

## الفصل الثاني

### من أنا اليوم؟

لنفترض أنك ترغب في تغيير حياتك بطريقة معتدلة ومؤثرة؛ كأن تخفّف وزنك، أو تبدّل شخصيتك المتحفّظة إلى أخرى تعجب الآخرين، أو تحصل على شهادة جامعية، أو تبدأ بتحضيرات الزواج التي طالما أجلّتها. ولكن، وقبل أن تحدث مثل هذه الأمور، عليك البدء بمعرفة ما أنت عليه اليوم: فهل وزنك أثقل ممّا ترغب، أو هل أنت خجول، أو لا تملك مؤهلاً جامعيّاً، أو ما زلت أعزباً؟

فالتظاهر عكس الواقع، يشبه أن تطلب إلى (ماب كويست)، وهو موقع خرائط إلكتروني أمريكي، إعطاءك الاتجاهات لمكان معيّن ابتداءً من شارع مختلف عن الذي تسكن فيه، أو حتى مدينة غير التي تعيش فيها. وقد ترغب أن تكون في مكان آخر، وقد تكون في طريقك إلى ذلك المكان، وتؤمن بشدة أنّ حياتك ستصبح مختلفة عند وصولك إلى وجهة سفرك تلك، وقد تصل إلى هناك يوماً ما؛ لتجد ما توقّعتة تماماً وحسب رغباتك. ولكن اليوم، أنت ما أنت عليه وفي المكان الذي توجد فيه. وحتى لو كنت تأثّها، فإنّ مجرد اعترافك بهذه الحقيقة من شأنه أن يوقفك عن الدوران في دوائر مفرغة.

وعلى كل حال، تكمن مشكلة الاعتراف بما هو حالك الآن، في كونك غالباً، لا تعرف من تكون ولا ما هي حالك، ويعود السبب في ذلك إلى عدم قدرتك على رؤية الصورة الكلية.

قبل عدة سنوات، اختلفت مع إحدى صديقاتي حول أمر اعتقدت أنّه صحيح، بينما اعتقدت هي العكس، فقالت لي في خضم النقاش: «قد تظنين أنّ رأيك مبني على الواقع، لكنّه رأيك فقط لا أكثر ولا أقل. ألا تعلمين أنّ طريقة تعاطيك مع الأمور هي التي تُنشئ واقعاً خاصاً بك؟» قلت: «لا، فالواقع هو ما هو

عليه، والواقع هو عينه أين ما كان، وأنا أستجيب لما هو عليه فقط، وأنت وحدك من لا يستطيع رؤية الأشياء على حقيقتها».

والآن أدرك أنها كانت على صواب. فقد كنت أركز على مصطلح «الواقع» ولكنني أخفقت في رؤية مفهوم «واقعك أنت». ولم أكن أدرك أن ما اعتمدت عليه في معرفة حقيقة العالم من حولي ما هو إلا ما سمعت، وما أبصرت، وما أحسست به. لذا، فما تقبله جميعاً «كواقع»، «وصحيح»، هو المفاهيم التي قدّمت لنا وتبدو منطقية بالنسبة إلينا. وبناء على ذلك، فبينما قد يكون الواقع ما هو عليه، سواء أأدركناه بدقة أم لا، فإننا لا ندمج في حياتنا إلا الجزء من الواقع الذي نحتفظ به في ضميرنا.

لكن حين ندرك أنه ربما كانت محتويات حقيبة الظهر الخارقة وغير المرئية، الخاصة بنا لا تعكس كل ما يجب وجوده هناك وكل ما يمكن بدقة، فإننا نفتح الباب للاقتراب من شخصيتنا الحقيقية وأفضل قدراتنا الكامنة. واحدى أسهل الطرق وأبسطها، لتجربة ما هو حقيقي - يصبح الموضوع أسهل بعد ممارسته لعدة مرّات - هي اتباع النصيحة التي طالما سمعناها: عش اللحظة، ودع عنك أي شيء آخر، وانس الماضي، ولا تقلق حيال المستقبل، وكن واعياً.

### أسأل نفسك

#### هل عشت حياتك

#### لأقصى حدودها

هل كنت أعيش حياتي فاعلاً ما أحبه كثيراً بصورة تعيد شحن طاقتي، حتى عندما أكون منهك القوى وتعباً، لدرجة لا تمكنني من فعل أي شيء آخر؟

إذا لم أش بتلك الطريقة أبداً، فكيف سمحت لنفسني أن أعيش بصورة أقل، وليس لأقصى حد عمّا كنت أستطيع تحقيقه؟ كيف يمكنني إحياء قلبي والعيش بشغف؟

إذا أردنا أن نحول أدمغتنا من الحالة الآلية؛ فإنّ اتباع كل هذه النصائح مهم. عليك التوقّف عن استخدام الممرّات العصبية القديمة إذا أردت صنع أخرى جديدة. فإن ركّزت على اللحظة التي تعيش فيها، ستوقّف الخلايا العصبية المسؤولة عن الشعور بالذنب عن العمل، وستوقّف عن استعادة ذكريات الماضي، والشعور بالقلق، ولن تعمل عند خشيتك ممّا قد يحدث في المستقبل.

