

ترجم إلى 43 لغة

أندرو ماثيوز

# اتبع قلبك

تجد هدفك في الحياة والعمل



دار  
الهاقي

ترجم إلى 43 لغة

أندرو ماثيوز

# اتبع قلبك

تجد هدفك في الحياة والعمل



الهاقي

## تعليقات القراء

”ببساط أندرو ماثيوز ما كان معقداً. دعوه يساعدكم على إيجاد غاية في حياتكم وعملكم في كتابه الجديد الرائع ’اتبع قلبك‘.“

حاصل على الدكتوراه، **KEN BLANCHARD**  
مؤلف كتاب *One Minute Manager* [مدير الدقيقة الواحدة]

”مرة أخرى يكتب أندرو ماثيوز كلمات في غاية الحكمة والروعة. اتبع قلبك إلى المكتبة المحلية واشترِ كتاب ’اتبع قلبك‘!“

### **PETER McWILLIAMS**

مؤلف مشارك لكتابي *Do it!* [افعلها] و *You Can't Afford the Luxury of a Negative*  
*Though* [لا يمكنك تحمل الثمن الباهظ للتفكير السلبي]

”استخدمت كتب أندرو ماثيوز للوصول إلى مرضاي الأكثر يأساً واكتئاباً بنجاح. إنه يقدم – مع لمسة من الفكاهة – الأدوات اللازمة لجعل العلاج يحقق نتائج ملحوظة.“

معالج نفسي، **LEE M. BROWN**  
عيادة كاليفورنيا، ساكرامنتو، الولايات المتحدة الأميركية

”كتاب فعال وبسيط سيساعدك على اتباع قلبك وعيش الحياة التي تحلم بها.“

حاصلة على الدكتوراه، **BARBARA DE ANGELIS**  
أحد الكُتاب الأكثر مبيعاً، مؤلفة كتاب *Ask Barbara* [اسأل باربارا]

”كتاب عملي وقراءته ممتعة ويمكن تطبيقه فوراً، عمل رائع!“

### **DR WAYNE W. DYER**

مؤلف كتابي *Your Erroneous Zone* [مواطن الضعف لديك] و *Real Magic*

[السحر الحقيقي]

”أحب عمل أندرو؛ إنه عمل عبقرى وعميق وممتع ومفيد. استمتع بقراءة حكمته وتلذذ بها“.

**MARK VICTOR HANSEN**

المؤلف المشارك لكتاب *Chicken Soup for the Soul* [شوربة دجاج للروح]

”خريطة طريق مليئة بالشذرات الروحية التي يسهل اتباعها والفكاهة التي ستساعدك على تحمّل مسؤولية سعادتك. كتاب لا غنى عن قراءته“.

GERALD G. JAMPOLSKY، أستاذ في الطب

مؤلف كتاب *Love is Letting Go of Fear* [الحب يبدّد الخوف]

”اتبع قلبك، كتاب رائع! يجعلك تشعر كأنك تستعيد ذاتك وتولد من جديد دون عوائق!“

OBADIAH S. HARRIS، حاصل على الدكتوراه

رئيس ”جمعية البحث الفلسفي“، الولايات المتحدة الأمريكية

”يحتوي كتاب ’اتبع قلبك‘ على الكثير من الحكمة. وهو يقدم رسالته العميقة بطريقة مسلية يسهل تعلمها“.

BERNIE S. SEIGEL، أستاذ في الطب

مؤلف كتاب *Medicine and Miracles* [الطب ومعجزات الشفاء]

# اتبع قلبك

تجد هدفك في الحياة والعمل

تأليف ورسوم  
أندرو ماثيوز

ترجمة  
إيمان الأنصاري



مكتبة الحبر الإلكتروني  
مكتبة العرب الحصرية

هذا الكتاب مُجازٌ لمتعتك الشخصية فقط. لا يمكن إعادة بيعه أو إعطاؤه لأشخاصٍ آخرين. إذا كنت مهتماً بمشاركة هذا الكتاب مع شخصٍ آخر، فالرجاء شراء نسخة إضافية لكل شخص. وإذا كنتَ تقرأ هذا الكتاب ولم تشتريه، أو إذا لم يُستَثرَ لاستخدامك الشخصي، فالرجاء شراء نسخة الخاصة. شكراً لك لاحترامك عمل المؤلف الشاق.

Andrew Matthews, *Follow Your Heart*, 1997

© 1997 by Andrew Matthews and Seashell Publishers

All rights reserved

الطبعة العربية

© دار الساقي

جميع الحقوق محفوظة

الطبعة الورقية الأولى، ٢٠٢٠

الطبعة الإلكترونية، ٢٠٢٠

ISBN-978-614-03-0224-2

دار الساقي

بناية النور، شارع العويني، فردان، ص.ب.: ٥٣٤٢/١١٣، بيروت، لبنان

الرمز البريدي: ٦١١٤ - ٢٠٣٣

هاتف: ٩٦١ ١ ٨٦٦٤٤٢، فاكس: ٩٦١ ١ ٨٦٦٤٤٣

[e-mail: info@daralsaqi.com](mailto:info@daralsaqi.com)

يمكنكم شراء كتبنا عبر موقعنا الإلكتروني

[www.daralsaqi.com](http://www.daralsaqi.com)

تابعونا على



[@DarAlSaqi](https://twitter.com/DarAlSaqi)



[دار الساقي](https://www.facebook.com/daralsaqi)



[Dar Al Saqi](https://www.linkedin.com/company/daralsaqi)

## إلى ذكرى

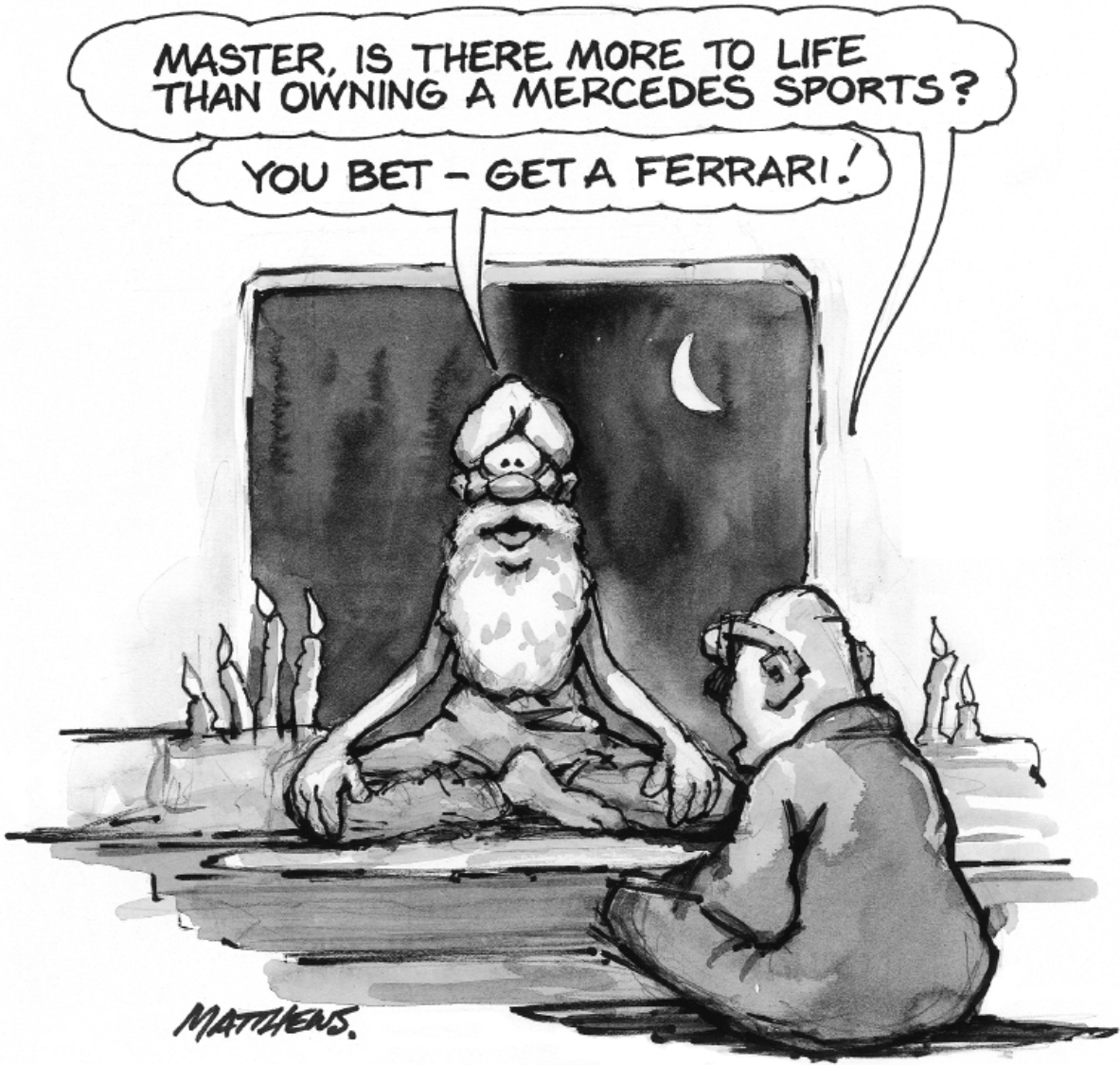
أبي بيتر

الذي كان دليلاً حياً على أنه يمكنك  
أن تتبع قلبك وتستمتع بوقتك.

## إهداء

إلى زوجتي الغالية وناشرتي جولي.  
شكراً لكِ على كل الأفكار التي قدمتها إليّ  
في تأليف هذا الكتاب.  
شكراً على نصائحك بشأن كل كلمة وكل رسمة،  
وشكراً لكِ على اتخاذ القرارات الحاسمة بخصوص  
ما ينبغي تضمينه وما ينبغي حذفه!  
شكراً لكِ على نصيحتك بشأن نسق الكتاب وتصميم الغلاف.  
شكراً لكِ على عبقريتك في إدارة شركة النشر خاصتنا.  
شكراً لكِ على الأيام والليالي الطوال التي تمضيها على الهاتف  
مع الجانب الآخر من العالم لجعل الأمور تتحقّق.  
لقد كانت مهمتك هي الأصعب.  
لا أحد سيعرف أبداً كم عملتِ بجد من أجل إنجاز هذا الكتاب.  
والأهم من كل ذلك، شكراً على الحب والسعادة  
التي تجلبينها إلى حياتي كل يوم!





– معلمي، هل للحياة غاية أكبر من امتلاك سيارة Mercedes Sports؟

– بكل تأكيد! اشترِ سيارة Ferrari!



”لقد قررت الشركة أن تفر بإسهاماتك!“

# اتبع قلبك

## المفاهيم العشرة:

١. نحن هنا لتعلم الدروس، والعالم هو مُعلِّمنا.
٢. ليس لدى الكون أي مُفضَّلين.
٣. حياتك هي انعكاس تام لمعتقداتك.
٤. حين تبالغ في التعلق بالأشياء والأشخاص والمال... تُفسد الأمور.
٥. ما تركز عليه في الحياة ينمو.
٦. اتبع قلبك!
٧. الله لن ينزل أبداً من السماء ليقول: "الآن آذن لك أن تصبح ناجحاً!"
٨. حين تحارب الحياة، دائماً ما تريح الحياة.
٩. كيف تحب الناس؟ إقبلهم ببساطة.
١٠. مهمتنا في الحياة ليست تغيير العالم بل تغيير ذواتنا.

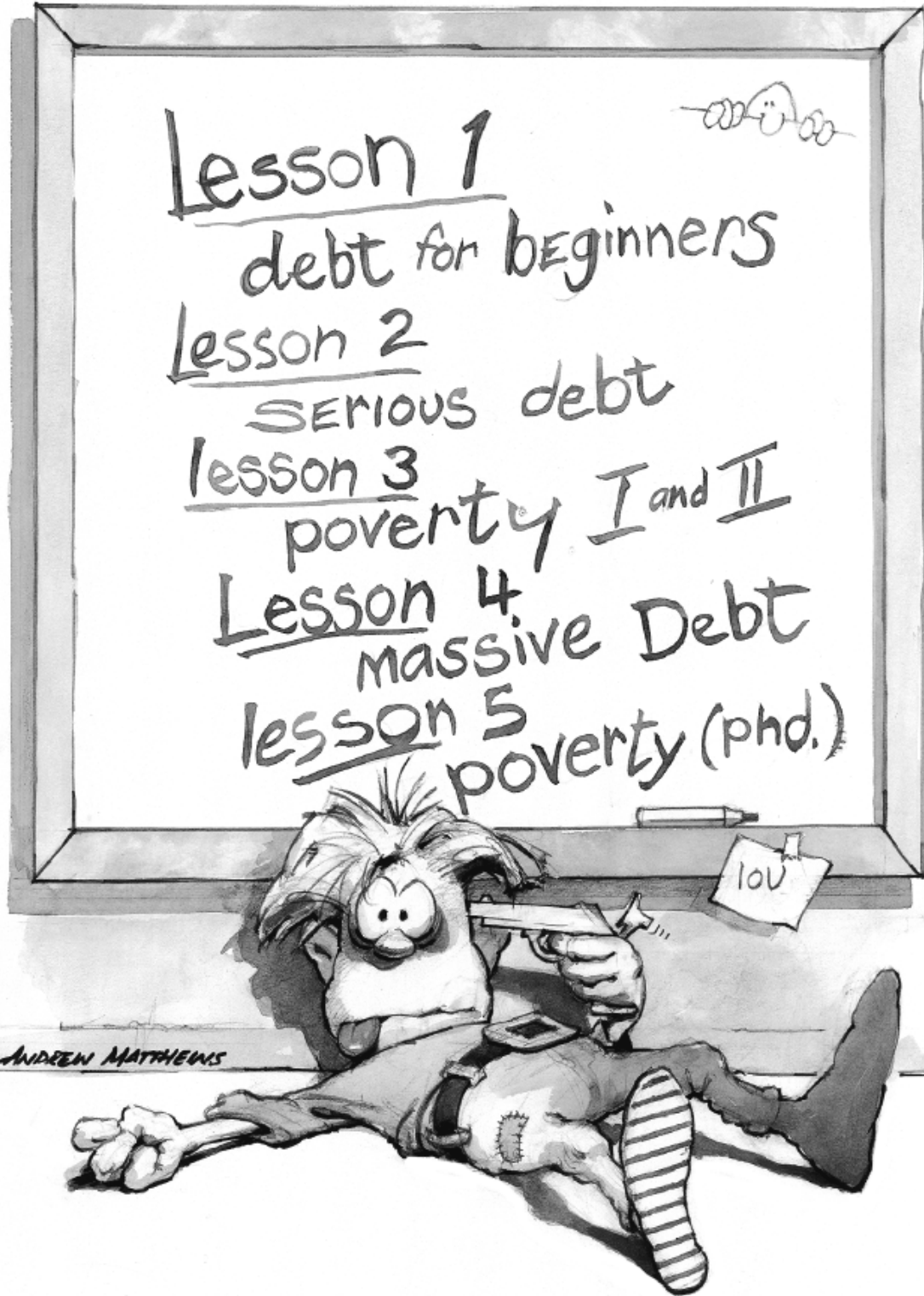


MATTHEWS

١

# نحن هنا لتعلمُّ الدروس، والعالم هو معلِّمنا.

حين نخفق في تعلم درس ما،  
يكون علينا إعادته مراراً وتكراراً!  
وما إن نتعلم الدرس،  
ننتقل إلى الدرس التالي.  
(دروسنا لا تنتهي أبداً!)



الدرس الأول: الدين للمبتدئين الدرس الثاني: الدين الخطير

## قد يكون هناك شيء يحدث في وجهك...

حين كنت في العاشرة، كانت كرتي أئمن ممتلكاتي؛ كنت أتناول الطعام معها وأنام معها وألعب معها أسبوعياً... بدلاً من تلميع حذائي. كنت أعرف كل

## لماذا أحتاج إلى المصائب؟ الدروس عيش وتعلم شيء عن كرة القدم، في حين بدت بعض

الأمور الأخرى – مثل من أين يأتي الأطفال – غامضة بالنسبة إلي. ذات ظهيرة، كنت أعب في الشارع وأضعت كرتي الغالية. بحثت عنها في كل مكان، ظننت أن أحدهم سرقها.

أخيراً لمحت امرأة بدت كأنها تخفيها تحت سترتها. لذا انطلقت نحوها وسألتها: "ماذا تظنين أنك فاعلة بكرتي العالقة في قميصك؟"

تبين أنها لم تكن تخفي كرتي... لكن في ذلك المساء تعلمت من أين يأتي الأطفال وكيف تبدو المرأة الحامل في شهرها التاسع. لاحقاً في ذلك اليوم عثرت على كرتي.

الأمر الذي أثار انتباهي أكثر من أي شيء هو لماذا لم ألاحظ أبداً أي امرأة حامل قبل سن العاشرة... ولماذا منذ ذلك الحين وصاعداً بدا الأمر كما لو كنّ يحاصرني.

### باختصار

نحن نصل إلى مراحل في حياتنا نكون فيها مستعدين لتلقي معلومة جديدة. إلى أن يحين ذلك، قد يكون هناك شيء يحدث في وجوهنا لكننا لا نراه.



## لماذا أحتاج إلى المصائب؟

الوقت الوحيد الذي يتعلم فيه معظمنا أي شيء هو حين نتلقى ضربة موجعة! لماذا؟ لأنه من الأسهل ألا نتغير. لذا نستمر في عمل الشيء نفسه إلى أن نصطدم بسد منيع.

لنأخذ صحتنا كمثال: متى نغير نظامنا الغذائي ونبدأ ممارسة الرياضة؟ حين يبدأ جسدنا الانهيار، حين يقول لنا الطبيب: "إذا لم تغير أسلوب حياتك، ستقتل نفسك!" وفجأةً يصير لدينا الحافز! في العلاقات، متى نقول لبعضنا بعضاً إلى أي حد تعيننا العلاقة؟ حين يصير الزواج على وشك الانهيار، وتصير الأسرة على حافة الدمار! في المدرسة، متى نقرر أخيراً أن نعمل بجد ونستذكر دروسنا؟ حين نكون على وشك الرسوب. وفي الأعمال، متى نجرب الأفكار الجديدة ونتخذ القرارات الصعبة؟ حين نعجز عن سداد فواتيرنا. متى نتعلم أخيراً عن خدمة العملاء؟ بعد أن يرحل العملاء! متى نصلي في العادة؟ حين تنهار حياتنا! "إلهي، أعلم أنني لم أناجيك منذ آخر مرة ساءت فيها الأمور..."

نحن نتعلم أكثر دروسنا حين تصير الأمور أصعب. متى اتخذت أهم قرارات حياتك؟ حين كنت على حافة الانهيار، بعد المصائب، بعد الصدمات، حين تعرضت لإخفاق ذريع. حينئذ نقول لأنفسنا: "سئمت من الإفلاس، سئمت من سوء المعاملة، سئمت من التدني. سأفعل شيئاً ما حيال الأمر". نحن نحتمي بالنجاح، ولكننا لا نتعلم منه الكثير، في حين أن الفشل يوجعنا، وحينئذ نتعلم. حين ننظر إلى الوراء، عادةً ما نلاحظ أن المصائب كانت نقاط تحوّل. الأشخاص الفاعلون لا يبحثون عن المشكلات، لكنهم حين يتلقون ضربة موجعة يسألون أنفسهم: "كيف علي أن أغير طريقة تفكيري وعملي؟ كيف يمكنني أن أصير أفضل مما أنا عليه الآن؟" بينما يتجاهل الفاشلون جميع العلامات التحذيرية. وحين تنهار الأمور يتساءلون: "لماذا يحدث لي كل ذلك؟"

نحن نتاج العادة. نستمر في فعل ما نفعله إلى أن نُجبر على التغيير. ماري يهجرها صديقها، فلان، تنهار وتحبس نفسها في حجرتها لأسبوع. ثم تبدأ تدريجياً الاتصال بأصدقائها القدامى وملاقة أصدقاء جدد. وسرعان ما تنتقل من منزلها وتغير وظيفتها. في غضون ستة أشهر، تصير أكثر سعادةً وثقةً من أي وقت مضى في حياتها. تنظر وراءها إلى "فاجعة" فقد فلان على أنها أفضل شيء حدث لها على الإطلاق. تعرّض فريد للطرد من العمل. وحين أخفق في العثور على وظيفة، بدأ مشروعه الصغير الخاص. لأول مرة في حياته، صار رئيس نفسه، يمارس ما يريد عمله حقاً. ما زالت لديه مشكلاته الخاصة، لكن حياته اكتسبت إثارةً ومعنى جديداً؛ كل ذلك جراء كارثة واضحة.





إذن، هل الحياة سلسلة من  
المصائب المؤلمة؟  
ليس بالضرورة. دائماً ما ينكزنا الكون  
بإشارات خفيفة. وحين نتجاهل هذه  
الإشارات ينكزنا بمطرقة.  
يصير النمو أشد ألماً حين نقاومه.

## الدروس

بعض الأمور تتجاوز فهمنا... كما الحال  
حين يولد طفل مصاب بمرض الإيدز، أو  
حين تُقتل أم شابة في سطو مسلح، أو حين  
يمحو الفيضان قرية كاملة. نتساءل عن  
السبب، فيبدو لنا أنه ما من إجابة عن مثل  
هذه الأمور. لكن على مستوى آخر – أي  
”مستوى الحياة اليومية“ – يمكننا العثور  
على بعض مفاتيح الإجابات.

هل سبق ولاحظت أن أموراً معينة  
تحدث لأشخاص بعينهم؟ لويز تُطرد من  
العمل كل ستة أشهر، ويواجه فرانك  
الملاحقات القضائية كل عام، ويصاب جيم  
بالتسمم الغذائي في الإجازات.

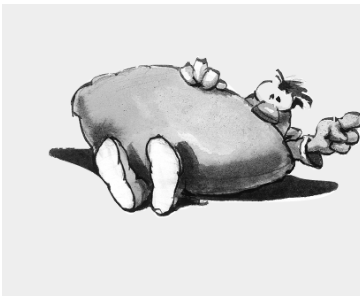
يبدو أن أموراً معينة لا تحدث  
لأشخاص بعينهم. جيم لا يتعرض أبداً  
للطرد من العمل، ولويز لا تذهب إلى  
المحاكم أبداً، ولا يضطر فرانك إلى  
إرسال الرسائل البريدية من المستشفى.

يتلقى أشخاص بعينهم دروساً معينة. يمكننا أن نستجيب لكل هذا بأي من الطرق الثلاث التالية، فنقول:

- إن حياتي سلسلة من الدروس التي أنا بحاجة إليها، وهي تحدث بتسلسل مثالي. (أكثر مقاربة صحية، تضمن أقصى درجات راحة البال).
- إن الحياة مثل اليانصيب، لكنني أعمل على استغلال أي فرصة تسنح لي إلى أقصى درجة (ثاني الخيارات تفضيلاً، يوفر جودة حياة متوسطة).
- لماذا تحدث الأمور السيئة لي؟ (تضمن أقصى درجات البؤس والإحباط).

نحن نتلقى الدروس باستمرار. وما لم نتعلمها، فسيكون علينا إعادتها مراراً وتكراراً. سمّها خطة إلهية أو تجلياً طبيعياً للأحداث، فإن ذلك ما يحدث، شننا أم أبينا. سواء تحمّلت المسؤولية أو لعبت دور الضحية، حاربت الأمر أو تجاهلته، فإن ذلك ما يحدث. ولطالما كان يحدث في حياتك. في كل مرة أساء فيها جارك إليك، في كل مرة غشّك فيها البائع، وفي كل مرة هجرتك فيها صديقتك، ثمّة درس يُحدّق في وجهك.

إذا كنا نعيش في وضع بائس طوال أيام الأسبوع، على الأرجح أن درساً ما قد فاتنا. وحين نستمر في فقدان وظائفنا وأحبائنا وأموالنا يُعد ذلك علامة على أننا لم نكن متنبهين. كما قالت إحدى السيدات: "أستمر في التعرض للمشكلات نفسها في مواقف مختلفة". أسوأ ما قد نقوله في هذه الحالة هو: "هذا ليس عدلاً!"



### باختصار

نحن لسنا هنا على سبيل العقاب بل لتتعلم. كل حدث لديه القدرة على تغييرنا، والمصائب لديها قدرة فائقة على تغيير طريقة تفكيرنا. تصرّف كأن لكل حدث غاية، وستصير لحياتك غاية. اكتشف لماذا احتجت إلى عيش تجربة ما وتجاوزها، ولن تحتاج إليها ثانيةً.

## يمكنني فعل أي شيء إلا ذلك!

عادةً ما نرغب في تأجيل الدروس الأكثر أهمية. ينظر أحدهم إلى علاقته المتوترة مع أمه ويقول: "بعد كل الأمور السيئة التي قالتها، يمكنني فعل أي شيء إلا أن أحبها". صحيح! على الأرجح

يمكنك فعل أي شيء تقريباً عدا ذلك في الوقت الحالي. لذلك إن هذا هو درسك الخاص. يتعلق النمو بفتح آفاق جديدة!

## إن زوجي السابق شخص مزعج!

تطليق أحدهم لا يعني أن حصتنا معه انتهت. إذا انتهى الزواج ونحن ما زلنا نلومهم على تعاستنا وعلى رهاننا، نكون ما زلنا عالقين معهم! نظل مرتبطين بهم لأنه لدينا المزيد لتتعلمه. تقولين: "لكن ذلك الرجل أحمق! يمكنني فعل أي شيء عدا أن أسامحه!" يُرَجَّح أن تكون مسامحته أصعب ما في الأمر، ويُرَجَّح أنها أمر لا تجيده. لذا، إن هذه فرصتك للتمرن على ذلك. يمكنك تأجيل الحصة، لكن إذا أردت لحياتك (وصحتك) أن تتحسن، فسيتعين عليك ذات مرة أن تأخذي الحصة. حين نعتقد أن أحدهم يفسد حياتنا، سيجعل هذا الاعتقاد الأمر حقيقةً عندنا. قد يبدو الأمر كما لو كانوا يعترضون طريق سعادتنا. في الواقع نحن من يعترض هذا الطريق، لأننا نختار الطريقة التي نرى الآخرين بها.

رئيسي بغيض. هذا ليس خطئي، عليه أن يكف عن ذلك! (إذن، ما هو درسي الخاص؟)

حين تكون مقتنعاً بأن رئيسك بغيض، سيظل كذلك. ولا بأس في أن تعتقد أنه بغيض. لكن في اللحظة التي تقرّر فيها أن تتغير؛ بمعنى أن تركز على صفاته الحسنة وتكف عن إصدار الأحكام عليه، أو حتى أن تتعاطف معه قليلاً، ستبخر المشكلة.

أخبرني كيف؟ هناك آلاف الاحتمالات... (أ) قد يتجاوب مع تغيير سلوكك ويفتح قلبه (ب) قد ينقل إلى قسم آخر (ج) قد تحصل على وظيفة أخرى (د) قد يحصل هو على وظيفة أخرى (هـ) قد يروق لك (حقاً!) كم مرة عقدنا صداقات مع أشخاص لم نكن ننتقلهم بادئ الأمر؟

حين تتغير يتغير وضعك. إنه قانون. ليس عليك أن تفهم كيف سيحدث ذلك. حين تتغير تتغير ظروفك. لكن لا بد أن يكون تغييرك حقيقياً. تقول: "سأحتمل فريدي، لكنني ما زلت أعلم أنه أحمق!" لكن ذلك ليس تحولاً كبيراً من جانبك!

كم سيستغرق الأمر؟ الوقت نفسه الذي ستحتاج إليه لتتغير.

لم لا أكتفي بترك هذه الوظيفة الآن؟ يمكنك فعل ذلك. لكن يُحتمل أن تجد نفسك تعمل لمصلحة بغيض آخر! إن الأمر برمته جزء من المقرر الكوني العظيم!

## ربما إذا ذهبت إلى مدينة جديدة، سيكون في وسعي أن أبدأ من جديد

خطأ! عادةً ما يكون أفضل مكان للبدء من جديد هو حيث أنت! لناخذ مثلاً فريد الذي يدين بالمال لنصف الحي. يقول فريد لنفسه: "ربما علي أن أنتقل!" لكنه حين ينتقل سيأخذ معه أفكاره وأنماط عاداته، وهي ما يحدد حال حياته. يغيّر فريد المدينة ويجذب المواقف نفسها ومجموعة جديدة من الدائنين الغاضبين.

إذا كنت مبذراً وهاجرت إلى الأرجنتين، ستظل مبذراً. أفضل نصيحة لفريد هي: "قبل أن تغير عنوانك، خذ بالاعتبار أن تغير تفكيرك!"



## الدروس تطاردنا حول العالم

كانت كلمة المال تعد بذيئة في أسرة جيل. لم يكن والداها يفتقران إلى المال لكنها كانت تشعر بالحرَج من طلبه. لم يشاؤوا مشاركة المال وسبق للعائلة أن تجادلت بشأن ذلك. تركت جيل منزل والديها وذهبت للعيش في برشلونة وتزوجت برجل يجني الكثير من المال لكنه لا يعطيها منه! حين تغادر الطائرة، تكون دروسك في انتظارك للترحيب بك!

لو كان في وسعي الذهاب إلى التبت، لربما تمكنت من إيجاد معنى الحياة...

تنتاب بعضنا أفكار عظيمة بشأن السفر إلى أراضٍ بعيدة لإيجاد معنى الحياة... يشدُّ جيم الرحال إلى جبال الهملايا. وذات يوم، بينما هو جالس على قارعة إحدى الطرق المغبرة يعاني من الإسهال ويحلم بحمام دافئ، اعترته في لمح البصر فكرة: ”ربما يمكنني بلوغ الاستنارة في فندق ريتز كارلتون!“

يبدو إيجاد معنى الحياة في التبت أمراً شاعرياً، لكن الاستنارة في التبت هي لسكان التبت! يُرَجَّح أن معنى الحياة لمعظمنا يكون في الضواحي.

## الدروس التي نخشاها

الطريقة الوحيدة للتغلب على الخوف هي مواجهته. بما أننا دائماً ما نجذب التجارب التعليمية التي نحتاج إليها، فإننا غالباً ما نجذب التجارب التي نخشاها. لذا، إن كنت تخشى الوقوع في الدين، فمن المحتمل أن تكتشف كل شيء عنه. وإن كنت تخشى الوحدة، فستجذبها. وإن كنت تخشى التعرض للمواقف المحرجة، فستسقط على وجهك. هذا هو أسلوب الحياة في تشجيعنا على النمو.

### باختصار

كل فرد منا يُعدّ سبباً. أفكارنا تجذب الظروف وتخلقها. حين نتغير، نجذب ظروفاً مختلفة. وإلى أن نتلقى درساً عن الدَّين أو العمل أو الأحياء، إما أن أ) نظل عالقين في الدرس نفسه، وإما ب) نستمر في تلقي الدرس نفسه بصور مختلفة. هكذا تمضي الحياة. تضربنا حصوات صغيرة كنوع من التحذير. وحين نتجاهل الحصوات، تضربنا طوبة. وحين نتجاهل الطوبة، تُحطِّمنا صخرة. إذا كنا صادقين، سيكون في وسعنا أن نعرف في أي مرحلة تجاهلنا العلامات التحذيرية. وبعد ذلك نقول بكل وقاحة: ”لماذا أنا؟“

## عش وتعلم

”فقط حين نسقط في الهاوية نستعيد كنوز حياتنا. حيث تتعثر، هناك يكون كنزك. ذلك الكهف الذي تخشى دخوله يخفي داخله الكنز الذي تبحث عنه.“

JOSEPH CAMPBELL



لا ينبغي أن تكون الحياة مؤلمة دائماً، لكن لا يزال الألم هو السبب الرئيسي لتغييرنا. يمكننا أن نتظاهر أننا على ما يرام إلى أن نتألم. يقول الأنا الخاص بنا: "أنا بخير". لكن حين توجعنا الظروف بما فيه الكفاية، على سبيل المثال حين نكون وحيدين بما فيه الكفاية أو مذعورين بما فيه الكفاية، نصير ضعفاء. لا يعد الأنا يمتلك أي إجابات، وعندئذ نفتح قلوبنا. يشجعنا الألم على أخذ الأمور بجدية.

دائماً ما يكون من الأسهل أن نتناول آلام الآخرين بطريقة فلسفية! ننظر إلى جيم ونقول: "كانت تجربة الإفلاس تجربة تعليمية عظيمة له". ننظر إلى ماري ونقول: "لقد ساعدها الطلاق على الوقوف على قدميها". يتفق جميعنا على أن "التحديات تجعلك أقوى". لكن حين تأتي تحدياتنا لا نكون بهذا القدر من الحماسة. نقول: "يا إلهي، لم ذلك؟ أعطني تحدياً سهلاً!" لسوء الحظ، التحديات الحقيقية لا تكون سهلة.

## لو كان بإمكانني أن أحظى بأشخاص جيدين في حياتي...

قد ننظر إلى حياتنا ونقول: "لو لم يكن علي أن أتعامل مع زوجي الكسول وهؤلاء الأبناء المشاغبيين، لتمكنت من تحقيق النمو الشخصي..." خطأ! هم نموك الشخصي. الأشخاص في حياتنا هم معلمونا. الأزواج الذين يشخرون ويتركون الخزانات مفتوحة، والأبناء "الجاحدون"، والجيران الذين يصفون سياراتهم في منتصف الطريق... يمكننا أن نقول لأنفسنا لبعض الوقت فقط: "سأكون أكثر سعادة لو أحسن هؤلاء التصرف!"



إن كانت زوجتك تثير غضبك، فإن مشروعك يتمثل في التعامل مع الغضب بأسلوب فعّال. ولديك الشخص الأمثل لمساعدتك على فعل ذلك في منزلك. شريكك في التدريب! يا للحظ! قد تقول: "سأطلقها! هذا هو الحل!" غير أن ذلك سيحل الأمور فقط إلى حين تتزوج بأخرى تثير غضبك على النحو نفسه.

### باختصار

كل شخص يدخل حياتك هو معلم. حتى لو كانوا يثيرون غضبك، فإنهم يعلمونك لأنهم يساعدونك على إدراك حدودك. ولا يعني ذلك أن عليك أن تحب الناس لمجرد أنهم معلموك.

### خطوة بخطوة

الحياة مثل السلم نوعاً ما. ينبغي أن نصلح الدرجة التي نقف عليها لنتمكن من الصعود: سواء في العمل أو العلاقات أو المال أو أيّاً كان. وما إن يتم إصلاح هذه الدرجة، ننتقل إلى الدرجة التالية. يتعامل الناس مع درجاتهم بطرق مختلفة:

"أكره هذه الدرجة، أريد أن أكون على درجة مختلفة". حينئذ نظل عالقين.

"أحتاج إلى سلم أحدهم". هذا ما يعرف بالغيرة.

"اللعنة على هذا السلم، سأقفز منه". هذا هو الانتحار.

متى كنا عالقين، حري بنا أن نسأل أنفسنا: "ما الذي لم أصلحه؟"

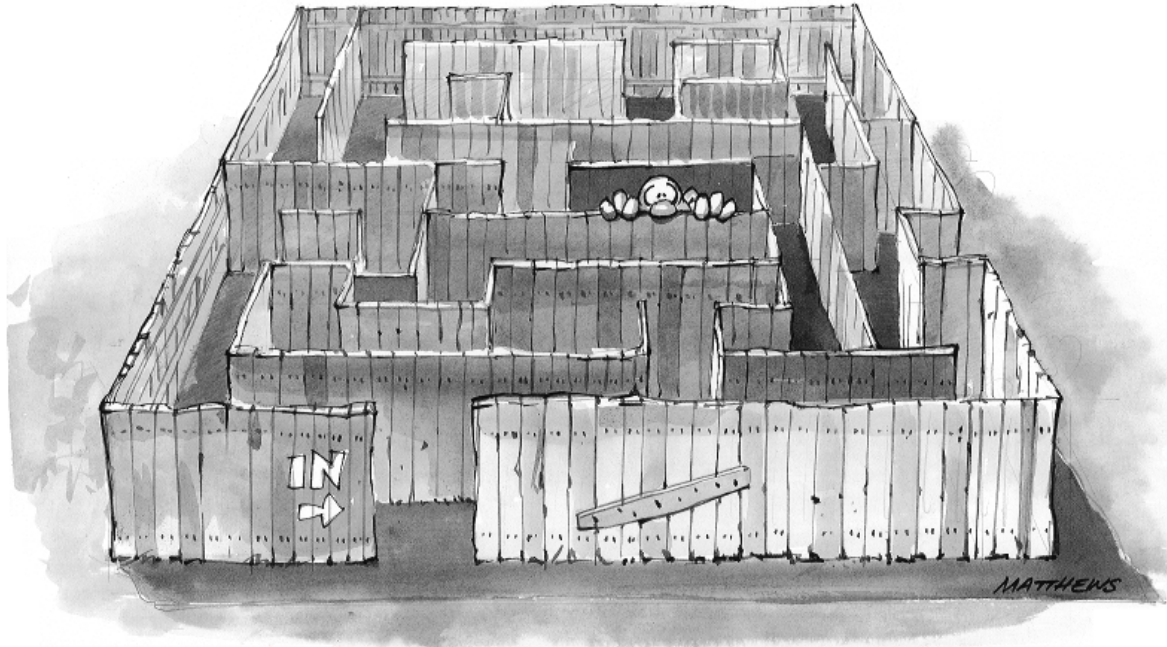
### متى ستصير الحياة أكثر بساطة؟

الحياة لن تصير أكثر بساطة! لكن يمكنك أن تتعلم كيفية التعامل معها على نحو أفضل. حين تلتحق بكوكب الأرض، تحصل على دورة كاملة في "مدرسة الحياة"، ما يعني أن المدرسة مستمرة ما دمت على قيد الحياة.



