

الفصل العاشر

الخطوة التاسعة



عليك بالبقاء ضمن دائرة الضوء فللرؤية أثرها

عندما تتحطم حياتك لا بد من البحث فيما حولك عن شبكة للدعم،
إذ لا يمكنك الاختباء.

تيري نيس، مؤسسة جمعية غراس روت إمباكت

و مائكة وكالة تيري نيس لخدمات العمالة

من الشائع أن ينأى المرء كثيراً حينما تتدهور الأمور، وتتجلى
الاستجابة الشائعة بالخروج من دائرة الضوء والابتعاد عن الغريب
والأصدقاء وحتى عن نفسك، إذ قال المشاركون في المسح إنهم غالباً ما
ينزويون عن الآخرين حينما تسوء الأمور (٧٢٪ من النساء و ٦٣٪ من
الرجال)، وقال ٣٧٪ من الرجال و ٢٨٪ من النساء إنهم نادراً ما ينزويون،
وقال معظمهم: إنهم «يريدون أن يبقوا وحيدين». إلا أنه برز موقف
مترافق هو أن الآخرين يدركون خير ما فعلوه (سواء على صعيد العمل
أو الصعيد الشخصي) وأن يستمتعوا وحدهم بذلك الخير.

إياكم إسمعوني؛ إياكم أن تسلكوا هذه السبيل، فهي إلى الموت خطوة؛
وإلى حتفكم لحظة. عندما تظهر حالة تتدهور فيها الثقة فإنها الوقت

الذي يجب الظهور فيه إلى الدنيا، فالناس من حولك يرقبونك ظاهراً ويتفحصونك باطناً، وهم جاهزون لكي يُشَرِّحوك، بحثاً عن كل جيد وكل سيء، لكن المطلوب على وجه التحديد هو كل شيء بشع.

إن من الحكمة عدم التمرُّغ في الوحل استدراراً للشفقة، ولسوف تندهش من الناس الذين يأتون إليك ليُربِّتوا على ظهرك تودداً ومساعدةً لك على استرجاع الثقة المحطمة. وهناك جزء متعلق بالآخرين من عملية الوقوف على رجلك؛ فعليك أن تصل إليهم. ومع التسليم بذلك فإن من المهم أن تقوم أنت بالتربيت على ظهرك استحساناً لنفسك، وإنه لمن الواجب الذي لامفرّ منه أن تفعل خيراً مع غيرك، وعليك أن تتطلق لإيجاد أشخاص آخرين لتعمل شيئاً لهم. وعليك أن تحفظ دائماً كلمات أبراهام لنكِن Abraham Lincoln ، «الناس سعداء بالقدر الذي يعزمون على الوصول إليه».

يتعين عليك في بعض الأحيان أن تجبر نفسك على الإصلاح وعلى الانتشار بين الناس، سواء كان ذلك لوليمة أو رياضة أو ارتباط اجتماعي، فالمهم أن تبقى بين الناس وتحت أبصارهم.

الخاطرة السابعة عشرة

الزهد بالحياة ليس هو الاختيار، فإن اخترت الابتعاد عن

خضم الحياة

طواك النسيان من زخم الحياة.

السلطة تلعب

اعتبرت مجلة فورشن أن تيري نيس واحدة بين أقوى ثلاثين لاعباً كبيراً في واشنطن عام ٢٠٠٠، وتتركز خبرتها في الأعمال ولاسيماً في مجال صاحبات شركات الأعمال، كما أنها تلعب اليوم أدواراً عديدة، فهي صاحبة شركة تيري نيس للعمالة في مدينة أو كلاهو ما بولاية أو كلاهوما، وهي مؤسّسة مشاركة في موقع غراسروتس إيمباكت -Grass Roots Impact ومتخصصة بالاستراتيجية السياسية ومؤيدة شديدة لشركات الأعمال الصغيرة، كما أنها الرئيسة السابقة لرابطة صاحبات شركات الأعمال، وقد دخلت في السباق إلى منصب سياسي.

