلنا بعمل لا يزودنا بأكثر من قوت يومنا؟

وفي بعض الأحيان تمضي اللحظة وتُنسى حتى تمر فترة طويلة، هذا إن تذكرناها. ولكن بعضنا لا ينسى هذه اللحظة مطلقًا. وإذا واصلنا اللعبة، فستتحول إلى كابوس، وسيصبح شغلنا شاغل هو كيف نستيقظ منها ونعود إلى الواقع. وفي بعض الأحيان، يبدو الكابوس أعمق، فنجرب الدخول في منعطف تلو الآخر حتى يبدو وكأننا وصلنا إلى الحرية لنجد

أنفسنا قد عدنا إلى وسط الحديقة التي عبرت إليها «أليس» في بلاد العجائب عبر المرآة  
السحرية لتبدأ المطاردة من جديد.

ولكننا نستطيع أن نهرب. ومرة أخرى - مثل أليس - سيبدو الأمر في البداية كأننا نعود إلى  
الوراء، وذلك من خلال الاعتراف بأن إرادة الفشل قد تكون حقيقة ثم بأننا قد نكون من  
ضحاياها.

## الفصل الثالث ضحايا إرادة الفشل

“

إذا أعلنت إرادة الفشل عن حضورها بأعراض متشابهة لا تخطئها العين مثل أعراض الحصبة أو نزلة البرد الشديدة، لاستطعنا على الأرجح أن نقضي عليها أو أن نتوصل إلى تقنية لمحاربتها منذ فترة طويلة.

”

ولكن للأسف أعراض إرادة الفشل مختلفة وكثيرة. فإذا قابلت رجلاً مستهتراً في منتصف العمر يعيش في مدينة كبيرة، ويتناول عشاءه في المطاعم على الدوام، ويرتاد المراقص والمسارح باستمرار وسحبته بعيداً عن ملامحه وقدمته إلى فيلسوف كثر الشعر، ورتب الملابس، يعيش في شقة ضيقة جداً حالماً تحت الشمس، وقلت لهما: «أود منكما أن تتعرفا، لأن لديكما أشياء كثيرة مشتركة»، فسيظن الناس أنك مجنون، ولكنك محق. فالرجل الكسول الحالمة الانطوائي والرجل الراقص المنفتح - اللذان يبدوان على طرفي نقيض من حيث الظروف الدنيوية - يحفزهما الدافع نفسه، لأن كليهما يحاول دون وعي أن يفشل.

وهناك عامل مشترك في حياتهما، فكلاهما ينطبق عليه الحكمة التي قالها ماركوس أوريليوس لنفسه: «لا تتصرف وكأنك تعيش ألف سنة». إذ يتصرف كل من يقع تحت قبضة إرادة الفشل كأنه سيعيش ألف سنة. وسواء كان حالماً أو راقصاً، فسيقضي ساعات عمره القيّمة وكأنّ مخزونها لا ينفد.

ولكن بما أن وسائل الفشل تتعدد بتعدد تقسيمات الأنماط النفسية للشخصية وفروعها، فلن ندرك في الغالب وجود إرادة الفشل في الآخرين أو في أنفسنا. وفيما يلي بضع من الوسائل التي لا حصر لها «للتصرف كأنك تعيش ألف سنة».

فهناك مثلاً من ينامون من ساعتين إلى ست يومياً أكثر من حاجتهم للنوم للمحافظة على صحة بدنية مثالية. وفي أية حالة فردية، ما لم تتجاوز ساعات النوم العادية بكثير، فمن الصعب جداً التأكد من أن الأمر لا يتعلق بمجرد شخص ينام فترة طويلة غير اعتيادية. ولكن عندما تدخل نغمة الإرغام، يتأكد المرء أنه عثر على ضحية حقيقية للفشل. فلدينا أولئك الذين يسوء طبعهم أو يصبحون أنصاف أحياء إذا اضطروا إلى تأجيل موعد نومهم المبكر، وأولئك الذي يحصون كل صباح بلهفة عدد الساعات التي قضوها بالضبط وهم نائمون في الليلة السابقة فيما يرثون على نحو لا يجدي معه العزاء أي انقطاع للنوم، وكل ساعة أرق، وكل جرس باب قُرع في وقت غير مناسب، ويتوقون للنوم لساعات تفوق الساعات العادية اللازمة لتجديد النشاط. وعندما يتوسع شخص بالغ في ذلك جاعلاً إغفاءة أو اثنتين في اليوم أمراً روتينياً، يصبح التشخيص بسيطاً.

وننتقل الآن إلى صنف آخر من الفاشلين «الانطوائيين» غير الواضحين، ألا وهم المستيقظون النائمون أي الأشخاص الذين يسمحون بمرور نشاط ما من أمامهم دون أن يشاركوا فيه، أو الذين ينغمسون في مساعٍ قاتلة للوقت لا يقومون فيها إلا بأصغر الأجزاء وأقلها فائدة مثل: لاعبي السولتير، والشغوفين بالقراءة على نحو مَرَضِي، وهواة حل الكلمات المتقاطعة إلى ما لا نهاية، ومن يكوّنون فرقاً لحل أحجية الصور المقطوعة

jigsaw puzzle. وليس صعبًا رؤية الخيط الرفيع بين الترفيه والهوس بمجرد أن ندرك وجوده.

وأسهل صنف يمكن تمييزه من محبي الفشل هم المسرفون في شرب الخمر. ويمكن كتابة مجلد عنهم، ولكن ثمة مجلدات أكثر من اللازم كُتبت عنهم. وإذا كان الشخص يشرب الخمر باستمرار بحيث يتحول إلى مستيقظ نائم - أو على نحو أعمق - يموت وهو على قيد الحياة، حينئذ يتضح وجود إرادة الفشل لأي مراقب. ولكن هناك آلاف تظهر عليهم الأعراض على نحو ضعيف جدًا بحيث يمرون علينا مرور الكرام، ونقصد هنا كل من يشربون الخمر وهم يعرفون أن هذا سيعني أن صباح يومهم التالي سيكون سيئًا، أو سيتعاملون مع كل مشكلة على نحو مبهم ومشوّش حتى تزول آثار الخمر، أو من يسبب لهم الخمر إرهاقًا بدنيًا، سواء كان حادًا أو بسيطًا. وأي شخص يعلم أن عليه أن يتوقع هذه النتائج ومع ذلك يظل يُعَرِّض نفسه لها، يُعد مدانًا بالرغبة في إعاقة نفسه، على الأقل إلى هذا الحد. ولا فرق في نوع الشراب المقصود. فإذا أزعجتك القهوة أو لم تتمكن من هضم الحليب - وظللت على الرغم من ذلك تشربهما - فقد تهرب من الرفض الملازم لشاربي الخمر، ولكنك تدرج في الفئة ذاتها. ومن الواضح أن الأكل دون حكمة يندرج تحت العنوان نفسه.

وبالتحول إلى نمط الشخصية النشط، يمكن القول إن الأشخاص المنفتحين الذين يسعون للفشل بوصفه مهنتهم الأساسية، يجدون وسائل كثيرة للقيام بذلك بحيث تصبح محاولة تصنيف هذه الوسائل أمرًا ميوؤسًا منه. فهناك مثلًا المترددون على دور السينما والمسارح دون هوادة، والمعتادون على الخروج للرقص ليلاً، وكل أولئك الذين يعتبرون اليوم قد ضاع إذا لم يتضمن حفلة شاي أو عشاءً أو حفل كوكتيل. ولا غضاضة بالطبع في الاسترخاء والترفيه حينما تقتضي الضرورة ذلك بعد المشاركة في أي نشاط لفترة من الزمن. ولكن أولئك الذين يسجلون اعتراضهم على هذا التصنيف مبكرًا وبغضب عارم - منادين بضرورة الترفيه بالنسبة إلى الإنسان - يظهرون على الفور أنهم يرسخون قيمة شاذة.

وهناك أيضًا أنصاف الفاشلين - الذين يصعب تصنيفهم - مثل محبي التطريز والتريكو. ولكن من الإنصاف هنا أن نذكر أنه من الممكن أحيانًا أداء مهمة خفيفة لا تتطلب سوى مهارة يدوية فيما ينشغل العقل بشكل مفيد في حل مشكلة حقيقية. والصدق الكامل مع النفس هو كل ما يلزم لاكتشاف ما إذا كان النشاط الإيقاعي يُستخدم بطريقة أو بأخرى. ولكن إذا طرأ سبات عقلي رتيب على المرء - أو من ناحية أخرى إذا كان العمل يستغرق وقتًا طويلاً ويتطلب قدرًا بسيطًا من الانتباه الواعي دون الحاجة إلى إيقاع تلقائي - فيندر بالفعل أن يصنّف هذا النوع من الحركة تحت فئة النشاط الإبداعي الحقيقي أو النشاط المكمل لنشاط إبداعي.

وبالنسبة إلى المتحدثين بلا هدف، يمكننا أن ندرك أن الآخرين يندرجون تحت هذه الفئة بدرجة أسهل مما ندرك أننا نندرج تحتها. ونندهش أحيانًا عندما ندرك أننا كررنا الحكاية ذاتها للصديق نفسه، فنلزم الحذر بضعة أيام ونعتبرها زلة بسيطة. ولكن لا يوقفنا خاتم حافل بالذكريات أو ضحكة مصطنعة على شفاه مراقب حساباتنا عن ربط الوقت بالكلمات كعادتنا، وعن إثارة الجولة ذاتها من الموضوعات غير المتجددة، وتكرار الآراء نفسها بشكل ميكانيكي، وإبداء الملاحظات نصف المفيدة ذاتها على المواقف المتكررة ذاتها، والتعبير عن الاستياء التلقائي من الإساءات القديمة ذاتها، وضرب الأمثلة ذاتها لإثبات النقاط ذاتها، وتقديم بضع حجج فاترة لدعم ما كانت تعد آراء فيما مضى، ولكنها الآن لا تعدو أن تكون مجرد انحيازات.

ونستخدم في بعض الأحيان تكلفًا لفظيًا مبالغًا فيه لدرجة تدفع المستمع إلى الاعتراض بانفعال. (سنقدم مقترحات بشأن كيفية التغلب على هذه التكاليف لاحقًا، ولن نناقش هنا سوى الطريقة التي تشي بها هذه التكاليف على نحو غير واعي عن وجود إرادة الفشل بداخلنا). وسيحالف الحظ الشخص إذا استطاع أن يثير صديقًا إلى هذا الحد. فإذا عرفت على نحو فجائي وصادم أنك تكرر منذ الأزل كلمات مثل: «أقصد»، و«بالطبع»، و«أتصور»، و«هل فهمت؟»، و«هل تعرف؟»، و«في الحقيقة»، فمن المرجح أنك ستستمع إلى صوتك فترة من الزمن وتكتشف أنه ليست فقط هذه الكلمات المنمقة هي التي تتكرر في حديثك

مرارًا وتكرارًا، وإنما أيضًا أن أفكارك التي تستخدم هذه الكلمات لזخرفتها تفتقر بشكل خاص إلى الجدة أو القيمة. وفي هذه الفئة - شأنها شأن الفئات الأخرى - من السهل جدًا أن يدرك المرء أن هناك خطأ ما عندما يقابل أمثلة صارخة على هذه العقبة. فمثلاً من الواضح أن مَنْ يتحدث بشكل هستيري مريض عقلي، ولكن هناك أشكال أدق للمشكلة ذاتها نادرًا ما تنضح لنا، لأنها تظل مختبئة لسنوات بما أننا نكرر أحاديثنا أمام مستمعين يتغيرون باستمرار.

وما زال هناك المزيد من الوسائل الغامضة وغير الملحوظة للوقوع ضحية لإرادة الفشل، وسائل يكون الانطوائيون والمنفتحون عرضة لها على حد سواء. فلنتأمل على سبيل المثال الأعداد التي لا حصر لها ممن يتولون عن قصد أعمالاً لا تتطلب سوى استخدام جزء يسير من إمكانياتهم وتدريبهم، ثم يحفزون أنفسهم بلا رحمة ويرهقون أنفسهم في تفاصيل عديمة الجدوى.

وهناك أيضًا الملتحقون الأبديون بدورات الدراسات العليا، الذين يحضرون إلى الحرم الجامعي السنة تلو الأخرى مثل الكثير من سفن الهولندي الطائر (6). وهناك أيضًا الأبناء والبنات والأمهات والزوجات «المخلصات» (نادرًا ما نجد الآباء في هذه الفئة - لسبب ما - ولكن أحيانًا نجد فيها زوجًا) الذين تصب حيواتهم في حيوات بالغين آخرين، ولكن ما يقدمونه - بما أنهم لم يطوروا تمامًا أقيم ما في أنفسهم - لا يثري حياة من حولهم ولا يضيف عليها سوى راحة عديمة الأهمية بالنسبة لمن «يضحون بأنفسهم» من أجلهم. وهناك من يتولون مهامًا يعرفون أنها تفوق قواهم أو ينخرطون في مشكلة «بحثية» خادعة. فمثلاً هناك رجل في نيويورك ظل يجمع تفاصيل عن السيرة الذاتية لرجل دولة إيطالي مغمور منذ أن كان في السنة الثانية من الدراسة الجامعية. وتجدر الإشارة إلى أن كاتب السيرة الذاتية الزائف هذا وصل الآن إلى أواخر الأربعينيات من عمره، ولم يكتب كلمة واحدة عن تلك الحياة الحاسمة.

وربما تكون أعظم فئة من بين جميع الساعين إلى الفشل هي فئة السحرة العالميين. فعندما تجد نفسك في حضرة شخص يفوق سحره ما يستلزمه الموقف، يمكنك أن تقول لنفسك بأمان: «آه، هذا فاشل!»، وهذا ليس هجاء لأصحاب القلوب العطوفة، أو الأشخاص الودودين، أو أصحاب الشخصيات اللطيفة فعلاً. فنحن نقصد هنا أشباه هارولد سكيمبولز(Z). في هذا العالم، أي المداهنيين، والبالغين المبتهجين - سواء كانوا نساء أو رجالاً - الذين يصرون على أن يتقبلهم معاصروهم بوصفهم أطفالاً رائعين، وكباراً، ومبهجين - وربما غير مسؤولين وغير رصينين ولكنهم محبوبون إلى أقصى حد - حتى بالنسبة إلى الغرباء! ومنهم من يستمتع بإغاظة الآخرين إذا أملت عليهم أهواؤهم ذلك ومنهم من يستمتع بالشكاوى المضحكة. وإذا كانوا حسني المظهر، أو سريعي البديهة، أو مسلمين، فمن المرجح أكثر أن ينجحوا في إثارة جو من التدليل اللحظي والحنان المتسامح. وعند استعادة أحداث الماضي، سيدرك المرء أنه لم يكن هناك سبب وجيه لتلك العاطفة

”  
الشخص البالغ السليم  
لا يحتاج إلى الحنان أو  
التدليل من كل شخص  
يعرفه معرفة عابرة.

اللحظية،

لأن الشخص البالغ السليم لا يحتاج إلى الحنان أو التدليل من كل شخص يعرفه معرفة عابرة. وباستثناء صاحب الضمير المذنب، فلن يحلم أي شخص على الإطلاق بالحصول على هذا النوع من الاستجابة. ويجد هؤلاء الضحايا أنفسهم تحت ضغط كبير لأن يجتهدوا في استخدام سحرهم مثلما يجتهد المساجين المدانون في تكسير الصخور؛ إذ يجب عليهم أن يتصرفوا بشكل ساحر أكثر فأكثر ليوازنوا انحسار الانجذاب عنهم، أو ليواجهوا الحقيقة ويعترفوا بأنهم لم يؤديوا مسؤولياتهم بكفاءة. وما دام أن انعدام كفاءتهم لم يره أحد قط وإنما ينعكس في عيون الآخرين المدللة، فيمكنهم أن يستمروا في تصرفاتهم هذه

دون أن يعترفوا بحقيقة أنهم فاشلون. ويواصلوا عيش حياتهم بالخداع، ما لم يحالفهم الحظ كي يدركوا من يعاني حقًا من طريقتهم تلك.

وهكذا، هناك كل هذه الطرائق - فضلًا عن طرائق أخرى لا تعد ولا تحصى - لملء الوقت بأنشطة تبدو غير هادفة أو روتين يبدو هادفًا على نحو زائف، وكل هذه الطرائق هي نتيجة الإنعان لإرادة الفشل. وجدير بالذكر أن هذه الأنشطة تبدو غير هادفة، ولكنها في كل حالة تعبر عن نية عميقة يمكن التعبير عنها بعدة سبل.

ويمكننا القول إن أوضح هذه النوايا هي تضليل العالم ليعتقد أننا نعيش بكامل طاقتنا. وينطبق هذا بشكل خاص على الحالات التي تبدو فيها الحياة الخارجية مليئة بآلاف الأمور الصغيرة، أو بوظيفة كبيرة يكدح الشخص لأدائها عن وعي. ولا يستطيع أحد بالطبع أن يطلب منا أن نفعل المزيد. أليس واضحًا أننا مشغولون جدًا لدرجة أننا لا نملك دقيقة أو ذرة قوة لنفعل المزيد؟ أليس من واجبنا أن نتفانى في أداء المهمة الرتيبة، أو غير المهمة، أو غير المرضية؟ هذه أسئلة لا يستطيع أن يجيب عنها بصدق سوى الفرد المعني - عادة في ساعات الأرق أو النقاهاة - عندما يتوفر للعقل المنشغل عادة بالأمور التافهة الوقت ليقف ويتأمل. وعلى المدى الطويل، لا يهم كيف نخدع الآخرين بمهارة. ذلك أننا إن لم نفعل ما نحن مجهزون لأدائه على أفضل وجه، أو لم نفعل ما تعهدنا بأدائه بإجادة بوصفه مساهمتنا الشخصية في العالم - على الأقل من خلال مهنة نُؤديها بجدية - فستمثل التعاسة جوهر حياتنا، مما سيزيد من صعوبة تجاهلها مع مرور السنين.

وتجدر الإشارة إلى أن مضيي الوقت، واللاهين، والعاملين الكادحين مصممون في الأساس على خداع أنفسهم، وشغل كل زاوية وركن من ساعات استيقاظهم بحيث لا تظل بقعة فارغة يمكن أن يتسلل منها الشك في الإخفاق. وفي الليل بالطبع إما أنهم لاهون أو مرهقون جدًا بحيث يعجزون عن تأمل الحقائق. غير أن مظهر هؤلاء الضحايا يكون مفزعًا بمجرد أن يراهم الآخرون بوضوح بوصفهم بخلاء مجانيين، يكتزون بغباء كَمَا من النفايات

والظروف غير المواتية للنجاح والمشاعر المنتهية والتجارب والتقلبات والاندفاع  
والأحاسيس المصطنعة، داخل التابوت الثمين الذي يضم حياتهم الواحدة التي لن تعوّض.

وأياً كانت الغاية الظاهرة، من الواضح أن هناك دافعاً واحداً في جميع هذه الحالات يتمثل  
في النية - غير الواعية في الغالب - لملء الحياة المكتنزة بأنشطة ثانوية أو بديلة بحيث لا  
يتبقى وقت لأداء أفضل الأعمال التي يستطيع المرء أداءها. والنية باختصار هي الفشل.

## الفصل الرابع مكافآت الفشل

“

قد يبدو منافياً للعقل للوهلة الأولى أن يعقد أي شخص العزم على الدخول في مؤامرة غير واعية للفشل، ولكن من الملاحظ أن شخصاً فقط من بين كل مائة لا يعتمد إعاقه نفسه وإحباطها بطريقة ما. ولفهم السبب وراء ذلك، من الضروري أن نناقش في هذا الفصل ما يمكن أن يطلق عليه - دون مفارقة - مكافآت الفشل.

”

لقد عوّدنا الاهتمام السائد في الفترة الأخيرة بجميع فروع علم النفس على قبول فكرة بدت مضحكة عندما طُرحت أول مرة، ألا وهي أننا جميعًا - عند مستوى ما - منخرطون معظم الوقت في أحلام اليقظة. فنحن نحلم - إما واعين أو غير واعين، ونحن مستيقظون أو نائمون - بحياة نشعر فيها بأننا أسعد مما نحن عليه في حياتنا الواقعية.

”  
فنحن نحلم - إما  
واعين أو غير واعين،  
ونحن مستيقظون أو  
نائمون - بحياة نشعر  
فيها بأننا أسعد مما نحن  
عليه في حياتنا الواقعية.

وتظهر أحيانًا فكرة طفولية عن السعادة أو النجاح لتربك عيشنا في عالم البالغين أو تعيقه. ويدور الحلم أحيانًا حول حياة مترفة يسودها الكسل، وهذا يعبر عن إصرار العقل الباطن الطفولي على رفض مغادرة الملجأ الآمن في غرفة الأطفال، حيث تتوفر جميع الاحتياجات بمجرد الشعور بها، وحيث يُمنح الدفء والطعام والحب مجانًا دون الحاجة إلى العمل. وقبل فترة طويلة من ظهور مفردات فنية للتعبير عن حلم اليقظة هذا الذي نرجع فيه إلى الماضي، وقبل فترة طويلة من إمامنا بمصطلحات مثل: «التثبيت» fixation أو «الرجسية»، كتب إمرسون الآتي: «لا نعتقد أن ثمة قوة اليوم تنافس ذلك الأمس الجميل أو تعيد إحياءه. نحن نطيل البقاء في أطلال الخيمة القديمة حيث توفر لدينا الخبز والمأوى». وينطبق هذا علينا جميعًا إلى حد ما، ولكنه ينطبق بدرجة أقل على الشخص البالغ السعيد الناجح.

وفي أوقات أخرى - على نحو مثير للسخرية - يدور حلم اليقظة المبدد للحياة حول النجاح، إذ يتجسد الشخص المعتدل في شكل إمبراطور حرب أو مال مثل نابليون، أو تتجسد المرأة القبيحة في شكل حورية جميلة. وإذا لم يقدر للواقع أن يقتحم حلم اليقظة هذا، فقد يشعر الشخص الحالم بقدر من السعادة وهو منغمس في نسج الحكايات الصامتة، يفوق ما يشعر به لو وجد نفسه في موضع يحقق فيه جزءًا من أحلامه. وحلم اليقظة في حد ذاته هو تعويض عن حياة الروتين الممل أو الرتابة الخالية من أية أحداث مهمة. ولكن - وحال العالم على ما هو عليه - يجب على الحالم أن يعيش جزءًا من وقته على الأقل في الجو البارد للحقيقة. ذلك أننا لا نعيش في أرض النعيم (8)، فلا الخرفان المشوية تركض حولنا صائحة «كلوني» ولا الفاكهة تسقط من الأشجار إلى داخل أفواهنا. ومهما بدا حلم اليقظة الذي نعيشه مسليًا، علينا أن نستيقظ منه أحيانًا ونكافح الظروف الصعبة للحياة الحقيقية.

ولن يكافح مدمن الأحلام إلا بقدر حاجته فقط، وسيفعل أي شيء بفتور ليوفر أسباب عيشه. وبعد أن ينتهي من مهامه اليومية، سيعود إلى أحلامه مرة أخرى، سواء أدرك ذلك أم لا. ولن ينجح إلا في شيء واحد وهو إخلاء مساحة صغيرة، وتخصيص بضع ساعات يوميًا من وقت فراغه لهدف واحد فقط هو مواصلة إضاعة حياته. ولأن حلمه سعيد، فهو يمثل بالنسبة إليه تعويضًا حقيقيًا عن فشله في كل علاقة أخرى، لذلك يستمر فيه. ومع ذلك، بما أن السعادة هي الهدف الحقيقي، فهذا المدمن مضلل لأنه لا يدرك أن أصغر النجاحات في الواقع تجلب معها سعادة تفوق سنوات من أحلام اليقظة.

وعلى الرغم من ذلك، فإنه من المهم أن نذكر أن مكافآت الفشل الحقيقية في نطاقها - أننا لن نحفز أنفسنا على محاربة الفشل على النحو الملائم بغير ذلك - وأن ثمة مكافآت أخرى للفشل غير الأحلام. لنفترض مثلاً أنك حاولت الحصول على شيء تريده بشدة وفشلت، ستبرر لنفسك فشلك بقولك إنك حاولت، وسترى أن باستطاعتك الآن أن تثني يديك بقية حياتك دون أن تفعل شيئًا لمجرد أنك حاولت. ويمكنك أن تقول بتواضع إنك خضت التجربة ووجدت أنك تفتقر إلى الصفات التي تساعد على تحقيق النجاح الفعلي. وهذه

ملاحظة نادرة، ولكن يمكن سماعها بين الحين والآخر من قدامى الفاشلين، عادة بنبرة مستنكرة وساخرة ستبدو صادقة ومؤثرة جدًا، ولا توجد طريقة على وجه الأرض يمكن أن تثبت للمشتكي أن ما قاله غير صحيح بشكل كامل. فقد وقرّ على نفسه حياة كاملة من المجهود بهذه الطريقة. وإذا انضمت إلى هذه المجموعة، فستتمكن من مشاهدة صراعات الآخرين بعين نصف مستمتعة، ونصف حاسدة، تستمتع بنتائج نجاحاتها، بل وربما تستمع أكثر - حسب الطبيعة البشرية - بمشهد الفاشلين ممن يجلسون على مقاعد المتفرجين إلى جوارك.

وكما قال بنجامين فرانكلين: «الجنس البشري سطحي وخسيس جدًا، إذ يبدأ المرء شيئًا، ولكن عندما يواجه صعوبة، يهرب منه محببًا». ويسأل العقل الباطن: «لِمَ لا إذا تسنى لك أن تجرب، وتتوقف، وتشعر ببقية حياتك بأنك لو حاولت مرة أخرى لأدركت النجاح؟» ومن ثم، يمكنك أن تصبح فاشلاً هاويًا يصعب على أولئك المستمرين في العمل أن ينالوا رضاك، وتصبح أقسى من كل النقاد سواء كانوا محترفين أو لا، وتتحول إلى شخص لديه معرفة عميقة من نوع ما قادر على التلميح إلى معايير التميز دون أن يتأثر بأولئك الذين ما زالوا يحاولون أن ينجحوا في سباق الحياة الشرس. وتتسم هذه المعايير بأنها عجيبة ولا يمكن استيفاؤها، وحينئذ يصبح الفشل في استيفائها - كما يمكنك أن تستشف - أكثر شرفًا من النجاحات السهلة التي يحققها شخص آخر. ودون أن تكمل شيئًا واحدًا، ستري في حلم يقظتك - وفي عيون من يقبلون رؤيتك للأشياء - الإشادة التي كان من الممكن أن تحصل عليها، والانقلاب المالي الهائل الذي كان من الممكن أن تقوم به، والقطعة الفنية الرائعة التي كان من الممكن أن تنجزها أهمية في حلم يقظتك، وكل ذلك يفوق في أهميته النجاح الحقيقي الذي كنت ستحققه.

أو يمكنك أن تصبح شريكًا وداعمًا لعاملين وفنانين أكثر مثابرة. وربما كان هذا اللف

أو يمكنك أن تصبح  
شريكًا وداعمًا لعاملين  
وفنانين أكثر مثابرة.  
وربما كان هذا اللف  
أشكال الفشل، أو أنجح  
فشل على الإطلاق.

أشكال الفشل، أو أنجح فشل على الإطلاق.

ولكن تجدر الإشارة إلى أنك في جميع هذه الحالات تجنبت على الأقل الصراع والألم والإذلال المصاحب للنشاط الخارجي. فلن تضطر أبدًا لرؤية الشيء الذي كدحت لتجيب به إلى الوجود وهو يتعرض للاحتقار أو سوء الفهم. ولن تضطر أبدًا للشعور بالضعينة تجاه أولئك الذين كان لزامًا عليك أن تتفوق عليهم في منافسة، ولن تضطر أبدًا لتحمل حصتك من النقد السلبي. ولن تضطر أبدًا لمعرفة الحقد الكامن في نفوس أولئك الذين يحسدون أي نجاح مهما كان بسيطًا. ولن تضطر أبدًا لتدعيم آرائك بالحجج عندما تكون متعبًا وتفضل أن ترتاح لتبدأ مسعى جديدًا. وستتجنب نوعًا أعمق وأهم من الألم، لأنك لن تضطر أبدًا لرؤية الفرق بين العمل المكتمل الذي قمت به والعمل كما تمنيته في مخيلتك، لأن هناك دائمًا هذا الفرق الذي يحافظ به العامل الصادق على تواضعه.

ومن المهم أن نلاحظ الأمور المثيرة لعدم الارتياح والألم التي تجنبناها، لأننا سنكتشف الكثير عندما ندرس الأسباب التي جعلنا نختار الفشل بدلًا من النجاح في كثير من الأحيان. لذلك، من المهم أن تفهم أنك إذا فشلت، ستحظى بمكافأة لأنك لا تخاطر بأن تغضب وتتعب وتحبب أو تصبح حاد الطباع عندما يبدو لك أن زملاءك في العمل أو المواد التي تستخدمها فيه أكثر مقاومة لك من العادة. وإذا تميز شخص آخر في المجال الذي

حلمت بالعمل فيه، فيمكنك أن تعتقد دائمًا أنك لو كنت حاولت مرة أخرى بجدية، لتمكنت من التفوق عليه.

