

# الجزء الأول

## تغيير نفسك

الفصل الأول: مللت محاولات التغيير؟

الفصل الثاني: أين أنت الآن؟

الفصل الثالث: ما الذي تريده من الحياة؟

الفصل الرابع: اطلق قضاياك.

الفصل الخامس: شفاء ماضيك.

الفصل السادس: تحقيق السلام والتحرك إلى الأمام.

الفصل السابع: إنهاء المعركة بين انفعالاتك وأفكارك.

الفصل الثامن: العودة إلى العيش بشكل كامل.



# الفصل الأول

## مللت محاولات التغيير؟

«لا ينظر الله بعيون رحيمته إلى ما أنت عليه ولا إلى ما قد فعلت، ولكن إلى ما تتمنى أن تكون.»

(سحابة الجهد)

هل حاولت أن تتغير ولكنك، حتى مع أفضل النوايا، انتهيت إلى فعل الأمور القديمة نفسها؟ هل قرأت كتب عديدة والتحقت بدورات مختلفة، واشترت ملابس مكتوب عليها ما يؤكد قراراتك وبلغت أصدقاؤك بوعودك، ولم تفعل سوى العودة وبسرعة إلى نفس مكانك القديم في الحياة؟ هل تشعر في بعض الأحيان أنك أصبحت أسوأ من ذي قبل؟ ثم تعاقب نفسك لأنك نقضت وعودك مع نفسك. هل مازلت تشعر بأنك زائد الوزن، ولا تزال غير راض عن عملك؟ هل مازلت تتبع نفس الدورة القديمة المتعلقة بـ «أحبك ولا استطيع العيش بدونك-أكرهك ولا أريد أن أراك ثانية في علاقاتك»؟ هل يبدو ما سبق مألوفاً لديك؟

كان «بوب هوفمان» يعمل في «سان فرانسيسكو»، حيث يرأس جلسات فردية، عندما اتضح له حقيقة انه كان يسمع نفس القصص القديمة عن الناس الذين تجمدوا في إمكانهم. وعادة ما يكون عملائه من النوع المتعب من الحياة، ممن جربوا كل ما يمكن تجربته، ووصلوا إليه بعد المرور بالاكئاب، مما جعله يشعر بضرورة وجود طريقة أخرى، أبعد من مجرد الحديث عن الأمور. وصار يطرح سؤالاً حول ما يمكن أن يجعل المرء قادراً على تغييره بشكل أساسي؟ وتوصل من ثم ومن خلال دورات

عقدت في بضعة سنوات إلى وضع أسلوب لمساعدة الناس على تجاوز العقبات في حياتهم. وذاع صيته بين المعالجين النفسيين في دائرة منطقة «سان فرانسيسكو»، بعد نجاحه في مساعدة بعض عملائه ممن كانوا يعانون من حالات صعبة، بعد أن صارت تأتي إليه الحالات التي تفشل معها الطرق التقليدية في العلاج.

امتدت فترة عمل «هوفمان» ما بين 1967 و1997 (عام وفاته)، حيث عمل في البداية في الولايات المتحدة، ثم في أمريكا الجنوبية وشبه القارة الأوربية، وأخيراً في المملكة المتحدة، وتوج أسلوبه باسم «عملية هوفمان» والتي هي سلسلة من التدريبات التي تبدأ بالوعي بالعقبات التي تصادفنا إلى ثم إيجاد وسيلة للتعبير عنها، ثم الانتقال إلى سماح الذات، وأخيراً، التوصل إلى السلوك الجديد.

## من هو بوب؟

عندما قابلت «بوب هوفمان» لأول مرة، كنت على موعد معه ولم تستمر المقابلة في الغالب أكثر من نصف ساعة، ولكن خلال ذلك الوقت القصير استطاع أن يلمسني بعمق. بكييت للمرة الأولى منذ شهور، وأصبحت فجأة على وعي بشعوري بالوحدة وغضبت من الظلم الذي شعرت به إبان طفولتي. وضحكت من حكمته المجنونة وبمساعده كنت في قمة الواقعية، وفي وضع أبعد من وعيي المعتاد، هكذا أريد أن أعيش، قلت لنفسي وأنا أغادر المقابلة. أريد أن اشعر بكل كياني مرة أخرى وبشكل كامل.

كان في «بوب» جزء عبقرى، وجزء مجنون، فكان أكثر الرجال حكمة، وأكثرهم بساطة. ورغم إنني لم أره يقرأ كتاب في علم النفس، إلا أنه كان يعرف الكثير عن العقل البشري، ربما أكثر مما يعرفه أساتذتي السابقين جميعهم. فقد كان جاداً في مساعدة الناس على تجاوز آلامهم، وكان لديه ميلاً للفكاهة من خلال التلاعب اللفظي. وكان قادراً على صهر عينيه الحزبتين فيك، وإيجاد المفاتيح الصحيحة ليقودك نحو الغضب بجنون، كما كان قادراً على أن يصفك بالإحساس، والشخص المحب، ليتهمك بعد ساعة بالنفاق وبأنك كنت بوجهين. فهو لم يعيش بالقوانين الطبيعية وخاطر مخاطرة كبيرة - وهو

يضعها جانبا بلا تواضع - «في دفع الناس نحو الجنة». ولهذا فإنه إذا اكتشف بأنك متجمد بطريقة، أو لمجرد شعوره بذلك، سيتجه إليك مباشرة، بـ «إيراداته» الخمس أو الست، وفي يده سكين «جراح نفس».

لم يكن «بوب هوفمان» نفساني ولا معالج نفسي مؤهل، بل كانت معلوماته عن كيفية تشخيص حالة الإنسان اعتماده على الحدس، بالإضافة إلى خبرته المباشرة - من حياته وحياة عملائه. فقد كان معالج رائع ومتوازن، وموهبة يشترك فيها مع العديد من الناس ممن هم يراقبون عن كثب مظهر الشخصيات ويبرزون الطبيعة الإنسانية من حولنا.

وربما كان قصور تعليمه الرسمي هو ما جعله قادرا على الرؤية من خلال طبقات الإنكار لدى عملائه. فعندما حاولت إغماض عينيه بمعلوماتي لأول مرة - خائفاً من أن يرى حقيقة من أكون في الأسفل، بطبيعة الحال - نظر إليّ بطيبة ولكن في عيني مباشرة وقال: «لن تستطيع خداعي. أنا جاهل جداً».

كان «بوب» نفساني موهوب وكان يرغب في استخدام موهبته لمساعدة الآخرين. فقد تبين بأن أكثر الناس إشراقا يمكن أن يسقطوا في سلوك تدمير الذات، ولهذا فإن الإجابة لا يمكن أن تقع في التفكير العقلي. وهكذا رأى بأن هناك فراغ في فهمنا للعالم، فراغ لم يقترب منه المعلمون بعد.

تبين بوب، أن الفراغ يكمن في أننا قد تعلمنا عاداتنا بطريقة انفعالية. ولهذا نحن لا نستطيع أن نصل إلى الشفاء إلا من خلال التخفف الانفعالي أيضاً. ولا يمكن أن يتم هذا عن طريق الكلام فحسب، بل من خلال التعبير بمدى كامل من الانفعالات ومن ثم الوصول إلى الشعور الكامل بالإشفاق على والدينا وعلى أنفسنا. وكان هذا نوع جديد من التعلم وإعادة التعلم للجزء الانفعالي من ذواتنا.

لقد اختر «بوب» هذه النظرية وصلحت كثيراً بحيث بدأ المجتمع المحترف يشق طريق طارقا بابه. وكان يطارد ليدرب مجموعة من المعالجين النفسيين على طريقته.

ولم يكن «بوب» من الأشخاص الذين يكتبون ما يتوصلون إليه. لكنه، ولحسن الحظ، وجد مساعدين مستعدين لوضع منهج لما توصل إليه هو بصورة طبيعية. وقد أطلق على نظريته هذه اسم «أعراض الحب السليبي»، وسمى نموذج وجودنا ذا الأربعة أجزاء: «الرباعية».

### العملية: العلاج والتعليم والطقوس

كطريقة للتغيير، تعمل الأساليب التي ستستخدمها بعدة طرق مختلفة. وهي توفر جسراً، لم يستطع بناؤه، وربما لم يتخيل بناؤه سوى القليل من الناس. إنه جسر يربط بين طرق علاجية، لا تقتصر على ما يبدو منتمياً إلى عالم «التعليم» فحسب، بل تمتد إلى ما ينتمي إلى «الطقوس» من الطرق والممارسات.

و تساعد هذه العملية كعلاج على تحديد وحل قضايا الماضي التي تؤثر على حياة الحاضر، بغض النظر عما تتضمنه من علاقات، عمل أو مهنة، أو أدوارنا كأباء وأمهات أو كوجود روحي. إلا أنها لا تعني القيام بتشخيص وإدراج تشوهات الشخصية. فقد كان «بوب» يقول: «تلك هي أنماط سلوك»، ثم يستدرك قائلاً: «ولكنها مجرد أنماط - وأنت نفسك أكثر بكثير من ذلك». وهكذا فإن العملية تهدف إلى بناء شعور صحي بالذات، لا يحتاج إلى الاعتماد على الآخرين، ولا سيما رموز الوالدين والسلطة، ويجعل المرء قادراً على الوقوف المستقل والاستعداد لتحمل مسؤولية التصرفات. أي أن تكون له ذات صحية تتمركز حول الذات أو لا، وتعمل على نموها الشخصي عبر المراحل المتعددة، بدءاً من «الكلا» الصحية لطفل في الثانية، ومروراً بعصيان المراهق، حتى ترك المنزل الواقعي والمجازي عند الراشد.

وتعلمنا العملية، «كتعليم»، بأنه يمكننا الانقياد إلى الخارج (وهو ما تعنيه كلمة e-ducare اللاتينية على وجه التحديد) من الأنماط القديمة للسلوك ونستطيع أن نتعلم - أو أن نعلم أنفسنا بشكل أهم - طرقاً جديدة للبقاء. انه تعليم انفعالي جداً، يعني أن نتلمس طريقنا من خلاله، ليستقر ذلك الطريق في إطار نظامنا التعليمي بشكل أعمق.

وبدون ذلك، إما أن نكون محتاجين إلى شخص ما يصطاد لنا بشكل مستمر، أو ندفع مقابل تعلمنا الصيد. وهذه الطريقة نستطيع أن نخرج ونجد غذاء لأنفسنا.

وعلى صعيد «الطقوس»، تقوم العملية بحقيقة الانتقال إلى عالم من مسؤولية الذات. فربما تكون قد ألفت عمل «جوزيف كامبيل»، الذي قضى كل حياته في طقوس عالم «رحلة البطل»، والتي حدد مراحلها كما يلي:

- الانفصال - أي ترك عالم الحياة اليومية.
- بدء العمل - بمعنى أن نمضي من خلال سلسلة من الاختبارات.
- العودة - بأن نعود بما تعلمناه إلى الحياة اليومية مرة أخرى.

وبالقيام بهذا العمل، أنت تمضي وقتاً خارج حياتك المعتادة لتقوم بمجموعة من المهام والتحديات، ونوع من البحث الداخلي عن التنين. ثم تواجه هذا التنين، وتقتله (أو تجلس وتأخذ فنجاناً من الشاي معه. وتعرف ما الهدية التي يمكنك تقديمها له) ثم تعود أدراجك إلى حياتك العادية لتطبق ما تعلمته. وسوف «تميزك» هذه الطقوس إلى الأبد.

## حالة الإنسان

### جوانب أربعة

تشكل أعمدة (العلاج والتعليم والطقوس) الثلاثة أساساً مؤكدة نستطيع أن نتحول بناءً عليها من الفعل الإنساني إلى الوجود الإنساني. ويلعب نموذج الرباعية دور مفتاحي. وقد فسر «بوب هوفمان» ذلك بقوله: أننا تتكون من أربعة أجزاء، وهي ما اطلق عليها الرباعية. وهذه الأجزاء الأربعة هي:

- الأحاسيس والمشاعر والانفعالات.
- الأفكار.

• الروح.

• الجسد ويمثل: الجانب المادي وهو الوجود.

وسياتي الحديث عن جميع تلك الأجزاء الأربعة أثناء عملي من خلال هذا الكتاب.

فذاآنا الانفعالية تظهر منذ الولادة، وتكون وظيفتها توفير المشاعر والانفعالات المطلوبة لتطوير العلاقات السارة والمثمرة مع الآخرين ومع أنفسنا. ونحن نحتاج لأن تكون العلاقات متممة للحب، كما نحتاج لأن نكون محبوبين. وعندما نعيش تجربة من الحرمان الانفعالي ونحن أطفال، نبلغ مشاعر الرفض والذل والهجر والخداع، التي نعيد إنتاجها في علاقاتنا التالية مع الآخرين. ويمكن أن يعاق بقاؤنا الانفعالي ونمونا، ولا ننضج انفعاليا.

ويمكن أن تبقى فينا الأنماط الطفولية. فنقول «لا» بدون تفكير، أو نرد بشكل آلي: «لا نستطيع عمل ذلك» عندما نواجه تحدياً جديداً. ونخاف حتى من الموت من الوقوف أمام جمهور نتحدث إليه، وتقول ذاتنا الانفعالية الطفولية: «ماذا لو تعرضنا للانتقاد؟».

أما ذاتنا الفكرية فتظهر ابتداء من السنة السادسة تقريبا وبعد ذلك. وتكون وظيفتها تزويدنا بالفكر الواضح والعقل، لكي تتمكن من اتخاذ قراراتنا بطريقة صحية ومعقولة. وهي مطلوبة لنمو العقل ولضمان العيش أثناء استمرارنا في النمو والنضج. فنحن مقادين إلى الأمام في العالم من خلال حاجتنا إلى المعرفة، وعندما لا تلقى المعرفة التشجيع أو تكون أمراً مثيراً للضغط النفسي أكثر مما ينبغي في الطفولة، تظهر مشاعر الفناء أو عدم الملائمة أو الخلط، أو ربما الاضطراب العقلي.

ويزودنا الجانب العقلي الايجابي بالحكم الجيد والتمييز. وجانب سلبي يطن صفة الذاتية يكون له صوت الوالد الحاسم من خلال قول: «لا تفعل ذلك» و «لا تكن غيبيا». فهو يباليغ في إظهار قوته الحاسمة ويحولها على ذاته ودائما ما يرى الأخطاء في

الأخرين. وهذا جانب دفاعي منا، جانب مقوم للذات، يكره أن يكون على خطأ، أو يجب أن تكون له الكلمة الأخيرة!

وكبالغين وانفعالين، نود أن نكون قادرين على الاستجابة والنطق بمشاعرنا، ولكن، وباللهزن، يبقى العديد منا مضغوطاً، ومكتئباً وأساء جزء في هذا هو أننا لا نبقى الجزء المشابه للطفولة من ذواتنا حياً- ذلك الشخص السعيد، المتحمس العفوي الذي بداخلنا. ويصبح من يتحمل جل المسؤولية في أغلب الوقت هو الجانب العاقل جدا، والذي يسميه «هوفمان» «الفكر البالغ»، ونعتقد بأن علينا أن نبدو متماسكين، وأذكياء، وذوي كفاءة ومنتجين، ونهجر اللهو بشكل عام، حيث يحتقر فكرنا البالغ التسلية واللعب لكونها أمور دنيوية. ويصبح لهذا تبعات مشئومة على سلامتنا الداخلي. وفي أوقات أخرى، تكون ذاتنا الانفعالية أو «الطفل» الذي بداخلنا هو من يتولى المسؤولية، وتسطو هذه الذات على استجاباتنا في وضع من الأوضاع. وتصل إلى مواجهة كوننا في وضع درامي وقلقيين جدا، أو راغبين في رمي كل شيء، والإقلاع عن المحاولة.

وتؤكد هذه العملية بشكل كبير على تصالح الجانب الانفعالي (الطفل، أو العقل القديم) والجانب الفكري (البالغ أو العقل الجديد) من شخصيتك. وستستطيع من خلال هذا تكملة الأجزاء الأربعة من وجودك. ولكي تجعل هذا يحدث، عليك أولاً أن تمنح نفسك فرصة لاكتشاف العلاقة التي تربطك بمن قدم لك الرعاية أثناء طفولتك بشكل عميق، وتفهم الأثر الذي تركته هذه العلاقات على نموك الانفعالي، والعقلي والجسدي والروحي التالي.

ومن خلال فهم خبرات الطفولة أولاً، ثم العمل من خلالها، ستكون قادراً على فصل نفسك عن نظم المعتقدات الصارمة وسات الشخصية الوالدية، وعن الصدمة الانفعالية المحتملة التي قد تكون قد خربت حياتك البالغة بطريقة أو بأخرى. ومتى ما حدث الانفصال، تستطيع أن تعيش شفاء داخلياً عميقاً مع نتائج مستمرة.

## ستكون قادراً على الشفاء بهجر الماضي

### ستكون قادراً على عيش الحاضر

كما ستتوصل إلى معرفة جزء منك، حر من أية برامج أو شروط، وهو ما يطلق عليه جزء الذات الروحية، أو الجوهر الذي بداخلك. تعامل معه على انه ماسة تسكن في داخلنا، وهو القناة الواضحة للنور. وهو دائماً موجود، حتى وإن كنا منصرفين عنه في كفاحنا مع الحياة اليومية، ومع توافه العيش الحديث. إنه الصوت الذي بداخلنا، والجزء الذي يقودنا نحو طاقتنا الكامنة، إنه تواصلنا مع الله ومع الكون.

ستكون ذاتك الروحية حاضرة بشكل أكبر، بمجرد القيام ببعض أعمال تنظيف البيت بطرق الخاصة. حيث تحفر عملية «هوفان» طبقات الطين التي تشكل قشرة تراكمت عبر السنوات وتمنحك فرصة لإعادة التواصل مع جوهرك الماسي. وبذلك، تكون مقادراً مرة أخرى إلى حقيقتك وإلى نظرتك المتعلقة بالحالة التي تبدو عليها الأشياء في الحقيقة. وتتوأم مكاناً بالقرب من حكمتك وحدسك مرة أخرى. كما ستتعلم أن تثق بأن الإجابات تكمن بداخلك. وستجعلك ذاتك الروحية تعيش الحب والفرح التابع من مصدر لا يعرف الحدود.

أما العنصر الرابع فهو عنصر تستطيع أن تلمسه، وتشعر به، في أي وقت، لأنه حقيقتك المادية المتمثلة في الجسد. فحاول أن تبقى عبر صفحات هذا الكتاب على اتصال بكيفية استجابة جسدك، عندما تشعر بانفعال. وابق على اتصال مع جسدك عندما تمضي مع رؤية استبصار مرشد. واستمع إلى استجابته تحت الضغط النفسي، وفي أوقات السلام. وتعلم أن تحترم سحره وسره. أنه بيت ذاتك الروحية طوال حياتك. فلا تكن كالعديد منا، مثل «اوليسس» في «جيمس جويس» الذي كان يعيش على بعد مسافة من جسده!

## كيف يمكن للعملية أن تساعدك على تغيير حياتك؟

«عندما تعيش حكمتك وقوة الأشياء كما هي، مجتمعة، كوحدة واحدة، فأنت حينئذ تكون قد وصلت إلى النظرة الهائلة وقوة هذا العالم. وتبين أنك متأصل بوجوده. وهذا هو اكتشاف السحر.»

(جوجيام ترونجا ريمبوش)

ساعدت عملية «هوفمان» المقيمة على تغيير العديد من الناس، سواء كانوا من رواد الفضاء أو رجال أعمال، أو طلاباً، صغاراً أو متقاعدين، أو ربات بيوت أو مدرسين. إنها تجربة عميقة التنظيف تسمح لكل شخص بإعادة تقييم كل شيء عن نفسه وعن نظم معتقداته بشكل كامل في بيئة آمنة ومساندة. فما قالته «سونيا جوكويت» مؤلفة كتاب «رغبة قلبك» عن تجربتها هو أنها خبرت في «عملية هوفمان» جميع جوانب نفسها متعاونة وليست في حالة تفاوض، وهو ما أحبته.

ويعد السؤال: كيف تكون العملية فعالة ولماذا؟ صعب الإجابة، لأنه من الصعب في البحث عزل العوامل الأخرى وذكر تلك التي ساهمت في التغيير. ولكننا جمعنا، عبر سنوات، كم هائل من الأدلة المشتمة على قصص.

فالسبب الأول الذي يقترحه الناس هو أنهم سمحوا لأنفسهم أخيراً بالنظر إلى الصورة الكبرى، صورة أنفسهم وصورة العالم غير الملونة بالمعتقدات التي حملوها حتى تلك النقطة. وتجاوزوا أنماط آباءهم والثقافة الشائعة، ليشعروا بما هو موجود تحتها مما هو حقيقي بالنسبة لهم. وربما عاشوا خبرة روحية عميقة أيضاً بمجرد تفريغ ثرثرة الدماغ، وتحولت قيم الحياة الأساسية أو أهدافها نتيجة لذلك. وبالنسبة لآخرين يمكن لاختراق الفترات المظلمة من الحياة أن تطلق الكثير من الطاقة المعاقة، ولاسيما الطاقة التي يحتاجونها في الخوف والغضب، والحزن. وبإطلاق تلك الطاقة، يصبح بالإمكان استخدامها في اتجاه إيجابي كالعمل أو العلاقات، وتدفع حصتها الخاصة في «العالم الحقيقي». وكما قالت «جوان بوريسينكو»، إنها منذ أن جربت عملية «هوفمان» بنفسها: «واحد من أكثر التغيرات الملموسة، التي عشتها... الزيادة المضطردة من الابتهاج

وعرفان الجميل الذي لم يكن سوى وهم في السابق، إلى جانب تغيير آخر كنت أراه مستحيلا وهو التوقف عن لوم نفسي أو الخجل منها أو فعل ذلك مع الآخرين».

عند نقطة معينة من حياتنا، نشعر جميعا بالحاجة إلى المضي قدما، والسفر إلى وراء ما نعرفه بالفعل. والمرور بتجربة تعلم وخوض المزيد من الخبرة التي تتجاوز ما علمناه أو تعلمناه. وقد يعني هذا بالنسبة لبعضنا، التوقف عن العمل، والحصول على تدريب من أجل البحث عن مهنة أخرى.

ولكن يمكننا جميعا الاستفادة من فحص ما تعلمناه، وما يعد مضمونا في الغالب في مسيرة نمونا السابق. وحتى إذا كنا مستمرين مع والدينا أو من ينوب عنهم بشكل جيد، هناك بعض من المناطق من سلوكنا وردود أفعالنا لا نكون واعين بها. وتبدو هذه الطرق من الفعل أو الكون بالنسبة لنا طبيعية تماما. ولكنها قد تقود أناس آخرين إلى حالة من الجنون! فتتوقع، على سبيل المثال، أن نتناول غداء الأحد مع بقية أفراد الأسرة، بينما لا يهتم شريكنا بمثل هذه الروابط الأسرية القوية، ويفضل أن يقضي يوم هادئ بدون زوار، ونكون نحن سعداء بأداء عمل ليس ذا متطلبات. فكيف يمكن للمرء أن يرى أن هذا كسلاً وقصوراً في الطموح؟ نحن نسرف بالهدايا على أطفالنا، ونتهم، من ثم، بإفسادهم. ونتساءل: أي الطرق هي «الصحيحة»؟

فمهما كان عمرنا، نحتاج إلى مغادرة عش الأسرة بصورة ملائمة، ونكتشف قيما الخاصة. وعلى المستوى العميق، نحن لا نحمل معنا المعتقدات فقط، بل الاتجاهات وربما المشاعر. ولكننا من خلال «عملية هوفمان» نستطيع تحديد المعتقدات والاتجاهات التي تتحكم فينا والتي لا تنتمي إلينا، ثم نغيرها. ومن المهم أن تضع في اعتبارك كل من الطريقة الايجابية والطريقة السلبية التي ننظر بها إلى آباءنا وأمهاتنا أو من ينوب عنهم، لأن حياتنا قد تسير من خلالها. ويمكن لحل القضايا القديمة مع الوالدين أو من ينوب عنهم على مستوى انفعالي عميق أن ننشط الطريقة التي نتعامل بها في الحياة، ولاسيما مع من نحبههم ومع من هم في موقع السلطة مثل مدراءنا، حتى وان كنا نشعر بان كل شيء يسير على ما يرام من الناحية الفكرية.

## قصتي الشخصية

حينما كنت طفلاً فضولياً، كنت أتفحص حياتي وحياة الآخرين من حولي. وتساءلت منذ وقت مبكر: «هل هذا كل شيء؟» وأضفت قائلاً لنفسِي: «لابد أن يكون هناك المزيد في الحياة دون شك».

وعلى الرغم من سنوات الترحال العديدة بحثاً عن جواب، لم يكن هناك ما يجعلني أشعر على نحو أفضل. لقد درست طرق علم النفس الغربي، حتى أصبحت قادراً على إثارة ملل أي شخص بنظرية كذا وكذا لتنافر الإدراك مقابل الحتمية في مقابل السلوكية. لقد درست الديانات الشرقية والتأمل حتى وجدت بأن «الجلوس بصمت، وعدم فعل أي شيء» لا ينتج في عقل هادئ. لقد منحني ذلك، في الحقيقة، توهج وغذاء موجه للعقل دون فرصة لمقاطعات سعيدة. فجربت الرقص، والغناء، وجو القراءة، والتعامل مع الغضب، وتدريب التوكيد، و «التاي كي»، وتوازن الطاقة، وتأمل الزنية (الزنية فرقة بوذية تؤمن بأنه في ميسور المرء أن ينفذ إلى طبيعة الحقيقة عن طريق التأمل)، وقراءة مئات الكتب، بالطبع، ولكن..

شيء ما يبدو غائب، قطعة كبيرة من اللغز كانت مفقودة. وتوصلت بطريقة معينة إلى اعتقاد بأنني قد أتقنت جميع الطرق المصممة لتقود ذلك الإشباع الذاتي المراوغ. طفل فضولي كبر وتحول إلى بالغ متشائم. وتبينت إنني كنت بطريقة ما، لا أفعل سوى «مواكبة» الحياة، دون أن أعيشها بشكل حقيقي. فلا جوهر في العلاقة، والعمل يبدو كما لو أنه لا يتغير، وكنت مشوش باكتئاب منخفض الدرجة بصورة مستمرة. ولازال السؤال يلازمي - «هل هذا كل شيء؟» هل كبرت لمجرد كسب العيش وشراء بيت وسيارة، والقيام بواجبي ثم التمتع بجائزة جيدة؟ وكان ذلك على الرغم من إنني كنت أعيش في كوخ يقع على منحدر تل مشجر في كاليفورنيا.

وفي الوقت الذي كنت أشعر فيه بهبوط معنوي، راح أصدقاء لي يتحدثون عن طريقة تسمى «عملية هوفمان»، ولم أشعر بالحماس لحضور دورة أخرى - لقد احترقت

وأنفقت نقودا كثيرة منذ أن بدأت رحلتي إلى الداخل قبل عشرة أعوام أو نحو ذلك. ولكنهم أثاروا فضولي عندما تحدثوا عن اثر العملية عليهم فقال البعض إنها : «مثل سكة حديد انفعالية مرتفعة في مدينة ملاهي»، وأنها «تصفية الربيع لجميع المخلفات الداخلية». وتعلقت بالفكرة حين أخبرتني «ماريان»، وهي روح حكيمة من «بروكلين»: «لم أكن أعرف مدى شبيهي بأمي وأبي حتى قمت بعملية هوفمان».

فهل من الممكن أن أكون كذلك؟ كلا كلا كلا.. نعم! لقد كنت! رغم ثورتي الفكرية، وصورتي الذاتية كثائر لديه سبب وجيه، إلا أن أجزاء مني كانت تشبه والداي كثيراً. تحدثت مع «ماريان» مطولا في المساء عن «أناط» العائلة، وعن السلوكيات والمعتقدات التي تناقلت من جيل لآخر، وكيفية بقاء تلك الأنماط فينا. وتمكنت من رؤية قفلاتي الانفعالية، وإنكاري لاكتسابي كأمر موروثه جميعها من بيتتي العائلية التي نشأت فيها. ومن الممكن أن يكون ارتياحي من العلاقات قد بدأ عندما كنت صغيرا وشهدت طلاق والداي. وتساءلت في أعماق أعماقي عن مغزى استمرار الواحد منا مع الآخر؟

عرفت المشكلة، ولكنني لم أعرف ما كان ينبغي عليّ عمله. ولهذا سجلت في دورة «عملية هوفمان»، على أمل التخلص من تلك الأنماط. وكان مقرر أن تستمر العملية لمدة أسبوع متفرغ في تلال «سان- باكد»، وهي على بعد ساعة من شرق «فرانسيسكو». وبمقابلة «بوب هوفمان» في الصباح الأول، عرفت إنني كنت في حضرة شخص هادئ بصورة غير عادية. وعندما دخلت مكتبة مركز المؤتمرات كانت عيناه الليزرية تحترقاني، وجعلني أعلم بطريقة لا ريب فيها، عدم جدوى ارتداء أقنعتي العادية. وحاول إقناعي بذلك بتعاطف، الأمر الذي كان مختلفاً عن أسلوب المواجهة الدائم والوحيد الذي عرفته جيدا. ومن بين جميع المعلمين الذين مررت بهم، اعتبرت «هوفمان» أكثرهم عبقرية. وربما كان أكثرهم «لا أورثوذوكسية»، حيث كان على استعداد لرمي كتاب القوانين إذا ما بطئ أسلوبه الحدسي.

كان «بوب» في وقت لقائي به، في نهاية الستينات من عمره وعائداً لتوه من رحلة حول العالم لمدة عام ونصف تقريبا. وكنت أتوقع تدهور في قواه، لكنه كان يتمتع بطاقة

تفوق طاقة الآخرين، وكان أكثر حيوية من المدرسين الأصغر منه سناً في المقرر بشكل واضح. كما كان في كل مكان في الوقت نفسه. ولكونه نفساني موهوب كان قادراً على التقاط مغزى الأمور بسرعة فائقة.

فلم أر نفسي مطلقاً وأنا من الأشخاص الكثيرون الشكوى، ولهذا تراجعت عندما سألتني «بوب» ذات مرة، وهو يفسح لي المجال للمرور عما إذا كنت قد رأيت شكل شكواي.

- «كلا»، أجبت بسطحية، «هذا نمط بعيد عني».

- «حسناً، إذن أنت لم تشتكي من خدمة في مطعم، ولم تشتكي من غلاء ثمن شيء ما؟»

- «فعلت بالطبع، ولكن ذلك ليس بالشكوى. إنه مجرد تساؤل».

فابتسم وتحرك متقدماً في الممر، ثم أضاف وهو يدور: «ربما يفيدك النظر فيما إذا كنت دفاعي أيضاً».

أنا دفاعي؟ إطلاقاً! إلا إذا تحداني أحد، أو انتقدني، أو وصلتني تغذية راجعة، أو شعرت بالذنب، أو سألتني أحد سؤالاً وهكذا.. أوه، كلا، لا بد من العودة والعمل على نفسي من جديد.

بدأت رحلتي في العملية كمرشد رحلة سياحية في عمق معتقداتي واتجاهاتي. وانتهت مثل رحلة تخليق في التصورات والحقائق لوعي مرتفع. وجعلتني «عملية هوفمان» كطقس من طقوس المرور أعود إلى الطفولة، كي أكون قادراً على الظهور في عالم البالغين في النهاية. وكرحلة البطل الحقيقية، تركت تأثيرها علي. وصرت مختلف عندما انتهت منها. وعلق جميع أصدقائي على ما حدث لي من تغيير. فقد كان بعض هذه التغيير لطيف، مثل زيادة الهدوء والمزاج المتوازن بشكل أكبر. وكان البعض الآخر واضحاً، مثل القفزة التي حققتها في الثقة بالنفس التي سمحت لي ببداية الحديث أمام مجموعة

من الناس. والاعتقاد بضرورة استمرار العلاقات بحيث أستطيع أن أجد شريكة حياتي وأتزوجها (ماذا؟ أنا أتزوج؟)

وعندما أوشكت الدورة على الانتهاء، كانت هناك جلسة، حيث كان على كل واحد أن يشارك خلالها بردود الأفعال التي شعر بها تجاه الآخر. وعندما جاء دوري كي أكون الطرف المتلقي، لم أكن قادراً على الرؤية ولكنني شعرت بأن «بوب» اقترب مني من الأمام ليجلس وراءني مباشرة. ولأكثر من نصف ساعة كان لدى مجموعة ردود أفعال سلبية حولي خلال الأسبوع وكان هو موجود ليسمع وربما ليتأكد بأنني لم أعد دفاعياً جداً.

قابلني بعد الجلسة وقال: «ربما لدي عمل لك».

اعتقدت بأنه يقصد عمل ترجمات بحيث يكون عمله مفهوم في بلاد أخرى.

- «كلا»، أريدك أن تفكر في أن تصبح معلم لهذا العمل».

وقلت شكراً.

فقال: «لا تشكرني، لقد قرر ذلك أحدهم بالفعل».

وجعلني ذلك، بالطبع، أفكر. وكان لا بد من علامات تبدو على وجهي في اليوم التالي، لأن «بوب» جاء وقال، «لا تقلق بشأن كونك قادراً على القيام بها هو مطلوب منك. لقد فحصتك».

وتخيلت أنه طلب من مكتبه أن يسألوا «ال.اف.بي.أي» ليري ما إذا كان لدي سجل إجرامي. ولكنني اكتشفت بعد بضعة أعوام وعندما عرفت المزيد بشكل أفضل، ما كان يقصده على وجه التحديد.

- «سألت أصدقائي مراراً وتكراراً، وكان لديهم الجواب الصحيح»، أجب، مشيراً إلى مرشديه الروحيين، الذين درج كمعالج نفسي على استشارتهم.

وحلمت بذلك في الليلة الأخيرة من الدورة، ورأيت نفسي في مكان مليء بالأعمدة الكهربائية الضخمة. وكنت أتسلق أعلى واحد من الأعمدة كي أوصل خط طاقة منه

إلى عمود آخر، وكان «بوب» على الأرض في الأسفل، يصرخ بي: «تستطيع فعل ذلك». وكان «بوب»، في حلمي أو في صحوتي، على حق، فعندما التحقت بالتدريب كنت مثل بطة في الماء. ولأنني درست علم النفس وجدت المقدمات المنطقية سهلة الفهم، وبدون الكثير من الغوص في وحل النظرية، أحببت العمل مع فريق من الناس أكثر من عقد جلسات منفردة، لأن التقدم البطيء كفيلاً بالتسبب بالشعور بالإحباط. واستمتع المؤدي بداخلي تماماً بأن يكون «في مقدمة الغرفة» ليقدم عرضه. واستثار الجزء الذي يجب التمثيل في شخصيتي بدراما العملية. إنها مثل تراجيديا كوميدية بفريق عمل غني من الشخصيات التي تتغير باستمرار. وعلى الرغم من أنني قد عملت في مركز «بيركيلى الصحي» ودرست في «جامعة كاليفورنيا- بيركيلى»، كنت مستعداً لترك حياتي الماضية ورمي نفسي في هذا العمل الذي يتطلب مهارة مجمع عناصر من الجشالت، ونظرية نظم الأسرة، وديناميكية علم النفس، وعلم الطاقة الحيوية. وعلى رأس كل ذلك إنها عملية موثوق بها في الصحة الضرورية ورفاهية الإنسان. فهي لا تعنى بتحليل ماضينا، كما يفضل المعالجون النفسيون التقليديون فحسب بل تتعامل مع الحركة الإنسانية التي تهتم بما يمكن فعله أكثر من الاهتمام بمن أين أتينا.

