

التَّغْيِيرُ يَبْدَأُ  
مِنْكَ أَنْتَ

◀ الكتاب: التغيير يبدأ منك أنت

◀ المؤلف: أندريا ماكلين

◀ التصنيف: تنمية ذات

◀ الناشر: دار ملهمون للنشر والتوزيع

◀ الطبعة الأولى: مارس 2022

◀ التصنيف العمري: E

تم تصنيف وتحديد الفئة العمرية التي تلائم محتوى الكتب وفقاً لنظام التصنيف العمري الصادر عن المجلس الوطني للإعلام.



◀ الرقم الدولي المتسلسل للكتاب: ISBN: 978-9948-458-17-3

◀ إذن طباعة: MC-10-01-5882830



جميع حقوق الطبع وإعادة الطبع والنشر والتوزيع محفوظة للمهمون للنشر والتوزيع، ولا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو أي جزء منه أو تخزينه في نطاق استعادة المعلومات أو نقله بأي شكل من الأشكال دون إذن خطي من ملهمون للنشر والتوزيع.



◀ الطباعة: مطابع Ömür Matbaa - تركيا +902124227600



darmolhimon



www.darmolhimon.com



0097143460891



Darmolhimon | UAE, Dubai,

Silicon Oasis | Park Avenue

Building, Office 405

أندريا ماكلين

# التغيير يبدأ منك أنت

كيف تعيش حياة متوهجة  
بطريقة أفضل

ترجمة: منير عليمي



إلى عائلتي...  
أنتِ عالمي





## مقدمة

تعرضنا في حياتنا العديد من الأشياء التّعيّسة، لأنها لا تسيّر بالطريقة التي نريدها، من ذلك أننا نصطدم بضغط ماليّة ومشاكل في علاقاتنا الإنسانيّة إضافة إلى المخاوف التي تسيطر على الوالدين (بشأن كل من أطفالك ووالديك) ... القائمة طويلة ومتنوعة، وهي في مجملها مسائل شخصيّة. يشكّل انعدام الأمن الوظيفي وضعف الأجور والاصطدام برؤساء وزملاء على درجة كبيرة من السوء، قمة جبل الجليد الذي يكشف عن ضغوطات العمل التي تؤرقتنا.

من الممكن أن تكون الحياة صعبة، ومن الممكن أن تلحق بك أشياء ظالمة. لذلك، أنت تمتلك غضباً دفيناً بسبب كل ما مررت به في حياتك. لذا، عليك أن تبكي وبُح لأصدقائك بما في قلبك، ثم قرر ما الذي ستفعله حيال ذلك - لأن عدم القيام بأي شيء يعني أنه لا شيء يتغير.

هنا، نحن إزاء نقطة مهمّة، - وأنا أقول هذا من منطلق التجربة والحب - عندما لا يمكنك القيام بشيء غير إلقاء اللوم على الجميع وعلى كل شيء من حولك، هروباً من الفوضى التي تعيشها، فلن يقول أحد إن عليه أن يتسامح وينسى ويتخلّص من



العالم الذي يحيطُ به. إذا كنت تريد استخدام غضبك فابحث عنه - حتى لو كنت تفعل ذلك لإثبات خطأ اقترفهُ بعض الأوغاد! هذه نقطةٌ رائعةٌ جداً، طالما أنك توظِّفُ غضبكَ في شيءٍ مثمر. إذا جعلك غضبكُ تستعزُّ غضباً فاجعل غضبكُ ناراً تحركُك وتدفِّعك إلى الأمام.

ومع ذلك، أودُّ أن أخبرك الآن أن القيام بشيءٍ مثمر تستخلصهُ من الأشياء التي حدثت بشكل خاطئٍ في حياتك سيمنعك من العودة إليها والتعامل معها ببعض اللوم. ستتلاشى تلك الأشياء وتصبح من الماضي وستجدُ نفسك منغمساً في اللحظة التي تعيشها، في [الآن]. وسيظلُّ ذلك رهينَ انفصالك عنها وتطلعك إلى الأمام لا إلى الوراء، أعدك أن العديد من الأشياء المُذهلة سوف تحدث. ستشعر بالأسفِ لأنك أهدرت الكثير من الوقت في التذمُّرِ واللوم. حتى الأصدقاء الذين فتحتُ لهم قلبي وفضضتُ لهم من المحتمل أن يشعروا بالارتياح حين تُحدثُ تغييراً في محادثاتك معهم. ولو لم يتصرفوا كذلك، سيجدون أنفسهم في غنى عن الشعور بالسعادة وضحيةً للبؤس وكلِّ تلك الأشياء التي تصاحبه. لذا، امنحهم نسخة من هذا الكتاب وتمنِّ لهم التوفيق. لدينا جميعاً صديق يتذمَّرُ باستمرار ولكنه لا يفعل شيئاً لإحداث تغيير في حياته. هل فكرت يوماً في أن يكون هذا الصديق هو أنت؟ أعلمُ جيِّداً كم شعرتُ بالأسى حين أدركتُ أنني ذلك الصديق الذي أتحدَّثُ عنه...



ولكن ماذا لو لم يكن لديك أي شيء في حياتك لتتغلب عليه أو تتركه جانبا؟ ماذا لو لم يكن لديك نار الغضب والظلم التي تدفعك إلى الأمام؟ أنا أسمعك. أعرف الشعور بالخدر، الفراغ، العدم. قد لا تحتوي مشاعرك على مأساة أو غضب جارف، لكنها تحمل قوة تترك معزولاً. عدم ترك أي نار في داخلك هو تدمير للروح وشيء شبيه بوجود نيران مستعرة بطريقة خاطئة. قد تبدو الحياة ساحقة في بعض الأحيان: يمكن أن تكون ثقيلة جداً، أو لا تطاق، أو معقدة جداً، أو صعبة للغاية. وأحياناً لا تشعر بالقوة الكافية للتحمّل.

وحين تحتاج إلى قوة لدفع تلك المشاعر، عليك أن تعي جيداً أنني كنت في مكانك أيضاً. أنت في حاجة إلى شيء يسحبك نحو الضوء، نحو الشرارة التي ستقذف نوراً في داخلك مرة أخرى. أنت تعتقد أنك لن تشعر مرة أخرى بدفع الشعور الإيجابي، لكنك ستشعر به مرة أخرى. أنت تعتقد أنك لن تشعر ببهجة الشعور بالرّضا عن شيء حققته، مهما كان صغيراً - لكنك ستشعر به لاحقاً. أنت تعتقد أنه لا يمكنك أبداً الشعور مرة أخرى بشغفك الحارّ بالحياة - حياتك - ولكن ستشعر بذلك.

النار هي أحد أقوى العناصر على وجه الأرض. يمكنها أن تدمر كل شيء إذا تركتها تستعر؛ وإذا سمحت لشعورك بالظلم والعجز والظلم أن يستعمر فسوف يدمرك. سيكون قلبك أسود ومتفحماً وفارغاً. لكن استخدم هذه النار، واستخدم قوتها، وسوف تغمرك بالسعادة، وسوف تزرع في داخلك ما يكفي من الدّفء،



وسوف تملؤك بالطاقة والقوة التي تحتاجها للمضي قدماً. سوف يلمع وهجها البرتقالي الدافئ على كل ما تراه، وفي كل ما تفعله. أنت تستطيع تحقيق ما تريده؛ يمكنك أن تحدث التغيير الذي تريد أن تراه في عالمك. لأنه، وهذا يلخص كل شيء، ما من أحد يستطيع أن يفعل ذلك غيرك. أعلم أنه يمكنك تحقيق ذلك، وإذا نجحت، سيكون النجاح في تناول كل امرئ. أنا هنا لمساعدتك، وسأشارك كل ما تعلمته في رحلتي لتصبح جزءاً من «القوة المستعرة»، حيث يمكنك أن تصبح كياناً واحداً أيضاً. لنفعل ذلك معاً، وأعدك أنك ستشعر بتحسن. ستشعر بالنار في داخلك، بالطريقة الصحيحة.

مع باقة حب

أندرياً



## مقدمة

«ما الذي تريده؟» أنت لا تحملُ إجابةً عن هذا السؤال. ستجدُ أنَّكَ، في جميع الحالات، تتعاملُ مع نفسك بخشونة، تتخبطُ في عقدةٍ ومع ذلك تحاولُ أن تفعل كل شيء وتكون كل شيء، ولكن لماذا أنت تُمرض نفسك، وأنا قلقةٌ عليك. عليك أن تتوقف: الآن! كانت صديقتي دونا تربتُ على ظهري ودموع الإذلال والإحراج تتسابُ على وجهها بغرابة، أمّا أنا، فقد تملكني شعورٌ بالراحة. كان ذلك في العاشرة صباحاً، وكان من المفترض أن أجلس على كرسيّ التَّجْمِيلِ كي أتجمَّلَ قبل انضمامي إلى البرنامج التلفزيوني المباشر «Loose women» أمام ملايين المشاهدين. بدلاً من ذلك، كنت أجلس على كرسي التَّجْمِيلِ وأنا أبكي أمام دونا المختصة في التَّجْمِيلِ والتي قررت، كما يفعل الأصدقاء، أن أتوقَّفَ عن البكاء. احتاج شخص ما ليخبرني أنني كنت على وشك الدُّخُولِ في حالةٍ من الهستيريا.

ما قالته دونا لي في ذلك اليوم لم يوقف شعوري بالانهيار، لكن تدخلها يعني أنني حصلت على المساعدة بسرعة. لم أستطع إنكار ذلك أو محاولة إخفائه. كنت أَدْعَى وفي أمسِّ الحاجة إلى القيام بشيء حيال ذلك.



أول شيء فعلته عندما وصلت إلى المنزل بعد البرنامج كان التحدّث إلى نيك، زوجي والمؤسس المشارك لموقعنا على الإنترنت، This Girl Is On Fire. كنا ندير الموقع لمدة عام واحتفلنا للتو بالذكرى السنوية الأولى لتأسيسه. لقد تأسس بوصفه موقعًا يسمح للمرأة بإيجاد المعلومات التي تحتاجها حول انقطاع الحيض (يمكنك العودة إلى كتابي الأكثر مبيعًا اعترافات امرأة في سن اليأس)، بالإضافة إلى مقالات لجعلها تشعر بتحسّن تجاه نفسها بشكل عام، وقد تطوّر الموقع فأصبح فضاءً مهمًا لجميع النساء.

اليوم، الهدف الوحيد للموقع هو جعل كل امرأة تشعر بأفضل شعور ممكن مهما كان العمر. إنه موقعٌ يمنح النساء الأدوات التي يحتجنها لتمكين أنفسهن وليرتقين بوضعهن بكل الطرق. ذلك هو الهدف الذي سعيتُ إلى تحقيقه رقيقة نيك.

كنت أستيقظ في الساعة الخامسة والنصف صباحًا للتوجه إلى صالة الألعاب الرياضية قبل العمل والاستماع إلى التدوينات الصوتية التحفيزية التي تطلب مني أن أبذل جهدًا أكبر، وأن أبقى مركزة وأن أستمر في العمل! إن الاستسلام مهنة الخاسرين! كل يوم، كانت هذه البودكاست تجعلني أشعر بالفشل، كما لو أنني لا أستطيع فعل شيء مهم؛ وفي الواقع كنت أكثر إرهاقًا وبدا واضحًا أنني كنت أخسر ولم أعد أرغب في شيء.

كنت سأصل إلى أستوديو التلفزيون في الساعة ٨:٤٥ صباحًا



لحضور الاجتماع الصباحي قبل المرور بالضغوط الروتينية لحضور برنامج يومي؛ ثم كان عليّ العمل على البودكاست والمقابلات الصحفية. في وقت لاحق من اليوم، كنت أكتب مقالات على الكمبيوتر المحمول الخاص بي في الجزء الخلفي من سيارات الأجرة، أو في القطار بينما كنت متوجهةً إلى المنزل، فقط لقضاء المساء في العمل على الموقع، غالبًا حتى الساعات الأولى من صباح اليوم.

باستثناء العشاء ومشاهدة البرنامج الكوميدي الأمريكي Modern Family مع الأطفال (لا شيء يمنع ذلك - لقد كنا نفضل ذلك دائمًا)، كل يوم وكل مساءً كما جرت العادة، ثم أنهض وأقوم بكل شيء بطريقة روتينية. لقد كنت أفعل ذلك لمدة عام، حدث كل ذلك أثناء الترويج لكتابي الأخير، كما تزامن مع كتابة كتاب جديد وتقديمه، وتنظيم جولة مسرحية وممارسة دوري بوصفي زوجة وأمًا.

لقد نسيت أنا ونيك فعل نفس الشيء الذي طلب موقعنا على الإنترنت من الناس القيام به، استمتع بما هو حولك بدل النظر بعيدًا، رغم أننا رأينا هذه النصيحة كل يوم في كلمات أغنية زفافنا، «The Climb» لمايلي سايروس، التي قمنا بطباعتها وتعليقها في مطبخنا.

لا شيء من هذه الكلمات عظيم، أليس كذلك؟ أدركت ذلك عندما أوضحت دوننا ما كان واضحًا للجميع ما عداي: كنت على



وشك السقوطِ ضحيةً للإرهاقِ من محاولة القيام بأشياء لم تكن تتماشى معي كما ينبغي. كنت أحاول التظاهر أمام نفسي وأمام كل من حولي أن كل شيء كان رائعاً. أنني أستطيع التعامل مع كل شيء، وأني أشعرُ براحة تامة مع الأهداف التي حددتها. (ملاحظة آثمة: لم أصدق أنني أستطيع فعل أي منها.)

ما الذي كنتُ أتصورُهُ تجاه نفسي بحق الجحيم، من قال إنني أستطيع الوقوف على خشبة المسرح أمام الجمهور وأخبرهم كيف أكون رائعةً حين أخبرهم أنني بعيدة عن نفسي؟ لقد كنت محتالة، وكانت مسألة وقت فقط قبل أن يكتشف الجميع الحقيقة. ستكون النتيجة بعد ذلك خروجي من المدينة وأنا أجرُّ ظلال الفشل معي. أعلم، هذه متلازمة الاحتيال ويوجد عنها ألف كتاب وتريليون مقال، وأعتقد أن الجميع قد مروا بها. هذا ليس كتاباً عن متلازمة الاحتيال، على الرغم من ذلك: إنه كتاب عن إدراك أنك موجود في الحياة: البقاء على قيد الحياة وصمودك فيها. نحن جميعاً نفعل ذلك، وقد فعلناه جميعاً، ولكن يمكنك تغيير الأشياء بحيث تحصل على الأقل على نوع من المتعة. قد لا تكون قادراً على تحسين ظروفك على الفور، ولكن يمكنك تغيير الطريقة التي تنظر بها إليها - وهذا التغيير في الإدراك أمر حيوي إذا كنت ستستمتع بهذه الحياة الفردية التي نتمتع بها جميعاً.

هذا كتاب عمّا تريدُ اكتشافه بالفعل في هذه الحياة؛ يتعلق الأمر بكونك شجاعاً بما يكفي لقول ذلك بصوت عالٍ والاستمرار



في فهم هذا العالم، والشعور بالرضا أثناء رحلتك هذه. كل ما يريده أي منا هو عدم إفساد هذه التجربة التي حظينا بها عليها. علينا جميعاً أن نتعلم كيف نعيش حياتنا. كيف نحبي الشخص الذي ولد في داخلنا. لذا، سنبحث في كيفية القيام بذلك؟ نحن نفضل ذلك من خلال التعلم من أنفسنا، نحن نتعلم من الأشياء التي تضخ الدم في عروقنا ومن الأشياء التي تجعل أعيننا مشرقة وتجعلنا نحب ما نقوم به كثيراً حتى نتمنى أن تكون الأيام أطول كي نتمكن من الاستمرار في القيام بذلك. وبمجرد أن نتعلم ذلك، سنزدهر ونحب الحياة التي نعيشها. لأن هذا كل ما في الأمر.

هذا ما أردتُ تقديمه في هذا الكتاب.



الجزء الأول  
عش حياتك





## I

المشي عبر  
السنة الذهب

يعرفني الكثير منكم في المملكة المتحدة منذ ٢٥ عامًا على شاشاتكم التلفزيونية كمقدمة برامج تلفزيونية صباحية ومقدمة للبرنامج الحوارى اليومي «loose women». ربما قرأتم عني مقالات في المجلات والصحف، وربما شاهدتهم لقاءات لي في برامج تلفزيونية مختلفة. لا شك أن لديكم فكرة عني، سواء كان فكرة جيدة أو سيئة، وهذا أمر جيد في العموم: أفعّل الشيء نفسه مع الأشخاص الذين أراهم على التلفزيون أو في الأفلام.

لكن ما مقدار معرفتنا الحقّة عن أيّ شخص نراه؟ شخصياً، هناك الكثير الذي يجب معرفته، وللمرة الأولى، أريد أن أعبّر عن نفسي وأكشّف عن حياتي للآخر. لماذا؟ لأن هذا كتاب يتمحور عن تعلّم العيش، وكيف تجازي حياتك بالحبّ وكيف تبلغ درجة من الازدهار، وإذا كنت سأساعدك على القيام بأيّ من هذه الأشياء، فمن الضروري أن تعرف مدى تقدمي في رحلة حب الحياة التي أحظى بها الآن. في هذا الكتاب سوف تتعلم كل ما تعلمته. ستري أنه يمكن التغلب على أي شيء؛ وستعلم أنه إذا كان بإمكانني فعل ذلك، فأنت أيضاً يمكنك أن تحقّق الكثير.



لأسباب عديدة، سأضطر إلى التحدث حول تفاصيل معينة من حياتي الشخصية لاحترام خصوصية الأشخاص المعنيين في هذا الكتاب. أثناء سفرك عبر تفاصيل حياتي وتجاربي، سوف يتضح لك سبب اتخاذي لهذه الخطوات. لكن في البداية، دعني أعيد عقارب الزمن إلى الوراء، لحظة لقائي بالصبي الذي أصبح حبي الأول.

## الوقوع في الحب

كان عمري ١٧ عامًا، تزامن ذلك مع التحاقني بمدرسة جديدة للمرة التاسعة بسبب وظيفة والدي، كانت تقع هذه المدرسة في شيشاير، شمال إنجلترا. كان عليّ تسجيل الدخول قبل يوم واحد من المتبقي من العام الثالث عشر لأن المدرسين كانوا يضغطون عليّ للتخلي عن الدراسة لمدة عام. (ومع ذلك، كنت مصممة على عدم بدء السنة الثانية عشرة مرة أخرى لمجرد أن المواد التي درستها في مدرستي السابقة كانت مختلفة وكنت متأخرة جدًا عن بقية الطلاب في السنة).

على أي حال، عندما ذهبت إلى المدرسة في اليوم الثاني، كانت العلاقات الرومانسية هي آخر شيء يدور في ذهني. لقد تم إخباري عن هذا الصبي الذي كان أكثر الرجال إثارة في المدرسة - يبدو أن الجميع أعجب به! لقد تجاهلت الأمر - لم يكن ذلك



يهمني، وبالتأكيد لن يكون مهتمًا بوجهي المتقطع. كنت معتادةً على أن أكون آخر ما يفكر فيه.

في ذلك الصباح، أخذني عدد قليل من الفتيات اللطيفات تحت جناحهن وعرفنني على أصدقاء كبارٍ جدد. فجأة، كان هناك اضطراب في الزاوية: كان ثمة صديقٌ يتحدث، يخبر أصدقاءه عن شيءٍ مجنون كان عليه أن يفعله خلال الصيف؛ جعلهم جميعاً يضحكون. رأيت الفتاتين تنظران، فقالت إحداهن: أوه، هو؟ ابتعد عنه، إنه يتخيل نفسه في عالمٍ آخر. «ثم، كما لو شعرنا أننا نتحدث عنه، استدار الصبي فوقعُ في حبه من النظرة الأولى.

سأتخطى التفاصيل، ولكن إذا كنت مراهةً سبق لها العيش في ثمانينيات القرن الماضي، فستفهم أن قوة رؤية صبي في سن المراهقة شبيهة برؤية ميل جيبسون وتوم كروز. لم يكن لدي فرصة. يكفي أن أقول إن الصبي لم يقع في حبي للوهلة الأولى - في الواقع، بالكاد انتبه إلى حضوري. لذلك جلست خلفه في دروس الجغرافيا وأنا أهدق في شعره الجميل. لقد كانت مادة الجغرافيا هي التي جمعتنا معاً، لأنها كانت فرصةً لننجز مشروعاً معاً. سار العمل نفسه على ما يرام، بصرف النظر عن حقيقة أنه كان غاضباً لأنني حصلت على علامات أفضل منه.

تعرفنا على بعضنا البعض، ورأيت جانباً آخر منه - الجانب الذي يقف وراء التباهي الواثق. كان مثلي تماماً، يتنقل كثيراً مع عائلته ومتفهماً لمدى صعوبة ذلك. لكن بينما كنت أحاول التأقلم



بهدوء، غادرَ وسار في الاتجاه الآخر: لقد أصبح أكبر شخصٍ لافِتٍ في الحفلة. طلبَ منِّي أن نلتقي في استراحة الغداء يوم السبت. عملت في متجرٍ أهدية، وكان يعمل في متجر أثاث. اصطحبني في سيارة والدته الصغيرة.

