

## الجزء الثاني

# تغيير حياتك

الفصل التاسع: نقل اتجاهك إلى الحب.

الفصل العاشر: اثري علاقاتك مع الأصدقاء والزملاء.

الفصل الحادي عشر: اختر عملك ولا تدعه يختارك.

الفصل الثاني عشر: تجاوز الأنماط الملزمة.

الفصل الثالث عشر: الروحانيات في عالم مادي.

الفصل الرابع عشر: انسجم في جسدك.

الفصل الخامس عشر: الاحتفال بالنشاط الجنسي.

الفصل السادس عشر: شجاعة التغيير.

في الجزء الأول من هذا الكتاب، تم اقتيادك عبر الخطوات الأساسية لعملية «هوفمان». وفحصت أنماطك السلوكية الخاصة ونظم معتقداتك الموروثة من الماضي، وربطت قيمتك الروحية ودافعت عن رؤيتك لرغبتك في عيش حياتك، وتوصلت إلى فهم الماضي وسماحه بحيث تستطيع أن تعيش الحاضر. وكنت تتعلم من ثم كيف تزن الانفعالات والفكر لتكسب سلام العقل. لقد عملت من خلال الانفعالات القديمة لتتحول إلى حالة الحب.

وبقيامك بهذا العمل، أنت في وضع رائع لتوظيف الخطوات وتغيير كل جانب من جوانب حياتك إلى الأفضل. فهل كانت لديك تصفيات جيدة وحقيقية في بيتك، ورميت جميع الفوضى الزائدة؟ تذكر المشاعر لقد شعرت بلا شك بالرضا والتجدد بطاقة طازجة. وستكون مستشارا في الغالب فيما يتعلق بتوقعاتك لحياتك بشكل عام. ومع فائض الطاقة الزائدة هذا، تقرر أن تتصدر الباب الأمامي إلى العالم لترى ما الذي يمكنك توضيحه.

لديك الآن طاقة تدفعك لاستمرار عمليتك الخاصة من أجل التغيير.

## الفصل التاسع

### نقل اتجاهك إلى الحب

« الحياة إما مغامرة عظيمة، أو لا شيء »

(هيلن كيلر)

بالنسبة للعديد منا، أول ما نود أن نراه يتغير في حياتنا هو علاقاتنا، ولا سيما القريبة جداً، حيث يكون الحب متضمن، وتذكر من خلال ذلك ارتباطنا بقلوبنا.

إذا تشاركنا حياتنا مع أحد، فإنه يستطيع أن يوفر لنا مرآة نرى فيها سلوكنا، ونرى في التفاعل اليومي معه قدراتنا المحتملة على الحب، والجدال، والحميمية والرفض. باختصار، سنرى مع الإنسان المحبوب، أفضل سلوكنا وأسوأه، وسنكون مواجهين بالاختيار ما بين الحب، واللامبالاة، وبين مواجهة أنفسنا أو تجنب القضايا التي تقف في طريق إشباعنا الشخصي. وإذا وجدنا صعوبة في أن نجد علاقة أو نبقي فيها، فنحن نحتاج، من ثم إلى النظر فيما يعترض الطريق. فلنلق نظرة فاحصة على حقيقة العلاقات ونجد طرقاً لأجراء تغييرات صحية.

تخيل أنك ذاهباً إلى حفلة، وهناك شخص ما يقف أمامك، وأنت منجذب له منذ اللحظة الأولى، وما هو أكثر من ذلك، أنك تبدو «عارفاً» بما يفكر ويشعر، وتنظر في تعبير عيونه وتشعر بأنه يفهمك أيضاً، فتبدأ بالحديث، وتتعجب وتندهش، وربما يكون لديكم العديد من الأمور المشتركة. وبسرور يبرق بآثاره، تعدان بمكالمة بعضكما، وقبل أن تغادر، تشعر بأنك تعرف ذلك الشخص منذ قرن، وتقول: «أوه يا إلهي». ربما يكون هذا الشخص هو حبي الحقيقي!

ربما يكون ولكن يمكن أن يكون هذا السيناريو جيداً من وجهة نظر حياتك الشخصية، فأنت منجذب مرة أخرى إلى مشهد الشركاء الذين تشعر بأنهم سيكونون قادرين على منحك الحب الذي أنت بحاجة ماسة إليه، وبعد مرحلة قصيرة من الغرام، تشعر بخيبة أمل أو تتركه لاحقاً أو يتم التخلص منك، فتسأل نفسك، كيف يحدث هذا؟، وتتيقن بأن هناك العديد من الناس ممن لا يستحقون في العالم.

خيال السيد «الصح»، أو الأنسة «الصح» هو الحلم في ذواتنا الانفعالية الشبيهة بالطفل، بأن «والد» كامل، محب بلا شروط سيظهر ليرعانا، ونعيش على أمل أن نجد ذلك الحب الذي أردناه واحتجناه كثيراً ونحن أطفال مرة أخرى. ومادام والدينا لا يستطيعان تحقيق توقعاتنا، نترك ذواتنا لخيبة الأمل والمرارة، ونعاني ويعاني شركائنا من ظل الماضي أكثر مما يعانون من الحاضر.

نحمل جميعاً شيئاً في حياتنا الحاضرة ينبغي تركه في الماضي، فنحتفظ بذكريات قديمة وخيالات ونقلها لأشخاص نقابلهم في حياتنا اليومية.

وإذا كان لدينا علاقات غير محلولة مع والدينا ومقدمي الرعاية الآخرين المهمين الآخرين في حياتنا، فإن هذه القضايا ستأتي لتلازمنا حتى نتعلم الدرس الذي كان من المفروض أن نتعلمه ومن ثم يشفى الماضي. وليس من المدهش - لاسيما في علاقات الحب - أن تبرز تلك القضايا المتروكة مع والدينا ومقدمي الرعاية لنا. ونجد هنا بأن القصص القديمة عن كوننا محبوبين أو مرفوضين أو احد يحتاج إلينا تلعب دور كل يوم. ولهذا نقف في علاقات الحب لنفوز أو نخسر من خلال إطلاق النظريات والعادات البالية القديمة.

ولكي نحافظ على أية علاقة حب في صحة جيدة، نحتاج إلى أن نكون قادرين على المضي أبعد من الرسائل السلبية حول الحب والحميمية. ونحتاج إلى أن نتأكد بأننا صفينا متعلقات الماضي، وهو ما يطلق عليه السيكلوجيون «التحول».

إذن ما الذي يمكن أن يكون واقف في طريق علاقاتك اليوم؟

الوعي : ربما لا يزال والداي قريبان مني !

بنفس الطريقة التي نتبين فيها والدينا في أنماطنا السلوكية وأدوارنا، بحيث يمكن أن نرى تأثيرهم في علاقات حبنا، ألف «ستانلي ستيفانك»، وهو واحد من المدرسين الأوائل في عملية «هوفمان» قصيدة بسيطة تلخص هذا كله:

أينما أذهب، أرى من عساني

أرى أمي وأبي

وهما يريانني

نعم، كل مكان جزء من عقلنا، «يرى» الدماغ الانفعالي القديم والدينا الداخليين، ونحن ننقل هذه الخيالات الخاصة بأم وأب طفولتنا الذين نمينا نتشارك معها أعمق خبراتنا الانفعالية ليس فقط إلى أحبائنا، ولكن بحدود أضيق إلى أصدقاءنا وزملاءنا في العمل، لاسيما مديرونا (انظر الفصل العاشر). تحدث ردود الأفعال الأقوى في علاقة حب بلوغنا حيث بدلاً من رؤية حب طبيعي صحي وحاجة متبادلة، يظهر طيف علاقة طفولتنا أو شبحتها. فإذا كانت قصة الطفولة واحدة من قصص الغياب الجسدي أو الانفعالي، فسوف تعاد مثل شريط على حلقة مستمرة حتى نمل أو نتعب ونصل إلى نقطة انكسارها، أو هي تكسرنا. ولا عجب أن تكون إحصائيات الطلاق عالية جداً.

ابحث عن أوقات في علاقتك شعرت فيها بأنك ملغي، أو مغضوب عليك، وتأكد إذا كنت معزولاً، أو محتاجاً، وتريد مساند أو منقذ. ثم تأكد، بعد ذلك، من إذا كانت ردود الأفعال هذه تحدث على أسس منتظمة. لدى شريكك بالتأكيد أمر ما له علاقة بذلك، ولكن الهدف هو أن تتحمل مسؤولية - الذات. أن تصفي قصتك، وإذا فعل شريكك الشيء نفسه مع والديه، فسيكون ذلك أفضل.

### تجاوز الماضي : تحقيق توازن الرباعية

من خلال تعلم تبين وجود أحمال الماضي هذه، نستطيع أن نمنع حدوث أي تخريب

للذات ونستجيب للأشخاص الحقيقيين الذين نقابلهم. وتستطيع تعلم الاستجابة بدلاً من أن تهاجمك أنماط سلوكك القديمة انفعالياً. وإذا كنت في بداية العلاقة، تذكر أن تمسك بنفسك قبل أن تشعل فتيل منفجر. فكما تقول «ماريان وليمسون» في كتابها «العودة إلى الحب»: «ليست المشكلة أنك قابلته، بل هي أنك أعطيته رقم هاتفك».

يمكنك أن تعلم الجزء العقلاني من عقلك، أي الفكر، أن يكون على وعي ومنذراً بالخطر المحتمل في العلاقة. ويستطيع فكرك أن يحميك من الكوارث المحتملة من خلال تبيين الأنماط غير المناسبة، مثلاً! وعليك أن تعترف، في نفس الوقت، باستجابة ذاتك الانفعالية، ولاسيما إذا كانت الاستجابة من النوع الذي يسحب قوتك. وإذا شعرت بأنك محتاج جداً لشخص ما، أو مجروح أو غاضب، تخيل بأنك تتحدث بعاطفة مع الطفل الضعيف الذي بداخلك، وتقول له بتأكيد ولكن بحب: «لا، لا أنت ولا أنا نحتاج لأن نذهب هناك ثانية». لأن «رفض» الأنماط القديمة، بشكل مقصود، هو في حد ذاته حركة قوية نحو شفاء الذات وتكاملها. أما الحركة التالية فهي تبيين وجود ما يكفي من الحب الفعلي بداخلك، متى ما تحركت إلى الأسفل من خلال المستويات المختلفة للمشاعر (انظر الفصل الثامن).

وفي الوقت نفسه، يمكن أن يأتي صوت داخلي قوي آخر من ذاتك الروحية. فابق على اتصال برويتك فيما يتعلق بما تريده من العلاقة. ولاحظ كيف تريد أن تكون مشاركتك لحياتك مع هذا الشخص وما مدى سهولة أن تكون معه. تصور الفرح، الضحكات والخلق الذي يمكن أن تستمتع به معاً. فذاتك الروحية جزء من رباعيتك والأكثر ارتباطاً بحقيقتك الداخلية في لحظات الصمت، ارتقى في حوض حكمتها وستقودك إلى خيارات مبنية على الحب، وليس على الخوف.

تشكل أصوات ذواتنا الفكرية، والانفعالية، والروحية التي بداخلنا ثلاثة جوانب غير مادية من رباعيتك. وما عليك تذكره هو دخول هذه الجوانب مرة تلو الأخرى حتى يبدو الأمر طبيعياً بشكل كامل، مثل الاستيقاظ في الصباح تماماً، حيث تتعلم الذوات الثلاث العمل معاً كفريق مساند مع أفضل اهتماماتك النابعة من القلب بسبب

ما أنجزته من عمل في النصف الأول من الكتاب. ومن المثير للتحدي، بالطبع، أن تكسر أنماط علاقة متأصلة بشكل عميق مثل هذه، ولكنك تحتاج إلى التخلص منها لبناء علاقات صحية.

### الانجذاب/التنافر: ما الذي يحدث في الحقيقة؟

يستحق الأمر منا أن نفحص ردود الأفعال الأقوى والفورية لدى الناس لنرى ما يربطها بالماضي، فطوال حياتنا، نكون محاصرين بأمرين على وجه الخصوص يمكن أن نطلق عليهما ببساطه «الحب» و «الكره».

#### هل هو حب « حقيقي » ؟

مع من تتوقع أن تقع في الحب؟ يقول «هارفيل هيندركس»، وهو خبير علاقات معروف، بأننا ننجذب إلى الأشخاص الذين يتشابهون مع والدينا، لكي يمكن لجروح حب طفولتنا أن تشفى. كما كتب «هيندركس» في «الحصول على الحب الذي نريده» أن: «الحب الذي نسعى إليه لا ينبغي فقط أن يأتي من شخص آخر داخل سياق علاقة آمنة وحميمة، بل من (صورة شبيهة)- شخص كبير الشبه بوالدينا المنصهرين في عقلنا اللاواعي. ويبدو ذلك الطريق الوحيد المتاح للتخلص من آلام الطفولة. ربما نستمتع بأحضان الأشخاص الآخرين واهتماماتهم، ولكن الآثار مؤقتة، فالأمر يشبه الفرق بين السكر والنوترا سويت، حيث من الممكن أن يأتي تذوقنا لأشخاصنا غير الناضجين (صبي، أو فتاة) من طعم حلاوة اصطناعية. ولكن أجسامنا لا تستفيد من ذلك غذائياً، بنفس الطريقة تماماً. نحن نتوق إلى الحب من مقدمي الرعاية الأصليين أو من يشبهونهم بشكل كبير بحيث يكونون منصهرين لدينا على المستوى غير الواعي».

في هذا الجزء الانفعالي من دماغنا القديم- الذات الانفعالية- لا نزال نرغب في تلقي الرعاية من والدينا، ونريد حبهم بشكل غير مشروط، ولهذا نكون منجذبين بشكل فطري لهؤلاء الذين يمتلكون نفس نوع أنماط السلوك التي يمثلها والدينا. كما

يساعدنا، بالطبع، إذا كانوا ممن يتشابهون معهم جسدياً. هذا الانجذاب قوي مثل الانجذاب ما بين اللهب والفراشة، الأمر الذي ربما يؤدي إلى احتمال احتراقنا بشكل متكرر أثناء جريان الأحداث لأننا ننتهي بلعب بعض أنواع أدوار الطفل معهم.

هل تذكر أول مرة قابلت فيها شريكك الحالي، أو الأخير؟ ما الذي جذبك فيه أكثر من سواه؟ ومع تعمق معرفتك به، هل أشبع توقعاتك؟ هل استطاع تحقيق التوقع المرتفع الذي من الممكن أن يكون لديك؟

### اعرف اني لن احبهم

عشنا جميعاً، من جانب آخر، خبرة أن نقابل أحداً ولا نجبه على الفور- ربما للطريقة التي يبدو بها، أو لنبرة صوته. ونحن لا نعرف سبب ذلك بشكل واع، ولكن ما يحدث هو في الغالب مرة أخرى بقايا لاوعي من احد الوالدين. ربما يكون رمزاً للسلطة التي احتجنا إلى مساندتها، مثل مدرس المدرسة. وبدلاً من أن ننجذب، عندما يعود جرح حبن القديم لمهاجمتنا هذه المرة، لا نحاول مداواته، وندافع عن أنفسنا ضده.

يمكن لرد الفعل هذا أن يضرنا في أي وقت وفي أي مكان، فأنت قد تقابل شخصاً وتراه متكبراً، ودكتاتورياً، ويتجاهلك، ولا يمنحك من وقته. الاعتراف صعب، وربما يتعارض ذلك مع كبرياؤنا، ولكن الحقيقة هي أننا عادة ما نتنظر أن نكون محبوبين ومعترفاً بنا، ولا نريد أن نتعرض للجرح مرة أخرى، ولهذا «نقرر» ألا نحب ذلك الشخص، بل ربما نكرهه- ونسأل لماذا نجد أصدقاؤنا أناساً عقلايين بشكل نموذجي.

تعني ظلال الماضي أننا نستطيع أن نستبق الحكم على العديد من الأشخاص، وربما ينطبق ذلك الحكم المسبق، أو التحامل على كل عضو من الجنس الواحد. ويمكن لهذه الحقيقة البسيطة أن تضرب خمسين في المائة من إنسانية قائمة الأصدقاء المحتملين!

بحملنا الماضي بهذه الطريقة، نخسر شعورنا بالقوة الشخصية. ونستثمر، بشكل

الزامي، الوقت والطاقة بطلب شيء من الناس هم غير قادرين على منحه. وعلى الرغم من أنهم من الممكن أن يحبوننا، إلا أنهم لا يستطيعون أن يملأوا محل الأم أو الأب في طفولتنا مطلقاً. ولنمضي وراء ذلك، نحتاج إلى التنقيب في ماضيها لنشفي الجرح القديم ومشاعر الرفض. وبقيامك بالعمل على والديك في النصف الأول من الكتاب، أنت في وضع رائع لتغيير طرقك القديمة. كما أنك تعرف أيضاً حكمة الشرب من مصدر لا ينتهي من الحب في كأس حبك الخاص.

يعود أمر التغيير لنا في المقام الأول، ولكننا نود لو غير شريكنا، أو صديقنا، أو حبيبنا، أنماطه. فهم أنفسهم، تماماً مثلنا نحن أنفسنا، ومتى ما قبلناهم كما هم، وفهمنا أن المشكلة هي بشكل أساسي بسبب رؤيتنا لهم، فإن علاقاتنا يمكن أن تتغير. نحن نتحمل مسؤولية دورنا، ولا نفرض التغيير على شخص آخر. فلا يمكن للشخص الآخر أن يتغير إلا إذا كان يريد ذلك، ولكن إذا كان شريكك يجب التغيير الذي يراه فيك، قد يكون ذلك دافعاً أكبر بالنسبة له كي يتغير هو نفسه.

### «إنه خطؤك»: الحرب بين الجنسين

«الينور» و «باري» زوجان لامعان وجذابان في الثلاثينات من عمرهما جاء لرؤيتي عندما شعرا بأن علاقتهما كانت متجه نحو الصخور. وكان لا يزال هناك بعض الحب بينهما، ولكنه كان آخذاً في الانطمار أكثر وأكثر تحت قصور الاحترام الذي كان يعانيان منه. وللوصول إلى مزيد من الاستبصارات حول وضعهما، سألتها: ما الذي يزعج كل منهما في الآخر؟

ومع بداية مشاركة سخطهما، لم يكن الوضع يبدو جميلاً. فقد اشتكت «الينور» في صوت منتحب من أنها كانت لا تمنح فرصة لإبداء وجهة نظرها، وصرخ «باري» في المقابل: «ولكنني أقول لك دائماً بأن لديك صوت في العلاقة، فلا تستسلمي بسهولة!» أشرت إلى أن الملاحظة الأخيرة هذه يمكن أن تفهم كتنقد.

قالت «الينور لباري»: «أنت دائماً تملي علي ما أفعل وكيف أفعله»، و ذكرتها بأننا نهدف عند هذه النقطة إلى تحمل مسؤولية الذات.

«كيف أستطيع أن أتحمل مسؤوليتها وهي تتصرف مثل ممسحة الأرجل؟»  
سأل «باري»، وهو يحمق.

«و أنا لن أتحمّل مسؤوليتك عندما تكون مثل شخص غبي يثير الضيق»  
أجابت «الينور». وهكذا صار المشهد يتدهور سريعاً كمشاهد من عرض «جيري سبرينجر».

قلت علينا أخذ هدنة وإسناد مهمة لكل واحد منهما. فعلى «الينور» أن تكتب عما إذا كان هناك أي تشابه ما بين ما فعله «باري» وما يمكن أن يكون قد فعله والداها عندما كانت طفلة. وعلى نفس المنوال، على «باري» أن يفكر فيما إذا كانت «الينور» تذكره بما كان يفعله أبوه وأمه.

وعندما انتهيا، طلبت منها قراءة ما أدرجاه وواقفا على عدم مقاطعة بعضهما. بدأت «الينور» أولاً، واتضح أنها كانت ابنة لأب متسلط جداً ومنتقد جداً. وكانت أمور البيت تدار في ضوء «طريقي أو الطريق السريع». فهي تعتقد بأن كلاً من أبوها و «باري» قد أمليا عليها ما يجب عمله ولا يسألانها عما تود عمله.

ومن ناحية أخرى، كانت أم «باري» خبيرة في لعب دور الضحية ووفقاً لها، كان العالم مكاناً قاسياً أما زوجها، الذي هو والد «باري»، كان شخصاً يثير الخوف. ولم يكن هناك سبب واحد يدفعها لكي تتحدث عما يدور في عقلها، فلم تتعلم القيادة وكانت تخاف من المواصلات العامة، ولهذا وسواء اختارت أو أجبرتها الظروف، أصبحت تعتمد على زوجها في رؤية عالم ما وراء البيت. كما لم تكن لها كلمة في أمور الأسرة المالية، وهكذا كبر «باري» معتقداً بأن الرجل يترأس الجانب المالي من الأمور.

وبدت تركيبة أب «الينور» وأم «باري» التي «تعيش في بيتها» مصممة للبوّس. وبتفحص «الينور» للذكريات التي تحملها لوالدها، سمح لها ذلك بأن تفهم ملاحظات «باري» بتجاوز أكبر. ووعدت بأن تستمع إليه بمزيد من الحذر. ورأى «باري» في الوقت نفسه حاجته إلى التحرك من لقب «الضحية» الذي وصم به «الينور» في الأيام الأولى. و يجعلها تعرف بأنه سيمنحها صوت مساو لصوته في قراراتها.

لم يكن الأمر سهلاً على «باري» ولا على «الينور»، ولكنه كان يستحق العناء. فالعديد من العلاقات تنتهي بالطلاق، فقط لأننا لا نريد أن نعمل على قضايانا. وأسهل الطرق، بكل بساطة هو أن ترمي الخطأ على الشخص الآخر ثم نستبدله بنموذج آخر. ونوهم أنفسنا، إذا ما اصطدنا صيداً جديداً بقولنا: «أشعر بأنه يفهمني ويعرفني تمام المعرفة». ولكن إذا نحن لم نتعامل مع ما تركناه من وضع، فإن الدائرة ستحدث مرة أخرى.

### كيف تتغير عن طريق الوعي والتعبير والسماح؟

الخطوة الأولى للتخلص من الألعاب القذرة التي نلعبها هو أن نصبح واعيين لردود أفعالنا المعتادة. ومن خلال الاعتراف برد الفعل القديم تستطيع أن تبدأ بكسر الطاقة التي يعلقها النمط السلوكي. وما هو أكثر من ذلك، أن تعود بنفسك إلى الحاضر بدلاً من البقاء مغلقاً في موقف قديم، وتبدأ بالتمييز بين ما يحدث حقيقة وبين ملاحظتك على ما حدث. ويسمح لك التدريب التالي أن ترى بوضوح أكبر، ما يقف بينك وبين حقيقة علاقة اليوم الحاضر.

## فحص العلاقة

- 1- فكر بالشيء المرتبط بشريكك أو حبيبك الذي يجعلك تتضايق فعلاً. وإذا لم تكن تعيش علاقة حالياً، فكر في الشخص الأخير الذي ارتبط به. هل وجدت ذات مرة أن شريكك يتتقذك أكثر مما ينبغي، أو يتذمر، أو بعيداً، أو مغلقاً؟ هل هناك أوقات شعرت فيها بأنه يتجاهلك، أو لا يستمع إليك، أو يهملك، ويقلل من قيمتك؟ هل هو، في بعض الأحيان، دكتاتوري، أو مسيطر، أو مناور، أو يتصرف بعناد؟ هل يشعلك غضباً عندما يلعب دور اليائس أو الشهيد أو الضحية؟ متى تكون لديك أقوى ردود أفعال انفعالية نحوه؟ وما الذي يفعله في ذلك الوقت؟
- 2- قم بإعداد قائمة مكتوبة لأقوى ثلاثة ردود أفعال تكون لديك تجاه شريكك أو من تحب. أدرج حدثاً حقيقياً - هل هو يناقش الموقف المالي، أو أين تذهب في الإجازة، أو كيفية تربية الأطفال، أو كان دور من في التنظيف؟ صف، بعد ذلك، مشاعرك في ذلك الوضع - ربما كنت غاضباً، أو مجروحاً، أو خائفاً، أو محبطاً.
- 3- اقترب الآن من رد فعلك نحو شريكك في وقت من الأوقات. ماذا كان النمط الأساسي؟ هل هو واحد من أنماط عدم الثقة، أو الحاجة إلى التأييد، أو الانسحاب، أو الاستسلام، أو الارتداد؟ (ما المشكلة؟)، هل شعرت بالحاجة إلى الهجوم؟ أين يمكن للنمط أن يكون «عدواني» أو «مسيطر»؟
- 4- هل تفكر في احتمال وجود بعض الخيالات القديمة والذكريات في رأسك التي تلون ردود أفعالك نحو الآخرين؟ وهل تتذكر، بالنظر إلى الوراء، والدك ومدى كونه ناقداً، أو مغلقاً؟ هل كانت أمك مزعجة أو مسيطرة؟ من منهما كان مناوراً أو عنيداً في بعض الأوقات؟ هل كانت أمك أو أبوك، أو من في مكانها يلعب دور الضحية أو الشهيد؟ تذكر بأنك لا تبدأ دائرة اللوم ولكنك تتحمل مسؤولية عاداتك ونظرياتك البالية.

5- ربما تكون على تواصل مع الشعور ورد الفعل الذي كان لديك. وتبينت أيضاً بأي والد أو بديل له يمكن أن يذكرك ذلك. هل من الممكن أن يكون رد فعلك الحاضر أقوى مما يستحق ذلك الشخص حقيقة؟ وهل جلبت قضايا الماضي إلى موقفك الحاضر؟ كن أميناً في ردك.

يعني تحمل المسؤولية أننا نملك ملاحظتنا الموجهة للآخرين بدلا من أن نلقي جملاً ثائرة حول ما نعتقد بأنه صواب أو خطأ. كما يعني أن نتوقف عن لوم الآخرين على اختلافهم عما نعتقد بأنهم «يجب» أو «ينبغي» أن يكونوا، فالآراء الثائرة تسبب صراعاً، حيث تظهر رؤية أمر ما من وجهة نظرنا استعداداً لانفجار وضع وإيجاد تسوية. ويشرح «جيرالد جامبولسكي»، مؤلف كتاب «الحب هو إطلاق الخوف» وهو من أكثر الكتب مبيعاً في العالم كيف نستطيع أن نرجع بشكل أفضل إلى حب بعضنا بقوله:

«يحتفظ معظمنا بشرط يمكن أن يطلق عليه «رؤية النفق»، فلا نرى الناس من منظور شامل، بل نقتصر على جزء من الشخص وعادة ما يفسر عقلنا ما نراه على أنه خطأ، فقد نشأ معظمنا في بيت أو في بيئة مدرسية كان التركيز فيها على النقد البناء، الذي عادة ما يقنع بوجود أخطاء. ولكي نجرب الحب غير المشروط، علينا أن نتخلص أولاً من جزء المصعد في ذواتنا. وبدلاً من المصعد، نحتاج إلى أن نسمع صوتنا الداخلي القوي وهو يقول لنا وللآخرين: «أحبك بشكل كامل وأقبلك كما أنت».

### على طريق السلام: التعبير

إذا كانت الخطوة الأولى لحب شخص ما على علاقته، أن نعترف بصوتنا الناقد القديم، فإن الخطوة التالية هي التعبير عن ذلك بأمان بحيث نستطيع إطلاق مشاعرنا.

هذه خطوة جريئة جداً، ولكن إذا كنت مخلص للنمو في علاقتك، قم بتلك الخطوة من خلال جعل شريكك يعرف ما الذي في داخلك. أنه نفس المبدأ المستخدم مع الخجل، (المشار إليه في الفصل الثامن): من خلال مشاركة الأمر مع شاهد خير، تستطيع أن تجد راحة هائلة.

اتبع خطوات تدريب «تواصل العلاقة»، وتأكد قبل أن تبدأ بأن الهجوم الأساسي لرد الفعل الانفعالي قد مضى. وادخل بسرعة في كل من ذاتك الانفعالية وجسدك، الذي من الممكن أن يكون مشدود. وإذا كنت لا تزال تشعر بالغضب والضييق من شريكك، فمن الممكن أن يصبح دفاعي فوراً ولن يكون قادراً حينها على الاستماع إليك. اتفقا على وقت ومكان حيث لا ترعجان، وتأكد من أن لدى كلاكما، نية للتصفية، وليس للرمي، كما أنكما ستستخدمان جمل «أنا». وتذكر بأنك سترى الأمور من خلال ملاحظتك الخاصة وأنهاطك الخاصة.

### تواصل العلاقة

#### لهذا التدريب خمسة أجزاء:

- 1- تعرف على من يكون شريكك في عيونك - أي والد، أو راعي.
- 2- حدد الوضع - كن محدد، ولا تقل «أنت دائماً تفعل كذا وكذا».
- 3- أطلق اسم على الشعور - غضب، أو حزن، ولا تقل «شعرت بأنك أصبحت ألم حقيقي».
- 4- صف الشريك - مهجور، أو متجاهل، أو ضحية، على سبيل المثال.
- 5- قدر الشخص الآخر متى ما انتهيت.

إذا شعرت بأنك متفهم ومهتم بهذا التدريب (تصفية، وليس رمي) قم بهذه الخطوات مع شريكك. وربما تشعر بالحاجة إلى شراء بوليصة تأمين أولاً أو تقللها من خلال قولك لم يكن هناك أمر كبير حقاً، أو إنه الشخص الأكثر روعة والمخطئ هو

أنت، وأوقف تلك الأنماط القديمة! كن على ثقة بالنسبة للمشاعر وردود الأفعال التي لديك في الوقت الواحد بحيث تستطيع الاعتراف بها، والتعبير عنها، والعمل عليها حتى النهاية. وعندما تمضي من ثم إلى تقدير شريكك، فأنت تمارس ما هو مرتبط بعمل «السماح»، ترسل إشارة تقول بأنك تستطيع أن تتخلص من شحنتك السلبية، وأن الصفحة مسحت من الحدث. ومن خلال كونك في تواصل أمين، توضح لنفسك ولشريكك بأنه بإمكانك أن تتغير، فأنت توضح «سلوكاً جديداً» وبفعل هذا، تفتح الأبواب أمام جميع الاحتمالات الجديدة لعلاقتك.

### سلوك جديد صحي

رغبه في حل بعض الأعمال غير المنتهية، جلس محام يدعى «جوزيف» ذات يوم مع زوجته «مارتينا» وفي يده قلم وورقة، لفحص بعض القضايا الانفعالية المشحونة التي بقيت بينها. واختار وقتاً يكون فيه الأطفال نائمون ولا يوجد فيه ضغط عمل يقاطعها، كما ترك الهاتف على جهاز تسجيل الرسائل.

أعدّ أولاً، قائمة بالأوضاع التي جرت في الأسابيع القليلة الماضية والتي شعرا فيها بردود أفعال قوية تجاه بعضهما. فبالنسبة لـ: «جو»، فقد كان ذات مرة بصحبة أصدقاء «مارتينا» الممثلين، وشعر بأنه مهمل وكأنه غير موجود في المكان. وشعر في مرة أخرى بأن «مارتينا» كانت ترهقه بمطالب ضخمة عندما تردد كم هي راغبة في أن تنفق الوقت معه. وكان الموقف الثالث عندما كانا يجزمان الأمتعة لرحلة مع الصغار وشعر بدكتاتورية تمارس عليه.

وكانت قائمة «مارتينا» مكونة من موقف شعرت خلاله بأن «جو» كان يلقي عليها محاضرة عن الأثر البيئي لاستخدام السيارة، وفي موقف آخر شعرت بأنه لم يكن مهتماً بها، وكان الثالث شعورها بأنه يتجنب إنفاق الوقت معها ومع الأطفال.

ثم توقفا عن الكتابة وأخذ كل منهما نفساً عميقاً. ورغم أنها متزوجان منذ عشرة أعوام، ومتعارفان منذ عشرين عاماً، إلا أنهما عرفا جيداً بأنه لا يزال هناك الكثير من فرص التعلم في علاقتهما. واتفقا على أن «مارتينا» هي التي ستبدأ أولاً.

«لقد حولت أبي عليك يا (جو) عندما شعرت بأنك كنت تحاضرني عن تنظيف البيئة، وشعرت بأنني صغيرة جداً وغبية، وكان النمط الذي مضيت فيه الخرس».

«أشكرك»، أجاب (جو). وأخذ كل منهما نفساً عميقاً آخر. ثم جاء دور (جو).

«لقد حولت أبي عليك يا (مارتينا) في تلك الليلة عندما خرجنا إلى العشاء مع أصدقائك، وشعرت بأنني أخرق ورحت في أنماط «الحجل» و«لا أحد يهتم بي».

«شكراً لك» قالت الزوجة. ونفس عميق آخر، ثم اقتربت دقات قلوبهما من الطبيعي مرة أخرى.

«جو»، حولت أمي عليك بعد العشاء ليلة البارحة عندما قلت بأن عليك أن تعود لعمل شيء ما في مكتبك، وشعرت بأنني غير مهمة وبلا قيمة، وكان النمط الذي اتبعته هو «اللوم» و«لعب دور الضحية».

«شكراً لك». بعد ذلك تركا الموضوع لبعض الوقت قبل أن يأتي دور «جو» ثانية.

«مارتينا»، لقد حولت أمي عليك عندما قلتي «ألا تريد إنفاق بعض الوقت معي؟» ليلة البارحة بعد العشاء، وشعرت بأنني محبط والأنماط التي ذهبت إليها هي «الشعور بالذنب» و«الشعور بالتلاعب».

خلال هذا التواصل، خرج إلى النور ما لم يتم الحديث عنه وما كان محتمل أن يكون مشحوناً بالانفعال، وبمجرد التعبير عنه، لم يعد يحمل نفس القوة عليهما إما كاستياء ساكن أو شعور مسموم بالإلغاء. وفي أعلى هذه القائمة، ومن خلال الكشف عن ضعفها وضعف ذاتيها الانفعالية التي تشعر بعدم الأهمية أو الرفض أو الضالة أو الغباء - يمكن لكل منهما أن يعرف بأن الآخر كان أكثر اهتماماً بالسلام من القوة. ويرخون أذرعتهما بحثاً عن الهدنة.

عندما تكون في تواصل قريب مثل هذا، تنظران إلى بعضكما جسدياً وتواصلان لفظياً، ستكونان قادرين على الإحساس بردود أفعال بعضكما ومشاعركما. ففي كثير من الأحيان تتمكن من إنفاق الكثير من الوقت لتنظيم حياتنا المشغولة بحيث ننسى أن نجعل أولوية قضاء الوقت مع شركائنا، ولهذا نلغي التناغم مع بعضنا. ولهذا فإن التواصل بهذه الطريقة يبني جسراً رائعاً يذكرنا بالحب الذي علينا أن نمنحه جميعاً. فنذكر أن تحافظا على تواصل العين وأنتما تتحدثان، وستعيشان شعوراً أعمق بالتعاطف ورؤية الوجود الحقيقي من خلال العين إن سماها شكسبير «نوافذ الروح».

تحدث كل من «مارتينا» و «جو» مرتين، واتفقا على أن ذلك يكفي مؤقتاً. وتأكدا من عدم وجود شحنة باقية حول تلك الأحداث، قبل أن يتحدثا عما يقدره كل واحد في الآخر. وبالنظر إلى بعضهما بعمق، قدر «جو» «مارتينا» للهدايا التي جلبتها معها له من رحلة التسوق. وقدرت هي له استماعه لها بشكل حقيقي. وباخترافهما طبقات الانفعالات القديمة، صارا أكثر ارتباطاً «بكأس حبهما». ومع خروج ردود الأفعال القديمة من الطريق - استطاعا أن يكونا مرتبطين بذاتيهما الروحية، التي تأتي من مكان ما من الحب غير المشروط. وبنفس الطريقة، نعرف بأن لدى حبنا أساساً روحية. فقد لا نحب جميع أنماط والدينا، ولكننا نستطيع أن نحب وجودهما الرائع الكامن وراء تلك الأنماط.

