

إصدار
بمناسبة
اليوبيل
الفضي

استشعر

الخوف

مع تمهيد
جديد بقلم
المؤلفة

...وأقدم

على ما تخاف

تقنيات فعالة

لتحويل الخوف، والتردد، والغضب إلى

قوة، وفعل، وحب

د. سوزان جيفرز

الكتاب
الذي بيع منه
أكثر من مليوني
نسخة!



مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
...and more to come...

مزيد من الثناء على هذا الكتاب

"هذا الكتاب لا غنى عنه؛ فهو أفضل كتاب عملي قرأته عن القوة الشخصية، وهو أكثر كتاب أنصح أى شخص بقراءته".

_ جوردان بول

المؤلف المشارك لكتاب **Do I Have To Give Up Me to Be Loved by You**
"إن كتابًا يخاطب الروح الشجاعة الموجودة بداخل كل منا - فتجيبه
ب- "نعم"! بوضوح شديد - لا يسعنا سوى الاستماع له".

_ جينى كوبيكى، من كتاب Redbook

"برنامج تدريب مريح، وعملي، ومتفائل... وأيضًا منطقي للعقل".

_ صحيفة سان دييجو يونيون

"على العكس من غالبية الكتب التى تدعى مساعدة القارئ على مواجهة مشكلات الحياة، تقدم لك
سوزان جيفرز الكثير من النصائح الناجحة. الأكثر من ذلك أن
قراءته ممتعة للغاية".

_ مجلة ماكولس

"يقدم هذا الكتاب نصائح حكيمة وسديدة. كما أنه يفيدك ويشجعك من خلال الأفكار التى يمدك بها".

_ مجلة بوك ليست

"أداة فريدة وفعالة للغاية لعيش حياة خالية من الخوف!".

_ صحيفة ذا بايلوت

إهداء

من أجل هبة الحب والحياة،
أهدى الكتاب لذكرى والدتى المحبوبة جينى وووالدى ليون

كما أهدى الكتاب إلى زوجى مارك شيلميردين الذى أدخل الكثير من الحب والسعادة على حياتى.

أنا محظوظة للغاية.

تمهيد لهذه الطبعة بمناسبة اليوبيل الفضى لإصدار الكتاب

أنا أو من بالمعجزات... ونجاح هذا الكتاب معجزة بالنسبة لى؛ فقد رفضه ناشرون عديدون فى البداية، لدرجة أننى كنت على وشك اليأس من نشره. وعلى أية حال، لو أنك تلقيت خطاب رفض - مثلما حدث معى - يقول: "لو أن الأميرة ديانا بنفسها جابت الطرقات وهى ترتدى ملابس الشحاذين لكى توزع هذا الكتاب، فلن يقرأه أحد"، ألن يجعلك ذلك تياأس منه؟

لقد وضعت بالفعل نسخة الكتاب فى الدرج لبضع سنوات حتى نسيتته تقريباً. وذات يوم، قررت أن أنظف هذا الدرج على وجه الخصوص... فوجدته هناك... ينتظرنى. جلست وقرأته من جديد، وعندئذ لم أستطع التغلب على إحساسى بأن الكتاب مهم للغاية، فقلت لنفسى: "هذه المرة سوف أجد طريقة ما لنشر هذا الكتاب ليخرج إلى النور!"، لذلك "شعرت بالخوف" وحاولت من جديد أن أعثر على ناشر، وفى هذه المرة - بعد إصرار شديد وبمساعدة وكيلى الأدبى، دومينيك أبل - وجدت ناشرًا.

لقد مرت عشر سنوات منذ نشر الكتاب، وهو الآن موجود فى أكثر من مائة دولة حول العالم، كما ترجم لأكثر من ثلاثين لغة، ولا يزال هذا العدد فى ازدياد. ومن خلال هذا التطور المستمر، يستطيع المرء أن يقول إن الكلمات التى كتبتها منذ زمن طويل لها علاقة بما يحدث اليوم كما كانت فى ذلك الحين... إن لم يكن أكثر!

سوف يكون الخوف دومًا جزءًا من حياتنا بشكل أو بآخر، وهذا ينطبق على الناس في كل مكان. فمن كلمات الشكر التي تلقيتها من كل أنحاء العالم، يتضح أنه مهما كنت، وأينما عشت، ومهما كان ما تواجهه في الحياة، فإننا جميعًا نشعر بالخوف، ولكن الخوف لا يجب أن يمنعنا من عيش حياة ثرية وجميلة، فبإمكاننا أن نتغلب على مخاوفنا من خلال الأدوات القوية التي توجد بين طيات هذا الكتاب.

أشكر كل من تواصلوا معي بخصوص الكتاب، لأن حديثهم معي أحدث فرقًا كبيرًا وأطلعني على التغيير الإيجابي الذي طرأ على حياتهم، كما يسعدني كثيرًا أن أعرف أنني مسست حياة عدد كبير من الناس، الأمر الذي يثير تواضعي أيضًا.

أما بالنسبة لك "كمبتدئ" فـ في قراءة هذا الكتاب للمرة الأولى، عليك أن تشق بي عندما أقول لك إن الخوف لا يجب أن يعوقك؛ فبإمكانك أنت أيضًا أن تتعلم التغلب على مخاوفك - كل مخاوفك - بشيء من القوة والإثارة والحب - وهذا هو ما يتناوله الكتاب.

وكما سيتضح لك، عليك أن تستخدم المفاهيم والأدوات التي ستتعلمها في حياتك. تعلمها جيدًا، وفي كل مرة تواجه تحديًا جديدًا في حياتك، يجب أن تصل إلى "صندوق أدواتك" - وترقى بنفسك من أضـ عف جزء لأقـ وى جزء فيك. فعندما تفعل ذلك، سوف تندهش من القوة المذهلة الموجودة داخلك: قوة الحب، قوة النجاح، قوة مساعدة العالم بطريقتك الخاصة. إن رحلة معرفة أفضل ما لديك مشوقة للغاية وتستحق العناء، إنني سعيدة للغاية بأن أسير معك وأنت تخطو هذه الخطوات الأولى المهمة.

مع خالص تحياتي،

سوزان جيفرز

مقدمة فتح الباب

ما الذي يعنيه لك؟

الخوف من ...

الحديث على الملأ

إثبات الذات

اتخاذ القرار

الحميمية

تغيير العمل
الوحدة
التقدم فى العمر
القيادة
فقد أحباك
إنهاء علاقة؟

هل تخشى أيًا مما سبق، أم كل ما سبق؟ ربما يمكنك أن تضيف أمورًا أخرى لهذه القائمة. لا مشكلة فى ذلك... انضم للجماهير! فالخوف يبدو وباءً فى مجتمعنا.
فنحن نخاف البدايات، ونخاف النهايات. نخاف التغيير، ونخاف "أن نظل عالقين فى مواضعنا".
نخاف النجاح، ونخشى الفشل. نخاف الحياة، ونخشى الموت.

أيًا كان سبب خوفك، سوف يزودك هذا الكتاب بالأفكار والأدوات التى تحسن قدرتك على التعامل مع أى موقف تعيشه بشكل كبير. سوف تتحول من الألم، والعجز، والاكتئاب (وهى المشاعر التى كثيراً ما تصاحب الخوف)، إلى القوة والحيوية والإثارة.

قد تندesh وتتشجع فى الوقت نفسه عندما تعرف أن عدم القدرة على التعامل مع الخوف قد يبدو مشكلة نفسية، ولكنه ليس كذلك فى أغلب الأحيان. أنا أؤمن بأن-ها مشكلة تعليمية-فى الأس-اس، وأن-ه من خ-لال إعادة تعليم العقل، يصبح بإمكانك أن تتقبل الخوف باعتبارها حقيقة من حقائق الحياة وليس عائقًا يحول بينك وبين نجاحك (يجب أن يريح ذلك كل من يتساءلون: "ما مشكلتى؟").

إن إيمانى بأن الخوف يمكن التعامل معه من خلال إعادة التعلم قد ترسخ بداخلى من خلال تجاربى الخاصة. فعندما كنت فى سن أصغر، كان الخوف يسيطر علىّ دومًا، لذلك لم يكن من الغريب أن أجد أمورًا عديدة غير ناجحة فى حياتى.

إن جزءًا من مشكلتى هو الصوت الذى كان يتردد بداخلى ويقول لى:
"يجدر بك ألا تغيرى موقفك، فلن يسمع منك شىء أمامك، ولن تستطيع أن تفعلها"
بمفردك". إنك طبعًا تعرف ما أعنيه، ذلك الصوت الذى يقول لك دومًا: "لا تغتزم الفرصة، قد تخطئ، سوف تندم يا صاح!".

لم أشعر بأن خوفى يتبدد أبدًا، ولم أحتظ بلحظة سلام مع نفسى، بل إن درجة الدكتوراه التى حصلت عليها فى علم النفس لم تسعفنى. وذات يوم، بينما كنت

أستعد للذهاب إلى العمل، وصلت لنقطة تحول في حياتي. فقد حدث ونظرت في المرأة، ورأيت منظرًا مألوفًا للغاية؛ حيث كانت عيناى حمرأوين من شدة البكاء على حالى. وفجأة ملأنى الحنق، وبدأت أصرخ فى صورتي المنعكسة فى المرأة: "كفاك، كفاك، كفاك!" - صرخت حتى لم تعد بى قوة (أو صوت).

عندما توقفت، شعرت بإحساس غريب ورائع بالراحة والهدوء لم أشعر به من قبل. ودون أن أعرف ذلك حينئذ، تواصلت مع جزء قوى للغاية بداخلى لم أكن أعرف بوجوده أصلاً آنذاك. لقد ألقيت نظرة أخرى طويلة على نفسى فى المرأة وابتسمت وأنا أومئ برأسى بالإيجاب. لقد تخلصت من الصوت القديم المألوف الكئيب والموحش الذى كنت أشعر به ولو مؤقتًا، وسمعت صوتًا جديدًا - صوتًا يعكس القوة والحب والفرح وكل الأمور الطيبة. فى تلك اللحظة، أدركت أننى لن أدع الخوف يسلبنى أفضل ما لئى، وسأجد طريقة أخلص بها نفسى من السلبية التى سيطرت على حياتى - وهكذا بدأت ملحمتى الخاصة!

هناك حكمة قديمة تقول: "عندما يستعد التلميذ، يظهر الأستاذ". لقد كان التلميذ مستعدًا، ولهذا ظهر الأساتذة من كل مكان. بدأت أقرأ، وحضرت ورش عمل، وتحدثت إلى أكبر عدد ممكن من الناس. وعملت بجد على كل اقتراح سمعته، وتخلصت من طريقة التفكير القديمة التى كانت تبقينى سجيناً لمخاوفى. بدأت أرى العالم مكانًا لا يسبب لى الكثير من الخوف - مكانًا مبهجًا، وبدأت أرى نفسى شخصًا لديه هدف، وشعرت بمعنى الحب للمرة الأولى فى حياتى.

فى تلك اللحظة، بدأت ألاحظ عددًا كبيرًا من الناس يصارعون الحواجز نفسها التى تعلمت أخيرًا تخطيها، وكان الحاجز الأساسى فيها هو الخوف. كيف أستطيع أن أساعدهم؟ أدركت أن العمليـات التـى غـيرت حـيـاتى هـى تعليميـة فـى طبيعتـها، اقتنعت بأن الأسـاليب نفسـها التـى اسـتخدمتها يمكـن لأى شـخص أن يتعلمـها، بغض النظر عن سنه أو جنسه أو خلفيته. لقد استطعت اختصار نظريتى على أرض الواقع من خلال تدريس دورة فى مركز نيو س كول فور سوشىال ريسيرش، الواقع فى مدينة نيويورك، بعنوان "اشعر بالخوف... وافعلها على أية حال"، وقد تم وصف الدورة على هذا النحو:

فى أى وقت نغتنم فيه الفرصة ندخل مجالاً غير مألوف، أو نضع أنفسنا فى موضع جديد فى العالم، فإننا نشعر بالخوف. وكثيرًا ما يمنعنا هذا الخوف من

المضي قدماً فى حياتنا. المـهم أن نـسـتـشـعر الخـوف فيـمـا نفـعلـه، ونـسـتـمر فـى فـعلـه. سـوف نـسـتـعرض مـعـاً الحـواجز التـى تمنعنا مـن التـمـتـع بـالحياة كمـا نريـد أن

نعيشها؛ فعدد كبير منا يفسد حياته باختيار أكثر الطرق المريحة بالنسبة له. ومن خلال القراءات،

والمناقشات والتدريبات المثيرة التي تتم في الفصل، سوف نتعلم تحديد الأعداء التي تجعلنا "عالقين في مواضعنا"، لننمي أساليب الإمساك بزمam حياتنا.

كانت تجربتي بإخراج مفهوم الخوف من مجال العلاج ووضعه في مجال التعلم ناجحة للغاية . وقد اندهش تلاميذى من تغير تفكيرهم إلى حد مثير، مما أعاد تشكيل حياتهم . نجحت هذه المفاهيم معهم كما نجحت معى . وليس من المستغرب أن يصبح تلاميذى أساتذتى أيضاً ؛ فقد أعادوا تأكيد معرفتى وأضافوا إليها الكثير، بينما كنت أنصت بحرص إلى تجاربهم وخبراتهم .

من يقرأ منكم هذا الكتاب يعرف أنه مهما كان مكانك فى الحياة فى هذه اللحظة، فإنه ليس المكان الذى تنشده لنفسك بالضبط ؛ فهناك ما يحتاج إلى التغيير ، وحتى الآن لم تتمكن من اتخاذ الخطوات اللازمة لتغييره . أيّ كانت ظروفك ، فأنت مستعد لتبدأ الإمساك بزمam حياتك .

أنا لا أعذك ب أن تجد التغيير سهلاً ؛ فأنت تحتاج لشجاعة لتعيد تشكيل حياتك بالطريقة التى تريدها ، وهناك كل أنواع المعوقات الحقيقية أو الخيالية التى تعترض طريقك ، ولكنها لا يجب أن تعوقك . فى رحلتك مع هذا الكتاب، سوف تعتاد مفاهيمى وتدريباتى وغيرها من الوسائل التى تساعدك على التخلص من عقدة الخوف ... وبالتالي تساعدك على التعامل معها .

وسوف تتعلم:

كيف يصبح من المستحيل أن تصلح خطأ أو قرارًا خاطئًا اتخذته

كيف تتخلص من البرمجة السلبية

كيف أنه من المستحيل استنساخك

كيف تقول "نعم" لكل ظروف حياتك

كيف تزيد تقديرك لذاتك

كيف تصبح واثقًا من نفسك

كيف تتواصل مع مركز القوة الموجود بداخلك

كيف تخلق مزيداً من الحب والثقة والشعور بالرضا

كيف تتعامل مع مقاومة أشخاص مهمين بالنسبة لك وأنت تمسك بزمام حياتك
كيف تحظى بمزيد من المتعة

كيف تجعل أحلامك حقيقة

كيف ترى نفسك شخصاً له هدف ولوجوده مغزى

وبينما تقرأ، ضع خطأ أسفل الأجزاء التي "تخاطبك" حتى تجد فيما بعد، الفقرات المهمة التي تساعدك على مواجهة المواقف الجديدة في حياتك بسهولة. اعلم أنك تحتاج إلى الكثير من الدعم لتعمل بالمفاهيم الجديدة وتدخلها على سلوكياتك، لذلك ألزم نفسك بحل التمارين؛ وسوف تتوقف كمية التحسن التي ستشعر بها على مدى استعدادك للمشاركة الفعالة، وكلما انخرطت معنا أكثر، زادت المتعة التي تشعر بها، وسوف تتعجب وتندهش من الشعور بالرضا الذي يملأ قلبك وأنت تأخذ كل خطوة للأمام.

وبغض النظر عن مدى إحساسك بعدم الثقة، ستجد جزءاً فيك يعرف أن هناك الكثير من "الأمور" الرائعة التي تنتظرك لتفتح لها الباب، وأن الآن هو أنسب وقت لفتح الباب للقوة والحب الموجودين بداخلك.

1ما الذي تخافه... ولماذا؟

الفصل الأول

كنت على وشك إلقاء محاضرة أخرى عن الخوف: الفصل فارغ، وأنا في انتظار قدوم تلاميذي الجدد. اختفى التوتر الذي كنت أعانيه عند إلقاء هذه الدروس منذ فترة طويلة؛ فأنا لم ألقها مرات عديدة فقط، بل إنني أصبحت أعرف تلاميذي قبل أن ألقاهم؛ فهم مثلنا جميعاً، يحاولون بذل قصارى جهدهم، وجميعهم غير واثقين من مدى كفاءتهم - الأمر لا يختلف مطلقاً.

م-ع دخول التلاميذ الغرفة، أش-عر بالتوتر. يجلسون فى أبعد مكان ممكن عن بعض-هم، حت-ى يضطروا لش-غل الأماكن الموجودة بين-هم نظرًا لضيق المساحة، ولا يتحدثون مع بعضهم، ويجلسون متوترين، وهو أمر متوقع. أنا أحب شجاعتهم على الاعتراف بأن حياتهم لا تسير بالطريقة التى يريدونها، ووجودهم فى الفصل يدل على استعدادهم لحل هذه المشكلة.

بدأت بجولة فى الفصل وأنا أطلب من كل تلميذ أن يحكى لنا ما يواجهه من صعوبات فى الحياة، فاتضحت حكاياتهم:
"دون" يريد أن يغير حياته المهنية التى قضى فيها أربعة عشر عامًا، وأن يحقق حلمه بأن يصبح فنانًا.

"مارى أليس" ممثلة تريد أن تعرف سبب استخدامها مختلف أنواع الأعذار لعدم الذهاب إلى اختبار الممثلين الجدد.

"سارة" تريد أن تنفصل عن زوجها بعد زواج استمر خمسة عشر عامًا.

"تيدى" يريد أن يتغلب على خوفه من التقدم فى السن، رغم أنه فى الثانية والثلاثين من العمر.

"جين" مواطنة عجوز تريد أن تواجه طبيبها الذى يعاملها كطفلة صغيرة ولا يعطيها أية إجابات مباشرة.

"باتى" تريد أن توسع عملها، ولكنها لا تستطيع أن تملأ الفجوة المطلوبة لتنتقل إلى الخطوة التالية.

"ريبىكا" تريد أن تواجه زوجها بالأمور التى تضايقها منه.

"كيفين" يريد أن يتغلب على خوفه من الرفض الذى يجعل من الصعب عليه التقرب من أى امرأة للتعرف عليها.

"لورى" تريد أن تعرف سبب تعاستها رغم أنها تمتلك كل ما يريده أى شخص فى الحياة.

"ريتشارد" متعب ويشعر بأنه عديم الفائدة، ويخشى أن تكون حياته قد انتهت.

وهكذا انتهينا من الاستماع لحكايات الجميع.

أنا مندهشة مما يحدث معي في هذه الجولة؛ فبينما يروى كل فرد حكايته من صميم قلبه، يتغير الجو العام بالكامل؛ فالتوتر يختفي سريعاً ويظهر الارتياح على وجوه الجميع.

أولاً، يبدأ كل تلميذ في معرفة أنه ليس الوحيد الذي يشعر بالخوف. ثانياً، يبدأ إدراك كم يصبح الناس جذابين عندما يفتحون قلوبهم لبعضهم بعضاً ويتبادلون المشاعر فيما بينهم. وقبل وقت طويل من حديث آخر شخص، تنتشر شعور بالدفء والحميمية في المكان؛ فلم يعودوا غرباء بعد الآن.

رغم أن تجارب وظروف التلاميذ مختلفة كثيراً، لم نحتاج إلى وقت طويل حتى تتلاشى الطبقة الخارجية من قصصهم الخاصة، مما مهد الطريق لكي نمس بعضنا بعضاً على المستوى الإنساني، لكن الشيء الذي هيمن علينا هو حقيقة أن الخوف يمنعنا جميعاً من التمتع بالحياة بالطريقة التي نتمناها.

تتكرر السيناريوهات السابقة في كل محاضرة ألقوها! في تلك اللحظة قد تتساءل كيف يمكن لمحاضرة واحدة أن تتغلب على كل المخاوف التي عبر عنها التلاميذ، رغم اختلاف احتياجاتهم. هذا صحيح؛ فهم يبدون مختلفين حتى نتعمق بداخلهم بعض الشيء وننظر في أسباب مخاوفهم، ومخاوف الآخرين.

يمكن تقسيم الخوف إلى ثلاثة مستويات: المستوى الأول هو القصة الظاهرية، مثل القصص التي عرضناها آنفاً، ويمكن تقسيم هذا المستوى من الخوف إلى نوعين: مخاوف "حدثت" وأخرى تحتاج إلى عمل. وفيما يلي نعرض قائمة جزئية من المستوى الأول من الخوف مقسم إلى هذه الأنواع:

المستوى الأول من الخوف

المخاوف التى "حدثت"	المخاوف التى تحتاج إلى عمل
التقدم فى السن	العودة من جديد إلى الدراسة
الإعاقة	اتخاذ القرارات
التقاعد	تغيير الحياة المهنية
الوحدة	تكوين صداقات
ترك الأبناء المنزل	إنهاء إحدى العلاقات أو الدخول
الكوارث الطبيعية	فى علاقة جديدة
فقد الأمان المالى	الذهاب إلى الطبيب
التغيير	إثبات الذات
الموت	إنقاص الوزن
الحرب	إجراء مقابلة
المرض	القيادة
فقد محبوب	الحديث على الملأ
الحوادث	ارتكاب خطأ ما
الاغتناب	الحميمية

بإمكانك أن تضيف مخاوف أخرى إلى هذه القائمة؛ فكم أوضحت فى جزء سابق، لن تكون الشخص الوحيد الذى يعانى من "بعض المخاوف السابقة" أو "جميعها"، بل هناك سبب وراء ذلك؛ فأحدى الصفات المميزة للخوف أنه يميل لاختراق أوجه عديدة فى حياتنا. على سبيل المثال، إذا كنت تخشى تكوين صداقات جديدة، فمن المنطقى أن تخشى الذهاب إلى الحفلات، وتكوين صداقات حميمة، والتقدم لوظيفة ما، وغير ذلك من الأمور.

لقد اتضح الأمر أكثر بالنظر إلى الطبقة الثانية من الخوف، التى يختلف إحساسها كثيرًا عن الطبقة الأولى؛ فالمستوى الثانى من الخوف لا يركز على الموقف، بقدر ما يركز على الذات.
المستوى الثانى من الخوف

الرفض التعرض للخداع
النجاح قلة الحيلة
الفشل الاستنكار
الضعف فقد الصورة

إن المستوى الثانى من الخوف متعلق بالحالة الداخلية للمرء وليس بالمواقف الخارجية؛ فهو يعكس إحساسك بذاتك وقدرتك على التعامل مع العالم، وهذا

يؤثر -ح- لم-إذا يس-يطر علي-ها تعميم الخوف. إذا كنت تخشى الرفض، فسوف يؤثر هذا الخوف على كل جوانب حياتك تقريباً: العلاقات الحميمة، ومقاييل العمل، وغيرها من الأمور؛ فالرفض هو الرفض أينما وجد. ولذلك تبدأ فى حماية نفسك، ونتيجة لهذا تُحد من قدراتك كثيراً؛ حيث تنغلق على نفسك وتضييق العالم من حولك. ألق نظرة على قائمة المستوى الثانى من الخوف مرة أخرى، وسوف ترى كيف يؤثر أى نوع من هذه المخاوف على أوجه عديدة من حياتك إلى حد بعيد.

المستوى الثالث يتعمق فى جوهر المشكلة: أكبر المخاوف على الإطلاق، الخوف الذى يجعلك تعلق فى مكانك حقاً. هل أنت مستعد؟

المستوى الثالث من الخوف

لا أستطيع التعامل مع الأمر!

قد تتساءل: "أهذا هو الأمر؟ أهذه هى المشكلة العويصة؟". أعرف أنك مصدوم وكنت تظن أنك ستقرأ عن شىء أكبر من ذلك كثيراً؛ ولكن الحقيقة أن: فى صميم كل واحد من مخاوفك يكمن الخوف من عدم القدرة على التعامل مع كل ما قد تجلبه لك الحياة.

لنختبر صحة ذلك. يتحول المستوى الأول من الخوف إلى:

لا أستطيع التعامل مع المرض.

لا أستطيع التعامل مع ارتكاب أى خطأ.

لا أستطيع التعامل مع فقد وظيفتى.

لا أستطيع التعامل مع التقدم فى السن.

لا أستطيع التعامل مع الوحدة.

لا أستطيع التعامل مع التقليل منى.

لا أستطيع التعامل مع عدم الحصول على وظيفة.

لا أستطيع التعامل مع فقد شريك حياتك.

لا أستطيع التعامل مع خسارة أموالى.... وهكذا.

يتحول المستوى الثانى من الخوف إلى:

لا أستطيع التعامل مع مسئوليات النجاح.

لا أستطيع التعامل مع الفشل.

لا أستطيع التعامل مع الرفض... وهكذا.

وبالتالى يكون المستوى الثالث ببساطة هو "عدم القدرة على التعامل!".

الحقيقة أنك:

إذا علمت أنك قادر على التعامل مع أى شىء
يعترض طريقك،
فما الذى قد تخشاه؟

الإجابة هى: لا شىء!

أعرف أنك لن تطير من السعادة بمعرفة ذلك، ولكن صدقنى عندما أقول لك إننى أطلعتك على أمر غاية فى الأهمية؛ فما قلته لك يعنى أنك قادر على التعامل مع كل مخاوفك دون أن تضطر للتحكم فى كل ما يحدث من حولك. ويجب أن يريحك ذلك كثيرًا؛ فليس عليك بعد الآن أن تتحكم فيما يفعله شريك حياتك، أو أصدقاؤك، أو ما يفعله أطفالك، أو رئيسك. ليس عليك أن تتحكم فيما يحدث فى المقابلة، أو ما يحدث

فى عملك، أو فى مجال عملك الجديد، أو مع أموالك،
أو ما يحدث فى سوق البورصة.

كل ما عليك أن تقوم به لتقلل خوفك هو أن تزيد ثقتك فى قدرتك على التعامل مع أى شىء يطرأ على حياتك!

إننى أؤكد على هذه النقطة بشدة لأنها مهمة للغاية. فمن الآن فصاعدًا، فى كل مرة تشعر فيها بالخوف، ذكر نفسك بأن السبب هو عدم ثقتك فى نفسك، ثم اعمل على استخدام أداة أو أكثر من الأدوات التى يعرضها هذا الكتاب لتزيد ثقتك بنفسك. لقد أوضحنا مهمتك جيدًا، وليس هناك سبب للحيرة.

لقد طلب منى دائمًا أن أوضح سبب عدم ثقتنا فى أنفسنا، وأنا لا أعرف الإجابة القاطعة، ولكننى أعرف أن بعض الخوف غريزى وصحى، لأنه يجعلنا متبهيين للمشكلات التى نواجهها، أما الجزء الآخر - الجزء الذى يعوقنا عن تطوير أنفسنا والنهوض بها - فغير ملائم وهدام، وقد يكون السبب وراء هذه الحالة التى نعانيها.

طوال حياتى لم أسمع أبدًا والدة تقول لطفلها وهو ذاهب إلى المدرسة: "جرب الكثير من المخاطر اليوم يا عزيزى"، فهى - فى أغلب الظن - تقول له: "اعتن بنفسك يا عزيزى". وهذه "العناية" تحمل رسالة مزدوجة: "العالم الخارجى خطر للغاية" ... و... "لن تستطيع التعامل معه". ما تقوله الأمهات بذلك هو فى الواقع: "لو حدث شىء لك، لن أستطيع التعامل معه"، أرايت! فهى تنقل لصغيرها عدم ثقتها بنفسها وفى قدرتها على التعامل مع ما يعترض طريقها".

أذكر أننى كنت أريد دراجة بعجلتين بشدة، ورفضت والدتى أن تشتري لى واحدة، وقد كان ردها على توسلاتى واحدًا دومًا: "أنا أحبك كثيرًا، ولا أريد أن يحدث شىء لك". وقد ترجمت ذلك ليعنى: "أنت لست ذا كفاءة لتقودى دراجة بعجلتين". والآن بعد أن كبرت وأصبحت أكثر حكمة، أدركت أنها كانت تقول لى: "لو حدث أى شىء لك، سوف ينكسر قلبى". كانت أمى المسرفة فى حمايتى ذات مرة فى العناية المركزة بعد خضوعها لعملية جراحية خطيرة، ورأيت الأنايب معلقة فى أنفها وحلقها. وعندما علمت أن على الخروج، همست فى أذنها - وأنا لا أعرف ما إن كانت ستسمعن أم لا - أننى أحبها وأريدها أن تعود. وبينما كنت أسير نحو الباب، سمعت صوتًا ضعيفًا صغيرًا من خلفى يقول - مثلما توقعت - "اعتن بنفسك". وحتى وهى تحت تأثير المخدر، كانت ترسل لى رسالة تحذير قاتمة، وأنا

أعرف أنها نموذج للكثير من الأمهات. إذا وضعت في اعتبارك عددًا مثل هذه النصائح التي يطرنا أهلنا بها، فستندهش أننا نحاول مجرد الخروج من باب المنزل!

بعيدًا عن هذه العلاقة التي تبدو واضحة، فإن سبب خوفنا يكمن في مكان آخر. ولكن هل مهم حقًا أن نعرف من أين ينبع شكنا في قدراتنا؟ لا أعتقد ذلك؛ فأنا لا أسعى لتحليل أسباب ودواعي المشكلات التي نعانيها، فكثيرًا ما يكون من المستحيل معرفة الأسباب الحقيقية للأنماط السلبيهة، وحتى لو أحطنا بها، فإن معرفتها لا تعنى بالضرورة تغييرها. أنا أو من بأنه إذا كان هناك شيء يسبب لك مشكلة، فعليك أن تبدأ من مكانك وتتصرف بالشكل اللازم لتغييره.

في هذه الحالة تدرك أنك لا تحب حقيقة أن عدم ثقتك بنفسك تمنعك من تحقيق ما تريده في الحياة. ومعرفة هذا الأمر يوجد بداخلك تركيزًا واضحًا وضوح الشمس لما يجب تغييره. ليس عليك أن تضع طاقتك في التساؤل عن الأسباب؛ فهذا غير مهم - المهم أن تبدأ الآن في تنمية ثقتك بنفسك، حتى تصل إلى الدرجة التي تستطيع أن تقول فيها:

أيًا كان ما سيحدث لي في أي موقف، فإنني أستطيع أن أتعامل معه!

أستطيع أن أسمع الشكوك تساورك وتقول لك: "آه، اعترف بالحقيقة، كيف تستطيع التعامل مع الشلل، أو وفاة طفل، أو السرطان؟". أنا أتفهم شكوكك. تذكر أن الشكوك كانت تساورني أيضًا. اقرأ فقط الكتاب ودعه يساعذك. أعط نفسك فرصة لكى تفوز باستخدام الأدوات التي يقدّمها لك هذا الكتاب. وعندما تفعل ذلك، سوف تجد نفسك تقترب أكثر وأكثر من ذلك المستوى العالى من الثقة بالذات، لدرجة أنك ستدرك أنك تستطيع التعامل مع أي شيء يعترض طريقك. لا تنس أبدًا هذه الكلمات الأربع الصغيرة، التي قد تكون أهم أربع كلمات صغيرة تسمعها على الإطلاق: سوف أتعامل مع الأمر!

2 ألا تستطيع التخلص منه؟

الفصل الثانى

لا تزال "جانيت" تنتظر أن يتلاشى خوفها من تلقاء نفسه. لقد كانت دائمًا تخطط للعودة للدراسة الجامعية بمجرد أن يدخل أطفالها المدرسة، ولكنها لاحظت أنه قد مرت أربعة أعوام منذ دخول أصغر أطفالها السنة الأولى. ومنذ ذلك الوقت ظهرت لها أعذار

جديدة هذه المرة: "أريد أن أكون فى المنزل عندما يعود أطفالى من المدرسة"، "نحن لسنا بحاجة إلى المال حقًا"، "سوف يشعر زوجى بالإهمال".

رغم وجود بعض المنطق فى هذه العبارات، فإنها ليست الأسباب الحقيقية وراء ترددنا؛ فزوجها مستعد فى واقع الأمر لأن يساعدنا فى أى شىء نريده، فهو مهتم بعدم إحساسنا بالراحة، وكثيرًا ما يشجعنا على تحقيق حلم حياتنا بأن تكون مصممة أزياء.

فى كل مرة تفكر فىها "ج-انيت" بالاتصال بالجامعة المحلية لتحديد موعد إجراء مقابلة، يحدث شىء يوقفها، وتجد نفسها تقول: "عندما يقل خوفى بعض الشىء، سوف أتصل بهم"، أو "عندما أشعر بالثقة فى نفسى بعض الشىء، سوف أتصل بهم" - أغلب الظن أنها ستنتظر فترة طويلة للغاية.

المشكلة أن تفكيرها مشوش تمامًا. فالمنطق الذى تستخدمه يبرمجها تلقائيًا على الفشل، ولن تتخلص من خوفها أبدًا حتى تدرك تفكيرها الخاطئ؛ فهي ببساطة لا "ترى" ما هو واضح لهؤلاء الذين يقومون بما يريدون.

لم أفعل أنا أيضًا ذلك إلا عندما اضطررت له؛ فقبل طلاقى من زوجى الأول، كنت أشبه بطفلة؛ حيث سمحت له بأن يسيطر على ما يجب أن أقوم به فى حياتى. وبعد طلاقى، لم يعد لدى خيار سوى أن أبدأ القيام بشئون حياتى بمفردى؛ فبعض الأمور الصغيرة، مثل إصلاح المكينة الكهربائية بنفسى، جعلنى أشعر بالكثير من الرضا. وفى الليلة الأولى التى دعوت فيها أشخاصًا لمنزلى على العشاء بمفردى كانت طفرة فى حياتى، وفى اليوم الذى حجزت فيه تذاكر أول رحلة بمفردى، كان ذلك بمثابة عيد.

عندما بدأت أضطلع بشئون حياتى بمفردى، بدأت أتذوق لذة الثقة بالنفس. لم يكن القيام بذلك مريحًا دومًا، فى واقع الأمر، فالكثير من هذه الأمور غير مريح على الإطلاق. لقد شعرت بأننى طفلة تتعلم السير وتسقط عدة مرات، ولكننى مع كل خطوة شعرت بمزيد من الثقة بنفسى وفى قدرتى على التعامل مع الحياة.

مع ازدياد ثقتى بنفسى، ظلت أنتظر أن يتبدد الخوف من حياتى، ولكننى فى كل مرة كنت أذهب فيها إلى منطقة جديدة، كنت أشعر بالخوف وعدم الثقة فى نفسى. قلت لنفسى: "حسنًا، أخرجى نفسك فقط إلى العالم، وسوف يتبدد خوفك فى النهاية"، ولكنه لم يتلاش على الإطلاق! وذات يوم خطرت على بالى فكرة عندما أدركت فجأة "الحقيقة" التالية:

الحقيقة 1 الخوف لن يتلاشى أبداً ما حييت.

فطالما أنى أخرج للعالم، وأوسع قدراتى، وأتحمل مخاطر جديدة فى سبيل تحقيق أحلامى، سوف أشعر بالخوف. ياله من اكتشاف! فأنا مثل "ج-انيت"،

والكثيرين ممن يقرأون الكتاب، نشأت أنتظر الخوف حتى يتبدد قبل أن أغتتم الفرصة التى تسنح أمامى: "عندما أتخلص من خوفى... عندئذ!"، وطوال حياتى لعبت هذه اللعبة "عندما / عندئذ"، ولكن ذلك لم يحدث أبداً.

مرة أخرى أذكرك بأنك لن تطير من السعادة بمعرفة هذا الخبر؛ فأنا أفهم أن هذه الحقيقة ليست ما تريد أن تسمعه. إذا كنت مثل تلاميذى، فإنك بالقطع، كنت تتمنى أن تبدد كلماتى الحكيمة كل مخاوفك، ولكننى آسفة لأن أقول لك إن الأمور لا تسير على هذا النحو. على الصعيد الآخر، بدلاً من أن تفكر فى الأمر على أنه محبط، استشعر الارتياح فى أنك لست مضطراً للعمل بجد حتى تتخلص من مخاوفك؛ فهى لن تتلاشى أبداً! ولا يجب أن يشغلك هذا الأمر. وعندما تزيد ثقتك بنفسك بالتمرينات التى يقدمها لك الكتاب، سوف تتغير علاقتك مع الخوف كثيراً.

لم يمض وقت طويل على اكتشافى الحقيقة 1، حتى اكتشفت حقيقة أخرى مهمة ساهمت كثيراً فى تطورى:
الحقيقة 2
الطريقة الوحيدة للتخلص من الخوف من القيام بأمر ما هى الانطلاق والقيام به.

قد يبدو الأمر متناقضاً مع الحقيقة الأولى ولكنه ليس كذلك؛ فخوفى من مواقف محددة تلاشى عندما واجهتها أخيراً، فـ"فعل الشيء" جاء قبل أن يتبدد الخوف منه.

أستطيع أن أؤكد ذلك بأن أحدى لك أول تجربة لى مع التدريس، عندما كنت أحضر رسالة الدكتوراه الخاصة بى. لم أكن أكبر من تلاميذى كثيراً، وكنت أدرس مادة كانت خبرتى ضعيفة فيها؛ وهى نفسية المرء عند التقدم فى السن. وقد توقعت أن تكون الفترة التى تسبق المحاضرة الأولى مروعة للغاية. وفى الأيام الثلاثة التى سبقت المحاضرة، شعرت بأن هناك قطاراً أفغوانياً يعربد فى معدتى. كنت قد استعددت بثمانى ساعات من العمل الجاد لمحاضرة تستمر ساعة واحدة،

وكتبت مادة علمية تكفى ثلاث محاضرات، ولكن أياً من هذه الأمور لم يبدد خوفى. وفى أول يوم لى م-ع المحاضرة، شعرت بأن ه-يوم الحكم باعدامى، وعن-دما وقفت أمام تلاميذى، شعرت بقلبى وهو ينبض بقوة وركبتى وهما ترجفان. وقد تجاوزت المحاضرة الأولى بطريقة ما، وأنا أنتظر المحاضرة الثانية ولست متحمسة لها كثيراً.

ولحسن الحظ سارت الأمور بشكل أسهل فى المرة الثانية (فلو لم يكن الأمر كذلك، فربما كنت توقفت عن التدريس للأبد!) بدأت اعتاد وجوه التلاميذ فى الفصل وأربط بين الأس-ماء والوجوه. وكانت المرة الثالثة أفضل من الثانية، عن-دما بدأت أهدأ وأس-ير م-ع الموجة. وفى المحاضرة الس-ادسة كنت أتطلع إل-ى الوقوف أمام تلاميذى؛ حيث كان التواصل مع تلاميذى يحفزنى، وكان بمثابة تحدٍ بالنسبة لى. وذات يوم، وأنا أقرب من الفصل الذى كنت أخشى دخوله، أدركت أننى لم أعد خائفة؛ فقد تحولت مخاوفى إلى توقعات لذيدة.

كان على أن أدرس عددًا من الدورات المختلفة قبل أن أرتاح لدخول الفصل بدون الكثير من الورق. وجاء اليوم الذى دخلت فيه الفصل وليس معى سوى ورقة واحدة لخطه أود شرحها للتلاميذ. أدركت حجم الاختلاف الذى وصلت إليه؛ حيث كنت أشعر بالخوف... وتغلبت عليه فى النهاية، ونتيجة لذلك تخلصت من خوفى من التدريس. ولكننى عندما انتقلت إلى التدريس فى التليفزيون، شعرت بالخوف من جديد، حتى ساعدنى "القيام بالأمر" وممارسته كثيرًا على التغلب على خوفى من الظهور على شاشة التليفزيون - وهكذا تسير الأمور.

جزء آخر من لعبة "عن-دما / عن-دئذ" التى كنت ألعبها متعلق بتق-ديرى لذاتى - "عن-دما أشق فى نفسى... عندئذ س-أقوم بذلك"، ويع-د هذا خلطًا آخر فى ترتيب

الحقيقة. كنت أظن أننى إذا حسنت رؤيتى لنفسى، فسوف يتبدد خوفى، وسأبدأ فى إتمام الأمور. لم أكن أعرف بالضبط كيف ستتحسن رؤيتى لنفسى - ربما مع تقدمى فى السن وازدياد حكمتى، أو من خلال التغذية الراجعة التى أتلقاها من الآخرين، أو من خلال معجزة تجعلنى أعتز بنفسى. لذلك اشتريت لنفسى إبريم حزام مكتوبًا عليه أنا رائعة، اعتقادًا منى بأن الإيحاء سيفيدنى.

ربما تكون كل هذه الأمور ساعدتنى بعض الشيء، إلا أن ما أحدث فارقًا هو إحساس الإنجاز الذى شعرت به عند التخلص من خوفى وقيامى بالأمور بمفردى. وأخيرًا اتضح لى ما يلى:

الحقيقة 3
الطريقة الوحيدة لتشعر بأنك أفضل
هى أن تتطلق... وتفعل ما تريد.

فـ "القيـام" بالأمر يحدث قبلما تشـعر بأنك صـرت أفضل. وعنـدما تجعـل أمرًا يحدث، لا يتبدد خوفك من الموقف فحسب، وإنما تزيـد ثقتك بنفسك كثيرًا بـهذه الطريقة. ومع أنه أمر متوقع أنك عندما تتقن القيام بشيء ما وتتخلص من خوفك، ستشعر بإحساس رائع يدفعك لأن تقوم بشيء آخر تريد أن تحققه - ولكن،
خمن ماذا! سوف تجد الخوف يظهر بداخلك من جديد وأنت تعد نفسك لمواجهة تحدٍ جديد.
على مدار ورش العمل والندوات التى حضرتها فى مراحل حياتى الأولى للتغلب على مخاوفى، ارتحت عندما علمت شيئًا آخر جعلنى أشعر أننى أفضل:

الحقيقة 4
أنا لست الشخص الوحيد الذى يشعر بالخوف فى كل مرة أواجه فيها موقفًا لست معتادًا عليه؛ فكل الناس يشعرون بذلك.

قلت لنفسى: "هل تعنين أن كل الأشخاص الذين كنت أحسدهم على عدم خوفهم من الماضى فى حياتهم كانوا يشعرون بالخوف حقًا؟ لماذا لم يفصح أحدهم عن ذلك!؟". أعتقد أننى لم أسألهم عن ذلك مطلقًا، لكنى ارتحت كثيرًا عندما أدركت أننى لست الوحيدة التى تعانى هذا الخوف؛ فكل الناس فى هذا العالم يشعرون بذلك.

إننى أتذكر مقـالاً قرأتـه فى صـحيفة من ذـعدة سنوات عن "إيد كوتش" - عمدة نـيويورك الذى يبدو كأنـه لا يعـرف الخوف. أوضـح المقال كيف كان عليـه أن يتعلم الرقص الإيقاعى مع فرق برودواى المسرحية من أجل حفل عام. قال معلم الرقص الخاص به إنه كان يخشى الرقص كثيرًا، وقد كان من الصعب تصديق ذلك! فهو رجل كثيرًا ما واجه منات الجماهير الغاضبة، واتخذ قرارات كثيرة صعبة تؤثر على حياة ملايين الناس، وقدم نفسه للعامة ورشح نفسه ليصبح عمدة... ويخشى أن يتعلم الرقص الإيقاعى!

إذا علمنا حقائق الخوف، فلن نتفاجأ بإدراك حجم الخوف الذى كان العمدة يشعر به؛ فالرقص الإيقاعى نشاط اختبره فى مجال جديد، وطبعًا يجب أن يخشاه. وبمجرد أن يتدرب على هذا الرقص ويعتاده، سوف يتبدد خوفه، وتزداد ثقته بنفسه، وكأنه يضع وسامًا على صدره. هكذا تسير الأمور معنا جميعًا؛ فنحن بنو البشر، نشعر المشاعر نفسها، ولا يستثنى الخوف منها.

تظهر قصص عديدة تشبه قصه العمدة "كوتش" فى الصحف والمجلات والكتب وعلى التلفزيون، وحتى تعتاد حقائق الخوف، سوف تسمع وتقرأ وترى هذه القصص وأنت لا تعرف المبادئ الأساسية التى تعمل هنـا. قد لا تربط أبداً تجارب الآخرين - خاصة المشاهير - بحياتك، اعتقاداً منك أن هم محظوظون لأنهم لم يخشوا وضع أنفسهم فى ذلك المكان. الأمر ليس كذلك! فقد كان عليهم التخلص من الكثير من المخاوف حتى يحققوا ما وصلوا إليه... ولا يزالون يفعلون ذلك.

يبدو أن من نجحوا فى التعامل مع الخوف فى حياتهم يعرفون المغزى من هذا الكتاب، سواء أدركوا ذلك أم لا: يجب أن تشعر بالخوف مما تفعل... ولكن عليك أن تستمر فى طريقك. وقد تعجب صديق ناجح للغاية من عنوان الدورة التى أقدمها ذات يوم، وكان رجلاً عصامياً لم يسمح لشيء بأن يعترض طريقه، حيث قال عنها: "نعم، أعتقد أن هذه هى الطريقة التى عشت حياتى بها، دون أن أدرك ما كنت أقوم به. أذكر أننى شعرت بالخوف، ولكن لم يخطر على بالى أن يمنعنى خوفاً من تحمل المخاطر اللازمة لتحقيق ما أريد، فمضيت فى طريقى وفعلت ما علىّ أن أقوم به لتنجح أفكارى رغم خوفاً".

إن لم تنجح فى التعامل مع الخوف، فهذا يعنى أنك على الأرجح لم تتعلم حقائق الخوف، وأنت فستتوقف الخوف باعتباره إشارة للانسحاب بدلاً من أن تدرك أنه ضوء أخضر لتواصل طريقك. أنت تميل لأن تلعب لعبة "عندما/عندئذ" التى ذكرتها فى وقت لاحق - كل ما عليك أن تقوم به لكى تخرج نفسك من السجن الذى حبست نفسك فيه هو أن تعيد تفكيرك.

الخطوة الأولى لتعيد تفكيرك أن ترداد حقائق الخوف عشر مرات على الأقل كل يوم طوال شهر كامل. فكما سوف تتعلم، يحتاج تغيير الأفكار الخاطئة إلى تكرار مستمر، ومجرد معرفة حقائق الخوف لا تكفى، بل عليك أن تغذى بها نفسك حتى تصبح جزءاً من تكوينك، حتى تبدأ تغيير سلوكك وتمضى قدماً فى سبيل تحقيق أهدافك، بدلاً من الانسحاب. وسوف تعرف المزيد لاحقاً عن أهمية التكرار، أما الآن، فتثق فيما أقوله لك وكرر حقائق الخوف عدة مرات.

قبل أن تبدأ، أريد أن أضيف حقيقة أخرى مهمة للغاية إلى القائمة: ربما تسأل نفسك: "لماذا أعرض نفسى لكل هذه الأمور غير المريحة المرتبطة بالقيام بالمخاطر؟ لماذا لا أعيش حياتى كما كنت أعيشها؟" - قد تتعجب من إجابتى عن هذا السؤال، وهى:

مواجهة الخوف أقل صعوبة من التعايش مع الخوف الذى ينبع من إحساس بالضعف وقلة الحيلة.

اقرأها مرة أخرى. أعرف أن-ه من الص-عب أن تصدق هذه العبارة فى البداية. إن-ها تعنى أن-ه م-هما كان "الأمان" الذى نش-عر به ونحن بداخل الش-رنقة التى نعيش فيها، فإننا نعيش وداخلنا إحساس بأن يوم الندم سوف يأتى حتمًا، سواء أدركنا ذلك أم لا.

كلما زاد إحساسنا بالضعف وقلة الحيلة، اشتد إحساسنا بالخوف من معرفة وجود مواقف فى الحياة ليست لنا سيطرة عليها، مثل موت شريك الحياة أو فقد العمل، فنجد أنفس-نا نخش-ى الكوارث المحتمل حدوثها بش-كل مرض-ى: "ماذا لو...؟"، ويسيطر الخوف على-حي-اتنا. وهذه هى الس-خرية الموجودة فى الحقيقة الخامسة: الأشياء-خاص الذين يرفضون تحمل المخ-اطرة يعيشون وبداخلهم ش-عور بالخوف أش-د كثيرًا مما قد يش-عرون به إذا ما تحملوا المخ-اطرة اللازمة ليقب-ل إحساسهم بقلة الحيلة، ولكنهم لا يعرفون ذلك فحسب!

أستطيع أن أؤكد ذلك من خلال "جانيس" - ربة منزل فى منتصف العمر - التى "خطت" حياتها بالطريقة التى تجنبها المخاطر قدر المستطاع. فقد تزوجت من رجل أعمال ناجح تحمل مسئوليتهم م-عًا. وقد وافقت "ج-انيس" على ذلك لأن-ه كان مريحًا ل-ها حتى لا تض-ع نفس-ها على المحك. ولكن كما يقول الق-ول المأثور: "الحياة هى ما يحدث لك وأنت تقوم بخطط أخرى!". وفى سن الثالثة والخمسين، أصيب زوجها "ديك" بسكتة دماغية سببت له إعاقة جزئية. لقد كان هناك من يتحمل مسئوليتها بالكامل، وبين عشية وضحاها أصبح عليها أن تتحمل المسئولية بالكامل.

قبل إص-ابة زوج-ها، كانت العبارة التى تسيطر على تفكير "ج-انيس" هى "ماذا لو؟" - كانت تخاف دومًا من المستقبل، ولم تستمتع بيوم-ها على الإطلاق. لقد

تعايشت مع هذا الخوف: "يا إلهى، ماذا سيحدث لو أصابه مكروه؟". كانت دائمًا تقول لأصدقائها: "أتمنى أن أموت قبله؛ فأنا لا أستطيع العيش بدونه". وكانت تعتقد أنها لا تستطيع ذلك، وهى طريقة ليس من المرضى أن تعيش بها، فتغير كل ذلك عندما اكتشفت بداخلها قوة لم تكن تعرف بوجودها. أصبحت تعرف الآن الإجابة عن سؤالها: "ماذا لو؟"، وكانت الإجابة: "سوف أتعامل مع الأمر!".

لم تدرك "جانيس" أبدًا أنها كانت تعيش خائفة طوال حياتها حتى تبدد خوفها، ولم تكن المخاوف الجديدة التى تخشاها صعبة مقارنة بمخاوفها القديمة عن

كيفية ص-مودها فى هذه الح-ياة. وقد تع-افى زوج-ها الآن بعض الش-ىء بما يمكن-هما من عيش ح-ياة مرضية م-عًا. وقد واجه-ه هو الآخر أحد أكثر المخ-اوف التى كان

يخشأها: وهو أن يصبح معاقا، فعلم إجابة سؤاله "ماذا لو؟" التي كانت: "سأتعامل مع الأمر". وقد تعامل كلاهما مع الأمر بشكل رائع! فى الواقع لقد تعلما من هذه التجربة المعنى الحقيقى للحب.

لقد أخطت بالصورة الآن: ليس بوسعنا الهرب من الخوف، وكل ما بإمكاننا هو أن نجعله صديقاً يصاحبنا فى كل مغامرات حياتنا؛ حيث إنه ليس مرساة تبقىنا فى مكان واحد فقط. لقد قال لى بعض الأشخاص إنهم لم يشعروا بالخوف أبداً، ولكننى عندما سألتهم، اكتشفت أن التعبير خانهم فحسب؛ فهم يشعرون بالتوتر أو الخوف بعض الشيء، ولكنهم لم يعرفوا أن هذا هو الخوف.

على حد علمى، فإن كل إنسان يشعر بالخوف وهو يمضى قدماً فى الحياة. وقطعاً هناك أشخاص فى هذا العالم لم يشعروا بالخوف أبداً، ولكننى لم ألتق بهم. ولو حدث وقابلتهم، فأعدك بأن أكون تلميذاً شغوفاً بمعرفة سرهم فى ذلك، وسوف أطلعك على أسرارهم. أفهمت، أنا "أعرف" على مستوى عميق أنه ليس هناك ما نخشاه، ولكن المستوى السطحى هو الذى يجب أن تقتنع به. أما فى الوقت الراهن، فقد تعلمت أن "أشعر بالخوف ... ولكن أستمر فى طريقى!". ستشعر بأن إحساسك بالخوف من عدمه لم يعد قضيتك؛ فحياتى يجب أن تسير فى كلا الحالتين... مثلما هى الحال معك.

خمس حقائق عن الخوف

1. الخوف لن يتلاشى أبداً ما حييت.
2. الطريقة الوحيدة للتخلص من الخوف من القيام بأمر ما هى الانطلاق والقيام به.
3. الطريقة الوحيدة لتشعر بأنك أفضل هى أن تنطلق... وتفعل ما تريد.
4. أنا لست الشخص الوحيد الذى يشعر بالخوف فى كل مرة أواجه فيها موقفاً لست معتاداً عليه؛ فكل الناس تشعرون بذلك.
5. مواجهة الخوف أقل صعوبة من التعايش مع الخوف الذى ينبع من الإحساس بالضعف وقلة الحيلة.

3 من الألم إلى القوة

أوضح الفصل السابق فكرة غاية فى الأهمية وهى أن:

إذا كان كل شخص يشعر بالخوف عند التعامل مع مجال جديد تمامًا فى الحياة،

ومع ذلك فعدد كبير من الناس "يقومون به"

رغم إحساسهم بالخوف،

فيجب أن نستنتج أن

الخوف ليس المشكلة.

من الواضح أن المشكلة الحقيقية ليس لها أية علاقة بالخوف فى حد ذاته، وإنما بطريقة فهمنا إياه؛

فبعض الناس يرون أن الخوف ليس مهمًا على الإطلاق، فى

حين أن الخوف يسبب للبعض الآخر حالة من العجز. النوع الأول يرى الخوف من موضع قوة

(اختيار وطاقة وعمل)، أما النوع الثانى فيراه من موضع ألم (قلة

حيلة وضعف وعجز).

والشكل الموضح فى الصفحة التالية يوضح هذه الفكرة.

ومن هنا يمكننا أن نرى أن سر التعامل مع الخوف هو الانتقال من موضع ألم إلى موضع قوة -

عندئذ تصبح حقيقة شعورك بالخوف ليست مهمة على الإطلاق.

كيف نرى الخوف؟	
قوة	ألم
اختيار	قلة حيلة
طاقة	ضعف
عمل	عجز

لنتحدث عن كلمة "قوة": بعض الناس يقولون إنهم لا يحبون مفهوم القوة ولا يريدونها أساساً. صحيح أن كلمة "قوة" في العالم الذي نعيشه لها صدى سلبي؛ فهي كثيراً ما تتضمن السيطرة على الآخرين، كما يتضح سوء استخدامها في كثير من الأحيان للأسف الشديد.

ولكن القوة التي أعنيها مختلفة تماماً؛ فهي تجعلك في الواقع أقل سيطرة على من حولك، وبالتالي تصبح شخصاً محبوباً. أنا أتحدث عن القوة الموجودة في الذات، ويعني هذا قوتك في رؤية العالم، وقوتك في كيفية التصرف في مختلف مواقف الحياة، وقوتك في القيام بما هو ضروري لتطوير نفسك، وقوتك لخلق الفرح والشعور بالرضا في حياتك، وقوة العمل، وقوة الحب.