من غير الشائع عند الناس أن يروا أصحاب شركات الأعمال، ولا سيّما الذين يقال عنهم كثيراً في وسائل الإعلام: إنهم يعيشون حياة هائلة، ولا بأس في أن تكون سعيداً في كل مكان. كما لم تكن هناك صاحبة شركة لم تتعرض لتحطم الثقة عدداً من المرات على امتداد مسيرتها، ولم تكن تيري نيس مستثناة من ذلك.

في أوائل تسعينيات القرن العشرين قررت تيري أنها بحاجة إلى ردّ معروف بشكل أكبر إلى مجتمعها حين كان اقتصاد أو كلاهو ما في ركود بسبب أزمة النفط في الثمانينيات، ورأت أن الوسيلة الوحيدة لاسترجاع الاقتصاد هي نظام المشاريع الحرة، وذلك برأيها عبر تأسيس عدد أكبر من شركات الأعمال الصغيرة، ومما قالته في ذلك:

لم أدخل معترك السياسة في حياتي، ورأيت أن الوقت قد حان - وأنا في الأربعين من عمري (عام ١٩٩٠) - لكي أرد المعروف إلى مجتمعي

وأساعد على نمو الولاية، وظننت أن السبيل الأفضل هي منصب نائب الحاكم بسبب تركيزه على التطوير الاقتصادي. وعلى ذلك ودونما قاعدة أو معرفة سياسيتين أعلنت عن ترشيحي لمنصب نائب حاكم ولاية أو كلاهو ما، وبدأت ألقى الخطب في أنحاء الولاية وأجمع التأييد، وكنت الوحيدة في السباق إلى هذا المنصب شهوراً عديدة إذ لم يكن قادة الحزب الجمهوري يعرفونني، وكنت متأكدة أنهم لم يبالوا بسيدة أعمال. لا بد من إيجاد شخص يترشح ويمكن أن يفوز بهذا المنصب، وعلى ذلك فقد استجلبوا عضو مجلس النواب عن الولاية ووزير المواصلات الحالي ويل Well، وكان أن أبلغني كل شخص أنه لأمل لي بالانتصار عليه. ولكني لم أراجع!

لقد هزمته وأصبحت أول امرأة تترشح لمنصب نائب الحاكم في ولاية أو كلاهو ما. ومن أجل الفوز سلكت بعض السبل الكريهة. لن يؤيدني الشخص الذي هزمته بل سيعمل ضدي في الحقيقة. خسرت الانتخابات العامة، وما كنت قد خسرت شيئاً في حياتي أبداً! لقد مُزِّت شرٌّ ممزَّق، وتحطم تقديري لنفسي، ولم أستطع الظهور أمام الناس، وكان الأمر فظيماً. لم أتوقف عن إدراك ما فعلت، ولم أنحن لأرْبَت على ظهري استحساناً وأدركَ أنني قد هزمت شخصاً مشهوراً بين الناس. ولم أخسر في الحقيقة بل فزت. ولكني لم أنظر إلى ذلك بتلك الطريقة، ليس في ذلك الحين.

أمضيت عاماً لأستجمع شملي وبعدها أمضيت السنوات الأربع التاليات وأنا أفي بالتزاماتي تجاه الحزب، وأزور الدوائر الانتخابية

وأساهم في الحزب وأجمع التبرعات، وفعلت كل ما يخطر على بالكم. وعندما حان وقت انتخابات عام ١٩٩٤ أعلنت أنني سأخوض الانتخابات مرة أخرى لمنصب نائب حاكم الولاية، وكنت الوحيدة في السباق مدة طويلة حتى أعلنت عضوة في مجلس النواب ترشيحها للمنصب. لقد كان عليّ أن أدرك حينذاك أن «الأولاد يعلموني درساً، إذ ليس من المفروض أن يهزم الرجال من قبل النساء».

لقد استجلبوا هذه المرأة إذن لكي تلاحقني، وقد فعلتُ. جمعتُ مبلغاً كبيراً من المال وحظيتُ بدعم كبير من الناس، لكنها وجدت قبل خمسة أيام من الانتخابات مستخدماً سابقاً ترك وكالتي متبرماً قبل سنتين أو ثلاث ورفض دعوى غير موضوعية ضدي، فكان أن خسرتُ الانتخابات بفارق قلَّ عن ستة آلاف صوت، وفي اليوم التالي للانتخابات أسقطتُ الدعوى، وكانت أول امرأة جمهورية تفوز بمنصب نائب الحاكم.

