

الفصل الحادي عشر

تحرير الهوية الانفعالية

عملية تحويل الاكتئاب في الحقيقة هي عبارة عن تحرير الهويات العاطفية. إن جوهر نفسك هو من أنت حقاً، وما تريد أن تكونه. مع ازدياد نضجك وخبرتك في الحياة تطور عدداً من الطبقات حول جوهر نفسك لا تمثل هوية واحدة، بل عدة هويات انفعالية مختلفة. وهنا من المهم أن نفهم أن تحرير الهوية الانفعالية لا يدور حول تصحيح غلط ما. بناء الهوية هو جزء من الخبرة البشرية، وتحرير تلك الهويات هو بمنزلة إعادة اكتشاف الذات الحقيقية.

تعلمك أن تكون أنت ذاتك الحقيقية، أن تتعلم كيف تحرر ذاتك من طبقات الهويات المكتسبة التي تتجمع مثل صدقات حول جوهر نفسك. هذه الصدقات عامل مؤثر في كيفية رؤيتك لنفسك وما عليك أن تكون. إنها تصوغ دائرتك العصبية، وأنماط إدراكك الحدسي، وردود أفعالك، وحتى الأشياء التافهة في حياتك. وعند معظم الناس فإن غالبية الطاقة العاطفية الانفعالية تتشابه مع هذه الهويات.

تقوم معظم الهويات العاطفية على الخبرات التي لديك والأشياء التي اكتسبتها من والديك أو أصدقائك، أو المجتمع - وهو ما نسميه المعتقدات المتاحة (عن العرق، والدين، والسياسة، والوضع الاجتماعي،

وغيرها). من المفهوم أن الناس الذين يولدون ضمن ثقافات أو أديان مختلفة سيكون لديهم معتقدات مختلفة. ولكن عندما تصبح مطوقاً بالمعتقدات المتاحة والغرور الانفعالي الذي يمكن أن تخلفه، فإنها تحول بينك وبين أن تسمع ما يعرفه قلبك حقاً.

عندما نتحدث عن الغرور، فنحن لا نتحدث عن التكلف أمام المرأة أو القيام بأشياء كي تبدو أفضل. نحن نتحدث عن مقارنات تضعك في أعلى أو أسفل السلم بالمقارنة بالآخرين (مثل «أنا أفضل منك» أو «أنا لن أصبح أبداً جيداً كما يجب»). نحن نتحدث أيضاً عن الغيرة، والحاجة إلى أن نكون على صواب، والحاجة لنيل الاستحسان وعناصر تقدير الذات الأخرى.

تبنى معظم أشكال الغرور على الشعور الزائد بالهوية مع استحسانها. محاولة الحصول على استحسان يمكن أن تبدو طريقة لبناء تقدير الذات، ولكنها في الواقع يمكن أن تتسبب قدرتك على الثقة بذكاء قلبك حول نيل الرضا والاستحسان والأمان. وكثيراً ما يتحول البحث عن نيل استحسان خارجي إلى تفاهة وغرور عاطفي، حيث تقوم بالأشياء لمجرد نيل استحسان الآخرين مع الأمل بأن تُعلي قيمتك الذاتية أو مركزك الاجتماعي. المبالغة في تقدير الذات مع نيل الاستحسان يمكن أن يسبب لك الجري وراء تحقيق طموحات مهنية ليست هي التي يريدتها قلبك حقاً.

الإلحاح العام لتجميع أكبر قدر من رموز المركز الرفيع مثل العمل بأجر عالٍ، أو السيارات الفارهة، أو الملابس الجميلة يمكن أن يحفز

الغرور والتفاهة العاطفية. لا يوجد خطأ في رغبة مثل هذه الأشياء، ولكن أن تنزعج وتهتاج إذا لم تحصل على ما تريد فهذا يعود إلى إفراط في الشعور بالذات يسيطر عليك. إذا لم تكن على تواصل مع أعماق قلبك فإن حافز الرضا والاحترام اللذين يمنحك إياهما الآخرون مقابل رموز المركز الرفيع تلك يمكن أن تبدو جديرة، ولو مؤقتاً على الأقل.

الحقيقة هي أنك عندما تحاول أن تؤسس شعورك بالقيمة بناءً على استحسان الآخرين، فأنت تبني سلسلة من القشور والهويات العاطفية حول جوهر ذاتك الحقيقية. هذه الهويات تكون مركزية ذاتية تغلق جزءاً من قلبك حول حقيقة من أنت. عندما يُسدل الستار على بعض جوانب قلبك فإنك تمنع التغذية عن روحك. وبالتدريج، يتراكم الغم والارتياح في عالم الشعور عندك، الأمر الذي يُطفئ جذوة قدرتك على الحب الحقيقي ويُقلص نسيج التقدير والهناء اللذين يمكن أن تعيشهما.

ملاحظة الذات ودافع الغرور

تشجع الضغوط الاجتماعية الناس على بناء هويات ذاتية تقلل من قيمة مشاعرهم الحقيقية وتحجب مشاعرهم تلك بغطاء من الأحكام. إنها تسمح للناس أن يحكموا على أنفسهم أو على الآخرين ولكن لا تسميها محاكمة؛ لأنها «الطريقة التي تسير عليها الأمور». يبدو هذا طبيعياً جداً؛ لأن الجميع يقومون به أو لمجرد أن شخصاً تحبه يفعل ذلك، ولكنه لا يبدو طبيعياً ولا صحيحاً في أعماق قلبك.