ومن ثم، إذا استطعت أن تظل بعيدًا عن الأنظار، فلن تضطر إلى المرور بتجربة التفوق على من تحب. وربما كان هذا أحد أكثر مكافآت الفشل شيوعًا بين النساء، على الرغم من أن أبناء الشخصيات المرموقة أو تلاميذ الأساتذة الذين طواهم النسيان في أي مجال يعرفون هذا الشعور أيضًا. ولكن إحقاقًا للحق، يجب القول إن كثيرين ممن يجزعون من خوض تجربة التسبب في إيلام الآخرين ليسوا مضطرين للتعامل مع هذه التجربة، لأنهم لم يضعوا كرم الحب في حساباتهم. ويتذرع كثيرون بهذا العذر لكيلا يعملوا وهذا هو السبب الأساسي لهذا التقاعس عن العمل أيضًا، وليس مسألة المساومة بين الطموح والمحافظة على علاقة مهمة.

ويتجنب المرء قدرًا كبيرًا من النميمة وعدم الفهم بفضل الفشل، وأقصد هنا الحديث شبه الفاضح الذي يثار في الغالب حول الناجحين على نحو مفاجئ. ويدل الجزع من أمر كهذا بشكل مبالغ فيه على أن الشخص مصاب بمرض العُصاب، لأن هذا الجزع لا يردع العديد من الناجحين في كثير من الأحيان. ذلك أن كل الأشخاص المهمين يشكلون هدفًا لفضول الأشخاص غير المهمين، ولكن القلة التي تهكم آراؤهم سيعرفون الحقيقة، ولن يكون للآخرين أهمية حينئذ. ومع ذلك، ينسحب كثيرون من الحياة النشطة لا ليعيشوا حياة خاصة أفضل، بل لمجرد تجنب الفضول السوقي للجماهير.

وإذا لم تفشل بشكل محرج، فستمثل عادة رقيقًا مرهًا أكثر ممن يعملون على نحو أفضل منك، لأن أولئك الذين يحققون نجاحًا حقيقيًا يعملون على الأرجح باستمرار. فحتى في ساعات الترفيه، تجدهم في الغالب منشغلين بعنصر من عناصر الشيء المنهمكين فيه. فالشخص الناجح - على عكس الفاشل - لديه وقت فراغ أقل ويحافظ بدقة على الساعات التي يحددها لنفسه للانسحاب من صحبة الرفقاء. ونادرًا ما يُعتبر الشخص الناجح من الأشخاص البشوشين العفويين، لأنه لا ينوي دون وعي أن يجد أي مهرب من جميع

الظروف غير المرضية المحيطة بحياته. وبما أنه لا يعاني من الشعور الداخلي العميق بالذنب الذي يلاحق الشخص الذي يعرف أنه يفشل، فهو غير مضطر للسعي وراء رضا الآخرين. لذلك يحتفظ بدعابته، وسحره، وأحاسيسه، وتدليله لأولئك الذين يختار أن ترتبط حياته بحياتهم برباط وثيق. وهكذا، قد يوصف الشخص الناجح - ما عدا بين الأشخاص المقربين منه - بأنه فظ ولا يمكن التحدث إليه، أو مهذب إلى حد البرود. وطالما أنك لا تستطيع أن تتحمل فكرة أن ثمة كائنًا تحت السماء يستطيع أن ينظر إليك بعين غير مبالية، أو ضاحكة، أو عدائية، فمن المرجح أنك ستحرص على الاستمرار في الفشل بأقصى درجات السحر.

وربما كان من المفيد أن نتناول في الفقرات التالية حيوات ثلاثة أشخاص انطبقت عليهم إرادة الفشل. وسيرى القارئ في كل حالة حياة بها قدر كبير من النشاط. وللوهلة الأولى، سيتفق على الأرجح مع الضحايا في أنهم وقعوا في قبضة سوء الحظ. وبدراسة الحالات عن كثب، سيتضح أن العامل الوحيد المتحكم في كل فشل واجهوه هو شخصية كل منهم. فقد امتلك كل شخص من الثلاثة بداخله القدرات اللازمة لعيش حياة كاملة وسعيدة ومثمرة، ولكن كل منهم استهلك ما لديه من طاقة لهزيمة نيته الظاهرية. فإحداهم أدركت أخطاءها وصححتها، وأحدهم مات دون أن يواجه حقيقة مواهبه المهكرة، أما الثالث فلا يزال يكافح لحل مشكلته - مبتعدًا عن النجاح أكثر من أي وقت مضى - على الرغم من أنه اسم معروف.

الحالة الأولى ترملت في سن مبكرة جدًا. وكانت تنحدر من أسرة متبحرة في العلم، وعُرفت بنجاحاتها في أثناء الدراسة الجامعية. فاستغلت المال القليل الذي تركه زوجها لتعتني بنفسها وابنتها الصغيرة وعادت إلى الحرم الجامعي لنيل درجتي الماجستير والدكتوراه تمهيدًا لدخول مجال التدريس. وابتهجت هذه المرأة (على نحو آثار دهشتها عندما اكتشفت ذلك حينما وصلت مصاعبها إلى درجة أجبرتها على طلب المشورة) بعودتها للدراسة مرة أخرى، وواصلت العيش كطفلة في عالم البالغين، لذلك مدّدت فترة إعداد رسالتي الماجستير والدكتوراه طالما وائتها الجرأة. وبعد حصولها على درجة الدكتوراه،

قامت بما بدا لها ولأصدقائها جهدًا جيدًا وصادقًا للعثور على مركز يناسبها. ولكنها أخذت تنخرط على الدوام في جدال حاد مع الأشخاص الذين من المقرر أن يكونوا رؤساءها، وكان الجدل يدور دائمًا حول أفكار اقتصادية مذهشة ومبتكرة توصلت إليها. ولم تكن لتلك الأفكار أية علاقة من قريب أو بعيد بالمادة التي ستدرسها، ولم يكن لقبول العالم كله لهذه الأفكار أو رفضه لها أي أثر في العمل الذي كُلفت بأدائه داخل قاعة المحاضرات. ولكن من خلال إثارة المشكلات مع زملائها في العمل لكي يأخذوا أفكارها السخيفة والخيالية على محمل الجد، خلقت هذه المرأة - كلما وجدت فرصة لذلك - موقفًا يجعلها مكروهة بوضوح من الأشخاص ذاتهم الذين كانت تعتمد على مودتهم.

وظلت تنتقل من وظيفة إلى أخرى، دون أن تقضي في أي وظيفة أكثر من السنة التي تعاقدت عليها. لقد كانت معلمة جيدة، وطالبة مطلعة، وكان لديها الكثير لتقدمه للآخرين، ولكنها حرصت على ألا تشغل مطلقًا أي وظيفة لفترة طويلة كي تعمل بجد. وهكذا، تلاشت آمالها في الحصول على درجة الأستاذية، وأخذت تنتقل من العمل بالكليات الجيدة إلى المدارس الصغيرة المغمورة. وفي أثناء انحدارها المنتظم نحو الهاوية، توصلت إلى فلسفة وفقت فيها بين نفسها وانحدارها المنتظم. فقد رأت أننا جميعًا نعيش حياة مترفة أكثر من اللازم، ونبالغ في تقييم الملابس الجذابة، والطعام الجيد، ووسائل الراحة. وفي النهاية، وصلت إلى مرحلة بررت لنفسها فيها استئجار شقة في مبنى سكني كبير مكون من عدة شقق في منطقة سكنية فقيرة بمدينة كبيرة. ومع ذلك، انهار تبريرها الذاتي المتحدي عندما تعلق الأمر بدعوة أصدقائها لزيارتها. وزادت انعزاليتهَا وغرابتها أكثر فأكثر، وعلى الرغم من ذلك ظل تظاهرها بالشجاعة متوهجًا طوال الوقت.

ولحسن حظها، كانت طفلتها الوحيدة بنتًا، وكبرت البنت وأصبحت في غاية الذكاء والجادبية. ولم تلق فلسفة أمها الزائفة إعجابها، وعرفت أن الطريقة الغريبة التي اتبعتها في عيشهما وملبسهما أعاققتها عند كل منعطف في حياتها، وعندما بلغت سن المراهقة بدأت تكافح لتحصل على حياة معقولة أكثر وخلفية مناسبة. وتطورت الأمور حتى صار لزامًا على الأم أن تختار بين الإقرار باعترافات ابنتها أو فقدانها. وذهبت كل الجهود التي

بذلتها الأم لتصحيح موقفها الخاطئ بمفردها أدراج الرياح. فما زالت تثير الجدالات القديمة كلما تسنى لها ذلك، وما زالت تتمسك بموقفها غير المرضي الذي لم تتنازل عنه إلا على مضض لأنها أصبحت تقبل العمل بمرتب صغير جدًا على الرغم من تدريبها وقدراتها.

وعندما طلبت المساعدة أخيرًا من اختصاصي علم نفس، اكتشفت أمرًا أثار دهشتها بشدة؛ أنها وجهت فعليًا كل طاقتها نحو الفشل. فقد كرهت دون وعي اضطرابها للخروج إلى العالم من أجل العمل، وأرادت إما أن تظل طفلة أو أن تصبح زوجة معززة ومدللة مرة أخرى. وكما يقول المحللون، كانت جدالاتها تتسم «بكثرة المحددات»

(9) *overdetermination*، لأنها قصدت منها من ناحية التأكد من إعفائها من العمل بحيث يصبح العمل مستحيلًا، ومن ناحية أخرى جذب انتباه الرجال. ولأنها لم تستطع أن تعترف لنفسها بأنها كانت تتعمد «اصطياد زوج»، وجدت تقنية فعالة وساحرة لجذب الانتباه تتمثل في بدء المشاحنات. وكان لزامًا عليها أن تبذل جهدًا كبيرًا وشاقًا لتصحيح الموقف الذي وضعت نفسها فيه، ولكنها نجحت في نهاية المطاف.

والحالة الثانية حالة مألوفة جدًا ومن الممكن أن تجدها في كل بلدة وقرية بالولايات المتحدة تقريبًا، إنها حالة الفاشل الذي لا يعامل بحنان فحسب، بل يُنظر إليه في الغالب بطريقة غامضة بوصفه أنبل وأفضل من أي شخص ناجح. وتتعلق هذه الحالة برجل لديه قدرات عقلية جيدة، ومعروف باستقامته، ولا يخلو من براعة أهل الولايات الشمالية. عاش هذا الرجل ومات في البلدة الصغيرة التي وُلد فيها، وهي بلدة صناعية صغيرة قبيحة، ليس لأنه أحبها بإخلاص ولم يرغب في أفضل منها، فقد ظل يقرأ على الدوام عن السفر والمغامرة، وتحدث باستمرار وحزن عن بلدان وأماكن لم يرها قط. ولا يرجع ذلك أيضًا إلى انعدام الفرص، لأن الفرص جاءت وطاردته ليفعل شيئًا بحياته. فقد كان مديرًا لفرع إحدى السلاسل التابعة لشركة كبيرة، وكان راضيًا جدًا بوظيفته، لدرجة أنه عندما عُرضت عليه وظيفة مشابهة في مدينة أكبر بمرتب أفضل قبل الوظيفة بسرور. ولكن في غضون يومين كتب خطابًا ذكر فيه أنه أعاد النظر في قبول الوظيفة، وأنه لا يعتقد أنه قادر على شغل الوظيفة الأفضل. وزاد جُبنه، فبعد بضع سنوات حارب كل وسيلة ممكنة حاولت شركته أن

تقدمها لتحسين العمل خوفاً من محاولة التعامل مع الوسائل الجديدة. وبعد فترة قصيرة، أصبح يعيق العمل داخل الشركة بشكل غير عادي حتى اضطرت الشركة لإحالته إلى التقاعد بمعاش قليل، وأصبح فيلسوف البلدة البسيط المحبوب.

ورثاه أحد أعضاء مجلس الشيوخ الأمريكي بشكل مؤثر في جنازته، وأصيب رفاقؤه في البلدة بحزن بالغ. وربما من القسوة هنا أن نشير إلى أن زوجته سبقته إلى القبر قبل عشر سنوات منهكة من الإفراط في العمل، وأن أحد أبنائه لم ينل قسطاً من التعليم أكثر مما استطاع أن يناله في مدرسة القرية، على الرغم من أن قدراته العقلية كانت في جودة قدرات والده، وأن الابن الآخر اضطر إلى العمل في وظيفة حتى يستطيع أن يكمل دراسته الجامعية، مما أجبره على تقسيم طاقته وقوته بين العمل والدراسة (لأن إحدى الأفكار المغلوطة في العقيدة الأمريكية أن عمل المرء في وظيفة حتى يكمل دراسته الجامعية هو الطريقة المثلى للحصول على التعليم)، وأن ابنته وجدت ملجأ لها في زواج بدون حب هرباً من منزل لم يحظ قط بقدر كافٍ من وسائل الراحة أو المغريات العادية.

ولنكن واضحين جداً بشأن نقطة معينة: إذا ادعى شخص أن النجاح بشرف أمر دنيء، فهذا دليل على أحد أمرين إما أنه مدعٍ أو حائد عن الحقيقة. وثمة مجهود يُبذل ليفرض علينا هذه الفكرة المغلوطة، ربما نشأ عن الخلط بين كلمة «النجاح» وفكرة تكوين ثروة كبيرة بالوسائل المشروعة أو غير المشروعة. ولكن أن يعتبر البعض أن من الدناءة أن يحقق المرء ما أقدم على فعله وأن يجني في المقابل مكافآت تتجسد أحياناً في شكل قبول أقرانه له، وأحياناً في شكل معرفة هادئة بأن العالم أصبح أكثر ثراءً بسبب مساهمته، أو أحياناً في شكل مال يُدفع له عن طيب خاطر مقابل شيء أو خدمة تستحق تماماً السعر المطلوب فيها من وجهة نظر المشتري، فهذه ترهات تتعارض تماماً مع ما يدعي البعض أنها أفكار «فلسفية».

وفيما يلي رأي ويليام إرنست هوكينج الوارد في كتابه الممتاز بعنوان «الطبيعة البشرية وإعادة تشكيلها» (10) حول هذه النقطة تحديداً: «إذا كان التحكم في ثمار الأرض هو

الحالة الطبيعية والمقدرة للإنسان، فلماذا لا يحصل الشخص الذي حقق ذلك وأظهر في غضون ذلك نوعًا أو آخر من القدرات المميزة على الاعتراف بأنه نجح إلى هذا الحد؟ على الإنسان أن يعمل كي يحقق ثروة، التي تعتبر في الظروف العادية مقياسًا للقدرات».

وسيعترض كثيرون ممن يعرفون الحالة الثالثة باسمه بشدة على ظهوره هنا بوصفه مثالاً واقعيًا على إرادة الفشل. فهو كاتب وابن كاتب، وقد حالفه الحظ منذ بداية حياته بحيث لم يعرف شيئًا تقريبًا عن الصراع الطويل لنيل تقدير الناس، الذي غالبًا ما يكون مقدمة للمستقبل الأدبي. ومع ذلك، يعيش هذا الرجل في الوقت نفسه في حالة رعب من الفشل وفي قبضة شعور غريزي يبدو أنه يدفعه في هذا الاتجاه. فهو لا يعمل إلا إذا أصبح يائسًا من شدة حاجته للمال، فيشرع في الكتابة كالمجنون مرهقًا نفسه حتى يكاد يقتله التعب، ويتصرف بعد ذلك كمن يمر بمرحلة نقاهة. وفي محاولة منه للتغلب على هذه العادة السيئة بناء على نصيحة طبيب نفسي، حاول أن يعمل - أكثر من مرة - في الأوقات التي لم يكن فيها بحاجة ماسة إلى المال. وفي ظل تلك الظروف، كان يكتب دائمًا قصصًا لا تقبل حتى يعيد كتابتها. ولا يعرف العالم بالطبع شيئًا عن هذه الجهود المهدرة، والوقت المستغرق في إجراء التعديلات المثبطة للهمة التي كانت تُطلب منه باستمرار. وكلما حدث ذلك، بدا له مستقبله أكثر كآبة وأقل سحرًا، وزاد خفوت اعتقاده بأنه قادر على تأليف كتاب لن يخجل من وضع اسمه عليه.

ومرة أخرى، سلط التحليل النفسي هنا بعض الضوء على السبب غير الواعي لتصرفه، ومرة أخرى كان الميل إلى فعل شيء عشوائي وغير مرضٍ نتيجة لكثرة المحددات. فمن ناحية، خاف هذا الرجل من التفوق على والده المرموق في المهنة ذاتها، ومن ناحية أخرى سيطرت عليه الفكرة الخبيثة غير الواعية أنه إذا رُفضت القصص التي اجتهد في كتابتها، فلن يضطر إلى العمل على الإطلاق، وسيمضي بقية حياته حرًا وحالما بطريقته الخاصة. ولأن العقل الباطن يرفض دائمًا أخذ الواقع في الحسبان، فقد رفض الاعتراف بأن مبدأ «اعمل أو مُت» هو القاعدة التي يجب أن يعيش الإنسان العادي وفقًا لها.

ومع ذلك، مرَّ هذا الرجل المعذَّب مرارًا بتجربة كان من الممكن أن ترشده إلى مخرج من أزمته إذا استطاع أن يفهمها. وتتلخص هذه التجربة في أنه عندما يستमित في طلب المال، وعندما يعجز عن مواصلة الاستدانة أو الاعتماد على تسامح أصدقائه أو سمعته، وعندما تواتيه باختصار شجاعة اليأس، يكتب مادة تقبل على الفور. وبدلاً من الوصول إلى استنتاج عملي من هذه الحقيقة، تعامل معها على أنها خرافة، واعتاد أن يقول إن العمل الذي يؤديه «في الساعة الثالثة عشر» - على حد قوله - هو فقط الذي يجلب له الحظ على الدوام! وهكذا، يستمر في عمله المرهق والممل.

في كل حالة من الحالات السابقة، جلب الفشل - أو الفشل النسبي - مكافأته معه متمثلة في الهروب من بذل مجهود كالبالغين وإضاعة الوقت في أحلام اليقظة. ولم يحاول هؤلاء الأشخاص إعادة تشكيل نمط حياتهم إلا في الحالات التي كان فيها الإحباط أشد إيلاماً من النجاح. ولكن، هل تعتقد أن أولئك الذين يضيعون حياتهم بهذه الطريقة هم من الواضح مجانيين بعض الشيء؟ كلنا يخلق لنفسه مصاعب مشابهة، ويتجنب العمل، ويضيع الفرص. ولكن، هل نظرت مرة إلى الوراء وتساءلت: «لو أنني فعلت هذا أو ذاك قبل خمس سنوات، فهل كنت سأصير أفضل حالاً الآن؟»، الفرصة كانت أمامك، فلماذا لم تدركها؟ وهل أنت متأكد أنك لا تغلق عينيك في هذه اللحظة أمام فرصة ستدركها لاحقاً عندما تسترجعها؟ وهل إرادة الفشل لا تعمل في حياتك كل يوم؟

ومع ذلك، فمكافآت النجاح جديرة بالحصول عليها. ومرة أخرى، فأصغر المهام التي تؤديها بشكل جيد، وأصغر الأشياء التي لم تكن لتوجد في العالم دون عملك، تجلب لحظة من الرضا تفوق كل ما عرفه الفاشل في حياته. وأن تعرف أنك تُختبر بمقياس حقيقي لا بمعايير أحلام اليقظة المتغيرة أشبه بالوقوف على أرض صلبة بعد أسابيع من الانجراف في البحر. و فقط أولئك الذين يعملون على أفضل وجه يحمون أنفسهم من خطر الاستيقاظ فزعين على الواقع، وأحياناً يستيقظون في وقت متأخر جداً بحيث ينسون العادات والمواقف السوية.

وإلى جانب المزايا الشخصية المحضة التي لا حصر لها للنجاح، هناك أيضًا المكافآت الموضوعية المتصلة بالثراء. فالصورة المرسومة في الحلم لن تجلب مشتريات، والخطة الموضوعية في الحلم لن تحقق أرباحًا، والكتاب المكتوب في الخيال لن تتبعه حقوق مؤلف. ومهما بدا ذلك فجًا في عالم يبذل قدرًا كبيرًا من جهده لإقناع العبثيين بأنهم اختاروا الجانب الأفضل من الحياة، فسيظل حقيقة موضوعية ترمز إلى حقيقة أكبر. ويستطيع الخيال أن يصف عنب الحقيقة بأنه مر، ولكن من تذوقوه يعرفون في النهاية أنه متعة يمكن الاعتماد عليها.

## الفصل الخامس تصحيح الاتجاه

“

على الرغم من إرادة الفشل، وعلى الرغم من مكافآته، يظل النجاح الغاية الطبيعية للإنسان وهدفه الصحيح. ولا يتجسد الاستخدام الصحيح للطاقة في استهلاكها للمحافظة على تقاعسنا أو حث أنفسنا على عدم الإنتاج والنشاط العقيم، وإنما يتجسد في خدمة أنضج وأشمل، فكرة نستطيع الوصول إليها عن أنفسنا.

”

وتختلف ماهية هذه الفكرة السامية من فرد إلى آخر، وتتسع مع النمو. ولا يستطيع شخص دخيل أن يملي على شخص آخر تعريفه للنجاح. فقد يتضمن - بل كثير ما يتضمن - الحصول على بعض الاعتراف من الأصدقاء ومكافآت مالية أكبر، وقد لا يتضمن ذلك. وكم من باحث في العلوم يعتبر نفسه ناجحًا تمامًا (وهو محق في ذلك) إذا أضاف حقيقة صغيرة جدًا إلى كم التفاصيل المتراكمة التي يجب أن يتابع بها العلم مسيرته، وإذا حذف

بندًا واحدًا من عالم الفرضية والتخمين ووضعه في علاقة سليمة مع كم الحقائق المعروفة. وصحيح أن اسم هذا الباحث قد لا يعرفه أحد خارج نطاق العلم الذي تخصص فيه، وقد يكون غير معروف حتى في مجاله، ولكنه سيكون قد أحرز الهدف الذي عمل من أجله إذا أنجز ما شرع في فعله.



## ولا يستطيع شخص دخيل أن يملي على شخص آخر تعريفه للنجاح.

فمثلاً تعتبر الممثلة التي تصل إلى القمة في فنها ناجحة كالأم التي تنشئ أسرة كبيرة تتمتع بموفور الصحة، ولكن ليس أكثر من ذلك. ويعتبر رجل الدين الذي يخدم دينه ناجحاً في حياته كالعسكري الذي يعرف اسمه معظم معاصريه. وقد يختلف النموذج المثالي للنجاح لدى شخص آخر اختلافاً تاماً عن نموذجنا المثالي، فنعجز تماماً عن إدراك ما استطاع هذا الشخص أن يراه في المهنة التي اختارها. ولكن ما لم نفتقر تماماً إلى الخيال، فسنعرف أننا نتعامل مع شخص ناجح عندما نراه يعيش حياته بمسؤولية وفعالية وإفادة وسعادة، مستفيداً إلى أبعد حد مما يتمتع به من مزايا ومواهب.

وإذا قدمنا تعريفاً محدداً جداً للنجاح، فسيتنافى ذلك مع الغرض من هذا الكتاب. وينشأ قدر كبير من انعدام ثقنتنا في كلمة النجاح عن عدم إدراكنا للنطاق الواسع واللامحدود «للنجاحات» المحتملة. إذ يكون كل منا - في أواخر سنوات المراهقة عادة - قدراً كبيراً من المعرفة عن نفسه يمكن أن يبحثها ويدرسها حتى يستنتج منها بوضوح النموذج المثالي للحياة الجيدة، إذا أخذنا بجدية النصيحة التي مفادها «اعرف نفسك». وينبغي أن يحرص القائمون على التعليم على أن يفهموا كل طفل ضرورة إيجاد هذا المفتاح الذي سيفتح أبواب مستقبله، وأن يوضحوا له أنه قد يقع أحياناً في حالة من الخلط بسبب تقديس

الأبطال أو الاعتقاد الخاطئ بأن العنصر الذي يساهم في نجاح شخص ما يجب أن يكون حاضرًا في نجاح كل منا. ومع ذلك، على الرغم من الخلط، والبدايات الخاطئة، وهيمنة طموحات أحد والدينا أو معلمينا، فإن معظمنا يصل إلى بداية العشرينيات وهو يعرف أفضل ما هو مهياً لفعله، أو أفضل ما يستطيع فعله إذا تلقى التدريب المناسب وسنحت له الفرصة المواتية.

وتجدر الإشارة بحذر إلى أنه ما لم تبالغ بشدة في تقدير شخصيتك، فإن فكرتك الشخصية عن النجاح ستكون في حدود الأشياء التي يمكنك تحقيقها. وبعيدًا عن المبالغة في تقييم قدراتنا، نحن لا نفهم عادة عظمة هذه القدرات. وسنتناول لاحقًا السبب الذي يجعلنا نقلل من قيمة أنفسنا، ولكن من الجيد أن ندرك أن عددًا قليلًا من الناس - باستثناء المجانين فعلاً - يعتقدون أنهم مهيؤون للعمل في مهن تفوق بكثير قدراتهم الكاملة.

وتتمثل النقطة التالية التي ينبغي أن نفهمها في أننا لا نتحدث في هذه الصفحات عن نجاح من نوع ثانوي أو مجازي، لأننا لا نحاول هنا أن نستبدل بفكرتك عن النجاح حلاً وسطًا رنانًا «ومثاليًا». ومرة أخرى، نحن لا نحثك على خفض سقف آمالك لتحقيق ما يتيسر لك فحسب. ولا تهدف هذه البرامج إلا للمماثلة مع الفشل. وعلى العكس، كلما استطعت أن تقدم لنفسك بوضوح الصورة الأصلية للهدف الذي تأمل في الوصول إليه، تحسنت فرص تحقيقك إياه.

والآن، بعد أن ناقشنا التيارات السائدة في بيئتنا التي تدفعنا إلى الركون إلى الفشل، وبعد أن فهمنا أننا إذا سمحنا بوقوع الفشل فمن الممكن أن ننجرف دون اعتراض نحو الموت، دعونا نرى على الفور ما الذي يمنعنا من بذل الجهود السليمة لتحقيق النجاح.

وللقيام بذلك، علينا أن نتحول إلى موضوع سيئ السمعة في الوقت الحاضر ألا وهو التنويم المغناطيسي. إذ أصبح التنويم المغناطيسي لأسباب كثيرة - بعضها ممتاز والآخر ضعيف بصورة مريبة - موضوعًا نادرًا ما يخضع للدراسة. وإذا لم يتسنَّ لك قط قراءة كتاب دقيق عن الموضوع، فقد يبدو لك أن بعض المناقب التي تنسب إلى المنومين

مغناطيسيًا من غير الممكن أن تكون قد حدثت. ومع ذلك، من المحتمل أنك قرأت كتابًا واحدًا على الأقل حول الإيحاء الذاتي autosuggestion، وهي طريقة للمداواة شاعت قبل عقد من الآن، والإيحاء الذاتي هو نتاج لدراسة التنويم المغناطيسي في القرن التاسع عشر.

ولكن هناك عددًا قليلًا من القراء اليوم على دراية بأعمال إيسديل (11) مثلًا في الهند في منتصف القرن التاسع عشر، والعمليات الجراحية التي أجراها بدون ألم لمئات المرضى، وتعليقاته على الشفاء العاجل الذي حظي به أولئك الذين لم يشعروا بالألم أثناء إجراء العمليات الجراحية، ويعد ذلك مساهمة مبكرة في نظرية الآثار الضارة «للصدمة الجراحية» (12). وبالنسبة إلى أعمال بريدوبرنهايم (13) فتكاد تكون غير معروفة. أما ميسمر (14) - الذي وضع نظرية مدهشة وأجرى قدرًا كبيرًا من التجارب الفعالة الرائعة - فيُنظر إليه الآن في المقام الأول على أنه دجال.

ولا شك في أن سوء السمعة الحالي الملازم للتنويم المغناطيسي يرجع في جزء منه إلى أن ممارسيه الأوائل لم يستطيعوا الامتناع عن التنظير الغريب السابق لأوانه، وإلى أن التنويم المغناطيسي صار مرتبطًا في عقول الجمهور بموضوعات مثل وسطاء «الاتصال بأرواح المتوفين من خلال النقر على سطح ما» spirit rapping و«استحضار الأرواح من خلال الكتابة بشكل غامض على لوح» slate writing، وقد تبين لاحقًا أن كثيرين منهم محتالون. وقد تجنب بعض العلماء إجراء تجارب عن التنويم المغناطيسي لأنه قُدم للعالم مصحوبًا بمكلمات غير ضرورية بوصفها فرضيات مثل «السائل الأودي» (15) odic fluid و«المغناطيسية الحيوانية» (16) animal magnetism، وهي فرضيات فسرت الماء بعد الجهد بالماء. وبالإضافة إلى هذه النظريات الضارة، أُجريت تجارب على التخدير باستخدام الكلوروفورم والإيثر في السنوات ذاتها. ذلك أن عدم الإحساس بالألم من خلال التنويم المغناطيسي لم يتأكد كما أنه شكّل صعوبات كثيرة؛ فليس كل شخص قابلاً للتنويم مغناطيسيًا، والأهم من ذلك ليس كل طبيب قادرًا على أن ينوم مريضه مغناطيسيًا. وفي النهاية، أصبح الإجراء المقبول هو استخدام الأسلوب المؤكد للوصول إلى مرحلة التخدير وهو الكلوروفورم والإيثر. وهكذا، باءت دراسة التنويم المغناطيسي بالفشل على الرغم من

أن العديد من المراقبين الثاقبين في أواسط القرن التاسع عشر وأواخره رأوا في التنويم المغناطيسي الخطوة الأولى نحو تحرير البشرية من المعاناة البدنية فضلاً عن التغلب على كثير من المشكلات المزاجية وعلاج الكثير من النقائص. فإن ظهور نظرية التحليل النفسي أكدت هزيمة التنويم المغناطيسي على الأقل في الوقت الحاضر.