بعد انتهاء الانتخابات بدأ انتقال السلطة، وقد أبلغتُ رسالة مضمونها أنني لن أكون ذات شأن في الحزب الجمهوري ولن يكون لي أي دور في الولاية طالما بقيت هذه المرأة في منصب نائب الحاكم.

في هذه المرة تحطمتُ بالفعل، وأردت أن أرحل عن الولاية، وكان من حسن الحظ أن احتاجت الجمعية الوطنية لنساء الأعمال مستشارة لشؤون الموارد البشرية ومهارات الإدارة لبعض شؤون الجمعية في مجال إعادة بنائها الذي لا يسعى إلى الربح. انتقلتُ إلى واشنطن دي سي وأمضيتُ أربعاً وعشرين ساعة في اليوم في إعادة بناء البنى

التحتية للجمعية وجمع أموال المؤسسة وبناء سياسة مبادراتها العامة في الكابيتول هيل Capitol Hill. عملت مع الجمعية ثلاث سنوات وأطلقت شركتي الاستشارية الجديدة وموقع غراسروتس إمباكس GrassRoots Impact وسلّمت ابنتي إدارة وكالة تيري نيس للعمالة.

كنت في السنوات الثلاث الماضية أقيم شركتي الجديدة، ومنخرطة على المستوى السياسي الوطني وأعمل قريبة جداً من رجال ونساء أعضاء في الكونغرس، وأدخل التغييرات في حياة عدد من أصحاب الشركات الصغيرة في طول البلاد وعرضها بسبب حماسي بالنيابة عنهم في ردهات الحكومة في الكابيتول هيل، وأنا اليوم أمثل حوالي ٣٥٠٠٠٠ من أصحاب الشركات الصغيرة في وقت أدلي بشهاداتي في الكونغرس وأدفع بالتشريعات إلى الأمام.

ماكان من المفروض حسب اعتقادي أن أكون نائبة حاكم أو كلاهو ما، رغم أنني كنت أدفع في تلك السبيل، ولم يكن ذلك المنصب هو الذي يُفترض أن أكون فيه، فأنا أؤدي العمل الذي أحببت والذي قيّضني له ربي، وعلاوة على ذلك فهو أعلى شأنًا مما أظن.

عندما تتحطم حياتك ينبغي أن تبحث عن دعم جيد، وقد حصلت على ذلك من زوجي وابنتي وأمي، ويجب أن تتحلى بقوة الإرادة حتى تمضي قدماً، وبالثقة التي تتمكن بها من الصبر، وبالقوة التي تدفعك إلى الأمام.

قصة نيس الشخصية عن الأحلام والهزيمة والتخريب المتعمد وتقييم الأصول وإعادة التوجيه واكتشاف ذاتها من جديد وتحديد



مصادر قوتها وضعفها والحصول على المعلومات المرتدة من أولئك الذين تتق بهم والزج في خضم الحياة كل ما من شأنه أن يُحرّك رايات الثقة. لقد حققت ذلك ولم تؤدّ النكسات التي حاقت بها في الساحة السياسية سوى إلى الاستزادة من القوة.

دائرتك هي حياتك

إذن؛ من هو الذي تصاحب؟ في العمل وفي البيت وفي الملعب؟ أما أنا فإن هناك شيئاً واحداً هو البقاء محاطة بالذين أريد أن أراهم أكثر، وهم الناس الذين أزكوا في داخلي الشعور الطيب، وليس أو لتكم الذين يسيطرون علي ولا الذين يحاولون على الدوام أن يغيروني أو يحبطوني، بل الذين يقبلون بي كما أنا.

إن الانخراط بالحياة العامة يعني أن تكون راغباً في أن تكون مسؤولاً عن نفسك. إنني أعرف أن بعض الناس حينما يسمعون كلمة «مسؤول» يقولون في أنفسهم: «يا إلهي! ينبغي عليّ أن أنظر في أخطائي، وأن أرى كيف سأشق طريقي هذه المرة».

