

## مقدمة

القتائل من مؤلفي كتب قسم الاعتماد على النفس والموجودة في المكتبة التي تتردد عليها، يستطيعون الادعاء بصدق - رغم أن كثيرين منهم يفعلون ذلك كذباً - أنهم قد أطلقوا حركة اجتماعية حقيقية - والأكثر ندرة أن نجد شخصاً ساعدت تعاليمه فعلاً (لم تزعم فقط أنها ساعدت) الملايين من الناس، عبر مدهم بالتشجيع، والرؤية الثاقبة، والتوجيه المنطقي لحياتهم. إن شارون ويغشايدر - كروز هي إحدى هؤلاء الأثيريين القلائل .

لقد غير أول كتاب من تأليف شارون «فرصة ثانية: أمل وعافية للعائلة المدمنة على الكحول»، غير لغة الشفاء من الإدمان بحيث أصبحت تشمل الأسرة. وأصبح الكتاب يشكل دعامة أساسية لبرامج الاعتماد على النفس والشفاء حول العالم.

فاز الكتاب بجائزة مارتي مان، لإسهامه البارز في مكافحة إدمان الكحول بوصفه مرضاً عائلياً. وساعد في تأسيس زمالة جمعية (أي. سي. أو. أي) (الأبناء البالغون للمدمنين على الكحول). ويستخدم كل من كتابها وورشات العمل التي نظمتها، على نطاق واسع، في معالجة موضوع سوء تعاطي المادة، وجميعها تشكل جزءاً من الكثير من مناهج الكليات والمدارس الطبية.

في بداية الثمانينيات، وخلال قراءتي لكل ما أمكنني العثور عليه من مؤلفات عن التفاعلات الإنسانية وكيف تحقق العائلات النجاح (أو لا تحققه)، عثرت بطريق الصدفة، على كتاب شارون. كان صديق لي من شيكاغو قد نصحتني بقراءته قائلاً: إن أفكار شارون غيرت حياته – وهذا ليس ادعاء متواضعاً. وبدافع الفضول، ذهبت واشترت كتاب «فرصة أخرى» ومضيت في قراءته حتى النهاية.

ذلك الكتاب غير طريقة فهمي للعالم: إن التوصيفات التي أطلقتها شارون على العائلة باعتبارها نظاماً من الأدوار المتداخلة – البطل، الضحية، جالب الحظ، الطفل التائه – صارت مدخلي للعلمانية باتجاه ما سيغدو لاحقاً شغفي العلمي: دراسة نظرية الأنظمة وكيفية تصرف الناس ضمن المجموعات. أنا مازلت ممتناً لذلك الإلهام الأولي.

الناس يلتمسون المشورة من شتى المواقع – رجال الدين، المعالجين النفسيين، والجماعات المساندة، وكتب الاعتماد على النفس. ونحن نبحث عن إرشادات لحل جميع أنواع المشكلات – حالات الإدمان، الخلافات الزوجية، انتكاسات العمل أو حتى كيفية مساعدة المراهقين على كتابة واجباتهم الدراسية. البشر هم حيوانات فضولية ونحن مبرمجون للسعي وراء المعرفة. وهذه هي الميزة التي تجعلنا بشراً – لدينا طموح ودافع لمعرفة الحقيقة. ومما يدعو للأسف أننا عندما نتبع المشورة، أو عندما نقرأ أول كتاب لنا حول الاعتماد على النفس، فإننا عادة ما نركز اهتمامنا على التخلص من الألم الذي نعانيه في هذه اللحظة ونركز على الماضي وعلى الألم، أو على المشكلة ونادراً ما نركز على طاقتنا، وعلى قوانا أو على امتناننا. إن البحث في الماضي عن

مفاتيح لحاضرنا، هو بالطبع جزء من أعمال التحري النفسي المعتاد، وهو ضروري وهام. ولكن ماذا نفعل متى عدنا نعتمد على أنفسنا ثانية؟ كيف نتعلم أن نركز على قوتنا وليس على ماضينا؟ هذا السؤال يطلق الفكرة الجوهرية للعمل الجديد لشارون.