لقد علمت الآن هذه العملية لآلاف من الناس من ثقافات مختلفة، في نصف دسنة بلاد وبحفنة لغات. وبعد سنوات عديدة استمرت في إثارة إلهامي وأصبح هذا الإلهام يحمل لي عاطفة تجعلني أواصل العمل. لقد بدأت بالعمل في الولايات المتحدة ثم في كندا، حيث كانوا يريدون شخص يشرف على مركزهم الجديد ويعد برنامجاً تدريبياً- المعلم. وواجهت، في وقت لاحق، تحد آخر، في توصيل المقرر بالفرنسية، ولو كعضو في فريق دولي.

وربما كان التحدي الأكبر في العودة إلى التدريس في إنجلترا، حيث نشأت، وحيث عملت لآخر مرة مع «بوب» وهو يقود العملية. ولكوني محب لمواجهة التحديات الجديدة، قررت العودة إلى إنجلترا حيث يكون من المثير وضع علاقة حديثة الشفاء في ممارسة مع الواقع ومع الماضي، وإعادة اكتشاف ما كان مثل رؤية الأرض بعينين جديدتين

والاستجابة لها بدلاً من مجرد إصدار ردود للأفعال. وكمسافر موسمي، كنت اختبر مقولة أن التحدي الحقيقي ليس في السعي إلى رؤية تضاريس جديدة، ولكن في رؤيتها بعينين جديدتين.

لقد قمت بهذا العمل من توصيل الطاقات القوية لأكثر من اثني عشر سنة الآن. وقد أمدني هذا العمل بالتحدي وكافأني أكثر بكثير من أي شيء فعلته من قبل. إنه عمل حياتي الحقيقي.

### كيف يمكن لهذا الكتاب أن يغير حياتك

يعرض هذا الكتاب ثراء الذين علموا ما غير ليس حياتي فقط، بل حياة العديد من الناس حول العالم. إنه يشرح النظريات والطرق التي تعطي الطاقة لعملية «هوفمان» المقيمة، وتصف أدوات خاصة جداً يمكن استخدامها في الحياة اليومية لضمان استمرار تلك التغييرات. إنها بين يديك لتستخدمها، وتستمتع بها وتشاركها مع الآخرين وتمررها لهم.

أشجعك على المشاركة الكاملة في التمارين الموجودة في هذا الكتاب. وإذا سمحت لنفسك بالاستمرار مع حركتها، ستكون مرتداً إلى الوراء، كما لو أنك على قمة موجة ذات قدرة هائلة على الحركة وعلى تغييرك. اتبع الدورة المكونة من أهم أربع خطوات هي: (الوعي، والتعبير، والسماح، والسلوك الجديد)، وستجد نفسك تتحرك قدما من قضايا قديمة ساهمت بشعورك بالصدأ. واعلم أنك في الحقيقة تستطيع أن تغير حياتك.

يعرض لنا الوعي رحلة الاستكشاف، فهو وعي بما لا بد أن يأتي بأمانة لا ترحم. فيمكن أن نكون واعين بسلوك تدمير أنفسنا، ثم نفسر ذلك بما يناسبنا، فنقول: «ليس في هذا الأمر مشكلة عويصة» أو «لا يهمني ذلك، في الحقيقة». إنه الوعي الذي ينبغي أن يكون موضوعياً. فإما إن تكون لدينا المعرفة لتكون موضوعيين مع أنفسنا أو نجعل

الأشخاص المقربين يحدثوننا عما يرونه فينا. والسؤال الرئيسي الذي نسأله عند هذه المرحلة: «ما هي أنماط السلوك القابعة في طريق حقيقتي؟».

- التعبير هو الخطوة التالية. وللخروج من أنماط السلوك، نحتاج إلى إخراج الطاقة الزائدة التي نحملها في داخلنا. فمن الممكن أن نكتبها، أو نصيح بها في الحمام أو نجري بها، أو نخرجها من أنظمتنا مشياً على الرصيف. كما يمكننا أن نرقص، أو حتى نضحك. والجزء الأهم هو عدم السماح للطاقة، التي هي في العادة انفعال قديم محبوس، بالبقاء وإعاقتنا وإضعاف مقاومتنا. والسؤال هنا هو: «ما الذي أود فعله لتخفيف شحنة هذا النمط؟».

الخطوة الثالثة هي السماح. ربما نكون قد ارتكبنا أخطاء ونعرف بأن الآخرين ارتكبوها أيضاً. ولكي نصرّف الشحنة من حياتنا، نحتاج إلى أن نسامح أنفسنا على أخطاء الماضي تلك، ونسامح الآخرين على أخطاءهم. وإذا كنا قد تعرضنا للجرح وجرحنا الآخرين، نحتاج إلى أن نلقي نظرة فاحصة على التخلص من هذا الأمر والسماح بحيث نستطيع أن نمسح سجل الأعمال وننظفه، ثم نتحرك إلى الأمام.

أما الخطوة الأخيرة لإثبات التغيير فهي السلوك الجديد. أي ما هي الممارسات الجديدة التي يمكننا تفعيلها؟ فالتعلم لا يكون فعالاً إلا بالممارسة. وسنرى معاً أن هناك طرق جديدة، وإيجابية للسلوك من أجل استبدال الطرق القديمة التي عملت ضدنا فترة طويلة.

ويوضح الجزء الأول من هذا الكتاب الهيكل الأساسي لعملية «هوفمان». فأنت تبدأ بفحص الأنماط التي تسيّر حياتك ثم تعمل على تلك الأنماط التي ترغب في تغييرها أكثر من سواها. فتأخذ في حل أية صراعات قائمة بين جوانبك العقلية والانفعالية، لتخليص نفسك من السلوك الملزم وتضع حياتك في وضع التوازن. ويستطيع جانبك الروحي من ثم أن يقودك على طريق الحكمة والحقيقة. ومع نهاية الجزء الأول، ستشحن حياتك وتكتشف طرقاً جديدة من الفعل والوجود. ويوظف

الجزء الثاني من الكتاب - من ثم - أدوات ضرورية من العملية في مجالات متباينة من حياتك، لاسيما الحب والعمل. وباستخدام هذه الأدوات لن تعمل من خلال القضايا غير المحلولة فحسب، بل ستتمكن من الحفاظ على نفسك واضحا ومركزا في الحاضر.

تعد «عملية هوفمان»، عاملا مساعدا قويا لتغيير حياتك. فعلى الرغم من انك لا تجرب الأثر الكامل للمقرر المقيم الخاص بالعملية، إلا أنك باستخدام هذا الكتاب ستستطيع أن تقطع خطوات واسعة نحو تنمية ذاتك. فسر على هذا الدرب بحكمة وستلقى مكافآت عديدة. وربما يصبح الأمر ضمن اهتماماتك الخاصة ورحلة شفاءك وتشجع وترمي نفسك فيه كليا.

## الفصل الثاني

### أين أنت الآن؟

«الحياة بلا امتحان لا تستحق العيش»؟

(سقراط)

لكي نحقق تغييراً واحداً في حياتنا، لا بد أن نرى حقيقة الأمور بأمانة. ولا بد من إلقاء نظرة فاحصة على حالة علاقتنا الغرامية الراهنة. ما هو شعورنا تجاه حياتنا؟ وما الذي يدفعنا إلى التغيير؟ لكن هذا النوع من الأمانة يأتي مع تحذير، لأنه يمكن أن يؤثر على أسلوب حياتك بشكل جدي.

### قيم نفسك

ضع تقيماً ذاتياً يتراوح ما بين صفر وعشرة في مجالات سيأتي شرحها، بحيث يعني صفر: سيء جداً، وتعني عشرة: ممتاز. وكن أميناً!

### س1: كيف تقيم:

- رأيك في نفسك.
- قدرتك على فهم مشاعرك الخاصة.
- قدرتك على نقل مشاعرك للآخرين.
- قدرتك على الاقتراب من الآخرين.
- قدرتك على تغيير الأنماط غير المرغوب فيها من السلوك.

- ثقتك في المستقبل.
- فهمك للجزء الروحي من وجودك.
- قدرتك على الاستمتاع بالحياة.
- قدرتك على إنفاق الوقت بمفردك.

## س 2: كيف تقيم علاقتك بمن يلي:

- أمك.
- أبيك.
- أمك البديلة (كزوجة الأب أو الجدة).
- أبيك البديل (زوج الأم، أو الجد).
- أطفالك.
- أخوتك وأخواتك.
- زوجك / شريكك.
- أصدقاءك.
- زملاءك في العمل / الدراسة.

أي المناطق مرتفعة التقدير، وأي منها منخفضة؟ هل هناك مجالات تود فحصها بشكل حقيقي، ومجالات أخرى تشعر بأنك تتعامل معها بشكل جيد؟ هل هناك انعدام في التوازن ما بين راحة إنفاق الوقت وحيداً (10) في مقابل القدرة على الاقتراب من الآخرين (صفر)؟ وما هو رد فعلك الأول تجاه درجاتك؟

السؤال الأول والأكثر أهمية هو: ما الذي تشعر به نحو نفسك؟ وتعتمد استجاباتك الأخرى للأسئلة على إجابتك على هذا السؤال، فإذا لم يكن شعورك نحو نفسك رائع، فإن هذا سيؤثر على مشاعرك، وعلى ثقتك، وعلى وقت وحدتك، وعلى جميع علاقاتك، مع الأسرة ومع الأصدقاء، ومع زملاء العمل.

## كيف حال حياة الحب معك؟

واحد من أسئلة «بوب هوفمان» المفضلة- وإن كانت تبدو فكرته ساذجة- هو: «كيف حال حياة الحب معك؟» ولم يكن يقصد به الاستفسار عما إذا كنا واقعين في الحب، ولا عما إذا كنا نحصل على ما يكفيننا من الحب، بل عما إذا كنا قد أحببنا أنفسنا أم لا. فقد كان يعرف الحب على أنه تدفق، وفيض مشاعر طيبة لنفسك أولاً، ثم للآخرين من حولك.

أنا؟ يبدو الأمر هكذا بالتأكيد، ولكن تأمل تعليقات السلامة التي تأخذ مكانها قبل كل رحلة طيران، حيث يقولون بأنه إذا انزلت كمات الأوكسجين، على الأمهات أن يستخدمنها على أفواههن أولاً، قبل مساعدة أطفالهن. فعلى الرغم من أن هذا الأمر يبدو مخالفاً للفطرة، إلا أنه ذو مغزى بطبيعة الحال. فالأم لا تكون طيبة إذا هي ماتت بسبب قصور الأوكسجين، كما لا نكون طيبين إذا نحن لم نكن قادرين على الشعور بأي قدر من الحب لأنفسنا.

إذا كنا محرومين من الحب، سنتصرف على هذا الأساس. وربما نتجاهل وقت حاجتنا إلى الراحة ونسأه. ويمكن أن يقودنا هذا إلى الاستياء، والاحترق، وأعراض التعب المزمن. كما يمكن أن يكون اتجاهنا نحو الأكل غير صحي، فنستخدمه لنملاً ما نشعر به من فراغ بداخلنا. ثم يقودنا ذلك إلى دائرة لا تنتهي من الإفراط في الأكل واتباع حمية. هذا وتملاً مشاهدة التلفزيون ما يشعر به بعض الناس من فراغ، حيث يقدم التلفزيون الواقعي، المسلسلات والكوميديا ساعات لا تنتهي من الفرجة على حياة الآخرين، فتفرج عليها بدلاً من الفرجة على حياتنا. فما الذي يجعلنا نقبل على ذلك، إذا كنا نشك بوجود ما لا يسير على ما يرام؟

بدون حبنا لذاتنا، نواجه إغراء أكبر يتمثل في السعي نحو البحث عن صحبة الآخرين، ونتجنب أن نكون مع أنفسنا. فتتعمق العديد من الصداقات بفضل اعتناء الواحد بالآخر. حيث نوقع عقد غير منطوق يقول: «سأجعلك تشعر على نحو أفضل،

إذا أنت ساعدتني على التخلص من بؤسي». وربما يكون الأمر أسوء من ذلك في علاقاتنا مع أزواجنا، وشركائنا. فأنت وشريكك كنتما سويا حينما كنتما واقعان في الحب، والآن انتهى ازدهار الرومانسية الأول، وأصبحتا تعيشان طاقة الكفاح اليومي. وربما تنويان ترك بعضكما، لولا احتمال شعورك بأنك ستكون أسوء وأنت وحدك.

إذا وجدت الأمر معقداً، وواجهت صعوبة حتى في عقد علاقة، فكم من ذلك بسبب وجود مشكلة في توافقك مع نفسك؟ فإذا وجدت صعوبة في الاسترخاء في عملك، فكيف يكون الأمر مع موعذك الغرامي؟ وعندما تفضي بملاحظات سلبية حول نفسك أمام حبيبك، فأنت تقدم له اختيارات أسهلها صعب. فهو إما أن يصدقك، الأمر الذي يمضي بك إلى مزيد من اليأس، أو أنه يرد ما قلت. ولكن إذا أنت لم تصدق بأنك جميل، وموهوب، ورائع، فإن ذلك يتطلب جهداً كبيراً من جانب الشخص الآخر، الذي سيتعب في النهاية من بذل ذلك الجهد.

فالعصاب ليس سوى حالة من الشعور بعدم القابلية للحب. فإذا استطعت اختيار شيئاً واحداً فقط لتغيره، فلماذا لا يكون هذا الشيء هو أن تكون قادراً على الشعور: «أنا محبوب كما أنا، وعلى علاتي». وهو التغيير الداخلي الذي تهدف عملية «هوفمان» إلى بلوغه على مستوى عميق من الانفعال.

### الوعي هو الخطوة الأولى

ما هي المشكلات الأساسية التي تواجهها الآن في حياتك، حسبما تشعر؟ هل تشعر بأنك متجمد في مكان ما، سواء في علاقة أو في مهنة، أو أنك لم تبلغ مشاعر معينة؟ هل تعيش تقدير ذات منخفض، أو تشعر بأنك مكتئب معظم الوقت؟ هل تتوق إلى رابطة روحية أعمق، وتجد ذلك صعب الحدوث؟ أم يتعلق الأمر بكل شيء؟ فأنت ترغب في التعامل مع حياتك وتبدأ حياة أخرى، يفضل أن تتمتع فيها برصيد بنكي كبير. سجل ملاحظة عقلية حول ما تشعر بأنه قضاياك الرئيسية، أو دون ملاحظات بحيث تصبح الأمور واضحة بالنسبة لعقلك.

وأنت تتعلم مواجهة نفسك، تذكر بأن المعنى الأصلي لكلمة «المواجهة» هو أن تجلب الأمور وجهاً لوجه. وهذا ما تفعله بالضبط. أنت تجلب قضاياك أمام عينيك مباشرة- بغرض البدء برؤية الحقيقة.

ما هو شعورك تجاه ما تقوم به في الحياة؟ هل لديك سلوكيات مبالغ فيها وتشعر بأنها خارج سيطرتك؟ هل تغضب من أمور صغيرة، وهل يعتريك حزن بصورة غير متحكم فيها أحياناً وتشعر بأنك يائس تماماً. هل لديك مخطط لتدمير ذاتك، كما لو كنت توشك على بلوغ النجاح، ثم (تنتزع فجأة من برائن الانتصار). وقد تكون، من ناحية أخرى، تواق للكمال، ولهذا لا شيء يبدو جيداً بالقدر الكافي ولا تشعر بالرضا مطلقاً. فهل لديك مواد تتعاطاها أو أنشطة تقوم بها بصورة مبالغ فيها، ولا تشعر بالسيطرة عليها؟ أكل أو شرب أو رغبة في التسوق أو التنظيف أو قلق قسري؟

### تلقي التغذية الراجعة من الآخرين

لكي تزيد من الرهان، إذا كنت على استعداد للمخاطرة، ادع أناساً آخرين في حياتك إلى دائرة الوعي. وسيكون ذلك من خلال مجموعة من الأشخاص الموثوق بهم ممن يشكلون مائدة مستديرة محبة وأمينة. ولا يريد هؤلاء الأشخاص نقدك، لكنهم على استعداد لمساعدتك على رؤية نفسك بصورة أوضح. وربما يكونون، هم أيضاً، قد عملوا على قضاياهم الخاصة وأصبحوا على وعي بالخطوات التي يحتاجون لإتباعها لتحقيق مزيد من النمو. امض وقتاً في الأيام القليلة القادمة في الحديث مع أشخاص مثل هؤلاء، ممن تشعر بقربهم - والديك، أو أصدقاءك، أو حتى أطفالك إذا كانوا في سن تسمح بذلك. أطلب منهم أن يجربوك بأمانة عما يرونه فيك مما يسمى بسلوك سلبي. أو ادع شخصاً ماهراً في التواصل ليسهل المقابلة بينك وبين الآخرين، إذا بدا ذلك أكثر أماناً بالنسبة لك.

حاول أن تستمع دون المشاركة في مناقشة الموضوع، ولا تدعهم يسكتون بسبب دفاعك: «أنا قليل الصبر؟ وماذا عنك؟ تذكر كيف غضبت عندما تأخرت عليك

بالأمس خمس دقائق فقط!» ربما لا يكون هذا التمرين سهلاً بالنسبة لك، لكنه فرصة رائعة لبداية التمشي. ربما تندهش من أثر ذلك على انفتاح بعض علاقاتك. اقترب من ذلك بنية الرغبة في تحقيق وعي أكبر وأمانة أعظم في حياتك.

## الأنماط التي تسير حياتنا

تسمى السلوكيات التي تتكرر مرة تلو الأخرى «أنماط». تماماً مثلما تغلب (نقشة) على تصميم سجادة ما أو صناعة ما، يمكن أن توجد أنماط غالبية في حياتك. وربما تكون واضحة بشكل يسيطر عليك ويلاحظها من هم في دائرة أصدقاؤك ومعارفك، فتصبح هذه الأنماط أنت.

لنفكر في بعض الأنماط المحتملة التي قد تسير حياتك. اختر من القائمة التالية، ما هو قريب منك من الأنماط. وكن أميناً مع نفسك. وضع في حسابك أنه لا ينبغي أن تكون تلك الأنماط ممارسة طوال الوقت، بل قد تكون ملتصقة بك بشكل أقوى من سواها.

- تميل إلى الكمال.
- لَوّام.
- ضحية.
- تعرف كل شيء.
- متشائم.
- تحب أن تظهر كمن لا يخطأ.
- لديك نزوة تحكم.
- مسرور.
- قلق.
- مكبوح.
- انهزامي.

- مدمن عمل.
- مناور.
- مغوي.
- دكتاتورى.
- متكبر.
- تشعر بالذنب.
- تخاف من النجاح.

بعد أن تنجز المهمة، امض وقتاً للتأمل أثر تلك الأنماط على حياتك. متى وأين تظهر؟ في العمل أم في البيت؟ مع من تحب، أو مع زملاؤك، أو مع نفسك فقط؟ وربما تكون قد لاحظت بأن لها أثراً مؤذياً؟ هل تصلك مثل هذه الأنماط على هيئة صوت مزعج بداخل رأسك لا يتركك تستريح. فتصبح ناقداً لنفسك أو للآخرين ولا تستطيع بعد ذلك أن تشعر بالاستمتاع بالحياة. فكر في مواقف محددة حدثت مؤخراً في حياتك حيث فقدت شعورك بالأمان أو خارت قواك. وإذا كان هناك رد فعل انفعالي، فهذا يعني وجود نمط يعمل في الأسفل في أغلب الأحيان.

ومن الطرق التي تساعدك على الإمساك بالنمط، أن تحدد متى تشعر بانحراف المزاج، ومتى تكون نافد الصبر أو محبطاً، أو مرتبكاً أو متضايقاً. و «تخسر» حينما يكون إحساسك الطبيعي بنفسك هو أنك مجرد «شيء». وإذا استطعت أن تحدد النمط وتطلق عليه اسم، ستكون قادراً على رؤية «القرميدة المختلفة في جدارك». ولن تعمى عن الحقيقة. وربما لا تجعلك مواجهة نفسك تشعر بما هو أفضل، لكنها ببساطة خطوة ضرورية لتبدأ في إحداث تغييرات في حياتك.

### أنماط تسير مجالات خاصة في حياتنا

المشكلة هي أن الأنماط أو السمات الشخصية تصبح منغوسة في عمق وعينا بحيث

تبدأ في تسيير مختلف مجالات حياتنا بشكل مكرر. والنتيجة؟ نكونها. وتصبح لديها سيطرة علينا، بدلاً من أن تكون لدينا سيطرة عليها. وقد ننسى أنه لا يزال أمامنا الخيار.

النمط هو: رد فعل سلبي

.....قسري

....آلي

.....مشحون انفعاليا

و

....متعلم!

والجزء الأخير هو في الحقيقة خبر طيب، لأنك تستطيع الامتناع عن تعلمه. وبفعل ذلك، تستطيع مرة أخرى أن تمارس إرادتك الحرة على كيفية استجابتك للوضع بدلاً من أن تستجيب له بطريقة بعينها.

## أنماط في الحياة اليومية

هل أنت جاهز للانطلاق في العمل؟ فكر في كيفية ظهور الأنماط في المجالات المختلفة من حياتك. بتلك الطريقة، ترى القرميدة المختلفة بدلاً من رؤية جدار صلب واحد من حولك. وتذكر بأن هذا التدريب يهدف إلى بلوغ استبصار أوضح في حياتك. فهو ليس مجرد إليه لتوفير مزيد من النقد لكونك من تكون! فالأنماط متعلقة بما تفعل، وليس بمن تكون.

### أنماط الحب:

- الخوف من الحميمة.
- الاحتياج.
- الانسحاب.

- الاعتماد.
- المهجر.

### أنماط العمل:

- إدمان العمل.
- الشعور بالتورط.
- ضرورة أن تكون المدير.
- الخوف من النجاح.
- الخوف من الفشل.

### أنماط النقود:

- الخوف من الفقر.
- ضرورة الإنفاق للشعور على نحو أفضل.
- التلاعب والمناورة من خلال النقود.
- «النقود هي كل شيء».
- «النقود أصل كل بلاء».

### أنماط الجنس:

- الاعتقاد بأن الجنس سيء/قذر.
- الخوف من الأداء.
- البرود/الانغلاق.
- غياب تحقيق المتعة.
- الاستفزاز والتحريض، أو الإغواء جنسياً.

### أنماط المظهر:

- «المظهر هو كل شيء».
- الرغبة في الاختلاف.
- الشعور بالوسواس الذاتي.
- وجود حالة من الوعي.

### أنماط السلطة:

- لا بد أن يتبع طريقته.
- المناورة.
- التهديد.
- الإذعان.
- لعب دور الضحية.

### أنماط المسؤولية:

- التردد.
- غياب الهدف.
- تجنب الالتزام.
- الفعل بلا مساعدة.

### أنماط عدم الصلاحية:

- الميل إلى الكمال.
- النقد.
- التفحص (البحث عن المساوئ).

انظر، بعد ذلك، إلى كيف يمكن أن تسيطر الأنماط على حالتك الانفعالية.

### أنماط الخوف:

- الخوف من الأسوأ.
- الخوف من الهجر.
- الخوف من الغمر.
- الخوف من التغيير.
- الخوف من المواجهة.

### أنماط الغضب:

- سرعة تعكر المزاج.
- الانتقام.
- الجدل.
- السخرية.
- الاندفاع بعنف وفجأة بدنياً أو لفظياً.

كيف كان ذلك بالنسبة لك؟ هل كنت قادراً على «الإمساك» ببعض أنماطك، دون الشعور بما هو أسوأ تجاه نفسك؟ هل حاولت تحمل مسؤولية ذلك دون أن تعاقب نفسك؟ (إذا كنت تعيش أوقاتاً عصيبة مع نفسك بسبب تلك الأنماط، فذلك نمط آخر!) والآن، وبعد أن أصبحت أكثر وعياً، ما الذي ستفعله بهذه المعرفة الإضافية؟ هذا هو المكان حيث يقف معظمنا، ثم يحاول أن يجعل الأمر مقبولاً. ومثلما قال أحد طلابي الأعضاء: «حفرت لنفسي مجرى، ثم فرشته بشكل مريح» فما الذي يجعلنا نبحث عن مخرج إذا كنا مرتاحين؟ وعلى هذا فإن ما نحتاج إلى فعله حقيقة هو أن نفهم كيف تؤذينا هذه الأنماط، أو تؤذي من حولنا.

## مهمة لليوم

ما الذي تود تغييره أكثر من سواه في نفسك؟ هل هو نفاذ صبرك، أم تسويقك، هل هو عدم قدرتك على إنهاء مهمة ما؟ أو فقدانك الإيمان بنفسك أو بشريكك؟ أم هو قصور شعورك بالقدرة على عيش العديد من الانفعالات، أم هو إدمانك على العمل؟ ألق نظرة إلى الوراء، وتفحص قائمة الأنماط السابقة إذا كنت بحاجة إلى بعض الأفكار.

- كن واعياً بوجود هذه الأنماط في حياتك. هل تشعر بأنها تسيطر عليك، ولا تترك لك خيار الاستجابة للموقف؟ أنفق يوماً معها، ولاحظ أثرها عليك. افعل ذلك حتى تقنع نفسك بضرورة التخلص منها! اعد ذلك في يوم آخر مع بعض الأنماط، إذا كنت ترغب في تحقيق مزيداً من الوضوح فيما يتعلق بالصعوبات التي تواجه حياتك.
- احتفظ بمشاعر الإحباط هذه في داخلك مؤقتاً. نعم، اجلس عليها مؤقتاً! لأنك إذا تبينت بأنك محبط، فستدفعك قوة التعبير إلى الخطوة التالية نحو التغيير. ثم، عندما تترك الإحباط جانبا، فإن ترك النمط هذا، أكثر من قوي. وكفائدة مضافة، ستتذكر انفعالاتك، كما سيتذكر فكرك وجسدك الانطلاق، وتعود لتدفع ذلك التغيير.

## عندما تصبح الأنماط قواعد في الحياة

### هل هذا هو أنا في الحقيقة؟

عندما تتولى الأنماط السيطرة على حياتنا، فإن جميع جوانب وجودنا تتأثر. وفيما يتعلق بالرباعية، لا تعد ذواتنا الروحية الصوت المرشد الذي يقودنا. ونجري بدلا من ذلك من خلال ذواتنا الانفعالية والفكرية، التي تتبنى هذه الأنماط. وتبدأ في رؤية أمر ذهابنا إلى العمل وراء قناع من الأنماط، أكثر طبيعية. ونكبر ويصبح قناع الأنماط هذا محصنا، بحيث ننسى ما هو موجود لدينا في الأسفل - الذات الجوهر أو الروح. ونتبنى

وسائل لمواكبة العالم. وربما نصدق بأن أدوارنا في الحياة هي أن نكون كما نحن في الحقيقة.

وعندما يسيطر نمط على جزء كبير من حياتك، فإنه يصبح دورك الرئيسي. فهل يمكنك أن ترى هذا في نفسك؟ فكر في الدور الرئيسي الذي تلعبه في الحياة. هل حصلت على لقب، كالشخص شديد الحساسية، أو المتسلط، أو المشكلة، أو الشخص الأليف، أو الأكثر جاذبية، أو الرئيس، أو السكرتير؟ هل نلت ثقة بسبب الأعمال الصعبة التي تقوم بها، وعرفت بالشخص القوي، على سبيل المثال؟ هل يطرق بابك عندما تكون لدى أحدهم مشكلة وعليك أن تلعب دور المعالج. أما النقطة المهمة فهي أن الأمر يستحق البحث والتعامل معه إذا كنت داخلا في طريق يتعلق بحقيقتك.

من تسأل إذا أنت غير متأكد من الدور الذي تلعبه في الحياة؟ تماما مثلما فعلت في تدريب التغذية المرتدة، كي توسع «دائرة الوعي»، ضع أمامك تحدٍ جديد وأسأل الناس المقربين منك في حياتك، ثم زملاؤك في العمل، مثلا. فربما يكون لديك دورين قياديين، أحدهما في البيت، والآخر في العمل؛ أو تكون دائم الشكوى ومحرض، على سبيل المثال.

وفيما يلي بعض التفضيلات المحتملة. فأني منها يلائمك أكثر من غيره:

- أمير
- ثائر
- مهرج
- منبوذ
- شخص متميز
- عبقرى
- ساذج
- مقاتل
- كامل

- مدمر
- حساس
- مثير للمشكلات
- صانع للسلام
- نجم
- طفل
- ضحية
- صاحب معاناة
- حالم
- خاسر
- كبش الفدا
- مثقل
- شخص مريض
- محتاج
- دائم الشكوى
- يعوزه الانسجام
- ناجح
- فاشل
- شخص غضوب
- منقذ
- شخص أليف
- خائب أمل

- معلم
- شخص مدلل
- شخص مختفي
- من يظهر كمن لا يخطئ

وكطريقة لإبطال استحواذ هذه الأنماط عليك، فكر في أين يمكن أن تكون قد بدأت لعب هذه الأدوار. ربما تكون قد انطلقت وازدادت مكرًا مع مرور السنوات، ولكنني أراهن على أنك قد بدأت هذا الطريق عندما كنت طفلاً. فكر، أولاً، في وضعك حسب ترتيب الميلاد، فإذا كنت الطفل الأكبر، ربما تكون قد تحملت مسؤولية رعاية الآخرين، وصار يبدو لك هذا طبيعياً تماماً الآن. وأصبحت تتوقع رعاية الآخرين والاهتمام بتفاصيل حياتهم. كما صار يتوقع منك الآخرون، في الوقت نفسه، أن تكون مسؤول، الأمر الذي يسمح لهم، بنسيان بعض الأمور فيصيبوك بالجنون. أما إذا كنت الطفل الأصغر، من ناحية أخرى، فمن الممكن أن تكون قد تلقيت الرعاية بحيث لم تحتاج إلى تحمل المسؤولية مطلقاً. وتعرف أن شخص ما سيكون دائماً متواجداً لك لالتقاط ما ترميه من قطع. فدور الطفل الأصغر بالنسبة لك هو أن يكون «متميزاً»، فهل تعرف أشخاصاً يلعبون مثل هذه الأدوار طوال الوقت؟

فأنا تعلمت اجتذاب الانتباه من خلال كوني ذكياً، حيث كنت قادراً على العودة إلى المنزل قادماً من المدرسة وتقديم أدائي لأبي وأمي وعليه ملاحظات المدرس، ثم أتلقى إطرانها وفكرت قائلاً لنفسي: أه، هذه هي الطريقة التي تجعلها ينفقان وقتاً أطوال معي، سأكون الأفضل في المدرسة. وفعلت، واعتدت الحصول على أعلى الدرجات، وصرت مدللاً لدى المدرسين. وعلى الرغم من ذلك، لا أوصي بذلك لمن يرغب في ترشيح نفسه لانتخاب الأكثر شعبية بين مجموعة الأنداد. فقد أفقدتني هذه الطريقة أصدقاء.

وأصبح لعب دور الشخص الأذكي هو دوري المؤكد في مختلف مراحل حياتي، في

المدرسة وفي الجامعة. وأخذته بعد ذلك إلى حياتي العملية وسرعان ما أصبت بالإحباط. كيف يمكن أن أتلقى أوامر من الآخرين؟ كيف يمكنهم أن يكونوا أبطأ مما ينبغي في معرفة من أكون؟ ومرة أخرى، لم أكن فائزاً في أي من السباقات الشعبية ولا في عقود التوظيف طويلة الأجل.

كثير من الأنماط يمكن أن تصبح أدواراً نلعبها مرة تلو المرة، ثم تصبح آلية وملزمة، ويصعب كسرها.

### رومانسية الثائرة

نعتقد في بعض الأحيان أننا مختلفون، في الوقت الذي لا نفعل فيه سوى التصرف من منطلق أنماط. ومرة أخرى، ليس في الأمر اختيار، ولكن رد فعل.

كانت صديقة لي رائعة تدعى «جاني» الطفلة الثالثة أو الرابعة لأب يعمل مديراً لمدرسة، وعندما دخلت مدرسة والدها، كان صارماً في فرض النظام وتوقع أن يطيع أطفاله جميع القواعد. وفعل إخوة «جاني» وأخواتها ذلك بالضبط، مما تركها أمام اختيار مثير. وبدأت ذاتها الانفعالية كطفلة في التفكير: «إذا كنت أريد اهتماماً أكبر من الأسرة، فلن أحصل عليه عندما أكون طيبة. ولهذا، سأصرف وسأنفق بعض الوقت مع أبي». وأصبحت منبوذة من الأسرة، وكانت تستدعي إلى مكتب والدها بشكل متكرر لتنفق «وقتاً مميزاً» معه، مما كان يعني، توبيخاً بالطبع.

وعندما كبرت، وضعت «جاني» طاقتها في كتابة مشاعرها تجاه الحياة بلا حدود وبلا قيود طبيعية من المجتمع، واكتسبت سمعة جيدة بكتابة مسرحيات تليفزيونية أصيلة بشكل رائع. ولكن كان هناك جانب ضعيف. فقد كان رادارها الداخلي موجه على القواعد بصورة مبالغ فيها، وكانت معارضة بشكل متطرف. وأصبح قبولها للاقتراحات المساعدة أوامر من فوق. ولم يعد المنتجون والكتاب «الأميرين» قادرون على العمل معها، واكتسبت سمعة تصفها بأنها صعبة. ولم يعد ذلك يخدمها إذ صارت

منبوذة. ثم قل عملها، وقل دخلها، وكانت لديها دافعية عملية نحو التغيير. وشيئاً فشيئاً، وصلت إلى فهم لطريقتها في العمل. حيث كانت تعمل في الحقيقة وبشكل لاوعي من منطلق ثورة. والتزمت بأن تغير هذا الأمر الذي اعتبرته سلوكاً إيجابياً. واستعادت سمعتها الأولى، ولكن مع فرق كبير. فقد كانت مدفوعة من خلال روح مبدعة داخلية، وليس برغبة في كسر القوانين لتكون مختلفة.

### إنهاء الخطوة الأولى من العملية

إذا كنا نعيش في دور أو في أنماط صعبة طوال الوقت، فإن ذلك لا يساعدنا. بل يصبح سجننا لنا. وعلينا أن نعرف كيف نعمل لنقود أمرنا نحو اختراق ذلك السجن.

يبدأ الطريق إلى الخارج بإلقاء نظرة فاحصة على الحقيقة التي نعيشها. ونحدد، من خلال فعل ذلك، القراميد المختلفة في الجدار من حولنا. ويعد «هذا الوعي بدون حل وسط» عامل مساعد عظيم، يجعل من المستحيل الاستمرار في التصرف بعمى بنفس الطرق القديمة. إذن، لقد تبينت الآن الأدوار التي تلعبها والأنماط التي تسير حياتك، لقد أنهيت الخطوة الأولى الأساسية من العملية، وربما خبرت وضوحاً أكبر وتحليلاً أعمق في حياتك.

والآن أنت تعرف ما الذي ينبغي عليك مهاجمته. وهكذا تصبح جاهزاً للنظر فيما تود أن تصارع من أجله.



## الفصل الثالث

### ما الذي تريده من الحياة؟

«الخيال أكثر أهمية من المعرفة».