هل سبق لك في أي وقت أن اهتممت إلى حد بعيد بتفكير الآخرين فيك، لدرجة أنك فعلت شيئاً لم تكن تريده، أو لم تفعل شيئاً أردت

بالحقيقة أن تفعله - وتأسفت عليه فيما بعد؟ ذلك مثال يريك كيف يستطيع التتمص الانفعالي العاطفي لما يظنه الآخرون أنه يكون اهتماماً زائداً عن الحد الطبيعي، وأنه يقود قراراتك. ما من أحد تقريباً إلا ومرّ بهذه التجربة أكثر من مرة.

هل رغبت في وقت من الأوقات في شيء ما إرضاء لطموحك أو رغبة في الحصول على مزيد من الألق (علاقة، عمل، سيارة، منزل، ملابس أو أي شيء ثمين آخر؟). وبعد أن حصلت عليه أخيراً وجدت أنه لا يحقق ما تريد، وتتعجب كم أهدرت الكثير من الوقت أو الطاقة أو المال للحصول عليه! هذا مثال على الشعور المضطرب بالهوية والغرور التافه اللذين يوجهان رغباتك. عندما تسمح للذات الانفعالية والغرور أن يوجها حياتك ويتحكما بها، يمكن أن ينتهي بك الأمر مقهوراً وحزيناً وعلى الأغلب مكتئباً.

هذا أمر نفسي عميق، ولكنه شيء يمكن أن يساعدك قلبك على فهمه. كلما مارست أدوات القلب وتقنياته فإن ذكاء قلبك سيكشف لك الدوافع التي تحرك الهوية والغرور الذي يتحكم بدوره في مواقفك وقراراتك. وعندما تستبدل بحالة الشعور بالقلق والخوف شعوراً بالأمان والطمأنينة وذلك عبر التصرف من أعماق قلبك، ومن ثم عندما تنظر إلى الدوافع، من المعتقدات «الجاهزة» التي تلقيتها إلى تعظيم الهوية والغرور الفارغ، التي تدفعك للقيام بما تقوم به من تصرفات، فإنك سترها مثيرة، لا بل ساحرة. ما إن تكتسب النظرة الموضوعية حتى تتأكد من أنك لا تحتاج إلى الزهو أو تعظيم الذات مطلقاً بعد الآن.

سوف تتحرر على مراحل من هذه الطبقات المتكدسة مع بناء السلام والأمان الداخلي الذاتي عبر المزيد من خيارات ذكاء قلبك.

لا أحد يمكنه أن يخرج كافة مشاعر تضخيم الذات أو الغرور بين عشية وضحاها؛ لأنها تأخذ عادة سنوات حتى تترسخ. ولسوف يدفعك هذا إلى العودة إلى الدوافع والأنماط القديمة. عندما تشعر بأنك على وشك الوقوع فريسة ذلك استخدم أداة من أجل إعادة التواصل مع جوهر مشاعر قلبك ومع اهتمامك الحقيقي. وإذا لم تُت نفسك لأنك «فعلتها ثانية» أو «لأنك لم تتعلم من الدرس» فهذا الشيء نوع آخر من الغرور -لأنك ترى أنك كامل. أبعد الأهمية والأنا من توقعاتك، وعد فقط إلى قلبك بصدق وأمانة.

عندما تتعلم هذا بشيء من التفهم والرأفة بنفسك فإنك تدعو ذاتك كي تصبح أكثر قرباً من نفسك الحقيقية. ولسوف تجد الراحة في روحك وستجد أمناً وسلاماً أكبر في قلبك وأنت تتعلم طرد التقمص الانفعالي أو الذات الانفعالية خارج كل ما هو ليس قلبك الحقيقي أو جوهر ذاتك.

غرور الرغبة في الحصول على مديح الآخرين

لما كانت حاجات نيل الرضى والاستحسان غالباً ما تقع تحت عتبة الإفراط الزائد بالشعور بالهوية، من المهم أن ننظر نظرة أعمق إلى كيفية تأثيرها عليك. تستطيع أن ترى أن الخوف من عدم نيل استحسان الآخرين يكون لديك نوعاً من الغرور الفارغ، وذلك عندما تكون أفكارك

محكومة بما يمكن أن يفكر فيه الآخرون: «سوف يحبونني أكثر إذا قلت هذا»، أو «ماذا سيظنون بي إذا اخترت هذا بدلاً من ذلك؟»، أو «إذا تصرفتم هكذا فمن المحتمل أن يغضبوا مني». تذكر أن هذا أمر عادي وشائع جداً وهو ليس بسيئاً. ولكن التركيز الزائد على ما يمكن أن يفكر فيه الآخرون سوف يُغلق الباب أمام حدس قلبك إزاء التعبير عن نفسه في أفكارك.

عندما تعتمد على نيل القبول من الخارج فإن ذلك يكون على حساب قوتك وذكائك في الداخل. لا يوجد خطأ بنيل القبول أو الاستحسان الخارجي، إنه جيد ويمكن أن يدفعك لأن تبقى على الدرب الصحيح. ولكن عندما تحتاج لنيل استحسان الآخرين لتأكيد قيمتك فإنك تطيح بكل ما لديك من قوة. إن التماس نيل رضى الآخرين بأسلوب انفعالي وسخيف يمكن أن يؤدي لسلسلة لا نهاية لها من مشاعر الخوف والقلق من كونك لست «جيداً كما يجب» إذا لم تحصل على الاستحسان المطلوب. إذا انتقدك أحدهم، فمن الممكن أن يחדش النقد غرورك ويستنزفك عاطفياً ساعات، بل حتى أيام.