يركز كتاب «تعلم أن توازن حياتك» على عوامل النجاح البشرية - على قوانا الفطرية المتأصلة من أجل أن نتواصل، ونتشارك، ونتعاون، ونتأقلم - ويضع خطة لتحقيق النجاح في كل منحى من مناحي حياتنا. أصبح كتاب شارون السابق حركة ساعدت على الارتقاء برؤيتنا من الفرد إلى النظام بصورة عامة. وتُعرفنا بحركتها الجديدة على القوة - ما هي وكيف نحصل عليها - وتطلب منا الكف عن النظر إلى الحياة من خلال تاريخنا وأن نبدأ بالتطلع إلى المستقبل من خلال قوانا. وهذا يشكل تبديلاً بالغ الأثر في التركيز.

القوة حسب التعريف التقليدي للكلمة هي القدرة على العمل أو التصرف «مقدرة عقلية أو جسدية معينة» أو كما يقال باللغة الدارجة، القدرة على إنجاز الأمور. والكلمة بحد ذاتها قد اكتسبت وقعاً سيئاً مؤخراً حيث يخلط الناس بينها وبين فلسفة الجشع أو يعتبرونها مبرراً للسلوك غير الأخلاقي. وإذا ما كنا صادقين مع أنفسنا، فإن الكثيرين منا ينظرون إلى القوة بمفهوم شراء النفوذ أو السلطة في أعمالنا - وسنعمل على زيادتهما إذا ما استطعنا. فهذه حقيقة الطبيعة البشرية. ولكن ما مدى سعادتنا أو شعورنا بالأمان عندما نولي الاهتمام للمال والجاه على كل ما عداهما؟

إنه لما يدعو للارتياح أن القدرات الوارد وصفها هنا، تدين لتقاليد الحكمة في العالم أكثر مما تدين للمناورة الميكيافيئية، وقد أثبتت البحوث الحديثة عن علم القوى المحركة للجماعات صحة هذا الطرح. والحقيقة أن البشر أصبحوا بعيدين بما فيه الكفاية، إن لم يكن أبعد عن التعاون منه عن التنافس (ليس لأن التنافس أمر سيء - فهو مظهر مهم من مظاهر الحياة). ولكن الفضيلة مهمة: القدرة الحقيقية والدائمة تتبع من الصراحة والترابط وليس من الخداع أو التنافس الذي لا يرحم.

هذا الكتاب يقدم تفاصيل عن القدرات الحاسمة للتجربة البشرية. وتصفها شارون بالقوة العقلية، القوة العاطفية، القوة الروحية، القوة الجسدية، القوة الاجتماعية وقوة إرادتنا. وينجم عن تحقيق التوازن في ما بينها كوننا أقوياء بمقدار ما يفترض أن نكون. يقدم الكتاب تمارين لمساعدتنا على فهم، وقياس وزيادة القدرات الفردية. وهي بمجموعها، تقوي بعضها البعض وتشكل مدخلنا لتحقيق إنجازات، بغض النظر عن تاريخنا، وثقافتنا أو أوضاعنا المالية. تمتع بهذا الدفق الإضافي فلربما ينير العالم حقاً.

مارك بريان

مشارك في وضع أسلوب الفنان

مؤلف، أسلوب الفنان في العمل،

الأب المسرف، الثمل بالمال، والواعي للمال

## تمهيد

أنا أحب رواية القصص التي تساعد الناس على تغيير حياتهم، وجعل هذا العالم مكاناً أفضل للعيش. فقد دأبت على سرد الروايات منذ عام 1981، عندما أصبح كتابي الأول «فرصة أخرى: أمل وعافية للعائلة المدمنة على الكحول» من أكثر الكتب رواجاً. ومنذ ذلك الوقت قمت بنشر عدة كتب أخرى، وبإنتاج فيلمين تعليميين ناجحين. إنه لمن دواعي سروري الشديد أن أعلم أن رواياتي - تمت ترجمة العديد منها إلى لغات أخرى - قد ساعدت على تغيير حياة الكثيرين حول العالم. لقد غيرت حياتي ذاتها عندما تقاعدت قبل بضع سنوات من مهنة حافلة بالأنشطة والإنجازات. وسرعان ما تبين لي أن التقاعد يعني بالنسبة لي إعادة تحديد الاتجاه، مما أعانني على الخروج بهذه القصة الجديدة. لقد كان هناك الكثير من المعرفة والتجارب الجديدة في عملية إعادة تحديد الاتجاه تلك. وعلمتني رحلة حول العالم نمطاً من الدروس الجديدة بشأن الأسلوب الذي أريد إتباعه في حياتي. كما قرأت كتاباً رائعاً من تأليف جوليا كامبيرون قد أعاد إيقاظ تعطشي للإبداع. فقد طرح كتاب «أسلوب الفنان» أمامي تحدياً للبقاء نشطة ومتعاونة. وكما قال بيرنارد باروخ: «المرء لا يمكنه أن يتقاعد من خبرته ويتوجب عليه أن يستخدمها. فالخبرة تحقق أشياء أكثر، بطاقة ووقت أقل».

