رسالةٌ في التغيير · ٢٠٢٦

لستَ حيث تريد أن تكون

سبعُ أفكارٍ في تغيير السلوك وعلم النفس والإنتاجية — وبروتوكولُ يومٍ واحد يكشف لك ما تريده حقًّا.

بقلم **دان**

إن كنتَ تُشبهني في شيء، فأنت ترى أنّ قرارات رأس السنة محضُ سخافة.

لأنّ أغلب الناس يسلكون الطريق الخطأ تمامًا في تغيير حياتهم. يصنعون هذه القرارات لأنّ الجميع يفعل ذلك – نختلق معنًى سطحيًّا من ألعاب المكانة الاجتماعية – لكنّها لا تستوفي شروط التغيير الحقيقي، وهو تغييرٌ أعمقُ بكثير من أن تُقنع نفسك بأنّك ستكون أكثر انضباطًا أو إنتاجيةً هذا العام.

وإن كنتَ واحدًا من هؤلاء، فلستُ هنا لأنتقدك (أميلُ إلى شيءٍ من القسوة في كتابتي). لقد تخلّيتُ عن أهدافٍ تفوق ما حقّقته بعشرة أضعاف، وأظنّ أنّ هذا ما ينبغي أن يكون عليه حال معظم الناس. لكن تبقى الحقيقة قائمة: الناس يحاولون تغيير حياتهم فيفشلون فشلًا ذريعًا في كلّ مرّةٍ تقريبًا.

ومع ذلك، ومهما رأيتُ في قرارات رأس السنة من سخافة، يبقى من الحكمة أن تتأمّل الحياة التي تكرهها، لتُطلق نفسك نحو حياةٍ أفضلَ منها بكثير، كما سنرى.

فسواءٌ أردتَ أن تبدأ المشروع، أو تُحوّل جسدك، أو تُخاطر في سبيل حياةٍ أكثر معنًى دون أن تستسلم بعد أسبوعين، أريد أن أشاركك ٧ أفكارٍ ربّما لم تسمع بها من قبل، في تغيير السلوك وعلم النفس والإنتاجية، حتى تستطيع أن تفعل ذلك في عام ٢٠٢٦.

سيكون هذا شاملًا.

هذه ليست إحدى تلك الرسائل التي تقرؤها ثمّ تنساها. هذه رسالةٌ ستودّ أن تحفظها، وأن تدوّن ملاحظاتك عليها، وأن تُفرد لها وقتًا للتأمّل. أمّا البروتوكول في نهايتها (للتنقيب في أعماق نفسك واكتشاف ما تريده حقًّا في الحياة) فسيستغرق يومًا كاملًا تقريبًا، لكنّ أثره يمتدّ أطولَ من ذلك بكثير.

فلنبدأ.

القسم الأول

لستَ حيث تريد أن تكون، لأنّك لستَ الشخص الذي سيكون هناك

حين يتعلّق الأمر بوضع الأهداف الكبيرة، يميل الناس إلى التركيز على واحدٍ من شرطَي النجاح:

- تغييرُ **أفعالك** لإحراز تقدّمٍ نحو الهدف (الأقلّ أهميةً، من الدرجة الثانية)
- تغييرُ **مَن أنت**، حتى يتبع سلوكُك ذلك تلقائيًّا (الأهمّ، من الدرجة الأولى)

أغلب الناس يضعون هدفًا سطحيًّا، ويشحنون أنفسهم حماسًا ليظلّوا منضبطين في الأسابيع الأولى، ثمّ يعودون إلى عاداتهم القديمة دون عناءٍ يُذكر، لأنّهم كانوا يحاولون بناء حياةٍ عظيمة على أساسٍ متهالك.

إن لم يكن هذا واضحًا، فلنأخذ مثالًا.

فكّر في شخصٍ ناجح. قد يكون لاعب كمالٍ أجسام ذا بنيةٍ رائعة، أو مؤسّسًا لشركةٍ تُقدَّر ثروته بمئات الملايين، أو رجلًا ساحرًا يستطيع أن يُحادث مجموعةً دون أن يتسلّل ذرّةُ قلقٍ إلى ذهنه.

أتظنّ أنّ لاعب كمال الأجسام مضطرٌّ إلى «الكدّ» ليأكل بصحّة؟ أيحتاج المؤسّس إلى أن يُجبر نفسه على الحضور وقيادة فريقه؟ قد يبدو لك الأمر كذلك على السطح، لكنّ الحقيقة أنّهم لا يستطيعون أن يتخيّلوا أنفسهم يعيشون على نحوٍ آخر. لاعب كمال الأجسام هو مَن يحتاج إلى الكدّ ليأكل طعامًا غير صحّي، والمؤسّس هو مَن يُجبر نفسه إجبارًا على البقاء في السرير بعد أن يرنّ منبّهه، وهو يكره كلّ لحظةٍ من ذلك (هناك تفصيلٌ دقيق هنا، فقط جارِني للحظة).

يبدو أسلوب حياتي لبعض الناس متطرّفًا صارمًا بعض الشيء. أمّا بالنسبة إليّ فهو طبيعيّ، ولا أقول ذلك لأقارنه بأيّ نمطٍ آخر من الحياة، بل لأنّني ببساطةٍ أستمتع بالعيش هكذا. حين تقول لي أمّي إنّ عليّ أن آخذ استراحة، وأخرج، وأستمتع قليلًا... أعضّ على لساني كي لا أقول لها: «لو لم أكن مستمتعًا، فلماذا أفعل ما أفعله أصلًا؟»

قد تبدو الجملة التالية بسيطة، لكن من المدهش كم من الناس لا يُدركونها.

> إن أردتَ نتيجةً بعينها في الحياة، فعليك أن تعيش نمط الحياة الذي يصنع تلك النتيجة قبل أن تبلغها بزمنٍ طويل.

