

الفصل الخامس

ما القناعات التي قد تفسد أهدافي؟

من السهل التعثر في أثناء المضي على درب التغيير، بعوائق أوجدتها ظروف خارجية عن إرادتنا. ومع الأسف، فإننا نضر أنفسنا كثيراً، بإضافة عوائق شخصية صنعتها الأساليب غير المسبورة الخاصة بدائرة «المعتقدات، والتصرفات، والنواتج، والأفكار القديمة».

أضف إلى ذلك، إصرار الأنا على أن يتحكّم الماضي بالمستقبل - ستمرّ هويتك إذا أفرغت حقيبة ظهرك من محتواها - إذن، لن تتمكن على الأرجح من عبور البوابة نحو التغيير، فكيف لك أن تصل إلى النجاح!

دعني أروي لك هذين المثالين:

يروى الأول قصة امرأة في منتصف العقد السادس من العمر، ولنسّمها (مارغريت). أقدم ابنها على الانتحار منذ ثلاثين عاماً، وظلّت تركّز بعد كل هذه السنوات، ومحاولات العلاج المتعدّدة على موت ابنها كسبب لعدم تمكّنها من تذوق طعم السعادة والراحة في حياتها، وكلّما اقترح عليها شخص نسيان ما حدث مع ابنها والمضي بحياتها، تدخلت الأنا بوضعية دفاعية، فكانت تصرخ: «كيف يمكنني ذلك؟» محمّلة نفسها مسؤولية ما حدث، مصرّة على أنّه كان «يجب» عليها منع موته، وفعل ما يلزم للبقاء مكتئبة بسبب ذلك.

تشتكى أنّها تريد الشعور بالسعادة، وأنّها راجعت العديد من المعالجين طلباً للمساعدة، لكنّ أحداً منهم لم يتمكّن من مساعدتها. وبالبحث عمّا هو أعمق من الظاهر، وجدوا اعتقاداً مهمّاً، أنّها إذا «تحسّنت» (بمعنى أنّها إذا تخلّصت من اكتئابها) فإنّ زوجها سيتركها. يبدو ذلك غريباً، لكن تبين أن دور

زوجها في هذه المحنة التي تعيشها نابع من اعتقاده المرتكز بدوره على تجاربه في أثناء الطفولة، أنه خلق للعناية بالآخرين. يحتاج إلى أن «تحتاج زوجته إليه»، بقدر ما تحتاج هي إلى زوجها «ليعتني بها». فإذا شفيت فلن تحتاج إليه، ولن يشعر هو أنه ذو فائدة، وسيضطر للبحث عن شخص آخر في حاجة إلى منقذ.

هذا الأسلوب الدائري في التعاطي مع الأمور، هو ما يجعلنا عالقين على هذه الجهة من بوابة التغيير.

بالمناسبة، عندما يقول زبون للمعالج، «أنا متأكد أن بوسعك مساعدتي، لم يفهمني أي من المعالجات العشرة الذين جربتهم إلى الآن»، فذلك قد يصيب معالجاً مستجداً بالغرور، وقد يقول لنفسه، «أنا من سيساعد هذه المرأة المسكينة في لم شتات حياتها». أمّا المعالج ذو الخبرة فسيعرف بوجود فرصة واحد بالأف، أن الأنا لدى الزبون، تستعمل أسلوباً دفاعياً يفسد أي عمل ملموس يدعي العميل أن بنيته القيام به.

أمّا المثال الآخر على كيفية خداعنا لأنفسنا، فهي حالة مدمن كحول، بدأ بتعاطي الكحول والحشيشة في الخامسة عشرة من عمره. بدأت حالته بصفتها نوعاً من الفضول، لكن سرعان ما قرّر أن الشرب حل سهل لمشكلاته بصفته مراهقاً. وعندما أراد أن يندمج مع الآخرين، ويشعر بأنه جزء مهم في هذا العالم، فإن ذلك لم يكن ليحدث، إلا عندما يقارع الكحول مع أصدقائه. ومع مرور السنين، واستمراره في الشرب وسيلة لإثبات حضوره اجتماعياً، تولدت لديه قناعة، أنه لا يمكنه تأدية دوره، إلا من خلال تعاطي الكحول.

وعندما بلغ الثلاثين من عمره أعجب بامرأة، قالت إنها لن تتزوج مدمن كحول. وكان متأكداً أنها المرأة المناسبة له، فادّعى أنه ليس مدمناً؛ ظناً منه أنه سيقلع عن الشرب في أي وقت يريد. تمكن من الإقلاع عن الشرب في الواقع لكن لمدة قصيرة، وسرعان ما اكتشف أن مهاراته الاجتماعية من دون الكحول، تناهز

تلك التي تتوافر لفتى في الخامسة عشرة، وليس كنتك التي يمارسها، الذين هم بعمر الثلاثين.

