

# هكذا

مكتبة ياسين

# تتعافى

عندما تكون مستعداً

رحلة الشفاء والتحول الشخصي

بريانا ويست

ترجمة: كنان القرحالي



عندما تكون مستعدًا، هكذا سثشفى 15

عندما تكون مستعدًا لتغيير حياتك، اقرأ  
هذا 20

هذا العام، اترك الأشخاص غير المستعدين  
لمبادلتك الحب 24

47 طريقة لممارسة الشفاء الدقيق في  
حياتك اليومية 28

إن حقيقة هويتك تتجاوز ما تعتقده بشأن  
نفسك 34

إليك الطريقة للبدء من جديد، حتى إن  
بقيت حيث أنت الان 39

يحدث أعظم شفاء غالبًا بالطرائق الأكثر  
شيوعًا 44

المراحل الثمانية لتحول الشخصية العميق 47

7 تحيزات نفسية تدفعك إلى مقاومة نموك  
54

كل ما يناسبك حقًا سينشعرك بالسكينة  
والسلام الداخلي 61

عليك ممارسة فن التخلي 66

تعرف إلى سر الثقة التي تدفعك إلى تحقيق  
شغفك الحقيقي 69

إذا كنت على وشك تحقيق طموحك،  
ولكنك تخشى الخطوة الأخيرة، فاقرا هذا  
المقال 82

16 طريقة يفسر بها الأشخاص ذوو الذكاء  
العاطفي المشاعر السلبية بصورة مختلفة  
86

بداية رحلة استعادة قوتك تبدأ هنا... هل  
أنت مستعد؟ 99

13 شيئا يجب تجديها لتحقيق تقدم  
حقيقي في حياتك 104

تكن الحكمة التي تبحث عنها روحك في  
أعماق المشاعر التي تخشى الشعور بها  
117

10 علامات تدل على تقدمك الفعلي في  
الحياة، حتى لو كنت تشعر بشعور معاكس  
122

كيف تتذكر أنك لست بمفردك حتى عندما  
تنجرع طعم الوحدة الحقيقية؟ 132

7 طرائق لتصبح أكثر مرونة عاطفيا 137

ثق بأن قلبك يعرف الحقيقة، حتى لو لم  
يكن عقلك قادرًا على فهمها 142

كيفية التخلي عن الحب السابق: الدليل  
الشامل حول التخلص من الارتباطات  
العاطفية السابقة وإعادة اكتشاف نفسك  
وفتح قلبك على حب جديد 145

إذا شعرت بالضيق في أي وقت، الرجاء  
التذكر أن بإمكانك إيجاد موطن داخل قلبك  
160

16 تذكيرًا صغيرًا عندما تشعر بأنك لست  
في المكان الذي تريد أن تكون فيه في  
الحياة 163

عندما تمحك الحياة فرصة للتغيير، من  
فضلك لا تدعها تفتك 173

في الأيام التي تشعر فيها بأنك لن تتقدم  
أبداً، تذكر فقط إلى أي مدى وصلت 176

10 أشياء ستبدأ الشعور بها عندما يكون  
هناك تغيير كبير في حياتك على وشك  
الحدوث 180

لا يوجد مفهوم للتخلف عن الركب، ولا  
توجد طريقة واحدة فحسب لتخطيط  
حياتك 187

بهذه الطريقة ستعرف إذا ما كنت تسير  
فعلينا في المسار الخاطئ في الحياة 192

ستبدأ الشعور بأنك مكثف عندما تقرر ما  
يكفيك 196

9 أسئلة ستساعدك على تحقيق أقصى  
استفادة من حياتك اليومية 198

هذا العام، توقف من فضلك عن خوض  
معارك لا يمكنك الفوز بها 203

هذا ما يعنيه حقًا أن تكون لطيفًا مع نفسك،  
لأنه ليس بالأمر السهل كما تتصور 206

تذكر أن كل شيء سيبدو مستحيلًا قبل  
حدوث تغيير كبير 209

إذا لم تكن لديك رؤية واضحة لأهداف  
حياتك، فابدأ مواجهة أعمق مخاوفك 212

أحيانًا يكون الغرض من الحياة مبهمًا  
لدرجة أنك لا تدرك أنك بالفعل تعيشه 215

هذه هي الطريقة التي تبدأ بها التخلي،  
حتى لو لم تشعر بأنك مستعد بعد 219

توجد ثلاثة أنواع من الخسائر في حياتنا،  
وكل نوع يعلمنا شيئًا مختلفًا 223

كيفية صياغة بيان رسالتك الشخصية، لأن  
رؤيتك يمكن أن تتحقق 227

ستتألق دون أن تشعر بذلك، فالتغيير  
سيحدث بالتأكيد 231

7 أنماط تفكيرية تجعلك عالماً في حياة لا  
ترغب فيها 235

لا يمكنك أن تخسر العلاقات، بل يمكنك أن  
تتطور وتتخلص من بعضها فحسب 243

بينما تنتظر مرور العاصفة في حياتك اقرأ  
هذه السطور، فقد تكون هذه اللحظة التي  
تغير كل شيء لديك 247

نتوق إلى الكمال لأننا نريد أن نشعر بالأمان  
250

كيف تعرف إذا ما كنت تبالغ في تصحيح  
حياتك؟ 256

أنت تعرف بالفعل خطوتك الآتية، عليك أن  
تتحلى بالشجاعة فقط لاتخاذها 267

أمل أن تتعلم كيفية البدء من جديد بروية  
272

هكذا تتعافى عندما تكون مستعدًا  
THIS IS HOW YOU HEAL  
WHEN YOU'RE READY

بريانا ويست  
Brianna Wiest

ترجمة: كنان القرحالي  
آي كاريزما  
I Carisma

إنستغرام : icarismabooks

تويتر : icarismabooks

الموقع الإلكتروني : www.icarisma.com

البريد الإلكتروني : Info@icarisma.com

Copyright © 2021 by Brianna Wiest

ردمك: 978-9921-767-08-7

مكتبة ياسمين

[t.me/yasmeenbook](https://t.me/yasmeenbook)

إلى من يواجه مفترق طرق...  
ثمة طريق واحد فقط:  
الطريق الذي يقودك إلى حقيقتك.



## مقدمة

الشفاء ليس حدثًا يحدث مرّة واحدة فقط

يمكن أن يبدأ الشفاء بحدث يحدث مرّة واحدة - عادةً ما يكون على شكل خسارة مفاجئة تعرقل توقعاتنا حول ما قد يكون عليه المستقبل. ومع ذلك، فإنّ العمل الحقيقي للشفاء يكمن في السماح لهذه العرقلة بإيقاظنا من حالة عميقة من اللا وعي، وتحرير الشخصيات التي تكيفنا معها، وبدء تجميع الحقيقة الكاملة وفي وعي تام لمن كان من المفترض أن نكون عليه.

علينا ألا نتوقع من التجارب المحفّزة على الشفاء أن تدفعنا إلى التعافي ببساطة من صدمة الأنا، بل علينا أن ندرك المرة الأولى، وفي كثير من الحالات، كبرياءنا فحسب. وتلك هي لحظة المصالحة حيث يطلب منا إدراك ما وصفه مايكل مورفي بأنه: «حياة أعظم تضغط للخروج إلى الوجود».

إذا لم نستجب لهذه الدعوة، فإنها ستواصل الظهور في حياتنا، وغالبًا ما ستأخذ شكل أنماط ومشاعر متشابهة. سنعود باستمرار إلى التساؤل: «كيف لا يزال بإمكانني البقاء هنا؟»، أو «كيف وصلت إلى هنا مجددًا؟» تكمن الإجابة في استمرار دعوة الاستيقاظ في الظهور حتى توافق عقولنا اللا واعية على الشروع في رحلة تكويننا. وهذه هي العملية التي تعيدنا إعادة تامة إلى تذكّر الحقيقة الكاملة والصحيحة والتامة لمن نحن عليه. إنها رحلة تدوم مدى الحياة لأن علينا العناية بحدائق

عقولنا يوميًا. وهذا يشبه الأطفال، إذ لا يمكنهم التحكم في أنفسهم تحكما تامًا. تتطلب حياتنا منا جانبًا بالغ الوعي والتفكير المستقبلي، ليتولى المسؤولية ويتحكم في الأمور.

إنها رحلة، لأن أي نوع من الشفاء -سواء أكان شفاءً جسديًا أم كان روحيًا- لا يحدث على نحو خطي أو سلس. تنكمش الحياة قبل أن تتوسع، وتراجع قبل أن تتقدم. هذا التوازن يجب ألا نقاومه، بل نستعد له. وكلما طال تجنبنا ذلك، طال تفكيرنا في الحدث، أو في سلسلة الأحداث التي برزت في مساراتنا لتوعيتنا، وذلك بدلًا من بدء العمل الأصعب فعليًا لكن ذي الفائدة الأكبر.

من نواحٍ عديدة، إنَّ رحلة الشفاء ليست مجرد فصل في حكايتك، بل هي تغيير في طريقة كتابة الكتاب بأكمله. إنها تحول في طريقة تحركك في العالم، حيث تتحول من كونك خائبا لعدم تحقيق حياتك كل توقعاتك إلى توسيع رؤيتك لتتمكن من إدراك كل السحر في الحياة والروعة والرغبة والحزن والخسارة والمكسب، والتناقض الذي يجعلنا جميعًا بشرًا مثاليين بطريقتنا الفريدة، وغير قابلين للتنبؤ في مواقفنا.

إنَّ شفاء ذواتنا لا يعني ترفعها عن العيوب، فهي ليست بمنأى عن الحزن أو الأسى أو الخوف. كل ما في الأمر أنها لم تعد خاضعةً لسيطرة تلك التجارب كما كانت في الماضي، فهي تشعر بالحزن عندما يحين وقته، وبالأسى ساعة الأسى، وبالرضا على

نحو منتظم أكثر. إنها تخشى أمورًا مبهمة أو مهمة أو كليهما، لكنها لا تسمح لتلك المشاعر بمنعها من المضي قدمًا. يمكن أن تكون الحياة شديدة الصعوبة وأبعد ما تكون عن الإنصاف، ولذلك دون القدرة على التعامل مع المشاعر التي قد تصاحب تجاربنا في لحظتها سنقع على الأغلب في شرك القصص القديمة التي نسجناها حول تلك المشاعر.

عندما نمتلك القدرة على التحقق من صحة تجربتنا البشرية ومن قبولها ومعالجتها معالجةً مستقلةً عن معالجة أي شخص آخر، سيحدث شيء سحري. سنبدأ إعادة الاتصال برغباتنا الحقيقية، والاستجابة لغرائزنا الدقيقة، والتوقف عن تخريب أفكارنا ومشاعرنا الفلهمة. سنميل من خلال ما سبق إلى تجربة أحداث تتكشف مصادفةً، وبمرور الوقت سنبدأ إدراك أن هناك خيطًا مشتركًا يحملنا لنعبر كل تجربة من هذه التجارب، الذي هو التوجيه الصامت لأرواحنا: إنه دائم الوجود، وهو يقودنا دومًا إلى رؤية أبعد مدى يمكننا رؤيته وقتها.

عندما نبدأ التعرف إلى هذه القوة، سنبدأ الوثوق بها أكثر.

عندما نبدأ الوثوق بها ثقة أكثر، سنبدأ متابعتها من كتب. وسنشعر بمدد أطول من الراحة والحب.

تشرع حياتنا تعود إلى الانسجام من خلال منظورنا الجديد والمركز الراسخ، إذ سندرك أننا لم نتعرض لخسارة حقيقية، بل كنا نمنح أنفسنا مساحةً للمعالجة قبل تمكنا من المضي قدمًا بخطا

## هدفك الأول هو الشفاء.

سيكون للتأثير الهائل في أن تصبح الشخص الذي تعرف أن من المفترض أن تكونه تأثير مضاعف في الجميع وفي كل شيء من حولك. لن يبق شيء على حاله، ولذلك إذا كنت تبحث عن وسيلة لترك بصمتك في العالم ومساعدة الآخرين أو فعل شيء ذي مغزى في حياتك، فإن أهم مكان للبدء هو داخلك، وهو أصعب مكان للبدء كذلك.

من الأسهل بكثير التركيز على الخارج، وتوجيه أصابع الاتهام إلى ما نعتقد أن الآخرين يفعلونه على نحو خاطئ. ولكن الأمر يصبح تحديًا عندما ننظر إلى أنفسنا في المرآة، ونكون صادقين بشأن الطرائق التي لم ننجح فيها في تحقيق إمكاناتنا الحقيقية، وتحديد مجالات الحياة التي يمكننا النمو فيها، ومن ثم تحفيز أنفسنا باستمرار لجعل تلك التغييرات حقيقية.

عندما ندعي ملكية المصير الفريد الذي من المفترض أن يكون مصيرنا، يتعافى الجميع معنا، لأننا كأعضاء الجسد الواحد. سيكون الكمال مستحيلًا، إذ إن العالم يصبح ما هو عليه من خلال التناقض - مجال تدريب لتنمية الروح. لا يتعلق الأمر بمحاولة تناول العالم وجعله ذا درجة عالية من الكمال كما نعتقد، بل يتعلق الأمر بهدفنا الذي كنا نرمي إليه طوال الوقت: أن نستيقظ، وأن نتذكر، وأن نشهد بذور إمكاناتنا وهي تتجذر.

وكما يستحيل تشابه شخصين تشابهًا تامًا، فإن كل غاية ننشدها فريدة بطريقتها، وهذا بالضبط ما يهدف إليه هذا الكتاب: إيقاظ كل واحد منا ليتعرف إلى الطرائق البسيطة والعظيمة التي يمكننا من خلالها التأثير تأثيرًا حقيقيًا في الآخرين من حولنا، وذلك في البقعة الجغرافية التي وجدنا فيها، وبالكيفية التي نعرفها حق المعرفة، وفي المدة الزمنية المتاحة لنا.

لست وحدك المعني بسماع هذا النداء للاستيقاظ من الحياة التي سبق أن خططت لها للالتزام بكل إخلاص بالحياة التي لطالما كانت في انتظارك. إذا استطاع عدد كافٍ منا فعل ذلك، فإنني أعتقد أننا سنمتلك القدرة على رؤية تحولات جذرية في واقعنا المادي المشترك. لا يوجد أحدٌ ليس بحاجة إلى الشفاء، إذ ليس هناك شخص إلا ويحتاج إلى الاستيقاظ من حالة اللاوعي لينهل من عطايا الحياة.

هذا الكتاب مجموعة من المقالات التي كتبتها على مدار سنوات عديدة من رحلتي. بدءًا من طفلة صغيرة عانت اضطرابات صحية عقلية وعاطفية كبيرة، وصولًا إلى امرأة جالسة في ساحل كاليفورنيا في أمسية صيفية منعشة -تتمتع بصحة جيدة واستقرار وتواصل وازدهار- تكتب هذه الكلمات لك الآن.

إذا حصلت على هذا الكتاب، فأنت على الطريق الصحيح للشفاء واكتشاف هدفك الحقيقي. أمل أن

تساعد كلماتي على تهدئة قلبك خلال الرحلة التي  
بدأتها روحك الشجاعة التوة.  
أراك على الضفة المقابلة.

بريانا ويست

يناير 2022

# عندما تكون

## مستعدًا،

### هكذا سشفي

تدرك هذا الشعور المألوف والمبهم في داخلك - كأن هناك خطأ ما، مع أنك غير قادر على تحديد ماهيته بالضبط.

تبدأ جرد حياتك، وتاريخك الوظيفي وراتبك وأصدقائك، وما يخطر على بالك من أشياء وذكريات من حياتك، وصورة ملفك الشخصي الجديدة والرائعة على فيسبوك. وعندما تجمع تلك القطع المتناثرة فإنها تشكل صورة عليها أن تبطل هذا الشعور.

### لكن ومع ذلك

تعيش أيامك مُثقلًا بسبب هذا الألم الذي تزداد وطأته وأثره المدمر. تعيش مشنت الانتباه بسبب الأخبار أو بشؤون وظيفتك أو بمتابعة تويتر، أو بسبب أي شيء يثير فيك جرعة أكبر من الهلع.

يستمر الأمر حتى تُدرك يومًا أنك مكبل ومطارد بألم لا يمكنك سبر أغواره. يغزوك الإرهاق ببطء، وتشعر به. من الصعب النهوض، ومن الصعب الخروج، ومن الأسهل أن تتجرع مزيدًا من جرعات الخيبة أو قد تلجأ إلى التعويض بتناول الطعام، أو بالتسوق، أو بنشر صور لنفسك على إنستغرام، أو غيرها إذ إن لكل شخص نقيصة مختلفة.

كلما زاد شعورك بالارتباك نتيجة هذا الشعور الدقيق المخيف الذي لا يمكنك إدراك ماهيته، وكلما ازداد الأمر سوءًا، أصبحت على قناعة أكبر بأن هذا الشعور ما هو إلا تحذير لما هو على وشك الحصول. تبدأ ربط الأفكار بالشعور وبقصص الخوف.

وكما تعرف، فإن القصص ليست منطقية، إذ تبالغ في رد فعلك. لديك قناعة لا تهتز بأن عالمك يقترب من نهايته، وأن هذه «المشاعر الغريزية» - تلك المشاعر التي لطالما أوصيت بالوثوق بها- تحذرك للاحتماء بكل بساطة.

ما لا يمكنك رؤيته الآن هو أنه لا يوجد شيء خاطئ في الحقيقة.

في الواقع، الأمور على ما يرام حقًا، وهذا هو سبب شعورك أخيرًا بالأمان الكافي الذي يخولك للشعور بما تشعر به على أرض الواقع. توقف عن الإسقاط، وتوقف عن رواية القصص، إذ إن تلك المشاعر المبهمة والمقلقة ليست في المستقبل، بل هي قابضة في الماضي، وأنت تحملها بين ضلوعك طوال هذا الوقت.

إذا لم تنته من معالجة تجاربنا العاطفية، فإنها ستبقى معنا مثل الطعام الذي لا يمكننا استقلابه، أو مثل الملابس القديمة التي لم نعد نستخدمها ولا نقرب منها بدلًا من أن نحزمها ونضعها على الرصيف. تضم تلك التجارب غذاء وحكمة وهداية في بعض الأحيان، وفي أوقات أخرى تكون تلك التجارب أنقاضًا من فصل مغلق منذ مدة طويلة.



وفي كلتا الحالتين، فهي إشارات إلى المساحات التي لم نتحرر فيها بعد.

عندما تكون مستعدًا للشفاء ستحتاج إلى الاستلقاء في مكان آمن للغاية والتركيز على تلك المشاعر المتوترة. اطلب من هذه المشاعر أن تُظهر لك مصدرها، وعندها ستبدأ رؤية اللحظات التي نسيتها، والمشاعر التي نسيت أنك شعرت بها من قبل. سيظهر الماضي في ومضات وصور وجيزة. تدريجيًا وبمرور الوقت سوف تستيقظ على ما هو خاطئ حقًا- الجزء الذي يجب أن تكسره وتبني جدارًا حول قلبك، فخلفه قبع جرح لم تكن تعرف كيفية شفائه.

**عندما تكون مستعدًا للشفاء ستخطو خلفه.**

ستعرف أنّ الغضب والحزن والقلق مجرد ستار وحافز يحاول إيقاظك وليس إيذاءك.

وانت سوف تحتاجين إلى البكاء، وستحتاجين إلى ذرف الدموع على الفتاة البالغة من العمر 13 عامًا التي تحطم فؤادها، وعلى الشاب البالغ من العمر 16 عامًا الذي كان أصدقاؤه لئيمين معه.

سوف تحتاج إلى الحزن على ما فقدته وعلى زمن فقده. ستحتاج إلى العودة بالزمن إلى الخلف، وإقحام نفسك في تلك الذكريات بوصفك شخصًا بالغًا، وإبلاغ الطفل بداخلك لقول ما يحتاج إلى قوله في الوقت الحالي مع عجزه عن العثور على الكلمات أو الشجاعة اللازمة. ستحتاج إلى فعل ذلك مرارًا وتكرارًا حتى تُدرك تدريجيًا أنك أصبحت

أخف بفضل تحريك من العباء. ومع عجزك عن تغيير التوقيت، فإنك بهذا الأسلوب تغير قصتك بطريقة أو بأخرى.

ستحتاج إلى التعرق والتمدد وتحريك جسدك، وإلى إيلاء المكان الذي يؤثر ويثير القلق في أوصالك وموقع كبتك الألم وتخزينك إياه اهتمامًا خاصًا.

سوف تحتاج إلى الارتعاش والاستلقاء على الأرض وهز كل ما تقع يدك عليه. ستحتاج إلى السماح لنفسك بالشعور بالضعف والضآلة، ففي نهاية اليوم هذان الشعوران هما من أكثر المشاعر التي نحمي أنفسنا منها.

سوف تحتاج إلى الاستسلام، وذلك من خلال دموعك وعرقك وارتعاشك وتحركاتك، وستكف عن محاربة هذه المشاعر. عليك رؤية حياتك الماضية كما هي على حقيقتها، لتتمكن من رؤية حياتك الحالية على حقيقتها: مملوءة بالأمل والإمكانات.

**وفي النهاية، سوف تنهض، وسيبدأ عالمك يتغير.** ستخرج من علاقات وتبدأ علاقات جديدة. ستتصل بشخص لم تتحدث معه منذ وقت طويل. سيدفعك الإلهام فجأة إلى حضور فصل دراسي جديد، أو قد تجد نفسك تصوغ رسالة استقالتك لترسلها بالبريد الإلكتروني. ستبدأ الكتابة والقراءة والجلوس في الخارج وشرب الماء، وسيغمرك الامتنان لوجود هذه الأشياء البسيطة والمغذية. ستخلد إلى النوم بسهولة أكبر، وتدرجيتًا ستبدأ

العودة إلى نفسك. سوف تقتحم هذا اللهب العاطفي وتحرق كل ما يمنع جوهرك من الوجود بحق في هذا العالم.

عندها ستعرف أن عليك البكاء عندما تفقد أحدهم، وعندما تشعر بالإحباط فما عليك سوى أن تكون محببًا فحسب، وعندما تود قول أمر ما فعليك قوله.

لا تتعلم كيفية العودة وكيفية إصلاح المسائل العالقة داخلك فحسب بعملية الشفاء هذه، بل تتعلم أيضًا كيفية المضي قدمًا، وكيفية العيش بانتباه وحضور أكبر، وأسلوب معالجة تجاربك التي تمرّ بها بلحظتها. كلما فعلت هذا استيقظت وبدأت تذوق طعم الحياة. تبدأ التحدّث مجددًا، والشعور مرّة أخرى، وتكون نفسك من جديد.

عندما تشعر بالقوة الكافية للنظر إلى ما هو خاطئ ستبدأ اكتشاف روحك.

لطالما كانت هناك، لكنها ذُفنت تحت سنوات، وطبقات من الهويات والأساليب والمعتقدات والأفكار التي ألصقت نفسها بك مثل الدرع.

أنت لم تكن تائها على الإطلاق، بل كنت مختبئًا فحسب، وكل الوقت الذي أمضيته في الشعور بالقلق لم يكن سوى محاولة من نفسك العميقة للتحدّث إليك في محاولة لتذكيرك بوجودها، وكأن جوهرك كان يقول لك: استمر. الحياة أكبر من هذا.

# عندما تكون مستعدًا

## لتغيير حياتك،

### اقرأ هذا

ماذا لو بدأت تدرك أنك حرّ حتى في اللحظات التي تشعر فيها بالوحدة؟

ماذا لو استطعت أن ترى أنك حتى في هذه اللحظات التي تخشاها أكثر من غيرها أنت أيضًا غير مثقل بتوقعات الآخرين على الإطلاق، وأنت قادر على تعريف نفسك وحتى إعادة تعريفها لاستكشاف الحياة بشروطك، ولسماع صوتك؟ ماذا لو كان البقاء بمفردك -ومهما كانت قدرتك على ذلك- علامة على الاكتفاء الذاتي والشجاعة؟ ماذا لو كنت قد نجحت فعلاً؟

ماذا لو أدركت أن وحدتك دليل على إنجازك أصعب مهمة على الإطلاق بدلاً من الاعتقاد أن وحدتك علامة على فشلك؟

ماذا لو بدأت الإدراك أنك لا تُعرّف بمجموعة من المهمات بدلاً من الاعتقاد أن وظيفتك ليست كافية سواء أكان ذلك من ناحية الأجر أم كان من ناحية المكانة الاجتماعية أم كان ما تعده أدنى من مستواك؟ ماذا لو بدأت فهم أن الوظيفة هي مجرد وسيلة لتحقيق غاية، وأن فعل أي شيء للمساهمة في راحتك أو راحة عائلتك وأمانها أمر مهم لكنه لا يعدو كونه جانباً من جوانب النجاح؟

ماذا لو أدركت أن وجود مكان يدفعك إلى الاستيقاظ والذهاب إليه أو ممارسته بعد الاستيقاظ هو غاية وهدية لا ينبغي أبدًا أن تعدها أمرًا مُسلقًا به بدلًا من الاعتقاد أن عليك أن تكون الأفضل لتشعر بشعور جيد؟

ماذا لو، وبدلًا من الاعتقاد أنك قد فشلت، بدأت إدراك أن الفشل هو مجرد طريقة تستخدمها الحياة لدفعك باتجاه آخر؟ وبدلًا من عد كل الأوقات التي لم تسز الأمور بها بالضبط كما خططت، أو ظننت أنه ينبغي لها أن تسير وفقها، ماذا لو فكرت أنها ربما كانت لتوجيهك نحو خيار أفضل؟ ماذا لو وجدت الرهبة والتوقير في حقيقة أن هناك قوة خارقة تحميك -ربما لا يمكنك تسميتها أو رؤيتها أو حتى إدراكها- وترفض السماح لك بالأمور التي تريدها بشدة لأن هناك شيئًا آخر مُقدَّرًا لك؟

ماذا لو بدلًا من التفكير في أن حياتك من المفترض أن تكون سهلة سلسلة، أدركت أن الشجاعة المطلوبة لمواصلة فتح الأبواب حتى لو أغلقت جميعها ما هي إلا جزء من العملية؟

ماذا لو بدلًا من فقدان الأمل في العالم وفي الحياة نفسها سمحت لإخفاقاتك بتقوية إيمانك لتريك أن هناك مسارًا مخصصًا لك للسير فيه، وأن هناك مجالًا قويًا يأخذك إلى هذا المسار بغض النظر عن كم الصعوبات التي قد تواجهك؟

ماذا لو بدلًا من ملامة شخص ما لأنه ليس بالضبط الشخص الذي توقعته أدركت أن تقديم هذا

الشخص وقته لك هو تضحية جوهرية و خلاصة المحبة؟ ماذا لو أدركت أنهم ليسوا ملزمين بأن يكونوا كما تتصورهم، وأن أفضل ما يمكنك فعله هو تحريرهم من التوقعات التي ترسمها في ذهنك؟ ماذا لو أدركت أنه ليس من الضروري أن يكونوا كما تتخيل لتبادلهم الحب الذي يفترض أن تشاركه؟ ماذا لو كانت الهدية التي تتلقاها الآن فرصة لتشهد قسوة قلب شخص ما وحدوده و عيوبه؟ ماذا لو طلبت الرحلة منك محبة شخص معيب لتتحلى بالقدرة على حب عيوبك بالطريقة ذاتها؟

ماذا لو كانت الحياة التي تحلم بها ليست حياةً تفعل الأشياء فيها بمنتهى الكمالية لجمهور داخل خيالك، بل هي حياة لديك فيها بعض الأشياء التي تهتم بها بعمق وشغف وتمضي حياتك في رعايتها، وحيث تتحرر أقله من الاهتمامات الأخرى التي لم تفعل شيئاً سوى إبعادك عن حبك وحياتك؟

ماذا لو ظهر جسدك بالضبط بالطريقة التي يجب أن يظهر بها، لكنك شغلت بالتركيز على العيوب التي لا يلاحظها أحد غيرك، وتتغاضى عن الجمال الذي يراه الجميع؟ ماذا لو اعتقدت أن هناك شيئاً خاطئاً في مظهرك لأنك أمضيت وقتاً طويلاً في تخيل مدى الخفة والحرية التي ستشعر بها في حالة المظهر المثالي؟ ماذا لو كان كل ما عليك فعله هو مجرد إلقاء نظرة حولك إلى الأشخاص الذين تعرفهم، والأشخاص الذين لا تعرفهم، الأشخاص الذين يعيشون في العالم بجوارك؟ ماذا لو بدأت تدرك إدراكاً حقيقياً أن لا وجود لأحد تقريباً يماثل

ما في خيالك، ومع ذلك فإن كثيرين هم أشخاص محبوبون من أعماق القلب، وهم ينبضون بالحيوية والسعادة، ويسيطرون في درب حقيقتهم وهم يزدهرون كما يفترض بهم أن يكونوا؟

لا أقول إن المشكلات الحقيقية لا وجود لها في حياتك، بل أقول إن من الصعوبة بمكان تحديد تلك المشكلات في الواقع عندما تُشغل بمحاولة حل مشكلات غير موجودة، لذا تُشغل بالأسئلة التي ليس لها إجابات. يمكنك قضاء حياتك بأكملها في التساؤل عن إذا ما كنت جديرًا وكافيًا وجميلاً وناجحًا لكنك لن تتوصل إلى شيء ملموس إطلاقًا. لذلك لديك خيار، وهو خيار كيفية بناء تصوّركَ الشخصي عمّا هو موجود.

ماذا لو تبين أن تطهير عقلك بأفكار مفعمة بالأمل والبهجة والإيجابية هو إعادة التوازن التي طال انتظارها، وذلك بعد سنوات عديدة من التعامل الحصري مع أسوأ التفسيرات السلبية التي يمكنك التوصل إليها؟

ماذا لو، وبعد عمر طويل من بيعك فكرة أنّ الهدف من حياتك هو الوجود بأفضل وجه ممكن، يمكنك الانفتاح على فكرة أنك ربما وبدلاً من ذلك تستمتع بالرحلة وأنت تخوضها؟

# هذا العام، اترك الأشخاص غير المستعدين لمبادلتك الحب

هذا أصعب أمر عليك فعله، وسيكون الأهم أيضًا: توقف عن منح حبك لأولئك الذين ليسوا مستعدين لمبادلتك الحب.

توقف عن إجراء محادثات شاقة مع الأشخاص الذين لا يريدون التغيير، وتوقف عن الظهور أمام الأشخاص غير المبالين بوجودك. توقف عن إعطاء الأشخاص الذين يجعلونك خيارًا الأولوية، وتوقف عن حب الأشخاص غير المستعدين لمبادلتك الحب. أعلم أن غريزتك تملي عليك فعل كل ما في وسعك لكسب القبول والود من الناس، لكن هذا هو أيضًا الدافع الذي سيسرق منك وقتك وطاقتك وقواك العقلية.

عندما تبدأ الظهور في حياتك بكامل طاقتك بفرح واهتمام والتزام لن يكون الجميع على استعداد لمقابلتك هناك.

لا يعني هذا أنك بحاجة إلى تغيير نفسك، بل يعني أنك بحاجة إلى التوقف عن حب الأشخاص غير المستعدين لمبادلتك المحبة.

إذا حصل وأهملك الأشخاص الذين تمضي معهم



معظم الوقت أو أهانوك بمهارة أو نسوك بسهولة أو تجاهلوك، فأنت تُلحق بنفسك ضررًا لا يُصدق من خلال الاستمرار في تقديم طاقتك وحياتك لهم.

لست للجميع، والجميع ليسوا لك. هذا ما يجعل الأمر مميزًا للغاية عندما تجد عددًا قليلًا من الأشخاص الذين تربطك بهم صداقة أو حب أو علاقة حقيقية: ستعرف كم هذا الأمر ثمين لأنك اختبرت انعدامه.

لكن كلما أمضيت وقتًا أطول في محاولة إجبار شخص ما على حبك عندما لا يمتلك القدرة لذلك طالت مدة سلبك هذه الصلة. إنها في انتظارك، إذ إنَّ هناك مليارات من الناس على هذا الكوكب، وسيقابلك كثيرون منهم ممن هم في مستواك، من يستمتعون معك أينما كنت، ويتواصلون معك أينما ارتحلت.

لكن كلما طالت مدة بقائك مُهملًا نفسك، وانغمست في ألفة الأشخاص الذين يستخدمونك كوسادة -كأنك مسند للظهر يستخدمونه متى شاؤوا، الذين يتعاملون معك كأنك طبيب ووسيلة لمعالجة ضغوطهم العاطفية- طالت مدة إبعاد نفسك عن المجتمع الذي تتوق إليه.

ربما إذا توقفت عن التعامل معهم ستصبح محبوبًا على نحو أقل.

ربما ستنسى نسيانًا تامًا.

ربما إذا توقفت عن المحاولة ستتوقف العلاقة.

ربما إذا توقفت عن كتابة الرسائل النصية سيظل هاتفك مُطلقًا أيامًا وأسابيع.

ربما إذا توقفت عن حب شخص ما سيتلاشى الحب بينكما.

لا يعني هذا أنك أفسدت العلاقة، بل يعني أن الشيء الوحيد الذي يحافظ على العلاقة هو الطاقة التي كنت تضعها وحدك في هذه العلاقة.

هذا ليس بحب، بل هو تعلق.

إن أتمن ما لديك في حياتك هو طاقتك وهي أهم ما تمتلكه. ليس وقتك المحدود هو الأهم بل طاقتك، ولذلك ما تمنحه كل يوم منها سيعود إليك بكمية أكبر في حياتك، أما ما تمنحه وقتك فسيحدد وجودك.

عندما تدرك ذلك ستبدأ فهم سبب قلقك الشديد عندما تمضي وقتك مع الأشخاص الذين لا يناسبونك، وفي وظائف أو أماكن أو مدن لا تناسبك أيضًا.

ستبدأ إدراك أن أهم شيء يمكنك فعله لمصلحة حياتك ونفسك وكل شخص تعرفه هو حماية طاقتك بشدة أكثر من أي شيء آخر.

اجعل حياتك ملاذًا آمنًا لا يسمح فيه إلا للأشخاص القادرين على الاهتمام والاستماع والتواصل.

لست مسؤولاً عن إنقاذ الناس.

لست مسؤولاً عن إقناعهم بأنهم يريدون الخلاص.

ليست وظيفتك التعامل مع الناس والتخلي عن

حياتك لهم شيئاً فشيئاً ولحظة بلحظة لأنك تشفق عليهم، ولأنك تشعر بالسوء، ولأنّ عليك التعامل معهم، ولأنك ملزم، إذ إنّ أساس كل هذا هو خشيتك عدم مبادلتهم محبتك.

تکمن مهمتك في إدراك أنّك سيد مصيرك، وبقبولك الحبّ الذي تعتقد أنّك تستحقه.

قرر أنّك تستحق صداقة حقيقية، والتزاماً حقيقياً وحبّاً غير مشروط مع أشخاص مزدهرين وأصحاء.  
ثم انتظر في الظلام قليلاً... وراقب مدى سرعة تغيير كل شيء.

# 47 طريقة

## لممارسة الشفاء

### الدقيق في

### حياتك اليومية

01 | افعل شيئًا ستشكر عليه نفسك في المستقبل حتى لو كان بسيطًا.

02 | اقدر شيئًا تمتلكه اليوم كنت مُعجبًا به في الماضي حتى لو شعرت بأنه أمر طبيعي الآن.

03 | ابدأ قول «شكرًا» لما تريده كأنك قد حصلت عليه بالفعل. اكتبها وقلها بصوت عالٍ ولو مرة واحدة فهي كافية.

04 | تعلم كيفية كسب القوة الدافعة. ابدأ مهمات صغيرة خلال يومك واطرها تتراكم.

05 | أحدث تحولًا صغيرًا في الاتجاه الصحيح. اشرب نصف كوب من الماء، وتجوّل حول المبنى، وخذ نفسًا عميقًا.

06 | اسمح لنفسك بحرية الشعور بما تشعر به لهذا اليوم فقط.

07 | ابحث عن وسيلة إلهاء صحية ومثمرة، لاستخدامها عندما يحتاج عقلك إلى إعادة توجيهه.

08 | ابلغ متابعة كل شخص يجعلك تشعر بالضيق تجاه نفسك.

09 | انظر إلى انزعاجك على أنه طريقتك اللا

واعية لإخبار نفسك أنك قادر على فعل ما هو أكثر وأفضل مما لديك في هذه اللحظة.

10 | دفتر يوميات غير مهمة. افتح دفتر ملاحظات، واكتب ما تشعر به بالضبط. توقف عن محاولة إحباط مشاعرك من خلال فرض الإيجابية، إذ إن هذا سيحصل من تلقاء نفسه بمجرد أن تتضح الصورة وضوحاً أكبر لعقلك الباطن.

11 | اسمح لنفسك بالحلم. تخيل ما تريد تأسيسه وإنشائه لاحقاً في حياتك.

12 | امنح نفسك شيئاً تتطلع إليه. خطط لرحلة أو حدّد موعداً أو خذ نفسك إلى مكان ما.

13 | إذا كان هناك شيء ما تحتاج إلى تغييره في حياتك، فابدأ اليوم. ابحث عن وظائف جديدة. اكتب رسالة إلى شخص ما تريد أن تعتذر له. إذا لم يحل الوقت المشكلة فربما ينتظر الوقت تدخلك.

14 | لا تصدق كل ما تعتقده.

15 | لا تثق بكل ما تشعر به.

16 | افكر مرة أخرى في كل ما كنت قلقاً بشأنه، وتبين أنه عديم الأهمية، وكيف تقودنا مخاوفنا في بعض الأحيان إلى الاعتقاد أن أسوأ أفكارنا هي الأكثر واقعية.

17 | افكر مرة أخرى في كل تلك الأوقات التي غمرتك فيها مشاعر قوية لم تستطع فهمها فهماً جلياً، ولا حظ أن كل ما عليك تعلمه في بعض الأحيان كان كيفية السماح لها بالعبور.

18 | افعل شيئًا كل يوم بحيث يساعدك على التعرّف إلى نفسك على نحو أفضل. اكتب ما يعجبك وما لا يعجبك، وحدد قيمك ومعتقداتك وامالك ومخاوفك.

19 | اقض وقتًا مع الأشخاص الذين يفهمونك.

20 | افعل شيئًا لشخص ما دون أن تطلب شيئًا في المقابل.

21 | لا تخش التملص مما يزعجك. أمض وقتًا أقل على هاتفك، وارفض الأحداث التي تُشعرك بالإرهاق في النهاية، وتذكر قدسية طاقتك وتركيزك.

22 | اقرأ شيئًا يدفعك إلى التفكير في العالم على نحو مختلف.

23 | لاحظ ما يأتي إليك دون عناء، حيث يُعد هذا مفتاحًا لمستقبلك.

24 | انتبه لما يثير اهتمامك، فهو يحمل بين طياته مفتاح تحقيق هدفك.

25 | انتبه لأكثر ما يجعلك تكافح معه، فهو يحمل بين طياته مفتاح شفاء ما تريد شفاءه.

26 | تدرب على الدفاع عن نفسك بطريقة صحية. انظر إلى المرأة وتدرب على وضع حدود، وتعلم أن تقول الحقيقة بنبل وكياسة.

27 | اعلم أن كل ما يزعجك بشأن الآخرين يمكن له أن يكشف الحقيقة اللاواعية عن نفسك، اجعل هذه الإزعاجات فرضًا لعلاج جروحك غير المرئية.

28 | انزع بعمق إلى ما يجلب السعادة لك.

29 | افعل شيئًا مميزًا للأشخاص الذين تهتم بهم  
حق اهتمام، حتى لو كان ذلك مجرد نص تذكّرهم  
فيه بمدى محبتك إياهم.

30 | أنشئ لائحة أهداف.

31 | ادرس العادات اليومية للأشخاص الذين  
يثيرون إعجابك.

32 | ادرس العادات اليومية للأشخاص الذين لا  
يعجبونك.

33 | عندما تشعر بالاندفاع للحكم على شخص آخر  
ذكر نفسك بلطف أنه وفي كل مرة تفعل ذلك، فإنك  
تستمر في تضيق نطاق رضاك عن ذاتك.

34 | اذكر ما تشعر به بعبارات واضحة وصريحة.  
سيساعدك هذا على معالجة مشاعرك وقبولها حتى  
لو لم تكن مشاعر منطقية كليًا لك الآن.

35 | استجوب في ذهنك فكرة سلبية واحدة، وبدلاً  
من إهمالها توقف واسأل نفسك: هل هي صحيحة؟  
هل أعرف حقًا إن كانت صحيحة؟ ومن قال لي إنها  
صحيحة؟

36 | ثم اسأل نفسك: هل تساعدني هذه الفكرة على  
توجيه حياتي في الاتجاه الذي أرغب في أن تسير  
فيه؟

37 | امنح نفسك الإذن بالراحة. إذا كان كل ما أنت  
قادر على فعله اليوم هو الاستيقاظ ومجرد التنفس،  
فلا بأس بذلك.

38 | أنشئ قائمة مهمات، ثم جزئها إلى جزأين، ثم

جزئها مجددًا. يجب أن تبقى مع مهمة أو مهمتين من المهمات الشديدة الإلحاح. ركز على تلك المهمات فقط وليس سواها. ابدأ من هذه المهمات الملحة.

**39 | تأمل في المدى الذي وصلت إليه. أنشئ قائمة بكل الأشياء التي بحوزتك والتي تفعلها، والتي لم تتخيل أنها ستكون أمرًا واقعيًا في حياتك.**

**40 | تأمل في مقدار ما تغلبت عليه. ضع في حسابك كل ما حدث في الماضي الذي لم تكن لتشك برهه في أنك قادر على تجاوزه، ولاحظ أنك لطالما تجاوزت مثل تلك الأحداث.**

**41 | عبر عن امتنانك الحقيقي. ابحث عن شيء يسعدك امتلاكه بحق.**

**42 | إذا كان الشعور بالرضا أمرًا مستعصيًا حاليًا، فحاول الشعور بالحياد فقط.**

**43 | ثم عندما تكون متعبًا.**

**44 | كل عندما تكون جائعًا.**

**45 | تمهل قبل أي رد فعل. من المسموح لك أن تغضب، لكن عليك الحذر من أن يدفعك هذا الشعور إلى اتخاذ إجراءات قد تؤثر في سلامتك أو في جودة حياتك سنواتٍ قادمة.**

**46 | اكتب لنفسك ملاحظة تحدد فيها ما يجب عليك فعله بالضبط عندما تشعر بالذعر. عندما تتحلى بوضوح في تفكيرك أخبر نفسك ما عليك فعله عندما لا تمتلك هذا الوضوح.**

**47 | تذكر أنك إنسان فاني. سيمر كل هذا، ولا ضمانة**



للزمن، فأنت لست بخالد. يتدفق نهر الحياة بسرعة  
من غير توقف، وأنت هنا لحظةً، لذلك حاول عيشها  
بأفضل ما لديك.

# إن حقيقة هويتك تتجاوز ما تعتقده بشأن نفسك

توجد إصدارات منك ولا حصر لعددتها.

هناك الشخص الذي كنت عليه بالأمس، والشخص الذي أنت عليه اليوم. هناك الشخص الذي كنت عليه قبل خمس سنوات، والشخص الذي ستكونه بعد عشر سنوات أخرى. هناك الشخص الذي كنت عليه هذا الصباح والشخص الذي ستكون الليلة.

هناك شخص موجود في ذهن كل شخص تعرفه وتلتقي به وتحبه. لدى كل واحد منهم صورة فريدة عنك في ذهنه، وهي مستقاة من تجاربهم وتفضيلاتهم ومعتقداتهم ومشاعرهم التي لديهم عن أنفسهم.

عندما نشعر بالعجز، فعادةً ما يكون ذلك لمحاولتنا فهم من نكون حقًا من خلال تجميع الصور التي نفترض أن الآخرين يمتلكونها عنا. وما نجهله هنا هو أنه ليست هناك نسخة واحدة منا فقط، فهناك تجربتنا مع أنفسنا، والمنظار الذي ينظر الآخرون إلينا من خلاله. عندما نمضي حياتنا برمتها في محاولة إدارة تلك التصورات، فإننا نتوه فيها تمامًا.

ماذا لو كانت هناك حقيقة أكبر هنا، وهي حقيقة تستدعي رؤيتها؟

ربما كانت لديك تجارب كثيرة لدرجة أنك غير قادر على تذكرها كلها، وكانت أفضل مما تقيّمها. ربما رأيت من العالم أكثر مما تتصوّر، وغمرتك السعادة أكثر مما تتصوّر، وعشت الفرح والإلهام والنجاح أكثر مما يخطر على بالك عندما تكون في لحظات الشك.

لقد نلت القبول من الناس أكثر مما تقدّر، والتقدير والتأييد أكثر مما تعتقد. لقد أحبوك وأرادوك أكثر مما تعتقد، وأتحدث عن الأصدقاء والعائلة والمحبين المحتملين الذين اشتاقوا لك بطرائق ربما لم تكن لتتخيلها على الإطلاق.

عندما ينظر إليك المقربون، فهم يرون فيك عظمة لا تراها بنفسك. لقد تركت أثرًا كبيرًا في العالم لكنك لا تتخيل قدره، فكم من قلوب هدأتها في لحظات الحزن، وكم من عقول ألهمتها لترى الأمل في ظلام الهزيمة، وكم من موقف تردد فيه صدى إيثارك تردّدًا مضاعفًا في جميع أنحاء العالم. لقد لامس حبك قلوب الناس على الجانب الآخر من الكوكب، لكنك لا تعرف ذلك الآن فحسب.

### لديك مخزون أكبر مما تخيله الآن.

من السهل تعريف أنفسنا بالطرائق والمساحات الفارغة التي لم نعرف مלאها. ومع ذلك، فهذه ليست دائمًا فجوات داخلنا تنتظر مלאها، بل هي مجرد تناقض بسيط بين كل ما نحن عليه، وكل ما لم يكن من المفترض أن نكون عليه قط. عندما نتعلم أن نوفر مساحة لكل الحقائق المعاشة في حياتنا فإننا

نستطيع بدء فهم أن التجربة بحد ذاتها انكماش وتوسع في أن بما تحمله من إيجابيات وسلبيات، ومن جمال وألم بالمجمل.

لا نُختزل أو نُعزف من خلال موقف أو تجربة واحدة، والصورة الثابتة والوحيدة التي نعتقد أن الآخرين يمتلكونها عنا في أذهانهم عادةً ما تكون إسقاطاً لأعظم آمالنا ولأعمق مخاوفنا. نحن كائنات مرنة تختلف من لحظة إلى أخرى. نمضي وقتاً طويلاً في وضع افتراضات حول ما نحن عليه في العالم بدلاً من الشعور بتجربتنا الواقعية التي نحياها. نسمح لأنفسنا بالخضوع للتصنيف والتعريف من خلال ما نعتقد أننا فعلناه ومن خلال كيفية استجابة الآخرين له بدلاً من تعريف أنفسنا بمن سنكون في المستقبل، وإذا ما كنا سنكون في سلام معه أم لا.

عندما نظهر كل يوم كأننا شخص مختلف سيبدأ العالم يتحوّل لإدراكنا بهذه الطريقة، فنحن لسنا مقيدين إلى الأبد، ولسنا مُحدّدين دوماً من خلال ما كنا عليه في الماضي.

لكنك، وأكثر من أي شخص آخر، تميل إلى رؤية نفسك بهذه الطريقة. أنت -أكثر من أي شخص آخر- تميل إلى الاعتقاد أن أسوأ ما فيك الصفات التي تعبّر عنك أصدق تعبير.

لا أحد -ولا حتى أي شخص حي- يفكر فيك بقدر ما تفكر في نفسك، فهم مشغولون بالتفكير في شؤون حياتهم، وكيف ينظر إليهم، وإذا ما كانوا

مُحترمين بنظر غيرهم وما إلى ذلك.

عندما نبدأ الشفاء، نبدأ إدراك أن حياتنا يجب ألا تُحدد من خلال الطريقة التي نفكر بها.

الحقيقة هي أن البعض يجدونك معيارًا للجمال، ويتجاهلك آخرون ببساطة. أنت في نظر البعض عبقرى في مهنتك، وفي نظر آخرين غير ذي صلة بها. للبعض أنت صديق رائع، ويجدك آخرون غريب الأطوار. أنت شريك الحياة عند أحدهم، وشخص غير أهل ليكون شريك حياة عند آخر. قد يعدُّك البعض مُدرِّسًا وآخرون يعدُّونك طالبًا. أنت مرشد عند البعض ومبتدئ في نظر آخرين. أنت ضوء ساطع عند البعض وظلام دامس لدى آخرين.

الحقيقة هي أنك موجود بأشكال عديدة وصور ومعتقدات وقصص مختلفة، ومع ذلك فإنَّ الأمر الوحيد المهم هو ما تخبره لنفسك.

اسمح لهذه المعرفة بتحريرك، واسمح لها بمساعدتك على رؤية الأبعاد الأخرى، والتباين غير المرئي والفروق الدقيقة غير الظاهرة، والخير العميم المختزن في داخلك وغيرها من الأمور التي لم تسمح لنفسك بتصديقها عنك.

لقد انخرطت في أفعال أكثر مما تعتقد ورأيت أكثر مما تعتقد، وتعني للآخرين أكثر مما تظن بكثير.