وهذا النوع من القوة لا علاقة له بأي شخص آخر. إن القوة لا تعني النرجسية، ولكنها نوع صحي من حب الذات؛ فالشخص النرجسي في واقع الأمر لا يشعر بالقوة مطلقاً، ومن هنا تنبـع حاجته للتحكم فيمن حوله. وعدم تمتعه بالقوة يجعله في حالة دائمة من الخوف، بما أن بقائه يعتمد على العالم الخارجي، وليس هناك شخص غير محب أكثر من إنسان لا يملك قوته الخاصة، ومثل هذا النوع من الناس يقضى حياته في محاولة انتزاعها من الآخرين. فتولد حاجته كل

أنواع السلوكيات المسيطرة.

إن القوة التى أتحدث عنها تجعلك حرًا، نظرًا لأنك لا تتوقع من العالم أن يصلح عيوبك. إنها ليست القدرة على إجبار شخص آخر على القيام بما تريده أن يقوم به، بل القدرة على حث نفسك على القيام بما تريده. فإذا لم تملك هذه القوة، فإنك تفقد إحساسك بالسلام. وتصبح فى موطن ضعف.

لقد اكتشفت أن السيدات لا يرحبن بفكرة القوة مثل الرجال لأسباب معروفة؛ فالرجال قد تعودوا الاقتناع بأن القوة أمر طيب، فى حين أن السيدات يؤمن أن القوة تتنافى مع الأنوثة، كما أنها غير جذابة. وفى رأى الشخصى أن هذه الفكرة أبعد ما يكون عن الحقيقة.

إن السيدة الواثقة من ذاتها - والتى تسيطر على حياتها - تجذب الآخرين لها كأنها مغناطيس؛ فهى تمتلئ بطاقة إيجابية تجعل الناس ترغب فى الالتفاف حولها، ولكنها لن تتمتع بالمصداقية وحب المحيطين بها إلا إذا كانت قوية فى داخلها. والحقيقة هى أن الحب والقوة مرتبطان ببعضهما. فعندما تتمتع بالقوة، تستطيع حينئذ أن تفتح قلبك - وبدونها يصبح الحب مشوهًا.

بالنسبة للسيدات اللاتى يقرأن الكتاب، هناك علاج جيد لآى صراع داخلى بين القوة والأنوثة، وهو أن تكرر على نفسك كل صباح ومساء خمسًا وعشرين مرة على الأقل:

أنا قوية ومحبوبة

و:

أنا قوية ومحبة.

يمكنك قولها بطريقة تشع طاقة وحيوية:

أنا قوية، وأحب كونى كذلك!

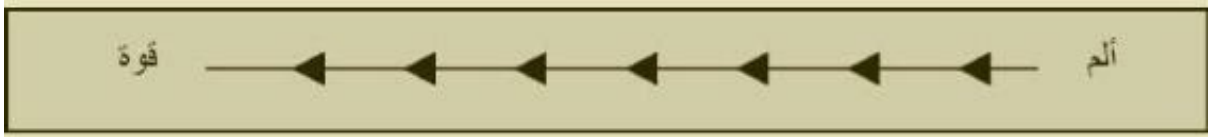
رددى هذه العبارات الثلاث بصوت مرتفع الآن، استشعري الطاقة التى تبثها هذه الكلمات بداخلك؛ فسوف يساعدك تكرارها دومًا على جعل مفهوم القوة والحب

يسيران مع بعضهما ويشعرانك بالراحة بالطبع.

الآن، وقد شرحت نوع القوة التي أحدثت عنها، لنستعرض كيفية استخدام مفهوم الانتقال من الألم إلى القوة في الحياة اليومية.

الخطوة الأولى هي رسم الشكل التالي:

من الألم إلى القوة



عندما ننظر للمقياس المتدرج من الألم إلى القوة، قد يضع أغلبنا أنفسهم في مكان وسط بين الاثنين؛ فمخاوفنا لا تسيطر علينا تمامًا، ولكننا لا نشعر بإحساس رائع بالقوة والإثارة تمامًا، ونحقق أهدافنا بسرعة. يبدو أننا نختار طريقًا شاقًا إلى الجبل حاملين حقيبتين وبطيخة بدلاً من أن نطير على أجنحة النسور. وكما تقول الحكمة القديمة: "الطريق ممهد. فلماذا تلقى الحجارة أمامك؟".

باستخدام المقياس المتدرج من الألم إلى القوة كإطار مرجعي، يمكنك أن تبدأ في التخلص من الحجارة الموجودة أمامك. وسوف تساعدك الخطوات التالية على التخلص منها:

1 - 1. ارسم شكلاً كبيراً من المقياس المتدرج من الألم إلى القوة وضعه في غرفتك؛ فمجرد تكبيرها الشكل سيشعرك بمزيد من القوة. أنت تقوم بعمل جيد بالفعل! تذكر أن سر الانتقال من الألم إلى القوة يكمن في العمل؛ فالعمل قوى للغاية! وبمجرد أن تعلق الشكل في غرفتك، سيذكرك دومًا بالمكان الذي تريد الوصول إليه في الحياة: من الألم إلى القوة. يمثل الوعي نصف المعركة. ومجرد وجود الشكل أمامك من شأنه أن يساعدك على تحفيز نفسك لتظل تتحرك في الاتجاه الصحيح.

- 2 - 2. حتى لا تتعامل مع نفسك بجدية شديدة، قد ترغب فى كتابة شىء على خريطةك من قبيل:
"العصافير تطير لأنها تتعامل مع الحياة بخفة". لقد سمعت
هذا الاقتباس الخاص بـ "جيلبرت كيه. تشسترتون" منذ زمن بعيد، ولا يزال يرسم الابتسامة على
شفتى. يذكرنى دومًا أنه بإمكانى أن أتخلص من الكثير من أثقالى
إذا تعلمت اللعب مع الحياة بدلاً من التصارع معها.
- 3 - 3. ض-ع دبوسًا على الخريطة فى المكان الذى ترى نفسك فى-ه فى ال-وقد
ال-راهن فى الحى-اة. هل أنت فى المنتصف، حيث تش-عر فى بعض الأحي-ان
بالض-عف
والشلل، وتشعر فى أحيان أخرى بسيطرتك على الأمور؟ أم أنك تجد نفسك على أقصى اليسار، حيث
لا تجد ما بإمكانك أن تقوم به لتخرج نفسك من الأخطار
الذى تضع فيه نفسك؟ أو ربما تكون على أقصى اليمين، حيث تشعر أغلب الوقت بأنك تمضى قدمًا
فى حياتك، وليست هناك سوى مناح قليلة تريد أن تعمل
عليها. أشك أن يقرأ هذا الكتاب شخص حقق هدفه بالتمتع بسيطرة مطلقة على ذاته؛ فجميعنا يمر
بأيام صعبة! ودائمًا ما تكون هناك تجارب جديدة تتحدى
إحساسك بقوتك الشخصية.
- 4 - 4. انظر للخريطة كل يوم وسل نفسك: "هل أرى نفسى فى المكان نفسه، أم أننى تحركت؟"،
وحرك الدبوس بناءً على ذلك.
- 5 - 5. إذا وضعت فى اعتبارك الاتجاه الذى ترى-ه السير فى-ه، فسوف يس-اعدك
ذلك على اتخا-ذ القرارات بش-أن ما تفعل-ه فى حى-اتك. قبل أن تق-وم ب-أى عمل فى-ى
الحياة، سل نفسك: "هل هذا العمل يأخذنى إلى مكان أكثر قوة؟". إذا لم يكن الأمر كذلك، فكر مرة
أخرى فيما تقوم به. تنبيه صغير: إذا تقدمت بأية وسيلة، فإن
معرفة العمل سوف تجعلك فى موضع ألم، فلا تغضب من نفسك على ذلك، بل لاحظ فقط المكان الذى
لا تتحمل فيه المسؤولية. فى المرة التالية، يمكنك أن تتخذ
قرارًا مختلفًا. اجعل "أخطائك" تجارب تتعلم منها. تذكر أنك فى كل مرة تغضب فيها من نفسك لعمل
قمت به، فإنك تبقى نفسك فى جانب الألم.
- 6 - 6. اس-تمتع باس-تخدامك الخريطة؛ فال-تعامل مع-ها كلعبة يجعلك تتع-امل م-ع الموقف
ببس-اطة. وإذا كان لديك طفل، بإمكان-ه أن يصنع خريطة خاصة ب-ه،
فيمكن لأسرتك بالكامل أن تتخذ من تجربة النمو لعبة مسلية.
- 7 - 7. قد ت-رغب فى ص-نع خريطة جديدة لأم-اكن أخرى فى حى-اتك. ولكى تتمت-ع
ب-القوة ح-قًا، يجب أن تتول-ى زمام كل أوج-ه حى-اتك: عملك، وعلاق-اتك، والبيئ-ة
المحيطة بك، وجسمك... إل-خ؛ فكثيرًا ما نجد أش-خاصًا أقوي-اء للغة فى بعض
جوانب حيات-هم وض-عفاء فى جوانب أخرى. على سبيل المثال، أجد نفسى قوي-ة
للغاية فى حياتى المهنية، ولكننى أحتاج إلى ممارسة التمارين الرياضية.

لاحظ أن حركتك على الخريطة تتوقف على حدسك فقط ورؤيتك للتقدم الذى أحرزته فى اكتساب
مزيد من القوة فى حياتك، ولا يمكن لأى شخص آخر أن يحكم
عليك فى ذلك، مهما حاول ذلك؛ فرغم أن حياتك قد تبدو كذلك من الخارج، فإن إحساسك الداخلى

بالسلام والتطور هو الذى يحدد موضعك على الخريطة -
أى المسألة برمتها هى مجرد شعورك الداخلى.

قد تتساءل عما إذا كنت تحتاج حقًا إلى الوصول إلى هذه الدرجة لحث نفسك على الاستمرار. ثق فيما أقوله لك: أنت تحتاج إلى ذلك! فى البداية، ستحتاج إلى كل الحيل التى تذكرك بالمكان الذى تريد الوصول إليه؛ فأنت لن تصبح قويًا دون أن تركز على القوة. ويجب أن تكون قد علمت الآن أن مجرد معرفة ما عليك القيام به لا تعنى قيامك به، أو حتى تذكره.

لكى أساعدك فى عملية الانتقال من الألم إلى القوة، من المهم أن تبدأ فى تنمية مرادفات لنفسك خاصة بالشكل؛ فالطريقة التى تستخدم بها الكلمات لها تأثير كبير على حياتك. هناك كلمات هدامة، وكلمات أخرى بناءة. اختر مرادفات كما يلى:

مرادفات المشاعر من الألم إلى القوة

ألم	←	←	←	قوة
لا أستطيع	-----	لن أقوم بـ		
يجب علىّ	-----	بإمكانى		
ليس ذنبى	-----	أنا مسئول تمامًا عن		
إنها مشكلة	-----	إنها فرصة		
لا أشعر بالرضا أبدًا	-----	أريد أن أتعلم وأتقدم		
الحياة صراع	-----	الحياة مغامرة		
آمل	-----	أعرف		
فقط لو...	-----	فى المرة التالية		
ماذا سأفعل؟	-----	أعرف أنتى أستطيع التعامل مع الأمر		
الأمر مروع	-----	إنها تجربة تعلم		

إن عبارة "لا أستطيع" تتضمن من عدم سيطرتك على حياتك، فحين أن عبارة "لن أقوم بـ" تتضمن الموقف في نطاق اختيارك. من الآن فصاعدًا، اشطب عبارة "لا"

أستطيع" من قاموس حياتك؛ لأنك عندما ترسل بـ هذه العبارة إلى اللوعى الخاص بك، فإنهم يؤمن بها ويسجلها على الكمبيوتر الخاص بـ باعتبارها: ضعفاً... ضعفاً... ضعفاً؛ فاللوعى يؤمن بما يسمعه منك فقط، وليس بما هو صحيح. قد تقول "لا أستطيع" لمجرد الهروب من دعوة عشاء كقولك: "لا أستطيع القدوم على العشاء الليلة. يجب أن أعد نفسي لاجتماع الغد"، ولكن اللوعى يسجلها "إنه ضعيف!". في الحقيقة، تعد عبارة: "لا أستطيع القدوم على العشاء" غير صحيحة. الحقيقة أنك: "قادر على القدوم على العشاء، ولكنك اخترت القيام بشيء آخر يحتل أولوية أكبر بالنسبة لك في الوقت الراهن"، ولكن اللوعى لا يستطيع أن يميز الفارق بين الأمرين، لذلك يسجل أنه "ضعف".

رغم أنك قد ترغب أن تكون أكثر لطفاً مع مضيفك وهو ما جعلك تستخدم العبارة السابقة، يبقى بإمكانك عدم استخدام عبارة "لا أستطيع" واستبدالها بـ "أود أن آتي على العشاء، ولكن لدي اجتماعاً مهماً غداً، وسوف أعد نفسي له. لذلك أعذر عن عدم الحضور الليلة وأمل أن تدعوني لعشاء آخر مرة أخرى"؛ فهذه العبارة حقيقية وصادقة وقوية. عندهذا يسمعك لا وعيك وأنت تحدد أولوياتك بوضوح وتختار النتائج الذي يخدم مصالحك - عندهذا لا يعنى اختيارك أنك ضعيف أو ضحية اجتماع الغد.

تعد عبارة "يجب على" اختياراً آخر سيئاً؛ فهي الأخرى تعنى أنه ليست أمامك اختيارات في الحياة، ولكن كلمة "بإمكاني" تتسم بقدر أكبر من القوة. "بإمكاننا أن أزور والدتي، ولكنني اخترت الذهاب إلى السينما الليلة"؛ فهذا يضع الأمور في نطاق الاختيار وليس الإلزام.

"بإمكاني أن أزور والدتي أو أن أذهب إلى السينما. أعتقد أنني سأختار الذهاب إلى والدتي اليوم". إن الأشياء المفروضة على الإنسان تشعره بالذنب والاسياء، وكلاهما عواطف سلبية تستنفد طاقته؛ فطاقتك تستنفد في كل مرة تستخدم فيها عبارة "يجب على".

عبارة "ليس ذنبى" مثال آخر على السلبية؛ حيث تبدو قليل الحيلة. من الأفضل أن تتحمل مسؤولية ما يحدث لك في الحياة أيًا كان، من أن تصبح ضحية له. "ليس ذنبى أنني مرضت"، "ليس ذنبى أنني فقدت عملي". إذا كنت مستعداً لتحمل المسؤولية، فقد ترى ما بإمكانك أن تغيره في المستقبل. فيما يتعلق بمرضك، يمكنك أن تقول: "أنا مسئول تماماً عن مرضي. لنر ما بوسعي أن أقوم به لمنع حدوث هذا الأمر

مرة أخرى. أستطيع أن أغير نظامى الغذائى. أستطيع أن أقلل إحساسى بالتوتر. أستطيع أن أقلع عن التدخين. أستطيع أن أحظى بمزيد من النوم", وهكذا. انظر كم أصبحت قوياً! والأمر نفسه يحدث مع فقد عملك. فإذا كنت مسئولاً، فيمكنك أن تعد نفسك بشكل أفضل فى المرة التالية، ويمكنك أن تعرف ما يحدث الفارق. أنت فى موضع سيطرة، وفى كل مرة تجد نفسك تسيطر على حياتك فإنك تنتقل إلى موضع قوة، الأمر الذى سيققل إحساسك بالخوف فى النهاية.

وعبارة "إن-ها مشكلة" إحدى العبارات المدمرة الأخرى؛ فهى ثقيلة وسلبية، بينما عبارة: "إن-ها فرصة" تفتح الباب للنمو والتقدم. فى كل مرة ترى فرصة فى مشكلات الحياة التى تواجهها، تستطيع أن تتعامل مع مختلف المواقف بطريقة جيدة، وكل مرة توسع فيها قدرتك على التعامل مع العالم، تزداد قوتك أكثر.

كما أن كلمة "آمل" سيئة هى الأخرى. ولكن "أعرف" لها قوة أكبر.

آمل أن أحصل على وظيفة.
أعرف أننى سأحصل على وظيفة.

يا له من فارق! الكلمة الأولى تجعلك قلقاً وتطير النوم من عينيك، فى حين أن الكلمة الثانية تشعررك بالسلام والهدوء.

عبارة "فقط لـو" مملّة هى الأخرى، وتستطيع أن تشـعر بالتذمر فى-ها، أما "فى المرة التالية" فتتضمن أنك تعلمت من الموقف، وسوف تطبق ما تعلمته فى المرة القادمة.

على سبيل المثال "فقط لو لم أقل ذلك لـ" "توم" يمكن أن تصبح: "لقد تعلمت أن "توم" حساس تجاه هذه المسألة. فى المرة التالية سأصبح أكثر حساسية".

تستطيع أن تستشعر النحيب والخوف فى جملة: "ماذا سأفعل؟"؛ فلديك مصادر رائعة للقوة - شأنك شأن أى شخص آخر لم تستخدمها من قبل. لذلك من الأفضل لك أن تقول: "أعرف أننى سأتعامل مع الأمر. ليس هناك ما يقلقنى"، بدلاً من أن تقول: "لقد فقدت عملى! ماذا سأفعل؟". قل: "لقد فقدت عملى، وأعرف أننى أستطيع التعامل مع ذلك".

"الأمر مروّع" عبارة أخرى لا يجب استخدامها. على سبيل المثال: "ضاعت حافظة نقودى. أليس

ذلك مروءاً؟". ما المروء في ضياع محفظتك؟ قطعاً أنت تبالغ،
"كان فيها جنيهان، أليس ذلك مروءاً؟". من المستحيل أن يكون ضياع جنيهين أمراً مروءاً، ولكننا
اعتدنا التحدث عن أمور تافهة بهذه الطريقة، ويظل اللاوعي
لدينا يسجل: كارثة... كارثة... كارثة. استبدل عبارة "هذا مروء" بعبارة: "إنها تجربة تعلمت
منها".

رغم أنك قد تشعر بأن هناك ما يبهر قولك: "هذا مروء" عند إصابة شخص محبوب لديك بمرض
سرطاني، ضع في اعتبارك أن هذا التوجه ينتزع قوتك في التعامل
مع الموقف، وهناك كثيرون تعلموا أموراً مهمة من تجاربهم - أنا أعرف ذلك، لأنني أحد أولئك
الناس.

لقد علمتني تجربتي مع السرطان الكثير من الأمور الرائعة عن نفسي وعن المحيطين
بني. الأهم من ذلك أنني تعلمت لكم لأن الناس يحبونني! وقد لمست جانباً
رومانسياً في خطيبي، الذي أصبح زوجي الآن، والذي لم أره من قبل. لقد زاد الحب بيننا كثيراً، ولم
نعد نتعامل مع بعضنا بعضاً على أننا من المسلمات، وغيّرت
حياتي بطرق كثيرة إيجابية؛ حيث أصبحت منتبهة أكثر لما أتناوله، وتعلمت
كيف أتخلص من الغضب والاسْتياء والتوتر الذي أشعر به، والذي كان جزءاً
من
أولوياتي لأتغافى من المرض. كما كانت تجربتي مع المرض أيضاً فرصة لكي نساهم بشيء في هذا
العالم. لقد كتبت مقالاً إيجابياً للغاية عن استئصال الثدي، الذي
أعرف أهميته بالنسبة للسيدات والرجال على حد سواء، ظهرت أنا وزوجي على
التلفزيون مع بعضنا لنروي للناس حكايتنا، مما جعلنا نبث الثقة في نفوس
المشاهدين. رأيت! قد يكون المرض تجربة رائعة تتعلم منها الكثير، وفرصة للعطاء.

أظنك فهمت الصورة. ابدأ باستبعاد كل الأمور المروءة، والمشكلات والنزاعات
وما لا تستطيع القيام به من قاموس حياتك. قد تبدو هذه الاختلافات اللفظية
تافهة، ولكنني أؤكد لك أن لها ليست كذلك؛ فأحسّاسك بنفسك لا يتغير عن
استخدامك ألفاظاً قوية فحسب، ولكن وجودك في العالم يتغير هو الآخر. إن
الأشخاص الذين يبدون قوة داخلية يتم التعامل معهم بشكل مختلف عما يظهرون الضعف، وكلما
تحدثت بقوة أكبر، أصبحت قوة في العالم المحيط بك.

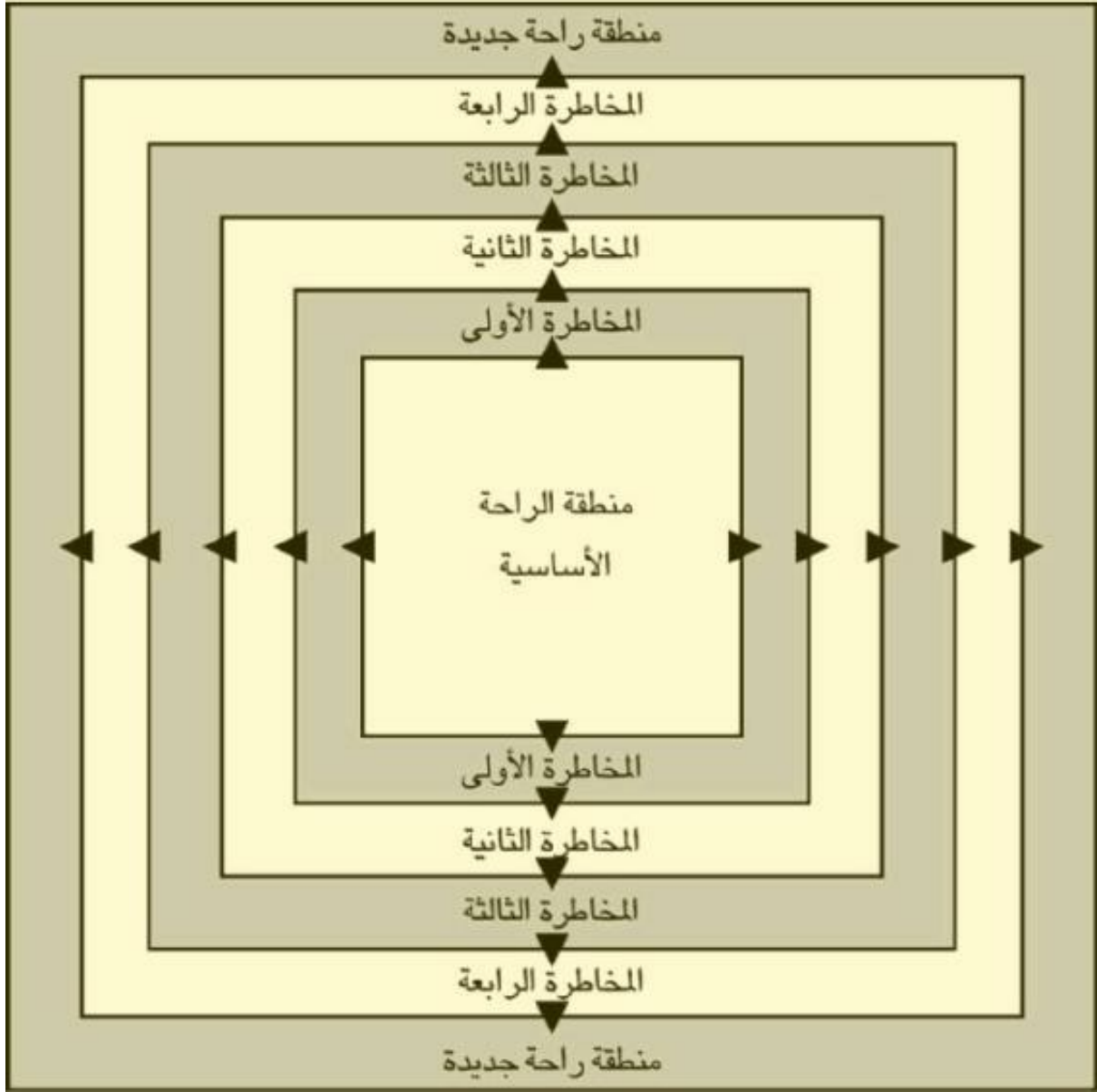
عندما تنتبه إلى الألفاظ التي تستخدمها، تستطيع أن تضيف مزيداً من القوة على حياتك من خلال
توسيع منطقة راحتك. فما الذي يعنيه ذلك؟

أغلبنا يعمل في منطقة تشعره بالراحة، ونشعر بعدم الراحة عندما نخرج منها. على سبيل المثال، قد

ننفق 75 دولارًا لشراء زوج أحذية، ولكن شراء زوج بـ 100 دولار يشـعرنا بالتوتر. قد نكون على استعداد لبـداء صداقة مـع المحيطين بـنا في المكتب مـن مسـتوانا نفسـه، ولكننا نشـعر بـعدم الراحة عـند القيـام بـذلك مـع مـن يشغلون مناصب أعلى منا. قد نذهب إلى مطعم محلي لتناول طعامًا بمفردنا، ولكننا نشعر بعدم راحة شديدة عندما نذهب إلى مطعم فاخر بمفردنا. قد نطلب علاوة 5000 دولار، ولكننا عندما نسمع عن 7000 دولار نصاب بحالة من الهلع. قد نطلب 30 دولارًا أجرًا عن خدماتنا، ولكننا لا نشعر بأننا نستحق 35 دولارًا. وهكذا.

تختلف منطقة الراحة تلك عند كل واحد فينا، وسواء أدركنا ذلك أم لا؛ فإننا جميعًا - أغنياء أم فقراء ، من عليـة القوم أم من العامة، رجال أم نساء - نتخذ قرارات بناءً على حدود منطقة راحتنا.

أقترح أن تفعل كل يوم شيئًا يوسع منطقة راحتك: اتصل بشخص تخشى الاتصال به أو اشتر زوج أحذية أغلى مما اعتدته فيما مضى أو اطلب شيئًا تريده لطالما خشيت أن تطلبه من قبل، أو قم بمخاطرة كل يوم - صغيرة أو كبيرة تجعلك تشعر بالروعة عند انتهائك منها. وحتى لو لم يسر الأمر بالطريقة التي كنت تريدها، فإنك جربت على الأقل - لم تجلس... قليل الحيلة. راقب ما يحدث عندما توسع منطقة راحتك:



كما يوضح الشكل، مع كل مخاطرة تقوم بها، وكل مرة تخرج مما يبدو مريحًا بالنسبة لك، تصبح أكثر قوة، وتتسع حياتك بالكامل لتشمل مزيدًا مما لم تكن تعرفه في الحياة. ومع ازدياد قوتك، تزداد ثقتك بنفسك، وبالتالي يصبح توسيع منطقة راحتك أسهل وأسهل، رغم أي خوف تشعر به، كما يتسع مجال المخاطر التي تقوم بها. في البداية قد تشترك في دورة مسائية بعد إنهاء دراستك المدرسية بخمسة عشر عامًا. وأخيرًا يمكنك أن تلتحق بالجامعة للحصول على درجة الدكتوراه... سوف تتسع... وتفتح... وتكبر... كل ذلك بطريقتك الخاصة. وطالما أنك تتحمل هذه

المخاطر - بغض النظر عن حجمها - فإنك تنتقل بنفسك إلى الاتجاه الصحيح على متسلسلة من الألم إلى القوة.

كل ليلة، قبل أن تذهب إلى السرير، خطط للمخاطرة التي ستخوضها في اليوم التالي - أغمض عينيك، وتخيل أنك تقوم بها، واجعل خيالك خصباً نابضاً بالحياة. قد تدر أس تطاعتك. وعندما تبدأ يومك، انتبه إلى الأمور التي تتكرر في-ها، وابدأ التخطيط لمخاطر ستقوم ب-ها في المستقبل بن-اء على هذه الملاحظات. إذا استطعت التغلب على إحساسك بالتردد لحظة شعورك به فهذا أمر رائع، وتذكر أنك كلما وسعت منطقة راحتك، زادت قوتك أكثر.

انتبه من فضلك: المخاطر التي تحدث عنها لا تتضمن أي تصرفات تضرك على المستوى البدني، مثل السير بسيارتك بأقصى سرعة، أو تعاطي المخدرات. كما أنها لا تشمل المخاطر التي تنتج عنك حق-وق الآخرين، مثل المرور على ممسحة ج-ارك، أو سرقة بنك، فبذلك تنتهي به الحال بالش-عور بفقد الش-عبية والفرع أو السجن فحسب، ولكنك بذلك ستأخذ نفسك إلى أقصى يسار المقياس المتدرج من الألم إلى القوة، فمثل هذه التصرفات لا تمنحك قوة بأي شكل، لأنها لا تتطوى على أي استقامة أو حب - سواء لنفسك أو للآخرين. وبدون هذه المكونات، يستحيل عليك أن تعزز إحساسك بقيمتك. ومن ثم فإن قدرتك على التعامل مع الخوف سوف تقل كثيرًا.

لذلك قم فقط بالمخاطر التي تعزز إحساسك بقيمتك؛ فهذه هي المخاطر التي تحسن قدرتك على التعامل مع مخاوفك - توسع! توسع! توسع!

سواء أدركت ذلك أم لا، فلديك قوة أكبر مما تتخيل بمراحل، ونحن جميعًا نشترك في ذلك. عندما تحدث عن تجاوز الألم والتخلي بالقوة، فإنني أتحدث عن اكتساب قوة من أي مصدر خارجي؛ فبداخلك مصدر هائل للطاقة ينتظر الإعراب عن نفسه، ويكفي لأن يش-عرك بالمتعة والب-هجة والرضا عن حي-اتك. إنه ليس سحرًا، ولكنها عملية إثارة للطاقة الموجودة بداخلك بالفعل، رغم عدم وعيك بوجودها.

إن التمارين الموجودة في الكتاب مصممة لتأخذك لمصدر القوة الرائعة ذلك. وسواء قمت بها أم لا، فإنها بداية جيدة لتعرف ما إذا كنت مستعدًا لتقبل كل ما هو بداخلك. فإذا لم تكن ذلك، فلا تقس على نفسك، بل التزم فقط بالعمل عليها. وإحدى طرق القيام بذلك هي قراءة هذا الكتاب وغيره من كتب تنمية الذات، حتى تحرر نفسك من المعتقدات السلبية التي تجعلك عالقًا في ضعفك وقلة حيلتك؛ فأغلبنا معتاد على ما يبقينا ضعفاء، والأمر يحتاج إلى تكرار دائم حتى تترسخ

داخلك أنماط جديدة أكثر صحية.

لقد تعودت بالفطرة استخدام قوتك الشخصية, وعندما لا تفعل ذلك فإنك تشعر بقلّة الحيلة والشلل والضعف، وهو ما يخبرك بأن الأمور لا تسير كما ينبغي؛ فأنت تستحق كل ما هو رائع ومثير في الحياة مثلنا جميعًا, وهذه المشاعر تظهر فقط عندما تتصل بذاتك القوية.

4 سواء كنت تريده أم لا... فهو لك

الفصل الرابع

هل أنت "ضحية"، أم أنك تتحمل مسؤولية ما يحدث في حياتك؟ يعتقد الكثيرون من أن-ه يتحمل مسؤولية ما يحدث في حياته، رغم أن الوضع ليس كذلك؛ فعقلية "الضحية" ذكية للغاية وتتخذ صورًا عديدة، ولكنك بمجرد أن تفهم الأفكار الواردة في هذا الفصل، سوف تفهم آليات التعامل مع الخوف بشكل أفضل.

إن فكرة تحمل مسؤولية حياتك ليست جديدة عليك على الأرجح؛ فمنذ سنوات، تصلنا رسائل عديدة من نوعية: تحمل مسؤولية حياتك الخاصة.

ولكنني مقتنع بأن أغلبنا لا يعرف ما يعنيه ذلك حقًا.

بالنسبة لمعظمنا، نحن الأشخاص "المستقلين"، فإن ذلك يعني أننا يجب أن نحصل على عمل، ونجني المال الكافي الذي يوفر لنا حياة كريمة، ولا نعتمد على أي شخص آخر من أجل البقاء على قيد الحياة، وقد يكون ذلك أو لا يكون جزءًا من ذلك (أنا أعرف كثيرًا من الأشخاص "المستقلين" الذين يعرفون سر تحمل مسؤولية تجاربهم في الحياة)، ولكن هذا لا يمس صلب الموضوع بالطبع، الذي هو أكبر من ذلك كثيرًا، ولكنه محجوب عنا. لنلق نظرة على بعض الأمثلة.

"إدوارد" مدير تنفيذي ثرى للغاية وذو مكانة، ويعيش حالة دائمة من التوتر. وعندما اقترحت عليه أن يتلقى مساعدة من متخصص، أجاب بأن-ه لو تغير الأشخاص المحيطون به في حياته، لسارت حياته بشكل جيد. فقط لو امتلأت حياته بمزيد من الحب، ولو توقف ابنه عن تعاطي المخدرات، فسوف يكون بخير. إنه يشعر بأنه ليس هناك داع لأن يتلقى أي مساعدة؛ فهي أخطاء الآخرين. فهل يتحمل مسؤولية تجربته في الحياة؟ بالطبع لا!

قد تبدو "مارا" كأنه لا ينقصها شيء؛ فلديها عمل رائع، وتعيش في شقة جميلة، ولها الكثير من

الأصدقاء والمقربين. ولكنها تشتكى دومًا من زوجها السابق: فهو يجعل حياتها بانسة، ولطالما ظلمها في حياتها، كما أنه لا يدفع لها نفقة طفلها، هذا فضلاً عن أن ابنها انقلب عليها ويتهمها بأنها أنانية... إلخ... إلخ. فهل تتحمل مسئولية تجربتها في الحياة؟ بالطبع لا!

أنا أعرف الكثير من الـعزاب والمطلقين الذين يتذمرون دومًا من أزواجهم، أو زوجاتهم، السابقين، ورؤسائهم، والوحدة التي يعيشونها، وصورتهم في المجتمع كأشخاص عزاب، وغيرها من هذه الأمور. أنا أعرف الكثير من المتزوجين الذين يتذمرون دومًا من أطفالهم، واحتياجهم إلى المال، وحاجتهم إلى التواصل مع شركاء حياتهم... إلخ. فهل تجد أيًا منهم يتحمل مسئولية تجربته في الحياة؟ الأمر ليس كذلك على الإطلاق!

إنهم جميعًا - بشكل ما - يعيشون دور الضحية؛ فقد تنازلوا عن قوتهم لشخص آخر أو شيء آخر في حياتهم. ضع في اعتبارك أنك عندما تتخلي عن قوتك، فإنك تبعد أكثر وأكثر إلى الجانب الأيسر من متسلسلة من الألم إلى القوة، ونتيجة لذلك تصاب محاولاتك للتعامل مع الخوف بالشلل.

بشكل أوضح، إذا كنت تقوم بعمل تكرهه، أو إذا كنت أعزب وترغب في الزواج، أو كنت في علاقة مملة تريد التخلص منها، أو إذا كانت ابنتك تصيبك بالعجز قبل الأوان، وإذا لم يكن هناك ما يسير على ما يرام في حياتك، فأنت تلعب دور الضحية أيضًا - ليس من العجيب أن تشعر بالخوف، فالضحايا لا حول لهم ولا قوة!

الحقيقة هي أنك المتحكم في الموقف، ولك مطلق السيطرة ولكنك لسبب ما - بوعي أو دون وعي منك - تختار أن تظل في عملك الذي تمقته، وتختار أن تكره حياة العزوبة، وتختار أن تظل في علاقة هدامة، وتختار أن تترك ابنتك تفودك للجنون، أنت تختار أن تخلق أي شيء طيب في حياتك... أو أي شيء فيها. أنا أعرف أنه من الصعب تقبل حقيقة أنك السبب وراء ما تشع به ويحرمك من السعادة في الحياة، ومن غير المريح أن ترى أنك أسوأ عدوك. على الصعيد الآخر، يعد التوصل لهذه الحقيقة أكبر نعمة بالنسبة لك. فإذا علمت أنه بإمكانك أن تخلق تعاستك، فإنه بإمكانك أن تخلق سعادتك الخاصة.

وحيث إن تحمل مسئولية تجربتك في الحياة مفهوم محير، فسوف أشرح لك مكونات عيش حياة قوية. لاحظ أنني حرصت على ألا أطلب منك أن تصدق أنك مسئول عن كل تجاربك في الحياة (رغم أن البعض لا يتفقون معي في ذلك)، ولكنني أطلب منك أن تصدق أنك سبب كل تجاربك في الحياة، أي أنك سبب كل

ردود أفعالك تجاه كل ما يحدث لك. سوف تتعرف على المزيد عن هذا الأمر في الفصل التالي وفي الفصل التاسع.

بينما تقرأ التعريفات السبعة التالية لما يعنيه تحمل مسؤولية، ذكر نفسك بأنه مهما كان ما لا تتحمل مسؤوليته، فإنك بذلك تضع نفسك في موضع ألم، وتقلل بالتالي قدرتك على التعامل مع الخوف في حياتك.

1 - 1. تحمل المسؤولية يعنى عدم لوم أى شخص آخر على أى شىء تعيشه، أو تقوم به، أو تملكه، أو تشعر به على الإطلاق. لعلك تقول: "أقولين على الإطلاق؟
ولكن هذه المرة إن-ه خطؤه/خطؤه-ا" (خطأ رئيس-ى، خطأ ابن-ى، خطأ الوض-ع
الاقتص-ادى، خطأ والدتى، خطأ والدى، أو خطأ أصدقائى!). "الأمر كذلك حقًا!". إذا
نسيت أى شىء، فأضفه إلى القائمة. وحتى تدرك فى النهاية أنك - وليس أى شخص آخر - تخلق ما
يدور برأسك، لن تسيطر على ما يحدث فى حياتك. إليك بعض
السيناريوهات التى سمعتها فى الدورات التى قدمتها، والأسئلة التى يجب على الأفراد طرحها على
أنفسهم قبل أن يتجهوا إلى موضع أكثر قوة.

مادلين

"حسنًا، قطعًا كانت تعاسة الأعوام الخمسة والعشرين الماضية فى حياتى مسؤولية زوجى!".

لماذا اخترت البقاء فى هذه العلاقة؟ لماذا لم تذكرى نفسك بأى شىء لطيف كان يقوم به من أجلك
بدلاً من أن تبحثى عن أخطائه؟ لماذا يملوك الغضب لدرجة
تمنعك من التواصل معه؟

ديفيد

"حسنًا، قطعًا شاب شعرى بسبب ابنى وشدة قلقى عليه".

لماذا لم تصدق أنه سيجد طريقه فى الحياة؟ لماذا تعتقد أن عليك إنقاذه دومًا؟ لماذا جعلته امتدادًا لك،
الأمر الذى يجعلك تتوقع الكثير منه؟ لماذا لا تدعه وشأنه
وتتركه على طبيعته؟

تونى

"حسنًا، وضع سوق العمل السيئ هو الذى جعلنى عالقًا فى هذا العمل الممل".

لماذا لا تستطيع أن ترى أن الآخرين يجدون أعمالاً أخرى رغم سوء حالة سوق العمل؟ لماذا لا تشعر بمزيد من الرضا عن عملك الحالى؟ لماذا لا تحاول حتى إيجاد عمل جديد؟ لماذا لا تطلب ما تريده من عملك بدلاً من التذمر دومًا من عدم سير الأمور بشكل صحيح؟ لماذا لا تلزم نفسك ببذل أقصى ما بوسعك؟

أليس

"حسنًا، أطفالى هم المسئولون عن عدم تقدمى فى حياتى المهنية".

لماذا لم تلاحظى أن زملاءك المسئولين عن أطفال يتقدمون فى حياتهم المهنية، وأن أطفالهم فى حالة طيبة؟ لماذا لم تقبلى عرض زوجك بأن يساعدك فى تربية الأطفال إذا أردت العمل؟ لماذا لم تحاولى اكتساب بعض المهارات التى تساعدك حقًا على الحصول على عمل تحبينه؟

إذا كنت تشعر ببعض الألم جراء التعاطف مع أى قصة من القصص السابقة، فهذا جيد، لأنه يشير إلى المنطقة التى عليك أن تعمل عليها فى حياتك. الهدف أن تتذكر أنك عندما تلقى باللوم على أى قوى خارجية فى أى جانب من حياتك، فأنت تترك عن قوتك بالمعنى الحرفى للكلمة وتسبب الألم والضعف لنفسك.

1 - 2. تحمل المسؤولية عن عدم لوم نفسك. أعرف أن هذا قد يبدو متناقضًا، ولكن الأمر ليس كذلك. فأى شيء يسلبك قوتك أو متعتك فى الحياة يجعلك ضحية. لا تجعل نفسك ضحية لنفسك!

قد يجد بعض الناس هذا الأمر أصعب من عدم إلقاء اللوم على الآخرين. لكن بمجرد أن تدرك أنك خلقت الكثير من تعاستك، فقد تميل لعقاب نفسك وقمعها. "ها أنا أفسد حياتى مرة أخرى. لا أمل فى متى سأتعلم من أخطائى؟".

ومجددًا، هذا لا يعنى أنك تتحمل مسؤولية حياتك، ومن المهم أن تفهم أنك لطالما قمت بأفضل ما فى وسعك، وأظهرت أفضل ما لديك فى كل الأوقات. الآن،

وقد تعلمت طريقة جديدة فى التفكير، ستبدأ فى رؤية الأمور بطريقة مختلفة، وقد تغير الكثير من تصرفاتك؛ فليست هناك حاجة إلى أن تستاء من ماضيك، أو حاضرك أو مستقبلك، فكل هذا يعد جزءاً من عملية التعلم - عملية المضى بنفسك من الألم إلى القوة... وهذا يحتاج إلى بعض الوقت، ويجب أن تصبر على نفسك. فليس هناك حاجة مطلقاً إلى أن توبخ نفسك، وليس هناك "ذنب" اقترفته. نعم، أنت من تسبب فى تعاستك، ولكن هذا لا يعنى أن تلوم نفسك؛ فأنت تسير على طريق الشعور بمزيد من الرضا، وهى عملية طويلة من التجربة والخطأ.

1 - 3. تحمل المسؤولية يعنى وعيك بالمكان والوقت الذى لا تتحمل فيه مسؤولية ما يحدث لك، حتى تتمكن من تغيير الوضع فى النهاية. لقد احتجت إلى سنوات حتى أدرك أنى لعبت دور الضحية أكثر مما يكون فى حياتى مع الرجال المحيطين بى. إننى أذكر أمسيات تدمرت فيها كثيراً ومقدار الألم الذى يسببه لى الرجال الموجودون فى حياتى.

كان هؤلاء "الحق" - كما كنت أسميهم - يقيمون بشيء ينتقص من سعادتى دوماً؛ فأحدهم كان يتأخر دوماً، والآخر بخيل للغاية، والثالث لا يجنى المال الكافى، ورابع يكثر من لعب الجولف، وخامس لا يريد الارتباط الجدى... إلخ. لقد تمكنت من جمع كمية لا تصدق من الغضب والاستياء تجاههم؛ حيث كنت أقضى ساعات وساعات على الهاتف فى تدمير مستمر: "هل تصدقون أنه...؟"، ومن الطبيعى أن يشاركنى أصدقاؤى المخلصون مأساتى لأننى كنت أستمع لمآسيهم مع رجالهم. لقد كنا مجتمع نحيب وعويل، ولم نتعب أبداً من حكايات بعضنا؛ فليس من العجيب أن نجعل من بعضنا ضحايا، وهو الدور الذى كنا نستمتع به كثيراً، وكنا نشعر بأننا على حق دوماً! وكانت النتيجة أننا لم نتمكن من خلق سعادتنا الخاصة، وكنا نلوم الرجال أنهم لم يمنحوها لنا. فى ذلك الوقت، كنت واثقة أننى أتحمل مسؤولية حياتى. ومثل صديقتى "سمارة"، كنت أكسب ما يكفينى من المال، وكانت لدى شقة رائعة، وكنت "مستقلة" تماماً، ولكننى لم أتحمل مسؤولية حياتى، حتى أدركت فى النهاية أن هناك شخصاً واحداً فى العالم قادراً على أن يسعدنى، وهذا الشخص هو أنا! العجيب فى الأمر أننى عندما أدركت ذلك تمكنت للمرة الأولى، من التمتع بعلاقة زوجية جيدة.

أعرف الآن أننى عندما أغضب من زوجى، يصبح على أن أسأل نفسى ببساطة: "ما الذى لا أفعله فى حياتى وبإمكانى أن أقوم به، حتى لا ألومه على عدم قيامه به من أجلي؟". (اقرأ هذا السؤال مرة أخرى!) لقد أصبحت الآن أدرك هذه الحقيقة بسرعة، فإما أننى أنشغل بالمال كثيراً، أو أشعر بعدم الأمان، أو لا أقوم بنشاط

كاف، أو أننى أتوقع منه "أن يتفوق" فى شىء لا أقوم به، أو شىء من هذا القبيل.

وبمجرد أن أدرك ما أقوم به، سيكون بإمكانى أقوم بتصحيحه، وبمجرد أن أصبح ما هو مطلوب منى فى الحياة، سوف يختفى كل شىء عورى بالخوف تجاه الآخرين. لقد علقت ابنتى "ليزلى" مؤخرًا على مدى روعة زواجى فقلت لها: "نعم، فـ"مارك" يصبح مدهشًا عندما لا أتوقع منه أن يسير لى حياتى!".

هذا لا يعنى أنك لست أهلاً لأن يلبي شريكك فى الحياة احتياجاتك الأساسية: حاجتك إلى أن يدعمك على التطور، وحاجتك إلى أن يردك فى بعض الأوقات، حاجتك إلى معرفة اهتمامه بك، ولكنك عندما لا تتعامل مع حياتك، لن تكفيك أى كمية من الاهتمام والعناية مهما كانت، فتصبح نهماً لا تشبع. قد يحاول الرجال فى حياتك الوقوف على رءوسهم من أجلك - كما فعل كثير من الرجال فى حياتى - ولكن هذا لا يكفيك أبدًا.

يمكننى أن أضيف أنه إذا لم يُشبع شخص ما حاجاتك الأساسية لتلقى الرعاية والحب، فسوف تسدى نفسك صنيعةً إذا أنهيت هذه العلاقة. ولكن يجب أن تسأل نفسك أولاً: "هل شريك حياتى مروع حقًا، أم أننى لا أتحمل مسؤولية تجربتى فى الحياة فحسب؟". إذا رضيت بأنك لم تختار قضاء حياتك مع هذا الشخص، فهذا يعنى أن تتحمل مسؤولية مواصلة بنيتها العنور على شريك حياة آخر تنسجم معه.

أحد أدلة تحملك مسؤولية حياتك بحق عندما تشعر بأنك لا تكن أى غضب تجاه هذا الشخص أو تغضب منه ولو بعض الشئ، وتذكر أنك اخترت العيش فى الماضى، وأنك اخترت المغادرة الآن. ليس هذا ذنب الآخر؛ فهو يبذل قصارى جهده، وبإمكانه أن يوفر لك نسبة من التطور الشخصى. فالغضب هو الدليل على تحملك مسؤولية حياتك.

تعد علاقاتك مع الآخرين أحد المجالات التى تستطيع التخلّى فيها عن قوتك، ومن المهم أن تنظر إلى كل مناحى حياتك الأخرى أيضًا، لتحديد المجال الذى لا تتحمل فيه مسؤوليتك. سوف يكون دليلك أحد الأمور التالية:

الغضب	عدم الصبر
الاستياء	الحزن
لوم الآخرين	التعب
الألم	الميل للتحكم فى الآخرين
عدم التركيز	الهوس
الرتاء للذات	الإدمان
الحسد	الحكم على الآخرين
قلة الحيلة	الإحباط
حالة دائمة من التردد الغيرة	

والقائمة لا تنتهى، ولكن أظنك فهمت المغزى: فى كل مرة تشعر فيها بأى من هذه الأمور، حدد ما لا تقوم به فى حياتك ويجعلك تشعر بهذه الحالة - سوف تندش من مدى سهولة تحديد الوقت الذى لا تتحمل فيه مسئولية حياتك.

1 - 4. تحمل المسئولية يعنى أن تتعامل مع حديث النفس السلبى. هذا هو الصوت الذى يتردد بداخلنا والذى يحاول أن يدفعك للجنون، وكثيراً ما ينجح فى ذلك! إننى على يقين من أن بعضكم لا يعرف حتى بوجوده (لقد صدمت عندما أدركت وجوده)، ولكننى أؤكد لك أنه يحمل مفاتيح أبواب خوفك. إنه نذير الشؤم والعجز والخسارة، ولكننا من كثرة ما اعتدناه أصبحنا لا ندرك وجوده وحديثه إلينا، فإذا لم تَعِ الصوت الذى يتردد بداخلك، فستجده يشبه ما يلى:

إذا اتصلت به فقد يعتقد أننى شديدة الإلحاح، ولكننى إذا لم أتصل به، فقد يعتقد أننى لست مهمة. إذا اتصلت به ووجدت جهاز الرد الآلى يعمل فسوف أتساءل عن مكانه وسوف يدمر لى أمسىتى كلها، لأننى سأعرف أنه بالخارج مع سيدة أخرى، ولكننى إذا لم أتصل به فسوف أشرد، وربما لا يجب أن أخرج الليلة. قد يتصل وقد يظن أننى فى الخارج مع شخص آخر وقد يعتقد أننى لست مهمة به، ولكننى إذا اتصلت سيعلم أننى مهمة به بشدة وقد يبدأ فى التراجع. سوف أتساءل عما منعه من الاتصال - ربما كنت جافة معه هذه الظهيرة عندما قابلته مصادفة على الغداء، وربما كان على أن أكون أكثر دفئاً. لقد بدوت سمينية للغاية فى هذا الثوب، وكان مكياجى مروغاً. لقد بدا بارداً بعض الشيء. أتساءل إن كان السبب أنه سمع بخروجى مع صديقاتى الليلة الماضية. حسناً، لا أعتقد أنه يتوقع أن أجلس فى المنزل كل ليلة وأنتظر اتصاله؛ قطعاً هو واهم إن ظن ذلك. فى المرة التالية التى أراه فيها سأسأله عن سبب عدم اتصاله، فقد كان من المفترض أن نذهب إلى السينما هذا الأسبوع، ولم يتذكر موعدنا. سوف أواجهه بأنه لا يتحمل المسئولية. لن أحكم عليه، ولكننى سأجعله يعرف ما أشعر به...

أو ما يلي:

أنا غاضب حقًا من رئيسي لأنه لم يضمنى إلى اجتماع هذا الصباح. إنه لا يقدر كل العمل الذى أقوم به من أجله، ورغم أن البقية يقضون يومهم فى التسكع فإنه يدعوهم إلى الاجتماع. سوف أحاول أن أتسكع أنا الآخر وأرى ما إذا أعجبه ذلك. حقًا، ليس عليك أن تعطى كل ما لديك لعملك؛ فلن تحصل على مكافأة عن عملك الجاد، ولكنك ستربح إذا أصبحت من-أورًا ش-أنك ش-أن البقية. لم يعد الناس يقدرون من يعمل بجد. سوف أرى-ه: سوف أبحث عن عمل آخر. ولكن سوف العمل سيئ للغاية الآن، لذلك لن أجد عملاً آخر. إننى لو كنت حصلت على درجة الماجستير، لكنت فرصى فى إيجاد عمل آخر أفضل. لقد علقت فى هذا المكان...

ليس هناك من يعين أشخاصًا فوق الأربعين. السر يكمن فى المعارف، ولو كان والدئ يملكان المال، لتمكنت من التعرف على أصحاب سلطة ونفوذ. لا أستطيع أن أصدق أنه استبعدنى من الاجتماع. من يظن نفسه؟ هذا ما يحدث معي دومًا...

ليس من العجيب أن يكره كثيرون من-الجل-وس بمفردهم، ولا يس-عهم الجل-وس فى غرفة دون تش-غيل الراديو أو التليفزيون، أو أى ش-ىء ليخرجهم من هذا الجنون! تأكد أن هذا "الجنون" مرحلة لا يمكن الهروب منها فى عملية التطور، ونحن جميعًا ضحايا حديثنا السلبي لأنفسنا فى مرحلة ما فى حياتنا.

الآن بعد أن أدركت بوجوده، سوف تلاحظ أنك لا تستطيع أن تطفئ-ه، أو على الأقل ليس الآن. الخبر الطيب أن هن-اك طرقًا فعالة للتخلص من هذا النوع من الحديث السلبي مع الذات، وسوف نعرضها فى فصول لاحقة. أما الآن، فلاحظ فقط أن حديثك لذاتك يجعلك ضحية، وألزم نفسك باستبداله بحديث جميل.

ليس عليك أن تقضى بعض وقتك مع أعدائك، حتى لو كانوا بداخلك. بالمناسبة، بمجرد أن تتخلص من السلبية التى يجلبها لك حديثك الذاتى، سوف تستشعر لذة جلوسك مع نفسك.

1 - 5. تحمل المسؤولية يعنى الوعى بالمزايا التى تبتيك "عالقًا" فى موضعك؛ فالمزايا تفسر سبب اختيارنا أن نديم ما لا نريده فى حياتنا. وبمجرد أن تدرك هذه المزايا، سوف تصبح سلوكياتك منطقية بالنسبة لك. دعنى أقدم لك بعض الأمثلة.

جين

كانت "جين" تشعر بأنها عالقة فى عملها كثيرًا، وكانت تريد أن تتركه بشدة؛ فقد كانت ترى أنها ضحية. مسكينة "جين"! كان حديثها لنفسها يلعب دومًا لعبة

"فقط لو" - فقط لو كان سوق العمل أفضل، لما أصبحت لديها مشكلة. فقط لو كانت تتمتع بمهارات أفضل، لكانت لديها فرص أفضل. ما الذى يبقئها فى عملها حقاً؟ ما الفوائد التى تعود عليها منه؟

أصبحت "جين" مرتاحة بعيش دور الضحية. لم يعد عليها أن تواجه الرفض الذى قد تواجهه ببحثها عن وظيفة جديدة. ورغم أنها تكره عملها، فقد كان ذلك سهلاً عليها. كانت تعرف أنها تستطيع التعامل مع الأمر، ليس عليها أن تشك فى كفاءتها. كانت تقضى ساعات وليس عليها أن تهدر مزيداً من طاقتها، وكان عملها آمناً لدرجة كبيرة.

وبمجرد أن أدركت "جين" فوائد بقائها فى عملها، حتى أصبح لديها ثلاثة اختيارات على الأقل: الأول أن تظل فى عملها وتبقى تعيسة فيه، الثانى أن تبقى فى عملها وأن تستمتع به، والثالث أن تبحث عن عمل آخر يرضيها.

ما الذى فعلته فى النهاية؟ بعدما حددت المزايا، تمكنت من التحرر والعثور على عمل جديد، لأنها إذا عاشت دور الضحية، فستظل عالقة فيه. ولكنها بمجرد أن أدركت أنها اختارت البقاء فى عملها بسبب النتائج، وليس بسبب "المبررات" التى اختلقتها، تمكنت من المضى.