الغرور الذي يرضيه المديح الزائف يمكن أن يتجلى أيضاً بطريقة معاكسة. بعض الناس يتخذ موقفاً يعطي انطباعاً بأنه لا يحتاج لنيل الاستحسان أو المديح من أي شخص، وبعضهم الآخر قد يقول: «أنا شخص أهتم فقط برأيي حول ذاتي، ولا أهتم بما يعتقد الآخرون عني». وهذا للأسف برهان على أن الغرور الناجم عن قبول الآخرين هنا قد تحول إلى غرور ذاتي. هذا يختلف تماماً عن العيش على بر الأمان في

قلب الشعور بعدم الحاجة للآخرين وإنما بالاستمتاع بنيل استحسانهم وتقديرهم. مع استخدام أدوات القلب سوف تصل إلى بر الأمان ذلك في داخلك. سوف تتعلم تمييز الفرق بين مشاعر الأمان الحقيقية وجميع أنواع الهويات والغرور التافه المتكررة بقناع الأمان.

إن معرفة هذا الفارق تساعدك على أن تتعلم هذه المهارات للأطفال أيضاً. مع الأطفال الناشئين يحتاج الأمر إلى حدس قلبي لعمل توازن بين تشجيع الأطفال عبر المديح وبين تعزيز غرورهم في بداياته إلى حد أن يصبحوا معتادين على نيل المديح من آبائهم ثم من زملائهم. عندما تعطي الأطفال باستمرار استحساناً أو جوائز من أجل كل شيء تافه، عندئذٍ تفقد الهدية أو المديح معناهما. وهذا ما تعنيه كلمة «مدل». عندما يصبح الأولاد معتادين كثيراً على الأخذ يصابون بالغرور والاتكالية ولا يستطيعون أن يجدوا الأمان ولا الطمأنينة عندما لا تسير الحياة على هواهم. لقد تعلموا أن يعتمدوا على استحسان أو رضى خارجي لتأكيد شعورهم بالذات وبقيمتهم. وهنا يأتي دورك في مساعدتهم على تحقيق الطمأنينة الذاتية عبر تعليمهم أن يبقوا على تواصل مع قلوبهم.

غرور الطموح

في مجتمع مأخوذ بأهمية الطموح لتحقيق النجاح وأهمية أن تكون «شيئاً ما»، يبني الملايين هوياتهم على مقدار ما يملكونه من مال وعقارات وشهرة، معتقدين أن هذه الأشياء سوف تحقق لهم المكانة

والسعادة. يتعلم الناس أن الطموح ضروري وصحي، ولكن حين يسيطر عليهم هاجس الطموح ويستنفد جهودهم وطاقتهم ويشرع في التحكم في حياتهم، فإنه يقطع عليهم سبل التواصل القلبي في علاقاتهم. لذا لا عجب أن ترى عدد الأزواج الذين يتوجهون لطلب مشورة خبراء الشؤون الزوجية.

عندما نتحدث عن الطموح هنا لا نتحدث عن متعة تحقيق شيء ما أو الشغف الذي يملكه الإنسان من أجل تحقيق هدفه. عندما يتوجه الناس إلى قلوبهم، ويتمعنون في الفرق بين الطموح من أجل تحقيق الهدف والطموح كاستحواذ يبتعد فيه القلب عنهم إلى مكان قصي، يمكنهم أن يروا متى يمكن أن يتحول الأمر معهم إلى مشكلة. في كثير من الأحيان يتجاوز طموحهم الحد الطبيعي ويتملكهم. وهنا، نحن نحتاج إلى حدس القلب وحسن البصيرة لمعرفة قواعد اللعبة. ما إن يبدأ الطموح في امتلاك الناس حتى يمسى إحساس قلبهم في علاقاتهم ضعيفاً وغالباً ما يؤدي لهدر كثير من الوقت والمال والجهد على محاولة حل المشكلات التي تتجم عن ذلك. وطريق الخلاص هنا يتمثل في إدراك مدى ما يمكن أن يوقعنا به الغرور الذي يعززه تلقي المديح الفارغ وغرور الطموح الجامح من مشكلات مستعصية.

تعطينا قصة برنت هنا صورة صادقة عن ذلك. طُلب من برنت، وهو مدير مبيعات، أن يكتب كتاباً. قال: إنه كان مفعماً بالطموح:

كان لدي طموح كبير بأن أصبح مؤلفاً، وأن تُنشر أعمالتي في مختلف المطبوعات في أرجاء العالم، وأن تُقدم البرامج في التلفاز والإذاعة حول

أفكاري اللامعة، وأن أحصل على أجور عالية، وأن أحقق في النهاية الشهرة والاستحسان اللذين استحقتهما. إن استغراقي في ذلك الغرور بأني سأكون «شخصاً مهماً» هو الذي قادني في أثناء الثمانية عشر شهراً التي استغرقتها في وضع الكتاب.

في ذلك الوقت لاحظت شيئاً شعرت أن فيه إضعافاً لروحي وابتعاداً في علاقاتي مع أصدقائي وزملائي في العمل. بدأت أشعر بالحزن ولكني كنت أدفعه جانباً إلى أن عجزت عن تجاهل حقيقة أنني كنت مكتئباً معظم الوقت. لم أستطع أن أفهم لماذا كنت أشعر ذلك الشعور، طالما أنني كنت أعمل على تحقيق ذلك الطموح الكبير بوضع كتاب لمساعدة الآخرين على تحقيق النجاح.