أغلق هذا الكتاب لحظة.

تنفس ثانية واحدة فقط وانظر حولك.

يوجد هنا أكثر مما قد تدرك.

ثمة انتظار طال أكثر مما تعتقد.

# إليك الطريقة للبدء من جديد، حتى إن بقيت حيث أنت الآن

عندما يحين وقت البدء من جديد، فلن تعرف أنك على عتبة بداية جديدة، لأن الشعور الذي سيكون لديك هو شعور بأنك في نهاية ساحقة.

فجأة، وربما من العدم، توقف شيء تعرفه. من المحتمل أنك كنت متعلقًا بهذا الشيء بشدة، أو كان أملك به أملًا كبيرًا، أو ربما استثمرت فيه. لكن حياتنا تتغير وتتكيف طوال الوقت، والمواقف الوحيدة التي لا نتحرك فيها برفقة هذه التغيرات هي عندما نشعر بالعجز الشديد في رؤية طريق آخر للمضي قدمًا.

**ستشعر لحظةً كأن العالم ينهار فوق رأسك.**

إن الشعور المتأصل الذي ستشعر به هو الشعور بالهزيمة التامة. ستتساءل عن التالي، وكيف لك الاستمرار في المستقبل. أما في الوقت الحالي فستكون قادرًا على تقدير ما ستخسره وليس ما ستكسبه.

هذا إن كنت محظوظًا.

لن يدرك معظمنا أن علينا التخلي، وأن الأمور التي اعتدناها لم تعد صالحة بعد الآن.

وحتى لو بدا الأمر كأن «البساط قد شحب من تحتك» فإنه ليس كذلك. فهذا الأمر الذي خسرتَه لم يعد صالحًا منذ مدة طويلة، لكنك كنت في حالة إنكار، أما أوهامك وأحلامك حول تحويله إلى واقع فهي مجرد أضغاث أحلام. حان وقت العودة إلى الواقع وإلى حياتك الفعلية في اللحظة الراهنة.

وهذا ما يعنيه البدء من جديد.

يعني هذا أن الوقت قد حان للتوفيق بين عدم صلاحية تلك الأمور -وهذا ما كنا نعرفه- والإصلاحات السريعة التي نجحت تلك الأمور في تسويتها. عندما نكون متعلقين تعلقًا شديدًا بنتيجة أمر ما، ولا نتمتع بتسامح كبير مع عدم وجوده، فعادةً ما يكون السبب اعتمادنا على هذا الأمر لإخفاء شيء ما عن أنفسنا، الذي هو عدم رضانا.

ربما انتهت علاقة ما، ولا يمكنك تخيل كيفية بدء علاقة جديدة، وربما أدركت أن المسار الوظيفي مسار عقيم، لكنك لا تتخيل كيف لك كسب المال في المستقبل، ربما تتقبل أخيرًا حاجتك إلى الانتقال، لكن فكرة تأسيس نفسك في مكان جديد مع أشخاص جدد تبدو فكرة شاقة للغاية لدرجة تصعب معها المحاولة.

في أعماقك، كانت العلاقة التي انتهت مجرد تشتيت انتباه عن العلاقة التي لا تربطك بنفسك. وكان المسار الوظيفي العقيم غير قابل للاستمرار إطلاقًا، وكل ما كان يعوزك هو الرغبة في تجربة شيء ما خارج منطقة راحتك، وحيث لا جديد بين



طيّاته. قد يكون المكان الذي تحتاج إلى مغادرته مناسبًا مدةً من الوقت، لكنك تجاوزته ولم تعد حياتك السابقة تدعم الشخص الذي تريد أن تكونه أو المكان الذي تنشُد الارتحال إليه.

سينتعين عليك قضاء ليالٍ عديدة بمفردك مستخدمًا ضوء الشموع، وعليك إعداد العشاء لنفسك، وتعلّم حب نفسك، وأن تكون وحيّدًا مع نفسك، وأن تستمتع بهذا الوقت. سيكون عليك البقاء حيث أنت بالضبط وتعلّم رعاية جرح عدم استحقاقك قبل أن تصبح محبوبًا.

عليك العودة إلى نقطة البداية في عملك، والعمل مستغلًا الخبرة التي بحوزتك. تذكّر ما تجيده، وما الذي جربته، وما تشعر بأنه مناسب لك. يُشكل تقاطع هذه الأمور مسارك، ومسارك واضح أمامك، حتى لو وُجد خيار آخر جذاب أكثر.

سيكون عليك بناء ماوى بغض النظر عن مكان وجودك، وسيكون عليك تجهيزه والاستقرار والانتقال منه وإليه. يجب عليك أن تجد الإيقاعات والروتين المناسب لك، وأن تتصالح مع فكرة ضعفك، ويجب أن تكون تحت محط أنظار الآخرين.

ليس هناك مهرب من أنفسنا.

حان وقت البدء من جديد، وحان وقت البدء من هنا، وتخلّص مما فات في حياتك. غُدّ حديقة روحك، وابدأ من حيث أنت ومما لديك الآن. قف على إنجازاتك وسدّ الفجوات لديك، وعزّز ما لديك، وأطلق جذورك عميقًا، وانشر فروعك على أوسع

مدى، ثم توقف لتتحسس مشاعرك.

لا يمكننا الاستمرار في الجري في دوائر مغلقة وتوقع أن تزدهر حياتنا، وعلينا البقاء حيث نحن، وأن نتحلى بالشجاعة لشفاء جروحنا الداخلية قبل أن نلجأ إلى مصدر خارجي آخر لإصلاح الضرر الحاصل.

عندما نعيش هكذا، فإننا نعيش حالة هروب دائمة من أنفسنا. يمكننا البدء من جديد من حيث نحن لأنه وفي أي وقت يمكننا تغيير الطريقة التي نرى من خلالها أنفسنا وحياتنا، وهذا هو الشفاء الذي ننشده.

إنه إدراك أن حبك الداخلي متأصل فيك، وأنه لطالما كان مدفونًا خلف ستار الشك. إنه إدراك أن مسارك المتوجه إلى الأمام أمر فطري لك، وأنه لطالما كان كذلك، لكنه كان محجوبًا بغمامة حالة الإنكار.

إنه إدراك عميق بأن المكان الذي يفترض بك أن تكون فيه هو المكان الذي توجد فيه الآن، حتى لو لم يكن المكان الذي ستبقى فيه إلى الأبد.

نشفي عندما نتعلم كيفية تعديل حقيقتنا، وليس عندما نغير حقيقتنا.

غالبًا ما تكون حياتنا انعكاسًا لأنفسنا وامتدادًا لها. يمكننا الهرب إلى أقاصي الأرض، ومع ذلك لن نشعر بالكمال لأن كل ما كنا نبحث عنه هو إعادة ابتكار الطريقة التي نرى بها، وما ندركه، وكيف نشعر.

هذا هو العمل الذي يبدأ الآن ومن حيث نحن.  
بغض النظر عن المكان الذي تأخذك حياتك إليه،  
فأنت ستظل الشخص المصاحب ظلك حتى النهاية.  
لا أحد يستطيع أن يخلصك من نفسك.

الفكرة ليست بتعديل كل شيء من حولك ليصبح  
مثاليًا، بل بتعديل الطريقة التي ترى الأشياء من  
خلالها لتدرك أنها كافية، أنها لطالما كانت كذلك.

# يحدث أعظم شفاء غالبًا بالطرائق الأكثر شيوعًا

عندما تبدأ رحلة شفائك، ستبحث عن الإلهام وعن الحقائق التي تُغيّر الحياة وتثير الروح وتذهل العقل. ستحدث تغييرات جذرية، حيث ستقتلع جذور سريعًا وتزيح عن كاهلك ما لم يعد بإمكانك تحمله، وسترتاح من الحاجة الملحة إلى العثور على ما يجعلك تشعر بتحسّن طفيف حتى لو كان تحسّنًا لحظيًا.

ستكون كثافة التحديات التي ستحدث بالطرائق الأكثر شيوعًا أحد التحديات الدقيقة التي ستواجهك.

يتعلق الأمر بأن تنوي الشفاء. اكتب نيتك هذه على قطعة ورقية وضعها في مكان تقع عينك عليه كثيرًا. عليك أن تدرك أن لا أحد يعرف ما الذي يجب فعله في البداية، لذلك قد تكون أقوى طريقة للبدء في بعض الأحيان هي الإدلاء ببيان للكون حول ما سنفعله.

يتعلق الأمر بإيجاد فسحة للراحة العميقة، بحيث تكون أعمق راحة قد منحتها لنفسك على الإطلاق. يتعلق الأمر بإدراك أن جسمك يعرف ما يجب فعله، وأن وظيفتك هي دعمه والتنحي جانبًا.

يتعلق الأمر بتغيير بيئتك، سواء أغيرتها بطرائق بسيطة أم غيرتها بطرائق غير بسيطة، وهذا يعني التحرك. وقد يعني تطهير فسحتك من المخلفات، بحيث تتأكد أنك لم تعد تعيش في متحف الماضي. يتعلق الأمر بإدراك أنك ستتكيف مع ما يدور من حولك، ولذلك عليك الاختيار بحكمة. يجب أن تنشئ ركنا على الأقل للسلام داخل عالمك الصغير، وأن تدرك أخيرًا أن «الموطن» لم يكن قط مكانًا موجودًا في أي مكان خارج قلبك.

يتعلق الأمر بفعل الأمور العملية، وإعداد الميزانية، واختبارات الدم، ومواعيد الطبيب وإعداد الخطط والقوائم ورسائل البريد الإلكتروني، والمكملات الغذائية وإجراء التمرين وغيرها من الأمور مهما كانت بسيطة في البداية.

غالبًا ما تكون هذه الأمور أول ما نتجاهله عندما نتألم، لكنها ذات أهمية كبرى.

إن الأمر متعلق بإيجاد الدعم الأنسب لك، مثل: المدرب، والمعالج، ومدرب الحياة، وكل ما تحتاج إليه لخوض رحلتك الفريدة من نوعها.

يتعلق الأمر بإعادة اكتشاف المباحج الصغيرة في الحياة -الحمامات الطويلة، ومطالعة الروايات، وصباحات السبت الهادئة، والملاءات النظيفة، والنجوم، وأضواء المدينة، والمحيط- وإدراك أنها كانت الأمور المهمة طوال الوقت.

يتعلق الأمر بتوكيد إرادتك أن تكون حقيقيًا، ومعرفة أن هذا موجود بالفعل في مكان ما في

أعماقك. يتعلق الأمر بتخيل نفسك في المستقبل والاستعداد للاعتقاد بأنه ربما -ربما فقط- قد يكون هذا الشخص المستقبلي حقيقياً. يتعلق الأمر بالدفاع عن نفسك عندما يلزم ذلك، وإدراك جميع الأوقات التي تسيء فيها تفسير تعليق طائش لأنك وجدته إهانة.

تتطلب كل هذه الأمور مستويات أعمق من التقييم والوعي والإدراك الذاتي. يتعلق الأمر بإدراك أن قوة صدمتك قد منعتك من عيش حياتك. وأنت تعلم أنه -في مكان ما في أعماقك- عندما تخرج وتحاول شق طريقك في العالم، فإن كل شيء لا يسير على ما يرام. لذا فإن خوفك يحاول تأمينك، والحفاظ على سلامتك.

ما لا تعرفه هو أنه لا وجود لفشل أعظم من حياة لم يعشها المرء.

لا وجود لآلم أعظم من ألم الشعور بأن قلبك غير محبوب، وأن روحك غير مرئية.

يتعلق الأمر باختيار عدم منح اهتمامك العقلي وطاقتك العاطفية للأشياء التي لن تتحول إلى التجارب التي تود تجربتها. يتعلق الأمر بإدراك أن بإمكانك بناء حلم جديد، ويتعلق بالإفراج عن هويتك بأبسط الطرائق، وإدراك أن الأشياء المألوفة تكون في بعض الأحيان الأوضح والأفضل والأهدأ والأهم، ومع هذا نغفلها أقصى إغفال مع واقعيتها القصوى.

# المراحل الثمانية

## لتحول الشخصية

### العميق

يفرس التغيير الإيجابي في الغالب من خلال البذور التي يمكن أن تثير فينا أحيانًا شعورًا بعدم اليقين والخوف والقلق أكثر من أي شيء آخر.

هذا لأننا غالبًا لا نفكر في تغيير حياتنا حتى عندما يكون التغيير الخيار الوحيد المتاح لدينا.

نحن ملتزمون بالاستقرار الداخلي.

نحن مُصَمَّمون لنبقى في حالة راحة، وهذا مجرد اعتياد.

لكن هذا ليس الحال الأفضل لنا دائمًا. نعلم ذلك نوعًا ما، وغالبًا ما نجد أنه عندما لا ننتبه لتنبيهاتنا البديهية، فإن الحياة تميل إلى تقديم ظروف تدفعنا إلى التحرك إلى الأمام قسرًا.

وبدلاً من خشية هذه العملية علينا تعلم احترامها، إذ إنها تعني أن شيئًا أكبر ينتظرنا على الجانب الآخر في الغالب.

هذه هي الأمور الثمانية التي تحدث قبل تغير حياتك إلى الأفضل:

### 01 | يحدث حدث تحفيزي:

يكون هذا الحدث ضيقًا في بعض الأحيان، وقد يكون خفيًا في أحيان أخرى.

غالبًا ما يكون الحافز الذي يدفع عديدًا من الأشخاص إلى بدء عملية الانفكاك الإيجابي هو خسارة علاقة رئيسة أو وظيفة أو أحد أفراد الأسرة. لقد اختفى أمر كنت تتوقع وجوده في المستقبل المنظور بطريقة أو بأخرى، ومعه تلاشى إحساسك بالأمان أيضًا.

وقد يكون اكتشاف هذا الحدث أصعب في أحيان أخرى، وقد لا تدرك أن شيئًا قد حدث على الإطلاق، وبدلاً من ذلك تُغرس داخلك بذرة الشك. ربما رأيت صديقًا قديمًا ودفعتك رؤيته إلى تقييم تقدّمك في الحياة، وربما يحيا شخص قريب لك حياته بخطوات واثقة، وهذا ما يدفعك إلى إعادة التفكير في ما تريده فعليًا. ربما بدأ توترك واستياؤك يتراكم التوتة، وتجد نفسك متسائلًا عن المدة التي يمكنك فيها الحفاظ على روتينك الحالي.

بغض النظر عما سبق، لا تتغير الحياة إلى الأفضل ما لم يكن هناك عامل ما معرقل، وهو الأمر الذي يدفعنا إلى التساؤل ويمنحنا الجرأة لتغيير وضعنا الراهن.

## 02 | أنت مُجبر على الخروج من حالة الإنكان

ثمة أمر مؤكد حول الأمور التي نفقدها هي أنها لم تعد صالحة منذ مدة طويلة جدًا، لكننا لم ندرك ذلك.

ثمة ما يشبه الإنذار المبكر بشأن أي شيء نفقده في الحياة، ويتكرر هذا الإنذار مدة طويلة جدًا، وينطبق هذا على كل الخسارات باستثناء الخسارة المفاجئة والصادمة لشخص تحبه أو إغلاق شركة



افتترضت أنها لن تتأثر بأي ظرف.

ماذا عن تلك العلاقة التي انتهت؟ لقد انتهت صلاحيتها منذ مدة طويلة، وقد انتهت لهذا السبب. وماذا عن تلك الوظيفة التي تركتها على حين غرة؟ لم تكن الأمور على ما يرام مدة طويلة، ولهذا السبب لم تستطع تحفلها.

من الصعب بمكان قبول هذا، لكن الاعتراف به مهم جدًا: لا شيء تقريبتنا يتركنا في الحياة من غير غاية. إنها فقط مسألة توقيت قبولنا هذه الحقيقة.

### 03 | تشعر بتصاعد الغضب والخوف:

غالبًا ما تجد نفسك تمرّ بعملية الحزن في أعقاب الخسارة، حتى لو لم تفقد أحد أفراد أسرتك. إن كل هذه المشاعر صحيحة لا لبس فيها.

إنّ شعورك بالغضب عندما يحصل تخطٍ للحدود لأمر صحي وطبيعي، ومن الطبيعي شعورك بالحزن والخوف عندما تتغير الحياة فجأة، ولا تكون متأكدًا مما هو قادم.

كلما قاومت هذه المشاعر مدةً أطول طال أمدّها. إنها جزء من عملية التغيير العظيم، وهي تحمل بين طياتها بذور مزيد من الحكمة العميقة القادمة.

### 04 | تبدأ معالجة المشاعر والذكريات القديمة:

نمت هذه البذرة قبل أن تعرفها بسرعة كبيرة وتفرّعت إلى آلاف الفروع، وكلها تركتك تتساءل عن نفسك، وعن الشخص الذي أملت أن تكون ذات يوم. وهذا لم يؤد إلى كل هذه المخاوف بل كشف

عنها فحسب، فكل ما كنت تمسك به بإحكام لم يكن سوى طريقة لحماية نفسك من هذه المشاعر التي دفن كثير منها بعمق في الداخل، لكنك افترضت أنها قد ولت إلى الأبد.

تظل هذه المشاعر داخلنا في الغالب حتى نخبرنا ما نحتاج إلى معرفته، وهذه الرسالة ليس مفادها أن لا قيمة لنا، وأنا غير محبوبين كما قد تثير هذا الشعور فينا. بدلاً من ذلك، عادة ما تكون الرسالة أننا لا نطلق أنفسنا في ظروف الحياة التي تحترم قيمتنا حق احترام، ولا نعتزف بأننا محبوبون حقاً، وعليه لا نبحت عن العلاقات التي نشعر من خلالها ونرى انعكاس تلك الحقيقة علينا.

في هذه العملية المتمثلة في تذكر ما أضر بك في الماضي، وكيفية شعورك به، فإنك ستدرك على الأرجح أن التجارب المتراكمة واحدة تلو الأخرى هي مصدر رئيس لهذا الإيمان بذاتك، وستدرك أنك تمنح نفسك الآن فرصة تخفيف هذه الأحمال. ستكون لديك حمولة أخف تحملها على الجانب الآخر.

## 05 | يمكنك الحصول على لمحة عن مسار أفضل:

عادةً، وفي نهاية عملية الانفكاك هذه حين تشعر بالرغبة في الاستسلام إلى الأبد، فمن المحتمل أن تحصل على نظرة خاطفة تلمح بها الضوء في نهاية النفق.

ربما ستخطر على بالك في يوم من الأيام فكرة جديدة من العدم، وربما تتواصل مصادفةً مع

شخص لديه عرض عمل مثالي لك. ربما يطلب منك بدء العمل الذي كنت تفكر فيه، أو تقابل شخصاً ما أو تنتقل أو ربما تشعر باقتراب أي من هذه الأمور في المستقبل القريب.

بطريقة أو بأخرى، يبدأ شك في أن ثمة مستقبلاً جيداً قاب قوسين أو أدنى يتسلل، ولكنك قد لا تصدق هذا تصديقاً كلياً. ولا بأس بذلك إذ لست مضطراً إلى ذلك.

كل ما عليك فعله هو الاستمرار في التقدم.

## 06 | تبدأ إجراء تعديلات صغيرة:

مع وضع تلك الرؤى الجديدة في الحسبان، تبدأ إجراء تغييرات صغيرة.

ربما دفعت انزعاجك وكل معالجاتك إلى تغيير طريقة تصفيف شعرك، أو التعامل مع عملك، أو ما تفعله في وقت فراغك. تبدأ التكيف مع نفسك الناشئة حديثاً شيئاً فشيئاً. تجد حقائق وأساسيات وإجراءات جديدة تناسب الشخص الذي أصبحت عليه، وليس الشخص الذي كنت عليه.

## 07 | تقدم على وثبة كبيرة:

تبدأ هذه التعديلات التأثير أخيراً، وتعلم أن الوقت قد حان للقفز إلى الأمام. قد تكون القفزة بدء عمل جديد أو ترك وظيفة قديمة، أو الانتقال، أو تغيير شيء آخر في حياتك شعرت ذات مرة بأنه غير قابل للتغيير إطلاقاً.

يعد هذا الجزء من العملية أمراً حيويًا لأنه الجزء

الذي ينطوي على رعب أكبر وأهمية قصوى في ان واحد.

للتعامل مع الأشياء الجديدة والإيجابية في حياتك، فإن عليك الوصول إليها غالبًا. وهذا يعني أن عليك الخروج من منطقة راحتك والتفكير والتصرف بطرائق لم تعهدها من قبل، وأن تثق بنفسك وبرؤيتك أكثر من ثقتك بأي شيء آخر. هذه هي القفزة التي كانت تُعدك لها بداية العملية.

هذا هو الحلم الذي كان مختبئًا في أعماقك، وهو الذي حثك على التخلي عما كان لديك من قبل، وذلك لمعالجة المشاعر التي أعاقت رؤيتك وتدفقت، وهو الحلم الذي أصبح جاهزًا أخيرًا ليصبح حقيقة.

لطالما كان موجودًا في داخلك طوال الوقت.

لطالما كان في انتظارك طوال هذا الوقت.

كل ما كان عليك فعله إيجاد الشجاعة لاختياره فحسب، وفي بعض الأحيان يعني هذا عدم منح نفسك أي خيار آخر.

## 08 | أدرك الغاية من الألم:

أخيرًا، لقد تجاوزت مرحلة الاختراق، وخطوت في حياتك الجديدة. وإذا كنت من المحظوظين جدًا، فقد قطعت شوطًا كافيًا لفهم أن هناك غاية من كل هذا، ولا سيما اللحظات غير المريحة. إذا كنت على درجة كافية من الإدراك، فستعي أنك لو لم تكن غير مرتاح أصلًا لأمضيت بقية حياتك تحلم فحسب،

ولأبعدت نفسك عن المخاوف الصغيرة والمخاوف  
غير العقلانية، ولعشت نصف العمر المقدر لك. كل  
ذلك لأنك لم تتحل بالشجاعة للتغيير.

أحياناً، عندما لا نتحرك على نحو عفوي نحو ما  
علينا فعله، فإننا نخلق ظروفًا لأنفسنا تجعل من  
المستحيل فعل أي شيء سوى المضي قدماً.  
لا يمكن إنكار القدر.

ربما قد تجد بعض السلام في هذا.  
ربما ستدرك أن عليك ألا تخشى عواطفك،  
فالعاصفة تغادرنا بسماء صافية وتروي بذور الحياة  
التي لطالما أردتها وحلمت بها وخطت لعيشها.  
أنت بحاجة إلى دفعة فحسب.

## 7 تحيزات

### نفسية تدفعك

### إلى مقاومة نموك

النمو صعب. ويكون الأمر مرعبًا بصراحة في بعض الأحيان، إذ يتطلب منا إلقاء نظرة صادقة على أنفسنا، والتخلي عما عرفناه، وتعليق أنفسنا في فضاء اللا يقين من غير معرفة توقيت الخطوة الآتية.

يعني هذا أننا سنبقى على ما كنا عليه دائمًا ما لم نختر بوعي أن نصبح أشخاصًا آخرين.

ولا شك أن الجميع يتطورون ويتكيفون بمرور الزمن، ولكن إذا لم يكن هذا التطور والتكيف مقصودًا فسوف ينتهي الأمر بك إلى منتج لمحيطك بدلًا من التعبير الحقيقي عن هويتك حقًا.

النمو مهمة مطلوبة، السؤال الوحيد هو متى نفعل ذلك، وكم من الوقت نحتاج لإدراك أن علينا في الغالب تحدي بعض غرائزنا لخلق واقع أفضل لأنفسنا.

إليك بعض تلك المخاوف اللا واعية التي تمنعنا من أن نصبح ما نريد أن نكون عليه، وكيف يمكن لها التأثير فيك على وجه التحديد:

**01 | لقد أصبحت مرتاحًا لكونك غير مرتاح:**

بالطريقة نفسها التي يمكن أن تطفئ كمية كبيرة من الحلوى الفاسدة على براعم التذوق وتصبح غير

جذابة، فإننا نرفض الجرعات العاطفية الشديدة عندما نعتادها.

يصف مؤلف كتاب *الوثبة الكبيرة* (1) هذه الصدمة بأنها «مداك الأقصى»، وتقول نظريته إن لدى الناس استعدادًا للتسامح مع السعادة، وعندما تتجاوز عواطفنا هذا الحد نبدأ تخريب الذات من غير وعي لإعادة أنفسنا إلى خط أساس مريح أكثر.

إن أي تغيير، ومهما كان إيجابيًا، سيكون غير مريح في البداية حتى يصبح مألوفًا أيضًا.

في أي وقت تتطلع إلى إجراء تغيير إيجابي كبير في حياتك، يجب أن يصاحب ذلك تحوّل عقلي. إذا اعتقدت أنك لا تستحق الشعور بالرضا، فسوف تحدّ من قدرتك على تجربة الأشياء الجيدة. إذا لم تكن معتادًا أن تكون الحياة سلسلة، فستجعل من الصعب إعادة ربط نفسك بما أنت تعتاده.

إن التغلب على هذا الأمر غير متعلق بإغراق نظامك بالإيجابية. إنها في الواقع عملية تأسيس نفسك، والتعبير عن الامتنان، وتغيير نظام معتقداتك لتعكس فكرة أنه يُسمح لك بالشعور بالرضا، ويُسمح لك بخلق الخير في حياتك، وأنت تستحق كل ما يزهو، لا داعي للاستمرار في اقتلاعهم.

## 02 | لا تعرف كل خياراتك حتى الآن:

لا يستطيع العقل البشري التنبؤ بدقة بما لم يعرفه بعد.

عندما تتخيل نتيجة محتملة لحياتك، فإن ما تتخيله حقًا هو حل لتجربة سابقة، وهو شعور سبق أن كان لديك وترغب في الحفاظ عليه. ما لا يمكنك تفسيره هو الأشياء التي لم يسبق لك التفكير في طلبها لأنك لم تكن تعرف أنك تريدها أصلاً.

يتطلب النمو الحقيقي استكشافًا حقيقيًا، ومدة من التجربة والخطأ. يتطلب منك الاعتراف أولاً بأنك قد لا تعرف ماذا تريد بالضبط.

يُعد عدم اليقين هذا تجربة مزعجة، ولذلك يتجنبها معظم الناس تجنبًا تامًا. إنهم يخدرون خشيتهم المجهول بأنشطة تستهلك العقل، ويفشلون في إدراك أن الإجابات ستبقى بعيدة على الدوام دون السماح لأنفسهم بقبول المجهول. وبدلاً من محاولة بناء تجربة السعادة يمكننا إيجاد السعادة في الوقت الراهن إذا كنا نوجه عقليتنا لتقدير ما هو لدينا بالفعل بدلاً من التخطيط لكيفية امتلاك ما لا نملكه.

ومن خلال هذا، نقرب اقترباً أكبر مما يجعلنا نشعر بأننا بحال أفضل في الواقع، وليس ما يبدو أفضل أو «ينبغي» أن يكون أفضل لمن ينظر من الخارج إلى الداخل.

**03 | تعتقد أن النتائج السلبية محتملة أكثر من النتائج الإيجابية:**

عندما تتخيل كل النتائج المحتملة لحياتك، فمن المحتمل أن تبدو الخيارات السلبية واقعية أكثر من الخيارات الإيجابية، وهذا بسبب التحيز السلبي.



حيث نميل إلى الاعتقاد أن الأمور السيئة واقعية أكثر من الأمور الجيدة لأن خشيتنا الأمور السيئة أكبر.

وإذ إن النتائج السلبية تظهر بوصفها تهديدًا، ولا تظهر النتائج الإيجابية كذلك، فإن انتباهنا ينجذب تلقائيًا نحو ما نشعر أننا بحاجة إلى أن نكون على حذر منه. لكن لهذا تأثيرًا معاكسًا للدفاع عن النفس. عندما نؤمن بانحيازاتنا السلبية إيمانًا كبيرًا سينتهي المطاف بنا بمقاومة التغيير، واستغلال فرص أقل، والتكيف مع نظرة ذات تفاؤل أقل للحياة.

يحدنا التحيز السلبي ليس لأننا غير قادرين على أن نكون واقعيين، بل لأننا لا نفهم أن احتمال النتائج الإيجابية في الغالب أكبر من احتمال وقوع السيناريوهات الأسوأ، لكن النتائج الإيجابية ليست محفزة عاطفيًا مثل تلك السلبية.

**04 | تظل مخلصًا لما أمضيت من أجله زمانًا طويلًا، وإن لم يكن مناسبًا لك على المدى الطويل:**

أنت ميال أكثر إلى الالتزام بما استثمرت فيه أكثر من غيره حتى لو كان ذلك غير قابل للتطبيق على المدى الطويل، وحتى إن قدمت فرصة أفضل نفسها.

يحصل هذا بسبب انحياز التكلفة الغارقة.

ما يمنعنا هذا التحيز من رؤيته هو أن السفينة تغرق على أي حال، وكل جهد إضافي أو وقت أو موارد تضعها فيه مهما بلغ صغرها هي هدر جديد.

ولا يمكننا إنقاذ هذه الجهود والموارد لمجرد أننا أمضينا وقتًا طويلًا واثقين بها، فحتى الأشياء التي أعطيناها كل شيء ليست الأفضل لنا على المدى الطويل. من الصعب التخلي عنها، لكن الأصعب هو ألا نتخلي عنها.

## 05 | تعطي ما أمنت به أولاً الأولوية:

يميل الدماغ إلى تحديد الأولويات والمبالغة في تقدير كل ما فعلناه أو عرفناه أو رأيناه أو تعلمناه أولاً.

يُصعب علينا هذا تغيير المسار.

إنَّ نهجك الأول وتقييمك آفاق حياتك المهنية هو مجرد ترسيخ لما تعتقد أنه ممكن اليوم. من المحتمل أن تكون فاتحة استكشافاتك الجغرافية أو التعرّف إلى أشخاص جدد بالطريقة نفسها.

أيًا كان ما تعرضت له أولاً أو ما تؤمن به أولاً، فستكون له الأسبقية في ذهنك. من المهم أن تكون على دراية بهذا، لأنه حين يُقدّم خيارٌ أفضل نفسه عليك أن تتحلى بالقدرة على رؤية حقيقته.

## 06 | أثري تقييمًا طويل المدى بناءً على تجربة قصيرة المدى:

عندما تعلن أنك لن تجد الحب إطلاقًا لأنك مررت بتجربة انفصال، أو عندما تجد نفسك فظيغًا لأنك لا تحب ملابسك اليوم أو بسبب غرقك في الشعور بأنك لن تجد طريقك أبدًا في الحياة لما تشعر به من ضياع الآن، فإن كل ما تفعله هو مجرد استقرار.

الاستقراء هو إسقاط تجربة واحدة على افتراض  
طويل الأمد حول الحياة.

«هذه اللحظة ليست حياتك، بل هي لحظة في  
حياتك».

-ريان هوليداي

ما لا تدركه هو أنه ولمجرد مرورك بتجربة سلبية  
مؤقتة، فإن هذا لا يعني أنها ستحدد بقية حياتك  
بالطريقة التي تخشى حدوثها.

ما تقوله حقًا هو عجزك عن رؤية طريقة للخروج  
من ظروفك الحالية لأنه وبطريقة ما أنت غير قادر  
على التحكم فيها تحكما تامًا.

بدلًا من محاولة تكوين بيان نهائي حول كيف  
يجب أن تكون الحياة أو كيف يجب ألا تكون  
بناءً على ظروفك المؤقتة، فإن عليك رؤيتها على  
حقيقتها: مجرد تجربة تمرّ بها حاليًا ستنتهي في  
نهاية المطاف وتتلاشى كما تلاشى غيرها.

**07 | استخدم التأمل الذاتي بوصفه آلية هروب،  
وليس وسيلة لتغيير حياتك فعليًا:**

عندما نبدأ شيئًا جديدًا في حياتنا، فإن هذا يحصل  
لأن انكشافًا يحصل داخلنا بشأنه أو بشأن أنفسنا.

ندرك أننا بحاجة إلى تصحيح المسار، ولدينا لحظة  
«أها!» حول أنفسنا في المستقبل، فنتخلى عما  
يعوقنا، ونجد الشجاعة، ونشرع في مسارنا الجديد.  
هذا هو المكان الذي يجد الناس فيه أنفسهم في  
حالة ركود.

يعتقد كثيرون أن عملية التحرر من الماضي وتبني المستقبل أمر مخيف، ولكنها تمنح الحرية الكبيرة أيضًا. لدرجة أن الشعور بالحرية يمكن أن يغطي متعة الإدراكات العميقة والتغييرات الحياتية، ويجعلها تبدو أكثر إثارة من تنفيذها الفعلي.

الحقيقة الموضوعية هي أنه بغض النظر عما تختار فعله أو أن تكون عليه في الحياة، وما تجيد فعله ولمدى بعيد، فإن كل شيء سيصبح مملاً ورتيباً في وقت ما أو آخر. هذه هي الواقعية المرة للحياة. وبينما ستشعر بلا شك بمزيد من السلام والرضا عند متابعة المناسب لك بالفعل، ستمر بأيام عصبية وبمدد من الإرهاق، وستشعر بالتردد في بعض الأحيان، من المؤكد أنك ستدرك أن قرار الانطلاق من جديد والتخلص تمامًا من المسار الحالي بدلاً من الاستمرار فيه يوماً بعد يوم أكثر إثارة وتشويقاً في كثير من الأحيان.

كل ما يناسبك

حقًا سيُشعرك بالسكينة

والسلام الداخلي

كل ما هو مقدر لك ستشعر به كأنه زفير عميق،  
كأنك تعود إلى الوطن، إلى مكان نسيت وجوده.  
كثيرًا ما نتوق إلى الأشياء التي تساعدنا على  
الهروب من هويتنا، ولكن الأشياء التي تعني لنا في  
الواقع -تلك التي تدخل حياتنا وتستقر- تجعلنا نشعر  
بالطمأنينة الدائمة. لسنا بحاجة إلى الانسحاب،  
بل نحتاج إلى التجذُر. فالحب يكمن في اللحظة  
الحالية. إنها اللحظة الوحيدة التي يمكننا أن نحيا  
فيها.

كل ما هو مناسب لك حقًا سيجعلك تشعر بالراحة.  
كل ما هو مناسب لك حقًا سيبدو بسيطًا وواضحًا  
ومريحًا جدًا.

كل ما هو مناسب لك حقًا سيختارك بالسرعة  
نفسها التي تختاره فيها.

كل ما هو مناسب لك حقًا سيحدث مصادفة  
وتلقائيًا. سيأتي إليك عندما تتوقعه وعندما لا  
تتوقعه، مفاجأةً ويقينًا.

سيبدو حقيقة واضحة في حياتك ولكنه جديد  
تمامًا في أن واحد.

غالبًا ما نعتقد أن الأشياء الأكثر ملاءمة لنا هي  
التي تثير لدينا أعظم المشاعر، وهذا خطأ. الأشياء

التي تناسبنا حقًا تثير لدينا أعماق المشاعر. الحب هو الوجود السائد والراسخ، وليس اندفاعاً من الشهوة التي تضخ الدم في القلب. القدر هو مصادفة خفية، فهو يجعلك تتوقف وتقول: «حسنًا، أليس من المضحك كيف نجح ذلك؟».

ما هو مناسب لنا ليس مجاهرةً قاسية، وليس شيئًا يجب إجبار أنفسنا عليه أو التفكير فيه مدة طويلة. إنه ليس شيئًا يتركنا نبحت عن علامات، أو يتطلب منا استطلاع رأي أصدقائنا لجمع آرائهم. لا يتركنا في حالة تساؤل وحزن وشك في الذات، الشيء المناسب لنا لا يؤجلنا، ولا يبدو كأن علينا الإمساك به قبل أن يذهب، بل يجعلنا نشعر بأنه سيكون دائمًا في انتظارنا عندما نكون جاهزين.

الأشياء الأكثر ملاءمة لنا هي أيضًا أسهل الأشياء التي يمكن تفويتها، لأنها غالبًا ما تكون خفية في البداية.

تتحول الأشياء الصغيرة إلى أشياء كبيرة مع مرور الوقت، علينا أن نمنحها فرصة فحسب، أن نواصل المسير، وأن ندرك أن الحياة ستجذب ما هو مقدر لنا.

في بعض الأحيان، يكون التنحي عن الطريق مهمتنا الوحيدة.

أعلم أن الاعتقاد أن الأشياء المناسبة ستجذبك غالبًا في عالم تفتقدها فيه صعب جدًا. في حياة شعرت فيها بالخيبة والخذلان الشديدين، سيطلب الأمر منك أحيانًا كل ذرة إيمان يمكنك حشدتها

لتصدق أن هناك مسازًا أعظم بالفعل.

في بعض الأحيان، لن تصدق وجوده على الإطلاق، وهذا أمر طبيعي.

ستجدك الأشياء المناسبة لك بالطريقة نفسها التي تجدك بها كل الأشياء الأخرى. كل ما يأتي وسيأتي في أي وقت نعث إلى الحياة بوجودك ومشاركتك. لا يتعين في كثير من الأحيان مطاردة الأشياء المناسبة لنا، بل يجب السعي إليها. لا يجب إقناعهم بالبقاء، بل التعهد بالبقاء. إنها ليست أشياء نكتشفها في أحد الأيام، لكنها تلميحات تُعرض علينا، أمثلة للفرص التي نبدأ على أساسها بناء حياتنا.

عندما نخرج بحثًا عن شريك الروح، غالبًا ما نحبطنا العثور على بحر من البشر، جميعهم محطمون وتائهون بطرائقهم الخاصة. نكتشف بالتدريج أن الأشخاص الأهم في حياتنا ليسوا الأشخاص الوحيديين الذين لدينا تواصل مثير ومباشر معهم فحسب، ولكن أيضًا الأشخاص الذين يمكننا أن ننمو ونمشي ونتطور معهم.

تزرع جذور قصص الحب العظيمة تدريجيًا على مر السنين. في كل منعطف تتخذونه معًا، ستتعلمون درسًا جديدًا.

الحب الذي تريده هو الحب الذي يولد مع شخص يشاطرك رغبتك في التوسع معه بقدر ما ترغب في ذلك. لا نفقد الحب عندما نفتقر إلى الشغف، بل نخسره عندما نفتقر إلى أي إمكانات أخرى للنهوض بأنفسنا.

عندما نخرج للبحث عن وظائف أحلامنا، ومعرفة هدفنا في الحياة، غالبًا ما ثحبطنا الصعوبات الكبيرة التي تواجهنا في كل طريق، وخلال هذه العملية، يبرز إلى الواجهة كل ما يخص مخاوفنا بشأن عدم استحقاقنا المحتمل. لقد اعتقدنا مخطئين أن السعي وراء أحلامنا سيساعدنا على الهروب من الإنسانية، في حين أنه الطريقة التي نصح بها أكثر إنسانية. ما نبحث عنه ليس مسار حياة سهلًا، لكنه يستحق العناء، ونحن على استعداد للتضحية من أجله، للوصول إليه، لنبالغ من أجله. مسار لا تصبح فيه الصعوبة رادعًا، بل محفزًا خفيًا. مسار يمكننا فيه عند العودة إلى المنزل في نهاية الليل وإغماض أعيننا، والشعور بالراحة إزاء حقيقة أننا بذلنا أقصى جهدنا نحو شيء مهم حقًا في حياتنا أو في حياة شخص آخر.

عندما نستيقظ كل يوم ونتساءل كيف يمكننا التخطيط لحياة تمجد وتكشف عن أعماق طبقات هويتنا الحقيقية، فغالبًا ما نكون مشحونين بمعرفة أنه مهما كانت النية الواعية التي نغرسها في أيامنا، فهناك دائمًا متغيرات، والعالم من خلفنا يستعر على الدوام خارج نطاق سيطرتنا. ما نبحث عنه ليس وسيلة لإقناع أنفسنا بأن فقاعة السكينة هي كل ما لدينا، بل هو إنشاء ملاذ آمن شخصي خاص بنا بوصفه تذكيرًا دائمًا بأن من الممكن رسم طريق جميل في هذا العالم، من الممكن العودة إلى الوطن الذي هو نفسك.

الأشياء المناسبة لك حقًا ستجعلك تشعر بالراحة،



ليست لأنها بسيطة أو سهلة أو مثالية على الفور، بل لأنك تعلم أنها مقذرة لك، سواء أكانت الظروف جيدة أم كانت سيئة. ستشعرك بالسلام لأنك ستنتهي كل يوم وأنت تعلم أنك بذلت كل ما وسعك في سبيل شيء يهملك، ولأنك سرعان ما ستدرك أنه وفي هذا الكون الضخم بأكمله، أن تكون لديك روح واحدة أمامك، ومهمة واحدة تتفرد بها، وجسد واحد يمر عبره نفس مؤقت يحميك، هي معجزة لا يمكن تصديق أنك تعيش وفقها.

سيأتيك كل ما هو مناسب حقًا لك وسيبقى معك، وسيساعدك على النمو والتحدي والتغيير.

الأشياء التي تناسبك بحق لن تكون مجرد أفكار بعيدة أو في المستقبل، بل سيكون حضورها الملحوظ هو ما سيضمن لقلبك السكنة النهائية.

# عليك ممارسة

## فن التخلي

يعيش معظمنا تقريبًا بفرضية أنه إذا كان هناك شيء غير مناسب لنا، فسيُسحب في الوقت المناسب. نتردد ونتساءل ونتشبهت بما هو واضح أنه غير مناسب فننتظر الكون لتنفيذ عمله البغيض، ثم نشعر بالإرهاق بمجرد انتهائه.

نفكر في التخلي كونه آخر محاولة لتقدمنا وسلامتنا النفسية- لن نتخلى إلا إذا اضطررنا إلى ذلك وكنا مجبرين، وإذا أثبت العالم لنا حقًا أن شيئًا ما ليس مقدرًا لنا.

هناك طريقة أسهل.

التخلي ليس حدثًا، إنه ممارسة.

إنه شيء نتعلمه مع الأمور الصغيرة، لذلك عندما تصيبنا الأمور الكبيرة، نعرف كيف نتخلى.

علينا أن نتعلم التخلي عن الأفكار واللحظات.

علينا أن نتعلم التخلي عن المعارف، والاهتمام بأراء الآخرين، وعديد من الجدالات والخلافات الصغيرة التي يمكننا اختيار عدم التدخل فيها. علينا أن نتعلم التخلي عن الأشياء التي لا تُستخدم إلا بوصفها مخلفات الماضي، وعن الملابس التي ارتديناها في الماضي قبل أن نتغير. علينا أن نتعلم التخلي عن الأحلام التي اخترناها للأشخاص الذين تجاوزناهم في نهاية المطاف، وعلينا أن

نتعلم التخلي عن فكرة أن الآخرين يعيشون وفقًا لحقائقهم المتغيرة وليس وفقًا لتوقعاتنا منهم.

لقد جعلنا عملية التخلي تبدو مهمةً خارقة للإنسان يمكن تحقيقها فقط للمتنورين الحقيقيين. نجد طرائق عديدة للتغلب عليها والتعامل معها، كالأجسام الرائعة- محاولة تحسين المظهر، وإنهاء التجربة المؤلمة، والبحث عن أدلة لإثبات أخطاء الآخرين. نجد طرائق عديدة لنبدو كأننا قد تجاوزناها بالكامل، ومع ذلك نبقى بالضبط حيث اعتدنا أن نحيا بنظرة تأملية نتخيل أن شخصاً آخر قد يراها.

*التخلي يحدث دون عناء مثل التنفس.*

*أنت تمارسه طوال الوقت.*

هناك الآلاف من الأشياء التي تحررت منها، والقليل منها ما زلت متمسكاً به.

في بعض الأحيان، يكون التخلي فعلاً، وفي أحيان أخرى يكون قراراً، وفي كثير من الأحيان، يكون مسألة إلهاء. إننا لا نتخلى عندما نعتقد أننا ملزمون بذلك، بل عندما تنتقل أفكارنا إلى قصص مختلفة، ونبدأ بناء واقع جديد. لا نمضي قدماً عندما ننتهي من تفكير أجزاء ما كان موجوداً من قبل، ولكن عندما نبدأ التفكير أكثر في ما نود بناءه بدلاً منه.

*نحن لا نتخلى فعلاً.*

*نحن نقبل ما ذهب بالفعل فحسب.*

*ما نطلقه في الواقع هو مجرد فكرة.*

إنها فكرة كانت لدينا عن هويتنا، أو عن هوية شخص آخر. الفكرة التي كانت لدينا عن كيفية تطور المستقبل، وكيف سنصل إليه. الفكرة التي كانت لدينا عن العالم، وكيف يعمل، وإذا ما كنا بأمان أم لا. كما ترى، التخلي ليس مجرد عملية إعتاق في العدم. إنها عملية تطور عميق. فبدلاً من الاعتماد على ما لم يعد صالحاً، نحن مضطرون إلى السعي نحو ما سيشفيينا أخيراً.

## تعرف إلى سر الثقة

### التي تدفعك إلى تحقيق

### شغفك الحقيقي

هذا الموضوع موجه لكل شخص يجد نفسه يحدق بشغفه بعينين تملؤهما الدهشة، وينخفض صدره عما يطفئ عليه الشك والخوف من أن هذا الشعور قد يكون علامة على عدم المضي قدمًا.

وهذا الموضوع موجه لكل شخص تدور أفكاره حول ما يمكن أن يقوله العالم، وكلها تعود في النهاية إلى المشاعر نفسها.

من أنت لتفعل هذا؟

ربما تكون شابًا وتتعلم. ربما لست كذلك- بل لديك مهنة مؤسسة تضمن لك تقاعدًا سريعًا وسهلاً. ربما تغيّر مجالك بالكامل.

ربما تجرب شيئًا جديدًا تمامًا.

ربما تحلّيت أخيرًا بالشجاعة لمشاركة ما كنت تبعد وتحلم به منذ أن كنت تمارسه بمفردك في غرفة نومك في الطفولة.

لا يهم أين تجد هذه الكلمات في مسيرتك، فهي موجهة لك إذا كان هناك شيء عميق في داخلك يستدعيك نحو مستقبلك، وشكّ طاعٍ يحاول إبقاءك عالقًا في مكانك الحالي.

أنت بحاجة إلى النظر حولك، ليس إلى العظماء، ولا إلى من تقتدي بهم.

سشعرك مقارنة نفسك بهم بالضالة وعدم الاستحقاق. بدلاً من تقييم نفسك بهذا المعيار، انظر إلى نجاحاتهم بعدها دليلاً على ما هو ممكن، ثم تأمل في ما حولك. راقب أقرانك. انظر ماذا يفعل الآخرون من حولك. لاحظ عدد الفنانين الذين ينشئون مشاريع ويبنون شركات وأعمالاً تتبع من شغفهم. انظر إلى عدد الكتاب الذين يصوغون القصائد ببراعة، وعدد المدربين الذين يوجهون عملاءهم، وعدد الدورات التي يبيعونها، وكيف يتطور قطاع التعليم، وكيف يشتري الفن ويُعرض.

إنّ العالم الذي نعيش فيه اليوم يجعل الأشياء ممكنة بعد أن كانت مستحيلة تماماً قبل بضع سنوات فقط.

يريد الناس دعمك.

يريدون التعلم منك.

يريدون النمو معك.

أنت جزء من هذا النظام البيئي، أنت تمثله بالفعل. إذا كنت تراقب أقرانك مدةً طويلة، ما ستلاحظه هو أن أولئك الذين يتمسكون بحياة يحكمها شغفهم ليسوا بالضرورة الأكثر موهبة، أو الموهوبين موهبة صارخة، أو الأكثر كمالاً في فنهم.

ما يميزهم هو أنهم متقدمون عليك ببضع خطوات، لأنهم حاضرون طوال الوقت الذي قضيته في التساؤل عن إذا ما كان يجب عليك المضي.

عندما نكون ماهرين للغاية في شيء ما، غالباً ما

تتحول ممارستنا إياه إلى الهوس والجنون، لأننا أصبحنا مهووسين ومشغولين به. يتفوق إحساسنا بالأهمية على العمل نفسه، فنصاب بالشلل.

لست بحاجة إلى أن تكون هكذا.

يجب ألا تبدو هكذا.

أولئك الذي تحتذي بهم وتعدّهم قدوتك، كانت لديهم وظائف يومية.

الأشخاص الذين عاشوا حياة طويلة ومملوءة بالإنجازات بعد السعي وراء شغفهم الحقيقي لم يكسبوا دائمًا دخلًا كبيرًا منه، فبعضهم جنى كثيرًا وبعضهم لم يجن كثيرًا. في كلتا الحالتين، يجب عليك ألا تقيس قيمتك بوصفك فنانًا أو مبدعًا أو رائد أعمال أو باحثًا من خلال مدى التزامك الذي يطفى على كل شيء آخر.

التفاني في عملك هو ما يحقق جدارتك.

الانخراط الدائم في عملك والسماح لنفسك بالإبداع هما ما يجعلان نتاجك مميزًا وفريدًا.

لا يُقصد بذلك مقارنات الخبرات، ولا التعقيد أو الواقعية، ولا معرفة من لديه أفضل مسار وأسرع مسار للحصول على الربح، ولا من يحقق النجاح بأسرع وقت، أو من يكون الأوضح حيال هذا الأمر.

