مقالات
جيف تومسون
الجزء الأوّل

ترجمة

وائل الصايغ

مقالات جيف تومسون

الجزء الأوّل

مقالات
جيف تومسون
الجزء الأوّل

ترجمة

وائل الصايغ

الناشر: الغاف للنشر والتوزيع
دبي، الإمارات العربية المتحدة
ص.ب ٣١٣٠٣

رقم المطبوعة:
1/100122/28773

الرقم الدولي:
ISBN9789948161325

حقوق النشر: جيف تومسون
www.geoffthompson.com

الترجمة: وائل الصايغ
www.waelalsayegh.com

التدقيق اللغوي: عادل قصوعة
بالتعاون مع: نجلاء رعيدي شاهين

خطوط الكتاب والتصميم الداخلي: بسكال زغبي
www.29arabicletters.com

تصميم الغلاف: باسل المسحال
www.studiobasel.com

جميع الحقوق محفوظة. لا يسمح بإعادة إنتاج أي جزء من هذا الكتاب بأي صيغة كانت بدون إذن مسبق من أصحاب حقوق الملكية الفكرية.
يخضع تداول المطبوعة لأحكام ولوائح قانون المطبوعات و النشر لسنة ١٩٨٠.

المقدمة

بما أنني مبدئياً مؤلّف كتب وأفلام، فإنّي أيضاً، وعبر السنين، كتبت عدداً كبيراً من المقالات للصحف والمجلات والمواقع الإلكترونية. ونزولاً عند طلب القرّاء (وإلحاح صديقي ومصمّم موقعي ريتشارد برنز)، قرّرت جمع بعض هذه المقالات في هذا الكتاب الموجود بين أيديكم. وقد أضفت أيضاً مقتطفات من كتابي «الفيل والغصن»، لأن مضمونها يناسب الفكرة الرئيسية لهذا الكتاب.
إنني شخصياً أعشق المقالات التي ترفع الروح المعنوية، وتريح النفس وأنا في طريقي إلى العمل، أو في وقت استراحتي في فترة الغداء.

ثمّة استفادة واستمتاع كبيران لملء الأوقات الضائعة سدى والفارغة في حياتنا بقراءة سريعة.

أتمنّى أن يحقّق هذا الكتاب لكم ذلك.

جيف تومسون

جيف تومسون

نبذة عن المؤلف

حتّى سنّ الثلاثين، عمل جيف تومسون في أعمال متواضعة عديدة، من جمع الزجاج المكسور إلى تنظيف الأرضيات. كما أنه عمل لمدّة عقد من الزمان في منصب رجل أمن يُستخدم لإخراج الأشخاص غير المرغوب بهم من النوادي الليلية. ولأن جيف كان مقتنعًا بأنّ هناك في الحياة ما هو أفضل له، قرّر أن يصبح مدرّباً في الفنون القتالية (صنّفته مجلّة USA Black Belt أفضل مدرّب في مجال الدفاع عن النفس في العالم). وتابع إنجازاته في الإبداع إلى أن حقّق الحلم الذي لطالما راوده، حلمه بأن يكون كاتباً مرموقاً يُشار إليه بالبنان. فهو الآن مؤلّف لأكثر من خمسة وثلاثين كتاباً، ولخمسة أفلام فائزة بجوائز عالمية عديدة (منها أفلام فازت بجائزة BAFTA وأفلام أخرى رُشّحت لهذه الجائزة.) له أيضًا مسرحيّتان ومئات من المقالات المنشورة. لقد أُنتجت سيرة جيف تومسون الذاتية «Watch My Back» في فيلم مهمّ بعنوان «Clubbed».

المترجم

وائل الصايغ، كاتب وشاعر إماراتي من مواليد مدينة أدنبرة الاسكتلندية. استفاد بشكل كبير من قراءته لأعمال جيف تومسون باللغة الإنكليزية، وقام بتطبيق مضمونها في حياته بنجاح.

أراد وائل أن يشارك القارئ العربي بكتابات المؤلّف جيف تومسون فقام بمشروع ترجمة المقالات التي يضمّها هذا الكتاب. إنّ وائل هو المترجم العربي الرسمي المعتمد للكاتب، وهو أحد تلاميذه المؤهّلين لتدريس أسلوبه الخاص في الدفاع عن النفس.

المحتويات

ص ١٥ التجسيد

ص ١٩ خمسون. مرّة واحدة؟!

ص ٢٣ همسات الكون

ص ٢٧ أنا عدوي الوحيد. أنا صديقي الوحيد

ص ٣٣ الطريق الأيسر

ص ٣٩ صيد سمك

ص ٤٣ ضحكوا على لاوري

ص ٤٧ كل ما يحدث لي جيّد

ص ٥٣ كل ما يحدث لي عظيم

ص ٥٧ جبل إيفرست

ص ٦٣ مطاردة التغيّر

ص ٦٧ القبض على السلطعون

ص ٧٣ البذرة المخبَّأة

ص ٧٧ عناق الطفل الأسود

ص ٨١ حديقة مملوءة خبزاً

ص ٨٥ دائرة في الرمال
ص ٩١ رحّالة الليل
ص ٩٥ فأر يقود جملاً
ص ١٠١ من دون حذاء
ص ١٠٥ كل البشر بحارة
ص ١٠٩ تلال الحياة
ص ١١٣ قوة قراءة الكتب
ص ١١٩ مئة غرفة
ص ١٢٣ الأهداف
ص ١٣٥ ماذا تريد أن تفعل؟
ص ١٤٣ رفرفة
ص ١٤٧ كن طيّباً
ص ١٥١ اختر الحياة
ص ١٥٥ الإرشاد
ص ١٥٩ احمل سلاحك!

لتجسيد

نت أعمل في مصنع، أنظّف الأرض. والآن أجلس في «الأمباير سينما»، أشهر
سرح سينمائي في مدينة لندن بمنطقة «لستر سكوير» أشاهد حفلة أوّل
رض، على أكبر شاشة في العاصمة، لأوّل فيلم سينمائي طويل لي «Clubbed».
لا تقولوا لي إنّ الأحلام لا تُحقّق، إنّها تتحقّق، إنها تتحقّق الآن.

نت رجل أمن على أبواب نوادٍ ليلية تفوح منها رائحة الخمر في مدينة
وفنتري، حيث الطموح والأحلام يُضربان كما يضرب عجل البحر على الشاطئ.
الآن إنّي جالس في «سيني وورد»، على شارع «برودواي» في مدينة برمنغهام،
ندّم إلى مئات المشاهدين أوّل عرض لفيلم كتبت السيناريو الخاص به. فلا
قولوا لي إنّ الأحلام لا تُحقّق، إنها تتحقّق، إنها تتحقّق الآن.

ي واقف مع الممثلين وطاقم فيلم «Clubbed» أمام عشرات الآلاف من
متفرّجين على أرضية ملعب نادي برمنغهام لكرة القدم، في الوقت الفاصل
ا بين الشوطين. الأرضية الخضراء هي سجّادتنا الحمراء. وإجلالًا لفيلمنا،
عدينا قميصُ كرة قدم خاصٌّ باسم الفيلم وقّع عليه لاعبو الفريق جميعهم.

لا تقولوا لي إنّ الأحلام لا تُحقّق، إنها تتحقّق، إنها تتحقّق الآن.

ها أنّي جالس في دورة مياه في مصنع، محاطًا بأنين دوران الآلات أكتب أوّل
تاب لي بعنوان «Watch my back»، مستخدماً كرّاسة صحفي وقلماً جافاً

بغطاء معضوض، أكتب عن مغامراتي التي خضتها وأنا أعمل بوظيفة رجل أمن على أبواب النوادي الليلية. لم أكن أملك آلة طباعة، ولا أعرف حتّى شخصاً لديه واحدة. ولا فكرة حتّى الآن كيف أنقل كلماتي من القلم الجاف إلى مسوّدة تُقدّم للقارئ. إنّي لا أعرف إلّا رغبة قوية جداً تدفع خبرتي المسوّدة بالفحم إلى الصفحة المسطّرة البيضاء. في وقت لاحق، بعد خيبة أمل ورفض كثير، نُشر الكتاب، والآن له جمهور قراء عالمي.

فلا تقولوا لي إن الأحلام لا تُحقّق، إنها تتحقّق، إنها تتحقّق الآن.

وها أنا الآن في حفل افتتاح أوّل عرض لفيلمي «Clubbed» في اللغة الفرنسية بمدينة باريس. لقد سُجّل بأصوات فرنسية، والجمهور واقف يصفّق بحماس عند نهاية عرضه. لقد ولد الفيلم في بيئة صعبة وخشنة، وها نحن هنا، في عاصمة الثقافة والأزياء، نحتفل بإثماره.

فلا تقولوا لي إنّ الأحلام لا تُحقّق، إنها تتحقّق، إنها تتحقّق الآن.

إنّي جالس في غرفة في منزلي أقرأ نقداً لاذعاً وقاسياً يضاهي وحشية المشاغبين من مشجّعي كرة القدم. خمس عشرة صفحة من النكد والغضب تشكّل مخطوطة فيلم يتلوّى ألماً، وغيظاً، على أوّل سيناريو مسرحي لي في العام ١٩٩٧. والكلمات تطعن كأنّها حقنة إعدام.

والآن أنا في حفلة جائزة الفيلم في المسرح البريطاني، أرفع الجائزة (عبارة عن قناع ذهبي) الثقيلة أمام العالم، شاكراً الله لحصولي على أوّل جائزة كبيرة أنالها.

فلا تقولوا لي إن الأحلام لا تُحقّق، إنها تتحقّق، إنها تتحقّق الآن.

إني جالس على سلّم منزلي الصغير المتواضع أكثر من اللازم بأقساطه المقلقة، وأنا أقرأ آخر رسالة رفض تقول في النهاية: «لا نعرف إن كان ثمّة من سيهتمّ بقراءة قصّة رجل أمن يعمل على أبواب النوادي الليلية في مدينة كوفنتري».

والآن أجلس بصحبة ٣٠٠,٠٠٠ نسخة مباعة، والمئات من المقالات المنشورة، وعدد فائض من المسرحيات التي تمّ عرضها وتمثيلها، وصوري على الغلاف الأمامي في مجلّات عديدة، ومسلسل تلفزيوني، وأفكار سينمائية، وعقود لكتابة كتب، وجوائز عديدة. والظاهر أنّ الكثيرين يريدون قراءة قصّة رجل كان يعمل رجل أمن على أبواب النوادي الليلية في مدينة كوفنتري.

فرجاءً، رجاءً، لا تقولوا لي إن الأحلام لا تُحقّق، إنها تتحقّق، إنها تتحقّق الآن.

أقول لكم إنّ النجاح اختيار وليس حظّاً. إني أريكم كيف أن الحلم يصبح واقعاً في نهاية المطاف، وليس لفئة خاصة أو صغيرة فحسب، فأنا تجسيد لذلك.

لا تحتاجون إلى أن تكونوا ذوي موهبة عظيمة. فالموهبة تتطور، وأنتم لا تحتاجون إلا إلى أن تكونوا مقاتلين متماسكين، رجالاً خائفين لا مرعوبين من خوفهم، ونساء حسّاسات إنّما لا ينكمشن مرتعدات من حساسيتهنّ، وأشخاصاً ينتفضون من الرهبة من إمكاناتهم، مع أنّهم مشحونون بتلك الرهبة، فنانين يُطرحون أرضاً بالنقد سبع مرّات، لكنهم ينهضون في المرة الثامنة.

فرجاءً لا تحاولوا أن تقولوا لي إن الأحلام لا تُحقّق، إنها تتحقّق، يا إنسان، يا ابن آدم، إنها تتحقّق الآن...

خمسون. مرّة واحدة؟!

عندما كنت في بداية مرحلة تطوير ذاتي، حينما كنت أتمنّى الحظ الطيّب إذا كانت النتيجة المنشودة إيجابية، وعندما كنت أوظّف اللوم إن كان الأمر لا يجري في مصلحتي، دُعيت إلى برنامج إذاعي مشهور في بريطانيا اسمه «برنامج توم روبنسون الإذاعي» لأتكلّم عن أوّل كتاب أنتجته. لقد ارتحنا، أنا ومقدّم البرنامج توم، الواحد للآخر، منذ **اللحظة الأولى**. كان كريماً بوقته **ونصائحه، فاحترمته** لا سيما لأنه كان، وما زال، **ناجحاً جداً**، أولاً كمغنّ مشهور، **والآن كمذيع مرموق** في الإذاعة. أذكر في ذلك الوقت أنني كنت أبحث، بلا جدوى، عن ممثل رسمي لمهاراتي الأدبية. والمعروف في عالم الغرب أنّ الحصول على ممثّل أدبي مهمّة صعبة، بصعوبة الحصول على ناشر، لأنّ المنافسة على الوصول إلى المطبعة شرسة جداً، لاسيما الآن، في يومنا هذا الذي أصبحت الشهرة فيه كما الدواء العام للجمهور المستاء، والكتابة غالباً ما تُرى على أنها مدخل سهل إلى الشهرة. وكما قلت، فقد كنت في بداية مرحلة اكتشافي النفسي، وككاتب، ومهما حاولت، لم أكن قادراً أن أحصل على ممثل أدبي مستعد لأن يقرأ عملي، فما بالك بموافقته لتمثيلي؟ ففعلت كما يفعل معظم الناس في هذه المواقف، مت الآخرين على عدم نجاحي، والسبب كما قال لي غروري وكبريائي، أنني من الطبقة العاملة، أو أنّ الآخرين لم يكونوا قادرين على فهمي... لحجج كانت كثيرة.

حسست بالشفقة على نفسي، وشكوت لتوم قائلاً «إني لست قادراً على لحصول على ممثل أدبي، إني في أمسّ الحاجة إليه، لكن لا أحد مهتمٌّ ولا أحد

راغب». نظر إليّ توم، ولم يكن قادراً على منع حاجبيه من الارتفاع سائلاً: «كم عدد الممثلين الأدبيين الذين ذهبت لمقابلتهم يا جيف؟»

أجبت بسرعة البرق، «كثيرون»... بعثت برسائل إلكترونية وكانت مرسلة بطريقة مضطربة في يوم ذي اهتياج قصير المدى، ولكني لم أكن مهتماً بمتابعة أي منها.

قال توم، وقد بقي كلامه في ذهني منذ تلك اللحظة، وكلما أُحِسّ بأن الأمور لا تجري كما أريدها أتذكّر نصيحته: «جيف، إذا كان هناك خمسون ممثلاً أدبياً في مدينة لندن، وقد تحدّثت إلى تسعة وأربعين منهم فقط، فإنك أنت المقصّر ولم تقم بعملك. وإذا كان خمسون ممثلاً أدبياً في لندن، وقد قمت بمحادثتهم كلهم مرة واحدة فقط، فإنك أيضاً مقصّر، ولم تقم بعملك. لأنك عندما تحدثهم للمرة الثانية، تكون تتوجّه إلى أناس آخرين في يوم مختلف، وبمزاج مختلف ومتطلبات مختلفة. إذا لم يكن لك ممثل أدبي، فهذا لأنك لا تريد ممثلاً أدبياً».

نبّهني توم إلى أمر كنت أدركه في أعماق نفسي الداخلية، ولكني لم أكن أريد أن أعترف به: إذا كنت تريد شيئاً فعلاً ومن جوارحك، فستحرك الجبال والوديان وما بينهما للوصول إليه.

وأنا أتبع هذه النصيحة كلّما بدا لي أن هناك هدفاً يصعب الوصول إليه. أو إذا وصلت إلى طريق مسدود، أو إذا قمت بمحادثة تسعة وأربعين من الخمسين، أو حادثت الخمسين لمرة واحدة فقط، أذكّر نفسي بأن لدي رغبة كاملة، ورغبتي ستصبح عزمي، ومسؤولية عزمي الكاملة هي التي تنتج المكافأة.

همسات الكون

طوال حياتي، كنت رجلاً تساؤلياً. ومنذ طفولتي في المدرسة وحتى في ساحة اللعب، كنت أؤمن بتحقيق المستحيل، وكنت على الدوام متفائلاً بالفرص التي تتيحها الحياة لنا، وخائفاً منها بشدة في الوقت نفسه. لقد كنت الطفل الذي يريد أن يتسلق حتّى أعلى أعالي شجرة، وأن يرحل إلى أبعد نقطة، ويركب أكبر المخاطر والمجازفات. وعندما كان الأطفال الآخرون سعداء بلعبهم كرة القدم، كنت أريد أن أسجل هدف الفوز لمانشستر يونايتد في المباراة النهائية للدوري. وحتى إن لم أستطع أن أحقّق غايتي مباشرة، لم أفقد الأمل باحتمال الوصول إلى العظمة التي أطمح إليها، في يوم ما. لقد كنت مبتهجاً بالحياة وأسرارها واحتمالاتها. وكنت أعلم أن هناك طاقة ما، «البعض يسمي هذه الطاقة قدرة الله»، تريد أن تساعدني، وأن تراني أنمو، وأكتشف الإثارة وأبعثها في نفسي وفي نفوس الآخرين. أحسست بأن الكون مطبوع على الحب، كريم وخيّر وواضح، ويحبني كأب أو أم يحبان بدورهما طفلهما، ويقدمان له ما لديهما من مساعدة. كنت أحس أن الكون كان يكلمني ويدلني ويشجعني على أن أكون رائعاً.

والآن، في مرحلة ما بين الطفولة والمراهقة، فقدت فجأة الاتصال بالكون، وبما كان يبدو لي كطاقة لامتناهية. وفي كبري، أصبح عالمي محدوداً من الجهد الثقيل والتقييد والإحباط. لم أكن متأكّداً لماذا، ولا كيف جرى هذا التحول، ولكن ما أنا متأكد منه، أنه لم يكن مؤامرة ضدي. لا أؤمن بأنّ أناساً يجلسون في غرفة ما، في مكان ما، يحاولون إيذاء إنسان اسمه جيف تومسون، بل العكس

على الأرجح صحيح. والاحتمال لم يختفِ، لكنّ اتصالي بالاحتمال هو ما انقطع والطاقة اللامتناهية لم تنكمش، بل وحده إدراكي الحسي هو ما كان يصغر كلما كبرتُ وتقدّمتُ في العمر.

كل ما أعرفه هو هذا: بعدما قضيت وقتاً عملتُ فيه بوظائف حقيرة، ومررت بتجربة زواج مبكر، وعانيت قَدْراً ضخماً من الإحباط النفسي، كان جزء في عقلي يذكّرني دائماً بأنني، في يوم من الأيام، سأعاود الاتصال بتلك الطاقة اللامتناهية، وسأجعل من الحياة عملاً فنياً، وسأبذل كل جهدي لأساعد الآخرين على نحت حياتاهم على شكل تماثيل تستحقّ العرض في متحف عالمي.

ليست هذه محاولة ناتجة عن حبّ الغير فحسب، ولست أحاول أن أكون رجلاً مثالياً يضحّي بنفسه لمساعدة الآخرين. بل نواياي كلّها أنانية وفردية، ولكنها من النوع الجيد وليس السيّئ. فقبل أن تتمكنوا من مساعدة الآخرين، عليكم أولاً أن تساعدوا نفسكم. فالأعمال كلّها في النهاية خدمة نفسية، لأن كل ما تنتجونه في هذا الكون تبادلي، وكل ما تعطونه وتبذلونه يرجع إليكم باستمرار. يقول كتاب الهندوس المقدس «الباجا ثبتا جيتا»: «عندما تسقي جذور الشجرة فإنك تلقائياً تسقي كل أوراقها.» فالمرحلة الأولى للعطاء هي التملّك. ولكي تعطي الكثير عليك امتلاك الكثير أو الحصول على الكثير. عليك أن تكون قناة قوية يمكنها استقبال الله في صور عطائه كلّها وإهداء نِعَم الله إلى الآخرين في أيّ شكل يقبلونه.

هذه ليست ديانة. إن ربي ليس مملوءاً بغضب شديد، ولا حانقاً على مخلوقاته، وهو ليس بهيئة رجل في السماء بعينين كريمتين ولحية، ولا هو من ينتقم من الذين أخطأوا أو أذنبوا، إنه كالشمس يشعّ على الجميع نوراً وخيراً.

علينا أن نحمي أنفسنا من أنفسنا. نحن أصدقاء أنفسنا الوحيدون، ونحن أعداء أنفسنا الوحيدون. واللوم والمدح كله يبقى في أعماقنا. إن الرب (الله) هو القدرة اللامتناهية التي تمنحنا الامتياز والقدرة على العمل والكسب. وما إن تكتسبوا

الموازنة، حتّى تصبحوا قادرين على مساعدة الآخرين ليكتسبوا الموازنة بدورهم. وما إن يمتلئ بطنكم بالطعام، بإمكانكم أن **تساعدوا على إطعام** الآخرين. وإذا أردتم أن تكونوا من الذين يلهمون الآخرين **على عبور ممرّ** الحياة الضيق، عليكم أن **تتأكدوا حقّ التأكّد**، وقبل أي شيء، أنكم قد قطعتم ذلك الممر بنفسكم. لا أحد **عاقلاً يأخذ نصيحة عن** صناعة الألماس والجواهر من إنسان يعمل جزاراً. ولكي نطعم أنفسنا ونستغلّ الفرص المتاحة لنا التي لا حدود لها، يجب أن ندرك أن المساعدة لا تأتي من أي مصدر خارجي، بل من مصدر داخلي وذاتي. وعليه، نحتاج أولاً إلى المساعدة النفسية، بمعنى أن نفهم أنفسنا أولاً، وأن نتحكم بها ونتسلط عليها.

نحتاج إلى أن نكون أحراراً، والحرية لا توجد في صفحات كتاب، أو في قصيدة، ولا حتى في ورشة عمل تستمر ليومين تحت إشراف خبير وإرشاداته. بل توجد الحرية عندما نصغي إلى همسات الكون، وعندما تهدي الحرية أيّاً منّا موهبة أو «براعة» في أمر ما، يجب – وهذا أمر مهم للغاية – أن نستثمر تلك البراعة «الموهبة» وأن نوظّفها وندعها تنتج ما يحقّق أرباحاً لنا. وعندما تنتَج الأرباح، تصبح تجسيداً لرسالتنا، فنجاحنا من أنفسنا، وليس ممّا نقوله... وثمارنا تدعو، وتبلّغ رسالتنا، من دون أن يصدر عن لساننا، ولا حتّى حرف واحد.

أنا عدوي الوحيد.
أنا صديقي الوحيد

أعتقد أن الله يحبّ أن يرانا ننمو، وأؤمن بأنّ الكون يريدنا أن نمدّد أنفسنا ونوسّعها، وهو يقدّم لنا باستمرار الوسائل كلّها لتحقيق ذلك. يعتقد الكثيرون أنّ التأمل هو أهمّ طريقة لتحقيق ذلك التوسّع والتمدّد. ومع أنني أوافق على أنه جزء مهم، إلّا أنّه ينبغي أن أضيف توضيحات من خبرتي الشخصية: إني أعشق توسيع مداري الفكري بالتأمل، إنما تطوراتي العميقة كانت دائماً، وما زالت، تأتي إليّ من خلال بوابة التجارب القاسية التي علمتني كيف أبدّد خوفي بمواجهته، وكيف أوسّع مداركي إلى وقائع وحقائق جديدة بتقدمي اختياراً له. إليكم مثالاً على ذلك: أوشكت أن أنهي حياة رجل في جدال عنيف في إحدى ساحات مواقف السيارات، بعدها رأيت الله. لقد كان آخر موقع توقّعت أن ألاقيه فيه لكنّه كان موجوداً وكلمني من خلال خوفي وألمي. كنت واثقاً أنّ خصمي كان ميتاً، وكنت متأكداً أنّ حياتي قد انتهت. بعد معركة دموية (بسبب تصادم شخصيتين مغرورتين على من يتحكم بمنطقة)، تركته مغمى عليه منقولاً في سيارة إسعاف متّجهاً إلى المستشفى، فيما كنت أتخبّط في جحيمي الخاص.

بعد دقائق معدودة على وقوع الحادثة، أحسست بندم شديد. وبعد مضي ساعات، كنت متأكداً أني سأدخل السجن. عندما قدت سيارتي إلى البيت تلك الليلة، حوالى منتصف الليل، أحسست بأنّ عالمي كله قد تحطم. فإن مات الرجل، وكنت واثقاً من ذلك، قد أخسر كلّ ما له معنى لديّ، خاصة الأشياء التي كنت قد أغفلت عنها. في تلك اللحظة أدركت أنني سأخسر أهم وأغلى ما لديّ على

الإطلاق: حريتي واختياري. كانت سيارتي وكأنها طائرة، والشوارع الغامضة تلمع وكأنها من ذهب، ومصابيح الشوارع وكأنها فلك سماوي. عندما وصلت إلى البيت، كانت زوجتي نائمة في غرفة، وأطفالي في غرفة أخرى، لا يعلم أيّ منهم بجريمتي وآلامي. وحين تمدّدت بجانب زوجتي على الفراش، بدت لي جميلة أكثر من المرأة التي تركتها للذهاب إلى العمل قبل ساعات. إنها تتلألأ جمالاً، ملمسها كالحرير، وكأنّ غطاء قد انكشف عنه. ولأني كنت أرى جمال روحها، فإن أطفالي بدوا كملائكة. لم أكن أصدّق كيف كانوا يتألّقون جمالاً، ولا أني كنت سأفقدهم جميعاً.

ومن ثم أدركت أمراً آخر، إن الرجل الذي عاركته بوحشية، في شكلٍ اعتقدتُ أنه عدوي، كان في الواقع إنساناً، زوج امرأة ما، ووالد أحد ما، وابن أحد ما. كنت مملوءاً ندماً، ومن دون تردّد، طلبت من الله إهدائي فرصة إضافية، ووعدته بأنه لو أعطاني تلك الفرصة الأخيرة، ولو ترك الرجل يعيش، فسأغيّر مجرى حياتي بالكامل. بعد ليلة طويلة مظلمة للذات، أُخبِرت بأنّ الرجل لم ينج فحسب، بل كان يمشي من دون أيّ إصابة. وفيت بوعدي، واعتزلت العنف، وبدأت بحثي عن المعنى. وكانت المفاجأة الكبرى، والفكرة المصيرية الكبرى، اكتشافي أنّ جميع من كنت أظنّهم أعدائي لم يكونوا أعدائي، فأنا لا أعداء لي. بل إني أنا عدوي الوحيد، وإني أنا صديقي الوحيد.