حين يقول أحدهم إنّه يريد أن يخسر ١٥ كيلوغرامًا، كثيرًا ما لا أُصدّقه. لا لأنّي أظنّه عاجزًا، بل لأنّ الشخص نفسه يقول مرارًا: «لا أطيق صبرًا حتى أنتهي من إنقاص وزني كي أبدأ الاستمتاع بالحياة من جديد.» يؤسفني أن أخبرك: إن لم تتبنَّ نمط الحياة الذي أوصلك إلى خسارة الوزن، مدى الحياة، وتجد سببًا جاذبيّتُه أقوى من الذي يشدّك إلى عاداتك السابقة، فستعود إلى نقطة البداية مباشرةً، ولن تملك إلّا أن تقول بحسرة إنّك أهدرتَ المورد الوحيد الذي لن تستعيده أبدًا: الوقت.

حين تُغيّر نفسك تغييرًا حقيقيًّا، تصير كلّ عاداتك التي لا تُقرّبك من هدفك مقزّزةً في نظرك، لأنّك تملك وعيًا عميقًا نافذًا بنوع الحياة التي تتراكم منها تلك الأفعال. أنت راضٍ عن معاييرك الحالية لأنّك لستَ مُدركًا تمامًا ما هي، ولا إلامَ تؤول. سنناقش كيف تكشف هذا، لكن علينا أن نبني إليه أوّلًا.

تقول إنّك تريد أن تتغيّر. تقول إنّك تريد أن «تتحرّر ماليًّا» وأن «تصير بصحّةٍ جيّدة»، لكنّ أفعالك تشهد بغير ذلك لسبب. والسبب أعمق ممّا تظنّ.

القسم الثاني

لستَ حيث تريد أن تكون، لأنّك لا تريد أن تكون هناك

> ثِق بالحركة وحدها. الحياة تجري على مستوى الأحداث، لا على مستوى الأقوال. ثِق بالحركة.
>
> — ألفريد أدلر

إن أردتَ أن تُغيّر مَن أنت، فعليك أن تفهم كيف يعمل العقل حتى تبدأ في إعادة برمجته.

وأوّل خطوةٍ لفهم العقل أن تُدرك أنّ كلّ سلوكٍ موجَّهٌ نحو هدف؛ إنّه غائيّ. حين تُفكّر فيها، تبدو بديهيّة، لكن حين نتعمّق فيها، لا يرغب معظم الناس في سماعها.

- تخطو خطوةً إلى الأمام لأنّك تريد أن تبلغ مكانًا بعينه.
- تحكّ أنفك لأنّك تريد أن تُزيل الحكّة.

هذان واضحان، لكن في أغلب الأحيان تكون أهدافك لا واعية. قد لا تُدرك أنّك حين تجلس على الأريكة في منتصف النهار، إنّما تحاول أن تُبدّد الوقت قبل مسؤوليّتك التالية، كمثالٍ بسيط.

وعلى مستوًى أعمقَ وأكثر تعقيدًا، تسعى إلى أهدافٍ قد تؤذيك، لكنّك تُبرّر أفعالك على نحوٍ مقبولٍ اجتماعيًّا لا يجعلك تبدو فاشلًا.

فمثلًا، إن كنتَ لا تستطيع أن تكفّ عن تسويف عملك، فقد تُبرّر ذلك بأنّك «تفتقر إلى الانضباط»، لكنّك في الحقيقة تسعى إلى تحقيق هدفٍ كعادتك دائمًا؛ وقد يكون هذا الهدف أن تحمي نفسك من الحُكم الذي يأتي مع إنجاز عملك ومشاركته.

وإن قلتَ إنّك تريد أن تترك وظيفتك المسدودة الأفق، لكنّك تبقى فيها دون سببٍ حقيقيّ، فقد تبدأ في الظنّ أنّك لا تملك ما يكفي من الشجاعة، أو أنّك لم تكن يومًا «مُجازِفًا»؛ لكنّ الحقيقة أنّك تسعى إلى هدف الأمان والقابليّة للتنبّؤ، وإلى ذريعةٍ كي لا تبدو فاشلًا أمام كلّ مَن حولك ممّن يرون في الوظيفة المسدودة علامةً على النجاح.

الدرس هنا أنّ التغيير الحقيقي يتطلّب تغيير أهدافك.

لا أقصد أن تضع هدفًا سطحيًّا، لأنّ فعل ذلك نفسه يخدم هدفًا لا واعيًا يؤذيك في الحقيقة؛ فقد أُشبع هذا بحثًا في مجال الإنتاجية. أقصد أن تُغيّر وجهة نظرك، لأنّ هذا هو الهدف حقًّا. الهدف إسقاطٌ نحو المستقبل يعمل كعدسةٍ للإدراك، تجعلك تلحظ المعلومات والأفكار والموارد التي تُعينك على بلوغه.

والآن لنتعمّق أكثر، لأنّك إن لم تفهم هذا، صار الخروج أصعب.

أُرسِل رسائل كهذه مرّةً أو مرّتين أسبوعيًّا. إن لم ترغب في تفويتها، فانضمّ. ويمكنك أيضًا قراءة كتابي مجّانًا، وغيره من الرسائل.