كيفن

انفصل "كيفن" عن زوجته بالفعل منذ خمس سنوات. ورغم أن هـ عشر على من يرغب فى الزواج بها، بالفعل لم يتمكن من مصارحة زوجته وأطفال هـ أن يريـ الطلاق. وعندما حددت المرأة الجديدة بأن تترك هـ، طلب نصيحة مختص؛ فقد كان حديثه السلبى لنفس هـ يخبره بأن زوجته سوف تقتل نفس هـ، وأن أطفال هـ لن يتحدثوا معه ثانية، وأن أبويه سيتبرآن منه. مسكين "كيفن"! كان يعرف كل ذلك ويعيه جيداً؛ وهو ما كان يشعره بالعجز والشعور بالذنب.

بمساعدة المختص، لم يمض وقت طويل حتى رأى أن المشكلة هـى خوف هـ من التحرر؛ فـ رغم أن هـ لم يعد يحب زوجته، فإن هـ كانت تمثل دون وعى من هـا "مكناً" يسكن إليه "نفسياً"، وكان يخشى أن يخلق نفسه بذلك - كانت هذه ميزة وجوده فى ذلك الوضع.

وبمجرد أن تمكن "كيفن" من رؤية أن خوفه غير المنطقى يعوقه، بدأ فى إجراءات الطلاق على

الفور، ولم تقتل زوجته نفسها، ولم يمتنع أطفاله عن الحديث إليه، ولم يتبرأ والداه منه، بل كانا يتساءلان عما يزعجه طوال هذه الفترة! المغزى أنه بمجرد أن أدرك أن نتائجه هي السبب الذى جعله يختار أن يبقى فى هذا الزواج، اختفى شعوره بالذنب وتمكن من القيام بشيء إزاء ذلك.

تانيا

كانت "تانيا" مريضة دومًا، الأمر الذى منعها كثيرًا من القيام بأمور عديدة تود أن تقوم بها فى الحياة. لقد رأت نفسها "كشيء مسكين" يتمتع بصحة ضعيفة، أو عصفور ضعيف ليس له ريش على الإطلاق، لو أن هناك شيئًا من هذا القبيل! فى إحدى ورش عملى، طلبت من المجموعة أن تكتب قائمة بمزايا "البقاء" فى أى شيء يزعجهم، فلم تجد "تانيا" أى ميزة فى مرضها الدائم... حتى ساعدتها المجموعة على معرفتها.

لقد أوضحوا لها أن مرضها جلب لها الكثير من الاهتمام، وهذا أراحها من الاضطراب للخروج للعالم الخارجى وتحمل المخاطر. وقد رفضت ذلك فى البداية، ولكنها تمكنت فى النهاية من الإقرار بأن هناك شيئًا من الحقيقة فيما يقولون.

لم تر "تانيا" أبدًا أن صحتها العظيمة تتلاعب بها، رغم أن لاوعيتها يعرف بالضبط ما يقوم به. عندما كانت طفلة، كان مرضها السبيل الوحيد الذى يجعلها تفوز باهتمام الآخرين، وكان وعى "تانيا" بالنتائج هو القوة الدافعة التى تحتاج إليها لكى تغير حياتها إلى الأحسن. وعندما أدركت أنها كانت السبب فى ضعف صحتها، قامت بالكثير من التغيرات فى حياتها.

لقد غيرت نظامها الغذائى فى البداية وانضمت لناد صحى، والأهم من ذلك، أنها طلبت من الأشخاص المهمين بالنسبة لها مساعدتها من خلال "مكافأتها" عندما تكون بخير، وتجاهلها فى حالة مرضها. وقد التزموا بذلك بشيء من التدريب، ثم بدأت تحدد لنفسها أهدافًا فى عملها وتلزم نفسها بتلبيتها، حتى وهى مريضة. ثم بدأت تقوم بالعديد من التدريبات الإيجابية الواردة فى هذا الكتاب، مثل استخدام العبارات التوكيدية والشرائط المسموعة الملهمة.

عندما أدركت أخيرًا مزايا مرضها، استطاعت "تانيا" أن تختار: هل تريد أن تفوز باهتمام الآخرين من خلال مرضها طوال حياتها، أم أنها تريد إيجاد طريقة أفضل تتواصل بها مع الناس وتلبى بها أهدافها؟ هل تريد دومًا أن تظل مشاهدة وليست مشاركة؟ اختارت

الأمر الثانى... ولم يعد مرضها يمثل مشكلة فى حياتها.

من دراسات الحالة تلك، يمكنك أن ترى القوة الكامنة لهذه المزايا الخفية فى حياتنا، وليس من الصعب أن تكتشف أنك بمجرد أن تدرك وجودها، يصبح عليك أن تجلس وتمسك بورقة وقلم وتصنع قائمة بـها. إنـها تكون واضحة فى بعض الأحيان لبعض الناس، ولكنـها تختفى عن مجال رؤيتك. فإذا لم تستطع أن تشعر عليها، فاطلب من صديقك أن يساعدك؛ فقد تتفاجأ عندما تكتشف أن أصدقائك يعرفون أكثر منك عن دوافعك.

1 - 6. تحمل المسؤولية يعنى تحديد ما تريده فى الحياة والتصرف بناءً على ذلك. حدد أهدافك، ثم اخرج واعمل على تحقيقها.

حدد نوع المكان الذى تريد العيش فيه... ثم اعمل على تكوينه. الأمر لا يحتاج إلى الكثير من المال لتوجد لنفسك منزلاً هادئاً مريحاً.

انظر حولك وحدد من تريد أن تضمه ضمن دائرة أصدقائك... ثم أمسك سماعة الهاتف وخطط للالتقاء بهم - لا تجلس وتنتظر اتصالهم بك.

افحص جسدك، وحدد ما ترغب فى أن تقوم به لتخلق ما يبدو صحيحاً وتشعر بأنه كذلك... ثم اجعله يحدث.

غالبيتنا لا "يشكل" حياته، ولكننا نتقبل سيرها كما هي... ثم نبدأ نتذمر منها، فالكثيرون منا ينتظرون؛ ينتظرون شريك الحياة المثالى، أو ينتظرون العمل المثالى، أو ينتظرون الأصدقاء المثاليين. وليست هناك حاجة لانتظار شخص يعطيك أى شىء فى الحياة؛ فأنت تملك القوة لتخلق ما تحتاج إليه. وعندما تتمتع بالالتزام، وتحدد أهدافك، وتصرفاتك، تصبح المسألة مسألة وقت.

تحمل المسؤولية يعنى الوعى بمختلف الخيارات المتاحة لديك فى أى موقف. لقد عبر أحد تلاميذى عن هذه الحقيقة كما يلي: "من اللحظة التى يدق فيها المنبه، أقضى ساعة ونصف الساعة تقريباً بمفردى، وأدرك أن الشكل الذى سيبدأ يومى به هو اختياري الخاص. فالقرار لى فيما إذا كنت سأفتح الستائر وأسمح للنور بدخول الغرفة، أو أن أظل فى الظلام. القرار لى فى أن أستلقى على السرير وأقول "يا إلهى، لا أريد أن أنهض وأذهب لعملى. لم أنه التقرير الذى من المفترض أن أسلمه

اليوم"، أو أن أستلقى على السرير وأحدث نفسي حديثاً إيجابياً وأنا أطلع لليوم التالي. القرار لى فى أن أدير الموسيقى، وأرقص فى الشقة بدلاً من أن أستمع للأخبار السلبية أو إلى حديثى الذاتى الهدام... القرار يعود لى فيما إذا كان شكل جسمى لا أشعر بالرضا عنه أو أن أقول لنفسى إننى لدى تكوين جسدى رائع - اليوم كله اختياري الخاص!".

وبينما تعيش كل يوم فى حياتك، من المهم أن تدرك أنك فى كل لحظة تختار ما تشعر به، وعندما يطرأ قرار صعب على حياتك، من الممكن أن تعى الوضع وتقول لنفسك: "حسناً، هل ستجعل نفسك بائساً أم راضياً؟ هل ستتخيل القلّة أم الوفرة؟ هل ستجعل نفسك تشـعر بمزيد من الغضب من شريك حياتك أم أنك ستلاحظ عدم الأمان الذى كنت تشعر به وتناقش الأمر معه؟ الاختيار لك وحدك - اختر القرار الذى يسهم فى نموك وازدهارك.

إليك أنواعاً أخرى من الاختيارات:

قرر صديقك عدم الذهاب معك للرحلة التى خططتم لها معاً. أنت غاضب للغاية... أو ... تتفهم أن له أسبابه، وتبحث عن شخص آخر يذهب معك إلى هذه الرحلة أو تذهب بمفردك وتأخذ معك كرة تلعب بها!

زوجك مدمن كحوليات، فتقضى حياتك بالكامل تحاولين أن تغيريه أو توبخيه... أو ... تشتركين فى جمعية الإقلاع عن الإدمان وتحاولين أن تغيرى من نفسك.

إصابتك بالأنفلونزا منعتك من حضور الاجتماع الكبير الذى كنت تنوى الذهاب إليه. أنت واثق أن هذه نهاية حياتك المهنية بالكامل... أو ... تدرك أن هناك طرقاً لا حدود لها تخلق بها حياة مهنية رائعة لنفسك.

زيارتك إلى كاليفورنيا المشمسة أفسدتها الأمطار الغزيرة، فتندب حظك العثر طوال الرحلة... أو ... تعثر على طرق تجعلك تستمتع برحلتك رغم الظروف.

أصبحت تفهم الآن أن الاختيار لك وحدك فى الواقع، ومع استمرارك فى القراءة، سوف تعزز قدرتك على وضع نفسك فى الجانب الآخر من أى موقف تكون فيه. ضع فى اعتبارك أن طريقة التفكير تلك لا تبرر السلوكيات غير الملائمة التى يقوم بها الآخرون فى حياتك، ولكنها تمكنك من عيش حياة مرضية، وتحمل مسؤولية حياتك وتجاربك فى الحياة بالكامل عملية طويلة تتطلب الكثير من التدريب. أنا شخصياً ما زلت

أُتدرب عليها يوميًا بعد كل هذه السنوات... وحياتي تتحسن يوميًا
بعد يوم أكثر وأكثر - المهم أن تبدأ فقط، وسوف تبدأ تشعر بتحسن على الفور.

التدريبات الستة التالية سوف تساعدك على الشعور بمزيد من القوة في مواجهة مخاوفك:

- 1 - 1. ضع قائمة بكل النتائج التي ستجنيتها من البقاء في وضعك في جانب من حياتك: ما الذي ليس عليك أن تواجهه؟ ما الذي ليس عليك أن تقوم به؟ كن صريحًا مع نفسك قدر استطاعتك، وعندما تدرك ما تقوم به، سوف تتخلص تلقائيًا من الكثير من السلوكيات التي اعتدتها، وسوف تقوم نفسك بدلاً من أن تتركها تقودك.
- 2 - 2. انتبه لكل الخيارات المتاحة لك على مدار يومك، وعندما تواجه موقفًا صعبًا، اجلس واكتب كل الطرق الممكنة التي تستطيع أن تتصرف حيالها. أغمض عينيك وتخيل نفسك سعيدًا بها... حزينًا منها... ساخطًا عليها... ساخرًا منها... تستقلها... تستخفها... وهكذا؛ فبذلك سوف ترى أنه من السهل أن تغير وجهة نظرك، وبالتالي مشاعرك - أنت في موضع السيطرة.

في كل مرة تشعر بالغضب فيها، أدرك البدائل المتاحة لك. اجعلها لعبة أيضًا. لا يجب أن تقمع نفسك بسبب غضبك، بل من الطيب أن تفكر في الجانب الذي عليك أن تبدأ تحمل المسؤولية فيه.

- 1 - 3. ابدأ ملاحظة ما تقوله في مناقشاتك مع أصدقائك، وانظر ما إذا كان حديثك يضم الكثير من التذمر من الناس، مثل قولك: "هل تصدق أن "جيل" تأخرت على العشاء مرة أخرى؟ لقد تشاجرت معها في المطعم". إذا بدا ذلك مألوفًا بالنسبة لك، فانظر ما إذا كان بإمكانك قلب الموقف حتى تتعلم منه شيئًا جديدًا عن نفسك. على سبيل المثال: "لقد لاحظت أنني عند تأخر "جيل"، أشعر بغضب شديد. أتساءل ما الذي يجعلني أشعر بذلك؟ أعتقد أن السبب هو عدم احترامها لوقتي. على الصعيد الآخر، أجد جزءًا بداخلي قد أحب ذلك؛ فهو يجعلني أشعر بالاعتزاز لوجود شيء يجعلني أرفع منها مقامًا دومًا....".
- 2 - 4. اكتب قائمة بالخيارات العديدة المتاحة لك التي قد تحول الخبرات السلبية إلى خبرات إيجابية. استخدم المثال الخاص بتأخر "جيل" - ما الخيارات التي بإمكانك أن تقوم بها؟

بإمكانك أن تتوقف عن مقابلتها، أو أن تصل متأخرًا، لمعرفتك أنها ستتأخر، أو إحضار شيء مثير تقروءه، بإمكانك أن تسترخي. إذا كانت مقابلتها في الموعد المحدد

ضرورية، فبإمكانك أن تقول لها إنها إذا لم تصل في الموعد المحدد، فلن تنتظرها - ليس هناك داع لأن تغضب.

المهم ألا تلوم الآخرين على إحساسك بالغضب - وهذا لا يعنى أن تتغاضى عن سلوكيات الآخرين، وإنما يعنى ألا تسمح لها بأن تكون سبباً لمضايقتك.

هناك ما لا يقل عن ثلاثين طريقة تغير بها وجهة نظرك فى أى موقف. اجعلها لعبة أخرى: لعبة "غير وجهة نظرك"، أو العبها مع صديق لك، فالتمتع بـ "صديق يساعدك على التقدم" أمر طيب.

- 1 - 5. ابدأ النظر للمنح التى تلقيتها مما تنظر إليه دومًا على أنه موقف "سيئ". على سبيل المثال، إذا كنت لا تزال مجروحًا من طلاقك، فابدأ التركيز على الأمور الطبية التى حدثت لك فى زواجك والأمور الطبية التى حدثت فى حياتك نتيجة الطلاق، كاكْتسابك أصدقاء جددًا، أو معرفة طرق جديدة للتعامل مع النفود، أو التمتع بقدر أكبر من الحرية، أو الاعتماد على الآخرين بصورة أقل.
- 2 - 6. هذا التدريب صعب حقًا! انظر ما إذا كان بإمكانك قضاء أسبوع واحد دون أن تنتقد أى شخص أو تتذمر من أى شيء، وبذلك سوف تندش من مدى صعوبة ذلك، وسوف تندش أيضًا من معرفة كمية التذمر والانتقاد اللذين نقوم بهما.

بالمناسبة، عندما تتوقف فى النهاية عن التذمر من الأشخاص الموجودين فى حياتك، قد تشعر بأنه ليس لديك ما تتحدث عنه مع أصدقائك؛ فالتذمر عادة يجب استبدالها بشيء إيجابى أكثر، وهذا يحتاج إلى بعض الوقت والإبداع، ولكنه سيكون أمرًا مُرضيًا ومبهجًا.

سبع طرق لاستعادة قوتك

- 1 - 1. تجنب إلقاء اللوم على القوى الخارجة عن سيطرتك، والتى تجعلك تشعر بالسوء، فليس هناك شيء خارجى بإمكانه التحكم فى تفكيرك وتصرفاتك.
- 2 - 2. تجنب لوم نفسك على عدم سيطرتك على الأمور؛ فأنت تبذل قصارى جهدك، كما أنك تسير على طريق استعادة قوتك.
- 3 - 3. انتبه للزمان والمكان اللذين تلعب فيهما دور الضحية. تعرف على الأمور التى توضح لك أنك لا تتحمل مسؤولية ما أنت عليه، أو ما تملكه، أو تقوم به أو

تشعر به.

- 4 - 4. تعود على أكبر عدو لك، وهو حديثك السلبي مع ذاتك. استخدم التدريبات الواردة في هذا الكتاب واستبدلها بصديق داخلي محب لك.
- 5 - 5. حدد المزايا التي تجعلك "عالمًا" في مكانك - ستجد أنك بمجرد أن تتعرف عليها، سوف تتمركز من تحرير نفسك.
- 6 - 6. حدد ما تريده في الحياة وتصرف بناءً على ذلك. لا تنتظر أن يمنحه إياك شخص ما أيًا كان، لأنك بذلك ستنتظر لوقت طويل.
- 7 - 7. انتبه للخيارات العديدة المتاحة لك. اختر الطريق الذي يسهم في تطورك ويجعلك تشعر بالسلا مع نفسك ومع الآخرين.

5 بوليانا تتحدث من جديد!

"لا تكن مثل بوليانا!" * كم مرة حاول أحدهم أن يحبطك بهذه الكلمات وأنت تحاول النظر للجانب المشرق للأمور؟ لسنوات عديدة، لم أشك أبدًا ولو للحظة في أن هذا التفكير سيئ فقد ترسخ في ذهني دون وعي مني.

بينما كنت أتناول العشاء مع صديقة لي ذات مساء، حاولت بكل جهدي أن أجعلها ترى الجانب الإيجابي في شيء كانت تراه سلبيًا تمامًا. وفجأة قالت لي بازدراء: "أنت تتحدثين مثل بولي-انا"، فتعجبت وتعجبت أن-الأخرى عندما قلت ل-ها: "وما العيب في- هذا؟"، ما العيب أن نشعر بالإيجابية رغم العوائق التي تعترض طريقنا؟ ما العيب في النظر إلى الشمس بدلاً من رؤية السواد والظلام؟ ما العيب في محاولة رؤية الخير في كل ما يحدث لنا؟ لا عيب في ذلك!"، ثم قلت لها بشيء من الشك: "لماذا يقاوم أي إنسان التفكير بهذه الطريقة؟".

ونحن نقوم بهذه المقاومة! التفكير الإيجابي أحد أصعب المفاهيم على الإطلاق التي لا يفهمها الناس. عندما قدمت أفكارى عن التفكير الإيجابي في ورش العمل والدورات التي أقمتها، استجاب الكثير من تلاميذى على الفور بقولهم: يا إلهي، هذا غير واقعي!"، وعندما سألتهم عما يجعل التفكير السلبي واقعياً أكثر، لم يعطوني إجابة؛ فهناك افتراض تلقائي أن السلبية تعنى الواقعية والإيجابية هى عدم الواقعية. وعند الفحص، نجد هذا الأمر جنونياً تماماً.

من المعروف أن أكثر من 90% مما نخشاه لا يحدث على الإطلاق، وهذا يعنى أن فرص حدوث مخاوفنا السلبية أقل من 10%. فإذا كان الأمر كذلك، فلماذا لا تكون الإيجابية أكثر واقعية من السلبية؟ فكر في حياتك - إننى على يقين من أن أكثر ما نخشاه لا يحدث مطلقاً. فهل تكون واقعياً عندما تظل قلقاً طوال الوقت؟ لا!

إذا فكرت في الأمر، ستجد المهم ليس الأكثر واقعية وإنما: "لماذا تصبح بانسًا وبإمكانك أن تكون سعيدًا؟". إذا كان تفكيرك البوليانى يخلق لك ولمن حولك عالمًا أسعد، فلماذا تتردد ولو للحظة؟

لنس تعرض أمثلة للتوجهين: "جوان" و"مارى" ربتا منزل فى منتصف الأربعينات من عمرهما، توفى زوجهما فجأة، فعاشت "جوان" على الفور المأساة تمامًا، وظلت لسنوات تستدر العطف ممن حولها، حتى وصلت إلى الحد الذى رفض فيه الجميع صحبتها، وأصبح لديها "دليل" على أن العزاب لا أحد يدعوهم لأى مكان. وأقنعت نفسها بأنها لن تعثر على أى شخص يحبها من جديد، وكان هذا ما يخلقه توجهها وسلوكياتها لها، وهو أمر طبيعى. ولأن زوجها ترك لها ما يكفيها من المال، قررت أن تعيش على هذا المبلغ، لأن شخصًا فى مثل عمرها لن يعثر على عمل. وقد تقدمت لعدد قليل من مقابلات العمل، ولكن عدم حماسها حرمها من الحصول على أى عمل، فخلقت لها سلبيتها حياة "واقعية" من التعاسة.

على الصعيد الآخر، نجد أن "مارى" تبنت توجه "بوليانا" بعد وفاة زوجها - بعد فترة قصيرة من الحزن، لملت جراحها وبدأت حياتها من جديد؛ فقد كانت من الأشخاص الذين يؤمنون بحق بأنه بإمكان المرء أن يخلق كل شيء طيب فى حياته. كانت هى الأخرى لديها ما يكفيها من المال، ولكنها قررت أن الوقت قد حان لتخرج وتجنى المال بنفسها.

رغم أن "مارى" لم تعمل من قبل، كانت واثقة أن مكانها فى سوق العمل ينتظرها؛ حيث كانت دائماً ما تتطوع بجمع التبرعات وتحب ذلك كثيرًا. وبناءً على خبرتها كمتطوعة، تقدمت للعمل مساعداً فى قسم جمع التبرعات فى جمعية خيرية متوسطة الحجم. وفى غضون عامين، وجدت نفسها تتحمل مسئولية الجمعية بالكامل. وطوال هذه الفترة كانت تشعر بتطور ونمو لم تشعر بهما من قبل. ورغم أنها لم تكن تتمنى وفاة زوجها وكانت تفتقده من حين لآخر، أدركت أنها نجحت كثيرًا باعتمادها على نفسها.

على العكس من أصدقاء "جوان"، لم يتخل أصدقاء "مارى" عنها أو يسبقوها من خططهم. ولم إذا يفعلون، وقد كانت تجلب عليهم إحساسًا بالحماس والوفرة. وقد كانت الطريقة التى حولت بها مأساتها إلى انتصار بمثابة حافز للجميع، وبهذا خلقت نظرتها الإيجابية إلى الحياة - حياة "واقعية" للغاية مليئة بالبهجة والرضا.

ليس هناك شيء واقعي أو غير واقعي، كل ما هنالك هو نظرتنا إلى الموقف الذي نعيشه. فنحن من يخلق واقعنا.

ما علاقة ذلك بالخوف؟ العلاقة وطيدة جداً! تذكر أن التغلب على الخوف يعني الانتقال من موضع ألم إلى موضع قوة. ورغم أن الرجال والنساء على حد سواء لهم مخاوفهم، نظرت "جوان" إلى مخاوفها من موضع ألم، في حين أن "مارى" نظرت إليه من موضع قوة - فأدت مخاوف "جوان" إلى الجمود، وأدت مخاوف "مارى" إلى التطور والنمو.

لا تزال "جوان" قلقـة من عدم تمتعـها بالأصـدقاء، وموتـها بمفردها، ونفاد ما لديها من مال. فحملـها ثقلـها، وهى بـهذا تعيش حياتـها على الجانب الأيسر على متسلسلة من الألم إلى القوة - حياة ضعف واكتئاب وشلل.

أما مخاوف "مارى" - على الصعيد الآخر - فقد قادتها لجمع مزيد من المال لمؤسستها، والقيام بعمل جيد فى المقابلات التليفزيونية التى أجرتها، وطباعة الرسائل الإخبارية للمؤسسة فى موعدها، وغيرها من النجاحات. فمخاوفها مختلفة تماماً عن مخاوف "جوان". نجدها تعيش على الجانب الأيمن من متسلسلة من الألم إلى القوة، راضية بحياتها، متحمسة ومتحفزة. وليس هناك شك فى أن تعلم التفكير بإيجابية سوف يقربك أكثر وأكثر من إيجاد قوتك الخاصة.

لقد تعلمت طريقة رائعة للتأكد على فاعلية التفكير الإيجابي فى مقابل التفكير السلبي، من المؤلف جاك كانفيلد مؤلف سلسلة شحورية دجاج للروح ** ورائد نوات تقدير الذات، والتى استخدمتها فى ورش العمل التى أقمتها. لقد طلبت صعود شخص والوقوف قبالة باقى الحضور، وبعدما تأكدت أن المتطوعة لا تعاني مشكلة مع ذراعها، طلبت منها أن تحكم قبضتها وتمد ذراعها نحو الخارج، ثم طلبت منها أن تقاوم بأقصى قوتها، وأنا أقف قبالتها أحاول أن أخفض ذراعها بيدي التى مددتها نحوها، ولكنى لم أنجح إطلاقاً فى خفض ذراعها فى محاولتى الأولى.

ثم طلبت منها أن تنزل ذراعها، وتغض عينيه وتكرر عبارة سلبية: "أنا ضعيفة وعديمة الجدوى" عشر مرات، وطلبت منها أن تستشعر هذه الجملة. وبعد أن كررت هذه الجملة عشر مرات طلبت منها أن تفتح عينيه وتمد ذراعها مرة أخرى مثلما فعلت من قبل، وذكرت لها بأن تقاوم بأقصى جهدها، فتمكنت على الفور من خفض ذراعها - كان الأمر وكأن قوتها تخلت عنها تماماً!

أتمنى لو سجلت التعبير الذى ظهر على وجوه المتطوعين عندما عجزوا عن مقاومتى؛ فقد طلب منى بعضهم تكرار المحاولة بزعم أنهم "لم يستعدوا!". العجيب أن الأمر نفسه حدث فى المرة الثانية؛ حيث انخفض ذراعهم بقليل من المقاومة، فصعقوا من هول المفاجأة!

بعد ذلك طلبت من المتطوعة أن تغمض عينيها وتكرر عشر مرات عبارة إيجابية: "أنا قوية وكفء"، وطلبت منها أن تستشعر ما تقوله من جديد. وقد كان ما أثار دهشتها (ودهشة الحاضرين) أننى عجزت عن زحزحة ذراعها. فى الواقع، كان ذراعها أقوى من المرة الأولى التى حاولت إنزالها فيها.

لو ظلت أختبر الإيجابية والسلبية لوصلنا إلى النتيجة نفسها. فبإمكانى التغلب على الذراع بعد تكرار عبارات سلبية، وأعجز عن زحزحته بعد تكرار عبارات إيجابية. بالمناسبة - بالنسبة للمتشككين فى صحة ذلك - لقد جربت هذه التجربة وأنا لا أعرف ما كان المتطوع يقول؛ فقد غادرت الغرفة، وقرر الفصل ما إذا كانوا سيستخدمون جملة سلبية أم إيجابية. كانت النتيجة واحدة؛ فاستخدام كلمات ضعيفة يعنى ذراعاً ضعيفة، واستخدام كلمات قوية يعنى ذراعاً قوية.

إنه دليل مدهش على قوة الكلمات التى نستخدمها؛ فالكلمات الإيجابية تجعلنا أقوياء جسدياً، فى حين أن الكلمات السلبية تجعلنا ضعفاء جسدياً. المثير فى هذه التجربة أن إيماننا بالكلمات من عدمه لا يهم؛ فمجرد نطق الكلمات يجعلنا نؤمن بها بداخلنا، وكأن الذات الداخلية لا تعرف ما هو صحيح وما هو خاطئ؛ فهى لا تحكم على الأمور، ولكنها تتصرف بناءً على ما تتلقاه. فعندما تستخدم عبارة "أنا ضعيف"، تقول ذاتك الداخلية: "إنه يريد أن يكون ضعيفاً اليوم". وعندما تستخدم عبارة: "أنا قوى"، تقول ذاتك الداخلية: "إنه يريد أن يكون قوياً اليوم".

ما الذى تفهمه من كل هذا؟ توقف عن تغذية نفسك بأفكار سلبية. فالأفكار السلبية تنتزع من قوتك... وبالتالي تجعلك عاجزاً بسبب مخاوفك.

كما تعرف، ليست الأفكار الإيجابية مفهوماً جديداً. وبعيداً عن "بولي-انا"، أشاع "نورمان فينسنت بيل"، و"نابليون هيل"، و"ماكس ويل مولتز"، وغيرهم هذا المفهوم منذ سنوات عديدة مضت، ولا تزال كتبهم متوافرة حتى الآن. فلماذا لا يفكر الناس بمزيد من الإيجابية؟ أعتقد أن الناس لا يفهمون ما يتطلبه التفكير الإيجابى. فهو يحتاج إلى التزام خاص، ويتطلب قدرًا كبيراً من التدريب.

وبمجرد أن تعتاده تمامًا، يجب أن يكون هناك برنامج للحفاظ عليه. أنا لا أعرف أي شخص استطاع أن يفكر بشكل "إيجابي" دائماً دون شيء من التدريب. قد يتواجد مثل هذا الشخص، ولكنني لم أقابله شخصياً. وفي نطاق خبرتي، إذا لم تتدرب على ذلك، فإنك تفقد مهارتك - هذه هي النقطة التي لا يفهمها الناس أغلب الظن.

أنا أعرف أنه ليس من المنطقي أن تصبح سلبياً بمجرد أن تتوقف عن التدريب على التفكير الإيجابي تلقائياً. الأمر أشبه بممارسة التمارين الرياضية، فبمجرد أن يتحسن شكل جسدك، لا يسهك التوقف عن التدريب. لأنك إذا فعلت ذلك، تبدأ عضلاتك تفقد قوتها في وقت قصير، ولا تتمكن سوى بالقيام بعشرين تمرين ضغط بعد أن كنت تقم بخمسين. فعليك أن تستمر في ذلك.

يعمل الذكاء بالشكل نفسه. فعندما يكون حل المشكلات، أو الدخول في المناقشات أو القراءة جزءاً من حياتك اليومية، يكون عقلك متيقظاً. ولكنك إذا حصلت على إجازة لمدة أسبوعين على الشاطئ، فسوف تضعف قدراتك العقلية، وسوف تحتاج إلى بضعة أيام لتستعيد قدراتك العقلية من جديد.

أصبح من الواضح وجود جوانب معينة فينا تحتاج إلى تحسين مستمر، وتبنى توجه إيجابي أحد هذه الأمور. ولأقدم لك الدليل على ذلك، انضمت منذ سنوات عديدة مضت لمجموعة مذهشة تسمى ذا إنسايد إيدج أسسها كل من "ديانا" و"بول فون" ولانترز"، ولا تزال هذه المجموعة موجودة حتى الآن، وهي تضم أشخاصاً اعتبرهم ناجحين وإيجابيين. في كل اجتماع، يقدم أحد أعضاء المجموعة، أو يتحدث من خارجها، حديثاً يثير الحافز والطاقة، فيدرك كل الحضور الحاجة إلى عدم التدريب على التفكير الإيجابي فحسب، وإنما للتواجد مع أشخاص إيجابيين أيضاً.

الجميل في الأمر وجود عدد من المؤلفين كتب حقق ت أعلى نسبة مبيعات في مجال مساعدة النفس في هذه المجموعة، وهم يعرفون أغلب أساليب مساعدة النفس المتاحة، ولكنهم يجتمعون أسبوعاً تلو الآخر في الساعة 6:15 صباحاً ليقدموا المساعدة والدعم لبعضهم بعضاً. لقد كنت واثقة أن كل واحد فيهم يتدرب على نوع من التفكير الإيجابي بصفة يومية؛ فهم يعرفون أنه إذا مر يوم دون تدريب، فإنهم يتكاسلون عنه بعض الشيء.

أنا أعرف أن أغلب الناس يقيمون حقيقة وجود حاجة مستمرة للتدريب، وإلا كنا جميعاً مفكرين إيجابيين. من المفيد أن تتذكر أن حمام الصباح، والتزيين، والحلاقة أمور لا تستمر معك طوال اليوم، ولكنك لا تتوقف عن أخذ هذا الحمام والتزيين والحلاقة كل يوم؛ فهي أنشطة تجدد نشاطك وحيويتك، تماماً هي

الحال مع التفكير الإيجابي - إنه شعور رائع فى واقع الأمر!

إذن، ها أنت ذا، كتلة من السلبية. كيف تتخلص من هذه الأفكار التعيسة التى تستنزف قوتك؟ ابدأ بالقيام بالأمر نفسه الذى تفعله إذا كان جسمك فى شكل لا يرضيك. ابتكر برنامجاً رياضياً، ولكن لإنعاش عقلك فى هذه الحالة. ولكى تقوم بذلك، يجب أن تعمل.

قبل أن أعطيك خطة العمل، أقترح أن تحصل على ما يلى لتزيد فاعلية روتينك اليومي، وتجعله أكثر متعة:

1 - 1. جهاز تسجيل صغير، أو مشغل أقراص أو آى بود، أو كل ما سبق.... أى شىء يناسبك تحمله معك فى كل وقت.

2 - 2. شرائط تسجيل وأقراص مضغوطة إيجابية. ومن حسن الحظ وجود عدد كبير من المواد المسموعة عن خلق رؤية إيجابية فى الحياة، وتتضمن هذه الشرائط والأقراص المضغوطة عبارات إيجابية وسبل الاسترخاء، والتأمل، والتحفيز، والتخيّل. كما أن هناك الكثير من الكتب التى تترتق بـك تضم شرائط وأقراصاً

مسموعة. بمجرد أن تدرك المزايا التى ستجنيها من مثل مواد الاستماع تلك، سوف تسعد بجمع مكتبة مسموعة فى كل المجالات.

3 - 3. كتب إيجابية تلهمك وتحفزك. أقترح أن تشتري كتباً خاصة بـك بدلاً من استعارتها من المكتبة، وهذا لأنك ستترغب فى تحديد أجزاء معينة فى الكتب والكتابة فيها لقراءتها فيما بعد، وسوف ترغب فى "تملك" هذه الكتب بكل ما تعنيه الكلمة؛ فهى تقدم لك دعماً هائلاً يظل معك طوال الوقت. قد تشعر بأن شراء هذه الكتب والشرائط تكلفة كبيرة عليك، وأنت محق فى ذلك، ولكن ليس هناك استثمار أفضل من هذا يساعدك على خلق حياة أفضل. إذا كان المال يمثل مشكلة لك، ابدأ تدريجياً - المهم أن تبدأ!

4 - 4. بطاقة فهرسة أو ورق لاصق.

5 - 5. مقتبسات إيجابية. اعثر على مقتبسات تمسكك على المستوى الشخصى. من المقتبسات الفعالة بالنسبة لى:

"السفن تكون آمنة فى الموانئ، ولكنها لم تُصنع لهذا الغرض".

_ جون شيد

"أفضل طريقة للخروج من المشكلة البدء فى علاجها" _ هيلين كيلر

"لن أفشل إذا لم أجرب، ولن أنجح سوى بالتجربة". _ مجهول

"مع الوضع فى الاعتبار مدى خطورة كل شىء، لن تجد شيئاً مخيفاً على الإطلاق!". _ جيرترود شتاين

ما رأيك فى الاقتباس التالى:

"اشعر بالخوف... وافعلها على أى حال!". _ سوزان جيفرز

اكتب كل عبارة على بطاقة فهرسة أو لاصقة منفصلة، ثم ضعها فى كل مكان تتواجد فيه؛ على المرايا، على المكتب، باب الثلاجة، فى سيارتك، وهكذا. قد ترغب فى وضع مقولة تجدها "تخاطبك" فعلاً، لكى تتذكرها فى كل مرة تنظر إليها.

إذا كنت فناناً، فاصنع ملصقة مزخرفة بالمقتبسات التى تحبها وعلقها على حائط غرفتك، أو اشتر أحد الملصقات الرائعة التى تضم حكماً ملهمة وزين بها حائط غرفتك.

سوف تجد مقتبساتك تتغير كثيراً وأنت تمضى قدماً فى حياتك؛ فمختلف الأفكار تكون ذات مغزى فى أوقات مختلفة. فقط احرص على تغييرها كل فترة. كن مبدعاً، وحاول أن تدخل بعض البهجة على المهمة. فكما قال الكاتب الساخر "جان مارشال": "ليس هناك دليل واحد على أن الحياة جادة!". تحل بأقصى درجات الحماسة وتحدث بصوت مرتفع حتى يتساعل أصدقاؤك عما يحدث معك. استمتع بذلك قدر المستطاع.

1 - 6. التوكيدات اللفظية. لقد تحدثت عن شرائط وأسطوانات التوكيدات اللفظية فى موضع سابق، فما هى التوكيدات اللفظية؟ إنها حديثك لنفسك فى أبهى صورهِ. هل تذكر قوة الحديث مع الذات فى تجربة الذراع؟ تعد التوكيدات إحدى أروع أدواتك، وأسهلها على الإطلاق، كما أنها الأرخص أيضاً.

التوكيد اللفظى هو عبارة إيجابية عن حدوث شىء بالفعل. وهو لا يحدث فى الغد أو فى المستقبل، وإنما فى الوقت الراهن. إليك أمثلة منها:
أنا أتخلص من الأنماط القديمة وأمضى قدماً فى حياتى.

أنا مسترخ لمعرفتى أننى قادر على التعامل مع الأمر.

أنا قوى وأتحمل مسؤولية ما يحدث فى حياتى.

أنا أعرف أننى مهم وأتصرف وكأننى كذلك.

أنا أنشر الدفء والحب فى كل مكان أتواجد فيه.

أنا واثق أن الأمور تسير بشكل ممتاز.

أنا أسمح لحياتى أن تتكشف لى بسلام.

أنا أجد مكافآت فى كل تجاب حياتى.

أنا قوى ومحب ليس لى ما أخشاه.

أنا أركز على نعم الله لى.

هذه مجرد أمثلة تبدأ بها، وأنا أوأمن كثيرًا بالتوكيدات اللفظية لدرجة أننى ابتكرت ثلاثة شرائط مسموعة منها: Inner Talk for a Confident Day، و Talk for Peace of Mind Inner، و Inner Talk for a Love that Works (انظر قائمة المصادر). سوف يساعدك الاستماع لهذه الشرائط ويزيد معرفتك بالتوكيدات اللفظية، كما أنها ستزيد ثقتك بنفسك وإحساسك بالسلام والحب. إليك بعض الأمور التى يجب أن تذكرها عن التوكيدات اللفظية:

استخدم دائماً صيغة المضارع.
عبارة خاطئة: سوف أتعامل مع مخاوفى.
الصحيح: أنا أتعامل الآن مع مخاوفى.

استخدم دائماً نبرة إيجابية وليست سلبية
عبارة خاطئة: أنا لم أعد أحب نفسى

الصحيح: ثقّتي بنفسى تزداد كل يوم

اختر التوكيدات التى تناسبك فى أى وقت؛ فما تشعر بأنه مناسب يتغير مع تغير الموقف والحالة المزاجية التى أنت عليها.

والآن، ما الذى ستفعله بكل هذه الأدوات؟ سوف أوضح لك من خلال التحدث عن يومك المعتاد، وسأضع طريقة التفكير الإيجابية تلك فى حيز التطبيق. الهدف من البرنامج يمكن تلخيصه فى ثلاث كلمات: تغلب على سلبيتك. وكما تعرف الآن، هذا أمر صعب.

هذا الحديث الداخلى مع الذات له قوة هائلة؛ فهو سيقاوم ما ستقوم به بكل الطرق الممكنة لى يحافظ على قوته وسيطرته عليك، ولكنك بمجرد أن تتحكم فى هذا الصوت الذى يتردد داخلك، فإنك ستنتج فى ذلك. عن-دئذ، سوف ينبع التفكير الإيجابى بتلقائية أكبر لديك، ومن ثم فإن مجرد التذكرة اليومية كفى لبتحسين حالتك. ولكن فى البداية يجب أن تسير بأقصى سرعة للأمام! لنستعرض أول يوم لك فى التغلب على حديثك السلبى لذاتك.

تدريب مكثف للمبتدئين للتفكير بإيجابية

- 1 - 1. بينما تنهض من نومك، أدر التسجيل الخاص بك، وتذكر أن تختار الشريط الذى ستسمعه فى الليلة السابقة وأدخله فى المسجل واستعد للضغط على زر التشغيل؛ فشرائط التوكيد اللفظى طريقة رائعة تبدأ بها يومك (جميل أن تبدأ بشريط Inner Talk for a Confident Day) أو اختر أى شريط أو كتاب عن التأمل أو التحفيز أو الإلهام. كم تكون الأوقات التى نمضيها فى التعلم والنمو رائعة! بعد أن تضغط على زر التشغيل، استلق على سريرك وأغمض عينيك واترك الأفكار القوية البناءة تتغلغل فيك. يجب أن تعترف بأن الأمر يفوق عدم رغبتك فى النهوض، وقاوم كل الكسل والأفكار المخيفة التى تفكر بها طوال اليوم.
- 2 - 2. عندما تنهض من سريرك، انتبه إلى العبارات الإيجابية التى أحطت نفسك بها، على الحائط، الثلاجة، المرأة... إلخ. قد تضحك مما نحتاج إليه، نحن بنى البشر، لنشعر بالخير!
- 3 - 3. وأنت ترتدى ثيابك، سيكون من المفيد أن تدير بعض الموسيقى التى تطرب قلبك - قد تكون موسيقى تبعث على الاسترخاء، أو موسيقى روك، أو موسيقى كلاسيكية، أو أى شىء يناسبك فى تلك اللحظة.
- 4 - 4. وأنت ترتدى ثيابك أيضاً، كرر التوكيدات التى اخترتها لهذا اليوم، ومن المفيد أن تكرر هذه العبارات أمام المرأة. كرر هذه العبارات عشر مرات على الأقل، وقم

بذلك على مدار اليوم فى أى وقت تشعر فيه أن التفكير السلبي يقترب منك. الأمر يحتاج إلى شىء من الحذر لتلاحظ اقتراب التفكير السلبي، فهو يتسلل بداخلك دون أن تدرك ذلك. ولكنك بمجرد أن تعى ذلك، استبدل بهذه السلبية تأكيدات إيجابية. لا تسمح لهذا الصوت بأن يسيطر عليك، وعبر عما يدور بداخلك! تغلب على حديثك السلبي لنفسك! أعدك أنك بشىء من التدريب ستجد حديثك السلبي لنفسك نادرًا وأن الإيجابي هو المعتاد بالنسبة لك - آمن فقط بأن التكرار المستمر لهذه العبارات سوف ينجح فى ذلك.

ملحوظة: فى البداية، إذا كنت معتادًا تشغيل التلفزيون أو الراديو لكى تستمتع إلى الأخبار، فأقترح ألا تفعل؛ فطريقة عرض الأخبار سلبية للغاية. فى الوقت الراهن، دع الصوت الإيجابي الذى اخترته يكن هو الأخبار الوحيدة التى تسمعها وأنت تستعد ليومك. إذا كنت معتادًا قراءة الصحف وأنت تناول إفطارك، فاقرا أحد كتب مساعدة النفس أو التحفيز بدلاً منها.

بينما كنت ألقى محاضرة عن الخوف فى نيويورك، فى تجربة فريدة، طلبت من تلاميذى الابتعاد عن الأخبار بالكامل، وقد تعجبوا من الفارق الإيجابي الذى أحدثه ذلك فى حياتهم. وبدلاً من حديثهم مع أصدقائهم عن بؤس أوضاع العالم الذى نعيشه، بدأوا يتبادلون أفكارًا إيجابية تعلموها من كتب وشرائط مساعدة النفس، وأصبح حديثهم أكثر حيوية وإثارة.

وبمجرد أن تكتسب عادة التفكير الإيجابي، سيكون بإمكانك استعادة عادة قراءة الصحف والاستماع إلى الأخبار. قد تجد أنك نميت طريقة أفضل فى التعامل مع الإعلام، حيث سترى فى "الأخبار السلبية" فرصاً تبدأ من خلالها تحمل مسؤولية نفسك ومجتمعك.

1 - 5. إذا كنت تتدرب بصفة يومية، فهذا هو الوقت المناسب لتزود نفسك بأفكار إيجابية. بعض التوكيدات مثل: "أشعر بالطاقة فى كل أنحاء جسمى"، و"لقد بدأت يومًا رائعًا" ستزيد فاعلية روتينك اليومى فى التدريب.

انتهى الإفطار وحان وقت الذهاب إلى العمل. أنا أعيش فى مدينة لوس أنجلوس وكثيرًا ما أسمع الناس يتذمرون من الوقت الذى يقضونه فى سياراتهم بسبب الازدحام المرورى. أنا شخصيًا لست منهم! فقد جعلت سيارتى "محراب تعلم"، ولا أطيع صبرًا حتى أدخلها. بمجرد أن أدير المحرك، أشغل شرائطى وأسطواناتى، أو أستمع إلى رسائل أو موسيقى تحفيزية أو ملهمة. هذا هو الوقت الذى يراه بعض الناس كمضيعة للوقت، ولكننى أراه مثمرًا للغاية. فبدون الرحلة التى أقضيها

فى السياره؁ يضيع على الكثير من الوقت الذى أخصصه للاستماع لهذه الشرائط.

ملحوظة: لا تضع شرائط الاسترخاء أو التأمل فى سيارتك لأسباب معروفة بالطبع.

إذا كنت تذهب إلى عملك سيرًا على الأقدام؁ فبإمكانك أن تستخدم أجهزة الاستماع الحديثة لتستمع إلى شرائطك طوال الطريق... أو كرر توكيداتك الإيجابية مرة تلو الأخرى. إذا كنت تعمل فى منزلك؁ فأنت محظوظ؁ لأنه بإمكانك أن تدير رسائلك الإيجابية طوال اليوم وأنت تقوم بأعمال المنزل وتلبى متطلبات عملك. إذا كان لديك أطفال صغار فى المنزل؁ ففكر فى التأثير الإيجابى الذى ستحدثه هذه الشرائط على عقولهم الصغيرة سريعة التأثير بما يحدث حولها.

1 - 6. وأنت تسير إلى مكتبك؁ انتبه إلى الرسائل الإيجابية التى وضعتها هناك بالفعل. أذكرك مرة أخرى بأن تسعد بذلك؛ فمن المفيد أن تأخذ كل الأمور ببساطة وخفة!

2 - 7. اختر عبارة إيجابية معينة وكررها طوال اليوم؁ ثم اكتبها فى مذكرتك. إذا نفذت عبارات التوكيد الإيجابية؁ فاختر عبارة تناسبك من كتبى أو شرائطى عن حديث النفس؁ أو ادخل على موقعى الإلكتروني واستخدم التوكيدات اليومية التى أضعها هناك. فى كل مرة تعود فيها إلى مذكرتك؁ كرر هذه العبارة عشر مرات على الأقل؁ وبإمكانك أيضًا أن تضع عبارة خاصة على مكتبك حتى يتسنى لك رؤيتها دومًا. أنا أضع الآن عبارة: "كل الأمور تسير على نحو ممتاز" على مكتبى؛ فهى تذكرنى دومًا بأنه مهما كان ما يحدث فى حياتى؁ سوف أتعلم وأستفيد منه - وهى تساعدنى كثيرًا بالفعل!

3 - 8. إذا كنت لا تحب تعذيب نفسك؁ فسوف ترغب فى الحفاظ على حالة الطاقة الإيجابية وعدم الخوف التى اكتسبتها بطقوسك التى قمت بها فى الصباح الباكر؁ وعندما تبدأ الضغوط والشكوك تتسرب إليك؁ "عدل" ببساطة طاقتك الإيجابية. كل ما عليك أن تقوم به هو تكرار عبارات التوكيد مرة تلو الأخرى حتى تشعر بأنك استعدت قوتك وتفاؤلك. سوف يحاول حديثك لنفسك أن يدخل إلى وعيك طوال اليوم؁ لذا تذكر أن تتغلب عليه؁ واستمر فى العمل بهذه الأفكار الإيجابية ليلاً ونهاراً.

4 - 9. قبل أن تذهب إلى النوم؁ ضع أحد الشرائط التى تساعدك على الاسترخاء فى المسجل ودع الرسائل الإيجابية تتغلغل داخلك. ويعد شريط for Peace of Mind Inner Talk اختيارًا ممتازًا سوف يساعدك على الحصول على نوم هادئ مريح.... أو استمع إلى أى شريط آخر يجعلك تشعر بالسلام؛ فهذا أفضل من

الاستماع إلى حديثك لنفسك؁ الذى حاول أن يقتنعك بأن حياتك ينقصها الكثير وأنت لست جيدًا بالدرجة

الكافية. يا إلهي! احصل على نوم مريح بالشرائط التي تزودك برسائل عن الحب والاهتمام.

أرجو أن تصدقني عندما أقول لك إنك إذا التزمت بمثل هذا البرنامج سوف يتغير عالمك بالكامل؛ فالتفكير الإيجابي يغير كل شيء في حياتك. وبدون حديث النفس السلبي، سوف تتعجب مما كنت تخشاه دومًا من قبل، وسوف تتمتع بطاقة لم تكن تعتقد أنها موجودة بداخلك. سوف تضحك أكثر وتتشع مزيدًا من الحب، وسوف تجذب المزيد والمزيد من الأشخاص الإيجابيين لمحيطك، وسوف تتمتع بصحة أفضل، وسوف تسعد بذلك كثيرًا.

فى وقت قصير (ستعرف متى تكون مستعدًا لذلك) يمكنك أن تتم-هل بعض الأشياء وتبدأ برنامج الصيانة. أعط نفسك شهرة على الأقل قبل أن تتوقف عن هذا البرنامج. إذا وجدت نفسك فى يوم ما لست منتبهًا لنفسك كما كنت، فلا تدع حديثك لنفسك يسخر منك. أنا أسمعته يقول لى: "أرأيت، ليس بوسعك حتى أن تتبع برنامجًا بسيطًا كهذا، ليس فيك خير أبدًا. لا أمل فيك". ذكر نفسك بأن هذا حديثك لذاتك، وأن بإمكانك أن تتغلب عليه. فى هذه الحالة يمكنك أن تستخدم عبارة: "أنا أقوم بذلك بشكل ممتاز" عندما يحاول حديثك لذاتك أن يقنعك بأنك تسير على الطريق الخاطئ.

أستطيع أن أؤكد بقوة على أن التفكير الإيجابي يحتاج إلى تدريب يومية. أنا أتدرب عليه منذ سنوات، ومازلت أقضى بعض الوقت كل يوم أركز على استبعاد السلبية من تفكيرى. إذا توقفت تمامًا، لوجود مناسبة لدى، فأنا أعرف أن مشاعرى الطيبة سوف تقل تدريجيًا. ولكن لحسن الحظ أنه بإمكانك العودة من جديد باتباع البرنامج فحسب. دائمًا ما أسأل نفسى عندئذ: "لماذا توقفت عن القيام بشيء يجعلنى أشعر بالتفاؤل؟".

فكرة أخرى مهمة عن التفكير الإيجابي: من المهم ألا تستخدمه ذريعة للرفض، فنحن نبدأ نشعر بالخير ونشعر بقوة التفكير الإيجابي التى تحاول مسح أى حزن أو ألم بداخلنا، ليس فقط فى حياتنا وإنما فى العالم بأسره.

نعم هناك ألم فى حياتنا؛ فنحن جميعًا نشعر بالفقد والإحباط. وليس هناك من هو محصن ضد ذلك. والتفكير الإيجابي الحقيقى يسمح للدموع بأن تنساب منك، ونحن على يقين أننا سننتقل إلى الجانب الآخر من الألم لنعيش حياة جميلة مثمرة. نعم هناك ألم فى العالم... والتفكير الإيجابي الحقيقى يسمح للدموع بأن تتدفق للعالم أيضًا. هناك مجاعات، وتفارقة عنصرية، وحروب، ومشكلات بيئية... وغيرها. دع الدموع تتدفق، ثم عد إلى ما كنت تفعل! تعامل مع انخراطك

فى الأمر بحس إيجابى أنه بإمكانك القيام بشىء ما، حتى لو لم تعرف الإجابة بعد... فالرفض يولد الكسل... والضعف.

ليس هناك من هو محصن ضد الألم، وليس علينا أن نرفضه عندما نشعر به، والسر أن تعرف أنه بإمكانك أن تعيش حياة مثمرة وبناءة بغض النظر عن ظروفك الخارجية. إن كل ما يفعله التفكير الإيجابي أن ي-عزز قوتك ليس-اعدك على التعامل مع ما تعطيه لك الحياة، ف-لا تسيطر "الأوقات السيئة" على حياتك، وإنما تسيطر عليك القوة. وعندما تشعر بأن قوتك لا تقهر، سوف تستطيع حقاً أن تتعامل مع أى مخاوف من موضع قوة - تلك القوة التى بإمكانها أن تجعل الأمور الجيدة تحدث.

* بوليانا هى قصة ممتعة عن فتاة صغيرة تتخذ من "تسعد به" فى أى شىء سلبى يطرأ على حياتها لعبة مسلية. وعلى مدار السنين، تم وصف هذا النوع من التفكير "البوليانى" بأنه ساذج وغير واقعى.

** متوافرة لدى مكتبة جرير

6 عندما "لا يريدونك" أن تنجح

بدأ الظلام والضباب ينقشع، وأصبح من الممكن التحكم فى الحياة الآن بصورة أكبر بعد أن تبينيت توجه "بوليانا". ولكنك عندما تبدأ العمل بالإيجابية التى وجدتها أخيراً، وتدخل بعض التغيرات على حياتك كما كنت تتمنى، تجد خللاً فى تعامل الأشخاص الموجودين فى حياتك، وتبدأ تدرك أن بعض الأشخاص المهمين فى حياتك - من داخل منزلك وخارجه - لا يعجبهم التغير الذى طرأ على حياتك، حتى لو كانت شخصيتك القديمة محطمة تماماً! ما الذى يحدث؟

ما يحدث أن بعض الأشخاص اعتادوا التفاعل معك بطريقة معينة، وعندما اختلفت طريقة التعامل تلك، شعروا بالاستياء من هذا التغير. وحتى عندما تفهم ذلك، قد يزعجك هذا الأمر كثيراً؛ فأنت لست خائفاً من المضى قدماً فحسب، ولكنك أصبحت خائفاً الآن من خسارة بعض الناس. وفى الوقت الذى تشعر فيه أنك بحاجة إلى من يبهجك ويدعمك، تجد نفسك محاطاً بمجموعة من الأعداء!

قبل أن ناقش كيف تتعامل مع أفراد أسرتك الذين يمرون بأوقات عصيبة بسبب ما تقوم به، ألق نظرة على الأشخاص الموجودين فى حياتك بوجه عام. هل

يـدعمونك على التـقـدم أو أنـهم يشـدونك لأسـفل؟ هل تشـعر بأن تواجـدهم حولك أمر طيب أم أنـك تشـعر بأنـهم "يلوثونـك" بسـلبيتهم؟ هل يعجبـهم شـخصك الجديد، أم أنهم يفضلون شخصيتك القديمة التي تحاول التخلص منها؟ إذا كان الجزء الأخير من الأسئلة الثلاثة هو ما ينطبق عليك، فقد حان الوقت لأن تقوم ببعض التعديلات.

ضع في اعتبارك أن هدفك هو الانتقال بنفسك من الألم إلى القوة في طريقة تعاملك مع الخوف، وتذكر أنه:
من الرائع للغاية أن تحظى بدعم مجموعة قوية، وملهمة ومحفزة من الناس.

إذا توقعت على نفسك عندما أدركت أن الأشخاص الموجودين في حياتك ضعفاء عالقون في أماكنهم ومكتنبون، فلا تقلق؛ فمجرد الوعي بهذه الحقيقة هو مفتاح حل اللغز، فأغلبنا لا يعي دومًا أننا ننتمي إلى جماهير الناس الذين يتذمرون ويتشتكون إلا إذا توقفنا عن القيام بذلك. وعندما نصبح واعين، تبدأ الأمور في تولى زمام نفسها تلقائيًا.