أمّا المسألة المصيرية الأخرى، فحدثت لي عندما أغرقت نفسي في الفنون القتالية وتعلّمت كيف أقتل الناس. قد يعتقد البعض أن التمرين الجاد في الفنون القتالية قد ينتج عطشاً إلى القتل، لكن العكس صحيح. فالقدرة على القتل أحدثت تحولاً في ذاتي وفي نفسي. لقد بدأت أرى ما أقبح إيلام الآخرين وأذيّتهم. وفجأة لم أكن أريد إلّا أن أحضن الجميع. في ذلك الوقت، كانت لدي سمعة سيئة كرجل مقاتل، وكان الكل يعتقد أني أصبحت مجنوناً. لكنّ حياتي أصبحت أكثر سعادة من أي وقت مضى. لم أكن أريد إلّا مساعدة الآخرين، وخدمة الناس، وكانت حتّى فكرة إيلام أي إنسان مُحرّمة بالنسبة إليّ. قد تبدو هذه الفكرة معروفة وواضحة للبعض. فقد تقرؤون كثيراً عن عبث العنف،

وعن قتل جميع الأعداء بجعلهم أصدقاء. ولكن بالنسبة إليّ لم تكن هذه مجرد معلومة مأخوذة من مكتبة، أو اقتباس من كتاب، لم تكن قد تبينت إليّ بأنها حكمة مكتسبة من الحياة. الآن، بإمكاني أن أقول ومن دون أي شك، إن العنف يرتد دائماً على نفسه، وبإمكاني أخذ تلك المعلومة واستخدامها للتخلص من جميع أشكال العنف في حياتي. بإمكاني أن أقول بإيمان مطلق، إنه لا أعداء لي، وإني أدعو لأجلهم، وخاصة الذين يريدون إيذائي. هذا ما أعطتني إياه الخبرة الجسدية الشديدة والخشنة. فلديّ أفكار وأحاسيس متشابهة من خلال تأملاتي، ولكن على ألا أجربها وأمتحنها، ستبقى معلومات لم تولد بعد، وهي تبحث عن ولادة ومخرج إلى العالم الخارجي.

بالطبع، دائماً ما كنت مستعداً لمواجهة تحدٍّ جسدي لأنني كنت أريد الحرية، وأؤمن بها وبمنافعها، كما أنني أحب التأمل. وبناء على ذلك، أجد أنّ الكثيرين آثمون بسبب استخدامها كحجّة للهروب من الاختيارات الحقيقية للنمو. لم أكن أبداً من نوع الأشخاص الذين يجلسون على المقاعد ويتحدثون عن التحديات، أو يقدمون نظرية للتحدي أو فلسفة حوله. فأنا لم آخذ فكرة التحدي إلى مختبر لأقوم بتحليل كيميائي أو نوعي على الفئران. بل أخذت عظامي إلى الخارج ووضعتها في وسط الميدان. كنت تجربة نفسي، كنت فأر الاختبار، وكان العالم مختبري. إذا نجحت التجربة نجوت، وإذا لم تنجح أُرسلتُ إلى مركز شرطة أو إلى قسم في مستشفى. والاكتشاف العظيم الذي توصلت إليه أنّ جميع تحدياتي الخارجية التي واجهتها كمقاتل وكرجل أمن، وكرجل في عالم الرجال، كانت في الواقع تحديات ذاتية داخلية، أجبرتني كلها على العودة إلى داخلي. إن الجهاد الحقيقي هو جهاد النفس، وإن الجهاد كلّه في الحقيقة، هو معارك مع النفس. ولكن بالنسبة إليّ، لم يكن إلا عندما واجهت مخاوفي والتحديات الخارجية التي خلقتها خارج نفسي، لأنها في الأصل تصوير فكري لما يوجد في النفس، فبدأت أفلح الأرض وأزرع الوديان في داخلي. فالتحديات الكبرى تكون عادة في أماكن أقرب مما نتصور. من السهل أن تنضم إلى المسيرات والمظاهرات ضدّ الحرب حاملاً رايات غاضبة، ومن الأصعب أن ترفع سمّاعة الهاتف وتتّصل بالأخت التي لم تكلّمها منذ زمن، أو الزوجة السابقة التي تكرهك،

أو الابن أو البنت اللذين لم ترهما منذ وقوع الخلاف الذي جرى في بيت أحد الأقارب. يريد الناس وقف الحرب خارجهم، فيما في الوقت نفسه لا تزال الحرب في حياتهم الشخصية أو الجسدية، تندلع من دون لفت انتباههم، وفي أغلب الأوقات حتّى بجهل منهم. أعتقد أن الأمور الخارجية غالباً ما تُستخدم كحجة سهلة لعدم مواجهة الأمور الداخلية. فالناس متلهّفون لفكرة التحديات، ويريدون أن يغيروا العالم، لكنهم لا يقدرون على أن يغيروا حتى عاداتهم الشخصية. يريدون الاستقلال عن المادة قبل أن يكتسبوا الاستقلال عن الذات. إنها استراحات نفسية، أو اعتزال مؤقت للتمعن وللتفكير في أمور مهمة ومقترحة، ولكنها لا تعدّكم لعالم الرجال.

بهذه الفكرة غيّرت حياتي إلى الأفضل، ووسيلتي كانت سهلة جداً: كتبت قائمة بالأشياء التي كنت أحلم بها، الأشياء التي كنت أخاف من فعلها كلّها. وقمت بها. ولكن قبل أن أتمكن من فعل ذلك، كان أمامي حاجز واحد أريد أن أجتازه، نفسي. لقد كنت عدوي الوحيد، فقتلت عدوي بجعله صديقي.

إن كنت تريد أن تحكم العالم، تحكَّمْ بنفسك أولاً. وإن كنت تريد أن تتملّك العالم تملَّكْ نفسك أولاً.

الطريق الأيسر

عندما كنت شاباً، شاهدت أبطالي في الفنون القتالية، وفكّرت في نفسي «لماذا هم بارعون في ما يعملون؟ وكيف أصبحوا كذلك؟»

بعد عقود عديدة، عندما وقفت على المنصة نفسها، فهمت أنّ هؤلاء لم يكونوا لاعبين يحاولون قطف نتائج محترفين خلال ساعات استجمامية، بل كانوا رجالاً ونساءً اختاروا، نعم اختاروا، جعل الفنون القتالية مصدر رزقهم، أي وظيفتهم.

فعندما كانوا يجرون خمسة أميال في كلّ صباح، فلأنّ ذلك كان جزءاً من عملهم.

وعندما كانوا يتدرّبون على الحقيبة الثقيلة لساعة كاملة في كلّ يوم، فلأنّ ذلك كان جزءاً من عملهم.

وعندما كانوا يرفعون الأثقال، ويدرّسون الآخرين، وعندما كانوا ينازلون ويعاركون على بساط الجودو، فلأنّ ذلك كان جزءاً من ساعات عملهم اليومي.

في مرحلة ما من حياتهم، اتخذ هؤلاء القرار بأن يعتزلوا العمل التقليدي لاستكمال إتقان فنونهم القتالية. وهكذا أصبحوا بارعين.

إذاً، يمكنكم أن تتخيلوا مثلاً تخصيص ثماني ساعات أو عشراً أو أكثر، وهي الساعات التي عادة ما تستخدمونها في أماكن عملكم، للتدرّب على آلة موسيقى أو في الكتابة، أو النحت، أو إتقان فن قتالي. إذا فعلتم ذلك فكيف لا تصلون إلى مستوى أعلى؟ كيف بإمكانكم ألا تصلوا إلى البراعة؟ وإذا أضفتم إلى هذا المعين تعليمات وإرشادات خبيرة، فكيف بإمكانكم خلال أربعين ساعة في الأسبوع تستثمرونها في تنمية عشقكم، ألّا تصلوا إلى مستوى عالمي؟

عندما أخبر الآخرين بهذا، بأنّي استقلت من وظيفتي وتفرّغت لممارسة الفنون القتالية، وبعد ذلك استقلت من الفنون القتالية، وتفرّغت للكتابة، ثمّ خضت إلى جانب كتابة الكتب، تجربة تطوير نفسي ككاتب نصوص أفلام سينمائية، ينظرون إليّ وكأنني أهنتهم، وكأن فكرة تجنّب العمل التقليدي من أجل تطوير ولع ما هي فكرة غير واقعية. إنها حقيقة جارية الآن، فأنا لا أقول «إني أفكر بفعل ذلك»، بل «إني قد فعلتها، وإني أفعلها حتّى الآن، وسأبقى على فعل ذلك في المستقبل».

هذا واقع، وأمر مُدرج في سجلّ التاريخ.

«ولكن لديّ مسؤوليات» يقولون، «ولديّ أطفال».

كانت لي مسؤوليات أيضاً، وكان لديّ أربعة أطفال كلهم في المدرسة.

«ولكن لديّ زوجة!».

حقاً يا لها من مصادفة، حتّى أنا لديّ زوجة.

«وماذا عن الديون ودفع قرض السكن؟».

وماذا عن ديني أنا لقرض السكن؟

إسمعوا، إني لا أقول إنّ أمر ملاحقة ولعكم سهل، وأنا بالتأكيد لا أقول «قوموا بهذا الآن، في هذه الدقيقة، وفي محاولة واحدة شجاعة». لا، لست أقول ذلك إبداً. فهذا الأمر قد ينجح، والقفز إلى الأعماق مرة واحدة قد يناسب البعض، ولكن ليس الجميع. فمعظم الناس ينتقلون من وظيفتهم إلى مشروع ولعهم تدريجياً، ويزيدون ساعات استثمارهم في هذا الولع مقابل تقليص ساعات عملهم. كنت في سن الثلاثين عندما اعتزلت كما يسمى في الميثولوجيا الطريق الأيمن للتقليد، واتّخذت الطريق الأيسر الخطر والمثير. لم أفعل ذلك بقفزة واحدة. بل تطلّب منّي ثلاث محاولات قبل أن أتمكّن من ترك الراتب الشهري، وأكسب رزقي من تعليم الفنون القتالية. كان قراراً مخيفاً ومثيراً، وفي لحظات عديدة كنت قلقاً بشدة من عدم تمكّني من سداد قرض البيت. لكنني، عندما نجحت في الانتقال، وجعلت ولعي مصدر رزقي، كان ذلك مذهلاً. فقد كنت أقوم بتمارين الجري في الساعة السادسة صباحاً في الشارع، وأنا أفكّر: «هذه هي وظيفتي».

وعندما كنت أنازل شركائي في التمرين، كنت أفكر «هذه هي وظيفتي!» كنت أحمل أثقال الحديد، وأدرّب الناس، وأدرّس فنون قتال العالم من خلال الكتب والشرائط المصوّرة والمجلات، وأنا أفكّر «هذا هو مصدر رزقي». وعليّ أن أخبركم، أنني بعدما تفرّغت للتدريب، صرت آكل وأشرب وأنا أحلم بهذا العمل. فارتفع مستواي بأسرع من سرعة الصاروخ. ولم تكن المسألة مسألة حظّ، بل كانت اختياراً، اختياري أنا. لقد قمت باتّخاذ القرار، وقمت بتنفيذه بالفعل، وبدأت في تغيير حياتي إلى حياة ما زالت تثيرني حتّى اليوم. أنا لم أقم بعمل تقليدي لأكثر من خمسة عشر عاماً. إنه كان ومازال، بمنزلة تحرير نفسي من فترة سجن طويلة. وطوال هذه الفترة كنت أفكّر «لِمَ لا يقوم الآخرون بما قمتُ به؟»

طبعاً من المهمّ جدًا أن تتأكّدوا من أنّ ما تعشقونه هو حقاً ولعكم. وهذه الوظيفة تحتاج إلى أن تكونوا أقوياء، وألّا تنسَوا أنّ معظمنا سيقومون بالعمل بها (على الأقلّ) لثماني ساعات يومياً، طوال خمسة أيام في الأسبوع. عليكم أن تريدوا هذا العمل مثلما الغريق يريد الهواء، أن يكون لكم جوع شديد إليه، وأن تفكروا

بأنكم في غاية الجوع (وأنتم تتفرجون من منصة المشاهدين)، فإحساسكم لن يكون نفسه.

إذا كنتم غير متأكدين، أنصحكم بألا تتركوا عملكم للحال. أما إذا كنتم متيقّنين من رغبتكم هذه، فلمَ لا تتحلّون بالشجاعة وتجربّون؟

إنكم لن تعرفوا أهمية التغيير حتّى تقوموا به بالفعل.

صيد سمك

أتذكّر، وكأنه يوم أمس، ذلك الصراع الداخلي الذي كنت أعاني منه منذ خمس سنين مضت، حين كنت ألقي محاضرات تعليمية في مدينة أدنبرة الجميلة في اسكتلندا مع صديقي «بيتر كونستردايين». لكنّ المحاضرات كانت واحدة فقط من المشاريع العديدة التي كنت أقوم بإدارتها في الوقت نفسه. وكنت أيضاً منهمكاً ببرنامج ترويجي لكتابي الذي تطلّب مني زيارة ستين محلاً لشراء الكتب في اثنتين وثلاثين مدينة، منها مدينة أدنبرة. إضافة إلى كل ذلك، فقد أقدمت على مجازفة كبيرة حيث قمت بتجميع كل كتاباتي، التي تتعلق بخبرتي كموظّف أمن مسؤول عن طرد الأشخاص غير المرغوب فيهم من النوادي الليلية، في كتاب واحد، وبنشره على نفقتي الخاصة.

بإمكانكم أن تتصوروا أيضاً أنني كنت مشدوداً للغاية، ولكني كنت متحكماً بالموضوع. إلا أن القدر تدخل، حين قرّر شخص ما، مستاء ناقم من عملي، ومن نجاحي، ومن مظهري، ومني، أن يجعل مهمّته الحياتية الأولى تشويه سمعتي، وتهديدي من خلال صفحات مجلّة كنت صاحب مقال فيها.

قد يتوقّع القارئ أن هذه المسألة جزء من حياة كاتب كثير الإنتاج. ولكن إضافة إلى الأثقال الأخرى التي كنت أواجهها وبصعوبة في ذلك الوقت تحديداً، طرأ هذا الوضع الذي أخرجني عن طوري ودفعني أبعد من حدود الاحتمال. فكنت قلقاً غضبان، لأن طبيعة الرسائل كانت شخصية للغاية، وتنتقص من تجربتي ومكانتي. وبالرغم من عدم صدقها وظلمها، فقد نُشرت على صفحات المجلة

أمام الآلاف من القراء. على أثره، رحت أتساءل إن كنت أريد أن أستمرّ في كتابة مقالتي في تلك المجلّة، وبدأت أيضاً أشك في أمور كثيرة، منها رغبتي الاستمرار في مجال الفنون القتالية، إن كان ينتج عنها هذا النوع من السلبيات الفارغة. أعلم أنني في زمن آخر غير هذا الوقت العصيب، سأكون قادراً على تر هذا التشويه الظالم لسمعتي في مكانه المناسب: صندوق القاذورات. ولكن مع كل ما كنت أواجهه، استطاعت كلماته أن تخترق درعي، وأن تجرحني في موا حسّاسة. كنت فعلاً متضايقاً، فكلّمت صديقي بيتر في هذا الأمر في ليلة من الليالي التي قضيناها في الفندق.

بيتر هو ناصحي المخلص الدائم، وكان أول من ضمّني إلى جناحه وساعدني على تطوير الكثير من أفكاري وتحويلها إلى كتب وشرائط ومحاضرات. وهو مسؤول بشكل كبير عن نجاحي في عالم الفنون القتالية اليوم. أصغى بيتر إلي بتمعّن شديد، بينما راح يومئ برأسه بحكمة (كما يفعل دائماً) وقال: «جيف، إن صيد سمك». قلت له مندهشاً: «صيد سمك؟!»

فبدأ بيتر بالشرح. قال لي إنه كان يشاهد التلفاز ذات يوم، فتابع خبراً عن قصة صياد محترف كان قد فاز ببطولات كبيرة، ويظهر على التلفاز بشكل معتاد. كان هذا الرجل سعيداً بنجاحه إلى أن حدث له أمر غيّره، بل حطّم حياته بالأحرى. فقبل بداية إحدى بطولات الصيد الكبيرة، اتُّهم هذا الرجل باستخدام طعم للسمك غير مسموح به وخارج عن قوانين المسابقة. لم يقل بيتر ما إذا كان الرجل مذنباً أو بريئاً، ولكن قال لي إن الرجل تأثر بالاتهام لدرجة أن أصابه إحباط نفسي، انتهى به الأمر أن يتعالج منه، وقد ترك زوجته، وخسر حتّى بيته

شرح لي بيتر كيف تفاجأ بالقصة، كيف فكّر في نفسه باستغراب «ولكنه مجرد صيد سمك. هي ليست إصابة بالسرطان، ولا مسألة حرب في الشرق الأوسط، ولا مجاعة أطفال في القارة الإفريقية، إنها مجرد صيد سمك!». لقد كان هذا الرجل منهمكاً في رياضته التي بدأها كهواية بريئة، ثم أصبحت عالمه كله.

كان صيد السمك أهمّ، بالنسبة إليه، من زوجته وعائلته ومنزله، ويبدو أنه كان أيضاً أهم من صحته وسلامة عقله.

النقطة المهمة التي أشار إليها بيتر، والتي بقيت معي منذ ذلك الوقت، هي أن النقد الذي وُجّه إليّ كان أبعد من أن يكون مهماً، بل كان مجرد صيد سمك! وكان هذا الرأي من إنسان لم يدخل الميدان أبداً، كما يقال، إنسان ربما غاضب، لأنني قد قمت بعمل شخص مستقلّ وهو بالمقارنة، وجه غير ملحوظ مع باقي الوجوه العديدة التي تشجّع من بعد، لأنها تخاف أن تدخل الحلبة. كما قال لي بيتر «إنه رجل واحد يا جيف وبضع رسائل. وهو ليس الحياة ولا الموت».

هذا ما ذكّرني بصديق آخر ذهب إلى أبيه، وهو جندي حرب متقاعد، لأخذ نصيحة منه حول مشكلة كان يعاني منها. سأله أبوه «هل ثمّة من يريد قتلك؟» أجاب الابن «كلا»، فردّ عليه الأب «إذن، ما من مشكلة».

ما تعلمته من هذه الدروس أنّنا غالباً ما نعطي مشاكلنا أهمية زائدة. إننا نركّز عليها إلى درجة فقدان أهميتها نسبياً. وعندما يحدث ذلك، يبدو لنا تلّ النمل كجبل عظيم، وكما نعلم، غالباً ما تبدو الجبال وكأنها لا تُطال.

أعتقد أن أيّ أمر يجب أن نراه بمنظار النسبية، وعلينا ألّا نضخّم حجم الأشياء عمّا هي عليه حقاً، إذ يصعب على العيون أن ترى ما لا يبدو للعقل بوضوح.

ضحكوا على لاوري

بفرح شديد، اتصلت بصديقي لأزفّ له الخبر السعيد. لقد فزت بجائزة دولية لتطوير فيلمي المبني على كتاب سيرتي الذاتية. كنت متحمساً لإخبار أحد. «هل هذا صحيح»، قال بسخرية وضحك، «وهل ستفوز بالأوسكار غداً أيضاً؟» كلامه السلبي صدمني، وكان في نبرة صوته علامات حقد جعلتني أندم على الاتصال به.

«لمَ لا؟ إذا كانت هذه إرادتي، فلمَ لا؟»

بعدما وضعت السمّاعة، وأنا لا أزال متفاجئاً من ردّ فعله على الخبر، أكّدت لنفسي أنّه لا حاجة لموقف صديقي أن يُعكّر صفو يومي، فلا هو ولا أي شخص آخر يمكنه أن يمنعني من التقدم.

النقد والسخرية والغيرة ثلاثية غالباً ما تظهر عندما نترك واحة مريحة لكي نصل إلى مكان عالٍ. لست أول من ضحكوا عليه لمحاولة تحقيق أحلامه، ولن أكون الأخير.

لقد ذكر شاب ألماني من متسلّقي الجبال لأصحابه عن نيّته الشجاعة بتسلّق جبل نجا بربرت لوحده، في وقت لم يكن أحد قد سبق وحاول تسلّق هذا الجبل. لم يضحكوا عليه فحسب، بل سمّوه مجنوناً. بالروح الجنونية نفسها، أقدم رجلان من دون خبرة في المجال التجاري، على استثمار ما يعادل ٣٠ دولاراً فقط،

وحاولا منافسة أكبر عملاق في مجال صناعة مثلّجات الآيس كريم (هاجنداز
«رنهولد ميسنر» تسلق الجبل وحده بعد ستة أسابيع على تسلّق إيفرست من
دون استخدام أي جهاز للتنفس، و«بن» و«جيري» حوّلا استثمارهما البسيط
تجارة تُقدّر بأكثر من مليار دولار، فمن يضحك الآن يا ترى؟

وضحكوا على لاوري أيضاً، هل كنت تعلم ذلك؟ عندما بدأ الرسام «ل.س. لاور
بابتكار لوحاته الفنية، نظر إليه أفراد الطبقة العليا المتغطرسة في عالم الفن
الحديث، أمسكوا ببطونهم من كثرة الضحك عليه. شوّهوا سمعته عند كل فر
أتيحت لهم، سمّوه فناناً غير محترف، ووصفوا عمله بالبسيط والساذج. «من
يعتقد نفسه؟» كانوا يتساءلون. لكن بمرور الوقت، وعندما بانت براعة عمله
ورؤيته البعيدة المدى، اشتروا لوحاته الأصلية بملايين الجنيهات، فكانت للاور
الضحكة الأخيرة. لقد أهديَت عروض فنّه الأخيرة إلى «الرجال الذين ضحكوا
على لاوري»، وقد افتتحت مدينة مانشستر معرض لاوري لتكريم عمله.

أنا أحبّ ذلك! ألا تحبون ذلك أيضاً؟ كل واحد منّا قد أحس بأثر دوس الآخرين
على أفكاره، وقد ضحك الكثيرون علينا من قبل، حتّى أقرب الناس إلينا وفي
أوقات كثيرة. شاهدنا أحلامنا يركلها الآخرون وكأنها علب شراب فارغة. إنّي
أحبّ قصة لاوري لأنّني، أنا أيضاً، تواجدت في الموقف نفسه حين قال الآخرو
«من يعتقد نفسه هذا؟» عندما تجرأت على أن أسبح عكس تيّار نهر المجتمع
أحسّ بتعويض عندما أتذكر أنهم ضحكوا على لاوري.

لقد ضحكوا عليه، فما كانت نتيجة ضحكهم؟ أصبح شخصية عالمية، ليس رغ
عن الذين انتقصوا من موهبته وقيمته الفنية، إنّما على الأرجح من خلالهم.

كل ما يحدث لي جيّد

سمعت كلامهم وابتسمت، ابتسمت لدرجة أنّني قرّرت أن أحضر لنفسي كوباً من الشاي.

قال أحد ما (بتلميح يشوبه الاحتقار والسخرية): «هذا الرجل المسمّى «جيف تومسون» يعيش حياة ساحرة بالجمال، وقد حقّق النجاح بسهولة.»

وقال أحد أصدقائي الكتّاب الكلام نفسه أيضاً. قال إن عدم نجاحه المادي كان بسبب كثرة انسداد طريقه (بالصحة الضعيفة، والظروف العائلية، وما شاكل ذلك)، وإن نجاحي كان بسبب سهولة دربي، ويسر طريقي. قال هذا الكلام وكأنني لا أتأثر بنبال هذه الحياة وسهامها.

عليّ أن أعترف: كانا على صواب. كلاهما كان على صواب. بالفعل، إنّ حياتي ساحرة، وفعلاً، وطريق حياتي سالك. إنّما ليس لأني لم أواجه الصعوبات، بل لأن كل ما يحدث لي هو جيّد.

عوني أحاول أن أشرح. والدي الحبيب توفّي منذ مدة قصيرة، وهذا جيد، لأنه حان أجله، وأنا مسرور أنه تخرّج أخيراً في هذه الجامعة الصعبة التي نسميها لحياة! انفطر قلبي لمشاهدته يتألم أثناء مرضه، ولم أكن قادراً على التحدث ليه على الهاتف من دون أن يتهدّج صوتي. كان مصاباً بالسرطان الذي وصل لى عظامه، وكان سبب موته. لقد عاش أبي حياةً طيّبة، وكان رجلاً جيداً، أحبه

الكثيرون ولم يكن له من أعداء. ولكن إقامته المؤقتة على هذا الكوكب الدائر حول نفسه قد انتهت، وهو الآن في مقرّه النهائي. وهذا ليس جيداً فقط، بل إنه سبب للاحتفال. ترك لي والدي إرثاً عظيماً من الحب، ودروس الحياة، وعلمني كيف أعيش بشجاعة، وكيف أموت بشرف.

إحدى بناتي تعاطت جرعة مفرطة من الحبوب المسكّنة للألم عندما كانت في سن الثامنة عشرة. تلقيت المكالمة في الخامسة صباحاً فسال قلبي الثقيل دماً. الرحلة إلى المستشفى التي تستغرق خمس دقائق أخذت عمراً كاملاً، وعندما وصلت، كان كل ما باستطاعة الأطباء أن يقولوه هو: «سيتّضح الأمر في الصباح».

كان يوماً طويلاً. لكنّ الليل كان أطول.

قال لي أحدهم: «إن ما حدث لابنتك عسير فعلاً»، وأنا قلت «ما حدث لابنتي هو أفضل شيء كان بإمكانه أن يحدث!»

لقد سقطت ابنتي في حفرة عميقة من الظلام الخالي من الحب، لم تكن قادرة على سماع مناجاة أصوات أفراد عائلتها وأهلها. كانت تعيش علاقة مدمرة للغاية ولا أحد منا، لا أنا ولا أخواتها ولا أمها، كان قادراً على إخراجها منها.

عندما كانت مستلقية على فراش المستشفى، راح صوت في وعيي يقول لي «نحن آسفون أنها هنا، ولكنها الطريقة الوحيدة التي اهتدينا إليها لإنقاذها من ذلك المكان». لقد كنت واثقاً من صحة هذا الصوت، وهكذا كان.

استعادت ابنتي صحتها الكاملة، وذهبت إلى الجامعة، وتعرفت إلى شاب مهذب يقدّر جمالها وطبيعتها الحساسة، وهي الآن سعيدة، وتعدّ نفسها لأن تكون مدرّسة.

ما جرى لابنتي أحزنني إلى درجة أعجز عن وصفها بأي كلمة في اللغة، ولكن ما حدث لها كان جيداً.

مات أخي ميتة عنيفة؛ فقد كان منفوخاً، متورماً وأصفر اللون، بينما كان جميلاً للغاية قبل أن يصاب بالإدمان على الخمر.