لقد ذكرني كتاب كاميرون أيضاً بأنه ليس بإمكاننا أن نعطي دروساً في أمور لم نختبرها. ولذلك انطلقت لأختبر حياتي ثانية عبر التركيز عليها وليس فقط بالانجراف معها. جعلتني كلمات كاميرون أتنبه إلى كل ما أنا عليه. فلطالما كنت أوّمن بالشمولية، ولذلك بدأت بتوسيع المدى الكلي للتجربة وتوسيع إدراكي لكل الاحتمالات المفتوحة أمامي - شموليتي - ولقد أعجبتني ما لقيت في أسفاري.

- عظمة الآثار القديمة في المكسيك وروما، والمشهد الساحر لقوة الطبيعة المتدفقة في قنوات مقذوفات الحمم البركانية في هاواي، والعزلة التامة لجزيرة إيسترن آيلاند.

- الطاقة الكونية التي تشع داخل المعابد المقدسة في الهند، دوامة سيدونا، على الطريق إلى لاکوتا سيوكس عند هضبة التحمل المنحدرة في ولاية داكوتا الجنوبية، وعلى خطا القديس بولس ومريم العذراء في يوفيسييس بتركيا.

- الحكمة والقلق اللذان ينبعثان عندما نجثو عند أقدام المعلمين الروحانيين، ولدى الانصراف للتأمل في المراكز الروحية الموجودة في العالم.

- القوة التي تعكسها ساحة المعركة عند شاطئ النورماندي وماذا كانت تعنيه شجاعة الرجال الذين قاتلوا وماتوا هناك، بالنسبة لسلامة الولايات المتحدة وللسلام في العالم.

أنا أعتز بكل تجربة لأنها تقوي إدراكي بأن الروح موجودة في كل مكان. إلا أن أكثر الأماكن إثارة وراحة تقع داخل ذاتي عندما أصرف الوقت والطاقة للدخول في العمق واكتشاف النعم التي حبيت بها، وهي بدورها قدمت لي مكاناً في العالم مع تعليمات عن كيفية العيش، وصنع القرارات وخدمة الناس في حياتي.

إن التحديات الروحية موجودة وكذلك الإرشادات الروحية. وبارتفاعي إلى مستوى التحدي وقبولي بالتوجيه وتنفيذ الأعمال المناطة بي، أشعر بالارتياح والرضا، الأمر الذي يجلب لي السعادة. هذه العملية متوفرة لنا جميعاً، وبإمكاننا كلنا إيجاد المزيد من الرضا والارتياح والسعادة.

لقد أعطتني المعتقدات والتجارب التي مررت بها سبباً للتركيز على تأليف هذا الكتاب. وأظهرت لي قصة حياتي المتغيرة مدى الحاجة لإيجاد التوازن في الحياة كي نصبح الأشخاص الذين نرغب أن نكونهم، والمتمتعين بالحيوية والترابط مع الروح، المتواجدين في صميم حياة كاملة.

إن المعلومات التي أقدمها بصدد تحقيق التوازن في حياتك ليست عسيرة على الفهم؛ فالتحدي يتمثل في صنع القرارات ومتابعتها حتى النهاية لكي تجعل حياتك أمراً واقعاً. وإنه لمن الجوهري أن توازن حياتك من أجل أن تشعر بالرضا، وبالارتياح، وبمعنى الحياة. وعندما يحيا الناس في إطار الشراكة أو العائلة ويعيش كل منهم حياة متوازنة،

فإن العلاقات تصبح أكثر قوة وأعمق معنى. جميعنا نستطيع أن نجعل من الركن الذي يخصصنا في العالم مكاناً أفضل للعيش. إنني أدعوكم لمتابعة أحدث قصة لي، والتي تدور حول زيادة طاقتكم وإيقاظ روحكم لبناء حياة متوازنة. وكما يقول المثل البوذي:

عندما يكون الطالب مستعداً، سيظهر المعلم.