لا يتعلق الأمر بالأشخاص القلائل الذين يمكنهم تحقيق روائع باهرة من عملهم وحياتهم، بل يتعلق بأشخاص عديدين مستعدين لبلوغ ما يريدون وبذل أقصى جهدهم -يبدعون ما يلهمهم ويجعلهم

يشعرون ويفكرون- الذين يثبتون في كثير من الأحيان أن ما نريد مشاركته والتفكر فيه يتعلق بما يتردد صداه على المستوى البشري أكثر مما هو مؤثر للغاية ومثير للإعجاب إلى حد يجعله مغرباً.

تعد الأعمال الفنية التي توجد في متاحف الفن من غير شك من الأعمال الاستثنائية، لكنها لا تزين جدران المنازل كثيرًا، وليس ذلك بسبب السعر، لأنه يمكن للمرء الحصول على نسخة أو طبعة مشابهة.

ما يوجد على جدران البيوت الرسائل التي تخاطبنا، تلك هي الرسائل التي تجد مكانًا على رفوف الكتب وفي قائمة انتظار القراءة، وتلك هي الرسائل التي يشاركها الناس مع أحبائهم، وتلك هي الرسائل التي يختارون شراءها والتفاعل معها.

لا يلزمك أن تكون فنانًا موهوبًا لتستحق السعي وراء شغفك.

لست بحاجة إلى أن تكون مؤلفًا ذائع الصيت، ولا أن تظهر على شاشة التلفاز، ولا أن تكون أسبقًا معروفًا في المنازل، وليس عليك أن تكتب الرواية التالية التي ستدرّس في الصفوف الدراسية في جميع أنحاء البلاد. لا يلزمك أن تكون الأكثر إثارة للإعجاب والأكثر استعصاء الذي لا يمكن المساس به.

أنت لا تحتاج إلى جمهور كبير.

لا يلزمك أن يؤمن كثيرون بقدرتك.

كل ما تحتاج إليه هو الرغبة في إحداث شيء



أصيل وحقوقي ومؤثر فيك، شيء يرفعك من تجربتك الإنسانية وينقلك إلى تجربة أخرى، شيء يمكنك من فهم الماضي، ويوضح تصوّر المستقبل، كما يجعلك تجرب المشاعر نفسها التي شعرت بها عندما وقعت في الحب أول مرة أو تعلّمت كيفية التخلي أو شعرت بالرهبة أو الإلهام أو السلام الداخلي.

هذا ما يجب أن يصل إلى أيدي إخواننا البشر.

إذا كنت تبحث عن الإذن لفعل ما تحب، إذا كنت تبحث عن الثقة لمواصلة ما ترغب في قضاء أيامك وأنت تمارسه، فإنّ ما تسأل عنه حقًا هو إذا ما كنت جيدًا بما يكفي لتستحق وقت الناس أم لا.

لذا كن على علم بهذا.

يريد الناس سماع قصص تشبه قصصهم.

يريدون قراءة الأعمال التي تلامسهم حرفيًا أينما كانوا.

يريدون حشد كل ما يجعلهم يشعرون بالفهم واستنفاده.

يريدون أن يروا خارجهم انعكاسًا لجزء صغير مما بداخلهم، والطريقة الوحيدة التي يمكنك من خلالها تحقيق ذلك للآخرين هي استخراج جزء صغير من روحك، ووضعه على الورق.

هذا كل ما يتطلبه الأمر.

من السهل أن نتبنى فكرة أن ما تعرضنا له في الطفولة وفي المدرسة كان «جيدًا» وهو كل ما يمثل

الخير. وعادة ما يُعرّف هذا «الجيد» من خلال معيار محدد جدًا (وقديم). كما ينتقيه بعناية أولئك الذين لديهم ربما أجندة.

لا يعكس الأمر الشمولية ولا يمثل الواقعية.

عادة لا يخاطب الناس بالطريقة التي كان يتحدث بها قبل 100 عام.

تختلف الفنون التي نحتاج إليها اليوم، لأننا لسنا بحاجة إلى الإبداع لإثبات شيء ما عن موهبتنا بعد الآن.

بدلاً من ذلك، يمكننا الابتكار لمشاركة الطاقة. يمكننا الابتكار للتعبير عن التجربة. يمكننا الابتكار لجعل الناس يشعرون بالسماع والفهم.

يمكننا أن نبدع لشفاء أنفسنا، وتمديد هذا الشفاء للآخرين.

إذا كنت تبحث عن علامة، وتبحث عن شيء ما لإقناعك بأنك تكفي لمصيرك فعليك أن تبدأ بأول شيء يشجعك، وهو أن تشعر بالحياة داخلك بدلاً من إدراكها من الخارج.

سيتعين عليك بدء تفكيك الطريقة التي عشت بها قبل هذه اللحظة، لأنك إذا كنت مثل معظم الناس، فإن غالبية ما تفعله وتختاره وتعتقد أنه رؤيتك هو في الواقع نسخة من رؤية شخص آخر، ووسيلة لبلوغ غاية، والغاية دائماً الاتصال.

سيكون عليك أن تقرر أن العيش وفقاً لحقيقتك العميقة هو أولويتك القصوى، حيث يمكن المخاطرة

بأي شيء وكل شيء يقتضي ذلك. ستحتاج إلى تحديد مدى استعدادك لمقابلة روحك على قمة الجبل، وإلى أي مدى ستتسلق ومدى اهتمامك ومدى التزامك المتأصل بالعمل، لأن هذا هو العمل.

عليك أن تقول وداغا للثوابت، ولخطط مدتها خمس سنوات، وشيكات رواتب منتظمة، وتفسيرات سهلة لما تفعله. هذه الأشياء التي تجعل الناس يشعرون بخوف أقل، ولكن غير مفعمين بالحياة أكثر.

ستضطر إلى صياغة رؤية لما يمكن أن تتحول إليه حياتك المستقبلية. يجب أن تكون طموحاً، لأنك إذا كنت ستتجه نحو هدفك المنشود، فعليك المضي قدماً. في أثناء فعلك ذلك، ستحتاج إلى إزالة أي جزء من تلك الرؤية المشروطة بمحاولة إثبات استحقاقك لشخص قد يرغب في العمل معك. قيمتك تنبع من داخلك ويمكنك مشاركتها مع العالم ليطلعوا عليها - لا تلجأ إلى التلاعب العقلي مع نفسك بعد الآن.

ستضطر إلى أن تصبح طالباً دائماً.

عليك التعرف إلى الأعمال التجارية، حتى لو كنت فناناً.

عليك التعرف إلى الفن، حتى لو كنت صاحب عمل. عليك تحديد مكان إنشاء خطتك، وكيفية ربط مجتمعك معاً، وأين سيكون وجودك أكثر تأثيراً، وكيف سيؤثر. عليك اكتشاف المنظومة التي ستصبح عليها حياتك، والطرانق التي ستنشئها

وتشاركها، ثم ستسمح لعمك بالانتشار إلى الخارج  
وأكثر من ذلك بلا حدود.

عليك أن تبدأ من حيث أنت.

يجب أن تكون متواضعًا.

عليك التوقف عن طرق الباب وبناء مدخلك  
الخاص.

ستضطر إلى اختبار الأشياء ومحاولة تغييرها.

لن يكون نهجك الأول هو الأخير.

يجب أن تكون على استعداد لرمي السباغيتي  
على الحائط مرات عدة أكثر مما تعتقد.

يجب أن تكون مستعدًا للانطواء ليس بسبب  
إخفاقك في شيء ما، ولكن لأن شيئًا آخر يمكن أن  
يؤدي أداءً أفضل.

عليك إعادة بناء صورتك الذاتية.

عليك أن تصبح ذلك النوع من الأشخاص الذين  
يكسبون عيشهم من فعل ما يحبون، وليس هاويًا  
يحاول معرفة إذا ما كان بإمكانه تدبير أموره.

سوف تضطر إلى التوقف عن طلب الإذن.

عليك التوقف عن التفكير في أن منظور شخص  
واحد لك هو حصيلة شخصيتك.

عليك أن تستعد لبلوغ ما تريد مرارًا وتكرارًا.

عليك أن تستعد للابتكار مرارًا وتكرارًا.

ثم عليك أن تنتبه لما سيأتي وما سيبقى.

انتبه للشيء الذي ينجح.

ترقب ما هو سهل.

استمر في التقدم حتى تصل إلى النقطة التي يحصد فيها أدنى جزء من مجهودك مكافأة كبيرة، ثم امض قُدماً.

امض قُدماً.

عليك ممارسة أشياء لا يرغب الآخرون في ممارستها.

عليك التوقف عن الخوف من تقلب الدخل أو ديون بطاقة الائتمان أو المراجعات السيئة أو الظهور بمظهر الغبي أو البقاء هادئًا والتظاهر بأنك غير مبالي.

سوف تجد نفسك مضطرًا إلى أن تهتم.

عليك أن تؤمن برويتك حتى يؤمن بها شخص آخر.

ستجد نفسك مضطرًا إلى حمل شعلة لنفسك أولاً. ستجد نفسك مضطرًا إلى أن تتعلم أننا لا نتحلى تلقائيًا بالشجاعة لمتابعة ما نحبه يومًا ما. بل إننا نشعر بدافع، بحدس، برغبة صغيرة في اتخاذ خطوة واحدة باتجاه أحلامنا. نمضي ولو كان في مواجهة الشك والتكهنات. ثم نتابع بقلوب جامحة ومنفتحة، وتخلُ تام مصحوب بالتزام كامل.

لن تأتي الثقة التي تبحث عنها قبل أن تبتدئ.

لن تأتي من التحليلات الذهنية أو المقارنات أو

الأوهام حول أهميتك.

ستأتي من الفضيلة البسيطة المتمثلة في كونك شخصاً على استعداد للمخاطرة بكل شيء من أجل عيش حياة يشعرون فيها بأكثر قدر من الصدق، لتخرج بشيء يهتمون لأمره، وتأمل أن يهتم به شخص آخر أيضاً.

هذا كل ما في الأمر.

كلنا نتشارك القصة ذاتها دون استثناء.

لست بحاجة إلى إيجاد الثقة لاتباع شغفك الحقيقي وراء أحلامك.

كل ما عليك هو أن تكون على استعداد للبدء.

ثم ستحتاج أيضاً إلى الاستعداد للتوقف.

التصحيح المفرط هو عكس الإبداع.

الإفراط في العمل ليس طموحاً، إنه آلية هروب.

ما لا يخبرك به أحد هو أن الشغف والهوس هما مدخلان لبعضهما البعض. سوف تتعامل بحذر وحرص في كل خطوة تخطوها.

ما لا يخبرك به أحد هو أن اهتمامك بعملك المفضل يزيد حساسيتك تجاهه بطريقة تجعلك دائماً تنكر ذلك إلى حد ما. يؤدي الرفض بطريقة تعصف بالمشاعر وتربك الأفكار، وكل ذلك لأنك تبالي به، حتى لو كان من الصعب الاعتراف بأنك تبالي به. أنت تبالي لأنه أكثر من مجرد عمل، ولأنه أكثر من مجرد وسيلة لتحقيق غاية.

هذه هي الأجزاء الأكثر حساسية وعمقا في شخصيتك.

هذا ما يشكل شخصيتك وجوهرك.

ما لا يخبرك به أحد هو أن العمل بما تحب يعني في معظم الأحيان ممارسة أعمال أخرى لكسب المال، حتى تتمكن من تخصيص الوقت والمساحة للإبداع بحرية ودون قيود وبانسجام لتحقيق أحلامك.

ما لا يخبرك به أحد هو أن فعل ما تحب يعني التغلب على عدم اليقين الذي يعوق الناس عن تحقيق أهدافهم، وهذا يمثل تحديًا أكبر بكثير من نقص الموهبة أو الخبرة.

ما لا يخبرك به أحد هو أن الاستمرارية تفوق الموهبة.

ما لا يخبرك به أحد هو أنك عندما تجمع بين الأمرين معًا - بتنفيذ ما يأتي بسهولة باستمرار - فإنك تحقق أقصى إمكاناتك.

ما لا يخبرك به أحد هو أن الأمان مجرد وهم يؤمن به معظم الناس. لا توجد وظائف أو مسارات أو خيارات آمنة، وحتى لو كانت هناك، فإن السعي وراء أحلامك وامتلاك مصادر دخل متعددة ربما يكون «أكثر أمانًا» على أي حال. لا يُدرّس هذا الجانب في المدرسة.

ما لا يخبرك به أحد عن العمل في مجال تحبه هو أن عليك أن تتعلم من أين تستمد إبداعك، لأن

معظم الناس يبدوون من خلال التعامل مع أعمق  
الأمهم ويصلون إلى حالة الإنهاك في النهاية.

ما لا يخبرك به أحد هو أنك ستحتاج إلى تقوية  
عضلة إبداعك لدرجة تمكّنك من العمل وفي الوقت  
نفسه الابتعاد نسبيًا.

ما لا يخبرك به أحد هو أن التعلّق بالعمل هو ما  
يسبب الألم.

إنها التوقعات بشأن ما يجب أن يكون وسيكون،  
ومتى يجب أن يحدث.

فمع كل الأمور المجهولة وجميع نقاط الضعف  
والأيام التي تقضيها محدّدًا إلى المسار جاهلاً ما  
الذي يمكن أن يكون بانتظارك، ما لا يخبرك به أحد  
هو أن الأمر يستحق كل هذا التعب، في كل جزء  
منه.

يستحق الأمر التضحية بوهم الأمان من أجل  
العيش بالطريقة التي تريدها، واسترجاع بعض  
من جوانب حياتك، على الأقل مجرد السعي إلى  
استعادتها، حتى لو كان ذلك يعني المحاولة فقط.

المحاولة تعني أكثر مما يمكن لمعظم الناس فعله  
على أي حال.

**فلا أحد يعرف ماذا سيحدث بعد ذلك.**

ما لا يخبرك به أحد هو أن جني المال من عمل  
تحبه لا يُعدّ خيانة لذاتك، بل هو السماح لروحك  
بدعمك وتغذيتك، إنه الاعتراف بأننا جميعًا بحاجة  
إلى دخل للعيش، وإذا كان بإمكاننا الحصول على



ذلك من خلال شغفنا، فهذا أمر رائع.

ما لا يخبرك به أحد هو أنه مع أن اختيارك شغفك قد يكون مسارًا غير اعتيادي، فأنت لست فريدًا تمامًا. يوجد مزيد من الأشخاص يتبعون مسارات مشابهة. أنت لست وحيدًا، ولم تكن كذلك قط. لا تعد نفسك «حصانًا وحيد القرن». بدلًا من أن تدع الكبرياء يؤذيك، تقبل هذا الواقع وتواصل مع الآخرين الذين يسلكون مسار هدفك نفسه.

ما لا يخبرك به أحد هو أن التحدي الأكبر سيكون في تنظيم وقتك تنظيمًا فعالًا الآن لأن كان كل شيء يعتمد عليك.

هذا يتطلب الانضباط.

يتطلب الرؤية.

يتطلب الالتزام.

يتطلب كثيرًا من التنظيم الذاتي.

في البداية يكون الأمر صعبًا، ولكن مع الوقت يصبح أكثر حرية.

ما لا يخبرك به أحد هو أن هذا الطريق ليس الأسهل، وليس بالضرورة أن تختار هذا الطريق لتحظى بحياة خالية من التحديات، بل الأمر يتعلق بفعل شيء يجعل الصعوبات تستحق المجاهدة.

# إذا كنت على وشك تحقيق طموحك، ولكنك تخشى الخطوة الأخيرة، فاقرأ هذا المقال

يوجد دائمًا مسار يؤدي إلى كل ما تريد، حتى لو لم تكن تعرف ما هو بالضبط في الوقت الحالي.

تنتهي الطرائق التي نركز عند التخطيط لها بتقييدنا وتحد قدرتنا على الاختيار أحيانًا. توجد إمكانات كثيرة متاحة لذاتك المستقبلية التي لا يمكن لذاتك الحالية أن تتصورها. يستطيع عقلك الحالي أن يستند فقط إلى ما يعرفه، ولذلك إذا كنت تحاول بناء حياة خارج هذا الإطار، فعليك أن تفتح عقلك لاحتمال وجود مسار يؤدي إلى ما تريد، والاعتقاد أنه ربما سيقودك إلى مكان أفضل مما تتصور.

أحيانًا، لا نعرف لأننا غير قادرين على المعرفة. والحقيقة هي أن معرفتنا قد تعطل التوقيت الذي يجري فيه الأمر. وربما تمنعنا هذه المعرفة من استخلاص الدروس التي يمكننا تعلمها في الوقت الحالي.

وماذا عن تلك الدروس التي نتعلمها؟ إنها ليست مجرد مستحقات علينا دفعها، ولا هي عذاب نحن محكومون به، بل هي مكونات بناء شخصيتنا التي تؤهلنا للصعود إلى المستوى التالي من الوجود، وما

يتاح لنا الآن يحتوي في طياته على الحكمة والنمو  
اللازمين لفتح الأبواب التالية.

أتمنى أن تتذكر جميع المرات الأخرى التي خشيت  
فيها عدم القدرة على السير قدمًا، ولكنك فعلت ذلك  
بدلاً من التساؤل والقلق حول كيفية المضي قدمًا.  
وأتمنى أن تتذكر أيضًا أنك لم تتوقع يوماً ما الذي  
سيقودك إلى معظم الأشياء الجيدة في حياتك.  
وأتمنى أن ثلهمك هذه الذكريات للحفاظ على قلبك  
مفتوحًا للعجائب والغموض والعالم المجهول الذي  
تنبثق منه جميع الأشياء الجميلة والمهمة.

أمل أن تتحدى بصوت عالٍ وتفشل في سبيل ما  
يهمك، وتسمح لنفسك بالاستمتاع بالحب العميق  
حتى إن كانت هذه التجربة قد تعني المخاطرة  
بفقدانه.

لا جدوى في التردد وعدم الإقدام، فلن يكسبك  
ذلك سوى حياة ناقصة. إذا لم تستطع قول أي شيء  
آخر عن نفسك، فلتقل إنك كنت شجاعًا، ولتقل إنك  
حاولت على الأقل. وحتى لو لم تصل إلى النهاية  
المرجوة، فليكن إرثك إرثًا من العزيمة، إذ لم تسمح  
للخوف بإيقافك عن تحقيق ما وجدت لأجله، أو عن  
تجربة الحياة التي كنت مقدرًا لها.

إذا ارتكبت خطأ، فسوف يحدث ذلك. إذا تعرض  
قلبك للتحطيم وانكساره إلى ملايين القطع ستشعر  
بالألم. وإذا قلت شيئًا خاطئًا فستقوله بالفعل.

يرجى عدم السماح للحظة أخرى في حياتك  
الجميلة والقصيرة بالزوال وأنت مشلول بخوف

عدم فعل كل شيء بطريقة مثالية. هذا الخوف الذي يمنعك من فعل أي شيء ذي قيمة.

الحقيقة هي أن الأشخاص الذين يخشون هذه الأمور عميقًا غالبًا ما يكونون الأشخاص الذين لديهم كثير لتقديره، والذين لديهم القلوب الأكثر صدقًا والعقول الأكثر استعدادًا للابتكار.

لم نأت هنا لنصل إلى الموت دون أن نتأثر أو نتحرك، كما كنا في طفولتنا. فالعالم يحتاج إلى مزيد من الأشخاص الشجعان مثلك ممن يظهرون بجرأة.

لا تفقد الأمل حتى إن لم تصل يومًا ما إلى الهدف الذي تسعى إليه، هل ستشعر بالرضا إذا عشت حياتك كلها وأنت تعلم أنك لم تحاول حتى؟ ربما أطف شيء يمكنك فعله لنفسك الآن هو أن تكون صادقًا مع نفسك وثق بها، واعرف أن مشاعرك صالحة، فربما تحاول أن توجهك إلى أماكن جديدة لم تكن تعرفها من قبل.

ربما أفضل شيء يمكن أن تفعله لنفسك هو أن تكون على طبيعتك بالكامل، حتى لو كنت تخشى ألا يقبلك الآخرون.

ربما أفضل ما يمكنك فعله هو أن تكون صادقًا ومنفتحًا تجاه روحك، حتى إن لم يفهمك الجميع.

ربما أفضل ما تفعله لنفسك هو التوقف عن قمع كل شعور ينبض داخلك ويدفعك إلى الخروج من المسار المريح، والاعتراف بأن هذا الدافع قد يأتي من مكان مهم وربما يحمل غاية أكبر.

ربما تمنح شخصًا آخر الإذن بأن يظهر شخصيته الحقيقية، وتكون دليلًا حيا له على أن هناك مزيدًا من الإمكانيات المتاحة لهم. وربما تصبح نوعًا ما مرشدًا للآخرين الذين يفتقرون إلى هذا الدعم الذي لم تحظ به أنت بنفسك في السابق.

وربما في النهاية، أفضل شيء يمكنك فعله لنفسك هو أن تدرك أن لا شيء يحول دون تقدمنا أكثر من الكلمات المهمة التي لم تُنطق، والغرائز العميقة التي لم تعبر عنها، والنداءات التي لم تستجب لها.

حياتك تمتد يدها نحوك، وربما أطف ما يمكنك فعله هو أن تمتد يدك بدورك لتصل إليها.

مع مرور الوقت، ستبدأ رؤية السحر الموجود في هذه العملية، وستفهم لماذا كان عليها أن تحدث بالطريقة التي حدثت بها بالضبط. ستدرك لاحقًا أنك إذا لم تمر بالتجارب التي مررت بها بالضبط وفي الوقت المناسب، فلن تتعلم الدروس الأساسية والأدوات والحكمة الضرورية التي بنت شخصيتك وجعلتك الشخص الذي أنت عليه الآن، الشخص الذي سيستمر في دفعك إلى الأمام.

وعندما تنظر إلى الماضي، سترى الغرض والهدف وراء كل تجربة عشتها، وأنا هنا لأخبرك أنك في يوم ما سترى الغرض والهدف وراء ما يحدث الآن أيضًا. فلا تتوقف عن المضي قدمًا، لأنك في يوم ما ستنظر إلى هذه المدة الحالية وتدرك أنك كنت في المكان المناسب الذي تنتمي إليه.

## 16 طريقة

يفسر بها الأشخاص

ذوو الذكاء العاطفي

المشاعر السلبية

بصورة مختلفة

في جوهر كل اضطراب توجد إمكانية لاكتساب  
حكمة عظيمة.

فكلما شعرنا بالغيرة والغضب والندم والاستياء  
وكراهية الذات والانحياز والإحباط، تتاح لنا فرصة  
لتحويل مفاهيمنا وتغيير حياتنا.

لا تعد هذه المشاعر عقوبات، بل هي إشارات  
للتحولات الذي يجب أن تحدث لدعم الحياة التي  
نتمناها بشدة. وإليك ١٦ من أهم هذه المشاعر:

«ما يثير حسدي في الآخرين يوضح لي ما أرغب  
فيه لنفسي»:

الحسد هو عاطفة تكشف الحقيقة، فهو يتنكر  
بمظهر الغضب أو الإحباط في حين أنه يعبر عن  
رغبة مكبوتة في داخلنا.

ما نحسده في الآخرين هو في الواقع دليل  
لمساعدتنا على تحديد ما نريد تحقيقه لأنفسنا.  
فنحن لا نحاول القول إنهم لا يستحقون ذلك، بل  
العكس، وكأنك تقول أود الشعور كأنني أستحقه  
أيضًا. تكشف الغيرة عن قمعنا أنفسنا.

عندما ترون شخصاً آخر يسمح لنفسه بالسعي وراء شيء ما بفعالية (أو يبدو أن هذا الأمر يحدث بسلاسة) فرد فعلك هو إسقاط مشاعر العجز خاصتك عليهم. إذا لم تستطع فعل ذلك، فلماذا يفعلون ذلك؟

بدلاً من السماح للحسد بتحويلك إلى أقبح نسخة من نفسك، يمكنك فهم أن الشيء الذي تحسده عليه ينطوي على حقيقة ما يجب عليك العمل عليه، وليس الشيء الذي يجب أن تنتقد شخصاً آخر لامتلاكه.

«مشاعري زُسل، لكنني لست مُلزمًا بالتصرف حيال كل واحدة منها»:

الأمر الطريف في ما يتعلق بالمشاعر هو أنه في سعينا إلى إثبات صحتها (وهي الطريقة الوحيدة للتححرر منها)، قد يبدو غالباً أننا نجعلها أكثر واقعية.

لا تعكس جميع مشاعرنا الواقع أو الطريقة التي تسير بها الأمور فعلياً. قد تجد نفسك في موقف يجعلك تعتقد أن شخصاً ما هو «الشخص المناسب» في حين أنه ليس كذلك، أو الشعور بعدم كفايتك مع أنك كذلك بالتأكيد، وهكذا دواليك.

عوضاً عن الاستجابة لمشاعرنا بصورة متسرعة، يمكننا مراقبتها ثم استجوابها. هل هذا مفيد؟ هل هذا صحيح؟

هل يأتي هذا من منظور واضح، أم من جرح سابق باقٍ؟

تتبع المشاعر إلى أصلها، ثم استخلص الدرس الذي ينتظرك. ستعرف أنك نجحت عندما تظهر لديك رؤية جديدة داخلية تكون أكثر حكمة ودقة وتجعلك تشعر بالارتياح.

«ما أتمنى فعله أمس يُظهر لي ما أحتاج إلى فعله اليوم»:

سأخبرك سزا صغيرًا: هناك الآلاف من الأشياء التي تندم عليها في ماضيك ولكنك لا تملك الوعي بوجودها. السبب في بقائها في أعماق عقلك هو أنها في النهاية لا تفيدك في الحاضر أو المستقبل.

الأشياء التي تندم عليها بصورة دائمة لا تُبلغك بإشارة في الواقع إلى ما كنت تتمنى فعله في الماضي، بل إلى ما تريد وتحتاج إلى تحقيقه في المستقبل.

بدلاً من التفكير في كل ما تتمناه، ابحث عن طرائق أخرى للاستمتاع بتجارب مشابهة الآن أو في المستقبل.

لا توجد فرصة واحدة فقط لفعل شيء مهم في الحياة.

مع ذلك، فإن هناك فرصة واحدة فقط لفعل ذلك الشيء بالطريقة التي تفضلها، ولكن في النهاية، هناك طرائق عديدة يمكن أن توصلك إلى وجهتك، يكفي أن تختار عدم الاستسلام والاستمرار في الرحلة، حتى لو كانت إحدى الطرائق التي اخترتها واجهتك بطريق مسدود.



«ربما أرى نفسي بصورة أكثر سلبية مما يراها أي شخص آخر»:

لا يمكن لأسوأ النقاد أن يحكموا عليك بحدة الانتقادات نفسها التي توجهها إلى نفسك. فهم يرون فقط جانبًا مختارًا منك، لكنك أنت تنظر إلى الكواليس الخلفية بأكملها.

لا يوجد شخص آخر يمتلك معرفة شاملة عنك، وعلى هذا لا يمكنهم تصويرك بالسلبية نفسها التي تراها في نفسك. وفي الحقيقة، ينظر معظم الناس إلى الآخرين بصورة إيجابية أو محايدة على الأقل، حتى يثبت العكس. هذا يعني أن معظم الناس ينظرون إليك نظرة استحسان، أو على الأقل محايدة، بل ربما لا يفكرون فيك على الإطلاق.

كل تلك الانتقادات الذاتية الشديدة والمستمرة لا تعدو أن تكون مجرد انتقادات ذاتية. لا أحد يجلس في مكانه يفكر في تلك اللحظة المحرجة التي حصلت قبل 5 سنوات، أو يقيم مدى التقدم الذي تحرزته أو لا تحرزته في الحياة. إنهم يتفكرون في أنفسهم.

«ربما يراهن الآخرون أنني أفضل بكثير مما أظهره علنًا»:

من المرجح أن يقدر الآخرون إنجازاتك وخصالك الإيجابية أكثر مما تفعل، وتركز أنت أكثر على نواحي قصورك وفشلك.

هذا يجعلك تدرك أنك لست ملزمًا بإثبات أي شيء لأي شخص آخر، فالنجاح شيء بدهي.

عندما تتعامل مع الآخرين على أساس أن لديهم على الأقل نظرة إيجابية نسبتًا عنك، فذلك يؤثر في طريقة تفاعلك معهم. بدلاً من التصرف على أساس الدفاع، يمكنك التواصل بثقة، علماً أنهم على الأرجح يرون فيك شخصاً يستحق التقدير (لأنك كذلك).

«إذا أنجزت شيئاً واحداً اليوم، فهذا يكفي»:

يجب ألا ترغب في أن تكون منتجاً باستمرار لأن العالم يطلب منك ذلك، وإذا رغبت في ذلك فلأنك تخشى النقص، تخشى الفشل، تخشى عدم الاستقرار، تخشى التخلف عن الركب.

بينما يرسخ العالم بالتأكيد ثقافة (وبنية اجتماعية) تزيد شيوع هذه المخاوف، فمن المهم أن نعيد توجيه اللوم هنا، ونضع العبء على أنفسنا.

إذا لم نواجه شعورنا المخيف بالشك الذاتي، فسندفع أنفسنا إلى الإفراط في العمل (والتعويض الزائد) حتى نموت.

يمكننا تغيير الرؤية من خلال التعامل مع الإنتاجية بطريقة أكثر واقعية. في بعض الأيام، ستنجز كل الأعمال المطلوبة منك، وفي بعض الأيام، ستحتاج إلى الراحة. في بعض الأيام، قد يكون إنجاز شيء واحد على القائمة سبباً كافياً لتشعر بالفخر بنفسك.

بدلاً من محاولة التخلص من الشعور بالذنب بوصفه تمرّداً على عالم تعتقد أنه يسعى إلى إيذائك، انظر إليه بوصفه معاييرة لتفكيرك نحو شيء أكثر

عقلانية. الخطوات الصغيرة، التي تُتخذ يوميًا تقريبًا، تقربك أكثر من الاستقرار والنجاح. لست بحاجة إلى فعل كل ذلك حتى تشعر بالأمان. «أتمتع بالحرية للتعبير عن مشاعري العميقة ومعالجتها»:

في بعض الأيام، قد تصيبك الحياة بصدمة قوية، المشكلة هي أننا بدلًا من تقبلنا موجات العواطف القوية، نقاومها، ما يؤدي إلى تراكمها تراكمًا كثيفًا يجعلنا متوترين وانفعاליين دائمًا.

يكمن الحل في تغيير نهجنا تجاه مشاعرنا في اللحظة الحالية. لا تعني عملية تغيير هذه الطريقة أنك متخلف عن الركب، ولا أنك أقل قدرًا، ولا تعني أنك تتراجع في موقفك، ولا أنك تحبط نفسك. بل تعني أنك تعالج مشاعرك فحسب، وهذا شيء جيد. عندما نمنع أنفسنا من عيش تلك اللحظات الهشة والإنسانية، فإن ذلك يحولنا إلى روبوتات حساسة جدًا، نحاول بلا توقف التحكم في حياتنا وحياة الآخرين خوفًا من أن أي مثير يمكن أن يفضي إلى انهيار الأمور انهيارًا كارثيًا.

يمكننا تعزيز صحتنا العاطفية تعزيزًا أفضل عندما نسمح لأنفسنا بالاستلقاء والصراخ والتعبير عما بداخلنا، وتقبل اللحظات الصعبة عندما تأتي، على أمل أن الشمس ستشرق دائمًا.

«يحق لي تكوين فكرتي الخاصة عن نفسي»:

يمكنك تكوين صورة مختلفة عن نفسك، مستقلة

عن الأجزاء التي جمعتها من كلام الآخرين عنك. تعد هذه الطريقة وسيلة لبناء ثقتك بنفسك في سن الطفولة، ولكن بوصفك بالغًا، يجب أن تنمو وتتطور في تصورك نفسك.

يمكنك بدلًا من قبول فكرة أنك حصيلة ما يراه الآخرون فيك، أن تحزر نفسك وتبتكر تصوّرًا خاصًا بك يعكس تجربتك الصادقة لذاتك. وتشمل الصورة الصحية للذات الجوانب الإيجابية والسلبية (كما هي الحال مع جميع البشر) وثبنى بعيدًا عن كيفية تصور الآخرين لك.

«بإمكاني تحديد مفهوم النجاح الذي يتناسب مع حياتي الشخصية»:

أنت تبني مفهومك للنجاح من خلال استشعار الإشارات الصغيرة التي تلتقطها من الأشخاص المحيطين بك، وما سمعته منهم حول ما هو مقبول وغير مقبول في الحياة. تبني فكرتك عن النجاح بناءً على الرؤية النهائية لما يمكن أن يجعلك تحظى بأكبر قدر من الحب والاحترام.

تستمر هذه العملية حتى تدرك أنها مسعى عقيم. في النهاية، تصل إلى قمة ذلك الجبل لتجد أنك قد حققت رؤية شخص آخر في حين أنك تشعر بالفراغ الداخلي. إنه ليس مكانًا مناسبًا للبقاء فيه، ومع ذلك، فهو المكان الذي يصل إليه الجميع عادةً قبل أن نتعلم كيف نعيد توجيه مسارنا.

بإمكانك تعريف النجاح على أساس مفاهيمك الخاصة. لديك حق القول في ما هو كافٍ أو غير

كاف في حياتك.

إحدى الطرائق التي يمكنك من خلالها مساعدة نفسك على ذلك بسلاسة أكثر هي بالتوقف عن اتخاذ قرار بشأن معنى النجاح في حياة الآخرين وتمن لهم التوفيق في مسيرتهم الخاصة، علماً أن الحياة المميزة تختلف اختلافاً كبيراً بيننا جميعاً.

«قد لا يكون هدفي مرتبطاً بوظيفتي، وليس شرطاً أن يكون كذلك»:

بينما يسدد عملك الفواتير يضيف هدفك معنى على حياتك. لا يوجد شخص لديه هدف واحد فقط، إذ يمكن أن يتغير هدفنا من يوم إلى آخر ومن ساعة إلى أخرى. ربما يكون هدفنا متعلقاً بالعلاقات التي نبنوها أو في وجودنا في حياة الآخرين، أو في وظيفة مؤقتة نعمل فيها، ثم في وظيفة أخرى نعمل فيها لاحقاً.

هدفنا هو ببساطة أن نكون على قيد الحياة.

كل ما يلي ذلك هو أمر مهم بالمثل، ولكن إذا شغلتك كثيرًا فكرة أن عليك العثور على هدفك الرائع ضمن مهنتك، فإنك تقيد نفسك وتحصر فهمك المعنى الحقيقي والشامل. تتعلق قيمتك بشيء مؤقت، في حين يتمثل هدفك في التعبير اللا محدود عن طبيعتك الفريدة.

لا داعي لمحاولة معرفة ما عليك فعله بقية حياتك، بل ابحث عن الخطوة التالية الصحيحة في حياتك، لأنها غالباً ما تكون المسار للمضي قدماً.

«لا أحد ملزم بأن يرقى إلى مستوى توقعاتي منهم»:

غالبًا ما ينشأ الاستياء من التوقعات غير المستوفاة (وغير العادلة). لا يلزم أي شخص على الإطلاق بأن يتوافق مع أفكارنا حول من يجب أن يكونوا أو ما يجب عليهم فعله أو عدم فعله، بالطريقة نفسها التي لا يُطلب منا امتثال تلك الأفكار التي يحملونها عنا.

هنا يأتي دور الحدود. فمع عدم إمكانية التحكم في شخصية شخص ما أو ما يمكن أن يصبح عليه، يمكننا التحكم في تفاعلاتنا معهم، وعلينا ذلك. فعندما نفترض أن على الجميع أن يكونوا كما نريد، نضع حدودًا على حريتهم، وفي النهاية نجد أنفسنا محبطين وممتعضين.

يمكننا إما تقبل الناس على ما هم عليه في الوقت الحالي وإما أن نقرر الحد من وجودهم في حياتنا. «من الأمن التخلص من تجارب الماضي بمجرد استخلاص العبرة منها»:

ليس عليك الاستمرار في اجترار الأفكار. لا داعي للتمسك بمراجعة تفاصيل التجارب القديمة، ولا حاجة إلى القلق بأنك سوف تفاجأ مرة أخرى.

عندما لا نستطيع التخلص من الماضي، غالبًا ما يعود ذلك إلى شعورنا بعدم الأمان، وعدم التأهب الزائد يجعلنا نفترض أن التهديد سيعود مرة أخرى ويفاجئنا.

غالبًا ما تحمل التجارب التي لا يمكننا التخلص منها عبرةً لم نستخلصها بعد. بمجرد أن نتعلم من الخطأ ونحمل هذه الحكمة معنا دائمًا، فنحن أحرار أخيرًا في التخلص من مصدرها. عندما لا نتعلم الدرس، لا نشعر بالأمان عند التخلص من المصدر الذي علمنا الدرس.

«هدفنا الآن هو الاستفادة القصوى من المتاح لدي»:

بدلاً من التفكير باستمرار في المكان الذي يجب أو يجب ألا تكون فيه، أو من لديه أو ليس لديه أكثر أو أقل منك، أو كيف تقاس قدراتك بالمقارنة مع أصدقائك أو أفراد عائلتك أو ماضيك، يمكنك بدلاً من ذلك التفكير في المهمة الوحيدة التي يجب على كل فرد منا أن يؤديها حقًا، وهي ببساطة تحقيق أقصى استفادة من المتاح أمامنا. هذا كل ما يهم بالفعل.

احرص على استغلال هذا اليوم على أكمل وجه. استغل الفرص التي تتاح لك على أحسن ما يكون. احرص على تحسين علاقاتك الحالية. احرص على تحقيق الأفضل من نفسك في هذا الزمان والمكان.

«الأفضل» لا يعني «الأمثل». يعني هذا ببساطة أنه بدلاً من الاستسلام لمجريات الحياة بصورة سلبية، عليك أن تكون حاضرًا في كل لحظة وتعمل بما تملكه من مهارات، بدلاً من الشكوى مما ليس لديك.

«أحكامي الصارمة على الآخرين غالبًا ما تكون انعكاسًا لعائق داخلي»:

يمكن أن يكشف ما لا يعجبك في الآخرين كثيرًا  
عن عقليتك وطريقة تفكيرك.

إن مشكلاتك المستمرة في العلاقات غالبًا ما تشير  
إلى وجود عوائق عاطفية داخل نفسك، تلك العوائق  
التي تحول دون تحقيقك الحياة التي ترغب فيها،  
وهذا هو السبب في أنها تستحوذ على وعيك اللا  
واعي.

إذا كنت لا تعترف بتقدم شخص آخر، لا يمكنك  
الاعتراف بتقدمك. إذا انتقصت إنجازات شخص  
آخر، فستعرق نجاحك الشخصي. إذا حكمت على  
شخص ما بأسوأ صفاته، فسيكون هذا تقييمك  
نفسك بالطريقة نفسها.

إن اللحظات التي تشعر فيها بأنك مضطر إلى  
الحكم على الآخرين وإقصائهم من حياتك هي  
اللحظات نفسها التي تشعر فيها بأنك صغير جدًا.

بدلاً من الانغماس في الاتهامات، اسع للوصول إلى  
حكمة أعمق.

اشف علاقتك مع نفسك، وسترتب الأمور في  
مكانها بطبيعة الحال.

«لا داعي للشعور بالذنب حول ما لا أستطيع  
التحكم فيه»:

لا معنى للتمسك بما لم تعد قادرًا على تغييره. لا  
داعي للشعور بالذنب دون سبب. الشعور بالذنب لا  
يُحسن صفاتك ولكنه يزيد مرارة حياتك، ويؤدي إلى  
سلوك غير حميد.



بدلاً من محاولة التنمر على نفسك لتحسين شخصيتك، اسع إلى فهم دوافع تصرفك فهماً أعمق، وما النواقص التي أدت بك إلى هذا السلوك.

إن فهم جذور سلوكك فهماً أشمل لن يضمن تغيير سلوكك في المستقبل فحسب، بل سيمنحك شعوراً أكبر بالطمأنينة؛ باعتمادك على حكمتك، وليس على دوافعك.

### «قوتي تفوق تصوراتي عنها»:

عندما تدرك أن كلماتك وأفعالك ومعتقداتك لا تؤثر بعمق في واقعك فحسب، بل في واقع الآخرين من حولك، فإنك تبدأ التعامل مع نفسك بجدية أكبر.

تدرك أن قوتك تؤهلك لتغيير حياتك، وتحقيق ما ترغب فيه، والاستمتاع بواقع جديد.

بدلاً من محاولة تحريك الأشياء الثابتة أو تغيير ما هو ثابت، ستدرك أن بإمكانك التحكم في عدد من الأشياء المتاحة أمامك. ومع مرور الوقت، ستكون قادراً على التحول والتغيير بصورة أكبر.

### «حياتي المستقبلية الأمل موجودة حالياً»:

عندما تغمض عينيك وتتخيل نفسك في المستقبل أو حياتك المستقبلية، تلك التي تشعر فيها بالراحة والصحة والإلهام والأمل، عليك أن تعلم أنها موجودة بالفعل.

ذلك الشخص هو أنت. تلك الحياة هي لك.

تمضي مسيرة حياتك بين تصوراتك عنها والواقع. تتضمن هذه المسيرة التحزُّر من التعلقات، وتغيير

السلوكيات، وتحويل نظام معتقداتك، واتخاذ خطوات تدريجية كل يوم حتى تصل إلى الجانب الآخر.

أنت مُقدر لتحقيق ما ترغب فيه بشدة.  
الحقائق التي تجذبك بشدة تفعل ذلك لسبب معين.

أنت تقترب شيئًا فشيئًا من الحياة التي كانت مقدرًا لك دومًا، ولكن الخطوة الأولى لتحقيقها بالكامل هي الإدراك أنها موجودة بالفعل.  
إنها ملك لك، فاغتنمها.

# بداية رحلة

## استعادة قوتك

تبدأ هنا...

### هل أنت مستعد؟

مهما بلغ مقدار المجهود الشخصي الذي تعبت فيه لتحسين نفسك، ومهما كانت قدرتك على التكيف، ومهما كانت خطتك موثوقة في المستقبل، تذكر الحياة أحيانًا بأنك لا تستطيع السيطرة على كل شيء وأنك بشرٌ مثل الآخرين.

أنت تعيش مع مليارات المبدعين الآخرين.

تتداخل عوالمنا وتتصادم أحيانًا، وأحيانًا أخرى تنهار.

عندما تفقد قوتك الداخلية، فإنها لم تختف فعليًا. بل إنها مدفونة تحت الاعتقاد أن هناك شيئًا خارج نطاق سيطرتك يمكنه تقييد مسار حياتك. وأفرغت هذه القوة بسبب الاعتقاد أن أي شيء يعرقل طريقك سيمنعك من الوصول إلى هدفك إلى الأبد.

عندما تفقد قوتك، فذلك بسبب حدوث شيء ما أزال إحساسك باليقين. حدث ما جعلك تدرك أنك لا تستطيع التنبؤ بكل ما سيحدث لاحقًا. حدث ما اضطرك إلى التصالح مع حقيقة أنك مجرد إنسان. بدأت تشعر بالشك بأن هناك قوى في حياتنا لا يمكننا توقعها دائمًا، ولا يمكننا فهمها عندما تحدث.

إذا فقدت قوتك، فهذا بسبب تصديق لهذه الحقيقة.

بدلاً من قبولك الأمر، وضعت نفسك في حالة تأهب زائد.

لقد قضيت أيامك تفكر في التفاصيل، تتعقب الأحداث وتحللها تحليلاً شاملاً ومكثفاً، مراراً وتكراراً. لقد راقبت الأحداث وتوصلت إلى أنماط متكررة.

لقد حللت نفسك، وشغلت كلياً في الفرصة الضئيلة لحدوث هذا الاضطراب مرة أخرى، وعندما شغلت بهذا فقدت إرادتك للمضي قدماً.

ما لا تدركه هو أن هوسك بفقدان قوتك يعمل كدرع تحميك، مع أنها ليست فعالة دائماً.

أنت تفترض أنه لا يمكنك أن تكون آمناً إلا إذا سمحت للأفكار المتطفلة بالاستقرار في رأسك. إذا سمحت لتلك الأفكار بالانتشار حتى تتمكن من التغلغل في عقلك الباطن، وتصبح جزءاً من هويتك وتتجسد في أفعالك اليومية، فربما يمكنك فعل ما لم تفعله من قبل، وهو تجنب تلك الأفكار تماماً.

ما لا تدركه طبعاً هو أنك عندما تسلم قوتك لشيء يفوقك، ستجعله أقوى. إن موضع توجيه أفكارنا ومعتقداتنا وثقتنا وإيماننا هو ما يحدد قوتنا العقلية.

لا يمكننا الثقة بالعالم دائماً، لذا يجب علينا إيجاد القوة اللازمة للثقة بأنفسنا. الثقة بالنفس لا تعني

الاعتقاد أننا لن نتألم مرة أخرى. الثقة بالنفس لا تعني أننا أكثر أمانًا إذا أدينا دورًا صغيرًا.

أن تثق بنفسك يعني أنك ستجروا على المضي قدمًا، مع كل الصعاب، بغض النظر عما يواجهك من عوائق، بغض النظر عن القوى التي تعمل ضدك.

تعني الثقة بالنفس أنك لن تسمح للخوف بإعادة برمجتك، وإعادة توجيه قيمك، وتغيير منظورك إلى منظور يعوق تقدمك ببساطة.

الشفاء هو أقصى درجات الضعف.

وهذا لا يعني أن مجرد وصولنا إلى الجانب الآخر بطريقة غير متوقعة يجعلنا نعلن انتصارنا، بل هو انتصار التواضع، وقلوبنا الجريحة مفتوحة للشفاء.

الشفاء هو قبول الألم بعده جزءًا من الإنسانية، والاستمرار في المضي قدمًا مع ذلك.

عندما تكون جاهزًا لاستعادة قوتك، فمن المحتمل ألا تأتي القوة من مكان يلهمك لاتخاذ القرارات الصحيحة.

ستنهض قوتك من أعماق اليأس، ونبرة صرخة المعركة الأخيرة. ستتجسد من محاولتك اليائسة الأخيرة لإنقاذ حياتك.

ستدرك أن الوقت قد حان لاستعادة قوتك عندما تنفذ كل الخيارات، لأنك في أعقاب الخسارة، اكتشفت أنك فككت وجودك بنفسك، لتضمن عدم امتلاك أحد سلطةً عليك مرةً أخرى.

لا يمكنك فقدان قوتك وسيطرتك، فهي ليست

شيئًا منفصلاً عنك، إنها لم تضعف أو تُفقد، بل تكمن خلف رغبتك في الحفاظ على هويتك الحقيقية وسلامتها.

قد يكون هذا الجزء منك الذي يريد حمايتك تعبيرًا عن قوتك بطريقة مختلفة وغير مباشرة.

ربما هذا ليس دليلًا على تخليك عن نفسك، ولكنه دليل على أنك تحب نفسك وتحرص على حماية أي جزء من قلبك لم يتأثر بعد.

ربما المسار الأمثل للمضي قدمًا هو الامتنان تجاه الحماية التي أردناها لأنفسنا في المقام الأول. قد يؤدي الاعتراف بقوتنا إلى تحول كامل في شكلها، ولنحترم هذا التحول، ثم نطلق سراح «القوة» السابقة مقابل شكل يكون أكثر فائدة وفعالية.

المسار المستقبلي يتطلب فهم أننا في بعض الأحيان نكون ضحايا جانبية لحروب داخلية يخوضها الآخرون، وأن علينا عدم اللجوء إلى أساليبهم لمواجهةهم بها.

المسار المستقبلي يتمثل في إدراكنا أن ملاذنا الآمن يكمن في داخلنا، وأن قوتنا لا يمكن اختراقها. فهي ترقد هناك، في انتظارنا حتى نكون جاهزين للاستفادة منها مرة أخرى.

عندما يأتي ذلك اليوم، يوم البدء من جديد، ندرك أن المهمة ليست مجرد تحدٍّ لإرادتنا، إنما هي إرادة قوية لاستعادة روحنا ودمجها مع حياتنا مجددًا.

البداية غالبًا ما تكون بإعطاء نفسك الحق في

الاستمتاع بلحظة صغيرة، فأنت تستحق السعادة. وتتنامى السعادة حين تمنح نفسك الاهتمام، لأنك تستحق ذلك أيضًا. تتزايد ثقتك بنفسك عندما تقدر مدى تقدمك، ومع الجوانب التي تكرهها في نفسك، فإن هناك آلاف الجوانب الأخرى الجميلة والجديرة بالإعجاب والاهتمام.

فأنت تستحق ذلك أيضًا.

قوتك لا تكمن في القدرة على فرض إرادتك على جميع من حولك.

القوة ليست في ترويض حياتك حتى تصبح النسخة الأكثر قبولاً لدى الآخرين.

القوة تكمن في الجرأة لتجربة الألم ثم الشفاء، والاستعداد للمحاولة مرة أخرى. فليس المقصود عدم وجود ما هو سيئ على الإطلاق، بل عدم رفضنا كل الخير الذي ما زال موجودًا، حتى وإن حدث السوء.

## 13 شيئًا

### يجب تجنبها

### لتحقيق تقدم حقيقي

### في حياتك

إذا كنت مستعدًا للمضي قدمًا في حياتك، فابدأ بأخذ قسطٍ من الراحة.