ليس هذا أن تكون مسؤولاً، فالسؤول يعني أن تتظر في أمر حياتك؛ وهذه هي الوقائع التي مرّت بك، فماذا تريد أن تفعل بشأنها؟ ما الذي ترغب بفعله حتى تحدث التغييرات؟ وكلما أمعنت في توجيه اللوم إلى نفسك ازداد عدد الذين لا يرغبون بمساعدتك على التوقف. وأنت بحاجة إلى أن تقول لنفسك: «انتظر، هاقد أمضيت كثيراً من الوقت في انتقاد نفسي ولم أفلح، فلا بد أن يكون في داخلي شيء جيد، فأين هو؟

إنني مخلوق في هذا العالم لأمر ما وأنا راغب في أن أجد ما أنا بحاجة إلى أن أفعله».

وصدقوني أن البقاء في خضم الحياة العامة يشبه المحافظة على النفس، وهو اللُّحمة التي تربط بين جميع مكونات بناء الثقة.

❖ عندما تكون شجاعاً وتعتني بنفسك تصبح أكثر ميلاً إلى أن تكون في المقدمة التي يستطيع الناس أن يشاهدوك فيها.

❖ عندما لاتضبط الأمور وتحدث إلى الآخرين وتحصل على المعلومات المرتدة فإن تحركاتك في الحياة العامة سوف تبدأ بانفجار.

❖ حينما تعمل بين الناس الإيجابيين والذين تعجّب بهم وتراجع معهم منجزاتك السابقة، وتهتم بكل هذه الأشياء، فإن من شبه المؤكد أن تبتعد عن أية مرارة ماضية يمكن أن تشعر بها.

❖ عندما تقيّم الوضع الذي مررت به وتبحث عن مصادر القوة والضعف في وقت واحد في الأحداث اللامتوقعة وتتخذ قراراً بأن تتعلم شيئاً جديداً فإنك توسّع من نفسك وتمد قوتك وتجعل من شبه المستحيل أن تزهد بالحياة.

❖ عندما تفهم في نهاية المطاف أنك لست وحدك وأن آلاف الناس قد ساروا على ذات الدرب الذي مشيت عليه، فأحسّوا بنفس ألمك الذي نزل بك وغضبك الذي ربما تشعر به.

❖ عندما تبذل جهداً مركزاً لكي تتخلص من الأشياء في حياتك فإنك تكون تفكيراً إيجابياً وبيئة إيجابية.

❖ عندما تركز بشكل حقيقي على أن تكون صادقاً مع نفسك وتتساءل بأمانة عن نفسك وتقول من أنت؟ وتعتق حب عملك طوال حياتك، تحوز على الثقة إلى الأبد.

❖ عندما تفهم أن القيام على الدوام بالأشياء وفق الطريقة التي تعودتَ على تأديتها بها بشكل دائم يضع القيود في يديك فإنك تنظر في تبديل وضعك ومخالفة بضعة قواعد قديمة... وهنا البقرة المقدسة. اللفظ ينتشر بين الناس عن أنك مجددٌ أو مُخاطرٌ، أو سيد التغيير أو مشاغب. أما كيف تمضي قدماً، فهو أمر قد يؤدي بك إما إلى جنتك أو إلى نارك .

إن الخطوات العشرة لبناء الثقة هي في دائرة مستمرة، وكل خطوة مرتبطة بالأخرى، وإذا بقيت في خضم الحياة العامة أمكن أن تمر بكل خطوة، ونتمنى أن يكون ذلك على أساس يومي.

تحدث إلي

كثير من الرجال والنساء الذين اشتركوا في المسح قالوا: إن الحديث مع شخص ما مهم من أجل الحصول على معلومات مرتدة والتدقيق الحقيقي لما يجري على أرض الواقع، فالحصول على المعلومات المرتدة والتواصل مع الآخرين أمر حاسم من أجل التطور، والأمر سيان في ذلك إن كنت في السبعين من عمرك أو مازلت تحبو في العامين الأولين.

عليك بالحصول على المساعدة بأية صورة جاءت، فاحصل على المساعدة الاستشارية إن كنت عاطلاً عن العمل من خلال مجموعات تمد إليك يد العون حينما يقل المال بين يديك، وإن تعلقت المشاكل



بالفواتير فابحث عن استشارة مصرفية، حتى المؤسسات النفسية في المدن تقدم المساعدة للمحتاجين.