تعرفت على تقنية «الاحتراق» من قبل صديق أخبرني: إنها سوف تساعدني على فهم ما يجري حقاً، ووجدت أنني كنت أملك رغبة قوية في تحقيق الشهرة، وكان هذا يبعثني عن الآخرين. سألت قلبي أن يمدني برباط مع ذاتي الحقيقية أعمق من رباطي الظاهر بها. علمني قلبي أن أرتاح وأن أمضي وقتاً أطول مع الناس الذين أهتم بهم وبوجودهم في حياتي وأن أنسى نفسي بعض الوقت. فعلت ذلك وأخذت استراحة من الكتابة بضعة شهور. وعندما عدت ثانية إلى الكتابة، لمست تحولاً عميقاً. كان هناك شعور جديد بالهدف والحب إزاء ما كنت أكتبه واهتمام أعمق كثيراً بالناس الذين سيساعدتهم الكتاب، من دون أثر لفتنة الشهرة وشهوتها التي كانت توجهني من قبل.

عدم الطمأنينة والقلق بخصوص الرغبة في نيل مديح وقبول الآخرين سوف يدفعانك لصياغة طموحاتك وتحديد النجاح من منظور العالم الخارجي إليك. القلب يحدد النجاح بوصفه تعبيراً عن الذات الحقيقية.

وفيما أنت تمارس أدوات القلب ستصبح حياتك انعكاساً لارتباط قلبك الذي يزداد عمقاً باستمرار بذاتك الحقيقية وبالآخرين. وسيتحول الطموح إلى تعبير خلاق للقلب والعقل. أما التقدير والشهرة، إذا جاء، فسيكونان بمنزلة هبة أو إضافة جيدة لك، ولكنهما ليسا شيئاً تحتاجه فعلاً، ولا تستطيع المضي بحياتك من دونه.

غرور الأداء

كثيرٌ من غرور الرغبة بنيل المديح والقبول مرتبط بشعورٍ بغرور الأداء. وقد كشفت ممارسة الاختراق الكثير من هذه المشاعر في حياة سو، صاحبة القصة الشخصية الآتية.

عندما توقفت للنظر في أفكار تتعلق بي -تلك الأفكار كانت دائماً موجودة- كان تفكيري يسير على هذه الشاكلة: هل أنا أم جيدة بدرجة كافية؟ أما كان ينبغي أن أفعل المزيد من أجل ابني؟ هل أقدم الحب الكافي لزوجي؟ هل سيجد واحدة أخرى أكثر عذوية وجاذبية مني؟ استمرت الأمور على هذا النحو، وكل ما كنت أفعله رداً على تساؤلاتي المتكررة هو الذهاب إلى التلاجة وأكل أي نوع من الحلويات أجده؛ كي أريح مشاعري وأدلل نفسي. كنت حقاً أعرف حقيقة الأمر، وقد أخبرني قلبي أن كل شيء على ما يرام، ولا مبرر هناك لقلقي، ولكن هذه الأفكار المقلقة ظلت تلح علي إلى أن وقعت فريسة الاكتئاب.

إذا كانت أفكارك ومشاعرك مشابهة لأفكار سواك، فاعرف أن هذا أمر عادي جداً. ثمة عدد كبير من الناس يشعرون على هذا النحو، وإن

كان بأسلوب يختلف من شخص لآخر، وهذا الشعور مهدر للطاقة. أنت لست حالة خاصة. عندما تصبح هذه المشاعر مُستنفِدة للطاقة فإنها يمكن أن تقود إلى الاكتئاب.

التصرف الصحيح هنا الذي عليك القيام به هو «أن تبدد الأهمية الزائدة» عندما تنشأ. اتخذها مشروعاً عليك العمل عليه، وسوف تشرع بالتلاشي. إنه أمر يشبه إطعام قط الجيران، إذا توقفت عن إطعامه فسيذهب. من المؤكد أن الناس قد جربوا مرة بعد أخرى أن يتعاملوا مع أفكار ومشاعر قاهرة تستحوذ عليهم، ولكن دماغهم هو الذي تعب. عندما يعلم الناس المزيد عن قوة قلبهم وحدسهم لاختراق حلقات الأفكار والشعور المفرغة، يفتح ذلك لهم الباب للوصول إلى نتائج مرضية.

اقترح المختص بمعالجة سو أن تمارس «الاختراق» وأدوات القلب مدة 30 يوماً؛ لترى إذا ما كانت تستطيع أن تُطلق تلك الأفكار والمخاوف التي كانت تحكم الخناق حول رقبتها. تقول سو:

بعد أسبوع من الممارسة أصبحت قادرة على التقاط الأفكار التي تبرز حول أدائي وطبيها داخل قلبي. في كل مرة كنت أفعل ذلك كنت أشعر بتناقص تلك الأفكار وتركيز أكبر. لم تذهب نهائياً، ولكنها أصبحت أهدأ. أعطاني قلبي القوة والشجاعة. رأيت أن هذه الأفكار كانت من ابتداع خيالي ولا داعي لأن أصدّقها. وقد جاءت من شعوري بعدم الأمان الذي كان لدي منذ طفولتي، حيث كان والداي يسمعانني باستمرار أنني لا أقوم بالأشياء بأسلوب جيد كما ينبغي.

