

مؤلفة الكتب الأكثر مبيعاً وفقاً لمجلة نيويورك تايمز

ماريا شريفير

كنت أفكر...

خواب، وأمنيات، وتأملات للحصول على حياة هادئة

الغلاف الأمامي

مؤلفة الكتب الأكثر مبيعاً وفقاً لمجلة نيويورك تايمز

ماريا شريفير

كنت أفكر...

خواب، وأمنيات، وتأملات للحصول على حياة هادئة

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
...not just a bookstore

لبنان - قطر - السعودية

حقوق الطبع والنشر

ماريا شريفير

كنت أفكر..

خواطر، وأمنيات، وتأملات للحصول على حياة هادفة





للتعرف على فروعنا

نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت www.jarir.com

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: jbpublishations@jarirbookstore.com

تحديد مسؤولية / إخلاء مسؤولية من أي ضمان

هذه ترجمة عربية لطبعة اللغة الإنجليزية. لقد بذلنا قصارى جهدنا في ترجمة هذا الكتاب، ولكن بسبب القيود المتأصلة في طبيعة الترجمة، والناجمة عن تعقيدات اللغة، واحتمال وجود عدد من الترجمات والتفسيرات المختلفة لكلمات وعبارات معينة، فإننا نعلن وبكل وضوح أننا لا نتحمل أي مسؤولية ونخلي مسؤوليتنا بخاصة عن أي ضمانات ضمنية متعلقة بملاءمة الكتاب لأغراض شرائه العادية أو ملاءمته لغرض معين. كما أننا لن نتحمل أي مسؤولية عن أي خسائر في الأرباح أو أي خسائر تجارية أخرى، بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر، الخسائر العرضية، أو المترتبة، أو غيرها من الخسائر.

الطبعة الأولى 2019

حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لمكتبة جرير

ARABIC edition published by JARIR BOOKSTORE.

Copyright © 2019. All rights reserved.

لا يجوز إعادة إنتاج أو تخزين هذا الكتاب أو أي جزء منه بأي نظام لتخزين المعلومات أو استرجاعها أو نقله بأية وسيلة إلكترونية أو آلية أو من خلال التصوير أو التسجيل أو بأية وسيلة أخرى .

إن المسح الضوئي أو التحميل أو التوزيع لهذا الكتاب من خلال الإنترنت أو أية وسيلة أخرى بدون موافقة صريحة من الناشر هو عمل غير قانوني. رجاء شراء النسخ الإلكترونية المعتمدة فقط لهذا العمل، وعدم المشاركة في قرصنة المواد المحمية بموجب حقوق النشر والتأليف سواء بوسيلة إلكترونية أو بأية وسيلة أخرى أو التشجيع على ذلك. ونحن نقدر دعمك لحقوق المؤلفين والناشرين.

رجاء عدم المشاركة في سرقة المواد المحمية بموجب حقوق النشر والتأليف أو التشجيع على ذلك. نقدر دعمك لحقوق المؤلفين والناشرين.

Copyright © 2018 by Maria Shriver

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with **Viking**, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

Maria Shriver

I'VE BEEN
THINKING...

Reflections, Prayers, and Meditations
for a Meaningful Life



الأغلفة الداخلية

«هذا الكتاب بمنزلة جوهرة..
فهو هدية روحية وعاطفية لكل
من يقرؤه».

— جوان تشيتيستر



إن ماريا شريفير بوصفها امرأة بارزة عملت في العديد من الأدوار، تعرف كيف يمكن أن تكون الحياة اليومية مفاجئة وغير متوقعة ومرهقة بالنسبة إلينا .

في هذا الكتاب المؤثر والقوي، تعرض ماريا اقتباسات وأدعية وأفكارًا ملهمة تهدف إلى حث القراء على التفكير، والشعور، والضحك، ومساعدتهم على رحلتهم إلى ما تسميه بالحقل المفتوح — وهو مكان الشعور بالتقبل والهدف والعاطفة — المكان الذي تشعر فيه بالسعادة.

إن هذا الكتاب مثالي لأي شخص في أية مرحلة من مراحل الحياة، وسواء كانت حياتك مثالية، وتشعر بأنها تسير على ما يرام، أو كانت تتهاوى، وتشعر بأنها مفككة، وسواء كنت تقدر حياتك أم تبحث ببساطة عن تجديد طاقاتك، فهذا هو الكتاب الذي سوف تعود إلى قراءته مرارًا وتكرارًا، إنه الرفيق المثالي لك، فهو يشبه تحدثك مع صديق مقرب، وهو هدية استثنائية لشخص يتطلع إلى الماضي قدمًا في الحياة بشعور من الأمل والرضا .



ماريا شريفير

هي أم لأربعة أطفال، وصحفية ومنتجة حائزة على جوائز بيبيودي وإيمي. وقد ألّفت ستة كتب تأتي ضمن قائمة نيويورك تايمز للكتب الأكثر مبيعاً، بالإضافة إلى كتاب تلوين كان هو الآخر من بين الكتب الأكثر مبيعاً، كما أنها تعمل مذيعاً لدى إن بي سي نيوز، وهي مؤسّسة الرابطة النسائية لمرضى الزهايمر The Women's Alzheimer's Movement.. وعندما لا تكون مشغولة بالتفكير أو الكتابة، تقضي وقتها مع أطفالها.

الموقع الإلكتروني: www.MariaShriver.com

إهداء

إلى كاثرين، وكريستينا، وباترك، وكريستوفر أحبكم حبًا يفوق الخيال.

مقدمة

لقد كنت أفكر طوال حياتي تقريبًا في الطريقة التي يمكنني بها أن أعيش حياةً هادفةً.

وكما تعرف، لقد نشأت في عائلة حقق أفرادها الكثير من الأمور العظيمة؛ فمنهم من ترشح لمنصب رئيس الجمهورية، ومنهم من أسس برامج غيّرت حياة الناس، ومنهم من ألقى خطابًا حركت العالم، ولم يتوقفوا قط عن سعيهم إلى الارتقاء بهذا العالم.

ونظرًا إلى نشأتي في عائلة حققت كل هذا الإنجاز، فإنني قد فكرت كثيرًا في الوسيلة التي يمكنني من خلالها أن أحقق إنجازي، وأن أخلق مسيرتي، وأن أنشئ أفكارًا ومعتقداتٍ، وأن أجد هدفًا ومهمتي.

إن السعي نحو حياة هادفة لا يقتصر عليّ وحدي، بل إنني في الواقع أعتقد أن كل واحد منا موجود على هذه الأرض لسبب ما، وأن مهمتنا في الحياة معرفة ماهيتنا، وأفكارنا، ومواهبنا، وكيف يمكننا أن نُحدثَ فرقًا في هذا العالم.

إن معرفة ذلك تستغرق وقتًا وفكرًا. والحياة الهادفة ليست بالضرورة حياة مثالية، بل هي حياة نهض فيها من عثراتنا لنحاول مرة بعد أخرى. إنها حياة تتطلب التحلي بالقوة، والإيمان، والأمل، والحب.

ولم يكن من السهل عليّ اكتشاف ما أؤمن به، ولكنني تمكّنت من ذلك بفضل التفكير والكتابة.

لقد تطور هذا الكتاب من عمود أسبوعي أكتبه في نشرة إخبارية رقمية تسمى **ذا صنداي بيبر**، وعنوان ذلك العمود **I've Been Thinking**، وهو عبارة عن تأملات وأفكار، آمل أن تساعدنا على تجاوز ضجيج الحياة اليومية من خلال توفير مسار ملهم يدفعنا إلى الأمام.

لقد أضفت إلى الأفكار الشخصية الموجودة في هذا الكتاب، اقتباسات وأدعية مهمة ساعدتني كثيرًا في أوقات مختلفة من حياتي.

آمل أن تساعدك هذه الكلمات على رسم مسارك إلى حياتك الهادفة، وآمل أن تمنحك الأفكار المُبينة في هذا الكتاب مادة للتأمل، وأن تلهمك للتفكير والكتابة، والنظر إلى ما يجعل الحياة هادفة وذات معنى بالنسبة إليك.

لقد مررت بكل هذه المشاعر من قبل، وقد ساعدني إيماني، وعائلتي، وأصدقائي، وكتاباتي على تجاوز كل هذه المشاعر.

إن كتاباتي تنبع من أعماق قلبي وصميم عقلي، حتى إن أصدقائي وأفراد أسرتي كثيرًا ما كانوا يمزحون بشأن إفراطي في التفكير، وأنه يجب عليّ أن أحصل على قسط من الراحة، أما بالنسبة إليّ فقد كان التفكير الذي تعقبه الكتابة عن حياتي وعن العالم من حولي هو ما يساعدني على توضيح الأمور، والشعور بالسلام.

يهدف هذا الكتاب إلى إثارة أفكارك، ومساعدتك على الوصول إلى الوضوح التام، فأفكاري قد تكون مغايرة لأفكارك، ولكنها قد تجعلك تفكر، وبعض الأدعية التي تهدئ روعي قد لا تفعل الشيء نفسه بالنسبة إليك، ولكن بكل تأكيد هناك أدعية أخرى تفعل ذلك، وأنا أستخدم الصيغة التي أفضلها في الدعاء، ولكن يمكنك استخدام الأدعية التي تحبها، فإنني فقط أشاركك أمورًا ساعدتني على التقدم في حياتي. وكما يقولون: "خذ ما شئت، ودع ما تبقى".

ولهذا الكتاب غاية واحدة؛ وهي أن يحثك على التفكير فيما يشكّل حياة لها معنى بالنسبة إليك. بالنسبة إليك أنت. ولأنك مميز عن غيرك، فلن تحظى بغير حياة واحدة فقط، فإليك إذن هذا الكتاب الذي سيعلمك كيف تجعل منها حياة جميلة وهادفة.

لك حبي دائمًا،

ماريا

في كل صباح، أبدأ يومي بالأدعية التأملية التالية:

أتمنى أن يكون يومي حافلاً بالطمأنينة

أتمنى أن تثق بأن الله قد وضعك حيث ينبغي لك أن تكون

أتمنى أن تجد دومًا الإمكانيات وليدة الإيمان التي لا تحصى

أتمنى أن تُحسن استغلال العطايا التي مُنحتَ إياها، وأن تبادل الآخرين الحب الذي حظيت به

أتمنى أن تطمئن إلى عناية الله بك

أتمنى أن يستقر هذا الإيمان في قلبك، وأن يحرر روحك، ويغمرها بالسلام والمودة والحب

إنه موجود دائمًا من أجلنا جميعًا.

-سانت تريزا أفيلاه

أنا الشخص الذي اخترت أن أكونه

"إن شخصيتي لم تتكوّن بفعل الأمور التي حدثت لي، بل بما اخترت أن أكون عليه".

- كارل يونج

هناك الكثير من القوة والطموح في هذه العبارة، فالشخصية التي ستصبح عليها متوقفة عليك؛ فهي متوقفة على خيالك، وإرادتك، وتصميمك، وخياراتك.

ومنذ أن كنت طفلة صغيرة، كنت دائماً مفتونة برحلة الآخرين في الحياة. لقد قرأت بشوق مئات من المخطوطات، والسير الذاتية، وأجريت مقابلات مع عدد لا يحصى من الأشخاص من جميع مناحي الحياة، وكنت أدهش للغاية للطريقة التي يتعامل بها الأشخاص مع نجاحاتهم وإخفاقاتهم، وكيفية تصديهم للعراقيل والتحديات التي واجهوها؛ وبمعنى آخر الاختيارات التي أقدموا عليها.

وكان ما تعلمته من كل هؤلاء، هو: أن أي شخص لا تسيّر حياته في خط مستقيم طوال الوقت؛ فحياة المرء لا تخلو من الأخطاء، والألم، والندم.

وما أعرفه أيضاً هو أنه ليس هناك من يعيش حياة مثالية؛ ولا اعتبار لكونك قد ولدت في عائلة مشهورة أو غير ذلك، وليس هناك من هو بمنأى عن نوع ما من أنواع الكفاح، سواء أكان عقلياً أم عاطفياً، أم جسدياً، أم مالياً، أم مهنيّاً؛ فكل شخص لديه شيء يسعى إلى تحقيقه. وفي أكثر الأحيان، يكون هذا الكفاح قاسياً، ومخيفاً، وموحشاً، ولكن ما يبعث على التفاؤل هو أن كل يوم يمنحنا فرصة لكي نبدأ من جديد.

لذا، ابدأ اليوم من حيث توجد الآن، لا من حيث كنت تتمنى أن توجد.

إنني ممتنة لإدراكي هذا الأمر، حيث إنني كنت أقضي الكثير من الوقت وأنا أعُف نفسي بشدة على خيارات اتخذتها، واعتقدت أنها ستكون دائمة، بينما أندم على فرص كثيرة لم أستغلها؛ لأنني كنت أشعر بالخوف الشديد، واعتقدت أنها لن تُتاح لي مرة أخرى، أو كنت أوهم نفسي من خلال تركيز انتباهي فقط على المستقبل الذي أتخيله، حيث كنت أتخيل أنه سيأتي وقت يتحقق فيه كل ما كنت أحلم به.

لكنني تعلمت أن العيش في الماضي، أو في المستقبل، يبقيني أسيرة لما يُعتمَل في عقلي، بمنأى عن الواقع، ويسرق مني حاضري.

لذا، اخترت اليوم أن أعيش الحاضر، وهدفي هو أن أكون على سجيتي كما هي حالي اليوم. وأن أحاول أن أظل على وعي بعدم الحكم على نفسي وعلى الآخرين. ولقد اكتشفت أن كل هذا الوقت والجهد اللذين أهدرتهما في التفكير في الماضي والمستقبل يمكنني الآن تكريسهما من أجل عائلتي، وأصدقائي، وأهدافي، وغاياتي؛ أو بعبارة أخرى من أجل حياتي الحقيقية.

إن أحد الأقوال المفضلة لديّ، هو ذلك القول الذي يُنسب إلى "رالف والدو إمرسون": "ما حدث في الماضي وما سيحدث في المستقبل أمور صغيرة للغاية مقارنة بما يحدث في حاضرنّا".

لذا، ابدأ حيث تقف الآن؛ فالماضي قد رحل، والمستقبل لم يأتِ بعد؛ فيومنا الحاضر يقدم إلى كل منّا فرصة ليكون الشخص الذي يريد أن يكونه؛ لا ذلك الشخص الذي كنا نتمنى أن نكونه أمس، أو الذي نريد أن نكونه غداً، ولكن الشخص الذي يمثل حقيقتنا الفعلية.

إلهي، أثق بأنك ستحقق لي ما أتمنى. ساعدني يا إلهي على اتخاذ خيارات موفقة لي ولمن أحبهم، ساعدني لكي أصبح الشخص الذي من المفترض أن أكونه، ساعدني على أن أؤمن بأنني راضية بما وصلت إليه اليوم، وبأنني جديرة به، وأن أعبر عن هذا في كلامي، وساعدني على أن أعرف أن كل يوم هو هدية لي، وأنه يمكنني أن أبدأ من جديد. آمين.

رؤية معدنك النفيس

"إن أكثر أشكال الاعتداء والأذى الذي نمارسه في حق أنفسنا، هو أن نظل جاهلين بعدم امتلاك الشجاعة والاحترام للنظر إلى أنفسنا بصدق ورفق".

- بيما تشودرون

عندما يهديك أحدهم هدية، هل تنظر إلى غلاف الهدية، أم إلى الجوهرة الموجودة في داخلها؟

بغض النظر عن شخصك، وعن سنك، فالتحدي لا يتغير، وهو: كيف نبعد تركيزنا عن غلاف الهدية البراق الذي نعتقد أنه شخصيتنا، ونصب تركيزنا على الجوهرة الموجودة في الداخل، التي هي معدننا الحقيقي؟

إن الأمر صعب بالفعل، فكثيراً ما كنت أفكر في الحياة، وما تتطلبه من مثابرة. كنت دائماً أفكر في مدى صعوبة التعامل مع التغيير؛ كتقدم العمر، أو رؤية التغيير الذي يطرأ على عائلتك وأصدقائك وإمكاناتك، فكل ذلك يجعل من الصعب علينا في بعض الأحيان أن ندرك الجمال الذي يصاحب التغيير.

والحقيقة هي أننا جميعاً نريد من الآخرين رؤية معدننا النفيس، فكلنا نرغب في أن يرانا الآخرون أشخاصاً ذوي قيمة، بغض النظر عن عمرنا. ونعمل جاهدين لجعل الآخرين يقدرون قيمتنا، وجدارتنا، لذا غالباً ما نمنحهم السلطة التي تخولهم أن يقرروا إذا كنا حقاً جواهر تستحق التقدير.

لكن في الواقع، يجب أن تكون هذه السلطة بين أيدينا نحن، فهي ملك أنت، فلا تتخل عنها. لا تفعل مثلي، وتتخل عنها؛ لأنه من الصعب استعادتها مرة أخرى.

في بعض الأحيان، أنظر إلى المرأة، وأتساءل عن الشخص الذي يحدّق إليّ من خلال تلك المرأة، لكنني أذكر نفسي بأنني قد شاهدت والديّ وهما يكبران في السن، وكان حبي لهما ثابتًا لا يتغير.

لذا، عليك أن تعلم أنك جوهرةٌ ثمينة، فلا تشعر بالإحباط عندما يتجعد غلاف الهدية، أو يتلاشى لونه؛ لأن الشيء النفيس والقيم إنما يكمن في داخله.

لذا فإنني قررت أن أفعل ما كنت قد فعلته مع والديّ من الآن فصاعدًا: سأحب نفسي مهما كبر عمري. ولن أنظر إلى نفسي من منظور انتقادي، ولكن من منظور الأفكار التي تبث الحب والود، ثم أتشبع بهذه الأفكار، وسأعكسها على الآخرين. فسوف أنظر الآن إلى نفسي، وإلى روحي، وإلى قلبي.

افتح عينيك، وانظر إلى نفسك - انظر إلى الجمال الموجود في داخلك.

إلهي، أشعر بذل الانكسار بين يديك، لعفوك عني وحبك لي؛ لأنك تنظر إليّ كعبد من عبيدك، على الرغم من ذنوبي الكثيرة. اهدني إلى حب الآخرين وتقديرهم وخدمتهم، كما أنعمت عليّ بمحبتك. آمين.

تعزير "العزيمة"

"الإخفاق لا يُعد كارثة في حد ذاته، ولكن الإخفاق في التغيير هو ما يُعد كذلك".

- جون وودن

لقد كنت أفكر كثيرًا بشأن ما يُسمى بـ"العزيمة التي لا تتزعزع"، فما المقصود بها على وجه التحديد؟ وكيف يمكنك أن تحققها؟ وكيف لك أن تعززها، وتقويها، وتحافظ عليها؟

أعلم أن الإيمان هو أساس العزيمة، فالإيمان القوي الذي لا يتزعزع إنما ينبني من الأفعال الصغيرة التي تقوم بها على مدار حياتك، وينبع من معتقداتك الشخصية مباشرة؛ من معرفتك ذاتك، ومعرفتك أن هناك قوة أكبر منك لها أثرها في حياتك، أيًا كان الاسم الذي تطلقه على تلك القوة. فهذا الإيمان، وتلك المعرفة، هما اللذان يساعدانك على العودة إلى نفسك، وإلى أسسك، عندما تعصف بك الحياة. وتلك هي العزيمة!

إن من يتحلّون بالعزيمة يتسمون بالهدوء عندما تواجههم الصعاب، فهم يبثون طاقة ثابتة وقوية ومستقرة - وهذا النوع من الطاقة هو ما تريد أن تتبعه، وأن تشعر به، وأن تعززه في داخلك، أي قوتك الداخلية إلى جانب الثبات والتحمل. وهذا يعني أن تشعر بالقوة طول الوقت مهما واجهت من صعاب.

إن من يتحلّون بمثل هذه العزيمة يخوضون الحياة باستقامة شديدة لا يغيرها شيء؛ فهم لا يشعرون بالغضب تجاه الآخرين، أو يسخرون منهم، أو يتنمّرون عليهم، ويقللون من شأنهم. وهم يخوضون الحياة بثبات يُثير الإعجاب. وفي الواقع، قد يبدو هذا الأمر مستحيلًا في أغلب الأحيان.

وفي الآونة الأخيرة، كنت أفكر في أن ما نحتاج إليه الآن هو جرعة من تلك العزيمة؛ أنا لا أعرف كيف ترى الأمر، لكن بالنسبة إليّ، يبدو العالم غير مستقر إلى حد كبير في هذه الآونة.

أصبحت أشاهد أشخاصًا يصرخ بعضهم في وجه بعض على شاشة التلفاز، وقد أصبح الأمر لا يقتصر على برامج الواقع فقط، ورحت أقول في نفسي: "ما الذي يحدث؟!". الكثير منا في حالة حرب، بعضهم مع بعض. **ما الذي يحدث؟! شخص يسعى إلى أعلى منصب على الإطلاق، ويقول لمراسلة "أنت غبية"، ويضحك الناس على ذلك. ما الذي يحدث؟! يُقابل الكلام البذيء بالتصفيق دون أن يُوجّه اللوم إلى من يقوله. ما الذي يحدث؟! أشاهد مراسلاً شاباً ومصوراً يتم إطلاق النار عليهما على الهواء مباشرة، ثم رأيت قاتلهما يكتب تغريدة بهذا الشأن، على وسائل التواصل الاجتماعي، متباهياً بانتصاره. أتعلم؟ ربما كنت أنا هذا المراسل الشاب! **ما الذي يحدث؟! ما الذي يحدث** لثقافتنا وخطابنا؟ ما الذي يحدث لسياستنا وأمتنا؟**

ثم توقفت عن استفساري عما يحدث. واتخذت قراراً؛ حيث قررت أن أُعرض عن كل هذا، وأن أركز على تقوية عزمي الداخلية من خلال تجديد إيماني، وذلك كي أحافظ على قوتي، واهتمامي، وتركيزي على عطايا الحياة، بدلاً من الانغماس في كل تلك السلبية الهستيرية التي تصرخ لجذب اهتمامنا.

إذا عززت العزيمة في داخلي، حينها عندما ينعتني أحدهم بـ "الغبية"، أو يقولها لشخص أحبه -أو عندما أسمع شخصاً يلقي كلمات عنصرية، أو كلمات للإهانة، أو كلمات بغیضة- سأكون مستعدة للرد، وسأجيب بردود ليست نابعة من منطلق الغضب، أو من موقف ضعف، بل من منطلق تلك العزيمة التي تحليت بها حديثاً، وهنا تكمن القوة، والإيمان، والحب، هنا تتعزز السلطة الحقيقية. تلك القوة موجودة في داخلي، وفي حدسي، وفي داخلك أنت أيضاً.

إلهي، ساعدني على التصرف بهدوء ومحبة، ساعدني على التحدث بنية إيجابية، وليس بنية احتقار الآخرين، أو التقليل من شأنهم، ساعدني على العثور على الكلمات والأفكار والصيغ المناسبة التي تمكّني من القيام بذلك، ساعدني على التحدث دون خوف، ساعدني على قول الحقيقة بلطف ومحبة. آمين.

حياتك ملك لك لتشكّلها.. ولتعيد تشكيلها

"هذا طريقك وحدك، قد يسيره الآخرون معك، ولكن لا يمكن لأحد أن يسيره من أجلك".

- شاعر شرقي قديم

عندما كنا صغارًا، كنا نقضي الكثير من الوقت في التخطيط لحياتنا، ونبحث عن شخص لكي نخطط لحياتنا معه. نحن نبحث عن أصدقاء لإكمالها، وأطفالٍ لتحسينها، ووظائف لإثرائها. ونحن نعمل بجد حقًا لتحقيق كل هذا، لكن الحياة لديها طريققتها التي تقوِّض بها خططنا التي أعدناها بعناية، لنجد أنفسنا فجأةً مضطرين إلى إعادة تخطيط حياتنا من جديد.

هناك أمثلة على ذلك في كل مكان، فأنا لديّ أصدقاء دَمَّرَ الإدمان حياتهم إلى حد كبير، ولكنهم تمكنوا بعد ذلك من الإقلاع عن تناول المخدرات، وتعلموا للمرة الأولى كيف يعيشون حياتهم دون أن يدمِّروا أنفسهم، أو يدمِّروا غيرهم. وبغض النظر عن عمرهم عندما أقلعوا عن تعاطي المخدرات، فقد تعلموا الأدوات اللازمة لتغيير كل شيء حولهم، وقد رأيت نساءً أيضًا يُنهين حياتهن الزوجية التي يتعرضن فيها للأذى والإهانة، وتعلَّمن أن الحب يجب ألا يتضمن الأذى. ورأيت أطفالًا يتغلبون على الفقر، ويصبحون أول من يرتاد الجامعة في أسرهم. ولقد رأيت أشخاصًا فقدوا كل شيء اختاروه لأنفسهم، وبدأوا من جديد. ولقد رأيت أناسًا يرتكبون أخطاءً فادحةً في الحياة، لكنهم تداركوها، وتحملوا المسؤولية، وتصالحوا مع الأشخاص الذين تسببوا في إيذائهم، ومضوا في حياتهم على نحو أقوى وأفضل من ذي قبل.

في كل من هذه الحالات، كان تغيير هؤلاء الأشخاص لحياتهم يتطلب منهم التحلي بالشجاعة لمواجهة الخوف من المجهول؛ إذ يتطلب الأمر شجاعة لكي تواجه الطرق القديمة، ولكي تسعى إلى التغيير؛ ويتطلب الأمر شجاعة من أجل المقاومة والإبداع فيما

تهديه إيانا الحياة، فالتفكير خارج الصندوق، والإبداع، والمرونة، ومواجهة الخوف من المجهول، والخوض فيه، والاستعداد للبدء من جديد هو تمامًا ما نحتاج إليه لبناء حياتنا.

ومنذ عدة سنوات، وجدت نفسي مضطرة إلى إعادة بناء حياتي الخاصة، واضطرت إلى خوض المجهول والتعامل معه. لقد كان الأمر مرعبًا، فلا يمكنني أن أخبركم بأنني استمتعت به، لكن يمكنني أن أقول إنني تعلمت أنني أستطيع أن أتخيل حياتي مجددًا، وأن أؤسسها وأبنيها من جديد. وكل يوم أستمر في القيام بذلك.

وكما قال "ستيف جوبز" إن الحياة إما أن تكون محدودة وآمنة ومضمونة، وإما أن تكون مفتوحة على مصراعيها، ولكنها خلاقية، ومخيفة في بعض الأحيان.

إن حياتك ملكٌ لك، يمكنك أن تشكّلها، ثم تعيد تشكيلها مرة أخرى، وكما قال السيد "جوبز": "إن كل الأشياء التي تحيط بك، وتطلق عليها اسم الحياة، صنعها أشخاص لا تقل أنت عنهم ذكاءً. فيمكنك أن تغيّر تلك الأشياء، وأن تؤثر فيها".

وقال: "بمجرد أن تدرك ذلك، لن تعود كما كنت مرة أخرى".

إلهي، أنت من بيدك مقاليد الأمور، ساعدني يا إلهي لأكون شجاعًا، أعني أن أكون موقنًا بك، وأن أؤمن بأنني موجود في هذه الحياة لكي أكتب قصة حياتي بطريقة ترضى بها عني، وتغمرني أنا وغيري بالسرور. آمين.

ما تعلمته عن القوة من اختلاطي بمجموعة من النساء المتديّنات

"إن اللحظة التي تعود فيها المرأة إلى ذاتها، هي تلك اللحظة التي تدرك فيها أنها صارت صاحبة التأثير الأوحد في حياتها، وتصبح الفنانة المبدعة لتفاصيل حياتها، والأشياء المحيطة بها، وتصبح ذات حقوق ومسئوليات يحترمها الناس ويقدرونها، وتصبح إنسانة جديدة".

- جوان تشيتيستر

لقد سافرت إلى مدينة إيربي في ولاية بنسلفانيا، لإجراء محادثة مع صديقتي "جوان تشيتيستر" بشأن العدالة الاجتماعية، والسلام، والقيم الروحانية، وشئون المرأة. فصديقتي "جوان" سيدة متديّنة منذ أكثر من ستين عامًا، وخلال تلك المدة كتبت ما يزيد على خمسين كتابًا، وكانت تدافع دائمًا عن حقوق المرأة: النساء الفقيرات، والنساء المتديّنات، والنساء اللاتي يتعرضن للظلم.

وكثيرًا ما كانت زيارتي مجتمعها في مدينة إيربي تجربة مؤثرة ورائعة بالنسبة إليّ؛ فهو مكان روحي يتسم بالسكينة، وفي هذه المرة شعرت بمشاعر السلام والهدوء نفسها التي شعرت بها في المرة الأولى التي ذهبت فيها لزيارتها.

لقد وصلت في هذه المرة في وقت متأخر من الليل، وكانت هناك لجنة ترحيبية تنتظرني في المطار -وكانت تلك اللجنة مؤلفة من مجموعة من السيدات اللاتي تلقينني بالابتسامات والعناق. وقامت إحداهن بخلع معطفها وقدمته إليّ حتى لا أصاب بالبرد.

وكنـت أرى مثل هذا النوع من الأشخاص الطيبين واللفاء في كل مكان كنت أذهب إليه في مدينة إيري. وفي الواقع، لقد تأثرت، وانهشت كثيراً لوجود مثل هذا النوع من الأشخاص، وظللت أتساءل، ما هذا؟ ما سر هؤلاء السيدات المتديّنات وهذا المجتمع الذي يجعل هذا المكان جنة مليئة بالحب والمودة؟

في حدث مسائي حيث دعيت إلى التحدث، كان هناك نحو سبعين سيدة من هؤلاء ضمن الجمهور الذي كان يتألف من ثمانمائة شخص. وكل واحدة منهن تبتسم، وترحب، وتضحك مع من حولها، وتبدو ذكيةً، وشغوفاً وذات فطنة، هؤلاء هن النساء اللاتي يعملن في مدنا الداخلية، يعملن، ويساعدن، ويقدمن الخدمة. فهن لا يحصلن على أي مال لقيامهن بهذا، ولا يسعين إلى الحصول على أي تقدير لذلك، ونادراً ما يتم ذكرهن في الصحف، أو المجلات، أو المواقع الإلكترونية. لكن، هل يبدو عليهن أنهن يشعرن بالسعادة والرضا-تجاه مهنتهن، وتجاه العيش في مجتمعهن الصغير، ويشعرن بالرضا تجاه الخدمة التي يقدمنها، وتجاه بساطة حياتهن.

والآن، أنا لست ساذجةً لدرجة أن أعتقد أنهن لا يواجهن صعوبات، لقد قرأت يوميات السيدة "تيريزا" الكلكتية، حيث تكشف عن الصعوبات التي واجهتها لإيصال رسالتها، ولكي تقوم بعملها.

ولكنني أراهن على أنه إذا ذهب أحدكم لقضاء بعض الوقت ضمن هذا المجتمع (ويجب أن أشير إلى أن الزوار مرحب بهم طوال الوقت!)، أو ذهب من أجل الكتابة، أو الاستجمام، أو الصلاة، أو ذهب لمجرد أن يكون على طبيعته، فإنه سيخرج من هناك وهو يشعر بالمشاعر نفسها التي شعرتُ بها، وهي: الهدوء، والتركيز، والامتنان، والسلام مع هؤلاء الأشخاص، والسلام مع ذاتك.

عندما نتحدث عن السيدات القويات، فإننا دائماً ما نركز على من يشغلن مناصب سياسية، ومن يشغلن منصب الرئيس التنفيذي ممن يظهرن على أغلفة المجلات، ونجمات الأفلام والتلفاز، لكنني أريد أن أولي بعض الاهتمام للنساء اللاتي تأتي قوتهن من داخل أنفسهن،

وليس من ملابسهن، أو سياراتهن، أو وظائفهن، أو أزواجهن، فأولئك السيدات ليس لديهن أي من الزخارف التي تجعلنا نعتقد عادةً أن من يمتلكها يتسم بالقوة.

وقد ساعدتني "جوان" وغيرها على تغيير رأيي فيما يتعلق بمفهوم القوة؛ فالقوة تأتي من القيم والمعتقدات والهدف، وتنبع من داخل الشخص. وفي حين أن السيدات اللاتي قضيت الوقت معهن هذا الأسبوع قد لا يسعين إلى الترشح لرئاسة الولايات المتحدة، لكنهن يقدمن المساعدة إلى الآخرين طوال الوقت. وكل يوم، يقمن بأعمال الخير، ويدافعن عن ذوي المعاناة، ويحاولن تحسين حياة الجميع في هذا العالم.

أنا أحب أن أكون موجودة بجوار الأشخاص الذين لديهم شغف فكري، والذين ينمون ويتطورون ويهتمون برحلاتهم الخاصة، ورحلات الآخرين في الحياة. أنا أبتسم عندما أفكر في مدى إعجابي بهن واحترامي لهن، وسعيي إلى تقليدهن. وأحب أن أنضم إليهن.

إلهي، أشكرك على نعمتك التي أنعمت عليّ بها، بمنحي دائرة رائعة من الأصدقاء الذين يحبونني، ويشاركونني الكثير من حياتهم، ساعدني يا إلهي على تقديرهم والاعتزاز بهم كل يوم. وبارك لنا في علاقاتنا، وساعدني على أن أدخلهم في دائرة أصدقائي الجدد. آمين.

قوة السلام تبدأ من الداخل

"إذا كان في الروح نور، فسيتجلى جمال الشخص. وإذا تجلّى جمال الشخص، فسينسجم المجتمع، وإذا انسجم المجتمع، فسينصلح حال الأمة، وإذا انصلح حال الأمة، فسيعم السلام العالم".

- مثل صيني

أنا أحب هذا المثل القديم؛ لأنه يربط مباشرة ما يحدث في قلوبنا بما يحدث في مجتمعاتنا، وأمتنا، والعالم كله، فما نشعر به في داخلنا ينعكس على علاقاتنا، ومكان عملنا، ومجتمعاتنا، وثقافتنا. وإذا كانت قلوبنا ممتلئة بالغضب، فإنه يؤثر في عائلاتنا، وإذا كانت قلوبنا وعقولنا تمتلئ بالعنف، فسيؤثر ذلك في الآخرين. وهكذا تسير الأمور.

دعونا نبدأ اليوم، وهذا يعني البدء من داخلنا. فلتفكر في أهمية وجود النور في روحك، كما يقول المثل. هناك ارتباط يجمع طريقة تفكيرك، وطريقة تحدّثك، وطريقة تربية أطفالك، وطريقة تعاملك في العمل.

وذات مرة، اقترحت صديقتي أن تحضر رجل دين إلى منزلي لمباركة عائلتي. فجاء الرجل، الذي انتقل إلى لوس أنجلوس من الهند عن طريق الفلبين؛ وصلى معنا، ثم حدّثنا عن السلام؛ السلام الذي في قلوبنا وكيف يساعدنا ذلك على تأسيس مجتمع مسالم والعيش فيه، وتحدث عن كيفية ارتباط جميع الأمور بعضها ببعض، وكيفية ارتباطنا جميعًا معًا.

قال: "أنشئوا منزلًا تشعرون فيه بالسلام والأمان، اجعلوا هذا أولوية بالنسبة إليكم؛ لا يهم حجم منزلكم، فالمنزل ينبغي أن يكون مكانًا تشعرون فيه أنتم وعائلاتكم بالسلام. بهذه الطريقة، عندما تخرجون منه، تخرجون أنتم إلى العالم من المكان الذي تشعرون فيه بالسلام".

إن كلماته تلك صحيحة جدًا. نحن نعيش في زمن عصيب وسريع التغير؛ نحن نتلقى الكثير من قصص العنف؛ وهناك الكثير من الأمريكيين يعيشون في خوف، وصارت منازلهم عبارة عن أماكن خطيرة تقع في مدن خطيرة، وعلى الرغم من أننا يمكننا كأمة أن نفعل ما هو أفضل من ذلك، فإننا في كثير من الأحيان لا نفعل شيئًا.

ما الذي بمقدورنا القيام به كأفراد من أجل خلق بيئة أكثر سلامًا؟ يمكننا أن نفعل ما يدعونا إليه هذا المثل القديم، حيث يمكننا أن نملاً مساكننا بالسلام؛ وكذلك قلوبنا، والمنازل التي نعيش فيها، ومجتمعاتنا.

إن نشر السلام في العالم سيستدعي اجتماع قادة العالم معًا، أما السلام الموجود في قلوبنا؛ فيمكن أن يبدأ اليوم، بل أن يبدأ على الفور. وقد يبدو الأمر كأنه شيء صغير، ولكنه ذو تداعيات كبيرة. دعونا نبارك قلوبنا ومنازلنا. دعونا نتحدّ ما يحدث الآن، دعونا نتخيل ما يمكن أن يحدث فيما بعد، دعونا نتخيل كوكبًا أكثر سلامًا لنا جميعًا. واليوم، سوف أجعل ممارسة التأمل الخاصة بي تتمركز حول ذلك.

إلهي، أنا مندهشة من عظمتك وعظمة كل ما خلقت. أشكرك على خلقك الطبيعة التي تحدثنا عن قدرتك وعظمة خلقك. أحمداك يا إلهي على خلقك الزهور، وغروب الشمس، والمحيطات والجبال. أشكرك على السلام الذي أنعم به في منزلي. آمين.

قوة الامتنان

"الامتنان هو الزهرة التي تنبت في النفوس النبيلة".

-مقولة لأحد الحكماء

أنا أؤمن إيمانًا شديدًا بقوة الامتنان. وقد دعمت البحوث العلمية هذا الأمر، وأظهرت أن حمل نفسك على الامتنان بصفة يومية، يجعلك في الواقع أكثر سعادة، وأكثر تفاؤلًا.

هناك أشخاص محظوظون يولدون بمشاعر الامتنان بطبيعتهم. ويبدو أنهم ولدوا سعداء، ومتفائلين، وممتنين، لكن معظمنا يجب أن يعمل لكي يحصل على تلك الحالة النفسية الإيجابية. لقد وجدت أن أفضل طريقة للحصول على هذا هي ممارسة الامتنان بشكل يومي.

لذلك، كل صباح عندما أفتح عيني، وقبل أن تطأ قدمي الأرض، أشكر الله على نعمة الحياة التي وهبني إياها، ثم أشكره على صحتي، وعائلتي، وأصدقائي، والبلد الذي أنعم بالعيش فيه، لقد وجدت أن بدء اليوم بهذه الطريقة يجعله يومًا أفضل، وأعتقد أنه بدوره يؤدي إلى حياة أفضل.

إنني أستهدف دائمًا الأشخاص الذين يمارسون الامتنان، وأحب التحدث معهم، والتعلم منهم؛ فهم ينظرون إلى العالم من منظور واضح، وهم أكثر سعادة وبهجة، فعندما تواجههم الصعاب، يتعافون منها بشكل أسرع؛ لأنهم يعرفون ويشعرون بأن لديهم أمورًا أخرى جيدة. وهم كذلك بالفعل.

والحقيقة أنه لا يمكنك أن تكون ممتنًا بما يكفي؛ لذا يستحق الأمر أن تبحث عن حالهم، وتسالهم كيف أمكنهم المواظبة على طريقتهم؛ فلتسالهم عن ممارساتهم، ومبادئهم، وكيفية

تطبيقهم إياها.

ويمكن لقوة الامتنان أن تحول يومًا سيئًا إلى يوم رائع، فهي تُنعش روحك من جديد، وتجعلك تنظر إلى حياتك بطريقة مختلفة، ويمكن لامتنانك أن يحدث فرقًا في يومك.

لذا ابدأ يومك بممارسة الامتنان، ولتدوّن الأمور التي تشعر بالامتنان لها، وتأمل ما كتبتة، واشعر بالامتنان طوال يومك، فهذا الأمر من شأنه أن يُحدث فرقًا في عالمك.

إلهي، أشكرُك على جميع الأوقات التي نعمتُ فيها بلطف الآخرين، لقد أحطتني بأشخاص يهتمون بي، ويهدونني عذب الكلام، وحسن المعاملة كل يوم. ساعدني يا إلهي على أن أعاملهم بالمعاملة الرقيقة نفسها التي عاملوني بها، ساعدني على معرفة مدى تقديري إياهم، وأن أنظر إليهم كهدية منك إليّ. آمين.

قوة التفكير الإيجابي

"عندما لا يُعجبك شيء ما، يُفترض بك أن تقوم بتغييره. فإذا لم تستطع تغييره، فغيّر طريقة تفكيرك فيه."

-مايا أنجلو

إنني أقضي الكثير من الوقت في التفكير، حيث أفكر في كل شيء: أفكر فيما أقرأ وفيما أسمع، وفيما أراه يحدث من حولنا، أفكر في الأمور التي علمني إياها والداي، فيما يجب على أطفالي قوله أو عدم قوله. إنني أفكر في كل شيء قد يتبادر إلى ذهنك. نعم، إنني أفرط أحياناً في التفكير.

كنت أحاول أن أجرب شيئاً جديداً مؤخراً، وذلك أنني كنت، عندما تتبادر إلى ذهني فكرة سلبية، أفكر كيف لي أن أحولها إلى فكرة إيجابية بدلاً من التفكير فيها -أو الانشغال بها، أو إطالة التفكير فيها، أو أجعلها تستحوذ عليّ، أو بعبارة أخرى كنت أغيّر طريقة تفكيري بتلك الفكرة السلبية، وذلك بحسب ما قالت "مايا أنجلو" ..

فقد كان يلزمي أن أكون واعية عندما أقوم بكل هذا التفكير في الأفكار السلبية مراراً وتكراراً، والإسهاب فيها، واجترارها، والانغماس فيها، ثم أقوم بعد ذلك بجهد واعٍ للابتعاد عن تلك الأفكار. وهذا يعني أنه عندما ألاحظ فكرة تصدر جلبة سلبية في رأسي، أوقفها في أسرع وقت ممكن، وأعيد توجيهها بحيث تتحول إلى فكرة إيجابية تتسم بالتأكيد والوضوح.