عندما تركّز على ما يحدث الآن وفي هذه اللحظة، فأنت تشيّد لافتة - تحويلة أو طريق بديل - في ممرّات الدماغ البالية المؤدية إلى الماضي والمستقبل. فإن رأيت، وسمعت، وتذوّقت، وشممت، ولمست بوعي كل ما هو هنا، بدلاً من سلوك تلك الممرّات فستفصل الخلايا العصبية المسؤولة عن الشعور بالذنب والقلق تلقائياً. ومن شأن ذلك تحفيز خلايا عصبية خاصة بالاستحسان، ليس لما ترغب أن تكون الحقيقة عليه، بل ما هي عليه فعلاً في تلك اللحظة.

## هل لدي النية أن أكون صادقاً مع نفسي؟

دُرّب المعالجون على عدم تصديق كل ما يقوله لهم مرضاهم، وعدم الشك بكل شيء أيضاً. وهذا شيء جيّد، فكل المعالجين يعرفون أنّ الصدق سلعة من الصعب الحصول عليها من المرضى عند بدء العلاج، ومثلما ينطبق الحال عند بدء العمل مع المدربين؛ فبعض العملاء يريدون إثارة إعجاب صاحب السلطة «المعالج أو المدرب»، والبعض يختبئ وراء

### اسأل نفسك عن الصدق.

متى أجد نفسي عاجزاً عن قول

الحقيقة، ولماذا؟

متى يسهل علي قول الحقيقة،

ولماذا؟

واجهت مزيفة، ويستمررون بذلك حتى بحضور من يسعى لمساعدتهم على عيش الحياة بشكل أكثر واقعية، والبعض الآخر يحمّل غيره مسؤولية وضعه؛ لأنّهم قاموا بإذلاله أو معاقبته بشدّة، كلما ارتكب خطأ. ثم يوجد أولئك الذين - مع

الأسف - لم يُربّوا على الصدق، وسُمح لهم بالإفلات قدر الإمكان. ويوجد البعض الذين ينكرون صفاتهم السيئة وحتى الجيدة، لأنهم لا يرونها أصلاً ولأننا نحتاج وقتاً لتمييز ما يسمّى «الجانب الظليل»، سواء أكان جيداً أم سيئاً.

يعدّ مدمنو الكحول والمخدرات ماهرين في الكذب على أنفسهم وعلى الآخرين. وفي الحقيقة، إنّ أحد الأسباب الرئيسية التي تجعل بعض الناس يواجه صعوبة في الاستمرار ببرامج العلاج من الإدمان على الكحول والمخدرات، هي أنّ الصدق مطلوب لتحقيق الهدف منها، وليست لدى المدمنين خبرة في هذا المجال، فقد أصبحوا أذكاء جداً في إخفاء الحقيقة.

إنّ أفضل وسيلة لتغيير حياتك هي البوح بالحقيقة عن نفسك، حتى وإن كان الأمر صعباً.

وإذا اعتقدت أنّ الآخرين لن تعجبهم إجاباتك عن الأسئلة الموجودة في هذا الكتاب، فتذكّر أنّه لا يوجد سلطة، أو والد، أو والدة، أو ابن، أو رب عمل، أو صديق، يراقبونك وأنت تتقدّم لاختبار في الصدق، بل أنت وحدك من سيختار أي الأسئلة ستجيب عنها.

وأنت وحدك من سيعرف كيف أجبت عنها. فلا يوجد أحد لتثير إعجابه أو تخيّب ظنه عداك أنت.

لذا، كل ما عليك فعله هو أن تكون صادقاً تماماً مع نفسك. كأنك تفتح حقيبة الظهر الخاصة بك وتنظر إلى كل ما ستجده فيها. فإذا فعلت ذلك بعقلية متفتحة، فستوفّر على نفسك الكثير من الوقت، والجهد، والمال في حال كنت تراجع اختصاصياً أو معالجاً. أدلّ بآرائك بصدق وتقدير لكل الإنجازات التي حققتها والدروس التي تعلمتها.