لم أحسّ بحب أعمق من الذي أحسسته تجاه أخي «ري» خلال تلك الأيام الخمسة السريعة التي مات فيها ببطء شديد. أحببت أخي حباً جمّاً، لكنّه كان يحب المعاقرة، والمعاقرة كانت تحبه، لدرجة أن علاقة الحب بينهما قتلته. طبعاً كانت المسألة أكبر من ذلك ؛ فالشرب كان سلاحه، والحياة كانت عدواً له، وبإمكانكم تخيُّل الباقي. عندما كاد يلفظ آخر أنفاسه، نادى اسماً لم يكن اسمي، ولم يكن اسم أمي الذي تُردّد صداه جدران المستشفى، ولا اسم أبي، ولا اسم واحد من أولاده الأربعة المنكسري القلوب. بل نادى اسم صديقه الذي كان يشرب معه، مدمن خمر آخر كان يشاركه واقعه الفارغ والمحزن. كان ذلك صعباً، لكنّه كان جيداً أيضاً؛ فالرجل الذي كان يناوله القنينة في أيام الشرب الطويلة، كان إنساناً مكسوراً، وكان يحب أخي حباً حقيقياً، ولهذا السبب فقط أنا أيضاً أحببته. لقد كنت مع أخي عندما تلاشى جسده وفارق الدنيا، وكانت تلك من أكثر التجارب المؤثرة في حياتي.

وكانت في نفس الوقت من أجمل التجارب فيها ؛ فقد أحسست بشرف عندما اختارني أخي لأقف بجانبه عند مفارقته الحياة ودخوله الحياة الأخرى. وما جرى لأخي أثّر في كل شيء، في كل ما أكتب وفي كل ما أفكر به. والعبر التي تعلمتها منه، الجيدة والسيئة منها، أصبحت أتشاركها مع الآخرين وهي ستنقذهم بالتأكيد. كانت وفاة أخي أمراً مفيداً.

لدي أيضاً قريبة تعاني مرضاً خطيراً، وهي التي جلبت هذه المعاناة لنفسها . وها أنّني وأفراد العائلة مجبرون على أن نقف ونتفرّج على هذا الهبوط البطيء؛ لأننا لا نقدر على مساعدة من لا يريد المساعدة. إنها حياتها، جسدها وروحها. إنها

قصتها. ما يجري لها كان حتمياً. إنها رحلتها وهذا جيد، لأن كل رحلة لا بدّ أن تصل إلى خاتمتها، وهذا في النهاية هو مصيرنا جميعاً.

هناك أيضاً قصّتي الشخصية. معظم أحداثي ثقيلة على القارئ، وخاصة ما يتع بخلفيتي. إني أحمل وزر مئات المعارك العنيفة منذ أن عملتُ حارساً في النوادي الليلية. كان صعباً جداً عليّ أن أغفر لنفسي. لا إشفاق لدي على ذاتي، وكان هذا جيداً. ما جرى قبل المعركة، وخلال المعركة، وما بعد المعركة، كان كله جيداً جداً. لدي بقايا من الندم، وتجارب ثقيلة نفعتني في كل جانب من حياتي. إن مواجهة ماضيّ، في كل تفاصيله المؤلمة، من كسر أسنان الآخرين، إلى الدوس على رؤوسهم، كان صعباً وغير مريح. في حياتي السابقة التي عشتها في وعي منحرف بعيد عن الصواب، كنت شقياً جداً؛ فقدت شرفي، وخنت زوجتي السابقة، وسرقت، وتاجرت ببضائع مسروقة، وسببّت الألم لأطفالي بأعمالي المجرّدة من التفكير. لا يستطيع الإنسان أن يفعل كلّ ذلك ومن ثمّ يتخلص من ماضيه من دون ردّ الدين. إن أثر أعمال المرء يلاحقه حتى يجد الشجاعة لمواجهتها والاستفادة من نتائجها. كلنا نحتاج إلى أن نكفّر عن ذنوبنا.

إنّ أعمالي الحالية هي نتاج عشر سنين من الحزن الشديد، وكراهية النفس، والندم، والأذية النفسية، والمرض. وكل هذه الأمور مثّلت لي تقدّماً وصعوداً على سلّم الوعي الذي أوصلني إلى ما أنا عليه اليوم؛ وهو مكان أفضل، وأجمل جسدياً وعقلياً وروحياً.

هذه التجارب التي مررت بها كلّها في حياتي كانت جيدة، بل جيدة جداً.

تجارب حياتي التي أوصلتني إلى مملكة الغلوّ كانت جيدة بالتأكيد. فسبيل الغلوّ والزيادة، كما قال الشاعر «ويليم بليك»، يؤدي إلى قصر الحكمة. كل غلوّ وتفريط في حياتي انغمست فيه أنتج لي درساً مؤلماً للغاية، ثقيل الوزن ومؤثر للغاية، أحسّ به في كل جزء من وعيي.

وبما أني وعدت نفسي بعدم تكرار هذه التجارب المظلمة، فإنني أعلم أن الحياة ستقدم لي تحديات أخرى. وكما هي العادة ستوفر المطرقة والسندان والفرن لكي يُصقل السيف. فإذا ناولتني الحياة المستقبلية درساً ووجدت نفسي أزور تلك الأماكن المظلمة في ذاتي، سأبذل كل جهدي كي لا أشرد ولا أشتكي، لأن الوضع جيّد، فكل ما يجري لي جيّد.

وعندما يقول الناس «هذا الرجل جيف تومسون، حياته سهلة»، سأبقى مبتسماً، وسأستمرّ في ارتشاف كوب الشاي؛ لأني أعرف أنهم على حقّ. أجل، إني أعلم ذلك.

كل ما يحدث لي عظيم

قرأ أحد معارفي مقالتي «كل ما يحدث لي جيّد» وسألني بابتسامة متكبّرة ساخرة: «إذا احترق بيتك، هل يكون ذلك جيد؟»

«كل شيء يعني كل شيء» أجبته، «وإلا لَما استخدمت تلك العبارة.»

«كيف يكون كل ما يجري لك جيداً؟»

كان بإمكانه أن يفهم، وأن يتّعظ من الأحداث التي وقعت وكانت جيدة، ولكن كيف أقول كل الأشياء؟

ابتسمت. لقد قرأ صديقي الألفاظ بدلالاتها الظاهرية، من دون أن يتوصّل إلى المعنى الذي تحمله تلك العبارة. فقلت: «إنك على حق، كل ما يحدث لي غير جيد.» فابتسم ابتسامة الانتصار.

وأضفت، «بل كل ما يحدث لي عظيم!»

حاولت أن أشرح له أنني إذا سمحت لتحديات الحياة بأن تؤثّر سلباً في قدراتي العقلية، فإن مزاجي سيكون خاضعاً لرحمة الفرص والظروف. ولكن بالمقابل، إذا درّبت نفسي على تبنّي فلسفة تقول إنّ كل ما يحدث لي (مهما كان) هو ميناء

علم وحكمة ونموّ، فستتحول حياتي خلال أربع وعشرين ساعة إلى حالة من النمو، وكأني نبات زرع في وسط السماد السريع التخصيب.

إن هذه الحياة عبارة عن عملية للتقطير الحلقي. ففي العادة، نحتاج إلى ضغط هائل لكي نصفو ونتطهّر، ولنجعل الصفاء واقعاً وسمة مثلى في حياتنا.

فمن دون الضغط يبقى الألماس فحماً، ومن دون الحرارة الشديدة لم يكن الحديد ليتسطّح إلى شرائح يُصنع منها السيف المصقول. والروح القتالية لا تنتج خارج الميدان مهما أقنعنا أنفسنا بالعكس. عندما تتشكّل القوات المسلحة الخاصة، تهيأ لأفرادها بيئة شديدة القسوة تهدد حياتهم ليواجهوها ولتنمو أرواحهم القتالية فيها، لأنهم يعلمون أنه ما من تقدم من دون شدة. وعندما يتخرج القليلون منهم ليرتدوا الأجنحة على قبعاتهم العسكرية، يفعلون ذلك بشرف، لأنهم يعلمون أنهم يستحقون هذه المرتبة حقاً.

وعندما يريد ممارس رياضة كمال الأجسام أن تنمو عضلاته، يتجه إلى ما يسمى «مكان الحريق» الناجح. والمتفوقون في هذه الرياضة هم الذين يدخلون إلى «مكان الحريق» هذا في أسرع وقت، ويبقون فيه لأطول وقت. ولأنهم عودوا أنفسهم ربط الألم الناتج عن حركة الضغط الأخيرة بالنمو الهائل الذي يتوقون إليه، فقد أصبحوا عشاقاً للألم.

توفّر الحياة لنا الفرص نفسها، لو اخترنا ذلك الفهم بدلاً من أن نشتكي من صعوبة الحياة. فإذا عوّدنا أنفسنا على أن نرى الصعوبات كفرص متاحة لنا، ستصبح كل صعوبة أمراً نرحب به. ولن نرحب بالصعوبات فحسب، بل سنعشق تلك الصعوبات، ونتلذّذ بها أيضاً، وسنعشق الرفعة الأخيرة من أوزان الحياة التي دائماً ما كانت وستبقى (كما يقول بوذا) صعبة.

عندما نفهم هذا حقّ الفهم، سينكشف الستار، وسيتغير العالم كله، وسنرى أن كل ما يحدث لنا ليس مجرد أمر جيد، بل أن كل ما يحدث لنا عظيم حقاً.

جبل إيفرست

صديق لي كتب إليّ رسالة إلكترونية يشكو فيها حالته؛ إذ رُفض طلبه للحصول على تمويل لفيلم قام بتأليفه. أعيدت مسودته إليه بملاحظة طويلة تشرح له بالتفصيل المؤلم كل نقاط ضعفها. كان النقد جارحاً لدرجة أن عينيه دمعتا بحرقة، وأنا أعرف تلك الأحاسيس جيداً.

كنت قد مررت بتجربة صديقي مرّات عديدة، لدرجة أن جسدي أصبح كلحاء الشجر لقدرته على الصمود في مواجهة عواصف النقد تلك. لكن صاحبي أخذ النقد بطريقة شخصية، وكان يصارع رغبته بالبقاء والاستمرار في مجال كتابة الأفلام. قال لي إنه سيترك كتابة الأفلام، لأن عالم الأفلام متحيز، وكأنه خارج الزمان، ومحكمته غير عادلة.

هذا الموقف غير الإيجابي حطّم صديقي؛ فقد كان واثقاً جداً بأن عمله كان جاهزاً لبدء التصوير مباشرة. ولكن عندما قال له أصحاب الخبرة في هذا المجال عكس ذلك، اختار أن يستقبل نقدهم على أنه إهانة شخصية بدلاً من أن يكون نقداً بنّاءً من أصحاب خبرة.

حاولت نصحه بأنّ تجربته كانت جزءاً من ثقافة صنع الأفلام، وأنّ رفضهم لها يعتبر أمراً روتينياً، وعليه أن يعتاد ذلك؛ لأن الأمر يزداد صعوبة كلما ارتقى إلى مستويات أعلى. إنّ هذا النقد السلبي يحطّم النفوس، وقد تألّم صديقي منه للغاية، ولكن كان لا بدَّ من تجاوزه.

بتغيير بسيط في وجهات النظر، تتحول الصعوبات إلى حجارة تُبنى منها شخصية قوية. فالعلاقة بين الشدة والتقدم علاقة طرديّة، والرياح الشمالية القارسة هي التي أنتجت الفايكنغ (قراصنة النرويج).

كان صديقي يحاول صعود جبل إيفرست (مشوار صنع الفيلم)، ولكنه كان يصارع ارتفاع قمم إيفرست الشاهق، ويشتكي أيضاً منه (رجاء لا تشتكي). فعلى قمة أي مجال أو تجارة يكون الوضع عسيراً وعنيفاً وقاسياً، وخاصة تجارة صنع الأفلام، حيث تُحسب الخسائر بالملايين، والأفلام الناجحة فعلاً تُعدّ أقلّ القليل بين مجموع الأفلام المنتجة.

ذكّرتني رسالته بفيلم وثائقي شاهدته على التلفاز، فأخبرت صديقي عنه، آملاً أن يلهمه على الاستمرار، وأن يساعده على غضّ النظر عن العراقيل أو التراجعات.

كان الفيلم عن رجل قوي الجسم ذي لياقة عظيمة، أراد أن يتسلّق جبل إيفرست، ولكي يحوّل حلمه إلى واقع، قام بتمرين جسمه إلى درجة الكمال، واعتقد أن هذا النوع من التجهيز سيكون كافياً. ولكن عند وصوله إلى نقطة الانطلاق (مخيّم القاعدة) في المخيم نفسه، اكتشف أن لياقته كانت أقل من المطلوب. إن تمرينه كان جيداً، بل دقيقاً، وكان بإمكانه أن يجري مسافة ماراثون بسرعة محترمة، ويحمل أثقالاً، ويقود جسمه وعقله عبر آلام جسدية مضنية، لكنّ الأمر الذي لم يجهّز نفسه له والذي لا تجهيز له، هو ضغط وجوده على الجبل نفسه؛ لأنّ ضغط الهواء على قمّة الجبل يكون أقلّ ممّا يُسجّل في الأسفل. حتّى الطائرات المروحية تسقط من ذلك الارتفاع، لأن مراوحها لا تجد من الهواء ما تحتاج إليه للاستمرار في الدوران. قلة الهواء تجعل التنفس صعباً، حتى لمن يتمتّع بلياقة عالية. وكلما ازدادت المسافة ارتفاعاً (كما في الحياة)، كلما قل الهواء أكثر. لهذا السبب لا يتمكن من البقاء على قيد الحياة على أعلى مستويات إيفرست، إلا القليلون جداً.

ومع أنّ الرجل تمّ تحذيره لعدة مرات في مرحلة الاستعداد، بأن الهواء قليل على الجبل، وأن التقدم سيكون بطيئاً، والتنفس صعباً، إلا أنه لم يبالِ بالنصيحة، إلى أن جاء اليوم الأول وهو على الجبل؛ فضاق صدره، وأحس بصعوبة في التنفس. اشتكى الرجل إلى زملائه (وكلهم أصحاب خبرة سابقة في تسلق الجبل)، من عدم قدرته على التنفس بشكل طبيعي، فذكروه بأن ذلك بسبب وجوده على الجبل، وهو يُعدّ شيئاً عادياً.

«لا» أصرّ الرجل، «أنتم لا تفهمون، أنا رجل ذو لياقة عالية، أنا قوي، ويجب أن أكون قادراً على التنفس بشكل أسهل من هذا».

بصبر شديد، كرّر زملاؤه: «إن الهواء قليل جداً على الجبل، وكلما ارتفعنا قل أكثر فأكثر، وعدم قدرتك على ملء رئتيك شيء طبيعي». غير أن الرجل واصل شكواه وقوله إنه في صحة تامة، والمفروض ألّا يواجه أي صعوبة في التنفس.

وكلّما حاول زملاء هذا المتسلق المبتدئ في الرحلة إقناعه بأنّ ضيق التنفس أمر عادي، (أحدهم قال له «إذا أصبحت على الجبل وأنت مصاب بكآبة ثقيلة، فتأكد أنه يوم جيد لك)، كلما اشتدّ رفضه بأن يقتنع.

بل كان مقتنعاً بأن ضيق تنفّسه نتيجة مرض سحري يتعلق بالجبل، فواصل الشكاوى حتى أنّ أحد زملاء الرحلة سحبه وأخذه على انفراد وقال له بحدّة «اسمعني جيداً يا رجل! نحن على جبل إيفرست! إنه جبل عالي الارتفاع. لا يوجد هواء في هذا المكان. إذا كنت تريد هواءً فابحث عنه على جبل أقل ارتفاعاً. أفهمت؟»

هنا ينتهي الدرس.

إني أحتاج إلى سماع هذا الكلام من حين لآخر، أحتاج إلى من يقول لي: كُفَّ عن هذه الشكوى، واستمرّ بالعمل. إني دائماً ما أحاول الوصول إلى قمم الجبال، وما أكثر ما وجدت نفسي أرفع الراية البيضاء بشكوى عدم راحتي، وعدم وجود المساعدة، والتقصير من المجال نفسه. ولكن عندما أتذكر هذه القصة، أتحمس وأنهض واقفاً على قدمي من جديد، وأواصل مسيرتي.

إني لا أعلم عنك أيها القارئ، ولكنني لا أريد تسلّق جبال صغيرة. أريد أن أصل إلى ما فوق السحاب، وأن أكون من الذين يلهمون الأساطير، وإذا كان هذا يعني تنفس هواء أقلّ، فأهلاً به.

مطاردة التغيّر

هل سمعت بالمثل «كن حذراً بما تتمنى، فقد تحقّقه يوماً ما؟» سمعت هذا المثل منذ سنين، لكني لم أكن قادراً على التعبير عن معناه في ذلك الوقت، بالرغم من فهمي مضمونه وما يشير إليه.

بالنسبة إليّ، معناه أن نكون حريصين عندما نفكر بتحقيق طموحاتنا ونوايانا، فالتفكير العميق قوة فعالة جداً. إن المرء يحقق ما يطلبه باستمرار، ولأن الحصول على ما يريد له ثمن، فإن الثمن هو التغير.

فكّرت كثيراً في سبب عدم نجاح الكثيرين في الحياة، وفي سبب ارتضاء الناس بالمركز الثاني، بالرغم من مقدرتهم على بلوغ الأفضل؛ فأدركت أن السبب الرئيسي للفشل ليس الخوف من الفشل، بل الخوف من النجاح. لقد شاهدت الكثير من الناس يقفون أمام بوابة العظمة، وفجأة يتوقفون ويتراجعون في اللحظة الأخيرة؛ لأنهم من خلال نظرهم إلى تلك البوابة، فهموا بوضوح أن النجاح ليس مجرد تغيير مسمّى عملهم، أو استلام جائزة، أو إضافة أصفار إلى رصيد البنك. إن النجاح عادة، وفي أغلب الأوقات، يتطلب تغيّراً كاملاً للشخصية، وتغيّراً كاملاً لما نكون عليه. هذا التغيّر يسبب عجزاً مؤقتاً أو حتى دائماً عن معرفة الهوية الذاتية لدى الإنسان.

عادةً ما تُستخدَم كلمة التغيّر مراراً وتكراراً مع الإلحاح إلى درجة الخطورة.

في المجتمع أقلية من الناس تفهم ذلك، وأقلية أكبر تتحلّى بالشجاعة لأن تواجه هذا الخطر، بدلاً من الهروب منه، وتروح تطارده. وقادة العالم هم الذين يطاردون التغير.

إن التغير هو الشيء الوحيد الذي يخافه الجنس البشري بدرجة كبيرة. لماذا نخاف من هذه الكلمة التافهة؛ لأن «التغير» يُترجم بالموت، الموت للقديم، وللمستهلك، وللفائض. غاندي مثلاً كان له اقتراح جوهري بالنسبة إلى التغيّر. قال «علينا أن نصبح التغيّر الذي نريد أن نراه».

بمعنى آخر لا ينبغي لنا أن نجلس وننتظر، ولا أن نخفي أنفسنا في غور أو كوخ متوقعين من التغير أن يمرّ علينا وهو في طريقه. إن غاندي يقترح أن نتشجع ونقف أمامه ونتحداه. علينا أن نتوقع التغير ونكون أمامه على مسافة خطوات معدودة، ونكون على حافته كما يكون راكبو الأمواج على حافة الموج، وعلينا أن نستخدمه كطاقة تدفعنا إلى الأمام.

إذا كنتم التغير بنفسكم، فإنكم تنزعون لسعة التغيّر منه، وتخلعون نابه. وإذا كنتم التغيّرَ نفسه، فكيف تخافون من أنفسكم؟ إذا كنتم أنتم التغيّر، فكيف تخافون؟

التغيّر نفسه لا يؤلم، بل مقاومتنا التغيّر. أمّا الخبر السعيد في كل هذا فأنّ التغيّر مع أنه يعني الموت، هو بالموازنة الولادة أيضاً. لا يختلف الواحد عن الآخر، إنهما وجهان للعملة نفسها: موت القديم هو ولادة الجديد. عندما يظهر اليسروع من الشرنقة نشهد ولادة الفراشة، وعلى القديم أن يموت قبل أن يولد من جديد. التغيّر سيحدث، شئنا أم أبينا، إنه الاستمرارية والثابت الوحيد. إذاً، لديك الاختيار: إما أن تختبئ من المحتوم، وإما أن تتشجع وتصبح المحتوم ذاته. ههنا حرية كبيرة لتقبّل التغيّر، وألم من مقاومته. لكن حرية الإرادة، تلك النعمة الإلهية إلى الإنسان، تعطيني الاختيار الثالث، أن نزرع شجاعتنا، ونكون المحتوم ونكون التغيّر.

لينظر كلّ منكم جيداً إلى حياته الآن، فهل من تغيّر تختبئون منه؟ أي خوف يثبّتكم في مكانكم؟ ما الذي تحبّون أن تفعلوه، ولكنكم بنفس الوقت تخافونه؟

لماذا لا تمكّنون نفسكم اليوم وتواجهون التغيّر بملاقاته؟ قد تتفاجأون باكتشاف أنّ نفسكم الجديدة اللامعة المشرقة بانتظاركم.

القبض على السلطعون

شاهدت برنامجاً وثائقياً عن كيفية صيد السلطعون، وتابعت باندهاش كيف كان الصيادون بوجوههم المغطّاة بملح البحر، ينزلون السلال الشبكية إلى أرضية البحر، وفي لحظات يصطادون عدداً من السلاطعين التي تسللت إلى داخل السلة من خلال فتحات الثقوب الصغيرة على غطاء السلة، فكانت أوّل خطوة لها من البحر إلى المطبخ. وما أثار انتباهي أكثر من أيّ شيء، أن هذه السلاطعين لم تحاول الهروب من السلة، حتى بعد رفع الغطاء لها تشرد! وبمرور الوقت امتلأت السلال إلى حدّ الفيضان، وبالرغم من ذلك لم يشرد أي سلطعون.

بعد دقائق عديدة من التأمل والملاحظة، اتضح لي سبب عدم هروب هذه الكائنات، إذ كلما حاول أحدها الإفلات من السلة، كانت البقية (الملاعين) تجره إلى الوراء مرة أخرى، فاندهشتُ! فقد كنت أرى قصة حياتي الوظيفية أمامي، فكلما حاولت ترك وظيفة سيئة، كان زملائي في العمل، مثل كل السلاطعين، يسحبونني إلى الوراء من جديد.

«لماذا تريد أن تترك؟» يسألونني مستصغرين الوضع الذي أعاني منه بشدة، «هذه وظيفة آمنة ومستقرة، لن تجد الأمن والاستقرار في أي مكان آخر.»

«ولكني أكره هذا المكان» كنت أشتكي لهم.

«أنت لم تفسح لنفسك الوقت الكافي للتأقلم، فما زلت جديداً»

حقيقة الأمر أني كنت موظفاً معهم لما لا يقل عن ست سنين.

تجنّباً للإجابات غير المتغيرة سألت أحدهم:

«كم مكثت هنا أنت؟»

فكر قليلاً وأجاب «تقريباً ثلاثين سنة»

«وما رأيك في هذا المكان إذاً؟»

من دون أي تردد، أجاب: «إنه موحش للغاية، إني أكره هذا المكان.»

وبنفس الطريقة، عندما قلت لزوجتي السابقة إني نويت ترك وظيفتي الآمنة في مصنع الكيميائيات، انقلب لون وجهها. السلطعون الذاتي فيها هجم عليّ بأنيابه: «ولكن ماذا سنفعل؟ إذا لم ندفع أقساط البيت؟ إذا لم تحصل على وظيفة أخرى؟ إذا لم...؟

عادة لا يتطلّب الأمر إلا بعض الـ «إذا لم» ليجعل دمي يغلي.

عندما تابعت البرنامج، لاحظت أنه بعد عدة محاولات للهروب، خاب أمل السلاطعين في المحاولة، بل إن بعضها بدأ بسحب الآخرين الذين حاولوا الهرب إلى الوراء أيضاً.

لقد سُحِبتُ مرات عديدة إلى الوراء في حياتي حتى فقدت الأمل. نقص القيمة الذاتية أصبح جزءاً من تكويني الداخلي. ففي لحظة تفكيري في أي مشروع، تغرق الفكرة بسماع صوت السلطعون في داخلي.

مرات عديدة رفعت قلمي ملهماً بكتابة كتاب يضرب السوق. وإذا بصوت الحوار الداخلي في ذهني يتغلّب على رغبتي في الاستمرار، فبدّلت بالقلم الدراجة الهوائية التي كنت أركبها للوصول إلى المصنع، لدوام ليلي كنت أكرهه.

وحتى اليوم مرّ عشرون عاماً منذ ذلك الوقت، وما زالت فكرة قطع تلك المسافة إلى العمل تولّد الإحباط في نفسي. وأتذكر مدى محاولاتي لإيجاد مخرج من ذلك النمط من الحياة. كنت أجلس في كافتيريا المصنع في منتصف الليالي حيث يكون أغلبية البشر نائمين في أسرّتهم، وأفكر «كيف بإمكاني أن أخرج من هذا الكابوس؟» كنت أحسّ كأني في فخ، كانت لدي عائلة، وقرض منزلي، وقرض استهلاكي، وثلاثة أطفال، وقطة ودراجة هوائية. أشياء كثيرة ثبتني في مكاني، في وظيفة كنت أكرهها. وكلما بقيت في المكان نفسه مدة أطول، كلّما أصبحت جزءاً من ذلك المكان. كنت أرغب دائماً بأن أكون كاتباً، ولكنني سمحت للآخرين بإقناعي بأني كنت أحلم، وأن الكتابة كمهنة ليست اختياراً واقعياً. فاستغرقت في حياة مظلمة من التاسعة صباحاً إلى الخامسة مساءً، من بداية الأسبوع حتى نهايته. غير أني أقنعت نفسي بأن حالي لم تكن لتستمرّ على هذا المنوال، لولا أن زوجتي هي التي لم تَدَعني أترك العمل.

وذات ليلة، بعد حوار محموم مع زوجتي، كالمعتاد، ذكرت شيئاً لم أكن أتوقّعه أبداً حين قالت «إذا كنت متشائماً من عملك إلى هذه الدرجة، فلماذا لا تجد عملاً غيره؟». أخيراً أعطت لي الإذن، ولم أكن أصدّق ما سمعته أذناي.

في تلك اللحظة، تكشفت لي حقيقة الأمر. لم يكن بقائي في العمل بسبب ضغوط زوجتي، ولا بسبب آراء زملائي في المصنع. كنت أنا السبب كله، وكان لوم الآخرين مجرد غشاوة أخفي وراءها خوفي. إن الذين منعوني من الخروج من قفص السلة، فعلوا ذلك لأنني أذنت لهم به. اكتشفت في تلك اللحظة أنني لو أردت فعلاً أن أترك العمل، فلا المدينة أو حتى الدولة، ولا أحد أو أيّ شيء كان بوسعه أن يوقفني. إذا استثمرت كل ما في قلبي وروحي من أفكار ورغبات في أي مجال، وكان عندي إيمان، مهما كان قليلاً، في قدراتي، فإن الجبال ستنهار

أمامي، وستتحطم العقبات. وكان بوسعي أن أفعل كل شيء، وأكون أي شيء. هذا عالمي وسأستردُ عزيمتي.