ربما يكون الشعور بالتعثر والعجز ناتجًا من عدم توافق احتياجاتك ورغباتك واستراتيجياتك، وليس نتيجة عدم وجود زخم كافٍ أو عزيمة كافية.

لا يعني ذلك أنك لا تبذل جهدًا كافيًا، ولكنك شديد التعلق بالأشياء التي لا تناسبك.

إذا كنت ترغب في التغيير والوصول إلى مكانٍ مختلف تمامًا بحلول الوقت نفسه من العام المقبل، عليك أن تكون صادقًا مع نفسك.

عليك أن تتوقف عن استخدام الانشغال بوصفه وسيلة للتشتيت، وأن تستبدل بالكم الجودة وتبحث في دواخلك، وأن تتعلم كيفية إعطاء ما سيجعلك ممتنًا لنفسك في المستقبل الأولوية.

إليك 13 تغييرًا فعالًا يمكنك إجراؤه لإعادة حياتك إلى المسار الصحيح:

### 01 | توقف عن انتظار الظروف المثالية:

أعلم أنك تشعر بأن حياتك متوقفة إلى أجل غير مسمى.



إذا كنت تنتظر الظروف المثالية لتبدأ شيئًا جديدًا، أو لتنطلق في مشروعك، أو تطوّر ما لديك، أو تجري تغييرًا في حياتك، أو تنتقل، أو تعدل مسارك، أو تبدأ رحلة داخلية، أو تسافر، أو تبدأ الاستثمار، أو تجد السلام، أو تكون ممتنًا، أو تستمتع بما لديك، أو تبدأ مغامرتك الجديدة- فستنتظر إلى الأبد.

لا توجد ظروف مثالية.

بالتأكيد، توجد بعض الحالات التي تكون فيها بعض الأوقات أكثر ملاءمة من غيرها، وربما يكون التوقيت ذاته مهمًا، ولكن في النهاية، هذه الأمور خارجة عن سيطرتك.

لا يمكنك العيش في حالة دائمة من انتظار تحرك شيء خارجك قبل أن تشعر بأنك تملك الضوء الأخضر لتغيير شيء داخلك.

لا بد أن تبدأ الآن، وتتكيف مع هذا المكان، وتفعل ما تستطيع فعله بالاعتماد على ما لديك حاليًا.

حتى إن كانت بعض الظروف أقل من المثالية، إذا كنت تبحث عن أسباب لتجنب الأخطار من غير وعي منك، فستجد دائمًا سببًا.

فلن تشعر بين ليلة وضحاها بالجاهزية والثقة والشجاعة الكاملة.

لتصل إلى هدفك، عليك البدء، ثم المتابعة، مع كل الأسباب التي قد تجعلك تتراجع، أو الأفكار التي تجعلك تشك في نفسك، أو الأمور التي لم تكن تفكر فيها سابقًا.

يجب أن تتوقف عن انتظار الظروف المثالية.

عليك بدلًا من ذلك خلق تلك الظروف.

## 02 | توقّف عن الخلط بين قدراتك القصوى وإمكاناتك الحقيقية:

ليس المقصود بإمكاناتك الحقيقية العمل بأقصى جهد ممكن يوميًا. لا يتعلق الأمر بمحاولة الاستفادة من كل لحظة في كل ساعة، معتقدًا أنك تستطيع استخدام دفتر اليوميات والروتين الصباحي بصورة آلية لتحقيق الأداء المثالي.

أنت إنسان.

تتجلى إمكاناتك القصوى في خلق حياة تنعم بالسلام والمعنى الحقيقي لك، وذلك من خلال فعل أقل الأعمال، ولكن بأفضل طريقة ممكنة.

لا تعني «الاستفادة من كل لحظة» محاولة إرغام نفسك على الأداء أداءً مفرطًا والتصحيح المستمر حتى تصبح نسخة مزورة من ذاتك الحقيقية.

يستلزم الوصول إلى إمكاناتك الحقيقية إنشاء روتين يومي يجعلك تشعر بالارتياح والانسجام مع ذاتك، حيث تعكس أنشطتك والتزاماتك وقراراتك قيمك، وما ستكون ذاتك المستقبلية ممتنة لك على فعله.

## 03 | توقّف عن قضاء ساعات الذروة في أمور لا تهتمك:

علينا جميعًا دفع الفواتير وطهو العشاء وتنظيف سطوح العمل في المطبخ.

لا يمكن تجنب بعض المهمات غير المرغوب فيها التي تعد ضرورية للإنسانية والبقاء على قيد الحياة.

لا يقصد بذلك تجنب تلك المهمات تمامًا، ولكن الهدف يتعلق بتخصيص الوقت الأنسب لهذه المهمات بحيث لا تأخذ من وقتك الأكثر حيوية.

ساعات الذروة هي تلك المدة من اليوم التي تكون فيها في أفضل حالاتك وأكثر نشاطًا وقدرة على حل المشكلات والإلهام والإبداع.

وعادةً ما تكون هذه المدة في الصباح الباكر حتى منتصف الصباح لدى معظم الناس.

لا تهدر طاقتك الأكثر فاعلية على الأشياء التي تستنزفك.

استخدمها لبناء ما سيكون أكثر أهمية لمستقبلك. بدلاً من الاستيقاظ للتحقق من وسائل التواصل الاجتماعي والأخبار أو الاندفاع في أرجاء منزلك للاستعداد وبدء العمل في الوقت المحدد، حاول تغيير روتينك بما يتيح لك الاستمتاع بكوب القهوة، وتخصيص وقت للتأمل أو الكتابة في دفتر اليوميات، أو العمل على بناء مشروعك، أو حتى قضاء وقت مع شخص تحبه، وذلك بالاستيقاظ في وقت سابق.

الطريقة التي تستهلك بها طاقتك كل يوم تحدد ثمار ما ستحصده في المستقبل.

استثمرها بحكمة.

## 04 | توقف عن رؤية حياتك فقط بعيون الآخرين:

نحن مجبرون على الشعور بأن قبول الآخرين إيانا هو مفتاح البقاء والأمان. إنَّ محاولة «عدم الاهتمام بما يعتقدده الآخرون» أمر مستحيل. لا يتعلق الأمر بأنك لست قويًا عقليًا بما يكفي، بل هذا ليس ما خُلِقنا للتفكير فيه.

لا تحاول أن تقنع نفسك بعدم الاهتمام برأي الآخرين (بصراحة، عليك الاهتمام برأي بعض الأشخاص)، بل حاول بدلًا من ذلك عدم رؤية حياتك فقط من خلال عيون الآخرين.

يرى معظم الناس الحياة ويفسرونها بالعين التي يعتقدون أن الآخرين سينظرون بها، تحديدًا عددًا قليلًا من الأشخاص الذين يشعرون بأن قبولهم أو موافقتهم الأكثر أهمية في ضمان قبولهم.

بدلًا من محاولة الاستنتاج والتخمين بشأن آراء الآخرين، تعلّم كيف تنظر إلى تلك الآراء، وبعد ذلك انظر إلى رأيك بالطريقة نفسها.

كيف تشعر حيال ذلك؟

إذا لم يوجد أي شخص آخر حولك، أو لن يعرف أي شخص أبدًا أي شيء عن حياتك مرة أخرى، كيف ستعيش؟

يتعلق الأمر بأن تعيش حياتك بطريقة تتوافق توافيًا حقيقيًا مع هويتك، بدلًا من العيش بطريقة متنافرة مع ذاتك، ووفقًا لما يريدوه الآخرون لك.

## 05 | توقف عن الاعتقاد أن التوقيت هو كل شيء:

التوقيت شيء تستسلم له، وليس شيئًا تسمح له بالتحكم فيك.

إذا لم تبدأ الآن، فستخاطر بقضاء أفضل سنوات حياتك القادمة في حالة من الارتباك والتردد. لا يوجد «وقت مناسب» لتحقيق شيء كبير، ومهم، ومخيف. سنجد دائمًا أسبابًا لتأجيل الأمور.

سنشعر دائمًا بالتوتر والقلق عند مواجهة المجهول. وسنجد دائمًا حجة مضادة وخطًا بديلة.

في النهاية، عليك أن تقرر ما يهملك، ثم عليك الالتزام بالمضي في الطريق الذي اخترته، بغض النظر عن كيفية تغير الأحوال والظروف.

لا يوجد توقيت مثالي لتحقيق أحلامنا، فالأمر يتوقف على الوقت المتاح، وعلينا أن نعمل بجد للاستفادة منه بأكمله.

بدلاً من انتظار اللحظة المثالية للبدء، فكّر في أن الوقت المتاح لك كل يوم يشبه وجود مبلغ محدد من المال في حساب بنكي تنتهي صلاحيته نهاية كل يوم.

ما لا تستخدمه تفقده.

## 06 | توقّف عن تغيير المسار كثيرًا:

لن تتمكن من تحقيق أي تقدم ملموس إذا استمررت في تغيير خططك، أو استراتيجيتك، أو أهدافك.

لن تشعر بأي تغيير جذري عند الالتزام بممارسة جديدة مدة قصيرة فحسب.

لن تحقق أي نتائج حقيقية إذا لم تلتزم باستراتيجية عمل مدة عامين على الأقل، وهذا حد أدنى.

في بعض الأحيان، نغير الاستراتيجية لنعود إلى الطريق الصحيح. لكن في أكثر الحالات، نعدل نهجنا لأننا نخشى البدء بجدية.

كن صادقًا مع نفسك؛ إلى أي الفئتين منهما تنتمي؟ هل تحتاج حقًا إلى الاستمرار في إجراء تحولات وتغييرات عديدة، أم أنك تقاوم العمل الذي تحتاج إلى تنفيذه حقًا؛ العمل على التأقلم مع ما لديك، وترسيخ جذورك في مكانك، وتقبل الشخص الذي كنت دائمًا، والسماح لنفسك بالازدهار ببساطة؟

## 07 | توقّف عن التفكير في أنك فريد من نوعك:

يعد كل فرد مميزًا، بمعنى يتمثل في أن لكل فرد خصائص فريدة من القدرات والمواهب والآراء والطرائق التي يستخدمها للتعبير عن الحب والحضور، والتي لا يمكن لأي شخص آخر في العالم أن يتمتع بها.

ومع ذلك، فنحن جميعًا متشابهون في طبيعتنا البشرية.

عندما تعتقد داخلك أنك تخوض هذا الأمر بمفردك، وأنت الشخص الوحيد في العالم الذي تجاوز العثرات المتعلقة بالزواج، وواجه تحديات تربية الأطفال، وبدأ مشروعًا تجاريًا جديدًا، وأدار أوضاعه المالية غير المستقرة، أو عاش أزمة عالمية، فلن

تكون قادرًا على النمو والتطور تطورًا فعالًا.

يحول الاعتقاد أنك شخص فريد من نوعك دون تقدمك، لأنه يجعلك تعتقد أن ما تفعله غير شائع، أي غير آمن أو خاطئ.

مما لا شك فيه أن خياراتك أو ظروفك قد تختلف اختلافًا ملحوظًا عن «المعيار»، ولكن ما هذا «المعيار» بالضبط إلا مجرد خليط من البيئة ومجموعة الأقران والعائلة والدين والحكومة ووسائل الإعلام التي كنت عرضة لها طوال حياتك. مهما كان ما تفعله، فمن المحتمل أن يكون هناك ملايين أيضًا ممن جربوا وحققوا ويحققون ما حققته.

أنت فريد، لكنك لست وحيدًا في ذلك.

## 08 | توقف عن التفكير على المدى القصير:

الشعور بالإشباع الفوري يبدو مغريًا، لكنه لا يفيد على المدى البعيد.

ينبغي لك التفكير في خطوات طويلة الأمد.

عليك التفكير في الخطوة الآتية الأفضل في مسيرتك المهنية لتحقيق الهدف الذي تريده بحلول التقاعد، وليس فقط كيفية التغلب على الصعوبات التي قد تواجهك في المستقبل القريب. لا تفكر في الأسهم السريعة الثراء التي تعدك بالحلول السحرية في تحقيق الثروة، بل ينبغي التفكير في كيفية الاستثمار باستمرار في محفظة متنوعة وتمكينها من النمو التدريجي، حتى لو كنت تبدأ بمبلغ بسيط.

لا يقتصر الأمر على ما يشعرك بالرضا الآن، ولكن على ما ستشكر نفسك عليه لاحقًا.

يجب أن يتوازن وجود وقت تمنح فيه نفسك بعض المتعة والاستمتاع بالحياة، مع المبادئ والقيم والتفكير المستقبلي

وإلا سيستمر الوضع على حاله وتتساءل لماذا لا تقترب من الهدف.

**09 | توقّف عن الافتراض أنك دائمًا تملك الإجابات الصحيحة:**

هذا لا يفرض الثقة بالطريقة التي تعتقدها.

غالبًا ما يجعلك هذا الافتراض تشعر باليأس والانكسار، إذ إنك عندما تواجه التحديات، تعتقد أنك تعرف الحل الوحيد، والإجابة الوحيدة، والنتيجة الوحيدة المناسبة لحياتك.

دع الحياة تفاجئك.

اسمح للخبراء بمساعدتك.

اسمح للأكثر حكمة بإرشادك إلى الطريق الصحيح.

عوضًا عن التفكير في أنك تعرف الحل الصحيح لإيجاد الشريك المناسب، فكّر في أنك ربما لا تعرف بالضبط ما تحتاج إليه، وكن مستعدًا لتجربة أشخاص جدد ومختلفين.

ضع في حسابك فكرة أنك لا تعرف بالضبط ما العمل المناسب لك، وكن منفتحًا على التجربة. استرخ وفكّر في وجود أشياء مذهلة في متناول يدك، ولكنك لم تدرك وجودها من قبل لأنها لم تكن



معروفة لك.

لا يمكنك الإجابة عن كل الأسئلة، حتى لو كانت لديك إجابات كثيرة.

لا أحد يستطيع ذلك.

الحياة تنكشف تباغا، فدع الأمور التي لم تختبرها تدخل حياتك.

سيتحسن وضعك بسبب ذلك.

## 10 | لا تستهن بقوة العمل الداخلي:

إن حقيقة التقدم الإيجابي هي أنه يتعلق بالهدوء الحالي أكثر من أي شيء آخر.

هل يمكنك الجلوس مع نفسك؟

هل تستطيع أن تكون حاضرًا في اللحظة الحالية؟

هل يمكنك أن تتحمل معالجة المشاعر التي تستمر

في الظهور؟

هل يمكنك أن تسأل نفسك الأسئلة الصعبة

للحصول على إجابات مهمة؟

هل أنت مستعد لتغيير رأيك؟

هل أنت مستعد لتغيير حياتك؟

بينما هناك جوانب عديدة في الحياة تخرج عن سيطرتك، فإن الجوانب التي تكون ضمن نطاق سيطرتك عادة ما تكون انعكاسًا لشخصيتك.

عندما تلتزم بالعمل على نفسك، يتسع نطاق تأثير هذا الجهد ويمتد ليشمل كل شيء وكل شخص من حولك. لذا، ارتكز على النمو والتحسين، وقرر أنك

مستعد لتوسيع قلبك خارج حدوده الحالية.  
هناك كثير في انتظارك، ولكن عليك أن تكون  
منفتحًا عليه أولاً.

## 11 | توقّف عن التقليل من شأن أحلامك:

إذا كان الحظ يحب المقادير، فإنه يفضل  
المجازفين أيضًا.

لا يكفي أن تمتلك رؤية قوية حول ما تريد تحقيقه  
في مستقبلك القريب، بل عليك أيضًا أن تكون  
طموحًا وتفكر خارج إطار تفكيرك الحالي، وأن تكون  
جريئًا.

ترتبط الرغبة في الوصول إلى هدف أعلى بزيادة  
توقعاتك عمومًا، ولكن الجرأة في العمل يمكن أن  
تكشف لك عن قدراتك الفعلية التي قد لا تؤمن بها  
بعد.

إذا كنت مستعدًا للإيمان بأن شيئًا ما ممكن  
الحدوث، فهو بالفعل ممكن.

مزية أنك مستعد للنظر في الأمر تعني أنه ممكن  
في إطار إمكانياتك بالفعل. يتطلب الأمر فقط الإدراك  
الأول، ثم التصرف بناءً عليه.

## 12 | توقّف عن تجاهل مشاعر الانزعاج السلبية:

يشير الانزعاج إلى ضرورة التغيير، وهو عاطفة  
صحية للإنسان تعبر عن شيء علينا فهمه والتعامل  
معه بفعالية، تمامًا كغيرها من العواطف الإنسانية،  
مثل: الغضب، والحزن، والغيرة. قد لا يكون الشعور  
بالانزعاج المشكلة في حد ذاته، بل عدم القدرة على

التعامل معه عندما يعترضنا.

الغضب هو رد فعل صحيح وطبيعي في حالة وجود ظلم أو تجاوز حدود معينة، والحزن هو رد فعل طبيعي في حالة فقدان.

الغيرة هي استجابة طبيعية لرؤية شخص آخر يسعى إلى شيء ترفضه. وبالمثل، الإحساس بالانزعاج هو استجابة طبيعية وصحية لدى الإنسان عندما يشعر بأن الوقت حان لإجراء تغيير في حياته. ويحاول هذا الإحساس أن يحفز الإنسان على العمل لتحقيق هذا التغيير، وليس معاقبته.

ومع ذلك، لا يستطيع معظم الناس تخصيص وقت كافٍ لتحليل شعورهم بالانزعاج، وفهم ما يحتاج إلى توصيله من أفكار، ناهيك باتخاذ الخطوة التالية، وغالبًا ما تكون تحقلهم مزيدًا من الانزعاج مؤقتًا حتى الوصول إلى الحل النهائي.

الانزعاج تجربة يتجنب معظم الناس مواجهتها أو الشعور بها.

لهذا تبقى حياتهم على حالها.

**13 | توقف عن التفكير في أن اتخاذ قرار خاطئ أسوأ مما يمكن حدوثه:**

يتمثل سبب مقاومة كثيرين للتغيير، مع رغبتهم وحاجتهم إليه، في اعتقادهم أن باستطاعتهم «الانحراف عن المسار» في الحياة. الفكرة هي أن بعض الأشخاص يعتقدون أن ما لديهم جيد أو كافٍ، وعند اتخاذ قرار جريء، يمكنهم أن يسقطوا

عن المسار بالكامل، ويفسدوا شيئًا كان مقبولًا في محاولة لتحقيق شيء أفضل. وهذا منطق خاطئ.

نجد في الحياة خيارات قليلة جدًا لا يمكننا تعديلها أو على الأقل تغييرها بصورة متكررة. العالم لا يعاقبنا على اختيارنا شيئًا معينًا على حساب آخر، بل نحن نعاقب أنفسنا بدافع الخوف والرغبة في الالتزام بالمسار الأسهل والأقل تحديًا.

ربما يبدو اتخاذ قرارًا خاطئًا أسوأ نتيجة ممكنة، ولكن النتيجة الأسوأ المحتملة أن تفوت فرصة عيش حياتك، وتفوت فرصة التعرف إلى جمال الوجود، وتفوت فرصة تحقيق أحلامك، وتفوت فرصة الشعور بالإنجاز والتحقق، وتفوت فرصة العثور على المعنى في حياتك، كل ذلك لأنك كنت خائفًا جدًا من احتمال ارتكاب الخطأ.

الانحراف عن المسار ليس أسوأ ما يمكن أن يحدث.

بل الأسوأ رفض المضي قدمًا.

## تكمن الحكمة

التي تبحث عنها روحك

في أعماق المشاعر

التي تخشى الشعور بها

تبدو عواطفنا ظاهريًا كأنها تحثنا على التفاعل  
دائمًا.

نفترض أننا فور شعورنا بشيء عميق، يجب  
أن نستجيب له على الفور، وأنه كلما كان أعمق،  
كان واقعيًا أكثر. يبدو أننا ما زلنا نتصرف بناءً  
على غرائزنا الأساسية، كأن خوفًا مجردًا من عدم  
الاكتفاء يترجم إلى خطر محقق بوجودنا.

يمكن لهذا الدافع في أحيان كثيرة أن يقودنا إلى  
مقاومة تلك المشاعر، ليس خوفًا من استمرارها إلى  
الأبد، لكن خوفًا من أنها ستدفعنا إلى اتخاذ قرارات  
علينا أن نعيش معها إلى الأبد إذا سمحنا لأنفسنا  
بتجربتها بالكامل.

في بعض النواحي، يمكن أن تُعد ذلك شكلاً من  
أشكال الحكمة، إذ ندرك على الأقل في بعض  
الجوانب أن علينا تقييم مشاعرنا قبل الاستجابة لها،  
لنتفادى اتخاذ قرارات نندم عليها في المستقبل.

ولكن ماذا لو كان هذا السبب الرئيس الذي يجعلنا  
نشعر بأننا عالقون جدًا؟

ماذا لو وُجدت في أعماق المشاعر ذاتها التي

تقاومها حكمة خفية يحتاج إليها عقلك الباطن لتنظيم واقعك واتخاذ الخطوة التالية؟

ماذا لو كنت تحاول كتابة قصة حول معنى هذا الشعور وما عليك فعله حياله؟ هل يعني ذلك أنك تتجنب الشعور به في المقام الأول؟

ماذا لو كانت معالجة تلك المشاعر معالجة كاملة الطريقة الوحيدة التي يستطيع الجسم من خلالها استيعاب المعلومات الحاسمة التي يحتاج العقل الباطن إليها لتحسين تجربتك؟

ماذا لو توقفت عن التفكير المفرط والتحليل المفرط ومحاولة معرفة ما عليك فعله بعد ذلك، وبدلاً من ذلك، استرحت وأعطيت نفسك الحرية للشعور بما تشاء في اللحظة المناسبة؟

ماذا لو قررت، لحظة واحدة على الأقل، ألا تتصرف أو تتخذ قرارات في هذه الحالة، بل بدلاً من ذلك، ستكون حاضرًا في تلك اللحظة فقط؟

ماذا لو تعلمت بدلاً من ذلك أن تثق بحدسك الداخلي، وأن تسمح له بتلقي ردود فعل حقيقية حتى يجري التحولات اللازمة لإعادتك إلى مسارك الخاص؟

ماذا لو كان اتخاذك إجراءً قبل تحليل المشاعر واستيعابها كليًا السبب الحقيقي الذي يجعلك تدور في حلقة مفرغة من الأفكار، ما يؤدي إلى فقدان جزء من المعلومات الضرورية لاتخاذ القرارات الصحيحة؟

ماذا لو لم يكن هناك شيء خاطئ في شخصك، بل شيء في حياتك يحتاج إلى تحسين أو تعديل، وربما يتطلب هذا الشيء مواجهة بعض المشاعر أو الأفكار الصعبة التي ربما تجاهلتها في السابق؟

ماذا لو كانت الراحة هي ما تحتاج إليه ببساطة قبل أن تتمكن من التفكير بوضوح وتركيز؟

ماذا لو تعثرت حياتك وركدت عندما تمنع نفسك من الشعور، وهكذا يتوقف نظام التوجيه العاطفي لديك عن العمل؟

ماذا لو كانت محاولات عقلك لمنع تحرر تلك المشاعر السبب الرئيس في إبقائها عالقة؟

ماذا لو تركت نفسك تتعامل بالكامل مع تجاربك دون الحاجة إلى البحث عن الإجابات الفورية، حتى تشعر بالتجديد مرة أخرى؟

ماذا لو منحت نفسك الوقت الكافي لمعالجة مشاعرك، ثم استيقظت في الصباح التالي بحالة هدوء وأنت واثق بقدرتك على اتخاذ القرارات المناسبة؟

ماذا لو تجاهلت الجدول الزمني المحدد والأهداف النهائية المحددة وقائمة الأسئلة التي يجب الإجابة عنها، وبدلاً من ذلك، استسلمت لأعظم حكمة يمكنك حشدها داخلك، وهي حكمة لا يمكن كسبها إلا عندما تتيح لنفسك الاعتراف بمشاعرك الحقيقية غير المرغوبة؟

في المرة القادمة التي تدرك فيها أن قلبك لا

يزال يغلي بالغضب والحزن، أمل أن تسمح لنفسك بتجربة هذه المشاعر الطبيعية بدلاً من إخفائها أو الضغط على نفسك لتكون أكثر سكيّنة.

في المرة القادمة التي تفكر فيها «يجب أن أكون بخير»، أمل ألا تخرج نفسك بقمع غريزتك الداخلية التي تصرخ بأنك تستحق الأفضل دائماً.

عندما أقول إنك تستحق الأفضل دائماً، فأنا أعني أنك تستحق العلاقات التي تدفعك إلى التطور والنمو. أعني أنك تستحق الاهتمام والاحترام من الآخرين. أقصد أنك تستحق أن تعرف ذاتك في الصميم. ومن المفترض أن تختبر شيئاً ما في هذه الحياة، ولا يمكن لأحد غيرك أن يعيش هذا الاختبار بدلاً منك. سواء أكان الاختبار صعباً أم كان سهلاً، أم كان بسيطاً أم كان معقداً، وإن كان مقبلاً غداً أو بعد عشر سنوات، ستعرفه عندما يحدث، لأنه سيتركك في حالة من التعجب والامتنان.

إنّ الحياة المملوءة بالتجارب الجديدة لا تعني بالضرورة الانتشار والتوسع الخارجي فقط، بل يمكن أن تكون هذه الحياة أيضاً حياة داخلية تتسع بالتركيز على النمو الشخصي.

أمل أن تفكر في إمكانية ذلك لنفسك.

أمل أن تتعلم بهدوء الاستمتاع بالحياة دون الشعور بالضغط والإجهاد الناجم عن حاجتك إلى حل مشكلة أو تحقيق هدف صعب.

أمل أن تدرك أن شعورك بالرضا والاكتفاء بما لديك ممكن، ويجب ألا تستمر في البحث عن مزيد من



الأشياء لملء الفراغات في حياتك.

أمل أن تتعلم بهدوء كيف تستثمر طاقتك ليس في مقاومة مشاعرك، بل عندما تبني على الأسس الحكيمة المستمدة من تجاربك السابقة. أمل أن تدرك أن خيارك الأول ليس بالضرورة أن يكون خيارك النهائي، حتى إذا اتخذت خطوات خاطئة في الحياة، فإن ذلك لا يعني أن مسارك قد اختفى تمامًا.

أمل أن تدرك أن العالم وحياتك الشخصية قابلان للتغيير والتشكيل. فأنت لم تأت لتتحمل تجارب وخبرات اختارها الآخرون لك، بل أنت من يقرر حياته وتجاربه الشخصية في النهاية.

أمل أن تعرف بإمكانك العيش وأنت مواظب على البحث والتفكير.

يمكنك أن تتحكم في ردود فعلك وعواطفك دون أن تسمح لها بالسيطرة عليك.

يمكنك الاستمتاع بالمشاهدة والملاحظة.

يمكنك الاستماع إلى جسدك وإدراك المعرفة على مستوى عميق، والاستعداد للتصرف بحكمة والسير على الطريق الصحيح عندما تتجلى توجيهات الحكمة في أعماق ذهنك.

يمكنك حينها الوصول إلى الجانب الآخر من حياتك المنتظرة.

## 10 علامات

### تدل على تقدمك الفعلي في الحياة، حتى لو كنت تشعر بشعور معاكس

يمكنك أن تتطور في أي وقت وفي أي مكان. ربما يبدو لك التركيز على الزمن، والإنجازات الكبيرة، وتحقيق الأهداف المحددة الطرائق الوحيدة لتحقيق التقدم والنمو الشخصي. لكن في الحقيقة، يتمحور التقدم أساسًا حول كيفية الارتقاء بأنفسنا وتحقيق التوافق بين احتياجاتنا ورغباتنا الحقيقية في الحياة، وليس بتصوير أنفسنا صورة مثالية وفقًا لتوقعاتنا وما نعتقد أن علينا أن نكون عليه.

لذلك، غالبًا ما تكون الأوقات التي تبدو فيها الأمور معاكسة للتوقعات الفرص الأكبر للنمو والتطور. إليك بعض الدلائل على أنك تحرز تقدمًا مذهبًا في الحياة بالفعل، حتى لو لم تشعر بأنك كذلك:

### 01 | لقد خسرت بعض العلاقات:

ربما تشعر بالأسى عند العودة إلى الماضي وتذكر جميع الأشخاص الذين فقدت الاتصال بهم. ربما تفكر في جميع علاقاتك السابقة المحتملة، وتتساءل عن إذا ما كنت قد بذلت ما يكفي من

الجهد لإنجاحها. ربما تفكر في جميع الأصدقاء والمعارف الذين عرفتهم على مدار حياتك وتشعر بالأسف لعدم الحفاظ على علاقة وثيقة معهم. ربما تتأمل في كل الدعم الذي كان متاحًا لك في الماضي، وتتساءل عن السبب الذي دفعك إلى الابتعاد عنه والتوجه نحو طريقك الخاص.

يعد فقدان العلاقات علامة على نمونا وتطورنا لنصبح الأشخاص الذين ينبغي أن نكون عليهم.

يجب أن نتقبل أننا لن نحتفظ بدائرة الأصدقاء والمعارف نفسها طوال حياتنا. إذا لم يتزامن نمو هؤلاء الأشخاص مع تطورنا، فإننا غالبًا ما نتخطى وتيرتهم عندما يسلكون مساراتهم الخاصة في الحياة.

هذا ليس أمرًا سيئًا، ولا يعد دليلًا على الفشل.

في الواقع، إذا كنت مستعدًا للتخلي عن الراحة المجتمعية من أجل تحقيق ما تعتقد أنه يناسبك بشكل أفضل في الحياة فهذا يشير إلى نضج وتطور كبيرين في شخصيتك.

نحن لا نفقد العلاقات لأننا لا نستحقها، بل لأنها لا تتماشى مع احتياجاتنا ومتطلباتنا. عادة ما يعد هذا دليلًا جيدًا على تطورنا الشخصي والحاجة إلى التواصل مع الأشخاص الذين يفهمون الاتجاه الذي نسير به، ولا يحكمون علينا بناءً على أمور سابقة.

**02 | تتردد في الخطوة التالية التي تنوي اتخاذها:**

إذا لم تشك في الخطوة التالية التي تعزم خطوها،

فهي ليست الخطوة الصحيحة. أعلم أن هذا يبدو خاطئًا، كأن الصواب يتمثل في إزالة أي شك أو خوف أو قلق في ذهنك بشأن الأمر. كلما كانت الخطوة الصحيحة أقرب إلى الواقع، كانت ردود الأفعال اللا إرادية والعاطفية والجسدية أكثر وضوحًا.

تشعر بالخوف لأنك تهتم بهذا الأمر بشدة، وتشكك لأنه يعني كثيرًا لك، وتشعر بالتوتر لأنه غير مألوف لديك.

أنت تختار أخيرًا شيئًا تريده بالفعل، وتواجه معتقدات محدودة حالت دون تحقيقه طوال هذا الوقت، وأنت في الواقع تخوض تحديًا جديدًا بشجاعة.

لم تعد تكتفي بمجرد اتباع سيناريو النجاح الذي وضعه شخص آخر، ولم تعد تنجرف مع تيار الحياة السلبي دون هدف، بل أصبحت تفضل اتخاذ خياراتك الخاصة التي ترافقها الازدواجية والمسؤولية وغالبًا ما يصاحبها الخوف.

يتردد كثيرون في المغامرة لأنهم يشعرون بالخوف من الخطوة الأولى، ومع ذلك فإنهم لا يتعلمون كيفية الانطلاق، ولا يصلون إلى أي مكان آخر.

### 03 | تشعر ببعض الحرج عند التفكير في ماضيك:

ربما تشعر بالحرج عندما تعود بذاكرتك إلى ما كنت عليه قبل عام واحد فقط.

مع أن هذه التجربة مألوفة للغاية وتحدث للجميع، يجب أن تعرف أن هذا الشعور لا يعني بالضرورة أنك كنت شخصاً فاشلاً في الماضي، بل إن هذه التجربة فرصة رائعة للنمو الذاتي والتعرف إلى الذات بصورة أفضل.

يجب أن تدرك أن لا أحد يحكم عليك بشدة كما تحكم على نفسك في الوقت الحالي.

ويجب أن تدرك أن هذا جانب طبيعي يندرج ضمن عملية التفكك الإيجابي، إذ إن شخصيتك القديمة لم تعد قادرة على إدارة حياتك الحالية، وتحتاج إلى التحول إلى الشخصية التي تريد أن تصبح عليها الآن.

#### 04 | أنت تُبطنُ الخطأ:

تميل إلى اتخاذ القرارات بامعان ونية واعية، بدلاً من التسرع والاندفاع الشديد.

عندما تُبطنُ الخطأ، فإننا لا نبتعد عما هو خاطئ فحسب، بل نتعلم أيضاً كيف نتجه نحو المسار الصحيح بخطوات ثابتة.

ربما توصلت إلى أنك بحاجة إلى استراحة، أو ربما أدركت أنك غير قادر على تحمّل عبء عملك.

ربما توصلت أخيراً إلى أنك تعاني التعب النفسي والإرهاق، وكان عليك الاستسلام في النهاية.

بدلاً من محاولة تجاهل كل إشارات جسمك التي تدل على تأديتك مجهوداً زائداً، يتحقق النمو عندما تُبطنُ الخطأ ومنتبه للرسائل التي يحاول جسدنا

إيصالها طوال الوقت.

غالبًا ما نجد في هذا الهدوء والراحة إجابات لأسئلة لم نكن ندرك حتى أننا نبحث عنها.

**05 | تبدأ الاكتراث بمشاعرك بدلًا من الاهتمام برأي الآخرين:**

لم تعد راضيًا عن العيش في حياة مكزسة لإرضاء الجميع على حساب سعادتك الشخصية.

في بعض الأحيان، يمكن أن تتجلى هذه الحالة على شكل غضب أو عدوانية. تشعر بالإرهاق التام من تقييمات الجميع ونواقصهم، وقد تشعر بالرغبة في الانفجار أو قطع العلاقات مع هؤلاء الأشخاص لتخفف الضغط عن نفسك.

يجب وضع حدود في هذا الوضع، وأولًا وقبل كل شيء، عليك أن تبدأ بنفسك في رسم تلك الحدود.

عليك أن تبدأ اتخاذ قرارات تتعلق بحياتك، لا بحياة والديك، أو صديقك، أو شريكك، أو أقرانك.

عندما تبدأ المضي قدمًا بكل شفافية وصدق، امنح الناس فرصة للرد عليك بدلًا من مجرد افتراض رد فعلهم.

يمكنك اتخاذ قرار بشأن علاقتك بناءً على الوضع الحالي الذي توصلت إليه.

من ناحية أخرى، في حال تأملت في الماضي وتذكرت بعض الحالات التي لم تضع فيها حدودًا كان عليك رسمها وتشعر بالندم لعدم احترامك نفسك، فاكتب كل ما يدور في ذهنك حول هذا الأمر

واحفظه في مكان امن، ثم غد إليه في وقت لاحق.  
هل هناك شيء يستحق المشاركة مع الأشخاص  
المعنيين؟ هل سيؤدي التواصل معهم وإخبارهم ما  
تشعر به إلى إحساسك بالسلام النفسي، أم سيزيد  
الأمر التوتر ويؤدي إلى مزيد من الصراعات؟  
هذا القرار يمكنك اتخاذه بنفسك، ولكن أولاً وقبل  
كل شيء، عليك أن تعلم أن غضبك الحالي يشير  
إلى نموك الشخصي، وذلك بامتناعك عن اتباع  
مجموعة القواعد غير المرئية التي فرضها من لا  
يشاركونك الظروف نفسها.

## 06 | أنت تعالج المشاعر التي كنت قد نسيتهما:

المشاعر المشتتة هي مشاعر لا يمكن تحديد  
مصدرها بوضوح، أو تبدو كأنها رد فعل مبالغ فيه  
في ضوء الموقف الحالي.

غالبًا ما تكون هذه المشاعر مرتبطة بشيء مختلف  
تمامًا، وقد نتجت من ظروفك الحالية التي تعيشها.

على غرار التخلص من خلايا الجلد والفضلات  
الزائدة التي تزال من جسمك يوميًا، فإن هذه طريقة  
أخرى يستخدمها جسمك للتخلص من الذكريات  
والاستجابات العاطفية المتراكمة في أنسجتك  
 وخلاياك.

يمكن أن يكون هذا أوضح وأدق في التعبير عما  
يحدث إذا كنت تميل إلى كم مشاعرك.

على أي حال، اعترف بقدراتك وجهودك، ولا تكن  
قاسيًا على نفسك.

أنت تبلي حسنًا في التعامل مع أمور معقدة وصعبة تواجهها.

**07 | أنت على دراية بالخطأ، حتى لو كنت لا تعرف الصواب:**

أعلم أنك تعتقد أن عليك تلقي الإلهام من مصدر خارجي، وأنت في يوم ما ستستيقظ وستتوضح لك الأمور حول ما تريد، ومتى، وأين.

نادرًا ما ينجح هذا الأسلوب بهذه الطريقة.

عادةً ما يحفز التغيير الفعال بمشاعر الاستياء وعدم الرضا، وليس بمشاعر الإلهام.

قبل أن تعرف الصواب، ستعرف الخطأ.

إنه الجانب الأكثر رعبًا لأنه دون إجابات، تبدو الأسئلة لا نهائية. وتشعر بأنك عالق في حيرة من الأسئلة والشكوك.

يوحي الأمر بعدم وجود مخرج.

إنه موجود، لكنك لم تفكر فيه بعد.

هذا طبيعي لأنك لم تتعامل قط مع ما يعرقل النمو في حياتك حقًا.

عندما تتحلى بالشجاعة للتعامل مع إحدى هذه العوائق، فغالبًا ما تجد أن العوائق الأخرى تتبع طريقها تلقائيًا.

**08 | أنت تشهد توافقًا مفاجئًا ومناسبًا:**

حتى لو كنت لا تزال تشعر بأنك عالق في مكانك الحالي، فما زلت تبدأ ربط الأمور معًا.



ربما أتاحت لك فرصة لم تكن تتوقعها. ربما تصادف الشخص المناسب في الوقت المناسب، أو ربما تشهد أو تسمع شيئًا تعزوه إلى «إشارة». ربما يتحقق شيء ما بصورة غامضة للغاية، مع كل شكوك السابقة في أنه لن يحدث.

ليس حل المشكلات كلها على الفور ضروريًا، فإذا توفرت بعض الجوانب المتناغمة فهذا يكفي.

سيأتيك نصيبك، وسيبقى معك ما دام مقدرًا لك.

في هذه العملية، ستدرك أن جزءًا من بناء الحياة التي تريدها حقًا لا يقتصر على التحكم في المتغيرات والنتائج، ولكن يكون أيضًا بالتخلي عن السيطرة والانفتاح على إمكانيات رائعة، ربما لم تتوقعها قط.

غالبًا ما توجد خطة أكبر من خطتك، ولكن لا يمكننا فهم التوجيه الحقيقي حتى نستسلم ونترك الأمور تسير بطريقتها الخاصة.

**09 | احرص على كونك سعيدًا أكثر من سعيك لتكون ناجحًا:**

بينما كنت في السابق تصب اهتمامك التام على زيادة دخلك أو تحقيق مزيد من النجاح أو الحصول على لقب أفضل، تسعى في الوقت الحالي إلى جعل يومك يدور حول الشعور بالراحة والاستمتاع قدر الإمكان.

هذا دليل واضح على التقدم، مع أنه يعطي انطباعًا خارجيًا على أن تبذل قدرًا أقل من الجهد والطموح.

بدأت تصبح أكثر طموحًا في الأمور المهمة التي تؤثر في حياتك، وهي قلبك، وروحك، وجوهرك الحقيقي.

ماذا لو كان هدفك الاستمتاع كل يوم قدر المستطاع، أو العثور على شيء ثمين لك تشعر بالامتنان تجاهه، أو قضاء وقت متواصل مع أحبائك، أو الاستمتاع بالهواء العليل، أو أن تنعم بنوم عميق؟

عندما تحرز تقدمًا لم تشهده من قبل، فإن السؤال الذي تبدأ بطرحه على نفسك هو: ما الذي يلزمني لأستمتع بالحياة استمتاعًا خالصًا كل يوم؟

## 10 | بدأت تدرك أن النهاية ليست هدفًا:

إذا كنت مثل معظم الناس فمن المحتمل أنك عشت معظم حياتك في انتظار «المرحلة التالية» حتى تتمكن أخيرًا من الشعور بالسعادة والحرية.

ولكن النضج يعني أن تدرك عدم وجود نهاية لهذا المشوار.

لا يوجد خط نهاية لهذه المسيرة حيث يمكنك الاستراحة والاستمتاع.

الحياة مثل ماراتون يتطلب التحلي بالصبر، وليست سباقًا قصيرًا.

أصبحت تتحلى بالصبر، وتركز على الأهداف التي تحقق أثرًا إيجابيًا طويل الأمد، بدلًا من السعي وراء الأهداف السريعة التي لا تدوم.

لن تشعر أبدًا بأنك قد حققت كل ما تريد، وخصن

ماذا؟ أنت لا تريد أن تضع حدًا لطموحاتك هنا،  
ولا تريد أن تصل إلى ذروتك بسرعة قبل الوقت  
المناسب.

لا توجد مرحلة في الحياة تتلاشى فيها كل  
مخاوفك وتحل فيها جميع مشكلاتك بحلول  
سحرية غير واقعية وتجعلك تشعر بالسعادة إلى  
الأبد.

الوقت الحاضر هو الوقت الوحيد المتاح لنا،  
والطريقة التي نتفاعل فيها مع الحاضر وكيفية  
تجاوبنا معه تحدد مدى قدرتنا على إدارة حياتنا،  
وهذا ما نعمل جاهدين لتحقيقه.

كيف تتذكر

أنك لست بمفردك

حتى عندما

تتجرع طعم

الوحدة الحقيقية؟

عندما تشعر بأنك وحيد، فأنت لا تخشى الوحدة. لأنك تعرف كيف تبسط ذراعيك على ملاءات الفراش الباردة في الليل.

أنت تعرف كيفية القيادة والنوافذ مفتوحة، وتسمح لإيقاعات أغانيك المفضلة بالانسياب داخلك. أنت تعرف الهدوء والسكينة عندما يسترخي جسدك بهدوء في حمام دافئ.

أنت تعرف الجاذبية الغريبة للتجول بمفردك وحيدًا في الشارع، تحديق إلى الأعلى وتتخيل حكايات المدينة.

أنت تعرف أننا لا نستطيع استخلاص أهم الحقائق عن حياتنا إلا في العزلة فحسب. عندما نكون بمفردنا من غير توقعات الآخرين حولنا، نستطيع رؤية جوهرنا الأساسي.

أنت تعرف معنى الوحدة الحقيقي.

الشعور بالتوتر والخوف ليس بسبب العزلة، بل بسبب الوحدة، ومع التشابه بينهما في الاسم، فإنهما في الواقع مختلفان.

الوحدة هي الشعور الذي ينتابك عندما تقنع نفسك بأنك لم تعد تستحق التواصل مع الآخرين. الوحدة هي ما يحدث عندما تعتقد بطريقة خاطئة أن الحب هو شيء تحصل عليه عندما تظهر كفاءتك وجدارتك، وأنه شيء تتلقاه عندما تلتزم بقواعد محددة وصارمة، وتؤدي دورًا محددًا لدى الأشخاص الذين تبذل في سبيلهم جهدًا كثيرًا لكسب حبهم.

هل يعد هذا نوعًا من أنواع الاتصال؟

لا، ليس اتصالًا حقيقيًا، بل ينبع من الحاجة الملحة، والغرور، والتعلق.

الاتصال هو حالة انسيابية غير مقيدة تتيح المشاركة بحرية، ومزيد من الناس سيشعرون بالرغبة في الاتصال بك أكثر مما تتصور. الاتصال يعني الاعتراف بأنك حتى عندما تواجه مدًا من العزلة في الحياة، فأنت لست منعزلًا تمامًا.

كل شخص أحببته في حياتك يشكل جزءًا منك.

كل مكان زرته في حياتك يشكل جزءًا منك.

تحتل مكانة مهمة في حياة كل من اهتم لأمرك، حتى لو لم يكن هؤلاء الأشخاص حاضرين في حياتك اليومية.

عادةً ما يكون لديك شخص واحد على الأقل سيهتم بك بما يكفي للبقاء بجانبك، حتى عندما تكون في أسوأ حالاتك.

يفترض الجميع أن عيشنا في مثل هذا المجتمع الشديد الترابط، يجعلنا نشعر بالوحدة أقل مما كنا

عليه في الماضي، إذ يمكننا البقاء على اتصال مع كل شخص عرفناه، كما نشهد كل تفاصيل حياتهم تتكشف أمامنا.

لم يسبق لأي إنسان أن عاش هذا المجتمع بهذه الطريقة من قبل.

### هذا هو جوهر المشكلة.

ما نحصل عليه من «الاتصال الرقمي»، نفقده في إطار العلاقات في الحياة الواقعية.

اعتاد الناس ترك المدن القديمة والمجموعات والأصدقاء، واللحاق بالركب بين الحين والآخر، ولكنهم عادة ما يحتفظون بتفاصيل حياتهم الحميمة مع أولئك الذين نشؤوا معهم في ظروف مشابهة.

يعد هذا أمرًا صحيًا لأنه يتيح لنا المجال للعثور على هويات جديدة بدلاً من أن نكون عالقين في محاولة لإرضاء جميع الهويات السابقة التي شكلناها، والتي اجتمعت في وقت واحد، لنشهد كيف أصبحنا في الوقت الحاضر.

نصبح أكثر انعزالا عندما نكون غرباء عن أنفسنا، وفي عالم يراقبنا فيه الجميع، نأخذ أشكالاً مختلفة ومتعددة بناءً على ما يريده الآخرون منا، وهذا يجعلنا غير كاملين في ما يخص هويتنا الحقيقية.

لا نعرف ما يناسبنا لأن أفكارنا عن أنفسنا مرتبطة بالتوقعات. نظهر لأشخاص مختلفين وجوهاً مختلفة، وفي بعض الأحيان بينما نحاول الضغط

على أنفسنا لتحقيق توقعات الآخرين نفقد جزءاً من شخصيتنا.

ذاتنا الحقيقية.

هويتنا الحقيقية.

ذاتنا التي تعرف أننا مترابطون ارتباطاً أساسياً ودائماً بعضنا مع بعض.

ذاتنا التي تعرف أنه لا يلزمنا 100 صديق لنشعر بالرضا عن أنفسنا، ولا حتى 10 أصدقاء.

الحياة ليست مسابقة شعبية.

لا يتعلق الأمر بالأفضلية في أفعالنا ولا بمقدار النجاح الذي نحققه.

بل يتعلق بالاتصال الحقيقي الذي يتطلب منا أن نكون صادقين مع أنفسنا ومع الآخرين، وأن ندرك أن الاتصال الحقيقي يحدث عندما نعامل الآخرين بشخصيتنا الحقيقية، دون تغيير أو تعديل أو إخفاء.

عندما يكون لدينا هذا النوع من الاتصال الحقيقي، نشعر في النهاية بتلاحم بيننا لا يمكننا تجميعه عند النظر إلى جوانب مختارة من حياة شخص ما. نبدأ فهم أن هذه الشكوك المتسللة، والمخاوف الدقيقة، والفضول العميق هي شائعة. فبغض النظر عن اختلافاتنا وتنوع تجاربنا، فإن هناك تجربة إنسانية مشابهة على الأقل لكل تجربة يمر بها الإنسان.

يبدو فهم هذه الفكرة سهلاً وبسيطاً، لكنه في الواقع يتطلب جهداً وصعوبة في التطبيق.

علينا كشف القناع الذي يخفي عنا حقيقة الاتصال

الحقيقي، والسعي إلى تعزيزه بيننا في الواقع.  
علينا بالفعل التخلي عن رغبتنا في الحصول على  
قبول الجميع، وذلك من أجل العودة والتركيز على  
أنفسنا.

عندما تمنحنا الحياة مدة من الوحدة، علينا أن  
نواجه مشاعر الوحدة بشجاعة في النوم والأكل  
والرقص في المطبخ بمفردنا، والاستلقاء في السرير  
ليلاً، ثم التساؤل عن إذا ما سنكون على ما يرام.

نحن لا نكسب الاتصال بمجرد الاستحقاق.

بحسب تعبير ماري أوليفر: «ليس عليك أن تمشي  
على ركبتيك مسافة مئة ميل في الصحراء زاحفاً،  
ما عليك سوى أن تترك الغريزة البسيطة في جسدك  
تحب ما تحب أن تفعل».

حاول أن تجد السعادة في اللحظات التي منحها  
لك الحياة لتكون وحيذاً.

بينما تتذكر أنك بالفعل جزء من شيء أكبر منك  
بكثير من حيث جئت وحيث ستعود حاول أن تجد  
الحب والسعادة.

حاول أن تجد الحب والسعادة في حقيقة أنك ربما  
تُمنح فرصة للتعرف إلى الجانب الحقيقي من نفسك  
حتى تتمكن من تقديم تلك الشخصية الحقيقية  
لشخص آخر.

ربما تجد الجانب الذي كان مفقوداً طوال حياتك.