وعلى الرغم من أن الصيغة التي نوشك أن نناقشها لا علاقة لها بالتنويم التلقائي، فما زال من الممكن أن نعرف من التنويم المغناطيسي المحتقّر ما الذي يهزم جهودنا الرامية إلى أن نكون فعالين. لندرس للحظة النجاحات التي حققها منوم مغناطيسي جيد مع حالة جيدة. تبدو هذه النجاحات خارقة للطبيعة تمامًا، ولهذا السبب بالتحديد لم نتعلم منها كل ما يمكننا اكتسابه. فمثلاً، عند تنويم الرجل الذي يعاني عادة من دوار الحركة حتى عند أقل ارتفاع، يستطيع أن يسير على عمود خشبي ضيق جداً على ارتفاع عالٍ جداً. ويستطيع آخر خفيف الوزن أن يرفع وزناً ثقيلاً. ويستطيع الرجل المتأثّر أن يؤمر بإلقاء خطبة حماسية، فيفعل ذلك دون أن يظهر في حديثه أي نوع من عيوب الكلام التي تعيقه في حالته الطبيعية. ولعل أحد أغرب الحالات هي الحالة التي استشهد بها مايرز في الفصل الذي كتبه عن التنويم المغناطيسي في كتابه «الشخصية الإنسانية» عن ممثلة شابة بديلة، طُلب إليها فجأة أن تحل محل نجمة فرقتها، وكانت تعاني من الخوف ورُهاب المسرح. وتحت تأثير تنويم مغناطيسي خفيف، أدت الممثلة الدور بكفاءة وبراعة وحظيت بتصفيق كبير، ولكنها احتاجت وقتاً طويلاً قبل أن تتمكن من تمثيل أدوارها دون مساعدة منوم مغناطيسي كان ينتظر في غرفة ملابسها. (وفي وقت لاحق في الحالة نفسها، بدأت تتضح ظاهرة تسمى «إيحاء ما بعد التنويم» posthypnotic suggestion، ووُضعت أسس مدرسة نانسي (17) للإيحاء الذاتي، الذي يعد كُوييه (18). أشهر علمائها في الوقت الحاضر).

وفي الفصل نفسه الذي يستشهد فيه مايرز بحالة الممثلة المدهشة، أبدى تعليقاً تنظيرياً ذا قيمة هائلة بالنسبة إلى أي شخص يأمل في تحرير نفسه من عبودية الفشل. إذ أشار إلى أن الخجل والتردد الطبيعيين اللذين نتعامل بهما مع الأنشطة الجديدة يزولان كلياً من الشخص الخاضع للتنويم، الذي يتصرف بدلاً من ذلك بدقة وثقة في النفس. وتعتبر إزالة

الخبجل - أو الحياء الضار (كما كتب مايرز) - الذي يستطيع الإيحاء التنويمي أن يحققه  
تطهيرًا للذاكرة، يمنعها من تذكر مواقف الفشل السابقة، ويحرر أي مجموعة من القدرات  
المطلوبة في الوقت الحالي. وهنا يكمن مفتاح الحل. إذ تزخر هذه الجملة بفيض من  
المعاني الضمنية الثرية بالنسبة إلى أولئك الذين يحاولون بجدية أن يعيدوا توجيه حياتهم  
نحو النجاح.

لقد أصبحنا معتادين على قول إننا نتعلم من خلال «المحاولة والخطأ». فنحن نتعلم عندما نكتشف أن إحدى طرائق العمل لا تحقق الغاية التي ننشدها، فنحاول مرة أخرى - وربما عدة مرات - حتى نجد الطريقة التي تحقق ما ننشده. هذه هي الصورة الذهنية التي نصوغها لطريقة «المحاولة والخطأ» في التعلم. وهي صحيحة إلى حد ما، ولكنها تغفل تأكيد عنصر من عناصر العملية، عنصر قد لا نقصد الإسهاب في الحديث عنه ولكن العقل الباطن لا ينساه أبدًا... إنه عنصر الألم. نحن نعتقد - أو نتحدث ونكتب وكأننا نعتقد - أن النجاح يمثل إجمالي ما تبقى من سلسلة المحاولات، وأنه يلغي من عقولنا جميع المحاولات الفاشلة التي سبقتة، ولا نراعي الأهمية العظمى للمحاولات الفاشلة التي أغفلناها بالنسبة إلى سلوكنا المستقبلي. وصحيح أننا نجحنا في النهاية، ولكن في هذه الأثناء جربنا الفشل، وأحيانًا السخرية، وأحيانًا الألم الحقيقي، وأحيانًا الذل الكبير. فنحن لا نحتفظ بالتأكيد في ذاكرتنا بالعنصر الذي حقق لنا النجاح الأخير فحسب، ولا يستطيع النجاح أن يجعل

ويخاف العقل الباطن  
من الألم والذل  
والتعب، لذلك يبذل  
جهدًا دائمًا ليتجنب الألم  
أكثر مما يبذله ليحصل  
على المتع الإيجابية.

المحاولات الفاشلة والألم غير مهمين على عقولنا الباطن.

ويخاف العقل الباطن من الألم والذل والتعب، لذلك يبذل جهدًا دائمًا ليتجنب الألم أكثر مما يبذله ليحصل على المتع الإيجابية. وهكذا، نواجه حقيقة تفسر على الفور جزءًا كبيرًا من التقاعس - أو الجمود - الذي نخضع له في لحظات يكون فيها العمل الإيجابي لصالحنا،

وتتمثل هذه الحقيقة في أننا بدلاً من أن نواجه مجرد إمكانية الشعور بالألم، نفضل ألا نفعل شيئاً على الإطلاق.

وبدلاً من إحياء ذكرى محاولتنا الفاشلة السابقة، ناهيك عن المخاطرة بإيذاء أنفسنا مجدداً، نقرر دون وعي أن نظل متقاعسين، أو نختر أن نفعل شيئاً أسهل مما يجب أن نحاول فعله، أو نبدأ برنامجاً وننفذه إلى أن نقترّب من الموضوع الذي تعرضنا فيه للأذى من قبل، ونبحث حينئذ عن أي عذر لتراجع بسرعة، ونترك العمل دون إنجاز، ودون أن نحصل على المكافأة. وبذلك يفوز العقل الباطن الطفولي، لأن مشاعرنا لم تؤذ مرة أخرى في موقع تألمنا فيه من قبل.

وهذا بالطبع غير منطقي على الإطلاق، لأننا لكي نتجنب انزعاجاً تافهًا نراكم كمًا كبيرًا من الفشل ليجرحنا في المستقبل، ونضيع الفرصة تلو الأخرى والتي قد لا تتكرر أبدًا مرة أخرى، ونعرض أنفسنا إلى ألم أكبر يفوق بكثير ما نتجنبه من آلام. ولكن على الأقل تستطيع الذكرى السابقة للذل أن تنام - أو تتقلب بقلق فحسب - ولكنها تظل نصف مستيقظة.

والآن إذا كان هذا صحيحًا - وبقليل من تحليل الذات سيثبت صحته - كم سيكون مريحًا إذا استطاع كل منا أن يصطحب معه منومًا مغناطيسيًا ليلقي عليه تعويذته كلما احتاج إلى العمل! وكم سيكون مدهشًا إذا استطاع كل منا أن يصطحب معه سيفنا جالي (19) الخاص به! هذا مستحيل بالطبع، بل وأكثر من ذلك غير مستحب. ولحسن الحظ، لا ضرورة على الإطلاق لأن تسيطر علينا إرادة شخص آخر لنقوم بعملنا. الحل أسهل من ذلك بكثير، فكل ما نحتاجه لكسر تعويذة الجمود والإحباط التالي:

«تصرّف وكأنك من المستحيل أن تفشل». هذه هي التعويذة أو الصيغة... هذا هو أمر التغيير الكامل الذي يحولنا من الفشل إلى النجاح.

تخلص - مستخدمًا خيالك - من كل أشكال انعدام الثقة والجبن، ومن كل المخاوف التي تجعلك تخشى أن تكون موضعًا لسخرية الآخرين، والتي تكاد لا تشك في أنها غادرة ومثيرة للمتاعب في حياتك. وستجد أنك إذا استطعت أن تصل في خيالك إلى الحالة العقلية التي ستلازمك إذا عرفت أنك متجه نحو نجاح حتمي معد له مسبقًا، فستتمثل أول نتيجة في حدوث اندفاع هائل في الحيوية وتجدد النشاط. وتتمثل الطريقة الوحيدة للتعبير عما سبق في التالي: سيبدو كأن عقلك أصدر تنهيدة كبيرة للتعبير عن الراحة - والامتنان بالحرية - ووسع قدراته إلى أقصى حد. وهذه هي اللحظة التي من الممكن أن يُغفر فيها للمرء شعوره بأن هناك شيئًا سحريًا حقًا بشأن المسألة برمتها. وسيبدو أن قدراتك قد زادت على نحو يفوق المألوف.

وبعد ذلك يبدأ التدفق الذي طالما منعه السدود التي بداخلنا، ويتجه مباشرة ودون مقاومة نحو الاتجاه الصحيح، ويزداد التيار قوة من دقيقة إلى أخرى. وفي البداية، قد يتسلل إلى نفسك بعض الخوف من أن التعويذة التي نجحت على الفور قد تنكسر بالطريقة نفسها. ولكنها لن تنكسر لأنها ببساطة ليست تعويذة، إنما هي تذكير لنفسك بالطريقة التي يمكن أن يُؤدَى بها العمل بشكل ناجح على الدوام. وإذا تذكرت ذلك - بدلًا من تركيزك على توقف العمل الناجح - فستجد أن كل ساعة من النشاط دون عراقيل تمهد السبيل لوعد بمزيد من النشاط في المستقبل. وقد تشعر بشيء من الخجل في الواقع من مشاهدة تزايد الاحتمالات حتى تتعلم كيف ترتب حياتك الجديدة.

وكما ترى، فأوجه الخوف، والقلق، والفرع هذه لا تعدو أن تكون مجرد أشياء سلبية. وعندما تنصرف وكأنها ذات أهمية، فإنك تمنحها بذلك أهمية وتحولها إلى حقائق. فهي تنمو بشكل طفيلي على حساب كل ما هو سليم فيك. فبينما نسمح لها بأن تستنزف حياتنا، فإننا نسمح لها أيضًا باستخدام التغذية التي ينبغي أن تتجه نحو زيادة النمو في إطعام الوحوش ورعاية المسوخ التي تعيش بداخلنا، وفي تفادي الضربات غير المباشرة للعقل بدلًا من تغذية عناصره الاستثنائية والإبداعية. ولا يعني ذلك أن الإنسان قد مُنح فجأة قوى جديدة رائعة، ولكن كل ما في الأمر هو أن كسر قبضة الخوف المحبطة تمكنا من استخدام

القدرات الموجودة لدينا بالفعل، التي لم تكن لدينا طاقة في السابق لاكتشافها. ونكتشف أننا نملك بالفعل قدرات لم نشك حتى في وجودها، ونشعر نتيجة لذلك وكأننا حصلنا على هذه القدرات للتو. ومن الأشياء المثيرة للدهشة حقًا - بل حتى للمتعة أكثر - السرعة التي تعلن بها هذه القدرات عن حضورها حينما تكون الأجواء مهيأة لها.

وبعد ذلك، ستمر بتجربة أخرى تبدو فيها عمليًا وكأنك أصبحت لا تتعب على عكس حالك في السابق. ولن يصدق من لم يمروا بهذه التجربة بعد السجلات الفعلية لفترات العمل الناتجة عن استخدام هذه الصيغة. ولن يتبع هذه الفترات أي رد فعل محبّب. فهناك دائمًا الكثير أمامك، ويمكن إدراكه بوضوح كبير جدًا حينما تنعدم فرصة الإصابة بالإحباط لأن العقل مبتعد عما يحفزه للتأمل في كل محن الماضي، وكل أشكال سوء الحظ المحتملة التي من الممكن أن تحدث، والتي تمنعه بالطبع من استكشاف الطريق نحو المستقبل في الوقت ذاته. ولكن عند إعفاء العقل من هذه المهمة غير المحمودة وغير الضرورية، فسيكافئك بأن يطير حيث كان يتعثّر ويتحسس طريقه من قبل.

ويحتاج المرء إلى شيء من التعليم الذاتي ليعرف كيف ينتقل من عمل ناجح إلى التالي دون أن يضيع الوقت ويستهلك القوة في الابتهاج إما بالسهولة التي أدى بها المهمة أو بالتأمل باعتزاز كبير في العمل المدهش حقًا الذي حالفه الحظ للتو بأدائه. ولكن يمكن السماح ببضعة أيام لحصاد هذه الثمار الإيجابية. وما دام الشخص مرئًا وغير مرهق، فسيتطلع إلى مزيد من النشاط الممتع، فلا خوف هنا من الخطر الدائم المتمثل في كون النجاح الأول في ظل النظام الجديد هو النجاح الأخير.

وإذا ساورك الشك من هذه الصيغة وشعرت بأنك مدعو لخداع نفسك لتحس بأنك ناجح، فأنت مخطئ تمامًا. ويجب أن نوضح هنا أننا جميعًا براجماتيون وتجريبيون في حياتنا اليومية، لذلك نعتبر ما «ينجح» معنا واقعنا العملي، ونتخذه أساسًا لأنشطتنا الأخرى. وكما قال ويليام جيمس (20): «تصير أفكارنا حقيقة على نحو يتناسب مع نجاحها في أداء وظيفتها باعتبارها وسيطًا». وقد طوّر الراحل هانز فايهنجر التصورات على نحو أكثر

شمولية وإقناعًا في كتابه (فلسفة «وكان»)(21). ولن يتفق معه الجميع فيما يتعلق بالحدود القصوى لنظريته، ولكن من الواضح بالتأكيد أن على كل منا أن يتصرف في معظم أمور الحياة وكان هذه الواقعة أو تلك هي حقيقة بديهية. فمن ناحية، إذا أصررنا على إثبات حقيقة أو فعالية أو حتى احتمال حدوث معظم التصورات التي نستند إليها في إجراءاتنا العملية، فلن يتبقى لدينا وقت للعمل. لذلك، نقبل في العموم مقدمات الأعمال المعروضة علينا من مصدر محل ثقة، ونستخدمها بوصفها مثبتة ما لم تجعلنا تجاربنا نشك في حكمة القيام بذلك. عندئذ، يمكننا أن نعيد التفكير فيها وربما نصل إلى استنتاجات مختلفة عن تلك التي وصل إليها مرشدونا، ولكن في أغلب الأحيان نتصرف جميعنا وكان قواعد سلوكنا ومعايير قيمنا صحيحة إلى الأبد وفي كل مكان طالما أثبتت أنها عملية بالنسبة إلينا.

وإذا عجزت عن التعامل مع ما تصادفه في حياتك اليومية ولم تكن منتجًا في عملك، فإنك تتصرف إلى هذا الحد وكأنك تنوي الفشل. اقلب هذا الموقف رأسًا على عقب، وقرّر بوعي أن «وكان» الخاصة بك ستكون سليمة وضرورية، وتهدف إلى الإنجاز، وبذلك تكون قد حولت النجاح إلى حقيقة بالنسبة إليك.

«وقانون الطبيعة هو: اعمل وستأتيك القوة، ولكن أولئك الذين لا يعملون لا تأتيهم القوة».

## الفصل السادس تطبيق النظام

“

إن كان لديك خيال خصب جدًا، فستكون على الأرجح قد قطعت شوطًا في تطبيق النظام دون أن يكون لديك شيء سوى الدليل الوارد في الجملة التالية: «تصرّف وكأنك من المستحيل أن تفشل». وإن لم يكن لديك خيال خصب، أو إن كنت قد تأملت بشدة بسبب الفشل، فقد تواجه قدرًا من الصعوبة عند بدء العمل بفعالية، ولكن لا داعي لأن تكون هذه الصعوبة كبيرة.

”

والآن سنشرح الفقرة السابقة ببطء. تتلخص الفكرة الأساسية للنظام في أنه بدلاً من أن تبدأ من المكان الذي تقف فيه الآن - أو لأكون أكثر دقة، بدلاً من أن تحاول أن تبدأ، أو تقسم

أنك ستبدأ، أو تخدع نفسك لتعتقد أنك ستبدأ غدًا أو بعد غد، وأنت محاصر بجميع الشكوك المعتادة المتصلة بأدائك وذكريات الألم السابقة - خذ وقتًا في البداية «لترتب» حالتك العقلية، الحالة العقلية التي ستعمل فيها.

،

،

### «تصرف وكأنك من المستحيل أن تفشل».

فمثلاً، إذا كان لديك موعد مهم، فأنت لا تُهرع إليه أشعث الرأس، دون اغتسال، مرتدياً أيّة ملابس قديمة. بل تبذل بعض الجهد لكي تبدو في أفضل مظهر ممكن. وسواء كنت رجلاً أو امرأة، عليك أن تمشط شعرك، وتنظف ملابسك، وتبحث عن نقاطك الإيجابية وتبرزها، وتخفي عيوبك أو تحسنها. وعندما تذهب إلى موعدك، عليك أن تتصرف بقدر الإمكان وكأن هذه الحالة العالية هي حالتك الطبيعية. والآن، أنت ذاهب عقلياً إلى موعد.. موعد مع ذاتك الناجحة. فكيف تستطيع أن ترتب إطارك العقلي لكي تجعل الموعد مثمراً؟

في البداية، ضع لنفسك نموذجًا. لقد تذوق كل منا طعم النجاح في مجال ما، ربما في أمر صغير جدًا. عاود التفكير في هذا الأمر، مهما كان طفوليًا بالنسبة لك، حتى لو جربت هذا النجاح وقت الدراسة بالمدرسة. وليس بالضرورة أن يكون النجاح قد حدث منذ فترة بعيدة، بل يمكن أن يكون نجاحًا في عمل البالغين الذي تود أن تفعله. ما تود أن تسترجعه هو الحالة العقلية التي نجحت فيها. ولكن احذر، أنت لا تريد أن تتجاوز الهدف، لذلك لا تقفز مقدمًا إلى النشوة التي تلي النجاح نفسه. استرجع فقط الشعور الثابت والواثق الذي أحسست به عندما عرفت الحقيقة المطلوبة منك، عندما أدركت أنك تستطيع أن تفعل ما يلزم، وأن الشيء الذي كنت على وشك أن تفعله في متناول قدراتك. حاول أن تسترجع بأوضح ما يمكن كل الظروف المحيطة بتلك اللحظة. والآن، انقل في الخيال تسلسل

النجاح إلى العمل الموجود بين يديك. وإذا كنت واثقًا تمامًا من أن كل شيء يتعلق بالعمل الحالي سيسير بسلاسة كما سار كل شيء عندما نجحت في الماضي، وإذا عرفت أن بدايتك ستسير بكل تأكيد على ما يرام، من اللحظة التي تبدأ فيها العمل حتى لحظة استقباله النهائي، كيف ستشعر؟ وكيف ستتصرف؟ وما الحالة العقلية التي ستكون فيها عندما تنطلق إلى العمل؟

ركّز انتباهك على ذلك، لأنه سيكون إطارك العقلي العامل. وحتى تستطيع أن تصل إلى هذا الإطار، ارفض أن تبدأ، ولكن ألح على نفسك كي تصل إلى هذا الإطار في أقرب وقت ممكن. وعندما تجد الحالة المزاجية المطلوبة، تمسك بها لبعض الوقت وكأنك بانتظار أمر من قائد عسكري. وفجأة ستشعر بتحرر الطاقة، لقد تلقيت للتو أوامر العمل من ذاتك، ويمكنك أن تبدأ. ستري أنك لست مضطرًا بعد الآن لأن تدفع نفسك دفعًا لأداء العمل، لأن كل طاقتك حرة لتنجز العمل وحدها.

لقد كان ذلك العمل الإضافي غير الضروري الذي كنت تقوم به لتنحي جمودك جانبًا هو الذي صوّر لك الوضع في السابق وكأنك محاط بمعوقات كثيرة تمنعك من البدء، أو تتلمس طريقك في الضباب لتصل إلى هدفك، أو تتوقف باستمرار لتبعد عنك شكوك الفشل نصف المتحققة، ومخاوفه، وذكرياته التي تطن حولك مثل سحابة من البعوض. تخلص من كل ذلك قبل أن تبدأ العمل مستخدمًا حيلة بسيطة تتمثل في رفض التفكير في مجرد احتمال الفشل.

وفي الخطوة التالية، اعمل حتى تشعر ببداية التعب الحقيقي... وأكرر التعب الحقيقي. ولا يعدو الضعف المبكر في التركيز أن يكون الحالة العقلية القديمة التي تحاول أن تتسلل إلى داخلك مرة أخرى عندما يتشتت تركيزك. وإذا حدث ذلك، توقف للحظة وقل لنفسك: «لا، هذه هي الطريقة التي لن أفكر بها!». تخلص من هذا الدافع تمامًا وواصل العمل. وعندما تعترض عضلاتك وعقلك بصدق لأنهما فعلا كل ما عليهما في الوقت الحالي، توقّف وابتح عن بعض الاسترخاء. وإذا كنت مقيدًا بساعات عمل رسمية، فاجلس بمفردك بهدوء لبعض

الوقت عندما يبدو أن ثمة خطرًا من عودة الحالة العقلية القديمة، أو عندما تجد أن عليك أن تقضي بعض الوقت لتبدل موقف زميل في العمل قبل أن تستطيع المضي بسلاسة في الطريق الجديد. ابقَ وحدك حتى تستعيد موقفك الواثق ثم ارجع إلى المجموعة. وعندما يحين وقت الاسترخاء، ستجد أنك تحصل على المتعة الكاملة أخيرًا.

وهناك بعض الأشخاص الذي أصيبوا بجروح بالغة. وعلى الرغم من ضرورة توخي الحذر من أي تدليل غير مبرر للذات، فقد تستدعي الضرورة أن يبدأوا هذا النظام من خلال ممارسته لوقت قصير فقط يوميًا على رغبة ثانوية. ويتفق معظم المعلمين على أن أفضل طريقة لتعليم الطفل كيفية التصرف بثقة وكفاءة - ولتيسير عملية التعلم - هي أن تطلب منه في البداية أن يؤدي مهمة صغيرة في حدود قدراته غير المدربة. وتوصي الكاتبة دوروثي كانفيلد فيشر الآباء والمدرسين في كتابها الصغير الممتاز بعنوان (الاعتماد على الذات) (22) قائلة: «يتوقف النجاح أو الفشل في حياة البالغين بدرجة كبيرة على الطاقة والشجاعة والاعتماد على الذات الذي يتناول به المرء مشكلة تحويل أحلامه إلى حقيقة. وتعتبر الثقة بالنفس في أي مشروع قاعدة ناتجة عن تذكر النجاح السابق». ومرة أخرى، نستشهد من كتاب (الطبيعة البشرية وإعادة تشكيلها) للبروفيسور هوكينج الذي يقول: «يعني التعليم إمداد العقل المتوقف بوسيلة للعمل وبعض أمثلة للنجاح. ولا معجزة أجمل من أن تقود طفلًا بآسًا إلى نجاح بسيط، وليس ثمة صعوبة لا يمكن صياغتها في شكل بسيط من حيث المبدأ بحيث يصير النجاح سهلًا وكاشفًا على الفور. ومع زيادة الصعوبة على مراحل متسلسلة، قد تجد الإرادة الصغيرة نفسها - في ظل الإثارة المتراكمة الناتجة عن نجاحات متكررة ومتصاعدة - قد ابتعدت كثيرًا عن العقبة الأصلية التي كبحت جماحها».

لذا في حالتنا، عندما نفقد الثقة في النفس، هل ينبغي علينا أن نبحث عن رغبة صغيرة لم نحققها قط لسبب ما؟ وثمة عدد كبير من هذه الفرص في حياة كل منا. وكل المطلوب - في هذه التجارب الرامية إلى النجاح - إما نقل رغبة ما من عالم الأحلام إلى عالم الواقع أو تصحيح إجراء لم يكن الأمثل لإحراز النتيجة المطلوبة.

ولا بد أنك تتذكر شخصية بانكر بين (23) الخالدة، وكيف تغيرت حياته عندما تم إقناعه بطريق الاحتيال أنه يتقمص شخصية فرعون. لقد ارتفع شأن بانكر في العالم بسرعة، وتوالى نجاحاته الواحد تلو الآخر. وعندما عرف في النهاية أنه وقع ضحية غش، وأنه لم يتقمص روح رمسيس، وأن صندوق المومياء الخشبي الذي بيع له لم يرَ مصر القديمة قط، كان قد تعلم بهذه الطريقة تقنية النجاح بحيث لم يعد ممكناً أن ينزلق نحو الغموض. وإذا وجدت أوجه شبه عديدة بينك وبين شخصية السيد ميلك توست (24) التي ابتكرها اتش. تي. ويبستر، فيجدر بك أن تحصل على نسخة من رواية (بانكر بين) وتعيد قراءتها، ولا تعتبر ذلك مضيعة لوقتك، لأنها حقيقية ولا تخلو من الفكاهة.

وفيما يلي بعض الأمثلة على تطوير المهارات الثانوية، الذي يستتبعه اكتساب الثقة في أمور مهمة: هناك طبيب ناجح جداً في نيويورك تعلم مؤخراً كيفية صناعة الفخار، وواصل العمل في هذا المجال حتى تعلم كيفية تلوين الأواني الفخارية وصلها. وقد فعل ذلك بنية مباشرة تمثلت في تجربة النجاح في هواية، لأن مهنته - الطب النفسي - تتطلب منه أن يتعامل باستمرار مع مرضى صعب المراس. وتنتقل الثقة التي يكتسبها من صناعة الفخار إلى عمله اليومي الصعب، فضلاً عن أنه يستمتع بهواية جذابة منعشة للعقل تحولت إلى مصدر آخر من مصادر القبول لدى الآخرين، لأن أعماله جميلة دائماً ومميزة حقاً في كثير من الأحيان. ولا بد أنك تعتقد أنه تمتع بقدر كبير من الموهبة. في الواقع، ما تمتع به هو معرفته أنه كان دائم الانجذاب إلى صناعة الفخار، ولم يلمس طيناً في حياته قط قبل سن الثلاثين. وكل ما فعله ببساطة أنه أخذ رغبة أحس بها الجميع تقريباً في وقت أو آخر وحولها إلى مصدر للمتعة والمزيد من الثقة بالنفس.

وثمة غرفة بمعهد شيكاغو للفنون مسماة على اسم رجل أعمال تعلم الرسم بعد أن تجاوز سن الخمسين. واشترك بأحد أعماله في مسابقة لم يكن من الممكن أن يُعرف فيها اسمه، وفاز بالجائزة الأولى. وهناك الآن نادٍ في شيكاغو لرجال الأعمال والمهنيين ممن بلغوا منتصف العمر ويدرسون الفن ويقدمون أعمالاً جيدة.

وثمة موظفة في الثلاثين من عمرها تعمل كاتبة بمكتب تجاري، وقد رغبت طوال حياتها في تعلم العزف على البيانو. وفي أحد الأيام، وهي عائدة إلى المنزل سيرًا على الأقدام، تأثرت بدافع لم تقاومه لحسن الحظ، واتجهت نحو منزل أعلن عن تقديم دروس في الموسيقى على لافتة صغيرة معلقة على شباك. ويعتبر نجاحها في مجال الموسيقى نسبيًا بالطبع، لأنها لم يكن لديها الوقت اللازم لتصبح موسيقية ممتازة، ولم تبدأ في سن مبكرة بما يكفي لتدريب العضلات الخاصة التي يستخدمها عازف البيانو المحترف. ولكنها نجحت فيما يتعلق بهدفها. فقد تبذلت حياتها بالكامل نتيجة لحظة الشجاعة هذه. فإلى جانب المتعة التي حصلت عليها من فهم الموسيقى كما يفهمها المؤدي فقط، فقد تصرفت - وعرفت أنها تصرفت - كما يتصرف البالغون، مما أعطاها مزيدًا من الثقة في كل علاقة من علاقات حياتها. لقد كانت موظفة مظلومة ومرهقة بسبب كثرة العمل تعيش في منزل أسرتها. ولكنها انتقلت إلى العيش في شقتها الصغيرة، وأصبحت تذهب إلى منزل أسرتها زائرة فقط، وكونت مجموعة من الأصدقاء تتفق أذواقهم مع ذوقها.