يمكن إتباع نفس هذه الخطوات لبناء علاقة صحية والحفاظ عليها. كن واعياً لما يصدر عنك يوماً بعد يوم في إطار نفسك وشريكك. وإذا كان ما يصدر منك يتعلق بذلك الشريك، فإن وعيك يحتاج إلى المتابعة من خلال التعبير عما فعلت أو قلت لشريكك مما أثقل علاقتهما، على أمل بدء جو ثقة يمكن لا خطأ الماضي أن تنسى فيه. سامح شريكك إذا كان الخطأ خطؤه، شخصياً إذا بدا ذلك ملائماً، أو في إطار ذاتك إذا

لم يمكن. واطلب منه السماح إذا أخطأت، إذا كان ذلك لا يؤذي العلاقة. فإذا سمحت وتلقيت السماح، تستطيع بالتالي أن تتحرك إلى الأمام، إلى يوم آخر ومستوى آخر من علاقتك. كما تستطيع أن ترمي الماضي وراءك وتجد «طرقاً جديدة من السلوك».

لقد رأيت الآن كيف يمكن تطبيق خطوات عملية (التغيير) الأربع بطريقة مباشرة لتفيد حياتك. توجد في علاقات الحب فرص كبيرة للكسب من خلال تغيير طرقنا القديمة من العيش والارتباط، وهو واحد من الأهداف الرئيسية للعملية، ولكن هذه العملية تتطلب أمراً أكبر - أن تشارك هبة العالم من الحب، ولا تحتفظ بها لنفسك فحسب. وستجد في هذه العلاقات أن ما تعلمته عن منح الحب وتلقيه سيوضع في الاختبار. والأمر يستحق الاختبار، فمن المهم في علاقات الحب أن نكتشف بأننا في جوهر وجود محب.

## الفصل العاشر

### أثر علاقاتك مع الأصدقاء والزملاء

« الصداقة هي روح واحدة في جسدين »

(أرسطو)

كما رأينا، يمكن أن يكون للأناط الباقية من الماضي أثر ضخم على علاقاتنا في المستقبل. وربما يكون صحيحاً أن علينا إما أن نكسب أو نخسر في عالم شديد الخطر، ومجزى المكافأة من علاقات الحب، ولكن بيئتنا الاجتماعية مكونة بشكل كبير من الأصدقاء، وزملاء العمل. وعلى هذا الحال، فالأمر ذو قيمة ويستحق النظر في كيف نستطيع الحصول على مزيد من العلاقات في هذه المناطق. وسنركز هنا على ما يجعل الصداقات صحية، وعلى كيفية إصلاح صداقات خرجت عن المسار، وكيفية بناء حدود جيدة، وكيفية تطوير ممارسات تحافظ على هذه العلاقات في حالة جيدة.

هل تشعر بأن لديك مساحة لاكتساب ثقة أكبر في الناس، وليس للإشارة إلى تسلية أكثر أو مشاركة خبرات تعلم؟ هل تشعر بأنك قادر على تواصل مشاعرك وتواصل الحقيقة مع الناس الآخرين، أم أنك تمنع نفسك لخوفك من أن كلماتك يمكن أن تجرح شخص أو أن تستخدم ضدك؟ هل أنت سعيد بتنوع صداقاتك وغناها؟

لا تجعلنا عملية التغيير واعين بما نفعل عادة فحسب، بل يمكن أن تشجعنا أيضاً على تحمل مسئولية ما نفعله. فمتى ما اعترفنا بدورنا، نستطيع إيجاد طرق جديدة للتصرف، ولا سيما الطرق التي نتواصل بها. رغبتنا في تغيير الشخص الآخر أمر مغرٍ، ولكن الشخص الوحيد الذي نستطيع أن نضمن تغييره، بالطبع، هو أنفسنا. والأخبار

الجيدة هي أننا لا نخاطر لتعرض للجرح كما نفعل في علاقات الحب التي يمكن أن نمر بها، ولكن نظل قادرين على تعلم المزيد عن التعرف على إحساسنا بالحقيقة ومشاركته. وسينظر هذا الفصل في موضوع كيف يمكن أن نضع مقطعين أصبحا جزء من لغتنا، في الممارسة، أما المقطعين فهما: «تنقية الأجواء» والجزء الثاني «نزيجها عن صدورنا».

ولنلقي الضوء على أناس مختلفين في أوضاع متباينة عادة ما يجدون أنفسهم فيها مرة تلو الأخرى.

### الموظف الغاضب

«شيللا» مصممة رسومات في وكالة إعلانات كبيرة، ليس لديها فكرة عما كان يحدث. ولسبب غير واضح، كانت متضايقة بشكل دائم من واحد من التنفيذيين، وهو من النوع الهادئ، المنطوي على نفسه. ولم يساعدها كثيرا أنها عرفت أن هذا الرجل محترم جدا في شركتها. فإذا مر عليها مجرد المرور وفشل في الابتسام بدفء، تقول لكل الناس أنه شخصية لا تسر أبدا، وإذا مر بمكتبها من وقت لآخر ليهنئها على القيام بعمل جيد، لا تقدر على قبول تحيته، لأنها تعتقد بأنه صاحب المؤسسة أو أنه يناور وكان يريد منها شيئا أكبر. وأخبرها زملاؤها بأنها كانت سخيفة، ولكنها «عرفت» أنها تستطيع رؤية الشخص الحقيقي وراء القناع المسرور. وأخيراً كان عليها أن تعيد التفكير في الأمر عندما بدأت تفضل صديقاتها أن تخرج مع ذلك الرجل!

## المدير المرعوب

كان «ماك» في منتصف الخمسينات من عمره عندما رأته لأول مره. رجل حسن المظهر، طويل، يدير شركته الخاصة لتنمية الممتلكات. وكرجل شاب له مكانه حقيقة كبيرة ثابتة، ارتقى السلم الوظيفي بسرعة كبيرة وقبل أن يصل إلى عمر الثلاثين كان مديراً متقدماً. وكان لديه أسلوب مفتوح جداً وودي كرئيس، وكان محبوب وموثوق به. ومع ذلك كانت لديه قضية واحدة مغلقة وكبيرة، فقد كان طيباً مع الرجال، لكنه عندما يواجه امرأة، يصبح عصبياً جداً ويبدأ في التلعثم، وكانت لديه العديد من الموظفات بطبيعة الحال. أما أمر الصداقات مع النساء، فلم يكن حتى يتسلى بمجرد إمكانية ذلك. وحين عينت شركته مستشاراً لمساعدة فريقهم، استجدت ممارسة كتابة تقارير تقييم للموظفين من أكثر التنفيذيين تقدماً إلى أصغر المساعدين. وهكذا تحدث جميع الرجال في الشركة عن عدالته وعن شخصيته الدافئة، بينما قالت النساء من جانب آخر بأنهن لا يستطعن الاقتراب منه، ولا يجترمنه. وتلقى حينها مكالمة جعلته يفيق. وتفاجئ من جوهره، وجاء لزيارتي، فقد كان يعرف بأنه لن يستطيع إدارة عمله مع البقاء بعيداً عن النساء بسبب الخوف.

## توم الوحيد

كان توم شخصاً محبداً وقليل من الناس جداً يعرفونه. فقد كان يعمل بجد، ثم يقود عربته إلى بيته في الضاحية ونادراً ما يخرج، وعندما اتصل به «ايد» صديق مدرسة قديم، عرض عليه «توم» أن يقابله في مطعم قريب. وراح «توم» ينتقد صديقه القديم على الفور انتقد عمله، ثم سيارته، ثم حياته بشكل عام. ويتذكر «ايد» للجانب الأظلم والألطف في صديقه، سأله عما حدث في السنوات الماضية، فتنهد «توم» وعمق وقال بأنه لم يعد هناك أحد يحبه فيما يبدو: «لا أعرف ماذا أفعل، ولكن يبدو بأن الجميع يتحولون ضدي طال الزمن أم قصر» وتحقق «ايد» متسائلاً عما إذا كان «توم» نفسه هو السبب في ردود أفعالهم. أنكر «توم» في البداية، ولكن في النهاية، ومع تقدم المساء اعترف بأمر واحد: أن الناس يضيعون وقتاً طويلاً جداً، والحياة تكون أبسط بكثير بدون سماع مشكلاتهم.

## سالي الاجتماعية

كانت «سالي» تعرف بأنها حياة الحفلة بروحها. وقد أقامت، في الحقيقة، معظم الحفلات في مدينتها وصار الناس يجتمعون لديها. وبعد بضعة سنوات من هذا، بدأت «سالي» تلاحظ بأن ما تتلقاه من دعوات للخروج أقل بكثير مما كانت تقدمه كمضيفه. وصاحت قائلة: «كيف ينبغي علي القيام بكل هذا العمل؟» وراحت تتحدث إلى أصدقائها القدامى بطريقة سيئة وتتهمهم باستغلالها. وتخلت عن معظمهم تدريجياً، وأصبحت تنفق الوقت مع زوجها وأطفالها.

## نمط التلطيح

هل تعرف معنى أن نقول بأن بعض الناس ماهرين حقيقة في تلطيح الآخرين بالأخطاء، ولكن الأمر لا يكون واضحاً كالكريستال عندما يصل الأمر إلى أنفسهم؟ لنجري تعديلاً على ذلك، ما مدى مهارتك في أنماط التلطيح؟ حاول أن تتعرف على أنماط هؤلاء الناس الذين هم غير قادرين على رؤيتها في أنفسهم.

بالنسبة «لشيلا» لم يكن النمط واضحاً في البداية، ولهذا راحت تهاجم، ولهذا ما نحتاج إلى لمسه هو ما يمكن أن تحميه «شيلا» أسفل هذا النمط. فقد كانت حاجتها إلى أن تكون مرئية، وتوضع في الاعتبار وتنال تقدير. وقد تطلب منها الأمر بعض التواضع لتعترف بذلك، ولكنها في النهاية أمسكت به واعترفت بوجوده أمام نفسها. وسمت النمط: «الحاجة إلى الاستحسان».

ماذا يمكن أن تقول عن «جاك»، مدير الشركة الذي لا يشعر بالراحة إلا مع الرجال؟ ولا يثق بالنساء؟ خجول؟ خائف من النقد؟ بدأنا، عندما كنت أعمل معه، بالتمحيص من خلال أنماطه وأرجعناها إلى قدر ضخيم من قضاياها المعلقة وغير المحلولة مع أمه. لقد حكمت إدارة البيت بإرهاب في طفولته، وكبر إلا أنه غير قادر على أن يثق

بها أو حتى يتحدث معها وأحتفظ بهذه الذكريات الانفعالية مدفونة لديه ولكنها لا تزال حية في كل حياته. وبقي مفترضا تلك الصورة في جميع النساء الأخريات في عمله وفي حياته الشخصية. وكان بقية الجزء الذي لم يكبر بعد من عقله بذلك الصغر. ولد قلقا يتوقع النقد والعقاب. ولم تكن الأنماط السائدة التي احتاج إلى التعامل معها سوى: (توقع النقد، والخوف من العقاب).

وبالنسبة «لتوم» الوحيد، بدلا من مجرد الرفض، ربما ما كان يفعله هو الرفض قبل أن يرفضه الآخرون. وذلك هو النمط الذي يلعبه. إنه يعيد خلق الوحدة والهجر الذي يمكن أن يكون قد شعر بهما عندما كان صغيراً. وهو غير قادر على التأقلم مع بيئة مختلفة.

أي نمط يمكن أن نقول أنه ينطبق على «سالي الاجتماعية»؟ شعورها بأنها تستغل؟ أم أنها تلعب دور الضحية؟ أم هو تحول السرور الملزم إلى استياء؟ أنت تلعب نمط المتحري هنا.

## استبيان الصداقة

هل أنت واع بالصدقات أو بعلاقات العمل التي دائما ما تنتهي بطريقه معينة؟ هل تفقد الأيمان بالناس أو تشعر بعدم الثقة بهم بشكل عام في العادة؟ هل تجد نفسك كثير الانتقاد - أو العكس - دائما متحمس للإطراء؟ وما الذي يمكن أن يكون في علاقاتك مع الناس الآخرين الذين يستحقون التصفية؟ لنلقي نظرة فاحصة على كيفية تقييم حياتك الحاضرة في هذه المنطقة.

**أولا: امنح نفسك درجة ما بين 1 و 10 في كل من الأسئلة التالية:**

• ما مدى سهولة أو صعوبة اقترابك من الآخرين؟

سهل 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 صعب

- ما مدى سهولة أو صعوبة ثققتك بالآخرين؟  
سهل 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 صعب
- هل تعتبر نفسك شخصاً يغلب عليه الانفتاح أم الانغلاق؟  
منفتح 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 منغلق
- ما مدى سهولة أو صعوبة اقتراب الآخرين منك؟  
سهل 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 صعب
- ما مدى سهولة أو صعوبة حديث الآخرون عن مشاكلهم إليك؟  
سهل 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 صعب
- ما مدى سهولة أو صعوبة تعبيرك عن مشاعرك أمام الآخرين؟  
سهل 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 صعب
- هل ترى نفسك شخصاً لديه دائرة من الأصدقاء الجيدين؟  
نعم 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 كلا
- ما مدى شعورك بالوحدة؟  
إطلاقاً 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 عادة
- كم مرة في حياتك «تشاجرت» مع أصدقاء جيدين؟  
إطلاقاً 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 عادة

### كيف كانت درجاتك؟ أجمع الدرجات وأحصل على المجموع.

إذا كانت درجاتك ما بين:

- 90-64، فأنت غالباً ما تجد صعوبة كبيرة في عقد علاقة. كن على وعي بأنماط مثل: «عدم الثقة»، و«الانسحاب»، و«الانغلاق»، و«التوحد»، و«الرفض قبل أن ترفض».

• 40-63، لا تجد صعوبة في أن تكون مع الناس، ولكنهم يميلون إلى المعرفة الشخصية أكثر من الأصدقاء. كما تجد صعوبة في البقاء في صداقات صحية. كن على وعي بأنماط مثل «خيبه الأمل»، و «الملل السريع»، و «التوقعات العالية»، و «قصور الالتزام» ورسالة مثل «العشب أكثر اخضراراً على الدوام في الجانب الآخر من السور».

• 8-39، لديك سهولة في عقد الصداقات والاحتفاظ بها. وإذا كانت حياتك مكرسة لتغير صحي، كن منفتحاً لمزيد من المعرفة حول التواصل المسؤول.

تذكر بأنك في كل مرة تجد فيها بعض الأنماط، يمكنك أن تعمل من خلالها حسب خطوات العملية. وبعد أن تصبح على وعي بها، صنف أصولها لتبين بأنك قد تعلمتها، وإنها ليست من موروثاتك. عبر عن أي شحنة قديمة ربما تكون موجودة، وسامح نفسك والشخص الذي يمكن أن يكون قد تعلمت منه النمط، ثم تستطيع أن تتعلم سلوكاً جديداً وتمارسه.

### الوعي: فهم ردود أفعالنا تجاه الآخرين

بتفحص حياتك الحالية، ما الذي تود أن تغيره في علاقاتك اليومية؟ وإذا كنت تعتقد بأن هذا الجزء من حياتك يصلح بإلقاء المزيد من الضوء عليه، ابدأ بالقيام ببعض العمل البوليسي على علاقاتك في العمل ومع الأصدقاء. وتحقق مما إذا كانت هناك أنماط مستمرة في العودة. واسأل عما يعرضك للطرْد أو يفقدك صبرك؟ ومن الذي تميل إلى التخلص منه بسرعة؟ وتحتاج إلى استحسان من؟

هل تذكر أوضاعاً كانت لديك فيها ردود أفعال قوية نحو صديق أو زميل؟ هل كانوا استبداديين أو مستهلكين للطاقة، أو وقائين أكثر مما ينبغي أو غير مهتمين؟ وربما يمكنك العودة إلى أول نظراتك لهم. حيث يبدو مسيطرين جداً على الأمور، مما جعلك «تعرف» بأنهم لن يمنحوك من وقتهم الكثير، فحميت نفسك من خلال تقريرك بالألا

تجبههم، قبل أن يتمكنوا من اتخاذ قرار بشأنك! أو يظهروا احتياجهم لك، وظننت بأن تجنبهم سيكون الأفضل.

### ردود الأفعال

استخدم هذه القائمة لتسجيل بعضاً من ردود أفعالك

- الشخص:.....ص:  
 ردود الأفعال:.....ال:  
 الموضوع:.....ع:  
 ملاحظات حوله:.....ه:  
 رد فعلي تجاهه (أنهاط):.....:

اختصر هنا، فعلى سبيل المثال: كان «ستيف» على الهاتف اليوم، وأدركت أنه بارد وبعيد، وتصرفت من خلال التفكير «لماذا الضيق؟» كان في الأسفل، نمط «شعرت بالابتعاد».

ربما تخليت عن محاولة التغيير بسبب تحجر الأمور الآن، فقد كان أبي يقول: «النمر لا يغير جلده». وعلى أية حال أنت تحب نفسك: حتى لو تغيرت، لن يتغيروا (النمط هنا هو «عدم الثقة في الآخرين!»).

### إصلاح صداقة

كنت أدرس مقرر مقيم ذات مرة، ولاحظت بأن إحدى المدرسات كانت تقاطعني. ورحت أراقب، واعتقدت بأنها كانت تصوبني وتوضح لي النظرية أو التعليمات التي كنت أشرحها في ذلك الوقت. وبعد يومين من هذا الموقف، كنت أتسلى ببعض الأفكار الأقل من سارة حولها. وشعرت بأن سمعتي تشوه كما لو أن ملاحظاتها كانت تتضمن إنني لم أكن جيداً بما فيه الكفاية لتولي أموري أمام الصف.

والغريب في الأمر أن تلك المدرسة لم تكن إنسانة قد قابلتها لتوي، بل كانت «سينثيا»، واحدة من أقرب أصدقائي وزملائي، لقد تدربت معها، ودرست أول المقررات معها وسافرنا إلى الخارج سوياً. كما كانت شاهدة على زواجي. لقد أحببتها في الحقيقة، وبشكل طبيعي. فما الذي كان يحدث إذن؟

طلبت منها لو استطاعت الحضور لمساعدتي على توضيح القضية، قبل أن أبدو مستعداً لقاتلها أو بدأ الهجوم أمام الجميع! جلست، واعترفت في البداية لنفسي بالمشاعر التي كانت لدي وأمنيته بحل الموقف. وكان قلبي تتسارع دقاته، وشعرت بوجهي دافئ جداً. وعندما وثقت «سينثيا» بأن نيتي كانت تنقية الأجواء، أعطتني الإذن بالتقدم.

مرت أوقات في الأيام الأخيرة يا «سينثيا»، شعرت فيها بالضيق، فقد لاحظت تقاطعيني وتحاولين توضيح ما أقول، في تعليقات الكتابة على سبيل المثال، واعتقدت بأنك تريدين أن تنطلقين وتكونين أفضل مني. وتصرفت من منطلق أنماط الشعور بالغضب وانغلقت عنك!

وبقيت صامتة للحظتين، ثم قلت لها: «أتعرفين يا «سينثيا»، أنا أقدر صداقتنا بشكل حقيقي وأقدر كونك صديقة طيبة وكريمة».

ونظرت بدورها إلي، وابتسمت وقالت: «شكراً لأنك جعلتني أعرف ذلك، فقد شعرت بوجود شيء ما بيننا مؤخراً، ولكنني لم أستطع وضع يدي عليه».

وتفرغت بذلك الشحنة، ثم عدنا إلى حالتنا الطبيعية من الصداقة.

وبتبيين ذلك الجزء من عقولنا، يقبض على جانب ذاتنا الانفعالية الداخلية التي تشبه الطفل، في الماضي، ويساعدنا ذلك على بناء جسر صحي إلى المستقبل، وهو الجزء الأول.

## التعبير: التواصل والإطلاق

بتحري الأنباط التي تؤثر على علاقتك، تكون الخطوة التالية هي التعامل معها. تخيل أية هدية يمكن أن تقدمها لنفسك وتكون أئمن من فرصة ليست لامتلاك شحنة من الماضي فحسب، بل بلوغ تواصل مباشر في جو آمن وبدون إطلاق أحكام.

ولكي ينجح ذلك، اختر شخصاً تشعر بأنه سيفهم سبب فعلك ذلك، ونوع اللغة التي ستستخدم. ذكر صديقك أو زميلك بأن دوره كمستمع هو مجرد التلقي بدون استجابة، وأنت الشخص الذي يتحمل مسؤولية أية بقايا من الماضي.

وإذا كان مناسباً، ليكن هناك تواصل لطيف بالعيون لأنه عادة ما يظهر رد الفعل القديم، وأنت ترى الشخص الآخر على ما هو عليه في الحقيقة وليس كما كنت تلاحظه، تكشف العيون، تلك «النوافذ المطلة على الروح» القلب تحت شاشة تعكس عليها أفلامنا القديمة.

وبالوقوف في موضع الند، تكون قادراً على الشعور بأنك أقوى، ثم تطفو انفعالاتك الداخلية إلى السطح، عندما تتحدث، وتصبح هذه المشاعر القديمة أقل قوة حتى تتلاشى. وعندما تشعر بأنك جاهز، أعد نفس التمرين الذي قمت به من قبل مع زميلتي وصديقتي «سيتيا».

ارجع إلى الخطوات ثم انظر إلى ما يلي:

### تواصل مسؤول

- 1- تأكد من أن نيتك هي تحليل صداقة.
- 2- استخدم «أنا» في جملك، وكن واضحاً بشأن أنك المتحدث.
- 3- حدد الوضع - كن محدد، ولا تقل «أنت دائماً» أو «لم تفعل مطلقاً».
- 4- حدد المشاعر - غضب، حزن، هم، ضيق،... الخ.
- 5- استدع نمطك - «مهجور»، «مهمل»، «ضحية» على سبيل المثال.
- 6- قدر مزايا الشخص الآخر.

هناك العديد من الأوضاع بالطبع لا يكون فيها الحديث إلى الشخص مباشرة أمر ملائم. فإذا كنت تعيش مع شخص أو كنت صديقاً مقرباً، سيكون لديك الوقت والفرصة لتعمل على الأمور، ولكن من الممكن أن تكون هذه الأمانة في العمل معطلة لطريق مهنتك، فقد تفهم خطأ بسبب المعرفة الشخصية العابرة. ولكن حتى في هذه الحالات، تستطيع أن تتحمل مسؤولية ما تشعر به وما أنت قادر على تجاوزه. ويمكنك كسر الطاقة في النمط من خلال وعيك بما يحدث لك على وجه التحديد.

### إحساس الرفض

«رافايلا» إيطالية متذبذبة في العادة، ولديها مشكلات عديدة مع مشرفتها في محل التصوير التي تعمل به. أعجبت بمشرفتها بشكل كبير، ولكن عن بعد، وتعتقد بأنه لن يكون لديها الصبر لتشرح لها كيف تجري الأمور في المكتب.

جلست «رافايلا» في مقعد أمام مقعد آخر يمثل مشرفتها، وكانت مترددة جدا في البداية. فقد كان صعبا عليها أن تخرج «الكلمات»: «... شعرت برفضك لأنني اعتقدت بأنك تنظرين إلي باستياء». وكانت تحاول طوال الوقت أن تقول هذا، وهي تنفس بصعوبة. ولاحظت ارتعاش بدايتها من الخوف بشكل حقيقي. وعندما سألتها عن ذلك، أجابت بأنه خوفا كانت تشعر به دائما بداخلها عندما تشعر برفض عميق. وكان ذلك الخوف الذي لازمها سبب مرضها جسديا- وسبب لها تدميراً ذاتياً عميقاً.

عبرت بعد ذلك عن غضبها وإحباطها في نمط سمته «شعور بالرفض» لم تعمل عليه من قبل واستغرقت مواجهته أياما. ولم تلاحظ أثراً فورياً ولكن شيئاً عميقاً لا بد أن ينتقل، حددته بعد بضعة أسابيع وقالت لي: «كانت هناك بضعة مناسبات جرت مؤخراً كنت أعيش فيها خبرة الشعور بالرفض بشكل طبيعي وأكد، ولكن في كل مرة، أظل أشعر بشعور طيب، ولم أعد أعيش ذلك الضيق القديم في صدري».

وعلى هذا، بدلا من المخاطرة المباشرة مع شخص، تستطيع أن تتخيله معارض لك، كما في الحالة التالية، وسيظل لعمل ذلك أثر قوى جداً على الطريقة التي تفكر بها وتتصرف. وستكون قادراً على استعادة طاقتك مرة أخرى من خلال فهمك بأن ذلك التغيير يمكن أن يحدث متى ما غيرت رؤيتك للحقيقة.

### سماح الأصدقاء القدامى

يمكنك أيضاً أن تستخدم طرق التغيير في هذه العملية لشفاء صداقة قديمة تحولت إلى وجع، ففي بعض الأحيان يصبح أعز أصدقاءنا أشد أعداءنا، ولا سيما إذا كان هناك خوف وجشع. وبغض النظر عن مدى شعورك بأن الشخص الآخر قد جرحك. افحص أياً من أنماطك يمكن أن يكون قد منعك من البقاء على الصداقة. تستطيع أن تبحث عن الفخر، أو عدم الحساسية والغلظة، على سبيل المثال، ثم قم بإعداد قائمة بالأنماط التي تشعر بوجودها. ربما كانوا «باردين»، أو «متلاعبين» أو «لابد أن يكونوا على حق». والآن، أي من أنماطهم يمكن أن تعترف بأنها لم تكن أنماطك مطلقاً؟ علما بأن الإجابة تتطلب بعض التواضع، لا سيما فيما يتعلق بالنمط: «يجب أن تكون على حق» الذي من الصعب عليك أن تعترف به، ولكن إذا أنت حاولت أن تجعل الاتصال يحدث، فتكون قد قطعت نصف الطريق لعلاج العلاقة. لقد رأيت كإنسان بأنك أميل إلى التشابه من الاختلاف من هذا الصديق السابق.

هل تذكر كيف كان عملنا مع التسامح في الجزء الأول من هذا الكتاب؟ ابحث أولاً عن فهم لبعض الأمور مثل كيف اظهروا أنماطهم في المقام الأول. وذكر نفسك بأنها أنماطهم المتعلمة. ومرة أخرى، ليس عليك أن تصفح عن سلوكهم كبالغين، ولكنك تستطيع أن تتعلم أن تسامح الإنسان الذي تحت النمط. وسيسمح لك التسامح، سواء في خيالك أو شخصياً، بالخروج من الطريق الذي أنت في مصيدته.

إذا كنت تشعر بأنك قادر على سماح هذا الصديق السابق، زره ومعك هدية كرمز للسلام، يمكن أن تكون زهوراً، أو كتاباً، أو قطعة فنية بسيطة. وسواء عبرت عن

كلمات التسامح أو لم تعبر، لا تطلب ولا تتوقع منه تحمل المسؤولية من جانبه، رغم أن اتجاهك المتغير، قد يؤدي إلى أمر جيد. فلا يمكنك توقع تغيير أي شخص إلا نفسك. ويمكن للشفاء أن يحدث ببساطة لأنك بسطت ذراعيك وورقت قلبك.

### السلوك الجديد: منح التغذية الراجعة وتلقيها

فكر فيما يلي «كأسلوب جديد» قيم جدا. وتحيل بأنك والناس المرتبط بهم لديهم الشجاعة للحديث عن حقيقة ردود أفعالكم. وسيكون الأمر مرعبا في المرة الأولى، لكن عليك أن تتذكر نية تنقية الأجواء ورأب صدع العلاقات. ضع في رأسك حقيقة أنك مهتم جدا بنقل هذه العلاقة إلى مستوى آخر. فحتى هذا الوقت يكون المانع أو الحاجز هو القانون القديم، المتعلم أثناء الطفولة: «لا تتحدث عن حقيقة شعورك». وما هو أكثر من ذلك، احتمال أن تأتي «التغذية الراجعة الوحيدة» التي نحصل عليها في صورة نقد من والد: «أنت غير مرتب بشكل لا يطاق، فهل بإمكانك الاهتمام بمظهرك بصورة أكبر»؛ أو «تبدين وكأنك كلبة»؛ «لن يهتم بك أحد. اصمت الآن» ولكن هذا ما كان يحدث، ونحن نعيش الحاضر، والماضي قد انتهى.

مجتمعنا لا يضع قيمة عالية على أمانة الكشف، كما لو أننا جميعا نتجول ونحن نحمل شعار يقول: «لا تفضحني، وسأستر عليك». فلا نجرؤ على مصارحة أصدقاءنا بحقيقة أننا متضايقين من جانب ما من جوانب سلوكهم، أو أننا نمر بوقت عصيب مع ردود أفعالنا. ونترك علاقاتنا على الجانب الآمن ولكن على مستوى سطحي.

ماذا يمكن أن تتعلم إذا أنت وجدت نفسك في وضع الاستماع إلى أحد يتحمل مسؤولية رد فعله تجاهك؟ ربما تجد نفسك لا تتفاعل بطبيعة الحال، وقد لا تتبين الوضع مع رد فعله لأنك تعرف أنك ليس ذلك الشخص الذي يتحدث عنه.

ومن ناحية أخرى، إذا هو ضغط على زر فيك، أو إذا أنت تلقيت نفس النوع من رد الفعل مرة تلو الأخرى، فإنك تحتاج إلى أن تفكر في كيف يمكن لسلوكك أن يقودك إلى ردود الأفعال تلك. فإذا التصق الطين، افحصه.

### البقاء تحت السيطرة

كان «بجورن» الذي يعمل مهندساً في شركة، على وعي بأنه لم يكن مقبولاً بشكل جيد من زملائه، ولكنه لا يعلم لماذا. وعندما قمنا بتدريب توضيحي في مجال شركته واحد أو اثنين من زملائه قالوا أنهم وجدوه بارداً ومغلقاً. وكان «بجورن» في البداية قادر على الانفصال عن ردود أفعالهم على المستوى الفكري، مقنعاً نفسه بأن ذلك شأنهم، ولكن بعد أن قال أناس آخرون نفس الشيء، بدأ يستمع بشكل حقيقي، ولم يعد دفاعياً، وعلق قائلاً: «كانت صدمة لي أن أتبين كيف قدمت نفسي للشركة، إذ كان لدى عدد كبير من الناس نفس رد الفعل. أنهم كانوا حقيقة يخافون مني ويحاولون الابتعاد عن طريقي».

وتبين «بجورن» بأن ذلك يحدث في جميع جوانب حياته، وأنه كان يهرب بعيداً ليتجنب القرب الانفعالي من الناس، فقد كان ذلك أكثر أمناً من وجهة نظره لكي يبقى الأمور تحت السيطرة، تماماً مثلما كان والده يمضي في الحياة. وكان ذلك يبدو «صالحاً» في مكان العمل، ولكنه يتقاضى ضريبة حقيقية على عائلته. فقد كان أولاده المراهقون يكبرون ولا يعرفون من كان والدهم، كما تحلت زوجته عن محاولة اختراق دفاعاته. وبمعرفة أن لدى الناس الآخرين نفس ردود الفعل، ساعده ذلك على صهر درعه عندما كان يشعر بالوحدة الشديدة داخل ذلك الدرع. وبدأ يسمح بدخول الناس، رغم أنه احتاج إلى بضعه جلسات تدريب لجعل مظهره المبدئي يبدو أقل انفصالاً عن الناس وأكثر دعوة لهم.

### استماع مسؤول

إذا وجدت نفسك في وضع تلقى التغذية المرتدة، وأنت مهتم بالتعلم والتغيير، اتبع الخطوات التالية:

- 1- قبل أن تبدأ، تأكد من أن هدفك هو تحمل مسؤولية دورك في الوضع، وليس الدفاع عن نفسك.
- 2- لا تقاطع . أنت تستمع فقط.
- 3- بين بأنك تستمع - دع لغة جسدك مفتوحة، وحافظ على تواصل العين.
- 4- عندما تعتقد بأن الشخص الآخر قد انتهى، تأكد من خلال سؤاله إذا كان هناك شيء آخر يود إضافته.
- 5- دعه يعرف بأنك سمعت ما قاله من خلال إعادة كلماته بصورة مختصرة.
- 6- اسأله عما إذا هو مستعد لسماعك.
- 7- اعترف من جانبك وأنت في الوضع، وتحدث عن مشاعرك، وراقب إذا كان الإغراء صحيح في هذه المرحلة.
- 8- أخيراً، اشكر الشخص الآخر على الاهتمام بصدافتك بالقدر الكافي الذي جعله راغباً بتوضيح مثل ذلك الأمر لك.

## من الأفضل أن يراك الآخرون

شعرت «ماسي» بأنها مهملة من شركتها، عندما لم يأت أحد ليوضح لها أية أحداث جرت خلال يوم تدريب الفريق، وفهمت في النهاية. شعرت بأنها غير مرئية، وتبينت بالطبع، بأن ذلك هو الدور الذي كانت تلعبه في حياتها تماماً، فجرحها أن تكون مهملة من الناس الذين كانت تعمل جنباً إلى جنب معهم كل يوم. وتراكم الضغط بداخلها وشعرت بأنها مجرورة من قدمها بقوة خارجية لتجد نفسها تقول للجميع: «أهلاً، ماذا عني؟ أنا موجودة أيضاً». وجعلتهم يعرفون بالضبط ما الذي كان يجري لها. ووقفت وحدها وسط الغرفة، تتذكر تلك اللحظة، لحظة الخروج من شرنقتها، لقد كان الأمر مرعباً: «ولكن لكي أكون قادرة على قول ما أراه لحياتي، أقدمت على اختراق شخصي هائل، ولم يعد أحد يتجاهلني بعد ذلك!».

## موهبة التقدير

ربما نجد أن الاستماع لردود أفعال الآخرين أمر صعب. وربما نكون يائسين، على الرغم من المضي وراء ذلك لتقدير بعضنا أو ذواتنا بشكل حقيقي. تستطيع أن تغير هذا النمط أيضاً، ولكن تحتاج إلى ممارسة أمر مختلف!

أولاً: ما الذي تقيمه في نفسك؟ ما هي أكبر مفاخرك؟ وما الذي يقوله أصدقاؤك عنك للآخرين حسبما تتخيل. لا يسمح إلا بملاحظاتهم الايجابية! ربما تكون بأخلاق الملوك، أو كريم، أو مضحك، أو مرح، أو ذا روح مولعة بالأذى اللطيف. استغرق بعض الوقت لتعكس هذه المميزات. خذها إلى داخلك واحتفظ بها في قلبك. فلا تكون كأسك جاهزة لصب بعض الحب والتقدير في كأس شخص آخر إلا عندما تمتلئ.

اذهب، بعد ذلك، وابحث عن الشخص الذي تعطيه قيمة وتود أن تقدره. ودع ذلك يحدث في وقت تستطيع فيه أن تكون حاضراً بشكل كلي للشخص الآخر. ربما يكون ذلك صعباً في المكتب، لذا اختر وقتاً من اليوم، تكون فيه الأمور هادئة. (وإذا كانت هناك أسباب متنوعة تجعل فعل ذلك بشكل شخصي أمر صعب، تخيل تقدير هذا الشخص، فقوة الفكرة قادرة بما يكفي على تغيير علاقة. وسيظل ذلك الشخص يشعر بأن اتجاهك قد تغير بطريقة ما حتى أن لم يستطع وضع يده على وجه الاختلاف.)