نظل نعتقد أننا ما إن نتجاوز مرحلة ما قبل المدرسة، أو المدرسة، أو البلوغ... أو ما إن نلتحق بالعمل، ستصير الحياة أسهل. لكن ذلك لا يحدث. لم يسبق لأحدهم أن حذرنا من هذا الأمر! إذن، لا عجب أن نصاب بخيبة الأمل.





ننظر إلى الآخرين الذين يبدون، من بعيد، كما لو كانوا يحيون حياةً سعيدةً، لكن لديهم مشكلاتهم الخاصة... على سبيل المثال، يبدو بيل مستمتعاً بحياته؛ تقاعد بمعاش جيد وسدّد ثمن منزله بالكامل، وهو يقود سيارة رائعة، ويتناول طعامه في أرقى المطاعم، ويقضي إجازاته حول العالم، ويلعب الغولف. لكن ما لا نعرفه هو أنه يقاضي شركة التأمين، وأن المياه تتسرّب من سقف منزله، وأن ابنه يتعاطى الكوكايين وأن أحد اللصوص سيسرق مسجّل الفيديو الخاص به غداً في هذا الوقت.

جميعنا نواجه التحديات باستمرار.

## سبب آخر لن يجعل الحياة أكثر بساطة...

حين تصير الأمور أسهل من اللازم، نبحث عن المزيد من المشكلات. نقول لأنفسنا: "أنا أفعل هذا وأنا مغمض العينين! أريد تحدياً". حين تصير الحياة أبسط من اللازم، نكوّن أسرة! وحين نسدّد ثمن المنزل بالكامل، نشترى منزلاً أكبر! ليس العالم وحده هو الذي يعقّد حياتنا، بل نحن أيضاً.

إذن، كيف أحمي نفسي من الإصابة بالجنون؟

يتعلق الأمر بطريقة تعاملك مع الأمور.

• لا تقل أبداً لنفسك: "لا يمكنني أن أسترخي وأستمتع إلى أن..." بل إسترخ واستمتع وأنت في منتصف الأحداث.

• اسأل نفسك دائماً: "ما الذي أتعلّمه من ذلك؟"

الحياة لا تأتينا أبداً مغلقة ومرتبعة في صناديق صغيرة أنيقة. الناس ينظرون إلى السعادة على أنها نوع من السراب البعيد، كما لو كانوا يزحفون عبر الصحراء وثمة لافطة أمامهم مكتوب عليها "إلى السعادة"، فيقولون: "لو أنني بلغت هذه اللافطة فقط، سأكون سعيداً". ويتصورون الأمر على نحو منطقي فيقولون: "لا يمكننا أن نكون سعداء في الوقت الحالي، فنحن بصدد تجديد دورة المياه. لكن في الشهر المقبل سوف...". وفي الشهر التالي يصاب الأطفال بالزكام، وتصاب القطة بالحمى، ويأتي الأصدقاء للمبيت، فيقولون: "في أبريل المقبل..."



## إعطاء الدروس للآخرين

هل سبق وشعرت بحماسة شديدة لكتاب قرأته للتو؟ أخذته إلى صديق وقلت له: "اقرأ هذا الكتاب، إنه رائع!" ثم حبست أنفاسك منتظراً اتصاله المتحمس. لكنه لم يتصل أبداً!

وبعد ستة أشهر، تطلب منه كتابك فتجد: لم يقرأه مطلقاً (ب) أضاعه. الدرس المتعلم هنا -

الذي ينطبق على "النصيحة الودية" والكتب على حد سواء - هو حصراً: لأنك مستعد لتلقي المعلومة لا يعني أن الجميع مستعدون.

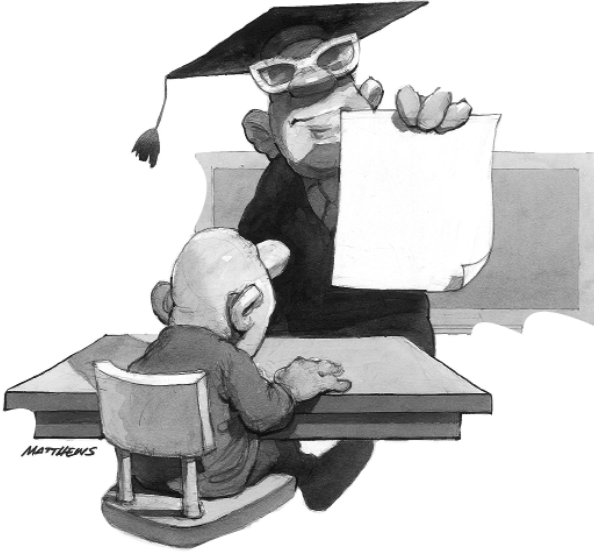
## باختصار

ما لم يسألك الناس، فإنهم على الأغلب ليسوا بحاجة إلى المعلومة!

إذن، ما الذي أتعلّمه من ذلك؟

فكر في حياتك حتى هذه المرحلة، وربما ستجد سبباً لاتخاذك المسار الذي اتبعته. ستري أشخاصاً مبعثرين في ماضيك: مدرسين، وأحباء، وحتى غرباء على متن الطائرة وجّهوا مسارك. ستتذكر كتاباً وجدته في إحدى محلات الأغراض المستعملة شكّل طريقة تفكيرك. ستتذكر ”حوادث“: جراحاً عاطفية، وأمراضاً، وإخفاقات، وأزماتٍ مالية، جعلتك أقوى أو علمتك التعاطف. ستري ”مصائب“ كانت على الأرجح، بالنظر إليها بأثر رجعي، جزءاً من مخطط أكبر. قد ينتابك ذلك الشعور بأنك كنت تتلقى سلسلة من الدروس بالترتيب الصحيح تماماً. قد تشعر أن الأمور كانت دائماً ما تتوالى.

في البداية، يصعب رؤية المصائب في سياقها الصحيح. يكون هناك فارق زمني ما دمنا نقول لأنفسنا: ”ليس ذلك جزءاً من السيناريو المتفق عليه، اغفر لي يا رب“ يستغرقنا الأمر ستة أشهر لنعرف كيف أن طردنا من العمل كان في واقع الأمر جزءاً من خطة!  
إن الكون معلم صبور ومثابر. راقب المؤشرات وستمضي الحياة بسلاسة نسبياً. لكن إذا غفوت في منتصف الطريق واصطدمت، ستجذب تجربة تعليمية كبيرة: إفلاساً، طلاقاً، أزمة قلبية.



قد يجادل فريد قائلاً: ”الحياة لا تتبع مساراً محددًا. على جميعنا أن يكون في مكان ما في وقت ما“. وما إن يوسع مداركه، فقد ينكشف له مقررهِ الخاص.

إذن، أين هي دروسي التالية؟

عادةً ما تكون نصب أعيننا، ونحن نعرف على الأغلب أين هي بالتحديد، ونأمل أن تغرب عن وجوهنا!

# ليس لدى العالم أي مفضلين.

نجاحك وسعادتك يعتمدان  
على قوانين ومبادئ طبيعية  
وكيفية توظيفك لها.



## القوانين الكونية

٢

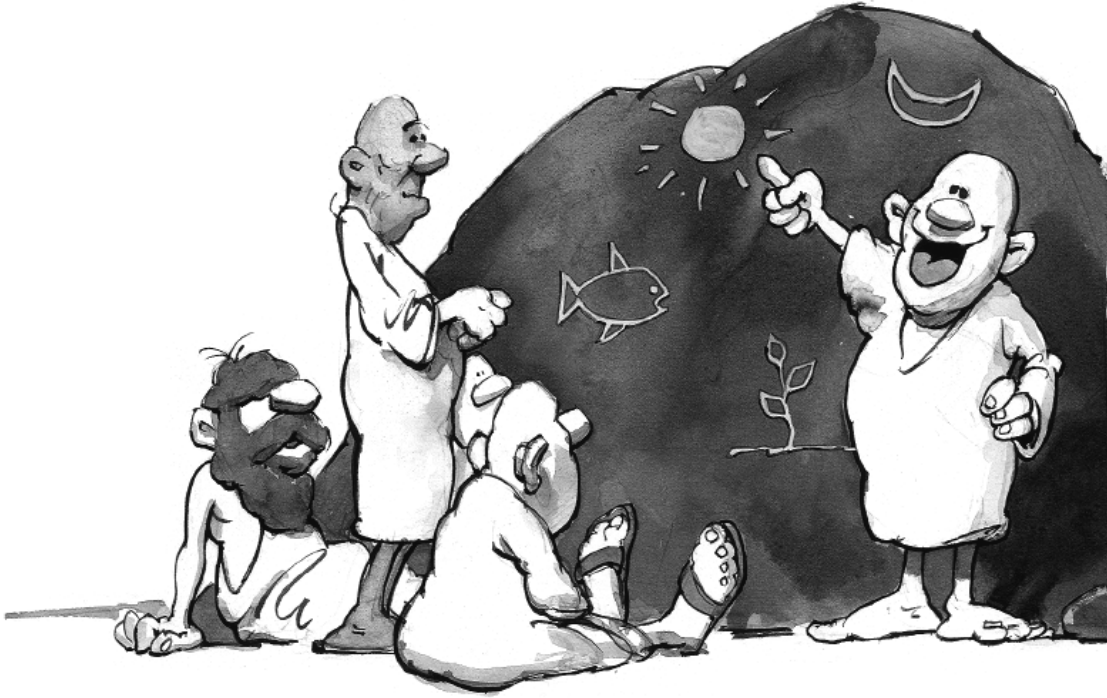
حين كان المعلمون الروحانيون العظام يسردون قصصهم، كانوا يتحدثون عن بذر البذور وجلب المياه. بالطبع، كانوا يتحدثون عن المواسم

## قانون البذرة العلة والمعلول

كلما تحسّنت، صارت تحدياتك أكبر الانضباط

## تأقلم مع التغيير!

والمحاصيل والأسماك لأن الناس في ذلك الوقت كانوا يفهمون الفلاحة والصيد. لكن الأمر أعمق من ذلك. إن قوانين الطبيعة هي كل ما هنالك. سواء كنت راعي أغنام أو مبرمج كمبيوتر، فإن القواعد نفسها تنطبق.



قانون البذرة

تحدثت في كتابي الأول **كن سعيداً** عن بعض قوانين الطبيعة. وهذا الفصل يتعمق في هذه المبادئ. نبدأ بقانون البذرة.

يقول درس البذرة: "من زرع حصد". أنت تحرث الأرض وتروي البذرة (المجهود)، وتنتظر لبعض الوقت (الصبر)، ثم تقطف الفاصوليا. مجهود + صبر = نتائج.

غالباً ما يغفل الناس هذا المبدأ. يقولون: "إذا زرعت الفاصوليا اليوم، ما الذي سأحصده غداً؟" والإجابة هي: "بذور فاصوليا مبللة". يقول قانون البذرة: "من زرع اليوم، حصد... في ما بعد!" تزرع الفاصوليا الآن، وتقطفها بعد أربعة أشهر. يُرَجَّح أن الناس كانوا يدركون هذا المفهوم على نحو أفضل حين كان الجميع يزرع غذاءه الخاص. لكننا في عصر الشيعرية السريعة التحضير.

يقول فريد: "لو كانت لدي وظيفة جيدة، لكنت عملت بجد حقاً. لكن كل ما أفعله هو جلي الصحون، سحقاً لها". خطأ يا فريد! إذا صرت أفضل غاسل صحون في المدينة، سيلحظك أحدهم، أو ستمنح ترقية، أو سيتملكك شعور جيد حيال نفسك، حتى أنك ستغادر ذات يوم لتعمل ما تحبه حقاً.

المجهود أولاً، ثم الحصاد ثانياً. إنه مبدأ. لا يمكنك قلب العملية. تقول ماري: "امنحني ترقية وعندئذ سأكف عن إهمال العمل". يقول فرانك: "ادفع لي المزيد ولن أشعر بالضجر". وتقول جين: "لو كان زواجي ناجحاً، لكنت عاملت زوجي بلطف".

تُشجّعنا البطاقات الائتمانية وكتالوجات طلب المشتريات على أن نشترى الآن، ولا نسدد أي فوائد إلى الشهر التالي، لنفلس في الشهر الذي يليه. إنها تتلاعب بالمبادئ نفسها. يحقق مبدأ "اربح الآن وادفع لاحقاً" نتائج أفضل من مبدأ "اشتر الآن وادفع لاحقاً".

درس آخر نتعلمه في الحديقة: حين تزرع العشرات من بذور الفاصوليا، لا تحصد عشرات النباتات. يزرع فريد بذور الفاصوليا. يحترق بعضها، ويذهب بعضها مع الريح، وتأكل الحشرات بعضها، وتأخذ الطيور ثلاثاً أو أربعاً منها. يتبقى لدى فريد زرعتا فاصوليا صغيرتان، فيقول: "هذا ليس عدلاً!" إنها سنة الحياة.

لكي تجد، حتى لو القليل من الأصدقاء الجيدين، تبدأ بالعديد من المعارف. لتجد الموظف الأمثل، تُجري مقابلات مع خمسين. لتجد القليل من العملاء الدائمين، تبدأ بالمئات. لتجد أفضل وجبة سباغيتي مارينارا، تتناولها في مطاعم كثيرة.



كثير من أفكارك وموظفيك وحتى أصدقائك سيذهبون مع الريح أو ستأخذهم الطير. لا ينبغي لك محاربة الأمر بل عليك أن تتفهمه وتستعد له.

## العلة والمعلول

إن كانت حياتك راكدة، فأنت بحاجة إلى ملاحظة ما تُدخله فيها. لا تسمع أبداً أحداً يقول: "أستيقظ فجراً وأمارس التمارين الرياضية، أستذكر دروسي، وأغذي علاقتي، وأبذل قصارى جهدي في عملي، وما من أمر جيد يحدث في حياتي". حياتك مثل نظام الطاقة. لو أن لا شيء جيداً يحدث في حياتك، هذا خطأك. بمجرد أن تعترف أن مداخلتك تشكل ظروفك، لن تعود ضحية.



قد ننظر إلى حياة الآخرين ونقول: "ماذا حدث لقانون العلة والمعلول؟" يحصل رالف على ترقية، نتساءل: "كيف استحق ذلك؟" يحتفل الجيران بمرور أربعين عاماً على زواجهم السعيد، نقول: "لماذا هم محظوظون إلى هذا الحد؟" قد يكون الأمر محيراً، لكن قواعد العلة والمعلول عينا تنطبق على الجميع.

نحن نحصل على ما نطلبه في الحياة. يفتن بروس النساء بالألماس والعطور. وحين يهجرنه يزعم أنهم استغللنه من أجل المال. إذا ذهبت إلى الصيد بطعم من الألماس، ستصطاد سمكة تحب الألماس! هل هذه مفاجأة؟

تزرور وندي المدينة مرتدية ملابس بفتحات عنق واسعة. وفي الوقت نفسه، تغضب لأن الرجال يريدونها لجسدها فقط! الرجال يلحظون الفتحة من على بعد مربع سكني! أين الغموض في الأمر؟

### باختصار

لو تحرّينا الصدق مع أنفسنا، سيكون في وسعنا عمل قائمة بكل شيء سبق وحدث لنا وسنرى كيف ساهمنا في حدوثه. لا تقلق بشأن ما إذا كانت القوانين الكونية تسري على جارك. راقب عمل قانون العلة والمعلول في حياتك أنت: في علاقاتك، في نجاحاتك، في إخفاقاتك. ستشعر براحة بال أكبر.

## كلما تحسّنت، صارت تحدياتك أكبر

حين ننجح في تحدٍ صغير، يكون علينا أن نخوض تحديات أكبر وأكبر. حين نلتحق بالمدرسة، نبدأ في الصف الأول. بعد ذلك ننقل إلى الصف الثاني، فالثالث، وهكذا. إنه نظام فعّال يقوم على مبدأ "كلما تحسّنت، صارت تحدياتك أكبر".

يغفل الناس هذا المفهوم في مرحلة ما. يسعى فرانك جاهداً لسداد أقساط سيارته. وخلال عشرين عاماً من العمل، ادّخر سبعة وثمانين سنتاً بالضبط. يقول: "لو كان لدي مليون دولار، لعرفت كيف أحافظ عليها!" خطأ! مهمتك الحالية، يا فرانك، هي أن تتعلم كيف تدّخر عشر دولارات. المئات تأتي قبل الآلاف... ثم تشق طريقك نحو المليون.

كاندي مطربة في حانة محلية وتريد أن تصير نجمة. تقول: "لو كان لدي جمهور بالآلاف، لكنت قدّمت إليهم عرضاً حقيقياً. لكن لو ظننت أنني سأضيع مواهبي على حشد من ستة فاشلين، فقد جننت!" حين تتعلم كاندي كيف تقدم عرضاً لجمهور من ستة أفراد، ستحصل على اثني عشر، ثم مئة، وذات يوم ستحشد ألفاً.

بييع جيم التأمينات من مكتب صغير. لديه موظف واحد، وهو على وشك أن يفصله! يقول جيم: "لو كان لدي عشرات الموظفين الجيدين..." لا يا جيم، لن يفلح الأمر أبداً مع فريق من اثني عشر إلى أن تصير قادراً على إنجاحه مع فريق من اثنين. تعتبر الحياة تقدماً تدريجياً. ويبقى السؤال دائماً: "ماذا تصنع بما لديك؟" ما دامت إجابتك هي: "ليس الكثير"، فلا شيء يتحسن.

## باختصار

الكون يكافئ الجهود لا الأعذار.

## شيء واحد يقود إلى آخر

حين كانت حياتي تبدو مملة، اعتدت أن أنظر إلى الأشخاص الذين ينعمون بحياة رائعة وأتساءل: "كيف صارت حياتهم عذبة إلى هذا الحد؟" اتضح لي أنهم بدؤوا في مكان ما. وتلك البداية الصغيرة قادتهم إلى شيء تلو الآخر.

قد نرتكب في بعض الأحيان خطأ التصرف بانتقائية أكثر من اللازم. نرفض عرض عمل بحجة "أنها ليست الوظيفة التي أريدها بالضبط". إذا كانت هي كل ما لديك في الوقت الحالي، تمسك بها، وأتقنها، وراقب كيف ستفودك من شيء إلى آخر. إذا لم يكن هناك شيء كبير يحدث في حياتك، ابدأ صغيراً وخاطراً.

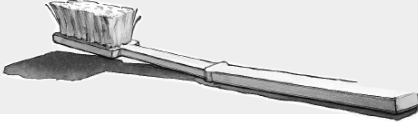
يروى رجل الأعمال جون ماكورماك قصة حصول صديقه نيك على أول وظيفة له في أميركا. كان نيك مهاجراً. لم يكن يملك المال ولا يتحدث الإنكليزية، وتقدم للعمل في جلي الصحن في مطعم إيطالي. قبل مقابلته مع رئيس العمل، توجه نيك إلى مرحاض المطعم ونظّفه. ثم تناول فرشاة أسنان ونظّف بين كل بلاطة والأخرى إلى أن أصبح المرحاض نظيفاً تماماً.

بحلول موعد مقابلة نيك، كان الرئيس يحاول أن يتبين "ما الذي حدث للمرحاض؟" كانت هذه طريقة نيك لقول: "أنا جاد في جلي الصحن".

حصل نيك على الوظيفة. وبعد أسبوع، غادر طاهي السلطات وصار نيك في طريقه ليصير طاهياً. أتذكر نيك وفرشاته حين يقول الناس لي: "ليس هناك فرص عمل!"

## باختصار

ابدأ من أي مكان يمكنك البدء منه. قدم أفضل ما لديك في أي عمل متاح أمامك، وستبدأ الفرصة في إيجادك. هذا ما نسميه تطوير السمعة. هذا ما نسميه "كل شيء يفود إلى آخر".



## مبدأ الضفدع

هناك قصة شهيرة عن ضفدع وسطل ماء. وهي قصة توضح قانون التدهور... إذا أخذت ضفدعاً ذكياً وسعيداً ووضعته في سطل ماء مغلي، ما الذي سيفعله الضفدع؟ سيقفز خارج السطل! فوراً، سيتخذ الضفدع قراراً: "هذا ليس ممتعاً، سأخرج من هنا!" إذا أخذت الضفدع نفسه أو أحد أقربائه ووضعته في سطل ماء بارد، ثم وضعت السطل في الفرن وبدأت بتسخينه بالتدريج، ماذا سيحدث؟ سيسترخي الضفدع... وبعد بضع دقائق سيقول لنفسه: "يبدو الجو دافئاً هنا". وعما قريب، ستحصل على ضفدع مطهي. ما الدرس المستفاد من القصة؟ تمضي أحداث الحياة تدريجياً. شأننا شأن الضفدع: من الممكن أن ننخدع، وفجأةً يكون الأوان قد فات. علينا أن نكون واعين ما يحدث.



سؤال: إذا استيقظت غداً وقد زاد وزنك عشرين كيلوغراماً، هل ستقلق؟ بكل تأكيد! ستتصل بالمستشفى: "الطوارئ! أنا سمين!" لكن حين تحدث الأمور بالتدريج، كيلوغرام هذا الشهر، وكيلو آخر الشهر اللاحق، نتجاهل الأمر. حين تنفق عشر دولارات فوق ميزانيتك في يوم واحد، لا يهم. لكن إذا كررت الأمر غداً، واليوم التالي، والذي يليه، سينتهي بك الأمر مفلساً. بالنسبة إلى الذين يتعرضون للإفلاس، أو زيادة الوزن، أو الطلاق، لا يحدث الأمر عادةً بصورة كارثة واحدة كبيرة بل يحدث القليل اليوم والقليل غداً، وذات يوم يسمعون دوي الانفجار ويتساءلون: "ماذا حدث؟"

إن الحياة تراكمية. شيء واحد يتراكم فوق الآخر، مثل قطرات الماء التي تآكل الصخر. يخبرنا مبدأ الضفدع أن علينا مراقبة الاتجاهات، وأن نسأل أنفسنا كل يوم: "إلى أين أتجه؟ هل أنا أكثر رشاقة، أكثر صحة، أكثر سعادة، أكثر رخاءً مما كنت في العام الماضي؟" وإن لم يكن الأمر كذلك، يتعين علينا أن نغير ما نفعله. إليكم الأمر المخيف: لا شيء يبقى على حاله. إما أن تريح وإما أن تتلاشى.



## الانضباط

تحلّ بالانضباط لفعل الأمور الصغيرة التي لا تحبها، وسيكون في مقدورك أن تقضي حياتك في فعل الأمور الكبيرة التي تحبها.

الانضباط ليس الكلمة المفضلة للجميع. من حيث الشعبية، يأتي الانضباط في مرتبة ما بين طبيب الأسنان والإسهال. غير أن الانضباط الذاتي يحدث فرقاً كبيراً. إن الحياة بمكانة مقايضة بين اللذة الآنية والعائد الطويل المدى.

الانضباط الذاتي في الأمور الصغيرة – الاستذكار بدلاً من مشاهدة التلفاز – يقود إلى شيء كبير: مؤهلات أعلى. الانضباط في الأمور الصغيرة – ثلاث جلسات أسبوعياً في صالة الرياضة – يقود إلى شيء كبير: حياة صحية أكثر.

الانضباط الذاتي في الأمور الصغيرة – ادخار عشرين دولار يومياً بدلاً من تبذيرها على السكر – يقود إلى شيء كبير: امتلاك شقتك الخاصة.

مفتاح الانضباط الذاتي ليس الإرادة الحديدية، بل معرفة لماذا تريد شيئاً ما. وإذا كنت تعرف حق المعرفة لماذا تريد التخلص من ديونك، يصير الادخار أسهل. إذا كنت متأكداً من سبب رغبتك في تحسين مؤهلاتك، يصير الاستذكار أسهل.

معلومة أخرى عن الانضباط: حين تتحلى بالانضباط الذاتي لا تحتاج إلى تلقية من أي مصدر آخر. ونتيجة لذلك، تدير حياتك الخاصة دون أن يخبرك الناس بما ينبغي لك فعله.

حين تفتقر إلى الانضباط الذاتي، تتلقاه من الخارج. الأشخاص الذين لا يسعهم ضبط أنفسهم غالباً ما يشغلون وظائف يتلقون فيها الأوامر. الأشخاص الذين لا يتمتعون بأي انضباط ذاتي يبقون حبيسين!

## النظام

أول قانون من قوانين النمو هو ”النظام“. كل شيء يحتاج إلى نظام حتى ينمو.

أنظر إلى الزهرة، قطع حبة برتقال، أنظر إلى تناسق الشجرة أو خلية النحل، ثمة انضباط. تحفظ الطبيعة بالضرورة وتتخلص من المخلفات. هذا ما يعرف بالتنظيم.

إذا أردت لمشروعك أن يكبر، لا بد أن يكون لديك منهج. وإذا أردت لحياتك أن تزدهر، ستحتاج إلى بعض النظام فيها.

يقول فريد: ”تعمّ مكتبي الفوضى، لكنها فوضى منظمة. في الواقع أنا أتولى بفعالية كبيرة!“ صدقاً؟ لا يسعني سوى أن أتخيل فريد محمولاً إلى حجرة العمليات لإجراء جراحة في المخ، ليجد الفريق الطبي واقفاً وسط كومة من الإبر والضمادات والزجاجات القديمة. والجراح يقول له: ”استرخ يا فريد. تعمّ الفوضى المكان هنا لكننا مسيطرون على الأمر تماماً.“

متى كان الأداء مهماً، يكُن هناك نظام. يعرف رجال الإطفاء دائماً مكان خوذاتهم، ويضع سائقو عربات الإسعاف مفاتيحهم في المكان نفسه.

لا شيء يزدهر من الفوضى. نظّم خزانة الملفات. نظّف الكراج.

ستلاحظ أمراً آخر. ”الداخل يعكس الخارج“؛ بينتك تعكس تفكيرك. في العادة، حين يكون منزلك فوضوياً كذلك تكون حياتك.

## ما من مجهود ضائع

خذ كتلة ثلج سبق تبريدها في درجة حرارة مئوية خمسين تحت الصفر وابدأ تسخينها. لبعض الوقت، لن يحدث أي شيء. الكثير من الطاقة من دون نتيجة واضحة. وفجأة، عند درجة الصفر، تذوب كتلة الثلج، وتتحول إلى ماء!

استمر في التسخين. ومرة أخرى، الكثير من الطاقة دون حدوث أمر مثير. ثم عند نحو مئة درجة، ستظهر فقاعات ودخان! إنها تغلي!

ما المبدأ؟ قد تكرر الكثير من الطاقة في أمر ما؛ على سبيل المثال كتلة ثلج، مشروع، وظيفة، ومع ذلك يبدو أن لا شيء يحدث. في واقع الأمر، طاقتك تُحدث تغييراً بالفعل، لكنك لا تستطيع رؤيته. استمر في بذل الطاقة، وبالتأكيد سترى تحولاً. تذكر هذا المبدأ، ولا تجزع كثيراً، ولا تيأس.

أحب أن أتصور حياتي على أنها لعبة الكرة والدبابيس. في كل مرة أبذل فيها أي مجهود – أرتب مكتبي، أكتب كتاباً، أساعد صديقاً، أتدرب على الرسم، أسدد فاتورة، أحاول وأفشل – أحرز نقاطاً. أعتبر أن كل جهودي تُضاف إلى ”رصيدي الكوني“. لا أعرف مطلقاً عدد النقاط التي سأحتاج إليها للحصول على مكافأتي التالية. يساعدني ذلك على الاستمتاع بما أفعله بدلاً من المطالبة بنتائج فورية. ومن حين إلى آخر، عادةً دون أن أكون متوقعاً حدوث ذلك، أحصل على مكافأة؛ أحظى بفرصة جديدة، أو أتلقى دعوة، أو شيكاً عبر البريد.

## الموجات

تمضي أحداث الحياة في شكل موجات. نعرف عن الموجات الصوتية، والموجات الضوئية، والموجات الدماغية، والموجات الدقيقة. بالتعبير غير العلمي، تبرهن الموجات أن الأشياء تميل إلى الانتقال على هيئة حزم.

يعني ذلك أن الأزمات العائلية، ودعوات الزفاف، وتصليات السيارة، تنتقل هي الأخرى على هيئة حزم. يعتبر أخذ ذلك بالحسبان أمراً مفيداً. حين تنهي شهراً من دون فواتير، تقول لنفسك: ”سأدخر بعض المال تحسباً للموجة التالية“. وحين تضربك الموجة التالية، تقول لنفسك: ”أعرف هذه الموجات. إنه مجرد أمر مؤقت“.

## تأقلم مع التغيير!



نعيش في عالم تتغير فيه الأشياء بصورة دائمة. فالفصول الموسمية تأتي وتذهب، والمد يليه الجزر، والتضخم يزداد وينخفض، والناس يُوظفون ويُطردون... قد تعتقد أننا نتعلم من ذلك أن القانون الأساسي للكون هو التغيير! لكننا بدلاً من ذلك نغضب.

درّسنا في مادة الأحياء في المرحلة الثانوية قانون الانتخاب الطبيعي، أي التأقلم مع التغيير. نتعلم على سبيل المثال أنك إذا كنت حشرة خضراء في حقل بني ولم تغيّر لونك، ستقع في ورطة كبيرة. قد تجادل قائلاً: "ينبغي أن يكون الحقل أخضر، لظالما كان كذلك..." لكن عما قريب، لن يعود للحشرة وجود. إن القانون قاسٍ: "تأقلم وإلا ستختفي!" من المؤسف أن مدرسي مادة الأحياء لم يقولوا لنا أبداً: "انتبهوا، هذا درس في الحياة، تأقلموا مع التغيير!"

في عالم الشركات، تتغيّر الأمور، وحتى الخبراء قد يسيئون فهمها.

عام ١٩٢٧، قال هاري وارنر من شركة Pictures Brothers Warner: "من بحق الجحيم قد يرغب في سماع الممثلين وهم يتحدثون؟"

عام ١٩٤٣، قال توماس واتسون، رئيس مجلس إدارة IBM: "أعتقد أن هناك سوقاً عالمية لقراءة خمسة حواسيب آلية".

عام ١٩٧٧، قال كين أولسن، رئيس شركة Digital Equipment Corporation: "ما من سبب يدعو أي فرد لامتلاك حاسب آلي في منزله".

ما هو حقيقي اليوم قد لا يكون كذلك غداً. وما يصلح اليوم قد لا يصلح غداً. الثابت الوحيد لدينا هو التغيير. إذا تركت المنزل ثلاثة أشهر، ستجد أن أبنائك قد تغيّروا. فجأة، صار طفلك الرضيع يناديك "بابا!" إنها ليست مسألة عدل أو ظلم. كل شيء يتحرك.

### باختصار

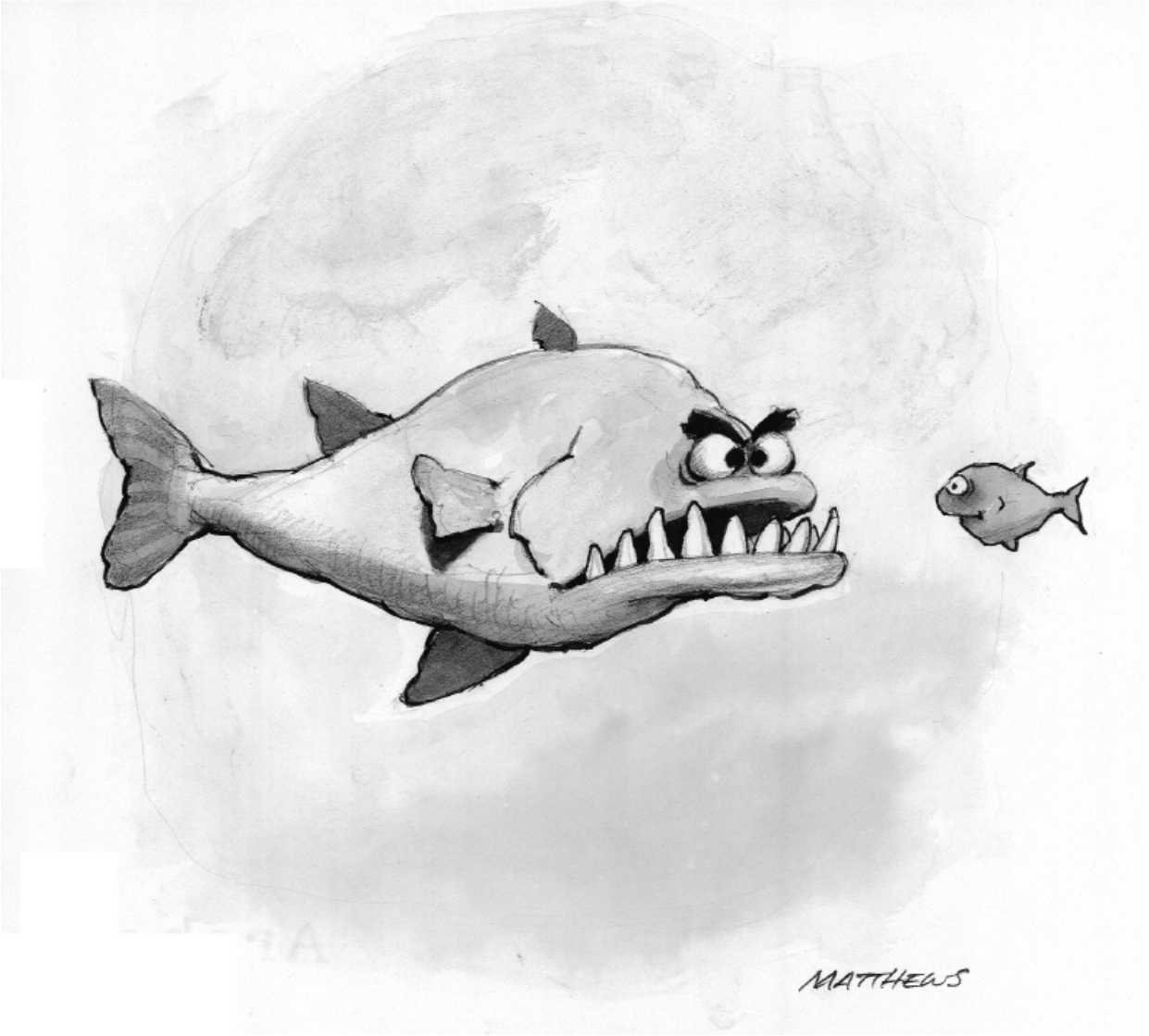
السعداء لا يتقبلون التغيير فحسب بل يعتنقونه. هم من نوع الأشخاص الذي يقول: "لمّ قد أريد أعوامي الخمسة اللاحقة أن تكون مثل أعوامي الخمسة الماضية؟"

٣

# حياتك انعكاس تام لأفكارك.

حين تغير أعمق  
معتقداتك عن العالم،  
تتغير حياتك بناء عليه.





## المعتقدات

٣

حين يجادل الناس بشأن القيود التي تحدُّهم يقولون: ”لا يمكنني فعل كذا لأن...“ والعدر الشائع هو: ”هذه هي طبيعتي“. على الأرجح أن الحقيقة

## المعتقدات عملي هو المشكلة! جني المال دليلاً نفسك! الأمر لا يتعلق بما يحدث لك...

هي: ”هذه ما أعتقد أنها طبيعتي“.

يمكننا التعلم على معتقداتنا عبر دراسة الأسماك (تم إجراء التجربة التالية في معهد the Woods Hole Oceanographic Institute).

أحضِر حوض سمك. اقسمه إلى نصفين باستخدام حاجز زجاجي شفاف، كأنه لديك الآن حوض سمك ”مزدوج“. الآن أحضر سمكة براكودا، سنطلق عليها اسم ”باري“، وسمكة بوري (يتغذى سمك البراكودا على البوري). ضع سمكة واحدة في كلا الجانبين. في لمح البصر، سننتج باري نحو سمكة البوري ومن ثم... ستصطدم بالجدار الزجاجي بأقصى سرعتها. ستستدير وتعود لإعادة المحاولة... ثم ترتطم!

خلال أسابيع، ستشعر باري بالألم شديد في أنفها. وفي النهاية، ستستنتج أن اصطياذ سمكة البوري يعادل الشعور بالألم، وستكف عن مطاردتها. يمكنك حينئذ إزالة الحاجز الزجاجي، وخمّن ماذا سيحدث! ستبقى باري في الجانب نفسه من الحوض باقي حياتها. ستموت باري جوعاً عن طيب خاطر، وسمكة الباري تسبح على بعد بضع بوصات فقط. هي تعرف حدودها، ولن تتجاوزها.

هل تجد قصة باري مثيرة للشفقة؟ إنها في الواقع قصة كل إنسان. نحن لا نندفع نحو ألواح الزجاج، إننا نندفع نحو المعلمين والآباء والأصدقاء الذين يخبروننا بما يناسبنا وما نستطيع فعله. والأسوأ من كل ذلك أننا نندفع نحو معتقداتنا الخاصة. معتقداتنا تحدد نطاق نشاطنا، ونحن نحاجج بها ونرفض الخروج عنها.

”دائماً ما تحدث الأمور التي تؤمن بها؛ الإيمان بشيء ما يجعله يحدث“.