كيف؟ الأمر غاية في البساطة. عندما تبدأ تنضج، سوف تلاحظ أنك لم تعد تريد صحبة أشخاص ضعفاء؛ فالسلبية معدية، وسوف تشعر بالكسل إذا قضيت وقتًا بصحبة شخص سلبي، كما أن الإيجابية معدية أيضًا، وقضاء وقت مع شخص إيجابي يجعلك تشعر بأنك قادر على الطيران والتحليق. سوف تبدأ بعد وقت قصير تحدد أنواع الناس؛ فالطاقة ملموسة، وعندما يزداد وعيك، "ستشعر" بما إذا كان الشخص إيجابيًا أم سلبيًا... وسوف تنجذب تلقائيًا لأشخاص إيجابيين. ويعد الأشخاص الموجودون في حياتك مؤشرًا جيدًا لما تعمل عليه على المستوى العاطفي؛ فالطيور على أشكالها تقع، وسوف تنجذب تلقائيًا وتنجذب إليك أنواعًا أخرى من الناس.

عندما ناقشنا هذا الأمر في الدورات التي ترأسها، كان السؤال الذي يطرح نفسه دومًا هو: "كل هذا جيد، ولكن كيف لي أن أتعامل مع أصدقائي القدامى الذين تفوقت علىـهم؟"، وقد عبر الكثير من تلاميذي عن إحسـاسهم بالذنب من فكرة ترك أصدقائهم القدامى؛ وهذا أمر مفهـوم، ولكن لا مبرر لـه. فـي المقـام الأول، تجـدهم يفترضـون أن أصـدقاءهم القـدامى ليسـوا أقويـاء بالـدرجة الكافيـة التي تـؤهلـهم لمواصلة المشـوار بدونهم، وهذه غطرسة من جانبهم وتقليـل من شأن أصـدقائهم. أسـتطيع أن أوكد لك أنـك عنـدما تنسـحب من حياتهم، سـوف يعشـرون

على أصدقاء جدد يرتبطون بهم، وسيبقى محبوبو التذمر والشكوى موجودين لسنوات عديدة قادمة، وسوف يجد أصدقاؤك مكانًا لهم هناك.

هناك احتمال آخر، قد تنبه الطاقة التي عثرت عليها مؤخرًا أصدقاءك لاحتمالات جديدة، وقد ينضمون إليك في رحلتك نحو القوة، والعمل والحب - وسوف يكون هذا أمرًا طيبًا حقًا. من المهم أن تتذكر أنك ستريد أن توسع مصادر دعمك - حتى وأنت بصحبة أصدقائك القدامى - ليكون لديك كل أنواع النماذج "المميزة" التي تهديك الطريق.

ما نوع دوائر الدعم التي أتحدث عنها - ذلك النوع الذي يجعلك تشعر بالروعة تجاه نفسك؟ فعندما تقول إنك تريد أن تعود إلى المدرسة، أو تحصل على عمل جديد، أو أى شيء آخر، سوف يقول لك صديقك: "أعتقد أنها فكرة ممتازة. سوف تبلى بلاءً حسنًا. لا تقلق... لديك كل المقومات اللازمة! افعل ذلك!".

هذا هو نوع الدعم الذي أتحدث عنه، وليس من يقول لك: "أليست هذه مخاطرة كبيرة؟ هناك الكثير من المنافسة هناك، ولن تنجح في ذلك. لماذا لا تدع الأمور على حالها؟". عندما تسمع هذا النوع من الحديث، يكون الوقت قد حان لتجربى في الاتجاه الآخر.

إلى جانب أصدقائك الجدد، احرص على أن تتواصل مع من تجاوزوك في هذه الرحلة وسبقوك بمراحل. وكما قالت "مارلين فيرجوسون" في كتابها المميز *Aquarian Conspiracy* :

إذا كان علينا أن نبحث عن طريقة لتجاوز المياه العكرة، فمن الأجدر بنا أن نبحث عن صحبة بناء الجسور، الذين تخطوا اليأس والكسل.

رغم أنه من الرائع أن تتمكن من قيادة الناس إلى مكان أفضل، فمن المريح أيضًا أن يقودك من بإمكانهم إنارة الطريق لك؛ فالحياة تكون ممتعة وغير متعبة عندما لا تضطر أن تسير بمفردك. فالأشخاص الإيجابيون يتمتعون بخفة، وتعلموا عدم التعامل مع أنفسهم بجدية شديدة، كما أن التواجد معهم أمر مبهج. ولكن هذا لا يعنى أن المفكرين الإيج-ابيين "ض-عفاء"؛ فمجموعة ذا إنس-يد إي-دج - تلك المجموعة التى تحدثت عنها فى الفصل السابق - لا تدعم فقط المفكرين الإيج-ابيين ولكنها تدعم أيضًا الأشخاص الموجودين معهم فى توسيع رؤيتهم للعالم لخلق عالم أفضل. عندما نشغل بشيء أكبر من أنفسنا، تقل مخاوفنا كثيرًا؛ فنحن نشعر بأننا جزء من عالم أكبر، وأننا لسنا بمفردنا، وقد نشعر بأن لنا هدفًا فى الحياة - ربما للمرة الأولى فى حياتنا.

من المهم للغاية لصفاء ذهنك وإحساسك بالقوة أن تجد مجموعة دعم. لا يسعنى سوى التأكيد على أهمية البدء الآن فى جذب أشخاص أقوياء فى حياتك، على هيئة مجموعة قديمة أو مجموعة من الأصدقاء فى عملية النمو عن وعى منهم. لا تشغل نفسك أيضاً بالأصدقاء السلبيين، وأغلب الظن أنك بمجرد أن تتوقف عن الاتفاق معهم على تبنى دور الضحية، سوف يختفون من حياتك، أو ينضمون إليك فى رحلة البحث عن القوة والحب.

كيف تبدأ؟ فكر فى الأشخاص الذين قابلتهم مؤخراً وأعجبت بهم حقاً. قم بعمل البوليس السرى وتحراً عن أرقامهم الهاتفية، واتصل بهم وأخبرهم بأنك أعجبت بهم فى لقاءك الأول معهم، وأنك تود التعرف عليهم أكثر، ثم ادعهم للانضمام إليك على الغداء أو العشاء. أعرف أن الأمر قد يبدو مخيفاً للغاية فى البداية؛ ففى المرة الأولى التى فعلت فيها ذلك - منذ سنوات بعيدة مضت - كانت يداى ترتجفان وأنا أتصل بأحدهم.

الأمر الذى أدهشنى أن السيدة التى اخترت -ها لتكون أول صديقة جديدة لى- س- عدت للغاية باتصالى بها، وقد كانت تثقتى بنفسى قليلة للغاية فى ذلك الوقت، وتخيلت أنها ستفعل أى شىء لتتجنب لقاى، لكنها على العكس من ذلك، قالت لى إنها فرحت باتصالى، فأجبتها والشك يساورنى: "هل أنت كذلك حقاً؟". وقد أمضينا أمسية رائعة معاً، وحافظنا على صداقتنا حتى الآن، وقد أصبح تكوين صداقات أمراً أسهل بالنسبة لى مع مرور الوقت، وأنا الآن محاطة بمجموعة كبيرة من أفضل الأصدقاء.

الفكرة أنك يجب أن تبذل بعض الجهد؛ فهناك عدد كبير من الناس يجلسون فى منازلهم وينتظرون سماع جرس الهاتف ويتساءلون لماذا يبقون بمفردهم. لن يأتى شىء، خاصة فى البداية، لذا عليك أن تخرج وتبحث عن الدعم الذى تريده. حتى لو بدا الأمر مخيفاً، قم به على أية حال! وحتى لو قوبلت ببعض الرفض، استمر فى الاتصال. إذا تلقيت استجابة واحدة فقط من بين عشر مكالمات، فهذا رائع. تذكر أن الناس يعجبون باهتمامك بهم، حتى لو رفضوا دعوتك لأسباب خاصة بهم، لأنك سوف تجعلهم يشعرون بالسعادة لاتصالك بهم. انتقى من تتصل به، اختر من ترى أنه يسبقك ببضع خطوات على مستوى النمو الشخصى، وسوف ينعكس ذلك بالإيجاب على ثقتك بنفسك عندما تجد أنك تسبقهم فى مجالات عديدة؛ فنحن نميل للتقليل من شأننا كثيراً.

يمكنك أن تجد مثل هؤلاء الأشخاص في فصول تحسين الذات، أو ورش العمل أو الندوات، وعندئذٍ سوف تقابل هناك أشخاصًا يسيرون بالفعل على طريق النمو الشخصي، وستجد أمورًا كثيرة مشتركة بينكم، كما أنك ستحدث بصراحة أكبر مع مثل هؤلاء الأشخاص.

الآن، بعد أن سويت مشكلة الأصدقاء، قد يكون سؤالك التالي: "ما الذي سأفعله لو كان شريك حياتي هو من يشدني لأسفل؟".

هذا سؤال مهم؛ فكثيرًا ما يكون شريك الحياة هو من يقاوم نضجنا ونمونا أكثر من الآخرين، ورغم أننا كثيرًا ما نصطدم ونحبط لعدم دعمه لنا، لا يجب أن يكون الأمر مفاجئًا لهذه الدرجة؛ فكثيرًا ما يرى شريك الحياة أنه سيخسر الكثير عندما نبدأ إحداث هذا التغيير، وقد يحتاج إلى بعض الوقت ليدرك أنه سيجنى أكثر من نموك وتطورك. ستجد القصتين التاليتين مثالين جيدين لمدى صعوبة تقبل التغيير بالنسبة لشريك الحياة، حتى لو كان هذا التغيير هو الانتقال من المرض إلى الصحة.

دوريس

كانت "دوريس" واحدة من أوائل تلاميذي، وكانت تعيش في قرية جاردن سيتي بلونج آيلاند الواقعة في مدينة نيويورك، وكانت تخشى المجازفة في أي شيء طوال ثمانية عشر عامًا. في السنوات القليلة التي سبقت حضورها للدورة التي كنت أقدمها، لم تكن تغادر منزلها تقريبًا، وقد كانت مصابة - كما توقعت - بالخوف من الأماكن المفتوحة، فقد كانت الدورات التي أقدمها تخاطب المخاوف اليومية، وليس الخوف المرضي؛ لذلك جذبتها كل الظروف إلى الدورة التي كنت أقدمها.

لكني تلتحق بهذه الدورة، كان على زوجها "تيد" توصيلها إلى نيويورك، والذهاب معها إلى الفصل وانتظارها حتى يعود بها إلى المنزل؛ فقد كانت تخشى أن تكون بمفردها كثيرًا، وعندما جاء عليها الدور لتحدث في الفصل، رأيت الخوف على وجهها؛ حيث أصيبت بالذعر لدرجة أنها كانت ستصاب بنوبة فزع.

استخدمت أسلوبًا يسمى "النية المتعارضة" مع "دوريس"، وهذا ما شجعها ببساطة على القيام بما تخشاه بالضبط؛ فما نقاومه يظل معنا. لذلك طلبت منها ألا تقاوم خوفها وأن تظهر لنا نوبة فزعها. كما هو متوقع، لم تستجمع شجاعتها مهما حاولت، وبدأت

تضحك فى النهاية، كما فعل بقيتنا. ومنذ تلك اللحظة، بدأت تستعيد صحتها، وكانت حريصة على القيام بكل واجباتها المنزلية. وفى غضون وقت قصير، كانت تقود السيارة وتشترى مستلزماتها وتركب مترو الأنفاق بمفردها، وبدأت ألاحظ أنا وتلاميذى الطفرة التى حدثت معها أمام أعيننا.

وذات يوم، قدمت إلى الفصل وهى مضطربة بعض الشيء. قالت: "عندما بدأت أشعر بتحسن شيئاً فشيئاً، بدأت ألاحظ أن زوجى يقيدنى، وفى كل مرة أغادر المنزل فيها، أجده يحاول زرع كل أنواع المخاوف فى رأسى، وعندما أعود إلى المنزل وأنا متحمسة من مشكلة تغلبت عليها، أجده يتراجع ويتعامل معى بتحفظ. أنا غاضبة منه للغاية! لا أفهم ما يحدث! لماذا يفعل ذلك معى؟".

بالنسبة لكل من أحدث تغييراً كبيراً على حياته فى طريقة تعامله مع المحيطين به، كانت الإجابة واضحة جداً؛ فقد كان "تيد" يقوم بذلك لعدة أسباب. فى المقام الأول، كان تغيرها يمثل مصدر تهديد له؛ فقبل أن تبدأ رحلة العلاج، كانت زوجته تنتظره دوماً فى المنزل، ولم يكن عليه أن يشغل نفسه بمخاوف بشأن ما تقوم به فى العالم الخارجى، وكان يشعر بأمان شديد لهذا السبب، حتى لو كانت حياتها ضيقة للغاية نتيجة للمخاوف التى تعيشها.

ثانياً، ربما يكون هناك قلق حقيقى مرتبط بسلوكه؛ فقد ظلت لسنوات كطائر سجين قفصه، وكان من الصعب أن يصيبها مكروه فى منزلها، ولكنها الآن بعد أن خرجت للعالم الخارجى، وأصبحت تسافر فى شوارع مدينة مثل نيويورك، كان يخشى أن يصيبها مكروه. تماماً مثلما نخاف على أطفالنا وهم يعبرون الشارع بمفردهم للمرة الأولى، كان يخشى على "طفلته"، التى كانت تعبر الطريق للمرة الأولى فى حياتها.

أخيراً، كان استقلالها يقلقه؛ فطوال سنوات عديدة ظلت تحتاج إليه بشدة لكى يقوم بكل شئون حياتها. أما الآن، أصبحت تدير حياتها بنفسها. فهل ستظل تريده رغم عدم حاجتها إليه؟

كانت كل هذه الأفكار تدور فى رأس "تيد"، لذلك لم يكن من العجيب أن يجد صعوبة فى دعم "دوريس" فى تطورها. وكما تحدثنا عما يشعر به، بدأت تلاحظ أنه هو من كان بحاجة إلى دعم منها، وقد اعترفت بأن غضبها جعل من الصعب عليها أن تقدم له أى دعم، وقد عبرت عن ذلك بقولها: "كيف تُطمئن شخصاً تريد أن تلکمه فى وجهه!".

لقد احتاج الأمر إلى بعض الوقت، ولكنهما تمكنا من العمل على التغيرات التي وجب عليهما إجراؤها لينجح زواجهما ويقوم على أسس صحية، الأمر الذي سعد كلاهما به. كانت الحقيقة التي ساعدتهما ثقة "دوريس" أنها لن تعود لتصبح الشخصية "السجينة" التي تستحق الشفقة، حتى لو كان الثمن زواجهما، فليكن ذلك! فقد استعادت صحتها بعد كل هذه السنوات من المعاناة؛ لذلك كان من الواضح بالنسبة لـ "تيد" أن سيطرته عليها لن تفيده. وقد كانت ذاته قوية بما يمكنه من التغلب على مخاوفه، وبذلك أصبح مصدر دعم قويًا لها في النهاية.

رونا

قصة "رونا" و"بيل" مشابهة للقصة السابقة؛ فقد أصبحت "رونا" الآن سيدة جميلة تبدو كأنما خرجت من مجلة للأزياء، فمنذ ثلاث سنوات، كانت تزن ما يزيد على 100 كيلو جرام. وقد حذرها طبيبها أنها إذا لم تنقص وزنها فسوف تسوء حالتها الصحية كثيرًا. وبإرادة لا تصدق، أنقصت وزنها وحافظت على جسد نحيف. وعندما أنقصت وزنها، ظهرت سيدة جديدة تمامًا.

كما هي الحال مع "دوريس"، مرت علاقة "رونا" مع زوجها بالكثير من التغيرات قبل أن يتقبل حقيقة جمالها، والتي تجذب انتباه عدد كبير من الرجال إليها أينما ذهبت. وبطريقة غير مباشرة، كان يحاول أن يضعف شأن زوجته الجميلة الجديدة باتهامها بأنها تحب الفوز بإعجاب الرجال، ويمنعها من الخروج، كما كان يشتري لها أطعمة تسبب السمنة، وغيرها من هذه الوسائل.

"بيل" رجل طيب فـى الأسـاس، وقد صدم عندما أدرك أنـه يشـعر بتـهديد لأن زوجته أصبحت أكثر جمالاً ورشاقة. وعندما رأى كم يدمره إحساسه بعدم الأمان ويدمر زوجته أيضًا، سعى لمساعدة مختص، وأصبح زواجهما ناجحًا الآن.

ليست كل الزوجات صحية كما هي الحال مع "دوريس" و"رونا"، وقد يشير التغير في عقد الشراكة غير المكتوب إلى نهاية العلاقة، ورغم أن فكرة هدم حياتك الزوجية قد تكون مخيفة للغاية، فإننى فى الواقع لا أعرف شخصًا اختار طريق النجاح على حساب علاقته بشريك حياته وندم على هذا الاختيار!

إليك مثالين آخرين :

ريتشارد

لطالما كان "ريتشارد" شخصًا مسالمًا وغير ميال للمخاطرة. كان محاسبًا يتلقى مرتين أسبوعيًا راتبًا يكفيه ويكفي زوجته وطفليه. وقد قرر وهو في أواخر الثلاثينيات من عمره أن الحياة تحتوى قطعًا على أكثر مما يعرف، وقد عرضت إحدى الشركات التي أقام معها الكثير من العمل نفسها للبيع - كانت شركة حاسبات صغيرة ولكنها كانت واعدة للغاية. وعندما ناقش فكرة جمع رأس المال اللازم لشراء الشركة مع زوجته، لم تتقبل الأمر، فقد شعرت بوجود خطر على أمانها المالي. من الواضح أنها لم تكن واثقة في قدرته على إدارة الشركة.

ولكن "ريتشارد" قرر أن يخوض التجربة، من أجل صحته النفسية. قد يفشل، ولكنه إذا لم ينجح في الأمر، فإنه سيقضى باقى حياته يقوم بما لم يرد القيام به. ورغم عدم موافقة زوجته، أتم "ريتشارد" الصفقة عندما تمكن أخيرًا من جمع رأس المال اللازم لذلك.

لقد تغير وضعه في المنزل كثيرًا في هذه العملية؛ فقد كان من الطبيعي أن تتطلب المراحل الأولى من إدارة مشروع جديد الكثير من الوقت، ورغم ذلك لم يشعر بأي شيء من جانب زوجته سوى الاستياء، ولم يتلق أى دعم أو تشجيع من-ها. وقد طلب من-ها أن تترك مع-ه فى الشركة؛ حيث إن طفلي-هما كانا كبيرين بما يمكنهما من رعاية أنفسهما، ولكنها رفضت.

أصبح منزلهما أرض معركة، وعندما وجد نفسه يسعد بترك المنزل فى الصباح ويحزن بالعودة إليه فى المساء، قرر أن الوقت قد حان لإنهاء هذه العلاقة. وحتى ذلك اليوم كانت زوجته لا تزال تعتبره أنانيًا وغير مهتم بها، لأنه ببساطة لم يلعب اللعبة وفقًا للقواعد التي وضعتها له.

حصل "ريتشارد" فى النهاية على حكم بالطلاق وحقق نجاحًا كبيرًا فى شركته. لقد أحرز النجاح، ولكن زوجته لم تتمكن من النجاح معه، رغم أنه كان يرتعش من فكرة عدم اغتنامه الفرصة التى لاحت له. وقد تغير إحساسه بنفسه - للأفضل كثيرًا. شعر بالخوف... ولكن-ه استمر فيما يقوم به -بأى ثمن، حتى لو كان الانفصال عن زوجته. والآن، تزوج من جديد من سيدة تشجعه على التقدم كما يشجعها هو الآخر، وهما يكبران معًا الآن.

شيلا

اختارت "شילה" هي الأخرى التقدم على حساب حياتها الزوجية غير الصحية؛ حيث كانت قد تزوجت في سن صغيرة للغاية، وأنجبت طفلتين في السنوات الأربع الأولى من زواجها، ولم يمض وقت طويل حتى شعرت بعدم الرضا بجلوسها في المنزل. وبمساعدة زوجها "روجر"، عادت إلى الكلية لتتم تعليمها. ورغم أنها كانت تخشى في البداية أن تكون قد فقدت قدرتها على التعلم بعد غياب خمس سنوات، فإنها كانت متميزة في فصلها وتخرجت بتقدير ممتاز، فشجعها هذا النجاح على الحصول على درجة الماجستير ثم درجة الدكتوراه.

كانت الأمور تسير بشكل جيد مع زوجها "روجر" وهي طالبة؛ فقد كان فخورًا بـ "تلميذته الصغيرة" وكان خير عون لأطفاله. ولكنها عندما علقت شهادة الدكتوراه في المنزل بعد سنوات عديدة، حدث تغير في علاقتها مع زوجها؛ حيث لم تعد تلميذته الصغيرة، بل أصبحت ذات مكانة عالية حاصلة على درجة الدكتوراه، في حين أنه لم يكن يحمل سوى شهادة الماجستير. عندئذ بدأ القمع، وعدم التواصل، كما بدأ يتأخر في العودة إلى المنزل من العمل، كما أنه ارتبط بسيدة أخرى لم تدخل جامعة على الإطلاق، وهو أمر متوقع.

لم يتمكن "روجر" من التعامل مع نجاح "شילה" الكبير كإنسانة لها هذا الحق، فأنتهت هذه العلاقة. كان الأمر مؤلمًا في البداية، فقد عاشا معًا اثني عشر عامًا، ولكنها تشعر بمتعة اكتشاف قدراتها الخاصة، ولم تندم أبدًا على اختيارها العودة إلى الدراسة وخلق حياة مهنية ناجحة.

أما ابنتها - اللتان استاءتا من الوضع الجديد في البداية - فقد أصبحتا فخورتين بالنجاح الكبير الذي حققته أمهما - أصبحت "شילה" قدوة لهما. وقد تزوجت الآن من رجل معجب بحقيقة "انطلاق" زوجته وتحقيقها كل هذا النجاح؛ فحيويتها ونشاطها انعكس على حياتهما، كما أنه يحبها لأنها إنسانة ذكية، ومن الواضح أنه لا يشعر بأي تهديد من النجاح المستمر الذي تحققه.

أعرف أن علاقتك بشريك حياتك ليست شيئًا يمكنك التعامل معه بأسس تخفاف؛ فالأمر كثيرًا ما يتطلب قدرًا هاملاً من الشجاعة لخوض التجربة - إنها مخاطرة كبيرة، ولكن لها تسحق. عندما تختار أن تظل "عالقًا" - لأنك ببساطة لا تريدين أن تضايق شريك حياتك - فإنك تستاء من حقيقة عدم حصولك على فرصك في النجاح والتقدم. وفي النهاية، تصبح العلاقة هشة للغاية، وليس من العجيب أن تنهار في أي لحظة!

واقتراحي هو:

آمن بأن شريك حياتك يريد أفضل شيء لك،
وأنة سيحب التغير الإيجابي الذى أدخلته على حياتك
فى نهاية المطاف.

أغلب الظن أن شريك حياتك سيرتاح عندما تجد قوتك أخيراً، فهذا من شأنه أن يجعلك تتحمل عنه
بعض المسئوليات، فغالبيتنا يحب أن يعرف أن الأشخاص
الموجودين فى حياتنا أقوياء وأصحاء ومحبون، وليسوا ضعافاً قليلي الحيلة، أو يحتاجون لمن
يعتمدون عليه. زن المسألة: إذا كان شريك حياتك يريدك أن تحتاج
إليه وتكون ضعيفاً قليل الحيلة، فهل تريد حقاً أن تستكمل حياتك معه؟

شريك الحياة ليس الشخص الوحيد الذى يمر بأوقات صعبة عندما تحقق النجاح؛ فباقى أفراد الأسرة
يعانون ذلك أيضاً. قد يصبح الأطفال مستائين ذلك، وقد
ينتقدك أبواك على ذلك؛ فهما أيضاً اعتادا التواصل معك بطريقة خاصة، ولذلك يقاومان تغيرك.

يعد الأطفال أكثر من يجيد السيطرة علينا، وصدقنى عندما أقول لك إنهم سيلعبون على شعورنا
بالذنب تجاههم، أما الآباء فلهم طريقة خاصة بهم؛ فعادة ما
يمارسون القمع بطريقة خفية و"الذيدة" كقولهم: "عزيزى، هل أنت واثق من أنك قادر على ذلك؟
لم تنجح دوماً فى إدارة الأمور بنفسك، أتفهم ما أعنيه؟"، أو
"عزيزتى، من الأفضل أن تعيدى النظر فى طلب الطلاق، فليس هناك من ينظر لسيدة فوق الثلاثين،
خاصة لو كان لديها طفلان"، أو "أنت تتصرف بأنانية شديدة
فى الفترة الأخيرة. أشعر بأننى لا أعرفك".

نادراً ما يدرك الآباء أنهم يقللون ثقة أبنائهم بأنفسهم بهذه الطريقة، ولكننا عندما نوضح لهم ذلك،
يتوقفون عن انتقادنا. لقد قلت لوالدتى ذات مرة إنها لا تثق
فىّ على الإطلاق، لأنّها تخاف علىّ طوال الوقت، فقالت إن كلامى سخيّف لأنّها
تعرف أنّى أذكى وأكفأ سيدة تعرفّها على الإطلاق، فأوضحت لـها أنّها لو كانت
كذلك، فليس هناك ما يبرر قلقها الدائم علىّ. عندئذٍ بدت مندهشة، وأدركت للمرة الأولى أن الطريقة
التي تحدثنى بها لم تتغير منذ كان عمرى عامين، وليس على
وضعى الحال. بعد هذا الحديث حدثت المعجزة؛ فقد أصبحت أكثر شخص يزيد ثقّتى بنفسى:
"بإمكانك أن تفعل ذلك. بإمكانك أن تقومى بأى شىء تنوين القيام
به!" - نعم، أصبحت هذه هى الطريقة التي تحدثنى بها.

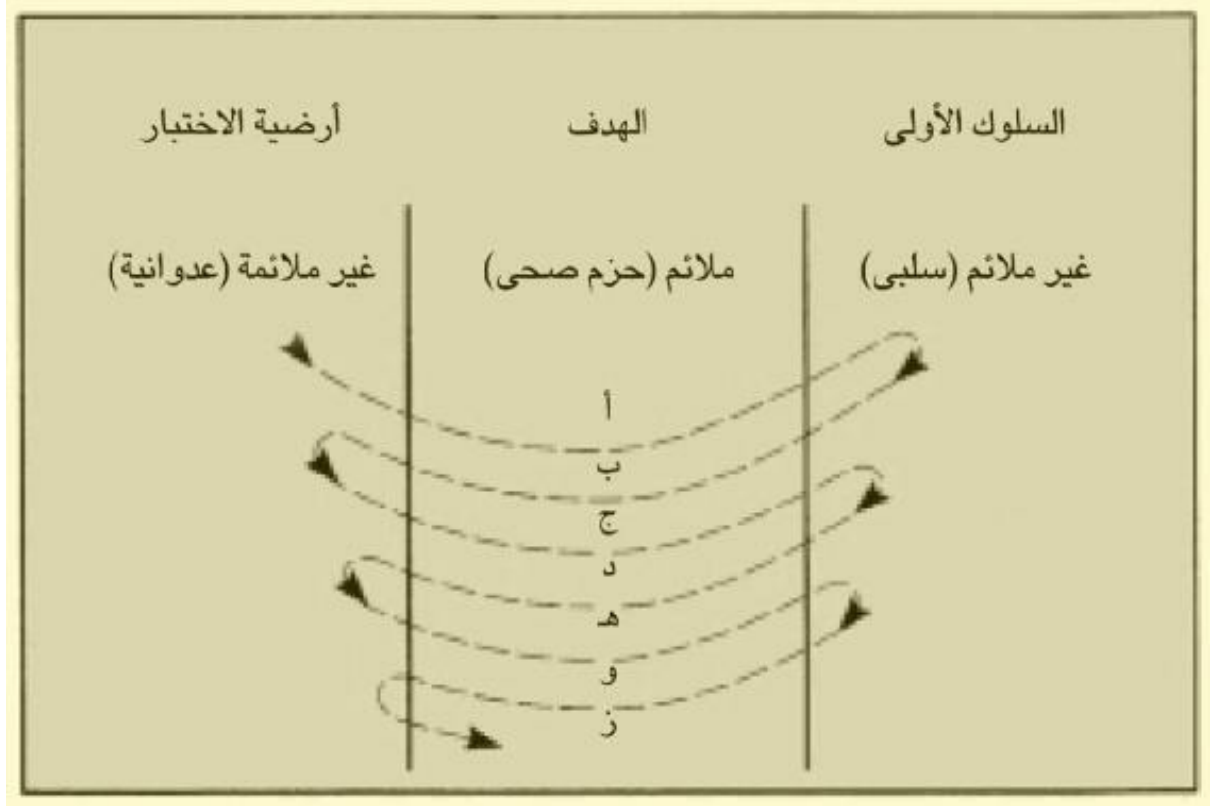
لحسن الحظ، بعض الناس لديهم أسرة تدعمهم فى كل ما يقومون به، ولكن الوضع لا يكون كذلك
دوماً؛ فأفراد الأسرة كثيراً ما يشعرون بتملكهم إياك، ومن

هنا تنبع سيطرتهم عليك إلى حد كبير. من المهم أن نتعلم أساليب خلق مواقف تفوز فيها كل الأطراف المعنية، ولكن الكلام أسهل كثيرًا من الفعل؛ فتغير السلوك يكون صعبًا للغاية دون أن تتعامل مع السلوك "الجنوني" لأقرب الناس إليك.

ومرة أخرى أكرر أنني أتحدث من واقع تجربتي. فعندما عدت إلى الجامعة، بدا أن كل من حولي مستاءون لذلك: والدتي، وزوجي السابق، وأطفالي، وأصدقائي. لم تفهم والدتي كيف "أترك" أطفالي، واستاء زوجي من حقيقة وجود حياة أخرى لي بعيدة عنه، وأشعرني أطفالي بالذنب لعدم تواجدي معهم طوال الوقت لألبى احتياجاتهم، ناهيك عن كل ما سبق!

إن القول بأن هذا جعلني أشعر بالشك في قراراتي لا يكفي لوصف ما حدث، لكنني رددت على ذلك بمهاجمة كل من يسبب لي صعوبة في تنفيذ ما أردت، وقد كانت تلك فترة اضطراب مستمر. في ذلك الوقت، كنت ناضجة بما يكفي لأفهم سبب استيائهم ولأرد عليه بالشكل الملائم، ولكنني بالغت في الأمر، وكثيرًا ما كنت بغیضة حقًا - كنت أتصرف بطريقة سميتها فيما بعد متلازمة البندول، الموضحة في الصفحة التالية.

وبينما نحاول إثبات أنفسنا في هذه الحياة بطريقة صحية، فإننا نتجاوز الهدف في البداية ونتأرجح بين السلبية والعدوانية مرات عديدة قبل أن نصل إلى الحالة الصحية. بدقة أكبر يمكننا أن نسمى هذا التأرجح متلازمة السلبية إلى العدوانية إلى الصحة.



يمكن تحديد مرحلة العدوان فى العبارات التالية، التى تعد صورًا معتدلة مما تفوهت به وأنا أعانى
آلام متلازمة البندول:
"كيف تجرؤ على ذلك!".

"أنا لا أهتم بما تقول، سأفعل ما يحلو لى!".

"لست بحاجة إليك. لم أكن بحاجة إليك يومًا!".

"تقول إننى أنانية؟ وماذا عنك؟".

ورغم أن أغلب الناس لا يحبون أنفسهم عندما يتفوهون بمثل هذه العبارات، فإن القيام بذلك يجعلهم
يشعرون بتحسن أكثر من العودة إلى "الضعف" السلبي
الذى كنا عليه، وهذا الجزء من العملية مفهوم؛ فنحن لم نثق فى أنفسنا بعد، لذلك يكون علينا الدفاع
عن ردود أفعالنا بكل ما أوتينا من قوة.

يحدث هذا التآرجح إلى العدوانية عندما نتمسك بسلوكنا الجديد مع شخص عزيز علينا، ونخاف العودة إلى السلبية مرة أخرى، ولكننا بين الحين والآخر نشعر بالخوف ونتأرجح من جديد إلى مكان آمن، ومن ثم يتأرجح البندول لليمين واليسار. ونحن نتعلم اللغة الصحية لإثبات الذات، فنتحول من السلبية إلى العدوانية مرات عديدة قبل أن نستقر على التصرف بالشكل المناسب. وفى النهاية، يزداد شعورنا بالراحة فى التعبير عن احتياجاتنا والقيام بما علينا أن نقوم به فى هذا العالم، ونستقر على التصرف بالشكل المناسب. ولكن فى البداية، تكون متلازمة البندول حقيقة تسبب الكثير من الحيرة وعدم الراحة، ليس بالنسبة لنا فقط، ولكن للمحيطين بنا أيضاً.

ورغم أن سلوكنا كثيراً ما يكون غير ملائم، فمن المهم ألا نوبخ أنفسنا عليه. والعجيب أننا نترك للأطفال المساحة التى يحتاجون إليها لي تجربوا طرقاً جديدة فى التعامل مع العالم، ولكننا نقسو على أنفسنا عندما نمر بالعملية نفسها - فى الواقع، نمر بمراحل سلوكية جديدة مخيفة طوال حياتنا، وأثناء قيامنا بذلك، نتخبط فى الحياة كثيراً حتى نتعلم كيفية القيام بذلك بشكل صحيح.

أؤكد مرة أخرى أن الوعي هو مفتاح الحل، لكن اعلم أنك فى كل الاحتمالات، وأنت تبدأ فى تحمل المخاطر وترقى بنفسك، ستلقى مقاومة من المحيطين بك فى حياتك. إنها ضرورة - إن لم يحدث ذلك من شريك حياتك، سيحدث من والديك أو أطفالك أو أصدقائك. وعندما تخرج عما هو مألوف وتهز قارب حياتك، سوف يطلب منك شخص ما أن تجلس كما كنت. لا يجب أن تندش أو يصدرك ذلك، أو تعتقد أنك أقوم خُلُقاً من الآخرين؛ فهذه طريقتهم فى الدفاع عن شعورهم بالأمان. وكثيراً ما لا يعرفون أنهم يقومون بذلك؛ فهم يعتقدون أن هذه التحذيرات والملاحظات تبدو مبررة "لمصلحتك" - المهم أن تعرف ما يحدث.

من المفيد أيضاً أن تشكر الآخرين عندما تجدهم يقدّمون الدعم الـلازم لك... دعهم يشعروا بالثناء عندما يتصرفون بطريقة تدعمك وتشجعك، أو أرسل لهم خطاب حب يعبر عن تقديرك لهم، أو أرسل لهم بعض الزهور أو البالونات أو أى شيء يسعدهم؛ فهذا سيعزز ردود الأفعال التى تنتظرها من هم، كما أنه سيساعدك على التركيز على إسهاماتهم وليس سلبياتهم.

يجب أن يمكنك وعيك بمتلازمة البندول من تجاوز ذلك التآرجح والتعامل مع القمع بشكل أفضل، وهناك طرق تفيد كل الأطراف لإيقاف آراء الآخرين السلبية؛ حيث يمكنك أن تتعلم أن تستجيب للأشخاص المهمين فى حياتك بطريقة لا تأتى عليهم. إليك بعض الأمثلة:

الأم: "لن تنجح فى ذلك بمفردك".

خسارة جميع الأطراف: "اهتمى بشئون حياتك، سأفعل ما يحلو لى!!".

فوز جميع الأطراف: "شكرًا لك على اهتمامك بى-أُمى، ولكننى أؤمن بقدراتى كثيرًا. أنا أعرف ما سيحدث، وسوف أتعملم مع الأمر. أريدك أن تثق بى فدى أكثر من ذلك، لأن ذلك سوف يساعدنى كثيرًا".

تعد الإجابة التى تجعل الجميع فائزين واضحة؛ فهى تعبر عن ثقتك بنفسك (كأنك ستتدبر أمرك بمفردك، حتى لو لم تكن واثقًا من ذلك)، وتجعل الطرف الآخر يعرف ما تريده منه.

الزوج: "انظرى لنفسك! لقد أصبحت أنانية للغاية منذ بدأت عملك. هل أنت معجبة بنفسك حقًا على هذا النحو؟".

خسارة جميع الأطراف: "هل تصفنى بالأنانية؟ ومن الذى كان يللم وراءك طوال هذه السنوات؟ لقد حان دورى الآن".

فوز جميع الأطراف: "أتفهم السبب الذى يجعلك تشعر بأننى أنانية، فأنا لم أعد موجودة معك كما كنت؛ حيث إن كل هذا التغير صعب علىّ أيضًا، ولكن يجب أن أقوم بذلك من أجل تطورى ونموى. إذا لم أفعل ذلك، سأكن الكثير من الاستياء لنفسى ولك. أريدك حقًا أن تشجعنى وتدعمنى، وأعرف أنك تشعر ببعض الإهمال الآن، وكل هذا طبيعى! أريدك أن تعرف أننى أحبك كثيرًا. ما الذى يمكننا أن نقوم به لنحسن الوضع؟".

الأطفال: "لم تعودى مهتمة بنا كما كنت".

خسارة جميع الأطراف: "ليس لديكم أى تقدير على الإطلاق. لقد كنت خادمة لكم منذ ولادتك. والآن، عندما أفعل شيئًا لنفسى، تتذمرون!!".

فوز جميع الأطراف: "أعرف أنه من الغريب ألا أتواجد معكم طوال الوقت، ولكننى أثق فيكم حقًا وأثق فى قدرتكم على تدبر شئونكم بدونى هذه الساعات القليلة؛ فالآباء بشر أيضًا، ومن المهم لسلامة عقلى أن أتمكن من العمل".

الحوار لن ينتهى عند هذا الحد دومًا، ولكن هذا هو المغزى من عرض المواقف التى تفوز فيها كل الأطراف. هناك كتاب ممتاز يتناول الدفاع عن النفس بطريقة غير عدوانية بعنوان Aikido in Everyday Life للمؤلفين "تيرى دويسون" و"فيكتور ميلر". والمؤلفان فى هذا الكتاب يوضحان أن: "أفضل انتصار هو الذى يفوز فيه الجميع". ويتناول الكتاب طريقة لطيفة للفوز، ويقدم الكثير من الحوارات المبسطة وأسباب نجاحها.

أقترح عليك أيضًا أن تتعلم أساليب التمرکز، لتستطيع أن تعود بنفسك إلى نقطة الاتزان والتناغم فى أى وقت تشعر فيه بأنك تتأرجح من النقيض إلى النقيض، كما أن شرائط الاسترخاء والتأمل وطمأنة النفس التى تناولناها فى الفصل السابق تعد طرقًا مفيدة لأخذ نفسك إلى مكان أكثر هدوءًا وسلامًا. وسوف تقدم لك الفصول اللاحقة بعض أدوات استعادة السيطرة على النفس، لتحصل على ما تريده دون أن تجرح أى شخص آخر فى هذه العملية.

من المفيد للغاية أن تفهم أن أحد الأسباب التى تجعلنا نتصرف بعدوانية عندما لا يقدر لينا الآخرون الدعم هو حجبنا إنا القبول. عندما نشعر بالاسياء من تعليقات من تحبهم، يشير ذلك إلى أننا لا نزال نتصرف كأطفال، ويعد الشعور بالذنب دليلًا آخر على ذلك؛ فالذنب والعداء كثيرًا ما يخفيان غضبنا من أنفسنا ومن الآخرين لعدم قدرتهم على التخلص من الروابط غير الصحية التى تربطنا بمن نحب، كما أن الجزء المفاجئ من متلازمة البندول ينبع من هذا الاتصال غير الصحى.

وعندما تصبح أكبر وضوحًا ونضجًا فيما تحتاج إلى أن تقوم به لترقى بنفسك، سوف يستطيع أحباؤك قول ما يحلو لهم ولن تتأثر بذلك. قد تمنحهم ببساطة قبلة كبيرة وتقول لهم: "أنا أحبك، ولكن يجب أن أعيش حياتى" - وهكذا تنتهى القصة، دون تدمير أو شكوى، ولن تصيبك نوبات هستيرية من سوء تعاملهم معك. وبشكل ما، ستجد حاجتك للرضا توضح لك ما عليك العمل عليه، أى التحرر عاطفيًا من دور الطفل ولعب دور الشخص البالغ. ورغم صعوبة ذلك، فإن إنهاء علاقتك الصبيانية مع الآخرين واستبدالها بعلاقات أكثر نضجًا يجعلك تتصرف بطريقة محبة مع الآخرين فى حياتك. إنها علاقة طردية؛ فكلما قلت حاجتك للفوز بقبول شخص ما، زادت قدرتك على محبته.

تعامل مع الأشخاص الموجودين فى حياتك باعتبارهم "تدريبًا". فطريقة تفاعلهم معهم تمكنك من معرفة ما عليك العمل عليه، وبذلك تستطيع أن تتدرب على التخلص من ردود الأفعال غير المناسبة وتنمى سلوكيات تتسم بتحمل المسؤولية. لذلك، بدلاً من أن

تشعر برغبة فى خنق من تحب عندما يجعلك تمر بأوقات عصبية، من الأفضل أن تنظر إلى ذلك باعتباره مرايا لما تحتاج إلى أن تعمل عليه لتحقيق نجاحك الشخصى.

إذا لم تجد ما يبرر السلوكيات الـهدامة ممن يحبونك، فمن الأفضل أن توجد مسافة بينك وبينهم حتى تتعلم كيف تدير الوضع بشكل أكثر نضجاً. اعتاد والد إحدى طالباتى - وكانت امرأة تدعى "تشارلوت" - أن يخبرها مباشرة بأنها غير كفء - ليس هناك شيء أكثر مباشرة من ذلك! فى النهاية، استطاعت أن تقول له: "أعرف يا أبى، أنا أحبك كثيراً، وحتى تحترم ما أنا عليه، سأبقى بعيدة عنك. أما الآن، فإنى أريد من يدعمنى ويشجعنى، وللأسف لا أشعر بذلك معك"، وظلت

بعيدة عنه، وتتصل به بين الحين والآخر، حتى شعرت بأنها تتمتع بقوة داخلية تمكنها من التعامل مع قمعه إياها. لم يكن هذا الأمر سهلاً؛ فتوديع علاقة قديمة عادة ما يتطلب منك تجاوز بعض الألم حتى تغلق الباب القديم وتفتح باباً جديداً. إننا فى الواقع نحزن على نـهاية أى حقبة نعيشها فى حياتنا، إلا أن الفترة الجديدة تجلب لك المزيد من الرضا معها، وقد كان ما فاجأ "تشارلوت" - عندما اتصلت من جديد بوالدها أخيراً - أنه توقف عن قمعها.

فى كل الاحتمالات، وقبل تطورها الذى اكتشفته مؤخراً، قدمت لوالدها صورة حقيقية للنضج، وعندما تغير ذلك، تغير رد فعله معها؛ فعادة ما نحترم القوة الداخلية التى نستشعرها لدى الآخرين. ونستعيد ما تخلصنا منه.

أهم شيء بالنسبة لك أن تكون أعز صديق لنفسك. أيًا كانت الوجهة التى ستمضى إليها، لا تحبط نفسك، وابدأ باكتشاف أى طريق يناسبك، فقد تندهش عندما يتفهم أحباؤك الوضع فى النهاية ويحترمونه. وإذا لم يكن الأمر كذلك، فسوف تمكنك قوتك الجديدة من التحرر من الروابط غير الصحية وإقامة روابط جديدة صحية أكثر.

7 كيف تتخذ قرارًا لا يجلب الخسارة؟

أحد أكبر المخاوف التي تمنعنا من المضي قدمًا في حياتنا هو الصعوبة التي نواجهها في اتخاذ القرارات. وكما قال أحد تلاميذي: "في بعض الأحيان أشعر بأنني الحمار الذي يضرب به المثل، والذي يسير بين كومتين من التبن، وهو عاجز عن اختياري إحداهما، رغم أنه يتضور جوعًا". العجيب في الأمر، أننا بعد عدم اتخاذنا القرار، نختار أن نتضور جوعًا؛ أي نختار أن نحرم أنفسنا مما يجعل الحياة مادية لذيدة.

المشكلة أننا قد تربينا على مقولة: "احذر! قد تتخذ القرار الخاطئ!". قرار خاطئ! إن مجرد سماعنا هذه العبارة قد يثبت الفزع في قلوبنا. إننا نخاف أن يحرمننا القرار الخاطئ شيئًا ما: مال أو أصدقاء أو أحياء أو مكانة، أو أي شيء من المفترض أن يجلبه لنا اتخاذ القرار الصحيح.

يرتبط بذلك فزعنا من ارتكاب الأخطاء؛ فلسبب ما، نشعر بأننا يجب أن نكون ممتازين، وننسى أننا نتعلم من أخطائنا؛ فحاجتنا للتفوق وحاجتنا للتحكم في نتائج الأحداث تجعلنا نتحجر في أماكننا عندما نفكر في إجراء أي تغيير أو محاولة دخول تحدٍ جديد.

إذا كان كل ما سبق يصف حالك، فسأثبت لك أنه ليس هناك داعٍ لقلقك، وليس هناك ما تخسره حقًا، بل إنك ستكسب، أيًا كانت الاختيارات التي تتخذها أو التصرفات التي تقوم بها. وكما ذكرت في جزء سابق، فإن كل ما عليك أن تقوم به لتغير عالمك هو تغيير طريقة تفكيرك فيه. إن هذه المفاهيم تعمل جيدًا هنا، وبإمكانك أن تغير تفكيرك بأن تجعل اتخاذك قرارًا خاطئًا أو ارتكاب خطأ أمرًا مستحيلًا. لنبدأ باتخاذ القرار.

لنفترض أنك تقف عند نقطة اختيار في حياتك، فإذا كنت مثل غالبيتنا، فقد تم تعليمك أن تستخدم نموذج عدم الفوز بينما تفكر بشأن القرار الذي يجب أن تتخذه. والنموذج يبدو على النحو التالي:

نموذج عدم الفوز

نقطة الاختيار



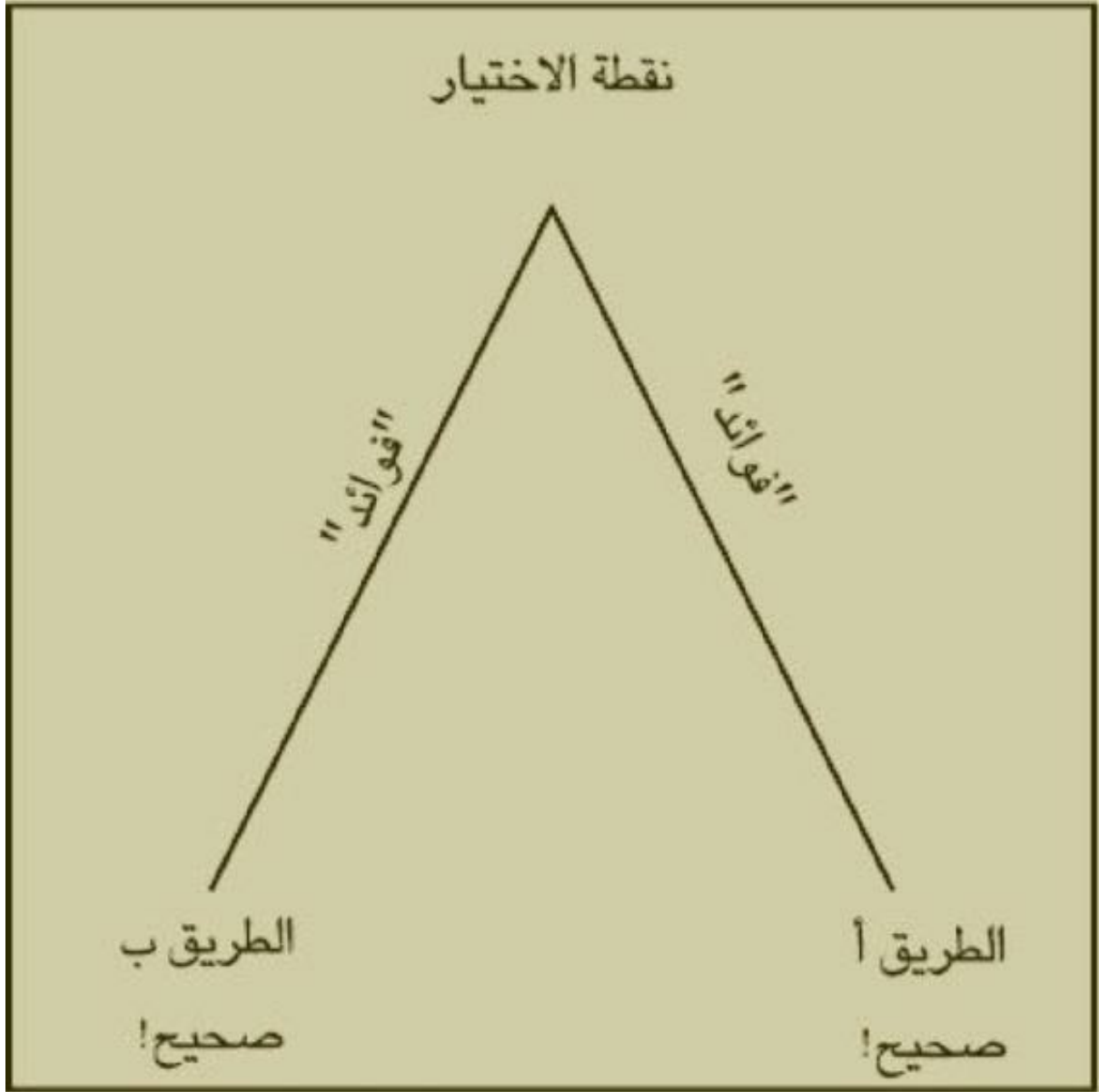
يشعر قلبك بثقل الاختيار الذي عليك أن تتخذه، فتشعر بأنك عاجز بعض الشيء وأنت تفكر في النتائج باعتبارها مسألة حياة أو موت. تقف على عتبة القرار متدمراً تسيطر عليك فكرة: "هل يجب علي أن أقوم بهذا، أم ذاك؟ ماذا لو اخترت هذا وحدث ذلك؟ ماذا لو فشل الأمر ولم يسر كما خططت له؟ ماذا لو...؟"، وتسيطر على تفكيرك "ماذا لو...؟" بالكامل. إن صوتك الداخلي هو الذي يتحدث هنا، فتنظر إلى المجهول وتحاول أن تتنبأ بالمستقبل، وتحاول أن تسيطر على القوى

الخارجية، وكلا الأمرين مستحيل، وقد تلاحظ عند هذا الحد أنك تقود نفسك للجنون بذلك.

بعد اتخاذ القرار، يجعلك نموذج عدم الفوز تعيد تقييم الموقف، آملاً ألا تكون قد ارتكبت أى خطأ، وتظل تنظر للخلف وتوبخ نفسك بقولك: "فقط لو كنت..."، فتضيع الكثير من طاقتك، كما تجعل نفسك تعيشاً أيضاً.

سوف تشعر بالراحة إذا كان الناتج كما كنت تتمنى، ولكن هذه الراحة مؤقتة، وبينما تتنفس الصعداء، تكون قلقاً بالفعل أن يعكس الموقف نفسه ويثبت في النهاية أن قرارك كان خاطئاً. الأكثر من ذلك، أنك تخاف بالفعل اتخاذ القرار التالى الذى عليك أن تتخذه، لأنك ستمر بالعملية السابقة المؤلمة نفسها من جديد. هل يبدو السيناريو مألوفاً بالنسبة لك؟ هذا ضرب من الجنون، أليس كذلك! من الواضح أن هذا هو الموقف الذى لا تفوز فيه، ولكن هناك طريقاً آخر، نموذج عدم الخسارة.

عد للخلف وقف على نقطة الاختيار مرة أخرى - سوف يبدو الموقف هذه المرة على النحو التالى: نموذج عدم الخسارة



لاحظ أن أمامك طريقين فقط: أ و ب، وكلاهما صحيح! فكلاهما لن تجنى منه سوى "الفوائد" على امتداد الطريق. من الواضح أنك تواجه موقفًا لن تخسر فيه شيئًا. وما هذه الفوائد؟ إنها فرص تجربة عيش الحياة بشكل جديد، لتتعلم وتتقدم، ولتكتشف حقيقتك، وما تحب أن تكون عليه، وما تود أن تفعله في هذه الحياة؛ فك-لا الطريقين مم-هدب-الفرص، بغض النظر عن الن-اتج. "ماذا؟ بغض النظر عن الن-اتج؟". إل-ى هذه اللحظة، قد تكون مستعدًا للسير مع-ي، ولكن هذه الكلمات تبث الشك في قلبك، إذا لم تكن غرست مقاومة بداخلك؛ حيث تجد "ماذا لو..." تطرأ على

ذهنك من جديد. دعنى أجب عن "ماذا لو... " بمثال.

تخيل أنك واجهت اختيار البقاء فى عملك الحالى، أو قبول عمل جديد فتح بابك لك. فإذا وقفت عند نقطة اختيار عدم الفوز، فسوف يسيطر عليك حديثك الذاتى ويبدأ الجنون:

"إذا بقيت هنا، فقد أخسر فرصة جيدة للتقدم فى حياتى المهنية. ولكننى إذا مضيت، فقد لا أتمكن من التعامل مع مسئولياتى الجديدة. ماذا لو طردت من عملى الجديد، ولم يعد لى عمل؟ أنا أحب الوضع هنا حقًا، وسوف تكون لى مزيد من الفرص للمضى قدمًا فى العمل الجديد. قد أحصل على ترقية وأجنى المزيد من المال؛ ولكن ماذا لو ندمت على ترك العمل؟ ماذا لو...؟ آه، لا أعرف ما يجب على أن أقوم به! قد أدمر حياتى بالكامل إذا اتخذت القرار الخاطئ!"

أما إذا توقفت عند نقطة اختيار عدم الخسارة، فسوف تسيطر عليك ذاتك "التي لا تعرف الخوف": أليس ذلك رائعًا! لقد عرض على عمل جديد. فإذا قبلته، فستكون لى فرصة لمقابلة أشخاص جدد، ولتعلم طرق جديدة لإتمام المهام، ولتجربة جو عمل جديد على تمامًا، ولأوسع قاعدة خبراتى. وإذا حدث شيء ولم ينجح الأمر، فإننى أعرف أننى سأتعامل مع الأمر. ورغم سوء أوضاع سوق العمل الحالية، فإننى أعرف أننى سأجد عملاً آخر بأى شكل إذا احتجت إلى ذلك. وحتى لو حدث ذلك سوف تكون تجربة مثيرة، بما أننى سأتعلم التعامل مع فقد عملى وحل المشكلات التى قد أواجهها إذا أصبحت عاطلاً. وإذا بقيت، فستكون لى فرصة لتعميق علاقاتى هنا، وسوف أشعر بالرضا عن نفسى لأننى تلقيت هذا العرض، لذلك، إذا بقيت، فقد أطلب ترقية. وإذا لم ينجح الأمر لسبب ما، فسوف تكون هناك فرص أخرى لأسعى وراءها. إنها مغامرة، بغض النظر عن الطريق الذى سأختاره".

أنا أعرف أشخاصًا يفكرون بهذه الطريقة حقًا، وتعاملهم بهذه الطريقة مع الحياة يجعل التواجد معهم أمرًا ممتعًا؛ فهم حقًا يعيشون فى عالم لا خسارة فيه.