وينبغي أن تعطينا هذه الحالات الثلاث تلميحًا على الأقل إلى الإجراء الصحيح. خذ خطوة مؤكدة لتحويل الحلم إلى حقيقة. لنفترض مثلًا أنك تود السفر ولم تتمكن من القيام بذلك على الإطلاق. لنقل هذا الحلم من منطقة الأحلام إلى منطقة الحقيقة، سيتوجب عليك القيام بعدة أشياء. وإن لم تفعلها، فستعطي نفسك دليلاً جيدًا على أنك تترك عقلك الباطن الصبباني - بدلاً من عقلك الرشيد - يُملي عليك شروط حياتك. فإذا أردت أن تسافر إلى إيطاليا على سبيل المثال، فمن المؤكد أنك ستستمتع بإيطاليا بشكل أفضل إذا استطعت أن تتحدث بضع كلمات بالإيطالية، أو تقرأ صحيفة إيطالية منتشرة، أو تعرف ماضي إيطاليا. فهل فعلت هذه الأشياء؟ لا سيما وأن هناك الكثير من الكتيبات الممتازة عن قواعد اللغة، والعبارات البسيطة، والمعلومات التاريخية. وهل من طريقة أفضل للاستعداد للسفر من شراء أحد هذه الكتب بهدوء؟ وماذا ستحتاج غير ذلك؟ الوقت والمال. حسنًا، اعكس العبارة المعتادة التي مفادها أن الوقت يعني توفر المال وقل لنفسك إن الشيء المؤكد حقًا هو أن المال يعني توفر الوقت، أي إذا كان لديك مال للسفر، فسيتوفر لديك الوقت أيضًا.

أبدأ بالحصول على المال. ادخر عملات معدنية من فئات صغيرة كل يوم، ولكن لا تقف عند هذا الحد. ففكر في عمل تستطيع القيام به في وقت فراغك ليجلب لك مزيداً من المال من أجل رحلتك. وإذا كان الأمر لا يتطلب أكثر من مجرد مجالسة أطفال في غياب والديهم لحضور حفلات، وإذا فكرت أن المقابل المادي الذي ستحصل عليه سيخصص بأكمله لسفرك المنشود، فستتصرف على نحو يؤدي بك إلى حياة ناجحة.

وتحضرني هنا قصة محرر مساعد، شاب مجتهد في العمل أراد أن يسافر إلى الخارج، فاستدل على مكاتب صحيفة إيطالية تطبع في نيويورك، وحصل هناك على مساعدة فتمكن من ترجمة إعلان كتبه بالإنجليزية إلى الإيطالية، عرض فيه إعطاء دروس في الإنجليزية أو الصحافة في مقابل تلقيه دروساً في الإيطالية. وبعد سنتين، سافر إلى إيطاليا بوصفه معلماً خصوصياً مرافقاً لفتى، واليوم يشغل منصب سكرتير مبتدئ في السلك الدبلوماسي. وها هو الهدف الذي لطالما وضعه نصب عينيه يتحقق، على الرغم من أنه ظن لسنوات أنه لا يمكن الوصول إليه، إذ كان هدفاً عسيراً غير قابل للتحقيق وكان عليه أن يحيا وفقاً لإمكانياته المادية شبه المنعدمة آنذاك.

ولكن احذر كيلا تحول هذه الخطوات الأولى إلى مجرد طريقة أعقد لمزاولة لعبة أحلام اليقظة القديمة مع نفسك. افعل شيئاً كل يوم نحو تحقيق مقصدك، مهما كان هدفك بعيداً. فإذا كنت تحب صناعة الفخار، فتوقف عند أحد المحال الرخيصة واشترِ الطين المطلوب غداً؛ وإذا كنت تحب السفر، اشترِ كتيبات السفر. وعلى أقل تقدير، إذا لم يكن لديك مال تنفقه على تلك الكتيبات، فيمكنك أن تذهب إلى أقرب مكتبة عامة أو تراسلها وتتعلم كيف تستفيد من الخبرات المحترفة لأمناء المكتبات.

وفي البداية، أخبر الآخرين بأقل قدر من المعلومات عن مقصدك، وحقّق شيئاً على أرض الواقع قبل أن تبدأ في الكلام عنه لأنك إذا تحدثت قبل الأوان، فقد تشعر بأن ثمة مؤامرة تحاك ضد قيامك بأي شيء خارج نطاق روتينك المعتاد، وستكون محقاً إلى حد ما. ذلك أن أولئك الذين لا يزالون عبدة للأحلام - لإرادة الفشل - لا يرتاحون عند مشاهدة أي شخص

يتحرر من قيوده؛ لأنهم يشعرون أن العمل غير المألوف يحمل في طياته شيئًا من النقد الموجه إلى شخوصهم، فيحسون بعدم الراحة. وفي أي لحظة يدرك فيها العقل الباطن أن تفوقه من الممكن أن ينتهي، وأن فرص ممارسته حلم اليقظة قد سُلبت منه، يشن الحرب. ومن أكثر أشكال هذه الحرب شيوعًا الاقتباسات - أو الأمثال التي تبدو حكيمة ولكنها لا تُذكر في العادة إلا لمواساة النفس - والتي تتدفق من شفاه الراضين للواقع. فستسمع أشياء من قبيل: «الأشكال تتغير ولكن القلوب تظل على حالها» على سبيل العظة المتكلفة، و«العشب يبدو دائمًا أكثر خضرة على الجانب الآخر من السور» من أفواه أولئك الذين لا يستطيعون أن يتكبدوا عناء النظر إلى أبعد من باحات منازلهم الأمامية. وبذلك ستستمر العملية الخفية الهادفة إلى تقويض حماسك ودعم آرائهم. وإذا فشلت الأمثال، فسيلجؤون إلى المضايقات.

وإذا استطعت أخيرًا أن تحرر نفسك، فستبدأ في التآمر مع الواقع أو ستعقد معه اتفاقًا، لكي تعرف كم ستجني من الحياة إذا تصرفت بشكل أكثر صراحة وشجاعة مما اعتدت عليه في السابق. لا تضع نفسك في موقف تصاب فيه بالإحباط من البداية بسبب برنامجك الجديد، أو تتعرض فيه للتنمر لتتركه، أو للمضايقة بشأنه. وخلال وقت قصير، ستحدث نتائج عملك عن نفسها، مزودة إياك بكل التبرير الذي تحتاجه.

وينبغي دائمًا أن يكون أول سؤال تطرحه على نفسك هو: «ماذا كنت سأفعل الآن إذا كان من المستحيل تمامًا أن أفشل في أي شيء أفعله سواء كان سفرًا، أو صنع فخار، أو كتابة، أو زراعة؟»، قد يكون أي من هذه الأشياء، أو أي من مئات الأشياء الأخرى مثل: الرقص، أو خياطة الملابس النسائية، أو دراسة التفاضل أو اللغة اليونانية، أو تحسين مظهرك، أو الاستماع إلى مزيد من الموسيقى. أيًا كان ما تريد فعله، يمكنك عند التفكير فيه أن تكتشف بسهولة ماهية الخطوة الأولى إذا كنت منشغلًا بعالم الواقع، وليس بحلم بحياة مختلفة. وبما أنك الآن منشغل بعالم الواقع، خذ هذه الخطوة الأولى. ثم اسأل نفسك السؤال التالي، وهكذا دواليك حتى ترى الطموح نفسه يتجسد في حياتك، ويبدأ في النمو على نحو مستقل، حتى يبدأ يحملك في طريقه بدلًا من أن تضطر أنت للبحث عنه. وإليك ما

سيحدث: في مرحلة معينة ستجد نفسك محمولاً بسرعة وسهولة بفضل القوة الدافعة التي بدأت بأفعالك الأولية. وكما اعتاد محلل نفسي مخضرم أن يقول لمرضاه: «الحياة مرنة بصورة لا نهائية». وبينما يبدو هذا القول مبالغاً فيه قليلاً ولكنه صحيح، فالحياة أكثر ليونة ومرونة مما تبدو عليه طالما أننا غير مستعدين للعمل.

وثمة طريقة أخرى لبدء العمل بنجاح. يندر أن ندرك أن قدرًا كبيرًا من التوتر الذي نمر به جميعًا في حياتنا ينشأ عن توقعاتنا بأننا سنتعرض للصد أو التجاهل. استرجع موقفًا واجهته اليوم في المكتب الذي تعمل به، أو في متجر، أو مع خادمة أو حرفي في منزلك. حاول أن تتذكر فقط الطريقة التي صغتَ بها طلبك. ومع مراعاة جميع دواعي التهذيب أو الاحترام الواجب مع الرؤساء وكبار السن، ألم يشب الطلب أيضًا شيء من التردد؟ ألم تطلب التعاون بطريقة تركت مجالاً للرفض، أو التذمر، أو التجاهل؟ والآن فكّر في الطريقة المثلى التي كان من الممكن أن تطرح بها ذلك السؤال أو تعطي بها ذلك الأمر. كان من الممكن طرح السؤال أو إعطاء الأمر بالقدر نفسه من التهذيب كما في المرة السابقة، ولكن بطريقة لا يستطيع الشخص الذي طلبت منه المساعدة أن يرفض طلبك دون أن يتعمد التصرف معك بفظاظة وعدائية.

هذه هي نبرة النجاح. عندما تجدها لن تفيد بها نفسك فحسب، بل ستفيد الشخص الذي يجب أن تتعاون معه لتفعل شيئًا. لا تُضع وقت شخص آخر وطاقته أو صبرك بالتلميح - ولو بشكل غير مباشر - إلى أن هناك أكثر من طريقة للتصرف إذا كانت هناك طريقة واحدة فقط لتحقيق النتيجة التي تطلبها. وسيستغرق العمل المطلوب نصف الوقت إذا كان تركيز المرء كاملاً وقادرًا على الانتقال إلى الطلب التالي بسرعة.

هل سبق لك العمل في مكتب اعتبرت فيه إحدى زميلاتك نفسها أكثر تهذيبًا من أن تعمل في المنصب الذي تشغله؟ إذ اعتادت أن تقول باستفاضة: «آه، سيد روبنسون إذا كان لديك دقيقة لتستغنى عنها، هلا راجعت التقارير الموجودة على مكتبك في وقت قريب؟ أكره أن أزعج رجالًا مشغولًا مثلك، ولكن السيد سميث يريد». والآن - بصرف النظر عما إذا كان

الأسلوب مثيرًا للاستياء أم لا - فمن خصائص الطبيعة البشرية العنيدة والعادية أنك ستتمنى لو لم يكن لديك دقيقة تستغنى عنها، فتبحث حولك تلقائيًا عن شيء آخر تقوم به يجعلك أكثر انشغالا من أن تستجيب لذلك الطلب على الفور. ومع ذلك، من المحتمل أن تكون مراجعة هذه التقارير هي الأمر التالي على جدول أعمالك على أية حال، ولكن إذا خضعت إلى إغراء تعطيل العمل وتعليم زميلتك الكونتيسة السابقة درسًا، فإنك بذلك تعطل عمل المكتب بأكمله وتوقع نفسك في مشكلات مع رؤسائك. والآن، ألم يضع وقتك وطاقتك بسبب الطريقة غير الموفقة التي صيغ بها هذا الطلب البسيط؟ ومع ذلك، من المحتمل أن تقول أنت نفسك: «آنسة توماس، هلا أحضرت لي مراسلات دراموند إن لم تكوني مشغولة؟» في حين أن وظيفة الآنسة توماس هي أن تحضر لك المراسلات بناء على طلبك سواء كانت مشغولة أو لا. حينها سترد الآنسة توماس: «بالطبع»، وستتظاهر بأنها قادرة على الرفض إن أرادت. ويمكنك طرح السؤال بالبساطة ذاتها على النحو الآتي: «آنسة توماس، أنا بحاجة إلى مراسلات دراموند»، مما سيجعلها تتجه مباشرة إلى أداء المهمة المطلوبة منها، وهي تشعر أن طريقة التعامل معها لا تعدو أن تكون نصف متعالية ولا تحتاج حتى إلى الرد بحماس. وإذا كانت نبرة الجملة الأبسط مهذبة ومراعية لمشاعر زميلتك، فإنك بذلك لم تجرح مشاعرها فحسب، بل عاملتها أيضًا بوصفها زميلتك الراغبة في العمل وأعطيتها سببًا لكيلا تفكر في نفسها بوصفها مرؤوسة حساسة يجب التلطف في معاملتها.

وتبدو هذه أمورًا ثانوية، ولكن مجموع الأشياء الصغيرة المؤداة بنجاح هو الذي يخرج حياة المرء من عبودية الرتبة. والنساء أكثر عرضة لاستخدام النبرة الخاطئة مع المرؤوسين أو الزملاء في العمل، وينشأ كثير من تهم التمييز ضد المرأة في العمل من حقيقة أنها تغلف شؤونها اليومية عن غير وعي بتهذيب خاطئ. فالنساء اللاتي يشتكين كل ليلة من عدم كفاءة الخادمت أو الأطفال أو وقاحتهم، والموظفات البسيطات في المكاتب اللاتي يمكن أن يروين سلاسل من القصص عن الوقاحة أو «سياسات المكتب»، هن المخطئات في كل حالة تقريبًا. فمن خلال تواصلهن مع الآخرين بأسلوب غير صحيح -

وباستخدام النبذة والكلمات الخاطئة - يفسحن المجال لاختلافات في الرأي لم تكن ثمة حاجة قط لنشوتها.

وبمراجعة يومك في الخيال قبل أن تبدأه - مفكرًا في جميع الأشخاص الذين من المحتمل أن تتواصل معهم وكيفية التعامل معهم بأفضل طريقة، ومصغيًا لصوتك ومصححًا إياه حتى تصل إلى النبذة المهذبة التي لا تُرد - يمكنك أن تبدأ التصرف بنجاح في أي لحظة. ومن خلال القيام بذلك، ستجد أن يوم عملك يمر بقدر أقل من التعب، وبما تبقى لك من طاقة يمكنك أن تبدأ في تحقيق أمنية صغيرة لطالما حلمت بها سرًا. ومن هناك، تكون على بعد خطوة فقط من إيجاد الشجاعة لتبدأ القيام بالأشياء الكبيرة التي أردتها وتمنيت تحقيقها.

# الفصل السابع

## تحذيرات وقيود

قبل أن نواصل، من الأفضل أن نبين الأشياء غير المتضمنة في هذا النظام.

أولاً: ننصحك ألا تنوم نفسك مغناطيسيًا للوصول إلى النجاح. ومن المهم أن نفهم هذا الأمر، لأن كثيرين من الناس - ولسبب ما - يخافون ويجزعون من أي شيء يستند إلى التنويم المغناطيسي حتى لو كان في شكل إحياء ذاتي.

وإذا درسنا أعمال مدرسة نانسي - التي عرّفنا عليها كويه - فسنجدها مليئة بتلميحات ممتازة حول إدارة الذات، كما يمكن قراءة كتاب تشارلز بودوان بعنوان (الإحياء والإحياء الذاتي)(25)، الذي سيفيد الكثيرين ممن لا يتفقون معه اتفاقًا كاملاً في الرأي، وهناك أيضًا عدة كتيبات صغيرة جديرة بالدراسة حول نظام كويه. ولكن بدعة العلاج الذاتي التي انتشرت على نطاق واسع جدًا في وقت من الأوقات لم تتلاش من فراغ. فعلى الرغم من جميع التحذيرات، انتهى الحال بكثيرين ممن جربوا العلاج الذاتي بتعزيز المشكلات التي شرعوا في التخلص منها. فعلى الرغم من أن جملة من فصل حول التنويم المغناطيسي أفادت في اكتشاف صيغتنا، فإن الصلة بين هذه الصيغة والتنويم المغناطيسي تنتهي عند هذا الحد. وننصحك أولاً بأن تستخدم أقل قدرًا من الإرادة بما يكفي فقط لاتخاذ قرار بتجربة عملية جديدة. وكما هو معمول به في مدرسة نانسي، تتولى المخيلة بعد ذلك زمام الأمور حتى تصبح نبرة عقلك واضحة، وهادئة، و«ممتعة»، وليست مشوشة، أو منحرفة، أو قلقة، أو ضبابية.

وهنا يكمن الفرق، فعند استخدام الإيحاء الذاتي المكثف، ثمة خطر كبير من أن ينفصل العقل عن الواقع ويتجه في الاتجاه الآخر كما كان يفعل في أحلام اليقظة أو الاكتئاب، أو أن يفرط في النشوة، وهو ما يعني الدخول في حالة تسمم عقلي تتساوى خطورته مع البهجة المؤقتة التي يحدثها. ولا يمكنك أن تعيش على حالات الذروة تلك، وإذا استطعت ذلك، فستجد نفسك - مرة أخرى - غير قادر على التصرف بفعالية في عالم الواقع. وبدون التصرف الفعال، ستبتعد أكثر وأكثر عن النجاح وستغرق في خداع الذات أكثر من أي وقت مضى.

ونحن نحتاج هنا إلى تصرف واثق ومنتظم ينساب بحرية، حينئذ تبدأ البهجة الآمنة. إذ يبدأ العقل - بعد تخليصه من شكوكه - في التوسع والاستمتاع بنشاطه، وتبدأ مكافآت النشاط المرضي في إظهار نفسها. ويلى ذلك طبيعياً نشوة لا صلة لها بالخداع أو التنويم المغناطيسي، ولن تكون لها ردة فعل لاحقة تبطلها.

**ثانياً:** ننصحك بالأ تصدر تأكيدات من قبيل «لا أستطيع أن أفشل»، أو «أنا ناجح في كل ما أفعل»... إلخ. وثمة عوامل مشتركة كثيرة تجمع بين هذه التأكيدات - التي تفيد كثيرين - والتنويم المغناطيسي الذاتي بالنسبة إلى من لا يفهمون بدقة مبدأ التنويم المغناطيسي عندما يطبقونه. وهناك جوانب كثيرة مثيرة للإعجاب في فلسفة الأديان التي تستخدم «التأكيدات»، إذ يبدو وجود وحدة نهائية خلف الازدواجية والتعددية الموجودتين في العالم استنتاجاً لا مفر منه. ومع ذلك، فنحن «نتكيف» (كما يقول العلماء السلوكيون والفلاسفة كلاهما) حسب الجسد، والشخصية، والعالم المادي الذي نعيش فيه، لذا علينا على الأقل أن نتصرف وكأن دستور العالم هو الازدواج، وهو موزع بالتساوي تقريباً بين الخير والشر. وحينما نحاول أن نستخدم وسيلة «التأكيد»، نجد أن المنطق العادي يمنع معظمنا من القيام بذلك. ففي مقابل كل شخص يستطيع الاستفادة من هذه الوسيلة بنجاح، ثمة مائة يشعرون بالغباء عندما يجربونها. وهناك آخرون ينجحون لفترة ثم يجدون أنفسهم أسوأ حالاً من ذي قبل. وليس ثمة اعتراض على الوسيلة على الإطلاق عندما

يستخدمها أولئك الذين يمكن القول إنها تناسب أمزجتهم. ولكن بالنسبة إلى المتشككين ولو بقدر صغير، فمن المرجح أن تزعجهم أكثر مما تفيدهم.

**ثالثًا،** ننصحك بالأنا تنطلق وتبهر الآخرين بالتكلف، أو التظاهر، أو الكذب الواضح بشأن نجاحك. فالشخص الوحيد الذي يجب أن تبهره - على الأقل في البداية - هو نفسك وفقط بالقدر الذي توفر به لنفسك مناخًا مناسبًا للعمل. ومرة أخرى، التوصية ببساطة هي: «تصرّف وكأنك من المستحيل أن تفشل».

وقبل كل شيء، لا ننصحك بالانغماس في حلم خيالي آخر بشأن النجاح.. في حلم خيالي أكثر تفصيلًا مما دفعت نفسك إليه في السابق، يشير إلى وجود صلة قرابة بينه وبين أحلام اليقظة التي راودتك في السابق. وفي هذه الحالة، يكون استخدام المخيلة مختلفًا تمامًا، ويستحق التدقيق فيه بمزيد من التفصيل لاحقًا.

وقبل أن يقدم فرويد مساهمته في الفكر الحديث بوقت طويل، فرّق بيكو ديلا ميراندولا في بحث بعنوان (فيما يتعلق بالخيال)(26) بين نوعين من أحلام اليقظة: النوع الأول هو الحلم بأثر رجعي، الذي يعود إلى الخلف، ويمنع الشخص من أداء عمله، ويطيل عدم الشعور بالمسؤولية والطفولة العقلية. والنوع الثاني - الذي يمثل المخيلة الحقيقية - موجود لدى الشخص الناجح.

وربما تكون حكمة جوبير(27) - التي تجرد النوع الأول من أحلام اليقظة من الاسم الراقى للمخيلة - هي أقرب تعريف يمكن العثور عليه لهذا النوع. إذ يقول جوبير: «الخيال - وهو ملكة حيوانية - مختلف جدًا عن المخيلة التي هي ملكة فكرية. فالأولى سلبية ولكن الثانية نشطة وإبداعية».

والنوع الثاني - أي المخيلة الإبداعية - هو المطلوب. وإذا وضعنا هذه الحقيقة نصب أعيننا، فلن نعرض أنفسنا لخطر الانزلاق مرة أخرى نحو العادة القديمة السيئة المتمثلة في الحلم بالعالم بشكل مختلف فيما تنسل الحياة من بين أيدينا. وتذكّر مرة أخرى أن «النجاح

يتوقف على الحالة الإيجابية للعقل والجسد، وإرادة العمل، والشجاعة». وثمة فكرة يجب أن نحتفظ بها بقوة في عقولنا، ألا وهي أنه لا اختبار ما إذا كان الشخص يحلم أو يتخيل بشكل صحيح أم لا، يجب أن نرى ما إذا كان العمل العقلي يتبعه فعل على أرض الواقع أم لا. ويعتبر أي نشاط عقلي يرجع إلى الخلف لفترة أطول من الفترة اللازمة لتصحيح خطأ واستبدال عادة جيدة بأخرى غير مرضية نشاطًا سلبيًا، ولا يمكن أن تستمر فيه إذا أملت في عيش حياة كاملة.

وأنت تحدد لنفسك مقدمًا الساعات التي ستعمل فيها. وخلال هذه الساعات - وبوصفه جزءًا من العمل - عليك أولاً أن تصفي ذهنك وتحرره. وعندما يوصلك ذلك إلى حالة مبهجة، وواثقة، وهادئة، فستستعد لبدء العمل بشكل صحيح. ويخصّص الجزء الأول من الوقت للاستعداد الجيد للعمل، لأنك إذا استعددت بإتقان فستعمل.

نحن نعيش الآن في عصر الأعداء. إذ يعرف جميعنا أكثر من اللازم عن كتاب (الغدد تنظم الشخصية) (28). والفوضى الناشئة عن المقاومات.. إلخ. ولم يشهد العالم منذ بدء الخليقة هذا الكم من الفرص الجيدة المتاحة للإنسان لكي يكون كسولًا بامتياز كتلك السائدة الآن. وصحيح تمامًا أن كثيرًا من حالات انخفاض الطاقة دون المستوى العادي يمكن مساعدتها بجرعات صحيحة لعلاج الغدة، ولكن كم عدد الأشخاص الذين تحدثوا إليك بشأن احتمال إصابتهم بقصور درقي قاموا ببساطة بإجراء تحليل الأيض القاعدي ليروا إن كانت هذه هي المشكلة حقًا أم لا؟ يمكنهم بالطبع أن يدّعوا أن الوضع خطير جدًا بحيث لا يستطيعون حتى أن يجدوا الطاقة اللازمة لبدء العلاج. ولكن إذا كان الكسل يعيقك حقًا بشكل خطير، فيمكنك أن تأخذ أول خطوة صوب النجاح من خلال استشارة طبيب جيد، إذا استدعت الضرورة. ولكن تذكر أن كثرة الكلام عن انخفاض إفرازات الغدد يبدو كأنه عذر مثلما هو الحال في الغالب، وهذا ما سيؤكد لك الاختصاصيون في علاج الغدد إذا سألتهم: هل إذا زاد أولئك الذين يشتكون من الكسل نشاطهم المعتاد شيئًا فشيئًا ستستجيب لهم الغدد وتزيد إفرازاتها؟ باختصار، يمكن علاج هذه الحالة بالبداية من الناحية الأخرى من خلال

زيادة النشاط! ويمكنك الاطمئنان أنك لن تواجه انهيارًا لاحقًا إذا اتبعت هذه النصيحة ما لم تتعمد القفز من حالة الغيبوبة العملية إلى حالة النشاط الجنوني (وذلك بنية إعاقة نفسك).

وبالنسبة إلى المقاومات، فتعتبر في الغالب أحد مبادئ الاتجاه العلماني الحالي. فالأشخاص الذين لا يحلمون أبدًا بتخصيص وقت، أو تكلفة، أو عناء لإجراء تحليل كامل لأنفسهم سيخبرونك بلا مبالاة أن لديهم «مقاومة» لهذا أو ذاك، ويشعرون أنهم فعلوا كل ما يمكن أن يُطلب منهم وزيادة من خلال الإقرار بما يعيقهم. ومع ذلك، فقد لوحظ وجود علاجات مدهشة للمقاومات في أولئك الذين أخذوا بجدية النصيحة الداعية إلى الاستعاضة عن كلمة المقاومة بمرادفها القديم الذي صاغه أسلافنا ألا وهو: الكسل حتى النخاع. ومن غير الممتع - ولا الجدير بالثناء - أن تكون كسلان بغباء أو أن تكون ضحية مصطلح تقني، ولكن كثيرين تعيقهم معرفتهم بكلمة مبهرة، ولم يكونوا ليواجهوا المشكلة ذاتها لو أنهم عاشوا في مجتمع أبسط وأقل تدليلاً للذات. وعلى أولئك الواقعيين حقًا، وبعمق، وبتعاسة في قبضة مرض العُصاب أن يستعينوا فورًا بالعلاجات المعروفة. وما لم يكن الشخص مستعدًا لأخذ هذه العلاجات، ينبغي أن تكون مسألة الإشارة إلى مثل هذه الصعوبات بمصطلح تقني من الأمور المرفوضة اجتماعيًا.

ولو كانت الأعدار السائدة في هذا العصر مفيدة عمومًا بأي شكل، ولو لم تكن أعدارًا لمواصلة التقاعس، ولو كان التقاعس حقًا حالة أسعد من الفعالية، فلن يضير الانغماس في الثرثرة المعاصرة، حتى دون الحاجة إلى المعرفة الطبية أو النفسية المتخصصة اللازمة لاستخدام المصطلحات التقنية بشكل صحيح. ولكن قبل أن تقرر أنك ضحية غدة غير متعاونة أو مقاومة شريرة، جرّب بضعة من الاقتراحات التي سترد في فصل لاحق بشأن الانضباط الذاتي. وقد تجدها ممتعة جدًا؛ لأن قواك المتوسعة مجزية أكثر من الكسل حتى النخاع لدرجة أنك لن تحتاج إلى خدمات خبير بعد ذلك.

## الفصل الثامن حول توفير الأنفاس

“

أسديتُ لكم في الصفحات السابقة نصيحة بالإقلال من الكلام. وفي الواقع، يبدو الأمر وكأنني أعتقد أن أحد المتطلبات الأساسية للنجاح هي أن يلتزم المرء الصمت المطبق. وهذا أبعد شيء عن الحقيقة. إذ يعد الكلام بقدر كافٍ وعلى نحو مقنع، وإقامة علاقات ودية والمحافظة عليها مع من حولك أمورًا بالغة الأهمية للعيش بكفاءة.

”

يبدو الأمر وكأنني  
أعتقد أن أحد المتطلبات  
الأساسية للنجاح هي  
أن يلتزم المرء الصمت  
المطبق. وهذا أبعد شيء  
عن الحقيقة.

ومع ذلك، من السهل أن

تحدث أكثر مما ينبغي، أو في الأوقات الخاطئة، أو بالمقصد الخاطيء. وهناك أمثال لا حصر لها تبين أن الحكمة الشعبية لطالما أدركت خطر الإسهاب الزائد في الكلام. فمن الأمثلة الشائعة: «إذا كان الكلام من فضة فالسكوت من ذهب»، و«من كثر قوله قلَّ عمله»، و«أسمع جعجعة ولا أرى طحناً»، كما أننا نسمي اللسان بالإنجليزية «العضو الجامح»، ونقول لسان الشخص الثرثار «معلق وسط فمه»، ونصف الدهماء بأنهم «ثرثارون»، ونمدح «الشخص قليل الكلام»، وننبره على نحو غير مريح بقوة الخطاب المقتضب.

ولكيلا نعطي الأمر أهمية أكثر مما يستحق، ثمة أسباب لإسداء النصيحة بالتزام الصمت قد تكون جديرة بالدراسة. إذ تصر كل الأديان العظيمة على الحكمة من تعلم التحكم في الكلام. فمثلا تلتزم العديد من الطوائف المسيحية الصمت، وبعضها يقسم على الصمت الأبدي. ومن أعظم وأشهر الأديان الفلسفية تلك الخاصة بالهنود، التي تركز مرحلة كاملة من التدريب عليها ليس فقط للتحكم في الكلام، ولكن للتحكم أيضًا في التنفس، وأقصد هنا براناياما الهندوس. وفي اللاتينية كلمة النَّفس مذكرة وكلمة الروح مؤنثة والكلمتان مشتقتان من الجذر نفسه، وفي اليونانية الكلمتان متماثلتان.