جرب هذا الأمر بنفسك. وعلى سبيل المثال، إذا كنت تواجه قراراً توشك على اتخاذه، فقد تقول في نفسك: "لا أعرف ما الذي عليّ أن أفعله! أنا مرتبك!" ثم تتعثر عند هذه النقطة، وتتوقف عن القيام بأي شيء، ولكن عندما تدرك كل هذا، عليك أن تقول لنفسك: "هذا ليس

صحيحًا، أنا ذكي، وأعرف ما أفعله، لديّ قرار عليّ أن أتخذه، لكنني قمت باتخاذ العديد من القرارات الجيدة من قبل في حياتي، وسأقوم بقرار آخر".

أو إذا كنت تفكر في شيء مثل: "سوف أنهار عندما يتخرج ابني الأصغر"، فلتغيره بحيث تقول لنفسك: "سأكون بخير تمامًا عندما يتخرج ابني، لقد أحسنت إعداده، وهو متحمس جدًا للمضي قدمًا، وأنا شخصيًا أشعر بحماسة شديدة إزاء هذا الفصل الجديد من حياتي" (وهذا الأمر قد نجح معي فعليًا).

إن الفكرة الأولى ستجعلك دائمًا في موضع شك، أما الثانية فستجعلك في موضع قوة.

إن انغماسك في الأفكار السلبية يبعدك عن حياتك الحقيقية، ويسرق منك حدسك، حيث تمدّد أفكارك السلبية بعقلية سلبية، وتجعل نظرتك إلى حياتك تتسم بالسلبية، كما أنها تبقيك عاجزًا عن اتخاذ أي إجراء بسبب شعورك بالخوف والقلق؛ فهذا ما تقوم به تجاه نفسك عندما تفكر بتلك الطريقة.

قد يكون العقل حليفًا قويًا أو خصمًا شديدًا. ويعرف الرياضيون هذه الحقيقة بشكل جيد للغاية، ويتم تدريبهم على تمارين القوة العقلية؛ لأن المدربين يعرفون أن أهمية القوة العقلية تعادل القوة البدنية، وأحيانًا تكون أكثر أهمية منها، فكما تمرّن جسدك، عليك أيضًا أن تدرب عقلك كي يعمل معك لا ضدك. وأنت بحاجة إلى التدريب من أجل الأوقات التي تواجه فيها إحدى العقبات، أو تشعر فيها بخيبة أمل. يجب أن تمرّن عقلك على هذا مرارًا وتكرارًا.

لذا عليك أن تقوم بما يفعله الرياضيون بعد الخسارة؛ فهم يبدأون من جديد، ويستعيدون تركيزهم، ويعيدون تنفيذ إطار عملهم، ويعيدون تصور فوزهم، ثم يعودون إلى التدريب؛ لذلك عليك أن تتدرب بقوة أكبر إذا هزمتك الحياة.

إننا جميعًا بحاجة إلى تعلم القوة العقلية. أحب أن أنظر إلى تلك القوة كأنها قوة تمكننا من النهوض والتقدم في حياتنا مرة أخرى، وبالنسبة إلى معظمنا، يعد النهوض وظيفه عقلية؛ إذ يلزمنا أن نتصور أنفسنا ونحن نهض مرة أخرى؛ نهض من خيبة أمل، أو من الفشل، أو من العقلية السلبية.

إن عقلك سيكون أفضل حليف لك في أثناء تقدمك في الحياة، بغض النظر عن عمرك، أو دخلك، أو عوائق الحياة التي تعترض طريقك. والحقيقة هي أنه ليس من الأثنية قضاء بعض الوقت في تعلم كيفية إعادة توجيه أفكارك، فهذا الأمر ضروري إذا كنت تريد أن تعيش وأنت بكل قوتك، وتركيزك، وبقينك.

لذلك تذكر هذا كل يوم، وكل أسبوع، وكل عام. فكر فيما ستحتاج إليه كي تشعر بأنك شخص منيع لا تُقهَر. وتذكر اقتباس "مايا أنجلو" -الذي ذكرته من فوري- عندما تقرأ شيئًا يحثك على تدريب جسدك لاستعادة لياقتك من أجل الربيع والصيف؛ تذكر أنه على الرغم من أن الحفاظ على مظهر جسدك يعد أمرًا رائعًا، فإنه من المهم أيضًا أن تحافظ على مظهر عقلك، وهذا يحدث من خلال التدريب على تغيير طريقة تفكيرك في الأمور.

تعلّم كيف تريح عقلك من خلال التأمل؛ وكيف تثيره عن طريق الكتابة والقراءة والشعور بالإلهام النابع من قصة شخص آخر؛ تعلّم كيف تطوره من خلال ممارسة تمارين تحسين أداء الدماغ، وتعلّم كل ما هو جديد؛ تعلّم كيف تدير دماغك، لكي يعمل لصالحك، وتعلّم عقلك أن يخبرك بأشياء إيجابية عنك، وعن أسباب وجودك، وعن مدى روعة شخصيتك، فقد يبدو هذا الأمر سخيًا - فقد بدا هكذا بالنسبة إليّ!- ولكنني تعلمت أنه يجدي نفعًا.

إن عقلك هو أهم ما تملك، فهو سيظل معك طوال حياتك، وهو أفضل شريك ستحصل عليه على الإطلاق، لذلك ليس هناك وقت أفضل من الآن للبدء في جعله يعمل لصالحك.

إلهي، إن الكثير من الأكاذيب والأفكار السلبية والنقدية التي تتعلق بي، وبظروفي قد شقّت طريقها إلى عقلي، فساعدني على أن أتعلّم كيفية إسكات تلك الأصوات، ساعدني على أن

أدحض الأكاذيب والأفكار السلبية بالصدق، وأن أملأ عقلي بالأفكار الجيدة والرائعة تجاه نفسي وتجاه من حولي، بدلاً من ملئه بتلك الأكاذيب والأفكار السلبية. آمين.

قوة العقل

"العقل هو كل شيء. فتفكيرك يحدد مصيرك".

-أحد الحكماء القدامى

بينما كنت أكبر، كانت أمي تذكّرني دائماً بالأمر أركز اهتمامي على مظهري، بل على عقلي، وكانت تقول لي دائماً: "ستتغير ملامحك، ويتلاشى جمالك، ولكن ماذا عن عقلك؟ إنه هو الذي سيمضي بحياتك إلى الأمام".

وللأسف، إن الجميع لا يرون الأمر من هذا المنظور.

لذا يركز عقلي بشكل مكثف حالياً على المرض الذي يسلب ملايين الأشخاص عقولهم: ألزهايمر. إن عقلي جعلني أبحث عن سبب إصابة شخص جديد بهذا المرض كل ست وستين ثانية، ولماذا تشكل النساء ثلثي المصابين بهذا المرض.

لماذا النساء أكثر تأثراً بهذا المرض من غيرهن؟ حتى الآن، لم يستطع أحد أن يخبرني لماذا يحدث هذا، وفي الواقع، لقد سمعت إحصائية أخرى تتسم بالاعتدال جاء فيها: سيحتاج الأمر إلى ثلاثة وأربعين ملعباً لكرة القدم لاستضافة جميع النساء اللاتي يعانين حالياً مرض ألزهايمر في أمريكا، فلتحاول أن تستوعب خطورة الأمر.

لذا فإن عقلي يبحث عن علاج لمرض ألزهايمر، ويركز أيضاً على العيش بطريقة يخبرني الأطباء بأنها قد تساعد على تأخير الإصابة به، كممارسة التمارين الرياضية، والتأمل، والنوم، وتناول الطعام بشكل صحيح. فأنا لدي أربعة أطفال، وأريد العيش حتى أرى أطفالهم؛ أريد أن أكون قادرة على تذكر أسماء أطفالي وأسماء أبنائهم؛ لأن والدي لا يستطيع أن يفعل ذلك الأمر مع أبنائي.

إنه أمر مؤسف أن تجد نفسك جالسًا مع أحد والديك الذي يعاني مرض ألزهايمر وهو لا يدرك من أنت، بل هناك ما هو أسوأ، حيث إنه قد لا يعرف شيئًا عن نفسه. لقد مررت بهذه التجربة عندما كنت طفلة، وسأفعل أي شيء لكي أجنب الآخرين المرور بها.

أنا أريد أن أكون بصحة جيدة من الناحية الجسدية والعقلية، فأنا لا أتهاون في التعامل مع صحتي؛ سواء أكانت الجسدية أم العقلية. وينبغي لك أنت أيضًا ألا تتهاون في هذا الجانب.

إلهي، أشكرك على نعمة العقل. فقد أبدعت في خلقه، وأنعمت عليّ به. فاسمح لي بأن أشكرك على هذه النعمة، وأن أعتز بها من خلال الاعتناء بعقلي. آمين.

قوة المرأة

"لا يمكن لأحد أن يحطّ من شأنك إلا إذا سمحتَ له بذلك".

- إيلانور روزفلت

لقد نشأت في أسرة أكثرها من الذكور، لكنني أيضًا تربيته على يد أم رائعة، تؤمن بقوة المرأة. فكانت تخبرني دائمًا بأنني يمكنني، بل ينبغي لي، أن أقوم بكل ما يقوم به إخوتي. وهذا ما سعت إليه، وحققته.

لكنني أدركت ببطء أن كرة القدم لم تكن فكرتي، وكذلك تقييدي في قاع حمام السباحة إلى أن أعجز عن التنفس. وعلى الرغم من أنني كنت أحب الذهاب إلى مباريات كرة القدم والبيسبول مع إخوتي، فإنني سرعان ما أدركت أنني لم أكن أهتم بالأشياء نفسها التي كانوا يهتمون بها.

وكثيرًا ما كانت أمي تقول لي: "إن عالمنا هذا عالم الرجال، وعليك أن تكوني قوية للغاية لكي تنافسيهم"، لكنها شددت أيضًا على أن أعظم شيء أمتلكه هو أنني امرأة، وكانت تتحدث دائمًا عن قوة المرأة وقوة الأمومة، وكانت دائمًا تتحدث عن المكانة المهمة للمرأة في الدين. وكانت تقول إن أمها كانت أعظم مثال عرفته للقوة.

وعلى الرغم من كل هذا، فإنني وأنا صغيرة كنت أتمنى لو كنت ولدًا، ولكن بمجرد أن كبرت، أدركت أن والدتي كانت على حق.

عندما كنت سيدة ولاية كاليفورنيا الأولى، كان لي شرف الالتقاء بالعديد من النساء اللاتي لم أكن لألتقي بهن لولا هذه المكانة، وقد أثّرن فيّ، وألهمني بشدة. حينها أنشأت المؤتمر الذي تطور الآن وصار أكبر مؤتمر نسائي في هذا البلد. وقد حضرت إلى تجمّعنا السنوي

ثلاثون ألف امرأة من جميع مناحي الحياة للتعلم، والتطور، والمشاركة، والتمكّن. لقد كان ذلك حدثًا سنويًا كبيرًا له القدرة على تغيير حياة الناس، وقد علمني هذا أن والدتي كانت على حق، حيث رأيت عن قرب قوة المرأة، وشجاعته، ومرونتها، وذكاءها، وتصميمها. وقد تعلمت من أولئك النسوة أن المرأة يمكنها أن تفعل أي شيء إذا نظرنا إليها وسمعناها وأيدناها.

إنني الآن أحب كوني امرأة؛ أحب الطاقة التي يمكنني إطلاقها؛ أحب الاختلاف الذي يميزني عن الرجال؛ أحب العمل النابع من كل من أنوثتي وقوتي.

لقد تطورت قوة المرأة في حياتي، وستتطور بصورة أكبر في حياة أطفالي.

ولعلنا نطمئن أنفسنا إلى أن اتصافنا بأننا نساء لا يمثل عبئًا علينا، فالأمر يشبه الثروة، التي يجب أن نستثمرها، وأن نهتم بها، وندرك تفردّها، ونعمل على تنميتها.

لذا فإنني لا أفعل كما فعلت أمي، فأنا لا أخبر ابنتي "كاثرين" و"كريستينا" بأن هذا العالم هو عالم الرجال، بل أخبر أطفالي بأنه عالم للجميع، فكلّ منا يحقق شيئًا فريدًا لهذا العالم. وعندما نقوم نحن بذلك كسيدات، فليس هناك شك في أن العالم سيفقد أكثر تعاطفًا، وتعاونًا، واهتمامًا.

إذا كنتِ امرأة، فلا تشكّي أبدًا في انتمائك إلى هذا العالم، ولا في قدرتك على أن تضيفي إليه. ولا تنسي أبدًا أن تتيحي لغيرك الفرصة للمشاركة.

إلهي، أشكرك على ذكرياتي الطيبة من أيام الشباب، وعلى النساء اللاتي ساعدن على تشكيل حياتي. فأسألك لهن الرحمة والبركة على الطريقة التي أثّرن بها فيّ. ساعدني يا إلهي كي أعيش حكمتهن وقوتهن، ساعدني على الاستمرار في تبني ما قررته لحياتي، ومواصلة التقدم في الحياة بالطريقة التي كتبتها لي. آمين.

قوة الحضور

"دعونا لا ننظر إلى الماضي بغضب، أو إلى المستقبل بخوف، ولكن دعونا ننظر إلى الحاضر بوعي".

-جيمس ثوربر

إنني أدرك أن عائلتي تتغير. ولقد كان من الصعب عليّ أن أشاهد "كريستوفر"، ابني الأصغر، يتخرج في المدرسة الثانوية، ويستعد للذهاب إلى الكلية. فأنا حقًا فخورة للغاية به، وسعيدة بأنه متحمس جدًا للشروع في مغامرته الرائعة التالية، لكن الأمر كان بالنسبة إليّ حلًا ومرًا في آن واحد، فهو أصغر أبنائي الأربعة؛ لذا فإن رحيله يمثل نهاية حقبة في حياتي.

ولقد كانت حياة أطفالي كاثرين، وكريستينا، وباتريك، وكريستوفر هي الركيزة التي تدور حولها حياتي سنوات عديدة. وطوال أيامي كنت مرتبطة بمواعيد حافلة المدرسة في الصباح الباكر وبعد الظهر، وجلسات الواجبات المنزلية، وجلسات العشاء، وشراء المستلزمات المدرسية، وامتلاء جدول أعمالي بمواعيد مباريات كرة القدم وحفلات الرقص ومؤتمرات المعلمين وأولياء الأمور، وحفلات الميلاد، ومباريات كرة السلة. وكانت عطلات نهاية الأسبوع ممتعة؛ لأن أولادي وأصدقاءهم كانوا يتجمعون في منزلي لأداء الواجبات المدرسية، وممارسة بعض الألعاب، والضحك، والمشاركة الاجتماعية. وقد أحببت ذلك كله.

مع اقتراب نهاية هذا الفصل من حياتي، أريد أن أكون حاضرة بأقصى درجة في آخر أسبوع من حياة أطفالي المدرسية. أريد أن أكون حاضرة في الحفلة الموسيقية، وتجمعات الطلبة، أريد توديع جميع الآباء والأطفال الذين قمت بمشاركة الكثير معهم، لا أريد أن يفوتني شيء. أريد الوجود في كل الأحداث؛ أريد أن أكون حاضرة بشكل قوي من أجل ابني ومن أجل نفسي.

إن الحضور الكامل يتطلب التركيز، على الأقل بالنسبة إليّ، فأنا أفكر في المستقبل أو الماضي كثيرًا بحيث يتطلب الأمر مني جهدًا كبيرًا لكي أفكر في الحاضر، وأصب تركيزي عليه.

وعندما بدأ الأسبوع الأخير من المدرسة الثانوية بالنسبة إلى "كريستوفر"، كنت أفكر مرة أخرى كيف بدأت حياته أيضًا، لكنني حقًا لم أفوت أي شيء حدث في ذلك الأسبوع. وبينما كنت أشاهده زاهبًا إلى حفلته الأخيرة، تقبلت بعيني وعقلي أنه لم يعد الطفل الذي كنت أحمله بين ذراعي، فهو الآن شاب رائع، متناسق البدن، محبوب، ومثير للإعجاب من قبل الكثيرين، بسبب طيبة قلبه، وصدقه، وشخصيته المذهلة.

ومن ثم فقد كنت حاضرة في كل خطوة من خطوات حياته. وعلى الرغم من أنني أعلم أنني سأعاني الفراغ الذي سيخلفه عندما يرحل، وأني سأبكي كثيرًا، فإنني كنت أعلم أيضًا أنني إذا جعلت تركيزي منصبًا بشدة على حاضري، فإن الذكريات التي أقوم بإنشائها ستستمر وستريحني كثيرًا في المستقبل.

إن حضورك التام في حياتك له تأثير قوي، فهو يمثل هدية بالنسبة إليك وإلى كل من تشاركه أيامك.

كان هذا أسبوع "كريستوفر". فلتتمنوا لي حظًا وافرًا، وأحضروا لي مناديل ورقية، فسوف أحتاج إلى الكثير منها.

إلهي، إن العائلة نعمة جميلة، فأعِنَّا على أن نقدمها على كل ما سواها من مطالب حياتنا الكثيرة، وعلى أن نخلق جوًّا يمكننا من خلاله أن ننمي الحب فيما بيننا. واجمع بيننا على الوجه الذي يرضيك، وساعدنا على أن يستمتع بعضنا ببعض، وأن يفهم بعضنا بعضًا، واملأ أوقاتنا بالفرح والضحك والسلام. آمين.

قوة التوقف المؤقت

"عليك أن تدرك تمامًا أن اللحظة الحالية هي كل ما يمكنك الحصول عليه".

-إيكهارت تول-

ها أنت ذا تجلس، تأخذ استراحة قبل أن تضغط زر التقدم السريع في حياتك. وهذا أمرٌ أدركه تمام الإدراك. فأنا مثلك تمامًا، أعيش في دائرة الحياة السريعة.

ولكنني لديّ أمنيةً لك. إذ إنني أتمنى أن تكون لديك الشجاعة؛ لكي تضغط على زر **التوقف** أولاً قبل أن تنطلق بشكل سريع في حياتك مرة أخرى.

لا تقلق، اضغط فقط على زر **التوقف**. آمل أن نتمكن جميعًا من معرفة ما أسميه قوة التوقف المؤقت.

فبينما يندفع الجميع بصورة جنونية إلى ممارسة حياتهم، أتحداك أن تفعل العكس. أتحداك أن تتوقف مؤقتًا، فالتوقف يسمح لك بالتمهل قليلًا، ويسمح لك بالتقاط أنفاسك لمواصلة حياتك.

أنا أطلب من الجميع أن يتعلموا كيف يقومون بهذا التوقف المؤقت، وبخاصة في الوقت الحالي؛ لأنني أعتقد أن طريقة تواصلنا صارت خارجة على السيطرة، وأعتقد أيضًا أن قوة التوقف المؤقت تمنحنا فرصة لإصلاحها.

إننا جميعًا لدينا القدرة على تغيير الطريقة التي يتحدث بها بعضنا مع بعض على مستوى الدول، وعلى مستوى المجتمع. ويمكننا تغيير خطابنا الوطني للأفضل؛ إذ إننا قادرون على أن نغير ما نقرؤه على الإنترنت، وفي الصحف والمجلات، وما نراه على التلفاز، وما نسمعه على الراديو.

ويحدوني الأمل على أنك ستتحلى بالشجاعة اللازمة لإحداث التغيير في مجتمعنا من خلال التوقف المؤقت، وتغيير طريقة تواصلنا.

توقف، وغيّر الانتقاد وتصيّد الأخطاء إلى التفهم والتعاطف.

توقف، وغيّر الرفض والتنازع بالألقاب إلى القبول والتقدير.

توقف، وغيّر الكذب والخيانة إلى الصراحة والتفسير.

توقف، وغيّر الصراخ إلى كلام مفهوم.

قال "إدموند هيلاري" ذات مرة: " ليس الجبل ما نغزوه، بل أنفسنا"؛ لذلك دعونا نخرج إلى ما أسميه بـ "الحقل المفتوح"، فتوقف، ثم اذهب إلى ما هو أبعد من ذلك!

توقف، وخذ الوقت الكافي لمعرفة ما هو مهم بالنسبة إليك، واجعله ملكك. واعرف ما الذي تحبه، وما الشيء الحقيقي والمناسب لك، بحيث تصبح تلك الأشياء تملأ وتشكل عملك، ومنزلك، وحياتك.

توقف، قبل أن تنقل أو تمرر شيئاً "سمعته" دون أن تتأكد أنه صحيح تمامًا؛ فلا تمرر شيئاً حتى تثبت لك صحته من مصدرين وليس من مصدر واحد فقط، وذلك ما تعلمته عندما كنت أعمل صحفية. وتأكد أن هذين المصدرين موثوقان، وليس مجرد مصدرين ينقلان ما "سمعته"، فتناقل الأكاذيب لا يحولها إلى حقيقة.

لذا توقف، قبل أن تروج لإحدى الشائعات باعتبارها حقيقة، فمجرد قراءتك أو مشاهدتك إياها على التلفاز، أو الإنترنت عدة مرات لا يعني أنها صحيحة. فلا تمرر الشائعات لمجرد أنك تريد أن تكون أول من قام بذلك، فلن تحصل على مجد لكونك أول شخص يمرر القمامة.

توقف، قبل أن تضغط على زر الإرسال، وترسل بصورة قد تدمر حياة شخص ما، أو تكتب شيئًا سيئًا على صفحة شخص ما على مواقع التواصل؛ لأنك تعتقد أن ذلك الشيء مضحك أو جميل. صدقني، إنه ليس كذلك.

توقف، قبل أن تحكم على القرارات الشخصية أو المهنية للآخرين.

توقف، قبل أن تحقّر من شخص ما بسبب مظهره أو هويته الجنسية، أو قدرته الفكرية.

توقف، قبل إرسال الأنباء غير الحقيقية والتحريضية، التي جعلت من الصعب جدًا على الموظفين العموميين المرشحين وعائلاتهم أن يتقدموا ويقودوا.

عندما نتوقف مؤقتًا في بعض الأحيان، نمنح أنفسنا المساحة لكي ندرك أننا بحاجة إلى أن نمنع أنفسنا من التصرف بتهور نابع من الأنانية التي تجعلنا نشعر بأننا أفضل، أو أنسب، أو أكبر، أو "أذكى"، أو أكثر "دراية". إن التوقف المؤقت يمنحنا القدرة على تغيير الاتجاه، ومع القوة تأتي المسؤولية.

لذا تذكر أن تتوقف قبل أن تتفق مع شخص ما، أو مع منظمة ما، وأنت تعرف أنك لا تحب عملها ولا تحترمه، فمن تعمل معه لا يقل أهمية عما تفعله.

وكما تعلم، فأنا لم أخترع فكرة أن تتوقف عن قيامك بأي شيء، وتأخذ فترة توقف مؤقتة. لقد ذهب "هنري ديفيد ثورو" إلى بحيرة والدين بوند، وذهبت "آن مورو ليندبيرج" إلى البحر، أما عن "غاندي"، والسيدة "تيريزا"، وغيرهما من أكثر الشخصيات عظمةً وحكمةً، فهؤلاء غالبًا ما توقفوا وانسحبوا من نشاطات الحياة العادية، ليخوضوا رحلاتهم إلى داخل أنفسهم؛ فالحكمة التي جمعوها من داخلهم وشاركوها إياها قد غيرت العالم.

توقف واشعر بنقاط قوتك وضعفك. اعترف بطيبتك، ولا تخف منها. وانظر إلى صفاتك السيئة، وحاول أن تفهمها، حتى تكون لديك القدرة على اختيار من ستكون في هذا العالم.

بالنسبة إلى السيدات: انظرن إلى صلابتك ورقتك، فيمكنك أن توفرن مساحة لكلا الأمرين في حياتك، ويجب عليك ذلك؛ فالعالم يحتاج إلى الصلابة والرقّة معًا.

وبالنسبة إلى الرجال: ابحثوا عن اللطف الموجود لديكم، وتعاملوا به إلى جانب قوتكم. ويمكنكم أنتم أيضًا أن تفسحوا المجال لكلا الأمرين، فأعظم الرجال يفعلون ذلك.

آمل أن تكون قادرًا على التوقف مؤقتًا وقضاء بعض الوقت مع نفسك؛ لكي تشكر الرحلة التي جلبتك إلى هنا. عبّر عن امتنانك اليوم لجميع الأشخاص الذين جعلوا رحلتك ممكنة، وتوقف واشعر بالامتنان لكل الحب الذي لديك في حياتك، ولكل الحب الذي حصلت عليه من قبل.

عندما تخرج إلى حقل الحياة المفتوح، افتح ذهنك، وقلبك، ولا تخشَ خوفك، فأصحاب الشجاعة غالبًا ما يعترهم الخوف. وفي الواقع، **هذا هو السبب** في أنهم في حاجة إلى الشجاعة في المقام الأول!

فلتتحلّ بالشجاعة لكي تتجاوز مخاوفك، ولكي تتجاوز أحكام الآخرين، وقواعدهم وتوقعاتهم. تحلّ بالشجاعة لكي تتغلب على كل الأمور التي تثير مخاوفك وتمنعك من التقدم بحياتك.

عش حياتك، واكتب قصتك الخاصة، ثم كن شجاعًا بما يكفي لكي تنشرها بصدق. ثق بي، سوف تلهم شخصًا آخر، وسوف يتعلم منها.

وأخيرًا، تذكر هذا: كلما شككت في أمر ما، **توقف**، وخذ وقتك، وانظر إلى خياراتك. وتحقق من نياتك، ثم خذ قرارك، وانطلق في حياتك.

إلهي، إنني بحاجة إلى التريث لكي أرى الآخرين في حياتي. ساعدني يا إلهي على أن أهتم بهم، وأشعر بهم، وأتواصل معهم. آمين.

قوة الاستماع

"عندما يتحدث الآخرون، استمع إليهم جيدًا؛ فأغلب الناس لا يستمعون إلى الآخرين".

-إرنست همنجواي

اليوم هو يوم جديد، لعلنا نأخذ جميعًا لحظة لكي نتوقف، ونأخذ نفسًا عميقًا، ونمضي قدمًا، ونحن على علم بأن هذه اللحظة هي كل ما لدينا.

وفي الآونة الأخيرة، كان لدي الكثير من الأسئلة بشأن ما يحدث في بلدنا. لذا، قررت أن أقضي الأسبوع في الاستماع؛ الاستماع إلى الأصدقاء، والاستماع إلى الغرباء، والاستماع إلى نفسي. وهكذا فعلت.

استمعت إلى صديق أخبرني بأن الرجل الذي يقص له شعره غاضب؛ لأن هناك قلة من الناس فقط من يفهمون تجربته كشاب أسود في الولايات المتحدة الأمريكية. صدم صديقي للغاية من مشاعر الغضب التي تغلي تحت وجه هذا الشاب الهادئ، الذي أعتقد أنه كان يعرفه جيدًا. واستمعتُ إلى صديقة أخرى كانت تشعر بالوحدة، والقلق، والضغط بسبب تجربتها كمسئولة ووصية على عائلة كبيرة. ولم تكن لدي أي فكرة عما تمر به. واستمعت إلى صديق آخر يتحدث بهدوء عن التقدم في العمر في مجتمع يبدو أنه يقدر الشباب فقط، وما ينطوي عليه ذلك الأمر من صعوبات. واستمعت إلى آخر يتذمر بشأن سياسة بلدنا، ويصيح غاضبًا بسبب قلة القادة، وغياب القيادة الجيدة، واللامبالاة التي لدى الجميع.

واستمعت إلى الكثير والكثير، ولن أتمكن من نشر نصف ما سمعته حتى؛ لأنني إذا فعلت ذلك، فلن تنتهي من القراءة حتى الأسبوع المقبل.

وفي كل مكان ننظر إليه، نتلقى أخبارًا ومعلوماتٍ توضح مدى فظاعة كل شيء. فنحن منقسمون ومصنفون حسب اللغة، والعمر، واللون، والجنس، والسياسة، والرمز البريدي، والتكنولوجيا، ووسائل الإعلام، ومستويات الدخل. ومع ذلك، فإننا نسعى في الوقت نفسه إلى التواصل، نسعى إلى تجربة مشتركة نشترك فيها جميعًا -تجربة نتمكن خلالها من سماع شخص آخر يقول: "أنا أسمعك"، "أنا أفهمك"، "أنا أيضًا أشعر بهذا الأمر"، "أنت لست وحدك".

لقد تعلمت هذا بنفسى من خلال الاستماع الجيد، بينما أقوم بواجباتي كأم، وبينما أقوم بعملى الصحفي، وبينما أعمل مع النساء والعائلات التي تصارع مرض ألزهايمر. فعندما أستمع بشكل جيد بما يكفي لشخص أحبه، أو أي شخص قابلته، فإنني دائمًا ما أجد أن هناك قواسم مشتركة بيننا. دائمًا أخرج من محادثتنا أقول في نفسى: "نحن متشابهان بدرجة كبيرة أكثر مما كنا نظن، إذا كان بإمكاننا فقط التخلي عن وجوهنا ومشاركة الحقيقة".

في أسبوع الاستماع هذا، استمعت إلى نفسى أيضًا، وشاركت ما تعلمته عن نفسى. إنه شيء لا أفعله في كثير من الأحيان.

لقد شاركت هذه الأمور: أنا أيضًا غالبًا ما أشعر بالارتباك، أو الخوف، أو القلق. وغالبًا ما أشعر بالوحدة في حياتي. وأفهم تمامًا أن تجربتي في الحياة لا تشبه تجربة الرجل الأسود الشاب الذي يقص شعر صديقي -أو أية تجربة لأي شخص أسود. فأنا أريد أن أقوم بعمل أفضل لفهم هذا الانقسام العميق في داخلي، كما أنني أحتاج إلى ذلك. إنني أفهم أن تجربة حياتي لا تشبه تجربة رجل أبيض، أو شخص من أصل لاتيني. فأنا أريد أن أفهم بصورة أفضل الشكل الذي تبدو عليه حياتهم، كما أنني أحتاج إلى هذا النوع من الفهم. وفي الواقع، فإن تجربة حياتي الخاصة تختلف عن تجربة أي شخص آخر. وهذه هي الحال بالنسبة إلى تجربتك أنت أيضًا.

ولكنني أعتقد أن ما نشترك فيه جميعًا هو رغبتنا في أن يفهمنا الآخرون، وأن ينظروا إلينا، وأن نشعر بالاهتمام، والانتماء، أن ينظروا إلينا كما نحن، وليس بسبب العائلة، أو الدين، أو العرق، أو المجموعة التي ننتمي إليها، أو الشخص الذي نتزوج به. فنحن جميعًا نتشاطر تجربة مشتركة تجمعنا كبشر؛ نريد أن يستمع إلينا شخص ما، وأن يستمع بعناية إلى ما ينبع من حقيقتنا، وما نشعر به وما نخشاه.

أعلم أنه من الصعب علينا إيقاف أنشطة حياتنا اليومية، من أجل التوقف والتحلي بالهدوء والاستماع إلى من حولنا، وأعلم أنه من الصعب علينا أن نسمع ألم الآخرين، وإحباطهم، وغضبهم، وشعورهم بالوحدة، دون أن نحاول مقارنتها بما مررنا به من تجارب، أو نحكم على ما نسمعه، ولكن عندما تستمع بعمق، فسوف تدرك أنه على الرغم من أن تجاربنا مختلفة إلى حد كبير، فإن قلوبنا ورغباتنا ليست كذلك.

وينطبق الأمر نفسه على نطاق أوسع. إنني أعتقد أننا جميعًا نريد في هذا الوقت وفي هذه اللحظة قياداتٍ تعمل على تجميعنا معًا. ليس فقط بالأقوال وحدها ولكن بالأفعال والتجارب. نريد قادة يستمعون إلينا، ويتحلون بالشجاعة الكافية للإفصاح عن مشاعرهم الحقيقية، حتى نتمكن من الحصول على لمحة من إنسانيتهم، من صراعاتهم ومخاوفهم الخاصة. هذا هو بداية الاتصال والثقة.

فالأمر الذي نريده ونحتاج إليه في بلدنا وعالمنا حاليًا هو وجود قادة يطلبون منا أن نستغل عظمتنا الفردية، وأن نستخدمها؛ لأننا نستطيع القيام بذلك، فنحن يمكننا أن نخطو إلى الأمام، ونقدم أفضل ما لدينا إلى العالم من حولنا؛ في بيوتنا، في مدارسنا، في مجتمعاتنا.

هيا بنا نتخيل طريقة أخرى. تخيّل لو أننا التزمنا بالاستماع بعقول وقلوب مفتوحة للعثور على الخيط المشترك بيننا. تخيل أننا بدأنا سماع بعض الإجابات. وهذه الإجابات لا تأتي من منصة أو من الحاسب الآلي - قد تكون في داخلك. عليك الاستماع.

إلهي، أتمنى أن يكون لي أصدقاء طيبون دائماً، وأتمنى أن يؤثر بعضنا في بعض، وأن يشجع بعضنا بعضاً، وأن يكون كل واحد منا مصدر إلهام للآخر؛ لكي نكون الأفضل. أتمنى الخير لكل أصدقائي الذين سيصدقونني انطلاقاً من محبتهم لي، ويمنحونني المشورة السليمة عندما أحتاج إليها، ويساعدونني خلال الأوقات العصيبة. ساعدني يا إلهي لكي أكون هذا الصديق لهم أيضاً. آمين.

قوة التعاطف

"إن أفضل وأجمل الأشياء الموجودة في العالم لا يمكن لنا أن نراها أو أن نلمسها، بل يلزمنا أن نشعر بها بقلوبنا".

-هيلين كيلر

التعاطف عبارة عن شعور يختلف عن الشفقة، ويختلف عن التسامح، وكذلك عن العطف؛ فالتعاطف هو القدرة على مشاركة مشاعر الآخرين، والقدرة على فهم التجارب التي مروا بها. والتعاطف باختصار هو القدرة على وضع نفسك مكان الشخص الآخر. قد يكون هذا صعبًا.

أذكر تلك المرة التي كنت أسير فيها منذ عدة سنوات مع ابني الصغير في مركز تجاري مفتوح؛ حيث رأينا امرأة تدّعي أنها يمكنها أن تستشرف المستقبل مقابل خمسة دولارات، وكانت تدّعي أنها ستخبرك من أنت، وما صفاتك، وكيف ستكون حياتك من خلال قراءة ملامح وجهك. فتوقفنا حيث إنني ممن يحبون هذه الأشياء.

جلس ابني، وانتظر ما ستقوله له تلك المرأة.

فنظرت إليه، وقالت: "رائع، يا لك من شخص متعاطف! هل تعرف ماذا يعني هذا؟".

قال ابني: "نعم، أعتقد أنني أعرف".

قالت: "هذا يعني أن لديك القدرة على فهم حياة الآخرين".

لقد أصبت بالدهشة؛ لأن ولدي كان كذلك بالفعل.

وقالت له المرأة: "أنت ستساعد الآخرين، وستتمكن من مداواتهم بتعاطفك". فابتسم ابني ابتسامة كبيرة. أتذكر كم كان فخورًا بنفسه؛ لأنها أخبرته بأنه يمتلك هذه الصفة.

إن بعضنا يولدون بهذا التعاطف كما هي الحال بالنسبة إلى ابني، وبعضنا يتعلمونه من آبائهم، أو من أبنائهم، أو من معلمهم، أو من بعض الأشخاص الذين يحبونهم، ويدخلون في حياتهم. والبشرى الطيبة هي أننا يمكننا جميعًا أن نتحلى بالتعاطف، كما أن عالمنا في حاجة إليه الآن أكثر من أي وقت مضى.

أعتقد أن الغالبية العظمى من الناس عبارة عن أشخاص طيبين، ويريدون العيش في عالم أكثر عطفًا ورحمةً، ويبدأ الطريق إلى هذا العالم من خلال التعاطف. ولقد أصبحنا بحاجة إلى التعاطف أكثر من أي وقت مضى؛ لأننا أصبحنا أكثر اختلافًا وأكثر تواصلًا على الصعيد العالمي من ذي قبل.

لكنني أعلم أن هناك الكثير ممن يعتقدون أن تلك الرؤية بعيدة المنال. ويقولون إن عقلية "نحن ضد الآخرين" المتفشية، وتشويه صورة الأشخاص المغايرين لنا، كل هذا سيستمر في التقدم، وستكون له الأسبقية على أية مشاعر رائعة قد تكون بيننا.

وأنا أرفض هذا الكلام بشدة، وأعتقد أن إيجاد عالم أكثر رحمة وعطفًا وسلامًا سيبدأ بفهم تجارب الآخرين، مع تقدير اختلافاتنا، والقبول بأنه لا يلزم أن يكون الشخص الآخر مماثلًا لنا، أو أن يعيش بالطريقة التي نعيش بها تمامًا كي نتقبَّله.

إن تقديم الخدمات هو إحدى أفضل الوسائل التي اكتشفتها لفهم الأشخاص الذين تختلف حياتهم عن حياتي، حيث مكّني عملي مع مرضى ألزهايمر، والتطوع للعمل في المنظمة الخيرية سبيشيل أولمبيس، وبيست باديس، وفي خدمة دور العبادة، من الشعور بالوفاء والتواصل، وفهم الآخرين على نحوٍ لم أكن لأتمكن منه لولا هذا.

لقد اكتشفت أنه عندما يتعاطف شخص معي ومع تجربتي الخاصة في الحياة، فإنه يخفف عني، ويشجعني على منح هذه الهبة ذاتها شخصًا آخر، وقد يقوم هذا الشخص بالشيء نفسه مع شخص آخر، وهكذا، وهكذا.

لذا فكر اليوم في تلك المرة التي شعرت فيها بتعاطف شخص ما معك، واعلم أن تلك الهبة موجودة في داخلك كي تمنحها غيرك.

إلهي، أسألك أن تهبني التعاطف، كي أفهم تجارب الآخرين في الحياة. أعنّي على الاستماع إلى تلك التجارب دون أن أحكم عليها. اجعل فؤادي رقيقًا كي أشعر بقلوب الآخرين. آمين.

قوة التخلي

"يعتقد البعض أن التمسك بالأشياء والاستمرار في التعلق بها علامة على القوة، ولكن مع هذا هناك أوقات تتطلب مزيدًا من القوة؛ لكي تعرف الوقت المناسب لترك الأمر، والتخلي عنه".

- آن لانديرس

كنت أفكر في الآونة الأخيرة في مسألة التخلي؛ وفي مدى سهولة الكلام عن التخلي، وصعوبة تحقيقه.

إن التخلي ليس بالأمر السهل؛ فمن الصعب التخلي عن الأمور، عن الارتباطات، عن المعتقدات التي لم تعد تصب في مصلحتك، عن القصص القديمة التي تخبر نفسك بها، ومن الصعب التخلي عن الأشخاص، ومن الصعب التخلي عن الطريقة التي تسير بها الأمور، والأشد صعوبة التخلي عن الأطفال.

بالنسبة إليّ، أجد من المفارقة أن تتطلب منك التربية أن تكون حاضراً من أجل أطفالك في كل شيء، طوال الوقت -أن تمنحهم كل الحب دون شروط، وأن تكون حاضراً تماماً من أجلهم- ثم تتطلب منك أن تتركهم. وكأن الأمر بسيط وسهل! فمن المفترض بك أن تتركهم يغادرون، وأن تكون سعيداً بهذا!

أعتقد أن هذه هي دورة الحياة. أن تمنح أطفالك كل ما لديك، وإذا فعلت ذلك، فمن المفترض أن يشعر أطفالك بأنهم محبوبون وآمنون ومستقلون، مستقلون بما يكفي ليتمكنوا من الابتعاد عنك (غالبًا ما كدت أقول "يتخلون عنك")، وأن يعيشوا حياتهم الخاصة. وأنت، كوالد، من المفترض بك أن تكون على ما يرام تجاه هذا الأمر. ومن

المفترض بك أن تقول لهم إلى اللقاء، بينما تعلو وجهك ابتسامة كبيرة، وتشعر بأنك أبلت بلاءً حسنًا.

كيف يمكنني أن أفعل هذا؟!

إن التخلي أمر صعب للغاية بالنسبة إليّ. فأنا أفعله، لكنني أعترف بأنني لا أحب هذا الأمر. كلاً، أنا لا أحبه على الإطلاق. هذا هو شعوري الصادق تجاهه.

لقد زرت متجر بيد باث آند بيوند للأثاث للمرة الثالثة خلال أسبوع (حيث إن لديّ أربعة أطفال، ينتقلون من مساكن الطلبة وإليها، وكذلك الأمر بالنسبة إلى الشقق السكنية، فجميعهم ينتقلون ويحتاجون إلى أثاث جديد). لقد ذهبت إلى المتجر عدة مرات، لدرجة أن المدير استقبلني بمرح وبيع بعض الدعابة من قبيل: "هل هذه المرة الأخيرة التي سينتقل فيها أحدهم، هل هذا آخر ابن؟، ابتسمت، وعيناي ممتلئتان بالدموع. ونظرت إلى ابنتي، وقد بدا عليها الانزعاج، وقالت لي: "هدئي من روعك يا أمي!" (وبالمناسبة، فإنني أكره أن يطلب مني أحدهم أن أهدأ). قالت لي: "كوني سعيدة من أجلنا!"، وكانت تذكرني يومياً بأن هذا الأمر لا يتعلق بي، بل يتعلق بترك أطفالي يقومون بأموالهم الخاصة؛ يتعلق بتركهم يمشون قدمًا. قالت لي: "هذا الأمر يسير بالطريقة التي من المفترض أن يسير بها!".

ولكنني لا أعجبني في بعض الأحيان أن تسير الأمور بالطريقة التي من المفترض أن تسير بها، لهذا السبب احتجت إلى التحلي بالشجاعة كي أمضي قدمًا.