القسم الثالث

لستَ حيث تريد أن تكون، لأنّك تخشى أن تكون هناك

> المهمّ أن تتذكّر أنّه لا يهمّ إطلاقًا كيف حصلتَ على الفكرة أو من أين جاءت. قد لا تكون قابلتَ مُنوِّمًا مغناطيسيًّا محترفًا قطّ، وقد لا تكون خضعتَ للتنويم المغناطيسي رسميًّا أبدًا. لكن إن قبلتَ فكرةً — من نفسك، أو معلّميك، أو والديك، أو أصدقائك، أو الإعلانات، أو من أيّ مصدرٍ آخر — ثمّ اقتنعتَ اقتناعًا راسخًا بأنّها صحيحة، فإنّ لها عليك السلطان نفسه الذي لكلمات المُنوِّم على مَن يُنوِّم.
>
> — ماكسويل مالتز

إليك كيف صرتَ مَن أنت اليوم، وكيف ستصير مَن ستكونه غدًا. هذا هو تشريح الهُوية:

1. تريد أن تُحقّق هدفًا.
2. تُدرك الواقع من خلال عدسة ذلك الهدف.
3. لا تلحظ إلّا المعلومات والأفكار «المهمّة» التي تُعينك على بلوغه **(التعلّم)**.
4. تتصرّف نحو الهدف وتتلقّى إشاراتٍ بأنّك تتقدّم نحوه.
5. تُكرّر ذلك السلوك حتى يصير تلقائيًّا لا واعيًا **(الاشتراط)**.
6. يصير ذلك السلوك جزءًا ممّن تظنّ أنّك هو **(«أنا من النوع الذي...»)**.
7. تُدافع عن هُويتك للحفاظ على اتّساقك النفسيّ.
8. تُشكّل هُويتك أهدافًا جديدة، فتُعيد الدورة من جديد — وإن كانت تلك الهُوية ضارّةً بحياةٍ طيّبة، ساء الأمر سريعًا جدًّا.

الحقيقة المؤسفة أنّ عليك أن تكسر الدورة بين الخطوتين السادسة والسابعة، لكنّ هذه العمليّة تبدأ حين تكون طفلًا.

لديك هدف البقاء.

أنت مُعتمِدٌ على والديك ليُعلّماك كيف تبقى حيًّا. كان عليك أن تمتثل. وبما أنّ أغلب الناس يُعلّمون عبر الثواب والعقاب، فما لم تتبنَّ معتقداتهم وقِيَمهم، ستُعاقَب. أنت لا تُفكّر لنفسك حقًّا حتى ترى ما وراء هذا.

لكنّ والديك مرّا هما أيضًا بهذه العمليّة طوال حياتهما. وهنا يكمن الخطر. فوالداك، ما لم يكسرا النمط بنفسيهما، بُرمِجا وفق أفكار النجاح المقبولة ثقافيًّا منذ العصر الصناعي. وهما يحملان أيضًا أفضل وأسوأ ما بُرمِج به من والديهما، ومن والدَي والديهما.

ولنُعمِّق طبقةً أخرى: ما إن تُشبع حاجاتك الجسدية للبقاء (وهو أمرٌ سهلٌ جدًّا في عالم اليوم، فأنت تُولَد في الأمان عمليًّا)، حتى تبدأ في البقاء على المستوى المفاهيميّ أو الأيديولوجيّ. قد لا تسعى إلى حماية جسدك وإكثاره، لكنّك تحمي عقلك وتُكثِره بلا شكّ. وليس من العسير أن ترى حرب الأفكار على الإنترنت، والمُتحاربون فيها هُويّاتٌ فرديّةٌ وجماعيّة.

- حين يشعر جسدك بالتهديد، تدخل في حالة الكرّ أو الفرّ.
- وحين تشعر هُويتك بالتهديد، يحدث الشيء نفسه.

إن كنتَ شديد التماهي مع أيديولوجيا سياسيّة (عبر العمليّة التي تحدّثنا عنها قبل قليل)، فستشعر بالتهديد حين يُشكّك أحدٌ في معتقداتك. تشعر بالضغط حرفيًّا. تشعر عاطفيًّا وكأنّك صُفعتَ للتوّ على وجهك. وبما أنّ أغلب الناس لا يُحلّلون مشاعرهم بحثًا عن الحقيقة، تميل إلى الانحصار في غرف الصدى، وإلى التشبّث بمزاعم تؤذيك وتؤذي غيرك.

وإن نشأتَ في بيتٍ متديّن، ولم تُفكّر لنفسك، فستُقاتل وتُهاجم مَن يُهدّد أمانك النفسيّ داخل تلك الفقاعة الصغيرة.

والشيء نفسه يحدث حين ترى نفسك لا واعيًا محاميًا، أو لاعب فيديو، أو أيّ شخصٍ آخر لن يتّخذ الأفعال التي تُوصله إلى حياةٍ أفضل.

القسم الرابع

الحياة التي تريدها تقع داخل مستوًى بعينه من العقل

يتطوّر العقل عبر مراحل يمكن التنبّؤ بها مع الوقت.

حين تُولَد، تكون كإسفنجةٍ صغيرةٍ للبقاء، تمتصّ ما تستطيع من المعتقدات (التي تُمليها ثقافتك إلى حدٍّ كبير) كي تشعر بالأمان والطمأنينة. وإن لم تنتبه، قد يتبلور عقلك ويصير من الصعب أن تعيش حياةً ذات معنى.

وقد وُثِّق هذا بما يكفي في نماذج مثل هرم ماسلو، ومراحل تطوّر الأنا عند لوفينجر / كوك-غرويتر، والديناميكا الحلزونية، والنظرية التكاملية، يبني بعضها على بعض، وليس من العسير أن تلحظه في المجتمع أيضًا.