بعد فترة قليلة على هذا الاكتشاف، تركت عملي الذي استمر سبع سنين، ودخلت العالم الحقيقي، عالم الفرص والإثارة. ومنذ ذلك الوقت، لم أنظر إلى الوراء. كان الوضع رائعاً ومثيراً ومخيفاً. كانت ثمّة أمور كثيرة لأفعلها وأماكن كثيرة لأزورها. لقد اتّخذت القرار النهائي بأن أصعد إلى خارج قفص السلة!

بعد مرور بضع سنين، فُصِلَ جميع زملائي في المصنع من عملهم المضمون! أما أنا، فقد وصلت إلى نتيجة مفادها أن الضمانة الوحيدة الذي أحتاج إليها هي العلم والثقة النفسية بأنه مهما يحدث لي في المستقبل، سيكون أمراً بوسعي أن أتحكّم به.

البذرة المخبَّأة

سيّداتي، آنساتي، سادتي، أيها الأولاد، أيتها البنات، ويا كل الكائنات الجميلة في هذا العالم، لقد شاهدتم التاريخ وهو يبسط نفسه أمامكم. فها هو «باراك أوباما»، ذلك الرجل الرائع الشجاع الملوّن، قد أضاف بنجاحه شرطة واضحة وعلامة وطاقة متدفّقة، ومظهراً حيوياً مشرقاً من السواد إلى البيت الأبيض. وبفعله هذا قام بإرسال دعوة إلى البشر جميعاً لإخراج بذرة أحلامهم من ذلك المكان المخبّأة فيه، وزرعها حالاً في أرض هذا العالم الجديد الخصب. إننا نعلم الآن أن الأحلام قادرة أن تنمو، فسليل الرقيق والعبودية يجلس على أقوى كرسي قيادة في العالم، وقد جهّز وليمة وكلنا مدعوون للحضور. ولكن، هناك تحذير رسمي! فأسماؤنا كلّها مسجّلة على قائمة المدعوين، إلا أنه يطلب منا ترك حججنا عند المدخل. فالحجج تتعارض مع اللباس الرسمي المطلوب لحضور هذا الحفل، لأنها عكس الموضة.

لا يمكننا أن ننوح ونعول من فوق قمة التلال والصروح «ليس بالنسبة إلى أمثالنا»، إذا كنا غير سعداء، وغير ناجحين أو غير مكتفين. دعونا لا نميل الرمح ونلوم عرقنا أو لون أجسادنا أو عقيدتنا. فهذا سهل للغاية، ومريح جداً. ولكن إذا أردنا أن ننال حصتنا من الأضواء والشهرة، علينا أن نغادر مخداتنا وأسرّتنا وفُرش نومنا، وأن نقوم بالبحث عن عوامل غير المريحة في نمونا الذاتي والشخصي. ولا يمكن أن نلوم الكون على تركنا في منطقة مجهولة غير مدونة على خريطة التاريخ. فباراك أوباما قد أشعل وأنار مسلكاً جديداً للنجاح، وهو يلهمنا بأن نتابعه. حتى الفقر الوراثي يجب أن يشطب عن قائمة الحجج،

لأن الجيد والعظيم يأتي من كل مكان، وأمامنا الآن الدليل القاطع. لا يمكن أن نشتكي من قلة الوقت المتاح لنا، فبعد آخر إحصاء اكتشفنا أن باراك أوباما يُمنح أربعاً وعشرين ساعة في اليوم فقط. يا لها من مصادفة عظيمة، فهذا هو عدد الساعات نفسه التي نتسلمها أنا وأنتم، كلّ يوم. ولكن، كيف نوظف تلك الساعات يا ترى؟ إن عدم وجود الامتيازات ربما كانت حجة تستخدم من قبل، ولكن ليس بعد الآن. ما هي امتيازات أوباما؟ تراثه كان من دون عظمة أو أبهة أو شهرة، وأبوه كان راعي غنم. ورجاء، لا تنسوا الآراء العنصرية التي يواجهها. «فرجل اللحظة» يُضطرّ إلى أن يدعو إلى الحرية والتغيير من وراء زجاج مصفح لا يخترقه الرصاص، إذ هناك من الجهلة والأشرار من يتآمرون لاغتياله بسبب عِرقه فقط، مع أنه لم يكن فاقداً الأهلية الجسدية أو العقلية أو الروحية. وعلينا ألا ننسى أن أبناء العرق الأسود كانوا عاجزين لسنين طويلة، ولم تكن لديهم حرية الاختيار.

ورجاء، يا قرائي الأعزاء، لا تستخدموا الحجة المستهلكة بأن الزوجة والأطفال هم المانع من التقدم. فميشيل أوباما تجهز البيت الأبيض لاستقبال عائلتها. إنها بفعل ذلك تعطينا الإذن للقيام بالمثل . وقلة الأموال؟ عندما تكون نيتك مركزة وواضحة، فإن المال سيمطر عليك من السماء. إن الحجج كنفايات المعادن في الفرن، كطائر الفينيق الذي يمكنه أن ينبعث من الرماد من جديد وهو على أتم ما يكون شباباً وجمالاً.

فيا سادتي وآنساتي، ويا أيها الأولاد والبنات، ويا كلّ الكائنات الجميلة، تعالوا إلى الحفلة من دون حجج، وبدلاً من أن تشاهدوا التاريخ ينبسط أمامكم، لِمَ لا تشاركون وتبسطون أفضل ما تمتلكه أنفسكم معه؟ لِمَ لا يضع كلّ منا اسمه ومسمّاه في درج لفيفة أوراق التاريخ؟ إن صنفنا البشري قد زاد حيوية سوداء رائعة في البيت الأبيض أطلقت سراحنا كلنا.

عناق الطفل الأسود

راودني ذات ليلة حلمٌ أريد أن أشارككم به. فقد كنت أعاني قلقاً شديداً في الأيام الماضية، إذ كنّا في صدد إنتاج فيلم جديد، وغالباً ما ترافقنا مشاعر وتخوّفات قديمة من مثل: هل يلاقي الفيلم الفشل أو النجاح، تقبّل الناس أو رفضهم، إقبالهم عليه أو عدم مبالاتهم؟ رجعت هذه الأفكار تزورني وكنت في أمس الحاجة إلى المساعدة للتحكّم بهؤلاء الزوّار قبل أن يتحكّموا بي. فالقلق كان شديداً لدرجة أني بدأت أفكر: «ربما عالم الأفلام ليس لي، ربما لا أصلح له، ربما عليّ أن أنهي مشواري وأشتري مقهى على ساحل البحر وأنهي هذه الرقصة المجنونة مع هذا القلق.»

هذا الإحساس الذي كنت أسيراً له لم يكن، بصراحة، مختلفاً عن الأحاسيس التي مرّت بي طوال حياتي. فهذه الأحاسيس كانت متنكرة فقط، وقد أقنعتني مؤقتاً بشكلها المختلف. آويت إلى الفراش في تلك الليلة، وتغطّيت بلحاف القلق، وسألت الله أن يهديني إلهاماً، أو رؤية خيالية، أو على أقل تقدير، توجهاً بسيطاً. وكان الحلم الذي طرق بابي في تلك الليلة الهداية إلى ما كنت أحتاج إليه. دعوني أشارككم به.

رأيت نفسي في الحلم مارّاً بجانب شارع. شاهدت طفلاً أسود جميلاً واقفاً في بالوعة ويبكي. كان عارياً ومغطى بالزيت، وكان منظره مروّعاً وقذراً. ومع أنه كان ماداً يديه طالباً العطف والرحمة والمساعدة من أي شخص، فقد كان الناس جميعهم، وبغض النظر عن عرقهم أو لونهم أو طائفتهم، يمرون به ويتجاوزونه،

وكأنّ شفقتهم أو إحساسهم بمأزق الطفل ومعاناته، قد ابتلعها خوفهم من حالته. حتى أنا أحسست باشمئزاز لا حدود له، وتراجعت عندما نظر الطفل في اتجاهي. كنت أقاوم الرغبة في معانقته، وربما كنت قلقاً من أن يكون خوفه مُعدياً. ولكن عندما تقدم الطفل نحوي ماداً يديه، سمعت صوتاً خفيضاً يهمس لي من أعماق ذاتي: «عانق الطفل الأسود». تبعت أوامر الصوت، ولم أكتفِ بمعانقة جسده فحسب، بل عانقت كيانه الكلّي بشدة، بحبّ ومن دون أن أحكم على وضعه. في لحظة احتضانه، وأنا أشدّه إلى صدري، توقف عن البكاء، وانقشع اشمئزازي منه وتبدل بوهج من الحب والإحساس بالسلام. وفي تلك اللحظة، جرى أمر آخر مذهل ؛ فقد تحول الطفل وهو بين يديّ إلى رمل أخذ يتلاشى حتى زال من خلال معانقتي له، واختفى أثره في الريح. وتردّد ذلك الصوت الخفيض وكرّر الكلام السابق، مع اختلاف صغير، إذ قال: «عانق الأسود، يا طفل.»

عانق الأسود! لقد فهمت.

عندما استيقظت من نومي في الصباح، كان لحاف القلق لا يزال بادياً على وجهي، إنّما فعلت كما أُمِرت، وعانقت الأسود. اقتحمت بحر مخاوفي وغطّست نفسي فيه، وفي خلال ثوان خفّ قلقي، والخوف الذي كان يتغذى وينمو من ذعري ورعبي، زال فجأة كما الطفل في حلمي، ورحل بعيداً جداً.

ليس ما اكتسبته من رؤيتي هذه مجرد فكرة أنه علينا مواجهة أظلم مخاوفنا وأشدها سواداً لكي ننتصر عليها، «وهذا اعتقادي منذ البداية». بل ما استنتجته أيضاً أنّ الخوف الذي نراه خارجنا في واقع الأمر، ليس كذلك. إنه هنا، في داخلنا، «فالأسوَد» هو الطفل الجميل في كلّ منكم، المرعوب من ماضيكم القريب أو البعيد الذي تحملون أوزاره في ذاتكم، والذي يبحث عن مخرج انتقالي (فرصة للزوال). وعندما نمر بمواقف في الحياة ويناشدنا الطفل المرعوب فيها، تكون هي فرصتنا لتحريره إلى الأبد، ليس بالاختفاء أو الهروب من الموقف الذي أثاره، بل بعناقه بحب، ومن دون اشمئزاز، وبحكمة. بفعل ذلك كله نفقد خوفنا، ليس بالعراك معه أو بقتله، بل بمواجهته وتركه يرحل بحريّة.

نحن، الجنس البشري، نمضي وقتاً طويلاً، ونستهلك طاقة كبيرة للهروب من المواقف الصعبة وغير المريحة، لأننا نعتقد أن الراحة في مكان ما يخالف الاتجاه الذي نقصده. لكنني وجدت أن العكس هو الصحيح. فنحن نتعدى الخوف من خلال بوابة الخوف نفسه، وكلما تأخرنا عن فعل ذلك، كبر الخوف، وصَعُب، وكأنه يحاول أن يفرض نفسه بالغصب إلى داخل ضمائرنا ونفوسنا، لكي يتأكد أنه يُسْتَمع إليه، ونتيجة ذلك سيطاع. وفي النهاية، لا مفرّ أبداً، سنبقى دائماً نواجه الموقف ذاته المرة تلو الأخرى، حتّى نوفر الحرية للخوف الذي نبقيه في موائئنا الذاتية، ونعطيه الشجاعة على مواجهتنا.

هذه الحقيقة تقدّم معنى جديداً لحياتي، فحلمي، **ورسالتي وإلهاماتي تخبرني** شيئاً مهماً، تخبرني «لماذا» أنا مندفع **بحماسة** وأنا **ضل لاستقبال الفشل من** خلال ملاحقة النجاح؟ إنه ليس من أجل عرض فيلم على شاشة السينما، ولا من أجل زيادة عدد الأصفار في حسابي المصرفي. لا، فمع أن هذين السببين من الأهداف المشروعة التي تستحق ذلك الاندفاع، لكنهما ليسا كافيين. فأنا أخاطر بنفسي، وأضع حياتي على المحكّ، وأتقبّل المضايقات، لأني أعلم أنها ستجبرني على مواجهة أقوى أسباب فزعي ورعبي، ومن خلال ذلك سأطلق سراح أسوأ سواد مخاوفي.

فقط من خلال إطلاق سراح مخاوفنا، يمكننا أن نعيش الحياة بالطريقة التي ينبغي علينا العيش فيها... بحرّية.

حديقة مملوءة خبزاً

دراسة الطبيعة وتأمل مخلوقاتها هي أفضل طريقة لفهم الحياة وإدراك أبعادها. فهي تحتوي على جميع الأجوبة إذا كان لدينا الاستعداد والوقت لنحيط أنفسنا بها ونتعلم منها، وهي لا تحتاج إلى أن نرحل بعيداً في طلب هذه الغاية. وقد اكتشفت كنزاً من المعلومات والحقائق ذات يوم، من دون أن أضطر إلى الذهاب أبعد من حديقة منزلي الخلفية.

دعوني أخبركم بما جرى...

كنت في حديقة منزلي أقوم بما اعتدت القيام به وما زلت، وهو العطاء برغبة صادقة وبطيب خاطر. فلاحظت أنني كنت أتسلّم أروع الدروس وأعمق الحِكَم بعدما أعطي وأقدّم الصدقات... وفي حديقتي كنت أوزّع كسرات وفتات من الخبز للطيور. وما هي إلا دقاق حتى امتلأت الحديقة بكاملها بأنواع مختلفة من الطيور التي قدمت لالتقاط طعامها... من وجهة نظر هذه الطيور، كانت ذلك فيضاً من الرزق، فلم يكن أي طائر ليخطو خطوة واحدة من دون أن يجد خبزاً. كان هذا الوضع أشبه بِعيد بالنسبة إلى الطيور. وبعدما انتهيت من توزيع الخبز، جلست على مقعدي في الحديقة ومعي قهوتي، ورحت أراقب.

لم تمضِ ثوانٍ، هبطت ثلاثة طيور من نوع الزرزور في وسط الحديقة، اثنان صغيران، وثالثهم أمّهم التي كانت تطعمهما من منقارها. فجأة، ومن دون تحذير، طارت الأم بعيداً عن صغيريها. لم تذهب بعيداً، بل وقفت على سطح أحد بيوت

الجيران تراقبهما، فيما ظنّ الصغيران أنّها اختفت كلياً من الوجود... ظهرت في تصرفاتهما علامات الارتباك والقلق، لم يدريا ما يفعلان. بالنسبة إليهما، كان الوضع كما يلي: أمّهما تركتهما وطعامهما اختفى... وبقيت أراقب هذا المشهد باهتمام. فارتباكهما منعهما من رؤية أي فتات أو كسرة خبز. لقد كانا واقفين في وسط الحديقة التي تفيض بالرزق والطعام، ولكن من وجهة نظرهما لم يكن هناك أي خبز أمامهما على الإطلاق!!

اندهشت ممّا شاهدت، وقارنت ما جرى لهذين الطيرين مع ما يجري لبعض البشر الذين أعرفهم شخصياً، وهم يظنّون أنهم لا يملكون أي شيء، مع أنهم محاطون باحتمالات وفرص فائضة. إنهم يعتقدون أنهم جياع، مع أن الرزق في كل مكان، ويحسبون أنهم فقراء، مع أنّ المال يأتي إليهم حتى من الأشجار... أنا أيضاً اختبرت في يوم من الأيام الشعور نفسه بالضبط، فاعتقدت أنني مقيّد في فخّ وجائع، ومدين... ولم أدرك أن فرص الحصول على الحرية والطعام والمال، كانت تحت أنفي...

في بعض الأوقات، يشعر أيّ منا بأنّ الفرص غير متاحة، لا بل معدومة، وإن لم يكن هناك من أحد ليطعمنا من منقاره، فلن نحصل على أي خبز. لكنّ ما تعلّمته من مشهد الزرزورَين الصغيرَين، وما أعرفه من تجارب الآخرين هو الآتي: كلنا واقفون في حديقة مملوءة خبزاً. وإن لم نكن قادرين على رؤيته، فليس بسبب عدم توافره (مع علمنا بأنه موجود من كثرة الناس الذين يأكلون منه)، بل لأننا لم نبحث عنه بجدية، أو لأننا نبحث عنه بجدية أكثر من اللازم. إننا منشغلون بلوم الآخرين على تقصيرنا، أو ننتظر منهم أن يطعمونا لأننا (لسبب من الأسباب) لم نتعلم كيفية إطعام أنفسنا.

وبالعودة إلى الطيور، لاحظت من خلال مراقبتي للصغيرين اللذين كانا يحسان بالجوع أكثر فأكثر مع مرور الوقت، ولم يكونا يعلمان أين أمهما ولا حتى إذا كانت سترجع، أنهما توقفا عن البحث عنها وبدآ بالبحث عن الطعام بنفسهما.

وبإمكانكم أن تتخيلوا ما حدث بعد ذلك. فتناول كسرة خبز، ثم كسرة ثانية، دلّ الطيرين الصغيرين على ما كانا يحتاجان إليه وأكثر... ومع أنهما ظنا أن أمهما قد هجرتهما، فإنها في الواقع كانت تراقبهما عن بعد ولم تتخل عنهما. فهي تدرك، غريزياً، أن حياة صغيريها ووجودهما على المدى البعيد، لا يعتمد على قيامها بإطعامهما، بل على قدرتهما على إيجاد الطعام بنفسهما. والطريقة الوحيدة للوصول إلى هذه الحقيقة المهمة هي بتوقفها عن إطعامهما، وبإجبارهما على البحث عن رزقهما وحدهما.

ينتهي هنا درس الطبيعة البليغ. فعندما نأخذ مسؤولية إطعام أنفسنا على عاتقنا، ستدلّنا كسرة الخبز على كسرة أخرى، وسيقود نجاحٌ إلى نجاح آخر، ثم آخر أكبر بعد وأكثر عطاء.

وسيتّضح لنا أخيراً، إذا كنا نبحث جيداً، أننا في الواقع واقفون في وسط النجاح الذي نبحث عنه.

دائرة في الرمال

قرأت قصة، ذات يوم، عن إحدى القبائل القديمة واسمها «اليزيدية»، وكانت تحكمها عادات وتقاليد، شأنها شأن القبائل القديمة التي كانت حياتها مملوءة بالطقوس والخرافات. عدد كبير من الناس المعاصرين يحكمون على هؤلاء القبليين بأنهم بدائيون ومتخلفون. لست أبدًا من هؤلاء، لأنني أرى كثيراً من المقاربات الحديثة بين طريقة عيش تلك القبائل البدائية، وحياتنا المعاصرة.

تتعلق إحدى معتقدات هذه القبيلة برسم دوائر في الرمال. عندما قرأت عن هذه النظرية وعن الممارسات التي تعد سجناً من دون جدران وأبواب، انتابتني الحماسة، وبصراحة كنت خائفاً قليلاً أيضاً. كنت متحمّساً إزاء المقاربات العصرية المدهشة، وكنت مندهشاً لأن هناك الكثير من هذه السجون الدائرية التي فجأة بدأت ألاحظها في حياتي الشخصية. قبل إدراكي هذه الحقيقة، كانت الدوائر توجد بشكل حاجز، أو سد خفي، أو أمر غير مفهوم. وكنت خائفاً لأن الدوائر أصبحت الآن واضحة وظاهرة، وأحسست بالمسؤولية تدفعني لفعل شيء. دعوني أشرح لكم المزيد عن هذه الدوائر، وكيف تتعلّق بنا.

في عادات اليزيديين، إذا رسم أحد ما (لأي سبب كان)، دائرة في الرمال حولك، بسبب خوف فطري، أو لاعتقادات قديمة وخرافات، أصبح مستحيلاً عليك الهروب، من دون أن يأتي أحدٌ من خارج الدائرة لكسر الحلقة، وإطلاق سراحك. هذا الاعتقاد منقوش في وعيهم ووجدانهم، وهو قوي لدرجة أن الفرد من أبناء هذه القبيلة كان يموت في داخل هذه الدائرة إذا لم يساعده أحد من الخارج

على كسر الحلقة. كان ذلك السجين يحسّ وكأن طاقة خفية تحوطه في داخل الدائرة وتبقيه محبوساً في الفخ، وتحت رحمة الذين خارجها . قد يفكر أحد ما في داخل الدائرة بمنطق عقلي، فيعبر ببساطة إلى خارجها، ويضحك على الفكرة بأنه سجين ويرفضها. لكن العكس ما كان يحصل. فإيمانه بقوة هذا السجن الدائرة، يجعل من المستحيل عليه الهروب منه. وهناك وقائع مسجلة عن محاولة جر السجين اليزيدي إلى خارج الدائرة من دون كسر الحلقة. لكن المحاولة أدّت إلى سقوط الشخص في الحال مغشياً عليه، وما كان ليصحو من إغماءته حتى يرجع إلى الدائرة. لا مفر لليزيدي من البقاء داخل الدائرة حتى تنكسر الحلقة من الخارج.

وكما قلت، من السهل أن نسمّي هذا الاعتقاد جاهلاً وبدائياً حتى وإن كان، بالنسبة إلى القبيلة التي كانت محاطة بالخرافات، واقعاً حقيقياً لا جدال فيه كوجود الجاذبية الأرضية. ولكن عندما نلقي نظرة على حياتنا في مجتمعنا بقوانينه وأنظمته التي تحكمنا (هل أسميها خرافات؟)، نبدأ بملاحظة مقاربات واضحة جداً. فقد شاهدت الكثيرين من أصدقائي قد باتوا يعانون أمراضاً شديدة منها الإحباط والضغط النفسي، عندما حاولوا الهروب من دائرة العادات الاجتماعية التي تقيّدهم. وأنا حين كنت شاباً، شكّل عملي في المصنع مهنة وراثية أكثر منه وظيفة (دائرتي).

كنت أريد الخروج من هذه الدائرة، وبحماسة كنت أريد الهروب. وعلى الرغم من كل محاولاتي لم أجد فرصة للفرار، وكلما حاولت أن أكسر الحاجز الذي أحاط بواقعي، تجمّدت من الخوف حتى أعيد نفسي إلى حلقة الأمن حيث كنت، وسرعان ما أرجع إلى واقعي المحزن (ولكن المريح). وكنت أعيش علاقة زوجية بائسة، حيث كنت أحس بأني مقيد وحاجاتي غير مشبعة، وكانت هناك دائرة مرسومة في الرمال حول زواجي، فلم أكن قادراً على كسرها. وفي كل مرة حاولت أن أخرج من هذه العلاقة كنت أشعر بأن صعقة من الإرهاب قد ضربتني، وأجد نفسي عائداً إلى ما كنت أكرهه، لأنّه كان مألوفاً لي. مررتُ بالقصة نفسها عندما كنت أريد أن أصبح كاتباً، بحماسة غير محسوبة. فالدائرة التي أحاطت

نفسي على أنني لست بكاتب مطلقاً لم تسمح لي بالخروج. وكمعظم الناس، كنت أنتظر أن يكسر الحلقة أحدٌ من خارج الدائرة ليطلق سراحي. عندما نعتمد على المصادر الخارجية لتغيير مصائرنا، نهدي جميع قوتنا إلى تلك المصادر الخارجية.

إن جزءاً من سبب بقائي في دائرتي، كان من عمل يديّ، (كثيرون منا يرسمون دائرة محدودة حول أنفسهم)، والباقي كان من صنع أصدقائي وأقربائي وعاداتي الاجتماعية.

هذه العوامل والمؤثرات كلّها أخافتني وأبقتني داخل الدائرة. (تصرفات الناس ليست دائماً نابعة من الحقد أو الخبث، فردّ فعلهم يعكس علمهم وعالمهم المحدود، وتأثيراتهم الشخصية، وتربيتهم وجيناتهم الوراثية). بدأت أشاهد الناس من حولي (أصدقائي، أقربائي، تلاميذي)، وطرحت على نفسي سؤالين، حاولت أن أجيب عنهما بأكبر قدر من الصراحة التامة: هل كنت أسمح لهم برسم دوائر في الرمال من حولي؟ في الكثير من الأوقات لا ننمو ولا نتطور لأن الذين بالقرب منا ينصحوننا بعكس ذلك. قد يقولون لنا إن الطريق الذي نريد أن نسلكه خاطئ بالنسبة إلينا. ولأننا نحبّهم، نثق في نصائحهم. أو ربّما نسمح لهم برسم الدوائر في الرمال حولنا، لأننا نشكّ بقدراتنا العملاقة، ونخاف من أن تربكهم وتحرجهم سرعة نموّنا فنفقدهم حينها، أو نتركهم وراءنا.

أما السؤال الثاني فكان أصعب: هل كنت أرسم بنفسي دوائر في الرمال حول الناس الذين أحبهم؟ هل هم محدودون بسبب خوفي من نموهم، الذي يمثل هذه الدائرة حولهم في الرمال؟ ما أن نجيب عن هذه الأسئلة بصراحة، حتّى نبدأ بكسر الحلقات من داخل الدائرة ونهرب إلى الحرية. هذا الأسلوب سيكون إيجابياً بالنسبة لنا، وبالنسبة لمن سجننا، وبالنسبة لمن سجنّاهم. وعندما تطلق سراحهم، تطلق سراح نفسك، وكل من يكون في عالمك سيذوق الحرية. فنجاحك هو نجاح للكل، ونجاح الكل هو نجاحك.

بالطبع، عندما شفيت من المرض والتعب اللذين أحاطا واقعي الصغير، وعندما قررت أن أتحداهما من أجل الحصول على شيء أفضل، تمكنت من كسر الحلقة من الداخل. وبرغم الإرباك في بداية الأمر (والخوف الشديد في أوقات عديدة)، تأقلمت إلى درجة أنني بدأت بكسر حلقات أخرى في حياتي رسمتها لنفسي أو رُسِمَت من حولي.

هذه الفكرة قد تكون صعبة الفهم، وهي أكثر صعوبة عند تطبيق التغيرات المطلوبة، ولكن السهل ليس لعبتنا. إذ لا نموّاً ولا تطوراً في الحياة السهلة البسيطة. وما أن تكسر الحلقة اليزيدية في حياتك باختيارك، تبدأ بامتلاك الرغبة لتكون إنساناً حرّاً.