### قصة حياتك في ثلاث جمل.

تخيّل أنه طُلب إليك كتابة قصة حياتك في ثلاثة فصول معنونة كالآتي:

• ماذا جرى معي في حياتي حتى اللحظة؟

• ماذا يحدث الآن؟

• ما توقّعاتي لما سيحدث مستقبلاً؟

• ما أول جملة ستكتبها عند إجابة كل سؤال؟

### ما القصة المفضّلة

### التي أحب أن أرويها عن نفسي؟

لكل قصة نرويها عن أنفسنا هدف محدّد، فقد نروي قصة نحاول من خلال روايتها إدراك ما يجري في الجزء الذي نعيش فيه من العالم «أو في عالم الشك الذي نجد أنفسنا عالقين فيه اليوم». كما أنّنا لن نعرف عند بداية القصة - على الأغلب - كيف سيكون شعورنا مع نهايتها؛ لأنّنا نستمع لأنفسنا، وننتظر تبلور ذلك الشعور من خلال ذلك. كما نكون في معظم القصص واثقين ممّا نعتقده عن أنفسنا، ونرغب أن يأخذ الآخرون بالاعتقاد نفسه.

تحب الأنا الخاصّة بنا، مشاطرة القصص المبنية على ما نحمله في حقيبة ظهرنا. فبعضنا يستمتع برواية قصص عن نجاحاته، وقد يشعر من يستمع إلينا بالإعجاب إن بدونا واثقين من أنفسنا، ويستطيع بعضنا الآخر إنشاء قصة محكمة؛ ل يبدو كأنّه مسيطر على حياته بالكامل، على الرغم من أنّه قد لا يملك أدنى فكرة عمّا يجري، فمن خلال قصصنا يحكم الآخرون علينا بصفتنا ناجحين أم فاشلين، واثقين من أنفسنا أم لا، كرماء أم بخلاء. فحين نخبر قصة عن أذى تعرضنا له في الماضي، ليعلم الآخرون كم ظلمنا وكنا ضحية

ظروف قاسية، وكيف كان تصرفنا حيال تلك الظروف، فإن الأمر المنطقي الوحيد للقيام به من خلال سردنا للقصة، هو أن نلّمح للأخريين بالأجزاء التي نريدهم أن يتذكروها من خلال نبذة صوتنا، والكلمات التي نختارها، وإيماءاتنا ووضعية أجسادنا. تناولنا العشاء قبل مدة، مع رجل أعمال ناجح جداً حكى لنا قصصاً رائعة واحدة تلو الأخرى عن أعماله البطولية. كانت كل واحدة منها مثيرة للاهتمام بحد ذاتها. لكن أن يكون ذلك محور حديث طاولة عليها عشرة أشخاص، فهذا كثير جداً. فإذا كان الهدف من وراء كل تلك القصص أن نعلم مدى نجاحه فقد أفلح في مبتغاه، أما إذا كان هدفه التواصل معنا عن قرب، فقد فشل بجدارة. وفي طريق العودة إلى البيت اتفقنا على أنه ممن نسميهم «أصحاب الخيلاء المعتدين بأنفسهم». أسائل لمَ شعر بأن علينا معرفة كل ذلك عنه. ربما لأنه لم يملك الثقة التي أراد لقصصه أن توهمنا أنها موجودة.

### تنميق الحقيقة

بما أنه يوجد العديد من القصص التي تعكس حياة الكثير من الأشخاص بصورة مشرقة أكثر من الحياة التي يعيشونها؛ فإننا نميل إلى حشو قصصنا بتجارب لم تحدث أصلاً. توجد مئات، بل الآلاف من الكتب «وعدد لا يحصى من السير الذاتية»، تقدّم حياة الكاتب أو الكاتبة على أنها أكثر ذكاءً، وحناءً، وإبداعاً، وثقافةً مما هي عليه في الواقع.

لا نعجب إذا عدّ بعض رواة القصص حياتهم ضئيلة وغير مترابطة، مقارنة بتلك التي يرونها على التلفاز أو في الأفلام. لكن، إذا نظرنا إلى أبعد من مجرد الحبكة المتقنة، التي تصف حياة من نمجدهم، قد نكتشف أن ما نقرأه ليس القصة الكاملة. فعلى سبيل المثال: يوضّح كتاب (في ظل الشهرة: مذكرات ابنة إريك إتش. إريكسون) كيف كانت حياة شخص مشهور، مختلفة تماماً عما حاول أن يبيّنه للناس.