لذلك عندما شاهدت طفلي الأصغر يتخرج في المدرسة الثانوية، ويمضي إلى مرحلة النضج، اعترفت لنفسني بأن الوقت قد حان كي أتركه يمضي إلى حياته، كنت أعرف أنني لم يكن لديّ أي خيار سوى القيام بذلك. قلت لنفسني، دعيه **يمضي إلى حياته** يا "ماريا". اسمحي له بذلك.

حسنًا إنني في الحقيقة أعلم أنني أستطيع أن أفعل ذلك، وسأفعل. ولديّ يقين بذلك؛ فأنا لديّ ثقة بنفسِي وبأطفالي. أعرف أن تلك الحقبة الجديدة من حياتي ستكون أكثر عفوية وانفتاحًا. وهذا يشعُرني بالخوف والحماسة في آنٍ واحدٍ، فلم تعد الأيام تدور حول جداول المدرسة، بل أصبحت أنا من أتخيلها، وأرسم ملامحها.

وهذا يعني أيضًا أنه لن يكون هناك المزيد من خلق الأعذار والتحجج بأطفالي، ولن يكون هناك المزيد من عبارات مثل: "لا يمكنني الذهاب إلى هناك"، أو "لا يمكنني فعل ذلك" بسبب واجباتي كأم. كل ما عليّ القيام به هو المضي قدمًا، فليس لي خيار آخر.

لقد قرأت ذات مرة أن أحدهم قال: "كل شيء تخلّيت عنه ترك بصمة في داخلي!".

ولكن مرة أخرى، أنا حرة الآن. إنني مستعدة للمضي قدمًا في حياتي؛ لأن الحقيقة هي أن **التخلي يعني أن نمضي في حياتنا جميعًا!** (رجاءً ذكروني بأنني قلت ذلك!).

إلهي، إن التخلي من أشق الأمور على نفسي؛ لأنني أرغب في التمسك بمن أحب، وأن أكون جزءًا من حياتهم، فهذا يجعلني أشعر بالأمان. ساعدني يا إلهي على الإحساس بالأمان، عندما أترك الأمور تمضي كما ينبغي لها، واجعلها تسير بالطريقة التي من المفترض لها أن تسير بها. آمين.

قوة الشكر

"إذا كانت الحسنة الوحيدة التي تفعلها في حياتك هي الشكر، فهي كافية".

- ميستر إكهرت

دائمًا ما كنت من المعجبين بالآداب القديمة الحميدة. فلقد نشأت عليها، وغرست بعضها في أطفالي:

قل دائمًا: "من فضلك" و"شكرًا"، قف عندما يتقدم الكبار إلى الغرفة، أمسك الباب لشخص آخر عندما يعبر، لا تستخدم الهاتف وأنت على مائدة العشاء، قدّم نفسك إلى الآخرين دائمًا، وإذا كان معك أصدقاء، فقدمهم أيضًا، انظر إلى أعين من تتحدث إليهم، واشكر جميع المضيفين والمضيفات عندما تذهب إلى حفلة في منزلهم، قم بإحضار هدية عندما تذهب إلى منزل أحدهم -شمعة، بعض الزهور، ربما هذا الكتاب! واكتب دائمًا رسالة شكر بخط اليد.

إنني من أشد المعجبين برسائل الشكر المكتوبة بخط اليد. وفي الواقع، لم أقم قط بتوظيف أي شخص للعمل معي لم يكتب رسالة شكر بخط يده بعد المقابلة المبدئية؛ فالآداب الحميدة لا تبلى، وتقديم الشكر من الثوابت التي لا تتغير.

في الآونة الأخيرة كنت أفكر كثيرًا في قوة كلمة "شكرًا لك"، إنني أذكر نفسي كل يوم بأن هاتين الكلمتين الصغيرتين اللتين تُكتبان معًا لهما تأثير كبير.

والحقيقة هي أن هناك الكثير من الأشخاص الذين يمكننا أن نشكرهم في يومنا العادي، لكن في كثير من الأحيان، تعوقنا حياتنا المزدحمة عن القيام بذلك، وننسى أن نوجه الشكر إلى أولئك الأشخاص. وأعلم أنني كثيرًا ما أنشغل في يوم، وأنسى أن أشكر الأشخاص الذين

يشاركونني يومي من جميع النواحي: الأشخاص الذين أعمل معهم، والأشخاص الذين يساعدونني في المنزل، والآباء الآخرون القريبون مني الذين ساعدوني بطرق كثيرة طيلة سنوات عديدة، وأصدقائي الذين يتصلون بي هاتفياً لأشياء سوى أن يقولوا لي "مرحباً"، وأزواج وزوجات إخوتي، وأبناء عمومتي، وأولاد وبنات أشقائي، وأطفالي بالطبع. والقائمة تطول وتطول.

لقد لاحظت خلال حياتي أنه عندما يشكرني شخص ما على شيء، فإن هذا يؤثر في تأثيراً كبيراً، ويجعلني أبتسم، وأشعر بالسعادة. لقد لاحظت ذلك. لاحظت أنه في كل مرة تكتب لي صديقة ابني رسالة شكر، فإنها تترك انطباعاً كبيراً لدي. قد لاحظت ذلك، عندما يشكرني أصدقاء أطفالي على قيامي بشيء من أجلهم، أو عندما تشكرني ابنتي على أخذها إلى إحدى الحفلات بإعطائي علبة من الكعك، أو عندما ترسل لي ابنتي الأخرى معلومات عن المكملات الغذائية التي يجب أن أتناولها (لكنني لا أتناولها)، أو عندما يسألني ابني الأصغر عن يومي، أو عندما يحضر لي ابني الأكبر كوباً من قهوة دون أن أطلب منه ذلك، أو عندما يقوم أحد أشقائي أو أصدقائي بدعوتي إلى الخروج معه عندما يذهب إلى المدينة، سواء أكنت أصطحب معي طفلاً واحداً من أطفالي أم أكثر؛ فالأشياء التي تبدو صغيرة جداً يمكن لها أن تحدث فرقاً كبيراً: كرسالة صغيرة، بطاقة، كوب من قهوة، مكالمة هاتفية، دعوة، رسالة بريد إلكتروني؛ كل ذلك يؤثر في بشكل رائع. شكراً لكم.

إن الإعراب عن الامتنان من خلال الشكر له تأثير كبير؛ إذ يعني أنك ترى الشخص الآخر؛ يعني أنك منتبه إلى من حولك، وإلى ما فعلوه من أجلك، وكأنك تقول لهذا الشخص: "أريدك أن تعرف أنك شخص مهم بالنسبة إلي". وهذا أمر مهم، إنه علامة على تحليل بالآداب الحميدة، وعلامة أيضاً على الاهتمام.

لذا، فإنني أشكر الله، وأشكر أسرتي وأصدقائي. وأقول شكراً لكم لوجودكم دوماً معي أمس واليوم وكل يوم.

وأوجه شكرًا خاصًا إلى أطفالي على ما جلبوه إلى حياتي من فرحة وحب، وعلى الفرصة التي منحوني إياها بأن أكون أمًا لهم.

رجاءً: لا تنسوا أن تكتبوا رسائل الشكر تلك!

إلهي، شكرًا لك. إنني أحمدك؛ لأنك شجعتني على الاحتفال بحياتي مع الأشخاص الرائعين الذين أنعمت عليّ بوجودهم في حياتي، وأشكرُك على استجابتك دعائي مرات ومرات. آمل ألا أنسى هذا أبدًا. آمين.

قوة الأمومة

"إن حب الأم طفلها لا يماثله أي شيء آخر في الدنيا؛ فهو لا يعرف أي قانون أو أسف؛ ويتحدى كل شيء، ويسحق كل ما يقف في طريقه دون رحمة".

- أجاثا كريستي

في بعض الأحيان، أتوقف وأتنفس بعمق، وأتأمل عظمة الأمومة. هذا صحيح، عظمة الأمومة، حيث إنها أكبر وأقوى وأشمل وظيفة في العالم.

إنني أشعر بالسعادة والفخر والشرف لكوني أمًا لـ "كاثرين" و "كريستينا" و "باتريك" و "كريستوفر".

والحقيقة هي أنني كنت خائفة من أن أصبح أمًا؛ فقد تربييت على يد أم عظيمة، وكنت على يقين بأنني لن أرقى إلى مستواها مهما فعلت فكنت أخشى من الفشل في ذلك؛ وكنت أخشى من جهلي بالأمور التي عليّ أن أفعلها؛ كنت أخشى من أنني لن أجيد هذا الأمر، وأنني سأرتكب جميع الأخطاء بأنواعها المختلفة.

لكنني أدركت أننا جميعًا أمهات بطريقتنا الخاصة، وأصبحت أثق بنفسي في هذه الوظيفة.

إنني أعرف أطفالي، وأعرف أنهم يعلمون في قرارة أنفسهم أنني أحبهم للغاية. إنهم يعرفون أنهم كانوا ولا يزالون يشكلون الأولوية بالنسبة إليّ، فهم سعادتي، وأسمى هدف في حياتي.

هم يعرفون أنني قد ارتكبت أخطاءً؛ ويقولون إن طريقة تربييتي إياهم قد تغيرت من أكبر أولادي إلى أصغرهم، ويقولون إن طريقة تربييتي الأولاد كانت متباينة عن الطريقة التي ربيت بها البنات؛ فالبنات يقلن إنني كنت أكثر صرامة معهن، بينما يقول الأولاد إنني أنفق

الكثير من المال على البنات، وفي الواقع، فإن كلامهم صحيح في بعضه (إلى حد ما)، ولكنني أعلم أنهم يحبونني على الرغم من أخطائي.

ولقد تعلمت منهم الكثير؛ لقد علموني أن أحب وأن أهتم، لقد علموني الصبر والطيبة والقبول، وأعادوا إليّ فكرة اللعب واللهو مجددًا، وساعدوني على الحفاظ على حس الفكاهة وروح المغامرة. ولقد سافرت حول العالم معهم، لكن أهم الرحلات كانت تلك التي قاموا بها إلى أعماق أفكارهم، وآمالهم، وأحلامهم، ومخاوفهم.

أحب أن أشكر والدتي التي علمتني الكثير عن الأمومة.

ولكن ما تعلمته بمفردي هو أنني لست في حاجة إلى أن أخاف من جميع الأمور التي ظننت أنني لن أستطيع القيام بها. وإن أهم شيء يمكن أن أفعله تجاه أولادي هو أن أحبهم حبًا صادقًا وغير مشروط، فلا يوجد ما هو أهم من ذلك؛ لا قوائم المهمات، ولا الأنشطة، ولا الحصص التي قمت بتنظيمها، ولا رحلات المركز التجاري، ولا مؤتمرات الآباء والمدرسين، ولا رحلات الشاطئ، ولا ملعب كرة القدم. فالوقت الذي نقضيه في حب بعضنا بعضًا في نهاية اليوم هو الذي سيكون أكثر عمقًا في ذاكرة أطفالنا من غيره؛ فقد تعلمت أن العشاء الرائع، وممارسة لعبة الأوراق، والمشي، والمحادثات التي نقوم بها أفضل من أي نشاط آخر.

هذا هو الحب، تلك هي الأمومة.

إلهي، شكرًا على نعمتك عليّ بأن جعلتني أمًا. إنني أعرف أن أولادي نعمة منك. أسألك يا إلهي أن تهديني، وأن ترزقني الصبر والحكمة عندما أساندهم في مساراتهم المختلفة، وأسألك أن ترشدهم، وأن ترعاهم عندما يواجهون عقبات الحياة الحتمية. آمين.

قوة الضحك

"يومًا ما، سوف ننظر إلى الوراء إلى كل ما يحدث الآن، وعندها سوف نضحك".

- عدد لا بأس به من الأشخاص على مر السنين

لا يوجد شيء كالضحك يمكنه أن يغير يومك بشكل كامل.

هل يوجد في حياتك أشخاص يجعلونك تضحك؟ هل تستطيع الضحك على نفسك؟ هل تبذل جهدًا لكي تتأكد أن الضحك جزء لا يتجزأ من حياتك، مثل العمل والعائلة والطعام؟

إن الحياة بطبيعتها قد تكون مليئة بالتحديات؛ المتمثلة في وجود مخاوف فيما يتعلق بالمهنة، والأطفال، والآباء، والأمهات، والصحة، والحالة المالية، والضحك هو أفضل شيء وجدته يمكنه التنفيس والتخفيف عن أي وضع يشعرك بالثقل والضغط.

أنا محظوظة جدًا؛ لأن أطفالي وأصدقاءهم يضحكونني طوال الوقت. فأحدي بناتي موهوبة للغاية في إرسال مقاطع الفيديو المضحكة إليّ، فتلك المقاطع تخفف عليّ يومي، وتضفي عليه البهجة، وتجعلني أطلب منها أن ترسل إليّ المزيد. ولديّ أيضًا صديق يكتب الرسائل الإلكترونية الأكثر طرافةً. وتجعلني رسائله أضحك بشدة لدرجة أنني قمت بإنشاء مجلد خاص لها، حتى أتمكن من قراءتها مرارًا وتكرارًا. ولديّ بعض الأصدقاء الذين يمكنني الاعتماد عليهم في رؤية شيء مضحك في أي موقف مهما كان. أعتمد عليهم دائمًا.

ولديّ أيضًا بعض الأفلام المفضلة التي تجعلني أضحك دائمًا، ويمكنني اللجوء إليها بغض النظر عن عدد المرات التي سبق لي أن شاهدها فيها من قبل، ومن بين تلك الأفلام التي

تجعلني أضحك بشدة، فمنها مثلًا: **Wedding Crashers, Knocked Up,**

Bridesmaids, Stepbrothers

إن الضحك هدية نقدمها إلى أنفسنا، فتأكد من الاحتفاظ بها طوال حياتك، مهما بلغت من العمر، ومهما عظم ألم ركبتك وظهرك. فالضحك يغير شعورك الجسدي، وقوته تشفي الروح، وتعيد إليها شبابها، وتعيد ضبط معنوياتنا، وتضيء لنا مستقبلنا، فلا تدعه يضيع منك.

إلهي، أشكرك على البهجة التي أشعر بها في حياتي، أشكرك على نعمة الضحك، وعلى مدى تخفيفه عن قلبي، وساعدني يا إلهي على أن أكون سبباً لفرحة الآخرين وفرحتي. آمين.

قوة الإيمان

"لا تذهب إلى حيث يقودك المسار، بل اذهب إلى حيث لا يوجد مسار، واترك أثرًا لك هناك".

- يُنسب إلى رالف والدو إمرسون

إن اقتباس "إمرسون" هذا مكتوب على لوحة في منزلي، وكلما رأيته ابتسمت لأنه يذكّرني بطفولتي.

لقد كبرت، وأنا معجبة بإيمان جدتي الثابت والمتوقد، إنه إيمان لا يتزعزع؛ لذا سألتها في أحد الأيام عندما كنا نجلس بمفردنا قائلة: "جدتي! كيف يمكنني أن يكون لديّ إيمان كإيمانك؟".

نظرت إليّ بسخرية، وهي تميل برأسها تعجبًا، كأنني طرحت سؤالاً مجنونًا، ثم قالت: "حسنًا يا ماري، كل ما عليك القيام به هو أن تطلبي ذلك الإيمان من الله. اطلبي من الله أن يعطيك المزيد من الإيمان. وسوف تحصلين عليه. هذا كل ما في الأمر!".

لقد لجأت إلى إيماني مرارًا وتكرارًا في حياتي، كنت أرجع إلى إيماني، وأسأل الله أن يمنحني المزيد منه؛ المزيد من الإيمان بالله، المزيد من الإيمان بأن هناك هدفًا أكبر في الحياة، المزيد من الإيمان بأن الدرب الذي أسلكه هو المسار المناسب بالنسبة إليّ، وكنت أسأله أن يمنحني المزيد من الإيمان بنفسني.

والحقيقة هي أننا إذا أردنا أن نرسم طريقنا في الحياة، و أن نعيش حياتنا الفريدة، فإن هذا الأمر سيتطلب إيمانًا عظيمًا.

ولا أجد غضاضة في أن أصارحك بأنني قد مررت بأوقات كثيرة فقدت فيها إيماني، وكنت أتساءل أين سأذهب، وما الذي عليّ فعله، ولكن حمدًا لله، فقد كنت دائمًا أهتدي إلى طريق عودتي.

عادةً ما أجد طريق عودتي عن طريق الجلوس في صمت، وطلب التوجيه. كنت أشعر بالهدوء عندما أفعل ذلك، وأجدني أردد: "تحلّي بالإيمان يا ماريّا. تحلي بالإيمان بالله وبنفسك. فأنت في المكان الذي من المفترض أن تكوني فيه".

كان لديّ إيمان بأنني في هذا المكان لكي أترك أثرًا به؛ لذا كنت أواصل الخُطى.

لقد كانت جدتي على حق عندما قالت لي اطلبي الإيمان، وإذا لم تحسلي عليه في المرة الأولى، فاستمري في طلبه.

إلهي، أقر بضعفي وهواني، لكنني أشعر بالطمأنينة؛ لأنك تقف إلى جانبي، وبأنني لا أؤخذ بذنب غيري. أشكرك يا إلهي على منحي القوة في حياتي. وأحمدك لأنك لا تدع شيئًا، مهما كان مؤلمًا أو قويًا؛ ليحول بيني وبين محبتك، وهذا هو ما يحيطني بالتأييد والنصر. آمين.

قوة الدعاء والتأمل

"الدعاء هو حديثك مع الله، أما التأمل فهو حديث الله إليك".

- يوجي بهارجان

لقد تربيت على الدعاء وترديد الأدعية، وفي دعائي كنت أعتذر عن أشياء كنت قد قلتها، وعن أمور فعلتها، وكنت أطلب المغفرة لتصرفي بلؤم مع أشقائي، وسرقة الحلوى منهم، إلى غير ذلك.

وعندما أصبحت أكبر سنًا، أخذت أدعيتي منحى مختلفًا، فأصبحت أدعو من أجل صحة أطفالي الأربعة وسعادتهم، وأدعو لأصدقائي. وعندما مرضت والدتي في المستشفى، كنت أدعو لها بالشفاء، وعندما كانت تحتضر، دعوت الله أن يرعاها. وعندما كان والدي يعاني مرض ألزهايمر، دعوت الله أن يساعده، ويساعدنا على تجاوز تلك المحنة، وعندما تعرض ابني إلى حادث، دعوت الله أن يشفيه، وأن يعيده إلينا بخير، ووعدته بألا أفوت صلاة أبدًا. (لم أحافظ على هذا الوعد، واضطرت إلى الدعاء من أجل طلب المغفرة)، ثم عندما تهاوت حياتي، دعوت الله طلبًا للهداية والعون والتأييد.

ومع مرور الوقت، واصلت الدعاء طلبًا للإيمان والمغفرة والحكمة، ولكنني لم أنخرط في التأمل إلا بعد مضي وقت طويل من حياتي.

لم يكن انخراطي في التأمل أمرًا سهلاً؛ فلقد كنت في حالة مزرية، فمحتني صديقة لي هدية متمثلة في بعض الجلسات مع أحد مدربي التأمل، وقالت: "هذا من شأنه أن يساعدك".

جلس المعلم أمامي مدة ثلاثة أيام متواصلة، بينما كنت أتململ، وأقف مرة وأجلس مرة، وأنظر في هاتفي، وأتحدث، وأتجول، بل إنني كنت أبكي في بعض الأحيان. ولم أستطع أن أثبت في مكاني، ولم أتمكن من الانفراد بنفسي، وبأفكاري الخاصة، وبمشاعري الداخلية، وبالفوضى الموجودة في داخلي.

ولكنني واصلت في هذا الأمر؛ لأنني كنت أعرف أنني في حاجة إلى ذلك. وكنت أعرف أنني في حاجة إلى الوصول إلى بواطن الأمور. كنت أعرف أنني في حاجة إلى العثور على الهدوء، وكنت في حاجة إلى اعتناق الهدوء؛ لكي أتمكن من الاستماع إلى حديث الله إليّ، وحديثي إلى نفسي؛ لذلك قررت ببساطة أن أواصل التأمل، وهذا هو ما أحدث الفارق.

والآن أصبحت أمارس التأمل كل يوم؛ أبدأ يومي بسكون وهدوء، وقد أحببت الأمر كثيرًا. ففي كل يوم، أدعو، وأفكر، وأتأمل. وأطلب الهداية، وأنتظر الإجابة. أدعو وأفكر وأتأمل، ثم أفعل ذلك مرة أخرى.

إنني أنصح أي شخص لا يريد فقط أن يخبر الله بما يفكر فيه ويشعر به، بل يريد أيضًا أن يستمع إلى حديث الله وتوجيهاته وتعاليمه، بأن يحرص على الدعاء والتأمل. وأوصي بذلك أي شخص يريد أن يحوّل الاضطراب الموجود في داخله إلى حالة من السلام الداخلي. آمين.

إلهي، أعني على قضاء بعض الوقت في تأمل بديع خلقك كل يوم؛ كي أخفف من القلق والمخاوف التي تسبب الكثير من الضجيج في عقلي وقلبي وروحي، حتى أتمكن من سماع حكمتك والشعور بالحب الذي تقدمه إليّ كل يوم في حياتي. آمين.

قوة العفو

"لا يمكن للضعفاء أن يغفروا أبدًا؛ فالغفران سمة الأقوياء".

- مهاتما غاندي

إن العفو أمر عظيم، وتفكيري به قد تطور بمرور الوقت؛ لذا صدقني: إذا كنت تجد صعوبة في تقديم العفو، فترفق بنفسك؛ لأنني تعلمت أن العفو عملية تستغرق وقتًا.

فما العفو؟ العفو هو ترك الغضب، والتخلي عن الشعور بالأذى أو الضرر. وهذا لا ينفي بدوره وقوع الأذى أو الضرر، بل يعني أنك لن تستمر في إعادة النظر فيه مرارًا وتكرارًا، ولن تظل غاضبًا من الشخص الذي تسبب لك في الأذى، حتى لو كنت أنت هذا الشخص.

لقد دعوت الله أن يعينني على العفو. لقد حاولت التحدث مع نفسي عن هذا الأمر. وكثيرًا ما كنت أدفع نفسي إلى العفو قبل أن أكون مستعدة للعفو، حينها كنت أجد نفسي في المكان الذي بدأت منه؛ أشعر بالغضب والحنق.

ولكي أحقق ما أردته -وهو أن أتحدى بالثبات، والجَلد، والمسالمة، والتسامح- بدأت بنفسي.

عندما وجدت أنني أعاتب نفسي على الخيارات التي قمت بها، وعلى الفرص التي ضيعتها، وعلى الأشخاص الذين أسأت تقديرهم، وعلى السلوكيات التي تغاضيت عنها، وعلى كل شيء، توقفت، ورحت أقول لنفسي: "كفى"، ثم بدأت أتعامل مع نفسي بلطف، مرارًا وتكرارًا.

وبمجرد أن بدأت أخفف عن نفسي بهذه الطريقة، وجدت أنني أصبحت قادرة على التخفيف عن الآخرين. وأدركت أنني وإياهم نحتاج إلى الشيء نفسه. إذا كنت قد ارتكبت أخطاء وأستحق العفو، فهم كذلك. وإذا كنت قد آذيت شخصًا ويمكنه أن يسامحني

ويمضي قدمًا في حياته، فبإمكان الآخرين أيضًا أن يقوموا بذلك، وإذا كنت قد انتقدت شخصًا ما وحكمت عليه وكان بإمكانه أن يعفو عني، فبإمكان الآخرين أيضًا أن يقوموا بذلك.

بعبارة أخرى، إذا أمكنني التخلي عن امتعاضي وحكمي على نفسي، فسوف يكون بوسعي أن أتخلي عن امتعاضي من الآخرين، وحكمي عليهم، وسوف أتمكن ببساطة من المضي قدمًا، بدلًا من أن أظل عالقة في أمر انتهى، وكان عليّ أن أمنح الآخرين ما كنت قد سعت إليه من أجلي.

إن العفو هو التخلي عن حاجتك إلى الشعور بأنك ضحية. فاعمل على ذلك، وسوف يخف عنك العبء، عبء السلبية الذي تحمله دائمًا.

إلهي، لا تدعني أشعر بالامتنعاض، أو بأي شكل آخر من أشكال الخوف والكراهية. وإذا ظهرت تلك المشاعر، فرجائي منك أن تحول أفكاري تلك إلى دعاء لأي شخص يمر بشدة حتى لو كان عدوي.

-أحد رجال الدين المشاهير

قوة قصتك الخاصة

"أنت لا تعرف أبدًا كيف يمكن لقصتك أن تلهم شخصًا آخر، فشارك الآخرين ما تتمناه، واحتفظ ببعض الأمور لنفسك، وتذكر دائمًا الاستمرار في إضافة فصول جديدة كلما تقدمت في الحياة".

-ماريا

أنا أعتبر نفسي راوية قصص، لكنني وجدت صعوبة بالغة مع روايتي الخاصة، حيث إنني نشأت في أسرة مشهورة، وفي بعض الأحيان لم أكن أعرف أين توقفت قصة العائلة، وبدأت قصتي. كنت أتساءل دائمًا: "هل هذه قصتي؟ هل يمكنني مشاركتها إذا كانت تتضمن أشخاصًا آخرين موجودين في الحياة العامة؟".

قبل بضع سنوات، أخبرت أحد أصدقائي بقصة حياتي التي تضمنت نشأتي، ومساعدة الآخرين لي على العثور على مساري الخاص، وكيف ساعدوني خلال مهنتي في مجال الصحافة، وإحضاري إلى الساحل الغربي، وكيف جعلوا مني إنسانة قوية، وكيف جعلوني ما أنا عليه اليوم.

في منتصف سردي القصة، أوقفني صديقي فجأة قائلاً: "توقفي قليلاً! أنت تروين قصتك كلها بشكل خاطئ!".

رددت قائلة: "ماذا؟ ماذا تعني؟".

قال: "أنتِ بطلة قصتك، فتوقفي عن جعل الأشخاص الآخرين مسؤولين عن كل منحنى وتغير في حياتك. لقد اتخذت القرارات التي نقلتك من النقطة أ إلى النقطة ب. لقد عملت

بجدّ من أجل تحقيق هذا، وأنت من سلكِ الطريق الذي أوصلك إلى ما وصلت إليه اليوم. فقصتك عبارة عن رحلة عظيمة، وعليك أن تسردها بهذه الطريقة!"

رفضت قائلة: "لا لا لا لا! لم أفعل هذا، لم أفعل ذلك! لم يكن عليّ التغلب على هذا أو ذاك".

لكن صديقي عاد مرة أخرى ليستوقفني، قائلاً: "توقفي عن التقليل من شأن قصتك! توقفي عن مقارنتها بقصص الآخرين. امتلكيها، واسردها بطريقة تجعلك تشعرين بالفخر! أنت مثابرة، ولم ينتهِ نضالك بعد!"

هذه الكلمات يمكن أن تنطبق جيداً عليك أنت أيضاً. فهل يمكنك كتابة قصتك بطريقة تجعلك تشعر بالرضا عن نفسك؟ هل يمكنك كتابتها بطريقة تجعلك فخوراً بنفسك؟ وإذا كان لديك أطفال تسنى لهم أن يطلّعوا على قصتك، فهل سيفهمون مدى قوتك؟ وهل سيعرفون كل العقبات التي واجهتها والطرق التي اخترتها وواصلت سيرك فيها؟

فكّر في جميع القرارات التي اتخذتها، وأدت بك إلى ما أنت فيه الآن. فكر في القرارات الذكية، ولا تقتصر على التفكير في القرارات الغبية فقط (لأننا جميعاً لدينا نصيب منها)، فكر في القرارات التي تُظهر أنك تعرف ما تقوم به حقاً.

منذ بضعة أعوام، وجدت نفسي في مناقشة بشأنني مع إحدى بناتي، وكانت تحدد سماتي وتقيّم خياراتي بطريقة لاذعة؛ ما جعلني أغضب كثيراً! فدافعت عن نفسي بشدة بطريقة أدهشت كلاً منا.

اندهشتُ للغاية من الكلمات التي خرجت من فمي، لقد سردت، بتفاصيل حية، جميع القرارات التي اتخذتها في حياتي، وكانت تتناقض بشكل مباشر مع الطريقة التي تصفني بها. فقد اتخذت قرارات صعبة تتطلب القوة والقدرة على التحمل والشجاعة. وخلاصة القول هي أنني كنت أعلم ما كنت أفعله، وكنت أعلم أنني قد أقدمتُ على اختيارات قوية،

وأنه ينبغي ألا يقلل أحد -سواء أكان ابنتي أم غيرها- من شأني، أو يصنّفني بأي شيء سوى أنني مثابرة.

نظرت إليّ، وقالت: "حسنًا، هدّئي من روعك! فهمت! فهمت!".

لذا عندما تجد نفسك تخبر نفسك بقصتك أو شخصًا آخر -ووجدت نفسك تمنح الآخرين أدوار البطولة- عليك أن تتوقف عن هذا! وانسب الفضل لنفسك في الحياة التي أنشأتها. وإذا حاول ابنك أن ينعّتك بصفات ليست فيك، فلترد عليه!

إلهي، ساعدني على سرد قصتي انطلاقًا من تعاطفي مع نفسي. ساعدني على أن أرفق بنفسي عندما يتعلق الأمر بالقرارات التي اتخذتها، والقرارات التي سوف أتخذها، واهدني إلى الرشاد في أمري حتى تستمر قصتي في الكشف. آمين.

مطاردة وهم المثالية

"المثالية لا تجعلك تشعر بالكمال، بل بالدونية".

-ماريا

من الأهمية بمكان أن تعلم أن المثالية عبارة عن وهم.

إن الإنسان المثالي لا وجود له في الواقع، وكل من حاول أن يكون مثاليًا قد انتهى مآله إلى الفشل. ثق بي، إن محاولة الوصول إلى المثالية مضيعة عظيمة لوقتك، ولن تؤدي بك إلا لجعل شعورك تجاه نفسك أشد سوءًا.

نحن نعيش في عالم يتباهى فيه الجميع ويعرضون حياتهم "المثالية"، أجسادًا مثالية، ورموشًا، وملابس مثالية، ومهناً، ومنازل، وسيارات مثالية، وشريك حياة وأطفالًا مثاليين. هل هذه هي المثالية حقًا؟ إن مثل هذه "المثالية" ليست سوى وهم، وتقييم نفسك بناءً على وهم عبارة عن معركة خاسرة. فعليك أن تشعر بأنك أقل من أن تصل إلى المثالية؛ فمن منا يستطيع أن ينافس المثالية؟ وبخاصة عندما لا تكون موجودة.

إن البشر ليسوا مثاليين. وهذا هو ما يعنيه أن تكون إنسانًا، فمن المفترض أن نكون غير مثاليين.

فجميع من تحدثت إليهم ممن تبدو حياتهم مثالية في الظاهر، قالوا إنهم مرت عليهم أوقات في حياتهم كانوا يجدون صعوبة في مواجهة مشكلاتهم. وأنا أعلم هذا من واقع تجاربي. فبعد ولادتي كل طفل من أطفالي كنت أرهق نفسي بشدة؛ لكي يعود جسدي إلى شكله قبل الحمل، حتى يكون شكل جسدي كالكثير من النساء اللاتي يظهرن على أغلفة المجلات.

وأذكر عندما كنت السيدة الأولى في ولاية كاليفورنيا، كان كثير من الناس يعتقدون أن لديّ حياة مثالية من أسرة عظيمة، وشعر يشبه شعر عائلة كينيدي، وملابس جميلة، ومكانة بارزة، وتأثير كبير، وإمكانية إحداث فارق، ووجود صورة مثالية، أليس كذلك؟ حسناً، يوماً ما، قامت معلمة بمدرسة ابني بأخذي جانباً، وقالت لي: "سيدة شريفير أعرف أنك مشغولة للغاية، لكنني أعتقد أنك في حاجة إلى أن تعرفي أن _"، وهمست قائلة: " _ أحذية ابنك بها ثقب". عندها شعرت بالإهانة، وأردت أن أقول لها أن تغرب عن وجهي؛ حيث إنني في الحقيقة كنت أعرف هذا الأمر بخصوص حذاء ابني، ولكنني كنت أعرف أيضاً أنه حذاءه المفضل، وأنه لا يريد التخلي عنه، لكنني شعرت بأنها فضحتني؛ شعرت بأنها انتزعت وشاح وهم المثالية الذي كنت أرتديه.

لقد حدث هذا الموقف منذ ما يزيد على عقد من الزمن، ومنذ ذلك الحين وجدت ارتياحاً في التخلي عن وهم المثالية. فكيف فعلت ذلك؟ كان عليّ بمنتهى البساطة أن أواجه الحقائق، وأن أعترف بأن حياتي ليست مثالية، فجسدي لا يشبه جسد النساء اللاتي يتصدرن صفحات المجلات، وصوري يجب أن تُعدل لتبدو جميلة. وفي بعض الأحيان كانت حياتي بها ثقب، تماماً كحذاء ابني. هذه هي الحقيقة! ومع ذلك، قد تعلمت بعض الدروس الرائعة في الحياة، وذلك في أثناء الفوضى التي كنت أعيشها.

ومن بين هذه الدروس أنه ينبغي لي ألا أستنزف طاقتي وقيمتي الذاتية في مطاردة المثالية، وكأنها ضوء يلوح في نهاية النفق، أو وعاء من الذهب في نهاية قوس قزح؛ لا يمكنني الوصول إليه. إن المثالية لا سبيل إليها؛ لأنها غير موجودة!

وفي حين أن الواقع الذي تعيشه في هذه اللحظة هو الشيء الموجود فعلياً في حياتك، فإن تركيزك على الخيالات -معتقداً أنك لن تكون ذا قيمة إلا بتحقيقها- ما هو إلا وصفة مضمونة للإحباط والتعاسة وكرهية الذات.

إن الحياة المثالية لا وجود لها، وكل ما نحتاج إليه حقاً هو أن تكون لدينا حياة لها معنى، والحياة الكاملة التي لها معنى تتطلب منا أن نسامح أنفسنا على ما تشتمل عليه من

نقائص، ومسامحة الآخرين على النقائص الموجودة فيهم؛ فالحياة التي لها معنى تمتلئ بالانتصارات والأخطاء، بالنجاحات والإخفاقات، بالأمر الجيدة والسيئة، بالأمر الصحيحة والخاطئة، وبالظلام والضوء.

ولا تتمثل الحياة في مشهد النجاح فقط، إنما هي أشبه بمتاهة مع التقلبات والانعطافات، ومحاولاتك المتكررة، فبعض تلك الانعطافات تأخذك إلى الطريق الخاطئ، ومن ثم يلزمك أن تبدأ من جديد. وبعض الاختيارات تذهب بك في الاتجاه الخاطئ، وحينها تبدأ من البداية. هذا هو ما يسمى بـ"التعلم"! هذا ما يسمى بـ"اكتساب الخبرة"، هذا ما يسمى "الحياة". بالنسبة إلى كل واحد منا.

إلهي، ساعدني على التخلي عن السعي نحو المثالية. ساعدني على أن أدرك أنني شخص جيد كما أنا. فقد ولدت هكذا، وسأكون دائماً هكذا. أعني على أن أتذكر دائماً أنه عندما أركز على مقارنة نفسي بالآخرين، أو بوهم المثالية، سينتهي بي المطاف ساخطة على نفسي، وهذا ليس تقديراً لهدية الحياة التي منحتني إياها. ساعدني على تذكر أنني أحد عبادك الكرام، وهذا يكفيني. آمين.

التقبل هو الطريق للعثور على السلام

"إذا لم يكن بيننا سلام، فذلك لأننا نسينا أن كلًا منا ينتمي إلى الآخر".

-الأم تيريزا

إنني أحب هذا الاقتباس؛ لأنه يتحدث عن حاجتنا الأساسية إلى الانتماء، كما أنه يتحدث عن الشيء الذي يحتاج إليه عالمنا بشكل أكبر في هذه اللحظة: وهو السلام.

صار من الصعب علينا في هذه الأيام أن نجد السلام، حيث أصبحت كل دقيقة، وكل يوم، وكل سنة تمضي بسرعة رهيبة.

فأنا شخصيًا أريد أن أبطئ من وتيرة حياتي قليلًا. أريد أن أتريث وأراجع خطوة إلى الوراء في كل شيء أفعله، حتى أتمكن حقًا من التفكير في الطريق إلى السلام.

وعلى مر السنين، كنت أفكر في ارتباط شعورنا بالسلام بإحساسنا بالانتماء والتقبل. واكتشفت أنه بمجرد أن تتقبل نفسك -بمجرد أن تقبل كلًا من الخير والشر اللذين في داخلك، ويوجدان أيضًا داخل كل منا- تكون قد وجدت طريقك نحو العثور على السلام مع نفسك، وفي داخل نفسك.

فالسلام الموجود في داخلك يؤدي إلى انتشار السلام في منزلك، ومجتمعك، وبلدك.

وفي أثناء نشأتي، لم يكن أبي يسمح لنا بالانضمام إلى النادي الريفي الذي كان قريبًا من منزلنا؛ لأن ذلك النادي كان به تمييز ضد بعض الأعراق والأديان. وأخبرنا أبي بأننا لا نستطيع أن ننتمي إلى مكان لا يقبل الجميع. والتصق هذا الموقف بذهني طوال حياتي.

إن أمريكا كانت المكان الذي شعر الناس فيه بأنهم يمكنهم المجيء إليه، والعثور على الانتماء والقبول فيه، فأنا أنتمي إلى أسرة من المهاجرين، ووالد أبنائي مهاجر من الجيل الأول.

نحن جميعًا نريد أن نشعر بالانتماء، وجميعنا يريد أن يحظى بالقبول، وإدراكنا أننا نتشارك هذه الرغبة يمكن أن يساعدنا على رؤية إنسانيتنا المشتركة.

لهذا كان صاحب ذلك الاقتباس على حق عندما قال إن كلاً منا ينتمي إلى الآخر. وبمجرد أن نقبل هذه الحقيقة، سنكون في طريقنا نحو تحقيق السلام.

إلهي، ساعدني على تقبل الآخرين بالطريقة نفسها التي تقبلتني بها، وامنحني القوة لقبول أشخاص مختلفين، وبخاصة أولئك الذين غالبًا ما يتعرضون للرفض والنبذ. فأنا أريد أن أحب الآخرين، كما أحببتني. آمين.

الاهتمام يتطلب الشجاعة

"ينظر الكثيرون إلى الاهتمام باعتباره ضعفًا، لكنه قد يكون أي شيء غير ذلك، فالاهتمام يتطلب الشجاعة، ويتطلب الشغف من أجل مساندة شخص، أو شيء تؤمن به، وتهتم به".

إن هذا الاقتباس بقلم.. بقلمى أنا! في الآونة الأخيرة، كنت أفكر كثيرًا بشأن الاهتمام، من حيث اللفظ والمفهوم، وفعل الاهتمام نفسه.

إنني أفكر في ملايين النساء والرجال الذين يكرسون حياتهم لتقديم الرعاية، سواء أكانت تلك مهنتهم، أو مسئوليتهم العائلية، أو ببساطة لأنهم هكذا، وهذا ما يفعلونه.

إنني أفكر في الاهتمام على المستوى الشخصي. عندما اضطررت إلى إجراء عملية جراحية، جعلني هذا الأمر أعتد على اهتمام الآخرين. وكان أولهم أطفالى - "كاثرين، وكريستينا، وباتريك، وكريستوفر"، حيث اهتموا بى كثيرًا، ثم كان اهتمام الأطباء والمرضات الذين لم أكن أعرفهم كذلك، ولكنهم قاموا برعايتى، واهتموا بى كثيرًا.

كل هذا جعلنى أفكر في مفهومي عن الاهتمام ضمن معانيه الأكثر قربًا إلى الواقع العملي، فكيف يمكننى تعريف الاهتمام؟ ما الذى أهتم به على الصعيد الشخصى والمهني والسياسى؟ وكيف يمكننى أن أظهر اهتمامى؟ وكيف أعرف أن هناك من يهتم بأمرى فعلاً، أو سيهتم فى المستقبل؟ هل يجعلك رئيسك تشعر بأنه يهتم بك؟ هل يمكن لزعيم سياسى أن يشعرك بذلك؟ وهل **يجب** عليه أن يهتم بك؟

أعتقد ذلك؛ أعتقد أن الاهتمام هو أحد أهم وأقيم المبادئ من أجل أسرة صحية ومجتمع وبلد صحى.

أعتقد أن هذا هو الوقت المناسب لنا جميعًا لكي نفكر في معنى الاهتمام بالنسبة إلينا، ويرى الكثيرون أن الاهتمام ضعف، لكنه قد يكون أي شيء ما عدا ذلك؛ فالاهتمام مفهوم يعكس القوة، ويتطلب الشجاعة، ويتطلب الشغف من أجل مساندة شخص أو شيء تؤمن به، وتهتم به.

يجب علينا أن نوازن بين مفهومنا عن الاهتمام والآراء الموجودة في الواقع مع ما تتسم به من قسوة وحدة تمنع ذوي القلوب الرقيقة من التقدم إلى الأمام.

لقد كرست جهودي لبناء عالم أكثر وعيًا واهتمامًا وعطفاً وترابطًا، وأحاول أن أفعل ذلك دون الاكتراث كثيرًا برأي الآخرين فيّ، وفي الطريقة التي أعيش بها حياتي.

إذا أردنا إيجاد شغفنا وهدفنا، فعلينا أن نوجه اهتمامنا بشدة تجاه شيء ما، وألا نكترت أيضًا بما يقوله الآخرون عما نقوم به، وتذكر أن من يحكمون عليك لا يعرفونك، ولا يهتمون بك فعليًا.

لذا احرص على الاهتمام بنفسك، واهتم بالآخرين، لكن لا تكثر كثيرًا بما يعتقده الآخرون عنك، أو يقولونه بشأنك، وقم بهذا بشكل صحيح، وستتمكن من تغيير العالم.