## 7 طرائق

### لتصبح أكثر

### مرونة عاطفياً

المرونة ليست سمة متأصلة، بل هي ممارسة.

في الواقع، عادة ما تكون قدرتنا على التعامل مع الحياة والتكيف معها انعكاساً مباشراً لكم التحديات التي واجهناها.

غالباً ما يكون الأشخاص الأكثر سكينة هم الذين مروا بأسوأ تجربة يمكن للحياة أن تضعها في طريقهم.

إنها ليست بمصادفة.

عندما نتعلم الاستجابة لظروفنا بشكل أفضل، وخاصة من خلال الممارسة والتكرار، فإننا نطور الشخصية اللازمة للتعامل مع الحياة بسلاسة أكثر.

هذه هي 7 استراتيجيات يمكنك استخدامها ليس للتفاعل مع عواطفك فحسب، ولكن أيضاً للاستفادة منها، ولتعزيز نموك الشخصي، ولاستخدامها لمصلحتك:

#### الغمس في مشاعرك:

يحاول الأشخاص المرنون عاطفياً فهم مشاعرهم وتحديد أسبابها، بدلاً من الهروب من عواطفهم وتجاهلها.

لا يتجاهل الأشخاص الأقوياء والمرنون عاطفياً

مشاعرهم، أو يلجؤون إلى الممنوعات أو التكتم على مشاعرهم أو التشتيت عنها، بل يلجؤون إلى كتابة ما يشعرون به في مذكرة، أو التحدث مع مستشار نفسي أو صديق موثوق به، أو التعبير عن تجربتهم بطريقة أخرى صحية تعززها.

اقبله كما هو حتى لو لم يعجبك.

قبول شيء ما لا يعني بالضرورة أنك موافق عليه، ولا يعني أنك لن تغيره. ولا يعني أنه صحيح. القبول يعني فقط أنك لن تظل في حالة إنكار الواقع.

القبول هو الخطوة الأولى للشفاء لأن تغيير ظروفنا عندما نراها على ما هي عليه يصبح مستحيلًا. حتى لو بدا قبورك اعترافًا بأنك في أزمة وتحتاج إلى مساعدة، فلا يزال هذا تقدمًا، لأنك أقرب بكثير إلى الحصول على المساعدة بدلًا من البقاء في حالة الإنكار.

**تحدث بصراحة عن مشاعرك:**

عندما نشعر بالتوتر أو الارتباك، فإن ذلك يؤدي إلى تشويه الحقائق التي نمر بها، وتشويشها أو تحريفها. إليك طريقة لتهدئة نفسك على الفور والتوصل إلى فهم أوضح لما يحدث حقًا؛ التحدث عن الحقائق المتعلقة بالموقف، أو ما تشعر به حيال الموقف، بأبسط صياغة ممكنة. يمكن أن يكون ذلك كما يأتي:

- أنا أعاني انفصالًا مؤلماً، لم أكن أتوقع حدوثه،  
والآن أشعر بالضياع وعدم الاستقرار والإحراج.

-أنا لا أحب مظهري، وبعد معركة استمرت طوال حياتي لقبول نفسي، أشعر باليأس من أنني سأجد السلام.

-أشعر بالقلق بشأن وضعي الوظيفي، ومع أنني أدرك أن مشاعري غير مبررة، فإنها قوية وتؤثر في جودة حياتي.

ابحث عن دافعك:

يجد الأشخاص المرنون الجانب الإيجابي في كل شيء.

بطريقة أخرى لشرح هذا الأمر، إنهم يجدون الدافع والهدف الذي يدفعهم إلى العمل بغض النظر عن الظروف. إذا كان عليهم فعل شيء لا يشعرون بالرغبة في أدائه، يتصورون الفائدة التي سيحصلون عليها. وإذا كانوا مضطرين إلى الذهاب إلى العمل أو ممارسة التمارين أو فعل أي شيء آخر لا يوفر لهم الرضا الفوري، يركزون على الفوائد التي يمكن أن يجنوها من ذلك النشاط.

بدلاً من التفكير في أنك لا تحب أحد أفراد أسرتك، لذا فإنك تخشى العطلات، فكر في مدى سعادتك برؤية جميع أفراد عائلتك والأشخاص الذين تحبهم، وهذا من شأنه أن يجعل التعامل مع شخص واحد يستحق الجهد. بدلاً من التفكير في عدم رغبتك في الذهاب إلى العمل، فكر في أهدافك الطويلة المدى، أو حتى في الحصول على راتبك. بدلاً من التفكير في عدم رغبتك في ممارسة الرياضة، فكر في مدى شعورك بالتحسن بعد الانتهاء من التمرين، أو مدى

شعورك بالإنجاز عندما تكون قد أتممت الأسبوع إتمامًا ناجحًا.

إذا نظرنا إلى جميع ما تقدمه الحياة، فسنجد دائمًا فائدة يمكن استخلاصها. يتمكن الأشخاص الذين يتمتعون بالمرونة العاطفية من العثور عليها.

### تعلم أن تضحك على نفسك:

الفكاهة هي أداة مذهلة لتخفيف وقع مواقف متوترة وصعبة يمكن أن تواجهها في الحياة.

إذا كنت قادرًا على إلقاء نكتة حول ما تمر به، أو وجدت شيئًا مضحكًا وسخيًا في سلوكك، فمن المحتمل أن تجد نفسك أكثر قدرة على التعامل مع ما يحدث. تهذي الفكاهة على الفور أي موقف، وعندما لا تأخذ كل شيء على محمل الجد، فإنك تخفف عن نفسك ضغوطًا كثيرة غير ضرورية.

### حل المشكلة:

غالبًا ما توجد إجراءات نتخذها لحل كل ما يزعجنا.

في الواقع، غالبًا ما تشير الأمور التي تزعجنا أكثر من غيرها إلى وجود مشكلة في حياتنا علينا حلها. إذا كنا متوترين باستمرار بشأن الشؤون المالية، فيجب أن يكون الازدهار المالي شيئًا نخطط لتحسينه ونوليّه أهمية. إذا كنا في صراع دائم في علاقاتنا، فعلينا التركيز على تعلم الذكاء العاطفي وكيفية العيش بصورة أفضل مع الآخرين. مع أن معظم الناس يدعون أن الأحداث في حياتهم تحدث

دون قدرتهم على التأثير فيها، ويرى الأشخاص  
المرنون عاطفياً الأحداث في حياتهم على أنها  
انعكاس لهم، وبهذا يستطيعون التحكم في  
مصيرهم وفي كيفية تفاعلهم معها.

## أصلح نفسك:

الانزعاج هو نداء للتغيير.

عندما نكون في ذروة شعورنا بالانزعاج في  
حياتنا، فعادةً ما يكون ذلك لأن الحياة تتطلب ظهور  
نسخة أفضل منا. مع أن الانزعاج يبدو عدواً لنا، فإنه  
في الواقع حليفنا الأكبر، فهو يعطينا إحساساً عميقاً  
وشاملاً بأننا نستحق المزيد، وقادرون على تحقيق  
المزيد، ومقدر لنا تحقيق المزيد.

الشيء الأكثر تأثيراً الذي يفعله الأشخاص المرنون  
عاطفياً هو التكيف. عندما تصبح الطرائق القديمة  
التي يتبعونها غير قادرة على دعمهم، فإنهم  
يبتكرون طرائق جديدة.

يتخلصون من الوجوه القديمة لأنفسهم ويبنون  
وجوهاً جديدة.

إنهم في حالة تطور مستمر.

مع أنك غير قادر دائماً على التحكم في مشاعرك،  
فإن باستطاعتك التحكم في كيفية رد فعلك، ومن  
خلال هذا الرد، يمكنك أن تجد حريتك.

ثق بأن قلبك

يعرف الحقيقة،

حتى لو لم يكن عقلك

قادرًا على فهمها

عندما تشعر بعدم الثقة إزاء أي شيء في العالم، عليك الاعتماد على قلبك لأنه يعرف الحقيقي والصحيح لك والمسار الذي أنشئ خصوصًا لك. وباستخدام قوة قلبك، يمكنك الاستمرار في التطور والتوسع في الشخص الذي تريد أن تصبحه، والتغلب على العوائق التي تعترض طريقك.

تواصل القلب حساس ورقيق.

إن الحقيقة التي يعرفها القلب لا يعلنها صوت العقل، ولكنها تكون تلميحات هادئة جدًا في أعماق الذات. ولن يكون العقل قادرًا على فهم هذه الأحاسيس والتعبير عنها بلغة محددة. عقلك مخصص لمسار الحياة الذي حددته ولتجميع الأسس التي تشكل حياتك وبناء شخصية تعتقد أنك هي. إن عقلك يتوق إلى السببية واليقين والهيكل والمنطق والوضوح، وهذا بالضبط ما يسبب المقاومة الأكبر.

لا يمكن فهم الحب بالمنطق والعقل.

الدوافع ليست مؤكدة.

الصحة تحررنا من القيود.

الروح لا تعمل وفقًا للمنطق العقلاني.

يبني عقلك مفهوم الأمان من خلال الإيمان بأن هناك مسارا واحدا فقط يجب اتباعه في الحياة، وأنه لا توجد سوى طريقة واحدة للعيش والتجربة في الحياة.

قلبك يعلم شيئا على مستوى أكبر بكثير من عقلك. ويدرك أنك مخصص للبحث عما يجعلك تشعر بالحيوية والتطور، ويعلم أن المهارات والقدرات التي تمتلكها يمكن أن تساعد كثيرين، ويعلم بالضبط الشخص الذي يجب أن تكون عليه، حتى لو لم تتمكن من تخيل ما هو ممكن في الوقت الراهن.

قلبك يتحرك ببطء ولا يتصرف باندفاع أو بغير عقلانية أو بغضب. يظهر القلب لك ما هو حقيقي من خلال المشاعر التي لا تتلاشى، ويعرض لك الطريق الذي يجب أن تسلكه من خلال الأماكن التي يوجهك إليها باستمرار. يشعر القلب بالراحة عندما تأخذ الخطوات الجريئة لأنك تثق بما يشعر به، وتعرف أن هناك شيئا جيدا في الجانب الآخر.

القلب مصمم على الإيمان الذي يتجاوز الرؤية. القلب هو الجزء الأكثر أهمية فيك، والحقيقة التي تسكن في داخله هي تلك التي عليك اتباعها.

إن الرحلة الأكثر أهمية في حياتك ليست تلك التي تبحث فيها عن القوة الداخلية للمضي قدما في حياة لا تريدها حقا، بل هي تلك التي تتحدى فيها نفسك وتخوض رحلة الجراءة والتحدى والتخلي عن كل شيء، والانطلاق إلى الأفق، والإيمان بالنفس

والثقة بأن المسار الذي تتبعه سيساعدك على الوصول إلى مرادك.

ربما تعتقد أن عقلك الرشيد هو الذي جعلك تصل إلى مكانك الحالي في الحياة، ولكن الحقيقة هي أن هناك آلاف الأمور المجهولة التي تحدث في الحياة، ومشاعر صغيرة اتبعتها مع كل الدلالات التي قد أخبرتك عدم فعل ذلك، ورغبات صغيرة كانت تدعوك إلى عالم مختلف وجديد خفي عن عينيك، لكنك كنت تشعر يقينًا تامًا بأنها حقيقية.

ربما استغرق الأمر منك بعض الوقت لترى الأمور بوضوح وتدرك ذلك، لكن قلبك عرف الإجابة والطريق الصحيح منذ البداية. والسؤال ليس إذا ما كنت ستتبع قلبك أم لا، بل إلى متى ستنتظر حتى تبدأ الحياة التي تعرف أنها مقدره لك؟



كيفية التخلي عن الحب السابق:

الدليل الشامل حول التخلص

من الارتباطات العاطفية السابقة

وإعادة اكتشاف نفسك وفتح قلبك

على حب جديد

قد يكون الحزن الناجم عن الانفصال شديدًا ومؤلمًا، ولكنه ليس شعورًا دائمًا، وستمر بحالات حزن وألم كثيرة ناجمة عن الانفصال والحب السابق عندما تكون شابًا، مع أنه بالطبع يمكن أن يصيبنا في أي مرحلة من الحياة.

عندما تكون في عملية البحث عن شريك حياة، فإن من المحتمل أن تنتقل من علاقة إلى أخرى، وتعمل على العثور على الشخص الذي ستبقى معه مدة طويلة. ومن المؤكد أن عليك التعامل مع عدم وجود خيار واحد فقط، ولكن غالبًا ما تكون هناك سلسلة من الخسائر والخيبات العاطفية. وقد تؤدي هذه التجارب المتكررة إلى إحساس بالعجز المكتسب؛ قلبك دائمًا ما ينكسر، ولا تجد الشخص المناسب أبدًا، أو لا يوجد شخص جيد بما فيه الكفاية لك. إن هذه المشاعر مجرد أمور مؤقتة.

هناك فرصة كبيرة لقضاء بقية حياتك مع شخص تكون سعيدًا بالزواج به. فمن غير الطبيعي لك أن تبقى عالقًا في حياة متذبذبة ومتقلبة. ولست مصممًا لتبني صلة جميلة مع شخص ما ثم تنفصل

عنه. ولا يفترض بك بناء أسس ثابتة ثم يعمل شخص ما على تحطيمها. وهذا السبب في شعورك بأن الأمر خاطئ وغريب وفضيع، لأن هذه المشاعر ليست جزءًا من الحياة التي كنت تخطط لها، ولن تكون هذه الطريقة التي ستعيش بها معظم حياتك. يجعلك ما تعيشه في الوقت الحالي تشعر بالألم والحزن بسبب فقدان شخص ما من حياتك، وقد يبدو لك الألم مستمرًا إلى الأبد. كل ما يمكنك رؤيته هو ما فقدته. لكنك لم تر بعد ما ستكسبه.

### ماذا يمكننا أن نتعلم من الخيبة العاطفية؟

كما اتضح، الكثير.

تقدم لك الحياة في الوقت الحالي فرصة ثانية، وتخبرك أن الذي تفكر فيه وتحاول التمسك به ليس الشخص الذي يجب أن تقضي بقية حياتك معه. فشريك الحياة هو الشخص الذي يؤثر في حياتك تأثيرًا لا رجعة فيه، وتأثيره في حياتك يمكن أن يساعدك على أن تصبح الشخص الذي تريد.

هل الشخص الذي تشعر بالحزن على فراقه هو الشخص الذي تريد أن تكون مثله في المستقبل؟ وهل تريد أن يكون لديك أطفال يشبهونه؟ إذا كانت الإجابة بأي شكل من الأشكال «لا»، فإن ذلك يعني أنك لا تريد أن تكون مع هذا الشخص في المستقبل.

في غضون بضع سنوات، قد تنظر إلى من حزنت على فراقه وستشعر بأنك ستجتو على ركبتيك من شدة الامتنان لتغيير وجهتك نحو الطريق والشخص المناسبين. لا يعني ذلك أنك تشعر

في الوقت الذي تشعر فيه بالحزن الان، أنت تركز بشدة على ما تعتقد أنك فقدته لدرجة أنك لا تدرك الأرض الخصبة التي أمامك. تتغير نظرتنا للعالم من حولنا عندما تنكسر قلوبنا. عندما نُجبر على الخروج من منطقة الراحة، فإننا نتحول ونتغير. لديك خيار الان: إما أن تضع كل طاقتك في الشعور بالغضب والحسرة لأنك لم تحصل على ما تريده، وإما أن تأخذ كل الطاقة التي كنت تستخدمها خلال علاقتك السابقة في الحب، والاهتمام، والقلق، وقضاء الوقت والتفكير في هذا الشخص، وتضعها في نفسك.

هل تعرف ما الذي يمكنك فعله عندما تكون لديك السيطرة الكاملة على طاقتك؟

أي شيء. كل شيء. يمكنك أن تبدأ مشروعًا جانبيًا وتعمل عليه حتى يصبح عملك الرئيس، وبحلول الوقت نفسه من العام المقبل، يمكنك أن تعمل لحسابك الخاص وتمارس ما تحبه كل يوم. يمكنك أيضًا أن تأخذ رحلة إلى منطقة سان تروبيه الفرنسية وتجلس على الشاطئ بمفردك. يمكنك قضاء لياليك في القراءة وكسب المعرفة التي من شأنها تغيير جودة حياتك بالكامل عقودًا قادمة. يمكنك إنفاق الأموال التي كنت تهدرها على المشروبات والطعام والإقامة وبدء سداد ديونك بحيث تكون لديك مسؤوليات أقل ومزيد من الحرية.

يمكنك أن تصبح بالضبط ما تريد أن تكون ومن  
يجب أن تكون.

لديك الوقت الكافي للوصول إلى حالة الحب التي  
تريدها في حياتك.

عليك أن تركز في الوقت الحالي على تحسين  
نفسك وتطويرها.

أنت تحزن على فقدان ما كان ممكناً في المستقبل،  
لكنه كان مجرد احتمالية.

من الطبيعي والصحي أن تحزن على فقدان  
شخص كانت تربطك به علاقة عميقة أو حميمة.

لكن عندما يصبح الحزن مفرضاً لدرجة تدمير  
نفسك والعجز الكامل عن المضي قدماً، فإن  
الشخص الذي تحزن لفراقه لم يعد المحور الرئيس  
لحزنك، بل الفكرة التي كانت لديك عن حياتك  
المستقبلية.

عندما تنفصل عن شخص وتشعر بالحزن على  
فقدانه وغيابه عن حياتك، فمن الطبيعي أن تشعر  
بالوحدة وأن تتعرض لتذبذب المشاعر، وأن تبكي  
وترغب في تجنب الشخص أو البدء من جديد أو  
البقاء وحدك بعض الوقت. لكن عندما تنفصل عن  
شخص كنت تعتمد عليه لمنحك شعوراً باليقين أو  
التوجيه نحو المهم في الحياة أو الأمان للمستقبل،  
فإن ردة فعلك ستكون أكثر جنوناً. ستكون مهووساً  
بإيجاد «دلائل» على أنه لا يزال مهتماً بك، ومقتنعاً  
بأنها ليست نهاية العلاقة، محاولاً بكل الطرائق  
إقناع الشخص الآخر بأن عليه العودة إليك،

وستفعل أي شيء ممكن لجعله يعتقد أن أحدكما مقدر للآخر.

هذا النوع من رد الفعل ليس رد فعل شخص أحب وفقد شخصاً يهتم به. هذا النوع من رد الفعل يُظهره شخصاً فقد شعور الأمان بشأن المستقبل وسيبذل أقصى جهده لاستعادته... مجرد اعتقادك أن الأمر «لم ينته بعد»، فإنك بذلك تمنح نفسك هذا الشعور مرة أخرى.

إليك اختباراً بسيطاً لمعرفة مدى تأثير الشخص الذي تفكر فيه في حياتك: ما الذي كان يحدث في حياتك عندما التقيت أول مرة مع هذا الشخص؟ هل كنت تعرف وجهتك في الحياة قبل أن تبدأ هذه العلاقة؟

هل كنت واثقاً بنفسك وبأهدافك وبخططك للمضي قدماً في السنوات القليلة القادمة من حياتك؟ هل كنت قلقاً أو متوتراً أو مضطرباً بأي شكل من الأشكال لعدم وجود علاقة عاطفية في «الوقت المناسب»، أو بسبب تحقيق هدف شخصي دون شريك حياة وتشعر بالخوف من الوحدة؟ هل كنت تشعر بالضياع في حياتك المهنية أو المالية، أو بالتوتر بشأن أمورك العائلية؟

يمكن للظروف التي كانت تحيط ببداية العلاقة العاطفية أن تكشف كثيراً عن طبيعة تلك العلاقة ومدى نجاحها. وهذا السبب في أن الناس يدعون في كثير من الأحيان إلى «أحب نفسك أولاً»؛ عندما يجتمع شخصان سعيدان ومتكيفون ويسعيان

إلى تحقيق أهدافهما الفردية، تدوم العلاقة. وفي المقابل، عندما يجتمع شخصان يحتاجان إلى العمل على أنفسهما، يستخدم بعضهما بعضًا حلًا لمشكلاتهما الشخصية، ثم تتفكك العلاقة لأنهما يدركان في النهاية أن الشخص الآخر ليس حلًا لمشكلاتهما الشخصية.

إذا كنت تعاني القلق بشأن المستقبل، فيجب أن تكون أنت الشخص الذي يخطط للمستقبل. إذا كنت تشعر بالشك بشأن ما تريد، عليك التفكير والتدوين حتى تتوصل إلى بعض الأفكار. إذا لم تعرف هويتك، عليك البحث في داخلك وتحليل ذاتك. إذا كنت تشعر بعدم الرضا عن حياتك، عليك العمل في مكان جديد. إذا كنت تشعر بالتوتر، عليك إدارة وقتك وأموالك وعلاقاتك إدارة أفضل.

هذا ما كان عليك فعله في ذلك الوقت، وهذا ما ستتاح لك الفرصة لفعله الآن.

أنت لن تنسى أمر هذا الشخص، بل عليك أن تشغل نفسك عنه.

يُعد «النسيان» المطلق أمرًا مستحيلًا. كلما حاولت ألا تفكر فيه، زاد اشتياقك إليه. الأمر لا يتطلب تجاهل الفراغ الذي تركه في أيامك والعيش كأن شيئًا لم يحدث «للمضي قدمًا» في حياتك. الحياة الطبيعية التي عشتها قبل فقدانه قد انتهت. إذا حاولت العيش كأن هذا الشخص مازال حولك، فإنه سيعيش بين الفراغات والذكريات الحزينة وسيكون التعافي من التفكير فيه والحزن عليه باستمرار

صعبًا جدًا.

ستجلس في الغرفة التي اعتدت أن تجلسا فيها معًا وستبكي. ستزور المتجر الذي اعتدتما التسوق منه معًا وستشعر بالإحباط. سترى الأصدقاء الذين اعتدتما تمضية الوقت معهم وستشعر بالحرج لأنك فشلت في الحفاظ على علاقتك به فشلًا مشهودًا للجميع من حوله.

عليك أن تنهض، وتبدأ من جديد. عليك اكتشاف أماكن جديدة تذهب إليها والتعرف إلى أشخاص جدد وتبني أنشطة جديدة. ويمكن أن يشمل ذلك مغامرات جديدة وأهدافًا وخططًا جديدة لمستقبلك.

هكذا تتخلص من أي شيء: تملأ حياتك بأشياء مؤثرة في شخصيتك ومؤثرة في العالم من حولك، حتى تبدأ التفكير فيها أقل تدريجيًا مع مرور الوقت، ليس لأنك تحاول ذلك، ولكن لأنك الآن تملك أشياء أخرى كثيرة تحتاج إلى الاهتمام بها. لديك أماكن كثيرة يمكنك زيارتها، وأشياء كثيرة تتمنى تحقيقها، وهوايات كثيرة تشغل ذهنك.

مع مرور الوقت، ستفكر في ذلك الشخص الذي فقدته أقل تدريجيًا. لا يعني هذا أنك توقفت فجأة عن الاهتمام بأمره، بل يعني أنك بدأت تملأ حياتك بأشياء تشغل ذهنك وتهتمك أكثر.

هذه هي الفوائد التي يمكنك جنيها من الحزن جزاء فقدان شخص: إنه يجبرك على أن تصبح شخصًا مختلفًا. إذا كنت لا تريد أن تحمل هذا الحزن معك إلى الأبد، فعليك تغيير نفسك وتطويرها.

وإذا اتبعت ذلك بالطريقة الصحيحة، فستعمل على أن تصبح الشخص الذي كنت تريد أن تكونه دائمًا. ستنظر إلى هذه اللحظة بعدها النقطة الأكثر تميزًا في حياتك، ونقطة التحول، لربما بدت تلك اللحظة كأنها دعاء غير مستجاب لكنها في الواقع كانت الجواب والنعمة بذاتها. ستكون أعظم شيء حدث لك لأنك بدلًا من العلاقة التي لم تكن مرضية بالنسبة إليك، حصلت على حياة أحلامك واستطعت منح نفسك الحياة التي تريدها.

**كيف تعرف أن شخصًا ما شريك الحياة المناسب لك حقًا؟**

غالبًا ما تكون العلاقات العاطفية معقدة وتحمل غموضًا كثيرًا وعدم اليقين. وغالبًا ما يكون اتخاذ قرار بشأن إذا ما كان يجب أن تستمر في العلاقة أم لا صعبًا.

عندما تواجه مشكلات في العلاقة، يمكن أن تتذكر جميع الصفات الطيبة التي يمتلكها شريكك. وعندما يحدث خلاف أو نزاع بينكما، يمكنك أن تسرد بسرعة جميع الأوقات الرائعة التي قضيتها معها، وجميع الإشارات والعلامات والطرائق التي تجعلك واثقًا بأن أحدكما مقدر للآخر.

إنَّ عدم الاطمئنان بأن شخصًا ما هو الشخص المناسب لك، لا يعني بالضرورة أن هذا أن هذا الشخص غير مناسب لك .

إنَّ الشعور بالحيرة والشك الشديد هو عكس الاطمئنان بأن شخصًا ما هو الشخص المناسب لك.



عندما يكون شخص ما هو على وجه الوضوح «غير مناسب» بالنسبة إليك، فإن العلاقة بينكما لن تصل إلى مراحل متقدمة. لن تتمكن من تطوير أي اتصال مهم بينكما. ستدرك أنكما غير متوافقين أساسًا قبل أن تتمكن من تشكيل أي نوع من الارتباط العاطفي. وهذه ليست طريقة حدوث الألم العاطفي. فهو غير ناتج من عدم التوافق مع شخص يكون «غير مناسب» في الأساس.

إنَّ الشخص الذي يكون «غير مناسب» لك قد يكون شخصًا يتوافق معك في جوانب عديدة، ولكنه يثير شكوكًا والأسئلة عديدة. وتحديد أن شخصًا ما هو غير مناسب لك يحدث في الإيماءات الصغيرة. فمثلًا؛ قد لا تنشر صورًا كثيرة على الإنترنت مع هذا الشخص، لأنك تعلم في العمق أن العلاقة لن تدوم طويلًا. وقد تتجنب تقديم هذا الشخص لعائلتك لأنك تعلم أنهم لن يتفاعلوا كما تتمنى. وتفكر في نفسك في لحظات الهدوء «لكن ماذا لو كان هناك شيء آخر؟»، وتحلم أحلام يقظة بالفرص التي قد توفرها لك الحياة إذا لم تكن مع هذا الشخص.

إنك تتساءل مترددًا ومنتشكًا عن إذا ما كان هذا الشخص الذي يمكن أن تقضي حياتك معه، بدلًا من التركيز على الحاضر وقضاء الوقت الذي يمضونه معًا.

لا يحدث الألم الناجم عن الانفصال عندما يكون الشخص الآخر «غير مناسب» تمامًا لك. ففي هذه

الحالة، قد لا تتمكن من الاقتراب منه بما فيه الكفاية ليسبب لك الألم. بل يحدث الألم عندما يكون الشخص الآخر «مناسبًا بما فيه الكفاية» ليجعلك تعلقًا أملًا على العلاقة، ولكنه في الوقت نفسه «غير مناسب بما فيه الكفاية» لمنعك من الاقتراب أكثر، أو إعلان العلاقة رسميًا.

ليس عليك أن تكون حذرًا بشأن الأشخاص الذين يرفضونك بقدر ما يجب أن تكون حذرًا بشأن الأشخاص الذين يتركونك في حالة من الحيرة وعدم اليقين، الأشخاص الذين يرغبون في رؤيتك دون الالتزام، الأشخاص الذين يقولون إنه «ليس الوقت المناسب» أو إنهم «لا يهدفون إلى أي شيء جدي». والحقيقة هي أن لا أحد يبحث عن أي شيء جدي حتى يأتي شخص يحبه بجدية. ولا يحين الوقت المناسب حتى يأتي الشخص المناسب.

الشك والتردد ليسا العكس الصريح لـ «الشعور بالتأكيد» بأن شخصًا ما هو المناسب لك. بل هو إشارة إلى أنك تعرف الإجابة بالفعل، ولكنك مرتبط بشخص ما أو بصورة ما لا تسمح لك بالاعتراف بالحقيقة.

**كيف يمكنك «التخلي» عن شخص ما عندما لا يمكنك التوقف عن التفكير فيه؟**

في أعقاب الانفصال، سيقدم لك كل من حولك النصيحة من أجل «التخلي» عن الماضي، والمضي قدمًا، والبدء من جديد. سيدعونك إلى الخروج والاستمتاع بحريتك الجديدة. ستكون هذه النصائح

مزعجة في أحسن الأحوال، ومثيرة للغضب والاستياء في أسوأ الأحوال.

لا يوجد شيء أكثر إحباطًا من شخص يعتقد أن إمضاء يوم السبت في تعاطي الممنوعات سيكون علاجًا للحزن الناتج من الانفصال الذي يعانيه الآن. فالمستقبل الذي كنت تتوقعه قد تغير، والحاضر الذي كنت تعيشه قد تغير أيضًا.

لا تحتاج إلى أي شكوك أخرى في الوقت الحالي. لست بحاجة إلى محاولة إجبار نفسك على الدخول في حياة جديدة عندما تشعر بالذعر بالفعل بشأن ما سيحدث بعد ذلك.

كلما حاولت بجدية «التخلص» من الألم الذي ينتابك بسبب الانفصال والانتقال إلى مرحلة جديدة في حياتك، زادت احتمالية تفكيرك باستمرار في الأمر والتمسك بالأمل بالعودة إلى العلاقة السابقة أو محاولة العودة إليها مرة أخرى.

أما عن «التخلي» فهو ليس خطوة نشطة تفعلها بقوة، بل هو تقبل حقيقة أن شيئًا ما قد رحل بالفعل، وأنت بالفعل لا تملك السيطرة على هذا الأمر. ليس الأمر أنك تقرر نهائيًا إزالة شخص ما من حياتك، بل أنك تتصالح مع حقيقة أنه قد رحل بالفعل.

تقترب من السلام الداخلي بقبولك حقيقة أن هذا الشيء قد رحل بالفعل: لا داعي للتفكير في إذا ما كان يجب التخلي عن الشيء الذي تحاول الإبقاء عليه، بل يكفي أنك تعيش دون هذا الشخص. لقد

رحل بالفعل، وفي جوهر الأمر، لقد قبلت التخلي فعلاً.

يمكن أن يكون الشعور بعدم اليقين أمراً مفزغاً للبعض، ولكنه في الواقع نعمة وفرصة كبيرة أيضاً، لأنه يعني أنك أول مرة تكون منفصلاً عما حدث في الماضي وعما تعتقد أنك تريد أن يحدث في المستقبل. عندما تشعر بعدم اليقين، فأنت منفتح على اتخاذ خطوات لم تكن ممكنة لولا ذلك، لأنك كنت مرتاحاً جداً لما اعتدته. عدم اليقين هو بيئة خصبة لأعظم لحظات الحياة وأكبر الفرص الملحمية.

يتشبث معظم الناس بما يعرفونه وبما يعتقدون أنهم يريدونه لأنهم يخشون شعور الانزعاج من عدم المعرفة. ولكن الأشخاص الذين يستعدون لتحمل هذا التوتر بسبب عدم اليقين هم الذين يحررون أنفسهم من هذه القيود بالفعل.

### القواعد الأساسية للتخلص من العلاقة:

عندما تشعر بالألم والانزعاج وترغب بشدة في إعادة مراجعة خطواتك، ومعرفة الأخطاء التي ارتكبتها أو حتى محاولة إصلاح الأمور مرة أخرى، فستجد نفسك في موقف لا تستطيع فيه التفكير بوضوح. يمكن تسميته جريمة عاطفية، إذ إن الناس عادة ما يقعون في مواقف يخرجون فيها أنفسهم للغاية ويتخذون قرارات ضارة بصحتهم على المدى البعيد عندما يشعرون بالألم عاطفي شديد. ولهذا السبب، إذا كنت تمر بمرحلة انفصال، عليك اتباع هذه

01 | اتبع سياسة عدم الاتصال، ما لم تكن العلاقة بهذه الجدية وتشعر بالراحة في الحفاظ على الصداقة بينكما:

لا يتسكع الشركاء السابقون في العلاقة العاطفية بمفردهم، أو يخرجون لتناول المشروبات، أو يتواصلون بصورة متكررة.

02 | ابحث عن صديق جدير بالثقة يمكنك التنفيس له عن مشاعرك، وافعل ذلك على انفراد.

03 | إذا كانت الرغبة في التحقق من حالتهم، أو مشاهدة صورهم، أو معرفة ما يفعلونه على الإنترنت لا تفارقك، فألغ صداقتهم أو إحظرهم:

إذا شعرت بالحرج عند فعل ذلك، اشرح لهم بلطف أنها خطوة تهدف إلى مساعدتك على إنهاء العلاقة والتحرك قدماً، وأنت تتمنى لهم التوفيق.

04 | غير روتينك:

لا يمكنك مواصلة الاختلاط بالأشخاص أنفسهم، وزيارة الأماكن نفسها، وإلا فستستمر في الدوران حولهم ولا يمكنك أن تتوقع ألا تشعر بالحنين إليهم في أي وقت من اليوم. عندما تمر بمدة انفصال، تتغير حياتك بأكملها... هذا سحرها.

05 | لا تفعل أي شيء دائم:

لا تفعل أي شيء لا يمكنك التراجع عنه في غضون أيام.

06 | فكر في بدء التعارف بعفوية مرة أخرى:

بعد قضاء بعض الوقت مع نفسك، يمكنك التفكير في بدء البحث عن شخص جديد. لا، ليس من العدل الدخول في علاقة جديدة وأنت لا تزال تفكر في شخص آخر. ولكن إذا كنت لا تستطيع نسيان العلاقة القديمة، فربما تحتاج إلى علاقة جديدة لتحل محلها وتذكرك بأن كل شيء يحدث لسبب ما.

**07 | اكتب كل ما كنت تريده وتحتاج إليه من هذا الشخص:**

من المحتمل أنك تشعر بالخوف لأن مستقبلك قد يكون وحيذاً دونه، أو أن يصبح الأمر صعباً مالياً، أو أنك قد تشعر بالفشل التام. هذه كلها قضايا يجب أن تعمل على إصلاحها بنفسك.

العلاقة ليست علاجاً سحرياً، والتعامل معها بهذه الطريقة هو ما جعلك تنتهي إلى الشخص الخطأ في المقام الأول.

**08 | تذكر أن كل ما ستفقدته هو فكرة واحدة لديك حول ما يمكن أن يكون عليه مستقبلك:**

والآن، أنت حر لتبدأ الحلم بمستقبل جديد.

**كيف يمكن للعمل على «الذات المستقبلية» مساعدتك على التعافي:**

العمل على الذات المستقبلية هو عملية تصور نفسك بعد سنوات عدة. وعندما تجلس لتنفيذ هذه العملية، تأكد أنك في مكان هادئ ومريح وأن لديك ورقة وقلماً في متناول يدك. أغلق عينيك وتخيل نفسك في أفضل حالاتك وأعلى مستوياتك في

المستقبل، بغض النظر عن عمرك الحالي.

يجب أن تعلم أن من الشائع رؤية أشياء مخيفة في البداية (مثل الموت أو الأذى أو الألم في مرحلة الشيخوخة) واعلم أن ما تراه هو مجرد خوفك مما قد يحدث في المستقبل.

بمجرد أن يتلاشى ذلك الخوف ويمكنك أن ترى بوضوح كيف ستصبح في المستقبل، ابدأ طرح الأسئلة على هذا الشخص المتصوّر، وانظر ماذا سيجيبك في عقلك. وتذكّر أن كل ما تراه هو مجرد تصوّر لمن أنت بالفعل وما مسارك. إنها مجرد عملية لجعلك مدركًا هذه الحقيقة.

غالبًا ما يكون تصوّر نفسك سعيدًا ووحيدًا أو سعيدًا ومرتبظًا بشخص جديد في المستقبل هو ما تحتاج إليه لتتمكن من التخلي عن شخص معيّن. يمكن لذاتك المستقبلية أن تنصحك أيضًا بما عليك فعله في الوقت الحالي، أو إذا ما كنت بحاجة حقًا إلى التخلي عن العلاقة. أنت تستفيد أساسًا من مشورة الجزء الأعلى والأكثر حكمة من ذاتك (الذات المستقبلية = الأكبر سنًا، ما يعني تطورًا أفضل) وما دام ما تكتبه يبدو حقيقيًا وصحيحًا ومفيدًا، يجب أن تثق به.

الحقيقة هي أنك بالفعل تجسد أفضل نسخة من نفسك. كل ما يحدث حولك في الوقت الحالي يساعدك على إدراك ذلك مرة واحدة وإلى الأبد.

# إذا شعرت بالضيق في أي وقت، الرجاء التذكّر أن بإمكانك إيجاد موطن داخل قلبك

لم يكن المراد أن تجد موطنًا دائمًا في عالم مؤقت،  
ولم يكن المراد من الآخرين أن يحبوك لتشعر  
بالأمان والاطمئنان.

**مهمتك هي إيجاد موطن داخل قلبك.**

وأنت هنا لتتعلم أن الاتصال بالآخرين ضروري،  
ولكن لا يمكن أن يكون تواصلك ناجحًا مع الآخرين  
دون الاتصال بنفسك.

لست هنا لتتخذ مسارًا حياتيًا بناه شخص آخر، بل  
لتجد الشجاعة لخلق مسارك الخاص.

صدرك حيث يكمن السلام.

قلبك حيث يكمن الحب.

عقلك حيث يكمن الإلهام.

لا تستهن بقيمة الأشخاص الذين يرافقونك  
في مسيرة حياتك، ولا تستغلهم لحل مشكلاتك  
العاطفية.

لا تقع مسؤولية شعورنا بالأمان وبأن كل شيء  
على ما يرام وفي حالة جيدة على أي شخص آخر.  
لن نشعر بالسلام مع العالم الخارجي حتى نشعر



بأنك في موطنك مطمئنا داخل قلبك. بسبب حاجتك المستمرة إلى تغيير الأشياء عن حالتها الراهنة، وتحقيق توقعاتك الشخصية من الآخرين، والتعامل مع مخاوفك ومؤثراتك النفسية.

ما عليك فهمه بدلاً من ذلك هو أن الشعور بأنك في موطنك ليس مجرد فكرة أو مكان، بل هو طريقة للوجود والحياة.

الشعور بأنك في الموطن هو الطريقة التي تعيش بها حياتك وتجعلها مناسبة لك.

إنه الطريقة التي تشعر بها بالراحة في ملامح شخصيتك الحقيقية، لا بما يمكن أن تصبح عليه في المستقبل. إنه الطريقة التي تسعى بها إلى تحقيق الوجود في كل شيء، وتدرك أن لا شيء مثالي، ولكن كل شيء يمثل تجربة جديدة لم تعيشها من قبل، وقد لا تعيشها مرة أخرى.

يعني إيجاد موطن في داخلك، معرفة أنك ستكون دائماً على ما يرام ليس لأن كل شيء سيسير حسب الخطة التي وضعتها بدايةً، ولكن لأنك ستتكيف حتى لو لم يحدث ذلك.

يعني إيجاد موطن في داخلك أنك ستمضي قدماً دائماً، ليس لأن التخلي سيكون سهلاً، بل لأنك تستطيع مواجهة الصعوبات.

يعني إيجاد موطن في داخلك أن تدرك أنك ستعود دائماً إلى السلام الداخلي، ليس لأنه سيكون مريحاً دائماً، ولكن لأنك مستعد لتحمل الشعور بعدم الارتياح من أجل الوصول إلى الحياة التي تنشدها.

لسنا هنا/لنعيش حياة سطحية ورتيبة.

ولسنا هنا لنبحث عن مساحات أمنة داخل فكرة  
شخص آخر.

بل نحن هنا لندرك أننا مصدر وجودنا وكل ما  
نصنعه ونمثله.

نحن هنا لنعود إلى أنفسنا ونرشد الآخرين للعودة  
إلى أنفسهم.

## 16 تذكيرًا صغيرًا

عندما تشعر بأنك

لست في المكان

الذي تريد أن تكون

فيه في الحياة

لقد قطعت شوطًا طويلًا:

يرجى التفكير في المكان الذي كنت فيه قبل عام أو ثلاثة أو خمسة أو سبعة. لقد تسلقت جبالًا. لقد تغلبت على أشياء كنت تعتقد أنك لن تتغلب عليها أبدًا. لقد فعلت أشياء لم تكن تعتقد أنك تستطيع فعلها، حتى لو كان بعضها مجرد النهوض من السرير ومواجهة يوم جديد.

يمكنك العيش بين الأسئلة:

لا تبدأ الحياة عندما نحصل على إجابات محددة، بل نتكشف داخل الأسئلة نفسها. الأمر لا يتعلق بمعرفة وجهتنا النهائية فحسب، بل يتعلق برحلتنا نفسها؛ رحلة الاستكشاف والبحث عن الذات والغوص العميق والتواصل والسعي والوصول في النهاية إلى هدفنا. ليست معرفتك ما سنفعله في غضون 10 سنوات مهمة، بل المهم امتلاك الشجاعة لمتابعة ما يبدو صوابًا ومناسبًا لنا في الوقت الحالي.

يجب ألا تكون واثقًا دائمًا بأن علاقة ما هي الهدف

النهائي والمقصد الأسمى لوجودك، الأهم من ذلك هو الالتزام في العلاقة والتفاني فيها بغض النظر عن عدم اليقين والغموض.

اليقين هو المخرج السهل.

إنه يقدم إجابة نهائية عندما يفترض بك أن تفهم السؤال حتى تصبح الإجابة جزءًا منك، واضحة وحاضرة جدًا، دون الحاجة إلى اتخاذ قرار، بل باختيار تقبلها ببساطة.

**أنت لست متأخرًا:**

أنت لا تسير في اتجاه خاطئ. لا يمكن أن تكون كذلك. حياتك تستمر في الكشف عن نفسك، وتتشكل وتتوجه بواسطة العالم الخارجي، وكيفية فهمك هذا العالم والاستجابة له.

الحياة استكشاف مستمر لنفسك وللطريق الذي تسلكه. لا تبدأ الحياة عندما تكون كل الأمور مثالية، ولا عندما تشعر بأنك مستحق. الحياة تحدث الآن، وأنت في المكان الذي ينبغي أن تكون فيه، فلا يوجد مكان آخر. إن فكرة أنك قد تضطر إلى شق طريقك إلى الحياة التي هي ملكك بالفعل مجرد وهم.

**الحياة ليست صعودًا خطيًا نحو الكمال:**

عندما تشاهد فيلمًا، لا تقضي ساعة ونصف الساعة من الوقت في انتظار النهاية للحصول على الإجابات النهائية. أنت تدرك أن كل جزء من القصة يحمل معنى، كل جزء موجود للاستمتاع به وفهمه

واستيعابه.

لا تتوقع أن تنسجم جميع الأمور معاً انسجاماً تاماً وأن تصبح كل الأمور منطقية على الفور، لكنك تظل فضولياً، وتراقب، وتفسر وتتنبأ، وتستمر في المضي قدماً. حياتك تسير وفق الطريقة نفسها، أنت تعيش في عمل فني وتتعامل معه بوصفه معادلة لم تحلها بعد.

نحن لسنا مخلوقات ثابتة، بل مشروع مستمر طوال الحياة، إذ نتطور وننمو نمواً مستمراً ومتغيراً. لا أحد يتوقع منك ما تتوقعه من نفسك:

أعلم أن من الصعب تصديق ذلك، وأنت تتخيل أن كل شخص تقابله يقيم نجاحاتك وإخفاقاتك، ويصنّفك بناء على ذلك ويتوصل إلى استنتاج حول الصورة أو النور الذي يكونه عنك. أريد أن أخبرك سراً: النور الذي ستراه هو النور الذي تختاره لنفسك.

هذا هو الانطباع الذي تظهره، وهو العدسة التي تنظر إلى نفسك من خلالها. يعد الدماغ شيئاً غريباً في ما يتعلق بهدفه الأساسي وهو الشعور بالثقة، وغالباً عندما تنصدر مخاوفنا الأبرز تجاه أنفسنا مركز وعينا، ينتهي بنا المطاف بالبحث عن أسباب تجعلنا نؤمن بها أكثر بدلاً من التخلص منها.

تكمن الفكرة في أنك لا تعرف كيف يراك الآخرون، فأنت لست في أذهانهم. وعلى هذا يمكنك أن تعرف فقط كيف تتخيل نفسك، ثم تفكر لحظة أنك لا تقضي وقتاً كثيراً في تقييم كل تفصيل من وجود شخص آخر، وهذا يعني أنك (ربما) تركز على

حياتك الخاصة وتفصيلها.

التعامل مع الجوانب السلبية في الحياة جزء من  
الخبرة والتجربة:

مواجهة الصعوبات جزء من التجربة الإنسانية، لا  
توجد تجربة في الحياة إلا وكانت تفضي إلى إظهار  
جانب من الروح كنت تجهله. وهذا يعد في حد ذاته  
جزءًا من السحر والجمال في الحياة.

ليس من الضروري أن تكون متأكدًا بشأن كل شيء  
في الحياة.

أي شيء يستدعي روحك الحقيقية سيأخذك  
بعيدًا عن المسار المعتاد والمألوف الذي حفره  
الملايين إلى مسار تجهله.

لا يمكن أن يكون السفر أو ممارسة الفن أو الحب  
أمرًا معقولة ومنطقية دائمًا. سيكون هناك دائمًا  
سبب لعدم تحقيق هذه الأمور، لكن ما ينبغي لك  
فعله هو استغلال وقتك لتحقيق رغباتك فالحياة  
قصيرة.

في بعض الأحيان، في محاولة فهم حياتنا، ينتهي  
بنا الأمر بالضيق أكثر مما كنا عليه من قبل، لأن  
الحب والفرح والشغف لا يتبعون المنطق.

يجب أن تكون جريئًا وتتجاوز الحدود التي  
رسمتها لنفسك في الماضي.

عليك أن تبدأ التعامل بلطف مع نفسك:

عليك أن تكون لطيفًا بالطريقة التي تتعامل بها مع  
طفل أو شخص ما أو شيء بريء جدًا وجدير

دائماً بمحبتك وتقديرك. يجب أن نكون لطفاء مع أنفسنا عندما يبدو الأمر أقل استحقاقاً، لأن ذلك هو الوقت الذي غالباً ما نكون فيه في أمس الحاجة إلى اللطف. ابحث عن أبسط الطرائق وأوضحها للتعامل بلطف مع نفسك.

ستجد بمرور الوقت أن الضغوط الداخلية الشديدة التي تشعر بها في العادة هي أصوات كنت تسمعها من قبل ثم اتخذتها على أنها أصواتك الخاصة.

**ربما لا تحتاج بقدر ما تعتقد:**

أنت لا تحتاج إلى الكثير لتكون ناجحاً، ولا تحتاج إلى الكثير لتكون مكتفياً. لا تحتاج إلى الكثير لتكون راضياً ومريضاً وسعيداً. أنت لا تحتاج إلى القدر الذي تعتقد أنك تحتاج إليه، وتوسيع هذه الفجوة بحجة الطموح لن يجعلك تصل إلى المزيد، بل سيتركك غير راضٍ فحسب.

اعرف ما تحتاج إليه وما تريده، وارسم حدوداً واضحة في حياتك. لا يمكنك أن تقضي حياتك كلها في بحث يائس ومرهق عن الأشياء والأهداف الجديدة. لذلك، يجب أن تخصص بعض الوقت للاسترخاء والاستمتاع.

**التعبير الأكمل عن إمكاناتك لا يتعلق بالكم، بل بالجودة:**

أن تكون محبوباً يعني أن علاقاتك مبنية على دعم عدد قليل من الأشخاص المقربين، والاهتمام لأمرك، وليس على كمية الأشخاص الذين يمكنك

إقناعهم بإظهار التقدير لك. أن تكون ناجحًا لا يعني جني أكبر قدر ممكن من المال، بل يعني القدرة على الاستيقاظ كل يوم والشعور بالامتنان لأنك على قيد الحياة، حتى في ظل جميع التحديات التي تواجهك، وحتى في ظل الخوف. لا يتعلق الأمر بكمية الممتلكات التي تملكها، بل بالقدر الذي يجعلك تؤمن بأن الحياة تستحق العيش. لا يتعلق الأمر بمقدار النجاح الذي قد تحققه، بل برضاك عن نفسك وعن حياتك الحالية.

### من الطبيعي أن تشعر بعدم الارتياح:

الانزعاج رسالة جميلة. على عكس الإشارة الشقيقة؛ الألم، وغالبًا ما يوجهنا الانزعاج نحو المكان الذي نكون فيه أكثر استعدادًا للنمو، في حين أن الألم يوجهنا نحو المكان الذي لم نعد نستطيع التطور والتقدم فيه.

الانزعاج هو الذي يعلمنا بصمت أن شيئًا ما غير صائب تمامًا، وهذا يعني أننا في العمق نعلم أن هناك مسارًا بديلًا، حتى لو كنا نخشى اعتناقه كليًا. الانزعاج هو صديقك وليس عدوك، والسؤال عن سبب وجوده هو الطريقة الوحيدة للعيش معه، وإلا فسوف ينتهي بك الأمر بحرب مستمرة داخلك.