انظر إلى الشخص الآخر، وابدأ بقول: «أقدرك ل..». ولا ينبغي عليك أن تكون مسترسلاً في الحديث أو «مخلصاً» جداً، لاسيما إذا كان الشخص الآخر يبدو غير مستريح. وتذكر كيف كان الأمر بالنسبة لك عندما كنت تبحث عن مميزات في نفسك.

تأمل، بعد ذلك، و لو للحظة في أمر منحك التقدير، وأراهن على أن ذلك جعلك تشعر بشعور أفضل، تماماً مثلما حدث مع الشخص المتلقي. كما لو أن جزء من عقلنا يؤمن بأننا نستمتع إليه لذواتنا عندما نلفظ تلك الكلمات. فإذا كنت تصفى أية قضايا مع صديق، انتهى بهدية التقدير.

نريد جميعنا كبشر، أن يرانا الآخرون ويستمعون إلينا. كما نريد اعترافهم بنا. ويود معظمنا أن يعرف ما يمكن أن يعيق طريق الصداقة، ونتبين بتلك الطريقة أهميتنا في حياة شخص ما.

نحن نتلقى عادة الملاحظة، وإذا لم نجبرنا أحد بأي شيء، فمن الممكن أن يكون ذلك بسبب مظهرنا الذي ينم عن حمايتنا لأنفسنا ورؤيتنا على أننا طيبون أو كاملون، أو ربما ضعفاء قابلين للكسر، ولهذا لا أحد يريد أن يجرحنا. وتكون الخسارة في النهاية، حيث لا يقترب منا أحد.

واحدة من مصادفات الحياة المهنية، أن الأنماط تظل ظاهرة للعيان. ويكون الأمر أسهل مما ينبغي لنلون الناس الآخرين حسب رؤيتنا لهم. وقد يكون المغزى الذي يعود مرة تلو الأخرى هو وجوب رؤية الناس الأكبر كرموز للسلطة، والمراهقين كرموز للخوف والرجال كحماة والنساء كمصدر للتغذية، والناس الجذابين كأناس لا يمكن الوصول لهم، والأجانب «أناس لا نثق بهم». ومتى ما تبينت بأن تلك ردود أفعال متسرعة لمعتقد مشروط من الماضي، تستطيع أن تسيطر عليها أو تستخدمها كعملية تعلم ذاتي. ويمكن أن تساعدك أيضاً على كسر نمط ما مدى الحياة. نود جميعنا أن نكون محبوبين، ومحترمين ومعشوقين، على علاقتنا. نعم، حتى رئيسك في العمل لديه هذه المشاعر الإنسانية الطبيعية، وما علينا سوى أن نتذكر بأن نبقي قلوبنا مفتوحة بحيث يستطيع الآخرون لمسها، وتلمسهم.

### تحدي تغير أصدقاؤك

يمكن أن يكون حديث الآخرين لنا عن أنفسنا أمر صعب التقبل، لأننا نخاف من النقد أو من الحكم علينا. ونظراً لأن معظمنا تربى على هذا الشعور، لم يعد تلقي التحيات وحده أمر رهيب، بل الاقتراحات أيضاً. فكيف تتخيله بالنسبة للآخرين؟ هذا صحيح. أنه ليس سهلاً، فهم مثلنا، يفضلون أن يكونوا أمنين وأن يبقى كل شيء جميلاً ومؤدباً. ولكن تلك الطريقة التي نحافظ بها على الوضع القديم تؤدي إلى ثبات الأمور وعدم تغيرها وبهذا لن ينمو أحد.

نحن لا زلنا نعمل على أنماطنا وتعلمنا كيفية تقبل التغذية الراجعة من خلال الاستماع، وبدون إصدار حكم. وهنا فرصة أخرى لتكون مساعد على تغيير شخص آخر، ربما بكسر نمطه، وسيكون ذلك بالتأكيد كسر لنمطك المتعلق بالثقة والتحدث عما في عقلك. فاتبع، أولاً، هذا التمرين لتلمس ما قد تحب أن تقوله لشخص ما تستمتع بصداقته.

### تحدي التشجيع على التغيير

- الانطباع الأول: هل تذكر أول مرة قابلت فيها هذا الشخص؟ بماذا كنت تفكر حينها؟ هل وجدت أمر الاقتراب منه ممكن، أم كان أقرب إلى الانغلاق، أو النشاط، أو كان مكتئباً، أو وحيداً أو اجتماعياً؟
- الانطباع الحالي: كيف حاله الآن حسب اعتقادك. هل تشعر بأنه قد تغير أم أن انطباعك عنه لم يتغير؟
- التحدي: هل اندهشت ذات مرة من إثارة التحدي بالنسبة له؟ هل تراه يقرأ أقل ويرقص أكثر، في المنزل أقل، وفي الخارج أكثر؟ أو يكون مبتعداً أكثر واجتماعياً أقل؟ هل يوجد أي شيء ملموس يمكنك التفكير فيه ويكون مثيراً للتحدي بالنسبة له، كتسلق جبل أو الالتحاق بفصل موسيقى شعبية؟
- التعبير: إذا كنت تريد أخذ الخطوة التالية نحو «التعبير»: اخبر هذا الصديق الجيد بأنك تود أن تجرب شيء معه. قل له إن الأمر لن يستغرق سوى خمس دقائق وسيكون مسلياً. ودعه يعرف أولاً بأن هذا الأمر سيتعلق بكيفية كنت تراه وكيف تراه في الوقت الحاضر. وقد يندهش لسماع انطباعاتك الأخرى فأنتم صديقان جيدان، ثم حدثه، بعد ذلك عما تفكر فيه اليوم، والذي من الممكن أن يكون تقديراً رائعاً. وأخيراً، إذا كان مناسباً - ربما لا يزال يستوعب ما قلته لتوك - اسأله إذا كان يمكن أن يقدم لك اقتراحين.

## حدوث التغيير (الإلهام)

حدثتني «أليسون»، وهي مستشارة بحث تنفيذية، عن كونها على الطرف المتلقي لهذا ذات مرة، وكانت خائفة حقاً، وشعرت فجأة بسخونة في المقعد، وهي تتخيل أن صديقتها «كاثرين» ستقول أمراً سيئاً لها. وكان من هول مفاجأتها، أن ما قالته «كاثرين» لم يكن سوى أمر إيجابي تماماً.

شعرت «أليسون» باعتراف الآخرين بها بشكل حقيقي، وسمعت كم هي دافئة وشجاعة وخفيفة الظل، حتى أن صديقتها قالت: إن «أليسون» قد ألهمتها بالشجاعة. تبينت بأنني في الماضي كنت أخاف كثيراً من تلقي أي تغذية راجعة بسبب النقد الثابت الذي حصلت عليه وأنا طفلة، ولم أكن قادرة على تلقي التحيات قط. وبمجرد أن يقول لي شخص أي شيء طيب، أضع تحته خط، أو أخلص منه. لذا، حرر استماعي لهذا شيئاً حقيقياً بداخلي، وبدأت أتبين بأن التغذية الراجعة لا تتعلق بالنقد، ولكنها ملاحظة إيجابية يمكن أن تساعدني على النمو.

عندما تقدم اقتراحاً حول إمكانية تغيير صديق، فإن ذلك يوسع من بارمترات علاقتكما. ويعطي له الإذن أيضاً ليقتراح عليك تحديات أيضاً. لهذا كن على وعي - ولا تستخدم هذا ما لم تكن أنت معد لتكون متحدي أيضاً!

إذا استطعت أن تكون على وعي ثم أسقطت ردود الأفعال القديمة المشروطة ستجد عالمك كله يتغير. وبدلاً من مكان تتخيل فيه النقد وعدم الثقة، ستمنح مكاناً للتعلم والقبول. ومثل الفارس الذي نزع درعه، تستطيع أن تمشى بحرية، وتستمتع ببيئتك وبالناس الذين تشارك معهم. فقد تبينت حقيقة أنك لم تعد تحتاج إلى درع الأنماط القديمة لتحريك.

وبمعرفة نفسك بدرجة أفضل، ويكونك قادر على الاحتفاظ بعلاقاتك الشخصية والمهنية واضحة ومفتوحة للتغذية الراجعة، والتقدير، والاقتراحات، ستكون في وضع رائع لتواصل طريقك في التغيير. ومع مزيد من الأصدقاء وزملاء العمل المنفتحين والموثوق بهم، ستكون بالقرب ممن يقدرون أمانتك. وسيساندون نموك وتطورك. ولن يكون في تواجد مثل هؤلاء الناس في حياتك الجارية أية مصادفة.



## الفصل الحادي عشر

### اختر عملك ولا تدعه يختارك

«نحن نعمل لنكون، لا لنكسب»

(ايستروهورد)

كان «كارل» مدير محل تجزئة، ينطلق شاقاً طريقه في كومة من الفواتير وهو يسير إلى الباب الأمامي في الصباح الباكر. ويتمتم لنفسه وهو في طريقه إلى الخارج: «يوم آخر في ألغام الملح». وحينها اصطدمت به لاحقاً، ذات يوم في المقهى، وبدأنا نتحدث عن حياتنا، سألته عن رأيه في جملة: «اعمل كما لو أنك لست بحاجة إلى النقود».

فكان رده الفوري: «ها، ها، مضحك جداً، أستطيع أن أعد على أصابع اليد الواحدة الأشخاص الذين يعملون حبا لأعمالهم وليس من أجل المال. فلدينا جميعاً فواتير مهمة ينبغي أن تسدد على الفور».

فهل ينطبق ذلك عليك، هل أنت سعيد في عملك أم أنك تعمل من أجل دفع الفواتير فحسب؟ هل أنت راض عن طريقة إنفاقك لأربعين ساعة أو أكثر في الأسبوع؟ وهل تقول بأنك مدفوع بالعاطفة أكثر من اندفاعك بسبب الواجب؟ هل تشعر بالتحدي، وبأنك مكافأ بصورة جيدة؟ هل تشعر بأنك تخلق شيئاً مفيداً؟ في مدى يتراوح ما بين 1-10، ما مدى رضاك عن مهنتك؟

فإذا كنت تشعر بأقل من الرضى الكامل في عملك، ربما لأنه لم يكن من اختيارك، بل وقعت فيه بالصدفة. فهل تحاول الآن أن تشرح أحلام الحل الوسط، وتخبر نفسك: «هذا أفضل ما كنت سأناله، ربما لا يكون عظيم، ولكنني على الأقل أعمل؟».

لدى معظم الناس أمور تتعلق بحياتهم العملية مما يودون تغييرها. ولهذا ستفحص في هذا الفصل أنماطاً ذات صلة بالعمل والمال وسبل تحقيق ما هو أفضل من مواهبنا الفطرية.

## كشاف النمط

حان الوقت لنلعب لعبة (كشاف النمط) مرة أخرى. افحص الأنماط والرسائل التي ربما تكون قد خزنتها داخلك.

**ضع علامة (✓) في أي من الصناديق التي تنطبق عليك.**

- مدمن عمل / العمل يقلقك.
- تعمل لتسد فواتيرك فقط.
- تشعر بأنك غير مهم / غير مقدر.
- تشعر بأنك متورط في العمل.
- مضغوط / محروق.
- تتحمل التزامات أكثر مما ينبغي.
- العمل هو أهم شيء في الحياة.
- العمل أكثر أهمية من الأسرة والأصدقاء.
- تقلل من قيمة النجاح / الانجاز.
- قاصر المبادرة.
- طموح أكثر مما ينبغي.
- تسيء استخدام قوة المنصب.
- لا تتقبل تحمل المسؤولية.
- تلعب ألعاب القوة.

كامل / لا ترضى أبدا.

كثيرا ما تخسر أعمالاً/ تطرد.

تخاف من الفشل.

تخاف من النجاح.

كيف وجدت نفسك وما هي اتجاهاتك نحو العمل؟ إذا استطعت الاعتراف بأنناطك بأمانة، فأنت قادرا بالتالي على البدء بإرساء اللبنة التي ستكون جدرانك. وإذا كانت أنماط تحبطك بشكل خاص، ربما تحتاج إلى القيام ببعض العمل التعبيري المتعلق بها. اكتبها، على الأقل، مع بعض الملاحظات حول مدى شعورك بالملل لأنك تعبت.

## يقلقك العمل

تين «ستيف» وهو مدير لشركة تأمين كبيرة، أنه أصبح قلقاً بسبب العمل، عندما كان في إجازة على البلاج مع عائلته، وسأله أطفاله: لماذا جلب معه الكثير من أوراق العمل. وهو ينظر إلى أكوام التقارير المالية في فيلتهم المؤجرة. واندعش كيف استطاع العمل أن يسرق حياته الأسرية وقدرته على التمتع بإجازة؟ وما هو أعظم، أن الثلاثين سنة التالية أو أكثر كانت تبدو كما لو أنها مرسومة مسبقا، فهناك ضريبة يجب أن يدفعها، ومكافآت التي ينبغي أن يخطط لها، وأطفاله الذين سيعلمهم. وعلى الرغم من أنه كان يتقاضى مرتبا جيدا، إلا أن الظاهر أنه لن يحصل على ما يكفي من نقود. فغرق في الاكتئاب لأنه لم يعد يشعر بأية سيطرة على حياته، ولا أي فرح. كل ما كان يشعر به هو أنه واقع في ورطة.

كان «ستيف» قادرا في النهاية على تغيير شعوره بالسوساس فيما يتعلق بالعمل، واكتابه الذي جعله يشعر بأنه متورط. ولاحظ زملائه ذلك التغيير بشكل واضح، وصاروا يطلقون عليه «ستيف القديم» و «ستيف الجديد». فقد كان يتحمل الكثير من الضغط، بحيث عندما بدأ بإطلاقه بشكل واعي وبصورة آمنة، انفجر بدموع وثورة.

وبطرد ذلك الشد إلى خارج عقله وجسده أصبح أكثر انفتاحاً على الأفكار الجديدة وأكثر استرخاء فيما يتعلق بكيفية سير الأمور. ووثق بأن المديرين الذين يتبعونه سينجزون الأمور بمقدرة وكفاءة، بدلاً من توقعه الفوضى، ونتيجة لذلك، صار الجو في المكتب من حوله أكثر استرخاءً وانفتاحاً على الطرق الجديدة.

تتغير اتجاهاتنا نحو العمل بسرعة، فمما يثير السخرية، أنه في الوقت الذي يعيش فيه العالم المتقدم رفاهية ليس لها نظير، بتنا ننفق المزيد من الوقت في العمل، بدلاً من استخدام هذه الرفاهية لمتعتنا واستمتاعنا. وصار الناس يعرفون أدوارهم الاجتماعية من خلال العمل. وأصبح السؤال الشخصي الذي يطرح في اللقاء الأول هو: «أي نوع من العمل تمارس؟»، وهو السؤال الذي كان ينم عن ذوق سيء في الماضي، بينما يكون تجاهله أمراً غريباً الآن. فما يؤثر هو «من أنت». وهكذا أصبحنا نستخدم جملاً مثل: «أنا مشغول جداً الآن»، و«على عجلة» بينما تكون أمورنا تحت السيطرة، لمجرد أن نعطي انطباعاتنا ناجحون. ونقول بأننا ناجحون، ومطلوبون. وإذا اعترفنا بأن أمورنا تجري ببساطة، وأن وقتنا متاحاً، فذلك يعني بأننا بطريقة ما فشلنا في تحمل مسؤولياتنا. وهكذا أصبحت لدينا هذه الاتفاقية الضمنية بأن أحد منا لن يخطو خارج طاحونة الحياة العظيمة.

ونظراً لسرعة إيقاع الحياة ووجود العديد من التفاعلات والمتطلبات في العمل، يرى عديد من الناس أن حياة البيت تبدو مملة بالمقارنة. ويشتكون على رأس ذلك، من أنهم لا يشعرون بأنهم مهمين حين يعودون إلى المنزل، لأن تقديرهم لذواتهم يعتمد على عملهم، وعلى المال الذي يكسبونه. فكيف سارت الأمور على هذا النحو؟

يخلق المجتمع أعرافاً، ونحاول جميعنا أن نتلائم معها. فالعرف في عالمنا المتطور هو أن نعمل بجهد ونجمع نقوداً جيدة. ولأن ذلك قد لا ينطبق على منطقة جنوب «الباسيفيكي»، فأنا لا نستطيع، من ثم، أن نقول أنها في فطرتنا كبشر. وما علينا، بعد ذلك، إذا كانت حياتنا تبدو فارغة وبلا معنى، سوى أن نتوقف ونلقي نظرة فاحصة على ما ابتدعنا.

## فحص صحة العمل

لنختبر حياتنا العملية في تفاصيل أدق، ولندخل في جوانب وجودنا الأربعة، أي الرباعية.

- انفعالياً، ما هو شعورك فيما يتعلق بحياتك العملية؟ هل أنت سعيد وراض أو حزين؟ محبط وسهل الاستثارة؟ محترق؟ فكر في جزءك الذي يجب أن يكون مثل الطفل، التسلية، والعفوية. إلى أي مدى يشعر هذا الجانب بالإشباع؟
- فكرياً، ما هو شعورك نحو العمل. هل هو مثير للتحدي وتتعلم منه أموراً جديدة تتعلق بمحاكاة الناس والأفكار؟ أم أنك تقوم بالشيء نفسه مراراً وتكراراً؟ وتعلمته جيداً بحيث صار بإمكانك أن تطير ذاتياً أثناء أسبوع العمل. أم أن عقلك أنشط مما ينبغي و صار يتعرض للضغط النفسي أكثر مما يجب.

هل تجد توازناً بين ما تود أن يحاكيه عقلك وما تجده طبيعتك الانفعالية ممتع؟ يصبح الأطفال مشغولون بألعابهم ولهذا يقال أنهم «في التدفق» بشكل كامل. فالوقت والتسلية لا يلتقيان. فهل هناك أوقات تشعر فيها بأنك «في التدفق» تماماً وأنت تعمل؟ إذا كانت الإجابة، كلا، ما الذي لا زال يثريك؟ هل يمكن أن تجلب بعض الإثارة لحياتك العملية؟

- روحياً، هل تشعر بالانسجام مع تصورك الأعلى وهدفك الأسمى؟ هل تطلب من الله أو من القوى العليا الرشاد في أمور عملك؟ هل تشعر في هذا الصدد بأنك ستترك العالم مكان أكثر غنى؟

- جسدياً، ما الذي يقوله جسدك عن عملك؟ هل تتنامى بحصولك على زيادة في درجتك وتشعر بالترقية طوال اليوم؟ يمكن أن يكون العمل مؤثراً بشكل كبير على الصحة، فمعظم سكتات القلب تحدث ما بين الساعة 8-9 من صباح الاثنين. وتسمى «أعراض قرعة موقف السيارات»، فهل لاحظت أعراضاً جسدية يمكن أن تعود إلى العمل - صداع متكرر، أو سوء هضم، أو ألم ظهر؟ وهل تشعر عادة بالتعب، أو تجد صعوبة في النوم؟

مع كل تلك المعلومات المتوافرة لك. هل أنت مستعد لبدء العودة إلى جذور ما تحتاج إلى تغييره؟

## تغيير حياتك العملية

هل تشعر بأنك تستطيع أن تقوم بتغيير حياتك العملية؟ كأن يكون لديك حلم بتأسيس عملك الخاص ولكن ليس لديك الشجاعة الكافية. ما الذي يوقفك؟ من الطبيعي أن تكون لديك بعض المخاوف قبل الإقدام على مثل هذا التحدي، ولكن ما لديك في الغالب أعمق من مجرد خوف من اتخاذ خطوة إلى الأمام. نحتاج إلى العودة إلى الجذور، التي تكمن في خلفية أسرتنا. ونستطيع، من خلال إظهارها إلى النور، أن نكون أحراراً في التحرك نحو اتجاهنا الخاص.

إذا كان من الصعب عليك أن تتخيل إجراء تغيير، عد بتفكيرك إلى الوراء وتأمل الرسائل والمعتقدات التي التقطتها حول العمل أثناء نشأتك. هل لاحظت بأن والدك ينفق أكثر وقته في العمل وليس مع الأسرة؟ ربما يكون هذا قد رسخ لديك معتقداً يرى بأن العمل أكثر أهمية منك، ومن الأسرة، ومن أي شيء آخر. وهل بقى والدك في نفس العمل أو نفس المجال، رغم شكواه منه؟ ونتيجة لذلك، ربما لم تختبر قط مقدرتك على تغيير العمل، لأنك تعلم ببساطة أنك ستحتمل الوضع. وربما لم يثير تحديك «قانون» العمل كما قد يبدو مكتوباً بطريقة يتعذر محوها من نظام معتقد أسرتك.

إذا أنت وجدت الأنماط بالفعل وسط مجموعة من الرسائل والمعتقدات، اكتب لنفسك ملاحظة تعمل عليها من خلال الطريقة التالية. متى ما أصبحت على اتصال بشحنة انفعالية تتعلق بنمط ما؟ قل: إحباط، أو غضب، أو استياء، اختر طريقة للتعبير عن ذلك كي تتخفف. ومع حلول هذا الوقت، ربما تكون قد اكتشف أن طرق التعبير كضرب المخدة، أو الجري، أو الرفض، أو مجرد الكتابة في مفكرة يمكن أن تصلح لك.

ركز على نمط واحد في الوقت الواحد وأجلب كل اهتمامك لبناء رابطة صحية بينه وبينك. فربما صرختك: «يكفي»، أو «لا أريد هذا في حياتي بعد الآن». ومع إطلاق الشحنة، ستجد أن زحف النمط عليك صار أضعف، ومن الممكن أن ينكسر تماماً. في الوقت الذي تظل هناك حاجة لشحنة المعتقد لتبدأ في إجراء تغييرات حقيقية في حياتك العملية.

لتزرع البذرة من أجل مزيد من التغييرات، عد بتفكيرك في نوعية مؤهلات والدك ووالدتك (إذا كانت تعمل) التي كنت جزء منها. هل كان عملاً صغيراً أم كبيراً، ذا اهتمام أسري أم عمل ضخّم متعدد الجنسيات؟ هل كان في قطاع خاص أو عام؟ هل كانا موظفين في مصنع، أم في قطاع خدمات، أو قطاع مالي، أو مجال أكاديمي؟ وماذا عنك في الوقت الحاضر؟ هل ترى تشابهاً بين وضعك العملي ووضعها؟ ربما يكون مكان عملك هو مكان عملهم السابق نفسه. إذا أنت غير راضٍ عن وضعك الحاضر، فأليك ما يمكنك فعله لتحريك الأمور: اقترب وأمس الشحنة الانفعالية التي لديك، ثم عبر عنها، وتخلص منها، لا لكي تشفى الصراع الذي بداخلك حول كيف وأين تعمل؟ ولكن لكي «تعيد» الرسالة التي تقول أن عليك أن تقود حياتك بهذه الطريقة أيضاً. ربما تكون قد لاحظت بعض اتجاهات العمل عندما كنت تنمو، ولكن ليس هناك حاجة للاستمرار في حملها معك في حياتك البالغة.

ربما تكون هناك مميزات جيدة لنوع معين من أنواع الشأء عندما يتعلق الأمر بالبحث عن عمل، ربما يعتبر مصدر قوة. فقد أخبرتني «جانين» التي تعمل في وكالة توظيف، كيف أنها تقابل أشخاصاً للعمل في المبيعات: «أسألهم عن مستواهم المعيشي الذي نشأوا في ظلّه، فإذا قالوا إنها كانت صعبة بعض الشيء، أعرف أنهم سيكونون «جائعين» وسيعملون بجد أكبر ليبيعون. أما إذا كانوا ممن لم يواجهوا أية صعوبة، فمن المتوقع أنهم سيكونون في حالة استرخاء؟» وعلى نفس المنوال، عادة ما يكون الأبناء والبنات الذين يخترقون المخاطر ممن بدأوا بأعمالهم الخاصة. فإذا كانت لديك جذور صحية، ستنمو وتجنّي ثمار ذلك.

إذا كنت تشعر بأنك متجمد مكانك وغير راضٍ عن حياتك العملية، وليس لديك أية فكرة على الإطلاق عن السبب، دعنا نأخذ جولة في المصعد لتجد ما الذي ييقك مكانك دون حراك، وما الذي تستطيع عمله حيال ذلك.

## المصعد

السؤال الذي تسأله لنفسك: ما هي الأنماط التي تمنعني من الشعور بالإشباع في العمل؟ ثم احتفظ بهذا السؤال في عقلك مؤقتاً. ويمكنك اختيار كلماتك في السؤال، إذا ما أردت جعل الأمر شخصياً بصورة أكبر.

تخيل أن أمامك مصعداً، وادخل فيه، وشاهد زراً على جهاز التحكم مكتوب عليه سؤالك. ثم اضغط على ذلك الزر وأشعر بنزول المصعد. اشعر بنفسك وأنت تهبط سبعة مستويات، أسفل عبر السنوات وعبر مستويات مختلفة من وعيك، حتى يتوقف المصعد، والباب يفتح، وتخرج منه. أنه مشهد يشبه نوع من أنواع الاستبصار في الماضي، انظر حولك. وراقب ما الذي يحدث؟ من هناك؟ وماذا تفعل؟ وما الذي يمكن أن تتعلمه؟.

انظر إلى تاريخ حالة «سيلفي»، أسفل، وهي تقوم بالتدريب بهذه الطريقة، أنت تغير النص الداخلي المكتوب التي تمضي به حياتك. وتستطيع بالتالي أن تتوجه نحو مزيد من التغيير لبيئتك الحقيقية. وربما تكون قادراً على رؤية الحاجة إلى تبسيط حياتك. فأنا شخصياً لم أقابل أحداً يود أن يعمل في مكتب ضخم أو ينفق وقتاً أكبر في العمل! فإذا كانت تلك حالتك، ما هي الخطوة الصغيرة التي يمكنك أن تخطوها اليوم لتجعل ذلك الحلم أقرب إلى الحقيقة؟

## ماذا يعني العمل حقيقة؟

تخيلت «سيلفي» نفسها تسافر إلى أسفل في الماضي. وعندما فتحت أبواب المصعد وجدت نفسها تزور مكتب والدها وهي فتاة صغيرة في حوالي السابعة. كان مكتب والدها أصغر بكثير مما تخيلت وكان محاطاً بأكثر من عشرين مكتب آخر في الغرفة المليئة بشاشات الكمبيوتر والتليفونات. وبدا والدها أقرب إلى الارتباك، كما شعرت «سيلفي» بالإحراج لرؤية والدها على تلك الحال.

وبتشخيص ما يمكن أن يكون قد حدث من نافذة التعلم تلك، قالت «سيلفي» بأنها التقطت أمرين أولهما: إحساس بأن العمل لم يكن ممتع، والآخر هو أنها لن تكون في العمل سوى مجرد ترس في ماكينة مع آخرين كثيرين.

سألتهما عما إذا كانت تود العودة إلى الماضي مرة أخرى واستخراج سيناريو مختلف تعيش من خلاله الحياة؟ فقالت إنها تود ذلك بالتأكيد. وتخيلت هذه المرة نفسها تمشي إلى والدها وتقول له: «لماذا لا نذهب إلى مكتب المدير؟» وذهب كلاهما إلى الغرفة المترفة في زاوية المبنى، وكان المنظر الرائع، ثم حيا المدير وراحا يتحدثان معه. وسألت «سيلفي» المدير في هذا المشهد عما إذا كان يمكن لوالدها أن يعمل عملاً مختلفاً، فأجابها المدير موضحاً بأن والدها في الحقيقة لم يكن الأفضل هناك، وعليه أن يغادر ليصبح مستشاراً لمنظمة أخرى، وسيقتضى راتباً أفضل وسيطور المنظمة بصورة أسرع.

- «كيف عرفت ذلك؟» سألت «سيلفي».

- لأنني ذاهب هناك بنفسني! قال المدير هذا الكلام

استدارت «سيلفي» تجاه والدها، وهي لا تزال تتخيل، وقالت: «مساعدة في ملاحظتك».

ووضحت رؤية الأمر هكذا «سيلفي» أنها لا تحتاج إلى البقاء في عمل إلى الأبد نفسها. ثم احتاجت إلى مساعدة، بعد ذلك لا لتجد شجاعة الاستمرار فقط، بل للتوقف عن «بيع نفسها» إلى عمل جديد. وهكذا عملنا معا على تصحيح رؤيتها لهذا الموضوع وعلى ثقته بنفسها في الوقت نفسه، حتى جاء اليوم عندما التي حصلت فيه على عمل حلمها، رابطة بين حب الفن وخبرتها في الأعمال، حيث عملت مديرة لأستوديو رسوم متحركة.

## تغيير اتجاهاتنا نحو القيادة

«القادة لا يجبرون الناس على إتباعهم بل يدعونهم إلى رحلة»

(تشارلز لاور)

إذا كنت مستريحاً في تواصل حاجاتك مع مديرِك فأنت في الغالب قادر على إحداث تغييرات فعالة في حياتك. لا تنتظر حدوث الشيء لك، بل أخطو خطوة إلى الأمام وفكر في أن تصبح مديراً. كيف يبدو لك هذا؟ ستصبح، بالطبع، مكافأ بصورة جيدة. ويعني تعاملك بسهولة مع قوة السلطة التي لديك أن المجتمع - ولاسيما عالم الأعمال - سيغمرك بالمال والمكانة الاجتماعية. ولكن الذين أرتقوا إلى هذا التحدي قليلون، ربما لأننا نربط الأمر «بالتصاق رؤوسنا على حافة السقف» وبهذا نصبح هدفاً. يطلق على ذلك في استراليا: «أعراض الكلب الطويل»، فإذا كنت واقفا وقامتك أعلى من الكلاب الأخرى، ستقطع إلى أن تصل إلى مستوى الجمع. فالقيمة الأخلاقية هي أن تبقى في الوسط وتتناسب مع المجموعة، فهل أنت معد لتكون خارج الوسط؟

هناك، بالطبع، قضايا أخرى تلعب دوراً فيما يتعلق بمقدرتك مثل قدرتك على إصدار تعليمات واضحة، وتحفيز الناس، ووضع أهداف واضحة ورؤية فرص وسط بعض من الاتجاهات الايجابية المطلوبة. ولكن تذكر بعض العوامل المهمة تلك التي تجعل القادة الجيدون بلا مشاكل مع قضايا السلطة. فهؤلاء الذين يساءلون السلطة ولا يثقون بها بشكل دائم، ربما لا يكونون قادة جيدون.

## ما الذي يعيق تقدمك؟

لنلقي نظرة ونرى ما إذا كانت هناك أية أنماط يمكن أن تمنعك من أخذ مزيد من دور القيادة. فإذا كنت ترغب بسلطة أكبر في العمل، فليس بإمكانك أن تنكر ما تشعر به أو تعتقده تحت السطح. ضع علامة صح أو سجل ملاحظة عقلية بخصوص ما ينطبق عليك مما يلي. ثم تستطيع الجلوس وتغييره في وقت لاحق.

## أنماط حول السلطة

- الخوف من السلطة
- كره السلطة
- الخضوع، والإذعان، والاستسلام بسهولة
- فرض السلطة/ أنا الرئيس هنا
- تلطيف سمعة السلطة
- التسبب في الخلاف - نحن ضدهم

من بقايا خلفية أسرنا وتعزيزاً من المدرسة، صار لدى العديد منا اتجاهات سلبية عميقة نحو السلطة. فهم «أشخاص سيئون». ومن خلال أبعاد أنفسنا وترفعنا، نستطيع أن نحتفظ على الأقل بشعور بالفخر. فنحن نحتاج إليهم لنقف ضدهم.

بالنسبة للعديد من الناس، هناك ضرورة للخوف من السلطة وطاعتها. وبسبب هذا الخوف نخسر شعورنا بالسلطة وقدرتنا على «التسلط» على حياتنا الخاصة. ونخضع إلى شخص لديه قوة أكبر، ومال ومكانة اجتماعية وننسى أن لنا حق الرد، ونتيجة لقصور ثقتنا في أنفسنا، مرتبطة في الغالب بأنماط عائلية قوية تتعلق بالاستسلام لوالدينا، نصبح مجرد أتباع.

الجانب الآخر من خوفنا أو من عدم ثقتنا بالقادة هو على أية حال، نمط «السلطة المبالغة في السيطرة». فالقادة الجيدون يحبون الأنماط الجيدة، ويصدقون من حولهم ويثقون بهم، كما يساندون أتباعهم ليتعلموا ويطورون أداءهم. فهم يخدمون أكثر من استخدامهم لوضعهم، حتى يشعروا بأنهم أفضل من الآخرين وأكثر منهم قوة.

القادة السيئون، مثل الوالدين تماماً، يمكنهم أن يؤذوا وضعهم ويصبحوا متنمرين. وليس من المؤكد مطلقاً أنهم قد تلقوا الحب والثقة بأنفسهم، فهم يستخدمون تكتيكاتهم للتخويف ليجعلوا أهدافهم تتحقق، ويحاضرون أكثر مما يشرحوا، ويهددون أكثر مما يقنعوا.

هل والديك نموذج لقيادة جيدة أثناء نموك؟ فقد قالت «كلير»، وهي عضو مجلس محلي، بأن والدها، وهو سياسي وطني معروف، كان متعباً جداً عند عودته إلى المنزل، بحيث لا يفعل سوى الصراخ في وجه الناس، ويفرغ إحباطاته على أسرته. وما جعلها تتضايق جداً هو أن تراه يتلقى كمّاً من الإعجاب حين يقابل ناخبيه. «آه لو عرفت!»، كانت تقول في نفسها. وبتابع سبيل المقاومة أقل، قلدت طرقة الاستبدادية، بطبيعة الحال، حتى اشمأزت من ذاتها وقال لها شيء عميق بداخلها: «آن الأوان للتعامل مع الأمر وعلاجه».

ما نخسره هو أن نخفق في أن نصبح قادة جيّدون عند نقطة ما. فإذا نحن بقينا خاضعين، أو صارنا معتقداتنا المشروطة، فلن نكون مستقلين، لنقود حياتنا بأنفسنا، تماماً كما لو أننا عدنا أطفالاً مرة أخرى. ولكن من خلال حل هذه القضايا، نستطيع قطعها، على أمل أن نستطيع فعل ذلك قبل أن يقع علينا ضغط القيادة عندما نصبح أكبر سناً وأكثر خبرة. ولتوضيح ذلك اتبع خطوات عملية التغيير. و متى ما أصبحت واعاً لجذور سلوكك، عبر عن الشحنة المحيطة بها بنفس الطريقة. ثم اطلق الانفعال الداخلي الذي يكسر النمط. فقد يكون الانفعال الذي يحمل النمط خجلاً، أو خوفاً، أو إحباطاً، فإذا شعرت بوجود مؤثر قوي لوالد أو آخر عليك، دعه يعرف، في عقلك، بأن النمط هو نمطه وليس نمطك أو المعتقد، معتقده وليس معتقدك. ثم ابن حاجزاً بينه وبينك. ومتى ما أفرغت شحنة الطاقة الكامنة حول النمط، سامح نفسك وذلك الوالد، أو الراعي، بغض النظر عن أخطاء الماضي، وإذا كنت بحاجة إلى مزيد من المساعدة في هذه المرحلة، راجع الفصل السادس مرة أخرى. وتكون بذلك قد انتهيت، وتستطيع بناء سلوك جديد.