استمر بمحاولة إقناع نفسه قائلاً: «أنا لست مدمناً على الكحول»، و«كوني لا أودّي دوري إلا بعد أن أشرب وأدخّن القليل من الحشيشة لا يجعل مني مدمناً». لذا، تناول كأساً من الشراب، فتان، فتالث، حتى شعر بالاسترخاء وذهب إلى حفلة حيث قابل امرأة جديدة، لا تأبه إذا كان سكيراً أم لا، وكانت على الأرجح في حاجة إلى رفيق يدعمها بمواجهة مشكلات الإدمان التي تعاني منها. لذا، تسبب اعتقاده أنّ عليه تعاطي الكحول بصفتها أداة تساعد على الاندماج اجتماعياً، يجعله يشعر بتحسّن، واستنتج أنّ الكحول هي السبب في ذلك. تناسى بكل أريحية أنّ تعاطي الكحول قد يقوّض أموراً كثيرة في حياته، لكن حاجته إلى أن يكون مقبولاً اجتماعياً كانت كبيرة، لدرجة جعلت الأنا لديه، تتمسك بالكحول طريقة ليؤدّي دوره بين الآخرين. فلو أنه تواصل مع شخصيته الحقيقية، واستمع إلى صوت الحب والعناية الذاتية بداخله، لكان قد اكتشف أن بإمكانه اتباع معتقد جديد، يساعده على إيجاد الأهمية في داخله من خلال التواصل مع شيء أبعد من الأنا المحدودة لديه.

وكما هي الحال دائماً مع مدمني الكحول، تُعدّ هذه الحالة مفارقة. وسبب ذلك، أنّ من المتعارف عليه منذ زمن بعيد، أنّ المدمنين نادراً ما يتبعون خطوات للإقلاع عن الشرب، حتى يسأموا من المشكلات جميعها، التي تسببها الكحول لهم في الحياة. فإذا ذهب مدمن الكحول إلى معالج للعمل على إعادة بناء «احترام الذات» لديه - على الأخذ بالحسبان، أنّ ذلك سيمنحه الشجاعة، للانضمام إلى إحدى المجموعات التي تعالج الإدمان على الكحول - فقد يكون احترام الذات هذا هدماً. لماذا؟ لأنّ المعالج إذا أخبره أنّه «على ما يرام»، فلن يكون هذا فاعلاً كتذكير شخص يحترمه المدمن بالفوضى التي عملها في حياته.

إنّ الكحول والعقاقير التي يصفها بعض الناس لأنفسهم، تشكّل مخدراً يخفّف الألم وخيبات الأمل لديهم. ومع هذا النوع من المنطق، لن يكون عدم رغبة الكثيرين من مدمني الكحول في التغيّر والشفاء، أمراً يثير الدهشة.

هل أنا على استعداد، لتفحص معتقداتي بصدق متجاوزاً المقاومة؟

تكمن إحدى مشكلات المعتقدات التي تُشكل المقاومة، في عدم قدرتنا على رؤية تأثيرها عادة. هذا صحيح، وبشكل خاص مع الأهداف التي حاولنا تحقيقها من قبل. لكننا، لم ننجح لأننا توقّفنا عن السعي وراءها، أو سمحنا للظروف بإيقاننا. لكن، إذا كنت تحاول المرور إلى بوابة التغيير بحق، عليك التفتيش بعمق في حقيبة ظهرك، وإعداد لائحة تضم العقبات، والمشكلات، والتحدّيات، التي قد تواجهها في طريقك إلى التغيير. ركّز أكثر على المعتقدات التي تهلك، وعلى المعتقدات المرتبطة بتلك العقبات المحتملة. ومن شأن هذا العمل أن يسهّل عليك وضع اللمسات الأخيرة على هدفك، والمضي في عالم تحقيق الذات. إنّ التحلّي بالشجاعة لمراجعة معتقداتك بعقلية منفتحة، خطوة مهمّة لإدراك كيف يمكن للمعتقدات أن تفسد أهدافك، وتتيح لك معرفة كيفية ظهور تلك المعتقدات، القدرة على التحرّر منها. فإذا أدركت أنّك من متوخي الكمال على سبيل المثال، فبإمكانك اتّخاذ الخطوات اللازمة لمواجهة هذا الميل؛ بكل التمرين الموجود في الصفحة الآتية.

تحرك!

واجه توخي الكمال بالتقبل.

هل أنت من متوخي الكمال؟

حلّ الاختبار الخاص بمتوخي الكمال الموجود في الملحق.

1. عندما تبدأ يومك، مد ذراعيك على امتدادهما ووجهما إلى الأعلى، وقل «أيا كان». يدل مصطلح «أيا كان» على نيّتك قبول ما سيجلبه لك يومك، من دون محاولة تغييره إلى لشكل الذي تهواه، الأمر الذي قد يجعل يومك أصعب ممّا ينبغي. وفي نهاية اليوم، مد ذراعيك على

امتدادهما ووجهما إلى أسفل، وقل: «وماذا في ذلك». استخدم تعبير «وماذا في ذلك» للدلالة على نيّتك عدم الالتفات إلى ما جرى خلافاً لهواك.