سار ذلك اللقاء الأوَّل بشكل جيد ووجدت نفسي عالقةً في حبيبي الأوَّل في نفس الوقت الذي احتجت فيه إلى التركيز على عملي المدرسي. كان لدي هدف واحد عندما كنت في هذه المدرسة: اجتياز امتحاناتي، والحصول على الدرجات التي أحتاجها للجامعة ثم مغادرة المنزل. سئمت من إعادة التوطين كل بضع سنوات - عندما كنت في السابعة عشرة من عمري، انتقلت عائلتي إلى البلدان ست مرات؛ كنا نعيش في ترينيداد في منطقة البحر الكاريبي والفلبين وأسكتلندا وإنجلترا، ومنتقل بينهما ذهابًا وإيابًا. لقد سئمت من التحرك، من كوني دائمًا الشخص الجديد في المدرسة مهما كان المكان، كما سئمتُ من محاولة التأقلم في كلِّ مرَّة. أردت أن تسيرَ حياتي وفقًا لشرطي، كما رغبتُ في اتخاذ قراراتي الخاصة، والتحرك وفق ما أريد.

لذلك أحييتُ رأسي وحصلت على الدرجات التي أحتاجها للالتحاق بالجامعة. لم يكونوا جيدين كما كان يمكن أن يكونوا لو بقيت في مدرستي السابقة، ولم يتم قبولي في أفضل الكليات التي قدمت لي مكانًا في السابق، لكنها كانت جيدة بما يكفي للآخرين. لقد وجدت كئيبةً نالت من إعجابي فاتصلت بها لمعرفة ما إذا كانت



لديها أماكن شاغرة، ثم استعرت سيارة والدتي وسافرت في رحلة أخذت من ساعاتٍ من الوقت لتسليم طلبي شخصياً إلى رئيسة القسم.

في البداية، رفضت مقابلي لأنها كانت تنتهك البروتوكول - كان من المفترض أن أرسل طلبي. لكنني علمت أنني سأنتهي مجرد ورقة في كومة من الأوراق على مكتبها مع كل الطلبة الآخرين. شعرت أنها بحاجة لمقابلي ومعرفة مدى التزامي، لذلك كنت سأتمسك بمطلبي، لذلك انتظرت بهدوء... في النهاية سمحت لي بالدخول إلى مكتبها على مضض. قدّمت لها نفسي وشرحت لها لماذا تقدمت في هذا الوقت المتأخر؛ شرحت أنني لم أدرس التاريخ والسياسة والعلاقات الدولية من قبل، لكنني سريعة التعلم للغاية وعقدت العزم على تحقيق ما أريد.

## دروس الحياة المبكرة

قد تتساءل ما علاقة أي من هذا بالرومانسية. حسناً، كانت الكلية التي قبلتني قريبة من الكلية التي كان صديقي يدرس فيها، لذا نعم، كان هناك دافع آخر وراء مناشداتي الحماسية للدراسة هناك. كان لها سمعة كبيرة في الموضوع الذي اخترته وكان على بعد مسافة قصيرة بالسيارة.

عشت أنا وصديقي حياة منفصلة جداً خلال فترة الكلية.



لقد أحببت السنوات الثلاث التي أمضيتها بعيداً، وازدهرت لأنني اتخذت قراراً في النهاية. لقد وصلت إلى هناك مع أي شخص آخر، لذلك لم أكن الفتاة الجديدة - كنت أنا وحدي! ومع ذلك، فقد كافح خلال السنة الأولى من دون عصابة أصدقائه، وكانت هناك أيام وأمسيات عديدة عندما كنت أترك كل شيء وأندفع نحوه وأجعله يشعر بالتحسن، مع الشعور بالذنب طوال الوقت لأنني كنت أسخر من نفسي. أستطيع أن أرى الآن أن بذور سلوكي اللاحق قد زرعت هناك.

بعد دخولي إلى الكلية عملت في مكتب لاكتساب خبرة في «العالم الحقيقي»، على الرغم من أنه لم يكن في المجال الذي حلمت بالعمل فيه. لقد قدمت كل ما لدي لمدة ستة أشهر، لكن جو الشركة كان مسموماً جداً، فاستقال في النهاية.

انتهى بي الأمر بالعمل بقوة في ثلاث وظائف لمدة عام لتوفير المال للسفر حول العالم - وهو أمر لم أكن لأفعله أبداً إذا كان هذا العمل الأول قد نجح. خلال النهار كنت أعمل كموظفة مؤقتة أقوم بأعمال الاستقبال وكمساعدة مبيعات في متجر للملابس، وفي الليل وعطلات نهاية الأسبوع، كنت أعمل في حانة. بينما كان أصدقاؤني ينفقون أموالهم بالسرعة التي يكسبون بها، كنت أقوم بالادخار بطريقة متواصلة. لم يكن ذلك عملاً روتينياً، على الرغم من ذلك: كنت أخطط باستمرار للأماكن التي كنت سأذهب إليها، والأشياء التي كنت سأراها، والمغامرات التي كنت سأخوضها!



سافرتُ أنا وحببي لمدة عام. وكانت تجربة رائعة - سافرنا في جميع أنحاء الهند وجنوب شرق آسيا وأستراليا والولايات المتحدة الأمريكية. لكننا عدنا كل بمفرده. بينما كنا بعيدين، رأى أنه يريد التحرر مني. عدت أبكر قليلاً مما كان مخططاً له لأن والديّ أعلنّا أنهما سيتجهان إلى الخارج مرة أخرى وأرادوا أن أعود إلى المنزل لأطمئن على أختي الصغرى. بعد عام واحد بعيداً عنهم، رأيتهم لمدة خمسة أيام فقط قبل أن يتوجهوا إلى إفريقيا. بعد شهر، عاد حببي. على ما يبدو، لم يجد الوحدة أمراً محموداً فأرادني أن أعود. ذهبت عن طيب خاطر. عندما بلغنا طرفاً منفصلة بعد سنوات عديدة، وجدنا أننا عرفنا أنفسنا منذ ١٧ عاماً.

الإدراك المتأخر يعطينا جميعاً رؤية مختلفة. أرى بوضوح الآن أنه لم يكن علينا أبداً أن نظل سوياً، وأنه لم يكن من الممكن أن ينجح الأمر. أعتقد أن السبب وراء بقائنا معاً هو أن الكون يمكن أن يجلب ابننا الرائع، الذي من الواضح أنه من المفترض أن يكون، في هذا العالم. كان هذا هو السبب. زوجي السابق الآن سعيد ولديه أسرة جديدة؛ إنه يعمل بشكل رائع في عمله ولدينا علاقة جيدة، وإن كانت بعيدة. أنا فخورة بمدى أدائه الجيد، وأنا سعيدة لأنه حقق شعوراً بالرضا لم يكن ليحظى به معي.

أرى الآن أن حب شخص ما ببساطة لا يكفي لإنجاح العلاقة. لا يمكنك أن تجعل شخصاً ما يشعر بنفس الشيء الذي تشعر به تجاهه - لن يكون حبك كبيراً بما يكفي بالنسبة إليكما.



الحب الحقيقي متساو - إنه يأتي من كلا الجانبين -  
وهو يرفعنا عالياً بدلاً من إسقاطنا. إنه لا يدمر: إنه يبني.

أرى أيضاً أن الإدراك المتأخر يمكن أن يوضح لنا سبب تصرفنا بالطريقة التي نتصرف بها. كل ما أردته هو ما يمتلكه والداي: علاقة طويلة ومحبة بدأت عندما كانا مراهقين وما زالت مستمرة. والداي لديهما زواج تقليدي للغاية: وظيفة والدي هي رعاية والدي وهذا يناسبهما جيداً. لكن رؤية علاقة والدي أعطاني نظرة منحرفة للواقع. عندما نقلت هذا المنطق إلى منطقتي الخاصة، لم ينجح - لأن حبيبي السابق وأنا شخصان مختلفان. اعتقدت أن البقاء معاً هو علامة على القوة والحب، وأن الأمر سيسير إلى ما هو أفضل. قد يحدث ذلك في بعض الحالات، لكنه يعتمد إلى حد كبير على الشخصين المعنيين.

في كل علاقة أعقبت علاقي الأولى، ظهر نمط مشابه حيث اعتقدت أنه يمكنني «تصحيح الأمر». أستطيع الآن أن أرى أن تقديري لذاتي وشعوري بتقدير الذات أصبحا منخفضين للغاية إلى درجة أنني كنت ممتنةً لأنني في علاقة مع شخص ما يحبني. قادني هذا إلى اتخاذ قرارات بناءً على ما يشير إليه قلبي بدلاً من عقلي.

في بعض الأحيان، كان السلوك الموجه إليّ أعمق بكثير من



مجرد عدم الاحترام أو الحب بلا مقابل. غالباً ما كنت خائفة خلف الأبواب المغلقة، لكنني شعرت أن هذا هو مستوى الحب الذي أستحقه. لذلك أخذت كل شيء - ابتسمت في الأماكن العامة. حاولت أن أجعل نفسي صغيرة، لذا لم أغضب. تعلمت أن ألتزم الصمت، وليس الاحتجاج، ثم أخرج وأبتسم، وأبتسم، وأبتسم...

## عبء الماضي

أولئك الذين قرأوا كتبي الأخرى منكم سيعرفون هذا الجزء من قصتي، ولكن هناك العديد من الأسباب التي تجعلني أعيد طرحها مرة أخرى الآن. السبب الرئيسي يتعلق بالتوقيت، وقد بدأ كل شيء عندما شاركت في برنامج تلفزيوني من شأنه أن يغير حياتي.

في الفصول القادمة سأحدث عما حدث عندما شاركت في مسلسل تلفزيون الواقع SAS: Who Dares Wins. بالنسبة إلى أولئك الذين ليسوا على دراية بشكل العرض، فهي تجربة يتم فيها إبعاد الرجال والنساء «العاديين» بعيداً عن محيطهم اليومي، وتجريدهم من جميع ممتلكاتهم وإخضاعهم لأقسى تدريبات عسكرية على الأرض؛ وهذا يشمل الحرمان من النوم والعنف والخوف والجوع والاستجاب والتحديات العقلية والجسدية في التضاريس الصعبة.



إنه يغير حياة العديد من الأشخاص المشاركين، حيث يضطرون إلى هدم أي حواجز عقلية قد وضعوها لمنعهم من التفكير في الأحداث التي وقعت في الماضي. من خلال طبيعة ما يختبره، يتم تجريد الجميع من جوهرهم وحقيقتهم.

عندما وافقت على المشاركة في العرض، كنت أعلم أنه سيكون صعباً، لكنني لم أكن قلقة بشأن الكشف عن ذاتي «الحقيقية» أمام الكاميرا - لقد كنت دائماً على شاشة التلفزيون، لذا لم أكن أعتقد أن لدي أي شيء أفعله يمكنه أن يخفي الأمر. تابعت ذلك لأرى ما أنا قادرة عليه، عقلياً وجسدياً: بصفتي امرأة في منتصف العمر، كنت أشعر بالفضول لمعرفة كيف سأكون. لكنني لم أكن أتوقع عودة الماضي ليطاردني بأطيافه...

عندما انطلقت إلى تشيلي في أمريكا الجنوبية لتصوير العرض، لم يكن لدي أي فكرة أن التجارب المظلمة والمخيفة للغاية التي ظلت أفضلها والمفتاح ستخرج مني مثل الخفافيش من الكهف. لا يوجد فكرة. عندما أنهيت العرض وعدت إلى حياتي الطبيعية، لم أتمكن من إعادتهم إلى الصندوق مرة أخرى. حاولت قمع مشاعري - من خلال إخمادها، والعمل الجاد، والزَّجُّ بنفسني في مشاريع لا تتناسبني، ودفع نفسي إلى الأرض لمنع نفسي من التفكير - لكن ضغوط القيام بذلك كان لها أثرها.

توقف عقلي عن التفكير بوضوح واتخذت قرارات فظيعة. شعرت أن العالم كان ضدي، وأصبح جسدي غارقاً في الألم.



والإرهاق. عندما جذبتني صديقتي دونا إلى جانب واحد في ذلك اليوم المشؤوم في أستوديو المرأة الفضفاضة، لم يكن لديها أي فكرة أن كل هذا كان يحدث في رأسي - لقد اعتقدت أنني كنت أعمل أكثر من اللازم. عرف زوجي نيك أنني كنت أعاني من أجل التعامل مع الأشياء، لكنه لم يدرك مدى سوء هذه الأمور. لم لا أحد.

عندما وصل الموقف إلى أسوأ حالاته، تشاجرت أنا ونيك قبل مغادرتي في رحلة عمل لبضعة أيام. على الرغم من أنه كان منزعجًا مني قليلاً، إلا أنني كنت في حالة ذهنية سيئة للغاية مما أثار قلقًا شديدًا ومشاعر سلبية أخرى. كنت وحدي في غرفتي في الفندق كنت انتحارًا. شعرت أن نيك لا يستطيع رؤية موقفي من الأشياء مطلقًا.

أردت أن ينتهي كل شيء حينها. لكنني لم أرغب في إيذاء أطفالتي وعائلتي - كانوا سيشعرون بالخجل لأنني كنت ضعيفة للغاية. استلقيت على أرضية غرفتي وبكيت. ثم في اليوم التالي، استيقظت، وذهبت إلى العمل.

كيف يمكنني فعل ذلك؟ كيف يمكن لأي شخص أن ينتقل من وضعيَّة السُّقُوطِ على الأرض والشعور بمشاعر الانتحار إلى الذهاب إلى العمل في اليوم التالي؟ اسأل أي شخص كان في هذا الموقف وأنا متأكدة من أنهم سيقولون نفس الشيء: العار يجعلك تبتسم. أنت لا تريد أن يعرف أحد ذلك.



حدث كل هذا خلال العامين الماضيين، وكما يمكنك أن تتخيل، فقد كان وقتاً مليئاً بالتحديات. إنه لأمر غريب أن تنفجر صدمة الماضي في حاضرك؛ عندما تعيشها، فإن فكرتك الوحيدة هي البقاء وحماية من تحبهم. بمجرد أن تخرج منه، لا تريد أن تنظر إليه مرة أخرى - لقد تم ذلك، لقد حدث في الماضي، فما الفائدة منه؟

أستطيع الآن أن أرى مدى الضرر الذي يلحقه هذا الموقف: ليس فقط بصحتنا العقلية والجسدية، ولكن أيضاً بالأحباء الذين نحيط أنفسنا بهم. كيف يمكنهم أن يعرفوا ما قد يزعجنا، ما لم نخبرهم؟ كيف يمكننا أن نتحرك بقوة إلى مستقبلنا إذا لم نتعامل مع ثقل ماضينا؟

عندما نكون في خضم الصدمة، ننسى أن كل يوم جديد يمنحنا الفرصة للبدء من جديد. يبدأ كل يوم بوعده بالتغيير إلى الأبد، مع إتاحة الفرص لنا للاستفادة منها، والأشياء التي نشعر بالامتنان لها. أنا ممتن لوجودي هنا - لأنني بدأت مرة أخرى؛ لأنني واصلت المسيرة. لأنني لم أفقد إيماني بالحب؛ ولأنني أوّمن بحياة أفضل.

وأنا ممتنة لأنه لم يكن في وسعي أن أنسى، ولكن كان يمكنني أن أسامح. بالنسبة إلى أي شخص تعرض للإساءة، يعد التسامح جزءاً مهماً من العملية. من أجل المضي قدماً وتحقيق الشفاء، يجب الوصول إلى نقطة حيث يوجد تحرير. ربما جاء إطلاق



سراحي في وقت لاحق، لكنه كان بنفس القوة.

لقد تعلمت الكثير من خلال ما قد يسميه البعض أخطائي أو إخفاقاتي. أنا لا أراهم بهذه الطريقة - أراهم كدروس. لقد تعلمت أن حب شخص ما لا يعني أنه سيحبك مرة أخرى بنفس الطريقة، ولا يمكنك تغيير ذلك، بغض النظر عن مدى رغبتك في ذلك. لقد تعلمت أن ظلام الآخرين لا يجب أن يحكم عليّ بحياة بلا نور. لقد علمت أنه في بعض الأحيان يخذل الناس أنفسهم - ينتقدون أنفسهم ويسببون الأذى، وعندما ينتهي الأمر، غالبًا ما تكون أنت وهم من يحملُ ندوبًا.

أتمنى أشياء جيدة لجميع الأشخاص الذين دخلوا وخرجوا من حياتي، وأنا أفعل ذلك لسبب واحد:

---

أريد أن أعيش حياة خالية من الألم، والطريقة الوحيدة لفعل ذلك هي أن أتركها تستمر..

---

يقوم المؤلف الأمريكي ذائع الصيت والمخطّط الاستراتيجي توني روبينز بعمل شيء خاص مع أولئك الذين يذهبون لمقابلته في الندوات التي يقدمها. مئات الآلاف من الناس، وربما حتى الملايين منهم، فعلوا ذلك - ليثبتوا لأنفسهم أنهم أقوى من مخاوفهم، وأن عقولهم قادر على تحمل ما هو أبعد من خوفهم من الألم والمعاناة. إنها تُسمّى مسيرة النار.

يجعل روبنز الجميع يستعدون من الناحية العقلية، ليتأهبوا  
 لخلع الجوارب والأحذية، ورفع رؤوسهم عالياً، والتنفس، والتركيز  
 على ما ينتظرهم. قمت بالسير على اللهب في إحدى ندوات توني،  
 وضحكت عندما وصلت إلى الجانب الآخر، قدمي كانتا ورديتين  
 وساطعتين من أثر الحرارة. لم أكن بحاجة إلى السير فوق الجمر  
 الساخن لأثبت لنفسي أنني أقوى من مخاوفي، رغم ذلك - مررت  
 عبر اللهب وخرجت من الجانب الآخر. وإذا استطعت، يمكنك ذلك  
 أيضاً.



## II

### كيف نعرف ما نريده بالفعل؟

عندما كنت في الحادية عشرة، أردت أن أصبح عاملة إطفاء. بعد رحلة مدرسية إلى محطة الإطفاء المحلية، كنت متحمسة لفكرة الصعود إلى أعلى عندما تتطلق صافرة الإنذار، والانزلاق على ذلك العمود اللامع الكبير ثم الانزلاق إلى محرك الإطفاء، وسحب معدات الحماية الخاصة بي وخوذتي والاندفاع نحو الطارئ من أجل إنقاذ الناس الذين يحتاجون إلى مساعدتي.

عندما كان عمري ١١ عامًا، أردت أيضًا أن أكون راهبة. لقد شاهدت *The Sound of Music* ما يقرب من مليار مرة وكنت قد التحقت بالدراسة في مدرسة ثانوية كانت عبارة عن دير. اعتقدت أن الراهبات هناك رائعات. لقد أحببت فكرة الغناء في جوقة، وتعلم العزف على الجيتار، وفي النهاية وقعت في حب أرمل وسيم ولكنه حزين لم يدرك أن ما كان ينتظره لإصلاح قلبه المكسور هو أننا وقيثارتنا. كنا نعيش في سعادة دائمة في مكان ما

لم يظهر فيه لا النازيون ولا الحرب. (معرفتي بكل من تاريخ العالم وما فعلته الراهبة كانت منحرفة بعض الشيء).

## فتاة مرنة

لم يمض وقت طويل بعد ذلك كنت أرغب في الحصول على صديق. أدركت أنه لا يمكن أن تكون راهبة وتواعد روب لوي أيضاً، لذلك أخشى أنني اخترت المسار الضحل في الحياة. في حين أن الحصول على صديق لم يحدث لفترة طويلة جداً، وللأسف لم أقم بمواعدة روب لوي أبداً، لم يمنعني ذلك من المشاركة في ملصقات نجوم البوب والسينما مثل كل فتاة مراهقة أخرى على هذا الكوكب - أفكار البثور والشعيرات على القطن تتلاشى ببطء في الغبار.

عندما كنت مراهقة، وعندما حلمت بشيءٍ ما، فكرت في ما يتطلبه الحلم ليتحقق. كنت أرغب حقاً في ارتداء زي مادونا، لذلك قمت بتوفير المال الذي كسبته من العمل في متجر للأحذية أيام السبت حتى أصبح لدي ما يكفي لشراء واحدة. كان الأمر نفسه عندما تعلق الأمر بالحصول على وظيفة يوم السبت - كنت أرغب في الحصول على المال لذلك ذهبت إلى كل متجر في بلدتنا وطلبت وظيفة حتى حصلت على واحدة. وإذا أردت أن أفعل شيئاً ما، فلن أتأخر إذا سخر مني الآخرون. لم أكن أبداً جزءاً من العصابة الرائعة (أو أي عصابة، لأكون صادقة)، لذلك إذا أردت متابعة شيء ما، فعليك التمسك به.



عندما كنت في المدرسة الثانوية (مدرسة مختلفة عن الدير، حيث انتقلت عائلتي من منطقة البحر الكاريبي المشمسة إلى إنجلترا غير المشمسة جداً)، أردت حقاً إحداث مجلة، لذلك سألت مدير المدرسة إذا كان بإمكانني ذلك. قال نعم، لذلك طلبت من الكثير من الناس كتابة بعض المواد لنشرها فوافقوا. لقد صممت التصميم واخترت نوع الطباعة وبعد فترة أصبح لدينا مجلة مدرسية! كان الأمر فظيلاً، فظيلاً، لكنني لم أهتم - لقد قمت بما أردت تحقيقه.