## القيادة في عقليين

إذا كانت لديك وجهات نظر تثير الصراع حول القيادة والسلطة، أجر حواراً بين ذاتك الانفعالية وفكرك، لترى ما الذي يجري في داخلك. وتستطيع أن تعرف في نفس الوقت ما الذي سيكون مرضياً وممتعاً بالنسبة لكل منهما. وقد حاولت هذا مع «لورين»، وهي باحثة في شركة أدوية، وهذا ما قاله جانبيها:

الذات الانفعالية: أكره أن يملي علي أحد ما أفعله!

الفكر: يجب أن نتلقى الأوامر من الإدارة العليا، وإلا كيف يمكننا أن نستمر في العمل؟  
الذات الانفعالية: أوه، هذه ليست طريقة للعيش، لن نستطيع أن نختار ما نفعل مطلقاً.

الفكر: ربما يكون الأمر كذلك، ولكننا نكسب أموالاً طائلة.

الذات الانفعالية: وماذا يعني ذلك؟ لا أشعر بلذة ذلك، ولا يجعلني الأمر أشعر على نحو أفضل.

الفكر: هل لديك اقتراحات حول ما يمكن أن نفعله بشكل مختلف؟

الذات الانفعالية: حسناً، أولاً، أنا مندهش، لماذا لا تطلب تحمل مسؤولية أكبر، فلدي جانب خلاق، وأعرف بأنني أستطيع أن أساهم بذلك لخدمة الآخرين. آه لو كنا في موقع يمكن أن يستمع لنا الناس.

الفكر: حسناً، إذا وافقتني على أن تكوني بجانبني حقاً، وتتوقفي عن لعب دور الكلب الأسفل، المضهد، الخاسر، سأكون سعيداً جداً لفعل ذلك. فقد ينجح.

الذات الانفعالية: عظيم، لنمضي ونتحدث إلى شخص حول الموضوع.

تقدمت «لورين» لأدوار متقدمة وعرض عليها ثلاثة مناصب مختلفة، وكانت قادرة على تجاوز الجدران التي بنتها حول نفسها.

تستطيع أنت أيضاً أن تغير وضعك عندما تعبر عن أنماط إبطال الذات أو عندما تحل صراع بين جانبي الانفعال والفكر فيك. ومن خلال إعادة العمل على النص الذي حدد رد فعلك القديم، ستجد نفسك تستجيب بطرق مختلفة تماماً. ونتيجة لذلك، ربما تبادر إلى هجر وضع عمل متى ما شعرت بأنه غير مناسب لك. وربما تبدأ بتغيير توصيف مهنتك من خلال التواصل مع حاجاتك. ولن ترى بأنه لا ينبغي عليك احتمال أمور معينة فقط بل ستشعر بذلك أيضاً، فبإمكانك أن تكون مؤلف التغيير الرئيسي في حياتك الخاصة.

### تغيير اتجاهاتنا نحو المال

ليس مجرد خوفنا من السلطة ذلك الذي يجعلنا نقبع في أعمال لا تناسبنا. ففي معظم الحالات ينبع خوفنا من أننا لن نكون قادرين على العيش إذا نحن تركنا موضعنا الآمن المؤمن - نمط «الخوف من الفقر! كيف سندبر معيشتنا؟» نسأل أنفسنا. ويصبح الخوف من نفاذ نقودنا أمراً منطقياً لدى فكرنا - «ليس من السهل أن نحصل على عمل هذه الأيام»، وهكذا نبقى حيث نحن، بائسين بشكل مستريح.

الأمر المضحك هو أن الجانب الآخر من العملة من الممكن أن يكون نمطاً نحتاج إلى النظر فيه أيضاً - «خوف من الوفرة». فربما اعتدنا على الحياة بصورة محدودة، معتقدين بأننا لا نستحق الحصول على موارد كثيرة من المال. فالمال يوفر لنا العديد من الخيارات المتعلقة بطريقة العيش. فماذا لو أننا لا نريد التعامل مع جميع الخيارات التي تأتي مع المال؟

إنه نفس المبدأ الذي يجعلنا نتحمل - نهايات العلاقات:

**الخوف من التغيير هو أعظم من التغيير نفسه.**

**ما الذي تعنيه النقود لنا؟**

هل تود أن تعرف المزيد عما تفعله النقود في حياتك؟ أنظر، أولاً، إلى القائمة التالية من الأنماط والرسائل وضع علامة صح أو سجل ملاحظة عقلية حول ما ينطبق عليك.

- سيكتني المال بكل شيء.
  - دائماً تنفق.
  - دائماً مديون.
  - توفر النقود بشكل ملزم.
  - تخاف من الفقر.
  - تخاف من الوفرة.
  - مادي.
  - بحاجة إلى أشياء غالية للشعور على نحو طيب.
  - تشتري الهدايا بشكل إلزامي.
  - تقلل من أهمية المال.
  - تتلاعب من خلال المال.
  - تسيطر من خلال المال.
  - تقلق على ما هو موجود من مال.
  - تكسب أموالاً كثيرة
- إذا كان حب المال هو أساس كل شيطان، فهناك الكثير من الجذور بالقرب منا. فنحن نضع المال في مكانه الرفيق، وهكذا صارت جملة: «لديهم مال قارون» قوة سحرية هذه الأيام. وقد أعطيناها أهميته كبرى لأننا بعيدون عن قيمنا الداخلية الأكثر عمقاً.
- وهكذا صار العديد من الناس يفتخرون بقيمتهم المالية أكثر من افتخارهم بقيمتهم الذاتية.

## فحص رباعي

لنجري فحصاً رباعياً حول المال، حتى نرى كيف يمكنه التأثير على جميع أجزاء وجودنا وما الذي نحتاج إلى تغييره أولاً.

انفعاليا: هل تستمتع به؟ هل كانت طبيعتك الشبيهة بالطفل تلعب به- هل تخرج لتحتفل، أو تكافئ نفسك بما تقرر بأنها أشياء ذات نوعية جيدة؟ (ليس الموضة ومجلات أسلوب الحياة) أم أنك تجمده؟ ربما من الصعب عليك أن تعامل نفسك وتعيش من خلال جملا مثل: «القرش الأبيض ينفع في اليوم الأسود» وتؤجل شراء شيء تريده حتى يأتي موسم التخفيضات.

حتى وقت قريب كان لقب الرجل الأكثر بخلًا في العالم، وفقا لموسوعة «جينس» للأرقام القياسية يذهب إلى الرجل الذي يدعو نفسه إلى جنازات أشخاص لم يلتق بهم مطلقا ليحصل على وجبة مجانية. بينما يغسل حامل اللقب الحالي خيط تنظيف الأسنان الحريري بعد استخدامه وينشفه، ليوفر مبلغا يصل إلى ثلاثة دولارات ونصف في السنة. نأمل ألا تبلغ هذه الدرجة مطلقا، ولكن هل تدخر بشكل ملزم من منطلق خوف بأنه لن يكون هناك ما يكفي أبدا؟

أما الطرف النقيض الآخر هو أن تعتقد بأن المال سيشتري أصدقاء، وسعادة، ونفوذاً ونجاحاً. ربما تبدو كما لو أنك ناجح إذا ما برزت من سيارة جديدة أنيقة وانتقلت إلى جيرة أفضل، ولكن، ما هو شعورك من الداخل؟ ما الذي يضيء السرور على ذاتك الانفعالية؟ فغرف المعالجين النفسانيين جميعها في مختلف بلاد العالم مليئة بأناس ناجحين يشعرون بفراغ.

كان صديق لي يعمل مدير منزل لواحد من أغنى رجال العالم. وكان هذا الرجل يسافر مع حاشية كبيرة وله بيوت فخمة حول العالم. وكان ليخته الخاص مركب مساند وطائرة خاصة تقف مستعدة على الدوام مع طاقمها في أقرب مطار. فسألته: «ما هو شعوره مع كل هذه؟» فكانت إجابة صديقي في كلمتين: «يشعر بالملل». وإذا نظرت إلى قصص الأشخاص الذين ربحوا اليانصيب، مرة بعد أخرى، ترى حجم الضريبة التي دفعوها، فقد جلب لهم فوزهم وحده أعظم، وألم ناتج عن خسارة أصدقاءهم القدامى وقيمهم القديمة.

كيف يمكنك أن تستخدم النقود لترضي نفسك انفعاليا؟ فكر في طرق للتسلية والاستمتاع بالحياة بصورة أكبر. ربما تحتاج لأن تبدأ البحث عن طرق لتلعب مرة أخرى! فقد ترك «نيل» سيارته المرسيدس الفخمة وعمله في العلاقات العامة، ذو التوتر الشديد عندما تبين شعوره بعدم الرضا، حيث صارت الحياة وكأنها سلسلة بلا نهاية من «الاجتماعات الكبيرة» و «نهايات الأعمال الأساسية». وصار نافذ الصبر بشكل أكبر ومنتشائم. وهذا أخيرا عندما سألته زوجته التي كان يعرفها منذ أن كان في الخامسة عشرة: متى فقد إحساسه الإنساني؟ وظف بعد ذلك مدخراته في تأسيس شركته الخاصة لبالونات الهواء الساخن، وعلى الرغم من انه كان يعمل لساعات طويلة، إلا أنه أحب ما يفعل، ولم تكن الساعات تؤثر مادام الأمر لم يعد «عملا».

فكريا: فيم تستخدم المال؟ هل تلتحق بمقررات لتتعلم أكثر؟ هل تشتري كتباً حول مواد تمتعك؟ هل تسافر لتعرف المزيد عن العديد من الثقافات في العالم؟ هل التحقت بنواد أو تجمعات تعمل من أجل النفع العام؟ هل يساعدك المال في استشارة اهتمامك بالتعلم مدى الحياة؟ فكر فيما يمكن فعله لتستخدم المال بشكل جيد من الناحية الفكرية.

جسديا: هل تستخدم أموالك لتنفقها على جسدك؟ تتمتع بمساج، أو رحلة إلى محيط دافئ، أو جلسة حمام زيوت مسترخية؟ هل لجسدك نصيب في كعكة المال؟ تدفع لتأمين السيارة؟- هل تدفع أي مبلغ لتأمين جسدك ضد الأمراض؟ نعلم بأن الوعي جيد، ولكن الفعل أفضل. لذا، احجز لنفسك جلسة مساج، أو اتصل بوكالة سفريات الآن!

روحيا: هناك قوانين روحية حول المال. فهل تعيد تدوير الطاقة التي تأتي في طريقك؟ وإذا كنت محظوظاً في المال، فهل تساعد الآخرين ممن هم أقل حظاً؟ يمكن لنقودنا أن تشكل فرقا كبيرا بالنسبة لغيرنا. ربما لا تبدو ثريا، ولكن ضع الأمر في اعتبارك. فهناك، حسب إحصائيات الأمم المتحدة، ثماني مائة وثلاثين مليون شخصا في العالم لا يملكون ما يكفي لأكلهم- أي أكثر بكثير من سكان أوروبا وأمريكا مجتمعين. فلأي بنود ترصد

نقودك؟ وإذا كانت لديك نقودا في البورصة، هل تعرف الشركات التي تستثمر فيها أموالك ولصالح من؟ وقد تكون مغلول اليد، وتضيق على نفسك.

افحص الاتجاهات التي تسمح بتدفق المال من خلالها لتعود إلى العالم الخارجي مرة أخرى. فالمال مثل الحب، يجب الهواء الذي تتنفسه، ومثل الطاقة التي من حولنا، نعتقد بأننا «نملكه»، وأنه محدود، ولهذا ننكر على أنفسنا شعوراً حقيقياً بالوفرة. فبدلاً من الحكم من خلال صوت قديم بداخلك يحدك، تناغم مع صوت ذاتك الروحية.

انظر في توازن جميع جوانب رباعيتك عندما يأتي الأمر لاستخدام المال. ووضح في عقلك بشكل عام، كيف تثنى قيمتك. هل هي من الداخل أو من الخارج؟ وهل أنت جاهز لاستبدال «القيمة الصافية» بـ «القيمة الذاتية»؟

### لا تستطيع أخذه معك عندما تموت

يمكن أن يدفعك هذا التدريب نحو تغيير عاداتك العملية بشكل حقيقي. وسيضع اتجاهاتك نحو المال ونحو العمل في المنظور الملائم. تخيل حدثاً خاصاً، وكأنك قد قفزت إلى المستقبل بضعة سنوات، وتجمعت مجموعة من أفراد عائلتك وأصدقائك لمناسبة معينة، في يوم جنازتك. ربما تجد هذا رهيباً، ولكن تذكر أولاً بأنه مجرد تدريب وثانياً بأنه ليس خيالاً محضاً، فلا أحد منا سيعيش إلى الأبد.

ما الذي تود أن يقولوه عنك في نهاية حياتك؟ وبماذا تحب أن يتذكروك؟ هل هو العمل الذي أنجزته، والمال الذي أنفقته فيما هو خير؟ غالباً ما تكون الذكريات التي تنطلق من الطيبة، والدفء والمرح، والإنسانية ذكريات حلوة. فلن يتذكروك كثيراً لمجرد أنك كنت تملك بيتاً كبيراً أو استثماراً ضخماً. وبعد أن ترى المشهد واضحاً جداً في عقلك، اخرج من تلك الجنازة الخيالية وتناول قلماً وورقة وأجب على الأسئلة التالية في عقلك:

- ما الذي أود أن يتذكرني الناس به بعد الموت؟
- ماذا سيكون إسهامي الفريد في نهاية حياتي؟

فعلى سبيل المثال، أراد «جون» الذي يعمل في شركة تأمين، أن يتذكره الناس لشعوره بالمرح ولإسهامه في منظمة الحياة البرية. وقال «ميرفين» إنه سيكون فخورا بأطفاله وعلاقته معهم. وقالت «كاثرين» بأن إسهامها سيكون كتابها في فن الطبخ الذي يمنح السرور للعديد من الناس. فماذا ستترك وراءك قبل الرحيل؟

### تصور لعالم عمل جديد

حان الوقت للنظر فيما هو رغبات قلبك، فحاول أن تقوم بأداء هذا التدريب عندما تسمح لك الفرصة ببضعة لحظات لنفسك. استرخ أولاً من خلال أخذ بضعة أنفاس عميقة، ويفضل أن تكون عينك مغمضتان بحيث تغلق الباب أمام جميع الملهيات الأخرى.

تخيل بأنك عدت مرة أخرى إلى ملاذك، حديقة روحك، مكان ذو جمال طبيعي خلاب. شاهد نفسك هناك، مع شروق الشمس، كما لو أنك قادر حتى على الشعور بنفسك متدفئا بأشعة الشمس، ومتمتعا بنسيم خفيف من حولك، تستنشق الهواء الطازج المشيع بعبير الزهور، وتدرك مدى روعته، وتعيش الاسترخاء التام.

تشعر بأنك آمن جدا وفي سلام مع نفسك، تتمشي في الجوار وتجد شجرة تجلس بجانبها، وترى العشب ناعما بشكل رائع بالقرب منك. عندها خذ بضعة أنفاس أعمق، واترك نفسك لمزيد من الاسترخاء.

تخيل أن هناك في هذا الملاذ، شخصا آخر، يقبل عليك. وبالنظر عن كثب لذلك الشخص، تتبين بأنه أنت. هو ذاتك الروحية، مع كل ما ينسب إلى السلام والحكمة، فتشعر بأن هناك قوة هادئة داخلك تولد آلافاً من سنوات الخبرة، وهناك استعداد إرادي لانهائي للحب العميق داخل روحك. وإذا أغمضت عينيك تستطيع أن تمضي أعمق في هذه الصورة من نفسك، وتنفسها إلى الداخل.

أطلب من ذاتك الروحية أولاً تصور لعمل ما، ذا المعنى : عمل يجعلك سعيدا عندما تستيقظ ويتركك مشحوناً بالطاقة في نهاية اليوم. ثم، لكي تكون محددًا بصورة أكبر، اسألها في أي مشروع من المشاريع يمكن أن تشارك، وتصور الأمر كما لو أنه يحدث في هذه اللحظة بأكبر قدر من التفاصيل.

وعندما تتبين نوعاً العمل الذي تقوم به، اطلب صورة للبيئة المادية التي تعمل منها، أين ترى نفسك تعمل؟ هل أنت في البيت، أم أن مكتبك في مسرح؟ هل أنت في مدينة أم ريف؟ امنحه وضعاً مادياً.

اطلب، بعد ذلك، تصور آخر لبيئة عملك الإنسانية. هل ترى نفسك تعمل وحيداً أم عضواً في فريق؟ في أي الوضعين يمكنك الاستمتاع بشكل أكبر؟ وأيها يشبعك أكثر؟ وكيف تحصل على تسليتك في العمل؟

وتذكر بأنك ما لم تتبع رغبات قلبك، فأنت لن توظف طاقاتك كاملة لتعيش حياتك بكل ما فيها.

فأي خطوة صغيرة يمكنك أخذها اليوم، أو هذا الأسبوع نحو ما تصورتها؟ واعلم أن مكالمة تليفونية واحدة يمكن أن تحرك الأمور. فقد قرر «كريج»، وهو صحفي، أنه يريد أن يدرس. وكل ما احتاج إلى فعله في البداية هو الاتصال بصديق له، كان يرغب في أن يساعده «كريج» في العمل بكلية محلية لتعليم الراشدين. وبمجرد وقوفه في مقدمة غرفة الدراسة، سمح له ذلك بإطلاق حلم قديم يسكن داخله إلى الخارج، بدلا من تركه تحت أكوام من الوعود المنقوضة. وتلقى من هنا العديد من الفصول، حتى أصبح لديه برنامجاً منتظماً.

تذكر، إذا بقيت ماضياً في نفس الاتجاه، سوف تنتهي حيث بدأت. ولهذا اختر اتجاهك الآن إذا لم تكن تستخدم كامل طاقتك الكامنة. وضع في اعتبارك أن تصور ذلك الاتجاه، أمر رائعاً، لكن المشي فيه أكثر مكافأة!

## خطة عملية للتغيير

يتضمن الطريق إلى تغيير حياتك العملية الخطوات الأربع التالية: أولاً، أن تكون على وعي بأنماطك المتعلقة بالعمل. ويتضمن هذا اتجاهاتك ومعتقداتك حول النجاح، والقيادة والمال. عد إلى القوائم السابقة المتعلقة بما يعنيه النقود لنا، وما الذي يعيق تقدمك، بالإضافة إلى اختيار كلماتك الخاصة. افحص الأسرة التي نشأت فيها، لثرى ما الذي قد تعلمته منها، ثم ابنِ صورتك المقدسة، وعندما تصبح على وعي بالأنماط التي تشدك إلى الوراء، اختر منطقة من المناطق الأعلى من حيث مستوى الشحنة الانفعالية، لأنها شحنات تحتاج إليها للتفريغ أولاً، بحيث تكون قادراً على تغيير الطاقة التي تجلبها للحياة، والطاقة التي تجذبها إلى نفسك.

عبر، ثانياً، عما يتراكم بداخلك. ويمكن أن يكون ذلك من خلال علاج مسهل ويتضمن حركة جسدية، أو ربما يكون من خلال الحديث أو الكتابة. والمطلوب منك هو أن تبني حاجزا صحيا بين النمط أو السلوك وبين نفسك.

ثالثاً، إذا كنت قد ارتكبت أخطاء أو تسببت بأذى الآخرين، تواصل مع ما تحتاج إلى تصفيته من الماضي. و سامح نفسك والآخرين على ما جرى بحيث تستطيع التحرك بسجل أحداث جديد.

وأخيراً، ما هو السلوك الجديد الذي يمكنك وضعه في حيز التنفيذ؟ هل هو متعلق بتغيير المهنة تماماً، أو تغيير العمل، أو مجرد تغيير لعادات العمل؟ وقد يعني أنك تتواصل مع زملاء العمل بطريقة مختلفة، أو تبسيط حياتك من خلال تخفيض عدد ساعات العمل، أو ربما التزام بعدم جلب عمل إلى البيت، أو التخلص من نمط «الكامل» بحيث إذا تم عمل ما، تعرف أنه تم بالفعل. وربما تلتحق، كقائد محتمل، بمقررات لتعلم كيفية تفويض إستراتيجية ما ووضعها. وإذا كان المال قضية كبرى، فهذا هو المكان المناسب لتبدأ في إجراء تغييرات.

استخدام أسلوب التصور سابق الذكر لتبين أكثر ما تحب أن تفعله في الحياة على المستويات الأربعة لوجودك. وبعمل ذلك، أنت تخطو نحو ما يحتمل أن تكون وتذهب إلى ما هو أبعد من الحدود الطبيعية للعقل. كما تستطيع أن تستخدم تصور الجنازة الخيالية لتركز على مهمة ما لحياتك. وسيمنحك هذا المنظور فرحا حقيقيا في نهاية حياتك، وستكون لديك شجاعة لإجراء تغيير فعال في يومك الحاضر.

ومتى ما أصبحت واضحا بشأن ما يعيقك، وما توده في حياتك العملية، تستطيع أن تكون حراً في اختيار المهنة التي ترغب فيها أكثر من سواها. فابدأ بالعمل على ذلك من اليوم، ولن يكون هناك ما يشدك إلى الوراء.

## الفصل الثاني عشر

### تجاوز الأنماط الملزمة

«الأشخاص الأقل إدماناً هم هؤلاء الأكثر إشباعاً روحياً، وانفعالياً»

(جون مارتن)

ينتشر أسلوب الحياة القائم على مقولة «أخرج منها» بصورة أكبر مما نعتقد، وأكبر من مجرد إدمان يحتاج إلى الوقف. ففي مجتمع كمجتمعنا سريع الإيقاع، يطارد العديد منا المال والنفوذ، مزودين بالكافيين عالي الأوكتين، ومضبوطين بالسكر، وكحول يكشف الغطاء في المساء أو في نهاية الأسبوع. وعادة ما ينفق وقت الفراغ إما بالتلفزيون أو بصحبة الانترنت، أو مع موضة التسوق القديمة. وأصبح المجتمع نفسه مدمناً، كما يقول «ويلسون سكايف». كيف حدث هذا؟ وما الذي نتجنبه؟ ولماذا صار من الأسهل علينا أن نمضي المساء أمام التلفزيون مع كأس في أيدينا بدلاً من أن نتحدث مع أحياءنا؟

إذا لاحظت سلوكك، وتلك مهمة سهلة بمعنى الكلمة، هل تجد أموراً يتكرر فعلها وتتعارض مع تواصلك مع نفسك؟ وهل أنت على سبيل المثال، دائم الانشغال، وتملاً وقتك بشكل مستمر بنشاط أو تبرر انشغالك بقولك: لا يوجد خيار آخر؟ هل تشعر بوجود توازن بين العمل واللعب، أو بين إنفاق الوقت في المكتب وفي البيت؟ هل أنت مثالي، بحيث مهما عملت، لا تشعر بأنك قد عملت بما فيه الكفاية؟ هل يتوجب عليك متابعة برنامجا معيناً على التلفزيون، ويساعد الله من يفسد عليك ذلك؟ هل أصبح الطعام مهما جداً بالنسبة لك؟ وماذا عن علاقاتك؟ هل تعيش حياتك قريباً من شخص آخر تعتمد عليه ويعتمد عليك؟

ما الأمر الملزم في حياتك الذي يمكن أن يؤثر على ما يحدث بشكل حقيقي؟ وماذا تفعل لتقطع نفسك من نفسك؟ سيغطي هذا الفصل الأنماط التي صارت أساليب حياتنا الإلزامية وطرقاً لاختراقها.

### قصة أخوين

كنت الولد النجيب في المدرسة. فلم أدخن، ولم أشرب الكحول ولم يصلني سوى التقارير الجيدة من المدرسين. وقد عملت بجد واجتهاد كبيرين في جميع موادتي، بحيث لم ألاحظ كيف يكون الناس أصدقاء وكيف يقومون بكل تلك الأمور الطبيعية من حولي. ولكي أعوض خسارة شبابي، عشت بعد ذلك أكبر إثاراتي من خلال الوقوع في الحب مع امرأة جديدة بشكل عشوائي كل ثلاث أسابيع. وعلى الرغم من إنني لم أكن أحاول تعاطي المخدرات أو الشراب، كنت فاقداً للأمل حينما أدخلو إلى نفسي، مثلما كنت مع أخي.

أما أخي «جوسن» فقد كان الولد السيئ، بدأ تدخين الحشيش في المدرسة، وتلفظ بكلماته السيئة المعتادة، ونادراً ما كان ينجح في امتحان من امتحاناته. فهو لعنة المدرسين دائماً، في الوقت الذي كانت لديه دائرة كبيرة من الأصدقاء الذين احتفظ بهم حتى بعد المدرسة. وعندما بدأ بالعمل، انتقل إلى تعاطي الكوكايين، والهروين والمهدئات - كل ما يجده لتغيير مزاجه. وفقد أعمال مختلفة بسبب عدم مصداقيته ولكنه سرعان ما يجد أعمال أخرى نظراً لوسامته. وراح يفرط في تعاطي المخدرات أكثر من أي شخص آخر. وفي النهاية إما يطرد من العمل أو يتركه. وكانت صداقاته تتعرض للانفصال عند نقطة معينة. وقاده كل شيء تبعه إلى نهاية مقفلة وشعر بالفشل التام.

والأمر الغريب أننا نحن الاثني عشر قد عشنا أسلوب حياة المدمن، وتصرفنا بشكل ملزم من منطلق تجنب حقيقة غير مريحة، هي أنفسنا. فاعتمد هو على المخدرات، واعتمدت أنا على العمل وعلى الجنس والحب. وكانت طريقته من خلال المواد، وطريقتي من خلال التصرفات. فالإجبار لدينا بات أمراً واسع الانتشار. فهل تعرف أحدا يتصرف كالمدمن؟

نحن نشعر في أعماق أعماقنا بالفراغ، ولهذا نحاول ملاً فراغنا الداخلي القديم بأي وسيلة نستطيعها.

## تتكم كالمدمنين

إذا كان المجتمع مدمن نفسه، فنحن بالتالي لا نتصرف كذلك فحسب، بل نتحدث كالمدمنين. لقد سمعنا جميعنا هذه الجمل من الآخرين وغالبا ما نكون قد استخدمناها بأنفسنا جميعاً، فهي جملنا المفضلة التي تبرر سلوكنا الإلزامي: يمكنني التوقف عن التدخين في أي وقت أريده، أنا أدخن فقط لأنني أشعر بالملل؛ علي أن أتمرن لساعات في اليوم وإلا لن أتمكن من النوم ليلاً؛ قطعة شكولاتة أخرى لن تشكل فرقاً؛ أنا أشرب كأساً أو اثنين فقط لاسترخي؛ أعرف هذه المرة انه هو من أبحث عنه؛ سأتوقف في الأسبوع القادم - بأمانة؛ أشاهد المسلسلات التي تعالج الحياة الأسرية، فقط لأنه لا يوجد شيء آخر... إنها أعراض «مرة» إضافية واحدة لن تؤذي. وتغمس لغة الإدمان في إنكار ورفض مواجهة ما يحدث في اللحظة. ويمضي الإدمان والإنكار يداً بيد ليشكلان رابطة قوية .

## ليس بي شيء، مفهوم؟

التعريف الأساسي للإنكار، وفقاً للمعجم هو «عدم تصديق وجود أمر ما أو حقيقة؛ أي التنصل من حدوث الشيء، أو رفض تبيين وجوده، أو الاعتراف به». حسب

مصطلحات «ليمان» التي ترجمت إلى: «ليس بي شيء» بتعبير الرجل العادي، فيقول الشخص: احتاج إلى شراب لأصحو في الصباح/ لا أستطيع أن أمضي اليوم بدون علبة السجائر/ ينبغي أن آخذ الموبایل معي إلى الحمام وإلا قد تفوتني مكالمة/ لا أحتاج إلا إلى مزيد من التنظيف/ من الأفضل أن آخذ أجازة أخرى واحدة من هذا الارتباط كي أستطيع الاسترخاء/ يعاني الجميع من مشكلات إلا أنا، وهكذا... والأكثر من ذلك إنني لا احتاج لإجراء أي تغيير، وإذا لم يعجبك حالي، فتلك مشكلتك.

### ما الذي في الأسفل إذن؟

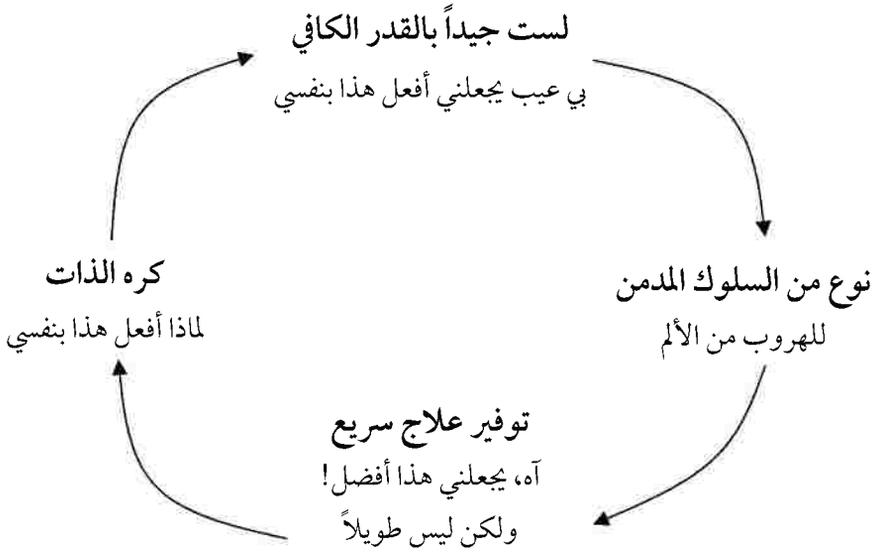
عادة ما يقول الناس الذين أدمنوا مرة، بأنهم توقفوا عن المخدر الذي كان يخفي الألم، ولكن الألم- من الشعور بالعزلة، أو الاختلاف، أو القلق، أو الاكتئاب لا يزال موجوداً بالطبع. ويحتاجون حتى يتعافوا إلى تواصل كامل مع الألم الذي جعلهم يبحثون عن تلك الطريقة لتبذل شعورهم الأصلي. وعليهم الشعور به مرة أخرى، لكي يخترقوه إلى الجانب الآخر، فهو مكان الطيبة المتكاملة، حيث يستطيعون الشعور على نحو طيب وهم على حالهم. ويمكن أن ينطبق هذا علينا جميعاً عندما نجري هنا وهناك مجبرين.

أسفل أي نمط من أنماط السلوك الملزم أو الإدمان، بداية مما يبدو غير مضر كمشاهدة التلفزيون حتى أكثر العادات خطورة، يمكن أن نسمع الصرخة نفسها، وعندما نتوقف بالقدر الكافي نستطيع الإنصات لها. إنها صوت شخص حزين ووحيد يصرخ: «حبوني من فضلكم» (و يمكن أن نطلق على النمط الجوهري هنا: «الشعور بالهجر»). فما هو مدفون عميق داخل كل مدمن منا هو صوت الذات الانفعالية الشبيهة بالطفل، التي تصرخ ألماً وتطلب الحب، تماماً مثلما كنا نطلبه من والدينا عندما كنا أطفالاً. فلم يعد الأمر وعياً، وربما لن يتوقف العديد منا من المدمنين بشكل نشط ليسمعوا، ولكن ما لم نتوقف ونتعلم تحمل مسؤولية شفاءنا الداخلي، سنستمر في محاولتنا للمأخوآنا الداخلي. وسنجرّب أي شيء نستطيعه لنهرب من الألم ومن الخجل المسموم من وجود عيب خطير فينا. أي نوع من الأشخاص أنا حتى يحدث لي هذا؟ أعرف، وسوف

أهرب بالتدخين، والشراب، وتعاطي المخدرات، والتبريرات الأخلاقية، والقمار، وهكذا.

ونتمنى ببأس أن نتجنب الشعور بالألم، وتكون أفضل إجاراتنا هي الطرق التي نعرف أنها «تصلح أفضل».

تقول «بيا ميلووي»، وهي خبيرة إدمان، بأن الإدمان هو «أية عملية تتخلص من حقيقة لا تغتفر». ويمكن لأي نوع من أنواع المواد المدمنة، أو الأنشطة، أو السلوكيات أن تغير أمزجتنا. ونحن نحتاج إليها لتبليد شعورنا تجاه أنفسنا، لتجعلنا نشعر أفضل، ولتمدنا بالشجاعة التي تمكننا من لبس «قناع جيد» ونخرج لمواجهة العالم. أي «وضع كريم منظف على القمامة» كما سماه «بوب هوفمان». وتبقى المشكلة استمرار نفس الشعور بدرجة أسوأ في الغالب بعد انتهاء الأثر، لأننا نعرف في أعماق قلوبنا بأن ما نفعله بأنفسنا ليس مجرد تدمير شديد فقط، بل هو إضافة لخنجلنا السام. ثم لا نستطيع إظهار شعورنا على ذلك النحو ولا نحتمل أن نكون مخطئين أو ليسوا جيّدون بالقدر الكافي كما هو حالنا، ولهذا نغمس في إدماننا، لكي نهرب، وتستمر الدائرة الشريرة.



### الدائرة الشريرة للسلوك المدمن

نتهي بالتصرف من منطلق إدماننا ونعتمد عليه تماماً لنعمل، وبعد فترة قصيرة يصبح الإدمان، سواء كان مادة حقيقية أو نوع من السلوك، مسيطراً على حياتنا جبرياً، بحيث ننسى سبب بدايته. ولكنها أنماطنا الانفعالية هي التي تقودنا دائماً إلى بعض أنواع الإدمان. لاحظ مسارات إدمان مدمنين الكحول في الصندوق التالي:

#### المسارات المؤدية إلى إدمان الكحول

تبدو بعض الأنماط الانفعالية قادرة على منح الناس شعوراً بالراحة الانفعالية بمادة دون من أخرى. فهناك، على سبيل المثال، مسارين انفعاليين لمدمنين الكحول: يبدأ واحد مع شخص كان شديد التوتر ومرتفع القلق في مرحلة الطفولة، اكتشف وهو مرهق أن الكحول سيهدأ قلقه، وعادة ما يكون أمثال هؤلاء أطفالاً لمدمني كحول-

أولاد في الغالب- تحولوا إلى الكحول بأنفسهم ليهدهوا أعصابهم. أما المسار الانفعالي الثاني للكحوليين فيأتي من المستوى العالي من الاهتياج، والدافعية والضجر. ويظهر هذا النمط في الطفولة على شكل قصور في الراحة، وقلق وصعوبة في التعامل، وتلملم في المدرسة مع وجود نشاط مفرط، يتسبب في حدوث مشاكل، وميل يمكن، كما رأينا، أن يدفع مثل هؤلاء الأطفال إلى البحث عن أصدقاء ذوي آراء متطرفة- ويقود في بعض الأحيان إلى عمل إجرامي أو تشخيص اضطراب شخصية معادي للمجتمع.

(دانيال جوبلان - الذكاء الانفعالي)

### كيف تتعلق إلى هذا الحد؟

تحمل المدمنات وعوداً براقية لأنها تعطينا الأمل بمنحنا شعور أفضل: «سأجعلك تتمتع بشعور طيب، وسأخلصك من شعورك بالحزن أو الوحدة». ومن السهل فهم ذلك إذا كان الإدمان إدماناً لمادة. شيء يحدث بالتأكيد، عندما نبدأ بالتدخين لأول مرة، أو حين نكتشف أمراً، أو نستخدم ما يصلح الأمور مبدئياً ويوقف الضجيج، شيء ما يجعلنا نشعر على نحو أفضل لأنه ينشط المواد الكيميائية في دماغنا. ومع تعاطي المزيد من هذه المواد، يتحسن مزاجنا. وينتهي ذلك الشعور بالنشاط، بطبيعة الحال، بسرعة شديدة مثلما يتحول الشيء الخاطف إلى ذكريات. ثم نحاول العودة إلى ذلك الشعور من خلال الاستمرار في استخدام مادة الإدمان، ولكننا نحتاج إلى المزيد في كل مرة، لنحصل على نفس القدر من الصخب، وبعد وقت غير طويل نتعلق.