1. توجد طريقة أخرى تساعدك على تقبل يومك كيف ما جاء: إملأ وعاءً بالماء عند بداية كل يوم. وأفرغ الماء منه عند نهاية اليوم، قد تستخدم الماء لري النباتات بدلاً من هدرها سدى. استخدم هذا الروتين بصفته اعترافاً أنّ كل يوم يحمل كفايته. وأنك - وبيادراك تام - لن تلتفت إلى التوقّعات جميعها، التي ظننت أنّه كان ينبغي على ذلك اليوم تضمّنها، لكنّه لم يفعل.

2. قل لنفسك كل صباح: «حتى الآن لم أكن إلا متوخيّاً للكمال. ولكنني أتعلّم الآن كيف أتقبل نفسي والحياة بشروط أسهل وأكثر راحة. سأبذل ما بوسعي وفقاً لشروط مريحة وسهلة، لن أصر على تخطّي المعايير المعقولة كي أنجح».

هل سمحت لندمي وأحقادِي، أن يجعلاني حبيس الماضي؟

إذا أمعنت النظر في حقيبة ظهرِك، ستجد الكثير من المتاع (البشري)

الذي يمنع معظمنا من المضي قدماً. تلك هي الضغائن والأحقاد التي نشعر بها حيال أناس آخرين، ناهيك عن الندم الذي نشعر به حيال أفعالنا في الماضي.

ومن حسن الحظ، توجد طريقة للتخلص من ندمك، وتفتح عقلك لمعانقة إمكانيات النجاح في المستقبل. ابدأ بتوجيه أسئلة، تتعلق بالموقف الذي جعلك حبيس الماضي.

1. ما الذي أتمسك به، ويجعلني أركز على الماضي؟

2. ما الدور الذي لعبته - ولو عن غير قصد - في ضياع توقع ما، كان من شأنه تغيير ما آلت إليه الأمور؟

3. هل أنا على استعداد للعضو عن نفسي و/أو عن الآخرين؛ للتخلص من الشعور بالذنب والطاقة التي يولدها، التي جعلتني حبيس الماضي؟

اسأل نفسك عن الندم.

هل أجد نفسي في كثير من الأوقات، أركز على ما «كان» أو «ما كان بالإمكان» وأقول أشياء مثل: لو أني لم أكن ضعيفاً هكذا، لو أني تصرفت بحكمة أكبر، لو أني كنت محظوظاً أكثر؟

هل أجد نفسي أفكر بما كان سيحصل لو أني كذا وكذا، أو لو أن فلان أو فلانة قاموا بما كان يتوجب عليهم فعله؟

هل من الممكن أن صور الهزيمة وال فشل الذي واجهته في الماضي، تحجب عني رؤية ما يمكنني تحقيقه في المستقبل؟

ما الصورة أو الرمز أو العبارة، التي تعبر عن ندمي من الماضي قدماً.

كيف سأتخلص من تلك الصورة أو الرمز أو العبارة؟

4. ما الذي تعلمته ممّا أنا نادم عليه؟

5. لماذا أريد التحرّر من شعور الندم اتّجاه الأمر الذي اخترته

بالذات؟

عندما تفرغ من الإجابة عن هذه الأسئلة على أكمل وجه تستطيعه، فكّر في صورة تمثّل ندمك وارسمها على ورقة، كما يمكنك القيام بذلك في مخطيتك أيضاً، ثم تخلّص من الورقة (سواء في الواقع أم في مخطيتك أيضاً) بصورة فعلية، كأن تضعها في آلة تمزيق الأوراق، وتراقبها بينما تتحوّل إلى مئات الإجزاء عديمة النفع. ويمكنك أيضاً أن تتخلّص منها في المرحاض أو أن تحرقها.

قبل أن تتخلّص من الورقة خلال مراسم التحرّر من محتوياتها، عبّر عن جاهزيتك للنسيان بالقول: «أنا مستعد للتحرّر من الندم الذي أشعر به حيال.....»، وأكمل الجملة.

قد تقول على سبيل المثال: «أنا مستعد للتحرّر من الندم الذي أشعر به لأنني لم أعامل صديقي بطريقة أكثر لطفاً». وقبل أن تفلت الورقة، أضف بعض عبارات الوداع مثل «الوداع أيّها الندم»، «الوداع أيّها اللحم»، «الوداع أيّتها التوقّعات». وحال إفلاتك للورقة ومرافبتك لها وهي تختفي، مصطحبة معها الصورة التي تعبّر عن ندمك، أطلق العنان لنفسك للشعور بطمأنينة النفس والسكينة، التي يجلبها التخلّص من ندمك وتقبّلك للحياة على الحال التي هي عليه.

حاجتك إلى مسامحة نفسك و/أو الآخرين، هي جانب آخر من تخطّي ندمك. وبالطبع نشل أحياناً في ذلك ببساطة؛ لأننا لا نعرف كيف نصفح. لذا، ستعرّف في الصفحة الآتية كيف تصفح عمّا لا تستطيع، أنت أو غيرك فعل شيء حياله، ممّا سيحرر طاقة يمكنك استعمالها لتحقيق هدفك.