ولهذا الموضوع جوانب تفوق ما تراه عين القارئ المتعجل دائماً. فالتنفس إحدى الحركات غير الإرادية القليلة في الجسم، التي نستطيع أن نتحكم فيها طوعاً. وفي قول آخر، يقع التنفس على الهامش بين مناطق الوعي واللاوعي. فالشخص القادر على التحدث أو الصمت حسب إرادته هو فرد لديه قدرة على التحكم في ذاته.

وعندما نكون تحت رحمة العقل الباطن تماماً، لا نتكلم على النحو الذي ينبغي أن نختاره طوعاً إذا استطعنا أن نرى جميع تبعات كلامنا، ولكننا نتكلم بسبب الحاجة إلى تخفيف الضغط الذي تدركه حواسنا. لذلك، نتذمر بسخرية من مصاعبنا، ونخجل من أنفسنا بسبب هذا الفعل، أو نعذر أنفسنا بعناد، أو نشتكى من الظلم البسيط الواقع علينا، ونفزع أحياناً عندما نرى الكم الهائل من الشفقة على الذات الذي يفوق ما تتطلبه المناسبة. وبمجرد أن نجد معيناً للشفقة والتدليل في الآخر، نادراً ما نكون ناضجين بما يكفي لكيلا نستغله، وبذلك نعزز شعورنا الصبياني ونهزم نضجنا.

وإحدى أسوأ الحيل التي تستخدمها إرادة الفشل؛ إجبار ضحيتها على طلب نصيحة غير ضرورية. ومرة أخرى، يتمثل هنا الدافع العميق العام لطلب النصيحة (غير الضرورية، ويجب تأكيد هذا مرة أخرى) في أن ذلك سيمكننا من الاستمرار في حياتنا شاعرين بالحماية والتقدير على الرغم من أننا لم نعد أطفالاً بعد الآن. ولكن هذا يعني أننا نحصل مرة أخرى على أعذار مقدماً للفشل. فإذا تصرفنا بناء على نصيحة شخص آخر ولم ننجح، فمن الواضح أن الفشل لن يُنسب إلينا بل إلى ناصحنا، أليس هذا جلياً؟ وهكذا، يمكننا أن نستمر في الاستغراق في حلم اليقظة الذي يدور حول فعل ناجح، وفي الاعتقاد بأننا لو اتبعنا أول دافع شعرنا به لما فشلنا.

وبما أن هذه الدوافع يمكن أن تكون حاضرة، فمن الحكمة أن ندقق في كل دافع يدعونا إلى طلب النصيحة. وإذا كان منشأ الرغبة فوق مستوى الشبهات، فثمة سؤال آخر ينبغي طرحه قبل طلب المساعدة بضمير صافٍ: «إذا تمكنتُ من حل هذه المشكلة بنفسِي، فهل سأستهلك

وقتي أنا فقط؟» إذا كانت الإجابة «نعم»، فمن الأفضل عمومًا أن تحل المشكلة بمفردك، ما لم يكن الوقت المستهلك في الحل غير متناسب على الإطلاق مع أهمية النتيجة.

وإذا كنت تعمل في مجال إبداعي، فتذكّر أن الوقت المستهلك في إيجاد تقنية مستقلة نادرًا ما يضيع سدى. ونحن معتادون على التفكير في نجاح رجل مثل الكاتب جوزيف كونراد - البولندي الذي لم يكن يجيد الإنجليزية - في الكتابة باللغة الإنجليزية، أو في أعمال مهندس كهرباء عبقرى مثل ستاينميتز، على أنه من سمات صانعي المعجزات. فعندما نتذكر أنهما نجحا وحدهما في حل مشكلتهما، نقول لأنفسنا يا لها من عقبات هائلة يصعب تخطيها! بل على العكس، فقد مثلت ضرورة التصرف بشكل منفرد أحد شروط نجاحهما، وإدراك هذا والإقرار به لا ينتقص بأي شكل من قيمة إنجازاتهم. وبما أن معظمنا يدعم بعضنا البعض ونحن بدورنا مدعومون إلى حد أننا لا نستطيع أن نقدم مساهمة فردية تقريبًا، تكون النتيجة النهائية لأعمالنا أشبه بطبق الأولا بودريدا الإسباني - أي خليط من الأذواق والمواهب والتقنيات - لا يحتوي سوى على عدد قليل من النتائج التي يمكن تفريقها عن بقية النتائج المشابهة. انظر للحظة إلى أية رواية من الروايات العادية المنتشرة هذه الأيام من حيث التنسيق والصيغة، وصور الإعلانات في أي مجلة، والرسوم الهزلية في أي عدد من الصحف. هل من غير المحتمل القول إنه على الرغم من وجود رجل، أو امرأة، أو شركة وراء هذه المحاولات الرامية إلى جذب انتباهنا، فإن جميعها تبدو كأنها صدرت عن شيء شبيه بمكتب مركزي؟ ومع ذلك، نقبل هذه الإصدارات دون اعتراض من وزارة كتابة الروايات، والمكتب المركزي لإنتاج الرسوم الهزلية، واللجنة المسؤولة عن الإعلانات الوطنية، ونحتفظ بمكافآتنا الحقيقية لأولئك الذين يجلبون لنا الأفكار الجديدة أو العبقرية.

لذلك، فالتوصل إلى تقنية أصلية - مهما تطلب ذلك من عمل شاق - جدير بالوقت المستهلك والعزلة التي استتبعته. وباستيعاب ذلك استيعابًا جيدًا، دعونا نتناول الأوقات التي ينبغي الأخذ فيها بالنصيحة.

لنفترض أن لديك مشكلة حقيقية. الخطوة الأولى؛ أن تكتبها - أو تصوغها شفهيًا بدقة - حتى تستطيع أن تحدد ما يضايقك بالضبط. وإذا تركت المشكلة ببساطة تهيم في عقلك، فستبدو أكبر حجمًا وأكثر غموضًا مما ستبدو عليه عند دراستها عن كتب. ثم ابحث عن خبيرك - سواء كان صديقًا أو غريبًا - ولكن ابذل كل ما في وسعك لتجد شخصًا تبدو آراؤه متجانسة مع آرائك، لأن ذلك يشير عادة إلى أنكما تستخدمان عمليات عقلية متشابهة أو متجانسة. ويعني القيام بهذه الخطوة الثانية قبل الأولى أنك تضيع وقتك ووقته لأنك تجعل هذا الخبير يستمع إلى جزء من تأملك لذاتك. وإذا نجحت في تحديد موعد لمقابلة الخبير، فاجعله قصيرًا وموجزًا إلى أقصى حد ممكن على أن تغطي خلاله جميع النقاط التي تريدها. ثم اتبع النصيحة التي أسداها إليك الخبير حتى ترى نتائج مؤكدة. وإذا شعرت بميل لقول: «آه، هذا لن ينجح معي»، فعليك حينئذ أن تشك في دوافعك. إذ يشير هذا الرفض إلى أن لديك بالفعل مسارًا معينًا للعمل في ذهنك، وأنت كنت تأمل بشدة أن ينصحك الخبير باتباعه. وقد تكون مشاهدة مثال على الموقف الخاطئ من النصيحة والتوجيه هنا أكثر إيضاحًا من أي مثال إيجابي.

هل رأيت من قبل مدرس رسم وهو يعمل؟ سيجد في حالات كثيرة في لوحة أحد التلاميذ عيبًا نموذجيًا ينطبق على أعمال معظم الطلاب ممن هم في المرحلة ذاتها، مما سيجعله يطلب من الطلاب الآخرين في الفصل أن يجتمعوا حول حامل لوحة الرسم الخاصة بهذا التلميذ. وبينما يستخدم المدرس لوحة الرسم غير المثالية بوصفها موضوع حديثه، سيتفرع إلى النقد والنصح والتحذير، وسيحمو أحيانًا الخطأ النموذجي ويرسم خطأ أو يضيف لونها كما ينبغي. وإذا راقبت المجموعة في هذه اللحظة، فستكتشف - على نحو تراجمي - أن كل الطلاب يبدوون مستفيدين من المحاضرة ما عدا الطالب نفسه الذي من المفترض أن يكون أكثر المستفيدين منها. ففي كل حالة تقريبًا، ستجد الشخص الذي يُضرب المثال بعمله مرتجعًا، وعصبيًا، وداعم العينين أحيانًا، وغاضبًا في كثير من الأحيان. وباختصار، ستجده يعطي كل الإشارات التي تفيد بأنه يشعر بقدر كبير من الإذلال والإهانة الشخصية، مما يدفعه إلى التصرف على مستوى صبياني. وإذا طلبت المساعدة - أو

وضعت نفسك في موقف مشابه لعلاقة التلميذ بالمدرس - فتعلم أن تتقدم من خلال أخطائك بدلاً من أن تعاني بسببها. واتخذ موقفاً موضوعياً أثناء توجيهك نحو الطريق المؤدي إلى الإجراء الصحيح مرة أخرى.

وإذا كنت في المدرسة - أو تأخذ درساً خصوصياً - فمن الحكمة أن تستغل كل فرصة متاحة لك لتطرح أسئلة مدروسة جيداً، ثم تتصرف بناء على المعلومات التي تحصل عليها، وفي النهاية - وهذا مهم جداً - تبلغ معلمك بنجاحك أو فشلك الناتج عن اتباع نصيحته. وهذا مفيد ليس فقط بالنسبة إليك، ولكن أيضاً بالنسبة إلى المدرس وتلاميذه في المستقبل، لأنه لا يستطيع أن يعرف أي الممارسات فعالة عموماً، وأيها مفيد فقط بالنسبة إليه وإلى عدد قليل آخر من التلاميذ، ما لم يبلغه تلاميذه بنتائج نصائحه. وإذا كنت مضطراً لإبلاغ المدرس باستمرار بأنك لا تحرز تقدماً، فلا بد أن أحد الأمرين صحيح: إما أنك لا تفهم شرح المدرس فهماً كاملاً أو أنك لا تدرس مع الأستاذ الصحيح.

وبعد انتهاء فترة تدريبك، حاول ألا تضعف نفسك أو تشككها بحيث تضطر إلى طلب المساعدة في النقاط الإجرائية البسيطة. ويعرف كل طبيب جسدي أو نفسي أن هناك فئة كبيرة من «المعانين» sufferers الذين يعودون المرة تلو الأخرى، ويطرحون كما كبيراً من الأسئلة التافهة بحيث يبدو من غير المحتمل على الإطلاق أنهم سيصلون إلى مرحلة النضوج إن كانوا عديمي الحيلة في جميع العلاقات كما يظهرون لأطبائهم. ولن يرحب أحد حقاً بمثل هؤلاء المرضى إلا الدجالين. فالشخص الذي يبحث عن عذر ليلوم غيره على فشله أو الذي يرفض - لو كان هذا بيده - أن يكبر ويتعامل مع مصاعبه، سيظل يطلب النصيحة حتى آخر نفس في عمره.

وثمة معيار جيد لتعرف إن كنت تتبع عادة عصبية للاعتماد على الآخرين أم لا. ويتمثل هذا المعيار في طرح السؤال الآتي على نفسك في كل حالة: «هل كنت سأطرح هذا السؤال لو اضطررت لدفع أتعاب لمتخصص لأحصل على إجابة؟»، يجب أن نشير هنا إلى أن جميع الأشخاص المشغولين الذين تضعهم أعمالهم تحت الأضواء يتلقون طلبات كثيرة لإجراء

مقابلات شخصية. وفي العادة، يجيبون بأفضل طريقة ممكنة، ويتكبدون عناءً كبيرًا لكيلا يخاطروا بصد أي شخص موهوب أو مبتدئ مرهف الحس، ولكنهم يتعرضون للاستغلال دون رحمة. ولكن في بعض الأحيان يحضر شخص مهم إلى مكان ويرفض الإجابة عن أي أسئلة من هذا النوع، فلا يعني هذا أنه مغرور، ولا أنه لن يساعد عن طيب خاطر أي شخص مرتبك فعلاً، ولكنه ليس لديه طريقة مؤكدة يميز بها السائلين الصادقين من المرضى المصابين بالعُصاب، وبما أنه ما زال لديه عمله القيم ليؤديه، فيقرر رغماً عنه أن يلتزم الصمت. ويقول لنفسه مواسياً إنه يعرف أن هناك كثيرين مستعدين لأداء العمل المنوط بهم يحبطون أنفسهم بالتصرف بتواضع مفرط، وأنهم إن لم يجدوا إجابات عن أسئلتهم فسيضطرون لإيجاد حلول مرضية بأنفسهم.

لذلك، يعتبر الكلام، والشكوى، وطلب النصيحة والمقترحات أشياء من الأفضل التخلي عنها أثناء فترة إعادة التعليم. وفي النهاية وعلى نحو مثالي بالطبع أنت تود أن تعمل في جميع الظروف. وليس مؤكداً أبداً أن صديقك الحميم المفضل أو أكثر أصدقائك تحفيزاً لك سيكون دائماً في موضع يمكنه من الإصغاء إليك بتعاطف في اللحظة التي تشعر فيها بأنك بحاجة إليه. فإذا اعتدت على الذهاب إلى شخص في مرحلة معينة من عملك، وسمحت لنفسك بأن تشعر - وإن كان ذلك دون وعي - أن هذا ضروري لأداء العمل على نحو مرضٍ، فستضع الأساس لفشلك في المستقبل.

وعلاوة على ذلك، أيّاً كان مجالك، إذا قضيت كل لحظة ممكنة في نشاط إبداعي، فستصل إلى مرحلة تتوفر لديك فيها مجموعة من أعمالك تمثل مجمل خبرتك. تستطيع أن تدرسها، وستحصل على «شعور بمادتك». حينئذ، سترى كيف أن كثيراً من مشكلاتك نتجت عن كونك هاوياً أو مبتدئاً في السابق، ولم تمتلك سوى قدر ضئيل من الخبرة في مجالك بحيث بدت كل مشكلة فريدة من نوعها لفترة قصيرة.

## الفصل التاسع مهمة المخيلة

“

لقد تناولنا سابقًا بشكل مختصر مساهمة المخيلة في الحياة المنتجة، وطلبنا مساعدتها للوصول إلى ذلك الجو العقلي المواتي اللازم لأداء أفضل أعمالنا. ولكن للمخيلة استخدامات أخرى لا حصر لها، فمن الممكن أن تساعد بطرائق متنوعة جدًا بحيث لا يبدو أن الملكة العقلية ذاتها تعمل بكل هذه الطرائق.

”

وفي الحياة اليومية، نميل إلى التفكير في المخيلة بوصفها شيئًا يمكن القول إنه «مفيد» بالنسبة إلى جميع أنواع الفنانين، ولكننا نتحدث عنها على نحو عكسي في الحياة العملية للرجال والنساء. ويُنظر عمومًا إلى استخدام المخيلة بوصفها شبيهة بأخذ الإجازة، والسماح للعقل بالشروء في أحلام اليقظة وللذهن بالاسترخاء والتشمس. وبعد تدليل العقل - لأننا نعتقد أن استخدام المخيلة يعني بطريقة ما التدليل - قد نعود

”  
لقد عانينا لأننا سمحنا  
لجزء من العقل  
بالتصرف على نحو  
عفوي وارتجالي.

منتعشين إلى حياتنا الاعتيادية، أو قد نجد أننا خسرنا وقتًا، أو فقدنا التواصل مع الغير، وصار تفكيرنا مختلفًا عن تفكير رفقاءنا ومساعدينا. باختصار، لقد عانينا لأننا سمحنا لجزء من العقل بالتصرف على نحو عفوي وارتجالي.

ونتيجة لذلك ننظر بحذر إلى المخيلة، ونسعى في الغالب إلى كبح جماحها - أو في الحالات المتطرفة - نسعى حتى للقضاء عليها. وسيرفض كثير من القراء فكرة أن المخيلة يمكن أن تفيد إفادة هائلة في معظم الأمور الاعتيادية. ويرجع ذلك إلى أنهم ينظرون إلى المخيلة بوصفها ملكة عقلية تهيم دائمًا دون رقابة، ويجب أن يُسمح لها بوضع قواعدها، ومن غير الممكن توجيهها - وإلى حد كبير - لا يمكن السيطرة عليها ووضعها تحت خدمة العقل والإرادة. ومن ثم، إذا خضعت هذه الملكة العقلية إلى السيطرة والتوجيه، فستصبح المخيلة الإبداعية الناضجة، أو الملكة الروحية التي تحدث عنها جوبير.

ولكن فكّر في بعض من الأشياء الكثيرة التي تستطيع المخيلة أن تفيدنا في أدائها. فمثلاً بمقدورها أن تساعدنا على الابتعاد عن أنفسنا بعض الشيء، والسيطرة على المشاعر والانحيازات التي تمنعنا في الغالب من رؤية ما بين أيدينا بوضوح، ومن ثم قد نجد أننا نقف باستمرار عقبة في سبيل تحقيق مصالحنا العليا. ونستطيع أن نستبدل بالأنشطة الضارة - التي ما زالت موجودة في المخيلة - أنشطة أخرى تحقق لنا نتائج أسعد. ويمكن استخدام المخيلة لدراسة خصم أو «مساعد» غير متعاون كما يدرس المؤلف شخصية يتمنى أن يضمها إلى كتاب. ويمكننا بذلك أن نحصل على مفاتيح لدوافعه، وبعد ذلك نراقب لنرى إن كنا مصيبيين بشأنه أم لا، وهكذا نوفر على أنفسنا أخطاء من قبيل أن نكون جافين أكثر من اللازم مع شخص حساس، أو أن نكون مدللين أكثر من اللازم لشخص آخر سيستغلنا إذا أعطيناه الفرصة.

وثمة طرائق لا تعد ولا تحصى تستطيع بها المخيلة أن تساهم في صنع حياة جيدة، بدلاً من أن تخوننا وتدخلنا في عالم أحلام اليقظة والاستكانة إلى الظروف غير المرضية، أو أن نستخدمها كمجرد وسيلة للترفيه. ومن خلال العمل بقدر الإمكان تحت أوامر الإرادة، وبدلاً من بيد مع العقل، تستطيع المخيلة أن تكتشف مجالات جديدة لجهودنا، وأن تعيد إلينا بعضاً من حيويتنا الأصلية تجاه عملنا التي فقدناها بسبب التعب والروتين، بل وتستطيع حتى أن تؤدي لنا وظيفة عملية شاقة تتمثل في اكتشاف أسواق جديدة لإنتاجنا أو طرائق جديدة لاستخدام مواهب قديمة. وهذه الأفكار جديدة بقليل من التدقيق هنا، وسندرج لاحقاً بعض التمارين لاستخدام المخيلة.

ولا حاجة لأن ننضم إلى تلك المجموعة التي نقول عنها إنها «لا تستطيع أن تتعلم إلا بالتجربة». فبعد أن اكتشفنا أن جزءاً كبيراً من جزعنا من الانخراط في نشاط جديد نابع من خوف لم يُقهر من الألم الذي عانينا منه في وقت سابق عندما بدأنا في التقدم إلى الأمام، يمكننا أن نتخذ قراراً أن بعضاً من محاولتنا القائمة على «المحاولة والخطأ» لإدارة حياتنا ستبقى في أذهاننا - في مخيلتنا بالتحديد - حيث لن تسبب لنا الألم. ونستطيع أن

نتعلم النظر إلى الأمام في مخيلتنا، وبذلك نُنقذ أنفسنا من أخطاء فادحة، وعجز، وخسارة للطاقة والوقت.

وبادئ ذي بدء، يمكننا أن نستخدم المخيلة لنرى أنفسنا وأعمالنا من منظور صحيح إلى حد ما. ويعلم الجميع كيف أن الطفل يحدد هويته بشكل كامل بكل ما يملك ويفعل، ومع جميع من يهتمون به. فيغضب إذا طُلب منه أن يقتسم ممتلكاته مع الآخرين، ويمثل كسر لعبة عزيزة عليه مأساة، وعند هطول الأمطار في اليوم المقرر لنزهته يخيل للمرء أن الشمس لا يمكن أن تشرق في سمائه أبدًا، وإذا تركته أمه أو مربيته وهو مستيقظ يعتبر أنه تعرض إلى أقصى درجات الخيانة والغدر. وفي الواقع، الهدف الأوحى من التعليم المبكر جدًا هو تعليم هذا الأثاني الصغير كيف يرى نفسه في إطار علاقة أصدق مع عالمه. وقد اضطر كل منا إلى تعلم هذا الدرس بدرجات نجاح متفاوتة، ولكننا لا نفهمه أبدًا فهمًا كاملًا. فحتى آخر أيامنا، نحفظ بداخلنا بلمحة من تلك الأثانية الطفولية، وفي بعض الأحيان يعاني الشخص البالغ أكثر بكثير من مجرد هذه اللمحة، ويمتعض، ويعبس، ويشتكي بطريقة يستعيد بها ذكريات غرفة الأطفال التي احتضنته أكثر مما ينبغي.

وليس ثمة نجاح لا يستتبع وجود علاقة بين الفرد والآخرين. (الفنان الذي «لا يعمل إلا لإمتاع نفسه» هو كائن خيالي كوحش الكايميرا، وهو وحش أسطوري يشبه وحش الهيوجريف(29)). والحال كذلك، ستمر علينا مواقف ستستلزم منا أن نرى أنفسنا بوضوح، وبالتناسب مع المحيطين بنا. وفي وقت ما، يجد كل منا نفسه في موقف يتطلب منه أن يقول لنفسه: «ها أنا ذا، وها هو العمل الذي أقوم به، وها هم الأشخاص الذين أتمنى أن أساعدهم وأرضيهم بعلمي هذا». وتستطيع المخيلة أن تساعدنا على التراجع قليلًا لنرى تلك العلاقة من منظورها الصحيح، وأن تحلل أجزاءها وتحدد لنا النطاق الكامل لما أنجزناه.

ولا يستطيع البالغ الصبياني أبدًا أن يرى نفسه عن بعد، ناهيك عن أن يرى عمله أو الشيء الذي فعله كما هو بالضبط، غير مشوه بالمغالاة في تقدير الكبرياء الشخصي، أو بخس قيمة

الذات بسبب التواضع والخوف. وهكذا، لا يضع نفسه أبدًا في موضع يعرف فيه بالضبط موقع مساهمته في خطة عالمه، ويضع نفسه تحت رحمة تقارير الأصدقاء أو الغرباء. وحتى هنا سيحتار، مهما كانت الكلمات الموجهة إليه واضحة ومهما كان التقدير المعطى له عادلاً، ولن يسمع ما قيل بالضبط لأنه لا يستطيع أن يكرس انتباهه غير المنقوص وغير العاطفي للحظة. إذ يتسبب استغراقه الكامل في آماله ورغباته في إفساده. فهو لا يستطيع أن يستفيد من نصيحة جيدة أو نقد سليم، ومن ناحية أخرى لا يستطيع أن يعرف متى تكون هذه النصيحة خاطئة، ومتى يكون النقد غير متخصص. وإذا نظر في مخيلته إلى نفسه أولاً، ثم إلى العمل الذي يريد أن يؤديه، ثم إلى الجمهور الذي يأمل أن يلاقي عنده القبول، وفي النهاية إذا ربط كل هذه العناصر بعضها ببعض في علاقة، فسيستطيع أن يحافظ على شجاعته دون أن تضعف، وعلى عقله دون أن يتشتت بالنصائح المتضاربة، وعلى تقدير أدائه تقديرًا عادلاً.

وتجدر الإشارة هنا إلى أن استمرارنا في ربط هوياتنا لفترة أطول من اللازم بالعمل الذي نقوم به يعد خطأ سيئًا، خطأ يمكن أن يتسبب لنا في ضرر أو عرقلة. لقد علمتنا السنوات القليلة الماضية الكثير عن مدى حماقة أن ربط هوياتنا بهويات أبنائنا بحيث نجعلهم غير قادرين على عيش حياتهم بشكل مستقل. فالأم التي تتشبث بابنها البالغ (أو حتى المراهق)، وتعاني معه، وتتخذ قراراته، وتتعرض للذل بسببه، ولا تستطيع أن تعيش حياتها بشكل كامل إذا لم يعش نوعية الحياة التي تشتتها له، وتتدخل في شؤونه، وتملي عليه اهتماماته المهنية والاجتماعية، لا يمكن النظر إليها بوصفها رمزًا لحب الأمومة وحكمتها. وعلى الرغم من أننا قد لا نمارس الأمومة أو الأبوة دائمًا بالقدر اللازم من الحكمة، فثمة عدد قليل من الرجال والنساء اليوم يعتبرون ربط هوياتهم بشكل كامل بهويات أبنائهم إما أمرًا جديرًا بالمدح أو مرغوبًا. لقد تعلمنا إلى هذا الحد كيف نكوّن منظورًا صحيًا عن إحدى أهم العلاقات الأساسية في الحياة. ونحن نعرف أن عملنا بوصفنا والدين هو أن نبذل كل ما في وسعنا لنجهز أطفالنا ليعيشوا حياة سعيدة وسليمة في دنيا البالغين، وألا نضع حواجز غير ضرورية أمام أنشطتهم المستقلة، وأن نعطيهم حرية اختيار أصدقائهم،

وأن يتخذوا قراراتهم في أقرب وقت ممكن. والأكثر من ذلك، نحن نعرف أن من المحبذ أن يكون لكل بالغ - سواء والد أو ابن - اهتماماته الخاصة، وأن وجود هذه الاهتمامات هو وحده الذي سيضمن عدم حدوث تدخل ضار من قبل أي منهما في حياة الآخر. وعلاوة على ذلك، لا يعتقد أحد للحظة أن فهم مهام الوالدين بشكل أكثر عقلانية الذي يحل محل الديكتاتورية القديمة التي كانا يمارسانها - والتي كانت استبدادية حتى حينما كان دافعها الحب العميق - سيؤدي بأي شكل إلى نقص الحب المتبادل بين الأم أو الأب وابنها.

وثمة تشابه وثيق بين أي عمل مكتمل والطفل، فكل منهما ينبغي أن يُحمل، ويقدر، ويغذى بوصفه جزءًا من ذات الشخص في المراحل الأولى. ولكن مع اكتمال النمو يحين وقت يفترض فيه أن يكون لكل منهما هويته المستقلة. وإذا كنا ننشد الحصول من الحياة على كل ما نستطيع، فعلينا أن نتعلم متى ننتقل من مهمة إلى التالية. فحتى أكثرنا إنتاجًا يستطيع أن يساهم أكثر مما يفعل الآن، لأن إنتاجنا ينخفض إلى النصف تقريبًا إذا جهلنا كيف نفصل أنفسنا عن الأشياء التي فعلناها ونضع طاقتنا في العمل القادم. وبدلاً من ذلك، نلتفت لنرى مصير الأعمال التي انهمكنا في أدائها مؤخرًا. وهذا أمر حتمي إلى حد ما، لأن علينا أن نعرف تاريخ أعمالنا المنجزة ومصائرنا بقدر ما نستطيع أن نتعلم منها أي شيء ذا قيمة. ولكن هناك مكانًا يستطيع الشخص العادي أن يتعلم فيه من العباقرة. فالوفرة - كما تقول إديث وارتنون(30) - مؤشر على حرفتنا الحقيقية، وهذا ينطبق على أي فرع من فروع الحياة. فالعسكري الحقيقي - سواء كان ليوناردو في الرسم، أو ديكنز في الرواية، أو نابليون في القيادة، أو إديسون في الاختراع - مستمر دائمًا في العمل. ومن ثم، فالتنوع والوفرة ليسا - كما يقال لنا أحيانًا - سمتين من سمات العامل العادي، لأنهما إن توفرا في شخص عادي فسيمثلان - على عكس المتوقع - القواسم المشتركة بينه وبين العظماء في مهنته.

لقد اعتدنا بعد الانتهاء من العمل أن نقف بلا حراك لنتأمل ما سيحدث له لدرجة أننا نتعجب باستمرار من أولئك الذين لا يرتكبون الخطأ ذاته. ونعتقد مخطئين أن عليهم أن «يدفعوا أنفسهم» بلا هوادة حتى يحققوا ما يستطيعون فعله. والآن، لا شيء من هذا الكلام

صحيح، أو ليس صحيحًا بالضرورة. ما حدث هو أن الوقت، والطاقة، والانتباه الذي يكرسه الرجال الأقل عبقرية لينتظروا الحصول على القبول، والاستماع إلى التعليقات، والتساؤل حول ما إذا كان أحد البنود أو الآخر كان من الممكن أداؤه بشكل أفضل، يتجه لدى الرجال الأكثر عبقرية نحو الأمام ويفتح سبلاً جديدة. ولا يعني ذلك على الإطلاق أن النساء والرجال غزيري الإنتاج بشكل صحي راضون عن أنفسهم تمامًا أو غافلون عن النقد الحقيقي، لأنهم يعرفون أنه إذا قيل أي شيء وثيق الصلة بعملهم فسيسمعون. لقد علمتهم التجارب أننا لا نغلق أذنيننا عما يهمننا فعلاً. وما تعلموه هو ألا ينتظروا الاستماع إلى تعليق، لذلك نجد حياتهم ممتلئة ومرضية ضعف أولئك الذين لا يستطيعون أن يتعلموا متى يجعلون نتائج أفكارهم وأعمالهم - أي ذريتهم العقلية - تخرج وتعيش حياتها.