رحّالة الليل

أعتقد أنكم ستكونون مهتمين بحوار جرى حديثاً بيني وبين صديقي الكاتب المشهور البريطاني «بوول أبت». فمعظمنا يقضي أيامه باحثاً عن الراحة، ومتجنباً كل ما هو غير مريح، وهذا يعني أننا نتحاشى الخوف بأي طريقة. عندما سألت بوول ما الذي يجذبه للقيام بمشروع جديد، قال إنه الخوف، أي أن العمل الذي يخيفه أكثر هو العمل الذي يريد أن يقوم به. أضاف أيضاً، أنه إذا كان العمل المطروح عليه لا يخيفه بشدة، فإنّه لا يقوم به، لأن عنصر الخوف هو الحافز الرئيس إلى إنتاج البرامج المتلفزة الناجحة أو أي شيء آخر.

«ري ونستن» (ممثل بريطاني مشهور)، قال لي الأمر نفسه عندما كنّا نصوّر فيلم «Clubbed» (فيلم عن سيرة حياتي). قال إنه يحب الأعمال التي تخيفه. فالتحدي بالنسبة إليه وإلى بوول ليس بمواجهة ما يخيفهما فحسب، بل باستخدام الخوف كمعدن أساسي لصناعة «الذهب» بوساطة خيمياء الحياة.

معظمنا نمشي ونفكّر بأننا الوحيدون في العالم الذين يشعرون بالخوف. ولهذا السبب نتجنب كل الأمور التي تخيفنا. ونتيجة لهذا، نتوقف عن النمو والتقدم في ميادين الحياة.

الناس مثل بوول وري هم من يسميهم الشاعر جلال الدين الرومي «رحّالة الليل». إنهم أناس يدخلون ظلام الليل ويصطادون خوفهم. وهم يفعلون ذلك «لأن القمر يضيء على رحّالة الليل،» كما قال الرومي. فالنور والعلم يُعطيان،

بل يُهديان، إلى من يتشجع على أن يستدير ويواجه مخاوفه. إن الذين يرون الإشارات الحمراء على أنها خضراء، والذين يميلون إلى المغامرة والوقوف على أطراف الحياة الحادة، هم الناس الذين يصبحون ناجحين. ليس الأمر أن هؤلاء لا يحسون بالخوف، بل إنهم فقط غيروا وجهة نظرهم عن الخوف. تعلموا أن يعشقوا ذلك الشعور وأن يحولوا المادة الأولية (المادة الخام) إلى نجاح.

فما الذي تتجنّبونه؟ وما الذي يخيفكم؟ ربما الآن هو الوقت الملائم لتكونوا شجعاناً وتتصدوا للظلام، وتخطوا خطوة في اتجاهه، وتتدرجوا ببطء للتغلّب عليه وتكسروا أطرافه الأربعة. وإذا كنتم شجعاناً أكثر بعد، فاقتحموا أعماق الظلام والخوف، وشاهدوا بعد ذلك ما سيجري. قد تتفاجؤون بأنّ خوفكم ليس من العدّو الذي كنتم تعتقدون، وقد تتفاجؤون أكثر بأن في داخل الخوف دفنت كتلة صلبة من الذهب، وهي ملككم عندما تجدونها.

ابدأوا الآن وواجهوا خوفكم بجدارة. كونوا شجعاناً واتخذوا القرار. وعندما يقوم الخوف وينتصب ويرفع رأسه القبيح، انظروا إليه بعين جريئة وتحدّوه أن يقدّم أسوأ ما عنده. حينئذٍ ستشاهدون العفريت الثلاثي الأبعاد يتحول إلى رسمة كرتون، رسمة متحركة سرعان ما تختفي. يتغذّى الخوف من رهبتكم، وهو يتقوّى بتفاديه، وإدارة الظهر عنه، والفرار منه. والشجاعة هي المادة القاتلة للعشبة الضارّة التي تُسمّى الخوف.

عندما تقف وتثبت أمام مخاوفك التي تتحدّاك، لا شكّ يذوب حديد الخوف في داخلك، ويتحوّل إلى ذهب.

كن من رحّالة الليل، واصطد خوفك ليتحوّل إلى كنز ثمين.

فأر يقود جملاً

هل شاهدت لقاء مع مسؤول حكومي بدين يتحدّث عن الصحة ومستوى اللياقة لدى أفراد الدولة، فرحتَ تقول في سرّك «لكن وزنك زائد ٣٠ كيلوغراماً عن الوزن المسموح به؟»

أو هل رفعت حاجبيك بدهشة عندما رأيت شخصية سياسية ذكية وناجحة مالياً على التلفاز تتكلّم عن الشفافية والصدق والأمانة في الحكومة بعد أسابيع من الخروج من السجن بعدما حُكم عليها بتهمة الارتشاء؟

أو أفضل من ذلك، هل صعقت عندما يُحكم على قائد روحاني عالي المستوى في الكنيسة بتهمة الاعتداء الجنسي على الأطفال، حيث إن كهنة الكنيسة الأعلى مقاماً منه، يحاولون بكل الطرق إخفاء الموضوع وتخبئته لتجنب فضيحة تطول الباباوية؟

أعتقد أننا لنا كلنا خبرة في حالات الشذوذ تلك. ووضع المتقدمين في مجال ما، وحديثي الولادة أو أطفال في مجال آخر، دائماً ما يلفت انتباهي. إن واقع وجود رجال ونساء يحملون ثلاثين كيلوغراماً من الوزن الزائد يعملون كمدرسين أو مديري مدارس، أو كأطباء أو سياسيين، أمر محيّر. هؤلاء لديهم الحكمة الكافية لتبوّؤ المراكز التي أَوكَلت إليهم مسؤولية الإنعاش الاجتماعي الخاصّ بالآلاف البشر، لكنهم عاجزون عن إنعاش حالة أجسادهم! هذا لا يعني أن الإنسان غير الكامل لن يعلّمك شيئاً على الإطلاق. ولو كان الأمر كذلك، لما كان لدينا مدرّسين،

ولا متميّزين. فأنا نفسي ما زلت غير كامل، وأعمل كل يوم لتحسين نفسي. ويبقى الأهمّ أن نعلم في قرارة نفسنا أنّنا ندرس ما نحن عليه. فالمهمّ أن نعمل على رأب هوّة تقصيرنا ونقصنا وإلّا سنكون، كما قال الشاعر جلال الدين الرومي «كالفأر الذي يعتقد أنه يقود جملاً». فهؤلاء متطورون عقلياً وفكرياً ولكن ما زالوا داخل جنين جسدياً ونفسيّاً.

أعرف أناساً بارعين في ثقافة الجسد، لكنهم أقزام عقلياً وروحانياً. وأعرف فنانين مقاتلين عالميين لا يمتلكون أي فكرة عن الاقتصاد وعالم المال، والكثيرون منهم (صدّق أو لا تصدق) يفتقرون إلى القدرة على التطوير الروحاني، ويتمسكون بطلابهم وكأنهم زوج غيور.

ما اكتشفته في وقت مبكر من تقدّمي، أنّني إن أردت أن أكون رجلاً حرّاً، فعليّ أن أطوّر نفسي على مختلف الأصعدة، بدءاً بالجسد الذي كان موقع معسكر بدايتي في عملية التطور.

من ثم نقبّت وبحثت في مجال علم النفس (السيكولوجيا) وعلم وظائف الأعضاء (الفيزيولوجيا) وعلم الأحياء والعقلانية، ومن ثم بحثت في الحقائق وكيف أن الحقيقة قابلة للتطور، وكيف أن المعلومات تغيّر الحقيقة، وكيف أن الخبرة تغيّر الحقيقة، وكيف أن الإدراك الحسي يمكنه تغيير الحقيقة، وحتى كيف أن الثقافة غيّرت الحقيقة. بعدما درست نفسي من السطح إلى أعماقي الداخلية، بدأت بدراسة علم الأخلاق، وعلم المال، وعلم البيئة، ودرست المجتمع والطبقات المختلفة التي تكوّنه. رحلت إلى بلدان بعيدة وعرّضت نفسي لوجهات نظر مختلفة، فأدركت، كما قال «ألفرد نورث ويتهيد» (عالم حساب إنجليزي تحوّل إلى فيلسوف موقّر)، أنّ الحقيقة ليست موجودة في أماكن بسيطة فحسب، بل إن الجمال والحق والطيبة يمكن أن تظهر وتُكتشف بتطوير وتعميق قدرتنا على رؤية الأمور من خلال التمرين الصارم والقاسي.

لقد ساعدني العمل في هذه المجالات كلّها على تحديد مكاني وموقفي الروحاني. وبالنسبة إلى الجواهر غير المادية، فلن تأتي إليّ إلا بعد استغراقي في الشدائد الجسمانية. وقد أنجزت ذلك من خلال التمرين الجاد في الفنون القتالية، إذ غرست نفسي في مبارزات لا تنتهي إلا بالضربة القاضية، أو بخضوع الخصم وانسحابه. تطلّب هذا الأمر منّي العمل الشاق على أعلى المستويات، في الجودو، والمصارعة والملاكمة، والكاراتيه والكونغ فو الصيني، والملاكمة التايلندية وكلّ نظام قتالي آخر كان بوسعه المساهمة في توسّعي جسدياً ونفسيّاً. توظّفت كرجل أمن على أبواب نوادٍ ليلية لمدّة عقد من الزمن، من أجل توسيع حدود نفسي وتذويب أحجار خوفي وعقباته وسدوده، فوجدت وعيي مرتفعاً من خلال التمرين الجسدي القاسي.

عندما تلزم نفسك على تجاوز حدودك الجسدية والنفسية يصعب عليك عدم ملاقاة الله. في الواقع إني أقول إن تملك الإنسان جسده يجعله قناة أقوى لله. «جورجيف» (عالم نفس وفيلسوف ولد في روسيا)، اكتشف مفهوماً مشابهاً، وجد فيه أننا ما وصلنا إلى ما أهدانا الله حتى جهّزنا أنفسنا من خلال الجهد الواعي، والمعاناة المقصودة المختارة. إن جهدي الواعي كان تمريني الجسدي القاسي، ومعاناتي المقصودة كانت سيادتي وتحكمي بحسّي من خلال تحكّمي بحنكي (جهاز حاسة الذوق). فغاندي كان يؤمن بأنك إذا تحكمت بحنكك، ستخضع لك كل الأحاسيس الأخرى، وبذلك يمكنك التحكّم بالعالم بأجمعه.

قارنتُ هذه الفكرة مع حدسي وخبرتي ووجدتها حقيقة صائبة. كمؤيّد صارم للفنون القتالية، أرى الأمور بطريقة عملية واقعية. وهدفي على الدوام هو بتبوّؤ المركز الأوّل في الصفّ الذي أقف فيه، وعندما أبلغ ذلك المركز، ودائماً ما يكون لي في النهاية، أضع نفسي في أسفل صفٍّ آخر. فإن لم تكونوا في أسفل الصفّ، فكيف ستنمون؟

نقّبت في ذاتي فوجدت ذهباً، واكتشفت ذهباً، وأدركت أنّ الغنائم الحقيقية الكبرى أتت من مواجهتي للصعوبات غير المريحة التي كنت أعرف أنها ستساعدني على النمو. وعندما توقّفت عن متابعة خرائط الآخرين وبدأت أتابع خريطتي، أصبحت خيميائياً، وبدأت بتحويل صعوباتي غير المريحة، ألمي، خوفي، غيرتي، جسدي، أنانيتي، ميولي الغريزية، سعادتي، وعواطفي المتّقدة كلّها، إلى ذهب. فهمت أنها كلها نفسها في اللبّ والجوهر، كلها من المكان نفسه، بينما كانت في مركزها مجرد طاقات تبحث عن هيئة خارجية. وكل ما كان عليّ فعله هو تعليم نفسي كيف أقود تلك الطاقات وأحرّفها إلى الأشكال التي تسعدني أكثر، ومساعدة الآخرين في الوقت نفسه على ذلك أيضاً.

من إيجابيات هذا النوع من التمرين والتطوير الذاتي أنه ما من مسافة لوجود أي مجرى جانبي للروحانية. إني أجد الكثيرين ممّن يريدون الوصول إلى الامتياز قبل أن يفهموا الأمور البدائية. هذا يقارَن بنقلكم إلى قمة جبل إيفرست في مروحيّة هوائية وترككم هناك، من دون تألّم لبلوغ القمّة. هذا سيقضي عليكم تماماً. بالنسبة إليّ، أتت لي كل الأمور من خلال الجسد، أي من النشاط الجسماني. وهذا المسلك، أو القناة، كان مخيمي العسكري الذي توجهت منه إلى مرتفعات مختلفة حتى وصلت إلى قمة جبلي الشخصي.

طبعاً، لقد زاوجت بين تدريباتي البدنية الشاقة والقراءة النهمة. فكم نوّعت مع نشاطي البدني من مستوى الكتب التي كنت أقرؤها، من القراءة السهلة التي تستخدم أسلوباً لغويّاً بسيطاً وقد ألهمتني أن أبحث بعمق في داخلي، إلى قراءة أصعب. حتى إني قرأت كتباً في بعض الأحيان بعثرت رؤيتي الراسخة وفهمي لمعنى نفسي وحياتي.

لكنّ ما تبعثر أعدت بناءه كطائر الفينيق الذي ينبعث من رماد احتراقه. وكل تحدٍ لمعنى «أنا» أخبرني أني لم أعثر على ما هو حقاً «أنا»، لأني لا أظن أنه قادر أن يتمّ تحدّيه.

حياتي لغاية الآن مملوءة ألواناً وخبرات مختلفة، وكل ما تعلمته يعلِمني أني لا أعلم إلا القليل من الإدراك بأن هناك علماً أكثر بكثير مما يمكننا إدراكه، وهو الإدراك بكل شيء.

وما أعرفه حقّ المعرفة الآن هو أنني لا أريد أن أكون مبتدئاً يسمّي نفسه علّامة. لا رغبة لي بأن أكون مرشداً في الحياة وأنا سمين، أو سياسي غير متطابق مع حقيقة نفسه، أو أن يكون لي أي علاقة بالتظاهر الكاذب الديني. وبالرغم من أنني لست علّامة بعد، فأنا بالتأكيد لا أزعم أني كذلك، لكنّني على يقين بأنني لست فأراً.

من دون حذاء

«كنت أظنّ أني فقير، لأنه لم يكن عندي حذاء، حتّى تعرّفت إلى رجل لم يكن لديه رجلان».

إنه مثل قديم، ولكنه مفيد وصالح حتى اليوم، بالرغم من ظهوره منذ زمن يعود إلى بداية القرن العشرين، عندما كانت أميركا تمرُ بأسوأ أزمة مالية في تاريخها. وأنا أحب هذا المثل، لأنه يذكرني بأن هناك من هو أسوأ حالاً مني، خاصة في بريطانيا، وأن هناك فرصاً عظيمة لأي شخص يمتلك إرادة قوية وقدراً من الشجاعة.

هناك أيضاً ما أسميه بعقلية المهاجر. دعوني أشرح لكم.

كنت في مسرح السينما منذ بضعة أسابيع. وفي ذلك الوقت، كنت أكتب نصوصاً لبعض الأفلام، فأذهب إلى السينما لكي أدرس ما ينجح «وما لا ينجح» فيه الآخرون في هذا المجال. وحينما كنت واقفاً في طابور المقهى أنتظر دوري لشراء كوب قهوة، بدأت بالحديث مع فتاة بولندية اسمها كاشا تعمل موظفة في المقهى. قالت لي إنها طالبة في جامعة كوفنتري تدرس للحصول على شهادة ماجستير، وهي تعمل في دار السينما لكسب رزق إضافي يساعدها على توفير نفقات دراستها ومعيشتها، وكانت تعمل أربعين ساعة في الأسبوع! عندما علّقت بتعجّب إنّ أربعين ساعة تُحتسب عملاً شاقاً، خاصة أثناء الدراسة للحصول على

ماجستير، لمعت عيناها ببريق نور مدهش، وقالت بكلّ براءة: «إن جمع المال شيء سهل للغاية في هذا البلد. كل ما عليك فعله هو أن تعمل.»

«كلّ ما عليك فعله هو أن تعمل»... إني أحبّ هذا الفهم للحياة الذي يقوم على البساطة، والصراحة التامة. شرحت لي أن فرص العمل في بلادها قليلة جداً، والمحظوظ من يحصل على وظيفة أو عمل يوفر له دخلاً محدوداً يكفي فقط لشراء الخبز. وقالت إن فرص العمل في بريطانيا متوافرة بكثرة، وإن الدخل كان محترماً جداً قياساً إلى بلادها. وأضافت إن العمل في دار السينما لم يكن صعباً أبداً، فصبّ القهوة للزبائن، وقطع تذاكر الدخول، وتنظيف المكان في بعض الأوقات لم يكن عملاً شاقاً. وهي تحس أحياناً أنها تتسلم معاشاً فقط لمجرد حضورها إلى العمل.

هذا النوع من الفهم النظري الصحي هو ما أسمّيه بعقلية المهاجر. فعندما تأتي من بلد فقير إلى دولة كبريطانيا، تشعر بأن الشوارع حقاً مرصوفة بالذهب. ساعدتني هذه المرأة كثيراً، والآن عندما أظن أن لدي ثقل عمل أعاني منه، وأنّ الأمور لا تجري بالسرعة التي أريدها، أو أنّ الحياة غير عادلة، أغيّر وجهة نظري، وأدع عقلي يرجع إلى فترة لم أكن أجد فيها أيّ عمل على الإطلاق، عندما لم يكن لدي أي مال، أو عندما كنت في ثلاث وظائف معاً. أسمح لنفسي بأن ترى البيئة من حولها من خلال أعين مهاجرة، وسرعان ما أبدأ أقدّر (مرة ثانية) جمال حياتي وروعتها!

كلّ البشر بحّارة

عندما أتصفّح الصحف وأقرأ عناوين المقالات، أحسّ بانزعاج شديد، لأنها تُظهر رجالاً ونساءَ، كباراً في السن وشباباً، ذكوراً وإناثاً من الأعمار والأجناس والألوان والعقائد كلّها، كلهم يقاسون، وكلهم يتألمون. وفي هذه الصحف أناس ضائعون، وأناس مكسورون، فأناس قتلى، وأناس في حالة اضطراب... كان يبدو لي الأمر كما لو أنّ الكون كله محيطٌ من الألم يغرق فيه العالم بأسره.

وكما قلت، فإنه أزعجني في البداية، لأن مجرّد فكرة معاناة الآخرين تسبب لي الحزن الشديد على الدوام. وعندما أتمعن أكثر في هذه الأحداث، أتذكر فترات حياتي التي عانيت فيها ألماً واضطراباً وتشككاً وغيرة وغضباً وأنانية، والأوقات التي وجدت نفسي فيها غارقاً حتى رقبتي بأمواج من المضايقات. فابتسمت، وأدركت أنني في أغلب الأوقات أحتاج إلى أن أكون غاطساً في الكرب والمصائب حتى أبدأ أمدّ يدي لملاقاة العون، أو إيجاد المساعدة.

حلولي الكبيرة والأفكار الصائبة واتتني كلّها وأنا في مكان مظلم. وإيماني أصبح أقوى تجسداً في وسط وادي المواقف الصعبة التي مرت في حياتي. في ذلك الوقت فقط، عندما كنت في أضعف حالاتي، كنت قادراً أن أصل إلى الله. عند مرحلة غرقي الأخيرة، عندما هرب الغرور من السفينة، وكانت كل المساعدات الخارجية قد استُهلكت أو لم تأت لمناجاتي، وحينما أحسست أن الغرق مصيري المحتوم، فُتِحت أبواب المساعدة غير العادية، وفي أظلم ساعة فقط تمكنت من أن أمدّ يدي إلى الله.

في ذلك الوقت، سمعت أغنية للفنان «أيونارد كوهم» بعنوان «سوسان». كلمات الأغنية أثرت بي بشكل كبير. أهدتني الأمل لأنها عكست خبرتي الشخصية ووثقتها. كلمات الأغنية ألحت (كما قال الشاعر دانتي) على أن الإنقاذ «لا يأتي من مخدّة أو سرير»، بل إنه يأتي من صلب الصعوبة، والحكمة لا تأتي من هدية عيد، وإنما تولد من الخبرات الصعبة. كلمات الأغنية تقول: «إن المسيح كان بحاراً، وحينما كان مركبه يجري على سطح الماء، ومكث وقتاً طويلاً يتفرج من برجه الخشبي الوحيد، وعندما تأكد أن الذين يرونه هم الغارقون فقط، قال «كل البشر سيصبحون بحارة إذاً، حتى يطلق البحر سراحهم.»

كانت الكلمات كالمرهم الشافي، لأنها أوضحت لي السبب وراء آلامي وآلام الآخرين. أدركت أنني، وإذ أتعاطف مع آلام البشرية، أمتلئ تفاؤلاً في الوقت نفسه، لأنّ كلّي إيمان بأنّ الإنسان، الغارق في أظلم ساعة، يرى الله. كلّنا بحّارة، وكلّنا نعاني قسوة المحيط، ليس لأنّ البحر شرير، بل لأنّ البحر بإمكانه أن ينقذنا، إنّما في وقت غرقنا فقط.

فإذا كنت تغرق الآن، فدعائي لك وحبّي معك، شرط يكون إلى جانبهما إيمان هائل منك بأنّ الأمر سيعتدل. فابقَ ثابتاً وصارماً، فهذه الشدة القاتمة لن تستمر إلى الأبد، لا شيء يستمر إلى الأبد.

أضمّ مع دعائي لك أيضاً رسالة تهنئة، لأنك حتى ولو كنت تعتقد أنك تقاسي وتتعذب من دون سبب، فإني أعلم أن الغرق هو بداية الإنقاذ، فمدّ يديك لتطلب المساعدة والمناجاة، واعلم أن طلبك سيصل.

تلال الحياة

البدايات صعبة..

البدايات دائماً صعبة، وأعتقد أن هذه المُسَلَّمة هي من أحد الأسباب التي تدعو غالبية الناس إلى تجنّب البدء بمشاريعهم. فمعظمهم يتجنبون الصعوبات، ولهذا السبب يعيشون حياة غير ناجحة وغير قادرة على إشباع الرغبات الحياتية. ولا يتعلق الأمر بتقصير في إمكاناتهم (كلنا لدينا إمكانات)، بل بقلة شجاعتهم على مواجهة الأمور غير المريحة. فليس من امرئ يحسّ بعدم الراحة أكثر ممّن يجد نفسه في بدايات مروعة: وظيفة جديدة، مدرسة جديدة، نظام تغذية جديد، كتب جديدة، مشاريع جديدة، بيوت جديدة، وغيرها.

إني أحب البدايات، ولكنني أكرهها في الوقت نفسه، لأنني شديد الرهبة منها، ولأنها غير مريحة.

أواجه في هذا الوقت أكبر عدد من البدايات في عملي ككاتب أفلام. وأنا قصدت التواجد في هذا الوضع، لأنه إذا كانت بداية المشروع هي الحاجز الأصعب بالنسبة إليّ، فالأفضَل إذاً أن أدرّب نفسي من جهة لأكون كاتباً للأفلام، على أن أبدأ أكبر عدد من المشاريع الممكنة، ولكي أصبح معتاداً أن أكون مرتاحاً على الرغم من وجود عدم الراحة في البدايات من جهة أخرى.

عندما كنت خائفاً من المواجهات العنيفة في شبابي، عملت بوظيفة رجل أمن، عرّضتني لمواجهة عدد كبير من الصدامات العنيفة. ففي كل ليلة كان الآخرون يصرخون في وجهي، يتفلون، ويضربون، ويرفسون. وضعت نفسي في مواقف عنيفة وبسرعة أصبحت مرتاحاً عند مواجهة تلك المواقف الصعبة المخيفة. وفي النهاية، حتى ولو هددوني بالقتل، ما كنت لأبالي. وعندما أصبحت فناناً مقاتلاً أواجه صعوبة في كيفية المصارعة، اشتركت بنادٍ للمحترفين في نظام المصارعة اليابانية (الجودو)، وواظبت على التدريب ثلاث مرات في اليوم، حتّى أصبحت متأقلماً كلياً مع هذا النظام. كانت البداية قاتلة، ولكن عندما ترسّخت العادة، أصبحت من عشّاق المصارعة. وبصفتي كاتب للمجلات، واجهت صعوبة في شرح موضوع بالكامل في مقالة لا تزيد على ٨٠٠ بل تقلّ عن هذا العدد أحياناً. فأنا من النوع الذي يرتاح إلى كتابة مقال من ٥٠,٠٠٠ كلمة، لأنّ هذا العدد يمنحني الوقت الكافي لتوضيح الأفكار التي أكتب عنها، ويعطيني المساحة التي أريدها للتعبير عما أريد أن أقول. إنه يهديني الفرصة لأكون، ما هي الكلمة التي أبحث عنها؟، «كسولاً»! أعتبر أنّ كتابة المقالات الطويلة هي مجال قوتي، بينما لا تعطي المجلات مساحات كبيرة. فالمسؤولون فيها يريدون المقال القصير فقط، يريدون مثلاً تلخيص كتاب كامل في مقالة قصيرة. وقد وجدت صعوبة كبيرة في بداية الأمر، فقررت أن أجعل كتابة المقالات القصيرة تخصصي.

والأهمّ أنّني تمكنت من هذه الخاصية إلى درجة أنني أكتب لخمس مجلات مختلفة في آن واحد، كلهم يطلبون مقالة قصيرة من ٨٠٠ كلمة مرة كل شهر. لقد خصّصت وقتي كله من أجل تحقيق ذلك. ويمكنكم أن تتخيلوا أنكم عندما تكتبون لخمس مجلّات في الوقت نفسه، تصبحون بارعين وبسرعة. ولكي أصبح كاتباً يثبت نفسه في عالم الكتابة النصية المكثّفة المشحون بالمنافسة، فإني أغوص (ثماني ساعات في اليوم) في هذا النوع من الكتابة، وأواجه في الوقت نفسه، أكبر أعدائي – الورقة الخالية البيضاء! فالبياض يتحداني أن أكتب القليل، وأن أبدأ فيلماً جديداً، ولأن البدايات صعبة دائماً، اخترت أن أتخصّص فيها في هذا الوقت. بالتأكيد، عليّ أن أنهي المشاريع أيضاً، وليست هذه مشكلة بالنسبة إليّ، إنما تركيزي على البداية.