وعندما أعلم الناس كيفية الصفح، أبدأ دائماً بتذكيرهم أن لا أحد يستيقظ في الصباح، ولديه نية لإفساد حياته.

تحرك!

تمرين فاعل لتعلم الصفح

تخيل أن شخصاً ما (بمن فيهم أنت)، ممن أساءوا إليك، بصورة أو بأخرى يقف/ تقف أمامك، بالطريقة ذاتها التي وقف/ت بها، عندما حصلت الإساءة. أخذاً صورة ما حدث بالحسبان، قل ما يأتي:

«عندما قلت أو فعلت ____ ، فقد تألمت وكنت غاضباً. كنت أفضل لو أنك ____ ، لكأنك لم تفعل. عندما أفكر فيما قلته أو فعلته أشعر بالغضب، والإهانة، والألم، والمرارة. تمسكت بمطربي أنه كان عليك قول أو فعل شيء مختلف. لكنني قررت التخلي عن الشعور بالتوتر والألم الذي يصيبني، كلما تذكرت ما قلته أو فعلته.

«لذا، فقد ألغيت الطلبات، والتوقعات، والشروط التي حملتها إياك بأنه كان عليك ____ ، أنت مسؤول عن أفعالك بالكامل».

«أرسل لك حبي (أو قبولي إذا ظننت أن كلمة حب أكثر من اللازم) كإنسان، كما كنت من قبل وما عليه أنت الآن».

ثم تخيل أن حبك أو قبولك انطلق إلى ذلك الشخص. خذ الوقت اللازم لاختبار ما يشعر به جسدك، عندما تتحرر من الشروط التي فرضتها على ذلك الشخص (بمن فيهم أنت) لتتمص شخصية شخص آخر ولكنه لا يعرف كيف، أو لم يتمكن من ذلك بغض النظر عن السبب.

قد يوجد أشخاص همهم أن يحدثوا فوزي في حياة الآخرين، ومردّ ذلك أنّ لديهم معتقداً مشوّهاً، وهو أنّ إدخال البؤس إلى حياة شخص آخر يجعل حياتهم أكثر سعادة. ولكن، لا تفلح محاولاتهم في النهاية، ولكنها تبقى بالنسبة إليهم، الطريقة الوحيدة حاليّاً لتلبية احتياجاتهم.

أؤمن أنّ كلاً منّا يبذل قصارى جهده كل يوم في حدود معرفته. وإذا اتبهنّا جيّداً، سنتعلّم أشياء جديدة كل يوم؛ فنتقلص احتمالات ارتكابنا الأخطاء نفسها في اليوم الذي يليه. استناداً على وجهة النظر هذه، استخدم تمرين الصفح البسيط الموجود على الصفحة السابقة، الذي أنصحك باستعماله إذا كان الشعور بالألم والإهانة يمنعك من المضي قدماً.

تذكّر ما يأتي على الدوام: إذا واجهت صعوبة في الصفح عن نفسك؛ لاعتقادك أنّه «كان عليك» معرفة أمر مسبقاً لكنك علمته للتو، فإنّك تضع أمامك عقبات أنت في غنى عنها. لذا، إن كنت تتمنّى لو كنت أذكى في السابق، أودّ أن أعطيك عبارة ساعدت الكثير من الناس. تنص العبارة على الآتي: إلى الآن لم أتمكّن من (اكتب ما الذي لا تعرف عمله)، أمّا الآن فأنا أتعلم كيفية (اكتب ما الذي لم تكن تتقن عمله؛ لكنك الآن تتوي تعلم كيفية القيام به).

هذه عبارة صحيحة تحمل رسالة أمل، مفادها أنّ الوقت لا يفوت أبداً على تعلّم الدروس في الحياة.

توجد مسألة أخرى عليك التعامل معها قبل الاقتراب من بوابة التغيير، وهذه المسألة هي وجهة نظرك حيال شخص قد يحول بينك وهدفك. تكمن الصعوبة في التخلّي عن خرافات العائلة والقوانين والطقوس التي دعمت معتقدات العائلة، في أنّك قد تبدو عاقماً، إن لم تسيّر حياتك وفقها، وإن لم تؤمن بشيء لا تؤمن به عائلتك، وإن لم تفعل شيئاً لا توافق عائلتك عليه.

فكّر بالأشخاص المهمّين في حياتك، وماذا تعتقد أنّهم سيقولون عندما تخبرهم عن هدفك، ويعلمون أنّك تعمل على تحقيقه، وعندما تحقّقه. تشكّل السلطة التي تمنحها للآخرين، ممّن قد «ينزعجون» إذا حققنا أهدافنا، إحدى العقبات الرئيسة في الطريق نحو التغيير.