(In the Shadow of Fame: A Memoir by the Daughter of Erik

H. Erikson)

تحكي (سو إريكسون بلولاند) قصة والدها المحلل النفسي المعروف - الذي وسَّع مراحل فرويد في التطوُّر، لتشمل مراحل الحياة كاملة، وعدَّ رمزاً في وضع نظرية تطوُّر الطفولة - دون إظهاره بصفته أباً شريفاً. كما تضمَّن الكتاب ولادة ابن يعاني من متلازمة داون، ووضعه في مركز خاص، وعدم التحدُّث عنه سواء ضمن إطار العائلة أم في العلن، وطبيعة والدها المهووس بعمله، الذي صمَّم حياة عائلته لتتمحور حوله. كانت الطريقة التي قدَّم بها حياته فاعلة طالما تحكَّم بالطريقة التي يقصّها بها.

### خرافات العائلة

أحدى أكثر الطرق متعة في رواية القصص، هي القصة التي ترويها عائلة عن أحد أفرادها أو عن حدث يوضِّح كيف تتعامل العائلة مع لحظات الانتصار والانكسار. لدى كل واحد منا مثل هذه القصص، مدسوسة في حقيبة الظهر لدينا، وتعلِّم مثل هذه القصص الآخرين عادة، كيف أنَّ عائلتنا مميزة بطريقة أو بأخرى. تُكرَّر هذه القصص على مر السنين؛ كي يفهم الجميع المراد منها، كما أنَّ صفات الأشخاص الموجودين في قصصنا هي ذات الصفات المميَّزة في عائلتنا؛ يجب ألا تكون القصة حقيقية بالضرورة، لذا؛ فإنَّها تسمَّى «خرافة العائلة»، لكنَّها يجب أن تعبِّر عن درس في العواطف ليتعلَّمه أفراد العائلة.

لذا، فقد تروي العائلة قصة الجدة التي قرَّرت بدهاء أن تسحب أموالها من سوق الأسهم في أغسطس من عام 1929م، قبل شهرين من الكساد الأكبر؛ كي تعرف أنَّ جدتهم كانت ذكية. يوجد تلميح واضح في هذه القصة، وهو أنَّ نساء العائلة ذوات فطنة وحكمة، لكن الحقيقة قد تكون أن الجدة سحبت الأموال؛ لتشتري مزرعة، وصدف أنَّ الوقت كان مناسباً.

تروى القصص في عائلة أخرى كلما حدث مكروه، ويعزون السبب في ذلك إلى سوء الحظ. وبذلك لا يضطر أفراد العائلة إلى البحث عن، أو الاعتراف بدور الخيارات الخطأ التي اتخذوها، في إيجاد النتائج السيئة التي حصلوا عليها. وسيتم تجاهل أي دليل على إمكانية مساهمتهم بما حدث لهم، وسيُلقى اللوم على الحظ العاثر.

### قصص للشفاء

يتعرّض الناس مراراً إلى مأسٍ وخيبات أكبر من مجرد حظٍ عاثر هنا وهناك. إنَّ التحدّث عن المأساة في هذه الحالة، يحرّر الضحايا من الألم وعجز الماضي.

تتمحور مسرحية أخاذاة بعنوان (يوجد أمامي مستند مهم أعطتني إياه شابة من رواندا) للمؤلفة (سونجا ليندن) حول هذه النقطة. تروي المسرحية قصة فتاة يافعة من رواندا فقدت أفراد عائلتها جميعهم تقريباً في المذابح التي راح ضحيتها مئات الآلاف من قبيلة التوتسي على يد قبيلة الهوتو في تسعينيات القرن الماضي. فما بدأ كرواية قصة لحياة عائلتها في مواجهة تلك الإبادة الجماعية كي لا ينسى الناس ما حدث، أصبح عملية شفاء أيضاً.

عملت الكاتبة على كتابة روايتها مدة سنتين ونصف في مخيم اللاجئين، مصارعة قصتها المؤلمة يوماً بعد يوم. كانت تبدأ الكتابة في الخامسة صباحاً، وكان أول شيء تعمله هو التخلّص ممّا كتبه في اليوم السابق. ولكن، وفي غمرة عملية التأليف، لاحظت القيمة العلاجية لتلك العملية، وقالت إنَّ الكتابة ساعدتها على «نزع الألم الساكن في قلبها». كما اكتشفت أن سرد قصتها طهرها، وأدّى إلى توقّف الصداع والكوابيس التي كانت تعاني منها. بكى قلبي حرقاً عليها عندما شاهدت المسرحية، وسمعت قصتها المروعة، وسوف لن أنسى

عائلتها، ولا المعاناة التي واجهها شعبها، التي كانت السبب وراء كتابة قصتها بالطبع.