يعد "أليكس" مثالاً رائعًا على ذلك، وهو الآن أخصائى نفسى فى لوس أنجلوس، ولكنه كان ينوى فى الأساس أن يتبع نهج أبيه ويصبح محامياً. كانت درجاته فى الجامعة ممتازة، ولم يجد مشكلة فى الالتحاق بكلية الحقوق. لقد ذاكر بجد وأبلى بلاءً حسنًا فى أول عامين، ولكن الوقت الذى قضاه بعيداً عن منزله أحدث اختلافًا فى أولوياته الشخصية؛ حيث أدرك أنه لا يريد أن يقضى باقى حياته فى "منطقة صراع"، كما كان يسميها، وهو ما يتطلبه العمل فى المحاماة. لقد أراد أن يساعد الناس بطريقة مختلفة، فقرر أن علم النفس العلاجى يناسب شخصيته أكثر، كما أدرك أيضًا

أن جزءاً من قراره في العمل بالمحاماة كان بسبب رغبته في إسعاد أبيه، ولكنه الآن أصبح على اتصال دائم مع الشخص الموجود داخله، واتخذ القرار بترك كلية الحقوق ودراسة علم النفس. وقد بارك والده قراره، ولكنه رفض أن يدفع له مصروفات الجامعة، مما صعب عليه القرار. ولكن "أليكس" اتبع حدسه وانسحب من الموقف الذي لا يتناسب مع احتياجاته.

بعض الناس - ومن بينهم أبوه - رأوا أن العامين اللذين قضاهما بكلية الحقوق ضاعاً هباءً، ولكن "أليكس" لم ينظر للأمر على هذا النحو؛ فقد مكنته هذه التجربة من اكتشاف أن المحاماة لا تناسبه. فمعرفة ما لا تحبه، لا تقل أهمية عن معرفة ما تحب، كما أنه تعرف على أصدقاء طبيين من كلية الحقوق، ولا يزال على اتصال بهم حتى اليوم، كما أن المعلومات التي جمعها من أول عامين بكلية الحقوق ساعدته في مواقف عديدة في حياته الشخصية والمهنية.

بالنسبة لـ "أليكس"، لم تنته الفوائد عند هذا الحد؛ فبما أن والده توقف عن دفع مصروفات دراسته الجامعية، كان عليه أن يعمل لمدة عامين لكي يحصل على ما يكفيه من المال لبدأ دراسة علم النفس. هل هذان العامان مضيعة للوقت؟ هذا غير صحيح على الإطلاق. فعمله في شركة مقاولات ساعده مرتين؛ حيث تعرف على أسلوب حياة جديد، ومن خلال أحد زملائه في العمل، قابل السيدة التي أصبحت زوجته. أخيراً، من خلال زملائه وعمله بنظام الدوام الجزئي في عمليتين مختلفتين، تمكن من الحصول على الدكتوراه.

كانت مجموعة الأحداث تلك لا تقدر بثمن من حيث ما تعلمه خلالها؛ فقد تعلم تحمل مسؤولية حياته. ربما لم يدرك هو أو والده هذه الحقيقة في ذلك الوقت، ولكن والده أسدى له معروفاً عندما تركه يقف على قدميه. لقد تعلم "أليكس" أن المرء إذا أراد شيئاً بشدة، فيجب أن تكون هناك طريقة للحصول عليه. وإذا كانت هناك طريقة، فإنه حتماً سيعرفها. لقد كان يعرف أنه إذا لم يتمكن من الحصول على الزمالة، فسيجد طريقة أخرى. ونتيجة لذلك، تعامل مع قراراته في المستقبل وهو يشعر بالقوة والطاقة والحماس. تذكر أن قمع كل مخاوفنا هو عدم ثقة منا في أنفسنا. كل خطوة خطاها أليكس - بغض النظر عن الناتج - حتى لو كان يعني فقد الدعم المالي وتأخر دراسته، كانت فرصة بالنسبة له ليتعلم الثقة بنفسه ليلبي احتياجاته الخاصة.

كان من المثير بالنسبة لي أنني عندما قدمت نموذج عدم الخسارة لتلاميذي، وجدت مقاومة شديدة من جانبهم في البداية، حيث قالوا "آه، دعك من ذلك، هذا

ليس واقعاً". ولكن كما ذكرت فى جزء سابق، فإننا تعلمنا أن نربط بين السلبية والواقعية والإيجابية بعدم الواقعية. عندما دخلت تحدياً مع زملائى، لم يصدقوا نموذج عدم الفوز كما صدقوا نموذج عدم الخسارة، ولكن النموذج الثانى نقلنا من موضع إلى موضع قوة، وهو هدفنا الأهم ونحن نتعلم التعامل مع الخوف. النقطة الأخرى التى يجب وضعها فى الاعتبار أنه من الأفضل أن تأتى من موضع عدم الخسارة. لماذا تستمر فى مقاومة القدوم من موضع عدم الخسارة؟ لماذا تظل تشعر بالألم، والعجز والضعف؟ إننا نظل نفعل ذلك حتى نرى العالم بطريقة مختلفة، ثم نبدأ بغير تفكير عدم الفوز تدريجياً - ذلك التفكير الذى طالما جعلنا ضحايا.

هناك عامل مهم فى تقبل نموذج عدم الخسارة، وهو طريقة تفكيرك فى النتائج والفرص. قد يكون من الصعب عليك أن تتقبل حقيقة أن فقد عملك موقف لا خسارة فيه؛ فقد تعلمنا أن الفرص فى الحياة هى المرتبطة بالمال، والمكانة، والعلامات المرئية لـ "النجاح"، لكننى أطلب منك أن تفكر فى الفرص فى ضوء مختلف تماماً. فهدف هذا الكتاب هو مساعدتك على التعامل مع الخوف بطريقة تمكنك من إشباع أهدافك فى الحياة. فى كل مرة تواجه فيها شيئاً يجبرك على "التعامل مع الأمر"، يرتفع تقديرك لذاتك إلى حد كبير، فتعلم كيف تثق فى قدرتك على الصمود، بغض النظر عما يحدث. وبهذه الطريقة تقل مخاوفك إلى حد كبير.

إن معرفة أنك قادر على التعامل مع أى شىء تواجهه هى التى تمكنك من خوض مخاطر صحية، ومعززة للحياة.

بالعودة إلى مثالى السابق، إذا كان ناتج اختيارك الانتقال إلى عمل جديد يعنى خسارة عملك القديم فى غضون شهور قليلة، فسوف ترى الآن كيف ستتاح لك الفرصة لتعزز تقديرك لذاتك من خلال مواجهة العواصف، واستجماع قواك الداخلية، ومحاولة البحث عن مكان جديد ربما يرضيك أكثر. فى الوقت الحالى، سوف تقابل أشخاصاً جددًا وتوسع عالمك. إذا رأيت الوضع فى هذا الضوء، يصبح فقد عملك موقفًا لا خسارة فيه.

كثيراً ما أقول لتلاميذى إنه ربما يكون الأشخاص "المحظوظون" فى الحياة هم من اضطروا لمواجهة أمور فى حياتهم نأمل جميعاً ألا نواجهها - أمور من قبيل فقد عمل، أو وفاة محبوب، أو التعرض للطلاق، أو الإفلاس أو المرض. ولكننا بمجرد أن نتعامل مع أى موقف من الأمور السابقة، نصبح أكثر قوة. أنا أعرف أشخاصاً

قلائل اس-تشعروا الخس-ارة، ولم يفخ-روا بأنفس-هم عن-دما وج-دوا طريق-ة تجعل-ل حيات-هم تنج-ح رغم الص-عوبة الت-ى واج-هوها. فقد اكتش-فوا أن الأم-ان لا يكمن-ف-ى تملك الأشياء، وإنما فى التعامل مع الأمور. لذلك، عندما تستبدل كل تساؤلات: "ماذا لو..."، ب-"أستطيع التعامل مع الأمر"، سوف تتمكن من التعامل مع كل مواقف الحياة وأنت واثق أنك لن تخسر شيئاً فيها، وسوف يتبدد الخوف من حياتك.

الآن، وبعد أن تعلمن-ا أن-ه ليس هن-اك قرار ص-حيح أو قرار خاطئ باس-تخدام نم-ودج عدم الخس-ارة، هن-اك بعض الخطوات الت-ى يمكنك أن تتخذها لتزى-د وعيك بالبدائل المتاحة لديك. وهذا الوعى سوف يحسن احتمالات تماشى النتائج مع رغباتك وآمالك، كما أنه سيجعلك تشعر بالتصالح والطمأنينة. إننى أقترح أن تقوم بالخطوات التالية عندما تواجه قراراً مهماً وبعد أن تتخذه.

قبل اتخاذ أى قرار

- 1 - 1. ركز على نموذج عدم الخسارة فوراً. أكد لنفسك: "لن أخسر، بغض النظر عن ناتج القرار الذى اتخذته؛ فالعالم ملئ بالفرص، وأنا أتطلع لفرص التعلم والنمو التى سأجدها فى أى طريق أسير فيه". تخلص من تفكيرك فيما قد تخسره، ولا تسمح لنفسك سوى بالتفكير فيما قد تفوز به باستخدام التدريبات الواردة فى الفصل الخاص بالتفكير الإيجابى.
- 2 - 2. أد ما عليك من واجبات. فهناك المزيد لتتعلمه عن البدائل الممكنة بالنسبة لك، ومن المفيد أن تتحدث مع أكبر عدد ممكن من الناس وتستمع إليهم. لا تخش اس-تشارة أقر-بك من المختصين ف-ى مجال القرار الذى اتخذته. إن بعض-هم قد يخيب ظنك، ولكن أغلب-هم سيسعد بمس-اعدتك، وف-ى الواقع، س-تجدهم فرحين بأنك لجأت إليهم لطب النصح.

ابحث عن تغذية راجعة من مصادر أخرى أيضاً: تحدث إلى الناس فى حفلات العشاء، وصالونات الحلاقة، وعيادات الأطباء، أو أى مكان تكون فيه؛ فالأشخاص الذين تقابلهم فى مثل هذه الأماكن قد يتواصلون معك بطرق لم تتخيلها من قبل، وقد يمدونك بأفكار تعلموها من تجاربهم الشخصية.

من الم-هم أن تتحد-ث م-ع الأش-خاص "المناس-بين"، ولكن د-عن-ى أوض-ح لك م-ا أعني-ه بالأش-خاص المناس-بين: إن-هم من ي-دعمون تعلمك ونض-جك. ف-إذا تحد-ثت إل-ى أشخاص يحبطونك ويغلقون الفرص المفتوحة أمامك، فهذا يعنى أنهم غير مناسبين وليس عليك أن

تتحدث معهم - اشكرهم بأدب وابتح عن آخري.

لقد ساعدني أحد أساتذتي الرائعين عندما علمني عبارة "إذا خدعتني مرة فهذا عار عليك، لكن إذا خدعتني مرتين فالعار على أنا". بتطبيق هذه العبارة على هذا الموقف، إذا ناقشت أمرًا مع شخص بدا غير مهتم باحتياجاتك فهذا عار عليه، ولكنك إذا سمحت لكلماته بأن تؤثر عليك فهذا عار عليك أنت؛ إذ ليس عليك أن تستمر في التحدث عن قراراتك مع من يجعلونك تشعر بالاستياء من نفسك، بل عليك أن تتحدث مع من يدعمونك بعبارات من قبيل: "أعتقد أنه من الرائع أن تفكر في...." أو "أعتقد أنك ستبلى بلاءً حسنًا في....". أفهمت ما أعنيه؟ لماذا تضع نفسك في موقف يجعلك بائسًا، مع أنه من السهل عليك أن تشعر بالروعة؟

لا تتردد أيضًا في التحدث عن خطئك لمجرد خوفك أن تبدو "فاشلًا" إذا لم تنجح. تخل عن كبريائك؛ فعدم التقصى والتحقيق يحرماننا مصادر قيمة للمعلومات قد تساعدنا بشكل مذهل. تذكر:

"لن تكون فاشلاً إذا لم تنجح،
ولكنك ستفشل إذا حاولت".

كانت إحدى طالباتي تخشى أن توصف بأنها كثيرة الكلام قليلة العمل، إذا ارتكبت الكثير من الأخطاء في البداية. ليس هناك شيء يسمى بداية خاطئة إذا التزمت بجد بالتقدم - وتعد تجربتي الأولى مع النشر مثالاً جيداً على ذلك.

منذ سنوات مضت، اتخذت قراراً بنشر كتاب لقصائد كنت قد كتبتها، وبما أنني لا أعرف شيئاً عن عالم النشر، بدأت أتحدث لأكبر عدد ممكن من الناس عن كيفية نشر القصائد والتحقق بدورة عن نشر الكتب، واتصلت بغرباء ممن يعملون في دور النشر (وقد اندهشت عندما وجدتهم على أتم استعداد لمساعدتي)، وقدمت كتابي لحوالي عشرين ناشرًا، وكنت أتلقي خطابات الرفض واحدًا تلو الآخر. ولكنني ظلمت أتحدث عن عملي ككاتبة. أنا متأكدة أنه كان هناك من قال: "من تظن نفسك-ها؟ هل تـمزح؟ لن يحدث ذلك مطلقاً". وذات يوم على الغداء، قررت أن أـ و"إلين كـار" - زميلة عمل أصـ بحت الآن صديقة مقربة - أن نكتب كتاباً مختصرًا للسيدات عن حصولهن على عمل قررت أن أنشره بنفسى. كنا مشغولتين بالسيدات الموهوبات اللاتي نعرفهن ممن يمنعهن خوفهن من الرفض والفشل من محاولة دخول سوق العمل، وقد بدأت أتحدث من جديد عن مشروعا مع كل من أعرفه، وحدثت سلسلة من التأجيل من جديد جعلت الناس يشكون في نشر الكتاب. ولكنني ظلمت أتحدث - أنا و"إلين" طبعًا - ووجدنا أننا نقابل أشخاصًا ملهمين ساعدونا

كثيراً في مشروعنا، وجاء اليوم السعيد الذى تمكنا فيه من نشر الكتاب أخيراً.

يمكننا القول إن هناك عدداً كبيراً من البدايات الخاطئة فى مشوارى المهنى ككتابة. الأمر ليس كذلك! فكل خطوة سرتها على هذا الطريق جعلتنى مستعدة أكثر وأكثر لدخول مجال العمل، رغم أن الناتج لم يكن كما تخيلنا، وقد تعلمت طبعاً كيفية التعامل مع الرفض! فأخرج أفكارك للنور من خلال التحدث المستمر عنها قد يوجد الكثير من المتشككين، ولكن هذا الأمر لا يكسبك معلومات قيمة فحسب، ولكنه يوضح نيتك فى العمل بها! وتعد النية أداة قوية فى خلق ما تريده فى الحياة.

1 - 3. حدد أولوياتك. وهذا سيتطلب بعض البحث بداخلك، فقط أعط نفسك الوقت لتفكر فيما تريده من الحياة؛ فهذا أمر من الصعب جداً اكتشافه بالنسبة لأغلبنا، لأننا اعتدنا فى سبيل ص-غيره القى-ام بما يريده الآخرون من-ا، ولأننا لسنا على اتصال مع الأمور التى تش-عرنا حقاً بالرض-ا. وتيسيراً للأمور، سأل نفسك عن الطريق الذى يتماشى أكثر مع أهدافك العامة فى الحياة فى الوقت الحالى.

من المهم أن تتذكر أن أهدافك تتغير دوماً مع تقدمك فى الحياة، وعليك أن تظل تقيمها طوال الوقت؛ فالقرار الذى تتخذه اليوم قد لا يكون القرار الذى ستتخذه بعد خمس سنوات من الآن. إذا كنت تجد صعوبة فى توضيح أهدافك العامة، فلا تقلق. فقد تحتاج إلى قرارات عديدة والمزيد من التجارب مع مختلف المواقف حتى تكتشف كيف ترتب أولوياتك بأفضل ما يكون؛ فأنت على الأقل بدأت تنتبه إلى ما أنت عليه. اسمح لنفسك بالتخبط فى عملية البحث؛ فالحيرة والتخبط هما اللذان يوصلانك للوضوح.

1 - 4. ثق فى حدسك. مع أنك قد تواجه صعوبة فى التواصل مع "الشخص الموجود بداخلك" من خلال عملية البحث بداخل الروح، إلا أن جسمك فى بعض الأحيان يمنحك إشارات لا بأس بها عن الطريق الذى تسير فيه، وحتى بعدما تنتهى من واجباتك المنزلية، وتتحدث مع أكبر عدد ممكن من الناس وتأتى باختيار منطقي، قد ينصحك حدسك بأن تسير فى الاتجاه الآخر. لذا لا تخش الوثوق به؛ فكثيراً ما يرسل اللاوعى رسالات عن الخيار الأفضل فى وقت معين. عندما تبدأ الانتباه إلى حدسك، سوف تدهش من النصيحة الطيبة التى تقدمها لنفسك.

لقد اندهشت عندما وثقت بحدسى واكتشف مسارًا مهنيًا جديدًا؛ حيث كنت أنوى بعد حصولى على درجة الدكتوراه فى علم النفس ممارسة الطب النفسى فى عيادة خاصة. وبعد بضعة أشهر بدأت علاج المرضى فى عيادات الصحة العقلية وأتيحت لى فرصة مساعدة صديق أصبح مديرًا تنفيذيًا لمنشأة صحية مذهلة تسمى "المستشفى العائم - س- فينة نيو يورك للرعاية الصحية * ، فأش-ار-عل-ى حدس-ى بقبول العمل رغم أن-ه لم يكن يتناسب م-ع خططى، ولكن شيئًا بداخلى نصحنى "بالعمل فيه".

فى غضون أش-هر، اس-تقالت صديقتى، وأصبحت المديرة التنفيذية للمستشفى. لم يكن فى خططى أن أصبح مديرة؛ حيث كنت أرى نفس-ى فيما سبق كتابعة، وليس كقائدة، وكانت فكرة قيادة دفعة السفينة أبعد ما تكون عن مخيلتى، ولكن لواعى كان يعرف أننى أستطيع التعامل مع الأمر وشجعنى على قبول العمل. س-ألت نفس-ى: "ما الذى أفعل-ه هنا؟"، وأن-ا متخوفة ومتشككة فى التعامل م-ع م-هام المنصب الجديد، ولكن م-ع تعلم-ى وتقدمى فى العمل، أدركت أن-ى أحب الإدارة، وأصبحت قادرة للغاية على إدارة العمل، كما أن المستشفى العائم زودنى بالكثير من التجارب والتحديات الثرية والرائعة والجنونية والمرحة والعاطفية والمثيرة التى لم أكن أظن أنها ممكنة بالنسبة لى؛ ولكن عقلى الباطن كان يعرف ذلك، فتجاهل عقلى الواعى وتفكيرى المنطقى الذى كان يقول لى: "لا تحيدى عن خطتك، لأنك لن تستطيعى التعامل مع هذا العمل".

يجب أن أوضح الفكرة، فاتباع فكرة عدم وجود قرار خاطئ، بمعنى أننى إذا اخترت البقاء طبية نفسية فى عيادة للصحة العقلية، جلب لى هذا الاختيار فرصة عيش تجارب ثرية بشكل جديد ومختلف. ليس هناك قرار صحيح أو خاطئ، بل هناك قرارات مختلفة.

1 - 5. استرخ. إننا نعيش فى عالم يتعامل فيه أغلب الناس مع أنفسهم بجدية شديدة. لدى خبر لك؛ ليس هناك شيء فى الحياة بهذه الأهمية. هذا صحيح! إذا خسرت بعض المال نتيجة الاختيار الذى اتخذته، فليست هناك مشكلة، بإمكانك أن تجنى المزيد. إذا فقدت محبوبًا، فلا مشكلة فى ذلك، لأنك ستعثر على آخر. وإذا اخترت الطلاق، فلا مشكلة، سوف تتعلم العيش بمفردك. وإذا اخترت الزواج، فلا مشكلة، سوف تتعلم التعامل مع الأمور من منطلق المشاركة.

تعامل مع نفسك على أنك طالب سيزل يتعلم طوال حياته فى جامعة كبيرة - منهجك الدراسى هو كل

علاقاتك مع العالم الذى تعيش فيه، منذ اللحظة التى ولدت فيها وحتى مماتك. تعد كل تجربة درسًا قيمًا تتعلم منه. إذا اخترت الطريق أ، فسوف تتعلم مجموعة من الدروس، وإذا اخترت الطريق ب فسوف تتعلم دروسًا أخرى مختلفة. سواء كنت تدرس الجيولوجيا أو الهندسة، سيكون لك من-ها معلم مختلف وكتب مختلفة عليك قراءتها، وواجبات منزلية مختلفة وامتحانات أخرى تخوضها. الأمر لا يهم حقًا. إذا اخترت الطريق أ، فسوف تتذوق الفراولة، وإذا اخترت الطريق ب، فسوف تتذوق التوت. فإذا كنت تكره الفراولة والتوت، فسوف تجد طريقًا آخر - المهم أن تتعامل مع أى مكان تتواجد فيه على أنه مكان للتعلم، وتعلم قدر استطاعتك عن نفسك وعن العالم المحيط بك. لذلك استرخى! أيًا كانت نتيجة اختيارك، سوف تتعامل مع الأمر!

بعد اتخاذ القرار

1 - 1. تخلص من الصورة التى تضعها فى ذهنك. فنحن جميعًا لدينا توقعات عما نود حدوثه بعد اتخاذنا القرار، والصورة التى نضعها نصب أعيننا قد تؤدي وظيفة مهمة تساعدنا على اتخاذ هذا القرار، ولكن بمجرد اتخاذك إياه، تخلص من هذه الصورة. فبما أنك غير قادر على التحكم فى المستقبل، قد تسبب لك هذه الصورة التعاسة إذا لم تسر الأحداث وفقًا لها، والإحباط قد يجعلك لا تستغل الأمور الطيبة التى قد تأتيك من كل موقف تجد نفسك فيه. لذا لا تنس أن تنظر لهذا الجانب المشرق. إذا رأيت ناتج أى قرار بالنظر بطريقة معينة، فستزيد احتمالات ضياع فرص أخرى؛ فالفرص غير المتوقعة قد تخلق لك أهمية أكبر من صورتك الأصلية. إذا ركزت على "الطريقة التى من المفترض أن تسير الأمور بها"، فقد تضيع على نفسك فرصة الاستمتاع بطريقة سير الأمور، أو سيرها بطريقة مختلفة تمامًا عما توقعت.

2 - 2. تحمل المسؤولية الكاملة عن قراراتك. هذا الأمر صعب! فنحن جميعًا نميل إلى البحث عن تلقى عليه اللوم إذا ما سارت الأمور على نحو خاطئ. أنا شخصيًا أكره سمسار البورصة عندما تنخفض أسهم السندات التى اشتريتها بناءً على توصيته، لكن يساعدنى كثيرًا أن أعترف لنفسى: "لقد اتخذت قرار الشراء، ولم يلو أحد ذراعى"، وكنت أظن أبكى حتى أخلق "الفرصة" من قرارى السيئ. ما الذى تعلمته؟ الكثير! تعلمت أن على أن أعرف المزيد عن سوق البورصة، بدلاً من الاعتماد بالكامل على رأى سمسار البورصة الخاص بى، وتعلمت أننى كنت أشعر بعدم أمان شديد بسبب المال، وأن على العمل على هذه المسألة، وتعلمت أننى قد أخسر بعض المال فى سوق البورصة، وتسير الحياة كما كانت رغم هذه الخسارة، وتعلمت أننى إذا خسرت أموالاً فى البورصة فى المستقبل، فلن يكون ذلك مشكلة كبيرة، لأن هذه الأسهم قد ترتفع من جديد، كما حدث مع الأسهم الخاصة بى منذ ثمانية أشهر. عندما

نعثر على الفرصة في أى قرار، يصبح من الأسهل علينا أن نتحمل مسئولية اتخاذها.

3 - 3. لا تحصن طريقك، وإنما صححه. أهم شيء أن تلزم نفسك بأى قرار تتخذه وتعطيه كل ما لديك ولكن إذا لم تسر الأمور بشكل جيد، فغيره! فعدد كبير منا يكرس نفسه لاتخاذ القرار "الصحيح" لدرجة أننا إذا وجدنا أننا لم نحب الطريق الذى اتخذناه، فإننا نغلق فى ذلك الموضوع. حسب رأيي، أجد هذا التصرف قمة الجنون؛ فهناك فائدة كبيرة فى تعلم أنك لا تحب شيئاً معيناً، ثم تصبح المسألة مجرد تغيير الطريق. إلا أن هناك من يظلون ينتقلون من مكان إلى مكان، مستخدمين نصيحة "غيرهم" مبرراً لعدم الالتزام بالقرار الذى يتخذونه. أنا لا أتحدث عن ذلك، وسوف تعرف الفارق بين الأمرين بنفسك. إذا ألزمت نفسك حقاً بشيء ما، وأعطيته كل ما لديك، ثم توصلت فى النهاية لأنه لا يناسبك، فامضِ لشىء آخر.

عندما تقرر تغيير الطريق، كثيراً ما ستواجه انتقادات من المحيطين بك. "ما الذى تعنيه بأنك تريد أن تغير حياتك المهنية؟ لقد أضعت خمس سنوات من عمرك فى دراسة طب الأسنان! هل أنت مستعد للتضحية بكل هذا الوقت والجهد؟!". اشرح للآخرين أنه ليست هناك مضیعة للوقت أو الجهد فى ذلك؛ فقد كان القرار المناسب فى ذلك الوقت، وقد تعلمت الكثير من هذه التجربة، ولكنه لم يعد القرار المناسب الآن، وحين وقت التغيير. أنا أعرف أشخاصاً كثيرين ظلوا عالقين فى مواضع لا ترضيهم فى الحياة ولم تعد تناسبهم لمجرد أنهم استثمروا فيها الكثير من الوقت والجهد، وأنه من العار عليهم ألا يستمروا فيها. يا له من تفكير غير منطقي! لماذا تضيع المزيد من الوقت والجهد، إذا لم يعد يؤتى ثماره؟ تذكر أن جودة حياتك على المحك!

قدم لنا "سنتيوارت إمري" فى كتابه Actualizations نموذجاً ممتازاً لتغيير وجهتك فى الحياة، ولقد تعلم هذا الأمر وهو على متن طائرة كانت متجهة إلى هونولولو؛ حيث رأى لوحة تحكم، وعندما سأل الطيار عنها قال له إنها نظام الملاحة بالقصور الذاتى، والهدف من النظام هو مساعدة الطائرة على قطع ألف ياردة من الإقلاع من هاواي فى غضون خمس دقائق من وقت الوصول المتوقع، وفى كل مرة تحيد فيها الطائرة عن مسارها، يصحح النظام الوضع. وقد شرح الطيار أنهم سيصلون إلى هاواي فى الوقت المحدد رغم "سيرهم فى مسار خاطئ 90% من الوقت". ومن هنا قال "إمري": "إن فالطريق من هنا إلى الوجهة التى نقصدها بدأ بخطأ، فصحناه، لنصل لخطأ آخر، صحناه أيضاً، ثم خطأ ثالث، صحناه؛ وهذا يعنى أن الوقت الذى نسير فيه على الطريق الصحيح هو الوقت الذى نمر فيه على الطريق الصحيح طوال رحلة التخرج تلك". مقارنة بذلك، نرى أن السر لا يكمن فى القلق بشأن اتخاذ قرار خاطئ، إنما معرفة الوقت المناسب

لتصحيحه! إن مفهومي لهذه الفكرة يبدو كما يلي:

نموذج الخروج عن المسار/تصحيحه



هناك الكثير من المفاتيح الداخلية التي تساعدك على معرفة الوقت المناسب لتصحيح الخطأ، ولكن أكثر اثنين يساعدانك هما الحيرة وعدم الرضا. المفارقة أن كليهما يعتبر من السلبيات، وليس من الإيجابيات. أعرف أنه من الصعب تقبل ذلك، ولكن ما يزعجك في حياتك يفيدك؛ فهو يخبرك بأنك جئت عن المسار الصحيح بشكل ما، وأنت تحتاج إلى إيجاد طريق لمسارك المحدد من جديد، فحيرتك وعدم إحساسك بالرضا هما ما يخبرانك بأنك خرجت عن المسار الصحيح، وكما اقترح على أحد أصدقائي: "إذا لم تغير وجهتك، فأغلب الظن أنك ستنتهي إلى المكان الذي توجهت إليه". من السهل أن نرى الألم الجسدي باعتباره مفيداً، رغم أنه قد يكون غير مريح تماماً. إنه عرض يوضح أن هناك شيئاً خاطئاً في جسمك؛ فوجود ألم في الجانب الأيمن من جسمك قد ينفذ حياتك، لأنه يشير إلى احتمال إصابتك بالزائدة الدودية، وإذا لم تنتبه له فقد تموت. وعلى النحو نفسه، يعد الألم الذهني "نعمة" هو الآخر، لأنه يوضح لك أن هناك مشكلة في الطريق الذي تسير فيه في الحياة. إنه دليل على وجود ما يحتاج إلى تصحيح، سواء كان وجهة نظرك في الحياة أو ما تفعله في حياتك، أو كلاهما؛ فالألم يقول لك ببساطة: "أنت، الأمر ليس كذلك!".

لمعرفة كيفية العودة إلى المسار الصحيح من جديد، يجب أن تنتبه لعملية الاستكشاف: الاتصال بكتب مساعداة النفس، وورش العمل، ومجموعات الدعم، والعلاج أو أي شيء تجده صحيحاً عندما تطلب المساعدة. فطالما أنك منفتح على الاتصال، سوف تأتيك المساعدة. تذكر "عندما يستعد التلميذ، يظهر الأستاذ". فلن تكون مستعداً أبداً إذا شغلت نفسك بحماية الطريق الذي اخترته لنفسك. وسوف تحيد عن المسار الصحيح دوماً ولن تصل إلى وجهتك أبداً. عندما تعي دوماً المفاتيح التي تشير إلى "وقت التصحيح"، ستنتهي بك الحال دوماً في المكان الصحيح، أو بالقرب

منه على أقل تقدير.

كتذكرة بسيطة، إليك ملخص الخطوات الوارد ذكرها في عملية اتخاذ القرار. وبتطبيق ذلك، سوف تشعر بسهولة أكبر عند اتخاذ القرارات في حياتك.

عملية اتخاذ قرار عدم الخسارة

قبل اتخاذ القرار

- 1 - 1. ركز على نموذج عدم الخسارة
- 2 - 2. قم بواجباتك
- 3 - 3. حدد أولوياتك
- 4 - 4. ثق بحدسك
- 5 - 5. استرخ

بعد اتخاذ القرار

- 1 - 1. تخلص من الصورة التي تضعها في ذهنك
- 2 - 2. تحمل المسؤولية الكاملة عن قرارك
- 3 - 3. لا تحصن طريقك، وإنما صححه

إذا لم تجد ما سبق منطقيًا، فدعني أخلص لك الخطوات التي عادة ما نتخذها عند استخدام نموذج عدم الفوز:
عملية اتخاذ قرار عدم الفوز:

قبل اتخاذ القرار

- 1 - 1. ركز على نموذج عدم الفوز
- 2 - 2. استمع لعقلك وهو يقودك للجنون

- 3 - 3. قيد نفسك بالتوتر والخوف الذين تشعر بهما وأنت تحاول التنبؤ بالمستقبل
4 - 4. لا تثق في حدسك، واستمع لما يقوله لك الآخرون
5 - 5. استشر ثقل الحاجة لاتخاذ أى قرار

بعد اتخاذ القرار

- 1 - 1. سبب لنفسك التوتر من خلال رغبتك في التحكم في الناتج
2 - 2. ألق باللوم على الآخرين إذا لم يسر الأمر كما توقعت
3 - 3. إذا لم تنجح، فسل نفسك عما إذا كان من الأفضل أن لو كنت قد سرت في الطريق الآخر
4 - 4. لا تصحح القرار الذى اتخذته إذا كان "خاطئاً"، فقد ضيعت فيه الكثير من الوقت والجهد

هل تجد التلخيص الأخير المؤلم (والكوميدي) مألوفاً؟ نعم، فنحن نعرف قطعاً كيف نفقد أنفسنا للجنون!

والآن، بعد أن أوضحت لك نموذجي عدم الخسارة وعدم الفوز المتعلقين باتخاذ القرار، أنا واثقة أنك تستطيع أن تعرف كم أنه من المستحيل أن ترتكب خطأ؛ فكما أن كل قرار هو فرصة للتعلم، فكل "خطأ" فرصة للتعلم أيضاً، وبهذا يكون من المستحيل ارتكاب أى خطأ. هناك باحث عظيم "فشل" 2000 مرة قبل أن يتوصل إلى إجابة عن أحد الأسئلة التى طالما شغلته. وعندما سئل: "ألم تنزعج لفشلك فى كل هذه المحاولات؟"، أجاب قائلًا: "أنا لم أفشل أبداً! لقد اكتشفت ألفى طريقة لعدم القيام بهذا الشيء!".

بعد الكثير من الدراسة، خلصت إلى استنتاج مهم، وهو أنك إذا لم ترتكب أى أخطاء مؤخرًا، فهذا يعنى أنك تقوم بشيء خاطئ. لن تصل إلى هاواي أبداً! بل إنك لم تغادر المطار بعد! ولم ترتفع على الأرض قيد أنملة! أنت لا تتحمل أى مخاطرة، كما أنك لا تستمتع "بالفوائد" التى تقدمها لك الحياة، يا لها من خسارة!

إننى أتذكر وقتاً فى حياتى كنت خائفة فيه من كل شيء - خائفة أن أفشل فى محاولاتى لتحقيق أحلامى؛ لذلك بقيت فى المنزل، ضحية لكل المخاوف التى كنت أعانيها. أريد أن أذكر أن فضل استعدائى لوعىي تعود لأستاذ فى إحدى الفلسفات القديمة؛ ولكن الأمر لم يكن كذلك، فقد كان شعار إحدى شركات الطيران يقول: "ادخل هذا العالم". عندما رأيت الإعلان، أدركت فجأة أننى توقفت عن المشـاركة فى العالم، و"نقطة التنوير" تلك هى التى شـجعتنى على الخروج إلـى

العالم من جديد؛ حيث أدركت أن علىَّ الخوف من ارتكاب أى خطأ وليس الخوف من عدم ارتكاب أى خطأ - إذا لم أرتكب أى أخطاء، فأنا واثقة أنني لا أتعلم وأنجح.

عندما ترى أن ارتكاب الأخطاء جزء أساسى من الحياة، فكيف تعلمنا أن علينا بلوغ الكمال؟ وهذا "الخطأ" فى تفكيرنا خلق لدينا العديد من المخاوف عن المغامرة وتجربة أماكن جديدة. لنأخذ مثلاً من تاريخنا القومى مع لعبة البيسبول: نادراً ما يحرز لاعب بيسبول معدل متوسط قدره 400 نقطة، وهذا يعنى أنه ضرب الكرة أربع مرات من إجمالى عشر بالمضرب، وحقق أربعة نجاحات من إجمالى عشرة. إنه أداء بطولى، وأغلبنا لا يزال مبتدئاً!

لن تنجح فى كل شىء تجربته فى الحياة - هذا أمر مؤكد - بل إنك كلما قدمت المزيد فى الحياة، زادت فرص عدم نجاحك فى بعض الأمور. ولكن انظر لمدى ثراء حياتك بالمغامرات التى خضتها؛ فسواء فزت أم خسرت، فأنت فائز فى كلتا الحالتين! استخدم نموذج تصحيح المسار والخروج عنه، وسوف تتمتع بحرية جديدة فى الطيران.

رغم أنك تعرف الآن كيف تقلل مخاوفك الخاصة باتخاذ القرار وارتكاب أى خطأ، قد تلاحظ أن تبنى الأفكار السابقة أصعب مما يبدو، ولكننى أذكرك من جديد بطول عملية تغيير السلوك. فقط ابدأ! واستمر فى العمل، واستمر فى تعزيز طريقة تفكيرك الجديدة المقدمة هنا من خلال استخدام التدريبات الواردة بالأسفل، والتى تساعدك على التغلب على مخاوفك الخاصة باتخاذ القرارات أو ارتكاب الأخطاء.

هل ارتكبت أى خطأ مؤخراً؟ أتمنى ذلك!

تمارين

- 1 - باستخدام نموذج عدم الخسارة، فكر فى بعض القرارات التى تواجهها الآن. اكتب كل الأمور الإيجابية التى قد تحدث إذا سرت فى أى طريق، حتى إذا كان الناتج غير ما توقعت.
- 2 - تعلم مفهوم الأمر لا يهم حقاً من خلال البدء بالقرارات الصغيرة التى تواجهها فى حياتك اليومية. وأنت تفكر فى البذلة التى سترتديها وتذهب بها إلى عملك، لاحظ أن الأمر لا يهم حقاً، وأى مطعم تتناول عشاءك الليلة فيه، الأمر لا يهم حقاً، وأى فيلم

ستراه، الأمر لا يهم حقًا. كل اختيار يولد تجربة مختلفة، وسوف تتمكن تدريجيًا من تقبل هذا المفهوم وتطبيقه على القرارات الأهم فالأهم. ضع علامات في منزلك وكتبك تقول: الأمر لا يهم حقًا

لكي تذكر نفسك بأنه ليس هناك داع للقلق.

1 - 3. ضع أيضًا علامات في منزلك ومكتبك تقول:

وماذا في ذلك! سوف أتعامل مع الأمر!

إذا لم تسر الأمور كما كنت تريد، فماذا في ذلك! ما المشكلة؟ فهذه النصيحة سوف تساعدك على الاسترخاء في الحياة، وأنت تتعلم أنك قادر على التعامل مع أي شيء يحدث بعد اتخاذك قرارك.

1 - 4. انظر للمفاتيح الموجودة في حياتك والتي توضح لك أنك حدت عن المسار الصحيح، وابدأ في وضع خطة اللعب التي تصح المسار.

* في ذلك الوقت كان المستشفى العائم مقامًا على سفينة عائمة كانت تبخر في مانهاتن لتقدم خدمات الرعاية الصحية للفقراء. وبعد هجمات الحادي عشر من سبتمبر عام 2001، تم بيع السفينة بسبب عجزها عن إيجاد رصيف آمن. ومنذ ذلك الحين أصبحت مقامة على الأرض، ولا تزال تقدم خدماتها إلى الفقراء.

8 إلى أي مدى تجد حياتك بالكامل "متكاملة"؟

"أن-من-هارة بدون جيم؛ فقد كان كل حي-اتي!". كانت "ل-ويز" إحدى طالباتي، وقد طلق-ها زوج-ها مؤخرًا بعد خمس سنوات من الزواج؛ حيث إن-ها لم تكن تمزح عندما قالت إن جيم هو كل حياتها، لأن هذا بالضبط هو ما كان يمثلها بالنسبة لها؛ فلم يكن هناك شخص أو شيء في حياتها سواه له أهمية تذكر.

قطعًا هذا يبرر إحساسها بالانهيار واليأس والفراغ بعد رحيله، كما أنه يشرح أيضًا انهيار زواجها،

وكما أوضحت في كتاب Love Feel the Fear Guide to Lasting، فإن الاعتماد على الآخر في الزواج له نتائج سلبية مضرّة للغاية - من غضب وغيرة، واستياء، وتمسك، وتذمر، وكلها أمور ليس من المحبب العيش بها، وهذه الصفات الهدامة هي نتيجة خوفنا الدفين من خسارة ما نرى أنه أساس وجودنا بالكامل.

اختر "بوب" - وهو مدير تنفيذي في العلاقات العامة - أن تكون هويته مرتبطة بمكان عمله. بالنسبة له، كان عمله هو كل حياته، ولم يكن هناك شيء آخر يهتم به. وكما هي الحال مع "لوسي"، كانت هناك آثار جانبية سلبية مرتبطة باعتماده العاطفي على شيء آخر؛ فقد كان دفاعيًا في عمله، وليس صريحًا ومعتادًا؛ فقد كان يرجع لنفسه فضل كل شيء، ويتجاهل مساهمات الآخرين ممن يعملون معه، وفي محاولاته الدائمة لكسب الموافقة من رؤسائه، لم يحظ بأي فرصة على الإطلاق، ومن ثم كان إبداعه محدودًا للغاية.

عندما فقد "بوب" عمله بسبب سلسلة من تخفيض العمالة في الشركة، شعر بالانهايار وقلة الحيلة، كما هو متوقع، بل إنه فكر في الانتحار - كل هذا بسبب إحساسه المروع بالفراغ؛ فقد انهارت حياته بالكامل.

عند الاضطرار إلى التقاعد، كثيرًا ما ينهار الرجال وعدد متزايد من السيدات ممن كرسوا سنوات حياتهم بأكملها للعمل فحسب وتعلقوا به إلى حد كبير، وكأن حياتهم انتهت بالفعل، بل إن هناك عددًا كبيرًا من الناس يموتون فعلاً بعد وصولهم إلى سن التقاعد. كم من المحزن أنهم لا يستطيعون الاستمتاع بأكثر جزء ممتع ومبدع في حياتهم!

رأت "جيني" - وهي ربة منزل - أن أطفالها كل حياتها، فبالنسبة لمن لا يفهمون، كانت تؤمن بأن-ها أم "صالحه". كانت موجودة دومًا بعد عودة أطفالها من المدرسة تلبي كل احتياجاتهم، وكانت تفخر بنفسها لأن أطفالها يعودون إلى المنزل قبل غيرهم من الأطفال.

لو كانت "جيني" أكثر صراحة مع نفسها، لرأت أنها تستخدم أطفالها في خلق أسباب وجودها، ومن يعرفونها جيدًا يدركون الآثار الجانبية التي لا مفر منها؛ وهي حاجتها للسيطرة، والإسراف في حماية المحيطين ب-ها، والشعور بأن-ها على حق، وخلق شعور هائل بالذنب في نفوس أطفالها؛ حيث لم تسمح ل-هم أن ينسوا للحظة كم هي معطاءة. وعندما كبروا وتابعوا حياتهم بمفردهم، واجهت "جيني" ما كانت ترى أنه منزل فارغ تمامًا رغم حقيقة عيشها وزوجها فيه، وقد عكس

ذلك الشعور الفراغ الكامل الذى تشعر به. إن العيش فى منزل بعد مغادرة الأطفال ليس أمراً سيئاً بطبيعته، إلا أنه عند اعتماد الآباء على أطفالهم من أجل بقائهم العاطفى، تكون المسألة مؤلمة للغاية. وهذا الأمر ليس مضرًا بالنسبة للآباء فحسب، ولكن للأبناء أيضاً؛ ففجأة الآباء من متاعب الحياة عبء يصعب على أى طفل تحمله!

الشيء المشترك بين "لوسى" و"بوب" و"جبنى" هو الإحساس الشديد بالحاجة. وعندما فقدوا الأشياء التى يشعرون بارتباطهم بها على المستوى العاطفى، ظهرت هذه الحاجة. أراهم أن غـالبيتكم - فى مرحلة أو أخرى من الحياة - شـعر بـهذه هذه الحاجة نفسـها. إذا كان الأمر كذلك، ستوافقنى الـرأى أن هذا الشـعر عـور أحد أصعب المشاعر التى قد تشعر بها على الإطلاق، وما يزيد الوضع سوءاً أنك بين مخالـب اليأس، لا تجد أمامك سوى القليل لتشعر بأنك أفضل.

إن هذا الأمر يثير السؤال التالى: هل هناك ما بإمكانك أن تقوم به لتقلل من سيطرة هذه الحاجة عليك، أى وجود شيء يجعلنا نشعر بالكمال رغم ما نفقده فى الحياة؟ إذا كان هناك شيء كهذا، فتخيل كم سيقـل إحساسك بالخوف من فقد ما تحب. الإجابة عن هذا السؤال هى بالطبع نعم! يجب أن يريحك ذلك.

رغم أنك قد تطير من الفرحة عندما تعرف ذلك، من المهم أن تضع فى اعتبارك أن الأمر يحتاج إلى درجة كبيرة من الوعى، والصبر والمثابرة لكى تتخلص من هذه العاطفة الجياشة، شـأنه شـأن أى شـيء آخر مرتبط بالتغيير. ولا يجب أن يقلقك ذلك؛ فـرغم أنـها قد تبدو مـهمة غير مـهجة، ستجد الوضـع ليس كذلك، إذا اتخذت خطوات صغيرة ومدرسة وأتحت لنفسك الوقت لتستمتع بهذه العملية.

لذلك أدعوك لتجرب طريقة مختلفة للتعامل مع حياتك، تهدف لمساعدتك على التحرر من اليأس، والفراغ، والخوف الذى قد يرتبط بجانب معين من حياتك - أنا أعرف من تجربتى الخاصة أن هذا التحرر ممكن. يوضـح لك هذا الفصل الخطوات اللازمة للتغيير، وأعدك بأن تمـدك هذه الخطوات بـأفكار مـهمة، ولكنـها لن تصبح أدوات قوية إلا من خلال العمل والالتزام، وهو ما يحسن جودة حياتك.

من المفيد أن تفهم أولاً بوضوح ما اعتبره سبب الفراغ الذى تشعر به عندما لا تتمتع حياتك بالتوازن. باستخدام العلاقات كمثال، ستجد الشكل التالى يوضح ما ستبدو عليه حياتك بالكامل عندما تركز عاطفياً على شيء واحد:

حياتك الكاملة في وجود العلاقة

العلاقة

إذا اختفت أهم علاقة في حياتك، كما هي الحال مع "لوسى"، ستبدو حياتك كما يلي:

حياتك الكاملة في غياب العلاقة



ليس من العجيب أن تشعر بفراغ! وليس من العجيب أن تشعر برغبة في استبدال هذه العلاقة على الفور! حيث لم يتبق لك شيء آخر!

لا يجب أن تسير الأمور بهذا الشكل. انظر إلى الحياة الكاملة التالية، والتي تمثل طريقة مختلفة تمامًا لرؤية الأمور:
حياتك الكاملة في وجود العلاقة

الإسهام	الهواية	الاستمتاع
الأسرة	الوقت الذي تقضيه بمفردك	النمو الشخصي
العمل	العلاقة	الأصدقاء

هذا يمثل الحياة الكاملة لطالبة أخرى تدعى "نانسي"، وإذا أوضحنا الأمر بشبكة بدلاً من صندوق

فارغ، فستبدو الحياة مختلفة تمامًا بالنسبة لـ "نانسى" مقارنة بـ "لوسى" و "بوب" و "جبنى" المساكين؛ فشبكة "نانسى" ليست زاهرة بالنجاح والحيوية فحسب، ولكن كل مجالات حياتها تبدو فى ازدياد، وهو ما يفتح لديها أبوابًا أكثر تنفق أموالها فىها. لنفترض أن "نانسى" هى الأخرى مرت بتجربة فقدان الزوج - فكيف ستبدو حياتها عندها؟ يا له من فارق كبير مقارنة بما فقدته

"لوسى"! سوف تلاحظ من الشبكة التالية أن ما خسرتة "نانسى" من علاقات ترك فراغًا فى حياتها، ولكن من الصعب أن يؤدى لموتها! صحيح أنها شعرت ببعض الألم عندما انفصلت عن زوجها، وصحيح أنها شعرت بوحدة فى بعض الأوقات، وصحيح أنها سترغب أن تحظى بعلاقة ناجحة؛ ولكن بدون هذه العلاقة سوف تظل حياتها تسير بشكل جيد؛ فكل يوم ملء بعدد من التجارب التى تجلب لها السعادة والشعور بالرضا، ومن ثم يختلف إحساسها بالحاجة. هناك موارد عديدة متاحة لها، مما يجعلها تشعر بأن حياتها ثرية لا تنضب مواردها أبدًا.

حياتك الكاملة بدون العلاقة

الإسهام	الهواية	الاستمتاع
الأسرة	الوقت الذي تقضيه بمفردك	النمو الشخصي
العمل		الأصدقاء

في هذه اللحظة، وقفت إحدى طالباتي لتقول إن لديها هي الأخرى أمورًا عديدة في حياتها: لديها أسرة، وأطفال، وعمل، وأصدقاء، ولكن الشيء الوحيد الذي يمثل كل شيء بالنسبة لها هو الزواج، فأوضحت لها أن هذا هو المجال الذي ينبع منه الوعي والمثابرة والصبر، لكي تعزز الالتزام الذي عليها أن تظهره في كل جانب من حياتها.

والالتزام الذي أعنيه معناه العطاء بنسبة 100% - تقديم كل ما لديك لكل "مربع" من الشبكة. على سبيل المثال، عندما تكون في عملك، ابذل أقصى ما في وسعك، لا تسمح لشيء بأن يوقفك. عندما تكون مع أسرتك، كن معهم بكامل وعيك، بنسبة 100%،

وعندما تكون مع أصدقائك، كن معهم بنسبة 100%...
وهكذا.

عندما بدأت أشرح الالتزام الذى أعنيه لتلاميذى، استجابت "ساندى" على الفور بأنها تعمل بشكل مؤقت، حتى تعثر على عمل أفضل، وأنها تشعر بملل شديد فى الوقت الحالى ولا تطيق صبراً حتى تتركه. لذلك، كيف تستطيع أن تلزم نفسها بالعمل بنسبة 100%؟ فشرحت لها أن التزامها فى عملها لا يعنى أنه عليها أن تستمر فيه إلى الأبد، ولكن أثناء تواجدها فيه؛ حيث تلزم نفسها بالعمل بنسبة 100% - بهذا سوف تتحسن جودة حياتها بنسبة 100%.

أعطيتها أداة تستخدمها فى عملها لكى تحسن مفهوم الالتزام لديها، وهذه الأداة هى "اعملى كما لو" كان وجودك مهماً حقاً. كيف يبدو ذلك؟ ما الذى ستفعله إذا علمت أن وجودك مهم حقاً؟ بعض الاحتمالات التى فكر فيها تلاميذى هى: خلق أهداف يومية والاستمتاع بآتمامها، والتواصل مع الزملاء بشكل يجعل اليوم أفضل، وخلق بيئة تساعد على العمل مع الاستمتاع بذلك. وأضافت هى: "سأذهب لعملى فى الموعد المحدد أيضاً"، ووعدتنا "ساندى" بأن تحاول أن تفعل ذلك بعد أن أكدت لها أن التزامها بهذا العمل لا يعنى استمرارها فيه طوال الوقت.

عادت "ساندى" إلى الفصل فى الأسبوع التالى وهى سعيدة بالتغير الذى حدث، وسعدنا جميعاً بزيادة طاقتها وحيويتها كثيراً؛ فقد قالت إنها أخذت أصيص زرع وألواناً إلى العمل، الأمر الذى أدخل بهجة على المكان الذى تعمل فيه على الفور، وأصبحت تتنلى على المحيطين بها وتقدم لهم يد المساعدة، وكانت كل ليلة قبل مغادرتها العمل تحدد الأهداف التى عليها أن تقوم بها فى اليوم التالى. ويوماً بعد يوم، ركزت على أهدافها، فاندعشت عندما أدركت أنها تقوم بضعف العمل الذى كانت تقوم به، وبذلك أدمنت الحرص على إتمام أهدافها؛ فقد وجدت هذا الأمر رائعاً. وعندما كانت لا تتمكن من إتمام أحد الأهداف الموجودة فى قائمتها لسبب ما، كانت تقوم به فى اليوم التالى.

س-عدت "ساندى" بنتيجة ذلك؛ حيث سألها أحد زملائها عما حدث مع-ها وق-ال ل-ها: "أياً ما كان، اس-تمرى في-ه!"، ولكن النتيجة الس-حرية أن-ها بدأت تس-تمتع بعمل-ها بالفعل؛ فالمش-اركة بنسبة 100% تمح-و أى ش-عور بالملل. وبمجرد أن تغلبت "ساندى" على توج-ه "وا أس-فاه" وبدأت تختار الال-تزام بنسبة 100%، كانت النتيجة إحساساً بالرضا والحيوية. لقد وجدت فائدة أخرى من "التصرف" كما لو أيضاً: زيادة تقديرها لذاتها، وهو ما ساعدها على الانتقال إلى عمل آخر، ومعرفة أنها قادرة بالفعل على إحداث فارق - وقد جعلها هذا تشعر بمزيد من القوة بالطبع فى عالم يشعر فيه

الكثير من الناس بضعف الحيلة.

لكي تجعل الالتزام حملاً أقل عبئاً عليك، ضع في اعتبارك أنه، على العكس مما تعلمناه جميعاً، ولا يعنى بالضرورة أن تستمر فيما تقوم به إلى الأبد.

على سبيل المثال، جلب لى عملى كمديرة تنفيذية للمستشفى العائم الكثير من المتعة والشعور بالرضا، ولكننى بعد ثماني سنوات بدأت أشعر بأننى مستعدة لأن أواجه تحدياً آخر. وبما أننى كنت ملتزمة تماماً بالعمل فى المستشفى، صممت أن تعمل المستشفى بالسلاسة نفسها بعد مغادرتى، فبدأت أبحث عن محل محلى، وبدأت أفوض المزيد والمزيد من المهام، وبدأت أعود مجلس الأمناء على الشخص الجديد الذى ظننت أنه مناسب للعمل - أعددت الجميع لمغادرتى. ورغم أننى كنت على وشك ترك العمل، فقد التزمت بالعمل بنسبة 100%.

فى الوقت نفسه، كنت ملتزمة بإنجاح حياتى بعدما تركت عملى؛ ففى ساعات فراغى بدأت التدريس، والكتابة، وزيادة ممارسات علاجى النفسى الخاص بى. وفى غضون عامين، وضعت أساس مستقبل كل من المستشفى العائم وحياتى المهنية الجديدة - كنت مستعدة لترك العمل.

المبدأ نفسه ينجح فى مجال العلاقات؛ فلا أحد يستطيع أن يجزم باستمرار أى علاقة، ولكن حتى تقرر التحرر منها، من المهم أن تعطى شريك حياتك ونفسك الكرامة والاحترام اللذين تستحقهما من خلال إلزام نفسك بالتواجد فى العلاقة بنسبة 100%. فإذا جاء اليوم الذى تعرف فيه أن وقت الانفصال قد حان، سوف تعرف أنك قدمت لهذه العلاقة كل ما لديك، وإذا قرر شريك حياتك - لسبب ما - إنهاء العلاقة، ستعرف أنك بذلت أفضل ما لديك، وأنه ليس هناك ما تندم عليه. إذا أدخلت بالفعل مفهوم الشبكة على حياتك، لن تجد ما تخسره كبيراً، نظراً لوجود أوجه عديدة ناجحة فى حياتك.

هناك مجال فى الشبكة يحتاج إلى شىء من التوضيح: ألا وهو مجال الإسهام - المجال الذى يمكنك من إحداث فارق فى العالم الخاص بك. وسوف نناقش الإسهام فى فصل لاحق، أما الآن فيكفى أن تلاحظ أنه المجال الذى ينبع منه تقديرك لذاتك ورضاك عن حياتك؛ فمعرفة أنك قادر على إحداث فارق فى هذا العالم، يعنى أنك لست قليل الحيلة أو ضعيفاً، وأنت مهم فى هذا العالم.