(البرت أينشتاين)

يمكنك استخدام أداة الوعي بطرق عديدة. ففي الفصل السابق استخدمناه لإلقاء الضوء على ما نريد تغييره في حياتنا. وهناك استخدام آخر رائع، وهو التفكير فيما نود أن تكون عليه حياتنا، وما نود أن نكونه فيها. ثم نحصل على دافعية أكبر لنمضي إلى أبعد مما هو معروف ومما كان مريحاً. فنحن عادة ما نعرف ما نريده في الحياة، ونود منذ زمن أن نتخلص مما يجعلنا بؤساء. وإلى هناك، يذهب معظم وعينا. وتبقى المشكلة، إننا لسنا جادين في التوقف بالقدر الكافي، للشعور بما يمكن أن نرغب فيه.

ولكي ندفع التغيير قدماً، نحتاج إلى استخدام متنوعات ماكرة من «الجزرة والعصا» القديمة على أنفسنا. فالعصا التي سبق وان رأيناها، هي الرعب من العودة ثانية إلى أنماط الإحباط، أو الضجر الذاتي الذي نعرفه جيداً. أما الجزرة فهي رؤية حياتنا ليس بدون الأنماط القديمة فحسب، بل بكل ما نوده أن يكون فيها. ولتتخيل ذلك، نحتاج إلى تدريب عقولنا بطريقة معينة على تجاوز الاعتراضات المعتادة. وبفعل ذلك، نخلق طرقاً جديدة في عقلنا حيث تنتج مواد كيميائية تولد المسرة، الأمر الذي يساهم في دفعنا إلى الأمام.

فهل لديك فكرة عن الحالة التي ترغب أن تكون عليها الحياة إذا أصبحت حراً من أنماط سلوكك القديمة؟ هل يمكنك استخدام وعيك لرؤية المستقبل؟

تخيّل شيئاً واحداً فقط ترغبه في الحياة - قد يكون بيتك المثالي، أو شريكك المحب، أو ربما عمّلك الذي تحلم به. وماذا عن الفوز «بأوسكار»، أو نشر كتاب لك، أو العيش في بلاد أخرى؟ مهما يكن الأمر، ففي اللحظة التي تفكر فيها بذلك الشيء، تلهم برؤية واضحة في عقلك وتضع للحظة في تلك الرؤية. ويصبح لما فكرت فيه وجود في إطار وعيك الخاص.

وجه اهتمامك، الآن، إلى كيف يكون شعورك أثناء تخيّلك هذه الصورة. ربما تسرع نبضات قلبك مع المشهد المثير الناتج عن خلق هذا الواقع المختلف. وتشعر بأنك عازم على أخذ الخطوات التي تجعله حقيقة. دعه يسكن عقلك بلذّة لفترة. عالج نفسك - إنه شعور كيميائي طبيعي طيب.

بعد عامين من تدريس هذا العمل، قررت اختبار أساليب الرؤية الذي كنت أشجع الآخرين على استخدامها. وبعد جدول مزدحم بالسفر، قررت أن أنفق بعض الوقت الهادئ في زورق «الكياك» بالقرب من بعض الجزر الأسترالية. وفي مساء دافئ وأنا اسحب قاربي على البلاج، اندفع نحو ي طفلان، وراحا يلعبان بكل فضول في أجزاء ناقل السرعة.

شرحت لهما كيف يعمل البدال، وعجلة القيادة، وساعدتهما على الدخول في القارب. ثم جاءت أمهما وغصنا في حديث عن الترحال وما شابه ذلك، وشعرت بأنني فخور جداً لأنني جعلتها تعرف كم أنا مستقل وحر ومفعم بالحياة. وسألتنني بعد ذلك عما إذا كان لدي أطفال، وشعرت فجأة ولأول مرة، بفراغ كبير وأنا أجيبها بالنفي. وفي تلك الليلة، وأنا في خيمتي وحيدا تحت النجوم، مزق سؤالني: «لما لا؟» قلبي. ووجدت نفسي أتوجع وأتألم لافتقادي شيء جميل جداً. واعترفت لنفسني، في الصباح التالي، أخيراً، كم كنت تواقاً إلى علاقة مستقرة وأسرة خاصة بي. وهكذا بدأت التفكير - أي نوع من النساء أريد أن تكون في حياتي؟ وتخيّلت حاجتي إلى امرأة هادئة المزاج، أحقق بها تعادل ميولي النارية وتوازنها. امرأة تحب العالم الخارجي ولها مهنة خاصة توجه إبداعها. كما تمنيت أن تعتني بيئتها (أنا لست جيداً في شؤون تجميل البيت من الداخل).

ووجد التصور مكاناً له في عقلي ثم نسيته، على المستوى الواعي على الأقل. ولكن ظل يعمل من أجلي دون شك. وبعد شهرين، وفي لندن، حيث كنت مدعواً إلى مسرح «الطرف الغربي»، فوجئت بأن الممثلة الأولى، هي امرأة قابلتها منذ أربعة عشر عاماً، حيث لاتزال في المدرسة. وكانت جميلة جداً، والغريب أنها كانت تشبه الإنسانة التي تخيلتها. وبمجرد أن رأيتها على المسرح، عشت ذلك الكلشييه - سمعت أجراس زواج ترن. ولم أكن قادراً على خفض بصري عنها، وذهبت، فور انتهاء العرض، إلى خلف الكواليس كي أراها. ثرثرنا وتبادلنا أرقام الهواتف، والآن نحن متزوجان منذ سنوات عديدة ولدينا ولدين رائعين. ولهذا، أستطيع القول، من واقع تجربتي الشخصية، بأن التخيل مفيد بشكل حقيقي.

وأنت على وشك العمل على تخيلك الخاص، مع التدريب التالي. ولكن قبل أن تبدأ، ضع في رأسك القول المأثور القديم، «كن واعياً بما تتضرع من أجله، فقد يرزقك الله به!». .

## ما الذي تريده في حياتك؟

متى آخر مرة أعددت فيها قائمة بأحلامك ورغبات قلبك؟ امنح نفسك المتعة الآن وتخيل مستقبلاً رائعاً.

تناول قلم وقصاصة ورق واكتب بعض الأمور التي تود بلوغها. لا تفكر فيها، بل اكتبها بسرعة وبدون رقابة ذاتية، ونحن لا نتحدث عن امتلاك ماديات - لقد حصل معظمنا في العالم المتطور على الكثير منها - ولكننا نتحدث عن ثورة قيم داخلية. فقد تكون أمور مثل: علاقة حب رائعة، أو جسد صحيح، أو مغامرة فيما وراء البحار، أو نجاح في مجال معين..

ومع ارتباط عقلك بهذا، لنعمل الآن من خلال مجالات مختلفة.

ركز انتباهك على حياتك - الطريق الذي تود أن تسلكه، إذا كان بإمكانك بلوغه،

كيف تريده أن يكون. تخيل بأنك لا تعيش أو تمضي في الحياة على ما يرام فحسب، بل تحب حياتك بفيض عاطفة.

حدد تصورك قدر الإمكان وضمن جميع المجالات في حياتك وأسلوب حياتك. وعلى الرغم من أن هذا خيال، إلا أننا سنتظاهر بأن ما يحدث حقيقة في هذه اللحظة. استخدم الزمن المضارع لوصف ذلك. فقل، على سبيل المثال: «لدي علاقة مشبعة جداً مع شريكى الذي أنفق معظم أمسياتي معه. وصحتي ممتازة، وأتمتع بممارسة الرياضة من خلال تمشية سريعة كل صباح».

مارس أولاً علاقتك مع نفسك - بماذا تشعر نحو نفسك؟ وعند التعامل معها. تخيل أنك مرتاحاً تماماً مع نفسك. وتشعر بأن جسدك جميل، ونشيط ومليء بالطاقة، وبصحة متأققة. تعرف كيف تترتاح وكيف تصبح هادئاً، وتعرف كيف تتحدى نفسك. وتشعر بسلاسة مع نفسك، بصحبة نفسك وبصحبة الآخرين.

تحرك، بعد ذلك، لترى علاقاتك مع أغلب الأشخاص المهمين في حياتك. مع حبيبك، مع أطفالك، ومع بقية أفراد الأسرة، ومع أصدقائك. انظر كيف تكون قادراً على مشاركة الآخرين بشكل جيد، وكم هو سهل أن تتشارك معهم بشكل طبيعي وبأمانة. كما أنك لا تستمتع بصحبتهم فحسب، بل تزدهر بهم، وتعيش لحظات سعيدة من المشاعر والضحكات والإبداع.

انتقل الآن إلى حياتك العملية. ما هو العالم الذي تحب أن تعمل به أكثر من سواه؟ انظر إلى نفسك هناك. قد يكون أمراً مختلفاً عما تفعله الآن، ولكن تخيله على أية حال. أنت تعبر عن إبداعك كل يوم، وتساهم بشيء مفيد للعالم من حولك. إنه ليس مجرد عمل، إنه مهمتك، وعنوانك. وإذا لم تكن تعمل وحدك، انظر إلى الناس من حولك في كل مكان من أماكن عملك وتلمس علاقاتك معهم. هل تخيلت تسلية مبتكرة تجمعك بأعضاء فريق العمل من زملاء؟

انظر إلى نفسك جيداً وقد حصلت على مكافأة على عملك، ولاحظ بأنك والآخرين

ترسون قيم طيبة في عملكم. ما هو مقدار التوازن الذي تحققه بين الوقت الذي تمضيه في العمل والوقت الذي تنفقه على نفسك، وعلى عائلتك وأصدقائك؟

شاهد المنزل الذي تود أن تعيش فيه. أين يقع؟ وماذا يوجد من حولك؟ هل هو في المدينة، أم في الريف، هل هو في مدينة صغيرة، أو في قرية؟ هل هو قريب من الجبل أو من البحر؟ هل يطل على منظر جميل؟ وهل لديك في الداخل مكان لتسليّة الضيوف وأماكن للراحة والتفكير؟ تخيله مزدانا بديكور ينم عن أسلوب مثير للسعادة.

تفحص نفسك وأنت تمنح وقتاً «لوجودك»، ولروحك كما تفهم ذلك التعبير. فقد يعني لك ذلك وقت التأمل أو الصلاة، وربما يكون وقت تمضيه في الطبيعة، أو مع مجموعة من زملاء الوجود الذين يتجمعون سوياً في ورشة عمل أو أثناء أداء طقوس. تخيل كيف تغذي علاقتك مع طبيعتك الروحية الضرورية.

وأخيراً، اذكر شيئاً واحد ترغب في أن تتذكره في حياتك، ما هو الإنجاز الخاص الذي تحب أن تفعله أو تخلقه خلقاً؟ شاهد نفسك تبحر عبر المحيط، أو توقع روايتك، أو تصنع فليماً، أو تسافر تكتشف هذه الأرض الجميلة أو تترأس مشروعاً لمجتمعك.

ما الذي يريده قلبك وتود تحقيقه من هذه المجالات؟ وإذا كان قلبك غير قادر على الكلام، فلن تلتزم برؤياك تلك. اخطو إلى رؤياك وعشها كما لو أنها حياتك الحقيقية. وافحصها مع نفسك من وجهة النظر تلك، وأسأل: «هل هذا ما أريده حقاً؟»

إذا لم تكن تطلب الكثير، ربما يكون هذا صعب. ألغ الحدود واسأل قلبك مرة واحدة كي يبين كل ما يرغب فيه. لا تستمع إلى ذلك الصوت الذي يقول لك: «هذا سخف»، لن تكون قادراً على بلوغ ذلك. وعندما تكون لديك رؤية واضحة في عقلك لحياتك، قل بعد ذلك بلطف وبصوت مرتفع: «هذا ما اخترته». إلزم نفسك من كل قلبك برؤيتك، وهذه الطريقة أنت تطلق طاقة تدفعك إلى الأمام في مختلف أنحاء وجودك.

وإذا كنت مضغوطة بالوقت، أو يمكن أن تقاطع في منتصف التدريب السابق،

اختصر لترى ما الذي يرنو إليه قلبك في الحقيقة. ولا نشجع في هذا التمرين القصير التفكير الطويل! دع نفسك تدهش مما يظهر.

أكمل الجمل التالية بأسرع ما يمكن:

- لو أستطيع لكنت .....

ولكي تزيد من الأوتاد، أكمل ما يلي:

- قبل أن أموت سوف .....

هل تجد أمور أردت فعلها حقيقة، لكنها كانت مؤجلة؟ دعها تتربع داخلك الآن وأنت تخزن خيالاتك. فهي ستضيف وقوداً إلى النيران التي تحترق عميقاً بداخلك.

### اختبار الحقيقة:

حان الوقت لتقييم أين أنت من أحلامك ومن رؤياك، ورغم كل شيء، إذا كان هدفك أن تعطي قمة «افرست»، ستحتاج إلى أن تختبر مدى ملائمة ذلك لك، وكم من خبرة التسلق لديك وكم من المعرفة بالطريق إلى القمة قد اكتسبت. وسيكون مفيداً حقاً أن تعرف ما إذا قد بدأت من «كاثمندو» أو من «كتناكي»!.

لذا كن أميناً مع نفسك وانظر إلى موضعك في الحياة الآن بواقعية. دع ذلك يكون تقويماً حقيقياً، لا هو موغل في الوردية ولا هو دامس الظلام. التقط صورة واضحة لوضعك اليوم.

فكر في نفس المجالات المطروحة في اختبار الحقيقة كما رأيتها في رؤيتك.

- الذات: علاقتك مع نفسك، بما فيها صحتك.
- علاقاتك: علاقاتك مع أهم الأشخاص الآخرين في حياتك، بما فيهم الزوج أو الشريك، والأسرة والأصدقاء.
- البيت: إلى أي مدى تشعر بالراحة في المكان الذي تعيش فيه؟
- العمل والمال: إلى أي مدى هو مرضٍ؟
- روحياً: هل لديك علاقة تجعلك تشعر بالحقيقة بصورة أعلى من الإحساس الإنساني العادي؟
- مشروع خاص: هل أنت مرتبط بشيء يعطي معنى أكبر لحياتك؟

احتفظ بصور حقيقتك الجارية هذه ثم تنفس رؤياك المتعلقة بما تريد لحياتك. وكن واعياً بكل ذلك في الوقت نفسه. واسمح بوجود فرق بينها. واعلم أن التوتر الناتج عن هذا الفرق هو توتر خلاق يمكنه أن يخدمك في التحرك نحو رؤياك. انظر إلى رؤياك مرة أخرى وقل بلطف وبصوت مرتفع: « هذا ما أختار ».

### ما الذي يمنعنا من بلوغ تصورنا؟

- عندما تقوم بهذا التدريب، ربما تلاحظ بأن بضعة شخصيات قديمة سقطت في الثرثرة. وأقصد بذلك الأصوات التي في رأسك. فما الذي كان يدور في رأسك؟
- لا تكن سخيماً، لن تحصل على أي من ذلك؟
  - ما الذي يجعلك تستحق ذلك؟
  - هذه أمور للأغنياء فقط وهي مرتبكة وبدون ترتيب.
  - لماذا تتكبد عناء محاولة الحصول على ذلك وأنت خسران لا محالة؟

ربما لا تكون هذه الأصوات القديمة قادرة على تخيل حياة مختلفة عن الحياة التي تعيشها الآن. وليس لأحد من أصدقائك نفس النوع من حلم الفعل والامتلاك والكون. فكيف تستحق معجزة؟ وهكذا يجد تفكيرك جميع أنواع الأسباب التي تعود بك إلى ما يراه واقعي وعادي وطبيعي. وإلى جانب الاستجابة العقلية، هناك استجابة انفعالية، ترجع إلى ما هو أبعد بكثير في الزمن. فيقول هذا الصوت: «لا أستطيع تخيل ذلك لأنني لم أراه في طفولتي. لم تكن أُمي ناجحة، ولا كان أبي لامعاً، فكيف أكون كذلك؟» ويخدم الانغلاق على الماضي ذكرياته. فربما يكون والدك قد عاش علاقة قدرة. ولم تكن هناك حميمية بينهما، ما لم يسم الجدال الغريب ضرباً من الحميمية. فكيف ستكون قادراً على عيش علاقة أفضل؟ وإذا بقيت تسمع، «لا أستطيع تغيير الأمور» فكر في المدى البعيد الذي يأخذك إليه هذا الاعتقاد. من علمك القدرة على التغيير والحركة في الحياة؟ «لم أولد لأغني، أو لأرسم، أو لأصمم أو لأكتب». «من أين جاءك ذلك الاعتقاد؟» تعرف بأن ذلك ليس حقيقياً ولا هو جينياً. إنه ما قد رأيته أو سمعته في الماضي. إنها ليست الحقيقة الوحيدة المتوافرة لديك.

### غير نظرتك للعالم، وستتغير حقيقتك

وهو السبب الذي جعل «اينشتين» يقول بأن «الخيال أعظم من المعرفة».

### اساسيات التحرك نحو التغيير: رؤية روحانيتنا

تذكر أنه عندما يعمل الناس على أنفسهم، ربما لا يرون سوى أخطائهم. وقد يصبحون خبراء في تشخيص سلوكهم، وينسون بأنه من الممكن أن يكونوا أكبر من ذلك. والخطر في كوننا واعين بسلبياتنا فقط هو أننا نهدر طاقتنا. وعندما نشعر بأننا متعبون ومحبطون، يصبح من الصعب علينا أن نستثار للتغيير.

إذا نحن فقط احتفظنا في جهة عقولنا كما هو واضح للأطفال وهؤلاء الذين هم على طريق التكريس الروحي - سنكون أكثر من تصرفاتنا بكثير. فإذا نحن عرفنا ذلك

بشكل حقيقي، سنملك من القوة ما يدفعنا إلى التخلص من الثرائ القابع في رأسنا ومن الجمل التي تعزلنا عما هو حولنا. ويمكن أن تكون لدينا طاقة لنستمر على طريق التغيير الايجابي.

فكر في المقولة التالية : «نحن لسنا بشراً مروا بتجربة روحية، بل مخلوقات روحية لديها خبرات إنسانية».

فما هو الأمر الذي تظن انك لا ينبغي أن تؤمن به فحسب، بل تعرفه وتجعله دافعا لك اليوم كله؟

يمكن أن يقودك عمل التصور إلى الورا لمعرفة أنك وجود روحي بتجربة إنسانية. ويمكنك استخدام عقلك لتبين بأنك أكثر من مجرد بعض أنماطك وأدوارك التي تشغلها في الحياة. وتقودك هذه العملية من التغيير مرة أخرى إلى التأكيد على الطبيعة الحقيقية، ذاتك الروحية. ومتى ما عاودت الالتصاق بهذا الجانب القوي من وجودك، ستمتلك موهبة ثمينة، بشكل حقيقي، في أنحاء رحلتك مع هذه العملية. ويعود الأمر إليك في حب ذلك لأنه في النهاية جزء منك.

يمنحك التدريب التالي تجربة ذاتية مباشرة كوجود روحي. وبمعرفة وجود هذا الجزء بشكل دائم، ستبدأ في إجراء تغيير أساسي. فأنت لا ترى فقط، بل تبدأ بمعرفة أنك وجود روحي.

## رؤية ذاتك الروحية

فكر في مكان جميل في الطبيعة. ليس من المفروض أن تكون قد زرته من قبل. دع خيالك يعمل ليعطيك صورة لجمال طبيعي. ثم تخيل نفسك في ذلك المكان، والشمس تشرق، وكما لو أنك تستطيع أن تشعر بنفسك متدفئة بشروق الشمس. وربما يكون هناك نسيم عليل من حولك، وتشم هواءً طازجا، عابقا بشذى الزهور، وتشعر بالاسترخاء والراحة التامة.

اشعر الآن بنفسك وأنت تمشي في ذلك المكان. هل ترى أشجاراً، وعشباً، وزهوراً، وصخوراً؟ كون المشهد، أنت مخرج فيلمك الخاص هذا. دعه يمتلئ بالتفاصيل ويتلون بالألوان. أنت تشعر بمزيد من الراحة. هذا هو ملاذك، أو حديقة روحك يسميها البعض. تخيل، بأن في ملاذك هذا شخص ما يأتي إليك. انظر إلى ذلك الإنسان عن قرب، لترى أنه أنت. دع نفسك تتخيل بأنك تنظر لأفضل ما فيك، وترى شعاعاً ينعكس في عينيك. ويخلو وجهك من أية خطوط تنم عن قلق، بل ترى تعبيراً حكيماً وآلاًفاً من سنوات التجربة، ومصدراً لانهائياً من الحب بداخلك في عمق تلك الروح. وإذا أغمضت عينيك الآن، يمكنك أن تتوغل في صورة ذاتك. تنفس بعد ذلك تلك الصورة، مستنشقا إياها.

ما تخيلته هو نظير من ذاتك، خيال يحرك من شخصيتك العادية. تذكر بأن كلمة «شخصية» تأتي من الكلمة اللاتينية «persona» التي تعني «القناع». وعلى هذا نحن ننفق معظم حياتنا لابسين الأقنعة على حساب ذواتنا الحقيقية. فلتتخيل الجانب المختبئ تحت الأقنعة.

ابداً، في ملاذ عقلك، بمعرفة هذا الجانب الآخر من نفسك. فهذا الوجود هو الذي يجعلك تختار بحكمة، حتى إذا كانت جميع أجزاءك الأخرى تضرب بأرجلها وتصرخ وتبدي اعتراضاتها بطريقتها القديمة المعتادة. أنت تمتلك هنا مكونة روحية من جوانبك الأربعة برباعيتك، أنها ذاتك الروحية.

تأكد من أنك ترى وجهك، وأنت تستطيع رؤيته جميلاً بشكل حقيقي. أنت فريد ويشع مظهرك جمالك الفريد. وربما يكون هناك صوت يقول: «أنا لست نموذجاً ولا أي شيء. أنا لست جميلاً بالطبع». تجاهل هذا الصوت وانظر إلى نفسك بتلك الطريقة، حتى شعرك يبدو فيها جميلاً اليوم!.

ابق مع هذا الخيال لبضعة دقائق. تواصل مع حقيقة شعورك الداخلي، تذكر التصور والشعور.

الآن - بالغ - تخيل أنك قد وقعت في الحب مع شخص ما، وقعت في الحب، ومن الواضح أنك تود قضاء وقت أطول مع من تحب، حاول أن تعرفه، وتحدث عن الحياة، وهكذا، إنه أسهل كثيراً أن تتخيل الواقع في الحب مع شخص آخر، أليس كذلك؟

حدد لنفسك مهمة صغيرة، بدلا من أن تستدعي أصدقاءك القدامى أو شريكك، تخيل أنك تستدعي هذا الجانب من ذاتك، هذا الجانب الذي بداخلك. أنت لا تلقاه على الهاتف ولا في السيارة، أنت تغمض عينيك بكل بساطة و «تنادي» لأن هذا الجانب الداخلي في عيون عقلك. امض بضعة دقائق كل يوم مع صديقك الجديد، أسأله كيف يود أن يقود الحياة. وكيف يرغب في قضاء الوقت؟ وبمن هو متعلق؟ هل يود أن تمضي المساء في مشاهدة التلفاز أو فعل ما هو أكثر إبداعاً؟ هل يحتاج هذا الجانب إلى الاستمرار في قراءة الكوارث في الصحف؟ هل يتحمل هذا الجانب نهاية عمل أو علاقة؟

أنفق وقتاً أطول كل يوم لتذهب إلى «موعد غرام» مع نفسك. ويمكن أن يكون ذلك تمشية، أو استمتاعاً بوجبة شهية في مطعم، أو حتى أخذ وقت للاسترخاء أمام منظر جميل، وقبل أن تخلد إلى النوم، يمكن أن يكون موعدك الاستلقاء في حمام دافئ. استمتع بالشعور بوجود رفقة رائعة مع نفسك كل الوقت.

الذات الروحية هي الجزء غير المشروط من ذاتنا، الجزء المرتبط بما يسميه الآخرون الروح أو الجوهر. إنه موجود دائماً، مثل الهواء الذي نتنفسه، مثل الهواء، الذي نعتبره مضموناً أحياناً وننساه إلى أن نلهث باحثين عنه ليغذيانا. تخيله بحيث تستطيع أن «تري» نفسك أكثر من مجرد شخصيتك المبرمجة.

احتفظ بهذا الجانب من نفسك في عقلك وأنت تعمل من خلال هذا الكتاب. جوهرك موجود في الخلفية وأنت تسافر في أشد المناطق ظلمة وأكثرها ألماً. إنه يذكرنا بأننا أبعد بكثير من أنماطنا القديمة وأنا يمكن أن نرتفع إلى ما هو أبعد من أسلوب حياتنا العصابي القديم بشكل كبير.

إنه موهبة تستطيع العودة إليها مراراً وتكراراً خلال عملية التغيير هذه. وستدفعك

رؤية نفسك بهذا الشعور الكبير إلى الاستمرار بالمضي أبعد واختراق الأوقات المليئة بالتحدي في رحلتك الشخصية.

## مهمة الأسبوع

زر ذاتك الروحية في ملاذك لمدة خمس دقائق يوميا. وإذا كنت مضغوطا في الوقت، ليكن في دقيقتين. وسرعان ما سترغب في إنفاق وقت أطول مع هذه الروح الحكيمة الهادئة.

اطلب من هذا الصوت رسالة خاصة لليوم. إلى أي الإرشادات أنت مستعد للاستماع؟

ولكي تغير حياتك بشكل حقيقي، تحتاج إلى تغيير طريقة رؤيتك لذاتك من الداخل. ثم ستكون لديك قاعدة تنطلق منها كي تغير طريقة شعورك نحو ذاتك.

أنت على وعي الآن بما ترغب في تغييره، الأنماط والأدوار التي لعبتها في حياتك. كما اكتشفت أن رؤيتك لحياتك تستحق التحول إلى حقيقة. هذا هو ما تود أن تتغير من أجله، وهو الذي يزودك بالطاقة والدافعية لتتحرك قدما.

الخطوة الثالثة في عملية التغيير هي التعبير عن الإحباطات القديمة والمحدودة التي تجمدت بداخلك. وهي لا زالت تمنعك من الإمساك بالحياة واكتشاف من أنت بشكل حقيقي. فعندما تعبر عنها، أنت تهزها، وتفقد طاقتها التي تسيطر بها عليك. وتجربك هذه الرسائل القديمة والمعتقدات بأنك لا تستحق حياة أفضل، ولا علاقة طيبة، أو مهنة ممتعة. وهي أمور ليست صحيحة! فهي مثل كلمات «ماريا وويليامسون» التي أصبحت معروفة من خلال خطاب تولية «نيلسون مانديلا»:

**من أنت لكي تكون ذكياً، وبهياً، وموهوباً، وخرافياً؟ بلاً من، أن لا تكون**

**كذلك؟**

## الفصل الرابع

### اطلق قضاياك

«استخدامك للنمط أمر، واستخدامه لك أمر آخر».

(بوب هوفمان)

#### الخطوة الثانية: التعبير

لكي نغير ما نشعر به نحو أنفسنا، نحتاج إلى أن نعبر عما نخزن في داخلنا. ولا يكفي الوعي بما نرغب وبما لا نرغب. فنحن نحتاج إلى إطلاق حقيقتنا، والتعبير عن القضايا التي تحبطنا، وتعيقنا أو تتركنا في صراع، وإلى استحضار صوتنا واسترجاع طاقتنا.

ربما نندهش من وجود عدد كبير من الناس ممن يبدوون مثقلين بالحياة، كما لو أنهم يحملون حقيبة ثقيلة معهم أينما ذهبوا. وضعهم متجمد، وتعبيرات وجوههم لا تتغير ويبدوون مستنفذي الطاقة. نسمعهم يتحدثون كل يوم عن آلام الظهر، والصداع، وعشرات الآلاف من الشكاوى الجسدية. نحن لا نشعر بالراحة، وغير مرتاحين في الجانب الجسدي من ذواتنا، وذلك نتيجة لتراكم سنوات الانغلاق على ما نحتاج إلى التعبير عنه.

يعبر الجسد عما يكتمه العقل. وحتى إذا استطعنا الاستمرار في عدم وعينا بالحالة الحقيقية لحياتنا، فإن جسدنا، بحكمته، سيجعلنا نعلم يوما، ما الذي يلتصق داخلنا. وإن كنا قادرين، بالطبع، على اختيار تجاهل تلك الإشارات شديدة الوضوح، متوقعين أن تركيبة من الحديث، أو مضادات للاكتئاب، أو مضادات حيوية، أو آخر صرعات الحمية، أو جولة في مجمع تسوق ستعيد لنا طاقة حياتنا الحيوية.

و لكن ما الذي نحتاج إلى التعبير عنه؟ وما الذي يسلبنا قوة حياتنا؟ والأكثر من ذلك، إلى أين يمكن أن ينتهي؟ ونحن لا نملك شيئاً أو شخصاً نرمي ما لدينا عليه !

## تصفية الاستياء

فيما يلي تدريب رائع يمكنك استخدامه لتبدأ تعبيرك الخاص وتحصل على بعض طاقة الحراك. أنت تكتب ببساطة أو تقول في هزة سريعة العديد من الجمل التي تبدأ بـ «أنا مستاء»: أنا مستاء من مغادرة زوجتي هذا الصباح دون أن تقول لي اللقاع. أنا مستاء من ببطء المرور. أنا مستاء من عدم حضور «مايك» الاجتماع. أنا مستاء من قيامي بالكثير من العمل. أنا مستاء من الجو. أنا مستاء من زحف النباتات الضارة على حديقتي. أنا مستاء من خسارة فريقتي في نهاية الأسبوع الماضي. أنا مستاء من اضطراري لزيارة أقاربي البعيدين هؤلاء. أنا مستاء من شركة بطاقة الائتمان التي تطالبني بالدفع. أنا مستاء من اضطراري لأداء هذا التمرين الغبي. انظر إذا أنت تستطيع أن تستمر إلى النقطة التي يصبح فيها الأمر سخيفاً. وربما تبدأ بالضحك من نفسك ومن طاقات الاستياء التي لديك. فذلك جيد للتخلص من بعض ما في صدرك.

على مستوى آخر، لدينا جميعاً في الغالب استياءات أعمق ممن نشعر بأنهم أساءوا لنا في حياتنا. هناك الرئيس الذي لم يرقينا أو يعطينا العلاوة التي نريدها. وهناك الحبيب الذي تركنا وراح إلى سوانا. وهناك المدرس الذي عاقبنا ونحن أطفال. ووراء كل هؤلاء هناك والدينا الذين قد نراهما مسيطرين علينا أكثر مما ينبغي، أو بعيدين عنا أو خانقين لنا، أو متخلين عنا.

ونحن بالغين، لا يريد معظمنا، أن يشير بأصبع الاتهام إلى والديه. إنه الوقت، الذي نشعر فيه، بتحمل مسؤولية حياتنا، فهم قد فعلوا أفضل ما لديهم وتقدمنا بشكل جيد ونحن معهم. ويكون هذا رأينا، على الأقل حتى يتوجب علينا زيارتهم في الكريسماس أو في اجتماع عائلي، حيث نقاد إلى الجنون بسبب ملاحظاتهم «المعتادة» والغريبة مثل: «هذا عادي بالنسبة لك» أو «هل أثق بك لأقول ذلك؟!»

## العودة إلى جذورنا

هذا هو المكان الذي يمكن البدء منه تماما. فلا ينبغي علينا لوم والدينا، بل نستطيع النظر خارج ذواتنا حيث بدء بعض من سلوكنا. فكر في الماضي، وفي أنماط السلوك التي علمتها لنفسك، بالإضافة إلى تلك التي قد يكون أصدقاؤك تطوعوا بتعليمك إياها.

وأسأل نفسك بأمانة: أي من أنماط سلوكك من الممكن أن تكون قد تعلمتها من والديك؟ عندما قمت بهذا التدريب، شخصيا، واحدة من أول العلاقات التي توصلت إليها كانت تلك التي تتعلق بسلوك الميل إلى العزلة أو الانسحاب، كما أشار أصدقاؤني الذين قالوا بأن انتباهي يتشتت أحيانا ولا أعد «موجود». وما أدهشني أن أبي كان اجتماعيا وكانت أمي حياة الحفلات وروحها، فكيف يمكن أن أكون قد تعلمت العزلة من أي منهما؟

وبالنظر في الأمر بطريقة أبعد، رأيت أن أبي عادة ما «ينسحب مني وأنا طفل لأنه يكون متعبا عندما يعود إلى المنزل قادما من العمل وكان يجب أن يجلس أمام التلفزيون. بينما كنت أريد الحديث إليه لأخبره عما جرى في يومي، كنت أود أن يداعبني بالهز على ركبتيه أعلى وأسفل. «كيف يمكنك مشاهدة التلفزيون الممل فحسب؟ لا أريدك أن تشاهده»، كنت أشكو. وعلى الرغم من أن ذلك كان منذ زمن بعيد ويات مدفون دفنا، استطيع أن أتخيل ذلك وأنا طفل متبرم، ومستاء من ذلك. ولكن بدا الأمر طبيعياً جداً بالنسبة لي وأصبح نموذجاً لسلوكي في العلاقات.

لم أكن أشاهد التلفزيون أو حتى أقرأ الصحف، حيث يجب أن أكون مختلفاً، ولكنني ربما قرأت كتابا في مساعدة الذات أو في علم النفس، كتاب من الممكن أن يوسع مداركي. وحتى في أثناء خروجي لتناول العشاء مع الأصدقاء، يكون ذهني منساق إلى فكرة أخرى، حيث أصبحت إسفنجة ممتصة للمعرفة، ولهذا عادة ما أتواجد في رفوف كتب الأصدقاء بدلا من الجلوس والحديث معهم. منسحب، نعم، أعترف بهذا، ومن المؤكد إنني لا أريد تمرير هذا الانسحاب لأطفالي.

ولهذا أصبح لدي الآن ربط بين الحاضر والماضي. فكيف يمكنني كسر هذه الرابطة ومنعها من الاستمرار في ثقل وطئتها علي؟ إذا أنا لمت أبي، وتركت الأمر كما هو، فأنا لن أفعل سوى إنني علقت نفسي بخطاف. وإذا لمت نفسي فقط، ربما سأشعر بعدها بما هو أسوأ تجاه نفسي، ولن يتغير شيء. ولكن إذا أنا تمكنت من بناء رابطة صحيحة بين نمط تعلمته من ناحية، وحقيقة من أكون من ناحية أخرى، فإن تعليق النمط علي سينكسر.

ما نحتاج إلى فعله الآن هو بناء حاضر نفسي قوي ضد تلك الأنماط التي تجعلنا نستمر في التصرف بنفس الطرق القديمة.

### الشفاء يعني بناء رابطة صحية

«الأسوار الجيدة تصنع جيرانا جيدين».

(روبرت فروست)

نحتاج إلى المبالغة بشكل درامي في شعورنا بالإحباط في حياتنا، حتى نصبح مدفوعين دفعا نحو التغيير. لم يكن كاف بالنسبة لي أن أقول: «أنا مللت من انسحابي». بل كان علي أن أتذكر العديد من العلاقات التي دمرتها لمجرد إنني لم أستطع أن أكون حاضرا لمساعدة الآخر. وكانت النتيجة هي معاناتي. بحثت بعد ذلك في ذاكرتي عن أوقات شعرت فيها بأنني وحيداً إلى حد البكاء. (كانت آخر مرة في عيد ميلادي، قبل ذلك بثلاثة أشهر. وكنت في حالة سيئة. وبدلاً من أن أعيش حفل عيد ميلاد سعيد، كنت وحيداً في غرفتي بعد مشاجرة متفجرة مع صديقتي.) بدأت أكتب كمرحلة أولى من التعبير: «سئمت انسحابي. لقد تعلمت ذلك منك، يا بابا، وأعيد إليك الآن ما علمتني. تذكر جميع الأوقات التي كنت أود أن العب فيها معك، وكنت تقول لي بأنه برنامج التليفزيوني المفضل. انظر إلي، وأعلم بأن لدي حاجات، أيضاً. وعلى الآن أن أراقب جميع علاقتي وهي تتدمر، وذلك لأنني اعتقدت بأن غيابي سلوكاً طبيعياً تماماً».