طبقت تقنية «الاختراق» مرة في اليوم على هذه الهوية القديمة، وطبقت تقنية «تنفس الموقف» مع استبدال المواقف في كل مرة كانت تظهر فيها الأفكار والمخاوف في أثناء يومي. كنت أقول لِنفسي باستمرار عندما تراودني مثل تلك الأفكار: «لا تضخمي الأمور، ولا تعطيهما قيمة أكبر من اللازم». مع نهاية الثلاثين يوماً، لم أعد أشعر بأنها تسيطر علي بعد ذلك. أوه إنها لا تزال تمر بخاطري، ولكنني أعرف أنها ليست أفكارِي. أقول: «لا» وأستحضر مواقف البديلة. أصبحت علاقتي بزوجي وابني أفضل بكثير، وهذا يشجعني على الاستمرار في استخدام الأدوات. والمهم أيضاً هو أنني خسرت خمسة باوندات من وزني.

غرور المقارنة

عندما يحدث شطط في الرغبة في نيل القبول أو شطط في الأداء يمكن أن يؤدي هذا لبروز حاجة لديك لمقارنة نفسك بالآخرين حتى تُقوِّم مكانتك الشخصية. الناس الذين يعيشون أو يعملون معاً كثيراً ما يشعرون بالغيرة من قدرات بعضهم بعضاً. هذه الغيرة تبقى عادة في عالم المشاعر السرية الدفينة فيما يتظاهر كل واحد أنه يسلك دربه دون أن يلوي على شيء. قد تعتقد أن غيرك يقوم بالعمل على نحو أفضل منك، وهنا تراودك أفكار الشفقة على الذات، مثل «أنا أحاول ولكنني، وبالأسف، لم أصل إلى ذلك المستوى بعد»، أو «من الظلم أن يكون ما عليّ القيام به أصعب مما على الآخرين القيام به، ولكنني لا أقصد شيئاً، أنا أقدر العمل الذي أقوم به»، أو «إنني أقدر نفسي وكل ما أملكه، ولكن في الحقيقة لا أستحق ذلك». تحت مثل هذه الأفكار تكمن

مشاعر الإحساس بالظلم التي تتحول إلى إطلاق أحكام على الذات ولومها. وبما أن الخوف من عدم نيل قبول الآخرين أو استحسانهم يكون نوعاً من المقارنة، فإن ذلك يجعلك تتأرجح صعوداً وهبوطاً ما بين حدي خلل الشعور بأهمية الذات والتواضع الزائف. إنك تحس وكأنك منفوخ كالطاوس عندما تقوم أداءك على أنه جيد، وتشعر بالانحدار والتقهقر عندما تظن أنك تقوم بالعمل على نحو رديء. مرة أخرى هذه المخاوف والهويات الانفعالية التي تتلبسك أمر طبيعي يحدث مع كل الناس وينبغي عدم انتقاد نفسك عليها أو الشعور بالاستياء تجاهها. كل ما هنالك أنه من أجل صحتك الذهنية وقوتك عليك ألا تقع فريستها.

النجاح في الحياة لا شأن له بمقارنات الأداء. لا الموهبة ولا المركز هو ما يجلب السعادة. وهذا هو السبب غالباً في عدم امتلاك الناس الموهوبين أي شعور بالطمأنينة والأمان أو امتلاكهم علاقات أفضل ممن لا يتمتعون بشيء من مواهبهم. المواهب أو الافتقار إليها لا يحددان نوعية حياتك. نجاحك في أن تكون نفسك هو ما يجلب لك السلام في الذهن والقلب. إذا كان أحدهم أكثر كفاءة منك في الحديث، أو الكتابة، أو حتى في لعب الغولف، تستطيع أن تشعر بالأمان في قرارة نفسك والسعادة لأنه موهوب بطريقته الخاصة.

بعض الناس يشعرون بحاجة لأن يكونوا على صواب، أو أن يسيطروا على الأمور، أو أن يكونوا كاملين. هذه الحاجات مبنية على مخاوف أساسية وغير واعية غالباً من وجود شيء ما خطأ فيهم أو أنهم أقل من الآخرين إذا لم يكونوا قادرين على ضبط أمورهم أو ليسوا على صواب.

في أغلب الأحيان تنشأ هذه الأفكار من توقعات الأهل. عند بعض الناس كلمة «كامل» تعني أن تكون كاملاً في الدور الذي تقوم به سواء كنت الابن، أو الأب، أو الزوجة، أو الزوج، أو الأم، أو الطالب، أو المستخدم، أو الصديق الكامل. وعند بعضهم الآخر، تصبح رغبته في أن يكون «كاملاً» بمنزلة استحواذ يرتبط عنده بالمظهر - القوام المثالي، الشعر الجميل، أو الملابس الأنيقة. عندما تكون مأخوذاً بفكرة أن تكون كاملاً فإنك تتاضل من أجل شيء مثالي لا تستطيع أن تحققه أبداً، ويمكن أن يسبب لك الاكتئاب. وإذا كان هناك ما يطيح بصورتك الذاتية فسينتهي بك الأمر إلى الانزلاق في براثن الاكتئاب.

في واقع الأمر لا يوجد شيء «كامل». الناس دائماً يقومون بأشياء بكفاءة أكبر أو أقل حتى يتعلموا القيام بها على نحو أفضل. والشيء نفسه ينطبق على تعلم فهم نفسك والإصغاء إلى قلبك واتباعه. تعلم قياس تقدمك وفق معدل معين، ثلاث خطوات إلى الأمام مثلاً، اثنتان إلى الخلف... ثم جرب أن تحسّن ذلك المعدل. بهذه الطريقة تبني لنفسك أفقاً جديداً وتحرر نفسك من الهويات الانفعالية بأسلوب سلس ولطيف.