احصل على أي نوع من المساعدة المتاحة ولا تخف منها، وإذا وجدت مجموعة لتقديم المساعدة الذاتية لأشخاص لم يجدوا عملاً أو تعثّر حظهم فلا تتوان في الذهاب إليهم والتردد عليهم كلما استطعت إلى ذلك سبيلاً، ولو يومياً لأن ذلك في الحقيقة يصبح أمراً إيجابياً تتطلع إليه.

أحد الأمور الجانبية التي تحدث في حالات تحطم الثقة هو «لو أن»، أو مدخل سكارلت أو هارا: «وغداً يوم آخر»، فلا تأخذ بهما. عندما يصح تدقيق الحقيقة والمعلومات المرتدة بين يديك تستطيع أن تتحرك، وألا تتوقف حياتك عند «أيام الغد» و«لو أن»، وعليك حينذاك بدراسة القيام بوظائف منفردة وأعمال تواترية وأشياء ضمن إطار زمني مقداره خمس دقائق بدل ممارسة أعمال تستغرق كامل فترة مابعد الظهر، أي خطوة في كل مرة.

إذا وضعت ساقاً في الأمس وساقاً في الغد قضيت على اليوم، ورجلٌ في الغد ورجلٌ في الأمس هو الشلل بعينه. يمكنك أن تستقي المعلومات المرتدة المناسبة من الآخرين الموثوقين فتتشجع بذلك على التحرك إلى الأمام وإنجاز أمور حقيقية في هذا اليوم بدل الخيالية.

هل شبكتك تعمل؟

قد تشعر أن قراءتك لهذه الخطوة تشبه تبادل المعلومات. شعورك صحيح. إن تبادل المعلومات هو في نظر البعض عملية استقاء شيء؛

وهي اتصالات ورؤية وتشجيع، لكنه أكثر من ذلك بكثير ويجب النظر إليه من خلال نظارات جديدة، وأن يحظى بعمل جماعي من فريق يمرر المعلومات، وينشر القواعد اللامكتوبة، في ميدان العمل، ويمتدح الآخرين، ويكون حيث يشعر الناس بالإحباط، وإلا فلا.

ينبغي أن تكون المعلومات المرتدة من الناحية المثالية إيجابية، لكن الواقع يشير إلى أنها قد تكون في بعض الأحيان سلبية، وإذا كانت بحاجة إلى شيء فإلى أن تكون «مناسبة»، إذ نادراً ما يستفيد المرء من الانتقاد أو المعلومات المرتدة في غير موضعهما.

استقاء المعلومات والمعلومات المرتدة متسايران، وكل معلومات مرتدة يجب أن تكون أمينة وبناءة، ولو طلبت معلومات داخلية من صديق أو زميل موثوق، فإن ماتقوله: قد لا يكون فظيماً بكامله أو قد لا تتلقى معلومات مرتدة تامة الإيجابية، واسأل نفسك قبل أن تفتح فمك أو أذنك: هل المعلومات أمينة؟ وبناءة؟ أتراها تساعد على حل الوضع؟.

سوزان روان Susan RoAne خبيرة بتبادل المعلومات، ويعرف الجميع أنها من جهاذة المزج وأنها الخبيرة في هذا المجال. كتبت العديد من الكتب وحققت جميعها أعلى المبيعات، وكان آخرها - كيف تجعل الغرفة تشتغل *How to Work a Room* - وهو بمثابة إنجيل عظيم لكيفية النهوض من كبوتك مرة أخرى. وهي ترى ضرورة مجاراتك لزملائك في عمل الشبكة، وهذا لا يقتصر على الشبكة التي تقدم فيها بطاقات عملك، بل تمتد إلى الشبكة التي تعرف التحديات والفرص ضمن ميدانك الخاص، وفي ذلك تقول روان:

تبادل المعلومات بالنسبة لي هو الأداة الأعظم قيمة في نموي الذي أصبحت من خلاله ماهرة في مهنتي وناشطة ومحاضرة، وإني لأعتبرها جزءاً من عمل كل رجل وامرأة. يظن الكثيرون أن عمل الشبكة هو قيام الشخص بإخبار الآخرين عن عمله ثم إعطائهم بطاقات عمله، وكفى. لكن تبادل المعلومات أو سع من ذلك بكثير.