في ذلك الوقت، كنت أتعرض للمضايقات من قبل بعض الفتيات الفظيحات اللواتي كانت مهمتهن التأكد من أن كل يوم من أيام المدرسة سيكون بائساً قدر الإمكان بالنسبة إلي. كنت هناك، مرتديّة كنزات محبوكة من قبل جدتي، وشعري مقصوصٌ ووجهي مغطى بحب الشباب الضخم المؤلم، لذلك كنت أفعل شيئاً باهتاً وعصبياً مثل بدء المجلة. لكنني في الحقيقة لم أهتم.

## مواجهة المعتوهين في الحياة

مع تقدمي في السن، تلاشى هذا الوهج المبهج للتحسين الذاتي. من خلال الصدمات والكدمات التي تركتها الحياة في داخلي، ونتيجة للعلاقات غير الصحية والمسيئة مع الأشخاص الذين لم يبتعدوا عن تقديري لذاتي فحسب، بل واستمتعوا



بتحطيمي حتى أنني لم أصدق أنني قادرة على مواجهتها فتغيرت عقليتي. لفترة طويلة، حل الخوف والتردد محل الأمل والتفاؤل. كنت خائفةً من تجربة أي شيء في حال لفت الانتباه إليّ وتم إطلاق النار عليّ.

قيل لي في وجهي عدة مرات من قبل شخص يفترض أنه أحبني: «لا أعرف لماذا تزعجيني. ما الذي يجعل أي شخص يرغب فيك؟».

حتى لو كنت محظوظة بما يكفي لعدم وجود شخص ما في حياتك يتحدث إليك بهذه الطريقة، فهناك ما يكفي من القوى الخارجية التي ستفعل ذلك. إن موقعي أنستغرام وفايسبوك مليانين بأشخاص مستيقظين على هواتفهم مثل حراس قبحين ينتظرون امتصاص الفرح منا. (هذه إشارة إلى هاري بوتر لأولئك الذين يتساءلون ما هو الحارس على الأرض!)

قد يبدو الحراس في عالمنا بشريين - قد يبدو مثل الأمهات الأخريات عند بوابة المدرسة، والزملاء في العمل، والأصدقاء الذين عرفناهم في الحياة، وحتى شركائنا - لكن في الداخل، هم نفس نسخة هاري بوتر: إنهم ينتظرون فرصةً للتهدم. هذا المكان خلفهم وأسفلهم، وإذا كان لديهم أي علاقة به، فهذه هي الطريقة التي يجب أن تبقى بها الأشياء.

أنا لا أقول إنه يجب عليك عزل نفسك عن الأصدقاء والعائلة



والأحباء الذين لا يخبروك أنك رائع، لا أقصد ذلك مطلقاً. ولكن إذا كان هناك شخص في حياتك يقلل من شأنك باستمرار، فعليك أن تفعل شيئاً حياًل ذلك. يمكن أن يكون في محادثة خاصة (وربما محرجة وساخنة ومحرجة) تسألهم فيها عما إذا كانوا، عندما يقولون هذه الأشياء، على دراية بما تشعر به.

بدلاً من ذلك، وأنت فقط تعرف ما إذا كان هذا مناسباً لك أم لا، فقد يعني ذلك إبعاد نفسك عنها. أعلم أن هذا ليس بالأمر الهين، خاصة إذا كان شخصاً تعمل معه، أو أحد أفراد العائلة، لكن عدم القيام بأي شيء حياًل ذلك يعني أنه لن يتغير شيء. هل هذا ما تريده؟

أنت الذي كنت تريد أن تحقّق ذاتك؟ هل هناك جانب آخر في داخلك لا تظهره لأنك محرّج أو متوتر بشأن ما يعتقدّه الآخرون تجاهك؟

---

ماذا لو فشلت؟ ماذا لو تم إسقاطك أو السخرية منك؟

قد يحدث هذا، أو قد لا يحدث. لن تعرف إلا إذا حاولت.

---

كن صادقاً مع نفسك. لا أحد يعرف ما هي أحلامنا، وفي كثير من الأحيان نتحدث عن أنفسنا بعيداً عن السعي إلى تحقيق ما نريده لأننا نخشى رد فعل الناس إذا أفصحنا عنها بصوت عالٍ.

## هي التي تجرأ

قبل تجربتي في برنامج ساس، طرحتُ على نفسي هذا السؤال «ماذا أريد؟» وكنت بصدد إجراء تغييرات على حياتي. لقد عملت وسطَ أشياء لم أكن أريدها في حياتي، وكنت أجد طرقاً للعمل من أجل الأشياء التي فعلتها. في تلك اللحظة بالتحديد، ظهر برنامج ساس من العدم. أرى الآن أن هذا لم يكن مصادفة أو عرضاً بالصدفة. أعتقد حقاً أن الكون قرر أن هذه تجربة أحتاجها لمساعدتي على النمو، لهذا وهبني إياها. أنا بالتأكيد لن أذهب للبحث عنه!

عندما وصل البريد الإلكتروني من خلال السؤال عما إذا كنت أرغب في المشاركة مجاناً في برنامج المشاهير SAS: Who Dares Wins لجمع الأموال للمؤسسة الخيرية Stand Up To Cancer، كان رد فعلي الأول هو «لا!» هل من دواعي سروري القيام بأشياء أخرى لمثل هذه القضية العظيمة، ولكن هذا؟ مستحيل!

لقد رفضت العرض وأخرجته من ذهني. لكن الفريق عاد وسألني مرة أخرى. ما زلت أقول لا. عادوا وسألوا مرة أخرى. هذه المرة، توقفت وفكرت في الأمر. لقد أتحت لي الفرصة للمشاركة في الكثير من العروض المجنونة في حياتي، وإذا لم أشعر أنها مهمة بالنسبة إلي، سأقومُ برفضها. لم يعد منتجو تلك العروض



مطلقاً ليسألوا مرة ثانية، ناهيك عن ثلاث مرات. ربما يجب أن أعيد النظر في المشاركة في برنامج ساس على ما أعتقد. ربما كان هناك سبب يجعلني أفعل ذلك.

لقد ضغطتُ على الرابط الذي أرسلوه وشاهدت حلقة من إصدار سابق من البرنامج، والذي تم تصويره في المغرب. طُلب من المجندين (كما اكتشفت لاحقاً تسمية المشاركين) أن يسقطوا على ظهورهم من ارتفاع كبير في الماء، لمحاربة بعضهم البعض، والتسلق عبر التلال مرتدين حقايب ظهر ثقيلة.

سألت نفسي، ما الشعور الذي تملكني وأنا أشاهد هذا. هل كنتُ مذعورة؟ مرتعبة؟ أم متحمسة؟ أدركت أنه كان هناك وهج صغير من الإثارة في بطني مع انتشار الحلقة. سألني صوت خافت في رأسي: ماذا لو كنت تستطيعين فعل ذلك؟

اسمحوا لي أن أفهم هذا الآن - أنا لست جي. جين. نعم، أحب أن أكون لاثقة، ولكن على مستواي الخاص وفي صالة الألعاب الرياضية المريحة. نعم، أحب أن يكون لدي مدرب شخصي يشجعني على دفع نفسي أكثر، والعمل بجدية أكبر، وأن أكون أقوى. وأشعر بالقوة وأنا أتجاوز ما اعتقدت أنه يمكنني رفعه أو ضربه. لكن، الأهم من ذلك: أنا لست في رحلة أحمل فيها خيمة تخييم على ظهري، وأغتسل في الأنهار، وأتبرز في الغابة.

فلماذا أرغب في القيام بهذا العرض؟

لأنها كانت فرصة رائعة لتجربة شيء مختلف؛ لأنني كنت

أشعر بالفضول حول كيفية التعامل مع الأمر، وإلى أي مدى يمكنني الذهاب؛ ولأن هناك سبباً يدفعني إلى الذهاب لم أستطع اكتشافه بعد.

في بعض الأحيان، عليك فقط أن تثق في أن هناك درساً يمكن تعلمه من القيام بشيء ما، حتى إذا كنت لم تعرف حقيقته بعد.

## ما الذي كنت أتمنى اكتسابه؟

فكرت بعمق في هذا الأمر. بخلاف الحقيقة الواضحة المتمثلة في تجربة شيء مختلف ورؤية الناس لي من منظور مختلف، ماذا أردت من التجربة؟ أدركت أنني أردت أن تتاح لي الفرصة لأرى ما أنا قادرة عليه. أدركت أننا جميعاً ندفع أنفسنا إلى الوقوف عند حدودنا، لكن هذه الحدود مفروضة ذاتياً. إذن إلى أي مدى يمكننا أن نتقدم، وما الذي يمكننا تحقيقه بالفعل، عندما يتم وضع هذه الحدود من قبل الآخرين الذين يريدون منا أن نتجاوز ما نعتقد أنه يمكننا التعامل معه؟

كنت مدركة تماماً أنني سأكون أحد المجندين الأكثر نضجاً - ما لم أدركه هو أنني كنت أكبر مشارك على الإطلاق. كان عمري



٤٩ عامًا، ومعظم المجندين في العشرينات والثلاثينيات من العمر، لذلك كنت أعرف أنني ربما لن أكون قويةً أو سريعةً مثلهم. لم يزعجني ذلك، لأنني لم أكن مشاركةً من أجل الفوز - كنت مشاركةً لأرى إلى أي مدى يمكنني الذهاب. بصفتي امرأة في منتصف العمر، أردت أن أبين أنه لمجرد أننا وصلنا إلى منتصف الطريق، فهذا لا يعني أننا انتهينا من منتصف الطريق. قلت نعم.

بعد عشرة أيام كنت في رحلة إلى تشيلي. لم يتم إخباري إلى أين سأذهب حتى وصلت إلى المطار، لكن حقيقة أنني لم أكن بحاجة إلى الكثير من تطعيمات السفر كانت علامة على أنها لن تكون دولة استوائية. اعتقدت بعد المغرب أنهم يريدون أن يفعلوا شيئاً مختلفاً - وبالتالي يجب أن يكون الجو بارداً في مكان ما.

## العثور على الشجاعة

بعد هبوطنا، سافرنا لساعات عبر جبال الأنديز. تم منحنا بضعة أيام فقط للاستقرار والتأقلم مع الارتفاع والبرد القارس. لم يكن أي منا قادراً على الاسترخاء. كنا في حالة توتر واستعداد عقلي ليلاً ونهاراً لفرضية أن يتم خطفنا. كنا نعلم أن ذلك سيحدث فجأة ودون سابق إنذار.



ذات ليلة، تم أخذ ممتلكاتنا، بما في ذلك الهواتف المحمولة. لم نحمل سوى حقيبة صغيرة من الضروريات (كيس غسيل وتغيير ملابس)، تم اصطحابنا إلى فندق مهجور على بعد أميال من أي مكان، وتم تقسيمنا وإرسالنا للنوم وحدنا في شاليهات باردة غير محببة. تحققت من كل باب ونافذة في الداخل، وأغلقت الأبواب والنافذة المفتوحة، ووضعت كرسيًا تحت مقبض باب غرفة النوم ونمت بشكل متقطع بملابسي. لم يكن الأمر مختلفًا عما كنت عليه عندما كنت مراسلة لبرنامج بريكفاست واضطرتت إلى النوم في بعض الأماكن البشعة والمخيفة!

في صباح اليوم التالي، أيقظتني قرع على الباب. كانت الساعة السادسة صباحًا، وكانت شديدة السواد. طُلب مني التجمع لتناول الإفطار، فغسلت أسناني وغسلت وجهي بالماء البارد وانضمت إلى المجندين الآخرين. كنا هادئين، مستشعرين أن هذا هو الأمر. أكلت ما أمكن لأعصابي تحمله ثم انضمت إلى الآخرين. بعد بضع ساعات، شق السائق طريقه ببطء عبر مسار ترابي شديد الانحدار في منتصف اللامكان وأوقف الشاحنة. قيل لنا أن نخرج ونمشي إلى حافة البحيرة. كان طاقم الفيلم ينتظرنا. فجأة أصبح الأمر حقيقيًا.

طُلب منا عدم التحدث إلى الطاقم، لذلك سمحنا لأنفسنا بصمت أن نجهز مجموعات الصوت المقاومة للماء. هذا يعني أننا سنبتل كثيرًا. سحب قاربان طويلان ورفيعان مكشوفان، يقودهما



رجال تشيليون يجلسون بوجه متحجر. قيل لنا أي القوارب يجب أن نركبها وأمرونا بأن نجلس على الأرض. تم وضع أكياس قطنية سوداء فوق رؤوسنا.

ثم توقف قارب آخر، وشعرت أن سفينتنا تتأرجح حيث جاء المزيد من الأشخاص على متنها، دون أن أتكلم بكلمة واحدة. عرفت بشكل غريزي أنهم كانوا فريق الإدارة، أو «DS» كما هو معروف - فريق SAS. توغلت القوارب في البحيرة. سمعت صوت طائرة بدون طيار في السماء واعتقدت أن هذه يجب أن تكون اللقطة الافتتاحية للبرنامج، وأنا لم يكن لدينا سوى القليل من الوقت قبل أن يبدأ كل شيء بشكل جدي.

عندما حدث ذلك، على الرغم من علمي أنه سيكون شديداً، انفجر ذهني من الخوف والصدمة. توقف القارب وشعرت بالرّمال وهي تطحن تحت قدمي. تم سحبنا تقريباً إلى أقدامنا من قبل رجال SAS، وقادونا إلى مقدمة القارب، ممسكين بذراعنا وصرخوا في «أقفزوا!»

لم أكن أعرف إلى أين كنت أقفز وقم الوقت الذي ستأخذه القفزة حيث لم أستطع أن أرى الحقيبة فوق رأسي. قفزت، واستعدت لسقوط طويل. كان سقوطاً قصيراً ثم هبطت على شاطئ رملي. دفعني رجل وصرخ، «اركعي!» ركعت في الرمال الرطبة. وتابع: «ضعي يديك على الشخص الذي أمامك!» لقد وصلت إلى المهاجمين وفعلت ذلك. لم يحدث شيء، لكنني شعرت بخوف

شديد لدرجة أنني بالكاد أستطيع التنفس. ظللت أقول لنفسني: إنه مجرد عرض تلفزيوني، وهذا ما يحدث - إنه ليس حقيقياً. لكن قلبي لم يصدقني.

تم سحبنا إلى أقدامنا وأمرنا بالمشي! فعلنا ذلك، وتعلقنا بقميص الشخص الذي أمامنا. أمرنا بالتوقف ثم نُزعت أغطية الرأس السوداء واحدة تلو الأخرى عن رؤوسنا. عندما تمت إزالة عيني، رأيت زوجاً من العيون الزرقاء الساطعة تحديق في وجهي. كان دي إس بيلي، الذي حدق في عيني كما لو كان يستطيع أن يرى روحي وكان يكره كل ما يراه. نظرت غريزياً إلى الأرض وأنا أرتجف. أمرنا بالاستدارة، وفي تلك اللحظة حلقت مروحية في سماء المنطقة. كانت تحوم عالياً فوق البحيرة التي أمامنا، وشاهدنا شخصاً يرتدي ملابس سوداء ينزل نفسه من جانبه المفتوح وعلى قدميه. ثم تركه، طوى ذراعيه، وسقط إلى الورا، وأنزل رأسه أولاً في الماء البارد المتلألئ. كان ذلك الشخص هو أنت ميدلتون، كبير المعلمين في البرنامج.

ثم صرخ علينا فوكس وأولي لننزل سلماً، واحداً خلف الآخر، نحو البحيرة، وأن نسبح إلى الخارج ثم نصعد مرةً أخرى. لم أسأل لماذا، لقد فعلت ما قيل لي. ثم أمرت بالصعود إلى أعلى التل إلى المروحية. بحلول الوقت الذي وصلت فيه إلى هناك، كنت أشعر بالرطوبة وبالبرد الشديد وأنا ألهث، وكان قلبي ينبض بشدة إلى درجة أنني لم أستطع التفكير بشكل صحيح.



صرخ أنت في وجهي عندما وصلت إلى المروحية، وقال إن عملاً بسيطاً كهذا لا يجب أن يستغرق وقتاً طويلاً. ثم كان يصرخ بتعليمات لم أسمعها بسبب الضجيج الذي تحدثه المروحية، لذا أوامت برأسي. صرّخ في وجهي كي أدخل. قبل أن تصطدم مؤخرتي بالمقعد، حلقت المروحية في السماء، وانحرفت إلى أحد الجانبين وهي تتجه فوق البحيرة. شعرت بالرعب من أنني كنت على وشك السقوط قبل أن أفعل أي شيء.

وصلنا إلى وجهتنا وحلقت المروحية على ارتفاع حوالي ٣٠ متراً (١٠٠ قدم) فوق سطح الماء. صرّخ أنت في وجهي للخروج. وقفت وخفضت قدماً ثم الأخرى بحذر للخروج. أمسك أنت بقميصي الخشين على صدري واستمر في الصراخ بتعليماته.

---

أخذت نفساً عميقاً عندما سقطت من السماء.

أغمضت عينيّ وتمسّكتُ بجسدي... وانتظرت ارتطامي.

---

كنت أعلم أنه سيؤلمني عندما يصطدم رأسي بالماء، لكن الألم لم يكن مثل أي شيء عشته من قبل. كان الأمر أشبه بضرب الخرسانة، ثم السقوط خلالها. كان الزخم يدفعني إلى الأسفل في الماء البارد البني. انفجر الصوت في رأسي وفتحت عيني لأرى الفقاعات والضوء يتحرك بعيداً عني. غريزياً، بدأت أصحح نفسي



تحت الماء، محاولة معرفة أي طريق كان يقود إلى الخارج لأدفع نفسي نحوه.

شعرت بجذائي العسكري الثقيل ممتلئاً بالماء والقميص الثقيل يثقلني. لوحت بذراعي أمامي بينما كنت أركل، وأريد أن تخترق أصابعي السطح، فقط لتظهر لي أنني أسير في الطريق الصحيح. استنشقت نفساً خانقاً وأنا ألهثُ.

من فرط الصدمة، انفجرتُ باكياً. حملتُ جسدي بعيداً عن الشاطئ، حيث كنت أعلم أن الكاميرات موجودة، وبكت. كانت أسرع صرخة تلقيتها على الإطلاق لأنني علمت أن المروحية ستحل في السماء مرة أخرى قريباً وسأكون في مشكلة إذا بقيت في مكان واحد لفترة طويلة. بعد ثوانٍ، استدرت وسبحت إلى الشاطئ، محاولة أن أستجمع قواي.

عندما أخرجت نفسي من الماء البارد رأيت المجندين الآخرين يتغيرون. اختفت حقائقنا واستبدلت بحقيقة ظهر مليئة بالمعدات وأكياس سلة بجوارها لملاسننا المبتلة. كانت هذه هي النقطة التي سلبننا فيها كل ما نملكه، وكل ما كان علينا الاعتماد عليه هو مجموعتان من الملابس - إحداهما على وشك أن تلبس على جلد بارد ومبلل. لم أكن أعرف ما الذي يتعين علينا القيام به بعد ذلك، لكنني أدركت أنني لن أشعر بالدفء أبداً إذا بقيت مرتدياً حمالة الصدر الرياضية والسراويل الداخلية. ولكنني تجنبت التعرّي، وركزت على ما يجب أن أفعله وفعلته.



ومع ذلك، لم يوقفني البرد الذي أصاب عظامي. كانت أسناني تطلقُ وكنت أرتجف عندما أكمل الجميع قفزتهم. سمعني يبلي وهمس بنفسي هل تشعرين ببردٍ «شديدٍ» وصرخ في وجهي والآخريين للقيام بتمارين الضغط. تعلمت الدرس - أن أبقى فمي مغلقاً.

صعدنا إلى شاحنة انتظار وسافرنا لساعات أخرى في جبال الأنديز القاتمة إلى معسكرنا. يجب أن أكون صريحةً للغاية هنا وأعترف أنه بين المزاح والترابط مع كل الأشخاص المحبوبين في الحافلة، كنت أرتعش من البرد وأتعامل بهدوء مع الصدمة التي كان جسدي وعقلي يترنحان منها. عندما خرجنا من المباني الملحقة المصنوعة من القصدير الرمادي والتي ستكون منزلنا، جمعت نفسي معاً وذكّرت نفسي أن هذا هو ما أريده.

## غير حياتك إلى ما هو أفضل

هناك سبب للخوض في الكثير من التفاصيل حول تجربتي في هذا البرنامج. هذا لتوضيح أن معرفة ما تريده في الحياة والسعي لتحقيقه لا يجلب لك دائماً المكافآت بالطريقة التي تعرفها. هذا لا يعني أن تلك المكافآت لن تأتي، كلُّ ما عليك فعله هو العملُ بجدية أكبر للحصول عليها، وقد لا تحدث بطريقةً أنيئة.