من المهم ألا تفكر فى الإسهام وتفكر فى شخصيات بارزة مثل "غاندى" أو "مارتن لوتر كينج" أو

"ألبرت أينشتاين"؛ فالمساعدات التي أعنيها تعنى بالضبط المكان الذي تكون فيه - تنتظر حولك وتصرى ما يجب أن تقوم به فتفعله. ويجب أن يرتبط ذلك بأسرتك وأصدقائك ومجتمعك ومدينتك والعالم بأسره، وليس هنالك شخص واحد على قيد الحياة غير قادر على تقديم الكثير من الإسهامات التي ترفع من شأن هذا الكوكب؛ فمجرد تغيير توجهك قد يؤثر على العالم المحيط بك.

الآن، بعد أن فهمت مفهوم الشبكة وأدركت أهميتها فإني تقليل عدد كبير من مخاوفك المتعلقة بالعلاقات والعمل والأطفال وغيرها من المجالات، وسوف تكون مستعداً لاتخاذ الخطوات اللازمة لتطبيق هذه الأداة القوية على حياتك اليومية. إليك الخطوات:

1 - 1. عليك أن تقر ببساطة أنك تدور في حلقة مفرغة. إذا أمعنت النظر في ماضيك، فربما تلاحظ أنك في كل مرة تشعر فيها بمشاعر سلبية مرتبطة بخسارة، تسير في الطريق نفسه لكي تتخلص من إحساسك بعدم الراحة: أي أنك حاولت أن تعيد خلق ما خسرت.

على سبيل المثال، ما أول شيء يقوم به الكثيرون منا عندما نفقد من نحب؟ نحاول ببساطة إيجاد بديل. وعندما يفارقنا حب حياتنا التالي، نشعر بالإحساس المدمر نفسه (وهو أمر مذهل، لأننا لم نعرف هذا المحبوب إلا منذ أسابيع فقط). ثم ماذا نفعل؟ ليس من الصعب أن نخمن ذلك: نخرج ونعثر على "الشخص الوحيد" الذي قد نموت بدونه!

إذا كنت تجد هذا السيناريو أو سيناريو آخر شبيهاً به مألوفاً، فمن المهم ألا تهول المسألة. اعلم فقط أنك حتى هذه اللحظة ليس لديك إطار مناسب للعمل بطريقة صحية؛ فمجرد حقيقة إقرارك بوجود طريقة أخرى كفيلة بأن تنقلك إلى الخطوة التالية.

1 - 2. أوجد شبكة حياة كاملة خاصة بك. ابدأ بعمل تسعة مربعات كالموجودة في الصفحة السابقة.

خذ بعض الوقت لتفكر في المكونات التي تود أن تضمنها في حياتك وابدأ ملء المربعات. أنا أو من كثيراً بوضع الأسس عندما أبدأ أي نوع من البحث والتقصي، لذلك أنصحك بتشغيل موسيقى هادئة وأنت تملأ المربعات. احرص على الجلوس بمفردك وإغلاق الهاتف.

1 - 3. بعد أن تم-لا المربع-ات، اختر أحدها لتعمل علي-ه. أغمض عيني-ك وتخيل كيف
تبدو أن يبدو هذا المجال. ما الذي ستفعله؟ كيف ستتواصل م-ع الأشخاص خاص
المحيطين بك؟ كيف ستشعر حي-ال ذلك؟ تذكر المكونين الأس-اسيين: الالتزام بنسبة
100%، والتصرف كما لو كان وجودك فارقاً. لنس-مهما الثن-ائى الس-حرى، لأن
تأثيرهما يكون سحرياً حقاً على حياتك.

الحياة الشخصية الكاملة

1 - 4. عندما تصل إلى صورة واضحة، خذ ورقة فارغة وابدأ كتابة ما يخلق-ه
لك عقلك، وانتبه جيداً لأدق التفاصيل؛ ف-هذا من شأنه أن يس-اعدك فى الخطوة
الخامسة.

2 - 5. اكتب قائمة بالأشياء العديدة التى تدود القيام بها لتجعل ما تخيلته حقيقة. أكرر من جديد أن تأخذ الوقت الكافى لتفكر فى ذلك جيداً - لن أكرر هذه النقطة أكثر من ذلك.

الفعل هو مفتاح النجاح

يجب أن تفعل شيئاً لتجعل حياتك الحقيقية تشبه ما تخيلته، ومن ثم فإن أعمالك مهمة للغاية.

لنر كيف قد ينجح ذلك حقاً. إذا اخترت مجال النمو الشخصى، فقد ترى نفسك تحصل على دورات وتلتحق بورش عمل، وتقرأ كتباً، وتحضر ندوات، وفى خيالك، سوف يؤكد لك الثنائى السحري أنك سوف تتعامل مع كل ذلك بإصرار يجعلك تحافظ على تركيزك، كما أنه سيؤكد مشاركتك الفعالة طوال الوقت.

إذا كنت فى ورشة عمل، فقد ترى نفسك تتواصل مع أحد الطلاب، وتقوم بكل واجباتك المنزلية، سواء كانت دورة مهمة أم لا، وتشارك بفخر فى الدورة التالية وأنت سعيد بأنك اخترت التواجد فيها.

بالمناسبة، عندما تطبق هذه الفكرة على أرض الواقع، سوف تظهر عاداتك القديمة، كم أنت سعيد الحظ! لذلك عندما تتواجد فى ورشة العمل بالفعل، قد تغلبك فجأة رغبتك أن تكون معه. فى البداية، سوف يرغب عقلك - قطعاً ودون شك - أن يخرجك من التزامك، وسوف تحتاج إلى أن تكون حذراً دوماً حتى لا تسمح لنفسك بأن تشرد. فى النهاية سوف تستطيع أن تقول لنفسك: "سحقاً لذلك، أنا هنا لأتعلم!". تخيل تأثير ذلك على تقديرك لذاتك! سوف تستطيع فى النهاية أن تجعل عقلك يركز على ما تقوم به واستيعاب ما يحدث من حولك. ثم خمن ما سيحدث بعد ذلك! سوف يبدأ شعورك بالاحتياج يتلاشى. المشكلة مع المحتاجين أنهم لا يستطيعون استيعاب كل ما يحدث حولهم، ثم يتساءلون عن السبب الذى يجعلهم بحاجة إلى العواطف.

ماذا عن مجال الأصدقاء؟ كيف سيبدو؟ قد ترى نفسك هنا تدعوهم على العشاء، وتقضى أمسية رائعة معهم فى الخارج، وتكتب لهم خطابات شكر وتقدير، أو تتصل بهم وتخبرهم بأنك كنت تفكر فيهم. على أرض الواقع، قد تتمنى وأنت مع أصدقائك أن تكون

مع محبوبك، وهذا هو الوقت الذى تحتاج فيه إلى الثنائى السحري. ابدأ بالتركيز على التزامك بأن تكون صديقاً رائِعاً، وتصرف "كما لو كنت" تحدث فارقاً حقيقياً فى حياتهم. من هذا المنطلق، سوف تجد متعة كبيرة وشعوراً بالإشباع.

عندما كنت سيدة صغيرة، كان هناك عقد شفهي بينى وبين صديقتى: "سوف أحافظ على موعدى معك طالما أن صديقى الرائع لم يتصل". ورغم أن الجميع كان يفهم القاعده، فإننى بالنظر لما سبق أجدها سياسة فاشلة وغبية أيضاً، لأننى كنت أقضى وقتاً رائِعاً دوماً مع صديقتى، وعندما كبرت توقفت عن معاملته أصدقائى بعدم احترام. المثير فى الأمر أننى لم أعد الخيار الأخير لدى الرجال. وبدأ الرجال فى حياتى يتصلون بى قبل يوم أو أسابيع فى بعض الأحيان، لأنهم كانوا يعرفون أننى لن ألغى التزاماتى الأخرى لأكون معهم.

لنلق نظرة على مجال وقت الفراغ. لقد أذهل هذا المجال الكثير من تلاميذى، وأعترف بأنه مجال يحتاج إلى العمل عليه بصفة يومية؛ حيث يميل الكثيرون للتركيز على الإنجاز، ونتوتر كثيراً عندما نخصص وقتاً للاسترخاء أو الاستمتاع بأنفسنا؛ حيث إننا نشعر بأنه لا بأس أن نسترخى ونحن مع شريك الحياة أو الأصدقاء، ولكن ونحن بمفردنا، نشعر أن علينا إتمام شئ ما. تذكر من جديد، أن إحساسك بهذا التوتر ليس تلزم منك الاستعانة بالثنائى السحري؛ فعندما تلزم نفسك بنسبة 100% بأن تسترخى و"تتصرف كما لو" كان إحساسك بالرضا مهماً، سوف تستطيع الاستمتاع بتخصيص وقت لنفسك.

ولكى أساعد نفسى على الخروج، ابتكرت مفهوم ساعة الإجازة، وهى صورة مصغرة للإجازة؛ فأنا أترك لنفسى ساعة على الأقل كل يوم لأسترخى فيها تماماً - قد يعنى ذلك قراءة المجلات، أو السير على الشاطئ، أو التسوق فى السوق التجارى المفضل؛ وهذا يساعدنى كثيراً على تجديد نشاطى وحيويتى فى العمل، وكثيراً ما أتوصل لأفضل أفكارى فى وقت الفراغ ذلك، وذهنى غير مزدحم بالكثير من الأفكار.

- 1 - 6. نفذ الخطوة الثالثة والرابعة والخامسة مع كل مجال فى شبكتك. سوف تدهش من الحياة الجميلة التى ستعيشها - حياة ثرية، مليئة، محبة، ومعطاءة.
- من المهم أن تضع فى اعتبارك أنه أيّاً كان ما تخلقه فى شبكتك قد يصبح حقيقة - فقط إذا التزمت بالقيام بما هو ضرورى.
- 2 - 7. حدد لنفسك أهدافاً معينة كل يوم تعكس كل المجالات الموجودة فى حياتك. سوف تلاحظ أغلب

الظن أن أهدافك تركز على مجال واحد في حياتك - هو العمل أغلب الظن، ومن ثم فإن تحديد أهدافك في كل جوانب حياتك يجعل حياتك تتسم بالالتزام.

وأنت تتعامل مع كل هدف، ضع في اعتبارك الثنائي السحري - 100% التزام، والتصرف كما لو كنت مهمًا - ليساعدك على الحفاظ على تركيزك وتحقيق الإشباع الذي تطمح إليه.

قد لا تتمكن من تغطية كل مجالات شبكتك كل يوم؛ فمن الطبيعي أن تجد أوقاتًا في حياتك يحتل فيها أحد المجالات الصدارة. على سبيل المثال، عندما تكون في إجازة، بإمكانك أن تنسى باقي مجالات حياتك، وأن تركز فقط على قضاء وقت ممتع، وسوف يساعدك الثنائي السحري على القيام بذلك. وبالطريقة نفسها، قد يتطلب منك مشروع مهم في العمل تركيزك الكامل لبعض الوقت؛ لذلك احرص فقط على تحقيق التوازن في كل جوانب حياتك.

ضع في اعتبارك ما يلي: إذا لم تشعر بأنك تخصص الوقت أو تبذل الجهد اللازم للقيام بهذه الخطوات، فهذا يعني أنك تخدع نفسك بذلك. ألا تستحق حياتك ذلك؟ كل ما أطلبه منك أن تضع الهيكل العام لحياتك، لتعيش بطريقة تدعم تقدمك وإحساسك بالرضا. وكما عبرت "جانيت" - إحدى طالباتي - عن ذلك بشكل ممتاز بقولها: "إذا كنت تقوم دومًا بما كنت تقوم به، فسوف تحصل دومًا على ما حصلت عليه"؛ فمجرد هذه الفكرة كفيلة بدفعها للمضى في العمل!

إذا وجدت من الصعب أن تحفز نفسك، فلا توبخ نفسك، بل اعثر على مجموعة تساعدك تكون بمثابة مادة محفزة بالنسبة لك. إذا لم تجد مجموعة تدعمك، فابحث عما أسميه "صديق النمو"؛ فأنت وصديقك قد تساعدان بعضكما إذا ما تقابلتما بصفة أسبوعية وعلتما على الشبكة، وأهدافكما، وخطط عملكما... إلخ. التزم بالقيام ببعض الواجبات المنزلية قبل كل لقاء لكما؛ فهذا من شأنه أن يحضكما على العمل. السر أن تتعامل مع صديقك بجدية وتتصرف بمسئولية أثناء اجتماعكما، من خلال القيام بكل شيء ألزمتما أنفسكما بالقيام به.

إذا لم تجد مجموعة تدعمك، وكنيت لا تريده العمل مع أحد أصدقائك، فابحث عن مجموعة يديرها شخص مختص، وسوف تندهش عندما تتجسد النتائج بسرعة عندما تعرف ما تريده وتصر على الحصول عليه. أغلب الناس لا يتركون لأنفسهم الوقت الكافي للتركيز على ما يريدون، ثم يتساءلون لماذا يشعرون بفراغ دومًا.

سل نفسك: "إلى أى مدى تتسم حياتى بالكمال؟"، واستمر فى خلق هذا الثراء لنفسك بحيث لا ينتزع أى شىء منك إحساسك بالكمال. هل تستطيع أن تتخيل كم سيقل حجم مخاوفك؟

9 فقط أومئ برأسك - وقل: "نعم!".

يتجسد واحد من أقيم دروس تعلم كيفية تقليل الخوف فى عبارة قل نعم لعالمك. قالت هذه الكلمات "جانيت زوكرمان" - واحدة من أفضل أساتذتى - لشخص كان يتذمر بمرارة من ظروف معينة فى الحياة. وقد سألت "جانيت" عما تعنيه بالضبط بهذه العبارة فأجابت قائلة: "إنها بسيطة. أيًا كان ما يحدث لك فى حياتك، أومئ برأسك لأعلى ولأسفل، ولا تحركه يمينًا ويسارًا - فقط قل نعم ولا تقل لا". وطوال سنوات، عملت بهذه العبارة فى حياتى وحققت نتائج سحرية.

تشير كلمة "العالم" إلى خطة الحياة التى تبدو كأنها تسيطر عليك رغم ما تضعه فى ذهنك؛ تلك "القوة" العاملة - التى تبدو كأنها تعمل بمفردها - التى كثيرًا ما تتدخل مع صورتك للكيفية التى نريد أن تكون الأمور عليها. إنها تشير إلى تدفق معين فى حياتنا وحياة الآخرين التى ليست لنا سيطرة عليها أو نسيطر عليها بقدر قليل. وكثيرًا ما نعمل على التحرك فى اتجاه معين، فيحدث أمر غير متوقع يغير كل شىء. وهذه الأحداث غير المتوقعة أو حتى احتمال حدوث أمور غير متوقعة تجعلنا نشعر بالكثير من الخوف، فننتوقع الأسوأ. لذلك من المهم أن نتذكر أن:

قول "نعم" هو أهم علاج لمخاوفنا

تعنى عبارة "قل نعم" الموافقة على تلك الأمور التى تعطيها لنا الحياة، ويعنى قول "نعم" التحرر من المقاومة والسماح لكل الاحتمالات التى يقدمها لنا الكون لرؤية العالم بطرق جديدة. إن-ها تعنى إرخاء جسمك ومتابعة الموقف بهدوء، مما يقلل بالتالى إحساسك بالغضب والتوتر. وبعبارة أخرى الفوائد العاطفية، فإن الفوائد الجسدية هائلة، وعلى العكس، يعنى قول لا أن تكون ضحية. "كيف قد يحدث ذلك معي؟!"، ويعنى قول "لا" محاربة ومقاومة أى فرص للتطور والنمو، كما أن قول "لا" يسبب التوتر والتعب، ويضيع طاقتك، ويسبب هياجًا عاطفيًا، أو الأسوأ من ذلك الشعور بالفتور واللامبالاة. "لا أمل. لا أستطيع الاستمرار. ليس هناك أمل" - حقيقة الأمر أن قول نعم هو أملنا الوحيد.

لا يعتبر قول "نعم" العلاج الوحيد للتعامل مع الإخفاق والرفض وضياع الفرص التى نمر بها كل

يوم (الأنفلونزا، تسرب الماء من السقف، الازدحام المرورى، تلف عجلات السيارة، تأخر موعد مهم... إلخ)، إنها الأداة السحرية للتعامل مع أعمق مخاوفنا وأكثرها ظلمة.

دعنى أحدثك عن "تشارلز" الذى أكد وجوده فى حياتى قوة قول نعم للعالم. نشأ "تشارلز" فى فقر مدقع فى أحد أحياء الأقليات بمدينة نيويورك. وقد ساعدته صورة "الفتى الصارم" التى رسمها لنفسه فى البداية، حتى أصيب بإعاقة شديدة بسبب طلقة نارية أصابته أثناء مشاجرة فى الشارع، فتحطم عموده الفقرى، وأصيب بالشلل من الخصر.

عندما قابلت "تشارلز"، كان قد أتم لتوّه تدريبه فى مركز إعادة التأهيل وكان يبحث عن عمل فى المستشفى العائى. كان "تشارلز" يبحث عن فرصة لكى يعلم الأطفال كيفية تجنب الدخول فى مشكلات مثلما حدث معه، فأصبح جزءاً من فريق العمل التابع لى، وكان يلهم كل من حوله.

وذات يوم، دخلت أحد الفصول فوجدت "تشارلز" جالساً مع مجموعة من الأطفال تحيط به، فقد كان يجب عن كل الأسئلة المولمة التى يسألها الأطفال عندما ينظرون لشخص معاق - "ما شعورك إزاء عدم قدرتك على السير؟"، "ماذا على أن أقول لشخص يستخدم كرسيّاً متحرّكاً؟"، "كيف تدخل الحمام؟". عند هذا الحد، سأل "تشارلز" الأطفال عما يعتقدون أن الشخص المعاق يحتاج إليه أكثر من أى شىء آخر، فأجابته ولد صغير بسرعة قائلاً "أصدقاء!"، فقال "تشارلز": "صحيح!" فقفز كل الأطفال بعفوية وتلقائية إليه وعانقوه وهم يصرخون، وقال كل منهم "سوف أكون صديقك!" - لا أعرف من خرج بأهم معلومات من هذه الجلسة: "تشارلز" أم الأطفال أم أنا.

فى مناسبة أخرى، كنا نقيم حفلاً لمجموعة جديدة من كبار السن، ورغم أننا تعاقدنا مع ثلاث فرق موسيقى للاحتفال، فقد تخوف كبار السن من الانخراط فى الحفل. وفجأة، دفع "تشارلز" كرسيه إلى منتصف الغرفة وبدأ "الرقص" مع الموسيقى، وهو يصيح. "هيا، جميعاً. بما أننى أستطيع الوقوف والرقص هنا،

فباستطاعتكم جميعاً أن تفعلوا ذلك". وفى غضون دقائق، كان الجميع يرقص، ويضحك ويغنى، ويصفق. انتشرت روحه المرحّة بين الجميع، وأصبح الغرباء الذين كانوا فى الغرفة أصدقاءً. وهكذا لم يضيع "تشارلز" الفرصة لكى يظهر أن تبني توجه إيجابى يضيف قيمة لأى شىء يحدث لك فى الحياة.

لقد أتيت لي فرص عديدة للتحدث مع "تشارلز"، فقال لي إنه في الأيام الأولى من إعاقة فقد كل أمل له، كما فقد الإرادة أيضاً، وكما وصف الأمر: "لم يكن من السهل على طفل مستأسد أن يفقد قدرته على السير، ويفقد سيطرته فجأة على مثانته وأمعانه". ثم نصحه البعض بمركز ممتاز لإعادة التأهيل، ولكنه رفض أن يتلقى أى مساعدة. كان المركز على وشك فصله لإتاحة الفرصة لشخص آخر مستعد لأن يتحمل مسؤولية حياته. وكانت هذه نقطة التحول؛ فقد كان يعرف أنه إذا عاد إلى المنزل، فلن تتاح له أى فرصة أخرى - كانت هذه هى الفرصة التى عليه أن يقول فيها نعم أو لا لعالمه، والحمد لله أنه اختار أن يقول نعم.

وبمجرد أن اتخذ هذا القرار، أحرز تقدماً ملحوظاً، وانفتحت لديه فرص لم يفكر في-ها مطلقاً، وقرر أن حياته سيكون لها هدف: ألا وهو مساعدة الآخرين فى معاناتهم، أيًا كانت هذه المعاناة؛ فسوف يكون نموذجاً يقول: "إذا كان بإمكانى أن أفعل كذا، فبإمكانك قطعاً أن تقوم بذلك". الغريب فى الأمر أن "تشارلز" اعترف لي بأنه سعيد بالإعاقة التى أصابته، لأنها جعلته يدرك كم هو قادر على تقديم المساعدات إلى العالم.

قبل الحادث، كان "تشارلز" لا يعرف حقيقة وجود معنى للحياة، والآن أصبح يؤمن بأنه كان معاقاً أكثر قبل الحادث، ومنذ ذلك الوقت فقط أصبح يشعر بالرضا عن حياته.

عندما قدمت مفهوماً قوياً "نعم" للعالم فى الفصل، طرح أحد طلابى سؤالاً مثيراً: "إذا كنت تقولين نعم دوماً لعالمك، ألا يجعلك ذلك تتجنبين المشاعر بآلى ألم؟". فكرت فى الأمر للحظة وقلت له لا - ليس بإمكانك أن تتجنب الألم، ولكن بإمكانك أن تقول نعم للألم؛ ولكن على اعتبار أنه جزء من الحياة، وعندئذ لا تشعر بأنك ضحية. أنت تعرف أن بإمكانك التعامل مع الألم، وأيضا الموقف الذى سبب لك هذا الألم؛ ولكن لا تشعر بأنك لا أمل لديك. عند هذا الحد، صاح تلميذى: "فهمت ما تعنيه! أنت تعنين أن ألم القبول يقابل ألم الرفض" - كان هذا ما أعنيه بالضبط.

عندما بدأ الطلاب يتعمقون فى الأمر، تمكنوا من إيجاد أمثلة قالوا فيها نعم للألم الموجود فى حياتهم دون أن يعرفوا أنهم يفعلون ذلك. تذكر "نادين" يوماً فى الأسبوع السابق تذكرت فى والدتها، التى توفيت مؤخراً؛ حيث جلست وأخذت تبكى، وهى تفكر كم من الغريب أن تشعر بحلاوة تذكر الأوقات الطيبة التى عاشتها مع والدتها. وبينما كانت تبكى، شعرت برغبة فى قول "شكراً" مرة تلو الأخرى.

كانت تعنى - فى قمة ألمها - أن الحياة أعطتها الكثير من لحظات الوداع - ولكن هذه هى الحياة؛

ولكنها رأت الفارق بين التعامل مع موت عزيز باعتباره مأساة (قول لا)، وكما كانت محظوظة لوجود مثل هذا الشخص في حياتها (قول نعم). إنها رؤية الموت باعتباره جزءاً من الحياة - عملية طبيعية - وليس حرماناً مروّعاً وظاهرة مجحفة.

تذكرت "بيتسي" - وهي طالبة أخرى - حلاوة الألم الذي أحست به وهي تقبل ابنها قبل الوفاة عندما التحق بالجامعة، وبينما تتلألأ الدموع في عينيها، راقبتة وهو يخرج من المنزل ويركب سيارته الجديدة، وهي تعرف أنه لن يعود إليه إلا كزائر لكن الوقت حان لكي تتركه. ذكرت لنا إنها قالت: نعم، هذه هي الحياة... في تغيير دائم؛ فالأمور لا تبقى - على حالها دائماً، وتركت نفسها تبكي لبعض الوقت، ولكنها لملمت نفسها وقررت أن تعد عشاءاً على ضوء الشموع. ففى النهاية، أصبحت هي وزوجها بمفردهما للمرة الأولى منذ سنوات عديدة، وقررت أن تعيش شهر عسل جديداً بهذه المناسبة.

قارن ذلك بـأم حزنت على ترك أطفالها المنزل، وعندما حدث ذلك استطاعت أن ترى فراغ المنزل وعدم وجود جدوى لها في الحياة. مثل هذه الأم - التى تقاوم التغيير - تضع على نفسها الطرق الجديدة التى تنفتح لها؛ فقصة "بيتسي" توضح قدرة استشعار الألم عند انتهاء شيء ما، ثم المضي قدماً وتكوين آمال وأحلام جديدة، لأن هناك خصوبة وثرء في انتهاء تجربة جميلة في الحياة والبحث عن تجارب أخرى جميلة.

شاركنا "مارج" الألم الذى شعرت به عند وفاة زوجها. صحيح أنها افتقدت الدفء والصحة التى قدمها لها، ولكنها وعت أيضاً التحول الذى حدث لها، فأصبحت شخصية مستقلة تبحث عن مواردها بعد أن كانت تعتمد على زوجها. وقد زاد إحساسها بتقدير ذاتها كثيراً عندما تعلمت تحمل المخاطر، وهو الأمر الذى لم تكن تفعله من قبل - تمكنت من قول نعم إلى الحياة وخلق حياة جديدة كاملة لنفسها.

كان من الممكن أن تتصرف "مارج" مثل صديق لى، والذى رفض أن يلزم جراحه ومواصلة مشوار الحياة بعد وفاة زوجته. والآن، وبعد خمس سنوات من وفاتها، لا يزال يبكي ويقول: "لماذا توفيت؟". لقد قال لا للعالم. لسوء الحظ، لم يدرك أن الكون لا يعانى أى شيء وأنه هو الوحيد الذى يعانى، وربما الأشخاص القلائل الذين لا يزال على اتصال بهم على الـهاتف. لقد رفض أن يرى النعم الموجودة فى حياته - وهنالك الكثير منها - أو الفرص المحيطة به بأن يقابل أشخاصاً جددًا

ويخوض تجارب جديدة - جعله ألم الرفض يشعر بالضعف.
فى التحليل النهائى، يمكننا القول إن قدرتك على التكيف بكفاءة مع الكون المحيط بك تتوافق مع قدرتك على قول نعم إلى العالم، بما يحتويه من ألم. تذكر:
الإقرار بالألم أمر غاية فى الأهمية،
والرفض مميت.

رفضت "ساندى" الإقرار بالألم. وعندما توفى ابنها فى حادث سيارة منذ اثنى عشر عاماً، لم تواجه التأثير الكامل لوفاته. وقد تحدث أصدقائها عن تعاملها الجيد مع وفاة ولدها. منذ ثلاث سنوات، أصيبت بصرع يبدو كأنه مرتبط بالخسارة التى عانتها، وظلت لتسع سنوات تعاني نوبات الصرع التى منعتها من العمل، كما أن علاقتها بزوجها وباقي أطفالها تأثرت بذلك كثيراً.

التحقت "ساندى" بمجموعة دعم لتساعدها على التعامل مع الألم الذى تسببه لها نوبات الصرع مع أسرتها. فى الجلسة الأولى، سألتها قائدة المجموعة ما إذا كانت عانت خسارة كبيرة فى حياتها، فأجابته بـ "نعم"، ولكنها قالت له إن هذا حدث منذ فترة طويلة وأنه لم يعد عاملاً مهماً فى حياتها، لكنه كان يعرف أكثر منها، وبمهاره كبيرة استطاع أن يعيدها إلى تجربة وفاة ابنها. عندئذ، سمحت لحزنها بأن يظهر أخيراً.

فى كل مرة كانت المجموعة تلتقى، كانت "ساندى" تتعامل مع ألمها، وبـ "معجزة" اختفت أعراض الصرع الذى كانت تعانيه فى غضون خمسة أسابيع، وتوقفت عن العلاج، وعثرت على عمل جيد، وبدأت تعالج الصدع الموجود فى منزلها نتيجة لمرضها. قد يكون الألم مدمراً لأبعد حد إذا لم نعبر عنه، ورغم أن "ساندى" مثال مأساوى، فإن التسليم بالألم يدمر حياة الكثير من الناس بشكل خفى.

نحن جميعاً نعرف أشخاصاً لم يعترفوا بالألم الذى يشعرون به، ورفضوا السماح لأنفسهم بالتعبير عن مشاعرهم. عندما لا نعترف بالألم الذى نشعر به، سوف يتحول إلى عرض جسدى، أو غضب أو شيء لا يقل ضرراً عن الأمرين. ويعنى قول "نعم" السماح للألم بالتعبير عن نفسه بأقصى قوته، وأنت تعرف أنك لن تصل إلى الجانب الآخر، ولكنك ستجنى شيئاً فى النهاية، فقط إذا بحثت عنه.

مع استمرار المناقشة فى الفصل، توصلت أنا وطلابى إلى فكرة مثيرة: أن حياتنا كلما زادت ثراءً، زادت فرص شعورنا بألم الخسارة. إذا كان لدينا عدة أصدقاء، فعلى أن نتعامل مع المزيد من حالات الوداع. وكلما زادت قدرتنا على الاتصال مع العالم، زاد احتمال مواجهتنا "الفشل" أو الرفض. ولكن من يعيشون حياة ثرية لن يرضوا بها بديلاً؛ فهم سعداء بتجربة كل ما تقدمه الحياة لهم من أمور طيبة وأخرى سيئة، كما

قرر الفصل أيضاً أن من يعيشون حياة ثرية يعرفون بحدسهم سر قول نعم للكون، أما من يقلولون لافعادة ما ينسحبون من الحياة، ويختارون الاختباء خلف الستار ليحموا أنفسهم من أن يكونوا ضحايا، والمفارقة أنهم يكونون كذلك - يكونون ضحايا مخاوفهم.

لقد وجدت أكثر الأمثلة المؤثرة والغريبة لقول نعم في كتاب "فيكتور فرانكل Man's Search for Meaning، الذي أعطته إياي إحدى صديقاتي وقالت: "أعتقد أنه من المهم أن تقرنى هذا الكتاب".

وقد استأثرت عندما علمت أن الكتاب يتحدث عن تجربة "فرانكل" في معسكرات التعذيب النازية، وهو موضوع كنت حريصة على تجنبه؛ حيث كان من المخيف للغاية بالنسبة لى أن أنظر لهذا الموضوع. كنت أرى الحياة فى معسكرات التعذيب تجربة مروعة قد يعيشها أى إنسان على الإطلاق؛ على المستوى الذهنى والجسدى والروحى. لم أود قراءة الكتاب حقاً وكنت على وشك تركه عندما قالت لى إنه من المهم بالنسبة لى أن أقرأ هذا الكتاب. قطعاً كانت تعرف شيئاً لا أعرفه، لذلك قررت أن أعرف ما كانت تتحدث عنه.

كنت أقرأ الصفحة تلو الأخرى وأنا غاية فى الألم من الوصف الذى يفوق الإدراك الإنسانى، ولم أستطع أن أمنع دموعى؛ ولكن مع استمرارى فى القراءة، بدأ قلبى يخفق؛ فلم يواجه "فرانكل" وأمثاله معسكرات التعذيب فحسب، ولكن - وفقاً للتعريف الوارد فيما سبق - قالوا نعم لعالمهم، وتمكنوا من خلق تجربة إيجابية مما قدمته لهم الحياة. لقد تمكنوا من إيجاد هدف لحياتهم وتطورهم، وطريقة لرؤية الكون تخلق معنى من تجاربهم. وكما كتب "فرانكل":

تُظهر تجربة معسكرات التعذيب أن الإنسان لديه خيار التصرف، وهناك أمثلة عديدة على ذلك، كثيراً ما تكون لها طبيعة بطولية، تثبت أنه من الممكن قهر الشعور بالفتور، وقمع الغضب. بإمكان المرء أن يحافظ على حرية الروح، واستقلالية العقل، وحتى فى مثل هذه الظروف من ضغط نفسى وجسدى نحن الذين عشنا فى معسكرات التعذيب لا نزال نذكر الرجال الذين كانوا يسبون بين المخيمات ليخففوا عن الآخرين، ويقدمون لهم آخر لقمة عيش لديهم. ربما كان عددهم قليلاً، ولكنهم دليلى على أن بإمكاننا أن نتزاع أى شيء من الإنسان إلا شيئاً واحداً: آخر صور الحرية؛ وهى اختياري توجّه المرء - مهما كانت الظروف، واختياري طريقة تقبله لقدره بكل ما فيه من معاناة، طريقة تعامله مع المحن والصعب وإمداده بالكثير من الفرص - حتى فى أصعب الظروف، لإضافة معنى أعمق إلى حياته.

وأنا أنهى آخر صفحة فى الكتاب، كنت أعرف أن هناك تغييرًا كبيرًا حدث بداخلى، ولن أشعر أبدًا بهذه الدرجة من الخوف الذى كنت أشعر به قبل قراءة الكتاب. علمت أنه لو تسنى لـ "فرانكل" خلق شيء إيجابى من هذه التجربة، والتى أجدها أسوأ تجربة يمكن أن أتخيلها، فمن الممكن بالنسبة لى - ولأى شخص آخر - أن يوجد قيمة من أى شيء تعطيه له الحياة - إنه وعينا الدائم بأن لدينا الاختيار.

أنا واثقة أن "فرانكل" - لو أتيح له الاختيار - كان سيفضل عدم خوض هذه التجربة، ولكن معسكرات التعذيب هو ما قدمته له الحياة، والقرار له فيما يتعلق باستجابته للموقف؛ فليس بوسعنا السيطرة على العالم، ولكن بإمكاننا أن نسيطر على ردود أفعالنا تجاهه. أعتقد أنك بدأت الآن ترى كيف ينجح قبولك للعالم، ليس فقط فى تقليل مخاوفك، وإنما فى إيجاد معنى للحياة.

فى حصة أخرى، قال أحد تلاميذى إننا إذا قلنا نعم لكل شيء، فإننا نتقبل كل شيء. وإذا تقبلنا كل شيء، فإننا لن نعمل على تغيير الأمور الخاطئة فى هذا العالم. فشرحت له أن قول "نعم" يعنى العمل بإيجابية، فى حين أن قول "لا" يعنى الاستسلام، وعندما نرى إمكانية التغيير يصبح بإمكاننا أن نعمل لإحداث هذا التغيير، وبإمكاننا أن نقول لا للموقف كما هو، ونعم لإمكانية النمو الذى يجلبه. إذا كنت تؤمن بأنه لا أمل فى موقف تواجهه فى حياتك، فإنك تجلس وتترك نفسك حتى تنهار.

على المستوى العالمى، إذا كنت تؤمن بأنه لا أمل فى إيقاف التدمير النووى، فلن تشارك حتى بالوقوف والبحث عن حلول سلمية لحل مشكلات العالم. إذا كنت تعرف أن هناك أملاً، فإنك تقول "نعم" لفرصة الاشتراك فى عملية تحويل عالمنا إلى عالم يغمره السلام، مثلما يفعل عدد كبير من الناس فى هذا العالم. وهؤلاء الأشخاص لا يوقفهم الخوف، لأنهم يقولون نعم للفرص الموجودة فى الموقف.

فقول نعم لا يعنى الاستسلام.

قول نعم يعنى النهوض والتصرف بدافع إيمانك أنك قادر على إيجاد معنى وهدف فى كل ما تقدمه الحياة لك.

إنه يعنى توجيه الموارد للعثور على طرق صحية بناءة للتعامل مع أى موقف معاكس. إنه يعنى التصرف من منطلق قوة، وليس من منطلق ضعف. إنه التمتع

بالمرونة اللازمة لاستطلاع العديد من الخيارات واختيار الخيار الذى يحسن النمو. إنه لا يعنى الانهيار، وإنما تقبل الاحتمالات.

ورغم أن هـ من السـهل الإلمـام بمفـهوم قول نعم للعـالم، فإن تعلم القيـام بذلك يتطلب قدرًا كبيرًا من الوعى؛ حيث يبدو أنـا مبرمجون على الضـغط على زر لا، وليس من السهل فهم كيفية قول نعم عندما تجد طفلك مصابًا بمرض خطير، أو عندما تصاب بإعاقة بدنية، أو عندما تفقد عملك، أو عند وفاة شريك حياتك. تذكر أن:

العالم ملئ بأشخاص حصلوا على "أسوأ" ما تقدمه الحياة... وخرجوا منها منتصرين!

إننا جميعًا نصبح فانزين عندما نقول نعم، والأمر يستحق الجهد اللازم لتتعلم كيفية القيام بذلك؛ لذا سوف تساعدك الخطوات التالية:

- 1 - 1. ليكن لديك وعى بحقيقة أنك تقول لا. من المفيد أن تحيط نفسك بما يذكر بك بذلك. ضع علامات على مكتبك، أو على الطاولة المجاورة لسريرك، أو على المرأة، أو على مفكرتك اليومية، أو أى مكان تكثر التردد عليه. من العلامات التى ساعدتنى: قل نعم لعالمك (واضحة طبعًا)، هناك فائدة لكل شيء يحدث لى، اترك الأمور على حالها. لقد أعطتنى ابنتى ملصقًا رائعًا يقول: إذا أعطتك الحياة ليمونًا، فاصنع منه عصيرًا. بإمكانك أن تتبكر مقولات خاصة بك، والتى تشعر بأنها تناسبك. الهدف أن تظل واعيًا؛ فنحن نغفل هذا الأمر ونحتاج إلى من يذكرنا به دومًا.
- 2 - 2. بمجرد أن تعى ما يحدث، حرك رأسك لأعلى ولأسفل وقل نعم؛ فالموافقة الجسدية على أى فكرة تساعدك على قبول ما يحدث. حاول أن تحرك رأسك الآن. سوف تلاحظ أنك تشعر بشيء إيجابى عندما تشعر بأنك توافق بجسمك على ما يحدث، وهذا يعطيك إحساسًا بأن كل الأمور ستكون على ما يرام، لأنك تحاول أن تفعل ذلك طوال الوقت.
- 3 - 3. باستخدام المبدأ نفسه، أرخ جسمك - ابدأ من أعلى رأسك وحتى أخمص قدميك. لاحظ أين تشعر بالتوتر وركز على التخلص منه. أذكر من جديد أن الجسم قد يساعدك على البدء فى الشعور بالإيجابية - وسوف نتناول هذا الأمر فى جزء لاحق.
- 4 - 4. ابحث عن طرق تضيف بها قيمة إلى أى تجربة تخوضها. اطرح على نفسك الأسئلة التالية: م الذى أتعلمه من هذه التجربة؟ كيف أستخدم هذه التجربة بشكل إيجابى؟ كيف أتعلم أن أرقى بنفسى نتيجة لهذه التجربة؟ إن مجرد الرغبة فى خلق شيء إيجابى تضمن لك حدوث شيء إيجابى تلقائيًا. وكما عرضنا فى الفصل 7، فإن تخلصك من الصورة التى تضعها فى ذهنك لما "ينبغى" أن يحدث - لتفتح لنفسك كل الاحتمالات - يضيق خيالك كثيرًا.

5 - 5. كن صبورًا مع نفسك. لا تقل لا عندما تجد صعوبة في قول نعم. ويعد هذا أحد المفاهيم التي تبدو سهلة، ولكنها تتطلب مثابرة حتى تعمل بها. من السهل أن تشعر بالإحباط عندما تسيطر عليك الكآبة والتشاؤم. فقط انتبه لما يحدث، وثق أنك في النهاية ستمثل هذه الكآبة أو الاستياء، وأنك ستعثر على طريقة تخرجك من الورطة التي وقعت فيها. فأغلبنا يقوم بذلك - وسوف يساعدك قول نعم على إيجاد طريقك بسرعة أكبر، مما يحسن جودة الحياة التي تعيشها.

هناك نصيحة أخرى قد تكون مفيدة: ابدأ بالتدريب على توافه الأمور في حياتك، ورغم أن ذلك قد لا تكون له علاقة بالخوف، فهذا من شأنه أن يدربك على هذه العملية. على سبيل المثال، وأنت جالس في سيارتك منزعًا بسبب الازدحام المروري، قد تذكر العلامة التي تضعها على لوحة عدادات السير وتقول: قول نعم لعالمك ربما يذكر بك أنك تقول لا. وعندما تتمتع بهذا الوعي، سوف تحرك رأسك، وترخي جسمك، وتبدأ في استخدام التجربة بما يعود عليك بالفائدة. بإمكانك أن تستخدم هذا الوقت في الاجتماع إلى أحد شرائط التسجيل "الملهمة" الموجودة معك، أو تستمع لكتاب مسجل لم يكن لديك وقت لقراءته، أو قد تشعر بالامتنان لعدم وجود ضريبة مطلوبة منك في الوقت الراهن. لذلك ارجع بظهرك إلى الخلف واستمتع بالتجربة.

إذا كنت متوترًا لأن هناك من ينتظرك، فتذكر أنه ليس لديك ما تستطيع عمله، وبهذا يصبح بإمكانك أن تسترخي. إن لها فرصة ممتازة لتتعلم أن لها سببًا في المستقبل وقتًا إضافيًا لأي تأخير غير متوقع.

لو كنت أنت من ينتظر، وتقول لنفسك: "الوقت آخر ثانية!"، فركز على قول نعم لتحقيق توافر الفرصة لك لمراقبة الناس أو تدبر أنشطتك اليومية. أنا أحد الأشخاص الذين يحبون الانتظار؛ فهو يتيح لي فرصة نادرة لأقوم بأى شيء دون أن أشعر بالذنب!

تقدم لك الحياة فرصًا عديدة لتتدرب على قول نعم لعالمك. عندما يسكب طفلك اللبن على الأرض، وعندما يضيع سكرتير أعمالك الخطاب الذي أمليته عليه، وعندما يتلف المنظف بذلتك - أعتقد أنك فهمت ما أعنيه! في كل مرة تجد نفسك تقاوم ما يحدث لك في الوقت الحالي، تذكر عبارة قل نعم لعالمك، وبذلك سوف تراقب حياتك وهي تصبح ممتعة أكثر وأكثر، كما أن علاقاتك بالعالم بأسره سوف تتحسن بذلك كثيرًا.

وعندما تتقن هذا المفهوم وتطبقه بصفة يومية، سوف تكون مستعدًا للتعامل مع المزيد من

المشكلات الكبرى التى تواجهك، وسوف تلاحظ أن إحساسك بالخوف ينخفض كثيرًا عندما تحل محله ثقة أكبر فى قدرتك على التعامل مع عالمك. وعندما ترى احتمالات فى كل ما هو مستحيل، سترى الكون يسير بشكل "ممتاز"، وستجد سببًا وهدفًا لكل ما يحدث لك إذا فتحت عقلك لذلك.

المرة الوحيدة التى ستخشى فيها أى شىء هى عندما تقول لا وتقاوم العالم. ربما سمعت تعبير: "سر مع التيار" - إنه يعنى تقبل ما يحدث فى حياتك عن وعى منك بذلك. لقد سمعت ذات مرة أن مفتاح الحياة لا يكمن فى معرفة ما سيجلبه لك التيار، وإنما فى معرفة كيفية السير معه. أو كما اختارت "بارى ستيفينز" اسم كتابها Don't Push the River أى "لا تدفع النهر" (لأنه يدفع نفسه بنفسه). توقف عن الدخول فى مشاجرة مع حياتك. استرخ واترك النهر يأخذك إلى مغامرات جديدة من خلال التجارب التى تمر بها فى حياتك. بهذه الطريقة - وبهذه الطريقة فقط - يصبح من المستحيل أن تخسر أى شىء.

ملخص

خطوات قول نعم

- 1 - 1. استوعب أنك تقول لا.
- 2 - 2. حرك رأسك لأعلى ولأسفل وقل نعم.
- 3 - 3. أرخ جسمك.
- 4 - 4. تبّن توجه "الأمر تسير على ما يرام. لنر الفوائد الذى ساجنيها من هذا الموقف".
- 5 - 5. كن صبورًا مع نفسك، وسوف تحتاج إلى وقت حتى تتبنى توجه "الموافقة" فى التعامل مع الحياة. قل نعم لنفسك!

10 اختيار الحب والثقة

هل تعتبر نفسك شخصًا معطاءً؟ فكر في الأمر للحظة.

لقد طرحت هذا السؤال على بعض تلاميذي ذات صباح - كان أغلبهم متزوجين - فحسبوا رءوسهم جميعًا بالموافقة؛ لذلك تعجبوا من ردود أفعالهم إزاء الواجبات المنزلية التي كلفتهم بأدائها، والتي كانت تتلخص في: "عد إلى المنزل وقل لشريك حياتك: شكرًا لك". لقد انتشر شعور بعدم الراحة في الغرفة، وكأني طلبت منهم أن يعودوا إلى منازلهم ويضربوا أطفالهم! أخيرًا وقفت "لوتي" - التي تزوجت منذ خمسة وعشرين عامًا وقالت: "لماذا أشكر زوجي؟ يجب أن يسعد بعودتي إلى المنزل!".

سألتها: "لوتي، لماذا عدت إليه؟"، وتهربت من الإجابة، بقولها: "سيقع في ورطة بدوني، كما أن تركي المنزل سيحدث الكثير من المشكلات". فكررت سؤالاً. وبعد كثير من الجدل بيني وبين تلاميذي، استطاعت "لوتي" أن تعترف بفضل زوجها، فهو يمثل لها الصحبة، والأمان المادي، والشعور بأنها ليست بمفردها. قلت لها: "حسنًا عودي إلى منزلك واشكريه على ذلك".

حضر التلاميذ إلى الفصل في الجلسة التالية والفرح يبدو على وجوههم؛ حيث لم يصدقوا مدى صعوبة الاعتراف بأفضال أزواجهم، وقد تمكن بعضهم من أداء واجبهم، رغم أنهم وجدوا صعوبة في ذلك، في حين أن البعض الآخر عجز عن أدائه تمامًا. وقد ذكر البعض أنهم حاولوا شكر أطفالهم وأبائهم أيضًا، ولكنهم وجدوا صعوبة أيضًا في القيام بذلك - للمرة الأولى، ساورهم الشك في مدى عطائهم.

هذا لم يعن أنهم لا يساهمون في مجالات أخرى من علاقاتهم؛ فأغلب الظن أنهم يتدبرون شئون المنزل، ويربون الأطفال، ويقومون بالمهام الإجبارية التي يفرضها الزواج. ولكن هل هم معطاءون حقًا؟ هل يعرفون حقًا كيفية العطاء، أم أنهم يتبادلون الأدوار فحسب: "افعل ذلك من أجلي" مقابل أن "أفعل ذلك من أجلك"؟

لست في حاجة إلى أن أذكر مدى الدهشة التي أصابت تلاميذي عندما اكتشفوا حقيقةهم بـ هذا الواجب البسيط، فأكدت لهم أن أغلب الناس في مجتمعنا لا يعرفون كيفية العطاء حقًا؛ فأغلبنا يعمل في ظل نظام مقايضة خفي، وعدد قليل هو الذي يعطي أي شيء دون أن يتوقع شيئًا في المقابل: سواء مال أو تقدير أو

حب أو أى شىء كان.

قد تقول: "ما المشكلة فى الحصول على مقابل؟"، وعندئذ سوف أجيبك بقولى: "لا شىء" ولكن: إذا كان كل "عطاؤك" يتم من أجل "الحصول" على مقابل ففكر كم ستكون خائفًا!

فأغلب الظن أن السؤال سيتحول إلى: "هل أتلقى فى المقابل ما يكفى؟". إن طريقة التفكير تلك تثير حاجة شديدة للتحكم فى الآخرين حتى لا تشعر بأنك مخدوع، وتُحرم من صفاء الذهن، وتشعر بالغضب والاستياء.

الآن فهتم المشكلة التى تجعل "الحصول" أهم دوافعك "للعطاء". فى الواقع:

العطاء الحقيقى دليل على الإيثار، كما أنه يمنحنا شعورًا أفضل.

لم-إذا نجد العطاء صعبًا ل-هذه الدرجة؟ أعتقد أن السبب يكمن فى أمرين: الأول، أن-ه يتطلب النضج والبلوغ، وأغلبنا لم ينضج بعد. الثانى، أن العطاء م-هارة لا يتمتع أغلبنا بها، وهذان الأمران مرتبطان ببعضهما ويتطلبان قدرًا كبيرًا من التدريب حتى تتمتع بهما. إن السبب وراء عدم تدريبنا على هذه المهارة بسيط: أنه لم يخطر على بالنا أبدًا أن-لا نتصرف كأشخاص ناضجين أو أن-لا نغير معطائين. لقد خدعنا أنفسنا بعفوية، وهذا مف-هوم؛ فنحن نبدو كأشخاص ناضجين ونبدو معطائين، ولكن الحقيقة تختلف عن الظاهر.

أحد أهم الدروس التى يجب أن نتعلمها فى الحياة هى كيفية العطاء، وهنا يكمن سر خوفنا. ونحن رضع، كنا تجسيدًا للحاجة؛ فقد جننا لهذا العالم مستقبلين فقط - علينا أن نأخذ، وإلا فسوف نموت؛ فبقاؤنا على قيد الحياة مرتبط بتغذية العالم لنا، كما أننا لا نعطي فى المقابل سوى القليل: إننا لا نهتم فى أى وقت نوقظ آباءنا عندما نشعر بالجوع، أو كم نصرخ بصوت مرتفع ونزعج جيراننا عندما نريد أن يحملنا شخص ما.

صحيح أن الآباء يفرحون بابتسامة أو لمس أطفالهم، ومن هذا المنطلق يمكن أن نعتبر الطفل مانحًا، ولكننى لا أعتقد أن الطفل يقضى ليله يفكر: "حياتى ثرية"، ولدى الكثير لأقدمه، لذلك سأفاجئ أبوى بابتسامة كبيرة صباح الغد". الأمر ليس كذلك، ولكنه "منحة" بدائية أو عفوية؛ فالمعدة الجائعة فى الصباح سوف تولد

صرخات من عدم الصبر.

مع مرور السنين نصبح مستقلين أكثر وأكثر، وقادرين على الاعتناء بأنفسنا، أو هكذا نبدو - نلبس ملابسنا بأنفسنا، ونطعم أنفسنا، ونكسب قوتنا؛ ولكن يظل جزء فينا لا يتجاوز أبداً مرحلة الزحف. مجازياً، نظل خائفين ألا يأتي من يريحنا من الجوع للطعام والمال والحب والثناء... إلخ. فأى راحة متعلقة بـ "طعامنا" تكون مؤقتة، لأننا نعرف أننا سنشعر بالجوع من جديد.

تخيل أن هذه المشكلة طرأت علينا في مجال حياتنا اليومية: سوف نعجز عن العطاء، ونعجز عن الحب، ونصبح مسيطرين - سواء بوعي أو دون وعي منا لأن بقاؤنا على قيد الحياة أصبح على المحك، ولن نستطيع أن ندعم سعادة شخص آخر إذا كانت تتعارض مع سعادتنا. كيف نشعر بأننا نعمل ونحزن لا نزال في الروضة؟ نشعر بأننا ضعاف، عالقون، غاضبون، محبطون، مستاءون، غير منجزين، والأهم... خائفون.

ما الذى قد يخيفك أكثر من الاعتماد على شخص آخر لتصمد في الحياة؟ عندما نشعر بالخوف بعد البلوغ، نسأل الأسئلة نفسها التى كنا نطرحها ونحن صغار: هل سيخرج أهلى ولا يعودون مرة أخرى؟ هل سيكفون عن حبى؟ هل سيعتنون بى؟ هل سيمرضون ويموتون؟ ولكن بعد بلوغنا نطرح هذه الأسئلة عندما نفكر فى أزواجنا، وفى أصدقائنا ورؤسائنا وحتى أطفالنا.

الشخص الخائف يكون غير قادر على العطاء؛ فلهذه إحساس دفين بالخوف من العالم، وكأنه ليس أمامه مكان يذهب إليه، وليس لديه ما يكفى من الحب، ومن المال، ومن الثناء، ومن الاهتمام، وليس لديه ما يكفى من كل شيء. وعادة ما يتعمم خوفنا فى أحد المجالات على كل شيء، ونغلق على أنفسنا ونحميها فى مجالات عديدة من حياتنا، وبإمكاننا أن نتخيل الأشخاص الخائفين أشخاصاً متفوقين، حاضنين أنفسهم، ورغم أن هذه الصورة تمثل الحالة الداخلية لكل الخائفين، فإن الصورة الخارجية تفصح عن نفسها فى أى صورة:

فرجال الأعمال الناجحون بحاجة لكسب موافقة رؤسائهم.

وربات المنازل اللاتى يلمن أزواجهن أو أطفالهن لأنهن لم يعشن حياتهن الخاصة.

والسيدات العاملات المستقلات اللاتى يطلبن الكثير من أزواجهن لأنهن يشعرن بأنهن بمفردهن

أغلب الوقت

والرجال الذين لا يطبقون استقلالية زوجاتهم

والمديرون التنفيذيون الذين يتخذون قرارات مضرّة غير مسئولة

إنهم جميعاً يؤدون أدوارهم من منطلق خوفهم وحاجتهم إلى الصمود والبقاء على قيد الحياة، وهم جميعاً متقوقعون ومنغلقون على أنفسهم.

إذا وجدت هذا الوصف ينطبق عليك، فأنت مثلنا جميعاً. وهناك عدد قليل منا تعلم أسرار النضج والعطاء الحقيقي. لقد تعلمنا وهم العطاء، وليس حقيقته. ومثلما تعلمنا العناية بأنفسنا على مستوى أماننا الجسدي، فقد تعلمنا أيضاً ألا نسمح لأحد بأن يخدعنا أو يستغلنا. نتيجة لذلك، نشعر بأن الآخرين يستغلوننا إذا لم نحصل منهم على مقابل.

إن هذا لا يعنى أننا لا نستطيع أن نستمتع بما يعود إلينا، والعكس صحيح:

فعندما نعطي من موضع حب دون أن ننتظر شيئاً في المقابل، نحصل على المزيد أكثر مما نتخيل.

ولكننا إذا بقينا نتوقع الظلم دوماً، فسوف نقضى جزءاً كبيراً من حياتنا محبطين لأن العالم لا يعاملنا بإنصاف.

إنني لم أجد طريقة للتغلب على حالة العيش المؤلمة تلك إلا وأنا في منتصف الثلاثينيات، عندما اتضح لي أنني مهما أخذت من الحياة، لن يكفيني شيء أبداً! فكلما حصلت على المزيد، أردت المزيد: مزيداً من الحب، والمال، والثناء، والمزيد والمزيد والمزيد. من الواضح أنني كنت أقوم أو لا أقوم بشيء يمنعي من الشعور بالرضا. الأسوأ من ذلك أن هذه الحالة جعلني في حالة خوف دائم أن أخسر كل ما لدي ذات يوم، وألا أجد ما يكفيني؛ فقد رأيت كل شيء كأنه قطرة الماء الأخيرة في الصحراء، فتمسكت بالحياة.

ثم حان الوقت لأعثر على طريقة عيش أخرى، بما أن طريقتي القديمة لم تكن تفيدني بالطبع، أو تفيد

أى شىء فى حياتى. وكما قلت فى جزء سابق، سألت عدة مدرسين حتى حصلت على الإجابة، وقد تعلمت فى البداية، أننى لكى أتخلص من خوف النقص والاحتياج، على أن أفعل عكس ما كنت أقوم به حتى ذلك الوقت. وبدلاً من التمسك بكل ما لدى فى الحياة، بدأت التحرر والتخلص من ذلك. إذا كنت تجد أى شىء آخر فى هذا الكتاب صعباً، فانتظر حتى تجرب هذا الأمر! إنه مـأزق حقـيقى: فمـن السـهل أن تعطى وأنـت تشـعر بـوجود وفـرة لـديك فـى كل شـىء، ولكنك لا تشـعر بذلك إلا عنـدما تعطى، وليس قبل ذلك! لذلك: اسـتشر الخوف ... ولكن استمر فى طريقك!