كثيرًا ما اعتادت والدتي أن تقول لي: "إذا كنتِ تتمتعين بصحة جيدة، فلديكِ كل شيء"، وأود أن أضيف أنه إذا كان لديك شخص يهتم بك، ويرعاك، فأنت لديك شيء لا يمكن للمال أن يشتريه. وإذا كنت أنت تهتم بشخص ما -بصدق وإخلاص وتفانٍ- فإنك تملك العالم كله.

إلهي، أشكرك على اهتمامك بي ورعايتي، وعلى اهتمام الآخرين بي، لقد قيل لنا: "طوبى لصانعي السلام"، لكن يمكنني أن أقول: "طوبى لمانحي الاهتمام أيضًا"، ذكرني يا إلهي بالأ تغاضى عن الاهتمام على ما فيه من بساطة وقوة، ومكّني من تقدير اهتمام الآخرين بي، واجعلني أعاملهم بالمثل. آمين.

إشارة من السماء

"إن الوقت أثمن مواردنا، ولكن القليل منا فقط من يستخدمه بأعلى قدر ممكن من الحكمة، فنحن نندفع بسرعة كبيرة إلى الحد الذي يجعلنا ننسى في بعض الأحيان أن نعيش حياتنا".

-ماريا

"إشارة من السماء" كانت هذه الجملة موضوع رسالة إلكترونية أرسلت إليّ.

كانت تلك الرسالة من أخي "بوبي"، الذي كان في المغرب لعقد اجتماع مجلس إدارة منظمة وان ومنظمة ريد، التي شارك في تأسيسها مع "بونو"، وهما منظمّتان تنقذان حياة الناس في جميع أنحاء العالم. في الواقع إن إنقاذ الأرواح كان عمل أخي طوال حياته، بل كان هذا عمل أشقائي منذ أن بدأوا حياتهم المهنية، حيث عمل "تيموثي" رئيسًا لمنظمة الألعاب الأولمبية الخاصة، و"مارك" رئيسًا لهيئة إنقاذ الطفولة، و"أنتوني" مؤسس ورئيس مجلس إدارة منظمة بيست باديز، لكن هذه القصة تدور حول "بوبي".

كرس "بوبي" حياته للعمل من أجل الآخرين. وفي أحد الأيام، خاض حوارًا مع حارس عقار في المغرب جعله يعيد تفكيره.

التفت الحارس -الذي كان يحاول إحضار سيارة أجرة لأخي الصغير، إذ كان على عجلة من أمره- إلى أخي، وقال له: "نحن لدينا وقت هنا، على العكس مما عليه الحال في أمريكا، ففي أمريكا ليس لديكم أي وقت، ومن ثم فأنتم لا تعيشون".

تلك الجملة جعلت أخي يتوقف حقًا (هذا إنجاز كبير، بالمناسبة)، وكانت هذه فحوى الرسالة التي أرسل بها إليّ عبر البريد الإلكتروني: "أنت شديدة الانشغال، وليس لديك

متسع من الوقت لكي تعيش حياتك، فعليك أن تمتلكي وقتك"، لقد كتب لي تلك الرسالة وهو في بلاد نائية للغاية.

والآن سأشارككم هذا الأمر؛ لأنني أعتقد أنه صحيح للغاية، فالوقت هو أثنى مورد لدينا، لكن القليل منا فقط من يستخدمه بأكثر قدر ممكن من الحكمة. نحن نسرع في حياتنا وأعيننا على هواتفنا، محاولين أن نتجاوز شيئًا تلو آخر، وندفع في حياتنا في محاولة منا للوصول إلى غاية نعتقد أنها ستحقق لنا السعادة. نحن نسرع في حياتنا بدرجة كبيرة، حيث إننا في خضم هذا الاندفاع ننسى أن نعيش حياتنا.

هل تخصص وقتًا لكي تعيش فيه حياتك؟ هل تخصص وقتًا لنفسك؟ لأصدقائك؟ لعائلتك؟ أم أن انشغالك الشديد لا يسمح لك بتخصيص هذا الوقت؟

قبل عدة أشهر من تسلمي هذه الرسالة الإلكترونية، طلب مني أخي "تيموثي" أن أقضي بعض الوقت معه، قائلاً لي: "دعينا نلتق في عطلة نهاية الأسبوع، أريد أن أقضي بعض الوقت معك"، فاتصلت به وقلت له: "حسنًا، فلنفعل"، والتقينا بالفعل (سأخبركم بكل شيء عن هذا الأمر في موضع آخر من هذا الكتاب).

أمل أن تقضي بعض الوقت في تحديد إذا كنت مشغولًا بشدة بالكثير من الأمور الأخرى في حياتك إلى الحد الذي جعلك تنسى أقرب الأشخاص إليك، أو جعلك تنسى نفسك كذلك.

وهذا يعيدني مرة أخرى إلى أخي "بوبي"؛ حيث إنه قد انتقل من لوس أنجلوس في الآونة الأخيرة بعد أن عاش فيها أكثر من عشرين عامًا. وأخذ معه حياته وعائلته وغادر لكي يستقر في دولة أخرى.

غضبت من هذا الأمر في البداية؛ لأنني شعرت بأنه سيتخلى عني. إنني أعلم أن هذا الشعور يبدو نوعًا من الأنانية، ولكن هذا ما شعرت به في البداية على وجه الدقة، ثم أدركت أن الوقت هو ما كان يحتاج إليه "بوبي"؛ كان في حاجة إلى قضاء بعض الوقت

بعيدًا عن لوس أنجلوس، وأن يقضي بعض الوقت مع نفسه وعائلته، وكان في حاجة إلى أن يخصص وقتًا لراحته، وقتًا لإعادة تقييم حساباته، وقتًا لكي يستمتع بالحياة التي تركها فترة طويلة عندما كان يعمل بجد لصالح الآخرين. أتمنى له أن يجد الوقت لكي يعيش الحياة التي يسعى إليها في منزله الجديد.

وكل ذلك يقودني إلى قصيدتي المفضلة التي كتبتها صديقتي "ماري أوليفر"، التي تسمى "الرحلة"، وفيها تذكرنا بأنه ليس هناك سوى حياة واحدة يمكنك أن تحافظ عليها، وهي حياتك التي تعيشها؛ لذا عليك أن تبدأ من هنا. وإذا كان لديك وقت لشيء آخر بعد ذلك، فاسعَ إليه، لكن قم بما تريده دون أن تضيع وقتك؛ فوقتك محدود في هذه الحياة، فاجعله ذا معنى.

كما نصح الحارس المغربي "بوبي": استغرق الوقت في عيش حياتك.

إلهي، عندما قرأت قصيدة "ماري أوليفر"، شعرت بأنها إشارة منك. شكرًا لك.

قصيدة الرحلة

أخيرًا عرفت

ما عليك فعله

وبدأت،

رغم..

ضجيج الأصوات التي حولك

ونصائحها السيئة

ورغم.. ارتعاشك

وعرقلة القيود في كاحليك

صاحت فيك كل الأصوات وهي تنادي:

"أصلح حياتي...!!".

لكنك لم تتوقف

كنت تعرف ما يجب عليك فعله

رغم شراسة الريح

وقسوتها

التي كادت تطيح بك

ورغم الحزن

الشديد في تلك الأصوات

كان الوقت قد تأخر

وصار الليل موحشاً

وامتلاً الطريق

بالأحجار وأغصان الشجر

ولكن شيئاً فشيئاً،

ذابت في المسافات أصواتهم

وأضاءت النجوم

بين الغيوم

ثم أتى صوت غريب

أدركت ببطء أنه صوتك

رفيق رحلتك

في الأعماق

وأنت عازمٌ على الشيء الوحيد الذي يمكنك فعله..

عازمٌ على..

إنقاذ الحياة الوحيدة التي يمكنك إنقاذها..

- لماري أوليفر من كتاب - Dream Work

لقد تعلمت أن أنظر إلى ما أنا جديرة به

"إذا نظرت إلى ما لديك في حياتك، فسوف تحصل دائمًا على المزيد، وإذا نظرت إلى ما لا تملكه في حياتك، فلن تقنع بشيء".

-أوبرا وينفري

في أثناء نشأتي، لم يكن والداي يتحدثان معي بشأن ما أنا "جديرة" به. كانا يتحدثان معي كثيرًا بشأن ما هو "مُتوقع" مني.

كانا يتوقعان مني أن أكون قوية، ومجتهدة، وواسعة الاطلاع، وذكية. كانا يتوقعان مني مساعدة الآخرين، وبخاصة المهمّشون. أرسلاني إلى العمل في مناطق فقيرة من العالم، كي أدرك أنني محظوظة للغاية، وليس لديّ ما أشكو منه. لقد توقعا مني الذهاب إلى دار العبادة كل أسبوع، لكي أتحدى بالصدق، ولكي أساعد أشقائي وأبناء عمومتي ومجتمعي. كانا يتوقعان مني أن أظل شامخةً، وأن أستمر في التقدم في حياتي مهما حدث لي.

كانا يتوقعان مني أن أقف عند دخولهما الغرفة، وهو أمر واطبت عليه إلى أن أدركتهما المنية، وطالت قائمة توقعاتهما كثيرًا وكثيرًا. وعلى طول الطريق، تحولت توقعاتهما التي ينتظرانها مني إلى أمور تخصني شيئًا فشيئًا.

لكن مع مرور الوقت، تسلت كلمة أخرى إلى حياتي، وفي البداية تسلت ببطء، وعلى استحياء، لأن الكلمة ومفهومها كانا غريبين بالنسبة إليّ، وربما كانا يُشعرانني بالإحراج.

هذه الكلمة هي **الجدارة**؛ وهي أن تعتقد أنك "جديرٌ" بشيء ما، في حين ينظر إليك الآخرون باعتبارك مغرورًا وأنانيًا، وكأنهم يقولون، **من تظن نفسك؟** لقد تلقيت تلك الرسالة من والديّ.

لكنني أدركت أن هناك قوةً كامنةً في فكرة الجدارة.

فلا يُشترط أن يكون الشيء الذي تستحقه متعلقًا بالأمور المادية، بل يتعلق برؤيتك نفسك، والطريقة التي تريد أن تعامل بها نفسك، ويعاملك بها الآخرون.

على سبيل المثال، إذا كنت شخصًا مجتهدًا، فأنت جدير بأن تحظى بالتقدير والاحترام من قبل من تعمل معهم. فأنت هنا لا تطلب الكثير. وإذا كنت تعمل كثيرًا، فأنت تستحق الراحة. ولم يكن والداي يحبان أن أقول ذلك، لكن هذا صحيح. فعندما تريح جسمك وعقلك، فهذا لا يعني أنك شخصٌ كسولٌ، بل يعني أنك ذكي. فأنت وجسدك تستحقان الراحة، لكي تنعم بصحة جيدة، عاطفيًا وجسديًا، وبعدها يمكنك أن تعود إلى العمل مرة أخرى! (هذا هو الجزء الذي يحبه والداي!).

أنت تستحق أن تُعامل بلطف من قبل أصدقائك وعائلتك وأحبائك، إنني أقول لأطفالي مرارًا وتكرارًا: "إن إخوتكم يستحقون منكم الاحترام"، وأقول لأصدقائهم: "قفوا عندما أدخل إلى الغرفة كما أفعل أنا مع غيري، انظروا إلى عيني عندما تتحدثون إليّ، ولا تتجروا على استخدام هواتفكم في أثناء العشاء!"، فأنا أدرك أنه إذا لم نعامل أنفسنا باعتبارنا نستحق هذه الأمور، فمن الصعب على الآخرين أن يروا أن هذا الأفعال مهمة.

إذن، ما الذي ترى أنك تستحقه؟ الأمر عائد إليك، فلا يمكنني إلا الإجابة عما أعتقد أنني أستحقه.

أنا أستحق أن أكون سعيدة، وأنا أتحكم بالفعل في جزء كبير من سعادتي، ولكن مجرد معرفة أنني أستحق السعادة قد ساعدني على أن أحظى بالكثير منها، أما تعامل الآخرين معي بلطف واحترام، فيعتمد على كيفية معاملتي لنفسي.

أنا أستحق التوقف والحصول على راحة؛ لهذا السبب أذهب إلى شاطئ كيب كود بين الحين والآخر بضعة أيام، أنا لست بعد في الوضع الذي يمكنني أن أقول فيه إنني أستحق

عطلة طويلة، لكنني أجتهد لكي أكون "جديرة" بالحصول عليها.

لم أعد أشعر بالإحراج من الاعتراف بأنني أستحق هذه الأشياء أيضًا: أنا أستحق أن يحترم الآخرون حدودي، وأستحق أن أعيش في مكان آمن، وأستحق أن أحب، وأن يحبني الآخرون، وأستحق أن أحلم مرة أخرى، بالطبع أستحق ذلك؛ فالأحلام ليست مقصورة على من هم في العقد الثالث من حياتهم، بل هي ملك لنا جميعًا في أي عمر. إنني أستحق أن أحزن بالطريقة التي تناسبني، وإذا طالت المدة عما يرغبه الآخرون، فلتطل. أنا أستحق أن أحظى بأشخاص يخبرونني بالحقيقة، ويرفعون من قدري، ويتمنون لي الأفضل دائمًا. أنا أستحق أن أخصص وقتًا لنفسي، سواء أكان هذا الوقت سأقضيه في القراءة، أو لأخذ قيلولة، أو الذهاب لتناول الغداء مع الأصدقاء.

أنا أستحق أن أضحك بقدر ما أريد.

أنا أستحق أن أكون جاهلة ببعض الأمور إلى أن يتسنى لي أن أعرفها، وأستحق أن أكون غير واثقة أو متأكدة من شعوري تجاه شيء ما، أو شخص ما، فهذا أمر لا غضاضة فيه. إنني أستحق التعبير عن آرائي، ولا أستحق (ولا أي شخص آخر بالمناسبة) أن أتعرض للهجوم بشأن ما قلته، أو أن أهاجم بسبب هويتي، أو معتقداتي؛ فأنا أستحق أن أتمتع بحق تغيير معتقداتي بمجرد أن أرى أنها تؤذي، أو تعوقني، أو عندما أكتشف طريقًا أفضل.

يمكن أن تطول القائمة وتستمر، ويمكن أيضًا أن تكبر وتتغير. وأنا أتوقع أن يحدث ذلك. وأتمنى أن يحدث، فأنا أستحق هذا.

أنا أكتب ذلك كله رجاء أن تفكر فيما تستحقه أنت. وآمل أن تفسح المجال في حياتك وفي عقلك لتجري هذا الحوار مع نفسك في وقت مبكر من حياتك، ولا تنتظر كما فعلت أنا. تلك ليست أنانية أو عجرفة، بل هي طريقة لكي تكون شخصًا ودودًا ولطيفًا مع نفسك.

إن الحياة رحلة رائعة، ولقد اكتشفت أنها قد لا تكون ذات معنى دائماً، فهي مليئة بعدم اليقين، ومليئة أيضاً بالسعادة، والمعاناة، والمفاجآت، والإحباطات، والمكافآت. وهي ليست دائماً عادلة أو طيبة ومريحة. وأنت تستحق أن تصممها بالطريقة التي تناسبك، ثم تعيد تصميمها مرة أخرى متى احتجت إلى ذلك.

هذا ما أتوقعه من نفسي، هذا ما أنا جديرة به.

الآن، اذهب واقض يوماً رائعاً، فأنت تستحق ذلك!

إلهي، لقد وهبني الكثير من العطايا، فأعني على أن أدرك أنني جديرة بتلك العطايا. فلتعني على إدراك محبتك لي، وكيف هيأتني لكي أستحق منك هذه المحبة. آمين.

اجلب البهجة إلى منزلك

"اعثر على مكان في داخلك توجد فيه البهجة، وستحرق البهجة الألم".

-جوزيف كامبل

إنني أحمد الله الذي جعل بيتي حافلاً بالضحك؛ لأنني أحب أن أضحك.

إن أطفالي شديداً والمرح، ويدخلون عليّ بهجة شديدة هم وأصدقاؤهم.

إنني حقاً أحب أصدقاء أطفالي، بل إن لديّ جداراً في منزلي أعلق عليه صوراً لجميع أصدقائهم الذين يعتبرون أن منزلي هذا هو منزلهم الثاني، هذا الجدار مليء بالصور، وإذا لم يتصرف أحد أبنائي على النحو الصحيح، فإنني أهدهم بأنني سوف أزيل صورة صديقه. ثق بي، فهذه الطريقة لها مردود أفضل من عقابهم بالعزل.

وهناك شيء تعلمته من والديّ، وهو أنه كان لديهم دائماً أصدقاء صغار، وكان أصدقاء أشقائي وأصدقائي أصدقاء لوالديّ، فاندماج الأجيال كان يمنح والديّ البهجة، ويجعلهما نشيطين واجتماعيين بصورة أكبر.

بينما كان أطفالي يكبرون ويطورون حياتهم المنفصلة -آخذين أصدقاءهم معهم- كان عليّ العثور على طرق أخرى لإدخال البهجة في حياتي. وهذا شيء يلزمي أن أعمل عليه يومياً.

إن أصدقائي يجعلونني أضحك طوال الوقت، وهذا ساعدني على إدراك أهمية مواصلة شعوري بالبهجة مع تقدمي في السن، حيث تحدث بعض الأمور غير المبهجة.

وتعلمت أيضاً أنني يجب أن أتوقف عن القيام بالأمور التي تمنع الفرحة والبهجة، وينبغي لي إيقاف الصوت الموجود في داخلي، الذي ينقذني، وشعوري المستمر بالخجل، والتوقف

عن تجنب العيش في الحاضر، وتركيزي بشكل مفرط على المستقبل، والتوقف عن تخدير نفسي بتناول الكعك والمثلجات.

كما أن خدمتي الآخرين تجعلني أشعر أيضًا بالبهجة؛ حيث إن عملي في مجتمع مرضى ألزهايمر يُدخل عليَّ السرور، ويجعلني أشعر بالبهجة، وأشعر أيضًا بالفرحة عندما أعمل مع ابني في خدمات دور العبادة.

وتركيزي على إيجاد الأشياء التي تبهجني -كما قال "جوزيف كامبل" في الاقتباس السابق- يساعد على حرق الشعور بالخجل والألم الذي ما زلت أحمله من الماضي.

لذا، اعثر على الأشياء التي تبهجك، واعمل على بث البهجة في نفسك، وعندها سرعان ما سينجذب إليك الآخرون كي يشعروا بالبهجة.

إلهي، ساعدني على الشعور بالبهجة في قلبي، وساعدني على الشعور بالبهجة التي تحيطني، وساعدني على أن أكون سببًا لفرحة عائلتي، ساعدني على أن أصبح قبسًا للفرح في حياة الآخرين. آمين.

عندما تفاجئك الحياة بما لا تتوقع، افعل هذا

"أنا مستعدة للخروج من الغابة، والمساعدة على تسليط الضوء على الأحاديث التي تدور حول موارد الطعام".

-هيلاري كلينتون

هذه الكلمات جعلتني أفكر في أخذ استراحة من العمل ومشغل الحياة العصرية، والذهاب إلى "الغابة"، بالمعنى الحرفي أو المجازي، بعد التعرض لأية خسارة، سواء أكانت تلك خسارة في انتخابات رئاسية، أم وظيفة، أم زواجًا، أو أي حدث آخر يغير حياتك.

لماذا يشعر الكثير منا بعدم الارتياح عندما نرى شخصًا يخرج من الحلقة المفرغة للحياة اليومية؟ هل السبب في ذلك هو أننا سنشعر بعدم الارتياح أو سينتابنا خوف شديد من أن نأخذ نحن أيضًا فترة للراحة؟ أم أن السبب هو أننا لا نستطيع التعامل مع الخسارة؟ أم أن السبب هو أننا لا نعرف كيف نحزن؟

إن الحياة تفاجئنا بالكثير من الأمور غير المتوقعة، وقد يستغرق الأمر بعض الوقت والتفكير كي نعرف كيف يمكننا المضي قدمًا بعد التعرض لتلك الأمور. وفي الواقع، إن بعض المحادثات الأكثر أهمية التي قمت بإجرائها حول مائدة المطبخ الخاصة بي، كانت مع أناس خرجوا -لسبب أو لآخر- على مسار الحياة المتوقع بالنسبة إليهم، وذلك لكي ينظروا في داخلهم قبل التحرك مجددًا إلى الأمام. وبعضهم أُجبر على الخروج على المسار الذي كان يسير فيه. والبعض الآخر تقبل الشعور بأن حياته لم تكن تمضي بالطريقة التي من المفترض أن تسير بها؛ لذا استجمعوا شجاعتهم، وانحرفوا عن المسار، وتوجهوا إلى الغابة.

والحقيقة هي أن جميع من تحدثت إليهم بعد أن "خرجوا من محنتهم" كانوا قد أصبحوا أكثر قوة من الداخل، وأكثر انفتاحًا من الخارج.

هذا جعلني أفكر في محادثة قوية أجريتها مع والدي عندما كان يواجه محنة ألزهايمر، لم يكن يعرف اسمي أو اسمه، ولم يكن يتكلم كثيرًا، كنت أجلس معه على الطاولة، محاولة التحدث معه بشيء غير شائق بالنسبة إليه، عندها نظر إلى عيني مباشرة، وقال: "تعرفين، يجب أن تغوصي في الداخل إذا أردت أن تستمري في التقدم".

هدأنا قليلًا، ونظر أحدهما إلى الآخر، كنت أعرف أنني قد تلقيت من فوري بعض النصائح العميقة. وفي الواقع، لقد حدثني والدي ببعض الأمور الأكثر روعة بالنسبة إليّ في أثناء مروره بمحنة ألزهايمر.

يسمح لنا "النظر في داخلنا" -أي التوقف مؤقتًا، والتفكير، والتأمل- بإعادة السلامة العقلية إلى حياتنا اليومية. ويُحسّن منا كأشخاص، ومهنيين، وقادة. إنه أفضل لعقولنا وأجسادنا، واحترامنا ذاتنا، وأفضل للروح الخلاقة التي تعيش في داخل كل منا.

لقد شاهدت معاناة والدي بعد أن خسر الانتخابات، كما فعل آخرون في عائلتي. ويستغرق الأمر وقتًا طويلاً كي يشعر المرء بتلك الخسارة الشخصية، لكن التاريخ غني بقصص الأشخاص من -"ثورو" إلى "مانديلا"، إلى "غاندي"، إلى "دوروثي داي"، إلى رجل الدين "فرانسيس"- الذين ابتعدوا ثم عادوا بقصص شاركوا غيرهم إياها.

لذا، عندما تفاجئك الحياة بما لا تتوقعه، توقف وابتعد قليلًا، ثم عُد وأخبر الآخرين بقصتك.

إلهي، عندما أشعر بالحيرة والشك بشأن الاتجاه الذي يجب أن أتخذه، أو بشأن الكيفية التي ينبغي لي أن أتعامل بها مع موقف أو شخص ما، ساعدني على العثور على المشورة الحكيمة. ساعدني يا إلهي على الاستماع إلى حكمتك، ووجهني إلى من ينطقون بحكمتك، ويمكنهم أن يوجهوني إلى الرشاد من أمري. آمين.

لا بأس في أن تحزن، فالحزن أمر ضروري

"قد يتدفق الحزن ويزداد مثل موجة عاتية، حتى إن بدا على الشخص أنه بخير من الخارج".

-كيلى باكللي

صار التغيير كالهواء الذي نتنفسه؛ لقد ترك أطفالي المنزل الآن، وصاروا يعيشون خارجه على طريقتهم الخاصة، إنني أرى التغيير، وأشعر به أينما أدركت بصري، وغالبًا ما ينطوي التغيير على الحزن.

الحزن، تلك الكلمة التي تتكون من خمسة حروف.

فأنت تشعر بالحزن عند وفاة من تحب، وعندما تخسر أحد أصدقائك، وعندما تفقد وظيفة، وعندما تنهي علاقة، وعندما يترك أطفالك المنزل؛ لينتقلوا إلى العيش في مكان آخر. فكل شيء تفقده، وكل شيء يتغير، يمكن أن يؤدي إلى شعورك بالحزن الشديد. فكيف تتعامل مع الحزن؟ لا توجد طريقة معينة مناسبة للتعامل مع الحزن، ولكن من المهم أن تعرف أن طريقتك في التعامل مع الحزن لا بأس بها.

لماذا؟ لأن الحزن شيء نمر به جميعًا، ولكننا لا نناقشه دائمًا. ويأتي إليك في أوقات مختلفة، وبشتى الطرق، ويمر الملائين منا به كل يوم، بعيدًا عن العزاء، أو الحساسية، أو الدعم.

إنني أعرف الحزن بصوره المتعددة. فلم أحزن فقط بعد وفاة أفراد العائلة والأصدقاء، ولكنني حزنت أيضًا عند الشعور بالفقد الذي يأتي مع التغييرات الحتمية في الحياة التي نتعرض لها جميعًا. وفي أثناء محاولتي تصنيف مزيج العواطف المتدفقة الذي يأتي مع

الحزن، وجدت نفسي ممتنة للغاية للقدر الكبير من التفكير الذي قامت به "إليزابيث كيلر روس" في هذا الموضوع.

ذلك لأنني نشأت في عائلة شهدت الكثير من المآسي والخسائر، ولكن لم يناقشها أحد على الإطلاق. كانوا يحزنون بشدة، ويعملون على تجاوزها فقط؛ لذا منذ طفولتي كنت أمر بهذه التجارب الرهيبة بمفردي، وفي محاولة مني لإيجاد معنى للخسائر التي تلم بي دون أي توجيه، أو إطار لكيفية فهمها. وبعد عقود، أدركت أنني ما زلت أحاول معالجة ما حدث، ورحت أقول لنفسي إنه لا بد من وجود طريقة أفضل للتعامل مع الأمر.

وعندما ماتت جدتي طرح عليّ أطفالي أسئلة كثيرة، جعلتني أدرك أنني كنت طفلة مثلهم تمامًا في فهمي الحزن؛ لذلك شعرت بالحاجة إلى معالجة الفضول الذي لدينا جميعًا بشأن مشاعر الخسارة بأشكالها المتعددة، بما في ذلك الحزن على حيوان أليف. وهذا ما جعلني أولف كتابًا عن الحزن لأطفالي **What's Heaven?**. ظن الجميع أن هذا الكتاب لن يلقى رواجًا، ولكنه حقق نجاحًا هائلًا، مبرهناً على مدى تعطش ثقافتنا إلى الحديث عن الخسارة، وكيفية تعاملنا معها.

وبعد سنوات، توفيت والدتي. وكثيرًا ما كنت أشعر بالرعب من أنه إذا حدث لها أي مكروه، فإنني لن أتمكن أبدًا من تحمل الأمر، وعندما رحلت عن الحياة، عرفت الحزن الحقيقي. لكن بخلاف ما كنت أرى أقاربي يفعلونه عندما كنت صغيرة -شعورهم بالحزن، ومحاولة تجاوزه- لقد شعرت بالخسارة الفادحة، لقد دمرتني نهائيًا، ثم بعد أسبوعين، توفي عمي، وبعد عام ونصف العام من ذلك توفي والدي، وانتهت حياتي الزوجية؛ لذلك انغمست في الحزن عدة سنوات، وكان هذا الأمر تجربة مريرة وبائسة بالنسبة إليّ، لقد توقفت حياتي، بينما استمر كل شيء من حولي يتحرك، فشعرت بأنني معزولة في أحزاني.

وجدت الراحة فيمن عانوا وفاة شخص عزيز، أو وفاة أكثر من شخص. وكلما عرفت قصة حزينة لشخص آخر، شعرت بأنني لست وحيدة. وفي كل مرة كتبت عنها، شعرت بأنني قد تقدمت خطوة إلى الأمام. وكلما شاركت مشاعر الحزن التي لديّ شخصًا آخر، قلّ شعوري

بالعزلة. وكلما قرأت عن تجارب الآخرين في التغلب على حزنهم، ألهمني ذلك أن أؤمن بأنني سوف أتغلب على حزني في يوم من الأيام.

ولكنني أعلم أيضًا أن هناك بعض الأشخاص لا يتغلبون أبدًا على شعورهم بفقدان أحد أحبائهم. لقد تمكنوا فقط من مواصلة حياتهم وهم يحملون حزنهم، فما زلت إلى يومي هذا أجد نفسي أبكي بشكل مفاجئ على شخص فقدته في السابق، ولكنني الآن بثُّ أدرك طبيعة الحزن، ولديّ المعرفة التي تمكنني من تجاوزه مرة أخرى.

إن قدرتي على مواجهة الحزن قد أكسبني الشجاعة؛ فقد كنت أزداد قوة من خلال تقبله، والسماح لنفسي بالشعور به، ولكن لكي أتمكن من القيام بذلك، كنت في حاجة إلى سماع الرسالة التي تقول إنه لا بأس في أن نشعر بالحزن، وأن هذا الشعور أمرٌ ضروري.

إن الحزن أمر حقيقي، إنه جزء من طبيعتنا البشرية لا يمكن تجنبه، والاستمرار في حياتنا لا يتطلب منا أن نكبت أحزاننا.

إلهي، أنا أثق بأنك ستساعدني على مواجهة التحديات والعواصف غير المتوقعة التي تواجهني في حياتي، وأعلم أنك ترعاني، وتشملني برحمتك بغض النظر عن أي شيء. أعلم أن الشجاعة لا تأتي من الثقة بقوتي فحسب، بل من ثقتي بقدرتك. أشكرك يا إلهي على الشجاعة لمواجهة كل ما هو آتٍ. آمين.

متى يحين الوقت لكي أمضي قدمًا؟

"افعل ما أنت بصده بشكل جيد، وانتِه منه بشكل صحيح، ثم امضِ قدمًا".

-يونيس كينيدي شريفير

في أثناء مشاهدتي جنازات الكثير من الرجال والنساء الذين قُتلوا بالرصاص على يد أحد المتشددين الكارهين لأحد الأعراق في نادي بَلْس في أورلاندو، واستماعي إلى ما قاله أفراد عائلات الضحايا عن ذويهم، فكرت في حزنهم وخسارتهم وصدمتهم. وفكرت أيضًا في مواصلتهم حياتهم، وكيف سيتمكنون من ذلك.

عندما تكون في وسط أحزانك، يكاد يكون من المستحيل أن تفكر في "مواصلة حياتك". وفي الواقع، سيكون التفكير في ذلك أمرًا غير لائق. وسيبدأ الآخرون، وكذلك أصحاب النيات الحسنة، يقولون لإحدى الأمهات الشكالي: "يجب عليك أن تواصل حياتك، هذه هي الطريقة الوحيدة للتعافي والتقدم"، معتقدين أنهم بذلك يقدمون إليك خدمة من خلال دفعك إلى الخروج من دائرة حزنك.

"واصل حياتك".

تلك إحدى الجمل التي يوجهها إليك الآخرون، ويكون تنفيذها أصعب كثيرًا من قولها. فعندما يموت أحد أحبائك، وعندما ينتهي فصل من حياتك، وعندما تفقد وظيفتك، وعندما يغادر طفلك المنزل ليعيش في مكان آخر، يقال لك دومًا: "واصل حياتك".

اعتادت والدتي أن تقول: "واصل حياتك، أكمل حياتك، أسرعي وامضي في حياتك". أعتقد أن هذه كانت طريققتها في عدم الافراط في التفكير أو التعثر. وأنا متأكدة أن هذه

كانت طريققتها في الماضي قدمًا، وتجاوز جميع المشاعر التي كانت أُمي تحاول أن تبقيها تحت السيطرة، وأن تتكتم عليها، وبخاصة مشاعر الحزن. لقد أدركت الآن ما كانت تفعله.

لكنني، على سبيل المثال، لا أحب أن يخبرني أحدهم بالماضي قدمًا (أو أن يخبرني أحدهم بأن أسترخي، أو ألا أكل هذا أو ذاك، أو أن أتوقف عن القلق). وعندما يقول لي أحدهم امضِ قدمًا، أصرخ في داخلي قائلة، **لو أنني أستطيع لفعلت، لكنني لا أستطيع، لذا توقف عن هذه النصائح!**

اهدئي يا "ماريا"، اهدئي.

إن تجاوز الأمر ومواصلة الحياة إنما يأتي في الواقع بمرور الوقت، وكلُّ منا لديه طريقته في ذلك. أما دفع الآخرين إلى مواصلة حياتهم وتجاوز الحزن، فإنه ليس بالأمر الصحي، وليس من العدل والرافة، كما أنه قد يكون مستحيلًا في كثير من الأحيان، لذا دع كلاً في شأنه!

وهذه نصيحتي إليك: إذا لم تتمكن من تجاوز فقدان شخص تحبه، فلا بأس بذلك. هُوَ على نفسك، وإذا لم تتمكن من الماضي قدمًا بعد فقدانك الوظيفة التي تحبها، فلا بأس في ذلك أيضًا. وإذا لم تتجاوز شجارك مع صديقك المفضل، فلا بأس في أن تأخذ الوقت الذي تحتاج إليه، حيث إن الماضي قدمًا في بعض الأحيان يكون هو التصرف **الخاطي** الذي أقدمت عليه، وإذا أقنعت نفسك بالماضي قدمًا قبل أن تكون مستعدًا، فمن المحتمل أن **تتجاوز** تلك المشاعر، ولكنك ستدخل **إلى** الإنكار.

وواقع خبرتي هو أنك إذا لم تجبر نفسك، **فسوف** تتمكن في النهاية من الماضي قدمًا **وسوف** تتقدم بحياتك. **وسوف** تعثر على طريقك، وفي يوم من الأيام ستلاحظ أنك تشعر بأنك أكثر مرحًا، وسيزداد تفكيرك إشراقًا حتى لو لم تدرك ذلك. وسترى حياتك بطريقة أكثر حداثة ووضوحًا، وكذلك الإمكانيات التي لا حصر لها، وستتضح الأمور أمامك،

ويتغلغل الضوء إلى داخلك، **وسوف** تستيقظ من جديد، وسوف تمضي قدمًا في مسارك المناسب، وفي الوقت المناسب، ولو لم تكن مدركًا ذلك.

إلهي، عندما أتطلع إلى المستقبل، يبدو مخيفًا، ويشعروني بالضعف وعدم الأمان، وعندما أجهل ما سيحدث لي، ذكرني بأنك تعلم الخطط التي أعدتها لي، وأنت ستسد خطاي. أنا أنظر إلى الغد وكني ثقة بتوجيهك إياي نحو مستقبل مشرق. آمين.

حَفَظَةُ الْإِيمَانِ

"ستنزل بك المُلِمَّات في بعض الأحيان، فلا تفقد الإيمان".

-ستيف جوبز

إن ذكرى الميلاد وقت مناسب للتفكير فيما لديك من نعم.

في كل ذكرى ميلاد لي، أقر بأن الله قد أنعم عليّ بأن أعيش عامًا جديدًا. وقد حباني بعائلة تحبني، وأصدقاء يهتمون بي.

هناك صديقة لي تطلق على صديقاتي الأخريات اسم "حفظة الإيمان"، إنها تسمية جميلة تعكس الحقيقة. تلك الصديقات يحافظن على الإيمان من أجلي عندما أفقده في نفسي، وأنا أبادلهن الأمر ذاته. وهذا ما نحتاج إليه جميعًا.

سواء أكنت تستقبل سنة جديدة من حياتك، أو تحديًا جديدًا، عليك أن تبحث لنفسك عن من يحفظون لك إيمانك؛ لأنه من الصعب أن تمضي في طريقك دون إيمان.

إنني أمضي قدمًا، وأحمل الإيمان في داخلي؛ إنه الإيمان بقدرة الله، والإيمان بأنني يجب أن أكون شخصًا طيبًا، وإلا لما كنت سأحصل على تلك المجموعة -حفظة الإيمان- التي تتحلّى بالمحبة، والاهتمام، والطرفة، والأمانة، والقوة، والحس الفكاهي.

فلينعم حفظة الإيمان بالبركة في حياتنا وفي عالمنا.

أخرج واجمع من يعينونك على حفظ إيمانك. أخبرهم بأنهم من يحفظون لك إيمانك، وعليك أن تقر بما يفعلونه من أجلك.

آمل أن تتاح لك في يوم من الأيام فرصة الجلوس حول طاولة مع حفظة إيمانك،
وتضحك، وتتحدث وتشاركهم أمورك. فهذا هو الارتباط الذي نحتاج إليه جميعًا. إنه إحدى
علامات الحياة التي لها معنى.

إلهي، أشكرك على نعمة وجود تلك السيدات الرائعات اللاتي يحفظن لي إيماني. وأعلم أنك
تتحدث إليّ، وتعلمني، وترشدني، وتوجهني من خلالهن. آمين.

ما الحب؟

"إن الحب هو أهم ما أعرفه عن الحياة، فلا شيء يضاهي الفوائد التي يجنيها الإنسان الذي يجعل التعاطف والحب هدفًا له في حياته؛ لأن أي شخص لن يتمكن من تحقيق النجاح في رحلة حياته إلا عن طريق التعاطف والحب؛ فالحب لا يعدله شيء".

- سارجنت شريف

كثيرًا ما كنت أفكر في الحب، إنه ذلك الحب الذي تصوره الأغاني والروايات والشعر والأفلام الرائعة. إن الحب المتبادل هو أعظم هدية في هذه الحياة.

كتبت صديقتي شيئًا أدهشني، قالت، إنها مثل العديد من النساء تقضي الكثير من حياتها في البحث عن الحب الذي تصوره الأفلام أو الحكايات الخرافية. وقالت إنها تبذل الكثير من الطاقة والجهد في البحث عنه لدرجة أنها كثيرًا ما تغفل عن الحب الموجود حولها في كل يوم في حياتها.

وهي لم تدرك هذا الأمر إلى أن أصيبت بالسرطان، ولكنها في النهاية تقبلت كل الحب الموجود حولها. وينتابها الآن الندم؛ لأنها فقدت الكثير من الحب، لأنها كانت مشغولة للغاية في البحث عنه في أماكن أخرى، وقالت إنها ممتنة لليقظة التي منحها إياها مرض السرطان.

إن الحب موجود حولنا كل يوم، ولكن الكثيرين منا يغفلون عنه؛ لأننا مشغولون للغاية بالتركيز على أماكن أخرى.

لاحظت أن الأشخاص الذين ليس لديهم شريك حياة يشعرون بشعور سيئ في ذكرى الحب السنوية، بينما يشعر الأشخاص الذين لديهم شريك حياة كثيرًا من الضغط لكي

يقوموا بشيء لطيف، أو ذكي، أو يُقدِّموا شيئًا مكلفًا لـ "إظهار" مدى حبهم الكبير للطرف الثاني.

ولكن هل يتمثل الحب في الشيكولاتة، والورد والمجوهرات، والعشاء الفاخر الكبير؟ هل هذا هو الحب حقًا؟

من المؤكد أن تلك الأشياء قد تكون جزءًا من المعادلة، لكن الحب الذي أعتقد أن الجميع في حاجة إليه هو الحب الموجود حولنا بالفعل. إنه الحب الذي يقوم على الصبر، واللفظ، والدعم، والقبول. ويشتمل على الاهتمام والاستماع والحضور، ويتعلق بالتسامح والتفاهم، ويتجلى ذلك الحب في بعض التصرفات كأن يعد لك شخص فنجانًا من القهوة، أو يطلب لك الشاي المثلج قبل وصولك، لمجرد أنه يعرف أنك تحبه، أو عندما يرسل إليك صديقك مقالًا أو قصيدة يحبها، أو عندما يتصل بك شخص لكي يطمئن عليك.

أنا لا أقول إنني لا أحب الزهور أو العشاء الجميل، فأنا أحب ذلك حقًا، ولكن مثل صديقتي، غالبًا ما كان يفوتني تقدير هدية الحب والإحساس بها، في حين أنها كانت تحيط بي بالفعل في حياتي.

إن ما يحتاج إليه العالم الآن هو المزيد من الحب، لكن ما يحتاج إليه كل واحد منا الآن هو رؤية الحب الحقيقي ومعايشته؛ حيث إنه موجود حولنا بالفعل في كل يوم من حياتنا، فنحن في حاجة إلى رؤيته، والشعور به، وإدراكه على حقيقته: الحب الحقيقي على أرض الواقع.

إلهي، ليس بوسعي أن أصلح نفسي، أو أشفي جراح قلبي المحطم، لكنك قادر على ذلك. وعندما تدمرني خيبات الأمل وتتلاشى آمالي، فأنت من يصلح قلبي المحطم. أسألك يا إلهي، كما أصلحت حال قلبي أن تمنحني الشجاعة على الحب مرة أخرى. آمين.

الأمومة

"حاول أن تزرع في قلوب أطفالك حب المنزل، واجعلهم يقضون وقتًا طويلاً مع عائلتهم؛ إذ يمكن أن نتجنب الكثير من الأخطاء إذا كان كل شخص فينا يحب منزله حقاً".

-السيدة تيريزا-

إنني أحب ذكرى الاحتفال بالأم؛ لأنني أحب دوري كأم، إنني حقاً أحب هذا الدور. وأعني أنني أحب الأمر بشدة.

إنني أحب أطفالي حباً شديداً، وأحياناً ما يغمرني هذا الحب، وأحب الخروج معهم، والضحك معهم، والسفر معهم، واللعب معهم، وأحب وجود أصدقائهم في منزلي، وأحب أن أرى تفاصيل حياتهم وهي تتكشف أمام عيني.

نعم، إنني أحب دوري كأم. لقد أصبح الأمر الآن مضحكاً؛ لأنني، كما قلت من قبل، كنت خائفة من هذا الأمر خوفاً شديداً، وكنت خائفة من أن أقوم بذلك على النحو الخاطئ، وكنت مرعوبة من ارتكاب الأخطاء.

وأعرف أن أطفالي سيقولون إنني قد ارتكبت بعض الأخطاء، فبناتي يقلن إنني أفضل الأولاد، ويقول الأولاد إنني دلت الفتيات، وقد يقولون الكثير من الأشياء الأخرى التي لن أنشرها، لكنني متأكدة من شيء واحد، وهو أنني أعرف أنهم يُدركون حبي إياهم، وهم يعرفون أنهم يشكلون عالمي.