لكن كيف نعرف ما نريده حقاً في الحياة؟ كنت تعتقد أنه



سيكون أسهل شيء في العالم لتوضيح ذلك - بعد كل شيء، نقضي وقتًا كافيًا في التذمر حول مدى فظاعة كل شيء ومقدار ما نريده أن يتغير. اجمع أي مجموعة من النساء معًا، وأعني بالمجموعة أي رقم فوق واحد، وسوف يشاركون قريبًا قصصًا حول مدى فظاعة الأمور: كيف أن شريكهم كسول، أطفالهم كابوس، رئيسهم كريه الرائحة... يتم ذلك عادةً بضحك، لكن السياق هو نفسه: الحياة لا تسير على النحو الذي كانوا يأملون فيه.

يبدو الأمر غريبًا، لكنني أراهن أنك إذا سألت أيًا من هؤلاء النساء كيف يرغبن في تغيير حياتهن، بمجرد تجاوزهن نقطة «الانتقال مع برادلي كوبر وفقدان ١٠ أرطال»، سيقولن إنهن يُردن أن يكن أفضل بطريقة ما. نحن جميعًا مختلفون، لذا فإن أفكارنا حول ما هو «الأفضل» ستكون فريدة مثلنا. تعمل مقاييسنا على مستويات مختلفة، ولهذا لا يوجد شيء اسمه حل واحد يناسب الجميع للعثور على السعادة. لكن الجوهر هو نفسه:

---

نريد جميعًا أن نكون سعداء، بطريقتنا الخاصة، والمفتاح لإيجاد السعادة والشعور بها هو معرفة ما نريد تحقيقه.

---

أفضل مكان للبدء في اكتشاف ما نريده حقًا في الحياة هو كتابته. لذا، خذ قلمًا وورقة - في الواقع، قد ترغب في الحصول على دفتر ملاحظات تخصصه لكتابة الأشياء التي تحدث لك أثناء



قراءة هذا الكتاب. يمكنك أيضًا استخدامه لإكمال الإجراءات، مثل الإجراءات أدناه، الذي يظهر في معظم الفصول.

## افعل الشيء الذي يجعلك سعيداً

في دفتر ملاحظاتك، أو على ورقة، قم بتدوين الأشياء الخمسة الأولى التي تخطر ببالك عندما تسأل نفسك السؤال «ما الذي يجعلني سعيداً؟» لا توجد إجابات صحيحة أو خاطئة هنا - هذا كل شيء عنك وما يجعلك سعيداً. سوف تتفاجأ بما تجده. اكتب الآن ما يمكنك فعله لتحقيق هذه الأشياء الخمسة. اسأل نفسك كيف يمكنك دمجها في حياتك. إذا كانوا بالفعل في حياتك، فاسأل نفسك كيف يمكنك فعلها مراراً حتى تشعر حقاً بفائدة فعل ما يجعلك سعيداً.

xxx

لقد طلب مني القيام بهذا التمرين من قبل امرأة جميلة تدعى جيسيكا كنفهام، والتي كنت أتلقى معها حصصاً علاجية كجزء من شفائي من حالة الانهيار. لقد أحرزنا تقدماً رائعاً حقاً: لقد مررت ببعض اللحظات المؤلمة للغاية من الماضي وكنت أعمل على تحقيق الأشياء التي يمكنني القيام بها لجعل حاضري مكاناً

أكثر سعادة. أمسكت بورقة لاصقة زرقاء من مكتبي وقمت بتدوين الأشياء الخمسة الأولى التي خطرت في رأسي:

يمشي كلباً في الطبيعة ويشعر بفرحه

الرقص

اجعل حديقتي جميلة

الجلوس في ضوء الشمس

أن تكون بالقرب من البحر

ثم قمت بتدوين ما يمكنني فعله لجعل هذه الأشياء تحدث في كثير من الأحيان في حياتي. يبدو الأمر بسيطاً للغاية، أليس كذلك؟ لكن لا يمكنني التأكيد بما فيه الكفاية على الاختلاف الذي أحدثته لأدرك أن الكثير مما أحججه لأجعل نفسي أشعر بتحسن كان بين يدي. عندما تكون في مكان سيء، غالباً ما تشعر كما لو أن كل شيء خارج عن إرادتك - إنه كبير جداً، ولا يمكنك فعل أي شيء حيال ذلك، إنه أمر ساحق - لذلك لا تفعل شيئاً.

## تنزه مع كلبك في الطبيعة الرحبة

يبدو أن استجابة «الكلب» في قائمتي جاءت من العدم، لكنني أفهم الآن مدى أهميتها. كان كلبتي الجميل جاكسون كرة حب صفراء ضخمة من الفرو، وليس مثل ما يفترض أن يكون عليه لابرادودل، ولهذا السبب اخترته. كان شعره أملساً وليس مجعداً،



وكان يتساقط في كل مكان يذهب إليه. لقد كان أخرقاً لدرجة أنه لم يتدرب بشكل صحيح، لكن قلبه كان بحجم كوكب.

كان جاكسون ابني ورآني في بعض أصعب الأوقات في حياتي - نهاية زواجي وبداية حياتي الجديدة، فقط للمبتدئين. إن مجرد وجوده في الجوار يهدئ روحي والمشى معه جلب لي السكون والهدوء الذي لم أجده في مكان آخر. سواء كانت مسيرة طويلة في الغابة انتهت بتناول القهوة الهادئة وهو مستلقي بسعادة عند قدمي (وهو ما فعلته عدة مرات في عطلات نهاية الأسبوع المؤلمة تلك بمفردي بدون أطفال بعد طلاقي) أو المشي فوق التلال ومراقبة أذنيه يطير في الريح تحت مساحة هائلة من السماء، ملأ قلبي بالفرح.

عندما غادرت إلى تشيلي للمشاركة في برنامج ساس بدا الأمر غريباً ومتعباً بعض الشيء وبطيئاً وليس هو نفسه تماماً. وفي اليوم الذي غادرت فيه البرنامج، مضى الأمر إلى ما هو أسوأ. لقد اتصلت بالمنزل من فندق صغير يقع على جانب جبال الأنديز.

بعد ساعات، اتصلت بالمنزل مرة أخرى، وبينما كنت على الهاتف، بدأ جاكسون في النحيب. أخبرني نيك أنه سيأخذه إلى الأطباء البيطريين على الفور. بعد أقل من نصف ساعة، اتصل نيك مرة أخرى، وهو يبكي في الهاتف. ذهب جاكسون. أخذني على مكبر الصوت أثناء عودته إلى المنزل، وتحدثني عما حدث، ثم عندما كان يسير عبر الباب في المنزل وأخبر الأطفال، من على بعد



آلاف الأميال، سمعتهم يبكون ويطحون أسئلة. حاولت مواساتهم، لكن لم يكن هناك ما يمكنني فعله لإراحتهم أو مواساتي. كان ينبغي أن تكون العودة إلى الوطن من تشيلي سعيدة. لقد دفعت بنفسني إلى حدودي العقلية والجسدية ونجوت، ولم أستطع الانتظار لرؤية عائلتي مرة أخرى. لكن عندما وضعت المفتاح في الباب الأمامي، لم يكن هناك قعقة من الكفوف، ولا أنف كبير مبلل يدفع الباب ويفتحه، ولا لساناً مضحكاً يلعب يدي قبل أن أتمكن من إخراج المفتاح من القفل. كان أصرخُ بطريقة روتينية، «انتظر، جاكسون! أمهلني دقيقة!» اسمح لي بالدخول! افصح الطريق، افصح الطريق! حسناً، يمكنني الآن أن أحضنك! حيث أسقط حقائبي ومفاتيحي على منضدة المطبخ وأعانقُ جسمه الثقيل الضخم الذي يميل إلى ساقي.

هذه المرة، لم يكن هناك شيء. خيم الصمت. لقد اختفت بالفعل سلطانياته وسريره. دخل نيك ورائي ووضع حقيبتني وعانقني وأنا أبكي. أنا متأكد من أن أي شخص فقد حيواناً أليفاً يمكنه أن يرتبط بهذا؛ يصبحون جزءاً من عائلتك ويحبون كواحد من قبيلتك. لقد حزنت بشدة على جاكسون، وأعلم أن وفاته وتوقيت ذلك لعب دوراً كبيراً في انهيارني.

لم يكن لأي من الأشياء الموجودة في قائمة «ما يجعلني سعيدة» أي علاقة بحياتي المهنية أو بطموحاتي، وهذا أمرٌ معبر. لقد قمت بكتابة ذلك بسرعة، ومع ذلك فهي ليست الأشياء التي



أقضي وقتي في القلق بشأنها والسعي لتحقيقها. إنها أشياء لطيفة تغمّرُ روعي بالنور، ولا يمكننا تحقيق أي شيء إلا بخفة الروح. هل يمكن أن نجاهد عندما يكون لدينا قلب مثقل؟ لا أعتقد ذلك. قد يشتم انتباهنا العمل والأسرة، لكنهما لا يمنحاننا بالضرورة السعادة التي نريدها جميعاً حقاً.

## تعرف على الأشياء التي تريدها بالفعل

هل تعرف ما تريده من الحياة - سواء كان ذلك في حياتك المهنية أو في المنزل أو في أي مكان آخر؟ اسأل نفسك هذا السؤال، وبمجرد أن تتوفر لقلبك وعقلك مساحة للرد عليه بصدق، قم بتدوينه. قد تتفاجأ مما يخرج. يمكنك محاولة أن تسأل نفسك ما تريده بطريقة مختلفة أيضاً للوصول إلى حقيقة ما تبحث عنه. احصل على دفتر ملاحظاتك وأجب على هذه الأسئلة. اسأل نفسك: «إذا كان بإمكانني تغيير الأشياء المتعلقة بنفسني وحياتي، فماذا ستكون هذه التغييرات؟» يمكن أن يكون هذا السؤال صعباً لأنه يتطلب صدقاً شديداً - وهو شيء لا نجده عندما يتعلق الأمر بأنفسنا. لكن تذكر، لن يرى أي شخص آخر ما كتبته: إنه لأجلك فقط.

بعد ذلك، اسأل نفسك، «لماذا لا أقوم بإجراء هذه التغييرات بالفعل؟» سوف يدخل عقلك في عبء زائد هنا بمليون تفسير، وأنا متأكدة من أن العديد منها صحيح. اكتبهم جميعاً: هل هو نقص



في الوقت أم المال أم الفرص؟ أكتب أي شيء يأتي في رأسك.  
الآن كن صريحًا مع نفسك واسأل: «هل هذه أسباب وجيهة لعدم إجراء التغييرات اللازمة للحصول على ما أريده في الحياة، أم هي مجرد أعذار؟» ستعرف الإجابة لأن جسدك هو من سيحيبك.

xxx

تذكر: لقد طلبت هذا وتريد أن تتغير الأشياء في حياتك، لذلك عليك الإجابة على ما يبدو عن أسئلة بسيطة مثل هذه. لكن عليك أن تفعل ذلك من القلب. يعرف القلب متى تمزح مع نفسك، وسوف يسمي هراء إذا قلت ما تعتقد أنه يجب عليك فعله، بدلاً من حقيقةتك. ستعلمك أنها تعرف بجعلك تشعر بالمرض والتوتر والقلق والارتباك وعدم الشعور بالرضا. إذا شعرت بأي من هذه الأشياء، فهذا يعني أن قلبك يناديك. لذا قل الحقيقة.

## الأسباب مقابل الأعذار

إذا وجدت أنك تخلق الأعذار لعدم ملاحقة ما تريده حقًا، فلا توبخ نفسك - فقط اسأل نفسك عن سبب قيامك بذلك. هل لأنك لا تريد ما يكفي لتقديم التضحيات اللازمة للحصول عليه؟



إذا كان الأمر كذلك، فلا بأس! فقط تقبل الأمر وتوقف عن ضرب نفسك.

إذا كانت لديك أسباب وليست أذراً، فاسأل نفسك عما يمكنك فعله عملياً لتغيير الظروف التي تعيقك. إذا كان الأمر يتعلق بضيق الوقت، فكن صريحاً بشأن الطريقة التي تقضي بها أيامك. أنا على استعداد للمراهنة عليك بمليون جنيه أن تسعين في المائة من وقتك تنفق على استخدام هاتفك. هل تضيع ساعات في التمرير عبر وسائل التواصل الاجتماعي بينما يمكنك بدلاً من ذلك العمل على ما تريده حقاً؟ كن صادقاً. صادقاً بالفعل. هل تنغمس في محادثات جماعية لا حصر لها على الواتساب لأنك ستشعر بالذنب إذا لم تكن مشاركاً؟ هل تشعر أنه يجب عليك الرد على كل بريد إلكتروني فور وصوله إلى صندوق الرسائل الوارد الخاص بك؟

رغم أن هذه الأنشطة ليست سيئة أو خاطئة، إلا أنها لا تمثل أفضل استفادة من وقتك. لحسن الحظ، فهي من بين الأشياء في الحياة التي يمكن تغييرها لأنك تتحكم فيها. استمتع بهذه الحقيقة، لأن تغييرها يمكن أن يقربك خطوة واحدة من الحصول على ما تريد!

أسهل طريقة هي تحويل هاتفك إلى الوضع الصامت حتى لا تتورط في الإشعارات. لا يزال بإمكانك فحص هاتفك بين الحين والآخر، لكنك لن تكون متصلاً به على مدار الساعة طوال



أيام الأسبوع عن طريق تيارٍ خفيٍّ يسحبك في كل مرة يعلق فيها شخص ما على منشور أو يرسل لك رسالة. لست بحاجة إلى رؤية هذه الإشعارات كل ثانية من اليوم. إذا شعرت بالذعر من أن أطفالك أو أحبائك الآخرين سيتصلون ولم تسمع ذلك، فيمكنك تغيير إعدادات هاتفك بحيث تصدر مكالماتهم فقط رنيناً، وترك الأمر عند هذا الحد.

صدقتي: هذا يغير قواعد اللعبة. هاتفي في وضع صامت بشكل دائم، وأتركه في حقيبتني عندما أحاول إنجاز العمل حتى لا أنظر إليه. إذا كانت المكالمات عاجلة، فسيترك المتصل رسالة ويمكنني العودة إليهم عندما أكون جاهزةً. نعم، عندما أكون جاهزةً. لقد استغرق الأمر مني سنوات لأدرك أنني لست مضطرةً لأن أكون تحت رعاية الآخرين. وقتي ثمين، وسأعطيك جانباً منه فقط عندما يمكنني ذلك.

إذا كان المال هو السبب، فأنا أحثك على مراجعة كشوف حسابك المصرفي وأن تكون قاسياً بشأن ما تنفق أموالك عليه. سوف تشعر بالذعر. اعتدت أن أكره فعل ذلك - لطالما كان لدي أسلوب التعامل مع كشوف الحسابات البنكية الخاصة بي. طالما أن ما كنت قد أتيت به كشط على ما كان يخرج، كنت على ما يرام مع ذلك.

لقد قطعت النفقات غير الضرورية من مصاريفي الشهرية وأعادني ذلك إلى الوضع الأسود. ثم أخذت بعضاً من تلك الأموال



المستردة كل شهر وأضعها في حساب توفير. كنت أحسب أنني لم  
الأحظ المالَ عندما كان يختفي، وحينَ الوقت كي أضعه في مكان  
يمكنني من استخدامه في يوم ممطر. لقد مررت ببضعة أيام  
ممطرة منذ ذلك الحين وكنت سعيدةً بالمال الذي أدخرته.

## التغيير يبدأ منك أنت

يمكن توفير الوقت والمال والحصول على المهارات - اليوم،  
يمكننا الإنترنت مجاناً ما كان علينا إنفاق الوقت والمال عليه.  
اجعل حواسك منفتحة على تقبل التعليقات التي تأتي من قبل  
الأصدقاء الذين قد يكونون قادرين على مساعدتك، أو التواصل مع  
الأشخاص المنفتحين على توجيهك. إنهم موجودون حولك، لكنك  
لا تراهم دائماً عندما تُدفن في مكان لا تعرف فيه ما تريده أو  
كيف تحصل عليه. الإجابات متاحة دائماً - ما عليك سوى أن تكون  
صادقاً مع نفسك وأن تبحث عنها.

يمكن الحصول على الفرص إذا فتحت أبواب عقلك لها وإذا  
بحثت عنها وإذا سألت الكون عنها.

كما ناقشنا للتو، يمكن أن يكون اكتشاف ما تريده عملاً جاداً  
لأنه يعني سعيك إليه يُحتمُّ عليك تغيير بعض الأشياء في حياتك.



أنت تدرك ذلك الآن، أليس كذلك؟ وإذا لم تقم بإجراء بعض التغييرات على حياتك، فلن يفعل أحد ذلك من أجلك. عليك أن تفعل ذلك. ليس بمفردك بالطبع، يمكنك الحصول على المساعدة، لكنك ستحتاج في الواقع إلى القيام بشيء ما. وإلا ستبقى حيث أنت بالضبط: تريد هذه الأشياء التي لن تحصل عليها أبداً لأنك لا تفعل أي شيء حيال ذلك.

معرفة ما تريد هو المفتاح عندما يتعلق الأمر بإيجاد السعادة. مهما كان ما كان موجوداً في قائمتك المكونة من خمسة أشياء تجعلك سعيداً، فمن مسؤوليتك دمجها في حياتك، لا أحد غيرك. قد يبدو هذا مخيفاً، لكنه شيء جيد. هذا يعني أنك تمسك بزمام الأمور. يمكنك أن تفعل ما تختاره. لكن تذكر، إذا كنت تريد شيئاً لم يكن لديك من قبل، فعليك أن تفعل شيئاً لم تفعله من قبل. وبعد ذلك عليك أن تستمر في فعل هذا الشيء حتى تحصل على ما تريد بكل بساطة. عندما لا ينجح الأمر، عليك أن تحاول شيئاً آخر، وآخر، وآخر، وتستمر في ذلك.

نريد جميعاً أن يُنظر إلينا وأن نسمع وأن نقدّر ونُحب ونحظى بالاحترام. في بعض الأحيان لا ندرك حتى نراه مكتوباً أن هذا هو الشيء المفقود في حياتنا. نحن لا ندرك أننا كنا «موجودين فقط»، بل إننا نجتهد، حتى لو توقفنا عن التعلم ولم ننجح. هذا شيء سوف نستكشفه في الفصل التالي.

يمكنك حقاً الحصول على كل ما تريده. أنت تحتاج فقط



إلى معرفة ما تبحث عنه وتعلم كيفية الحصول عليه. افعل هذا وستعيش في النهاية حياة تحبها. هذه هي الطريقة الوحيدة التي ستحصل بها على ما تريد.

إن قول «نعم» للفرص لن يؤدي تلقائيًا إلى إحداث تغييرات إيجابية في حياتنا؛ قد تستغرق هذه الأشياء وقتًا لتكشف عن نفسها، لذلك نحتاج إلى التحلي بالصبر.

يجب أن نتحمل مسؤولية إجراء التغييرات اللازمة للحصول على ما نريد - لا أحد يستطيع القيام بذلك إلا نحن، وعلينا اتخاذ الخطوة الأولى.

عندما يتعلق الأمر بالحصول على ما نريد، نحتاج إلى اتخاذ قرار، واتخاذ إجراء، ثم الاستمرار في اتخاذ الإجراءات. نحن بحاجة إلى التحلي بالمرونة والواقعية - يمكننا تغيير خططنا إذا احتجنا لذلك، ولكن علينا الاستمرار.





# III

## هل؟

هل تنطبق عليك عبارة «تصنع وجودك؟» في بعض الأحيان يكون من الصعب معرفة ذلك - يمكننا أن نتعود على الطريقة التي تتبعها حياتنا إلى درجة أننا نجد الراحة في عدم ارتياحنا. إنها الألفة. يبدو الأمر جنونياً، لكن يمكننا التعود على الشعور بالتعثر والقلق والتوتر والحزن إلى درجة أن يصبح هذا أمراً طبيعياً. والأكثر غرابة، أن أي تحرك بعيد عن تلك المشاعر يمكن أن يزعجنا. لقد ضلنا طريقنا إلى منطقة غير مألوفة وبدأ دماغنا القلق في تحذيرنا من العودة إلى نمط من الأفكار والسلوك الذي اعتاد عليه.

### كيف تتحقق مما إذا كنت «موجوداً»

ألق نظرة على الأسئلة التالية وحدد تلك التي تنطبق عليك وعلى حياتك:

هل أنت...

قضاء اليوم - إنجاز الأشياء لأنه يجب القيام بها - ولكن دون



## الاستمتاع الحقيقي؟

هل تفعل كل ما تحتاج إلى القيام به وأنت تستعمر غضباً؟  
 هل تتأقلم مع من حولك وتحفظُ بشعورِ الغضبِ في داخلك؟  
 هل أنت غارقٌ في كل الأشياء التي من المفترض أن تقوم بها  
 وتشعرُ في نفس الوقتِ أنك فاشلٌ؟  
 أتساءل كيف يعرف الآخرون ما يفعلونه؟  
 هل تشعر أنك لا تحصل أبداً على ما تريده، أو تصل إلى حيث  
 تريد، أو تحصل على من تريد، أو تشعر بما تريد؟  
 نعم أنت تشعرُ بذلك..

