



ترجمة الطبعة السادسة

# مواجهة وحل المشاكل

عمار موسى<sup>١٣</sup>

ترجمة الطبعة السادسة

# مواجهة وحل المشاكل



عمار موسى

[www.ammар.me.uk](http://www.ammар.me.uk)

جميع الحقوق محفوظة للمؤلف.

(٢٠١٨) عمار موسى

الترقيم الدولي

ISBN: 979-8-8842-4677-5



<https://www.ammar.me.uk>

E-mail: [contact@ammar.me.uk](mailto:contact@ammar.me.uk)

## اتفاقية الاستخدام وتحديد المسؤولية

يرجى قراءة ما يلي قبل شراء أو قراءة هذا الكتاب. ☺

قبل قراءة هذا الكتاب، يجب أن تكون على دراية بالنقاط التالية باعتبارها اتفاقية قانونية بينك وبين المؤلف:

- أيًا كان ما ستفعله بالمحتويات والمعرفة التي ستجدها في هذا الكتاب، فهو مسؤوليتك الشخصية بالكامل، وأنا فقط أشارك معك بما أعرفه. **وأنت وحدك** من يمكنك تحديد كيفية استخدام هذه المعرفة من أجل مصلحتك. تذكر أن أيًا من المؤلف أو الناشر لا يتحمل أي مسؤولية من أي نوع حول كيفية استخدامك لما ستقرأه هنا في هذا الكتاب.
- إذا كنت تريد حقًا الحصول على أقصى فائدة من قراءة هذا الكتاب، فعليك ألا تكون قارئًا خاضعًا يقبل كل ما يقرأه دون تساؤل، ولا أن تكون ناقدًا قاسيًا يبحث عن الأخطاء. إن المؤلف يرجو أن تكون صديقًا له وأن تحاول إنشاء حوار راق بينكما على صفحات هذا الكتاب.
- إن مؤلف هذا الكتاب، مثل أي شخص آخر، له خلفيته الثقافية الخاصة. ومع ذلك، فإن أي اختلافات ثقافية بينك وبين المؤلف يجب ألا تمنعك من الحصول على أقصى استفادة يمكنك الحصول عليها من هذه المادة.

إذا كنت توافق على جميع الشروط السابقة، فيرجى الانتقال إلى الصفحة التالية والبدء في الاستمتاع بمحتويات هذا الكتاب؛ وإلا فمن فضلك ضعه مرة أخرى على الرف. ☺

# المحتويات

|    |  |
|----|--|
| ٣  | اتفاقية الاستخدام وتحديد المسؤولية           |
| ٤  | المحتويات                                    |
| ٩  | مقدمة  |
| ١١ | النصب التذكري                                |
| ١٨ | الحقيقة الأساسية                             |
| ٢٢ | الاستعداد...                                 |
| ٢٢ | - طالب بمسؤوليتك ومارسها                     |
| ٢٥ | - كن قوياً...                                |
| ٢٦ | - قُد حياتك وحدد أهدافك                      |
| ٣١ | - ركز على منطقة نفوذك الفعال                 |
| ٣٧ | - قم بإدارة الوقت وانتقل إلى مربع أكثر بيضاء |
| ٤٢ | - خَطِّطْ ولكن ارتجل                         |
| ٤٦ | قُم بالبناء والتطوير...                      |
| ٤٨ | مُواجهة المَشاكل                             |
| ٤٩ | - تجاوز مرحلة الصدمة والإنكار                |
| ٥١ | - كن سيد الموقف وإياك والذعر                 |
| ٥٤ | - تعامل مع الشعور بالذنب وحدد المسؤولية      |
| ٥٧ | - تعامل مع غضبك                              |

- ٥٩ - إلعب اللعبة
- ٦٤ - تقبل السيناريو الأسوأ
- ٦٤ - ابحث عن الحلول (XYZ) إذا كان ذلك ممكناً
- ٦٦ - أنظر إلى الجانب الإيجابي
- ٦٩ - تذكر أن جميع المشاكل هي مجرد مشاكل
- ٧١ - لا تكن درامياً
- ٧٥ - تذكر أن هذا الوقت سيمضي...

٧٧

### مناضلة المشاكل

- ٧٧ - كرات تغلي
- ٨٣ - قرار الاقرار
- ٨٦ - الاستحواذ والانفصال
- ٩٣ - إدارة تورطك العاطفي
- ٩٨ - عندما يسير كل شيء بشكل خاطيء
- ١٠١ - فن فعل لا شيء
- ١٠٢ - كن متفائلاً ولا تستسلم...
- ١٠٤ - أبق العجلة دائرة

١٠٦

### إداقة مشاكلك

- ١٠٦ - الإداقة
- ١٠٧ - حافظ على التوازن
- ١١٠ - تصرف بدكاء بدلاً من أن تكون كادحاً
- ١١١ - وفر ٥٠%
- ١١٤ - لا تتردد

## حل المشاكل

١١٧

١١٧

- احترم خصمك

١١٨

- القرارات الأولى

١٢٢

- إيجاد الحلول

١٢٣

-- الأسلوب غير المنهجي

١٢٥

-- الأسلوب المنهجي

١٣٠

- إرشادات بسيطة

١٣٠

-- ابدأ بأبسط الحلول

١٣٠

-- فرق تسد

١٣١

-- حل مشكلة واحدة في كل مرة

١٣١

-- ابدأ بالمشكلة الجذر

١٣٢

-- حل المشاكل المتشابهة معاً

١٣٢

-- أبقِ خياراتك مفتوحة

١٣٢

-- ابدأ من الخطة ( Z )

١٣٣

- ابقِ حالة الحل في ذهنك

١٣٤

- الزحف إلى النقطة الحرجة

١٣٨

- النهاية هي بداية جديدة

١٤٥

## إدارة التغيير

١٤٥

- التغيير البناء مدمر أيضاً

١٤٦

- التغيير هو لعبة توازن

١٤٩

- نمط الجرس الدوري

١٥٤

- تغيير السلوك البشري

## ترقية عقليتك

١٦٢

- ١٦٢ - الشبكة الكونية للمعرفة (ش.ك.م)
- ١٦٥ - شبكة المعرفة الشخصية (ش.م.ش)
- ١٧٠ - الصورة والمرشحات
- ١٧٣ - قناعات دائمة التطور
- ١٧٨ - تجنب التفكير القسري
- ١٨٠ - تعلم بناء الحقائق المركبة
- ١٨٣ - تجنب القص واللصق الأعمى
- ١٨٤ - فرق بين الناس وبين خصائصهم
- ١٨٨ - احكم نسبياً على الأفعال والسلوكيات
- ١٩٠ - طور قدراتك الهندسية
- ١٩١ - تعلم الإمساك بالخيط الرفيعة

١٩٣

## إدارة الصراعات

- ١٩٤ - الصراع البناء في مقابل الصراع المدمر
- ١٩٥ - التصادمات المرنة البناءة
- ١٩٧ - اعتناق الوفرة بدلاً من الندرة
- ١٩٩ - الانتقال من وجهة نظري إلى وجهة نظرنا
- ٢٠١ - الانتقال من حلول  $\alpha$  إلى حلول  $\Sigma$
- ٢٠٧ - الأفعال الثمانية لحل النزاعات بطريقة بناءة
- ٢٠٨ {١} التمييز
- ٢٠٩ {٢} الاحترام
- ٢١٠ {٣} الفهم
- ٢١١ {٤} التواصل

٢١٣

{٥} الجَس

٢١٣

{٦} التبادل

٢١٤

{٧} التعاون

٢١٦

{٨} الإنشاء

٢٢٠

مصادر ألهمني

## مُقَدِّمَةٌ

المقدمة هي عادةً الجزء الذي يجب أن تقرأ فيه مجموعة من الأكاذيب والوعود الزائفة حول ما يمكن أن يفعله لك الكتاب وكيف يمكن له أن يغير حياتك، على أمل أن تشتريه في النهاية. ☺

لسوء الحظ، حين كتبت هذا الكتاب، لم أكن مهتمًا بكتابة أفضل الكتب مبيعًا، وإلا لكنت سأكتب واحداً من أقراص المساعدة الذاتية تلك التي تباع وتعتقد أن كل شيء سيكون على ما يرام، وبعد ذلك تكتشف لاحقاً أنه كان مجرد مسكن للألم.

عندما كتبت، كان هناك شيء واحد فقط في ذهني، مشاركة بعض الأشياء التي أعتقد أن الجميع يحتاجها حقاً اليوم. أردت فقط أن أكتب كتاباً يهمس في قلبه كل من يقرأه "شكراً عمَّار... لقد كنت بحاجة إلى هذا حقاً منذ زمن طويل..."

لذا اسمح لي أن أوضحها هنا بشكل مباشر: لا يمكنني أن أعدك بأن أي شيء سينتج في حياتك بعد قراءة هذا الكتاب. هذا أمر **يعود لك أنت، وأنت وحدك**. ما يمكنني أن أعدك به حقاً هو أنك ستقرأ هنا بعض الأشياء التي ساعدتني في تغيير حياتي بعمق نحو الأفضل؛ وربما تجد بعضها على الأقل مفيداً لك.

على أي حال، ولاتباع البروتوكولات، ربما ينبغي أن أقول هنا ولو بضع كلمات حول موضوع الكتاب! ☺

لقد علمني الصراع مع المشاكل لسنوات طويلة الكثير عن كيفية مواجهة المشاكل وحلها دون أن أتعرض للاحتراق عاطفياً. علمني كيف أتغلب على المشاكل الشقية وأخلد إلى الفراش بطلاً منتصراً سعيداً، ربما يكون متعباً يحتاج إلى الراحة، ولكنه مليء بالحيوية والأمل.

في هذا الكتاب، أشاركك معرفتي وخبرتي لأن ذلك هو ما أتمنى أن يشعر به الجميع كل ليلة.

حسنًا... لقد كتبت أنا مقدمة... وقد قرأتها أنت... وقد تم اتباع البروتوكولات المقدسة للكتب حرفيًا...

والآن هذا يكفي ... دعنا نمضي في طريقنا. ☺

**عمّار موسى**

٢ أكتوبر ٢٠١٨

# النصب التذكارى

سبتمبر ٢٠١٨

تخليداً لذكرى أولئك الذين قُتلوا أو أحرقوا أحياء، ضحيتم بأنفسكم بشجاعة من أجل  
الصالح العام عندما حان الوقت لذلك، لن نساكم أبداً ...

سيسجل التاريخ أن ملحمة حدثت في مكان ما هناك واستمرت لأكثر من ٥ أسابيع. سيعلم الناجون من هذه المعركة التي لا تُنسى حِداداً إلى الأبد وسيتردون الأسود بقية حياتهم كلما التقوا بشخص ما لنشر الخبر ورواية القصة المحزنة لأولئك الشجعان الذين ضحوا بحياتهم من أجل الصالح العام. لو كنت هناك، لرأيت الآلاف الذين قاتلوا هناك لحماية الهدف النبيل لوجودهم، إذ لم يكن لديهم خيار سوى محاربة بعضهم البعض وخوض تلك المعركة الوجودية حيث البقاء للأقوى.

في مكان ما هناك، تم تحويل **الملجأ** - كما كان يُطلق عليه قبل الأحداث - إلى معسكر اعتقال. وبمجرد دخولك إلى هناك، سترى اللطخات الحمراء في كل مكان، وستسمع صرخات أولئك الذين يتم تقطيعهم، وستغمرك رائحة المادة الحمراء الممزوجة بدخان البقايا المحترقة. في كل لحظة، كان هناك المزيد والمزيد من القطرات الحمراء التي تتساقط وتشكل بقعاً كبيرة حمراء دموية اللون على الأرضية البيضاء، أو تجري على الأجسام الممزقة التي تشوهت بطرق مختلفة. إذا تقدمت بضع خطوات أخرى في الداخل، فسترى جزراً يقف هناك يُلَوِّحُ بسيفه ويرسم العلامات الحمراء على الجلود دون تردد. إن مجرد نظرة واحدة إلى عينيه كافية لجعلك تشعر بالغثيان، إذ ستستوعب على الفور أنه يؤمن تماماً بما يفعله ويعتبره مهمة مقدسة باسم الشعار المقدس. ليس هناك أي فرصة لأن يُساء فهم ما كان يحدث هناك، فقط كلمة واحدة يمكنها وصفه حقاً، **مذبحة**.

لسوء الحظ، كنت أنا ذلك الجزار، وكان قلبي هو الذي يضرب يميناً ويساراً لقتل كلمة أو قطع جملة، ويرسم اللون الأحمر الدموي فوق الحروف الزرقاء والأوراق البيضاء للمسودة الأولية. كانت الكلمات تذبح بلا رحمة بسيوف الإيجاز.

لم تعد هناك قداسة ولو لكلمة واحدة. لقد كانت حرباً مقدسة باسم "**خير الكلام ما قل ودل**". وأقيمت محاكم التفتيش لكل كلمة للتحقق من ولائها ... استجواب قاسٍ حول مدى انتمائها لهذا الكتاب.

أينما تحولت، كان بإمكانك فقط سماع صراخ فقرات معذبة تطلب الرحمة بينما يتم انتزاع أحشاءها وفحصها بوحشية... أولئك الذين تمت إدانتهم تم إرسالهم على الفور إلى الجلاذ دون فرصة للاستئناف أو إعادة النظر في قضاياهم.

إن الكتب تُطبع عادة باللون الأسود لترمز إلى ذلك الشعور بالحزن في قلوب الكلمات المطبوعة المحظوظة التي نجت من المذابح، أو ربما للتعبير عن إحساس بالخزي ممن ارتكبوها. كم هو مخز عندما يكون الضحايا مجرد أطفال صغار. إن الحياة الطبيعية للكلمات قد تطول لعدة قرون، لكن معظم هؤلاء الأطفال المساكين الذين تم ذبحهم لم يكونوا قد احتفلوا بعدُ بعيد ميلادهم الأول!

عندما انتهت الأحداث، كانت التقارير عن الضحايا مرعبة. تم دفن أكثر من ٢٤ صفحة في مقبرة جماعية موجودة في مكان ما في سلة المهملات. تم إطلاق بقايا عدد غير معروف من الصفحات المحترقة في مهب الريح. عشرات الفقرات أصيبت بجروح أو أصبحت بلا مأوى. فُقدت العديد من الفقرات الأخرى خلال الأحداث... ١٤ منها على الأقل؛ لا أحد يستطيع أن يخبرنا بما حدث لهم أو أين انتهى بهم المطاف، سواء كانوا قد قُتلوا بالسيف أو تم إحراقهم أحياء بعد إدانتهم بأنهم "دخلاء"؛ لقد اختفوا أثناء الأحداث دون أن يتركوا أثراً... قريةً بأكملها تمت إبادتها، إذ شكلت الكلمات التي عاشت هناك فصلاً لم يرق إلى الحد الأدنى من المعايير العنصرية اللازمة للنجاة من هذا التطهير العرقي؛ كانت جريمتهم الوحيدة هي التواجد في المكان الخطأ والوقت الخطأ، ولكن من يأبه لذلك!

كحصولها نهائية، بلغ عدد الضحايا ما لا يقل عن ٢٠ ألف كلمة وفقاً لأكثر التقديرات تفاؤلاً، سواء كانوا قتلوا أو مفقودين أو ضمن فقرات مصابة بجروح بالغة. وقد مُنحت ملاجئ مؤقتة لأكثر من ٢١ ألف كلمة أخرى في مجلد خاص باللاجئين حيث ينتظرون نقلهم إلى كتب أخرى حيث ربما ظل اللاجئون موضع ترحيب وتكريم.

شجبت الأشكال والصور في الكتاب تقريباً وبهتت ألوانها بعد أن شهدت فظاعة هذه المأساة. حتى المقدمة الرفيعة فقدت صفتين كاملتين من وزنها أثناء أسرها في معسكر الاعتقال.

وكالعادة مع مثل عمليات التطهير تلك عندما ترتكب من قبل السلطات العليا، اخترعت وسائل الإعلام اسماً لطيفاً لتغطية الطبيعة الوحشية لهذه الجريمة الهمجية؛ أطلقوا عليها اسم "عملية التحرير..."

ومع ذلك، لم أستطع دفن هؤلاء الضحايا المساكين دون شاهد قبر أو نصبٍ تذكاري لأخبر الجميع أنهم كانوا هنا يوماً ما. يمثل هذا الفصل تذكراً لإحياء ذكرى تضحياتهم من أجل الصالح العام لهذا الكتاب. ولكم وددت أن أضع شاهد قبر لكل جملة بالضبط في المكان الذي تم ذبحها فيه، لكن كان عليّ أن أبتلع آلامي وأقبل نصباً تذكاريًا واحدًا لهم جميعاً معاً عند البوابة الرئيسية للكتاب. نصب تذكاري يُخبر من يزوره بأن هذا صرحٌ قد بني فوق جماجم كلماتي الحبيبة.

يا إلهي... كانت تلك جرعة زائدة من الدراما والمأساة، آسف لذلك.

ربما تكون تلك هي طبيعتنا نحن الكتاب، أن نكون دراميين مأساويين حول كل شيء في هذه الحياة؛ إنه شيء يجري في دماننا. أو ربما أننا نشعر بكلماتنا وكأنها أطفالنا. عندما تكتب فكرة أو جملة جيدة وتُعجب بها أو تقع في حبها، ثم فجأة تكتشف أنه يتعين عليك إزالتها والتخلي عنها، فإنك حينها تشعر كما لو كنت تطلق النار على أحد أطفالك أو تتركه وراءك! إنه أمرٌ مثير للشفقة. ☺

على أية حال، بمقتضى سلطتي وقواعدي الخاصة، فقد تم منح هذا الفصل الحصانة من نصل قلمي الأحمر، ولذلك سأستغل هذه المساحة حتى آخر رفق وأخبرك ببعض الأشياء التي تتعلق بموضوع هذا الكتاب والتي تعلمتها من مثل هذه المآسي.

يجب أن نتعلم كيف ندع الأشياء ترحل وأن نتقبل خسائرنا التي لا يمكن تجنبها. يجب أن نتقبل حقيقة أنه في بعض مراحل حياتنا علينا فقط أن نضحي بأشياء أحببناها وتعلقنا بها. وليس ذلك فحسب، بل يجب علينا أيضًا معرفة الوقت المناسب للقيام بذلك؛ يجب أن نعرف متى يصبح أكثر ما نجهه هو المصدر الرئيسي لآلامنا ومشاكلنا، وصدقني حين أقول لك أن ذلك يحدث طوال الوقت.



**يجب أن نتعلم أن نترك الأشياء تذهب عندما يحين الوقت، ويجب أن نتعلم متى يحين الوقت لتركها تذهب.**

أحياناً تكمن المشكلة في أننا نريد شيئاً ما بشدة. ومع ذلك، فهناك أشياء في الحياة يجب عليك أولاً أن تتركها ترحل قبل أن تحصل عليها. كما قال أحدهم ذات يوم، "إذا كنت تريد شيئاً ما بشدة، فاتركه يرحل. فإذا عاد إليك، فهو ملكك إلى الأبد. وإن لم يفعل، فهو لم يكن لك منذ البداية". إن هناك تلك الأشياء التي يجب أن نتركها ترحل ونتعلم كيف نتعايش مع عدم اليقين بشأن ما إذا كانت ستعود يوماً ما أم لا. فقط انسها واتركها ترحل، ابق قلبك مفتوحاً، لا تتوقع عودتها، ولكن رحب بها إذا عادت.

يجب أن نتعلم ذلك لأنه في بعض الأحيان تأتي مشاكلنا الرئيسية من داخلنا، حتى لو اعتقدنا عكس ذلك. في بعض الأحيان، تأتي المشاكل الحقيقية في حياتنا من آلامنا الداخلية التي يجب معالجتها من الداخل أيضاً. لسوء الحظ أننا عادة ما نفعل العكس ونتشبث بأي شيء من خارج ذواتنا نعتقد أنه علاجنا... وبالمناسبة، فإن ذلك لا يجدي نفعاً أبداً، وفي معظم الأوقات يتسبب فقط بالمزيد من الآلام والكرامة المفقودة معاً. في أفضل الحالات، قد تعمل هذه العوامل الخارجية كمسكن مؤقت، ولكنها أبداً لا تكون علاجاً حقيقياً.



## آمانا موجودة بداخلنا، ويجب أن تُعالج هناك أيضاً من داخل قلوبنا.

يجب أن نتعلم ترك الأمور ترحل في الوقت المناسب، حتى نتمكن من الحزن عليها وعلاج الأذى والأضرار التي تسببت فيها. لقد غرست وسائل الإعلام الحديثة في أذهاننا شعوراً بالذنب لأحزاننا. في حين أن الحقيقة أنه لا بأس من أن تكون حزيناً من وقت لآخر، حتى أن الاكتئاب الخفيف القصير سيكون مقبولاً. في الواقع، إنه ليس مقبولاً فحسب؛ إنه **ضروري وصحي**، فنحن نتعلم أهم دروس حياتنا خلال تلك الأوقات التي نعاني فيها من الهبوط المزاجي.

إن تجاهل حاجتنا للحزن يجعل الأمور أسوأ وأكثر تعقيداً على المدى الطويل؛ فأنت فقط تجمع آلامك كما لو كنت بخيلاً يجمع الذهب! في يوم ما ستأتي تلك اللحظة التي تنفجها كلها مرة واحدة وتنفجر أو تنهار تماماً. ومع ذلك، فمن ناحية أخرى، من الخطأ الجسيم أن نعيش في مثل هذه المرحلة المزاجية المنخفضة لفترة أطول من اللازم، أو نضيع وقتنا في ندم غير مفيد. فهذه الطريقة نضيف خسارة أخرى من أكثر الخسائر إبلاماً: **خسارة وقتنا الثمين في هذه الحياة القصيرة.**

ثمة شيء آخر أود أن أضيفه هنا. ستواجه طوال الوقت تلك المواقف حيث تتعلم دروساً جديدة وتكتشف طرقاً جديدة للقيام بالأشياء بشكل أفضل، وستشعر بالندم أو الذنب لعدم اكتشاف ذلك مسبقاً. والأسوأ من ذلك، أنك قد تشعر بالكبرياء الذي يمنعك من تصحيح الخطأ أو قبول حل أفضل لمجرد أنك تشعر أن الاعتراف بذلك مؤذ لكبريائك. والحقيقة أن الحياة ستستمر في تكرار الدروس لك مراراً وتكراراً حتى تتعلمها وتطبقها بغض النظر عن كبريائك الذي لن تتردد الحياة في تحطيمه عند الضرورة كي تستوعب درسك.

بغض النظر عن مقدار الوقت الذي خسرتَه بالفعل، فعين الحماسة هي إضاعة المزيد من الوقت الثمين في الندم على الوقت الذي فقدته بالفعل.

عندما يتعلم شخص ما درساً جديداً في حياته، فعليه أن يضعه موضع التنفيذ على الفور، بدلاً من إضاعة الوقت في الندم على أنه لم يتعلمه من قبل. فبغض النظر عن الخسائر في الماضي، فمن الأفضل دائماً إنقاذ المستقبل بدلاً من خسارة الماضي والمستقبل معاً.

دعها ترحل، اقبل خسارتك، احزن عليها، اصنع شاهدة قبر، عالج كبريائك، تعلم دروسك ولا تقل أن الأوان قد فات لتحقيق تحسُنٍ حقيقي؛ ولكن بعد ذلك تقدم وامن في طريقك ...

لا تضع الوقت في الندم أو في المعارك والجدال غير المجدي مع نفسك أو مع الآخرين. ما عليك سوى المضي قدماً وإجراء بعض التغييرات المفيدة الحقيقية والجادة..

لا تتردد ... واجه مشاكلك الحقيقية وقم بحلها.



لا يُضَيِّع الحكيم باقي قصته في الكتابة عن خسارته في الماضي بدلاً من كتابة قصة مستقبلٍ تستحق القراءة ...

والآن، اسمح لي أن أضع أنا نفسي هذه النصيحة موضع التنفيذ وأن انتقل بك إلى بعض الأمور الجادة ... ☺

## الحقيقة الأساسية

إن كلمة "مشكلة" كلمة بغيضة تعني أن ضيفاً غير متوقع وغير مرحب به يطرق الباب ويستعد لإفساد يومك، وأن مزاحك على وشك أن يتغير على الأرجح بشكل سلبي.

تُلقي نظرة على ضيفك فإذا هو مشكلة فأتنة يسحرك جمالها ويهز كيائك...

وتختلس نظرة خائفة خلفها، حيث تنتظر المزيّد من الأخبار السارة هناك...

أنا ليست وحدها! فمن ورائها يقف حشدٌ كبيرٌ من أخواتها وصديقاتها، وكلهم هنا لأداء الواجب ودعمها في مهمتها المقدّسة... تُطرق قليلاً ثم تُحدث نفسك... "على الأقل أنا محظوظ اليوم... على الأقل ثمة من طرق الباب أولاً...!"

فعادة لا يكون لديهم حتى الحد الأدنى من الكياسة لطرق الباب أو انتظار إذنك قبل أن يلقوا بأنفسهم في حياتك، كما لو أنها بالفعل ليست بائسة بما فيه الكفاية بدونهم...!!

ويستمر الوافدون الجدد في القدوم واحداً تلو الآخر، أو أزواجاً، أو حتى في بعض الأحيان قد يغزون حياتك كالشلال بينما أنت واقف هناك مشدوهاً مدعوراً من عدد هؤلاء الغزاة الذي يهيباً لك أنهم أكثر من سكان الصين! أما الأسوأ من ذلك، فهو أنهم يهاجمون أحياناً كما لو كانوا فرقة عسكرية مدربة تحمل أمراً واحداً فقط، إسقاطك بأي ثمن...

يوماً بعد آخر، نبذل قصارى جهدنا لإرضاء ضيوفنا وإكرامهم، لكن المزيّد والمزيّد منهم يستمرون في الوصول طوال الوقت دون هواده! وفي أحد الأيام نشعر بالإرهاق التام، وتصبح المهام البسيطة صعبة ومؤلمة كما لو كنا نرفع الصخور. لقد استنزفنا نفسياً وعاطفياً إلى مستوى لم تعد لتجدي معه بعد الآن أي محاولات لإعادة شحن طاقتنا.



وأخيراً، وإذا كنا محظوظين بما فيه الكفاية، فس نجد أنفسنا ضيوفاً مكرمين في جناح فاخر  
بوحدة العناية المركزة، تحوطنا ملائكة الرحمة كما يسمونهم بزيهم الأبيض الأنيق.  
سيقفون هناك بلا حول ولا قوة، يراقبوننا ويتساءلون عما إذا كنا سنشهد شروق الشمس  
القادم أم لا....



عذراً، ربما كانت تلك بداية درامية ومأساوية... دعنا نعيد الشريط إلى الوراء... فأولاً وأخيراً، فإن مثل هذه الدراما ليست الخيار الوحيد هنا...! إنها قصتنا نحن، ونحن من يكتبها. فلماذا لا نحاول تغيير السيناريو منذ البداية، ربما أمكننا أن ننتهي بخاتمة أكثر سعادة.

ودعنا نبدأ بذكر وفهم حقيقة أساسية:



### الحياة ليست عادلة، والمشاكل جزء أساسي منها مثل الهواء والماء ...

لقد كانت الحياة بلا مشاكل حلم البشر منذ ذلك اليوم الذي وطأ فيه آدم عليه السلام وحواء على الأرض. وللأسف، فقد كان وسيظل الحلم المستحيل. إن طبيعة هذه الحياة هي أنها يجب أن تكون مليئة بالمشاكل، وذاك الحلم يمكن أن يتحقق هناك فقط في جنة الخلد ولكن ليس هنا على هذه الأرض، ولن تتوقف المشاكل أبداً عن إظهار نفسها كجزء أساسي من حياتنا.

هذه المرة لست درامياً. أنا فقط أذكر حقيقة مجردة. فبدون المشاكل، لا معنى للحياة التي نعرفها. في الواقع، إذا اخذت بضع لحظات للتفكير، فستكتشف أنه بدون المشاكل فلن تكون الحياة بأكملها كما نعرفها موجودة. إن طبيعة هذه الحياة مبنية على هيكل من المشاكل والتحديات المتصلة والمتداخلة التي يجب أن تواجهها المخلوقات وتنجو منها.

لذا، إذا أردنا أن نعيش سعاداً، فعلينا قبول هذه الحقيقة والتعامل معها. وبالمناسبة، إذا كانت لديك مشكلة، فهذا بحد ذاته خبر جيد في الواقع لأنه يعني أنك لا تزال على قيد الحياة. لذا دعنا نتقبل ذلك ونتوقف عن النحيب والحلم بحياة لا مشاكل فيها.

وسواء أعجبتك ذلك أم لا، سيصل هؤلاء الضيوف ويطرقون بابك، وفي معظم الأوقات سوف يخطوون مباشرة إلى حياتك. إن الشيء الوحيد الذي يمكننا القيام به هنا هو التكيف مع هذه الحقيقة ومعرفة كيفية التعامل مع هؤلاء الضيوف، وعدم السماح لهم بتدمير حياتنا، وأن نتعلم كيفية مواجهتهم وحلهم دون أن نُستنزف.

إن الخطوة الأولى هي أن تكون مستعداً لاستقبالهم من خلال ترتيب حياتك، حتى تتمكن من إكرام ضيوفك ومعاملتهم بالكرم الذي يستحقونه. ☺

## الاستعداد...

عندما يكون منزلك فوضوياً، فلن تشعر بالراحة عند قدوم ضيف ما؛ في حالتنا هنا، حياتك هي منزلك، وستشعر بالشيء نفسه مع أولئك الضيوف غير المرحب بهم عند الباب. عندما تكون حياتك منظمة بالفعل، فإن شعورك سيكون أفضل بكثير وستكون جاهزاً لاستقبالهم.

إنك عادة ما تكون أكثر قدرة على مواجهة مشاكلك وحلها بجهد أقل عندما تكون حياتك منظمة لأنك ستتمكن من توقع معظم هذه المشاكل قبل وصولها إلى بابك، وستكون مستعداً لاستقبالها، أو حتى ربما منعها من الحدوث في المقام الأول. وستعرف أيضاً أين وكيف تعثر على الأدوات المطلوبة لحلها بسرعة كافية، وستتمكن من تقدير مدى تأثيرها مبكراً بما يكفي لتقليل الضرر إذا كان لا يمكن منعه.

لا أحد يستطيع أن يخبرك بالضبط كيف تنظم حياتك لأن كل واحد منا هو حالة خاصة. تعتمد الطريقة التي ستفعل بها ذلك على أشياء كثيرة مثل معتقداتك وشخصيتك ورؤيتك وأهدافك وظروفك... إلخ. ومع ذلك، فهناك بعض القواعد العامة أو المفاتيح التي ستحتاج بالتأكيد إلى التفكير فيها بجدية.

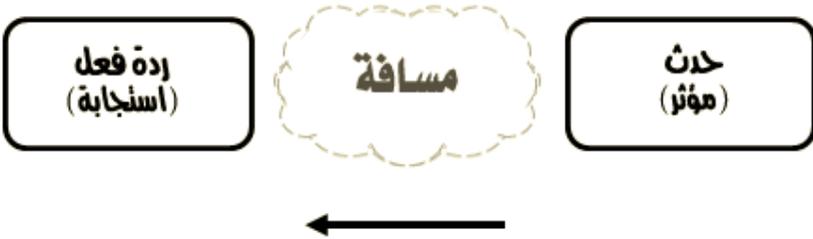
## طالب بمسؤوليتك ومارسها

إن بداية الترتيب الناجح لحياتك هو أن تطالب بمسؤوليتك عن ذلك. معظم الناس لا يعتبرون "المسؤولية" كلمة محببة، فقد ارتبطت الكلمة في أذهاننا بأفكار ومشاعر سلبية مثل اللوم والذنب والمشاكل والفشل والالتزامات ونقص الحرية والتوتر. ومع ذلك، فإن المسؤولية كلمة إيجابية للغاية. إنها التعبير الحقيقي عن حريتنا المطلقة.

في اللغة الإنجليزية حين تقرأ كلمة المسؤولية (Responsibility) ببطء مع التشديد على المقاطع فإنها تعني القدرة على الاستجابة (Response-Ability) وفي الغالب أن ذلك عائد إلى أصل الكلمة.

إن المسؤولية هي ببساطة قدرتنا على اختيار استجابتنا وردود أفعالنا. إنها تصف واحدة من أقوى الأدوات التي لدينا في مواجهة هذه الحياة. إن ممارسة مسؤوليتنا تعني استخدام مساحة إرادتنا الخاصة لتكون قدر الإمكان في موقع الفاعل في الجملة بدلاً من أن نكون في موقع المفعول به.

ينص قانون نيوتن الثالث على أنه "لكل فعل هناك رد فعل مساوي في الحجم ومعاكس في الاتجاه". وعلى الرغم من أن هذا قد يكون صحيحاً في الفيزياء، إلا أنه عندما يتعلق الأمر بطبيعة وسلوك البشر فيبدو أنه خاطيء؛ والسبب في ذلك هو وجود مسافة بين كل فعل يحدث أو يؤثر على الإنسان ورد فعله تجاهه. هناك دائماً مسافة بين الفعل وردة فعلنا أو بين الدافع واستجابتنا، حتى ولو كانت هذه المسافة أحياناً صغيرة جداً وبالكاد نلاحظها، لكنها لا تزال موجودة هناك. وهذه المساحة هي المكان الذي تنبع منه مسؤوليتنا، حيث يتم اتخاذ قراراتنا وخياراتنا.



تسمح هذه المساحة للشخص باختيار حجم واتجاه وحتى طبيعة رد فعله. كما تسمح له أيضاً بامتصاص الفعل كلياً أو جزئياً، مما يعني أن رد الفعل يمكن أن يتخذ عدة أشكال متزامنة، كما يمكن أن يكون بأحجام واتجاهات مختلفة، وكل ذلك في نفس الوقت.

إن ملاحظة هذه المساحة وممارسة مسؤوليتك من خلالها يعتبر أداة قوية يمكن للجميع استخدامها لتغيير الكثير من الأشياء. بدءاً بتغيير السلوكيات الشخصية وحل مشاكلنا اليومية سواء في العمل أو المنزل أو في أي مكان، مروراً بحل المشاكل النفسية الخطيرة، ووصولاً إلى حل أعظم معضلات ومشاكل العالم كله.



### هناك دائماً مسافة بين الأفعال وردود أفعالنا تجاهها...

يتمثل جزء أساسي من تنظيم حياتك في استخدام تلك المساحة للمطالبة بمسؤوليتك الخاصة عن تنظيم تلك الحياة ثم ممارسة تلك المسؤولية. إن هذا لا يعني أن تكون شخصاً سلبياً ينتظر دائماً وقوع الأحداث قبل اتخاذ قراراته في الحياة، بل أن تكون أنت الشخص الذي يبدأ اللعبة بنفسه ويضع القواعد لها كلما أمكنه ذلك. إنه يعني أن تتخذ قراراً بأن تكون دائماً المسؤول عن إدارة حياتك، ثم ممارسة تلك المسؤولية لقيادة حياتك الخاصة وتقرير كيف يجب أن تسير. وممارسة تلك المسؤولية أيضاً لإدارة وقتك وطاقتك وقدرتك الإنتاجية وتحديد كيفية استخدامها بالضبط، ووضع خطط لذلك، ثم تنفيذ تلك الخطط وجلبها إلى عالم الواقع.

استخدم هذه المسؤولية لتحديد كيف تريد أن يمضي يومك، واستخدمها على المستوى اللحظي لضبط نفسك وقدرتك الإنتاجية مع ظروفك الحالية من خلال اتخاذ القرارات اللحظية الصحيحة وتحديد كيف تريد أن تسير الساعة القادمة من حياتك.

أنت وحدك من يجب أن يفعل ذلك ويمكنه القيام به، وبقدر الإمكان، لأنه ليس من السهل دائماً القيام بذلك. فمن المهم هنا أيضاً أن نفهم أن المسؤولية محدودة دائماً بالقدرة.

إن ممارسة مسؤوليتك يتطلب بعض التغييرات في حياتك، وفي بعض الحالات قد تكون تغييرات كبيرة ورئيسية، وطبيعة هذا العالم وظروف الواقع تجعل من المستحيل على أي شخص تحقيق ذلك بنسبة ١٠٠٪. أنت الوحيد الذي يمكنه معرفة كيفية القيام بذلك بشكل فعال وإلى أي مدى وفقاً لظروفك الخاصة.

بشكل عام... يجب أن تحاول ممارسة هذه المسؤولية بقدر ما تستطيع؛ وكل زيادة في المستوى الذي تمارس فيه هذه المسؤولية له قيمته، كل زيادة ستؤثر عليك بشكل إيجابي، وأي زيادة صغيرة ستحدث فرقاً مهماً. وبالطبع، عليك أيضاً المطالبة بمسؤوليتك وممارستها في مواجهة مشاكلك وحلها. فأنت من يجب أن يحل هذه المشاكل بطريقة أو بأخرى، بغض النظر عن أوجدها أو تسبب بها في المقام الأول.

## كن قوياً...

إن هذه نصيحة نموذجية ستسمعها كل يوم وفي كل مكان، وربما قرأتَ عنها أكثر مما قرأتُ أنا عنها. ولذلك، دعني أوجز لك هنا في بضع كلمات خلاصة تجربتي الخاصة حول ذلك. أن تكون قوياً هو شيء لا يعتمد على الظروف، بل يعتمد عليك أنت وعلى اختيارك أن تكون ضعيفاً أو قوياً. فرّق دائماً بين قوتك وبين موقع القوة المتاح أو الذي توفره الظروف. فهناك فرق كبير بين أن تكون قوياً وبين أن تكون في موقع قوة، تماماً كما يوجد فرق بين أن تكون ضعيفاً وبين أن تكون في موقف ضعف. كونك في موقف القوة لا يجعلك تلقائياً شخصاً قوياً، وكونك في موقف ضعف لا يعني أنك ضعيف.

هناك الكثير من الأوقات التي يصبح فيها القوي في موقف ضعف، ويصبح الضعيف فيها في موقف قوة. ومع ذلك، فإن الأقوياء يقاتلون عندما يجدون أنفسهم في موقف ضعف ولا يستسلمون دون قتال.



**قد يصبح الأشخاص الأقوياء في مواقف ضعيفة أحياناً، لكن هذا لا يجعل منهم ضعفاء...**

علاوة على ذلك، دعني أخبرك بشيء قد يفاجئك على الرغم من أنك ربما تعرفه بالفعل بشكل ما. أحياناً نكون ضعفاء لمجرد أننا نخاف من قوتنا. نحن نعلم مدى قوتنا، لكننا أحياناً نخشى فقط أن نسيء استخدام تلك القوة الهائلة التي نمتلكها، فنقوم ندفنها تحت طبقات من مشاعر الخوف والتصرف بضعف. إن الدرس الذي تحتاج إلى تعلمه في مثل هذه الحالة هو كيفية التعامل مع هذه القوة وإدارتها وتوجيهها نحو الخير بدلاً من دفنها.



**تعلم كيف توجه وتستخدم سلاحك بشكل صحيح بدلاً من إلقائه في البحر...**

## قُد حياتك وحدد أهدافك

إن ممارسة مسؤوليتك في قيادة حياتك يعني أن تفهم أن حياتك هي فيلمك الخاص، وأنت الشخص الذي يجب أن يكتب له السيناريو ويكون المخرج أيضاً. بكلمات أخرى، إن ذلك يعني أن تكون الشخص الذي يقرر ما يجب وما لا يجب عليك فعله، وإذا كنت ستفعل شيئاً ما، فيجب أن تكون أيضاً الشخص الذي يقرر كيف ومتى وأين ولماذا تفعله...

إنه أن تكون سيد حياتك قدر الإمكان، وأن لا تسمح بقدر ما تستطيع لأي شخص أن يقرر لك أو نيابة عنك كيف يجب أن تسير هذه الحياة. إن الأمر يتعلق بشكل أساسي بإعادة تعريف وتحديد ما يهملك حقاً والتركيز عليه.

يجب أن يكون هناك وقت تتوقف فيه وتسال نفسك بعض الأسئلة الجادة من نوعية: إلى أين أنا ذاهب بحياتي؟ وما الذي أفعله فيها؟ هل تعكس حياتي الآن ما أريده حقاً؟ هل أقضي حياتي بالطريقة التي أردتها حقاً؟ هل أفعل ما يجب أن علي فعله فيما يتعلق بالأشياء التي أعتقد أنها الأهم بالنسبة لي (أياً كانت)؟

أغمض عينيك وتخيل أنها آخر لحظة في حياتك... أنت على وشك المغادرة... والشريط يمر أمام عينيك وتذكر كل ما فعلته حتى الآن في هذه الحياة... والآن انتظر، فلست في تلك اللحظة بعد، إنها مجرد تجربة ولديك هنا الخيار للضغط على زر "إيقاف"... لذا اضغط عليه ثم اسأل نفسك... ماذا أريد أن أرى في تلك اللحظة؟ ما الذي أريد حقاً تحقيقه في حياتي لأذكره في تلك اللحظة؟ ما هي أهداف حياتي التي أريد تحقيقها قبل أن تأتي تلك اللحظة؟ إنها أسئلة عميقة، ويجب أن تراجع وتعدل وتحدث إجاباتها من وقت لآخر.



### حدد أهدافك في الحياة قبل أن تفعل أي شيء آخر...

قال رجل حكيم ذات يوم: "إذا كنت لا تعرف إلى أين تريد أن تذهب، فلا يهم الطريق الذي تسلكه". إذا كان لديك مليون دولار لاستثمارها، فلن تذهب وتشتري متجراً، وأجهزة كمبيوتر، وأي آلات ومعدات متوفرة في الأسواق، وتوظف أيًا من كان متاحاً، ثم تقرر بعد ذلك نوع العمل الذي يمكنك استخدامه كل هذا فيه! إنك ستقرر أولاً نوع العمل الذي ترغب في إدارته بناءً على رؤية مدروسة جيداً، وبعد ذلك ستبدأ عملاً وتشتري بالضبط ما تحتاج إليه، وتوظف فقط أولئك الذين تحتاجهم.

ومع ذلك، فمن الغريب أن العديد من الناس لا يفكرون بنفس الطريقة عندما يتعلق الأمر باستثمار السنوات القليلة التي لديهم في هذه الحياة، ليس لأنهم لا يمتلكون الخيار، ولكن لمجرد أنهم لم يأخذوا لحظة توقف وتفكير في حقيقة أن لديهم مثل هذا الخيار!



## حدد أولاً نوع العمل الذي تريد إدارته قبل إنفاق أموالك، ونوع الحياة التي تريد أن تعيشها قبل إنفاق حياتك...

صحيح أنه ليس من السهل دائماً تحديد أهداف حياتك بدقة، ولكن يجب أن يكون لديك على الأقل رؤية لما تريد أن تكون عليه النتائج التراكمية لهذه الحياة. خذ بعض الوقت للتفكير في ذلك وإيجاد بعض الإجابات. إنه أمر يستحق ذلك حقاً، ولن تندم عليه أبداً... اكتب إجاباتك على شكل نقاط، ثم اجعلها وثيقة مقدسة تحدد حياتك وترشدك خلالها.

بعد أن تتأكد من أنك حددت رؤيتك الخاصة لحياتك بأفضل شكل ممكن في الوقت الحالي، انتقل إلى تحديد أهداف لنفسك لتحقيقها في السنوات الخمس المقبلة مع الأخذ في الاعتبار تلك الرؤية التي كونتها لحياتك، وهنا سيكون الأمر أسهل قليلاً في تعريف الأهداف بشكل أكثر دقة.

في وقت لاحق، وعندما تشعر بالرضا عن رؤيتك وخطتك للسنوات القليلة المقبلة، انتقل إلى تحديد أهداف العام المقبل؛ وهنا تبدأ الحفلة كما يقولون... حيث ستبدأ قريباً في بذل الوقت والجهد لتحقيق تلك الأهداف. يجب هنا أن تكون أكثر تحديداً ومعقولة وأن تضع قائمة بأهداف واقعية واضحة تعرف أنه يمكنك تحقيقها خلال العام المقبل بالنظر إلى ظروفك ككل.

والآن، وعلى الرغم من كل ذلك، إلا أن رؤيتك لا يمكن أن تكتمل دون أخذ شيء آخر مهم في الاعتبار بما له من تأثير كبير على حياتك، وللدور الرئيسي له في كيفية تحديد رؤيتك لها؛ إنه أدوارك المختلفة في هذه الحياة. فلكل فرد منا أدوار متعددة في حياته، والمحصلة الإجمالية لهذه الأدوار هي ما يحدد مكانتنا في هذا العالم.

يتم تحديد أدوارك من خلال العلاقات المختلفة بينك وبين العالم من حولك وأيضاً ذلك العالم الموجود بداخلك. كل علاقة لها دور مرتبط بها. فعلى سبيل المثال، أن تكون زوجاً صالحاً هو دور مرتبط بعلاقتك بزوجتك، وأن تكون ابناً باراً هو دور يرتبط بعلاقتك بوالديك، وكونك مديراً أو مدرباً أو مشرفاً مسؤولاً جيداً، أيها تختار، هو دور مرتبط بعلاقتك بالمال والصحة، وهلم جرا...

يجب أن تحدد كل أدوارك في هذه الحياة وأن تضع قائمة بها. لاحقاً، سيتعين عليك بذل قصارى جهدك فيما يتعلق بكل من هذه الأدوار مع مراعاة وضعك العام وإمكانياتك. لذا، يجب أن تفكر في كيفية تأثير هذه الأدوار على تعريف رؤيتك للحياة، وكيف يمكن دمجها في تلك الرؤية، وكيف يمكن لهذه الرؤية أن تلبى احتياجات هذه الأدوار. يجب أن يكون لديك رؤية لما تريد تحقيقه في كل واحد من هذه الأدوار، ويجب أن تراعي خططك ذلك، سواء كانت خططاً طويلة الأجل أو قصيرة. وإذا كان هناك أي تعارضات، فإنك بحاجة لإيجاد حلول مناسبة لها. إن عناصر قائمة الأدوار هذه يجب أن يتم تحديدها بواسطة أنت فقط.

ومع ذلك، تذكر أنه يجب عليك محاولة إيجاد التوازن بين تلك الأدوار المختلفة بناءً على أولوياتها. إذ تتنافس أدوارك على مواردك المختلفة والتي تشمل (على سبيل المثال لا الحصر) اتجاهك ووقتك وجهودك وطاقتك. إن بذل قصارى جهدك فيما يتعلق بكل دور لا يعني أن تحرق نفسك لتلبيتهم جميعاً إلى أقصى حد ممكن، بل يعني مراعاة الظروف وتعيين نطاق مقبول لأدائك في كل دور وفقاً للأولويات.

بالطبع، هذا يعني أنه يجب عليك أولاً تحديد هذه الأولويات من وجهة نظرك الخاصة. ومرة أخرى، أنت وحدك من يجب أن يحدد أولوية كل دور من أدوارك في الحياة والنطاق المقبول من الأداء فيه، مع مراعاة أهداف حياتك ووضعك العام وظروفك.

المثال التالي هو مجرد عينة جزئية؛ في الواقع إنه جزء من قائمة الأدوار الخاصة بي؛ وكيف قمت بتعريف بعض منها. بالطبع، فإنك غير ملزم بأي من محتويات هذا المثال.

| العلاقة مع | تعريف الدور          | الرضا<br>نعم/لا أو على مقياس من (١ - ١٠) |
|------------|----------------------|--|
| الله       | .....                | ...                                      |
| الوالدين   | أن أكون ابناً باراً  | ...                                      |
| العائلة    | أن أكون عضواً جيداً  | ...                                      |
| الأصدقاء   | أن أكون صديقاً جيداً | ...                                      |
| العمل      | .....                | ✓  |
| الصحة      | مشرف مسؤول           | ٨  |
| المال      | مشرف مسؤول           | X  |
| الجيران    | أن أكون جاراً جيداً  | ✓  |
| البيئة     | .....                | ✓  |
| العقل      | .....                | ٨  |
| الروح      | .....                | ٧  |
| ...        | ...                  | ...                                      |
| ...        | ...                  | ...                                      |

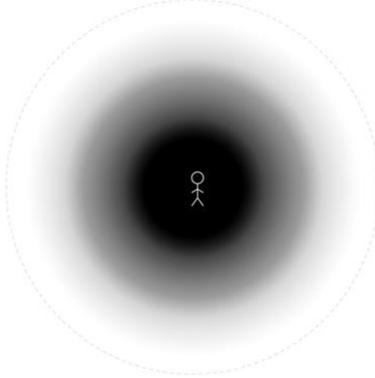
بعد أن تقوم بكل ما سبق، فإنك ستستحق التهنئة، فقد أصبحت الآن تعرف إلى أين تريد أن تذهب. ☺

والآن، احتفظ بكل تلك الأوراق والخطط التي كتبتها حتى الآن في مكان آمن، وقم مرة كل عام بمراجعة وتحديث رؤيتك للحياة للتأكد من أنها تعكس من أنت وما تريد القيام به فيها وفقاً للمستجدات في الواقع وفي أفكارك أيضاً. قم بمراجعة أدوارك وخططك وتابع أداءك وتقدمك؛ ثم قرر ما هي الإجراءات اللازم اتخاذها لتصحيح مسارك.

## ركز على منطقة نفوذك الفعال

قال أحدهم ذات مرة "إن المقدرة على فعل شيء هي ثروة الرجل الفقير". لكن الحقيقة هي أن القدرة على فعل شيء ما هي في الواقع ثروة الجميع. تتجسد هذه الثروة أو القدرة من خلال **منطقة نفوذنا**، إنها تلك المنطقة من الحياة التي توجد فيها قدراتنا الحالية، أو هي ذلك النطاق الذي يمكن أن يكون فيه لكلماتنا وقراراتنا وأفعالنا تأثير ونتائج.

تبدأ هذه المنطقة من تلك الأشياء التي يمكننا التأثير عليها بشكل مباشر أو حتى تغييرها تماماً، وتمتد حتى تختفي تدريجياً بالقرب من حافة المنطقة التي توجد فيها تلك الأشياء التي لا يمكننا فعل أي شيء حيالها.



بمعنى آخر، إنها دائرة قوتنا والتي يتم تحديدها من خلال العديد من العوامل ولكن بشكل أساسي من خلال الأنواع المختلفة من الموارد المتاحة لنا، بما في ذلك مواردنا المادية (الصحية والمالية... إلخ)، والعاطفية، والعقلية (المهارات و المعرفة)، والموارد الروحية. ويندرج تحت ذلك أيضاً المعلومات والسلطة والعلاقات والاتصالات الاجتماعية... إلخ.

على طول قطر تلك المنطقة، يتخذ كل شيء موقعاً يعتمد على مقدار التحكم والتأثير الذي نمتلكه عليه، حيث التأثير الأقل يعني مسافة أبعد عن المركز. كما يعتمد هذا الموضع أيضاً على ما إذا كان تأثيرنا على هذا الشيء مباشراً أم غير مباشر.

أما الأشياء الخارجة عن سيطرتنا تماماً فإنها تتخذ مواقع أبعد خارج حدود منطقة نفوذنا. إن الحكم على شيء ما بأنه تحت سيطرتنا أو نفوذنا أم لا هو في النهاية أمر نسبي، مما يجعل من الصعب تحديد أين تنتهي منطقة تأثيرنا بالضبط؛ لذلك يبدو كما لو أن نفوذنا يتلاشى تدريجياً كلما ابتعدنا عن المركز حيث نقف.

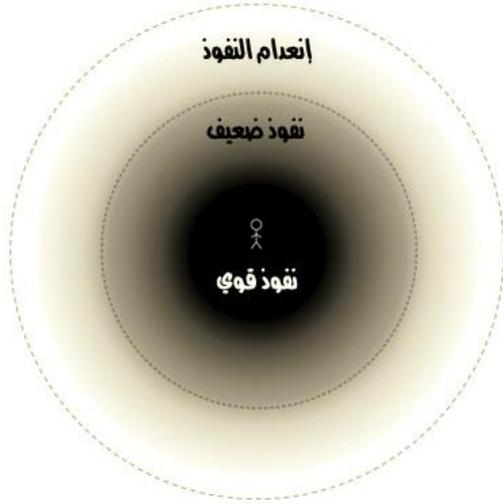
ومع ذلك، فمن السهل ملاحظة حدود تقريبية تفصل بين ثلاث مناطق رئيسية:

١. **منطقة النفوذ القوي**، وتبدو الأشياء في هذه المنطقة تحت السيطرة الكاملة، ويمكننا التأثير عليها بشكل مباشر الآن.

٢. **منطقة النفوذ الضعيف**، حيث الأشياء في هذه المنطقة تحت سيطرتنا جزئياً، أو يمكننا التأثير عليها ولو بشكل غير مباشر على الأقل؛ سواء كان ذلك الآن أو في المستقبل القريب.

٣. **منطقة اللا نفوذ**، حيث ليس لدينا أي سيطرة أو تأثير على الأشياء في هذه المنطقة في الوقت الحالي.

ونشكل أول منطقتين معاً ما يمكن أن نطلق عليه **منطقة النفوذ**.



وفي نفس الوقت، فإن لكل فرد منطقة أخرى يمكن أن يطلق عليها منطقة **أنا أهتم**، والتي تكون دائماً أكبر من منطقة نفوذنا. الأشياء التي نهتم بها توجد عادة داخل هذه المنطقة؛ وكل شيء آخر خارج عن اهتماماتنا موجود في المنطقة التي نسميها **لا أبالي**، والتي بدورها عادة ما تكون أكبر بكثير.



سيؤدي الجمع بين الشككين السابقين معاً إلى مناطق التقاطع الستة التالية.

| لا أهتم  | أهتم  |               |
|--|---|---------------|
| (٢)<br>الأمر التي لا أهتم بها لكن نفوذتي عليها قوي | (١)<br>الأمر التي أهتم بها ونفوذتي عليها قوي      | نفوذ قوي      |
| (٤)<br>الأمر التي لا أهتم بها ونفوذتي عليها ضعيف   | (٣)<br>الأمر التي أهتم بها ولكن نفوذتي عليها ضعيف | نفوذ ضعيف     |
| (٦)<br>الأمر التي لا أهتم بها ولا نفوذتي لها       | (٥)<br>الأمر التي أهتم بها ولكن لا نفوذتي لها     | انعدام النفوذ |

تشكل المنطقتان رقم ٢ و ٤ منطقة تأثيرنا على الأشياء التي لا نهتم بها، ونسميها معاً **منطقة المصادد**، وسنتحدث عنها قريباً، ولكن دعنا أولاً نتحدث عن المناطق الأكثر أهمية.