املاً الفراغ لغايات تحليل ذاتي بسيط

أنا \_\_\_\_\_  
( اذكر كيف ترى نفسك )

لأنني \_\_\_\_\_  
( السبب الذي يجعلك ترى نفسك بتلك الطريقة )

أنا \_\_\_\_\_  
( اذكر كيف ترى نفسك )

لأنني \_\_\_\_\_  
( السبب الذي يجعلك ترى نفسك بتلك الطريقة )

أنا \_\_\_\_\_  
( اذكر كيف ترى نفسك )

لأنني \_\_\_\_\_  
( السبب الذي يجعلك ترى نفسك بتلك الطريقة )

لا تتوقف حتى تكمل كتابة كل الأوصاف التي تعتقد أنك تمتلكها.

تبدأ عملية التعافي من الذكريات الأليمة التي خلفها ذلك الحادث، بسرود المساة مرة تلو الأخرى. فبينما نتحرر تدريجياً من الرعب، والعار، والارتباك،

والخوف من تلك التجربة؛ نبدأ بسرد القصة بأسلوب، وإيماءات، وكلمات مختلفة. ومن الممكن أن نشعر بأن تلك القصص «متغيرة» لأننا سناها بشكل مختلف عما كنا عليه منذ زمن قبل أن نرويها مرة تلو مرة. فمع مرور الزمن يصبح أكثر وعياً، وتتغير وجهات النظر التي اتبعناها في الماضي حين فسّرنا ما حدث لنا؛ فتتغير قصتنا نتيجة لذلك.

### الانتقال إلى قصة جديدة

وعلى الجانب الآخر، نجد أن القصص «الثابتة» تحمل المعنى الإضافي العاطفي ذاته، في كل مرة تروى فيها. حيث يستعمل الراوي الأيماءات، والكلمات، والمصطلحات نفسها.

ولا يهم إذا كانت القصة ذات وقع إيجابي أو سلبي، فقد «تبلورت» بشكل

يحمي الأنا، ويمنع الشخص من الاضطرار إلى النظر في الموضوع من زاوية مختلفة. فكلما زادت القصة تعقيداً والتفافاً، زادت احتمالية أن تظل على حالها على الدوام.

### أسأل نفسك عن قصة

#### تحب أن ترويها.

هل كانت آخر مرة أخبرت بها أحداً عن حادثة أصابتي عندما كنت طفلاً، مختلفة عن المرة الأولى التي رويت بها القصة نفسها؟

إذا أجبت بنعم، فلماذا؟

وإذا أجبت بلا، فلماذا؟

اعتقد أن أحد الأسباب لحدوث ذلك، هو أن بعض القصص ساحرة ليس فقط للمستمع، بل وللراوي أيضاً. لذا، إذا روي القصة بحماس، فإننا سنُفتن بتجاربنا الخاصة. وإذا لاحظنا أن جمهورنا متقبّل، ومتعاطف، ويقدم المديح؛ سنروي القصة لغيرهم بالأسلوب نفسه، حتى أننا سنعرف مسبقاً أين نتوقّف لإفساح المجال لزفرااتهم وضحكاتهم. ولكن، ومع تكرار القصة مرّة

تلو أخرى، قد نلاحظ أنّ الملل بدأ يتسلّل إلى نفوسنا ونفوس مستمعينا. عندها فقط، سنبدأ بالتفكير في إذا كنا عالقين في أحداث قصتنا، أم ما زلنا نتحرى أثر التجربة فينا.

نحب أن نسمع القصص القديمة شرط ألا تتكرّر كثيراً طبعاً، فوقعها مألوف ومريح. لكن الحياة تتغيّر باستمرار آخذة منعطفات لم نتوقّعها. لذا فمن المفيد التذكّر في أحلك الأوقات أنّ الحياة ستجلب إلينا أموراً جيّدة في النهاية، وأنّه توجد أوقات صعبة تلوح في الأفق حتى وإن كان كل شيء الآن على ما يرام. كلّما تصرفنا على أساس أنّ باستطاعتنا التحكّم بنهاية قصتنا، أتذكّر شيئاً قالته (غيلدا راندر)، عندما أُصيبت بسرطان العنق:

أردت نهاية مثالية. والآن تعلّمت بالطريقة الصعبة، أنّ بعض القصائد لا تحوي قافية، ولا تشتمل بعض القصص على بداية أو نهاية. فجوهر الحياة في أنّنا لا نعرف وأنّ علينا أن نغيّر، أن نستغل لحظاتها على أتم وجه دون أن نعرف ماذا سيحصل تالياً، تلك هي لذة الغموض.

أتمنّى أن تذيبك الأسئلة الموجودة في هذا الكتاب لذة الغموض. وأتمنّى أن تساعدك على الخروج من منطقتك الآمنة، لتعانق إمكانية أنّ حياتك لا يتوجّب أن تكون مثالية، لتلاحظ إمكانيات السعادة الكامنة في كل يوم. إنّ من شأن الأسئلة مساعدتك على الأقل، على كسب الثقة، لتروي قصصك دون تميق؛ كي تكون مليئة بالصدق، والفكاهة، والحب.