جميع الإجبارات هي تنوع من دائرة الاحتياج المتزايد لغلق الشعور في الأسفل. ويتضمن هذا، «الكافيين» الذي يفضله الناس حالياً. ويعد من يتعاطونه في كل زاوية بجعل يومهم أكثر سحراً وأشد إمتاعاً.

ويعد الإجبار الكامن خلف السلوك أقل سهولة في الفهم، ولكنه ليس أقل إدماناً. وقد تتساءل: كيف يمكن أن يصبح الناس مدمنين تليفزيون؟ فهو قادر على تخدير العقول ربما مثلما يفعل «الفالسيوم». فمن الواضح أن التليفزيون يحتاج إلى تركيز أقل مما

يتطلبه التركيز لاختيار نوع الخضار الذي عليك تناوله في وجبتك. وينتج التمرين على رياضة ما «اندروفينات»، وقصور «الاندوجينيس»، أو «موروفين» الجسم الخاص. وينتج عن الجنس والرومانسية، كوكتيل متنوع من الكيمياءات، تتضمن «دوبامين»، و «اوكتوسين»، و «فيرومونس». وإذا لم تكن الرومانسية على ما يرام، يكون هناك نهم دائم للشيكولاته. كما توجد الكثير من المواد الطبيعية والمشروعة مما يسبب الإدمان.

### يمكن أن تكون اتجاهات العقل ملزمة أيضاً

كانت «جاكي» تعاني من اكتئاب لأكثر من عشرين سنة ولكي تهرب منه، كانت تقفز إلى أية علاقة يمكن أن تجدها. وكان الشيء الوحيد الذي يحدث، إنها بمجرد ظهور اكتئابها، تصبح عبئاً على الشخص الآخر يصعب تحمله، وتنتهي العلاقة في النهاية، مما يزيد من اكتئابها، بالطبع، وتبدأ البحث عن علاقة جديدة مرة أخرى.

اتبعت تصوراً ما، حيث كانت تمنح نفسها فرصة للشعور بجميع جوانب اكتئابها كمدمنة بشكل كامل وبوعي تام. وعندما انغمست في ذلك بكل انتباهها، لاحظت أن اكتئابها نفسه نمط متكرر بشكل واضح. وبدأت «جاكي» تتخيل نفسها تجلب ضوء ذهبي إلى المكان المظلم والفارغ التي تشعر أنها داخلة بشكل دائم. وعملت بوعي على بناء علاقة جديدة مع نفسها، تقوم على أساس سماح الذات والحب.

وهكذا أصبحت «جاكي» قادرة على تبيين تخلصها من الاكتئاب منذ زمن طويل. وهي على وعي أكبر بآثاره عليها. والآن، بدلا من أن السعي بدون وعي لأن تكون محاطة بالأسرة القديمة لتواجه السحابة المظلمة من البؤس، صارت ترى وجود طريق آخر للاستجابة، فقد منحت نفسها فرصة للعيش في مزيد من الطاقة الايجابية حولها. أصبحت ترحب بالحياة بدلا من دفعها جانبا.

كفيلة بتحسين أمزجتهم بشكل حقيقي.. ولا يزيد الانغماس السلبي في الحزن، الأمر إلا سوءاً.

وكما رأينا أن سلوك «جاكي» الإلزامي لم يتضمن مادة ولا حتى نشاطاً. فقد كان سلوكها تجديد اتجاه العقل نحو الاكتئاب. فقد أصبحت مدمنة على الاكتئاب، لأنه يوفر لها طريقاً سهلاً لمواجهة الحقيقة.

يربر الأشخاص المكتئبون هذا النوع من التأمل أحياناً من خلال قولهم بأنهم يحاولون «أن يفهموا أنفسهم بصورة أفضل». في الوقت الذي هم يشعلون فتيل مشاعر الحزن دون اتخاذ أية خطوات.

(دانيال جوطان)

يمكن أن يكون للقلق نفس النتيجة. إذ يخلق القلق المتدفق بسهولة تدفقاً مريحاً من «الأدرينالين» وبصورة غريبة، يجعلنا هذا نشعر بمزيد من الارتباط بحياتنا. فيما يقال هو أن «الأدرينالين» أكثر تسبباً للإدمان من «النيكوتين». أما مجموعات العقل الأخرى التي ينبغي مراقبتها على المستوى الإجباري، فهي الكمال واستقامة الذات. فالكمال هو المزج الداخلي الدائم الذي يملي علينا الاستمرار في السير. وتعوض استقامة الذات عن أفراح الحياة وأتراحها، بشكل جيد. إنها اسم آخر للاعتداد بالنفس.

و سواء جرى الأمر من خلال مواد، أو سلوكيات، فنحن نستخدم أمراً ما لتجنب حقيقة غير مريحة في حياتنا.

## البحث عن رابطة روحية

يعني العصاب بالنسبة لمعظمتنا، أي «العصابيين بشكل طبيعي» من أعضاء المجتمع حالة من الشعور بعدم القابلية للحب. ولا تكون الحقيقة أننا غير محبوبين، ولكن ما

يحدث هو أننا نشعر بذلك نتيجة لقصور حبنا لذواتنا. ومثلها هو الحال في عملية «هوفمان»، يبنى الأمر على مبادئ روحية لإعادة ربطنا بمصدر الحب في داخلنا وفي خارجنا، بحيث نعمل دون الحاجة إلى مواد وسلوكيات مدمنة. ولا يعد العصاب مرضاً جسدياً، ولا فكرياً، ولا حتى مرضاً انفعالياً، بل هو روحي، بشكل أساسي، يجعلنا نفصل عن طبيعتنا الروحية، فنبحث عن مادة أو عن نشاط نملاً به ذلك الشعور المرعب بالفراغ. فإذا استطعنا تذكر ذلك فحسب، بدلاً من عيش الخواء الداخلي، سنكون مرتبطين بمصدر لا ينتهي من الحب.

شعر «بوب هوفمان» في أحد الأيام بيقظة روحية، تماماً مثلما حدث لكل من: «بيلل» و «د. بوب» المشاركين في تأسيس «الكحوليين المجهولين». استيقظوا جميعاً ليروا الحاجة الواضحة لتجديد أنفسهم والسعي لتحقيق شعور صحي بالتوازن مع أنفسهم مع نوع من القوة العليا أو الإرشاد. وشارك تدريسيهم في العديد من الجوانب، كالخطوات التي تتطلب اكتشاف كامل لسلوكنا (الذي نسميه «الأنماط») والحاجة إلى أن نسامح ونطلب السماح. وأكدوا بأن الحياة هي عملية مستمرة، تتطلب اكتشاف يومي واعتراف منا بأننا لا نزال معرضين لارتكاب أخطاء. وكلا النظامين له أدوات قوية لتبين الذات، ولا بد من استخدامها بوعي وحب للذات، بعيداً عن المستبد الداخلي الذي يحدثنا عما لا نزال نفعله من أخطاء. كما يوافق النظامان على أن تطورنا سيكون أكثر ثباتاً، إذا نحن نقلنا ما تعلمناه للآخرين.

## كيف نقهر الإدمان؟

عليك، لتقهر إدمانك أن تسأل نفسك أولاً: «هل أنا معد لترك هذه المادة أو السلوك إلى ما هو أفضل؟»، وليس من الجيد أن تقول بنصف قلب: «أوه حسناً، سأتركها للساعات القليلة القادمة»، لأنك بتلك الطريقة تبعد الحقيقة عن عينيك، وتبحث عن سبيل خارج منطقة عدم الراحة من خلال باب خلفي. فكسر عادات الإدمان أمر مثير للتحدي ولذا عليك أن تصاحب نفسك بشكل حقيقي وتحمل كامل مسؤولية حالتك،

وما تفعله في حياتك. وكما قال «ستيفن كوفي» مؤلف «العادات السبع لأكثر الناس تأثيراً»: «أنت مسئول عن حياتك، ولهذا قرر ما الذي ينبغي عليك فعله وتقدم معه. واعلم بأن القدرة على إخضاع دافع إلى قيمة، هو جوهر الإنسان النشيط المحترف».

تحيل نفسك تستيقظ ولديك شعور بالسرور ينتشر في كل أجزاء جسدك، ثم يزداد هذا الشعور خلال اليوم. ويمكنك أن تطلق عليه حب الذات. فماذا لو أنك مضيت خلال الحياة مدفوعاً بحب الذات بدلاً من الشعور بالفراغ، والاكئاب وعدم الرضى في بعض الأوقات؟. إن ذلك سيخلصك بالتأكيد من الحاجة إلى التطرف وإغراق نفسك في العمل أو الشراب، أو الأكل أو مشاهدة التلفزيون طوال النهار.

الطريق إلى الأمام هو أن تستبدل مشاعرك الأكثر عمقا بحب الذات بحيث تستطيع أن تعيش بشكل كامل من منطلق قيمك، بعيداً عن أي اعتماد على مادة أو سلوكيات. وليس في ذلك علاج سحري. كل ما يتطلبه هنا الأمر هو معرفة واسعة ذاتك، واستخدام ماهر للأساليب والطقوس.

ربما تذكر بأن الطقس هو أحد أضلاع الثلاثة التي تتضمن العلاج والتعليم، الذي يعزز عملية التغيير هذه، كما يشجع على الانفصال عن حقيقتك الطبيعية لفترة ما، لكي تريح جزء، وتكسب فهماً أعمق لنفسك. ويعمل ذلك، تعود مرة أخرى إلى الحقيقة، جالبا معك حكمتك الجديدة للاكتشاف. ويعد معظم العمل التعبيري الذي قمنا به من قبل طقسي، مثلما كان الجزء الذي ينقلنا إلى التسامح. وعندما تمضي رحلتك نحو العمق داخل انفعال لتكتشفه، فأنت تفصل نفسك عن العالم. كما في حالة الطقس، كما كانت العديد من التصورات المستخدمة في التواصل مع الذات الروحية أو مع ملاذك طقوس أيضاً.

لقد تعلمت استخدام هذه الطقوس بنفسك. ويمكن لتصور بسيط الآن، أن يأخذك بأمان إلى لب شخصيتك المدمنة. وهذا هو «تتين» الحياة العصرية، الذي علينا جميعاً أن نقتله. كما يمكنك منح نفسك الفرصة بشكل حقيقي لتشعر ولترى ما الذي تفعله

بنفسك، وتشعر بالأمان وأنت تفعل ذلك. وتستطيع مع هذا الوعي الشديد، أن تبلغ ما هو أبعد من الشخصية المدمنة، التي هي ليست ذاتك الحقيقية على أية حال، ولكن قناع كاذب تضعه لتجعل حياتك أكثر احتمالاً. كما تستطيع أن تصل إلى طبيعة ذاتك الروحية الفطرية وتلمسها، ذلك الجزء الخالي من تدمير الذات والذي على نفس القدر من أهمية الحكم على الذات. وستعيش بهذه الطريقة، تلك الحالة من التواجد الحقيقي بداخلك الذي هو السلام الكامل والقبول غير مشروط لما هو واقع. ترتفع خارج الأريكة «المخدرة بصورة مريحة» التي يخلقها السلوك المدمن لك. وعادة ما يكون التغيير، الذي يمر به الأشخاص الذين جربوا هذا التواصل مع الجانب العلوي من أنفسهم، ملهماً.

### تصور طقوسي لمساعدة كسر الإدمان

للاستفادة الكاملة من هذا التمرين، امنح نفسك وقتاً يتراوح بين الربع والثلاث ساعة، لا تقاطع فيها. واستقر في وضع مريح وركز على تنفسك لمدة دقيقتين. واقترح، إذا كان في الإمكان، أن يسجل لك صديق هذا على شريط لك مع بعض الموسيقى الهادئة في الخلفية. وإذا كنت أنت الذي تقرأ لنفسك، توقف لتسمح للخياالات أن تؤثر في عقلك.

تخيل أنك في سجن إدمانك، وفي جدران بلا نوافذ من حولك وبيدو المكان شديد الظلام وبلا أمل. وكل ما تشعر به هو أن لا خيار تبقى أمامك في الحياة، وأنت متعب، متعب جداً. لكن شيئاً واحداً ييقك حياً مع شعور بالأمل: إنها معرفتك العميقة بأنك لا تزال تملك بعض الإرادة الحرة. وتختار وأنت مسلح بوميض من الأمل، أن تجد سبيلاً لتكون حراً.

وتبدأ بالشعور حينها، وأنت في ذلك السجن، بوجود مقبض خفي للباب الموصل بالقرب منك في الظلام، وتسمح لنفسك بمسكه بكلتا يديك ثم ترفعه وأنت تتنفس بعمق، وتشعر بنفسك تطفو خارجاً من السجن إلى بقعة جميلة في الطبيعة. ربما تكون مرجك المفضل، أو بلاج أو صحراء تفخر بها، فهذا هو ملاذك، سلام تشعر فيه بالأمن الكامل. بعد ذلك انظر إلى ما حولك واشعر بالهواء الطازج، وبدفء نسيم خفيف يلمس وجهك. ما هو شعورك؟ دع نفسك تنغمر بأحاسيس السرور في جسدك وأنت تتنفس بلطف.

أصبحت مرتبطاً الآن بذاتك الروحية من خلال لمس قلبك وتشكيل خيالاً لذاتك المثالية. صار وجهك، مغسولاً خال من أيه هموم، ويشع سلاماً وهدوءاً. تنفس في تلك البقعة، ودع النفس يبعث ضوءاً أبيضاً في جميع أجزاء وجودك. وابق لبضعة دقائق مع ما ذلك الإحساس بالتواصل مع نفسك. ثم تخيل أنك ارتفعت بطريقة نجمية سحرية إلى ضوء خالص، بعيد، بعيد، فوقك، ورحمتك تعلو وتترك وراءك كل قلق أرضي، قد تعاني منه. وفي الضوء تنفس واشعر بالترحيب الكامل وبأنك في البيت، أنت تعود إلى البيت، ذلك المكان الذي تشعر بأنك أكثر راحة فيه.

أطلب من ذاتك الروحية، بعد بضعة دقائق، أن تعود إلى الأسفل مرة أخرى، تعود إلى ذلك السجن وتصبح مصدراً للكحول، والمخدرات، والوجبات السريعة، أو أي شيء آخر أنت مدمن عليه من جديد. إذا كان الأمر سلوكاً، كالكمار، أو العلاقات المشبوهة أو الإفراط في العمل، ضعه في رأسك، وعد إلى الضوء، وانغمس معه بصورة حقيقية. ثم دع نفسك تتدفق بشكل كامل - عش حفلة صاخبة، وبالغ في ذلك. اسكر، ودخن، وكل بشراهة، وتخيل نفسك تشاهد التلفزيون لساعات وساعات، وتعمل أمام الكمبيوتر بجنون، وتقرأ، ثم تواصل القراءة، وتثقل على نفسك بالملابس الجديدة. ثم مارس الجنس بجنون، وتوقف بعد ذلك دقائق قليلة، واشعر بما حدث لجسدك ولتواصلك مع ذاتك الروحية. تبين وأشعر كم أنت مبعده الآن في الغالب. وتذكر هذا الإحساس، وجحيم العيش هذا وابق معه لبضعة دقائق.

والآن اختار، تخيل بأن هناك طرقاً متقاطعة أمامك: على الجانب الأيسر طريق تعرفه وتسير فيه دائماً، طريق تستسلم فيه لدوافع تدمير الذات فيك. انظر إلى نفسك تمشي في ذلك الطريق الأيسر، وتنغمس خلال بضعة سنوات أخرى من هذا الإدمان، فترى نفسك أشد إرهاقا وأكثر اكتئابا بشكل عميق، تشارك مع نفسك الشعور بعدم جدوى اتخاذ ذلك الطريق. وابق هناك دقيقتين، ثم عد إلى تقاطع الطرق.

على الجانب الأيمن يوجد طريق آخر- الطريق الذي تقودك ذاتك الروحية إليه. وهذا سيعني هجر طرقك القديمة و «مخدراتك» اليومية، ولكن بتركها، ستعود نفسك إلى طرق أكثر أصالة. وكما هو الحال مع كل الأمور الأخرى، عليك أن تتخلى عن شيء لتجد مكاناً للحقيقة الجديدة التي تخطو نحوها. انظر إلى نفسك وأنت تمشي نحو الطريق الأيمن، وأنت تشعر بالهدوء والأمن وممتلئاً بحب ذاتك. ثم فكر في اختلاف حياتك في جميع المجالات إذا أنت اخترت هذا الطريق. ابق على الطريق لدقيقتين، ثم عد إلى تقاطع الطرق.

يعود الأمر إليك: فيما أن تختار الطريق الأيسر، ذلك الطريق الذي تعرفه، أو اتجاهاً جديداً، حيث تترك تحكمك العادي بالأمور وتدع نفسك في قيادة ذاتك الروحية. فما الذي تود فعله؟ إذا كان التقرير صعباً عليك، تذكر بأن الجلوس على السور هو قرار أيضاً. فاقفز من السور ودع نفسك تعيش بصورة مختلفة.

إذا قررت أن تسلك الطريق الأيمن، استمر، من ثم، مع هذا التمرين. وإذا لم تفعل، اعلم بأن اختيارك ساري المفعول أيضاً. لا تدفع نفسك قبل أن تكون جاهزاً للإقدام.

ومتى ما استسلمت لذاتك الروحية، وسلكت الطريق الأيمن، اسمح لنفسك بإعادة الاتصال مع قوة الضوء. اركع وتسامح من الضوء، أو القوة الأعلى، واعلم أن الضوء لم يرفضك قط، ربما أنت الذي رفضته في الماضي، ولكن الأمر يرجع إليك الآن إذا ما أردت إعادة الاتصال به في أي وقت تشاء. تنفس الضوء إلى الداخل واسمح لنفسك بالشعور بما يفعله ذلك لك بشكل كامل، وعندما تكون جاهزاً عد مرة أخرى وافتح عينك.

اشعر بنفسك وقد عدت تماماً في جسدك ولاحظ ما لديك من استبصارات. ولتعيي الأمر مزيد من القوة، سجل استبصاراتك، أو أهدافك أو الالتزامات التي عقدتها.

## مسح الجسد

من الضروري، لنساعد المدمنين أن نكون على وعي بهم، ونرى أنفسنا أكبر منهم. وفيما يلي أسلوب آخر أقصر، يمكن أن يكون مفيداً جداً:

عندما توقف ضربات رغبة ملحة ما تقوم به وتجتذب انتباهك كله لها، أغمض عينيك وامسح جسدك بعيون عقلك، وراحة يدك في مواجهتك بدلاً من التقاط سيجارة، أو قطعة شيكولاتة، أو تورتة الكريمة، أو أي شيء تحبه.

اطلب حكمتك الداخلية حيث تختبئ الرغبة الملحة في جسدك. فقد تكون في رأسك، أو في عمق صدرك، أو تكون متعلقة بشبكة أعصابك الشمسية، إنها أميل إلى أن تكون خبرتك الشخصية وإدراكك الخاص. ومتى ما حددت المكان، ضع يدك على المنطقة، وتنفس. ثم تحدث إلى الرغبة الملحة واشعر بها بشكل كامل. وإذا ما وجدت صعوبة في أن تشعر بذلك، حوله إلى لون وشكل. فالأمر المهم أولاً، هو أن تجد رابطة تربطك بها، بحيث تستطيع أن تصبح أكثر قوة منها فيما بعد. ويساعدك مجرد الوعي بها على كسر استحوادها الذي يشبه النقيصة، ثم تستطيع أن تتنفس في هذه المنطقة وتشعر بها تنعم. وبالزفير يمكنك أن تطلقها منك. ويمكنك إعادة هذا التدريب في أي وقت تشعر به بالحاجة إلى ذلك.

## البقعة الآمنة

هناك طريق واحد لكسر إدمان المادة، متى ما كنت واعياً به، وهو أن تأخذ نفسك، مع المادة، إلى مكان هادئ، وبعيدا عن الآخرين. ثم تسأل نفسك بوعي وأنت تشعر

بالاستحواذ، عما إذا كنت تحتاج حقيقة إلى تلك السيجارة أو إلى ذلك الفنجان من القهوة، أو تلك القطعة من الشيكولاتة، أو غير ذلك. تفحصها، وادرسها، واسمح لنفسك بالشعور بعدم الراحة وفوق كل ذلك سامح نفسك. وسيساعد تأمل ملاء العقل هذا، وحده على تخفيف سيطرة إدمانك. وإذا كنت لا تزال مجبراً على الانغماس، افعل ذلك بتعاطف مع الفراغ الذي تعيشه منذ سنوات، وأوعد نفسك بالاستمرار في عملية الشفاء.

### الانفعالات والفكر يعملان سوياً

هل تذكر التمرينات التي قمنا بها لخلق مزيد من التناغم بين انفعالاتك وفكرتك؟ فهذه واحدة من المناطق حيث يستحق البحث بشكل حقيقي عما يحدث داخل عقولنا.

كيف سيبدو الأمر إذا أنت استطعت سماع الجدل الذي يدور في رأسك في كل وقت تحتاج فيه إلى شيء؟ أو حين تسمع: «لا ينبغي علي أن افعل ذلك». أو «هذه المرة فقط»، أو «أنا أفعل ذلك، لكي استمر».

عندما نستمع بشكل أعمق، ما الذي يحدث؟ كما نعلم، أن تحت طبقات الآلام القديمة المدفونة في الأسفل يوجد صوت طفل يصرخ طالباً الحب والاهتمام، لكننا كبرنا الآن، وصار فكرنا متعباً من الاستماع إلى النواح والشكوى. كما أننا مشغولون هذه الأيام، ولدينا العديد من الضغوط المطلوب التعامل معها، ولهذا، بدلا من الميل إلى حاجات ذاتنا الانفعالية الطفلة، نصل إلى علاج كي نجعل الأمور تسير بسلاسة. فما اسمعه عندما يبدأ أي شيء كالشعور في الظهور في أسرتي هو: «كل ما أحججه شراب مسكر». أو تكرار مقولة: «اعتقد إنني مرهق وكل ما سأفعله هو تناول الكحول أمام فيلم تافه» بعد كل يوم مشغول، ولا نعير اهتماما لاحتياجاتنا الانفعالية. ولكننا ندفع ثمن ذلك.. فقد يقول لنا شيء مثل:

- الذات الانفعالية: احتاج إلى بعض الوقت لأشعر.
- الفكر: يا له من إزعاج، أنت تشعرين أكثر مما ينبغي، وتعرضين طريقي.

- الذات الانفعالية: حسنا، سأجعل حياتك صعبة حقا.
- الفكر: لا، لن تفعلي
- الذات الانفعالية: أنا ضجرة ومكتتبة، لا شيء مثير يحدث مطلقا.
- الفكر: (يعود إلى شاشة الكمبيوتر). اصمتي، هل ذلك ممكن؟، أنا أحاول أن أعمل.
- ستحصلين على مشرويين هذا المساء.
- الذات الانفعالية: (تنظر إلى امرأة تعبر) أوه، انظر، هناك واحدة ربما تراعيني بشكل أفضل. أود أن أقيم علاقة معها.

وتعرف في الغالب كيف تكمل بقية القصة! فإذا لم تشبع العلاقة الحاجات الانفعالية، يمكن أن تستبدل ذلك بأكل مريح، أو مساعدة الآخرين، أو تسوق. أما بالنسبة للفكر، فالإدمان هنا هو العمل، ويمكن ببساطة أن يكون سلوكيات الأفضل، أو من معه الحق.

قبل أن تنغمس في رد فعلك الآلي والإجباري، أوقف نفسك. وادخل في تلك اللحظة إلى ذاتك الانفعالية، وأسأل نفسك عما تشعر به، وعما إذا كانت هناك حاجة تم تجاهلها. وإذا لم تكن على عجلة، راجع التدريب الذي قامت به «بروك» في الفصل السابع، حيث اتخذت موضع ذاتها الانفعالية وطالبت بحاجاتها، ثم تحولت واستمعت إلى ما يقوله فكرها. ثم تراوح كل منهما ما بين السير إلى الوراء وإلى الأمام، وقالوا ما يحتاجان إلى قوله. واستطاعا عند تلك النقطة الجلوس وعقد هدنة بينهما.

وهكذا أنت تظهر، من خلال الاستماع، إحساس بالتناغم بين الانفعالات والفكر، ويسمح لك هذا التناغم أو هذه الهدنة بسير طريق طويل نحو الشفاء من العادات القديمة. ومع توقف الذاتين عن الصراع، يكف الثرثار المدمر عن الثرثرة في رأسك، وتصبح قادرا على أن تكون أكثر حضورا في حياتك وأكثر ثقة في عملية الشفاء الخاصة بك.

## معركة داخلية

قال لي يوماً رسام يدعى «ديفيد»، الذي بدأ التدخين منذ أن كان في الخامسة عشرة : «أنا متعب جداً من هذه المعركة التي لا تنتهي». وواصل موضحاً: «جزء مني يرغب في وقف هذه العادة، لكن الجزء الآخر لا يستطيع. كلا، ليس صحيحاً، لن يفعل، لقد أصابني بالجنون، أصبحو كل صباح وأعد نفسي بالتوقف عن التدخين في ذلك اليوم، لكنني كل يوم في التاسعة أجلس لأنفث دخاني مرة أخرى». سألته عن الأسباب التي دفعته للتدخين.

«حسناً، أنا أدخن لأن التدخين يهدئ أعصابي، و يلهمني، ويجعلني أرتاح. ولأنه الشيء الوحيد الذي استمتع به. ولأنه «ضد القوانين». ولأن جميع الثوار رابطي الجأش يدخنون. ولأنه يساعدني على البقاء نحيفاً!».

تبدو هذه الإجابات بشكل عام، استجابة انفعاليه، ولكن ماذا عن الاستجابة البالغة؟

«التدخين عادة مقرفة، ضد المجتمع، ومضیعة للنقود، ولا يوافق عليها الجميع ولا يؤيدونها، إنها سيئة بالنسبة لصحتي بشكل حقيقي».

لا عجب أن يكون هناك صراع بالداخل. فقد كان على «ديفيد» أن يفعل شيئاً ليحل مشاعر ذاته الانفعالية قبل أن يصبح قادراً على التوقف. طلبت منه في البداية ليزيد من وعيه أن يلاحظ متى أراد التدخين. ثم جعلته يدخن وحده دون أن يفعل شيئاً آخر في الوقت نفسه، فلا يثرثر، ولا يقرأ، ولا يأكل، ولا يشاهد التلفزيون. ويجعل السيارة تأمله. فإذا هي لم تقتل، فستجعله، على الأقل، أكثر وعياً بمشاعره في ذلك الوقت. وبدأ يرى أنه كان يحتاج السيارة كلما شعر بأنه عصبي، أو غير بارع اجتماعياً، فقد كانت السيارة شيئاً يستند عليه.

«إذن كم عمر ذلك الجزء غير البارع منك؟» سألته في جلسة ما.

وقال: «تسع سنوات أو عشر».

ثم جعلته يتخيل الحديث إلى ذلك الجزء منه، ذلك الطفل الذي كان دائماً يشعر بأنه غير بارع. قلت له: «دعه يعرف بأنك تفهم مشاعره، أسأله عما يمكنك عمله بدلا من ذلك».

فكانت استجابته الفطرية، إنه بحاجة إلى ملاء حياته الاجتماعية. فقد كان طباحاً رائعاً، ولهذا قرر أن يقيم حفلات عشاء منتظمة في منزله. وعندما رأته بعد شهور قليلة، لم يكن متوقف عن التدخين فقط، بل لم يعد يشعر بالحاجة إلى التدخين.

## سلام دائم

عندما تكون قادراً على إسكات الصراعات في رأسك، تستطيع أن تقف وتستمع، فأساس جميع التقاليد الروحية، هي العودة إلى الصمت، وفي الصمت تتواصل مع حكمة أعلى. فحسب نموذج الرباعية، تستطيع الآن أن تتواصل مع «الصوت الصغير، الباقي بداخلك» لذاتك الروحية، كما تستطيع أن تستمع إلى حقيقتك الداخلية الخاصة وتكشف الغطاء عن الحقيقة المحبة وهي أنك أفضل مدرس للحكمة وأفضل مصدر لها، برغم كل شيء.

يعني البقاء في تواصل مع ذاتك الروحية أنك تشرب من كأس الحب بلا نهاية. كما أن القوة التي تمنحها لك ذاتك الروحية هي أقوى بكثير مما تعطيكها لك العادات القديمة. وهكذا تستطيع مع ذلك الشعور بالامتلاء الداخلي، أن تقود حياة خالية من السلوك الإجباري، فلا تكون بحاجة إلى عزل نفسك عن الحقيقة، وستسخر القوة للحصول على ما تريده من الحياة بالفعل.



## الفصل الثالث عشر

### الروحانيات في عالم مادي

«ألا تراني واقفا أمامك مختفي في السكون؟»

(راينر ماريا ريلك)

متى ما صفت نفسك من القضايا القديمة من خلال الانتقال عبر مراحل العملية، يصبح مفتاح البناء في حياتك الجديدة، وفي الطرق الايجابية من الوجود والتصرف متاحاً. دع ذاتك الروحية تقودك، فأنت معها تستمع إلى صوت الحكمة وصوت الحب المزود بطاقة كونية سماوية.

ولكن، ربما لا يكون تواصلك مع إحساسك بذاتك العليا، أو ذاتك الروحية داخل نفسك على نفس درجة من القوة التي تودها. فقد تغرق قيادة ذاتك الروحية بسبب الثراث المزعج من الجوانب الأخرى من وجودك. وغالبا ما تشعر بعدم توفر الوقت اللازم لتطوير روحانيتك، ولا يوجد لذلك متسع في حياتك المشغولة. فتبدو الروحانيات رفاهية، مع الألف أمر وأمر مما ينبغي عليك القيام به كل يوم، والحاجة إلى النوم. فتجد نفسك راغبا في التقاعد أو إلغاء أمور برمتها ليسمح الوقت بذلك الجانب من الحياة.

و هناك أسباب معينة، بطبيعة الحال، لعدم قدرتك على تحقيق رابطتك الروحية وجعلها ضمن الأولويات. ولكن هل أنت معد للنظر فيها وراء ذلك، لترى ما إذا كان هذا حقيقة كاملة؟

## الروحانية والدين

ما الفرق الذي تشعر به شخصياً ما بين الروحانية والديانة؟ يدفع العديد منا لقبول ديانة معينة أثناء الطفولة، ولا يسمح لنا بمناقشتها. فما يعنيه «الإيمان» هو الثقة بأن والديك يعلمان دوماً ما هو الأفضل بالنسبة لك، وفي هذه الحالة، تكون ديانتها الخاصة هي الأفضل. وقد نشأ البعض منا رابطاً ما بين الديانة والذنب والمعاناة. وعندما كبرنا وبدأنا طرح الأسئلة التي تناقش تلك الديانات، واجهنا قصوراً فيما نرغب فيه بشكل طبيعي لربطتنا الروحية. ولهذا أدار البعض ظهره لكل ما هو مرتبط بالفهم الروحي من قريب، أو من بعيد. وفقدوا بذلك أمراً ليس بالثمين والجميل فحسب، بل أمراً حيويّاً بالنسبة للنمو الشخصي لأي إنسان.

لا يقتصر الارتباط الروحي على أية ديانة، ولكن أية ديانة تستطيع أن توفر رابطة وممارسات للشعور باستعادة تلك الرابطة مرة أخرى، فالديانة رغم كل شيء تعني «إعادة الارتباط».

## أنماط حول الروحانية

إذا كان لديك إشراف ديني عميق تشعر به، ولم يعد يخدم حقيقتك الخاصة، ربما لا ينبغي عليك حله، بل عليك فصل الرسائل التي تملؤك بالخوف والذنب عن تلك التي تلهمك. وعادة ما تجرى مناظرة ما بين الله الذي تتوسله الأسرة وأسلوبها الخاص في الوالدية. ولهذا يصبح الله، بالنسبة للبعض، هو رمز العقاب المستعد لتأديبك متى ما ارتكبت «خطأ» أو قلته، والعقاب الضخم الذي ينتظرك عندما تموت، الذي يدعى «النار». وفي أسر أخرى، يكون الله هو الخير، ورمز طيب يوزع الحكمة والطيبة، وفي نهاية الحياة تنتظرك الجنة. فأى نوع من الله عرفت عندما كنت طفلاً؟

يرمي العديد من الناس الآن «الطفل مع ماء الحمام» ولم يعودوا يحضرون الكنيسة ولا يعرفون أحداً يفعل ذلك. ولكن لا يزال كل من أعرفه تقريباً ينتظر تواصلًا روحياً،

ويبحثون عنه في كل وقت، سواء كانوا يصلون، أو يتأملون، أو ممن يكتبون الشعر، أو يقودون دراجة نارية، أو يدرسون تكون السحب، أو يصطحبون الكلب في تمشية.

فإذا كان هناك ما يشدك إلى الوراء، اعمل على الأنماط التي تتعارض مع تواصلك الروحي الخاص. وكن على وعي بما يعيقك وأطلق عليه اسما. فربما يكون النمط على سبيل المثال «المذهب الكلبى» - المؤمن بأن السلوك البشري تهيمن عليه المصالح الذاتية وحدها، والمعبر عن موقفه هذا بالسخرية والتهكم في العادة- فتقول: «ليس لدى الوقت» أو «ما مغزى ذلك؟».

ومثلما هناك أنماط تتعلق بالنقود، وبالقيادة، وبالنجاح، توجد أنماط خاصة عرفت عبر سنوات حول الديانة والروحانية. فإذا أجبرنا على الذهاب إلى الكنيسة والجلوس ساعات لتلقي المواعظ، فإن النمط الذي يظهر يكون في الغالب: «إنه عمل جداً». كما من الممكن أن نكون قد أجبرنا ونحن في أي عمر مبكر على تعلم نصوص من كتاب مقدس عن ظهر قلب، ولم نكتشفها من خلال جهدنا، ففي تلك الحالة، تكون الحقيقة أننا لم نختار متى وكيف نقرأها؟ رغم كونها كلمات مليئة بالشعر الرائع، والجمال الفطري. وإذا سمعنا والدينا يلقون موعظة: «أحب جارك كما تحب نفسك»، ثم رأيناهم يصرخون في وجه الجيران، فإن عقولنا سترى الدنيا بلا معنى أو زائفة. وربما تكون كلمه (الله) قد عملت فقط في أيام الأحاد في بعض الأسر، أما بقية الأسبوع فتكون مفرغة من التواصل الروحي أو الديني، وهكذا يصبح اليوم الروحاني في مكان خاص، أكثر من كونه متكامل في حياتنا.

لا نستطيع الانتظار حتى نكبر بالقدر الكافي لكي لا ينبغي علينا الذهاب إلى الكنيسة أو المعبد اليهودي. والمشكلة هي أننا لم نستبدله قط، وفقدنا الشعور بإحساس التواصل بشكل طقسي.