## كيفية استعمال هذا الكتاب: أدوات العمل

كل فصل من فصول الكتاب الستة الخاصة بقوأك الذاتية (الفصول من الثاني حتى السابع) سوف يتيح لك تفهماً أعمق لمعنى وأهمية القوة في حياتك، كما سيثبثك على إعادة إيقاظ تلك الإمكانيات الدفينة بهدف تحقيق التغيير وبلوغ الرضا الذاتي. إن تفهماً أفضل لقوأك الذاتية الست سيمدك بمعرفة جديدة وعميقة، وبالطاقة والتوجيه في جميع نواحي حياتك، ولكن يترتب عليك أن تقرر هذه المعلومة بالعمل، وبعبارة أخرى عليك أن تتحرك! إن بقاء المعلومة بدون حراك يقود إلى الإحباط والاكنتاب. والفعل المستند إلى المعلومة يوجب الروح ويشجع التحول.

بهدف مساعدتك على اتخاذ خطوات سليمة، يحتوي كل فصل على ثلاث أدوات للقراءة تحفزك على تفحص حياتك، وتحديد الأجزاء التي تود تغييرها منها وتضع خطة عمل للمضي بهذه التغييرات وضبط إيقاع سيرك فيها.

ومع بداية كل فصل من فصول القوى ستجد جدولاً مخصصاً قيمة فكرة ما تكمن للتحقق من التقويم الذاتي يدعى «مؤشرات نفاذ في الإفادة منها». إذ أننا عندما نتجاهل وبشكل متزامن واحدة - توماس الفا أديسون أو أكثر من قوانا الذاتية فإننا غالباً ما نعاني من غياب أو انعدام الطاقة والوضوح - ومن الكثير من التردد. أنا

أسمي هذه الحالة «فترة نضاد القوة». إن جدول التقويم الذاتي يعينك على قياس أي «انقطاعات ذاتية للقوة» قد تعاني منها ويشجعك على البدء بإصلاحها.

وفي نهاية كل فصل خاص بالقوة الذاتية ستجد وسيلتين فعّالتين لتقويم وضع حياتك الحاضرة في العمق لإعداد خطط عمل ستقود إلى تغييرها.

أما صفحة التمرينات المعنية «بمولدات الطاقة» فهي الواجب الدراسي المقرر عليك، حيث تطلب منك أن تشارك في نشاطات معينة خاصة بالطاقة منها زيادة قدرتك الكامنة وإثراء حياتك.

وتدعوك صفحات التمارين اللاحقة المعنية «بمولدات الطاقة» لوضع برنامج عمل للوصول إلى تغيير فعال، وإلى الالتزام بخطط العمل لفترة ثمانية أسابيع على الأقل. أنا أقترح أن تخصص مقداراً وافياً من الوقت كل أسبوع (أطلق على الوقت الذي أخصه لنفسي تعبير المراجعة الأسبوعية) لتقدير مستوى أدائك وإدخال أي تعديلات تحتاجها على برنامج عملك. بإمكانك أن تفعل ذلك وحدك، عبر تحويل صفحات التمارين إلى يوميات متواصلة. ويمكنك أيضاً العمل مع مجموعة من الأصدقاء على أساس أسبوعي، ومشاركتهم في تفاصيل خطة عملك وفي أي تقدم تحرزه، وربما ترغب في بعض الحالات بالعمل مع مدرب أو اختصاصي علاج لمساعدتك من بداية العملية حتى نهايتها.

حالما تختار أسلوباً لإيقاظ روحك عبر تنمية قواك الذاتية الست  
واظب على هذا الأسلوب لمدة ثمانية أسابيع على الأقل. كن مؤمناً  
وانتبه لأي تغييرات قد تبدأ بالحدوث. فإن أعجبك ما يجري ثابر على  
عقد أكثر ما تستطيع من الجلسات الإضافية التي تمتد لثمانية  
أسابيع حسبما تشاء.