### تحدث الأمور الكبيرة نتيجة خطوات صغيرة:

قد تعتقد أن المشكلة في حياتك تكمن في عدم وجود لحظات كبيرة وباهرة، وعدم تحقيق إنجازات مذهلة، وعدم وجود مراحل مميزة في الماضي تفصل بينك وبين حياة جديدة وأفخم.



ربما تعتقد أن المشكلة ليست أنك لا تعيش في أروع المدن، أو أنك لست الأكثر احترامًا في مجال عملك، أو أن شخصًا آخر يمتلك أكثر منك ما يعني أنك لا تبذل ما يكفي من الجهد.

الحقيقة هي أن الأمور الكبيرة تحدث عبر خطوات صغيرة. لا يتعلق الأمر بالتغييرات الفجائية، بل بتراكم الأهداف التي تحددها يومًا بعد يوم.

يحدد روتينك اليومي شخصيتك أكثر مما أنت عليه سواء أنتقلت إلى مكان ما معين أم أنجزت شيئًا معينًا كل ذلك في وقت محدد. الحقيقة هي أن الطريق الذي تسلكه سيوصلك بالضرورة إلى المكان الذي تحتاج إليه، والانتظار حتى تحقق أهدافك يؤخر وصولك إليها.

### لا أحد يملك الإجابة النهائية لكل شيء:

إن فكرة فهم الجميع كيفية الوصول إلى النجاح هي جزء من القصة التي تدور في عقولنا وتجعلنا نشعر بأننا لا نواكب أقراننا.

وكيف لا نعتقد ذلك؟ فنحن نرى تيارًا لا نهائيًا من إنجازاتهم وخطواتهم وجلسات التصوير العائلية التي نراها باستمرار.

كيف لا يبدو الأمر كأن الجميع قادرون على التحكم في حياتهم كليًا، ونحن نحاول بشتى الطرائق البقاء على ما نملك؟

يمكن أن تكون مقاطع الفيديو القصيرة التي تعرض أفضل لحظات حياتهم خادعة. فلا يفترض

بنا معرفة، تفاصيل كل شخص عرفناه منذ طفولتنا وإنجازاته. إن هذه المقاطع هي تجربة فريدة تمامًا للعصر الرقمي، ولا نزال نتعلم كيفية التكيف معها. قبل ظهور الإنترنت، كان من المتعارف عليه أن تتحرك من مكان أو مدرسة أو مجموعة وكنت تتحرك فعليًا، أما الآن فيبقى اتصالك معهم قائمًا بصورة خفيفة ومتواصلة مع أنك تعيش في عوالم جغرافية وعقلية وعاطفية مختلفة تمامًا. إن الإنترنت يخدعك ويجعلك تعتقد أن جميع الذين عرفتهم في حياتك يعيشون حياة مثالية، وأنت لست كذلك. لكن هذا غير صحيح.

**أنت تسير على المسار الصحيح لحياتك الخاصة:**

أنت الآن في المكان المناسب، والزمان المناسب، والحالة المناسبة التي تناسب حياتك. لا يوجد طريق خاطئ للمضي قدمًا على المسار الذي تختاره، عندما نعرف بالضبط ما يجب أن يحدث في حياتنا، فقد يكون ذلك لأننا نتبع مسار الآخرين بدلاً من مسارنا الخاص.

**لا تتعلق الرحلة بإقناع نفسك بأنك كافٍ، بل أن تحب نفسك حتى لو لم تشعر بالكفاية:**

في رحلتك لتصديق أنك كافٍ لهذه الحياة، ستبدأ محاولة البحث عن دليل يدحض أسوأ مخاوفك. بالطبع، إذا كنت محط اهتمام الآخرين الذين يودون التعرف إليك، فأنت تلقى القبول منهم، وبهذا فأنت جدير بالحب والتقدير. إذا التحقت بمدرسة أحلامك، فذلك يعني أنك ذكي بما يكفي لتحقيق

مستقبلك، وبهذا فأنت جدير بالحياة.

بالطبع، إذا أحبك كثيرون فإن الدليل الاجتماعي يشير إلى أنك شخص ودود ومحبوب، وبهذا فأنت تستحق الاحترام والتقدير.

لسوء الحظ، الحياة لا تعمل بهذه الطريقة في الواقع، فمع أننا نبحث باستمرار عن الأسباب التي تثبت قيمتنا، فإننا لا نشعر بها حقًا حتى نقرر أن نحب أنفسنا ونقدرها حتى لو لم نشعر بأننا نستحق ذلك. بدلًا من محاولة إقناع نفسك بأنك أفضل شخص على الإطلاق، حاول بدلًا من ذلك أن تهتم بنفسك وبمحيطك بلا قيد أو شرط. القيمة ليست شيئًا نكسبه، بل شيء نتذكره عندما نهتم بأنفسنا ونقدرها.

### أنت أكثر كفاءة مما تعتقد:

أنت على مشارف التقدم الذي تسعى إليه. لقد قطعت شوطًا أبعد مما تذكره. أنت تنجز أفضل مما تعتقد، وذلك لأن دماغك وجسدك مبرمجان للتركيز على حل المشكلة التالية، والتصدي للتحدي القادم، والتغلب على الخوف التالي.

يهدف هذا الأمر إلى حمايتك، ولكن في الواقع، يسبب تحطيم قلبك ببطء. لأنه يجعلك تعتقد أن أي إنجاز تحققه لن يكون كافيًا، وأنت محكوم بالعيش بين الانتصارات والهزائم، ومستعد دائمًا للانهيال المحتوم.

حتى لو كان كل ما فعلته اليوم هو التنفس المستمر، فقد فعلت ما يكفي. لا ترتبط قيمتك بما

ثبته للآخرين، بل هي نتيجة واضحة لوجودك. ربما  
المهم أن تتوقف أخيرًا وتشعر بهذه القيمة بداخلك.

# عندما تمنحك الحياة

## فرصة للتغيير،

### من فضلك لا تدعها تفتك

عندما تتيح لك الحياة الفرصة لتغيير مسارك، يجب أن تفتنمها.

يجب أن تفتنمها لأن ما يصل إلينا عادةً ما يكون مقدرًا لنا، حتى لو لم نتوقع وصوله. يجب أن تفتنمها لأن عدد الفرص التي ستتاح لك لتغيير حياتك بعمق أقل بكثير مما تعتقد. يجب أن تفتنمها لأن الشعور بأن عليك فعل ذلك يدل على أنك ترغب في ذلك.

ولكن الأهم من كل شيء، عليك أن تستغل الفرصة، فيعني تقديم الحياة لنا فرصة للتغيير أن التغيير مطلوب.

من السهل الاستسلام لجاذبية الراحة، ومن الطبيعي تفضيل ما هو مألوف. لقد أمضيت وقتًا كثيرًا في إقناع نفسك بأنك في المكان الذي تريد أن تكون فيه، لقد أثبتت على كل فضيلة وسعيت إلى إيجاد تفسيرات لتبرير سبب حاجتك إلى البقاء في المكان الذي أنت فيه بالضبط.

لكن كل هذه الأحاديث الذهنية قد تحجب رؤيتك. عندما تحتاج إلى بذل جهد كبير لإقناع نفسك بصحة شيء ما، فعادةً ما يعني ذلك أنك تعلم في أعماقك أن هناك شيئًا خاطئًا. وعندما نسلك الطريق

الصحيح، فإنه صحيح ببساطة.

ليس علينا أن نلجأ إلى التحايل العقلي لإقناع أنفسنا بأننا في المكان والوقت المناسبين. إنه أمر واضح، حتى لو دبّ الشك فينا بين الحين والآخر. في بعض الأحيان، نعلق في المنطقة الضبابية بعض الوقت.

نجد أنفسنا عالقين بين معرفة أننا نتطور ونتقدم خارج المكان الذي نحن فيه، وبين عدم رؤية الحجرة التالية التي يمكننا الانتقال إليها. إذا لم تكن يقظين، فإن الفرصة التي نتطلع إليها قد تفوتنا، لأن تركيزنا مركز جدًا وقصير النظر للغاية.

**الاستسلام للحياة يعني الثقة بالحياة.**

إنه الاعتقاد بعدم وجود انعطافات خاطئة، هناك منعطافات فحسب، وهو يتعلق بكيفية اتخاذ القرار المناسب واحدًا تلو الآخر.

إنه فهم حقيقة أنه مع وجود المصادفات فإنها قوية لدرجة تبدو ليست مصادفة.

إنه إدراك أن العالم لن يعاقبنا أو يكافئنا على خيار عشوائي مقابل آخر، بل يتعلق الأمر فقط بكيفية تتبعنا ما يتماشى مع أعماقنا ومع من نكون، وكيفية تعبيرنا عن حقيقتنا بأكملها أو عدم قدرتنا على ذلك. نحن لسنا هنا لمجرد الالتزام بالقواعد.

لم نولد لمجرد تحقيق الأهداف المتتالية.

لسنا هنا لنعمل وفق الطريقة التي يريدها شخص

آخر.

نحن هنا لنشهد تصرفاتنا النابعة من دواخلنا،  
ولنجعل العالم الداخلي الذي بداخلنا يتجلى في  
العالم الخارجي المحيط بنا.

نحن هنا لنستكشف ونلعب ونحاول ونسعى  
ونكتشف ونتعلم وننمو ونتغير ونتكيف ونشعر بكل  
المشاعر الجيدة والسيئة وكل شيء بينهما.

الشيء الوحيد الذي لسنا هنا من أجله هو الثبات.  
عندما تمنحك الحياة فرصة للتغيير، عندما تتاح  
لك فرصة للاختيار، عندما تصبح المنعطفات هي  
الوجهة، عندما تحصل على شيء أكبر مما تريده،  
فهذا ليس مصادفة.

في يوم من الأيام، ستنظر إلى الوراء وستجد أن  
الخطوات التي اتخذتها أدت إلى مسار واضح.

في يوم من الأيام، ستدرك أنك تلقيت ما تحتاج  
إليه، حتى لو لم يكن دائمًا ما تريده.

في يوم من الأيام، ستفهم أن الفشل ليس في  
ارتكاب خطأ، بل هو عدم الذهاب إلى أي مكان بعيدًا  
عن مكانك الحالي لأنك تخشى جدًا أن تخطئ.

عندما تمنحك الحياة فرصة للتغيير، امنح نفسك  
الفرصة لاغتنامها اغتنامًا صحيحًا.

في الأيام التي تشعر فيها

بأنك لن تتقدم أبدًا،

تذكر فقط إلى أي مدى وصلت

عندما تشعر في بعض الأيام بأنك لن تتمكن من تجاوز هذا الموسم، هذه المدة، هذه المرحلة الانتقالية، يرجى تذكر جميع الصعاب التي تغلبت عليها في الماضي. يرجى تذكر جميع الليالي التي قضيتها مقتنعا بأن القلق لن يتركك، وأنك لن تتجاوز ما كنت عليه في تلك اللحظة بالذات.

سواء أدركت ذلك أم لم تدركه، فالوقت يمضي. من غير أن تضطر حتى إلى المحاولة، بدأت تشعر بالسعادة تنبعث من داخلك. ذات يوم، جاءت أمور بسيطة لتخفف عنك، ثم زادت تلك الراحة تدريجيًا. وظلت تنتظر. لقد أدركت أن كل شيء سيكون على ما يرام، حتى إن لم تشعر دائمًا بالاطمئنان. تركت الأمواج تتلاطم، ثم تركتها تنحسر.

سواء أدركت ذلك أم لم تدركه، فقد وجدت الشجاعة داخلك. فعلت أشياء كنت تعدها مستحيلة في السابق، حتى لو كانت تلك الأشياء بسيطة مثل الإرادة للنهوض من الفراش ومواجهة التحديات اليومية.

شعرت بأسوأ ما يمكن أن تشعر به، تعرضت لخسارة لم تكن تتصورها من قبل.

أدركت الواقع الذي يكون في بعض الأحيان قاسيًا



وصعبًا وغير عادل بشدة.

لكن الأمر كان أيضًا مثيرًا للإعجاب بشكل لا يمكن تصوره. لأنك بينما كنت حزينًا على ما كنت تعتقد أنه سيحدث، وجدت السعادة والرضا أيضًا. اكتشفت مدى أهمية محبة الأشخاص المقربين منك، وقيمتهم التي لا يمكن تقديرها بثمن. بدأت تقدر ما لم تلاحظه من قبل. بدأت تعلم أنك كنت كافيًا، لأنك قررت ما هو كافٍ.

سواء أدركت ذلك أم لم تدركه، فقد أصبحت قويًا ومتحمسًا. لقد استكشفت حدود ما يمكن لقلبك تحمله، ومقدار ما بإمكانه معالجته. لقد اكتشفت أن قوتك لا حدود لها، وأنت فقط لا تعرف ذلك إذا لم تختبر من قبل.

وبمرور الوقت، أصبح ما كان مستحيلًا في يوم من الأيام سهلًا.

الحياة التي تعيشها اليوم كانت مجرد حلم في الماضي. الأشياء التي تفعلها الآن كانت في الماضي الأشياء التي كنت تدعو من أجل الحصول عليها. الناس الموجودون في حياتك الآن هم الذين نظرت إليهم من النافذة سنوات وتساءلت عن إذا ما كانوا سيأتون يومًا ما، وعن إذا ما كان هناك أحدهم سيأتي في الوقت المناسب ليفهمك فهمًا عميقًا.

ليس عليك أن تمتلك كل شيء من أجل تحقيق أقصى استفادة من أي شيء، لأن الخير شيء نختار رؤيته. إنه ليس دائمًا شيئًا يمكننا تحقيقه أو العثور عليه.

لذلك عندما يأتي اليوم الذي تشعر فيه بأن من المستحيل تحقيق التقدم والانتقال إلى مرحلة أفضل، تذكر مسافة الطريق التي قطعتها حتى وصلت إلى هذه المرحلة، وما الذي مررت به خلالها. تذكر جميع الأوقات التي شعرت فيها بالعجز وكنت متأكدًا فيها أنك لن تستطيع الخروج من تحت وطأة ثقل خيبتك وهزيمتك الكبيرة. تذكر جميع الأوقات التي كنت فيها محطم الفؤاد وتعرضت لخيبات حقيقية.

ثم تذكر كل الليالي التي حلمت فيها بالوصول إلى مكانك الحالي. وتذكر الأيام التي قضيتها في العمل والتخطيط والأمل أن تتحقق كل أحلامك. وبطريقة ما، فُتح لك مسار جديد لتصل إلى ما تطمح إليه، في مكان لم يكن يتوفر فيه هذا المسار من قبل.

توفرت الفرص وفتحت الأبواب، والتقيت بأشخاص ستمضي معهم سنواتٍ من حياتك، أشخاص كانوا غرباء في السابق.

لقد اكتشفت أمورًا عن نفسك لم تكن تعرفها قبلاً. أدركت ما يحقق الشعور بالأمان وما لا يحققه. تعلمت ما يسعدك وما لا يسعدك. تعلمت ما تقدره وما لا تقدره. بفضل اكتشافك، تعلمت الحقيقة الصادقة عن نفسك وعن الشخص الذي ستصبح عليه.

لم تجد نفسك لأنك كنت تبحث عنها، بل لأنك كنت مضطرًا إلى ذلك. عندما يبلغ الانزعاج في الحياة ذروته، نُجبر على النظر حولنا والتساؤل عن السبب.

ومن خلال هذا التأمل، نكتشف جميع الأشياء التي خرجت عن مكانها، ونجد الشجاعة لإعادة ترتيبها مرة أخرى في مكانها الصحيح.

ستحرك الأشياء المتوفرة لديك حاليًا للوصول إلى أهدافك.

ستصل إلى الأفق الذي تنظر إليه في الوقت المناسب.

بدلاً من الخوف من فقدان الاستقرار والتوازن في طريقك نحو هدفك، غُد إلى ما علّمتك إياه الحياة: يمكن أن تكون الأمور مخيفة، لكنك ستعثر على طريق للتغلب على الصعاب.

حتى لو كنت تعتقد أنك لا تستحق، فأنت دائماً تحصل على ما يكفي. حتى لو كنت تعتقد أنك غير جدير بالحب، فأنت محبوب دائماً. حتى لو كنت تعتقد عدم وجود طريق للمضي قدماً، فهناك دائماً طريق.

عندما يبدو لك أن الحياة لن تمنحك أي شيء، وإذا شعرت بأن الجبل الذي يواجهك لا يمكن تسلقه، تذكّر كيف تمكّنت من تجاوز كل جبل وراءك؛ كل جهد وكل ساعة وكل خطوة وكل لحظة أمل تساعدك على الوصول إلى القمة.

## 10 أشياء

ستبدأ الشعور بها

عندما يكون هناك

تغيير كبير في حياتك

على وشك الحدوث

في بعض الأحيان نشعر بأن حياتنا ستتغير قبل أن نرى ذلك الاختلاف. هذه بعض التجارب التي قد تشعر بها قبل حدوث تغيير جذري:

01 | ستتوقف عن التظاهر بأن كل شيء على ما يرام:

عندما نشعر بالعجز في الحياة، فإن حالة الإنكار هي درع نستخدمها لحماية أنفسنا من الذعر الذي يصاحب الإقرار بكل ما هو خطأ، لأننا لا نملك الثقة حتى الآن للاعتقاد بأننا نستطيع إصلاحه.

عندما نقرب من تغيير كبير في الحياة، فإننا في الواقع نقرب من نقطة التحول التي نكون عندها مستعدين أخيرًا لإصلاح كل ما كان «خاطئًا» مدة طويلة جدًا.

هذا يعني أنك ستتخلص تدريجيًا من مدة حالة الإنكار، وستتحول إلى حالة من الغضب والندم والأسف وحتى الحزن.

هذه المشاعر هي مشاعر كانت مكبوتة في داخلك مدة طويلة، وربما تشعر الآن بالثقة والأمان

الكافيين، للتعبير عنها، لأنك تعلم أن نظرتك الشخصية لتجاربك تتغير، وأن حياتك تتكيف كما كان يجب أن تكون عليه طوال الوقت.

نحن لا نتخلص من حالة الإنكار بين ليلة وضحاها، بل نخرج منه تدريجيًا على مراحل، وفي النهاية، نقبل أننا لم نكن سعداء من قبل.

02 | استنظر إلى الخيارات التي قادتك إلى ما أنت عليه الآن:

غالبًا ما تكون التغييرات الكبيرة في الحياة فرصة للتفكير.

عندما ندرك أننا ننتقل من فصل إلى آخر، غالبًا ما نتوقف لتقييم ما حدث في الفصل السابق من حكايتنا الشخصية، وكيف ساهم ذلك في وضعنا الحالي.

نبدأ الشعور بزيادة الوعي الذاتي أكثر من أي شيء آخر.

نبدأ التعرف إلى الأسباب التي أدت إلى وصولنا إلى ما نحن عليه الآن. نبدأ التفكير في الخيارات التي قادتنا إلى موقفنا الحالي، وكيف يمكن أن نختار اختياريًا مختلفًا إذا كنا نرغب في نتيجة مختلفة في المستقبل.

سواء أكنت فخورًا بما فعلته في الماضي أم كنت متأسفًا، فإن عملية التفكير في فصول حياتك السابقة يمكن أن تفيدك بكثير من الحكمة المهمة للمضي قدمًا.

### 03 | سوف تتعرف إلى ما تريده حقًا:

عملية الخروج من حالة الإنكار هي أيضًا عملية الدخول في التوافق بين ما تريد وما تفعله به في الواقع.

عندما تقر بما لا تريده، لا يمكنك إلا أن تحدد نقيضه: ما تريده.

قد تكتشف أن إدراك ما تريده عملية غير ملهمة. بل العكس بالعكس.

قد تصل إلى هذه الاستنتاجات بعد مدة من الغضب والندم والسخط الشديد. قد تدرك أنك كنت تنكر لنفسك القدرة على التعرف إلى ما تريد طوال هذه المدة، ناهيك بالسعي إلى تحقيقه بكل تفانٍ.

بغض النظر عن الطريقة التي تصل بها إلى الاعتراف بما تريد في الحياة، المهم أنك لم تعد قادرًا على إهمال ما تريده حقًا، وهذا يعد شيئًا جيدًا، حتى لو كانت العملية غير مريحة.

### 04 | سوف تتخلص من كل شيء لم تعد تريد حمله:

قد تجد نفسك تتخلص من الأشياء التي لم تعد تناسبك جسديًا.

قد تنظف خزانتك وتتخلص من الملابس التي لم تعد تناسبك، أو قد تفرغ أدراجك من الأشياء التي لم تعد تهتمك. قد تغير مكان إقامتك أيضًا، وتتوقف عن التحدث إلى بعض الأصدقاء وتتواصل مع آخرين، وما إلى ذلك.

إنها طريقة غير مدركة لجعل العالم الخارجي

يتوافق مع ما يحدث في العالم الداخلي.

أنت تعلم في أعماقك أنك تمضي قدمًا، ولا يمكنك أن تفعل ذلك بكل الأثقال التي تحملها من الماضي والتي تثبتيك عاليًا.

## 05 | سوف تعالج مشكلات أخرى طال أمدها:

عندما تعالج جزءًا من حياتك، فإنه يميل إلى إشعاع تأثيره ويمس جميع الجوانب الأخرى.

ربما تخرج من حالة الإنكار حول المدينة التي تعيش فيها، أو نوع العمل الذي تمارسه، أو مدى جدوى العلاقة التي تعيشها. في عملية التحرك نحو تحقيق ما تريد في الحياة، فقد تجد نفسك ترغب في التعامل مع أشياء أخرى كانت تزعجك مدة طويلة.

عندما نحسن أو نرتقي بجزء من حياتنا، فإن الأجزاء الأخرى التي لا تزال غير معالجة تبرز بروزًا أوضح في المقارنة.

تذكر فحسب أن تتعامل مع الأمور بالتدرج في كل مرة، وألا تفرض على نفسك عبئًا كبيرًا جدًا.

يمكنك أن تعترف بما يحتاج إلى التغيير وفعل ذلك بوتيرة آمنة.

## 06 | استبدأ الأمور العودة إلى ما كانت عليه في البداية:

مع كل هذا التغيير الحاصل والكشف عن أمور جديدة في حياتك، قد تشعر بإنهاء دورة كاملة في حياتك.

ربما كان لديك حدس دائمًا حول ما تفعله الآن.  
ربما تتقبل جوانبك الشخصية التي كانت موجودة  
طوال الوقت، مع أنك كنت تنكرها في الماضي.

ربما تدرك الآن أنك كنت دائمًا تعرف في العمق ما  
تعرفه الآن، حتى إن حاولت تجنبه.

ربما تتصلح أخيرًا مع ما كنت تريده منذ البداية.  
ربما تتذكر أنك قلت في وقت ما: «لقد أردت دائمًا  
العيش هناك».

ربما تدرك أخيرًا أن العمل الذي يأتي إليك دون  
عناء هو دائمًا ما كان من المفترض أن تفعله.

ربما تدرك الآن أنك كنت تعرف أن علاقتك كانت  
طريقًا مسدودًا منذ البداية، لكنك استمررت في  
السعي وراءها على أي حال.

بغض النظر عن التغييرات التي تحدث أو الكشف  
عن أمور جديدة، قد تجد أنك تنتهي إلى حد ما في  
المكان نفسه الذي بدأت منه، وهذا بالفعل يُشعرك  
بالراحة والاستقرار أكثر مما تتخيل.

## 07 | سوف تعيد اكتشاف إحساسك بالذات:

إن إدراكك من تكون ومن لا تكون من الآثار  
الجانبية الطبيعية للتعرف إلى ما تريد وما لا تريد  
في حياتك.

قد تجد في هذه العملية أنك تكتشف إحساسًا  
أقوى وأوضح بالذات.

أنت تعرف ما تريد، تعرف ما تُجيد، تعرف ما تريد

تجربته.

مكتبة ياسين



أنت تعمل على تحسين صورتك الخارجية لتتماشى أكثر مع هويتك الحقيقية، وهذه عملية مريرة للغاية.

مع أن قبول حقيقة أنك لم تكن الشخص الذي تريده يمكن أن يكون صعبًا، فإن هذه المشاعر تختفي بسرعة لمصلحة الشعور بأنك صادق مع نفسك أخيرًا، وهذا شعور لا يقدر بثمن ولا يمكن تعويضه.

تدرك أنك تستحق الحياة التي تريدها، والتي لطالما أردتها.

## 08 | استبدأ الشعور بالسلام الداخلي:

خلال جميع مدد التخلص من المشاعر المخزنة، والخروج من حالة الإنكار وتقبُّل هويتك الحقيقية، ستجد أن علامات السلام الداخلي العميق أصبحت شائعة أكثر.

سيكون هذا مختلفًا عن كونك متحمسًا أو مفعفًا بالحيوية، لأن هذا الإحساس هو فعلاً الشعور بأنك أخيرًا في المكان الذي يجب أن تكون فيه، لست قلقًا من أنك لن تصل أبدًا، أو أنك لا تستحق ذلك.

لقد بدأت تشعر بالثقة في طريقة ظهورك في الوقت الحالي، وهذا إدراك حاسم يغير جودة حياتك نحو الأفضل.

## 09 | استبدأ التوصل إلى فهم أوضح طويل الأمد:

الأمر الغريب في تحديد ما تريد في الوقت الحالي هو أنه غالبًا ما ينعكس على الصورة الأكبر أيضًا.

قد تجد نفسك تدرك ما تريد على المدى الطويل، أو ما قد تبدو عليه حياتك. ربما كان هذا غريبًا تمامًا لك في الماضي، ولكن الآن بعد أن زادت الثقة بذاتك وأهدافك، أصبحت رؤية المستقبل أسهل، وهذا شيء يمنحك مزيدًا من الراحة.

**10 | سوف تتخلص من الأشياء بامتنان، وتدخل في مرحلة جديدة برفق وسلاسة:**

يمكن أن تكون المدد الانتقالية صعبة، لكن عندما تكون جاهزًا حقًا للتغيير، ستعرف كيفية التخلص من ماضيك بالشكر والامتنان، والدخول في المستقبل برفق وتفاؤل.

هذا يعني أنك ستكون ممتنًا لكل تجربة عشتها، بما في ذلك الأخطاء والزلات التي تعلمت منها.

من كل تجربة عشتها، تعلمت شيئًا لا يقدر بثمن، ولذلك، لن تشعر بالندم الحقيقي تجاهها. ثم ستدخل في المستقبل بشعور الامتنان والتقدير نفسه.

ستخطو الخطوات الأولى في فصل حياتك الجديدة بشعور من الراحة والرغبة، لأنك تعرف جيدًا كيف كان الشعور عندما كنت تعيش حياة لا تتوافق مع هويتك- لن تنسى أبدًا الشعور الرائع بأن تصل أخيرًا إلى الجانب الآخر.

# لا يوجد مفهوم للتخلف عن الركب، ولا توجد طريقة واحدة فحسب لتخطيط حياتك

إليك جملة من شأنها إما إخلال عالمك الذي تعيش فيه وإما تحريره، وربما كلاهما: كل شخص يعيش تجربة حياتية فريدة من نوعها ويحتاج إلى خوضها في هذه اللحظة.

يصعب قبول هذا الكلام عندما نرى أشخاصًا من حولنا يرتكبون في حياتهم ما نعتقد أنه أخطاء جسيمة.

يصعب قبول هذا عندما نشهد الأشخاص الذين نحبهم يعانون في حياتهم فتعترينا رغبة في مساعدتهم للتوجه نحو الطريق الصحيح.

يمكن أن يكون قبول هذه الفكرة صعبًا عندما نستمر في الحكم على أنفسنا ومعاقبته لعدم كوننا الأفضل والأكثر تفرّدًا وتميّرًا.

وعندما نكون صغارًا، نعيش وفق عملية وترتيب يحكمان حياتنا قبل أن نكسب شعورًا بالاستقلالية الحقيقية.

نحن نعلم أننا نتعلم كيفية الزحف ثم المشي.

نحن نعلم أننا نتعلم كيفية ربط أحذيتنا وارتداء ستراتنا.

نحن نعلم أننا عندما ننتهي من الصف الثاني،  
ننتقل إلى الصف الثالث.

حياتنا تعتمد على أنظمة تعزيز مدمجة.

نحن نقوى بأقراننا وعائلتنا وعلاماتنا الدراسية.

نحن نعلم أن الهدف هو التخرج والسعي إلى  
إيجاد العمل أو التعليم والزواج وإنجاب الأطفال.

ثم، بالطبع، تحمل لنا الحياة تحديات ولا تسير كما  
خططنا لها.

نجد أن هذه الصيغة الوحيدة للوجود في الحقيقة  
مجرد اقتراح، يجب استخدامها بوصفها موجهًا نحو  
الازدهار وليست قاعدة صارمة يجب الالتزام بها.

غالبًا لا نتلقى تعليمًا أو توجيهًا حول كيفية التعبير  
عن الامتنان والتقدير في الحياة.

غالبًا لا يقدم لنا المجتمع التوجيهات حول ما يجب  
فعله عندما لا نحقق أهدافنا في الوقت نفسه الذي  
يحققها الآخرون، أو عندما تكون إنجازاتنا الكبيرة  
ليست مفرحة كما توقعنا، أو عندما ننجز كل ما هو  
مطلوب في قائمتنا ونشعر بعدم الرضا في داخلنا.

يعد «التخلف عن الركب» وهما.

لا وجود لشيء كهذا.

لا توجد وسيلة واحدة لتحقيق النجاح في الحياة.  
علينا في بعض الأحيان أن نسلك الطريق الصعب  
والطويل لأنه يعلمنا الدروس التي نحتاج إلى  
معرفتها.

يمكن أن نعاني في بعض الأحيان الألم والصعوبات سنوات قبل أن نبدأ التعلم والتكيف مع الوضع.

ولكن في بعض الأحيان، يكون تفردنا وتمييزنا هو ما يجعلنا نتعلم الدروس الأكثر أهمية مما تعلمناه عندما كنا نحاول التأقلم مع الآخرين.

يستغرق تحقيق أعظم إنجازاتنا في بعض الأحيان عقودًا من الزمن.

يمكن أن نشهد الذروة في مسيرتنا في بداية حياتنا في بعض الأحيان.

نحتاج في بعض الأحيان إلى سنوات من النمو والاكتشاف الذاتي لتحديد ما نحتاج إليه بعد ذلك.

يكون الهدف من مسيرتنا في بعض الأحيان عيش تجارب مختلفة، وليس فقط مرورًا بسلسلة من التجارب حتى نقرر ما الهدف الذي نريده إلى الأبد.

عندما نعتقد أن التخلي عن الركب ممكن، فإننا نضع قيودًا على حياتنا.

عندما نعتقد أن التخلي عن الركب ممكن، فإن ذلك يعود إلى اعتقادنا أن الهدف من الحياة هو مجرد الوصول إلى سلسلة معينة من الأهداف الواضحة... حتى نموت.

التخرج، الحصول على وظيفة، دفع الفواتير، الشعور بالانزعاج الطفيف من الذات، الزواج، الصراع مع الزوج، الإنجاب، الصراع مع الأولاد، الشيخوخة، التقاعد... ثم محاولة الاستمتاع بما

تبقى من الحياة.

إذا كنت قلقًا حقًا بشأن التخلف عن أقرانك، فيرجى أن تسأل نفسك ما الذي تعتقد حقًا أنك تتخلف فيه.

يحقق كثيرون كل الأهداف التي عليهم تحقيقها، ولكنهم لا يكونون أكثر سعادة بسبب ذلك.

وذلك لأن الحياة ليست مجرد مجموعة من الأحداث المتتابة.

تتطلب الحياة أن تعيشها بكل لحظة.

تحتاج الحياة إلى التجربة.

وغالبًا ما نجد أن المنا هو بوابة الصحة التي تجعلنا نتحسس هذه التجربة.

إنّ الشعور بالانزعاج دليل على حاجتنا إلى مزيد من النمو والتطور، هناك أشياء يمكننا تجربتها والاستمتاع بها والشعور بها.

ماذا لو ركزت على كيفية شعورك في داخلك بدلًا من أن تقيس حياتك بمقارنتها بمن حولك؟

ماذا لو لم تكن أولويتك النمو الذي يراه الآخرون، بل في النمو الشخصي الذي يحدث ثورة في داخلك، فيغير كل شيء في حياتك بدءًا من احتساء قهوتك في الصباح إلى تنفس الهواء الربيعي.

تكون الصعوبات والعقبات في بعض الأحيان جزءًا من الرحلة.

لأن المسار الذي كنت تسلكه لم يكن متجهًا إلى

مكان تريده على أي حال.

تكون العقبة في بعض الأحيان بمنزلة صفة تحتاج إليها لإنقاذ حياتك.

لأنك بخلاف ذلك، كنت تتجه نحو تدمير نفسك.

يكون التفرد في بعض الأحيان أمراً إيجابياً.

لأنه يشير إلى أنك في رحلة نحو شيء أعمق وأكبر، لن يجرو معظم الناس حتى على الحلم به.

## بهذه الطريقة

ستعرف إذا ما كنت تسير فعليًا

في المسار الخاطئ

في الحياة

في بعض الأحيان، لا يتضح لنا أننا نسير في المسار الخاطئ في الحياة إلى أن نخوض في عمقه إلى الحد الذي يصعب التراجع عنه بسهولة.

لقد مررنا جميعًا بتجربة من هذا النوع مرة واحدة على الأقل.

لقد قضينا سنواتٍ نمارس سلوكيات تضر بنا، لنستيقظ في أحد الأيام وندرك أخيرًا ما كنا نرتكبه بحق أنفسنا. طمرنا أنفسنا في آثام عميقة ونحن غافلون، لندفع العواقب لاحقًا. كما أمضينا سنوات في علاقة لم يكن لها مستقبل، واكتشفنا أننا استثمرنا كثيرًا من حياتنا في شيء كان مؤقتًا فحسب.

بطبيعة الحال، وبمجرد أن نمر بتجربة كهذه، سنفكر في أننا سنقضي بقية حياتنا قلقين من احتمال تكرارها، وأنت قد تستيقظ يومًا ما لتجد خطأ تلو الآخر قد أدى بك إلى مكان لم تكن ترغب فيه.

يخيل إليك أن اليقظة المفرطة ستحل مشكلتك - وأنت إذا فكرت في الأمر مليًا، ودرست خياراتك بدقة، فربما تكون قادرًا على تجنب الشعور بالحزن.



لكنك لن/تفعل ذلك.

الحقيقة الصادقة المطلقة هي أنك عندما تكون فعليًا في المسار الخاطئ في الحياة، فإنك تعرف ذلك طوال الوقت، وعندما تصل أخيرًا إلى نقطة عليك الاعتراف بذلك، فإنك تتحول إلى فهم مفهوم جديد.

الحقيقة المطلقة هي أنك إذا كنت في المسار الخاطئ، فأنت تعلم بذلك قبلاً.

لقد كنت على علم بما كنت تفعله عندما كنت منخرطًا في سلوكيات تدمر الذات، ولم يكن هناك وقت تخدع فيه نفسك بالتفكير في أن ما كنت تفعله كان سلوكًا سليمًا أو مقبولًا.

لقد كنت على علم بما كنت تفعله عندما تورطت في الإثم، كانت لديك ذخيرة عقلية كافية لمواصلة تبرير خطئك وإقناع نفسك بأنه كان الشيء الصحيح الذي ينبغي لك فعله.

كنت تعلم أن علاقتك ستنتهي، لأنك كنت تعلم أنها لم تكن جيدة طوال الوقت. لا توجد علاقة جيدة تنتهي في البداية، لماذا؟ لأننا يستحيل أن نترك الأشخاص الذين نحبهم ونقدرهم ونهتم لأمرهم حقًا. العلاقات التي تنتهي هي علاقات لا بد أن تنتهي، وإذا كنا صادقين مع أنفسنا، فإن علامات النهاية كانت ترافقنا طوال الوقت.

تكمن الفكرة المهمة في أنك لا تفقد مبادئك الأخلاقية أبدًا، فأنت تثني نفسك عنها أحيانًا لكي

تعود بالفائدة على نفسك.

لا يتوقف فهمك الفطري الصواب والخطأ، بل يكتنفه الخوف والتعلق وفكرة أن ما تواجهه هو أفضل ما لديك على الإطلاق.

ما يحجب اعترافك بأن سلوكيات التدمير الذاتي ضارة بك هو حقيقة أنها تُشعرك بالراحة، وهو ما تقنع نفسك به، أي أنك تبررها لسبب ما. كما أن فهمك حول تحمُّلك أثارًا أكثر مما يمكنك تحمُّله كان محجوبًا بخوف أكبر- وهذا الخوف أنك مهما كان ما تعتقده فعليك الانتفاع به لدفع ثمن خوضه بدلًا من أن تصبح واقعيًا مع نفسك بشأن حقيقة أنك لا تستطيع تحمُّل أسلوب حياتك.

لقد تجاهلت بالمطلق إدراكك أنك كنت في علاقة خاطئة لأنك كنت خائفًا مما قد يخبئه لك المستقبل، ويأنسًا لعلمك باحتمالية أن هذا الشخص بذاته، قد يكون بجانبك وأنت تكشف الحقيقة بنفسك.

إذا كنت تريد أن تقضي حياتك قلقًا من ارتكاب الأخطاء، فلا تقلق. لأنك في قرارة نفسك تعرف أن عملك الحالي لا يستمر معك مدى الحياة، ولأنك على دراية بحاجتك إلى تطهير أفكارك وجمع شتات نفسك.

أنت تعرف مسبقًا ما المشكلات في علاقتك، وإذا ما كنت على استعداد للتعامل معها أم لا. كما تعرف بالفعل ما يجب أن تفعله وما يجب ألا تفعله.

حتى لو كنت تريد التظاهر بأنك لا تعرف ذلك، لكنك تعرفه، وكلما طالت مدة تظاهره هذه، ستكون

تائها أكثر.

لم ترتكب «أخطاءك الكبيرة» في الحياة لأنك كنت أعمى عن عواقبها قط، بل ارتكبتها لأنك خدعت نفسك باعتقادك أنه كان التصرف الصحيح الذي يجب عليك فعله مع معرفتك أنه لم يكن كذلك. الصدق مع نفسك أفضل شكل من أشكال الحماية الذاتية.

كن واضحًا مع نفسك، وامض قدمًا بثقة وأنت تعلم أنك تستطيع الوثوق بنفسك، لأنك لن تكذب على نفسك بعد الآن- حتى لو كانت الحقيقة غير ملائمة.

# ستبدأ الشعور

## بأنك مكثف

### عندما تقرر ما يكفيك

لن يأتي هذا اليوم الذي يقنعك فيه أحد بأنك تكفيه. مع أنك قد تعتقد أنه قد يحدث، فلا أحد يمنحك حبك الخاص بك، لأنه عاجز عن ذلك.

لقد عرفت في حياتك كثيرين أحبوك بجنون، ومع ذلك، لم يتمكن أي منهم من إقناعك بأنك تكفيه.

فكر كم صادفت على مر السنين أشخاصاً عبثوا لك عن أعمق مشاعر المودة والإعجاب بك، وبالتأكيد أن من سيخطر على بالك ليسوا قلة. مع ذلك، فإن مشاعرهم لم تُغيّر نظرتك إلى نفسك، على الأقل ليس مدة طويلة فلا يفترض أن تؤثر فيك.

**إن تقدير الذات مهمة يكمن تنفيذها في داخلك.**

ستبدأ الشعور بأنك مكثف عندما تقرر ما يكفيك.

ستبدأ الشعور بأنك مكثف عندما تبدأ تحديد معايير حياتك ثم بلوغها لتحقيقها، وعندما تقرر نوع العمل المناسب لك، ومقدار المال الذي يكفيك، ونوع المقتنيات المادية التي تكفيك، وكم عدد الصداقات الكافية، وأسلوب الحياة الذي يُشبعك.

في الوقت الذي تحدد فيه كفايتك من العالم الخارجي، عندها ستبدأ اكتشاف كفايتك في داخلك.

ما الذي تحتاج إليه حقًا للشعور بالرضا، والإشباع، والاستحقاق؟ يتعمق معظم الناس في الأمر ليجدوا أنه بسيط، مجرد مفتاح صغير يحتاج إلى التشغيل. تلك المنارة تتمثل بالإدراك والامتنان والوعي، إنها تنظر حولك وترى ما لديك وتعرف أنك في النهاية لن تحتاج إلى كثير لتدبر أمرك.

لقد حظيت بقليل وضحكت حتى بكيت.

لقد حظيت بقليل ووقعت في الحب.

لقد حظيت بقليل ولا تزال الشمس تسطع كل صباح.

لا يعني ذلك أنك بحاجة إلى مزيد لتشعر بأنك مكثف، بل عليك أن تقرر ما الذي يكفيك حتى تتمكن من التوقف عن محاولة الفوز بمنافسة من نسج عقلك. عندما تقرر ما الذي يكفيك، لن تشعر بعد الآن بأن عليك إثبات نفسك لنفسك، بل ستكون قادرًا على تحرير نفسك من حيرة التساؤل إن كنت بنظر شخص ما ملائقًا بما يكفي لحياتك- هذا النوع من التفكير أصل قلقك منذ البداية.

عندما تكون مكثفًا بنفسك، لا تغير بالآ لمعايير الآخرين، وعندما تتوقف عن رؤية حياتك من منظور الآخرين، حينها ستري وتشعر وتبدع، وسيكون كل ما تجده جميلًا حقًا.

في اللحظة التي تقرر فيها ما يكفيك، ستدرك أنك لطالما كنت تستحق حياتك الخاصة.

## 9 أسئلة

ستساعدك على تحقيق

أقصى استفادة

من حياتك اليومية

تتكون حياتنا من أيام. إنها تتراكم، واحدًا تلو الآخر، ولنكن صريحين، فإن معظمنا سيعترف أننا لا نستفيد منها بقدر ما نستطيع.

ربما حاولت إدارة وقتك بدقة وإجبار نفسك على اتباع روتين ألي، لكن ذلك لا يشعرك بسوى أنك محاصر. بدلاً من ذلك، شجع نفسك برفق على الاستفادة بصورة أفضل من أيامك من خلال طرح الأسئلة الآتية على نفسك.

**ما الذي ستفعله أفضل نسخة من نفسي اليوم؟**

يمكن أن يشكّل تصوّر النسخة الأفضل منك حافزًا قويًا لك. ومع ذلك، فإن مجرد تخيل ذلك الشخص يمثل تحديًا أكثر مما يبدو، إذ إنك وبمجرد أن تتخيل ذلك الشخص المثالي، سيكون تحويله إلى أمر واقعي صعبًا.

إليك طريقة أفضل للتعامل مع هذا التمرين: اسأل نفسك عما ستفعله نسختك الأفضل في اليوم التالي. كيف ستستغل هذا الوقت؟ وأين ستذهب؟ ماذا ستنجز وكيف؟ يجب أن تعرف الإجابة بصورة غريزية.

ما أفضل شيء يمكن أن يحدث لي اليوم؟

عندما نتخيل أفضل شيء يمكن أن يحدث لنا، نستطيع أن نجهز أنفسنا لتجربته. بهذه العقلية، غالبًا ما تكون النتيجة الأكثر ترجيحًا أفضل نتيجة ممكنة.

ربما تتخيل أنك قد حصلت أخيرًا على قيلولة طويلة أنت في أشد الحاجة إليها، أو أنك قد استمتعت بنزهة هادئة في الخارج، أو أنك قد أنجزت مشروعًا ولم يكن مرهقًا كما كنت تخشى.

إن اكتشاف أفضل نتيجة ممكنة يكون منذ البداية. ضع هذه الفكرة في حسابك طوال يومك.

ما الذي يمكنني فعله اليوم أفضل من البارحة؟

يحدث النمو تدريجيًا. إننا لا نستيقظ فجأة ونغير سلوكنا بالكامل، بل نركز يوميًا على أن نكون أفضل بنسبة 1% فقط مما كنا عليه في اليوم السابق.

فكر في أمر واحد، مهما كان صغيرًا، تستطيع إنجازه اليوم على نحو أفضل مقارنة بأمس. ربما يتعلق الأمر بكيفية تعاملك مع شريك حياتك أو أطفالك، أو الابتعاد عن العمل في وقت معقول، أو طهو الوجبة التي وعدت بها. من شأن هذه التحسينات الصغيرة أن تغير حياتك في النهاية.

ما الخطوة الصغيرة التي يمكنني اتخاذها اليوم لإصلاح مشكلة كبيرة؟

تنشأ أكبر المشكلات في حياتنا لأنها تبدو مستعصية الحل، لكنها في واقع الأمر إما أكثر

تعقيدًا وإما يستغرق حلها وقتًا طويلًا.

سل نفسك عن الخطوات التي يمكنك اتخاذها اليوم لتحقيق أحد أكبر أهدافك، أو حل مشكلة تزعجك. قد تكون سداد ديون، أو علاقة تريد تحسينها، أو صحتك وعافيتك.

لا تقلق بشأن إصلاح كل شيء في 24 ساعة. بدلاً من ذلك، فكّر مليًا في التحولات الطفيفة التي يمكنك إجراؤها في اليوم التالي، لأن لديها القدرة على التأثير في مجرى حياتك سنوات قادمة.

### ما الذي يجب أن أفعله اليوم؟

بينما نتصوّر جميع تطلعاتنا الطويلة الأمد والخطوات التي سنتخذها لتحقيقها، يجب ألا ننسى الأساسيات - المهمات التي يجب أن ننجزها اليوم لجعل تلك الأهداف البعيدة الأمد ممكنة.

سيسمح لك الاهتمام بالأساسيات بترتيب الأولويات ترتيبًا صحيحًا والتقيّد بالجدول الزمني. لا يمكننا تنفيذ كل ذلك في آن واحد، ولكن إذا أعطينا شيئًا واحدًا الأولوية في كل مرة، فيمكننا إنجاز كل شيء في وقت أسرع مما نعتقد.

### ماذا أفعل لأجل أهم شخص في حياتي اليوم؟

من يكون أهم شخص في حياتك؟ (حتى لو كان هذا الشخص هو أنت).

ماذا تفعل لأجله اليوم؟ قد لا تكون تضحية جسيمة، قد يكون الأمر بسيطًا مثل دفع ثمن مكالمة هاتفية، أو كتابة رسالة له (أو بريد إلكتروني



طويل)، أو طهو العشاء لأنك تعلم أن لديه مهمات كثيرة.

**ما الشيء الجديد الذي أستطيع تجربته اليوم؟**

مما لا شك فيه أن البشر لا يتطورون أبدًا إذا لم يخاطروا- وإذا لم نجازف اليوم، فمتى يحين الوقت؟

بدلاً من السعي وراء المساعي الضخمة، فُكّر في شيء صغير يمكنك تغييره في يومك أو روتينك لتفتح نفسك على تجربة جديدة لست متأكدًا أنها ستعجبك.

استمع إلى قائمة تشغيل جديدة، أو اطبخ طبقًا جديدًا، أو أرسل رسالة نصية إلى شخص لم تراه منذ مدة طويلة، أو جرّب هواية جديدة. انتبه لأفكارك.

**هل سأذكر هذا اليوم بعد عام من الآن؟**

لدى معظمنا الجواب ذاته، وهو لا، لن نتذكره في معظم الأيام. كما أن أهميته لا تكمن في إدراكه فحسب، بل في تحريرنا أيضًا.

بدلاً من القلق بشأن فشلنا أو نجاحنا، أو استمتاعنا، فإن إدراك أننا ربما لن نتذكر هذا اليوم المحدد -حتى في المستقبل القريب- يساعد على تحريرنا من بعض الضغوط لجعله يومًا مثاليًا تمامًا.

**ماذا يمكنني أن أفعل ليكون هذا اليوم لا ينسى؟**

مع ذلك، فإن بعض الأيام تُستذكر أكثر من غيرها. إذا بذلنا جهدًا متضافرًا لتحدي أنفسنا أو إعادة كتابة قصتنا بأسلوب بسيط ولكن ذي مغزى،

فيمكننا تحويل يوم عادي إلى يوم له تأثير مدّة  
طويلة قادمة.

هذا العام،

توقف من فضلك

عن خوض معارك

لا يمكنك الفوز بها

من فضلك توقف عن خوض معارك لا يمكنك الفوز بها.

وأرجو أن تكف عن محاولة شق طريقك نحو تقدير الذات، ومحاولة إقناع الناس بحبك عندما لا تكون لديهم نية لذلك.

الرجاء ألا تقلق بشأن المشكلات التي لا يمكنك حلها، وألا تتجادل مع الأشخاص الذين لا يهتمون بما يكفي للاستماع إليك.

تصادفنا في الحياة معارك يمكننا الفوز بها وأخرى لا يمكننا الفوز بها. إذا كانت هذه لعبة وكنت تعلم أن النتيجة الوحيدة خسارة حتمية، فلن تشارك أبداً، إذا لم تستمر في التفكير بأنماط التفكير السلبية هذه التي يكون فيها تقليل جودة حياتك النتيجة الوحيدة الممكنة؟

عندما تقلق بشأن مشكلة لا يخصك حلها، فأنت تخوض معركة لا يمكنك الفوز فيها، لأنك تحاول المبالغة في التفكير في أسلوب تحكّمك في سلوك شخص آخر. أنت تخطئ في نسب اختياراتهم إلى حكم بشأن هويتك. والأسوأ من ذلك أنك تعتقد أن كل من حولك يجب أن يكون بخير حتى تشعر

بالاستقرار. جميعها خيارات تحرمك استقلاليته  
وقوتك، لا يوجد أي استنتاج لهذا غير أنك ستصبح  
تدريجياً أكثر هوساً وتحكماً، وتختزل نفسك إلى  
أسوأ نسخة ممكنة من شخصيتك.