عمل ما هو جيد على الدرب

ما يقوم به بعض الناس في طريقهم قد يجعلهم شديدي الانزعاج إزاء أنفسهم. إنهم يحاولون أن «يقوموا بشيء جيد» ولكنهم يشعرون أن جهودهم غير مشكورة أو أن الحياة غير منصفة بحقهم. وهذا يمكن

أن يقودهم إلى الشعور بأنهم ضحايا وبدفعهم للوم الذات «لقد فعلت كل هذا من أجلك». عملك لشيء جيد فيما أنت تسير في درب الحياة أمر عادي في علاقاتك، وأماكن العمل، وحياتك الاجتماعية. يقوم الناس بأداء أعمال إضافية سواء في عملهم أو من أجل قضية ما عندما يخبرهم قلبهم: إنه حقاً الوقت الملائم للقيام بشيء آخر من أجل التوازن في الحياة. ومع هذا فإنهم يجهدون أنفسهم للاستمرار في السير على هذا الأسلوب ومجابهة الضغوط كافة «لأنهم جيدون». قلوبهم ترسل إليهم إشارات بأنه قد حان الوقت للقيام بتغيير، ولكنهم يتميزون جداً بالخير الذي يقدمونه وهم مأخوذون بهذا لدرجة تقف في وجه قدراتهم للقيام بما هو أفضل لهم. وهذا يستمر معهم غالباً إلى أن يصابوا بانهيار عقلي، أو عاطفي، أو جسدي. وليس الحل هنا أن يتخلوا عن الرغبة في القيام بما هو «جيد» بل أن يفكروا في كيفية تحويل فعل ما هو «جيد» إلى نجاح. وإلا فإن فعل الأشياء الجيدة سيبقى كالوقوف في وجه الريح الذي يحمل الكثير من الضغط والمشاعر القاهرة والاكتئاب.

إذا كانت مشكلتك عمل ما هو جيد وعمل الخير وأنت تسير في دربك فاتخذ أوقاتاً استثنائية في أثناء النهار؛ كي تسأل قلبك: ما هو الموقف الأفضل للاهتمام بنفسك وبالآخرين (اهتماماً غير مفرط) الذي أستطيع أن أقوم به الآن؟ أصغ إلى قلبك وقم بجهد قلبي صادق؛ كي تصل إلى ذلك الموقف. هذا ما سيعيد تواصلك مع أعماق قلبك. بعد ذلك اسأل قلبك: ما هو العمل الملائم للتعبير عن اهتمامي الذي يمكنني أن أقوم به الآن؟ أصغ لكل توجه معقول يبينه لك قلبك، واعمل به.

تمرين ممارسة الاختراق

لتحرير الهوية الانفعالية

للحصول على طمأنينة داخلية، وكي تكون نفسك حقيقة، تحتاج إلى أن تتحرر من المعتقدات الموروثة والهويات الانفعالية التي تكبحك. هذه عملية واضحة. قد تحاول المقاومة، أو تشعر بالفزع أو الخوف من أنك لن تكون على ما يرام إذا تخلت عنها. هذا الشعور بعدم الطمأنينة هو أمر عادي وليس سيئاً كثيراً. ليكن لديك إدراك عاطفي أنك تحرر نفسك من هويات بنيت عليها مقاربتك للحياة وأنت الآن تبتعد عنها. ليكن لديك شعور طيب بأن الناس أينما كانوا عليهم في وقت من الأوقات أن يتخلوا عن الهويات القديمة وأن يتطوروا في ظل التحول السريع الذي نعيشه في عالمنا هذا. عندما تشعر بفقدان الأمان، أو بنوع من المقاومة، أو الفزع، جرب التمرين الآتي.

الخطوة 1: مارس تقنية إقفال القلب وابعث بالطمأنينة والحنان؛ كي تلطف نظامك الخاص. سل قلبك: ما هو الاعتقاد أو الهوية الانفعالية التي تقف وراء ذلك الشعور المقاوم أو العنيد؟ ادخل دخولاً أعمق في قلبك؛ لتصل إلى الحقيقة في عالمك الشعوري. كن أميناً تجاه ما تراه. إنه لن يؤذيك. تحرر من الشعور بوجود شيء سيئ وأدخل كل ما تشعر به أو تراه إلى حنايا القلب. اغمر نفسك واسترح في عاطفة القلب، مبدداً أهمية الأمر شيئاً فشيئاً.

الخطوة 2: كن موضوعياً إزاء شعور ما أو إزاء مسألة ما - كما لو كانت مسألة شخص آخر-. أبدأ تعاطفك مع «ذلك الشخص الآخر».

هذه الموضوعية تسمح لعالم الشعور لديك بأن يرتاح باتخاذ موقف الحياد. استرح في الحياد - في قلبك العاقل والناضج.

الخطوة 3: سل قلبك من أجل مدك بموقف بديل، وتنفس ذلك الموقف مدة من الوقت لزيادة التماسك وتثبيت الموقف الجديد داخل شبكتك. هذا سوف يُحرر شيئاً من الهوية القديمة ويجلب الكثير من روحك الحقيقية، أي أنت على حقيقتك. دع فقط المشاعر القديمة المفرطة تبتعد، واعلم أنها ليست أنت. تمسك بنية قلبك، بدد الأهمية، وسوف تتناقص تلك المشاعر الكثيفة وتتلاشى حتى وإن احتاج ذلك بعض الوقت. استمع إلى قلبك واتبعه ولا سيما إن كان يحضك على التواصل بحساسية من القلب مع أسرتك أو أصدقائك.