لقد تعلمت هذه الفكرة (التخصّص بنقطة الصعوبة) بعدما قرأت عن «لانس أرمسترونغ»، الفائز على التوالي بسباق التور دو فرانس. ما ألهمني في هذا الرجل ليست استطاعته التغلّب على مرض السرطان فحسب، بل إنجازه المذهل وهو الفوز بسباق التور دو فرانس لثماني مرات، وهو رقم لم يسبقه إليه أحد. لقد فاز مرات عديدة، حتى اضطر منظّمو السباق إلى تغيير المسار (أربع مرات إذا لم أكن مخطئاً)، لكي يعطوا المتسابقين الآخرين فرصة أكبر للفوز. وما أثار اهتمامي أكثر من عدد المرات التي فاز بها، إنّما الطريقة التي أوصلته إلى الفوز. فقد نظر إلى خريطة السباق، ولاحظ أنّ أصعب جزء فيه، وهو القسم الذي يتصادم فيه المتسابقون كلّهم، هو التلال. فأدرك أنه، إذا كان بإمكانه أن يسيطر على تلك المرحلة الصعبة، فسيتمكّن من التحكم بالسباق كله. وهذا ما قام به. وعندما كان المتسابقون الآخرون يركّزون تدريباتهم على الأجزاء المسطّحة، كان أرمسترونغ يتدرّب على التلال، يصعدها على درّاجته الهوائية ويهبطها، ثمّ يصعدها ويهبطها مجدّداً حتّى تمكّن من أن يكون بارعاً فيها، ومرتاحاً إزاءها. بل أصبح عاشقاً للتلال، وقد حطّم جميع المتنافسين في السباق، لأنه واجه خوفه، وعمل على تطوير نقطة ضعفه.

وإنّني أستخدم أرمسترونغ كمثال ومصدر إلهام في مشاريعي الجديدة كلّها، حيث أدرس الوضع بدّقة وأسأل نفسي بمنتهى الصراحة: أين التلال في هذا المشروع؟ ما الذي يتجنّبه الآخرون؟ ما الذي أتجنّبه نفسي؟ هذا سؤال جيّد وعلى كلّ منكم أن يطرحه على نفسه: ما الذي في عملي، حياتي، رياضتي، علاقاتي في صحتي، أتجنّبه لأنه صعب؟ إذا قدرت أن تحدّده، وإذا قدرت أن تواجهه، وأن تغوص فيه، ستصل إلى القمة بسرعة، لأن الغالبية ستستمرّ بفعل ما تفعله الغالبية، كتأجيل الأمور إلى ما لا نهاية. فالناس لا يبدؤون لأنّ البدايات صعبة. والبدايات بالتأكيد، دائماً صعبة، إلى أن تبدأ بالتخصّص بها.

قوة قراءة الكتب

بكلّ سرور، اكتشفت مدى قوة قراءة الكتب...

فما نحتاج إليه لرفع مستوى ثقافتنا عن مستوى عامة الشعب أو الناس، هو المعرفة والمعلومات. إنني أعرف الكثيرين ممّن لديهم الكثير من المعلومات الحياتية، لكنهم لسبب من الأسباب لا يستخدمونها، كما أنني أعلم عن الآخرين الذين يستخدمون ما يملكون من علوم ومعرفة بطريقة خاطئة. فإذا كنا نطمح إلى اكتساب الحكمة، فالطريقة الصحيحة لجمع المعلومات هي من خلال الكتب. وعندما أصرف الآلاف من النقود على الكتب، أعتبرها استثماراً في نفسي، والشخص الذي سيوصلني إلى المكان الذي أريد أن أصل إليه.

بواسطة الكتب، يمكننا أن نستفيد من حكمة آلاف البشر وأن نجسدها في حياتنا. فأنا أجسد كل ما قرأته في الكتب التي اكتسبت منهاجزء كبير من خبراتي. إني دائماً أقول لابني الصغير عندما يصارع نفسه من أجل إكمال قراءة كتاب، إن القادة قرّاء كبار، والمكتبات الصغيرة تصنع عمالقة، وأنا أؤمن كل الإيمان بهذا القول. لم أتعرّف حتّى الآن إلى أيّ إنسان ناجح بشكل كبير لم يكن من الذين يقرأون كثيراً. حتّى أنّني أتممت دورة لتعلم كيفية القراءة بسرعة، لكي أستوعب معلومات أكثر... والمعلومات كلّها تنتظركم.

هل بإمكانكم أن تتخيلوا ذلك؟ المعلومات كلّها، والأسرار كلّها، والحكم كلّه بسعر ما يعادل وجبة طعام! لقد صرفت مبالغ هائلة على الكتب، خاصة لمّا كنت أبحث

عن أمر يوجد بين صفحاتها. بعض الناس يقولون إن الطريقة الوحيدة للخروج من العمل الروتيني والممل هي أن يكون الشخص لاعب كرة قدم، أو رياضياً محترفاً، أو صاحب حظ عظيم. هذا ليس صحيحاً، فأفضل طريقة هي من خلال المكتبة. إذا سمّيت لي أيّ شخص مشهور، فإني شبه متأكّد أنّ بإمكانك أن تجد قصّة حياته (صعودها، هبوطها، نجاحها، فشلها، تفاؤلها، تشاؤمها، وأسرار نجاحها) على صفحات كتاب في المكتبة. وأجد أنّه من المذهل جداً أنّه بإمكاننا الدخول إلى محل بيع كتب (أو حتى على الإنترنت)، ونشتري حياة أعظم الرجال والنساء في التاريخ، وأن بإمكاننا أن نعرف لماذا وكيف غيّر أشخاص مجرى التاريخ.

رجل واحد، «ويليم ولاس»، شهد مقتل قرية بكاملها وقرر أن يتصرّف لمقاومة الظلم. وأشرك زوجته في نيته، فقالت له «ولكنك رجل واحد فقط». هذا الرجل الوحيد غيّر مجرى التاريخ بقوته وشجاعته. وهل قرأتم عن السيدة العظيمة القديسة «الأم تريزا»؟ لقد اعتنت بالآلاف، وأثرت إيجابياً بقلوب الملايين من البشر؛ امرأة عادية تحقق إنجازات غير عادية، بنت قرية صغيرة أثّرت في الكوكب الأرضي كله. وأمّا عن شجاعة «تشرشل»، وتماسك «تاتشر» وحكمة «الدلاي لاما»، وقوة «ساي بابا» ومحبّته، وأحلام «بيل جيتس» وتوجّهه، وصعود «بونابرط» وهبوطه، فإن القائمة لا تنتهي، وكلّهم في انتظاركم في الكتب ليوجّهوكم على الطريق الصحيح. هؤلاء الأشخاص غير العاديين كلّهم يقولون لكم «دعونا نتشارك معكم ما تعلمناه في حياتنا»... يا لها من فرصة غير طبيعية!

إنّي جالس الآن ومعي كتاب رسم من تأليف سول ستينبرج. هو لم يمت، إنه حي وجالس معي في مكتبي، إنه يسألني «ماذا بإمكاني أن أفعل لك يا جيف؟ ماذا بإمكاني أن أعلمك عن حياتي من خلال عملي؟ اسألني، فأنا هنا.»

هل كنتم تعلمون أن «أشر» يعيش معي؟ هذا صحيح، وما كلّفني سوى عشرين جنيهاً بريطانياً. إنه معي الآن، رسوماته كلّها وكلامه كلّه معي. وعندما أحسّ

بعدم ثقة بعملي، يكون إلى جانبي لمساعدتي، ويقول لي «اسمع يا جيف، نحن جميعاً نصاب بعدم الثقة أحياناً. إني أصبحت فناناً عالمياً، ولكن لم يفتني يوم من دون أن أحسّ بعدم الثقة في عملي. لم يكن من يومٍ لم أفكّر فيه «هل هذا العمل جيّد حقاً؟»

علّمني «أشر» أنّ التردّد وعدم الثقة في عملي، هما الدافع إلى جعل العمل عظيماً. بل مجرد فكرة تردد عملاق مثل أشر وتشكّكه بنفسه وبقدراته، وإحساسه بنيته رفع علم الاستسلام، تجعلني أتفاءل بأنني لست وحيداً، وبأن الأيام الصعبة جزء عادي من مسيرتي.

فالشخص العادي يمكنه أن يصل إلى النجوم. أتذكّر كيف تعرّفت إلى عمله بإعجاب شديد واندهاش. لم أتخيل قط أن عملاقاً بهذا المستوى يشعر بعدم ثقة في عمله. ولكن في كتابه قال: «لا سبب لأشكو من شهرة عملي، ولا من قلة الأفكار، لأنها في كل مكان وبكثرة. لكنني مصاب بوباء هائل جداً بالإحساس بالنقص، وبإحساس عام بالفشل... فمن أين تأتي هذه الأحاسيس المجنونة؟»

حياة غاندي أمامي. كلّفني الكتاب ثمانية جنيهات، والسعر منخفض لدرجة أني أحس بالخجل عندما أذكره. لقد أنفقت مبالغ أكبر على موقف سيارتي في أسبوع واحد. لكن هذا الكتاب بالذات قد أهداني توجهاً وأملاً أكبر من أي مبلغ مالي... المعلّم غاندي قد أخذني إلى خلف ستار حياته، وأراني الصحيح والخطأ. لقد أعطاني سرّ القوة الذاتية، وعلّمني أنّ الإيمان بالنفس والربّ هو الخلود... هذا يعني أيضاً أنّ بإمكانكم أن تفعلوا أيّ شيء ما أن تنووا فعله حقاً. لقد علمني أني إذا سيطرت على شيء واحد فقط، فبذلك يمكنني أن أسيطر على كلّ ما أريده . ذلك هو «أنا»... تعلّم غاندي كيف يقود نفسه، وارتكب أخطاء كثيرة جداً على طريقه، وبفعله هذا جمع حوله أكثر من ثلاثمائة مليون تابع، فهل يمكنكم أن تتخيّلوا ذلك؟ بينما قراءة كتابه علّمتني أنّي قادر، وأنتم أيضاً، بل كلنا قادرون على ذلك.

هناك عدد محدّد من الأمور التي تعلمنا، عدد محدّد من السنين التي توهب لنا. فالوقت ضيّق، وغير كافٍ، ولهذا السبب اختُرعت الكتب... بإمكانكم أن تأخذوا ألف إنسان عظيم وتتعلموا من الحِكَم التي استقطبوها في حياتهم. إذا التزمتم، وقرأتم كثيراً، بإمكانكم أن تجسّدوا ألف إنسان عظيم في داخلكم.

خذوا العنصر أو العامل الذي جعلهم أساطير، واجعلوه جزءاً منكم. هؤلاء الناس تركوا لكم قصصهم، وتعليمات حياتهم، لكي توفروا لأنفسكم الوقت والجهد، ومارسوا آلاف الاختبارات ليصلوا إلى النتائج التي استنتجوها. وما أن تكتسبوا هذه المعرفة حتّى يمكنكم أن تستخدموها كقوّة وطاقة في رحلة اكتشاف حياتكم. وإذا أردتم أن تشاهدوا مدينة لندن، فأفضل طريقة بشراء خريطة شوارع هذه المدينة.

إنّ السير الذاتية لأشخاص عظماء هي خريطة شوارع الحياة. لقد رحلوا إلى مكان آخر، وتركوا لكم خرائط تدلكم إلى الكنوز، وهذا عظيم. كل ما عليكم فعله هو أن تخرجوا لتشتروا الكتب، وأن تقرأوا قصصهم، وتتعلّموا من دروسهم وتطبّقوها. فإذا أصبحت القراءة عادة في حياتكم، فستكون أحسن وأفضل عادة تكتسبونها على الإطلاق.

مئة غرفة

عليكم أن تعلموا هذا: إنّ عالماً وواقعاً صغيرين يوفّران لكم فرصاً محدودة للغاية، ويحوطانكم بالخوف، ولديهما حرّاس يمنعونكم من الخروج. ليس واقعاً حقيقياً، أو دعونا نقول إنه واقع، ولكن بنسبة واحد في المئة، واقع (محتمل) متوفّر لديكم، واقع صغير هو نتاج عقل صغير، أو عقل غير ناضج بعد.

عليكم أن تعلموا هذا أيضاً: كل وحش ومجنون، وكل شيطان وعفريت، وكل قوة حاسمة أو خارقة، تأتي من عقلكم وذهنكم ورؤاكم.

فالجسم الضعيف، والوظيفة السيئة، والمعاش المتدني، والمستقبل الفاسد، تأتي كلّها أيضاً، من عقلكم وذهنكم.

الأشخاص المؤذيون والفاسدون، والقبيحون، إذا تبعتموهم إلى مساكنهم، ستجدون أنهم كلهم يصدرون من عقلكم.

الساذج، والشرير، والمتذلل والمختال، كلهم تفاح فاسد سقط من شجرة العقل.

فالإحباط يأتي من العقل، كما الهزيمة والمهزلة والجموح، والعقل مسؤول عن هذا كلّه.

«دون خوان ماتس» قال إن واقعنا مجرّد غرفة في بيت مكوّن من مئة غرفة، وبالتمرين والتطور يمكننا أن نتعلم كيفية الوصول إلى الغرف التسع والتسعين الأخرى، وبالتمرين أيضاً يمكننا أن نخرج من البيت نفسه حتّى.

مئة غرفة، مئة واقع مختلف، كلها تأتي من العقل...

حتّى الواقع خارج البيت كلّه يأتي من العقل...

لكنّ العقل يتحكّم به كرغل (شخص بشع الوجه)، والكرغل هو الغرور، والغرور يحبّ أن يضاف إلى حاسة الأنانية في ذاتنا.. إنه يجمع غنائم الأكل والشرب والمخدرات والإباحة والخمر والصوت، وهو ينمو بقوة من الأفكار المحدودة والتردد واللوم. إنه يعشق الواقع الصغير، وينجذب إلى الأماكن الصغيرة، والواقع الأمين البعيد عن التغيّر... الغرور يأتي من العقل.

عليكم أن تدرّبوا عقلكم على القسوة والصرامة والزهد، فهي المواد المانعة والمضادة للغرور.

أنشئوا التوازن والعدالة الكاملة، تبنّوا التحكّم بالنفس وهو والد الشرف الذاتي في حياتكم.

ابنوا قواعدكم على تجويع الغرور، تبنّوا واقعاً كبيراً واسعاً وفخماً... وحين تبدأون بالتحكم بعقلكم، ستكونون المهندسين لكلّ ما يصدر عنه، لأن الأشياء كلّها مصدرها العقل.

الأهداف

كثير من الناس يتكلّمون عن النجاح، ويتحدّثون عن الوصول إلى القمة. وبما أن تحديد الأهداف أمر جيد ورسم الأحلام ضروري للحياة، فإن تلك الأفكار كلها لن تتحقق من دون تفصيل أكثر وإيمان راسخ. الناس جميعهم يريدون النجاح، لكنهم لا يعرفون في ما، يريدون أن يصلوا، ولكن يصعب عليهم تحديد المكان الذي يريدون الوصول إليه. إني أعجب بالذين يتطلعون إلى القمة، ولكنني دائماً ما أجد نفسي متسائلاً «إلى قمة ماذا؟» فالأهداف غير الواضحة أو غير المحددة تحتاج إلى أن تتبلور وتتحدّد وتكون طبيعية، إذا كانت ستتغير من خرافة إلى واقع.

في استطلاع مشهور لجامعة ييل الأميركية عام ١٩٥٣، سئل كل طلّاب الجامعة عن آرائهم في موضوعات مختلفة عن الجامعة: من رأيهم في مقر الجامعة، الموظفين، إلى رأيهم في المكتبة والمحاضرين، حتى آرائهم في مطعم الجامعة سئلوا عنها. كل سؤال يمكن أن يتناول الحياة الجامعية أو الحياة بشكل عام، طرح عليهم. أحد الأسئلة المطروحة على طلاب آخر سنة جامعية كان: «هل لديك أهداف؟» والسؤال التالي له كان: «إذا كانت لديك أهداف، فهل تكتبها أو تسجلّها على ورق أو في مستند؟» فقط عشرة في المئة من الذين شاركوا في الاستطلاع كانت لديهم أهداف، ومن هؤلاء أربعة في المئة منهم لا أكثر كتبوا أو دوّنوا أهدافهم على ورق.

ربما هذه الإحصائية لا تثير الدهشة، ولكن الشيء الغريب، وربما المزعج في الوقت نفسه، كان الاستطلاع التابع الذي أجري بعد ٢٠ سنة، فإضافة إلى طرح أسئلة مختلفة على طلاب آخر سنة جامعية، قامت الجامعة أيضاً بالاتصال بجميع الطلاب الذين تخرجوا في سنة ١٩٥٣ لكي يكتشفوا إن كانت أمنياتهم وطموحاتهم الشبابية قد تحققت. وعندما سئل هؤلاء: «كيف أصبحت حياتكم؟»، فإن الأربعة في المئة الذين سجلوا أهدافهم كانوا جميعهم ناجحين في صحتهم، وعلاقاتهم الاجتماعية، وفي أمورهم المالية. كان وضعهم يختلف تماماً عن الباقين في الاستطلاع... الأربعة في المئة كانوا أيضاً مالياً مستقلين، وفي الواقع كانت قدراتهم المالية أكثر من القدرات المالية لجميع الـ ٩٦٪ مع بعضهم بعضاً.

تحديد الأهداف ليس مسألة مهمة فقط، بل هي أساسية، فإذا لم توجد، فلا تتحقّق، وإذا كنت تريدها حقاً، عليك أن تقوم بكتابتها وتدوينها، وبذلك تجعلها رسمية. إنك تحتاج إلى قصد محدد واضح، فكيف بإمكانك أن تصل إذا لم يكن لك قصد تتّجه إليه؟

إذا قرأت أيّ كتاب عن تطور الذات فهذه المعلومة ربما تكون معروفة لديك، فكلمة «هدف» تتردّد على ألسنة، وشفاه كل الكتّاب والمتحدّثين عن تطوّر الذات من «ديبك شوبرا» إلى «أنثوني روبنز»، وهم كلهم على صواب. ولكن الذي يجعل كل مروّج للنجاح يُخفق ويفشل هو أن النجاح، في جميع صوره، يأتي بكلفة وثمن، وأنا لا أتكلم بالضرورة عن المال، فالأهداف لها سعر، وبالنسبة إلى من لا يقدر أو لا يرغب بدفعه، فإن تحقيق النجاح نادراً ما يقترب منه. وبدلاً من التضحيات والبحث المقصود عن الحلم، فإن الأغلبية يجلسون وينتظرون النجاح أن يأتي إليهم من دون أي تكلفة أو تضحية من جانبهم، إنهم ينتظرون الكون والحظّ. إنّ الملايين نادراً ما تأتي إلى من لا يطوّر تفكيره مثل أصحاب الملايين. فالدخل المادي المرتفع، ونمط الحياة المميزة، نادراً ما يسبقان التطوير الشخصي للذات. وإن كان لديك هدف يجب عليك أن تسأل نفسك: هل أنا مستعد أن أدفع الثمن وأصبح ذلك الشخص المطلوب الذي سيحقق هذا الهدف؟

صديقي «غلن» على سبيل المثال، لديه جسم رائع، ذلك الجسم الذي يحلم به الرجال عندما ينظرون إلى أنفسهم في المرآة، عضلات قوية من دون أي شحم، ولكن ما نسبة الذين يتدربون في صالات الرياضة ويبحثون عن نفس مواصفات جسمه؟ ربما ٥٪ فقط سيصبحون مثل «غلن»، لماذا؟ لأنّ الـ٩٥٪ ليسوا مستعدين أن يصبحوا الشخص المطلوب الذي سينتج الجسم المرغوب. إنهم لا يريدون دفع الثمن، فلكي تكتسب جسماً رائعاً عليك أن تتبع الخريطة الصحيحة ويكون لديك الانضباط والعزيمة للثبات والاستمرار من دون أن تتجه إلى التهام جزر الكعك والحلويات. ولكي تبني لك جسماً مثل غلن، يجب عليك أن تضحّي وتطوّر في نفسك عزيمة وإرادة قوية تستطيع أن تقاوم ولائم الأعراس والحفلات في ليالي عطلة نهاية الأسبوع، بعد أسبوع مرهق من العمل أمام شاشة الكمبيوتر. عليك أن ترسم طريقاً من موقعك الآن إلى المكان الذي تريد أن تصل إليه. ولكي تتعهّد نفسك بالإنجاز المطلوب، تحتاج إلى أن تدوّن آخر موعد لإنجازه. (الموعد يمكنه أن يختصر أو يمدّد إذا احتاج الأمر).

الحمية ضبط النفس المطلق هي الطلب المسبق لبنية الجسم السليم، تحتاج إلى أن تدقق في تفاصيل ما تريده لجسمك إلى درجة الفن الرفيع، ولكن القلة هم الذين يصلون إلى الهدف، لأن هذه الرحلة شاقة جداً. هناك من يضحك على نفسه معتقداً أنه يمكنه إزالة الأمور غير المحبّبة إليه مثل الحمية، ويصل إلى الغاية المقصودة. بالتأكيد أن مرحلة البداية صعبة عندما ينبغي عليك كسر ٢٥ سنة من عادات الأكل السيئة وتبديل برنامج أكل عالٍ من البروتينات القليلة الشحوم.

الأمر الثاني على هذا الطريق هو التدريب والتمرين. فأنا أعرف الملايين من الناس الذين يتدربون، ولكني لا أعرف إلا واحداً أو اثنين من الذين لديهم حقاً جسم رياضي جميل، وكلما أذهب إلى صالة الأثقال أرى الناس يبذلون جهودهم ويعرقون، ولكن التمرين الجيد ليس مجرد عرق وجهد، إنه يطلب التدقيق في التفاصيل، والتركيز على النقاط الدقيقة وتخطيط الخريطة الصحيحة.

الانطلاق على الطريق الصحيح

من السهل أن نقول «انطلق من المكان الذي أنت فيه الآن إلى المكان الذي تريد أن تبلغه»... الناس يهيّئون أنفسهم للانطلاق كل الأوقات ولكنهم يفشلون في الوصول إلى هدفهم. ويكون هذا عادةً لأنّهم اختاروا، عن قلّة وعي ودراية، الطريق الخطأ، وهذا يقود إلى المكان الخطأ، وفي حالات سيئة يعودون إلى المكان الذي بدؤوا منه. ربما أنت تعمل بحماسة وهمّة عظيمة، ولكن هل أنت واثق أنك تعمل في الاتجاه الصحيح؟

أتذكر الزمن الذي كنت أحاول فيه أن أطور نفسي في إحدى رميات الجودو التي تسمّى «أصوتو غاري»، فقد شاهدت لاعبي الجودو الماهرين يقومون بهذه الرمية آلاف المرات، فدرست تفاصيل الرمية من خلال الكتب المصورة وأفلام الفيديو. وبمعلوماتي المحدودة قصدت الهدف المطلوب. تدّربت بقوة كلّ يوم وأنا دائماً ما أفتخر بأنني إنسان متمسّك بالتمرين. بل تدرّبت على رمية «أصوتو غاري» آلاف المرات، لكنّ تمريني كان بالطريقة غير الصحيحة. أبداً، لا تعتقد أن العمل فقط يعني التقدم، ربما تكون أكثر إنسان يعمل في العالم ولكنك تفشل، لأنك تقطع الطريق في الغابة الخاطئة.

القصد كان واضحاً، ولكن طريقي إليه كان خطأ، فأنت لا تحتاج إلا لتغيير اتجاه بسيط جداً لتجد نفسك في المكان الخطأ تماماً. والنتيجة الطبيعية لذلك هي أنني عندما تقدمت لأطبق هذه الرمية ضد خصم أقوى مني بدرجة قليلة، فشلت ونادراً ما تمكنت من تنفيذها بنجاح، فذهبت وتدربت مع الأستاذ نيل آدامس الفائز بميدالية فضية أولمبية في الجودو، فقد كان يعلم الطريقة الصحيحة لتطبيق رمية «أصوتو غاري»، وكان يعلم السبيل الصحيح إليها... وعندما شاهد محاولاتي، قام بتعديلات ثانوية وبسيطة جداً بدّلت المجرى كلياً، وكأنه تغيير سحري. فاكتسبت أسرار تلك الرمية وأجدتها. ولأنني أعطيت الخريطة الصحيحة وامتلكت الإرادة الكافية، وصلت إلى الهدف بوقت قصير جداً، وبسرعة عالية وخارقة.

تأكّدوا أنكم تتخذون السبيل الصحيح، وكونوا جاهزين للتضحيات التي ستطلّبها الرحلة. وإن كنتم تجهلون الطريق، اسألوا من عنده العلم أو من وصل إلى المكان الذي تنشده قبلك.

خطورة الأهداف

الأهداف ضرورية للغاية، وهذه الفكرة قد رسخت في فكرنا الآن. وتدوين الهدف وتحديد وقت إنجازه، أمر حتمي كاستخدام الخريطة الصحيحة. ولكن، إضافة إلى المخاطر الواضحة لطلب العلا: خطورة الفشل، وخطورة النجاح، وخطورة التغيّر، هناك خطورة خفية، فالأهداف خطرة، ولكن عندما نحدد أهدافنا وننوي من كل قلوبنا تحقيق تلك الأهداف، فغالباً ما نحققها... إذ ما هي تلك الخطورة؟ هل هي خطورة اختيار هدف أقلّ عُلوّاً من الذي ينبغي؟

أحياناً نتطلّع إلى مستوى متدنٍّ، ولأننا نفعل ذلك فلا نحقق إلا الأهداف المتدنية القليلةالشأن. تكون الأهداف الصغيرة جيّدة عندما تُستخدم كجسر من الحجارة للوصول إلى الأهداف الكبيرة السامية، ولكنها لا تُشبع في حدّ ذاتها النفس الطموحة.

صديقي «ستيف» يعشق رياضة الجري. وفي أحد الأيام خرج ليركض، فاستهدف أن يقطع مسافة خمسة أميال. كان قادراً على أن يتجاوز تلك المسافة، ولكنه كان يقول لنفسه «إني واقعي، وأنا أعلم أني قادر على قطع خمسة أميال، وإذا حاولت أن أتعدى الخمسة أميال فقد لا أنجح.» هذه العقلية لا تكسر أرقاماً قياسية، ولكنها تعكس مواقف كثير من الناس. لقد جهّز نفسه لقطع خمسة أميال، ولذلك فإن جسمه أعطاه الطاقة لتحقيق تلك المسافة بالضبط. وعندما وصل إلى أربعة أميال ونصف الميل، كان على حافّة قدراته، وكانت كل خطوة جديدة صراعاً... حقق الأميال الخمسة، لكنه كان منهكاً للغاية في المراحل الأخيرة. وفي الأسبوع التالي، كان ديفيد، أحد أصدقائه في نادي

الجري، مضطرّاً إلى الانسحاب من سباقٍ تبلغ مسافته عشرة أميال. فسأل صديقه ستيف أن يحل مكانه. ستيف كان غير متأكد، ولا يعتقد أنه قادر على إكمال مسافة عشرة أميال، أي ضعف المسافة التي اعتاد قطعها. «لا تقلق»، قال له ديفيد، «ركز جهودك وتفكيرك على عشرة أميال، وإذا لم تكن قادراً على قطع هذه المسافة، فهذا ليس نهاية العالم»... لكن، ما الذي حدث؟ شارك ستيف في السباق واجتاز المسافة بجدارة، واستمتع بكل لحظة من السباق... إنه أدخل الضرورة في جسمه، وهذه نمت لتعويضه، وها هو الآن يجهز نفسه للمشاركة في أول ماراثون له.