لقد تحدّثتُ عنها مرارًا، وصهرتُها في نموذجي الخاصّ «الإنسان 3.0» مع أدوات تحفيزٍ متنوّعة تكشف مستوى تطوّرك وطريقًا إلى الأمام، لكن إليك خلاصة الـ٢٠٪ الأهمّ من المراحل التسع لتطوّر الأنا كتذكرة (لأنّ التكرار يُعين على كشف ما لم تلحظه من قبل، ولأنّ ثمّة قرّاءً جددًا يقرؤون هذه الرسائل):

- **الاندفاعيّ** — لا فصل بين الدافع والفعل. تفكيرٌ بالأبيض والأسود. **الطفل الصغير يضرب حين يغضب، لأنّ الشعور والسلوك شيءٌ واحد.**
- **الحامي لذاته** — العالم خطيرٌ، وتتعلّم أن تحمي نفسك. **الطفل يتعلّم أن يُخفي بطاقة درجاته، ويكذب بشأن أعماله المنزلية، ويكتشف ما يريد الكبار سماعه.**
- **الامتثاليّ** — أنت مجموعتك، وقواعدها تبدو لك كأنّها الواقع نفسه. **مَن لا يستطيع أن يستوعب أصلًا كيف يُصوّت أحدٌ على نحوٍ يُخالف عائلته أو جماعته.**
- **الواعي بذاته** — تلحظ أنّ لديك حياةً داخليّة لا تُطابق ظاهرك. **أن تجلس في دار العبادة وتُدرك أنّك لستَ متأكّدًا من إيمانك بما يبدو أنّ من حولك يؤمنون به، دون أن تعرف بعدُ ماذا تفعل بهذا الشعور.**
- **الضميريّ** — تبني منظومتك الخاصّة من المبادئ وتُحاسب نفسك عليها. **أن تترك دين عائلتك بعد دراسةٍ متأنّية وتتبنّى فلسفةً شخصيّةً تستطيع الدفاع عنها، أو أن تبني خطّةً مهنيّةً بمعالم واضحة لأنّك تؤمن بأنّ الجهد الصائب يُثمر النتيجة الصائبة.**
- **الفَرْدانيّ** — ترى أنّ مبادئك تشكّلت بحسب السياق، فتبدأ في الإمساك بها بمرونةٍ أكبر. **أن تُدرك أنّ آراءك السياسية تتعلّق بمكان نشأتك أكثر ممّا تتعلّق بالحقيقة الموضوعية، أو أن تلحظ أنّ أهدافك المهنية الطموحة كانت في جوهرها سعيًا إلى رضا أبيك.**
- **الاستراتيجيّ** — تعمل مع الأنظمة وأنت واعٍ بتورّطك أنت فيها. **أن تقود مؤسّسةً وأنت تُشكّك بنشاطٍ في نقاطك العمياء، أو أن تخوض السياسة عالمًا أنّ منظورك جزئيّ ومشوبٌ بتحيّزٍ لا تراه كلّه.**
- **الواعي بالبُنى** — ترى كلّ الأُطر، بما فيها هُويّتك، خيالاتٍ نافعة. **أن تُمسك بمعتقداتك الروحية مجازًا لا حرفًا، عالمًا أنّ الخريطة ليست هي الأرض، أو أن تُراقب نفسك تؤدّي دور «المؤسِّس» أو «قائد الفكر» بشيءٍ من التسلية اللطيفة.**
- **الاتّحاديّ** — يذوب الفصل بين الذات والحياة. **العمل والراحة واللعب تبدو كأنّها الشيء نفسه. لم يبقَ أحدٌ يحتاج إلى أن يُصبح شيئًا، بل حضورٌ يستجيب لما ينشأ.**

بالنسبة إلى معظم مَن يقرؤون هذا، أفترض أنّك تتأرجح بين الرابعة والثامنة، وهي فجوةٌ هائلة. مَن هم أقرب إلى الثامنة يقرؤون هذا إمّا ليتعلّموا شيئًا، وإمّا ليُمضوا الوقت على نحوٍ غير مُدمِّر. أمّا الأقرب إلى الرابعة فهم

يبحثون حقًّا عن تغيير. تشعر بأنّك خُلقتَ لِما هو أكثر، لكنّك لا تستطيع بعدُ أن تفهم كلّ شيء، لأنّ ثمّة الكثير في اللعبة بوضوح.

والأمر الجميل أنّه لا يهمّ حقًّا في أيّ مرحلةٍ أنت، لأنّ الانتقال عبر أيٍّ منها يتبع نمطًا واحدًا.

القسم الخامس

الذكاء هو القدرة على أن تنال ما تريده من الحياة

> الاختبار الحقيقي الوحيد للذكاء هو أن تنال ما تريده من الحياة.
>
> — نافال رافيكانت

ثمّة معادلةٌ للنجاح.

- مُكوِّنٌ منها الفاعليّة (روح المبادرة).
- ومُكوِّنٌ منها الفرصة (التي يخلط كثيرون بينها وبين «الامتياز» — لأنّهم يفتقرون إلى المُكوِّنات الأخرى).
- والمُكوِّن الأخير هو الذكاء.

إن كنتَ صاحب فاعليّةٍ عالية لكن فرصةٍ ضعيفة، فلا يهمّ كم أنت مُهيّأٌ للفعل نحو هدفٍ ما، لأنّه ليس هدفًا يُثمر كثيرًا.

وإن كنتَ صاحب فرصةٍ وفاعليّةٍ لكن ذكاءٍ منخفض، فلن تستطيع أبدًا أن تنتفع تمامًا بتلك الفرصة.

لقد تحدّثنا عن الفاعليّة من قبل. أمّا الفرصة، فلا أستطيع أن أطلب منك تغيير موقعك الجغرافيّ، لكن إن لم ترَ وفرة الفرص الرقميّة الماثلة أمامك مباشرة، فلا أدري ماذا أقول لك.

مع ذلك، أريد أن أُركّز على ماهيّة الذكاء في سياق هذين المُكوِّنين الآخرين وهذه الرسالة. ولذلك ننظر إلى علم التحكّم (السيبرنيطيقا).