عندما تحاول شق طريقك نحو احترام الذات،  
فأنت تخوض معركة لا يمكنك الفوز بها، لأنك  
تستمر في محاولة إلقاء المشكلة على شيء آخر-  
تعتقد أنك تحترم ذاتك عندما ترفع مستوى سكنك،  
أو بنشر صورة أخرى رائعة لك على إنستغرام، أو  
بارتداء مزيد من الملابس، أو بإجراء تجميلي بعيداً  
عن الشعور بالراحة مع نفسك حقاً. في هذه الحال  
أنت تصبّ إحساسك بذاتك على شيء خارجك،  
شيء لا تستطيع أن تطاله. ما دمت راغباً في الثبات  
والظهور والشعور بالاستحقاق ببساطة من خلال  
حضورك، فلن يجعلك أي شيء من حولك تشعر  
بتحسن، بل سيدفعك بعيداً عن نفسك.

عندما تحاول إقناع شخص ما بحبك، فأنت  
تخوض معركة لا يمكنك الفوز بها. الحب يتدفق  
بحرية، إذا لم يمنحه شخص ما بسهولة، فهو غير  
جدير بالسعي إليه.

إذا وصلت إلى المرحلة التي تكون فيها يائساً  
للفتاة لوجود شخص أظهر لك عدم اهتمامه لأمرك،  
فعليك أخيراً أن تسأل نفسك عما يفعله لأجلك ولا  
يمكنك أن تفعله لنفسك. هل يجعلك تشعر بالأمان،  
أو يرشدك، أو يجعلك تشعر بأنك مرغوب؟ مهما كان  
الأمر، عليك أن تبدأ تلبية تلك الحاجة بطريقة

مستدامة، فعليًا. الحب الذي يجب أن تتوسل إليه ليس حبًا، بل تعلق.

عندما تحاول الجدال مع أشخاص ليست لديهم نية لسماعك، فأنت تخوض معركة لا يمكنك الفوز بها. بالطبع لا ترغب في التخلي عن أي شخص، ولكن في النهاية عليك أن تدرك أن كل ذلك التوتر والطاقة التي تبذلها لمحاولة إقناع شخص ما بالتفكير بطريقة يرفضها - حتى لو كانت أفضل له على المدى الطويل - ليست سوى هدر لطاقتك أنت. إذا لم يكن شخص ما على استعداد للتغيير، فلن يتغير، ولن يؤدي أي شيء تقوله أو تفعله إلى تعديل ذلك.

في نهاية المطاف، عليك أن تقرر أن تهتم بنفسك بما يكفي لتتوقف عن خوض المعارك غير العادلة معك. كما يجب أن تقرر أنك لن تستمر في استثمار وقتك وطاقتك في الأفكار والأشخاص الذين لن يعيدوا إليك أي شيء أبدًا. وأن توقف نفسك في منتصف الطريق وتتعترف بالهزيمة. عندما تدرك عدم وجود طريقة للفوز في معركة لا يخصك خوضها، حينئذ لن تخسر - أنت حر.

# هذا ما يعنيه حقًا أن تكون لطيفًا مع نفسك، لأنه ليس بالأمر السهل كما تتصور

عندما تتبادر إلى ذهننا كلمة لطف، فإننا غالبًا ما نخلط بينه وبين اللطف الزائد، يبدو ان متشابهين، لكن هناك فروقات مهمة بينهما.

عندما نكون لطفاء جدًا، نكون هادئين وغير متجاوبين، لا نثير الاضطراب والتوتر ولا ندفع بالآخرين إلى التفكير في الأمور المهمة، ولا نتصدى لما يجب أن يقال عنها. بل إننا نتجاهل ردود أفعالنا الطبيعية والأساسية من أجل عدم تعكير صفو شخص آخر، حتى لو كان هذا هو بالضبط ما يحتاج إليه.

نتصرف بهذا لأن إخبار شخص ما بما يحتاج إلى سماعه ليس من شأننا دائمًا، بل من شأننا دائمًا الحفاظ على هذا النوع من الصدق مع أنفسنا.

أن تكون لطيفًا مع نفسك يعني غالبًا أن تفعل الشيء الذي لا ترغب في فعله. وذلك بأنك غالبًا ما تعطي احتياجاتك المستقبلية الأولوية على حساب احتياجاتك الحالية، وتنبه نفسك لعاداتك المؤذية لك، وتتعرف إلى أنماط سلوكك الانهزامية، وتتعلم كيفية الشفاء الذاتي، وتضع حدودًا مع نفسك أولاً ثم مع الآخرين، وأن تدرك قوتك وتتذكر كيف

أهملت استخدامها.

ذلك هو اللطف، وما عدا ذلك إلهاء.

الشيء الأكثر لطفًا لا يكون دائمًا الأسهل.

فلا ترافقه دائمًا ابتسامة لطيفة ويذ تواسيك، ولا يدفعنا دائمًا إلى النوم بسهولة.

اللطف الحقيقي هو النار التي توقظك في الليل، إنه نداء لا يمكنك تجاهله، إنه حب شديد الصلابة، والنظر إلى الواقع على حقيقته. إنه القبول والاختيار واستعادة الذات.

عندما نكون لطفاء مع أنفسنا حقًا، فإننا في عملية تصحيح أنفسنا فعلًا.

نحن نفعل لأنفسنا ما اعتدنا الاعتماد على الآخرين في فعله - ونفعل ذلك لسلامتنا على المدى الطويل.

كما أننا ننتهز الفرصة لفعل الصواب مقابل ما هو مريح، ونختار تنفيذ الأمور المهمة بدلًا من طريقة أخرى لتخدير القلق والتعامل معه، لأنه يزول ما إن نبدأ حل المشكلات.

اللطف هو حب أنفسنا بما يكفي لنستطيع فعل ذلك.

فهو أن نؤمن بإمكاناتنا بما يكفي لنختار الأفضل، وأن نهتم بأنفسنا جيدًا لدرجة أننا نعزم على التوقف عن قبول حياة أقل مما نستحقه. إنه الكفاح من أجل هويتنا ومن قد نكون في المستقبل.

لا يمكن لأحد في العالم أن يظهر لك نوع اللطف الذي يمكنك إظهاره لنفسك، وذلك بالتفاهم

والتعاطف والرحمة، ومن ثم من خلال الالتزام اللا متناهي برؤية نفسك تعيش الحياة التي يمكنك فيها أن تفعل ما وُلدت لتفعله، أن تكون من وُلدت لتكون، وأن تحدد إلى أين تريد الوصول.  
أنت مقدر لذلك.

الشيء الوحيد الذي عليك فعله الآن هو أن تقرر إذا ما كنت ستختار ذلك.



تذكر أن كل شيء

سيبدو مستحيلًا

قبل حدوث تغيير كبير

عندما نصل إلى مرحلة العجز ونفترض أننا يائسون أكثر من أي وقت مضى، فهذا ليس بسبب تدهور كل شيء من تلقاء نفسه.

هذا العجز ليس حدثًا غريبًا، بل إنه نقطة تحول، لحظة عدم البقاء في حالة إنكار لما يحدث بالفعل.

نصل إلى هنا لأننا لا نستطيع تذكر آخر مرة شعرنا فيها بالرضا عن أجسادنا، أو لأننا عانينا مشكلات العلاقة نفسها سنوات، أو لأن أنماط التفكير السلبية التي كانت تقوّضنا أصبحت تعوقنا في النهاية جدًا لدرجة أننا نعلم أن الوقت قد حان للسماح لهم بالرحيل.

مع أن شعور الضيق ينتابنا من أول وهلة، فإن هذا هو السحر الذي يغير الحياة وقد كنا بانتظاره.

العجز هو اختراق، لم نر الجانب الآخر منه بعد. جوهره يقظة، أنت من يدرك أن أساليبك القديمة لم تعد قادرة على حثك على المضي قدمًا.

طوال كل تلك السنوات التي كرهت فيها نفسك، لم تكن مدركًا ذاتك بما يكفي لتدرك أنك تستحق أكثر من العيش في حالة كراهية مستمرة. لهذا السبب تشعر بالاضطراب الآن.

طوال كل تلك السنوات التي عانيت فيها مشكلات

في العلاقات، لم تكن مسؤولاً بعد بما يكفي لإدراك أن عليك إجراء تغيير إذا أردت رؤية تغيير ما. لهذا السبب تشعر بالاضطراب الآن.

طوال كل تلك السنوات التي كانت أفكارك السلبية تثقل على كاهلك، لم تكن تحب نفسك بعد بما يكفي لدرجة تحمل مزيد من التنمر على نفسك. لهذا السبب تشعر بالاضطراب الآن.

لكن في كل حالة من هذه الحالات، أنت من يستيقظ ويدرك أن الوقت قد حان لشيء أكبر وأعظم وأكثر من ذلك.

في حقيقة الأمر، ذلك الشعور المستحيل ليس مستحيلًا، إنها مشاعرك الصادقة تظهر أخيرًا لأنك الآن قوي بما يكفي للرد عليها ولشفائها.

سيبدو كل شيء مستحيلًا تمامًا قبل حدوث تغيير كبير.

سيبدو كل شيء مينوَسًا منه قبيل حدوث الاختراق.

سيبدو كل شيء كأنه ينهار قبل أن يللم نفسه. إنه أمر تقديري للغاية، أنا عندما نكون قلقين ويائسين نهين أنفسنا أخيرًا لإجراء تغيير هائل نحتاج إليه في الحياة.

عندما نكون مستعدين أخيرًا للاعتراف والتخلص من كل شيء يعوقنا، فنحن أيضًا على استعداد لتحرير أنفسنا والسعي إلى المزيد لأننا نعلم أننا قادرون على الحصول على المزيد.

بغض النظر عن مدى صعوبة ذلك، كن على دراية  
فحسب ما إن تبدو مشاعرك كأنها تتصاعد وكل  
شيء يبدو أسوأ من أي وقت مضى، فمن المحتمل  
أنك مستعد للانعتاق والصحة والتصالح، وبداية  
الفصل القادم من حياتك.

# إذا لم تكن لديك رؤية واضحة لأهداف حياتك، فابدأ مواجهة أعمق مخاوفك

لا يوجد شيء أكثر أهمية من معرفة ما تريده في الحياة، ولا يوجد شيء تقربينا يصعب اكتشافه.

إلى أن تعرف هدفك النهائي -الوجهة التي تريد أن تسلكها حياتك- يكاد يكون بدء تعزيز حياة تدعمه مستحيلًا. ستشعر بالضياع وستبدو أدق تفاصيل الوجود العادية جوفاء، كما ستجد أن القلق لا يستحق كل هذا العناء، فلا عائد منه على المدى المنظور.

إلى أن تعرف ما تريده حقًا، لن تحقق أي شيء على الإطلاق.

البشر استثنائيون من حيث قدرتنا على الاستفادة من القوة الخارقة للطبيعة وقوة الإرادة عندما نعرف ما نريده حقًا. في الواقع، عندما نسعى بشأن ما يهمنا، فإنه يشعل نازًا في داخلنا تحرق كل عقبة في الطريق.

هناك قصص كثيرة عن المآثر الخارقة حيث حملت النساء المسنات أعدادًا من البيانو خارج المباني المحترقة، ونزعت الأمهات أبواب السيارات لإنقاذ أطفالهن، مع كل شيء يقف في طريقهن، وهكذا فإن الأكثر تصميمًا على أهدافهم بالفعل تغلبوا على ظروفهم وانطلقوا نحو الحياة التي أرادوا بحق أن

إن معرفة ما تريده نصف المعركة، مع ذلك، فنحن لسنا مدربين حقًا على كيفية معرفة ما نريد. غالبًا ما نجد صعوبة في الجلوس وتخيل ما نتوق إليه حقًا، كأن علينا البحث عنه في اللاوعي لدينا، وكل ما توصلنا إليه حقًا هو أجزاء تبدو لطيفة يمكن أن نشعرنا بالرضا، لكنها لا تقدر شعلتنا فعلاً بطريقة تلبى حاجتنا إلى الإرشاد.

من ذلك المكان يولد خوفك.

إذا كنت لا تعرف ما تريد، فابدأ بأكثر شيء تخاف منه.

قد لا نعرف ما نرغب فيه، لكن الجميع يعرفون تمامًا ما يخيفهم.

ما عكس ذلك الخوف؟

ما النتيجة البديلة لأسوأ سيناريو لديك؟

ما أفضل نتيجة ممكنة للشيء الذي يخيفك أكثر؟

ذلك ما تريده. تلك هي رغبتك الحقيقية، مقنعة خلف طبقات من الخوف والمقاومة والتشكيل، إنها رغبتك العميقة، لقد كانت حاضرة دائمًا.

إذا كنت تخشى عدم امتلاك ما يكفي من المال، فإن رغبتك هي الحرية المالية. إذا كنت تخشى فقدان الحب، فإن رغبتك هي علاقات صحيحة ومستقرة. إذا كنت تخشى عدم إحراز أي إنجاز مهم في حياتك، فإن رغبتك هي إيجاد الغرض والهدف في عملك وأيامك.

يعرف الجميع تمامًا ما يريدونه بالفعل، لكنهم خائفون للغاية من الرغبة في ذلك.

رغباتك ليست شيئًا عليك البحث عنه، فهي ليست شيئًا يجب أن تولده، أو حتى تختاره. إنها متأصلة في داخلك بالفطرة، عندما تسحب كل طبقات الخوف التي تمنعك منهم.

غالبًا ما نضع الخوف حيث يجب أن تكون الرغبة وذلك بوصفه وسيلة لحماية تلك الرغبة. إنها تعيننا بشدة ونريدها بصورة ملحة، فيصبح اعترافنا بها وميلنا إليها خطرًا جدًا.

إذا كنا خائفين منها، فإننا نحمي أنفسنا بشكل ما، لأننا لا نسمح لأنفسنا حتى بفرصة الفشل.

ما لا ندركه هو أن هذه الآلية الدفاعية اللاواعية لا تقودنا حقًا إلى أي مكان، ولا يمكنها حمايتنا.

هي بالأحرى آلية التكيف الأكثر خطورة، لأنها تتركنا عرضة لعدم فعل ما جئنا إلى هذا العالم لتأديته، ولا نعيش أحلامنا أبدًا. كما تحرمنا من فرصة السعي نحو تحقيق تلك الرغبات العميقة، لأننا في حالة إنكار حقيقتها.

عندما نعرف ما نريد، يثجلى لنا الطريق، وتتحول الجبال إلى تلال صغيرة. الرغبة هي القوة التي تدفع حياتنا، وإذا كنت تعتقد أنك لا تستطيع العثور عليها، فتوجه إلى ظلال عقلك، فغالبًا ما تحاول هذه الظلال إخفاء الضوء المشع.

# أحيانًا يكون الغرض من الحياة مُبهماً لدرجة أنك لا تدرك أنك بالفعل تعيشه

إذا كنت تتوق إلى الشعور بوجود الهدف أو إلى حياة ذات مغزى أو إلى نوع من الإشارة أو التأكيد أنك تسير في المسار الصحيح بالفعل، فمن المحتمل أن يساعدك هذا الشعور على بدء فهم ماهية الهدف الحقيقي.

لا يكون الهدف مُلخاً على الدوام، كما أنه ليس شيئاً واحداً فحسب.

لا يقتصر الهدف على وظيفة أو منصب أو مهنة أو حرفة. لا يتمثل دائماً في فنك أو في عمل تجاري، مع أن ذلك قد يكون هدفك في كثير من الأحيان. الحقيقة هي أن هدفك ديناميكي ومتجذر أكثر بكثير في حقيقة هويتك مما قد تستوعبه في البداية.

هدفك هو شيء تعيشه بالفعل، إنه الدور الذي تؤديه مع نفسك في المقام الأول، وعلاقاتك، والطريقة التي تهتم بها بالآخرين وكيف يهتمون بك. إنه الطريقة التي تتبادل بها الحب، وكيف تتواصل مع بعض الناس، وتنفصل عن الآخرين. لا يتعلق الأمر بما تفعله، بل بطريقة فعله يوماً تلو الآخر.

لقد قابلنا جميعاً أشخاصاً كانوا ببساطة مشاعل

لطف، يشعون بالحب في كل شيء يفعلونه. نصادفهم بأكثر الطرائق غموضًا، ومع ذلك غالبًا ما يتركون انطباعًا لدينا يحفرهم في ذاكرتنا حتى يومنا هذا.

هؤلاء هم المعلمون الذين قدموا لنا الإرشاد، الأقران الذين رأونا ووقفوا إلى جانبنا حتى عندما كنا نخشى ألا يفعلوا ذلك.

الوالد الذي تصرف بجرأة وعلمنا معنى الشجاعة أو الولاء أو الحب، الجار الذي أظهر لنا معنى المجتمع، الشخص العابر الذي مررنا به في نزواتنا عندما ابتسم لنا أو تحدث عنا بالخير، والذي رأى فينا إمكانات أكثر مما كنا قد رأينا مبدئيًا في أنفسنا.

هدفنا في الحياة ليس مجرد شيء نفعله، بل ما نصبح عليه فعلًا.

في كل مرة تتفاعل فيها مع شخص ما، فإنك تخلق تأثيرًا متتاليًا ومضاعفًا عبر الإنسانية. لا يمكنك تخيل مدى عمق نسج شبكة الاتصال هذه، ومدى تأثير سلوك لطيف واحد في العالم بأسره، ومدى قوة روح واحدة تظهر حبة حقيقيًا آخر يمكنها أن تؤثر إلى الأبد في الطريقة التي يتفاعل بها ذلك الشخص مع أي شخص آخر يصادفه.

تخيل الأشخاص الذين أثروا فيك أكثر من غيرهم في حياتك. لا شك أنك تستطيع رؤية من كانوا يؤدون عملهم دون أن يبرزوا ذلك دائمًا، وأنهم غالبًا من كانوا يعلمونك ويظهرون لك حضورًا غير



مشروط. كان هدفهم، جزئياً، أن يكونوا كذلك من أجلك، إضافة إلى ألف هدف آخر: الأطفال الذين علموهم، أو المرضى الذين داووهم، أو العملاء الذين ساعدوهم، أو الشريك الذي أحبوه.

كانوا قادرين على أداء هذه الأدوار لأنهم قَدَمُوا حبهم الفريد للمهمات التي طلب منهم إنجازها في حياتهم.

وعلى هذا؛ هدفنا الأول هو أنفسنا.

أعلم أن هذا يبدو غير بدهي للغاية، كأن الهدف نكران الذات فحسب. الحقيقة؛ لكي نفيض بالحب، علينا أولاً أن نملاً أنفسنا به. يجب أن نصل أولاً إلى درجة المعرفة قبل أن نتمكن من مشاركة الحكمة. يجب أن نعرف الاتصال أولاً قبل أن نتمكن من التواصل. لقد فعل كل شخص تحترمه ذلك تماماً، أرشدك وأحبك على ما أنت عليه اليوم.

إذا كان الهدف من عملك هو عملك فحسب، فهذا أمر استثنائي.

ولكن ليس السبب الوحيد لوجودك.

مهمتك الأولى والأكثر أهمية هي التزامك بأن تصبح أفضل نسخة من نفسك. من هذه الحديقة يُحصد كل شيء آخر.

الغرض الأول من وجودك أن تكون حاضراً فقط.

أن تكون غريباً وعادياً واستثنائياً.

أن تفكر وتشعر وتعرف وتتساءل.

أن تبني نفسك كي تصبح شخصاً تفخر به، حتى لو

لم يصفق لك أحد.

إنها الطريقة الوحيدة لنشارك هدفنا الحقيقي في  
النهاية مع كل شخص نعرفه وكل شخص سنلتقي  
به بطريقة ما.

نشفي بابتسامة بسيطة، برسالة تقدير، بتصرف  
نابع من حسن النية والحب. نشفي عندما نعلم  
أطفالنا ونستمع إلى أجدادنا. نشفي عندما نتعلم  
كيفية العناية بأنفسنا بالقدر نفسه الذي نعتني به  
بأحبائنا.

نشفي ليس بتغيير ما فعله في هذا العالم، ولكن  
بكيفية ممارسة هذا التغيير.

نصبح ذوي أهداف عندما ندرك أننا كنا نفيض  
بالقدرة على توسيع هذا الحب منذ لحظة ولادتنا  
في كل اتجاه يمكننا الوصول إليه.

هذه هي الطريقة  
التي تبدأ بها التخلي،  
حتى لو لم تشعر  
بأنك مستعد بعد

لا يمكنك إجبار نفسك على التخلي، مهما كانت رغبتك في ذلك.

لا يمكنك إجبار شيء على الخروج من مساحة عقلك، مهما كانت رغبتك في ألا يشغل حيزًا في هذه المساحة.

لا يمكنك ببساطة تخفيف سيطرتك والاسترخاء قليلاً وستتوقف عن التفكير تمامًا في شيء كان عالمك بأكمله يدور حوله.

لا تسير الأمور على هذا النحو عند التخلي عن شيء.

لن تتخلى عنه في اللحظة التي يقولك لك أحدهم «امض قدمًا»، أو يوم تدرك فيه أن عليك الاعتراف بهزيمة معينة، أو في اللحظة التي تشعر فيها بانخفاض نبضات قلبك عندما يخطر على بالك أن الأمل لا طائل من ورائه في الواقع.

أنت لن تتخلى عنه عند رغبتك في عدم الاهتمام به بعد الآن.

هذا شيء يعتقدونه الناس الذين لم يشعروا بالألم عندما يتعلق الأمر بشيء ما، والناس الذين لم

يكونوا مرتبطين ارتباطًا عميقًا بشيء ما من أجل الشعور بالسلامة والأمن والحب والإيمان بمستقبلهم.

لا حرج فيك لأنك تكاد تشعر بشيء من الغضب عندما يطلب منك الناس ببساطة «التخلي»، كأنهم لا يستطيعون تصوّر العواصف التي تحدث في رأسك وقلبك.

كيف يمكنك أن تصبح متعجرفًا للغاية بشأن شيء منحته كثيرًا من وقتك وحياتك، وأنت تعمل بنشاط للحفاظ عليه وإعادة تأهيله؟

لا يمكنك.

لم تتمكن.

لا تبدأ التخلي إلا عندما تخطو خطوة واحدة نحو بناء حياة جديدة، ثم تستلقي وتحقق إلى السقف باكتيا ساعات عدة حسب حاجتك.

تبدأ التخلي في اليوم الذي تدرك فيه أنك لا تستطيع مواصلة الدوران حول ثقب أسود في حياتك، وأن الاستمرار في الحياة كما كنت عليها قبلاً لن يكون خيارًا بهذه البساطة.

تبدأ التخلي في اللحظة التي تدرك فيها أن هذا هو الدافع، وهذا هو الحافز، إنها تلك اللحظة التي يؤدي فيها إنتاج الأفلام وكتابة الكتب والأغاني.

هذه هي اللحظة التي تدرك فيها أنك لن تجد السلام وأنت تقف في أنقاض ما كنت عليه قبلاً.

لا يمكنك المضي قدماً إلا إذا بدأت بناء شيء

ستتخلى عن الشيء عندما تبني حياة جديدة غامرة وشائقة ومثيرة، وبمرور الوقت ستنسى الماضي تدريجياً.

عندما نحاول إجبار أنفسنا على «التخلي» عن شيء ما، فإننا نتشبث به تشبثاً أقوى وأشد وأكثر حماسة من أي وقت مضى. يبدو الأمر كأن يخبرك أحدهم ألا تفكر في فيل أبيض؛ تلك هي الصورة الذهنية الوحيدة التي ستتمكن من التركيز عليها.

تعمل قلوبنا بالطريقة نفسها التي تعمل بها عقولنا في هذا الصدد. ما دمنا نقول لأنفسنا إن علينا التخلي، سنشعر بعمق الارتباط أكثر.

لذلك لا تقل لنفسك أنك ستتخلى.

بدلاً من ذلك، أخبر نفسك أنك يمكن أن تئس عندما يستدعي الأمر ذلك، وأنت يمكن أن تتداعى إلى أشلاء وتكون في حالة من الفوضى وتترك حياتك تنهار وتتفكك. أخبر نفسك أن باستطاعتك ترك أساسك ينهار.

ما ستدركه هو أنك لا تزال صامداً.

ما ستبنيه في أعقاب الخسارة سيكون عميقاً ومذهلاً للغاية، وستدرك أن الخسارة ربما كانت جزءاً من الخطة. ربما أيقظت جزءاً منك كان سيبقى خامداً لو لم تُدفع بهذه الطريقة.

إذا كنت متأكدًا أنك غير قادر على التخلي عما يؤلمك، فلا تتخل.

لكن اتخذ خطوة اليوم، ثم خطوة أخرى غدا لإعادة بناء حياة جديدة لنفسك، جزءا تلو الآخر، يوما بعد يوم، ف عاجلاً أم آجلاً، ستمضي ساعة وستدرك أنك لم تفكر في هذه الخطوات. ثم يوماً، ثم أسبوعاً... وبعد ذلك تمر سنوات ومراحل من حياتك وكل شيء كنت تعتقد أنه سيحطمك يصبح ذكرى بعيدة، شيئاً تلقي نظرة عليه وتبتسم.

كل شيء تخسره يصبح شيئاً تكون ممتناً له بشدة. مع مرور الوقت، ترى أنه لم يكن المسار، بل كان العائق في طريقك.

# توجد ثلاثة أنواع من الخسائر في حياتنا، وكل نوع يعلمنا شيئًا مختلفًا

نخسر ونتجاوز ونبتعد عن الآخرين بالقدر ذاته الذي ننمو ونتطور في الحياة.

لكننا لا نستجيب لكل خسارة بالطريقة نفسها. ثمة سبب يجعلنا محطمين للغاية عند مواجهة بعض حالات الانفصال، ومحايدين إن لم نكن ممتنين للآخرين. هناك تيار نفسي عميق غالبًا لا ندركه وهو يجري تحت سطح هذه الأحداث في حياتنا.

ثمة ثلاثة أنواع مختلفة من الخسارة التي نمر بها في حياتنا، وكل منها يهدف إلى تعليمنا شيئًا عن أنفسنا.

## ألم الفراق:

نشعر بألم الفراق عندما لا يلبي شخص نحبه توقعاتنا. أي عندما لا تكون المشاعر متبادلة، أو عندما لا يمكن لشخص ما نهتم لأمره أن يكون حاضرًا في حياتنا. نشعرنا ألم الفراق بالضعف. لا يعني «الألم» حقيقة أن شخصًا ما قد أذانا، بل أننا نعصر قلوبنا ونريد أن نقطع العلاقة من أجل الحفاظ على سلامتنا.

إنه مؤلم، لكنه لا يجعلنا نعاني. الألم الحقيقي هو عندما ننزل بصمت فجأة، عندما يمضي صديق أو صديقة عابراً، عندما نفقد فرداً من العائلة ولكننا نشعر بالامتنان لأن روحهم تترقد في سلام. مع أنه مؤلم، فإن ألم الفراق ليس شيئاً غير صحي بطبيعته. إنه استجابة طبيعية للخسارة، لأنه يعلمنا في الواقع ما يعنيه الحب، ويجعلنا نقدر ما يعنيه أن يكون لدينا شخص ما في حياتنا، لأننا ندرك الآن مدى سهولة فقدانهم.

### التعلق:

على عكس ألم الفراق، فإن فقدان التعلق يحدث عندما يغادرنا شخص ما كنا نعتمد عليه لنهل منه بعض الاستقرار الأساسي أو الإحساس بالذات. من السهل الخلط بينه وبين الحب، ولكن الاختلاف أننا عندما نفقد تعلقاً ما، فإننا نشعر بالدمار لدرجة الشعور بعدم القدرة على العمل الذي عادةً ما يكون بمنزلة حافز لنوع من النمو الذاتي الجذري أو المفاجئ، والتطور أو تغيير الحياة.

عندما نفقد شخصاً متعلقين به، فإننا نمر بعملية تفكك جذرية، وغالباً ما نشهد تحولاً جذرياً في فكرتنا عن نحن وما نؤمن به وأين موقعنا في العالم. ألم فقدان التعلق هو في الواقع مواجهة الخوف الذي كنا نتعامل معه قبل أن نتعلق بالشخص الذي لم يعد موجوداً. هذا الخوف عادة ما يكون له علاقة بالشعور بعدم الاستقرار، أو عدم اليقين، أو عدم الوضوح بشأن مستقبلنا.



يعلّمنّا التعلّق في النهاية هويتنا الحقيقية، لأننا في عملية محاولة الحفاظ على العلاقة سليمة، فإننا نضحى بكثير من قيمنا وشعورنا بالذات. إن الألم الشديد لفقدان التعلّق ليس الخسارة الفعلية للشخص، بل فقدان ما كنا نظن أن مستقبلنا سيكون عليه.

## الانفصال:

أخيرًا، الانفصال هو ما يحدث عندما نتخلى عن شخص ما عن طيب خاطر لأننا ندرك أنه لا يناسبنا، حتى لو تأذينا قليلًا في هذه العملية.

يأتي الانفصال من الوعي الذاتي الحقيقي والتطور الشخصي، ويحدث عندما لا نتمسك بما لا يخدمنا لمجرد أننا خائفون.

غالبًا ما يؤدي الانفصال إلى تحطم الفؤاد أو المشاعر التي تصاحب فقدان التعلّق، ولكن الاختلاف هو أن هذا انفصال بدأناه لأننا واضعون بشأن ما نريد، وهذا ما يجعلنا ندرك أن العلاقة لا تلائمنا.

من ناحية أخرى، غالبًا ما يكون كل من ألم الفراق والتعلّق نتيجة التخلي عنك، حتى لو كنا نعلم بالفعل أن العلاقة لا تسير على ما يرام.

الانفصال هو علامة النضج وإعطاء أنفسنا وسلامتنا الأولوية في المستقبل وعلى المدى الطويل.

يعلّمنّا الانفصال كيف نحب أنفسنا أولًا، وكيف

نكون مرنين.

إنه علامة على أن هدفنا في الحياة لم يعد مجرد البقاء في حالة راحة. إنه أعظم إعلان لحب الذات. يعد الانفصال عن علاقة علفنا أنها غير صحيحة علامة على أننا لم نغذ نعتمد على الآخرين في شعورنا بالاستقرار وبالذات، وغالبًا ما يكون هذا أول علامة على أننا أقوى عقليًا وعاطفيًا أكثر من أي وقت مضى.

# كيفية صياغة

## بيان رسالتك الشخصية،

### لأن رؤيتك يمكن أن تتحقق

عندما يتعلق الأمر ببناء الحياة التي تريد أن تعيشها، يحاول معظم الناس تصميمها عكسيًا.

فيبدوون بالعادة والأمر الروتينية التي يرغبون في اتباعها كل يوم، عوضًا عن العادات والأعمال الروتينية التي سيحتاجون إلى تنفيذها للوصول إلى المكان الذي يريدون أن يكونوا فيه في غضون خمسة أعوام أو 10 أعوام أو 15 عامًا.

هذا شيء يسمى الهندسة العكسية: عليك أن تفهم ما تريد أن تكون عليه النتيجة النهائية قبل أن تكون قادرًا على ضبط جميع الأجزاء في مكانها لتحقيق ذلك.

بالطريقة نفسها التي تحتاج بها الشركات أو المدارس إلى كتابة بيانات الرسالة، عليك أن تفعل ذلك أيضًا. أنت بحاجة إلى فهم ما تريد أن تكون عليه النقاط الكبيرة والشاملة في حياتك. وإلا فلن تعرف حقًا ما الذي تعمل على تحقيقه.

إن بيان رسالتك مختلف عن أهدافك، فالأخيرة هي إنجازات خاصة ومحددة زمنيًا وملموسة تريد تحقيقها إلى حد معين.

إنها أكثر صرامة، وعادةً ما تعمل على نمط السلالم: يجب أن تكون أهدافك تدريجية، ويجب أن ينقلك

أحدها إلى التالي، ثم إلى الذي يليه.

أما رسالتك فيجب أن تكون ما يوجد في أعلى هذا السلم، ولا يستلزم أن تكون خاصة للغاية، بل يمكن أن تكون أكثر مرونة، وأكثر عمومية، وأكثر وصفًا لما تريد أن تشعر به، وليس بالضرورة ما تريد فعله بالضبط.

**إليك هذا المثال:**

أنا في سلام تام كل يوم. أعمل يومين أو ثلاثة في الأسبوع بوصفي مستشارة في مجال شغوفة به. لدي أموال أكثر مما أحتاج، أستثمر وأدخر بحكمة، وأبقي نفقات معيشتي منخفضة. لدي علاقات صحية ومحببة مع أصدقائي وعائلتي، أعطني بجسدي وعقلي كل يوم، وأنا واثقة بأنني أترك تأثيرًا إيجابيًا في العالم من حولي، في كل شيء بدءًا من تفاعلاتي اليومية إلى العمل الذي أفتخر به كثيرًا.

اكتب هذه الجمل على قطعة من الورق، ثم ألصقها بجانب حاسبك، اطوها وضعها في محفظتك، احتفظ بها معك في جميع الأوقات.

يمكن أن تساعدك رسالتك الشخصية بالطرائق الآتية:

**01 | يمكنك اتخاذ قرارات أفضل وأكثر اتساقًا:**

لنفترض أنك تحاول الاختيار بين الحصول على ترقية أو بدء مشروعك التجاري. أن تحاول اتخاذ القرار حول إذا ما كان عليك شراء منزل في مكان

إقامتك، أو التنقل في جميع أنحاء البلاد. لتتكلم على نطاق أصغر، محاولتك معرفة كيفية التعامل مع قريبك المحبط. عندما تعرف رسالتك الطويلة المدى، يمكنك اتخاذ هذه القرارات من هذا المنظور. سيساعدك هذا على الحفاظ على مسار حياتك على المدى الطويل.

## 02 | أنت تكتب مخططًا ليهناه دماغك:

عندما يمكنك تصور هدفك النهائي بوضوح، فإنك تعطي عقلك نوعًا من مخطط أو خريطة لما تريده وتحتاج إلى تنفيذه.

تذكر أن جزءًا كبيرًا من حياتك هو أمر معتاد: فأشياء كثيرة تفعلها بصورة متكررة، وأشياء كثيرة تحتاج إليها، وأشياء كثيرة تشعر بالراحة تجاهها هي أشياء كيفت نفسك لتفضلها، أو تشعر بالأمان عند تنفيذها. يمكنك إعادة كتابة هذه الدوافع من خلال الانخراط في عادات وسلوكيات جديدة بمرور الوقت، مع أنك قد تشعر بعدم الارتياح في البداية.

## 03 | أنت تخلق يقينك الخاص:

تمنحك رسالتك الشخصية، أكثر من أي شيء آخر، إحساسًا باليقين والاستقرار في عالم فوضوي إلى حد كبير ولا يمكن التنبؤ به. كما أنها تذكرك بما تريد فعله، ومن تريد أن تكون، وأين تحتاج أولوياتك إلى الارتكاز، عندما يحاول الجميع غالبًا جذب انتباهك في كل اتجاه.

هذه هي الأسئلة التي تريد أن تطرحها على نفسك لبناء رسالتك الخاصة:

- ما الذي تريد أن تشعر به كل يوم؟  
- ما أكثر شيء تريد أن تفتخر به في نهاية حياتك؟

- ما العمل الذي تريد ممارسته كل يوم؟  
- كيف تريد أن يذكرك الناس؟  
- كيف تريد أن تؤثر في الآخرين؟  
- ما مدى الراحة التي تحتاج إليها لتعيش من أجل الشعور بأنك في أفضل حال؟  
- أين تريد قضاء أيامك؟  
- كيف تريد لعلاقاتك أن تكون؟  
- كيف تريد أن يبدو حسابك المصرفي؟  
- كيف تريد أن تبدو خزانةك؟  
- كيف تريد أن يبدو منزلك؟

يمكنك المواصلة انطلاقاً من هذه الأسئلة.

تذكر أولاً أن رسالتك يجب ألا تكون واقعية بالنظر إلى مكانك الحالي لأنك ستحتاج إلى التفكير خارج ظروفك الحالية لتغيير واقعك.

ثانياً، لا تتوقع أن يتغير كل شيء على الفور. ستتكشف حياتك تكشفاً تدريجياً ومتواصلًا.

ثالثاً، تذكر أن رسالتك يمكن أن تتغير بتغيرك. لديك الحق في التطور والاختيار مرة أخرى، ولست مدينًا لأي شيء اعتقدت يوماً ما أنك رغبت فيه.

كن حراً بما يكفي لتقرر من أنت وماذا تريد حقاً.

# ستتألق دون أن تشعر بذلك، فالتغيير سيحدث بالتأكيد

ربما لن تدرك اللحظة التي تبدأ فيها تغيير نفسك.  
ربما لن تعرف اليوم الذي تقابل فيه شخصاً يغير  
مجرى حياتك إلى الأبد. قد لا تلاحظ مباشرة هبة  
الشجاعة لديك التي تجعلك تفضل ذاتك المستقبلية  
على مخاوفك الحالية.

لكن هذا سيحدث على أي حال.

ستتألق على أي حال لأن هذا هو ما وجدت لتفعله.  
كل تلك المقاومة وذلك الخوف وحالة الإنكار ما هي  
إلا آلام النمو، إنها جزء من العملية.

ستكون سعيداً ومتألماً ومتعافياً، كل ذلك في  
الوقت نفسه. ستشهد لحظات لم تكن تعتقد أنك  
ستشهدها قط، وما زلت تجد نفسك تنجذب إلى  
اللحظات القديمة التي كنت تعتقد أنك لا تستطيع  
التخلص منها بالسرعة الكافية.

ستحقق مآثر كبيرة وشجاعة لدرجة لم تجرؤ حتى  
على الحلم بها، وستصارع هواجسك ذاتها التي  
تبعثك طوال حياتك.

ستقابل شخصاً يجعلك تشعر بالسلام أكثر من أي  
وقت مضى، وسوف يسلط أيضاً ضوءاً ساطعاً على

كل جزء حاولت جاهذا إخفاءه.

أن نصح ما نحن عليه ليس صعودا خطيا ثابتا نحو السعادة. نحن لا ننمو في اتجاه واحد فقط.

عندما تتوسع حياتنا، تصبح ظاهرية، فنلمس أكثر ونشعر أكثر ونعرف أكثر ونرى مزيدا، ونكون على حقيقتنا أكثر.

عندما يكون لدينا كثير لنخسره، نشعر بالخوف. عندما نضطر إلى مغادرة مناطق راحتنا، فإننا نتوق إلى الألفة. لا إنجاز ولا علاقة ولا مدينة ولا وظيفة تعفينا من أن نكون بشرًا. لا شيء يعفينا من الشعور بالحزن عندما نكون متألّمين، أو الغضب عندما نعالج مسألة غير عادلة، أو الاستياء عندما نقدم كثيرًا، ونتلقى قليلًا جدًا.

هذا لا يعني أننا لا نتحسن أو أننا تراجعنا أو نرتد نحو عاداتنا القديمة. في بعض الأحيان، تكون القدرة على الشعور بأشياء لم نفكر فيها منذ سنوات هي الشفاء. وفي أحيان أخرى، يكون الاستعداد للبكاء بسبب أمر بسيط وجميل هو التقدير. وأحيانًا تكون مصادقة أنفسنا أهم خطوة على الإطلاق.

في الطبيعة، لا شيء يتغير دون أن ينكسر أولاً. لا يمكن للزهور أن تفتتح حتى تصبح متجذرة بعمق كليًا. لا يمكن أن تتقلب الفصول حتى يأتي البرد ويقضي على بقايا الماضي. لا تفرد الفراشات أجنحتها قبل أن تنغمس شرنقة في عزلة مدة أسابيع، ولا تتحول النجوم إلى مستعرات عظمى قبل أن تواجه انفجارها الداخلي.



غالبًا ما يحدث أعظم تطور فينا بعد أن ننظر إلى أعرق مخاوفنا في الصميم.

لا يمكن تحقيق أعرق إنجازاتنا إلا من خلال الاستعداد للمحاولة والفشل. عندما لا يكون لدينا ما نخسره، لدينا كل شيء نكسبه.

عندما تنكسر قلوبنا ولا نريد أن نكون ما كنا عليه من قبل، فنحن أحرار في أن نصبح ما كنا نريده دائمًا.

عندما تتحطم أحلامنا ويكون المستقبل غامضًا، فنحن لم نعد مدينين بالخطة التي وضعناها للشخص الذي اعتدنا أن نكونه. عندما لا ينجح شيء ما بالطريقة التي اعتقدناها، قد يكون ذلك في الغالب لأننا لا نجيده كما كنا نظن، ولا نحبه بقدر ما كنا نظن، ولم يكن مناسبًا لنا مثلما كنا نعتقد.

السيرورة ليست براءة أو ممتعة. إنها تتطلب الابتعاد عن الطريق السهل، وترك المسار الآمن، والمخاطرة بكل شيء وتجربة أي شيء.

سوف تتألق في اللحظات التي تكون فيها مقتنعا بأنك فشلت وتخلّفت عن الركب. عندما تكون واعيًا لحياتك، فأنت على وشك ثورة شخصية. لن يكون الأمر سهلًا، ولن يكون جميلًا، لكنك ستصل إلى الجانب الآخر وتدرّك أن سببًا كان هناك طوال الوقت، وكان هناك إيقاع، وكانت هناك خطة، وكانت هناك وجهة.

لقد أصبحت الشخص الذي كان من المفترض أن تكون عليه دائمًا، حتى لو لم تدرّك هذا الأمر في ذلك

الوقت. كنت تتطور بفضل الأشياء نفسها التي كنت  
تعتقد أنها أرسلت لإبعادك عن المسار الصحيح، لكنها  
كانت ما أعادك في الواقع.

## 7 أنماط تفكيرية

### تجعلك عالماً في حياة

### لا ترغب فيها

أفكارك تخلق تصورك الذي بدوره يخلق واقعك.  
تحدد أنماط تفكيرك ما تعتقد أنك قادر عليه، أي ما تختار الاستمرار فيه.

في كل مرة تتطور فيها بوصفك شخصاً، أو تتحسن حياتك، يحدث ذلك لأنك ضبطت أو عدلت أحد أنماط تفكيرك.

في حين أن بعض هذه الأنماط قد تكون متناهية الوضوح لك، فإن البعض الآخر أقل وضوحاً. إليك بعض الأفكار الأكثر خفية في عرقله إمكانياتك، غالباً دون أن تدرك ذلك:

1. «لا يمكن أن يصيبني خير كثير في حياتي قبل أن يعادله السيئ»:

عندما نكون صغاراً، فإننا نفتقر إلى السيطرة على كل شيء تقريباً في حياتنا. نبزّر عدم ارتياحنا الشبه المستمر من خلال الاعتقاد أن الحياة صعبة في جوهرها.

كلما كبرنا في العمر، تؤكد الأحداث الدرامية والسلبية في العالم من حولنا هذا الرأي. نرى كل المصاعب المدمرة التي يتعين على الناس تحملها والتفكير فيها مثل: «نعم، بالطبع، الحياة صعبة!» من المرجح أن نعزّف السنوات الخمس الماضية بواحد

أو اثنين من الأمور «السيئة» التي حدثت لنا أكثر من آلاف الأمور الجيدة.

هذا هو التحيز السلبي، وينتهي به الأمر إلى إعاقة تطورنا على المدى الطويل من خلال الاستمرار في خيارات حياتنا اليومية.

نبقى في وظائف نكرها لأن الحياة صعبة. نبقى في علاقات نغرق فيها لأن الحياة صعبة. نعتقد أن قضاء أيامنا في الشعور بالخدر والحزن أمر طبيعي لأن الحياة، مرة أخرى، صعبة.

عندما تميل حياتنا نحو الخير، فإننا لا نثق به.

نفترض بعد سنوات من التكيف المسبق أننا لا نشهد سوى بضع لحظات إيجابية عابرة، إلى أن يسحب، حتمًا، البساط من تحتنا مرة أخرى. الأمر ليس كذلك.

تتحسن هذه اللحظات بتحسّن حياتنا، فتزداد الأمور الجيدة، وعلى إثرها نستقر. كلما زاد استقرارنا، قل احتمال تعرّضنا لتجربة «سلبية» تكون في نطاق سيطرتنا، وزاد احتمال معالجتنا تجربة خارجة عن سيطرتنا.

2. «لا يمكنني أن أحظى بالحياة التي أحبها إلا بممارسة الأشياء التي أكرها»:

إن اعتقاد الأخت أن «الحياة صعبة وأنا ببساطة أنتظر كفاحي القادم» هو فكرة تقول إن علينا مقابل أن نحيا حياة نحبها ممارسة أمور نكرها.

إذا لم يسبق لنا أن صادفنا شخصًا يعيش مستقلًا

أو يكسب المال بطريقة غير تقليدية أو يعيش في سلام تام وإنجاز حقيقي، فإننا نعتقد أن هذه الأشياء مستحيلة.

نعود إلى طريقة تفكيرنا القائمة على الضوابط والموازنين: حسنًا، إذًا، إذا كنت أريد مزيدًا من الوقت والحرية، فأنا بحاجة إلى تحمل ضغوط ومعاونة العمل الذي لا أحبه.

هذه عقلية أخرى تقوض جودة حياتك.

لا يمكنك أن تكره طريقك إلى الحياة التي تحبها. في الواقع، الأمر عكس ذلك تمامًا.

### 3. «أنا مسؤول عن كل مشكلة في محيطي»:

إنها مشكلة مؤثرة خصوصًا إذا كنت شخصًا يعاني القلق المكبوت. عندما تكون قلقًا، تدقق في محيطك باستمرار بحثًا عن التهديدات والأخطار المحتملة. وعندما تجد واحدة، تصبح هاجسك، وتركز عليها حتى تتوصل إلى نوع من خطة الطوارئ أو تتحكم في الموقف برمته.

بالطبع، هذا الأسلوب ينفكك إلى أن يتوقف عن ذلك.

ينفكك حتى تصادف مشكلة قد تؤثر فيك ولكنها ليست ضمن نطاق سيطرتك، فتقع في أزمة.

ليس من واجبك تحفل عبء شخص ما إذا كنت تستطيع التعاطف مع ألمه.

ليس من واجبك التضحية بنفسك لحل مشكلة شخص يكافح.

يجب عليك ألا تكبح نفسك لأن كل من حولك لا يزدهرون.

في الحقيقة، العكس بالعكس.

إذا كنت تعاني التحجيم جزاء النتائج السلبية المحتملة لمن حولك، ستكبح جماح نفسك أكثر من أي وقت مضى.

بدلاً من ذلك، يجب أن تميز الفرق بين المشكلات التي تتحمل مسؤوليتها والمشكلات التي لست مسؤولاً عنها. يعتمد الاختلاف على ما هو ضمن نطاق تأثيرك.

إذا كان ضمنه أو لا -لكن نسبيًا- اتخذ قرارًا بشأن خطة احتياطية («هذا ما سأفعله في هذه الحالة») وامض قدماً.

بخلاف ذلك، ستقضي حياتك بأكملها في معاناة مشكلات لا يمكنك حلها، لأنها ليست مشكلاتك في الحقيقة.

4. «لا يمكنني أن أطلب حياة وفيرة في عالم يعج بالمعاناة»:

كثيرون منا محاصرون في العقلية الآتية: في عالم مملوء بالألم والمعاناة، من أنا لأطلب حياة سعيدة وكاملة؟

الجواب: من أنت حتى لا تفعل؟

هل تساعد أحداً عندما تمنع إشباع نفسك؟ هل تساهم في تقدم الإنسانية؟ هل تحل المشكلات التي تحيرك؟

بالطبع لا.

ما يحتاج إليه العالم هو مزيد من الأشخاص ذوي القلوب الطيبة ممن يحملون شعلة في الطرق الأقل سلكًا. نحتاج إلى أن يثبت بعضنا لبعض أن السعادة ممكنة، والوفرة في متناول أيدينا، وأن من حقنا الاستمتاع بكل لحظة سحرية في حياتنا.

لا نحتاج إلى مزيد من الناس ممن يكبحون جماح أنفسهم بسبب آلام العالم. بل نحتاج إلى مزيد ممن يثبتون أن الفرحة ممكنة على الرغم من ذلك.

5. «العلاقات صعبة، وهي مصممة لتكون على هذا النحو»:

ليس من المفترض أن تكون العلاقات صعبة، المقصود أن تمر بالتحديات لكن غير المؤلمة للغاية. الناس في حياتنا يغيروننا ويشكلون ما نحن عليه ويظهرون فينا شخصًا جديدًا.

إذا كان «الجحيم أناشأ آخرين»، فمن المحتمل أن تكون الجنة كذلك. الترميمات الصعبة أمر لا مفر منه، ولكن من المفترض أن تكون العلاقات قوة إيجابية في حياتك، وإذا لم تكن كذلك، فربما يعني ذلك أن هناك خطأ ما.