سخف؟ هذا يعني مبالغة، كي تخرج أي شحنة قديمة باقية. لقد قلدت والذي ليس فقط لأن ذلك كان طبيعياً بالنسبة لي، ولكن بالطبع لأنني أردت أن يمنحني اهتماماً. فإذا هو لم يعطني الاهتمام لمجرد وجودي، فعلي أن أفعل شيئاً لأكسب ذلك الاهتمام. كان علي أن أتصرف بطريقة ما. وكان عقلي الصغير يفكر، تحت أي مستوى من مستويات الوعي: «أنت هنا، يا بابا، تشاهد التلفزيون صامتاً، ولهذا سأجلس إلى جانبك هادئاً وأقرأ، ولن نحتاج إلى الحديث. وبعد أن أتصرف مثلك، هل ستحبني أكثر؟»

السبب الذي جعلني بحاجة إلى قول: «ها أنا ذا أرد لك ما علمتني» هو رغبتني في بناء حائط فاصل ما بين سلوكه وسلوكي. وسيجعلني هذا الحاجز السيكولوجي من ثم انفصل عنه، بدلا من الارتباط بسلوكه.

نقسم جميعاً، بأننا لن نكون مثل والدينا أبداً، ولا سيما حين يتعلق الأمر بتربية أطفالنا. ولكننا، رغم ذلك نفاعاً بأنفسنا نفعل ما كانوا يفعلون تماماً مرة تلو الأخرى، وربما نقول ما كانوا يقولون، وأشد ما يربح بالنسبة لمن صار والداً منا أن نقول ذلك أو نفعله لأطفالنا. وتكون صحوة البعض في اللحظة التي يتبينون فيها بأن عليهم أن يفعلوا شيئاً ما. فكيف يمكننا، رغم أفضل نوايانا، أن نعيد التاريخ؟

نحن نعتقد كبالغين، بأن لدينا الكثير من الحرية فيما نختار بالنسبة لأسلوب حياتنا. ولكن في طفولتنا، لم نكن نحتاج اهتمام والدينا، أو ومن يقدمون لنا الرعاية فقط، بل إلى حبهم غير المشروط أيضاً. فقد كنا نعتمد عليهم تماماً في شعورنا بالحماية الدافئة الناتجة من ذلك الحب. ثم لاحظنا بالتدريج بأن لديهم اهتمامات أخرى. ولم نكن تركيزهم الوحيد، وعقدت أدمغتنا البدائية بعض العلاقات: «مادمت أنا الآن غير كاف بالنسبة لهم ليقترضون على حبي، فعلي أن أفعل شيئاً لأفوز بحبهم كله». ونبدأ جميعاً بتقليد سلوكياتهم، وأمزجتهم وتعبيراتهم الجسدية. نستمتع إليهم ونتعلم من رسائلهم المنطوقة وغير المنطوقة - لأن هذا التبنّي للأنماط السلوكية يبدأ مع شعور صادر من القلب بأننا لا نحصل على الحب الكافي، وهو ما سماه «بوب هوفمان» «عرض الحب السليبي».

حتى «مايكل أنجلو» شعر بالحاجة إلى إسعاد والده. فكتب له ذات مرة : «أنا أشهر فنان في العالم... عملت ليلاً ونهاراً وتحملت مشقة كل ما نحت ... ولكنني لا أزال أجهل ما الذي تريده مني». ويبقى معنا هذا الشعور بالاستعداد اليائس لإضفاء السرور، لأن جزءاً منا لا يزال مغلقاً على الماضي. فنحن من الناحية الانفعالية، نحتفظ بالكثير من مواصفات الطفل، قبل أن يتشكل فكرنا بطريقة كاملة. وما دامت الجذور انفعالية، فإننا نحتاج إلى أن نفعل شيئاً حيث نكون مرتبطين انفعالياً. وبعمل ذلك، نستطيع تمزيق جذور هذه الأنماط القديمة ونكون أحراراً ونعيش حياتنا بشكل حقيقي.

والخطوة الأولى هي أن نكون على وعي بأننا لم نولد حاملين لنمط ما، بل تعلمناه. أما الخطوة التالية فهي : «أن نعيده إلى من علمنا إياه» من خلال تعبير صحي.

### الغضب: قوته الصحية

نحن خائفون جداً من الغضب وننسى أن عديداً من الثقافات التي تسمى البدائية تستخدمه لتنقية الأنفس والتحرك من الماضي إلى المستقبل. نشعر أثناء نمونا بأننا سيئون إذا غضبنا. وبدلاً من أن يقال لنا أن ذلك تعبير صحي عن المشاعر، يقولون: «اصمتوا»، «لا تكرر ذلك ثانية». «كيف تجرؤ على رفع صوتك أمامي». أو أخيراً: «أذهب إلى غرفتك فوراً، لن أقبل أياً من هذا». لقد تعلمنا بطبيعة الحال أن نحتفظ بما لدينا في الداخل. نجلس في سكينته، ونتجهم، ونتخيل الأخذ بثأرنا. أو، ربما نتعلم تحويل غضبنا إلى أنفسنا، وهو أكثر تدميرية. نعاقب أنفسنا ونسير في طريق تدمير الذات.

تعلمت منذ ذلك الحين أن تكظم غيظك، حتى تراكم بداخلك. فإذا أنت تستطيع أن تعبر عنه، على الرغم من ذلك، فستريح نفسك من عبئه.

قال «بوذا»: أنك إذا وضعت ثوراً غاضباً في مخزن الحبوب، سيفرس الأبواب وسيؤذي نفسه. أما إذا منحتة مجالاً واسعاً فسيفرغ شحنة غضبه دون أن يؤذي نفسه أو أي أحد آخر. هذا هو تحدينا.

التعبير عن الغضب عمل مقدس، فالغضب عادة ما يمنعنا من التواصل حتى مع ذواتنا الروحية ومع الأشخاص الذين نحبهم. وبتفريغ شحنته، نحن نعيد التواصل مع ذواتنا ومع من نحب. فإذا كنت لا تعتقد أنه عمل مقدس، فكر في كم من وقت قضاه المسيح غاضباً في «العهد الجديد». وكيف يسمح لنار الغضب التغير أن تنتشر فينا فتغيرنا. وكيف أن رب «العهد القديم» لم يكن كاتماً لغضبه، كما يوجد من الأقوال ما ينصح: «أغضب، ولكن لا ترتكب خطيئة. ولا تدع الشمس تغرب على غيظك». فيمكن أن تكون الخطيئة الحقيقية، هي الاحتفاظ بالغضب في داخلك، وتركه يأكل فيك وفي حياتك مثل السرطان.

كنت غاضباً من صديقي

أبلغته غيظي، فانتهى

كنت غاضباً من عدوي

ولم أبلغه بغيظي، فنمى.

(«وليام بليك» - الشجرة المسمومة)

## استشاف الأنماط التي تعكسنا

انظر في الأنماط التي وضعتها في اعتبارك مرة أخرى. ولكن ضع في حسابك هذه المرة أي من تلك الأنماط من الممكن أن تكون لوالديك، هل هناك علاقة بين ما فعل والديك وما فعلت؟

ابحث عما يربطك بوالديك. هل كانت أمك ضحية؟ هل كان والدك مدمناً؟ ربما كان زوج أمك أيضاً يتجول لمساعدة الآخرين، دون أن يمد يد المساعدة في البيت. هل قلدت أيّاً من أنماطهم السلوكية بشكل مباشر؟ فتلك هي الطريقة الأكثر مباشرة لتعلم النمط؛ أن تتبناه. ولكن، إذا احتجت للتمرد واتخاذ موقف ضد والديك، فكر في الأنماط الخاصة بك ذات الجذور الضاربة في الثورة. ما النمط العكسي الذي يمكن أن

يكون نمطهم؟ كأن تنطلق بسيارتك وكأنك سائق في سباق للسيارات، ولا تقتصر على تجاهل حدود السرعة المسموح بها فحسب، بل تسرع حين ترى تلك العلامات المزعجة، بينما يكون والديك، من جهة أخرى، ملتزمان بحدود السرعة بشكل دائم، لأن نمطها يجعلها يفعلان كل شيء حسب القانون. وربما تعتقد بأنك مختلف عنهما، ولكنك لا تزال مربوطاً بهما انفعالياً، ومشدوداً إلى الوراء بالماضي.

ولجعل الرابط أكثر وضوحاً، تذكر وضعاً عائلياً من طفولتك، حيث يمكن أن تكون قد تعلمت ذلك النمط. انظر إليه كما لو أنه يحدث في اللحظة الراهنة. وهذه الطريقة تربط انفعالاتك بفكرك في هذه المسألة. ما الذي يقوله أمك وأبوك أو يفعلانه؟ خذ على سبيل المثال، نمط حاسم «ناقد». والدك وهو يساعدك في أداء الواجب ويقول لك: «انظر، لقد ارتكبت خطأ مرة ثانية، هل تريدني أن أثق بك حتى تفسد الأمر؟» ماذا شعرت في ذلك الوقت؟ قم بإجراء ربط انفعالي مع ذلك المشهد، ثم فكر في وقت كنت فيه ناقداً، مؤخراً، ومن الممكن أن يكون نقدك موجهاً إلى نفسك أو إلى أي شخص قريب منك.

تذكر، مرة أخرى، شعورك حينها. وضح المشهدين في عقلك واستجب لهما انفعالياً. أما لماذا نقوم بالربط؟ فلكي تكون لديك الشحنة الضرورية التي تخرجك من النمط. وعليك أن تعرف بأنك كارهاً لحمل ذلك النمط، قبل أن تتمكن من التخلص منه بالتزام عميق وطاقة حياة.

أكتب، بعد ذلك، رسالة قصيرة، وتخيّل بأنك طفل صغير مرة ثانية تخبر والدك بأنك لا تريد أن تتبع أنماطه السلوكية. دعه يعرف بأن شؤونك ليست شؤونه.

وعندما تشعر بأن شحنتك الانفعالية قلت واختفت، احرق الرسالة أو كرمشها، أو اعصرها بين يديك بقوة قبل أن ترميها.

ففعّل كتابة الرسالة المفصل لموضع شعورك بالخطأ لا يزيد من غضبك، بل يسمح لك بالتعبير عنه بحيث يمكنك الخروج منه.

تأكد، بعد الكتابة، من رؤية ما إذا كنت تشعر بأن الأوان قد آن للتحرك إلى

الأمام. وتخيل بأن هناك «ماسح» يمر على جسدك ويحس بوجود استجابة انفعال قديمة تجاه هذه القضية. اسأل نفسك: «هل مللت لوم الآخرين الدائم (أو لوم نفسي)؟»

## الفتيات الطيبات لا يواجهن

حاولت مطاردة «كارمن»، وهي أم «جبانة» لأربعة أبناء، كي تعبر عن مشاعرها القديمة تجاه أمها التي كانت تلعب دور الضحية طوال الوقت. ولم تكن الابنة قادرة على الحلم بقول أي شيء «سيء» عن أمها أو كتابته. ولم تكن تلك مجرد مشكلة حدثت في الماضي، فهي لم تكن قادرة على مواجهة زوجها بمقابلته لزوجته السابقة، لأن الفتيات الطيبات لا يواجهن، فيما يبدو، لأن عليهن أن يتعلمن تحمل أي شيء، تماما مثلما فعلت أم «كارمن» مع والدها.

ذكرت «كارمن» بأن والدتها الحقيقية، المموسة لن تسمعها، وستشكرها ذات والدتها العليا والروحية في المقابل لأنها تجاوزت غضبها الشديد.

- «ولكن لا أزال غير قادرة على توجيه أية كلمات وقحة لها».

- حسنا، «كارمن»، أنت تشعرين بأنك غير قادرة. ولكن إذا أنت بقيت في غضبك المغلق، ربما يتسبب ذلك في أثر جانبي. إنه يعني أن تبقيين ضحية في علاقتك؟ أليس كذلك؟

حملقت بي بطريقة عرفت من خلالها إنني قد وجدت الزر الصحيح. فتناولت قلما بسرعة وبدأت الكتابة. وبعد مرور ثلاثين دقيقة، كانت لا تزال خافضة رأسها، تكتب رسالة لأمها بعجل وغضب. وكانت على طريق شفاء طاقتها وتقديرها لذاتها.

إذا كان مستوى الاستجابة الانفعالية عاليا، نسمى ذلك «شحنة». ولذا يمكنك استخدام ماسح أو «متر شحنة» خيالي لقياس مقدار العمل الذي تحتاجه للتخلص من نمطك. فإذا لم توجد شحنة قوية، (تستطيع في هذه المرحلة أن تثق في نفسك وتعرف الحقيقة)، من الممكن أن تكون قد أطلقتها بالفعل، ولهذا لا تدفع بقضية غير موجودة.

ولكن إذا كانت الشحنة قوية، فأطلق إحباطك صارخا في الوسادة، أو اصرخ صرخة حقيقية مدوية وأنت تقود سيارتك (لا تقلق، سيعتقد السائقون الآخرون بأنك تغني مع الراديو). اصرخ من مللك، ومن تعبك من النمط السلوكي الذي بداخلك. خذ بضعة دقائق لتتنفس وتخيل تسريح ذلك النمط، أسقطه من عقلك ومن جسدك. اسمح لنفسك أن تشعر بشعور الرضى.

### تعبير صحي

كون صورة أكبر لعائلتك وللأنماط التي يمكن أن تكون قد عرفت أثناء نموك. مع من ترى نفسك تلعب هذه الأنماط في حياتك الآن - مع رئيسك، أو من تحب، أو زوجك، أو أخوك أو أختك؟

ما مدى مللك من ذلك؟ اكتب عما تسبب في خسارتك أكثر من غيره. اشحنه بالانفعال! المس مقدار تعبك من ذلك، أكره أن أكون مثل من يتظاهرون بأن كل شيء على ما يرام طوال الوقت! أنا حقيقة مستاء من أن كل واحد يرمي بنفائاته علي. لماذا أنا دائما كبش الفداء؟ أطلق بعض طاقتك.

تتبع الأنماط مرة أخرى. كيف تعلمتها وأنت طفل وممن؟ هل قلدت أمك وأبوك أو حاولت الثورة؟ عرف، في عقلك، والدا طفولتك، كم ترغب في التخلص من هذا الدور أو النمط. إنه نمطها ودورها وليس نمطك أو دورك. عبر عن ذلك، وارميه. واستمر حتى تنفق الشحنة الانفعالية التي بداخلك. وستكون لديك فرصة للسماح فيما بعد.

هناك ضغط قوي في المجتمع يمنعنا من التعبير عن غضبنا، وربما يجد أغلب الناس صعوبة في إطلاقه. فعلى سبيل المثال، شعرت صحفية شابة تدعى «ميليندا» بأنها ستكون عفيفة وسيئة مثل والدها إذا هي صاحت وصرخت. وادعت بأن لا شيء يمكن كسبه من ذلك مطلقا. ولم تكن على خطأ، في الحقيقة. فقد كان والدها يستخدم غضبه في تخويف أفراد أسرته وبث الرعب في نفوسهم. فلا يستخدم الغضب كوسيلة للتحرر

بصورة أساسية، بل لقمع الأشخاص على مستوى الأسرة، أو على المستوى الوطني، أو العالمي.

ويمكن أن يكون العكس صحيحاً بالنسبة لك. ربما تكون قد كبرت في بيت لا يسمح فيه بالغضب أبداً. ونتيجة لذلك، صار الغضب أمر موجود في خارج نموذج قانون الأسرة. وغالباً ما يبدو غضبك بشكل منفتح أمر «غير طبيعي» عندما تكبر.

فكر ثانية في الآثار المحتملة لقمع الغضب على جسديك. ستصاب بصداع وأوجاع معدة، وآلام ظهر. ومن الممكن وجود علاقة مثبتة بين الغضب وأمراض القلب. عكس آثار قمع الغضب على حياتك بشكل عام، ربما يتطلب الأمر الكثير من الجهد لتهدئة غضبك، تضغطه، وتصبح مضغوطة أنت نفسك. ومن الممكن أن تكون متقدماً للآخرين في علاقاتك وباخساً حقوقهم، بدلاً من تنقية الأجواء. أو تصبح عدوانياً بشكل مستمر، وتدعي: «أنت الذي تحب المشاكل، وليس أنا».

يمكن أن يخرج غضبك بشكل ساخر. أنت غير راضٍ إطلاقاً عن إبداء ملاحظات تبدو ظريفة ولكنها قاسية في حقيقة الأمر. وسترد، بالطبع، على أي شخص يقول لك بأنك كنت قاس: «انظر، كنت أمزح وحسب».

وما عادات قياداتنا للسيارة سوى طريقة شائعة لرؤية الغضب القديم «التاريخي». لم تعد ذلك الشخص الهادئ، المهذب في البيت وفي العمل. والأفكار التي في عقلك هي أفكار للطريق المفتوح: يا الهي كيف استطاعوا أن يتركوها تمر هكذا؟ لماذا لا توقف عربتك وسط الطريق يا هذا؟ ابتعد من ورائي! كيف تقطع علي الطريق! انظر كيف تصبح القيادة على الطريق مشابهة لقضايا الحياة المعلقة في جزء منها؟ لا نريد أحداً «وراءنا»، كما تفعل أمهاتنا. ولا نريد شخصاً يقطع علينا الطريق، مثلما قد فعل آباءنا عندما كنا نحاول الحديث معهم. وربما نشعر مرة أخرى بأننا بلا إنسانية، مواطنون من الدرجة الثانية، ونخزن الكثير من الغضب المكبوت المنتظر للخروج.

كل هذه التوابع أمثلة على الغضب التاريخي، نوع من الغضب ذا شحنة أكبر بكثير

مما يستدعي الوضع. أما الغضب الملائم، من ناحية أخرى، فهو ما يظهر عندما تتفاعل مع ظلم حقيقي. حيث يكون رد الفعل مبرراً وتلعب تصرفات غضبك دور العامل المساعد الذي يدفع نحو التغيير. إنه يصرخ: «هذا يكفي!» ويسمح لك بالبدء بوضع أحداث مختلفة في حيز التنفيذ.

كي تجد مكاناً آمناً تخرج فيه غضبك المكتوم أفضل من الجلوس عليه. وعندما تزيع الغطاء، ليس عليك أن تغضب من نفسك أو من الآخرين، بل ستمتع بشعور عظيم بالهدوء والسلام.

### إكمال الخطوة الثانية من العملية

من خلال التعبير الصحي عن قضايا الماضي، أنت تساهم في حلها. فهي لن تعد قادرة على الانطلاق وإيذاءك. لقد أعدتها إلى مصدرها مرة أخرى. ليس عليك أن تقلد أحداً أو تثور ضد السلوك الذي شهدته في مرحلة سابقة من حياتك. بل لديك حرية أكبر لأن تكون نفسك.

ستجعلك ذاتك الروحية الخاصة تتحرك دائماً إلى مكان الحرية. وستبقيك بحيث، «تثق بأن هناك حب كاف في العالم. وتثق بأنك محبوب على علاتك».

لديك الشجاعة والدافعية لتواجه ما تحتاج إلى تغييره. لقد قطعت الآن شوطاً طويلاً من الطريق. وفحصت أنماطك بأمانة تامة وبنيت حاجزاً بينها وبينك. لقد اخترت أنماطك وتاريخ عائلتك، والتعلم من الماضي، وقررت عدم تكرار الأخطاء القديمة. لقد تخلصت من شحنة تلك الانفعالات التي تغطي تلك الأنماط وأفرغتها. لقد استعدت طاقتك، وصارت بين أيديك.

ابق في هذه الرحلة المثيرة لاكتشاف الذات. وستجد فيها حيوية أعظم وحباً أكبر في كل خطوة تخطوها. عش مرح الحاضر بشكل كامل وسيكون أمامك مستقبل رائع.

## مهمات اليوم

**الوعي:** خذ أحد أنماطك الرئيسية اليوم وافحصه في جميع تصرفاتك وعلاقاتك. حاول ذلك مع نمط صار يلعب دوراً أساسياً، أو خيار أسلوب حياة، كأن تكون رئيساً، أو ضحية، أو مدرساً، أو منقذاً، أو من يعرف كل شيء، أو شهيداً، أو لواماً، أو باعثاً للسرور، أو حافظاً للسلام، أو منبؤاً. تعامل مع اليوم على أنه مسرحية تلعب فيها دورك، ومن خلال لعبك لدورك، أو حتى مبالغتك فيه، يصبح اقتناع أكثر وضوحاً ثم يسهل عليك تركه. أعد هذا التدريب بعدد المرات التي ترغب فيها.

**التعبير:** أنت واع لبعض من أكثر أنماطك شيوعاً في حياتك. ارمهم الآن في رسالة، تماماً كما لو أنك كنت تجمع كل قمامتك القديمة وترميها في سلة المهملات. اكتب هذه الرسالة إلى الوالد الذي تذكره من الطفولة، (ولكن لا ترسلها مطلقاً). أخبره بأنك تعلمت الأنماط منه في المقام الأول. قل: «لقد علمتني أن أكون بهذه الدقة التي جعلتني أشعر بأن علي القيام بعمل لا ينتهي. لا أستطيع حتى أن أبدأ شيء لأنك علمتني إذا لم أفعله جيداً، فهو لا يستحق الأداء على الإطلاق». اهجر عقلك الساخر والحاكم وتذكر، بأنك تكتب إلى جسدي والديك، وليس إلى الجانب المحب فيهما، إلى ذلك الجانب

المظلم والمبرمج، وتعرف أن لديهما جانب حكيم ومحب. سترى أكثر بكثير من هذا فيما بعد، متى ما عبرت عن استياءاتك.

عبر عن ذلك من خلال جسديك، ذاتك الجسدية. هل تشعر بوجود أي طاقة مغلقة في فكك، أو في أحشائك أو في ظهرك؟ لماذا؟ حسباً تعتقد، يمكن أن تكون مرتبطة؟ هل تحتاج إلى الرقص، أو الجري لتنتقل؟ هل تحتاج إلى الوقوف على الكرسي؟ أو الاستماع إلى بعض الموسيقى المدوية، أو لبس حذاء الجري والتحرك! اطلق تلك الطاقة.

انفق خمس دقائق كل يوم لتعرف ذاتك الروحية وتستمع إليها.



## الفصل الخامس

### شفاء ماضيك

«الخطأ إنساني، والتسامح إلهي».

#### الخطوة الثالثة: التسامح

حان الوقت للتحرك إلى الأمام من الوعي والتعبير عما يحبطك أو يحدك. وبما أننا قد أشرنا إلى أن الأنماط قد جاءت في الأصل من والدينا أو من القائمين على رعايتنا، فستكون المرحلة التالية هي تصريف اللوم وبلوغ التسامح. فهذا هو الوقت المناسب لتسامحهم وتسامح نفسك بالطبع. إنه الوقت المناسب لترك الماضي والتقدم.

هناك حاجات لوجود جسر بيني ما بين وجهة نظر المعالج النفسي بالنسبة للعالم وبين المنظور الروحي. فما يقوله العلاج هو أن عليك أن تمر بألم الطفولة وجروحها. بينما ترى التقاليد الروحية أن عليك أن تسمو فوق الانفعالات السلبية وتنمي الانفعالات الايجابية مثل الحب والتسامح. وما يقوله النقاد هو أن العلاج يحفر قبوراً قديمة، بينما لا يكون النظر إلى ما هو إيجابي سوى «طريق روحي جانبي».

ماذا لو أنك فعلت كلا الأمرين؟ ماذا لو أنك سرت من خلال الألم أولاً؟ وتعاملت مع جروح حقيقية أو خيالية حتى تفرغ الشحنة التي بداخلك. ثم حولت وجهة رؤيتك 180 درجة وتعلمت الشعور بالحب حيث يمكن أن تكون قد شعرت بالغضب أو الحزن من قبل.

ولكن كيف ستقفز من ناحية لأخرى؟ لقد بني الجسر من خلال فهم حقيقة أن الألم والجرح الذي سببه الوالدان والمربون لم يكن خيارهم، في المقام الأول. فقد كانت

تلك طريقة التصرف الوحيدة التي عرفوها. وإذا تعلمت الانسحاب أو الخوف من خلال تقليد سلوكهم، فكيف في اعتقادك تعلموا ذلك بدورهم ..؟ تماما، لقد كانوا يقلدون آباءهم أيضاً.

الوعي الفكري، كما تعرف، غير كاف لتحريكنا بشكل عميق. نحن نحتاج إلى فهم انفعالي بحيث يمكن أن ينتقل الألم القديم إلى سلام نظيف من الإطلاق. لقد اقتنيت، حتى هذه اللحظة، أثر أنماطك ورأيت الرابطة الأسرية الموجودة. ومن خلال ربط الأنماط وإعادتها إلى والديك، ثم كتابة رسالة موجهة لهما، كنت «تتهمها» بتمرير تلك الأنماط لك. ولكي تكون عادلاً، عليك، عند نقطة ما، أن تقلب الأمور و«تدافع» عن والديك، تماما كما يحدث في قاعة المحكمة. وسيجعلك هذا الدفاع في النهاية قادراً على تصريف أي لوم قديم لديك. لا يحتاج الأمر لأن يكون الأمر مرتبطاً باعتذار. أنت تجمع الأدلة، تماما مثلما تفعل من أجل «إقامة دعوة». ثم تستطيع أن تقرر بعد ذلك. وربما ينبغي عليك العودة إلى الوراء والمضي إلى الأمام بين إقامة الدعوى والدفاع لبضعة جولات حتى يتم سماع جميع الأدلة.

### بعد الوعي والتعبير، يأتي التسامح

نحن لا نصل إلى التسامح بمجرد الضغط على زر. إنه عمل شاق، ونقوم به على مراحل. نتعلم أولاً أن نتفهم بلطف الخلفية التي تكمن وراء التصرفات. كيف نشأ والدينا؟ وما الذي كانوا يتعلمونه؟

قال الأمريكيون الأصليون بأنه لكي تفهم شخصا بشكل حقيقي، عليك أن تمشي في حذاءه، أي تضع نفسك مكانه، وهذا بالضبط ما نحتاج إلى أن نبدأ بفعله في رحلة التسامح. نحتاج إلى أن نمشي معهم عبر طفولتهم لنفهم حياتهم كأطفال صغار ضعاف فهماً انفعالياً. وسيقودنا الفهم الانفعالي الذي يمنحنا إياه هذا المشي إلى قلب أرقّ وإلى شفاء غضبنا المتقد. وعندما تتم جميع الخطوات، في النهاية، سنصل إلى مكان من التصريف، والتسامح غير المشروط.

ولا يقتصر التسامح على الوالدين ممن يمكن أن يكونوا قد سببوا لنا الألم في حياتنا، ولكن يكون تسامحنا مع أنفسنا أيضاً. فقد ارتكبنا جميعاً أخطاء، وتقدمنا في الحياة بأقل من إمكانياتنا الحقيقية. وتعلمنا بسرعات متفاوتة وبمستويات مختلفة.

لا يتضمن التسامح الصفح عن السلوك أو إنزال شخص ما من فوق الخطاف المعلق، بل هو يعني أن لدينا القوة الكافية بحيث نتحرك إلى الأمام بعيداً عن تدمرنا القديم. وكما قلنا من قبل، نحن لا نزال قادرين على الصفح عن الفعل ونحن نرى ما الذي وراءه من سلوك. ولدى كل واحد منا ذاتاً روحية في داخله بالإضافة إلى مجموعة من الاستجابات الشرطية الإنسانية جداً. ونحن من خلال التسامح نجسر الهوة إلى طبيعتنا الروحية الخاصة.

### ولكن، هل الأمر بتلك السهولة؟

التسامح الحقيقي هو في الغالب واحد من أصعب الأمور التي يمكننا بلوغها كبشر لأن ذلك يعني أمران: الاعتراف بأن شخصاً ما أخطأ في حقنا، وفهم حقيقة كون إطلاق السراح هو الأفضل لنا ولمن أخطأ في حقنا. وبالنسبة للبعض منا يكون من الأسهل أن «نسى» فحسب ونمارس حياتنا تاركين الطاقة السلبية تتقحج بداخلنا وتتحول ضدنا. بينما يصبح الأمر أسهل بالنسبة لفئة أخرى حين نشير بأصبع اللوم إلى شخص آخر بدلاً من تحمل المسؤولية من أجل تغيير الأمور. إنه العرض القديم لمقولة: «أفضل أن أكون على صواب بدلاً من أن أكون سعيداً». مع الوضع في الحسبان أنه إذا أشرت بأصبع واحد على شخص آخر، ستكون هناك ثلاثة أصابع في الخلف تشير إليك. انظر إلى يدك وأنت تشير في المرة القادمة.

ربما يكون الحديث عن التسامح صعب البلع، بطبيعة الحال، بالنسبة لمن كانوا أطفالاً ضحايا للبالغين ممن يعرفون أفضل، أو الأشخاص الذين عانوا اضطهاداً ثقافياً أو دينياً. ولكن، أمامنا خيار أما أن نحفظ بمشاعر البغض والانتقام ونحملها على أكتافنا لبقية حياتنا، أو نسعى بنشاط إلى طرق لعلاج تلك الجروح بحيث يمكننا استخدام خبراتنا لمساعدة الآخرين. فنحن جميعاً مكملين لبعضنا مدرسون وطلاب.

من الممكن أن يحدث لنا تغيير ضخم، حين نسامح أنفسنا لأننا تركنا شخصا آخر يستفيد من ضعفنا، وبهذا نستعيد طاقتنا وتكاملنا. في هذه اللحظة من الحقيقة، نستطيع أن نطلق الأمل الناتج عن كوننا «تعرضنا لوقوع خطأ في حقنا». ثم يحدث بقلوبنا ما هو ضرب من المعجزات. نفتتح باباً عميقاً في نفوسنا لنسمح للسم بالانصراف، فيتركنا أحراراً، لنمضي بعيداً عن الوضع، ملقين نظرة إنسانية مشفقة على عدونا وعلى أنفسنا أيضاً. تذكر كيف دعى «نيلسون مانديلا» سجانه إلى يوم توليته الرئاسة؟ وضرب بذلك مثلاً حياً للبلاد التي احتاجت إلى الصفح عن أخطاء ماضيها، كي تبني مستقبلاً أكثر إشراقاً.

وهناك كلمات لتعاليم قديمة تقول : البطل الحقيقي هو الذي يحول عدوه إلى صديق!

عندما تقوم بعمل تعبيرى، تكون قادراً على الشعور بمصدر للقوة الداخلية. وعلى هذا، فإن مواجهة والديك، في عقلك، بما قد تسببا به من أذى لك يمنحك شعوراً صحياً بوجود حدود. «أنت هناك، وأنا واقف هنا».

ينبغي أن تتم المرحلة التالية من عمليتك بلطف شديد. لأن تحريك نفسك إلى الأمام، من هذه المرحلة من الحماسة أمر يحتاج إلى عمل رقيق، حيث تحتاج إلى المحافظة المستمرة على توازن ما بين ذات انفعالية داخلية قد تشعر بالجرح وبمجرد بداية قوتها من ناحية، وذاتك الروحية التي تحتاج إليها كي تقودك أبعد في النمو من خلال سماح الماضي من ناحية أخرى.

وما قاله «مارتن لوثر كينج» في هذا الصدد هو أن: «التسامح لا يعني تجاهل ما حدث، ولا وضع علامة خطأ على شيطان. بل هو أكثر من ذلك، إذ يعني بأن فعل الشيطان لم يعد عائق أمام العلاقة».

هذا ما تفعله عملية التغيير هذه: إنها تسمح لك بالوصول إلى إعادة حل مع والديك بحيث تستطيع أن تتحرك إلى أبعد من الحاجة إلى التصرف بالطرق القديمة المبرمجة. لقد

زدت من وعيك، بالسلبية الداخلية أو الجانب «المظلم» من والديك، ذلك الجانب الذي قلدته أو ثرت عليه. أنت تحتاج إلى الشعور بالتخلص من ذلك من خلال تغيير طريقة حملك لهذه الصور في عقلك بعمق وبصورة انفعالية. أنت تحتاج إلى فهم لكيفية توصل والديك إلى التصرف بهذه الطريقة، ثم تسامحها مرة واحدة وإلى الأبد.

يقع هذا الفهم بين مرحلتين من العملية: بين الحماسة والتصريف. إنه يعزل الضغط عن الحاجة إلى التسامح. ويمنحنا عمقا انفعاليا حقيقيا للتسامح.

«ولكن، لقد ساحتهم بالفعل»، تصيح. فما مغزى أن تسامحهم في عقلك؟

يميل العديد من الناس إلى الشعور بأنهم قد تعاملوا مع ماضيهم بالفعل وتحركوا من الاستياء إلى السماح. ولكن يحذرنا «سكوت بيك»، مؤلف «الطريق ذو المسافرين الأقل» من مغبة فعل هذا العمل الداخلي بنصف - المقاييس: «يعاني أناس كثيرون جداً من المشكلة التي توصلت إلى تسميتها «(التسامح الرخيص)». حيث يحضرون جلساتهم الأولى مع المعالج ويقول الواحد منهم: «حسنا، اعلم بأنني لم أتمتع بأعظم طفولة، ولكن فعل والدي أفضل ما لديهما، وقد ساحتها». ولكن مع معرفة المعالج لهم، يجدهم لم يسامحوا والديهم على الإطلاق. ولم يفعلوا سوى إقناع أنفسهم بأنهم قد فعلوا ذلك.

لا تلجأ إلى التسامح الرخيص. وقم باستثمار انفعالي وستجني مكافأة انفعالية هائلة.

## كيف تعلم كل من ماما وبابا أن يكونا بتلك الطريقة؟

ربما تكون قد سمعت قصص مختلفة عن حياة والديك. ومن الممكن أن تكون سمعتها يقولان بأن حياتهما مضت على نحو جيد، وأنها لم يمرا بمشاكل مع والديهما، وقد يكون هذا صحيح. ومن ناحية أخرى، إذا كان لديك أطفال، هل ستود أن تخبرهم بمدى شعورك بالوحدة والحزن في بعض أوقات طفولتك؟ هل ستود أن تقول لأطفالك بأن جديهما لم يكونا دائما حلويين وطيبين؟ ستغطي في الغالب أي جروح قديمة شعرت بها.

نحن قد لا نعرف مطلقاً بشكل مؤكد كيف نشأ والدينا. وربما يكون سؤالنا عن طفولتهما مؤلم ويؤدي إلى غلق الموضوع. أو الامتناع عن الحديث والتحول إلى الدفاع: «لماذا تسألني هذا السؤال فجأة؟» ولكن، هناك طريقة نستطيع أن نجد من خلالها طريقة للوصول إلى الحقيقة الانفعالية المتعلقة بأدوارهما الخاصة وأنماطهما، بدون قلق الفصائح المطوية في الكتمان. فهذا العمل يتم في ملاذ عقولنا.