ومن جانب آخر، ربما نكون قد نشأنا في أسرة لم تذهب إلى الكنيسة قط، ولم تحافظ على شعور بالجانب المقدس في الحياة. فإذا كان ذلك هو الحال، فمن الممكن أن تنخفض قيمة الروحانية أما بشكل واضح وصریح، من خلال جملة مثل: «لا تستطيع أن تثبتها» أو ضمناً من خلال عدم إعطاء أهمية لذلك مهما يكن. فهل لديك انخفاض في قيمة مشاهبة؟

عندما تكتشف الأنماط، قم بإعداد قائمة بها. وحاول أن تعرف كيف يمكن أن تعيقك أو تؤذيك. ثم عبر عن الإحباطات التي تشعر بها مع هذه الأنماط من خلال الكتابة أو استخدام الصوت. ولا تدع شحنة قديمة تتقيح فيك وتسبب لك مرارات.

افهم، بعد ذلك، أن الناس الذين يمكن أن يكونوا قد علموك هذه الأنماط كانوا إسرطيين أيضاً. فإذا كان الكاهن أو القس الذي علمك، أو ربما تسبب في إيذاءك، أجلبهم للصورة، واعترف بأن ما قد فعلوه لك كان نتيجة لبرمجتهم الخاصة، وأنهم كانوا بشراً وكبش فداء أيضاً، وأنا جميعاً عرضة لتفسير رسالة روحانية بطريقة محدودة. والتي هي لماذا يقال بأننا بشر جميعاً، وشديدوا البشرية. كما يقال إن الخطأ إنساني، ولكن الغفران إلهي. ساعهم على ما فعلوه، بحيث تكون قادراً على المضي قدماً وخلق ممارسة جديدة، وإيمان بحقيقتك الروحانية الخاصة.

## بناء ممارسة روحانية

هناك طرق عديدة تمكنك من استعادة شعور قوي بالتواصل الروحي: الأول من خلال مزيد من الوعي بحقيقة واحدة. تذكر الحقيقة الأساسية التي تقول بأننا مخلوقات روحية بخبرة إنسانية. وبتلك الطريقة نستطيع أن نرى الأمور من منظورنا. فإذا نحن اعتبرنا أنفسنا بشر لديهم خبرة روحية، ربما لا نتوقع إلا لحظة نادرة من السلام والتسامي. أما إذا اعتبرنا أنفسنا روحاً موجودة في عالم إنساني، فذلك يجعلنا نرى الحياة في تفتح مستمر وتعلم مستمر. وكل ما علينا تذكره هو العودة إلى قوانا الخلاقة العليا.

أما الطريقة الثانية فهي طريقة أكثر عملية، حيث نعتقد في بعض الأحيان أن علينا أن نذهب إلى دير لنشعر بقوانا الروحية. ونعتقد أنه ربما ينبغي علينا الانعزال عن العالم لكي نتقرب مما هو مقدس، بينما يمكننا البقاء ملتصقين بكل بساطة، من خلال الدخول اليومي. تماماً مثلما ندخل في أفكارنا وفي مشاعرنا، وفي جسدنا، نستطيع أن نتذكر الدخول على المستوى الروحي. ويمكننا أن نفعل ذلك ببساطة شديدة من خلال التنفس.

جاءت كلمتنا «روح» مشتقة من الكلمة اللاتينية «تنفس». وتركز العديد من التقاليد حول العالم على التنفس كرابطة بما هو سماوي. وتعني كلمة «نفخ الروح» في اللغات المشتقة من اللاتينية مثل الفرنسية والايطالية والبرتغالية، (الشهيق)، بينما يعني «الموت» (الزفير). فإذا فكرنا في الأمر في كل لحظة نستشق فيها الهواء ونزفوه، فإن ذلك يمنحنا نظرة متجددة! وعلى هذا، استخدم التنفس على المستوى العملي ليذكرك بالروح التي بداخلك.

هذا وللتنفس فوائد أخرى، فوعيك به يهدئك ويوسطك.، وهو يستخدم في الحقيقة للتركيز في ممارسة بوذيه تدعى «فياسانا»، أو «تأمل استبصار». ولأنك قد تعلمت جلب مزيد من الوعي إلى تنفسك، جرب التنفس - اشعر بأنفاسك وهي تمر من خلال منخريك وتجعل بطنك يرتفع وينخفض. هل تشعر بفراغ في الوقت بين الشهيق والزفير؟ إذا كان الأمر كذلك فقد عشت لحظة من الوعي الخالص، الأبعد من العقل.

وفيما يتعلق بالطريقة الثالثة، فهي تجري من خلال قوة التخيل. فأنظر إلى نفسك في أوقات مختلفة من اليوم، على أنك روح في شكل جسد. هل تذكر التمارين التي أجريناها في الفصل الثالث؟ من الأفضل أن تتم بعينين مغلقتين، وإذا كنت قد سجلت تصوراً أو اثنين، أضفها إلى شريطك أو اطلب من صديق لك أن يقرأ لك.

### رؤية ذاتك الروحية

تخيل وجهك، خال من القلق، وتشع تعبيراته قوة هادئة، وحكمة وحب. هذا هو أنت، وأنت كائن روحي، في شكل إنسان. ربما تكون لدى ذاتك المبرجة أنهاطاً قاصرة من حيث النقاء والوضوح، لكن ذاتك الروحية قادرة على أن تظهرها بطريقة أخرى. قادرة على أن تقودك إلى ذلك الطريق الأيمن نحو الحرية، والحب والصفاء. فلا تنسى الوجود الضروري وراء شكل الإنسان. إنه أنت، الـ «الأنا الحقيقية».

و من أجل مزيد من القوة، تخيل نفسك مرة أخرى في ملاذ عقلك الذي خلقتة في الفصل الثالث. وامض في الضوء من أجل انصهار طاقة حب نقي، كلما شعرت بقصور التواصل أو فقدانه.

وأجعل حياتك أكثر سهولة! فقد هجر الإنسان منذ ما يزيد على آلاف السنين، انشغالاته في العالم، لكي يتواصل مع نفسه ومع ما هو أعظم منها بكثير. وليست مصادفة أن تكون أصول ثلاثة ديانات مهمة على الأقل في الصحراء. ففي الصمت يسمع الصوت السرمدى الخالد. وفي الفضاء الرحب المفتوح يمكن الشعور بالإحساس بالانهاية وبأصغر جزء في الإنسان. وعلينا، لاستعادة قوانا الحقيقية، أن نسعى إلى مزيد من البساطة وأقل ما يمكن من النشاط. فما هي الأعمال التي يمكنك تركها في حياتك؟ يمكنك استبدال معظم الأعمال بأخرى أبسط منها. فهل لديك أعمال كثيرة؟ اتركها وعش بعض الفراغ عائداً إلى وجودك مرة أخرى.

توجد في كل يوم رابطة، تشعر من خلالها في بعض الأوقات بأنك أكثر ارتباطاً بنفسك وبالآخرين. فكيف تستطيع تعزيز هذا بصورة أفضل؟ وما هي الخطوات العملية التي يمكنك اتخاذها؟

فكر في الأوضاع التي تشعر فيها بأنك موصول بكل أعظم. هل تحدث وأنت وحدك، أم وأنت مع الآخرين؟ هل تأتيك وأنت في أماكن مغلقة أم في الطبيعة؟ ضمن هذه الأوضاع في روتينك اليومي أو الأسبوعي، ثم فكر في أوقات تشعر فيها بأنك موصول. هل هناك أوقات معينة في اليوم؟ فالصباح الباكر، على سبيل المثال، هو أفضل الأوقات بالنسبة لي، أو أثناء قيامي ببعض التدريبات. وبمعرفتي ذلك، صارت لتلك الأوقات وهذه الأوضاع وعي أكبر. ولا زال ينبغي علي بذل مزيد من الجهد لكي أتذكر طبيعتي الروحية. وكم أتمنى لو أن الوعي يأتي ببساطة، لكنني بعد العديد من السنوات، وبعد قراءة العديد من الكتب وتلقي الدروس على يد العديد من المدرسين، أحتاج إلى مزيد من التعزيز! وأحتاج إلى أن أسمع لذاتي الروحية صوتاً أيضاً.

## الإحساس بذاتك الروحية

هنا تأمل أطوال، يركز على التنفس، يمكنك استخدامه لجلب روحك. اسمح لنفسك بعشر دقائق على الأقل لعمل ذلك. وسجله على شريط إن رغبت.

المس إيقاع تنفسك، وتخيل وأنت تتنفس، بأنك تأخذ النفس إلى داخل مركز وجودك. وخذ نفساً طويلاً ولطيفاً لتريح جسدك. ثم أطلق إشارة لطيفة وأنت تزفر، وخذ نفساً لطيفاً وطويلاً آخر لتريح انفعالاتك، وأطلق إشارة لطيفة وأنت تنفث أنفاسك إلى الخارج.

تخيل وأنت تسقط في فضاء من الاسترخاء العميق، ضوء في جسدك، بدلا من الهواء الذي تتنفسه. أجلبه إلى قلبك بشكل خاص، وأشعر بنفسك وأنت تمتلئ بالضوء وبالحب.

أنت تتنفس طاقة الحياة، والقوة، والحب. وهذه هي طاقتك، وقوتك، وحبك. أنت ممتلئ بالضوء ومغتسل به. وهذا الضوء هو جوهرك، وذاتك الروحية. والأنفاس هي حياتك، وهي لك، تستطيع أخذها أو تركها، فالأمور تعود إليك في المنح والأخذ. هذه هي طاقة ذاتك الروحية التي تملكها كل لحظة، فهي جوهرك، تقع في قلب وجودك، وقوتك، وحكمتك. هذه ذاتك الروحية التي هي بداخلك حتى آخر حياتك، وهي حاضرة على الدوام، وهي التي مدتك بالشفاء، وجلبت لك كل ما هو طيب، إنها جوهرك الذي هو الحكمة، وذلك هو الحب.

اشعر بالضوء ينطلق من حولك منبعثا من ضوءك، رابطا إياك بضوء الكون، يمنح ويستقبل. ثم جرب الاستسلام للضوء والحب.

والآن استخدم هذه الكلمات أو كلمات مشابهة لتعطي صوت إلى الروح بداخلك.

- أنا، الذات الروحية، أنا الأنا الحقيقية.
- أنا الجوهر.

- أنا الحكمة والخلق.
- أنا الصوت والدليل إلى الأبدية.
- اخلق الصورة المحبة.
- أقود إلى طريق الحب.
- أو من بمستقبل إيجابي.
- أعرف الإمكانيات الحقيقية.
- أنا منسجمة مع الكون ومرتبطة به.
- أنا أنت وأنت أنا.
- نحن جميعاً أجزاء من الكل.

وعندما تشعر بالتواصل مع نفسك، احتفظ بذلك التركيز الناعم، وعد إلى حقيقةك الحالية.

### اعتراضات محتملة في حياتك البالغة

ليست أنماط الماضي وحدها هي التي يمكن أن تمنعك من الممارسة الروحية القوية، فمن الممكن أن يكون الاعتراض الأساسي ما زال في داخلك. كيف يكون حال الأجزاء الثلاثة الأخرى من رباعيتك وأنت تحاول التصور، والتأمل؟ فمن الأفضل دائماً أن تستمع لاعتراضاتها الممكنة بدلاً من دفعها تحت الغطاء. فالحوار بين أجزاءي يمضي في مسار يشبه ما يلي، بعد دقائق قليلة من الجلوس بهدوء.

- الذات الانفعالية: هذا عمل! هل سيحدث شيء، أم أننا سنجلس هنا فحسب، لا نفعل شيئاً على الإطلاق؟
- الفكر: لا أعرف عنك شيئاً، ولكن لدي أمور كثيرة الآن. وأستطيع أن أفكر في طرق أفضل لإنفاق وقتي بدلاً من الجلوس هنا في صورة مقدسة.

- الذات الانفعالية: نبذو مقدسين، اعتقد أننا في الغالب نبذو بصورة سخيطة حقاً، أتمنى ألا يأتي أحد، لكي لا أشعر بالحرج.
- الفكر: إذا كان لهذا معنى، ربما أكون قادراً على المضي معه، ولكنني لا أستطيع رؤية أية فوائد ممكنة، هذا إلى جانب أننا من الأفضل أن نتوقف عن القراءة حول الروح.
- الذات الانفعالية: لا بد أن يكون هناك شيء أكثر تسلياً أستطيع عمله. أليس من المفروض أن يكون هناك فيلم جيد هذه الأيام؟
- الجسد: هل من الممكن أن يتوقف كلاهما عن الثرثرة! أنا أحاول أن أرتاح هنا، وأنتما تصيباني بالصداع، ومحاولاتكما الجلوس بهدوء تؤلم ركبتي. وفوق ذلك، ظهري يؤلمني وأشعر بالجوع.
- الذات الانفعالية: جائع؟ لا أدري ما إذا كان هناك أية شيكولاتة باقية لنذهب ونكتشف.

تأكد بأن هؤلاء الثلاثة في وضع جيد أثناء التأمل، أو أثناء التمتع ببعض الوقت الهادئ. ويعني ذلك أن جسدك مرتاح بشكل معقول، ولن يفسد استقامتك. وإذا كان فكرك يحتاج إلى تأكيد على المستوى المنطقي، أمنه من خلال النظر في أبحاث تدور حول فوائد التأمل. ويعتبر كتاب «هيربرت بينسون» «استجابة الاسترخاء» واحداً من الكلاسيكيات حول هذا الموضوع. ومن الناحية الانفعالية، إذا كانت هناك قضية مهمة جداً، فربما تحتاج إلى التعامل معها، قبل البدء في التأمل. وعلى أية حال، كلما تعمق تأملك، كلما كنت قادراً على ملاحظة الانفعالات بسهولة كجانب آخر من الخبرة، دون أن تتعرض لإكراهها.

### موصول مع آخرين

أنت لست وحدك، ربما لا تتبين ذلك على الدوام، وأنت تسافر وحدك، أو تعيش وحدك، أو تسعى لعلاقة ما، لكننا جميعاً موصولون بكل من الهواء الذي نتنفسه -

الروح-، أو النفس- وبالحب الذي منح لنا كهدية سماوية. وبمعرفة ذلك تمتلئ حياتنا اليومية بالرباط الروحي المحتمل. وعندما تقابل شخصاً ما انظر إليه، وذكر نفسك بأن له ذاتاً روحية رائعة أيضاً. ولا سيما إذا كانت أنماطه تضايقك أحياناً!.

### الشعور برابطة الكون

يمكنك أن تستخدم تأملاً قصيراً لتذكر نفسك بهذه الرابطة بالآخرين في عالمنا، فهذا يشفي الشعور بالانفصال الذي سبب تعاسة كبيرة. ولا تنسى اختيار بعض الموسيقى الهادئة في الخلفية لتعطي ذروة للتجربة.

وأنت تتنفس، اشعر بنفسك قادماً من قلب جوهرك. اشعر به يملؤك ويغذيك. وتخيل النفس كالضوء، انظر إليه على أنه ضوءك الداخلي الذي يغدو أكثر بريقاً وأكثر قوة. ويملاً جميع أجزاءك ويحيط بها وأنت تعترف بقوتك الخاصة وحكمتك وحبك.

تمتع بالفرح الذي يجلبه هذا الضوء لك، ولجميع جوانبك: عقلك، وجسدك، واعلم بأن لديك الكثير لكي تعطي لأنك جزء من مصدر لا ينتهي من الحب، مصدر هذا الضوء هو أيضاً مصدر لكل الحب.

وأنت تتنفس، اشعر بأن الحب يمتد ليلمس الشخص الذي تحبه أكثر من سواه في العالم. وانظر إليه كما لو أنه نقطة من الضوء تصله وترقق قلبه. ثم دع ذلك الحب، وذلك الضوء يتحرك من شخص إلى آخر من أنت مرتبط بهم أكثر من غيرهم. واشعر بتشارك معهم، تعطيهم، وتغذيهم من جوهرك. ثم جرب تلقي الحب وتلقي الضوء والتغذية من الآخرين في حياتك أنت نفسك. ودع نفسك منفتحة تماماً للاستسلام.

الآن، يصل ذلك الضوء، وذلك الحب، وذلك التعاطف من قلبك المفتوح إلى الخارج ليعانق العالم كله ويلمسه. نحن جميعاً كائنات في كائن واحد، موصولين بالهواء الذي نتنفسه وبحب العالم وضوءه الذي نتشارك فيه. وقلوبنا مفتوحة لبعضنا في رحلة الحياة؟ وتبين أرواحنا هنا على الأرض أرواح الآخرين، عارفين بأننا إذا كنا نتشارك الهواء من حولنا، فأنا نتذكر، مع كل نفس نستشقه، فنحن جميعاً موصولون. ونجد جميعاً، بأن الحياة مع هذه الرابطة، تصبح أكثر بساطة. وكل ما علينا فعله هو أن نكون جميعاً «كائنات من الحب»، نمنحه ونتلقاه في هذه الحياة، وفيما بعد.

عندما تشعر بالارتباط مع الآخرين، احتفظ بذلك التركيز الناعم، وعد بلطف إلى العالم الذي تعيش فيه حاضرك.

أخبرني «جيرمي دافيدسون»، وهو رجل ترك المدينة ليزرع طعامه، ويعيش بأبسط صورة ممكنة، أنه يستخدم يده ليرتبط بشعوره بالروح. وأنه «يثبت» الشعور الذي أحس به في تأمل الصباح في بعض من أجزاء جسده. فقد يكون في يوم في منطقة قلبه، وفي يوم آخر في بطنه، ويقول بأنه من خلال وضع يده على جزء من جسده أثناء اليوم، سرعان ما يتذكر حقيقته، وطبيعته الأعمق.

فأين يمكنك «التثبيت» عندما تشعر باندفاع نفسك؟

### الروحانية في كل لحظة

عندما تفتح على الحياة، تبدأ بملاحظة ما هو ساوي في كل شيء. فيمكن أن يكون (الله) في طفل يلعب، وفي عيون محب، وفي لمسة شخص، وفي غناء الطيور، وفي صوت المطر على السطح، وفي رياح تهب على العشب الطويل. كما يمكن أن يكون في

ابتسامه شخص يقدم لك وجبة، أو في مكالمة غير متوقعة من صديق قديم أو في كلمات حديث. فالله موجود حقيقية في التفاصيل.

فيمكن أن تكون التفاصيل غنية جداً في بعض الأحيان، بحيث تحتاج إلى الاحتفاظ بمنظر بسيط من الصورة الأكبر. فإذا كان عليك أن تتذكر ثلاثة أمور فقط لمساعدتك على بناء إحساس أقوى من حقيقتك الروحية، تذكر ما يلي:

- خصص وقتاً بشكل يومي.
- خصص مكاناً مادياً.
- راقب نفسك.

ولا ينبغي عليك الاستمرار في البحث، لأن ما تبحث عنه موجود فيك.

## الفصل الرابع عشر

### انسجم في جسدك

«غني لساني، لسر الجسد الرائع».

(توماس اكويناس)

هذا هو الوقت الذي علينا أن نتقل فيه إلى الجانب الرابع من الرباعية، وهو الجسد، بحيث نستطيع أن نحقق الانسجام لجميع أجزاء وجودنا. فنحن عادة ما نفقد الإحساس بالوجود الحقيقي داخل أجسادنا، ولاسيما إذا كنا نقوم بعمل يتطلب الجلوس وإعمال التفكير طوال اليوم. كما يمكن أن يهمل الجسد بسهولة في مجتمع يضع قيمة عالية على المعرفة والمعلومات.

فجسدنا هو ذاتنا المادية، ولهذا نحتاج إلى البقاء على اتصال بما نريد وبما يلائم اتجاهاتنا الحالية نحو هذا الجانب المهم.

تذكر بأن الجسد ليس مجرد مضيف لتريليون من الخلايا العصبية التي تسير ذواتنا الانفعالية والفكرية، بل هو بيت لذاتنا الروحية أيضاً، إنه بيتنا الروحي المقدس. ولهذا يستحق الجسد أن يستمع له ويلقى الرعاية، مثل ذاتنا الروحية تماماً. فهو، مثل روحنا، يمنحنا تدفق طاقة الحياة الوفيرة، ويستقبلها، كما له جزء حيوي يلعب دوراً في إبراز الحب. فالجسد «يبارس الحب» حقاً، ويعبر عن حب الشخص الآخر جسدياً من خلال الجنس، فهو قناتنا للإحساس، والمتعة، وربما التقديس في عالم الجنس.

ولنحتفظ بعلاقة صحية مع أجسادنا، نحتاج إلى التوقف بين الحين والآخر وتقييم ما يحدث له. أي أننا نحتاج إلى فحص وجودنا الجسدي.

وهدفنا جميعاً هو الحصول على عقل سليم في جسم سليم. ونحن نمنح المسرة بشعورنا بالصحة والنشاط، ونستقبلها، ونستطيع الاستجابة إلى الحياة بشكل كامل. فالجسد يعكس الانسجام ما بين أفكارنا ومشاعرنا، وإذا ما فقد هذا الانسجام، فإن ذلك يظهر فوراً من خلال إشارات جسدية كالصداع أو التعب. ونحن قادرون حتى على استخدامه لتحسين أمزجة الآخرين ومشاعرهم. إنه القناة لكل ما يحدث بالداخل وما يحدث بالخارج.

وكقناة إلى العالم الخارجي، يعكس الجسد، بطبيعة الحال، صورتنا، ذلك الجانب المهم، وسواء كان ذلك سطحياً أو لم يكن، فهو ما نقدمه للعالم.

ونستطيع من خلال تحويل انتباهنا نحوه، أن نتعلم المزيد من حكمة الجسد المتأصلة. ونستطيع من ثم أن نشفيه إن دعت الحاجة ونحافظ عليه متناغماً مع ما هو أفضل بالنسبة له. فلننظر أولاً في أهمية الرابطة ما بين الجسد والذات الروحية.

### التعامل مع أجسادنا كمقدسات

كانت «كارول» واحدة من هؤلاء الناس الذين عرفوا كيف يقدرّون جسدهم بشكل سريع وحققي. فهي مدرسة يوغا سابقة، وتصمم في الوقت الحالي حدائق وتنفيذها، حيث تعمل بيدها. ودائماً ما تتواجد في الهواء الطلق وتراقب نظامها الغذائي دون تكلف بشأن ما تأكله كل يوم. كما تذهب مع صديقاتها إلى منتجع كل شهرين لتلقى عناية خاصة لمدة يوم. وتنفق اجازاتها في مشي لطيف أو في نزاهات على الدراجة، كما تقضي أسبوعين في السنة في عزلة في مركز روحي.

يبدو الأمر حقيقياً جداً، ربما تقول، واعتقدت أنا ذلك أيضاً، عندما قابلتها لأول مرة. فقد انتظرت تدفق لفافات الأكل السريع من جيبتها بحذر. أريني أنك طبيعية! ولكنني لم اضبطها مرة، لأنها كانت تعيش هذه الطريقة بدون جهد، إنه ببساطة أسلوب حياتها، أسلوب جعلها تشعر بما هو أفضل عن نفسها، فكيف فعلت ذلك؟

أخبرتني «كارول» بأن أساس تعاملها مع جسدها بصورة جيدة هو ممارستها الروحية، حيث لاحظت، عندما بدأت التأمل، مقدار ما يعانیه جسدها من إهمال، وبالجلوس في صمت، ووضع اهتمامها على تنفسها، كانت قادرة على «الدخول» الفوري لحالة وجودها الجسدي الراهنة. وهكذا فإن التأمل اليومي يعني أنها ظلت على اتصال بجسدها، بحيث صارت تعرف حاجته إلى المساعدة إذا ما خرج عن مساره الصحيح.

## تكریم أجسادنا

تتخذ ذاتنا الروحية، كما نعرف، شكل إنسان، وتعيش في جسدنا طوال فترة حياتنا. ونحن نحتاج إلى تذكر هذا، ولكننا ننساه في العادة. ونعتبر جسدنا، بدلاً من ذلك مجرد شيء موجود، يطلب غذاء ونوماً، ويصبح متيسراً وأكثر تقدماً في العمر مع مرور كل يوم. ونعيش بطريقة لا نكرم فيها أجسادنا التي هي بيت مقدس لذواتنا الروحية.

هل تفكر يومياً، باندهاش، بتلك المعجزة التي جعلتنا بشراً؟ فمن غير تفكير واع من جانبنا، تتحرك مئات العضلات، ويتدفق الدم في كل اتجاه، ونتنفس الأوكسجين، ونتناول الغذاء لتوفير الطاقة، ثم نعيد توليد مليارات الخلايا. نحن نولد، ونتعلم المشي، والجري، والرقص، والقفز، ونحتفل بالحياة، ثم نلد مزيداً من الأطفال، ونموت مع هذه الأجساد. فإن الأوان لتقديرها بشكل كامل لما منحتنا.

فإذا كنت تتذكر تقدير قدسية جسلك ومعجزته، فهل أنت مستعد لاكتشاف هذا الجانب من وجودك بصورة شمولية؟ وماذا عن النظر فيما هو مرغوب في جسلك؟

## قائمة أمنيات الجسد

إذا كنت تستطيع أن تجعل الأمور كما تود، ما الذي يساعد في اعتقادك على تكوين علاقة جيدة بشكل حقيقي مع جسدك؟ وما الذي ترغب به بصورة أكبر، أو أقل؟ هل ستمنح نفسك وقتاً أطوالاً للتأمل لتجد السكينة بعد صخب اليوم؟ أم ستكون أولويتك في تحقيق اللياقة والحصول على وزن مناسب؟ هل من أمنياتك أن يكون لديك مظهر أفضل؟ وهل تتطلع لممارسة إحساسك وتطويره بالحركة والإيقاع من خلال الرقص؟ هل تتمنى أن تكون «في جسدك» أكثر في الحياة؟ وهل تود أن تكون لك حياة جنسية أكثر إثارة؟

أكمل الجمل التالية بشكل عفوي، دون أن تمنح نفسك فرصة للتفكير أكثر مما ينبغي. دع جسدك الذي يتحدث، وليس فكري!

- أفضل أن يكون جسدي أكثر .....
- أفضل المزيد من .....
- أفضل قدرأ أقل من .....
- أود أن أنفق وقت أطوال مع جسدي وأقوم ب.....

ما الذي تريده نفسك لجسدك؟ والسؤال التالي هو: إلى أي مدى أنت راغب في ذلك؟ فإذا كنت راغباً بالدرجة الكافية، فأنت مستعد لتفعل شيئاً ما لبلوغ ما تتمنى.

إذا أردنا الذهاب إلى مكان ما، علينا، بطبيعة الحال، أن نعرف أين نحن في الوقت الحاضر. فما هي علاقتك مع جسدك اليوم؟

## جسدك الآن

فكر في مدى اهتمامك بجسدك. هل أنت مسترخي أم مشدود في هذه اللحظة؟ كيف هي جلستك؟ وما مدى تنبهك لوضعك؟ وماذا كانت مكونات آخر وجبة تناولتها؟ هل كانت مغذية وصحية؟ هل كانت معدة بحب؟ وبأي قدر من الوعي تناولتها؟ وماذا عن نفسك في هذه اللحظة- هل هو عميق ومنتظم، أم سطحي أو سريع؟

هل تشعر بأنك تزود نفسك بالغذاء بشكل حقيقي؟ أي الأنواع من الأطعمة تتناول بشكل منتظم؟ هل تقوم بممارسة تمارين رياضية منتظمة لجسدك؟ وهل تهتم بآلتك؟ كما يقول معلم التمثيل العظيم «ستانيسلافسكي».

ما هو شعورك نحو جسديك؟ وما هي صورة جسديك؟ كم درجة تعطي جسديك اليوم في مدى يتراوح ما بين صفر وعشرة، بحيث تكون العشرة هي الدرجة الأعلى؟

### صورة الذات السلبية

من الممكن أنك لا تقدر جسديك على الإطلاق. فإذا كانت الصورة التي تحملها لجسدك سلبية، فإن الخطوة الأولى هي الاعتراف بذلك بكل بساطة، ثم تستطيع أن تبدأ بإخراج الشعور بالخجل المختبي، نحو الانفتاح. ويمكن للأصوات الهامسة أن تخرج ويتم سماعها. بعد ذلك تستطيع أن تحاطب حقيقة تلك الأصوات وترى ما إذا كانت بحاجة إلى تغيير. فهل تحمل نقدك لنفسك معك في كل مكان؟

فيما يلي بعض من أكثر المناطق شيوعاً للنقد الذاتي. ضع علامة صح بشكل عقلي، إذا كانت تنطبق عليك حقيقة:

- أنا سمين جداً.
- أنا نحيف جداً.
- أنا متقدم في السن جداً.
- ليس لدي لياقة على الإطلاق.

- لدي تجاعيد كثيرة جداً.
- لدي بقع كثيرة جداً.
- لدي دهون أكثر مما ينبغي.
- أتناول وجبات سريعة أكثر من اللازم.

إذا وجدت أنك أسوء ناقد لنفسك، فما الذي ستفعله لتحدث تغيير في صورة جسدك؟ هل ستقول لنفسك «الحصول على لياقة جديدة، ستجعلني أشعر على نحو أفضل»، وأنت تذهب ماشياً بسرعة إلى مركز التسوق مع بطاقة ائتمانك؟

فكما تعرف جيداً، أنه بغض النظر عما تفعله من أجل تغييراً مظهراً الخارجي، لن تشعر على نحو أفضل من الداخل. ولا بد أن يكون التغيير نابعا من أعماقك. فكيف يمكننا البدء بتغيير اتجاهاتنا الأكثر عمقا؟ يحتاج الأمر، كما هو الحال مع الأنماط الأخرى التي تسير حياتنا، إلى اكتشاف مصدرها وكيفية التقاطها.

### كيف تعلمنا أن نحب أجسادنا (أو لا نحبها)؟

ليس علينا أن نذهب بعيداً لنرى الرسائل التي أثرت على صورة جسدنا اليوم. فالقنابل تقذف في كل فيلم، أو في كل عرض تليفزيوني، وتتساقط من مئات اللوحات المخصصة للإعلانات وتملاً آلافاً من الصفحات في المجلات. وننتهي باعتقاد يقول: «لو إنني بهذه النحافة، سأشعر بشعور طيب. ولو إنني بقيت محتفظاً بمظهري، ما كنت لأعاني من مشكلات. فتلك المعدة المسطحة ستزيد من فرصتي في الصداقة. وسيجذب ذاك العطر، لو كان لدي حبيب جديد. وسيجعلني ذلك الفستان لا أقاوم في عيون زوجي!»

ونبقى منتظرين أن نكون جذابين، لا من أجل إحساس بالسعادة الداخلية، ولكن حتى نكون قادرين على إثارة إعجاب الآخرين بنا. هذا في عالمنا البالغ افتراضياً! أما في الجزء الأقدم من الدماغ، الشبيه بالطفل، فيتمنى ما هو أكثر من ذلك. نرغب في أن يحبنا شخص آخر. ونشعر بأننا من الممكن أن نجذب الحب الذي لا يزال قلبنا ينتظره، إذا ما

استطعنا تحقيق المظهر المناسب، سواء بالملابس، أو حتى برائحة العطر. ويصرخ الواحد منا: يا ليتني كنت أطوال وأكثر نحافة!

ولكن قبل أن تقع عيوننا على شكل «النموذج السوبر» لأول مرة بكثير، غالباً ما نكون قد شعرنا ببعض القصور في داخلنا. فأجسادنا تعكس ما نشعر بأنه مفقود في أعماقنا- الحب غير المشروط. وإذا شعرنا بقصور في الحب ونحن نمو، فسنجد صعوبة في أن نحب أجسادنا. وسيكون ذلك ظاهراً.

قبل رسائل الإعلام والمجتمع، كنا معرضين للصور السلبية من جانب خلفيتنا الأسرية. وهذا سبب حاجتنا إلى الغوص عميقاً تحت المظهر، للشعور بالحقيقة الداخلية.

لو كان بإمكانك حقيقة التمتع بجسد «نموذجي» وأشكال «جميلة»، فيهاذا ستشعر نحو نفسك؟ ما أتوقعه في معظم الحالات، هو أنه لن يكون هناك اختلاف على الإطلاق في الغالب. فبعض من أعظم تعساء الناس الذين قابلتهم، كانوا يتمتعون بجمال الأجساد بصورة لافتة للنظر، وكانوا رغم ذلك متفوقين في الهم السري، لأن الآخرين يعتقدون أن لديهم كل ما يتمنون.

### البكاء من الداخل

كانت «جابريل» ممثلة معروفة، يرمي الرجال أنفسهم عند قدميها طوال حياتها. وبعد العديد من العلاقات القصيرة، أصيبت بمرض، نتيجة لشعورها بالقلق والضغط النفسي، وكان هناك شخص يبكي بداخلها طوال الوقت.

فما كانت تشعر به «جابريل» هو أنها لم تكن محبوبة عندما كانت طفلة لذاتها، ولكن بسبب جمالها. فلم تنتمي لتلك الفتاة الصغيرة ذات الشعر الذهبي المموج والعينان الزرقاوتين الواسعتان التي كانت فخر والديها. كما كانت أمها مهتمة بمعرفة جميع جوانب حياتها، إلا أنها لم تحضنها قط لتقول لها كم هي محبوبة. فكانت تشترك

في مسابقات مهرجانات جمال الطفل، وأرسلت في وقت لاحق لتتعلم كيف تصبح موديل، مما جعلها تشعر بأنها أداة تستخدم طوال ذلك الوقت. وعندما أصبحت امرأة بالغة، لم تثق في الرجال الذين رغبوا في أن تكون لهم مطلقاً. ولم تشعر نحوهم إلا بأنهم مثل والديها، لا يريدونها إلا لجمالها، لأن شكلها يمنحهم مظهراً أفضل. وصارت تهمل جسدها، كما لو أنها تختبر تعاطف الناس معها، ثم تطور هذا الإهمال لذاتها أخيراً وتحول إلى حالة صحية خطيرة تطلبت إقامتها في المستشفى.

وعلى هذا، فإنك تحتاج لكي تغير اتجاه سلبي ربما يكون لديك حول جسدك، إلى استبدال ما تعلمته وخزنته في دماغك القديم بمعتقدات حب الذات. وبياتبع ذلك، يمكنك أن تمضي بعد ذلك وتتعامل مع صورة ايجابية جديدة لذاتك.

### وعي النمط

هل يمكن أن تتذكر أياً من الرسائل التي قد تكون سمعتها من والديك وأسرتك عن جسدك، ربما كانت ملاحظات (معتادة)، لكنها تسجلت في عقلك. وفيما يلي بعض الأمثلة:

- كذا وكذا سمين جداً.
- لن تحصل على زوج ما لم.
- تبدين وكأنك مومس.
- يا إلهي، لقد ازداد وزنك كثيراً.
- هي لا تعتني بنفسها فعلاً، أليس كذلك؟
- ليس مشكلتي أن لم تكوني جائعة، التهميه.
- كنت طيباً! خذ هذه الشيكولاتة لك...

أي تأثير كان لتلك الرسائل على حياتك؟ ربما قام تعليق مثل: «تبدين وكأنك مومس» بإغلاق الباب على أنوثتك، وجاذبيتك الجنسية المزدهرة. ومن الممكن أن تكون جملة مثل: «كل» - سواء كنت جائعاً أم لم تكن - قد قادت إلى فقدان تواصلك مع شهيتك الطبيعية. كما قد تكون جملة مثل «هنا بعض الشيكولاتة لك» إلى الأكل المعزز. وإذا كنت بحاجة إلى مزيد من المعلومات حول ما التقطته في طفولتك، قم بإعادة تمرين المصعد الوارد في الفصل الثامن.