نحن في حاجة إلى أخذ آرائهم بالحسبان طبعاً. لكن، إذا كانت خشيتنا من أن عدم تقبّل الآخرين للتغيير الذي نريد صنعه في حياتنا، تشكّل لنا حاجزاً داخلياً، فعلينا معرفة إذا كانت خيبة أملهم تلك، تمنحنا عذراً لعدم المضي قدماً، لأننا في الواقع نخشى من خيبة أملنا بأنفسنا.

أحياناً، تصبح أحمق الماضي وندمه عبئاً ثقيلاً في حقائب ظهورنا، أو قد نجربها خلفنا على الطريق لما نأمل أن يكون حياة مختلفة. ولكن، يبدو أننا غير قادرين على التخلص منها للمضي قدماً بصورة أسهل. وفي الغالب، يكون من الصعب معرفة متى سمحنا لذلك أن يحدث. لذا، تأكّد من البحث بدقة عن المعتقدات المغرّرة، التي تقول إنّ الآخرين قد لا يتحمّلون نجاحك، أو إنّك «لا تستطيع» القيام بشيء لأنّ غيرك لم يقدّم بما كان مطلوباً منه. فإذا لم تجد حلاً لهذه المشكلات الآن، وقبل أن تقرّر أنّ بنيتك فعل أي شيء للوصول إلى هدفك عندما تعبر بوابة التغيير، فإننا أوّكد لك أنّك ستواجه هذه المشكلات على الجانب الآخر.

هل علي السماح لمزيد من الحب أن يتدفق في حياتي؟

يقولون أنّ الحب هو عصب الحياة؛ فالحب يجعلنا نتسامح حتى مع أولئك الذين لا يتسامحون معنا، كما يزيد من تقديرنا للآخر، ويدعم شخصيتنا الحقيقية والدرّب الذي تطلب منا أن نسلكه.

لكننا قد نمنع أنفسنا في بعض الأحيان من قبول (أو منح) الحب، الذي يعدّ مطلباً أساسياً للحصول على حياة متكاملة، ولتخفيف العقوبات الموجودة على الطريق نحو التغيير. لذا، فإنّي أشجّعك على زيادة منسوب الحب في حياتك، عن طريق إعطائك تمرين استلهمته من تمرين عملت عليه، في أثناء ورشة عمل عن الإبداع قدّمها (جون أودونهو)، وهو شاعر إيرلندي موهوب وراهب سابق، يبيّن التأثير الذي باستطاعة الحب أن يضيفه إلى حياتنا.

وكي تسمح لقصته أن تحدث فرقاً في حياتك - وتقوم بدورك بعمل مثل هذا التأثير في حياة الآخرين - أقتراح أن تقرأ ما يأتي، وتخيّل أنّه قد يحدث معك:

تخيّل أنّك شعرت بتوتر شديد يوماً ما، وتشعر أنّك تحت وطأة خلافات في العمل ومشاحنات في البيت. ومع كون وظيفتك غير مأمونة، وعلاقاتك متذبذبة، تقرر الذهاب إلى مكانك المفضّل حيث الإطلالة على المحيط. لقد ساعدك هذا المكان في الماضي على تصفية ذهنك، وتأمّل أن تفعل الشيء نفسه الآن. وبينما أنت جالس على صخرة محدّقاً في الأفق، يلفت انتباهك قارب، بدا أنّه مثل أي قارب عادي يبحر في الماء، لكنك أحسست بوجود شيء مميّز بشأنه، ولم تستطع أن تحيد بناظريك عنه، بينما كان يقترب من اليابسة. تلاحظ بعدها وجود عدة أشخاص على متن القارب، ينظرون إليك وكأنّهم سعداء أنّك هناك، كأنّك الشخص الذي جاءوا لرؤيته. وعندما قاموا بجر قاربهم إلى اليابسة، لم ينبسوا ببنت شفة، ولكنهم توجهوا نحوك فقط تعلق وجوههم ابتسامة.

تحس أنّ الابتسامة، والنظرة التي في أعينهم، تغدق عليك حباً رقيقاً لم تشعر به من قبل. الطيبة التي تتدفّق منهم إلى أعماق روحك مليئة بعطف، تشفي كل جروحك وترقق جوارحك. لم يسبق أن نظر إليك أحد هكذا، فلا تشعر في

الحاجة للشعور بالخجل، أو التكلّف، أو أن تتجنّبهم بأي شكل من الأشكال، ولا حاجة للهروب. وتشعر من طريقة تحديقهم إليك، أنّهم يسمحون لك أن تكون على سجيتك تماماً؛ فنظرتهم خالية من الأحكام والحاجة بالشعور بالذنب. لا أعباء ولا توقعات، ولكن النظرة نظرة حب وحسب.