تشكل المناطق رقم ١ و ٣ معاً منطقة تأثيرنا على الأشياء التي نهتم بها، ونطلق عليهما معاً اسم منطقة النفوذ الفعال. المنطقة رقم ٥ هي منطقة **أنا أهتم ولكن لا نفوذ**؛ هذه المنطقة هي المكان الذي توجد فيه تلك الأشياء التي نهتم بها ولكن ليس لدينا تأثير عليها (على الأقل حتى الآن). في الظروف العادية، لا يمر الأشخاص العقلاء عادةً عبر المنطقة رقم ٦، ولذلك سنتجاهلها هنا.

| لا أهتم   | أهتم   |               |
|---|--|---------------|
| منطقة المصادد<br>الأمر التي لا أهتم بها لكن لي نفوذتي عليها     | منطقة النفوذ الفعال<br>الأمر التي أهتم بها ولي نفوذتي عليها      | نفوذ          |
| منطقة لا أهتم ولا نفوذ<br>الأمر التي لا أهتم بها ولا نفوذتي لها | منطقة أهتم لكن لا نفوذ<br>الأمر التي أهتم بها ولكن لا نفوذتي لها | انعدام النفوذ |

يركز الأشخاص الإيجابيون والناجحون على منطقة **نفوذهم الفعال**؛ فهم يركزون على ما يمكنهم التأثير عليه حقاً في نطاق اهتماماتهم، وعلى فعل ما يمكنهم فعله اليوم لجعل الغد أفضل، ويمارسون مسؤوليتهم ويختارون تحسين حياتهم من خلال الأشياء التي يمكنهم التأثير عليها بدلاً من التركيز على ما لا يمكنهم فعل أي شيء حياله. هذا السلوك يوسع منطقة نفوذهم بشكل تدريجي لتقترب من منطقة اهتماماتهم مع مرور الوقت، والنتيجة هي أن الغد سيكون على الأرجح أفضل بالنسبة لهم لأنهم سيكونون أكثر تأثيراً.

من ناحية أخرى، يركز الأشخاص السلبيون والدراميون على منطقة **أنا اهتم لكن لا نفوذ**، وعلى الأشياء التي يهتمون بها ولكن يمكنهم فعل القليل أو لا شيء حيالها. إنهم يركزون على ما لا يمكنهم فعله لجعل اليوم أفضل، وعلى تلك الأشياء التي ليس لديهم تأثير عليها. بمرور الوقت، يدفع سلوكهم هذا منطقة نفوذهم إلى أن تصبح أصغر وأصغر، حتى تصبح خانقة. وبالنسبة لهم، فمن المحتمل أن ينتهي اليوم بشكل أسوأ لأنهم سيفقدون جزءاً من تأثيرهم.





السلبى



الإيجابى

والآن ... دعنا نعود إلى منطقة المصائد ... لديك نوع من التأثير على الأشياء في تلك المنطقة، لكنك لا تهتم بها حقاً. ولكن من وقت لآخر، سيأخذك تأثيرك على هذه الأشياء إلى تلك المنطقة، وبالتأكيد ستقضي بعض الوقت هناك، غالباً كنوع من التغيير وفي أوقات الراحة، وهذا أمر طبيعي ومقبول.

ومع ذلك، فإن نفوذك وقدرتك على التأثير هناك في تلك المنطقة قد يصبح فحاً خطيراً يمكن أن يضللك ويدفعك لقضاء المزيد من الوقت في تلك المنطقة بينما لا تهتم حقاً بما يوجد هناك. أنت فقط تهدر وقتك وطاقتك، والنفوذ الذي لديك هناك قد يصبح بمثابة مخدر يعوضك عن ضعف نفوذك أو تأثيرك على الأشياء التي تهتم بها حقاً.

إن هذا من شأنه أن يجعلك تقضي المزيد والمزيد من الوقت في منطقة الوهم هذه، وتضيع المزيد والمزيد من الوقت الثمين والطاقة. وهذا هو السبب في تسميتها فحاً أو مصائد.

ولذلك، يجب أن تكون حذرًا دائمًا عند دخول هذه المنطقة، ويجب أن تعرف متى يحين الوقت المناسب للمغادرة، وإياك والتركيز على تلك المنطقة أو الإقامة فيها؛ وإلا سينتهي بك المطاف فاشلاً.



**كن إيجابياً ... ركز على منطقة نفوذك الفعال...**

## قم بإدارة الوقت وانتقل إلى مربع أكثر بياضاً

إن جزءاً أساسياً من ممارسة مسؤوليتك في قيادة حياتك هو أن تكون سيد وقتك الذي يقرر كيفية استخدامه وكيف يجب أن يمضي اليوم. يجب أن تتجنب تضييع وقتك في تلك الأشياء التي تستهلك الكثير دون عائد كبير، وأن تركز على أن تكون منتجاً في الأشياء التي تهتمك حقاً. أن تكون منتجاً هنا هو مفهوم عام ولا يتعلق فقط بملك. فأى شيء تفعله ويخدم رؤيتك وخططك (مهما كانت) هو في النهاية نشاط منتج، والتعريف النهائي لذلك يعتمد عليك أنت وعلى رؤيتك للحياة.

إن هناك العديد من الأنشطة التي يمكن تضمينها في تعريفك لكونك منتجاً، ويشمل ذلك على سبيل المثال، تربية طفل صالح، تعلم أو بناء شيء ما، مساعدة أو تعليم أو رعاية شخص ما ... إلخ.

على أية حال، فإن تحديد اهتماماتك وأدوارك وأولوياتك يجعلك أكثر إدراكاً لالتزاماتك وواجباتك ويساعدك على البدء في قبول التأثير الذي لا مفر منه للعالم المحيط بك والقيود التي سيضعها عليك في النهاية (على الأقل في الوقت الحالي).

وسيتعين عليك البدء في التكيف مع ذلك بطريقة تحافظ على معظم قدرتك على اختيار ما يجب القيام به وكيف ومتى، وذلك من خلال إدارة وقتك على أساس فترات زمنية قصيرة، مما سيجعلك قادراً على إدارة ما يصل إلى ٦٠٪ من وقتك بسهولة دون بذل الكثير من الجهد، بل ويمكنك حتى تحقيق نسبة أكبر من ذلك ولكن بمزيد من الجهد وبعض التضحيات.

يمكنك البدء بتحديد الأهداف التي ترغب ويمكنك في نفس الوقت تحقيقها خلال الفترة القصيرة القادمة، ثم قم بترجمة ذلك إلى خطة عملية قصيرة المدة تأخذ في الاعتبار التزاماتك والمقاطعات والتحديات المتوقعة.

يجب أن يتراوح الإطار الزمني لمثل هذه الخطة ما بين أسبوع واحد إلى شهر واحد حسب ما تشعر أنه سيكون أفضل لظروفك الحالية. وبمجرد انتهاء هذه المدة، كرر العملية مرة أخرى بخطة جديدة لفترة جديدة، وهكذا ...

والآن، لجعل هذه الخطط أكثر تنظيماً وكفاءة ستحتاج بالتأكيد إلى إعادة ترتيب أنشطة حياتك اليومية وتقييم كل ما تفعله، سواء كان إلزامياً أو تطوعياً، ثم تحديد الأولويات لكل منها. بشكل عام، عليك أن تحاول قدر المستطاع توسيع مساحة الأنشطة التي تنتمي إلى أولوياتك العليا وتضييق مساحة الأنشطة الأخرى على الخريطة.

تقول معادلة شهيرة أننا نقوم بـ ٨٠٪ من الأشياء التي تهملنا حقاً خلال ٢٠٪ فقط من وقتنا، بينما تستهلك الـ ٢٠٪ المتبقية من هذه الأشياء الـ ٨٠٪ المتبقية من وقتنا. لذا، إذا كان بإمكانك التخلص من هذه الـ ٢٠٪ قدر الإمكان، فستوفر ما يصل إلى ٨٠٪ من وقتك وستظل تنجز على الأقل ٨٠٪ من الأمور التي تهملك. من الناحية العملية، من الصعب الوصول إلى مثل هذا المستوى على أرض الواقع، ولكن من الممكن نسبياً في الظروف الطبيعية تحقيق مستوى يتم فيه استغلال ٥٠٪ من وقتك في الأشياء التي تهملك فعلاً.

قد تعتقد أنها ليست تلك الزيادة الكبيرة حقًا، لكنك ستجد أنها تُحدث فرقًا كبيرًا في كفاءتك وشعورك بالراحة. كما ستقلل كثيرًا من عدد وحجم المشاكل التي تطرق بابك كل يوم.

في الواقع، عادة ما تكون على الأقل نصف الأنشطة التي يمكن الاستغناء عنها منتمة إلى منطقة المصائد. فنفوذك هناك والطبيعة الترفيحية لنسبة عالية من تلك الأنشطة يجعلان قضاء المزيد من الوقت هناك أمرًا مغريًا كما أسلفنا من قبل. ومع ذلك، من الضروري هنا أن أؤكد لك أن الاستجمام والحصول على مستوى معتدل من المرح ليس مضيعة للوقت، بل هو أمر ضروري ومطلوب. إن الهدف هنا هو تحديد ما ينتمي إلى هذا المستوى المعتدل المفيد، وما هو أبعد من ذلك ويجب اعتباره مضيعة حقيقية للوقت.

على أي حال، فهذا ليس كل شيء بعد، فلا يزال يتعين عليك القيام بالتمييز الصعب والاختيار بين الأشياء التي تنتمي جميعها إلى منطقة نفوذك الفعال ولكن بأولويات مختلفة. اعتمادًا على الظروف، سيكون عليك الاستغناء (كليًا أو جزئيًا) عن بعض الأمور ذات الأولوية الأقل. ولذلك، ستحتاج إلى التفكير فيما يمكنك الاستغناء عنه وما لا يمكنك الاستغناء عنه.

ويجب أن تضع في اعتبارك أيضًا الاستغناء التدريجي عن تلك الأنشطة التي يجب الاستغناء عنها ولكن ذلك غير ممكن على الفور؛ وفي أسوأ الحالات، يجب عليك تحديدها لئتم الاستغناء عنها لاحقًا بمجرد أن يكون ذلك ممكنًا. إن هذا جزء طبيعي من الحياة، والقدرة على اتخاذ مثل هذه القرارات هي مهارة أساسية لكل شخص ناجح.

إن أحد الأشياء التي من شأنها أن تساعدك على تعلم وممارسة تلك المهارة بشكل فعال هو فهم استراتيجية بسيطة يمكن تسميتها "**الانتقال إلى مربع أكثر بياضًا**".

يمكننا رسم خريطة بسيطة لكفاءة استغلالنا للوقت اعتماداً على طبيعة الأنشطة التي نقضي فيها وقتنا من حيث كونها: مهمة أو غير مهمة، عاجلة أو غير عاجلة، وملزمة أو غير ملزمة. كل نشاط من الأنشطة التي تقوم بها في حياتك يأخذ موقعاً في أحد المربعات الثمانية على هذه الخريطة.

| غير مهم |          | مهم  |          |          |
|---------|----------|------|----------|----------|
| عاجل    | غير عاجل | عاجل | غير عاجل |          |
|         |          |      |          | غير ملزم |
|         |          |      |          | ملزم     |

يعتمد الحكم على شيء ما كونه مهماً أو غير مهم على ما إذا كان يوفر عائداً حقيقياً فيما يتعلق برؤيتك وأهدافك أم لا؛ لذلك عندما لا يكون لشيء ما عائد حقيقي، فهو غير مهم. إن القول بأن شيئاً ما عاجل يعني أنه لا يمكن تأخيره لأي سبب من الأسباب. ويعتمد تحديد ما إذا كان شيء ما إلزامياً أم لا على مقدار رغبتك واستعدادك لدفع التكلفة المطلوبة للتوقف عن القيام بهذا النشاط والتخلص منه. وكلما كنت أكثر استعداداً لذلك، كلما أصبح النشاط أقل إلزامية، والعكس صحيح. إذا كنت لا تمنع في دفع تكلفة التخلص من هذا النشاط عندما تريد، فهذا يعني أن قرار أداء هذا النشاط هو في الأساس قرارك أنت لأنه يمكنك التوقف في أي لحظة ودفع التكلفة. من ناحية أخرى، إذا كنت لا تستطيع أو لا ترغب في دفع التكلفة، فلن يكون لديك خيار سوى القيام بهذا النشاط مما يجعله إلزامياً.

إن الجحيم المظلم الحقيقي سيكون عندما تفشل في تنظيم وقتك وأولوياتك وتسقط في تلك المنطقة حيث تقضي معظم وقتك في القيام بأشياء غير مهمة وعاجلة وملزمة في نفس الوقت، إذ يمكنك القول إنك تهدر ما يقرب من ١٠٠٪ من وقتك وطاقتك هنا.

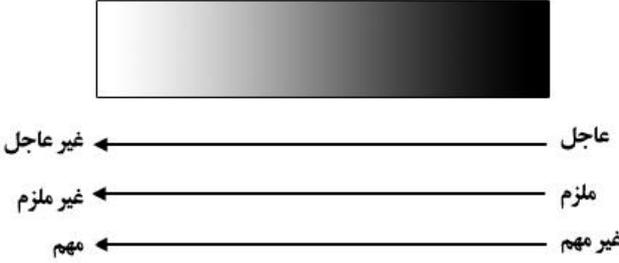
في هذه المنطقة المظلمة، تعتبرك المشاكل مُضيفها المفضل، ولن تستمر في زيارتك بشكل متكرر فحسب، بل على الأرجح أنها ستحصل على تأشيرة إقامة دائمة، وتعتبر حياتك موطنها حيث يمكن لها أن تنمو وتكبر وتتكاثر وتمنحك المزيد من المشاكل الصغيرة اللطيفة. ☺

من ناحية أخرى، فإن أفضل استخدام للوقت هو عندما تقضي معظم وقتك في القيام بأنشطة مهمة وغير عاجلة وغير مُلزمة (أيًا كان نوع هذه الأنشطة)، مما يعني أنك تستغل ما يقرب من ١٠٠٪ من وقتك من خلال القيام بأشياء مهمة لا تشكل ضغطاً عليك وتعطيك الشعور بالحرية والاختيار. إن المشاكل قد تفكر مرتين قبل أن تطرق بابك في هذه المنطقة البيضاء حيث لا يوجد الكثير لتتغذى عليه. وحتى عندما تتجراً على زيارتك في هذه المنطقة، فإنها تتصرف بأدب واحترام ومراعاة؛ ولا تسبب الكثير من الفوضى في معظم الأوقات. كما أنها تقضي أقل وقت ممكن في حياتك وتغادر بسرعة.

كلما نظمت أنشطتك وفقاً لاهتماماتك وأولوياتك، زادت قدرتك على التحرر من الأنشطة العاجلة وغير المهمة والإلزامية. ومع ذلك، ستظل بحاجة إلى مراجعة الأنشطة التي تقوم بها في حياتك اليومية بشكل دوري، وإعادة تقييمها وفقاً لموقعها على خريطة الفعالية والوقت الذي يستغرقه كل منها. إذ أنه من الضروري أن تعيد ترتيب حياتك وأنشطتك بشكل تدريجي بحيث تستغني بقدر الإمكان عن تلك الأنشطة التي تجذبك إلى المربعات المظلمة، أو أن تضع حدوداً لها.

مرة أخرى، قد يتطلب هذا بعض التضحيات، حيث يجب عليك إجراء عمليات استبعاد مناسبة بمرور الوقت للأنشطة التي تضيع وقتك (غير مهمة)، أو تسبب ضغطاً على جدول أعمالك (عاجلة) أو لا يمكنك عادةً تجنبها (ملزمة).

إن الهدف هنا هو قضاء المزيد من الوقت في المناطق الأكثر فاعلية على الخريطة بحيث يمكنك التركيز قدر الإمكان على ما هو قيّم حقًا بالنسبة لك (هام)، ولا يسبب ضغطًا (غير عاجل)، ويمنحك الشعور بالاختيار والحرية والمتعة أثناء ممارسته حيث لا تشعر أنك مضطر أو مجبر على القيام به (غير ملزم). أي أنك مع مرور الوقت يجب أن تنتقل بأنشطة حياتك اليومية بشكل عام بحيث يصبح معظمها في مربعات أكثر بياضًا من تلك التي اعتدت أن تكون فيها من قبل.



## خَطِّطْ ولكن ارتجل

تحدث نسبة لا بأس بها من مشاكلنا في الحياة عندما لا تسير خططنا بشكل جيد، حيث أنه ليس من السهل دائماً أخذ جميع العوامل المحتملة بالحسبان، والأشياء غير المتوقعة تحدث طوال الوقت. ولهذا فإنك تحتاج حقيقة إلى التوازن الصحيح بين التخطيط والارتجال.

لا تعني قيادة حياتك أنه يجب أن يكون لديك خطط مفصلة لما سوف تفعله. بل يعني أنك بحاجة إلى الحد الأدنى من الخطط الذي يكفي لتحقيق الغرض وبعطيك رؤية عامة ومرنة لما تريد القيام به، وما تريد تحقيقه، والطريق الذي ستسلكه للوصول إلى هناك، بناءً على تنبؤات مرنة جداً. بعد ذلك، سيتعين عليك الارتجال على الطريق وإجراء تعديلات حساسة ومناسبة.

يجب أن تكون التوقعات للحدود والخطوط العريضة فقط، وأن يتم تحديثها بشكل متكرر بعد كل عملية تكييف تقوم بها؛ أما التفاصيل فيجب تركها لعمليات التكيف أثناء الطريق والتي تراقب وتحترم تلك الحدود.



### حافظ على التوازن بين التخطيط والارتجال.

صحيح أنه في بعض الحالات لا يصح فعل ذلك بسبب المخاطر الكبيرة، ولكن ما مقدار تلك الحالات؟ إنها ليست فقط نسبة صغيرة جداً يمكن معالجتها بشكل استثنائي، ولكنها أيضاً تؤكد القاعدة العامة من خلال كونها الاستثناءات. إن التخطيط مهم والحياة بحاجة إليه، ولكن إلى جانب حقيقة أن التخطيط المبالغ فيه يقتل الإبداع والحرية ويدفعنا إلى أن نصبح جامدين ونرفض أو نتجنب التغييرات الإيجابية، فإن مثل هذا التخطيط المتطرف يمكن أن يصيب بالشلل عندما يتجاوز الحدود.

قال أحدهم "الحياة هي ما يحدث ونحن مشغولون بالتخطيط لأشياء أخرى". قد نقضي حياتنا في التخطيط بينما يمر الوقت وتحدث الحياة الفعلية، فالحياة لن تنتظر حتى تنتهي من التخطيط أولاً! فهي ببساطة تستمر في جميع الأحوال.

"ذات يوم، استيقظ شاب وقال {سأدرس اليوم}. أراد حقاً أن يدرس، وقضى معظم اليوم في تجهيز الغرفة، والأضواء، والمكتب، والأوراق؛ ثم بدأ الاتصال بالجميع ليخبرهم أنه لن يكون متاحاً اليوم لأنه يريد الدراسة. ولكن بعد كل ذلك، أصابه التعب ونام".

نحن جميعاً نفعل ذلك أحياناً، لذا لا تفعل ذلك، لا تكن مثل ذلك الشاب، فالوقت الذي نقضه في مثل هذا التخطيط المبالغ فيه وغير الضروري، من الأفضل أن يتم استهلاكه في العمل الفعلي. لا تنتظر المعطيات والظروف المثالية أو تحاول خلقها.

في بعض الأحيان، تحتاج فقط إلى أن تفعلها، فقط ابدأ، ثم أصلح مسارك على الطريق لاحقاً. عليك فقط أن تضغط على الزناد، وتشعل الشرارة، ثم تنطلق وستجد مسارك.

لا أحد يخطط لكل التفاصيل حول كيفية قيادته لرحلة طويلة بين مدينتين! يتعلم الناس القيادة فقط ثم يركزون ببساطة على الطريق ويتفاعلون معها لحظة بلحظة. عندما تغادر من مدينة إلى أخرى، فإن أضواء سيارتك لن تضيء أمامك الطريق بالكامل حتى وجهتك! بالكاد ستضيء لك بضع مئات من الأمتار أمامك، وستستمر هذه الإضاءة معك طالما تتحرك على الطريق. وكل ما تحتاجه هو التركيز على اجتياز الأمتار القليلة التالية بأمان وعدم القلق بشأن كيفية تجاوز الباقي، وعدم السماح لمخاوفك الداخلية بتشتيت انتباهك أو إيقافك.

إن مثل هذا التخطيط المبالغ فيه لا يكاد حتى ينجح في أكثر من ٩٠٪ من الحالات في حياتنا، بغض النظر عن مدى شدة محاولتنا وضع خطط دقيقة، وتوقع كل العوامل، والحصول على تنبؤات دقيقة. هل تعرف لماذا؟

لأن نجاح مثل هذا التخطيط يحتاج إلى تطبيق سيطرة شديدة على حياتنا، وهو الأمر الذي لا ينجح بدوره أبداً لأن الحياة بطبيعتها لا يمكن السيطرة عليها في الواقع، ونحن بشر ولسنا آلات. إن هذه الحياة غريبة جداً. فبمجرد أن تعتقد أنك تسيطر عليها، فإنها تتسرب من خلال أصابعك؛ إنك تبدأ بالعديد من الخطط وتنتهي في مواقف مختلفة تماماً. إننا دائماً نقع في فخ تصديق أننا نستطيع التحكم في كيفية سير الحياة. في القرآن الكريم هناك تلك الآية التي أحبها كثيراً...

{وَلَا تَقُولَنَّ لِشَيْءٍ إِنِّي فَاعِلٌ ذَلِكَ غَدًا ۚ إِلَّا أَنْ يَشَاءَ اللَّهُ ۗ وَادْكُرْ رَبَّكَ إِذَا نَسِيتَ وَقُلْ عَسَى أَنْ يَهْدِيَنَّ رَبِّي لِأَقْرَبٍ مِنْ هَذَا رَشَدًا ۝٢٣}

فعلى الرغم من المعنى الديني الذي يدعوك إلى تسليم مصيرك للخالق العظيم، فإنه أيضاً درس لنا ألا ننع في هذا الفخ أبداً أو نعتقد أن لدينا سيطرة حقيقية على الحياة. إنه درس أن تكون مستعداً دائماً لقبول ما هو غير متوقع والتكيف معه دون تجاهل ضرورة وجود رؤية وخطط عامة.

إن قمة التحكم في الحياة ليس عندما تحاول التحكم فيها وفي الأحداث التي تقع خلالها من خلال خططك، بل هو عندما تتحكم في ردود أفعالك وترتجل للتكيف مع أحداث الحياة وعدم السماح لها بإيقاف خططك أو منعك من الوصول إلى وجهتك. بهذه الطريقة، قد تكون قادراً على توجيه حياتك ككل عن بعد، حتى ولو كنت لا تستطيع التحكم في الأحداث التي تقع في تلك الحياة.



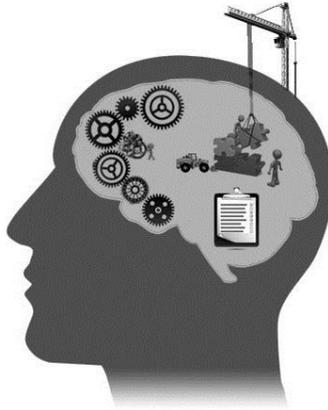
**لا تكافح من أجل السيطرة على الحياة. إذ لا يمكنك التحكم في الحياة، ولكن يمكنك التحكم في ردود أفعالك تجاه أحداث هذه الحياة.**

## قم بالبناء والتطوير...

**البناء والتطوير** هنا هو تعلم دروسك الجديدة، وبناء عقلية جديدة حول مواضيع معينة، واكتشاف علاقات جديدة بين أشياء مختلفة، ثم اتخاذ بعض القرارات والاقتراحات لتقوم باتباعها وتنفيذها في المستقبل من أجل تطوير نفسك.

عندما تقرر أن الوقت قد حان لبعض البناء والتطوير، خذ قسطاً من الراحة، ثم خذ وقتاً كافياً للتفكير في كل ما قرأته أو تعلمته حتى اللحظة. أكتب أفكارك حول ما فهمته، واكتب أيضاً أسئلتك وشكوكك واعتراضاتك. راجع المعلومات مرة أخرى، اقرأ، استمع، شاهد، ناقش وراجع بعض الأجزاء مرة أخرى إذا كنت في حاجة إلى ذلك، حاول أن تفهم المعاني العميقة وراء الكلمات والأحداث المجردة.

ناقش الأمر كله مع نفسك، ضع خبراتك على الطاولة، وقم بإجراء المقارنات والتحليلات اللازمة؛ خذ وقتك لبناء عقلية جديدة بناءً على كل ما تعلمته حتى الآن. ناقش الأمر مع أصدقائك أو الآخرين إذا كنت بحاجة إلى ذلك ويمكنك فعله.



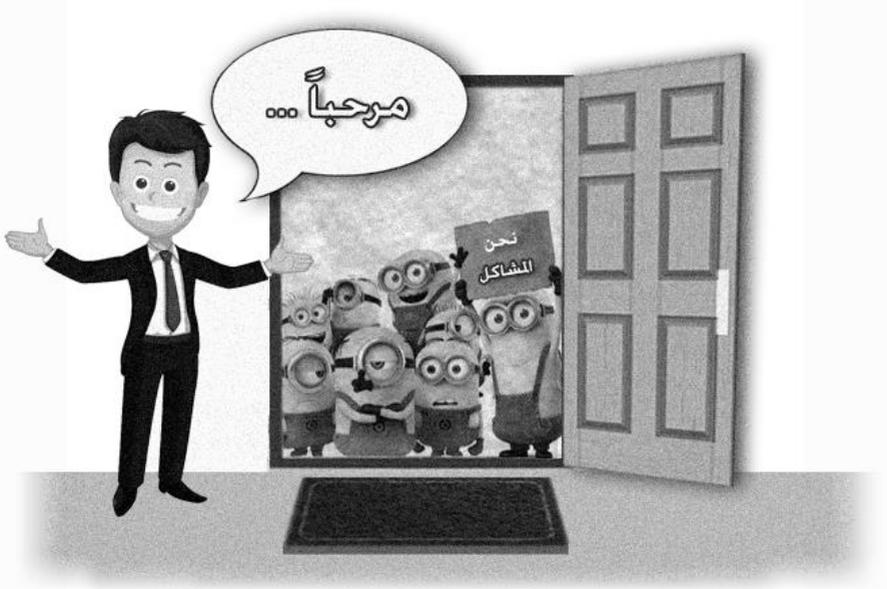
لا يتعين عليك الموافقة على كل ما تتلقاه؛ ابذل قصارى جهدك لتحديد ما هو صواب وما هو خطأ وما يبدو مفقوداً. المطلوب هنا فقط هو أن تقوم بالتعلم الحقيقي واستخراج شيءٍ جديدٍ ومفيدٍ لك فعلاً. إن هناك الكثير من الأشياء والعلاقات في هذا العالم التي لا يمكن فهمها مهما حاول أي شخص جاهداً أن يشرحها لك؛ هذه الأشياء لا يمكن فهمها إلا إذا اكتشفتها بنفسك. وأخيراً، لخص كل استنتاجاتك الجديدة فيما يتعلق بحياتك، اكتبها بكلمات كبيرة بارزة على ورقة بيضاء نظيفة، واحتفظ بها في مكان واضح حيث يمكنك رؤيتها كل صباح.

على أية حال، تذكر أن الأمر متروك لك وحدك لتقرر متى يحين وقت البناء والتطوير فيما يتعلق بأي دروس جديدة تتعلمها في حياتك.

والآن، بافتراض أنك قد انتهيت بالفعل من أول محاولة للبناء والتطوير هنا، دعنا ننتقل إلى الخطوة التالية. قبل أن تحاول حل مشاكلك، يجب أن ترحب بها بشكل لائق مثل أي رجل نبيل؛ يجب عليك أن تواجهها أولاً. ☺

## مُواجهة المَشاكل

مررنا جميعاً بتلك اللحظة الممتعة عندما أظهرت مشكلة ما وجهها لأول مرة وقدمت نفسها قائلة "مرحباً، أنا مشكلتك الجديدة، وأنا هنا اليوم لأجعل حياتك وبائسة ومزرية بقدر ما أستطيع." ☺



إذا كنت قد قبلت بالفعل حقيقة أنه لا توجد حياة بدون مشاكل، فقد بدأت فعلياً بمواجهة مشاكلك بالطريقة الصحيحة، و أنت الآن مستعد للابتسام لها. ومع ذلك، فهناك بعض الأفكار الأساسية التي يمكن أن تجعل مواجهة المشكلة أسهل بكثير؛ لكن أولاً، هل أنت مدرك بالفعل أن لديك مشكلة؟ قد يبدو هذا سؤالاً غريباً هنا، لكن في بعض الأحيان يجب أن يتم طرحه بجدية.

## تجاوز مرحلة الصدمة والإنكار

إن أول شيء يجب عليك فعله هو تجاوز صدمتك إذا كنت مازلت هناك وأن تغادر مرحلة الإنكار بسرعة. في بعض الأحيان قد يرفض عقلك قبول وجود مشكلة ما؛ إنه ينكر وجودها ويواصل مقاومة هذه الفكرة. يمكن أن يحدث ذلك لأسباب عديدة. في بعض الأحيان، تكون المشكلة كبيرة وصادمة، ولا يعرف الدماغ حتى الآن كيف يتعامل معها أو أنه يخشى محاولة القيام بذلك؛ فينكر وجودها ويرفض تلقي المزيد من الإشارات أو المعلومات التي يمكن أن تؤكد حقيقة وجودها.

في أوقات أخرى، قد تكون أنت أو عقلك مشغولين بفعل شيء ما ولا تبدو حينها فكرة وقوع مقاطعة من شيء آخر جذابة. فأنت أو دماغك تعرفان بالفعل أن هناك مشكلة ولكن يتم تجاهلها ببساطة والتظاهر بأنه لم يتم ملاحظة أي شيء حتى الآن كما لو كانت غير موجودة. يحدث الشيء نفسه في بعض الحالات الأخرى عندما يكون عقلك مرهقًا بالفعل ويحارب العديد من المشاكل الأخرى، لذلك فهو يحاول ببساطة الهروب من عبء جديد.

في جميع هذه الحالات، تبقى النتيجة واحدة؛ إنك ببساطة لا تدرك بشكل واعٍ أن لديك مشكلة حتى الآن! ومع ذلك، فمن الأفضل لك أن تعترف بأن لديك مشكلة في أسرع وقت ممكن لأنك ببساطة لا تستطيع مواجهة شيء لا تدرك أنه موجود. فإذا كنت ستتجاهل المشكلة لأي سبب من الأسباب، فيجب أن يكون ذلك قرارًا واعياً يعتمد على مراجعة وافية ومستنيرة تحدث بعد مواجهة المشكلة وليس قبل ذلك.

بصراحة، أحيانًا يتعذر عليك فعل ذلك بمفردك، خاصة عندما تكون في حالة صدمة خطيرة أو عندما لا يكون هناك ما يثير التساؤل. في مثل هذه الحالات، لن تشعر بالمشكلة حتى يحدث تدخل خارجي ما.

وعلى الرغم من أن التعامل مع مثل هذه الحالات خارج نطاق هذا الكتاب، فقد يكون من المفيد هنا إخبارك أنه عندما يحاول شخص ما أو شيء ما التدخل لإخبارك بوجود خطأ ما، فمن الأفضل بكثير التفكير في هذا الاحتمال بجدية قبل الاستمرار في مقاومة الفكرة.

على أي حال، سوف نتعامل هنا مع المواقف الأقل خطورة حيث لا تزال تملك بالفعل قدرتك على أن تميز بنفسك كونك في حالة صدمة أو ربما في مرحلة إنكار. بمجرد أن تشعر أن هناك شيئاً خاطئاً أو غير عادي، يجب أن تتوقف قليلاً وتقوم بتقييم حقيقي صادق.

ذكر نفسك أنه من المحتمل جداً وجود مشكلة، لكنك (أنت أو عقلك) ربما تحاول تجنبها وإنكارها، وتصر على رفض الاعتراف بها. اجبر عقلك على مواجهة الموقف وإصدار حكم عادل بشأنه.

ببساطة، اعترف بأن لديك مشكلة احتمالية وجود مشكلة لديك، وادفع عقلك إلى التفكير في ذلك بجدية واتخاذ قرار إما بالاعتراف بوجود المشكلة الأصلية، أو إعلانها بوضوح على أنها إنذار كاذب بعد مراجعة عادلة.

والآن، دعنا نستعرض في الصفحات القادمة بعض الأفكار أو القواعد المفيدة لمواجهة المشكلة بعد الاعتراف بوجودها.

## كن سيد الموقف وإياك والذعر

القاعدة الأولى والأساسية هنا هي أنه يجب ألا تسمح لمشكلة ما بأن تصبح في موقع السيطرة. اقلب الطاولة وكن أنت المسيطر وليس المشكلة. بمجرد أن تصبح سيد الموقف المسيطر وتأخذ بزمام الأمور، فستعرف ما يجب فعله وكيفية حل المشكلة بالضبط في كثير من الحالات، حتى بدون أي مساعدة إضافية. ورغم ذلك، فسيساعدك تولى زمام الأمور أيضاً في الحالات الأخرى لأنك ستظل قادراً على معرفة ما يجب فعله أو كيفية العمل على إيجاد الحلول الصحيحة التي ما زلت لا تعرفها.



**لا تسمح للمشكلة أبداً بأن تكون هي من يمسك بزمام الأمور....**

كن مبادراً، بمجرد أن تُظهر المشكلة وجهها، كن أنت من يضرب أولاً. إن هذا لا يعني أنه يجب حل المشكلة على الفور بهذه الضربة الأولى؛ فهذا يعتمد على الوضع. المهم هنا هو أن تكون أنت من بدأ القتال معها. أظهر للمشكلة أنك لست خائفاً منها وأنها لست فقط مستعداً للقتال، ولكنك تتحداها؛ إنك تبدأ معها معركة وتبادر بالضربة الأولى أيضاً.



**كن مبادراً، المشكلة هي خصمك، وعادة ما تكون اليد العليا في أي قتال لمن يضرب أولاً بقوة كافية لشل خصمه....**

عندما تشعر بأن مشكلة ما تحاصرك، استخدم مساحة الإرادة التي لديك بين الفعل ورد الفعل كي تقلب الطاولة وتصبح أنت سيد الموقف والممسك بزمام الأمور.

## كن أنت سيد الموقف



في معظم الأوقات، فإن مجرد تذكرك لفكرة تحمل المسؤولية والإمسك بزمام الأمور يكفي في الواقع لدفعك لتصبح فعلاً المُمسِك بزمامها. ومع ذلك، في بعض الأحيان وخاصة عندما تظهر المشكلة بشكل مفاجئ أو عندما تكون مشكلة كبيرة وخطيرة تضرب بلا رحمة؛ في مثل هذه الحالات، قد يفقد عقلك مؤقتاً القدرة على دفعك بما يكفي لفعل ذلك على الرغم من أنك قد تدرك بالفعل أن هذا هو ما تحتاجه. في مثل هذه اللحظات، تذكر عدم الذعر مطلقاً، وثق بنفسك وقدرتك على حل المشكلة.

الذعر هنا هو بالضبط مثل الانحناء راعماً عند أقدام للمشكلة قائلاً "مشكلتي العزيزة، أنت السيد والمسيطر". وكأنك تربط عنقك بسلسلة، ثم تسلمها للمشكلة بخضوع كي تلعب بها كيفما تشاء وبالطريقة التي تحبها. إنك ببساطة تفقد كل إحساسك بالعقلانية والمسؤولية والقدرة على الاستجابة؛ فأنت فقط تستسلم لمخاوفك من أن ترديك المشكلة أو تتغلب عليك.



خذ نفساً عميقاً ، وقل لنفسك بهدوء ووضوح: "إنها مجرد مشكلة أخرى، يمكنني حلها كما فعلت مع كثيرات قبلها".

أطفئ أضواء الطوارئ الحمراء داخل عقلك؛ بمجرد الإعلان عن حالة الطوارئ تلك فإنها تسبب حالة من الذعر وتستدعي تلقائياً آليات الحماية والطوارئ في الجسم، مما يجعلك متوترًا وعصبيًا. فهي تشل آليات التفكير العادية، وتسمح فقط للآليات الدفاعية، بل وليس حتى كلها، ولكن أبسط الآليات المتعلقة بالبقاء على قيد الحياة، وعادة لا تكفي مثل هذه الآليات الأولية لمواجهة ما نسميه مشكلة حقيقية.



لا تسمح لنفسك بالذعر، خاصة عندما تواجه مشكلة. أطفئ الأضواء الحمراء وتعامل معها بهدوء...

## تعامل مع الشعور بالذنب وحدد المسؤولية

ثاني أسوأ شيء في مواجهة المشكلات بعد عدم تولي زمام الأمور هو التعامل الخاطئ مع الشعور بالذنب. إن الشعور الأكثر وضوحاً أثناء المشكلة هو شعورنا بعدم وجود الخيار وأنه يتعين علينا التعامل مع المشكلة. ومع ذلك، فهناك أمر سيئ آخر يكمن تحت السطح وهو الصراع الخفي مع الشعور بالذنب والمسؤولية. فطوال الوقت نسال أنفسنا من هو الشخص الذي يجب إلقاء اللوم عليه في هذه المشكلة. يحدث ارتباك خطير هنا في كثير من الحالات ويتسبب بمثل هذا الصراع العميق. نحن نخلط بين الشعور بالذنب (من يجب إلقاء اللوم عليه) من جهة، والمسؤولية عن حل المشكلة (من يجب أن يحلها) من جهة أخرى.

الحقيقة هي أننا أحياناً نواجه مشاكل لأننا فعلنا شيئاً خاطئاً، وبطريقة ما يجب أن نشعر بالذنب إلى حد ما حيال ذلك؛ ولكن في كثير من الحالات، نواجه المشاكل بسبب أخطاء الآخرين، أو أحياناً دون أن نكون أحد قد أخطأ أصلاً على الإطلاق. ومع ذلك، في كل هذه الحالات، سنضطر إلى مواجهة المشكلة لأنها مسؤوليتنا. فإذا لم تكن أنت من تسبب في المشكلة، فهذا لا يعني بالضرورة أنك لست المسؤول عن حلها.

تنبع المسؤولية هنا من حقيقة أنك الشخص الذي يواجه المشكلة ويدفع ثمن عواقبها؛ أو من حقيقة أنك أنت القادر على حلها؛ وهنا تلعب الظروف والقيم الأخلاقية دوراً أساسياً أيضاً. تذكر أن المسؤولية تتعلق بالقدرة على الاستجابة، لذا فإن المسؤولية عن حل المشكلة تتعلق أساساً باستخدام قدرتك على الاستجابة، وليس بإلقاء اللوم. هناك فرق بين الذنب والمسؤولية. ولا تعني كل مشكلة أو مسؤولية أنه يجب أن يكون هناك ذنب مرافق لها أو لوم عليها.

في كثير من الحالات، لا يوجد شخص يمكن القول أنه هو من تسبب في المشكلة، أو ربما قد يكون هناك من تسبب بها ويستحق اللوم على ذلك، ولكن في النهاية سيتعين حل المشكلة بواسطة شخص آخر مضطر أو يجب عليه أن يتحمل مسؤولية حلها.



**إذا كنت مسؤولاً عن حل مشكلة ما، فهذا لا يعني بالضرورة أنك يجب أن تشعر بالذنب حيالها...**

في بعض المواقف الأخرى، نشعر بالذنب عندما نواجه مشكلة لمجرد أننا نخاف من اللوم على الرغم من أننا نعلم حقاً أنه لم يكن خطأنا. إنه انعدام الثقة بالنفس وتوكيد الذات، وهذا يسبب شعوراً أسوأ هو مزيج من التوتر والخوف والقلق؛ ويمكن أيضاً أن تتم ترجمته تلقائياً داخل عقلنا الباطن إلى شعور حقيقي بالذنب في كثير من الحالات.

كل هذا بالطبع يضاف إلى المشاعر السيئة الأصلية الناجمة عن المشكلة نفسها. من الضروري أن يكون واضحاً دائماً في ذهنك أن الشعور بالذنب يجب أن يكون متعلقاً بأخطائك الحقيقية، وأن النوايا (سواء كانت حسنة أو سيئة) تلعب دوراً في تحديد المستوى الصحيح للشعور بالذنب واللوم المستحق.

ولكن من ناحية أخرى، إذا كنت أنت بالفعل من تسبب في المشكلة، فمن الطبيعي أن تشعر بالذنب بطريقة أو بأخرى، لكن لا يجب أن تسمح لذلك بأن يتآكلك حتى العظام. بدلاً من ذلك، يجب أن تتعلم درسك؛ افعل ما يمكنك فعله (و فقط ما يمكنك فعله حقاً دون مبالغة أو تقصير) لإصلاح خطأك وحل المشكلة، ثم امضي قدماً... وتذكر دائماً القاعدة الذهبية القائلة:



## أبحث عن الحل بدلاً من البحث عن المبرر...

لقد وجدت دائماً أن ذلك فعال للغاية ويوفر الوقت والكرامة. عندما ترتكب خطأً، فكر فيما يجب أن تفعله لإصلاح خطأك بدلاً من إضاعة الوقت في محاولة إيجاد المبرر. فبمجرد أن تُحل المشكلة، ستتلقى قدراً أقل من اللوم ووقدراً أكبر من الاحترام. أما عندما تحاول التبرير، فإنك تفقد تلقائياً جزءاً من الاحترام الذي يكنه الآخرون لك؛ إلى جانب ذلك، ستظل تشعر بالضغط والذنب لأن المشكلة لا تزال قائمة ولأنك تتوقع اللوم.

عندما تواجه مشكلة ما، استخدم المساحة التي لديك بين حدوث المشكلة ورد فعلك تجاهها لتحديد ثلاثة أشياء مهمة:

١. الحدود الدقيقة للمسؤولية التي يجب أن تتحملها في حل المشكلة.
٢. القدر المناسب من الذنب الذي يجب أن تشعر به حيال المشكلة. بعد تعلم دروسك والقيام بما يمكنك فعله لإصلاح خطأك، يجب أن تسمح لنفسك بمساحة نفسك والمضي قدماً.
٣. القدر المناسب من اللوم الذي عليك قبوله وتحمله بسبب المشكلة. فإذا تجاوز اللوم الذي تتلقاه المستوى الصحيح، فإن عليك أن تقف وتضع لذلك حداً.

## تعامل مع غضبك

عادة ما تثير المشاكل غضبنا بمستويات مختلفة. عادة ما نغضب من أولئك الذين تسببوا في المشكلة، لكن في بعض الأحيان نغضب من المشكلة نفسها، وفي أحيان أخرى نغضب من أنفسنا لأننا لا نعرف كيفية حل المشكلة أو بسبب شعورنا بأننا لا نستطيع مواجهتها. قد تختلف الأسباب، ولكن في النهاية يكون الغضب موجوداً هناك في معظم الحالات، وهو ليس أحد هؤلاء الرفاق الصالحين الذين قد ترغب في الاحتفاظ بهم.

قال النبي محمد ﷺ في وصاياه: "لا تغضب". وقد ذكرت آية في القرآن الكريم أولئك الذين يكتمون غضبهم في سياق تعداد صفات أصحاب في الجنة<sup>1</sup>. لكن لماذا؟ لأن هؤلاء الأشخاص هم من يمكنهم إصدار الأحكام الصحيحة، والتصرف بشكل أفضل، واتخاذ ردود الفعل المناسبة على المشاكل التي يواجهونها في حياتهم كل يوم.

إن عدم الغضب يعني قمع غضبك وعدم السماح له بالسيطرة عليك والتحكم في ردود أفعالك. فالشخص الغاضب هو فريسة سهلة للمشكلة كي تنهشها أو تتلاعب بها. بشكل عام، فإن الغضب ليس مفيداً. بل في الواقع، هو ضار كما العدو. فالغضب يؤدي إلى فهم خاطئ أو غير كامل للحقائق والموقف، ويدفعك نحو اختيارات أو ردود أفعال خاطئة عادة ما تدمر عليها لاحقاً، كما يتسبب في مستويات مختلفة من العمى عندما يتعلق الأمر برؤية الحلول الصحيحة. إن الفائدة الوحيدة للغضب في أثناء المشكلة هي عندما نستخدمه مؤقتاً لمواجهة مخاوفنا أو ضعفنا في تلك الحالات التي نشر فيها بالإحباط التام. ومع ذلك، حتى في مثل هذه الحالات، يجب مراقبته والتحكم به، ويجب أن ندفعه للعمل لصالحنا من خلال إعادة توجيهه ليصبح تصميمًا على مواجهة المشكلة وحلها.

<sup>1</sup> {وَسَارِعُوا إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ (٣١) الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ (٣٢)} سورة آل عمران (١٣٣-١٣٤)

إذن كيف يمكنك قمع غضبك؟ مرة أخرى، الإجابة هي من خلال استغلال تلك المسافة بين الحدث وردة فعلك.

أولاً، استخدم هذه المساحة لتمييز حالتك العاطفية الحالية والاعتراف بصوت عالٍ لنفسك أنك غاضب الآن وأنت تفهم أن الغضب لن يحل المشكلة، بل سيضغط عليك دون داع ويجعل الأمور أكثر تعقيداً.

ثم استخدمها لتهدأ وتسيطر على غضبك قبل أن تبدأ في التعامل مع المشكلة. حاول قدر الإمكان عدم المضي قدماً في التعامل مع المشكلة حتى تتأكد من أنك قد تعاملت مع غضبك وأن مشاعرك قد هدأت. إذا لزم الأمر، أغمض عينيك، وخذ نفساً عميقاً، وتخيل أن غضبك يتبخر ويتلاشى مثل بخار الماء، وأن عقلك يبرد.

قم بالعد التنازلي من ٢٠ حتى ١ إذا كنت في حاجة إلى ذلك، ومع كل عدّة، تنفس واخفض من مستوى التوتر في جسمك. مع كل عدّة، أخبر نفسك أنك أصبحت أكثر هدوءاً. تخيل أن عقلك الذي يغلي قد تم وضعه في صندوق ثلج وبدأ تدريجياً في البرودة.



**استخدم تلك المساحة التي لديك بين الحدث وردة فعلك لقمع غضبك والتحكم به...**

من الطرق التي تعلمتها لتهدئة أعصابي تلك التي تعلمتها من وصايا النبي محمد ﷺ. إذا غضبت وأنت واقف، فعليك أن تجلس. إذا كنت جالساً وكنت غاضباً، فعليك بالاستلقاء. وإذا كنت تتحدث، فعليك بالتوقف والتزام الصمت.

بعد قليل، وعندما تصل إلى تلك النقطة التي تعتقد أنك أصبحت فيها تقريباً هادئاً، حاول تحديد مصدر غضبك بالضبط، قم بتسميته وتعريفه بوضوح. ثم اتخذ قراراً أنه في وقت لاحق عندما تكون في حالة مزاجية أفضل، ستقوم بإجراء محاكمة لهذا المصدر، أياً ما كان وأياً من كان. وتذكر أن المحاكمات تحتاج إلى ضمانات كي تكون عادلة، بما في ذلك أن القاضي لا يمكنه أبداً حضور المحاكمة وهو غاضب.

لاحقاً، عندما يحين الوقت المناسب، ستعقد محاكمة افتراضية في ذهنك، وستصدر حكماً أفضل على الموقف، وإذا كان هناك أي عقوبات أو مكافآت أو إجراءات يجب اتخاذها لضمان العدالة، فإنك بالتأكيد ستفعل كل ما هو ضروري في الوقت المناسب. لكن ليس الآن، ليس وانت في منتصف الحدث وفي قمة غضبك، وإلا فتكون تلك محاكمة مزيفة، كتلك التي تقام في محاكم دول العالم الثالث، حيث الجميع مذنبون ويجب إعدامهم، حتى قبل أن تبدأ المحاكمة. ☺

إن هذا ينطبق أياً من كان المدعى عليه، حتى ولو كنت أنت نفسك.



**تأكد من أنك هادئ وأنت قد تعاملت مع غضبك أولاً قبل أن تشرع في التعامل مع المشكلة...**

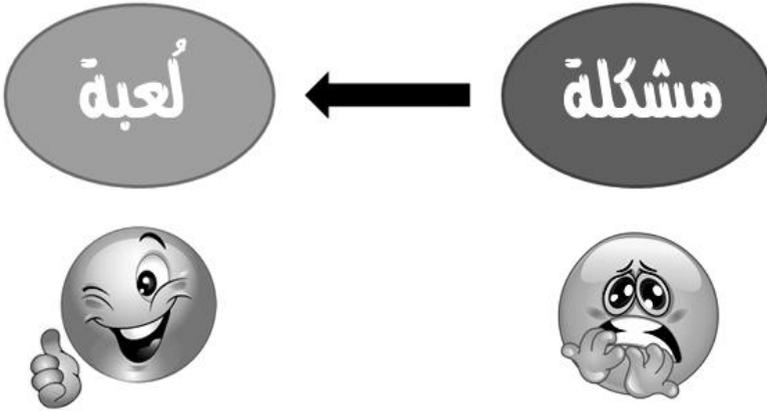
## إِعب اللّعبة

هذه هي حيلتي اللطيفة المفضلة؛ قم بتحويل الأمر برؤيته إلى لعبة وألعبها. استفد من مساحة إرادتك الخاصة وفكر في مواجهة المشكلة وحلها على أنها مجرد لعبة وتحدي.

## "لعبة...! وأين هي المتعة في المشاكل؟"

حسناً، طالما أننا اتفقنا على أن المشكلات حقيقة لا مفر منها، فلماذا لا نحاول تحويلها إلى متعة بدلاً من البكاء!؟

من الناحية النفسية، سيؤدي هذا إلى جعل المشكلة أكثر خضوعاً لسيطرتك، بدلاً من أن تكون أنت الضحية المحاصرة داخل مساحة تأثير المشكلة. بهذه الطريقة، وبدلاً من القلق والخوف، فإنك ستتعامل مع المشكلة بثقة أكبر بالنفس كما تفعل عندما تلعب ألعابك المفضلة. سوف تستمتع بذلك الحماس لمواجهة التحدي وبالأدريينالين الذي يضخ في عروقك. والأهم من ذلك أنك ستكون أكثر تقبلاً لاحتمال الخسارة وال فشل، وستدرك أنه على الأرجح لن تكون تلك نهاية العالم.



إن الشجاعة لمواجهة وقبول احتمال الخسارة يزيد من احترامك لذاتك وثقتك بنفسك، مما يزيد بدوره من سيطرتك على المشكلة. فقد قبلت للتو حقيقة كونك معرض للهجوم أو الإصابة، وأنت تتعايش مع ذلك؛ ولم تعد تسعى إلى الحصانة أو تبحث عن الشعور بالأمان بعد الآن.

تُطبق نظريات أسلوب اللعب بالفعل بعدة طرق في العديد من المجالات العلمية، بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر: التعليم والسياسة والتخطيط العسكري والاقتصادي. حتى أنه يُقال (والعهدة على الراوي) أن ألبرت أينشتاين نفسه قد قال ذات يوم "إن اللعب هو أعلى أشكال البحث العلمي". بل وحتى بالنسبة لك أنت نفسك، فليست هذه فكرة جديدة تمامًا، أعني أن تقوم بتطبيق شكل من أشكال اللعب لحل مشاكلك اليومية أو حتى مشاكلك الكبيرة. كم من مرة قمت فيها بخلط العمل المضجر أو الشاق ببعض المرح والتسلية السخيفة؟

في كل مرة أواجه فيها مشكلة، أتخيل تلك المشكلة مثل طفل صغير لطيف يتحداني للإمساك به. طفلٌ يقف هناك ضاحكاً ومخرجاً لسانه من فمه لإغاظتي. إنه يتحداني!



لا تقل لي أنك سوف تخاف من طفل صغير!

من فضلك ... لا تقل لي أنك ستخيب ظن هذا الطفل اللطيف! لا يمكنك تجاهل هذا المخلوق اللطيف. عليك أن تقبل التحدي! كن لطيفاً، فقط ابتسم وابدأ اللعب. ☺



لا تخيب أبداً أي طفل لطيف يريد اللعب معك، وهذا صحيح بشكل خاص عندما يكون اسمه "مشكلة"...

أنت وحدك من يقرر حجم مشاكلك. أنت وأنت فقط من تغذيهم بمخاوفك حتى يصبحوا وحوشاً. يمكننا التعامل مع المشاكل كأنها وحوش، وستصبح كذلك؛ ويمكننا معاملتهم مثل الأطفال الصغار واللعب معهم، وفي الغالب سنفوز.



يمكن للمشكلة أن تكون وحشاً أو أن تكون طفلاً لطيفاً؛ هذا يعتمد فقط على اختيارك أنت...

بالطبع، فإن هذا لا يعني التقليل من أهمية المشكلة أو عدم أخذها على محمل الجد إذا كانت خطيرة؛ لكن في كل الأحوال، حتى أخطر الألعاب لا يمكن الفوز فيها إذا لم نلعبها. إن الأمر كله يتعلق باختبارك وبمشاعرك تجاه المشكلة. فلنفترض أن رئيسك في العمل طلب منك بشكل غير متوقع مراجعة ٣٠٠ صفحة من المستندات المعقدة في غضون الأربع ساعات القادمة وتقديم تقرير إلى مجلس الإدارة وإلا فإنك ستكون عرضة لفقدان وظيفتك! أي مشكلة فظيعة هي هذه! أليس كذلك؟

حسب الموقف، سيتراوح شعورك هنا ما بين الشعور بالسوء إلى الشعور بكارثة؛ وما لم تكن قد قررت إنهاء الأمر كله مبكراً عن طريق الاستقالة والخروج من ذلك الجحيم على الفور ☺، ففي الغالب أن تلك الساعات الأربع ستكون مرهقة ومليئة بالصراع.

والآن، انتظر ... دعنا نضغط على زر "الإيقاف المؤقت" ونعود إلى الوراء ... ماذا لو أن الرجل ذكر الأمر فقط من باب الاقتراح؟ فإذا كان بإمكانك القيام بذلك، فستتم ترقيةك بنهاية اليوم، ولكن الأمر اختياري ومتروك لك، ولن تكون هناك أي عواقب لمواجهتها إن لم تفعل ذلك. ودعنا نفترض أنك اخترت أن تستغل الفرصة وتفعل ذلك؟ كيف سيشعرك ذلك خلال تلك الساعات الأربع القادمة؟ في الغالب ستكون متحمساً ومصمماً.

والآن، دعنا نضغط على زر "الإيقاف المؤقت" ولنعد إلى الوراء مرة أخرى ...

ماذا لو لم يطلب منك أحد أي شيء؟ لقد علمت فقط أن المجلس سيجتمع بعد بضع ساعات ويناقش موضوع تلك المستندات، وأردت أنت بإرادتك تحقيق نقاط إضافية في سجلك وتطوعت وبدأت العمل في هذه المهمة في صمت ودون إخبار أحد؛ لقد قررت أن تفاجيء رئيسك في العمل ومعك مجلس الإدارة بإنجازك.