وعندما كنت تكبر، بعد ذلك، أي الرسائل تعلمت وأنت مراهق، في المرحلة التي يود فيها أغلبنا أن يكون مقبولاً من قبل مجموعة الأنداد؟ فعبارة مثل: «ذلك ليس جميلاً أبداً» يمكن أن تتركك مرعوباً من أن تبدو مختلفاً أو على «خطأ». وواحد من أكثر الكوابيس شيوعاً هو الوصول إلى المدرسة بملابس غير مناسبة تعرضنا للسخرية. وربما نضغظ على أنفسنا لسنوات، فقط لأننا لانزال نخاف من سخرية الآخرين منا. ونرتدي ملابس غير مريحة في الحقيقة، أو غير عملية نهائياً، لكي لا نعاني ذلك القدر.

عندما تنظر حولك الآن كبالغ، هل لا تزال تستمع إلى خرافة الجسد المثالي والمظهر المثالي؟ ربما تكون قد فقدت صوتك طوال الطريق.

## الجسد يجد صوتاً

باكتشافنا الرسائل التي تعطينا الصورة السلبية، تكون الخطوة التالية هي أن نرى ما إذا كنا قادرين على التخلص من بعض هذه المعتقدات القديمة من خلال التعبير عنها. فجسدك لا يتحدث عادة ويحتمل ما يجري. ولهذا تحيل أن لدى جسمك صوت وأن استخدمه ضد الفكر وضد الانفعالات. فهما، في النهاية، اللذان جعلنا جسديك يعاني

وهما يشتبكان بالقرب منه في صراع وعدم انسجام، كما رأيت في الفصل السابع. تقدم وقل أي شيء تحتاج لقوله لهما. فالفكر والانفعالات معا تسمى، ببساطة، العقل - وربما يجري حوارك معهما كما يلي:

الجسد (بطاقة): تجهدني كثيرا، ولا تتركني أستريح. وتقول لي إنني قد كبرت أكثر مما ينبغي، وأصبحت سمين وتملأني التجاعيد.

العقل (بسخرية): انتبه لنفسك، لوجه الله، حاول أن تتغير، وتوقف عن الشكوى.

الجسد: أنا أحاول أن أحكي لك عما يجري في الداخل، والطريقة الوحيدة لجعلك تحرس هذه الأيام هي أن أصيبك بالصداع!

العقل: حسنا، ما الذي تحاول أن تقوله لي؟

الجسد: أرجوك ألا تعمل بشكل مجهد، وتوقف عن الجلوس أمام الكمبيوتر، وأكثر من الخروج!

العقل: وافقد عملي؟

الجسد: أنا لا أقول لك أن تطرد، أنا أقترح عليك البحث عن التوازن. فأنا أحتاج إلى الراحة والاسترخاء، وبسبب عبء العمل، أجد صعوبة حتى في النوم. فأنت لم تريحني مؤخرا، أليس كذلك؟

هما يركزان الآن على المشكلة. وبعد قليل، ستجد البحث عن حل يبدو طبيعيا.

العقل: هذا صحيح. لقد كنت أجري بأقصى سرعة لمسافة طويلة جدا، فهل لديك أفكار لما يمكن فعله في هذا الصدد؟

الجسد: نعم لدي: أريدك أن تأخذ أجازة نهاية الأسبوع أطوال، ولا تجلب عملا إلى البيت. كما يمكنك القيام بأنشطة خارجية مع أصدقائك أو زملائك، ولا تقتصر على المطاعم والمقاهي.

العقل: مثل ماذا، لعب التنس؟

الجسد: بالتأكيد، وماذا عن دعوتهم للعب، أو ربما ممارسة الجولف؟

العقل: هذه أفكار جيدة، وإن كنت لست متأكدا جدا من الجولف - فقد كان ذلك منذ زمن بعيد. ولكن بالنسبة للتنس، فيمكنني ضرب الكرة حسبما أعتقد.

الجسد: متى ستفعل؟

العقل: سأتصل بصديقي «نيك» أولاً، لأرى ما إذا كان قادراً على أن نبدأ في الثلاثاء القادم.

### التنفيذ

ما الذي يحتاجه جسلك وعقلك إلى إطلاقه؟ وما الذي يبرز عادة المعاناة والصراع بينهما؟ هل يحتاج جسلك إلى إطلاق إشارة عندما يصل العمل إلى حد غير مقبول، دون ممارسة تمارين كافية؟ وهل الصراع يجري مع صحة الجسد المعتلة أو قصور الطاقة في مقابل ما يحتاجه العقل من جمع معلومات؟ هل يشعر عقلك بخذلان جسلك المتوجع وغير المرتاح؟ اتركهما، مهما كان الأمر، يعبران عن إحباطاتهما حتى يشعر كل منهما بأنه قال ما لديه. ثم انظر فيما يمكن أن يتفقا عليه. ولا تدع الأمر يصبح مجرد حل وسط يجده كلا الجانبين أقل من المرضي ويستاءان منه فيما بعد. وعندما يتفقان على شيء، اجعل الاثنين منهما يوقعان عقداً قبل نسيان ما قالوه. اجعلها يقرران القيام بأمر محددة في أوقات محددة، فلا غموض مثل: «سنحاول الخروج أكثر»، كما أن للخطط الغامضة عادة الاختباء في حفرة سوداء سرية. ابدأ بأن تكون محدداً الآن، كأن يقول العقل: أوافق على (وقف العمل في الساعة السادسة مساءً، وترك بريدي الصوتي في نهايات الأسبوع، وترتيب أوقاتاً للعب التنس)

الجسد: أوافق على (تناول غذاء صحي عضوي ثلاث مرات في الأسبوع، والذهاب إلى الرقص في مساءات الخميس، والخلود إلى النوم في وقت مبكر).  
استمر في الإضافة بسخاء إلى عقدك المبرم بين الجسد والعقل. أوجد أموراً إما يستمتع كلاهما بها أو أن يأخذ كل منهما دوره في الاختيار. فعلى سبيل المثال: (أوافق على قراءتك أوراق الأحد إذا أنت وافقت على الذهاب في تمشية طويلة جيدة في واحدة من الأماكن المفضلة لدي بعد ذلك) الصق العقد في مكان تتذكر فيه ما جرى بسهولة، كباب الثلاجة، مثلاً. والأكثر أهمية من كل هذا هو أن تفي بوعدك!

## ابدأ بالفعل

ما الذي أعدده لجسدك؟ متى آخر مرة رقصت فيها؟ ألم يكن الوقت لتحريك طاقتك بشكل حقيقي؟ أدر موسيقى على جهاز الاستريو الخاص بك أو اخرج إلى النادي، وارقص كما لو أن أحد يشاهدك! هل تجلس وتلتهم الأطعمة السريعة أمام التلفاز؟ ارم الطعام السريع في القمامة، وأغلق التلفزيون و اخرج. قم بتأجير زلاجات أو اخرج على دراجتك.

ما الذي يمكن أن تفعله بحيث يرتبط جسدك بالتسلية، والشعور الجيد الذي يمكن أن ينمي إدمان صحي؟ فإذا كنا جميعاً مدمنين، فمن الأفضل أن نوجد ما هو صحي، بدلا من العادات المؤذية لدرجة الانغماس!

ابتهج بتدفق الطاقة، وحرك نفسك! الآن!

## تمارين عملية لمساعدتك على تقبل جسديك

لكي تشعر بمزيد من الراحة في جسديك، ربما عليك أن تعمل على تقبل ذاتك. فهذا الجانب من رباعيتك يتضمن أمراً ينسى، لكنه مهم جداً لمنح الحب وتلقيه. استخدم هذا التمرين لتظهر مزيد من تقبل الذات المحبة .

### تقبل الذات

اقترب من المرأة وانظر إلى عينيك لمدة دقيقة على الأقل. انظر إلى عينيك بحب وقبول. تعمق وابق معها بالقدر الكافي لتمضي إلى ما وراء الوعي بالذات. انظر في عينيك كما لو أنك تنظر إلى شخص وقعت لتوك في حبه.

بعد ذلك، أنظر إلى وجهك مع نفس الشعور بالحب. انظر إلى أنفك، وإلى خديك، وشفتيك، وذقنك، وفكك، وأذنيك مع شعور بالقبول والإعجاب. وتنفس إلى الداخل ذلك الشعور بالحسن الانفعالي. ثم المس وجهك لتشعر كم هو ناعم، واندھش من مرافقته لك كل تلك السنوات من خبرة حياتك.

والآن، مع تركك المرأة، اتخذ وضعاً مريحاً، أما جالساً، أو مستلقياً، واشعر بإيقاع تنفسك وتخيل نفسك تستنشق ضوءاً ذهبياً محبباً من خلال تاج على رأسك. وأنت تزفر، تخيل نفسك تزفر رسائل وظلمات قديمة داخل جسديك من خلال سرتك. استنشق، واسمح لهذا الضوء الذهبي بالانتشار في وجهك وعيناك. ثم يمضي إلى أسفل رقبتك وكتفيك، وإلى صدرك، فيدقنك وينعمك. والآن، يلمس الضوء الذهبي مركز قلبك، يملؤك بالحب الوفير. ويتنشر من هناك نحو الأسفل ليصل إلى سرتك. اشعر به ينعمك، دع دفء الطيبة يتنشر في ذراعيك وساقيك حتى رؤوس أصابعك. فينعمر كل جسديك بالحب والقبول. وتذكر أن تزفر الطاقة القديمة من الخوف، والألم، والحجل إلى الخارج. وأطلق أي إحساس باق لديك بالغضب والانتقام في أي مكان من جسديك، واستبدله بالحب.

ابق هكذا لبضعة دقائق، حتى تشعر بقبول جسدك بشكل كامل.

وواحد من التدريبات الأقصر التي لا تحتاج إلى أن تكون وحدك، هو أن تأخذ صورة لك، على أن تكون مبيّنة لشكل جسدك، واحملها معك، أو وضعها في مكان بارز في بيتك. ومتى ما نظرت إليها، افعل ذلك بقبول واعى وحب. وأكد لنفسك بعضاً من الرسائل الايجابية حول جسدك أثناء تأملك الصورة. فإذا كان لدى جزء من عقلك تحفظات حينما تقول، «أحب جسدي»، اغلبه بحبك.

استمتع بعلاقة أكثر قرباً مع جسدك.

هناك أوقات للحركة وأوقات للسكون. فبعد أن تنقل طاقتك، اجلس لبضعة لحظات ولاحظ جسدك، ماسحاً الطريق ما بين رأسك وأخص قدمك، كما لو أن لديك راداراً بإحدى يديك، بحيث تمرر يد إلى الأسفل، ببطء شديد، وأنت مركز اهتمامك على حيث تكون يدك الأخرى.

بماذا تشعر وأنت تفعل ذلك؟ هل أنت مستمتع بتدفق الطاقة التي أصبحت واعياً بها؟ هل تستطيع أن تسمح لنفسك بالتمتع بمزيد من البهجة في جسدك؟ ما هي الاستبصارات التي تلقيتها فيما يتعلق برفاهيتك الجسدية وأنت تقوم بهذا المسح؟ هل يرسل جسدك إشارات تنذر بحاجة بعض الأجزاء على وجه الخصوص للاهتمام؟ ما هي الإشارات التي تصلك وتعد تذكيراً صحياً، يعبر عما تحتاج إلى عمله بشكل أكثر، أو ربما أقل.

## العالم الحسي للجسد

الجسد هو المدخل إلى عالم غني من الأحاسيس. ونستطيع اكتشافها جميعاً بشكل أكبر.

والبهجة موجودة في إحساس الجسد بالطعم. فمكن لما تتناوله من طعام أن يمنحك طاقة، أو أن يستنزفك بكل سهولة. قم بإعداد طعامك بحب واهتمام، وعندما تأكل وجبتك، افعل ذلك بتفكر. واعلم بأنك تفعل ذلك لتعيد شيئاً إلى ذاتك البدنية. فغالبا ما يعني تناول طعام صحي، استعادة طاقتك الايجابية وتجنب تجمد المشاعر الذي يقود إلى اكتئاب. فإذا صارت طاقتك آخذة في الضعف، تناول مصدراً طبيعياً بطيء الاحتراق من الجلوكوز بدلاً من ضربه قطعة الشيكولاته السريعة. واستمع إلى ما يحتاج إليه جسلك. فبينما يحتاج البعض منا إلى الكثير من الكربوهيدرات، يتحسن البعض الآخر مع تناول السلطات والخضروات.

اخرج واستنشق هواء نقياً، ولاسيما إذا كان عملك مكتيباً. وعندما تكون في الخارج، تأمل فيما حولك، ولاحظ ماذا هنالك؟ أبهج حاسة بصرك بألوان الطبيعة الغنية. وابهج شمك بالروائح الفواحة من حولك - رائحة العشب، ورائحة الزهور، ورائحة المطر على الأرض الرطبة.

ابتهج بإحساس جسلك باللمس. هل تستمتع بمساج منتظم؟ فاللمسة المغذية، مهمة لرفاهية جسلك. فإذا كنت مرتبطاً بعلاقة، هل تلمسان بعضكما برعاية واهتمام بشكل منتظم؟

ومع الموسيقى، ابتهج بإحساس جسلك بالسمع، استمع إلى غناء الطيور، واستمع في يوم عاصف آخر إلى صوت الريح وهي تهز الشجر. حاول، إن استطعت أن تجد فرقا بين الأصوات في الأشجار المختلفة.

مكن لجسلك أن يمنحك الكثير من المسرة، فتمتع بعالمه الحسي الغني وأنت تتعلم المزيد من حكمته.

تذكر بأن جسلك يجعلك قادراً على التعبير عن نفسك انفعالياً. ولديك ذراعان، وساقان، وجسد لتعبّر عن هذه المشاعر وتنقلها إلى الخارج. ومن الناحية الفكرية، يستضيف جسلك عقلك ويكون سكن له. فإذا كنت تشعر بالضغط النفسي، أو التعب، سيكون

أداء فكرك على مستوى ضعيف. أما من الناحية الروحية، فإن جسدك هو القناة التي تصل الإنسان بالسماء، وتعكس عينك وحدها ذلك. فتبين العيون المفعمة بالحيوية، والعيون الصافية طاقة الحياة التي تجرى فيك. ومثل «نوافذ الروح»، تستطيع أن تعبر عن حب عميق حيث لا تكون هناك ضرورة للكلمات. وعندما تسمح باتصال عين حقيقي، فأنت تدعو الشخص الآخر ليرك، وتلك هي الحميمة الحقيقية.

اعلم بأنك عقل، وجسد وروح، مجتمعة في كل واحد. وأن أحد الأهداف الرئيسية لعملية التغيير هذه هي العودة إلى معرفة حقيقة: أننا قابلين للحب، كما نحن تماما. وأن جميع أجزاءنا تستحق الحب وتستحق القبول بالتساوي، وبلا شروط. فمن خلال كأس الحب الخاص بك، ابدأ بحب جسدك، وسينتشر ذلك الإحساس بالطيبة الانفعالية، ليشمل جوانب وجودك الأخرى، وستصبح متأكدا من حقيقة أنك شخص محبوب ومحب. وعندما تمرر هذا الشعور، وهذه الطاقة إلى الآخرين في حياتك، سيغدو عالمك أكثر غنى أكثر امتلاء وأكثر إشباع. وتكون بهذا قد وجدت بيتك المحب، وجدته الآن، في هذه اللحظة، في جسدك.

## الفصل الخامس عشر

### الاحتفال بالنشاط الجنسي

«أود مقابلة من ابتدعوا الجنس لأرى ما الذي يعملون عليه الآن»

(انونيموس)

يعد الجنس طريقة رائعة لاكتشاف الجسد والشعور بالمسرة التي يمكن أن يمنحك إيها الآخرين. فهو يوجه التعبير الجسدي لدينا نحو بعضنا، وهو المدخل إلى عالم غني بالأحاسيس. أنه طبيعي، وحيوي ومليء بالطاقة الرائعة.

والجنس قوة من القوى الفطرية الأخيرة التي لاتزال باقية في أجسادنا. فهو لا يستطيع أن يكون «متحزراً»، على الرغم من إمكانية تساميه. كما لا يمكن التنبؤ بالحالة التي هو عليها، فقد احتقرته العديد من الديانات وكتبته. ولأنه يتمتع بالكثير من الطاقة المرتبطة به، فهو إما يتعرض للتجاهل، أو يشجع بصورة نشطة. ورغم محاولة المجتمع السيطرة على نشاطنا الجنسي، إلا أن التحكم بهذه القوة المؤكدة للحياة ليس بالأمر السهل.

بالاستخدام الجيد وبدون إطلاق حكم، تحب أجسادنا المليئة بالحيوية والعضوية المحتملة نشاطنا الجنسي. ولكن هناك العديد من الأنماط المرسخة بشكل عميق، والمرتبطة بالجنس لا يفضل الناس الإفصاح عنها على الإطلاق. ولا توجد عادة أرض وسط في الجنس وما يتبقى لنا سوى متناقضات قوية، فهو إما هاجس أو مكبوت.

انفق «هاري» حياته في مطاردة النساء. ولأنه كان موسيقى متنقل لشهور، كانت لديه فرص لعلاقات عابرة، لا يستمر معظمها سوى المدة التي تتواجد خلالها فرقة في المدينة. وعندما توقف عن السفر أخيراً، انتقل مع حبيبته، ووجد صعوبة في التوقف

عن التفكير فيمن ستكون حبيبته التالية التي ستتزعج حبه وإعجابه. وكانت عيونه تتفحص من حوله في كل مرة يخرج فيها، سواء كان المكان حفلة، أو تمشية في الحديقة، أو مجرد تناول وجبة في مطعم. وبعد العديد من السنوات، كان ماهراً في تبيين الإشارات التي ترسلها النساء، وكان يعرف دائماً متى يقوم بحركته. فقد مثل «هاري» الصورة الكلاسيكية لمدمن الجنس، الذي يحتاج «للإصلاح» من خلال الجنس خارج علاقته، الأمر الذي يضع الشراكة معه في خطر كبير. وذكر بأنه لا يستطيع مساعدة نفسه. ويكون مضطراً للحصول على «مورد» طازج لإدمانه، رغم أن خطراً ما يحدث عليه يكون أعظم من الإثارة التي يعيشها.

يمكن أن تسمى «ميرنا»، «فاقدة الشهية الجنسية»، فهي حتى بلوغها الثامنة والثلاثين، لم تكن قد مارست الجنس سوى أربع مرات مع حبيين مختلفين. وكانت حينها في حالة حب، وفي المرتين، كانت تتعرض للهجر بعد فترة جنس قصيرة، فانكسر قلبها، وأقسمت أنها لن تسمح لنفسها بالتصرف على ذلك النحو مرة أخرى. ووجهت كل قدرتها إلى الإبداع في مهنتها في مجال النشر، إلا إنها لم تكن سعيدة، لأنها شعرت بأن وجودها في علاقة أهم من النجاح في العمل. فقد كانت تتطلع إلى تكوين أسرة.

وهكذا قطع «هاري» من قلبه، وقطعت «ميرنا» من نشاطها الجنسي. فصار واحد مهووس بالجنس، والأخرى مكبوتة. وضاع كلاهما. ولو أنها استطاعا ربط الجنس بالقلب فحسب، كان من الممكن أن يمسي نشاطها الجنسي، طريقة رائعة للاحتفال بجسدهما في الحب مع شخص آخر.

فماذا عنك؟ هل أنت مرتاح مع نفسك كوجود جنسي؟ هل من الجيد أن تشعر برغبات جنسية طبيعية؟ هل تقدر نشاطك الجنسي كجزء من وجودك الكلي؟ أم أنه مجرد شيء تشعر به في طريق حياتك، ونموك الشخصي ولاسيما روحانيتك؟ هل من الممكن بالنسبة لك أن تعتبر الجنس أمراً مقدساً؟

ما الذي ترغب فيه لتجعل حياتك الجنسية أفضل؟ أن تكون أكثر مرحاً، أم تعيش

مزيداً من هزات الجماع، أم تريد جنسا بتكرار أكبر؟ ربما ترغب في شريك! ولكنك إذا كنت تحب جسديك، وتشعر نحوه بشعور طيب - حتى لو كان مختلفاً عما يعتبره الإعلام جميلاً- ستكون قادراً على الاستمتاع بالجنس بشكل طبيعي أكثر مما تفعل بكثير.

قم باكتشاف حياتك الجنسية اليوم، متى آخر مرة مارست فيها الجنس، وكيف كان ذلك؟ هل عشت هزة جماع بكامل جسديك؟ هل سمحت لنفسك بالاستمتاع؟ هل كنت سعيداً بما حدث بينك وبين شريكك؟ وهل تتحدثان، بشكل عام، عما يجبه كل منكما؟ ماذا تفعل لترتيب المشهد للجنس؟ هل لا تزال تعيش جنساً عفويماً أكثر من شعورك بأنه قد أصبح جزء من روتينك؟

ما الذي تود أن تغيره في حياتك الجنسية الآن؟

## اتجاهاتنا نحو الجنس

معرفتك ماذا تريد هي بداية عظيمة لإجراء تغييرات إيجابية. وأنا متأكد أنك أصبحت تعرف الآن، ما الذي يجب عمله لبلوغ مبتغاك. إننا نحتاج إلى فحص تأثير الماضي.

هل تذكر كيف عرفت عن الجنس لأول مرة؟ أنا أذكر بشكل مؤكد، فعندما كنت في الثانية عشر من العمر، سلمني أحد الأصدقاء في المدرسة ذات يوم كتاب مهترئ من كثرة التقليب في صفحاته. وكان ولداً أكبر مني، أعطاني الكتاب وعلى وجهه ابتسامه العالم بالأمور. أما عنوانه فهو: «الحياة وعلاقات الحب» لمؤلفه «فرانك هاري» وكان يشرح بالتفاصيل الأساليب المختلفة لانتزاع الحب والإعجاب لسلسلة من المغويين الفكتوريين. ولم أستطع تصديق ما كنت أقرأ! هذا هو، العمل المرتبط بالغموض. والأمور التي يهمس بها العديد من الأولاد في أحاديثهم. كان الأمر مثيراً جداً- ولم يكذب جسدي في تلك النقطة- ولهذا صار مادة ممنوعة. وكانت الانتقال المفاجئة والكبيرة التي مررت بها إنني سألت: هل فعل والداي ذلك ذات مرة؟ ولم يترك المؤلف

مجالاً للخيال وهو يتجول في غرف النوم الفكتورية سواء في انجلترا أو في فرنسا. وبدا فعل الجنس هذا سريراً للغاية، ولذلك هو غير مشروع، وما كنت أعرفه أن والدي مطيعان للقانون. وهكذا صار الأمر كله مريبك جداً.

لم يخبرني أحد عن أي شيء عن الجنس حتى تلك اللحظة، لا المدرسين ولا والداي، وكانت هناك فجوة كبيرة بين أهمية الموضوع بالنسبة لنا، وما يتوفر من معلومات قليلة مما سمعناه ممن هم أكبر منا. فما الذي كان علينا تخيله إذا هم أسقطوا هذا الجزء من التعليم؟ ألم يكن ذلك مهماً؟ ما كان مهماً هو الحكم من خلال كيفية تفاعل أجسادنا مع التغيرات الهرمونية هنا وهناك. ولكن بدا ذلك منفصلاً عن حياة الكبار، كما لو أنه غير موجود إلا على مستوى آخر من الحقيقة.

هل كان الأمر هكذا بالنسبة لك أثناء نموك قبل بداية بلوغك؟ يوجد الجنس، بالنسبة للعديد من الناس، بطريقة ما على هذا المستوى المختلف من واقع الحياة المنتظمة، وليس بسبب ما لم يقال عن هذا.

لكي يكون اتجاهك صحيحاً نحو الجنس، كن واعياً بشكل كامل لما قد تعلمته عن هذا الموضوع أثناء نموك. أو ربما ينبغي قول هذا بالطريقة العكسية: كن على وعي بما لم تتعلمه عن الجنس عندما كنت تنمو. وتذكر الرسائل الحقيقية غير المنطوقة.

### هل سمعت أيًا من الرسائل التالية عندما كنت طفلاً؟

- الجنس قدر.
- الجنس هو مهمتك.
- الجنس هو لاستغلالنا شخص ما أو التلاعب به.
- الجنس هو كيف تكسب رجل / امرأة.
- الجنس هو أداء.
- الجنس هو اشمئزاز.
- الجنس هو شيء لا بد من احتمال له يوم السبت ليلاً بعد بضعة مشروبات.

- الجنس مقبول.
- الجنس يوقعك في مشكلة.
- الجنس سيتسبب في الحمل.
- الجنس هو شرك لإيقاع شخص في الزواج.
- الجنس غير مقبول إلا بعد الزواج.
- الجنس سيوصمك بسمعة سيئة.
- الجنس سلاح.
- الجنس لا يجب الحديث عنه، لأنه مخجل.
- الجنس أفضل أثناء مشاهدة دعارة.
- الجنس ليس ممتعاً بالنسبة للنساء.
- الجنس يثبت أنك رجل.
- الجنس يعنى الغيرة.

إذا اعترفت بأن شيئاً من هذه الرسائل أصبح يعمل بداخلك، فما الذي يدور في رأسك الآن عندما تمارس الحب؟ فكر في الماضي، عبر تاريخك الجنسي الأخير. هل استطعت الدخول في ممارسة الحب بشكل كامل، أم كنت في وضع مزعج بطريقة ما؟ هل استخدمت الجنس كمكافأة، أم لكي تعاقب شريكك؟ هل تحتاج إلى صور داعرة أو تنخيل شخصاً آخر لكي تبدأ في الممارسة؟ هل كنت قلقاً بشأن أداءك؟ هل وجدت سهولة في التواصل مع أمنيّاتك، أم كنت مرتبكاً أكثر مما ينبغي؟

## ما الذي تود أن تغيره؟

### كيف نغير اتجاهاتنا نحو الجنس؟

إذا كان يصعب علينا أن نتخيل أي جانب من جوانب نشاطنا الجنسي الحيوي بشكل كلي، فنحن نحتاج إلى إلقاء نظرة جيدة على جذور تلك الظروف ونمزقها.

وإذا كنت ترغب في اقتلاع جذور تلك الأنماط، والمعتقدات، فأنت ماضٍ في السير إلى الوراء في الماضي وإلقاء نظرة فاحصة فيما كان نموذجاً وفيما كان يقال. هل لمس والديك بعضها ودللاً بعضهما، ليظهروا أن الحميمية الجسدية لم تكن إلا أمراً طبيعياً بين الناس الذين يحبون بعضهم؟ هل شعرت بإحساس يقول أنها مستمتعين بنشاطها الجنسي من خلال الطريقة التي يتحركون بها؟ وماذا تعلمت عندما كنت في المدرسة؟

ما هو اتجاهك الحالي نحو الجنس والحميمية؟ تفحص القائمة التالية وكن أميناً مع نفسك وأنت تجيب على السؤال الآتي: هل تنطبق أي من هذه الأنماط عليك؟ وتذكر بأننا لا نستطيع فتح أية «قفلات» إلا إذا عرفنا مكوناتها.

### أنماط تتعلق بالجنس:

- ترفض الحميمية، أو اللمس، أو الأحضان، أو التقبيل.
- تتجنب الجنس.
- سلبي جنسياً / لا تستمتع.
- متعة لا تستحق.
- قذف مبسر.
- بدون هزة جماع.
- قصور العفوية / الخلق.
- لا تحصل على ما تريد.
- لا تستطيع أن تطلب ما تريد.
- مفرط في الاحتشام / متمت.
- تخاف من الأداء الجنسي.
- تخاف من الحميمية.
- تخاف من العادة السرية / الجنس.

- لا بد أن تتخيل / لا تستطيع أن تتخيل.
- مفرط في العادة السرية/ الجنس.
- لديك اتصال جنسي غير شرعي/ علاقات غرام.
- تمارس البغاء/ تزور أماكن دور البغاء.
- استفزازي/ مغو جنسيا.
- تتلاعب من خلال الجنس.
- تسيطر من خلال الجنس.
- مؤذي/ عنيف جنسيا.
- تتعرض للاغتصاب/ تمارسه (ضحية/ مؤذي).
- تتحرش جنسيا بالأطفال/ سفاح قربي.
- عدم صلاحية وضعف.
- نشاط جنسي غير صالح.
- ضعف في تكييف الأوضاع الجنسية (توجيه).
- خوف من الشذوذ/ اللواط/ السحاق.
- معتقدات تتعلق بالجنس:
- الفتيات الطيبات لا يفعلن ذلك/ تمتع به.
- جامع واهجر.
- تظاهري لتسعدي رجلك.
- يجري الرجال وراء شيء واحد.
- لا تثقي بالرجال أبدا/ لا تثق بالنساء أبدا.
- الذكيات لسن جذابات جنسيا.
- ليس جيدا أن تكوني جذابة جنسيا.

متى ما قمت باكتشاف أمين لأنماطك، تتبع أياً من هذه الأنماط التي تعود إلى الماضي. مر على القائمة مرة أخرى وفكر في الأنماط والمعتقدات التي ربما تكون قد التقطتها وأنت طفل سريع التأثر. كما يمكن أن يكون مفيداً أن تعرف أيضاً أياً من الوالدين أو من ينوب عنهما، مثل المدرس يعاني من هذه الأنماط أو مرر لك بعض الاعتقادات. استوضح الأمر من خلال تتبع ماضي حقيقة تعلمك تلك الأنماط، لكي تكون قادراً على منح نفسك فرصة تعلم واعتقاد بشكل مختلف.

عندما تكون واعياً ببعض الأنماط التي تحجمك، سواء على الورق أو في عقلك، فإن الخطوة التالية هي أن تتنكر لها. ولا تفعل ذلك على سبيل مجرد ممارسة تمرين عقلي، لأنه سيكون جافاً وبلا معنى، ولن يترك علامة انفعالية، ولا في جسدك. مارسه بإحساس مفاده أنك تستحق تجربة جنس غنية وحسية. وتخيل السعادة الكبيرة التي ستمنحك إياها!

وأنت تعرف بالفعل واحدة من الطرق البسيطة والفعالة للتعامل، فأنت تستطيع أن تكتب رسالة، لتعبر أولاً عن الأضرار التي لحقت بك بسبب الأنماط، ثم «تعيدها» إلى أصحابها. ويمكنك أن تمنح مزيداً من القوة لهذا التمرين من خلال إدراجك الأوقات التي مرت بك وكنت فيها مكبوتاً جنسياً أو مرتبكاً أو محتاجاً، أو يائساً، وكن واضحاً بشأن كونها أمور قد انتهت، وأنت قد مررت بما يكفي. ثم أعد تسليم تاريخك الجنسي السلبي إلى الماضي.

### عندما تفعل ذلك، اتبع خطوات أخرى نحو التغيير:

**التعبير:** الاستبصارات والوعي أمور جيدة، كما تعلم، ولكنها لا تكفي لتغيير سلوكك. فإذا كتبت أكثر الرسائل تدميراً مما سمعت حول الجنس على قصاصة من ورق، فأنت قد عبرت عنها. ولكي تتخلص منها، قطع الرسالة، والأفضل أن تحرقها. ثم انثر الرماد في الريح لتقطع وعد على نفسك بالتغيير. وإذا كنت لا تحب كتابتها، عبر عنها بالصرخ أو بالحوار مع جسدك الذي يتحدث عن شعوره تجاه الأنماط الجنسية.

**السماح:** إذا كانت هناك حوادث تخص الجنس في حياتك مما تخجل منه، تحدث

عن ذلك مع النار(انظر الفصل الثامن). وأطلقه من الظلام الذي تعيشه بداخلك، ثم دع الماضي يكون ماض، بحيث تستطيع أن تتحرك إلى الأمام، وسامح نفسك، واطلب السماح من الشخص الذي قد تكون تسببت في أذاه، إذا كان ذلك ممكناً.

**سلوك جديد:** تستطيع الآن أن تتقدم وتجعل هذه التغيرات حقيقية. اكتشف جانبك الجنسي، وابتهج من نشاطك في هذا الجانب. فأنت مخلوق خلاق، والخلق الحقيقي هو أن تمارس الحب. وباستخدام الجنس كتعبير صحي لأجسادنا الحسية الحية، يكون طريقة رائعة لبناء جسر بين العالم الجسدي والروحانية. فمن الممكن أن يكون مقدساً حقاً. وإذا لم يكن لديك شريك، ضع بعضاً من الموسيقى الهادئة وارقص بأكثر الطرق الحسية التي تستطيعها. كن حاضر لتندهش من نفسك ككائن جنسي.

تحب طبيعتنا الشبيهة بالطفل الجنس بشكل حقيقي. فهو بالنسبة لها مسلي، ومثير، ونشط، ويمنحنا الكثير من المسرة. كما نحب نحن العفوية والتغيير. فلا نستطيع أن نتوقع من طفل أن يلعب لعبة «الاختباء» بنفس الطريقة في كل مرة. وعلى نفس المنوال، أنت لن ترغب في ممارسة الحب بنفس الطريقة في كل مرة. جربه في أماكن مختلفة، وفي أوقات مختلفة، وبأوضاع مختلفة، وحتى بملابس مختلفة. وبالنسبة للفكر، فهو في الحقيقة لا ينبغي أن يتواجد في الجنس، لأن من عاداته التدخل في المسرات البسيطة، ومن المعروف أنه يفسد هزات الجماع. فإذا كان لديك عقل فائق النشاط، بشكل خاص، تخيل إنك تركه في الخارج، وأخبره بأنه ممنوع من الدخول حتى تنتهي!

وليس بالضرورة أن تمارس الجنس لكي تستمتع بالجانب الحسي من وجودك، فمن التمارين الرائعة التي يمكنك القيام بها بنفسك أو مع شريكك: أن تأخذ حماماً دافئاً، لأن الماء الدافئ يجعلك تسترخي، ويهدأ عقلك ويعيدك إلى جسدك. كما يرقق الضوء المنبعث من الشموع المنتشرة حول البانيو مزاجك. وإذا كانت الشموع من النوع الذي يصدر روائحاً، فهي تضيف إلى التجربة ككل من خلال إبهاج حاسة الشم. والآن، اسمح لنفسك باللمس، وإذا كان لديك شريكاً، دعه يلمسك...

## معجزة الجسد الحسي الجنسي

يعني قبول أجسادنا جنسيا وحسيا وحبها، أننا قد أكملنا الجانب الرابع من رباعيتنا لتأخذ مكانها جنبا إلى جنب مع الجوانب الروحية والانفعالية والفكرية. وواحد من الأهداف الأساسية لهذه العملية الخاصة بالتغيير هو أن نكون محبين للذات، ويتضمن هذا بالطبع أجسادنا. ولكننا نستطيع الآن بالإضافة إلى ذلك، أن نعبر عن الحب جسديا من خلال أجسادنا الخالية من الأنماط - نستطيع أن نمنح الحب ونتلقاه.

وبينما يقودنا الجسد إلى العالم المادي المليء بالبهجة الحسية، يوفر لنا الجنس نفسه طريقة فورية لتوجيه واحد من أعظم طاقاتنا في الحياة. فهو يذكرنا بالمخاطرة لكي نفتح على تجارب جديدة، وأن نكون كائنات محبة. كما يربطنا بعالم روحي من الحب غير المشروط مع العالم الأرضي للحب الجسدي.

تستطيع الآن أن تعيش وتجعل نفسك حاضراً تماماً في الحياة، من خلال الشعور بالاستمتاع بجسدك في كل لحظة. وتذكر، بأنك محبوب مثلما أنت وحسب، وأنك تستحق هذه الحياة، الغنية بمنظومة ضخمة من الخبرات.

