

الفصل الثاني والأربعون

اغفر مقدماً

الضعيف لا يستطيع أن يغفر. فالمغفرة من
شيم الأقوياء.

غاندي

إن كنتَ محملاً بالاستياء أو الغضب، فهذا يكلفك الكثير من الطاقة. ألقِ
عنك بالعبء غير اللازم. اعتذر من الأشخاص الذين جرحتهم - حتى إذا لم يكن
الخطأ خطأك، لا بل أكثر من ذلك، اعتذر من الأشخاص الذين جرحوك، وهذا
ليس بالأمر الهين، لاسيما إذا كان الحقّ معك (ولكن افعل ذلك، حتى عندما
يكون الآخر هو المخطئ). لا يتعلق الأمر هنا بالحقّ أو الباطل، بل بأنك تبدّد
طاقتك وتحول بنفسك بينك وبين تحقيق أهدافك. كفّ عن إجهاد نفسك بذلك،
واغفر للآخرين.

زبونتي كارين انفصلت عن زوجها الأول قبل بضع سنوات، وتزوّجت ثانية في
هذه الأثناء، ولكنها لم تكن سعيدة في زواجها الثاني أيضاً، كما تزوّج زوجها
الأول بدوره. عندما شرعت بالتدريب، وجدت أنها لا تزال مغتاضة من زوجها السابق،
الذي كان قد جرحها إبان زواجهما تكراراً بملاحظاتة وتعليقاته. (إذا لم تستطع
التخلّص من الماضي، فسوف تستحضره باستمرار حينما تشرع بتحقيق أحلامك).
طلبتُ إلى كارين أن تتصل هاتفياً بزوجها السابق وتوضّح له كم كان قد جرحها
بملاحظاتة (الفكرة رقم 6) بصورة موضوعية ورزينة ومن غير انفعالات! ثم تطلب
إليه أن يعتذر منها، وهي بدورها تغفر له. بيد أن كارين آثرت أن تدع الماضي
وشأنه. فقلتُ لها: "إذا: فأنت تستحضرين الماضي الذي لا يزال يزعزعك. طبعي أن
بإمكانك أن تستهيني بالأمر وتغفليه، وتتنظري إلى أن يظهر مجدداً، ولكن

بإمكانك أيضاً أن تتجاوزي المسألة بصورة نهائية. لن تدوم المكالمة أكثر من خمس دقائق على أبعد تقدير. والقرار لك في النهاية. إذا لم تتصلي به، أرجو أن تكوني على بينة مما يلي:

أولاً: سوف تطفو المشكلة المرة تلو الأخرى، إلى أن تتخذي إجراءً ما لمواجهتها.

ثانياً: إذا لم تقومي بجلاء المسألة سوف تتظرين إلى نفسك دوماً على أنك الضحية في هذه العلاقة، وسوف يظلّ بالنسبة لك ذلك الشخص الخسيس. هل تريد أن تحتفظي بزواجك الأول في ذاكرتك على هذه الصورة؟

ثالثاً: إذا لم تعالجي المسألة، لن تستطيعي التخلص من هذه العلاقة، وسوف يكون لها تأثير سلبي في زواجك الثاني".

ترددتُ كارين، وطلبتُ مهلةً للتفكير.

في اليوم التالي اتصلتُ بي هاتفياً وفي صوتها نبرة تحمس. كانت قد هاتفتُ أخيراً زوجها السابق، وبيّنتُ له، بكل موضوعية، كم كان قد جرحها آنذاك. وأمكنا أخيراً أن تسامحه وتغفر له. وبعد المكالمة الهاتفية شعرتُ كارين بأنها مفعمة بالحياة والطاقة؛ فقد ألقَتْ عنها عبء الماضي، وكانت مستعدةً الآن لتحقيق أهدافها وأحلامها. المغفرة مفتاح الحرية.

لا تحملُ نفسك أعباء الماضي. اغفري لنفسك وللآخرين. وبما أنك تعرف الآن أهمية المغفرة، فبإمكانك أن تغفري للآخرين بشكل مباشر. على هذا النحو توفرُ لنفسك الكثير من الوقت والطاقة، وعلى نفسك الكثير من الهموم. ضَع قائمة بالأشخاص الذين تغتاظ منهم والأشخاص الذين تُؤثّر تجنّبهم. ثمّ تناولْ سماعة الهاتف واتصلِ بهم، أو اكتبْ لهم رسالة. تذكرُ دوماً أن باستطاعتك أن تقول للآخرين كل شيء تقريباً، ما دمتَ تحافظ على موضوعيتك أثناء ذلك. ولا توهم نفسك بأنك قد غفرتَ لأحدهم، إن كنتَ لا تزال مستاءً منه لأمرٍ ما، ولو كان هذا الأمر عديم الأهمية. لا تنسَ: المؤاخذه واللوم لا يضرّان إلا صاحبهما. ربما نسي الآخرون تماماً سبب استيائك. إذاً: ابدأ منذ اليوم.