وكلما جاءت الذكرى السنوية للاحتفال بالأم تمنيت أن أقضيها في الجلوس والضحك معهم. هذا حقاً كل ما أريده.

أنا أيضًا أفكر في أمي كثيرًا، ففي كل يوم منذ وفاتها أشتاق إليها، وأفتقدها، فهي أحيانًا ما تخطر ببالي، وأذهب لكي أتصل بها، ثم أتذكر أنها قد رحلت عن الحياة، ولم تعد هنا. أحيانًا تحدث أمور مضحكة، أو تواجهني صعوبة في اتخاذ أحد القرارات، فأقول لنفسي سوف أسأل أمي، ثم أتذكر أنها قد رحلت عن الحياة.

لكنها تعيش في داخلي، بدروسها ونصائحها وأهدافها، وأنا أنقل هذه الأشياء إلى أطفالي، ودائمًا أقول لكل من أبنائي، على سبيل المثال، ابقَ على اتصال بأشقائك، تواصل مع كل منهم على الأقل مرة واحدة في الأسبوع، فالحياة عبارة عن ماراتون وليست سباقًا قصيرًا. استمر في التركيز على الطريق الطويل، واخدم من حولك، فالأشخاص الذين تمنحهم الكثير، يمكنك أن تتوقع منهم الكثير أيضًا.

إن الأمومة هي الوظيفة الأكثر تأثيرًا على وجه الأرض، فألفاظنا كأمهات، ومواقفنا، وأفعالنا هي التي تشكل المرء فترة طويلة حتى بعد رحيلنا عن الحياة. لقد رحلت أمي منذ عدة سنوات، وما زال صوتها وتصرفاتها ورؤيتها للعالم تنبض في داخلي كقلبي نفسه. هذا جعلني أقدر القوة المذهلة للأمومة.

ومع ذلك، فإن الكثيرات منا يرفضن هذا الدور. نقول: "أنا مجرد أم"، أو لنتناول الأمر لاحقًا، بعد أن نتحدث عن وظائفنا أولاً. إننا نشعر بحاجتنا إلى إكمال دور الأمومة بأشياء أخرى نقوم بها، حتى نحظى بـ "الأهمية".

لكن الحقيقة أن الأمومة هي أهم شيء. وأنا أشعر بامتنان شديد؛ لأنني حصلت على فرصة وامتنياز تجربتي هذا الدور.

كلما أقبل عيد الأم، أدعو أطفالي - "كاثرين"، و "كريستينا"، و "باتريك"، و "كريستوفر" - ليغلقوا أعينهم، ويشعروا بالحب الذي ينهال عليهم، وأن يشعروا بالتشجيع، وبامتناني لهم، أتمنى أن يكون عيد الأم دائمًا عيدًا سعيدًا لنا جميعًا، للأمهات والأطفال على حد سواء.

إلهي، ساعدني دائماً على تذكر أن أهم عمل لديّ هنا على الأرض هو دوري كأم. وساعدني على تقدير هذا الدور، وتقدير نفسي لقيامي به. آمين.

انشر الحب لا الكره

"انشر الحب ولا تنشر الكره، فالوقت يمر. ساعاتي معدودة، وأنا مجرد عابر سبيل".

ديك بلايكسلي، أنشودة

”Passing Through“

في هذا اليوم، أختار أن أتبع هذه الكلمات. نحن لدينا خيار من اثنين إما الحديث عن الحب، وإما عن الكراهية، إما الاستسلام وإما إنجاز الأمور، إما أن نجد هدفنا وإما أن نتخلى عنه، إما الصراخ والصياح وإما التوقف والاستماع، إما النجاح وإما الإخفاق.

هناك الكثير من الأمور التي يمكننا القيام بها لدفع الإنسانية إلى الأمام. هناك الكثير للقيام به، وكل ما نقوم به في الواقع هو مجرد العبور. أعتقد أنه من المفترض بنا أن نجعل لوقتنا قيمة، فكل منا خلق لهدف مميز، وأعتقد أن الهدف هو جعل عالمنا أكثر اهتمامًا ووعيًا وتعاطفًا.

كيف يمكنك القيام بذلك؟ يمكنك القيام بذلك من خلال رؤية ذاتك كشخص يبحث عنه العالم لكي يُنير به؛ من خلال رؤية نفسك حسب ما أسميه بـ"مهندس التغيير"، من خلال رؤية نفسك شخصًا قادرًا على تحريك الإنسانية إلى الأمام؛ من خلال رؤية نفسك أداة لتحقيق السلام.

لذا، إذا كنت تشعر بالإحباط، أو الارتباك، أو القلق، فاقراً كلمات رجل الدين "فرنسيس". وإذا كنت تشعر بالغبطة، أو التبجح، أو التفاخر، فاقراً تلك الكلمات التي صمدت أمام تجارب الزمن لما لها من أثر.

كلمات "فرنسيس"

يا رب اجعلني أداةً لتحقيق السلام:

أوزعني أن أغرس المحبة حيث توجد الكراهية؛

وأن أنشر الصفح حيث يوجد الجرح؛

وأن أغرس الإيمان حيث يوجد الشك؛

وأن أنشر الأمل عند اليأس؛

وأن أنشر النور في غياهب الظلام؛

وأن أبث الفرح حيث يُخيم الحزن.

إلهي، لا تجعلني أسعى كثيرًا:

لنيل المواساة كي أمنحها غيري،

لأن يفهمني الناس كي أفهمهم،

لأن يحبني الناس كي أحبهم.

فما نسديه إلى غيرنا هو ما نتلقاه منه،

وحين نغفر نحظى بالغفران،

وبالموت يولد المرء في الحياة الأبدية.

آمين.

نحن بحاجة إلى حركة للمعاملة اللطيفة بين أفراد المجتمع

"إن المعاملة اللطيفة هي اللغة التي يستطيع الأصم أن يسمعها، ويستطيع الكفيف أن يراها".

-يُنسب إلى مارك توين

انتقلت ابنتي "كريستينا" إلى العيش في نيويورك. لقد غادرت المنزل عندما ذهبت إلى الجامعة، لكنها عادت مرة أخرى للتواصل، ولكي تحدد نوع العمل الذي تريد القيام به، ولما كان الفن والتصميم شغفها الدائم، تقدمت بطلب للحصول على درجة الماجستير في الأعمال والتصميم في نيويورك، وحزمت حقائبها، ثم غادرت مرة أخرى.

اختلف شعوري بشأن مغادرتها هذه المرة، فحدسي كان يخبرني بأنها تسير إلى ما فيه مصلحتها.

أنا سعيدة من أجلها، لكنني عندما أجلس صباحًا لأمارس التأمل، تنهمر الدموع من عيني، وأشعر بالحزن الشديد بسبب مغادرتها، فقد تقول -كما يقول أصدقائي- "انطلق في حياتك، وكوني سعيدة من أجلها!"، أنا سعيدة حقًا، لكنني ما زلت عاطفية جدًا تجاه الأمر.

إن الحياة متقلبة، فأحيانًا يمكن التنبؤ بها، وأحيانًا لا يمكن، فنحن نشعر بالسعادة في دقيقة، ثم نشعر بالوحدة في الدقيقة التالية. وقد تكون حياتنا حافلة بالكثير من الأمور، ثم تصبح فارغة تمامًا. نضحك في لحظة، وتكون منازلنا مزدحمة بالأشخاص، وفي اليوم التالي قد تكون هادئة ومهجورة تمامًا.

هكذا تسير الحياة، فأنت لا تعرف أبدًا دواخل حياة شخص آخر، وما يمر به، فقد تبدو حياته لطيفة بالنسبة إليك في ظاهر الأمر، ولكنها من الداخل قد تكون حياة مظلمة يعيش فيها الوحدة.

أعرف أن هناك كثيرًا من الأشخاص يفهمون هذا الأمر، فقد نشرت اقتباسًا منسوبًا إلى "أفلاطون" على وسائل التواصل الاجتماعي يقول فيه: "أحرص على أن تعامل الآخرين بلطف، فكل شخص تقابله إنما يخوض معركة صعبة لا علم لك بها". لقد أصاب الاقتباس وترًا حساسًا، حيث قام بنشره ما يقرب من مليون شخص في بضعة أيام فقط.

كلنا نريد أن يعاملنا الآخرون بلطف؛ لأننا جميعًا نعاني بشكل أو بآخر. إن نشأتني في عائلة أيرلندية متدينة كبيرة وقوية فرضت عليّ أن أتعلم ذلك عندما بلغت سن الرشد، كنت أخلط بين الضعف واللفظ، ولكنني تعلمت الأمر بشكل مختلف عندما كبرت، فأنا الآن أفهم أن اللطف لا يعني الضعف أبدًا، فتعاملك بطيبة ولطف يفرض عليك أن تكون قويًا.

وأنا لا أقول إنه أمر سهل، ولكن عليك أن تكون قويًا وصبورًا لكي تكون شخصًا لطيفًا، فعليك أن تعي هذا الأمر وتلتزم به.

قد يبدو الشخص "سعيدًا في ظاهر الأمر"، لكن من يدري ما يحدث في داخله؟ قد يكون ذلك الشخص أمًا ارتحل عنها ولدها من فورها، وهي حزينة لذلك. وقد تكون أمها مريضة، وقد يكون منزلها في حالة من الفوضى. إلى غير ذلك من الأمور.

لذلك دعونا نبدأ حركة تدعو إلى المعاملة اللطيفة بين أفراد المجتمع في هذه اللحظة بالذات. ففكر في الشعور الذي تسببه لك المعاملة اللطيفة، ثم انقله إلى العالم. إذا كنا حقًا أقوى أمة على وجه الأرض، فمن أفضل منا لقيادة ثورة من أجل المعاملة اللطيفة؟

وإذا رأيت ابنتي في شوارع نيويورك، فكن لطيفًا معها.

إلهي، أشكرُكَ على اللطف والرحمة والسّخاء التي تنعم عليّ بها كل يوم، ساعدني يا إلهي على رؤية من حولي بالطريقة نفسها، كأشخاص محبوبين وأعضاء لديّ. أسألك أن تجعل قلبي رقيقًا؛ لكي أصل إلى جميع من هم في حياتي، وأظهر لهم اللطف والكرم. آمين.

عُد إلى الماضي لكي تنطلق مجددًا إلى الأمام

"تعني العائلة أنه لا يمكننا أن نترك أحدًا وراءنا، أو أن ننساه".

-ليلو، شخصية في فيلم الرسوم المتحركة Lilo and Stitch

أنا أقوم برحلة سنوية إلى كيب كود كل صيف، كنت قد اعتدت أن أقول إنني ذاهبة إلى هناك؛ لكي أرى والديّ، ولكنهما الآن قد فارقا الحياة، إذن لماذا ما زلت أذهب إلى هناك؟ وهل يجب أن أستمّر في الذهاب؟ إنه سؤال كثيرًا ما أطرحه على نفسي، لكن في أثناء رحلة العودة إلى منزلي في كاليفورنيا، أدركت من أعماق قلبي سبب ذهابي إلى هناك، وسبب شعوري بالسعادة؛ لأنني ما زال بإمكانني الذهاب إلى هناك.

أدركت أنني أذهب إلى هناك لكي أوطد علاقتي بعائلتي، أذهب كي يعرف أطفالي أبناء عموماتهم، ويفهموا قيمة الأسرة، أذهب كي يفهم أطفالي أنه يمكنهم الحصول على متعة كبيرة عندما يلعبون كرة الطاولة، أو يتناولون حلوى السُمُورز على الشاطئ.

أذهب للإبحار مع أشقائي، أذهب لتطوير علاقاتي بزوجات أشقائي، وأبنائهم، وبناتهم. أذهب؛ لأنه من الأمور الحميدة في هذا العالم سريع الخطى أن يكون لديك مكان تذهب إليه حيث تحيط بك عائلتك، وتصبح الحياة أكثر بساطة.

اكتشفت أنني أكون في أفضل حالاتي عندما أتواصل بعمق من خلال خوض المحادثات، ومشاركة التجارب مع الأشخاص الذين يجمعني بهم حب متبادل، هذا هو السبب في أنني مستمرة في الذهاب إلى هناك.

إنني أعود إلى هناك؛ لأتمكن من الانطلاق إلى الأمام في حياتي، وأنا مطمئنة إلى أنني أعلم أنني أحظى بحب هذه المجموعة الكبيرة من الرجال والنساء، والفتيان والفتيات الذين

يشكلون عائلتي.

عندما أغادر كيب كود، أشعر بالحب، والامتنان، والسعادة. لقد منحني والداي نعمة العائلة الجميلة، وأنا أعود إلى هناك حتى أتمكن من الانطلاق إلى الأمام، إن الأمر بهذه البساطة.

إلهي، أشكرك على العلاقة الخاصة التي تجمعني بأشقائي، التي وهبتني إياها. وأعني على أن تظل صلتني بهم قائمة، وساعدنا كي يدعم بعضنا بعضًا. آمين.

لقد كفت عن الشكوى

"إن السعادة الحقيقية لا تأتي عندما نتخلص من جميع مشكلاتنا، بل تأتي عندما نغير علاقتنا بها، وعندما نرى مشكلاتنا باعتبارها مصدرًا محتملاً لليقظة، وفرصةً للتخلي بالصبر، والتعلم".

- ريتشارد كارلسون

أنا لدي أربعة أشقاء، وليست لدي شقيقات، بل أشقاء فقط.

عندما أذهب كل عام إلى الشرق، متجهة إلى كيب كود حيث نشأنا، أقضي الوقت معهم جميعًا. وعندما تجتمع العائلات الكبيرة مثل عائلتنا، أجد أنهم غالبًا ما يحكون قصصًا مجنونة يجدها البعض مضحكة، بينما لا يراها البعض الآخر كذلك. إنهم يمازح بعضهم بعضًا، ويضحك بعضهم على بعض، وتتكشف بعض الأمور.

إنها أمور كثيرة.

في إحدى الرحلات التي قمنا بها مؤخرًا، قال أحد أشقائي: "ألا تعتقدون أنه من المثير للاهتمام أن نجلس معًا ونشكو من الأمور التي أقدم عليها والدانا، والأمور التي لم يقدموا عليها، ومع ذلك ها نحن هنا نجلس معًا، نتحدث ونضحك معًا، ونتبادل أطراف الحديث بشأن أمور العمل وغيرها؟".

مهما كانت أخطاء والدينا -والجميع يعتقدون أن والديهم لديهم أخطاء (بمن في ذلك أطفالي)- فقد فعلنا شيئًا رائعًا حقًا؛ لقد شجعنا على البقاء والتكاتف معًا، وها نحن متكاتفون فيما بيننا.

في تلك الرحلة، سألتنا شقيقنا الذي طرح السؤال السابق عما إذا كنا نعتقد أن "الأطفال دائماً ما يشكون من والديهم، بدلاً من محاولة التركيز على الأمور التي فعلها الوالدان بشكل صحيح".

فكرت في الأمر، وبدأ لي أن كلامه قد أصاب الحقيقة. إننا جميعاً نشكو، بل إننا نشكو كثيراً، ويبدو أن الشكوى أكثر سهولة بالنسبة إلينا.

أنا أشكو من أشياء تبدو ساذجة. وأطفالي يفعلون ذلك أيضاً. لقد كنت أفكر في أن الأمر غير جذاب -على الأقل بالنسبة إليّ، وأنه سلبي تماماً، وكنت أفكر في الطريقة التي يمكنني من خلالها أن أغيره.

مثلما أقوم به الآن.

فقررت أن أرى إن كنت سأشعر بشعور مختلف إذا كففت عن الشكوى. وسأخبر أطفالي بأنني سوف أحدد "منطقة لعدم الشكوى" في المنزل. وسوف أفعل ذلك في مكتبي أيضاً. وفي الحقيقة سأجرب الأمر مدة عام. (عندما أخبرت إحدى صديقاتي بذلك، قالت: "ماريا، كوني واقعية! سنة كاملة؟ ما رأيك في أن تجري مدة يوم واحد في كل مرة؟").

حسناً. ربما كان كلامها أكثر قابلية للتنفيذ. سيكون هناك يوم سيكف الجميع فيه عن الشكوى من أي شيء، ولن يكون هناك شكوى من الأصدقاء أو العمل، لن تكون هناك شكوى بشأن ما سنأكله على العشاء أو ما لن نأكله، أو المرور، أو ما فعله أحد الأصدقاء، أو ما لم يفعله، وكذلك السياسة لن تكون هناك شكوى بشأنها. تذكر: إذا كنت لا تحب المسؤولين الذين انتخبتهم، فيمكنك دخول الساحة بنفسك.

يوم واحد في كل مرة دون شكوى، سواء أكانت كبيرة أم صغيرة، فتلك الشكاوى تؤثر في مساحتي الخاصة، وفي يومي، وفي علاقتي بالآخرين، وفي حياتي بشكل عام. لا مزيد من الشكاوى عن عمري، وجسدي، وعملي، وأصدقائي، ولا شكوى بشأن الطريقة التي نشأت

بها، أو بشأن الأشياء التي لم يفعلها والداي بشكل صحيح. فقد أصبح الأمر مملاً للغاية. وعلى الرغم من كل شيء، فإن أطفالي يتمتعون بصحة جيدة، وأنا كذلك. ولدي الكثير من النعم، وأريد أن أكون ممتنة لكل تلك النعم التي لدي. فهذا أفضل كثيراً من التذمر والنحيب.

إن الكف عن الشكوى يسمح لي بالمضي قدماً والشعور بالامتنان، وبخاصة تجاه والديّ على أعظم هدية منحها إياي: وهي علاقة الصداقة التي تربطني بإخوتي.

لا يسعني سوى أن أتمنى أن يجلس أطفالي الأربعة في المستقبل البعيد، وعندما أرحل عن الحياة، حول طاولة يتشاركون أمورهم الحياتية، ويتبادلون القصص حول طفولتهم. أعلم أنهم سيذكرون الأمور التي قمت بها بشكل خاطئ، ويمكنني أن أسمع حديثهم عن هذا الأمر من الآن، ولكنني أمل أن يتوقفوا ويقولوا: "رائع، انظروا، ها نحن جميعاً مجتمعون بعد هذه السنين العديدة، نجلس ونضحك معاً، ونمضي وقتنا معاً. لا بد من أن والدنا قد فعلاً شيئاً رائعاً!".

إلهي، أعني على أن أنتهي عن الشكوى، وأن أنتهي عن التركيز على الأمور التي لا خير فيها، والتركيز على أخطاء الآخرين. وساعدني على أن أركز على الأمور الطيبة الموجودة في حياتي، وعلى النعم التي أنعمت بها عليّ. واجعلني أسرع إلى الصفح الجميل عن الآخرين، وأن أمضي قدماً في حياتي. آمين.

ست حقائق متعلقة بالعائلة تعلمتها على مدار حياتي

"ينشأ الحب من المنزل، ولا يتعلق الأمر بكثرة الأفعال التي نقوم بها، بل بما نغرسه فيها من حب".

-السيدة تيريزا-

غالبًا ما يطرح عليّ الآخرون أسئلةً من قبيل: "ما الذي تعتقد أن والداك قد فعلاه للحفاظ عليكم جميعًا مترابطين كعائلة واحدة؟".

لقد فكرت في هذا الأمر تفكيرًا مضمّنًا وطويلاً؛ لأنني أردت أن أتأكد أن أولادي الأربعة سيظلون متقاربين ومترابطين معًا في المستقبل، مثلي أنا وأشقائي.

أعتقد أن الإجابة تتمثل في بعض الأشياء التي اعتادت والدتي قولها، وقد علقت بذهني إلى الآن:

١. **"الولاء للعائلة"**. كانت والدتي تشدد على هذا الأمر باستمرار، وكانت مثالًا عمليًا عليه في حياتها الخاصة، لقد كانت مخلصه لوالديها وأشقائها. فقد عملت معهم، ولعبت معهم، وجعلت مهمتها أن تظل مرتبطة بهم طوال الوقت.

٢. **"ابحثي عن شيء تتعاونين فيه مع أشقاك للارتقاء بالعالم من حولكم"**. جعلتني أمي أعمل أنا وأشقائي في منظمة أوليمبك، المنظمة العالمية التي أسستها في فناء منزلنا الخلفي، ولم يكن انضمامنا إلى العمل فيها أمرًا اختياريًا، كما أنها جعلت أصدقاءنا يشاركون أيضًا في العمل. وقد أصبح الآن جميع أشقائي يديرون منظمات غير ربحية، فهم يعملون كل يوم من أجل عالم أكثر رعاية وعطفًا ووعيًا. أما أنا فأقوم بمساعدتهم بأية طريقة

ممكنة؛ لأنني أؤمن حقًا بما يفعلونه؛ ولأنني أيضًا أحاول الاهتمام بما يهتمون به، كما أخبرتنا والدتنا.

٣. **"لا تتدخل بين أشقائك وزوجاتهم"**. كانت تلك نصيحة ذكية حقًا، فأنا أحب زوجات إخوتي الأربعة، وقد حاولت تطوير علاقاتي بهن، لكنني أيضًا لا أتدخل في علاقاتهن بأشقائي (أو على الأقل أحاول ألا أتدخل).

٤. **"ادعمي أسر أشقائك، ووطدي علاقتك بأبنائهم"**. يمكننا جميعًا دعم أشقائنا من خلال دعمنا أسرهم - وبخاصة أطفالهم - بوقتنا وحكمتنا وسعادتنا، فهم الجيل المقبل الذي سيحمل قيم عائلتك.

٥. **"خصصي وقتًا لأشقائك"**. اجتمعي معهم قدر استطاعتك، فقد اعتادت والدتي أن تقول "يمكنك الشجار مع أشقائك، يمكنك هزيمتهم في الرياضة (فرصة ضئيلة!)، ولكن لا تتخلي عنهم، أو تتوقفي عن الاتصال بهم"، وكانت تقول: "إنهم أكثر من أصدقائك. إنهم عائلتك؛ لذا اجعلي علاقتك بهم ناجحة!".

وهناك شيء آخر، لم تخبرني به أُمِّي، إنه شيء توصلت إليه وحدي على مدار حياتي:

٦. **"لا تقومي بالتقليل من تجاربهم أو تنتقصي منها"**. إن كل واحد من أشقائك لديه تجاربه الشخصية مع والديك وبقية أشقائه. استمعي إليهم، حاولي فهم ما يمرون وما يشعرون به، ومن ثم اعلمي على إصلاح الأمور بطريقة لطيفة تتسم بالهدوء، والحب، والدعم. لقد اكتشفت أن الصياح، وإصدار الأحكام، والصراخ، والإصرار على أن "الأمور لا تسير بهذه الطريقة أبدًا!" عبارة عن أساليب لا طائل منها، وبخاصة في تعامل الفتاة مع الأشقاء، إذا كانت هي الفتاة الوحيدة. وإذا وضع أحد أشقائك ثقته بك، وحدثك عن أحد أشقائكما، فلا تنقلي إلى هذا الأخير ما حدثك به شقيقك. فعليك أن تحترمي السرية. ثقي بي في هذا الأمر.

ذات مرة، عندما كنت أنا وأشقائي جميعًا في مكان واحد، وجه أحدهم كلامه إليّ فقط، وقال بهدوء: "أعتقد أن الرجال اليوم محاصرون مقارنةً بالعديد من النساء". ومن الواضح أنه لم يكن يريد أن يسمعه أحد غيري، وقد جعلني هذا الموقف أقتنع بأنه من الأمور الطيبة أن تمنح أشقائك مساحة تبث على الأمان والطمأنينة؛ لكي يتحدثوا إليك. كل ما عليك هو الاستماع إليهم، ثم ضمهم كما تريد أن تضمك أمك أو أبوك، واعمل على احتواء تجاربهم بعقلك وقلبك.

خلاصة القول: تواصل مع أشقائك أينما كانوا، واستمع إليهم، وقربهم منك؛ فالسنوات والتجارب التي تجمعكم غالبيةً ونفيسة.

إلهي، في خضم مشاغل الحياة الكثيرة، أحتاج إلى إيجاد طرق أظهر من خلالها لعائلتي أنها أهم لديّ من عملي، ومن الأمور الأخرى التي تشغل وقتي، ساعدني على التخطيط لقضاء الوقت مع كل واحد من أشقائي، وساعدني على خلق ذكريات جديدة وجميلة من اللحظات الطيبة التي نقضيها معًا. آمين.

لا تقلق من المشكلات المتعلقة بالصحة العقلية، فكلنا نعانيها

"يخشى الجميع من التحدث عن هذا الأمر، في حين أن عدم الحديث عنه هو ما ينبغي لهم أن يخشوه".

-الأمير هاري

منذ وقت ليس ببعيد، قال لي صديقي، بينما كنت أحدثه: "أترين؟ ما من أحد -بمن في ذلك أنت- إلا ويعاني مشكلات في الصحة العقلية".

في البداية، فوجئت بهذه العبارة، لدرجة أنني شعرت بأنها تحمل إهانة، ولكن عندما أوليت الأمر مزيدًا من التفكير، أدركت أن صديقي كان على حق فيما قال.

كلنا نعاني مشكلات فيما يتعلق بالصحة العقلية؛ فكل واحد منا لديه عقل، ونحن جميعًا بحاجة إلى التفكير في الحفاظ على صحته.

لهذا السبب أعتقد أن الموضوعات التي أثارها الأمير "هاري" والأمير "وليام" تتضمن نقاطًا رائدة ومهمة للغاية.

تحدث الأمير "هاري" بشجاعة للمرة الأولى قائلاً إن حزنه على وفاة أمه، الأميرة "ديانا"، عندما كان في الثانية عشرة من عمره قد أفسد عليه حياته سنوات عديدة. وقال إنه عندما شعر بأنه على وشك الانهيار العاطفي بعد أكثر من عشر سنوات من كبت مشاعره، شجعه شقيقه الأمير "وليام" على الحصول على مساعدة من أحد المختصين، وهذا ما فعله. لقد احتاج "هاري" إلى شخص يمنحه مساحة يستطيع من خلالها أن يعبر عن مشاعره المكبوتة، وعدم الشعور بالقلق من انتهاك خصوصيته.

أنا ممتنة لأن الأمير "وليام" استخدم منبره العام للحديث عن أن الصدمة، والحزن، والأذى يمكن أن تعيش في عقل الإنسان وجسمه بعد فترة طويلة من حدوث الصدمة الأولية؛ ما قد تنتج عنه مشكلات اضطراب ما بعد الصدمة، ومشكلات الصحة العقلية.

قدم إلينا هذان الشابان رؤية ثابتة عن وفاة والدتهما، والتأثير الصادم والعنيف لهذا الأمر في حياتهما، واعترفا بأنهما لم يتحدثا قط عن هذا الأمر فيما بينهما طوال تلك السنوات.

ولأنني نشأت أيضًا في أسرة لها حضور في الحياة العامة، فقد تحملت العديد من الأحداث المؤلمة -حيث إننا أيضًا لم نكن نتحدث عن مشاعرنا تجاه تلك الأحداث لأي شخص، سواء أكان في العائلة أم خارجها- فقد جعلني حديث الشابين عن صدمتهما، أشعر بالتححرر، فسماعي رجالًا يتحدثون بشجاعة وصراحة عن السعي إلى الحصول على مساعدة مختصة، يزيل شعوري بالخجل والخزي بشأن مشكلات الصحة العقلية. وعندما تستخدم الشخصيات العامة منابرها العامة لإثارة الوعي بقضية يجب أن تشغل الرأي العام، فهذا هدية لنا جميعًا.

لقد حاولت القيام بذلك بطريقتي الخاصة؛ فكتابي الأول كان موجهًا إلى الأطفال، وكان يتحدث عن الحزن والموت والأسئلة التي تكون لدينا جميعًا عن تلك الموضوعات التي من المحرم التحدث بشأنها. وعندما كنت سيدة كاليفورنيا الأولى، أدت حوارًا مؤثرًا عن قضية الحزن في مؤسسة وومان كونفرنس. وكانت والدتي قد رحلت عن العالم قبل شهرين، وشعرت بالحزن والانزعاج في منتصف الحوار، وكنت في حاجة إلى الحديث عن الأمر. إنني كأم أتحدث مع أطفالي بصراحة عن المشاعر والعواطف؛ لأنني أعرف عواقب عدم التحدث عن هذه الجوانب.

والحقيقة هي أن الأحداث التي تُحدث تغييرًا في الحياة، لا تؤثر في قلوبنا فحسب، بل في صحتنا العقلية أيضًا. وقد يؤثر الحدث نفسه في أفراد مختلفين من العائلة نفسها، ولكن بطرق مختلفة. إن اعتقادنا أننا نستطيع جميعًا أن نستخدم قوتنا تجاه الصدمة هو اعتقاد ساذج، حيث إننا نظن أنه لن تكون هناك عواقب فيما بعد.

وكان صديقي على حق، عندما قال إننا جميعًا لدينا مشكلات في الصحة العقلية، وهذا لا يجعلنا أشخاصًا ضعفاء، أو أشخاصًا غربيي الأطوار، بل يجعلنا بشرًا.

لذا في المرة المقبلة عندما يخبرك أحدهم بأنه يحتاج إلى مشورتك -سواء أكان ذلك بسبب وفاة أحد الأحباء، أو انتهاء الزواج، أو فقدان وظيفة، أو وجود قلق، أو اكتئاب، أو أي شيء آخر يوجهه- فعليك أن تكون عطوفًا ومتفهمًا.

لقد كان ما قاله الأمير "هاري" عميقًا وبليغًا على الرغم من كل شيء: كان يحتاج فقط إلى شخص يستمع إليه.

إلهي، جميعنا نواجه أحداثًا تُغيّر حياتنا؛ لأننا نعيش في عالم تحدث فيه أشياء فظيعة ونتائج فادحة، وقد يدوم الإحباط والإحباط العميق الناشئ عن الصدمة والحزن والأذى فترة طويلة بعد ذلك. إننا ضعفاء بحكم طبيعتنا كبشر. إنني حقًا ضعيف. أشكرك يا إلهي لأنك وجّهتني نحو السلام والأمل في خضم ضعفي وانكساري، ساعدني على ألا أنغلق على نفسي، وأن أصل إلى الأشخاص المناسبين عندما أحتاج إلى ذلك، وساعدني على أن أكون كريمة ورحيمة بمن يحتاجون إلى من يستمع إليهم، ويدعمهم، ويهتم بهم. آمين.

لِمَ علينا أن نكف عن محاولة "خوض الأمر بمفردنا"؟

"ليس هناك من يداوي جروحه من خلال جرح الآخرين".

-أمبروز

في كل مرة أشاهد فيها أخبارًا عن هجوم إرهابي في مكان ما في العالم، يمر بي عدد من المشاعر، فأشعر بالصدمة، والغضب، والخوف. وأشعر بأنني لا أصدق أن هذا يحدث مرة أخرى للأشخاص الأبرياء، وأصدقائنا، وحلفائنا. أشعر بالرعب من أن هذا هو ما عليه عالمنا الآن، العالم الذي نعيش فيه جميعًا كل يوم.

ولكنني بعدها ألتقط نفسًا عميقًا، وأذكر نفسي بأن الأشخاص الصالحين الموجودين في هذا العالم أكثر كثيرًا من الطالحين، وأن هذه الحوادث يمكن أن تبرز أفضل ما فينا جميعًا؛ لذا دعونا لا نستسلم إلى الخوف الذي يأمل هؤلاء الإرهابيون بأن يلقوه في قلوبنا. دعونا لا نركض أو نختبئ أو نفصل أنفسنا عن أصدقائنا، دعونا نتوحد جميعًا.

إن مشاهدتي هذه الهجمات تجعلني أفكر كثيرًا في بلدنا، وسياستنا، ولكنها أيضًا تجعلني أفكر كثيرًا في حياتي الخاصة.

إن من يعرفونني جيدًا كانوا سيقولون إنني كنت دائمًا شخصية مستقلة بذاتي، حيث كنت أنا الفتاة الوحيدة في عائلة مكونة من الذكور، وقد كنت مصممة دائمًا على رسم مساري الخاص، لتمهيد طريقي الخاص، و"خوضه بمفردتي".

منذ فترة ليست ببعيدة، قلت لأحد أشقائي: "أشعر بأنني وحيدة. أتمنى لو أنني حصلت على المساعدة"، فأوقفني على الفور قائلًا: "ماريا، إنك مُحاطة بالكثير من سبل المساعدة،

ودائمًا ما كنت تحظين بالمساعدة والدعم. أنت بحاجة إلى رؤية المساعدة الموجودة حولك بالفعل، وإلى طلبها عندما تحتاجين إليها".

لقد كان على حق في كلا الأمرين، فطلب المساعدة يدفعني إلى الخروج من منطقة راحتي، كما هي الحال مع غيري، لكنه يجعلني أشعر بالضعف، فأنا أحب أن أقدم المساعدة لا أن أطلبها، إنني أفضل أن أوهم نفسي بأنني قوية.

لكنني تمسكت بنصيحة أخي، فوجدت نفسي أطلب الكثير من المساعدة في الآونة الأخيرة في أثناء تعاملتي مع مرض ألزهايمر، لقد طلبت من أفراد العائلة أن يدعموني في المدن التي لم أتمكن من حضور الفعاليات فيها، وطلبت المال والدعم من بعض الشركات، كما طلبت من الباحثين أن يشاركوني رأيهم الحكيم. لقد طلبت المساعدة من الكثيرين.

إن طلب المساعدة من الآخرين ليس بالأمر السهل على الإطلاق، سواء أكنت تطلبها في قضية كمرض ألزهايمر، أو تطلبها لنفسك عندما تحتاج فقط إلى من يستمع إليك، ويوجد من أجلك، ويقدم لك الدعم. وإذا كانت حالك مشابهةً لحالي، فإن طلب المساعدة سيجعلك تشعر بأنك تتخلى عن شعورك الوهمي بالقوة، ولكنه مجرد وهم. والحقيقة هي أن طلب المساعدة يتطلب التحلي بالقوة، فعليك أن تكون قويًا كي تدفع نفسك خارج منطقة الراحة الخاصة بك. إنه أمر رائع.

لقد تعلمت أنه لا يمكنني أن أطلب المساعدة فحسب، بل يمكنني أيضًا أن ألقاها (لا يزال أمامي بعض الوقت للتعامل مع هذا الجزء الخاص بتلقي المساعدة، لكنني أعمل عليه). وتعلمت أيضًا أن طلبي قد يُرفض أحيانًا، وسأتمكن من تجاوز الأمر، وتعلمت أنه يمكنني أن أعتمد على عائلتي. ومع أنني أعرف بالفعل أنني يمكنني الاعتماد عليهم، فإن طلب المساعدة منهم كان أمرًا جديدًا عليّ، وعرفت أن أصدقائي "لا يرفضون لي طلبًا"، ولولاهم لكنت وحيدة، ولقد اكتشفت أن الوحدة ليست سهلة عليّ.

أعرف أن هناك الكثير ممن حولي على استعداد تام لمساعدتي دائماً. إنني في حاجة فقط إلى أن أخبرهم بما أحتاج إليه، ثم أتمهل قليلاً كي أعبر عن امتناني لمساعدتهم إياي؛ فالتعبير عن الامتنان عنصرٌ رئيسي يا أصدقائي.

أنا أشاركك تجربتي؛ لأنك ربما كنت لم تألف طلب المساعدة وتلقيها، مثلما كان الأمر بالنسبة إليّ. فإذا كنت ممن "يخوضون الحياة بمفردهم"، ويخشون طلب المساعدة، فهذه نصيحتي إليك: إن خوضك هذه الحياة بمفردك سيؤدي بك إلى العزلة، والإرهاق الشديد، والأهم من ذلك كله، أنه أمرٌ لن تتمكن من تحمّله، ونجاحك فيه لن يكون حقيقياً! ففي كثير من الأحيان عندما كنت أفتخر بأنني خضت الأمر بمفردتي، أكتشف أنني لم أقم بذلك. لقد عرفت أنني لم أنجز أي شيء ذي قيمة دون مساعدة.

فحاول تهدئة الطفل القلق في داخلك الذي يخبرك بأنه لا يوجد من سيقف معك، وأنه ليس هناك من يستطيع مساعدتك، وأنتك وحيد، فحاول أن تفتح قلبك على نطاق أوسع، وستشعر بأشياء لم تشعر بها من قبل، فقد يكون بعضها مؤلماً، ولكن من الأفضل لك أن تعرف أنك ما زلت تمتلك شعوراً، بدلاً من أن تسير في الحياة فاقد الحس.

وهذا الأمر يعود بي إلى بلدنا، فنحن كمواطنين أمريكيين، بكل ما لدينا من حرية واستقلال نكون دائماً أقوى وأفضل عندما نكون جزءاً من مجتمع عالمي، حيث نتحدث مع الآخرين، ونستمع إليهم، ونحتويهم، ونطلب منهم المساعدة؛ فعندما نتجاوز أنفسنا، تفتح قلوبنا وعقولنا.

وكما يذكرنا رجل الدين "فرنسيس" دائماً، إننا جميعاً نتشارك منزلاً واحداً، وهو كوكبنا. والاهتمام به أمرٌ يعيننا جميعاً؛ فجميعنا لديه رغبة مشتركة في الشعور بالانتماء، والاهتمام، والتقبل. كلنا نتشارك في رغبة بناء الصداقات والحصول على الدعم والمساعدة؛ فخوض الأمر بمفردك -سواء أكنت شخصاً أم بلداً- ليس سوى وهم. ولا أحد يفعل أي شيء بمفرده؛ هذا ما تعلمته، وهذا ما أعرفه من أعماق قلبي.

لذلك كن قويًا بما يكفي كي تطلب المساعدة، وكن ضعيفًا بالقدر الكافي كي تشارك الآخرين احتياجاتك ورغباتك، وعندما يساعدك أحد ما على تحقيقها، فتحلّ بالشجاعة الكافية كي تقول له أشكرك.

لأن خوض الحياة بمفردك أمر سخيّف للغاية، وقد انتهى وقته. فلتكن عَصْرِيًّا! ولتطلب المساعدة. وهذا لا ينطبق على الأشخاص فحسب، بل على المجتمعات أيضًا. فأنا أعلم أنني في حاجة إلى المساعدة، وكذلك أصدقائنا في جميع أنحاء العالم، وبخاصة من يتعرضون للهجوم.

تقبّل المساعدة، وكن على استعداد لطلبها، وتحلّ بالشجاعة الكافية لتكون ممتنًا لها، وكن على قدرٍ كافٍ من الكرم الذي يمكنك منحها الآخرين.

إلهي، إن ثقافتنا مليئة بالأشخاص المستقلين الأقوياء الذين يشقون مسارهم الخاص، ويمهدون الطريق الخاص بهم، و"يخوضون الحياة بمفردهم"، لكن الحقيقة هي أنه لا يوجد أحد يفعل شيئًا بمفرده، وإن محاولة القيام بذلك لن تؤدي إلا إلى التعب والإرهاق والعزلة. إنني أعاني نقاط ضعف ونقائص وعيوبًا، ومع ذلك أقاوم طلب المساعدة. فأرجوك يا إلهي أن تعلمني التواضع وطلب المساعدة من الآخرين ومنك. إنني أفتح قلبي لتلقي المساعدة وتقديمها إلى الآخرين، وأطلب منك العفو عن تلك الأوقات التي عوّلت فيها على نفسي في كل شيء. آمين.

ابحث عن الضوء بين الشقوق

"إن أهم شيء في الحياة هو أن تتعلم كيف تقدم الحب، وتسمح له بالتغلغل في داخلك".

-موري شوارتز

مع استمرار انتشار الأخبار المزعجة، والكثيبة، والمربكة، والمثيرة للخلاف، والعنيفة، والحزينة، وجدتني أحاول البحث عن الشقوق بينها.

نعم، الشقوق. كما قال المغني، وكاتب الأغاني "ليونارد كوهين" في أغنيته "Anthem":
"هناك شق في كل شيء، هذه هي الطريقة التي يدخل بها الضوء".

في الآونة الأخيرة، قررت أن أتوسع في النظر إلى ما هو أبعد من الأخبار اليومية التي تستهلكني، وأن أبحث عن الأمور الجيدة -كالضوء، والحب، والحقيقة- التي تسطع من خلال الشقوق. ومن المثير للدهشة أنه لا يتعين عليّ أن أجول بنظري بعيداً؛ لأنني أرى الكثير من الأمثلة الرائعة للضوء والحب والنزاهة في كل مكان تقع عيني عليه.

إنني أسمع أغاني الحب، وأقرأ عن الحفلات التي تحتفي بالوحدة، وعن مسيرات التسامح والتفاهم، وأقابل أشخاصاً يبذلون أقصى ما في وسعهم لمساعدة مجتمعاتهم ولخدمة الإنسانية.

وفي الوقت الحالي، قررت أن أبتعد عن يوجهون الإهانات كل إلى الآخر بشكل متكرر على وسائل التواصل الاجتماعي، والتلفاز. ووجدت أنني بدأت أبتعد عن أولئك الموجودين في واشنطن، الذين يسرهم الخوض في "القيّل والقال"، بينما يقع ملايين من المواطنين تحت المعاناة، حيث يجدون صعوبة في العيش في الأحياء والمدارس غير الآمنة، ويكافحون

من أجل البقاء على قيد الحياة، وهم ينتظرون الراتب تلو الآخر، ويعيشون في خوف من فقدان الخدمة الصحية، أو غيرها من الخدمات الحيوية.

لكنني ما زلت بالطبع أتابع الأخبار، فأنا صحفية ومواطنة، وأريد أن أكون على علم بما يجري من حولي. أنا فقط لا أريد أن تُحبط عزيمتي من خلال ما أشاهده من أمور تحدث في سياستنا وحوارنا الوطني، ولكنني بدلاً من التركيز على تلك الأمور، اخترت أن أصب تركيزي على أمثلة الحب التي أراها؛ لأن هذا هو ما يعزز إيماني بالبشرية، وهو ما يلهمني كي أعمل بشكل أكثر جدية، وأن أبذل المزيد، وأركز على الأمل بصورة أكبر.