تأتي كلمة «سيبرنيطيقا» من اليونانية **kybernetikos**، ومعناها «أن تُوجِّه» أو «بارعٌ في التوجيه». وتُعرَف أيضًا بأنّها «فنّ نيل ما تريد».

فإن كان تعريف نافال للذكاء هو نيل ما تريده من الحياة، فإنّ فهم علم التحكّم يُعينك على ذلك بسرعةٍ أكبر بكثير. يُوضّح هذا العلم خصائص الأنظمة الذكية:

1. أن يكون لديك هدف.
2. أن تتصرّف نحو الهدف.

3. أن تستشعر أين أنت.

4. أن تقارن موضعك بالهدف.

5. ثمّ تتصرّف من جديد بناءً على هذه التغذية الراجعة.

ويمكنك أن تحكم على الذكاء بقدرة النظام على التكرار والمثابرة عبر التجربة والخطأ.

سفينةٌ انحرفت عن مسارها فتُصحّح اتّجاهها نحو وجهتها. مِنظامٌ حراريّ يستشعر تغيّرًا في الحرارة فيعمل. بنكرياسٌ يُفرِز الأنسولين بعد ارتفاع سكّر الدم.

وما علاقة هذا بنيل ما تريده من الحياة؟ كلّ العلاقة.

الفعل، والاستشعار، والمقارنة، وفهم النظام من منظورٍ فوقيّ — كلّ ذلك أساسٌ للذكاء العالي (بالتعريف الذي نستخدمه هنا).

الذكاء العالي هو القدرة على التكرار والمثابرة وفهم الصورة الكبرى. وعلامةُ الذكاء المنخفض هي العجز عن التعلّم من أخطائك.

منخفضو الذكاء يعلقون عند المشكلات بدل حلّها. يصطدمون بعائقٍ فيستسلمون. ككاتبٍ يعجز عن بناء جمهورٍ من القرّاء فينسحب، لأنّه يفتقر إلى القدرة على تجربة أشياء جديدة والاختبار وإيجاد عمليّةٍ تنجح معه (والظنّ بأنّه لا توجد عمليّةٌ فعّالة يمكنك ابتكارها زعمٌ خاطئٌ قابلٌ للدحض، مهما كانت معتقداتك المُقيِّدة — ومن هنا يأتي انخفاض الذكاء).

الذكاء العالي هو أن تُدرك أنّ أيّ مشكلةٍ يمكن حلّها على مدًى زمنيٍّ كافٍ من الاتّساع. الحقيقة أنّك تستطيع أن تُحقّق أيّ هدفٍ تُصمّم عليه.

الذكاء هو أن تُدرك أنّ ثمّة سلسلةً من الخيارات يمكنك اتّخاذها تُفضي إلى الهدف الذي تريده. أنت تفهم أنّ الأفكار هرميّة، وأنّك لا تنتقل من ورق البردي إلى مستندات جوجل دفعةً واحدة. وحتى إن كان الهدف مستحيلًا الآن، فأنت ببساطةٍ لا تملك بعدُ الموارد — التي قد تُختَرَع في السنوات القليلة القادمة — لتبلغه.

حين أتحدّث عن «الأهداف»، وكما سأُكرّر، لا أتحدّث من منظور المساعدة الذاتية المعتاد، وإن كانت عدسةً نافعةً في أحيان. أتحدّث من منظور الغائيّة، أو **الكوزموس** اليونانيّ — أنّ كلّ شيءٍ يخدم غاية. أنّ كلّ شيءٍ جزءٌ من كلٍّ أكبر.

- الأهداف تُحدّد كيف ترى العالم.
- الأهداف تُحدّد ما تعدّه «نجاحًا» أو «فشلًا».

يمكنك أن تحاول «الاستمتاع بالرحلة»، لكنّك إن سعيتَ وراء الهدف الخطأ، فلن تستمتع بها.

عقلك هو نظام تشغيل الواقع. وهذا النظام مُؤلَّفٌ من أهداف. وبالنسبة إلى معظم الناس، تُسنَد إليهم تلك الأهداف. مُبرمَجةً كأسطر شِفرةٍ في نفسك.

اذهب إلى المدرسة. احصل على الوظيفة. اغضب. العَب دور الضحية. تقاعَد في الخامسة والستّين. طريقٌ معروفٌ لا ينفع.

لتصير أذكى، عليك أن:

- ترفض الطريق المعروف.
- تغوص في المجهول.
- تضع أهدافًا جديدةً أعلى تُوسّع عقلك.
- تحتضن الفوضى وتسمح بالنموّ.
- تدرس المبادئ العامّة للطبيعة.
- تصير موسوعيًّا عميقًا.

أُدرك أنّ هذا قد لا يكون التعريف التقليديّ للذكاء، لكنّ تلك السلسلة من الخطوات تُفضي إلى مستوًى استثنائيّ من الروابط في دماغك، ينتج عنه ما نُلاحظه شخصًا ذكيًّا. اقرن ذلك بالفاعليّة، وقد صار بين يديك رابح.

وهذا يقودنا إلى القسم التالي على أتمّ وجه.

القسم السادس

كيف تنطلق إلى حياةٍ جديدةٍ تمامًا (في يومٍ واحد)

أفضل فترات حياتي جاءت دائمًا بعد فترةٍ من الضِّيق الشديد بقلّة التقدّم الذي كنتُ أُحرزه.

— كيف تُنقّب في عقلك؟

— كيف تصير واعيًا ببرمجتك؟

— كيف تبلغ استبصاراتٍ وحقائق عميقة تُغيّر مسار حياتك؟

عبر فعلٍ بسيط، لكنّه مؤلمٌ في الغالب: فعل السؤال.