لديك موعد نهائي للشعور بالتحسن - هل تخبر نفسك أن  
 الأمور ستكون أفضل عندما...؟  
 هل تقومُ بشراء أشياء ربّما تجعلك سعيداً، ولكن هل تجد أنها  
 بلا فائدة؟

هل ترى نفسك ضحية؟ هل كل ما هو خطأ في حياتك خطأ  
 شخص آخر؟  
 توقع أن تفشل الأشياء بدلاً من أن تنجح، لذلك لا تكلف نفسك  
 عناء المحاولة؟

تشكو طوال الوقت ولكن لا تفعل أي شيء لتغيير الموقف الذي  
 أنت فيه؟

تتجاهل المشاكل حتى تخرج عن نطاق السيطرة - ثم تشعر  
 وكأنك ضحية لأنه من السهل الانتظار حتى يتحول كل شيء إلى



فوضى تامة وجعل الآخرين يتدخلون ويتحكمون في الموقف؟  
 إذا حددت نصف هذه الأسئلة على الأقل، فمن العدل أن  
 تقول إنه يمكنك القيام ببعض التحسينات. أعلم هذا لأن هذه هي  
 الطريقة التي أمضيت بها سنوات من حياتي - أن أقوم بالتجاوز،  
 والمضي قدمًا، وإنجاز الأشياء، ولكن من دون إحساس حقيقي  
 بالمتعة. لقد دخلت بطريقة ما في شبق التفكير «سأكون أكثر  
 سعادة عندما...» ...

لدينا جميعًا تعريفنا الخاص للسعادة. بالنسبة إلى شخص  
 واحد، فإن السير في الماء في علاقة وفي وظيفة وفي الحياة  
 اليومية سيكون أمرًا جيدًا. إذا كان هذا أنت وأنت بخير تمامًا  
 حيال ذلك، فهذا رائع! أنت تزدهر بطريقتك الخاصة. بالنسبة إلى  
 شخص آخر، فإن العمل في كل دقيقة من كل ساعة استيقاظ - بما  
 في ذلك جعل الأسرة والحياة المنزلية «مثالية» - يعني أن تكون  
 متحمسًا وتشعر بالراحة، وتعيش على الأدرينالين وتحب الاندفاع.  
 إذا كان هذا أنت، فأنت «تعيش حياتك المثلى»، وهو على ما يبدو ما  
 يجب أن نسعى إليه جميعًا في هذه الأيام.

أعتقد أنه من المهم أن أشير هنا إلى أنه لا أحد يشعر بالرضا  
 طوال الوقت. لا أحد. كل شخص ناجح بشكل كبير يمكنك التفكير  
 فيه كان لديه تجربة سيئة - سواء كان ذلك بسبب أن علاقاتهم  
 لم تنجح، أو أن أعمالهم فشلت، أو كانت لديهم مشكلات أخرى  
 مؤلمة للتعامل معها.

لا يوجد شيء اسمه حياة مثالية - حياة بلا ألم، معاناة، ملل، تهيج.

ستعرضك مثل هذه الأشياء بين زمن وآخر. لذا فالفرق بين «مجرد العيش» و«الحياة الحقيقية» قائم على التوازن.

## مجرد العيش والحياة الحقيقية

قبل أن نبدأ، أودُّ أن أوضح أنه بالنسبة إلي، فإن الفكرة الكاملة لـ «عيش حياتك بطريقة أفضل» أعتبرها مجرد هراء. يبدو هذا أمراً مرهقاً. إنها تتم عن محاولة القيام بكل الأشياء التي يملئها موقع إنستغرام.

حتى لو كنت مليونيراً تدير إمبراطورية من منزلك النظيف بطريقة صحيحة مع أطفال يعتنون بأنفسهم، وطاهٍ يعدُّ جميع وجباتك، ومعلم يوجا يقوم بإجراء مكالمات منزلية، فلا توجد ساعات كافية في اليوم، أو حتى العام، التي تكفي للقيام بجميع الأشياء التي من المفترض أن تفعلها. يجب أن تستيقظ قبل الذهاب إلى الفراش - وهو أمر مثير للسخرية لأنه علاوة على كل ما يتعلق بـ «الرعاية الذاتية»، و«الاعتناء بالأسرة»، و«رعاية العلاقات»، و«العناية باللياقة البدنية»، و«العناية بالجمال»، و«الصدقة» الرعاية، من المفترض أيضاً أن تحصل على ثماني ساعات كاملة من النوم كل ليلة.



لا أعتقد أنني تمكنت من الحصول على ثماني ساعات كاملة لسبع ليالٍ متواصلة منذ أن كبرت. ثم بدأت العمل في برنامج فطور السَّبت واضطرت إلى الاستيقاظ في الساعة ٣:٣٠ صباحًا، ثم رزقت بطفلين. أطفالٍ أكبر سنًّا الآن، وبدلاً من إيقاظي عند بزوغ الفجر لمشاهدة سلسلة الكرتون تيليتبيز، يقونني مستيقظةً طوال الليل وأنا قلقةٌ بشأن كيفية عودتهم إلى المنزل من الحانات بعد الاحتفال مع أصدقائهم.

كل هذه «الاهتمامات» التي ذكرتها مهمة حقًا، لا سيما النوم. لكنني لا أعتقد أنه من الممكن الحصول على كل هذه الأشياء في نفس الوقت، وليس بالمستوى الذي «يفترض» القيام به. لا بد من تقديم شيء ما. في بعض الأسابيع ستمكن من الحصول على ثماني ساعات من النوم كل ليلة، دون أن تشرب الكحول ومن دون أن تسكر، ومن دون الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية كل يوم، وإغلاق هاتفك قبل ساعتين من موعد النوم.

لكن في الأسابيع الأخرى سيكون لديك أشياء تذهب إليها في المساء، أشياء تستيقظ من أجلها في الصباح، نزلات برد تمنعك من النوم، أطفال يوقظونك في الليل، مواعيد نهائية تقضي على حياتك، والعديد من الأزمات التي يجب عليك التعامل معها.

«مجرد العيش» هو القيام بكل هذه الأشياء كل يوم بقلب مخدر أو ثقيل، وعدم القدرة على التأقلم عندما تلقي الحياة أثقالها عليك. «الحياة الحقيقية» تبدأ عندما لا تتمكن من مواجهة هذه



التحديات اليومية فحسب، بل تخضع لها حين يحينُ وقت الالتفاف على الكرة والاعتراف بالهزيمة لفترة من الوقت؛ إنه عندما تتوقف وتطلب المساعدة قبل أن تجد القوة من مكان ما للعودة مرة أخرى. هذه نقطة مهمة: التوقف المؤقت لا يعني التوقف أو الاستسلام. يعتبر التوقف المؤقت أمرًا حيويًا للغاية لأنك إذا لم تتوقف مؤقتًا، فسوف تسقط من الإرهاق أو لن تنظر إلى ما أنت ذاهب إليه لأنك تركز بشدة على وضع قدم أمام الأخرى. وهذا ما يعود عليه الأمر - القيام بما هو أفضل لك. يمكنك الحصول على جميع النصائح في العالم، من الأصدقاء أو الكتب أو حلقات البودكاست أو أي شيء آخر، ولكن يمكنك فقط معرفة ما إذا كانت الطريقة التي تعيش بها في صالحك.

لدينا قطعة كبيرة من الخشب معلقة في مطبخنا كتبت عليها هذه الكلمات: «السعادة ليست وجهة، إنها رحلة». لقد ظلت معلقة هناك لفترة طويلة إلى درجة أنني لم أعد أنتبه إليها. لقد أتبعْتُ تلك الرسالة مرَّاتٍ عديدةٍ. لقد كانت قطعة الخشب تقول الحقيقة!

## أن نكون حقيقيين مع أنفسنا

لذلك، من المهم إيجاد توازن بين «مجرد العيش» والحياة الحقيقية أو حتى النجاح - وهو شيء سننظر إليه لاحقًا في هذا



الكتاب. ولكن قبل أن ندخل في هذا القسم، دعني أطرح عليك سؤالاً: ما هو أول شيء خطر ببالك عندما رأيت كلمة نجاح؟ جسم مذهل، منزل جميل، سيارة باذخة، تقضي إجازات رائعة، تكسب الملايين؟

هذا ليس نجاحاً بل إعلان عنه. هذا مثال تم تكريسه في داخلنا منذ فترة طويلة وأصبح متأصلاً في عقولنا - إذا لم نبدو هكذا أو نمتلك هذا فإننا لا نتجح. ألق نظرة على سلوكك - فالأشياء التي تفعلها ستجعل الأمر واضحاً تماماً سواء كنت تعيش فحسب أو تعيش وفق قيمك ومعتقداتك وشخصيتك. بعبارة أخرى، أن تكون على طبيعتك الحقيقية.

اسأل نفسك الأسئلة التالية:

هل تبرر سلوكك؟ إذا كان عليك أن تشرح الأسباب التي تجعلك تفعل شيئاً ما على طبيعتك، فهل تفعل ذلك لصالحك أو لصالح الآخرين؟ في معظم الأوقات، نعطي أنفسنا مبرراً للتصرف بطريقة معينة (أنا متعب، أشعر بالتوتر، أنا جائع)، أو لا أقوم بأشياء معينة (تقدمت بطلب للحصول على وظيفة قبل عام ولم يحدث ذلك. لا توصلني إلى أي مكان، فما الفائدة من ذلك؟) كن صادقاً! هل أنت فقط لا تريد أن تفعل شيئاً؟ هل أنت خائف من التغيير؟ ما هو السبب الحقيقي؟

هل لديك هذا الشعور الملتوي بأن شيئاً ما ليس على ما يرام،  
لكنك تخرّج تجاهله؟

هل تتابع ما وعدت بتحقيقه؟ أم أنك تتخلى باستمرار عن  
طموحك؟ أو تقوم تأجيل الأمور إلى وقت أفضل، والذي لا يأتي  
أبداً؟ إذا كنت حقاً تريد فعل شيء ما، فأنت تعلم في أعماقك أنك  
ستحققه. لذا كن صريحاً - من المؤكّد أن تصطدم بشيء لا يتناسب  
معك، وإلا فإنك ستنجح في المهمة.

هل تعيش وسط الفوضى والدراما التي تجلبها لنفسك؟ كن  
صادقاً تماماً مع نفسك هنا. أعلم أنه من السهل إلقاء اللوم على  
الجميع وعلى كل شيء يعترضك: هل تفقد تركيزك وسط الهستيريا  
والضجيج؟ هناك سبب بسيط للقيام بذلك: إنك تخلق مناخاً  
درامياً يشتم الانتباه، سواء عن نفسك أو عن شخص آخر، يمنعك  
من التفكير فيما يحدث في حياتك ومدى تعاستك. ولا تعتقد أنك  
تقلت من العقاب أيضاً - فجسمك يعرف، وكذلك الآخرون.

ما الذي يحدث لنا عاطفياً وجسدياً وعقلياً عندما لا نعيش  
الحياة بشكل أفضل وبالطريقة التي تناسبنا؟ عندما نحاول أن نكون  
شخصاً يتنافى مع حقيقتنا؟ هل أنت حقيقة متأصلة عن نفسك؟ هل  
تشعر بالفرح والحرية، أم بالتعاسة والانقباض؟ سيخبرك جسدك  
ما إذا كنت تعيش في تناغم مع نفسك الحقيقية أم لا؛ استمع لما  
تقوله لك. الإجراء التالي هو طريقة بسيطة لاختبار ذلك.



## أعد اكتشاف ذاتك الحقيقية

فكر في لحظةٍ ما من حياتك شعرت فيها بأنك على طبيعتك الحقيقية - عندما كنت تفعل شيئاً مرتبطاً تماماً بمعتقداتك الأساسية وقيمك وشخصيتك. ماذا كان؟ يمكن أن يكون أي شيء متعلق بالعمل أو في حياتك الشخصية. الآن اسأل نفسك هذه الأسئلة وكتب إجابتك في دفتر ملاحظاتك أو على ورقة:

كيف جعلك فعل هذا الشيء تشعر؟ كيف تتماشى معك؟ ماذا استندت من فعل ذلك؟

كيف تشعر الآن، تفكر في ذلك الوقت، تقوم بعمل شيءٍ ما، تحاول أن تكون ذلك الشخص الذي في مخيلتك؟ العيش في تناغم مع ذاتك الحقيقية سيجلب مشاعر الانفتاح والتوسع والإيجابية والخفة والحرية.

الآن افعل نفس الشيء مرة أخرى، لكن هذه المرة فكر في وقت كنت تعيش فيه أو تعمل أو تتصرف فيه بطريقة لا تتوافق مع معتقداتك الأساسية وقيمك وشخصيتك.

ما الذي كنت تفعله؟ ما هي الحالة التي كنت عليها؟ كيف كانت شعورك؟

كيف تشعر الآن؟ بماذا كنت تشعر في ذلك الوقت؟ إذا كنت لا تعيش بطريقة تتوافق مع ذاتك الأصيلة، فقد

يجعلك ذلك تشعر بعدم الارتياح، والانفصال، والفراغ، والسلبية، وحتى المرض الجسدي.

xxx

هل الطريقة التي تعيش بها حياتك الآن تتماشى مع الجزء الأول من هذا الإجراء أم الجزء الثاني؟ لا داعي للذعر إذا كانت هذه هي الثانية. بدلاً من ذلك، احتفل - هذه أخبار رائعة لأنك اكتشفت أن حياتك لا تتوافق مع ذاتك وشخصيتك ولهذا السبب تشعر بعدم الاستقرار والضيق نوعاً ما. لديك الآن نقطة انطلاق ولديك وجهة. لقد كنت تتجول دون أي فكرة عن المكان الذي تتجه إليه، أو سبب وجودك في السيارة، لذلك لا عجب أنك لم تشعر بشيء.

مجرد العيش، أو عدم التوافق مع أنفسنا الأصيلة، يمكن أن يلحق ضرراً أكبر كبيراً بأجسادنا. هذه العقدة في بطنك يمكن أن تؤدي إلى قرحة في المعدة بسبب الإجهاد. قد يؤدي تصلب رقبتك والصداع النصفي الذي لا يمكنك تغييره إلى قبض أسنانك؛ حتى أسنانك نفسها يمكن أن تتآكل ليلاً بعد ليلة من الطحن العنيف. إن المظاهر الجسدية للتعاسة كثيرة ومتنوعة ولن يفيدك أي شيء منها.

أنت تمثل ذاتك وتعبّر عنها بممارساتك.



لا توجد قواعد حول الشكل الذي يجب أن تبدو عليه الحياة «المزدهرة»: التعريفات غير محدودة وفريدة من نوعها مثل كل واحد منا.

xxx

أليس هذا مثيراً؟ ما يعنيه هو أنك وحدك من يستطيع معرفة ما إذا كانت الطريقة التي تعيش بها تناسبك أم لا - ستشعر بها في قلبك وفي جسدك. صحتك، وعواطفك، وحالتك العقلية: ستولد كل هذه الأجزاء المذهلة إشارات لإعلامك بما إذا كنت تعيش حياة مرضية.

قد يكون والداك، صاحب العمل، حبيبك، أصدقاؤك، جميعاً يشاركونك نفس الاهتمام، لكنك الشخص الوحيد على هذه الأرض العظيمة الذي يعرف حقاً أفضل طريقة لتعيش حياة تحبها. لن أخبرك بما عليك القيام به لتعيش نسخة واحدة من حياة مزدهرة - سيكون ذلك بلا جدوى على الإطلاق. أنا هنا لمساعدتك في تعلم أفضل الطرق لاتخاذ هذه القرارات بنفسك - لمساعدتك على الازدهار في الحياة التي تحبها.

فقط يمكننا أن نعرف ما إذا كانت الطريقة التي نعيش بها تعمل لصالحنا.



من المستحيل تحقيق فكرة العيش في أفضل حالاتك - فلا  
أحد يشعر بالرضا طوال الوقت.  
سيخبرنا جسدنا ما إذا كنا موجودين فقط أم أننا نعبر عن  
حقيقة ذاتنا - نعيش وفقاً لمعتقداتنا وقيمنا ونفعل ما يجعلنا  
سعداء.



## IV

كيف تحب الحياة  
التي تعيشها الآن

قد يبدو غريباً بعض الشيء أن يحتوي هذا الكتاب على فصل حول حب الحياة التي تعيشها - ففي النهاية، أنت تقرؤه لأن هناك أشياء تريد تغييرها. ربما بعض الأشياء أو ربما الكثير من الأشياء... لا يهم. ما سأعرضه لك الآن هو أنه لا يمكنك تغيير مستقبلك إذا كنت لا تحب حاضرك.

ماذا؟ من المؤكد أن «عدم حب حاضرك» الذي تعيشه هو الذي يدفعك للمضي قدماً، للأمام وبعيداً عن كل ما تخاف منه أو عالق فيه الآن؟ بالطبع، لكن التغيير لن يأتي إذا تعاملت معه بالاستياء أو الخوف أو الغضب. نعم، قد تدفعك هذه الأشياء وتمضي بك إلى الأمام - قد تكون مصدر الأدرينالين لديك عندما يحدث خطأ ما - ولكن إذا كنت تسعى جاهداً لإجراء تغييرات إيجابية في حياتك، فلن تحدث التغييرات بالطريقة التي تريدها إذا ولدت من أماكن سلبية.

لقد استغرق الأمر مني عمراً كاملاً حتى أتقهم هذا الأمر؛ صدقتي، اعتقدت أنه لا معنى له على الإطلاق. بعد سنوات عديدة

من العيش في خوف، اعتدت على ذلك. ما أثار قلقي أكثر من الخوف هو عدم الشعور بالخوف - لأن هذا يعني أن شيئاً ما سيحدث ليأخذ سعادتي. طوال الوقت كنت أشعر بالخوف، كنت أعرف مكاني وكان لدي شيء أهدف إليه: الابتعاد عنه.

## كسر الأنماط السلبية

يجد الكثير منا أنفسنا في مواقف مروعة - علاقات سيئة، أصدقاء خذلونا، مخاوف مالية، رؤساء وزملاء عمل مرعبون - ولا يمكننا تصديق أنهم يواجهوننا مرة أخرى! نحن أناس طيبون، نحن أناس طيبون، فكيف انتهى بنا الأمر إلى هذا الجحيم مرة أخرى لأننا نعامل مثل النفايات، ويتم تجاهلنا ودفعنا أجوراً زهيدة في العمل، وأخذنا كسبائياً.

سأخبرك لماذا: هذا لأن دماغنا معتاد جداً على ما يحدث لنا لدرجة أنه يبحث عنه حتى يجده ثم يتنفس الصعداء. آه - هنا يأتي الإخماد. يمكنني الاسترخاء الآن...

يبدو الأمر مجنوناً، ولم أصدق ذلك في البداية أيضاً. ثم نظرت في حياتي إلى الوراء وأدركت أن كل ما كنت أفعله هو تكرار نفس الأنماط مراراً وتكراراً. لا شعورياً، كنت أحيط نفسي بأشخاص عاملوني بطريقة اعتدت أن أعامل بها، وعندما فعلوا ذلك، كان هناك معرفة مروعة بها لدرجة أنني قبلتها بالطبع.



حتى عندما أردت أن تتوقف، شعرت بالعجز عن فعل أي شيء  
حيال ذلك.

هل هذا ما تفعله؟ فكر. هل تكرر الأنماط السلبية في حياتك  
لأنك معتاد عليها؟ فكر في الأشياء التي تسبب لك التعاسة. هل  
كنت هنا من قبل؟ لماذا تعتقد أنك تستمر في اتخاذ الخيارات  
التي تعيدك؟ هل تجد الراحة في انزعاجك؟ حتى لو كنت لا تعتقد  
أن هذا هو ما تفعله، فمن المرجح أن تكون كذلك على مستوى  
اللاوعي.

إذن، كيف يمكنك تغيير هذه الأنماط السلبية؟ الإجابة بسيطة  
بشكل يبعث على السخرية: ما عليك سوى أن تقرر ألا تتصرف بهذه  
الطريقة بعد الآن. هذا هو. تم إنجاز العمل. الجزء الصعب هو  
الاستمرار في القيام بذلك بشكل متواصل. إن اتخاذ قرار بأنك  
انتهيت من التصرف بهذه الطريقة وأنت لن تفعل ذلك من الآن  
فصاعداً، ليس نهاية الأمر - إنها البداية. عليك أن تقرر في تلك  
اللحظة، هناك وبعد ذلك، لن أفكر بهذه الطريقة، ثم أمضي قدماً.  
وإذا كنت تفكر: يا إلهي، هذا يبدو وكأنه نوع من برامج  
الإدمان! أنا لست مدمناً - لم أكن أبداً مدمناً على أي شيء في  
حياتي! إذا فأنت محق وخاطئ. أصبحنا جميعاً مدمنين على  
الأشياء - إنه فقط في الكثير من الوقت لا ندرك أن بعضاً مما  
لا يمكننا الحصول عليه أو لا يمكننا أن نقول لا له هو عقلي وليس  
جسدياً ولا يأتي من زجاجة أو حبة.



دعونا نتحدث عن هذا. هل يمكنك أن تتذكر ما تشعر به عندما تقع في الحب؟ إنه رائع، أليس كذلك؟ لا يمكنك التفكير في أي شيء آخر لأنه مثير للغاية. أنت مليء بالأدرينالين، وبالكداء يمكنك أن تأكل، ويمكنك البقاء على قيد الحياة دون نوم. كل ما تريد فعله هو أن تكون مع ذلك الشخص، تستمع إلى ذلك الشخص، تمارس الجنس مع هذا الشخص - فهذا يستهلكك! نعلم جميعاً أن السبب في ذلك هو أن أدمغتنا تغمرها هرمونات الدوبامين والأوكسيتوسين، والتي تجعلنا نشعر بالإعجاب.