دعنى أذكرك من جديد بأن ما أقدمه لك هو عملية تستمر معك طوال الحياة يجب أن تعمل عليها من اليوم، وأنه ليس هناك علاج سحري لهذه المشكلة بعد؛ فأنت تحتاج إلى وقت طويل للغاية لتنضج تماماً. فى الواقع، قد تعتبرها مهمة تستمر معك طوال الحياة. أنا شخصياً أعمل على هذه المسألة منذ سنوات، ولا أزال أعمل عليها. الجميل فى الأمر هو شعورى بأن قوتى الشخصية وقدرتى على الحب والثقة زادت بما لا يقل عن 1000% منذ بدأت التدريب على العطاء، كما تلاشت مخاوف عديدة من التى سأتناولها فيما يلى من داخلى تماماً؛ فالمكافآت هائلة. أعدك بذلك!

قدم الشكر

ابدأ التفكير فى الأشخاص الموجودين فى حياتك الآن، وأهم شخصيات كانت فى حياتك فيما مضى. اكتب أسماءهم على ورقة، ثم اكتب قائمة بما قدمه لك كل منهم بطريقته الخاصة. وحتى لو سبب لك ألماً وكنت تكرهه بشدة، اكتب ما أضافه إلى حياتك. بالنسبة إلى "لوتى" - التى تحدثت عنها سابقاً - فبالرغم مما كانت تشعر به تجاه زوجها، فإنه قدم لها الكثير، وكذلك من الممكن أن تجد مكافأة حتى من أى شىء سلبي حدث لك.

لقد اعتذرت لابنـى ذات يوم لكونـى لم أسـانده علـى المسـتوى العـاطفى ووقت طلاقـى رغم احتياجه الشـديد لـى؛ فقد كنت غارقة فى آلامـى الخاصة ممـا منعـى من مساعدته. وقد أجابنى بقوله: "لا بأس يا أمى. لقد تعلمت فى ذلك الوقت الاستقلال، وقد كان درساً ثميناً". ولحسن حظى، شكرنى على ذلك! فعلى مستوى صحته الذهنية، كان ذلك أفضل كثيراً مما لو حمل الاستياء بداخله طوال هذه السنوات. لذلك، حتى لو كنت ترى أن شخصاً أساء إليك، ابحث عن الدروس التى تعلمتها منه واكتب ما قدمه لك فى قائمتك.

بمجرد أن تكتب كل المكافآت التى حصلت عليها من مختلف الأشخاص الموجودين فى حياتك،

اشكرهم بالترتيب، وإذا كنت لم تر أحدهم أو تسمع عنه منذ فترة،
ففاجئه باتصال أو خطاب واشكره على ما قدمه لك فى حياتك. وسوف تندهش من المتعة التى
ستحصل عليها - وتقدمها - من قيامك بذلك.

قد تجد صعوبة فى القيام بذلك مع أشخاص معينين فى حياتك، مثل شريك حياتك السابق، أو صديقك
أو رئيسك السابق، أو أبويك أو أطفالك الذين تخلوا
عنك، ولكى تخلص نفسك من مشاعر الغضب والاستياء، جرب المبرر الذى تعلمته فى إحدى ورش
العمل منذ سنوات عديدة مضت:

اجلس فى غرفة خالية وأطفئ الهاتف. شغل موسيقى تبعث على الهدوء. اجلس على كرسى مريح
وأغمض عينيك. تخيل شخصاً سبب لك الكثير من الغضب أو
الألم، تخيله واقفاً أمامك. فى البداية، أحطه بأشعة من الضوء الأبيض المريح وأخبره بأنك تتمنى له
كل الخير - تتمنى له كل ما يتمناه فى حياته. اشكره على كل
ما أحقه بك أيًا كان، واستمر فى القيام بذلك حتى تشعر بأنك تخلصت من مشاعرك السلبية تجاهه.

إن القول بأن هذا الأمر ليس سهلاً هو أكبر قول مجحف فى هذا العالم. "أتمنى لها الخير؟ هل فقدت
عقلك؟ أريد أن أراها تعاني مثلما فعلت معي!"

فى المرة الأولى التى قمت فيها بهذا التمرين، اخترت شخصاً كان يعمل لدى فيما سبق، وكان قد
سبب لى الكثير من الألم والاستياء. كنت أثق فيه، لكنه خان ثقتي
على حد علمي. هل تلاحظ عقلية الضحية فيما أقول تتجسد فى أبهى صورها؟ من الواضح أنني لم
أكن أتحمّل مسؤولية حياتي فى ذلك الوقت. وعندما بدأت
أتدرب، شعرت بكمية لا تصدق من المشاعر.

لقد صدمت أولاً من كمية الغضب والاستياء التى كنت أحملها فى قلبي، وكان من المستحيل بالنسبة
لى أن أتمنى له الخير، ولو حتى فى مخيلتي. لقد كان غضبي
تجاهه هائلاً؛ وعندما بدأت أتحرر تدريجياً من غضبي، بدأت أتصل بالألم الذى
شعرت به. وقد تحول هذا إلى غضب من نفسي، لأننى سمحت بحدوث ذلك،
ولأننى حملت كل هذا الغضب طوال هذه الفترة. وقد تحول ذلك إلى مصالحة
نفسى؛ وبذلك استطعت أن أرى أن كليناً بذل أفضل ما لديه فى ذلك الوقت،
واستطعت أن أحيط نفسي وأحيطه بضوء أبيض مريح.

استغرقت هذه العملية حوالى ساعة، وعندما بدأت، ظننت أن شيئاً لن يحدث، ولكننى أخطأت! فقد
صرخت، وبكيت، وانجرحت وكرهت وانفتحت وسامحت
وأحببت، وشعرت بسلام. وقد ظللت أقوم بهذا التمرين بصفة يومية حتى لم أعد أكن أى مشاعر
سلبية له، واستطعت أن أتمنى له الخير.

لقد قمت بهذا التدريب مع جميع الأشخاص الموجودين فى حياتى الذين كنت أكن لهم مشاعر سلبية، بغض النظر عن حجمها. كان أحد أولئك الأشخاص هو زوجى السابق، وعندما استطعت أن أصل فى مخيلتى إلى تمنى الخير له، اتصلت به ودعوته على الغداء، وقلت له إنه كانت لدى أمور لم أفصح له عنها وأنى أريد أن أفعل ذلك الآن، فسعد باتصالى والتقىنا على الغداء.

أخبرته بكل الأشياء التى كنت أقدرها فيه طوال زواجنا، والخصال التى أعجبتنى فيه، فقابل صراحتى بصراحة من جانبه، وأعرب لى عن كل الأمور التى كان يحبها فى. وعندما انصرفت بعد تناول الغداء فى ذلك اليوم، شعرت بأننى أتممت شيئاً لم أكن لأتمه لو لم أفعل - كان إحساساً رائعاً.

إذا لم تتمكن من الالتقاء بالأشخاص الموجودين على قائمتك، افعل ذلك فى خيالك - تحدث إليهم كأنك جالس معهم وأخبرهم بما تريد قوله. عالج العلاقة فى خيالك. سوف تجد الأمر مفيداً للغاية بالنسبة لصحتك الجسدية والنفسية وكأنك جالس معهم بالضبط.

إننا بحاجة إلى التخلص من الألم والغضب قبل أن نشعر بالحب، وعندما نكن مشاعر سلبية تجاه أشخاص كانوا فى حياتنا فيما مضى، فإننا نحمل معنا هذه المشاعر فى الحاضر. والأمر لا يقف عند هذا الحد، ولكننا نمرض أنفسنا بذلك، مثلما حدث مع بعضكم بالفعل. ومن الكتب الرائعة التى تتناول موضوع علاج الجسم والروح كتاب "لـويـز هاى "You Can Heal Your Life؛ حيث يقدم تمارين كثيرة سوف تساعدك على التحرر من الغضب والألم والاستياء التى تكنها داخلك.

يرفض عدد كبير من الناس التعبير عن الشكر لأنهم لا يعرفون مدى أهمية هذا الشكر. تذكر أنك مهم وأن شكري يحدث فرقاً، ولا تترك أى فرصة لتشكر من قدم لك أى شىء - أى شىء على الإطلاق.

إذا بدا لك هذا الأمر صعباً فى الوقت الراهن، فابدأ بالمواقف العابرة كأن تقول لزميل لك فى العمل: "شكراً على... " أو "أقدر لك... " أو "شكراً على... " سعادتك

اليوم، لقد أسعدنى ذلك. "شكراً لك، شكراً لك، شكراً لك. ابدأ إدخال هاتين الكلمتين إلى قاموسك بوعى منك بكل ما يحدث حولك، وابدأ شكر الآخرين بدلاً من أن تنتظر من يشكر. قد يكون الأمر صعباً فى البداية، ولكنه يصبح أسهل؛ حيث إن الإفصاح عن الشكر أشبه بعضلة تبدأ فى استخدامها. وكلما استخدمتها

أكثر، اشتدت قوتها - الأمر يحتاج إلى تدريب من جانبك فحسب.

قدم معلومات

إن الكثير مما تعلمناه في الحياة يأتي بنا بصعوبة بالغة. ولسبب ما، فإننا نميل لرؤية معاناة الآخرين مثلما عانينا. افعل العكس وابدأ بتقديم أكبر قدر ممكن من المساعدة للآخرين. على المستوى المهني، قد يكون هذا الأمر صعباً للغاية. إنني أذكر أوقاتاً شعرت فيها بوجود خطر علىّ ممن شعرت أنهم "منافسون لي"، وكنت أميل لحجب أي معلومات عنهم قد تساعد في عملهم.

حمداً لله أنني شعرت بالخوف.... واستمررت فيما أفعل بأي ثمن. لقد أصبح بعض من ساعدتهم أصدقائي الطيبين وجزءاً من مجموعة الدعم الخاصة بي. وهنا يجب أن أذكر أن العطاء يجب أن يتم دون توقع وجود مقابل له، وأغلب الظن أن النتائج عن ذلك سيكون هائلاً. لقد سأل أحد تلاميذي عما سيحدث إذا انقلب أحدهم ضدي واستخدم المعلومات التي قدمتها له بشكل تنافسي، وقد كانت إجابتي - ولا تزال - أنني إذا كنت أو من بنفسى وبأني قادرة على النجاح بغض النظر عما يفعله الآخرون، فما الذي قد أخافه؟ إنها مسألة تطوير ثقتك بنفسك وفي العالم الخاص بك. لسبب ما، عندما تصبح مصدر دعم للآخرين، تصبح أكبر مما أنت عليه، كما أنه عندما يستخدم الأشخاص ما تعلموه منك، يزداد تأثيرك على هذا العالم كثيراً.

قدم المدح

يجد أغلبنا أن المدح يكون أصعب ما يمكن عندما نقدمه لأقرب الناس إلينا: أزواجنا، وأبنائنا، وآبائنا، وأصدقائنا في بعض الأحيان. وينبع الكثير من الصعوبة من الغضب والاستياء، ولكننا عندما نمدح الأشخاص الموجودين في حياتنا، فإننا نتحرر من السلبية ونفتح الباب لهم لإظهار الحب نحونا والتعبير عنه.

يركز عدد كبير من الناس في علاقاتهم على السلبية، ولا يجدون صعوبة في إبراز الإساءات التي قام بها أشخاص مهمون في حياتهم. ليس من العجيب أن يسير عدد قليل من العلاقات بشكل طيب؛ فنحن نريد القبول والدعم ممن نحبهم، ولكن من المهم كذلك أن نحيط أنفسنا بأشخاص قادرين على العطاء والحب والرعاية، ويتضمن ذلك الوجه الآخر من العملة:

يجب أن تظهر ما تود أن تتلقاه. كن مثل الأشخاص

الذين تريد أن تحيط نفسك بهم.

سألتني إحدى تلميذاتي المتشككات عما يحدث إذا ظلمت تعطي وتعطى ولا تحصل على شيء في المقابل، فسألتها عن شخص تعرفه يفعل ذلك. فقالت إنها قدمت وقدمت لرجل كانت تحاول أن تعيد علاقتها به؛ ولكنه رفض أن يعود إليها. أعتقد أنها لم تفهم ما أعنيه - في المقام الأول، لم تكن تعطي دون أن تنتظر المقابل - وقد كانت تنتظر الكثير! وباعتراؤها، كانت تشعر بأنها إذا ظلمت تعطي، فسوف يرى ما خسره وأنه بهذا سوف يعود إليها.

أوضحت أن الأمر أشبه بعمل محسوب، وليس نابغاً من الحب، واقتрحت عليها أنها بحاجة إلى أن تتركه وتبحث عن شخص آخر قادر على تلبية احتياجاتها، وذكرت لها بأن - لا عيب في العطاء، ولكن إذا لم تتم تلبية حاجتنا في علاقة ما، فهذا يعني أن الوقت قد حان لإغلاق الباب - بحب - والارتباط بشخص آخر؛ فإلطاء لا يعني أن تكون مثل ممسحة الأرجل، ونحن أهل لأن تلبي احتياجاتنا. ولكن لا ينفنا الغضب إذا لم يلبي شخص ما احتياجاتنا تلك.

قدم الوقت

الوقت من الأمور التي يبدو أنها لا تكفي أبداً، لذلك نجده واحداً من أهم ممتلكاتنا، كما أنه إحدى أهم جوائزنا الثمينة. كيف تتنازل عن وقتك؟ تستمع لمشكلة صديق لك، تكتب خطاب شكر، تشترك في شيء أكبر منك وتصبح عضواً فعالاً، تتطوع في شيء، تقرأ كتاباً لطفل - كل هذه الأمور تخرجك من نفسك وتساعدك على أداء عملك من جزء مختلف منك؛ ذلك الجزء المحب والمهتم.

تحدث "ديفيد" - أحد تلاميذي - عن إحدى تجاربه في التنازل عن وقته؛ حيث تطوع لمشروع الإجازة، الذي تضمن زيارة المستشفيات في إجازة رأس العام. وقد وصف التجربة بأنها "فتحت قلبه" وأخرجته "من مكانه العادي التافه لمكان مختلف تماماً... مكان أرقى". لاحظ ما شعر به "ديفيد" من إسهامه بوقته، فلقد ذكر لنا أنه غنى لطفل كان في غيبوبة. قالت له الممرضة: "غن له... سوف يسمعك". قال إن الأمر كان بديعاً، ونصح باقي الفصل بفتح قلوبهم لتجربة كهذه - "إنها تجربة غاية في السمو والرقى!".

شعر صديق عزيز على قلبي - أصيب مؤخراً بسكتة دماغية - بالبركة والوفرة في أحد الأعياد،

فتطوع بمساعدة مطعم كان يقدم وجبات مجانية للفقراء والمشردين وهو جالس على كرسي متحرك، فلقد أحب كل لحظة في هذه التجربة، فقد كان يعرف أنه وجوده مهم، حتى بعد إصابته.

يعد التطوع طريقة رائعة لقضاء الإجازات مع أطفالك، وقد فزعت إحدى صديقاتي عندما قالت ابنتها، بعدما فتحت 52 هدية: "هذه هي الهدايا فقط؟" - كان هذا آخر عيد ميلاد يمر عليها كهذا، والآن تتطوع هي وابنتها كل عام لمشروع الإجازة الذي تحدث عنه "ديفيد"، وقد رأت تغييراً على ابنتها؛ فبعد أن كانت تتسائل عما ستلقاه في عيد ميلادها، أصبحت تقضى الكثير من الوقت تبتكر ما تأخذه معها إلى المستشفى لتقدمه للمرضى.

أريد أن أقول كلمة عن التطوع بشكل عام: في سنوات عملي الأولى في المستشفى العائم، أتحت لى فرص عديدة لمراقبة المتطوعين؛ حيث كان هناك نوعان منهم: نوع يعرف أن وجوده مهم، وآخر لا يعرف. كم كان الفارق بينهما كبيراً!

كان النوع الثانى يقدم المساعدة، وليس بدافع العطاء، وإنما لإحساسه أنه واجب: "يجب أن أرد الفضل لمجتمعى". كان بعض هؤلاء الأشخاص يستخدمون تجربتهم في التطوع كطريقة يثبتون بها للجميع مدى "الخير" الموجود فى الناس. إن هذا لا يعنى أن بعضهم لم يكن يساعد، فقد كانوا كذلك. رغم أن بعضهم لم يكن يفعل! فقد كانت ذاتهم تحول بينهم وبين القيام بذلك؛ حيث لم يكونوا مهتمين بما تحتاج إليه المستشفى العائم، وإنما بما يرضى ذواتهم. لذلك، كانوا كثيرًا ما يسيبون المشكلات أكثر مما يسهلها. فإحدى فريقي العاملين بالمستشفى الأسوأ من ذلك، أنهم كانوا يشعرون بالرضا أو النجاح الشخصى من تجربة التطوع للعمل فى المستشفى.

أما من كانوا يعرفون أن وجودهم مهم كانوا مختلفين تمامًا - كانوا موجودين، فى هدوء وثقة، وكانوا يلبن احتياجاتنا قبل أن نطلبها، وكانوا مثابرين يحضرون إلى العمل فى موعدهم ولم يخيبوا توقعاتنا ولو مرة، وكانوا يقومون بكل ما يطلب منهم، مهما كان، وقد يبدو أنه يحط من قدرهم. كانوا يفعلون ذلك بفرح، لأنهم يعرفون قدر أنفسهم، وكانوا نادرًا ما يتحدثون عما فعلوا، وكانوا يفعلون ما عليهم فحسب، وكانوا محبوبين بسبب إسهاماتهم.

إن الفارق بين الطريقة التى نعمل بها فى هذا العالم عندما نعرف أن وجودنا مهم وعندما لا نعرف ذلك كبير للغاية، وإذا لم تعترف بعد أن وجودك مهم فى هذا العالم: تصرف "كما لو كنت" تعرف. سل نفسك: "إذا كنت مهمًا حقًا، ما الذى سأفعله فى هذا

الموقف؟ كيف سأصرف؟" - ستجد هذا الأمر مفيداً حقاً.

إذن، إذا كنت تدرك أهمية نفسك، أو تتصرف "كما لو كنت" تعرف، فقدم وقتك. يا لها من هبة عظيمة!

قدم المال

يعد المال مشكلة هائلة بالنسبة لأغلبنا؛ فمهما حققت من نجاحات، تمر على لحظات أرى نفسي فيها في سن الثانية والثمانين أقف على ركن في الشارع ممسكة كوباً في يدي أتوسل بعض المال من المارة. وقد اكتشفت أن عدداً كبيراً من الناس تراودهم هذه الصورة في مخيلتهم؛ ولكن من أين أتتني؟ ليست لدى أدنى فكرة. لم أشعر برغبة جامحة في الحصول على شيء في هذه الحياة أبداً، إلا أن خوفاً يسيطر على.

عادة ما يظل معنا الخوف بشأن المادة بغض النظر عن مدى ثرائنا، فقد قرأت مؤخراً في الصحف عن حساب رجل ثرى للغاية لا تزال تأتيه كوابيس عن خسارته كل شيء. بالنسبة له، لن يكفي المال الوافر أبداً. ومنذ سنوات، سمعت جملة رائعة في أحد الأفلام السينمائية البسيطة تقول: "الأمم ليس في المال، وإنما إيمانك بقدرتك على الاستغناء عنه". قد تكون المشكلة أن أغلبنا لم يعيش بدون مال، وهنا نجد مسألة أخرى يكون العوز فيها درساً ثميناً.

ويمكن حل مشكلة الهوس بالمال في التحرر والسير للأمام في حدود المعقول، ابدأ "بالتبرع" بالمال وأنت مؤمن بأنك ستعثر على طريقة تجعلك تحصل على أي شيء تريده. كتبت إحدى صديقاتي: "شكراً لك" على الشيكات التي تسدد بها فواتيرها. بهذا التوجه، نجد الحرية - حرية الاستمتاع، وإسعاد نفسك والآخرين، وأن تكون جزءاً مبدعاً. إن إنفاق المال قد يعود عليك بدولارات هائلة، ولكن الأهم من ذلك، أن تحظى بصفاء الذهن. ولكن هذا لا يعني أنك يجب أن تبعثر أموالك؛ فالتوازن مطلوب.

قدم الحب

من وجهة نظري، أجد كل "العطاءات" التي ذكرتها تدور حول تقديم الحب؛ ولكن هناك مكونات أخرى في الحب. على سبيل المثال، عندما نترك شخصاً يكون على طبيعته دون محاولة لتغييره، فهذا هو ما يعنيه تقديم الحب. عندما نتق أن هذا الشخص قادر على التعامل مع حياته بنفسه، ويتصرف بناءً على ذلك، فهذا

هو ما يعنيه تقديم الحب. عندما نتحرر ونسمح للآخرين بأن يتعلموا ويتقدموا دون أن نشعر بأن
كياننا مهدد بالخطر، فهذا هو ما يعنيه تقديم الحب. كم عدد
العلاقات التي تعرفها، والتي تبدو كذلك؟

ما يبدو كثيرًا على أنه حب ليس كذلك حقًا. وكما قال "رولو ماي" في كتابه Man's Search for
Himself: "عادة ما نخلط بين الحب والاعتماد على الآخرين،
ولكن في الواقع، يجب أن يتناسب الحب الذي تقدمه مع قدرتك على الاستقلال".

الحب هو القدرة على العطاء،
والآن هو الوقت المناسب للبدء.

لقد عرضت تقديم الشكر والمعلومات والثناء والوقت والمال، وأعرض الآن تقديم الحب. أنا واثقة
أنكم قد تفكرون في أمور أخرى تضيفونها إلى هذه القائمة. لقد
فهمتم الآن أن العطاء هو التدفق، وهو التحرر من التقوقع على النفس، والانسحاب بها، وإظهار
الشجاعة ومد يد العون إلى الآخرين. وعندما نشعر حقًا بهذه
الوفرة، فإننا نفهم حقًا ما يعنيه أن يكون لديك أكثر من احتياجاتك.

إن العطاء من منطلق "أهميتك" يعزز قدرتك على العطاء؛ فشأنه شأن أى مهارة أخرى، يتطلب
الأمر تدريبًا من جانبك.

سواء كنت تصدق ذلك أم لا في الوقت الراهن، فإن حياتك تتسم بالوفرة، ولكنك لم تلاحظ ذلك. قبل أن
تقبل الوفرة في حياتك، عليك أن تلاحظ ذلك.

يمكنك زيادة وعيك من خلال ما أسميه سجل الوفرة. اشتر لنفسك مفكرة جميلة، وابدأ بكتابة أكبر
عدد ممكن من الأمور الإيجابية الموجودة في حياتك - الماضية
والحالية - تستطيع أن تفكر فيه. لا تتوقف حتى تصل إلى 150. سوف يجد بعضكم أكثر من ذلك،
وعندما تشعر بأنك غير قادر على التفكير في المزيد، ستتذكر
المزيد فعلاً. ركز فقط على كل النعم الموجودة في حياتك. ومهما بدت صغيرة، اكتبها في مفكرتك.

أدخل بعض الأمور الإيجابية على مفكرتك كل يوم. وبدلاً من المذكرات التقليدية - التي يكتب
الكثيرون فيها أمورًا سوداوية وكنيية - اصنع هذا الكتاب الذي يقر
ببساطة: "أنك لديك!". لاحظ كل شيء إيجابى - سواء كان كبيراً أو صغيراً - يحدث لك: مجاملة من
صديق، ترحيباً حافلاً من رجل البريد، سماء جميلة، فرصة
لتقديم مساهمات، قصة شعر، بذلة جديدة، وجبة شهية - لاحظ كل شيء جميل يحدث لك.

استخدم مذكرات لتحافظ على تركيزك "ركز على الأمور الإيجابية لا السلبية". ابحث عن النعم، وسوف تجدها في كل مكان حولك. ستجدها تطوقك، فهناك الكثير منها ولكنك لا ترى وجودها حولك. ليس هناك حاجة إلى أن تشعر بالندرة، لوجود وفرة في كل شيء.

إذا اتبعت هذه التعليمات، فأنا واثقة أنك ستوجد دولاباً مليئاً بمثل هذه الكتب في وقت قصير جداً. عد إلى هذه الكتب كثيراً؛ خاصة عندما تشعر بأنه ينقصك شيء؛ فالعوز لا مكان له سوى في عقلك. كان أحد أعظم الأشخاص المعطائين الذين قابلتهم على الإطلاق هم الفقراء الذي قابلتهم في المستشفى العام، حيث راقبت إحسانهم بتقديم مساهمات للأشخاص الموجودين في مجتمعهم، فوجدت الأمر ممتعاً؛ فالعوز لا علاقة له بالمال أو الممتلكات، إنه متعلق بالحب. والحب دائماً موجود فقط عندما تعي أن...

حياتك تفيض بالوفرة، وأنت مهم حقاً!

إلى جانب كتاب الوفرة، استمر في قراءة الكتب الإيجابية، واستمع لشرائط التحفيز والإلهام، وكرر التوكيدات الإيجابية الخاصة بك. قل لنفسك: "أنا أتحرك من خوفي من العوز، وأقبل الوفرة والرخاء الموجودين في العالم". في كل مرة تشعر بخوف متعلق بالمال، أو أي شيء من هذا القبيل، كرر هذه العبارة؛ فبذلك سوف تشعر بالسلام، كما أنها ستذكرك بالوفرة الموجودة في حياتك في كل لحظة.

ذكر نفسك بأنك تهدف للوصول إلى الحد الذي تكون فيه شخصاً معطاءً. عندما تدرك حقيقة "امتلاكك" تصبح قادراً على العطاء، وعندما تعطى لا يصبح لديك ما تخشاه، بل تكون قوياً ومحبباً؛ فالحياة لا تتلخص فيما تحصل عليه، وإنما ما تستطيع تقديمه، وهذا النوع من التفكير يحتوي على قوة كبيرة تفوق الخيال.

فكر في الأمر: إذا كنت ترى أن هدفك في الحياة هو العطاء، فسوف يصبح من المستحيل قولبتك. وإذا أخذ شخص ما شيئاً منك، فهذا يعني أنه يشبع هدفك في الحياة، ويستحق شكرك، وعندما تلعب دور الشخص الناضج المعطاء، تقل مخاوفك... وتذكر أنك خلقت للعطاء.

لخص "جورج برنارد شو" المسألة بشكل بديع في الفقرة الواردة أسفلاً، وسوف يساعدك تكرار قراءة تلك الفقرة على وضع الأمور في نصابها، كما أنها ستمنحك

الشجاعة لتجاوز مخاوفك، وبهذا تصبح ذا نفع كبير للعالم:

هذه هي متعة الحياة الحقيقية، وهي أن يستخدمك الآخرون في هدف تعرف أنه هدف سامٍ - أن تكون قوة طبيعية لا كتلة محمولة أنانية صغيرة من التذمر والاستياء، وتتذمر أن العالم لا يكرس نفسه لإسعادك.

أنا مع الرأي الذي يقول إن حياتي ملك للمجتمع بأسره، وسيكون شرفاً لي أن أقدم له كل ما بإمكانى أن أقدمه للمجتمع ما حييت. أريد أن أستغل تمامًا بعد موتى، لذلك فإننى كلما عملت بجد أكبر، عشت الحياة أكثر.

أن-س-عيد بالحياة فى حد ذاتها؛ فالحياة ليست شـمعة صـغيرة بالنسبة لـى، ولكن-ها مصباح دائل على أن أمسكه فى الوقت الراهن وأجعله يشـع بأقصى ما فى وسعه قبل أن أقدمه للأجيال التالية

11 ملء الفراغ الداخلى

تحدثت عن الكثير من الأدوات القوية: عبارات التوكيد، وقول نعم لعالمك، والتفكير الإيجابى، وتحمل المسؤولية، وقرارات عدم الخسارة، واختيار الحب والثقة، وتعلم العطاء، وغيرها المزيد. والسبب الذى يجعل هذه الأدوات قوية أنها تفتح بداخلنا مكاناً، عندما ننقر عليه يجعلنا نشعر "بالإشباع التام".

يُعرف هذا المكان الموجود بداخلنا بعدة أسماء من-ها: الذات السامية، والذات الداخلية، والعقل الباطن، والنفس الطيبة. أنا شخصياً أحب تسميته "الذات

السامية"، لأنه يوضح أنه بإمكاننا النمو والتغاضى عن هذا الجزء الدفين فينا الذى يفكر فى صغائر الأمور التى تسبب لنا الخوف، والكراهية وكل الأنواع الأخرى من السلبية، وهو يزود العقل بمستوى جديد من التواجد لا علاقة له بالاضطرابات والقلق اليومية.

هناك مجموعة من علماء النفس الذين يؤمنون بوجود الذات السامية وتأثيرها على الفرد - بعضهم يشير إلى عملهم فى دراسة الذات السامية باسم "قمة علم النفس"، ويشير إليه البعض الآخر باسم "ما وراء علم النفس"، كما أن هناك العديد من المعلمين وعلماء ما وراء الطبيعة الذين يدرسون فى مجال الذات السامية.

وكل هؤلاء يقترحون أن الذات العليا قادرة على الإحساس والتكيف بدرجة كبيرة مع التدفق المتناغم الموجود في الكون. إنها تحتوى على الكثير من الفضائل العليا: كالإبداع والحدس والثقة والحب والبهجة والإلهام والطموح والاهتمام والعطاء - كل شيء نتمنى أن نشعر به في أعماق قلوبنا.

يبدو أن عددًا كبيرًا منا يبحث عن شيء "خارجنا" نكمل بها حياتنا؛ حيث نشعر بالوحشة، والوحدة، والفراغ. ومهما فعلنا أو امتلأنا، لا نشعر بالامتلاء التام أبدًا، وهذا الشعور بالفراغ أو الوحدة الشديدة هو الإشاعة التي توضح لنا أننا نحن عن الطريق القويم، وأننا بحاجة لتصحيح مسارنا. وكثيرًا ما نعتقد أن التصحيح يكمن في الارتباط بشريك الحياة، أو شراء منزل أو سيارة أو عمل جديد أو أي شيء من هذا القبيل؛ ولكن الأمر ليس كذلك.

أعتقد أن ما يبحث عنه أغلبنا حقًا هو الوجود الروحاني بداخلنا. عندما نبتعد عن ذاتنا السامية، نشعر بما وصفه "روبرتو أساجولي" بدقة شديدة بأنه "الحنين إلى الذات الإلهية". عندما نشعر بهذا الإحساس بالضيق، أو الخروج عن المسار الصحيح، يجب عليك استخدام الأدوات التي تجعلك تتوافق مع ذاتك العليا لتعثر من جديد عن منزلك، ومن ثم تسمح للمشاعر الطيبة بأن تتدفق بداخلك من جديد.

قد تتساءل: "أين كانت هذه الذات السامية مختبئة طوال حياتي؟". كثيرًا ما نسمع تعبير: "الجسم والعقل والروح". إنه يستخدم كإشارة لكل وجودنا، وقد كان المجتمع الحديث مهتمًا في الأساس بالجسم والعقل. أما الجزء المعنى بالروح - الذى يضم الذات السامية - فقد ضاع بعض الشيء في الزحام. ورغم ذلك، هناك بعض الأماكن التي تعلمك بعض الأمور عن الذات السامية. لذلك ليس من العجيب أن نركز تمامًا على الجانب الفكري والجسدي في أنفسنا. في الواقع، لا يدرك عدد كبير منا وجود جانب روحاني فينا.

أضف إلى ذلك أن هناك عددًا كبيرًا من الناس لا يحب كلمة "روحاني"، ولا يهتمون بلحظة ذكرها، والسبب أنهم يربطون بين كلمة "روحاني" والقوى الخارقة للطبيعة؛ فبالنسبة لهم تعنى كلمة "روحاني" الخروج عن المسار الصحيح.

سوف تتقبل استخدامي للكلمة، سواء كنت تؤمن بها أم لا. وعندما أتحدث عن الأمور الروحية، أتحدث عن الذات السامية - المكان الذى ينبع منه الحب والطيبة والوفرة والبهجة وكل الصفات الأخرى التى سأذكرها في جزء لاحق. صدقنى عندما أقول لك إنك إذا لم تتصل بهذا الجزء الروحي بداخلك - سواء كنت واعيًا أو غير واعٍ بذلك - فلن تشعر بالرضا أبدًا.

أنا واثقة أن كل واحد منكم عمل من هذا الجانب دون أن يعرف بذلك. هل سبق وأعطيت شيئاً لشخص ما وشعرت بالرضا لدرجة أن عينيك امتلأتا بالدموع؟ هل سبق وسحرك جمال شيء ما - غروب الشمس أو زهرة - وشعرت بإحساس بالوفرة؟ هل سبق وتغاضيت عن سلوك قبيح صدر من شخص ما وشعرت بالحب تجاهه لأنك شعرت بالألم الذى يشعر به؟ هل سبق ودمعت عيناك من الفرح وأنت تشاهد فيلمًا تجد بطله يتغلب على عقبة صعبة؟ إذا كنت قمت بأى من الأمور السابقة، فيمكننا القول إن ذاتك العليا هى التى كانت تعمل. عندما تُعرض عن صغائر الأمور: "إنها لم تشكرنى حتى!"، "إنه حتى لا ينظف جوربه المتسخ"، "لماذا لم يتصل؟"، وتتصل بعالم الجمال، فإن ذاتك العليا هى التى تفعل ذلك.

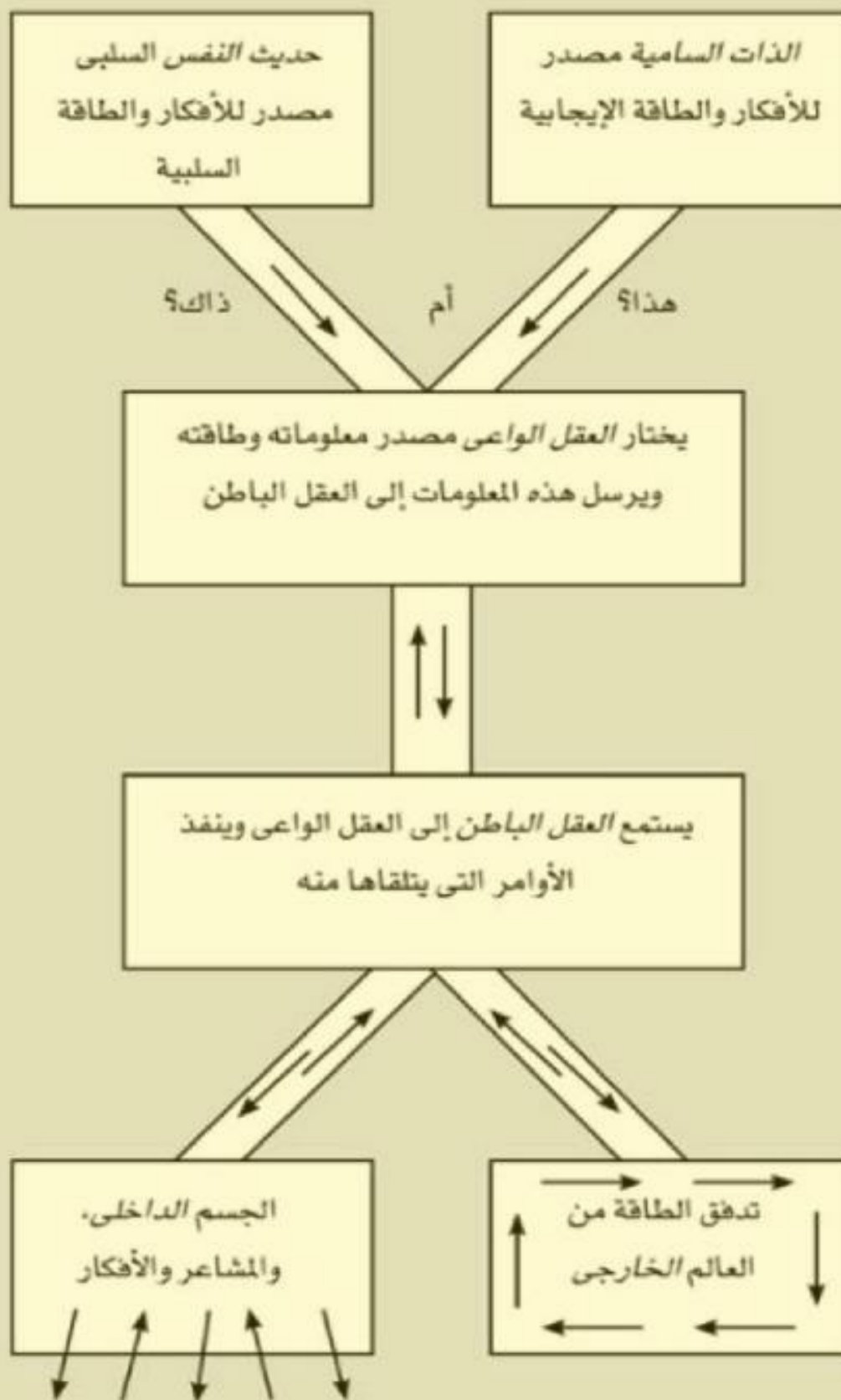
ستجد أنك تشعر بسمو شديد عندما تتصل ذاتك العليا بمجموعة من الذوات العليا الأخرى؛ فعندما تحزن بعد انتهاء احتفالات دورة الألعاب الأولمبية - عندما تشعر بروعة هذا العالم عندما يجتمع كل الناس على قلب رجل واحد لمصلحة الجميع - تشعر بمجموعة الذوات العليا، وتجد القوة والحب يملأنك.

أنت تدرك بلا شك أن القوة - وحتى الشعور بالسمو - قد يُستمدان من الشر، لكن الفارق هو ذلك الشعور الرائع الذى تتمتع به من كل الأشياء التى تولدها ذاتك السامية، التى تنبع من الحب، أما القوة التى تنبع من مكان سلبي فإنها لا تخفف حنيننا إلى الذات الإلهية. فى الواقع، نجدها تأخذنا إلى أبعد من ذلك، وتبعدنا عن أماكن راحتنا؛ لذلك عندما يتخلّى عنك إحساسك المؤقت بالقوة، تشعر بالضياح والوحدة والخوف، ولكنك عندما تتقرب من ذاتك السامية، تشعر بالتمركز والوفرة، والتدفق. وعندما تشعر بهذه الوفرة، يتلاشى خوفك تلقائيًا.

كما تعمل ذاتك السامية عندما تقوم بـ "معجزات" فى حياتك: تتمتع بالقوة التى تمكنك من رفع سيارة عندما ترى أحد أحبائك حبيبًا أسفلها، أو القوة التى تمكنك من إتمام مهمة بارزة قال الجميع إنها مستحيلة. قطعًا سمعت الكثير من الناس يقولون: "لا أعرف كيف فعلت ذلك، ولكن هذا ما حدث!" - لقد نبعت قوتهم من ذاتهم السامية.

الآن، وبعد أن عرفتكم بذاتك السامية، دعنى أرك نموذجًا مبسطًا للغاية للكينونة، ولكن دعنى أوضح أن الشكل المعروض فى الصفحة التالية ليس شاملاً: فهو يتغاضى عن أجزاء عديدة من عالمنا الداخلى والخارجى، ولكنه يذكرنا بأنه باستطاعتنا اختيار تجاربنا فى الحياة.

حديثك لذاتك - كما تذكر - هو ذلك الحديث الذى يقودك للجنون. إنه مستودع كل أفكارك السلبية، منذ ميلادك وحتى الوقت الراهن. كما أنه يحتوى على ذاتك الصبائية، التى تحتاج إلى كسب اهتمام الآخرين دومًا ولا تعرف كيف تولى اهتمامك لهم. إن العقل الواعى يرسل أوامره إلى العقل الباطن بناءً على المعلومات التى يتلقاها من ذاتك السامية أو حديثك لنفسك، ولكن بإمكاننا أن ندرجه على اختيار أحدهما.



يعد العقل الباطن مستودعًا يضم ملايين المعلومات، كما أنه متصل بالطاقة الكونية، وهو يعمل مثل الكمبيوتر؛ حيث يبحث عن المعلومات ويصنفها. فقد تجد نفسك على سبيل المثال لا تتذكر اسمًا ما، وفجأة ودون أن تتوقع أن تتذكره على الإطلاق، يخطر ببالك دون مقدمات - عقلك الباطن هو الذي يعمل هنا؛ فالعقل الباطن يتلقى أوامره من العقل الواعي، وهو لا يتساءل أو يصدر الأحكام، ولا يعرف الصواب من الخطأ أو الصالح من غير الصالح. أتذكر تجربة الذراع التي أوردناها في الفصل 5، عندما قيل لعقلك الباطن: "أنا قوى وأستحق التقدير" - زادت قوة الذراع وعندما قيل له: "أنا ضعيف ولا أستحق التقدير"، تم خفض الذراع بسهولة. إن العقل الباطن يؤمن بما يقوله له العقل الواعي سواء كان صحيحًا أم لا، أو حتى إذا كنت تؤمن بما تقول أم لا.

كما يوضح النموذج، يصبح بإمكان عقلك أن يختار الاستماع إلى حديث النفس السلبي وهو يثرثر بكل الأحاديث السلبية المحبطة، أو أن يختار الاستماع إلى ذاتك السامية، التي تؤكد الذات، والحب، والعطاء والوفرة. إن كل التمارين والأفكار الواردة في هذا الكتاب تركز على فتح العقل الواعي بابه إلى وفرة الذات السامية في مقابل ندرة حديث النفس السلبي.

كثيرًا ما لا يعي العقل الباطن أنه يدار من خلال حديث النفس السلبي، حتى لو كان هناك وعي؛ فقد اعتاد العقل الواعي الاستماع لحديثك لنفسك لدرجة أنه - في خضم الأحداث اليومية - "ينسى" الاستماع إلى الذات السامية، ومن ثم فإن الحاجة إلى تذكرك دائمة، وهنا تظهر حاجتك إلى التوكيدات والتفكير الإيجابي والشرائط، والكتب والمقولات وغيرها من الأدوات الأخرى؛ لتذكر عقلك الواعي بأنه ليس عليك الاستماع إلى حديثك السلبي لذاتك بعد ذلك.

أما بالنسبة للذات السامية، فلطالما كان حديث النفس السلبي هناك، وسوف يظل كذلك، وليست هناك فائدة من البكاء على ظهوره من أن لآخر! فأنا أضمن لك أن هذا هو ما سيحدث، ويجب أن تدرك أن هناك حديثًا سلبيًا بداخلك، بالإضافة إلى حديث ذاتك السامية لك. ولا يعد أحدهما صحيحًا أو خاطئًا - كل ما هناك أن كلا منهما يمنحك تجربة مختلفة في الحياة.

إذا استمعت إلى حديث النفس السلبي، فإن تجربتك في الحياة تجلب لك الخوف، وتحرمك التوسع.

وإذا استمعت إلى ذاتك السامية، فسوف تصبح تجربتك في الحياة ممتعة وغزيرة ولا تحتوى على أى خوف؛ فأنت - شأن أى شخص آخر - خبير فى الاستماع إلى حديث النفس السلبى، ومهمتك أن تصبح خبيراً فى الاستماع إلى ذاتك السامية، ثم يصبح الاختيار الصحيح أمراً ممكناً بالنسبة لك.

لماذا تحدث العديد من الأشياء الإيجابية عندما يختار العقل الواعى أن يعمل وفقاً لأوامر الذات السامية، ولماذا يحدث العكس عندما يستمع إلى حديث النفس السلبى؟ يبدو أنه عندما يتلقى العقل الباطن أوامره من العقل الواعى، فإنه يعمل على تنفيذها من خلال الاتصال بالجسم والمشاعر والأفكار، ومن ثم فإنه عندما يسمع عبارة: "أنا ضعيف ولا أستحق التقدير"، فإنه يرتبط بمشاعرك ويجعلك محبطاً قليل الحيلة. وهو يتصل بأفكارك ويجعلك تفكر بغباء، كما أنه يملوك بطاقة سلبية. أما عندما يسمعك تقول: "أنا قوى وأستحق التقدير"، فإنه يتصل بجسمك ويجعله قوياً. ويتصل بمشاعرك ويجعلك تشعر بالثقة والحيوية، ويتصل بذكائك ويجعلك تفكر بوضوح، كما أنه يملوك بطاقة إيجابية.

الأكثر من ذلك أن هناك طاقة حياتية لا يمكن أن يتواجد فى الحياة بدونها. وعند تنفيذ الأوامر التى يتلقاها من العقل الواعى، فإن العقل الباطن يتصل بالطاقة الحياتية، التى تجلب لك ما "طلبته" بالضبط. فإذا قلت لنفسك: "أنا ضعيف ولا أستحق التقدير"، فإن الحياة تمنحك ما طلبه عقلك الباطن وتعطيك كل الأشياء السلبية؛ فتجد الناس يدوسونك، ولا تحقق أى شىء تريده، وتجد كل شىء يعترض طريقك، وتشعر بأنك لا تقوى على تحريك أى شىء. أما عندما تقول: "أنا قوى وأستحق التقدير"، فإن الحياة تلتزم بما طلبه العقل الباطن وتمدك بكل الأشياء الإيجابية؛ فتجد الناس يحترمون قوتك ويعاملونك بعدل، وتكتسب كل الأشياء الرائعة، ولا تجد ما يعترض طريقك لأنك تجد طريقة تخلصك من كل العقبات التى تواجهها. السر هنا أن الطاقة الكونية لا تحكم على ما تقوله لها، تماماً مثلما هى الحال مع عقلك الباطن.

يتحدث علماء ما وراء الطبيعة عن قوانين الطاقة الكونية، وأحد هذه القوانين قانون الجذب. فمثلما أن "الطيور على أشكالها تقع"، فإنك عندما ترسل طاقة سلبية، فما الذى تتلقاه؟ طاقة سلبية. وعندما ترسل طاقة إيجابية، فما الذى تحصل عليه؟ طاقة إيجابية. ربما يوضح ذلك ضرورة تدريب العقل على إرسال أفكار إيجابية فقط.

قد يجد بعضكم صعوبة فى تقبل فكرة الطاقة الحياتية، وليس عليك أن تؤمن بهذه الفكرة لكى تتصل

بذاتك السامية؛ ولكنك عندما ترى نفسك متصلاً بشيء أكبر منك، فإنك لا تشعر بأن عليك أن تقوم بذلك بمفردك تمامًا؛ حيث يزداد إحساسك بقوتك، وتقل مخاوفك كثيرًا. ويرتبط ذلك بالمستوى الثالث من الخوف: "أخشى ألا أستطيع التعامل مع الأمر". الآن، وبعد أن علمت أن الطاقة الحياتية تساندك، صار بإمكانك أن تتعلم الثقة في الكون وليس في نفسك فحسب، وهذا النوع من الثقة المزدوجة يشير في النهاية إلى نهاية مخاوفك.

إحدى الأدوات التي يستخدمها العقل الباطن لكى يربطك بما تبحث عنه هو الحدس - تلك الرسائل الغريبة التي تتلقاها من عقلك الباطن عندما يقول لك: "وجدتها!". إن أى شخص استشعر قوة الحدس لا يستطيع أن ينكر أن هناك من يعمل لصالحك إذا استمعت له. ومن خلال معرفتك بكيفية الثقة في حدسك، تحدث "المعجزات".

دائمًا ما يعمل حدسنا لصالحنا، ولكننا عادة ما لا نعمل بناءً على تعليماته. عندما اتخذت قرارًا واعيًا بالعمل على الأفكار التي تدور في رأسي، بدأت "مصادفات" مذهلة تحدث معي؛ فقد جاءت "دروس الخوف" في الأساس بناءً على حدسي. في ذلك الوقت، كانت لدى فكرة غريبة أنني ذات يوم في المستقبل أريد أن أقدم دورة عن الخوف، فأجلت هذه الفكرة بالطبع، لأنني كنت مشغولة للغاية بأمر آخر ولا يسعني أن أكتب وصف الدورة باختصار، ثم أبحث عن مدرسة تريدني أن أقدم فيها مثل هذه الدورة - بدا كأن لدي الكثير من العمل.

ذات يوم، بينما كنت جالسة أعمل على مكتبي، طرأت بذهني فكرة غريبة تقول: "أذهب إلى مدرسة نيو سكول بمدينة نيويورك". لم أعرف لماذا خطرت هذه الفكرة على بالي؛ فأنا لم أدخل من قبل مدرسة نيو سكول فور سوشيال ريسيرش، ولم أكن حتى أعرف أين توجد، ومن باب الفضول، قررت الذهاب إلى هناك. قلت لسكرتيرة أعمالي إنني ذاهبة إلى هذه المدرسة، فسألتني عن السبب. "لا أعرف!"، فنظرت إلى نظرة غريبة وأنا أخرج من الباب.

ركبت سيارة أجرة نقلتني إلى باب المدرسة مباشرة، وعندما دخلت الردهة، سألت نفسي: "ماذا علي أن أفعل الآن؟"، فرأيت كتيبًا إرشاديًا ورأيت قائمة بمختلف الأقسام، فوقعت عيناى على قسم العلاقات الإنسانية - "من المفترض بي أن أذهب إلى هناك". لقد ظن عقلي أنني "أرسلت" إلى هناك أغلب الظن لأحصل على ورشة عمل رائعة من هناك. كنت مدمنة ورش عمل في ذلك الوقت، ولكن لم تخطر على بالي فكرة التدريس في هذه المدرسة.

اتجهت إلى باب قسم العلاقات الإنسانية ودخلته؛ حيث لم يكن هناك من يجلس على مكتب الاستقبال. نظرت من خلال الباب الموجود على يميني ورأيت سيدة تجلس على مكتبها. نادت قائلة: "هل بإمكانى مساعدتك؟". ودون "تفكير" فى الأمر، اندهشت عندما وجدتني أقول لها: "أنا هنا لأقدم دورة تدريبية عن التغلب على الخوف، فلقد كنت أتحدث مع رئيسة القسم، دون أن أدرك ذلك، وقد كانت سيدة رائعة تدعى "روث فان دورين". نظرت إلى بدهشة ثم قالت أخيرًا: "لا أصدق ذلك! لطالما كنت أبحث فى كل مكان عن مقدم دورة عن الخوف، ولكننى لم أعثر على أحد. واليوم هو آخر يوم لتعيين الشخص المناسب - يجب تسليم عمل كل الأقسام اليوم".

سألتنى عن مؤهلاتى وسعدت بها، ثم قالت لى إن عليها أن تسرع لتلحق بالحافلة وطلبت منى أن أكتب بسرعة وصفًا للدورة وأضع لها عنوانًا مناسبًا. وقد فعلت ما طلبت، فسلمته إلى سكرتيرتها وأسرعت نحو الباب، وهى تشكرنى كثيرًا.

بعدما غادرت المكان، وقفت فى حالة ذهول؛ حيث لم أكن أنوى مطلقًا أن أقدم دورة هناك، وقد استغرق ما ظننت أنه مهمة شاقة - تحتاج لأشهر - منى اثنتى عشرة دقيقة بالضبط! كانت "روث فان دورين" تريد شيئًا، وكنت أنا الأخرى أريد شيئًا، فجمعنا الله معًا. المدهش فى الأمر أننى لو كنت فكرت فى الأمر، لما ذهبت إلى هذه المدرسة فى الأساس، وكنت ذهبت إلى جامعة هانتر، حيث كنت أريد أن التحق بالطلبة غير المتخرجين، أو إلى جامعة كولومبيا، حيث أعددت دراساتى العليا. كنت أعرف الكثير من الناس فى كلا المكانين، ولم يكن من الممكن أن تطرأ هذه المدرسة على تفكيرى المنطقى أبدًا.

جدير بالذكر أن تدرسى هذه الدورة كان نقطة تحول فى حياتى؛ فقد كانت التجربة إيجابية للغاية وبدأ "مناسبًا" تمامًا أن أترك عملى الذى قضيت فيه عشر سنوات من عمرى لأصبح معلمة وكاتبة. بالمناسبة، ربما تكون قد خمنت عنوان الدورة: "استشعر الخوف واستمر فى طريقك!".

أنا واثقة أنك سمعت عن قصص مثيرة أكثر من قصتى عن الحدس؛ فأنقذت حياة البعض، والتقى البعض الآخر رغم الصعوبات، وغيرها من الأمور المذهلة التى تحدث. كل ما أريد أن أوضحه من هذه القصة أننا جميعًا ننفتح على قوة الحدس تلك بمجرد أن نستمع إلى الرسائل التى يرسلها العقل الباطن لنا، والذى اعتقد أنه يعمل بناءً على تعليمات أصدرناه له دون أن ندرك ذلك بوضوح. ربما نكون نسينا الأمر، ولكن العقل الباطن لا ينسى أبدًا، بل إنه يودى عمله بشكل أفضل عندما نخرج عقولنا الواعية من المسألة ونتركه يقوم بعمله دون تدخل من جانبنا،

وهذا هو السبب الذى يجعلنا نتلقى أفضل الأفكار الملهمة عندما نسترخي أو نفعل أى شيء آخر غير المهمة التى تحتاج إلى حل لها.

ابدأ بالانتباه إلى حدسك ثم تصرف بناءً على ذلك. إذا قال لك عقلك: "اتصل بفلان..."، فاتصل به، وإذا قال لك: "اذهب من هنا"، فاذهب. قد تتعجب فى البداية مما إذا كان الصوت الذى يتردد بداخلك هو حديث النفس السلبي أم صوت حدسك، ولكن اتبع التعليمات التى تتلقاها فحسب، وسوف تحدد أيهما يحدثك عما قريب. أنا الآن أتصرف بناءً على فكرة تبدو من أكثر الأفكار "المضللة" التى دخلت رأسى، وأنا مندهشة من الروابط التى تمت، وفى كتاب **Uncertainty Embracing**، خصصت فصلاً كاملاً لزيادة قوة حدسك التى نمتدع بها، وقد كتبت كتباً كاملة عن الحدس وهى متوافرة فى الأسواق. إنه مجال يستحق الدراسة!

لقد بدأت أعتمد على عقلى الباطن كثيراً لدرجة أنه عندما تؤرقنى مشكلة أقول: "أنا أطلب من عقلى الباطن أن يمدنى بحلول"، ثم أكف عن القلق وأتوقف عن التفكير فيها. وبطريقة ما، وبسهولة ودون أدنى جهد من جانبى، يأتينى الحل، ومن المفيد أن تقوم بذلك وأنت ذاهب إلى النوم فى المساء. تخلص من أى شيء يشغل بالك وامتنع عن التفكير؛ فبذلك سوف تنام بشكل أفضل، نتيجة لذلك.

عندما نشعر بالاستياء، فإننا لا نسمح لوفرة ذاتنا العليا أن تتدفق. إذا كنت منحازاً أو "متمركزاً" - كما هو موضح فى الشكل التالى - فسوف تشعر أنك فى تدفق متناغم.