الجواب على التحرر من تقمص الهويات ومن الغرور والأمور التافهة التي تقلقك هو التحرك من حالة التشوش إلى حالة الاختراق. هذه العملية من تحرير كم المعتقدات القائمة والهويات التي تستنزفك عاطفياً قد تبدو مهددة لأسلوبك المعتاد. وربما تكون قد طورت قدرات دفاعية سريعة للدفاع عن الذات. تابع تقنية وترشيح تلك الطرق الدفاعية عبر القلب، بحيث تستطيع أن ترى بوضوح أكثر. واستخدم الأدوات للتحرر من المقاومة وعندها سوف يظهر جمال ذاتك الحقيقية من خلف واجهة الدفاع والمقاومة.

أما وقد أصبحت أكثر طمأنينة في داخلك فإنك ستكتشف أن العمل عبر الدوافع والهويات القديمة يبدو أخرق. لن تشعر في أعماق قلبك بأنها صحيحة بعد ذلك لأنك لم تعد تغذيها. ستقول: «لا، أنا أرى من أين يأتي ذلك الدافع، وإلى أين يقودني، وأنا لن أفعل ذلك».

معظم الناس يستطيعون أن يلتفتوا إلى حياتهم في وقفة تأمل، ويتذكروا مسائل أيدها في وقت من الأوقات (في حين أنهم الآن يؤيدون وجهة النظر المخالفة) أو علاقات بدت صائبة جداً في البداية، ولكنهم فيما بعد اكتشفوا كيف كانت هذه الأفكار أو الطموحات الخاطئة تحفزهم سلبياً. والناس هنا إما أن ينضجوا من اكتشاف كهذا ويقوموا بخيارات قلبية ذكية تدفعهم نحو الأمام، أو أن يتابعوا تكرير الخيارات القديمة ذاتها من معتقدات وهويات موروثة ويحصلوا على النتائج غير المرضية ذاتها.

ينشأ الاكتئاب من حين إلى آخر من تجارب غير مرضية وعدم فهم سبب حدوث الشيء ذاته مراراً وتكراراً. عندما تستخدم تقنية الاختراق، فإنك ستحل سرّاً تكرّر حدوث الأشياء ذاتها باستمرار معك. وستكتشف العوامل والأسباب التي تجعلك تمر بأوضاع متشابهة باستمرار. وعندما تفهمها حق الفهم، ستكون قادراً على إطلاقها وتحرير ذكاء قلبك منها، وستبدأ في إيجاد أوضاع تحقق لك النتائج المرضية المرجوة.

رضا القلب - النضج

مطلقاً، يستطيع القلب وحده أن يعطي الناس الرضا والطمأنينة اللذين يحتاجونهما. يرسل القلب رسائل بالموافقة والرضى عبر الجسد، وعبر مختلف الغدد، والهرمونات، والمُرسلات العصبية، والجزيئات الناقلة الأخرى، تؤكد خياراتك. ولكن في أغلب الأحيان، وقبل أن تتمكن من القيام بعملها، تصبح هذه الرسائل ضبابية.

يعطيك القلب إشارات عندما تذهب في اتجاه مختلف عما يريده ذكاء قلبك، ولكن عليك أن تعرف كيف تصغي إلى تلك الإشارات. فهي أحياناً تأتي كشعور ضاغط أو كصوت الضمير الداخلي الذي يقول: لا، أو تأتي عبر طرق أخرى تعرف كيف تميّزها لترى نتائج مفيدة. هذه الإشارات التي تأتي من ذكاء قلبك تعمل على توحيدك مع ذاتك ومع كل ما من شأنه أن يكون أفضل لك وللجميع، سواء فهمت ذلك أم لم تفهمه بعد. وغالباً لن تستطيع رؤية الصورة بكاملها حتى تسير في الطريق قليلاً. عندما تتعلم أن تشعر وتتبع إشارات حدس قلبك، ثم ترى كيف تعمل تلك الخيارات القلبية إيجابياً في الحياة، فإنك تُقدم على الثقة بقلبك.

يتحسّن الناس تدريجياً وعلى مراحل من حيث تعلم الإصغاء واتباع قلبهم. تبدأ المرحلة الأولى في الخلط بين ما يقوله الرأس (العقل، المعتقدات، الهويات، الدوافع، الغرور) وما يقوله القلب (الإلهام، الشعور، الحس، الحدس). يمكن أن تكون هناك مشكلة عدم ثقة بإشارات القلب (أهو حقاً حدس قلبي؟ كيف أتأكد من ذلك؟ وماذا إذا كنت أتوهم ذلك؟)، وهنا يمكن أن يدخل قلبك على الخط ويقول: «تجاوز، كل شيء سيكون على ما يرام. الأمر ليس سيئاً لذلك الحد كما تظن» طارداً قلق ذهنك ووساوسه. وهنا قد يقول لك عقلك: «أه حقاً، كيف يمكن أن يحدث هذا؟» ويعود إلى أفكاره القديمة، كما لو كنت تدير مؤشر الراديو إلى الخلف، إلى محطة قديمة.