## الفصل السادس عشر

### شجاعة التغيير

«واحد من الأمور التي تعلمتها وأنا أفاوض: إنه ما لم أغير أنا نفسي،  
لن أستطيع تغيير الآخرين»

( نيلسون مانديلا )

لقد مررت من خلال العمل على هذا الكتاب، بعملية مؤثرة من التغيير، تهانينا!  
حياتك الآن جاهزة لاتجاه جديد غني.

وأصبحت عملية الكتاب الآن عمليتك. فأنت الآن في رحلة، وحركة ديناميكية  
من التغيير المستمر. لقد تعلمت أن تنفض عنك الماضي وتحرر طاقتك، وأمسى إدراكك  
الواعي بذاتك، وبيئتك أعظم. والجزء المثير هو استخدام هذا الوعي المرتفع للعمل  
على تدفقك الايجابي والمستمر نحو التغيير.

### نهر الحياة

تخيل بأن الحياة نهر، وأنت في قارب صغير تمضي مع تدفق التيار. وكل لحظة يجري  
الماء فيها كاللدوامة من حولك هي لحظة مختلفة.

ويكون النهر في أوقات مستقيماً، بحيث تستطيع أن ترى ما يوجد أمامك بعيداً في  
المستقبل. وفي أحياناً أخرى تكون هناك العديد من المنحنيات، وتتغير الحياة بسرعة،  
وبدون إنذار. تجدف في بعض الأيام في هدوء، والماء ساكن، بينما تجدف في أيام أخرى  
حالات قاسية من المد. ولن يكون النهر مثيراً بدون الماء المندفَع في تدفق سريع. ففي

السرعة المرتفعة، يكون عليك أن تستخدم مهاراتك لتبقى متوازناً. وفي بعض الأحيان لا تستطيع سوى البقاء في قاربك، ويكون كل انتباهك مركزاً في تلك اللحظة.

ومثلما قال الشامان الياكي «دون جوان» لـ «كارلوس كاستانيدا»: «إن الأمور بالنسبة للإنسان الطبيعي إما مباركة أو ملعونة، لكنها بالنسبة لمن هو قلق تحدي».

لقد قطعت شوطاً طويلاً بالفعل. والحياة، مع كل مناطقها القاسية، وفتراتها الهادئة هي عبارة عن سلسلة من التحديات التي تجعلك تتعلم وتنمو.

مع كل يوم يمر، تكسب مزيداً من الخبرة في كيفية التعامل مع قاربك. وتتعلم كيف تقرأ التيارات وكيف ترى المكان الآمن. وهناك قوة من حولك وإحساس بالمسؤولية، وفي يديك مجدف تتوازن به وتوجه دربك. فأنت الآن تعرف كيف تعيش الحياة، وتعرف كيف تحب.

بإجراء العملية الواردة في هذا الكتاب، تقطع طريقاً طويلاً في رحلة حياتك. لقد وجدت الطريقة الفعالة لإبطال دروس الماضي. وتخلصت من الأنماط المدمرة من السلوك، وتعلمت طرق جديدة من العيش. لقد اكتشفت حباً لنفسك وللآخرين كان موجوداً بداخلك دائماً. فتشارك ذلك الحب مع نفسك، ومع الآخرين، ومع العالم الذي نعيش فيه جميعاً.

## مستقبل جميل

هل تذكر التصور الذي خلقتة في الفصل الثالث لحياتك بشكل عام، ولعملك في الفصل الحادي عشر؟ ما الذي تريده لمستقبلك؟ تفحصه، وفكر على نطاق واسع، ولتكن أحلامك كبيرة. فكر فيما تعتقد أنه رغبات قلبك، وليس فيما تعتقد أنه ممكن. تذكر بأن هناك أربع مناطق يجب تأملها في رؤيتك:

- الذات
- العلاقات

- البيت
- العمل

احتفظ بتناغم جيد في هذا التصور. وتستطيع أن تضيف له أو تلغي منه في أي وقت. ففي تصوري الشخصي ألغيت يختنا عندما تبينت أنه قد يتطلب مني الكثير من الوقت! فرغم أنني أحب أن أكون قادراً على السفر، إلا أنني أفضل الأمور البسيطة، التي لا تنكسر وتتحرك بسهولة، ولهذا استبدلت اليخت بكياك - زورق قابل للنقل.

لقد تخيلت في الغالب جميع أنواع التغييرات أثناء قراءة هذا الكتاب. وأنت الآن مدفوع للبدء لأنك تريد لعلاقاتك بشكل عام أن تكون أكثر انفتاحاً وأكثر ثقة، ولعملك أن يكون ذا معنى، وذا مردود، ولتواصلك مع نفسك أن يكون أكثر أصالة.

وكما نعرف جميعاً، تخيل التغيير عظيم، ولكن العمل على تغيير الأمور أفضل بكثير. ولكي نضع أفكارنا في حيز التنفيذ، نحتاج إلى معرفة مستمرة تذكرنا بما عزمنا عليه على مستوى اليوم، والأسبوع، والسنة.

فلننظر في بعض المعارف التي يمكن أن تجعلنا مستمرين في السير على طريق التغيير الايجابي.

### عملياتك موضع التنفيذ

#### خطة يومية:

- كل يوم، أنفق بعض الوقت وحدك. ودع أفكارك تتدفق حتى لو كان ذلك في السيارة واقفاً عند إشارة المرور.
- كل يوم، فكر فيما يجب أن تكون ممتناً له. وعبر عن تقديرك بطريقه ما.
- كل يوم، اتصل بشخص ما بصورة أعمق من مستوى «كيف حالك؟» المعتاد. امنحه حضناً، إذا كان ذلك ملائماً، وشاركه مشاعرك (ليست السلبية فقط، وإن

كان معظم الناس يعتقدون بأن البؤس يجب الصحبة). تشارك خبراتك في الحياة معه، وستجد نفسك أقرب إليه، وإلى خبراتك أيضاً.

• كل يوم، تفقد رباعيتك. امسح مشاعرك، وأفكارك وأحاسيس جسدك وتواصلك الروحي. واسأل نفسك الأسئلة البسيطة: ما الذي أشعر به حالا؟ وما الذي أفكر فيه الآن؟ وماذا يقول لي جسدي في هذه اللحظة؟ وماذا تقول لي ذاتي الروحية؟ راقب وجود توازن بينهم، وحاجة كل جزء إلى اهتمام خاص.

• اشترى لنفسك دفترًا واستخدمه لكتابة انطباعاتك اليومية. ربما تكتب عن نفسك، أو عن الآخرين، أو عما يحبطك، أو عن آمالك وأحلامك. فإذا كتبت ثلاث صفحات على الأقل، ستحصل على تدفق جيد وتصل إلى الوعي الذاتي الكامن في الأسفل.

### خطة أسبوعية:

- كم يوماً في الأسبوع حاولت عمل تلك المهام اليومية؟ أين تشعر بالرضا، وأين لا تشعر به؟
- اسأل نفسك الأسئلة التالية، واختر أن تقوم بذلك في نفس الوقت من نفس اليوم من كل أسبوع، ومن الأفضل أن يكون ذلك في اليوم الذي يعني لك نهاية الأسبوع. أنا اختار دائماً ساعات مساء الأحد المتأخر، حيث أشعر عادة بتعب الأيام السبعة الأخيرة.

- ما الذي فعلته لجسدي هذا الأسبوع؟

- ما الذي فعلته لذاتي الانفعالية الخلاقة الشبيهة بالطفل هذا الأسبوع؟

- ما الذي فعلته لفكري الفضولي هذا الأسبوع؟

- ما الذي فعلته لذاتي الروحية هذا الأسبوع؟

وتذكر بأنك أفضل معلم لنفسك. فإذا كنت تطرح أسئلة على نفسك، فأنت على الطريق الصحيح لتلقي الإجابات التي تحتاج إلى سماعها.

### خطه سنوية:

- مرة واحدة في السنة، أمنح نفسك أجازة، ولتكن أجازة حقيقية، وليس مجرد وقت تملأ نفسك فيه بالخبرات الجديدة، بل وقت تفرغ نفسك فيه. فكلمة «أجازة» تأتي من الكلمة اللاتينية التي تعني «فارغ». ولهذا استغرق بعضاً من وقت أجازتك لتقليل المدخل إليك، وتخفيض الانتباه. وامض في عزلة، وإن كان ليس من الضروري أن يكون ذلك في مركز اعتزال متخصص (رغم أنك لو ذهبت إلى واحد من تلك الأماكن، ستحترم مكانتك وحاجتك إلى الهدوء بالطبع)، كما تستطيع أن تحصل على العزلة بأي أسلوب تتمناه، في فنادق الخمس نجوم، إذا كنت تفضل ربط العزلة بالراحة، أو التخيم في بيئة طبيعية جميلة.
- هناك، تفحص السنة الماضية ولاحظ مقدار ما قطعت من شوط. امتلك دروس الاثنى عشر شهرا الماضية وكاملها. وسامح نفسك على الأخطاء التي ارتكبتها. وقدر التغييرات الايجابية التي بادرت بها.
- احتفل بمرور سنة في طقس من ابتكارك. حرقت صديقة لي تحب ممارسة الطقوس حول النار جميع المذكرات التي كتبتها في السنة الماضية. ولكنك إذا كنت من الذين يحبون الاحتفاظ بالتذكارات، وتجد صعوبة في التخلي عنها، لا يزال أمامك اختيار القيام بفعل رمزي كانتزاع صفحة، أو التنازل عن قطعة قماشية، أو صورة وتقديمها «للتضحية». يقول البعض بأن هذا قانون طبيعي، حيث عليك أن تمنح شيئاً، لتكسب آخر في مقابله. ومن ناحية أخرى، ربما تشعر بصورة أفضل مع جميع صور السنة الماضية وخيالاتها وتصنع منها ملصقة.

## بعض الحقائق عن عملية التغيير

ستحصل على تشجيع من مصادر لا تخطر على بالك. وستعرف بأن المساعدة موجودة دائماً. وستصلك مكالمات تنبيه تمنعك من تضييع الوقت في التكاثر. وستجد نفسك مع أسرة من الأرواح، التي تشبهك في حب التحديات الجديدة. ويسعدك، مثلك، تعلم طرق جديدة. وسيكونون أصحاب رحلتك الجديدة.

وستحتاج إلى الراحة مرة بين فترة وأخرى. وهذا أمر طبيعي تماماً. واعلم بأن طريق التغيير هذا متطلبات أكثر من متطلبات البقاء في منطقتنا المريحة. فاستقطع وقتاً لنفسك، ولا تحف من أخبار أصدقائك بأنك تحتاج إلى هذا الوقت. فإذا حاولت إنكار حاجة إلى ذلك الوقت، فستصرخ تلك الحاجة بصوت أعلى في أذنك.

## عش خبرتك

عندما تتقبل بعض الانفعالات والخبرات، بدلا من رفضها لكونها سيئة أو غير ضرورية، يمكن لعمليتك أن تأخذ عمقا أكبر. مثلما شعرت ذات مرة براحة عندما سمحت لنفسك بالشعور بالاكئاب، بدلا من رفضه، وتخلصت بانغماسي فيه من جرعه كبيرة من الرثاء للذات، ثم جلست مرة أخرى وتفحصت أثر ذلك علي، وتبينت مدى «أهميته». فقد كان ذلك الاكئاب في الحقيقة أقرب إلى الممتع، لأنه طريقة أخرى يعمل بها العقل - الجسد-الروح. وربما يكون مفيدا كونه مقارنة بالمزاج الفارغ، أو العقل الرمادي. وسرعان ما استطعت الخروج من ذلك الاكئاب بطاقة متجددة، فقد كان أسلوباً جعلني انغلق على نفسي وارتاح لفترة.

ويمكنك أن تحاول نفس الشيء مع الملل، والقلق، والحجل، والذنب، والغضب، أو أية فكرة أو شعور يمكن أن تعيشه خلال اليوم. ارفع أولاً وعيك بذاتك، ثم بالغ في الأمر حتى يمر وانتقل إلى فكرة أخرى أو إلى مشاعر مختلفة أو دع الأمر يتحلل بداخلك، فقد كان وجوده لسبب ما.

وفي المرة التالية، إذا شعرت بشعور غير مريح، أو كانت لديك فكرة لا تعجبك، لا ترفضها، بل حاول أن تعيشها كجزء من تجربتك، وانظر فيما تستطيع تعلمه من ذلك الأسلوب الذي يرمي إلى تكاملك لتصبح كل.

وثق بأنك ستجد أفضل الطرق للتعامل مع الأمور.

## قوى الدعم

لم يكن نمو بعض الجماعات ذات الاثنى عشر خطوة، مثل الكحوليين المجهولين، والشهرين المجهولين، والمعتمدين على الآخرين المجهولين، المنتشرة بشكل واسع خلال الخمسين سنة الماضية مجرد مصادفة. بل لأنهم يقابلون حاجة أساسية لدينا جميعا، وهي توفير مساندة وسط أفراد أسرة واحدة.

أحد أعظم التناقضات في العصر الحديث، أننا، رغم وجود العديد من طرق التواصل، نشعر بمزيد من العزلة، ونتوق إلى اتصال. والمجتمع الصحي من حولنا على نفس القدر من أهمية عشرات الآلاف التقنيات ذات القوة. فالمجتمع يذكرنا بما تعلمناه وبما وصلنا إليه. ونرى التحديات أماننا، ويشجعنا الآخرون على البقاء على الطريق، وعندما نترنح، يكونون متواجدين لدعمنا. وعندما نكون أقوياء ويفقد آخرون قلوبهم نكون مستعدين لمساندتهم.

تشارك آمالك وأحلامك مع خمسة من الأصدقاء. بحيث يمكن أن يفكر فيك واحد منهم، على الأقل، أو تفكر أنت فيهم في أي وقت. كما ستحصل على العزم والتصميم، لأنك إذا تحدثت عما تنوي عمله أمام شهود، فأنت ستضع الأمور موضع التنفيذ في الغالب.

تحب أن تشرك من هم حولك في رحلتك؟ تخيلهم يأتون إليك شادين على يدك في طريق الاكتشاف هذا. ربما يكون بعضهم أسرع من سواهم، والبعض الآخر أقل سرعة، لكنهم سيسيروا على الطريق نفسه، مثلما تفعل.

أشجعك على تشكيل مجموعتك الخاصة مع آخرين، ممن يشاركونك أهدافك. فقد تكون مجموعة من الفنانين، يتمنون دعم «إبداع» بعضهم البعض. وقد يكون هناك أثر جانبي إيجابي لذلك عندما تعلمون بعضكم الثقة بالنفس وتتمكنون من بيع فنكم في العالم. ربما تكونون مجموعة قد تقابلت في تجمع كبير، وتبينتم أنكم جميعا بحاجة إلى الخروج واللعب بصورة أكبر، بدلا من قضاء الوقت بعد العمل في بار أو مقهى. فتتقابلون في مجموعة «دعم اللعب»- وقد تسمونها شيء آخر مختلف، كنادي كرة القدم، أو رابطة البيسبول، بحيث يكون وقت اللعب مؤيدا من جانب أكثر أفكارك جدية!

ستجد من في أسرتك، من هؤلاء الأشخاص الملتزمين بالنمو، يحافظون عليك سائرا على الطريق الصحيح، ربما أكثر مما تفعله مجموعة مصقولة ومتمرسة من التقنيات. توسع في استدعاء الآخرين، والتق بنفسك بينهم، واختلق سببا لمقابلتهم. وستكتشف وأنت مستمر في طريقك، بأن هناك مجال مغناطيسي من حولك يجتذب الناس من ذوي الأرواح المتشابهة.

تذكر، في النهاية، أنك تمتلك بداخلك الحكمة، والحب والقوة التي تساعدك على المضي قدما في رحلة الحياة. وربما يقابلك على الطريق كل ما يعينك، وأن الدروس التي تعيشها هي أعظم معلم.

إنها عمليتك الآن. عشها بكل ما فيها، وسيكون أمامك مستقبل مختلف تماما عن ماضيك.

## ملحق (أ)

# صندوق أدوات عملية هوفمان

### الضروريات الأربع:

- الوعي.
- التعبير.
- السماح.
- السلوك جديد.

### الوعي

- تتبع نمط.
- أدوار الاستماع.
- المصعد.
- الذات الانفعالية والذات الفكرية.
- الذات الروحية.
- الطريق الأيسر، والطريق الأيمن.

### التعبير

- كتابة رسالة وحرق رسالة.
- ضرب عنيف، أو ضرب من رقص الجاز.

- غناء.
- حوار الانفعالات والفكر.
- وعد الذات.
- التخلص من الخجل.
- تدريب تواصل التحويل.

### السماح

- حوار مع الوالدين أثناء طفولتهما.
- طقوس التعاطف.
- قائمة الأخطاء وسماح الذات.
- طقوس الشمعة.
- القطعة الممتازة مع الوالدين.
- تقدير الذات والآخرين.

### السلوك الجديد (ألف احتمال واحتمال)

- فتح التغذية المرتدة وتلقيها.
- كتابة جملة رسالة مهمة.
- إقامة حفلة عيد ميلاد.
- تنظيم جلسات رقص.
- ممارسة التجديف، أو قيادة الدراجة، أو الإبحار.
- اللعب مع الأطفال.
- عزف موسيقى.
- الغناء.

- التمثيل.
- ركوب الخيل.
- القفز بالمظلات.
- أخذ دروس في السامبا أو السالسا.
- الغوص.

### التأمل والتصور

- الدخول إلى الرباعية.
- الرؤية.
- الملاذ.
- أنا ذاك أنا.
- رؤية جنازتك.

### موسيقى مقترحة

- للتعبير: «التأمل الديناميكي» - «أوشو».
  - للمساح: «تيتانيا» و «الجناح الفضي» - «مايك رولاند».
  - للتأمل والتصور: «معجزات»، و «الإقامة المؤقتة» - «روبرت وايتسايدس - واو».
- بالإضافة إلى مؤلفات «تيم ووتر»، أو «ميدون جودال»، أو «ديوتر»، أو «كيتارو»، أو «فانجليز».

### للمترجمة:

- تحليل النظم (ترجمة)
- العودة إلى القطيع (قصص)
- دليلك للتعامل مع الضغط النفسي (ترجمة)
- دليلك للتعامل مع الخوف (ترجمة)
- الجانب المظلم من الحب (ترجمة)
- الحب من بعيد (رواية)
- طبعاً أحبك (شعر)
- السعادة الزوجية بعد الإنجاب كيف؟ (ترجمة)
- يكفي يا دندن (قصص أطفال)

## ملحق (ب)

### مقرر عملية «هوفمان» المقيم ومعهد «هوفمان»

#### أصل عملية «هوفمان»

نشأ «بوب هوفمان» في نيويورك، وانتقل إلى كاليفورنيا بعد بلوغه. وكانت بدايته الأولى في العمل مع الأشخاص في أوقات متطرفة ومضطربة من نهاية الستينات. وكان واعيا بشكل دقيق بالحاجة الضاغطة لابتكار نوع من العمليات العلاجية الذي يمكن من خلاله إعادة تسوية جميع أنواع القضايا الشخصية. ومرة تلو الأخرى، شاهد كيف كان الناس ممنوعين من إطلاق إمكانياتهم الحقيقية والوصول إليها بسبب ظلال الماضي.

درس مع أشخاص مختلفين كيفية تنمية مواهبه الفطرية الطبيعية، مع «روز سترونجن»، وآخرين، ثم وجد أنه قادر على القيام بقراءات نفسية للناس، تم إثباتها بشكل مدهش حينها.

وكانت واحدة من أقرب صداقاته مع محلل نفسي فرويدي وعالم أعصاب يدعى «سيجفريد فيشر». وكان «فيشر» أكبر منه بكثير ووجهه نحو نظرياته، وتحدثا معا طويلا وبعمق عن التحول في حياة الناس. وبدأ «بوب» يفهم على مستوى أبعد من الفهم الفكري لكيفية تطور الشخصيات.

وعلى الرغم من أنه لم يتلق تدريبيا كعالم نفسي، كانت لدى «هوفمان» موهبة حدس غير عادية، مما جذب إليه العديد من الناس ممن كانوا بحاجة إلى المساعدة والإرشاد. ومع نجاح عمله ونموه، لفت انتباه معالجين نفسيين مشهورين ومعلمين. وفي عام

1972، وضع «هوفمان» بالتعاون مع الطبيب النفسي والمحلل «د.كلوديو نارانجو» برنامجاً علاجياً مرتفع الفعالية ومساعداً على الشفاء. وفي البداية كانت عملية هوفمان مجموعة العمل، تمتد ثلاثة عشر أسبوعاً وتتضمن عملاء يحضرون مساءات منتظمة وجلسات في نهاية الأسبوع. وفي 1985 حولها «هوفمان» إلى عملية تدرس في قاعه بحث مقيمة ومكثفة لمدة ثمانية أيام، وعرفت فيما بعد بعملية «هوفمان الرباعية».

ولسنوات قليلة لم تكن قاعة البحث المختلفة هذه متوفرة إلا في أمريكا والبرازيل، ولكن في عام 1987 قدم «هوفمان» عمله في مؤتمر لعلم النفس ما وراء الشخصي في أوروبا. ولاقت أفكاره قبولاً حسناً، وسرعان ما انتشرت فروع لمعهد «هوفمان» في جميع أنحاء أوروبا وكندا، وأستراليا والأرجنتين. وتتابع بعد ذلك بفترة قصيرة. وتتوفر العملية الآن في 14 بلاد عبر العالم، حيث حظي معهد «هوفمان» الدولي بمنظمات مختارة تقدم عملية الثمانية أيام بتطابق صارم مع مبادئها وهيكلها. وتوفرت العملية من خلال فريق من المدرسين المدربين بصورة عالية، والمؤهلين في هذه المنهجية.

### ماذا يفعل معهد هوفمان؟

تقوم رسالة معهد «هوفمان» الدولي على ثلاثة أمور: تأمين معايير عملية «هوفمان»، وتعزيز نموها في أنحاء العالم، والمشاركة في إيقاظ الوعي الروحي. وهي تركز على رفع الوعي الشخصي وتنمية الذات للفرد، ومن خلال الفرد إلى أسرته ومجتمعه.

ومن خلال مساعدة المشاركين في العملية أولاً على أن يصبحوا واعين بأنماطهم وسماهم الشخصية، ويكونوا قادرين على بدأ تنفيذ نقله شخصية قوية تنتهي بتمكينهم من عيش حياة أكثر ايجابية وأكثر إنتاجية. ومن خلال تقنيات معينة تقدم المساعدة ويتم تشجيع هذه التغييرات من أجل الحفاظ على الوجود الضروري في المقدمة والاستمرار في الارتباط بجميع جوانب الرباعية الأربعة (الجوانب الانفعالية والفكرية والجسدية والروحية).

## كيف يتم عمل ذلك؟

صممت العملية المقيمة بحذر لتمكن كل شخص من رؤية كيفية عمل الأفراد والأعضاء في مجموعة اجتماعية. فتلقى خبرات الأسبوع تفاعلات مختلفة وأنماط سلوك مختلفة بشكل أوتوماتيكي. وتقسم العملية نفسها إلى جزئين تقريبا. يكون الجزء الأول عبارة عن رحلة اكتشاف تزيل الطبقات التي تغطي جوهر المشكلة حتى ينكشف. ومتى ما تم فعل ذلك، يبدأ المشارك في النصف الثاني من الرحلة، الذي يركز على تكامل الرباعية والاستعداد لتقبل المسؤولية الشخصية، وتستخدم خلال العملية، تشكيلة من التقنيات والمنهجيات، يمكن أن يقارن بعضها بالعلاج الجشثالتي، أو المنشطات الحيوية، أو نظرية نظم الأسرة. كما تتضمن طرقاً مثل الجلسات الفردية، والتخيل، وإخراج الانفعالات، وكتابة السيرة الذاتية والعرض التعليمي، لتكون تركيبة أو قائمة تجعل العملية مثيرة للتحدي، ومساعدة على الشفاء بصورة كبيرة.

لا يمكن تعريف عملية «هوفمان» بسهولة، أو تصنيفها أو مقارنتها بأنواع أخرى من العلاج أو الإرشاد، لأنها تتمتع باتجاه فريد للنمو الشخصي. وعادة ما يقول المعالجون أن الدورة ذات الثمانية أيام تساوي في قيمتها عام أو عامين من العلاج. أما فاعليتها فتكمن في كونها خبرة مقيمة ومكثفة، تستخدم تركيبة من التقنيات لخلق طريق منطقي ومبني بوضوح من أجل اكتشاف الذات. كما أنها أثبتت فعالية بالنسبة للرجال والنساء في جميع مجالات الحياة، سواء كانوا في بداية نموهم الشخصي، أو قطعوا شوطاً من سنوات الخبرة.

فكر في «الانتصارات» التي تمنحك إياها علاقة جديدة، مع قطعة شيكولاتة، أو كأس شامبانيا، أو الذبح في سوق الأسهم. فإذا كنا نستطيع تعاطي ذلك النوع من المخفض الكيميائي وربطه بالسلوك الصحي، مثل التواصل بأمانة، أو الذهاب إلى المشي في السهول القريبة من بيتنا، فمن المتوقع أن نستمر في ذلك السلوك. أما ما تهدف إليه عملية «هوفمان» فهو توجيه الناس إلى تكوين روابط جديدة من خلال شكل من أشكال التعليم الانفعالي العميق، وليس بمجرد الحديث عنه. وتتجاوز هذه الروابط

الجديدة كونها قائمة على أساس كيميائي، على الرغم من أنني قد سمعت العديد ممن يتحدثون عن «الانتصارات الطبيعية». فهم يشعرون بمزيد من الإشباع لأنهم يرضون جانب أعمق من ذواتهم، جانب يكمن في الأسفل، وهو ما سماه «غاندي»: «الصوت الصغير الذي لا يزال باقيا فينا»، صوت «وجودنا» الضروري أو «جوهرنا».

ولكن بالرغم من ذلك نحتاج في هذا العالم سريع الإيقاع، إلى خداع أنفسنا ببلوغ الإحساس بالسلام الداخلي. نحتاج إلى استخدام أدمغتنا وكيميائها لنعود إلى مكان تكون الحقيقة فيه أعمق. وأعتقد أن هذا هو سبب إجازات المغامرة المنتشرة الآن. نحتاج جميعا إلى مغامرة نشيطة للاستمتاع بالطبيعة والعزلة كي نتواصل مع عقولنا الصاخبة وحاجتها إلى الانشغال. كما نحتاج إلى عذر مقنع بشكل حقيقي لنمضي وننفق الوقت في عالم أكثر هدوء ونستمع إلى ذواتنا مرة أخرى. فمع عملية «هوفمان» نستطيع الاستمتاع بمغامرة رائعة ومثيرة للتحدي. فيمكن للذكريات والخيالات، المرتبطة بالأسبوع، كإبحار في مياه بيضاء، أن تبقى معنا طوال العمر.

«توجد العديد من العلاجات النفسية المتوفرة، لكنها لا تأخذ الأمور إلى نفس العمق، لأنها غير شاملة ولا متعاطفة كما هو الحال بالنسبة لعملية «هوفمان». لقد تأثرت بأسلوب تكاتف العديد من جوانب العملية العلاجية في نظام كامل واحد، يصل إلى العمق. فهناك من يمضي بعيدا في العلاج، لكنه لا يصل إلى النهاية. لقد أكملت استخدام التقنيات ومستمرة في الاستفادة منها».

الأخت امبروس ستاشين،

أسقف الابرشيه لخادمات الأخت ماري الطاهرة-كندا

## تخصيص وقت لأنفسنا

نحن عادة لا نمسح أنفسنا وقتا لنكون من نحن. ويخاف معظمنا من حقيقة نفسه، بحيث يستغل جميع الفرص ليتجنبها. ولهذا، نجد أنفسنا، سائرين على «عجلة» همستر

(حيوان من القوارض يشبه الجرد) نتقل كل يوم بين الأعمال التي لا تشبعنا، ونقابل فيها نهايات سخيفة، وتليفونات ورسائل بريد الكترونية، وشاشات كمبيوتر ودورة من الاجتماعات. وعندما نصل إلى البيت يأتي الوقت لنرى آخرين ما عدا أنفسنا، أو نذهب إلى التسوق قبل أن نتحطم أمام التليفزيون مع مشروب في يدنا. ويقودنا كل ذلك إلى عزلة-الذات، ونساءل بعد ذلك عن سبب ضعف علاقتنا.

عندما قدمت عملية «هوفمان» كمقرر مقيم، منحت الناس فرصة لتوقيف عالمهم (تعبير استخدمه «دون جوان» مع «كاستانيدا») ويتركون «عجلة» الهمستر المجنونة. كما توفر العملية أيضاً حماية، وفراغ هو في الحقيقة آمن ومقدس وقادر على التخلص من العمل الدنيوي اليومي وأدوار تدبير شؤون البيت التي يمكن أن تصرف التركيز عما تتم مواجهته في تلك اللحظة. وتصبح هذه الأيام الثانية بالتالي بمثابة هدية غالية- فترة من الزمن يهديا المشاركون لأنفسهم ولأنفسهم فقط، وغالبا لأول مرة في حياتهم. وبالإضافة إلى ذلك أنها تسمح بالوقت لومضات من الحدس، والاستبصارات، والإلهام المهم لتصور الأفكار وتطويرها. فلا يمكن فهم كل شيء في اليوم الأول، وربما لا يكون الأمر مفهوماً تماماً حتى في اليوم الأخير. ولهذا لا يجذب أن يتصل الناس بأسرهم، أو أصدقائهم أو زملائهم في العمل، لكي يحافظون على تركيزهم من التشتت. ويمكن أن يكون هذا المقرر مثيراً للتحدي، ولكن، نظرا لتكثيف العملية، في مساحة قصيرة جدا من الوقت يصبح من الواضح جداً أهميتها لاحترام الحاجة الشخصية للخصوصية.

الأيام الثانية شديدة التكثيف. فلا مجال لبدء العمل بعد الساعة العاشرة بعد إفتطار وقت الفراغ. بل في الصباح الباكر وحتى المساء. ويكون أفراد فريق المساعدة دائما موجودين لمدي العون عند ظهور أية عقبة، كما يقدمون المساندة لمن لا يشعر بالقدرة على التقدم.

## أي نوع من الأشخاص يلتحقون بالعملية؟

لقد تلقى بعض الناس توصيات من الأصدقاء أو أفراد العائلة الذين مروا بالعملية

واعتقدوا بأنها ستكون مفيدة بالنسبة لهم أيضاً. وتلقى آخرون توصية من معالجين، أو استشاريين، أو مرشدي أعمال. وتصفح العديد من الناس مجلات، وقرأوا مقالاً أو إعلاناً وشعروا بأن عليهم القيام بأمر عميق - لقد «عرفوا»، وقادهم حدسهم إليه. وكانت ثقتهم بالعملية واضحة. فقد جاء معظم المشاركين دون أن تكون لديهم فكرة عما سيحدث، لأنهم يعرفون بالفطرة أنها البداية لتغيير حياتهم. ومن بين المشاركين ربات بيوت، ومدرسين، وقساسة، ومرين وآخرين أشخاص ضائعين، وموسيقين روك، وسياسيين، وأطباء نفسيين. وتراوح أعمارهم ما بين المراهقة والثمانينات. ولدى القليل منهم تشخيص واضح ومحدد فيما يتعلق بقضايا تقدير الذات، والاكئاب وسلوك الإدمان الإلزامي، بينما يهتم آخرون بنموهم الشخصي ويتمنون اكتساب فهم أعمق لأنفسهم.

كل مجموعة تجتمع في اليوم الأول من عملية «هوفان» المقيمة متنوعة من حيث الشخصيات والمجموعات العمرية وخبرات الحياة، لكنهم يشتركون جميعاً في اختيارهم للوعي ورغبتهم فيه. ولهذا تصبح بداية رحله المغامرة ممكنة.

### ما الذي يمكن أن تقدمه المجموعة الديناميكية؟

نحتاج كبشر إلى تكامل اجتماعي، لنشعر بالتضامن والقبول. فالمجموعة تحمل طاقة هي شافية في حد ذاتها، كما توفر بيئة آمنة ومساندة للناس حتى يكتشفوا شفائهم الشخصي. وبينما توفر عملية «هوفان» المساحة لهذا الشفاء كي يتم، فإن كل مجموعة تخلق انتقالتها النشيطة الأخرى التي تبدو كمعجزة.

هناك مجموعة تعاون ومستشارين يستطيعون رعاية أشخاص يمررون بتجربة ويمنحهم ذلك بعضاً من الطاقة والاستعداد والإلهام ليواصلوا الطريق في عمليتهم. (ماري نوري ستيرن، رئيسة تحرير مجلة الانتقال الشخصية)

فمن الممكن أن يكون التحاق بعض الناس بمجموعة لا يعرفونها، بغض النظر عما جمعهم، أمر مثير في حد ذاته بطبيعة الحال. فمعظمنا يعيش في بيئات نختر فيها من

نختلط به. ولهذا يمكن أن يجلب لنا شعورنا المفاجئ بأننا جزء من مجموعة غرباء في اليوم الأول، قضايا عديدة كالمقارنة، والخجل والوعي بالذات أو الحاجة إلى الأداء الجيد والظهور بمظهر حسن. ويعني التحاقك بالعملية، أن عليك أن تهجر لفترة الثانية أيام القادمة عيش الحياة «بطريقتك»، وذلك يعني أن روتينك اليومي المريح سيضطرب. وربما يكون من المخيف أو المرعب أن تشكل علاقات جديدة مع أناس ربما لن تقابلهم في حياتك العادية. وكما ذكرنا من قبل: أن جميع أنواع الناس قد التحقوا بالعملية، وأصبحوا جزءاً من مجموعة ربما لا تظهر فيها الأنماط فحسب، بل تبالغ في وجودها، وفي الأحكام، والقضايا المتبقية التي تكون لدينا جميعاً عند مستوى معين.

و يرى بعض الناس في الأيام الأولى، أن استقرارهم في المقرر يعد تحد كبير، ولكن تجمع المجموعة الديناميكية طاقتها من نفسها، وبمجرد أن يبدأ الجميع في نزع القناع (الذات الكاذبة)، تتكون علاقات متينة ومحبة، يمكن أن تستمر طوال العمر بشكل لا يصدق. إنه مثل اصطياح موجة ما، ففي لحظة معينة تكون طاقة المجموعة فيها مندمجة فجأة في تدفق سحري، يحمل كل شخص نحو خبراته الشافية الخاصة به. ومع نهاية الأسبوع يكون الناس قادرين على النظر فيما مضى ويسخرون من ردود أفعالهم السلبية تجاه بعضهم عندما تقابلوا لأول مرة.

يوصي معهد «هوفمان» الدولي بالقيام بأعمال الطفولة باللغة الأم، وهذا يعني أن تعود إلى الوراثة بذكرياتك الانفعالية لفترة التكوين في حياتك. وتكون كتابة الرسائل والحديث إلى أنماطك الداخلية وذاتك الانفعالية الداخلية بتلك اللغة. وقد تكون ممن انتقلوا من بلدانهم وتوقفوا عن استخدام لغتهم الأم لعشرين أو ثلاثين سنة أو أكثر، وصرت تشعر براحة أكبر في لغتك المتبناة بشكل واضح. ففي هذه الحالة، لا يهم، لأن لغتك الأم تظل لغة أحلامك، ويبقى لسلوكك في فترة الطفولة أثر انفعالي أكبر. فإذا كان بإمكانك إجراء عملية «هوفمان» في البلاد التي نشأت فيها، فسيكون ذلك أفضل، وإن كنت تكره الذهاب إلى هناك. فالدموع هناك جزء من رحلة الشفاء و «الطريقة الوحيدة للخروج، هي الاختراق».