وبينما تطلق العنان لنفسك للاستمتاع بالرقّة اللامحدودة لنظراتهم المحبّة التي تنفذ إلى أعماق روحك دون حجاب، تدرك أنّهم على علم بكل مشكلاتك والارتباك القابع في قلبك. إنّهم يعرفون من أنت، وفخورون بما أنت عليه، على الرغم ممّا قد تعدّه نواقص في شخصيتك. ومع استمرارك بالشعور بنظرتهم إليك، ستهاوئ حاجتك الملحة بأنّ عليك أن تكون على حق - وأن تفوز بكل النقاشات التي عقدت العزم على الفوز بها - بينما يغمرك تقبّلهم لما أنت عليه دون تغيير.

عندها نغمض عينيك مدخلاً إلى أعماقك هدية حبهم الكامل. تتعهد لنفسك، بينما تفعل ذلك، أنّه من الآن فصاعداً ستحاول النظر إلى نفسك، وتقبّل ذاتك، بالرقّة نفسها، والتقدير، والعطف، والحب.

أنت لست متأكّداً كم مضى عليك وأنت مغمض العينين، لكنّك عندما تفتحهما تجد أنّ القارب ومن كان عليه قد اختفوا. تتساءل للحظات من أين أتوا، وأين ذهبوا. هل كانوا مرسلين من السماء؟ هل كانت تلك التجربة محض خيال؟ لكن سرعان ما تدرك بأعماقك أنّها كانت حقيقية، ولم تكن من نسج خيالك، وتترك أنّ الحب الذي قدّموه هو أساس الحياة.

تحمل معك تلك النظرة المليئة بالحب والتقبّل، وأنت تهّم بركوب سيارتك للعودة. وعندما ترى عائلتك، أو عندما تذهب إلى العمل، وحتى عندما تمشي في الشارع، تعرف بوجود شيء عميق فيك قد تغير، لأنّك عندما تنظر إلى الآخرين، تراهم بعين الرقّة والعطف نفسها، التي نظر إليك بها زائرك على

الشاطئ. ويصبح كل من حولك ينظر إليك نظرة غبطة صادقة؛ لأنك تقبلتهم على ما هم عليه. هذا التحول في تفكيرك لا يجعل مشكلاتك تختفي، لكنك تجد الآن سهولة في تقبلها. ومع هذا القبول يأتي الإيمان بأنك لست ضحية ما يظنه الآخرون بك. والآن، تستطيع تمييز الدور الذي تلعبه في القضايا التي كانت تبدو خارج سيطرتك سابقاً، ومن المؤكد أن الحب سيلعب دوراً أبرز في حياتك مستقبلاً.

فإذا فتحت هذه القصة فؤادك، وإذا علمت في مخيلتك أن نظرة حب غير مشروطة قد تكون شافية، فمن المهم أن تعرف أنك تحمل ذلك النوع من الحب في ثناياك الآن. إما ذلك أو أنك لم تتمكن من «تخيّل» حدوثه.

لذا، إذا فتحت هذه القصة فؤادك، تخيّل ما قد يحدث إن نظرت إلى الآخرين بحب وليس بانتقائية، بحنان وعطف كبيرين؟ فنحن لا نعرف الظروف التي مرّ بها الآخرون ليصبحوا على ما هم عليه اليوم. فهم على ما هم عليه سواء اعتقدنا أنهم يجب أن يكونوا كذلك أم لا. وهم على ما هم عليه حتى لو كانوا سيصبحون أكثر سعادة، إذا تمكّنوا من تغيير ذلك الجزء من شخصيتهم الذي يسبّب لهم المتاعب. لكنني أؤكد لك الآتي: تعلمت على مرّ السنين، أننا إذا تمكّنا من تقبل أنفسنا على ما نحن عليه، بما في ذلك جانبنا المظلم، فإننا سنشعر بخوف أقل اتّجاه الجانب المظلم للآخرين.

كيف نتوقّع من غيرنا أن ينظروا إلينا بعين الحب والعطف، إن لم نتعلّم نحن كيف ننظر إليهم بحب وقبول؟ نملك جميعنا ما يشبه الرادار، يلتقط إشارة مرسلة من شخص إلى آخر تقول: «أنا لا أحبك، أنت لست من نوعية الناس التي أفضّلها. لا أريد أن أوسع دائرة أصدقائي كي تشملك». كيف سيكون شكل العالم لو أحببنا أنفسنا وشاركنا هذا الحب مع الآخرين؟ كيف سيصبح الوصول إلى الهدف الذي حدّدته لنفسك أسهل، عندما تفرش دربك بالحب؟

وبذلك، تعود بنا الذاكرة إلى تلك الفكرة التي تكلمت عنها في بداية الفصل الثاني؛ عندما قلت إننا لن نتغيّر إلا إذا تقبلنا أنفسنا على ما نحن عليه اللحظة. ويحصل الشيء نفسه، عندما نرفض الآخرين لما هم عليه، ونصعب عليهم الانفتاح على التغيير، وتقبل أنفسهم على ما هم عليه.