وتستطيع المخيلة أن تساعدنا على أن نفهم كيف يعمل هؤلاء العاملون العقلانيون، وعلى أن نقترح طرائق نستطيع أن نقلدهم بها.

## الفصل العاشر قواعد ومعايير

“

ولكن ماذا لو كان لزامًا عليك في مرحلة من مراحل عملك أن تحظى بقبول الآخرين وتذعن لرغباتهم قبل أن تنتقل إلى المرحلة التالية؟ وماذا لو كان عملك جزءًا من مجهود جماعي؟

”

هذا أمر أكثر تعقيدًا بالطبع ولكن ما زال بمقدور المخيلة أن تساعدك، لأنها تستطيع أن تبين لك موقعك في سلسلة الأسباب التي تؤدي إلى نتيجة مؤكدة، ومن ثم تعلمك أن تصبر أثناء الوقت الذي يتم فيه تقييم عملك، وأن تحافظ على نفسك في حالة توازن حتى يصدر الحكم على عملك.

وإذا كان الحكم في غير صالحك - كما يحدث أحيانًا - تستطيع أن تفعل أحد أمرين: إما أن تتعامل مع المشكلة ذاتها من زاوية جديدة آملًا هذه المرة في الوصول إلى أساس عملي

جيد مع زملائك، أو أن تبدي لهم الأسباب التي تدفعك إلى الاعتقاد بأن فكرتك الأصلية جيدة، وتوضح ببساطة أنك لا تدافع عن الفكرة بسبب شعور غاضب بملكيتها.

ولكن ماذا لو كان لزاماً  
عليك في مرحلة من  
مراحل عملك أن تحظى  
بقبول الآخرين وتذعن  
لرغباتهم قبل أن تنتقل  
إلى المرحلة التالية؟

وتتمثل الطريقة الوحيدة للقيام

بذلك بنجاح في وضع مجموعة مسبقة من المعايير المدروسة بعناية لكل نوع من الأعمال التي تقوم بها. وإذا وضعت هذه المعايير بعد أداء العمل، فقد تجد نفسك تبرر ما حدث، وتدافع عما تم إنجازه، وربما تغمض عينيك عن أوجه القصور الحقيقية التي تشوبه. وهنا نستدعي المخيلة مرة أخرى، لأنك إذا أردت أن تتصور أفضل مثال ممكن للعمل الذي توشك على القيام به، فابحث عن أفضل مثال لعمل مشابه تستطيع القيام به. واسأل نفسك ما القيود التي تحدده؟ وما القيود بالغة الأهمية؟ وما القيود التي أضافها مبتكر العمل الأول؟ وفي ظل هذا التحليل، ضع مجموعة من المعايير لاستخدامك، بدءاً من الأشياء الضرورية للغاية إذا أردت أن تنجح، ثم الأشياء المرغوبة إذا كان من الممكن إدراجها، وأخيراً - والأهم بالنسبة إلى نجاحك الشخصي - الأشياء التي ستساهم بها.

والآن، قبل أن تباشر العمل، تخلّ عن وجهة نظرك وانظر إلى مهمتك المرتقبة من موقع جمهورك، أو «المستهلك النهائي». من المستفيد من النشاط؟ ومن جمهورك إذا كنت تعمل في المجال الإبداعي؟ ومن عميلك الحتمي؟ وإذا كنت مكانه، فما الذي تحب أن تراه مدرجاً

في العرض؟ وإذا استطعت أن تدخل على نحو خيالي إلى الحالة العقلية لأولئك الذين تود أن تحقق نجاحك من خلالهم، فيمكنك في الغالب أن تضيف العناصر التي تجعل عملك لا يقاوم.

خذ مثالاً عادياً جداً نعرفه جميعاً، ألا وهو المسألة البسيطة المتعلقة بأجهزة المطبخ. لماذا برأيك ظلت معظم الأفران، والمغاسل، وأحواض غسيل الملابس laundry tubs لسنوات تصنع بارتفاع منخفض جداً بحيث تصاب النساء اللاتي يستخدمنها بالتعب بسرعة نتيجة الأوضاع غير الطبيعية اللاتي يضطرن لأخذها؟ لم يكن هناك سبب وجيه، ولكن في اللحظة التي فكر فيها شخص ملهم ليس فقط في الكيفية التي تصنع بها كل هذه الأشياء، وليس فقط في بيع شيء مناسب، وإنما في راحة أولئك الذين سيستخدمون منتجه عند بيعه، حدثت ثورة في أجهزة المطبخ. وفي أحيان كثيرة، يقف هذا التحسين أمامنا محدقاً في وجوهنا، وبتغيير صغير واضح يمكننا أن نغير من الشكل التقليدي لسلعة نشتريها جميعنا في شكلها غير المرضي - لا لسبب إلا لأننا لم يُعرض علينا سلعة أفضل منها - ونحولها إلى شكل يتميز بقدر أكبر من الراحة أو النفع إلى جانب عنصر الحداثة. ولن يحدث هذا التغيير إلا على يد الشخص الذي يستخدم مخيلته في عمله، الذي يستطيع ليس فقط أن يحلل الشكل الحالي للشيء إلى أجزائه الأساسية، بل ويستطيع أيضاً أن يدخل بمخيلته إلى حياة الشخص الذي سيستخدمه لاحقاً.

ومن الأشياء المثيرة للاستغراب فشل الشخص الذي يعمل في مجال إبداعي في أحيان كثيرة في توسيع معايير عمله استجابة لرغبات جمهوره. لا بد أن جزءاً من نيته على الأقل هو أن يوصل فكرة أو إحساساً جميلاً إلى الآخرين، لذلك يشعر أنه فشل إن لم يفعل ذلك. وصحيح أنك إذا ساورك خوف مزعج مستمر من أنك لا تسعد الآخرين فسيكون له تأثير سيئ في العمل، وصحيح أنك إذا قصدت فقط أن تسعد الآخرين فما تفعله نادراً ما سيكون جديراً بالقيام به، ولكن إذا كانت فكرتك عن النجاح تتضمن اعتراف الآخرين بجهدك فكلما استخدمت مخيلتك في توطيد معرفتك بجمهورك، كان ذلك أفضل. فإذا عرفت أذواقهم،

ستتمكن من تزويدهم ليس فقط بما يريدونه وإنما بأفضل بكثير مما يمكن أن يتخيلوه - إذا كانوا غير محترفين - وبذلك تكون قد ضمنت نجاحك.

وبعد أن تأخذ كل هذه الأشياء في الحسبان، وبعد أن تضع أوضح تصور مثالي ممكن لما ينبغي أن يكون عليه عملك، وقبل أن تعلنه للعالم، عليك أن تتحقق منه باستخدام مجموعة من الأسئلة تنشأ منطقيًا نتيجة امتلاك معايير واضحة المعالم. ولكل مجال من مجالات الأنشطة مجموعة مختلفة من الأسئلة، وكل عامل سيبدل مواضع التأكيد، أو سيكون فكرته عن الترتيب المناسب لهذه الأسئلة الحاسمة، ولكن ينبغي أن يقاس العمل المكتمل بشكل تقريبي على هذا النحو:

هل ما عملته يرقى إلى جودة أفضل مثال في مجاله؟

هل يحتوي على كل ما هو ضروري لجميع الأغراض المعتادة؟

هل أضفت له أي قيم خاصة من خلال مساهمة مبتكرة؟

هل جعلته جذابًا ومريحًا إلى أقصى حد ممكن بالنسبة إلى مستخدميه المنطقيين (الجمهور أو العملاء)؟

هل راعيت احتمال وجود مجموعة أخرى - غير مستخدميه المعتادين - قد يعجبها العمل؟

ما الذي أستطيع أن أفعله أكثر مما فعلت قبل أن أحرره من ذاتي وأرسله ليشق طريقه في العالم؟

حاول أن تقرأ هذه الأسئلة بطريقتين: إما على أنها تشير إلى سلعة تجارية أو كموقف من مهمة يومية.

وسيصوغ الفنان بالضرورة مجموعة مختلفة من الأسئلة، على الرغم من أنها ستشبه الأسئلة الموضحة أعلاه. فمثلاً، تطرح إحدى أفضل شاعراتنا على نفسها الأسئلة الآتية:

هل أوصلت أفكارى؟

هل أوصلت مشاعري؟

هل أوضحتها على أكمل وجه؟

هل هي مميزة أو جميلة بقدر ما يسمح جوهرها؟

وإذا كنت أحد العاملين في مجموعة، فما زال بمقدور المخيلة أن تساعدك بطريقة أخرى، وذلك بأن توضح لك موقعك بالنسبة إلى المحيطين بك. وعندما تدرك ذلك، ستتمكن من وضع قانون لنفسك يزيل الكثير من العصبية والاستياء المصاحبين لعملك اليومي. فهل سبق لك أن استمتعت واكتشفت الكثير من خلال رؤية غرفة مألوفة من أعلى سلم نقال أو في مرآيا موضوعة عند زوايا معينة؟ وهل رأيت نفسك على نحو موضوعي لثانية أو اثنتين كأى شخص آخر في الغرفة؟ هذا هو التأثير الذي ينبغي أن تسعى إليه في المخيلة. وإذا استطعت أن ترى نفسك وزملاءك في العمل على نحو موضوعي كرجال على رقعة شطرنج، فستستطيع أن تجد في أحيان كثيرة الشيء الذي لا تفعله، أو الذي تفعله على نحو غير مثالي، وتصحح الممارسة السيئة.

ويقوم كثيرون ممن يعتقدون أنهم منهكون في العمل بأقل مما يجب أن يقوموا به على نحو مثالي، والذي يمكنهم أن يقوموا به بسهولة إذا أدركوا المتوقع منهم بالمخيلة بدلاً من القلق والاضطراب. ويتجسد العمل الزائد في شيء تطوعوا بأدائه بدافع التطفل، وفي أحيان كثيرة نتيجة إحساس حقيقي بالواجب والالتزام. ولا يخلو مكتب كبير من مثال على هذا النوع يثبت سخافة هذه الفكرة، ونقصد هنا مختطف المهام المذعور الخائف من أن يعتبر - أو تعتبر عادة - أنه لا يعمل كل ما هو متوقع منه، أو أن وجوده غير ضروري في المنظمة، لذلك يغرق نفسه في مئات التفاصيل الصغيرة، والنتيجة هي الإصابة بالإرهاك، وأداء غير مثالي، ووقت ضائع، وآخرون ممن قد يكونون مهتمين فعلاً بالعمل لديهم وقت للتكاسل وفقدان للاهتمام. وإذا استطاع هذا العامل أن يرى موقعه من المنظور الصحيح،

فسيتمكن من إنجاز قدر أكبر من العمل الذي عُين من أجله، وبشكل أفضل، وبقدر أقل من التعب والإجهاد.

وفي كثير من الأحيان نجد الموظفين التنفيذيين والإداريين - الذين يفعلون على الدوام أكثر بكثير مما يستطيعون دون أن يشعروا بتعب وعصبية - يقومون بأي شيء في الغالب ليشعروا بأهميتهم الذاتية وكبريائهم، على الرغم من أنهم ينفون هذه التهمة عادة عن أنفسهم بغضب. إنهم بالتأكيد يسمحون لإرادة الفشل بأن تعمل في حياتهم. ومن الجيد أن يوسع المرء نشاطه العادي حتى يصل إلى أقصى درجات استطاعته - التي غالبًا ما تكون أكثر بكثير مما اعتدنا فعله وليس أقل - ولكن المهام التي سيتصدى لها بعد ذلك ستمثل أولى الخطوات نحو الفشل.. نحو تلك المشكلة التي يحبها الأمريكيون أي «الانهيار العصبي».

فعندما تجد وظيفتك، أدّها على نحو مكتمل تمامًا، ولكن لا تتجاوز ذلك إلا في الحالات الطارئة. إذ يوجد في معظم المشاريع الكبيرة أو المشتركة - أو يفترض أن يوجد - شخص قراراته نهائية. وفي بعض الأحيان يكون لكل عضو في الشراكة سلطة القيادة أو حق النقض في جانب من جوانب العمل. وتصدر هذه القرارات في الغالب بعد سماع آراء الجميع أو طلب مقترحاتهم. وهنا تظهر الحاجة إلى وجود قانون. فإذا كان القرار ضدك أو ضد مقترحك، فتخلّ عن فكرتك وتعاون في تنفيذ القرار بحماس تام. وإذا شعرت أن خطأ جسيمًا سيُرتكب، خذ بضع ساعات لتصوغ الموقف كما تراه، أو وضح كيف تعتقد أن القرار الجديد سيبدل الأمور، أو لماذا تعتقد أنه خطأ، أو لماذا ينبغي أن يتم تبني خطة بديلة. حاول أن تكون عادلًا قدر الإمكان في هذا الشأن. ونعتقد في أحيان كثيرة أن الخطة البديلة خطة قيمة - وذلك فقط - لأنها خطتنا، وهنا يظهر «كبرياء المؤلف».

وتجدر الإشارة إلى أن كثيرين ممن يعتقدون أنهم تخلوا عن أفكارهم ويعملون وفق طرائق أخرى سيظلون يعرقلون الآخرين ويعترضون على كل شيء، ويعطلون العمل، ويحاولون إفشال غاياته. وتكمن المشكلة هنا في أن هذه العرقلة كثيرًا ما تحدث دون وعي، ولكن

السبيل للهروب من هذا الخطر هو أن تدركه بوصفه محتملاً، وأن تدقق في نفسك وموقفك لتتأكد من أنك لست مصدرًا لخطر لا داعي له - أو لا تؤدي نصيبك من البرنامج الجديد ببطء أو لا مبالة - في محاولة لتحقيق الفشل لأن خطتك تم تجاهلها أو تعديلها.

ومن ناحية أخرى، إذا كنت الشخص الذي يجب أن تُقبل قراراته، فستوفر على نفسك العناء لاحقًا بمراقبة المراحل الأولى من العمل لتتأكد من عدم مواصلة مثل هذا التخريب غير الواعي. ذلك أن الاعتراض السريع على الشخص المثير للمتاعب الذي جُرحت مشاعره يحوّل أحيانًا مسار البرنامج بأكمله نحو المسار الصحيح، والذي كان من الممكن أن يفشل في غير ذلك من الظروف. ومن خلال تلك المراقبة، تستطيع أن ترى أن كل شخص يؤدي العمل المكلف به. وفي كثير من الأحيان، يؤدي قليل من المراقبة التخيلية للعاملين أو الشراكة في المراحل الأولى من أي نشاط إلى التخلص من الفوضى التي طال أمدها.

ومع ذلك، ربما تكون قد وُضعت في مكان غير ملائم بالنسبة إليك، وستكون أكثر فائدة في التخطيط للمشروع بدلًا من تنفيذه حيث وُضعت. وفي هذه الحالة، ستمثل مشكلتك في لفت انتباه رؤسائك إلى مواهبك بأقل قدرًا ممكنًا من الحشد والتعجل. تعلّم أن تكتب مذكرات واضحة وقصيرة ومحددة وأن تظل تقدمها إلى رئيسك المباشر حتى تتأكد تمامًا أنه لن يتخذ إجراء بشأنها أبدًا، ولا مبرر لتجاوزه فيما عدا ذلك. وكن مستعدًا أيضًا لرؤية أعمالك ومقترحاتك يؤخذ بها دون الحصول على اعتراف مباشر بأنك مصدر الأفكار. ويتكرر هذا كثيرًا في أي منظمة كبيرة، وإذا عبست وقاومت لكي تحصل على اعتراف بحقوقك في كل حالة، فلن يحقق ذلك شيئًا غير إلغاء التقدم الذي كان من الممكن أن تحرزه. وإذا كانت فكرتك واحدة من سلسلة أفكار وليست فكرة واحدة لن تتكرر، فتأكد أن الآخرين سيشعرون بمكانتك في نهاية المطاف. وإن لم يفعلوا، فهذا يعني أن هذه المنظمة لا تصلح لك، وأن عليك أن تبادر بالبحث عن مكان عمل أفضل في أقرب وقت ممكن.

وتكاد الشراكات - ولا سيما الشراكة المتمثلة في علاقة الزوج والزوجة - تمثل دائمًا حالات فردية. وفي العموم، ينبغي أن تكون القاعدة كالاتي: حاول ألا تفترض أبدًا طبيعة الوظيفة

العادية للشريك الآخر حتى تتوفر لديك أدلة مؤكدة تقريبًا على أنك إن لم تفعل ذلك، سيخرب جزء من التوازن الحيوي في العلاقة. وفي كثير من الأحيان، يكفي المرء أن يؤدي دوره بشكل كامل وجيد ليطالب الطرف الآخر بنشاطاته المكملة للعلاقة. وبمجرد أن تتأكد من قيامك بدورك في أي شراكة، إن ظلت هناك مواطن ضعف واضحة تستلزم تصحيحها، فمن الممكن عادة مناقشتها، ومعرفة أسبابها، والترتيب لتصحيحها. وفي بعض الأحيان لا يمكن القيام بذلك، لأن أولئك الذين تجمعهم علاقة هم فقط الذين يعرفون متى تستحيل مناقشة أي أمر بسبب فرط حساسية الشريك الآخر أو تغافله عنه. وفي هذه الحالات، تحمّل أكبر قدر من المسؤولية المهمة تستطيع أن تؤديه بشكل جيد، ولكن ليس أكثر من ذلك. وهناك دائمًا احتمال حدوث استفاقة مفاجئة، أو نضح متأخر، ستعرضه للخطر إذا حملت نفسك فوق طاقتها. وجدير بالذكر أنك إذا اضطررت لتأدية عمل ليس عمك، فعليك أن تتحمل هذه المسؤوليات، واحرص على ألا تسمح لها بأن تكون عبئًا عليك. فما تتحمله وأنت يقظ نادرًا ما يتحول لاحقًا إلى سبب للتضحية بالذات والعبوس.

وبمجرد أن ترى بمخيلتك كيف ينبغي أن يكون نطاق عملك - باعتبارك فردًا وعضوًا في مجموعة، أو مجتمع، أو شراكة - فستكون مستعدًا لتعليم نفسك وضبطها وتمارينها حتى تصل إلى حالة الفعالية القصوى.

# الفصل الحادي عشر

## اثنا عشر تمرينًا

“

أولًا:

هناك عشرات الوسائل البسيطة التي نستطيع من خلالها أن نجعل عقولنا أكثر فطنة ومرونة على حد سواء. وهاتان الصفتان ضروريتان بشكل خاص لأولئك الذين ينوون أن يعيشوا حياة ناجحة.

”

ويخضع جميعنا بسهولة لإغراء إيجاد روتين ناجح حتى نُؤدي مهام يومنا بأقل قدر من الجهد والانتباه الواعي، وهذه حقيقة قد لا تؤثر فينا تأثيرًا سلبيًا على الإطلاق إذا استخدمنا الوقت الذي نوفره من خلال اتباع الروتين في غرض نافع. ولكن الحقيقة القاسية أننا لا نفعل شيئًا من هذا القبيل. إذ نميل إلى التقيد بالروتين في حياتنا بأكملها، مما يجعل عقولنا وأرواحنا أكثر ضعفًا وخوفًا وأقل تجريبًا مع كل يوم نقضيه بدعم من التعنت المعتاد.

وتهتم العادات بمعظم نشاطاتنا العادية، لأننا نُؤدي أعمالنا مستخدمين فقط ذلك الجزء من عقولنا المدرب على التعامل مع مشكلات العمل المحددة (والمدرَّب غالبًا بألم واحتجاج)، وعندما نقابل فكرة مبتكرة أو موقفًا جديدًا، نعتمد على التشابه القائم بينه وبين سابقه ونتصرف حسب الانحياز أو الشعور الذي يتولد فينا. وحتى أولئك الجادين في تطبيق برامج التحسين الذاتي نادرًا ما يستخدمون أكثر من مجموعة واحدة من العضلات العقلية، ويجمعون عددًا من الحقائق بشأن هذا الموضوع أو ذلك، ويعتبرون أنفسهم «تحسنوا» إذا تعلموا شيئًا عن أديان الهند، أو أعمال تشارلز ديكنز، أو الطيور في جنوب كاليفورنيا.

ولا ضير في ذلك لولا الشعور بالرضا المصاحب له. فجمع الحقائق أحد الأنشطة العقلية، وإذا صاحبه أو سبقه قليل من التدريب على الاجتهاد في الرأي للتوصل باستقلالية إلى استنتاجات صحيحة بشأن الحقائق، فستزداد قيمته. ولكن هذه البرامج وحدها لا تدرب كل إمكانيات العقل لتحويله على الفور إلى أداة مفيدة أو تعطي الشخص القدرة على استدعاء جميع موارده حسب رغبته.

وحتى أولئك الذين يظنون أنهم مجدون بشكل استثنائي في العمل، ليسوا في حالة التدريب العقلي التي تسمح لهم عادة بالاستفادة الكاملة من حياتهم. وقد أوضح دكتور أليكس كاريل في كتابه بعنوان (الإنسان ذلك المجهول) (31) مرارًا وتكرارًا أحد هذه الأسباب عندما ذكر أن مزايا المدنية مختلطة. فعلى سبيل المثال، لم نعد مضطرين للتعامل مع أقصى درجات الحرارة أو البرودة، ولم نعد نعيش في فترات متناوبة بين وفرة الطعام وندرته، وأصبحت الإضاءة المنتشرة في كل مكان تحول الليل إلى نهار، وصارت الصحف وأجهزة الراديو تسلينا بحيث أصبحنا نادرًا ما نبحت عن التسلية داخل أنفسنا. ولدى الشخص السليم قدرة كبيرة على التكيف، وكما يقول دكتور كاريل: «يبدو أن ممارسة الوظائف التكيفية لا مفر منها للتطور الأمثل للإنسان». لقد سمحنا لأنفسنا بأن نُصاب بالوهن، وبأن نتخلى عن براعتنا، وبأن نهرب من المسؤولية كلما أمكن ذلك، حتى أصبحنا معتادين على بغض كلمة «تمرين» في حد ذاتها والخوف منها.

ويعني التمرين الخضوع لقيود لتطوير الصفات اللازمة لحياة زاخرة. والتمرين العقلي مرادف للتمرين البدني الذي يقوم به الرياضي من أجل الحصول على جسم مثالي. وعلينا أولاً أن نجري تقييماً لعقولنا، ثم نباشر العمل عليها حتى نقويها هنا، أو نزيد مرونتها هناك، أو نوسعها بعض الشيء، أو نعلمها أن تكون أكثر دقة، باختصار علينا أن نبحث عن مواطن قوتها حتى نستخدمها ونستفيد منها إلى أقصى حد.

ولكي نفعل ذلك، يجب أن نتعلم كيف نكون استبداديين مع أنفسنا، وهذا أمر غير سهل على الإطلاق بالنسبة إلى جيل لم يصبح رخوًا بسبب وسائل الراحة المادية فحسب، بل استفاد أيضًا استفادة مريبة من السماح له بأن «يفسر ذاته من الناحية النفسية» كل يوم. إذ يجزع البعض منا من القيود ويكرهها - حتى إذا كانت مفروضة ذاتيًا لغرض سليم - لدرجة أننا نعيش حياتنا بين العادة والنزوة تحت انطباع أن هذه هي الطريقة الوحيدة لتكون أحرارًا تمامًا. ولكن أرسطو يقول: إن «الحرية تعني إطاعة قواعد يضعها المرء لذاته»، وينطبق التعريف علينا اليوم كما انطبق على من سبقونا قبل ألفي سنة.

ويجب علينا أن نعمل لكي نعيد إلى حيواتنا القوة والذكاء حتى يتسنى لنا وقف نشاط والتحول إلى نشاط آخر، مع التنويع في الطريقة، والحركة، والقوة الكامنة خلف الجهد المبذول بالقدر نفسه من الرشاقة والمهارة اللتين يستخدمهما لاعب التنس الماهر ليقابل اللعب المتغير من خصم جيد. وإذا استطعنا أن نعرف كل يوم الضروريات فقط التي ينبغي علينا أن نتعامل معها، فسنستطيع أن نجهز أنفسنا مقدمًا دون الحاجة إلى الاستعانة بالمرونة والبراعة. ولأن هذا لا يحدث، فينبغي علينا أن ندرّب أنفسنا على التعامل مع الطلبات اللانهائية الموجهة إلينا، بدلًا من أن نؤدي بسهولة - كما نفعل دائمًا - أمرًا أو اثنين من الأمور المتوائمة مع طبيعتنا وننجز بقية الطلبات على نحو أخرق ودون تفكير.

وتجدر الإشارة إلى أن التمارين المقترحة هنا مستقاة من جميع أنحاء العالم. وسيجد فيها قراء الفلسفة والدين مذاهب تطرقوا إليها من قبل ينصح بها الحكماء في بلدان كثيرة، فهناك تمارين من الهند وإسبانيا، ومن اليونان والصين، ومن أي مدرسة لتعليم الفتيات

الثريات أساليب التعامل مع المجتمع الراقى! وبعض هذه التمارين شائع في كل بلد يعلم أي نوع من التمارين العقلية أو الروحية، مثل الالتزام بفترات محددة للصمت. وليس ثمة تمرين من هذه التمارين «اعتباطي» بمعنى أنه «بلا جدوى»، لأن كل تمرين ينمي أو يقوي ملكة عقلية ينبغي أن تظل في حالة جيدة إذا أردنا أن نعيش حياة لها معنى تحت سيطرة ذواتنا.

ولن تكون جميع التمارين بالقيمة نفسها في جميع الحالات، ولكن قبل أن ترفض أيًا منها، راجع نفسك لتتأكد من أنك لا تنحي التمرين جانبًا ببساطة لأنه يطلب منك أن تفرض على نفسك قدرًا من القيود يفوق ما تجده ممتعًا. وستجد معظم التمارين صعبة في مرحلة ما، وسيصاحبها من الناحية العقلية شيء يشبه التصلب الذي يظهر بعد استخدام عضلة جديدة في تدريب رياضي. ولكنك لا تستطيع أن تمرن العضلة إلا بإخضاعها لنوع من المقاومة، لذلك يجب أن تشعر على الأقل بقليل من عدم الارتياح لتتأكد من أن تمرينك يؤدي الغرض منه. ومن ثم، تجدر الإشارة إلى أنه عند اتباع هذه التمارين الذهنية، ما لم يكن هناك شيء من الانزعاج بسبب أداء كل تمرين بالكامل، وما لم يكن هناك شيء من الاحتجاج بسبب توقف عادات معينة واتباع طرائق جديدة للعمل، فقد يعني ذلك أن التمرين المطبق ليس التمرين الذي تحتاجه فعلاً. وفي هذه الحالة، استبدل بهذا التمرين تمرينًا آخر يتطلب منك شيئًا من التحمل والجهد.

## ثانيًا: (الاثنا عشر تمرينًا)

١. التمرين الأول؛ أن تقضي ساعة كل يوم دون أن تقول أي شيء غير الإجابة عن الأسئلة المباشرة. وينبغي أن يتم ذلك أثناء وجودك وسط مجموعتك المعتادة، ودون أن تعطي أي أحد انطباعًا بأنك عابس أو تعاني من صداع سيئ. اظهر بمظهر عادي قدر الإمكان، ببساطة لا تتكلم. أجب عن الأسئلة في حدودها دون إضافات، وأجب إجابة كاملة ووافية، ولكن لا تواصل إعطاء ملاحظات طوعية من وحي الإجابة أو السؤال، ولا تحاول بأية طريقة أن تجر سؤالًا آخر من محدثك. ومما يدعو للاستغراب أن هذا تمرين صعب حتى بالنسبة إلى

الشخص المعتاد على قلة الكلام، لأننا جميعًا معتادون على المشاركة في الحديث أينما قابلنا بعضنا البعض، لمجرد أن نثبت ودنا وسهولة الوصول إلينا، لذلك نتحدث باستمرار تقريبًا كلما سنحت الفرصة.

وهذا التمرين موجود في كل بلد تقريبًا يعد موطنًا لدين قديم، وهو ذو قيمة هائلة ويحقق العديد من النتائج المختلفة. ولن تجد على الأرجح اثنين ممن جربوا هذا التمرين حصلوا على ردود فعل متطابقة، إذ تختلف ردود الفعل باختلاف الطباع. فعلى سبيل المثال، هناك شيء سرعان ما سيتضح لكثيرين، ألا وهو أننا نادرًا ما نقول ما نعنيه بالضبط من أول محاولة. إذ نتعجل الكلام، ونرى من التعبيرات الظاهرة على وجه الشخص الآخر أننا لم نوضح أنفسنا تمامًا، أو أسأنا الحديث بشكل ما، ثم نحاول مرة أخرى. وبالمثل، وهذه المحاولة مثل سابقتها قد لا تجعل مقصدنا مفهومًا، لذلك نحاول مرة أخرى. ثم نصمت لحظة، ونفكر في الأمر مليًا، ونعبر عن أنفسنا بشكل أفضل. ولكن في هذه الأثناء، تكون لدينا تلك المحاولات الثلاث السابقة للتعبير عن أنفسنا ما زالت عالقة في عقول مستمعينا، وتضرب ستارًا من الغموض على الموضوع.