الذات السامية

العقل الواعي

العقل الباطن

الطاقة الحياتية

عندما تظل متمرکزًا، لا يكون لديك ما تخشاه، كما أنك تقرر باب مصدر طاقتك، وتسير كل الأمور على ما يرام. ولكن كيف تصبح متمرکزًا، خاصة وأنت تشعر بالاستياء؟

إذا كنت منزعًا لأمر ما - لنفترض أنه حصولك على عمل طالما أردته - فسوف يبدأ قلقك يتزايد وسوف تشعر بأنك إذا لم تحصل على هذا العمل، فإن عالمك سوف ينهار، وسوف يبدأ حديث النفس السلبي يسيطر عليك ويقودك للجنون، محاولاً أن يقتنعك أنه العمل الوحيد المتاح لك، وأنت لن تصمد بدونه. حديثك السلبي لنفسك يحاول أن يبعدك عن المركز بذلك، وبعد ذلك تستخدم الأساليب الواردة في هذا الكتاب.

سوف تكرر العبارات الإيجابية وتستخدم مفردات مقياس من الألم إلى القوة المهدرج الخاص بك. إذا حدث ذلك فشغل موسيقى هادئة أو استمع لأحد شرائط التأمل أو طمأننة النفس مثل Inner Talk for Peace of Mind؛ فبذلك سوف تبدأ في قرع باب مصدر قوتك - ذلك المكان الذي ترى من خلاله العالم كمكان آمن ومطمئن. تذكر دومًا أنه من الواقعي أن تفكر بإيجابية وليس بسلبية، وتذكر أيضًا تجربة الذراع؛ فحديث النفس الإيجابي يعمل حتى لو لم تكن تؤمن بذلك.

قل لنفسك:

"هذا العمل ليس كل حياتي، وإذا لم أحصل عليه فهذا لأنه ليس أفضل ما يناسبني. وإذا كان مقدراً لي، فسوف أحصل عليه. أستطيع أن أسترخي الآن وأוכל المسألة إلى عقلي الباطن والطاقة الكونية. كل الإجابات التي أحتاج إليها موجودة بداخلي، والأمر كله يسير على نحو ممتاز، وليس هناك ما أخشاه."

بينما تقول لنفسك هذه الحقائق، اعمل على إرخاء جسمك، وإذا ظللت تغذى نفسك بهذه الكلمات الإيجابية للحد الكافي، فسوف تلاحظ هدوءًا ودفنًا يجتاح جسمك وعقلك، وسوف تشعر بالأمان. إن كل عبارة إيجابية تقولها لنفسك تجذبك - كأنها مغناطيس - أكثر وأكثر نحو المركز... إلى مصدرك. لقد وصلت إلى مكان الأمان، وتحررت من النتائج، ولم يعد لديك ما تخشاه.

قد تحتاج إلى بعض الوقت في البداية لكي تعود إلى المركز؛ لذلك ابحث عن مكان هادئ واجلس هناك كما يحلو لك حتى تشعر بتحسن. سوف تساعدك الشرائط التي تساعدك على الاسترخاء في العودة إلى المركز بشكل أسرع؛ فهي لا تدخلك هذه الحالة المزاجية وتبعدك عن أي مصدر للضوضاء فحسب، ولكنها تساعدك

على الاسترخاء والشعور بقوتك بمجرد أن تديرها.

ما الذى تقوله لنفسك إذا كانت المشكلة فى علاقتك بشريك حياتك وليست عملك؟

"هذا الشخص ليس كل حياتى. إذا كان من المقدر لنا أن نظل معاً، فسنبقى كذلك. أنا واثقة أن عقلى الباطن والطاقة الكونية وفرا لى أكثر زيجة تناسبنى، وأستطيع أن أواصل طريقي وأنا واثق أن كل شىء يسير بشكل ممتاز. إن حياتى متشعبة، وثرية، فلا داعى للخوف".

فى وقت مبكر من زواجى، وجدت أنا وزوجى منزلاً مناسباً لنا، ولكنه كان باهظاً للغاية بشكل يفوق قدرتنا المالية، إلا أننا قدمنا عرضاً بالسعر الذى يناسبنا. لقد وجدت نفسى مهووسة بتملك البيت، فبدأ حديث النفس السلبى يقول:

"لن تعثرى أبداً على المال الكافى لتسديد أقساط المنزل، وإذا بعت أصولك، فلن يتبقى لديك ما تدخريه. وماذا إذا احتجت إلى المال؟ إذا خسرت هذا المنزل، فلن تجدى منزلاً آخر بهذا الجمال. ولكن كيف ستجمعين المال اللازم لشرائه؟".

لكننى جلست بسرعة وبدأت حديث النفس الإيجابى الذى يجذبنى كالمغناطيس إلى المركز.

"هذا المنزل لا يمثل كل حياتى، وإذا كان نصيبى أن أحصل عليه، فسأحصل عليه، وسوف يأتينا المال بسهولة ودون أدنى جهد. أما إذا لم يكن المنزل من نصيبى فسوف نعيش على منزل آخر لا يقل عنه جمالاً، وربما أفضل. أنا أعتمد على عقلى الباطن لكى يمدنى بكل الإجابات التى أحتاج إلى معرفتها، والأمور تسير بشكل ممتاز، وليس هناك ما أخشاه".

توقفت كل مخاوفى، وسيطر علىّ شعور بالهدوء. وكل مرة كنت أشعر فيها أننى أستمع لحديث النفس السلبى، كنت أعود إلى ذلك المكان من الأمان والهدوء. أصبح المنزل من نصيبنا، حيث حصلنا على المال ببسر ودون أدنى جهد. ومن خلال ثقتى بالله، شعرت بأننى أجدب نحوى كل ما أحتاج إليه لأشترى المنزل بشكل مريح.

أنا مقتنعة بأنه...

إذا لم نركز دومًا وبكامل وعينا
على الجانب الروحي فينا،
فلن نشعر أبدًا
بأى بهجة، أو رضا أو أمان
أو ترابط - وهى مشاعر نسعى لها جميعًا.

الأمير يحتاج إلـى تدريب؛ فعندما يتحدث الناس عن "سيرهم على الطريق" أو
يتحدثون عن الحياة باعتبارها "رحلة"، فإنهم يشيرون إلـى اليقظة والانتباه دومًا
ليدربوا عقولهم الواعية على الاستماع إلى دروس ذواتهم العليا، التى قد تبعد عنهم بسبب أحداث
النفس السلبية.

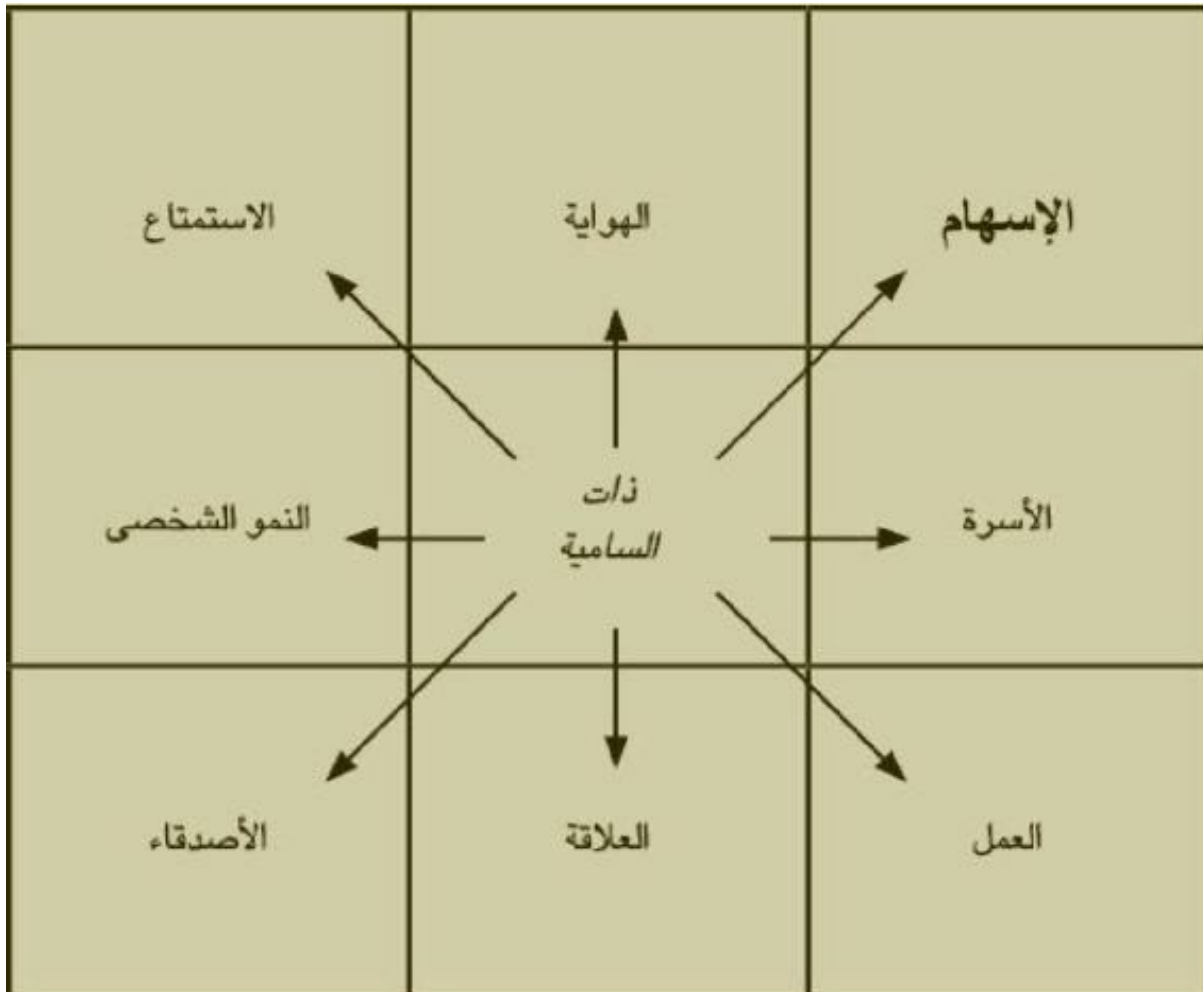
لنعد من جديد ونر كيف يساعدك استخدام شبكة حياتك بالكامل على تلقى التدريب الذى تحتاج إليه.
أقترح أن تجعل ذاتك السامية أحد صناديقك الدائمة.
خصص وقتًا كل يوم لتشعر بالهدوء وتركز على ذاتك العليا، باستخدام مختلف الأدوات المقترحة؛
من عبارات إيجابية، وشرائط إلهام وتأمل، أو أى أداة أخرى
تناسبك. وأفضل وقت تقـوم فيـه بذلك هو الصباح، لأنـه يعـدك لباقي الـيوم.
ركز أيضًا على منطقة الذات العليا لتعثر على إجابة على بعض المشكلات التى
قد تواجهها.

يختلف صندوق الذات السامية عن باقى الصناديق، لأنه المجال الذى يؤثر إيجابًا على باقى مجالات
حياتك. من هذا المكان الأسمى - الذى يترفع عن الصغائر - توجد
قيمة لأى مكان تذهب إليه وأى شىء تقوم به، وعند قدومك من مكان روحى، فإنك تعزز جودة
علاقاتك مع باقى العالم: أسرتك وعملك ومساهماتك وأصدقائك
ونموك الشخصى... إلخ. ضع فى اعتبارك أن شبكتك سوف تبدو مثل الشبكة الموضحة أدناه.

إن الطاقة الإيجابية المحبة التى تتدفق من روحك القوية سوف تفيض على باقى مجالات حياتك.
بالنسبة لمن اكتشفوا بالفعل ذواتهم الروحية يعرفون ما أتحدث
عنه.. وبالنسبة لمن لا يعرفون، لديكم كنز حقيقى بداخلكم.

إن صندوق المساعدات قد يحافظ على تمركزك، فعندما تنخرط فى طاقة أكبر تثيرها بداخلك مجموعة
الذات العليا، فإنك تتشبع بالقوة والهدف، وهى تساعدك
على تقديم المساعدة بشىء تؤمن به من صميم قلبك. اجعل مساعداتك صندوقًا دائمًا فى شبكتك
أيضًا؛ فهو سيذكرك بأن لديك المزيد لتقدمه، حتى لو لم تؤمن
بذلك. تذكر أن العمل "كما لو كنت" ينجح سواء كنت تؤمن بذلك أم لا.

حياتك بالكامل بدون روحانيات



لا يهدف الكتاب لأن يشرح لك عالم الروحانيات - كل ما أريد القيام به هو فتح شهيتك، لتتحمس

لمزيد من التعلم. أنا أحثك لتبحث عن قوانين الكون التي يؤمن بها علماء ما وراء الطبيعة، ومن المفيد أن تبدأ بكتاب **Shortcut to a Miracle: How to Change Your Consciousness and Transform Your Life** للمؤلفين "مايكل سي. ران" و"إليزابيث ران أروت". لا تجعل كلمة "ما وراء الطبيعة" تضايقك؛ فهي تعنى ببساطة دراسة ما وراء الأشياء المادية المحسوسة. وتعد قوانين ما وراء الطبيعة سهلة للغاية يسهل فهمها إلى حد مثير، وقد تخلصك من الكثير من الحيرة بشأن كيفية عمل العالم، كما أنها قد تساعدك على زيادة ثقتك بنفسك وبالكون الذي تعيش فيه، الذي هو علاج أكيد للخوف. وهذه القوانين تحتاج إلى التدريب عليها طوال الحياة - شأنها شأن أى شيء آخر فى هذا الكتاب - ولكنها ستوجهك إلى الوجهة التي تختار الذهاب إليها. وبالنسبة لأصحاب العقائد، سوف ترون أن هذه القوانين جزء من عقائدكم، وكما قلت فى وقت سابق، إذا لم تكن تؤمن بالقوى الخارجة عن سيطرتك، فسوف تنجح هذه القوانين أيضاً.

كما أننى أدعوك أيضاً لدراسة أفكار "سى. جى. يونج" و"روبرتو أساجولى"، وكلاهما مفكر عظيم فى مجال علم دراسة الذات العليا. ويعد "أساجولى" مؤسس التركيب النفسى، وهو نموذج رائع لمعرفة الذات وتقويتها، ويستخدم التركيب النفسى أساليب عديدة تحررنا مما اعتدناه فيما مضى، وتسوية نزاعاتنا الداخلية (من قبيل "أريد من يعنى بى" فى مقابل "أريد أن أتولى بمسئولية كاملة")، كما أنه يوقظ بداخلنا قوة الحب والإبداع.

إحدى الأدوات القوية التي يستخدمها ممارس التركيب النفسى وغيره من الفروع هو التخيل الموجه. وقد يكون هذا الأسلوب أحد الأساليب الناجحة فى الاتصال بالذات العليا. وهناك عدد من الكتب الرائعة التى تناولت هذا الموضوع، وأقترح عليك أن تقرأها. ولكن لتعرف ما أعنيه بالضبط بقوة التخيل الموجه، يجب أن تشعر به، لذلك أقترح عليك أن تنضم لورشة عمل فى التخيل الموجه أو تشتري شرائط لها؛ فالقراءة تمدك بالفهم، ولكن التدريب يمدك بالتجربة، وبالفارق بين الأمرين!

باختصار، يتطلب منك التخيل الموجه أن تغض عينيك، وترخى جسمك، وتستمع إلى الشخص الذى يعطيك التعليمات. إنه يستخدم قوة خيالك لترى الحياة كما كنت قد تراها لو استمعت إلى ذاتك العليا. إذا كنت خائفاً، فهذا يعنى أن خيالك يستمع لحديث النفس السلبى، وأغلب الظن أنك لن تستعيد فى ذهنك سوى قصص مخيفة. من خلال التخيل الموجه، قد تتعلم كيفية التخلص من حديث النفس السلبى لبعض الوقت وترى وتشعر بصور ذهنية لم تراها أو تشعر بها من قبل، وكثيراً ما تكون لهذه الصور جمال خلاب لدرجة تجعل عينيك تمتلنان بدموع الفرح. وحتى الصور السلبية التى تراها ستجدها مفيدة؛ فهي كثيراً ما

تزودك بأفكار كنت تخبئها عن نفسك.

هناك من يجدون صعوبة في تكوين صور بصرية، ولن يكون التخيل الموجه فعالاً معهم. إذا كنت من هؤلاء الأشخاص، فلا تقلق، واستخدم أدوات أخرى، مثل التوكيدات اللفظية، لتساعدك على إيجاد طريقك إلى الذات السامية؛ ولكنني أقترح عليك أن تجرب التخيل.

قد تفيدك قراءة تمارين التخيل الواردة في هذا الكتاب بصوت مرتفع، مستخدماً نبيرة صوت هادئة قدر استطاعتك، وعند استماعك إلى شرائط التخيل التي سجلها الآخرون، سوف تعرف الوقت الذي تحتاج إليه بين كل جملة لتحدث التأثير الكامل.

ستجد فيما يلي نسخة مختصرة للتخيل الموجه أستخدمها في فصولي وفي الشريط الخاص بي The Art of Fearbusting.

اجلس على كرسي مريح، وظهرك في وضع مستقيم، وضع قدميك على الأرض ويديك على وركيك، وليس عليك سوى الاستماع إلى تعليماتي والسماح لأي شيء يطرأ عليك بأن يعبر عن نفسه. ليست هناك طريقة صحيحة أو خاطئة للقيام بالتخيل. تقبل فقط أي شيء يطرأ عليك.

الآن، أغمض عينيك... واجعلهما كذلك طوال قيامك بالتخيل. خذ نفساً عميقاً... استنشق كل طاقة الحب الموجودة في الكون... ثم أخرج كل طاقة الحب الموجودة في الكون... شهيق... وزفير. استشعر مدى روعة الاسترخاء التام. ابدأ من قمة رأسك وحاول أن ترخي جسمك بالكامل حتى تصل إلى قدميك... استرخ. أرخ العضلات الموجودة بين عينيك... خديك... فمك... رقبتك... كتفيك... ظهرك... ذراعيك... يديك... صدرك... معدتك... أردافك... رجلك... قدميك...

حاول أن ترخي كل جسمك... واحرص على ألا تكون هناك ذرة فيك لم تسترخ بعد... استرخ... أريدك الآن أن تفكر في هدف في حياتك... هدف معين... وأنت تعرف أن الخوف يمنعك من التقدم قدماً لتحقيق هذا الهدف...

الآن أريدك أن تتخيل نفسك تقترب من هذا الهدف "وكأنك" لست خائفاً من شيء...

أريدك أن ترى نفسك تقترب من ذلك الهدف بقوة وثقة في نفسك... ثقة أن الأمور ستسير على ما

يرام...

ما الذى كنت قد تفعله... لو لم تكن خائفاً؟...

حاول أن ترى نفسك... ما الذى ستفعله بعد ذلك... لو لم تكن خائفاً؟...

انظر للأشخاص المحيطين بك... كيف كنت تتعامل معهم... لو لم تكن خائفاً؟...

كيف تتعامل مع نفسك؟...

استمتع فقط بهذه القوة ولاحظ قدرتك على الحب... وعلى العطاء...

الآن، وبعد أن أصبح هذا الشعور بداخلك دوماً... وأصبح جزءاً منك...

أنت قادر على المضى فى حياتك بهذه القوة وهذه الثقة.

انظر لنفسك... وأنت تحقق هدفك... بقوتك... وثقتك... وحبك... وعطائك....

ببطء... عد بنفسك من جديد إلى هذه الغرفة... وأنت تعرف أن هذه القوة متاحة لك... بمجرد أن تبدأ العمل... سوف تأتيك القوة...

استشعر نفسك على كرسيك... متواجداً فى هذه الغرفة... استمع إلى الأصوات المحيطة بك... وعندما تستعد، افتح عينيك... ليست هناك حاجة إلى العجلة. عندما تستعد... افتح عينيك.

تمدد واستشعر حلاوة قوتك؛ حيث إنها ملك يمينك تنتظرك لكى تأخذها.

أقترح أن تسجل تمرين التخيل ذلك على شريط كاسيت بصوت هادئ، أو تترك هذه المهمة لصديقك، تاركاً مساحة كافية بين كل أمر وآخر لتسمح لخيالك بأن يخلق التفاصيل ويستشعر مختلف المشاهد.

بالنسبة لطلاب الذين يجيدون التخيل، يعد هذا التدريب قويًا للغاية؛ فقد أبلغ عدد كبير منهم أنهم في المرة الأولى استطاعوا رؤية العالم بدون خوف - أبلغوا أنهم عندما تخلصوا من مخاوفهم، لم يجدوا بداخلهم سوى الكثير من الحب. وقد انبهروا بمدى روعة العالم بدون خوف وكم أرادوا تقديم يد العون لمن حولهم. إذا لم تكن لديك أدنى فكرة عن شكل العالم بدون خوف، من الصعب عليك أن تفهم ما تحاول القيام به بأقصى جهدك. بمجرد أن تتكشف لك هذه الرؤية، يصبح الطريق أسهل كثيرًا. تعرف متى تستمع لذاتك العليا ومتى لا تفعل.

يمكن استخدام التخيل أيضًا في البحث عن إجابات عن الأسئلة الخاصة بالهدف والمغزى من حياتك، أو في استيضاح أهداف حياتك، أو الكشف عن حقائق مهمة تخفيها عن نفسك، والخيال يستخدم في أمور عديدة، ويزودك بأفكار هائلة - أفكار قيمة للغاية تجعل المعلمين والأطباء يستخدمونه.

لقد قدمت لك الكثير من الأفكار والأدوات، ولكن لكي تنجح معك بفاعلية يجب أن تتحلى بالثقة. كثيرًا ما طُلب مني إثبات أن كل ما أعمله صحيح، ولكنني أقول لك إن بعض الأمور لا يمكن إثباتها، أو لم تثبت على الأقل حتى الآن.

لا أستطيع أن أثبت أن الذات السامية موجودة، ولا أستطيع أن أثبت أننا على اتصال بمصدر رائع لطاقة الشفاء والتغذية، ولا أستطيع إثبات أن العقل الباطن قادر على خلق "معجزات" في العالم الداخلي والخارجي، ولا أستطيع إثبات أن الأدوات التي قدمتها لك ناجحة. ولكنني أعرف أنني عندما أستخدم هذه الأفكار نموذجا لحياتي، تتغير تجارب كثيرًا وأجد نفسي أحب الحياة بكل ما فيها، ولا أستطيع أن أثبت أنني على صواب... كما لا يستطيع أي شخص أن يثبت أنني مخطئة. كما كتب "هيو برادر" في كتابه **There Is a Place Where You Are Not Alone**:

لماذا تختار أن تكون على حق ولا تختار أن تكون سعيدًا، رغم أنه ليست هناك طريقة تجعلك على حق؟

الآن، وبعد أن جربت الحياة عند الاستماع إلى حديث النفس السلبي وذاتك العليا، أجد أنه من الأفضل لك أن تستمع لذاتك العليا، وأنا شخصيًا سأفعل ما بوسعي لأفتح نفسي أكثر وأكثر لأتمتع بعقل وقلب مليء بالحب والبهجة والإبداع والرضا والسلام. هذا هو هدفي الذي جعلني أستخدم التقنيات الواردة في الكتاب. لقد قطعتم أمتي - الأعداء - لتحقيق هذا الهدف، وأن أظل - أمتي - لأميال عديدة أخرى أود أن أقطعها. أنا واثقة أنني سالتقي في الطريق... إذا لم تكن التقين بالفعل.

الاختيار لى

عندما أستمع لحديث النفس السلبى	عندما أستمع إلى ذاتى السامية
أحاول التحكم	أثق
لا أنتبه للنعم الموجودة فى حياتى	أقدر
أحتاج	أحب
أكون عديمة المشاعر	أكون مهتمة
أعيش فى فوضى	أعيش فى سلام
أنغلق	أكون مبدعة
لا أعرف بأنى مهمة	أكون مهمة
أتمرد	أجذب
أحدث فرقًا بالسلب	أحدث فرقًا بالإيجاب
أحد	أعطى وأتلقى
أشعر بالملل	أشعر بالانخراط
أشعر بفراغ	أشعر بالإشباع
عندما أستمع لحديث النفس السلبى	عندما أستمع إلى ذاتى السامية
يساورنى الشك فى نفسى	أكون واثقة
أشعر بعدم الرضا	أشعر بالرضا
تكون رؤيتى محدودة	أرى الصورة بالكامل
أنتظر وأنتظر	أعيش الآن
أشعر بقله الحيلة	أكون مقيدة
لا أستمع أبدًا	أشعر بالبهجة
أشعر بإحباط دائم	أسير مع الموجه
أكبت استيائى	أسامح
أشعر بالتوتر	أشعر بالاسترخاء
أشعر أننى إنسان آلى	أشعر بالحيوية
يتجاوزنى الآخرون	أحب تقدمى فى السن
أكون ضعيفة	أكون قوية
أكون عرضة للهجوم	أكون محمية
أحيد عن الطريق	أسير على الطريق
أحاول السيطرة	أتحرر
أكون فقيرة	أتمنع بالكثير
أكون وحيدة	أتصل بنفسى وبالآخرين
أكون خائفة	أكون متحمسة

12 هناك متسع من الوقت

ها أنت جالس... لديك كل أنواع المعلومات التى تحتاج إليها لتقوى نفسك فى مواجهة كل مخاوفك، فماذا بعد؟ ما الذى أقوله لك لأساعدك على السير على المسار الصحيح وأنت تواصل الجزء التالى من رحلتك؟ أولاً، ستجد التشجيع والتحفيز اللذين تلقيتهما من هذا الكتاب معك دومًا إذا احتجت إليهما، وعندما تشعر بأنك تخرج عن المسار الصحيح، أو أن قوى خارجية عنك تستقطبك، ارجع إلى هـ من جديد وأعد قراءة الأجزاء التى تشـعر بأنك بحاجة إليها، كما أننى بعد نشر هذا الكتاب، ألفت كتابًا آخر بعنوان *Feel the Fear ... and Beyond* يضم التمارين والتدريبات التى تعلمتها من هذا الكتاب؛ فكلما زاد تمرينك، كان ذلك أفضل!

أكبر مشكلة تواجهها فى حياتك هى عدم الصبر. تذكر أن عدم الصبر هو ببساطة طريقة تعاقب نفسك بها؛ فهو يسبب التوتر، وعدم الرضا، والخوف، فإذا شـعرت بأن حديث النفس السلبى يجعلك تشـعر بعدم الصبر، فاسألـه: "لِمَ العجلة؟ كل الأمور تسير بشكل ممتاز. لا تقلق. عندما أستخدم المضى قدمًا، سأفعل. فى الوقت الراهن، أنا أستوعب الأمر كله وأتعلم".

عندما ننتبه إلى القدرات الموجودة بداخلنا، فإننا نندفع إلى إحكام قبضتنا عليها "بسرعة". وكلما حاولنا إحكام قبضتنا علينا أكثر، بدت تهرب منا أكثر، ومن ثم لا يمكننا القيام بهذا الأمر بسرعة. هناك أدوات وورش عمل وكتب وشـرائط تـمـدك بالأدوات، ولكنـها ليست أدوات سريعة؛ فلكى تستخدمها وتتقنها تحتـاج إلى التدريب عليها طوال حياتك.

لقد لقت ابنى درسًا فى الصبر وهو لا يزال صبيًا صغيرًا؛ حيث أوضحت له كيف يغرس بذرة فى أصيص زرع وشرحت له أن هذه البذرة الصغيرة ستخرج زهرة جميلة، وتركته مع الأصيص وذهبت لأقـوم بأمور أخرى. وبعد مرور وقت طويل عدت إلى غرفته فوجدته يضـع كرسىً أمام الأصيص فى انتظار خروج الزهرة. وعندما سألتـه عما يفعل، فقال لى: "أنتظر الزهرة حتى تخرج"، فأدركت أننى لم أشرح له أمرًا مهمًا فى هذه العملية. لذلك لا تجعلنى أرتكب الخطأ نفسه معك.

كثيرًا عندما نشعر بالإحباط، ظنًا منا أننا لا نتعلم أى شىء من كل جهودنا، وتكون هناك تغيرات تحدث بداخلنا، لكننا ندرك هذه التغيرات بعد وقت طويل من حدوثها. فى النهاية، حصل ابنى على زهرته؛ حيث استيقظ ذات يوم ووجدها فى الأصيص، ورغم أننا لا نشعر بحدوث أى شىء، يحدث العكس - هكذا يسير

الأمر معك.

ذات يوم، ألقىيت جذع شجرة فى نار المدفأة التى كانت على وشك الانطفاء وعدت لقراءة الكتاب الذى كان معى، وكنت ألقى نظرة بين الحين والآخر على النار.
ولاحظت عدم وجود لهب بعد. لم يكن هناك حتى ذلك الدخان الذى يشير لاشتعال النار، وبعد ذلك، وبينما كنت أنظر إلى النار التى تبدو خامدة، تصاعدت
السنة النار حول الحطب. إن الصبر يعنى معرفتك أن الأمر سيحدث... وإعطائه الوقت اللازم لحدوثه.

أكرر من جديد أنك تحتاج إلى الثقة فى أن الأمور كلها ستسير بشكل ممتاز. ما الذى أعنيه بكلمة "ممتاز"؟ لقد أصبحت أو من بأن هناك نوعين من التجارب فى الحياة: تجارب تتبع من الذات السامية، وتجارب تظم شيئاً نتعلم منه؛ حيث إننا نزن أن النوع الأول مبهج للغاية، وأن النوع الثانى يظم صراعاً ومعاناة، ولكن كليهما جيد. فى كل مرة نواجه صعوبة شديدة، نعرف أن هناك شيئاً لم نتعلمه بعد، وأن الحياة تمنحنا الفرصة الآن لكى نتعلمه. إذا دخلنا التجربة ونحن نضع ذلك فى اعتبارنا، فإننا لا نفكر وكأننا "ضحايا"، ونسمح لأنفسنا بقول نعم. لذلك، بصرف النظر عما يحدث فى أى وقت فى حياتك، ضع فى اعتبارك أن الأمور تسير بشكل ممتاز.

طالما أنك تذكر أن الحياة عملية مستمرة من التعلم، لن تشعر بذلك الإحساس السيئ بأنك لم تتم ما عليك بعد؛ فتجربتي فى السنوات القليلة الأخيرة، أوضحت لى أن الكثير من البهجة الموجودة فى الحياة تكمن فى استشعارها. وليس هناك شىء مريض مثل لحظات التقدم عندما تكتشف شيئاً عن نفسك وعن الكون يضيف قطعة أخرى إلى الأحجية العجيبة التى نعيشها؛ فمتعة الاكتشاف لذية، وأنا لا أعرف مكتشفاً لم يرغب أن يكتشف المزيد عند وصوله إلى هدفه.

التحدى هو أن تبقى على طريق ذاتك السامية؛ فهى رحلة ممتعة أكثر من الطرق الأخرى التى قد تختار السير فيها، وسوف تعرف ما إذا كنت تسير على الطريق الصحيح من خلال ما تشعر به. ثق بمشاعرك، وإذا لم يكن الطريق الذى تسير فيه يمدك بالبهجة والرضا والإبداع والحب والاهتمام، فهذا يعنى أنه ليس الطريق الذى يناسبك. قل لنفسك: "حسناً، لقد جربت هذا، ولم ينجح. ماذا بإمكانى أن أجرب أيضاً؟". لا تتخدد وتعتقد أن تغيير الأمور الخارجى-يعنى-تغيير الأمور الداخلى؛ فالعكس هو الذى يحدث.

إن الطريق الذى يحتاج إلى تغيير هو الطريق الموجود فى عقلك، ولكن هذا لا يعنى أنك بمجرد أن تستمع لذاتك العليا، لن ترغب فى تغيير الأمور الموجودة فى عالمك المادى، ولكنك يجب أن تغير عقلك أولاً، ثم سيأتى كل ما هو صحيح بعد ذلك.

الطريق أشبه بتجربة تسلق جبل - التسلق صعب ووعر، ولكنك فى كل مرة تتوقف لتتأمل حولك، يصبح المنظر مخيفاً أكثر؛ حيث ترى فضاءً شاسعاً، ويختفى "تدفق" العالم من تحتك وأنت ترى المزيد والمزيد من الكل، وكلما ارتفعت أكثر، تبتعد عن الثقل الموجود بأسفل، وتشعر بأنك أصبحت أكثر خفة، وتشعر أنك حر، فتندفع لأعلى من خلال الجمال المتزايد الذى تراه.

من هذه الميزة، تصبح أكثر رحمة أيضاً، فقد لا تحب بعض الأفراد بسبب سلوكياتهم المتوحشة، ولكن من نقطة أعلى، سترى المزيد من الصورة العامة، ويصبح هؤلاء الأفراد أكثر من سلوكهم "الخاطئ"؛ فهم أيضاً لديهم مكان داخلى هائل لم يكتشفوه بعد، ومن ثم فإنك تبدأ تشعر أحزانهم، ولا تكون قاسياً فى الحكم عليهم للغاية.

إن الرحلة لأعلى لا تكون دوماً مبهمة بحيث يسهل التسلق. قد تتسلى، ثم تتوقف وترتاح، وتعيد تنظيم نفسك من جديد. وهذه هى الحال أيضاً مع الرحلة الروحية. فقد تبدو فى بعض الأحيان وكأنك توقفت عن النمو. ولكن الأمر ليس كذلك، ولكنك تستجمع معلوماتك.

قد يتطلب بعض ما تتعلمه إسقاط بعض معتقداتك وسلوكياتك التى كانت جزءاً منك منذ ولادتك، وقد تشعر فى بعض الأحيان بالانتصار! وسوف يبدو التحول فوراً، ولكن أكرر من جديد أن الأمر ليس كذلك؛ فالأفكار المفاجئة نتيجة كل ما حدث من قبل، فعقلك الباطن - شأنه شأن الكمبيوتر - يبحث ويفرز المعلومات دون أن تدرك ذلك، ثم يأتى بالحل فى أكثر وقت لا تتوقع ذلك الأمر فيه. وتتولد الأفكار بدرجة أكبر، كلما ابتعدت أكثر فى رحلتك؛ فالعقل الواعى يتحرر من مقاومته طرق التفكير الجديدة. وينمى المزيد من الثقة. وتعد المراحل الأولى أكثر الأمور صعوبة وتتطلب أكبر قدر من التركيز.

فى بعض الأحيان عندما تعتقد أنك "وجدتها" أخيراً، تتدخل الحياة لتريك أنك لم تفعل. لقد استعرت عبارة من "لين-هورن" تجعلنى أتمنى بالتواضع: "لقد قطعت مسافة طويلة... أظن ذلك!"، ولقد تعلمت أنه دوماً ما يكون هناك المزيد لتعلمه، وأن التجربة أكبر معلم لدينا.

لهذا السبب أعشق عملية التقدم فى السن؛ فنادرًا ما يفهم الشباب ما نتعلمه من التقدم فى السن، فنحن نحتاج للمرور بالعديد من تجارب الحياة قبل أن تخرج القوة الكامنة بداخلنا وتعرب عن نفسها فى أبهى صورها. وطالما أننا نرى أنفسنا ككائنات تكتشف نفسها تدريجيًا، فلن نرغب فى العودة للوراء ولو يومًا واحدًا، ويصبح التقدم فى السن مسألة رائعة.

إحدى أكثر الفقرات التى أحبها وتعكس ألم ونشوة رحلتنا اقتبستها من رواية The Velveteen Rabbit للمؤلفة "مارجرى ويليامز". فى الرواية، تتحدث دميثان فى الحضانة - الحصان والأرنب - عن تحولهما إلى كائنات حقيقية:

سأل الأرنب: "هل يؤلم الأمر؟".

فأجاب الحصان الذى كان صريحًا دومًا: "أحيانًا، ولكنك عندما تكون حقيقيًا، لا تبالى بالألم".

"هل يحدث الأمر فجأة، مثلما يحدث عند التواء الذراع، أم خطوة خطوة؟".

أجاب الحصان: "إنه يحدث فجأة. الأمر يحتاج إلى وقت طويل، ولذلك فإنه لا يحدث للأشخاص الذين ينكسرون بسهولة، أو العاديين، أو من يجب العناية بهم. بوجه عام - عندما تصبح حقيقيًا - يتساقط شعرك الذى كنت تفخر به، وتجف عيناك وتشعر بالألم فى المفاصل، وأنت فى حالة يرثى لها، ولكن هذه الأمور لا تصبح مهمة على الإطلاق، لأنك بمجرد أن تصبح حقيقيًا، لا يمكن أن تصبح قبيحًا، إلا لمن لا يفهمون".

هناك الكثير من الإثارة أمامك. قد تشعر بالنشوة فى بعض الأحيان لسيرك مع الموجة، وقد تشعر بالألم لخروجك عن المسار الصحيح. تذكر أنك لست بمفردك؛ فهذا العالم مليء بوفرة نظم الدعم فى أى وقت تشعر فيه بأنك منزعج من تجارب الحياة. قال لى أحد تلاميذى: "أنا أقرأ وأقرأ، وأنا أعتقد أن أحد هذه الكتب سوف يقدم لى الحل السحري!"، فقلت له: "لا، لن يأتيك الحل السحري حتى تقدمه أنت لنفسك!"، وهذه هى الحال مع هذا الكتاب وأى كتاب آخر تقرؤه. لا تنتظر حلًا سحريًا! ابحث أنت عنه! استخدمه، عشه، تشرّبه. فإذا لم تستخدم العضلة التى رفعتك إلى ذاتك العليا، فسوف تضعف، تمامًا مثلما تضعف عضلات جسمك عندما لا تستخدمها. إذا كنت تعتقد أنك بحاجة إلى مساعدة إضافية، فاكتب قائمة بكل المساعدات التى تحتاج إليها من المختصين. خذ موقفًا؛ فلا شيء

سينجح معك إلا إذا قمت بالعمل.

قل نعم للحياة. شارك، تحرك، اعمل، اكتب، اقرأ، اشترك، خذ وقفة. أو افعل أى شىء يقتضيه منك الموقف. انخرط فى العملية. وكما كتب رولو ماى فى كتابه Man's Search for Himself: "لكل كائن حاجة واحدة أساسية فى الحياة، وهى إشباع قدراته الخاصة". ويستمر فى كتابه ويقول إن الحياة ناتج استخدام قوتنا بالكامل، ولهذا السبب، تكون المتعة - لا السعادة - هدف حياتنا.

ما المتعة؟ إن-ها شىء يعبر عن تدفق الجانب الروحى فىنا. تتسم الحياة بالخفة، والفكاهة، والضحك، والمسرّة. لذلك ابتهج، إذا تواجدت مع شخص عاقل ومستنير، وستعجب من قدرته على الفكاهة والضحك من نفسه؛ حيث يختفى كل ضعفه، ويبقى تدفقه.

لقد احتجت إلى بعض الوقت وأن-افى منتصف كتابة هذا الفصل لأشترك فى حدث إمساك الأيدي الذى عقد فى أمريكا، وبينما وقفنا جميعاً نغنى "أي-إد عبر أمريكا" * التى تعكس المغزى من الحدث، نظرت إلى الوجوه المحيطة بى. فى هذه الدقائق القليلة، كان الجميع يشارك بمعرفته أنه يحدث فرقاً. وقد انعكس ذلك على وجوههم؛ فقد كانوا مبتهجين، محبين، مهتمين، وكانوا على اتصال بأسمى جزء فيهم. كان الكثيرون منهم يزرفون دموع الفرح. من الطيب أن تشعر أن لك هدفاً أسمى؛ فالانخراط يعنى تقبّل إحساسك بالخوف. لقد أصبَحنا أكبر، وابتعدنا عن "الأحزان والأوجاع والأنانية، التى تجعلنا نتذمر لأن العالم لن يكترس نفسه لإسعادنا"؛ فقد انتقلنا إلى حالة نضج حقيقية، حيث لدينا الكثير لنقدمه إلى العالم.

لذلك، التزم! وألزم نفسك بالتغلب على الخوف، وبذلك تصبح أكبر مما أنت عليه فى اللحظة الراهنة - ستجد نفسك أصبحت كبيراً للغاية. لست فى حاجة إلى تغيير ما تقوم به، فقط التزم بتعلم كيفية إدخال طاقة الحب والقوة النابعة من ذاتك العليا على أى شىء تفعله. سواء كنت صرافاً فى بنك، أو ربة منزل، أو مديراً تنفيذياً، أو طالباً، أو عامل نظافة فى الشارع، أو معلماً، أو مخرج أفلام، أو مندوب مبيعات، أو محامياً، أو أى شىء آخر، عليك العطاء؛ فعندما تعيش بهذه الطريقة، لحظة بلحظة، يوماً بيوم، فى الوقت المناسب، ستجد نفسك تقترب أكثر وأكثر إلى الملاذ الآمن. المفارقة أنك عندما تظل قريباً من هذا الملاذ الآمن، يصحح بإمكانك الذهاب إلى أى مكان والقيام بأى شىء دون خوف. وسيتلاشى إحساسك بالحنين إلى الملجأ عندما تجد المكان الذى نتصل به جميعاً كأشخاص محبين. أيّاً كان ثمن وصولك لهذا المكان، اشعر بالخوف... وافعلها على أى حال!

* فى 25 من مايو لعام 1986، تبرع أكثر من خمسة ملايين شخص بعشرة دولارات وشبكوا أيديهم - فى الوقت نفسه - وكونوا خطأً بشرياً يمتد 4152 ميلاً من نيويورك وحتى كاليفورنيا، وذلك لجمع تبرعات إلى الجائعين والمشردين ولجذب انتباه العالم لفقراء أمريكا، وقد سمي الحدث "أيادٍ عبر أمريكا".

الفصل الثانى عشر

المراجع

معظم الكتب والشرائط التالية خطرت ببالى وفى قلبى عند نشر هذا الكتاب عام 1987. وقد ضمنت مزيداً من المصادر الحديثة التى وجدتها مفيدة لك. استمتع!

.Assagioli, Roberto, Psychosynthesis. New York: Penguin, 1976

Bolen, Jean Shinoda, The Tao of Psychology: Synchronicity and the Self. San Francisco: HarperSanFrancisco, 1982, 2005

Canfield, Jack, The Success Principles™: How to Get from Where You Are to Where You Want to Be. New York: HarperCollins Books, 2005

Chopra, Deepak, The Spontaneous Fulfillment of Desire: Harnessing the Infinite Power of Coincidence. New York: Harmony, 2003

Cousins, Norman, Anatomy of an Illness. New York: Bantam Books, 1979

Dobson, Terry, and Miller, Victor, Giving in to Get Your Way. New York: Delacorte Press, 1978

Emery, Stewart, Actualizations. Garden City, NY. Dolphin Books, Doubleday and Company, 1977, 1978

**Ferguson, Marilyn, The Aquarian Conspiracy: Personal and Social
.Transformation in the 1980s. Los Angeles: J. P. Tarcher, 1980**

**Ferrucci, Piero, What We May Be: The Visions and Techniques of
.Psychosynthesis. Los Angeles: Tarcher Publishing, 1982, 2004**

**Fields, Rick, with Peggy Taylor, Rex Weyler, and Rick Ingrasci, Chop
Fulfillment in Wood, Carry Water-A Guide to Finding Spiritual
.Everyday Life. Los Angeles: J. P. Tarcher, 1984**

**The Foundation for Inner Peace, A Course in Miracles. Tiburon, CA,
.1975**

**Frankl, Viktor, Man's Search for Meaning. Boston, MA: Beacon Press,
.nd**

**Gawain, Shakti, Creative Visualization. P.O. Box 137, Mill Valley, CA
.94941: Whatever Publishing, 1978**

**Living in the Light: A Guide to Personal and Planetary ,____
Transformation. P.O. Box 137, Mill Valley, CA 94941: Whatever
.Publishing, 1986**

**Hay, Louise, You Can Heal Your Life. P.O. Box 6204, Carlsbad, CA,
(800) 654-5126: Hay House, 1984**

**Hill, Napoleon, and Stone, W Clement, Success Through a Positive
.Mental Attitude. New York: Pocket Books, 1960**

**Holden, Robert, Shift Happens!: Powerful Ways to Transform Your
.2006 ,Life. P.O. Box 5338, Santa Monica, CA 90409: Jeffers Press**

**Jampolsky, Gerald, Love Is Letting Go of Fear. Millbrae, CA: Celestial
.Arts, 1979**

**Jeffers, Susan. The Art of Fearbusting P.O. Box 5338, Santa Monica, CA
(90409: Jeffers Press, 2005. (1-hour CD—A live talk
Embracing Uncertainty: Breakthrough Methods for Achieving____
.Peace of Mind When Facing the Unknown. New York: St
.Martin's Press, 2003**

**End the Struggle and Dance with Life: How to Build Yourself Up____
.Press, 1996 When the World Gets You Down. New York: St. Martin's**

**The Fear-Less Series: Inner Talk for Peace of Mind, Inner Talk for ____
.a Confident Day, Inner Talk for a Love That Works. P.O
Box 5338, Santa Monica, CA 90409: Jeffers Press, 2005.
(www.jefferspress.com. (3 Affirmation CDs**

**Feel the Fear ... and Beyond, Mastering the Techniques for Doing It ____
Ballantine, 1998. :Anyway. A Fawcett Columbine Book, New York
www.randomhouse.com**

**Feel the Fear ... and Do It Anyway. Carlsbad, CA: Hay House, 1992.____
((Unabridged 4-CD set
Feel the Fear ... and Do It Anyway. A Nightingale Conant ____
-1 Production, A Simon & Schuster Audio, New York, 2001. (Abridged
(hour CD**

**The Feel the Fear Guide to Lasting Love. P.O. Box 5338, Santa____
.Monica, CA 90409: Jeffers Press, 2005**

**I Can Handle It: 50 Confidence-Building Stories to Empower Your____
Press, 2006. (For Child. P.O. Box 5338, Santa Monica, CA 90409: Jeffers
(children 3-7**

Life Is Huge!: Laughing, Loving, and Learning From It All. P.O.____

.Box 5338, Santa Monica, CA 90409: Jeffers Press, 2005

**The Little Book of Confidence. P.O. Box 5338, Santa Monica, CA _____
.90409: Jeffers Press, 2005**

**The Little Book of Peace of Mind. P.O. Box 5338, Santa Monica, CA _____
.90409: Jeffers Press, 2005**

.Opening Our Hearts to Men. New York: Fawcett Columbine, 1989 _____

**Kanin, Garson, It Takes a Long Time to Become Young. New York:
.Doubleday and Company, 1978**

**Keyes, Ken, Handbook to Higher Consciousness. P.O. Box 550, Marina
.Del Rey, CA 90291: Living Love Publications, 1980**

**How to Enjoy Your Life in Spite of It All. P.O. Box 550, Marina , _____
.Del Rey, CA 90291: Living Love Publications, 1980**

**Kushner, Harold, When All You've Ever Wanted Isn't Enough: The
Simon & ,Search for a Life That Matters. New York: Summit Books
.Schuster, 1986**

**Levine, Stephen, A Gradual Awakening. London: Rider and Company, 3
.Fitzroy Square, nd**

**May, Rollo, Man's Search for Himself. New York: Delta Publishing,
.1953**

**Murphy, Joseph, The Power of Your Subconscious Mind. New York:
.Bantam Books, 1963, 1982**

**Paul, Life Is a Spiritual Experience: Metaphysics Made Practical. P.O.
.Co., nd Box 763, Girdwood, AK 99587: Flower of Truth Publishing**

**Peale, Norman Vincent, You Can If You Think You Can. New York:
.Fawcett Crest Books, 1974**

**Peck, M. Scott, The Road Less Travelled: A New Psychology of Love,
Touchstone Books, :Traditional Values and Spiritual Growth. New York
.Simon & Schuster, 1978**

**Porter, Eleanor H., Pollyanna. New York: Farrar, Straus & Giroux,
.1912**

**Prather, Hugh, There Is a Place Where You Are Not Alone. New York:
.Doubleday Company, 1980**

**Probst, Bobbie, Return to Center The Flowering of Self-Trust. P.O.
.Box 550, Marina Del Rey, CA 90294: DeVorss & Co., 1985**

**Rann, Michael, and Elizabeth Rann Arrott, Shortcut to a Miracle: How
.to Change Your Consciousness and Transform Your Life
.P.O. Box 5338, Santa Monica, CA 90409: Jeffers Press, 2006**

**Rossman, Martin, M.D. Healing Yourself-A Step-By-Step Program for
Company, Better Health Through Imagery. New York: Walker and
.1987**

**.Sheehy, Gail, Passages. New York: Bantam Books, 1976
.Pathfinders. New York: William Morrow and Co., 1981 ,____**

**Sher, Barbara, and Gottlieb, Annie, Wishcraft. New York: The Viking
.Press, 1979**

**Small, Jacquelyn, Transformers: The Therapists of the Future. Marina
.Del Rey, CA 90294: DeVorss & Co., 1982**

.Williams, Margery, The Velveteen Rabbit. New York: Knopf, 1984

Williamson, Marianne, The Gift of Change: Spiritual Guidance for
.2006 ,Living Your Best Life. San Francisco: HarperSanFrancisco

شكر وتقدير

يحتاج كل منا إلى مجموعة من المشجعين يدعمونه ويقدمون له العون والمساعدة، وقد كان مشجعي غاية في الروعة! أشكر نانسي ميلر وكريستينا دافى، اللتين تعملان بدار نشر بالانتين، واللّتين أخرجتا الإصدار العشرين من هذا الكتاب، كما أشكر مارثا لورانس، التي بإيمانها وتقديرها لعملى جعلت النسخة الأولى من كتابى تخرج أخيراً إلى النور منذ 20 عاماً. أشكر دومينيك أبيل - وكيل أعمالى - الذى لم ييأس أبداً ونجح فى النهاية، وروث فان دورين وطلاب نيو سكول فور سوشيال ريسيرش بمدينة نيويورك، الذين وفروا لى البيئة المناسبة لتعليم أفكارى المتعلقة بالخوف. كما أتوجه بالشكر إلى كاثرين ويلدس - التى تعمل بجامعة كاليفورنيا بلوس أنجلوس - حيث رحبت بعملى فى كاليفورنيا، وديانا فون ولانتز وينتورث والراحـل بول فون ولانتز أعضاء مجموعة ذا إنسايد إيـدج اللذين شجعانى على كل نجاح حققته، وروزالين هايز - معلمتى - التى شجعتنى منذ سنوات عديدة على التعلم وفتح آفاقى قدر استطاعتى. كما أشكر سالى ليفكويتز ملهمتى التى علمتنى معنى الشجاعة التى لا تقهر، وأصدقائى المخلصين والمهتمين، اللذين أثّنوا على كل خطواتى، وأختى الرائعة مارسيا التى اعتبرها أعز صديقاتى، وزوج أختى بروس الذى قدم الكثير من المساعدات لهذا العالم. وأبنائى الأعزاء جيرى وليزلى - أبنائى من زوجى الأول، وأليس وجاى وزملائهم مايكل وأنتونى وأشلى الذين أثروا حياتى كثيراً. وطبعاً لا أنسى زوجى المدهش مارك الذى وقف بجانبى وطمأننى فى كل خطوة فى مشوار حياتى. أتوجه بالشكر لكل من ذكرتهم؛ حيث لعبوا دوراً مهماً فى حياتى. أشكركم! أشكركم! أشكركم!

نبذة عن المؤلفة

تعتبر الدكتورة سوزان جيفرز - التي لقبته صحيفة ذا تايمز في المملكة المتحدة بـ " ملكة مساعدة الذات " - إحدى أفضل مؤلفي كتب مساعدة الذات في العالم.

وقد نشرت كتبها في أكثر من مائة دولة عبر العالم، كما ترجمت لأكثر من ست وثلاثين لغة، وقد قدمها هذا الكتاب وجعلها أكثر المؤلفين مبيعاً، ومن الكتب

العديدة التي ألفتها **Feel the Fear... and Beyond**، و **End the Struggle and**

Dance with Life، و **Embracing Uncertainty**، و **Book of Confidence The Little**،

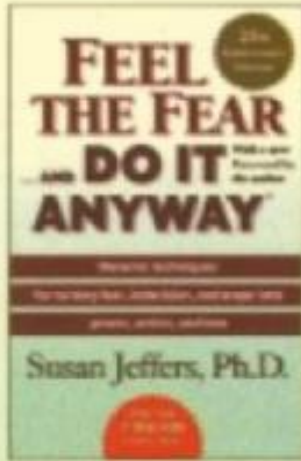
و **The Little Book of Peace of Mind**

و **The Feel the Fear Guide to Lasting Love** و **Life Is Huge**! وتعد سوزان

متحدثة عامة وشخصية إعلامية مرموقة. وهي تعيش مع زوجها بـ مدينة

لوس أنجلوس بولاية كاليفورنيا. تفضلوا بزيارة موقعها الإلكتروني www.susanjeffers.com

.



الكتاب الكلاسيكي المدهش الذي غير حياة ملايين الناس!

هل تخشى اتخاذ القرارات... طلب علاوة من رئيسك... إنهاء علاقة لا تشعررك بالإثبات... مواجهة المستقبل؟ أيا كان ما تخشاه، إليك فرصتك للتغلب على كل مخاوفك وللأبد. في هذا الكتاب المعني بالتحسين الذاتي، تمدنا الدكتورة سوزان جيفرز بتقنيات فعالة وأفكار ثاقبة ساعدت عددًا لا يحصى من الناس على إحكام قبضتهم على مخاوفهم والمضي قدمًا في حياتهم. سوف تكتشف بداخله:

- ما الذي نخشاه وسببه
 - كيف تتحول من شحايا إلى مبدعين
 - سر اتخاذ قرارات لا تتعثر على أية خسارة
 - العملية الحيوية المكونة من عشر خطوات والتي تساعدك على التغلب على سلبياتك
 - حديث النفس السلبي الذي يدور في عقلك
 - كيفية تحقيق المزيد من المعنى في حياتك
- توضح الدكتورة سوزان جيفرز - ببصيرتها وحس الدعابة الذي تتمتع به - كيف تصبح قويًا وتواجه مخاوفك. وتستمع بحياة مبدعة ومبهجة ومفعمة بالحب.

"على كل من يعرف القراءة أن يقرأ هذا الكتاب!
وأنا أنصح كل من يحضر ندواتي بقراءة هذا الكتاب!"
— جاك كانفيلد، المؤلف المشارك لسلسلة شورية دجاج للروح

"الحياة هي اهتمام الفرس، وقد ساعد هذا الكتاب الكثير من الناس
— من الرجال والنساء — على تحقيق النجاح"
— لويز إل. هاي مؤلفة كتاب *The Power Is Within You*

Contents

مكتبة الكندل العربية تليقram

<http://akg.website>

مزيد من الثناء على هذا الكتاب

إهداء

تمهيد لهذه الطبعة بمناسبة اليوبيل الفضى لإصدار الكتاب

مقدمة فتح الباب

1 ما الذى تخافه... ولماذا؟

الفصل الأول

2 ألا تستطيع التخلص منه؟

الفصل الثانى

3 من الألم الى القوة

4 سواء كنت تريده أم لا... فهو لك

الفصل الرابع

5 بوليانا تتحدث من جديد!

6 عندما "لا يريدونك" أن تنجح

7 كيف تتخذ قرارًا لا يجلب الخسارة؟

8 الى أى مدى تجد حياتك بالكامل "متكاملة"؟

9 فقط أومئ برأسك - وقل: "نعم!".

10 اختيار الحب والثقة

11 ملء الفراغ الداخلى

12 هناك متسع من الوقت

المراجع

شكر وتقدير

نبذة عن المؤلفة