إذا جهّزت نفسك لتحقيق أهداف صغيرة فإن جسمك سيمدّك بما تطلب منه لا أكثر ولا أقلّ. واستهداف الأمور التي نعلم أننا نستطيع تحقيقها، تدفعنا إلى مستوى معيّن وتوسّع طاقتنا إلى حدودها. أما استهداف المستويات الأبعد من قدراتنا بنسبة قليلة، فهو ما يمكّننا من تحديد ما نصبو إليه. وفي الوقت نفسه فلنتنبّه من ألّا نحدّد هدفاً على مستوى أعلى بكثير من الهدف الأوّل، لأنّ الخطوة قد تدمّرنا، أو تغرقنا. فلو حاول ستيف أن يجري ٢٦ ميلاً مثلاً، فسيكون كالشخص الذي يكتب شيكاً من دون رصيد.

فضعوا نصب عينيكم الأهداف العالية التي تتخطّى قدرتكم الآن، شرط ألا تكون عالية إلى درجة يتعذّر معها بلوغها.

ميلو العظيم

أعرف قصة رائعة عن «ميلو» العظيم، أحد أشهر رجال القوة. كان أمله أن يرفع ثوراً كامل النموّ، كبير السنّ على كتفيه.

«مستحيل»، قال أصدقاؤه...

«سنرى»، قال ردّاً عليهم...

كان ميلو قويّ الجسم، ذكيّ العقل، لكنه كان يعرف أن ضخامة جسمه لم تكن كافية لرفع ثور كامل السن والنموّ، فبدلاً من الذهاب إلى أقرب حقل زراعة ومحاولة رفع ثور على ظهره، اتجه إلى السوق واشترى عجلاً ووضعه في حديقة منزله الخلفية، وكل يوم كان يخرج ميلو إلى ساحة حديقته، وبعد تسخين بسيط، يرفع العجل على كتفيه ويمشي به. يوماً وراء يوم نما العجل، وتضخم وأصبح ثوراً كامل النموّ، وقوة ميلو نمت كذلك لتعادل ثقل الثور المتزايد والمتراكم، رجلاه تمدّدتا عرضاً وقوة... وأخيراً، فإن ميلو وأمام دهشة الجميع كان قادراً على رفع الثور كامل السن والثقل، على كتفيه، والثابت أنه برفع الثور وهو ينمو، كانت قوة ميلو تنمو معه.

قد لا يكون ثوركم من النوع المكسوّ بالشعر والحامل قرنين. قد يكون تجارة، أو شهادة جامعية، أو ترقية في العمل. قد يكون هدفكم شراء منزل أحلامك، (كبير بحجم الثور) أو أي شيء آخر. وكما مع ميلو، لا تحتاجون إلى رفع الثقل مباشرة، ولا ينصحكم أحد بذلك، وإنما دعوا نموّكم يكون تدريجياً وعضوياً.

بالنسبة إلى ميلو، فإن رفع الثور تحقق بتدرجات هرمية، استخدم الأهداف قصيرة المدى (رفع العجل كل يوم)، لتقوية عضلاته باتجاه هدفه الأخير. يمكنكم استخدام القاعدة نفسها لشراء منزل أحلامكم، وبناء تجارتكم، أو لتحسين مستوى لياقتكم. أناس كثيرون اشتروا منازل رائعة بل خرافية باستخدام أسلوب ومبدأ العجل والثور، يشترون منزلاً صغيراً في البداية، ثم يبيعونه ويستخدمون الأرباح، وما لديهم من توفير، لكي يرتفعوا إلى أعلى سلم العقارات في اتجاه بيت العطلة في الريف، وهذا ممكن.. هل يتطلب عملاً شاقاً؟ لا، ليس أكثر من الذي يُطلب منك لبذل جهد كبير في عمل لا هدف منه لديك.

لا أقول إن هذه هي الطريقة الوحيدة. يمكنك القفز على خطوات أو صعود أكثر من درجة في آن واحد. ولكن عندما تفعل، فلتدع درجة المخاطرة تزداد

بتناسب طردي... فهناك بعض من الناس ممّن يتحطمون أمام الخطر، وهناك بعض ممّن يزدهرون فيه!

الهدف الهرمي:

يمكنكم أن تبنوا هرماً لأهدافكم لكي تخططوا لتقدمكم وتطوير ذاتكم، من أهدافكم القصيرة المدى إلى البعيدة المدى. متسلقو الجبال يستخدمون هذا النظام لكي يستردوا أنفاسهم وتتأقلم أجسامهم مع الارتفاع الجديد، فهم يصلون أولاً إلى المخيم المركزي، ويتأقلمون مع عوامل الطبيعة والمناخ الجديد، وبعدها خطوة بعد خطوة، يتسلقون إلى قمة الجبل، وعندما يقتربون من القمة يستريحون فيأكلون ويتكيفون مع عوامل الطبيعة، وحينما يكون الجو معتدلاً، يجربون الوصول إلى القمة. إن مهمتهم تتحقق بتدرّج هرمي، يضعون لأنفسهم أهدافاً يومية، قاصدين صعود أمتار محدودة قبل حلول الليل، فإذا كان المناخ يسمح، وغالباً ما يفعلون، فإنهم يجتازون هدفهم اليومي، وفي الأيام السيئة ربما لا يخرجون من خيمتهم.

إني أتذكر كيف أن والدتي استخدمت هذه الطريقة لمساعدة والدي على تخفيف وزنه، فقد كان يمتلك كرشاً كبيرة غير صحية، ولكنه كان يرفض سماع كلمة ريجيم أو حمية.. إن إرادته الذاتية لم تكن قادرة على تحقيق المهمة، ولما كانت والدتي قلقة على صحة أبي، فإنها تدريجياً قللت من كمية الأكل في عشائه، فأخذت تضع له كميات أقلّ من الطعام دون أن يدري، ومع مرور الوقت، وخلال مدة استمرت طويلاً، قبل أن يعرف، كان أبي يتناول وجبات خفيفة وصحية، وأصبح مظهره أفضل وإحساسه أفضل، فكلما قلّت كمية طعامه، انخفض وزن جسمه.. كان الأمر تدريجياً لدرجة أنه لم يلاحظ.

القيمة الحقيقية لاستهداف هدف ما، كما يمكنكم أن تتخيلوا، ليست في تحقيقه، فالوصول إلى الغاية هو شيء ثانوي، إن أعظم منفعة في قصد

وتحقيق أي هدف هي المهارة والتهذيب والتماسك والمعلومات والصفات القيادية التي سنطورها ونحن على الطريق.. إن عالمك سيتغير كلياً وبدرجة غير مقاسة، إلى الأحسن بالنتيجة، فصعوبة التسلق الخشن هي التي تشكل وتصوغ الشخصية الأخلاقية الحسنة.

الشارع الأصفر المرصوف

في فيلم «ساحر أوز»، دورثي وأصدقاؤها يبحثون عن غاية مشتركة، فالساحر رجل يعتقدون أنه يمكنه مساعدتهم على تحقيق آمالهم الشخصية: دورثي تريد أن ترجع إلى بيتها في كنساس، والأسد الجبان يريد الحصول على الشجاعة، والرجل المصنوع من قصدير يحتاج إلى قلب، والفزاعة في أمس الحاجة إلى عقل. كل فرد منهم يؤمن بأن الساحر سيحقّق لهم رغباتهم، من دون كلفة أو ثمن، ولكنه لا يفعل ذلك، لأنه غير قادر عليه.. فالذي بوسعه ومقدرته هو إعطاؤهم الوسيلة لتحقيق أحلامهم، فقرر أن يرسلهم في مهمة صيد، ووعدهم بأن يساعدهم عندما يرجعون. وبعدما يقتلون مشعوذة الغرب بخطأ غير مقصود، يعودون إلى أوز. الساحر بتردّد يفي بوعده، فيهدي الأسد الجبان ميدالية شجاعة، والرجل المصنوع من قصدير يهدي إليه ساعة على شكل قلب، والفزاعة يحصل على دبلوم جامعي، ودورثي تخبرها المعلمة أن إمكانية رجوعها إلى البيت، أمر كان في مستطاعها طوال الوقت، وبالرغم من اعتقادهم أنهم بلغوا أهدافهم من دون ثمن، لكنهم في الحقيقة حصلوا عليها عبر رحلتهم ومغامرتهم أولاً إلى أوز، ومن ثم عندما قتلوا المشعوذة، وقد اكتسبوها بجهودهم الشخصية. وعبر هذه الرحلة، فإن الأسد الجبان طوّر شجاعته من خلال مواجهته مخاوفه، ودفاع أصدقائه عنه ووقوفهم في وجه المشعوذة وجيشها المكون من القرود الطائرة، والفزاعة طور عقله بتصميم خطط دقيقة للمحافظة على وجوده، والهروب من المشعوذة، إذا اقتضى الأمر، والرجل المصنوع من قصدير طور لنفسه قلباً بالقيام بأعمال كريمة ومحسنة متعددة، فالأشياء التي أهداها الساحر

إليهم ليست إلا حيلة صغيرة ورموزاً لبحثهم الشجاع.. أهدافهم الحقيقية بدأت تظهر عندما عاهدوا أنفسهم كلياً على تنفيذ المهمة المطروحة أمامهم، ووافقوا على دفع الثمن وتقبل المخاطرة.

إن الأهداف الشخصية كما بصمة الأصابع، وحلم إنسان واحد غالباً ما يكون كابوساً لإنسان آخر، ومهما كان هدفك، فالشيء الوحيد الذي تعلمته وأعرفه هو أننا قادرون على تحقيق أي شيء، فلا شيء لا يمكننا الوصول إليه. إذا دوّنا أهدافنا على الورق، ونوينا تفعيلها حقاً، فإن الجبال ستتحرك، والأنهار ستفترق.

عندما أرى أهدافي النبيلة الشامخة عالية المقام، بعيدة المدى، وأنا مستلقٍ على فراشي، لا أسأل نفسي، «هل يمكنني تملك هذه الأهداف؟»، لأنني أعلم أني قادر على ذلك، كما وعلى تملك أي شيء، وكلنا قادرون كذلك، والأرجح أن أسأل نفسي: هل يمكنني أن أصبح الشخص المطلوب الذي يمكنه تحقيق الهدف؟

من سنكون هو أكثر أهمية ممّا سنحصل عليه.

ماذا تريد أن تفعل؟

تسلّمت رسالة من صديق لي يعبّر فيها عن سبب كآبته خلال الأشهر الماضية. لقد كان يعيش من دون هدف، وربما من الأفضل أن نقول إنه كان لديه هدف في السابق ولكنه فقده. وفقدان الهدف والغاية أمر يحدث للكثيرين. فصديقي كان يريد أن يصبح واحداً من عمالقة الفنون القتالية على مستوى العالم، فهو (كما قال لي) يريد أن يكون الأفضل على الإطلاق في شيء ما.

كان صديقي يطرح عليّ بطريقة غير مباشرة، ربما أقدم سؤالين وأهمّهما في الوجود: كيف أجد هدفي وغرضي في الحياة؟ وكيف أصبح الأفضل على الإطلاق في مجال ما؟

في رسالته كتب قائمة من المشروعات التي بدأها ولم يكملها. كان يحاول أن يكسب تعاطفي (لقد مررت بهذه الحالة مرات عديدة). تكلم عن زوجته وكيف كانت ناجحة في حياتها العملية، وكيف اضطرّ إلى أن يبدل عمله من أجل مساندتها في عملها بمدينة أخرى. أضاف أيضاً قائمة من الأعمال التي كان يعتقد أنها تناسبه، أعمال يمثل كل منها «وظيفة رائعة»، ولعل إحداها تقدم له الفرصة ليصبح الأفضل فيها.

لكنّه لم يضف إلى القائمة ما يريد أن يفعل حقاً. إني لا أتكلم عمّا يجب عليه فعله، أو ما يُتوقَّع منه فعله، ولم أكن مهتماً بما يحقق له أكبر قدر من المال، ولا حتى بما سيمنحه المركز المحترم الذي يطمح إليه الآخرون، فعلى المدى البعيد

هذه الأمور كلّها لا تهم. إنما ما أردت أن أعرفه، وما سألته عنه وأسألكم أنتم الآن هو التالي: ما الذي تريد حقاً فعله، حقاً؟

انسوا التوقّعات، انسوا الدخل الشهري، انسوا المسؤوليات، انسوا ما الآخرون يريدون ويتوقعون ويطلبون، انسوا المجتمع، انسوا الحكومة، انسوا ما تعتقدون أنه مستحيل وما يقول الآخرون عنه مستحيل. ماذا تريد أن تفعل؟ إذا كان المال والناس لا يؤديان دوراً مهماً في الحياة، فما هو الذي ستقضون معظم وقتكم فيه؟ ما الذي تحبونه لدرجة أن الوقت يختفي من الوجود حينما تقومون بالعمل فيه؟ ما الذي يجعل عينيكم تشعان بالنور بمجرد أن تسمعوا باسمه؟

هذا هو (أخبرت صديقي وأخبركم وأخبر نفسي) ما ينبغي عليه فعله، أو على الأقل التخطيط للبدء بفعله، لا أكثر ولا أقل.

فالوظيفة المرموقة وفرص العمل الرائعة، والمردود المادي العظيم، لا علاقة لها بتحقيق أحلامكم. لدي أصدقاء دخلهم عال جداً، لكنهم يكرهون عملهم بشدة، ويخبرونني أن حياتهم، عملهم، مسؤولياتهم، ديونهم، هي التي تسجنهم في مكانهم.

أخبرتهم أنهم مخطئون، فجهلهم هو الذي يسجنهم، أخبرتهم أن حقهم في الاختيار أمر آخر ومختلف، وهو الذي سيحررهم وسيطلق سراحهم.

تأمّلوا معي قليلاً أنكم تقضون ثلثي حياتكم في عملكم، فهل أنتم مستعدون لأن تجازفوا بكل ذلك الوقت في سبيل نمط معيّن من الحياة؟ ومن الذي أقنعكم بأنكم لا تستطيعون أن تكسبوا المال ونمط الحياة نفسهما بفعل عمل آخر تحبونه حقاً؟ إني أعرف شعراء، فنانين، وسمكريين أثرياء جداً.

تأكدوا، إذا كنتم أفضل شخص على الإطلاق في ما تعملون (إذا كنتم تعشقون عملكم، فمن الأسهل الوصول إلى قمته)، فإن الثراء والأموال ستلاحقكم، فهي دائماً تلاحق من يحب عمله.

هنا عادة أرى الرؤوس تهزّ والحواجب ترتفع دهشة، (وكأنهم لم يسمعوا ما قلت)، ويقولون « عليَّ ديون يجب أن أسدّدها، لدي أناس يعتمدون عليَّ... ليس الأمر سهلاً».. فأرد عليهم «أنا لا أتذكر أني قلت إن الأمر سيكون سهلاً، قلت فقط إنه يمكن أن يتحقق». بالطبع سيكون صعباً، فلو كان الأمر سهلاً لكل الناس، لقاموا به، وإذا كانت كل الأمور سهلة فما الغرض منها؟ لقد اكتشفت أنه لا حلاوة بغياب الشدة. فالعمل الذي تسعى وتشقى في سبيله، له نكهة وطعم لا يذاقان إلا ببذل الجهد. كنت أعمل مدرباً للفنون القتالية، والتدريب الشاق كان متطلباً أساسياً في عملي، إذ كنت أجري مسافة خمسة أميال يومياً قبل تمريني على الحقيبة الثقيلة لأربعين جولة. وبعد التمرين كان كوب الشاي، ليس مجرد كوب عادي، إنه كان كوب شاي! بالطعم والنكهة والرائحة والمذاق، فقد كان كوباً بمذاق غير مألوف! وبنفس الفلسفة اكتسبت حزامي الأسود برياضة الجودو (نوع من أنواع المصارعة اليابانية). فبعد القيام بأصعب التمارين في حياتي، وبعد مواجهة أصعب امتحان تقييمي، أصبحت رجلاً آخر. فالشاب الذي دخل قاعة الامتحان لم يكن الشخص نفسه الذي خرج منها.

الصعوبة إذاً، جزء من المعادلة، وشرط مسبق من شروط النجاح. كلّ من يمشي حول الصعوبة أو تحتها أو فوقها، وكلّ من يتجنبها وكأنها مرض معدٍ، لن يستلم بطاقة الدعوة للحضور إلى مجلس الإمبراطور. هؤلاء جميعهم جالسون خارج المجلس يشتكون كيف خالفهم الحظ، وكيف أن الذين نجحوا استخدموا معارفهم الشخصية لإثبات وجودهم. إنهم يصرون على أنهم لم يُكتشفوا بعد بسبب ظلم الآخرين، أو يقولون عن الذين نجحوا بأنهم باعوا مبادئهم ونسوا أصلهم، فيما حافظوا على كرامتهم، ما تركهم حيث يقفون، خارج مجلس النجاح... يا له من موقف نبيل، ويا له من كلام فارغ ومضيعة للوقت!

هذه حجج يستخدمها كلّ من تعذّر عليه تطوير نفسه. كيف عرفت ذلك؟ لقد استخدمت تلك الحجج مرّات عديدة وأنا في طريقي إلى المكان الذي أنا فيه الآن. ولم أحصل عليه إلا عندما تخلصت من تلك الأفكار المنحطة وبدأت بالتقدم.

إذا كنتم فعلاً بارعين في شيء، فإنكم ستنجحون، والقصة تنتهي هنا. وإذا لم تنجحوا فعليكم أن تقيّموا نفسكم بصراحة، وتعترفوا بمسؤوليتكم في عدم نجاحكم، فإما أن تجربوا مرة أخرى، وإمّا أن تكفّوا عن الإلحاح والتشكّي.

صديقي فقد غرضه في الحياة. كان يريد استعادته، وكان يريد أيضاً أن يكون بارعاً في شيء ما، لكنه لم يعرف ما هو، ولذا سألني النصيحة.

تعلّمت في ٤٦ عاماً من حياتي أن أي شخص يمكنه أن يكون بارعاً في أي مجال، وهو مستعدّ لأن يستثمر نفسه فيه. ولكن، لتصبحوا الأفضل على الإطلاق، على مستوى عالمي، أرى أنه يجب عليكم أن تمتلكوا أربعة عناصر:

أولاً: عليكم معرفة أين أنتم الآن، وأن تقوموا بكشف نفسي في غاية الصراحة عن مستواكم الحالي. وهذا مهمّ جداً، فأنا أعرف أشخاصاً كثيرين (لا سيّما في مجال الفنون القتالية)، من الذين يعتقدون أنهم على مستوى عالمي، وبنفس الوقت هم حائرون كيف أن العالم لم يعترف بهم حتى الآن. وأتذكر أحد أصدقائي ممن كانت لهم مقدرة عظيمة في الفنون القتالية، ولكنه لسبب من الأسباب لم ينجز ما هو قادر عليه في رأيي، ولم أكن أفهم ما سبب إعاقته. قلت لزوجتي شارن «هذا الرجل له مقدرة عظيمة، بإمكانه أن يصبح ناجحاً على مستوى عالمي، ولكن لا أدري ما يمنعه من تحقيق ذلك.» تأملت بوضعه بتمعن وقالت: «مشكلته أنه حالياً يعتقد أنه ناجح على مستوى عالمي.» كانت زوجتي على صواب، فكيف يمكن لهذا الإنسان الوصول إلى مكان أرقى إذا كان يعتقد بأنه قد وصل إليه؟

عليك أن تقيّم نفسك بصراحة تامة، فلا تضخم مقدرتك ولا تستصغر بها. أين أنت الآن حقاً؟ إذا كنت غير متأكد، فاسأل الشخص القريب من حياتك الذي يجيبك بصراحة. ينبغي على هذا الشخص أن يكون ذا ثقة لديك، شخصاً لا يخاف أن يقول لك كيف أنت عظيم، كما لا يخاف أن يقول لك كم أنت مقصّر. تقدم مراهق، ابن لموسيقار مشهور، من أبيه وقال: «أبي، أنا سأكون موسيقاراً مشهوراً جداً!» أجابه أبوه «فإذاً، عليك أن تعمل أكثر بكثير، لأنك الآن مقصّر جداً.» كانت الإجابة قاسية ومباشرة، ولكن هذا النوع من الصراحة هو الذي تحتاج إليه إذا أردت أن تكون ناجحاً على مستوى العالم. وبعد تقييم نفسك عليك أن تعرف العنصر الثاني.

ثانياً: تحتاج إلى حبّ وعشق تام للمادة التي تريد أن تعمل بها. عادةً، يكون اكتشاف هذا النوع من الحب والعشق صعباً لأغلبية الناس. فالكثيرون يريدون أن يصبحوا بارعين في مجالٍ ما، ولكن قلة منهم يعرفون في أي مجال. من خبرتي، فالمجال الذي يريد الإنسان العمل به هو ما كان يريد عمله منذ الطفولة، وهو مستعد أن يعمل في هذا المجال حتى وإن لم يكسب منه المال. إذا كانت غايتك غير واضحة، عليك إذاً، أن تبحث في ذاتك، وإذا كنت حقاً جاداً في إيجاد غايتك فلا تقلق، لأنّها ستجدك عندما تكون جاهزاً لاستقبالها.

ثالثاً: ما أن تجد غايتك وغرضك، تأكّد أن يكونا في مجال تؤمن، أنت شخصياً، بأنك قادر أن تكون الأفضل فيه على الإطلاق. وإذا لم تكن متأكداً من ذلك كأن تعتقد مثلاً أنك تقدمت في العمر، أو أنك أصغر سناً من المطلوب، أو أنك ضعيف أو فقير، فعليك بالبحث في المكتبات والإنترنت لتقنع نفسك بأنك عكس ذلك. علمتني الخبرة أن أي إنسان قادر على فعل أي عمل، ولا تحتاج إلى أن ترحل بعيداً لتجد أناساً حققوا النجاح الكامل بغض النظر عن الصعوبات التي واجهتهم.

رابعاً: لكي تصل إلى أعلى مستويات النجاح، عليك أن تختار شيئاً يمكنك (بالتدريج) كسب رزقك من خلاله. فلكي تصبح الأفضل، عليك أن تصبح محترفاً فيه، تعمل في المجال كمتفرغ كامل له.

عندما تتوافر هذه العناصر الأربعة في الإنسان الطامح إلى أن يكون بارعاً، نشير إلى أهمية مسألة التفعيل. هناك أناس يتكلمون كثيراً عن النجاح، لكن قلّة منهم تحول هذا الكلام إلى فعل. فالحديث لا ينتج بطلاً، بينما الأبطال يغرسون أنفسهم في مجالهم، يقرؤون فيه، يكتبون عنه، يتفرجون عليه، يستمعون إليه، ينظرون إليه، يحسون به، ويتحدثون (إلى حدّ معين فقط)، يأخذون مجالهم إلى أسرّتهم، ويصبحون وهو على أطراف ألسنتهم، يفطرون مع تخصّصهم، ويشربون معه، يحيطون أنفسهم بمجالهم، وفوق كل ذلك يستثمرون آلاف الساعات في التمرينات (تحت إرشاد المتفوّقين في المجال) المطلوبة قبل أن يقدّم المسرح العالمي لهم بطاقة الدعوة.

كن حذراً، فهدف الوصول إلى القمة مسألة غير مريحة. الهواء على قمم الجبال قليل جداً وستقاسي نفسكم كثيراً، ولكن هذا جيد.

لن تصبحوا من العظماء في أي مجال إذا لم تقاسوا. كونوا كفوئين للقسوة والصراع، وعندما تنجحون فإن الناس يتقدمون إليكم باحثين عن نصيحة، أو يأتون إليكم ليشكوا حالهم من صعوبة الطريق وقسوة المطاف. يمكن لكلّ منكم أن يقول لهم «دعوني أخبركم عن معنى الصراع، أتذكرون يوم كنتم...».

فإذا كنت يا صديقي قد أضعت غرضك، أعد خطواتك إلى الوقت الذي كنت فيه ملهَماً، وتذكّره جيداً، واجعل من إعادة تحصيله مغامرة عظيمة. وإذا كنت تريد أن تصبح الأفضل، توقف عن الكلام وابدأ بالفعل. وإذا كان هذا الوقت مملوءاً بالتشويه بالنسبة إليك، وهو وقت صراع ذاتي، فكن متفائلاً جداً، لأن الصراع والتشويه والتردد، متطلبات تسبق الاكتشافات الذاتية المهمة... الكون في أمسّ الحاجة إلى المغامرين، والحياة تنتظر مساهمتكم، فلا تخيّبوا أملها فيكم.

رفرفة

عندما يطلق عمّال العالم سراح وحوشهم الذاتية من أقفاصها، وينضمون إلى المسيرة العامة في الشوارع حاملين راياتهم وشعاراتهم الغاضبة، أقفل أنا قفصي، وأحرق الراية وأعود إلى نفسي. فهي المكان الوحيد الذي تستسلم فيه متطلّباتي، وتجد فيه الحلول.

عندما يرفرف العالم، أعود إلى نفسي، وأشدّ عزيمتي.

وعندما يجلس الكسالى والضائعون في منازلهم، مع أنّه في إمكانهم أن يعملوا، وبالرغم من أنهم قادرون على الإحساس ببهجة الخلق والابتكار، وكسب الرزق، في وقت تصرف الدولة فيه أموالاً طائلة للخدمة الاجتماعية على أفراد لا يعملون، مع أنهم قادرون على الكسب والإنتاج..

منعت نفسي من أن أحكم على أساليب الآخرين وسلوكهم واختياراتهم في طرق الحياة. وبدلاً من ذلك، أزيد من ساعات عملي اليومية، وأخلق أكثر في هذا الأسبوع من الأسبوع السابق، وأخطط أكثر للأسبوع المقبل.

عندما يرفرف العالم، أعود إلى نفسي، وأشدّ عزيمتي...

وعندما يصل المنافقون إلى الأماكن العامة، وينحرفون سلوكياً وينعزلون، وعندما تقتل الحكومات الفاسدة في العالم الآلاف بلا رحمة، وتصرّ القوى الكبرى

الظالمة على أمر الدول الصغرى والضعيفة بعدم امتلاك الأسلحة، وعندما يعكس عالم الرجال عالماً من التهديد الخطر...

أصلّي أكثر وأنا منفرد بذاتي، أحرق كل أيادي انحرافي الشخصية، وأتوقف عن القتل، عن الفكر، عن الكلام والعمل، ولا أطلب شيئاً من الآخرين لست مستعداً أن أفعله بنفسي...

عندما يرفرف العالم، أعود إلى نفسي، وأشدّ عزيمتي...