أنا أعلم أن كلمة **الحب** تتردد كثيرًا، وأنا شخصيًا وجدت صعوبة معها طوال حياتي، لكنها ما زالت الكلمة ذات الحروف الأربعة المفضلة لديّ! وإنني أحمد الله أنني أعرف الشعور بحب الآخرين. وإنني أشكر الله على الفرصة التي لدينا جميعًا لنشر الحب كلما استطعنا؛ لأنني أعرف أن هذا هو الرابط الذي نسعى إليه، والذي يشفي كل جراحنا ويوحّدنا. وعلى الرغم من ذلك، يبدو أنه ينفلت من بين أيدينا بسهولة، فما السبب في ذلك؟

لماذا يكون إظهار الحب في بعض الأحيان أصعب من إظهار البغض؟ لماذا يسبق التنمر وجذب الانتباه والرغبة في السلطة الحب في أغلب الأحيان؟ لماذا يتحدث عدد قليل من القادة عن الحب؟ لماذا هناك عدد قليل جدًا من القادة هم من يظهرونه على المنصات العالمية؟ هل لأن الحب يُنظر إليه باعتباره ضعفًا أو هوانًا؟

إن الأمر ليس كذلك، فذات مرة قالت صديقتي "إليزابيث ليسر" إن الحب مفهوم عضلي، فهو يتطلب قوة لمنحه وتلقيه. ويتطلب قوة من أجل السعي إليه وجعله قيمة إرشادية في حياتك.

أنا لا أعرف كيف يسير الأمر معك، لكنني تخطيت الخسة، والسلبية، والتلاعب النفسي، واكتفيت من القادة الذين لا دأب لهم سوى التهديد أو التخويف، فأنا لا أريد قادة لا حظ

لهم من الذكاء العاطفي، ولا أريد قادة خائفين من التحدث عن الحب، فضلاً عن قيادتهم البلاد بحب، أنا لا أريدهم حقاً، ولست خائفةً من أن أقول ذلك.

إن ما يبشر بالخير هو أن النظر بين الشقوق يعطينا لمحات عن القادة الذين يقودون بالحب، والذين لديهم الشجاعة ليقولوا ذلك؛ إنهم موجودون بالفعل، فهم الذين يتحلون بالقوة حقاً، لا من يصرخون ويصيحون طوال الوقت.

لذا، أيها المواطنون، إذا كان لديكم الكثير من الحب في قلوبكم، فأسرعوا وتقدموا، فالعالم يحتاج إليكم الآن أكثر من أي وقت مضى؛ فالحب هو السلاح الأقوى على هذا الكوكب. وتخيل لو قررنا جميعاً أن نقود العالم بالحب.

وكما قال "مارتن لوثر كنج الابن" ذات مرة: "يجب علينا أن نجعل قدرتك على إلحاق الأذى بنا مطابقةً لقدرتنا على تحمل هذا الأذى، فافعل ما بدا لك تجاهنا، وسوف نظل نحبك".

تخيل لو أننا تكلمنا جميعاً من هذا المنطلق. تخيل لو أننا جميعاً تفاعلنا معاً انطلاقاً من ذلك المبدأ. تخيل لو أننا تعاملنا معاً بمحبة ووضوح وصدق.

إن الحب في داخلنا، ونحن في حاجة فقط إلى أن ندعه يرتفع إلى القمة، ونقود أمورنا به، نحتاج من قادتنا إلى أن يقودوا بالحب.

الحب: هو أفضل وسيلة دفاع لدينا، وهو الطريقة الوحيدة التي ستتلاشى بها كل هذا الضوضاء، وتذوب في الخلفية.

إلهي، أشكرك لأن الحب إنما ينشأ من قبلك، ولأن حبك هو النور الذي يضيء هذا الظلام. أتمنى أن يضيء هذا النور في قلبي، ويعطيني القوة والتعاطف لكي أحب الآخرين. فلا يوجد سلاح أو أداة للتغيير على كوكبنا أقوى من الحب. آمين.

يمكن لشخص معين أن يحدث تأثيرًا عظيمًا فيك

"أنا لديّ حياة واحدة، وفرصة واحدة لكي أحقق فيها شيئًا مفيدًا، إن إيماني يطالبني بأن أفعل كل ما أستطيع، أينما كنت، وفي أي وقت، وبكل السبل كي أحدث فرقًا".

-الرئيس جيمي كارتر-

يمكن لشخص واحد أن يغير حياتك كلها. لقد غيّر رجل الدين "فرنسيس" حياتي كلها.

لقد دخلت مجال الصحافة منذ فترة طويلة؛ لأنني أردت تغطية قصص يمكن أن تلهم الآخرين. وقد غطيت الكثير من الأحداث الكبيرة في مسيرتي المهنية، وأجريت مقابلات مع الكثير من الأشخاص، لكن تغطية زيارة رجل الدين "فرنسيس" أمريكا كانت بلا شك أحد أبرز الأحداث التي قمت بتغطيتها على الإطلاق.

لم أجر مقابلةً معه، ولم أصافحه بيدي قط، لكن هذا لا يهم؛ لأنه عندما كنت أتابعه لأغطي كل محطة في رحلته، شعرت بكلماته تتغلغل في قلبي، وتُشعل روحي. شعرت بكلماته تتغلغل إلى أعماق روحي. كانت كل موعظة وكل خطبة يلقيها تزيدني تأثرًا.

عندما تحدث في النصب التذكاري الخاص بأحداث الحادي عشر من سبتمبر، ساد الصمت في استوديو إن. بي. سي. نيوز، ودُهلنا جميعًا عندما تحدث عن الألم، وعن هذه الذكرى، وقوة الحب. لقد استمعت إليه بينما كان يقرأ الأدعية وبعض الابتهالات، وجعلتني كلماته أبكي. وشاهدت قادةً ينتمون إلى العديد من الأديان المختلفة يقفون إلى جانبه ويتحدثون عن حقيقتهم؛ ما جعلني أعيد التفكير في الطريقة التي أعيش بها حياتي.

وفي وقت لاحق من رحلته، عندما تحدث في الكونجرس عن القاعدة الذهبية، فكرت في رسالته، وإذا ما كنت أعيشها بالطريقة المناسبة، وعندما حثنا على الخروج وتقديم الخدمات إلى الآخرين، أعدت تقييم نفسي، وأدركت أن بإمكانني أن أقوم بالأمر على نحو أفضل.

في الواقع، جعلني الأسبوع كله أقوم بإعادة تقييم كل شيء في حياتي. جعلني أعيد تقييم القوة، والنجاح، والمال، والفرح، والعمل، والحب.

ما زلت أفكر في قوة دعوته الأمريكيين إلى تبني "ثقافة الاهتمام -الاهتمام بالذات، والاهتمام بالآخرين، والعناية بالبيئة- وذلك كله بدلاً من ثقافة الإسراف، والرفض". لقد كان خطابه رائعاً.

يدفعنا رجل الدين "فرنسيس" إلى إدراك الأمور المشتركة بيننا، فنحن جميعاً نتقاسم منزلاً مشتركاً، منزلاً يجب أن نهتم به، ونحترمه، ونحبه، ونكرمه. ويدفعنا "فرنسيس" إلى فتح أعيننا وقلوبنا لجيراننا، وبخاصة من يعيشون على هامش حياتنا؛ أي الذين يعيشون على مقربة منا، ولكننا نتعمد ألا نراهم. إنه يتحدثنا لمساعدة الرجال والنساء الحقيقيين على الخروج من الفقر المدقع، قائلاً: "لكي نمكّن هؤلاء الأشخاص من التخلص من الفقر، يجب علينا أن نسمح لهم بأن يقرروا مصيرهم بكل كرامة"، أحب ذلك. إنه يقول إن كل واحد منا يجب أن تكون لديه القدرة على أن يكون مسئولاً عن تشكيل مصيره.

إنني أقدر هذا الرجل، وأحب الطريقة التي يتكلم بها، والحكمة التي ينشرها، والطريقة البسيطة والقوية والواضحة التي يطلب بها منا أن نبذل المزيد.

إنني أؤمن إيماناً عميقاً بأن العالم في حاجة ماسة إلى أن يصبح عالمًا جيدًا، وأن يكون أفضل مما نحن عليه حالياً. وأؤمن بأن الخير موجود في كل منا، وكذلك اللطف ولين الجانب. لقد رأيت ذلك في كل مكان ذهبت إليه في أثناء تغطية زيارة رجل الدين "فرنسيس" في أنحاء الولايات المتحدة. وأؤمن بأن كل من يسمعه -بغض النظر عن

المعتقد الديني- يشعر بأنه يتحدث إليه مباشرة، وهذا يجعلنا نشعر بأن الآخرين يصدقونا، ويشعرون بنا، ويروننا. إننا جميعًا تجمعنا الرغبة في أن يفهمنا الآخرون، وأن يحبونا، وأن نحظى لديهم بالقبول، وأن يعاملونا معاملة تعكس اهتمامهم بنا.

ولكي تحدث تحولًا في حياتك، فإنه لا يلزمك أن تلتقي بأحد القادة العظماء، أو أن تتحدث إليه وجهًا لوجه، فالقائد العظيم هو من يصل إليك، ويستمع إليك، ويشعر بألمك، ويعمل بجد لجعل الأمر محتملاً. فهو يشعل قلبك، ويلهمك كي تصبح شخصًا أفضل، فالقائد العظيم يمكنه أن يشفي الجراح.

"ادع لي"، هذا ما يقوله رجل الدين "فرنسيس" لكل من يقابله في طريقه، ثم يقول: "أقول لمن لا يصدقون كلامي، آمل أن تتمكنوا لي الخير". آمل أن نتعمق في داخلنا، ونلتمس القوة التي تجعلنا نتمنى الخير، كل منا للآخر، فالأمر في غاية البساطة، وهذه هي طباع رجل الدين "فرنسيس".

في فيلادلفيا، روى رجل الدين "فرنسيس" قصة السيدة "كاثرين دريكسل" من بنسلفانيا التي كانت لها مقابلة خاصة مع رجل الدين "ليو" الثالث عشر عام ١٨٨٧. حيث أخبرته بالتحديات التي يواجهها الأمريكيون الأصليون والأمريكيون الأفارقة في الولايات المتحدة، وطلبت منه أن يرسل مجموعة من الواعظين لمساعدة هؤلاء الأشخاص. فسألها "ليو": "ماذا عنك أنت؟ ماذا ستفعلين؟".

جعلها السؤال تفكر في إسهامها الخاص في دار العبادة، وقررت أن تغير حياتها، فأخذت على نفسها عهدًا بتأسيس إحدى الجمعيات الدينية، وكرست حياتها للتحدث ضد الظلم العنصري ولمساعدة الأمريكيين الهنود والأفارقة وتعليمهم. وقد تلقت أكبر رتبة شرفية من كبير رجال الدين عام ٢٠٠٠.

"ماذا عنك؟ ماذا ستفعل؟"، إن هذا السؤال يتخذ منحى عميقًا. ما الذي يمكننا أنا وأنت أن نفعله لكي نجعل مجتمعاتنا أفضل، وأكثر تعاطفًا، ووعيًا، ورعاية؟ ما الذي يمكن أن نفعله

لرعاية منزلنا المشترك؟

وكما قال رجل الدين "فرنسيس"، إن زمام المبادرة متروك لكل منا، ومتروك لكل واحد منا أن يقرر السير في أنحاء العالم بتواضع ورقة واحترام تجاه الآخرين، وقال إن القيام بهذا الأمر تتضاعف أهميته إذا كنت ذا منصب وسلطان.

أشكر رجل الدين "فرنسيس" على قيادته التي تتسم بالتواضع والبساطة والعطف والحب، وأنا أدعو له دائماً كما طلب منا، أنا أدعو له، وأدعو لك أنت أيضاً، وآمل أن تدعو لي. آمين.

إلهي، ساعدني على الاستجابة الواثقة لأي نداء لمساعدة من شأنها أن تجعل من عالمنا مكاناً أفضل، من خلال الاهتمام والعطاء واحترام الآخرين. ساعدني على أن أسير على النهج الأمثل الذي خلقتني له. آمين.

الرجال واللف في المعاملة

"الحب واللف لا يضيعان أبدًا. إنهما يحدثان فرقًا دائمًا، فهما يعودان بالخير عليك وعلى من تمنحه إياهما".

- بربرا دي إنجيليس

إن الحب واللف هما المبدأ اللذان يوجهان المجتمع الذي أريد أن أعيش فيه. وأعتقد أن اللف من أفضل الصفات التي يمكن أن نتمتع بها، فهذا هو ما يمكن أن يخرجنا من حالة الصراخ والصياح والسلبية التي يتسم بها مناخنا الحالي، والذي يمكن أن يوصف بأي شيء سوى أن يكون مناخًا يسوده اللف.

لكن اللف النابع من المحبة ليس مجرد مبدأ توجيهي ومثالي، أو هدف، فأنا أعتقد أنه ينبغي أن يكون طريقتنا الأساسية التي نتواصل بها معًا.

وأنا لا أتحدث عن النساء فقط! فينبغي لنا ألا نعتبر اللف سمة إيجابية تخص المرأة وحدها. إنها صفة الرجال الرائعين أيضًا؛ الرجال الأقوياء الجديرين بالإعجاب؛ لأن هذه الصفة تتطلب قوة كبيرة، خاصة إذا كنت رجلًا، لكي تفكر في نفسك بالشكل الكافي لتتعامل مع العالم الخارجي بلطف واهتمام. ويعتقد الكثير من الرجال أنهم إذا تصرفوا بلطف، فإنهم قد يتم التعامل معهم بطريقة غير مناسبة، أو سيُستهان بهم، ولكن الأمر يتطلب قوة حقيقية لتثق بنفسك، دون أن تشعر بالقلق والخوف من أن يظن الآخرون أنك ضعيف أو متخاذل، إذا تصرفت بلطف.

إن جميع الرجال الأقوياء الذين عرفتهم في حياتي -وأعني جميعهم حقًا- كانوا يتسمون باللف. إنهم لا يخطئون في فهمهم القسوة، أو الغفلة، أو الحدة باعتبارها علامات مميزة

للذكورة. يرون أنفسهم رجالاً بمعاملتهم اللطيفة مع الآخرين، فالآباء اللطاف يربون بنات وأبناء أقوياء يشعرون بالرضا عن أنفسهم.

والحقيقة هي أن الأمور تتغير، فعندما تكون أبًا جيدًا، فإن هذا يجعلك تتصف بأنك رجل جيد. واليوم عندما أخرج للتريض، أرى الرجال يدفعون عربات الأطفال، وأراهم يحملون أكياس الحفاضات، ويعملون بأعداد كبيرة في الأنشطة المدرسية، ويكونون موجودين بأعداد متساوية في أماكن لعب بناتهم وأبنائهم.

إنني أرى الرجال يتحدثون عن ذكائهم العاطفي، وعن أطفالهم، وعن الطريقة التي يريدون بها أن يكونوا أكثر تناغمًا ومشاركةً ولطفًا.

لذا أريد أن أسلط الضوء على الرجال الذين يتحدثون بصراحة وصدق عن تجاربهم كآباء، وعما تعلموه من آبائهم، وعن استخدامهم ما تعلموه في مساعدة الآخرين. أريد أن أسلط الضوء على الآباء الذين يقودون من مركز قوة نابع من اللطف.

إلهي، هبني غلامًا سليم القلب، واجعل هدفه ساميًا؛ واجعله يقود نفسه قبل أن يسعى إلى قيادة الآخرين؛ اجعله يسعى إلى المستقبل، دون أن ينسى الماضي.. وارزقه التواضع؛ حتى يتذكر دائمًا البساطة الموجودة في العظمة الحقيقية، والعقل المتفتّح ذا الحكمة الحقيقية، والضعف الموجود في القوة الحقيقية.

-الجنرال دوجلاس ماك آرثر-

رسالة من أمي سأقّدرها إلى الأبد

"على الرغم من أن الحب هو أكبر قوة في العالم، فإنه أبسط مما نتخيل".

-مهاتما غاندي

كنت أحاول جاهدةً أن أعمل على ترتيب الكثير من الأشياء التي جمعتها خلال سنوات، وأن أنظمها، وكان هدفي الاحتفاظ بالأشياء التي تشعرني بالفرحة.

لذلك فإنني بدأت بالكتب، ولأنني من محبي الكتب، كنت ألقي نظرة على كل كتاب، وأحدد إن كنت سأضعه في كومة الكتب التي سأحتفظ بها، أم في كومة الكتب التي سأتبرع بها.

وفجأة حدث ما يلي: عثرت على كتاب وجدت به إهداء بخط يد أمي، فعلى مدار حياتي كلها كانت أمي قد أعطتني الكثير من الكتب، ولكنني لم أرَ أو أقرأ مثل هذا الإهداء، فتوقفت عما كنت أقوم به من عمل وبكيت، لماذا؟ لأن الحقيقة التي نصت عليها هذه الكلمات أشعرتني بالحزن الشديد:

ليته كان بوسعي أن أظهر لك مزيدًا من الحب

في حياتي،

والدتك

To Mary
Only in
Heaven will
I love you
more.
Mother
April 1999.

الآن ليس لديّ أي شك في أن أُمي كانت تحبني، ولكنها كانت صارمة، متشددة، لديها عزيمة قوية، إلى درجة أنها تظهر حبها لك عن طريق دفعها إياك، وقيادتك إلى الأمام، ولا يساورني شك في أنها أرادت أن تحبنا بطريقة أكثر رقة، ولكنها لم تدرِ كيف تفعل ذلك؛ لأنها لم تنشأ بهذه الطريقة.

لذلك قراءتي هذه الرسالة التي كُتبت بخط يدها بعد وفاتها بسنوات عديدة جعلتني أعرف الحقيقة: وهي أنها كانت تود أن تظهر لي مزيدًا من الحب لولا القيود التي كانت تفرضها طبيعة حياتها.

إنني لا يمر على يوم دون أن أفقد أُمي، أو أشعر برغبتني في الحديث إليها، إن عثوري على هذا الكتاب الذي ضم رسالتها قد جعلني أشعر بأنني مرتبطة بها ارتباطًا وثيقًا؛ الأمر الذي خفف من شعوري بالحزن.

لقد تناولت الحزن في كتاباتي كثيرًا عندما كنت أجد صعوبة في استيعابه، وقد ذكرتُ آنفًا أن أول كتاب ألفته كان كتابًا موجهًا إلى الأطفال، وكان موضوعه عن الحزن والموت والخسارة والثواب، وكان يجيب عن الأسئلة التي يطرحها الأطفال عن هذه الأمور كلها، وهي الأسئلة نفسها التي نطرحها كأشخاص راشدين، ولكننا في الغالب لا نخلق مساحة مفتوحة للحديث عن مثل هذه الآلام عندما نكبر، إن الحزن تجربة شخصية ورحلة إلى المجهول، وإلى الإيمان، والانطلاق، وإلى القبول.

ولكن الآن أصبحت لديّ مساحة كافية للحديث عن هذه الآلام، وهي المساحة التي أُتيحت لي عندما فتحت ذلك الكتاب، كنتُ أخبئه، وقد كان الكتاب يحتوي على رسالة كنت في حاجة إليها، ولم أكن أعلم بوجودها، كانت رسالة حب إليّ من أُمي، ظلت في منزلي طوال هذه الفترة، والآن سأحتفظ بها في قلبي إلى الأبد.

لذلك فإنني ممتنة؛ لأنني بدأت أنظم حياتي، ولأنني كنت ألقى نظرة على كل كتاب قبل أن أقرر الاستغناء عنه، ولو لم أفعل ذلك لفقدتُ واحدة من أهم الرسائل التي وصلتني في

حياتي: الرسالة التي أعلمتني بأن أمي كانت تحبني أكثر مما أتخيل.

يا إلهي، أشكرك على هدايا الحب غير المتوقعة التي غمرتني بها، أتمنى أن أستمّر في العثور عليها ورؤيتها والاحتفاظ بها في قلبي. آمين.

البحث عن السلام في قراراتك

"إن الحياة مليئة بالقرارات الصعبة، التي لا يمكن لأي شيء تسهيلها .. فلا تكف عن التجريب، والثقة، وستشعر في النهاية بأن عقلك قد حوّل تركيزه إلى مستوى جديد من الفهم".

- مارثا بيك

تعلمت في مدرسة دينية، حيث تشكلت فيها رؤيتي بعمق. إن "فرنسيس"، هو أحد رجال الدين، وواحد من أكثر الأشخاص الذين أكن لهم الإعجاب على مستوى العالم، ليس فقط لأنه ينتمي إلى طائفة أقدرها كثيرًا، ولكن لطريقة إلقاءه وأسلوبه في الحياة، والطريقة التي يعبر بها عن أفكاره، وكيفية تأييده للتغيير.

عندما يواجه أحد أتباع الجمعية الدينية التي أميل إليها قرارًا صعبًا، أو قرارًا من شأنه أن يحدث نقلة في حياته، فإنه يستعين بعملية تساعد على الوصول إلى إجابة. وكان مبتكر هذه العملية، التي تسمى **عملية الاستبصار**، شخصًا يدعى "أغناطيوس لويلا"، وهو أحد رجال الدين ومؤسس الجمعية الدينية، وهذه العملية عبارة عن خطوات متتالية تساعدك على الوصول إلى القرار الذي يناسبك.

إن بعضنا في الواقع يتفوق على غيره فيما يتعلق باتخاذ القرارات السليمة، فالبعض يتخذ قرارات سريعة، والبعض الآخر يبذل جهودًا مضيئة دائمًا في الموازنة بين السلبيات والإيجابيات بشكل زائد على الحاجة، وهناك من يفكر في انطباعات وأفكار الكثيرين (ربما كنت أنا من بين هؤلاء)، ولكن هناك أشخاصًا يعرفون كيف يفطنون إلى الرأي، ويزنونه، ويأخذون القرار.

إنني أتحدث اليوم عن عملية الاستبصار؛ لأن اتخاذ القرارات الكبيرة أمرٌ صعبٌ بالنسبة إلى الجميع، وقد أخبرني كثيرون ممن تحدثت إليهم أنهم ما زالوا يعانون إلى هذه اللحظة، فرحتُ أقول لنفسي لماذا لا أتعلم من أصحاب الجمعية الدينية، وأتبع طريقتهم القديمة القائمة على المحاولة والخطأ؟ لقد استعنت بطريقتهم هذه في الماضي في اتخاذي القرارات، والآن أعاود اللجوء إليها مجددًا لاتخاذ قرارات جديدة.

لذا عندما يكون القرار غير واضح لديك، ابحث في محرك جوجل عن عملية الاستبصار الخاصة بهذه الجمعية وجربها، فقد تساعدك على العثور على الوضوح والاطمئنان، وقد تبين لي أن هذه العملية كاشفة ومفيدة عندما حدثت بعض الاضطرابات في حياتي، ونجمت عنها أزمة لدي في القدرة على اتخاذ القرار، وتشتمل العملية على الخطوات التالية:

❖ حدد القرار الذي عليك اتخاذه أو المشكلة التي يجب حلها.

❖ قم بصياغة المشكلة في صورة مقترح.

❖ تمنّ أن تسود الحرية والصرامة.

❖ اجمع كل المعلومات الضرورية.

❖ ناقش الموضوع مع شخص متأثر بقيمك.

❖ كرر الخطوة الثالثة.

❖ والخطوة التي أراها مفيدة للغاية، هي: راقب اتجاه إرادتك (رغباتك) بينما تتأمل المزايا والعيوب.

❖ ثق بالله واتخذ القرار، حتى لو لم تكن متأكدًا منه.

❖ عش مع القرار فترة من الوقت لمعرفة إذا ما كانت أفكارك ورغباتك ومشاعرك ستظل تدعم هذا القرار، وإلا فعليك إعادة هذه الخطوات.

حدد ثم قرر. كن في سلام مع قرارك واسمح للآخرين بأن يكونوا مثلك.

إلهي، إنني أواجه صعوبة في اتخاذ القرارات، وأخشى من اتخاذ القرارات الخاطئة؛ لذلك فأنا أقف بلا حراك دون أن أتخذ أي قرار. أسألك أن تساعدني على الخروج من هذه الحالة. ساعدني على أن أتخذ قراراتي، وأن أكمل إليك نتائجها. إنني أعلم أنك ستساعدني مهما حدث. آمين.

لماذا نحتاج إلى وقت للتفكير والتأمل؟

"عليك أن تتواصل مع ذاتك حتى تتواصل مع غيرك".

- سارجنت شريفير

تعلمت مؤخرًا شيئًا لن أنساه أبدًا خلال حوارين منفصلين، حيث حدّثني كل من حاكم ولاية كاليفورنيا "جيرري براون"، ووزير الخارجية السابق "جورج شولتز"، عن تخصيص وقت للخلوة خلال اليوم الحافل بالعمل من أجل التفكير والتأمل، وأهمية ذلك الأمر في حياتهما العادية والمهنية، وقد شرحا لي مدى صعوبة الحفاظ على ذلك الوقت وتأثيره بالغ الأهمية في تفكيرهما وقدرتهما على الإبداع والتوجيه.

أعجبتني هذه النصيحة البسيطة والعميقة، فمهما كنت مشغولًا عليك أن تحدد وقتًا خلال اليوم تستطيع خلاله أن تنعم بالهدوء، وحضور الذهن، والتفكير، والتأمل.

إنني أشعر بالامتنان؛ لأنني سمعت منهما هذه النصيحة قبل أن أتوجه مباشرة إلى المنصة للتحديث؛ لأنها ساعدتني على أن أبقى حاضرة الذهن، وأن أركز على اللحظة الراهنة، وقد ساعدتني كثيرًا على استيعاب ماذا كان يحدث حينها فور حدوثه.

لذلك حينما كنت أجلس على المنصة، وأنظر إلى الجمهور، كان الشعور بالامتنان يغمرني تجاه والديّ، وتجاه عائلتي، وكل من كان له تأثير في حياتي، فهناك الكثير ممن مدوا لي يد العون، وما زالوا يساعدونني بطرق عديدة، إن حضور الذهن قد أتاح لي أن أدرك الحب الذي دائمًا ما كان موجودًا في حياتي، وكذلك الحب الذي حظيت به في تلك الليلة، ولكنني لم أبعد ذلك الحب عني في تلك الليلة، وربما أكون قد فعلت ذلك في الماضي، ولكنني الآن سمحت لهذا الحب بأن يدخل إلى حياتي، وشعرت بمدى جماله، ولأنني كنت حاضرة الذهن في تلك اللحظة، فإنني لن أنساها أبدًا.

وعندما رجعت إلى الفندق قطعت عهدًا على نفسي بأن أخصص وقتًا أكبر يوميًا من أجل التفكير والأحلام والهدوء، إنه وقت أخصه لنفسي، حتى أستطيع أن أكون أكثر حضورًا وتركيزًا في حياتي.

أعتقد أننا نعيش لحظة فريدة في عالم يتسم بتسارع الخطى ودوام التغيير، وأعتقد أن عالمنا يحتاج منا إلى أن نكون أكثر تركيزًا وهدوءًا وتأملًا وإبداعًا، فإذا بذل كل منا جهدًا لتخصيص مساحة في حياتنا اليومية، فلا شك لديّ في أن تعاملاتنا بعضنا مع بعض ستختلف، وكذلك ستختلف الطريقة التي نرى بها الأمور، والطريقة التي ندرك بها الأشياء، ونسمعها بها، كما أنني لا يساورني أي شك في أن الطريقة التي ينظر إلينا الآخرون بها سوف تتغير، وسنعبّر عن آرائنا بشكل مختلف، وربما يساعدنا هذا على دفع بلدنا إلى الأمام بالطريقة التي نريدها جميعًا.

وهذا شيء يستحق التفكير والتأمل وحضور الذهن.

إلهي، ساعدني كي أستطيع أن أخصص وقتًا كل يوم لأكون فيه بمفردي، أناجيك، ولا أفكر في أي شيء آخر في ذلك الوقت، ساعدني على أن أدرك وجودك في حياتي، وأن أدرك إلهامك لي. آمين.

كل يوم هو ذكرى للاحتفال بالأم

"أفضل طريقة لتجد نفسك هي أن تُفني نفسك في خدمة الآخرين".

- يُنسب إلى مهاتما غاندي

خلال العقود التي قضيتها بعد أن أصبحت أمًا، تعلمت أن الأمومة مهمة تحتاج إلى عمل، وتفكير، و طاقة، والعمل طوال الساعات الأربع والعشرين يوميًا، كما تتطلب منك أن تجمع بين اللين والشدّة، الطيبة والقوة، الصبر والحب غير المشروط، ويجب أن تفعل هذا كله، ولا تسمح لأحد بأن ينتقص من قدرك، وإذا كان لديك أكثر من طفل، فهذا يحتاج منك إلى أن تتكيف، وأن تكون مبدعًا؛ لأنه لا يوجد طفلان يتطابقان في كل شيء (حتى التوائم، على حد علمي)، فمن ثم لا تستطيع الأم أن تربي طفليها بالطريقة ذاتها، فما يتناسب مع أحد أبنائك لا يتناسب بالضرورة مع أخيه.

ولكن اليوم أريد أن أتطرق إلى الحديث عما هو أبعد من تجربتي الشخصية مع الأمومة، وأن أركز على ما أعتقد أن العالم يتوق إليه في هذه اللحظة، إن العالم يحتاج ببساطة إلى الأمومة في أعظم صورها بشكل أكبر، وعلى نطاق أوسع.

فما الذي أقصده بهذا؟ أعني أنني أؤمن بأن كل أطفال العالم -سواء أكانوا صغارًا أم كبارًا- يلتمسون من أمهاتهم الحب والقبول، والغذاء، والمداواة، والرعاية.

إن الأمهات المتميزات هن من يصنعن القادة المتميزين؛ لأنهن يرعين ويبينين النشء القوي، فهنّ من يرين إمكاناتك، ويؤسسنك على نقاط قوتك، لا على مخاوفك، إنهن يلهمنك ويوجهنك، ويطلبن لك ما تحتاج إليه، بالإضافة إلى ذلك، فإنهن قويات فلا تستهين بهن.

أعجبني كثيرًا موقف الرئيس الفرنسي عندما قال في خطاب قبوله إنه سيحكم بتواضع وإخلاص وإصرار، وإنه سوف "يخدم بحب".

وهذا هو ما تفعله الأمهات كل يوم، إذ يخدمن أطفالهن بتواضع وإخلاص وإصرار وبحب أيضًا.

أرجو أن ندرك جميعًا أن الأمومة هي مهمة على أعلى مستوى، وإذا تمت على الوجه الصحيح، فإنها قد تقود أسرة، أو أمة، أو تقود العالم إلى تحقيق أقصى إمكاناته.

لذلك ليس من العدل أن نخصص يوم الأم وحده لتكريم الأمهات؛ لأن الأمومة هي أصعب مهمة في العالم، إنها العمل الذي يستحق منا الاحترام والولاء والحب كل يوم.

إن الأمومة وظيفة تحتاج إلى قوة عضلية وشجاعة.

إلهي، لقد خلقت الإنسان على الأرض لكي يخدم أخاه الإنسان في كل أنحاء هذا العالم، سواء أكان أخوه طفلًا أم شابًا أم كهلاً، ولكي يحب أخاه ويقبله ويطعمه ويعالجه ويرعاه على أسمى وجه، إنني أتمنى لو استطعت أيضًا أن أخدم بحب. ساعدني كي أكون عطوفًا وقوية، وأن تكون كلماتي بناءة وليست هدامة، وأن تسهم في بناء الثقة والقوة، وأتمنى أن أتحدى بالصبر وأن أمنح الآخرين حبي دون شروط، أتضرع إليك لتقبل أعمالي البسيطة، وأن تحولها إلى شيء مؤثر وهادف يمكنه أن يساعد الآخرين ويشجعهم.

نحن جميعًا نشترك في هذا

"إنسانيتنا مرهونة بتقدير إنسانية الآخرين".

- رجل الدين ديزموند توتو

نادرًا ما تكون الأخبار اليومية بسيطة أو عظيمة، بصرف النظر عما نريد أن نسمعه، إنني أجد أننا ندرج الأخبار في فئتين: أخبار مفرحة، وأخبار حزينة، صحيحة أو خاطئة، ولكن الأمر نادرًا ما يكون كذلك، إن رؤيتك الأخبار تعتمد بشكل كبير على ما مررت به في حياتك، فكلّ منا يمكن أن ينظر إلى الصورة نفسها، ويقرأ القصة نفسها، ويستمع إلى الخطاب نفسه، ولكننا نختلف كليةً في رؤيتنا ما قيل ومعناه.

إنني أرتبط بك، وأنت ترتبط بي؛ فنحن نعيش على الكوكب نفسه، ونتنفس الهواء ذاته، فيجب أن تكون معاملتي ذاتي هي المعاملة نفسها التي ينبغي لي أن أجتهد في أن أعاملك بها، وما أتمناه لعائلتي هو ما ينبغي لي أن أتمناه لعائلتك، بغض النظر عن ديانتك، أو لون بشرتك، أو توجهك، أو انتمائك السياسي، إنني أتمني لو كان باستطاعتي أن أمحو كل طرق التصنيف التي نُعرّف أنفسنا بناءً عليها، وكذلك نختبئ وراءها؛ لأنها دائمًا ما تحاول أن تبعدنا بعضنا عن بعض بدلًا من أن تقربنا.

لعلنا ونحن في خضم جدالنا المشحون عن الأخبار اليومية -كتلك الأخبار التي تمطرنا بصور أناس يبكون، طالبين المساعدة- نتوقف لكي نتذكر أننا جميعًا أفراد في عائلة واحدة عظيمة وكبيرة تسمى الجنس البشري.

إن مستقبلنا مرهون برؤية إنسانيتنا المشتركة، وإيجاد طرق لإعلائها، ودفعها إلى الأمام نحو مكان أفضل مما هي فيه اليوم، فنحن لم نُخلق في هذا العالم لكي يدمر بعضنا بعضًا، بل لكي نتواصل ونتآزر فيما بيننا، فبقاؤنا كبشر يعتمد على كل منا.

في هذا الأسبوع كنت أفكر في قوة الدعاء، فأنا من أكثر الأشخاص إيمانًا بقوة الدعاء؛ لأنني قد رأيت بعيني ما يفعله من عجائب، بل إنني الآن أحد أفراد حلقات الدعاء المخصصة من أجل إحدى صديقاتي التي تكافح مرض السرطان، وأعلم مدى فاعليته؛ لأنها ما زالت تعيش بيننا، وتعمل وتحارب من أجل تحقيق العدالة الاجتماعية.

إنني أدعو كل صباح ومساء كي أهدئ نفسي وأوجهها، وأجمع تركيزي، ولأظهر امتناني، وأستطيع مناجاة خالقي، أدعو لنفسي وأطفالي وأصدقائي، وأدعو لمن أسعى إلى فهمهم بشكل أفضل، بما في ذلك من لا أفهمهم؛ لأنهم يرون الأمور بطريقة مختلفة عن الطريقة التي أرى بها الأمور.

سوف أستمّر في الدعاء لنا جميعًا، ولإنسانيتنا التي تجمعنا، فإنسانيتنا موجودة، وكل ما نحتاج إليه هو أن نفتح أعيننا وعقولنا وقلوبنا، ونسمح لهذه الإنسانية بأن تسود في داخلنا.

إلهي، عندما تبدو لي مشكلاتي محيرة، أثق بأنك ستعينني على ما لا أستطيع، وإنني أوجه بصري إلى السماء، وأثق بقدرتك؛ لعلمي أنه ليس هناك شيء يحدث دون علمك ومشيتك، أرشدني حتى ألوذ بك دائمًا، وأتوكل عليك حتى لا أقلق بشأن ما سيحدث، وأتخذ الخطوات التي تمكّني من التغلب على أي تحدٍّ يواجهني. آمين.

تولّ زمام التغيير بنفسك ولا تنتظر من يقودك إليه

"شخص واحد فقط يمكنه أن يصنع فرقًا، ويجب على كل فرد أن يحاول أن يكون هو ذلك الشخص".

-الرئيس جون كينيدي

حاولت أن أقضي وقتًا أقل في القلق، ووقتًا أطول في التأمل، ليس فقط في تأمل ما مضى، ولكن في تأمل كيفية دفع حياتي إلى الأمام.

أعلم أنني أريد أن أمضي قدمًا بالأمل، والإيمان والقناعة الشخصية، والشغف والهدف، أعلم أنني أريد أن أستخدم صوتي بوضوح وثقة من أجل ما أهتم به من قضايا وأشخاص.

أريد أن أستخدم صوتي من أجل إحداث تغيير يشكل فرقًا عندما يتعلق الأمر بفهم العقل البشري الجميل، ولماذا يصاب الكثير من هذه العقول بمرض ألزهايمر، فهذا المرض يقضي على العديد من أمهاتنا وبناتنا وأخواتنا وإخواننا وعائلاتنا، إنه يستنفدهم ماليًا وعاطفيًا وجسديًا وروحيًا. إنني أؤمن بشدة بأننا يمكننا بدورنا أن نمحو هذا المرض الذي يدمر العقل، وأنا لن يغمض لي جفن حتى أحقق هذا المقصد، كما أنني أؤمن بأن دوري هو رفع الوعي والإسهام في تحسين الرعاية والاهتمام وزيادة العطف في هذا العالم، وبقدر عظم هذا التحدي، فإنه لا يشبّط من عزيمتي، بل إنني أجده يزيد من حماستي؛ لأنني أؤمن بأن هدفي يمكن تحقيقه.

إنني أعلق على جدار مكتبي قصيدة تلهمني بشدة كلما قرأتها، إنها القصيدة التي تدفعني إلى الأمام، فهي تشعرني بالحاجة الملحة، وتخاطب عقلي وقلبي.

وَتُنسب تلك القصيدة إلى أحد حكماء قبيلة "هوبي" في أريزونا، وهو في هذه القصيدة يخاطب القائد الذي يعيش في داخل كل منا، ويخاطب قوة الفرد، والحاجة إلى المجتمع، وما تقتضيه اللحظة الحالية، هذه القصيدة تحثنا على ألا نجلس في انتظار من يقودنا إلى الأمام:

يقول حكيم قبيلة "هوبي":

"كثيرًا ما كنت تقول للناس إنه فات الأوان".

عليك أن تعود إليهم الآن لتخبرهم بأن الوقت قد حان.

هناك أشياء تستحق التفكير..

أين تعيش؟

وما عملك؟

وما حالتك الاجتماعية؟

وهل تعيش مع الشخص المناسب؟

أين هو ماؤك؟

حدد حديقتك التي سترونها بهذا الماء.

إنه الوقت الذي تُبرز فيه حقيقتك.

اصنع مجتمعك.

عامل الآخرين معاملة طيبة.

ولا تبحث عن قائد غيرك".

ثم شبك يده معًا وابتسم، وقال: "يمكن أن يكون هذا هو الوقت المناسب!

هناك نهر شديد الجريان، وهو نهر عظيم وسريع؛ حتى إن بعض الناس سيخافون منه، فهم سيحاولون التشبث ليصلوا إلى ضفة النهر، وسيشعرون بأنهم ممزقون وسوف يعانون كثيرًا.

أعلم أن النهر يسير إلى وجهته، فقد قال حكماءنا إننا يجب ألا نتشبث بضفة النهر، وأن نتركه يجذبنا حتى المنتصف، ونُبقي أعيننا مفتوحة، ورءوسنا فوق الماء. وأنا أقول انظر إلى من يشاركك الرحلة نفسها، واحتفل معه، في هذا الوقت من التاريخ لا ينبغي أن نأخذ أي شيء على محمل شخصي، وبخاصة ذواتنا؛ لأننا في اللحظة التي نقوم فيها بهذا نتوقف رحلتنا، ويتوقف كذلك نمونا الروحاني.

لقد ولّى زمان العزلة، فاجمع شتات أمرك، وامحُ كلمة **الخلاف** من قاموسك وسلوكك، فكل ما نفعله الآن يجب أن نضفي عليه هالة من الإجلال، وأن يبدو كاحتفال.

تولّ زمام التغيير بنفسك، ولا تنتظر من يقودك إليه".

-تنسب إلى قبيلة هوبي أوريابي، أريزونا

لذلك إذا وجدت نفسك في هذه اللحظة من حياتك تتأمل فيما مضي وما يحدث، فتعلم من قصيدة حكيم قبيلة "هوبي"، اعترف بالحقيقة، ففي هذا الوقت من حياتنا يجب ألا نأخذ شيئًا على محمل شخصي وبخاصة ذواتنا، لقد ولّى زمان العزلة، وهذا هو وقت العمل. وعلينا أن نتولى زمام التغيير بأنفسنا.

شيء آخر يستحق أن تركز عليه سوى المظاهر

"على الرغم من أنه لا يمكن لأحد أن يعود إلى الماضي لكي يبدأ من جديد، فإننا جميعًا يمكننا أن نجعل من حاضرنأ بداية جديدة، وأن نصنع له نهاية جديدة"

-كارل بارد

لا يهمني ما ترتديه، وما لا ترتديه، وإذا كنتِ امرأةً، فلا يهمني كم أنفقتِ على مساحيق التجميل الصناعية، ولا أهتم سواء أكنتِ قد أجريتِ عملية تجميل، أم تنوين إجراء إحدى تلك العمليات في المستقبل، كما أنني لا أهتم إن كنتِ مطلقة، أو كنتِ قد تركتِ عملك من أجل أن تربي أولادك، أو إذا كنتِ تعملين بطريقة جنونية طوال حياتك.