Frank Lloyd Wright



### ”تقولين إنني أظن دائماً أنني على حق، لكنك مخطئة!“

تقول سمكة البراكودا، باري: ”لقد بذلت قصارى جهدي في ما مضى، لذا أكتفي الآن بالسباحة بشكل دائري“. ونحن نقول: ”لقد منحت دراستي/ زواجي/ وظيفتي قصارى جهدي في ما مضى...“

نحن نخلق قفصنا الزوجي الخاص، ونظن أنه أمر واقع. في الحقيقة هذا ما نعتقده وحسب. إلى أي مدى يتشبث الناس بمعتقداتهم؟ جرب فقط أن تتحدث عن الدين أو السياسة في حفل عشاء!

### لكنني أعلم أنني محق!

أليس الأمر مضحكاً؟ لدى جميعنا معتقدات مختلفة بعض الشيء عن العالم، وجميعنا يعرف أن ما يعتقده صحيح.

لماذا؟ لأننا على حق! يعتقد فريد أن الحياة صعبة وأن عليه أن يعمل لسبعين ساعة أسبوعياً ليتمكن من العيش. أثناء تصفحه باب الوظائف في الصحيفة، يرى إعلانَ وظيفة شاغرة في الضاحية المجاورة... ”ساعات عمل مرنة، فرص سفر مثيرة، سيارة خاصة بالشركة، راتب مرتفع“. يقول فريد: ”هذا يفوق حد التصديق، لا بد أن هناك خدعة!“ يواصل فريد البحث. تقع عينه على إعلان آخر، وهذه المرة وظيفة تبعد عن المدينة ساعتين. ”لا توجد سيارة، ساعات عمل طويلة، راتب منخفض“. يقول فريد: ”هذا جدير بنظرة فاحصة“.

يحضر إلى مقابلة العمل. يقول له الرئيس: "إن منتجاتنا مقززة، وعملاؤنا يكرهوننا، والمالك محتال. إذا كنت تريد العمل هنا فأنت مجنون!" يقول فريد: "متى يمكنني أن أبدأ؟" بذلك، يثبت فريد أن نظريته عن الحياة صحيحة؛ هو تعيس، لكنه على الأقل سعيد بذلك. خلال نشأتنا، يقول لنا معلمونا وآباؤنا وأصدقائنا أشياء من قبيل: "أنت ميؤوس منك في الرياضيات، صوتك سيئ في الغناء، أنت لا تجيد الرسم". يقولون: "الحياة صعبة، ستبقى دائماً مفلساً، ألق اللوم على الحكومة... هذا هو سيناريو حياتك، انطلق لتعيشها!" نطلق ونتقمص الدور، كما لو كنا في مسرحية. نؤمن بذلك، حتى لو كان يفسد حياتنا. اقترح على فريد أن "يكف عن الاعتقاد" بشيء اعتاد أن يقبله لأربعين عاماً وعلى الأرجح أنه سيتضايق كثيراً: "منذ أربعين عاماً وأنا أعيش في تعاسة مع نظام المعتقدات هذا. هل تريدني أن أتخلى عنه الآن، وأن أعترف بأنني ساهمت في خلق هذه الفوضى؟" يفضل معظمنا أن يكون على حق على أن يكون سعيداً.

## ما هي قصتي؟

لدى معظمنا "قصة". نحن نصنّف أنفسنا... "أنا معلّم في المدرسة"، "أنا جدّة"، "أنا من أتباع جماعة العصر الجديد". "قصتنا" مثل برمجية مثبتة بين أذنيننا تتحكم في حياتنا. إنها حزمنا التسويقية الشخصية. نأخذها معنا إلى العمل، ونأخذها في العطلة. ونُخرجها في الحفلات... "أنا مطلق"، "كنت طفلاً يتعرض لسوء المعاملة"، "أنا على المسار الروحي!" نمضي حياتنا محاولين أن نتناسب مع قصتنا. نشترى سيارتنا وملابسنا ونختار أصدقاءنا بما يتناسب مع القصة. يعمل جيم طبيباً. يقول لنفسه: "عليّ أن أتصرف مثل الأطباء وأن أتحدث كما يتحدث الأطباء. أنا بحاجة إلى منزل في شارع من النوع الذي يسكن فيه الأطباء وهواية من النوع الذي يتخذه الأطباء". إن دوره واضح تماماً، لكن جيم المسكين مُملّ شأنه شأن البسكويت المخصص للكلاب. جعلنا محاولة التناسب مع "قصتنا" تعيسين. إذا كانت قصتي هي "أنا معلّم مدرسة"، فحين أفقد وظيفتي، لن أعود أعرف من أنا. إذا كانت قصتي هي "أنا مضيضة مثالية"، فأنا بذلك أعدّ نفسي للتعاسة لأن ما من سهرة مثالية. وحين يحضر الجيران لتناول العشاء وأحرق الجزر سأتحطم. إليك لحظة الحقيقة! أنت لست قصتك ولا أحد يابيه على أي حال. أنت لا تنتمي إلى فئة أو خانة معينة. أنت إنسان لديه سلسلة من التجارب. حين تكفّ عن جرّ قصتك معك، لن تعود مضطراً إلى

”التطابق مع أوصاف الدور“.

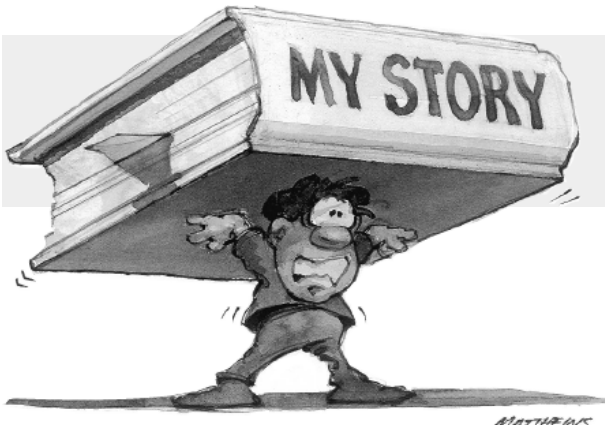
يخطر على بالي وأنا أكتب هذه السطور صديقي السويديّان أنا وبيير إيريك. ما زالوا يجوبان العالم وهما في أواخر السبعين أو أوائل الثمانين من العمر. يتزلج بير إيريك على مزلاج حفيده ويتصفح الإنترنت، في حين تهوى أنا الرقص حتى الرابعة صباحاً. لا يبدو أن لديهما ”قصة“، بل لديهما روح.

هل يمكنك التعرف على القصة التالية؟

”أنا من كبار الشخصيات، ينبغي للناس معاملتي بناء على ذلك!“ يصرّ البعض على أنه ينبغي للجميع أن يتعرفوا عليهم ويعرفوا مدى ثرائهم وعدد درجاتهم العلمية. ما دمت تطالب الآخرين بأن يروك مهماً، ستعاني لأن سعادتك تصير بين أيديهم. انسَ أمر ”أن تكون مهماً“، فهو مُرهق جداً. حين لا يتوجب عليك أن ”تكون مهماً“، تتمكن من الاسترخاء. كلما طلبت التقدير من الآخرين على نحو أقل، حصلت على المزيد منه.

”أنا من نوع الأشخاص الذين لا... (يسافرون على متن الدرجة الأولى، يسبحون عراة، يذهبون إلى المسارح، يرتدون البذلات الرسمية، يأكلون ساشيمي) أبداً“. حين نقول لأنفسنا ”أنا لا أفعل ذلك أبداً“ أو ”أنا أفعل ذلك دائماً“، يبقينا ذلك في الخانة نفسها، في حين أنها مجرد عبارات ترددها قصتنا. لدينا قصص أخرى من قبيل ”أنا شديد الحساسية، هذه الأمور تضايقتني...“ ”أنا رجل حقيقي“. ”أنا برج القوس، لذا أنا دائماً...“

”أنا كبير على فعل...“ بدأت أُمي تأليف كتابها الأول في السابعة والستين. وتوفيت في الثامنة والستين، ولم تنه الكتاب أبداً. لكنها أخذت خطوة البداية، وكانت أكثر سعادة لذلك. ثمّة طريقة واحدة لعمل الأشياء هي أن تتعلم وتحب ما تعمل حتى آخر لحظة. إذا كان لديك كتاب لم تنهه، أو منزل أو مشروع لم تكمله، ودهستك حافلة، هل ستقلق؟



### باختصار

اسأل نفسك: ”ما الذي كنت لأفعل لو لم تكن لدي قصة؟“

إذن، ما هي المعتقدات التي ينبغي لي التخلي عنها؟

أي معتقد يبيحك تعيساً وبائساً! إذا كانت معتقداتك لا تساعدك، تخلّص منها! لا أقول إنها خطأ، لكنها تسبب لك الألم. كبدائية، إحذر من المعتقدات التي تتضمن كلمة ”ينبغي“:

ينبغي للناس رد الجميل!

ينبغي للناس أن يمدحوني! إذا قمت بعمل جيد، يجب على زوجي أن يلاحظه.

ينبغي أن يبادلني الناس الحب!

ينبغي للناس أن يكونوا متفهمين أكثر!

ينبغي للناس أن يكونوا ممتنين!

قد تبدو ”قائمة ينبغي“ هذه كأنها مجموعة معقولة من التوقعات. لكن ماذا لو لم تؤمن بأي من هذه المعتقدات؟ ماذا لو لم يكن على الناس أن يتفقوا معك، ويردّوا الجميل، ويلحظوا عملك الجيد، ويبادلوك الحب؟ كيف سيؤثر ذلك في حياتك؟ لن تحظى باحترام أو تقدير أقل. لكن إذا امتنع الناس عن فعل هذه الأشياء، ستبقى سعيداً.

معتقدات ”ينبغي“ لا تفيدنا لأن الحياة الواقعية لا تفهم كلمة ”ينبغي“. فالأمور تظل كما هي. حين تنتقد الواقع، يربح الواقع.

## معتقداتك تُحدّد جودة حياتك

على سبيل المثال: لنقل إنك تعتقد أنه ينبغي للآباء أن يمدحوا أبناءهم ويمنحهم الكثير من الهدايا. متى امتنع والدك عن فعل ذلك، ستتضايق. وبذلك، سترغب في تغيير والدك. معظم الناس لا يفكرون في الحل البديل: تغيير المعتقدات.

تقول: ”لكن ألا يؤمن الجميع بهذه الأمور؟“

لا! البعض لا يؤمنون بها، وهم أكثر سعادة لهذا السبب. بعض الأشخاص لا يتوقعون من الآخرين أن يتصرفوا بأي طريقة معينة. ونتيجة لذلك ينعمون براحة بال أكبر.

لكي ترى الأمور على نحو مختلف، لا تحتاج إلى قوة إرادة، أو ثقة بالنفس، أو جراحة في المخ. تحتاج فقط إلى شجاعة التفكير في غير المألوف. في المرة المقبلة التي ينتابك فيها الشعور بالضيق، تذكر أن الناس لا يُغضبونك بقدر ما تفعل معتقداتك. أياً كانت الأفكار التي تسبب لك الألم، هي مجرد أفكار. بإمكانك تغيير أفكارك.

**عملي هو المشكلة!**

حين نلوم عملنا، تكون المشكلة عادةً فينا نحن. لنقل إن عملك ممل، وإن لديك اعتقاداً مماثلاً يقول: "العمل مصدر ملل". ما الذي سيحدث إذا تقدمت إلى وظيفة ممتعة؟ أ) لن تحصل على الوظيفة لأنهم سيرون أنك لست مرحاً ب) ستحصل على الوظيفة وستتمكن من جعلها ممتعة.

لنقل إنك تؤمن بعكس ذلك، أي بأن "العمل ممتع". إذا كنت تشغل وظيفة ممتعة لا مجال فيها للتقدم، ستصل إلى مرحلة تقول فيها: "هذا العمل يُحطّم معنوياتي ويتعارض مع كل ما أوّمن به. لا يمكنني البقاء هنا ليوم آخر". ستفقد معتقداتك الأساسية إلى إيجاد شيء أفضل، أيّاً كانت الطريقة التي ستتبعها في ذلك.

ليست الوظيفة هي ما يصنع الفرق بل ما تؤمن به.

## جني المال لكنني لا أجنبي ما يكفي من المال!

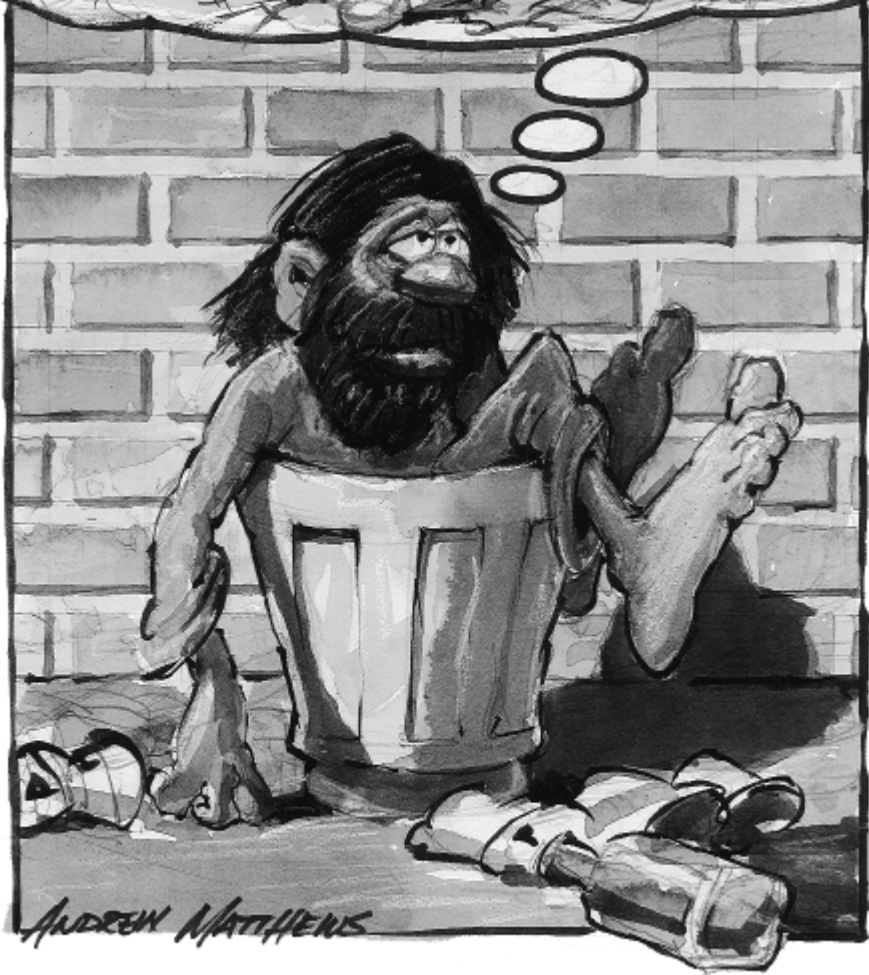
تقول ماري: "أنت لا تفهم، لا علاقة للأمر بنظام معتقداتي بل بعلمي. أنا لا أجنبي ما يكفي من المال في عملي". حسناً، يا ماري، لماذا تعملين في تلك الوظيفة؟ تجيب ماري: "هذا كل ما يسعني فعله!" (حسناً ماري، إذا كان هذا ما تعتقدينه). غيّري معتقداتك، وستحصلين على وظيفة جديدة أو ستبدئين مشروعاً بدوام جزئي، أعيدي ترتيب أمورك المالية، طوّري مهاراتك، اعلمي من أجل الحصول على ترقية.

تقول ماري: "لكن الأحوال سيئة. هذا ما يقال في الصحيفة". بل هذا ما تؤمنين به، يا ماري. ماذا سيحدث لو لم تصدقي الصحيفة؟

يقتضي الرخاء أن تُعمل عقلك الخاص، بغض النظر عما يقوله الجيران وما يقال في الصحف.

## لكنني موظف براتب ثابت...

سواء كنت موظفاً بأجر ثابت أو لا، معتقداتك هي ما يُحدّد رخاءك. خذ ثمانية أشخاص يعملون في الشركة نفسها بالأجر نفسه. سنجد أن بعضهم لديهم ممتلكات وينعمون بحياة كريمة، والبعض الآخر يحتاجون إلى قرض من البنك لشراء شطيرة. الفرق ليس في المال الذي يجنونه بل في معتقداتهم عن المال.





إذا لم أكن أملك حاجتي من المال أو إذا كنت أخسره، ثمة سبب لذلك، والسبب ليس في العالم الخارجي بل في عالمي الداخلي.

يعدّ رابحي اليانصيب مثلاً رائعاً على كيفية تحكّم أنظمة المعتقدات في الرخاء. يعتقد الناس أن المال سيحل مشكلاتهم. مع ذلك، يغرق معظم رابحو اليانصيب، بعد عامين من ربحه، في دين أكبر من دينهم قبل حصولهم على الشيك. لماذا؟ لأن نظام المعتقدات الذي يقول "أنا دائماً مفلس" سرعان ما سيمحو المليون دولار.

فتحت التلفاز مؤخراً في بريسيبان بأستراليا وشاهدت شخصاً ربح للتو ثاني جائزة يانصيب له. يقول أثناء المقابلة: "مبلغ مليون وثلاثمائة ألف سيعود عليّ بنفع كبير لأنني أعتاش على مخصصات الضمان الاجتماعي في الوقت الحالي..." وكان قد ربح جائزة يانصيب منذ عامين! رصيدك البنكي سيتطابق دائماً مع نظام معتقداتك. حين لا تتناسب صورتك عن ذاتك مع رصيدك البنكي، يكون من الأسهل أن تُغيّر رصيدك. أكرّر: إن أفكارنا هي التي تتحكم في حياتنا وليست الأمور الخارجية.

## مزاي الإفلاس

هؤلاء الذين يتساءلون عن سبب إفلاسهم لا يطرحون أبداً السؤال البديهي: "ماذا أحبُّ في كوني مفلساً؟" ثمة مزايا للإفلاس.

على سبيل المثال:

- "يمكنني أن أشعر بأنني تقي... سيخْبِنِي اللهُ؛ مباركون هم الفقراء".
  - "يمكنني أن أبقى فرداً من الجماعة. إذا بقيت فقيراً، لن ينتابني شعور بالذنب وأنا مع أصدقائي".
  - "سأكسب تعاطف الآخرين".
  - "ليس عليّ أن أتحلّى بالانضباط".
  - "لست مضطراً إلى تغيير أي من عاداتي".
  - والأفضل من كل ذلك... "أستطيع إلقاء اللوم على الآخرين والحكومة!"
- إذا كنا صادقين، قد نفر بأن الإفلاس يناسبنا. قليل من الناس يعترفون بأنهم يختارون الفقر، لكنها قائمة مقنعة للغاية أليس كذلك؟ كل شيء نصنعه يؤتي ثماره، ويشمل ذلك "صناعة الفقر".

## معتقدات آبائنا عن المال

هل اعتاد والداك قول أشياء من قبيل:

- ”من السهل جني المال“.
- ”تملك دائماً أكثر ممّا يلزمنا“.
- ”أنفق ما في الحيب، يأتيك ما في الغيب“.
- أم اعتادوا قول أشياء من قبيل:
- ”المال مصدر كل الشرور“.
- ”لا يمكننا تحمل تكلفة ذلك“.
- ”المال لا ينمو على الأشجار“.

إن كنت معتاداً القائمة الثانية أكثر، فعلى الأرجح أن النظام المعتقدى لوالديك أصبح واقعك. وأصبح صراعهم هو صراعك.

## أشعر بالارتياح مع المال! معظم الناس يشعرون بالحرَج من المال أكثر من الجنس.

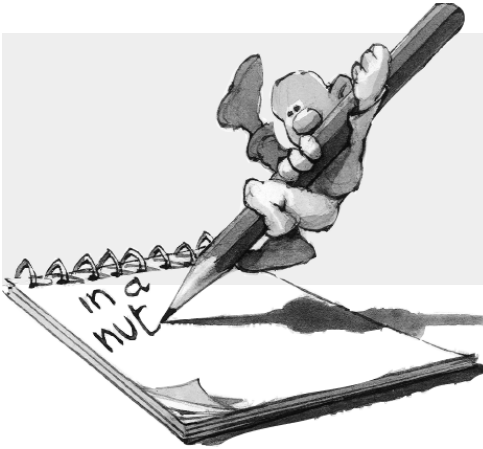
هل سبق ولاحظت كم من الصعب إعطاء المال لبعض الأشخاص. يفقدون صوابهم! ”لا، أنا بخير حقيقة. لست بحاجة إلى المال“. وأنت تعلم أنهم يعيشون على الخبز والماء! تتغير شخصيتهم! ويشعرون بالحرَج. يشعرون بالإهانة! ”لست بحاجة إلى أموالك، أنا بخير“.

يجد البعض ممّا صعوبة حتى في الحديث عن المال! تُقرض صديقاً أجر أسبوع كامل، وحين نريد استرداد المال، لا نعرف كيف نطلبه: ”حسناً، تعلم أنه... هل تتذكر... حسناً... الأمر ليس مهماً، ولا أحتاج إليه حقيقة... ولا يهم إذا... كيف يمكنني قول ذلك... كنت فقط أتساءل بشأن...“

بدلاً من أن تطرح سؤالك بطريقة معقولة: ”هل يمكنك أن ترد لي مالي؟“



إذا كنت تشعر بقلّة الارتياح في وظيفة أو علاقة ما، ستتركها عاجلاً أم آجلاً. وإذا كنت تشعر بقلّة الارتياح مع المال وتصاب بالتوتر لمجرد الحديث عنه، وإذا كان المال لا يتفق مع قيمك، فإنك ستتركه أيضاً. الأمر لا يحدث بصورة واعية، بل بطريقة لا واعية. إننا نتجنب الأمور التي تسبب لنا الشعور بالحرج.



### باختصار

كي تحصل على شيء ما في حياتك وتحافظ عليه، يجب أن تشعر بالارتياح معه.  
كي تجني المال وتحافظ عليه، يجب أن تشعر بالارتياح مع المال.

إذا امتلكت الكثير من المال، سيُحرَم الآخرون إياه

يُعدُّ هذا أسخف الاعتقادات على الإطلاق. كم مَنّا نشأ معتقداً أنه ”إذا كنت ثرياً، سيعاني الآخرون!“ هل تعلم من ينشر تلك الفكرة؟ من لا يملك المال!

إذا تسلل سائتا كلوز إلى حجرة معيشتك ووضع مليون دولار نقداً على طاولة القهوة، هل ستبقى هناك؟ لا! ما لم تحشرها تحت وسادتك، يمكنك أن تجزم أن تاجر السيارات سيرى بعضها، وسيرى وكيل سفرياتك بعضها، بالإضافة إلى المطاعم المحلية، وبائعي الزهور، ومتاجر الملابس وعلى الأرجح محصل الضرائب؛ جميع من حولك سيستفيدون. مع ذلك، ينشأ الكثير منا معتقدين أنه ليس من الجيد أن تكون ثرياً لأن ذلك سيحرم الآخرين، هذا هراء! إذا أصبحت ثرياً، لن يؤدي ذلك الآخرين بالضرورة بل قد يساعدهم.

## دَلِّلْ نَفْسَكَ

”من عجائب الحياة أنك إن لم ترضَ سوى بالأفضل، فسوف تحصل عليه“ **W. Somerset**

**Maugham**

كي يُحسن العالم معاملتك، عليك أن تُحسن معاملتك نفسك. كيف ستشعر بأنك ذو سلطة وقوة إذا كانت الثقوب تملأ سروالك الداخلي؟ يقول فريد: ”لا يهم إذا كانت الثقوب تملأ سروالي، فلا أحد يراها“. لكن إليك المشكلة، يا فريد. أنت تعرف ذلك وجسدك يشعر بها. أنت الشخص الوحيد القادر على منح نفسك الشعور بأنك مُميّز. ما لم تكن لديك كرامة، لن يمنحك إياها أحد.

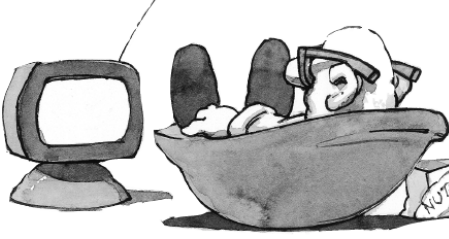
تؤثّر بيوتنا في شعورنا. هيئ مكاناً يرفع معنوياتك حين تدخله. امنح منزلك شخصيتك. إعدّد اتفاقاً مع المالك كي يزوّدك بالمواد اللازمة في حين تهتم، أنت، بطلاء الشقة بنفسك.

النظافة لا تُكلف شيئاً. خيرٌ لك أن تعيش في شقة بحجرة واحدة نظيفة، من أن تعيش في قصر تعمّه الفوضى. سألت امرأة زوجتي جولي: ”ما الذي يمكنني فعله بميزانية عشرين دولار للتزيين؟“ أجابتها جولي: ”اشترى مكنسة!“

## استمتع بما لديك

كم مَنّا يعرض التفاح والموز في أوعية بلاستيكية قديمة تملؤها الخدوش، في حين تبقى صحنونا الجميلة محفوظة داخل الخزانة؟ ثم نموت ونترك كل هذه الأواني الزجاجية لأبنائنا، حتى يحطّموها! أقول، إذا كنت تملك شيئاً جميلاً حطّمه بنفسك!

أعرف شخصاً أراد أن يحافظ على قيمة بيع سيارته Volvo الجديدة، فاشترى مجموعة من أغطية الكراسي المصنوعة من الشراشف القديمة. إن الأمر عملي جداً، عدا أنك تشعر كأنك تقود سلّة غسيل!



أتعلّم الكثير من جولي في هذا الشأن. تقول فلسفتها: "دّل نفسك، غدّ جسدك، وحافظ على نظافة منزلك وستشعر بنعمة الحياة". أقتبس منها قولها: "كل شيء يؤثر في كل شيء آخر. طريقة مشيك تؤثر في طريقة كلامك. وطريقة لبسك تؤثر في شعورك. العناية التي تمنحها لنفسك كذلك للآخرين". هي الشخص الوحيد الذي أعرفه يضع وسادات كتف للبيجامات! وهي بيجامات من الحرير. دّل نفسك قليلاً. تقول: "وما علاقة العناية بنفسك بتحقيق أهدافي في الحياة؟" هناك علاقة كبيرة! إذا شعرنا بأننا أثرياء، سنجذب الثراء. يقول فريد: "حين أصبح ناجحاً، سأكف عن العيش كالجرذان!" خطأ! كي تصير ناجحاً عليك أن تبدأ بعيش ذلك، عليك أن تشعر بذلك الآن.

## باختصار

لا يتعلق الثراء بالمال بالضرورة بل بأسلوب الحياة.

## لا يهم ما يحدث لك بل كيف تراه

وفق الأسطورة، كان الخيميائيون في العصور الوسطى هم الأشخاص الذين يحولون الرصاص إلى ذهب، وهو عمل رائع إذا أمكنك الحصول عليه! بمعنى، نحتاج جميعاً أن نصبح خيميائيين: أن نرى ما وراء المظاهر السطحية. يتمثل التحدي اليومي لنا في أخذ المواقف التي تبدو مؤسفة – تفويت الطائرة، حوادث السيارات، الطلاق، النداء الوقحين – وتحويلها إلى ضربات حظ. هل يعني ذلك أن تدعو الله أن تُكسر رجلك؟ لا، لكن في حال حدوث ذلك، ابحث عن فرصة ما في قلب "الكارثة".

تسأل: "ما الفائدة التي ستعود عليّ من ذلك؟"

يساعدك ذلك على مستويات عدة:

• تصبح أكثر امتناناً لما تتعرض له في الحياة

• تشعر براحة بال أكبر

• تصبح الآن راكباً في قطار الحياة بدلاً من محاولة دفعه!

يقول المتشائم: "يعني ذلك أن أصبح ساذجاً. لا أريد أن أكون مثل بوليانا [شخصية في إحدى روايات إيلانور بورتر ويعد اسمها مرادفاً للشخص المتفائل للغاية]". خطأ. ما إن تكف عن الاستجابة للأمر غير المتوقعه بجزع، حتى تتحلّى بتوازن أكبر وتصير في مركز القوة.



نعرف جميعنا مدى خطورة ذلك...

ما دمت تعتقد أن أمراً ما في حياتك يعدّ كارثة، إنه سيتجلّى في صورة كارثة متواصلة.

لنقل إنك طُلقت حديثاً وترى أن حياتك تدمرت. ما دمت تعتقد ذلك سيكون الأمر كذلك. ولنقل إنك طُردت من العمل في سن الخمسين وقررت أن أجمل سنوات حياتك قد انتهت. ما دمت تعتقد ذلك سيكون الأمر كذلك.

هل أقصد أنك ما دمت تتبني موقفاً سلبياً لن تفعل شيئاً لتحسين حياتك؟ جزئياً، لكن هناك ما هو أكثر من ذلك. ما دمت لا ترى إلا الكارثة ستجذب المزيد من الكوارث. سيخذلك أحباؤك، ويزعجك رؤساؤك، وتصيبك الحوادث... سيطردك الملاك وتجد نفسك في حلقة مفرغة. تنكشف الأحداث وفق توقعاتك.

ما إن تُغيّر معتقداتك عن الموقف، ستجذب أفكارك المختلفة أشخاصاً مختلفين وفرصاً جديدة.

### باختصار

كل "كارثة" في حياتك ليست كارثة بقدر ما هي موقف ينتظر أن تُغيّر رأيك عنه. تقولين: "لكن هل ينطبق ذلك على مرضي، وفواتيري، وزوجي السكير؟" أوكد لك ذلك.

## لا ينبغي أن تكون الحياة بهذا القدر من المتعة!



قالت امرأة لي ذات مرة: "لم يسبق لي أن فعلت أي شيء رغبت فيه طوال حياتي". كان الأمر كما لو كانت تقول: "لقد ضحيت، أنا شهيدة". فكرت: "يا له من أمر محزن!" يُفترض أن تكون الحياة ممتعة! تفيق الطيور كل يوم مغردةً. ويضحك الأطفال دون أي سبب. شاهد الدلافين. شاهد الكلاب وهي تركب الأمواج. من قال إن الحياة ليست ممتعة؟ هذا الكون مليء بالمرح. إن ورثت فكرة أن الحياة لا يفترض أن تكون ممتعة، فلتفهم ما يعنيه ذلك. إنه مجرد اعتقاد يمكنك أن "تكفّ عن الاعتقاد" به.

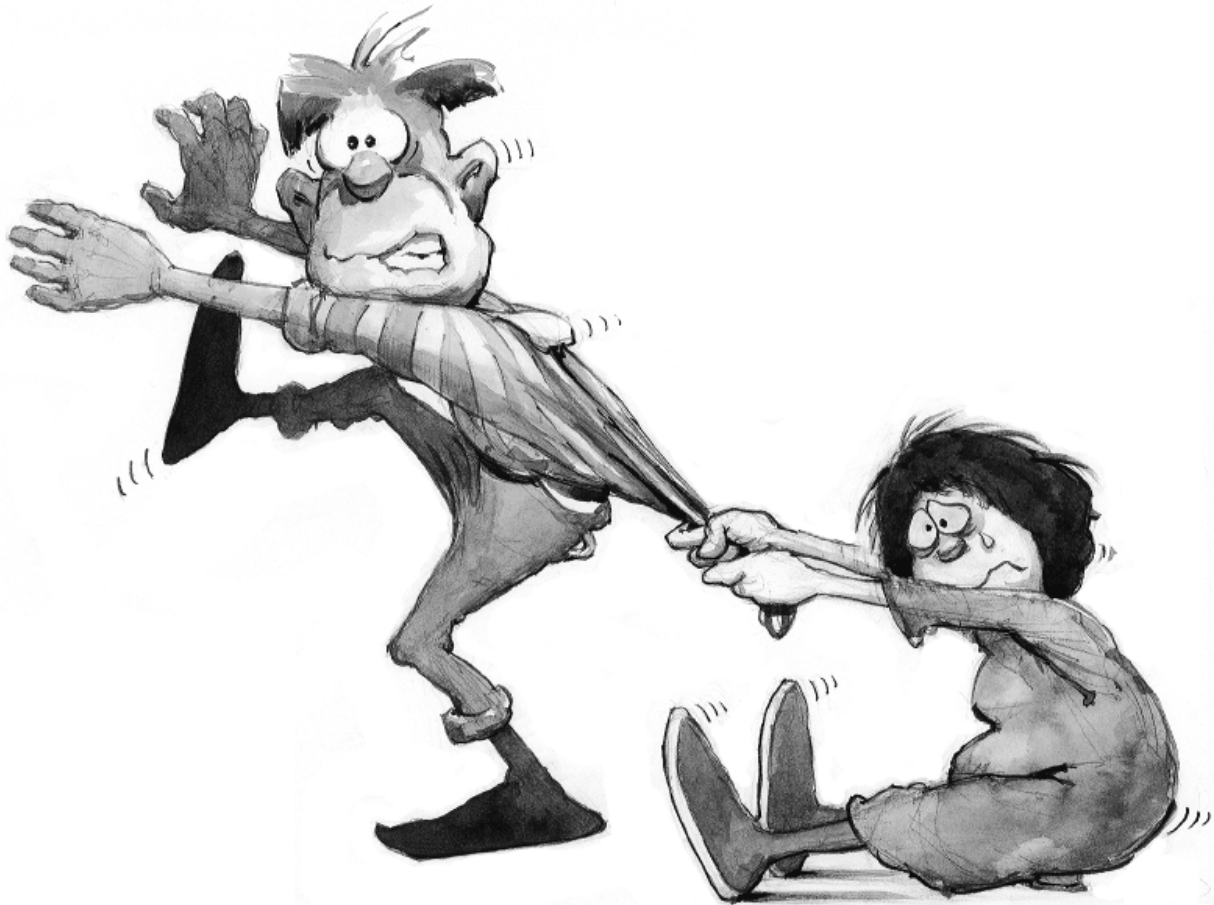
أمض بعض الوقت في فعل أشياء لمجرد أنها ممتعة. إجهاد نفسك في العمل يثبت فكرة أن "الحياة صراع". كن صبوراً مع نفسك. حتى الاستمتاع بالحياة يتطلب ممارسة. حين تغدو الحياة

صعبة، ويقول لك ذلك الصوت الخفيض: "لا يمكنني أن أواصل!" قل لنفسك: "ربما الأوضاع على  
وشك التحسُّن!"



**حين تبالغ في التعلق  
بالأشياء  
والأشخاص والأموال...  
تفسد الأمر!**

تحدي الحياة هو أن تقدر قيمة كل شيء  
ولا تتعلق بأي شيء.



ANDREW MATTHEWS

## التعلّق التعلّق بالمال العطاء التعلّق بالأحباء التعلّق

ق

٤

حين تطارد الأشياء، تهرب منك. ينطبق ذلك على الحيوانات، والأحباء... وحتى المال! هل سبق والتقيت بشخص جذاب في إحدى الحفلات وقال لك: "سأُتصل بك الأسبوع المقبل!" تمتنع عن الذهاب إلى أي مكان لأسبوع! حتى دورة المياه! تجلس بجوار الهاتف... منتظراً. من يتصل بك؟ الجميع باستثناء ذلك الشخص! هل سبق وكنت بحاجة ماسة إلى بيع شيء ما؟ سيارة، منزل. من أراد شراءه؟ لا أحد. لذا، قمت بتخفيض السعر. من اهتم؟ لا أحد! ما المبدأ؟ حين تكون بصبر نافذ، لا شيء يحدث.

... ثمة ما يُعرف  
بالمحاولة المستميتة...  
لذا عليك أن تُغني كأنك  
لا تحتاج إلى المال،  
وأن تحب كأنك لن  
تُرحق قط، وأن ترقص  
كان أحداً لا يراك؛ إذا  
أردت أن تنجح، ينبغي  
أن يكون ما تفعله نابعاً  
من قلبك. ١

تحدّث مع أي موظف مبيعات سواء كان يعمل في مجال الطائرات أو منظّفات الغسيل، وسيخبرك بالقصة نفسها. يجرك اليأس في دوامة انحدار، وكلما زاد قلقك، قلّ إقبال الناس على الشراء! ما الذي يحدث حين تكون في المطعم متعبلاً للحصول على وجبتك؟ يُضيعون طلبك.

أتعلّم بقانون التعلّق في المطارات. قمت بعشرات الجولات في أنحاء العالم. عادةً ما تكون هذه الجولات رحلات تستغرق من ستة أسابيع إلى أربعة أشهر. حتى وقت قريب، كانت زوجتي جولي تُدير مشروعها الخاص، ولذا كنت أذهب وحدي في غالبية الأحيان.

وجدت أن بإمكانني اللحاق بمئات الرحلات، والوصول تقريباً في الموعد، في تسعة وتسعين منها. لكن في رحلة العودة إلى الديار، حين أكون متلهفاً لرؤيتها وأعدّ الدقائق، كنت دائماً ما أصل متأخراً أربع ساعات! في نهاية آخر جولات التوقيع في أميركا الشمالية، قررنا أن نلتقي في سان فرانسيسكو. وصلت جولي من أستراليا إلى سان فرانسيسكو، في حين كنت ما أزال في بورتلاند. كنت معتاداً جداً تأخّر مواعيد المغادرة، حتى أنني توجّهت إلى كاونتر الأمتعة وسألت: "كم من الوقت ستتأخّر طائرة السادسة المتجهة إلى سان فرانسيسكو؟" أجابني الموظف: "لن تتأخّر!"