ومن الجيّد أن تتذكّر أنّ تغيير حياتنا متعلّق بالعادة بتعلّم طريقة مختلفة نروي بها قصصنا والاستماع إلى قصص الآخرين بصدق.

## ما الذي يعجبني في ذاتي، وفي حياتي؟

يوجد صنف من الناس، ليست لديهم أية مشكلة في إخبارنا عن الصفات الجيدة التي يمتلكونها. تماماً مثل ذلك الرجل الذي سيطر على دقة الحديث خلال العشاء، وصنف آخر لا يستطيع قول شيء جيد عن نفسه، حتى لو اعتمدت حياته على الأمر.

يوجد معظمنا - على الأرجح - في مكان وسط بين الصنفين أنفي الذكر. فنحن نعد أنفسنا أفضل من المعدل في مختلف المجالات، «تشير الدراسات إلى أن هذا صحيح مع غالبية الناس»، لكننا بشكل عام، لسنا بعيان عن عيوبنا «مع أن الدراسات تشير أيضاً إلى أن الإنسان العادي يعتقد أن لديه عيوباً أقل من الآخرين». فالمشكلة تكمن إذن، في أننا حين نلاحظ نواقصنا، فإننا نوليها اهتماماً زائداً عن الحد، مثل التصدعات التي تعاني منها علاقاتنا، أو هيئتنا التي لا تشبه عارضي الأزياء، أو الآلام والأوجاع التي هي جزء لا يتجزأ من الحياة. وعندما نغدو مهووسين بالنواقص، فمن الصعب، ليس فقط أن نتقبل أنفسنا، بل ونقدرها، ونحبها فعلاً.

### أسأل نفسك عن

المهارات التي تمتلكها.

ما الذي أتمنى أن أتعلّم

القيام به؟

هل أنا على استعداد

لتعلّمه؟

ما الذي يمكن أن أحققه،

إن كانت بحوزتي تلك

المهارات؟

فإذا لم تتمكن من تقدير الأمور الجيدة

فيها وفي حياتنا، وإذا لم نحجم مشكلاتنا،

سنصبح مثل ابني عندما عاد إلى البيت من

رحلته المدرسية إلى متحف العلوم. سألته

كيف كان يومك، فقال: «سيء». قلت: «سيء؟»

هل كانت المعروضات مختلفة عما توقّعت؟

فأجاب: «لا، بل كانت جيدة». «هل كانت

رحلتكم بالحافلة سيئة؟» «لا، بل كانت على ما

يرام». وبعد استجواب طويل اكتشفت أنه لم يحب الشطيرة التي أعدتها له للغداء!

الأخطاء من صفات البشر كما سيوضح لنا (تيم، وسو، وبات). ففي خلال حفل موسم العطلات الخاص بمكتبهم، نسي (تيم) اسم أحد المديرين التنفيذيين، وهو شخص أراد أن يثير انطباعه، حين أراد أن يعرفه إلى زملائه. وسكبت (سو) القهوة على تقرير من المفترض أن تقدمه لأحد العملاء خلال عشرين دقيقة. ووضعت (بات) قميص ابنتها المفضل في نشافة الغسيل عن غير قصد مما أدى إلى تقلصه.

كل هذه الإخطاء لها عواقب نفضّل تجنبها. فمدير (تيم) لم يأخذ انطباعاً جيداً من تلك الواقعة، و(سو) قد تخسر عميلاً، وابنة (بات) مقتنعة أن أمها لا تولي اهتماماً بأغراضها. ومع ذلك، تعدّ مثل تلك الأحداث، جزءاً من الحياة كما ينص القول المأثور: «كل ابن آدم خطأ».

على أية حال، إذا قمنا بتوبيخ أنفسنا لعدم الارتقاء بحياتنا لمستوى طموحاتنا، أو الطموحات التي نعتقد أنّ الآخرين يرونها فينا فسوف نضيع الكثير من البهجة. فإذا تجاوزنا عن صفاتنا الحسنة، وكان كل ما نراه فينا، مجرد وقود لمشروع تنمية ذاتية طويل، فإنّ رحلة البحث عن الكمال التي ننشدها ستكون شاقّة. (ستجد في الفصل الثاني والملحق، آراءً إضافية تتناول مذهب البحث عن الكمال الذي من شأنه - وأنا أتحدث هنا عن تجربة شخصية - أن يُنشئ مصاعب في حياتك أنت في غنى عنها).