وبينما أكتب هذه الكلمات، أتذكّر (أبيغيل)، وهي صديقة لي منذ أكثر من أربعين عاماً، أظهرت بطرق عدة أنّها تقبلتني من دون أن تطلب إلي أن أكون مختلفة. رأت بالتأكيد عيوبي الكثيرة، لكن كونها لم تطلب إلي أن أكون شخصاً، لم أكن أعرف بعد كيف أكونه، على أنني امتلكت الحرية لأكون على سجيّتي بوجودها. لذا، كانت صداقتها بداية للكثير

أسأل نفسك عن الحب.

هل أنا على استعداد أن أحب نفسي وغيري؛ كي أجعل حياتي أسهل، وبالتالي أجعل العالم مكاناً أفضل للجميع؟

من التغييرات الإيجابية التي تمكّنت من عملها خلال مروري بعملية التغيير التي أصفها في هذا الكتاب.

هل بإمكان المعالج و/أو مدرّب الشؤون الحياتية المساعدة؟

بما أنّ المعتقدات السلبية والمقاومة تنشط خارج وعينا عادة، فمن المفيد أن تحصل على المساعدة من المحترفين؛ إن ظننت أنّك تريد التغيير. لكنك، لا تتمكن من ذلك.

سواء أكان الألم أم الإلهام، هو حافزك لتغيير حياتك؛ يوجد أناس مدرّبون لمساعدتك على تسهيل العملية. وبما أنّه يوجد صنفان من المساعدة المحترفة،

لكل منهما مقارنة لتحديد الهدف مختلفة قليلاً عن الأخرى، فستحقق نتائج أفضل في تغيير حياتك إن فهمت ما يقدمه كل منهما.

وكما يعلم الجميع، كان (فرويد) أول من بدأ المحاولات في جعل الأشخاص أفضل عن طريق التحليل النفسي، الأمر الذي تتطلب عدة سنوات من العلاج المكثف. وكان المحلل يعكس على المريض - حتى ذلك الحين كانوا يسمون مرضى، ولم يبدأ استخدام مصطلح زبون إلا بعد نصف قرن من ذلك التاريخ - خلال ذلك الأسلوب ما قاله المريض نفسه، حتى تطفو الذكريات والمخاوف وغيرها من الأمور المدفونة في حقيبة الظهر على السطح. نجح ذلك مع كثير من الأشخاص، الذين كانوا يستطيعون تحمّل تكاليف الطبيب النفسي، لكن ذلك كان بعيداً عن متناول السواد الأعظم من الناس؛ نظراً للتكلفة العالية ومدّة العلاج الطويلة، وبالطبع لم يكن ينجح الأمر مع الجميع.

وبالتدرّج، بدأت أشكال جديدة من العلاج بالظهور والتركيز بصورة أكثر على «لماذا» و«كيف» الخاصة بالسلوك النابع من الحاجات والدوافع اللاشعورية. وكان التركيز ينصبّ، في هذا النوع من العلاج على العالم الداخلي، ويمكن أن يكون مفيداً، عندما يحتاج الناس إلى مساعدة على فهم كيف يمنعهم ماضيهم من المضي قدماً في حياتهم. وفي النهاية، يوجد الكثير من الأسباب التي تجعلنا عالقين في الماضي. ويتعلّق بعض هذه الأسباب بنمط العائلة، والصدمات، والاستغلال، والإدمان، والتركيبية الجينية، والمزاج، وأنماط الشخصية. وقد حصل الكثير من الناس، ممّن كان لديهم مثل هذه العقبات العاطفية، على مساعدة عظيمة من المعالجين المتمرّسين على مختلف أنماط مدارس علاج السلوك والبصيرة.

لكن، أدرك المساعدون المحترفون في السنوات القليلة الماضية، أنه إذا كان الشخص يسير شؤونه بصورة مرضية إلى حد ما، فلا داعي لأن يمضي الكثير من الوقت في سبر أغوار الماضي، ويجب عليه التركيز أكثر على المستقبل.

هنا يكون الدور على مدرب التنمية الشخصية، ومدرب الشؤون الحياتية، والمدرب على النجاح، في تشجيع الناس على إيجاد المغزى من حياتهم، والتعبير عن النفس البشرية بأسمى معانيها، والعيش بحيوية، واستخدام موهبتهم ومهاراتهم لصنع فارق في العالم. وتدفع الشركات الأموال لمدربي المسائل الإدارية بصورة متزايدة هذه الأيام؛ لمساعدة موظفيها على تنمية مهاراتهم، والارتقاء في السلم الإداري؛ مما يعود بالنفع على الموظف والشركة.

يقولون إن بإمكانك - وبمساعدة مدرب - أن «تحقق نتائج مرضية على المستويين الشخصي والمهني». حيث يقوم المدرب «بتوفير الدعم لتعزيز المهارات، والموارد، والإبداع» الذي تمتلكه أساساً. كما سيقوم «باستنباط الحلول والخطط»؛ كي «يحسن نوعية حياتك». ويبدو كل هذا مغرياً، لكن هل ذلك هو نوع الدعم الذي تحتاجه؟

كيف تقرّر إذا كنت في حاجة إلى معالج نفسي أو مدرب، أو كليهما، أو لا أحد منهما؟ لننظر إلى الأمر كآتي: تصلح المعالجة النفسية لمن يشعرون أنهم لا يسيرون بأقصى قوتهم، ويعجزون عن صعود المرتفعات حيث توجد بوابة التغيير، أو أولئك العالقون في عالم الأمنيات.

