



الفصل 5

إن أعطتك الحياة الليمون، فلا تشرب عصيره!

اعتادت صديقة لي القول: "إن أعطتك الحياة الليمون (أو الأمور السيئة، والمشكلات)، فاشرب عصيره (أو انظر إلى جانبها المشرق، واستخلص الدروس الإيجابية منها كي تتجاوزها، وتمضي قدما)!"، وقد كانت تقول ذلك على الدوام بغض النظر عن طبيعة المشكلة أو الظرف الحاصل. يترأى لي بادئ ذي بدء أن تلك النصيحة لا تخلو من الصدق، وتتمتع بقدر معقول من المنطق والتفائل، ولكنني أرى مع ذلك أنه في حال أعطتك الحياة (أو عمالك) الليمون، وذلك في العالم الواقعي المعاش، لا كمضرب للمثل فحسب، فلا تشرب عصيره... أو لا تفعل ذلك في التو واللحظة على الأقل.

يندر، عندما يحدث شيء سيئ وكبير في حياتك، أن تنظر ببساطة إلى ما يمكن اعتباره جانبا مشرقا منه، وتمضي قدما (فور حدوثه على أقل تقدير)، فإن كنت غير مستعد للمضي قدما في حياتك لسبب أو لآخر، فستؤدي محاولتك إجبار نفسك على القيام بذلك في وقت مبكر للغاية إلى إلحاق المزيد من الضرر بك، وإصابتك بالاكئاب، وإشعارك بالفشل. إن المسألة تدور بالأساس حول التوقيت، أو التوقيت الشخصي لأكون أكثر دقة، ويستند الأخير بالواقع إلى عدد من الأمور كخبرتك، وتحدياتك السابقة، ومعرفتك الفكرية، وشخصيتك، وأسلوبك في الحياة.

وسواء أذعاك غيرك للمضي قدما، وتجاوز المشكلة، أم كنت أنت الداعي، فاعلم أنك لن تستطيع القيام بذلك، إن لم تتخذ الموقف السليم. ألم يلق أحد على

مسامعك من قبل الخطب الاعتيادية المتعلقة بضرورة تجاوز المحن وما إلى ذلك، والتي لا تؤدي في العادة إلا إلى زيادة ما تشعر به من سوء؟، لا استبعد ذلك، أو رغبتك في الرد عليه قائلًا: "إنك لا تفهم ما أمر به، إنك لا تفهم أنني عاجز عن الماضي قدما"، ثم لا يلبث بعد ذلك بيوم أو اثنين أن يخبرك شخص آخر بوجوب تجاوزك تلك المشكلة، فما يكون منك إلا أن تهز رأسك وتقول: "إنك محق، لا بد أن أتجاوزها، وقد حان الوقت لأمضي قدما"، وهكذا تجد أن موقفك يتغير بالتدرج مع مرور الزمن، وفق ما يتطلبه توقيتك الشخصي.

يتمثل عنصر آخر محدد للتوقيت، الذي ينبغي عليك شرب عصير الليمون بحلوله، في حجم ذلك الليمون، فكلما كبر حجمه، كلما كانت المشكلة أسوأ، والوقت الذي تحتاجه أطول لتجاوز الألم الناتج عنها، قبل تمكنك من شرب عصيره.

يعد التوقيت مسألة نسبية لا مطلقة، وهو ما يعد أمرا إيجابيا في نظري، وقد يحتاج بعض الناس بطبيعتهم إلى شهر مثلا كي يتجاوزوا مشكلة الطلاق، في حين يستلزم غيرهم سنة (لا يتجاوز بعض الناس في الحقيقة مشكلاتهم أبدا). يتجسد الأمر الأكثر إيجابية في أن بمقدورك استخدام بعض الأمور كالمعرفة الفكرية، بالإضافة إلى الأدوات الواردة في هذا الكتاب، كي تقلصوا حجم الزمن الذي تحتاجونه بطبيعتكم لتجاوز مشكلاتكم، وقد تحتاجون للقيام بخمسين خطوة مثلا كي تصبحوا مستعدين لتجاوز مشكلة ما، والماضي قدما في حياتكم، بينما يحتاج غيركم ما هو أكثر أو أقل من ذلك. ستكتشفون في الفصول اللاحقة أدوات جديدة تساعدكم على تعديل أفكاركم وتصرفاتكم، علاوة على تقليص توقيتكم الشخصي لتجاوز المشكلات، وسيكون باستطاعتكم، عند استخدام الأدوات الصحيحة، أن تقوموا بالخمسين من تلك الخطوات في غضون أيام لا أشهر.