كيف سيشعرك ذلك خلال تلك الساعات الأربع القادمة؟

سوف تعمل بحماس وحيوية وربما لن تشعر حتى بالوقت.

لاحظ، إنها نفس المهمة ... ونفس المشكلة حسب التعريف الأساسي وتتطلب نفس الجهد في كل حالة من الحالات الثلاث ... الفرق هو طبيعة المخاطرة والعائد وحقيقة أنك أنت الذي اختار المشكلة في الحالتين الأخيرتين، وهو اختلاف مهم هنا ...



قد تكون المشكلة مؤلمة عندما نضطر إلى مواجهتها، ولكن نفس المشكلة يمكن أن تكون مثيرة وممتعة عندما نختارها بأنفسنا...

## تقبل السيناريو الأسوأ

ربما تكون الحيلة التالية الأكثر فعالية هنا هي قبول أسوأ سيناريو ممكن. إن قبول مثل هذا الاحتمال يجعلك ببساطة تمسك بزمام الأمور لأنه لم يعد لديك بالفعل ما يمكن للمشكلة أن تسبب لك خسارته. فقد قبلت بالفعل أسوأ خسارة ممكنة من قلبك، مما يعني أن المشكلة لم تعد قادرة على أن تتسبب لك بالمزيد من الألم. أنت الآن تلعب بلا خوف ولا سبب للتراجع... تشعر وكأن ليس لديك ما تخسره، ولكن هناك الكثير لتفوز به كما لو أنك اعتنقت شعار جميع الأبطال عبر التاريخ، واعتزمت النصر أو الموت.

عندما تفعل ذلك، فإنك في الواقع تحرم المشكلة من المصدر الرئيسي لقوتها وتفوقها عليك، وتبني احتياطاً عاطفياً ضد أسوأ سيناريو ممكن. لقد قبلت ببساطة إمكانية حدوث ذلك دون خوف، حتى وإن لم تكن سعيداً بذلك، لكنك على الأقل لست مذعوراً أو محطماً.



**اقبل أسوأ سيناريو محتمل، والعب لتربح أفضل واحدٍ ممكن...**

## ابحث عن الحلول (XYZ) إذا كان ذلك ممكناً

في بعض الأحيان، قد يكون هناك حل غير مرغوب به. فأنت تعتبره خياراً سيئاً للغاية، ولكنه لا يزال أفضل من السيناريو الأسوأ. في الغالب أنك لا ترغب حقاً في استخدام هذا الخيار وتأمل ألا تُضطر إلى ذلك. إن هذا ما يمكن أن نطلق عليه الخطة (Z)<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> كون الحرف Z هو الحرف الأخير في الأبجدية الإنجليزية، ويمكن أن تسميها إذا شئت الخطة (ي).

إنه الخيار الأخير الذي ستفعل كل ما بوسعك حتى لا تضطر إلى استخدامه، إنه خط دفاعك الأخير قبل الوصول إلى أسوأ سيناريو ممكن. ومع ذلك، فإن مجرد معرفة أن لديك مثل هذا الخيار يشكل ما يشبه طبقة أخرى تحمي ظهرك عاطفياً بعد تقبلك لأسوأ سيناريو ممكن. إن هذا يجعلك تشعر أن لديك على الأقل نوعاً من الخيار، والذي بدوره سيصبح هو الآن أسوأ سيناريو ممكن، وعلى الأقل فقد قللت من الضرر المحتمل في حالة عدم العثور على حل جيد.

إن الأهم من ذلك هو أن مجرد الشعور بأنك لست محاصراً بنسبة ١٠٠٪، وأن لديك نوعاً من الاختيار سيخفف الكثير من الضغوط ويجعلك تشعر بتحسّن وهدوء، خاصة عندما تكون المشكلة خطيرة. إذ ستلعب الآن وأنت تشعر أن ظهرك محمي بطبقتين، مما سيجعل أداءك أفضل بكثير، وفي معظم الأوقات ستجد حلولاً أخرى أفضل من خطة الدفاع الأخيرة تلك.

أنا شخصياً كنت أبحث عن هذا الخيار الأخير مباشرة بعد قبول أسوأ سيناريو محتمل؛ لطالما أطلقت عليه اسم **الخطة (Z) التي لن أضطر إلى استخدامها أبداً**. وإذا اسعفتني الذاكرة، فمن بين مئات المرات التي كانت لدي فيها مثل هذه الخطة في ذهني، فقد اضطرت لاستخدامها بضع مرات فقط، ولكنها جعلتني دوماً أشعر بتحسّن لمجرد وجودها.

ومع ذلك، فهناك عيبان في وجود مثل هذه الخطة الاحتياطية. أولاً، ليس من الممكن دائماً العثور على مثل هذه الخطة؛ ففي بعض الأحيان لا يكون هذا الخيار متاحاً. وأيضاً، في بعض الأحيان، وبعد أن تكون قد حميت نفسك بالفعل بمثل هذه الخطة، فقد تكتشف فجأة أنها ليست خياراً لأي سبب من الأسباب؛ يمكن أن يسبب لك ذلك هزة قاسية في مثل هذه اللحظة، حيث ستشعر فجأة أن ظهرك قد أصبح مكشوفاً. إذا حدث ذلك، فيجب أن تتذكر على الفور أنك قد تقبلت بالفعل أسوأ سيناريو ممكن منذ البداية. ذكر نفسك بذلك على الفور، وحاول أن تعيد تقبله مرة أخرى إذا لزم الأمر.

لدي هنا شيء آخر لأضيفه. في بعض الحالات، قد تجد أكثر من خطة أخيرة واحدة؛ العديد من الحلول غير المرغوب فيها، والتي تُعتبر جميعها حلولاً سيئة بمستويات مختلفة؛ قد يكون بعضها أسوأ من البعض الآخر، أو قد تبدو جميعها سيئة بنفس القدر من وجهة نظرك. ومع ذلك، فجميعها أيضاً تبدو أفضل من أسوأ سيناريو ممكن. بغض النظر عن عددها، دعنا نسميها **الحلول (XYZ)**.<sup>1</sup>

في مثل هذه الحالة، يمكن أن تكون هذه المجموعة من الحلول غير المرغوب فيها بمثابة دعم لتقوية موقفك ضد المشكلة وتقليل مخاطر الانكشاف عندما تكتشف أن أحدها ليس خياراً حقاً. ومع ذلك، لا يزال يتعين عليك توخي الحذر حيث قد تتعرض لهزة أقوى في تلك الحالات النادرة عندما تجد أنه لم يعد أيّاً من حلول (XYZ) متاحاً بعد الآن.

## أنظر إلى الجانب الإيجابي

عندما نجد طريقة لتحويل الطاقة السلبية إلى إيجابية، فإن أدمغتنا تُقيم الوضع بشكل مختلف لأنها تتلقى إشارات المتعة بدلاً من المعاناة. وتكون النتيجة أن يتم تقييم الوضع باعتباره فرصة للحرية والإبداع؛ وهذه هي الفكرة الأساسية وراء تحويل المشكلة إلى لعبة كما تحدثنا سابقاً. ومع ذلك، فإن القيام بذلك يعني أنه يتعين علينا أن نظل إيجابيين ونبحث عن الجانب الإيجابي للموقف. الحقيقة هي أن المشاكل مزودة الأوجه، فلكل مشكلة وجهان: أحدهما مؤلم ومزعج والآخر إيجابي ومفيد. وربما أنك قد لاحظت ذلك بالفعل في بعض الأحيان. إنها الحقيقة، ونحن بحاجة فقط للنظر حولنا وإيجاد ذلك الجانب الإيجابي والذي تفوتنا ملاحظته في معظم الأوقات بسبب الإجهاد والضغط.

<sup>1</sup> كونها الحروف الثلاثة الأخيرة في الأبجدية الإنجليزية، ويمكنك تسميتها الحلول (ه و ي).

كما قلنا من قبل، فإن جزءاً من حقيقة هذا العالم هو أنه مجرد شبكة من المشاكل المتداخلة. كل شيء في هذا العالم هو مشكلة في حد ذاته. ومع ذلك، فإن الاختلاف بين مشكلة وأخرى ليس فقط في المدى أو النطاق الذي تتأثر به المشكلة؛ ولكنه أيضاً في طبيعة ومستوى التأثير النفسي الذي تحدثه، سواء كان سلبياً أو إيجابياً.

في الواقع، نحن عادة لا نشعر أن شيئاً ما يمثل مشكلة حقاً ما لم نشعر بآثار الجانب السلبي. وعندما يطغى على تفكيرنا الجانب السلبي لمشكلة ما، فإننا في كثير من الأحيان لا نرى وسائل المساعدة المتاحة من حولنا والتي قد تعيننا في التغلب على الموقف.

في بعض الأحيان، تكون الحلول أقرب إلينا من المشكلة نفسها، لكننا نفشل في رؤيتها بنفس الطريقة التي نفشل فيها في رؤية أو تقدير الفوائد التي قد تجلبها المشكلة. إن من طبيعة الإنسان أن آلامه تطفو وتغطي إحساسه بالسعادة، وعادة لا نتعرف على الجوانب الإيجابية للمشكلة التي تؤلمنا حتى يتم حلها، ويزول الألم بالفعل.

لذلك، ابحث دائماً عن الجانب الإيجابي للمشكلة وحاول تحديده إذا استطعت. ومع ذلك، وبصراحة، فإنه يصعب تحديد ذلك الجانب الإيجابي في بعض الأحيان؛ في مثل هذه الحالة، لا ترهق نفسك في محاولة العثور عليه، فقط كن واثقاً ومتأكداً من وجوده في مكان ما، وفي كثير من الحالات سيعلم عن نفسه في الوقت المناسب. ولكن حتى إذا لم تعثر عليه على الإطلاق، فتأكد من أنه موجود ويعمل بطريقة غامضة من أجل مصلحتك.

ليس من الضروري أن تعرف الجانب الإيجابي بقدر ما هو ضروري أن تؤمن بوجوده، هذا هو ما تحتاجه هنا بالدرجة الأولى. ففي بعض الأحيان، تكون المشكلة هي مجرد طريقة الله للحفاظ على استمرار الحياة بطريقة معقدة للغاية لا يمكننا فهمها. فقط كن واثقاً من أن للمشكلة جانباً إيجابياً حتى وإن لم تتمكن من رؤيته، تمسك بهذه الفكرة وابقى إيجابياً لأنها بطريقة ما صحيحة.

على أية حال، هناك دائماً جانب إيجابي معين يجب أن تراه في أي مشكلة. فالمشاكل هي الطريقة التي نُختبر بها نحن البشر. المشاكل هي طريقنا لاكتساب الحكمة والخبرات، فلا توجد مشكلة بدون درس لتعلمه؛ فنحن نرتقي على سلم المعرفة بالتغلب على المشاكل وحلها. ومع كل مشكلة أو مجموعة من المشكلات التي نمر بها ونتجاوزها، فإننا نصعد على هذا السلم ونجمع الخبرات المعرفية والحسية التي تُساهم معاً في تشكيل هيكلنا المعرفي والسلوكي والعاطفي أيضاً.

إن المشاكل هي شكل من أشكال الغذاء الذي تستهلكه عقولنا لتنمو. فهذا العالم العديد من الجوانب التي نحتاج إلى رؤيتها وفهمها قدر الإمكان من أجل إدراك حقيقة وواقع هذه الحياة. بعض هذه الجوانب لن يتم الكشف عنها لنا عبر أي طريقة أخرى سوى المشاكل والتحديات.

إنني دائماً أشكر الله على فترات الراحة القسرية التي كان يمنحها لي من وقت لآخر. وأنا أعني هذه الفواصل عندما يتم الضغط على زر "الإيقاف المؤقت" ومقاطعة عرض فيلم حياتنا بشكل غير متوقع.

عادة ما تتخذ هذه الانقطاعات شكل مشاكل أو أحداث غير سارة أو حتى كوارث؛ ولا يبقى لدينا ما نفعله سوى الجلوس في الزاوية والتفكير بحرية لأنها الطريقة الوحيدة المتاحة لقضاء الوقت.

عادة ما تكون هذه الأوقات صعبة، لكنها أيضاً فترات توقف مهمة جداً نحتاجها من وقت لآخر لإلقاء نظرة على حياتنا وتقييمها وتعلم الدروس وتصحيح المسار.

لكن أتعلم ... في بعض الأحيان، تقع على عاتقنا مسؤولية إنشاء هذا الجانب الإيجابي واستخدام الإمكانيات الجديدة التي جاءت مع المشكلة. ومرة أخرى، أنت وحدك من يمكنه أن يقرر كيف يمكنك فعل ذلك ومتى ...

يقول ديل كارنيجي في كتابه الشهير:

"إذا كان لديك ليمونة، فاصنع منها عصير الليمون. هذا ما يفعله المعلم العظيم. لكن الأحمق يفعل العكس تمامًا. إذا وجد أن الحياة أعطته ليمونة، فإنه يستسلم ويقول (إنني أُضرب، إنه المصير، لم تُتَّح لي الفرصة) ثم يشرع في الهجوم على العالم وينغمس في العرابة والشفقة على الذات. ولكن عندما يُعطى الحكيم ليمونة فإنه يقول: (أي درس أتعلمه من هذه المصيبة؟ كيف يمكنني تحسين وضعي؟ كيف يمكنني تحويل هذه الليمونة إلى عصير الليمون؟"<sup>١</sup>



**إذا أعطتك الحياة ليمونة، فاصنع منها عصير الليمون...**

## تذكر أن جميع المشاكل هي مجرد مشاكل

عندما تكون في وضع يتعين عليك فيه اتخاذ قرار، فهذه مشكلة؛ وعندما تشعر أن هناك حاجة غير ملباة وأن عليك اتخاذ إجراء ما للوفاء بها، فتلك مشكلة؛ وعندما تشعر بمشاكل حقيقية، فهذه مشكلة أيضًا. ومع ذلك، فإن أحجام المشاكل تختلف ...

بعض المشاكل تافه وبسيط ويتم حلها تلقائيًا حتى دون أن نشعر أنها كانت مشاكل؛ تمامًا مثل دفع الذباب المتسكع حولك بعيدًا.

<sup>١</sup> ديل كارنيجي- دع القلق وابدأ الحياة

بعض المشكلات تكون أكثر تعقيداً بعض الشيء، عند تناول وجبة الإفطار على سبيل المثال حيث يتعين عليك الاختيار بين تناول البيض أو الوجبات الخفيفة.

وهناك بعض المشاكل التي عادة ما نعتبرها مشاكل حقيقية، لكننا اعتدنا عليها مع الوقت والتكرار، مثل روتينيات العمل، والصيانة المعتادة للمنزل أو السيارة، وما إلى ذلك ...

وأخيراً هناك الكوارث والأزمات التي تهزنا بشدة. هذه هي المشاكل الكبيرة الحقيقية. جدالات ونزاعات عائلية خطيرة للغاية، قرارات مصيرية، صدمات عاطفية غير متوقعة، وأحياناً قرارات لن تؤثر على حياتك أنت فحسب، بل ستؤثر أيضاً على الآخرين - ربما فرداً أو مجموعة، وأحياناً على الأمة بأكملها، وربما العالم بأسره إذا كنت محظوظاً (أو سيئ الحظ) بما يكفي لأن تكون في البيت الأبيض أو الكرملين. ☺

ولكن في النهاية وفي كل تلك الحالات المذكورة أعلاه، بدءاً بدفع الذبابة وانتهاءً بمصير العالم كله؛ في كل تلك الحالات، يبقى المبدأ كما هو: هناك مشكلة تحتاج إلى علاج مناسب وحل. وتظل المبادئ النفسية والعقلية للتعامل معها جميعاً كما هي. وبينما توجد العديد من الآليات لحل المشاكل، تظل المبادئ الأساسية نفسها؛ وسيكون الاختلاف في حجم الجهد المبذول لحلها، وحجم وطبيعة التأثير النفسي.

من خلال التعود والتعلم، تصبح المشاكل الكبيرة التي نواجهها اليوم مع مرور الوقت أشياء صغيرة وعادية، ويقل تأثيرها النفسي في كل مرة نعايشها مرة أخرى.

عندما كنتَ طفلاً صغيراً، ربما كان دفع الذبابة أو مواجهة صرصور أمراً يمثل كابوساً ومشكلة مخيفة حتى الموت، ولكن الآن، في الغالب أن ذلك لم يعد يخيفك إلا إذا كنت سيدة حساسة للغاية! (مع الاعتذار لكن سيداتي ☺).



تذكر ... مهما كان حجم المشكلة أو نوعها أو نطاقها، فإن المبادئ الأساسية للتعامل معها هي نفسها؛ حتى لو اختلفت التفاصيل والآليات وطبيعة الجهود المبذولة لحلها...

على أي حال، ما فائدة أن تتذكر هذا؟ الكثير في الواقع، لكنني سأخبرك بأمر واحد وأترك الباقي لك لتكتشفه بنفسك. إذا كنت تواجه المشاكل دائماً من خلال هذا المنظور حيث جميع المشاكل متشابهة فهي مجرد مشاكل، فسيكون من الأسهل عليك الوصول إلى درجة متوازنة من التورط العاطفي في المشكلة؛ ولن يكون هناك معنى للشعور بالذعر منها. سيبدأ عقلك في التعود على معالجة أي مشكلة على أنها مجرد مشكلة تحتاج إلى حل ويقوم بعزلها عن المشاعر المصاحبة لها، تماماً بنفس الطريقة التي ستتعامل بها مع مشكلة كمية الملح التي تحتاج لإضافتها إلى وجبتك. سيكون الاختلاف بعد ذلك هو أن بعض المشكلات ستحتاج فقط إلى مزيد من الجهد للتغلب عليها وتحييد آثارها النفسية.

## لا تكن درامياً

لأن الدراما لا تساعد أبداً في حل أي مشكلة، فهي مجرد مشكلة أخرى. بعض الناس يخلطون بين الجدية والدرامية. كونك درامياً لا يجعلك جاداً؛ إنه فقط يجعلك مثيراً للشفقة. ولا يحب الناس أبداً التواجد حول الأشخاص الدراميين لأنهم ببساطة مثل الثقوب السوداء في الفضاء؛ يمتصون كل الطاقة الإيجابية من حولهم. إنهم يذكرونني بمصاصي الدماء، فهم يمتصون طاقة الناس ويتغذون عليهم، ولهذا يهرب الناس من الشخصيات الدرامية ويتركونهم وحيدين، وهذا بدوره يجعلهم يشعرون بمزيد من التعاسة والدراما وهلم جراً؛ وتستمر الحلقة إلى ما لا نهاية.

ومع ذلك، يجب أن نفرق أيضاً بين أن تكون **شخصاً درامياً** وأن تكون **حزيباً**. فلا بأس في أن تكون حزيباً لفترة ما ولأسباب صحيحة؛ في الواقع، وكما قلت من قبل، إنه أمر صحي ومطلوب وله العديد من المزايا على المدى الطويل.

في السنوات القليلة الماضية وبطريقة ما، أصبح لدى الكثير من الناس فكرة غريبة وغبية مفادها أن السعادة والنجاح في الحياة يعنيان عدم الحزن أبداً! وأحياناً تصبح الأمور أسوأ وأكثر تطرفاً، وتشعر أن الحزن أصبح عاراً يجب عليك إخفاؤه! ولكن ليس كل حزن هو دراما بغیضة!

إن لديك الحق في أن تكون حساساً تجاه الأشخاص الدراميين، ولكننا جميعاً مررنا ببعض اللحظات الدرامية في حياتنا، ومن هنا جاء مفهوم الدراما إلى هذا العالم. فنحن جميعاً نحتاج في بعض الأحيان إلى التحدث ومشاركة المشاعر حول مشاكلنا..

وكما قال بوللو كوهيلو في روايته الشهيرة الخيميائي، "السعادة شيء يتكاثر عندما ينقسم، لكن الحزن يتضاءل مع كل انقسام."

إن المشكلة الحقيقية هي عندما يصبح السلوك الدرامي هو القاعدة والسلوك الرئيسي، وليس مجرد حالة عرضية قصيرة المدى أو مؤقتة.

إن الأشخاص الدراميين لا يحلون مشكلة أبداً؛ إنهم يبحثون دائماً عن أسوأ السيناريوهات الممكنة، ويتخيلون ويعيشون تلك السيناريوهات إلى أقصى الحدود؛ ولكن بدلاً من قبولها والمضي قدماً، فإنهم يعيشونها حتى أنهم في بعض الأحيان جدياً يتصرفون ويتحدثون مثل أبطال الأفلام الدرامية أو المسلسلات التلفزيونية.



## يجد الأشخاص الإيجابيون حلاً لكل مشكلة بينما يجد الشخص الدرامي مشكلة لكل حل.

الأشخاص الإيجابيون لا ينتظرون حتى تصل فرق الإنقاذ لمساعدتهم. فعندما تصل فرق الإنقاذ ستجدهم قد بدأوا بالفعل في تمهيد الطريق. وفي المقابل، فإن الأشخاص الدراميون لا يبحثون عن حلول؛ إنهم يتغذون على الشفقة على الذات وعلى شعورهم بأنهم مشيرون للشفقة نتيجة لوجود مشكلة. إنها وجبة لذيذة بالنسبة لهم، وإذا لم تتوفر لهم بالفعل، فسوف يطهونها بأنفسهم، ويضخمون أي مشكلة صغيرة لتصبح كارثة، ويضيفون كل أنواع بهارات الحزن والمأساة لجعلها حارة ولذيذة أكثر! فمن ذا الذي يريد أن تختفي وجبته اللذيذة!

إنهم مدمنون على البؤس والكوارث، يستهلكونه كما يستهلك الأشخاص الأسوياء الماء؛ فلا يمكنهم العيش بدونه، لأن ذلك ببساطة يرضي حاجتهم للشفقة على الذات والشعور بالتعاطف من قبل الآخرين المحيطين بهم. في الحقيقة هم في البداية لا يفعلون ذلك عن قصد أو بنوايا سيئة. إنهم مجرد مدمنين على لعب دور **الضحية** الذي يستمتعون به كثيراً دون وعي، لأنه يعفيهم من أداء التزاماتهم وواجباتهم. إنها طريقة تفكيرهم في اللاواعي؛ فالضحايا دائماً ضعفاء ومضطهدون. لذلك فإذا كنت مضطهداً، فلا يحق لأحد أن يلومني على عدم القيام ببعض الواجبات، فلدي مبررات كافية.

يستهلك الأشخاص الدراميون أيضاً طاقتهم الداخلية دون ملاحظة ذلك، ولهذا السبب يشعرون بالإرهاق معظم الوقت. ويتسبب نقص الطاقة في حدوث المزيد والمزيد من حالات المزاج السيئة، وزيادة الدراما، والشفقة على الذات، والحاجة إلى تعاطف الآخرين وهلم جراً.

لكن أسوأ مشكلة هي أنهم يعيشون في حالة إنكار لسلوكهم الدرامي وبواصلون دعم بنيتهم التحتية الداخلية للبوأس بمزيد من التبريرات في كل مرة يحاول فيها شخص ما مساعدتهم في الخروج من هذه الدائرة اللانهائية من الدراما. إن لديهم نفس ذلك الخلط الذي يشعر به كثير من الناس بين أن تكون درامياً وأن تكون شخصاً طيباً أو رومانسياً أو متديناً، ولكن على مستوى أعمق بكثير.

لقد تم نحت هذه الصورة النمطية التقليدية في أذهاننا، وبدأنا نعتقد أن الأشخاص الطيبين والرومانسيين والمتدينين يجب أن يكونوا دراميين وأن يبدوا مثيرين للشفقة؛ وأصبح ذلك جزءاً أساسياً من رؤيتنا الحديثة لمثل هذه الصفات.

أو تعلم... نحن الكتاب هم المسؤولون عن ذلك. نحن من صنعنا تلك الصور النمطية في رواياتنا وكُتبتا الملهمة، فقد نظر الناس إلينا كموجهين كي نعلمهم، لكننا أعطيناهم تلك الأوهام. القساوسة والشيوخ وخطباء آخرون باسم الأديان يشاركون أيضاً في ارتكاب هذه الجريمة. من قال أن الناس الطيبين أو الرومانسيين أو المتدينين يجب أن يكونوا ضحايا ضعفاء ومثيرين للشفقة! لكن هل تعرف من هو الأسوأ والأكثر انخراطاً في تلك الجريمة؟ إنهم صانعو الأفلام. فهم يزرعون مثل هذه الأفكار في أذهان الجميع من خلال إنتاجاتهم الدرامية؛ تسبب ذلك جزئياً في أن يبدأ بعض الناس في كره أن يكونوا أناساً طيبين أو رومانسيين أو حتى متدينين، لمجرد أن لديهم انطباعات غير واعٍ بأن هذا يعني أنهم يجب أن يكونوا ضعفاء ومثيرين للشفقة. لقد حصلوا على رؤى فاسدة تم طبعها عمداً في أذهانهم من قبل صناع الإعلام.

على أي حال، وعلى عكس ما تقوله الأفلام، فإن الخبر السار هنا هو أنه يمكن علاج مصاصي الدماء هؤلاء، ولا يجب حرقهم في ضوء الشمس؛ إذ يمكننا فقط حرق طبيعة مص الدماء عندهم من خلال تعريضهم للتبصر غير المباشر حول مشكلتهم.

أن تكون درامياً هو مجرد اختيار؛ فيمكننا أن نقرر التمسك بالشفقة على الذات أو أن نكون إيجابيين وأن نتبنى طريقة جديدة في التفكير تقوم على أفكار أقل مأساوية وأكثر إيجابية وفعالية. إن كل ما تحتاجه هو مجرد تحديد صحيح لتلك الطبيعة الإشكالية والتبصر بها. أن تكون درامياً ليس سمة ميؤوس منها لدى بعض الناس؛ إنها مجرد خيار يمكن تغييره بالبصيرة واتخاذ القرار.

ومع ذلك، يجب ذكر نقطة مهمة هنا بوضوح؛ مع الوقت والنجاح في تحقيق أهداف معينة من خلال الدرامية، يبدأ بعض الأشخاص في التصرف على ذلك النحو عن قصد، ويصبحون متلاعبين. إنهم يعلمون أنهم يقتربون خطأً، لكنهم يستخدمون ذلك للحصول على الفوائد من الآخرين، سواء كانت مالية أو حتى عاطفية تتجسد في تلبية احتياجاتهم الخاصة للسيطرة على الآخرين وإجبارهم على فعل ما يريدون من خلال كونهم دراميين ومثيرين للشفقة، فيما يسمى بالابتزاز العاطفي.

يجب أن تتجنب هؤلاء الأشخاص لأنهم يسببون لك آلاماً هائلة عندما تتعامل معهم، ويمتصون طاقتك العاطفية حتى آخر قطرة. إن هؤلاء هم مصاصو دماء حقيقيين، ويجب ألا تسمح لهم مطلقاً بالتسلل إلى حياتك.

## تذكر أن هذا الوقت سيمضي...

ذات يوم استدعى ملكٌ وزيره، وأعطاه خاتمه الخاص وقال له: "أريدك أن تفكر في شيء عندما أقرأه، يُسعدني إذا كنتُ حزيناً، ويُحزنني إذا كنتُ سعيداً؛ ثم أريدك أن تحفره على هذا الخاتم...". بعد أيام قليلة، أعاد الوزير الخاتم إلى الملك محفوراً عليه "هذا الوقت سيمضي".

تذكر هذه الحقيقة في كل مرة تجد نفسك في موقف خطير. **سيمضي هذا الوقت**، ومهما كان ما تشعر به الآن فيما يتعلق بالمشكلة والوضع برمته، فإنه سيصبح مجرد ذكرى يوماً ما. ومهما كانت المشاعر الفظيعة التي لديك الآن، فهي لن تدوم إلى الأبد.

لكن هل تعرف ما الذي سيستمر معك حقاً؟

إنه كيف ستتذكر هذه اللحظات فيما بعد...

إن هذا هو ما سيستمر معك إلى الأبد...

فكيف تريد أن تتذكرها؟

هل تحب أن تتذكر أنك كنت جباناً أو ضعيفاً؟

أم تريد أن تتذكر أنك كنت قوياً، ووقفت كرجل، وقاوتت حتى آخر نفس، وفي الغالب أنك خرجت بطلاً منتصراً؟

عندما ينتهي كل شيء، فإن هذا هو ما قد يهتك حقاً في النهاية.

في بعض الأحيان، تكون فكرة "**أن أكون أو لا أكون**" هي الخيار الوحيد الذي لديك في مواجهة المشكلة، وتصبح معركة وجودية ... في مثل تلك اللحظات تذكر أن:



**هذا الوقت سيمر على أي حال ... لا تستسلم أبداً ... اضفر بانتصارك ... انتزعه ... أو  
مُت ك مقاتل وقف حتى آخر نفس كما يفعل الرجال ... كن منتصراً أو بطلاً شهيداً...**

## مُناضلة المشاكل

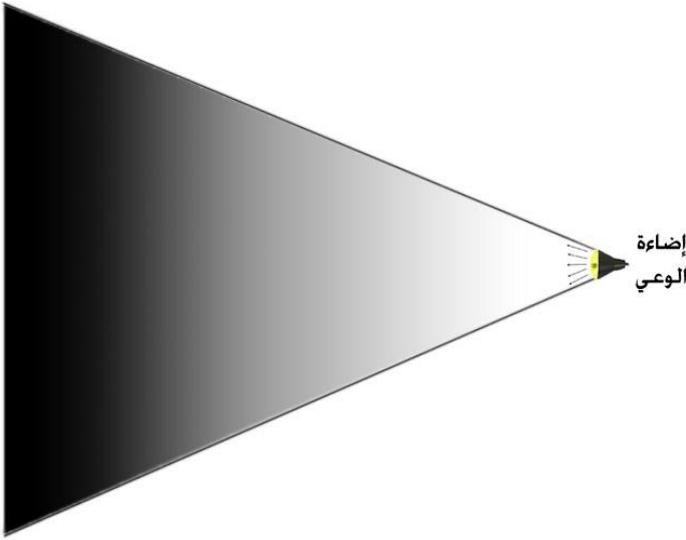
إن المشاكل وأسبابها موجودة طوال الوقت، لكننا نشعر بوجودها ونبدأ في الانزعاج فقط عندما تقف تلك المشاكل في طريق تحقيق هدف أو إشباع حاجة، أو عندما تبدأ في إحداث الآلام. في مثل هذه اللحظات، تتحرك المشكلة إلى الأمام وتصبح مركز اهتمامنا حيث تتركز كل الأضواء، وهنا يبدأ نضالنا.

إن القليل من الصراع مع مشكلة ما تحاول حلها ليس سيئاً لأن هذا هو ما يدفع نظامنا الفكري لتوسيع هيكله الداخلي وبناء علاقات معرفية جديدة، إنها عملياً الطريقة التي نتعلم بها ونكتسب الخبرات بالفعل. ومع ذلك، فعلى الرغم من أن القليل من الصراع مع مشكلة ما هو شيء مفيد، ولكن عندما تتحول حياتنا إلى سلسلة لا نهاية لها من النضالات المؤلمة، فذاك شيء آخر تماماً.

دعنا نحاول أولاً أن نفهم ما يحدث داخل عقولنا عندما نصارع المشاكل.

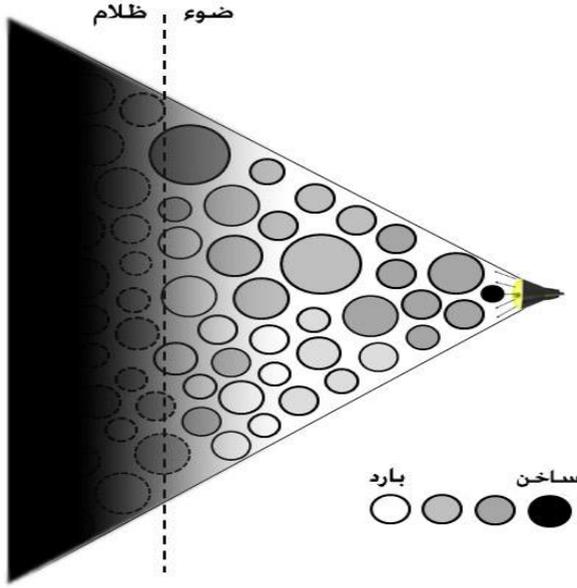
### كراتٌ تغلي

لفهم كيفية تعامل عقولنا مع المشاكل، يمكنك أن تتخيل العقل كمساحة تحدها زاوية لا نهائية؛ يوجد في رأس الزاوية مصدر إضاءة موجه إلى داخل الزاوية ويمثل تركيزنا وإدراكنا. إن هذه المساحة تشبه ذاكرة الهاتف أو الكمبيوتر. فكل مشكلة أو فكرة يحتاج العقل إلى معالجتها تشكل كرة تقف في مكان ما داخل تلك المساحة، وتمثل عملية أو ملفاً يستهلك بعض مواردنا العقلية والعاطفية.



من الواضح أن المسافة التي تفصل الكرة عن الإضاءة أو مصدر الإدراك في المقدمة تتناسب عكسياً مع مقدار الإضاءة التي ستلقاها الكرة في أي لحظة. فالكرات البعيدة في الخلف أقل تعرضاً لاهتمامنا المُركَّز والعكس صحيح. وعلى بُعد مسافة معينة، ستصبح الكرات عند خط نهاية الضوء في المنطقة الضبابية بين **الوعي واللاوعي**؛ ثم في الخلفية، ستكون هناك المزيد من الكرات التي ستغرق في ظلام اللاوعي لدينا. يمكنك التفكير في الوعي على أنه ذاكرة هاتفك أما العقل الباطن فهو بطاقة التخزين أو القرص الصلب للكمبيوتر.

كل كرة لها درجة حرارة معينة تعكس مقدار الطاقة العاطفية التي يتم استهلاكها بداخلها. فالكرات الأكثر نشاطاً ستكون أكثر سخونة أيضاً. أيضاً، لكل كرة حجم يتناسب مع الموارد الفكرية التي تشغلها هذه العملية، وبالتالي كلما كبرت المشاكل فإنها ستكوّن كرات أكبر.



إن الكرات الكبيرة تجعل عقلك مزدحمًا، ولا تترك مساحة كبيرة لأشياء أخرى كي يتم التعامل معها في نفس الوقت. أما الكرات الساخنة فهي تستهلك الكثير من طاقتك العاطفية وتتركك مرهقًا ومستنفذًا.

تظل العمليات نشطة داخل جميع الكرات بمستويات مختلفة، حتى تلك الموجودة في الظلام؛ ولكن بطبيعة الحال، فإن تلك التي تتلقى الضوء في منطقة الوعي عادة ما تكون أكثر نشاطًا وحرارة؛ وعند رأس الزاوية تكون الأنشطة والحرارة في أوجها. وعندما تنتهي إحدى العمليات بطريقة أو بأخرى، يتم تدمير الكرة أو العملية، ويتم تحرير المساحة و الموارد التي كانت تشغلها في أذهاننا أو تستهلكها.

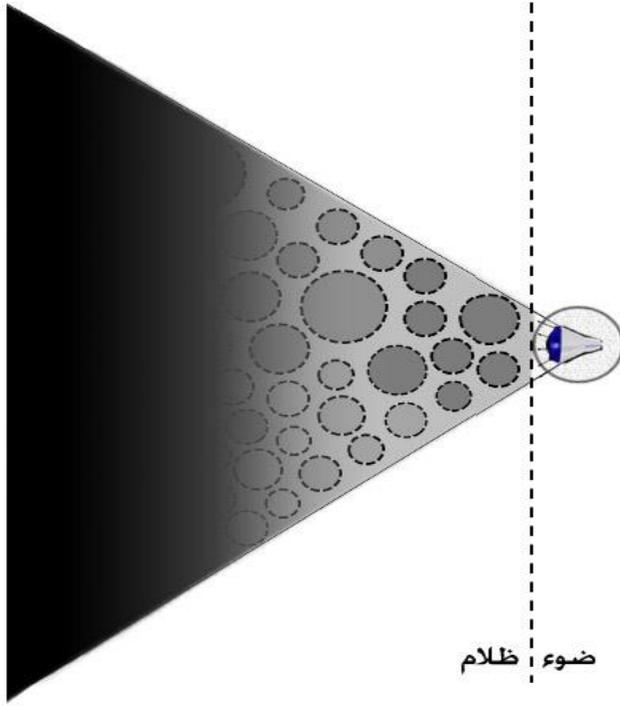
إن ما نسميه عادة مشكلة حقيقية أو فكرة مثيرة للاهتمام هي مجرد كرة تستهلك الكثير من الموارد الفكرية، أو بعبارة أخرى كرة ساخنة للغاية. وقد تكون بعض الكرات كبيرة وساخنة في نفس الوقت، وهذا يضاعف من الضغط الذي نشعر به بسببها.

في بعض الأحيان يمكن أن تنصهر الكرات الساخنة وتفقد السيطرة على أنفسنا. وفي أوقات أخرى، قد تنفجر مسببة أضراراً مختلفة الأحجام في العقل والمشاعر؛ هذه الأضرار تحتاج إلى قدر كبير من الجهد والوقت لاعادة ترميمها. والأسوأ من ذلك أن كلا من الانصهار والانفجار قد يحدث في الظلام، مما يتسبب في أضرار جسيمة في العقل الباطن تترجم عادة على شكل أمراض نفسية.

على أية حال، في أي لحظة معينة، يمكن أن لكرة واحدة فقط أن تتواجد في مركز انتباهنا وتركيزنا حيث يتم تعريفها للإضاءة المباشرة في رأس الزاوية. وحسب الظروف ووفقاً لرغباتنا تتغير مواقع الكرات باستمرار؛ فطوال الوقت ندفع واحدة إلى الخلف ونسحب أخرى للأمام تبعاً لاحتياجات الوضع الراهن.

مدفوعة بضغط الإجهاد أو الاهتمام، يمكن للككرة أن تستمر في الاندفاع إلى الأمام حتى تتجاوز أحياناً موضع التركيز لتكون في وضع الاستحواذ الكامل تقريباً على تفكيرنا، والذي يتخذ شكلاً من أشكال الهوس المصحوب بالقلق والتوتر والأرق تتناسب درجتها مع المستوى الذي وصل إليه ذلك الهوس، فالمشكلة تقفز من رأس الزاوية لتواجه مصدر الضوء مباشرةً وتحتويه، مسببة حالة الهوس تلك، وتاركة بقية المشاكل خلفها في الظل.

إن الأمر مشابه تماماً لما يحدث عندما يسيطر على الكمبيوتر أو الهاتف برنامج أو تطبيق واحد على ويبقيه مشغولاً في مهمة واحدة، مما يمنع جميع التطبيقات الأخرى من العمل بشكل مناسب. وفي مثل هذه الحالة، يستجيب الجهاز ببطء شديد أو قد يتجمد ويتوقف عن الاستجابة تماماً، ولا نجد عادةً حلاً لذلك غير فصل مصدر الطاقة أو إخراج البطارية من الجهاز لإيقافه بشكل كامل.



ضوء ظلام

عندما يحدث ذلك، تزداد درجة حرارة تلك الكرة المُستحوذة بسرعة وبمعدل أكبر مما تستطيع آليات التبريد داخل عقولنا التعامل معها. ويصبح الانصهار أو الانفجار أمراً مؤكداً إذا لم نتدخل بسرعة كافية لإعادة الكرة إلى مكانها المناسب. إننا عادة ما نكون قادرين على التدخل بسبب آلية الحماية في عقولنا والتي تجعل معظم الكرات شفافة بعض الشيء، لذا فإن الكرة التي قفزت ستسمح لبعض الضوء بالوصول إلى بقية المساحة الدهنية لدينا. ولولا ذلك فإننا لن نخرج من هذا الوضع بمفردنا، وستكون الطريقة الوحيدة هي من خلال تدخل خارجي من قبل الآخرين، وهو ما يحدث بالضبط في حالة الصدمة، أو الصدمة العاطفية القاسية، وحالات الهوس الاستثنائية أو الخطيرة، وجميعها من الحالات التي يعالجها الأطباء النفسيون.

يأخذ تدخلنا أحياناً شكل القيام بحيل دفاعية سلبية للهروب مؤقتاً من حالة الهوس. إذ نقوم ببساطة بدفع الكرة بقوة إلى الخلف، بدلاً من مواجهتها واتخاذ قرار بشأنها. نتجاهل المشكلة أو الفكرة، نحاول نسيانها، وننتظر بالانغماس في أشياء أخرى دون اتخاذ قرارات محددة واضحة.

في مثل هذه الحالة، تظل المشكلة تسبب المزيد من القلق والتوتر تحت السطح، ونشعر به دون أن نتمكن من تحديد سببه الحقيقي، ونستمر في الدوران في دوامة متزايدة من التوتر والقلق والبحث عن المجهول، بينما تظل الأسباب مختفية حتى تأتي تلك اللحظة التي تنفجر فيها الكرة فجأة أو تقفز إلى حالة الاستحواذ مرة أخرى.

إن أفضل خيار للخروج من مثل هذه الحالة هو عدم دفع الكرات إلى الخلفية دون مواجهتها أو اتخاذ قرار بشأنها. إن محاولة الهروب من المشكلة أو نسيانها أو تجاهلها هي مجرد طريقة لدفع المشاكل إلى الظلام حيث تستمر في الغليان هناك دون أن يلاحظها أحد. علاوة على ذلك، فإننا إن لم نفعل ذلك باستخدام قوة كافية، فإننا نواجه وضعاً أسوأ، حيث نتورط في صراع مع المشكلة، لكنه لن يكون من صراعاً من أجل حلها؛ بدلاً من ذلك، سيكون صراعاً عنيفاً بالدفع للأمام والخلف في محاولة لمجرد تحريك المشكلة إلى الوراء وإبقائها في الخلفية بعيداً عن منطقة الاستحواذ.

بعبارة أخرى، لقد أنشأنا للتو مشكلة جديدة أخرى هنا، وهي مشكلة الصراع مع المشكلة الأولى. وتستمر الحلقة، وتستمر تلك الصراعات في استهلاك طاقتنا بينما نحاول القيام بذلك. لا ننكر أنه في بعض الأحيان يتم حل المشكلة أثناء ذلك، ولكن الثمن مرتفع للغاية، خاصة عندما تكون هذه هي طريقتك في التعامل مع كل المشاكل، الصراعات الدائمة التي لا تنتهي!

حين يكون من الضروري دفع المشكلة إلى الوراء، فإن تجنب الصراع يتطلب أن يتم الدفع بلطف وحسم دون عنف. إن **المواجهة** هي الحل بدلاً من الهروب والتجاهل. ومع ذلك، فإن **المواجهة** لا تعني بالضرورة أنه يجب حل المشكلة على الفور.

## قرار اللا قرار

عادةً ما يكون حل المشاكل في أبكر وقت ممكن هو أفضل قرار. ومع ذلك، في بعض الأحيان يكون هذا ببساطة غير ممكن لعدة أسباب مختلفة، وفي أحيان أخرى قد نقرر ترك المشكلة تأخذ وقتاً أطول قبل حلها لبعض الأسباب المنطقية؛ لكن في جميع الأحوال، يجب أن يكون هناك قرار مبكر مهما كان، حتى لو كان **قراراً بعدم اتخاذ قرارات في الوقت الحالي**.

مواجهة المشكلة تعني دراسة الموقف واتخاذ قرار واضح بشأنها حتى لو لم يكن القرار هو الوصول إلى الحل بعد. فالبقاء في حيرة من أمرك دون تحديد أي موقف على الإطلاق يجعلك في حالة من القلق والغبان.

عندما تواجه مشكلة ليس لديك رؤية محددة فيما يتعلق بكيفية التعامل معها الآن، فأنت بحاجة إلى طريقة ما لدفع المشكلة بشكل صحيح من منطقة الاستحواذ إلى موضع أكثر ملاءمة، دون أن تُدفع إلى الظلام. إن الإجراء المطلوب هنا هو قرار حازم وواضح بعدم اتخاذ قرار الآن. فبناءً على أسباب منطقية، فإنك تؤجل بوضوح اتخاذ القرار بشأن المشكلة إلى وقت معين في المستقبل. هذا الوقت المحدد يمكن أن يكون على سبيل المثال:

- وقت محدد بعينه (مثلاً: اليوم الأول من الشهر التالي، أو بعد ساعة).
- أحداث معينة (مثلاً: بعد مقابلة الخصم).

• بعد توفر موارد معينة ، سواء كانت معلومات أو أي موارد مادية أو عاطفية (مثلاً: حتى تكتمل المعلومات حول المنافسين، أو حتى أتلقي راتبي، أو حتى ينتهي النزاع أو القضية ضد الخصم).

• بعد إجراء معين ستتحذه (مثلاً: بعد الاتصال بالعميل).

هناك أيضاً حالات يكون فيها الهروب المؤقت مشروعاً لأسباب واضحة حيث لا يتعلق بالهروب بقدر ما يتعلق بأخذ استراحة. أحياناً يكون من الصواب الهروب للأسباب التالية:

• نقص الموارد الصحية (مثلاً: حتى أحصل على قسط كافٍ من الراحة، أو حتى أصبح مؤهلاً أكثر للتفكير بوضوح).

• قلة الموارد العاطفية (مثلاً: حتى يهدأ شعوري بالغضب).

• قلة موارد الزمنية (مثلاً: حتى أتخلص من مشكلة ملحة أخرى أكثر أهمية).

ومع ذلك، ففي مثل هذه الحالات، فإنه من المهم تحديد المهلة الزمنية التي تنتهي فيها صلاحية قرار الهروب هذا بحيث يجب إعادة النظر فيه مرة أخرى عندما يحين الوقت لذلك.

يجب تجنب الأعذار والحجج هنا، فيجب أن تكون واضحاً مع نفسك بأن القرار هو عدم اتخاذ أي قرارات والهروب مؤقتاً باعتبار ذلك انسحاباً تكتيكياً أو مناورة، ولكن ليس هروباً مخجلاً. مرة أخرى، يجب أن يكون ذلك قراراً واضحاً مدعوماً بأسباب ومعطيات منطقية، وليس مجرد أعذار.



**لا تترك مشكلة بدون قرار حتى لو كان قراراً بعدم اتخاذ أي قرار.**

إن استخدام القرار بعدم اتخاذ قرار والمتابعة المنظمة لهذه القرارات المعلقة هو طريقة ناجحة لتنظيم استخدام مواردك العقلية والعاطفية في حل المشكلات وفقاً لأولوياتها ودون الوقوع في حالات الاستحواذ والصراعات التي لا تنتهي مع المشاكل.

ومع ذلك، ففي بعض الأحيان، فحتى قرار عدم اتخاذ أي قرار يصبح أمراً غير متاح، فقد تجد نفسك في موقف عاجل حيث تواجه مشكلة لا يمكنك إيجاد حل مناسب لها على الفور، وعدم اتخاذ قرار ليس خياراً متاحاً. في مثل هذه الحالة، قد تحتاج إلى مزج عدم اتخاذ القرار مع المسكنات. والمسكنات هنا تعني الحلول المؤقتة التي تؤخر إلحاح المشكلة. فهي لا تنهي الصراع أو المشكلة، بل تقلل فقط من الضوضاء التي تأتي من إلحاح المشكلة وتمنحها الفرصة لتبرد قليلاً لتجنب الوقوع في حالة استحواذ سيئة.

وكما هو الحال في الطب، يجب دائماً التفكير في استخدام المسكنات بشكل معقول وحذر لأنها تسبب الإدمان ولا تشفي حقاً، فلا يمكن استخدامها وحدها كحلول استراتيجية؛ حين تفعل ذلك، فإنك في الواقع تتجاهل المشكلات وتدفعها للخلف قليلاً برفق، ولكنك في نفس الوقت تقوم بجمعها كمشكلات معلقة واحدة تلو الأخرى.

إن هذه الإجراءات المسكنة يجب أن يتم تعاطيها بعناية شديدة، وبالحد الأدنى من الجرعات، وفي حالات قليلة فقط، على سبيل المثال:

- عندما يكون لديك بالفعل قرار بشأن المشكلة واستراتيجية لمواجهتها، يتم استخدام المسكنات هنا لتقليل الضوضاء في عقلك إلى أن يتم علاج المشكلة وفقاً لخطة ما.
- في المواقف العاجلة، حيث تعتقد أن قرار عدم اتخاذ قرار هو الخيار الصحيح، ولكنه غير متاح بمفرده.

- في الحالات القليلة التي يبدو فيها أن المشكلة ستحل من تلقاء نفسها بمرور الوقت، وما عليك سوى تجاهلها حتى ذلك الوقت. ومع ذلك، ينبغي النظر في هذا الاختيار بعناية شديدة، فهذه الحالات نادرة مقارنة بمعظم المشاكل. ويجب أن يكون هذا الاختيار استثناءً مدفوعاً بأسباب واحتمالات قوية.
- في المواقف اليائسة حيث لم يعد السيناريو الأسوأ حينها مجرد سيناريو مقبول، ولكنه أصبح بالفعل أمراً لا مفر منه. فأنت هنا فقط تريح المريض وتخفف آلامه بانتظار موته أو حدوث معجزة.



ركز دائماً على العلاج الحقيقي، وليس على المسكن. ولا تنسى الدواء الحقيقي أثناء استخدامك للمسكن.

## الاستحواذ والانفصال

رغم كل ما قيل عن الاستحواذ حتى الآن، إلا أن الحقيقة الكاملة هنا هي أن حالة الاستحواذ قد تسرع من إيجاد الحلول في كثير من الحالات. في الواقع، معظم الاختراعات التي غيرت العالم تم الوصول إليها من خلال حالات الاستحواذ هذه. إنها حقيقة أن بعض المشاكل لا يمكن حلها وهي في الظلام. بل يجب أن تصبح في بؤرة تركيزنا، أو ربما احتاجت إلى القليل من الهوس.

إذن، فهل هناك هوس حميد؟

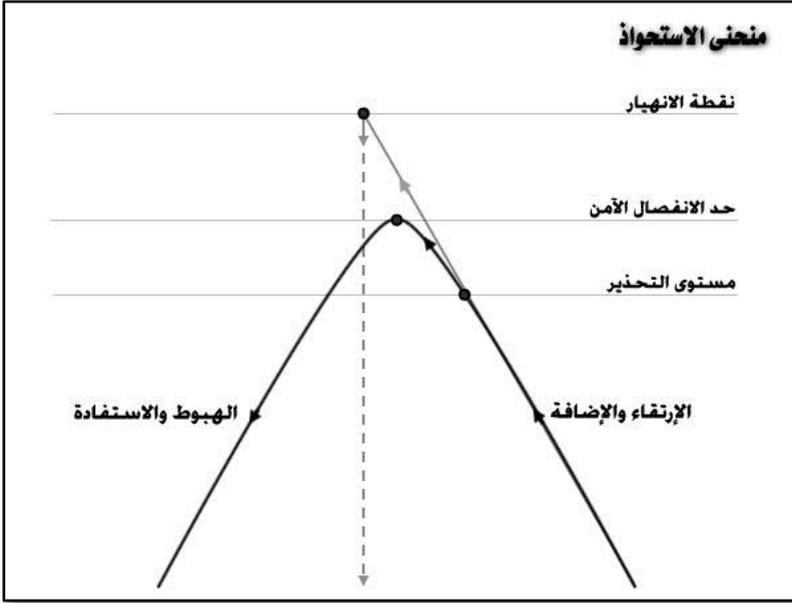
في الواقع، إن القليل من الهوس بشيء ما هو أمر طبيعي ويحدث للجميع من وقت لآخر، ولكن عادة ما نكون قادرين على التدخل في الوقت المناسب وإعادة ضبط نظامنا العقلي. ومع ذلك، فعلى الرغم من أن القليل من الشغف المعقول أو حتى الهوس هو شيء مطلوب للاختراع وحل بعض المشاكل، إلا أن هناك حدًا معينًا حيث يجب أن نتوقف. فعندما يتجاوز الهوس الحدود الطبيعية ويبدأ في التحول إلى استحواذ كامل، حينها يجب علينا مقاطعة هذه العملية على الفور.

فعلى الرغم من الفائدة الواضحة لهذا الهوس، إلا أن تلك الحالة لها آثار جانبية خطيرة، سواء كانت آثارًا نفسية أو اجتماعية أو حتى مالية أحيانًا. ولذا فإن الانتفاع من حالة الهوس أمر مشروط، فهو يعتمد على وجود آلية ذكية توفر لك وسيلة استشعار للحدود المناسبة للبقاء في منطقة الهوس، وتسمح لك بالخروج بمجرد أن تستشعر أنك قد تجاوزت الحدود المسموح بها.

بمجرد تجاوز هذه الحدود، يجب أن نمنح فرصة للتهدئة قليلاً، وأن نمنح الأمور فرصة كي تُطهى دون أن تحترق، ودون أن نحرق أنفسنا أيضًا. فبعد الوصول إلى حالة الهوس والبقاء هناك لفترة، ستحتاج إلى فك الارتباط عن الأمر برمته بشكل كامل وذكي من أجل استعادة التوازن في حياتك من جميع جوانبها. فالنتيجة الحتمية للبقاء في مستويات عالية من الهوس لفترة طويلة هي الانهيار. إذ تمارس حالة الهوس الكثير من الضغط، ويمكن أن تتجاوز بسهولة الحد الذي تستطيع أعصابنا التعامل معه. إلى جانب ذلك، يستهلك الهوس الكثير من الطاقة بينما طاقتنا في النهاية محدودة إلى حد ما.

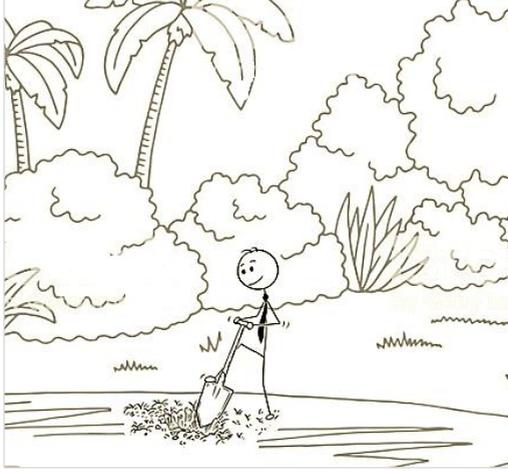
ومع ذلك، فليست هذه هي الأسباب الوحيدة التي تجعلك تحتاج إلى فك الارتباط هذا. في الطريق إلى ذروة منحى الاستحواذ، نفوس بعمق في مناطق معينة من الأفكار والمعرفة؛ لكننا لا نستفيد من هذا الحصاد بعمق حتى تحدث عملية فك الارتباط.