”لن تتأخر؟“ شعرتُ بغبطة. كنت على وشك أن أقفز فوق الطاولة وأعانقه قبل أن يستطرد:  
”أتريد أن تعرف لماذا لن تتأخر؟... لقد ألغيناها!“ وفي العاشرة والنصف مساءً، حصلت على مقعد  
في الطائرة المتجهة إلى سان جوزيه، واستقلت الحافلة إلى سان فرانسيسكو، ووصلت إلى الفندق  
الذي تقيم فيه جولي في الرابعة صباحاً؛ تأخير سبع ساعات!  
متى كنّا متلهفين، متعلقين عاطفياً بمعاملة أو حدث ما، فإننا نعيق الأمور. ما الوجه المقابل لهذا  
المبدأ؟ استرخ قليلاً ”وسينجح الأمر!“

قضيت عاماً ونصف من دون حبيبة أو حبيب، وتشعر باليأس. ما من نفحة أمل حتى! ثم  
تستسلم. تقول لنفسك: ”ليس عليّ أن أجد شريكة حياتي. في وسعي أن أكون سعيداً وأنا أعزب.“  
وفجأة يتحوّل الأمر من الندرة التامة إلى الوفرة المفرطة، يأتينك زاحفات على الجدران ومن تحت  
السريّر!

يعدُّ الجدال مثلاً تقليدياً على ذلك. ماذا يحدث حين تودّ تغيير رأي أحدهم؟ هل سيغيّر رأيه؟  
مستحيل. لكن توقف عن الإلحاح وفي غالبية الأحيان سيقنعك بطريقة تفكيرك.



متى كنت متلهفاً بشأن أي شيء: بشأن تلقي  
اتصال من أحدهم، أو ليقنع زوجك عن التدخين،  
أو للحصول على ترقية، أو ليبيدي لك رئيسك  
بعض التقدير، فإنك تخلق طاقة من حولك تدفع  
بهذا الأمر بعيداً.

## تجنّب التعلق مقابل اللامبالاة

تجنّب التعلق لا يعني اللامبالاة. قد تكون غير  
متعلق ومع ذلك تتحلّى بعزيمة عالية. الأشخاص غير المتعلقين الذين يتحلّون بالعزيمة يعرفون أن  
المجهود والتميز يُكافآن في نهاية المطاف. يقولون: ”إذا لم أربح هذه المرة، سأربح في المرة  
المقبلة، أو بعدها“.

لنقل إنك تقدمت إلى وظيفة جديدة في شركة Hardware Haywire. أنت متحمس للوظيفة وقد  
استعددت لها جيداً. كتبت ما ستقوله في المقابلة وتدرّبت عليه أمام مرآة المراوض. حتى أنك

اشتريت حذاءً جديداً وحصلت على قصة شعر جديدة. تصل إلى المقابلة في وقت مبكر وتبذل قصارى جهدك.

ماذا بعد ذلك؟ تعود إلى المنزل وتواصل حياتك. تُسجّل في دروس إضافية. تخطط للوظيفة التالية التي ستقدم إليها. إذا تم تعيينك في شركة Haywire، ستكون سعيداً. وإن لم يكن، فستمضي قدماً.

يقول اللامبالون: "من يأبه للأمر ولمّ العناء؟" في حين يقول اليائسون: "إن لم أحصل على هذه الوظيفة، فسأمت! " حين تكون عازماً وغير متعلّق تقول: "سأحصل على وظيفة جيدة بطريقة أو بأخرى، ولا يعنيني كم من الوقت سيستغرق ذلك".

## التعلُّق بالمال



"ليس هناك سوى فئة واحدة تُفكّر في المال أكثر من الأغنياء؛ إنها طبقة الفقراء".

Oscar Wilde

يُفسّر لنا التعلق الذي يُطلق عليه البوذيون اسم "الجشع" لماذا يكافح الكثير من الناس من أجل جني المال. لأن المال هو وسيلة العيش ورمز النجاح على حد السواء، ومعظمنا يبالغون في التعلق به، حتى أولئك الذين يجزمون أنه غير مهم. لسوء الحظ أن لهفتنا للحصول عليه تُفسد الأمر برمته.

بعبارة أخرى: كلما انفعلت أكثر بشأن الأمور، ضَعُفَت سيطرتك عليها. يتصرّف معظم الناس بانفعال شديد حين يتعلق الأمر بالمال، وتخرُج الأمور عن سيطرتهم.

تجنّب التعلق هو السبب الرئيسي لزيادة ثراء الأغنياء. إنهم لا يهتمون كثيراً، ولا ينفد صبرهم. إذا لم يكن لديك المال، عليك أن تسترخي بما فيه الكفاية وأن تعرف أنك ستحصل عليه. وحين تملكه، عليك أن تشعر بما يكفي من الارتياح لتحفظ ببعضه وأن تعرف أن المزيد منه في طريقه إليك. هناك فرق كبير كذلك بين سلوك الفقير: أن تتمنّى لو تملك المال، ونهج الثري: أن تؤمن بأنك ستحصل عليه.

## كيف أتجنب الشعور بنفاد الصبر حين أكون نافد الصبر؟

ما الذي تفعله بالتحديد؟ إن الأمر يتعلق بالسلوك. لا تقع في الفخ وتقل: "أحتاج إلى كذا كي أصبح سعيداً".

عامة إذا كنت بصدد بيع حاسبك الآلي، أو تنتظر مكالمة هاتفية، أو تأمل في الحصول على ترقية، أو تحاول إدخال كرة الغولف في الحفرة، أو تنتظر شيكاً عبر البريد، أو تبحثين عن زوج، استرخ! افعل ما في وسعك لإنجاح الأمر، ثم قل لنفسك: "لا أحتاج إلى ذلك كي أصبح سعيداً". انس الأمر وواصل حياتك، وعلى الأغلب، ستأتي النتائج.

### باختصار

نحن نتعامل مع قوانين طبيعية على المستويين الجسدي والعقلي. الطبيعة لا تفهم نفاد الصبر! الطبيعة تسعى نحو التوازن، ولا يمكنك أن تنعم بالتوازن وأنت نافد الصبر. لا ينبغي أن تكون الحياة صراعاً لا ينتهي. دع الأمور تأخذ مجراها. لا يعني ذلك قلة المبالاة، بل تجنب الضغط على الأمور. قد تقول: "لكنني لا أفهم كيف تسير الأمور!" ليس عليك حتى أن تفهم الجاذبية. إن التحدي الخاص بنا هو أن نعمل وفق المبادئ، وليس علينا استيعابها.

### العطاء

إذا كنت ترغب في شيء ما، امنحه! هل يبدو ذلك جنوناً؟ تحصل على مزيد مما تريد، حين تعطي بعض ما تملك. حين يرغب الفلاح في الحصول على المزيد من البذور، يأخذ بذوره ويمنحها للأرض. حين تؤدُّ أن يبتسم لك أحدهم، تبتسم له. حين تريد أن تنال المحبة، تمنح المحبة. حين تساعد الناس، يساعدونك. حين تريد تلقّي ضربة على فمك، تضرب أحدهم. إذا أردت من الناس أن يمنحوك المال، تشارك بعض أموالك.

فكر في الأمر. إن كان التعلق يعيق تدفق الأمور الجيدة إلى حياتك، فإن عكس ذلك هو تجنب التعلق لدرجة منح بعض أشيائك الثمينة. ما تمنحه سيعود إليك.

سبق أن قال لي بعض الأشخاص: "لقد وهبت كل حياتي، ولم أحصل على شيء لقاء ذلك". لا أعتقد أنهم كانوا يهبون، بل كانوا يقيسون، وهناك فرق بين الاثنين.

وماذا عن الأثرياء العجائز البائسين الذين لم يسبق لهم منح أي شيء؟

كم مرة سمعنا هذا النوع من القصص... ”عجوز شحيح، كان يعيش على كسرات الخبز، مات وترك مليون دولار تحت السرير؟“ وهو ما يستدعي السؤال التالي: ”إن كان عليك أن تعطي لتتلقي، فما الذي حدث هنا؟“

رصيدك في البنك ليس مقياساً لثرائك. الثراء هو ما يدور في حياتك. الثراء فيض من العطاء والأخذ. إن كنت تملك ثروة في بنوك سويسرا ولا تستخدمها، فإنها لا تغنيك. هي ملكك من الناحية العملية، لكن في الواقع أنت لا ”تتلقي“ منها شيئاً. هي لا تجعلك ثرياً وقد تؤول إلى شخص آخر كذلك. لذا إن مبدأ العطاء والأخذ يصدق حتى في هذه الحالة.

### باختصار

يتمثل سرّ العطاء في أن تعطي دون أن تنتظر شيئاً لقاء ذلك. إذا توقعت الحصول على شيء نظير ذلك، ستتعلق بالنتيجة، وحين تتعلق، لا يحدث الكثير.

وهل ينبغي لك الاستمتاع بممتلكاتك المادية؟ بكل تأكيد! تأكد فقط أنك تملكها ولا تدعها تملكك.

## التعلق بالأحباء

### ”الرغبة أصل المعاناة“ Buddha

ماري متلهفة لإيجاد رجل يحبها ويعشقها. هل هناك أمل في أن تجده؟ لا أرجح ذلك. أولاً، سيدفع صبرها النافذ جميع الرجال إلى الابتعاد منها. وثانياً، حين تكون متلهفة، لا تكون محبوبة كثيراً. يقول فريد لحبيبته: ”أحتاج إليك ولا يمكنني العيش من دونك“. غير أن هذا ليس حباً بل لهفة. لا يمكن أن تكون بحاجة ماسة إلى أحدهم وتحبه في الوقت نفسه (إذا كنت حرفياً لا تستطيع العيش من دون أحدهم، فإنك عديم الفائدة! من يريد ذلك؟)

حبُّ الناس يعني أن تمنحهم حرية أن يكونوا من يشاؤون وأينما يشاؤون. الحب يعني السماح للآخرين بأن يكونوا في حياتك بمحض إرادتهم. ها نحن نتحدث عن تجنب التعلق من جديد. كي تملك شيئاً ما أو شخصاً ما، تخلّ عنه.

## التعلق وكره الأشياء...

## ”لن يسعنا تغيير أي شيء ما لم نقبله“ Carl Jung

يُعتبر كُره الأشياء فكرة سيئة. حين تكره شيئاً ما، تبقى مرتبطاً به بصورة غير مرئية وفي النتيجة سيبقى معك.

مثال: لنقل إنك مديون وإنك تكره ذلك. إنه موقف يصعب عليك فيه تحسين أوضاعك المالية. تبدأ ببذل الكثير من الطاقة في كرهه، لدرجة أنك تبقى عالقاً في هذا الوضع وتستنفد طاقتك. ما إن تبدأ تقبل دينك وتحرر من اضطرابك العاطفي، يُصبح في مقدورك التحلُّص منه. القبول لا يعني ”الاستسلام“ بل تفهّم الأمر.

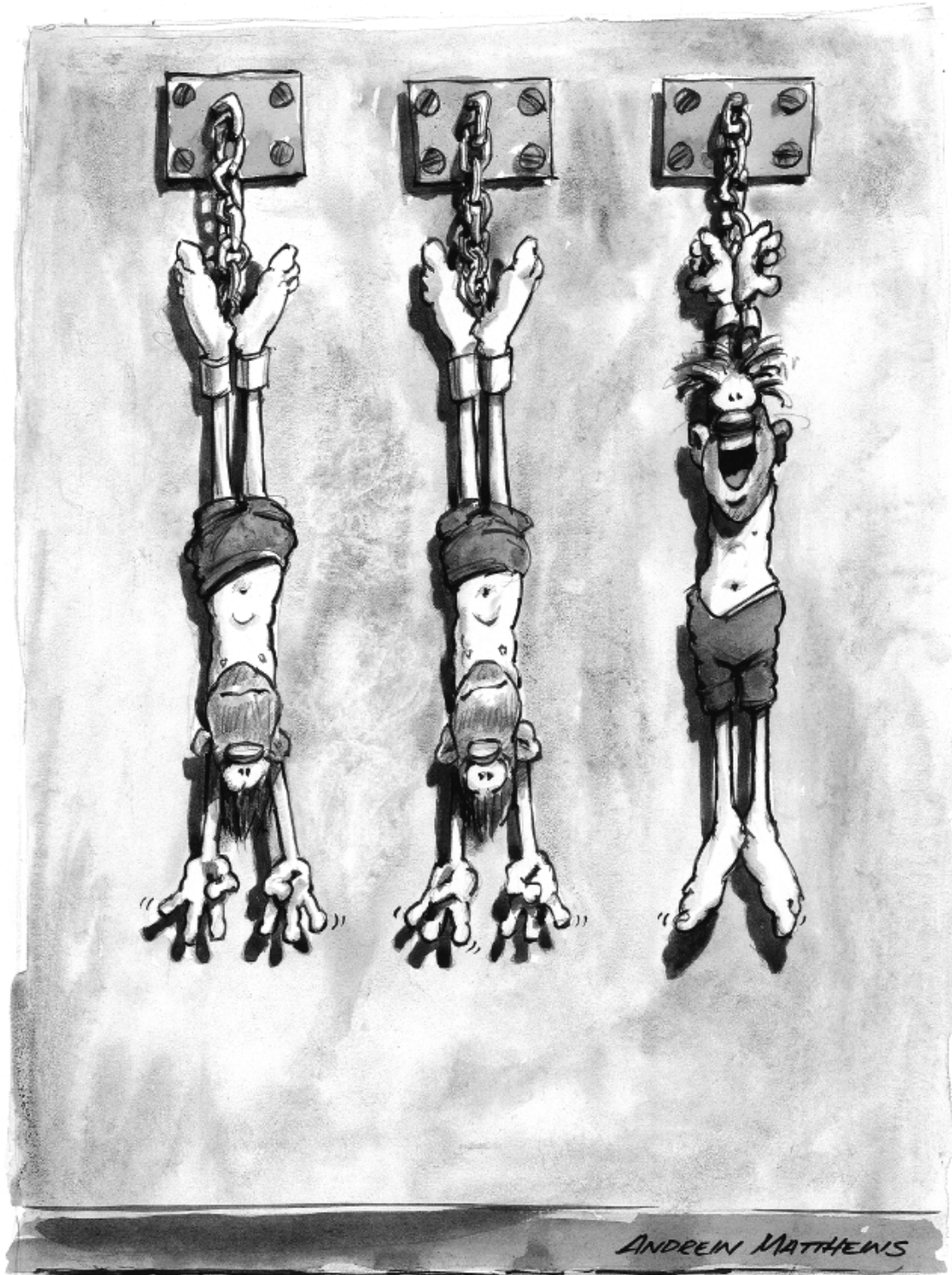
مثال: إلى أن تتقبل وزنك الزائد، إما أن أ) تنكر أنك سمين وإما أن ب) تكره نفسك لأنك سمين. في كلتا الحالتين، ستظل سميناً. فقط حين تتقبل أنك سمين ستبدأ فقدان الوزن. يتحدث الكتاب المقدس عن تلك النقطة حين يقول: ”لا تقاوموا الشر“. إن الغضب ومحاربة الأمور لا يجديان نفعاً. أنت تتغلب على ما لا تحبه بقبول الأمر الواقع – لا بمقاومته – واستبدال أمر إيجابي به.



٥

ما  
ترکز علیہ  
ینمو...

لذا فکّر فی ما تریدہ!



“أحياناً أسأل نفسي لماذا أنا الأكثر حظاً؟”

## لماذا التفكير الإيجابي؟

٥

تخيّل نفسك جالساً في طائرة نفاثة في مكان ما فوق أوروبا، ثم سقط أحد المحركات من جناح الطائرة. كيف تريد أن يكون رد فعل القائد؟ هل تريده

## لماذا التفكير الإيجابي؟ كيف يُشكّل التفكير الإيجابي لاوعيك التفكير يحصد النتائج

أن يقول: ”حافظوا على هدوئكم واربطوا الأحزمة! ستكون الرحلة صعبة بعض الشيء لكننا سنجد طريقة ما للعودة إلى الديار؟“

أم تريده أن يركض ذهاباً وإياباً عبر الممر وهو يصرخ: ”سنموت جميعاً! سنموت جميعاً!“ أي من القائدين يُرَجِّح أن يجعل الطائرة تهبط بأمان؟

الآن فكّر في حياتك اليومية التي تكون أنت بمنزلة القائد فيها. أي النهجين يُرَجِّح أن يحلّ مشكلاتك: ”سنجد حلاً“، أو ”سنموت جميعاً؟“ هذا هو جوهر التفكير الإيجابي. إنه لا يقدم ضمانات، بل يمنحك أفضل فرصك.

يركز الفاشلون على المستحيل لدرجة أنهم لا يرون سوى المستحيل. أما أصحاب التفكير الإيجابي، فيفكّرون في الممكن. وبالتركيز على الإمكانيات، يجعلون الأمور تتحقّق.

## كيف يُشكّل التفكير الإيجابي لاوعيك

لنفهم التفكير الإيجابي على نحو أفضل، نحتاج إلى صورة من اللاوعي. تخيّل أن دماغك مُقسّم إلى نصفين علوي وسفلي، مثل جوزة كبيرة. النصف العلوي هو عقلك الواعي الذي يحتوي على أفكارك العابرة. والنصف السفلي هو لاوعيك. يتضمّن لاوعيك البرامج المختلفة التي وُلدت بها مثل التنفس والهضم، والبرامج التي أنشأتها مثل المشي والكلام.

عقلنا اللاوعي هو  
مجموعة مختارة من  
جميع أفكارنا. تخلق  
أفكارنا الأكثر تواتراً  
أقوى سلوكياتنا  
اللاوعية.

الآن، دعنا نتخيّل أنك تتعلم القيادة. في كل مرة تقترب من منعطف، تظهر فكرة واعية في "النصف العلوي" من دماغك وهي: "ارفع قدمك اليسرى، حرّكها نحو اليسار مسافة ١٢ سم، واضغط على الدواسة برفق". حين تحتفظ بهذه الفكرة الواعية على مدار أشهر، تُطوّر برنامجاً آلياً يجعلك تضغط على الفرامل دون تفكير. يترسّخ برنامج الضغط على الفرامل في النصف السفلي من دماغك، أي عقلك اللاواعي. ويصبح لديك برنامج لا واعٍ جديد.

يفسر ذلك كيف يمكنك، كسائق مخضرم، أن تصل إلى منزلك بعد قيادة السيارة خمس ساعات وتقول لنفسك: "لا أذكر حتى أنني قدت السيارة". لقد قام لاوعيك بكامل المهمة. أيّ فكرة واعية يجري تكرارها على مدى مدة معينة تصبح برنامجاً.

إذن، ماذا سيحدث إذا احتفظت، على سبيل المثال، بفكرة واعية لأعوام... "أنا دائماً مفلس!" ستطوّر برنامجاً آلياً لا تحتاج فيه إلى التفكير. فيمكنك أن تجعل نفسك مفلساً دون بذل أي مجهود واعٍ.

كيف يتوافق ذلك مع التفكير الإيجابي؟ بسيطة. تتناوبنا حوالى خمسين ألف فكرة في اليوم. بالنسبة إلى معظمنا، هي على الأغلب أفكار سلبية: "وزني يزداد! ذاكرتي سيئة! لا يمكنني سداد فواتيري! لا شيء مما أفعله يؤتي ثماره أبداً".

ما نوع السلوك الواعي الذي نحصل عليه مع أفكارنا السلبية في معظمها؟ سلوك سلبي في معظمه يتسبّب في تخريب حياتنا وصحتنا حتى دون أن نفكر.

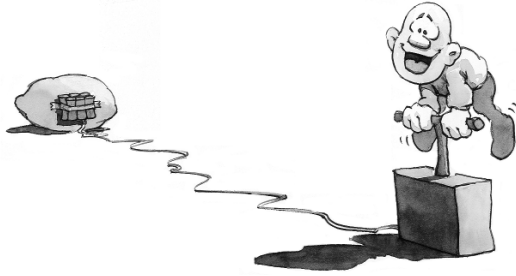
يتساءل الناس لماذا ينتهي بهم الأمر مفلسين وبائسين، في حين أنهم خَلقوا أنماطهم الآلية الخاصة عبر أفكارهم المتكرّرة. بالطريقة نفسها التي نبرمج بها أنفسنا على قيادة السيارة دون أن نفكر، يمكننا أن نبرمج أنفسنا على الوصول متأخراً أو البقاء تعيسين أو على الإفلاس دون أن نفكر. وبعد ذلك نلوم الله.

إليك الآن الأمر المشوق. حين تفهم أنماط اللاوعي، تدرك أنه لا ينبغي لأحد أن يفشل. يعتمد مستقبلك على أفكارك الواعية. وعندما تبدأ في التحكّم في ذهنك، تخلق أفكارك الواعية الجديدة برامج لاواعية جديدة. على النحو نفسه الذي تطوّر به سلوكاً لاواعياً لقيادة السيارة، يمكنك تطوير سلوك لاواعٍ لتصبح أكثر نجاحاً. لكن الأمر يتطلّب تفكيراً منضبطاً... وبعض الوقت.

الآن لنأخذ على سبيل المثال فريد الذي يحضر ندوة تحفيزية، ويتحمّس للتفكير الإيجابي. يقول فريد: "سأغيّر حياتي كلياً!" يبدأ كتابة بعض الأهداف قبل الفطور... "الحصول على ترقية، شراء

سيارة Rolls-Royce، شراء تاج محل...“ ثم يمضي باقي الأسبوع في دوامته السلبية المعتادة. وبحلول الجمعة، يقول: “لا أظن أن التفكير الإيجابي مجدٍ!“ ربما قلل عدد أفكاره السلبية من ٤٨ ألف فكرة في اليوم إلى ٤٧٥٠٠ فكرة، ولا يصدق أنه لم يريح اليانصيب، ولم يُشف من التهاب المفاصل، ولم يتوقف عن التشاجر مع زوجته. التفكير بإيجابية ليوم واحد لن يؤدي المطلوب. إن تقوية أفكارك أشبه بتقوية جسدك. إذا مارست تمرين الضغط عشرين مرة، ثم هرعت نحو المرأة، لن تلاحظ أي فرق. على النحو نفسه، إذا فكرت بإيجابية لأربع وعشرين ساعة، ستلاحظ فرقاً بسيطاً. لكن لو تحلّيت بتفكير منضبط لبضعة أشهر سترى تغييرات في حياتك أكبر مما قد ترى يوماً في الصالة الرياضية. إن تطهير تفكيرنا عمل مستمر. إنه أمر بالغ الصعوبة! وما يجعله أصعب أننا لا نعرف على الأغلب أننا سلبيون حين نكون كذلك.

إذا أردت أن تتفحص تفكيرك، تفحص حياتك. ثراؤك، وسعادتك، وجودة علاقاتك، وحتى صحتك هي انعكاس لأفكارك الواعية الأكثر تواتراً.



### باختصار

يقول فريد: “أنا أفكر بهذه الطريقة لأن حياتي فوضوية!“  
لا، يا فريد، حياتك فوضوية لأنك تفكر بهذه الطريقة!

## الأفكار تحصد النتائج

إذا كان هناك أمر لا تريده في حياتك، كفت عن القلق بشأنه والحديث عنه! إن الطاقة التي تركزها له تُبقيه نشطاً. اسحب طاقتك منه وسيتلاشى. يُعتبر الشجار أفضل مثال على ذلك. إذا عاد زوجك إلى المنزل باحثاً عن شجار وامتنعت عن التشاجر معه، ما الذي سيحدث؟ لن يتمكن من التشاجر وحده! متى شعرت بالقلق – أو الإحراج – بشأن أمر ما أو حتى فكرت فيه، سيستمر الآخرون في الحديث عنه. حين كنت طفلاً كان الأمر يصيبي بالذهول. لم أتمكن أبداً من فهم لماذا في كل مرة أدخّن سجائر أبي كانت أمي تطلب تقبيلي قبل النوم!  
حين تتحرّر انفعالياً من شيء ما بصدق، سيتبخر. يقودنا هذا إلى مبدأ آخر...

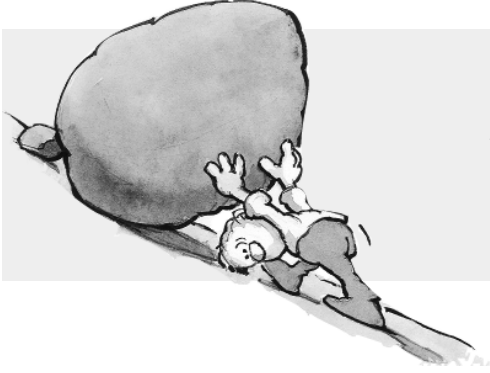
حين تصرف ذهنيك عن الأمور، فإنها تدعك وشأنك.

ما دمت تدافع عن نفسك، سيهاجمك الناس، لماذا؟ لأننا لا ندافع عن أنفسنا إلا حين نكون غير واثقين من موقفنا. صدقاً!

مثال: لنقل إن جارك يتَّهمك بأنك كائن فضائي من المريخ. هل ستتهورّ بالدخول في جدال عن الكائنات الفضائية؟ لا. أنت تعلم أنك لست من المريخ، ولذا على الأرجح ستضحك.

مثال: لنقل إنك موضع قيل وقال في المكتب. إذا بدأت الحديث على العامة وإعلان براءتك، ستزيد الطين بلة. تجاهل الأمر وسيمضي. هل أقصد بذلك ألا تدافع عن نفسك؟ أقول إننا حين نحتج، ويصيبنا الكرب، ونتضايق، نُبقي المشكلة قائمة.

أذكر مشاهدة الثَّجَّار المُحتجِّين على التلفاز في الستينيات. سألت والدي: "لماذا يتشاجرون مع بعضهم بعضاً؟" أجابني: "لأنهم يريدون السلام!" لا تحارب الحرب بل ركِّز على السلم.



### باختصار

إن حوّلت حياتك إلى حملة ضد الأمور، فإن الأمور التي تحاربها ستكبر. قرّر ما هو هدفك.

## نحن نختار الطريقة التي نرى الناس بها

خرج فريد وماري في أول موعد لهما. كان فريد عازماً على قضاء وقت جيد. أوقعت ماري سلطة البطاطس على حجرها، فقال لها فريد: "إليك، دعيني أساعدك في مسح ذلك". أضاعت مفاتيح منزلها فقال لها فريد: "أفعل ذلك طوال الوقت!"

مضت ثلاثة أعوام، وخرجت ماري وزوجها فريد لتناول العشاء. أوقعت سلطة البطاطس على حجرها فقال فريد لها: "أنت مُقرّزة!" نسيّت مفاتيحها، فقال: "حمقاء!"

الأشخاص ذاتهم والظروف نفسها مع تصرّف مختلف! نحن نختار الطريقة التي نرى الناس بها. حين نريد أن نحب أحدهم، يصير في مقدورنا أن نكون متسامحين جداً. وحين نريد أن يُغضبنا الناس نركِّز على عيوبهم. ليس سلوك الآخرين هو ما يُحدّد شعورنا حيالهم بل سلوكنا، نحن.

يقضي معظمنا وقتاً أكبر في التفكير في ما هو خطأ مما يقضي في التفكير في ما هو صحيح: لدى ماري قائمتان في ذهنها عن فريد. القائمة الأولى هي القائمة القصيرة للزوجة، وهي حصر

مختصر لعيوب فريد. والثانية هي القائمة المطوّلة للأرملة، كتالوغ كامل بمزايا فريد: طبعه الودود، وحسه الفكاهي، وكرمّه، وقوامه الجميل.

تمضي كامل حياتها الزوجية وهي تركّز على القائمة القصيرة، أي الأمور القليلة التي تضايقها... "يترك الصحيفة مفتوحة بعرض طاولة الإفطار"، "يترك غطاء المراض مرفوعاً". ثم ذات يوم تدهس شاحنة فريد المسكين. وبين ليلة وضحاها تنتقل إلى القائمة المطولة... "كان فريد ملاكاً... لطيفاً، وكراماً، ومُجداً... لقد كان زوجاً رائعاً".

إذا أردنا أن نمتلك قوائم، أليس حرياً بنا على الأقل أن نعكس الأمور؟



علينا أن نركّز على جميع الأمور التي نعشقها في الآخرين، وحين يرحلون نُعزّي أنفسنا بأفكار من قبيل: "لقد كان يشخر على أي حال".

إذا سألتك: "ما عيوب والدتك؟" ألن تجد أمراً ما؟ وإذا قلت لك: "اذكر خمسة أمور أخرى لا تحبها في مظهرها، تصرفاتها، سلوكها"، هل يمكنك فعل ذلك؟ أراهن أنك تستطيع. وإذا مُنحت الوقت، قد تفكّر في مئات وربما آلاف الأشياء. قد تصل إلى مرحلة لا تعود فيها ترغب في رؤيتها مجدداً!

عادةً ما يدافع الأشخاص الذين يُركّزون على السلبيات عن أنفسهم قائلين: "كل ما في الأمر أنني شخص واقعي". والحقيقة هي أنك تخلق واقعك. أنت تختار الطريقة التي ترى بها أمك وأي شخص آخر. خذ أي شخص في حياتك وركّز على الأمور التي تحبها فيه، وستتحسّن علاقتكما. قد يكون الأمر صعباً، بل مخيفاً، لكنه يُفلح.

## الامتنان والرخاء

"أرني شخصاً واحداً غير ممتنٍ وسعيداً!" Zig Ziglar

تحثنا جميع التعاليم الروحانية على الشكر. يقول فريد: "لم علي أن أمضي حياتي محاولاً إرضاء غرور إله ما؟" في الواقع، أشك أن الله يعاني من مشكلة مع الأنا؛ حين تكون قادراً على تحريك الجبال، وخلق الأكوان، والسفر عبر الزمن، لن تحتاج إلى إثبات أي شيء! نحن نشكر الله لمصلحتنا، وإليك السبب. نحن نتلقى ما نركّز عليه في الحياة. حين نُعبر عن امتناننا لما نملك، نشعر بأننا أغنى، وفي النتيجة، يأتينا المزيد.

حين التقيت زوجتي جولي، لاحظت أنه رغم كل خصالها الجميلة كان لديها عيب واحد، هو أنها لا تجيد عمليات الجمع! لكن مع أنها لم تكن أبداً متيقنة تماماً من قيمة ما ربحتة وما يدين به الآخرون لها وما أنفقته، فإنها دوماً نعمت بالثراء. جولي مثال حيّ على أنه ما دام الأمر يتعلق الأمر بجودة الحياة يُعتبر شعورك بالامتنان واليقين داخلك بأن الحياة ستغدق عليك أهم من المنطق والرياضيات.



٦

## اتبع قلبك.

مهمتك في الحياة  
ليست أن تظل بلا مشكلات،  
بل أن تشعر بالإثارة.



## اعمل ما تحب

٦

الموضوعان اللذان يتناولهما هذا الفصل:

(١) أنت تختار سلوكك. وإذا أردت، يمكنك الاستمتاع بأي وظيفة تقريباً

## اعمل ما تحب وظيفتك تغيير الوجهة ما عذرك؟ (٢) إذا مارست عملاً

تحبه، ستصبح أكثر

سعادة وستزداد فرص نجاحك ويُرجَّح أن تجني المزيد من المال.

لذا أول ما أقول هو: "إختر أن تحب أياً كان ما تفعله في الوقت الراهن". ثم أقول: "اتبع قلبك".

هل من تعارض هنا؟ لا. على المدى القصير، غالباً ما تحتاج إلى تحقيق أقصى استفادة من موقف

ما. إذا كنت بحاجة إلى المال، قد تحتاج إلى البقاء في وظيفتك الحالية بينما تخطِّط للمستقبل. وعلى

المدى البعيد، ستشعر بالإشباع فقط إذا كنت تمارس عملاً يناسبك.

## الوظائف المثالية

"لا تهدر وقتك في تريد أن العالم مُدين لك بشيء... العالم لا يدين لك بشيء لأنه كان موجوداً قبلك"

Mark Twain

عادةً ما تبدو وظائف الآخرين أكثر سهولة، وأكثر متعة، وأجرها أفضل! يعتقد الممرضون أن مهنة

الأطباء سهلة. ويعتقد مندوبو المبيعات أن مهنة مديري المبيعات سهلة. ويعتقد الجميع أن مهنة

السياسيين سهلة. في النهاية، نكتشف أنه ما من وظيفة مثالية. لماذا؟ لأن الناس يدفعون لنا مقابل

القيام بأشياء لا يستطيعون أو لا يرغبون في عملها. لو لم تكن هناك مشكلات بحاجة إلى حل، ما

كان لوظائفنا أي وجود.

إن كنت لا تحب عملك، فلديك خياران: أن تُغيّر سلوكك أو أن تُغيّر وظيفتك.

نقول في أحلام اليقظة: "لو كانت وظيفتي أسهل، لكنت سعيداً!" لكن في الواقع نحن لا نحب

الوظائف السهلة. حين يصبح العمل أسهل من اللازم، عادةً ما نتركه! نحن نحب التحديات كثيراً

لدرجة أننا نذهب للبحث عنها، حتى في أوقات فراغنا. لم في رأيك تتمتع لعبة الغولف بهذه

الشعبية؟ لأن هدفها هو دفعك إلى الجنون.

يقول فريد: "لو كان في مقدوري الحصول على وظيفة غير رتيبة، لصرت سعيداً!"، لكن معظم الوظائف رتيبة. إذا كنت سكرتيراً، ستضرب الحرف تلو الحرف على الآلة الكاتبة. وإذا كنت نجماً سينمائياً، ستُصور اللقطة تلو الأخرى. جميعها أمور مكررة. حين نُصنّف أجزاءً من حياتنا على أنها "وقت العمل"، أو "وقت اللعب"، نضع لأنفسنا حدوداً كما لو كنا نقول: "أنا ذاهب إلى العمل الآن، لذا أتوقّع أن أعاني حتى الخامسة". بدلاً من التفكير في حياتك على أنها "وقت العمل" أو "وقت اللعب"، فكّر في الأمر على أنه حياتك برمتها. أن تحب وظيفة أشبه بأن تحب شخصاً؛ قد تشعر بالافتتان في بادئ الأمر، لكن "الحب" على المدى الطويل هو قرار تصنعه.

## إعطاء أفضل ما لديك

**"يكون العمل مصدر كرامة فقط حين نقبله بلا أجر" Albert Camus**

هناك سببان لتعطي أفضل ما لديك.

أولاً: لأنك حين تعطي مئة بالمئة، تصير أكثر سعادة. تذكر حين كنت في المدرسة. تذكر شعورك أثناء سيرك إلى المدرسة، حين تكون قد أنهيت جميع فروضك وقدمت أفضل ما لديك. ألم تكن تشعر بحماسة أكبر بعض الشيء؟

لا يهم إن كنت قد تخرّجت في المدرسة منذ خمسين عاماً، فما زال "مبدأ الفرض المنزلي" ينطبق. قال لك مُعلّموك أن تعمل بجد، وقال لك والداك أن تعمل بجد، وقال لك رؤساؤك أن تعمل بجد، لكنك لا تعمل من أجل إسعاد والديك ومُعلّميك وليدعك رئيسك وشأنك. بل تعمل من أجل نفسك.

ثانياً: للكون طريقتة في معاقبة الكسل والغرور. هناك ما يكفي من الأمور التي لن تسيّر على ما يرام في حياتك وعملك دون أن تبذل جهداً متراخياً فيها. حين نفتقر إلى الجدية، تبدأ الأمور في الانهيار. اسأل لاعب الملاكمة الذي يستخفّ بخصمه. اسأل رجل الأعمال الذي يستهين بالمنافسة. هناك كلمة لوصف إعطاء أفضل ما لديك في كل مرة، ألا وهي المهنية.

هل سبق ولاحظت كيف يجعل بعض سائقي التاكسي الرحلة ممتعة، والبعض الآخر يجعلها ضرباً من المعاناة؟ هي الوظيفة الرتيبة نفسها. إذن، ما الفرق؟ لدى سائقي التاكسي السعيدين فلسفة

مختلفة. يقول فريد: "لكن سائقو التاكسي الجيّدون يقدّمون خدمة جيدة لأنهم سعيّدون". لا! هم سعيّدون لأنهم يقدمون خدمة جيدة. يستيقظ الأشخاص الذين يستمتعون بعملهم قائلين: "سأكون اليوم أكثر فعالية واهتماماً من أمس". إنهم لا يصيبون الهدف دائماً، لكن تظل هذه غايتهم.

تحدّثت مؤخراً في مؤتمر في سنغافورة مع السيد زيغ زيغلر. يُلقِي زيغ محاضرات عمليّة منذ أكثر من خمسة وعشرين عاماً وهو يُنظر إليه عالمياً على أنه رقم واحد في مجاله. يشهد على ذلك جدول أعماله المشحون ورسوم محاضراته الباهظة.

قبل محاضرتي قلت له: "زيغ، لا بد أنك ألقيت هذه المحاضرة آلاف المرات. كم من الوقت استغرقك إعداد عرض اليوم؟" أجاب: "ثلاث ساعات".

رغم نجاحه، فإن زيغ لا يجازف ولا يتخذ طرقاتاً مختصرة. هو ملتزم عمله ومتفانٍ من أجل تحقيق تحسّن دائم. لو نعتنا زيغ بأنه "موهوب" سيُعدّ ذلك استخفافاً بهذا الرجل، لأن الأمر يتطلب أكثر من الموهبة بكثير لتبقى في القمة.