إن تعلم أي مهارة، سواء أكانت تتعلق بألة موسيقية، أم رياضة، أم برنامج حاسوب، يحتاج إلى ممارسة. أدوات القلب تعطيك الممارسة

التي تحتاجها لتطوير مهارات قلبك. وقلبك سوف يعطيك علامات رضى واستحسان طوال العملية.

تقديرك للتقدم الذي تحرزه وإعطاء نفسك الشعور بالاستحسان والرضى وفعل ما يخبرك به قلبك - امتلاك الشجاعة للتواصل بصدق، أو تحقيق هدف، أو الإتيان بفكرة مبدعة - سوف يبني لديك شعوراً بقيمة ذاتية إيجابية وصحية لا يستطيع أحد أن يأخذها منك. عندما يحدد ذهنك إنجازاً وينفعل به يمكن أن يتسلل الشعور بأهمية الذات عبر ذلك، واضعاً إياك في مقارنة بالآخرين ومتسبباً في تدفق شعور بأنك تملك قدراً من الحق عبر طاقاتك الانفعالية. وسيؤدي هذا إلى انفصالك عن قلبك وعن الآخرين، مما يجعلك تتساءل: لماذا لا يرضى الناس عنك، أو لم لا يمنحونك القبول كما تمنحه أنت لنفسك؟

وأنت تمارس أدوات القلب ستري أن تسويغات الدماغ المنطقية تبدو مختلفة عن حدس القلب. وعندما تحقق اتحاداً متماسكاً ما بين قلبك وعقلك ستكون قادراً على أن تعرض أسئلة على قلبك وتحصل على إجابات حدسية على درجة رفيعة من الذكاء واللياقة. اتحاد قوة القلب وقوة العقل يفتح الباب أمام الإبداع. إنك ستشحن مهاراتك في حل مشكلاتك وتبدأ بجذب مزيد من الناس والمراكز والوقائع التي ترضي عقلك وقلبك. أنت بذلك تقترب أكثر من رغبات قلبك الحقيقية وتشعر بأمان أكبر باتباع ما يمليه عليك قلبك.

عندما تريد حقاً شيئاً ما على نحو ملحّ عليك أن تؤمن أن الرغبة نابعة من قلبك ولا ترى الهوية الزائدة أو الارتباط الزائد الذي يقودها. عندما

تكون الرغبة الشديدة في شيء ما نابعة من الدماغ فإن ذلك يسبب جموداً، ومن ثم لن تقدر أن تستشعر مطالب أعماق قلبك وتتجاوب معها.

كي تجد أعماق قلبك عليك أن تخرج الطاقة العقلية والانفعالية من «الرغبة» وأن توصلها إلى القلب. ذلك يسمح لحدسك أن يبين لك رغبة القلب الحقيقية التي قد لا تكون مماثلة لرغبتك الانفعالية ذاتها، وعلى الأغلب فإنك ستكتشف أن رغبة القلب الحقيقية تتمتع بالتوازن والسلاسة والعاطفة.

العيش في أحضان القلب

إن تعلم الإنسان العيش في القلب والتحكم بطاقاته من القلب عملية تمده بالقوة والبصيرة. إنها تكشف له أفضل إمكاناته على نحو إيجابي. ومع استخدامه لأدوات القلب يقدم على تقدير كل خبراته السابقة بوصفها جزءاً من تعلمه وتطوره ونضجه. يتطلب اتباع مقاربة متوازنة نحو النضج منك أن تقدر نفسك ليس فقط عندما تسير الأمور على ما يرام، وإنما تحديداً عندما تواجه عقبة ما. قدر أي تقدم تحرزه، ثم استخدم طاقة التقدير لمتابعة التقدم. اعرف أنك إذا بقيت عالقاً في موقف الإحساس بكم أنت مسكين أو كم أنت مظلوم فإنه يمثل مكاناً مناسباً لتختبئ فيه، ولكنه سيجرّك إلى الورا. أحب نفسك واعتق إنسانيتك.

عندما تقوم بإنجازات على صعيد أمور تتعلق بالذات وبالهوية عليك أن تسير بثبات في ظل الجديد الذي عرفته؛ كي تحافظ على ارتباطك

بأفكارك ورؤيتك الجديدة. كل رؤية تنكشف أمامك هي هدية عليك أن تنتبه إليها وإلا فإنها قد تخبو وتتلاشى. وهذا يتطلب منك السير بثبات في ضوء ما هو جديد. قم بذلك بدافع الصدق مع نفسك، وليس بدافع الخوف من التراجع.

قد تتساءل: كيف ستكون دون الراحة التي تقدمها لك الطبقات والقشور التي بنيتها حول نفسك عبر السنين. واختراق هذه الطبقات يتطلب قوة القلب والحب. وهذا هو الدور الحقيقي للحب الذي عليه القيام به - أن يجعلك متكاملًا. عبر الحب، والحب وحده، تظهر هوية جديدة لذاتك الحقيقية.

هويتك الحقيقية أو جوهر ذاتك هو الحب. إن إمكاناتك العليا تصل إليك عندما توجه مجرى سيرك في هذا الاتجاه. العيش في القلب هو استحسان ذاتك وقبولها، وهو يحركك من تقمص الهويات والغرور الفارغ والتوافه، بحيث تكتشف ذاتك الحقيقية - الحرة من قشور الأنماط المقيدة، والحرة في أن تحب من دون خوف. وكما يقول الفيلسوف بيير تيلهارد دي شاردان Pierre Teilhard de Chardin: «دائمًا النتيجة هي ذاتها: الحب هو الأقوى ولا يزال الطاقة الكبرى غير المعروفة في العالم».