تخيل بأنك في السوبر ماركت ورأيت ولداً صغيراً يقف وحده في الممر. وجهه احمرّ من البكاء وصرت مهتماً به. تمشي نحوه، وتنحني، ثم تسأله ما خطبك؟ فيقول: «غضبت مني أمي وصرخت في وجهي، وقالت علي أن انتظر هنا وحدي». فشعرت بألم مفاجئ في قلبك وأنت تشعر بألمه.

هل تستطيع تخيل أمك وأبوك في وضع ذلك الطفل؟ هل فكرت قط بأمك وأبوك وهما ضعيفين ومعرضين للهجوم، يبكيان طالبين أمهما وأبوهما؟ هل فكرت في شعورهما وهما يمضيان اليوم الأول في المدرسة، أو بما مرّاهما وهما يوبخان؟ ماذا لو أنك كنت قادراً على السفر عبر الزمن وإنفاق ساعات وساعات تتحدث مع الطفل الذي كبر ليكون أبك، أو الطفلة التي كبرت فصارت أمك؟

ربما يكون هذا أهم ما في العملية، حيث يعلمنا أن ننظر إلى والدينا كأرواح ضعيفة ونتوصل من خلال ذلك إلى فهمها فهما جديداً. ونشعر بعد ذلك، بأننا قادرون على سماحهم، وسماح أنفسنا على الأخطاء التي هي جزء من طبيعتنا البشرية. (متذكرين بأننا نبكي والدينا الساكنان فينا). ولا بد أن يمر طريق الخروج من ذات قديمة إلى ذات إيجابية جديدة بمرحلة الفهم والتسامح.

### أمي وأبي كانا طفلين صغيرين ذات يوم أيضاً

يأتي السحر في هذا الجزء من العملية من الرؤية بمنظور كلي جديد. فأنت تسمح لنفسك بنقل وجهة نظرك وترى نفسك مع والديك قبل حدوث أي شيء بينهما وبينك.

إنها علاقة نظيفة وأمينة يمكن أن توصل إلى حقيقة عميقة. نوع من الحقيقة أبعد من فهم عقولنا العادية. إنها حقيقة منطلقة من قلوبنا ومن أرواحنا التي تصرخ راغبة في التحرر من أخطاء الماضي.

ما الذي تود معرفته أكثر من غيره؟ أي من تقاليد العائلة يمكن أن يكون التخلص منها أمر رائع؟ هل هي تلك العلاقات التي تذوب دائماً، أو أنك وعائلتك لستا جيدين في الاعتراف بالمشاعر؟ فكر في شيء سيكون دافعاً لك كي تستمر في الحديث.

قم بالتدريب التالي عندما تتأكد بأن أحداً لن يزعجك، وليس عليك أن تغادر فجأة. اسمح بثلاثين دقيقة على الأقل. ويفضل ساعة كاملة، حتى تشعر بفاعلية ذلك. فقد وجد العديد من الناس أنه من المفيد أن يسجلوا ما يحدث على شريط ثم يديرونه لأنفسهم وعيونهم مغلقة. كما أن الموسيقى الهادئة في الخلفية أمر مفيد أيضاً لراحة أجسامنا وعقولنا.

### الاستماع من أجل الفهم

تخيل بأنك تعود إلى ملاذك، مكان ذو طبيعة رائعة. شاهد نفسك هناك والشمس تشرق. كما لو أنك قادر على الشعور بنفسك وأنت تتدفأ بالشمس المشرقة. ربما يكون هناك نسيماً خفيفاً من حولك. أنت تشم، وتدرك روعة الجو الطازج، برائحة الزهور. تشعر بأنك مسترخي ومرتاح تماماً.

تشعر بأنك مرتاح جداً، وآمن وفي سلام مع نفسك. تمشي في المكان وتجد شجرة تجلس إلى جانبها. العشب حولك ناعم بشكل رائع. خذ بضعة أنفاس عميقة، لتزيد من استرخائك. ومن عمرك الحالي، عد بنفسك الآن إلى الوراء سنوات، حتى تشعر بنفسك طفلاً في عمر قريب من الثانية عشرة أو الثالثة عشرة. هل تتذكر كيف كان شكلك في ذلك الوقت؟ هل كن لديك فضول ومستعد لتعلم المزيد عن الحياة. أنت ترى الآن ظهور طفل آخر. فتاة في الثانية عشرة أو الثالثة عشرة أيضاً. تجلس إلى جانبك وتعرف مباشرة أنها أمك عندما كانت طفلة.

تنفقان الدقيقتين الأوليتين في النظر إلى بعضكما فقط. اسمح لتفكيرك الناقد أن يهدأ. ثم، أبدأ في عقلك بالحديث إلى هذه الفتاة، وقل لها بأنه لا داعي للخوف منك. اجعلها تشعر بالراحة. أنت ترغب بمعرفة المزيد عن طفولتها. وبمجرد شعورك بوجود ثقة بينكما، اطرح سؤالك الأول: كيف كانت نشأتك؟ ربما تجيب بمصطلحات عامة، شجعها بطرح أسئلة محددة. «متى شعرت بالخوف من أمك وأبيك؟» «كيف كانا يعاملانك؟» استمع لها عن قرب وهي تجيبك.

اطرح سؤالاً آخر عندما تكون جاهزاً. استمع، مرة أخرى لجوابها. استمر بطرح عدد من الأسئلة التي ترغب فيها. تأكد من أنك تغطي أنماط السلوك التي تبيتها بالفعل مما يصدر عنها.

قم بهذا التدريب، الآن أو في جلسة أخرى مع والدك أو أي شخص آخر ممن كانوا مهمين في نشأتك وتعلمت منهم أنماطاً سلوكية.

عندما فعلت هذا لأول مرة، كنت شكاك. كنت أقول: كلا، هذه كذبة. ورفضت التدريب بكل معنى الكلمة. واعتقدت بأن أحداً لا بد أن يكون قد أضع الخريطة بشكل حقيقي حتى يأتي بمثل هذا. كنت قادراً على رؤية الحاجة لإدراج أنماطي. وربما استطعت التعبير عن استيائي القديم المتعلق بطريقة نشأتي بسهولة. ولكنني الآن وهنا، كنت، رجلاً متعلماً، أنجيل الحديث مع الطفلة التي كبرت لتصبح أُمي. فيما كان الرجل عندما حلم بذلك؟ شكراً للسماوات أن أحدهم لم يكن يراقبني!

وبالقيام بهذا العمل في ملاذ عقلي، بدأت أحصل على إجابات - من أُمي الطفلة - لأسئلة علققتها طويلاً. كنت أود معرفة أصول قلق أُمي العام، التشكيلة الحرة من التدفق الذي يمكن أن يرتبط بأي سبب عابر، بغض النظر عن مدى عدم عدالته. من أين أتى هذا؟ لقد قالت بأن أباهما كان مقامرًا، ومدمن رهان سباق خيل وكانت الأسرة تعيش في خوف دائم من خسارة كل شيء. وبالوصول إلى ما هو أعمق، سألتها لماذا هي دائماً تبدو قلقة من أفكار الآخرين؟ فقالت، بأن والدتها كانت مهتمة برأي الناس، وكانت

جدتي غير واثقة من مكانتها في المجتمع مطلقاً ومررت هذا إلى أُمي. فكان على الفتاة الصغيرة، التي هي أُمي، أن تأخذ موافقة أُمها على ما ترتدي قبل الخروج للعب مع أصدقائها وكانت جملة مثل: «لا يمكن أن تخرجي بهذه الملابس!» واحد من تعبيرات أُمها المعتادة، بالإضافة إلى «ماذا سيقول الجيران؟». حتى الستائر كان لا بد أن تتلائم مع الأعراف المحلية. فكانت مقولة: «فكري في مظهرك» جملة تسمع كل يوم. ولم تستطع أُمي أن تكون نفسها مطلقاً، بل كان عليها أن تجعل من نفسها مجرد فكرة شخص آخر لما ينبغي عليها أن تكون. ولا عجب أن أصبحت أنا «تيم» أثناء مراهقتي ثائراً، ورميت جميع تلك الدروس بعيداً لأريح أي شعور بهويتي الخاصة.

كنت مهتماً بشكل خاص بتقليد العائلة في مجال الذنب. حدثتني أُمي في هذا الحوار الخيالي، عن كيف كانت تلام وهي طفلة على كل شيء. وكيف كان متوقع منها أن تعرف ما الذي يجب عمله، لكونها الكبرى. فقد كان أبوها يعمل بعيداً معظم الوقت، وهو ما جعل أُمها تشعر بأنها وحيدة وموجوعة في الغالب، وصارت تعبر عن إحباطها لأُمي. وكبرت أُمي تترقب الواابل التالي من اللوم. فكانت كبش الفداء، وتحولت بشكل محتوم لأن تكون غير المطيعة، «إذا أنت رأيتني هكذا، فهكذا سأصبح» قال لها عقلها الصغير. وبدأت أشعر بعد ذلك برقة حقيقية تجاه تلك الطفلة الضعيفة التي كبرت وأصبحت أُمي.

أنا نفسي لدي قضايا كبرى حول كوني مهجور ونتيجة لذلك كبرت وتعلمت أن أكون معتمداً على ذاتي تماماً. «لا أحتاج إلى أي أحد». أعرف بأن أُمي، مثلي، لديها اتجاه متناقض بخصوص الدخول في علاقة. وبدأت أسبر بلطف هذه المنطقة المعقدة. ولو استطعت سؤال الطفلة التي بداخلها عن شعورها نحو الناس، ربما يجب ذلك على بعض من ارتباك المتعلق بحقيقة حجم احتياجي أو اعتماداتي تحت الواثق في الظاهر؟ لقد أخبرتني بأنها لم تكن تشعر بالأمان مطلقاً. ورغم أن والداها بقيا معا، إلا أن أحداً منهما لم يكن متواجداً لها بشكل حقيقي. ولم ينجحاً في ملأ الفراغ الذي بداخلها. كما حدثتني، في هذا العالم الخيالي، حول قضاؤها ليلة بعد أخرى تبكي نفسها حتى تنام أثناء خروجها

وتركها لها. وكيف كان والداها مهتمان فيما يخص مظهرها أكثر من أحاديثها أو مشاعرها. هزتني قصتها، وشعرت في وقت من الأوقات بأنني أعيش بداخل ماضيها بشكل حقيقي.

أما أبي فقد أكد في بعض المناسبات القليلة التي سألته فيها شخصياً، بأنه عاش طفولة مثالية. وكان معظم الناس يجدونه سهل الصحة والمعرفة بشكل كبير، ولم تكن لديه أية شكوى من أحد. ولكنه إذا سخن فسيعبّر عن أكثر الأمور صحة بملاحظات لا تطاق وبلا حكمة، الأمر الذي حولني إلى مجنون وبات خليج ضخم يفصلنا عن بعضنا في مرحلتي الطفولة والبلوغ. كيف كان «الجناح الأيسر»، «اليساريين المعتهين» يحاولون حكم البلد وكيف بحق الشيطان كانوا جزء من حفلة العشاء المفضلة لديه. كنت أريد أن أعرف كيف أصبح تفكيره إما أسود، وإما أبيض بصورة متطرفة.

بالحديث مع طفله الخيالي ذي الاثني عشر عاماً، عرفت الألم الذي لم يتمكن إظهاره قط ولا مجرد الحديث عنه. فقد كان والده موظفاً رفيع المنزلة في البحرية. وكان يقود آلاف من الناس. وعندما جاء الأدميرال إلى البيت، جرى إلى بيته مثل الخروف. وكطفل، لم يسأل والدي قائد والده. وعلى العشاء كان عليه أن يجلس إلى المائدة ويستمع إلى والده يصرح عما كان خطأ في العالم - حب سلبي، بشكل محتوم! وتقليد والده لكي يكسب حبه، أصبح والدي صارم في معتقداته.

طلبت من الطفل ذي الاثني عشر عاماً أن يحدثني عن شعوره في بيته، وأراني أخيراً ضعفه من الداخل. شعرت بألمه ووجدته كما لم أفعل مثل ذلك من قبل. مرت أوقات كان يبكي فيها نفسه حتى ينام. وأوقات كان يضرب ويصرخ في وجهه، وأوقات أخرى كان عليه أن يكون «شجاعاً» ويجلس مشاعره. رأيت جانباً منه لم أفكر قط في وجوده، وتغيرت علاقتنا بشكل كبير وهو لا يزال على قيد الحياة.

قال العديد من الناس ممن تحدثت معهم بأن ذلك قد غير نظرتهم لأبائهم وأمهاتهم، حتى لو لم يكونوا أحياء. تم شفاءهم من الماضي وتحرروا جميعاً ليمضموها في طرقهم الخاصة.

## ولكن هل هذا صحيح؟

ما الذي يحدث خلال هذا التدريب؟ هل نرى الحقيقة؟ ربما لا نعرف مطلقاً على وجه التأكيد ما إذا كنا واجدين الحقيقة أم لا في هذا العالم الخيالي. هل يشكل فرقا إذا كانت الحقيقة موضوعية أو لم تكن؟ مغزى هذا العمل هو أن تبرر نهايته الطرق المسلوكة، والنهاية هي الوصول إلى حقيقتنا الانفعالية. إنها حقيقة أبعد من فهمنا المعتاد، حقيقة تسمح لماضيينا بالاستقرار بحيث نستطيع أن نعيش الحاضر.

## الدفاع عن الديننا

كانت «ليزا ينجر» وأخوها «مايك»، الذين أسسا معهد «هوفمان» في إيطاليا، يتحدثان ذات يوم عن خبرتهما في هذا العمل لفهم الوالدين و «الدفاع» عنهما. ووجدتا وقت بعد آخر أنهما قد توصلتا إلى نفس الحقيقة الانفعالية أثناء النظر في طفولة كل من والديهما، رغم أن المشاهد الحقيقية لم تكن نفسها. فقد رأى كل منهما والده وهو يشعر بأنه صغير، وبلا قيمة مقارنة بأخته الكبيرتين، وكانا قادرين على التعاطف مع أمه. ولكنها تعرضتا في أحد الأمثلة إلى تشابه غير عادي.

عاشت «ليزا» حواراً خيالياً بين طفلة أمها والطفولة التي عاشتها. كانت تود أن تعرف بشكل خاص كيف طورت أمها أنماطها المتعلقة بالشعور بأنها مبعدة. وما «رأته» هو أن أمها كانت تحاول لفت انتباه والدها، المحلل «الينغي»، مرة تلو الأخرى أثناء جلوسه على معقده الوثير الكبير. وكانت تلك مهمة يائسة، مع غيابه في أوراقه العلمية. سألت «مايك» ما الذي وجده بخصوص نمط الشعور بالإبعاد. فقد سبق أن أجرى حواراً منذ بضعة شهور، وتوصل إلى نفس صورة والدته وهي تحاول الحديث مع والدها الجالس في المقعد الكبير الوثير، ولم تكن تحصل على رد. وعندما سألا أمهما عن الأمر، تعجبت وقالت بأن ذلك هو ما حدث تماما. فقد كان والدها يعود إلى البيت كل يوم ويتناول عمله الورقي في حقيبته ويجلس خلفها في مقعد احمر. ولم تكن تستطيع الحصول على جواب منه.

وبعد عامين، كانا يدرسان مقررًا معًا. وعند نقطة كانا يشرحان فيها كيفية عمل هذا الحوار، وقفت سيدة في الخمسينات من عمرها وصاحت بشكل مثير، الآن عرفت لماذا جاء ولدي وطلب مني لوحة رسمتها وأنا طفلة.

- «ماذا تقصدين؟» سألت «ليزا».

- عندما عاد «باولو» إلى البيت بعد انتهائه من العمل على عملية «هوفمان» سألني عما إذا كان لدي صورة لكلب فوق سريري عندما كنت فتاة صغيرة، ونسيت كل ذلك، ولكن، نعم، كانت هناك صورة لكلب، «س.ت. برنارد» الجميل، طوال فترة نشأتي. فسألته كيف عرف ذلك، ورد علي قائلاً وهو يبتسم: إنه مجرد شيء خطر بيالي.

عند تلك النقطة، قالت ليزا: «كان الجميع يستمع مندهشًا. وكانوا مسرورين بعد ذلك وهم يقبلون على عمل «التخيل» ويغادرون الشك الذي شعروا به».

## حوار مع الوالدين

تناول بعض من أنماطك التي سبق وأن أعدتها إلى أحد والديك. وإذا كانت أنماطاً ذات طاقة قديمة كبيرة مرتبطة بها، تأكد من أنك قادر على التعبير عن الشحنة بضرب خدة أو الصراخ، أو الجري، أو الرقص. وعندما تشعر بأنك قد تخلصت من الشحنة، اختر وقتاً هادئاً ومكاناً آمناً. واختر واحداً من الوالدين أو مقدمي الرعاية.

ابدأ بإرخاء جسدك، وخذ بضعة أنفاس عميقة، وتخيل نفسك واقفاً في المصعد وأنت تمضي سبعة مستويات إلى الأسفل. يتوقف المصعد، وتفتح الأبواب، وتجد نفسك إلى الوراء في مملكة سن الثانية عشرة تقريباً. تمشي في المكان وتصل إلى شجرة مفضلة لديك، تجلس هناك وترخي نفسك.

تخيل بأن طفلاً أمك أو أبوك البالغ من العمر اثني عشر سنة بالقرب منك. ادعوه ليجلس في مقابل طفلك، هناك في عالمك، وابدأ بطرح أسئلة بالتدرج وبطريقة مفتوحة جداً. كن حذر بالاً تجعله يدافع عن نفسه. أخبره بأنك هنا لتعرف، ولتفهم، وليس

لتلوم. استمع إلى ما يقول. وإذا شعرت بأنك تخترع الأمر، استمع على أية حال، وعندما تنتهي، اكتب ما سمعت. فقد لا يكون ما «وجدته» ملموساً إلا عندما تقرأه ثانية. دع الحقيقة الانفعالية تربطك بضعفك وحقيقة أنه قد تعلم أن يتصرف بالطريقة التي تصرف بها لسبب ما. ولم يكن لديه خيار حينما كان طفلاً.

من خلال عقد هذه المحادثة مع والدك «الطفل»، تصل إلى مستوى جديد من الفهم المخلص لنفسك ولأنماط عائلتك. وتستطيع عند هذا المستوى فك رموز الماضي من خلال رؤيتهم كمخلوقات ضعيفة. كما تهدأ نار الغضب التي اشتعلت في مرحلة التعبير.

يحدث الشفاء الذي يأتي من هذه المرحلة من العمل بشكل لطيف وعميق. أنت تطبق نوعاً من علم الآثار النفسي، حيث تحفر في نفسك للبحث عن الآثار اللطيفة، وعندما تنهي البحث، تكون في وضع يسمح لك بالانتقال إلى المرحلة التالية، والتي هي التسامح الحقيقي. هناك أنت تجري «جراحة نفسية» ناعمة في قلبك وترتبط بصورة أكثر شمولية بذاتك الروحية.

لقد رهفت نفسك لكي تشفى وتتحرك إلى الأمام.



## الفصل السادس

### تحقيق السلام والتحرك إلى الأمام

«ليس هناك سوى حرية واحدة، أن يضع المرء نفسه أمام الموت مباشرة، وسيكون كل شيء ممكن، بعد ذلك».

(ألبير كامو)

يسمح لك بفهم حقيقة وهي أنه لم يكن أمام والديك ولا أمامك خيار فيما تعلمته انفعاليا، إلا أن تبلغ مكاناً حنوناً من القبول. وهذا جزء مهم من رحلة التسامح، ولكن ليس نهاية الطريق. عليك أن تذهب إلى أبعد من ذلك في قلبك إذا أردت أن تقابلها على مستوى متساو، فيما سماه الصوفي الرومي، «مجال ما وراء الصبح والخطأ».

ولهذا، فإن الخطوة التالية من العملية، هي التحرك إلى التسامح الحقيقي مع التعاطف. لماذا؟ الهدف الكلي هو أن ترى الناس أشخاصاً متساوين وأن تخلص نفسك من التشبث بالماضي. فلا يعد الوالدان، والراعون والرموز الأخرى من الماضي قادرون على أن يسيطروا على ردود أفعالنا في الحاضر. تذكر، بأن هذا كله في عمل عقلنا الداخلي. فالصورة التي تعلمت من خلالها رؤية والديك ومن كان يركضك تصبح قالباً للطريقة التي تنظر بها إلى الأشخاص الآخرين المهمين في حياتك. فربما تكون قد التصقت بالخوف والاستياء أو الارتداد نحو والديك. وعندما تكون قادراً على قطع الروابط السلبية التي تربطك بهما، فأنت تحررها وتحرر نفسك من ردود الأفعال القديمة، البالية. ونتيجة لذلك، ستكون قادراً بشكل حقيقي، على البدء بعيش حياتك من أجلك، حراً مما يثقلك. وستكون قادراً على إحداث تغييرات عميقة في جوهر وجودك وفي كل جانب من جوانب حياتك.

## يعني التسامح طي فصل والتحرك إلى الأمام

### طقوس التسامح

لنصل إلى هذه المرحلة، حيث تصل إلى مستوى عميق من التعاطف، تحتاج إلى القيام بشيء خارج نطاق ما هو عادي. تحتاج إلى طقوس لتتحرك من عالمك اليومي إلى عالم تتحرك فيه إلى مستوى أكثر عمقا من الوعي وبعمل ذلك، تطبع في ذهنك ذاكرة قوية بأن الماضي قد انتهى وليس عليك أن تعود إليه مرة بعد مرة. لقد انتهى، وتستطيع أن تغادره بقلب نظيف.

تحتاج إلى أن تمنح نفسك فرصة لتقول وداعا للجانب المظلم أو السلبي من والديك. هذا هو الجانب الذي سبب لك الجرح والإذلال، والألم، بسبب جروحها الخاصة، الموروثة من نشأتها. تستطيع في هذا الوقت أيضاً أن تمارس الإجلال والاحترام لذات والديك الروحية، بحيث يجدان السلام في روحيهما. ويمكنك، بالطبع، أن تستخدم طقوسا الأسى هذه لوالديك أو من قاموا بتربيتك من المتوفين، وتلجأ إلى وقف أية قضايا غير محلولة.

يمكن أن تفعل ذلك بعدد من الطرق. لعل أكثرها فاعلية، أن تشعل شمعة لكل منهما، وتتحيل بأنك تتحدث إليهما من أعماق قلبك. وتسامحهما على كل ما حدث في الماضي، افعل ذلك في مساحة تعتبرها مقدسة، سواء جزء من البيت، أو في كنيسة، أو في جمال الطبيعة. اجمع صورة أو اثنتين لكل والد من والديك، وتذكر منها، كقطعة من الجواهر، أو كتاب مفضل، أو رسالة أرسلوها لك. رتبها أمامك، كما لو أنك تصنع مذبحا، إلى جانب الشمعة. اجلس براحة واسمح لنفسك بالتأمل لبضعة دقائق، انظر إلى أشياءهما وتذكر كل ما فعلاه في حياتهما. وتأكد من أنك تسمع انجازاتها الايجابية، بالإضافة إلى ما يمكن أن يكونا قد عانوا منه في حياتهما. مشيرا إلى بعض إسهاماتها التي تلقيتها والتي خدمتك جيدا.

نشجعك متى ما أنجزت هذا العمل الداخلي على زيارة والديك شخصيا وعلى

التعبير عن حبك نحوهما بصورة غير مشروطة. فقد تكون تلك هي المرة الأولى في حياتها أو في حياتك التي يقال فيها مثل هذا الكلام، وتتوفر فرصة لتكوين ذكرى انفعالية قوية. ويكون هذا الشفاء ذا طبيعة روحية، لأن مثل هذا الإحساس العميق يمكن من الترابط بحيث يحدث تطهيرا قويا.

## لم تعد سجيناً

هل سمعت ذات مرة الأغنية التي تقول:

كل جيل من قبله يلوم  
وتدق إحباطاته بابك  
اعلم بأنني سجين  
بكل ما جعله والدي عزيز  
اعرف ولكنني أسير  
بأماله ومخاوفه  
أتمنى إخباره، لو أستطيع  
في سنوات حياته  
فالوقت المتأخر جدا يكون،  
عندما نموت  
لنعترف بأننا لم نتلاق بالعيون

«ميك وميشانيس» ( سنوات الحياة )

لقد سمعت هذه الأغنية مرات عديدة من قبل، وفي يوم من الأيام، وأنا أقوم بأعمال في المنزل واستمع إلى الراديو في الخلفية، فاجئني معنى الكلمات. وكانت جميلة بشكل رائع وتلمس القلوب. ذكرتني بكيف نعيش عميان. ولا نتبين حاجتنا إلى أن نتطهر إلا متأخرين جدا. سألت نفسي حينها: لو مات والدي قبل أن أعلن السلام معه؟ بماذا سأشعر بقية حياتي، وكيف سأعيش مع جروح قديمة ومخاوف لا تزال عالقة في الهواء؟ ماذا لو أن أطفالنا كبروا وهم حاملين لطاقة قديمة من الجرح واللوم؟

فأنا عندما أنهيت الجامعة، تركت البلاد دون أن أقول وداعاً لوالدي ودون أن أشكرهما على تعليمي. وعملت في سلسلة من الأعمال المنتهية التي لا بد أن تكون قد ضايقتهما بشدة. ومضت سنوات لم أزرهما فيها، أو حتى أهاقتهما أو أسأل عنهما وأعرفهما أخباري. كان لا يزال هناك طفل ضحية في داخلي يصرخ مرة أخرى: «انظر كيف تحب ذلك».

عندما نتصرف بوعي أو بغير وعي كي ننال من والدينا، ننتهي بإيذاء أنفسنا. الرغبة في الانتقام والتضحية دائماً حيوان غريب الشكل ذا رأسين، احد الرأسين يعود ليضرب نفسه. شعرت، بالطبع، بعدم الرضى انفعالياً، وفكرياً، وروحياً، بسبب تلك الأعمال. وكنت ابكي من كوني «لهب الشعلة» الذي ربما يكونه كما قال «جورج برنادشو».

لم يكن سماح والدي تصرف طيب بالنسبة لهما فقط، بل ولنفسى أيضاً. كنت أريد رمي الماضي وراءى واختيار حياة ناضجة مليئة بالاستجابات الجديدة والمثيرة بدلاً من الاستمرار في طريقتي القديمة والرثة في ممارسة الأمور.

وبعد سنوات مديدة والعديد من الأعمال البغيضة، قمت بإجراء ترتيبات السفر والعودة ونشر السلام مع والدي.

قابلت والدي في أول الأمر على حافة بحيرة «سيرينتين» في «هايدبارك لندن»، وهو مكان يحمل لي العديد من ذكريات الطفولة الحلوة.

وبعد دقائق معدودة قضيناها ممسكين ببعضنا، جررت كرسي نحو والدي وطلبت منه يديه. فنظر إلى مندهشاً، وهو يمنحني إياها، وحملتها بين يدي. ثم نظرت إليه في عينيه وقلت، بهدوء ولكن بالوضوح الكافي حتى يسمعني، كلمات من أعماق قلبي: «أبي، أريد فقط أن أقول لك، إنني احبك!» وبدى وكأنه لم يفهم ما يجري في البداية، لكنني بعد ذلك شاهدت تعبيرات وجهة تتغير وتبسط أساريره. وترقرقت دموعه في عينيه ليس فقط لما يسمعه من كلمات لم تدر بيننا من قبل، بل لشعور قلبي الذي جعلها ممكنة.

اهتز والدي، بحيث لم يعد قادرا على قول أي شيء لفترة من الزمن، ولكنه نظر إلي عن قرب بعد ذلك، وشد على يدي وقال: «أنا أنا أحبك أيضاً، مثلما كنت دائماً».

لقد فعلت ذلك لنفسي بالطبع، وعيوني هي التي اغرورقت بالدموع. وها نحن رجلان بالغان في مركز مدينة كبيرة، يبكيان. وسنوات من سوء الفهم كانت تغسل في تلك اللحظة.

تغيرت علاقتنا بشكل درامي منذ ذلك اليوم. وكلما زرته أو هاتفته تمتد أحاديثنا التي كانت لا تتجاوز موضوعين أو ثلاثة من المواضيع الآمنة (الأخبار، والأفلام وأسعار العقارات). ونمت بيننا صداقة شخصين يتشاركان أقوى تشابه جسدي، وثقل كامل من الأنماط السلوكية الموروثة.

لا تغلق الأمر إذا أنت أردت التصفية، تذكر أنه «سيكون متأخرا جدا، عندما نموت، أن نعرف بأننا لم نتلاق بالعيون».

## كلمة تعدير

إذا كنت تشعر بأن لديك أشياء باقية تتطلب المعالجة مع والديك، كن حذر جدا من فعل ذلك مباشرة. فإذا ذهبت لهما، اذهب بصحبة رسالة محبة. فعادة ما يكون الأشخاص الذين اخبروا والديهم عما عانوه في طفولتهم، يتعرضون للجرح ثانية. فأباءهم وأمهم لا يرغبون في الاعتراف بما ارتكبه من أخطاء، ولهذا هم إما ينكرونها بالكامل، أو يعترفون بها، ويقولون عبارة مثل: نعم، لقد كنت تستحق ذلك لأنك كنت طفلا كريها بصورة مطلقة.

ستكون الاستجابة الصحية للوالدين الاعتراف بالأخطاء والاعتذار. فإذا جاء طفلك واتهمك بأمر ما، أو طلب منك توضيحا حول ما حدث، قل - إذا كان ذلك صحيحا - بأنك قد ارتكبت خطأ ولكن لم تكن تقصد إلحاق أي أذى به. دع أولادك يرونك بشرا لديه مشاعر. لقد اجتهدنا جميعا وجربنا أفضل ما لدينا لنكون والدين ولا نزال نتعلم.

الأمومة أو الأبوة قضية حساسة جدا في هذا المجتمع. وربما تبدو الإشارة إلى طفولة أقل سعادة، كما لو أنها اتهام والديك بالأذى. تعامل بحذر هنا. فالمجتمع الكبير يرفض الاعتراف بأنه من الممكن أن يكون قد أساء معاملة أطفاله.

### مقاد بالغيظ

كان لدى «جرانت» قدر ضخم من الغضب في داخله. وكان النمط الوحيد الذي جاء بكل سلوكه هو «الغيظ». وعندما قابلته لأول مرة، كان وجهه درجة مزرققة من الاحمرار- من أثر ضرب-. كما كان رجل ضخم الحجم، حسن النية، يخافه معظم الناس ويتجنبونه، وكانت عيناه تنقل رسالة تقول: «لا تضايقوني»، بينما يبدو جسده على الدوام، كما لو أنه على استعداد للضرب.

عندما كان «جرانت» طفلا، كان والده يلتقطه من على الأرض بعنف، ويعتبره التفاحة الفاسدة في العائلة. ويتلقى اللوم على كل ما يحدث من خطأ. ويضربه كل ليلة بالحزام لتعزيز الرسالة. فتشكل اتجاهه نحو العالم ليحمي نفسه، ويوم بعد يوم، صار لا يحمي نفسه بدنيا فقط، بل من التعرض إلى جرح قلبه أيضاً. فكان وحيدا، ورجل حام لنفسه في الأربعين.

لم ير «جرانيت» والده لأربع عشرة سنة، بعد مشاجرة عنيفة. ورغم أنها لم يكونا قرييين من بعضهما قط، تصادقا ذات مرة صداقة بناءة أسسا على أثرها شركة لتحقيق بعض المكاسب المالية. وشعر «جرانت» في فترة من الفترات، بأن والده يتقاضى مرتبا مرتفعا جدا، بينما يعتقد ابنه بأنه لم يشارك في العمل بشكل فعال. كما شعر «جرانت» بأنه لا يستفيد، وطلب من والده أن يتقاضى اقل. فقال له والده: «كلا، أيها الوغد، الناكر للجميل. فأنت لاشيء بدوني». وفقد «جرانت» سيطرته على الموقف ورمى والده ببعض الألفاظ، وطرده طالبا منه أن يترك المكتب ويذهب إلى الجحيم، وفعل الأب، ثم توجه إلى البنك مباشرة، وسحب كل الرصيد ولم يقل كلمة واحدة لابنه بعد ذلك.

والآن، وبعد أربعة عشرة سنة، راح دائرة أصدقاء «جرانت» يشجعونه على إصلاح الأمر مع والده. وجميعهم مشتركون في جماعة مساندة النمو الشخصي حيث يلتقون مرتين في الشهر. ويتجنب «جرانت» الحديث في هذا الموضوع، ويتملص منه. ولكن كان أصدقاؤه قادرون على رؤية مدى احتياجه إلى كسر السلاسل التي لاتزال تربطه بوالده، ورغم أنهم لم يتحدثوا، ولم يتقابلوا، ولا حتى رأى أحدهما الآخر. إلا أن تلك السلاسل قد نشأت من الكره والغیظ وكانت تجر بقوة حياة «جرانت» إلى أسفل وأسفل.

وأخيراً سمع «جرانت» الحقيقة عندما قال له أحد أصدقائه: «لن تصبح حراً أبداً ما لم تكن قادراً على منح والدك حباً غير مشروط وتغفر له ما فعله بك. وحتى تفعل ذلك، ستكون مكبلاً بالماضي. تلتقط الذكريات القديمة، لتشعر بكل ما هو سيء».

هاتف «جرانت» والدته، وليس والده، وأخبرها بأنه سيأتي، ولكن طلب منها ألا تقول لوالده الآن. فلم يكن يريد أن يكون لوالده حق الاعتراض على زيارته قبل أن تتوفر فرصة لتوضيح تغير الأمور. وقاد سيارته إلى بيت والده في يوم شتوي بارد وكان قلبه يدق طوال الطريق.

دخل «جرانت» البيت في صباح يوم السبت بينما كان والده يقرأ الجريدة. «حسناً، حسناً، حسناً» قال والده. «انظروا بماذا جاءت القطة».

جلس «جرانت» على الكرسي القريب من والده ونظر إلى عينيه بركة.

«أبي، أنا لست هنا لأجادل. أريد أن أقول لك بأني أسف على كل جرح تسببت فيه لك. وأود أن أقول بأنني رغم كل ما حدث بيننا في الماضي، أحبك!»

- «ماذا؟»

«أحبك»

صمت الأب، وأخذ نفسا عميقا:

- يا إلهي، لا أدري يا «جرانت» ماذا أقول لك. ما الذي حدث لك؟

- بدأت اشعر يا أبي بأن الحياة قصيرة جدا أمامنا ولا تحتمل أن نظل أعداء. أردت أن أتصالح معك. وأنا واضح، من ناحيتي، لقد ارتكبت بعض الأخطاء، وتصرفت من منطلق غضب وأطلب منك أن تفهم ذلك، وأن تجدي لي مكان في قلبك وتسامحني.

نظر والده إليه وانزلت الدموع من عينيه.

- «أوه، يا الله، ليس لديك فكرة يا «جرانت» ماذا يعني ذلك بالنسبة لي. لقد انتظرت هذا اليوم طويلا». ثم بدأت الدموع في السيل على خديه. وسحب «جرانت» كرسيه إلى مكان أقرب وحضن الرجل الكبير، الذي هو والده، وانضم إليه في البكاء. جاء «جرانت» وأخبرني بأنه منذ تلك اللحظة، شعر بأنه حر كما لم يكن من قبل. صار وجهه صحي المزاج ونظرة عينيه أكثر رقة. لا بد أن شيئا عميقا قد تحول، ولهذا لم يعد الناس يخافون منه. فقد قال: «يداعبني شريكى الآخر في العمل بأنه من الممكن أن أكون ناعما جدا، إلا أن ذلك يناسبني».