**كلما كبر حجم الليمون، كلما كانت المشكلة أسوأ، والوقت الذي تحتاجه أطول
لتجاوز الألم الناتج عنها، قبل تمكنك من شرب عصيره.**

إياكم أن تقعوا في فخ اتخاذ التوقيت الشخصي عذرا لعدم قيامكم بأي فعل، وصحيح أن المبدأ الذي أعطيتكم إياه للتو واقعي وصائب إلى حد كبير: "لا يكون المرء مستعدا للمضي قدما في التو واللحظة"، ولكنكم ستكذبون على أنفسكم، وتواجهون خطر المراوحة في مكانكم للأبد إن اتخذتموه عذرا لتجنب القيام بأي فعل، بينما سيؤدي توظيفكم له بحيث تتوصلون فكريا لفهم أنكم قد لا تكونون مستعدين بعد للمضي قدما - ولكنكم ملزمون مع ذلك بالقيام بأشياء تساعدكم على بلوغ مرحلة الاستعداد - سيؤدي إلى تحرير القوة الموجودة في ذلك المبدأ، وسيصبح مبدأً ممكناً ومحفظاً، عوضاً عن أن يتم اتخاذه عذرا.

* معلومة مفيدة: (تخيل ما الذي يمكنك أن تحوزه، أو تحققه، والأهم من ذلك، كيف سيكون شعورك إن لم تكن مقيدا بأية حدود نفسية).

لقد أطلعتم على الضربات الموجهة التي تلقيتها في حياتي، وعليه تدركون أن نصحي لكم نابع مما تعلمته في مدرستها، وقد صممت أكثر من مرة على تجاوز الأحداث الكبيرة والمؤلمة التي مررت بها، واستخدمت ذلك المبدأ عدة مرات، وبأشكال متعددة، وقد أتى أكله عندما كنت أتعرض لتلك الأحداث. لا تظنوا، بناء على ما سبق، أن هنالك طريقة واحدة لتطبيق ذلك المبدأ، ولكن حاولوا الآن التركيز على طريقتي في تطبيقه، والتفكير إن كان بإمكانها مساعدتكم على تجاوز بعض المشكلات الكبرى التي تتعرضون لها في حياتكم وأعمالكم.

سيكون باستطاعتكم، عند استخدام الأدوات الصحيحة، أن تقوموا بالخمسين من تلك الخطوات في غضون أيام لا أشهر.

بدأت بالقول لنفسي: "امض قدما"، ولسبب ما لم تقلح هذه اللازمة، وبمجرد أن أدركت أنني عاجز عن المضي قدما لعدم استعدادي لذلك، فكرت بما يجب فعله كي أصبح مستعداً، فتخيلت نفسي في المستقبل بعد تجاوزي لمشكلاتي، وفكرت بأنني سأحتاج إلى اختبار الأفكار السلبية حولها مرة بعد أخرى إلى أن يصبح

التفكير بها مجرد جزء لا عاطفي من ماضيٍّ، عوضاً عن أن يكون عاطفياً، ومؤملاً، ومستنزفاً. قررت أن أحيي تلك المشكلات مراراً، وركزت على الأمور السيئة، وفكرت بها باستمرار، واختبرت ما أستطيع الإحساس به من الألم يومياً حتى أصبحت خدراً، ووجدت في النهاية أنني اختبرت الألم الناتج عن مشكلاتي لدرجة كبيرة يمكنني معها البدء بالمشي قدماً.

لا أنصح الجميع باتباع هذه الطريقة، وهي لا تصلح لكل المواقف، ولكن المفيد فيها هو حثكم على فعل كل ما يمكنكم لاتخاذ الخطوات الكفيلة بتجاوز مشكلاتكم.