من منا لا يريد أن يشعر هكذا؟ شيء مذهل! وتعتقد أننا سنفعل أي شيء لتجنب المواقف التي تجعلنا نشعر بعكس تلك المشاعر - الخوف، القلق، المرض، التوتر. لكن الغريب أن الأشياء التي تضغط علينا يمكن أن تفرز هرمونات مثل الكورتيزول والأدرينالين، والتي، على الرغم من أهميتها الحيوية لبقائنا، فإنها تفعل الشيء نفسه مثل الدوبامين والأوكسيتوسين - ولكن من منظور الشعور بالسوء بدلاً من الشعور الجيد.

في كثير من الأحيان، لا يستطيع جسدك التمييز بين الشعور بالإثارة والتوتر لأن استجاباته لكليهما متشابهة جداً - أحدهما فقط يجعلك تشعر بالرضا والآخر لا. عندما يشعر المراهقون بالقلق بشأن شيء ما في المدرسة، أقول لهم دائماً: «لا يعرف جسدك ما إذا كان متوتراً أم متحمساً، لذلك فهو متوتر. تحتاج فقط إلى إخباره أنه متحمس، لجعله في صفك والعمل معك!»



## لغة الجسد وخطاف الدماغ

في حديثها الشهير في منصة TED ، تشرح عالمة النفس الاجتماعية الأمريكية إيمي كادي أنه يمكننا استخدام لغة جسدنا لتغيير مستوى ثقتنا بأنفسنا. من خلال القيام بما تسميه «وضع القوة» - وهو الوقوف مع وضع أيدينا على الوركين وإحكام تثبيت أرجلنا وأقدامنا على الأرض، أو الوقوف وأذرعنا ممدودة وواسعة فوق رؤوسنا - يمكننا شغل مساحة أكبر وامتلاك هو - هي. من الناحية النفسية، نقول لأنفسنا إننا لا نشعر بالخوف، بل نشعر بالقوة؛ لا نشعر بالتوتر، نشعر بالقوة. يمكن لجسمنا أن يخدع عقولنا في التفكير: كما تعلم، أعتقد أنني قادر على القيام بذلك! كما يقول كادي، من حيث الثقة، يمكننا تزويرها حتى نمتلكها. يمكن لجسمنا أن يجعل دماغنا يطلق المواد الكيميائية التي تثير الثقة بالنفس والإيمان بها. وبنفس الطريقة، يمكن أن تجعلنا لغة جسدنا نشعر بالخجل - على سبيل المثال، من خلال النظر إلى أسفل، وتقويس أكتافنا وربط أرجلنا مرتين. كتاب كادي «تواجد: جلب أجرأ نفسك لأكبر تحدياتك» يستحق البحث إذا كنت تريد التعمق أكثر في إيجاد طرق للتحدث مع نفسك لتشعر بمزيد من الثقة.

هذا هو الشعور الكامن وراء التوتر والخوف والقلق - إنه فقط



«هناك». وماذا يحدث لشيء «هناك» فقط؟ لقد اعتدنا على وجوده هناك، حتى لو كان شيئاً لا نحبه. يصبح مألوفاً. بينما يمتلئ العالم بعدم اليقين لأننا لا نعرف أبداً ما سيأتي بعد ذلك، هناك راحة في عدم الراحة من هذه الألفة - يتعرف جسمك عليها ويعرف ماهيتها. حتى لو كان فظيلاً.

هذا هو التفاعل الفيزيائي والكيميائي، لكن ماذا عن التفاعل النفسي؟ هذا أكثر تعقيداً. غالباً ما ينبع من حدث مبكر في طفولتنا أصبح «خطافاً» في دماغنا نعلق عليه كل تجربة تبدو متشابهة. هذه «الخطافات» هي ما نستخدمه لتعلم الأشياء. على سبيل المثال، يلتقط بعض الأطفال الأشياء بسرعة أكبر في المدرسة لأنهم سمعوا عنها مسبقاً في المنزل. لديهم ذلك أوه، نعم، ذكرت أمي ذلك، أو أخبرني أبي عن هذا، وكل ما يقوله المعلم يتم وضعه على «خطاف» الدماغ ويبقى هناك «كحقيقة» يتم تذكرها ودعماها.

## التثبيت على القطب

إليكم تشبيه رائع سمعته في حدث توني روبينز في لندن. جزء من حديث ألقاه أحد ضيوفه، كان له صدى معي بقوة لدرجة أنني استخدمته طوال الوقت عندما أشعر بأنني عالقة. حتى أنني استخدمته عندما أحاول السير في شارع مزدحم أو محطة قطار أثناء تنقلاتي في لندن. قد يبدو هذا غريباً، لكن سيتضح كل شيء:



كان رجلا في سيارة تقودها والدته. كانوا يسلكون طريقاً عادياً ومستقيماً إلى حد ما دون أي شيء حولهم وكانوا يتحدثون عن حياتهم واليوم الذي يقضونه. ثم فجأة، بام! من العدم ركض حيوان في الطريق. انحرفت الأم لتتجنب الاصطدام بها، لكنها في ذعرها أبقت قدمها على دواسة البنزين. أدرك الرجل أنها كانت تتجه مباشرة إلى عمود الهاتف على الجانب الآخر من الطريق، ولذلك صرخ في وجهها مراراً وتكراراً: «أنت متجه نحو العمود! لا تصطدم بالعمود!» لكن المرأة كانت مذهولة، وهي تحدد مباشرة في ذلك وهي تمسك بعجلة القيادة.

عندما اقتربت السيارة أكثر فأكثر من عمود الهاتف، وصل الرجل في النهاية وأمسك بالعجلة وصارعها من قبضة أمه. قاد السيارة إلى المنطقة المحيطة بالعمود وأوقفها بأمان في أحد الحقول. جلس الزوجان في السيارة، وهما مرتعدان ولكن دون أن يصابوا بأذى، مذهولين مما حدث للتو. عندما تحدثوا أخيراً، قالت الأم إنها لم تستطع فهم سبب اندهاشها الشديد بعمود الهاتف الخشبي النحيف واستمرارها في التوجه نحوه، بدلاً من التوجه إلى المساحة المفتوحة الضخمة على جانبيها. بعد كل شيء، عند السفر بسرعة، من الأسهل بكثير القيادة في مكان مفتوح بدلاً من السعي وراء عمود!

لكن ابنتها أوضح لها أن هذا ما فعله في كل مناحي حياتنا:

لقد أصبحنا نركز بشدة على ما لا يتوجَّب فعله بحيث لا يمكننا التفكير ليتحوَّل هذا الشعورُ موضعَ تركيزنا.

## تغييرُ خطِّ رؤيتنا

عندما سمعت هذا، كنتُ في لحظةٍ ذهولٍ كبيرةٍ! أدركت أنني أقومُ بهذا طوال الوقت. عندما أسير عبر بعض محطات مترو الأنفاق الأكثر ازدحاماً في لندن في ساعة الذروة، فأنا دائماً الشخص الذي يتعين عليه الابتعاد عن طريق الركاب الآخرين. هذا لأنني أميل إلى النظر إلى الناس عندما أمشي؛ أنا لا أنظر إلى الفضاء من حولهم ولذا انتهى بي المطاف بالسَّير نحوهم. ولأن شخصٌ متخلِّقٌ، فإن معظم الركاب لا يفعلون ذلك، يجب أن أتفادى طريقهم. إذا لم أفعل، فإنهم يصدمونني، مما يزعجني ولا شك أن ذلك يزعجهم أيضاً.

صدمتُ حين اكتشفتُ طريقتي في التَّعامل مع المشاكل. كنتُ أركِّزُ عليهم، وأقومُ بتثبيت عيني عليهم، ثم أراجعهم مراراً وتكراراً حتى يملؤوا خطِّ رؤيتي ولا يمكنني رؤية أي شيء آخر غير الشيء العظيم الضخم الذي يسبب مشكلةً لدي.

هل تفعل نفس الشيء؟ هل تركز على المشكلة بدلاً من الحل؟ ما هو «القطب» في حياتك الذي تتجه إليه مباشرة؟ وأين المساحة المفتوحة التي حولك؟ هل تقف في الحمام وأنت تفكر في



شخص واحد في العمل لا يستطيع تحملك، متجاهلاً ٩٩ في المائة من الأشخاص الذين يعتقدون أنك رائع؟ هل تشعر بالضيق بسبب حالة رصيدك المصرفي بينما تتجاهل حقيقة أنك لا تزال تشتري شطائر لا تحبها، رغم أنه يمكنك توفير ثروة وربما جمع قدر صغير لطيف من المدخرات إذا كنت هل كنت مدروساً أكثر مع بطاقة الخصم الخاصة بك؟

إنك تركز على المشكلة وليس الحل! التركيز على الحل على الفور يجعلك تشعر بتحسّن بشأن الموقف الذي تعيش فيه. وذلك لأنك تتحكم في شيء لا تحبه أو لا يعمل من أجلك.

عندما نتحكم في موقف ما، نكون أقل عاطفية تجاهه، وأقل غضباً وخوفاً. القطب الذي ركزنا عليه لا يملأ خط رؤيتنا، ويمنعنا من رؤية أي شيء آخر أو التفكير فيه. بدلاً من ذلك، نحن نركز على المساحات المفتوحة أمامنا. عندما تبدأ في القيام بذلك، ستبدأ في إدراك أن المشكلة التي تواجهها ليست المشكلة الحقيقية - إنها موقفك من المشكلة. الموقف هو كل شيء. إذا كنت تنظر باستمرار إلى أسفل وإلى الداخل، فأين ستتجه طاقتك؟ إلى أسفل وإلى الداخل.

---

إذا كنت تنظر إلى الأعلى وإلى الخارج - إلى الصورة الأكبر،  
والحلول والإمكانيات - سيتمّ تشتيت طاقتك.

---

أنت تركز على الإيجابي وليس السلبي، حتى لو كان ذلك

الإيجابي بعيداً جداً. من خلال تغيير خط رؤيتك، فإنك تجعلها ممكنة. لن يكون هذا احتمالاً أبداً إذا كنت لا تبحث عنه! وفقاً لتوني روبينز، حيث يتجه التركيز، تتدفق الطاقة. هذه النصيحة واضحة ومباشرة وطريفة، لكنها تذكرك بتوخي الحذر بشأن وجهة أفكارك. مهما كان ما تفكر فيه هو المكان الذي يتم فيه توجيه كل طاقتك، ستحصل بالضبط على الشيء الذي تركز عليه - سواء كان جيداً أو سيئاً.

إذن، كيف يساعدك ذلك في الوقوع في حب الحياة التي تعيشها؟ إنه يساعدك على إعادة صياغة الأشياء. يجعلك تنظر إلى الأشياء بشكل مختلف. لن يغير ظروفك بشكل كبير - إذا كانت مخاوفك متعلقة بالتمويل، فلن تريح اليانصيب فجأة وستختفي كل مشاكلك المالية؛ ومع ذلك، إذا طلبت المساعدة في شؤونك المالية، فعليك أن تكون منفتحاً بشأن المكان الذي تحتاج فيه إلى الدعم وعليم البدء في إجراء التغييرات، وسوف تركز على النتيجة الإيجابية التي تمكنك من اتخاذ خطوات إيجابية لتغيير الوضع الذي أنت فيه.

## جمالية الامتنان

إنني أقدر تماماً أن التغييرات الضخمة لن تحدث بمجرد اتخاذك لقرار تغييرها. عدم القيام بأي شيء يعني أن الأمر



لن يتغيرَ بهذه البساطة. فكر في الأشياء التي يمكنك القيام بها لتغيير الطريقة التي تنظر بها إلى حياتك، لتجعلك تحبها أكثر. ابدأ بالأمر الصغيرة - ليس من الضروري أن تكون أموراً ضخمةً. سأبدأ بالتفكير في كل الأشياء التي يجب أن أكون ممتناً لها.

الامتنان هو كلمة طنانة في الوقت الحالي، لكنني أعلم أن بعض الناس يسخرون من الفكرة. فهمت: من الأسهل أن نتحدث عن كل الأشياء التي لا تسير في طريقنا أكثر من الشعور بالامتنان للأشياء الموجودة. سيكون هناك دائماً أشخاص يقومون بعمل أفضل منا، والذين تبدو حياتهم أكثر لمعانا وأسهل وأكثر ثراءً ومليئة بما نريد. لن يتغير ذلك أبداً. لذا، أخرجها من رأسك الآن وتذكر هذا بدلاً من ذلك:

---

الحياة التي تعيشها الآن، حتى لو كانت تبدو مروعة بالفعل، هي الحياة التي يتمنى شخص آخر أن يعيشها. أنت تعيش حلم شخص آخر.

---

حسناً، قد يكون هناك أجزاء منها لا يريدونها حقاً، ولكن بشكل عام، هناك جوانب ضخمة من حياتك قد يحبها شخص آخر. إنه لمن دواعي التواضع أن تتذكر هذا، ونأمل أن يوقف ذلك نحيبك الداخلي. أنت تعيش حلم شخص آخر.

ما الذي يجب أن تكون ممتناً له الآن؟ أراهن أن أول ما خطر



ببالك هو: هاه! لا شيء! وظيفتي سيئة، شريكى لا يبالي بي، طفلي لم يتوقف عن الصراخ طوال الليل، جارتى خنزير أُناني يعزف على الطبول في الثالثة صباحاً، لقد علقت للتوت تحت المطر والآن أشم رائحة كلب مبلل وأنا عالق في هذه الملابس طوال اليوم...

مثل هذه القبضات صالحة تماماً. كما هو الحال مع الأشياء المظلمة التي لم أخض فيها بالتفصيل هنا ولكن البعض منكم قد اختبرها. كل هذه الأشياء صحيحة. ولكن حتى في تلك الأوقات المظلمة، سيكون هناك بصيص يومي صغير من الجمال يمكنك رؤيته إذا كنت تبحث عنه. ويمكنك أن تكون ممتناً لهم. سريرك. إفطارك. أول فنجان قهوة لك. إشارة مرور خضراء عندما تكون في عجلة من أمرك. تلميح من السماء الزرقاء عندما تمطر لعدة أيام متتالية. ابتسامة من شخص غريب. رصدت أول زهرة في الربيع. الفرح في وجه كلبك عندما تأخذ في نزهة على الأقدام. هذه كلها أشياء يجب أن نكون ممتنين لها.

عندما تكون الأوقات صعبة حقاً، قد يكون من الصعب الشعور بالامتنان. لكنها مهمة للغاية وستساعدك بشكل كبير على الشعور بتحسن في حياتك في هذه اللحظة الحالية. حتى لو كان بإمكانك العثور على أشياء صغيرة فقط لتكون ممتناً لها، اكتبها، اشعر بها، كن ممتناً لها.



## تَعْلَمُ أَنْ تَحِبَّ حَيَاتَكَ

عندما كنت في أشدّ الأماكنِ ظلمةً، لم يكن أي من الأشياء التي استكشفتها في هذا الفصل تبدو ممكنةً. شعرت أن العالم كله يقفُّ ضدي، وأن كل مشكلة تقفُّ أمامي هي مشكلةٌ ضخمةٌ. كنت مشغولةً جداً بالنظر إلى العمود لدرجة أنني لم أر أي مساحة حوله على الإطلاق.

لقد تطرقت بالفعل إلى بعض تجاربي السابقة التي عادت إلى الظهور أثناء قيامي بتقديم برنامج SAS: Who Dares Wins. عندما عادت تلك الذكريات سريعاً، لم تزعجني فحسب، لقد غيرت من نظرتي إلى الحياة التي كنت أعيشها بالكامل.

لا توجد حياة مثالية، في بعض الأحيان يمكن أن تشعر أن الكون موجود من أجلك. كل يوم مليء بالعقبات الجديدة والأشياء تسير بشكل خاطئ: الناس في حياتك يمرضون ومشاكلهم المالية تصبحُ ضخمةً للغاية بحيث يبدو أنه لا يمكن التغلب عليها. مهما كانت مشاكلك الشخصية، يبدو أن الكون يلقي بها عليك بالضبط عندما تشعر أنك لا تستطيع تحمل المزيد.

يمكن أن أشعر بزملائي يقفون بعيداً عني في قلقٍ. لقد كنت بعيدةً جداً عن أندريا المبهجة والسعيدة التي كانت تسأل دائماً عن أحوال الجميع، ومن يستمع ويتفاعل، ويهتم بحياة الجميع،

وقصصهم. لم أستطع الاستماع. لم أستطع استيعاب أي شيء. لم أستطع حتى أن أتحمّل قراءة الصحف، حيث كانت مليئة بالسلبية والرعب الذي لم تستطع أعصابي المتوترة وعقلي المصاب بالصدمة التعامل معه.

لذلك كنت أتأمل كل يوم وابتعد عن الأخبار. لقد استمعت إلى ملفات صوتية تحفيزية لأشخاص أردت محاكاة حياتهم وحاولت أن أكون أكثر شبهاً بهم دون التماهي معهم. قلت نعم لكل وظيفة، مهما كانت صغيرة ومهما كانت درجة إفادتها لي، كل ذلك للحفاظ على زخمي مستمراً.

## أحصل على مساعدة

لكن بدلاً من الصعود إلى الأعلى، شعرت أنني كنت أتمق أكثر فأكثر في داخلي. أصبحت شديدة الحساسية تجاه الأطعمة والحالات المزاجية والجوف في الغرفة. الأشياء التي كنت أتركها مهلة في العادة، لم أستطع التفاوضي عنها: لقد أخذتها على محمل الجد. كنت بركاناً هائجاً من السلبية، تجعل كل شيء أسوأ على نفسي.

يبدو كل هذا منطقياً جداً عندما تكون في الخارج تنظر إلى الداخل، ولكن عندما تكون في خضم ذلك قد لا تدرك حتى أن هذا هو ما تفعله. هل تتمنى إحداث تغيير في حياتك يعوّض شعور



الغضب والسلبية؟ فكر في ما تريد تغييره ولماذا. اكتب كل شيء وكن صريحاً مع سؤال «لماذا».

تدخل شخص واحد فقط لإنقاذي من نفسي وهي صديقتي دوننا. كما شرحت سابقاً، أخبرتني أنها قلقة عليّ. حاولت تجاهلها، لكنها مثابرة وتدرّك ما أشعرُ به ولن تدع الأمر ينصرف. اتصلت بي. لا أستطيع تذكر الكثير عن ذلك اليوم؛ بخلاف حقيقة أنني قدمت العرض بطريقة ما ولم يلاحظ أي شخص كان يشاهدني في المنزل أنني كنت مخدرة. عدت إلى المنزل، وانهرتُ باكيةً ثم أخبرتُ نيك أنني بحاجة إلى التوقف.

لقد اعترفت أخيراً أنني بحاجة إلى علاج وبدأت في رؤية معالج نفسي جميل ساعدني في إعادة تأهيلي مرة أخرى. لم أحصل على العلاج المناسب من قبل - لقد حاولت دائماً التعامل مع الأمور بمفردتي، بطريقتي الخاصة. كنت أظن أنني امرأة ذكية بما يكفي لأعرف نوع الأشياء التي يجب أن أتحدث عنها في العلاج، لذلك بحثت عنها في الكتب واكتشفتها بنفسي. هذا يشبه جراحة الدماغ عبر موقع غوغل والتفكير في أنها تعني أنه يمكنك إجراء عملية جراحية على دماغك. إنها ليست أفضل فكرة، خاصة عندما كنت تتعامل مع ضغوط ما بعد الصدمة.

شعرت بالخجل من تلقي العلاج: ماذا ستفكر عائلتي؟ كان من المفترض أن أكون قويةً وقادرةً. ينحدر والداي من جيل يتوقع منا «التعامل مع الأشياء فقط». بالنسبة إليهم، الحصول على المشورة

يعتبر علامة ضعف إلى حد ما، وهذا يعني أنك لست قويا بما يكفي للتعامل مع الأمر.

قلت لِنفسي إنه عليّ أن أستجمع قواي وأن أصمت وإلى أن أتصدّع. ولسوء الحظ، فإن الصمت يؤدي إلى التصدّع وليس الانهيار.

ربما لن يكون الأمر أنيًّا، ولكن في مكان ما أسفل الخط، ستظهر تجاربنا وتظهر نفسها - لا شيء يبقى في الصندوق إلى الأبد. لكن لماذا كنت أعاني من هذا في الوقت الذي كانت فيه حياتي مختلفة جداً، عندما كنت آمنة؟ كنت أعرف أن الإجابة كانت تكمن في تلك الأيام في جبال الأنديز في تشيلي، عندما تم تفجير كل الأشياء المظلمة التي حاولت قمعها في العراء وأصبحت الآن على قيد الحياة وتتجول في جسدي وعقلي. كنت موجودة في مكان يسوده الخوف والأدريينالين. لا شيء كان قويا بما يكفي لتخديره ولإبطائه.