## نشر السلام مع الآخرين في حياتك

إذا أنت شعرت بأنه من الممكن أن تمسك بقضية غير محلولة من القضايا التي لا تزال تسبب لك الظلم أو المرارة، فمن المهم أن تجري بعض أنواع الطقوس التي تساعدك على وضع ذلك بشكل مستقر. وربما تريد أن تفعل هذا وحدك، أو مع شخص تثق به، فمن الممكن أن يشهد على استعدادك لترك الماضي.

ويمكن أن يصلح الطقس الذي نستخدمه للوالدين لأي شخص في حياتك تحتاج إلى سماحه. اخرج إلى الطبيعة واختر شجرة أو شخصاً رمزياً ميثاً، أو قل وداعاً لعلاقة أو وضعاً ترغب في عقد السلام معه. تستطيع أن تخفي تحته ما يرمز إلى استعدادك لحل أي صراع انفعالي، أو لإحلال وردة في قاعدة الشجرة. وتستطيع بشكل آخر أن تشعل شمعة في البيت. ومهما كان اختيارك لما تفعل، تخيل بأنك تتحدث إلى روح ذلك الشخص الذي تشعر تجاهه بالعدوانية، واسمح لمشاعرك أن تظهر على السطح. ويمكنك ذلك بأن تطرح الماضي جانبا. وإذا جاءت دموع، دعها تتدفق. فالدموع تسمح لنا بإطلاق ألماً وتشجعنا على الشفاء. ضم شيئاً ناعماً إلى صدرك مثل مخرمة أو ما شابه ذلك. لأن ذلك سيوفر لك راحة، و شيئاً تبكي فيه. وقد تجد نفسك في حاجة إلى الاهتزاز إلى الخلف والأمام، لتسمح لانفعالاتك أن تتحرك إلى أعلى من العمق في إطار جسدك وروحك.

عندما تشعر بأنك جاهز، اطلب من الشخص الذي تتمنى أن تعقد معه سلاماً السماح، إذا كان ذلك مناسباً، وأمنحه غفرانك. أعفِ من أي لوم، ثم اتركه، مادام هذا لا يؤذيه. فنحن من خلال توضيح هذا النوع من الاستعداد للسماح نستطيع في النهاية الاعتراف بشكل فكري وانفعالي بأن الوقت قد حان للتحرك إلى الأمام على درب حياتنا. إن ذلك يسمح لنا بعيش شعور ناضج من التعاطف مع أنفسنا ومع الآخرين. وبعد أن تنتهي من ذلك، اقطع عهداً على نفسك بشأن عيش حياتك في جو من الحب واحترام الذات من اليوم ولاحقاً - وعد يعني لك شيئاً، ووعد أنت ملتزم بتنفيذه.

يمكن أن تحدث الأمور غير العادية عندما نقوم بعمل طقسي مثل هذا، كما لو أن الحجاب بين العوالم المرئية وغير المرئية يصبح شفافاً، وتحدث معجزات.

سمح لي تعلم السماح بإبطال مفعول الرسالة المتعلقة بضرورة أن أكون على حق. فقد كان أخي الأكبر «جيوستن» الشخص المسبب للمتاعب بشكل دائم. وكان لا بد من إخراجه من السجن بضعة مرات، واسترداده ذات مرة من الهند بعد أن «فقد» جواز سفره، الذي ربما يكون قد باعه من أجل الحصول على المخدرات. كانت عائلتي

تخاف من مكالماته التي تعني كوارث أخرى في العادة. وأصبحت محبطاً جداً منه وقلقاً من أن يسبب المشاكل لكل الأسرة، ولذا قررت قطع اتصالي به.

وشعرت، بعد سنوات، برغبة طاغية في عقد الصلح معه. وقلت في عقلي، أنه يستحق السماح، مهما فعل مادام هناك ما يجمعنا. فرغم كل شيء، كان هو الشخص الأقرب إلي - أخي الشقيق الوحيد. كنا «توأم أيرلندي» مع فارق عمري يقل عن العام. كان صوت بداخلي يقول: «هو طيب على علاته. فلا أنا قادر على محاكمته ولا أنا راغب في ذلك». وعندما قابلته ثانية، ولم أكن قد رأيت له لسنوات عديدة، جعلته يعرف بالضبط ما الذي يجول في قلبي. وكنا قادرين على الحديث إلى بعضنا كما لم نفعل من قبل، واستطعنا أخيراً رمي الماضي وراءنا والعودة إلى حب بعضنا مرة أخرى.

### مهمة لليوم

مع من تحتاج إلى التسامح؟ العشاق القدامى، أو الوالدين، أو المدرسين، أو أناس في حياتك، لعبت معهم دوراً ترك نوعاً من الدين الكارمي؟ سيكون الوقت متأخراً جداً، بعد الموت، للتعامل مع ما لم ينته من الأعمال. ولهذا أفعل ذلك الآن.

اتخذ الخطوات التالية:

- كن على وعي بشكواك أولاً، ثم دون ما تشعر به من ألم قديم.
- إذا كنت تحتاج إلى بعض التعبير الجسدي عنه، ارقص، أو اصرخ. ثم تنفس بلطف وخفة متوجهاً إلى قلبك.
- تخيل ذلك الشخص طفلاً صغيراً، واسأله كيف تعلم أن يكون مؤذياً أو غير طيب.
- استنبط طقسك للتعبير عن سحاك المتعاطف، واطلقة، وامضي في طلب السماح من الشخص، إذا كان ذلك مناسباً. وعوض عما حدث بينكما في الماضي. واكتشف المعنى الحقيقي لكلمة «الاتفاق».

## سامح نفسك على أخطاء الماضي

تعلمنا أن نسامح الآخرين، ولكن عادة ما ننسى أن نسامح أنفسنا. القدرة على سماح أنفسنا هي واحدة من أكثر الهدايا ثمنا مما نستطيع أن نحصل عليه. جميعنا يرتكب أخطاء- وقد قال «اينشتين» الرجل: من لا يرتكب أخطاءً، لن يتعلم أي شيء جديد. وهكذا فإن سماح أنفسنا على تلك الأخطاء هو تحرير لذواتنا، نكون قادرين به على قطع خطوات جديدة في رحلتنا نحو النمو الداخلي.

في كل مرة تسامح نفسك فيها، تتعلم أن تحب نفسك وتقبلها بصورة أكبر.

ابدأ بفحص ما لا يزال يضايقك بشكل حقيقي. ولا يقصد بذلك الأمور الصغيرة التي تحدث في الحياة اليومية، بل تلك التي تندم على حدوثها، والتي يمكن أن تكون مصدر إزعاج وشعور بالذنب- يهدر الطاقة. وهو ما يعمل بعمق إذا ما شعرت بانفعالات متفجرة وأطلقتها. تأكد من أنك لن تخفي هذه الأمور بسهولة مرة أخرى. وإذا ما شعرت بأنك لا تستطيع عمل ذلك وحده، أجله حتى تجد شخصاً تثق فيه. وربما يكون هناك ما يبدو كالعار العظيم أو الخوف الشديد، ولذا أجر هذا التمرين بحذر وحساسية.

ضع قائمة بالأخطاء التي ارتكبتها وانتهي بكتابة: «سامحت نفسي» بعد كل بند. استخدم قصاصة منفصلة من الورق بحيث تستطيع حرقها بشكل طقوسي بعد ذلك.

### الشعور بالذنب بسبب علاقة غرامية

تخفي «جين» منذ زمن ذنباً ناتجاً من علاقة غرامية قصيرة مرت بها. فقد حدث ذلك عندما كان زوجها بعيداً لشهور عديدة، وشعرت بأنها وحيدة ومهملة. وأخذت عاطفتها، نتيجة لذلك، إلى خارج الزواج، ووجدت العودة أمراً صعباً. وفقدت احترامها لنفسها بسبب نقضها الوعود التي أقسمت على البر بها. ومنذ أن

توصلت إلى سماح والديها أولاً تعلمت طاقة التسامح انفعالياً. وعرفت بأنها لا تستطيع الاستمرار في عقاب نفسها، ولهذا تحدثت عن هذا الأمر مع صديق متفهم لها. وشجعها صديقها على أن تنظر إلى الأمر على أنه خطأ يمكن أن تتعلم منه، وتسامح نفسها عليه ثم تتحرك إلى الأمام.

كتبت «جين» قصة غرامها منذ البداية حتى النهاية- وتبينت وهي تكتب بأنها كانت تبحث عن الحب، كما كانت وهي طفلة. وفي إحدى الليالي وعندما انتهت، التقطت القصة، وتناولت شالا كان قد أهدها لها الرجل ذات مرة، ونزلت إلى حديقتها. وأشعلت ناراً، وأحرقت القصة. وهي تنظر إلى ألسنة اللهب، وتقول لنفسها: «لقد انتهى الأمر، وأنا أسامح نفسي»، ثم حفرت حفرة وأخفت الشال. ونظرت أخيراً إلى السماء وتبينت أنه لازال في الحياة الكثير مما ينتظرها.

تعلمنا أن نهجر الماضي بغفران أخطاء والدينا، وأحبائنا أخطاءنا الشخصية. ومنحنا أنفسنا بداية حياة جديدة. وأصبحنا قادرين الآن على الاستماع إلى حقيقة يومنا الحاضر، بدلاً من الانقياد وراء الماضي.

نحن جاهزون الآن لفهم الفروق بين ذواتنا الانفعالية والعقلية والتصالح معها.

## الفصل السابع

### إنهاء المعركة بين انفعالاتك وأفكارك

«لا يستمر السلام إلا بين المتساوين»

(ودرو ويلسون)

بوصولك إلى هذه النقطة تكون قد تفحصت بجهد، الأنماط التي اكتسبتها أثناء نشأتك. وأصبحت واعياً بها، وعبرت عن نوع الشحنة القديمة التي حولها، ثم مضيت في تنظيف سجل الأحداث من خلال التسامح. لقد بدأت تعيش حياتك لنفسك، باستجابات مصممة للخطة الحاضرة، وليست بردود أفعال موضوعة في الماضي. لقد أنهيت العمل مع والديك. فما الذي تبقى من عمل؟ كي نعيش في الحاضر بإحساس عميق من السكينة الداخلية، نحتاج إلى النظر إلى أبعد من والدينا وخلفتنا الأسرية. فرغم كل شيء، هناك قضايا معينة لا تتعلق بأحد سوانا.

آن الأوان للتقدم وفحص الصراع اليومي، ليس بينك وبين أي شخص آخر، ولكن بين جانبيين مختلفين من عقلك - مشاعرك في مقابل تفكيرك. فإذا كانت هناك معركة محتملة بين الاثنين، وحسمت هذه المعركة، ستعيش سلاماً عقلياً. وسيكون لديك أساس أقوى تبني عليه التغييرات اللاحقة في حياتك.

صورت هذه المعركة، عبر قرون عديدة، بطرق مختلفة - للمنطق مقابل الانفعال، إله الإغريق «أبولو» في مقابل «ديونيسوس»، أو الرجل العاقل مقابل المرأة الحدسية. ويتولى «ديكارت» الحكم في بعض البلاد، فيقول: «أنا أفكر إذن أنا موجود». بينما يستجيب «ديكارت» في يومه الحديث بقوله: «أنت تفكر أكثر مما ينبغي، ولهذا لا

تستطيع أن تشعر!». كما أصبحت المناقشة برمتها مؤخرا أقرب إلى المقدمة، وانتشر الاهتمام بالتفكير الانفعالي انتشارا واسعا. وفي ضوء ما يتعلق بالنموذج الذي نستخدمه لفهم السلوك الإنساني، ونقصد به نموذج الرباعية بجوانب البقاء الأربعة الخاصة بها، نحن ننظر هنا إلى جزئين مبرمجين من العقل، ذواتنا الانفعالية وذواتنا الفكرية. فكر في الأوضاع التالية وانظر إذا كان أي منها يبدو مألوفا بالنسبة لك.

## ثلاثة مشاهد من الحياة اليومية

### المشهد الأول

كنت على وشك الوقوف لتقديم عرض أمام أناس من شركتك. ولكن قبل أن تفعل ذلك مباشرة، تلاحظ أن قلبك تتسارع دقاته، والغرفة تسمي أكثر سخونة فجأة وأنت محتاج إلى شرب ماء. هذا بالإضافة إلى أنك قد تنبتهت إلى وجود بعض الشد في عضلات ساقك، ورجليك التي تساعدانك على الهرب إذا ما أوشك النمر، سيفي الأسنان، على الانقضاض عليك وعضك.

انتظر لحظة! كيف يمكن أن يسود الخوف؟ وأنت تعرف مادتك تمام المعرفة. ليس من العدل أن يحدث لك ذلك، فأنت جيد فيما تفعل، في الحقيقة، بينما تبدو الآن كما لو أنك عصبي مستجد. وكما لو أن آلة الزمن قد أطلقت بسرعة إلى الوراء إلى فصل من فصول الكابوس ووقفت وحيدا تتلقى عقابك.

كان عقلك المنطقي المدرب جيدا يحضر لهذا العرض منذ أسابيع. وقد أعددت بعض الخرائط الجميلة والمخططات التي ستعجب هذا الجمهور المتخيم. فكيف يمكن أن يخذلك جسدك بهذه الطريقة بعد ذلك؟

ليس جسدك الذي يفعل، بل هي انفعالاتك التي تقسرك. الراحتان المتعرقتان، والقمم الجلدي هم نتيجة لاستجابة انفعالية، الخوف من رؤية الآخرين لك وانتقادهم إياك. ثم يبدأ الجزء العاقل منك يقول بشجاعة: أعرف إنني أستطيع أن أقوم بالمهمة.

ولكن ذلك لا يساعد، ولهذا فإن عقلك يأخذ في القسوة. وتبدأ في الحديث مع نفسك كبالغ نافذ الصبر يتوجه إلى طفل بقوله: «امسك نفسك، ولا تكن مثيراً للشفقة». ولكن حتى هذا لا يبدو نافعا. وتبدو أنت مستهلك بالخوف. ويصبح أمراً أن تلقى بأوراقك على الطرق إلى المنصة في غاية السوء. وعندما تواجه الجمهور أخيراً، يبدو عقلك وكأنه اندفع مذعوراً، فتجد نفسك تقرأ العناوين التي أمامك، إلا أنها لم تعد تعني لك أي معنى.

هذا الجمهور لا يريد أن ينتقدك، بل جاء لسمعك لأنه يعرف أن لديك مهارات يتمنى الكثيرون امتلاكها. ولكن أصوات النقد التي بداخلك قد أصبحت أسوأ أعداءك.

### المشهد الثاني

«أذهبي واتصلي به»، يتوسل إليك أصدقاؤك. «أنت تعرفين بأنه يجبك حقاً. وأنت تحبينه، أليس كذلك؟»

تلك هي المشكلة، أنت تحبينه، ولهذا فإن الرهان أعلى. «ماذا لو اتصلت به وكان بارداً معي؟» ربما يعتقد بأنني يائسة حقاً. ماذا لو قال لي بأنه لم يكن يريد الخروج معي؟ سأصبح أسوأ مما أنا عليه الآن، كلا الأفضل ألا أكلمه أولاً، وسأنتظر حتى يقوم هو بالحركة الأولى.

تقسرك انفعالاتك، مرة أخرى. وتخاف من الرفض بحيث لن تضع نفسك على خط النار. وتعذب نفسك ما بين رغبتك في الاتصال وبين عدم جرأتك. ولذلك تقول لنفسك بأنه من الأفضل أن تترك الأمور جميلة وآمنة، وتظل ملتصقا بمكانك الذي دائماً أنت فيه.

### المشهد الثالث

أنت الرئيس، وتواجه اجتماع فريق. وشركتك متقدمه بشكل جيد. وتشجع الناس

على أن يكونوا منفتحين وتضع الأمور فوق المائدة. ولكن وأنت تفكر في الاجتماع القادم، يمعن عقلك النظر في الناس الذين تعتقد بأنهم يريدون أن يحاولوا جرك إلى الوراء. نعم، أنت مقتنع بأنهم سيخلقون صراعاً ضدك. تتخيل كل الماراة التي يخزنونها منذ شهور. وهم في الغالب سينتقدونك لعدم صبرك، وتوقعك بأن الأمور لا بد أن تسير دائماً بطريقة معينة، وتتم في الأمس قبل اليوم. وأسلوبك في التواصل طريق واحد. «افعل ذلك لأنني قلت ذلك». لقد أصبحت رئيساً وكابوساً.

«ولكن انتظر»، تقول لنفسك. إنهم لا يقدروني! لا يرون ما يتقاضون من أجور عالية وحوافز، انظر إلى المنافسين في الشركات الأخرى التي تتوقع من موظفيها العمل مساءً وفي نهايات الأسبوع أيضاً! لا يتبينون كم هم محظوظون. يا إلهي، لو كنت مثل ذلك الرئيس السيئ لما أطريت عليهم. في الأسبوع الماضي وحده، أو في الشهر الماضي على وجه التأكيد، سعدت لأحد الأشخاص وامتدحت عمله. فما الذي يريدونه؟ شخص يصفحهم طوال اليوم ويقول لهم كم هم رائعون؟

تحويلة جميلة! ها أنت ذا جعلت من نفسك ضحية. وعشت هجوم على «الأنا المسكينة» فمن الأفضل بكثير أن تكون ضحية «أسيء فهمها» من أن تكون «رئيساً شريراً».

### الوعي بجانبين داخليين: الانفعالات والتفكير

في كل من هذه المشاهد، هناك معركة محتدمة بين جانبين منك. جانب ترجع جذوره إلى العقل القديم، حيث تكمن الاستجابات الانفعالية. وهو لا يهتم إذا أنت استجبت لأمر حدث الآن، أو حدث منذ سنوات مضت. ولدى هذه الانفعالات القديمة قدرة على غمر جسمك وغمر الاستجابة العاقلة. وهذا هو سبب عدم شعورك بالخوف رغم إلمامك بما تريد التحدث عنه. وهذا هو سبب مبادرتك بالاتصال حتى لو أنك تعرف بأن أحداً لن يخذلك. وهذا ما يجعلك تشعر بأنك ستساء الفهم حتى قبل أن تستمع إلى رأي الآخرين. ونحن نسمى هذا الجزء: الذات الانفعالية.

الجزء الآخر منك هو عقل أكثر منطقية يحاول أن يجد معنى للوضع ويتخير المعلومة، ويحاول الوصول إلى ما هو حقيقي من الأمور وحاضر في معزل عما هو خيالي وماضي. ولكن تشوشه التصرفات الصادرة من الذات الانفعالية، مثل حصان مقيد الساقين. ونسمي هذا الجزء العاقل: الذات الفكرية.

تجنح ذاتك الفكرية، عبر السنوات، وبشكل تدريجي إلى طرق من نفاذ الصبر والإحباط. تماماً مثلما تترك زميلاً متعباً أو عضواً من العائلة في بعض الأحيان. وأنت تتعلم أيضاً الانغلاق على رسائل من ذاتك الانفعالية. ولا يزال ذلك الجزء يرغب في التصرف مثل طفل خائف أو ضحية. ولكنك الآن تعيش في عالم «حقيقي» من البالغين، والوقت قصير جداً.

المشكلة هي، أن ردود الأفعال القديمة للذات الانفعالية لن تموت ولن تذهب بعيداً. إنها تسكنك، ومنتظرة الهجوم عندما يعمل الضغط ويرتفع الرهان. فكيف نتعلم، إذن تهدئة عقولنا والعيش مع أنفسنا؟ والإجابة بسيطة - من خلال الضغط على زر الإطفاء. ربما يساعد شرب الكحول، أو تعاطي المخدرات، البعض منا لفترة. كما تقوم مضادات الاكتئاب، كتلك المستخدمة في عائلة «بروزاك»، بمقام المهدئ بالنسبة للكثيرين حيث تهدأ الأصوات التي تضحج في رأسنا قائلة: «لا أستطيع مواكبة الحياة» وذلك بالتركيز على العمل الذي يمددنا لفترة قصيرة، حتى نتحطم منهكين القوى، أو نكتشف بأن التعويض المالي لا يساعدنا على الشعور بصورة أفضل. فالنقود لا تشتري لنا الحب.

ستعمل، في هذا الفصل، مع كل من هذين الجانبين - الانفعالي والفكري - لكي يتم التعبير عن «أصواتهما» وتحليلها بشكل كامل. ولهذا، تحتاج إلى مزيد من الوعي بكل جانب من الجوانب التي تتفاعل في حياتك اليومية.

هل تعتبر نفسك منقاداً وراء أفكارك أو مشاعرك بشكل أساسي؟ «كلاهما»، يمكن أن تقول. حسناً، فكر في نفسك في إطار جدال مع من تحب. هل تعتمد على المنطق

لستستمر، أو عادة ما «تخسر» المناقشة مبدئياً وجهة نظرك بخصوص الموضوع وسط صرخات ودموع؟

### الوصول إلى معرفة ذاتنا الانفعالية

فكر كيف تكون في المواقف الضاغطة. ما الذي يحدث لك على المستوى الانفعالي، والشعوري؟ هل تفقد صبرك؟ هل تكبت مشاعرك، وتنسحب أكثر وأكثر وتنغلق، لكنك تخزن ما لحق بك من إساءة طوال الوقت؟ هل تلعب بكارث «الضحية» أو «الشخص المتميز» الذي يحتاج الكثير من الاهتمام؟ هل تبلغ نهاية الأسبوع بعد المرور بأسبوع سيء حقاً. كيف تطلق العنان لجانب المشاعر إذا كنت محبطاً؟ برحلة طويلة مولة ببطاقة ائتمان إلى مجمع تجاري؟ أم تخرج هنا وهناك لترى جميع أصدقائك؟ أم تلازم السرير وتعيش جلسة «مارثون فيديو؟»

هل تصبح أوضح بشأن ردود أفعالك الانفعالية عندما تكون تحت ضغط؟ اكتب ذلك على ورقة إذا أحببت. وضع ما كتبتة في رأسك وسنستخدمه لاحقاً عندما نصل إلى التعبير.

لستستمر في رحلتك عائداً إلى ذاتك، تحتاج إلى الغوص في الماضي داخل الجزء الانفعالي من وجودك، تخيله كطفل في حوالي الثامنة من العمر. إنه كبير بما يكفي ليعرف ماذا تعني المناورة واللعب. ولكن لا يزال صغيراً على لعب دور «الضحية» و «البائس أنا». فأصل ردود أفعال ذاتنا الانفعالية يكمن في هذا العمر، ذلك الجانب الذي يسميه العديد من الناس «الطفل الداخلي».

فهل لديك أية صور لنفسك وأنت طفل؟ إذا كان كذلك، ابحث عن واحدة، فتش البومات الصور أو اطلب من والديك بعض الصور. أوجد واحدة تكون فيها في الثامنة من العمر. ما الذي تراه في وجه الطفل الذي كنته؟ تخيل مشاعرك وأنت طفل - سعيد، ضعيف، حيوي، منسحب، مسرور، متجهم، محب للهو، محتاج، خائف. تخيل

بأن هذا الجانب الانفعالي لا يزال يعيش داخلك، الرجل البالغ أو المرأة البالغة. أنت لا تزال حيوي، وعفوي وخلاق ومحبا للهو. لا تزال حتى الآن تحمل معك جزء منسحب، وجانب متجهم، وشخص محتاج وخائف. لكنه الآن مهذب ومسيطر عليه بصورة أكبر لأنك كبرت. وعندما تشعر بأنك مخدوع لا تقول، «كلا لن أفعل ذلك» بل تنعطف وتقول، «سأخذك بذلك لاحقا» أو «أنا مشغول في الحقيقة الآن».

علينا أن نتبين بأن هناك جزء انفعالي منا الآن مبرمج بشكل سلمي. وإذا استطعنا أن نصل إلى هذا الجزء الانفعالي ونزن حاجاته وصوته مع الجانب العاقل لدينا، نستطيع أن نبلغ السلام، من ثم، ونعمق ما وجدناه حقيقة مع والدينا. كما يمكننا إسكات القروذ الثرثرة التي في رأسنا، تلك القروذ التي سهاها البعض: «اللجنة المقررة».

### الوصول إلى معرفة الذات الفكرية

ربما يكون جانبك العقلي، هو الحاكم في أغلب الأوقات، ونحن عادة ما نسمي هذا الجزء من عقولنا بالفكر البالغ، لنفرق بينه وبين الذات الانفعالية الطفولية. فكر فيها كصورة لنفسك تلبس مثلك اليوم. وتبدو بنفس المظهر الذي تظهر به للعالم الآن تماما. تخيل هذا الجزء منك واقفا أمام جسدك، مباشرة.

ماذا يفعل هذا الجزء منك معظم الوقت وماذا يقول؟ ما هو جدول أعماله؟ وما الذي يراه غرضا له؟ هل يريد السيطرة ولعب دور الرئيس؟ هل هو مهتم بانصراف الناس عنه بسبب غطرسته أو سخريته؟

استمع إليه عن قرب كما لو أنك تستمع إلى صديق قديم. وعندما تشعر براحة أكبر، اطرح عليه بعض الأسئلة: «لماذا أنت ناقد جدا؟ ولماذا يجب أن تسيطر على كل شيء؟ ولماذا يصعب عليك جدا أن ترتاح وتسترخي؟».

إذا ذهبت وقلت لشخص: «أنت مشير للجدال، أليس كذلك؟» بشكل مباشر، فإن الشخص سينغلق في الغالب ويصبح دفاعيا. ولكنك إذا قلت له: «تفكيرك يجب

الجدال أليس كذلك؟» فإنك تثير فضوله وحسب، فيسألك عما قصدته. ويصبح لديك أساس للمناقشة. وينطبق نفس المبدأ في إطار نفسك. أنت تشجع نفسك على البقاء منفتحا بإخراج ما هو بالداخل. أنت «تخرج» جزء منك، ببساطة، ولكن بفاعلية.

إذن ماذا تفعل عادة عندما لا تسير الأمور حسبما تريد؟ ليس الاستجابة الانفعالية، ولكن الاستجابة التي في رأسك. هل تحلل كل شيء قبل أن تتحرك؟ هل تنتقد الآخرين وتجبّطهم في عقلك؟ هل تمنطق تصرف، حتى لو أنك تشعر من أعماقك بأن الخطأ خطؤك في المقام الأول؟ هل تتحدث عن موضوع ما حتى الموت؟ فكر في بعض من ردود الأفعال شديدة المنطقية التي قمت بها تحت الضغط. اكتبها إذا أحببت. وسنستخدمها لاحقاً عندما نصل إلى التعبير.

تذكر أنك عندما تفكر في أنماط كل من الذات الانفعالية والذات الفكرية، لا ترى نفسك على أنك سيء أو مخطئ، بل تعرف بأن لديك أنماطاً، كما هو الحال معنا جميعاً. إلا أنها مجرد أنماط وأنت أكثر بكثير من مجموع هذه الأنماط.

## استبيانات أمانة

هل تنطبق أي من الأنماط التالية عليك؟ إذا كان الأمر كذلك ضع علامة صح أو دائرة بجانب النمط. وتذكر أنه إذا كانت لديك أنماط في المقام الأول، يمكنك العمل معها. «أنكرها وستلقي بظلالها على شخصيتك». «أنا، مغرور ومدعي؟ أبداً!» راقب ما إذا أنت قلت: لا توجد فرصة أن تكون لدي مثل تلك الأنماط مراراً وتكراراً. كن منتبهاً بشكل خاص لتلك الأنماط التي تراها في الناس من حولك، ولكن ليست بك إطلاقاً. وضح في عقلك مرة أخرى: أن أصبغاً واحداً يشير إلى الأمام، بينما تشير ثلاثة إلى الخلف، إليك.

أنماط الذات الانفعالية	أنماط الذات الفكرية
عنيد بكاء	ناقد مدعى
مستعصي راثي للذات	مصدر للأحكام واهن
عنيف منسحب	يتصرف كعدو يكتب مشاعره
ذا تفكير سحري مدمن	لا يجامل ناكر للمشاعر
جبان متمرد	لا يكتفي مطلقا غير واقعي
ملكة الدراما رأسه في السماء	قاتل للمرح منطقي
منتحب مناور	مثير للجدال يكره بالتهديد
شكاء انهزامي	مكتئب بارد
غير مسؤول مزاجي	مسيطر على نزواته مغرور
متذمر عنيف	صارم مع ذاته عاطل
مفتقد للانفعالات هستيري	مدمن عمل متطلع للكمال
سكير غير مستقر	متراجع مدافع
خائف متمحور حول ذاته	منعزل لا يتواصل
سريع الاستسلام مقاوم	متطرف التفكير محبط
كذاب فاقد الأمل	مترفع انتقامي
مشوش متطلب	كابح الانفعالات مبالغ في التحليل
دفاعي سريع الغضب	ضيق الأفق يتصرف بغباء
دائم التعب نافذ الصبر	مرتب لا يقدر
محتال غيور	رافض شديد التفحص

أنماط الذات الانفعالية	أنماط الذات الفكرية
ضحية مستاء	يعرف كل شيء جاد
شهير متهور	تهكمي لا يستمع
متمص لذاته مدمر لذاته	متحامل له الكلمة الأخيرة
مهرج متجهم	محتال مستقيم
مشتري حب مغوي	يجبظ متمحور حول ذاته
معتمد لا مبالي	مقوض محتكر
حقوق طفل فاسد	يلف ويدور أعمى
واع بذاته غير جدير	آلي بارد
كتوم شديد الغضب	دوغماتي مستبد
شكاك مقهور	قاسي مقاد
متهور لا بد أن يفوز	ملزم مفرط الدقة
مزور	قذر منافس

كيف جرى الأمر معك؟ فاضح؟ مؤلم؟ من الممكن أن تكون قد وجدت هذا الإجراء ظريفاً. تذكر بأن هذه الأنماط، لا تمثل حقيقتك.

هل تستطيع، بأمانة، أن ترى كيفية تصرفك مع هذه السلوكيات في حياتك؟ هل تفاجأت؟ أعرف إنني كنت كذلك. بالنظر إلى ميلي إلى «علي أن أكون متميزاً» على الجانب الانفعالي و «مدعى» على الجانب الفكري، كنت مندهش من أنه لم يعد لي أصدقاء على الإطلاق. وكما هو الحال بالنسبة لعلاقات الحب، قد تصلح تركيبة المحتاج والمغوي لجذب شخص ما. ولكن، أن تكون تهكمياً وفاقداً للحس بالنسبة للمشاعر فسرعان ما

ترى الناس ينصرفون من حولك. وقد يفسر كوني ناثراً (انفعالات) و «أعرف أفضل» (فكر) سبب تحول طريق مهنتي إلى خدعة. «كنت سأكون أسعد لو لم أعرف» كان رد فعلي الطفولي على ذلك! هناك القليل من العمل على القيام به عندما أصبح أكثر وعياً بالطريقة التي أعمل بها.

ربما نندهش كبالغين من أنفسنا عندما نتصرف بطريقة طفولية عندما نشعر بالجرح، أو نهدد أو إذا نحن أردنا أن نمارس طريقتنا بشأن شيء ما. فبدلاً أن تكون الذات الانفعالية الطفولية، كلها حلاوة وبراعة، تتعلم أن تكون مناورة. لا عليك سوى التفكير في السياسات في أي منظمة من المنظمات، لترى الكثير من الذوات الانفعالية المناورة التي تناور بطرقها في الحياة. يعقل البعض ذلك من خلال لعبة القوة، ويلعب آخرون دور «أنا الصغير المسكين»، فهل تستطيع المساعدة؟ بينما يعتمد أفراد فريق آخر على جاذبيتهم الجسدية أو الجنسية. فيبدو الأمر كما لو أننا جميعاً نبحث عن طرق للتعامل مع الألم القديم، والعار، والذنب، والإذلال، والغضب الخفي بشكل بائس. ويصبح تاريخ البالغ فينا انفعالياً كوكيتيل من الخطر. ربما نعرف بأن ما نقوله أو نفعله سخيّف - وهذا يؤدي بنا بالطبع إلى حلقة فاسدة ومزيد من العار. نحن نفشي شيئاً نتيجة للغضب، ونفصل شخصاً من حياتنا، ثم يصبح اعتذارنا له أو طلبنا للمساعدة عار علينا.

### كيف تتفاعل الذات الانفعالية مع الفكر؟

بوضع الجانبين معا في نفس الشخص، نحصل، بالطبع، على صراع داخلي. فكر فيها كشخصين منفصلين على طرفي نقيض النواصة. في طرف تجلس الذات الانفعالية بمشاعرها، غير قادرة على تحمل مسؤولية أفعالها. وعلى الطرف الآخر يجلس الفكر ساخط تماماً من سلوك الذات الانفعالية غير العاقل. لدى الجانب الانفعالي أجنحة مزاج قوية، تصعد وتهبط، إلى الأعلى وإلى الأسفل. ولا يستطيع الجانب الفكري أن يحفظ التوازن. ويكونان في بعض الأحيان ملتصقين ولا يقدران على الحركة بطريقة أو بأخرى. ولا يكون هذا سلاماً، بل عجز.

يرغب الجانب الايجابي في أن يفكر بوضوح، بينما يريد الجانب الايجابي من الذات الانفعالية أن يشعر ويعبر عن نفسه ويستمتع بالحياة. ولكن هل يستطيعان عمل ذلك؟ كلا، بكل أسي، لأن جوانبهما السلبية مسيطرة.

### معركة ايما

تقول صديقتي «ايما» في معركتها بين الجانبين بأنها وجدت المفتاح لمشكلة زيادة الوزن لديها. فعادة ما يمضي الثرثار هكذا:

الذات الانفعالية: أشعر برغبة في الخروج والاحتفال!

الفكر: كلا، هناك عمل يجب أن يتم.

الذات الانفعالية: «حسنا، أنا جائعة، ويوجد كعك في المطبخ».

الفكر: ستصبحين سمينه، بل أسمن مما أنت عليه.

الذات الانفعالية: ولكننا لم نفعل أي شيء غير العمل هذا الأسبوع. ونحتاج

إلى القليل من المتعة

الفكر: حسنا، قطعة واحدة فقط.

بعد ساعتين: «انظري إلى نفسك، خنزيرة سمينه. كيف سيحبك أحد إذا أنت

حشيت وجهك طوال اليوم؟»

هل يبدو هذا مألوفاً؟

بدلاً من العمل معاً لإيجاد تفكير انفعالي حقيقي، سينتهي كلا الطرفين بمشاجرة، فهما لا يستطيعان تقرير ماذا تلبس أو كم تنفق من أموال. ويجعلانك تتساءل طوال الوقت: «هل أنا في العلاقة الصحيحة؟» «هل أنا في العمل الخطأ؟». إنها أصوات

الجنون التي تصرخ أو تهمس بجميع أنواع التعليمات، والشكوك، والخطيئة، والرسائل الكارهة للذات. إنها يتسببان بوجود ثرثار لا ينتهي في رأسك، يجعلك تقلق وتقلب غير قادر على النوم.

وبينما يتعارك هذين الاثنين، نعيد دوائر سلوك تدمير ذاتنا وننتهي بإشباع النبوءات السلبية. وستعاني أجسادنا من الصداع، وأوجاع الظهر، وسوء الهضم. وبعد سنوات قليلة ربما نخبرنا بأنها قد عملت بما فيه الكفاية بإظهار أعراض التعب المزمن.