تبادل المعلومات هو أمر يمكن أن تتماذى فيه، ومن المؤكد أنه ليس مجرد «أن نكون جميعاً» و «أن ننهي كل شيء»، ولكنه أسمى من ذلك. لقد آمنتُ به كوسيلة لمساعدة الآخرين، وأنا لأفترض أنني أستطيع من خلاله أن أعيد الأشياء إلى نصابها - وهو أمر يشكّل ؛ إن حصل، إنجازاً عظيماً ومكافأة، إلا أن هناك دائماً أشياء صغيرة يمكن أن تجتمعها، ولكن لاتشغل نفسك بها بفرض الجمع فقط بل لأنها خط رائع ويجب أن يفهم ضمن هذا السياق، وعمل الشبكة مهارة طالما عملتُ عليها وشحذتُ همتي في سبيلها.

تبادل المعلومات الذكي أبعد من مجرد إبلاغ الآخرين عمّن أنا وعمّا أعمل وتقديم بطاقتي عملي لهم، وحسب.

إيجاد الدعم

إن وجود مجموعة دعم يضطرك إلى الظهور. المحاضرة والمدرية ليسلي تشارلز تشعر على وجه التحديد أن مجموعة الدعم هي واحدة من الأشياء الأساسية التي أبقت على استمرارية حركتها حين كانت على قائمة إعانة الأمهات، وهي المرأة التي جاءت من الجانب الغربي من



مدينة لانسينغ في ميتشيغان والتي كانت بانتظار السيد «صحيح» لكي يضم أو لادها إليه ويتزوج منها .

كانت مجموعتي تضم شخصاً واحداً وفي بعض الأحيان شخصين، وكان هناك على الدوام شخص لأحداثه ولذلك لم أضطر إلى التكتّم على شيء وكنت أحصل على المعلومات المرتدة التي احتجتها، وأحظى بمستوى عالٍ من التشجيع والثقة. ولم يذهب ذلك هباءً منثوراً. كنت قوية، وهذا - إلى جانب أشياء أخرى - ساعدني على أن أتجاوز الفترات المليئة بالعثرات من حياتي. إنني أعتقد أننا جميعاً بحاجة إلى أجوبة نفسية ؛ من الأسرة أحياناً ومن زملاء المهنة أحياناً أخرى، وأحياناً من أصحاب المهن الذين أدفع لهم لقاء وقتهم.

لا تجد توافقاً بينك وبين جميع الاستشاريين. احتاجت أسرتي قبل عدة سنوات لاستشارة من أجل بعض الإرشادات الخاصة بعصيان أو - لادنا في سني مراهقتهم. فراجعنا استشارياً توسّمتُ فيه الخير العميم. وبعد عدة جلسات عقدنا اجتماعاً للمذاكرة، واتفقت آراؤنا جميعاً على أنه غير مناسب لنا وربما كان مناسباً لغيرنا، ومن ثم انطلقنا نبحث عن معالج جديد. ولذلك ينبغي عليك ألا تعهد بنفسك إلى أي شخص وتظن أنه يستطيع أن يعيد أمورك إلى نصابها، ذلك أن الشخص الذي يستطيع أن يفعل ذلك هو أنت وحدك، وليس من أحد يستطيع ذلك غيرك أنت.

يو - سال كان Yue-Sal Kan ؛ منتجة ومقدمة البرامج، تضيف كلمة تحذيرية، وتشعر أن الأطباء النفسانيين ليسوا الدواء لكل داء، وقد

يكونوا في الحقيقة سبباً للتدمير إذا لم تحسن الاختيار، وهي تؤمن أيضاً بنظام الدعم والحصول على معلومات مرتدة مناسبة:

لأراجع الأطباء النفسانيين، فهم يتيحون لك الرفاهية في ترديد البؤس الذي أنت فيه مراراً وتكراراً، ويشجعونك على «الحديث عما أنت فيه». لقد وجدت أن تكرار الحديث عن الشيء الذي يسبب لي التعاسة يعزز كثيراً من مشاعري السلبية، ويؤدي إلى زيادة تعاستي، وهو في رأيي تجسيد حسي سلبي يمكن أن يؤدي إلى المزيد من تآكل الثقة والأنا الذاتية أيضاً.