## لمصلحة من تعمل؟

**اعمل دائماً أكثر مما يُدفع لك. وذات يوم سيُدفع لك أكثر مما تعمل.**

تلقيت الخدمة مؤخراً من نادل وقح كانت لغة جسده تقول شيئاً من قبيل: "من سمح لك بدخول هذا المطعم؟" تطلّب الأمر عشرين دقيقة لأحصل على الكابتشينو، وحين وصل، كان معظمه في صحن الفنجان. أثناء حديثي معه، سألته عن وظيفته وعن رئيسه. قال: "بالطبع لا أرغب في العمل لهذا الأحمق باقي حياتي".

لسوء الحظ، فاتته نقطة مهمة عن الحياة في مكان العمل. أنت لا تعمل لرئيسك بل لنفسك. لن يكون أي رئيس يعمل لديه مثالياً وقد يكون زملاؤك كسلانيين. لكنك حين تُوقّع على عقد عملك تكون وظيفتك هي منح أفضل ما لديك وليس تقّي عيوب المسؤول عن دفع الرواتب. حين تعطي خمسين بالمئة فقط من جهودك، تعاني أكثر مما يعاني رئيسك. هو يخسر بضعة دولارات فقط، في حين تفقد أنت حماسك وتقديرك ذاتك وجزءاً كبيراً من حياتك.

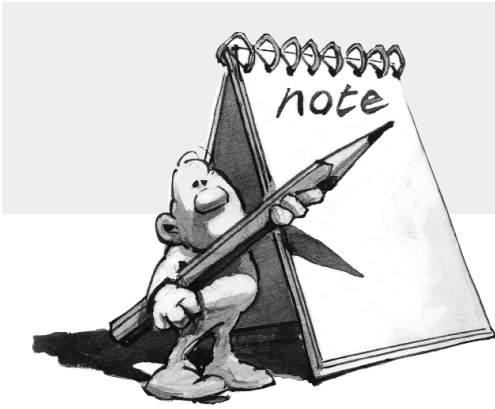
**لو كانت لدي وظيفة جيدة**

يعتقد البعض أن هناك أموراً "ممتعة" نفعلها وأخرى "غير ممتعة"، الأمر ليس كذلك. بإمكان الشخص الممتع أن يجعل وظيفة مملة شيقة. ولا يعني ذلك أن على المصرفي المتعطل عن العمل أن يعمل في مسح السيارات عشرين عاماً، لكن قد يكون عمل ذلك بضعة أشهر علاجاً جيداً! إن الترف يجعلنا نُصاب بالغرور. يقول المعماري الذي سُرح من العمل: "أنا مختصّ في المباني وليس النوافذ". ويتعلّق الإداريون المفصولون عن العمل بالمعونات الحكومية، دون أن يأخذوا باعتبارهم أن خيراً لهم أن يعملوا ندلاء من أن يصرفوا شيك الإعانة الحكومية.

إن الاستمتاع بعملك مسألة اختيار. لدى أخي كريستوفر القدرة على جعل حتى الوظائف السيئة رائعة! لو كان عليّ أن اختار أحدهم لمساعدتي في الحفر أو طلاء السقف أو كسر الخرسانات، لاخترته.

كل ما في الأمر أنه يفترض أن الأمر سيكون ممتعاً.

قد تجد متعة أكبر في نتف الدجاج مع كريس مما تجد في بعض حفلات الكوكتيل.



## باختصار

أنت تمنح أفضل ما لديك ليس لأنك تريد أن تحظى بإعجاب الناس، بل لأنها الوسيلة الوحيدة للاستمتاع بعملك.

## وظيفتك

هذا الكتاب ليس دليلاً وظيفياً، بل فلسفة حياة. بمعنى أن لديك حياة واحدة؛ فلتقضها في ممارسة الأمور التي تحظى باهتمامك. لتتمكن من تحقيق ذلك، ستحتاج إلى تقبل فكرتين:

1. يمكنك عمل ما تحب. إن لم يكن في وظيفتك الحالية، فعلى الأقل في وقت فراغك. يلعب بعضنا دور الشهيد، ويمتنع عن تخصيص أي وقت لنفسه. إن لم تكن قادراً على فعل الأشياء التي تحبها في وقت فراغك، أشك أنك ستسمح لنفسك ذات يوم بالعمل في وظيفة تحبها فعلاً.
2. يمكنك الحصول على أجر لقاء عمل ما تحب. ينشأ الكثير منا معتقداً أنه يُفترض بالعمل أن يكون مصدر ملل، وهذا خطأ! ملايين الناس يستمتعون بعملهم ويحصلون على أجر لقاء ذلك.

دعونا نُعرّف ما لا تعنيه عبارة "أن تعمل ما تحب". لا يعني عمل ما تحب أن تحصل على أجر مقابل التمدّد على أحد السواحل الاستوائية، بل أن يكون لديك شغف بشيء ما وأن تتركس كل حبك وطاقتك وإبداعك لإنجاح الأمر. يتعلق الأمر بالمجازفة. وعادةً ما يتعين عليك إنجاز الأمر لتكسب عيشك!

غياب اليقين هو نصف المتعة. ما لم يكن هناك صراع، يكون ثمّة شيء مفقود. لهذا السبب، يتعاطى العديد من أبناء الأغنياء والمشاهير الهيروين ويذهبون عقولهم. لأنه ليس لديهم أيّ تحدٍ. سواء أعملوا أم لم يعملوا، فإن حاجاتهم المادية مستوفاة.

**ستحيا حياة جيدة فقط حين تتحمل كامل المسؤولية عن خياراتك.**

يعتبر اختيار ميولك على رأس القائمة.

إسأل فريد: "لماذا تعمل في هذه الوظيفة؟" يجيبك: "ينبغي لكل شخص أن يكون في مكان ما، يمارس عملاً ما!" هذا ليس جيداً بما يكفي، يا فريد. أنت لا تحصل على ميدالية مقابل أن تقضي حياتك في فعل شيء تكرهه. إذا كنت تعلم في أعماق قلبك أنك تعمل في الوظيفة غير الصحيحة، غير وظيفتك ومارس عملاً تحبه.

**لا أعرف ما الذي أريد عمله**

إن كنت لا تعرف ما الذي تهوى عمله، فربما توقفت عن الإنصات إلى ذاتك منذ أعوام طويلة. لقد صار الكثير منا أشخاصاً مختلفين من أجل إسعاد عائلتنا... أردت أن تلعب البيسبول لكن أمك جعلتك تتعلم العزف على البيانو، كنت تحلم بالسيارات الرياضية لكن دائماً ما كنت تشتري سيارة "عملية"، أردت أن تصبح صحافياً لكنك أصبحت محاسباً، كنت تتوق إلى السفر إلى أميركا الجنوبية لكنك دائماً ما كنت تقضي الإجازة لدى العم تيد.

لقد اتخذت هوايات "ملائمة!" وفعلت ما كان "متوقعا". ثم ذات يوم استيقظت قائلاً: "لا أعرف من أنا، لكن أعرف أنني لم أعد أرغب في عمل ذلك مجدداً".

إذا أخدمت شغفك لمدة طويلة بما فيه الكفاية، لن تعود تتذكّر حتى ما تحبه حقيقة. سيذكرك الصوت داخلك أن من الأنانية أن تفعل ما تحبه بصدق. حتى أن هذا الصوت الخفيض قد يقول لك:

”أنت تكره عملك وهذا ما تستحقه“.

من الممكن أيضاً أن تعتقد أنك تحب عمل شيء ما لأن الجميع يتوقَّعون منك ذلك. إليك ما ستلاحظه حين تحب عمل شيء ما بحق:

- يسهل عليك مغادرة السرير في الصباح ولا ترغب في أخذ استراحة أبداً.
- تنسى الوقت وتنسى نفسك.
- يكون الجهد هو آخر ما تفكر فيه. يمكنك الحديث عنه لساعات، وعادةً ما تفعل!

## كيف أعيد اكتشاف شغفي؟

بسّط حياتك. كفّ عن فعل الأشياء من منطلق العادة. احذف بعض الأمور غير المهمة من روتينك حتى تتضح لك الأمور. أغلق التلفاز لشهر. لاحظ ما تفكّر فيه، ولاحظ ما تقرؤه. أصغِ إلى نفسك. في المرة المقبلة حين يقول لك الصوت الخفيض داخلك: ”أحب ذلك، إنه يثير حماسي“، أنصت! توجه إلى المكتبة المحلية، وابدأ من أولها وسر إلى آخرها. أنظر في كل رف. ما الذي يجذبك؟

جرّب أشياء جديدة... جرّب الرسم بألوان الزيت وفن البونساي، درّب فريق كرة قدم للأطفال، تعلّم الإيطالية. جرّب عشرة أشياء، تسعة منها قد لا تثير حماسك، لكن العاشرة قد تفتح لك عالماً جديداً تماماً. وإذا لم ينجح ذلك، جرّب عشرة أشياء أخرى.



### باختصار

كثير من الناس لا يعرفون ما يريدون ويشعرون بالضيق بسبب عجزهم عن ذلك. إذا كنت لا تعرف ما تريده بالتحديد، اكتشف أقرب شيء له وابدأ من هناك.

كي تصل، عليك أن تسعى. إن فقدت وجهتك في الحياة، فلا يُرَجَّح أن تجدها بين مشروبات الحانة المحلية. امنح نفسك استراحة، امنح نفسك بعض الوقت والمساحة لمعاينة الأمور التي تهلك. اذهب إلى الجبال أو الشاطئ وحدك لأسبوع. يقول فريد: ”ليس لدي الوقت لذلك“. هذا أشبه بقول: ”أنا تائه، لكنني تأخرت كثيراً، لا يمكنني الاطلاع على الخريطة“.



الأهم من كل ذلك، أشعر بالارتياح لفكرة ممارسة أشياء تحبها. كي تفعل ما تحب، عليك أن تؤمن بأن الأمر ممكن. حين تسعى إلى اكتشاف ما تحب قضاء وقتك في فعله، تبدأ في العثور على إجابة عن سؤال ”ما الذي أودّ فعله بحياتي؟“

## الموهبة

لا تعني ”الموهبة“ بالضرورة أن ترسم تحفاً فنية. الاهتمام بالآخرين موهبة، والتدريس موهبة، وجعل الآخرين يشعرون بالترحاب موهبة، وحل المشكلات موهبة، والإدارة موهبة، والتربية موهبة.

في غالبية الأحيان، نستهن بمواهبنا. يقول صانع الفخار: ”لو كان بإمكانني عزف الموسيقى، لكان ذلك رائعاً“. يقول عازف البيانو: ”لو كان في مقدوري صنع أشياء بيدي...“. لا تقسّ إمكاناتك بإمكانات الآخرين. افعل ما يمكنك فعله. تقبّل مواهبك. يأتي الإشباع من تطوير مواهبك، وليس من تمنّي مواهب الآخرين.

تقول ماري: ”أتمتع بموهبة فطرية مع الأطفال، لكن ربما يفترض بي أن أعمل مصرفية“. إن كنت هبة الله لأطفال الروضة بكل ما للكلمة من معنى، فلم قد يريدك أن تعمل في المحاسبة؟ فلنتقي بالله! إن كنت قادرة على معرفة مواهبك، فالله كذلك يستطيع.

أمر آخر ألاحظه: معظم من يقولون إنه ليس لديهم موهبة لم يجربوا أشياء كثيرة. وبقول ذلك، إن الموهبة مفيدة، غير أنها ليست كل شيء! حين يتحدث الناس عن نجاح جاك نيكولس في لعبة الغولف، هم يتحدثون عن موهبته الاستثنائية عامة. وحين يتحدث جاك عن نجاحه، يتحدث عن الكرات الإضافية التي ضربها أثناء التدريبات. لقد عرف جاك أن الفرق بين جاك نيكولس وآلاف لاعبي الغولف الآخرين هو السلوك والعمل الجاد.

يُرَكِّز المتفرجون وأصحاب الأداء المتدني على الموهبة. بالنسبة إليهم، الموهبة أو نقصها ذريعة كبيرة كي لا يفعلوا أي شيء. إن كانت ثمّة سمة رائعة مشتركة بين الفنانين العظام، والعلماء، ونجوم الرياضة، والإنسانيين، وملوك المال، فإنها ليست الموهبة بل التركيز. بمجرد أن تعرف ما ترغب في عمله، ركّز! لا يمكنك عمل كل شيء. لا يمكنك أن تُنقذ الحيتان وتعالج المرضى وتسدّ طبقة الأوزون في الوقت نفسه. اترك بعض المهمات لباقي الإنسانية.

استغل وقت فراغك

## ”العمل هو الحب في صورته المرئية“ جبران خليل جبران

يحوّل الكثير من الناس موهبتهم إلى عمل بدوام كامل، وغالباً ما يكون هذا الانتقال من ”الهواية“ إلى مصدر الرزق تدريجياً...

يحب فرانك التصوير ويكرّس وقت فراغه له. يصوّر أعراس أصدقائه. ويربح في بعض مسابقات الهواة المحلية. وبالتدريج، يحصل على المزيد والمزيد من العمل. وخلال بضعة أعوام يبدأ جني مال أكثر في عطلات نهاية الأسبوع مما يجني في المكتب. بالطبع، يلغي بعض الأعراس، ويمتنع بعض الزبائن عن سداد فواتيرهم، ويمر ببضعة أشهر عجاف، لكن عند فرانك الأمر يستحق كل هذا العناء.

تحب ماري اللغات، وتحدث الإيطالية والإنكليزية وتقرّر تعلّم الإسبانية. تذهب لقضاء عطلة في برشلونة. ولتحسين لغتها الإسبانية، تبدأ في تدريس الإنكليزية بعد العمل مجاناً للمهاجرين من أميركا الجنوبية. وفي غضون عامين، تجيد ثلاث لغات بطلاقة. تتقدم ماري إلى ثلاث وظائف سفر وتخفق في الحصول على فرصة لكنها لا تستسلم. تلتحق بدورة ترجمة لصقل مواهبها. وأخيراً تعثر على وظيفة في مدرسة للغات.

يهوى جيم التنزه في الطبيعة وإقامة المعسكرات، وهو يمتلك معدات التخيم كافة: الأحذية والخيام وحقائب الظهر. يلاحظ أن بعض الناس يرغبون في التخيم لكنهم لا يملكون المعدات، فيؤجّر لهم معداته. وفي بعض الأحيان، يتولّى تنظيم رحلاتهم التخيمية بالكامل: يقلّ الناس في شاحنته ويأخذ المال مقابل ذلك. في بعض الأحيان، يضيع المخيمين أحباله ويحرقون خيامه، لكن جيم يستنتج: ”ليس هناك وظيفة مثالية، هذا أفضل من عملي السابق في قسم المحفوظات!“

ما الذي نتعلمه من هؤلاء؟

- من الممكن أن تكسب عيشك من عمل ما تحب.
- العالم مثل سوق. ما إن تطور مهارة معينة، سيدفع لك الناس مقابلها.
- نتعلّم كذلك أن الحياة الواقعية ليست مثل الدراما التلفزيونية. تجري الأحداث في التلفاز على النحو التالي:

- ٧:٣٠ مساءً المشهد الأول: تقرّر سامنثا إنشاء شركة أزياء.
- ٧:٣٤ مساءً المشهد الثاني: تؤجّر سامنثا مكتباً بمساحة ملعب تنس.
- ٧:٣٦ مساءً المشهد الثالث: تعين سامنثا مديراً وتذهب لقضاء العطلة في هاواي.

في الحياة الواقعية، كانت سامنثا لتزور ثمانية بنوك لتحصل على تمويل. في الحياة الواقعية، كانت لتعمل في مطعم هامبرغر في عطلة نهاية الأسبوع. في الحياة الواقعية، كانت لتبدأ في مكتب بمساحة مرحاض منزلك.

الحياة الواقعية أكثر إحباطاً. تتطلب الحياة الواقعية وقتاً أطول بعض الشيء.

بمناسبة الحديث عن الدراما التلفزيونية، إن الأشخاص الذين يحولون هواياتهم إلى مهن لا يقضون الكثير من الوقت في مشاهدتها.

أن تحيا حياة الآخرين لا يضاهاي بأي حال أن تحيا حياتك الخاصة.



### باختصار

إن أردت أن تكسب عيشك من ممارسة عمل تحبه، فإن هوايتك تعدّ مصدراً ممكناً للدخل. تقلص اختيارائك إلى أن تحصل على اهتمامات ترفيهية.

### تغيير الوجهة

كان والدي يعمل دائماً الذي يرغب في عمله. في أوقات مختلفة، كان بحاراً، وجزّاراً، ومزارعاً، ومخترعاً، ومنسق حدائق ومُطوّراً عقارياً. نشأت معتقداً أن العمل هو أي شيء ترغب في عمله. افترضت أنه متى أردت وظيفة مختلفة، تبدأ فيها. لذا، في حين أن العديد من الناس يحتاجون إلى الشجاعة لمقاومة ضغط الوالدين واتباع حلمهم، لم أتعرض لذلك. حين قلت لوالدي: "سأترك دراسة القانون لأصبح فناناً!" قال: "إذا كان هذا ما تود عمله، رائع!"

رسمت اللوحات الشخصية حتى منتصف العشرين حين بدأت أتحمس لمزايا "السلوك الإيجابي". في تلك المرحلة، قرّرت أن أجعل من الرسم بألوان الزيت هوايتي بدلاً من مهنتي، وبدأت عقد ندوات عن التنمية البشرية لكسب عيشي. ومع اقترابي من الثلاثين، بدأت كتابة الكتب، وأصبحت رسام كاريكاتير لأجعل كتبي مصوّرة. والآن أقضي معظم وقت عملي في الحديث في المؤتمرات والاجتماعات.

استعرضت تجربتي لأشرح جزئياً سبب تألّفي هذا الكتاب. يُحزنني أن كثيرين لا يرون إمكانية ممارسة عمل يحبونه. لتجد معنى وإثارة في عملك، عليك أن تتبّع قلبك. أو من ذلك وأعيشه.

بالطبع، لا يرغب جميع الناس في العمل لحسابهم الخاص. بالنسبة إلى بعض الوظائف، يكاد يكون من المستحيل أن تدير مشروعك الخاص؛ فلا تلتقي العديد من مديري البنوك أو قائدي الطائرات النفاثة الذين يعملون لحسابهم الخاص! ويفضّل العديد من الناس أن تكون لديهم وظيفة واحدة بدلاً من وظائف عدة. لكن يدهشني أن كثيرين يحصلون في واقع الأمر على وظائف يكرهونها، وفي غالبية الأحيان بأعذار واهية! ما ألاحظه أننا نختار وظائف تتناسب مع نظام معتقداتنا.

بالنسبة إلى العديد منا، اختار مراهق جاهل مساره المهني، هذا المراهق هو نحن أنفسنا! إذا كنت قد اخترت وظيفتك الأولى في السابعة عشرة، فربما الوقت قد حان لتختار من جديد. فكّر في الحصول على أكثر من وظيفة واحدة في حياتك.

لنقل إنك أردت أن تدرّس الموسيقى، لكنك صرت مهندساً لإرضاء والدك. في كل يوم، تتردد كلمات والدك في أذنيك: "لقد حظيت بفرصٍ لم أخطّ بها. أتمنّى لو كان في مقدوري بناء الجسور!" ما الذي ينبغي لك فعله؟ دوزن البيانو!

أولاً، افعل ذلك لمصلحة أبيك. لا يمكنك أن تعيش حياتك عبر شخص آخر. على والدك أن يجد هواية في حياته الخاصة. ما دمت تضحّي بنفسك لترضيه، ستؤخّر نموّه ونموّك. أنت لست هنا لتشبع أحلام والديك المحبطين.

وافعل ذلك لمصلحتك، أنت. لمجرد أنك قضيت أربعة أعوام لتصبح مهندساً، لم عليك أن تقضي السنوات الأربعين المقبلة في عمل شيء تكرهه؟ هذا يضرّ بمعنوياتك، ويضرّ بصحتك، ويحكم عليك بالتدني!

هل عليك حقاً أن تحب شيئاً ما حتى تجيده؟ هل كان بيتهوفن يحب الموسيقى؟ هل كان فيراري يحب السيارات السريعة؟ لنأخذ طبيبين كمثال. أحدهم شغوف بمرضاه. والآخر مولع بسيارة BMW خاصته. أي الطبيبين ستختار لإزالة المرارة؟

تقول: "إذن، هل علي أن أترك عملي في البريد وأبدأ فرقة روك؟" ليس قبل تلقّي دروس في الموسيقى وأداء بعض الحفلات! ثمة ما يعرف بالخطر المحسوب. أنت تطوّر إمكاناتك، وتوسّع معارفك، وتدرس، وتخلق طلباً على مهاراتك... بعد ذلك تنطلق لعمل ما تحب. يقول فريد: "لدي عائلة أعولها. هل تريدني أن أترك عملي في المكتب هكذا؟" حسناً، يا فريد، إن كان قلبك في مكان آخر، فقد يبدو ذلك خياراً على المدى الطويل.

## العمل من أجل المال

”يذهب العديد من الرجال للصيد طوال حياتهم دون أن يعرفوا أن السمكة ليست ما يبحثون عنه“

Henry David Thoreau

إذا كنت تعمل من أجل المال فقط، لن تكون سعيداً وعلى الأرجح لن تجني الكثير من المال. إنها طريقة الكون لحثك على عمل ما تحبه بحق.

تحدثت في الفصل الرابع عن تجنب التعلُّق. حين تحب ما تفعله بحق، تصير أقل تعلقاً بالمال، ولذا عادةً ما تجد نفسك تجني الكثير منه. المال مثل اللعبة؛ تربح بلعب اللعبة وليس بالتفكير ملياً في النتيجة.



قد تقدّر قيمة المال، لكن التفاني يتجاوز المال بكثير. أياً كان العمل الذي تمارسه في هذه اللحظة، إنك تتنافس مع أشخاص يحبون ما يعملون. وإذا لم تحب عمك، ستسحقك المنافسة.

هل من مكان لك؟ هناك دائماً مجال للتفوق. ثمانون بالمئة من الناس لطيفون للغاية، ومتوسطو القدرة بعض الشيء أيضاً. كم مرة أفكك تاكسي نظيف؟ متى كانت آخر مرة حضر فيها طبيبك في الموعد؟ كم مرة حصلت على خدمة جيدة في أحد المطاعم؟

أن تعمل ما تحب لا يتطلب بالضرورة أعواماً من التدريب ونفقات كبيرة، وغالباً ما يحدث ذلك نتيجة لكارثة واضحة. كانت جولي تستعين بخدمات مقلمة أظفار تُدعى دانييل اعتادت تأجير ركن في صالون تصفيف الشعر. حين ضاعف الصالون إيجارها، تحطمت دانييل. ثم جمعت ملمعات الأظفار في صندوق لمعدّات الصيد، وبدأت بعمل زيارات منزلية على درّاجتها النارية. تمتاز مواعيدها بالدقة، وهي تقدّم خدمة رائعة، ويحجز لديها قبل أسابيع من الموعد.

لكن لو أنني عملت ما أحب، ما كنت لأحصل أبداً على المال الذي أجنّيه الآن

في غالبية الأحيان، سيمنحك فعل ما تحب ثروة أكبر على المدى البعيد. لكن في بعض الأحيان لن يحدث ذلك. في بعض الأحيان، تحتاج إلى مال أقل حين تعمل ما تحب.

لنفترض أنك رئيس شركة، تمتلك شقة ضخمة، بالإضافة إلى مكان تقضي فيه إجازة نهاية الأسبوع في مزرعة صغيرة، بالإضافة إلى السيارات الفارهة، وحسابات المصروفات الباهظة التي تتماشى مع كونك من كبار رجال الأعمال. حُبك الحقيقي هو رعاية الخيول وتعليم الفروسية، لكنك تقول: "علي أن أحافظ على وظيفتي لأحافظ على كل هذه الممتلكات!"

حين تصبح مُعلّم فروسية، قد تجد أنك لست بحاجة إلى الشقة الإضافية والسيارات الرياضية. في بعض الأحيان، نشترى الكثير من الألعاب لنصرف انتباهنا عن حقيقة أننا نكره عملنا. حين تتبّع قلبك، قد تكتشف أن مزرعة صغيرة واحدة وسيارة جيب واحدة صغيرة تكفي.

## الأمر لا يتعلّق بالوظيفة...

ستلاحظ أمراً بشأن المرضين الجيدين هو أنهم يحبون الناس أكثر حتى من مهنة الطب. ثمة تلميح هنا عن إيجاد معنى في مهنتك. إن الأمر لا يتعلّق بالوظيفة! أي عمل تمارسه لكسب عيشك هو وسيلتك للتواصل مع الناس. يعتمد شعورك بالإشباع من عدمه على الطريقة التي تخدم الناس بها.

يقول ألبرت شفاينزر: "الوحيدون منكم الذين سيكونون سعيدين حقاً هم أولئك الذين يسعون في خدمة الآخرين".

لسوء الحظ، تبدو عبارة "خدمة الآخرين" كاستعباد أو تضحية، لكنها ليست كذلك. يتمثّل الأمر ببساطة في معرفة أن ثمة سعادة في إعطاء الآخرين شيئاً من نفسك ينتمي إليك وحدك. قد تكون "الخدمة" تعليم الناس أو تطبيبهم. وقد تكون بيع زهور جميلة لهم، أو إصلاح مدافئهم بابتسامة. الأمر لا يتعلّق بوصف وظيفتك بل بفلسفتك.

غالباً ما يُفهم المجتمع الوظائف وفق درجات الدكتوراه والماجستير، ونحن بذلك نواجه خطر إغفال المغزى. ألا وهو العلاقات الإنسانية. لنفترض أنك تدرّب فريق كرة سلة في سن الاثنتي عشرة. قد تحب كرة السلة ولا بأس في ذلك. لكن ما إن تفهم أن الأمر لا يتعلّق بكرة السلة على الإطلاق، يصبح بإمكانك فعل شيء لهؤلاء الأطفال.



قد تقول: "لا يغيّر مدرّبو كرة السلة حياة أطفالٍ في الثانية عشرة". خطأ! البعض يفعل، وهم المدربون الذين يدركون أنهم يعلّمون الأطفال دروساً في الحياة وأن كرة السلة مجرد ذريعة لذلك. بالمناسبة، يقول كثير جداً من المُعلّمين لأنفسهم: "ما فائدتي؟ الأطفال لا يهتمّون بالجبر". بالطبع لا يهتمّون! إن كنت تدرّس الصف السادس، فإن مهمّتك ليست الجبر بل الأطفال. وإن كنت مصرفياً، فإن مهمّتك ليست كشوفات الميزانيات بل الناس.

## "أقبل الزواج بك!"

حلت منذ بضعة أعوام ضيفاً لدى مكتبة Books and Co. في دايتون بأوهايو. وبينما كنت أرسم رسوم الكاريكاتير في المكتبة، قصّ علي الموظفون قصة رومانسية عن اثنين من عملائهم... ذات يوم كانت ريبيكا باتلز وراي كويكوسكي يتصفحان قسم التعافي من فقدان شخص عزيز بالمكتبة. كان كل من راي وريبيكا قد فقدوا زوجيهما مؤخراً جراء المرض. بدأ الحديث وقرّرا حضور بعض جلسات استشارات الحداد معاً. في النهاية، جمعت الاثنين علاقة صداقة. بعد بضعة أشهر، عادت ريبيكا إلى مكتبة Books and Co.. سألتها المساعد: "هل حصلت على الكتاب الذي أردت؟" أجابت ريبيكا: "بل حصلت على أكثر مما حلمت، لقد حصلت على الكتاب الذي أردته وعلى خطيبي في القسم نفسه! وسنتزوج في الخامس عشر من أيلول/ سبتمبر". شعر العاملون في مكتبة Books and Co. بحماسة كبيرة، وتطوّعوا لإقامة حفل زفاف في المكتبة! تم نقل أرفف الكتب، واستنّجار الطاولات والكراسي، وإحضار الزهور، وتعليق الزينة، وتحول قسم تغليف الهدايا إلى مطعم.



توقّف المالكان آني وجو عن بيع الكتب وقدّما كعكة الزفاف. لقد كان حدثاً خاصاً ومؤثراً. مكتبة Books and Co. مثال حيّ على أن السعادة تأتي من الجمع بين الجهد والخيال. إنها تتبع من اتخاذ قرار أن تضطلع بدور وتقول: "يمكنني تقديم المساعدة". كان من الأسهل بكثير لآني وجو أن يقولوا: "هذا ليس اختصاصنا، نحن مكتبة ولا نُقيم الأعراس". بالإضافة إلى كتبها الجيدة، تدعو مكتبة Books and Co. فرق الجاز أسبوعياً، وتعدّ قراءات شعرية، وورش صيد، ومحاضرات. كما أن لديهم يوماً مخصصاً للحيوانات. وفي الأحد الذي سبق زيارتي لهم، كان لديهم خمسمئة كلب في المكتبة! الأمر لا يتعلق بما تعمل، بل بطريقة عملك له. سواء كنت مالك مكتبة، أو صانع مراكب، أو جليسة أطفال، يمكنك أن تفعل ما يفعله الجميع، أو أن توظّف بعض الخيال.

### باختصار

تكمّن السعادة في عمل ما تحب وأكثر، لأنك تختار ذلك وليس لأنك مجبر عليه.



## سأصبح غنياً ومشهوراً!



الكلمة المرادفة لعبارة "غرضك في الحياة" في اللغة السنكرستية هي dharma [دارما]. وفقاً لقانون dharma، لدى كل منا مواهب فريدة ونحن هنا لاكتشافها. وحين نُعبّر عن تلك المواهب نجد السعادة.

وفقاً لهذا القانون، يزيد احتمال اكتشافنا تلك المواهب حين نطرح سؤال: "ما الذي يمكنني منحه؟" بدلاً من: "ما الذي سأحصل عليه؟"

يُعدّ بيل جيتس واحداً من أغنى رجال العالم. عند سماعه وهو يتحدث يكون من الجليّ أنه متحمس للبرمجيات أكثر من المال. لم يخطّ ألفيس بريسلي لتحقيق ثروة، بل خطّ لتسجيل أسطوانة أغاني. أن تُصبح ثرياً ليس هدفاً، بل مُنتجاً ثانوياً.

الأمر نفسه بالنسبة إلى الشهرة، إذ يجد معظم المشاهير أن الشهرة مصدر ضيق وإزعاج. لم قد تريد أن يتسلّق حشد من الغرباء السور الخفي لمنزلك؟ وما المغزى من وجود خمسين مصوراً عبر الشارع بعدسات تصوير عن بعد موجّهة نحو نافذة حمامك؟

## ماذا لو فعل الجميع ما يحبونه؟ من سيُصلح الطرقات؟

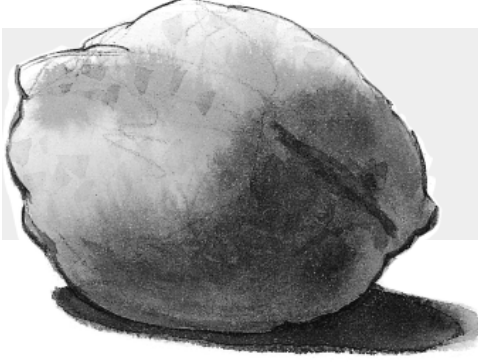
رغم أن ترقيع الطرقات قد لا يكون مهنتك، فإن بعض الناس يحبون ذلك... لا هواتف، هواء طلق، شاحنات كبيرة، موسيقا ريفية... للأمر مزاياه. يعمل جارنا وولفانغ جراحاً. أخبرنا مؤخراً خلال عشاء سباغيتي بولونيز عن عملية بواسير مثيرة أجراها ذلك المساء. وبينما كنت أحاول تخيل إجراء جراحة في مؤخرة أحدهم فكّرت: "يتمتع وولفي حقاً بحس من الفكاهة!" ثم تبين لي أنه لم يكن يمزح. إن وولفي شغوف بتقطيع الناس وهو يحب حالات البواسير الصعبة. حين يصف وولفي البواسير، يجعل صورتها حيّة أمامك!

يحب الناس على اختلافهم أموراً مختلفة. جميعنا يتحرّكون في اتجاهات مختلفة بسرعات مختلفة. وحين تمضي لعمل ما تحب، سيتسلّم أحدهم مهنتك.

إذا بدأت عمل ما أحب هل ستصبح مشكلاتي أقل؟

## لا، مهمتك في الحياة ليست أن تصبح بلا مشكلات بل أن تشعر بالإثارة!

تتمثل أفضل فرصك لتحقيق الرخاء في فعل ما تحب. الحب طاقة، وكل ما تفعله بحب يمتلئ بتلك "الطاقة الجيدة"، ويزيد احتمال أن يُترجم هذا النوع من الطاقة إلى أموال. لكن لا يعني ذلك أن ما من إحباط ولا ألم. تتمثل مشكلتي مع بعض كتب العصر الحديث في الصورة الوردية التي ترسمها. فرسالته هي: "يكفي أن تتبع حلمك وستعود محملاً بالأموال في عربة اليد".



### باختصار

عمل ما تحب ليس وصفة لحياة أسهل، بل وصفة لحياة شيقة. وعلى الأرجح، ستتحمل المزيد من المسؤوليات والمشكلات!

### "كن سعيداً"

حين أخذت نصّ كتابي الأول **كن سعيداً** إلى الناشرين، قالوا لي: "آخر ما يحتاج إليه العالم هو كتاب آخر عن تطوير الذات". كما قالوا إنه ينبغي أن أكون طبيباً نفسياً حتى أكتب كتاباً مثل **كن سعيداً**، باستثناء شخص واحد اعتقد أن علي أن أشتير طبيباً نفسياً!

لكن بعد عام ونصف من الرفض عثرت على Media Masters، وهي دار نشر صاحبة رؤية في سنغافورة. سرعان ما أخبرتني Media Masters أن سوق الكتب تنافسية إلى أقصى حد، وأن الصحف والتلفاز لا تهتم كثيراً بالكتب المغمورين. لقد كنا بحاجة إلى إستراتيجية.

قرّرنا أخذ **كن سعيداً** إلى الناس مباشرة. وعندما أطلقنا الكتاب في سنغافورة، أخذت لوح الرسم والميكروفون الخاص بي إلى جميع متاجر الكتب في المدينة تقريباً. رسمت رسوم الكاريكاتير، وتحدّثت عن فلسفاتي، ووقّعت على الكتب. تحدّثت مع الطلبة في المدارس الثانوية والجامعات ومع الموظفين في الشركات. تمسّكنا بهذه الخطة حتى احتلّ **كن سعيداً** قوائم الكتب الأكثر مبيعاً في سنغافورة، ثم استخدمنا الإستراتيجية نفسها في ماليزيا ثم أستراليا وهكذا.

قضيت ست سنوات أجوب دول العالم. تحدّثت في العنابر والسجون، ورسمت الكاريكاتير في الآلاف من مراكز التسوق؛ ينبغي أن يكون عنوان كتابي التالي: "مراكز التسوق حول العالم". استمتعت بالمشروع في غالبه، لكن في بعض الأيام كنت أستيقظ في غرفة الفندق وأقول: "إذا ذهبت إلى متجر كتب آخر سأستفرغ!"

متجر تلو آخر، ومدينة تلو أخرى، وبلد تلو آخر... أخذنا كن سعيداً إلى السوق العالمية. وبالتدريج، بدأت الصحف ومحطات التلفاز تتصل بنا! حظينا ببعض اللحظات الممتعة خلال ذلك. أجرينا جولة ترويجية كاملة في أستراليا خلال إضراب الخطوط الجوية. وفي نيوزيلندا، جعلوني أرسم الكاريكاتير على الراديو! لإطلاق كن سعيداً في أميركا، نظمنا حفل كوكتيل للصحافة في السفارة الأسترالية في الطريق الخامس بمنهاتن. أرسلنا دعوات إلى، على ما يبدو، جميع الصحف، والمكاتب الصحافية، ومحطات التلفاز والإذاعة في الساحل الشرقي للولايات المتحدة. قدّمنا خدمات الضيافة لمئتي شخص. وسافرت إلى نيويورك لإطلاق الكتاب في العشرين من حزيران/ يونيو ١٩٩٠. صادف يوم العشرين من حزيران/ يونيو كذلك سفر شخص يُدعى نيلسون مانديلا إلى نيويورك. كم من الإعلاميين رأى أن أندرو البسيط يُعدّ حدثاً أكبر من نيلسون مانديلا؟ صفر. إذا سبق وأقمت حفل كوكتيل لنفسك فقط مع أحد عشر نادلاً، ستعلم أن الخدمة كانت لا تُنسى. يسألني الناس: "ماذا فعلت لتبيع ملايين الكتب؟" أجيبهم قائلاً: "سافرت ملايين الأميال، وألقيت خمسمئة خطبة، وعقدت آلاف اللقاءات، وفقدت أمتعتي ثلاثاً وعشرين مرة!" هذه القصة لا تنطبق على الكتب والعمل وحسب، بل على أي مشروع يخطر ببالك. تبدأ من حيث تكون، وتعمل كل ما في وسعك. يتعلّق الأمر بالمجهود أكثر من الحظ.

## الشغف

حين تكون مهتماً بما تفعل تجعلك الحماسة تواصل العمل. وحين تكون شغوفاً لا تحتاج إلى تحفيز من أحد. إذا فتحت "مطعم أحلامك" ولم يأت أحد لتناول الطعام، ستستمر في تجريب وصفات وأفكار ومواقع جديدة إلى أن يزدحم المكان. وإذا نفدت أموالك قبل ذلك، ستأخذ حماسك إلى شخص يملك أموالاً أكثر منك ليصبح شريكك. تتعرّض للإحباطات وبعض المصاعب، لكنك تعلم في صميم نفسك أنك على المسار الصحيح. تحتاج بالطبع إلى الكثير من العزيمة، لكن شغفك هو الأساس. تتبع الحيوية من حسّ الغاية. أنت تدين لنفسك وللآخرين بفعل ما يثيرك. في هذا العالم ما يكفي من الأشخاص الذين يتّقدون حماسة حتى دون أن تمسّهم النار.