ولكن الجزء الأصعب من كل ما يظهر هو أننا لا نستطيع أن نسمع الصوت الحكيم لذواتنا الروحية. لقد غرقت بسبب الجلبة المزعجة التي أحدثتها هاتين الذاتين.

### جسر المسافة: التعبير عن الذاتين

«بدلاً من صراخ هاتين القوتين المهددتين في رأسي طوال الوقت، لم تعد هناك إلا عروض صغيرة تمر أحياناً لا احتساء الشاي». (من «رام داس»)

يمكنك تعلم وزن هذين الجانبين من خلال تمارين متنوعة وتأملات، بحيث يمكن أن يجتمع الفكر والذات الانفعالية ويتفاعلا و«يتحدثان» مع بعضهما. وتكون لكل طرف فرصة ليُعبّر عن أحزانه وشكواه، وإحباطاته، وخيبات أمله وغضبه. ومن خلال الوعي يتبعه التعبير، يجد الطرفان صوتهما المنفصل ويتبينان حقهما المتساوي في الاستماع إليه.

انظر إلى القضايا التي وجدتها بخصوص الذات الانفعالية والفكر، ومن القائمة المشتركة، ما هي الأمور التي تود أن ترى لها نهاية أكثر من سواها؟ كن مستعداً للتصويت لها من خلال الخطوات التي اتبعها أحد عملائي.

### البحث عن الحب في الأماكن الخاطئة

كانت «بروك» تعمل معنا على حل قضاياها المعتمدة على بعضها البعض مع الرجال.

تسعى الطفلة التي بداخلها بحثاً عن «الحب» بشكل يائس من أبعد الناس ملائمة. ويعرف فكرها أفضل، ولكنه كان منهك بالعمل لساعات مجنونة في شركة علاقات عامة. فكانت تنهض كل يوم على صوت صغير بداخلها يقول: «أشعر بالبوّس، إلا من شخص يجعلني أشعر على نحو أفضل؟»

شجعته على تخيل نفسها ذاتاً انفعالية طفلة، تعطي صوتها للاضطراب الانفعالي القابع في الأسفل. بكيت من خوفها ومن مشاعر الفزع والفراغ التي بداخلها. ثم أمسكت بموجة من الطاقة، وصرخت من فكرها الذي كان من المفروض أن يرعى انفعالاتها بشكل أفضل. «المفروض أنك كبرت، أليس كذلك؟ ساعدني إذن على إخراجي من هذا. وعلمي كيف أرعى نفسي بشكل أفضل.»

طلبت منها، بعد ذلك، أن تتحرك قدمين وتتحيل نفسها واقفة في وضع فكرها، الذي سمع لتوه صراخ الذات الانفعالية. ما الذي يود أن يقوله فكرها في استجابته؟ تحدثت بصوت عال وواضح: «لا تلوميني على ما تفعلين! توقفي عن التصرف بقلة حيلة. حدثيني بشكل مباشر عن مشاعرك. لا تخفيها عني طوال الأسبوع!»

«هل هذا كل ما في الأمر؟ سألتها عندما أمسكت نفسها، أم هناك المزيد مما تودين قوله؟»

«هناك المزيد»، أجابت

وأكملت قائلة: «لا تحبطني هكذا». «يمكننا العمل على ذلك. لماذا لا تخبريني أيتها الذات الانفعالية، متى تشعرين بالإحباط وسنفعل ما تحبينه.»

«هل لدى الذات الانفعالية شيء تقوله؟» سألت

«نعم، لديها»، قالت «بروك» وواصلت: «من الأفضل أن أستمر معك، يا جانبي البالغ، وإذا سمحت لي بالخروج أكثر، لن أخرب جهودك، وسأساعدك على التركيز بدلا من السرحان والحلم بالأمر الوسيم.»

يبدو كما لو أن ذات «بروك» الانفعالية كانت تعد لإيجاد حلول وسط، وتبحث عن حلول. لقد دخلت في فكرها، الذي قال إنه سيفكر الآن من وجهة نظر الذات الانفعالية. لذا فإن التحذير كان مبالغ فيه وحن الوقت للإطلاق وسماح ما حدث في الماضي. وبدأ كل منهما في التواصل مع كلمات الصلح، وليس الغضب أو الإحباط. وفي هذا المزاج، طلبت من «بروك» أن ترتب الهدنة بين الاثنين.

«لقد أخرجت الآن الإحباط من كلا الجانبين، استمع لما يريد كل منهما، واكتب طلباتها وما يتفقان عليه».

أرادت ذات «بروك» الانفعالية الطفلة أن تترك العمل في وقت مبكر لتذهب إلى رحلة نهاية الأسبوع. قالت: إنها كانت آخر فرصة، والوقت المناسب قبل فوات الأوان لتتعلم التجديف. وطلبت ذات بروك «الفكرية» أن يكون جانبها الطفولي على استعداد لتناول وجبات منتظمة وعدم الإفراط في شرب الكحول في نهايات الأسبوع. واتفق الجانبين، ووقعا اسميهما على قصاصة من ورق. ثم لصقت هذا العقد أو الهدنة على باب الثلاجة، لتذكر «بروك» كل يوم بما تم الاتفاق عليه. ووعدتها بشيء آخر: إذا هي قطعت الهدنة، فسوف تسامح نفسها ولن تعاقب نفسها مرة أخرى.

اتصلت بي «بروك» بعد بضعة أسابيع لتقول: «توقفت عن عقاب نفسي منذ أن تبينت بأن الحرب التي داخل رأسي لم تكن سوى تعبير عن حالتين مختلفتين جداً مني. ولازال لدي ثرثار، بالطبع، لكنني صرت أتبينه بصورة أسرع الآن. وأنذرتها: إما أن يسكتان أو سأصرخ بهما عندما أقود سيارتي. وصار كل منهما يأخذ دوراً لإطلاق البخار بأعلى صوته. وبمجرد أن فعلت ذلك، أصبح لدى شعور بالهدوء الحقيقي وهو شعور رائع جداً، وهو يساعد على إجراء ممارسة التأمل بطريقة أكثر قوة».

تتعلق الهدنة بين هذين الجانبين «بالتسامح» في دائرة السلوك الجديد من أجل الشفاء وهي (الوعي - التعبير - التسامح). وعندما تجد هذه الهدنة، طبيعتك العليا، يمكنها أن تخطو إلى الأمام لتلعب دوراً أكثر قوة في حياتك. وبهذا تصبح الخطوة التالية

هي إيجاد طرق جديدة من البقاء والتصرف بحيث يمكن أن ينعكس تغيرك الداخلي على ما هو خارجي.

## التصفية والهدنة

جهز قوائمك الخاصة بالأموال التي تود التخلص منها أكثر من سواها في ذاتيك الانفعالية والفكرية. وانظر ثانية في القائمة المشتركة لتضيف مزيداً من الوقود إلى النار، إذا احتجت لذلك.

صنف المناطق والأوضاع بشكل تقريبي في ترتيب مقدار الشحنة التي تمتلكها بشأن كل منها. وأي منها ذات الشحنة الأعلى؟ هل المناقشة حول النقود مع شريكك؟ هل هي تلك التي تتعلق بزيارة العائلة التي نشأت فيها؟ تخيل نفسك في الماضي في واحدة من هذه الأوضاع. وتأكد من أنك تفضل ما هو رد فعل انفعالي عما هو فكري. اشعر أولاً بنفسك في وضع الذات الانفعالية. هل أنت واع بأنك ليس صادق بشأن مشاعرك في ذلك الوقت؟ هل منعت نفسك من عمل شيء كنت تريد فعله حقيقة؟ هل جرحت شخصاً ما عندما لم تكن تقصد ذلك؟ أعط صوتاً لما تشعر به حقاً، اصرخ إذا كان ذلك ضرورياً. لا توجه نفسك - اطلقها وحسب. وعندما تدع ذاتك الانفعالية تتحدث بشكل حقيقي، امض في الحديث إلى الفكر.

ماذا كانت الاستجابة للوضع؟ ماذا تعتقد، وكيف تصرفت؟ استمع مرة أخرى إلى الصوت الذي بداخلك، إلى أية إحباطات قد تكون مخزنه، ودعها تخرج. دع هذا الجانب الأكثر بلوغاً أن يعبر عن نفسه «بشكل غير معقول» من أجل الشحنة.

عش دورات بقدر ما تحتاج. واستمر في المضي حتى تجعل الاثنين يقولان كل ما يحتاجان إلى قوله ويمكن أن تشعر بوجود شحنة باقية.

اسمح لكل منها بعد ذلك أن يتحدثا لبعضهما ويطلبها وجهة النظر الأخرى. تأكد من أنهما يستمعان إلى الجانب الآخر. وعندما ينتهيان، اسأل عما إذا كانا مستعدان

للتحرك من صراعاتها القديمة، والجلوس معا لكتابة عقد بينهما. وعلى ماذا يمكن أن يتفقا؟ وما هو الإجراء الجديد الذي يمكن أن يتخذانه؟ دعها يوافقان على هدنة.

## إسعافات أولية

من أجل علاج أكثر سرعة، وأنت في طريقك إلى منصة، أو إلى باب رئيسك على سبيل المثال، تحدث إلى نفسك في صوت مشجعك، وأخبر الجزء الخائف منك بأن الجزء الأكثر حكمة سيرعاه. خذ ثلاثة أنفاس عميقة، واشعر بقدميك ثابتتان على الأرض، وقل لنفسك إنك تعيش الحاضر وليس الماضي. ولديك ما تتولى العناية به، وتصبح ناصح نفسك الحكيم.

## قوائم أمنيات الذات

### قائمة أمنيات - الذات الانفعالية

قم بإعداد قائمه ببعض الأمور التي تعرف بأن جانبك الانفعالي، الطفل، المحب للحياة سيستمتع بها، والتي ربما تكون قد أهملتها لأنك لا تقدر وقت فراغك، رغم أنها من الممكن أن تكون أشياء بسيطة، مثل المشي أو قيادة عجلة، أو ممارسة السباحة أو الرقص أو التنزه في مكان تحبه. حدد وقت، بعد ذلك، لوضع ذلك في موضع التنفيذ. وإذا ظلت لديك أفكار تشك فيها أو ردود أفعال متشائمة حول ممارسة أمور تجلب لك المرح، اكتبها أو تحدث عنها بصوت مسموع. أخبر شكك أو فكرك المتشائم بأن الأوان قد آن للحصول على بعض التسلية، والتخفف من سيطرته.

### قائمة أمنيات الذات الفكرية

قم الآن بإعداد قائمة ببعض الأمور التي تحب أن تتعلمها، والتي ستثير عقلك، فكر في أمور شعرت بأنك لم تستطع عملها في الماضي، مثل الذهاب إلى المعارض الفنية، أو إتقان الكمبيوتر، أو تعلم المطبخ الفرنسي، أو لغة أجنبية. متى يمكنك عمل ذلك؟

وإذا شعرت بأن ذاتك الانفعالية تقاوم (كأن تقول: «لا أستطيع فعل ذلك مطلقاً») فبإمكانك إخبارها بأنك لن تستسلم!

متى ما عبرت عن أصوات انفعالاتك وفكرك، واكتشفت بأنه بإمكانها الاستماع لبعضهما، ستجد أن مستوى الجلبة قد انخفض في عقلك. وتستطيع أن تسأل ما الذي يحتاج إليه كل جانب وما الذي ينسجم مع اقتراحاته الايجابية. وعندما تشعر ذاتك الانفعالية أن لها صوتاً، ستكون قادرة على أن تخبرك بالكثير عن مدى مشاعرك الكامل. ولن تعيش في خوف بعد ذلك. لن تخاف من تقويض ردود أفعال مشروطة قديمة لك في لحظات حاسمة. وعندما تشعر ذاتك الفكرية بالانسجام مع ذاتك الانفعالية، يمكنها أن تقوم بعمل أفضل من تمحيص جميع المعلومات الواردة من داخلها ومن العالم الخارجي. وسيشعر جسدك بدوره بالفائدة حيث لن يعد مجبراً على إخفاء الكثير من التوتر والصراع. يمكنه الاسترخاء، وتناول الطعام من أجل صحته، وليس من أجل الراحة الانفعالية، وسينام بصورة أعمق. كما يمكنه أن يشفي نفسه من أكثر العادات تدميراً للذات.

وعلى رأس كل هذا، ومع شعور العقل بسلام أعظم، ستجد أن حدسك، وهو ذلك الصوت الذي يأتي من الداخل صار أقوى. ولا تعد ذاتك الروحية غارقة، بل تستطيع إرشادك بشكل أوضح.

ومع هذا الانسجام الداخلي حديث الاكتشاف، تكون مستعداً لبدء اكتشاف العديد من طرق الشعور، والتفكير، والتواجد في العالم. كن مستعداً لحياة مليئة بالتعبير والاحتمالات.

## الفصل الثامن

### العودة إلى العيش بشكل كامل

كن التغيير الذي تريد أن تراه في العالم.

«المهاتما غاندي»

#### الخطوة الرابعة: سلوك جديد

هل تريد أن تكون قادراً على العيش ملء الحياة ثانية؟ هل تنتظر حياة حرة، لا يحدها الخوف، ولا الحاجة ولا أية ردود أفعال من ردود أفعالك القديمة؟ إذا كنت تود أن تغير حياتك حقيقة، اعرف بأنك تفتح باباً ربما تأتي من خلاله جميع أنواع المميزات والتحديات. وواحدة من أكبر التحديات الحقيقية هي أنك ستبدأ في مواجهة كل أنواع المشاعر. ستكون الحياة أكثر امتلاءً وأكثر غنى نتيجة لذلك، وستشعر بالحيوية. وإذا كنت مستعد لذلك، فأنت مستعد للخطوة الرابعة والأخيرة من عملية التغيير. أنت معد لتخطو نحو «سلوك جديد».

كبت خبراتنا الماضية وكسور قلوبنا تاريخنا الانفعالي. ومن خلال استكشاف انفعالاتنا، نستطيع أن نغير طرقنا ونظم معتقداتنا بدلاً من إعادة ذلك التاريخ. نستطيع أن نتعلم بوعي من المشاعر التي بداخلنا ونمضي إلى الأمام على طريق التغيير واكتشاف الذات. ومثلما يستطيع الغضب القديم أن يتغير إلى تسامح، فإن الخوف القديم يمكن أن يتحول إلى شجاعة، ويتحول الحجل إلى احترام للذات. نستطيع أن نحول حياتنا من خلال استخدام انفعالاتنا كعامل مساعد.

يتطلب الأمر التزاماً مكثفاً لمواجهة الألم والخوف إلى جانب الجمال والسعادة فيه.

وعندما نكون قادرين في النهاية على الوصول إلى نهايات مع انفعالات مغلقة أو غير صحيحة، واستبدالها بقبول محب، فإن عملية الشفاء ستعمل داخلنا بشكل عميق. وسنكون قادرين على منح الحب وتلقيه، وهو الدرس النهائي لحياتنا.

لقد تعلمت الذات الانفعالية أن تستمع وتتعاون مع جانبنا العاقل والأكثر بلوغاً. ونعرف بأن العالم مكان آمن وجدير بتعبيرنا عن تلك الانفعالات. ونحن ملتزمون بتعلم طرق جديدة من السلوك. فما هي الانفعالات التي تنتظر مستقلة لتظهر إلى عالم مليء باحتتمالات السلوك الجديد؟

### الانفعالات الخمسة الكبيرة

لقد ولدنا بخمسة انفعالات أساسية هي: الخوف، والغضب، والألم، والفرح، والحب. فالخوف، عندما يتم التعبير عنه بطريقة صحية يحميننا، ويسمح لنا الغضب بوضع حواجز صحية، ويجعلنا الألم قادرين على ذرف دموع شافية على خساراتنا. ويوفر لنا الفرح الحماس لنعيش بعاطفة، بينما يوفر لنا الحب راحة العلاقات الايجابية. فهذه تركيبة انفعالنا الضرورية، التي تقود إلى عدد لا يحصى من المشاعر التي قد نعيشها خلال اليوم.

و لكن، يمكن لهذه المشاعر أن تصبح منغلقة وأن تصبح غير صحية، علماً بأن الحب هو أكثر الانفعالات معاناة. أما كلمة «انفعال» فقد جاءت من الكلمة اللاتينية "emovere" التي تعني التحرك أو قذف حركة. وإذا أصبحنا e-motion-less، نتوقف عن الحركة، وتبقى مشاعرنا متجمدة في مكانها. ويصبح من السهل علينا أن نتخيل كيف يمكن أن يحدث هذا لطفل. فعندما يرفض أن يشعر بالألم لتركه وحيداً، أو لشعوره بأنه غير محبوب، يدافع الطفل الصغير عن نفسه بغلق بعض انفعالاته. وتزداد الطبقات سمكا مع مرور السنوات. حتى تتحجر تقريبا في سنوات البلوغ.

«ولا مجال لميلاد الوعي بدون ألم» كما قال «ينغ». فعندما نبدأ في العودة عبر

الطبقات القديمة، ربما نخبر ذلك الألم الأصلي مرة أخرى، وهذا غير مريح، ولكن علينا أن نفعل ذلك لنفتح قفل انفعالاتنا. وبعمل ذلك، نستطيع الوصول من ثم إلى الفرح الأصلي والحب الأصلي.

ولا يمكن أن ندور حول الطبقات، بل علينا اختراقها. كم من الوقت ننفق لنلمس مشاعرنا؟ نستطيع من خلال فحص هذه الانفعالات فحصاً دقيقاً، أن نتمتع بغنى حياتنا.

### بدايات انفعالية: وراء الالمبالاة

جميعنا نلف وندور ناكرين مشاعرنا لأن هذا ما تعلمنا أنه طبيعي. فعندما كنا صغار، غالباً ما كان الوالدان، والمدرسون والبالغون الآخريين يقولون أمور مثل: «لا، بالطبع أنت غير متضايق» «ليس هناك ما يستدعي البكاء» و «أنت على ما يرام. كن شجاعاً» وتم إخبارنا ونحن أطفال، بأن ما نشعر به ليس صحيحاً— ذلك ليس «حقيقة ما تشعر به». ولأن والدينا ومدرسوننا يعرفون أفضل منا ونحن نصدقهم. ونقول لأنفسنا: «أنت على صواب».

«لا أشعر حقيقة بذلك». وتصبح انفعالاتنا عبر السنوات، اضعف وأضعف، ونعلب غضبنا، وحزننا وهشاشتنا. كما نعلب، للأسف، سعادتنا وأمنياتنا العفوية لمنح الحب وتلقيه.

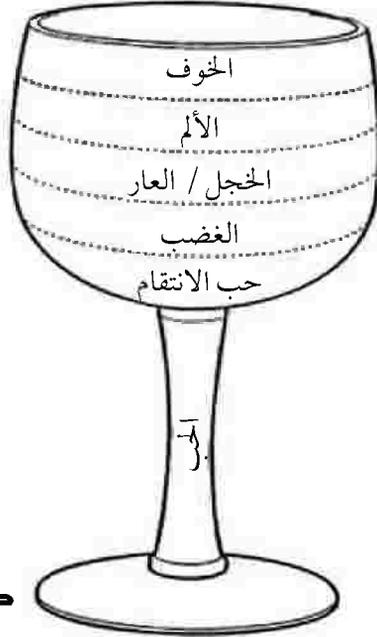
الخطوة الأولى على درب شفاء انفعالاتنا هي: الاعتراف بالمشاعر، مهما يكن شعورك، فإذا كنت غاضب، لا تنكر شعورك، لأن أحدهم قد أخبرك بأنه من الخطأ أن تغضب، وإذا كنت متضايقاً، أو مكتئباً، اعترف بذلك، لا ترفض الانفعال. ربما عليك، بالطبع، أن توجّل استكشافه بشكل كامل أو التعبير عنه حتى تخرج من المكتبات، ولكن احمله في وعيك.

تخيل بأن لدينا مصدراً ضخماً من الحب في داخل قلوبنا. ولكن للأسف، بدلاً من أن نجعل هذا الحب يتدفق إلى جميع أجزاء وجودنا وإلى الآخرين من ثم، يصبح متجمداً،

ولا يستطيع الخروج، لان طبقات الانفعالات المغلقة قد تعلبت مع الزمن وأصبح الحب محتجزاً تحتها.

هناك خمس طبقات تغطي الحب، ويفسر كأس الحب، كيف تصبح هذه الانفعالات المغلقة، مثل طبقات الاسمنت الصلب، وتمنع الحب من الانتشار في حياتنا. ويعزز كل انفعال مجمد، الحاجز الذي يغطي الحب في قلوبنا.

المستوى الأول  
المستوى الثاني  
المستوى الثالث  
المستوى الرابع  
المستوى الخامس



المستوى السادس

كأس الحب

أنت تحتاج إلى الاختراق بوعي عبر هذه المستويات. وسنتكشف معا كل مستوى من المستويات في «كأس الحب» هذا، وسنجد الطريق إلى سبل جديدة وصحية من السلوك. وستعود مرة أخرى إلى لمس كل انفعال من الانفعالات، وستشعر مباشرة إذا كان هناك عمل غير منتهي مما ينبغي التعامل معه. ومتى فتحت الانفعال القديم المغلق، تستطيع أن تمضي إلى العمق، حتى تعود إلى مصدر الحب الذي يغذي حياتك مرة أخرى، بعدها يستطيع كأسك أن يفيض حقاً ليمنح الحب لنفسك وللآخرين.

## المستوى الأول: الانفعال الطبيعي للخوف

نتعرض للخوف في وقت مبكر جدا من نمونا، فالخوف هو جرس إنذار «بقاؤنا» وحامينا جسديا. إنه موقف «صارع أو اهرب» الغريزي الذي نشعر به في جوفنا، عندما نواجه خطراً. كما أنه قناة لحاستنا السادسة الحسية، التي تذرنا باحتمال وجود خطر وتجعلنا نتخلف عن الطائرة التي ستقع أو أن نعود خطوة إلى الوراء لتفادي صدمة سيارة. الخوف الصحي راسخ في الزمن، وهناك شعور يلازمه بعرفان الجميل والرغبة. «كيف كنت سأتصرف لتفادي ذلك؟ شكرا يا رب!»

ولكن، إذا كنا قد خبرنا الخوف ونحن أطفال بدون شعور بالأمان حولنا، فإن بطانية الخوف وعدم اليقين ربما تستمر في حياتنا البالغة. ولن نكون، في بضعة مواقف، قادرين على الاستجابة لما يحدث. و«سيكرهنا» انفعاليا «الدماغ القديم» الذي يبقى في الماضي. وبذلك سنرجع إلى وضع سابق بدلا من أن الاستجابة نحو الحاضر. ونبدو غير قادرين على المضي وراء الخوف الذي هو كالغرغرينا في تجاوز معدتنا، يظهر نفسه من خلال سلوك غير واع كهجمات ذعر مفاجئ، أو قلق متدفق، أو خوف من التغيير، أو ربما مصفوفة ملونة من الفوبيات، كالخوف من العناكب أو من المرتفعات. فالخوف المشوه هو حالة تجمد غير منطقية من الوجود، تجعلنا نتلعثم أمام الناس، ونكتمش في الزوايا، ونختفي بعيدا في مجموعات عقلنا الضيقة ونفشل في خوض أي تحدي. كما تملأنا هذه الحالة أيضاً بالفرع مما يمكن أن يأتي به المستقبل بحيث تفقدنا عفويتنا وسعادتنا الحاضرة. ويمكن أن نصبح مشلولين بسببها.

### كيف تعالج الخوف؟

«ليس هناك ما تخافه سوى الخوف نفسه».

(فرانكلين روسفيلت)

لنشفى ردود أفعالنا المشوهة نحتاج إلى العودة إلى الوراثة في المخاوف التي خبرناها في الماضي. ولاسيما ونحن أطفال. كما نحتاج إلى تجاوز الخوف من كوننا أنفسنا حقيقة،

وبعمل ذلك بنشاط نسترجع طاقتنا. وعلى الرغم من أننا قررنا بوعي أن نفعل ذلك ونحن بالغين ناضجين بشكل كامل، يبقى الأمر مشهداً مرعباً. ونظل نشعر كما لو أن أحداً قد ألقى القبض علينا في الماضي، ولد صغير أو بنت صغيرة غير قادرين على الدفاع عن أنفسنا. ويشعر جزء منا بقلّة الخيلة ولا ندرى ماذا نفعل أو إلى أين نجري؟.

### الوعي بالخوف والتعبير عنه

من الممكن إعادة زيارة مشاهد الطفولة باستخدام التقنيات البصرية لكي نخلص أنفسنا من الرعب. فلم يعد الوالد الداخلي أو المرشد الخيالي يسيطر على ردود أفعالنا الآن أو يحتكرها. نحن نستطيع أن نسترجع السيطرة على حياتنا.

### الخوف من المواجهة

«إيزابيل» مهندسة معمارية كان يرعبها أي نوع من أنواع المواجهة. وبدأت شركتها بعقد جلسات تغذية راجعة منتظمة كي تشجع على وجود تواصل أفضل بين الموظفين. وكانت هذه الجلسات بالنسبة لها، مجالات عراك محتملة، حيث يمكن أن تنتقد بشدة، وربما تفقد عملها. وفي اللحظة التي توجه إليها فيها ملاحظة، كانت تشعر بأنها متقدمة، وبدلاً من أن تستجيب بالطريقة الطبيعية، كانت تهدأ وتبدأ بالتعرق وتنسحب داخل قوقعتها، وفي النهاية أصابها هذا بالغضب الشديد من نفسها.

قررت أن استخدم معها أسلوباً يدعى «المصعد»، فقد كنت أريدها أن تكون قادرة على رؤية ما الذي كان يجري في عقلها الواعي. وتذكرت «إيزابيل» نفسها، أثناء هذا التمرين، حينما كانت في حوالي السادسة وتقف أمام مكتب والدها في البيت، وكان يقول لها بصوت مرتفع أنها كانت شقية في ذلك اليوم وكسرت المصباح.

- «ولكنني لم أكن كذلك»، حاولت أن تقول.

- «لا تردي عليّ» صرخ والدها. وكانت عيناه تملقان بها ووجهه أحمر كالدم. وكانت دموع اليأس تنفجر في عينيها وهي طفلة.

- شجعتها على إجابة والدها في الطفولة: «ما الذي كنت تريدين قوله له حقيقة؟»
- «أرجوك لا تكن ظالماً. لست أنا التي كسرت المصباح.»
- «وهل يصدقك؟»
- «كلا، لا زال يبدو غاضباً.»
- «حسناً، اجذبي انتباهه برفع صوتك وتأكيديك. لا تعتذري.»
- «هذا صعب علي.»
- «أعرف»، أجبت. «افعلي ذلك بأي شكل من فضلك.»
- «لا تلمني على شيء لم افعله!» رفعت صوتها. وتفاجأت جداً، لقد أصبحت «إيزابيل» «الفأرة» «إيزابيل» الأسد.
- «بماذا شعرت لتقول ذلك؟» سألتها.
- فأجابت:
- «أمر مدهش، لقد شعرت بأن لي صوت رغم كل شيء.»
- قدتها ثانية إلى عمرها الحاضر. «تخيلي الآن إنك في جلسة التغذية الراجعة في العمل. اشعري باختلاف الأمر الآن. تنفسي الشعور ودعيه ينتشر في كل جزء منك. عيشي نفسك امرأة قوية تستطيع أن تعبر عن نفسها في ذلك المشهد. ليكن ذلك نموذجاً لجلسات المستقبل عندما تقدم تغذية راجعة.»
- راجعتني «إيزابيل» في الشهور القليلة التالية وأخبرتني بأنها مع العودة من خلال تمرين (المصعد)، بطريقة ما استطاعت أن تغير اتجاهها الداخلي. ولم تصبح قادرة على الجلوس في جلسة التغذية الراجعة بدون قلق فحسب، بل ساهمت كعضو مساعد في الفريق أيضاً.
- جرب هذا التمرين إذا كنت تريد استكشاف خوف مغلق بشكل عميق.

## المصعد

- 1- تخيل واحد من مخاوفك. يمكن أن يكون خوف معين مثل الخوف من التحدث للجمهور، أو خوف عام كالخوف من النجاح. انظر إلى أثره عليك والمس مدى رغبتك في التخلص منه.
- 2- تخيل مصعد أمامك مكتوب عليه «تجارب الماضي». ادخل وانظر إلى السؤال: كيف عرفت هذا الخوف؟ المكتوب على زر التحكم. اضغط عليه، وسيبدأ المصعد في النزول. ستمضي إلى الأسفل سبعة مستويات على الأقل عبر السنوات وعبر مستويات الوعي حتى يتوقف المصعد. تفتح الأبواب وتخرج. السؤال الذي لا يزال في عقلك هو: «كيف تعلمت هذا الخوف؟»
- 3- أولاً، حضر مشهد في سنك، وانظر في المشهد أمامك، من موجود أيضاً؟ ما الذي يحدث في المشهد؟ دع أي شيء يظهر دون أن تحكم عليه. وإذا كان هناك شخص آخر هناك ماذا يقول؟ وبماذا تشعر حيال ذلك؟ أشعر بالأثر على جسدك وعلى تنفسك. تخيل الآن بأنك تستطيع أن تتحدث له وتغير دورك في المشهد. كما تستطيع أن تقلب المشهد. الخوف واهن، ولدينا قوة، وثقة وصوت. استمع إلى نفسك وأنت «تعيد توجيه» المشهد. وإذا لم يكن هناك شخص آخر، تحدث إلى نفسك بهذا الصوت الجديد.
- 4- عندما تشعر بنقلة في داخلك، وتشعر بأنك قد جربت التحول الانفعالي، ارجع إلى المصعد، وعد إلى اليوم الحاضر. والآن قم بإعادة تلك النقلة في داخلك وأنت تتخيل حقيقة، موقف بالغ. انظر كم هو جيد ذلك الشعور؟ اكتب بحيث تستطيع أن تودعه بشكل أفضل في استجابتك الانفعالية والفكرية. ويمكن أن يكون هذا هو سلوكك الجديد.

## المستوى الثاني: الانفعال الطبيعي للألم

«يكمن الشفاء من الألم في الألم نفسه»

«رومي»

عندما نصل إلى ما هو أبعد من عجز الخوف، نستطيع من ثم أن نكون على صلة بألمنا العميق المغلق ونطلقه. فهذا الألم هو انفعال طبيعي، وهو موجود لسبب. أنه الأسى على موت أحباء، والحزن الذي خبرناه في علاقة لم تنجح، والأسف على فقدان فرص في الحياة. يمكن أن يكون الألم الذي يحاوط هذا الأسى عميق جدا. فقد أردنا دائما أن نكون محبوبين، ولكننا رغم ذلك لم نجد سوى البرود والرفض، الأمر الذي جعلنا نحمل أنفسنا بجدار آخر يفصل بين الحب الحنون والعالم القاسي الذي كنا نعيش فيه. ويخلق الطبقة الأكثر سمكاً والطبقة المستعصية على الكسر. نحن نعتقد أنه من الخطر أن نكون ضعفاء مرة أخرى. كبر العديد منا وهو يعتقد أن الدموع علامة ضعف وأن الألم يجب أن يتم تجاهله أو إنكاره. وإذا أنت لم تبينه، فأنت «شجاع». «لقد كانت شجاعة جدا، ولم تدرف دمعة قط» كانت رسالة سمعتها بشكل ثابت، وأنا طفل، ويبدأ ألمنا وأسانا في التسبب في تآكل نكهة الحياة ببطء. وننتهي مكتئين بعمق، ونصبح مثقلين بالذنوب بشكل لا يقبل التعليل، أو نكون نادمين، أو مشفقين على ذاتنا أو آسفين. وعادة ما نهرب من ألمنا إلى «الإدمان» بشكل ما: نصبح مدمنين عمل، أو مدمنين أكل، أو مدمنين رجيم، أو مدمنين تمارين، أو مدمنين أدرنالين، أو جنس، أو كحوليات بطبيعة الحال. ويخدم السلوك الإلزامي غلق الألم من على السطح.

### كيف تداوي الألم؟

«إذا أنت تخليت عن الألم فإن ذلك يعني أنك تتخلى عن التواصل مع روحك. علينا أن نترجم الألم إلى فعل والدموع إلى نمو».

( ميناشم مندل شنيرسون )

**الوعي:** ماذا تفعل بالألم الذي يكمن في قلبك؟ فكر أولاً في الرسائل التي تلقيتها في الحياة حول التعبير عنه. هل تعلمت بأن الأسى هو جزء طبيعي من تعويضك الانفعالي وأن هناك طرق صحية للتخفف منه؟ إذا كان الأمر كذلك، فأنت محظوظ بشكل حقيقي.

هل لديك ألم قديم لا تزال تشعر به وتحتاج إلى التخفف منه؟ تأمل فيما يكمن أسفل الوجه الشجاع الذي تضعه في المجتمع. تحمى من؟ ربما تكون بعض الحكم واضحة جداً بالنسبة لك، وتكون أخرى خفية. أي الأجزاء من حياتك لا تزال تثير لديك الحزن؟، وأي الأجزاء لا تزال تجعلك تشعر بالضعف؟ أكمل هذه الجملة بأسرع وقت ممكن، وبدون ترشيح استجابتك.

- لا أزال اشعر بالحزن بشأن .....

دع الخيالات تأتي إلى عقلك وتذكرها كلقطات فوتوغرافية في اليوم ثم تحرك إلى الأمام:

- لا أزال أشعر ببعض الألم بشأن .....

- لا زال أحتاج إلى الشعور بالأسى

- لا أزال أحتاج إلى أن أطلق .....

- افتقد .....

**التعبير:** نأمل أنك استطعت أن تلمس بعضاً من الألم القديم. خطط إذا شعرت بأن الوقت يتكفل بتخفيفه، إلى الذهاب إلى مكان هادئ، إما في البيت أو في الطبيعة، ومع التنفس والتأمل، امض بنعومة في تلك المساحة المؤلمة. امنحها وقتاً واكتشف كلاً من «الحظات اللقطات الفونوغرافية» هذه بأكبر عمق ممكن، وإذا جاءت دموع، دعها تنهمر.

تسمح لنا الدموع أن نعبر عن ألمنا وحزننا بطريقة طبيعية. وبعمل ذلك، توضح

انفعالاتنا المغلقة بحيث نستطيع أن نبدأ بالشعور ثانية. وهناك نوعان من الدموع: البكاء من أجل المساعدة، ونشيج انهيار عميق يشمل كل الجسم. وعادة ما يحدث البكاء من أجل المساعدة في لحظة من اليأس المتطرف تتضمن الرثاء للذات، والخوف، والدموع السطحية. ولكن نشيج الانهيار العميق هو الذي يجعلنا قادرين على إطلاق ما نحمله في قلوبنا وأجسادنا بشكل كامل. إنه يأخذنا إلى مساحة عميقة جداً من أنفسنا بحيث نكون خائفين من عدم الرجوع إلى السطح ثانية، فنحن، بعمل ذلك، نصهر طبقات من على قلوبنا ونرتبط بأرواحنا.

ولا ينبغي أن يستمر هذا النوع من البكاء لفترة طويلة، فعادة ما تكون الراحة التي نشعر بها في أجسامنا متى ما هبطت الدموع عميقة جداً. ربما نصل ذات مرة في رحلة شفاؤنا إلى نقطة ما نعتقد فيها أن الدموع لن تتوقف، حيث نجد أنفسنا نبكي على أبسط الأمور ويصفنا الصوت الذي بداخلنا بأننا «سخفاء» ومنغلقين أكثر مما ينبغي، أو أننا خارج السيطرة»، ولكن، بدلاً من عقابك لنفسك، فكر في الأمر كما لو أنك تمنح ذاتك الانفعالية الفرصة -والحق- لأن تتخفف أخيراً من كل هذه الدموع غير المدرفة.