وبدلاً من ذلك فإنني أعترف بما أنا فيه، وأترك لنفسي العنان لنوية بكاء، ثم أضبط نفسي على الفور لكي أَدفع بهذا الفصل عن أفكاري وأبعده من تفكيري، وأجبرها على الانغماس الكامل في أشياء لاعلاقة لها أبداً بالتعاسة. لعل هذا يبدو شاقاً ولكنني فعلته عدة مرات، وكنت مندهشة في كل الأحوال بمدى تمكني من إزالة شيء تعيس جداً من رأسي. وتلك هي طريقتي في حماية نفسي.

لعل لك أصدقاءً أُمعيين ويقدمون لك مساعدات كبيرة، ولكن شعوراً بعدم الراحة يساورك في بعض الأحيان يتعلق بماهيّتك وبما مرّ بك من تجارب تجعلك تشعر بضرورة التحدث إلى شخص ما يتيح لك مجال الحديث بأمانة تامة دون أن يكون له الحكم على ما أنت فيه.

رغم أن الواجب ألا يكون لأصدقائك المخّصين حق الحكم عليك، إلا أنه قد توجد في علاقاتكم بعض الأمور التي تمنعهم من قول ما أنت بحاجة إلى سماعه على صعيد الواقع.



عدم التكتّم على الأمور والحصول على المعلومات المرتدة المناسبة هما أمران حاسمان في الحصول على الثقة وتنميتها واستمرارية بقائها. لم يجتمع الرأي على الجهة التي تأتي منها المعلومات المرتدة، ولكن جميع الآراء اتفقت على أهمية الحصول عليها، فقد تأتي أحياناً من امرأة أو أحد الأبوين، أو أحد أفراد الأسرة، أو طبيب، أو رفيق، أو أحد أولادك، أو زميل في العمل، ذكراً كان أم أنثى، من شخص يعرفك على حقيقتك.

كلمة تحذيرية: إن الشخص الذي تسعى للحصول منه على المعلومات المرتدة، أو للتحدث إليه، أو مشاطرته المخاوف التي تتتابك، أو آلامك، أو مايؤذيك، أو مسراتك، كائناً من كان هذا الشخص، لا بد أن تتمتع باحترامه ليس كشخص فقط بل أن يحترم القيم التي تحملها. ولذلك لا تنصح عما فيك لكل أحد في كل وقت، وعليك أن تميّز. تحدث إلى شخص يعطيك معلومات مرتدة، لعل علاقتك به قديمة، أو لعل صاحب قديم أو رفيق أو زميل أو شريك أو أحد أفراد الأسرة.

ينبغي ألا يكون هذا الشخص على وجه التحديد حديث العهد بك أو قابلته مؤخراً أو عرضاً، فهذا من الأخطاء القاتلة التي يرتكبها الكثيرون منا، ومنذ متى قابلت شخصاً أفصح لك عن مكنون نفسه كله بعد دقائق من لقاءكما؟ وكم هي المرات التي قابلت فيها شخصاً ثم أفصحت له عن أسرار حياتك خلال دقائق من لقاءكما؟ قصص الحياة ومشاكلها وهمومها وآمالها وأحلامها ليست مخصصة لأسماع الناس، وعليك توخي الحكمة في اختيار الشركاء الذين تستقي منهم معلوماتك



المرتدة، إذ يجب أن يكونوا حريصين ومؤيدين لك كشخص ومن ذوي الرأي الرشيد، وهذه متطلبات لا يليبها إلا النذر القليل من الناس.

الخاطرة الثامنة عشرة

إن استبقاء رؤيتك والمحافظة عليها عاملين مهمين في إعادة بناء الثقة، وعليك ألا تختفي عن الناس حين ينتابك الحزن .

إن بقاءك في خضم الحياة أمر لا بد منه من أجل بناء الثقة، ولكن المكان الذي تحصل منه على هذه الثقة إما أن يضيف إلى الأسس التي أقمته عليها أو يقوض برج الثقة الذي أنشأته.