في الواقع أننا نادرًا ما ننسب الفضل لأنفسنا عند القيام بالأشياء العادية التي نفعلها دون عناء. مثلاً، هل من السهل عليك التكلّم مع الغرباء؟ يوجد أناس لا يستسهلون الحديث إلّا مع أشخاص عرفوهم لسنوات. هل تجيد / تجيدين الخياطة؟ بعض الناس لا يمكنهم تثبيت زر في مكانه إن تطلّب منهم الأمر ذلك.

هل تستمتع بقراءة الروايات؟ إذن، مداركك أوسع بفضل ذلك. هل تمارس رياضة الجري كل صباح؟ إذن، أنت أكثر صحّة بفضل ذلك. هل تتطوّع في ملجأ للمشردين؟ إذن، فالعالم أفضل بسبب ذلك.

إنّ العالم في حاجة إلى كل المهارات، والمواهب، والعطايا التي يمكن أن تمنحها له مهما بدت صغيرة.

### احترام الذات أكثر من مجرد أن تحب نفسك

إذا لم تميّز مواهبك بسهولة فقد تتهم بعدم تمتعك بـ «احترام الذات». لنرى إن كان ذلك صحيحاً. وتنتج إحدى المشكلات في تحديد إذا كان الشخص يملك احتراماً لذاته من عدمه، عن الاستعمال الخطأ لهذا المصطلح. يطلق الناس عادة هذا المصطلح على شخص «يحب» نفسه. قد يبدو ذلك ملائماً في الظاهر، لكن الاعتداد بالنفس لدرجة كبيرة، قد يوئد حالة من النرجسية (حب الذات)، والتعجرف، والفوقية، وعدم التسامح اتّجاه زلات الآخرين.

من خلال خبرتي - واعتقد أنّك ستنتق معي في ذلك - عرفت أناساً لا ينظرون إلى أنفسهم بطريقة إيجابية، ورغم ذلك يتصرّفون بنبل حيال التحديات الجسام، والعمل الشاق، ومتاعب المسؤوليات اليومية. والعكس تماماً يحدث، إذ يشعر المجرمون المدانون بالفخر بأنفسهم، أمّا أولئك الذين لم يزالوا طليقيين فباستطاعتهم الفخر ضعفين، لأنّهم أفلتوا بجرائمهم من قبضة العدالة! فإذا صورّ شخص احترامه لذاته على أنه شعور جيّد، فلا يعني ذلك أنه يقدم مساهمات مثمرة للمجتمع.

لذا أفضل تعريف لاحترام الذات الذي تبنته (الجمعية الوطنية لاحترام الذات) ينص على أنّها: «الخبرة التي يكون المرء من خلالها، قادراً على مواجهة تحديات الحياة ويستحق السعادة». أمل أنّك عندما تجيب عن الأسئلة الموجودة

في هذا الفصل، ستبحث في كل زاوية من حياتك الرائعة، وتجد الكثير من الأمور التي تستحق التقدير والحفاوة. وسيوجد متسع من الوقت في ما بعد، لسبر أغوار الأمور التي تريد أن تتغير في حياتك عمّا هي عليه اليوم.

## هل أسعى لتحقيق أحلامي أم أحلام غيري؟

تخيّل أنّ دخلك لم يعد يكفيك كما في الماضي، وأنّ البلدة التي تسكنها أصبحت مزدحمة بعض الشيء، وتتطلّع للسكن في مكان مختلف. ومن حسن حظّك، أخبرك أحدهم عن بلد يقع غرباً عبر البحر حيث تكاليف المعيشة منخفضة للغاية. لا يوجد ما يميّز ذلك المكان، لكنّك تقرّر أنّه سيكون مناسباً لك. لذا، تشتري مركباً شراعياً صغيراً - حلم طالما راودك - وتملؤه بالمؤن وتتطلق نحو الغرب.

تلحظ في اليوم التالي مركباً آخر يبحر باتجاهك. وعندما تصبحت بمحاذاته، تسأل قبّطانه عن وجهته فيقول «حسنًا، كنت هناك في الغرب» وأعترف أنّ الحياة هناك أقلّ تكلفة من معظم البلدان، لكن المناظر باهتة ومعمّمة، أمّا أنا فأحب المناظر المشرقة.

وإذا كنت مثلي فستعجبك البلاد الواقعة «إلى الشمال». وبما أنك تقدّر الجمال فستقنع نفسك أن بإمكانك ترشيد نفقاتك، وأنّ الحالة الاقتصادية ليست مهمّة لدرجة كبيرة، لذا ستقوم بتغيير وجهتك باتجاه الشمال.