شيءٌ قليلٌ جدًّا من الناس يفعله، وتستطيع أن تُميّزه من طريقة كلامهم أو من آرائهم في موضوعٍ بعينه. السؤال هو التفكير، وقليلٌ جدًّا من الناس يُفكّر.

أريد أن أُعطيك بروتوكولًا شاملًا تستطيع أن تستخدمه كلّ عامٍ لتُعيد ضبط حياتك وتنطلق في موسمٍ من التقدّم الحادّ. هذا البروتوكول يُعينك على طرح الأسئلة الصحيحة. وستُغطّي هذه الأسئلة من الكلّيّ إلى الجزئيّ: أين تريد

أن تكون، وما الذي عليك فعله لتصل إلى هناك، وما الذي تستطيع فعله فورًا لتبدأ تحريك الإبرة نحو ذلك الواقع.

سيتطلّب هذا يومًا كاملًا لإتمامه، لذا أُوصيك بأن تتبع البروتوكول بحذافيره. ستحتاج إلى قلمٍ وورقةٍ وعقلٍ منفتح.

حين أُلاحظ الأنماط عند مَن يقلبون هُويّتهم بنجاح، أراها تحدث سريعًا بعد تراكمٍ من التوتّر. وتحديدًا، لاحظتُ ثلاث مراحل يمرّ بها الناس عادةً:

- **التنافُر** – يشعرون بأنّهم لا ينتمون إلى حياتهم الحالية، ويضيقون بما يكفي بقلّة تقدّمهم.
- **اللايقين** – لا يعرفون ما التالي، فإمّا أن يُجرّبوا، وإمّا أن يتيهوا ويشعروا بأسوأ.
- **الاكتشاف** – يكتشفون ما يريدون السعي وراءه، فيُحرزون تقدّم ستّ سنواتٍ في ستّة أشهر.

فهدفنا من هذا البروتوكول أن نُعينك على بلوغ نقطة التنافُر، والإبحار عبر اللايقين، واكتشاف ما تريد تحقيقه حقًّا، حتى تصير الوضوح غامرًا، ولا تعود المُشتِّتات تحمل أيّ وزن.

البروتوكول مُصمَّمٌ بحيث يمكن إتمامه في يوم. في الصباح، تُجري تنقيبًا نفسيًّا لتكشف دوافعك الخفيّة. وخلال النهار، تُنبّه نفسك بمُقاطعاتٍ تُبقيك خارج الطيّار الآليّ وتُأمّل حياتك. وفي الليل، تصهر الاستبصارات في اتّجاهٍ تبدأ في التحرّك نحوه غدًا.

لا أستطيع أن أضمن أنّ هذا سينفع مع الجميع، لأنّي لا أستطيع أن أضمن أنّ كلّ مَن يقرأ هذا في الفصل الصحيح من قصّته بحيث تُصبح هذه النقاط مؤثّرة. لا تستطيع أن تضع الذروة في بداية الكتاب وتتوقّع أن يكون مشوّقًا.

الجزء الأوّل · الصباح — التنقيب النفسيّ: الرؤية والرؤية المضادّة

أوّلًا، علينا أن نخلق إطارًا جديدًا، أو عدسة إدراكٍ جديدة، ليعمل عقلك من خلالها. الأمر أشبه بأن تصنع صَدَفةً جديدة، وتُغادر القديمة، وتنمو داخلها ببطءٍ مع الوقت. لن تشعر بأنّها تُناسبك في البداية. وهذا أمرٌ جيّد.

خصّص ١٥–٣٠ دقيقة (طول مقطع يوتيوب واحد... تستطيع فعلها) للتفكير في هذه الأسئلة والإجابة عنها. **لا تحاول أن تُوكِل هذا التأمّل إلى الذكاء الاصطناعيّ.** أريدك أن تكسر المُقيِّد المفروض على عقلك. وإن لم تستطع الإجابة فورًا، فعُد إليها لاحقًا.

1. ما الاستياء الباهت المُلحّ الذي تعلّمتَ أن تعيش معه؟ ليس المعاناة العميقة، بل ما تعلّمتَ أن تحتمله. **(إن لم تكرهه، فستحتمله.)**
2. ممّ تشتكي مرارًا لكنّك لا تُغيّره أبدًا؟ اكتب الشكاوى الثلاث التي رفعتَ صوتك بها أكثر من غيرها في العام الماضي.
3. لكلّ شكوى: ماذا سيستنتج مَن يُراقب سلوكك (لا كلامك) أنّك تريده حقًّا؟
4. أيّ حقيقةٍ عن حياتك الحالية سيكون الاعتراف بها لشخصٍ تحترمه احترامًا عميقًا أمرًا لا يُطاق؟

تلك الأسئلة قُصِد بها أن تجعلك واعيًا بالألم في حياتك الحالية. والآن علينا أن نُحوّلها إلى ما أُسمّيه **«الرؤية المضادّة»** — وعيٌ قاسٍ بالحياة التي لا تريد أن تعيشها. بهذا تستطيع أن تستخدم تلك الطاقة السلبيّة لتُوجّه جهدك في اتّجاهٍ إيجابيّ، وتتصرّف من موضع دافعٍ داخليّ.