ينبغي قبل أن تحاول مساعدة شخص آخر على تجاوز طلاق، أو خسارة عمل، أو أي من تحديات الحياة الأخرى، ينبغي أن تملك القدرة أولاً على وضع نفسك في محله، وأن تحرص على أن يكون مستعداً قبل أن تدفعه للمضي قدماً. لا يعلم الناس في كثير من الأوقات ما يفعلونه لمساعدة صديق محزون، ولا يقومون، بالتالي، سوى بإخباره بضرورة تجاوز ما يحزنه، ولا أشكك بصدق نواياهم في المساعدة في تلك الحالة، ولكن محاولة دفع ذلك الصديق إلى المضي قدماً في وقت مبكر للغاية ستكون أمراً سيئاً، يصبح السكوت معه خيراً من قول أي شيء، ومن الأفضل أن تتعاطف مع صديقك بصمت، على أن تساعده بقول ما يضره.

**تمثل محاولة دفع أحدهم إلى المضي قدماً في وقت مبكر للغاية أمراً سيئاً،
يصبح معه السكوت خيراً من قول أي شيء.**

أستذكر وقتاً أمضيته مع صديقة مقربة كانت قد تزلزلت حديثاً في حينه، وقد أخبرتني أن العديد من أصدقائها ألحوا عليها بضرورة تجاوز ذلك والمضي قدماً، ولكن كيف يعقل ذلك؟! لقد كانت متزوجة لأكثر من ثلاثين سنة، ولم يكن زوجها قد توفي إلا منذ أشهر قليلة آنذاك، فهل تعلمون ماذا كانت ردة فعلي؟، أخبرتها بأن تحزن وتبكي ما أمكنها، فقد اعتراها شعور بالضعف الإضافي نتيجة إلحاح الناس عليها، وظننت أن ما تقتضيه البدهة والسلامة في تلك الحالة هو أن تكون قادرة

على اتباع نصحهم، وإلا كانت ضعيفة. لقد شعرت بما هو أكثر من الضعف، وأحست أن بها عيبا، أو خلا ما نتيجة عجزها عن المضي قدما، وهكذا نرى أن النية الحسنة توفرت لدى أصدقائها، ولكن كلماتهم لم تشعرها إلا بمزيد من السوء بالواقع.

هل يعقل أن تكتفي أرملة بالبكاء على فقدان زوجها لثلاثة أشهر فحسب بعد زواج استمر لأكثر من ثلاثين عاما؟! بالله عليكم!، من الواضح أن الوقت لم يحن لتلك المرأة بعد كي تشرب عصير الليمون، فلديها قدر كبير من المشكلات للتعامل معه، وعندما يحين الوقت الذي تصبح فيه هي أو أنت مستعدين للمضي قدما، فعليك أن تدرك أن: "الوقت لا يشفي كل الجراح، بل أنت من يفعل".

احرص، إن أردت مد يد العون لأصدقائك، على منحهم الوقت الكافي لاستيعاب ما مر بهم من أحداث قبل حثهم على تجاهل ارتباطهم العاطفي بالماضي، والعيش بسعادة دائمة، واعلم أن الوقت المناسب لتدخلك سيأتي بالتأكيد، فإن كنت مقربا من الصديق الذي تحاول مساعدته، فعليك أن تعتمد على حسن التمييز لديك كي تميز بين الوقت الذي يحتاجه ذلك الصديق لاختبار الألم الضروري، وبين إمكانية تحول مزاجه المكتئب إلى عادة ينبغي التخلي عنها، وهكذا يحتاج بعض الناس أحيانا إلى صديق مقرب، أو ناصح أمين ومتمرس لمساعدتهم على اتخاذ الخطوات الأولى نحو المضي قدما.

احرص، إن أردت مد يد العون لأصدقائك، على منحهم الوقت الكافي لاستيعاب ما مر بهم من أحداث قبل حثهم على تجاهل ارتباطهم العاطفي بالماضي، والعيش بسعادة دائمة.

تعرضت إحدى صديقاتي لأكثر من محاولة اغتصاب في حياتها، وبالطبع يصعب كثيرا على من تعرض لمجرد اعتداء واحد أن يتعامل مع ذلك، فما بالكم بصديقتي التي تعرضت لثلاثة منها؟! قد تكون المعلومة التالية غير منطقية بالنسبة لكم، إن لم تكونوا على معرفة بأحد من تعرضوا لمثل تلك الاعتداءات، ولكن الحقيقة

تتمثل في أن ضحاياها يلومون أنفسهم بسببها في الكثير من الحالات، ولو تخيلنا أن شخصا ما تعرض لأكثر من اعتداء من قبل أناس مختلفين، فلا يستبعد أن ينحي باللائمة على نفسه جراء وقوعها، وقد كان ذلك ما فعلته صديقتي بالضبط.