اتباع حلمك لا يضمن لك طريقاً سهلة. عادةً ما تصبح الحياة أكثر صعوبة، لكنك تنطلق في رحلة خارجية تبدأ بدورها رحلتك الداخلية. لديك الفرصة لتزدهر وتعرف من أنت حقيقة.



### باختصار

أيما كنت أنت لست عالقاً، لأنك إنسان ولست شجرة!



... توفي من شدة الملل!

“ما عذرك؟”

قد تكون قرأت هذا الفصل بشيء من الغضب مفكراً: “أندرو، من الجيد أن نفعل ما نحب لكنك لا تعرف وضعي.”

إذا كانت لديك أحلام لم تتحقق، حلّ أذارك. عادةً لا نكون صادقين جداً مع أنفسنا. نقول إن هناك أموراً مستحيلة في حين أن الحقيقة هي أنها غير مريحة جداً.

تقول ماري: ”أود حقاً دراسة علم الآثار لكن الأمر مستحيل“. ما تقصده في الحقيقة هو: ”لأدرس علم الآثار، ينبغي لي: أ) أحصل على المؤهلات اللازمة لقبولي ب) أعمل نادلة بدوام جزئي لدى مطعم Greasy Joe ج) أحصل على قرض د) أمتنع عن الخروج لتناول العشاء لأربعة أعوام هـ) جميع ما سبق“.

هي تقرر أن علم الآثار لا يستحق هذا المجهود. في الواقع، تقول ماري: ”إن كنت تظن أنني سأتكبد كل ذلك، فأنت غبي!“

يقول جيم: ”أودّ أن أملك شقتي الصغيرة الخاصة“. وهو يردّد العبارة نفسها منذ ثلاثة وعشرين عاماً. ما يقصده جيم هو: ”أودّ أن أملك شقتي الخاصة لو: أ) لم يكن علي أن أدّخر المزيد من المال ب) لم يكن علي أن أعمل بجد أكثر أو ج) لم يكن علي أن أسكن في مناطق تكون أسعار الشقق فيها أرخص“. ويستمر جيم في التأجير.

أخذت كل من ماري وجيم قرارات يمكن تفهّمها وهي ليست بالصحيحة ولا بالخطأ، ولا بأس بذلك. الأمر الهدّام هو حين يزعمون أنهم لا يملكون الخيار.

كم من الناس يُقسمون أنه من المستحيل تغيير وظائفهم إلى أن تقنعهم أزمة قلبية بخلاف ذلك؟ إما أن نأخذ زمام المبادرة، وإما أن ندع الظروف والآخرين يجبرونا على ذلك. لم تنتظر إلى أن أخبرك الطبيب بأن أمامك ستة أشهر لتبدأ عمل ما تحبه في الحياة؟

## ماذا لو كان حلمي مستحيلاً؟

يفعل الناس أموراً مذهلة. لنأخذ مثلاً روجر كروفورد، الأميركي الذي وُلد برجل واحدة وذراعين من دون كفّين. أصبح روجر لاعب تنس محترف، بمعنى أنه حاز مكانة مهنية وعمل مدرب تنس ليكسب عيشه. تمكّنك قراءة قصته في كتابه *Playing from the Heart* [اللعب من القلب]. ستجعلك قصة روجر تعيد النظر في القيود التي تحدّك.

عمل ديجيتال دان، من فيرنندال بكاليفورنيا، نجّاراً إلى أن أُصيب بسرطان الحنجرة وتم استئصال حنجرته. وحين فقد القدرة على الكلام، عمل كمنسّق موسيقي! يكتب دان كلماته على الحاسب المحمول، ويتولّى الحاسب الحديث نيابة عنه!

ثمة نمط سائد بين الأشخاص الذين يحققون أحلامهم، هو أنهم غالباً ما يبدوون من مكان متأخر جداً. تجد مصابين بالربو الحاد أصبحوا أبطالاً رياضيين، وتجد رجال أعمال أثرياء كانوا في ما مضى مُفلسين. وتجد آلاف القصص لمهاجرين أميين أصبحوا أساتذة جامعات ورؤساء شركات. حين تكون جميع الاحتمالات ضدك، فإنك تطوّر صلابة ذهنية للصمود. وتصير القوة التي تطوّرها لمواصلة العيش هي سلاحك السري.

### باختصار

دائماً ما تكون لدينا خيارات. إن كنت لا تحقّق شيئاً يُذكر، فذلك لأنك تضع طاقتك في مكان آخر. السؤال ليس: "لماذا الأمر مستحيل؟" بل: "لماذا ليس لدي الاستعداد لفعل ذلك؟" حين تقول: "سأفعل ذلك ولا يهم مدى صعوبة الأمر". تبدأ الحياة تدعمك.

٧

الله لن ينزل  
أبداً من السماء ليقول:  
”الآن آذن لك  
أن تصبح ناجحاً!“

عليك أن تمنح  
نفسك الإذن.





## خذ الخطوة الأولى!

٧

هل سبق وحدث لك ذلك؟ تكون جالساً في مكتبك، سواء في المنزل أو العمل، ويرن جرس الهاتف. يطلب منك المُتصل أن تدوّن رقمه، فتعتذر

## خذ الخطوة الأولى! الشجاعة جرب أشياء جديدة سرّ القوة لم لا تكون أنت؟

قائلاً: ”دقيقة سأبحث عن قلم“. وأثناء بحثك عن قلم، تبدأ إزاحة أكوام من النفايات حول مكتبك... مجموعة من الإيصالات الطبية، تذاكر طيران، بوليصات تأمين، كراتين بيتزا، قطّارات أنف، فناجين قهوة وصحف قديمة. ”أعتذر عن وقت الانتظار، يوجد قلم هنا في مكان ما...“

تفتش في الأدراج بين بطّاريات الإضاءة، وعيدان الأسنان، وقطع الغولف البلاستيكية، ودعايات التخسيس، وصور الأعراس، وعملات نقدية من هونغ كونغ، وقلم للأطفال. قلم! ثم تدون الرقم سريعاً بقلم أصفر ليموني وتُغلق الخط.

تفكّر في نفسك: ”الآن وقد عثرت على بوليصات التأمين تلك، سأضعها في ملف“. ثم تجمع تذاكر الطيران تحت قسم ”السفر“ وتضع فناجين القهوة في غسّالة الصحون. وتندفع على عجلة بطريقة لا شعورية... تضع المحايّيات في الدرج العلوي، ودفاتر الهاتف في الرف، وكراتين البيتزا في السلة. حتى أنك تسمح بقعة الشوكولاتة من على الهاتف.

فجأة تخطر لك فكرة... تقول: ”يمكنني أن أحظى بمكتب مرتب“. تشعر بحماسة غامرة في صدرك وتبدأ التخطيط: ”سأعمل ملفات جديدة بلصائق ملونة وفق الأقسام، وسأقتني علبة خاصة لأقلام الحبر، وسأفرّغ سلة المهملات كل أسبوع!“ الآن لديك مهمة أكبر من العثور على أدوات الكتابة. أنت بصدد تجهيز أنظف مكان عمل في العالم! وبحلول منتصف الليل، تكون قد عثرت على عشرات الأقلام، لكن هل يهم ذلك؟ لا، فأنت مستمتع بالتنظيف بالمكنسة الكهربائية.

”ذو الحكمة يعيش  
بالعمل، وليس بالتفكير  
فيه“

Carlos

Casteneda

”لا يمكنك أن تبني  
سمعتك على ما ستفعله

لاحقاً“ Henry

Ford

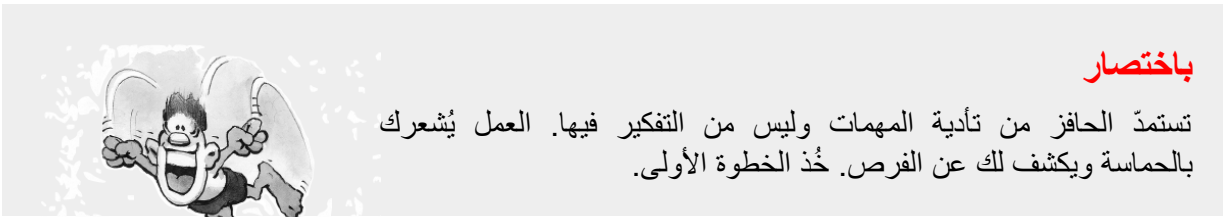
يُعرف هذا بمبدأ تنظيف المكتب، وينطبق المبدأ نفسه على كتابة التقارير، وحفر القنوات، وسداد الضرائب، وتنظيف السيارة. أنت تتحمس لفعل الأشياء بعد أن تبدأها، تأخذ الخطوة الأولى ثم تشعر بالطاقة والحماسة.

غالباً ما نرتكب خطأً حين نقول: ”سأبدأ الركض كل صباح حين تكون لدي الطاقة لفعل ذلك!“ لا، ابدأ أولاً. أو ”سأؤدي فروضي المنزلية حين أشعر بحماسة أكبر!“ خطأ. أو ”سأبدأ مشروعِي الخاص حين أملك الطاقة لذلك!“ لا!

تكتسب الطاقة وتحمّس للعمل بعد أن تبدأ. تستمد الطاقة نتيجة لاضطلاك بالمهمة. يكمن السرّ في اتخاذ الخطوة الأولى.

أمر آخر بخصوص بدء المهمات: لن تكون أبداً مستعداً تماماً لفعل أي شيء! لناخذ مثلاً إلقاء خطبة على الملأ؟ هل سبق وكنت مستعداً مئة بالمئة لإلقاء الخطبة؟ لا، بغض النظر عن عدد المرات التي أعدت فيها كتابتها، وكَم الوقت الذي استغرقته في التدرّب عليها، ستظل تقول لنفسك: ”لو كان لدي المزيد من الوقت...“ ولناخذ الزواج مثلاً. هل كنت يوماً مستعداً للسير في ممشي الزفة؟ وهل كنت أبداً مستعداً تماماً لما سيلحق ذلك؟ على الأرجح أن الإجابة هي لا. أنت تستعد بأفضل ما لديك، ثم تأخذ نفساً عميقاً وتقفز.

يقول فريد: ”اضمن لي أنني لن أفشل، وسأقرّر البدء“. لا، يا فريد. أنت تلتزم فعل شيء ما. وتستعد له بأفضل ما لديك، ثم تبدأ العمل، دون أن تحصل على الأجوبة كافة ومن دون أي ضمانات.



### باختصار

تستمدّ الحافز من تأدية المهمات وليس من التفكير فيها. العمل يُشعرك بالحماسة ويكشف لك عن الفرص. خذ الخطوة الأولى.

### تحلّ بالجديّة

يقول جميع المتحدّثين التحفيزيين وعلماء النفس إن عليك أن ”تؤمن بنفسك“ وهذا أمر منطقي. لكن قبل أن تؤمن بنفسك، عليك أن تصدّق نفسك.

كثير من الناس يصبحون ضعيفين حين يتعلّق الأمر بالوعود والالتزامات. يقولون إنهم سيفعلون شيئاً ما، ولا يفعلونه. يعدون بمساعدتك، ثم يخرجون إلى الصيد. يعدون بسداد فواتيرهم، ثم يغادرون البلاد! وبعدها يتساءلون لماذا لا تمضي حياتهم على ما يرام. لا تتعهدّ أمراً ما إلا إذا كنت تعرف أنك ستلتزمه حتى النهاية. إذا لزم الأمر، قلّ وعودك والتزاماتك، لكن أياً كان ما قلت إنك ستفعله، فلتلتزم فعله. وبالتدرّج، ستصبح كلماتك قانوناً لك، وعندئذ ستؤمن بنفسك حقّ الإيمان.

## الشجاعة

”تبدأ الراحة خادمةً ثم تصبح سيّدةً“ جبران خليل جبران

يكتب الناس الأغاني عن الغناء تحت المطر، لكنهم يتذمّرون متى بلّتهم الأمطار في الحياة الواقعيّة. كما يحب الناس مشاهدة إنديانا جونز وهو يغمر رجليه إلى ركبتيه ماضياً بين الثعابين والعناكب، لكنهم ينفجرون غضباً حين يتعطل مكيف الهواء في مكتبهم. ربما لو كانت لدينا مغامرات أقلّ على مسجّلات الفيديو، لكنا نبحث عن المزيد منها في حياتنا اليومية. نحن نولي أهميّة مبالغاً بها ”للشعور بالراحة“. أنا لا أتحدّث عن الراحة ”الماديّة“ بل عن راحة ”الوضع“. تنشأ الكثير من ضغوطاتنا عن إيماننا الراحة... ”ينبغي لخططنا أن تكون دائماً دقيقة، وأن يكون العمل سهلاً، وأن تكون عمليّات السحب المصرفية مريحة“.

الراحة في كثرتها تصبح ممّلة، فتتوقّف أدمغتنا عن العمل! كلما قلّت القواعد التي تفرضها على النحو الذي ينبغي للحياة أن تمضي عليه والنحو الذي ينبغي لشعورك أن يكون عليه، كان من الأسهل عليك مواجهة أي شيء يحدث.

إذا اتّبعت أي حلم ستشعر بقلة الارتياح في بعض الأحيان؛ ستتعرّض للرفض والنقد والضائقات المالية والإرهاق. حين تعترض المحن طريقك، انظر إليها على أنها جزء من العملية. انبهر بها وأشعر بالتشويق والتسلية. استمتع بكونك في وضع غير مواتٍ.



### ”انهض وافعل شيئاً!“

أمر آخر بخصوص الراحة: ستلاحظ أن الشجاعة تُكافأ أكثر من الذكاء، وهو الأمر الذي قد يغضب البعض. يقول فريد: ”أنا ذكي جداً، وحاصل على درجتين علميتين، لا أصدق أن أشخاصاً أقل ذكاءً مني يحصلون على وظائف أفضل ويحقّقون أرباحاً أعلى!“ القاعدة العامة تقول إن المكافآت تأتي حين نخاطر بسمعتنا أو أموالنا أو كليهما.

### باختصار

الشجاعة لا تعني ألا نخاف، بل التصرّف رغم الخوف. أولئك الذين لا يتخذون أي خطوات في حياتهم يشعرون بالخوف نفسه الذي ينتاب من يتخذون المخاطر الكبرى. الفرق الوحيد أن المجموعة الأولى ينتابها الخوف من أبسط الأمور، فلم لا نشعر بالخوف من أمر ذي أهمية؟

”أتراك تعلمت دروس الحياة من أولئك الذين امتدحوك، وأزروك وحنوا عليك؟“

أم تعلمتها من أولئك الذين هاجموك وقسوا عليك؟“

Walt Whitman

نحن نميل إلى إحاطة أنفسنا بأصدقاء وزملاء يقولون لنا ما نودّ سماعه. حتى إذا ما ساءت الأمور، وجدنا من يقول لنا: ”لم يكن هذا خطأك!“ ثمّة قيمة في وجود أشخاص يتحدثوننا، لكن الأمر ليس مريحاً بالدرجة نفسها.

## اتخذ موقفاً

”إن كنت تشعر بأنك تتعرض للخداع، فعلى الأرجح أن الأمر كذلك!“ Chin-Ning Chu

أن ”تتبع قلبك“ لا يعني أن تكون ضعيفاً. إن العالم مكان قاسٍ وقوانين الطبيعة صارمة. اللاما الضعيفة يأكلها الثعلب. كما أن الأشخاص الضعفاء يُؤكلون! حين تكون ضعيفاً، تراك الثعالب كصيد سهل، وتتعرض للمضايقات واللدغات.

ذات يوم كان هناك ضفدع يجلس بجوار النهر. مرَّ العقرب وقال:

”سيد ضفدع، أريد أن أعبّر النهر، ولكنني عقرب ولا أجيد السباحة. هل يمكنك من فضلك أن تحملني على ظهرك؟“

قال الضفدع: ”لكنك عقرب والعقارب تلدغ الضفادع!“

أجاب العقرب: ”لم عساي أن ألدغك؟ أريد العبور إلى الجانب الآخر!“

قال الضفدع: ”حسناً، اصعد على ظهري وسأعبر بك.“

وفي منتصف طريقهما عبر النهر، لدغ العقرب الضفدع. قال الضفدع وهو يتلوى ألماً لافطاً أنفاسه الأخيرة:

”لم فعلت ذلك؟ والآن كلانا سيغرق!“

أجاب العقرب: ”لأنني عقرب والعقارب تلدغ الضفادع!“

حذار من العقارب! ثمة أشخاص حولنا لا يمانعون الغرق لو كان بإمكانهم جذبك معهم أيضاً. ينبغي تجنّب بعض الناس. عليك في بعض الأحيان أن تقف وتقاتل. متى تتخذ موقفاً؟ يكفي أن تسأل نفسك: ”ما الذي أشعر أنه من المناسب فعله؟“ ثم اتخذ موقفك، بغض النظر هل الآخرون سيحبونك أو يعتقدون أنك لطيف.

قد ترهق نفسك محاولاً جعل الجميع يحبونك أو يتفقون معك، وفي النهاية لا يحبك أحد ولا تعود تعرف من أنت.

في نهاية الأمر، لا يسعك سوى الاعتماد على حسك الداخلي. بمعنى آخر: اتبع قلبك.

## جرب أشياء جديدة

إذا فعلت ما فعلته يوماً، ستحصل على ما حصلت عليه دائماً.

اسأل ”الشجاعان“ كيف يجدون الشجاعة لترك عملهم وبدء المشروعات، وشراء العقارات، والانتقال إلى بلدان مختلفة، وعمل أشياء جديدة، وستجد نهجاً مشتركاً بينهم.

إنهم يطرحون على أنفسهم السؤال التالي: ”إذا حدث الأسوأ، هل سيكون في مقدوري التعامل معه؟“ وحين تكون الإجابة: ”نعم“، يأخذون الخطوة. هذا هو سر المجازفات الكبيرة والصغيرة...

مثال: تيد متردد بشأن شراء إحدى الشقق. يتساءل: ”ما أسوأ الاحتمالات؟“ الإجابة: ”قد أفقد وظيفتي وأجبر على بيع الشقة بالخسارة. قد أفقد مذكراتي، ويكون علي أن أبدأ من جديد.“ يقول لنفسه: ”سيكون البدء من جديد محبطاً لكنني سأتعامل مع الأمر بطريقة ما.“ ويشترى الشقة.

مثال: يريد إيان أن يعرض على جين الخروج في موعد. يسأل نفسه: ”ما أسوأ الاحتمالات؟“ الإجابة: ”قد تلقي الكوكاكولا في وجهي.“ يقول إيان: ”أنا معتاد هذا النوع من المعاملة! سأعرض عليها الأمر!“

مثال: تريد لويز ترك دراسة الطب لتدرس علم الآثار. تسأل نفسها: ”ما أسوأ الاحتمالات؟“ الإجابة: ”قد يستشيط والدي غضباً، ويقول أصدقائي إنني جُننت، قد اضطر إلى بذل مجهود مضاعف في الاستذكار.“ تقول: ”إذا حدث الأسوأ، سأتجاوزه.“

## باختصار

لا يعدّ طرح سؤال: ”ما أسوأ الاحتمالات؟“ نهجاً سلبياً، بل وسيلة لقياس مدى التزامك. اكسر مخاوفك الواهية إلى احتمالات محدّدة، وستصبح المخاطرة أكثر مرحاً.



## سرّ القوة

”حين يطلق القوّاس سهامه بلا هدف محدد، يكون في كامل مهاراته وحين يصوبها باتجاه حلية الحزام النحاسية يتوتّر... تُشنتّ الجائزة تركيزه. يصير مُهتماً بالأمر. يفكر في الفوز أكثر مما يفكر في التصويب وتستنفد حاجته إلى الفوز قواه.“

**Chuang Tzu**



إذا سبق لك أن أرجحت مضرب البيسبول أو أحرزت هدفاً، ستعلم أن الرياضة أكثر من مجرد لعبة. وستعلم لماذا يقضي البالغون، المحاسبون وسائقو الشاحنات وجراحو المخ وأمناء الصناديق، إجازاتهم الأسبوعية تحت الشمس المتوهجة والأمطار المنهمرة يلعبون بالكرة. يمكنك أن تتعلم عن قوانين الحياة على طاولة بينغ بونغ، أو في ملعب تنس الريشة، أو على منحدرات التزلج. فضلاً عن المتعة الكبيرة للرياضة، إنها تعلمنا عن طاقتنا الشخصية. ومن الأمور التي نتعلمها...

**عش في اللحظة الحاضرة.** من الممكن أن تُبالغ في التفكير. وحين تنسى أمر النتيجة، ترمي أفضل كرة بولينغ، وتقذف أفضل رمية بيسبول، وتحرز أفضل هدف في السلة. كلما قلّ قلقك بشأن الريح وما يفكر الآخرون فيه، حققت أداءً أفضل.

**الضغط على الأمور لا يجدي نفعاً أبداً.** تظهر قوتك الحقيقية حين تكون مسترخياً. فلتجرب ضرب كرة الغولف عبر الملعب بعنف! تكون بكامل قواك حين تكفّ عن السعي إلى إثبات أنك قوي! ينطبق الأمر نفسه على إدارة الأفراد.

**حافظ على هدونك.** الغضب لا يجدي أي نفع. هل سبق ورأيت لاعب غولف ينتابه الغضب؟ إنه مجرد ذكرى. ماذا عن الملاكمين وسائقي سباقات السيارات الغاضبين؟ لقد انتهى أمرهم! ينطبق الأمر نفسه على الآباء والمدرسين.

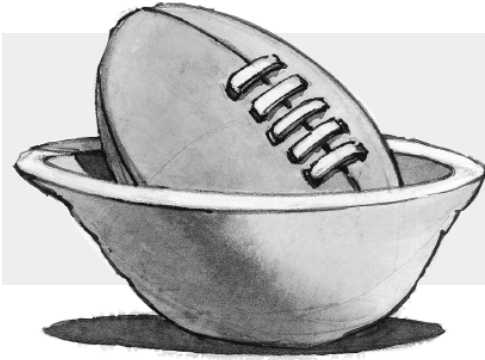
**لا تكره خصمك، بل حسن أدائك!** كره الأشياء والأشخاص يستنفد طاقتك ويشنّت ذهنك عن فعل ما ينبغي لك فعله.

**إذا ظننت أن العالم ضدك، سيكون كذلك.** لوم الآخرين لا يجدي نفعاً. ما إن تقرّر أن كل شيء يسير على النحو الخطأ، وأن الحكّام والمُحكّمين والرياح والكرة يحاولون إفساد حياتك، هذا ما سيحدث. يتحمّل أبطال ألعاب القوى الناجحين، شأنهم شأن غيرهم من الأشخاص الفعالين، أقصى قدر من المسؤولية. إنهم لا يلومون أمهاتهم.

ينبع الأداء الاستثنائي من الالتزام الاستثنائي. يفترض المراقب العادي أن مايكل جوردان أو شتيفي جراف ولدا ببساطة بموهبة أكبر. لكن العديد من الناس يولدون بموهبة. إذا أمعنا النظر، سيبيّن لنا أن النجوم يطالبون أنفسهم بأشياء أكثر من أي شخص آخر.

ينبغي لك التركيز على ما تريده في الرياضة والحياة. حين تفكر في ما لا تودّ حدوثه، على سبيل المثال، في الخطأ المزدوج، أو إسقاط كرة الغولف في المياه الجانبية، أو إفلات الكرة في الكريكت، إنه سيحدث! لماذا؟ لأن ذهنك يعمل بالصور. تقول لنفسك: "لا تضرب الكرة في الشبكة!" تحصل على صورة ذهنية للكرة وهي متجهة نحو الشبكة. تقول لنفسك: "لا أريد ذلك!" ويخلق ذهنك صورة للتسديدة الخطأ. ومن ثم يبدأ العمل مع الصورة الذهنية الوحيدة التي يملكها، وهي صورة الكرة في الشبكة. وتجعل الأمر يتحقّق!

إن الخوف قاتل ليس في الرياضة فقط، لكن في مقابلة العمل، وأثناء إلقاء خطاب، وأثناء فعل أي شيء تريد أن تؤدّي فيه أداءً حسناً. حين تركّز على ما تخشاه، تخلق صوراً للكارثة في رأسك، وتتّجه نحو الكارثة. ركّز على ما تريده.



### باختصار

لا بد أن يحظى جميع الأطفال بفرصة لعب رياضة ما؛ ليس من أجل إحرار النصر، بل من أجل الدروس التي يتعلّمونها. وأخيراً وليس آخراً: لا يهم أين بدأت، بل العبرة بالنهاية.

## لمَ لا تكون أنت؟

"حين كنت صغيراً كنت أظن أن أصحاب المناصب العليا يدركون حقيقة ما يجري... سواء كانوا كاردينالات أو قساوسة أو جنرالات أو ساسة أو رواد أعمال، إنهم يعرفون. حسناً، أنا هنا مثلهم والآن أعرف أنهم لا يعرفون".

**David Mahoney**

حين كنت طفلاً، اعتدنا أن نزرر أصدقاء العائلة آل زيرنرس. كانت الكوكاكولا في ثلاجتهم دائماً (كانت أمي تقول إن ذلك لأنهم أغنياء، وفي المنزل، كنّا نشرب الماء). لذا افترضت أنه بمجرد أن



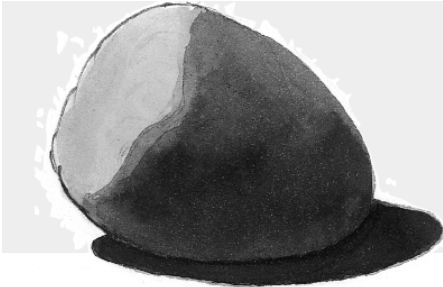
تكون لديك الكولا في منزلك، تكون قد ”فعلتها“ بحق. وذات يوم كانت لدينا بعض الكولا في ثلاجتنا. حينئذ فقط أدركت أن الكوكاكولا لا تصنع منك نجماً.

لوقت كان يبدو لي أن الأشخاص الذي يرتدون البذلات قد ”فعلوها“. كان والذي يرتدي البذلات في الجنازات فقط، وافترضت أن هذا لا يحتسب. ثم بالتدريج اتضح لي أن ارتداء البذلات لا يجعل منك عبقرياً.

حين كنت في الثانية عشرة، أردت أن أصبح رئيس وزراء أستراليا. ”رؤساء الوزراء يعرفون كل شيء!“ وأخذت هذه الفكرة مجراها بطريقة أو بأخرى.

كنت أظن أن الكتاب يملكون المعلومات كافة إلى أن بدأت تأليف الكتب.

ربما كنت أيضاً تظن في بعض الأحيان أن هناك خبراء يملكون الإجابات كافة، لكن ما من خبراء. الناجحون ليسوا أشخاصاً خارقين. فلداهم دماغ واحد وأربع وعشرون ساعة في اليوم، وعادةً ذراعان ورجلان. لقد طوّروا مهارات ونُظّم انضباط ووجّهوها نحو السوق. في وسعك أيضاً تطوير مهارات أو نظم انضباط خاصة بك وتوجيهها نحو السوق.



### باختصار

لا أحد يُولد مع تصريح خاص بالنجاح. الله لن ينزل من السماء ليقول: ”والآن حان دورك!“ الرب لا يقول: ”يمكنك“ أو ”لا يمكنك“. بل أنت من يفعل.

## حين يصير التلميذ مستعداً... حين يصير التلميذ مستعداً، سيأتي المعلم.

حين تكون ملتزماً تمام الالتزام تغيير حياتك والوصول إلى هدف ما، ستأتي الوسائل المساعدة وتعرض نفسها عليك: سيظهر أشخاص في حياتك، وسيعيرك أصدقاؤك الكتب، و”ستتقافز الإعلانات وتصطدم بك“، وستجد نفسك في المكان المناسب وفي الوقت المناسب...

هل أقصد بذلك أنك ستصبح أكثر وعياً بالفرص أم أنك حرفياً ستجذب الفرص؟ كليهما.

أذكر أنني اتخذت قراراً في التاسع عشر من تشرين الأول/أكتوبر ١٩٨٣ أن أصبح أكثر سعادة مما اعتدت أن أكون خلال السنين الخمس والعشرين الأولى من حياتي مهما كلفني الأمر. بعد ثلاثة أيام، ودون أي سبب على الإطلاق، ضبّطت المذياع على محطة إذاعية لم أستمع إليها من قبل، وسمعت عن محاضرة ستعقد. حضرت تلك الدورة وكانت بمكانة منعطف في حياتي.

ليست تجربتي بالأمر غير الشائع، بل هي النمط السائد. يكمن المفتاح في الالتزام. والالتزام ليس  
تمني حدوث شيء ما، بل هو قرار تتخذه في أعماقك أن تفعل أيّاً كان ما سيتطلبه الأمر.

### باختصار

ما إن تتخذ قراراً بفعل شيء ما، تظهر لنا الوسائل. يمكننا تفسير ضربات الحظ هذه على أنها مصادفة. لكن إذا  
دققنا، سنلاحظ أنها تحدث بصورة منتظمة.



٨

## حين تحارب الحياة، دائماً ما تريح الحياة.

إذا أردت المزيد من راحة البال، كفّ عن  
تصنيف كل ما يحدث  
إلى "جيد" و"سيئ".



“لا يسعني فعل شيء حيال الأمر، أنا أنحدر من عائلة قلقة!”

## الحظ الأفكار راحة البال الصورة الكاملة الحظ

٨

كان هناك

مزارع لديه ابن وحصان. ذات يوم هرب حصان المزارع، وجاء جميع جيرانه لمواساته قائلين: "يا لسوء الحظ، لقد هرب حصانك!"

أجاب العجوز: "من يعلم إن كان حظاً حسناً أم سيئاً".

قال الجيران "بالطبع حظ سيئ!".

في غضون أسبوع، عاد حصان المزارع إلى المنزل يتبعه عشرون حصاناً برياً. جاء جيران

المزارع للاحتفال قائلين: "يا لحسن الحظ، لقد استعدت حصانك إضافة إلى عشرين آخرين!"

أجاب العجوز: "من يعلم هل هذا حظ حسن أم سيئ!"

في اليوم التالي، كان ابن المزارع يمتطي الأحصنة البرية وسقط وكسر رجله. جاء الجيران

لمواساته قائلين: "يا لسوء الحظ!"

أجاب المزارع: "من يعلم هل هذا حظ حسن أم سيئ!"

غضب بعض الجيران وقالوا: "بالطبع حظ سيئ، أيها العجوز الأحمق السخيف!"

مضى أسبوع آخر، وجاء جيش من المدينة لتجنيد جميع الشبان اللائقين للحرب في أراضٍ

بعيدة. وتركوا ابن المزارع الذي كُسر رجله. جاء جميع الجيران للاحتفال قائلين: "يا لحسن

الحظ، لقد تخلف ابنك عن الركب!"

قال المزارع: "من يعلم؟"

يمكننا أن نقضي كامل حياتنا في تصنيف الأمور. "هذا جيد، وهذا سيئ..." دون جدوى. نحن

نصنّف الأحداث على أنها "كوارث" في حين أننا لا نرى سوى واحد بالمئة من الصورة.



## طَيِّب      شَرِير      قَبِيح

ما دمت تؤمن أن كل شيء يمضي على نحو خطأ، ستمضي الأمور على هذا النحو. ما دمت تقضي يومك تتذمّر وتصرخ، لا شيء سيكون على ما يرام. لكن ما إن تغيّر وجهة نظرك، سيتغيّر كل شيء.

تُخرج من الطائرة فتقول: "هذا مريع، أنا مستعجل والناس ينتظرونني. يجب أن أكون على متن الطائرة". حين تستمر مع هذا النمط من التفكير سيتعثّر الناس بك ويسكبون قهوتهم في حجرك ويضيعون أمتعتك. حين تحارب الحياة، الحياة دائماً ما تريح.

سنتحسّن الأمور حين تقول: "ما من حوادث في حياتي، أنا حيث ينبغي أن أكون". تلتقي بصديق قديم، تكسب صديقاً جديداً، تقضي بعض الوقت في قراءة كتاب وتبدأ الحياة تتحسّن.

إن تبني وجهة النظر المنطقية لا يُجدي نفعاً في غالبية الأحيان. تتقدّم إلى شغل وظيفية ولا تحصل عليها. إذا قلت لنفسك: "كانت تلك الوظيفة لي. لقد كانت لدي المؤهلات والخبرة والآن فسدت حياتي"، يمكن أن تتحطّم. يمكن أنت تتحطّم لأسبوع أو طوال حياتك إذا أردت. يمكنك أن تجادل بشأن وضعك بتفكير منطقي رائع. سينجح جدالك، أما حياتك، فلا، لأن الحياة ليست منطقية!

إذا كنت تريد المزيد من راحة البال، كفت عن تصنيف كل ما يحدث إلى جيد أو سيئ! يستشهد دين بلام في كتابه *The Frogship Perspective* [منطق الضفدع] بقصتين حقيقتين:<sup>٢</sup>

”يفقد نجم كرة سلة في السادسة عشرة رجليه في حادث مزرعة“.

”رجل في منتصف العمر يستعيد بصره بعد أن كان كفيفاً منذ الميلاد“.

أصبح لاعب كرة السلة كورت برينكمان لاعباً رياضياً بارزاً على الكرسي المتحرك. في إحدى المقابلات، يقول كورت: ”سيان بالنسبة إليّ أن أكون في وضعي الحالي أو أن تكون لدي رجلان. لا أدري كيف كان سيصبح وضعي لو كانت رجلاي ما زالتا سليمتين... أعرف ما فعلت، وأعرف ما أرغب في فعله والأمر مثير. لا يسعني رؤية الأمور على نحو مختلف“.

والرجل ذو الأعوام الاثنتين والخمسين الذي استعاد بصره بسكين الجراح... يقول طبيبه النفسي ريتشارد غريغوري: ”حين كان كفيفاً كانت الأمور على خير ما يرام، لكن حين تمكّن أخيراً من الرؤية بدت له إنجازاته التي كانت مميّزة في ما مضى ضئيلة وبدت وظيفته إلى حدّ ما سخيفة“.

وجد الرجل أن الإبصار بمكانة خيبة أمل كبيرة ومات مكتئباً في غضون عام.

## الأفكار

ببسيط العبارة هناك طريقتان نرى العالم بهما:

- العالم فوضوي.
- العالم لا بأس به كما هو.

### ”العالم فوضوي“

يتطلب الأمر الكثير من الطاقة لإيجاد عيب في كل شيء، والتذمّر من أن البعض يغشّ ويسرق، وأن البعض كسلانون، وأن البعض يأكل كثيراً والبعض ينفق كثيراً، وأن البعض يحصل على الكفايات والبعض الآخر على الفاصوليا. كما أن النقد يجعلك بائساً.

قد نتحدّث عن الجوع في مدينة كالكوستا كما لو كنّا نقول: ”إن كل شيء يسير على نحو خطأ“. قد يكون ذلك ذريعة كي لا نجعل حياتنا تمضي على ما يرام. لو كنت هندياً أو تعيش في كالكوستا وتساعد الهنود، كان الموقف ليبدو منطقياً أكثر ربما. لكن إصدار الأحكام على أوضاع لا نفهمها

تماماً عن بعد لا يفيد. إن كنت تريد إحداث فرق وفعل شيء حيال الأمر، فهذا أمر آخر. لكن الشكوى لا تفيد. أمثال الأم تريزا في هذا العالم لا يشكون بل يتصرفون.

## ”العالم لا بأس به كما هو“

الخيار البديل هو أن تقبل العالم كما هو. تقول: ”وما دليلك على أن العالم بخير؟“ لأنه كما هو! القمر يدور حول الأرض والأرض تدور حول الشمس، والزهور تتفتّح، والطيور تغرد، والناس يتزوجون... ويتطلقون، والجيران يتشاجرون. كل ذلك جزء من المخطط الأكبر للأشياء. إن قول: ”لا ينبغي للناس أن يمرضوا، لا ينبغي للناس أن يكذبوا“. أشبه بقول: ”الشمس أكبر من اللازم!“ تبقى الأمور كما هي.

تقول ماري: ”لن أصبح سعيدة أبداً إلى أن يعم السلام العالم“. قد يبدو ذلك نبيلاً، لكن ليس ذكياً بما يكفي! من الأفضل أن تكوني سعيدة في غضون ذلك وأن تعلمي على جعل الركن الصغير الذي تشغيله من العالم أكثر سلاماً. يمكننا أن نقبل العالم كما هو وأن نقبل في الوقت نفسه تقاسم المسؤولية في تحسين الأوضاع.

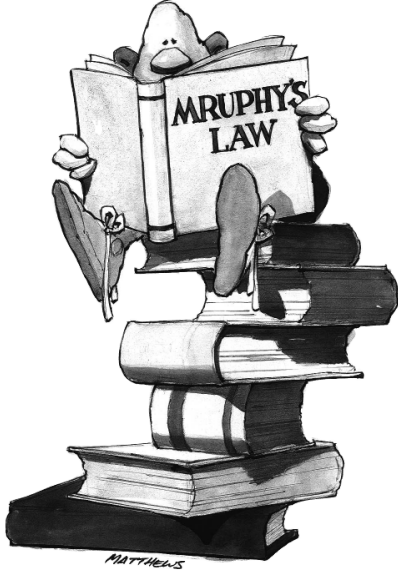
## لولا ذلك، لكنت سعيداً!