فأثناء الصعود على منحني الهوس، نضيف معارف جديدة إلى ما يمكننا التفكير فيه على أنه مستودعات معرفة مؤقتة، ثم نبدأ في استهلاك هذا المخزون في بناء روابط معرفية داخل نظامنا الفكري أثناء رحلة الهبوط.

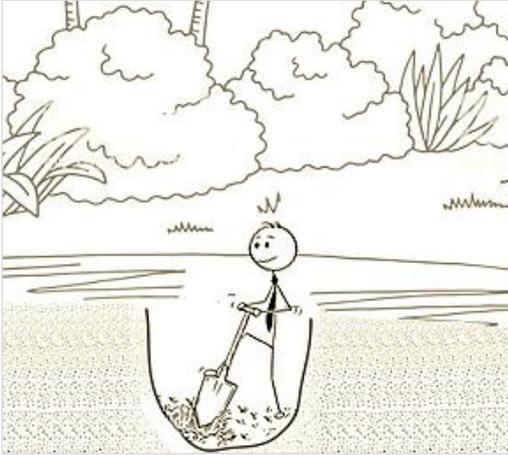


إن هذه الخزانات لها حجم محدود تماماً مثل ذاكرة هاتفك. وعندما تمتلئ هذه الخزانات، فإن أي معرفة أخرى تحاول إضافتها ستسكب ببساطة دون فائدة، تماماً كما هو الحال عندما تحاول إضافة المزيد من الماء إلى كوب مملوء بالفعل. فيجب عليك أولاً تفريغ أو استهلاك هذا المخزون - ولو جزئياً - من خلال عملية الهبوط هذه قبل محاولة إضافة المزيد. يحدث هذا عندما تبدأ في العودة إلى حياتك الطبيعية، بينما تجري في الخلفية عملية تطوير وبناء الروابط المعرفية داخل نظامك الفكري. خلال هذا الهبوط، يتم ربط المعرفة المكتسبة الجديدة بالخبرات المتراكمة من الماضي، وفي النهاية نتوصل إلى حل للمشكلة ونكتسب معرفة وخبرات عميقة جديدة.

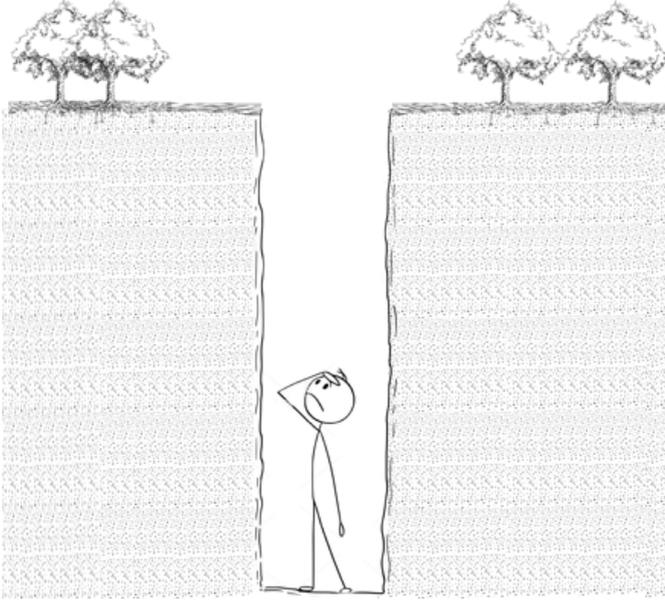
في الواقع، إن التعامل مع أي مشكلة هو بطريقة ما عملية عبور لأدغال المعرفة، وجمع القطع من هنا وهناك وتجميعها معاً. في بعض الأحيان، نحتاج إلى حفر الأرض في مكان معين لاستخراج بعض المعرفة المخفية في تلك البقعة، وربطها ببقية معرفتنا.



يعني القليل من الهوس أننا نحفر أعمق قليلاً، ولكن لا يزال بإمكاننا رؤية المنطقة المحيطة وربط كل ما نجده ببقية معرفتنا.



من ناحية أخرى، يعني الهوس السيئ أننا تعمقنا كثيراً حتى لم نعد نستطيع رؤية الأفق...  
أصبحنا عالقين تحت الأرض، ولا يمكن لنا أن نرى سوى مساحة محدودة جداً فوق  
السطح أو ربما حتى السماء الفارغة.



كلما تعمقت أكثر، أصبحت أكثر عزلة عن بقية الغابة. هناك في العمق، قد تجد كنوزاً، لكن  
قيمتها لا تساوي شيئاً حتى تعود إلى السطح وتجد طريقة ما لاستخدامها وربطها ببقية  
معلوماتك قبل محاولة التعمق فيها مرة أخرى. بمجرد أن تعود إلى السطح، سيكون لديك  
رؤية كاملة وحكم أفضل على القيمة الحقيقية لهذه الكنوز. حيث سيمكنك حينها تحديد  
ما إذا كنت بحاجة إلى الانتقال إلى مكان آخر، أو الاستعداد للحفر بشكل أعمق بعد  
إعادة شحن طاقتك. إن هذا هو ما يحدث عندما تقوم بعملية فك الارتباط، فنحن نعود  
إلى السطح وننظر حولنا ونتنفس ونعيد شحذ قوانا.

لذا، فإن الهوس يكون مفيداً فقط عندما ننصل عند النقطة المناسبة. ومن فضلك لا تنسى أن تحقيق الانفصال بعد الاستحواذ يتطلب دفع المشكلة بلطف وحسم دون عنف. إذ يجب أن تتخذ قراراً حازماً بأن هذا كافٍ في الوقت الحالي، وأن تعود مؤقتاً إلى حالة اللا قرار.

صحيح أنه في بعض الأحيان توجد استثناءات حيث نصل إلى الحل المطلوب قبل حدوث الانفصال، لكن هذا يظل استثناءً وليس قاعدة، ويحدث فقط في ظروف معينة تكون عادةً خارج قدرتنا على التحكم بها.

والآن، كيف تعرف أنك قد بلغت بالفعل الحدود؟

لا توجد إجابة دقيقة لذلك، ولكن هناك أعراض تخبرك بأنك قد أصبحت في نطاق تلك الحدود، سواء أكنت قد تجاوزتها بالفعل أم ليس بعد، وبقدر ما تصبح هذه الأعراض أكثر وضوحاً، بقدر ما تكون قد تجاوزت الذروة. من بين هذه الأعراض:

- تبدأ في تكرار أفكار معينة في ذهنك مراراً وتكراراً دون أي تغييرات أو تحسينات فقط من أجل تأكيدها.
- تشعر وكأنك تمر عبر حلقة مغلقة تسحبك للأسفل وتستهلك طاقتك بسرعة دون أي مكاسب.
- تبدأ في تجاهل أي شيء آخر باستثناء موضوع الهوس كما لو لم يكن هناك أي شيء آخر في حياتك أو عالمك بأكمله غير ذلك الموضوع.
- يزداد ميلك إلى الكمال أكثر فأكثر، وتفقد تدريجياً القدرة على تجاهل العيوب الصغيرة التي عادة ما يمكن قبولها أو تحملها.

- تبدأ إنتاجيتك في الانخفاض، وصولاً إلى انعدام الانتاج في المراحل المتقدمة.
- يصبح شعورك بالأمان أقل من المعتاد ويستمر في التناقص حتى تبدأ في الشعور وكأن حياتك كلها مهددة حقاً بعدم حل هذه المشكلة.
- يصبح سلوكك أو أداؤك أكثر ميكانيكية وروتينية ورتابة.
- تجد أنه من الأسهل لك إكمال الخطط أو المشاريع أو الحلول أو الأفكار السابقة بدلاً من محاولة البدء أو التفكير في أي شيء جديد.
- تستمر في العمل على موضوع الهوس بالرغم من شعورك بالإرهاق وحقيقة أنك ترتكب الكثير من الأخطاء. فأنت فقط تريد التخلص من كل شيء في أسرع وقت ممكن. وفي المستويات المتقدمة، قد تتمنى حدوث أسوأ سيناريو لمجرد أن تمنح نفسك عذراً لتلقي بكل شيء خلف ظهرك لأنك تشعر بأنك عالق. فأنت في صراع بين الشعور الضاغط بالمسؤولية من ناحية وعدم قدرتك على الاستمرار بسبب عدم كفاية الطاقة من ناحية أخرى.

العلامات الأربع الأخيرة من القائمة السابقة تشير إلى أنك تجاوزت بالفعل الحدود بالتأكد. في الواقع، هي أكثر ارتباطاً بمستوى تورطك العاطفي في المشكلة ومستوى إجهاد أعصابك.

## إدارة تورطك العاطفي

في معظم الحالات، يكون الجزء الصعب من المشكلة بشكل عام هو المشاعر السلبية التي تصاحبها وليس المشكلة نفسها. فهناك آلاف المشاكل التي نواجهها كل يوم، لكننا لا نعتبرها مشاكل لأنها بسيطة لا تسبب أي مشاعر سلبية.

إن تحديد الكمية المناسبة من الملح لإضافتها إلى وجبتك المفضلة هو بالتعريف الدقيق يمثل مشكلة، لكنك لا تشعر بذلك. والسبب هو أنك ربما تكون منخرطاً في شعور إيجابي بالأمل في الحصول على وجبة لذيذة. وأيضاً، هناك حقيقة أن الأضرار لن تكون مؤلمة جداً إذا ارتكبت خطأ ما.

والآن، إذا اكتشفت فجأة أنك لا تملك الملح، فستواجه مشكلة أخرى لا تختلف كثيراً عن المشكلة الأولى من حيث جوهر كونها مشكلة. ومع ذلك، فسوف تؤخر سعادتك حتى تحصل على الملح، أو ربما ستبدل مجهوداً غير متوقع وتذهب لشراء البعض منه، مما سيولد مشاعر سلبية ستجعلك تشعر بالمشكلة. وسيكون الأمر أسوأ إذا اكتشفت أنه ليس لديك ما يكفي من المال لشراء الملح. أضف إلى ذلك، أنه إذا لم يكن لديك المال لشراء وجبة أخرى، أو إذا كنت تطبخ للضيوف، فهناك خطر وشيء تخشاه من شأنه أن يولد مشاعر سلبية، ويجعلك تفكر في المقدار المطلوب إضافته من الملح على أنه مشكلة حقيقية.

إن التورط عاطفياً في مشكلة يعني أن تصبح عواطفك جزءاً من المشكلة. وذلك ناتج عن الخلط بين المشكلة في شكلها المجرد وبين المشاعر المصاحبة لها. التورط العاطفي هو السماح لشيء ما بالوصول إليك ولمس قلبك ومشاعرك. عندما تتورط عاطفياً في شيء ما، تصبح عواطفك جزءاً منه، سواء كانت مشكلة، أو فكرة يتم معالجتها، أو حلم، أو شخص ما، أو شيء ما.

في مثل هذه اللحظة التي تسمح فيها للمشكلة بالوصول إليك وملامسة قلبك، فإنك تشعر بطريقة ما بأن وجودك وهويتك على اتصال مباشر أو حتى مهديين من قبل المشكلة.

سينصحك الكثير من الناس بعدم التورط عاطفياً في المشكلة. ومع ذلك، فهذه ليست نصيحة دقيقة تماماً لأنها تخلط بين التورط أو الانخراط العاطفي في المشكلة وبين أن تهيمن عليك المشكلة عاطفياً بسبب مستويات عالية من التورط العاطفي.

لنكن عمليين هنا، إن الانفصال العاطفي عن المشكلة بنسبة ١٠٠٪ غير ممكن طوال الوقت لأننا ببساطة بشر، ولسنا آلات. أيضاً، قد تكون جرعة صغيرة من الانخراط العاطفي في بعض الأحيان هي المفتاح الرئيسي الذي يدفعك إلى حل المشكلة وإيجاد حلول استثنائية لها. في الواقع، عادةً ما يأتي الإبداع والأفكار الإبداعية من التورط العاطفي.

إن الانفصال العاطفي عن المشكلة بنسبة ١٠٠٪ يحرمك من مصدر حقيقي للطاقة الهائلة التي لا يمكن حل بعض المشاكل العميقة بدونها. وفي الواقع، لن يتم حل بعض أنواع المشاكل فعلياً إلا إذا كنت متورطاً فيها عاطفياً إلى حد ما.

ومع ذلك، فبمجرد أن تتورط عاطفياً في المشكلة، فإنك تكون قد فتحت للتو الباب أمام وحش جائع من المحتمل جداً أن يخطو إلى الداخل ولن يتوقف حتى يلتهمك تماماً. هذا الوحش هو ببساطة أن تهيمن عليك المشكلة عاطفياً. فالانخراط العاطفي في مشكلة ما يشبه السباحة في الدوامة. فبمجرد عبور الحافة الآمنة والدخول هناك، فإنها تدفعك للأسفل بلا رحمة.

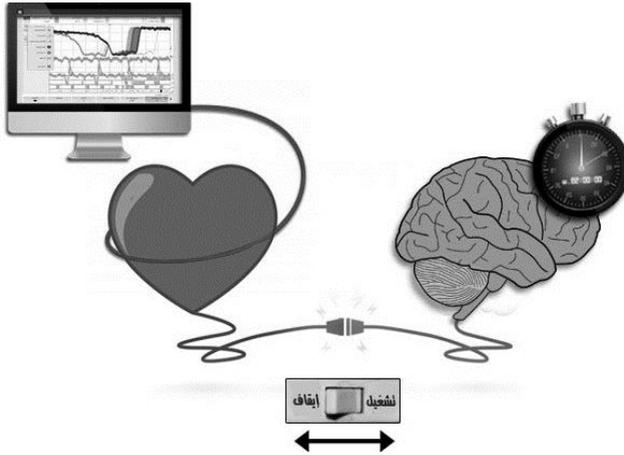
في الحالات الشديدة من التورط العاطفي حيث تهيمن عليك المشكلة عاطفياً، تصل إلى مرحلة تشعر فيها أنه إذا تم حل الموقف، فستكون آمناً وبخير؛ ولكن إذا لم يحدث ذلك، فستكون نهائيتك. إذ يتحول الأمر برمته ليصبح معركة وجودية حيث لا يمكنك الشعور بالأمان الكافي بعد الآن، ولا حتى لطرفة عين.

فطالما أن الموقف لا يزال قائماً، فإن القلق يتآكلك، ولا يمكنك تحمل وجود هذا الوضع غير المحلول؛ أنت لا تريد حقاً حله أو التعامل معه، أنت تريد فقط أن ينتهي أو يختفي على الفور بمعجزة حتى تتمكن من التنفس مرة أخرى.

قد تتساءل الآن عن هذا التناقض وتساءل نفسك ماذا أفعل إذن؟ هل يجب أن أنخرط عاطفياً أم لا؟ إن الجواب هو أن عليك مراقبة نفسك. فطالما أنك ترى أن انخراطك العاطفي يعمل إلى جانبك وفي صالحك، فلا بأس بذلك. ولكن بمجرد أن تبدأ بالشعور بأن الأمر يجرّك إلى أسفل لتكون تحت رحمة المشكلة، فقد حان الوقت لتركه والانفصال عن المشكلة عاطفياً، وهذا ما أسميه **إدارة التورط العاطفي**.

بصراحة، إن الحفاظ على انخراطك العاطفي في مشكلة ما متوازناً ليس بالأمر السهل؛ فمن الصعب معرفة أو تحديد النقطة المناسبة للانفصال. إنه مجرد شيء بداخلك، نوع من أجهزة الاستشعار الداخلية الذي ستحتاج إلى بنائه ومعايرته بمرور الوقت من خلال مراقبة تجاربك الخاصة في الانخراط العاطفي. إذ يتطلب تعلم كيفية إدارة تورطك العاطفي أن تحاول القيام بذلك عدة مرات وتفشل حتى تتعلم كيفية القيام بذلك. إذا كانت المشكلة خطيرة جداً، فمن الأكثر أماناً في معظم الحالات محاولة عدم الانخراط عاطفياً في المشكلة قدر الإمكان، على الأقل إلى أن تتعلم كيفية إدارة تورطك العاطفي بشكل كافٍ. فالمشكلات الخطيرة ستدفعك للانخراط عاطفياً سواء رغبت في ذلك أم لا، لذا فإن محاولة السير في الاتجاه المعاكس ستقلل من مقدار الانخراط، وقد يكون ذلك كافياً لتحقيق الحد الأدنى المطلوب من الانخراط العاطفي.

هناك شيء آخر يجب أن أتشارك به معك هنا. فحتى عندما تكون انخراطك العاطفي إيجابياً، فهناك الخطر من أن تصاب بخيبة أمل شديدة عند حدوث الفشل، حيث أن الانخراط العاطفي الإيجابي يأتي دائماً مع خطر الوقوع في أسر الآمال والأحلام.



ولكن مرة أخرى، ليس من الصواب أن أقول لك بأن تنفصل عاطفياً تماماً عن المشكلة؛ فالشيء الصحيح الذي يجب فعله هو أن تتعلم متى تُدخل نفسك، ومتى يحين الوقت لإخراج نفسك عاطفياً من المشكلة. إن هذه مهارة مفيدة للغاية لتعلمها.

إن النصيحة العامة الآمنة هنا هي الحفاظ على انخراطك العاطفي عند أدنى حد ممكن طالما أنك لا تصل إلى مستوى الانخراط العاطفي الصفري. فالأمر أشبه بالعثور على الخيط الرفيع في النصيحة الشهيرة "من قل كلامه زاد احترامه"، فهي لا تعني عدم التحدث على الإطلاق؛ بل قول أقل عدد ممكن من الكلمات التي توصل الرسالة على أفضل وجه، ولكن ليس أكثر من ذلك. وبنفس الطريقة، فإن إدارة انخراطك العاطفي في مشكلة ما هي مجرد محاولة أخرى لإيجاد مثل هذا الخيط الرفيع بين الانخراط بما يكفي لتوفير الحماس المطلوب، وبين ما هو أكثر من ذلك.

الآن ... دعني أقول كل ذلك بطريقة أبسط. بصراحة، بمجرد أن تقرر الانخراط عاطفياً في المشكلة حتى ولو بجرعة صغيرة، فأنت بذلك تعطي المشكلة بالفعل بعض الامتيازات للعب معك كصديق على الأقل بدلاً من معاملتك كسيد لها، وأنت تعرف ماذا يحدث عندما لا يعرف بعض الأصدقاء ما هي الحدود التي يجب التوقف عندها. ☺



**تحكم في انخراطك العاطفي في المشكلة، واحتفظ به عند ذلك الخط الرفيع حيث يكون عند أدنى حد ممكن دون أن يصبح صفراً.**

لكن تذكر أننا في هذا العالم نواجه دائماً التناقضات التي نحتاج إلى تحقيق التوازن بينها والوصول بها إلى نقطة توازن مفيدة. مرة أخرى، إنه خيط رفيع يفصل بين محاولتنا لموازنة مثل هذه التناقضات من جانب، وبين الضياع والغرق في عمق هذه التناقضات من جانب آخر. إن عالمنا الرائع في الواقع يقوم على الكثير من هذه الخيوط الرفيعة، والنجاة في هذه الحياة هي مجرد فن العثور على الخيوط الرفيعة والإمسك بها.

## تحذير !!

إذا كنت رجلاً، فيمكنك إقناع حبيبتك باستخدام أفكار مثل الكرات التي تغلي وحالة الهوس لتشرح لها كيف تورطت معها عاطفياً ولم تستطع النوم ليلاً في اليوم الذي رأيتها فيه لأول مرة.

ومع ذلك، فإن الانتحار ليس فكرة جيدة لأنه لن يكون لديك فرصة لتصحيح هذا الخطأ. لذا، ما لم تكن على استعداد لأن تتسبب في قتل نفسك ودعوتي لحضور جنازتك في اليوم التالي، فلا تحاول استخدام هذه الأفكار أبداً لتشرح لها سبب نسيانك القيام بشيء سبق أن طلبت منك القيام به بالفعل.

أيضاً، وبغض النظر عن أي شيء، لا تفكر أبداً في استخدام فكرة إدارة التورط العاطفي لتشرح لها كيف تحاول الحفاظ على صحة العلاقة بينكما، إذ تؤكد لك أنك لن تجد أي خيوط رفيعة هنا. ☺



بنض النظر عن الموقف الذي تجد نفسك متورطاً فيه، فإن الانتحار كان، وما زال، وسيظل دوماً فكرة غبية سيئة.

## عندما يسير كل شيء بشكل خاطيء

لقد مررنا جميعاً بتلك اللحظة المخيفة عندما سار كل شيء بشكل خاطيء ولم يحدث أي شيء كما توقعته. في مثل هذه اللحظة، تكون المشاكل عند الباب أكثر عدداً من نمل العالم كله، أو على الأقل فإن هذا ما تشعر به. طرقات الباب تزداد صخباً وتعلو كل لحظة، الغزو على وشك البدء، أو ربما يكون قد بدء بالفعل. تشعر بالدعر... أنت تعلم أنه لا يجب عليك ذلك، ولكنك تشعر بالعجز والضياع، وتشعر بأن عقلك مزدحم وساخن كما لو أن مفاعلاً نووياً قد انفجر للتو هناك... أنت تريد فقط أن تصرخ "ماذا الآن..."

الآن، هو الوقت لتدخل **حرسك الوطني** بالدروع الثقيلة في الموقف قبل أن ينهار كل شيء ويسقط النظام. ☺

في مثل هذا الموقف، أول شيء يجب فعله هو أن تكون أكثر جدية بشأن الهدوء وعدم الذعر. كن متأكداً من قدرتك على التعامل مع الموقف ولا تشك في ذلك ولو لثانية واحدة، إنه وقت الحرب، وليس لديك مثل هذا الرفاهية هنا. ثم أعلن **حالة الطوارئ الوطنية**، إنها أزمة الآن...

اتخذ أي استجابات عاجلة ضرورية مع مراعاة الأولويات المفترضة، واستخدم جرعات عالية من المسكنات والمهدئات لجميع المشاكل قدر الإمكان (**يرجى الانتباه**: المهدئات والمسكنات هنا للمشاكل، وليست لك أنت. ☺)

نعم، أعلم أن هذا مخالف لأشياء كثيرة قلناها حتى الآن، لكن هذه مجرد خطوة مؤقتة في حالة الطوارئ، من أجل استعادة السيطرة على الوضع... إنها مناورة لمنحك فرصة لدفع الغزاة للتراجع بعيداً عن مركز قيادتك ومنح نفسك فرصة كي تتنفس...

ستكون الخطوة التالية هي الدعوة لعقد **مجلس الأمن القومي**. ☺

ابحث عن مكان هادئ وأحضر ورقة بيضاء وقلمًا، وحاول الاسترخاء وابدأ في كتابة قائمة بكل ما يدور في ذهنك سواء كان مهماً أو تافهاً. مهما كان الأمر سخيلاً أو تافهاً، قم بتدوينه في القائمة، حتى ولو كان مجرد أنك تحتاج إلى تناول شطيرة أو غسل وجهك، فلتكن قائمة طويلة إذا لزم الأمر. لا حرج في ذلك، الفكرة هنا هي استخراج كل ما يطنُّ داخل رأسك ووضعه على تلك الورقة، فالكرات تركض بجنون في تلك المساحة المحدودة داخل عقلك، دعنا نخرجها جميعاً الآن. قم بإخلاء الساحة، وامنح عقلك وأعصابك فرصة للتبرد.

عندما تشعر أن ذهنك قد أصبح فارغاً ولم يعد هناك أزيز داخل رأسك، خذ بضع دقائق للتنفس مرة أخرى والاسترخاء؛ لا يوجد ما يدعو للقلق في هذه اللحظة، كل شيء موجود على تلك الورقة الآن، وسوف تتعامل معه بعد قليل. في الوقت الحالي، فقط استرخ، فأنت رجلٌ حر. إذا كنت منهكاً جداً، حاول النوم أو على الأقل خذ قيلولة. وإذا لم يكن ذلك ممكناً، فكل ما عليك هو الجلوس بهدوء وسكينة لبعض الوقت.

استمر على هذه الحالة لفترة حتى تشعر أن عقلك قد أعيد تشغيله بنجاح وابدأ بالعمل بكفاءة كالمعتاد. قد تكون إحدى العلامات المهمة لذلك أن يقفز فجأة إلى ذهنك حلٌ لإحدى المشكلات على القائمة، أو قد تبدأ في إدراك أن الموقف ليس سيئاً بالقدر الذي كنت تعتقده ويبدأ التأثير الدراماتيكي لصدمة الغزو بالتلاشي.

على أي حال، بمجرد أن تبدأ بالشعور بثقتك بنفسك تتدفق مرة أخرى بشكل طبيعي ودون الحاجة إلى الحث الذاتي، فيمكنك حينها أن تأخذ ذلك كعلامة مضمونة على أن عقلك قد أعيد تشغيله بنجاح. ومع ذلك، في بعض الحالات قد يكون من الصعب الوصول إلى هذه المستويات خلال الوقت والظروف المتاحة. في مثل هذه الحالات، فإن الحد الأدنى المقبول هنا هو أن تصبح هادئاً بدرجة كافية ووأن يصبح شعورك بالخوف أو الارتباك أو الفوضى أو الانزعاج الشديد تحت السيطرة.

والآن، ابدأ في تقييم الموقف وانظر إلى كل عنصر في القائمة والذي يمثل فعلياً مشكلة يجب حلها؛ اتخذ قراراً بشأنه، مهما كان ذلك القرار، حتى ولو كان قراراً بعدم اتخاذ قرار كما ناقشنا سابقاً. خذ وقتك في المرور على القائمة واتخاذ القرارات. وعندما تصل إلى نهاية القائمة، قد تفاجأ كيف أصبح عقلك يعمل كمحرك مرسيدس فاخر الآن، بعد أن كان يتصرف بجنون قبل بضع ساعات أو دقائق.

إن ما فعلته هو تماماً مثل ما يحدث عندما تحدث أعمال شغب في السجن، إذ تتحكم شرطة مكافحة الشغب في الموقف أولاً باستخدام أي قوة ضرورية للسيطرة على الضرر وتقليله.

فهي تستخدم كل ما هو مطلوب وضروري لإجبار السجناء على الاستسلام والاستلقاء على الأرض. ثم يأخذ الجميع إلى الفناء، ويعاد ترتيب السجن والزنازين، وأخيراً يعاد السجناء إلى الداخل مرة أخرى واحداً تلو الآخر، ويذهب كل منهم إلى زنزانته بالترتيب. هذه هي الطريقة التي يمكنك بها استعادة السيطرة عندما يكون لديك مثل هذا الشغب داخل جمجمتك. ☺



## فن فعل لا شيء

في بعض الأحيان نعرف على وجه اليقين أنه لا يوجد ما يمكننا فعله في مواجهة المشكلة، ليس لأننا يائسون ولكن بسبب طبيعة المشكلة التي جعلها خارج نطاق تأثيرنا كثيراً.

في بعض الحالات النادرة الأخرى، نحن فقط نعلم أنه لا ينبغي لنا أن نفعل شيئاً وأنه يجدر بنا أن نتجاهل المشكلة حتى تُحل بنفسها بمرور الوقت، أو على الأقل يجب أن ننتظر حتى لحظة أو ظروف معينة قبل اتخاذ خطوة. وفي بعض الأحيان، يمكننا حتى أن نقول على وجه اليقين أنه مهما كان ما سنفعله، فإنه سيزيد الأمر سوءاً، وأن من الأفضل عدم فعل أي شيء.

عندما يكون استنتاجك الراسخ هو أن أفضل قرار هو عدم فعل أي شيء، فهنا يحين الوقت لما أسميه **فن فعل لاشيء** أو فن عدم القيام بأي شيء. ربما تعتقد أنه من السهل القيام بذلك، ولكن عندما يكون الأمر خطيراً للغاية، يصبح تحدياً حقيقياً لك ألا تفعل أي شيء في الوقت الذي تتلقى فيه الضربات من كل مكان، وهذا هو الفن الذي تحتاج إلى تعلمه: كيف تتلقى الضربات دون أن تُرد. تقبل خسارتك حتى لا تؤذيك أو تضغط عليك بعد الآن؛ تنفس وانتظر بهدوء اللحظة المناسبة للتصرف إذا كنت ستفعل، وتمالك نفسك أو حتى ارقص مع المطارق إذا كان عليك ذلك، لكن لا تدعها تدفعك إلى الزاوية. لا تدعها تدفعك للقيام بشيء تعرف بالفعل أنه سيجعل الأمر أسوأ.

إن أصعب جزء في هذا الفن هو أن تتعلم أن تقبل بشجاعة المسؤولية عن اختيارك وقرارك بعدم القيام بأي شيء. فيجب أن تكون مستعداً لمواجهة اللوم والشعور بالذنب بشجاعة تأتي من إيمانك العميق بأنك بذلت قصارى جهدك وفعلت ما كنت تعتقد أنه الشيء الصحيح الذي يجب فعله حتى لو كان ذلك هو عدم فعل أي شيء.



**لا تقبل أبداً أن يتم دفعك لفعل ما أنت متأكد من أنه خطأ، سواء كان ذلك من قبل شخص ما أو حتى من قبل شعورك الداخلي بالذنب.**

**كن متفائلاً ولا تستسلم...**

بالطبع، لن أنسى أن أخبرك بأن تستمر في المحاولة ولا تستسلم بسهولة. في بعض الأحيان تكون المشاكل مجرد خصوم عنيدة تقاومك إلى أن تصيبك بالإرهاق، لكنها بالتأكيد، سوف تستسلم بطريقة أو بأخرى في النهاية.

أعلم أن هذه نصيحة متفائلة. بصراحة، هذا ليس صحيحاً طوال الوقت، ولكن بجدية، فقد وجدتها صحيحة في معظم الأوقات، وهو احتمال كافٍ كي تظل تحاول قدر المستطاع ولا تستسلم.



### لا تستسلم بسبب بضع أقدام أخيرة بعد أن تمشي ١٠٠٠ ميل.

ومع ذلك، فقد يتطلب هذا منك أيضاً استخدام أحد أهم الأدوات وأكثرها فعالية في صندوق أدواتك، وهو **التفاؤل**. إنه الإيمان بأن الغد سيكون أفضل ولكن بدون توقعات محددة. إنه الاعتقاد بأن ما سيأتي لاحقاً سيكون أفضل ككل، حتى وإن كانت هناك بعض التفاصيل السيئة. إنه التفاؤل المبني على حسن الظن بالله وكرمه، والاستسلام لمشيئته، ومن ثم على الثقة بالنفس والإيمان بقدرتك على تجاوز المحن والصعاب.

كن متفائلاً يؤمن بأن الأفضل سيأتي إليك ولكن دون أي توقعات معينة. لا تبنِ تفاؤلك على شيء محدد، وسوف تتفاجأ بمدى كرم القدر. عادة ما يكون بناء التفاؤل على توقعات معينة مصدر خيبة أمل وألم. وكلما ارتفعت توقعاتنا، زادت خيبة الأمل والألم الذي قد تنتهي به.



**إن السعادة والنجاح يحتاجان إلى أكبر قدر ممكن من التفاؤل وأقل قدر ممكن من التوقعات. كن متفائلاً بلا حدود ولكن لا تتوقع تقريباً أي شيء.**

ثمة شيء آخر قد يساعدك على أن تكون متفائلاً وهو أن تفهم شيئاً مهماً عن هذه الحياة.

إن موجات الحياة تأتي وتذهب كما هو الحال مع المد والجزر. والشخص المتفائل الذكي هو الذي يصارع من أجل النجاة إلى أقصى حدود قدرته في أوقات الجزر ولكنه لا يستسلم أبداً لأنه يعلم أنه سيكون هناك وقت للتصميم والحصاد عند وصول المد.

## أبق العجلة دائرة

في بعض الأحيان، عندما تكون منغمساً في شيء ما وتواجه العديد من المشاكل، فإنك قد تواجه فجأة تواجه نقصاً خطيراً في الطاقة؛ إنك تواجه الآن مشكلة جديدة وهي عدم قدرتك على محاربة المزيد من المشاكل. إن **الحفاظ على دوران العجلة** هو دفاعك الأخير في مثل هذه الحالات عندما تشعر بأنك منهك.

في بعض الأحيان، يكون الانغماس قليلاً هو كل ما تحتاجه. إذ يمكن أن يكون هذا "القليل" مثل دفع سيارتك في الصباح الباكر لإعادتها إلى الحياة عندما تكون البطارية فارغة.

في أوقات أخرى، أنت فقط تشعر بالإرهاق الشديد بعد فترة طويلة من الاستهلاك دون تعويض، وقد وصلت إلى نقطة ستتخلى فيها عن كل ما تفعله؛ فبالنسبة لك لقد انتهى الأمر ببساطة.

يعني استمرار دوران العجلة أنه في مثل هذه الحالات فإنك لن تستسلم، وستفعل القليل جداً، حتى لو كان مجرد إضافة فاصلة أو نقطة إلى جملة. فقط حاول أن تفعل شيئاً يجعلك تشعر أنك دفعت للأمام، حتى ولو لمسافة ١ ملم نحو الهدف. ربما لم تضيف الكثير من خلال القيام بذلك، لكنك أبقيت العجلة تدور، حتى ولو ببطء شديد. وفي وقت لاحق، عندما تشعر بالتحسن، يمكنك إصلاح كل شيء مرة أخرى وتعديل خططك أو حتى تعويض الوقت الضائع.

إن إبقاء العجلة تدور في مثل هذه الحالة سيجعلك تشعر أن العمل لا يزال حياً. سيساعدك ذلك على إدراك أنك فقط مُستهلك وتحتاج إلى استراحة قبل المتابعة. إن هذا الشعور بالاستنزاف هو في الواقع نوع من **نوبات الهلع** الناجمة عن نقص الطاقة، والقليل الذي تفعله هو طريقة عملية لإعادة برمجة عقلك لفهم أنه لا يوجد ما يستدعي الخوف، وأن الأمور على ما يرام وما تزال تسير حتى لو كان مع بعض التأخير.

من تجربة حقيقية، يمكنني أن أخبرك أنه في بعض الأحيان يمكن أن يكون الفرق بين النجاح والفشل هو قدرتك على إبقاء العجلة دائرة عندما تكون متعباً وعاجزاً عن المزيد من الدفع.

## إدافة مشاكلك

على المدى الطويل، يمكن أن يجعلك الصراع مع المشاكل تشعر بالتعب أو أنك لم تعد قادراً على فعل المزيد. إن الإدافة هي طريقة لمنع حدوث ذلك والحفاظ على فعاليتك العالية وإبداعك وإنتاجيتك. ونظراً لأن التعبير قد يبدو غريباً بعض الشيء، فربما يجب أن أخبرك باختصار عنه أولاً.

### الإدافة

(( التعبير الأصلي الذي أنشأه المؤلف باللغة الإنجليزية هو "Manergizement" وجعل مصدره "To Manergize" وهو حصيلة دمج كلمتي (إدارة + طاقة) باللغة الإنجليزية. والمصطلح إدافة هو أقرب دمج يمكن نطقه وتصريفه في اللغة العربية لنفس الكلمتين.))<sup>١</sup>

وعموما وببساطة، إدافة شيء ما يعني حرفياً القيام بشيء ما وإدارة طاقتك أثناء القيام بذلك الشيء. لذا، فإن إدافة مشاكلك تعني إدارة طاقتك أثناء القيام بمشاكلك أو التعامل معها (أي مواجهة مشاكلك ومكافحتها وحلها).

كنت أناقش الموضوع مع أحد الأصدقاء، وخرجت بهذا التعبير صدفة، ثم وجدته مناسباً للتعبير عن عملية إدارة طاقة الشخص أثناء القيام بشيء ما. ما أعجبني في هذا التعبير أنه يمكن استخدامه ببساطة في حياتنا اليومية كاسم، وفعل، وصفة، وظرف.

<sup>١</sup> إضافة من المترجم

على سبيل المثال يمكنك قول:

- كنت بحاجة لإدافة حياتي.
- سوف تقرأ عن الإدافة.
- لقد أدافت قراءة الكتاب.
- هذه المهمة تحتاج إلى إدافة.
- إنه يحل المشكلة بشكل إدافي.
- سأدبق هذا المشروع.
- إنهم يدقون عملهم.
- لقد تمكن من إدافة انقاص وزنه.
- هذه هي النسخة المدافة.

بشكل عام، تتعلق الإدافة باستخدام المسافة بين الأحداث وردود أفعالك تجاهها في إدارة طاقتك لتعيش حياة سعيدة وصحية وتكون منتجاً إلى أقصى حد في نفس الوقت، ودون حرق محركاتك. وبجملة بسيطة وأنيقة، إنك بحاجة إلى استخدام هذه المساحة لإدارة طاقتك على المستوى اليومي لتكون الشخص الذي يقرر كيف يجب أن تسير الساعة القادمة من حياتك. يمكن أن تستند إدافة مشاكلك إلى بعض المبادئ البسيطة التي تحتاج إلى فهمها وتطبيقها بشكل تدريجي مع الوقت.

## حافظ على التوازن

يعد تحقيق التوازن والحفاظ عليه جزءاً أساسياً من ممارسة مسؤوليتك عن حياتك، وهو حجر الأساس لعملية الإدافة بشكل عام. إن الموازنة بين أدوارك في الحياة طريقة مهمة للحفاظ على توازن حياتك، لكن السعي لتحقيق التوازن لا ينتهي عند هذا الحد، فالحفاظ على التوازن العام يعني أن تكون في حالة توازن على المدى الطويل في جميع جوانب حياتك، سواء كان ذلك عقلياً أو عاطفياً أو سلوكياً أو جسدياً أو اجتماعياً أو روحياً أو حتى فكرياً؛ كما يتضمن ذلك أيضاً الحفاظ على التوازن بين جميع تلك الجوانب في نفس الوقت.

إن هناك الكثير من العوامل التي تؤثر على حياة كل واحد منا، والعديد من هذه العوامل تتعارض في معظم الأحيان وتشكل أنواعاً مختلفة من القوى التي تستمر في جذبنا ودفعنا كل يوم. وأنت الوحيد الذي يمكنه تحديد المقدار المناسب من التوازن المطلوب في حياتك وتحديد مكان نقاط التوازن الواقعية المناسبة لك وفقاً لظروفك وعقليتك ومعتقداتك واحتياجاتك وثقافتك وخطوطك الحمراء وأهدافك وأحلامك ... إلخ.

في بعض الأحيان، قد تساعدك الظروف وتجعل المهمة سهلة، وفي بعض الأوقات الأخرى قد تضطر إلى تقديم تنازلات محسوبة من أجل تحقيق المواءمة بين جميع الجوانب والأطراف. ومع ذلك، في جميع الحالات، يظل الحفاظ على التوازن العام لحياتك واجباً أساسياً لا يجب أن تسمح لنفسك بتجاهله.

إن المشاكل التي نواجهها في حياتنا اليومية تؤثر في توازننا على مستويات مختلفة. فهي تسحبنا أو تدفعنا في اتجاهات معينة ضد إرادتنا، أو حتى في بعض الأحيان قد تخرجنا ببساطة من حالة التوازن كليةً سواء بتحذير مسبق أو حتى بدون أي تحذير. ومع ذلك، ففي أوقات أخرى، تحدث المشاكل لمجرد أننا أصبحنا خارج نطاق التوازن بالفعل، وفي هذه الحالة، قد تلعب المشاكل دور الإنذار النشط لإخبارنا بأننا قد تجاوزنا حد الأمان؛ ولكن في بعض الحالات قد تكون المشاكل مجرد نتيجة حتمية للبقاء في حالة عدم توازن لفترة طويلة.

على أي حال، ينصب اهتمامنا هنا على نوع مهم من التوازن يجب أن تضعه في ذهنك طوال الوقت، وهو الحفاظ دائماً على التوازن بين توليد الطاقة واستهلاكها. فنحن نحفظ بطاقتنا المتولدة يومياً في مستويين: أحدهما مشابه لمحفظة في جيبك، بالقرب من أطراف أصابعك، حيث تحدث عمليات الإيداع والسحب المستمرة طوال الوقت. أما المستوى الآخر فمشابه لحساب التوفير المصرفي، حيث تقوم بإيداع كل ما يتجاوز متطلباتك المعتادة، ويتم سحبها فقط في الظروف الاستثنائية.

عندما تشعر بالاستنزاف، فذلك تماماً كما لو كنت قد تعرضت للانهايار المالي وأصبح رصيد مدخراتك صفرًا أو حتى مديناً. إنك تعتمد في هذه الحالة على مكاسبك اليومية فقط. ثم يحدث يوماً ما أن لا تتمكن من توليد طاقة كافية لتلبية احتياجات ذلك اليوم أو أي احتياجات استثنائية أخرى. في مثل هذه الحالة، سيفقد عقلك حساب التوفير ولن يجد رصيماً متاحاً ومن ثم سيعلن حالة الإفلاس العاطفية. تتم ترجمة هذه الحالة عملياً إلى ذلك الشعور بالاحتراق العاطفي.

إن التعامل مع المشاكل يستهلك طاقتك بطريقة أو بأخرى. فإذا سمحت للمشاكل بالاستمرار في التهامك دون أخذ فترات راحة للحصول على تعويض مناسب، فستصل في النهاية إلى حالة الاحتراق العاطفي. حيث لن تكون قادراً في مثل هذه الحالة على التعامل مع المزيد من المشاكل، و ستتكدس كل المشاكل الجديدة في حالة مُعلّقة وتشكل المزيد والمزيد من الضغط عليك حتى تنهار تماماً.

ببساطة، إنك تحتاج إلى الحفاظ على التوازن بين استهلاك طاقتك في التعامل مع المشاكل وبين التعويض أو الصيانة لقدرتك على التعامل مع المشاكل.



**حافظ على التوازن بين التعامل مع المشاكل وبين توفير القدرة على التعامل معها.**

## تصرف بذكاء بدلاً من أن تكون كادحاً

إن أنشطتك خلال اليوم هي التي تستهلك طاقتك فعلياً. عند كل نشاط تقوم به، عليك أن تختار كيف يجب أن يتم إنجازه بطريقة تضمن أفضل استهلاك لطاقتك، والتعامل مع مشاكلك هو في صميم ذلك. لحل مشاكلك والإنتاج بشكل فعال، يجب أن تتصرف بذكاء وليس بكد.

إن هذا يعني أنه قبل البدء في مهمة أو التعامل مع مشكلة ما، يجب عليك استخدام تلك المسافة بين الحدث ورد فعلك لإيجاد واختيار أبسط وأقصر طريقة ممكنة تمنحك أفضل النتائج الممكنة في نفس الوقت. اختر الأساليب الأكثر ملاءمة أو حتى الإبداعية لإنجاز المهمة والحفاظ على التوازن بين بساطة الأداء وجودة النتيجة.

تصرف بذكاء ووفر وقتك وطاقتك عندما تتعامل مع مشكلة، لا تختار الطريق الصعب لمجرد أنك في عجلة من أمرك، أو أنك خائف من تجربة شيء جديد أو أنك تخشى الشعور بالذنب أو أن يتم لومك لاحقاً. لا تكن كادحاً وتجلد نفسك لمجرد إراحة ضميرك. ففي النهاية، ما يهم حقاً هو النتائج، وليس مقدار الوقت أو الجهد الذي بذلته في حل المشكلة.

نحن جميعاً نرتكب مثل هذا الخطأ من وقت لآخر ونعتقد أنه ما لم ننتهي متعبين ومرهقين ومستنزفين بعد التعامل مع مشكلة ما، فإننا عندئذ نكون مهملين. ولذلك فإننا نحاول أن نكون مستعدين بكل هذا التعب في النهاية لنثبت - لأنفسنا وللآخرين - أننا لسنا مذنبين وأننا بذلنا قصارى جهدنا! مرة أخرى، إنه الافتقار إلى الثقة العميقة بالنفس والخوف من اللوم إذا وقع خطأ ما.

أيضاً، إنها تلك الرغبة في أن تحظى بالاحترام، والتي ترتبط بطريقة ما في عقليتنا بالكفاح والكدح. عندما يكافح شخص ما، فإنه يستحق أن يُحترم، لكن هذا لا يعني أنه يجب أن يكافح طوال الوقت من أجل أن يتم احترامه!

ومع ذلك، لا تكن مهووساً بأن تكون مبدعاً في إيجاد الطرق الأبسط أو الأسرع، ففي الكثير من الحالات، تكون أبسط وأسرع طريقة لفعل شيء ما، أو حل مشكلة ما، هي الطريقة المعتادة التي لا ابداع فيها. لذلك ببساطة، اختر دائماً ما تعتقد أنه سيكون حقاً أقصر وأبسط طريقة لتحقيق الهدف وحل المشكلة.

## وفر ٥٠٪

لنفترض أنك تكسب ٤٠ دولاراً في اليوم. إن ضبط متوسط نفقاتك اليومية ليكون ٢٠ دولاراً يعني أنك ستستهلك نصف قدرتك وتوفر النصف الآخر. هذا هو بالضبط ما نتحدث عنه هنا، تعديل أنشطتك اليومية العادية لاستهلاك نصف طاقتك اليومية فقط، مما يعني أنك ستحتفظ بالنصف الآخر لبيتم تخزينه كطاقة كامنة. إن هذا يعني أنك في يومك المعتاد لن تبذل أكثر من نصف طاقتك، وهذا يشمل الطاقة التي ستبذلها في المشاكل التي تتعامل معها خلال اليوم.

ستحتاج إلى الحفاظ على الأنشطة اليومية في ذلك المستوى حيث تستهلك فقط حوالي نصف طاقتك المتاحة معظم الوقت، وهو ما سيتطلب منك أن تحدد لنفسك معدل أداء معتدل يستهلك مستوى معتدلاً من الطاقة يقترب من نصف طاقتك الإجمالية لضمان أداء مستقر واستهلاك عادل للطاقة. على سبيل المثال، إذا كانت قدرتك الإجمالية على الإنتاج هي ٨ ساعات أو ١٠ صفحات في اليوم، فعليك أن تجعل خطتك تعتمد فقط على نصف هذا المقدار قدر الإمكان، أي نحو ٤ ساعات أو ٥ صفحات يومياً.

أيضاً، يجب ألا تسمح أبداً لأي مشكلة باستهلاك أكثر من ٥٠٪ من طاقتك اليومية. والاستثناء الوحيد هنا هو عندما يكون الأمر خطيراً جداً أو مسألة حياة أو موت حيث يكون ذلك هو الوقت لسحب مدخراتك حتى آخر قرش إذا استدعى الأمر.

عندما تشعر أن مشكلة ما تتجاوز الخط الأحمر للـ ٥٠٪، فيجب أن تبعد عنها لفترة من الوقت وتهدأ، وتدفعها برفق كما ناقشنا من قبل. عندما لا يكون ذلك ممكناً لسبب أو لآخر، فيجب أن تحاول على الأقل التراجع قليلاً، والتنفس وتقليل التوتر، والضغط على المكابح وإبطاء معدل استهلاك طاقتك في هذه المشكلة. فكر مرتين قبل أن تقرر ما إذا كنت تريد الاستمرار في بذل طاقتك على هذه المسألة في الوقت الحالي، وما إذا كان من المجدي أن ينتهي اليوم وأنت مُستهلك بسبب ذلك. في بعض الأحيان قد يستحق الأمر ذلك، وفي أحيان أخرى قد يكون من الأفضل التخلص من الموضوع برؤيته وقبول السيناريو الأسوأ والمضي قدماً.

من خلال الحفاظ على متوسط مستوى استهلاكك عند ٥٠٪ من طاقتك يومياً، فإنك تضمن توفير ٥٠٪ من طاقتك في المستوى الثاني (مستوى التوفير). أيضاً، ستكون هناك تلك الأيام التي تستهلك فيها الأنشطة الفعلية المطلوبة منك أقل من ٥٠٪ من طاقتك؛ وسيتم أيضاً تخزين هذه الطاقة الإضافية لاستخدامها في المستقبل.

تؤدي هذه المدخرات إلى إنشاء مخزون سيكون متاحاً للاستخدام مرة أو مرتين في الأسبوع عندما تكون هناك حاجة إلى مزيد من الطاقة للقيام بأكثر من الأنشطة المعتادة، أو التعامل مع مشاكل استثنائية. هذا المخزون مهم أيضاً ليكون متاحاً لاستخدامه في جوانب أخرى من حياتك في نفس الوقت، أو حتى لإتاحة مستويات عالية استثنائية من الطاقة في ظروف استثنائية.

إن الحفاظ قدر الإمكان على مستوى معتدل من الأداء والأنشطة والطاقة له بعض المزايا الأخرى. فعلى سبيل المثال، يضمن ذلك أن يكون لديك مستوى أداء إيجابي وثابت وفعال؛ وبالتالي فهو يضمن لك استقراراً نسبياً يكفي للاعتماد عليه في التخطيط لحياتك اليومية. إذ يجعلك عدم استقرار قدرتك وأنشطتك ضعيفاً وعرضة للتأثر أحياناً بنقص القدرة عندما تكون هناك حاجة إلى الأداء.

بالإضافة إلى ذلك، هناك شيء لطيف بشأن الحفاظ على مستوى معتدل من استهلاكك للطاقة. فمع مرور الوقت، تتم برمجة عقلك لاستعادة ذلك المستوى المعتدل كلما حدث خلل. إن هذا يجعلك قادراً على رفع مستوى الأنشطة إلى الحد الأقصى أو حتى تفجير الطاقة الكامنة عندما يتعين عليك التعامل مع مهمة استثنائية قد تحتاج إلى مثل هذا الجهد المضاعف أو عند الحاجة لمواجهة حالة طارئة. وبمجرد الانتهاء، ستم إعادة الأنشطة تلقائياً إلى المستوى المعتدل الذي تمت برمجة عقلك بالفعل لتحقيق الاستقرار عنده.

في المواقف المعاكسة التي يحدث فيها انخفاض حاد إلى مستويات سلبية، سيسعى عقلك المبرمج مسبقاً تلقائياً إلى رفع هذا المستوى، وهو الأمر الذي سيتطلب جهوداً مقصودة أقل من أجل بلوغ هذا الارتفاع الآمن مرة أخرى.



**الحياة تحت الضغط يجب أن تكون الاستثناء وليس القاعدة.**

## لا تتردد

التردد عدو قاتل، يضيع وقتك، ويضعف أعصابك، ويجعل خطواتك ضعيفة وبطيئة للغاية، وربما تضل الطريق. عندما تتردد، فإنك تشعر بالعجز وعدم القدرة على اتخاذ القرارات الصحيحة أو التحركات اللازمة في اللحظات الحرجة، وسوف تستهلك الكثير من طاقتك في هذا الصراع. ففي كل مرة تتردد فيها في اتخاذ قرار بشأن مشكلة ما، فإنك تهدر قدرًا كبيرًا من طاقتك وتعطي هذه المشكلة امتيازًا عليك. فعندما تتردد، فإنك ببساطة توقع دفتر شيكات على بياض لمصلحة المشكلة، وسيكون ذلك بمثابة دورة مستمرة من عمليات السحب غير المحدودة من رصيدك دون تعويض.

إن كلمة "مشكلة" هي كلمة مؤنثة في معظم اللغات، وعندما يتعلق الأمر بطاقتك، فإنها تتصرف وفقًا لتلك الطبيعة؛ هل سمعت يومًا أنه لا يجب أبدًا إعطاء أنثى دفتر شيكاتك إلا إذا كنت ترغب في أن ينتهي بك الأمر بالإفلاس! ☺



**فكر بما يكفي وبقدر ما تستطيع، واستخدم كل الوقت المتاح لك قبل اتخاذ قرارك؛ ولكن بمجرد قيامك بذلك واتخاذ خطواتك الأولى، لا تنظر إلى الوراء مرة أخرى بدون سبب معقول جديد.**

عادة ما يخلط الكثيرين بين التردد من جانب، وبين تغيير رأيهم بسبب بعض الظروف أو المعلومات الجديدة من جانب الآخر. والنتيجة النهائية لمثل هذا الالتباس هي إما أنهم مترددون طوال الوقت، أو أن يصبحوا عنيدين لا يغيرون قراراتهم أبدًا بمجرد أن يتخذوها. إذ نادرًا ما يتعلق التردد بالقرارات نفسها أو بما يحدث هناك في العالم الخارجي.

في الغالب يتعلق الأمر بثقتك بنفسك وبمدي ثقتك في قدرتك على الحكم وتقييم المواقف، ومقدار تقبلك لطبيعتك البشرية ومسامحتك لنفسك على أخطائك دون أن تنسى تعلم دروسك منها. إنه يتعلق بالي أي حد تسمح لأخطائك الماضية بزعزعة شخصيتك واستقرارها. إنه ذلك الخوف من تحمل المسؤولية عن قراراتك؛ الخوف من اللوم بطريقة أو بأخرى حتى لو كان اللوم الذاتي و الذي اعتدنا أن نسميه بالندم.



### لا تندم على أخطائك، وتعلم منها فقط.

ومع ذلك، حتى بعد معرفة كل هذا، قد يستمر البعض في هذا الخلط، خاصة أولئك الذين اعتادوا على التردد طوال حياتهم. فهم لأسباب مختلفة، لم يتمكنوا في الماضي من بناء عقلية ناضجة تسمح لهم أن يكونوا حازمين ولكن مرنين ومتجاوبين في نفس الوقت.

مهما كانت الأسباب التي أدت إلى ذلك، فإن الحل يكمن في تعليم عقلك هذا المبدأ تدريجياً، وهو الأمر الذي سيحتاج إلى بذل الكثير من الجهد في البداية. فالمشكلة هي أنك تنظر إلى تغيير رأيك على أنه نوع من النقد لقدرتك على اتخاذ القرارات في الماضي. وفي عقلك الباطن، تتم ترجمة ذلك على أنه تهديد لأنه سيعني أنه لا يمكنك اتخاذ قرارات مرة أخرى، حيث سيتكرر هذا النقد في المستقبل للقرارات التي يتم اتخاذها الآن، وهلم جراً... لذا فأنت تشعر أنه لا يمكنك السماح بحدوث ذلك، والخيار الوحيد الذي يتبادر إلى ذهنك هو أنه يتعين عليك إيقاف هذا التسلسل ومنع هذا الصدم من الحدوث وعدم تغيير رأيك لأي سبب من الأسباب.

إن الحيلة البسيطة التي قد تساعدك في مثل هذه الحالة هي أن تبدأ بتعليم عقلك عن طريق تحديد نقطة مرجعية في نفس اللحظة التي تتخذ فيها القرار.

إن هذا المرجع المقترح هو تعريف الظروف الاستثنائية التي يمكنك لاحقاً في حالة حدوثها إعادة النظر في قرارك. بهذه الطريقة لن يكون هناك مزيد من التردد ما لم تتحقق إحدى تلك الظروف الاستثنائية.