ونظرا لصداقتي بها، والخلفية التي أملكها في مجال السلوك الإنساني، فقد أدركت أن الوقت قد حان لإخراجها من تلك الحالة، وأنها اختلت بأفكارها لفترة كافية، ولا بد من دفعها للخروج من المنزل لبعض الوقت. مررت وزوجي الثانية بمنزلها، وأرغمناها على الخروج معنا، واصطحبناها إلى منزل صديق ثالث للانضمام إلى جمع من المعارف والأصدقاء، بغية إبعادها عن التفكير بمشكلاتها، وتمثل هذه الحادثة إحدى حالات إرغام الشخص على شرب عصير الليمون.

لم يكن الأمر لينجح لو انتظرناها لتقول إنها أصبحت مستعدة لتجاوز مشكلاتها، وقد علمت وزوجي أن وقتها قد حان، وقمنا بالتدخل بالفعل. يتعين عليك أن تكون حذرا للغاية هنا لأن اتخاذ مثل ذلك القرار بالنيابة عن أصدقائك ليس بالأمر السهل، ولا يستطيع أي كان القيام به، فإن فعلته بشكل خاطئ يمكن أن تدمر صداقتك بهم، أو تجرح مشاعرهم، أو تسبب الأمرين معا.

لا شك أن المنجزات الكبيرة تأتي من تجاوز المرء مشكلاته في الحياة ومضيه قدما، وأعتقد أن قصتي تدل على ذلك، ولكنني أود إخباركم عن امرأة تثير إعجاب الكثيرين، وتدير شركة بملايين الدولارات، وتمثل قصة نجاح حقيقية بنظري.

ظهرت كارول غاردنر في إحدى حلقات برنامج "أوبرا" الشهير، وتعمل في مجال بطاقات المعايدة، والكتب، والملصقات الإعلانية الذي يدر ملايين الدولارات. يستند نجاح تلك السيدة إلى ذكائها، وظرفها، وحصافتها بالإضافة إلى الصور الرائعة لكلبتها البريطانية "زيلدا" من نوع "البلدوغ" وهي ترتدي ملابس هزلية، وقد بدأت مسيرتها بفوزها في مسابقة لتصميم بطاقات المعايدة، ثم تابعت نجاحاتها في ذلك المجال عن طريق ابتداء خط جديد فيه، وتظهر كلبتها "زيلدا" الآن على البطاقات، والملصقات الإعلانية، والتمائيل الصغيرة، وكرات الثلج، والجرائد، والدفاتر،

والمفكرات، وأربع كتب مطبوعة، ومنتجات أخرى. يتجسد ما لا يعرفه الكثيرون من معجبي "زيلدا" في أنها لم تكن عبارة عن فكرة أو اختراع ناجح ابتدعه قسم التسويق في شركة ما، بل هي في الحقيقة مجرد كلبة اشترتها غاردنر نتيجة طلاقها الصعب. أرادت الأخيرة المضي قدما، ولكنها لم تكن متأكدة من كيفية القيام بذلك، وقد مثل طلاقها الليمون الذي أعطتها الحياة إياه، بينما كانت "زيلدا" الكلبة البريطانية الظريفة بمثابة عصير ذلك الليمون!.

تتندر غاردنر حين تذكر أنه لم يتوفر لها، بعد طلاقها وما أعقبه من نصائح أصدقائها، سوى خيارين لا ثالث لهما: إما الاستعانة بطبيب نفسي أو اقتناء كلبة، ولا بد أنكم تعرفون ما حدث بعد ذلك!.

● الخلاصة

- ينذر عندما يحدث شيء سلبي وكبير في حياتك أو عملك أن تتظر ببساطة إلى ما يمكن اعتباره جانبا مشرقا منه، وتمضي قدما على الفور.
- يمكنك استخدام بعض الأمور كالمعرفة الفكرية، بالإضافة إلى الأدوات الواردة في هذا الكتاب، كي تقلص حجم الزمن الذي تحتاجه بطبيعتك لتجاوز مشكلاتك.
- كثيرا ما نعجز عن المضي قدما إن لم نكن مستعدين لذلك، ولكننا قادرون على تغيير المدة اللازمة للوصول إلى مرحلة الاستعداد.