ترى بعد عدة أيام من الإبحار سفينة تتجه نحوك، فتسلم على طاقمها الذي يخبرك عن بلد آخر أيضاً، هناك في أقصى الجنوب، حيث المناخ «لطيف جداً على مدار السنة». صحيح أن المدن مكتظة قليلاً كما يقولون، لكن المناخ المعتدل يعوّض ذلك. وخشية ألا يناسبك شتاء الشمال الطويل، وأن العيش في مدينة مزدحمة ليس بالأمر السيء في النهاية، لذا تقرّر أن طبيعة الجو هي إحدى العوامل المهمة الواجب أخذها بالحسبان عند اختيار محل السكن. بناءً عليه تغيّر وجهتك إلى الجنوب.

#### اسأل نفسك عن أحلامك.

هل أقوم بما أقوم به اليوم لأنّ غيري يريد مني أن أقوم به حتى لو عرفت بداخلي أنه ليس مناسباً لي؟

ما الذي يجعل من السهل علي أن أخضع لأحلامي لرغبات الآخرين؟

باستطاعتنا الاستمرار في هذه الصورة المجازية (التي تشبه الصورة المجازية المتعلقة بحقيبة الظهر) إلى ما لا نهاية؛ لأن آراء الناس تتنوّع عندما يتعلّق الأمر بما يجعل المكان صالحاً للعيش. بناءً على ذلك، إذا لم تتمكّن من تحديد المعايير المهمة بالنسبة إليك - وإذا لم تلتزم بها طبعاً - فستستهلك كامل مؤنك، من دون أن تصل إلى أية وجهة. للأسف، يسمح الكثيرون لحياتهم أن تغيّر مسارها من

هدف إلى آخر بهذه الطريقة، مستندين في قراراتهم إلى ما يقول آخرون إنّ عليهم فعله.

فربما كانت لديهم فكرة عامّة عما يحبّون أو يكرهون، لكنهم لم يبحثوا بتعمّق في الأشياء ذات الأهمية القصوى لديهم. لذا؛ فإنّ بوصلتهم لن توجّههم نحو المكان الذي يليبي رغباتهم الشخصية، وكتب عليهم أن يلعبوا لعبة وضع غيرهم قواعدها.

أنفهم أننا قد نصاب بالارتباك، عندما نريد معرفة ما الأفضل لنا. فكل يوم تنهمر علينا الدعايات، وتعليقات معلّقي ومحلي الأخبار مثل المطر. ولا ننسى الأهل والأصدقاء الذين يدلون بأرائهم حول كل مسائل الحياة بحماس. فجميعهم يريدون منا أن نشترى منتجاتهم، أو نتبرع لقضاياهم، أو نؤمن بأرائهم.

وإذا استثنينا الدجالين والمشعوذين طبعاً، فإنّ من يعطون النصيحة يؤمنون أنّ حياتنا ستغدو أفضل إذا أتبعناها. لكن ليس بمقدورنا أن نوجّه بوصلتنا إلى تلك الاتجاهات دفعة واحدة، بغض النظر إن كان الأمر نابغاً من الحكمة أو التهور. ومع ذلك فإنّ المشكلة التي نعاني منها هي اختيار وجهة بوصلتنا، وذلك بسبب توافر الخيارات الواسعة التي تقدّمها لنا الحياة اليوم على عكس ما كانت عليه الحال في الماضي.

كيف باستطاعتك معرفة هدفك في الحياة والاتّجاه الذي يجب أن تضبط بوصلتك الذاتية نحوه؟ عد مجدداً إلى «الغرفة ذات الإطالة». فتلك هي إحدى أفضل السبل لتعرّف هدفك في الحياة، أو لتعيد اكتشاف هدف سعيت إليه في الماضي لكنك أهملته ونسيته.

فكلّما استمعت أكثر لفؤادك، واتّبعت أحلام شخصيتك الحقيقية، ستوفّر على نفسك عناء محاولة تحقيق أحلام شخص آخر. وإذا ما تمعنّت أكثر لتعرف ما تحب أن تعمله، لكنك ربما أهملته، ستمكّن من توجيه سفينتك في اتجاه من شأنه أن يجعل حياتك ذات معنى. وإذا اخترت أن تعيش حياتك اليومية بوعي أكبر، ستكتشف أنّ حياتك ستفتّح أمامك مثل برعم نما من بذرة، ليصبح وردة زاهية.

إذا أردت تغيير حياتك، ففكر ملياً بالأسئلة الآتية والموجودة في

### الفصل الثاني:

- من أنا اليوم؟
- هل لدي النية أن أكون صادقاً مع نفسي؟
- ما القصة المفضلة التي أحب أن أرويها عن نفسي، ولماذا؟
- ما الذي يعجبني فيّ وفي حياتي، ولماذا؟
- هل أسعى لتحقيق أحلامي أم أحلام غيري، ولماذا؟