قررت أنا ونيك أنه يجب أن نمضي إلى مرحلة العلاج، بمجرد أن أحصل على بضع جلسات، لأنه كان من المهم أن يفهم أن هناك أشياء صغيرة يمكنه القيام بها عن غير قصد من شأنها أن تثيرني. بمجرد أن أدركت أنني في مكان آمن، هدأ جسدي وانحسرت الحرارة من وجهي المبلل بالدموع ومن ثوبي المبلل بالعرق. كنت



قادرة على سماع كلمات المعالج وليس فقط قلبي الخفقان. تمكنت أخيراً من رؤية الأحداث المرعبة في الماضي على حقيقتها، والنظر إليها بحيادية، كما لو أنها حدثت لشخص آخر. شعرت بحزن شديد لأنني مررت بهذه التجارب. رأيت أنني لم أستحق أيًا منها، بغض النظر عما قيل لي وكيف شعرت. رأيت أنني يجب أن أكون فخورةً بنفسِي لكوني شديد المرونة.

## العودة إلى الضوء

بعد أشهر، أثناء استضافتي في برنامج «loose for women»، تحدثت عن فوائد أخذ المشورة من الأزواج. لقد تساءلت عن الأسباب التي سعيينا إليها أنا ونيك، لكنني تحدثت عن مدى صحة أن يتعلم الأزواج كيفية التواصل مع بعضهم البعض؛ كيف يمكنهم أن يأخذوا في الاعتبار ظروفهم الحالية والتحديات التي تلقيها علينا الحياة الطبيعية، ولكن أيضاً في الاعتبار الأشياء التي ربما أخذوها معهم في علاقتهم. من خلال تجربة الاستشارة، يتعلم كل منهم كيف يكون أفضل شريك للآخر.

كنت أعتقد أنه أمر إيجابي وعليّ قوله، حتى بدون توضيح أسباب انفصالي أنا ونيك، لكن الصحافة فكرت بخلاف ذلك. لعدة أشهر كنا نتعرض لعناوين فظيعة في الصفحة الأولى حول حالة زواجنا لأننا كنا «نوفر المشورة». تم إحضار ما يسمى



بالخبراء للتعليق على علاقتنا - على الرغم من أنهم لم يلتقوا ولم يتحاوروا مع أي منا - وتوصلوا إلى استنتاج مفاده أننا كنا في مشكلة واضحة.

هذا هو بالضبط سبب خجل الناس في المملكة المتحدة من الحديث عن الحصول على علاج: لقد تم إغفالنا أنه ضعف من نوع ما ونوع من الفشل، شيء يحدث فقط بوصفه ملاذًا أخيرًا لمحاولة إصلاح الأمور. في حالتي، كان العلاج هو الملاذ الأخير لأنني لم أعد قادرة على التعامل مع أحداث الماضي. ولكن فيما يتعلق باستشارة الأزواج، كان من الرائع القيام بذلك. ما زلت أنا ونيك نشير إليها عندما نحاول تقديم وجهات نظرنا لبعضنا البعض خلال الخلافات اليومية العادية التي تحدث في كل منزل.

---

أعتقد أننا يجب ألا نتوقف عن تعلم كيف نكون أفضل: في أنفسنا وفي علاقاتنا مع الآخرين.

---

فلماذا يستبعد ذلك الشخص الذي اخترناه لنحبه أكثر من الآخرين؟ هل تعتقد أنك بحاجة للمساعدة؟ قد يكون صديقًا للتحدث معه أو شخصًا محترفًا لإرشادك. كن صريحًا مع نفسك - فلا عيب في طلب المساعدة عندما تحتاجها. لا تخجل أو تشعر بالضعف أو بالذنب.

خلال هذا الوقت، رأيت أيضًا معالجة للطاقة تُدعى ماري



رينولدز، والتي ساعدتني في التغلب على الخوف الذي كان يأكل جسدي. لقد أزيلت عوائق الطاقة بداخلي، مما منعني من الشعور بالثقل. لقد أجريت أيضًا عددًا من الجلسات مع جيسيكا كنفهام - المعالجة المذهلة التي ذكرته سابقًا - والذي ساعدني باستخدام العلاج السلوكي المعرفي (CBT) والتنتصت.

ساعدتني هذه الممارسات على معالجة والتخلص من سنوات من المعتقدات الضارة والمحدودة تجاه نفسي. كان الأمر أشبه بإزالة طبقة تلو طبقة من الطمي القذر بداخلي؛ لم أصدق أنني كنت أحمله لفترة طويلة وما زلت قادرة على العمل! لقد جعلوني أيضًا أرى أنه حتى عندما تبدو الأشياء فظيعة حقًا - وأحيانًا تكون الأشياء مروعة حقًا - فهناك دائمًا طريقة للعثور على الضوء.

هناك دائمًا أشياء يجب أن تكون ممتنًا لها، حتى لو كانت في البداية صغيرة. لأشهر، كان امتناني اليومي: «أنا ممتن لأنني نجحت اليوم.» ما زلت لا أشعر أنني على ما يرام، لكنني كنت ممتنة لأنني لم أشعر بالفزع كما كنت في السابق. عندما مررت بيوم فظيع، ولد شعور الامتنان في داخلي: «أنا ممتنة لأن لدي المعرفة والخبرة لأعرف أن هذا لن يستمر إلى الأبد. هذا سيمر.» وبدأت أحب الحياة التي كنت أعيشها.

الحياة صعبة في بعض الأحيان لكل واحد منا. لكن يمكننا تجاوزها. هذا لا يعني أنه بمجرد قيامنا بذلك، سيكون كل شيء رائعًا وسنعيش في سعادة دائمة.



لا يمكننا تغيير مستقبلنا إذا لم نحب حاضرنا.

كن ممتناً ولو للأشياء الصغيرة.

إذا كنا نحاول إجراء تغييرات إيجابية في حياتنا، فلن تحدث

بالطريقة التي نريدها إذا كانت تولدُ من الغضب والخوف والسلبية.

نحن بحاجة إلى التركيز على الحلول لمشاكلنا، وليس

المشاكل نفسها.



الجزء الثاني  
تعلم





# V

## عامل الخوف: لماذا نخاف من المحاولة

في أعماقتنا، نعلم أن الخوف يمنعنا من القيام بأشياء معينة. بشكل عام، هذا شيء جيد لأنه بخلاف ذلك سنقفز من المنحدرات ونعتقد أنه يمكننا القفز فوق السيارات المسرعة. الخوف موجود في دماغنا لحمايتنا - إما من أنفسنا ومن غيائنا أو من مخاطر العالم الذي نعيش فيه.

من المحتمل أنك ستعيش في خضم العواصف - بعضها أسوأ من البعض الآخر. لا يزال البعض منكم يمر بالعواصف، ولهذا السبب تقرأ هذا الكتاب، وتحاول العثور على نوع من طوق النجاة للتشبث به. مرحبا بكم. قراءة هذا الكتاب لن تجعل كل مشاكلك تختفي فجأة، أو تجعل الناس يعاملونك بشكل أفضل.

لا يزال لدي أيام أشعر فيها بالخوف الشديد من دفع نفسي أو القفز إلى المجهول؛ عندما أشعر بالضييق من الحياة، والقلق والاكْتئاب إلى درجة أن العالم يبدو وكأنه مكان مظلم ورهيب ولا جدوى منه. في تلك الأيام، يعد اجتياز دقيقة واحدة تحدياً. في



تلك الأيام، كنتُ أشعر وكأنني أغرق على أرض جافة، على مرأى ومسمع من العالم - فقط لا أحد يستطيع رؤيته. لا أستطيع سماع ما يقوله الناس - لا شيء ينتابني وكل شيءٍ من حولي مجردُ ضوضاءٍ - ورأسي يتأرجح بدبايس وإبر من التوتر.

لحسن الحظ، أصبحت هذه الحلقات أقل وأكثر تباعدًا.

## ما هو الأسوأ الذي يمكنه أن يحدث؟

في الفترة التي سبقت الانهيار، أصبح توتري وقلقي سيئانٍ للغاية إلى درجة أنني بكيت في إحدى المرات في سيارتي في موقف للسيارات في السوبر ماركت لأن أحد السائقين أطلق صفيراً في انتظار انسحاب شخص ما. اقترب الرجل من جانبي، وهو يصرخ ويومئ، وبعد أن أوقفت السيارة، أطفأت المحرك ووضعتُ يدي على وجهي وأنا أبكي. لم أكن أرغب في الخروج ولكن كان لدي أشياء لأشتريها، لذلك لم يكن لدي خيار آخر.

حصلت على عربة وبدأت في السير صعودًا وهبوطًا في الممرات، وتحققتُ من قائمةٍ مشترياتي. بدوت مثل أي متسوقٍ آخر، لكن في الداخل كنت في قلقٍ متواصلٍ. ركزت على أنفاسي. إذا كان بإمكانني التنفس ثم الزفير مرة أخرى، فسأستمر في ذلك خلال ستِّ ثوانٍ. إذا فعلت ذلك مرة أخرى، فسأجتاز اثنا عشر ثانية. إذا فعلت ذلك مرة أخرى، فسأجتاز ١٨ ثانية... وفي النهاية



سأكمل دقيقة واحدة. وإذا تمكنت من البقاء على قيد الحياة في مثل هذه اللحظة الرهيبة، فربما يمكنني البقاء على قيد الحياة مرة أخرى.

عادت أنفاسي مرة أخرى. مرت عشر دقائق. خفت حدة الوخز، وأدركت أن ذهني أصبح مشتتًا بقائمة المشتريات، والمشي، والعد، والتنفس. لم أشعر بأنني «طبيعيًا»، لكنني بأنني بحال أفضل وبأنني نجوت. ثانية بعد ثانية، دقيقة بدقيقة. هذا ما أفعله عندما أشعر أنني سأموت من القلق. أنا أتفلس وأعد، ثم أقول لنفسي إن حقيقة أنني نجوت مثل هذه الثواني القليلة المروعة تعني أنه يمكنني البقاء على قيد الحياة لبضع ثوانٍ مروعة أخرى، حتى لا أشعر بالسوء بعد الآن.

لماذا قلت لك هذا؟ حسنا، هناك عدد من الأسباب. أولاً، أعتقد أنه من المهم حقاً أن أكون صادقة بشأن نفسي وحياتي: أنا لستُ امرأة تعملُ في وظيفة على التلفزيون وكتبت بعض الكتب الأكثر مبيعاً التي تؤهلني بطريقة ما لأخبر الجميع كيف أكون رائعةً فحسب.

لا! أنا امرأة عملت لأكثر من ٢٥ عاماً ونجحت في العيش من خلال إتقانها لوظيفتها.

لقد مررت بلحظات من الثقة المطلقة بنفسي وقدراتي، وقد مررت بأوقات تساءلت فيها عن مدى الجحيم الذي بقيت فيه موظفةً لأنني من كنتُ أعيشُ وفقاً لذاتي ولم يكن أحدٌ يريدُ ذلك.



لكنني واصلت التقدم وظللت أتطلع إلى الأمام. لقد «غادرت» لأن الرؤساء أرادوا «تغيير الأمور قليلاً» ثم أخبروني أنه يمكنني البقاء لأنهم لم يتمكنوا من العثور على أي شخص ليحل محل مكاني. حدث هذا لي ثلاث مرات - في نفس الوظيفة. لماذا بقيت؟ لأنني أحببت الوظيفة. لقد أوقفوا راتبي وتم إهمالي وتجاهلي. ومع تقدمي في العمر، أدركت أن هذه الأشياء حدثت لأنني سمحت لهم بذلك.

بالطبع، ليس هناك قدر كبير يمكنك القيام به إذا كنت تعمل في شركة كبيرة وكنت مجرد ترس في الجهاز. نحن جميعاً تروس، حقاً - بعضها أكبر من البعض الآخر. على الأقل هذه هي الطريقة التي كنت أراها دائماً، ولهذا أعتقد أن كل ترس مهم ويجب معاملته بشكل جيد: لا يتطلب الأمر سوى عجلة واحدة صغيرة جداً حتى تنهار الآلة بأكملها.

لم يكن لدي الكثير من الخيارات فيما يتعلق بتغيير الأشياء في الشركة التي عملت فيها، ولكن كان بإمكانني إجراء تغييرات بنفسني.

في النهاية قمت بإجراء هذه التغييرات لأنني أدركت أنني كنت على قيد الحياة. أدرك أن هذا شيء يفعله معظمنا - يحدث ذلك أساساً لأننا خائفون جداً من التحدث في حالة فقداننا لوظيفتنا. في النهاية نحن بحاجة إلى وظيفتنا لدفع الفواتير. يلتزم الكثير منا بالهدوء في علاقاتنا أيضاً، بما في ذلك الصداقات، لأننا لا نريد



أن نهز القارب أو نبذو مثيرين للمشاكل - أو ما هو أسوأ: ألا نكون محبوبين.

## إذا لم تنجح في البداية

الآن في حياتي الشخصية، هناك العديد من الأسباب التي لا تجعلني أتحدث، وكلها تأتي من أشخاص لم يعاملوني بالطريقة التي ينبغي أن يعاملوني بها. منعني الخوف من التحدث. ذات مرة في حياتي، كنت أستمعُ إلى عبارة «من يريدك؟» بشكل متواصل. أنا أكره استخدام كلمة ضحية، ولكن بعد أن تلقيت العلاج أخيراً صرْتُ أقولُ بصوت عالٍ التجارب التي مررت بها.

لم أستحق أياً من الأشياء التي حدثت لي. وبدلاً من إبقاء نفسي هادئةً حتى لا «أوقظ الوحش» الذي في داخلي، تعلمت أنني لست مسؤولةً عن السلوك المسيء لشخص آخر. أنا لا أستخدم هذه الكلمة باستخفاف: لقد كانت من الكلمات التي تجنبتها لسنوات خوفاً من الاتهامات.

يستغرق التغلب على هذا النوع من الصدمات وقتاً وما زلت أعمل على حلها. لأكون صادقةً، لدي أيام جيدة وأيام سيئة. أعلم أنه يمكن تحفيزي بسهولة بصوت مرتفع، أو نغمة، أو نظرة، أو حتى مجرد سلوك طائش من قبل الأشخاص من حولي - هذه الأشياء يمكن أن تدفعني إلى دوامة. إنه لأمر محزن حقاً، لأنني لم أكن



دائمًا على هذا النحو وأنا متأكد من الجحيم لا أريد أن أكون هكذا. لذلك أعمل بجد لإبعاد هذه المشاعر - من خلال قبولها على حقيقتها والدفع من خلال الخوف من الألم أو التدايعيات أو السخرية أو خيبة أمل الآخرين.

هناك شيء واحد يجب أن تدركه هو أنك ستخطئ مرات عديدة. لا أحد يحصل على ما يريد في الحياة - في العمل أو في المنزل أو في أي مكان - دون الوقوع على وجهه بشكل مسطح، والنظر والشعور بالغباء والاضطرار إلى انتعاش نفسه وتنظيف نفسه والبدء من جديد. أعرف أن هذا من أول تجربة مباشرة؛ في الواقع، لدي خبرة كبيرة في تحويل فشلي إلى قوّة عظمى. ومع ذلك، هناك طريقة أخرى للنظر إليه:

---

الأوقات التي تخطئ فيها ليست إخفاقات، إنها مجرد محاولات. إنها تعلمك شيئاً لأنك في المرة القادمة التي تحاول فيها، ستحقق نتيجةً مختلفةً.

---

في المرة القادمة، ستفعل ذلك بطريقة أخرى. وإذا فشل ذلك، فستجربه بطريقة أخرى وأخرى حتى يعمل في النهاية. تذكر أن أينشتاين لم يستيقظ ذات صباح، اكتشف نظرية النسبية قبل الغداء ثم حصل على جائزة نوبل للفيزياء وهو يشرب الشاي. النجاح بأي شكل من الأشكال يستغرق وقتاً وجهداً. علاوة



على ذلك، إذا لم تفهم الأمور بشكل خاطئ، كيف ستعرف أنك على حق؟

## توقع النجاح

حتى لو كنا قد أتقنا الخوف من الفشل، فكم منا يتعامل مع رعب أكبر بكثير - خيبة أمل والدينا؟ رغم أن عمري خمسون عاماً، فإن أول شيء أفكر فيه قبل القيام بأي شيء هو: بماذا سيفكر والداي؟ في عقلي، اتخذ قرارات بناءً على ما ستشعر به ذاتي البالغة من العمر ثلاثة عشر عاماً. ماذا لو لم يعجبهم؟ ماذا لو انزعجوا مني؟ ماذا لو خيبت آمالهم؟ لسنوات، كانت كل كلمة تخرج من فمي في الأماكن العامة تلتفها فكرة ما قد يعتقده والدي. لكننا واضحين الآن، والداي جميلان. إنهم طيبون ومهتمون وقاموا بعمل رائع في تربية أختي وأنا. لكنهم صارمون - ونعم، قلت «ليسوا». لا تزال هناك حدود حول السلوك المقبول وما هو غير المقبول، خاصة بالنسبة إلي. هذا يعني أنه بينما يتم الترحيب بنجاحاتي واستقبالها بابتسامات من قبل أقرانهم، فإن إخفاقاتي تعني البيض على وجوه والدي، وليس وجهي فقط. أنا مدرك جداً لهذا الأمر، مما يجعلني أكثر حذراً بشأن كل شيء.

فقط لكي تفهم ما هي المشكلة الكبيرة، اسمح لي أن أقدم لك بعض الأشياء. كلما عاد والدي إلى المنزل بعد فترة قضاها خارج

المنزل، وبعد ذلك عندما تقاعد وعاد إلى المملكة المتحدة بشكل دائم، كان يرسل إلي رسالة نصية أو بريدًا إلكترونيًا لإعطائي ملخصًا عما كان يفكر فيه.

ما هو الفشل؟ ما هو النجاح؟ أنت فقط من يعرف الجواب.  
أنت الشخص الذي يضع حدودك، وكذلك أهدافك، ولا أحد غيرك يفعل ذلك.

في وضعيتي وفي علاقتي بالعالم الخارجي، كنت أقدم برنامجًا تلفزيونيًا حائزًا على جوائز عديدة وكنت في نفس الوقت أقومُ بتدويره! لكن في رأيي، لم أستطع فعل أي شيء بشكل صحيح بسبب الكلمات التي تصلني على هاتفي، والأصوات في أذني التي تقول لي «أنت لا تفعلين ذلك بشكل صحيح ... أنت تقهمين كل شيء بشكل خاطئ»، إضافةً إلى الصوت الهادر الذي يقول «لماذا سيرغب المرءُ فيك؟»

يقال إنَّ النجاح هو فشل تحول رأساً على عقب، وفي كذلك في الواقع، ولكنه أيضاً أكثر من ذلك بكثير. إنه يتعلق أيضاً بمنظورنا إلى الأشياء. لقد تحدثت بصراحة عن صراعي مع الاكتئاب والقلق، كما كتبت عن ذلك في كتبي السابقة. في اعترافات الفتاة الصالحة، نظرت إلى تجربتي مع اكتئاب ما بعد الولادة وفي اعترافات امرأة في سن اليأس تحدثت عن اختلال التوازن الهرموني بعد استئصال

الرحم.



لكن هناك العديد من الأسباب التي تجعلني أشعر بالقلق، وهي ليست بيولوجية فقط. يتعلق الكثير من ذلك بالطريقة التي تتجارب بها حياتي والطريقة التي تعاملت بها معها. كان من الممكن أن يمر بعض الأشخاص بنفس تجاربي تمامًا ويطلبون من كل من حولهم التوقف عما كانوا يفعلونه وقوله قبل الابتعاد وعدم التفكير في الأمر مرة أخرى. كان الآخرون سينهارون ولن يقوموا مرة أخرى.

فعلت مزيج من الاثنين. أعتقد أن هذا ما يفعله معظمنا: فنحن نتعامل مع الحياة التي تلقيناها علينا بأفضل طريقة ممكنة. في كثير من الأحيان نبذل قصارى جهدنا لتجنب الشعور بالخوف. هذا مفهوم تمامًا، لكن ضع في اعتبارك هذه النقطة: إذا كان الخوف يمنعك من عيش الحياة التي تريدها في الواقع. لقد عشت هكذا لفترة طويلة وعندما أفكر في الأمر الآن، أشعر بالحزن الشديد على المرأة التي كنت عليها وما مررت به. لكنني أيضًا فخورة جدًا لأنني تمكنت من تجاوزها، وإيجاد مخرج، والاستمرار في مواجهتها.

## أطلق شياطينك

لقد أشرتُ إلى صندوق الذكريات الذي ظلّ مفتوحًا أثناء قيامي بالمشاركة ببرنامج ساس، كانت تلك لحظة محورية بالنسبة



إلي، رغم أنني لم أدرك ذلك. في ذلك الوقت كان الوضع فظيماً، ويمكنني الآن أن أرى أنني كنت في صدمة حقيقية. ليس فيما كان يحدث لي أثناء مشاركتي في البرنامج، ولكن المشاعر التي أعادها الحادث.

إذا شاهدت البرنامج، فستعرف أن إحدى مراحل الرئيسية هي القتال - عندما يواجه المجندون بعضهم البعض في مباراة ملاكمة. كان هذا عندما عشت بلا وعي كل لحظة، كل جزء من الخوف، وانفجرت المشاعر التي قمت بقمعها.

بعد أن تم اقتحام هيكل مهجور واصطفافنا بمحاذاة الحائط، تم اختيارنا وجعلنا نختار خصمين للقتال. اثنين. كان الكون يحميني في هذه المرحلة لأنه تم اختياري لمحاربة الكاتبة والنائبة السابقة عن حزب المحافظين لويز مينش إلى جانب لاعبة الكريكي الأولمبية والإنجليزية هيدز فيشر. هيدز قوية. ولا يعرف الخوف. وكانوا يضربون الناس ويحطمونهم. أنا لست.

