

تمهيد

إذا كنت ممن يهتم بتطوير الذات وتحسينها، فأنت على الأرجح لست غريباً عن هذه الأسئلة. بل تعدّ حياتك مليئة بها في الغالب. ولكن، ولسوء الحظ فكثير من هذه الأسئلة لم تصغ، ولم تُتناول بأسلوب من شأنه تعزيز تقدّمك. إنّها ذلك الصوت الملحّ والناقد في نفسك، الذي يحدثك بغضب وازدراء أو ندم شديد. وتتضمّن هذه الأسئلة المألوفة أسئلة، مثل: لمَ فعلت هذا؟ لمَ لم تفعل ذلك؟ فيمَ كنت تفكر؟ كيف تصرّفت بهذا الغباء؟ لمَ أنت كسول هكذا؟ لمَ لا تستطيع النجاح، (أو أي كلمة بهذا المعنى) كأصدقائك؟ ماذا دهائك؟ لمَ أنت ضعيف هكذا؟ ألا تملك أية قوة إرادة؟

هذه عيّنة بسيطة من الأسئلة التي من شأنها أن تمنعنا من المضي إلى الأمام بثقة، أو ننظر إلى الماضي بعين العطف؛ كي نفهم ونتعلم من الخيارات التي اتخذناها.

إنّ هذا الكتاب مليء بأنواع الأسئلة، التي تهدف في صميمها إلى تعزيز الشجاعة والعطف وفهم الذات، وتوفير القوت اللازم للسلوك الإيجابي في المستقبل. وتدفعك هذه الأسئلة إلى المضي قدماً من دون أن تغفل الماضي، وتجعلك تفض الغبار عن أحلامك وتكشف عن وسائل لتحقيقها.

التقيتُ (آرلين) منذ خمسة عشر عاماً، عندما كنت ضعيفة، ومتعافية للتو من جراحة لمرض السرطان.

كانت المؤشّرات الأولية مبشّرة، لكنني كنت خائفة، وكنت في حاجة ماسّة لأن أستمّد القوة من الآخرين ومن نفسي كذلك. لقد سخرت (آرلين) وقتها لمساعدة مرضى السرطان على شحذ عزيمتهم باستعمال قواهم الذهنية. وألهمتني

كلماتها الإيجابية المليئة بالأمل في تلمس الطريق نحو الخطوة الثانية في رحلة التعافي من المرض. كان دفعها وحنانها بلسماً لروحي.

أصبحنا زميلتين وصديقتين، بحكم أننا معالجتان نفسيّتان وكاتبتان، وسعينا إلى استكشاف طرق لدمج التفكير الإيجابي دون إغفال أهمية التحضير لما قد تخبئه لنا الأيام في المستقبل. لقد تملّكني الخوف وأنا أرى (أرلين) تطوّر من نفسها، وتركّز مهاراتها على الكتابة وإنشاء المواقع الإلكترونية، للراغبين في الحصول على حياة أفضل. ورأيتهما تطبّق ما كانت تنادي به من نصائح تسديها إلى الآخرين لتحقيق أحلامها على المستويين الشخصي والمهني. ورأيت كيف واجهت المرض والمحنة بشجاعة، وعجبت من إصرارها على تعلّم كل صغيرة وكبيرة عن جهاز الحاسوب كي تتمكن من مشاركة معرفتها بحرية مع الأشخاص الذين يلجأون إلى مواقعها الإلكترونية التي واكبتها وهي تتغيّر وتكبر وتنتشر؛ لتصل إلى عدد أكبر من الناس، وتقيد البشرية على نطاق واسع.

وها هي الآن، تضع ثمرة مجهودها في هذا الكتاب الرائع الذي يعبّد الطريق نحو التغيير باستخدام الأسئلة. فعندما قرأت الكتاب أول مرّة، قمت بذلك بعين الزميلة المهتمة، لكن سرعان ما وجدت نفسي تلميذة في رحاب هذه العملية، فهذا ليس مجرد كتاب تقرأه ليمدّك بالإلهام، على الرغم من أنّ بعض الناس يعدّونه كذلك. فجلّ ما تركّز عليه (أرلين) هو التغيير بأسلوب تفاعلي؛ يكون فيه القاريء على الدوام، مدعوّاً للمشاركة في عملية تمحيص الذات في نواحي الحياة جميعها، فمن المستحيل أن تتناول الأسئلة المطروحة هنا، ولا تتأثّر بالعملية.

ستشغل بعض الأسئلة تفكيرك، وسيشغل بعضها الآخر قلبك وروحك. فإذا ما عزف أحد الأسئلة على وتر حساس لديك، فإنك ستدرك فوراً أنّ لديك عملاً لتجزه. وهنا يأتي دور هذا الكتاب لمساعدتك على تخطّي العقبات التي تعود في جذورها إلى ماضيك.

لكن حذارِ، فإذا ظهر لك أنّ بعض الأسئلة ليس مهمًّا؛ بحيث يجعلك تتجاوز أحد أجزاء الكتاب، فقد يعني ذلك أنّك أنجزت العمل المتعلق بها بالفعل، ولكن الأرجح أنّك تقاوم عملية التغيير، أو أنّك غير مدرك تمامًا لمشكلاتك في ذلك المجال. فالأسئلة ذات مصداقية، حتى إن ظننا أنها خارج نطاق اهتماماتنا. ومن المستحيل أن يبقى المرء متلقيًا سلبيًا عندما يتعرّض إلى عملية مساءلة نافذة.

فحينما قرأت الكتاب، أدركت حقيقة الأمور التي أحب في الحياة، والطريقة العشوائية التي كنت أتبعها للوصول إليها. وكانت النتيجة الطبيعية بعد تفاعلي معه، هي أن أحدّد أهدافي وأحلامي في الحياة. لم أشعر بالخوف، بل شعرت بوجود مرشد رقيق يشجّعني، ويقدر كل جهودي، ويساعدني على تلمّس خطواتي في التقدّم نحو الأمام. وشعرت بالتعاطف مع كل خطوة أخطوها في العملية، على عكس ما كنت أفعل في الماضي، حين كنت أزدري المجهود الذي أبذله، وأعدّه غير جدير بقدراتي.

من المرجّح أنّك تقرأ هذا الكتاب سعيًا للحصول على أقصى ما تريد في الحياة؛ فهذا الكتاب هو صديق يستطيع نقلك إلى عالم من المغامرات الداخلية، ويرشدك إلى السلوك الواقعي الذي من شأنه تغيير حياتك؛ لتتماشى مع أحلامك وقيمك.

لين غولدكلانغ، إحدى مؤلفتي كتاب (عدها من الخضراوات، وامض)
(وشوكولاتة لروح المرأة)

يناير 2008م.