قال لي إداري على المعاش: ”اعتدت أن أقلق حيال تعرّض ملايين الدولارات لعمليات استيلاء. والآن أتوتّر بشأن النوافذ القذرة وآلات جزّ العشب!“ يقول: ”الآن وقد قلّت مخاوفي الكبيرة، أصبحت أقلق بشأن أبسط الأمور غير المهمة“.

هذا صحيح. نحن نبحث عن أمور نقلق بشأنها. تخيل نفسك في رحلة طيران مدّتها اثنتا عشرة ساعة. أقلعت الطائرة للتوّ، وتأمل في أخذ قسط من الراحة أو حتى أن تغفو قليلاً ربما. ثم تلاحظ أن الشخص الجالس بجوارك يشمّ، وهو يفعل ذلك بانتظام كالساعة كل ست ثوانٍ. واحد، اثنان، ثلاثة، أربعة، خمسة، يشمّ، واحد، اثنان، ثلاثة، أربعة، خمسة، يشمّ... ”أه لا! هذا الرجل يشمّ بايقاع!“ تقول لنفسك، ”لو لم يكن علي أن أتعامل مع هذا الأحمق، لكنت سعيداً!“

تتناول الآلة الحاسبة وتحسب: ”عشرون شمة في الدقيقة مضروبة في... يساوي سبعة آلاف ومئتا شمة إلى فرانكفورت. قد تكون هذه أسوأ ليلة في حياتي!“





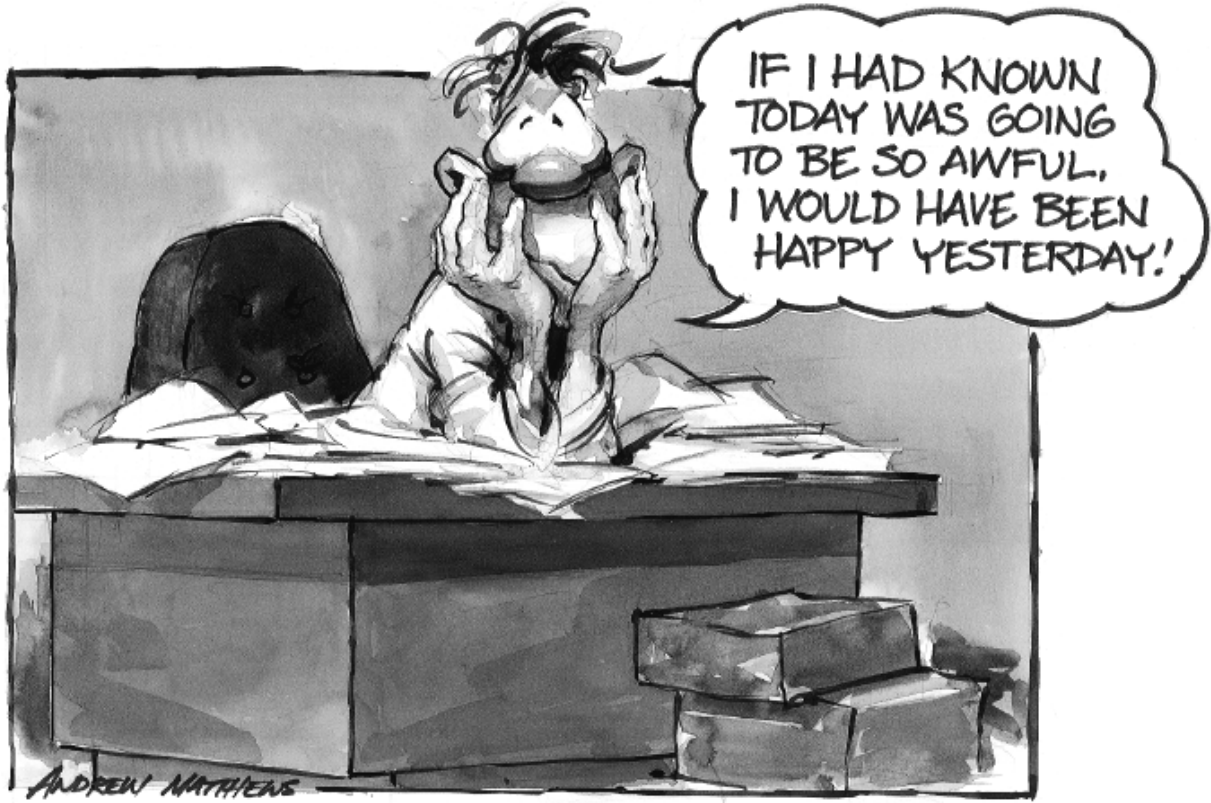
حتى ذلك الحين، لم تلحظ الطفل النائم خلفك. لكنه مستيقظ تماماً الآن ويختبر رنتيه. من الصعب تجاهل صراخ الأطفال اللامتوقّف في رحلات دون توقّف. حينئذ، تقول في نفسك: "وأنا الذي كنت قلقاً من الرجل الذي يشمّ، في وسعي التساهل مع السلوك غير اللائق، لكن نواح الأطفال؟ لا عجب أنني متضايق!"

الأمر على وشك أن تزداد سوءاً الآن. دون سابق إنذار، تهتزّ الطائرة النفاثة وتهوى سريعاً نحو الأرض. تشعر بالدم يجف في وجهك وبغصّة في حلقك. الجميع يصرخون. وبينما تحاول الوصول إلى سترة النجاة الخاصة بك تعقد اتفاقاً مع الله: "أنقذني من هذا الهبوط العنيف ولن أغضب من الشمامين مرة أخرى. سأحتمل صراخ الأطفال طوال الطريق حتى أوروبا عن طيب خاطر".

تستوي الطائرة وتبدأ في الارتفاع. يعتذر القائد عن المطب الهوائي المفاجئ. يتوقّف الطفل عن البكاء ويستغرق الرجل الشمام في النوم. تواصل حل الكلمات المتقاطعة في سلام، ثم خمن ماذا سيحدث! يبدأ الرجل الذي كان يشمّ الشخير. "آه لا، لو لم يكن علي التعامل مع ذلك، لكنت سعيداً!" إليك كيف تمضي الحياة. لدينا "تسلسل هرمي للمخاوف" وأهم الأمور التي نقلق بشأنها. حين تكون رجلك مكسورة لا تقلق بشأن الصداق إلى أن تُشفى الرجل المكسورة. نتضايق من الأزواج الذي يشخرون إلى أن تشتعل النيران في حجرة النوم.

إذن، كيف نقلّل من شعورنا بالانزعاج؟ ينبغي لنا أن نقرّ بأن شعورنا بالتوتّر ينجم عن القواعد الموجودة في رؤوسنا. ما إن نخفّف بعض القواعد أو نتخلّى عن جميعها، لن نعود نشعر بالكثير من الضيق حين يتجاهل العالم الواقعي قواعداً.

يمكننا أن نصنع قراراً واعياً ونقول: "لا أحد سيفسد يومي". نأخذ عهداً مع أنفسنا أنه "لا موظف البنك المغرور، ولا مشرف الكراج، ولا شرطي المرور، ولا النادلّة العدائية ستفسد الساعات الأربع والعشرين من يومي". ينبغي أن نذكر أنفسنا أنه في خضم الأحداث العالمية ليست المواجهة مع موظف الدفع الوقح بهذه الدرجة من المأسوية.



لو كنت أعلم أن اليوم سيكون بهذه البشاعة، لكنت سعيداً أمس!

### باختصار

هناك بدائل للغضب، يمكنك أن تنبهر أو تستمتع. كلما قلت القواعد التي تضعها بشأن كيف ينبغي للحياة أن تكون وكيف ينبغي للآخرين أن يسلخوا، كان من الأسهل أن تكون سعيداً.

## لماذا ينبغي لي أن أتعلم التحكم في أفكاري؟

لسببين:

- لأنك لا تستطيع التحكم في بيئتك أو المناخ أو آراء الآخرين فيك. الشيء الوحيد والأهم الذي تملك كامل السيطرة عليه هو أفكارك.
- لأن الأمور الخارجية لا تجعلنا سعديين!

أقول: "لو كان لدي كذا، لكنت سعيداً!" خطأ. كنت سأصبح سعيداً لأربع وعشرين ساعة، وبعدها سأبحث عن شيء آخر أتذمّر بشأنه... أصلي من أجل الحصول على سيارة Porsche جديدة، ثم تهبط من السماء، أشعر بسعادة غامرة. أقودها إلى المتجر حيث يصدمها أحد الأطفال بعربة التسوق... والآن أقول: "لن أكون سعيداً حتى أمسك بقليل الأدب الصغير!"

تذكّر حدثاً أزعجك الأسبوع الماضي: أساء أحدهم إليك في زحام السير، نسي حبيبك يوم عيد ميلادك، سرقت محفظتك. لاحظ أن ما أزعجك ليس الحدث بل أفكارك عنه. تقول: "كان أي شخص ليتضايق". خطأ، بل معظم الأشخاص. اعتدنا طوال حياتنا التفكير في الأمور بطريقة معينة. إن الأفكار هي ما تجعلنا غير سعديين، وفي وسعنا تغيير أفكارنا.

## باختصار

إنك تحسّن جودة حياتك بالعمل على أفكارك، وأفكارك تؤثر في مشاعرك.

## السكينة

### لماذا أحتاج إلى السكينة؟

يتفق معظم الناس على أنهم يريدون المزيد من الحب في حياتهم، لكن لماذا نسعى إلى الحصول على السكينة؟ لأن الحب والسكينة متلازمان. الحب ليس شعوراً، الحب ليس أن "يكون لديك" حبيبة أو حبيب. الحب هو أن تحس بالمشاعر دون أن تصدر أحكاماً. إذا كنت تبحث عن الحب، ستجد المزيد من السكينة، وإذا كنت تبحث عن السكينة، ستجد المزيد من الحب.

السكينة ليست علاجاً مهدّناً بل توازناً.

أول الدروس التي يتعلّمها لاعبو الفنون القتالية هي التوازن. في الكاراتيه، تتعلّم أن قوّتك تعتمد على التوازن والعقل الساكن. تحمّس أكثر من اللازم وستموت. ويتعلّم لاعبو الغولف عن التوازن، إذ تُحتسب الضربات الغاضبة على حاملة كرة الغولف بصفر. عوضاً عن ذلك تسترخي، وتستنشع قوّتك، وتصفّي ذهنك من التثرثرة وينجح الأمر.

التوازن أو السكينة هما مصدر قوّتك. لا يُقصد بالسكينة الخمول! السكينة تعني الانسجام مع القوى عوضاً عن محاربتها. السكينة تعني رؤية الصورة كاملة وتجنب الوقوف عند التفاصيل.

ما إن أسدّد أقساط السيارة، سأشعر بسكينة أكبر.

يقول فريد: "دعني أتولى أمر جميع الفواتير وبعد ذلك سأبحث عن بعض السكينة". يبدو الأمر جيداً من الناحية النظرية، لكن عادة ما تكون النتائج مخيبة. ذلك لأن مهمّتنا الرئيسيّة في الحياة ليست التخلّص من الرهن وتوسعة حمام السباحة.



نحن هنا لمساعدة بعضنا بعضاً. لهذا السبب، يعطينا الكون الإشارات التالية:

- أننا نشعر بأكثر قدر من السعادة حين نساعد الآخرين في حياتهم.
  - أننا نشعر بأكثر قدر من الوحدة حين يكون هدفنا الأساسي هو أمننا الشخصي.
- وإن كنت تريد الأمان المطلق في هذه الحياة، فلقد اخترت الكوكب الخطأ.
- يقول فريد: "لو كان بإمكانني الحصول على بيت صغير في الضاحية ولو كان بإمكانني الحصول على مدخرات لتقاعدتي، لشعرت بالأمان". بالطبع، يا فريد. حاول أن تقول ذلك لحافلة مسرعة في

التقاطع! أمنك الوحيد يكمن داخل ذاتك، الأمان في أي مكان آخر هو مجرد خرافة. فالبنوك تنهار، والشركات تختفي، والطائرات النفاثة تسقط من السماء.

إذن كيف تتعامل مع غياب اليقين في حياتك؟ تقبله وتستمتع به. ينبغي أن تقول: "نصف متعة وجودنا هنا يتمثل في معرفة أن أي شيء قد يحدث لاحقاً". أنت تعقد اتفاقاً مع نفسك بأنه "أياً كان ما سيحدث سأتعامل معه". تنظر إلى الخوف في وجهه وتقول: "إذا احترق منزلي، سأنتقل. وإذا طُردت من عملي، سأتركه! وإذا صدمتني حافلة، سأرحل عن الدنيا". نهاية الحديث.

الأمر ليس فكهياً بل واقعياً. إن الأرض مكان خطير. يموت كثيرون هنا! لا يعني ذلك أن عليك أن تحيا حياتك كأرنب مذعور.

## إذن، كيف أحصل على السكينة؟

يعتمد جزء من الأمر على سلوكك. والجزء الآخر على تطوير عادة استرخاء الذهن يومياً.

ستلاحظ أمراً بخصوص الأشخاص الذين ينعمون بالسكينة: لكل منهم روتين يومي منضبط للحفاظ على التوازن. العديد منهم يصلي، والبعض منهم يتأمل، والبعض يتنزه على الشاطئ في ساعات الفجر. كل منهم يجد ملاذاً وسكوناً. وبالتعمق دواخلهم، يرون خارج أنفسهم.

طوال أربعة أعوام كنت أعقد محاضرات في إجازات نهاية الأسبوع أدرس فيها استرخاء الذهن والجسد. كنت أدهش من التغييرات التي تحدث للأشخاص الذين تعلموا كيف يسترخون فعلاً. كانوا يقولون أشياء من قبيل: "لم أعد أعاني من الصداع". "لقد اختفت آلام الظهر". "لقد انتعش مشروعي". "أصبح أبنائي أكثر سعادة". "أصبح زوجي يُحسن التصرف". "أصبحت أفضل في لعبة الغولف". في غالبية الأحيان، لم يفعل المشاركون أي شيء باستثناء أنهم تناسوا الأمور بكل بساطة.

في الغرب، يعلموننا "فعل" الأشياء، ولا أعترض على ذلك. لكن قبل أن نبدأ فعل أي شيء، ينبغي أن نكف عن محاربة كل شيء. إننا ننشأ على الإيمان بالصراع. نتعلم إرغام الأمور والضغط على الأشخاص. نرهق أنفسنا ونفسد الأمر.

لقد تعلمتُ هذا بالطريقة الصعبة. حين كنت أخطط لأصبح فنان لوحات شخصية، قررت أنه ما من شيء سيعترض طريقي. كانت خطتي كالتالي: "أرسم لعشر ساعات يومياً طوال أيام الأسبوع،

وإذا لم يفلح الأمر، أرسم طوال الليل“. رسمت بعض الصور البائسة. وحين تمكن الإرهاق والإحباط مني، أتضح لي أن نفاذ الصبر لن يجدي نفعاً.

تبقى الحياة صراعاً ما دمت تصرّ على أنها كذلك. هناك ما يعرف بترك الأمور تأخذ مجراها. سافر صديقاً عبر اليابان ليلتقي بلاعب فنون قتالية شهير. وحين حظي بمقابلة مع المعلم قال له: “أريد أن أصبح الأفضل في البلاد. كم سيستغرق الأمر؟” أجابه المعلم: “عشرة أعوام”.

قال التلميذ: “سيدي، أنا مجتهد جداً. سأعمل ليل نهار. والآن كم سيستغرق الأمر؟” أجابه المعلم: “عشرين عاماً!”

## الوعي الآني

يدرك معظمنا مدى صعوبة العيش في اللحظة الحاضرة، حيث نقضي معظم وقتنا في الندم على الماضي أو الخوف من المستقبل.

إن العيش في اللحظة الراهنة أشبه بالسير على حبل البهلوان. لا بد أن تسقط، لكن مع الممارسة يصبح بإمكانك الحفاظ على توازنك لوقت أطول وأطول. إليك استراتيجيتين لإبقاء ذهنك في اللحظة الحاضرة:

• خذ كل الوقت الذي تحتاج إليه لفعل كل ما تفعله

لا تقبل العيش في عجلة. حين يقول لنا نظام معتقداتنا: “ليس هناك أبداً متسع من الوقت”، خمن ماذا سيحدث! لن يكون لدينا أبداً ما يكفي من الوقت. إننا نركض وراء الحافلة، ونركض للحاق بالمصعد، وبتناول الغداء بين المكالمات.

أياً كان ما ينبغي لك فعله، قل لنفسك: “بينما أكتب هذا الخطاب (أكوي هذا القميص، أرفع هذه الأوزان)، سأركّز كامل انتباهي على ما أفعله. لا يهّم كم من الوقت سيستغرق ذلك. إنني أرفض الاستعجال”.

• مارس “يقظة الكلب”

خذ كلبك في نزهة وستلاحظ أمراً هو أن الكلاب تلاحظ كل شيء... كل شجيرة، وكل زهرة، وكل عشب، وكل صنوبر حريق. خذ الكلب نفسه إلى النزهة عينها لأي عدد من المرات، ودائماً ما سيكون الأمر بمكانة تجربة جديدة له. الكلاب تعيش في الحاضر.

حين نمارس "يقظة الكلب"، سنلاحظ أن ذهننا عادة ما يكون في مكان آخر. جرب أن تتناول وجبة وتذوق كل قضة. تحدّث إلى صديق وأصغ إلى كل كلمة. استمع لأغنية وأنصت إلى كل نوتة موسيقية. اخرج في نزهة وانظر إلى كل شجرة. وبالتدريج، سنتحسن في فعل ذلك. أكد لنفسك: "لدي متسع من الوقت". حين تتكرر عبارات التوكيد مراراً وتكراراً، تصبح جزءاً من اللاوعي. حين تشعر بأنك على عجلة من أمرك، ذكر نفسك: "لدي متسع من الوقت". تقول الشعائر الصوفيّة إننا وُلدنا نائمين، ونحيا نائمين، وعلينا أن نموت قبل أن نستيقظ. أعتقد أنهم يتحدثون عن وعينا. في غالبية الأحيان، نفعل الأمور الرتيبة نفسها ونحن في حالة من اللاوعي.

كلما تمكّنت من البقاء على حبل البهلوان لمدة أطول، أصبحت حياتك أفضل.



سعيد؟ لم يكن لدي الوقت لأكون سعيداً!

لماذا الاسترخاء؟

نحن نطارد النتائج في كل ما نفعله في حياتنا تقريباً. لكن مع الاسترخاء العميق أو التأمل أو الصلاة، يصبح الأمر مختلفاً. فلا يمكنك مطاردة النتائج. قد تعلم أن هناك مزايا على المدى البعيد، لكن ينبغي أن تركز كامل انتباهك على اللحظة الحاضرة. الفعل هو مكافأة نفسه. وأخيراً لن تسعى إلى "الحصول" على شيء ما، ستصبح "ذاً كينونة" وليس مجرد "فاعل".

حين تُمارس الاسترخاء العميق ستلاحظ مع الوقت أن منافع تجربة السكون تتسلل إلى حياتك اليومية. ستصبح أكثر استرخاءً وستنعم بحدس أكبر. إن الأمر أشبه بغمر قطعة من القماش في ماء معطر؛ كلما كررت الأمر، يتبقى فيها المزيد من العطر. في وسعنا جميعاً الوصول إلى الصوت الداخلي، لكنه خافت جداً. حين تمتلئ الحياة بالمشاغل والصخب، نعجز عن سماعه. وحين نُسكت ما يجري بالخارج، نسمع الداخل. إن حدسنا حاضر دائماً، لكننا غالباً ما نمتنع عن الإنصات إليه. تواصل الأبحاث إثبات أن استرخاء الذهن أمر جيد لصحتك. في إحدى الدراسات، أجرت فرق بحثية من جامعتين عالميتين شهيرتين دراسة على ثلاثة وسبعين من المقيمين في دار المسنين. طُلب من الأشخاص (أ) رفض أي علاج أو (ب) ممارسة التأمل يومياً. بعد أربعة أعوام تُوفي ربع الأشخاص الذين لم يمارسوا التأمل. وبقي جميع المتأملين على قيد الحياة.<sup>3</sup>

عام ١٩٧٨، أنهى روبرت كيث والاس دراسة استغرقت عشرة أعوام أُجريت على المتأملين لتقييم عمرهم البيولوجي عبر ثلاثة مؤشرات: ضغط الدم والسمع وقصر البصر. وُجد أن الأشخاص الذين مارسوا التأمل لخمس أعوام أو أقل كانوا في المتوسط أصغر من عمرهم البيولوجي بخمس أعوام، وأن الأشخاص الذين مارسوا التأمل لأكثر من خمس أعوام كانوا في المتوسط أصغر من عمرهم البيولوجي باثني عشر عاماً، أي أن أجساد ذوي الستين عاماً كانت بعمر الثامنة والأربعين.

أجد أنني حين أستغرق بعض الوقت في ممارسة الاسترخاء أو التأمل أو الصلاة، أشعر بتوازن وسيطرة أكبر. وسرعان ما أفنع بذلك وأترك الصلاة والتأمل. وبالتدريج، تزداد ضغوطات الحياة وأصاب بالإحباط. أفقد هدوئي. ثم أستأنف نظام الاسترخاء اليومي وتمضي الحياة بسلاسة أكبر. يمرّ كثير من الأشخاص المشغولين بهذه الدورة. الدرس المتعلم هو: "إن لم يكن لديك الوقت لممارسة الاسترخاء، فينبغي لك حتماً أن تمارسه". قد تظن أننا سنتعلم، لكننا لا نتعلم.

من الواضح أن الاسترخاء يمنحنا شعوراً بالرفاه، لكن هناك مزايا أخرى. إننا نجذب إلى حياتنا الأشخاص الذين يشعرون بشعورنا نفسه. حين نشعر بالسكينة، نجذب أشخاصاً ينعمون بالسكينة



وأوضاعاً أكثر هدوءاً. ينظر الغاضبون إلى من ينعمون بالسكينة ويظنّون أنهم غريبو الأطوار بعض الشيء، فيذهبون للبحث عن المشاجرات في مكان آخر. إن كنت تنعم بالسكينة نسبياً واضطرت إلى التعامل مع أشخاص غاضبين، فإنهم عادةً ما سيحذون حذوك ويحسنون التصرف!



”اشترِ الفضة، وبع الذهب، واحجز لي مقعداً على رحلة فرانكفورت وأخبر هندرسون أنه مطرود...”

إذا كنت بحاجة إلى المساعدة لتعلّم إحدى تقنيات الاسترخاء أو التأمل، هناك الكثير من الكتب والمجموعات التي يمكن أن تساعدك على تطوير أي نظام يعجبك.

## نصائح للاسترخاء/ التأمل:

- تحدث عملية الشفاء بصورة يومية. لذلك احرص على ممارسته يومياً وفي الوقت نفسه من كل يوم. يُعتبر الصباح الباكر أفضل الأوقات لأنك تتجنّب المشتتات وتستعدّ لليوم.
- مارسه وأنت جالس؛ إذا تمدّدت ستغفو.
- إذا لم يكن لديك الوقت لممارسة الاسترخاء، مارسه على أي حال!

يمنحك التأمل أكثر مما يأخذ. اعتبره وسيلة "لضبط" نفسك كما تضبط السيارة، مارسه لعشرين دقيقة يومياً لتحسين فعاليّتك.

## حين يتصرّف الناس بفضاعة...

جرّب ذلك. كل مرّة تدخل في جدال أو تواجه مشكلات كبيرة مع رئيسك أو زوجتك أو أصهارك، انسحب. اجلس وحدك في هدوء واسترخ. اشعر بأنك تقبلهم. امنحهم حُبك بأي طريقة خيالية تختارها. إذا بدت لك هذه التقنية كتقنية راديكالية من تقنيات العصر الجديد، جرّبها على أي حال. لا تحاول فهمها، استخدمها وحسب. كثير من الناس يستخدمونها. قد تدهشك النتائج.

### باختصار

ابدأ كل يوم بنية أن تنعم بالتوازن والسكينة. ستجتاز بعض الأيام بسهولة إلى أن يحين موعد النوم، وفي أيام أخرى، لن تتمكن من المواصلة بعد الفطور. إذا كانت السكينة هي هدفك اليومي، ستتحسّن أكثر وأكثر.



## امنح نفسك استراحة!

هل سبق ولاحظت أنه بإمكانك أن تنتزّه طوال اليوم في البرية وتشعر بالنشاط، أو أن تقضي الصباح في مركز تسوّق وتشعر كأن شاحنة قد دهستك؟

لكل شيء حولنا ذبذباته الخاصة، سواء العشب، أو الخرسانة، أو البلاستيك، أو البولبيستر. نحن من يختار الذبذبات. تحظى الغابات والحدائق بذبذبات شافية، فهي تجدد طاقتنا، في حين تملك مراكز التسوق الخرسانية ومواقف السيارات ذبذبات مختلفة، إذ تستنزف طاقتنا. تتمتع الكاتدرائيات بذبذبات عالية. وتعتبر المطاعم القذرة التي تستخدم أغذية الطاولات البلاستيكية أماكن منخفضة الطاقة. الحانات التي يملؤها الدخان ونوادي التعرّي تعدّ أماكن ذات طاقة منخفضة؛ فهي "تعريّك" من طاقتك.

لا حاجة إلى أن تكون عبقرياً لتدرك أن صحتك ومشاعرك تتأثران بالطاقات الخفية في بيئتك. حين تتمتع بطاقة عالية، تقاوم الأمراض وأمزجة الآخرين السيئة. وحين تكون طاقتك منخفضة، تجذب الاكتئاب والمرض.

## باختصار

من المفيد أن تكون انتقائياً في اختيار الأماكن التي تذهب إليها. خير لك أن تمتنع عن الطعام من أن تتناوله في المطاعم، وخير أن تبقى في منزلك من أن تبيت في غرف بعض الفنادق. افرض على نفسك حماية مشددة وثق بحدسك. ابتعد عن الأماكن التي تستنفد طاقتك. حين تشعر بأنك لست في المكان المناسب واصل السير!

## امنح نفسك بعض المساحة!



ليست مصادفة أنه في ثقافات العالم أجمع توجد تقاليد واحترام للوقت الذي نقضيه وحدنا. في سن المراهقة، يترك فرد قبيلة البوشمن من الهنود الحمر أو الأفارقة عشيرته ويجلس على قمة الجبل أو يتجول في الغابة ليجد غايته.

استمدَّ جميع المعلمين الكبار من أمثال يسوع

وبوذا ومحمد إلهامهم من العزلة، شأنهم في ذلك شأن ملايين الرهبان والمتصوفين والباحثين الذين ساروا على خطاهم. جميعنا يحتاج إلى مكان مقدّس لا يرن فيه جرس الهاتف، ولا وجود فيه لصحيفة أو ساعة، مكان يمكننا فيه أن ننسى أمر رصيد البنك. سواء في ركن في حجرة النوم، أو بقعة ما في الشرفة أو في الغابة، مساحة التأمل والإبداع الخاصة بنا.

## الصورة الكاملة

“عندما نحاول التقاط أي شيء بمفرده، نجد أنه مرتبط بكل شيء آخر في الكون“

**John Muir**

منذ القرن السابع عشر، اتَّخذ العلم نهج السير إسحاق نيوتن، أي النهج القائل إنه إذا أردت فهم أي شيء، ينبغي لك كسره إلى أجزاء، وفحص هذه الأجزاء. وإذا لم تفهمه بعد، اكسره إلى أجزاء أصغر... انتقل من الجزيئات والذرات إلى الإلكترونات، ثم إلى الكوراكات والبوزونات... وفي النهاية، ستفهم الكون. صدقاً؟



خذ إحدى قصائد ووردزورث وقسمها إلى جُمل  
وضمائر ثم فكك الكلمات إلى أحرف. ما الذي فهمته أكثر  
من القصيدة؟ حلل لوحة الموناليزا إلى ضربات الفرشاة.  
لقد صنع العلم المعجزات، لكنه أحد جوانب الطيف فقط.  
العلم يُشرِّح الأشياء والفكر يفصلها عن بعضها بعضاً  
والقلب يجمعها معاً.  
ثمة أسئلة لا تجد المعلومات والذكاء إجابة عنها. حين  
تحلل أصدقاءك، تغفل رؤية محاسنهم. وحين تحلل العالم  
وتشرِّحه، تفصل نفسك عنه. وحين تتعاطف، ترى الصورة  
كاملة وتشعر أنك أقرب. كن عطوفاً وسرعان ما ستصبح  
مرتبطاً. كل شيء في الكون مرتبط بالآخر. كلما فككنا  
الأشياء، فقدنا الجوهر.



### باختصار

التركيب هو عكس التحليل. تأتي العافية من النظر إلى الأشياء ككل،  
أي النظر إلى جسدك ككل، والنظر إلى البشر ككل.

## الامتنان والسكينة

”إن كانت الصلاة الوحيدة التي تتلوها طوال حياتك هي الشكر لله، فإنها تكفي“. Meister

Eckhart

علّق للحظة الأحكام كافة التي تصدرها على حياتك والأشخاص الموجودين فيها. تخيل نفسك  
تستيقظ صباح غدٍ وتقول للرب، أو الله، أو الروح العظيمة، أو يهوه، أو جيم أو أياً كان الاسم الذي  
تود إطلاقه على القوة الكونية: ”أشكرك على حياتي، وأسرتي، ومنزلي، وأصدقائي، وفتوري  
وأشكرك على منحي يوماً آخر“. ألن تشعر بالرضا أكثر من العادة؟ وقبل أن تجادل وتقول: ”لكنك  
لم ترَ أسرتي“، تخيل لو كان بإمكانك أن تشعر بالامتنان في اليوم التالي واليوم الذي يليه؟ ألن تجد  
مزيداً من السكينة؟

ينشأ معظمنا على الرأي القائل إننا لسنا على ما يرام. وسرعان ما نقرّر أن أسرنا وأحبائنا وسياراتنا ووظائفنا ليست جيدة. إننا نركّز كثيراً على ما ينقصنا. "لو كنت أحظى ببعض الاحترام في العمل، لو كنت أملك سيارة Mercedes-Benz..." هل من عجب في أننا نجد السكينة صعبة المنال؟

في كل مرّة نشعر بالامتنان إزاء شيء ما، نصيح أكثر سكينة. في كل مرّة نقول فيها "شكراً لله"، نوّكد العبارة التالية: "أنا أقبل ما لدي وما أنا عليه. أنا أتعلّم ما أحتاج إلى تعلّمه". تأتي السكينة من التركيز على ما تملك لا على ما ينقصك. وحين تتقبّل حياتك، تدرك كيف أن كل ما فيها يعود عليك بالنفع.



### باختصار

إذا كنت جاداً بشأن التحلّي بالسكينة، ستحتاج في مرحلة ما إلى حسّ من الامتنان. إليك الأمر الحاسم: إذا أردت أن تكون ممتناً، ستستيقظ وأنت ممتن. وإذا قلت: "حين تتحسنّ حياتي، سأصبح ممتناً"، لن تصبح ممتناً أبداً!

### وماذا بعد؟

في كتاب يتحدّث عن إيجاد معنى الحياة، يعتبر الموت جديراً بالذكر. لأن تبدو الحياة أكثر عدلاً لو لم تكن نموت أبداً؟ حينئذ على الأقل قد نتعلّم من أخطائنا! كيف سيمكنك تطبيق جميع المعارف التي اكتسبتها. مثلاً "أنه ينبغي لك تجنّب الحافلات المسرعة"، حين تكون قد تعرّضت للتو للدهس بواسطة حافلة؟ سيكون من المطمئن لو كان لدينا إثبات أننا لن نموت خلال خمسة وسبعين عاماً.

يعدّ أينشتاين مصدر تفاؤل هنا. برهن أينشتاين أن الطاقة لا تفتنى ولا تُستحدث من العدم. لذا، حين تموت لا بد أن شيئاً ما يحدث لروحك. بالطبع، قد تُخصّب عظامك زهور الأقحوان، لكنك أكثر من مجرد عظام وغضاريف. ينبغي لروحك أن تذهب إلى مكان ما!

تشير تجارب الخروج من الجسد كذلك إلى شيء أكبر... حتى إن لم يسبق لك عيش "تجربة الخروج من الجسد"، فعلى الأرجح أنك تعرف أشخاصاً مرّوا بها. تقول العمّة مولي: "كنت هناك على طاولة العمليات، وفجأة غادرت روحي جسدي. كنت أنظر نحو الأسفل حيث كانت العملية

تُجرى لي. أذكر كل ما قاله الطبيب، وهل تصدّق، لقد كانوا يتحدّثون عن فريق Chicago Bulls.

أنت أكثر من مجرد جسد! إذن ماذا يحدث لذلك الجزء منك الذي ليس "جسداً"؟  
يمنح كل من أينشتاين والعمّة مولي ثقلاً لفرضية استمرار الحياة. ويتفق الفكران الشرقي والغربي على أن هناك المزيد لتتعلم بعد أن نموت. ثمّة أمر مؤكّد: ما دمنا لا نعرف ماذا يوجد على الجانب الآخر بالتحديد، يعدّ الموت حافزاً للاستمتاع بالحياة ما دمنا أحياء. حقاً إنه نظام عبقرى جداً.

أسوأ نهج قد تتّخذه هو أن تقول: "سأعاني في هذه الحياة لكنني سأعوّض بالجنة". هذه فرصة كبيرة عليك استغلالها! لذا من الأفضل بكثير أن تقول: "أياً كان ما تخبئه لي الحياة الأبدية، إن هدفي الحالي هو جعل حياتي تسير على ما يرام هنا والآن!"



### باختصار

يبدو منطقياً أن تفترض أن أي خصائص أو مواهب تطوّرها في هذه الحياة – الحب، العزيمة، التعاطف، حياكة السلال – سيتسنى لك أخذها معك. لذا إن أفضل رهان لنا هو أن نطوّر كامل طاقاتنا هنا والآن، وأن نأمل في أن تكون هذه المزايأ قابلة للنقل!

٩

**كيف  
تحب الناس؟  
اقبلهم ببساطة.**

القبول التام هو الحب غير المشروط.





# لَمَ نحن هنا؟ التسامح الأسرة الحب والخوف لَمَ نح

٩

ن هنا؟

تخيّل لو وجدت مسابقة على علبة رقائق الذرة: ”أجب عن هذا السؤال في

عشر كلمات أو أقل... 'ما هي غاية الحياة؟'“ ماذا ستكتب؟

امتلاك منزل وتكديسه بالمقتنيات؟

كسب الملايين والانتقال إلى جزر برمودا؟

تقليل مؤشّر الإعاقة في لعبة الغولف إلى أرقام فردية.

يعرف كل منا في صميمه أن الحياة أكبر من ذلك. نحن نعلم أن الناس يأتون في المرتبة الأولى، وأن سيارة BMW وحذاء Gucci هي مجرد زخارف. لكننا في بعض الأحيان نحيد عن المسار وتحوز التفاصيل – البذلة الجلدية ونظام الترفيه الجديد – اهتمامنا.

ما الموضوع الذي تتناوله جميع الأغاني والأفلام تقريباً؟ الاهتمام بالآخرين. كم مرة يتطلّب الأمر وقوع مأساة لتذكّرنا بأولوياتنا الحقيقية؟

تشير ماريان ويليامسون إلى هذه النقطة في حديثها عن الأشخاص المُحتضرين على فراش الموت. في تلك الساعات الأخيرة، حين يكونون مُحاطين بأحبائهم كم منهم يقول: ”لو أنني جمعت عشرين ألفاً أخرى؟“ بل كثيراً ما يقولون أشياء من قبيل: ”اعتنِ بأمك، أو بالأطفال...“ وهم على الأغلب لا يقولون: ”اعتنِ بسيارتي“. للإجابة عن سؤال: ”لَمَ نحن هنا؟“ ألن يكون من المنطقي أن نقول: ”نحن هنا لنتعلّم أن نحب بعضنا بعضاً؟“

أُجريت تجارب في مستشفيات أميركية كان يجري فيها حمل حديثي الولادة من إحدى مجموعتين والتربيت عليهم لعشر دقائق ثلاث مرات يومياً، في حين لم يربت على أطفال المجموعة الثانية. اكتسبت المجموعة الأولى ضعف الوزن مقارنةً بالثانية. يُطلق الطب اسماً طويلاً على هذا النوع من العلاج. لسنا بحاجة إلى مصطلحات علمية لأننا نتحدّث عن الحب. الحقيقة هي أنه من دون الحب لا ينمو الأطفال ومن دون الحب يعاني الراشدون على النحو نفسه تماماً.

لا يسعني أن أحصي عدد الرجال الراشدين الذين قالوا لي ذات مرة: ”كل ما أردته طوال حياتي هو أن يخبرني والدي بأنه فخور بي. كل ما أردته طوال حياتي هو أن يقول لي والدي إنه يحبني.“

إذا تحرّينا الصدق، سنقرّ بأن كل ما نفعله تقريباً هو محاولة للحصول على المزيد من الحب. كل شخص تصادفه في الشارع، وكل شخص سبق ودخل إلى مكتبك، يتوق إلى الحب والقبول، ويقوم بعضنا بأمور مجنونة من أجل الحصول عليه.

لمّ عسانا أن نقلق حيال الأمر؟ لأنه لكي ننجح في حياتنا بحق نحتاج إلى معرفة سبب وجودنا. إن كنت لا توافق على أن أولى أولوياتنا هي أن يحب بعضنا بعضاً، فقد تحتاج إلى توضيح ما هو أهم شيء لك، وهي خطوة مفيدة.