وروى رجل جرب هذا التمرين أنه تراءى له للوهلة الأولى أنه غير موجود في المكان على الإطلاق. ثم حلت فترة شعر فيها أنه يملأ الغرفة بأكملها وأنه مرَّ بتجربة رؤية الغرفة بأكملها بشكل موضوعي. وعندما كان يتكلم مثل أي مكان يقف فيه - بالطبيعة - مركز مشهده؛ ولكن وهو صامت، شعر بأن المجموعة المحيطة به «تشكلت» مع اختلاف محور التركيز. وعندما انتهت ساعته، رأى نفسه أحيانًا في المركز، وأحيانًا على المحيط، وأحيانًا أخرى خارج الاهتمامات المحيطة به تمامًا.

وذكر رجل آخر أنه عندما بدأ أصدقاؤه يشعرون بصمته، تصرفوا على نحو تنويري للغاية. ولم يعرف الرجل بالضبط ما الذي جعل الوضع غير اعتيادي، ولكن اثنان منهم كانا بالتأكيد متضايقين. ثم أصبح أحدهم بعد ذلك متزلفًا للغاية فيما صار الثاني مجادلًا ثم عدائيًا بوضوح، حتى وصل إلى مرحلة اتهم فيها صديقه الصامت بأنه يشعر بأنه «أعلى شأنًا»

قرب انتهاء الساعة وبعد أن تتسنى معاودة الحديث. وتحول صديق ثالث - كان حتى ذلك الحين الأهدأ بين مجموعة الأصدقاء - إلى شخص ثرثار للغاية، وكأنه يحاول أن يعيد التوازن الذي أحس بأنه معرض للخطر، ثم يعود إلى الصمت عندما يبدأ صاحب التجربة في التحدث مرة أخرى بشكل عادي.

وذكرت سيدة - باستغراب كبير - أنها لم تحظَ قط في حياتها بنجاح شخصي كالذي حظيت به أثناء الساعة التي جلست خلالها صامتة ومبتسمة في إحدى الحفلات. لقد بدا أن صمتها يعمل مغناطيسيًا ومصدرًا للتحدي بطريقة لم تحققها بهجتها أبدًا.

ومع ذلك، اتفق جميع من جربوا هذا التمرين على أمر واحد، وهو أنه طالما استمر الصمت، نما بداخلهم إحساس بالبراعة. وعندما استأنفوا الحديث، صاحبه شعور بأنهم يتحدثون بشكل محدد وهادف وهم على دراية دائمة بأن بمقدورهم اللجوء إلى الصمت كما هي حال ميريدث التي قالت إنها لم تفهم ذلك قط فهماً كاملاً. واختتمت إحدى السيدات تقريرها عن التجربة بالجملة الآتية: «إنه صوت الإله الذي نخافه، لا الذي نخاف غضبه. الصمت هو الجواب السريع البارع غير المحتمل».

٢. تعلم أن تفكر نصف ساعة يوميًا في موضوع واحد فقط. وبقدر ما يبدو هذا التمرين بسيطًا، ففي البداية سيكون صعبًا بشكل غير عادي. وعلى المبتدئ أن يبدأ التفكير في موضوعه الأوحده مدة خمس دقائق يوميًا، ثم يزيد المدة يوميًا حتى يصل إلى نصف الساعة. وفي البداية، ينبغي اختيار شيء ملموس كزهرة، أو زجاجة حبر، أو وشاح. ولكن، لا تضع هذا الشيء أمامك، بل استحضره في ذهنك. وفي حالة الزهرة على سبيل المثال، صفها لنفسك حسبما تدركها كل حاسة من حواسك. وعندما تنتهي من ذلك، واصل التأمل في كيفية نموها ومكانه وما ترمز إليه - إن وُجد - وفيم تُستخدم. ومن هذه البداية البسيطة، تقدّم تدريجيًا حتى تتمكن من تناول مشكلة ملموسة وتصل في النهاية إلى فكرة مجردة. ابدأ بموضوعات تثير اهتمامك فعلاً، ولكن عندما تنتهي من تعليم عقلك كيفية عدم

الشروود ولو حتى للحظة، اختر موضوعًا من خلال الإشارة بإصبعك عشوائيًا على صحيفة أو صفحة كتاب، وفكّر في أول ما توحى لك به السطور التي لامسها إصبعك.

وسيكشف لك هذا التمرين الكثير من الأشياء إذا بدأت باستخدام قلم رصاص وكراسة، مع تفحص الورقة قليلاً كلما وجدت تركيزك يتشتت. وإذا أدركت بسرعة أن عقلك بدأ يتشتت، فستجد ورقتك مليئة للغاية في الأيام القليلة الأولى. ولحسن الحظ، يحدث التحسن في هذا الجانب بسرعة كبيرة. وبانتهاء أسبوع في بعض الحالات - وشهر في الحالات العنيدة - ستجد الكراسة فارغة تقريبًا في نهاية نصف الساعة. ويجب أن تكون قيمة هذا التمرين واضحة لأي شخص يأمل في الاشتراك في عمل مبتكر، أو في إدخال إجراءات جديدة من أي نوع. وفي البداية، تقتضي الحكمة أن تتمرن وحدك، ولكن في النهاية ستتمكن من أداء التمرين حتى وأنت وسط إلهاءات، مثلًا عند ذهابك إلى العمل أو رجوعك منه.

ولكن نوصيك هنا بالحد من تركيز الذهن على شيء واحد، كما في بعض التمارين الهندية أو الطقس المتبع في الديانة المسيحية، الذي يطلق عليه «الخلوة». عليك أن تفكر في موضوع واحد فقط لا أكثر. أما الطقس الآخر فسيدخلك في حالة من التنويم المغناطيسي البسيط، وهي غير مناسبة لأغراضنا هنا.

وهذا ببساطة هو «التطبيق» و«التركيز» الذي وُعدنا به أيام المدرسة. ومع ذلك، عندما تدرك كيف تعلمنا ذلك الدرس بشكل غير مثالي حينئذ أو في أي وقت لاحق، فسيكشف لك ذلك الكثير! وبمجرد تعلم الدرس، ستستفيد فائدة هائلة. إذ يستطيع أي شخص قادر على أداء هذا التمرين أن يتعلم مثلًا لغة أجنبية في فترة قصيرة جدًا. قد تكون اللهجة سيئة للغاية - ما لم يكن المرء قد تعلم علم الصوتيات في وقت سابق - ولكن سيتسنى له قراءة الكتب والصحف بسهولة، وخلال أقل من شهر سيكتسب قدرًا من المفردات يكفيه للتجول في بلد غريب.

وعلاوة على ذلك، ففي أي أداء تنافسي سيكون أول الواصلين إلى مبتغاهم، أولئك الذين دربوا أنفسهم على التفكير بانتظام دون انحراف. وبالطبع مزايا ذلك أوضح من أن نؤكد

أكثر.

٣. اكتب خطابًا دون أن تستخدم ولو مرة واحدة كلمات «أنا، ولي، وكل ما يدل على ضمير المتكلم أنا». اكتب خطابًا سلسًا ومثيرًا للاهتمام. وإذا لاحظ متلقي الخطاب أن ثمة شيئًا غريبًا فيه، فسيعني ذلك أن التمرين فشل.

ويسمح لنا هذا التدريب - وما شابهه من تدريبات - أن نرى أنفسنا من المنظور الصحيح. ولكي تكتب خطابًا جيدًا من هذا النوع، من الضروري أن توجه عقلك نحو الخارج، وأن تتخلى لفترة عن انهماكك في شؤونك وهواجسك المتعلقة بها. وهكذا نعود إلى الحياة منتعشين.

٤. تكلم خمس عشرة دقيقة يوميًا دون أن تستخدم كلمات «أنا، ولي، وكل ما يدل على ضمير المتكلم أنا».

٥. اكتب خطابًا بنبرة «ناجحة» أو هادئة. وغير مسموح لك بأن تذكر أي أشياء منافية للواقع، وغير مسموح لك بأن تتظاهر بالنجاح أو بأن تكذب. ابحث ببساطة عن نواحٍ أو أنشطة يمكن ذكرها بصدق على هذا النحو واقصُر خطابك عليها. واحرص على أن تشير نبرة الخطاب إلى أنك غير محبط بأي شكل لحظة كتابته.

وهناك غرض مزدوج من هذا التمرين. أولاً: هو طريقة بسيطة للتحويل من موقف سلبي مثبت للهمة إلى موقف إيجابي صحي. ومع ذلك، مهما بدا في البداية أن احتمال إيجاد بنود جيدة تكفي لكتابة خطاب غير واعد، فسرعان ما سيكتشف المرء أن عددًا من الأمور يسير بشكل سلس وجيد، ولكن هذه الأمور تم إغفالها بسبب التركيز على خيبة الأمل والإحباط. وثانيًا: الأهم من ذلك هو أن إرسال خطاب كهذا إلى كل من تراسلهم تقريبًا سيزيل حجر عثرة ضخماً من طريق النجاح في أداء شؤونك.

وكتابة الخطابات مهمة نطويها عادة في ركن غير معتاد من يومنا. فعندما لا نجد ما نفعله ونشعر أننا كسالى، أو ضجرون، أو متعبون، أو محبطون، نحمل قلمًا في أيدينا ونكتب إلى أحبائنا! ونرسل رسائل تعيسة تعبر عن انخفاض معنوياتنا ثم نجني النتائج الطبيعية متمثلة في الرد علينا بخطابات المواساة أو التعاطف. وفي بعض الأحيان تصل هذه الردود ونحن نشعر بأننا في حالة جيدة أو معنوياتنا عالية جدًا، ولكن وحدها الشخصية البطولية ستستطيع أن تقاوم فرصة الشعور بالأسى على الذات. والخيار لنا: إما أن نقرأ هذه الردود التي طلبناها - وننزلق مرة أخرى إلى مزاج السعي وراء الشهادة ورتاء النفس - أو أن نشعر بسخافة واضحة. ومن المعروف أن الشعور بالتعاسة مرة أخرى أمر درامي أكثر من الشعور بالسخافة، لذلك نعود إلى دائرتنا المفرغة، ونرسل آخر الأخبار السيئة عندما نرد على الخطاب الذي تلقيناه. لذا، لا بد من أخذ إجازة كاملة من رتاء النفس والإحباط للوصول إلى النجاح.

6. ويأتي هذا التمرين مباشرة من جميع مدارس تعليم الفتيات الثريات كيفية التصرف في المجتمع الراقى التي وجدت على الإطلاق. والمطلوب منك في هذا التمرين هو الآتي: قف لبرهة على عتبة أي غرفة مزدحمة ستدخلها، وفكر للحظة في علاقتك بالموجودين فيها. وكثير من السيدات الخجولات والهادئات يستطعن أن يشكرن هذه المعلومة الصغيرة التي اكتسبناها من تدريبهن المدرسي على قدرتهن على التعامل بكفاءة مع المواقف التي تبدو محرجة وصعبة بالنسبة إلى أي شخص يعيش حياة محمية من التغيير أو الإثارة. ولسنوات (وربما حتى الآن، حسبما أعرف) كانت العادة السائدة هي تعليم الفتيات أن يتوقفن للحظة على باب الغرفة التي سيدخلنها حتى يجدن مضيفتهن، ثم ضيف الشرف. (وفي حال عدم وجود ضيف، يقع الاختيار على أكبر شخص سنا في الغرفة). ثم تدخل الضيفة الشابة الغرفة وتتجه مباشرة - بمجرد أن تصبح مضيفتها غير منشغلة - إلى المضيفة لتتلقى الترحيب والتحية منها. ثم تترقب أول فرصة لتتحدث بضع دقائق مع ضيف الشرف، وليس لدى الضيفة الحرية لتباشر أيًا من خططها أو رغباتها قبل أن تفرغ من أداء هذه الالتزامات. وتعد الفتاة التي تعلمت هذا الدرس بدقة قد تعلمت درسًا ثمينًا بالنسبة إلى

الجميع ألا وهو: تقييم غرفة ممتلئة بالأشخاص بنظرة سريعة، واكتشاف من بداخلها، أولاً بداعي الالتزام ثم بداعي الرفقة أو الاهتمامات الشخصية.

وثمة فكرة غير منطقية سائدة خارج الولايات المتحدة اليوم تتمثل في أن التدبر الواعي لأية مناسبة يجعل الشخص منافقاً أو متكبراً، وأن ثمة فائدة من مواجهة أي موقف بطيش، وانتزاع ما يقدمه الموقف من مزايا بسهولة مع الاستغناء عن بقية العيوب. وليس ثمة خطر من أن تبدو كمن يتصرف «بشكل مصطنع» إذا أعطيت نفسك لحظة لتتنبأ بالاحتمالات والعلاقات المتنوعة في الموقف الذي ستمر به، لأنك ببساطة ستكون قد حرصت على ألا يصيبك الذعر، وعلى ألا تفعل شيئاً لا يناسبك، وعلى ألا تعلق في حوار ممل لا يدور حول أي من اهتماماتك الحقيقية، وعلى أن تتجنب خطر تفويت فرصة التحدث مع صديق حقيقي أو شخص سيكون الحوار معه ذا قيمة. ومهما خططنا لحياتنا بشكل واعٍ، فسيظل هناك هامش كافٍ لوقوع أحداث غير متنبأ بها وغير متوقعة ليبعدنا عن خطر فقدان العفوية، ولكن الوضع المثالي هو أن نضع أكبر قدر ممكن من حياتنا تحت سيطرتنا الطوعية. وفي بعض الأحيان، لا نستطيع - على الرغم من توفر أفضل النوايا - أن نحقق ما نريده في لحظة التوقع هذه. ولو تكبدنا عناء رؤية جميع الاحتمالات الموجودة أمامنا، لاستطعنا أن نتحول إلى الاهتمام الثانوي بسهولة، دون أن نفوت كل الفرص لأننا أصبنا بخيبة أمل بسبب تفويت إحداها.

٧. عندما تتعلم التمرين السابق أو تسترجعه، ارجع إلى نصيحة قديمة تعود إلى القرن السابع عشر في فرنسا. اجعل واحداً من معارفك الجدد يواصل الحديث عن نفسه دون أن تسمح له بأن يعي ما تفعله. قم في البداية بالرد عن أية أسئلة مهذبة متبادلة بطريقة لا تجعل من يستمع إليك يشعر بالرفض. وستشعر بتولد اهتمام حقيقي لديك برفيقك - وإذا كنت لطيفاً أو ذا خيال واسع - فسرعان ما ستجد نفسك مستغرقاً معه في الحديث. وستزول عنك آخر لمحة متبقية من الشعور بالذات. ومن الممكن ألا يسألك محدثك عن نفسك. لا يهم، فعلى الأقل ستكون قد تعلمت شيئاً ولو بسيطاً عن الكيفية التي ينظر بها العالم بعضه إلى البعض، ووسعت أفقك. ومن ناحية أخرى، إذا كنت ستتحدث عن نفسك

ردًا على أسئلة لاحقة، فستعرف مقدار ما ستقوله بالضبط، والاهتمامات المشتركة بينكما، وما إذا كنت تستحسن مصادقة هذا السائل أم لا.

وربما يجب القول بوضوح هنا إن التصرف بوعي لا يعني التصرف ببرود. فلن تضحي بذرة من الإنسانية إذا أبقيت زمام التصرف بين يديك، بل على العكس تمامًا. إذ إننا نبذل طوعًا جهدًا للانفتاح على العالم الخارجي ونواصله، بدلًا من الانغماس التام في أنفسنا لدرجة تجعلنا لا نعرف شيئًا عن أمزجة الآخرين واهتماماتهم إلا بقدر ما تؤثر فينا، وبهذه الطريقة نهرب بالطف السبل من أنانيتنا التي تقيدنا. وسيشعر الطرف الآخر المشارك في التجربة - الذي لا يعتبر على الإطلاق ضحية لتخطيط قاسٍ - بأنه متأكد هذه المرة أنه لن يقع ضحية لأنانيتنا العمياء.

٨. هذا التمرين هو النقيض التام للتمارين المبينة أعلاه، وستواجه صعوبة لا نهائية عندما تؤديه عن قصد. المطلوب منك في هذا التمرين أن تتحدث فقط عن نفسك واهتماماتك دون أن تشكو، أو تتفاخر، أو (إن أمكن) أن تضجر رفيقك. اجعل نفسك وأنشطتك مثيرة للاهتمام قدر استطاعتك بالنسبة إلى الشخص الذي تتحدث إليه.

وهذا تمرين ممتاز لأولئك الذين يتحدثون عادة عن أنفسهم أكثر من اللازم. فمن خلال إظهار مواطن ضعفهم عن طريق إثبات سخافتها، يضعهم هذا التمرين وجهًا لوجه أمام المحنة التي يضعون فيها أصدقاءهم كلما سنحت لهم الفرصة. فعندما يركز المرء بشكل واعٍ على الحديث عن اهتماماته، تتضح له حينئذ كالشمس كل علامة تصدر عن يستمع إليه تدل على اللامبالاة، أو الملل، أو الاضطراب، أو الضجر، أو الرغبة في إضافة موضوع آخر إلى الحديث، والتي قد لا يلتفت إليها عندما يكون منشغلًا بنفسه على نحو عصابي. وسيتم التخلي عن التمرين وموطن الضعف بامتنان بعد مرة أو مرتين من أدائه.

ومع ذلك، هناك أشياء أخرى يمكن اكتسابها من هذا التمرين. فسرعان ما سيتضح لمجربه أن الكلام عن الحوادث التافهة، والاعتيادية، والمتكررة في حياته سيؤدي دون شك إلى إصابة المستمعين بالملل. ومن ناحية أخرى، إذا كانت لدينا تجارب مثيرة للاهتمام حقًا، أو

استخدمنا خيالنا في موقف أكثر من المعتاد، أو فعلنا شيئًا جديدًا، فمن المرجح أن نحتفظ باهتمام جمهورنا. ولا مفر من أن نستنتج في هذه الحالة أننا قد نستفيد من توسيع اهتماماتنا، أو القيام بمغامرات جديدة، أو إدخال مزيد من الخيال على حياتنا اليومية. وسرعان ما سنتعلم كيف نتجاهل ذكر آخر هجمة مرضية أصابتنا، أو آخر استغلال تعرضنا له من قبل أبنائنا، أو الذكاء المدهش الذي تتمتع به حياتنا الأليفة، أو مثال اليوم على حظنا السيئ كمستهل لأحاديثنا مع البالغين. وإذا كنت مع شخص ما زال عبدًا لهذا النوع من إهدار الكلام، أدخل بوعي موضوعًا أعمق أو أكثر إثارة للاهتمام حينما يحين دورك في الكلام. وإذا اكتشفت أنه يقاوم بعند كل هذه الدعوات للتحدث بشكل أفضل، فعليك أن تتخذ قرارًا بشأن استمرار علاقتك بهذا الشخص.

وعلى الرغم من جميع القيود، قد يكون هناك قدر من الدفء، والحلاوة، والشعور الصادق حتى في صديق تجمعك به علاقة محدودة بحيث لا يمكنك أن تفكر في التخلي عن هذه العلاقة تحت أي ظرف من الظروف. ومن ناحية أخرى، نكتشف أحيانًا - على نحو مفرغ ومفاجئ - أننا ارتبطنا بشخص لا لسبب إلا لأننا نستطيع أن نثرثر معه عن الأمور التافهة في حياتنا، على الرغم من عدم وجود رابط عميق بيننا. ويجب علينا أن ننسحب من هذا الارتباط في أقرب فرصة مواتية دون جرح الطرف الآخر، رفضًا للاستمرار في إضاعة طاقتنا ووقتنا أو تواطؤًا في إضاعة طاقته ووقته. وإذا كنت مدانًا (شأنك شأن معظمنا) بتكوين هذه الرابطة في حالات الضعف، فينبغي أن يتمثل أول جهد تبذله لإصلاح ذلك في أن تجرب تحويل هذه الرابطة إلى صداقة حقيقية - محفزة وداعمة - وعندما تفقد الأمل تمامًا في تحقيق ذلك، حينئذ فقط عليك أن تنهي هذه العلاقة.

٩. يتطلب تصحيح عادة استخدام عبارات مثل «أنا أقصد» و«في الواقع» تعاونًا. إذا أدركت أن ألفاظك أصبحت متكلفة، فاطلب مساعدة الصديق الذي تتحدث معه بأقصى درجات الطلاقة والعاطفة، لأن من السهل السيطرة على هذا التكلف اللفظي في حضور شخص لا تكاد تعرفه، ولكن عندما يحتدم الحديث ستتضح العبارة غير المرغوبة في كل جملة. أخبر الصديق أنك ستستخدم كلمة «وهكذا» على سبيل المثال حتى تصل إلى حد السخافة.

واطلب منه أن يتنبه لها، وأن يرفع يده دون أن يقاطع الحديث كلما سمعك تستخدمها. وسيكون الحديث التالي متقطعًا، ولبرهة سيطغى الضحك على الكلام، ولكنك ستبدأ في السيطرة على تلك العادة. وفي غضون جلسيتين أو ثلاث، ستتخلص من هذه الكلمة تمامًا، ما عدا عندما تريد أن تستخدمها فعليًا.

١٠. خُطِّط ساعتين في اليوم وعِش وفقًا للخطة. وإذا كنت تعمل وحدك على نحو مستقل، فيمكنك اختيار أي يوم. وإن لم تكن كذلك، فاختر يوم أحد أو عطلة لتجرب فيه هذا التمرين. ضع جزءًا من الجدول حسب عاداتك المعتادة والآخر حسب العادات غير المعتادة. مثلًا:

٧:٣٠ – ٨:٠٠ تناول الإفطار وقراءة الجريدة

٨:٠٠ – ٨:٢٠ قراءة البريد

٨:٢٠ – ٩:٢٥ ترتيب الكتب حسب الموضوع

٩:٢٥ – ٩:٣٠ إجراء مكالمة هاتفية (إذا كان اليوم يوم عمل) بشأن موعد كنت تؤجله. وإذا كان اليوم يوم أحد أو عطلة، فاخرج للتمشية.

وليس لتعقيد البنود المتضمنة في الجدول أو تنوعها تأثير يذكر في هذا التمرين. فالهدف منه التحول من نشاط إلى التالي، ليس عند أقرب دقيقة مذكورة في جدولك ولكن في اللحظة المحددة بالضبط. وإذا انتهيت من قراءة نصف الجريدة فقط، فهذا أمر سيئ جدًا، ولكن ينبغي أن تضع الجريدة جانبًا وتفتح بريدك المهمل حتى الآن. وإذا لم يردك بريد في هذا اليوم، فخصص العشرين دقيقة لكتابة الخطابات. وإذا كان لديك وقت إضافي، فأرسل بطاقة بريدية أو اثنتين، أو دوّن ملاحظات لخطاب آخر في يوم آخر. وأيًا كان مقدار ما أنجزته في مراسلاتك حتى الثامنة والثلاث، توقف وانتقل إلى ترتيب الكتب. وينبغي أن يكون أحد أنشطتك التي خططت لها على الأقل مثيرًا للاهتمام بشكل معقول بالنسبة إليك.

وإذا لم يكن ترتيب الكتب، فيمكن أن يحل محله قص المقالات من المجلات، أو حتى ترتيب غرفة بعناية.

ويتمثل الغرضان المزدوجان من هذا التمرين في: أولاً؛ أن نجرب تلقي الأوامر مرة أخرى. ثانيًا؛ أن نثبت إلى أي مدى نخسر إحساسنا بالوقت اللازم لإنجاز أي نشاط محدد. فمثلاً كل عامل مطبعة عاش على وجه البسيطة تذر على الأرجح من محرر أو عامل مونتاج طباعة يريد أن يكس حروفاً أكثر من اللازم على السطر، وقال شاكيًا: «لا بد أنه يظن أن لدينا مطبعة من النوع المطاطي». حسناً، يظن معظمنا أن ساعات أيامنا مطاطية. فحتى سكان الضواحي الذين عرفوا من التجارب الطويلة أن الوقت المستغرق لقطع المسافة من دُش الاستحمام إلى محطة القطارات هو سبع عشرة دقيقة بالضبط سيخططون دون اكتراث لحشر أعمال نصف يوم في ساعتين بعد الغداء. ونحن نتوقع من الوقت أن يستوعب متطلباتنا على نحو لا نهائي، ونرفض أن نقر بأن ذلك غير ممكن. ولكن الممكن هو أن نتعلم بالتخطيط استخدام الوقت للحصول على أفضل مزاياه، بدايةً بالتخطيط لساعتين في اليوم، ثم ثلاث، ثم أربع، وهكذا حتى نخطط ليوم مكون من ثماني ساعات (على الأقل) ونعيشه بشكل فعال. ولن يتسنى دائماً التخطيط بصرامة ليوم كامل أو من غير المحبذ القيام بذلك، ولكن عيش بضعة أيام بين الحين والآخر حسب جدول زمني سينعش إحساسنا بقيمة الوقت ويعلمنا ما يمكن أن نتوقعه من أنفسنا حينما لا نضيع الوقت.

ولأولئك الذين يحتاجون إلى تحذير قوي فعلاً في هذا الشأن، تجدر الإشارة إلى أن أحد الأطباء النفسيين، دكتور بول بوسفيلد، يرى أن العلامة المؤكدة على الشخص الأناني الذي لا يرجى شفاؤه من أنانيته أنه لا يخصص أبداً لأي نشاط الوقت الفعلي الذي سيستغرقه، لأنه يعتقد على نحو راسخ - وإن كان غير واعٍ - أن العالم يدور حوله، كما أنه متأكد من أن قواه السحرية قادرة على وقف حركتي الشمس والقمر، لذلك يعيش حياته مندهشاً من عناد الوقت، الذي يأبى أن يقابله عند منتصف الطريق. فتجده متأخراً دائماً عن المواعيد، ولا يؤدي التزاماته في وقتها، ويتحمل باستمرار المزيد من العمل، أو يقبل دعوات أكثر مما

يستطيع أن يلبي حتى لو كان له توءم! فإما أن يتعلم خطأ الطرائق التي يتبعها أو يلاقي مصيرًا سيئًا.

١١. هذا أصعب تمرين على الإطلاق. وسيبدو عشوائيًا بالنسبة إلى قراء كثيرين ولن يحاولوا حتى تطبيقه. وهو فعلاً عشوائي، وهذا هو جوهره الأساسي. وهو أقل أهمية بالنسبة إلى أولئك الذين يعيشون وسط عائلات كبيرة منه بالنسبة إلى أولئك الذين يعيشون وحدهم أو الذين يقضون معظم الوقت وحدهم. تذكر الاقتباس الذي قدمه دكتور كايرل في وقت سابق، ورثب لتضع نفسك في مواقف يجب عليك أن تتصرف فيها على نحو غير معتاد، أي يتوجب عليك فيها أن تتكيف. إذ يعيش أفراد الجيش، والبحرية، والكهنوت، وبعض المجتمعات باستمرار تحت الأوامر، ونلاحظ فيهم مرونة تغيب عن شخصيات معظم من يعيشون حسب راحتهم. وليس من السهل إعادة هذه المرونة إلى حياتنا، ولكنها صفة أقيم من أن نفقدها. وإذا بدت التوصية التالية درامية أكثر من اللازم - بل تكاد تكون سخيفة أكثر من اللازم - فتأكد أن النتائج ستظهر قيمة هذا التمرين.

أحضِر قصاصات أوراق - اثنتي عشرة قصاصة ستكفي في البداية - **واكتب تعليمات من قبيل:**

- «اقطع مسافة ثلاثين كيلومترًا من المنزل باستخدام المواصلات العامة». (وبعبارة أخرى، لا تخرج سيارة من المرأب أو تؤجر سيارة أجرة - إذا كنت تستطيع تحمل تكلفتها - وتقود إلى مكان ما، بل اركب ترامًا أو حافلة أو معدية أو قطار أنفاق).
- «لا تأكل مدة اثنتي عشرة ساعة».
- «تناول وجبة في أكثر مكان غير متوقع يمكن أن تجده». سيفي بالغرض هنا مطعم واقع في حي أجنبي تمامًا بإحدى المدن. ويفضل أن تطلب الطعام في منزل ريفي، إذا كنت جسورًا بما يكفي لتكون غير تقليدي إلى هذا الحد.
- «لا تقل شيئًا طوال اليوم باستثناء الرد عن الأسئلة».

• «اسهر طوال الليل واعمل». وبالمناسبة هذا أقيم أمر من بين جميع الأوامر. ويجب عليك أن تخطط للعمل بانتظام وهدوء، مقاومًا كل إغراء للاستلقاء في الفراش لوضع لحظات، ولكن استرخِ فترة قصيرة جدًا على ظهر الكرسي كل ساعة أو نحوها، ثم عد إلى عملك مرة أخرى في اللحظة التي يهددك فيها التعب بالتغلب عليك. ويدرك فقط أولئك الذين قاموا بذلك فعليًا أن هناك أعماقًا في عقولنا نادرًا ما نسبر أغوارها، لأننا معتادون على الخضوع لأول هجمة من هجمات التعب، أو على السهر طالما أن هناك محفزًا خارجيًا.