قد تعتقد أن هذا مستحيل لأنك لم تدخل بعد في علاقة إلا وكانت تنحدر نحو الشقاق، فلم تقابل بعد أفضل الأصدقاء الذين تربطك بهم علاقة أكثر من الدراما.

هذا أمر وارد لأن هذه العلاقات موجودة، وأنا

أعرف أشخاصًا عديدين لديهم كلا الأمرين.  
إذا لم تصادفهم بعد، فلا تقلق. سوف يأتي هذا  
اليوم.

لكن ذلك لن يحدث إذا كنت تتجول وتخال أن  
الجميع سيئ وأن الناس أشرار، وسيدفعونك إلى  
الجنون ويتخلون عنك في النهاية. اضبط تصوُّرك  
حول العلاقات، وستتغير علاقاتك.

6. «يجب أن أكون ناجحًا لأكون سعيدًا؛ يجب أن  
أكون جميلًا لأكون محبوبًا»:

أعلم أن النجاح والسعادة يبدوان متشابهين  
بعمق بحيث لا يمكنك السعي وراء أحدهما من غير  
تحقيق الآخر. لكن أفكارنا المتعلقة بما يعنيه أن  
تكون ناجحًا في المقام الأول مبالغ فيها للغاية، ولا  
طائل من ورائها في النهاية.

أن تكون ناجحًا هو أن تعيش وفق شروطك  
الخاصة، وأن تجد الرضا في كل يوم. هذا كل ما في  
الأمر. أي شيء آخر تناله أفضل من ذلك مبالغ فيه.  
إنه ليس مغزى حياتك، وليس شرطًا أساسيًا للفرح.

لا تحتاج إلى أن تكون ناجحًا، وبالمثل، لا تحتاج  
إلى أن تكون جميلًا حتى تكون محبوبًا.

إنها طريقة قاسية حقًا في طرح الموضوع، لكن  
لنتكلم موضوعيًا فالأشخاص الذين لا يتمتعون  
بقدر كبير من الجمال يعيشون حياة كاملة وسعيدة  
ولديهم شركاء داعمون يهتمون لأمرهم. لماذا؟ لأن  
الحب يكمن بصدق في عين الفحب، والحب أعمق



بكثير من الجمال الخارجي، كما أن الحياة أعمق بكثير من النجاح.

النجاح والجمال، في حين أنهما يغذيان أكثر المساعي نشاطًا وعدوانية في العالم، هما أيضًا مخططات رأسمالية إلى حد ما. إنهما يعتمدان على شعورك بأنك لست جيدًا بما فيه الكفاية، لذلك ستستمر في الاستثمار في التحسين- ليس التحسين الحقيقي، بل التحسين الخارجي.

إنه لتصرف قوي وجذري أن تقرر عدم حاجتك إلى أن تكون ناجحًا، وعدم حاجتك إلى أن تكون جميلًا. ومن المفارقات أن قبول هذا بحد ذاته هو النجاح والجمال في أصدق صورته.

## 7. «أنا حصيلة آراء الآخرين عني»:

ربما لم تتوصل إلى وجهة نظر حول نفسك بصورة مستقلة.

في الواقع، قد تكون الطريقة التي ترى بها نفسك ليست سوى تراكم للطريقة التي تعتقد أن الآخرين ينظرون بها إليك.

في بعض الأحيان، تلاحظ هذا من خلال ما يقال لك أو كيف تُعامل. في أحيانٍ أخرى، تكون المسألة مسألة إسقاط تصور مجازي (كيف تتخيل أن الآخرين ينظرون إليك؟).

في كلتا الحالتين، أنت فرد لا يعيبه شيء موجود خارج تصورات الآخرين. إذا كنت تعيش معتقدًا أنك لست سوى حصيلة الطريقة التي يراك بها الآخرون،

فستعيش حياة فارغة جدًا.

كن وحيثًا مدة من الوقت عمداً.

اكتشف من أنت عندما لا يكون هناك أي شخص آخر حولك.

اكتشف ما تحبه عندما لا يكون هناك أي شخص آخر ليخبرك ما تحب.

اكتشف ما تريد عندما لا يكون هناك أي شخص آخر ليخبرك ما تريد.

اكتشف كيف تعيش عندما لا يوجد أي شخص آخر ليخبرك كيف تعيش.

عندما تعرف من أنت أساساً، وفق شروطك الخاصة، ستكون النتيجة تغيير الطريقة التي يراك بها العالم.

ستبدأ الارتقاء إلى مستوى توقعاتك بدلاً من التصرف وفق توقعات الآخرين.

لا يمكنك أن تخسر العلاقات،

بل يمكنك أن تتطور

وتتخلص من بعضها فحسب

إذا شعرت أن شبح فقدان علاقة ما يطاردك، فأنت لست منزعجًا لأن شخصًا ما لم يعد في حياتك، بل إنك تحزن على فكرة واحدة كانت لديك؛ كيف سيكون شكل المستقبل الذي رسمته سابقًا مع هذا الشخص الذي لم يعد موجودًا؟

تأتي فكرة أن بإمكانك «خسارة» علاقة ما من فكرة أنك تستطيع أيضًا «كسب» علاقة عندما تكون جيدًا وذكيا وجميلاً بما يكفي ومقنعًا أكثر من أي شخص آخر يمكن أن يكون شريكًا محتملاً عند الشخص الذي تحبه.

وهذه ليست الطريقة التي تسير بها الحياة.

أنت لا تخسر العلاقات، بل تتخلص منها. لا يوجد قانون يقول إن كل شخص تقابله يقدر له البقاء في حياتك إلى الأبد.

في الواقع، سيبقى عدد قليل جدًا من الأشخاص معك في مشوار حياتك.

لا يعني ذلك أنك مشوب بالعيوب بحيث لا تحب، وليس لأنه مقدر لكل علاقاتك الانهيار في النهاية، بل لأنك ستتطور وستتغير خلال مسيرة حياتك، وستكون مختلفًا. ستدخل العلاقات في حياتك وستأخذ مجراها، ثم ستغيرك بطريقة مهمة، ثم

العلاقات ليست ضمانات حماية من الشعور بالوحدة. لا يمكنك أن تحط من قدر نفسك لتكون لطيفًا ومقبولًا ومحبوبًا قدر الإمكان لضمان بقاء أكبر عدد ممكن من الأشخاص بجانبك. العلاقات تأتي وتذهب، وهذا هو هدف وجودها.

في بعض الأحيان يغادرون بسرعة، وأحيانًا أخرى يتركون جرحًا مؤلمًا، بعضهم يتلاشى وبعضهم يصدمك برحيله. في بعض الأحيان لا تدرك حتى ما يحدث إلا بعد فوات الأوان.

ترى أحيانًا علامات الإنذار وتنجو بنفسك. في بعض الأحيان تحاول التمسك بها وتدرك أنه لم يتبق شيء لإنقاذه. في بعض الأحيان تختار مغادرتهم، وفي البعض الآخر لا تختار.

ومع ذلك، بغض النظر عن السيناريو، إذا خسرت علاقة ما، فهناك سبب وراء فقدانها، إما جزء منها لم يعد يناسبك وإما أنك لم تعد تستفيد منها.

في بعض الأحيان تكون على خطأ، وأحيانًا لا تكون كذلك.

تعد مراجعة ما حدث وتحمل المسؤولية عن الطرف الأول جزءًا مهمًا من عملية الشفاء والنهوض.

لكن الشعور بالألم جزاء كل علاقة خسرتها في حياتك مضيعة للوقت، وينبع من الاعتقاد الخاطئ بأنك إذا كنت جيدًا بما فيه الكفاية، فسيبقى

الجميع. لكنهم لن يبقوا.

تنتهي العلاقات عندما يُقَدَّر لها أن تنتهي، وهذا يحدث عندما تحتاج إلى أن تنتهي.

أتيت إلى هذا العالم بمفردك، وستغادره بمفردك. أولئك الذين تقابلهم على مدار حياتك، بغض النظر عن بقائهم مؤقتًا، ليسوا موجودين هنا لسوى إرشادك كي تكون أكثر سلامًا مع نفسك.

مهما كانت المشاعر التي يثيرها غياب شخص ما داخلك، فهي ليست مشكلته ليحلها، بل مشكلتك. إنها فجوة تحاول أن تملأها بشخص آخر لا يريد أن يؤدي هذا الدور في حياتك، ما يعني أن ليس من شأنك أن تضعه هناك، وتطالبه بالبقاء، ثم تلومه إذا لم يبق.

في بعض الأحيان، يكمن الدرس الذي علينا تعلمه في الطريقة التي يغادرننا بها الناس، فيكون غيابهم التجربة التي تحتاج إليها لاستعادة القوة في حياتك.

وفي أحيانٍ أخرى، إدراكك كيف كنت أنانيًا وغافلًا هو أعظم هدية يمكن أن يقدمها لك شخص آخر، ولن تصل إلى هذه الحالة إلا عندما تبلغ الصحوّة القاسية التي تحتاج إليها.

إنّ الشيء الذي لم يعد جزءًا من حياتك، هو شيء لم تعد تحتاج إليه، حتى لو لم تستطع رؤية ما وراء الأفق بعد.

أنت لست معنيًا بالأشخاص الذين يتركونك،

ولست مخطئًا دائمًا مع الأشخاص الذين غادروا،  
ولا يعتصرك الأسى بسبب أولئك الذين أصبحوا في  
طبي النسيان. إنَّ تقبُّل مد الحياة وجزرها، وعدم  
ثباتهما من هذا كله، هو الطريقة التي ستتعلم بها  
حب الناس عندما يكونون في حياتك وأن تكون  
ممتنًا لهم.

# بينما تنتظر مرور العاصفة في حياتك اقرأ هذه السطور ، فقد تكون هذه اللحظة التي تغيّر كل شيء لديك

بينما تنتظر مرور هذه العاصفة، مهما كانت، أريدك أن تتخيل كل العواصف الأخرى التي تغلّبت عليها. أريدك أن تنعش ذاكرتك بكل لحظة في حياتك تيقنت من أنك كنت مضطربًا تمامًا وقلقًا للغاية حيال كيفية تجاوز ذلك خلال الأشهر القادمة، وتائها بحيث لا يمكنك تخيل ما كنت ستفعله في غضون عام.

أريدك أن تتخيل كل شيء مررت به حتى هذه اللحظة، كل موقف كنت تعتقد أنه نهاية الكون بأكمله الذي تعرفه، وتذكر أنه لم يكن هناك أمر أسوأ من هذا كله سوى الخوف الذي شعرت به حيال هذه المواقف.

لا شيء أسوأ من ذلك.

كل مشكلة أقسمت أنك لن تتخطاها أبدًا، تجاوزتها. كل ما كنت خائفًا من أنك لم تمر به مسبقًا، مررت به. كل ما كنت على يقين من أنه سينهي حياتك التي تعرفها، مر بمرور الوقت.

عندما تمر في حياتك بوقت عصيب أو مملوء بالتحديات أو مريع، فإنك تُمنح فرصة لتدرك أن

العاصفة تكمن في داخلك، وليس في الخارج.

لا يوجد شيء عليك الهروب منه والاختباء. أكبر خطر تواجهه الآن هو ما قد تفشل في فعله بدافع الخوف.

لأن الأشياء تعترضنا في الحياة. كأن تنتهي العلاقات، وتنتهي الوظائف، ويفقد الأحباء، وتتغير المدن، ويتنقل الناس والعالم يدور.

أنت لا تعاقب أو تختبر، ولست بحاجة إلى أن تحظى براحة بالك، أو أن تتوب عما لم تفعله قط.

قد تكون هذه هي اللحظة التي تغير كل شيء من أجلك لأنك لن تدرك مدى قدرتك وقوتك حتى تكون في خضم هذه العاصفة فتتغلب عليها.

ليس الجميع على استعداد لسماع هذا ولا يريدون سماعه.

في النهاية، عليك أن تدرك أن حالتك الذهنية كانت التحدي الأكبر في حياتك، حين سمحت لك بأن تنعم بما كان أمامك، سواء أشتعددت للمستقبل بسعادة أم لم تستعد في أثناء استمتاعها بالحاضر، أو إذا ما استحوذت عليك وجعلتك تشعر بالشلل في مواجهة المجهول.

يحدث التغيير لكل واحد منا، لكن جودة استجابتنا له هي التي تحدد الدرجة التي نعانيه فيها.

هناك قول ماثور مفاده أنك عندما تصل إلى الجانب الآخر من العاصفة، فأنت مختلف، وهذا هو



الهدف من المرور بها في المقام الأول. لكن ما يدركه  
قليلون أن العاصفة تنتهي بسبب اختلافك.  
تميل الحياة نحو الاتجاه الذي ترسمه.  
غالبًا ما تمر العاصفة عندما تنتهي من تقليب المد  
والجزر.

# نتوق إلى الكمال

## لأننا نريد

## أن نشعر بالأمان

حقيقة الكمال هي أننا نريده فحسب لنضمن عدم أذية الآخرين لنا بسبب نقصه.

نحن لا نسعى إلى الكمال لأنه تعبير حقيقي عن هويتنا. بل نستخدمه بعدة دفاغاً في مواجهة الانتقادات المحتملة للآخرين، وفي مواجهة ما نعرف في أعماقنا أنه لا يتماشى مع حياتنا.

من المريح أن تجعل الأشياء تبدو في ظاهرها مضبوطة تمامًا وأنت تعلم أنها مغلوطة في جوهرها.

هل تعتقد حقًا أن هناك حاجة إلى القلق بشأن ما قد يفكر فيه الناس حول التفاصيل الصغيرة في حياتك، أم أنك بحاجة إلى العيش بطريقة تجعلك تشعر بأنك على قيد الحياة قليلاً؟

هل تريد حقًا أن تترك تقديرك لذاتك متوقفًا على الطريقة التي تتخيل بها تفكير الآخرين حيالك، أو هل تريد أن تجد طريقة لتشعر بالفخر بنفسك في نهاية اليوم؟ هل ترغب في تدبير حياتك بحيث يستحيل على أي شخص أن يتكلم عنها كلامًا سلبيًا، أو هل تريد أن تعيش بسعادة غامرة تتدفق من داخلك بحيث تجعل مثل هذه الآراء بلا معنى في كلتا الحالتين؟

لن يجعلك التخلي عن الكمال تفقد السيطرة على

الكمال هو عنصر تحكم خاطئ في البداية، والتخلي عنه يعني أنك في الواقع تعيد تركيز نفسك داخل حياتك الخاصة.

لن يمنعك التمرکز حول نفسك من السعي وراء ما يدعوك، لأن ما نراه على أنه حالات عبقرية مثالية ينطلق في لحظات واقعية من الحقيقة في أعرق وأبهى صورها- فنان، شخص، شريك، عاشق، أي شخص يجرو على ابتداء شيء ما أو أن يكون شيئاً يجعلهم يشعرون فعلاً. لا يحدث ذلك من خلال السعي الدؤوب وراء ما يجعلنا محضنين عند مواجهة العالم، ولكننا في نهاية المطاف أحياء في إطاره.

### الكمال والتفوق يختلف بعضهما عن بعض.

يسعى وراء أحدهما بقصد كيفية ظهور شيء ما، ويتكون الآخر بقصد السبيل إلى تحقيقه في الواقع. هناك سبب يجعلنا نجد سلاسل جبلية شاسعة ومذهلة للغاية. هناك سبب يجعلنا نبكي بسبب أداء صوتي قوي أو قطعة فنية مذهلة، لماذا نقف في كثير من الأحيان بإجلال للطبيعة أو الإنسانية نفسها.

تجعلنا الأشياء الجميلة نشعر بالسلام والراحة، فيها إحساس ونسق من الناحية البصرية.

حتى في حالة عدم وجود ذلك، هناك قوة تجعلنا نشعر بأنه يجب ألا يكون كاملاً ليكون استثنائياً.

نحاول تطبيق المنطق نفسه على حياتنا- إذا تمكنا من جعل الحياة تبدو كأنها ذات مغزى، فإنها ستكون سهلة ومريحة.

ومع ذلك، فإننا نتعامل معها بطريقة خاطئة. الحقيقة هي أنها ليست صورة يمكننا الاحتفاظ بها في أذهاننا فتجعلنا مطمئنين، بل يجب أن تكون جمالاً واقعياً وحقيقياً وطبيعياً، وهذا في غالبته أبعد ما يكون عن الكمال.

ما يغيب عن بالنا هو أن القوة التي خلقت السلاسل الجبلية أيا كانت، لم تفعل ذلك لشعر بشيء في أثناء النظر إليها.

تحتم على الفنانين تخطي الخوف مما قد يفكر فيه الجمهور والتركيز في الأغنية. النقطة المهمة هي أن لا شيء من هذه الأشياء مثالي فعلاً، بل قدر لهم أن يبدووا كذلك ببساطة.

**أمل أن تجد الشجاعة لتعيش حياة غير مثالية.**

أمل أن تبدأ فهم أنك لم تكن تبحث عن الكمال أبداً، فالكمال كان إجابة عن سؤال كنت خائفاً جداً من طرحه. ولطالما كان المخرج السهل، ووسيلة لإقناع نفسك بأنك تكتفي بوجودك.

**أمل أن تتعلم اختيار ما تعرف أنه صواب فعلاً.**

لا يهم ما يروي قصة حياتك بسلاسة أكثر، ولا ما تعتقد أن الآخرين سيحتفلون به ويشجعون عليه إذا ناقشوا الأمر دون وجودك، ولا ما تتخيله سيفضي إلى منشور جميل، أو أفضل طريقة ممكنة

لاستخلاص تجربتك، ويجب ألا يكون هدفك تحقيق الانتقام من كل من شكك فيك، والعيش بسعادة ولو بأسلوب متعدد الأبعاد بقية الوقت المتبقي لديك.

أمل أن تبدأ إدراك السعي نحو الحقيقة بدلاً من الكمال.

الحقيقة هي كل ما يهملك على الإطلاق، سواء أكانت في حالة ارتفاع أم كانت في حالة انخفاض، وسواء أكانت فوضوية أم كانت رائعة. إنها العيش وفق قيمك الحقيقية وتلبية أعمق احتياجاتك، وهي التركيز أكثر على ظهور الأشياء بحقيقتها بدلاً من كيفية ظهورها.

إنها ليست مجرد أن تستيقظ في يوم من الأيام ثم تقرر أنك لن تهتم بعد الآن بأراء الآخرين، بل تحديد أي الأراء نريد أن نقبلها ومن الذين نهتم لأمرهم فعلاً.

لا يعني ذلك الاستيقاظ يوماً ما واختيار العيش بلا وعي، دون مراعاة كيفية تأثير تصرفاتنا في الآخرين، بل اتخاذ القرارات بوعي أكبر لتلبية قيمنا وتفادي التفاعلات السلبية.

ولا يعني ذلك أننا سنفهم الجميع فهماً كاملاً بمجرد أن نبدأ العيش بطريقة أكثر توافقاً مع أنفسنا، ولكن إذا ما كان الآخرون يفعلون ذلك أم لا فالأمر يتعلق بتصوراتهم الخاصة، وجودة حياتنا ستكون مسؤوليتنا الخاصة.

نحن -البشر- نحتاج إلى التواصل، ولا نتوق إليه

بداعي الشعور بالأمان فحسب، ولكن لأنه الحقيقة الأكثر أهمية في الحياة، أننا جميعاً نتشارك في الوحدة والتماثل الذي يسهل تجاهله إذا اقتصر نظرنا على المظهر الخارجي فحسب. إننا نقطع هذا الاتصال عندما نحاول إقناع الآخرين بمدى استحقاقنا وقتهم واهتمامهم وحبهم.

لا يمكن أن يصلنا ما نسعى إليه إلا إذا تواصلنا مع أنفسنا أولاً. ولا يمكن أن ينشأ هذا التواصل داخل حياتنا إلا إذا أدركنا أن وجودنا هو قيمتنا الأكبر- لا يوجد شيء إضافي عليك فعله لإقناع أولئك الذين من المفترض أن يحبوك بالبقاء بجانبك. الاتصال أمرٌ بدهي، في حال كنت تنشده مع من يُبدي رغبتَه في تقديمه بالمقابل.

يُصيبنا اليأس عندما نحاول إقناع أولئك الذين ليست لديهم أي نية للحب بأن يحبونا، أنهم ينبغي لهم ذلك.

غالبًا ما نسعى وراء أشياء كثيرة لا تهتمنا عوضًا عن بعض الأشياء المهمة، وبدلاً مما يهمنا نتوق إلى الكم.

دون حب شخص واحد كنا نهتم لأمره، ننشد حب كثيرين للتعويض عنه. هذا هو جذر الكمالية.

لا يمكنك أن تنظر إلى شروق الشمس وتتساءل عن إذا ما كان كل شعاع يعبر عن نفسه بأقصى إمكاناته. ولا يمكنك انتقاد العاصفة المطرية لعدم إطلاق كل قطرة على وجه التحديد فوق الأرض الأكثر جفافاً. ولا يمكنك الحكم على الآخرين من

خلال مدى إتقانهم أداء كل شيء في حياتهم.  
إن وجودهم البسيط هو الذي يجعل كل هذه  
الأشياء جميلة وجديرة بالاهتمام.  
هل يمكنك أن تتعلم كيفية رؤية نفسك بالطريقة  
ذاتها؟

# كيف تعرف

## إذا ما كنت تبالغ

### في تصحيح حياتك؟

علموك عندما كنت صغيرًا قمع غرائزك.

وُلدت وانت تعتقد أنك بخير، ثم بدأ الناس يعلمونك أنك لست بخير. بالطبع، لم يفعلوا ذلك عمدًا. بمرور الوقت، تعرفت إلى القواعد والتوقعات من حولك. لقد رأيت ما أحبه الناس وما لم يعجبهم، من أثار السخرية ومن حظي بالقبول.

بوصفك طفلًا، كنت مفتونًا بما رأيتَه عندما نظرت في المرأة.

اخترت شيئًا على الرف في المتجر وارتدته لأنك أعجبتك.

شعرت بالجوع فطلبت أن تأكل.

كانت لديك فكرة ثم تصرفت بناءً عليها.

لقد كنت مبدعًا وملتصلاً من تلقاء نفسك والأهم أنك كنت على سجيتك.

لاحقًا، عندما بدأ الآخرون تصحيحك، وإخبارك كيف ترتدي ملابسك وكيف تتصرف ومن يجب أن تكون، بدأت تدرك أن غرائز نفسك الأساسية كانت خاطئة.

لقد انفصلت عن نظام التوجيه العاطفي التلقائي لديك. بات واضحًا أنك لا يمكن الوثوق بك عندما



يتعلق الأمر بتقييم جودة حياتك.

بوصفك شخصاً بالغاً، ربما تنظر في المرآة ولا يعجبك ما تراه.

فتختار شيئاً من المتجر بناءً على إذا ما كان سيخفي أكثر ما تكرهه من أجزاء جسدك.

تشعر بإشارة جوع ثم تشكك بها، ثم تسأل عما تريد أن تأكله، ثم تتساءل عن إذا ما كان يجب أن تأكل أصلاً.

أنت تعرف ما تحب ولكنك غير واثق بأنك جيد بما يكفي لتنفيذه طوال الوقت.

أنت تعرف ما تريد ولكنك تتساءل عما قد يفكر فيه الآخرون، ثم تمنع نفسك من المحاولة عندما تفترض أنك ستتعرض للإهانة لأنك جازفت بالمحاولة.

### هذه كلها سلوكيات مكتسبة.

إذا كنت مثل معظم الناس، فإن اتفاقية العمل المعيارية لديك مع نفسك هي عندما لا يمكن الوثوق بغرائذك الأساسية، فتعتقد أن فرض أفكار الآخرين على غرائذك واجب.

**أنت تفكر: إذا وثقت بنفسك، فسادمر حياتي.**

أنت تفترض أنك إذا تركت العنان لغرائذك فعلاً -إذا اتبعت حقاً قلبك وحقيقتك- فستبدأ التصرف بناءً على مشاعرك وستنهار حياتك.

هل ستفعل مع ذلك؟ هل هذا ما ستفعله ذاتك الأكثر أهمية وصدقاً وإشباعاً؟ في الغالب، لا. هذا

هو نوع السلوك الذي نغمس فيه عندما نصل إلى نقطة الانفجار بعد كثير من القمع والانفصال، ولا يسعنا إلا أن نهاجم.

لقد تعلمت أن غريزتك الطبيعية خاطئة، وأنت إذا بدأت حقًا اتباعها، فسوف تخرج عن السيطرة تمامًا. هذه هي الطريقة التي يعمل بها التكيف المجتمعي. إنه يعتمد على اعتقادك أن النفس بفطرتها مجبولة بالخبت، وأن كرهك ذاتك الوحيد الذي يضبطها.

في المقابل، تتجاهل كيفية تقييم ما يدور حولك وتثق بتقييماتك وأرائك. بعد ذلك، ينتهي بك الأمر إلى الانخراط في أحد أكثر أشكال التدمير الذاتي خداعًا وخبثًا.

عندما نفرط في التعويض، نحاول تعويض ما نعتقد أننا نفتقر إليه. عندما نبالغ في التصحيح، نحاول إصلاح المكسور، مع أنه ليس كذلك.

من السهل ملاحظة التعويض المفرط. يمكننا أن نشعر بهذا عندما يكون شخص ما متكلفًا جدًا بشأن أسلوب حياته لدرجة أنه، إلى حد ما، لا بد أن يعاني تدني صورته الذاتية.

ومع ذلك، فإن التصحيح المفرط أمر خادع لأنه يمكن أن يخفي نفسه بصورة التواضع وتحسين الذات. في الواقع، يسرق التصحيح المفرط حياتك تدريجيًا، ما يبقيك عالقًا في دائرة من التفكير في أنك لست جيدًا بما يكفي بعد.

عندما نبالغ في التصحيح، نبدأ افتراض أن كل جزء من حياتنا معيب بالأساس. نعتقد أن حياتنا لا

يمكن أن تبدأ حتى نصلح كل ما في وسعنا.

بدلاً من محاولة وضع روتين صحي، فإننا نتلاعب ببرنامجنا إلى أقصى حدود التساهل والعقلانية في محاولة لنكون منتجين قدر الإمكان.

بدلاً من محاولة تحديث مظهرنا، نحاول إعادة تشكيل أنفسنا بعدها نموذجاً مثاليًا، ونمتنع عن الحياة حتى نصل إلى هذا الهدف.

بدلاً من محاولة تطوير علاقاتنا، فإننا نستحوذ على من يحبنا أو لا يحبنا، أو على عدد الأصدقاء لدينا، أو المظهر الخارجي للتواصل، بدلاً من الروابط نفسها.

يحدث التصحيح المفرط لأننا لا نملك مفهومًا لما هو «كافٍ» لنا.

إذا أخبرنا أحدهم أننا بحاجة إلى تحسين شيء ما في حياتنا، فنحن نصدق.

نُخدع ونُقنع بسهولة في ما يخص هذا الأمر بحيث تنشأ صناعات بأكملها معنية بإحداث مشكلة أو عيب متصور داخل أنفسنا، ثم تباع المنتجات لإصلاح المشكلة التي أحدثوها.

من السهل التلاعب بنا لأننا لم نعد نملك غريزة طبيعية تخبرنا ما سيشعرنا حقًا بالرضا في حياتنا، لذلك نعتقد أن علينا مواصلة البحث والاستمرار في الإصلاح، حتى يصبح كل شيء مثاليًا.

لا تكمن المشكلة في أن حياتنا ليست جيدة بما يكفي في ظاهرها، بل في أننا انفصلنا عن قدرتنا

على إدراك ما يكفي في الباطن. لذا، فإننا نهدر المال والوقت والطاقة والألم على أنفسنا، على أمل أن هذا الشعور «بالكفاية» سيعود إلينا بطريقة ما.

إن معظم الناس بأمس الحاجة إلى تغيير حياتهم. ولكن إذا كانت لديك مشكلة، فيجب أن يؤدي اتخاذ إجراء ما إلى حلها في النهاية. هكذا يمكنك معرفة الفرق: التصحيح المفرط معركة لا تنتهي وليس لها نهاية ولن تنتهي أبدًا، أما حل المشكلات الحقيقي فله نقطة نهاية.

هذه هي الطريقة التي نعرف بها أننا نبالغ في التصحيح:

- نحن مشغولون بمشكلة لا تبدو لأي شخص آخر أنها بهذا السوء.

نشعر بالخجل الشديد من هذه المشكلة ونعزل أنفسنا ونحاول إخفاءها إلى أن نحلها.

- نتنظر أن «نبدأ» حياتنا حتى تختلف المشكلة.

- نحاول دائمًا حل هذه المشكلة، لكننا نعجز عن حلها فعليًا.

- بغض النظر عن كمية الإجراءات التي نتخذها، فإننا نظل حيث نحن تقريبًا.

يمكن أن يؤدي التصحيح المفرط أيضًا إلى سلوكيات مكررة أو إلى أشكال أخرى من سوء المعاملة الذاتية التي تساعد على تجنب المشكلة، أو تصرف الانتباه عنها، أو ربما «حلها» (فكر في: التسوق، أو الانتقال باستمرار «لمتابعة فرصة

جديدة» ولكن دون تسوية فعلية).

عندما نحاول المبالغة في التصحيح، فإننا نضع معايير لأنفسنا من المستحيل تحقيقها لأنها في الأساس تضر بنا إن واطبنا عليها.

يعود هذا إلى الماضي عندما كنا نتصرف بطرائق تعلمنا أنها مقبولة، وعندما لم يؤد ذلك إلى النتيجة المرجوة، تعلمنا عدم وجود شيء كافٍ على الإطلاق. في المقابل، أصبحنا مقتنعين بأن الطريقة الوحيدة للبقاء هي أن نثبت أنفسنا لأنفسنا باستمرار.

لقد بدأنا التصحيح المفرط لأنهم بالغوا في تصحيحنا.

إنه سلوك مكتسب.

عندما يبالغ الوالدان أو الأوصياء في التصحيح، فإنهم يفعلون ذلك في محاولة لتجنب التواصل مع نسختك الأصلية التي تجعلهم متضايقين (على الأرجح لأن والديهم تفاعلوا تفاعلاً مشابهاً معهم). ولكن المشكلة تقع على عاتقك.

أنت لا تحاول أن تكون شخصاً أفضل لكي تكون في الواقع أفضل.

أنت تحاول أن تكون شخصاً أفضل لكي تثبت لشخص آخر أنك تستحق اهتمامه أو حبه أو وقته.

هذا هو السبب في أن التصحيح المفرط يصبح مثل هذه الحلقة المفرغة:

تحدد قيمتك من خلال فكرة مجردة عن كيفية

تفكيرك حيال رؤية الاخرين لك، التي هي مجرد تصور. لا يمكنك معرفة ما يفكر فيه الناس حقًا، لذلك تفترض الأسوأ وتنطلق منه.

ثم تتعلم اليقظة المفرطة. بمرور الوقت، تعيد تأهيل نفسك للتركيز بشدة باللغة على السلبية، وتتوقف عن رؤية أي شيء آخر.

أنت تتبنى السلوك الذي يؤذيك فلا يمكن استخدامه ضدك بعد الآن.

تعتقد أنك تتقدم على المنحنى هنا؛ إذا تمكنت من تحديد كل عيب محتمل قد يجده فيك شخص ما وتعداده ومحاوله مهاجمته، فلن يتمكنوا من إحباطك أو رفضك أو أذيتك. ولهذا تنتزع بسرعة 8 أميال عيوبك المطروحة للبحث.

باستثناء أن هذه ليست طريقة عملها، ولو قليلاً. لقد علموك أن عيوبك هي السبب في أنك لا تستجيب للتواصل. في مرحلة البلوغ، فسرت هذا على أن عيوبك السبب في عدم قدرتك على بدء حياتك.

إما أنك لا تعرف كيفية التواصل وإما أنك لا تثق بالتواصل.

تتوقف حياتك مؤقتًا، وتندفع لإصلاح مشكلة لم تكن مشكلة في المقام الأول، ما يعني أنك لن تحصل أبدًا على النتيجة التي تريدها حقًا. سوف تشعر بالإحباط والترقب فقط.

إن أساس التصحيح المفرط هو عدم الشعور

بالرضا الكافي.

يجب ألا تجبر نفسك على إيقاف السلوك التصحيحي المفرط- ما عليك سوى أن تعلم نفسك أنك كافٍ.

يبدو هذا صعبًا، لكنه في الواقع بسيط. إليك كيفية تنفيذه:

## 1. أعد الاتصال بأرائك الصادقة:

إذا كانت معرفة ما تشعر به حقًا تجاه نفسك صعبة جدًا، فابدأ بخطوات صغيرة.

جرب الأطعمة الجديدة ولاحظ إذا ما كنت تحبها أم لا.

استمع إلى قائمة تشغيل سبوتيفاي جديدة وقمّر إن أعجبتك أم لا. شاهد فيلمًا وقيمه بصدق. لا تفكر في إذا ما كان شخص آخر يمدحه أم لا، ركّز فحسب على ما تشعر به في جسدك وقلبك وعقلك.

عندما تبدأ إعادة الاتصال بأرائك الصادقة بطرائق بسيطة، ستصلح غرائذك.

## 2. اصغ إلى أكثر غرائذك أهمية:

ما عليك سوى ملاحظة حالتك عندما تكون جائعًا أو عطشانًا أو متعبًا، ثم اكتب ملاحظة عندما تشعر بأحد هذه الأشياء الثلاثة، ومتى ما أمكنك، امنح نفسك الماء والطعام والراحة.

تُعطل غرائز البقاء هذه للأسف في عملية التصحيح المفرط.

كم عدد الأشخاص الذين تعرفهم ممن يعانون  
الجفاف والجوع والإرهاق معظم الوقت؟  
ربما أكثر.

ابدأ الاحتفاء بالفرائز التي تعرف أن باستطاعتك  
الشعور بها، ثم استجب لها وفق ذلك.

### 3. امنح الآخرين موافقتك:

ربما يبدو هذا عكسيًا تمامًا، ولكن لكي تشعر بأنك  
كاف، يجب أن تبدأ تشجيع الأشخاص الآخرين أولاً.  
عندما تحكم على أشخاص آخرين (وهو ما يفعله  
الجميع) فأنت تضع قاعدة لنفسك أساسًا. إذا رأيت  
شخصًا ناجحًا وحسدته، ثم قلت لنفسك: «حسنًا، إنه  
ليس بهذه العظمة»، فلقد حددت المعيار الذي عليك  
تحقيقه الآن أكثر منه حتى تكون جيدًا بما يكفي.

بمرور الوقت، يرتفع هذا الحاجز ارتفاعًا كبيرًا  
بحيث يتعذر عليك الوصول إليه.

ما تحاول فعله حقًا هو أن تكون أفضل من هؤلاء  
الأشخاص، لأنك ما زلت تعتقد أن الجدارة والاتصال  
منافسة ولعبة يمكنك الفوز فيها.

بدلاً من ذلك، إذا بدأت دعم الأشخاص وتقديرهم  
وتشجيعهم على ما هم عليه وعلى مظهرهم  
وعملهم، فإن هذه الفضيلة سترتد إلى حياتك  
بطبيعة الحال.

### 4. توقف عن أخذ كل شيء على محمل شخصي:

هذا ما يحدث عندما تبالغ في التصحيح في المقام

الأول.

مكتبة ياسين



يسقط الأشخاص من حولك المشكلات التي يواجهونها مع أنفسهم عليك، فتنبأها على أنها مشكلاتك الخاصة.

قال أحدهم: «لن ارتدي هذا أبدًا»، فتبئيت كلامه كالآتي: «يجب ألا ارتديه أنا أيضًا».

لقد خضت موقفًا لا صلة لك به. وكزرت فعل ذلك حتى انتهى بك الأمر إلى أن توجه حياتك بمجموعة من القواعد والتوقعات التي لا تخصك ولم تكن كذلك قط.

تذكر أن إطلاق الآخرين أحكامًا يكون بمنزلة إسقاط مشكلة لديهم مع أنفسهم، بالطريقة ذاتها التي تكون بها أسوأ أحكامك على الآخرين هي إسقاطات مشكلات لديك مع نفسك.

وبهذه الطريقة، يمكنك أن تبدأ فهم أصول مشكلاتك على أنها هجمات شخصية ضدك بصورة أقل من السابق، وبصورة أكثر في كونك مجرد ضمانة لأن شخصًا آخر يتأذى.

لا يمكنك التوقف عن تصحيح حياتك لأنك لا تستطيع إصلاح شيء غير مكسور أساسًا.

عندما يحتاج شيء ما في حياتك إلى التغيير حقًا، ستعرف ذلك.

إذا كانت لديك مشكلة حقيقية فستعرفها، ومن المحتمل أن تكون قادرًا على الاستشعار عندما تبلغ في التصحيح.

ستشعر بذلك لأن الصوت الخافت في أعماقك

الذي أقصيته سنوات عديدة لا يزال موجودًا، ولا يزال يخبرك هذه الحقيقة.

أيضًا: لن تجد الطاقة لخوض معركة لا تعتقد أنها تستحق القتال في المقام الأول. بدلًا من ذلك، ستظل في حالة توتر وخوف من أن الآخرين لن يتفوقوا معك على المقبول.

وأنت على حق، بعض الناس لن يتفوقوا معك، لكن كثيرًا منهم سيتفوقون.

عندما نقبل أنفسنا تمامًا كما نحن، يحدث شيء سحري جدًا: نتحول إلى كل ما يمكن أن نكونه.

لا يمكننا أن نكره أنفسنا في حياة سنحبها.

إطلاق الحكم وتحديد ما يكفي لنا هو الخطوة الأولى والأكثر أهمية لاستعادة حياتنا الخاصة.

وإذا كنت تريد إصلاح شيء ما فافعل ذلك انطلاقًا من منزلة احترام الذات، وليست منزلة تتساءل فيها عن إذا ما كنت ستتمكن من إقناع الأشخاص من حولك بأنك راض بما يكفي عن حياتك.

# أنت تعرف بالفعل خطوتك الآتية، عليك أن تتحلى بالشجاعة فقط لاتخاذها

ربما لا تحتاج إلى العثور على مزيد من الإجابات.  
ربما لا تحتاج إلى مزيد من البحث عن الذات.  
ربما لا تحتاج إلى مزيد من الوضوح.  
ربما ما تحتاج إليه حقًا هو الشجاعة للاستمرار، مع  
أن المسار لم يعد جديدًا ومثيرًا.  
ربما ما تحتاج إليه هو العزم على المضي قدمًا، مع  
أن العملية فقدت بريقها، واستبدلت بها بدلًا من ذلك  
الرتابة والروتين.  
يمكن أن يصبح التخطيط لحياتنا تخطيطًا واعيًا  
شكلاً من أشكال الهروب. إنه يرفعنا تمامًا فوق  
التجربة المعيشية إلى مكان نعتقد أننا لم نصل إليه  
بعد، لذلك لم نباشر فعلًا.  
نبدأ استيعاب فكرة أننا نستطيع أن نمهل أنفسنا  
استراحة، وأنه يمكننا توفير كل الخير الذي نسعى  
إليه إلى وقتٍ لاحق.  
عندما نكون أفضل، عندما تتضح الأمور أكثر،  
عندما نتوافق توافقًا أفضل.

يعد هذا الانفصال عن جدولنا الزمني الموجود  
مسبقًا أمرًا ضروريًا للغاية، معظم الناس لا يجدون

الشجاعة حتى لإجراء ذلك ولو مرة واحدة. بدلاً من ذلك، يواصلون الحياة التي اختاروها لهم بينتهم، وأقرانهم، وتوقعاتهم الاجتماعية السابقة - وأكثر من أي شيء آخر - محاولتهم تجنب الانزعاج والخوف.

من الشجاعة أن تبدأ، لكن معظم الناس يتورطون مرة أخرى عندما يحين وقت المتابعة.

بدلاً من الاستمرار في مسيرتنا التي تعزز توافقنا مع حقيقتنا، يمكن أن يصبح تعمقنا في البحث عن الحقيقة مدمراً.

نحن دائماً على بعد خطوة واحدة من البدء، وعادةً ما نتصور بعض الجوانب الجديدة لعمل جديد، وفرصة جديدة، وفكرة جديدة، وخطة جديدة.

نتساءل دائماً متى يمكننا الانطلاق في رحلتنا القادمة إلى شاطئ أجنبي لتتعلم شيئاً جديداً عن أنفسنا، وإعادته وزرعه في تربة حياتنا الحالية، ثم نرى ماذا سينمو.

حياتك لا تتوقف حتى تكتشف كل شيء، ولست بحاجة إلى الكشف عن طبقات متراكمة من التوجيهات الصادرة من أعماقك.

ما تجده عندما تهرب من نفسك هو الأشياء ذاتها التي تحاول الهروب منها في المقام الأول - الشخص الوحيد الذي ستستيقظ لتراه ينظر إليك في المرآة هو أنت، أينما كنت في العالم.

الحقيقة هي أنك ربما تعرف بالفعل الخطوة المناسبة التالية في حياتك، كل ما عليك هو أن

تتحلى بالشجاعة لاتخاذها.

لا أقصد الشجاعة للقفز أو السعي أو تجربة شيء جديد تمامًا، بل أعني الشجاعة للاستيقاظ كل يوم والالتزام بالخطة، الشجاعة لمواجهة مخاوفك لحظة بلحظة، الشجاعة لفعل الأقل إرضاء لك في الوقت الحالي لأنه الأنسب لك على المدى الطويل.

أعني الشجاعة للاستمرار مع إخفاقاتك وأخطائك، ومن حقيقة أنك قد تفعل ذلك مرة أخرى.

أعني الشجاعة لتبني إنسانيتك، ولتقبل أن كل يوم ليس بالضرورة يومًا جيدًا، حتى عندما تعيش حياة أحلامك.

أنا لا أتحدث عن الشجاعة لاتخاذ خطوة فيها مخاطرة، بل الشجاعة لمواصلة التقدم، مع صعوبة ذلك ومع أنك متعب وتشعر بأن العالم ينهار على رأسك، حتى لو كانت الحياة غير عادلة، وحتى لو كنت تفضل اللامبالاة وتتجنب كل شيء تمامًا.

ليس بالضرورة أن تكون الخطوة التالية المناسبة في حياتك هي الخطوة التي تخيفك أكثر. في بعض الأحيان، هي أكثر ما يزعجك أو هي الخيار الأقل إثارة أو هي الخطوة التي تتجنبها وتقاومها وتهرب منها، لأنها تتطلب منك الجلوس في حالة قلق، والتقلب في عدم اليقين، وتنفيذ ما تعرف أنك كنت تتمنى لو تفعله بعد بضع سنوات.

أنا أتحدث عن الانضباط الذاتي، عن الرؤية، عن عدم الخلط بين الغابة والأشجار.

لأن كل فرد منا يعرف في نهاية اليوم الشيء المناسب الذي يجب أن يفعله، وأن مسيرته هي تنمية الجراءة والشجاعة والعزم والاستعداد لفعل ذلك مرارًا وتكرارًا.

لا يتعلق الأمر دائمًا بكيفية البدء من جديد، ولكن كيفية تفاخرنا ببساطة.

لا يتعلق الأمر دائمًا بالوصول إلى قمة الجبل، ولكن في بعض الأحيان مجرد الاستعداد لاتخاذ خطوات قليلة على الطريق ومعرفة أنه كافٍ.

لا يعني ذلك أن حياتك لا يمكن أن تكون مثيرة أبدًا، ولكن معظمنا يعيش تحت تأثير الافتراض الخاطئ وغير الواقعي بأن كل شيء يجب أن يكون تجربة مذهلة وشائقة طوال الوقت. يقودنا هذا إلى عملية الاقتلاع المستمر، وهو سلوك تدميري للذات يتمثل في زراعة البذور، وإنباتها، ثم البدء من جديد.

لا تعوزنا الجراءة دائمًا للإخلال بالوضع الراهن، بل الثبات على المسار الجديد الذي اخترناه مدة كافية حتى نتمكن من تشكيل الأنماط الجديدة التي نسعى إليها، وخلق الوضع الطبيعي الجديد الذي نرغب فيه، وأخيرًا رؤية النتائج التي نعلم أنها ممكنة في حال استطعنا التنقل خلال اللحظات التي لا نشعر فيها بالإلهام.

لا يشعر أحد بالإلهام طوال الوقت.

لا يتعلق الأمر بالانتظار حتى تشعر بالجاهزية، بل بفعل ذلك على أي حال، ومعرفة أن الجاهزية لا بد



# أمل أن تتعلم

## كيفية البدء

### من جديد بروية

ستكون حياتك سلسلة من الشهيق والزفير، ولا أعني كيف يستهلك جسمك الأكسجين ويطرح الكربون.

أعني لكي تصبح على طبيعتك توجد سلسلة من البناء والتفكيك، والمحاولة وال فشل، والظهور، وأحيانًا الابتعاد.

لأننا عندما لا نعرف كيفية البدء من جديد بروية، فإننا لا نعرف كيف نعيش.

لا يقدر لأحد مسار واحد فحسب.

إنّ كيفية استجابتنا للحظة، وكيفية تكيفنا، وكيفية الاقتراب من ذواتنا الحقيقية، هي التي تجعلنا نشعر بمعنى وجودنا هنا.

أمل أن تتعلم كيف تبدأ من جديد بروية.

أمل أن تتعلم كيفية النظر إلى نفسك ومعرفة أنك لست الشخص الذي تريد أن تكونه، دون إدانة الشخص الذي أنت عليه حاليًا.

أمل أن تتعلم كيفية رؤية تطورك ليس بوصفه صعودًا خطيًا نحو الكمال، بل بوصفه تحليلًا لسبب رغبتك في تحسين نفسك حد الكمال في المقام الأول.



ما الذي يُشعرك بهذا الإحباط الشديد؟ ومن علمك أن الأمور تسير بهذه الطريقة؟

أمل أن تتعلم أن النجاح لا يتعلق بالرؤية أكثر من الوظيفة، لأن الأفكار سهلة، ولكل شخص أفكاره.

تلتزم النجاح في العمل الذي تمارسه باستمرار عندما ترى استدامته حقًا. إنه ما تمارسه طوال الوقت عندما تتعلم كيفية الالتفاف على مشكلاتك والتغلب عليها.

ليس من المفترض أن تسير أمورك على ما يرام في المرة الأولى، بل من المفترض أن تستمر في المحاولة حتى تنجح.

أمل أن تتعلم أن المحبة تشبه الحياة إلى حد كبير- فهي تأخذ كل شيء وتعيد كل شيء. ودمج حياتك مع حياة شخص آخر هو أعظم شرف تحظى به على الإطلاق، لذلك أمل أن تتعلم كيف تنحني، لا أن تنكسر، كيف تتفاهم، لا أن تأخذ، وكيف تقدر، لا أن تتصنع.

أمل أن تتعلم أن ذاتك هي أيضًا مشروعك وملهمتك وعلاقة حبك.

أمل أن تتعلم أنك ملك نفسك.

أمل أن تتعلم أن ليس من المفترض أن تنضج مرة واحدة ثم تتوقف، بل أن تقع في حب عملية البناء والتفكيك وإعادة البناء مرة أخرى.

تدعونا الحياة إلى التحرر من أنفسنا في أوقات مختلفة.

لا يمكننا فعل أي شيء لتجنب هذا - لا يمكن لأي عقيدة أو دين أو معتقد أو تكديس الممتلكات أن يزيل هذا المطلب منا.

لم نولد لنكون مجرد شخص واحد، ولا سلسلة من أنفسنا مقدس بعضنا فوق بعض، نكافح من أجل الملاءمة والهيمنة والمكان.

غالبًا ما نموت ونولد من جديد.

بدلاً من التمسك بشدة بما يمنحك مقامًا، أمل أن تتعلم أن النضج هو مجرد تعلم أن تحب ما لديك ما دام في متناول يديك، وأن تكون في مكانك ما دمت موجودًا فيه، وألا تشعر بالارتباك حيال حقيقة أنك لا تزال قيد التقدم.

لا توجد نقطة يفترض أن تكتمل عندها.

نقطة النهاية الوحيدة هي الموت.

حياتك تدور حول البدء من جديد بروية، كل يوم، كل ساعة، بطرائق دقيقة ومزعجة، جميلة وحزينة، مذهلة ومتوقعة.

أمل أن تتعلم كيف تنفض الغبار عن نفسك برفق وتبدأ من جديد، لأن الحياة أقصر من أن تبقى راكدة، ونبع الحياة دافق فلا داعي أن تملأ كأسك حتى ربعها فقط.

عن الكاتبة:

كثيرًا ما تنصدر كتب بريانا ويست قوائم الأعلى مبيعا. بيع من كتبها ما يزيد على مليون نسخة، وترجمت مؤلفاتها إلى أكثر من عشرين لغة. ركزت

أعمالها على اليقظة الذهنية والروحانية وتطوير الذات، وقد نُشرت مقالاتها في عدد من المجلات الشهيرة مثل فوربس وذا هافينغتون بوست ويو إس إيه توداي وثوت كتالوج، حيث تعمل حالياً شريكة فيها.

[briannawiest.com](http://briannawiest.com)

[twitter.com/briannawiest](https://twitter.com/briannawiest)

[instagram.com/briannawiest](https://instagram.com/briannawiest)

(1) *The Big Leap* -

مكتبة ياسمين

[t.me/yasmeenbook](https://t.me/yasmeenbook)