إذا كنت تتفق مع ذلك، يمكنك في هذه الحالة أن تُقيّم كل ما تفعله وفق المعيار التالي: "إذا فعلت كذا، هل سيجلب ذلك المزيد من الحب إلى حياتي، وإلى حياة أسرتي، وأصدقائي، وجيراني؟" كي تحب الناس ليس عليك أن تُقبّل كل شخص تلتقيه. كي تحب الناس لا يتعين عليك بالضرورة أن توزّع أطباق الأرز في العالم الثالث. إن الأمر يتعلق بالتقليل من إصدار الأحكام على الآخرين، وتركهم يرتدون ما يشاؤون ويعيشون كما يشاؤون وأن يكونوا على طبيعتهم دون أن ننتقدهم.

## التسامح

**"التسامح هو العبير الذي تنثره زهرة البنفسج على القدم التي سحقته". Twain Mark**

هذا ما يحدث. نخلق قواعد في رؤوسنا عن كيف ينبغي للآخرين أن يسلكوا. وحين يكسر الآخرون هذه القواعد، نستاء منهم. من العبث أن نستاء من الآخرين لأنهم تجاهلوا قواعدنا.

## استشارات زوجية



”كيف تعيشين مع هذا المعتوه؟“

ينشأ معظمنا معتقدين أننا نستطيع معاقبة الآخرين بالامتناع عن مسامحتهم؛ بمعنى: ”إذا لم أسامحك، ستعاني“. في الحقيقة أنا من يعاني ويشعر بالضيق ويعجز عن النوم. في المرة المقبلة حين تشعر بالاستياء من أحدهم، أغلق عينيك واختبر مشاعرك. اشعر بجسدك. إلقاء الذنب على الآخرين يجعلك تعيساً. يفعل الناس ما يفعلونه وهم يعلمون ما يعلمونه. سواء أعتبرتهم مذنبين أم لا، لن يحدث ذلك أي فرق باستثناء أنه سيُفسد حياتك. تبقى الأمور كما هي. إذا أغرق إعصار قبو منزلك هل ستقول: ”لن أغفر للمناخ أبداً؟“ وإذا تبرّز طائر نورس على رأسك، هل ستشعر بالاستياء منه؟ إذن، لماذا تستاء من الناس؟ نحن لا نتحكم في الآخرين بقدر ما لا نتحكم في العواصف المطرية وطيور النورس. الكون لا يعمل بإلقاء الذنب واللوم؛ الذنب واللوم مجرد أمور اخترعناها.

ما دمنا نتحدث عن التسامح، إن أول خطوة لنجاح حياتك هي مسامحة والديك. بالطبع، لم يكونا مثاليين. لكن حين كنت طفلاً لم يكن لدى والديك كتب علم النفس الشعبية التي تتحدث عن "التربية الناجحة"، وكانت تشغلهم أمور أخرى كثيرة إلى جانب تربيته! أياً كان الخطأ الذي ارتكبه، إنه من الماضي. كل يوم ترفض فيه مسامحة أمك هو بمكانة تصويت على إفساد حياتك.

## الألم حتمي، لكن التعاسة اختيار

تقول: "ماذا لو ارتكب أحدهم خطأ شنيعاً؟ هل أسامحه؟"

لدي صديق يُدعى ساندي مكجورج. في كانون الأول/يناير ١٩٨٧، اقتحم شاب حجرة معيشته ببندقية وقتل بناته المراهقات الثلاث. شهدت الفاجعة سقوط ساندي في جحيم من الألم النفسي والغضب. قليل منا يسعهم تخيل ما مرّ به...

مع الوقت، وبمساعدة الأصدقاء، قرّر أن فرصته الوحيدة لجعل حياته تستمر تتمثل في التخلّص من الغضب ومسامحة المجرم بطريقة ما. يقضي ساندي حياته الآن في مساعدة الآخرين على تحقيق التسامح والسكينة. تُعتبر تجربته دليلاً على أن الإنسان قادر على التخلّص من غيظه حتى في الظروف الأكثر فظاعة. سيخبرك ساندي كذلك أنه تخلّص من غضبه لمصلحته الخاصة وليتمكّن من مواصلة حياته.

ألاحظ أن الناس الذين تعرّضوا لتجارب مماثلة لتجربة ساندي ينقسمون تقريباً إلى مجموعتين. المجموعة الأولى تبقى أسيرة لغضبها ووجعها. والمجموعة الثانية تبلغ درجة نادرة من العمق والتعاطف.

الأحداث التي تغيّرنا ليست في العادة الأمور التي قد نختارها. كما قال أحدهم، نحن لا نود أبداً التعرّض لما نحتاج إلى التعرّض له لنصبح من نريد أن نصبح. الجراح العاطفية، والمرض، والوحدة، واليأس... لكل منا حصّته منها. وبعد كل خسارة كبيرة هناك دائماً عملية حداد. لكن في النهاية يبقى السؤال هو هل التجربة تجعلك أقوى أم أضعف.

بالنسبة إلى الأشخاص الذين يواجهون تحدياً أسهل من تحدي ساندي، أمامهم الخيار نفسه. "هل تريد لحياتك أن تمضي أم لا؟"

**هل علي أن أحب (أو على الأقل أن أتقبل) ذاتي؟**

نعم! الأشخاص الذين لا يحبّون ذواتهم هم مُملّون!

العديد من الناس لا يشعرون بارتياح حيال فكرة "أن يحبّوا ذاتهم". وفي الوقت نفسه، يتوقّفون من شركاء حياتهم أن يحبّوهم! أليس الأمر غريباً بعض الشيء؟ أن أقول: "لا يمكنني أن أحب ذاتي"، ثم أغضب من زوجتي لأنها لا تحبّني؟ بطبيعة الحال، لكي نحظى بعلاقة صحيّة، ينبغي أن نحب ذاتنا.

فاقد الشيء لا يعطيه. لا يمكننا أبداً أن نتقبّل الآخرين كما هم إلى أن نتقبّل ذواتنا كما نحن. حين ننشغل بعيوبنا الخاصة، نبحث عن العيوب نفسها لدى الآخرين على أمل أن يجعلنا ذلك نشعر على نحو أفضل. ونجدها، لكننا لا نشعر أفضل.

ما دمنا نركّز على عيوبنا الخاصة، سيستمر العالم في معاقبتنا، وسنستمر في معاقبة أنفسنا. سنعاقب أنفسنا بالصحة السيئة والفقر والوحدة. ما دمنا لا نحب أنفسنا، لن يحبّنا العالم، وبعدها نلوم العالم.

## ما الذي يعنيه أن أحب ذاتي؟

يعني حب الذات في أبسط صورته مسامحة الذات. ويُقصد من ذلك الإقرار بأنك حتى هذه المرحلة عشت حياتك بأفضل طريقة تعرفها. كف عن النظر إلى نفسك على أنك مذنب. انسَ أمر الكمال وتطلّع إلى التحسّن.

سامح نفسك على عيوبك وستبدأ تلقائياً مسامحة الآخرين على العيوب نفسها. الناس يعكسون لنا حقيقتنا. إذا انتبهنا جيداً، سنلاحظ أننا دائماً ما نتلقّى رسائل تبيّن لنا كيف نحتاج إلى النمو. تكون المشكلة دائماً فينا نحن.

من أجل أبنائنا، ينبغي لنا أن نتقبّل ذواتنا. فالأبناء يحذون حذونا. إذا صعّبت الأمور على نفسك سيصعّبونها على أنفسهم وعلينا أيضاً!

## باختصار

حين نسامح أنفسنا، نكف عن انتقاد الآخرين.



ما المقصود من "أحب جيرانك"؟

"الحب يشفي اثنين: من يمنحه ومن يتلقاه".

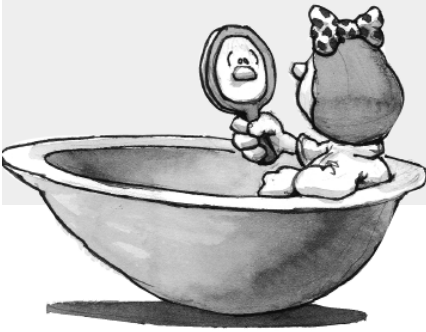
**Karl Menninger**

أعتقد أن حب الجيران يعني:

- تجنب إصدار الأحكام عليهم
- الامتناع عن تصنيفهم
- ألا تتوقع أي شيء منهم

تبدو هذه الإستراتيجية عمليّة جداً وقد توفّر علينا الكثير من مشاعر الإحباط والخذلان. شأنها شأن معظم المبادئ الروحانية، تعدّ هذه العبارة كذلك نصيحة نفسيّة ممتازة.

إننا نميل إلى قول: "إذا فهمت سبب غرور فرانك الشديد، ربما حينئذ سأحبه". إذا اتخذنا قراراً بأن نحب فرانك، سنبدأ فهمه. التسامح والحب هما الشيء نفسه. لهذا السبب، نجد أنه من الأسهل أن نحب الأطفال، لأننا نراهم بريئين. متى اخترنا أن نرى الحب في موقف ما، فسنحز تقدمًا، ويرجع ذلك بصورة رئيسية إلى أنه لا يمكننا أن نحب الناس ونستاء منهم في الوقت نفسه!



## باختصار

كيف تحب أحدهم؟ جرب استبدالها بكلمة "قبول". القبول التام هو الحب غير المشروط.

## الأسرة

### "لماذا لدي عائلة؟"

وُجدت العائلات لتعلّمنا الحب غير المشروط. يمكنك ترك زملائك في المكتب وأصدقائك في الحانة، لكن الأمر مختلف مع العائلة. أنت عالق مع هؤلاء الأشخاص الذين يعرفون كيف يدفعونك إلى الجنون، وعليك أن تتعلّم أن تحبهم في جميع الأحوال. في العائلة، نتعلّم تقدير الناس بغض النظر عن مظهرهم أو ما يستطيعون فعله من أجلنا. نتعلّم أن نحب الباطن. في قصة الأرنب المخملي، يبدو الأمر كأن الحصان يتحدّث عن الحب غير المشروط حيث يقول:

حقيقتك لا يحدّدها كيف صنّعت، بل هي ما يحدث لك. حين يحبك طفل ما لمدة طويلة جداً، ليس فقط لكي تلعب معه بل حين يحبك حقيقة تصبح حقيقياً... لا يحدث ذلك دفعة واحدة بل على مراحل. يتطلّب الأمر وقتاً طويلاً. لذا إنه على الأغلب لا يحدث للأشخاص الذين يسهل عليهم الانفصال عن الآخرين أو ذوي الطباع الحادّة أو الذين يتطلّب الاحتفاظ بهم عناية خاصة. وعامة، بحلول ذلك الوقت الذي ستصبح فيه حقيقياً، ستكون معظم فروتك قد تساقطت، وعيناك قد اقتلعتا، ومفاصلك قد تخلّلت وأصبحت بالياً جداً. لكن هذا لا يهم على الإطلاق، لأنك ما إن تصبح حقيقياً يستحيل أن تبدو قبيحاً، عدا في نظر من لا يفهمون.<sup>4</sup>

## اعتبار العائلة من المسلمات

أليس من المضحك أننا غالباً ما نعامل الغرباء الذين يأتون لتناول العشاء لدينا أفضل بكثير مما نعامل عائلاتنا؟ هل سبق واستضفت غرباء في منزلك؟ تقضي يومين في تجهيز الطاولة بأفضل ما تملك من أوانٍ فضية وفخارية، وتقدّم إليهم المأكولات البحرية والفراولة والشامبانيا الفرنسية، وبعد ذلك لا تراهم مجدداً!

في الأسبوع التالي، يأتي والداك لزيارتك فتقدّم إليهما بقايا الطعام. نحن أكثر تهديباً مع الأشخاص الذين لا نكاد نعرفهم! ربما علينا أن نعكس الأمور في بعض الأحيان، إحتفظ بالكرند لوالديك.

لم أتعلّم معانقة أبي إلا في السنوات الأخيرة من حياته. شأني شأن العديد من الآباء والأبناء توقفت عن معانقة أبي حين أصبحت في الثامنة. لقد أردت أن أكون "رجلاً". استغرقني الأمر عشرين عاماً أخرى لأكتشف أنه يمكن للرجال الحقيقيين إبداء عاطفتهم. بصفتي كاتباً، أرى وجهي في التلفاز والصحف من حين إلى آخر. واكتشفت أن عناوين صحف الأحد تصبح قمامة الإثنين.

السؤال الذي أطرحه على نفسي هو: "ما الذي أعنيه للأشخاص الذين يعرفونني حق المعرفة ويثقون بي: عائلتي وأصدقائي المقربين؟ هل أنا شخص يُعتمد عليه، هل أنا جدير بالثقة، هل أنا حنون ولطيف؟" هذا ما يهم.

## ادعم شريكة حياتك

هناك طريقتان لإدارة العلاقات العاطفية: إحداها إدارة العلاقة كفريق واحد، والأخرى إدارتها كخصمين.

كان من المفترض أن يعود فريد إلى المنزل في تمام السادسة مساءً، ولكنه تأخر لساعتين حتى الآن. تشعر ماري بقلق شديد: "ماذا أصاب عزيزي فريد؟" وفي الثامنة وخمسين دقيقة، يدخل فريد من الباب. ما إن رآته سالماً وفي صحة جيدة، صرخت في وجهه كأنها تقول: "إن كنت ستتأخر إلى هذا الحد، فينبغي على الأقل أن يكون قد أصابك مكروه!"

يبدأ فريد الصراخ وتغيّر ماري أسلوب معاملتها له إلى أسلوب الصمت المضني. وسرعان ما يتوقفان عن الحديث مع بعضيهما.



تذهب إلى الفراش لتجد ملحوظة على وسادتها كُتبت عليها: "علي أن أصل المكتب باكراً. أيقظيني في تمام الساعة". يستيقظ فريد في التاسعة والنصف ليجد على وسادته ملحوظة مكتوب عليها: "إنها الساعة، استيقظ!"

يتفانى العديد من الأزواج في جعل الآخر يبدو أحمق. يمكن أن أوصي بالعمل الجماعي. لقد أنعم الله عليّ بشريكة تقضي حياتها في مساعدتي وتشجيعي. أطلب استشارة جولي في كل صفحة أكتبها وفي كل ما أفعله. لولا دعمها، لم أكن لأفعل ما أفعله. كلما أصبَحَت علاقتنا أوثق، يلفت نظري أن النداء ومضيفي الطيران يسألوننا في أحيان كثيرة: "هل تقضيان شهر العسل؟" نعتبر هذا إطراء كبيراً. إن قرّرتما العيش معاً، فلتدعما بعضكما بعضاً. إن لم تكن قادراً على دعم شريكك، فإن الوقت قد حان لإعادة النظر في سبب استمرار علاقتكما.

## الحب والخوف

يوضح كتاب *A Course in Miracles* [دورة في المعجزات] أن لدينا حالتين عقليتين أساسيتين هما الحب والخوف. وهو يشير إلى أن الخوف مصدر مشاعرنا السلبية. يعدّ هذا المبدأ جميلاً وبسيطاً، ونقطة بداية مهمّة لدراسة مشاعرنا:

تقول جين: "إن كنت غاضبة، فأنا أشعر بالغضب! وليس الخوف!" لنر. يصل زوجها بيل إلى المنزل تنبعث منه رائحة الكحول والعطر. تغضب جين كثيراً. تصرخ وتصيح وتلقي بالصحون في أنحاء المطبخ. في الحقيقة هي تصرخ لأنها خائفة. خائفة من أن يفقد اهتمامه بها، وخائفة من خسارة بيل، وخائفة من خصلات الشعر الشقراء الطويلة على معطفه الرياضي! حين تغضب، نكون خائفين.

ينتاب جيم القلق بشأن رهنه. يقول جيم: "لكنني حين أكون قلقاً، إن ما أشعر به هو القلق". تُعتبر كلمة "قلق" مرادفاً لكلمة خائف. كيف يمكنك أن تقلق حيال أمر معيّن ما لم تكن خائفاً؟ حين ينتابنا القلق، نكون خائفين.

ماذا عن الغيرة؟ الغيرة هي الخوف. هي ظنك أنك أدنى مرتبة من الآخرين وخوفك من أن يوافقك الرأي. حين تنتابنا الغيرة نكون خائفين.

دائماً ما يقبع الخوف وراء الغضب والغيرة والقلق والاكتئاب. إذن، كيف يمكننا الاستفادة من مفهوم الحب/ الخوف؟ يتيح لنا هذا المفهوم أن نكون أكثر صدقاً مع أنفسنا. سنكتشف أننا في العادة لا نشعر بالضيق للأسباب التي نظنّها.

إذا أردت أن أتخلص من مخاوفي، علي أن أعترف بوجودها. حين أقول: "أنت لا تراعين شعوري بالغيرة"، أظل عالقاً. حصراً حين أستطيع أن أطرح على نفسي السؤال التالي: "لماذا ينتابني الخوف حين تتحدثين مع رجال غرباء وسيمين؟" لا أعد عالقاً. وعندئذ أتعرّف إلى مخاوفي بدلاً من أخطائك. وحين أعترف بمخاوفي يتسنى لي تجاوزها.

يساعدنا الاعتراف بمخاوفنا على شرح مشاعرنا للأشخاص الذين يعيننا أمرهم: "عزيمي سبب غضبي هو شعوري بالخوف. أنا أخشى أنك إذا ابتعت ذلك الزي بثلاثة آلاف من الدولارات، لن نتناول الطعام لعام".

"أصرخ فيك حين تتأخّر في العودة إلى المنزل لأنني أخشى أن يصيبك مكروه ما في الطريق. لا أعلم ماذا سأفعل إذا فقدتك. يعتريني الخوف".

حين نعترف بمخاوفنا، نتجنّب جعل الآخرين يبدون مخطئين. كأننا في الأساس نقول: "أريدك أن تعرف أنني خائف، لم أقل إن الأمر خطوك".

حين نتقبّل أننا لسنا مضطرين إلى أن نكون مثاليين، ونفسر مشاعرنا بناء على مخاوفنا، سيتجاوب أباؤنا معنا. سيتغلب الاعتراف بالضعف على الصراخ المسيء.

تذكّر أيضاً أن الآخرين لا يشعرون بالضيق للأسباب التي يعتقدونها. حين يهاجمونك، يكونون في واقع الأمر خائفين. وحين تعلم أنهم خائفون لن تجزع كثيراً.

تقول: "لكن إذا كان الحب والخوف هما العاطفتين الأساسيتين، ألا يعني ذلك أن الكثير من الناس يشعرون بالخوف؟" بكل تأكيد! يغشى الرعب كثيرين؛ إنهم يخافون من أن يبدوا سخفاء أو سمينين، ويخافون من فقدان وظائفهم، ويخافون من فقد مكانتهم أو خسارة المال، ويخافون من التعرض للسطو، ويخافون التقدم في السن والوحدة، ويخافون العيش والموت. لهذا يتصرفون بهذه الحماسة! ما الذي يجعلهم يشعرون بحال أفضل؟ الحب.

١٠

**مهمتك في الحياة  
ليست تغيير العالم،  
بل تغيير نفسك.**

ليس هناك حلول "خارجية"  
بل حلول "داخلية" فقط.



ANDREW MATTHEWS

## حين تتغير... لست وحدك! حين تتغير...

١٠

هل لاحظت أنه في بعض الأيام يبدو الأمر كما لو كان الجميع يحاولون قتلك على الطريق السريع؟ متى غادرت المنزل وأنت غاضب يبدو لك أن الناس يودون دفع مركبتك خارج الطريق! حين تغادر المكتب وأنت متضايق يسيء الناس إليك في ممر المشاة. والعكس بالعكس. كم يبدو العالم مختلفاً حين تقع في الحب!

حين تشعر بالملل  
والسأم من شعورك  
الدائم بالملل والسأم،  
ستتغير.

إن العالم مرآة؛ ما تشعر به داخلك تحصل عليه في الخارج، ولذلك لا يمكنك أن تُصلح حياتك بالعمل على الخارج. إذا كان الناس في الشارع غير ودودين، لن يفيدك تغيير الشوارع! وإن لم يحترمك أحد في العمل، فإن تغيير الوظيفة لن يصلح الأمر. تعلّم معظمنا الأمور بطريقة غير صحيحة! تعلّمنا أنه: "إذا كنت لا تحب وظيفتك غيرّها. وإذا كنت لا تحب زوجتك غيرّها". أحياناً يكون من الأنسب أن تتغير وظيفتك أو شريكك. لكن ما لم تتغير أنت أيضاً، قستستمر في التعرّض للأمر نفسها.

مضى القائد جيرالد كوفي سبعة أعوام سجين حرب شمالي فيتنام. قال مُفكراً في التغيرات التي طرأت على تصرفاته: "في البداية، كنت أصلي ليغيّر الله وضعي: يا الله، امنحني خمس دقائق أخرى قبل وقوعي في الأسر، وسأسافر إلى مكان آخر... أرجوك يا رب انصر الأميركيين واجعلهم يخرجونني من هنا".

يضيف: "بمرور الوقت، تغيّرت صلواتي... بدأت أصلي لأصبح شخصاً أفضل، وأن أصبر على تجربتي كسجين حرب بل أستفيد منها". لقد تحوّلت صلواته من "غيّر ظروفي" إلى "غيّرني". وبذلك اكتشف مبدأً جوهرياً، ومنذ ذلك الحين بدأ يرى أن ثمة غاية في وضعه.

أياً كان الوضع الذي نحن فيه، إننا فيه لكي نتعلّم دروسنا منه، ولهذا السبب نحن في ذلك الوضع! من غير المنطقي بتاتاً أن نطلب من الله أن يغيّر وضعنا. وإلى أن نتغير، نبقى بحاجة إلى ذلك الوضع!

إن كانت ماري تصارع في زواجها، فعليها أن تتغيّر. تقول ماري: ”يا إلهي، لو أنك غيّرت زوجي فريد، سأصبح سعيدة!“ خطأ! يشعر فريد بالحنق من ماري ويرفض أن يتغيّر، فتُطلقه. في العام التالي تقول ماري: ”يا إلهي، لو أنك غيّرت تشاك...“.

حين نقول: ”يا رب، أرجوك غير ظروفي ووفر علي عناء أن أغيّر من نفسي“، فإن ذلك ينمّ عن جهلنا بالأمر. ينبغي أن تكون صلاتنا كالتالي: ”يا رب، غيّرني وغيّر أفكارني حيال هذا الأمر“. وما إن تتغيّر أفكارنا عن الظروف، تتغيّر الظروف.

هل يبدو كل ذلك سخيّاً ومن أفكار ”العصر الجديد“؟ انظر إلى الأمر في ضوء الفيزياء. منذ ثلاثمئة عام مضت، زعم نيوتن أن لكل جسم حقيقة محدّدة لا تتغير. لكن الفيزياء الكميّة اليوم ومبدأ غياب اليقين لهاينزبرغ يقدّمان صورة مختلفة عن الأمر، بمعنى أن طبيعة الأشياء تتغيّر في واقع الأمر وفق المراقب!

ما الذي يعنيه ذلك لك في حياتك اليومية؟ تؤكّد الفيزياء ما علّمه المعلّمون الروحانيون دوماً، وهو أن أي شيء أو موقف يتغيّر وفق المراقب. ما إن تُغيّر طريقة تفكيرك، ستتغيّر حياتك. إصلاح حياتك أمر داخلي. لا حاجة إلى انتظار أن يُحسن الآخرون التصرف، حين تتحرّك يتحرّك العالم معك. بقدر ما تتغيّر، يتغيّر اللاعبون الآخرون في حياتك أو يجري استبدالهم بلاعبين جدد. وبينما يساعدونك على تعلّم دروسك، تساعدك أيضاً على تلقّي دروسهم.

## باختصار

في العلاقات: يُعتبر العمل على نفسك أمراً مجدياً، في حين لا تجدي محاولة تغيير الآخرين أي نفع.

## ليس على العالم أن يتغيّر...

هل سبق أن كنت طريح الفراش، ثم خرجت لأول مرة منذ أسابيع؟ ألم يكن مشهد السماء والأشجار والعشب مُبهراً؟ أليس من الرائع أن تلتقي أصدقاء قدامى لأول مرة منذ خمسة أعوام؟ ألا تصبح الحياة فجأةً أغنى، لكن ليس لأن العالم تغيّر بل نحن. تتبع السعادة من الرؤية الجديدة.

السعادة لا تتطلّب بدء شيء جديد، بل التخلّي عن شيء ما: الأفكار التي لا تفيدك. إن أمضيت حياتك في حصر عيوب الناس... ”إنها سميئة جداً، أنفه ضخمة، فمها كبير“، فإن ذلك سيتعارض مع

شعورك بالسكينة. بالطبع، قد يمنحك ذلك وهم الفوقية، لكنك تؤكّد لنفسك أن العالم والنّاس ليسوا على ما يرام.

حين تختار أن تتقبّل الناس والبثور وكل شيء، يتغيّر شعورك نحو العالم ومكانك فيه تماماً. وهو ما يبعث على الكثير من الراحة.

كيف تفعل ذلك؟ قد تكون لديك تفضيلات بشأن الأشخاص الذين تقضي وقتك معهم، لكنك لا تعتبر أن جميع الآخرين "خطأ". قد تكون لديك تفضيلات بشأن ظروفك لكنك لا تنظر إلى كل شيء على أنه صح أو خطأ. تعرف أن هدفك الأسمى هو السكينة ولذا تقرّر أن ترى الأمور على نحو مختلف.

يقول فريد: "لكن أسرتي عوّدتني التركيز على السلبيات". حسناً، النضج هو تلك المرحلة من حياتنا التي نتحمّل فيها مسؤولية أفكارنا وأفعالنا. والآن وقد أصبحت مسؤولاً عن أفكارك، يا فريد، يمكنك تغيير الأمر.

ابحث عن الجمال في الناس من حولك وستجد المزيد منه داخلك. إنك لا ترى الناس كما هم بل كما أنت، لأنك في واقع الأمر تختبر العالم عبر نفسك. إن لم يرق لك ما تراه، فلن يفيدك إلقاء اللوم على المرأة.

### باختصار

حين يتعلّق الأمر بإصلاح حياتك: يُعتبر العمل على نفسك أمراً مجدياً، في حين أن محاولة تغيير العالم لن تفيدك.

## أنت وحدك!

"حين تلتقي أي شخص تذكّر أن ذلك اللقاء مقدّس. كما تراه ستري نفسك. وستُعامله كما ستُعامل نفسك. لا تنسَ ذلك أبداً، لأنك تجد نفسك فيه أو تفقدها"

### *A Course in Miracles*

إن الكون إعجازي أكثر مما نظن. فهو مُدبّر على نحو رائع كي نتلقّى الدروس التي نحتاج إليها من اللاعبين الآخرين في حياتنا في أي وقت.

لقد علّمنا المعلّمون الروحيّون أننا جميعاً واحد، وأن نموّك هو نموّي، وألمك هو ألمي. علّمونا أننا جميعاً مرتبطون من ناحية ما. إنه مفهوم يصعب استيعابه. لكن ألا يقدّم ذلك تفسيراً للسبب في أننا متى تغيّرنا، يتغيّر الجميع!

صاغ كارل يونغ مصطلح "التزامنيّة" للتعبير عن ظاهرة المصادفة التي "تتزامن مع احتياجاتنا". ووصّفها بأنها "تزامن حدثين مرتبطين في المعنى لا سببياً".

إذا قبلنا فكرة التزامنية هذه:

- سيُصبح لحياتنا غاية
- سيُصبح لكل حدث وكل شخص فيها غاية
- لن نعود نشعر بأننا ضحايا

فكّر في الأمر. لو خلقت الكون، ألن ترغب في منح الناس فرصة لتحسين ظروفهم بتحسين ذواتهم بدلاً من جعلهم جميعاً ضحايا؟

قد تقول: "حسناً يعدّ ذلك توقيتاً إجازياً بعض الشيء أن يكون ستة مليارات شخص دائماً في المكان والوقت المناسبين ليتعلّموا أنسب الدروس لهم من بعضهم بعضاً". مُدهش، لكن ربما لا يختلف ذلك في شيء عن الطريقة التي تتعاون بها مليارات الخلايا في جسم الإنسان.

هناك بالطبع أسباب لمقاومتنا فكرة التزامنية واتصالنا بالكل. حين نفصل أنفسنا، يكون من السهل أن نلقي اللوم على الآخرين. وما إن نقرّ بأننا مرتبطون ببعضنا بعضاً، يكون علينا تحمّل المزيد من المسؤولية عن أنفسنا وعن الآخرين.

لكن ما الأاحظه: إن الأشخاص السعيدين والفاعلين يزعون إلى اعتناق مفهوم "الوحدانية". هم يروّون كل حدث في حياتهم أنه استجابة مفيدة ويتوقّعون من الظروف أن تتزامن لمصلحتهم. يستبعد الناجحون فكرة أن الحياة مثل اليانصيب.

## هل أنا مُخَيَّر أم مُسَيَّر؟

ما المكان الذي تحتله "القدرية"، و"القضاء والقدر" في الحياة؟ من المنظور البشري، يبدو من المنطقي أنك تختار هدفك في الحياة أو أنه قد تم تحديده لك بالفعل. أعتقد أن كلا الأمرين قد يحدث في الوقت نفسه؛ بمعنى أننا نتبع مساراً محدداً ونتخذ خياراتنا الخاصة في الوقت عينه (مستحيل؟ أعتقد أن الله قادر على تدبّر مثل هذه الأمور). ثمّة أمر يمكننا ملاحظته هو أن العظماء يبلغون



العظمة عبر الجهد اليومي الدؤوب. ربما يتبعون الطريق التي وُضعت لهم لكنهم لم ينتظروا أحداً ليحملهم إلى تلك الطريق.

حين نتعلّم المزيد عن القوانين الكونية، نمرّ بالمراحل التالية:

**الخطوة الأولى:** لا أهداف محدّدة لدينا. نؤمن بأن الحياة لعبة حظ. نتخبّط بلا وجهة محدّدة. هذه هي عقلية الضحية.

**الخطوة الثانية:** نعمل على أهدافنا. نكتشف وضع الأهداف. ندرك أن التصوّر والجهد المنضبطين يحققان معاً نتائج استثنائية. كما نكتشف أن المرء يحقق أهدافه في بعض الأحيان لكنّها لا تجعله أكثر سعادة.

**الخطوة الثالثة:** نعمل على نواتنا. نكتشف أن هناك ما يُعرف بفعل أفضل ما لديك في الوقت الحاضر وترك الحياة تأخذ مجراها الطبيعي، وأن الحياة غالباً ما تمنحنا مكافآت أعظم مما نتخيّل. ونكتشف أنه ينبغي تحقيق توازن بين العمل الجاد والتوقيت المناسب. نرى أن ثمة بدائل لليأس والإحباط. وما إن نحقق المزيد من التوازن والسكينة، يحلّ حس التحدي محل إيماننا بالصراع.

**إذن، أين المعنى؟**



نحن لا نعطي حياتنا معنى عبر عمل واحد عظيم، بل علينا أن نجد المعنى في الكثير من الأعمال الصغيرة وأن نجد الرابط بينها. يجني فريد الملايين ثم يتساءل: "ما معنى كل ذلك؟"

ترتقي ماري السلم الوظيفي للشركة ثم تقول: "أين المعنى في كل هذا؟"

أنجبت سارة طفلاً ولكنها ما زالت مكتئبة.

ما من معنى حقيقي في المليون أو في كونك رئيس شركة أو في كونك أماً. يكمن المعنى في اللحظة الحاضرة. كونك "هناك" ليس أفضل من كونك "هنا". إذا أردت أن تجد معنى، ركّز انتباهك على اللحظة الحاضرة وستجد المكافأة في اللحظة الحاضرة.

## المصادر

1. "Come from the Heart" Words and Music Susana Clark and Richard Leigh  
Copyright © 1987 EMI April Music./GSC Music/Lion Hearted Music Inc.
2. BLACK, Dean. 1992, *The Frogship Perspective, 1992*, Tapestry Communications,  
pp.16-7, 117-8.
3. CHOPRA, Deepak, M.D. 1989, *Quantum Healing*, Bantam Books, New York,  
Toronto, pp.193-4.
4. WILLIAMS, Margery, 1922, *The Velveteen Rabbit*, Harper Collins, Sydney, Auckland.

## تعليقات القراء

”منذ شهرين كنت في وضع مريع. لقد كنت حزيناً ومكتئباً. شعرت كأني ميّت. فقدت حماسة العيش ولم أعد أفكر سوى في الانتحار. ثم وجدت كتاب ’اتبع قلبك‘. قرأته يوماً وطبقت الفلسفات المذكورة في كتابك. لقد غيّرَ أفكاري ووجدت السعادة في حياتي“.

**TRAN THI MINH HA**

مدينة هو تشي منه، فيتنام

”غيّرَ كتاب ’اتبع قلبك‘ سلوكي تجاه الحياة. فتعلّمت أن أسامح والديّ وأن أتقبل الأمور وأفهم الآخرين، ما منحني المزيد من السكينة. ما من كتاب آخر جعلني أتغيّر بهذه الطريقة“.

**VICTORINE CHAN**

الفيليبين

”لقد كان لكتابك أثر عظيم في حياتي! حتى زوجي الذي لا يقرأ الكتب أبدأ تناول كتاب ’اتبع قلبك‘ ولم يعد قادراً على تركه. وهو يستشهد بكلماتك منذ ذلك الحين. أنت مصدر إلهام حقيقي“.

**DI PADGETT**

مونتروز، أستراليا

”وجدت ’اتبع قلبك‘ لأول مرة في هونغ كونغ. وهو واحد من أكثر الكتب التي قرأتها إلهاماً على الإطلاق. أتمنى لو أنني وجدته منذ عشرين عاماً مضت! أودّ مشاركته مع كل من أعرفهم، لذا سأشحن خمسين نسخة في الطائرة إلى كاليفورنيا“.

**JIMMY KALB**

رئيس شركة Vortex Technologies، سان دييغو، كاليفورنيا

”غَيْرَ ’اتبِع قلبك‘ حياتي في ١٩٩٨ وما زال مصدر إلهام لي حين أواجه العقبات في عملي. شكراً لك، أندرو، على ما فعلته لمساعدتي وآخرين لا حصر لهم. شكراً لك!“

## LILY TAN

سنغافورة

”لقد قلب ’اتبِع قلبك‘ حياتي رأساً على عقب... شعرت بأنني شخص مختلف بكل معنى الكلمة. شكراً لك على هذا الكتاب الرائع.“

## DEBBIE PERSKE

بروسيرين، أستراليا

”يعدّ ’اتبِع قلبك‘ أعجوبة. فهو مُمتع ومليء بالقصص الرائعة والنصائح التوجيهية. دائماً ما أوصي الآخرين بقراءته.“

## PAUL JOSLYN

رئيس جمعية التأمين على الحياة، الولايات المتحدة

”ساعدني ’اتبِع قلبك‘ كثيراً في عملي وحياتي. استخدمت تقنياتك في النزاعات القضائية وحققت نجاحاً باهراً. يُعتبر ’اتبِع قلبك‘ كتاباً ملهماً ومُحفزاً على التفكير وشيقاً للغاية. لقد اشترت مئات النسخ لمشاركتها مع العملاء والأصدقاء. أنصح الجميع بقراءته.“

## CHRISTOPHER FERNANDO

محامٍ، كوالالامبور، ماليزيا

”حدثت لي أمور كثيرة خلال العام الماضي وأشكر الله على وجود ’اتبِع قلبك‘ بجواري ليذكّرني بنهج الحياة وكيف أحافظ على قوّتي وتركيزي! بفضل كتب أندرو ماثيوز أصبحت ما أنا عليه الآن في حياتي. من المدهش أنه بعد مضي ستة أعوام ما زلت أرجع إليه.“

## MOIRA DIANA

المملكة المتحدة

”يُعتبر ’اتبع قلبك‘ كتاباً لا غنى عن قراءته مراراً وتكراراً. إنه كتاب بسيط ورائع! لقد منحني بصيرة جديدة في علاقاتي مع الآخرين. شكراً لك أندرو“.

**DR. NEIL BAUM**

طبيب مسالك، نيو أورليانز، لويزيانا

# حول الكتاب

## نبذة

مهمتك في الحياة ليست أن تعيش من دون مشكلات بل أن تكون متحمساً وسعيداً.  
دليل بسيط وعملي لأي شخص يريد أن يجد هدفاً في حياته وعمله.  
يدعوك إلى:  
فعل ما تحب  
اكتشاف قوتك الخاصة  
إيجاد راحة البال  
التعامل مع الكوارث  
تجنّب إلقاء اللوم على الآخرين  
كما يعرفك كيف يفكر الأشخاص السعداء، ولماذا يجني الأغنياء المال لو بالمصادفة، وماذا يفعل  
الخاسرون وكيف يمكننا ألا نكون مثلهم.

## قيل في الكتاب

- \* تُرجم إلى 43 لغة
- \* «عمل عظيم» Dr Wayne W. Dyer، كاتب في مجال «تطوير الذات»
- \* «خريطة طريق لسعادتك. يجب أن يُقرأ» Jerry G. Jampolsky، طبيب نفسي

## عن المؤلف

أندرو ماثيوس أحد أشهر كتّاب تطوير الذات في العالم. تُرجمت كتبه إلى 43 لغة. خاطب أندرو أكثر من ألف شركة دولية في خمس قارات، منها «Kodak» و«Coca Cola». ظهر في أكثر من أربعة آلاف برنامج إذاعي وتلفزيوني. يعيش في أستراليا.