1. إن لم يتغيّر شيءٌ إطلاقًا في السنوات الخمس القادمة، صِف يوم ثلاثاءٍ عاديًّا. أين تستيقظ؟ بماذا يشعر جسدك؟ ما أوّل ما يخطر ببالك؟ مَن حولك؟ ماذا تفعل بين التاسعة صباحًا والسادسة مساءً؟ بماذا تشعر عند العاشرة ليلًا؟
2. الآن افعلها لعشر سنوات. ماذا فاتك؟ أيّ فرصٍ أُغلقت؟ مَن يئس منك؟ ماذا يقول الناس عنك حين لا تكون في الغرفة؟
3. أنت في نهاية حياتك. عِشتَ النسخة الآمنة. لم تكسر النمط قطّ. ما الثمن؟ ما الذي لم تسمح لنفسك أن تشعر به، أو تُجرّبه، أو تصير إليه؟
4. مَن في حياتك يعيش الآن المستقبل الذي وصفتَه للتوّ؟ شخصٌ يسبقك بخمس، أو عشر، أو عشرين سنة على المسار نفسه؟ بماذا تشعر حين تُفكّر في أن تصير مثله؟
5. أيّ هُويةٍ سيتعيّن عليك التخلّي عنها كي تتغيّر فعلًا؟ («أنا من النوع الذي...») وماذا سيُكلّفك اجتماعيًّا أن تكفّ عن أن تكون ذلك الشخص؟
6. ما أكثر الأسباب إحراجًا لعدم تغيّرك؟ ذلك الذي يجعلك تبدو ضعيفًا أو خائفًا أو كسولًا، لا معقولًا؟
7. إن كان سلوكك الحاليّ شكلًا من الحماية الذاتية، فما الذي تحميه تحديدًا؟ وكم تُكلّفك تلك الحماية؟

إن أجبتَ عن تلك بصدق، وإن كنتَ في الفصل الصحيح من حياتك، فستشعر بضيقٍ عميق، وربّما باشمئزازٍ من طريقة عيشك الحالية. والآن علينا أن نُوجّه تلك الطاقة في اتّجاهٍ إيجابيّ. علينا أن نصنع **الحدّ الأدنى من الرؤية القابلة للتطبيق**، لأنّ رؤيتك أشبه بمُنتَج. تبدأ غير واضحة، لكنّها مع الوقت والخبرة تشتدّ وتقوى.

1. انسَ العمليّة للحظة. لو استطعتَ أن تفرقع أصابعك فتعيش حياةً مختلفة بعد ثلاث سنوات — لا ما هو واقعيّ، بل ما تريده أنت فعلًا — كيف يبدو يوم ثلاثاءٍ عاديّ؟ بالتفصيل نفسه في السؤال الخامس.
2. ماذا يتعيّن عليك أن تُصدّق عن نفسك حتى تبدو تلك الحياة طبيعيّةً لا متكلّفة؟ اكتب عبارة الهُوية: «أنا من النوع الذي...»
3. ما الشيء الواحد الذي كنتَ ستفعله هذا الأسبوع لو كنتَ بالفعل ذلك الشخص؟

أجِب عن كلّ تلك أوّل شيءٍ في صباح الغد.

الجزء الثاني · خلال النهار — مُقاطعة الطيّار الآليّ: كسر الأنماط اللاواعية

تمارين التدوين هذه لطيفة، لكنّنا نريد تغييرًا حقيقيًّا. وبصراحة، لن يحدث ذلك إن لم تكسر الأنماط اللاواعية الحالية التي تُبقيك على حالك.

خلال النهار، أريدك أن تتأمّل كلّ ما دوّنتَه في الجزء الأوّل. وأبعد من ذلك، لا أريدك أن تنسى التأمّل. أرجوك، خُذ هذا بجدّية. لن تتغيّر بأن تفعل الشيء نفسه بقيّة حياتك. عليك أن تفرض بوعيٍ كسرًا للنمط.

خُذ الوقت الآن لتُنشئ تذكيراتٍ أو مواعيد تقويمٍ في هاتفك. ضمِّن السؤال في التذكير أو الموعد كي تبدأ التفكير فيه فورًا. وكلّما كانت أكثر عشوائيّةً وأقلّ تعارضًا مع جدولك، كان أفضل.

- **١١:٠٠ ص** — ماذا أتجنّب الآن بفعل ما أفعله؟
- **١:٣٠ م** — لو صوّر أحدهم الساعتين الماضيتين، فماذا سيستنتج أنّني أريده من حياتي؟
- **٣:١٥ م** — هل أتحرّك نحو الحياة التي أكرهها أم الحياة التي أريدها؟
- **٥:٠٠ م** — ما أهمّ شيءٍ أتظاهر بأنّه غير مهمّ؟
- **٧:٣٠ م** — ما الذي فعلتُه اليوم بدافع حماية الهُوية لا الرغبة الحقيقية؟ **(تلميح: معظم ما تفعله.)**
- **٩:٠٠ م** — متى شعرتُ بأنّني أكثر حياةً اليوم؟ ومتى شعرتُ بأنّني أكثر موتًا؟

ولزيادة إشعال النار، جدوِل هذه الأسئلة في أوقاتٍ تكون فيها إمّا مُتنقّلًا، أو ماشيًا، أو مُستلقيًا.

- ماذا سيتغيّر لو كففتُ عن حاجتي لأن يراني الناس بوصفي [الهُوية التي كتبتَها في السؤال التاسع]؟
- أين في حياتي أُقايض الحيويّة بالأمان؟
- ما أصغر نسخةٍ من الشخص الذي أريد أن أصيره يمكنني أن أكونها غدًا؟

الجزء الثالث · المساء — صهر الاستبصار: الدخول في موسم تقدّم

إن اتّبعتَ تلك العمليّة، فسأُفاجأ إن لم تخرج بِاستبصارٍ عميقٍ واحدٍ على الأقلّ قد يُغيّر مسار حياتك. والآن علينا أن نُظهر تلك الاستبصارات، ونُدمجها فيمَن نحن، ونتصرّف بناءً عليها لنبدأ ترسيخ رحلتنا إلى مستوًى جديدٍ من العقل.