لقد أدرجت للتو قدرتك على تغيير رأيك كجزء أساسي من قرارك الحازم، ولذلك فلن تنظر إلى الوراء وستستمر في السير في طريقك بحزم. أما إذا وقعت الظروف الاستثنائية، فسيكون من المنطقي لك أن تستدير وتصحح خطأ ما دون الشعور بالصدع أو التردد لأنك لا تكسر قرارك، بل أنت تخضع له حرفياً.

ومع مرور الوقت، ستتعلم كيفية جعل نقطتك المرجعية مرنة بما يكفي للسماح لك دائماً بإصلاح مسارك الخاطيء في الوقت المناسب، ولكن صارمة بما يكفي لعدم إضعافك على طول الطريق.

سوف تتعلم ببساطة قبول فكرة أن القدرة على الاستجابة للظروف أو المعلومات الجديدة يمكن أن تكون جزءاً من أي قرار حازم تتخذه، وسوف تتعلم كيفية تغيير قراراتك دون كسر ثقتك بنفسك بشأن أحكامك وقدرتك على اتخاذ القرارات.

# حل المشاكل

إذن، هل لديك مشكلة؟

فلتبدأ اللعبة الحقيقية إذن... فقد حان وقت الوجبة الرئيسية ...

## احترم خصمك

قبل أن تبدأ اللعبة لدي سؤال لك: ما هي مشكلتك؟ مهلاً، لا تخبرني من فضلك أنك لا تعرف ما هي المشكلة. بحق الله، أظهر بعض الاحترام لخصمك هنا... حدد مشكلتك قبل أن تبدأ بالصراخ "لدي مشكلة..." وتفيض دموعك في كل مكان. 😊

لم تكن هذه مزحة. لا يمكنك حل مشكلة إذا كنت لا تعرف ما هي بالضبط، فهذه ليست طريقة اللعب هنا. إنك تحتاج إلى إجابة واضحة وموجزة وجادة نسميها "تعريف المشكلة". يجب أن تحدد بالضبط ما الذي أدى إلى تشغيل الأضواء الحمراء وإطلاق صافرات الإنذار، ويجب أن يكون لديك على الأقل فهم مبدئي للحدود العامة للمشكلة.

أنا لا أطلب منك أن تكون على دراية بكل التفاصيل في هذه اللحظات المبكرة من حياة المشكلة، ولكن على الأقل أظهر بعض المسؤولية والشجاعة الكافية لتحديد خصمك وإعطائه اسماً، امنحه بعض الاحترام. اعترف بوجوده، وأكد احترامك لذلك الخصم من خلال محاولة فهم تعريف هويته.

أؤكد لك أنك إذا لم تُظهر هذا الحد الأدنى من الاحترام لخصمك هنا، فلن يكون اللعب عادلاً، وستتلقى العديد من الركلات تحت الحزام، ولن يكون لك الحق في الاحتجاج، فأنت بالفعل من لم يظهر الاحترام في المقام الأول.



## حدد مشكلتك قبل أن تصرخ بأن لديك مشكلة.

إن احترام خصمك يعني أيضاً عدم الغرور والاستخفاف بالمشكلة؛ وإلا فقد يتم إسقاطك مبكراً جداً من الجولة الأولى. بالتأكيد لست مضطراً إلى المبالغة في حجم المشكلة، ولكن لا ينبغي أبداً التقليل من شأنها. فقط قم بتقييم المشكلة بشكل صحيح وافترض الحجم المناسب لها.



## افتراض الحجم المناسب لمشكلتك. لا تبالغ في الأمر أو تقلل من شأنه.

## القرارات الأولى

بافتراض أنك حددت مشكلتك بالفعل وواجهتها، تأتي الآن اللحظة التي تريد أن تسأل فيها نفسك بعض الأسئلة المهمة:

### ١. هل هي مشكلة حقيقية؟ أم أنه مجرد إنذار خاطئ؟

تحتاج إلى الإجابة على هذا السؤال قبل أي نقاشات أخرى لأنه يحدث أحياناً أن يؤدي سوء فهم أو مفاجأة غير متوقعة إلى إنذار خاطئ بوجود مشكلة، ولكن عندما تحاول تحديد المشكلة فإنك تكتشف أنه لا توجد مشاكل حقاً إلا أنك قد أسأت فهم الموقف فقط.

ومع ذلك، فإنك لن تتمكن من الاسترخاء مرة أخرى واستعادة راحة البال حتى تعلن بوضوح عن حالة السلام من خلال الإجابة على هذا السؤال دون شكوك.

## ٢. لماذا هي مشكلة؟

حاول الحصول على إجابة واضحة عن سبب اعتبارك لهذا الموقف كمشكلة. يمكن أن يساعدك ذلك على فهم المشكلة بشكل أفضل وتحسين تعريفك الأولي لها. أنت تحاول هنا العثور على المشكلة الحقيقية وليس ما تعتقد أنه المشكلة...

أنت هنا لا تحاول فهم تفاصيل المشكلة من أجل حلها؛ بدلاً من ذلك، أنت تحاول التأكد من أن لديك مشكلة بالفعل بسبب أي ما كان. أنت تحاول تحديد مشكلتك مع هذا الموقف ومعرفة سبب شعورك بوجود مشكلة. لن يساعد ذلك في إيجاد تعريف أفضل للمشكلة فحسب، بل سيساعدك أيضاً على تحديد **حالة الحل**، وهي متى يمكنك القول بأن المشكلة قد انتهت. فمن أجل إيجاد الحل الصحيح، يجب عليك أولاً تحديد الهدف أو النتائج المرجوة.

تساعدك الإجابة على هذا السؤال في العثور على الجذور الحقيقية للمشكلة، وفي بعض الأحيان يقفز الحل إلى ذهنك أثناء قيامك بذلك. ومع ذلك، فإن الهدف هنا ليس إيجاد حل بعد، فهدفك الأساسي هنا في هذه المرحلة المبكرة هو تحديد ماذا يجب أن تكون نتيجة تطبيق أي حل قد تجده.

تأتي أهمية هذا التعريف لحالة الحل من حقيقة أنه سيكون الأساس أو المرجح الذي سيتم استخدامه خلال العملية لتقييم تقدمك والتحقق من المسار والحلول النهائية. إذ يمكن بسهولة إضاعة الطريق الصحيح نحو إيجاد الحلول المناسبة سواء كان ذلك تحت الضغط أو الإغراء، أو حتى قد يكون ذلك نتيجة لمعلومات وفهم خاطئين أو غير مكتملين.

دعني أقدم لك مثلاً بسيطاً على الفرق بين الحل وحالة الحل. دعنا نفترض أنك قد تأخرت بالفعل في تسليم مشروع ما، ولذا فربما أنه لن يُدفع لك المال بسبب ذلك.

المشكلة الأولية هنا هي أنك متأخر؛ ومع ذلك، فإن المشكلة الحقيقية بالنسبة لك هنا هي أنه لن يتم الدفع لك، وإلا فإنك ربما لن تهتم بالتأخير (من أجل التبسيط تجاهلت جميع العوامل الأخرى هنا عن قصد).

والآن، حالة الحل هي أن تحصل على المال في الوقت المناسب، لذا فأي حل يوصلك إلى هذه النقطة هو حل مقبول. سواء كان ذلك بإيجاد طريقة ما للتسليم في الوقت المحدد، أو الحصول على تمديد للوقت، أو الحصول على حل وسط أو صفقة حيث تحصل على ما يكفي من المال إذا قمت بالتسليم في وقت متأخر حتى وإن كان عليك دفع غرامة أو القبول بأي جزاءات يمكن تحملها، أو حتى العثور على مصدر آخر للمال في الوقت المحدد لتعويض خسارة هذا المشروع.

إن حالة الحل هي ما يجب أن يحدث حتى تتمكن من استعادة حالة السلام واعتبار أن الموقف قد أصبح من الماضي، ولم يعد جزءاً من الحاضر بعد الآن.

### ٣. هل تريد حقاً حل هذه المشكلة؟

نعم، إن هذا سؤال جاد حول أهمية حل المشكلة. في بعض الأحيان، لا نرغب حقاً في بذل جهد لحل المشكلة لأنها لا تستحق العناء، كما أن قبول الأضرار التي يمكن أن تسببها المشكلة قد يكون أقل تكلفةً من إهدار طاقتنا ومواردنا في حلها. إن هذا قد يكون في بعض الأحيان اختياراً حكيماً.

في بعض الحالات الأخرى، يكون هذا هو الوقت الخطأ للدخول في المعركة بسبب الأولويات، فبعض المعارك تستحق القتال أكثر من غيرها.

وفي أوقات أخرى، لا نرغب في قضاء الوقت والجهد في حل المشكلة لأننا نعلم أنه إذا تجاهلناها لفترة معينة، فسُتُحل من تلقاء نفسها بالرغم من أنه ينبغي النظر في مثل هذا الحالة بعناية وحرص.

أيضاً، هناك أوقات تكون فيها الفوائد التي تحصل عليها من عدم حل المشكلة أكثر من الفوائد التي تعود عليك من حلها. بالإضافة إلى ذلك، هناك تلك الحالات التي نعرف فيها بالفعل على وجه اليقين أن كل ما يمكننا فعله لا يكفي لحل المشكلة، ومن الأفضل قبول الخسارة والبدء في الحد من الضرر مبكراً، بدلاً من إهدار الموارد ثم قبول الخسارة في وقت لاحق. على الرغم من أن هذا ليس اختياراً جيداً في معظم الأوقات، إلا أنه في بعض الأحيان بعد تحليل وفهم حقيقي وعميق للمشكلة، فإننا ندرك أنها تتجاوز قدراتنا بكثير، وأن قبول الخسارة والسيطرة على الضرر هو الحل الحقيقي الصحيح في حد ذاته.

وأخيراً، في بعض الأحيان قد يكون خيارك الوحيد المتاح هو انتظار ما نسبه عادةً معجزة، والتي هي في الواقع مجرد تغيرات غير متوقعة في الموقف والظروف قد تمنحك طرف خيط أو فرصة لحل المشكلة.

في الواقع، إن قرارك بشأن كل تلك الحالات المذكورة أعلاه حساس للغاية، ولا توجد قواعد لمعرفة متى تكون هذه الحالات صحيحة، ومتى يحين الوقت لمحاربة المشكلة. أنت وحدك الشخص الذي يمكنه الحكم على ذلك اعتماداً على تحليلك للموقف واستخدام تجاربك وغريزتك وحدسك.

لا يمكنني أن أنصحك باختيار أحد هذه الخيارات في أي حالة معينة. ولكن مع ذلك، فمن المفيد ملاحظة مثل هذه الاحتمالات عند محاولة حل مشكلة، طالما أن اختيار إحداها سيكون اختياراً نابعاً عن حكمة، وليس مجرد عذر تستخدمه لتغطية ضعفك، وأنتك الجبان الذي لا يريد أن يتصدى للمشكلة.

كن صادقاً مع نفسك لأنه مرة أخرى، أنت الوحيد الذي يمكنه الحكم على ذلك، وأنت الشخص الذي سيدفع ثمن اختياراتك عاجلاً أم آجلاً.



## إيجاد الحلول

الآن، دعنا نفترض أنك قررت بالفعل ممارسة اللعبة ومحاربة مشكلتك وإيجاد حل. عند هذه النقطة سيكون لديك خياران هما **الأسلوب المنهجي** و**الأسلوب غير المنهجي** لإيجاد حل لمشكلتك، ولكل منهما مزايا وعيوب. في معظم الأوقات، ستمزج هذين النهجين معاً بطرق مختلفة حسب الموقف، حتى دون أن تلاحظ ذلك. ومع ذلك، دعنا نلقي نظرة على كل واحد منهما على حدة.

## الأسلوب غير المنهجي

يمكن تلخيص الأسلوب غير المنهجي في ٣ كلمات: **الخبرة، والحظ، والحدس**. يوفر هذا النهج الوقت لكنه محفوف بالمخاطر. لا حرج في اختيار هذا النهج طالما أنك مستعد لتحمل المخاطرة وقبول أي عواقب ناتجة عن ذلك. ولكن إذا لم تكن قادراً على التعامل مع العواقب غير المتوقعة، أو كان الأمر محفوفاً بالمخاطر الجدية، فمن الأفضل أن تنتقل إلى الأسلوب المنهجي طالما كان لديك الوقت الكافي لاتخاذ قرارك بشكل منهجي.

يجب أن أذكرك هنا من أنه على الرغم من أن هذا النهج يمكن أن يوفر الكثير من الوقت في حالة النجاح، إلا أنه يأتي في نفس الوقت بمخاطر إضافية يجب أن تفكر فيها إلى جانب مخاطر الفشل، فهو قد يضيع وقتاً ثميناً يمكن استخدامه في البحث عن حل بشكل منهجي؛ إنها مخاطرة إضافية يجب عليك قبولها عندما تختار اتباع هذا النهج.

على أي حال، لا يزال من المفيد التفكير في الأسلوب غير المنهجي بجدية، على الأقل كخيار محتمل عندما يكون الوقت قصيراً جداً، أو عندما لا تكون المخاطر كبيرة، أو عندما لا يستحق الأمر برمته العناء حقاً.

بشكل عام يمكن أن توفر لنا تجاربنا السابقة أحياناً إجابة مباشرة حول ماهية الحل دون مزيد من المناقشات. قد لا تكون التفاصيل واضحة لنا، لكننا فقط نعلم أن هذا الحل يعمل. ولا حرج أيضاً في تجربة حظك طالما أنك مستعد لقبول المخاطرة.

وفي بعض الأحيان، يحدث أننا نشعر بأننا ببساطة محظوظين ونظن أن **ضربة حظ** قد تنهي الأمر، أو نأمل ببساطة في أن اختيار أول حل يخطر ببالنا يمكن أن ينهي بؤسنا.

في حالات أخرى، قد نحصل على أفكار سريعة حول الحلول، ونود استخدام **المحاولة والخطأ** وتجربة واحدة أو أكثر من هذه الأفكار، وأحياناً نرغب بالقيام بذلك حتى بشكل أعمى دون تفكير. قد يكون هذا محفوفاً بالمخاطر في بعض الأحيان لأنه قد يزيد الأمور سوءاً، ولكن مرة أخرى، الأمر متروك لك لتقرر هل تريد تجربة حظك أم لا.

أيضاً... في بعض الأحيان، يكون لديك حدس ما، وتكاد تكون متأكداً من ذلك. إنه مجرد شيء ما بداخلك يقول، "هذا هو الأمر... هذا هو الحل..."

إن مثل هذا الحدس يمكن أن يكون مدعوماً أو غير مدعوم بالمعطيات والظروف المتاحة؛ لكن في كلتا الحالتين هناك صوت غامض بداخلك يصر فقط على أنه يجب عليك حل المشكلة بهذه الطريقة. إذا كان هذا الشعور قوياً جداً، فإنني أوصيك حقاً باتباع حدسك ما لم يكن هناك شيء قوي ضده يدفعك إلى التفكير مرتين قبل القيام بذلك.

إذا كنت تفهم بالفعل ما هي المخاطر، وكنت على استعداد لقبولها، فلا حرج في اتباع حدس لديك حول كيفية حل المشكلة دون كل هذا الضجيج حول الإجراءات المقدسة لحل المشاكل.

مرة أخرى، بعد استخدام أي من هذه الأساليب غير المنهجية أحد القرارات التي يمكنك أنت وحدك اتخاذها آخذاً في اعتبارك الموقف والظروف وإجاباتك الأولية حول مدى أهمية حل المشكلة وخطورتها... فمهما كانت الطريقة التي ستختار اتباعها في حل مشكلتك، يجب أن تؤكد لك - للمرة الخامسة أو السادسة ربما - أهمية فهم المخاطر كجزء من فهمك للمشكلة.



**تأكد من فهم المخاطر والعواقب المترتبة على قراراتك وأفعالك قبل الاقدام عليها.**

بصراحة، لا يمكن أن تكون إجابتك الدقيقة عن سؤال المخاطرة هذا في كثير من الحالات واضحة بما فيه الكفاية ونهائية إلى أن تفهم المشكلة تمامًا، وهي عملية أساسية في الأسلوب المنهجي. في معظم الحالات، لا يمكنك اتخاذ مثل هذه القرارات بشأن شيء لا تفهمه بشكل كافٍ حتى الآن. الاستثناءات من ذلك هي الحالات التي تكون فيها متأكدًا من نطاق المشكلة، ولكنك لا تفهم التفاصيل تمامًا؛ وحتى في مثل هذه الحالات، لا تزال هناك احتمالات الأفخاخ الخفية، فكما يقال، "الشيطان يكمن في التفاصيل".

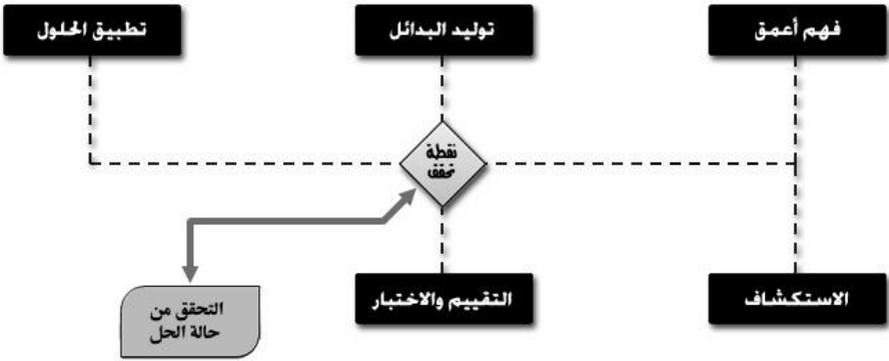
كما ستري قريبًا، يتداخل فهم المشكلات وإيجاد الحلول في معظم الأوقات، وهذا أحد الأسباب التي تجعل المحترفين لا ينصحون شخصًا ما باستخدام الأساليب غير المنهجية في حل المشكلات. ومع ذلك، فلكي أكون عمليًا وصادقًا معك، دعني أخبرك أن نصف المشاكل على الأقل في هذا العالم يتم حلها بشكل غير منهجي دون أن نشعر بذلك؛ لذا لا يمكننا مجرد تجاهل الفكرة، أو إنكار مدى فائدتها، طالما أن المخاطرة يتم النظر فيها وتقبلها.

## الأسلوب المنهجي

والآن، ماذا عن الأسلوب المنهجي...؟

أولاً، دعنا نؤكد شيئاً من المفترض أن يكون واضحاً، ولكن لأسباب عديدة، يفشل بعض الناس في فهمه بشكل صحيح. إن حل المشكلة بشكل منهجي ليس عملية تسير في خط مستقيم كما يحب الكثير من الناس التفكير فيها. فالأسلوب الخطي هنا هو مجرد تبسيط للتعبير عن الفكرة الأساسية، ولكن الحقيقة هي أن الحل بشكل منهجي مشابه للانتقال الحر عبر مسار متعدد الاتجاهات. فنحن نتحرك حسب الضرورة ذهاباً وإياباً عبر هذا المسار مروراً بالعديد من النقاط الموزعة على طول المسار.

فنحن نحاول أن نفهم، ثم نجد حلاً، ثم نحصل على فهم أعمق يوضح المزيد من النقاط حول المشكلة والحلول، أو ربما حتى يغير من رؤيتنا للمخاطر أو أهمية المشكلة. وبعد ذلك، قد نحاول التحقق من صحة الحلول أو العودة لمحاولة إيجاد المزيد من البدائل، أو استكشاف نطاقات أوسع من الخيارات أو الاحتمالات وما إلى ذلك. إن جميع الخطوات متداخلة بطريقة أو بأخرى في معظم الأوقات، أو يمكننا القول أنها بطريقة ما تحدث بشكل متواز، خاصة عندما تكون المشكلة معقدة.



ببساطة، فإن الأسلوب المنهجي لإيجاد الحل هو مجرد حلقة تتضمن عدة عمليات تجري بطريقة ما في وقت واحد. تتضمن هذه الحلقة بشكل أساسي: **المزيد من التحليل والفهم الأعمق للمشكلة، الاستكشاف، اقتراح أو توليد بدائل، تقييم واختبار تلك البدائل، تطبيق الحلول، والتحقق من حالة الحل.**

من المحتمل أن تبدأ الحلقة بمحاولة فهم المشكلة بشكل أكبر وأعمق. يقال إن فهم المشكلة هو نصف الحل. فما لم تكن محظوظاً أو لديك حدسٌ أو نوع من الخبرة السابقة مع نفس المشكلة من قبل، فعادة لا يمكنك حل مشكلة لم تفهمها بعدُ بالفعل.

بشكل عام، عليك فقط أن تفهم المشكلة بما يكفي لحلها بغض النظر عن الطريقة التي ستفعل ذلك بها، فالطريقة لا تهم؛ ما يهم حقاً هو أن تحصل حقاً على فهم كافٍ للوضع والمشكلة. ومع ذلك، فإننا نواجه أحياناً صعوبة في البدء في عملية الفهم بسبب الطبيعة المعقدة للمشكلة. عندما لا تكون متأكدًا من أين تبدأ، حاول الإجابة عن سبب ظهور المشكلة في المقام الأول، كيف؟ ولماذا؟ ثم اتبع الدلائل وأطراف الخيوط. كما يمكنك أيضاً محاولة البدء بتحليل بسيط للعناصر الأساسية لأي مشكلة. هذه العناصر تشمل:

- الأسباب
- النتائج والعواقب
- المخاطر
- نطاق المشكلة وآثارها
- الأطراف والكيانات المختلفة التي تشارك في المشكلة (سواء كانت كيانات حية أو جمادات)
- العلاقات بين الكيانات وكيفية تفاعلها مع بعضها البعض

تأكد من رؤية الصورة الكبيرة، بقدر ما تدخل في التفاصيل. لا تدع التفاصيل الصغيرة تعميك عن ملاحظة الصورة الكبيرة، ولا تدع انتباهك للصورة الكبيرة ينسبك التفاصيل الصغيرة المهمة.

أثناء محاولتك للفهم، قد تبدأ البدائل المحتملة للحل في الظهور، أو قد تشعر أنك حصلت على فهم كافٍ على الأقل لبدء التفكير في الحل أو إيجاد بدائل ممكنة لحل المشكلة. وقد تجد أيضاً أنه من المفيد استكشاف المزيد حول موضوع المشكلة والحلول الممكنة خارج النطاق الأولي لها، والذي بدوره يمكن أن يفتح أبواباً جديدة تماماً لمنظور مختلف لكل من المشكلة والحل.

في بعض الحالات، قد تحتاج إلى استشارة شخص ذي خبرة في موضوع المشكلة، أو قد تحتاج إلى إجراء المزيد من التحليل أو الأبحاث عن بعض الأشياء. أيضاً، ربما يتعين عليك إجراء بعض الاختبارات والتجارب الاستكشافية وجمع المعلومات من خلال ملاحظتك. في الواقع، كلما بذلت المزيد من المحاولات لإيجاد حلول، فإنك تستكشف جوانب جديدة من المشكلة، وهذا بدوره يعزز من فهمك لها أو حتى قد يغيره.

على أي حال، ستحتاج بعد كل شيء، إلى اختبار وتقييم البدائل المتوفرة لديك بطريقة ما قبل الالتزام بأي منها كحل نهائي. يمكن القيام بهذا التقييم نظرياً أو عملياً عن طريق إجراء محاولات أو تجارب محسوبة مسبقاً حيث يتم تحييد مخاطر الأخطاء المحتملة بالفعل قدر الإمكان.

ستستمر الحلقة حتى تتحقق **حالة الحل**. فمع كل محاولة لتقديم بديل أو حل ممكن، سوف تختبر أو تتحقق مما إذا كان هذا الحل يلبي حالة الحل المحددة أم لا. إن إجاباتك السابقة على الأسئلة المتعلقة بأهمية حل المشكلة وتعريف حالة الحل ستحدد ما إذا كنت ستقبل **أي حل عملي متاح**، أو ما إذا كنت ستستمر في المحاولة حتى يكون لديك **حد أدنى مقبول من الحلول** أو حتى الاستمرار في البحث حتى الوصول إلى **الحل الأمثل**.

عندما تحقق حالة الحل، سيكون هنا القرار لك إما بتطبيق الحل المختار إذا لم تكن قد قمت بذلك بالفعل، أو البقاء في هذه الحلقة لفترة من الوقت، على أمل أن تجد حلاً أفضل أو أن تعرف على المزيد عن المشكلة. في بعض الأحيان، لا يمكن مقاومة مثل هذه الرغبة في استكشاف المزيد. ☺

آخر شيء أحب إضافته هنا، هو أنه عندما تحاول فهم مشكلة ما، يجب أن لا تنسى تحديد أو البحث عن مصادر الضغط والتأثير السلبي الذي تسببه لك، حتى تتمكن من تحييدها.

في معظم الأوقات، يكون المفتاح الرئيسي لهذا الضغط واحداً أو أكثر من العبارات الأربع:

- أنا خائف من...
- أريد أن...
- ينبغي أو يجب أن...
- لا أستطيع أن...

إن اتجاه الضغط من مثل هذه الحالات هو اتجاه سالب، أي أنه في الواقع يصدر منك تجاه نفسك، حتى ولو كانت المعطيات تخبرك بشيء آخر. في الحقيقة، إن ردة فعلك على الضغط الخارجي هي ما يصنع ضغطاً حقيقياً عليك، وتحديد هذا الضغط يبدأ من داخلك.



## إرشادات بسيطة

فيما يلي بعض الإرشادات والاستراتيجيات البسيطة التي يمكن أن تكون مفيدة للغاية أثناء محاولة حل المشاكل، وعلى الرغم من أنها قد تبدو بديهية للغاية، ولكن الغريب أنها تغيب عن أذهاننا في وقت الحدث.

### ابدأ بأبسط الحلول

ابدأ دائماً بتجربة أو البحث عن الحلول الأكثر بساطة ووضوحاً أولاً. فبينما كان الناس يحاولون تعلم التفكير خارج الصندوق، نسوا في مكان ما أنه لا يوجد ما يمنع من التفكير داخل الصندوق أيضاً. في الواقع، في كثير من الحالات، عادة ما تكون الحلول الأكثر فعالية هي أبسط الحلول. وعادة ما تكون معظم الأخطاء التي يرتكبها المحترفون هي الأكثر وضوحاً وبساطة، وهذا للمفارقة هو السبب في أن أنجح الحيل ضد المحترفين عادة ما تكون أبسطها أيضاً. ومع ذلك، يجب أن تفكر دائماً في الحلول الإبداعية البسيطة والمعقدة، ولا تقصر نفسك على الأنماط العادية. ببساطة، فكر داخل الصندوق؛ وفكر خارج الصندوق؛ وفكر حتى فيما إذا كان بإمكانك إنشاء صندوق جديد تماماً.

### فَرِّق تَسُد

حاول أن تقسم المشاكل الكبيرة إلى مشاكل أصغر يمكن مضغها بشكل منفصل. دع الحل الكامل يُبنى بشكل تدريجي جزءاً تلو الآخر. عندما تكون متعباً، يمنحك تقسيم المشاكل الكبيرة ميزة إضافية هنا، حيث يمكنك أن تأخذ قسطاً من الراحة بين أجزاء المشكلة، مما يسهل من الناحية العاطفية عليك كثيراً إنهاء المهمة، حيث أن القتال من أجل ١٠٠ قدم ليس كالقتال من أجل ١٠ أميال.

## حل مشكلة واحدة في كل مرة

عندما يكون لديك العديد من المشاكل في نفس الوقت، فمن المهم جداً تنظيم جهودك باستخدام قائمة للأولويات حيث يتم ترتيب المشاكل بناءً على أهميتها. ثم، قدر الإمكان، ومع الأخذ الأولويات بالاعتبار، ركز على حل هذه المشاكل واحدة تلو الأخرى من خلال التعامل مع مشكلة واحدة فقط في كل مرة. سيسمح لك ذلك بالتركيز على المشكلة وإيجاد الحلول و البدائل لها دون أن تتشتت.

## ابدأ بالمشكلة الجذر

في كثير من الحالات، قد يكون للعديد من المشاكل جذر مشترك. تميل المشاكل إلى الاتحاد وتشكيل أشجار معقدة معاً؛ ولكن بمجرد قطع جذر شجرة، تسقط الشجرة بأكملها وتموت.

فإذا تمكنت من تحديد المشكلة الجذر، فربما يتعين عليك فقط التركيز على حل تلك المشكلة الجذرية الأعمق، والتي بدورها ستؤدي إلى حل البقية كلياً أو جزئياً.

ومع ذلك، فمن المهم هنا أن تضع في اعتبارك أنه في بعض الأحيان لا يكون ذلك ممكناً بنسبة ١٠٠٪، إما لأن البدء بالجذر ببساطة ليس خياراً متاحاً لأي سبب من الأسباب، أو لأن أشجار مشاكلك قد تكون متداخلة، وبالتالي قد يكون لبعض المشاكل السطحية عدة جذور في نفس الوقت.

في بعض الحالات الأخرى، قد يكون من الضروري البدء بالمشكلات السطحية من أجل الكشف عن المشاكل الأعمق وفهمها بشكل أفضل، على الرغم من أن ذلك قد يتطلب المزيد من الجهد.

## حل المشاكل المتشابهة معاً

هناك بعض الحالات التي يجب عليك فيها التفكير في العديد من المشاكل وحلها معاً بسبب التشابه بينها أو حقيقة أنها جميعاً تتبع نفس النمط. في مثل هذه الحالات، قد يكون من الممكن إيجاد حلٍ واحدٍ قابلٍ للتكييف معها جميعاً وبذلك توفر الكثير من الوقت والجهد.

## أبقِ خياراتك مفتوحة

حاول إبقاء خياراتك مفتوحة لأطول فترة ممكنة. لا تغلق الأبواب المحتملة في وقت مبكر جداً؛ امنح نفسك مساحة للمناورة لأطول فترة ممكنة. ومع ذلك، في بعض الأحيان قد يكون إبقاء اختياراتك مفتوحة أكثر خطورة من تضيقها، حيث قد تضيق أو تهدر طاقتك بتقسيمها على عدة حلول غير مكتملة بدلاً من التركيز على حل واحد ناجح. لذلك، فهناك دائماً لحظة يتعين عليك فيها اختيار الجسور التي ستعبرها وتلك التي ستحرقها؛ ويجب أن تحاول اختيار اللحظة المناسبة للقيام بذلك قدر الإمكان.

## ابدأ من الخطوة (Z)

تتمثل إحدى الطرق الممكنة لإيجاد حل جيد للمشكلة في الانطلاق من الخطوة (Z) أو أخذ أحد حلول (XYZ) وتطويره تدريجياً إلى حل أفضل. إذ يمكنك محاولة تحسين أحد هذه الحلول غير المرغوب فيها وبناء نسخة أفضل منه. كما يمكنك أيضاً الجمع بين عدد من حلول (XYZ) معاً في بعض الحالات للتوصل إلى حل أفضل منها جميعاً. يلعب الإبداع دوراً كبيراً هنا في هذه الحالة؛ ويمكنك حتى دمج واحد أو أكثر من مجموعة حلولك الـ (XYZ) هذه مع حل مقبول لديك بالفعل من أجل تحسينه وجعله حلاً أفضل. بالطبع كل هذا يتوقف على الظروف وطبيعة المشكلة والوضع. إن النقطة المهمة هنا هي أنه من المفيد أن تُبقي هذه الاحتمالية في ذهنك وتأخذها بعين الاعتبار.

## ابق حالة الحل في ذهنك

عندما تكون المشكلة عميقة و يستغرق الحل الذي اخترنا تطبيقه وقتًا طويلاً وجهودًا كثيرة، فإننا أحياناً ننسى حالة الحل بينما نغرق في تفاصيل ذلك الحل. فنحن نركز بشدة على الحل الذي يجذب انتباهنا بدرجة كافية لجعله يتحرك ببطء لحجب عقولنا عن ملاحظة حالة الحل. ونبدأ في الاهتمام والقتال من أجل الحل نفسه بدلاً من القتال من أجل حالة الحل أو الهدف الحقيقي.

على الرغم من أن هذا قد ينجح في حالات قليلة، إلا أنك ستفوت في معظم الحالات النقطة الرئيسية ولن يتم حل المشكلة الحقيقية أو سيتم حلها جزئياً.

إن نسيان حالة الحل والتركيز على حل معين يمنعك من ملاحظة البدائل الممكنة الأخرى أو أي حلول جديدة قد تصبح متاحة مع الوقت، ويضيق انتباهك إلى حدود الحل بدلاً من إدراك الصورة الكاملة للمشكلة.

ببساطة، إن ذلك يشبه التركيز على هدف ثانوي قابل للاستبدال ونسيان الهدف الرئيسي الإلزامي. حتى أنك في بعض الأحيان سوف تنسى المشكلة الأصلية تماماً، وستحتاج إلى وقت لإعادة معالجة الموقف وتحديد المشكلة الحقيقية من البداية مرة أخرى.

أيضاً، إذا فشل الحل المختار بعد كل شيء، فستصبح يائساً فجأة، وستحتاج إلى وقت أطول بكثير للعودة إلى الطريق، حيث ستحتاج إلى وقت لامتصاص الصدمة أولاً قبل أن تدرك أن مشكلتك الحقيقية لم تكن نجاح هذا الحل بعينه.



**ابق دائماً حالة الحل في ذهنك.**

لأنها ما يساعدك على إدراك المشكلة الحقيقية طوال الوقت. إن القبض على حالة الحل يشبه القبض على طرف الحبل الذي سيعيدك إلى المشكلة الأصلية عندما تضيع في متاهة تجربة الحلول الممكنة.

## الزحف إلى النقطة الحرجة

إن الحلول لا تحل المشاكل أو المواقف على الفور طوال الوقت، فأحياناً تحتاج إلى وقت كي توتي ثمارها. وفي أوقات أخرى، قد يكون لديك الاختيار بين عدة حلول حيث يعطي بعضها نتائج فورية بينما يحتاج البعض الآخر إلى الوقت، ولكل منها مزايا وعيوب. إن اختيار النتائج الفورية أو النتائج المتأخرة سيكون اختيارك أنت بناءً على تقييمك للوضع والمزايا والآثار الجانبية لكل حل.

ومع ذلك، فإذا كنت ستختار حلاً يحتاج إلى الوقت، فقد يعني هذا أيضاً أن هذا الحل سيحتاج منك متابعة الموقف باستمرار، أو إجراء التعديلات، أو حتى بذل المزيد من الجهد المستمر. في مثل هذه الحالة، هناك شيء مهم يجب أن تضعه في ذهنك. في بعض الأحيان، تبدو المشكلة عنيدة، ولفترة طويلة، قد لا يبدو الحل طويل الأمد ناجحاً، ثم فجأة، يبدأ في العمل بعد نقطة معينة وكأنه السحر ويجعلك تتساءل عما كان يحدث، أو ربما قد تشعر باليأس بما يكفي لتستسلم مبكراً.

مرة أخرى، سيكون قرار التخلي عن حل ما في لحظة معينة أو الاستمرار في الضغط هو قرارك أنت اعتماداً على معطيات الموقف وخبرتك والوقت المتاح والظروف العامة. وأيضاً، يلعب حدسك دوراً مهماً في مثل هذه اللحظات. ومع ذلك، فمن المهم أن تضع في اعتبارك نمطاً مهماً تتبعه العديد من هذه الحلول طويلة المدى. إنه النمط الذي اسميه **الزحف إلى النقطة الحرجة**.

النقطة الحرجة هي ببساطة النقطة التي يحدث فيها شيء ما (سواء كان إيجابياً أو سلبياً) أو يبدأ في الحدوث، بحيث أنه قبل الوصول إلى هذه النقطة، فإن النتائج لا شيء، أو أنها صغيرة بما يكفي لإهمالها. ومن الأمثلة الشهيرة على ذلك **الكتلة الحرجة** في الفيزياء النووية، حيث تُستخدم للإشارة إلى أصغر كمية من المواد الانشطارية اللازمة لتفاعل نووي متسلسل مستدام؛ بدون هذا الحد الأدنى، لا يمكن أن يكون التفاعل مستداماً ذاتياً، ولا يمكننا الحصول على تفاعل نووي جاد.

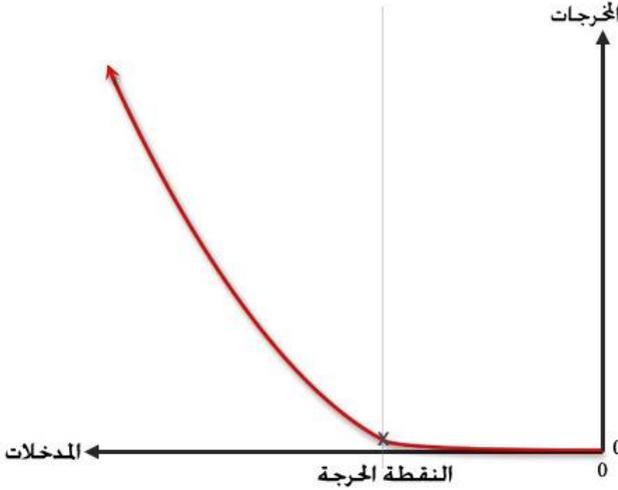
دعنا نأخذ مثالاً بسيطاً وواضحاً هنا. افترض أن بطارية سيارتك قد نفذت، وأنت تحاول دفعها لاستعادة طاقة البطارية. لقد دفعت بشدة، لكن لم تتمكن من تحريكها ولو لبوصة واحدة. طلبت المساعدة من أحدهم، ودفعتما كلاكما معاً، لكن السيارة لا تزال تقف هناك كالصخرة. جاء شخص ثالث للمساعدة، وهذه المرة، بالكاد تحركت السيارة بوضع بوصات. ولكن عندما أضاف رجل رابع المزيد من القوة، بدأت الشاحنة تتحرك فعلاً.

والآن، إذا جاء رجل خامس للمساعدة، فإن القليل من المساعدة التي سيقدمها ستؤدي إلى اختلاف كبير في السرعة والمسافة التي ستقطعها السيارة لأنها قد بدأت بالفعل في التسارع. وسيكون هذا أوضح أكثر فأكثر مع رجل السادس والسابع وهلم جراً.

يمكننا أن نقول هنا أن القيمة الحرجة كانت قوة ٤ رجال لأنه قبل ذلك كانت النتيجة لا شيء، أو صغيرة جداً بحيث لا يمكن أخذها في الاعتبار.

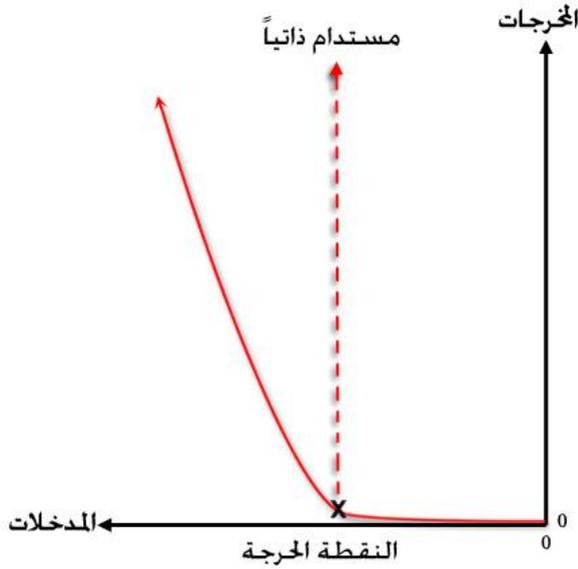
ومع ذلك، فبناءً على وجهة نظرك واهتماماتك، ستختار طريقة تحديد كيفية التعبير عن القيمة الحرجة. إذ سيعبر عنها عالم في المختبر على أنها الحد الأدنى للقوة المقاسة بوحدات النيوتن والتي يتم تطبيقها في الاتجاه الصحيح، أو المسافة الكافية بالأمتار التي يجب أن تتحركها السيارة قبل أن يبدأ المحرك بالدوران، أو مقدار الشحنة التي احتاجتها البطارية لإعادة الشحن بما يكفي لبدء تشغيل المحرك، والذي يتم قياسه بواسطة الأمبير.

والآن، في نمط الزحف إلى النقطة الحرجة، تأخذ النتائج مساراً يبدو كما لو كان يزحف في محاولة جادة للوصول إلى النقطة الحرجة حيث يجد فجأة نوعاً من المنشطات هناك ويبدأ في النمو بسرعة كبيرة.



إذا حاولنا رسم دالة الكتلة الحرجة في الفيزياء النووية كما أسلفنا، أو دالة دفع السيارة لإدارة المحرك، فسنجد أن المخرجات الناتجة ستكون صغيرة جداً أو حتى لا شيء طالما كانت المدخلات أقل من قيمة معينة. وسيكون نمو قيمة المخرجات بطيئاً جداً مقارنة بالزيادة في المدخلات. فأنت تستمر في إضافة أو زيادة المدخلات، ولكن لا يحدث شيء، أو أن النتيجة صغيرة جداً بحيث يمكن تجاهلها.

يشبه الأمر تماماً كما لو كانت المخرجات بالكاد تزحف. ومع ذلك، وبمجرد أن نصل إلى القيمة الحرجة للمدخلات، يبدأ المنحنى في اتخاذ شكل المنحنى الأسّي بعد تلك النقطة، وتزداد قيمة المخرجات بشكل كبير مع كل زيادة بسيطة في المدخلات أو حتى في بعض الأحيان بدون أي زيادات أخرى (مستدام ذاتياً)، حيث يأخذ المنحنى مساراً عمودياً تقريباً في مثل هذه الحالة.



إن الثورات هي أحد الأمثلة. فعدد المشاركين في التحركات ينمو ببطء شديد، ومن السهل إيقافها، ولكن بمجرد أن يصل عدد الأشخاص في الشوارع إلى قيمة حرجة، يبدأ العدد في الزيادة بسرعة وبمعدل هائل، حيث يصبح إيقافهم غير ممكن. يتبع عدد متابعيك على وسائل التواصل الاجتماعي نفس النمط؛ حيث تستمر في المعاناة لجمع عدد قليل من المتابعين في البداية حتى تصل إلى نقطة حرجة ينفجر عندها الرقم فجأة ويبدأ في النمو بسرعة كبيرة.

ويمكن أن يتبع تكوين ثروة أيضاً مثل هذا النمط، فأنت تقاوم من أجل مليونك الأول، ومن ثم يبدأ رصيد حسابك المصرفي في التضخم بسهولة وبسرعة. في بعض الحالات، يمكن أن يستمر النمو دون بذل المزيد من الجهود لتحفيزه بعد الوصول إلى النقطة الحرجة.

إن ما يهمنا هنا هو أنه عند تطبيق حل طويل الأجل لمشكلتك، يجب أن تفكر في أنه قد يعمل وفقاً لهذا النمط، ويجب أن تأخذ قراراتك ذلك في الاعتبار؛ فإذا اخترت مثل هذا الحل، فلا تتوقف عن القتال قبل أن تصل إلى النقطة الحرجة أو تمر من عنق الزجاجة.

## النهاية هي بداية جديدة

عندما تجد حلاً للمشكلة، وتقوم بتطبيقه، تنتهي المشكلة، لكن المهمة لم تنته بعد؛ لقد اجتزت فقط ٩٠٪ من الطريق.

بعد حل المشكلة، يحين وقت جلسة استخلاص المعلومات، حيث ستعقد اجتماعاً مغلقاً مع نفسك وتُعدّ تقريراً نهائياً عن التجربة. هنا هو حيث ستجنز آخر ١٠٪ من الطريق وتصل إلى علامة ١٠٠٪.

ليس من الضروري عقد استخلاص المعلومات هذا كجلسة واحدة مستمرة. يمكن أن تستمر هذه المراجعة لبضع ثوانٍ أو قد تستغرق وقتاً أطول بكثير، ربما يصل إلى بضعة أسابيع، أو حتى بضعة أشهر في المشاكل الكبيرة والخطيرة؛ إن هذا يعتمد فقط على حكمك على أهمية المشكلة وحجم تأثيرها على حياتك.

يدور هذا الاستخلاص بشكل أساسي حول ٤ أشياء:

- التعلم
- الشكر
- الترميم وإعادة البناء
- التحكم في الضرر



في هذا الاستخلاص، يجب أن تراجع وتناقش مع نفسك الأشياء الإيجابية والسلبية حول المشكلة، وكيف تعاملت معها. سوف تسأل نفسك عن الأخطاء التي ترغب في تجنبها في المستقبل، والدروس الجديدة التي تعلمتها من هذه التجربة. أيضاً، يجب عليك تصحيح كل ما أسيء فهمه. إن مثل هذه المراجعة هي ما يجعل نهاية مشكلتك حقاً بداية جديدة من خلال تعلم شيء مفيد منها. إنه ما يساعدنا بالفعل على تعلم الدروس الجديدة من التجربة، وجعلها دائمة، وبنوفاً معرفتنا الجديدة، وبنوفاً حكمتنا بمرور الوقت. فأناء الأحداث، تتخذ الدروس الجديدة شكلاً مؤقتاً في انتظار تأكيدها. إذا لم يحدث ذلك، فسيتم فقط نقلها إلى التخزين غير المصنف، وستظل هناك في منطقة متجاهلة لا يزورها نظامنا الفكري افتراضياً في أي عمليات بحث مستقبلية، وفي هذه الحالة لن تتلقى أي مزيد من الاهتمام إلا في حالة خيار أخير يأس نمر عبره بالصدفة.

أيضاً، أحياناً نتعلم بعض الدروس الخاطئة كأثر جانبي لظروف المشكلة أو بسبب الصدمة أو ضغط المشكلة. وفي أوقات أخرى، قد نحصل على أفكار أو معلومات خاطئة أو غير مكتملة تستحق المزيد من التحقيق والتصفية والتصحيح قبل السماح بتخزينها بشكل دائم في قاعدة معارفنا.

على أي حال، إنها ليست جلسة في محكمة، في معظم الأحيان، لا يفترض أن يحضر قاضي الذات هذا الاجتماع ليحكم عليك ويقرر العقوبات، فهو موجود فقط في هذا الاجتماع الودي كمستشار لمساعدتك وتقديم النصيحة حول الصواب والخطأ. ومع ذلك، قد تجد في بعض الأحيان أنه يتعين عليك أن تطلب من القاضي تحديد بعض العقوبات التأديبية اللازمة في بعض الحالات التي يكون فيها ذلك ضرورياً ومستحقاً بشكل جدي، ولكن لا ينبغي أن يكون هذا هو الإجراء الافتراضي. فلتشجيع السلوكيات الإيجابية في المستقبل، فربما يكون القرار الأفضل هو مكافأة نفسك على الأشياء الجيدة التي فعلتها؛ خذ الإذن من القاضي لإقرار بعض المكافآت على تلك الأشياء كطريقة لشكر نفسك نيابة عن نفسك على القيام بتلك الأشياء الجيدة.

ربما أحتاج هنا إلى تذكيرك بعدم نسيان شيء مهم. فعلى الرغم من أنك لا يجب أن تنتظر أو تتوقع أن يشرك الآخرون على مساعدتهم في حل مشاكلهم لأنك ستصاب بخيبة الأمل معظم الوقت، لكن لا تنسَ أبداً شكرهم عندما يقدمون لك المساعدة.

يجب ألا تنسى أبداً أن تشكر بشكل لائق كل من ساعدك في حل مشاكلك؛ فهذه هي الطريقة التي يمكنك من خلالها التأكد من أنهم سيساعدونك مرة أخرى في المستقبل. لقد اعتدتُ على أنه بمجرد انتهاء المشكلة، فإنني أبداً بشكر الله على مساعدتي في تجاوزها، ثم أقضي بعض الوقت في سرد كل هؤلاء الأشخاص الذين يجب أن أشكرهم.



لا تكن بخيلاً عاطفياً؛ دوماً أشكر هؤلاء الذين يساعدونك وأولئك الذين يستحقون الشكر.

الشيء الثالث المهم والذي يجب أن تتضمنه مراجعاتك هو ما نسميه عملية إعادة البناء والترميم. فسوف تحتاج إلى مراجعة أو حتى اكتشاف آثار المشكلة على مختلف جوانب حياتك، سواء كانت جسدية أو روحية؛ ويجب أن يكون لديك إستراتيجياتك الخاصة لإصلاح الأضرار، أو حتى استغلال الفرصة لبناء أشياء إيجابية جديدة تماماً في حياتك.

وبالتأكيد، يجب أن يشمل ذلك ترميم الآثار السلبية المحتملة على الآخرين المحيطين بك، وتصحيح أي أخطاء سلوكية ربما تكون قد آذت بعض الأشخاص. إذ يجب أن تعوض دائماً عن عمليات السحب من حساباتك العاطفية. فعندما تخطيء في حق شخص ما، فإنك تسحب بالفعل من حسابك في بنك مشاعره، ويجب عليك إجراء بعض الإيداعات لتعويض ذلك، وإلا فسيكون رصيدك يوماً ما سالباً، ومن المحتمل أن يُغلق حسابك نهائياً. قم بتصحيح أي سوء تفاهم وقم ببناء المزيد من الثقة والتفاهم المتبادلين.

على أية حال، فالجوانب السلبية ليست هي الوحيدة التي يجب أخذها في الاعتبار هنا. إذ يجب أن يتضمن تقييم إعادة البناء والترميم أيضاً تقييم التأثيرات الإيجابية للاستفادة منها بأفضل طريقة. فمن المحتمل جداً العثور على هذه الإيجابيات في مكان ما هناك، وقد يتضمن ذلك فرصاً جديدة غير متوقعة تماماً ربما أصبحت متاحة بسبب المشكلة نفسها أو نتيجة لحلها.

آخر شيء يتعلق بجلسات استخلاص المعلومات هذه هو **التحكم في الضرر** والحد من نطاق التأثيرات السلبية وعدم السماح لها بالانتشار أو مرافقتك في رحلتك القادمة. فبشكل أو آخر كانت المشكلة رحلة ولها نتائج تراكمية. وبمجرد أن تنتهي، ستكون بداية رحلة جديدة، قد تكون في بعض الأحيان مجرد مشكلة جديدة، أو ربما، كما نأمل جميعاً، قد تكون شيئاً جديداً لا نسميه مشكلة.

تحكي قصة شهيرة، أنه ذات يوم كان رجل يتناول الإفطار مع أسرته قبل أن يذهب إلى عمله كعادته كل يوم. وفجأة أراق ابنه الصغير بالخطأ فنجان القهوة على قميص والده الذي كان قد تأخر بالفعل؛ فغضب الرجل وتشاجر مع ابنه. لقد كان على عجلة من أمره وغاضباً جداً، لذا حاول إنهاء الإفطار بشكل أسرع، ولكنه هو نفسه هذه المرة من أراق كوب الحليب على بنطاله، والذي كان لسوء حظه آخر بنطال نظيف. تسبب هذا في مشكلة جديدة، وتشاجر الرجل مع زوجته وخسر المزيد من الوقت. ثم كان عليه أن يغير قميصه وينتظر حتى تغسل زوجته بنطاله على عجل، وأخيراً ارتداه رطباً لم يكتمل تجفيفه بعد. وفي طريقه إلى العمل، كان قد تأخر جداً بالفعل، كان متوتراً ويشعر بالضيق بسبب البنطال الرطب. ومع كل هذه العجلة، اخترق إشارة المرور الحمراء عن غير قصد، وهو الأمر الذي كلفه مزيداً من الوقت في جدال مع ضابط المرور، وحصل في النهاية على مخالفة ستكلفه الكثير. لقد كان أحد تلك الأيام التي ساء فيها كل شيء منذ البداية.

أخيراً، وصل الرجل إلى العمل متأخراً جداً وفي مزاج سيئ للغاية لم يسمح له أن يشرح لرئيسه بوضوح ما حدث ولماذا وصل متأخراً. وبالطبع، تم تغريمه على التأخير، وهو ما أدى بدوره إلى جدال حاد مع رئيسه. فقد كان سيخسر قدراً جيداً من راتبه في الوقت الذي يجب عليه سداد بعض الفواتير والقروض قريباً. كان مزاجه السيئ يزداد سوءاً في كل لحظة، وأخيراً انفجر كل ذلك مرة واحدة وتعارك الرجل مع رئيسه، وبالطبع، كانت النهاية أنه طرد من وظيفته.

إذا فكرت قليلاً في تلك القصة، فستكتشف أن ردّ فعل مختلف تجاه الحادث الأول لإراقة للقهوة من قبل ابنه، كان سيجعل الأمور تسير بشكل مختلف. ابتسامة بسيطة وأخذ للأمر بسهولة، وخسارة ٤ أو ٥ دقائق فقط في تغيير قميصه، ثم مواصلة يومه بشكل طبيعي. لو فعل ذلك فمن المحتمل أنه لم يكن ليتم طرده من وظيفته بعدها بنحو ٣ ساعات. لقد سمح لتأثير المشكلة الأولى بالانتشار وحملها معه إلى المشكلة التالية، ثم التالية، ثم التي تليها ... إلى أن انتهت الأمور بشكل كارثي.

لذا، استخدم دائماً تلك المسافة بين الحدث وردة فعلك لتجنب جعل نهاية المشكلة بداية خاطئة لسلسلة من المشاكل الجديدة غير الضرورية.

والآن، فإن حديثنا عن المشاكل لم ينته بعد، ولكن قبل أن نمضي قدماً، أود أن أضيف شيئاً واحداً مهماً هنا بعد كل هذه النقاش حول حل المشكلة.

سواء أعجبك ذلك أم لا، فستكون هناك تلك اللحظات التي يتعين عليك فيها استجماع كل شجاعتك لاتخاذ قرارات لست متأكداً حقاً من نتائجها أو عواقبها، فقد تكون المخاطر عالية للغاية، وعليك أن تتخذ قراراً بشكل شبه أعمى.

قد يحدث هذا لأنه لا توجد طريقة للحصول على مزيد من المعلومات قبل اتخاذ القرار، أو لمجرد أنك لا تملك الوقت الكافي للتفكير بهدوء في اختياراتك.

في مثل هذه الحالات، فإن الوسائل الوحيدة التي لديك هي إيمانك وخبراتك وحدسك وحظك.

في مثل هذه اللحظات لا تكن جبناً ولا تخف. كن مؤمناً وتقبل أسوأ سيناريو ممكن واعتمد على المساعدات المتاحة لأن هذا ببساطة هو كل ما يمكنك فعله في مثل هذه المواقف.



ثق بالله ... ثق في حدسك ... ثق بنفسك...



## إدارة التغيير

قد يتطلب منك حل المشاكل في كثير من الحالات إجراء نوع من عملية التغيير حسب الظروف، ولكن من ناحية أخرى، يمكن أن يكون إجراء التغيير في حد ذاته مصدرًا حقيقياً لمشاكل جديدة غير متوقعة تطرق الباب. علاوة على ذلك، فإن إعادة ترتيب حياتك ستحتاج بالتأكيد إلى إجراء الكثير من التغييرات بطريقة أو بأخرى، بعضها سيكون تغييرات شخصية، والبعض الآخر سيكون تغييرات عامة فيما يتعلق بالعديد من الأشياء في حياتك. لذا، ولكل هذه الأسباب معاً، أعتقد أن هناك بعض الأشياء المهمة التي يجب أن تكون على دراية بها حول عملية التغيير بشكل عام والإدارة الناجحة لها.