وعندما يسمّن الناس أنفسهم على غنائم لا يشاركون الآخرين في العمل من أجل الحصول عليها، ويبحثون عن الراحة، وعندما يملأ الربويون في البنوك والمؤسسات والشركات جيوبهم بربح أثيم، ويحاولون تهدئة أذهانهم وضمائرهم القلقة بتبرعات صغيرة عامة...

أعيش بزهد، وأقدم كميات هائلة من الكرم والعطاء، وأميل إلى صعوبات الحياة وقسوتها لتكون حاجزاً بيني وبين الراحة، وأعطي أكثر ممّا يُطلب مني، وأقدّم صدقاتي للمحتاجين بسرّية تامة، مع إخفاء اسمي عنها تماماً.

عندما يرفرف العالم، أعود إلى نفسي، وأشدّ عزيمتي...

عندما يغرق المجتمع أكثر فأكثر في القذارة والفساد والانحلال، ويبدأ حتى الرؤساء المقدسون يتصرفون كآثمين وهمجيين ووثنيين، ويواصل إعلامنا دوره في خدمة الشيطان بتنكّره للحقائق بالإباحة الخفيفة...

عندما يرفرف العالم، أعود إلى نفسي، وأشدّ عزيمتي...

وعندما السادة الكبار يجذبون العار إلى مراكزهم، والملوك يأكلون، بينما الرعية تعيش في مجاعة، والدكتاتوريون الطغاة يسجنون الآخرين باسم الحرية...

عندما يرفرف العالم، أعود إلى نفسي، وأشدّ عزيمتي...

إني أبحث عن استقلالي الذاتي، وأشرّف آلام مركزي، أعطي جميع المحتاجين بطيب خاطر، وأطرد الدكتاتور الذاتي من نفسي، ليعرف أي إنسان يسكن في مدار الحرية من خلالي.

عندما يرفرف العالم، أعود إلى نفسي، وأشدّ عزيمتي...

كن طيّباً

قرأت قصيدة جميلة، ذات مرة، بقيت في ذاكرتي، وهي ليست رائعة لأنها حلوة فقط، بل لأنها تلفت إلى حقيقة مؤكّدة؛ فالقصيدة تقول: «هناك رجل قالوا عنه مجنون، وكلّما أعطى، ازداد غنىً».

بإمكاننا أن نستنتج من معنى هذا البيت أن مؤلفها كان رجلاً طيّباً اكتشف سراً من أسرار الحياة العظيمة: ما يصدر منك سيعود إليك. هناك أرباح هائلة تتأتّى عن أن تكون طيّباً، طالما تكون طيباً من دون أن تتوقع الربح، مع أنه لا وجود لهذه الفكرة في أي كتب تجارة... فيا لها من فكرة عجيبة!

ولامتلاك الحرية من خلال المعلومات، درست كل شيء، من الدين إلى الروحانيات، ومن الشريعة إلى الفلسفة والقانون. وبالطبع، قرأت (باحثاً عن الإلهام)، كتباً كثيرةً عن التجارة، وفن صناعة الرزق. قرأت كتب الشباب والشابات الذين نجحوا ثم سقطوا وعادوا مرة ثانية للنجاح، والذين نجحوا وأهدوا للآخرين، أو نجحوا وأسرفوا، وحتى الذين نجحوا ودسوا نجاحهم تحت أسرّتهم في صندوق خوفهم من فقدانه... كل الكتب كانت تنويرية، حتى السيئ منها علمني ما لست أريد أن أكونه. والكثير من هذه النماذج يتحدث عن عقلية الفوز من الطرفين، وعن الأخلاق، والربح والخسارة، وعن الشجاعة في التجارة، وعن سلوك طريق المجازفة، والابتكار، والتوقعات والإصرار. بعض الناس يعدّ ذلك من أقوال العمالقة، والفلاسفة والحكماء، وما كُتب عن خواطر المال والقوة. ولكن لا أحد نصحني بأهم درس في التجارة: كن طيباً، فالطيبة ببساطة ليست

صعبة، إنها لا تكلف شيئاً وتأثيرها ينتشر بعيداً جداً (وترجع مملوءة بالربح)... عالم التجارة في أغلب الأوقات صعب، ومملوء بالشك من طيبة الدوافع البشرية (والأجواء الساخرة). فالناس كثيراً ما يظنّون أنّ الآخرين لهم مصالح شخصية وجداول أعمال خاصة، لا سيّما أولئك الذين يمتلكون الجرأة في أن يكونوا طيبين، والذين لديهم الجرأة لأن يعطوا من دون طلب أي مقابل، فلا أحد يفعل شيئاً من دون مقابل... بالطبع، هذا ليس حقيقياً؛ لأن العطاء بلا مقابل له نتائج إيجابية عظيمة، والمهمّ أن الناس في عالمي كلهم طيبون، يخدمونني أنا وغيري من دون أي تفكير ربحي. كلهم كرماء ولطفاء، ويعملون الحسنات من أجلها فقط.

ما يصدر منك دائماً، يعود إليك دائماً. هذا هو القانون. لدي صديق يدعى «بوول أبت»، وهو كاتب ناجح جداً يعدّه الكثيرون أكبر كاتب للتلفزيون البريطاني في التاريخ. وهو في الوقت نفسه رجل كريم جداً، كريم بوقته ونصائحه، ولديه عقود واتفاقيات فائضة. عمله مطلوب من الوجهات كلّا، لأنه عمل مذهل. وفلسفة عمله أيضاً، بل إنّها أكثر من مطلوبة. إذا ظننت أن نجاحه أتى له من مجرد عمله وجهده، تكون مخطئاً. فلو ذهبت إلى منزله ورأيت كيف يعمل، سترى سبب نجاحه إلى هذا الدرجة. إنه لا يتوقف عن عمل الطيب، ولا يتراجع عن العطاء. منزله مثل محطة قطار مزدحمة في أيام الجمعة بإياب وذهاب الركاب الذين يساعدهم. إنه دينمو يسخّر قدرته وما في وسعه لمساعدة الآخرين، لتحقيق آمالهم وأحلامهم بلا حدود. يأتيه الكثير من فرص العمل، ويعطي أكثرها إلى كُتّابٍ جدد، كتابٍ يواجهون صراعاً، معظمهم من الذين ظلمتهم الأنظمة وأصحاب القرار. وكلما أعطى ذلك الكاتب المبدع، تهيّأت له فرص أكثر.

بتلك الروح نفسها، أسمع دائماً قصصاً عن طيبة صديقي «جلين سميث»، وعن عدد الأشخاص الذين ساعدهم من دون أيّ مقابل أو مردود؛ وقصصاً عن خالتي «مي» (مُتوفّاة)، التي سخّرت حياتها لخدمة الآخرين من أجل السعادة التي كانت تحسّ بها عندما تعطي. وأفضل ما في بوول وجلين ومي أنّ معظم الناس

الذين ساعدوهم ما كانوا يملكون شيئاً لردّ الجميل إلّا التقدير والثناء. ومع ذلك، فكلما أعطوا استلموا أكثر. النتيجة مذهلة، جلين ينمو بقوة في التجارة والحياة، وبالرغم من رحيل خالتي مي، فقد وجدت البقاء الدائم في ذاكرة الكثير من الناس (وأنا منهم طبعاً)؛ لأنها كانت كريمة وطيبة.

وفي النهاية، وجدت أن معظم الناس يريدون أن يعملوا مع أناس طيبين حتى ولو لم يكن عملهم في الوقت الحالي بأعلى المستويات، وسيبذلون جهدهم لإيجاد فرص العمل وابتكارها لهم. لا أتكلم هنا عن الطيب الجزئي، أو الطيب الرد فعلي، أو الطيب الاجتماعي. إذا كان الطيب الذي تقدمه من النوع غير الأصيل، فإنه كاذب، مثل التجارة غير الأمينة التي ينتج عنها دائماً مصير مشؤوم. إني أتكلم فقط عن الطيب الخالص من كل غرض، الطيب من أجل مساعدة الآخرين.

لا ربح في أن تكون طيباً، إلا إن كان الطيب جزءاً منسجماً من شخصيتك، وأنا متأكد أنه بالنسبة إلى التجار المتشددين أو المتعصبين، يبدو هذا الرأي مبتذلاً وسخيفاً. «كن إنساناً طيباً، فالناس يفرحون عندما تكون طيباً»... قيل لي إن لا مكان للتجارة بين الناس الطيبين (فالتجّار غالباً ما يظنّون أن الطيبة علامة ضعف)، ولكن أقول إنه لا مكان لك في التجارة إذا كنت غير طيب.

المعتدلون سيرثون الأرض (كما يُقال)، وإذا أقام الربح مع الذين لا يتصرّفون ضمن حدود القانون، لا شكّ ستجد أنّ له إقامة دائمة مع من يحترمونه.

اختر الحياة

قال «بوذا» إن الحياة صعبة. نصحنا بأن نتقبّل هذا الواقع، لأننا بتقبّلنا نخطو الخطوة الأولى نحو التأقلم مع الصعوبات. عندئذٍ تزول المضايقات، وليس قبله. ولكن دائر ما يدور بنا، نرى الناس على أشكالهم يفعلون عكس ذلك تماماً، يبحثون كلهم، وهم مستعدّون لأن يدفعوا مبالغ طائلة، عن العلاج النهائي لصعوبات الحياة: من البرامج المتلفزة التافهة، والأكل غير الصحي، إلى السيارات السريعة، والمخدرات السريعة، والشهرة السريعة. الآخرون، كالمحرج والمرعوب من تعذيب الحياة، يختارون الدواء النهائي لجميع أمراضهم ألا وهو الانتحار. هناك مواقع على الإنترنت تحتفل بهذا النوع من الرغبة بإعطاء الإرشادات لأفضل الوسائل لاستبدال الحياة الدنيا بالآخرة. وهناك من يذهب إلى عرض الفكرة لمشاركة الأصدقاء بهذه الرحلة. وهناك مؤخراً أناس يقترحون أنّ هذا النوع من التصرف يعكس الشجاعة، والحزن ربما، والتخلف العقلي (أغلب الظن)، وربما يقول بعض الناس إن الانتحار تصرف أناني، ولكنه شجاع!

كان لديّ بعض الأصدقاء الذين أنهوا فترة إقامتهم في هذه الدنيا بطرق عنيفة، أحدهم استخدم حبلاً لشنق نفسه، والثاني عبر سنين طويلة من شرب الخمور، والثالث بتعاطي المخدرات. لقد حزنت لفقدانهم كلهم، ولكن شجاعتهم لم تقنعني فكرياً عندما سمعت بخبر موتهم. أن نلبس الانتحار رداء الشجاعة، فهذا يصرح للآخرين باستخدامه وبترويجه بين ضعفاء النفوس من الذين يسهل التأثير فيهم لهذا التصرف... قسوة الحياة محرقة، فيلجأ البعض إلى الانتحار

كعلاج. ولكن هل يصح أن نسمي هذا التصرف شجاعاً، وأن يوصف الذين يقومون به بأنهم أشخاص بلا خوف؟!

استناداً إلى خبرة حياتي التي شاهدت فيها الكثير من العنف والمرض والكآبة، لا وجود لعبارة «بلا خوف» في واقع الأمر، بل هي مسألة فهم الأنظمة البيولوجية للقلق والأدرينالين والكآبة والتحكّم بها. وليست «الشجاعة» كلمة تُستخدم لمن يختار المخرج الأقرب من الحياة، بل تُحجز لمن ينضم إلى جيش ما يسميهم الشاعر جلال الدين الرومي «رحّالة الليل» الذين يخرجون إلى الظلمات ويصطادون مخاوفهم.

الشجاعة، في نهاية المطاف، ليست في عدم وجود الخوف، بل تكمن بالتصرّف والتقدم بالرغم من ذلك الخوف. يبدو أن الناس يرون القسوة كلعنة ودواء في الوقت نفسه، وتجنب الواقع كعلاج. بالتأكيد ثمّة أوقات يصاب فيها الإنسان بتعاسة وإحباط فتفرض عليه البحث عن الدواء والهروب. عند البعض يعد الأمر ضرورة لاستمرارية حياتهم، ولكن على المدى البعيد، ومن خبرتي (لدي مراحل من عمري من الغرق في عدم الراحة)، وجدت أن العكس هو الصحيح، أي عندما نواجه مخاوفنا ونواجه الكآبة ونميل إلى الأطراف الحادة من الحياة، يمكننا أن نحرر أنفسنا من قبضة العذاب. هنا المكان الذي يعطي البسالة، هنا الشجاعة تستعرض حجم عضلاتها وقوتها. ويمكن أن تكون مسكرة. إني أعشق فكرة استخدام مضايقات وصعوبات الحياة كوسيلة لتهذيب النفس، وكسب الحرية المطلقة، وقد وجدت حكمة عظيمة في قسوة حياتي. هي طريقة أجسادنا لتخبرنا أن هناك أمراً غير سليم، مفقوداً وخارج موقعه الصحيح. ربما تخبرنا أننا في الوظيفة الخاطئة، والعلاقة الخاطئة، أو نمط الحياة الخاطئ. يمكن أن تكون وسيلة لإخبارنا بكل بساطة بأن علينا بذل جهد زائد عن اللزوم أو أقل من المطلوب. وفي مرات كثيرة، تكون آلامنا مجرد موت لواقع ما: وظيفة، علاقة، مدينة، دولة. إننا نولد من جديد من خلال رحم الآلام التي تفصل الحياة القديمة عن الحياة التي نريد أن ننضم إليها. عندما نخرج من واقع إلى آخر، نمرّ بممات

وولادة، وكلاهما على علاقة بالألم... فهم هذا الأمر جيداً يمكنه أن يساعدنا كثيراً عندما يطرق الألم بابنا مرتدياً رداء وكيل التغيّر.

بغض النظر عن الأسباب وعن أهمية هذه الأسباب، وجدت أننا لو كنا مستعدين لأن نواجه القسوة والآلام، ولأن نبحث بدقة وعمق وصراحة في حياتنا، فإن الآلام تتحول إلى قوة دافعة للحرية. إن الناس، وأنا منهم، ركضوا هرباً من آلامهم، مع أنّ المخرج الذي يبحثون عنه غالباً ما يسكن في داخل الألم نفسه الذي يشردون منه، والنمو يحدث كلّه في مختبر عدم الراحة إذا كنتم مستعدون لأن تبقوا فيه المدة المطلوبة.

إذا أردنا فعلاً أن نكون مقاتلين، نحتاج إلى المزيد من التحديات الصعبة والصارمة، وأهمّها تلك التي توجد في حاضرنا. فمعارك الأمس ماتت وأصبحت جزءاً من التاريخ، وظلال المستقبل لا مكان لها خارج الخيال غير المتعلم. والذين يصارعون شياطين الحاضر، تبدو الحياة الآخرة لهم أقل رهبة من الآن والحاضر، فيختارون الموت وسيلة للإصلاح، لأن الموت في نظرهم أقل عداوة ونقمة. إني لا أشك في أن الشجاعة مطلوبة لإنهاء حياتهم بأيديهم، والموت هو أقصى غير المعلوم، أي المجهول المطلق، لكن الشجاعة الأقل هي النوع المطلوب لاستمرارية الحياة عندما نحسّ ونعتقد أننا نتعذب من دون سبب. هذا الواقع، في نهاية الأمر هو أيضاً مصير غير معلوم. كما الموت، وإذا كان إنهاء حياتنا يبدو أسهل من العيش فيها، فإنني مع بوذا عندما قال: «الحياة صعبة والتنوير الحقيقي فيها لا يأتي إلا بمعانقة تلك الصعوبات.» إذاً بهذه الفكرة، عندما توفر الحياة لنا الاختيار، لماذا لا نكون شجعاناً، بل لماذا لا نكون مقاتلين، ونتقدم لمواجهة التحديات؟ قد يوفر لكم تناول الأدوية العكاز المؤقت الذي تحتاجون إليه، فشاوروا المختصين، واركضوا ماراثوناً إذا كان ذلك سيساعدكم، ولكن رجاءً، رجاءً، رجاءً، اختاروا الحياة.

الإرشاد

عندما تدخّن السجائر حتّى ولو كنت تظن أن أحداً لا يراك، تكون تعلّم أطفالك التدخين.

لا تشكك في صحة ما أقول لك، إنها حقيقة، وتعليمك هنا يعد إهانة، إنه اعتداء على الأجسام الشابة، والعقول الطرية.

بإمكانك أن تثقّف نفسك وأطفالك بقراءة الكتب عن القانون والأخلاق، ولكنها لا تفيد بشيء، لأن إرشادك الحقيقي في ما تفعله وليس في ما تقوله. إنّ الكلمات التي لا تترجم إلى سلوك ومواقف فعلية، سترتد بكل بساطة وتُرفض من العقول الشابة، فطريقة عيشك هي التي تحتسب.

عندما تتعامل بأساليب الخداع، حتى لو كنت تعتقد أن الأطفال لا يرونك تتعامل بها، كأن تتلاعب مثلاً بمستحقاتك المالية، أو أن تشتري بضاعتك المزيفة، وبمعنى آخر أن تقوم بالسرقة، وأن تكذب حتى ولو كانت كذبة بيضاء صغيرة، وأن تخفي الحقيقة (طريقة مختلفة من الكذب)، فإنك تعلّم أبناءك فن المخادعة.

لا تشكّك في ما أقوله لك، إنها حقيقة، وتعليمك هنا يعُدّ إعاقة، إنه فيروس في برنامج كمبيوتر عقول الشباب.

بإمكانك أن تدعو إلى الاستفادة من تعاليم السيد المسيح عن الأمانة والصدق، وفعلِ ما هو صحيح، وبإمكانك أن تردّد مقاطع من الكتب السماوية المقدسة، وتخطب على المنابر، ولكن كلماتك ستتبخر مع حموضة أفعالك الخاطئة، لأن إرشادك هو ما تفعل وليس ما تقول.

إنّ الكلمات من دون فعل عقيمة، فطريقة عيشك هي التي تحتسب. وعندما تكون عنيفاً، حتى ولو كنت تعتقد أن الأطفال لا يرونك تتعامل بالعنف، فإنك تدرّسهم فن العنف.

لا تشكّك في ما أقوله لك، فهذا حقيقة، ودروسك الخاصة هنا تعُدّ زرعاً للبغض والكراهية والوحشية، بل هي شرخ حاد، وضربة سيف قاطع على انطباعات وتفكير عقولٍ فتية. إنّ العنف نية شيطانية تريد توظيف أفكارك، ومظهرك، وكلماتك وأفعالك كأسلحة حرب، ويمكنك رفع يديك المغلقة إلى السماء طوال اليوم،و وأنت تدين الأشرار من البشر، والحكومات التي تثير الحروب على العالم، وترتكب الذنوب بحق الشعوب، ولكن لا جزء من هذا سيصل إلى العقول الفتية الشابة، ولا شيء منها سيرشدهم، لأن إرشادك هو دائماً، دائماً، دائماً ما تفعله، وليس (أبداً أبداً) ما تقوله، لأن الكلام من دون فعل كالعجلات من دون جر أو سحب.

إنّ تعليم الأطفال سهل من الناحية المبدئية، ولكنه صعب عند التطبيق العملي. فإذا كنت تريدهم أن يعيشوا حياة نظيفة، عش أنتَ حياة نظيفة ومشرقة، وكل شيء آخر هو حماقة وجهل وإنكار.

لقد قال القديس فرانسيس الأسيزي إنّ علينا كلنا أن نكون مبشرين، وإذا تطلب الأمر، علينا أن نستخدم الكلمات. فلماذا لا تبشرون تبشيراً رائعاً؟... عيشوا جميعاً حياة نظيفة، وكونوا صادقين، وتحاشوا العنف وحققوا رغباتكم، وعيشوا الحلم الذي تتجرؤون على القول بأنكم قادرون على إنجازه. بهذه الطريقة، لن تكون لكم حاجة إلى أن تفتحوا أفواهكم لتتنبّؤوا، لأن عملاً أو فعلاً وحيداً مُلهماً، يعلو صوته فوق مكتبة كاملة من النصائح الجيدة.

احمل سلاحك!

هذا هو وقت حمل السلاح، هذا هو الوقت لشنّ الحرب، الآن اللحظة المناسبة للتخلص من رداء الشكّ ولتحدّي مخاوفنا مباشرة.

ألستَ مرهقاً من الهروب من مخاوفك؟

أما اكتفيت من دوس الخوف على أحلامك؟

إلى متى ستظل تعيش تحت سطوة القلق؟

اسمع، إنّ ذهبك يرقد وراء قمّة الخوف،

ونجاحك مُعلّق كالتفاحة الناضجة التي تنتظر أن تقطفها.

إن صندوقك المكتنز بالألماس مدفون على عمق بضعة إنشات تحت قدميك.

أمر واحد يقف بينك وبين تحقيق أحلامك... إنه الخوف!

فاسمعني، واسمعني جيداً، وتابع اقتراحي. إذا كانت التفاحة لك، وإذا كان الذهب تركة وراثية لك، والنجاح حقاً لك منذ ولادتك، وإذا كانت الجواهر مدفونة تحت أرضك، والخوف هو الوحيد الذي يقف ما بينك وبينه، فلماذا إذاً،

وهذا أمر قد يعد راديكالياً ومتطرفاً، لا تخرج وتهجم على مخاوفك؟ لماذا لا تصطادها وتكون غير متردد عندما تواجهها مباشرة وجهاً لوجه؟

كن مقاتلاً،

وتجهّز للمعركة، وشمّر عن ساعديك،

واحمل سلاحك.

تقدّمْ بثبات عبر دخان إحباطك الكثيف وأبخرته العفنة التي تحجب الضوء، واكتسب رؤية واضحة من خلال شجاعتك...

ما من وهم أكبر من الخوف.

فالخوف موجود طالما تعترف به، وطالما تخاف منه.

كُفَّ عن الاعتراف، كُفَّ عن الخوف.

جهّز قائمة من ظلال نفسك القاتمة... اكتب مخاوفك جميعها وسجّلها، وابدأ بالسير على طريق القتال. اجعل هذا غاية حياتك، واحصر مخاوفك في مجرى العمل الإيجابي الناجح.

توقّف عن التأجيل، ولا تراكم الخوف بأفكارك غير المدرّبة. وبدلاً من ذلك ركّز أفكارك على قدرتك، واستثمر انتباهك في تحقيق غايتك المقدسّة...

ما هي الغاية المقدسة؟

إنها خلق نور روحي، لأجل نفسك من خلال تلاشي ظلال الذات، فعندما تذوب وتتبدّد ظلال إنسان واحد فقط، تضيء منارة البشرية كلها، بل تشعّ بالنور.

ابدأ الآن.

أيُّ تأجيل، أو أي تفكير بالتأجيل إلى يوم غد الذي ينبغي أن يكون مخصصاً لعمل يوم جديد، هو بداية الإخفاق والسقوط.

القيام بالفعل له طاقة، لديه شجاعة تثير الكون وما فيه، والدلالة والإرشاد سيأتيان عندها إليك من كل مكان.

حان الوقت الآن يا صديقي لترفع نفسك فوق حاجز العاديّ لكي تصبح غير عادي. فإذا كنت تريد غير العادي حقاً، فكن غير عادي، وبدّل لوحة حياتك الفنية إلى هذا الاتجاه...

كن بخير.

«مقالات جيف تومسون» هي تصفية أفكار، وخبرات، وفلسفات مقتبسة من الحياة، والموت، والتغير، والتحديات وكثيرٍ غيرها. إنّها مجموعة من التأملات المثيرة والمؤثرة التي ستغير الطريقة التي نرى فيها الحياة. أمّا العنصر الذي يجعل هذا الكتاب ممتعاً حقاً فهو أنّ حياة الكاتب تجسّد كل ما يكتب عنه. إنّه يتحدث عن الإحباط لأنه قاومه وتغلّب عليه بنجاح، ويكتب عن الخوف لأنّه توظّف في مجال أصرّ على مواجهته والتغلّب على شياطينه الداخلية. وبالوسيلة نفسها يكتب عن تحقيق المستحيل، لأنه أصبح من العادة لديه تحويل ما يسمّيه الآخرون مستحيلاً إلى حقيقة لا جدال فيها.

تُعتبر قراءة هذا الكتاب ضرورية لكلّ من يبحث عن السير السريع والنجاح في الحياة، بمساعدة خريطة دقيقة.

جيف تومسون

المترجم وائل الصايغ

«مقالات جيف تومسون» هي تصفية أفكار، وخبرات، وفلسفات مقتبسة من الحياة، والموت، والتغيّر، والتحديات وكثيرٍ غيرها. إنّها مجموعة من التأملات المثيرة والمؤثرة التي ستغير الطريقة التي نرى فيها الحياة. أمّا العنصر الذي يجعل هذا الكتاب ممتعاً حقاً فهو أنّ حياة الكاتب تجسّد كل ما يكتب عنه. إنّه يتحدث عن الإحباط **لأنه قاومه** وتغلّب عليه بنجاح، ويكتب عن الخوف **لأنّه توظّف** في مجال أصرّ على مواجهته والتغلّب على شياطينه الداخلية. وبالوسيلة نفسها يكتب عن تحقيق المستحيل، لأنه أصبح من العادة لديه تحويل ما يسمّيه الآخرون مستحيلاً إلى حقيقة لا جدال فيها.تُعتبر قراءة هذا الكتاب ضرورية لكلّ من يبحث عن السير السريع والنجاح في الحياة، بمساعدة خريطة دقيقة.

نبذة عن المؤلّف

حتّى سنّ الثلاثين، عمل جيف تومسون في أعمال متواضعة عديدة، من جمع الزجاج المكسور إلى تنظيف الأرضيات. كما أنه عمل لمدّة عقد من الزمان رجل أمن يُستخدم لإخراج الأشخاص غير المرغوب بهم من النوادي الليلية. ولأن جيف كان مقتنعًا بأن في الحياة ما هو أفضل له، قرّر أن يصبح مدرّباً في الفنون القتالية (صنّفته مجلّة USA Black Belt أفضل مدرّب في مجال الدفاع عن النفس في العالم). وتابع إنجازاته في الإبداع إلى أن حقّق الحلم الذي لطالما راوده، حلمه بأن يكون كاتباً مرموقاً يُشار إليه بالبنان. فهو الآن مؤلّف لأكثر من خمسة وثلاثين كتاباً، ولخمسة أفلام فائزة بجوائز عالمية عديدة (منها أفلام فازت بجائزة BAFTA وأفلام أخرى رُشّحت لهذه الجائزة.) له أيضًا مسرحيّتان ومئات من المقالات المنشورة. لقد أُنتجت سيرة جيف تومسون الذاتية «Watch My Back» في فيلم مهمّ بعنوان «Clubbed».

ISBN 978-9948-16-132-5
9 789948 161325 >