فإطلاق الألم والأسى لا يربطنا بذواتنا الانفعالية فقط، بل بالذوات الروحية التي بداخلنا أيضاً.

قتل أخي نفسه منذ بضعة سنوات، حيث كان مكتئب منذ سن المراهقة، وشعر بأنه لن يتخلص من شعوره بالفشل الشخصي. ولم يكن انتحاره صرخة للفت الانتباه، لقد رمى نفسه تحت قطار «لندن» «تيوب» بكل بساطة، وترك وراءه ملاحظة قالت، بشكل حزين: «لم أعد أستطيع أن أشعر بالحب نحو نفسي أو نحو أي شخص آخر».

في جزء كبير من حياتي كنت أميت مشاعري ولم أكن قادراً على البكاء. وبعد أن حدث ما حدث، أخذت نفسي بعيداً عن كل المتطلبات والمكالمات الهاتفية التي تأتي عندما يموت عضو قريب من العائلة. وكانت لدى بعض الصور القديمة التي تجمعني بأخي، ورسالتان وبعض الأشياء الأخرى التي تستدعي ذكراه. جلست في غرفة هادئة، ثم بكيت

كما لم أبك من قبل، وعندما نظرت إلى الوراء، عرفت إنني لم أستطع أن أطلق ما في قلبي، ولم يكن قلبي قادراً على إظهار ألمه العميق وهو بالغ.

هل لديك مكان تستطيع أن تذهب إليه؟ حيث تستطيع أن تحترم مشاعرك الحنونة؟ لا ينبغي أن يكون غرفة كاملة،. يمكن أن يكون مجرد ركن في غرفة، حيث يمكن أن تجلس بهدوء، وربما في ضوء شمعة، ثم تقوم «بإيقاف عالمك». عادة ما نشعر بأننا مشغولين أكثر مما ينبغي لتتوقف، ولكننا نحتاج إلى فعل ذلك، لكي نطلق ألمانا. ربما يصبح تخفيف الألم طقساً شافياً بالنسبة لك.

### المستوى الثالث: الانفعال الطبيعي للخجل

إذا كان لا بد من رجوعنا إلى حالتنا الأصلية من الشعور بأننا قابلون للحب، فينبغي علينا أن ننقب أعمق وأبعد من الخوف وأبعد من الألم، في أكثر انفعالاتنا عمقا، وعلينا أن نمشي طويلاً في ظلالنا وظلماتنا. فبالنسبة للعديد منا، تكون أكثر الأماكن ظلمة هي ما يخجل.

من الصحة أن تشعر بالندم عندما تعرف بأنك قد جرحت شخص ما أو تصرفت بطريقة غير مناسبة بشكل واعي، أو عندما تكتشف بأنك قد سببت ألم دون أن تعلم. وعندما تعلم بأنك قد فعلت شيئاً غير قابل للتفكير أو خطأ، ربما تكون مدفوعاً لعمل تعديلات وربما تجعلك التجربة تنمو، وهذا جانب صحي للخجل.

ولكننا جميعاً نحمل شعوراً بالخجل غير الصحي، خجل مبني على تعليمنا الانفعالي، تعلمناه عندما كنا أطفالاً ضعفاء نتطلع لان نحصل على نظرات مشجعة ومعززة من والدينا ومدرسينا والمجتمع الذي نشأنا فيه. ولكن بدلاً من ذلك، لم نجد في العديد من الحالات سوى النقد، فبدأننا نصدق النقد ولهذا، نشعر بأن ذواتنا لم تكن جيدة بما يكفي. ونفعل الآن أي شيء نستطيعه لنهرب من ذلك الشعور الفظيع الذي يجعلنا نرغب في الفرار بعيداً أو الاختفاء وراء أذوارنا أو أنماطنا الملزمة، ونصبح أكثر خجلاً

هما ينبغي لكي نواجه خجلنا أو حتى نظهره، وبدلاً من ذلك نجبط الأشخاص الآخرين لكونهم يشعرون بشعور أفضل تجاه أنفسهم بقولنا: «ليس هناك ما هو خطأ بي - أنت من لديه مشكلة». ومن الحقائق المحزنة أن يتحول بعض ممن هم الآن في أوضاع من القوة إلى حالة محبطة بسبب الشعور بالخجل غير الصحي.

ماذا يعني «الخجل» بالنسبة لك؟ ارتباك، ذنب، احمرار الوجه؟ هل هو شعور طاغ عندما تتبين بأنك قلت أكثر الأمور غير ملائمة؟ اللحظة التي تتمنى فيها أن تبتلعك الأرض؟ هل هو الشعور بأنك لا تنتمي إلى مكان، بينما يفعل الآخرون؟ هل أنت خجل من بعض الأمور التي فعلتها، خجل جداً من أنك وجدت صعوبة في الحديث مع أي شخص فيها يهمة؟ هل لا تزال تحمل أسراراً، تاركاً إياها تسمم داخلك بالطاقة المتراكمة؟

يعيش الخجل في الطرف الأقصى من معاقبة الذات. إنه أقوى بكثير من الذنب حيث يقول الذنب: «لقد ارتكبت خطأ»، بينما يقول الخجل: «أنا على خطأ»، إنه ليس مجرد شعور بأنني ارتكبت غلطة، بل شعور بأنني غلطة، إنه صوت يقول: «إذا الناس رأوا حقيقتي، لن يرغبوا في مشاركتي أي شيء». الخجل هو ذلك الشعور الفظيع الذي بغض النظر عما نعمل، وكم من النقود جمعنا، وكم من العلاج أخذنا، سنظل نشعر بأن هناك شيء ما خطأ فينا بشكل أساسي.

ويتطلب الاعتراف بخجلك شجاعة كبيرة، لأن ذلك يعني أنك تعري نفسك، وليس من المريح أن تشعر بأنك مكشوف. ومع ذلك، ورغم أن خجلك قد يبدو قبيحاً بالنسبة لك، يبدو بالنسبة لشخص آخر سمعك بقلب مفتوح، مجرد خطأ يساعدك على التعلم. أما التخفف الذي يأتي أخيراً من تحرير نفسك هو أكبر من الكلمات، ولهذا أنت تحتاج حقيقة إلى التخفف من خجلك، حتى لا يصبح مثل الكلب دائم القلق الذي ينيح عند قدميك ويدمر سلامك العقلي.

### كيف تداوى الخجل؟

**الوعي:** أي الأخطاء ارتكبت في حياتك وتشعر بالخجل منها حقيقة؟ ما هي

الأسرار التي بداخلك مما تشعر بأنك لن تستطيع السماح لأي شخص بمعرفتها؟ كن لطيفاً مع نفسك، وإذا لم يكن الأمر يبدو آمناً لأن تكتبها، صفها في عقلك. هل هي المال الذي سرقتَه عندما كنت طفلاً؟ هل هو علاقة غرامية عشتها عندما كنت في علاقة أخرى بالفعل؟ هل هو العمل الذي قمت به كشريك خارج نطاق الشراكة؟ أم هو الإجهاض الذي تم عندما شعرت أنك غير مستعد لجلب طفل إلى العالم؟ أم الأوقات التي طردت فيها أشخاصاً من حياتك؟ افحص حياتك، مع جعل هذه الفكرة قريبة من قلبك: «إذا كنت أستطيع أن أسامح الآخرين، فأنا أستطيع سماح نفسي».

**التعبير:** أكثر الطرق فعالية لشفاء الخجل غير الصحي هو التعبير عنه من خلال الاعتراف به لشخص يمكن أن تثق به حقيقة. ولكن إذا أنت لا ترغب بأن تقول لأي شخص، اكتب فحسب. ويمكن أن تتعلم أن تغفر لنفسك حوادث الخجل هذه وتطلقها من الماضي. افعل ذلك بشكل طقوسي بحيث يكون وعيك مرتبط باللحظة تماماً. امنح نفسك الفرصة لرفع الثقل عن روحك من أي من أسرارها المخجلة، التي تجعلك مسلسل بحياة غير ملائمة. تستطيع بعد ذلك أن تدخل إلى منطقة الشفاء التي هي منطقة انتقالية بشكل كامل.

تطلب الأمر سنوات من التعليم الانفعالي «لتعلم» نفسك هذه المشاعر العميقة من الخجل، لذا، فإن إعادة تعليم نفسك ربما تتطلب وقتاً أيضاً، وإذا ظهرت مشاعر قوية، اعرف بأنك على الطريق الصحيح. أنت تواجه التعليم الانفعالي لسنوات حياتك المبكرة. وإذا كانت مشاعر التهديد تغلب عليك، اطلب مساعدة. واعلم بأن العديد من الناس يشعرون مثلما تشعر.

## الماسح

يتم التدريب الأول بشكل فردي. ألمس مشاعر الخجل التي بداخلك كما لو أنك تتبين حادثه الخجل الحقيقية تماما. أين يعيش ذلك الخجل في جسدك؟ استخدم يدك مثل ماسح أشعة إكس: مررها على جسدك، وتنفس بلطف، هل هو في رأسك، أم في قلبك، أم في أحشائك، أم في أعضاءك التناسلية؟ خذ بعض الأنفاس العميقة إلى تلك المنطقة. استنشق النور، وازفر الظلام، ومع شعورك بالراحة، اختار رسالة لتأكيد لها لنفسك: «أنا طيب» أو «أنا محبوب» أو «أنا طيب على علاقتي»، اختر المقطع الذي يعني لك شيئا والذي تستطيع أن تصدقه بشكل حقيقي. لا يهم أن لا يزال جزء منك يرفض ذلك المقطع. استمر في التنفس في النور حتى يثقل ذلك الجزء.

## الشاهد الخير

خذ صديقاً صدوقاً، شخصاً تستطيع أن تثق به تماما، إلى مكان هادئ لا إزعاج فيه. وقم بإعداده بأن تقول له بأن لديك أمراً مهماً. وعندما تشعران أنتم الاثنين بالراحة. دعه يعرف ما يضايقك. وستكون المرة الأولى هي الأصعب، ولكن ستجد ذلك مقبولا مرة تلو الأخرى، وغالبا ما تتعمق مستويات الثقة وأنت تعطى من نفسك بسخاء، وإذا لم يكن إيجاد صديق ممكن، رتب موعدا مع طبيب نفسي، أو أبحث عن مجموعة من الناس، المتشابهين في التفكير على طريق النمو الشخصي والروحي، ودع الخجل يجد كلمات ليخرج من قلبك.

## التخفف في النار

يقوم واحد من طقوس التخلص من الخجل على النار، ولكي تعطى هذا الطقس مزيداً من القوة، أكتب أولاً الأمور التي تأكل في داخلك، ثم إذا كان الجو يسمح، أشعل ناراً ودعها تحترق لفترة قصيرة حتى يكون هناك بعض الجذوات التي تضيء في المركز، وبالقيام بهذا العمل الخارجي تحقق قوة أكبر، وأنت تفتح تواصلًا ما بين الأرض والسماء. اطلب من النار أن تأخذ خجلك وتصعد به وأخبرها بما تحتاج إلى التخفف منه.

استخدم مقاطع كلمات بسيطة مثل: «يا نار أترك لك إحساسي باللاقيمة». أو «يا نار، أسلم لك خجلي العميق الذي هو فشلي كوالد». قف هناك وأنظر إلى اللهب عبر سنوات العذاب التي عشتها، ثم خذ الصفحة أو الصفحات التي كتبتها، اطوها، وضعها في مركز النار، وانظر إلى أسرارك المخجلة تحترق بكل معنى الكلمة. لقد حولتها النار إلى طاقة تمنح روحك الدفء والنور.

يسمح لك إطلاق الخجل بأن تشعر بالتواصل مع ذاتك الروحية التي بداخلك، حيث تحترق مستوى كثيفاً يقول بأنك ليست جيداً بالقدر الكافي لكي تستطيع أن تقترب من حالتك الأصلية - المرتبطة بكونك طيب بما يكفي وأنت على حالك.

آن الأوان الآن للتحرك من الانفعالات الأكثر وهنا من الخوف، والألم، والخجل، إلى انفعالات سريعة الاستثارة، متقدمة من الغضب والانتقام.

## المستوى الرابع: الانفعال الطبيعي للغضب

الطبقة التالية التي تعطى الحب هي الغضب، فالغضب في حالته الطبيعية، يكون

عاطفة نارية تحرق القضايا القديمة بسرعة شديدة وفاعلية. وباستخدامه بصورة صحية، يسمح لنا بتأكيد الدفاع عن أنفسنا من خلال التوكيد والوضوح. لنثبت أقدامنا من خلال قول «كلا!» ونحن نقصدها. يمنح الغضب قوة لأصواتنا ويجعلنا قادرين على وضع حدود مقبولة في إطار علاقتنا، ولاسيما عندما نشعر بأن الآخرين يستخدموننا أو لا يحترمونا.

إذا نحن نشعر حقيقة بأننا واقعون معا في شرك في حياتنا ومنتظر التغيير طويلا، فإن الغضب يوفر لنا الشجاعة الحمراء الساخنة لنكسر الصندوق، «لا أستطيع أن أحتمل هذا أكثر. لا بد من أن يتغير». وتحفزنا عاطفة الغضب إلى بلوغ ما هو أعظم وما يعد إنجازات أكبر، إنه يزود قناعاتنا الأساسية بوقود فنعرف ما هو صواب وما هو خطأ ويمدنا بشعور بالكرامة والفخر بأنفسنا.

### الغضب في حالته غير الصحية

الأطفال عفويون بشكل طبيعي، وغضبهم تعبير فطري عن وجود خطأ ما بعالمهم، والغضب الذي لا يعبر عنه بشكل صحي خلال الطفولة يتحول إلى غضب تاريخي في سنوات بلوغنا. ويستطيع هذا الغضب التاريخي أن يهاجم بشكل آلي من خلال شخص يذكرك بصورة لاواعية بإحباطات الطفولة ومشاعرها أو الرفض فيها. وما لم يتم التعامل مع هذا، فسوف يجرى رقص المصطهد/ الضحية الوحشية القابلة للتغيير بصورة عالية وحالة خطيرة. فأما أن تصبح مصطهداً، تلوم الآخرين وتهاجمهم على ما حدث لك في حياتك، أو أن تصبح بشكل لاواعي ضحية «أنا المسكين» لمصطهدٍ آخر. ويمكن أن يظهر ذلك على شكل عنف جسدي أو لفظي، كضغينة غير مضمونة تجاه الغريب مثل الرمز العام، أو الدخول في ثأر مدمر. و يعد عرض «الجار من الجحيم» مثال جيد على ذلك، حيث يخلق الغضب التاريخي حروباً، وإيذاء للأطفال، وأفعالاً الابتهاج من العنف، وثورة، وضرباً للزوجات، والثأر الموجه وغير ذلك - وتطالعنا الصحف بعنفه كل يوم.

ولكن العديد من الناس يكتمون الغضب التاريخي، ولا يظهر حبس الغضب إلا على شكل شقيقة أو أكتاف متيبسة وظهور سيئة، واضطرابات في دقات القلب، وضغط دم مرتفع ومشكلات المعدة. و واحد من أعظم تشوهات الغضب التاريخي هو الاكتئاب. فعندما نضع طاقة في تخزين غضبنا القديم، ينتهي بنا الأمر بكبت وجودنا كله. ويقدر الآن وجود أكثر من 18 مليون في أمريكا وحدها يعانون من نوع واحد من أنواع الاكتئاب، الذي يتم التعامل معه من خلال أدوية مضادة للاكتئاب، وفي المملكة المتحدة يوجد ما بين 7 و 12 في المائة من الرجال يعانون من اكتئاب قابل للتشخيص في حياتهم، وترتفع هذه النسبة إلى ما بين 20 و 25 في المائة بالنسبة للنساء.

### كيف تعالج الغضب؟

**الوعي:** الغضب في الماضي. فكر بعودتك إلى طفولتك: ماذا كانت الرسائل التي وصلت بك بخصوص الغضب؟ ربما لم تكن رسائل «أرسلت» لتظهره، أو كان الغضب علامة ضعف كنت تحجل أن تشعر بها - «كيف يمكن أن تصبح غاضباً؟» هل استخدمت والديك كبش فداء بسبب ثوراتهم المكبوتة؟ ربما لم يعبر عن الغضب قط بكلمات ساخنة، ولكن والديك يرفضان المسير تجاه بعضهما بشكل ثابت، وربما يظهر غضبهما المكبوت بكل الطرق، وربما يفرغانه من خلال البرود، أو السخرية أو من خلال تجاهل أطفالهما أو طرح الذنب جانباً. وربما هذا ما تعلمت أن تفعله مع الغضب.

ربما كان هناك إيذاء جسدي، فعادة ما يكون عنف الأسرة سر تآمري، خلف الأبواب المغلقة. إنها مؤامرة يجب أن تهاجم إذا وجدت ذاتك تستحق. فهل أنت عنيف تجاه الآخرين أو تجاه نفسك؟

إذا كان مفيداً، اكتب ما تستطيع تذكره على قصاصة ورق، ثم ابدأ في التفكير في كيفية تأثير ذلك عليك وأنت بالغ.

عليك أن تمنح نفسك إذن لتتكسر هذه القواعد العائلية غير المنطوقة، ولتصبح غاضباً مع شعور عادل من السخط واسترجع طاقتك، ومن خلال إطلاق هذه المشاعر،

تستطيع أن تحول الغضب التاريخي إلى استجابة مناسبة، وانفعال طبيعي كما كان دائماً يعني. فمن الممكن أن يصبح صديقاً عزيزاً يدافع عن حقوقك، بدلاً من مدافع خسارة يهدد بالانفجار في أية لحظة.

في الوقت الحاضر، ما الغضب الذي تحمله؟ أغمض عينيك ولاحق أياً من ردود الأفعال في جسدك، ربما تؤلم معدتك من الخوف أو من الفكرة أو تشعر بالإحباط فجأة.

ما الذي يحدث الآن؟ كيف تتعامل مع غضبك في العلاقات الشخصية أو في مواقف العمل؟ هل تكظم غضبك ولهذا أنت محبط دائماً، أو أنك تعبر عنه، من خلال السخرية أو بعض أنواع سلوك الانتقام؟ كن صادقاً مع نفسك، فوعيك بوجود ما يحتاج إلى التغيير في حياتك هو الخطوة الأولى نحو الشفاء.

**التعبير:** يحتاج الغضب إلى حركة جسدية لنقله، وأفضل طريقة للتعامل مع الغضب هو أن تذهب إلى مكان تشعر فيه بالأمان، وتطلقه بطريقة ما. استخدم صوتك إن استطعت، لأن الصوت هو جانب مهم جداً لتخليص نفسك من الغضب والثأر، بحيث ما يتوفر لك لا يزعج الآخرين، فأطلقه! أبلغ الصوت الذي في أعماق بطنك، فهو الصوت الذي يحتاج غضبك الشاعر به من البطن لأن يطلق لكي ينطلق حرّاً، وإذا كان إصدار الصوت مشكلة، تستطيع أن تصرخ بعمق في مخرجة أو تطلق صرخة صامتة.

يخزن الغضب في الدم، فحرر جسدك منه من خلال أي تعبير تشعر معه بشعور جيد- يمكن أن يكون من خلال الغضب، أو الرسم، أو العمل في الحديقة، أو ضرب كيس الضرب، أو الرفس، أو البوكس أو حتى إثارة الجلبة في صراخك. كما تستطيع أن تتخلص من مشاعرك في الرصيف، عندما تخطو وتضرب بقدميك الأرض، أو تسبح بضربات محمومة. أطلق ما لديك وثق في عمليتك الداخلية. فهذه طريقة الطبيعة، حتى إذا نحن الأرواح المتعلمة نسيناها. ستعرف متى أنت تلقيت ما يكفي لأنك ستشعر بأنك نظيف وراضٍ. وربما تشعر بعد ذلك بالرغبة في البكاء أو الاستسلام لنوم شاف.

يمر العديد من الناس في حياتهم بممارسة «المرور الروحي» متجاهلين شعورهم «السلبى» مثل الغضب أو يدفنونه ويركزون على الحب فقط. وينجذب البعض إلى الحياة الروحية، بحيث لا ينبغي عليهم التعامل مع الانفعالات «الفوضوية». ولكنك إذا سألت شخصاً يعيش في مجتمع متدين عما إذا كان يشعر بالحب نحو زملائه في السكن طوال الوقت، فستكون الإجابة إن هؤلاء الناس هم مجرد أناس مثلنا. نحتاج جميعاً إلى فحص الطبقات القاسية التي تتربع أعلى كؤوس الحب لدينا وتصفيتها، وسيكون هناك مصدر الحب الذي لا ينتهي في العالم.

عمل الغضب هو عمل «مقدس» لأن المرور به يجلب الحب لك وللآخرين.

### المستوى الخامس: الانفعال الطبيعي للانتقام

«لا تكن مجنوناً، بل عادلاً»

لا تكن عادلاً، كن كل شيء»

شعار إعلاني لفيلم «نادي الزوجات الأوليات»

يختلف «الانتقام» عن الغضب لأنه يكمن في مكان أعمق، ويكون رغبة باردة ومحسوبة لإلحاق الأذى، من أجل استرجاع ما تم أخذه من هؤلاء الأشخاص الذين نشعر بأنهم قد أذونا، إنه ليس مجرد رغبة بالأخذ بالثأر، بل هو مولد لذلك السلوك الموجه الذي نعرف أنه سيسبب دماراً. أما صوته فيقول بفجاجة: «أنت مدين لي» ونغذي الشكوى القديمة بعناية لسنوات وسنوات. ومع الانتقام، لن نسامح مطلقاً ولن نمضي إلى الأمام.

نحن لا نريد، بالطبع، أن نعترف بوجود هذا الجانب القبيح فينا. فنحوه ويصبح حق - ذاتي، ثم نقول لأنفسنا: «المبدأ هو المهم». نحن نبدأ بشكل لاواعي بالسعي وراء الحق أكثر من سعينا لأن نكون سعداء، فنقول: «حتى لو قتلني هذا، فعلى الأقل سأمضي إلى قبوري بمبادئي».

متى ما حملنا شكوى قديمة، نعاني، ونشرب هذا السم الذي يبدأ في قتلنا ببطء. ولهذا توجد طرق شرعية نموذجية لإشباع أمنيات الانتقام فينا، تدعى أخذ شخص ما إلى المحكمة، وإذا فزنا، لفترة قصيرة نشعر بالرضا. ولكن ما الذي يفعله الرضى المستمر بحيث يمنحنا الفوز على مستوى الروحي؟

أحد الطرق التي يمكن من خلالها رؤية شعورنا بالانتقام هو أن نفحص دورنا كضحية. فعادة ما يقال في هذه الأيام بأن الضحية هي التي تملك الطاقة الأكبر. إذ تحصل على تعاطف أكبر لكونك ضحية وهذا ما يجعل الذات الانفعالية تظل ملتصقة بالطفولة وحاجاتها. فإذا حصلنا على التعاطف، فسيكون هناك من يرعانا مرة أخرى.

### كيف تداوي الانتقام؟

**الوعي:** أي الأشخاص أنت على وعي بأنك بحاجة إلى النيل منه؟ من الذي تشعر بأنه قد ارتكب خطأ في حقك؟ وتشعر بأنه لن ينفذ مجرد الغضب منه، ولهذا تريد أن تعاقبه وتعرف بأنه يعاني. في أوقات مختلفة في حياتنا، نكون قادرين جميعاً على اللجوء إلى هذا الشعور، فكن أميناً مع نفسك.

**التعبير:** تذكر أن فكرة وجود شخص ما في عقلك هي «الحقيقة» التي تحملها. والأمير يعود لك سواء اعتبرته مادة للخوف والكره أو كلا الأمرين. وإذا هو لن يتغير، وأنت تحتاج إلى سلام العقل، فعليك أن تفعل شيئاً لتغيير صورته في دماغك.

### المحو

إذا كان لديك شعور معين بأنك قد تعرضت إلى الأذى أو الاستخدام، كأن تكون قد تعرضت لاغتصاب، أو أوذيت جنسياً أو بدنياً، ما قد تحتاج إلى فعله هو أن «تمحو»، وهنا تتخيل مرتكب الخطأ أمامك، وباستخدام مخرطة أو شيء مشابه، نفذ أمينتك في الانتقام منه، وتخيل أنك «تمحوه»، بحيث لا تكون مرعوباً منه في المستقبل، أو مغلق في طاقته إلى الأبد.

تذكر وأنت ترى هذا الشخص في مخيلتك بأنك تتعامل مع جانبه المظلم، الجانب الذي آذاك، وهذا ليس هو ذاته الجسدية، ولا ذاته الروحية. تخيل أن تجلسه على المقعد أمامك، وبدلاً من أن تجربه عما فعله بك فقط، ابدأ في إطلاق العنان لخيلاتك لما أرادت أن تفعل به في فترة من الفترات. وتذكر بأنك تدافع عن نفسك، وإذا أصبح الأمر قبيحاً، دعه يكون كذلك، إنه سم تحتاج إلى التخلص منه. فربما تتخيل بأنك تشنقه، وتتخلص منه، أو تضربه بالسيف. افعل ما تحتاج إلى فعله لتستعيد طاقتك أولاً، بشكل جسدي. وامنح عقلك الفرصة للتغلب على الشعور بقلة الحيلة.

عندما تعبر عن نفسك بهذه الطريقة، تنفس واشتعل بالطاقة التي تجري فيك، واشعر بها كما لو أنها طاقتك الطبيعية. ضع يديك على ذلك الجزء من جسدك حيث تشعر بالطاقة الأقوى. ثبت الشعور بالقوة هنا. وإذا عاودك الشعور بالرغبة في الانتقام أو قلة الحيلة، ضع يدك على تلك النقطة وستذكر قوتك الفطرية بدلاً من ذلك.

### الصوت المظهر

عادة ما تكون لدينا مشاعر قوية جداً تجاه أصدقائنا أو صديقاتنا، أو أزواجنا السابقون. ويبدو أن هؤلاء الذين أحببناهم أكثر من سواهم ذات يوم هم الأشخاص الذين نجد أنفسنا نكرههم بسهولة. فقد تسببوا في إيذاءنا كثيراً، وجعلوا حبنا ينغلق، وتود ذواتنا الانفعالية الآن أن تراهم معاقبون.

لكي تعبر عن السم القديم الذي قد يكون بداخلك نحو هؤلاء الذين سبق وأن أحببتهم، تخيلهم أولاً أمامك، وعلى الرغم، من أنك لن تضربهم، إلا أنك ستسترجع

قوتك من خلال صوتك. وحتى إذا هم لم يعودوا موجودين في حياتك جسدياً فهم حاضرون في عقلك بشكل قوي. من خلال الأصوات النابعة من أحشائك، دعهم يسمعون ثورتك، وإحباطك، وأمنيتك بأن تفهم، و- إذا كان حقيقياً- أمنيتك بأن يعانون كما عانيت، وعندما تشعر بأنك «مستنفد» اجلس وتنفس.

وأنت تتنفس، أشعر بالطاقة والقوة، وباستخدام يد واحدة ثبت ذلك المكان ذا الطاقة في جسدك، والآن لديك القوة لأن تتعلم دروساً من تلك العلاقة وتتحرك إلى الأمام.

### من وراء التعبير إلى السماح

مهما عبرت عن انتقامك، تستطيع أن تتحرك إلى المرحلة التالية، وهي السماح. وتذكر، مثلها كان الحال مع والديك، ليس عليك أن تغفر سلوك الآخرين. فربما يكونون قد تصرفوا بقسوة وبطرق غبية حقاً. ولهذا فهم مذنبون بسبب ما فعلوه، تماماً مثلما نكون مذنبين بسبب أخطاؤنا، ونظل قادرين على التقدم في الحياة، بدلاً من العيش في الماضي.

لكي تسامحهم، اعرف بأن لدى الواحد منهم روحاً ثمينة أيضاً، وجانباً روحياً وراء شخصياتهم. وتخيل بأنك عدت إلى الوراء في ملاذ عقلك، حيث تشعر بالهدوء والسلام، وهناك تخيل الذات الروحية للشخص الذي تريد أن تصرخ في وجهه أو تكمل «المحو» معه. امش له وانظر في عينيه. انظر بعمق في عينيه لترى الجوهر النقي، ذلك الجانب الذي لم يرغب في إيذاءك قط. فمن الممكن أن يكون جاء إلى حياتك ليتعلم شيء.

إذا كنت لا تزال تشعر بأن لدى الشخص بعض السلطة عليك، حاول أن تتخيله أصغر بكثير مما هو عليه الآن، كما لو أنه عاد طفلاً مرة أخرى. اذهب إلى ملاذ عقلك وصور نفسك تجلس معه. تحدث إليه لتداوي أي سوء فهم حدث في الماضي. اسأله

كيف تعلم أن يتصرف بالطريقة التي فعلها. استمع إلى ما يقول ودعه يدخل. استفد مما تعلمت بحيث تستطيع أن تشفى المشاعر المظلمة بداخلك.

ربما يحدث السماح في المحاولة الأولى من ذلك، وقد يستغرق الأمر بضعة محاولات. كما من الممكن أن يتطلب منك الأمر فعل ذلك كل يوم لمدة أسبوع أو شهر، استمر من أجل شفاؤك الخاص وأملك في التغيير. ومن خلال ذلك ستجد السلوك الجديد الذي يبعث على مزيد من الرضا، فتحب نفسك والآخرين بشكل حقيقي.

### المستوى السادس: الحب هو الانفعال الأقوى والأعمق

«الحب هو الأكثر قوة ولا يزال الطاقة الأكثر غموضاً في العالم»

(بيرتيلارد شاردن)

يقولون إن الحب يقهر الجميع، والحب هو أعظم شافٍ، وهو انفعال عالمي، ونحن مبهورين به، ومنتظره، نعيش أو نموت من أجله، ونغني له، ونحارب من أجله. ومع ذلك يصعب علينا وصفه، فعلى الرغم من أن معظمنا «يعرف» ما هو، إلا أننا لا نستطيع أن نقول ما هو.

الحب هو الرابط ما بين جوانبنا الإنسانية والروحية، وهو يذكرنا بأننا كائنات روحية بخبرة إنسانية، هو خيط يجري عبر حياتنا، من لحظة الميلاد حتى لحظة الممات بل وبعد الممات.

الحب هو درس ربما تعلمناه ذات مرة، ولكننا نسيناه، ونحتاج إلى أن نجد طريقة لنبقى مرتبطين به.

لا يعيش معظمنا في حالة من الحب أو المحبة على الدوام. وإذا ما سألنا أحداً، فغالباً ما نقول بأن تجاربنا الأقوى مع الوقوع في الحب عندما «دفعنا» في الحب دفعا. ولكن يتضمن وقوعنا في الحب فقداننا للإحساس بالتوازن. فعندما تقع في الحب

نخضع إلى كوكتيل رائع من المواد الكيميائية التي تجعلنا نشعر بأننا نعيش بشكل كامل، ولكن عادة، لا تستمر هذه الكيميائيةات طويلاً، فقد نحتفظ بها فترة من الزمن في العلاقة حتى يقرر واحد منا أنه لم يعد «واقعا في الحب». ومع ذلك فإن الوقوع في الحب أو خارجه، ليس حياً صحيحاً، فما هو؟

هذا هو تعريف عملية «هوفمان» للحب:

الحب هو التدفق والفيض وأداء الطيبة الانفعالية لنفسك أولاً—ثم للآخرين في حياتك.

**الوعي:** ما مدى سهولة أن تقول بأنك تحب نفسك؟ ما مدى سهولة أن تشعر بالحب لنفسك؟ ماذا يعني لك «الحب» شخصياً؟ لدى معظمنا شحنة كشحنة الحب بحيث يحمل مقطع مثل «أحبك» وزن انفعالي ونفسي ضخيم. ويدور حديث داخلي، مثل: «قال إنه يحبني، فهل هو جاد؟ هل يعني ذلك أنه جاهز للالتزام؟» أو النسخة الأخرى، إنها قالت لي لتوها: إنها تحبني، فهل تعني أنها ستصبح جادة الآن؟ انتظر لحظة، اعتقد بأننا نتعجل الأمور قليلاً هنا، عندما ننهي كل مكالمة تليفونية بقولنا «أحبك» بسرعة.

كيف كان مقطع «أحبك» يستخدم في أسرتك؟ لقد كبر بعض الناس دون أن يسمعوهم، ولهذا صار يوجد وراء عالمهم المعروف، عندما كبروا وأصبحوا بالغين. فهم يتعاملون مع ذلك المقطع وكأنه أمر من أفلام «هوليوود». بينما نما بعضنا على سماعه، ولكن دائماً مع شرط مرفق، «أحبك، فهل فعلت ذلك لي من فضلك؟» أو «أحبك، فأرجوك لا تتخلى عني».

**التعبير:** إذا كنت على وعي بأي نمط من الأنماط السلوكية السلبية ومعتقدات «الحب»، ستحتاج إلى الانفصال انفعاليا عنها، وتستطيع أن تبني حواجز صحية بينك وبين تلك الأنماط، أو المعتقدات من خلال كتابتها أو استخدام صوتك. افعل ذلك حتى يتلاشى رد فعلك القديم.

للتعبير عن الحب بصورة صحية، هناك أمران آخران على الأقل يمكنك القيام بهما: أن تفكر أولاً فيمن توقفت عن القول له أنك تحبه، واذهب ودعه يعرف بأنك تحبه. ثانياً: أن تفكر فيما يمكنك فعله لنفسك كتصرف يدل على أنك تحب نفسك. فرغم كل شيء، إذا أردت أن تشكل رابطة محبة مع شخص، فإنك ستمارس «الرومانسية» معه، ربما من خلال دعوته إلى موعد غرامي، أو اصطحابه في نزهة. فواعد نفسك لموعد غرامي مناسب! وإذا كان هناك شيء واحد يمكن أن تغيره في حياتك، افعل هذا: غير نمط «أنا ليس جيد بالقدر الكافي» إلى نمط آخر صحيح يقول: «أنا قابل للحب على علاتي».

أعظم قوة شافية للحب بسيطة جداً، فبمجرد ارتباطك بحب صحي، لن تنفق حياتك تتطلع لملء فراغ في قلبك، ولن تطارد وعد علاقة من منطلق الحاجة، بل ستكون لديك علاقة حب مع نفسك طوال الوقت، وبسببها ستجد الناس من حولك منجذبين ومستجيبين لتدفق كأس حبك. ستكون قادراً على التواصل مع نظام الحب في العالم أيضاً. وقد تجد هذا في الطبيعة من خلال الموسيقى والفن، أو تقليدك الروحي، إنه في كل مكان، وبلا حدود.

من خلال العمل عبر مستويات كأس حبك الخاص، ستواجه جميع انفعالاتك القديمة وتمنح نفسك الفرصة لأن تستجيب إلى الحياة بمدى كامل من الانفعالات الطبيعية، أنت الآن قادر على رسم مشاعر الحب الغزيرة. كما تستطيع، مع كل ما هو متوافر لك، أن تخلق طرقاً رائعة وجديدة لتكون مع نفسك ومع الآخرين.

لقد منحت نفسك أكثر الهدايا روعة- أن تعيش بشكل كامل في الحاضر، وتتغذى بالحب.