### التغيير البناء مدمرٌ أيضاً

إن عملية التغيير البناء هي أيضاً عملية مدمرة في نفس الوقت. إنها تدمر شيئاً ما بطريقة أو بأخرى مقابل بناء أشياء جديدة. إنها طبيعة العملية، وفي بعض الأحيان يمكننا القول ببساطة أن التغيير هو تدمير شيء ما وبناء شيء آخر مكانه.

ومع ذلك، يمكن النظر إلى هذه الطبيعة المدمرة على أنها أثر جانبي للتغيير البناء، والذي لسوء الحظ، يتسبب بخسائر عاطفية أو معنوية أو جسدية، وهو السبب في أن عملية التغيير تواجه دائماً أنواعاً مختلفة من المقاومة والتحديات أو حتى تفشل.

لذلك، إذا كنت ستقوم بإجراء نوع من التغيير، فسيتعين عليك أن تكون مستعداً لقبول مثل هذا التأثير الجانبي وإدارة هذا الجانب المدمر من العملية بنجاح، والتعامل مع المقاومة المتوقعة وغير المتوقعة التي ستحدث بسببه.

ليس هذا فقط... إذ تشمل إدارة التغيير أيضاً اختيار الآلية الصحيحة لتطبيق التغيير بطريقة تحقق التوزيع الأفضل لكل من الطورين البناء والهدام لتقليل المقاومة والتكاليف والخسائر إلى الحد الأدنى الممكن مع مراعاة الظروف.

إذ سيتعين عليك تحديد الطور الذي يجب أن يحدث أولاً أو اختيار اللحظة المناسبة لتطبيق كل طور منهما. أيضاً، سيتعين عليك أن تضبط بحساسية المقدار المناسب لكل طور في كل لحظة أثناء العملية.

يمكن أن يقع الطورين التدميري والبناء في وقت واحد (بالتوازي)؛ بشكل عام، يمكنك القول أن كلا الطورين يتداخلان في معظم الحالات. ورغم ذلك، في بعض الحالات، يحدث الطور البناء أولاً؛ ولكن مع ذلك، في كثير من الحالات، خاصة عندما يتعلق الأمر بتغييرات جذرية أو متطرفة، يقع الطور المدمر أولاً عادةً.

قد يكون تخطيط وإدارة ذلك سهلاً إلى حد ما في بعض عمليات التغيير، ولكن في بعض الأحيان، قد تكون المهمة صعبة أو حتى مستحيلة لأن هذه الأطوار ليست دائماً قابلة للتحكم بها. ورغم ذلك يظل من المفيد اكتشاف أو تحديد تلك الأطوار أو المراحل أثناء العملية بحيث يتكون لديك فهم أفضل للموقف وتمتلك فرصة لاتخاذ الإجراءات المناسبة.

## التغيير هو لعبة توازن

إن التغيير الناجح هو لعبة حفاظ على التوازن. إن أحد أسباب فشل العديد من عمليات التغيير هو أن العملية لا توفر الحد الأدنى من التوازن المطلوب أثناء التغيير بين المكونات والمتغيرات المختلفة لحياتنا، أو تلك الخاصة بالعملية.

يؤدي الفشل في الحفاظ على التوازن أثناء عملية التغيير إلى نوع من الانهيار ويجبرنا على العودة في الاتجاه المعاكس للتغيير المنشود، فقط من أجل استعادة الحد الأدنى من التوازن المطلوب.

يحدث هذا بوعي في حالات قليلة وبغير وعي في معظم الحالات. إذ أننا عن قصد أو عن غير قصد، وبطريقة أو بأخرى، نحافظ على توازننا ونحن في حالة الاستقرار وانعدام التغيير، ولكن بمجرد أن نبدأ في التحرك، تصبح الأمور مختلفة، حيث يتغير العالم المحيط باستمرار، وتصبح الحاجة إلى الحفاظ على التوازن أثناء الحركة أمراً ضرورياً، وهو ما يحتاج بدوره إلى بعض المهارات.

بعبارة أخرى، فإننا نفشل في تحقيق أو الحفاظ على التوازن أثناء الحركة، لذلك نكافح للسباحة مرة أخرى إلى شاطئ الأمان بحثاً عن التوازن الذي كنا نشعر به في منطقة الراحة قبل بدء التغيير.

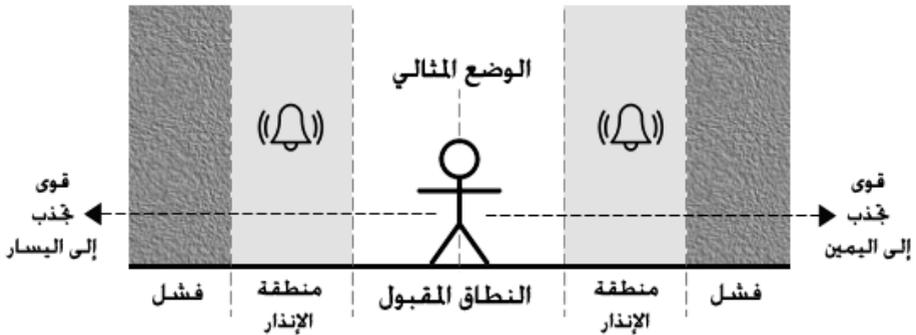
أثناء عملية التغيير، فإننا نشبه إلى حد ما شخصاً يعبر فجوة بالسير على حبل؛ حيث نحتاج إلى الحفاظ على التوازن على كامل طول الطريق، وإلا فقد نسقط ونكسر بعض العظام، أو على الأقل في أفضل السيناريوهات، سيتعين علينا العودة إلى البداية والإنطلاق من هناك من جديد.

على طول الطريق، تستمر العديد من العوامل في التغير طوال الوقت وتشكل أنواعاً مختلفة من القوى التي تستمر في جذبنا ودفعنا. فهناك الكثير من الثنائيات المتعارضة التي يجب أن تبقى في حالة توازن، وهذه هي اللعبة: كيف تحافظ على توازن كل تلك العوامل المتغيرة باستمرار طوال الوقت وتحافظ على العملية ككل في حالة توازن.

إن الحفاظ على التوازن يعني أن تستجيب بشكل صحيح لتأثير القوى المختلفة وتتخذ الحركات أو الإجراءات الصحيحة للحفاظ على توازنك على الحبل والحفاظ على قدرتك على المضي قدماً وعدم السقوط.

عملياً، هناك نطاق مقبول يجب أن نحافظ على نقطة التوازن داخله أثناء عبور الحبل. بعد هذا النطاق، تبدأ منطقة الإنذار والتي بمجرد عبورنا إليها، نبدأ في فقدان التوازن، ولكن يظل من الممكن تجنب السقوط، حيث يمكننا إعادة التوازن مرة أخرى، ويمكن للقرارات والحركات المناسبة أن تسحبنا إلى النطاق المقبول مجدداً. ولكن بمجرد تجاوز نطاق الإنذار هذا، يصبح من المستحيل استعادة التوازن مرة أخرى ويصبح السقوط أمراً لا مفر منه.

إن العبور بأمان يحتاج إلى إبقاء نقطة التوازن بعيدة قدر الإمكان عن تلك الحافة الخطرة. ورغم أنه ليس من السهل الاحتفاظ بها في الحالة المثلى لفترة طويلة، ولكن من السهل نسبياً إبقاؤها ضمن النطاق المقبول في معظم الأوقات، وتصحيح الانحرافات مبكراً بما يكفي بمجرد ملامسة حدود منطقة الإنذار.



إن توازناً رئيسياً مطلوباً الاحتفاظ به هو التوازن بين تلبية الحد الأدنى من الاحتياجات الأساسية الضرورية من ناحية وتحقيق التغيير المستهدف من ناحية أخرى. قد تكون هذه الاحتياجات الأساسية جسدية أو عاطفية أو حتى مالية في بعض الحالات.

إن من الضروري المحافظة على التوازن بين استهلاك الموارد من جهة (جميع أنواع الموارد بما في ذلك العاطفية والمادية والمالية والاجتماعية ... إلخ)، وتوليدها أو الحفاظ عليها من جهة أخرى. إذ تفضل العديد من عمليات التغيير بسبب عدم كفاية الموارد، وفي كثير من الحالات، فإن عدم كفاية الموارد العاطفية تحديداً أو عدم كفاية الطاقة للاستمرار في السير على الطريق هو ما يحبطك في النهاية.

بشكل عام، فإن عمليات التغيير هي مستهلك متعطش للموارد، وعندما يتعلق الأمر بالموارد العاطفية على وجه الخصوص فإنها تكون أشبه بعملاقٍ جائع. لذلك، عندما تبدأ في عملية تغيير، تأكد من لعب لعبة التوازن هذه بشكل عادل ومحترف، حيث أنه غالباً لن يكون هناك أحدٌ في الأسفل ليمسك بك عندما تسقط من الجبل وتصطدم بالأرض.

بصراحة، سوف يحدث لك ذلك على الأرجح عدة مرات قبل أن تبدأ في إتقان هذه المهارة، وبقدر ما أشعر بالأسف الشديد على عظامك، لكن هذه هي الحياة، ولا مكسب بدون ألم. 😊

## نمط الجرس الدوري

يذكرني الحديث عن الألم في القسم السابق بشيء آخر يجب الحفاظ عليه متوازناً لتجنب تلك الآلام، إنه الطريقة التي تتعامل بها مع المعرفة. إذ يجب أن تضع في اعتبارك دائماً كلاً من المعرفة التي لديك بالفعل، وإمكانية اكتساب معرفة جديدة أثناء عملية التغيير نفسها. بكلمات بسيطة، يجب أن تكون مستعداً للتغيير في منتصف التغيير.

إننا دون وعي نفترض تلقائياً عندما نبدأ في تنفيذ تغيير ما أن لدينا بالفعل معرفة كافية، ونتجاهل إمكانية اكتساب معرفة جديدة أثناء العملية نفسها. بعضٌ من المعرفة الجديدة التي قد تجبرنا على تغيير الهدف أو المسار، أو حتى كلاهما.

يفشل التغيير في كثير من الحالات بسبب صدمة تلقي معرفة جديدة، وبدلاً من الاستعداد للتعامل مع ذلك بشكل صحيح والحفاظ على التوازن على حبل التغيير هذا، فإن الصدمة ببساطة تضربك فجأة وبقوة وتدفعك للخروج عن الطريق لتسقط على الأرض مع الكثير من الألم.

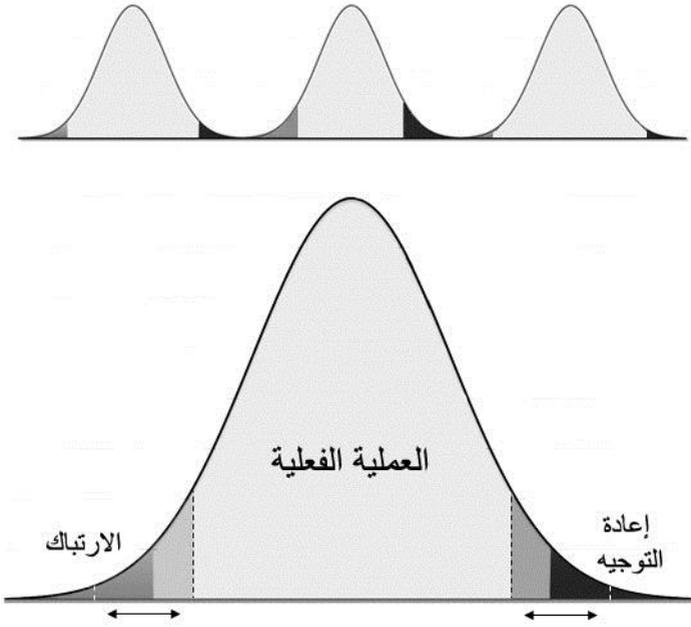
إن أي عملية ديناميكية، وخاصة تلك التي تتضمن التفكير البشري كعامل من عواملها، تأخذ شكل دورات متكررة بطريقة أو بأخرى. وإذا حاولنا رسم تلك الدورات فيما يتعلق بالوقت والجهد المبذولين في كل دورة، فيمكننا أن نحصل على شيء مشابه لمنحنى التوزيع الطبيعي - المعروف أيضاً باسم **منحنى الجرس** - لكل دورة، حيث تمثل المنطقة الواقعة تحت المنحنى استهلاك وقتنا وجهدنا في هذه العملية.

وبينما يتم إنفاق الوقت والجهد الرئيسي في السير على الطريق الفعلي للعملية، فإنه يتم استهلاك جزء صغير في عملية **إعادة التوجيه** من جهة وفي **طور الارتباك** من جهة أخرى.



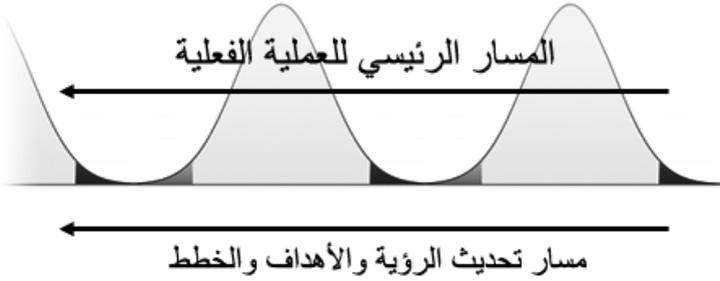
في مكان ما في كل دورة، ستكون هناك دائماً تعديلات على الأهداف والخطط والرؤية الشاملة للعملية بسبب معالجة المعلومات الجديدة والمعرفة المكتسبة خلال تلك الدورة.

يتم اكتساب المعرفة الجديدة ومعالجتها في طور الارتباك، بينما تجد التحديثات طريقها إلى رؤيتنا وأهدافنا وخططنا في طور إعادة التوجيه. ويختلف حجم منطقتي إعادة التوجيه والارتباك من حالة إلى أخرى اعتماداً على العديد من العوامل والظروف بشكل عام. في بعض الحالات، سيكون أحدهما أو كلاهما كبيراً بما يكفي ليمثل صداداً مزعجاً أثناء العملية، بينما في حالات أخرى قد يكونان من الصغر بدرجة كافية لتجاهل احتسابهما. ومع ذلك، فإن الحالة المتوسطة المقبولة هي أنه يمكننا افتراض أن كلاهما سيكون كبيراً بما يكفي لتتم ملاحظته وأخذه في الاعتبار، ولكنهما صغيران بما يكفي لاعتبارهما مشكلة بسيطة ولكن ليست خطيرة.



ليس من الضروري حدوث كلا الطورين عند أطراف الدورة، فقد يحدث أي منهما في أي مكان أثناء الدورة؛ ومع ذلك، فإن الارتباك يبدأ عادةً بالقرب من نهاية الدورة، بينما تتم عملية إعادة التوجيه عادةً بالقرب من بداية الدورة الجديدة، ولكن مرة أخرى، فإن هذه ليست قاعدة.

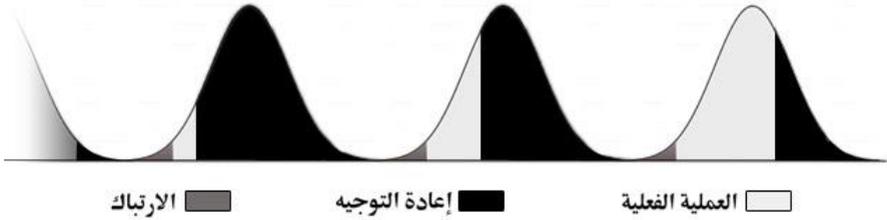
ويمكنك أن ترى أنه بينما نمضي قدمًا على المسار الرئيسي للعملية مع كل دورة، فإن عملية التحديث تمضي قدمًا أيضًا.



هل تتذكر حديثنا حول التخطيط المبالغ فيه؟ إن ما يحدث بالفعل عندما تبالغ في التخطيط حياتك اليومية هو أنك تزيد جزء إعادة التوجيه من الدورة بشكل كبير على أمل ألا تكون هناك مرحلة ارتباك.

ومع ذلك، وبالرغم من أن حجم مرحلة الارتباك من المحتمل أن ينخفض، إلا أنه لن يختفي أبدًا، وسيحدث بطريقة أو بأخرى. سينتج عن ذلك رد فعل سلبي في الدورة التالية حيث ستوسع مساحة مرحلة إعادة التوجيه أكثر، على أمل ألا يحدث الارتباك هذه المرة. ولكن مرة أخرى، سيحدث الارتباك بالتأكيد في مرحلة ما، وسوف تقوم برد فعل أكثر عدوانية من خلال زيادة حجم إعادة التوجيه مرة أخرى، وهلم جرا.

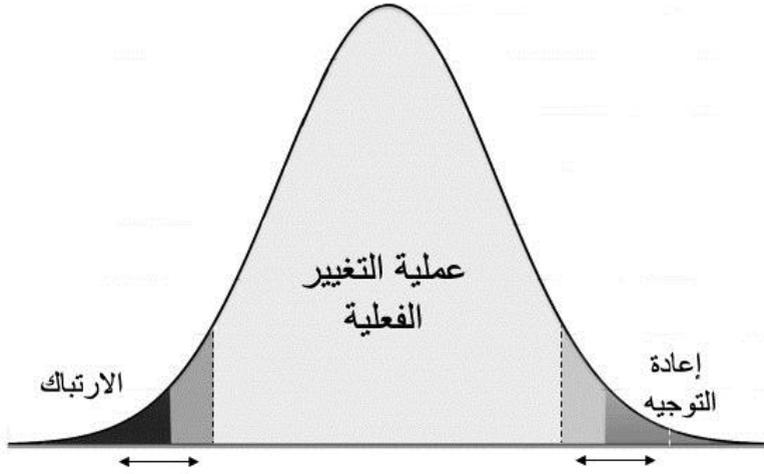
سيؤدي هذا الصراع المستمر إلى تناقص تدريجي لمساحة الإجراءات الحقيقية، وبعد عدة دورات، ستختنق هذه المساحة، وستنفق معظم جهودك في القفز بين إعادة التوجيه والارتباك، وسوف تأخذ راحة صغيرة من ذلك بالقيام ببعض الأفعال الحقيقية. ☺



لنعد لموضوعنا الأساسي هنا، إن عملية التغيير ليست استثناءً من ذلك النمط، فبينما سنستهلك جزءاً صغيراً من جهودنا ووقتنا في عملية إعادة التوجيه وفي طور الارتباك، فسيتم استغلال الباقي في الإحداث الفعلي للتغيير.

إن تلك اللحظات التي نَعَلَقُ فيها في ارتباكٍ لفترة من الوقت أثناء الرحلة هي من بين أكثر الأوقات قيمة في حياتنا. إذ يعني هذا الارتباك أن هناك معالجة جارية لمعرفة الجديدة، ومزيداً من الفهم والبناء لعقدٍ جديدة في التركيب الهرمي الداخلي للمعرفة لدينا. وبالطبع، سينعكس ذلك عاجلاً أو آجلاً على تعريفنا للأهداف والوجهات.

وفي مرحلة إعادة التوجيه، فإننا نستجمع كل شيء معاً ونستعيد التحكم، ونقوم بعملية **إعادة ضبط** لأذهاننا، ونبدأ في استخدام خلاصة المعرفة المكتسبة الجديدة لتنظيم عقولنا مرة أخرى، وتحديث خططنا وقائمة أهدافنا.



## تغيير السلوك البشري

في بعض الأحيان، قد يتطلب حل مشكلة ما تغيير سلوك شخص ما، أو حتى سلوكك أنت شخصياً. إن هذا النوع من التغيير خاص جداً. فهو من أصعب التغييرات التي يمكن النجاح فيها، ويمكن كتابة كتب طويلة حول هذا الموضوع. ومع ذلك، قد تكون مهمتك أسهل بكثير إذا استوعبت بعض الأشياء المهمة عنها.

ولنبدأ بفكرة أساسية يجب أن تضعها دائماً في ذهنك.



**لا أحد يغير أي أحداً، وحده الإنسان يغير نفسه.**

لا يتغير الإنسان بشكل دائم إلا إذا رغب في ذلك من داخل نفسه. فإذا أجبرت شخصاً ما على التغير، فلن يصبح هذا التغيير دائماً ما لم يصادق هو نفسه على ذلك بشكل صريح أو ضمني. إن محاولة تغيير الآخرين بشكل دائم ومستمر هي محاولة فاشلة، والطريقة الوحيدة للقيام بذلك هي أن نسير الطريق أمامهم للرغبة في التغيير من الداخل. ومهما كان العامل الخارجي الناجح فلن يكون أكثر من مجرد رسالة، أو دعوة، أو تذكير، أو توجيه إلى مسار؛ فقرار التغيير هو في النهاية قرار الفرد نفسه ويأتي من الداخل. بمعنى آخر، لا تحاول تغيير الناس؛ بدلاً من ذلك، حاول أن تجعلهم يرغبون في تغيير أنفسهم.

الشيء التالي الذي يجب فهمه هنا هو أن التغيير السلوكي يجب أن يبدأ من حيث أنت، وليس من حيث يجب أن تكون. فالتغيير السلوكي مثل السلم، إذا كنت تريد الوصول إلى القمة، فعليك أن تبدأ من حيث أنت بالفعل. فلا يمكنك ببساطة البدء من الأعلى وتجاهل السلم لأنك لم تصل إلى هناك بعد! إنك تزال بالفعل بالأسفل وتحتاج إلى بذل الطاقة والجهد للتسلق.



### ابدأ طريقك من حيث أنت، وليس من حيث يجب أن تكون.

إن البدء من حيث يجب أن تكون هو ما نسميه الطريقة **الثورية** للتغيير. فما عليك سوى قلب كل شيء، واتخاذ قرارات استثنائية، واتخاذ إجراءات استثنائية، وتنفيذ التغيير المطلوب على الفور. وعلى الرغم من أن هذا يبدو مغرباً، وأحياناً يكون متاحاً ويعطي نتائج سريعة في البداية، إلا أنه من النادر أن تصبح النتائج دائمة. إن الاعتماد على النهج الثوري للحصول على نتائج دائمة سيحتاج إلى استخدام قوة شديدة قد تصل إلى حد التطرف للقضاء على المقاومة الشرسة التي ستحدث عاجلاً أو آجلاً.

وفي معظم الحالات، لا ينجح ذلك، وتحدث تقلبات مضادة؛ وتصبح النتيجة النهائية هي عودة الوضع القديم أو حتى أسوأ. إن السيناريو النموذجي هنا هو حدوث المزيد من الثورات التي ستليها تقلبات معاكسة مراراً وتكراراً وهكذا، ولن يكون هناك استقرار لفترة طويلة. ولذا، فبعد كل هذا، إذا كان التغيير المطلوب سيحدث بهذه الطريقة، فسيكون في النهاية تدريجياً إلى حد ما ولكن مع الكثير من الصراعات.

إن هذا النهج الثوري يجب استخدامه فقط للحصول على نتائج دائمة في تلك الحالات التي يكون من الضروري فيها الحصول على نتائج فورية لمنع حدوث أضرار جسيمة، ويجب أن تكون مستعداً للاستهلاك المفرط للطاقة، والذي سيكون ضرورياً لفرض الوضع الجديد لفترة كافية ليصبح دائماً.

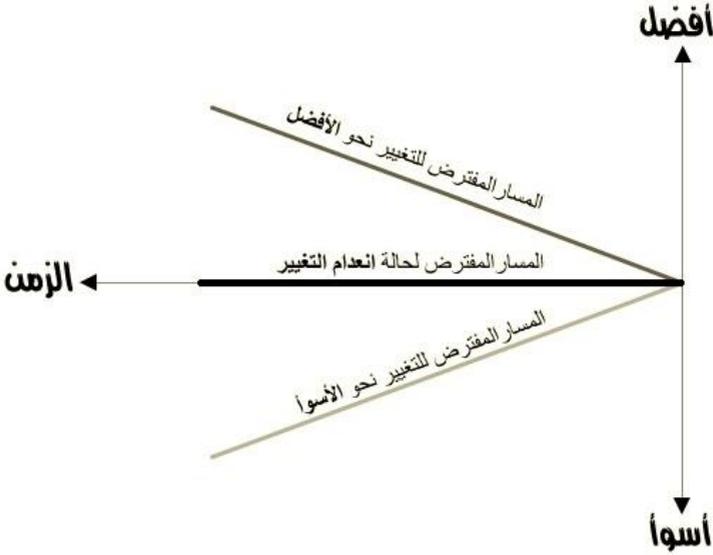
بشكل عام، لا يحدث التغيير السلوكي بنجاح بمجرد تشغيل الزر! إن محاولة القفز إلى النجاح والتفكير في أنه مجرد زر ستأخذك إلى فشل ذريع في معظم الحالات. فالتغيير السلوكي عملية معقدة، وليس عملية من خطوة واحدة تقوم بها ببساطة لتحصل على النتائج المرجوة.

إن مثل هذا النوع من التغيير هو عملية **تدريجية** يجب أن تبدأ من حيث أنت، وتحدث عبر العديد من الجولات والخطوات. وإذا أدت العملية بشكل صحيح، فإنك ستخطو خطوة أخرى نحو النتائج المرجوة مع كل جولة جديدة.

خلال كل جولة جديدة، تحصل على نتائج أفضل، وتصبح أكثر قدرة على تحقيق المزيد من الأشياء بجهد أقل، وتكتسب المزيد من المعرفة والخبرة حول كيفية التعامل مع موضوع التغيير.

علاوة على ذلك، تحدث التغييرات والتحسينات في السلوك البشري بطريقة متذبذبة، وليست خطية. هذه الطبيعة المتذبذبة هي طبيعة عامة لعمليات التغيير التدريجي، لكنها صحيحة بشكل خاص عندما يتعلق الأمر بتغيير السلوك البشري.

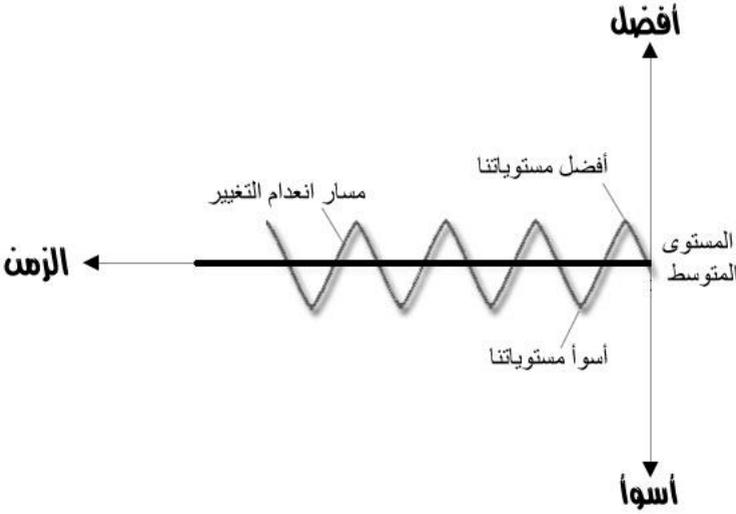
يعتقد الكثير من الناس أن التغييرات الموجهة التدريجية تحدث بطريقة خطية، حيث إما أن نصح أفضل أو أسوأ مع كل خطوة نتخذها؛ وإذا حاولوا رسم مسار التغيير إلى الأفضل أو الأسوأ، فسيرسمونه كخطوط مستقيمة مثل تلك الموضحة بالشكل أدناه. ولكن هذا ليس هو ما يحدث بالفعل.



إذ نأخذ العملية الفعلية نوعاً من الشكل الجيبي الذي يدور حول محور. فعندما نحاول إجراء تغيير، نستمر في محاولة الارتقاء حتى نصل إلى أفضل حالاتنا، ثم نبدأ في الانخفاض ببطء مرة أخرى حتى نعود إلى مستوى البداية أو المستوى المتوسط، ثم نستمر في الانخفاض حتى نقرب من أسوأ حالاتنا. وعندما نكون بالقرب من تلك النقطة الأسوأ، يُطلق الإنذار، فنستيقظ ونحاول رفع أنفسنا مرة أخرى وهلم جراً.

بالطبع، وحسب الظروف، يمكن أن ينطلق الإنذار مبكراً قبل أن تصل إلى أسوأ نقطة، أو لاحقاً بعد قضاء بعض الوقت هناك؛ وأيضاً، قد نبدأ في الانخفاض قبل أن نصل إلى ذروة أفضل ما لدينا أو لاحقاً بعد البقاء هناك لبعض الوقت؛ ولكن في كل هذه الحالات، سنظل ندور حول هذا المحور.

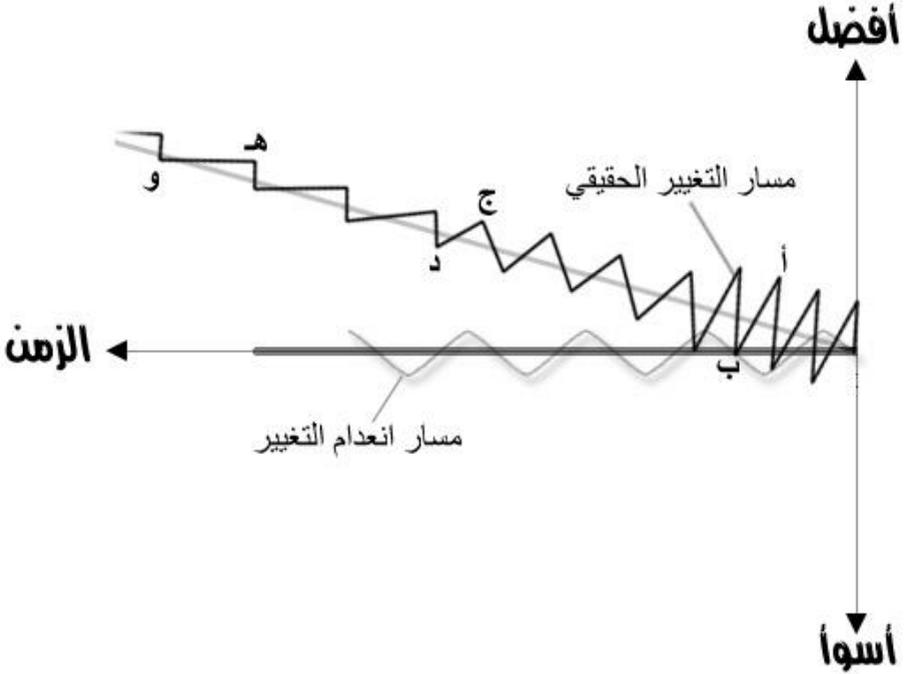
ومع ذلك، فإن معظم الناس يفعلون ذلك بطريقة خاطئة حتى مع هذا الدوران، وتكون المحصلة النهائية لجهودهم على المدى الطويل **صفرًا**، حيث يظل المستوى المتوسط هو نفسه، كما يمكنك أن ترى في الشكل أدناه؛ وهذا هو سبب فشل معظم عمليات التغيير السلوكي الموجه في نهاية المطاف.



إذن، أين هو الخطأ هنا؟

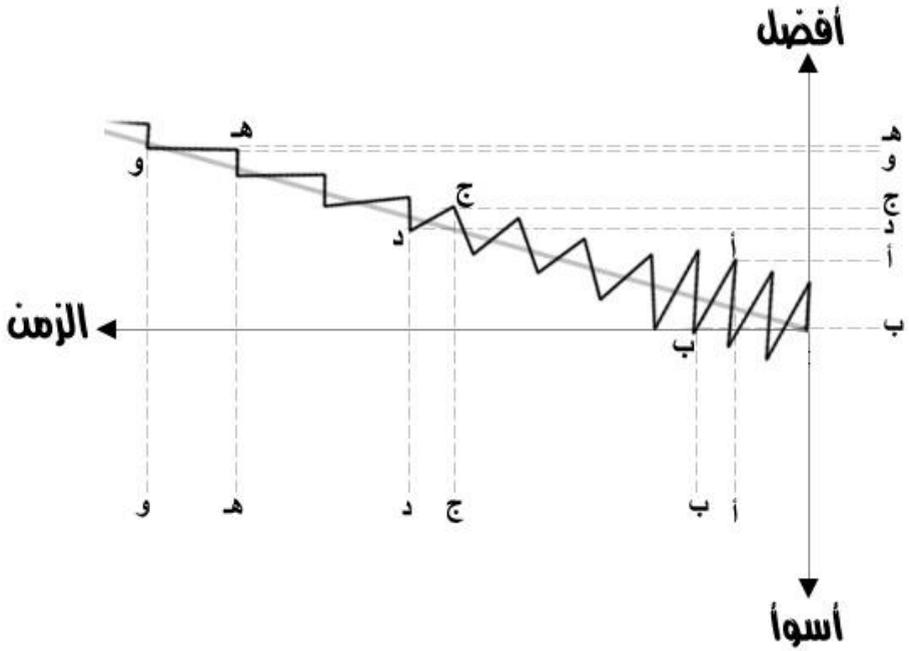
تكمن المشكلة في المحور الذي ندور حوله. إنه أفقي تمامًا، ومن أجل إجراء تغيير ناجح، يجب أن نُدير هذا المحور الذي ندور حوله إلى الأعلى قليلاً.

لا ينبغي أن يكون مقدار هذه الإدارة صغيراً جداً، لأن العملية ستستغرق وقتاً طويلاً جداً في هذه الحالة، ولا كبيراً جداً، حيث سيصبح من الصعب جداً تسلق المنحدر في مثل هذه الحالة، وقد لا تكون قوة العزم لدينا كافية لذلك.



إن الخطوة العملية الفعلية لإدارة هذا المحور لأعلى هي محاولة جعل **أسوأ مستوى لك الآن** أفضل قليلاً من **مستواك الأسوأ السابق**، ورفع **أفضل مستوى لك الآن** إلى أعلى قليلاً عما كان عليه **آخر أفضل مستوى لك**، والاستمرار على هذا النهج.

بمرور الوقت، سيصبح أسوأ مستوى تنخفض إليه أعلى من بعض أفضل المستويات السابقة، كما ترى من مقارنة النقطتين (أ) و (د) في الشكل.

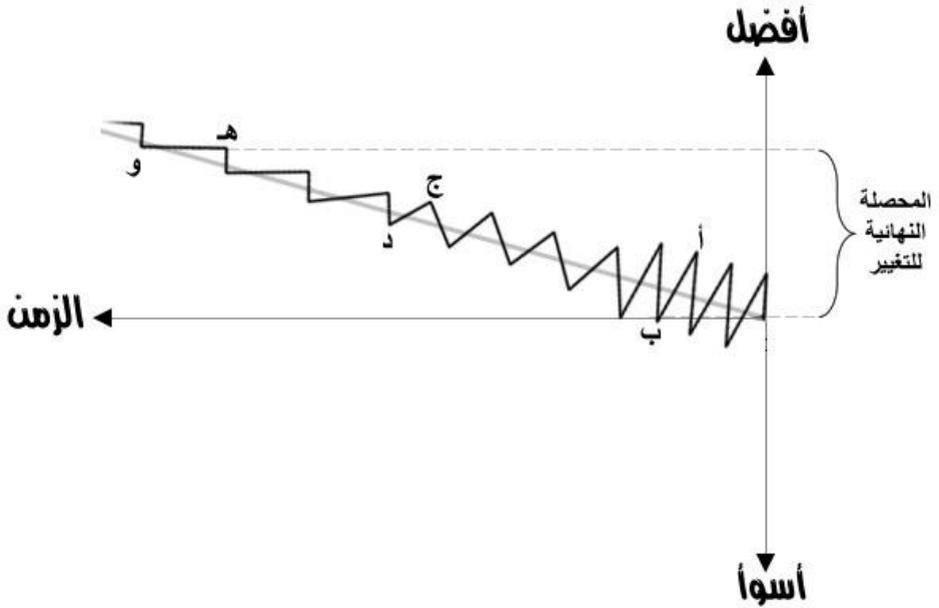


سيقل تواتر الدوران حول المحور المائل تلقائياً بمرور الوقت حيث نكتسب مزيداً من الاستقرار، وستزداد فترة الدورات الجديدة تدريجياً؛ ففي كل مرة سنحتاج إلى فترة أطول للسقوط أو الصعود مرة أخرى.

في وقت لاحق، تصبح الفترة اللازمة للهبوط أقصر، والوقت الذي نحتاجه للسقوط سيصبح أطول.

وسيقبل كذلك الفرق بين أفضل وأسوأ مستوياتنا في كل دورة جديدة بمرور الوقت. فالمسافة العمودية التي نقطعها بين الأسوأ والأفضل ستصبح أقصر كلما تحركنا على طول المحور، كما ترى من مقارنة المسافة العمودية بين النقطتين (ج) و (د) مع المسافة العمودية بين (هـ) و (و).

عندما تصبح تلك المسافة الرأسية قصيرة جداً، ويصبح التردد أو التواتر بطيئاً جداً، يصبح التغيير دائماً، ويمكننا القول إن العملية ككل قد نجحت. وسيكون التحسن العام هو المسافة العمودية بين النقاط على المحور المائل ونظيراتها على المحور الأفقي، وهذا التحسين هو التغيير الذي حدث أو المحصلة النهائية لعملية التغيير.



## ترقية عقليتك

إن الطريقة التي نفكر بها يمكن أن تكون في بعض الأحيان المصدر الحقيقي لمشاكلنا. وفي أوقات أخرى، قد تكون الطريقة التي نفكر بها هي العقبة الرئيسية في فهم مشاكلنا أو حلها.

إذا كنت ترغب حقاً في حل مشاكلك بشكل فعال وحل صراعاتك بشكل بناء كما سناقش في الفصل القادم، فسيوجب عليك أن تعيد تشكيل عقليتك وتبني بعض أساليب التفكير المفيدة وتجنب بعض الأساليب السلبية. بشكل عام، فإنك ستحتاج إلى ترقية عقليتك وطريقة تفكيرك.

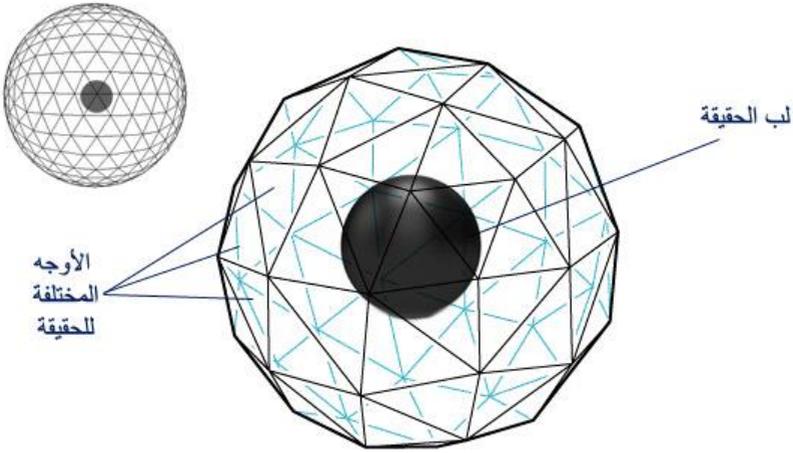
في هذا الفصل، سأحاول مساعدتك قليلاً في مثل هذه الترقية المطلوبة من خلال إعطائك نوعاً من الخطوط العريضة لها وبعض الأمور الرئيسية التي ستحتاج إما إلى تبنيها أو تجنبها. دعنا نبدأ هذه المناقشة بفكرة مثيرة للاهتمام حول كيفية اكتسابنا للمعرفة وبناء منظورنا الخاص في هذه الحياة.

### الشبكة الكونية للمعرفة (ش.ك.م)

في هذا العالم، تعتبر كل حقيقة **وحدة معرفية** لها جوهر والعديد من الوجوه؛ ولتكون قادراً على إدراك الحقيقة بشكل كافٍ، يجب أن تفهم جوهرها. لا يمكن لأذهاننا الوصول إلى جوهر أي حقيقة إلا إذا رأينا بالفعل عدداً كافياً من الوجوه لهذه الحقيقة، وفي بعض الأحيان يجب أن نرى الكثير من الوجوه للحقيقة أولاً قبل أن نكون قادرين على اكتشاف جوهرها.

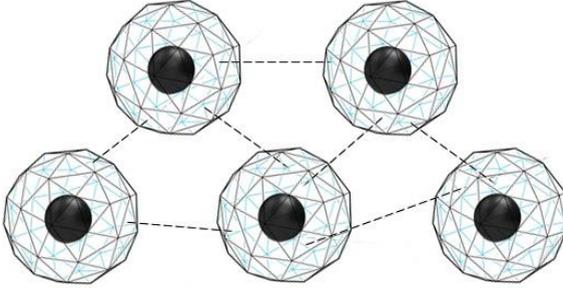
ولسوء الحظ، فإن عدد الوجوه لكل حقيقة لا نهائي تقريباً. والزاوية التي تنظر منها إلى الحقيقة والمسار الذي سلكته للوصول إلى هناك هما ما سيحدد المقدار الذي ستراه من الحقيقة.

ومع ذلك، فمن الصحيح أنه في بعض الأحيان، ولأسباب غامضة غير معروفة، وفي ظروف غير واضحة، يمكن لأذهاننا الولوج مباشرة إلى جوهر الحقيقة دون الحاجة إلى النظر إلى الوجوه أو بعد مجرد نظرة على القليل منها. إنه ما نسميه **الاستبصار** في حالة الولوج المباشر، و**نفاذ البصيرة** عندما يحدث ذلك بعد رؤية عدد قليل من الوجوه. وربما يفسر ذلك بعضاً من أهمية دور **الحدس** في حل المشاكل والصراعات.

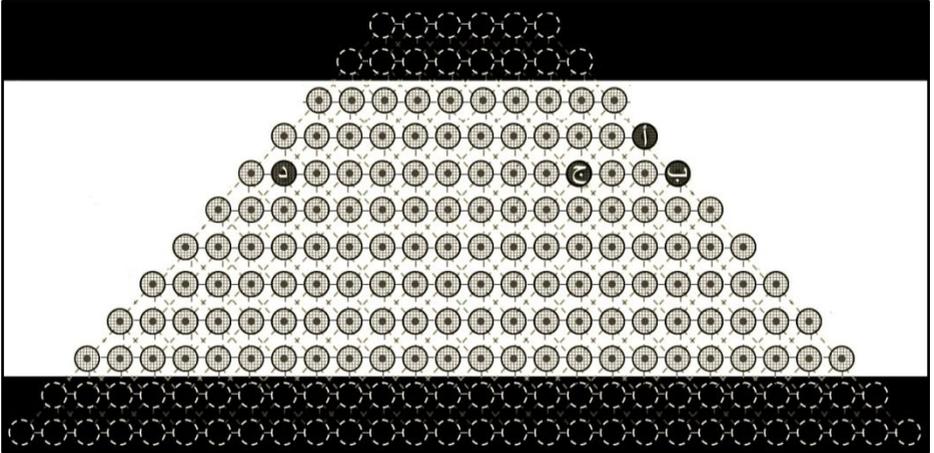


ترتبط كل وحدة معرفية (أو حقيقة) واحدة بكل تلك الوحدات الأخرى التي قد تكون موجودة في هذا الكون بشكل مباشر أو غير مباشر من خلال نوع من البنية الكونية للمعرفة، حيث تم تموضع كل وحدة معرفية بشكل صحيح لتشكيل الحقيقة الكاملة لهذا الكون. إنني أطلق على هذا الهيكل اسم **الشبكة الكونية للمعرفة (ش.ك.م)**.

يربط هذا الهيكل ببساطة كل شيء من خلال وجوه الحقائق؛ كل وجه لأية حقيقة واحدة مرتبط بوجه واحد أو أكثر من وجوه الحقائق الأخرى. بطريقة ما، يشبه هذا الهيكل شبكة الإنترنت، حيث يمكنك الانتقال من صفحة إلى صفحة أو من موقع إلى آخر إذا كان لديك الرابط الصحيح.



في هذا الهيكل، ترتبط أي وحدتين أو عقدتين معرفيتين مباشرة وجهاً لوجه كما تتصل العقدة (أ) و (ب) في الشكل أدناه؛ أو بشكل غير مباشر من خلال حقيقة (أ) وحقائق) أخرى مثل روابط (أ) مع (ج) و (د).



يمكن أن تحتوي كل عقدة على العديد من العقد الفرعية، وفي الوقت نفسه، يمكن أن تكون جزءاً من العقد الأكبر؛ مثل شجرة حيث الحقائق الرئيسية هي الجذور التي تنفرع منها الحقائق الفرعية.

في الجزء العلوي والسفلي من تلك الشجرة توجد مناطق مظلمة حيث تصل عقولنا إلى حدودها ولا يمكنها تجاوزها، سواء كان ذلك في اكتشاف الجذور الرئيسية أو الحقائق الفرعية الصغيرة جداً.

والآن، ما علاقة كل ذلك بموضوعنا هنا؟ دعنا ننتقل إلى القسم التالي لاكتشاف ذلك.

## شبكة المعرفة الشخصية (ش.م.ش)

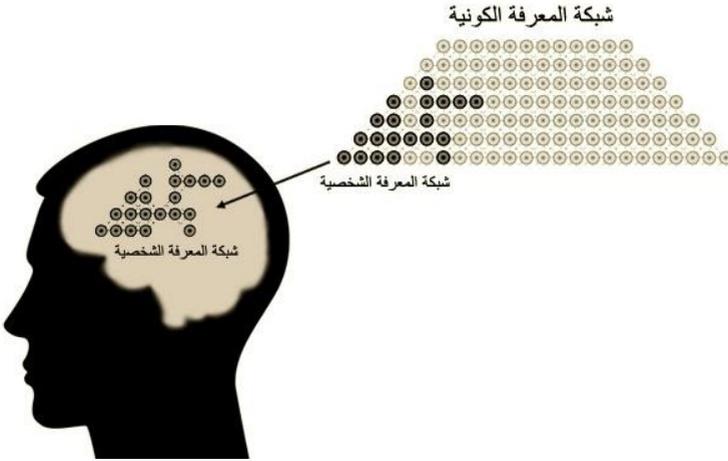
تخيل نحائاً يعمل طوال الوقت على تمثال لشيء ما أمامه؛ ستعتمد دقة التمثال الناتج على قدرة النحات على الملاحظة، ومهاراته في النحت، وقدرته على رؤية العديد من الزوايا والمنظورات للشيء الأصلي، ومستوى التفاصيل التي يمكنه رؤيتها. في عملية التعلم، يلعب عقلك دور ذلك النحات ويحاول ببساطة إنشاء نسخة من الشبكة الكونية للمعرفة داخل نفسه.

ومع ذلك، فإن قدرات عقولنا محدودة مقارنة بالموارد اللازمة لاستنساخ تلك الشبكة الكونية بالكامل، وبالتالي تصبح المهمة الحقيقية في الواقع هي استنساخ نسخة مصغرة منها.

يتم إنشاء هذه النسخة المصغرة وتحسينها من لحظة الولادة حتى لحظة الوفاة بناءً على المعلومات المتاحة والقدرات الفردية لكل شخص. يمكننا أن نطلق على هذا الإصدار المصغر اسم شبكة المعرفة الشخصية (ش.م.ش).

عندما يقوم شخص ما (أو شيء ما) بتوصيل بعض المعلومات إليك، فإنه ببساطة يستخدم حواسك لإرسال نوع من الحزْم إلى منظومتك الفكرية. هذه الحزْم هي مجرد مؤشرات لمواقع بعض العقد في الشبكة الكونية.

تبدأ عملية التعلم الحقيقية عندما تبدأ هذه المنظومة في معالجة هذه المعلومات والتحقق في أي عقد وروابط يتم العثور عليها في المؤشرات المقدّمة إليها، ثم دمجها في الشبكة الشخصية عن طريق إنشاء فروع وعقد وروابط جديدة.

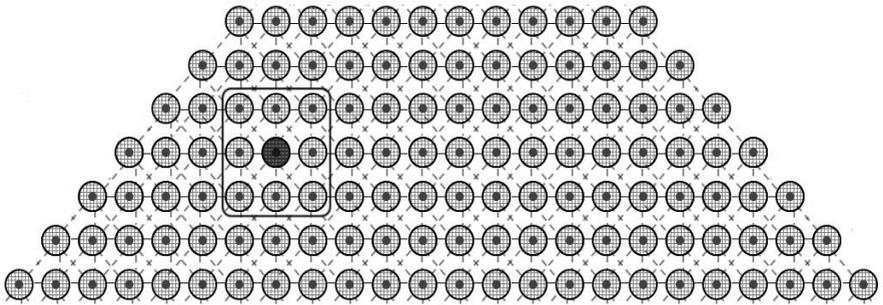


تتنقل محركات البحث عبر الإنترنت طوال الوقت بحثاً عن عقد جديدة لاستكشافها، وتضيف أي روابط يمكنها الوصول إليها إلى فهرسها من أجل السماح للمستخدمين لاحقاً بالبحث عنها بشكل أسرع باستخدام اهتمامات معينة كمفاتيح للبحث. إن هذا هو بالضبط ما يحدث عندما تستكشف معرفة جديدة وتتعلم، إنك تستكشف وحدات معرفية جديدة وتضيفها إلى فهرس المعرفة الخاص بك والذي يأخذ شكل شبكة المعرفة الشخصية. إنك تستخدم كلمة **حقائق** للإشارة إلى العقد المعروفة جيداً في شبكتك الشخصية، بينما تسمي العقد المكتشفة حديثاً باستخدام كلمة **أفكار**.

تلعب المشاكل والصراعات دوراً رئيسياً هنا لأنها تشكل تحديات تجبر عقولنا على التفكير واستكشاف عقد جديدة أو حتى مناطق كاملة من الشبكة الكونية وإضافتها إلى الشبكة الشخصية، وبناء روابط جديدة. إن كل محاولتنا للتفكير أو حتى أداء مهام معينة تزودنا بتغذية مرتدة يتم استخدامها لتحسين شبكتنا الشخصية وبناء روابط قيمة، سواء كانت هذه المحاولات ناجحة أم مجرد إخفاقات.

عندما تفكر، ينتقل عقلك عبر الشبكة الشخصية أو الكونية من خلال القفز من عقدة إلى أخرى بمجرد العثور على رابط مناسب بين العقدتين. التفكير المتعمد أو عن قصد يقيد آلية التنقل في ذهنك بالعقد التي تم فهرستها بالفعل في الشبكة الشخصية، وتلك العقد المجاورة لها في الشبكة الكونية، والتي لها اتصال مباشر بأي منها. ولا ينتقل من عقدة إلى أخرى ما لم يكن هناك ارتباط واضح ومحدد جيداً يربط العقدتين مباشرة.

إن هذا يفسر سبب كون التفكير المتعمد عادةً أبطأ وأقل فاعلية عندما تتضمن المسألة قيد الدراسة عقداً بعيدة أو علاقات غير مباشرة لم يتم اكتشافها بعد. إنه يتحرك خطوة واحدة قصيرة في كل مرة ويبحث ضمن نطاق محدود، وفي الغالب داخل الشبكة الشخصية.

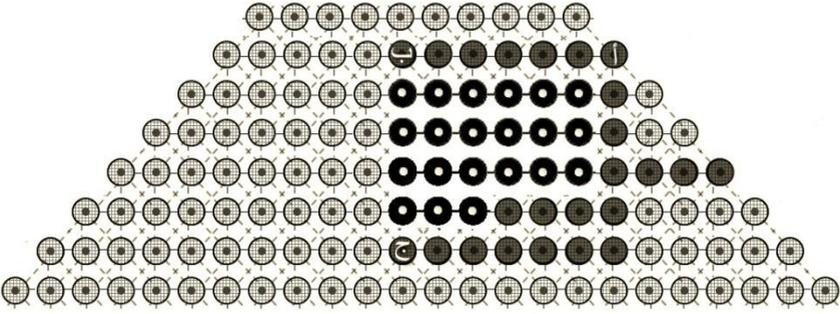


في المقابل، عندما تسترخي ببساطة، يبدأ عقلك في العمل بحرية دون هذه القيود. إنه يعمل بسرعة لأسباب عديدة، من بينها أن التنقل ومتابعة الروابط البعيدة وغير المباشرة لم يعد مقيداً. فلا توجد قيود الآن على الاستكشاف والوصول إلى العقد غير المفهرسة، والتي ستكون في الشبكة الكونية، ولهذا السبب يفاجئك عقلك في لحظات غير متوقعة بأفكار وحلول غير متوقعة.

علاوة على ذلك، في مثل هذه الظروف، يستجيب عقلك للحث غير المباشر ويبحث بهدوء عن الروابط المحتملة. في بعض الأحيان، يحدث الحث غير المباشر بسبب رائحة معينة، أو صوت، أو صورة، أو كلمة ... إلخ. ويقود عقلك لإيجاد روابط جديدة لعقد بعيدة جداً في الشبكة الكونية لم يتم استكشافها أو فهرستها بعد، وهذا ما نسميه **الإلهام**.

كل هذا قد يوضح لك أهمية الانفصال بعد نقطة معينة كما ناقشنا من قبل. في الواقع، عندما تفكر كثيراً في شيء ما، فإن عقلك يتعمق أكثر في استكشاف بعض العقد ويبدأ في وضع المزيد من القيود على الروابط التي يجب متابعتها، ويبدأ تدريجياً بشكل خاص في تقييد متابعة الروابط الصاعدة إلى أعلى وتجاهلها. إذا وصلت إلى حالة الهوس، تصبح القيود المفروضة على الروابط الصاعدة أقوى، وبالكاد يمكنك توصيل أي عقد أعلى بالعقد الحالية.

على سبيل المثال: إذا بدأت من العقدة (أ) في الشكل أدناه ووصلت إلى العقدة (ب)، ثم لاحقاً إلى العقدة (ج) في وقت ما، ففي الغالب أن عقلك لن يربط بينها، وسيتم تجاهل المنطقة الواقعة بينهما حتى يحدث الانفصال ويتحرر عقلك من القيود لاستكشاف جميع الروابط الممكنة بحرية بما في ذلك الروابط الصاعدة.



على أي حال، وكما ترى، فإن شبكة المعرفة الشخصية للفرد هي ما يشكل صورته الخاصة عن العالم، وبممكنك الآن أن ترى كيف يمكن أن تختلف هذه الصورة عن الصورة الحقيقية بسبب الاختلافات في التفاصيل والنطاقات التي يمكن أن تغطيها الشبكة الشخصية مقارنة بالشبكة الكونية. وبقدر ما تقترب شبكتك الشخصية من أن تكون متماثلة مع الشبكة الكونية الحقيقية، بقدر ما سيكون لديك المزيد من المعرفة والخبرات ويمكن أن تصدر أحكاماً وقرارات أفضل.