• ضع قصاصات الأوراق داخل اثني عشر مظروفًا وأغلق المظاريف، ثم اخلطها بعناية وَصَّغها في درج. وكلما فكرت فيها، اخلطها مرة أخرى. وكل أسبوعين - أو في أي يوم من كل شهر - اختر مظروفًا منها، وبعد أن تفتحه نُقِّد الأمر الذي كتبتة على القصاصات. وقد يهطل المطر بغزارة في اليوم الذي تأمر فيه نفسك بقطع مسافة ثلاثين كيلومترًا بالموصلات العامة، ومع ذلك ما لم تمنعك حالتك الصحية من ذلك تمامًا، نُقِّد الأمر. وإذا كنت تؤدي عملاً مكثفًا، فيكفيك أن تؤدي تمرينًا واحدًا من هذا النوع شهريًا. وإن لم تكن تؤدي عملاً مكثفًا، فكلما استطعت أن تكون عشوائيًا مع نفسك تحسنت شخصيتك في النهاية، ولكن دون أن تتحول إلى دمية خشبية وثابة لا تتوقف عن الحركة وهذا أمر بدهي.

• ولا حاجة لكتابة اثني عشر أمرًا مختلفًا على قصاصاتك. وإذا استطعت أن تفكر في أنشطة صعبة فعلاً بالنسبة إليك - تخالف طبعك ولكنك تعرف أنها ستدربك تدريبًا قيمًا - فأدرجها. على سبيل المثال، أصر شاب من معارفي اتسم بخجل غير طبيعي على أن يقيم حوارًا مع ثلاثة غرباء على الأقل يوميًا. وينبغي أن يكون أي نشاط تختاره صحيحيًا وغير معتاد على حد سواء ليقطع بشكل مباغت روتينك المعتاد.

١٢. وثمة طريقة بديلة للتمرين السابق تتمثل في أن تخصص لنفسك من وقت إلى آخر يومًا تقول فيه «نعم» على كل طلب معقول يُطلب منك. وكلما ملت إلى الانزواء عن المجتمع في وقت فراغك، زادت قيمة هذا التمرين بالنسبة إليك. فقد تجد نفسك

مدعواً إلى قيادة زلاجة على الجليد خلال أربع وعشرين ساعة، أو قد يُطلب منك أن تغير وظيفتك. ينبغي أن تقبل قيادة الزلاجة بالطبع، مهما كرهت القش والبطانيات الثقيلة والجو البارد. أما تغيير الوظيفة، فيمكنك لحسن الحظ أن تفكر فيه، لأن الأنشطة «المعقولة» فقط هي التي ستؤديها دون تردد. ولا تخف، لن يحدث شيء في ذلك اليوم. وكم هو مدهل عدد الطلبات الصغيرة التي نرفضها يوميًا بدلاً من وقف مسارنا المستقيم. وقد تكون النتائج واسعة المدى، وكثيراً ما تكون تعليمية، وأحياناً مفيدة للغاية. ومع ذلك، لا تستنتج بسرعة أن علينا أن نعيش كل يوم بهذه الطريقة لأن يوماً واحداً من هذا النوع كشف الكثير من الاحتمالات المثيرة للاهتمام. بل على العكس، يعد حرمان النفس من فرصة تسنح من حين إلى آخر تجربة كاشفة بالقدر نفسه، خاصة بالنسبة إلى أولئك الذين يضيعون وقتاً كبيراً في الذهاب إلى الحفلات، والمسارح... إلخ. وعلى هؤلاء أن يخططوا لرفض العديد من الدعوات، وقضاء الوقت في تطوير ذواتهم بشكل مكثف.

وبناء على هذا النظام، ضَع تمارين أخرى تناسب حالتك. وثمة طريقتان لوضع هذه التمارين. أولاً: حدّد بعض مواطن الضعف أو النقص في أدائك، ثم قرّر - ربما بعد التجريب - ما إذا كانت الطريقة المناسبة لتصحيحها أن تبدأ في القيام بأمر معاكس تماماً لها، أم ما إذا كان تمثيل محاكاة ساخرة للعيب تتسم بالسخافة والتأكيدات المغالية أكثر فعالية، مثلما هو الحال في معالجة عادة الإكثار من الكلام عن اهتمامات الشخص.

وبمجرد أن تفهم الفكرة، ستجد هذه التمارين ليست فقط مفيدة ولكن مسلية حقاً. وفي حالات كثيرة، ستجدها تحل محل أنشطة حل الألغاز العشوائية التي تتطلب القدرات ذاتها نوعاً ما. وعندما يتنافس دهاؤك مع ذاتك، فأنت بذلك تقبل التحدي من أدهى وأمكر خصم يمكن أن تجده، ومن ثم فالانتصار في مباراة الدهاء هذه سيمنحك شعوراً رائعاً بالنصر. وفي النهاية، عندما يتمرن الشخص، يستطيع أن

يستدعي وقتما يشاء أي خواص عقلية معززة أو مدربة بهذه الطرائق وسيجد أنها تؤدي وظيفتها بدقة وسرعة.

ولكن حينما تبدأ في الاستمتاع بهذه التمارين، ذكّر نفسك أنها وسائل لا غايات. فعندما تتمكن من السيطرة على عقلك، هذا لا يعني أنك تستخدمه رسميًا بعد، إن جاز التعبير، لأنك ما زالت في الفترة التجريبية. فهل قابلت يوماً أحد أولئك الذين يسعون إلى عيش حياة صحية ممن يأكلون يومياً عدداً معيناً من الجرامات من الطعام فقط، أو ممن يمشون عدداً معيناً من الكيلومترات فقط، أو ممن يلعبون عدداً معيناً من مباريات كرة اليد فقط، أو ممن يجلسون تحت الشمس أو المصباح الشمسي لدقائق معينة فقط ثم يعيشون حياة شخصية شديدة الرتابة؟ لقد حوّل هذا الشخص نفسه إلى كائن سليم على نحو مدهش من الناحية الصحية، ولكن بدون أي هدف. أنت تدرب عقلك لكي ينخرط في نشاط محدد، لذلك لا تؤجل كثيراً مسألة العودة إلى خطتك الأصلية.

### ثالثاً:

ما زلنا نتناول وسائل المساعدة التي نستطيع أن نجدها للوصول إلى حياة ناجحة، ولكن الآن على سبيل الدعم المباشر لأنفسنا، ثمة طرائق متنوعة نستطيع أن نجعل بها العملية أكثر سلاسة. وأفضل هذه الطرائق اتباع مقترح بنجامين فرانكلين الوارد في سيرته الذاتية التي كتبها بنفسه والمتمثل في التحقق اليومي من التقدم المحرز باستخدام مفكرة صغيرة معدة خصيصاً لهذا الغرض. لقد وضع فرانكلين لنفسه قائمة مكونة من ثلاث عشرة فضيلة، وكتب تحت كل فضيلة حكمة تجسد لعقله معنى تلك الفضيلة. فعلى سبيل المثال، كتب تحت فضيلة «الاعتدال»: «لا تأكل إلى حد البلادة ولا تشرب إلى حد الثمالة»، وكتب تحت فضيلة «الصمت»: «لا تتحدث إلا بما قد ينفع الآخرين أو نفسك، تجنب الأحاديث التافهة»، وهكذا حتى وصل إلى فضائل «النظام»، و«التصميم»، و«الاقتصاد في النفقات»، وبقية الفضائل. ومن غير الممكن

تقريبًا أن نضع مجموعة أفضل من هذه المجموعة، ولكن خدمة لمعظم الأغراض - وربما كانت تلك علامة أخرى على التخفيف من حدة السباق - يبدو أن الأمور الستة التي نعتبرها مثيرة للمشكلات كافية جدًا في الوقت الحالي لمعظم الغايات.

ولدى كل منا مجموعة من العيوب تحتاج إلى تصحيح. ولكن لنفترض على سبيل المثال أنك قررت أن بمقدورك أن تعمل أكثر إذا أردت، أو أنك خجول، أو أنك تستغرق وقتًا طويلًا جدًا لتتخذ قرارًا، أو أنك تتكلم كثيرًا جدًا (الجبن والثرثرة ليسا عيبين متعارضين)، أو أنك تأكل في ساعات غريبة أو تتناول أشياء خاطئة، أو أنك تنام فترة طويلة جدًا (أو لا تنام بالقدر الكافي). ينبغي أن تبدو صفحة مفكرتك على النحو التالي:

	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
العمل							
الشجاعة							
القرار							
الحديث							
الوجبات							
النوم							

وتمثل المربعات الفارغة تقديرك لعدد المرات التي نجحت فيها في مقاومة إغراء التصرف على النحو غير المرضي. وكلما وجدت نفسك قادرًا على ملء أي مربع من المربعات الموجودة في مفكرتك كل يوم - وبعبارة أخرى كلما تغلبت على العيب المثير للمشكلات - أمكنك أن تزيل ذلك التصنيف من القائمة وتستبدل به تصنيفًا آخر لاحظته. وإذا تطورت سريعًا حتى وصلت إلى مرحلة الاستغناء عن المفكرة، فسيكون هذا أمرًا عظيمًا. ويمكنك الاحتفاظ بها في درج قريب، وإن كان ذلك فقط للتذكير.

ثم هناك مسألة بدء النشاط اليومي. إذ يصعب على من يستيقظون بشكل جيد كل صباح أن يصدقوا كم من رفقاءهم يعانون من عدم القدرة على التحكم بشكل كامل في ملكاتهم في الصباح. وإذا كنت تنتمي إلى الفئة الثانية، فلا تتردد في تقليد بطل قصة كاثارين مانسفيلد (32) الذي استيقظ، ثم فتح عينيه، فرأى اللافتة التي علقها لنفسه مكتوبًا عليها: «غادر الفراش في الحال».

وبالإضافة إلى ذلك، إذا كنت تعرف - كما يعرف كثيرون منا - أن منتصف الليل هو موعد إلهامك الحقيقي الذي يدفعك مزاجك العادي في الصباح إلى تجاهله، فاكتب لنفسك ملاحظة بشأنه. كن حازمًا جدًا بشأن هذا الأمر، واكتب الملاحظة بشكل حاد. قل لنفسك كتابة: «ستكون مغفلاً إن لم ترَ على الأقل ما إذا كانت محلات ماسيز ستعجب بهذه الفكرة أم لا. خذ موعدًا معهم اليوم!». وفي الغالب لن تحتاج إلى أكثر من ذلك لتتخلص من المزاج النهاري الممل المفتقر إلى الخيال وتسمح للمزاج المفعم بالحيوية بالعودة.

وقد اعتاد أحد أشهر الرجال في أمريكا على أن يرسل إلى نفسه باستمرار بطاقات بريدية، وأحيانًا ملاحظات. لقد شرح مسألة إرسال البطاقات البريدية بوصفها طريقته في تخفيف التفاصيل غير الضرورية عن ذاكرته، لذلك يحمل في جيبه بضع بطاقات بريدية معنونة إلى مكتبه. لقد كنت معه في أحد الأيام المنذرة بسقوط المطر عندما نظر من نافذة المطعم، وسحب بطاقة من جيبه وكتب عليها شيئًا، ثم

مررها إليّ عبر الطاولة بابتسامة عريضة. لقد وجه البطاقة إلى نفسه على عنوان مكتبه وكتب عليها: «ضع معطف المطر الخاص بك مع قبعتك». وفي مكتبه، يحتفظ ببطاقات أخرى يوجهها إلى نفسه على عنوان منزله.

تعتبر مكافأة الذات على عمل ناجح - حتى بالإضافة إلى النجاح - طريقة أخرى لتعزيز العمل الصحيح. فإذا جلبت لنفسك أحد الكماليات الصغيرة عندما - فقط عندما - تظهر مفكرتك أسبوعًا من العلامات المرضية، فسيساعدك ذلك على أن تتكبد قدرًا أكثر بقليل من العناء لتبتعد عن عيوبك.

عوّد نفسك على أن تكون صارمًا ووديًا معها على حد سواء. واطلب منها مستوى معينًا من الأداء، واقبل نفسك - بل حتى كافئها - إذا وصلت إلى هذا المستوى. ذلك أننا في أحيان كثيرة جدًا لا نتبع سوى الأساليب الخاطئة. فعندما ينبغي علينا أن نتصرف، ندلل أنفسنا أو نجد لها عذرًا لعدم القيام بأي نشاط ثم نؤنب أنفسنا ونعاقبها بلا رحمة ولا جدوى. ويعد التأنيب أمرًا عقيمًا لأننا نشعر على نحو ما - إن كنا حادين وحاسمين مع أنفسنا - أننا نكفر بطريقة ما عن الخطأ المتمثل في عدم الأداء. وهذا ما لم نفعله بالطبع، لأننا لم نفعل ما خططنا له، وأحبطنا أنفسنا وجرحناها فوق ذلك.

## الفصل الثاني عشر حظًا سعيدًا!

“

الخلاصة أن المبدأ الأول للنجاح: «تصرّف وكأنك من المستحيل أن تفشل». وعندما نبدأ تطبيق هذا المبدأ عمليًا، سنكتشف أن المطلوب منا أولًا أن نسترد أكبر قدرٍ ممكن من الطاقة التي تذهب الآن إلى حلم اليقظة أو قتل الوقت، ونكرسها لنشاط هادف... إلى فعل يؤدي إلى غاية.

”

علينا أن نتجاهل جميع ذكرياتنا عن الفشل أو مخاوفنا منه، وأن نرفض تعليق أهمية على القلق المؤقت أو الألم السابق. وعلينا أن نتعلم عدم المخاطرة بالإصابة بالإحباط من خلال استخدام موقف أو نبرة تترك أي فرصة للرفض أو عدم التعاون. وعلينا أن نمرن عقولنا بمحاولات تجريبية كي نسيطر عليها سيطرة كاملة عندما تسنح الفرصة لاستخدامها بشكل متمرس. وعلينا أن نكتشف بالخيال - دون ألم - كل ما يمكن أن

نبلغه في حياتنا، وأن نقدم لأنفسنا باستمرار مشروعات ذات عوائد مستقبلية بحيث  
نمنع أنفسنا من العودة إلى أحلام اليقظة.

”  
أن نقدم لأنفسنا  
باستمرار مشروعات  
ذات عوائد مستقبلية  
بحيث نمنع أنفسنا من  
العودة إلى أحلام اليقظة.

وعلينا أن نهيب لأنفسنا عن

قصد مناخًا عقليًا محفزًا، وعندما نتحرر من شكوكتنا ومخاوفنا في هذا الجو، سنبدأ  
في التصرف. وفي الفصول الأخيرة، أخذنا ندرس جوانب العمل الناجح الواحد تلو  
الآخر. والآن، جدير بالذكر أنه مهما كانت هذه الدراسات التفصيلية صحيحة  
وموحية، فهي تعاني بدرجة كبيرة من نقص في جانب واحد ألا وهو: سرعة إيقاعها -  
إن جاز التعبير - التي كان لا بد من تغييرها لتوضيح تفاصيلها.

ففي بعض الأحيان، يحظى فيلم بالحركة البطيئة للاعبين كرة، أو جولف، أو تنس  
وهم يلعبون بقيمة لا تقدر بثمن بالنسبة إلى من يتعلمون اللعب. إذ يظهر في الفيلم  
كل النواحي الدقيقة للجهد العضلي المؤدي إلى استدارة متقنة ومفاجئة للجسد،  
والتي لم تكن العين لتلتقطها بإيقاعها العادي بالغ السرعة. ولكننا نسبر أغوار التقنية  
المستخدمة في الألعاب الصعبة من خلال تجاهل أي جانب آخر للحظة. ولا بد أنك  
تذكر كيف انزلق اللاعب في تلك الأفلام بخفة في الهواء، وكيف انحنت الكرة ببطء  
نحو المضرب، وكيف لمستته بنعومة وانزلت بعيدًا عنه ببطء مرة أخرى. وعلى الرغم

من أن هذه الأفلام تكشف لنا الكثير، فإنها دائماً ما تكون هزلية بشكل لا يُقاوم، لأن القفزة، والضربة، وسرعة اللعبة كما نعرفها تختفي، ويحل محلها رقة حالمة ساحرة.

والآن، لكي ندرس تقنية النجاح في هذه الصفحات، اضطررنا للتضحية بوتيرة التحليل بالطريقة ذاتها. ذلك أن السرعة الفعلية لإيقاع النجاح - على الرغم من أنها ينبغي ألا تشمل العصبية أو التوتر اللذين لا مفر منهما تقريباً في أي سباق تنافسي - تكون أسرع، وأسلس، وأجراً مما يستطيع أن يظهره أي كتاب يحللها. وثمة وعي مبهج في العمل الناجح. وكما قال فنان عظيم لمجموعة من أصدقائه مؤخراً: «أعرف أنني أرسم لوحة جيدة إذا رسمتُ بالسرعة نفسها التي أستطيع أن أتحرك بها. وفي الدقيقة التي أنشغل فيها بشأن آخر أعرف أنني أماطل، وأن هناك شيئاً ما لا أراه على النحو الصحيح، لأنني عندما أرى الأمور بشكل صحيح، يبدو الأمر وكأنني ألعب تقريباً».

ولا شك أن ثمة شيئاً أشبه باللعب بشأن النشاط المعني، وفي الواقع هذا ما يبرر إلى حد ما تلك الكليشيهات المؤلمة التي سادت في السنوات القليلة الماضية مثل: «لعبة الإعلانات»، أو «لعبة الهندسة»، أو «لعبة المطاعم». وتزخر مفردات الرجال الذين نجحوا في جمع ثروات ضخمة بعبارات مأخوذة من المصطلحات الرياضية مثل: «ضربة سريعة»، أو «خارج المرمى»، وهكذا. ومهما اختلف الطموح الكبير لمثل هؤلاء الرجال عن فكرتك الشخصية عن النجاح، ثمة شيء يمكن استنتاجه من تكرار العبارات الدالة على الاستمتاع عندما يتعلق الأمر بقصص النجاح. إذ يبدو الفعل الهادف أسرع، وأوضح، وأصدق، وأمتع من أي فعل آخر. وفي الواقع، عندما تعمل ببطء وحرص أكثر من المعتاد، وفي غياب الخلط بين الموضوعات والتشتت الذهني أثناء الحركة، ستصدر «نبرة» لا يخطئها المرء للأنشطة التي يتم أداؤها على النحو الصحيح.

وهذه هي بالضبط النبذة التي تعد نفسك لاستعادتها بالمخيلة عندما تتذكر الحالة النفسية المصاحبة لنجاح سابق. وبمجرد أن تجدها في الماضي، وتستفيد منها في فعل حالي، وتلاحظ التشابه في سرعة الإيقاع الناتج، سرعان ما ستتمكن من الوصول إلى الإيقاع الصحيح دون إسهاب في النشاط التخيلي التمهيدي. وفضلاً عن ذلك، يبرز هذا الإيقاع أحياناً على نحو غير متوقع، ووسط أحداث غير مهمة. إنه يعيدك بأنك إذا استطعت أن تنطلق وتعمل، فستجد لنفسك «المسار» الصحيح. وهكذا، ستدرك بدايته وستتمكن من استخدامه فيما يفيدك.

وسيمثل هذا الشعور بالوتيرة، أو النبذة، أو الإيقاع - ويتجسد ما سبق بصور تختلف باختلاف الأمزجة - دليلك على أنك تسير في الاتجاه الصحيح. وهذه ليست توصية لتسرع نشاطك البدني أثناء العمل، فهذا قد يحدث وقد لا يحدث. وفي أحيان كثيرة جداً يحدث، ولكن في حالات أخرى يمثل التسرع غير المبرر أحد العوامل المساهمة في إرادة الفشل التي سمحت - وهي تقلد الحركة السلطوية في حسمها - بتجاهل عدة عناصر أساسية للعمل الجيد أو الاقتصاد فيها.

وعندما نقول إن الحركة نحو الأمام دون عراقيل حركة ممتعة وإيقاعية، حركة تؤدي بنا على نحو مؤكد نحو النجاح، فهذا لا يعتبر جرأة من جانبنا بقدر ما هو إقرار بحقيقة.

ولنثبت فكرة عن طريق إثبات سخافتها دعونا نتناول فئة مهمة من الناجحين، يكاد يكون لكل منا تقريباً تجربة شخصية معها - أو على أقل تقدير قابلها في حياة من حوله - وأقصد هنا الحالة المسماة شجاعة اليأس. ففي أكثر الحالات تطرفاً، تنشأ هذه الشجاعة بسبب كارثة أو سلسلة من الحوادث السيئة تمسح تماماً كل بديل للنجاح. ونقول عن الشخص الذي يمر بهذا الموقف إنه «ليس لديه ما يخسره». حينئذ يتصرف هذا الشخص بوضوح وجرأة تفوقان حدود سيطرته المعتادة. وفي أغلب الأحيان يكون هذا الفعل مصحوباً بنجاح باهر بحيث يصبح هذا الأمر بمثابة أسطورة

بالنسبة إلينا. وإذا تذكرت الضحية الثالثة لإرادة الفشل التي ذكرناها في فصل سابق، ستسترجع كيف استطاع أن يحوّل حالة اليأس إلى متطلب أساسي وخرافي للإنجاز. لقد أساء قراءة الموقف تمامًا عندما اعتقد أن احتمال وقوع الهزيمة التامة سيجعل القدر يلين في كل مرة. وما تجاهله تمامًا هو أنه عقد العزم على ألا يفشل عندما وصل إلى هذه الأزمات، فتصرف على نحو ثابت كما ينبغي أن يتصرف دائمًا، كما لو كان من المستحيل أن يفشل. ونجح في هذه الحالة دون استثناء. وعندما انغمس في ثانيا أفكاره العاطفية السيئة التي حاصر نفسه بداخلها، استدعى الفشل بوصفه السبيل الوحيد الذي يحفزه على بذل الجهد. وبالنسبة إلى معارفه، كان يذكرهم دائمًا بالبطل المجنون ذي الشهرة العالمية المتمثل في الرجل الذي يضرب رأسه بمطرقة لأن هذا يشعره بإحساس جيد للغاية عندما يتوقف الضرب. لقد كان ذلك الأمر - ولا يزال - أمرًا جادًا جدًا بالنسبة إليه.

ولكن عندما ننزع السخافة من أمثلة شجاعة اليأس هذه، يتضح لنا المعنى المقصود. صحيح أن اليأس يمحو بديلاً متاحًا، ولكنه ليس متطلبًا ضروريًا لأنه ليس الأداة الوحيدة للتخلص من احتمال الفشل. ذلك أن المخيلة ستؤدي الغرض نفسه بشكل أفضل وبإتقان أكثر. وبذلك يتبقى لدينا الشجاعة الموجهة نحو الاتجاه الصحيح.

ويعد توجيه الشجاعة نحو الاتجاه الصحيح شرطًا ضروريًا لتحقيق النجاح. ونقصد بذلك الوصول إلى تلك المرحلة التي نخضع فيها أنفسنا لتمارين المرونة وتمالك النفس، ونتعلم فيها كيف نبعد المخيلة عن الخوف ونوجهها نحو قنوات مفيدة، ونقرر التصرف بحكمة في الأمور الثانوية حتى نخزن الشجاعة للموضوعات الجوهرية في حيواتنا. ونستخدم عقولنا لنحظى بأكبر قدرًا من المنفعة من مواهبنا وقدراتنا، وذلك من خلال حماية أنفسنا من الضعف الناتج عن الأحلام، وتجنب المسؤوليات، واتباع الخط الأقل مقاومة المتمثل في التصرف بشكل طفولي.

وبالنسبة إلى أي شخص سوي، يمثل النجاح المرادف الدقيق لبذل قصارى الجهد.  
وأيًا كان المقصود بقصارى الجهد - وما يتضمنه في أقصى حدوده - فهذه أشياء لا  
نستطيع أن نكتشفها إلا عندما نحرر أنفسنا تمامًا من إرادة الفشل.

\* \* \*

• فهرس الموضوعات

مقدمة ٥٥

الفصل الأول: لماذا ن فشل ؟ ١٥

الفصل الثاني: إرادة الفشل ٢٣

الفصل الثالث: ضحايا إرادة الفشل ٣٣

الفصل الرابع: مكافآت الفشل ٤٥

الفصل الخامس: تصحيح الاتجاه ٦٣

الفصل السادس: تطبيق النظام ٧٩

الفصل السابع: تحذيرات وقيود ٩٥

الفصل الثامن: حول توفير الأنفاس ١٠٣

الفصل التاسع: مهمة المخيلة ١١٣

الفصل العاشر: قواعد ومعايير ١٢٣

الفصل الحادي عشر: اثنا عشر تمرينًا ١٣٥

الفصل الثاني عشر: حظًا سعيدًا! ١٦٧

- (1) Human Personality, للكاتب البريطاني F. W. H. Myers.
- (2) حسب كلمات الأغنية: «This is none of I».
- (3) Ralph Waldo Emerson، كاتب وفيلسوف أمريكي.
- (4) Old Man of the Sea: يقصد به في الأساطير الإغريقية شخصية بدائية تستطيع أن تتخذ شكل أي إله من آلهة الماء.
- (5) Arthur Schopenhauer، فيلسوف ألماني.
- (6) Flying Dutchman: شبح سفينة أسطورية لا يمكنها أبدًا الرسو في ميناء ومحكوم عليها بالإبحار في المحيطات إلى الأبد.
- (7) Harold Skimpole: شخصية تتسم بالعفوية الطفولية وردت في رواية Black House للروائي Charles Dickens.
- (8) Land of Cockaigne: يقصد بها في أساطير العصور الوسطى أرض الوفرة، وهي عبارة عن مكان خيالي مليء بالترف والراحة تتوفر فيه دائمًا وسائل الراحة البدنية والمسرات على الفور، ولا وجود فيه لقسوة حياة الفلاحين في العصور الوسطى.
- (9) يقصد به تعاون الأسباب المتعددة لإنتاج سلوك أو عاطفة أو عرض عقلي واحد.
- (10) Human Nature and its Remaking، للفيلسوف الأمريكي William Ernest Hocking.
- (11) James Esdale، جراح إسكتلندي.

(12) يقصد بها المخاطر والأضرار والمضاعفات التي قد يتعرض لها المريض بعد إجراء عملية جراحية.

(13) Hippolyte Bernheim، طبيب فرنسي عُرف بنظريته حول العلاقة بين الإيحاء والتنويم المغناطيسي.

(14) Franz Mesmer، طبيب ألماني وضع نظرية "المغناطيسية الحيوانية".

(15) هي قوة حياتية كونية يمكن تحويلها من خلال السحر إلى سائل مرئي للحماية من أي نوع من التأثيرات السلبية أو الضارة.

(16) هي قوة طبيعية خفية موجودة في كل الكائنات الحية يمكن أن تكون لها آثار مادية، منها مداواة الأمراض.

(17) مدرسة للعلاج النفسي تأسست في نانسي بفرنسا وتعتمد على التنويم المغناطيسي.

(18) mile Coué، عالم نفسي وصيدلاني فرنسي.

(19) شخصية منوم مغناطيسي خيالية وردت في رواية Trilby للكاتب George du Maurier.

(20) William James، فيلسوف أمريكي.

(21) «The Philosophy of «As if»، للفيلسوف الألماني Hans Vaihinger.

(22) Self - Reliance، للكاتبة الأمريكية Dorothy Canfield.

(23) هو بطل رواية Bunker Bean، للروائي الأمريكي Harry Leon Wilson.

(24) Milquetoast: هو بطل سلسلة (الروح الخائفة) The Timid Soul، لفنان الكاريكاتير الأمريكي H. T. Webster، وقد اتسمت هذه الشخصية بالخوف والاعتذار الدائم.

(25) Suggestion and Autosuggestion، للمحلل النفسي الفرنسي Charles Baudouin.

(26) De Imaginatione، للفيلسوف الإيطالي Pico della Mirandola.

(27) Joseph Joubert، عالم أخلاق فرنسي.

(28) Glands Regulating Personality، من تأليف Louis Berman.

(29) Hippogriff: وحش أسطوري نصفه الأمامي صقر ونصفه الخلفي حصان.

(30) Edith Wharton، روائية أمريكية.

(31) ترجمة شفيق أسعد فريد.

(32) Kathrine Mansfield، كاتبة نيوزيلاندية.

1. [الغلاف](#)
2. [1](#)
3. [استيقظ وعش](#)
4. [دورثيا براند: استيقظ وعش، كتاب طبعة ...](#)
5. [دورثيا براند استيقظ وعش ...](#)
6. [مقدمة توصلت قبل سنتين إلى صيغة للنجاح ...](#)
7. [لنفترض أن رجلاً لديه موعد على بعد ١٦٠ كي ...](#)
8. [\(5\) فقد رأينا الأطفال يكافحون ليُشعروا ...](#)
9. [ولكن للأسف أعراض إرادة الفشل مختلفة وكثيرة ...](#)
10. [لقد عوّدنا الاهتمام السائد في الفترة ال ...](#)
11. [ولا يستطيع شخص دخیل أن يملّي على شخص آخر تعريفه للنجاح ...](#)
12. [«تصرّف وكأنك من المستحيل أن تفشل» ...](#)
13. [قبل أن نواصل، من الأفضل أن نبين الأشياء غير المتضمنة في هذا النظام ...](#)
14. [ومع ذلك، من السهل أن نتحدث أكثر مما ...](#)
15. [وفي الحياة اليومية، نميل إلى التفكير في ...](#)
16. [هذا أمر أكثر تعقيدًا بالطبع ولكن ما زال ...](#)
17. [ويخضع جميعنا بسهولة لإجراء إيجابد روتين ن ...](#)
18. [\\*\\*\\*](#)
19. [فهرس الموضوعات مقدمة ٥٥ الفصل الأول: لما ...](#)
20. [هوامش \(1\) Human Personality، للكاتب البر ...](#)