عندما تختار معالجا نفسياً، تذكر ما يأتي:

لا يوجد صنف واحد من المعالين يناسب الحالات جميعها. فحالهم تشبه حال أي اختصاصي في مجالات أخرى. لذا، إن تحقيق معال نتائج جيدة مع غيرك، لا يجعله بالضرورة مناسباً لك، وكلما زادت خبرة المعالين زادت أجورهم، فقد يكون معال متدرّب في مركز الطب النفسي المحلي، يتقاضى الشيء البسيط أو حتى يساعد بالمجان، مناسباً لك. لا تقيّم نوعية المعال بمقدار الأجر الذي يتقاضاه.

إذا لم تتو القيام بدورك في عملية العلاج كاملاً؛ فلن تحقّق التقدم الذي تصبو إليه.

لذا، إن لم تتمكّن من تخطّي المعتقدات المحبطة، مثل: أنت لست ذكياً، وأنت لست جيداً، وأنت لا تستحق النجاح وما إلى ذلك، فعليك أخذ مراجعة معال بالحسيان. سيساعدك على تحرّي تلك الرسائل، وعلى أن تصبح لديك النية والقدرة على أن تفعل ما يجب عليك فعله؛ لتحقيق هدفك وتغيير حياتك. لا يحتاج هذا النوع من العلاج شهوراً أو سنوات من الخوض في ماضيك، للكشف عن معتقد أقتنع أنّك غير قادر على النجاح في تغيير حياتك كما ترغب.

كما يمكن للمدرّبين مساعدتك على عبور آخر خطوة عبر البوابة، متى تخلصت من بعض (الخردة) الموجودة في حقيبة ظهرك، وبإمكانهم إرشادك عندما تصبح في عالم تحقيق الذات. وسيكون من المفيد وجود شخص يشجّعنا ويحثنا على إخراج أفضل ما لدينا. لكن ليس باستطاعة الجميع تحمّل أجور المدرّبين، وليس المدرّبون جميعهم ماهرين كما يصفون أنفسهم بالإعلانات.

عندما تختار مدرّباً، تذكر ما يأتي:

يوجد تنوع كبير في الميزات والخبرات التي يمتلكها من يصفون أنفسهم «بالمدرّبين». لذا، تأكد من امتلاكهم الخبرة الكافية في المجال الذي ترغب في السعي إليه، واطلب إليهم أن تتحدّث مع عملائهم أيضاً. فإذا كان المدرّب أميناً وحسن السمعة، فلن يمانع في تواصلك مع عملائه الذين سبق له مساعدتهم. وإذا وجدت توصيات على مواقعهم الإلكترونية، فاطلب إليهم التواصل مع من كتبوا هذه التوصيات.

لا يملك المدرّب عصا سحرية لتغيير حالك بلمح البصر. عليك الالتزام جدياً بالعملية إذا أردت لها النجاح، وأن تكون النقود التي ستدفعها ذات فائدة، عدا عن الجهد الذي ستبذله.

ولا يحتاج الجميع إلى مدرّبين. فعلى سبيل المثال، إذا عرفت الخطوات الواجب اتّخاذها واتّخذتها بنفسك فعلاً، فقد لا يوفّر المدرّب معلومات إضافية وتوجيهاً يستحق الأجر الكبير الذي سيتقاضاه. وبما أنّ مهمّة المدرّب الأساسية هي مساعدتك على تحديد أهدافك، والتركيز عليها، فقد تملك الانضباط الكافية لفعل ذلك بنفسك.

ومن ناحية أخرى، إذا كنت من نوعية الأشخاص الذين يعرفون ما عليهم فعله، لكنهم يميلون إلى المماطلة، فقد يكون من المفيد أن تتعامل مع مدرّب يحفّزك، ويساعدك على الاستمرار، أو بالأحرى تغيير أسلوب «عليّ فعل كذا» إلى «سأفعل كذا». وباستطاعة المدرّب أيضاً، أن يطلعك على خيارات أكثر من تلك التي وضعتها بالحسبان. هذا هو نوع التشجيع الذي قد يستحق المال.

إذا أردت تغيير حياتك،

فكر ملياً بالأسئلة الموجودة في الفصل الخامس:

- ما القناعات التي قد تفسد أهدايف؟
- هل أنا على استعداد لمراجعة معتقداتي بصدق وتخطي المقاومة؟
- هل سمحت لندمي وأحقادي أن يجعلاني حبيس الماضي؟
- هل علي السماح للحب أن يتدفق في حياتي بشكل أكبر؟
- هل بإمكان المعالج و/أو مدرب الشؤون الحياتية المساعدة؟