ولا يهمني إذا كنتِ عزيزي القارئ تنتمي إلى الحزب الديمقراطي أو الجمهوري، أو كنتِ مستقلةً، أو تنتمي إلى حزب الخضر (الحزب الليبرتاري الأمريكي)، أو كنتِ تابعًا لحزب الانتماء إلى الدولة، لا تهمني وظيفتك الآن، وكم تجني من المال، ولا يهمني من تعرف أو من لا تعرف، كما أن الديانة التي تعتنقها لن تشكل فارقًا بالنسبة إليّ، ولا أهتم أيضًا بما إذا كنتِ ذكرًا أم أنثى، ولا يهمني أيضًا إذا كنتِ من ذوي البشرة البيضاء أم السمراء، أم غير ذلك.

إن الأمر حقًا لا يهمني.

بل ما أهتم به هو عقلك، وهو ما أود الوصول إليه، ولا يقتصر اهتمامي فقط خلال الشهر العالمي للتوعية بالأمراض العقلية على الرغم من أنني أهتم اهتمامًا شديدًا بالصحة العقلية؛ لأنني أريد أن أساعدك على حماية عقلك، حتى اللحظة الأخيرة في حياتك.

ففي كل ست وستين ثانية، يصاب عقلٌ جديدٌ بمرض ألزهايمر، إن ثلثي المصابين بهذا المرض من النساء، ولا أحد يعرف السبب، وهذا أمرٌ غير مقبول لديّ، وآمل ألا يكون مقبولاً لديك أيضًا.

وقد جعلت مهمتي هي أن أكتشف السبب الذي يجعل مرض ألزهايمر يسرق عقول الكثيرين وبخاصة النساء! وهم في مقتبل عمرهم. لقد رأيت المعاناة التي يتسبب فيها هذا المرض في داخل عائلتي، ولا أريد لك أن تعاني فقدانك عقلك، أو أن تشاهد ذلك يحدث لشخص تحبه، ثق بكلامي، إن رؤيتك هذا الأمر كفيلة بأن تسبب لك صدمة كبيرة.

إن مرض ألزهايمر هو أكثر الأزمات الصحية المكلفة التي تواجه أمتنا، ويجب أن نوقفه، ويمكننا ذلك من خلال تمويل الأبحاث التي لها أهمية كبيرة في زيادة فهمنا طبيعة هذا المرض المدمر.

وكثيرًا ما كانت أُمِّي تشدد على أهمية تنمية العقل، كانت تقول لي: "يومًا ما سيزول جمالك إلا إذا كنت تنمين عقلك، عندها سيدوم جمالك ما بقيت، وسيُحدث الفارق دائمًا في حياتك".

لذلك بينما **أحاول** المحافظة على مظهري قدر استطاعتي (يا له من شيء مضحك)، فإنني أركز بشكل رئيسي على قوتي العقلية، وكذلك قوتك العقلية، إنني أهتم بهما أشد الاهتمام.

إن عقولنا هي ملكيتنا المشتركة، ويمكننا أن نعمل معًا للحفاظ عليها.

إلهي، أسألك أن ترشدني إلى كل ما يحسّن صحتي، ساعدني كي آكل جيدًا، وأن أتدرب جيدًا، وأن أزداد علمًا، وأن أحافظ على علاقاتي بالآخرين، احفظ لي حياتي، وامنحني قوة عقلية وبدنية وروحية متجددة، فلا شيء يُعجزك. آمين.

تأملات عن أسبوع مرّ سريعًا

"ليس هناك نعمة أعظم من أن يكون عملك نابغًا من القلب، وأن تُحدث فارقًا في هذا العالم".

-كارلوس سانتانا

هل مر بك أسبوع كنت تحاول فيه جاهدًا أن تحافظ على تفاؤلك وابتهاجك وإيجابيتك، ولكن دون جدوى؟ بالطبع لقد عايشته هذا الأمر، وهذا بالضبط ما حدث معي الأسبوع الماضي.

فقد كان أسبوعًا مشحونًا بالأحداث المتسارعة، لقد كان أسبوعًا صعبًا للغاية، تحدثت إلى جماعة ممن يقضون أوقاتًا طويلة في متابعة الأخبار، ووسائل التواصل الاجتماعي، في محاولة مني لتحليل ما كنت أمرُّ به فور حدوثه، واستكشاف معناه، كما أنني تحدثت إلى آخرين، أخبروني بأنهم لا يطبقون أيًا من وسائل التواصل الاجتماعي، ويتجنبون جميع الأجهزة الإلكترونية.

لا شك في أن مثل تلك الأوقات أوقات تتسم بالارتباك والفوضى، فقلما تجد شيئًا مؤكدًا، ومن الصعب أن ترى طريقًا واضحًا تسلكه، وكذلك من الصعب أن تعرف ما عليك أن تفكر فيه عندما يبدو أن كل شيء يتغير من حولك بسرعة تتجاوز سرعة صياغتك فكرة جديدة، ولهذا فإنني أحاول خلال تلك الأوقات قضاء بعض الوقت بعيدًا عن تلك الضوضاء؛ حتى أستطيع معرفة ما الذي **أفكر** فيه بالفعل.

والآن كيف أفعل ذلك؟ إنني أقرأ لمن ساعدتني كلماتهم وأفكارهم على النهوض، وساعدت عقلي على التركيز على الأمور الإيجابية، وهؤلاء الأشخاص هم من أستمع إليهم أيضًا،

ولكن هذا لا يعني أنني ساذجة، بل يعني بكل بساطة أنني أعترف بأننا قادرون على اختيار طريقة التعامل مع الضوضاء والتغيرات التي تحدث حولنا.

كما أنني أتواصل مع من أكن لهم الاحترام، وأشعر بأن لديهم رؤية، فإنهم يذكرونني بأننا قد مررنا بفترات مضطربة مثل تلك من قبل، الاضطرابات التي حدثت في الستينيات من القرن الماضي، والاحتلالات وفيتنام، وفضيحة ووترجيت، واستقالة الرئيس، وقضية إيران كونترا، والكوارث الطبيعية الرهيبة، و١١ سبتمبر، والقائمة تطول. ودائمًا ما يعود الوضع والهدوء إلينا، ولكنه يستغرق وقتًا.

لذا اسمح لنفسك بالابتعاد قليلاً، تنفّس، وتوجه إلى ذوي الحكمة ممن مروا بكل هذا، وعاشوا لينقلوا خلاصة تجاربهم، اطلع على الأخبار، ولكن لا تدعها تسيطر عليك، أو تستهلكك.

ابحث عن قرارك، وركّز على الشيء الجيد الذي يمكن أن تقوم به في حياتك. وتحتاج مجتمعاتنا وبلدنا إلى الخير الذي يمكننا تقديمه، وذلك يقتضي منا أن نخفض الصوت الذي يتحدث بالقبح، وأن نتطلع إلى مستقبل نكون فيه أكثر اتحادًا لا انقسامًا، أعتقد أنه يمكننا جميعًا أن نتفق على أننا نستحق مستقبلًا أكثر إشراقًا وإيجابيةً، مستقبلاً نكون فيه أكثر تعاطفًا، ويضمحل فيه الظلام، وتختفي منه السلبية، والميل إلى النقد.

إنني أركز على الدفع بنا جميعًا إلى الأمام، وأركز على وحدتنا، أفلا تنضم إليّ؟

إلهي، ساعدني على أن أبتعد عن الضوضاء في هذا اليوم، وأن أتنفس بعمق، وأملأ قلبي وعقلي بالسكينة، إنني أثق بقدرتك على معالجة كل الشكوك التي تساورني حيال ما لا أستطيع السيطرة عليه، احمني من الخوف وفتور الهمة، عندما يبدو الطريق غير واضح ومحيرًا. أشكرك على مخالطة الأشخاص الحكماء، فقد انتشلتني كلماتهم وأفعالهم من السلبية والنقد، ومنحتني الوضوح والرؤية الإيجابية التي كنت في حاجة إليها، ساعدني على التوقف والإصغاء إليهم، وأن أتذكر ما قالوه لي؛ حتى أستطيع التركيز على الخير الذي

يمكنني أن أقدمه إلى الآخرين. ولو لم يتسنَّ لي أن أرى الطريق، فإنني مطمئنة إلى أن
مستقبلي بين يديك. آمين.

تأملاتي عن الأمل

"من رحم الأمل يولد الأمل".

-حكمة قديمة

يبدأ الأمل حيث تنتهي المحن والآلام، ويتعلم الإنسان مما مضى في حياته، وما أتحدث عنه هو أن هذا اليوم الذي نحن فيه قد يكون هو اللحظة التي يختارها كل منا لنطور من حياتنا.

طلب مني شقيقي "تيموثي" أن أقضي معه بعض الوقت، فغادرنا لقضاء عطلة نهاية الأسبوع في خلوة نظمها رجل الدين "ريتشارد روهر" في نيو مكسيكو، ذهبنا لكي نسمع ونتعلم ونتواصل، ولكي يكون بعضنا بصحبة بعض، وكذلك لنكون في تناغم مع ذواتنا (صحبتنا أيضًا ابنته الجميلة "روز").

كما انضم إلى رجل الدين "روهر" "وليام بول يونج" مؤلف كتاب **The shack**، وكذلك انضمت إليه الزاهدة والمرشدة الروحانية "سينثيا بوجولت".

مضت عطلة نهاية الأسبوع، وكانت حافلة بالمشاعر القوية، وذات مغزى، وتوجت باجتماع رائع؛ ما منحني الوقت لكي أفكر في قصتي، وفي النجاحات والإخفاقات التي لم تكن موجودة في حياتي فقط، بل في حياتنا جميعًا، وكما قال رجل الدين "روهر": إذا كانت لديك روح، فيجب أن تسلم بأن الجميع يمتلكون أيضًا أرواحًا، وكذلك لديهم نجاحاتهم وإخفاقاتهم، ولديهم جوانب مضيئة وأخرى مظلمة.

كان الوقت الذي قضيته مع هذا الجمع وقتًا رائعًا، وأشعروني بالجوانب الإيجابية في الحياة.

وفيما يلي عشرون فائدة خلصت إليها بعد هذه الرحلة:

١. إن ما ينكسر في داخلك يجعل منك إنساناً؛ وليس بالأمر السيئ، فنحن نتحد عند المرور بالانكسار والمعاناة، وعليك أن تقرّ بهذا الأمر.

٢. إن المكاشفة تتبع من الداخل لا من الخارج، فاسمح بها.

٣. نعتقد أننا بحاجة إلى معرفة الأشخاص قبل أن نحبهم، ولكن التفكير السامي يقتضي أن يأتي الحب قبل معرفتنا الأشخاص، اجعل حبك غير مشروط.

٤. إن فقدان المعنى هو أحد أكبر التحديات التي تواجهنا اليوم، فابحث عن المعنى أينما استطعت.

٥. أصبح مفهوم الدين يدور حول الذنوب، فلقد تعلمنا أن ذنوبنا تبعدنا عن الخالق، ولكن هذا ليس صحيحاً بالضرورة.

٦. إذا كان عليك دائماً أن تقنع والديك بأن يحباك، فإنك لن تصدق أبداً أنهما يحبانك. نصيحة للوالدين: ركزا على منح طفلكما الحب الذي يبحث عنه.

٧. جميعنا تمر بنا لحظات تكون هناك غشاوة على أعيننا، ولكنها تنجلي بعد ذلك ليتسنى لنا أن نرى، فاجعل عقلك منفتحاً على طرق أخرى للتفكير والرؤية، وهذا سيخرجك من الإطار الازدواجي الذي يفرضه عقلك عليك، حيث يجعلك ترى كل شيء إما جيداً وإما سيئاً، صحيحاً أو خطأ، فدع عقلك يفتح على طريقة الثالثة.

٨. يتناول العقل التأملّي الأشياء في صورتها التامة؛ لذا عليك أن تكون تأملياً فيما يتعلق بالأفعال، فالتأمل والأفعال يتوافقان معاً في الحقيقة.

٩. إن التفكير في جزء كبير منه هو نتاج للوساوس؛ لذا عليك أن تجد طريقة توقفها بها.

١٠. لا تتشبث بمكانك، وعندها ستستطيع أن تجاري التيار، وعندما تتقبّل المجهول الذي تقدمه الحياة، ستقبل أنت ذلك التيار.

١١. إن الكمال هو التطابق بين سلوكك وحقيقة جوهرك، فأنت كائن مميز، وإليك هذه الملحوظة: تقبّل هذه الحقيقة كما هي.

١٢. تذكّر أن عكس جملة: "أريد أكثر" هي: "لديّ مل يكفي".

١٣. إذا أردت أن تكون هناك أهمية لموافقتك على شيء ما، فيجب أن تكون هناك أهمية لرفضك أولاً.

١٤. إن كل شيء يعتمد على تركيزك على الحاضر، فعقلك يسكن في الماضي والمستقبل؛ لذا درب عقلك حتى يمكنه التركيز على الحاضر.

١٥. إن معظمنا يخلون من شكل أجسامهم، ومن ثم يعمدون إلى إنزال العقاب بها، فحقق التكامل بين عقلك وجسدك؛ لأن هذا هو ما سيساعدك على التركيز على الحاضر.

١٦. انظر إلى نفسك باعتبارك شخصًا يبذل الخير، وعندما تتمكن من النظر إلى نفسك على هذا النحو، انظر إلى الآخرين كأنهم مثلك..

١٧. نحن دائمًا ما نندهش بما يقوله الآخرون عنا؛ لذا لا تنتظر، وعبر عن رأيك في ذاتك.

١٨. الخير دائمًا ما يجد طريقه إلى المحسنين، تذكّر دائمًا أنه لا بد من أن يكون هناك أخذ وعطاء في الحياة.

١٩. ستعرف ما الذي أنت في حاجة إلى معرفته عندما تحتاج إليه.

٢٠. إن تجاربك تخصك أنت وحدك، فكل منا لديه مهمته، وهدفه، وعمله، والتحدي الذي يواجهها هذا اليوم، وكل يوم هو أن نقوم بمهمتنا.

وكلمتي الأخيرة التي سأقولها لك اليوم هي: إنني لم أكن لأذهب إلى هذه الخلوة لولا دعوة أخي "تيموثي" إياي لكي أكون بصحبته، ولكي أقضي معه بعض الوقت، ولقد سررت لأنه طلب مني هذا؛ لذا إذا طلب منك شخص تحبه أن تقضي معه بعض الوقت، فوافق على طلبه، وستجد أنك أصبحت تمتلك قائمة رائعة من الفوائد التي ستستخلصها خلال تلك الفترة.

إلهي، إنني أعبدك لأنك أنت واهب الحياة، أتذكر دائماً أنك ساعدتني على تحقيق أحلام كانت لي، ولولا عونك لذبلت، وانتهت منذ أمدٍ بعيد، أتمنى أن ترشدني دائماً إلى دروب جديدة، وأن تسبغ علينا نعمك العظيمة. آمين.

وقت للراحة

"نحن جميعًا نواجه في كل يوم إمكانية إعادة ضبط حياتنا، وكذلك إعادة تركيزنا وتخيلنا وانطلاقنا، في كل يوم يمكننا أن نقرر تغيير نظرتنا، وكلماتنا، ونبرتنا، وكذلك مواقفنا".

_ ماريّا

تأمل، تذكر، استرخ، وجدّد طاقتك.

إن هذا هو ما أريد أن أقوم به؛ لأن كل شيء من حولنا يمر بسرعة خاطفة، السياسة، والمناقشات، والعلاقات، وكذلك حياتنا.

عندما يكون كل فرد على عجلة من أمره، فإننا سنكون معرضين لا محالة لارتكاب الأخطاء، والتلفظ بالألفاظ الجارحة، وسوء التفاهم، وتقع لنا الكثير من الأشياء الجنونية، ولا يتوقف المرء ليقول لنفسه: "مهلاً انتظر دقيقة!".

ما الذي نفعله؟ وفيما نفكر؟ وأين سنذهب؟ دعنا نتوقف، ونستريح دقيقة، فلنتأمل فيما يحدث الآن وما حدث في السابق، فلنتوقف، ونجمع أنفسنا حتى نستطيع أن نعيد تركيزنا، ونجدد طاقتنا، ونمضي قدمًا أكثر اتحادًا من ذي قبل.

إنني أعني هذا بصدق وجدية، لقد حان الوقت -بغض النظر عن أعمارنا، ونوعنا، وعرقنا، أو توجهاتنا السياسية- لكي نكون أكثر وعيًا، وأكثر مراعاة وعطفًا، ولست في حاجة إلى أن أقول أن نكون أقل غضبًا وانتقادًا.

والآن قبل أن تصرخ قائلاً: "كيف تتحدث هذه السيدة عن الراحة في الوقت الذي تنفجر فيه القنابل التي تقتل أطفالنا؟ وفي الوقت الذي يهدد فيه السياسيون بقطع البرامج التي هي بالنسبة إلى الكثيرين بمنزلة الفارق بين الحياة والموت؟ متى ستذوب القمم الجبلية؟

عندما تكون واشنطن متورطة في الحروب، والتنافس، والتراشق بالألفاظ، والمماطلات؟
عندما يشعر العالم بأنه أخذ يتفكك؟

إنني أرى أن هذه هي اللحظة التي نحتاج فيها إلى الراحة.

إنني لم أنشأ على الراحة، في الحقيقة أعتقد أنه من الإنصاف أن أقول إن الراحة كان يُنظر إليها بازدراء في منزلنا، وكان هذا الازدراء من نصيب أي فرد يحاول أن يأخذ راحة، فلنقل إنه لم يجرؤ أحد منا على ذلك في الأساس.

ولكنني قد أدركت قيمة الراحة، فعندما تتوقف لكي تستريح، فإن هذا لا يعني أنك ضعيف، أو منهك، أو لا تستطيع مواصلة ما أنت بصدده، ولا تعني الراحة أنك لست بخير، أو أنك لست أمريكيًا (حتى لو كان الأمريكيون يعتقدون أنهم أكثر الناس قدرة على المنافسة، وأكثر الناس طموحًا على وجه البسيطة).

إن الراحة مهمة لعقلك وجسدك وقلبك، فعندما ترتاح تستطيع أن تجدد طاقتك، وتعيد تركيزك، ويمكنك أن تحلم، وأن تستفيد من وعيك، ومن روح الإبداع. ويمكنك أن تتواصل مع ذاتك وهدفك ومهمتك.

إنني في الحقيقة قد سعت كثيرًا في حياتي، وخلصت إلى أن أكثر الناس نجاحًا ينجزون الكثير عندما يأخذون بعض الوقت ليتخففوا فيه من عبء العمل.

عندما يتوقف المرء لكي يحصل على قسط من الراحة، فإنه يصبح أكثر تعمقًا وتركيزًا، ويصبح أكثر تواؤمًا مع نفسه، ومع من حوله، فهو يصبح أفضل حالًا كوالد، وزوج، وكشخص مهني. فمن يأخذون قسطًا من الراحة ينجزون مهماتهم دون أن يتسببوا في الفوضى أو الخسائر بعد انقضاء فترة الراحة وعودتهم إلى عملهم.

لذلك قبل أن تقول لنفسك: "إنني لا أستطيع أن آخذ قسطًا من الراحة، وليس لديّ متسع من الوقت للتأمل، أو تجديد طاقاتي؛ لأن لدي الكثير من العمل.."، فصدقني لقد قلت مثل

هذا الكلام منذ سنوات قليلة مضت، ولكنني تعلمت أننا جميعًا سينتهي بنا المطاف إلى مكان واحد، ففيمَ العجلة إذن؟

سوف أستقطع وقتًا للراحة في اليوم التذكاري الذي تحتفل فيه الولايات المتحدة الأمريكية، وهو البداية غير الرسمية لفصل الصيف، بل إنني سوف أجعل تلك الراحة جزءًا من موسم الصيف، وجزءًا من حياتي.

كما أنني سأقضي بعض الوقت في أثناء هذه العطلة الأسبوعية في تذكر بسالة العسكريين من الرجال والنساء الذين افتدوا بلدهم بأرواحهم، أريد أن أقدم احترامي إليهم، وأن أعبر عن امتناني لأسرهم، إذ تركت من بعدهم، وهي تحاول ترميم حياتها بمفردها.

إن آخر احتفال تذكاري كان بشأن الذكرى المئوية لميلاد "جون كينيدي"، حيث قضيت بعض الوقت في تأمل إرثه، وما حارب من أجله في الحرب العالمية الثانية، وما دافع عنه في الحياة السياسية، ولماذا لا تزال كلماته تحمل ذلك التأثير حتى يومنا.

وقد جعلني هذا الأمر أقول لنفسِي: "ما الذي **أدافع** عنه؟ وما الذي **أفعله** من أجل بلدي؟ وما المقابل الذي **أحصل** عليه؟ كيف **أخدم** الصالح العام؟" (بالمناسبة الشكوى والنقد على تويتر لا يعتبران ضمن الأمور التي تخدم الصالح العام).

إنني أرجو منك أن تتريث، وتتأمل الأشخاص الذين يمثلون أهمية لك، وكذلك الأشياء التي تهتمك، وتأمل سبب قيامك بالأشياء التي تقوم بها.

جدّد طاقتك، وحدّث قراراتك، وتذكر أنك ضمن من أنعم عليهم الخالق، فأنت ما زلت على قيد الحياة؛ لذا ما زالت أمامك الفرصة لكي تؤثر في مسار حياتك، ولتنفع غيرك، فلماذا لا تغتنم هذه الفرصة؟ خذ وقتًا للتوقف والاستراحة؛ لأنه لا يزال لديك الكثير لتنجزه.

إلهي، يبدو أن العالم على وشك التفكك، كما أن عالمي الخاص المليء بالأحداث أصبح مشحونًا بالتوتر، لقد علمتنا أنك تريد منا أن نتوقف أحيانًا، وأن نمح أجسادنا وقلوبنا

وعقولنا وأرواحنا قسّطًا من الراحة، كي نجدد طاقاتنا؛ ولنعيد التركيز على قراراتنا.
ساعدني كي أتوقف وأتأمل فيما أفعله، وفي سبب إقدامي عليه، ولكي أعرف غايتي
ومهمتي في هذه الحياة، ساعدني على الصمود، وأرشدني إليك كي أنتبه إلى إلهامك لي
كي أواصل حياتي بقوة وثقة.

ما الذي أمتنُّ له في ذكرى الشكر

"سالي، إن ذكرى الشكر هي مناسبة مهمة للغاية، وقد كانت دولتنا أول دولة تُنشى ذكرى قومية لتقديم الشكر".

-تشارلز شولز

إن ذكرى الشكر هي الذكرى المفضلة؛ لأنه يتم فيها الاحتفال بالأمور التي تهمني في حياتي: عائلتي وأصدقائي وإيماني، ونتناول الطعام! ويجب أن أضيف أيضًا كرة القدم؛ لأنها دائمًا جزء من هذا الاحتفال بهذا العيد في منزلنا.

فما ذكرى الشكر إلا مناسبة للتعبير عن امتناننا، والاجتماع معًا، لا من أجل تبادل الهدايا، بل من أجل أن نكون موجودين في حياة من نحبهم.

في كل عام كنت أذهب إلى مسقط رأسي في واشنطن للاحتفال بذكرى الشكر مع والدي، وقد كان هذا شيئًا أريده وأتطلع إليه كل عام لرؤية أشقائي وأسرهم، ورؤية والدي وهو يقطع الديك الرومي، ورؤية أمي وهي تجلس في مقدمة المائدة ووجهها يتلألأ فرحةً، حيث ينعمان بالحب وتعالى ضحكات أفراد تلك العائلة التي أسساها.

وبعد أن توفيا، وتغير وضع عائلتي، وجدت نفسي أكافح، حتى اعتاد تقاليد الاحتفال الجديدة، في البداية كان أحد أصدقائي يدعوني للاحتفال معه، ولكنني أدركت أن هذا الاحتفال كان دائمًا عطلّة تمثل أهمية بالنسبة إليّ؛ لذلك أردت أن يكون لديّ تقليدي الخاص فيما يتعلق بالاحتفال، فكيف تسنى لي ذلك؟ حسنًا، كان هناك شيء يفعله والداي وكثيرًا ما أثار إعجابي، وهو أنهما كانا يسمحان لأبنائهما بدعوة من يريدون للاحتفال معهم في هذه المناسبة، فبدأت أنا أيضًا أفعل ذلك الأمر مع أبنائي، وهكذا بدأ عدد المدعوين على مائتي يزداد ببطء، ولكن بوتيرة ثابتة، وبالتدريج وُلِدَ تقليد جديد للاحتفال.

كان ما يحدث في ذلك الاحتفال شيئًا عظيمًا، فغالبًا ما كان يحضر إلى مائدتي أناس لم يولدوا في هذه البلاد، ومن ثم لم يكونوا يعرفون هذه العطلة في طفولتهم، ولكنهم أحبوا هذه المناسبة؛ لأنهم حظوا بالترحيب على المائدة، فالأمر يتعلق بشعورهم بالتقبل، وبأنهم مدعوون إلى الاحتفال.

فلنجتمع حول مائدة واحدة، وندعو الآخرين إليها، فاحتفل مع من تحبهم وتهتم بهم، واستمع إلى الحب، وتعلّمه، واشعر به، وركز على الأمور التي تعرف أنها تجلب إليك الشعور الجيد، وتشعرك بأنك في حالة من اليقين، وركز على ما لديك من هبات، وعلى ما تمتن له.

ولا تنتظر إلى أن يحين موعد هذه الذكرى! حيث جعلتني مشاهدتي العدد الكبير من الأشخاص الذين استمتعوا بهذه المناسبة، أبدأ تقليدًا جديدًا وهو عشاء يوم الأحد، ففي كل يوم أحد أدعو بعض الأشخاص إلى مائدتي؛ لتجتمع ونأكل ونضحك، إنه تقليد أحبه أطفالي، وأصبح أحد الأمور التي أعول عليها، من قال إن علينا الاحتفال بالطعام وسط العائلة، وفي جو يسوده الحب والمرح مرة واحدة فقط كل عام؟

إلهي، أشكرك لأنك يسّرت لي العثور على البهجة في أبسط الأشياء في حياتي، ساعدني دائمًا على ألا أستهيئ بما جدّت به عليّ، لك الشكر الكثير يا إلهي. آمين.

ما الذي أحمله معي كل عام جديد

"كثيرًا ما بدأت الصفحات الجديدة في حياتي واحدة تلو أخرى، ولكنني لا أتم منها شيئًا، وبينما اعتدت ذلك، أصبحت البدايات الجديدة في حياتي لا تنتهي".

— لوري، من رواية نساء صغيرات من تأليف لويزا ماي ألكوت

يغلب الشعور بالإثارة في الأيام القليلة الأولى من العام الجديد، حيث تكون أمامنا الفرصة سانحة لنقدم أفضل ما لدينا في العام الجديد على المستوى الشخصي والمهني والسياسي.

في بداية العام الماضي، بينما كنت أدون كل الأشياء التي أريد أن أتخلص منها، وأنهيتها من حياتي، وأتوقف عن التذمر بسببها في ذلك العام، قمت أيضًا بتدوين كل الأشياء الإيجابية التي أود أن أقوم بها في العام الجديد، فكتابة كلتا القائمتين أمر ذو فائدة، وأنا أسمى هذه العملية: "الأشياء التي يجب التخلص منها، والأشياء التي يجب القيام بها".

وفيما يلي قائمة "الأشياء التي يجب التخلص منها، والأشياء التي يجب القيام بها" لهذا العام:

ما الذي أريد التخلص منه في العام الجديد:

الصوت الانتقادي الموجود في عقلي. إنه يصدر الكثير من الأحكام، وهو غير دقيق وممل للغاية، أريد أن أسكت هذا الصوت، وأتخلص منه إلى الأبد.

الخوف. أريد أن أمسك هذا الخوف من تلايبيه وأتخلص منه، إنه ليس له أي مكان في حياتي في العام الجديد، فالوقت يمضي سريعًا، ولكن الخوف يجعلني أقف في مكاني بلا حراك، سأتخلص منه.

المقارنات على الرغم من أنني أعلم أنه لا فائدة من المقارنات، فإنني لا أزال أجري هذه المقارنات بيني وبين غيري، إنني أقارن نفسي بالآخرين من حيث العمل، والإنجازات، والمظهر، والعلاقات إلى غير ذلك. يكفي هذا، لا مزيد من تلك المقارنات.

السيطرة. وسأتخلص أيضًا من محاولات السيطرة، فلا فائدة منها على أية حال، فأنا لن أستطيع السيطرة على ما يفكر فيه الآخرون، أو يقولونه، أو يفعلونه؛ لذا سأقلع عن هذا الفعل السخيف.

ما الذي أود أن أفعله في العام الجديد

ممارسة الامتنان. في كل صباح أشكر إلهي على نعم الإيمان والعائلة والصحة، وأريد أن أداوم على هذا العمل.

ممارسة التأمل. أريد أن أحسن من هذا الأمر؛ لأنه يجعل أدائي في الحياة أفضل.

صحتي البدنية والنفسية. إنني أريد أن أجعل من هذين الأمرين أولوية لديّ عن طريق تخصيص وقت لكل منهما، فكل منهما يعتمد على الآخر، وكلاهما يستحق الاهتمام المستمر والمواظبة.

مهمتي. أريد أن أكون أكثر جرأة فيما يتعلق بمهمتي كل عام، ومهمتي الشخصية هي أن يكون لي دورٌ في الكشف عن الغموض الذي يحيط بمرض الزهايمر: ذلك أن ثلثي عدد المصابين بهذا المرض من النساء، وهذا شيء مفزع وغير مقبول. إنني أعلم أنني في حاجة إلى المساعدة لكي أكشف عن هذا الغموض؛ لذا سأنحي غروري جانبًا، وأستمر في طلب المساعدة حتى لو طلب مني الابتعاد عن هذا الأمر، فالاستمرار في هذه المهمة من شأنه مساعدة الملايين من الأسر.

صوتي. كما أنني أريد أن يكون صوتي أكثر جرأة، إنني صحفية، ولكنني أحد مواطني هذا البلد العظيم، إنني أريد أن أسمع المزيد من الرسائل الإيجابية التي تبعث على البهجة، ويمكنها أن تدفعنا جميعًا إلى الأمام. دون أن يقتصر ذلك على فئة معينة منا، أو على النساء فقط، أو على عرقٍ ما.

إن كل عام جديد هو بمنزلة فرصة جديدة لنا جميعًا كي نستغل أصواتنا في الخير، وفي تحدي العقبات الراهنة، وتخيل ما يمكننا أن نصبح عليه، وفي إحداث نقلة إلى الأمام لنا وللإنسانية جمعاء.

إلهي، إن العيش مع الشعور بالندم والذنب بسبب أخطائي السابقة عبء يصعب عليّ حمله، أشفِ صدري من مشاعر الندم التي تنتابني على الذنوب التي فعلتها، وأتمنى أن أكفر عنها، ساعدني على أن أثق بقدرتي على البدء من جديد متى ما قررت أن أفعل، وحررني كي أستطيع أن أتطلع إلى ما هو آتٍ، وأن أكف عن التفكير في الماضي.

لا تقل لي إن رسالتي انتهت بمغادرة أبنائي المنزل

"يكمن فن الحياة في تحقيق التوازن بين التخلي والتمسك".

— هافلوك إليس

عندما أنهى ابني الأصغر "كريستوفر" المدرسة الثانوية، فكرت في مسألة تركه المنزل، ورُحْتُ أقول لنفسي إنني مستعدة؛ لأنه كان مستعدًا أيضًا، ولكنني كنت مخطئة. لم أكن مستعدة لرحيله عن المنزل، لم أكن مستعدة لذلك الفيض من المشاعر، لم أكن مستعدة لهذه الخسارة، ولم أكن مستعدة للأسئلة التي طرحها عليّ من حولي.

"إذن، ما الذي ستفعلينه الآن؟".

"ما الذي ستفعلينه في وقت فراغك؟" (وقت الفراغ؟ أي وقت فراغ؟)

"ما الذي ستفعلينه كل ليلة تقضيها بمفردك بعد اعتيادك تناول العشاء معه؟" (لا أعلم؟ هل أتعلم شيئًا جديدًا؟).

"ما الذي ستفعلينه بغرفته؟".

(لماذا؟ ألن يزورني في الأعياد؟).

"ماذا ستفعلين بحيوانه الأليف؟".

(سأعتني به).

"وما الذي ستفعلينه مع نفسك؟".

(هل هناك ما يجب أن أفعله مع نفسي؟)

لقد أسدى إليّ أصدقاؤني على فيسبوك بعض النصائح الفعّالة.

قالت لي "ساندي": "جاء دورك الآن، فلتأخذي بعض الوقت لنفسك".

وقالت لي "كيت": "اشغلي نفسك دائماً، ساعدي الآخرين".

وقالت لي "كوني": "أخفي دموعك عندما يحين موعد وداعه".

ونصحتني "فال" قائلة: "امنحي نفسك مهلة فترة أسبوعين للتكيف مع الوضع".

كما قالت لي "لين": "أعطي نفسك مهلة فترة ستة أشهر، وستحبين حياتك الجديدة".

لذلك عندما حانت اللحظة، تنفست نفساً عميقاً، وأوصلت طفلي (عذراً "رجلي الصغير") بأمان إلى السكن، وانصرفت.

أما ما خفف الأمر على نفسي، فهو أنني شعرت بمدى سعادة "كريستوفر" عندما قال لي: "أمي، لقد أحسنت صنعاً، لا تقلقي، إنني بخير".

وما ساعدني كثيراً أنني عرفت أنني منحتة أفضل ما لديّ، ما جعلني أكثر رقةً وعطفاً، وهو الأمر الذي أسعدني كثيراً، كما أنني بعد أن فرغت من نقله إلى سكنه، كانت هناك مباراة لكرة القدم، ولكنني لم أكن أمتلك تذاكر لكي أحضرها، ما اضطرني إلى المغادرة والعودة إلى حياتي، فكانت مغادرتي إلى منزلي في ذلك الوقت من الأمور التي ساعدتني على تجاوز ما كنت أشعر به.

إذن، ماذا الذي سأفعله الآن؟

حسنًا، سوف أُمَنح نفسي مهلة الأسبوعين التي سبق أن نصحتني بها البعض (ربما سأُمَنح نفسي ستة أشهر)، وسوف أحدد موعدًا لتناول العشاء مع أصدقائي الذين لم أخرج معهم منذ ما يقرب من سبع وعشرين سنة! وسوف أستمِر في تنظيم عشاء يوم الأحد لعائلتي، ولكن مع مواصلة توسيع مفهوم العائلة.

وسوف أتخلص من أية ملابس قديمة "تخص أُمي"، وهي الملابس التي ما زلت أحتفظ بها لبعض الأسباب الغريبة، وسوف أبحث عن المغامرات في كل جزء من حياتي، سأركز على مهمتي في البحث عن علاج لمرضى ألزهايمر، وسأدير الأمور بقلبي وعقلي.

لديّ الكثير من المهمات لأنجزها! ولقد كان هذا هو يومي الأول.

لذلك في اليوم المبارك الذي مُنحت فيه السيدة "تيريزا" الكلكتية أعلى لقب شرفي، سوف أوجه عاطفة الأمومة إلى أطفال البالغين الذين لا يزالون يعيشون في المدينة، وسأهتم بنفسي، وبأي شخص يتبين لي احتياجه إلى هذه العاطفة، لقد تعلمت من حياة السيدة "تيريزا" أن يكون لديّ إيمان، وأن أتمسك بإيماني ولا أحيده، وأن أكون في خدمة الإنسانية، وألا يساورني أي شك في قوة، بل معجزة عاطفة الأمومة.

إن استيعابي عاطفة الأمومة يجعلني أدرك أن من يعتقد أن الأم ينتهي دورها بانتهاء تربيتها أبنائها قد أساء فهم دور الأم في الحياة، أو بالأحرى فإن هذا الاعتقاد قد انقضى زمانه؛ لأنه بمجرد أن تصبح المرأة أمًا، ستظل طوال حياتها تمارس دور الأمومة، وسيظل المنزل الذي أسسته بيتًا مليئًا بالحب (سواء أكان الأولاد لا يزالون يقيمون فيه أم غادروه).

لقد عدت إلى منزلي بقلب حزين بعد أن أوصلت ابني إلى سكنه، وسوف أصدقك القول، فقد بدأت أشعر بالخوف والقلق بشأن مواصلة حياتي دونه، ولكن بعد ذلك جلست واستحضرت بعض قوتي الداخلية التي كانت أُمي تحدثني عنها دائمًا، وقلت لنفسي: إنني لا أزال أؤدي رسالتي، وسأظل أنا ومنزلي وحياتي مكانًا يرجع إليه أبنائي، هل يرغب أحد في تناول العشاء؟

...

تحديث: حسناً، لم أمكث بمفردي طويلاً، فقد تخرج ابني الأكبر في الكلية، وعاد إلي العيش معي في المنزل، ثم انتقلت إلى الإقامة معنا ابنة أخي التي كانت تعيش في الساحل الشرقي، فقد جاءت لكي تستكمل دراستها في السنة الأخيرة في كلية الساحل الغربي.

وعندما عدت لكي آخذ "كريستوفر" كان يستعد للسنة الثانية له في الجامعة، فساعدته على الانتقال إلى منزل آخر مشترك للطلبة، حيث يقيم فيه مع أربعة وعشرين شاباً آخرين، نعم أربعة وعشرون. إنني أعتقد أحياناً أنه يعرف عني ما لا أعرفه عن نفسي؛ لأنه قال عندما عانقني وهو يودعني: "أمي، إنني بخير، وكل شيء على ما يرام".

إنني أعلم أنه الآن في أفضل حال، إنه يحب كليته، ووجد أنه قد اتخذ القرار الصائب عندما التحق بها، كما أنه يحب رفاقه في السكن، ويحب حياته. لا شيء أروع من أن ترى من تحب يحيا حياة سعيدة.

وبينما أكتب هذا الكتاب، فإن ابني الأكبر وابنة أخي يستعدان للعودة إلى حياتهما، وسيغادران منزلي، ومرة أخرى سأعود إلى العيش وحيدة!

إلهي، أشكرك على الأصدقاء الأوفياء الذين قيّضتهم لأولادي، أسألك أن تديم بينهم المحبة دائماً، وأن تصون قلوبهم بالحب الصادق والحقيقي، ساعدني كي أحب أصدقاءهم، وأن أدخلهم في دائرة عائلتنا، وأتمنى أن يكون وجودي في حياتهم مثمراً، كما كان وجودهم في حياتي عوناً كبيراً لي. آمين.

في ذكرى ميلادي: ستون درسًا تعلمتها من الحياة

"عندما ندع نورنا يشع، فنحن بذلك نعطي إذنًا للآخرين دون أن ندري لكي يحذوا حذونا. فبينما نحرر أنفسنا من مخاوفنا فإننا بطريقة تلقائية نلهم غيرنا؛ كي يتحرروا من مخاوفهم بالمثل".

— ماريان ويليامسون

كنت أفكر في ذكرى الميلاد، وخاصة ذكرى ميلادي! فذكرى الميلاد لها أهمية كبيرة في عائلتنا، وكثيرًا ما كانت هناك البالونات والكروت والهدايا، والكعكة المخبوزة في المنزل كانت دائمًا هي ما يميز هذا الاحتفال (أولادي هم من يعرف كيفية صنع الكعكة)، كان احتفالًا رائعًا بهدايا الحب والضحك والحياة.

إنني أبحث عن أي سبب لإقامة الحفلات، ولكن كان من الصعب عليّ دائمًا أن أحتفل بعيد ميلادي، فهذا يدفعني إلى خارج منطقة راحتني، ولكن الأمر بدأ الآن يتغير بتشجيع من أصدقائي وعائلتي، إنني بدأت أسمح لنفسي بالاحتفال بذكرى ميلادي، على الرغم من أن تدوين ذلك لا يزال يبدو غريبًا بالنسبة إليّ! سوف أقولها ثانية: **إنني أسمح لنفسي بالاحتفال بعيد ميلادي.**

بينما أقف على أعتاب عقد جديد، أركز على كل الهدايا التي مُنحتها طوال حياتي، والدروس التي تعلمتها، ويسُرني أن أقول إنني أتطلع إلي المرحلة التالية من الأمور التي عليّ أن أتعلمها، مع أنني أقر بأنه لا توجد لدي خطة رئيسية لما يتطلبه ذلك.

لكن لا يهمني ذلك؛ لأن الخطط ما هي إلا خطوات على ورق، وللحياة أساليبها في اعتراض تلك الخطط، فالأصدقاء وأفراد العائلة يتوفون دون سابق إنذار، والأشخاص الذين نعتمد

عليهم لا نجدهم عندما نحتاج إليهم، وقد تنتهي بك الحال إلى الشعور بالإحباط، وقد تكون أنت من تخيب آمال الآخرين، ولكن مرة أخرى ستجد أشخاصًا لا تعرفهم يظهرون في حياتك، ويرشدونك إلى أماكن لم تكن تتخيلها، فالحياة في الحقيقة ما هي إلا جولة يكتنفها الغموض والألغاز!

لذلك فإنني بمناسبة ذكرى ميلادي الستين، أقدم إليك ستين درسًا تعلمتها من الحياة طوال هذه السنوات، وعندما شاركت أبنائي جزءًا من هذه الدروس انهمرت دموعهم، وسألوني هل هذه هي لحظاتي الأخيرة في الحياة (يا إلهي!).

والآن أشاركك هذه الدروس، وأتمنى أن تساعدك خلال رحلتك حتى تعيش حياة أكثر صدقًا، ودون أن تصدر حكمًا على نفسك، أو على غيرك، وهدف من هذه الدروس هو ألا تندم كثيرًا على الأمور التي لم تفعلها، وأن تكون أكثر فخرًا بما حققتَه عندما تواتيك اللحظة المناسبة، فلنبدأ:

١. لا شيء في الحياة يمكن التنبؤ به؛ لذلك كف عن محاولة التنبؤ بما هو آتٍ.
٢. ابحث عن أي سبب للاحتفال.
٣. توقف عن تمنّي العيش في مرحلة عمرية أخرى، بل عليك أن تحب المرحلة العمرية التي تعيشها.
٤. توقف عن القلق بشأن ما يفكر فيه الآخرون؛ لأن هذا مضيعة كبيرة للوقت.
٥. توقف عن التساؤل عما إن كان الخالق يسمع دعواتك، فما عليك سوى الإيمان بأنه يسمعك.
٦. كن ممتنًا لأي شخص أحبك، أو حاول أن يحبك.