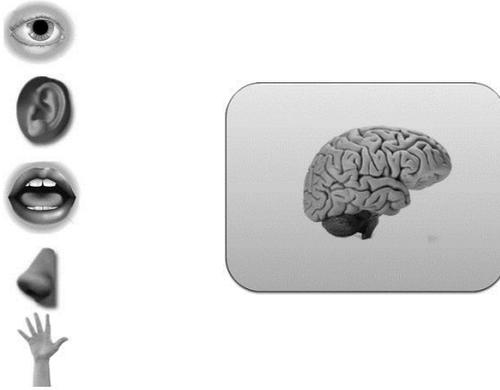
ببساطة، فإن شبكة المعرفة الشخصية هي ما يشكل وجهة نظرك في أي موقف سواء كان تحدياً، أو نقاشاً، أو مشكلة، أو صراع. ففي أي لحظة، ستعتمد وجهة نظرك عن أي شيء على تلك الجوانب والمناطق من الشبكة الكونية التي قمت باستنساخها بالفعل في الشبكة الشخصية حتى الآن، وهو ما يشكل ما نسميه المنظور المتحيز. وستتأثر عملية الاستنساخ أيضاً بالزوايا والمسارات التي وصلت إلى كل عقدة من خلالها أثناء عملية التفكير أو التعلم. وأيضاً، ستتأثر بعدد الوجوه التي رأيتها من كل حقيقة قمت بزيارتها حتى الآن.

ودعنا لا ننسى أن هناك أيضاً احتمال وجود نسخ مشوهة، مما يعني أنك في الواقع لم تقم باستنساخ العقد الأصلية في الشبكة الكونية، ولكنك قمت باستنساخ ما تلقينته عنها من خلال المرشحات، وهو ما سناقشه تالياً.

## الصورة والمرشحات

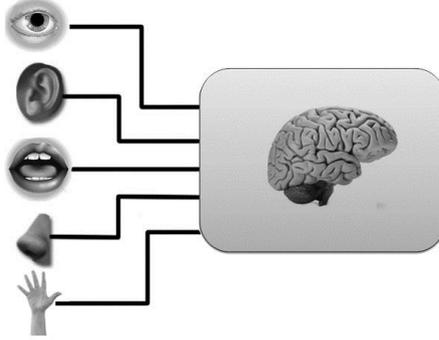
إن الصورة التي يمتلكها كل منا عن هذا العالم محدودة بحواسنا، وبقدرتنا على تفسير المعلومات التي تأتي إلينا من تلك الحواس. إن عقلك مثل المعالج الدقيق في الكمبيوتر. إذا تم فصل كل حواسك (مثل العينين والأذنين والأنف واللسان والجلد) ولم تعد ترسل إشارات إلى عقلك، فسيتم عزل عقلك؛ لن تكون قادراً على إدراك العالم، ولن تعرف شيئاً عنه، وحتى أنك لن تعرف أنه موجود.

إن الأمر شبيه بما لو أن جهاز الكمبيوتر غير متصل بالشاشة، ومكبرات الصوت، ولوحة المفاتيح، وكاميرا الويب، والميكروفون،... إلخ. فلا توجد تغذية قادمة إلى المعالج الدقيق في هذه الحالة، ولا توجد إشارات صادرة إلى أي أعضاء فعالة يمكنها اتخاذ إجراء يؤثر على العالم الخارجي.

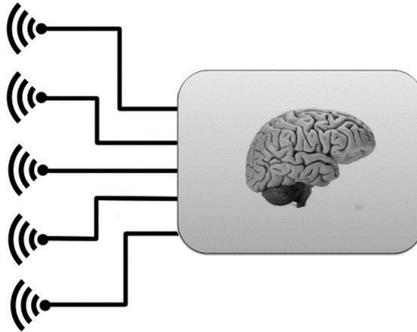


بمجرد وصل حواسك، ستبدأ في تلقي المعلومات من تلك الحواس، وسيبدأ عقلك في تفسير المعلومات وتشكيل صورتك عن العالم، ثم ستبدأ في إدراك هذا العالم أخيراً.

ومع ذلك، إذا كانت إحدى حواسك معطلة، فستكون صورتك عن العالم مختلفة؛ تمامًا كما لو كنت قد ولدت أعمى أو أصمًا أو أعمى. في هذه الحالة، ستكون الصورة مختلفة بوضوح عن الصورة المعتادة التي يمتلكها معظم الأشخاص. وستبذل قصارى جهدك لإدراكه كما يفعلون، ولكن بالتأكيد، ستكون هناك اختلافات.



والآن، إذا تم استبدال حواسك ببعض المستشعرات الإلكترونية التي تتمتع بقدرات مختلفة تمامًا عن حواسك العادية، فإن صورتك عن العالم ستعتمد على ما تتلقاه من تلك المستشعرات.



إن منعك من رؤية الألوان سيجعل العالم كله يصبح أبيض وأسود فقط؛ فالأحمر والأزرق والوردي وغيرها من الألوان لن تعني لك شيئاً، وستسمع عنها فقط، لكنك لن تكون قادراً على إدراك تأثيرها على صورة العالم. هل يمكنك أن تتخيل كيف ستري هذا العالم إذا قامت المستشعرات بقلب الألوان بحيث يصبح الأبيض أسوداً وبالعكس؟ ماذا لو قام مستشعر آخر بتغيير الأصوات وجعل الصوت السميك رقيقاً وبالعكس؟ أو تخيل أنه تم حظر بعض الألوان أو الأصوات أو الروائح أو الأذواق. كيف ستبدو صورتك عن العالم في أي من هذه الحالات؟

ما معنى الألوان أحمر أو أزرق على أي حال؟ إنها مجرد معايير اتفقنا على قبولها كتفسير لنوع معين من الإشارات التي نتلقاها من أعيننا. لقد قبلنا ببساطة المعايير التي قبلها الجميع لكيفية تفسير الإشارات التي نتلقاها من حواسنا. إن هذا أكثر وضوحاً في حالة تعلم اللغات. إذ نقبل جميعاً أنه يمكن للناس التحدث بلغات مختلفة واستخدام أصوات مختلفة وربطها بمعاني معينة. فاللغة هي مجرد نوع من المعايير. ولكن مع ذلك، تخضع جميع اللغات بدورها لمعيار من مستوى أعلى؛ وهو معيار المعاني المطلقة مثل الحب والعائلة والعمل ... إلخ.

يوافق الجميع فقط على هذه المعايير بسبب عملية التعلم. ومع ذلك، فمن الممكن على الأقل من الناحية النظرية أن نتمكن من تغيير تفسير تلك الإشارات التي نتلقاها وتشكيل صورة مختلفة تماماً لهذا العالم. في الواقع، عندما تنام، فإنك تفعل شيئاً من هذا القبيل في أحلامك، فأنت ببساطة تتحرر جزئياً أو كلياً من معايير التفسير هذه، وبشكل عقلك معايير جديدة داخل الحلم لتفسير الأشياء. في هذا الحلم، قد ترى اللون الأحمر كما يطلق عليه في اليقظة، لكن قد تعتقد أنه يطلق عليه اللون الأزرق! بل إنك قد تتحرر حتى من معاني معينة مثل الوقت والمكان ... إلخ. فبالنسبة لك، فإن صورة العالم مختلفة تماماً هناك.

ببساطة، إننا لا نعرف ما يكفي عن العالم الحقيقي، وكلما زادت المعلومات التي لدينا، كلما أصبحت صورتنا عن العالم أكثر وضوحاً ودقة. إن الحقيقة هي أن صورتك الخاصة عن العالم محدودة ومنسقة باستخدام العديد من المرشحات. بعض هذه المرشحات مادية، مثل حدود حواسك. على سبيل المثال، عاش الناس مع الجراثيم والبكتيريا لقرون طويلة دون معرفة أي شيء عنها. فهم لم يعرفوا شيئاً عن مثل هذه العوالم الدقيقة حتى تم وصل أعيننا بالمجهر.

بعض المرشحات الأخرى هي مجرد مرشحات ناعمة غير ملموسة تشكلت بفعل الطريقة التي عالجتنا بها المعلومات الواردة في الماضي. مع مرور الوقت، تشكل منظوراتنا المتحيزة نوعاً من المرشحات الإضافية التي تحدد أي تلك الجوانب من المعلومات الواردة هي التي ستتم معالجتها وفهرستها في الشبكة الشخصية، وأياً التي سيتم تجاهله.

إن النقطة المهمة هنا هي أن العالم الذي تعرفه هو مجرد الصورة التي يمكنك تكوينها عن العالم الحقيقي، ولكن ليس بالضرورة أن يكون العالم الحقيقي؛ أو على الأقل، إنها ليست صورة كاملة لهذا العالم. وبغض النظر عن مقدار ما نعرفه عن هذا العالم أو عن شيء ما، فسيظل هذا مجرد صورتنا الخاصة عنه، ولكن ليس الواقع بأكمله. وتعتمد هذه الصورة على شيئين رئيسيين: المعلومات التي تتلقاها وطريقة معالجتها. لذلك، فإن كل واحد منا لديه صورته الخاصة عن العالم اعتماداً على مقدار المعلومات التي تلقاها عنه، وما تعلمه، وكيف عالجت المعلومات التي حصل عليها.

## قناعات دائمة التطور

كما رأينا حتى الآن، فإن كل واحد منا لديه منظور فريد خاص به في هذه الحياة يختلف عن منظور أي شخص آخر، ويتغير هذا المنظور باستمرار مع مرور الوقت اعتماداً على التغييرات والتحديات في بنية شبكة معرفته الشخصية كلما تلقى معلومات جديدة.

إن من الحقائق المهمة التي تؤثر على هذا المنظور أننا لا نتحمل الفجوات في شبكة المعرفة الشخصية؛ ويتم ملء الفجوات تلقائياً بالافتراضات والتكهنات للحفاظ على الهيكل متسقاً وصلباً بما يكفي لصدومه. وكل ما يتم إدراجه في تلك الفجوات يظل موجوداً حتى يحدث شيء ما ونتلقى معلومات جديدة يمكن أن تحل محل محتويات هذه الفجوات أو حتى تعيد تشكيل الهيكل مرة أخرى ليعكس التحديثات الجديدة، والتي بدورها قد تؤدي إلى تشكل فجوات جديدة سيتم ملؤها بالافتراضات والتكهنات وهكذا دواليك.

علاوة على ذلك، فإننا عادة لا نحاول سد هذه الفجوات عن قصد أو عن عمد لأننا لا نشعر بها في معظم الأوقات في وعينا. نحن نلاحظها فقط ونسعى لملئها بشكل متعمد عندما تشكل هذه الفجوات بطريقة ما مساحات غير قابلة للتخطي، أي أننا لا نستطيع ملئها تلقائياً لأن شيئاً كبيراً مفقوداً يجعل من المستحيل على عقولنا ملء ذلك الفراغ تلقائياً. وفي تلك اللحظة، ستشعر بالحاجة إلى معرفة شيء ما بطريقة لا يمكنك معها التوقف عن التفكير فيه حتى تكتشفه، أو تقرر بحزم دفعه للوراء لفترة من الوقت. وبالمناسبة، فإن دفعه للخلف سيضع كامل الجزء الذي يحتوي على مثل هذه الفجوات في نوع من العزل بعيداً عن بقية شبكة المعرفة الشخصية، وسيكون في حالة تعليق حتى تتم معالجته مرة أخرى. ومع ذلك، سيستمر العقل الباطن في معالجة هذا الجزء المعلق حتى يكتشف كيفية سد الفجوات أو دفعه للأمام مرة أخرى بعد مرور بعض الوقت، حيث سيبحث وعيك على البحث عن مزيد من المعلومات مرة أخرى.

على أي حال، كما يجب أن يكون واضحاً، فإن شبكة معرفتنا الشخصية هي ما يشكل وجهة نظرنا وقناعاتنا، لذلك ومع كل ما قلناه حتى الآن، ومع هذا التطور المستمر، ألا يتعين علينا التشكيك في ذلك اليقين بشأن قناعاتنا في أي لحظة كونها تخضع للتطور والتغيير المستمر أيضاً؟

إن إجابة هذا السؤال يجب أن تكتشفها بنفسك. وسأقدم لك مساعدة صغيرة هنا من خلال إعطائك تلميحاً حول الطريقة التي نبنى بها قناعاتنا بشكل عام.

إننا نبنى قناعاتنا على شكل طبقات. ونستخدم الطبقات الأساسية لاستنباط قناعات فرعية، وبالعكس، فإننا نستخدم القناعات الفرعية في الطبقات المشكلة حديثاً لتأكيد القناعات الأساسية في الطبقات الأعمق. ولذلك، تكون الطبقات العميقة أكثر صلابة واستقراراً وأقل تغيراً نظراً لتأكيدها عدة مرات ولفترة أطول.

إننا نقاوم تلقائياً تغيير الطبقات العميقة لأن من طبيعتنا الخوف من نتيجة ذلك، والتي عادة ما تكون انهياراً للتسلسل الهرمي لقناعاتنا، وهذا بدوره سبب آخر لملء عقولنا للفجوات تلقائياً، وأيضاً سبب ميلنا إلى تطبيق المرشحات المتحيزة الخاصة بنا على أي معلومات قادمة حديثاً.

إذا أصبح من السهل تغيير الطبقات العميقة باستمرار، فإننا ننهي بشخصية مائعة وغير مستقرة، وإذا أصبح من الصعب تغييرها، فإننا نصبح أشخاصاً جامدين يميلون إلى التفكير بشكل قسري في معظم الأوقات. سنناقش التفكير القسري قريباً، لكن لدي شيء ما أقوله هنا، وقد تشعر أنه بعيد قليلاً عن سياق حديثنا، لكنني أعتقد أنه مهم ويستحق إعطائه بضع دقائق. فبعد كل شيء، فإنه لا يزال مرتبطاً بسياقنا بطريقة أو بأخرى.

يمكن تقسيم قناعاتنا ومبادئنا إلى فئتين رئيسيتين: الأصول التي تنبع من الضمير والقلب، والقناعات المُطورة أو المُولدة والتي نكتسبها بمرور الوقت من المجتمع ومن معرفتنا وخبرتنا المكتسبة. إن القناعات الأصلية مطلقة إلى حد ما ومن الطبيعي ألا تقبل الفصال، مثل كره الكذب والغش على سبيل المثال. في المقابل، تخضع القناعات المُولدة للتطوير أو التعديل أو الاستبدال أو حتى إلغائها تماماً بمرور الوقت، وذلك اعتماداً على المزيد من المعرفة التي نكتسبها بمرور الوقت.

إن أخطر اللحظات في حياتنا هي تلك التي نفقد فيها قدرتنا على التمييز بين هذين النوعين من القناعات؛ في مثل هذه اللحظات، قد نتجاهل قناعاتنا الأصيلة، أو قد نرفض تطوير أو تعديل قناعاتنا المُولدة. إن النتائج في كلتا الحالتين عادة ما تكون قبيحة للغاية بحيث لا يمكن معالجتها أو إصلاحها بسهولة في وقت لاحق.

إن جزءاً من نمونا هو قبول أن هناك نطاق من قناعاتنا ومبادئنا يمكن موازنتها مع الواقع، أو حتى تحييدها، وهناك أيضاً منطقة أخرى يتم فيها رسم الخطوط الحمراء لأن هذه المنطقة بطبيعتها لا يمكنها قبول ألوان أخرى عدا الأسود والأبيض.

ومع ذلك، ففي بعض الأحيان يصعب الحفاظ على المعتقدات الأصيلة، ونواجه مواقف نعلم فيها أنه لا يمكننا التخلي عنها، ولكننا في نفس الوقت لا نعرف ما الذي يمكننا فعله غير ذلك. هنا يأتي دور الحكمة. في مثل هذه اللحظات، يجب أن نتذكر أنه يجب عليك القتال من أجل تلك الخطوط الحمراء لأطول فترة ممكنة، ولكن عندما يكون ذلك مستحيلاً تماماً، يمكنك تعليق تطبيقها مؤقتاً وفعل ما تعتقد بشدة أنه خطأ. ومع ذلك، ففي الوقت نفسه، يجب أن تبقي الأمر واضحاً في ذهنك - وواضحاً لجميع الأشخاص من حولك إن أمكن - أنك مجبر على القيام بذلك الآن بأدنى حد ممكن، وليس أنك تقبله أو تتسامح معه، وأن يظل واضحاً أنك تعلم وتقر بأنه خطأ. إن هذا هو الخيط الرفيع الذي يميز بين الحكماء والمنافقين.

لا يقوم الحكماء بالتطبيع مع الأخطاء أبداً حتى لو كان عليهم ارتكابها. إنهم دائماً ما يتذكرون في أذهانهم وقلوبهم أن هذا خطأ، وسوف يغيرونه أو يوقفونه بمجرد أن يصبح ذلك ممكناً. إن التطبيع مع الأخطاء بوابة للشياطين لاقتحام قلبك وبناء قلعتهم هناك. ولكن من يستطيع الحكم على قدرتك أو عدم قدرتك على القتال؟ من يستطيع أن يحكم على الحد الأدنى الممكن؟

أنت فقط من يمكنه فعل ذلك، على الرغم من أنه في بعض الأحيان قد يكون من المفيد أو حتى من الضروري سماع آراء مختلفة إن أمكن قبل إصدار حكمك النهائي. فقط تأكد من أنك ملزم حقاً أو حتى مجبر على فعل ما لا تعتقد أنه صحيح لأنه أقل الضرر، وليس لأنك تبرره لنفسك، سواء كان ذلك بسبب عدم رغبتك في القتال، أو لأنك جشع.



### كن صادقاً ولا تكذب على نفسك أبداً؛ وإياك أن تطع مع الأخطاء.

إن الحكماء هم الذين يستطيعون إدارة الصراعات في حياتهم وتحقيق التوازن بين عالمهم الداخلي والعالم الخارجي المحيط بهم، وتحقيق التوازن بين المثالية والواقعية.

يميل بعض الناس إلى أن يكونوا مثاليين ويريدون إجبار العالم كله من حولهم على أن يكونوا مثاليين (مهما كانت الطريقة التي يعتقدون أنها مثالية). ويختار آخرون مجرد الاستسلام للواقع بكل شروعه، ويريدون أن يفعل العالم كله من حولهم الشيء نفسه، حتى لا يتم تذكيرهم بخزي استسلامهم.

إن الحكماء هم أولئك الذين تعلموا كيفية الحفاظ على أنفسهم في منطقة التوازن، ويعرفون كيف يتقبلون الوجوه القبيحة للحياة دون أن يكونوا يائسين أو متشائمين. إنهم يعرفون كيفية البدء من قبول الواقع، ثم الانتقال لتغييره قدر الإمكان نحو الاتجاه المثالي على الرغم من أنهم يعرفون أن محاولة الاقتراب من هذه المثالية هي كل ما يمكنهم فعله، وأنه من النادر تحقيق المثالية في شيء ما. إنهم يعرفون كيفية تحقيق التوازن المطلوب بين قبول الواقع والاستمتاع به من جهة ومحاولة تغييره من جهة أخرى، وهذا يجعلهم قادرين على اختيار المعارك التي يجب عليهم خوضها، وتجنب تلك الصراعات التي لا تعدو كونها مضيعة للوقت والموارد، سواء كانت موارد عاطفية أو مادية.

حسناً، والآن بعد أن قلت ما في نفسي، دعنا نعود إلى سياق حديثنا. إن فهم حقيقة أن معرفتنا وقناعاتنا تتغير وتتطور باستمرار هو المفتاح الأساسي للنجاح في الارتقاء بعقلك والطريقة التي تفكر بها، وهذا يأخذنا إلى المفتاح التالي، وهو تجنب التفكير القسري.

## تجنب التفكير القسري

يعتبر التفكير القسري<sup>1</sup> من التحديات الخطيرة لقدرتنا على حل مشاكلنا وصراعاتنا، ويؤدي دائماً إلى وجهات نظر متحيزة ومقيدة تجاه كل شيء ويمنع التفكير بموضوعية. يقوم التفكير القسري على إجبار أي معرفة جديدة على أن تكون ضمن قيود وحدود معرفتنا الحالية، وتقييد كل شيء بالتصنيفات والقوالب النمطية والأنماط المعدة مسبقاً.

يعد التعميم والتصنيف تبعاً للقوالب النمطية من أكثر أشكال التفكير القسري شيوعاً. فعلى سبيل المثال، عندما تفكر بشكل قسري، فقد تفكر في جميع المسلمين على أنهم إرهابيون، وجميع الألمان على أنهم نازيون، وجميع الملونين على أنهم غير متعلمين أو مجرمين، وجميع رجال الأعمال على أنهم جشعين، وجميع البيض باعتبارهم من مؤيدي التفوق العرقي، وجميع السياسيين كمنافقين، وهلم جرا. وعلى الرغم من أننا قد نعتبر بعض هذه الأفكار نوعاً من العنصرية، فإن الحقيقة هي أن العنصرية نفسها هي نوع من التفكير القسري القائم على الصور النمطية الممزوجة ببعض الميول الرجسية.

إن مشكلة القوالب النمطية والتعميم أوسع من ذلك، فهي تتعلق بافتراض أن صيغة مثل "كل ... هم ..." صحيحة وصالحة طوال الوقت، ثم التصرف بناءً على ذلك. إن الأمر يتعلق بامتلاكك لأي قوالب نمطية في ذهنك وتصنيف الأشياء بناءً عليها.. وعليها فقط.

<sup>1</sup> من القسر أي الإجبار أو الفرض

وأيضاً، وضع كل الأشياء التي لها بعض التشابه في سلة واحدة، ثم أخذ بعض الخصائص لواحدة أو أكثر منها وتعميمها على المجموعة بأكملها، سواء كانوا أشخاصاً، أو معتقدات (بالمعنى الواسع للمعتقدات التي هي أي شيء. قد يؤمن به شخص ما) أو حقائق أو أفعال أو أفكار أو آراء أو أشياء المادية أو أي شيء آخر.

بالطبع، سيؤدي ذلك إلى الكثير من سوء التقدير والقناعات الخاطئة، والتي بدورها ستؤدي إلى اتخاذ إجراءات خاطئة.

إن شكلاً آخر شائع من التفكير القسري هو التقييد عقلياً بالتفكير **الثنائي** حيث توجد دائماً فقط طريقتان، أو رأيان، أو شيان للاختيار من بينهما، ولا شيء بينهما، ولا شيء خارج نطاق هذين الخيارين. إن هذا يؤثر سلباً على قدرتك على الحكم على الأشياء بشكل صحيح ويحد من قدرتك على إيجاد بدائل أفضل لمواجهة مشاكلك في نفس الوقت.

إن التقييد بالتفكير الثنائي سيحول تلقائياً أي موقف يتعين عليك فيه التعامل مع آراء مختلفة ليصبح معركة وجودية حيث لا يوجد سوى خيارين: أن تكون معنا أو ضدنا. إن الخيارات مثل أن تكون محايداً أو أن يكون لديك رأي ثالث لن تكون متاحة في مثل هذه المواقف.

بشكل عام، يعني تجنب التفكير القسري أن تكون منفتحاً على كل من سماع وفهم الآراء والأفكار الجديدة، وتحليلها، ثم بناء منظورك الجديد الذي يأخذ في الاعتبار الأنماط والصور النمطية التي لديك، لكنه لا يقتصر عليها. ويعني أيضاً الإيمان بفكرة العثور على الحقيقة واعتناقها أينما كانت، وبغض النظر عن قائلها، أو ما تقوله، طالما أنك قادر على التأكيد بأفضل ما لديك في الوقت الحالي على أنها حقيقة.

يتبع الحكماء دائماً المبدأ القائل بأن آرائهم صحيحة ولكن يمكن أن يتبين أنها خاطئة (كلياً أو جزئياً) في أي لحظة في المستقبل، وأن الآراء المختلفة للآخرين خاطئة ولكن يمكن أن يتبين أنها صحيحة (كلياً أو جزئياً) في أي لحظة في المستقبل.

على أي حال، فالتفكير القسري له العديد من الأشكال الأخرى، والتي من المهم معرفتها وتمييزها، حتى تتمكن من تجنبها قدر الإمكان. دعنا نلقي نظرة على بعضها في الأقسام القليلة التالية.

## تعلم بناء الحقائق المركبة

إن إحدى السمات الرئيسية للتفكير القسري هو الافتقار إلى القدرة على رؤية وبناء الحقائق المركبة. دعنا نضع التفسيرات الفلسفية العميقة جانباً ودعني أوضح ذلك باستخدام مثال بديهي بسيط. افترض أن لدينا بناءً كبيراً مثل الموضح في الشكل أدناه.



والآن، سيرى كل واحد من الثلاثة الواقفين عند النقاط (أ) و (ب) و (ج) المبنى بلون مختلف. عند النقطة (أ) سيبدو المبنى أزرق اللون، ولكن من النقطة (ب) سيكون لونه أصفر، في حين أن ذلك الذي يستمتع بالهواء النقي على السطح عند النقطة (ج) سيبلغ أنه من المحتمل أن يكون مبنى أخضر. يمكن أن يكون كل واحد منهم على حق من وجهة نظره، ولكن الحقيقة المركبة هي أنه مبنى متعدد الألوان بلون مختلف لكل جانب.

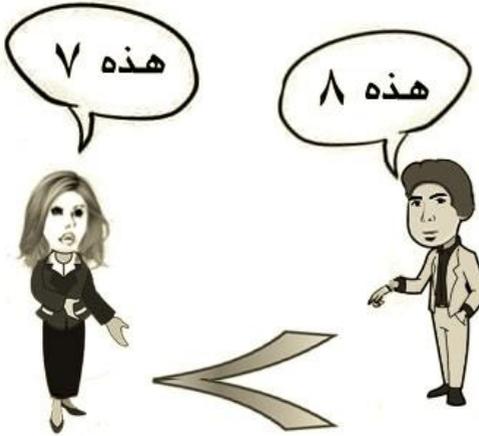
تعني القدرة على بناء حقيقة مركبة أنك ستستمع إلى الآراء الثلاثة وتنتج الحقيقة المركبة التي تقول إنه مبنى متعدد الألوان. ويعني أيضاً أنك ستفهم أسباب قناعة كل واحد من هؤلاء الثلاثة بما يقوله، ولماذا لا يتفق مع الآراء الأخرى.

وفي الوقت نفسه، يجب أيضاً أن تكون قادراً على إدراك المستويات المختلفة من اليقين لدى كل واحد منهم حول رأيه ولماذا. فقد يكون الواقف عند النقطة (أ) على يقين تقريباً، لكنه ربما يدرك أنه يرى الجانب الرفيع من المبنى، وأن هناك احتمالاً لوجود لون آخر للجانب الرئيسي. ويعرف ذلك الواقف على السطح أن هناك فرصة كبيرة لأن يكون لون واجهات المبنى مختلفاً عن لون أرضية السطح. من ناحية أخرى، فإن الواقف عند النقطة (ب) ينظر إلى الواجهة الرئيسية، وليس لديه أسباب للشك في أن لون الجوانب الأخرى للمبنى قد يكون مختلفاً عما يراه.

يجب أيضاً أن تكون قادراً على التعرف على انحياز كل جانب، والذي قد يؤثر (إما جزئياً أو كلياً) على ما يراه أو ما يقوله. على سبيل المثال، إذا أخبرك الواقف عند النقطة (ب) أن المبنى وردي اللون وأنت تعلم أنه يرتدي نظارة شمسية حمراء من النوع الرخيص، فيجب أن يخطر ببالك أنه قد يرى اللون الأصفر باللون الوردي. ويجب أن تعتبر رأيه متحيزاً وأن تأخذ ذلك في الاعتبار عند تقييم رأيه؛ فبعد كل شيء، يمكن أن يكون على حق إذا كان الجانب الرئيسي للمبنى وردياً فعلياً لأن نظارته لن تؤثر كثيراً على ما يراه في هذه الحالة.

أما إذا كنت تلعب لعبة الغمضة مع ذاك الموجود على السطح، ولكنه يتعين عليه تقديم معلومات حقيقية كمؤشر أو توجيهه، ففي الغالب أنه لا يريدك أن تجده، ويجب أن تعتبر معلوماته غير مكتملة أو مُضللة عن عمد.

على أي حال، في بعض الأحيان، يمكن أن تكون جميع الأطراف على حق تماماً اعتماداً على أماكن وقوفهم والزاوية التي ينظر كل منهم إلى الأمر منها. إن المثال الشهير هو سؤال أهـي ٧ أم ٨. ففي الشكل أدناه، كلا الجانبين يقول الحقيقة بنسبة ١٠٠٪ على الرغم من أنهما يقولان شيئين مختلفين تماماً.



لقد كانت هذه أمثلة بسيطة للغاية. في حياتنا اليومية، ربما تكون الأمور أكثر تعقيداً. فقد تسمع روايات مختلفة لقصة ما، أو آراء مختلفة حول موضوع يتعلق بالسياسة، أو القضايا الاجتماعية، أو الأديان، وما إلى ذلك، أو وجهات نظر مختلفة حول صراع ما.

في مثل هذه الحالات، يجب أن تكون قادراً حينها أيضاً على استخلاص ما هو صحيح مما هو خطأ من كل طرف، وأخذ ما هو صحيح ورفض ما هو خطأ بغض النظر عن من يقول ماذا.

فأنت لن تقبل أو ترفض أي رأي بشكل كامل، بل ستقوم بتفكيك كل رأي إلى مكوناته الأساسية، وتقييم تلك المكونات على حدة، وبعد ذلك ستأخذ الأجزاء الصحيحة وتترك الباقي، مع الأخذ في الاعتبار جميع المعلومات التي لديك من جميع وجهات النظر ومدى ثقتك في كل منها من حيث صحتها ومعقوليتها. إن النقطة الأساسية هنا هي أن قدرتك على رؤية وبناء الحقائق المركبة تعني أن تكون قادراً على جمع وجهات النظر المتعارضة، واستخلاص ما هو صواب وما هو خطأ منها، واستنتاج الحقيقة المركبة التي تحتوي على كل ما هو صحيح من جميع وجهات النظر، ورفض كل ما يتبين أنه خاطيء. سيحتاج هذا أيضاً إلى أن تأخذ في الاعتبار موقع كل طرف وما الذي يشكل منظوره للأمر وكيف يبدو هذا المنظور.

## تجنب القص واللصق الأعمى

تعتبر ممارسة **النسخ واللصق الأعمى** وجهاً شائعاً آخر للتفكير القسري. فما نجح مرة من قبل يُعتقد أنه يجب أن ينجح في كل مرة بغض النظر عن الاختلافات في الموقف والمعطيات. ومن المتوقع أن تحل الطريقة التي يحل بها شخص ما مشكلة أو موقفاً معيناً مشكلة أخرى مماثلة دون مراعاة أي اختلافات في المكان والثقافة والظروف والوضع العام. وإذا اكتُشف أخيراً أن هذا الحل المنسوخ لن ينجح، فسيتم التخلي عنه نهائياً دون التفكير في التعلم منه أو تغييره ليناسب الوضع الحالي الذي تتم معالجته، أو قد يتم تعديله بشكل سطحي دون مراعاة جوهر الاختلاف.

في الغالب أنك قد بدأت في قراءة هذا الكتاب يحدوك الأمل أن تجد شيء ما يمكنك فقط تحديده ثم الضغط على (Ctrl + C) لعمل نسخة منه، بحيث يمكنك ببساطة لصقه في حياتك لإنهاء مشاكلك. وأيضاً، غالباً أنك قد كرهتني لبعض الوقت عندما اكتشفت أن هذا لن يكون ما سأقدمه لك هنا. ☺

على أي حال، فإن النسخ واللصق الأعمى لا يتعلق بذلك فقط. فعندما يكون التفكير القسري هو العقلية النشطة التي نمتلكها، فإننا نميل إلى نسخ سلوكيات الآخرين وأنماط حياتهم وأفكارهم وآرائهم، ثم لصقها في حياتنا وعقولنا دون أن نسأل أنفسنا عن مدى صوابها أو خطأها، ودون التفكير ما إذا كانت مناسبة لنا حقاً أم لا.

إننا فقط نتصرف مثل الببغاوات ونكرر ما يقوله أو يفكر فيه الآخرون بطريقة أو بأخرى؛ أو ربما نصبح بطريقة ما مثل قرود الشمبازي التي تحاكي بغباء تصرفات حراسها. إن أسوأ أشكال ذلك هو عندما ننسخ نجوم الإعلام سواء كانوا على التلفاز أو الأفلام أو وسائل التواصل الاجتماعي. في كثير من الحالات، نقوم بنسخ الممثلين واللاعبين والوعاظ والسياسيين ورواد وسائل التواصل الاجتماعي دون وعي ودون أن نسأل أنفسنا ما إذا كانت عملية النسخ واللصق هذه أمر إيجابي حقاً نضيفه إلى حياتنا أم العكس.

تجنب النسخ واللصق الأعمى، وإذا كنت تنوي نسخ شيء ما، فتأكد من تحريره قبل لصقه، حتى يلائم احتياجاتك، وتأكد من لصقه في الموضوع الصحيح وبالحجم المناسب.

## فرق بين الناس وبين خصائصهم

إن شكلاً آخر شائع جداً من التفكير القسري هو عدم قدرتنا على التمييز بين **الأشخاص** من جانب وبين **خصائصهم** من الجانب الآخر، وهذا يشمل تمييز أنفسنا عن خصائصنا أيضاً. إن الخصائص هنا تعني **الآراء والأفعال والسلوكيات والأفكار والصفات**.

إن هناك فرقاً كبيراً بين الناس أنفسهم وبين خصائصهم. فأى شخص هو مزيج معقد من صفاته وذلك الشيء العميق الذي يطلق عليه روحه، وهو الشيء الحقيقي الذي يمكن أن يحدد من هو الشخص فعلاً. فالشخص يظل هو نفسه بينما تتغير الخصائص دائماً بمرور الوقت مع تغير منظور صاحبها، كما أنها تتغير أيضاً عندما تتغير الظروف.

إن الخلط بين الناس وخصائصهم خطأ فادح يؤدي دائماً إلى عواقب وخيمة. ومن أسوأ عواقب الخلط بين الناس وخصائصهم أننا نحكم على الناس بدلاً من الحكم على خصائصهم. إن أي شخص هو أكثر من مجرد خاصية واحدة أو عدة خصائص، لذلك لا ينبغي أبداً أن نحكم على شخص ما بذاته؛ بل ينبغي أن نحكم فقط على خصائصه مثل الرأي أو الفعل أو السلوك أو الصفات.

عندما يُحكم على شخص ما بأي نوع من العقوبة - حتى لو كان ينتظر تنفيذ حكم الإعدام - فإنه لا يُعاقب لكونه شخصاً سيئاً. إنه يعاقب على ارتكاب فعل سيئ، وهو يدفع ثمن أفعاله فقط لا أقل ولا أكثر، وبنفس النظر عما إذا كان شخصاً طيباً أو سيئاً، وهو الأمر الذي لا يحكم عليه إلا الله. لذا فرّق دائماً بين الناس وبين خصائصهم. احكم على الخصائص كما تريد، لكن لا تحكم على الأشخاص أبداً، وهذا صحيح أيضاً عندما تحكم على نفسك، أي أنه يجب عليك تمييز نفسك عن خصائصك والحكم على تلك الخصائص فقط وليس على نفسك.



### احكم على الخصائص، لكن لا تحكم على الناس أنفسهم أبداً.

إن هذا صحيح أيضاً عندما تتعامل مع أولئك الذين ليسوا أشخاصاً حقيقيين ولكنهم أشخاص اعتباريون، أي أنهم بطريقة ما مجموعة موحدة مثل منظمة أو شركة أو نادي أو عائلة أو حتى دولة وما إلى ذلك. فيجب أن نميز ذات أو كينونة المجموعة ككل عن خصائصها ككل. وأيضاً، الأفراد الذين هم أعضاء في مثل هذه المجموعة، يجب أن نميز بين ذوات هؤلاء الأفراد وخصائصهم من جانب، وذات وخصائص المجموعة نفسها ككل على الجانب الآخر. وبالطبع، يجب علينا أيضاً تمييز ذواتهم كأفراد عن خصائصهم الخاصة.

إن واحدة أخرى من النتائج السلبية الأخرى للخلط بين الأشخاص وبين خصائصهم هي فشل التواصل. ففي أي محادثة عندما نريد مهاجمة أو انتقاد أي خاصية مثل رأي أو فعل أو سلوك، فإننا نحكم على أو ننتقد الشخص نفسه بشكل مباشر أو حتى بشكل غير مباشر عن طريق التلميح واللوم. وفي بعض الأحيان، قد نتجاوز ذلك إلى هجوم مباشر وغير رحيم على الشخص نفسه.

بساطة، إن ذلك بمثابة إلقاء الشعلة على البنزين لإيقاد نار الصراع بدلاً من حل مشكلة أو إظهار وجهة نظر، وذلك لأنه يولد رد فعل طبيعي ورغبة في الدفاع عند المتلقي. يتخذ هذا الدفاع شكل إنكار التهمة المنسوبة إليه أو بناء حاجز دفاعي حيث يخلط بدوره بين ذاته وبين صفاته ويصر على الدفاع عنها. وحتى لو أدرك في وقت ما أنه مخطيء، فإنه سيواصل القتال لأنه بدلاً من مجرد التصدي للهجوم على آرائه أو أفعاله أو سلوكياته، فإنه الآن يتصدى لهجوم مباشر على ذاته ولتهديد مفترض لكيانه.

في المقابل، عندما يخلط شخص ما بين خصائصه وبين ذاته أو كيانه ويصبح غير قادر على تمييز الحدود بينهما، فإنه يعتبر كل هجوم أو معارضة لآرائه أو أفعاله أو سلوكه بمثابة الهجوم على ذاته، وهو الأمر الذي يتطلب منه دفاعاً مستميتاً، وهو يفترض في عقله الباطن أن الدفاع يتطلب مهاجمة الشخص الآخر بدلاً من معارضة الرأي برأي، مما يؤدي إلى تفعيل الآليات الدفاعية عند الطرف الآخر، وهلم جراً؛ ومرة أخرى، ستكون النتيجة هي مجرد صراع آخر.

في بعض الأحيان، تصبح هذه طريقة تفكير بل وحتى أسلوب حياة، ولهذا السبب نجد صعوبة في إجراء مناقشة معقولة مع شخص متعصب أو متطرف إذ أنهم أذابوا آرائهم وأفعالهم وسلوكياتهم، أو خصائصهم بشكل عام في ذواتهم، ولم يعد بإمكانهم فصلها.

إن محادثة مع مثل هؤلاء الأشخاص ستكون مؤلمة تماماً، لأنهم عادة عنيدون، وناذرًا ما يستمعون، ويميلون بلا هوادة إلى إطلاق صواريخهم المضادة للطائرات ضد كلماتك قبل أن تهبط في أذهانهم، كما اعتدت أن أقول لبعض أصدقائي الذين يحملون مثل هذه العقلية. ☺

إنهم يؤمنون بداخلهم وبطريقة ما بأنهم يحملون الحقيقة ويجب أن يسير التواصل في اتجاه واحد بينما الاتجاه المعاكس هو فقط لإكمال ديكور الحوار ولكن ليس لإبداء أي معارضة حقيقية. فبالنسبة لهم، أي معارضة تعني هجومًا مباشرًا على ذواتهم، وسيكون دفاعهم شرسًا للغاية لأنهم في الواقع يدافعون عن وجودهم، وليس عن آرائهم أو أفعالهم. وهذا هو السبب في أنهم ينتقلون سريعاً من مهاجمة خصائص الآخرين لمهاجمتهم هم أنفسهم؛ فالأمر بالنسبة لهم هو معركة وجودية.



**لا تأخذ أي انتقاد أو حكم على أي من خصائصك على أنه هجومٌ شخصيٌ على ذاتك.**

على المدى الطويل، فإن الخلط بين الناس وبين آرائهم وأفعالهم له عواقب أعمق. فمع مرور الوقت، نتعلم شخصنة الأفكار والحكم عليها ليس من خلال محتوياتها ولكن من خلال من يحملها أو يدافع عنها، ونفقد قدرتنا على الحكم على الأفكار بموضوعية ونقبل فقط آراء من نحبههم ونرفض آراء من لا نحبههم، بغض النظر عن المحتوى الحقيقي للأفكار نفسها أو قيمتها.

علاوة على ذلك، فبسبب هذا الالتباس فإننا نحب ونكره الأشخاص الخطأ أو الصفات الخاطئة. فعندما نحب أو نكره بعض خصائص شخص ما مثل بعض صفاته أو سلوكياته، فإننا بطريقة ما، نميل تلقائياً إلى الإعجاب أو عدم الإعجاب بالشخص نفسه، ثم نبدأ في الإعجاب أو عدم الإعجاب بالمزيد من صفاته لمجرد أننا نحبه أو لا نحبه.

ومع ذلك، ففي وقت لاحق، قد نحب أو نكره الخصائص الأخرى لنفس الشخص ونغير رأينا عنه، على الرغم من أنه لا يزال هو نفس الشخص. وفجأة، وجدنا أنفسنا نحب كل تلك الخصائص التي كرهناها من قبل أو العكس لمجرد أننا غيرنا رأينا بشأن الشخص نفسه.

إن الموضوعية مفقودة تماماً هنا! فالإعجاب بالأشخاص أو كرههم يجب أن يكون شيئاً مختلفاً عن الإعجاب بخصائصهم أو عدم الإعجاب بها، وربما يكون هذا الخلط هو سبب فشل العديد من العلاقات أيا كان نوعها.

إن من الطبيعي أن تكره شخصاً ما في نفس الوقت الذي يعجبك فيه واحد أو أكثر من آرائه أو سلوكياته. علاوة على ذلك، فإن كره واحدة أو أكثر من خصائص شخص ما لا يعني بالضرورة أنه يجب عليك أن تكرهه هو نفسه.

## احكم نسبياً على الأفعال والسلوكيات

قد يبدو ما سأقوله هنا بديهياً جداً بالنسبة لبعض الناس، لكنك قد تصدم إذا عرفت عدد الأشخاص الذين يفشلون في إدراك ذلك خلال الحياة اليومية، وخاصة المتعصبين وصغار السن.

عندما تحكم على الأفعال والسلوكيات بشكل خاص، يجب أن تضع في ذهنك ضرورة تجنب شكل آخر من أشكال التفكير القسري، وهو الفشل في إدراك الطبيعة النسبية لعملية الحكم.

تعتبر النسبية من أهم المفاهيم في هذا العالم، ليس بسبب ما اكتشفه أينشتاين عنها، ولكن لأن النسبية هي إحدى الوظائف الأساسية لأدمغتنا التي نفشل في استخدامها بشكل صحيح في معظم الأوقات عندما نحاول الحكم على الأفعال، أو اتخاذ القرارات. إن الحكم على فعل أو سلوك هو عملية معقدة، وطبيعة الفعل أو السلوك هي مجرد عامل واحد، فمن الضروري أخذ الظروف العامة للموقف في الاعتبار، وبالتأكيد، يجب أيضاً اعتبار النوايا عاملاً مهماً.

عادة ما تكون أحكامنا على الأفعال من منظور الأبيض والأسود. لكن الحقيقة أن ألوان الأفعال ليست مطلقة، وتعتمد على الموقف. فعلى سبيل المثال، فإن قتل رجل لسرقة أمواله هي عمل أسود، لكن قتل نفس الرجل للدفاع عن ضحية يحاول اغتصابها ربما يكون فعلاً أبيض. وإعطاء المال لرجل فقير من أجل شراء طعام لأطفاله هو عمل أبيض، في حين أن إعطاء نفس المبلغ من المال لنفس الشخص الفقير من أجل شراء المخدرات هو عمل أسود. ومع ذلك، يمكن أن يتحول هذا العمل الأسود إلى عمل أبيض مرة أخرى إذا فعلت ذلك لمنعه من قتل شخص ما لسرقة تلك الأموال لشراء المخدرات.

على أي حال، فإن تطوير أحكامك لتكون أكثر نضجاً وحكمة يحتاج منك إلى تطوير ما أسميه قدراتك العقلية الهندسية.

## طور قدراتك الهندسية

إن كلمة **هندسة** هي ببساطة مزيج من كلمتي **فن** + **هندسة** وتعني نظرية وممارسة دمج الفن والهندسة؛ وإدراك العلاقات بينهما. إن لعقولنا نوعان من القدرات. القدرات الهندسية (أو العلمية) التي تعتمد بشكل أساسي على التحليل والقياسات والحسابات، وعادة ما تكون أكثر ارتباطاً بالعالم المادي. أما النوع الثاني من القدرات العقلية فهو القدرات الفنية، والتي تعتمد بشكل أساسي على المشاعر والأحاسيس، وعادة ما تكون أكثر ارتباطاً بالأشياء غير الملموسة. إن الحدود بين هذين النوعين ليست دائماً بهذا الوضوح، وهما يمتزجان بأشكال عديدة.

إن **القدرة العقلية الهندسية** هي القدرة على الجمع بين كل من القدرات الفنية والهندسية (أو العلمية) ودمجها معاً أثناء أداء أي نوع من المهام. يركز الكثير من الناس على جانب واحد فقط من تلك القدرات ويتجاهلون الآخر سواء بالتركيز على الجانب الهندسي أو الجانب الفني.

في الحالة الأولى، يميل الشخص إلى أن يكون إلى حد ما جامداً ورتيباً ومنضبطاً للغاية. وفي الحالة الثانية، يميل الشخص إلى أن يكون مرناً ومتنوعاً وأكثر فوضوية. ويخلط معظم الناس كلا النوعين من القدرات بنسب مختلفة تتفاوت من شخص لآخر.

ومع ذلك، يمكن ملاحظة هذه الاختلافات بسهولة عند مقارنة الأمثلة المتطرفة مثل مقارنة رياضي<sup>1</sup> جاد أو أحد المهووسين ببرمجة الكمبيوتر<sup>2</sup> من جهة ورسام جاد أو روائي من جهة أخرى.

<sup>1</sup> من الرياضيات وليس من الرياضة البدنية

<sup>2</sup> يشار إليهم عادة بكلمة Geek

إن التفكير التحليلي هو أحد المزايا الرئيسية للتفكير الهندسي. وفي المقابل، فإن تطوير مهارات الاتصال والمهارات الاجتماعية أكثر ارتباطاً بتنمية قدراتنا الفنية. ينتج المزج بين هذين النوعين من القدرات عقلية متقدمة للغاية يمكنها فهم العالم والحقائق والظروف بشكل أفضل بكثير، والحكم عليها بطريقة أكثر توازناً.

إن القادة العظماء الذين أحدثوا تغييرات إيجابية حقيقة في هذا العالم عبر التاريخ كان لديهم جميعاً قدرات فندسية متقدمة. وبغض النظر عما إذا كنت تنوي أن تكون أحد هؤلاء القادة العظماء أم لا، لكن تطوير قدراتك الفندسية سيؤثر إيجاباً على الكثير من الأشياء في حياتك بالتأكيد، خاصة قدرتك على حل المشاكل والصراعات.

## تعلم الإمساك بالخيط الرفيعة

من الأشياء المهمة التي تكسبها عند تطوير قدراتك الفندسية هي مهارة إيجاد الخيوط الرفيعة الحقيقية والتقاطها. فعلى طول طريقنا في هذه الحياة، نواجه طوال الوقت مواقف لا تجعل الأضداد فيها من السهل الاختيار بينها. ويبدو أن قائمة هذه الأضداد لا حصر لها.

فسيكون عليك الاختيار بين أن تكون **صلباً** مقابل أن تكون **مرناً** على سبيل المثال؛ أو بين أن تكون **عقلانياً** مقابل أن تكون **عاطفياً (متعاطفاً)**، أو ربما بين اتباع **الروتين** مقابل أن تكون **مبدعاً**. وقد تجد نفسك في وضع يتعين عليك فيه الاختيار بين **النبؤ** مقابل **التكيف (التخطيط مقابل الارتجال)**، أو ربما بين **الحرية** مقابل **الفوضى**، أو حتى بين المحافظة على **مثاليتك** مقابل **الواقعية**؛ إن هذه مجرد أمثلة قليلة وتستمر القائمة إلى ما لا نهاية.

ومع ذلك، فهناك دائماً ذلك **الخيط الرفيع** بين أي نقيضين. إنه ذلك الخيط الرفيع حيث يحدث التوازن الفعّال بالنظر إلى الموقف.

إن العثور على مثل هذا الخيط الرفيع هو مهارة عقلية لا يمكن لأحد أن يعلمك إياها، ويجب أن تتعلمها بنفسك، حتى تتمكن من العثور على مثل هذا الخيط ولا تفوته أو تنحرف إلى جانب واحد أكثر من اللازم.

عندما تتعلم ذلك، ستعرف كيفية الجمع بين أي زوجين متعارضين باستخدام المقدار المناسب لكل منهما، حيث يمكنك الاحتفاظ بأقصى قدر ممكن من الفوائد من كل جانب، مع مراعاة ظروف كل موقف ومعطيته. على سبيل المثال، ستتعلم كيف تكون قوياً وعقلانياً ولكن مرناً ومتعاطفاً في نفس الوقت، وكيف تجمع بين التخطيط والارتجال، وكيف تمارس حريتك دون الوقوع في الفوضى، وهلم جراً ... في الواقع، إن الهندسة بحد ذاتها يمكن تعريفها باختصار على أنها إيجاد الخيط الرفيع بين الفن والهندسة.

كما قلنا من قبل عندما ناقشنا إدارة مشاركتك العاطفية في المشكلة. فإن هذا العالم يقوم على الكثير من هذه الخيوط الرفيعة، والصراع من أجل البقاء والنجاة في هذه الحياة هو مجرد فن إيجاد الخيوط الرفيعة الصحيحة والتقاطها.

## إدارة الصراعات

إن جزءاً كبيراً من مناظرة المشاكل هو الصراع مع الأطراف الأخرى المشاركة في المشكلة، وأحياناً فإن هذه الصراعات تستهلكنا بأكثر مما تفعله المشكلة نفسها؛ حتى أنه في كثير من الحالات، تصبح هذه الصراعات هي المشاكل بحد ذاتها.

سواء أعجبك ذلك أم لا، فإن هذا العالم مليء بالصراعات التي لا نهاية لها بأشكال مختلفة، وبطريقة أو بأخرى ستشارك في نوع من الصراع من وقت لآخر أو ربما حتى طوال الوقت. وبما أنه لا مفر من تذوق آلام الصراع، فكيف يمكننا إدارة تلك الصراعات دون أن نحترق في المنتصف؟ قبل الإجابة على هذا السؤال، يجب أولاً أن نوضح نقطتين هامتين هنا.

أولاً، أحياناً تكون الصراعات بداخلنا، فقد يتصارع رأيان أو فكرتان أو أكثر ضد بعضهم البعض؛ وربما يمثل كل منهم جانباً من طبيعتنا أو عقليتنا. لن نناقش مثل هذا النوع من الصراعات هنا لأن هذا سيكون موضوعاً مختلفاً تماماً وسيحتاج إلى كتاب آخر بأكمله للحديث عنه. ومع ذلك، فإن أحد المفاتيح الرئيسية التي يمكنني إخبارك بها هنا على عُبالة هو أنه من أجل حل هذه الصراعات، يجب أولاً الاعتراف بوجودها وعدم إنكارها. ابذل قصارى جهدك للعثور على جذورها وفهمها؛ حاول فهم وجهات النظر أو جوانب شخصيتك و عقليتك التي يمثلها كل منهم. إنك ستحتاج دائماً إلى فهم أعمق لنفسك وللحياة كلما واجهت مثل هذا النوع من الصراعات.

النقطة الثانية التي يجب توضيحها هنا هي أنه في كثير من الحالات تحدث الصراعات بشكل حاد ومميز بين الخير والشر، حيث يمكنك بسهولة القول إن أحد الطرفين يمثل الخير بينما يمثل الآخر الشر. وفي الواقع، لقد بني هذا العالم بطريقة ما على الصراع بين الخير والشر.

إن الشر موجود بالفعل في العالم الخارجي سواء أحببنا ذلك أم لا. ولسوء الحظ، فهو أيضاً موجود بداخلنا، في رغباتنا غير المشروعة، في مشاعرنا السيئة، في نوايانا الشريرة، وفي أفكارنا السيئة.

لا أستطيع أن أنكر أو أجادل حول أن نسبة لا بأس بها من الصراعات في هذا العالم يمكن تصنيفها على أنها صراع بين الخير والشر. ومع ذلك، ليس هذا هو الحال دائماً، فكما هو الحال في العديد من الحالات الأخرى فقد تحدث الصراعات بين جانبيين خييين أو أكثر، أو حتى بين جانبيين شريرين أو أكثر بسبب المصالح والرؤى المختلفة لكل جانب من جوانب الصراع.

لذا، فإن الصراع لا يعني بالضرورة أن هناك معركة بين الخير والشر. وفي هذا السياق هنا، سنتحدث عن صراعات لا يمكن وصفها بأنها صراع مميز واضح بين الخير والشر. نحن سنفترض الصراعات التي تكون بين طرفين صالحين أو أكثر، ولديهم في الغالب نوايا حسنة ولكن مصالح مختلفة، حتى ولو وجد هنا أو هناك القليل من الشر الذي يمكن تحييده دون تحويل الأمر برمته إلى معركة بين الخير والشر.

## الصراع البناء في مقابل الصراع المدمر

بغض النظر عن كل شيء، تعتبر الصراعات أخباراً جيدة لأنها تعني أن الناس يفكرون بجديية في المسألة التي تشكل موضوع الصراع كما يقول ستيفن كوفي<sup>١</sup>. وهذا يعني فتح الأبواب لاستكشاف فرص جديدة، وجمع تجارب حياتية جديدة، وتكوين صداقات جديدة، واكتشاف أعدائنا الحقيقيين، وتعلم دروس جديدة، وبناء أشياء جديدة، واكتساب الحكمة؛ ولكن فقط إذا تعلمنا كيفية إدارة هذه الصراعات بشكل بناء.

<sup>١</sup> ستيفن كوفي - البديل الثالث

يمكن أن تكون الصراعات مدمرة أو بناءة اعتماداً على كيفية إدارتنا لها. في الصراع البناء، تكون كل الأطراف ضد المشكلة، وكل منهم قد ينتصر أو على الأقل سيشعر بالرضا، وستخسر المشكلة. أما في الصراع المدمر، فتكون جميع الأطراف ضد بعضها البعض، قد يفوز طرف أو بعض الأطراف، أو قد يخسر الجميع، وربما تنتصر المشكلة. لذا فإننا نحن الذين يمكننا أن نختار إدارة نزاعاتنا لتكون بناءة بدلاً من أن تكون مدمرة.

ينتج عن الصراعات البناءة أشياء جديدة جيدة لجميع أطراف الصراع أو على الأقل معظمهم. وبطريقة أو بأخرى، ينتهي الأمر بجميع الأطراف بالشعور على الأقل بالرضا والمشاعر الإيجابية تجاه بعضهم البعض. وفي نهاية المطاف، لا يتحول الصراع إلى ذكرى سيئة لأي طرف من أطرافه، وفي كثير من الحالات، فإنه يشكل ذكرى جيدة لجميع الأطراف.