- بعد اليوم، ما أصدق ما تراه عن سبب عُلوقك؟
- مَن العدوّ الحقيقيّ؟ سمِّه بوضوح. ليست الظروف. ولا الآخرون. بل النمط أو المعتقد الداخليّ الذي كان يُدير العرض.
- اكتب جملةً واحدةً تُلخّص ما ترفض أن تصير إليه حياتك. هذه رؤيتك المضادّة مضغوطة. ينبغي أن تُشعرك بشيءٍ حين تقرؤها.
- اكتب جملةً واحدةً تُلخّص ما تبنيه، عالمًا أنّها ستتطوّر. هذه رؤيتك الأوّلية.

وأخيرًا، علينا أن نصنع أهدافًا.

ومجدّدًا، ليست هذه أهدافًا تضعها من أجل الإنجاز، لأنّ الأهداف مجرّد إسقاطات. إنّها غير موثوقة وتجعلك تشعر بأنّك مُقيَّدٌ بشيءٍ سيتغيّر حتمًا. بل فكّر في الأهداف بوصفها وجهة نظر. عدسةً تستطيع أن تُبدّلها لتدخل

الحالة الذهنية الصحيحة التي تُؤدّي بك إلى الفعل المُبعِد عن الحياة التي لا تريدها. لا تشغل بالك بأيّ خطّ نهاية، لأنّنا سنجد أنّه غير موجود. المتعة تكمن في التقدّم.

- **عدسة السنة:** ماذا يتعيّن أن يكون صحيحًا بعد سنةٍ لتعرف أنّك كسرتَ النمط القديم؟ شيءٌ واحدٌ ملموس.
- **عدسة الشهر:** ماذا يتعيّن أن يكون صحيحًا بعد شهرٍ لتبقى عدسة السنة ممكنة؟
- **العدسة اليومية:** ما الأفعال الثلاثة (٢–٣) التي تستطيع أن تُخصّص لها وقتًا غدًا، والتي سيفعلها ببساطةٍ الشخص الذي تصير إليه؟

كان ذلك كثيرًا. أرجو أن يكون قد أفادك. لكن بقيت قطعةٌ أخيرة تُثبّت كلّ شيء في مكانه. رافِقني.

القسم السابع

حوِّل حياتك إلى لعبة فيديو

> الحالة المُثلى للتجربة الداخلية هي التي يسود فيها النظام في الوعي. ويحدث هذا حين تُستثمَر الطاقة النفسية — أي الانتباه — في أهدافٍ واقعية، وحين تتوازن المهارات مع فرص الفعل. إنّ السعي وراء هدفٍ يجلب النظام إلى الوعي، لأنّ على المرء أن يُركّز انتباهه على المهمّة التي بين يديه، وأن ينسى كلّ ما عداها للحظة.
>
> — ميهاي تشيكسنتميهايي

أنت الآن تملك كلّ المُكوّنات التي تُفضي إلى حياةٍ طيّبة. والآن قد يكون من المفيد أن تُنظّم كلّ استبصاراتك في خطّةٍ متماسكةٍ واحدة. أخرِج صفحةً جديدة واكتب هذه المُكوّنات الستّة:

- **الرؤية المضادّة** – ما لعنة وجودي، أو الحياة التي لا أريد أن أعيشها من جديد أبدًا؟
- **الرؤية** – ما الحياة المثاليّة التي أظنّ أنّني أريدها ويمكنني تحسينها وأنا أعمل نحوها؟
- **هدف السنة** – كيف ستبدو حياتي بعد سنةٍ، وهل ذلك أقرب إلى الحياة التي أريدها؟
- **مشروع الشهر** – ما الذي عليّ تعلّمه؟ أيّ مهاراتٍ عليّ اكتسابها؟ ما الذي يمكنني بناؤه ليُقرّبني من هدف السنة؟
- **الروافع اليومية** – ما المهامّ ذات الأولوية المُحرِّكة للإبرة التي تُقرّب مشروعي من الاكتمال؟
- **القيود** – ما الذي لستُ مستعدًّا للتضحية به لأُحقّق رؤيتي من الأساس؟

لماذا هذا بهذه القوّة؟ لأنّ هذه المُكوّنات تخلق حرفيًّا عالمك الصغير الخاصّ. إن كنتَ مُهيَّأً للسعي وراء هذا الهرم من الأهداف في هذه المرحلة من حياتك، فلن يكون أمامك خيارٌ إلّا أن تصير مهووسًا. ستشعر بالانجذاب نحو شيءٍ أعظم. ولن ترى شيئًا آخر خيارًا.

تُحوّل حياتك إلى لعبة فيديو.

لأنّ الألعاب هي أيقونة الهَوَس والاستمتاع وحالات التدفّق. تملك كلّ المُكوّنات التي تُفضي إلى التركيز والوضوح، فإن عكسنا هندسة تلك المُكوّنات، أمكننا أن نعيش في حالةٍ من متعةٍ أعمق، ومُشتّتاتٍ أقلّ، ونجاحٍ أكبر.

رؤيتك هي كيف تفوز. على الأقلّ حتى تتطوّر اللعبة.

رؤيتك المضادّة هي ما هو على المحكّ. ما يحدث إن خسرتَ أو استسلمت.

هدف سنتك هو المهمّة. أولويّتك الوحيدة في الحياة.

مشروع شهرك هو معركة الزعيم. كيف تكسب نقاط الخبرة وتجمع الغنائم.

روافعك اليومية هي المهامّ الفرعية. العمليّة اليومية التي تفتح فرصًا جديدة.

قيودك هي القواعد. الحدود التي تُحفّز الإبداع.

تعمل هذه كلّها كسلسلةٍ من الدوائر المتراكزة، كدرعٍ واقية، تحرس عقلك من المُشتّتات والأشياء اللامعة.

وكلّما لعبتَ اللعبة أكثر، قويت هذه القوّة، وسرعان ما تصير هي مَن أنت، ولن تُبدّلها بشيء.

– دان