٧. اعلم أنه لا بد من حدوث الأمور السيئة التي تعتقد أنك لن تقدر على التصدي لها، ولكنك ستتمكن من تخطيها كما فعلت في السابق.

٨. ارفق ببدنك؛ لأنه سيستمر معك طوال حياتك.

٩. ثق بي عندما أقول لك إن الحمية الغذائية مضيعة للوقت؛ لأنني جربتها بأنواعها كافة.

١٠. لا تصدق من يخبرونك بأنهم يأكلون كل شيء ولا يسمنون، إنهم يكذبون.

١١. كن معتدلاً في كل شيء إلا الضحك.

١٢. لا تخش من أن تصبح والدًا، ثق بقلبك.

١٣. كوّن علاقات صداقة مع أصدقاء أبنائك، فإنهم سيجعلونك تضحك كثيرًا، وسيطلعونك على معلومات قيمة.

١٤. احتفظ بزيين مدرسيين من المرحلة الثانوية لا لتتأكد أنك لا تزال تستطيع أن ترتديهما، بل من أجل الذكريات التي تمثلها هذه الملابس.

١٥. احتضن أولادك مرارًا وتكرارًا، ثم دع شخصًا مقربًا منك يحتضنك.

١٦. كن حكيماً في إنفاق المال في عمر مبكر.

١٧. ادخر شيئًا من راتبك الشهري.

١٨. اشترِ ملاءات مريحة؛ لأنك ستقضي قدرًا لا يستهان به من الوقت في النوم.

١٩. اعلم أنك لن تستطيع أن تُغيّر شخصًا آخر مهما كنت ذكيًا.

٢٠. لا تتدخل في شؤون الآخرين، واجعل الأمور التي تخصك هي شغلك الشاغل.

٢١. كن طيبًا في معاملتك الآخرين؛ لأن كل شخص يكافح في حياته أيضًا.

٢٢. لا تتخبط في النميمة؛ لأنك إن فعلت، فستجد من يتحدث عنك بالسوء في غيابك.

٢٣. لا تسيء فهم هدايا الحب.

٢٤. ابقَ على اتصال بأصدقاء طفولتك، وعرفهم بالأصدقاء الذين قابلتهم بعدما كبرت، كَوْن جماعة كبيرة من الأصدقاء يتواصل بعضهم مع بعض، وليس معك فقط.

٢٥. عوّد نفسك على الجلوس بمفردك في سنوات شبابك، حتى تعتاد الوحدة ولا تخشاها عندما تكبر.

٢٦. اكتب بطاقات شكر للآخرين تشكرهم فيها على وقتهم وحكمتهم، واعتبرهما هدايا قد قدموها إليك.

٢٧. عندما تخاطب شخصًا ما، انظر إلى عينيه مباشرة خمس دقائق، ومرة واحدة على الأقل، فهذا الأمر سيعلمك شيئًا ما.

٢٨. تناول العشاء مع العائلة كل ليلة، وإذا تعذر عليك فعل ذلك كل ليلة، فاختر ليلة تخصصها للعشاء مع عائلتك، بحيث لا تشغل عنها بشيء آخر.

٢٩. العب مع أطفالك (الألعاب المفضلة لدي هي لعبة التقاط العلم ولعبة أونو).

٣٠. أعط أطفالك راحة من المدرسة مدة يوم لتقضي معهم يومًا خاصًا.

٣١. فلتتسع مائدتك للجميع، وليكن عقلك منفتحًا.

٣٢. كن في خدمة الآخرين.

٣٣. سافر مع أطفالك، فهذا سوف يسهم في توسيع آفاقهم، ويوطد الروابط بينكم.

٣٤. لا تفترض أن هناك من هو أفضل منك، ولا تفترض أيضًا أنك أفضل من الجميع.
٣٥. شارك في الانتخابات دائمًا، إن عيشك في دولة تعطي كل صوت فيها أهمية يعد هبة من الهبات، فشارك بصوتك.
٣٦. كوني على اتصال دائم بأشقائك ولا تتدخلي أبدًا بينهم وبين زوجاتهم، فأشقائي الأربعة يمثلون الماضي والحاضر والمستقبل بالنسبة إليّ، وأنا أحب زوجاتهم.
٣٧. إن رعايتك والديك في كبرهما ومرضهما هبة عظيمة.
٣٨. تعلم كيفية إيقاف الصوت الانتقادي في داخل رأسك في وقت مبكر كلما كان ذلك ممكنًا.
٣٩. اكتب في كل عام الأشياء التي تندم عليها، ثم أحرق الورقة واترك الرماد في مكانه الصحيح؛ سلة المهملات.
٤٠. استمع إلى حدسك، فما يعرفه حدسك يفوق ما يعرفه أي شخص تطلب نصيحته.
٤١. واضب على التأمل والدعاء؛ لأنهما يبقيانك على اتصال بذاتك.
٤٢. إياك أن تظن أن عملك أهم من أسرتك.
٤٣. لا تعتقد أن الأمور السيئة لن تحدث لك، بل تعلم كيفية التغلب عليها وارفع رأسك وكن شامخًا واستمر في الاجتياز.
٤٤. لا تسمح لأحد بأن يشعرك بالخزي، فإنه لن يجرؤ أحدٌ على ذلك إلا إذا سمحت له.
٤٥. تدرب جيدًا على التسامح، فستحتاج إليه في حياتك.

٤٦. اعلم أن التسامح لا يعني عودة الأمور إلى ما كانت عليه في السابق، بل استكمال الحياة مع وجود الحب، ولك أن تحدد كيف سيبدو ذلك العفو.

٤٧. إذا أردت أن يسامحك أحدهم، فاطلب منه ذلك.

٤٨. تدرب على التخلي.

٤٩. لا تتوقع الكمال من أحد؛ فالكمال ليس لك ولا لغيرك من الناس.

٥٠. تعلم كيف تتواصل في منزلك، وإذا لم تستطع التعبير عن رأيك، فاطلب المساعدة.

٥١. لا تعتقد أن طلب المساعدة علامة على الضعف (انظر رقم ٥٠) بل هو علامة على القوة.

٥٢. العلاج ليس مضيعة للوقت، فهو قد ينقذ علاقة صداقة أو زواجًا، وقد ينقذ حياتك.

٥٣. إذا تزوجت وانتهى هذا الزواج إلى الانفصال، فلا تدع أحدًا يقل لك إنك قد فشلت، ولا تقل هذا لنفسك، كن ممتنًا للحب الذي كان بينك وبين زوجتك وذكرياتكما معًا، والدروس التي تعلمتها.

٥٤. إذا كان عليك أن تمضي بعض الوقت في الإشفاق على ذاتك، فاجعل ذلك الوقت قصيرًا، وبعدها واصل حياتك مرة أخرى.

٥٥. لا تنظر إلى نفسك باعتبارك ضحية، بل انظر إلى نفسك باعتبارك شخصًا شجاعًا.

٥٦. تحلّ بالشجاعة الكافية لكي تكتب قصتك، ثم أعد تسطيرها مرة أخرى.

٥٧. تحلّ بالشجاعة الكافية لكي تجرب الحب مرة أخرى بعد تجربتك التي تركت قلبك محطمًا.

٥٨. اقض بعض الوقت في الأماكن الطبيعية؛ لأن ذلك يهدئ العقل.

٥٩. اقضِ وقتًا مع الأشخاص الذين يرونك ويحتفلون بك، ويتمنون لك الأفضل.

٦٠. كن على يقين بأن المستقبل يحمل إليك ما هو أفضل، وأن المرحلة الآتية في حياتك ستكون الأوقات التي ستحقق فيها أكثر الإنجازات في حياتك، وأنت تستحق أن يراك الآخرون شخصًا جيدًا، وانظر أنت إلى نفسك تلك النظرة.

يا للعجب!

إلهي، أشكرك على الحياة التي وهبتي إياها، وأشكرك لأنك غرست في داخلي الإيمان بأن ما هو آتٍ خيرٌ لي مما قد مضى. آمين.

الأمل

"يُقال إن الإنسان في هذا العالم يحتاج إلى ثلاثة أشياء فقط حتى يشعر بالسعادة الحقيقية: شخص يحبه، وشيء يقوم به، وشيء يتمناه".

— توم بوديت

يجب أن يكون لديك أمل حتي تستطيع الاستمرار في الحياة.

نحن جميعًا مرت بنا تلك الأيام التي كنا نشعر فيها بأننا لا نستطيع أن نتقدم في الحياة، أو أن نرجع إلى الوراء، تلك اللحظة التي نشعر فيها بأننا مقيدون في مكاننا.

عندما ينتابني ذلك الشعور، أبحث عن الأمل.

هذا حقيقي إنني دائمًا لدي أمل، لدي أمل في أن الأمور ستتحسن، أمل في أن هناك شيئًا رائعًا ينتظرنا عما قريب، لدي أمل في أبنائي، وفي أصدقائي، وفي العالم من حولي، وأمل في ذاتي. ما عليّ سوى أن أستدعي ذلك الأمل.

لذلك عندما لا أستطيع أن ألتقط أنفاسي تحت وطأة الضغوط، فإنني أغمض عيني، وأتخيل أنني موجودة فيما أسميه الميدان المفتوح، الميدان المفتوح بالنسبة إليّ هو مكان للبهجة والضحك والتجمع، فيه أناس مدفوعون بأهدافهم، حيث يتجمعون من أجل الحلم والتعاون والارتقاء بحياتهم وبعالمهم، إنه مكان للأمل.

إن الميدان المفتوح مجرد فكرة في الوقت الحالي، ولكنني أتمنى ألا تظل موجودة فقط في مخيلتي، أتمنى لو تسنى لنا أن نجد أرضية مشتركة، مكانًا حقيقيًا حيث يتجمع فيه الناس من مختلف الأجيال والمعتقدات الدينية، ويهتم بعضهم ببعض، ويهتمون كذلك بوطننا المشترك.

إنني أحافظ على ما لديّ من أمل، وهذا الأمل هو ما يجعلني أستمّر، فمواصلتي حياتي مع الأمل هي ما يجعل لها معنى.

عندما ترى أن الأمور من حولك تنذر بالفشل، وتعجز عن التفكير في شيء آخر، أو في القيام بشيء آخر، ولا تجد أية حلول، الجأ إلى خطتك السرية، واستحضر منها بعض الأمل، وتقدم نحو ميدانك المفتوح وأنت تحمل الأمل في صدرك.

إلهي، أسألك أن تعينني على الحفاظ على الأمل، فالأمل هو ما يساعدني على التقدم في حياتي، أسألك أن تساعدني كذلك كي يظل الأمل باقياً في حياتي، وبين جيرانني، وفي الإنسانية، أسألك أن تساعدني على الحفاظ على الأمل حيّاً. إنني على يقين بأنه عندما يكون الأمل قائماً في صدري، فإن السنوات المقبلة ستكون خيرَ سنوات تمر بي، إلهي أدعوك أن تكون سنواتي المقبلة هكذا. آمين.

خاتمة

من أنا؟

وما سبب وجودي؟

وما هدفي؟

ثلاثة أسئلة

تحتاج الإجابة عنها إلى بحث عميق

هل لك أن تجيب عنها؟

إذا استطعت فأنت شخص سعيد

وأنت على الأرجح تعيش حياة جميلة ذات مغزى

وإذا لم تستطع, فلا تيأس

فقط ارجع إلى هذه الأسئلة الثلاثة

من أنا؟

وما سبب وجودي؟

وما هدفي؟

لأنك شخصٌ فريد

وأما سبب وجودك هنا فهو شيء يخصك

وكذلك هدفك

ولا تقل لي إنك ليس لديك هدف

ولا تعتقد أنك شخص عادي لا تتمتع بأي شيء مميز

ولا تظن أن المهمة والهدف هما شيئا يخصان أناسا آخرين

فلكل منا هدفه ومهمته

فهناك حياة جميلة ذات مغزى في انتظارك

وليس لدي شك

بأن هذا هو سبب وجودك

فأنت لست هنا لتكون مجرد صدى لشخص آخر

أو تابعا لشخص آخر

أو ضحية لشخص آخر

أنت هنا لتلبي نداءك وتنفذ مهمتك

لذلك

كن يقظا

كن متفتح العقل

وكن منفتح القلب

فكل شيء حولنا زاخرٌ بالمعاني

مثل الحب

والذي يعتبر العثر عليه اختيارًا شخصيًا

استمر في البحث

واستمر في التفكير

والكتابة

وواصل الحلم

وانهض مجددًا من عثراتك

لا تكف عن المحاولة

واصل كفاحك

لا تتوقف عن الضحك

ولا تكف عن الحب

تخيل أنك في نهاية حياتك تقف في ميدان مفتوح

كيف ستشعر؟

ومن سيكون معك؟

هل وجدت الإجابة عن الأسئلة الثلاثة الأولى؟

بالطبع لقد فعلت.

احفظ هذه الإجابات عن ظهر قلب

وواصل التقدم نحو تصورك

إن دورك هو أن تحول ذلك التصور إلى واقع

وقد فعلت

نعم فعلت ذلك

وأنا سعيدة للغاية من أجلك

###

ملحوظة أخيرة: قوة إعادة التقييم

"إننا نمر خلال حياتنا بوقت نجري فيه تقييماً لما حدث، وما يحدث، وما يمكن أن يحدث، فلا تترك بالأمور التي تمنعك من تحقيق الأمور التي يمكنك تحقيقها".

- ماريا

كنت أفكر في أن الوقت قد حان لإجراء جرد وإعادة تقييم.

إنني عادة ما أدون قائمة الجرد الذاتي بحلول العام الجديد، ولكنني لا أستطيع الانتظار حتى ذلك الحين، حقاً لا أستطيع.

لماذا؟ لأن قلبي يريدني أن أقوم بذلك، ولأن جسدي يصرخ في كي أنتبه، وعقلي يخبرني ألا أتمسك بالأفكار التي تشكّلت منذ عقود ماضية، وأصبحت لا تجدي نفعاً، ولا تساعدني على التقدم، فهذه الأفكار التي تتدافع في رأسي وأصبحت تسبب لي الصداع النصفي، إلى جانب بعض الاضطرابات الأخرى التي يطلق عليها "الدوار واضطرابات الجهاز الدهليزي". ولا تسألني عنها!

هناك شيء واحد هو الذي أوصلني إلى هذه اللحظة، وقد بدأ في شكل سلسلة من الهمسات التي تلتها بعض الصدمات، وإذا كنت تعلمت أي شيء في الحياة، فهو الإنصات إلى الهمسات والصدمات؛ لأنها عادة ما تتلوها ضربة قاضية.

نعم إن ما جعلني أشعر بأنني أفقد توازني، وأخرج عن مساري، هو المعتقدات التي تكونت لدي منذ أمد بعيد ولم تعد مفيدة، ولكنني مع ذلك ما زلت متمسكة بها.

فقد أصابتنني بشعور سيئ، وجعلتنني أشعر بأنني مثقلة بالأعباء، وأورثتنني نزعة التعالي، والميل إلى الحكم على الآخرين، ولكنني لا أريد أن أمر بأي من هذه المشاعر بعد الآن؛ لأن

أمي لو رأت ذلك ل قالت: "إن هذه المعتقدات ستجعلك منفرة". وقد شعرت بهذا مؤخرًا، فأقل ما في الأمر أن تشعر بأنك غير محبوب.

لذلك فلنبدأ ببعض الأشياء القليلة التي وددت لو كنت قد عرفتھا في وقت مبكر، ولكن الطريقة الوحيدة لتعلم هذه الأشياء كانت من خلال اجتياز ما مررت به.

العمل

اعتدت أن أنتقد من لا يقبلون على العمل إلى حد الهوس به، ولقد كنت مخطئة، فالعمل على هذا النحو من شأنه أن يصيبك بالهوس فعليًا؛ إذ يمكن أن يتحول العمل إلى إدمان، ومن ثم يتحول إلى مرض؛ لذا عليك أن تضع العمل في مكانه الصحيح، دون أن تجعله محورًا لحياتك.

السياسة

كثيرًا ما اعتقدت أن الحزب الديمقراطي لديه إجابة عن كل الأسئلة، ولكنني كنت مخطئة، فكلًا الحزبين الديمقراطي والجمهوري متورط في الانقسام الذي يحدث داخل الدولة، فكلًا الحزبين قاد الخطاب المدني إلى ذلك الوضع السيئ والبغيض. لقد تركت الحزب الديمقراطي منذ سنوات قليلة مضت، وسجلت اسمي على قوائم المستقلين؛ وهو الأمر الذي بقي لديّ أمل فيه.

الدين

لقد اعتقدت أن المذهب الديني المتشدد الذي كنت أؤمن به يتضمن إجابات عن كل الأسئلة، لكنني استيقظت من هذا الوهم لاحقًا، فما زلت أتذكر بوضوح الخوف الذي انتابني عندما تغيبت عن حضور أحد الدروس الدينية، فظننت أنني ستنزل بي كوارث بسبب الجرم الذي ارتكبته، ولكن لم يكن الأمر كذلك في الحقيقة، وتبين لي أن رجال ذلك المذهب لم يكونوا على علم بكل شيء. نعم، أنا أقدرُ رجل الدين "فرانسيس" وأحب النساء

المتدينات، كما أنني أحب الكتب الدينية، ولكنني لا أؤيد الموقف الذي يتبناه مذهب المتشددين تجاه المرأة، والنظر إلى الذنوب، والطلاق، وتنظيم النسل، وبعض المسائل المتعلقة بالموت، أو الطرق التي يتبعونها في التعامل مع القضايا التي لها حساسية خاصة، ولكن مع ذلك لا أزال أشعر بالراحة عندما أكون موجودة في دور العبادة، وأناجي إلهي الرحيم، ولا أزال أعتبر نفسي ملتزمة دينيًا.

الرجال

نشأت في عائلة يتكون معظم أفرادها من الرجال، ما أحدث نوعًا من السيطرة الذكورية، أعتقد أن هذه هي طبيعة الرجال، ولكنني كنت مخطئة.

طيبة القلب

كنت أنظر إلى الطيبة باعتبارها ضعفًا، ولكنني كنت مخطئة، أما الآن فهذه الصفة هي أكثر ما أبحث عنه في أي صديق.

العلاقة الحميمة

لم أنشأ في عائلة تتحدث عن هذا الموضوع، فقط يتم تناول هذا في السياقات الدينية، وبنوع من التحفظ، فعندما كان يثار موضوع ما عن هذا النوع من العلاقات يكون الحديث عنه في إطار الخزي والذنب.

ولكنني كأم، أتحدث عن هذا الأمر مع أولادي بصراحة، وأريد لبناتي ألا يشعرن بالحرَج تجاه الحديث عن هذا الموضوع، أو أن ينتابهن الشعور بالخزي والذنب، وأريد لأبنائي أن ينظروا إلى هذه العلاقة باعتبارها علاقة مقدسة تربط أيًا منهم بإنسانة تحبه، وليست علاقة سيطرة على شخص يحاول "امتلاكه"، أريد لأولادي أن يحظوا بعلاقات إيجابية مع شركائهم في الحياة، وألا ينتقدوا أي شخص آخر لمجرد أنه من الجنس الآخر.

الصحافة

كثيرًا ما اعتقدت أن أي شخص يعمل بالصحافة يكون دافعه الرئيسي البحث عن الحقيقة، وأنه مؤمن بالحقائق، وأنه يريد أن يقوم بعمله على نحو جيد، لقد كنت مخطئة.

تنطوي مهنة الصحافة على الكثير من العمل العظيم، وهناك العديد ممن يعملون في الصحافة من الأشخاص النبلاء العظماء، ولكن الصحافة يسري عليها ما يسري على ما سواها، فهي لا تتسم بالكمال.

إن تقسيم الصحافة إلى صحافة "حقيقية" وصحافة "مزيفة" من الأمور التي تضر بنا جميعًا.

فنحن محظوظون؛ لأننا نعيش في بلد يتمتع بحرية الصحافة، ويجب ألا نخط أبدًا من قدر هذا الحق، ولكن أنت من يتحمل مسؤولية ما يقال لك إنه صحيح، وما يقال لك إنه غير ذلك.

الإدمان

بينما كنت أكبر ويشتد ساعداي، كان هناك الكثير من أفراد عائلتي يعانون الإدمان، سألت نفسي لماذا لا يتوقفون عن إدمانهم فحسب؟ ولم أفهم ما الإدمان، وما وجه الصعوبة في الابتعاد عنه، لم أكن أفهم أي شيء عما يدور في داخل المدمنين، حتى واجهت الأمر بنفسي، فلكل شخص طريقته الخاصة في ملء الفجوة التي في داخله، وفي التعامل مع آلامه ومخاوفه.

لقد تعلمت أن التخلص من الإدمان لا يحتاج فقط إلى إرادة، ولا يكفي فقط أن تريد الإقلاع عن التعاطي، إنه مرض يحتاج أصحابه إلى دعمنا ومساعدتنا وعطفنا، واحترامنا لشجاعته، إنني أرى هذا كل يوم.

العلاج النفسي

لقد كنت مخطئة عندما اعتقدت أن العلاج النفسي يقتصر على من يعانون مرضًا عقليًا، أو من فقدوا أحد والديهم، أو أحد أطفالهم، أو من كانت لديه ميول انتحارية، ولكنني كنت مخطئة.

لقد انتفعت كثيرًا بالعلاج النفسي، حيث ساعدني بشكل مذهش على اجتياز الفترات الصعبة في حياتي، وساعدني على أن يكون لديّ وعي أكبر، كما حثني على أن أكون أكثر تسامحًا، وجعلني إنسانة أفضل، إنني أنصح بالحصول على العلاج النفسي في أسرع وقت ممكن.

الصحة

اعتقدت أنه سيظل بإمكانني تناول كل ما أريد طوال حياتي، مهلاً، ولكنني كنت مخطئة.

قد تتسبب اختياراتك السيئة فيما يتعلق بالطعام بمرورك بأزمة صحية يصعب التعافي منها، ولن تدرك هذه الأزمة إلا بعد فوات الأوان، كما أن الاختيارات التي يقدم عليها البعض قد تعجل بإصابتهم بالسرطان أو ألزهايمر، أرجو أن تضع صحتك على رأس قائمة أولوياتك في أقرب وقت ممكن.

وبينما تقوم بذلك، حدد علاقاتك بالطعام.

ستفاجأ عندما تعرف أن الكعك المحلى ليس بديلاً عن الحب الحقيقي، ولن يبادلك الحب، وكذلك الحال مع الكيك والحلوى، وبخاصة حلوى الهلام التي "بحثت" عنها كثيرًا.

أرح جسدك وعقلك، لقد نشأت في عائلة كانت ترى الراحة أحد المحظورات، إن كلاً من والديّ لم يحصل قط على شيء من الراحة، وكذلك الحال بالنسبة إليّ وإلى إخوتي. إنني

اليوم أكثر معرفةً بأن الراحة ليست كسلًا، فهي ضرورية لصحة العقل والجسد، إنها تعيد شحن بطارية عقلك وجسدك، حتى تستطيع أن تحرز تقدمًا في أسرع وقتٍ ممكن.

الأمومة

لا أستطيع كذلك أن أصف مدى قلة المعلومات التي كانت لديّ عن الأمومة، لم أكن أعلم أي شيء عن قوة الأمومة وأهميتها، ولم تكن لديّ أية دراية عن الأمومة وعن مدى صعوبتها، أو الثمرة التي يمكن أن تعود بها عليّ، فكم أتمنى لو كان بإمكانني أن أشكر أمي اليوم بشكل شخصي للقوة التي كانت تتحلى بها كأم لخمسة أبناء.

الخوف

اعتدت أن أنظر إلى نفسي باعتباري شجاعة؛ لأنني خضت الكثير من الأمور الصعبة، وكثيرًا ما جازفت، وتكلمت دون تردد، وبحرية دون خوف، كانت كلمة الخوف بالنسبة إليّ كلمة مشينة، وكان الاعتراف بها أصعب من الشعور بها.

ولكنني فيما بعد واجهت نفسي بالمخاوف التي كانت لديّ التي كنت أحملها في جسدي، وفي عقلي، ثم أدركت كم كان الخوف مسيطرًا عليّ، وكيف أنه ظل يعرقل حياتي في جوانب كثيرة منها.

إنني أجتهد اليوم في الاعتراف بمخاوفي والشعور بها، وتقبُّل الأشياء التي تثير لديّ مشاعر الخوف، مثل شعوري بالضعف عند تناول هذه القائمة بالحديث، والاعتراف بأنني كنت مخطئة بشأن الكثير من الأشياء، والاعتراف بأنني كثيرًا ما شعرت بالخوف والوحدة.

وبمناسبة الحديث عن خوفي من الوحدة: هناك القليل من الأشياء التي تخيفني أكثر من الوحدة، فحتى لا أشعر بالوحدة كنت أملأ منزلي، وأملأ حياتي بعدد كبير من الأشخاص. وكان أحد الأسباب لذلك هو أنني أخاف من الوحدة، أو أخاف من أن أبدو وحيدة، فعندما

كنت أمكث وحدي دقيقة واحدة، كنت أشعر بأنني قضيت حياتي كلها في وحدة، وأن قدرتي هو أن أظل وحيدة إلى الأبد في هذه الحياة.

حسنًا، انظر إليّ الآن! لقد أصبحت في هذه الأيام أقضي وقتًا ليس بالقليل بمفردي بعد أن انتهت حياتي الزوجية، وغادر أبنائي الأربعة المنزل بعد أن كبروا.

إنني لا أقول إنني أحببت هذا حتى الآن، ولكن تعلمت معظم الحقائق التي أشارككم إياها اليوم؛ لأنني أقضي وقتًا بمفردي حيث الهدوء وإعادة تقييم ذاتي وأفكاري، لقد بدأت أشعر بمزيد من الراحة في الوحدة.

الزواج

كنت أعتقد دائمًا أن من لا ينجحون في حياتهم الزوجية أشخاص فاشلون، ولكنني كنت مخطئة.

إنني أقدر من يعملون على إنجاح زواجهم، ويبدلون جهدًا كبيرًا في ذلك، ولكنني أيضًا أقدر من يشقون طريقًا جديدًا في حياتهم، وأحترم من استطاعوا أن يظلوا أصدقاء بعد انتهاء زواجهم، ولم تشههم تجربتهم السابقة عن الزواج مرة أخرى.

الطلاق

نشأت على النظر إلى الطلاق باعتباره ذنبًا، أعتقد أن هذا أكثر المفاهيم الخاطئة التي كانت راسخة لدي.

النجاح

هناك الكثير من وجهات النظر الخاطئة التي كنت أتبناها فيما يتعلق بالنجاح بشكل خاص، فقد اعتقدت أن عملي مذيعة برنامج في شبكة أخبار سيشعرنني بالنجاح، وأنني إذا فزت بالجائزة الوطنية للصحافة، فسأكون أحرزت نجاحًا عظيمًا، وكنت أو من بأنني إذا قمت

بنشر كتاب وُصِفَ ضمن الكتب الأكثر مبيعًا، سأكون بذلك قد حققت إنجازًا في عملي في الكتابة، والقائمة تطول. افعل هذا، وحقّق ذلك، وستشعر بأنك إنسان حقّق نجاحًا باهرًا.

ولكنني مرة أخرى كنت مخطئة، فالنجاح ليس متعلقًا بالأمور الظاهرة، بل هو أمرٌ في داخلنا، صدقني، فهذا شيء اكتشفته، ولم أتعلمه في صغري.

فالأشخاص الذين اعتبرهم الأكثر نجاحًا ليسوا أولئك الأشخاص الذين كنت أعتقد أنهم ناجحون، فالإنسان الناجح هو من يحب ويجد من يبادله الشعور نفسه بالحب، فالناجحون هم من قد أسسوا عائلات جميلة يسود الحب بين أفرادها، ويعملون بجد وبجلد وفي صمت ويتحدون صعاب الحياة.

(لقد كتبت هذا قبل أن أرى المنديل الذي نقش عليه "ألبرت أينشتاين" ما يلي: "إن الحياة العادية والهادئة تجلب لصاحبها سعادة تفوق السعادة التي تجلبها الحياة التي تغلب عليها ملاحقة النجاح بلا هوادة"، وقد تم بيع ذلك المنديل في مزاد علني بمبلغ ١.٣ مليون دولار).

السعي للكمال

اعتقدت أن الكمال شيء يمكنني الوصول إليه، ولن أقبل بأقل من ذلك.

هذا شيء مستحيل؛ لأنك في البداية ستشعر بأنك بارع وقوي بما يكفي لملاحقة وهم تحقيق الكمال، ولكن ستنتهي بك الحال وأنت تشعر بالخجل، وذلك لأن الكمال شيء لا يمكن الوصول إليه.

عندما واجهت نفسي بعجزني عن الوصول إلى الكمال، واعترفت بعيوبي، وتقبلت نفسي وشخصيتي كما هي الآن، سمح لي ذلك بقبول ذاتي التي تتسم بمزيد من العطف والرقّة.

الحدود

لم أسمع قط أن كلمة "الحدود" يمكن استخدامها في العلاقات الإنسانية، إلى أن وصلت إلى الخمسينيات من عمري، حيث قال لي أحدهم إنه ربما تكون لدي مشكلة في وضع الحدود الخاصة بي، واحترام هذه الحدود، وكان عليّ أن أسأل ما معنى الحدود، والآن أصبحت أعرف ماهية الحدود، ووضعت الحدود الخاصة بي.

الخصوصية

إننا جميعًا لنا الحق في أن تكون لنا خصوصيتنا، ويجب عليك أن تقا تل تحصل على هذا الحق، وبخاصة الآن في هذا العالم الذي نعيش فيه، ويتسم بالإفراط في نشر المعلومات.

عليك أن تحمي خصوصيتك، وأن تحمي خصوصية أطفالك، وأن تضع حدودًا وقيودًا، وعلمهم أنهم ليسوا في حاجة إلى الإفصاح للآخرين عن كل شيء، وأن مشاركة الأمور الخاصة بنا أمر يعود إلينا. فشارك الآخرين القليل من الأمور إذا كان هذا سيساعدهم، واحتفظ بما تبقى لنفسك، وهذا هو الأفضل لك ولعلاقاتك ولأطفالك.

وبالمناسبة، الشخصيات العامة لها الحق في أن تحظى بالخصوصية أيضًا.

الولاء

نشأت في أسرة كانت تضع الولاء في مكانة عالية، فقد كنت أسمع أفرادها دائمًا يتحدثون عن الولاء للأسرة، والولاء للأصدقاء، والولاء لمعتقد معين، والولاء لحزب سياسي، أو لشخص ما، حتى تبين لي أن الولاء لأي من هذه الأشياء قد يهدم ولاءك لنفسك، ولم يسبق لي قط أن سمعت بولاء المرء لنفسه.

أما اليوم فقد أصبح ولائي لنفسي أهم من ولائي لأي شيء وأي شخص، وتعلمت أنه ليس من الأنانية أن تجعل ذاتك هي محور حياتك، كما تعلمت أنه يجب عليك أن تكن الاحترام والولاء للشخص الذي تنظر إليه في المرأة، وإذا لم تفعل ذلك، فإن خسارتك ستكون كبيرة.

الحب

كان الحب من الأمور شديدة الغموض بالنسبة إليّ، وكنت متشككة في فهمه.

فلنقل إنني كنت مخطئة تمامًا، اليوم لديّ رأي مختلف فيما يتعلق بالحب.

إنني أحترم التصرفات البسيطة التي تنم عن الحب، وتحدث حولي، وهي تصرفات لم أكن أنتبه إليها، وكانت تلك التصرفات تتمثل في: شخص يُحضر إليّ القهوة، أو يفتح الباب لي، أو يتمشى معي، أو يجلس معي، أو يستمع إليّ، أو ينقلني بسيارته إلى الطبيب، أو ينتظرني. شخص ينظر إليّ بطريقة تجعلني أدرك أنه ينظر إليّ لذاتي، وليس لاسمي أو عائلتي، أو للاسم الوظيفي الخاص بي، هذا هو الحب، سهل وبسيط.

خلاصة القول: إعادة التقييم!

إن إعادة تقييم حياتك -سواء أكان ذلك في بداية العام الجديد، أم في عيد ميلادك، أم عند جلوسك في المستشفى مع صديق مريض- قد تسبب لك الألم الناتج عن ندمك على الأشياء التي كان من الممكن لك أن تفعلها، والتي كان ينبغي لك أن تفعلها، ولكن لا شك في أن إعادة التقييم يمكن لها أن تحررك.

على الرغم من أنني كنت مخطئة فيما يتعلق بالكثير من الأشياء في حياتي، فقد علّمتني إعادة التقييم أنني أيضًا كنت محقة في كثير مما قمت به في حياتي، فقد كنت محقة في اقتناعي بأهمية العائلة، وفي اختياري بعض الأصدقاء، وفي إيماني بقدرة الله.

وكنت محقة عندما شعرت بأن هناك شيئًا في داخلي يستحق أن أقاتل من أجله.

والآن نحن جميعًا متأكدون أن هذا هو الشيء الذي لن نعيد تقييمه أبدًا.

إلهي، أرشدني حتى أستطيع التقدم في حياتي، وساعدني على التخلي عن الأفكار والمعتقدات التي أصبحت لا تنفعني، وساعدني على ألا أنتقد الآخرين، وألا أنتقد نفسي،

وذكرني بأنني أجهل ظروف الآخرين أو آلامهم، وساعدني على أن أكون أكثر عطفًا
واهتمامًا بنفسِي وبالآخرين. آمين.

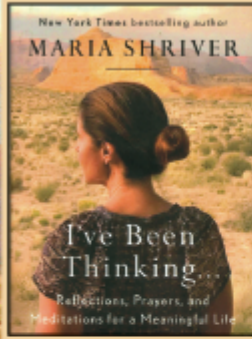
شكر وتقدير

هذا الكتاب الصغير هو هديتي إليك، وهو عرض لأفكاري وآمالي وأحلامي وتأملاتي، وكالعادة لم يكن ليتسنى لي أن أقدم هذا الكتاب لولا الدعم الكبير والتوجيه الذي قدمه إلي هؤلاء الناس:

إنني ممتنة بشدة لكل من جان ميلر وشانون مالفين، فهما شريكاي في جميع الكتب التي ألفتها، وهما اللذان شجعاني على تقديم هذا الكتاب؛ وأشكر المحرر بام دورمان بفضله صبره وخبرته تحسنت مخطوطة الكتاب، وأشكر نايون شو الذي عمل معي لتصميم غلاف الكتاب الخارجي، وأشكر أولادي كاثرين، كريستينا، باتريك، وكريستوفر الذين علموني الكثير من الدروس التي تحدثت عنها في هذا الكتاب، وأتوجه بالشكر أيضًا إلى صديقاتي نادين وإيرين وباتي وليندسي وكيلسي ومارجو اللاتي أعطيني جميعًا تقييمات رائعة.

وأشكر في المقام الأول صديقتي روبرتا التي لم تُرد أن أذكر اسمها، ولكنها ساعدتني كي أصبح كاتبة، وقد أحببت العمل معها طوال حياتي، على الرغم من أن خلافنا في بعض الأحيان قد ينقل عنّا صورة معاكسة لذلك.

الغلاف الخلفي



«إذا شعرت بأنك عالق في مكانك أو تائه، أو تحتاج إلى من يخرجك، فهذا هو الكتاب المناسب لك، فحكمة ماريا ستملاً روحك».

— هدى قطب، مذيعة في برنامج توداي شو

«كثيراً ما كانت ماريا شريفير هي صوت الأمل والوحدة والمساواة والحب والحكمة، وهي الصوت الثابت الذي يحثنا على أن نرقى بأنفسنا نحو الأفضل، فهي تعطينا حكمتها التي وصلت إليها بعد مشقة مضنية، والرقّة والشجاعة، وإيمانها القوي والعميق، إنه كتاب لا غنى عنه لأي شخص».

— جولين دويل، مؤلفة *The Love Warrior* الكتاب الأكثر مبيعاً على قائمة نيويورك تايمز

«ماريا شريفير شخصية لديها عاطفة غير عادية وذكاء ووفاء، إذا أردت أن تشعر بالسمو والإلهام والارتياح، فعليك بقراءة هذا الكتاب، فهو هدية غالية إلى هذا العالم شأنه في ذلك شأن مؤلفته».

— مارثا بيك

«ماريا شريفير هي نبراس العطف والتفهم إنها ذات قوة حيوية».

— توم بروكاو

«إن هذا الكتاب ملهم، منشط للأفكار، ورسالة شخصية عميقة لمساعدة أي شخص على اكتشاف حياة مليئة بالفرحة وذاخرة بالمعاني».

— ديباك شوبرا

«هذا الكتاب هو كتاب رائع، حيث نتعلم جميعاً في برنامج الحياة، وعلى يد شريفير، السعي وراء المعاني من خلال السعادة التي نشعر بها عندما نتبع قلوبنا، إنها من نوعية النصائح التي يقدرها جراح القلب».

— الطبيب محمد أوز

«في هذا الكتاب تقدم شريفير قطعة ذهبية من الحكمة، والصدق، والإلهام الذي يأخذنا بعيداً عن عالمنا الفردي، ويربطنا بما هو مهم وحقيقي وذو مغزى في رحلة إنسانيتنا».

— الطبيب مارك هيمن مدير مركز كليفلاند كلينك الطبي للطب الوظيفي

«هذا الكتاب سيملاً مخزونك الروحي حتى يفيض! ومن الضروري أن يقتنيه أي شخص يريد استعادة الهدوء والهدف والشغف».

— ديفون فرانكلين

«هناك الكثير من الضوضاء وعوامل التشنيت والمسئوليات والاختيارات في هذا العالم، إن كلمات شريفير العاطفية والحكيمة والإرشادية والقوية كلمات رائعة لا تقدر بثمن».

— إليزابيث ليسير، من مؤسسي معهد أوميجا



لشراء النسخة
الإلكترونية
الطبعة الجديدة
JARIR READER



6 281072 108243
282207450

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
...not just a bookstore...
...تحت إشراف مكتبة...



PAMELA
DORMAN
BOOKS
VIKING

الفهرس

1. [الغلاف](#)
2. [الغلاف الأمامي](#)
3. [حقوق الطبع والنشر](#)
4. [الأغلفة الداخلية](#)
5. [إهداء](#)
6. [مقدمة](#)
7. [أنا الشخص الذي اخترت أن أكونه](#)
8. [رؤية معدنك النفيس](#)
9. [تعزير "العزيمة"](#)
10. [حياتك ملك لك لتشكيلها.. ولتعيد تشكيلها](#)
11. [ما تعلمته عن القوة من اختلاطي بمجموعة من النساء المتديئات](#)
12. [قوة السلام تبدأ من الداخل](#)
13. [قوة الامتنان](#)
14. [قوة التفكير الإيجابي](#)
15. [قوة العقل](#)
16. [قوة المرأة](#)
17. [قوة الحضور](#)
18. [قوة التوقف المؤقت](#)
19. [قوة الاستماع](#)
20. [قوة التعاطف](#)
21. [قوة التخلي](#)
22. [قوة الشكر](#)

23. قوة الأمومة
24. قوة الضحك
25. قوة الإيمان
26. قوة الدعاء والتأمل
27. قوة العفو
28. قوة قصتك الخاصة
29. مطاردة وهم المثالية
30. التقبل هو الطريق للعثور على السلام
31. الاهتمام. يتطلب الشجاعة
32. إشارة من السماء
33. لقد تعلمت أن أنظر إلى ما أنا جديرة به
34. اجلب البهجة إلى منزلك
35. عندما تفاجئك الحياة بما لا تتوقع، افعل هذا
36. لا بأس في أن تحزن، فالحزن أمر ضروري
37. متى يحين الوقت لكي أمضي قدمًا؟
38. حَفَظَةُ الإيمان
39. ما الحب؟
40. الأمومة
41. انشر الحب لا الكره
42. نحن بحاجة إلى حركة للمعاملة اللطيفة بين أفراد المجتمع
43. عُد إلى الماضي لكي تنطلق مجددًا إلى الأمام
44. لقد كففت عن الشكوى
45. ست حقائق متعلقة بالعائلة تعلمتها على مدار حياتي
46. لا تقلق من المشكلات المتعلقة بالصحة العقلية، فكلنا نعانيها
47. لِمَ علينا أن نكف عن محاولة "خوض الأمر بمفردنا"؟

48. إبحث عن الضوء بين الشقوق
49. يمكن لشخص معين أن يحدث تأثيرًا عظيمًا فيك
50. الرجال واللف في المعاملة
51. رسالة من أمي سأقدها إلى الأبد
52. البحت عن السلام في قراراتك
53. لماذا نحتاج إلى وقت للتفكير والتأمل؟
54. كل يوم هو ذكرى للاحتفال بالأم
55. نحن جميعًا نشترك في هذا
56. تولّ زمام التغيير بنفسك ولا تنتظر من يقودك إليه
57. شيء آخر يستحق أن تركز عليه سوى المظاهر
58. تأملات عن أسبوع مرّ سريعًا
59. تأملاتي عن الأمل
60. وقت للراحة
61. ما الذي أمتنُّ له في ذكرى الشكر
62. ما الذي أحمله معي كل عام جديد
63. لا تقل لي إن رسالتي انتهت بمغادرة أبنائي المنزل
64. في ذكرى ميلادي نستون درسًا تعلمتها من الحياة
65. الأمل
66. خاتمة
67. ملحوظة أخيرة: قوة إعادة التقييم
68. شكر وتقدير
69. الغلاف الخلفي