في الصراعات المدمرة، ستخسر معظم الأطراف أشياء مهمة دون تعويض يذكر، وينتهي معظم الأطراف بالشعور بالمرارة، وحمل المشاعر السلبية تجاه بعضهم البعض. وفي وقت لاحق، يصبح الصراع ذكرى سيئة لمعظم الأطراف.

لاحظ هنا رجاءً أن كلمة **معظم** في الجمل السابقة قد تعني **جميعهم** في كثير من الحالات. إن الإدارة الناجحة لصراعاتك وتحولها إلى صراعات بناءة يتطلب منك أولاً أن تضع في ذهنك الفكرة البسيطة للتصادمات المرنة البناءة.

## التصادمات المرنة البناءة

عندما تصطدم سيارتان مع بعضهما البعض، ستتضرر كل واحدة منهما بقدر معين حسب قوة الاصطدام. وسيحدث الشيء نفسه إذا اصطدمت كرتان زجاجيتان ببعضهما البعض.

في كلتا الحالتين، ستحدد قوة الاصطدام ما إذا كان سيكون هناك القليل من الأضرار فقط في كل منهما، أو ما إذا كانت ستتهدم تمامًا إلى قطع صغيرة. إن هذا ما يمكن أن نطلق عليه **التصادم المدمر غير المرن**.

والآن، إذا كانت الكرتان مصنوعتان من المطاط، فلن يكون هناك تضرر لأن كل كرة ستمتص الاصطدام وترتد إلى الوراء سليمة كما هي.

إنه نفس المبدأ في حالة سيارات الصدام في مدينة الملاهي حيث تستخدم مصدات مطاطية لامتصاص الاصطدامات وتجنب التدمير. في هذه الحالة، فإن هذا **تصادم مرن غير مدمر**.

بشكل ما، فإن أي صراع في حياتنا هو في الواقع نوع من التصادم، لذا، إذا فكرت في النتائج المحتملة لأي من تلك التصادمات في حياتك، فماذا ستفضل أن تكون؟ تصادمات مدمرة أم غير مدمرة؟ إن إجابتك ستحدد ما إذا كانت تصادماتك ستكون مرنة أم غير مرنة. أعتقد أنه ما لم تكن انتحاريًا أو كاميكازي<sup>١</sup>، فإنك ستفضل الاصطدامات المرنة غير المدمرة.

يعد تصور هذه الفكرة والاحتفاظ بها في ذهنك أثناء أي صراع بداية جيدة لحل هذا الصراع بشكل بناء. كذلك، دعنا لا ننسى أن المادة التي يتكون منها كل طرف من شأنها أن تؤثر على نتائج أي تصادم تمامًا كما ستؤثر قوة الاصطدام؛ إذ سيؤدي اصطدام كرات الحديد والزجاج والمطاط والطين إلى أنواع مختلفة من الصدمات.

---

<sup>١</sup> في الحرب العالمية الثانية، قام الطيارون اليابانيون بهجمات انتحارية متعمدة على أهداف العدو، وعادة ما كانت سفناً. حسب السياق، يتم استخدام كلمة كاميكازي (Kamikaze) للإشارة إلى كل من الطيارين والطائرات المستخدمة في مثل هذه الهجمات.

لذا، ربما ترغب في التفكير في المواد التي تفضل أن تكون واجهتك في حالة التصادم، كما يجب أن تضع في اعتبارك المواد التي صنع منها الآخرون. فالاصطدام بشخص يرتدي درعاً حديدياً مختلفاً تماماً عن الاصطدام بشخص هش مثل الزجاج.

ومع ذلك، فإن التصادم المرن البناء هو نوع ثالث من التصادمات، والذي يمكن أن يكون أفضل عندما يكون ذلك ممكناً، ويحدث عندما يصطدم جسمان ببعضهما البعض ويتحدان معاً ليشكلا شيئاً جديداً مختلفاً، وربما يكون أفضل من كل منهما على حدة.

في الواقع، يتم ربط أي جزئين أو مكونين ميكانيكيين معاً باستخدام نوع من التصادم المرن البناء بطريقة أو بأخرى، ونتيجة هذا التصادم هي آلة مختلفة يمكنها أداء مهام لا يمكن لأي من أجزائها المنفصلة القيام بها بمفردها.

إن حل النزاع بشكل بناء هو تحويل تصادم الأطراف المتضادة في النزاع من تصادم غير مرن ومدمر إلى تصادم مرن بناء في أفضل سيناريو، أو على الأقل إلى تصادم مرن غير مدمر في أسوأ الحالات. أتفق معك هنا في أن هذا ليس ممكناً دائماً، لكنني أؤكد لك أيضاً أن عدد الحالات التي قد يكون فيها ذلك ممكناً أكثر بكثير مما قد تعتقد؛ وعليك فقط أن تجرب ذلك عملياً لتشعر به وتصدقه.

## اعتناق الوفرة بدلاً من الندرة

إن حل النزاع بشكل بناء يبدأ من داخلك باعتناق العقلية المناسبة التي تقوم على مبدأ الوفرة بدلاً من الندرة. لقد غرست الثقافة الحديثة في أذهاننا الإيمان بندرة كل شيء وأنا في سباق لا يمكن إيقافه لأجل كل شيء، وهي تدفعنا على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع لاحتضان ذلك.

إن هذه الفكرة قديمة قدم الإنسان، لكنها أصبحت في هذه الأيام مثل جائحة تنتشر في كل شيء من حولنا، بدءاً من وسائل الإعلام ووسائل التواصل الاجتماعي، مروراً بحياتنا اليومية في العمل والمنزل، ولا تنتهي حتى في أماكن الترفيه.

يتطلب منك حل الصراعات بشكل بناء أن تتبنى المبدأ المعاكس تماماً، **مبدأ الوفرة بدلاً من الندرة**، ومن هنا تأتي الفلسفة الأساسية للصراعات البناءة. إنها الفكرة البسيطة المتمثلة في الاعتقاد بأن هناك ما يكفي للجميع، وأن هناك **فوائد كافية لجميع أطراف الصراع**. مرة أخرى، أتفق معك في أن هذا ليس صحيحاً دائماً، ولكنني أؤكد لك أنه صحيح في معظم الأوقات.

إن تبني هذه الفكرة وتكوين عقليتنا حولها يقلل من العنف في حياتنا اليومية ويمنع الكثير من الصراعات والنزاعات المدمرة غير الضرورية لأنه يغير الوضع من كونه صراعاً يحتاج إلى معركة ليصبح مجرد مشكلة تحتاج إلى حل مناسب.

أتذكر هنا قصة طريفة... ذات يوم وفي نهاية برنامج تدريبي، جمع المدرب جميع الطلاب في غرفة صغيرة وأعطى كل واحد منهم بالوناً. ثم قال: "لدي هنا بعض الجوائز، وسأبدأ في احتساب دقيقة واحدة، وعندما يتوقف المؤقت، سأمنح ميدالية وقطعة من الشوكولاتة لكل من لا يزال بالونه سليماً".

بمجرد سماعهم للصفارة، بدأ الطلاب في مهاجمة بالونات بعضهم البعض لتفجيرها. وعندما انتهى الوقت، لم يكن هناك أي واحد يقف حاملاً بالونه. فحتى آخر ناج كان فقد بالونه في عمل انتقامي قبل انتهاء الوقت. حينها قال المدرب: "لم أكن أتوقع حقاً أن تكونوا هؤلاء الحمقى، لم أطلب من أي شخص مطلقاً مهاجمة بالونات الآخرين. لو أنكم فقط وقفتم هناك بهدوء حتى تمر الدقيقة، لكنتم جميعاً حصلتم على الجوائز والشوكولاتة! لكنني أتساءل الآن حقاً ما إذا كان أي منكم سيحصل عليها."

كم مرة كنا أنا وأنت هؤلاء الحمقىء فقط لأن عقليتنا بنيت على الندرة والاعتقاد بعدم وجود ما يكفي للجميع، بدلاً من الوفرة والاعتقاد بأن كل الأطراف يمكن أن تكون فائزة وأن هناك ما يكفي لجميع أطراف الصراع؟

تذكر دائماً أنه في أغلب الأوقات يكون لدينا الخيار بالاحتفاظ بالوناتنا جميعاً سليمة والحصول على الجوائز معاً، لكن هذا لا يمكن أن يحدث إلا عندما نعتقد كلنا أنه يمكننا جميعاً الحصول على الجوائز وأننا لسنا بحاجة إلى مهاجمة بالونات بعضنا البعض.



## الانتقال من وجهة نظري إلى وجهة نظرنا

كما أوضحنا من قبل، فإن كل واحد منا لديه منظوره الفريد في هذه الحياة الذي يرى العالم من خلاله لأن كل واحد منا لديه صورته الخاصة عن العالم.

تحدث النزاعات لأن كل جانب من أي صراع لديه منظور وصورة مختلفة للعالم، ولمصالحه، ولنقطة الخلاف أو الصراع، والتي بدورها تعتمد على معرفته المكتسبة ومقدار المعلومات التي لديه في شبكة معرفته الشخصية عن تلك النقطة.

يشكل الجمع بين هذه الصور معاً منظور الفرد في الصراع والذي سيفكر ويتصرف بناءً عليه. تبدو هذه المنظورات وكأنها تُبنى في تلك اللحظة التي ينطلق فيها الصراع، لكن الحقيقة هي أنها مجرد نتيجة لعملية تراكمية طويلة تبدأ بمجرد أن يفتح كل منا عينيه لأول مرة في هذا العالم و يبدأ في استنساخ شبكة المعرفة الكونية.

من الواضح أنه في أي صراع، فإن كل طرف سيبسعى إلى تحقيق مصالحه التي يتم تحديدها من خلال منظوره الخاص، سواء كانت مصالح أخلاقية أو عاطفية أو مادية. يعني حل الصراع بشكل بناء إيجاد طريقة لتوحيد كل هذه المنظورات المختلفة لنتهي بشيء أفضل لجميع الأطراف.

إن القيام بذلك يعني أننا بحاجة إلى الانتقال من التفكير من خلال **منظورنا**. إننا بحاجة إلى دمج كل تلك المنظورات الفردية في منظور جماعي أوسع يشملهم جميعاً. بالطبع، فإن المفتاح الرئيسي للقيام بذلك هو أنه يجب أن يفهم كل طرف من أطراف الصراع حقيقة أن كل واحد منا لديه منظوره الفريد ويضع ذلك في الاعتبار طوال الوقت.

يعني وضع ذلك في الاعتبار أنه يجب على كل واحد أن يحترم وجهات النظر المختلفة الأخرى وأن يبذل قصارى جهده لفهمها ورؤيتها بنفس الطريقة التي يرى بها منظوره الخاص. ليس ذلك فحسب، بل عليه أن يوسع منظوره الفردي الخاص ليشمل كل تلك المنظورات الأخرى أيضاً من خلال دمجها في منظوره الخاص.

عندما تفعل جميع أطراف النزاع ذلك، فإننا ننتهي بمنظور جماعي مشترك بين الجميع. وسيحل مصطلح **وجهة نظرنا** محل مصطلح **وجهة نظري** في محادثاتهم. وسيكون الحل المطلوب في أذهانهم، هو الحل الذي يرضي وجهة نظرنا بدلاً من الحل الذي يرضي وجهة نظري.

إن الانتقال من المنظور الفردي إلى المنظور الجماعي هو في الواقع عملية صب لأساسات تحالفهم ضد الصراع وبدء بناء جهد تعاوني لتحقيق الأفضل لهم جميعاً بناءً على هذا المنظور الجماعي المشترك.

## الانتقال من حلول $\alpha$ إلى حلول $\Sigma$

في أي صراع، هناك ثلاثة أنواع ممكنة من الصفقات:

- صفقة (رابح - رابح) أو الفوز للجميع حيث يكون جميع الأطراف رابحين.
- صفقة (رابح - خاسر) حيث يفوز واحد أو عدد قليل ويخسر الآخرون.
- صفقة (خاسر - خاسر) أو الخسارة للجميع حيث يكون جميع الأطراف خاسرين.

إن التحدي الحقيقي في حل الصراع بشكل بناء هو إيجاد حل يرضي جميع أطراف الصراع ويحقق صفقة (رابح - رابح) حيث يكون جميع الأطراف رابحين، بدلاً من النضال في وضع (رابح - خاسر). والخبر السار هنا هو أن معظم الناس مستعدون للانخراط في صراعات بناءة بمجرد أن يشعروا بالأمان وأن يُقَابَلُوا بنوايا حسنة صادقة، مما يمنحك مفتاحاً فعالاً في إدارة معظم صراعاتك. بالطبع، سيحتاج هذا منك أن تتشارك وجهة النظر حول كيفية حل الصراع بشكل بناء مع الأطراف الأخرى في الصراع وإحضار فكرة الصفقة المربحة للجانبين إلى الطاولة وإلى أذهانهم.



ابحث عن صفقات (فائز - فائز) المربحة للجميع كلما كان ذلك ممكناً.

ومع ذلك، ولأكون صادقاً هنا، في كثير من الحالات، لا يكون القرار يجعل الصراع بناءً قرارنا بنسبة ١٠٠٪. فأحياناً نتعثر مع بعض الأشخاص الذين لا يرغبون في ذلك مهما حاولت معهم. فبعض الناس عنيدون أو جشعون أو متلاعبون أو مصاصو دماء أنانيون، حتى أنك أحياناً قد تتصارع مع شخص يفضل صفقة خاسر-خاسر على أن يسمح لك بالفوز بأي شيء.

في مثل هذه الحالات، وفي معظم الأوقات، لا يوجد ما يمكنك فعله لتغيير ذلك، وهذا يعيدنا مرة أخرى إلى نزاعات حتمية في صراعات مدمرة يتعين علينا التكيف مع حقيقة أنها ستكون جزءاً من حياتنا بطريقة أو بأخرى.

في مثل هذه الحالات، عليك أن تقرر أيهما أكثر فائدة لك، مادياً ومعنوياً، الفوز أم الخسارة. في بعض الأحيان، قد تكون خسارة الصراع للفوز بشيء آخر أمراً يستحق العناء، حتى لو كان مجرد الفوز بسلامة أعصابك؛ وفي أوقات أخرى ليس لدينا خيار سوى القتال حتى النهاية والفوز.

ومع ذلك، فإن هذا لا يعني أنه يجب عليك التخلي عن فكرة الصفقات المربحة للجميع. فكما قلت قبل دقيقة، سيرغب معظم الناس في المشاركة في مثل هذه الصفقات إذا شعروا بنواياك الصادقة.

والآن، بافتراض أنك لا تكافح ضد خصم ميؤوس منه حيث يتعين عليك المضي في خيارات الخسارة، فكيف يمكنك إذن تحقيق صفقات الربح للجميع (رابح - رابح)؟

سنتناول ذلك في القسم التالي، لكن دعنا أولاً نحدد ٥ أنواع من الحلول الممكنة في أي نزاع، مع الأخذ في الاعتبار نوع الصفقة التي يقدمها كل منهم.

١. **حلول ألفا ( $\alpha$ )**، وهي التي تمثل وجهة نظر كل جانب من جوانب الصراع والحل الذي يسعى إليه عندما يفكر فقط في منفعته الخاصة بصرف النظر عما قد يشعر به أطراف النزاع الأخرى حيال ذلك، ولذلك فهي في معظم الحالات مجرد حلول تمنح صفقات (رابح - خاسر). إن هذه الحلول هي التي تدور في ذهن كل طرف عندما يبدأ الصراع. إنها أول شيء يتبادر إلى أذهانهم ولذلك نسميها (ألفا).

٢. **حلول بيتا ( $\beta$ )**، والتي تمثل نتائج صفقة مساومة. وعلى الرغم من أنها خطوة أفضل من حلول  $\alpha$  حيث يوجد بطريقة ما مراعاة لمصالح جميع الأطراف، لكنها في النهاية لا تزال تقدم نوعاً من صفقات (رابح - خاسر) ولو جزئياً على الأقل، ولكن مع توتر أقل ومشاعر أقل سوءاً. إنها الخطوة الثانية التي تقفز إليها أذهاننا عندما تدرك أننا لا نستطيع تحقيق حلول ألفا، ولهذا نسميها (بيتا).

٣. **حل اللاتفاق (NoD)**، عندما يوافق جميع الأطراف على إنهاء النزاع بدون أي اتفاق (أن نتفق على ألا نتفق). إن هذا يمكن أن يكون بديلاً مقبولاً لصفقات (رابح - خاسر) في بعض الحالات عندما يكون ممكناً.

٤. **حلول سيجما ( $\Sigma$ )**، وهي الحلول التي تحقق صفقة الربح للجميع (رابح - رابح). إن حل سيجما ليس نتيجة تسوية؛ بل هو نتيجة لعملية إبداعية. في هذه العملية، نحاول إيجاد حلول استثنائية حيث يأخذ كل جانب من الصراع ما يريد أو حتى أكثر، ولا يتعين على أحد أن ينتهي بخسارة، ولكن ينتهي جميع الأطراف كرابحين. إنه ليس حل (ألفا) الخاص بي، ولا حلكم أيضاً، كما أنه ليس شيئاً بينهما؛ إنه حل إبداعي جديد تماماً. بشكل ما، هو محصلة جمع رغبات جميع الأطراف ولهذا نسميه (سيجما).

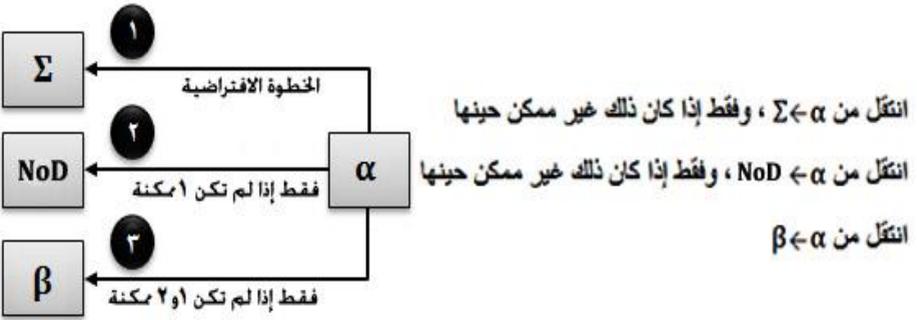
ومع ذلك، فإن هذا يشمل أيضاً تلك الحالات التي تتعلق فيها طبيعة الموقف بمنع الخسائر أكثر من كونها تتعلق بالفوز بشيء ما. في مثل هذه الحالات، فإن حل (خاسر-خاسر) من النوع الإيجابي حيث ينجح كل جانب في تحقيق الحد الأدنى من الخسائر المحتملة يمكن اعتباره صفقة مربحة للجميع.

٥. **الحل الانتحاري (الطفل الأناني)**، إنها صفقة (خاسر - خاسر) من النوع السلبي حيث ينتهي كل الأطراف كخاسرين. العقلاء عادة لا يذهبون إلى مثل هذا الحل. ومع ذلك، فعادة ما يتم فرض هذا الحل من قبل جانب واحد قادر وراغب في فرضه. يحدث هذا إما لأن سيناريو (خاسر - خاسر) سينتج عنه فوز آخر لهذا الجانب، مما يجعله شكلاً آخر من أشكال (فائز - خاسر) ولكنه شكل متطرف؛ أو لأن هذا الجانب يتصرف مثل الفتى الأناني الذي سيدمر اللعبة إذا لم يستطع الحصول عليها، كي لا يحصل عليها أي شخص آخر.

من خلال تجربتي الخاصة، إذا كانت جميع أطراف الصراع ترغب بصدق في إيجاد مثل هذه الحلول، فيمكن حل نحو ٨٠-٩٠٪ من الصراعات في حياتنا بشكل بناء من خلال الحلول المربحة للجانبين أو حلول L.

ومع ذلك، حتى مع توفر جميع النوايا الحسنة، ستكون هناك نسبة صغيرة من النزاعات التي تجعل طبيعتها من المستحيل الوصول إلى صفقة رابحة للجميع. في مثل هذه الحالات، قد يكون الاتفاق على حل (لا اتفاق) بديلاً جيداً في معظم الحالات، ولكن فقط إذا كان ذلك ممكناً. إذ يمكن لطبيعة العديد من النزاعات أن تجعل ذلك مستحيلاً وتجعل من الضروري الوصول إلى نوع من الصفقات بطريقة أو بأخرى، لذا لا يزال يتعين عليك في بعض الحالات الدخول في مساومات من أجل الوصول إلى تسويات للوصول إلى حلول  $\beta$  أو حلول وسط كما نسميها.

إذا تمت إدارة الصراع بشكل بناء، يمكن اعتبار حتى مثل هذه الحالات نتائج بناءة حتى ولو كانت بدرجة أقل، حيث يفهم جميع الأطراف أنه يجب أن يكون هناك نوع من التضحية بسبب طبيعة الموقف والصراع، وليس بسبب صراع شخصي. هذا يعني أن جميع الأطراف على الأقل ستنتهي دون أي مشاعر سيئة تجاه بعضها البعض، وستنظر للفوز بالتفاهم والاحترام المتبادل كصفقة رابحة في حد ذاتها، بصرف النظر عن صفقة الربح والخسارة في مسألة الصراع.



قبل أن نمضي قدماً، أعتقد أنه يجب أن أخبرك شيئاً عن الحل الخامس، أعني الحل الانتحاري. فعلى الرغم من أنه لا ينبغي اعتباره حلاً حقيقياً للصراع، إلا أن الحقيقة هي أنه حرفياً نوع من الحلول الممكنة للصراع الذي من شأنه أن ينهيه، بغض النظر عن النتائج.

إن هذا هو أحد أسباب تضمينه هنا، ولكن السبب الأهم بالنسبة لنا لإبقائه في أذهاننا هنا هو أنه من المهم ملاحظة احتمالية هذا الحل حتى تكون مستعداً لمثل هذا الاحتمال ولا تفرق في المفاجأة إذا اختار شخص ما الذهاب بهذا الاتجاه.

إن النصيحة الرئيسية التي يمكن أن أقدمها لك هنا هي أن تتجنب من البداية اللعب مع الأشخاص الانتحاريين أو الأطفال الأنانيين بقدر ما تستطيع. بمجرد بدء اللعبة، لن يكون هناك عادة عودة. إذا كان لديك الخيار، فلا تلعب إلا إذا كنت متأكدًا بنسبة ١٠٠٪ من قدرتك على الفوز، ولكن إذا كان عليك اللعب، فضع في اعتبارك أنه في هذه الحالة لديك فقط خيار واحد، **الفوز والفوز فقط**، إن صفقة فائز - خاسر هنا هي في الواقع الحد الأدنى للخسارة الممكنة في مثل هذه الحالة.

والآن، فكما ترى، فإن إدارة الصراع بشكل بناء يعني البدء بالانتقال من حلول  $\alpha$  إلى حلول  $\Sigma$ . وإذا وفقط إذا كانت طبيعة الصراع لا تسمح بذلك، فعلياً أن نبدأ بالنظر في الاتفاق على عدم الاتفاق. وأخيراً، إذا لم تكن حلول  $\Sigma$  أو NoD ممكنة، فحينها نحاول الانتقال من حلول  $\alpha$  إلى حلول  $\beta$ .

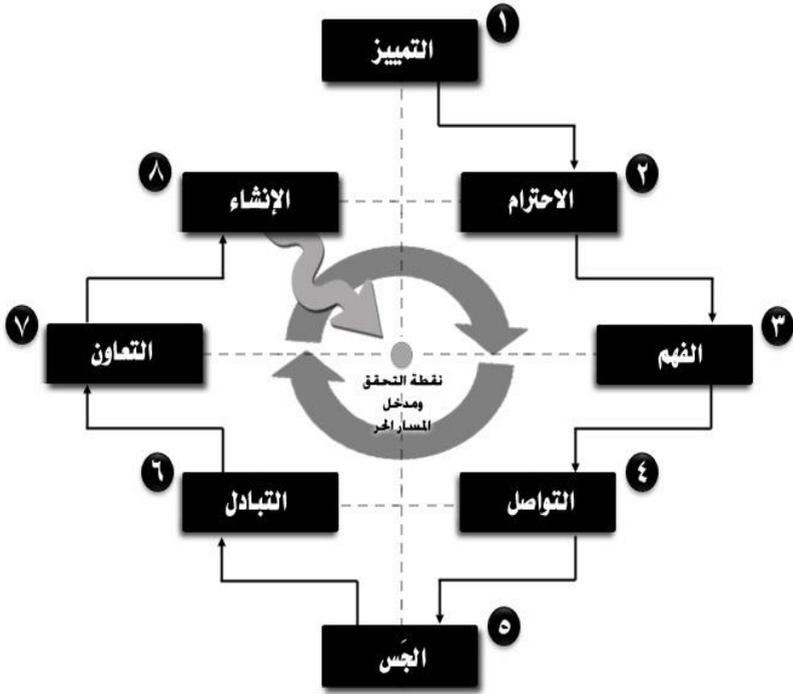
أي أننا نبدأ بالانتقال من التفكير في حلول (رابح - خاسر) التي يحملها كل طرف في ذهنه في البداية إلى البحث عن حلول مربحة للجميع، وفقط إذا لم يكن ذلك ممكناً بسبب طبيعة الصراع، فحينئذٍ نبدأ في التفكير في خيار "الاتفاق". ومرة أخرى، فقط إذا لم يكن ذلك ممكناً أيضاً، فإننا نبدأ في تقديم التنازلات والتفاوض على شروط التسوية بأقل خسارة ممكنة لجميع الأطراف.

دعنا نرى كيف يمكننا تحقيق ذلك خطوة خطوة في الصفحات التالية.

## الأفعال الثمانية لحل النزاعات بطريقة بناءة

إن حل النزاع بشكل بناء والانتقال من حلول  $\alpha$  إلى  $\Sigma$  لإنجاز صفقة مربحة للجانبين يمر بسلسلة من الممارسات التي تبدأ بالتتابع كما هو موضح في الشكل أدناه، ثم تتحول لاحقاً هذه السلسلة لتشكل مساراً حراً نتحرك فيه أو ندور خلاله كحلقة حتى نصل إلى الحل النهائي للصراع. ضمن هذه الحلقة، ليس من الضروري أن نتبع نفس الترتيب أو نمر عبر جميع الخطوات الثمانية في كل دورة؛ إذ نقفز بحرية من واحدة إلى أخرى حسب الحاجة في كل لحظة.

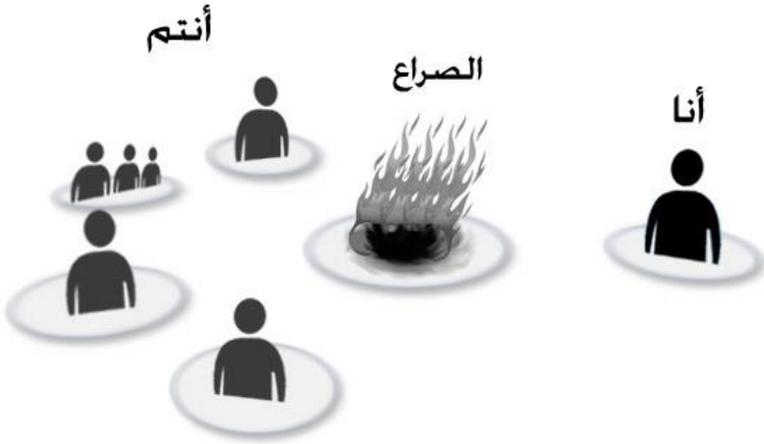
إنني أسمى هذه الممارسات بالأفعال الثمانية لحل النزاعات بطريقة بناءة.



## { ١ } التمييز

في أي نزاع، يجب تمييز ثلاثة أشياء رئيسية بشكل صحيح وتحديدتها بوضوح وهي: "أنا"، و"أنت" أو "أنتم"، و"الصراع".

تشير كلمة "أنا" هنا إليك أنت عزيزي القارئ حيث يجب أن تميز نفسك بصفتك طرفاً مشاركاً في الصراع. كما يجب أيضاً أن تتأكد من أنك حقاً جزء من النزاع حيث قد تفترض أحياناً أنك في صراع ما في حين أنك لست فعلياً جزءاً منه. يحدث مثل هذا الخلط كثيراً ويضعك في مواقف مزعجة يمكن تجنبها إذا أدركت مبكراً بما يكفي أنك لست طرفاً في الصراع أصلاً.



ثم هناك كل أولئك الموجودين على الجانب الآخر من الطاولة، أولئك الذين تفترض أنهم خصومك، ويمكنك استخدام الضمير "أنت" أو "أنتم" عندما تخاطبهم، سواء كان ذلك بصيغة المفرد أو الجمع حسب الحالة.

يجب أن تكون على يقين من تمييز الآخرين الذين هم حقاً جزء من النزاع وتحديدهم بوضوح وبشكل صحيح. فأتداء الصراع، يحدث طوال الوقت أنك قد تشعر بالارتباك وتفترض أن الأشخاص الخطأ هم جزء من الصراع بينما هم ليسوا كذلك على الإطلاق، أو قد تتجاهل بعض أولئك الذين يشاركون بالفعل في الصراع. وفي كلتا الحالتين، فأنت تهدر وقتك وطاقتك في مخاطبة الأطراف الخاطئة، وقد تتسبب في أضرار غير ضرورية لعلاقاتك ومصالحك في الصراع في نفس الوقت.

وأخيراً، هناك **الصراع** نفسه، والذي يجب أن تعترف بوجوده أولاً؛ ففي كثير من الحالات، تكون متورطاً في صراعات، لكنك ترفض الاعتراف بذلك إما بوعي أو بغير وعي لأسباب عديدة. بمجرد أن تعترف بوجود نوع من الصراع، فإنك تحتاج إلى تحديده وتعريفه بوضوح دون أدنى شك في طبيعته. وعلى أي حال، يجب تمييز الصراع نفسه واعتباره جزءاً أساسياً من عملية الحل البناء.

## { ٢ } الاحترام

الخطوة السابقة كانت خطوة أولية، والبداية الحقيقية للحل البناء هي عندما تقدم الاحترام المطلوب لجميع الأجزاء الثلاثة من العملية، بدءاً بنفسك. إذ يجب عليك تأكيد ثققتك بنفسك واحترامك لذاتك. احترم نفسك، وافحص واشعر بقيمتك الشخصية. قدر نفسك دون مبالغة أو غطرسة. تأكد فقط من أنك تؤمن بقوة أنه يجب إظهار وجهة نظرك وسماعها وأخذها في الاعتبار.

إن هذا هو حقك كشخص وحقك كطرف من أطراف النزاع. كونك طرفاً محترماً في النزاع يعني أنه لا يمكن لأحد أن يتجاهل مشاعرك أو مصالحك. إن من الضروري أن تحترم نفسك لأنك إذا لم تحترم نفسك، فربما لن يحترمك أحد.

بالطبع، فإن هذا لا يعني على الإطلاق أنك تحتاج إلى أن تكون عدوانياً. إنه مرة أخرى خيط رفيع يفصل بين تأكيد ثقتك بنفسك وبين أن تكون عدوانياً، ويتطلب الأمر جهداً للعثور عليه وسط الصراع، ولكن ذلك أمر ضروري.

بعد ذلك، يجب أن تحترم خصومك قبل أن تتوقع منهم أن يحترموك. يجب أن تراهم بنفس الاحترام الذي ترى به نفسك. من الضروري أن تحترم بعمق الطرف أو الأطراف الأخرى من الصراع؛ سواء كان ذلك احترام ذواتهم أو احترام وجهات نظرهم. لا يمكن الوصول إلى حلول سيجما وصفقات مربحة للجانبين قبل إقامة الاحترام المتبادل لأن مثل هذه الصفقات مبنية على الاحترام المتبادل قبل أي شيء آخر.

من البديهي أن عليك أيضاً أن تحترم الصراع نفسه ولا تقلل من شأنه. إنك لا تحتاج إلى تقييمه بشكل مبالغ فيه. كل ما تحتاجه هو مجرد وضع الصراع في حجمه الصحيح، وإعطائه بالضبط الاهتمام الكافي الذي يحتاجه، لا أقل، ولا أكثر.

### { ٣ } الفهم

بخلاف كونك محظوظاً، فإنه لا توجد طريقة لحل الصراع دون فهمه أولاً. عندما تدرك أنك في صراع، يجب أن تحاول فهم جذور ذلك الصراع والوصول إليها... يجب أن تسأل نفسك: ما هو الشيء الذي يدور هذا الصراع حوله حقاً؟ إن محاولة حل نزاع لا تفهمه لا يختلف كثيراً عن إجراء جراحة قلب غير ضرورية لمريض مشكلته الحقيقية في كبده! ☺

إن الوصول إلى جذور الصراع مهم للغاية. وحسب الظروف، قد يستغرق ذلك عدة دورات حتى يتكون لديك فهم كامل أو عميق بما يكفي للنزاع وللموقف. في كثير من الحالات، يكون كل ما يدور حوله الصراع شيئاً مختلفاً تماماً عما يبدو عليه الأمر في البداية.

في الواقع، نصف صراعاتنا اليومية على الأقل تدور حول أشياء مختلفة عما نعتقد أنها تدور حوله. ظاهرياً، قد يبدو أن شيئاً ما هو لب الصراع، ولكن إذا تعمقت قليلاً، فإنك تجد أن هذا الصراع السطحي هو مجرد واجهة تخفي صراعاً أكثر جدية. وما لم تحل الصراع الجذري، فعدنذئذٍ فإنك حتى إذا قمت بحل الخلاف السطحي، فسيُظهر الصراع الأعماق لاحقاً وجهاً جديداً ويولد من جديد في شكل صراع سطحي جديد.

من الواضح أن هذا الفهم للصراع يتطلب منك أن تفهم نفسك أولاً وأن يكون لديك فكرة واضحة عن موقفك وما هي دوافعك للانخراط في هذا الصراع. إنك بحاجة إلى إجابات واضحة لبعض الأسئلة المهمة مثل: ما الذي يعنيتك فعلاً في هذا الصراع؟ لماذا تشارك فيه في المقام الأول؟ ولماذا يهتك حتى؟ ما الذي تبحث عنه حقاً أو ترغب في الفوز به؟ ما الذي تحاول تجنبه أو منع حدوثه؟ ما الذي يحدد وجهة نظرك في هذا الصراع؟ ما هو موقفك أو ما الذي تمثله حقاً في هذا الصراع؟

بالطبع، سيحتاج منك الفهم الكامل للصراع أن تفهم أيضاً الأطراف الأخرى من النزاع، لكن هذا سيحتاج إلى مزيد من الجهد، وسنستعرضه من خلال الممارسات الثلاثة التالية.

## {٤} التواصل

لا يستطيع شخصان فهم بعضهما البعض بشكل كافٍ ما لم يتواصلوا بشكل مباشر. في أي نزاع، من الضروري للغاية تبادل المعلومات والرؤى ووجهات النظر مع الأطراف الأخرى للصراع.

ومع ذلك، فإن **التواصل** هنا لا يعني فقط التحدث أو تبادل المعلومات ووجهات النظر. يتعلق الأمر أكثر بتأسيس اتصال عميق وبناء تعاطف متبادل يسمح لجميع الأطراف بخلع غرورهم الشخصي ووضعه جانباً ومحاولة حل النزاع بشكل بناء وإيجاد حل سيجما.

إن عملية الاتصال الناجحة يجب أن تكون ثنائية الاتجاه وتُؤمن كلاً من الإرسال والاستقبال، ففعل التواصل هو مجرد مزيج من فعلي **الاستماع والتحدث**.

من الواضح أن فعل التحدث هنا يتعلق بشرح نفسك ووجهة نظرك، وشرح الأسباب التي تدفعك إلى اتخاذ موقفك الحالي في الصراع. من ناحية أخرى، يتعلق الاستماع بمحاولة فهم وجهات نظر الآخرين، ليس فقط من خلال فتح أذنيك لسماع ما يقولونه، ولكن الأهم من ذلك هو فتح قلبك للاستماع عاطفياً إلى ما يحاولون قوله ومحاولة فهم المعاني والمشاعر الكامنة وراء الكلمات المجردة.

إن وجود تواصل فعال يتطلب منك إظهار الرغبة في فهم الآخرين، وفي نفس الوقت تشجيعهم على فهم أعمق لأنفسهم ولك وللنزاع، وأيضاً لجميع الأطراف الأخرى في هذا الصراع.

يحتاج التواصل الفعال أيضاً إلى بناء الثقة المتبادلة بين "أنا" و "أنت"، ولا يوجد شيء أفضل لفعل ذلك من أن تكون صريحاً وصادقاً ومخلصاً. عندما تفعل ذلك، فإنك ببساطة توفر رابطاً مباشراً إلى جوهر حقيقة نواياك الحسنة. تذكر أن ما يخرج من القلب يصل إلى القلب. وإذا كنت تريد التحدث إلى عقل شخص ما، فقم بإعداد خطاب، ولكن إذا كنت تريد التحدث إلى قلبه، فما عليك سوى إعداد الحقيقة.

إن هذا لا يعني أن تكون مغفلاً. إذ نعلم جميعاً أنه ليس كل الناس من ذوي النوايا حسنة. في الواقع، عادة ما يكون الافتقار إلى الثقة هو العقبة الرئيسية في بناء اتصالات فعالة وتفاهم متبادل. يمكن أن تكون الزيادة التدريجية في التواصل هي الحل المناسب لمثل هذه المشكلة عندما تقرن بالحبس المناسب.

## {٥} الجس

يعني **الجس** اختبار نوايا الأطراف الأخرى للنزاع بنعومة وهدوء، واستخدام التغذية المرتدة من عملية الجس هذه لتحديد موقفك في النزاع ومقدار الثقة التي قد تستثمرها في هذا الصراع. يمكنك استخدام هذه التغذية المرتدة لتحديد المقدار المناسب وطبيعة المعلومات التي قد تشاركها مع الآخرين لبناء الثقة المتبادلة قدر الإمكان.

ومع ذلك، فإن الجس يتعلق أيضاً باختبار منظور ووجهات نظر الأطراف الأخرى بنعومة وهدوء أيضاً، وإيجاد أرضية مشتركة قد يتشاركها الجميع، ثم استخدام ذلك كنقطة انطلاق لبناء التفاهم المتبادل.

وحتى عندما تكون الثقة غائبة، فإن الجس لفهم وجهات نظر الأطراف الأخرى للنزاع يمكن أن يبني نوعاً من الثقة المتبادلة المؤقتة بين جميع الأطراف حيث يعرف كل طرف على الأقل موقعه في مثل هذا الموقف العدائي. إنها لحقيقة أن العديد من صراعاتنا سوف تأخذ هذا الاتجاه إلى حد ما، ومثل هذا الجس من شأنه على الأقل أن يؤدي إلى تقليل العداء وتشجيع التعاون على أساس المصلحة المشتركة القابلة للتحقيق لجميع الأطراف. إنه ليس وضعاً مثاليًا، لكن دعنا نكون واقعيين هنا، في عالم اليوم، لن تسمح لنا نصف صراعاتنا على الأقل بالحصول على ثقة متبادلة حقيقية وعميقة مع الخصوم، وعلينا التعامل مع ذلك وعدم الغرق في أحلام عالم مثالي أفلاطوني.

## {٦} التبادل

إن هذه ببساطة هي المرحلة الأخيرة من فهم الآخرين؛ إنها الممارسة العملية للانتقال من مرحلة **منظوري** إلى مرحلة **منظورنا**. في هذه المرحلة أنت تكتسب القدرة على إظهار التعاطف مع أطراف الصراع الأخرى من خلال فهمهم واستيعاب وجهات نظرهم.

من أجل فهم منظورهم، فإنك افتراضياً تقوم بتبادل المواقع مع الآخرين كل على حدة، فتأخذ مواقعهم، وتبدأ في ارتداء أحذيتهم وقبعاتهم، والرؤية من خلال أعينهم.

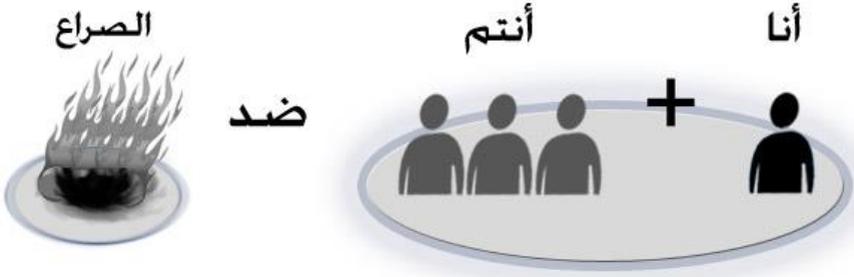
عندما تتبادل مع شخص ما، فأنت تحاول فهم وجهة نظره في الصراع والأسباب التي تجعله يقف ضدك في هذا الصراع. ستحاول أن تفهم دوافعه والضغوط التي يتعرض لها، والآمال، والرغبات، والأحلام التي يحاول تحقيقها، والاحتياجات التي يحاول الوفاء بها. إنك ببساطة تحاول أن ترى الأمور من خلال منظوره هو وليس منظورك أنت.

قد يكون اتقان ذلك صعباً في البداية، ولكن يمكن أن يصبح الأمر أسهل إذا تظاهرت بأنك ستنتحل شخصية هذا الشخص الذي تتبادل معه وبدأت بالتفكير بناء على ذلك. فكر وكأنك ستمثل هذا الشخص ومصالحه في النزاع.

عندما تفعل ذلك، سيكون بإمكانك إظهار التعاطف المطلوب تجاهه، والذي بدوره سيدفعه إلى فعل الشيء نفسه في المقابل في معظم الحالات. أيضاً، سيجعلك ذلك قادراً على فهم ما يجب أن يجلبه حل سيجمما له بقدر فهمك لما يجب أن يجلبه ذلك الحل لك.

## {٧} التعاون

قد تختلف تفاصيل التعاون من حالة إلى أخرى؛ أنا وأنت يجب أن نحدد تلك التفاصيل بالنظر إلى الظروف؛ لكن الفكرة الأساسية البسيطة للتعاون تظل هي نفسها طوال الوقت. إنها تشكيل تحالف بين أنا وأنت ضد الصراع. يجب أن نعتبر أنا وأنت معاً وحدة واحدة مقابل الخصم المشترك الذي يأخذ شكل الصراع. يجب تصور الصراع في أذهان جميع أطراف النزاع على أنه الخصم المشترك، ويجب على هذه الأطراف أن تفكر بمبدأ نحن ضد الصراع، وليس أنا ضدك.



يجب أن تظل هذه الصورة في الأذهان طوال الوقت، ويجب إعادة تأكيدها في كل مرة نواجه فيها تحدياً أو عقبة جديدة في طريق إيجاد حل سيجما. ببساطة، التعاون هو وضع يدي في يدك للتغلب على الصراع، واعتناق مبدأ **الحل** بدلاً من **اللوم**. لقد ناقشنا من قبل مبدأ الحل بدلاً من **التبرير**، وهنا يجب أن نكمل الصورة بمحاولة تجنب تبادل اللوم، لأنه المحفز الرئيسي لعقلية البحث عن التبريرات بدلاً من الحل. فبمجرد أن نبدأ في تبادل اللوم، يصبح الجو معادياً ومهيئاً لصراع مدمر حيث يستدعي الجميع آلياتهم الدفاعية ويحاول كل منهم تجنب المسؤولية. الجميع متحفز وجاهز للهجوم أو حتى شن ضربات استباقية، والجهود تشتت وتهدر في هذا الاتجاه بدلاً من أن تتحد ضد المشكلة.

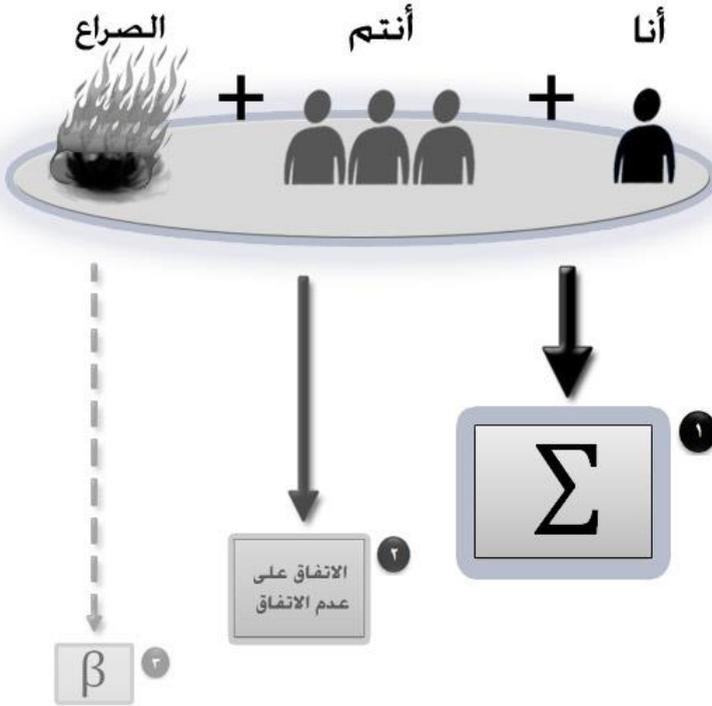
عندما ننبنى عقلية الحل بدلاً من التبرير وتبادل اللوم، يتم تقليل مستوى العدوانية إلى الحد الأدنى، ويصبح التعاون خياراً طبيعياً تفضله عقولنا في مثل هذه الظروف. إن جهود الأفراد وطاقاتهم تبذل في الاتجاه الصحيح لمواجهة المشكلة وحلها في هذه الحالة، بدلاً من الانغماس في نزاعات مليئة باللوم والبحث عن الأعذار.



**ركز على إيجاد الحلول بدلاً من تبادل اللوم.**

## { ٨ } الإنشاء

بعد أن توحدت أنا وأنت ضد الصراع، يجب على هذا التحالف أن يعتبر الصراع فرصة لخلق شيء جيد منه لجميع أطراف الصراع. ويجب أن نجد طريقة ما للتغلب على هذا الصراع واستخدامه لجعل النتيجة النهائية قيمة إيجابية تضاف إلى جميع أطراف التحالف. كما ناقشنا من قبل، إن هذا يعني أن النتيجة يجب أن تكون حل  $\Sigma$  فقط إذا لم يكن ذلك ممكنًا فيمكن أن تكون الاتفاق على عدم الاتفاق أو على الأقل حل  $\beta$  في أسوأ الحالات. إن هذا ليس بالأمر السهل تحقيقه في معظم الحالات، ويجب أن يتم **إنشاؤه**، وأحيانًا نضطر للبدأ من لا شيء.



إن الخطوة الأولى في عملية الإنشاء هذه هي تحديد **حالة الحل** ومعايير حل  $\Sigma$  المنشود. إنها إيجاد الإجابة على السؤال: **كيف نعرف أننا حققنا الهدف؟** إن هذا يحتاج منا أن نبدأ بتحديد: ما الذي قد يفوز به كل جانب، وما الذي قد يخسره. ثم تحديد ما الذي يجب أن يفوز به كل جانب، وما الذي يجب أن يكون كل جانب قادراً على تجنبه. ببساطة، إننا نحدد الهدف من عملية الإنشاء ونحدد عناصر قائمة التحقق من صحة الحل.

كإجراء احترازي، يجب علينا أيضاً تحديد أسوأ سيناريو وقبوله إذا كان لا مفر من حدوثه. يجب أن نحاول تحديد حلول  $\beta$  والتسويات الممكنة والتي يمكن أن تقبلها جميع الأطراف في أسوأ الأحوال. إن هذه ليست هي الحلول المرغوبة على الإطلاق، لأنها ستكون صفقات فائز - خاسر، لكنها خطوة حيث يتفق جميع الأطراف على إمكانية حصولهم على بعض الفوائد وخروجهم ببعض الخسائر.

يلعب هذا ثلاثة أدوار مهمة في العملية؛ الأول أنها تسوية مقبولة فقط في حالة عدم سماح طبيعة المشكلة بالحل الإبداعي وكون الاتفاق خياراً غير ممكن. أما الدور الثاني فهو أنه بمجرد أن يصبح الجميع على استعداد لقبول الخسارة، تصبح الخسارة هي العدو المشترك لهم. وتصبح كل خسارة فردية هي خسارة مشتركة للجميع، ويتعاون الجميع للعمل على منعها. إنها وسيلة لتقوية التحالف ضد الصراع.

ربما يكون الدور الأخير هو الأهم في عملية الوصول إلى حل  $\Sigma$ . إن إيجاد وقبول حلول  $\beta$  أو حل الاتفاق هو الخطوة العملية لقبول أسوأ سيناريو ممكن. إنه يقلل من العداء الداخلي لجميع الأطراف لأنهم جميعاً قبلوا بالفعل إمكانية حدوث بعض الخسارة وعرفوا كيف يمكن أن ينتهي الأمر في أسوأ الحالات. إنه يحررهم من مخاوفهم الداخلية ويسمح لهم بالعمل معاً في موقف يشعرون فيه بظهورهم محمية.

لا ينبغي مناقشة تفاصيل حلول  $\beta$  إلا إذا وصلنا إلى حيث لا يوجد لدينا المزيد من الخيارات سوى تطبيق هذه الحلول. في المرحلة المبكرة، المطلوب هو تحديد الخطوط العريضة لتأسيس مبدأ قبول أسوأ السيناريوهات.

إن مناقشة التفاصيل في مرحلة مبكرة من شأنه أن يخلق الكثير من العقبات على طريق إيجاد حلول  $\Sigma$  حيث أنه سيقود العقول إلى التعمق في حالة المساومة بدلاً من التعاون، وستجعل حلول  $\beta$  هي مركز الأضواء في الوقت الذي يجب أن تكون حلول  $\Sigma$  هي تلك التي يتم التركيز عليها.

علاوة على ذلك، فإن مناقشة تفاصيل حلول  $\beta$  بعد إقامة التحالف والتعاون يصبح أسهل، حيث تميل جميع الأطراف في هذه الحالة إلى العمل بشكل إيجابي لصالح التحالف. في المراحل المبكرة، يتمسك جميع الأطراف بعقلية أنا مقابل أنت عندما يفكرون في حلول  $\beta$  بينما في المراحل اللاحقة عندما تكون حلول  $\beta$  هي مجرد مصير لا مفر منه، فإنهم يفكرون في مثل هذه الحلول باستخدام عقلية نحن ضد الصراع.

بعد ذلك، يحين الوقت للإبداع والبحث عن جميع الحلول الإبداعية الممكنة التي تجعل الجميع فائزين فعلاً وسعداء. إننا في هذه المرحلة، لم نعد نتحدث عن صراع بقدر ما نتعامل مع مشكلة يجب أن يحلها التحالف ويمكنه استخدام كل ما ذكرناه من قبل حول حل المشاكل.

عندما يكون من الصعب إيجاد حل  $\Sigma$  بسبب تعقيد الموقف، يمكن أن تكون إحدى الإستراتيجيات الناجحة هي البدء بحل  $\beta$  وتعديله مراراً وتكراراً لجعله حل  $\Sigma$  قدر الإمكان. أيضاً، يمكننا البدء بوضع جميع حلول  $\alpha$  على الطاولة ومحاولة إيجاد طريقة لدمجها معاً على شكل حل  $\Sigma$ .

كلمة أخيرة هنا، إنها حقيقة أنه بغض النظر عن محاولتك الدؤوبة، فسيتعين عليك التعايش مع تلك الأقلية من الصراعات حيث تكون الصفقات المرهقة للجانبين مستحيلة، إما بسبب طبيعتها أو بسبب طبيعة الخصوم. في بعض الأحيان، سيكون عليك فقط قبول التنازلات، أو عدم وجود اتفاق، أو حتى القبول باتفاقات فائز- خاسر بالكامل؛ بل أنك أحياناً ستكون الشخص الذي يخرج بخسارة في النهاية.

إن هذه هي طبيعة الحياة، وستكون هناك إلى الأبد بعض المشاكل والصراعات التي ستجعلك تشعر بالضيق بين الحين والآخر. في مثل هذه الحالات، لا يمكنك فعل أي شيء أكثر مما ذكرناه في بداية هذا الكتاب: **اقبل خسارتك، واحزن عليها، قم بعمل شاهد قبر، وعالج كبريائك، تعلم دروسك، ثم امض في طريقك...**

## النهاية

## مصادر ألهمني

فيما يلي قائمة بالمصادر التي ألهمني ببعض الأفكار عندما كنت أفكر أو أكتب بعض أجزاء هذا الكتاب؛ وأشجعك على إضافتها إلى قائمة قراءتك قدر الإمكان ...

❖ القرآن الكريم

❖ صحيح البخاري وصحيح مسلم

❖ إنسانٌ جديد - رحلة إلى ما وراء القمة، عمّار موسى - العالم العربي للدراسات والنشر، مصر، ٢٠١٥

❖ العادات السبع للأشخاص الأكثر فعالية، ستيفن كوفي - فري برس، الولايات المتحدة الأمريكية، ١٩٨٩، الطبعة الأولى.

[The 7 Habits of Highly Effective People, Stephen Covey]

❖ البديل الثالث: حل مشكلات الحياة الأكثر صعوبة، ستيفن كوفي - فري برس، الولايات المتحدة الأمريكية، ٢٠١١، الإصدار الأول.

[The 3rd Alternative: Solving Life's Most Difficult Problems, Stephen Covey]

❖ الأهم قبل المهم، ستيفن آر كوفي، أ. روجر ميريل، ريببكا آر ميريل - فري برس، ١٩٩٦ (نشر لأول مرة عام ١٩٩٣).

[First Things First, Stephen R. Covey, A. Roger Merrill, Rebecca R. Merrill]

❖ كيف تكسب الأصدقاء وتؤثر في الناس، ديل كارنيجي - جاليري بوكس، ١٩٩٨ (نشر لأول مرة عام ١٩٣٦).

[How to Win Friends and Influence People, Dale Carnegie]

❖ دع القلق وابدأ الحياة، ديل كارنيجي - غاليري بوكس، ٢٠٠٤ (نشر لأول مرة عام ١٩٤٤).

[How to Stop Worrying and Start Living, Dale Carnegie]

❖ دليل الشخص الكسول للنجاح: كيف تحصل على ما تريد دون أن تقتل نفسك من أجله، إرني جي زيلينسكي - مطبعة تين برس، ٢٠٠٢، الإصدار الثاني.

[The Lazy Person's Guide to Success: How to Get What You Want Without Killing Yourself for It, Ernie J. Zelinski]

❖ الفن الخفي لعدم الاهتمام: نهج غير متوقع لعيش حياة جيدة، مارك مانسون - هاربر، ٢٠١٦.

[The Subtle Art of Not Giving a F\*ck: A Counterintuitive Approach to Living a Good Life, Mark Manson]