أشكر الله أنه كان اثنان منا ضد لويز لأنه أولاً، كانت هيدز تقسمني إلى قسمين وثانياً، لم أستطع أن أحمل نفسي على توجيه لكلمة واحدة. بينما كنا نتقابل مع بعضنا البعض، نظرت في عيني لويز ورأيت خوفاً محضاً.

بالعودة إلى غرفتنا، كانت الدُموع تتهرُّ على وجوه الذين اضطروا لضرب أصدقائهم، ومن الرجال الذين اضطروا لضرب النساء؛ كنا جميعاً ندعم بعضنا البعض. قررتُ أنا وهيدز أن



نصبح أصدقاء راسخين؛ رغم كل جبروتها على أرض الملعب وفي «الحلبة»، شعرت غريزيًا أنها كانت واحدة من أكثر الأشخاص ضعفًا هناك.

لقد تغيروا. كان بإمكانني الشعور بالعواطف المغمورة في الغرفة، حيث انتقلت من الرغبة في تحطيمي إلى الرغبة في مساعدتي على رؤية أنني أمتلك القوة في الداخل.

الدموع التي عانيت من أجلها اختنقت في حلقي. حاولت ابتلاعها لكنني فشلت. بدأت في البكاء، محاولة أن أكون هادئة حتى لا أغضب بيبي. كنت خائفة مما سيفعله بي لكوني ضعيفةً، لكنني لم أستطع التوقف. بينما كان يقودني إلى الأمام بشكل أعمى، ترك بيبي يدي الممدودة وأسندني. حطمني هذا التصرف اللطيف البسيط.

---

سنوات من الذعر الدفين - من التزام الصمت، والقوة، وعدم التنفس بكلمة واحدة - انهمرت جميعها في تلك اللحظة.

---

صرخت في سترته وتركته يمسك بي. في النهاية صرْتُ أنشجُ. دفعني بيبي بعيداً ونظر في وجهي المليء بالدموع والمخاط. قال «الحياة قذرة». «علينا جميعاً أن نتعامل مع الهراء الذي يلُفنا. لكنك ستخطين هذا الأمر. سوف تفعلينها. حسناً؟» أوامت برأسي ونظرت إلى الأسفل.



وأضاف «اصعدي، لا تدعي الآخرين يرون أنك تبكين». ركضت عبر الفناء إلى ثكناتنا المظلمة، لكنني كنت أحوم عند المدخل؛ لم أكن على استعداد لمواجهة الآخرين. ركضت إلى المراحيض - ست قطرات طويلة في نهاية الفناء كانت مكشوفة للعوامل الجوية. خلعت سروالي وجلست على الألواح الخشبية للتبول، وشعرت بالهواء البارد حول مؤخرتي العارية. حدقت في الجبال الثلجية أمامي. كانت ليلة صافية وباردة وكان بإمكانني رؤية القمر.

بطريقتها الغريبة، تلك اللحظة التي جلست فيها على مرحاض متجمد، مرهقة من الانفعال المنطلق وقلة النوم، كانت واحدة من أجمل اللحظات التي مررت بها في حياتي. لدينا جميعاً لحظات محورية من هذا القبيل، عندما نقرر دفع مشاعرنا للأسفل وترك هذا الوزن يثقل كاهلنا حتى نظل عالقين في مكاننا المؤلم إلى الأبد؛ أو يمكننا أن نقرر الاستمرار - القبول والتعلم والنمو. قررت في تلك الليلة أن أتقبل ما حدث لي: أن أتعلم وأن أتطور وأرى إلى أين سيأخذني ذلك.

### الحفاظ على الإحساس بالتناسب

مصادر خوفنا فريدة مثلنا تمامًا. بعضها متطرف، وبعضها أقل حدة، لكن هذا لا يعني أن الألم الذي نشعر به أقل من ذلك.



ومع ذلك، فإن الطريقة التي يتجلى بها هذا الخوف أمر شائع لدى الكثير منا. في كثير من الأحيان يتعلق الأمر بهذه الفكرة: صوت بداخلنا يهمس: أنا لا أستحق أن أنجح.

في مكان ما على طول الطريق، تم ترسيخه فينا إلى درجة أننا لم في إمكاننا القيام بعمل جيد. سواء أتى ذلك من أحد الوالدين، أو المعلم في المدرسة، أو الزوجة، أو صديق، فقد تم الزجج عليه في وقت ما في دماغنا وبقي هناك: أنت لا تستحق هذا. عد إلى صندوقك والتزم الصمت. أنت لست ذكياً بما يكفي. أنت لست جميلة بما فيه الكفاية. أنت لست قادراً بما يكفي. أوقف العرض. أيا كان ما يقوله الصوت، كل هذا يعود إلى نفس الشيء: أنت لا تستحقه. بطريقة ما، أخذنا هذا الصوت واستبدلنا «أنت» بـ «أنا». هذا الاختلاف مهم حقاً لفهمه. لم تبدأ في الحياة معتقداً أنه لا يمكنك فعل شيء ما أو أنك لا تستحقه، أو ربما لا يجب عليك المحاولة لأن شخصاً آخر قد لا يعجبك.

يجرب الأطفال أي شيء - فهم يمسكون بالحياة ويحاولون التورط فيها دون التفكير في العواقب. إنهم لا يعرفون حتى الآن عن العواقب! يندفع الأطفال الصغار بتهور نحو كل شيء: النيران المفتوحة، والطرق الرئيسية، والأشياء الحادة. كل الأشياء التي تصيبنا بنوبات قلبية تجعلنا نضغط عليهم ونحذرهم من المخاطر في الحياة: «لا تفعل ذلك، سوف تؤذي نفسك» و«انتبه إلى أنك لا تسقط!»



جميع النصائح المعقولة والمهمة والضرورية، ولكن عندما تكبر وتنتقل من جانب آبائنا إلى المدرسة والعالم الواسع، تصبح هذه الكلمات لها علاقة أقل بالحماية وعلاقة أكبر بالأذى.

نحتاج جميعاً إلى تعلم كيفية التعامل مع الخوف عندما يخالجننا.

كما قلت سابقاً، إذا كان خوفك من الفشل، يمكنك من أن ترى كل محاولة فرصة لفعل ذلك بطريقة مختلفة، يمكنك بالطبع الحصول على رد فعلك العاطفي أولاً - البكاء، أو الصراخ، أو التجهُّم، أو أيّاً كان رد فعلك - ولكن بعد ذلك اجلس ووضِع خطة لكيفية المحاولة مرة أخرى. هذا هو الفرق بين الأشخاص الذين يفشلون والذين ينجحون: الأشخاص الذين ينجحون يفشلون في كثير من الأحيان أكثر من أولئك الذين لا ينجحون لأنهم يواصلون المحاولة حتى يصلوا إلى حيث يريدون أن يكونوا.

اعلم أن بعض الخوف أمر طبيعي أو عقلائي أو متوقع، وحافظ على مشاعرك إلى المستوى الذي يتطلبه الموقف. تذكر أن الأشياء ليست كما تبدو أبداً - فهي كما نراها نحن. اختر أن ترى الأشياء بشكل مختلف.

الشيء التالي الذي يجب فعله هو التوقف عن القلق بشأن ما يعتقد الآخرون. أقول هذا للمراهقين طوال الوقت لأنهم



يستهلكونهم. هناك شيئان يلعبان هنا: أحدهما محبوب، وهو شيء نريده جميعاً، والآخر، وهو أكثر قتامة قليلاً، هو أننا لا ندرك أننا إذا أمضينا حياتنا في الرغبة في الحصول على موافقة الآخرين لمجرد كوننا من وما نحن عليه، نحن نسلم أنفسنا لهم. إنهم يتحكمون في سعادتنا.

## العقل المتلصص

يمكننا أن نحظى بالإلهام في العديد من الأماكن. منذ فترة، عثرت على شيء فاجأني وألهمني كثيراً. كان مقطع فيديو لمائلي سايروس تتحدث عن مدى خوفها قبل أدائها في مهرجان غلاستونبري الموسيقي. لقد شعرت بالخوف من قبل فنانني الأداء الآخرين الذين رأيتهم يحطمونها فقد كانت مذهلة. بطريقة الروك أند رول الخاصة بها، لخصت الطريقة التي أحاول أن أعيش بها حياتي: «أسأل الكون كل يوم: أعطني شيئاً يخيفني، وسأفعل ذلك سخيفاً».

لقد تحدثت مؤخراً مع ابني البالغ من العمر ١٣ عاماً حول معنى الشجاعة. أخبرتها أنه من السهل القيام بأشياء لا تخيفك، لكن الأمر يتطلب شجاعة حقيقية لتجربة أشياء قد تفشل فيها، تلك التي قد تجعلك تسقط على وجهك. أخبرتها أنني فخورة بها لأنها صعدت على خشبة المسرح أمام زملائها في الفصل وأمامنا، رغم أنها كانت ترتجف من الخوف.

نحن جميعاً خائفون - لكن أليس شعوراً رائعاً عندما تمضي قدماً، وتبذل قصارى جهدك وتفعل ذلك في كل الحالات؟

عندما كنت في سن المراهقة، كنت أشعر بالقلق حيال الطريقة التي نظرت بها قبل مغادرة المنزل للذهاب إلى حفلة صديق المدرسة، كان والدي يقول لي: «سيكون الجميع مشغولين جداً في التفكير في أنفسهم بحيث لا ينظرون إليك!» ربما كانت نبرته خاطئة قليلاً، وأنا أسامحه لعدم فهمه أن الهدف الأساسي من ارتداء الملابس في هذا العمر هو أن ينظر إليك الناس، لكن كشخص بالغ أرى أنه كان على حق. الناس أكثر انخفاً في ضغوطاتهم ومخاوفهم، ولا تهمهم كثيراً. لذلك لا تقلق. إنهم ليسوا كذلك.

عندما تكون قلقاً أو خائفاً من شيء ما، هل توقفت يوماً ما لتفكر فيه بالفعل وتفكر فيما إذا كان صحيحاً أو ما إذا كنت مجرد ثرثرة داخل رأسك؟ أتوقف عن قصر نفسي أحياناً وأسأل هذا السؤال. تتحدث أوبرا عن هذا في كتابها «ما أعرفه بالتأكيد» وقد حاولت استخدامه منذ ذلك الحين، بطريقتي الخاصة. إن عقلك شيء لا يصدق، لكنه أيضاً ثرثرة ميؤوس منها - أسوأ من أي صديق لك وأسوأ بكثير من أي من أعدائك. ستظهر ثرثرة عنك في وجهك، وترسل إليك في دوامة من الشك الذاتي والخوف والتوتر.



لذلك عندما تجد نفسك بعد ذلك تدور في دوائر، توقف واسأل نفسك: هل هذا صحيح بالفعل؟ أم أن عقلي مجرد ثرثرة؟ لا توجد جوائز لتخمين الإجابة عادة.

إذا كان هذا صحيحًا بالفعل ولديك حقًا ما تقلق بشأنه أو تخاف منه، اسأل نفسك هذا السؤال: «ماذا يمكنني أن أفعل حيال ذلك، أو التعلّم منه؟» لأنك أحيانًا تخطئ في فهم الأشياء - كلنا نفعل ذلك. لكن تذكر: ليس الخطأ هو المشكلة، أو الشيء الذي يجب الخوف منه - إنه ما فعله أو لا فعله حيال ذلك.

في بعض الأحيان نخطئ. نحاول شيئًا لا يسير كما هو مخطط له. نحن طائشون أو غير مهذبين أو ننحرف مع الأشياء؛ ويمكن أن نكون لئيمين. حسنا. فقط تذكر أنك في زمام الأمور. إذا جربت شيئًا ولم ينجح الأمر، فاعتبره مجرد شيء - شيء لم ينجح.

## واجه أسوأ مخاوفك

ما الشيء الأسوأ الذي يمكن أن يحدث؟ لنلقي نظرة... قم بعمل قائمة بكل الأشياء الفظيعة التي يمكن أن تحدث في العمل أو في حياتك الشخصية، أو في أي مكان تريد إجراء تغييرات فيه. احضر بعمق، وابحث حقًا عن ذلك: سيناريو أسوأ الحالات المطلق الذي خرج مباشرة من أسوأ أحلام التوتّر لديك. الآن انظر إلى القائمة. هذا هو أسوأ ما يمكن أن يحدث. هذا



ليس جيداً، لكنك رأيت الآن أنه مكتوب، أراهن أنه يمكنك التفكير في طرق يمكنك التعامل معها. ابتكر الآن بعض الاستجابات المناسبة لكل سيناريو من أسوأ السيناريوهات. بهذه الطريقة، تكون قد واجهت بالفعل أسوأ مخاوفك وعليك أن تجد حلاً لها. لذا، ما الذي عليك أن تخاف منه؟

اكتب لاحقاً قائمة بأفضل الأشياء التي يمكن أن تحدث في العمل أو في حياتك الشخصية. لأنه إذا كنت ستنظر إلى الأشياء بطريقة ما، فعليك موازنة ذلك من خلال النظر إليها بطريقة أخرى.

في مكان ما في منتصف قوائم السيناريو الأسوأ والأفضل لديك هو ما سيحدث بالفعل. ما هو أسوأ شيء يمكن أن يحدث إذا حاولت التغيير؟

## تجاوز مخاوفنا

على أحد جدران منزلي، وضعتُ اقتباساً في إطار. إنه أمر نراه طوال الوقت ولكن لا نفكر فيه كثيراً. لكننا حين نفكر فيه، يُصبح شيئاً من الجمال. إنه يقول (الاقتباس):

ماذا لو وقعت؟

يا حبيبي ولكن ماذا لو طرت؟

أليس هذا مجرد تلخيص للحياة وكيف نعيشها؟



تكمّن وجهة نظر الكاتبة والمتحدثة غابرييل بيرنشتاين في الخوف في أننا مجبرون على ذلك ولكن يمكننا التغلب عليه باختيار عدم التفكير في الأفكار المخيفة. لقد حاولت الاستفادة من نهجها: عندما أشعر بنفسي انزلت إلى التفكير السلبي، أقول لنفسي إنني أختار عدم التفكير بهذه الطريقة - سواء كانت دوامة من «لا أحد يحبني»، «أنا عديم الفائدة»، «لن أفهم هذا أبداً» أو مجرد الأحاديث الداخلية التي نشعر بها جميعاً والتي تجعلنا نشعر بالفزع.

توصي Gabrielle بأن نقول ببساطة: «اخترت عدم التفكير في هذا الفكر» ويختفي بطريقة سحرية. وهذا صحيح. في كتابها «الكون ظهرك»، أشارت إلى أننا جميعاً نقوم ببطولة فيلمنا الخاص؛ نحن نكتب السيناريو الخاص بنا ونقرر كيف نرى كل موقف. أعتقد أن هذا شيء قوي يجب تذكره: نحن لا نرى الأشياء كما هي بالفعل - نحن نراها كما هي.

يقول صديقي، المدرب بيت كوهين، إننا بحاجة إلى «إغلاق البطلة» هكذا يشير إلى ذلك الصوت الدجال داخل رؤوسنا والذي يستمر في الضربات حول مدى فظاعة الأشياء. تذكر أنه عندما تبدو الأمور وكأنها تخرج عن سيطرتك. عندما تعيش في خوف ويبدو أن كل شيء مستحيل وأكبر من أن يتم إصلاحه.

كما يقول المعلم الروحي إيكهارت تول في كتابه «الوحدة مع كل الحياة»: «إن السبب الرئيسي للتعاسة ليس الموقف أبداً، ولكن



أفكارك حوله». ما قد يحدث، أنا أيضاً أنظر إلى المستقبل وأرى نفسي على أنه كل ما أريد أن أصبح عليه.

أفعل هذا بينما أنا أتأمل. أحب التأمل - إنه شيء قمت به منذ سنوات ويمنحني شعوراً حقيقياً بالمساحة والسلام. حقا يساعدي على تهدئة عقلي. أقوم بتأملات مختلفة اعتماداً على ما يحدث في حياتي في ذلك الوقت - في بعض الأحيان أقوم بتسجيل الوصول فقط، وأرسي نفسي؛ في أوقات أخرى أحتاج إلى التوجيه والدعم لأنني أشعر بالإرهاق؛ وأحياناً أخرى أبني أحلامي للمستقبل.

أركز على المكان الذي أرى أنني يمكنني العيش فيه، وكيف سأبدو، وكيف سأشعر، وكيف سأرتدي ملابس، ونوع الطعام الذي سأتناوله، وكيف سأشعر بالحيوية، وكيف سأشعر بالهدوء والثقة «ليرة لبنانية تكون. أستطيع أن أرى كل ذلك بوضوح. أعلم أنني سأعيش يوماً ما بجوار البحر، في منزل تخيلته ورسمته عندما كنت مسافراً يبلغ من العمر ٢٢ عاماً أعيش في أستراليا. لقد وجدت ذلك الرسم في ذلك اليوم. لقد نسيت ذلك تماماً وها هو - منزل الأحلام هذا الذي كنت أتخيله، بصفتي امرأة تبلغ من العمر ٥٠ عاماً. لطالما كانت في ذهني، لم أكن أعرفها.

عندما أجد صعوبة في اتخاذ قرار أفكر: ماذا سأفعل مستقبلي؟ أشعر على الفور بالهدوء والرأس الواضح للمرأة التي أصبحت عليها. لن تصاب بالذعر أو التوتر - ستتخذ قراراً ولا



تقلق بشأن ما إذا كان ذلك صحيحًا أم خاطئًا أو كيف سيتم الحكم عليه. إنه مجرد قرار. وأنا من صنعها.

استخدم كل ما يناسبك وتذكر: قد تفاجئ نفسك فقط بالتفاعل بطريقة لم تعتقد أنك ستفعلها أبدًا. قد تكون خائفًا الآن، لكن عدم القيام بأي شيء حيال ذلك لا يعني أنه لا شيء يتغير. عليك أن تتقبل معظم الأشياء الخارجة عن إرادتك وتركها تذهب. قم بواجبك مع الأشياء التي يمكنك القيام بها، واترك الباقي يذهب. يمكنك التغلب عليها. وأنت كذلك.

نحن جميعًا خائفون من الأشياء التي من حولنا، لكن يمكننا عمل ما يمكننا القيام به لإزالة هذا الخوف.

يمكننا أن نسأل أنفسنا ما إذا كان خوفنا حقيقيًا أم متخيلاً - هل نحن مجرد «نميمة» مع أنفسنا ونفكر في أسوأ السيناريوهات، أم أن لدينا مشكلة حقيقية يمكننا حلها؟

من المنطقي أن نشعر ببعض الخوف، لكن يجب أن نحافظ على عواطفنا في وضع استعداد لقبول أي موقف.

يجب أن نتذكر أن الأشياء ليست كما تبدو أبدًا - بل هي كما نراها نحن. ويمكننا أن نختار رؤيتها بشكل مختلف.





## VI

أحياناً، الحياة  
ليست هي المشكلة  
بل أنت المشكلة

لن ترغب في سماع ما يجب أن أقوله الآن - في النهاية، من يجب أن يقال له إنه الشخص المخطئ؟ لكن علي أن أخبرك، كصديق، أنه في بعض الأحيان، أنت من يعيقك. ليس رئيسك الرهيب، أو حبيبك السابق الرديء، أو ببساطة الحياة نفسها. أنت من تقلق نفسك.

هناك الكثير من الدلائل على صحة هذا، لكننا نختار عدم رؤيتها. من الأسهل بكثير أن نعطي أنفسنا عذراً أو نلوم الآخرين. نحن جميعاً نفعل ذلك، ونعلم أننا نفعل ذلك، ونعرف حتى متى نفعل ذلك لأنه حتى عندما تخرج الكلمات من أفواهنا.

هذا هو ما يفعله ضميرنا مثل النقر على أكتافنا والقول: إيه، هذا ليس بالضبط ما حدث. في الواقع، أنت من لم ترفع وزنك، من لم يعمل بجد بما يكفي، من أصبح مجرد صبي أناني توقف عن السؤال عن شريكك، بغض النظر عن ابتع عنك، وشعر بالفعل بالأشياء من حوله.

من المهم أن تعترف بذلك لنفسك، حتى لو كنت لا تستطيع أن تقول ذلك بصوت عالٍ لأي شخص آخر في الوقت الحالي. لا يوجد أحد هنا. نحن فقط نفهم ذلك تمامًا. لقد تم ذلك، لقد حدث ذلك في الماضي، وسأستمر في قول ذلك حتى الغرق:

توقف عن النظر إلى الخلف وابدأ في النظر إلى الأمام. لا يمكنك تقديم المساعدة في ما حدث من قبل، لكنك تتحكم في المكان الذي تتجه إليه.

بمجرد أن تدور حول هذا الأمر، تصبح الحياة إيجابية أكثر وأقل رعباً أيضاً، لأنك لا تشعر كما لو كنت تتعثر وأن هذا كله خطأ شخص آخر. أنت لم تضع: أنت تتولى زمام الأمور وتتحمل المسؤولية عن حياتك. يجعلك تشعر بالرضا عند القيام بذلك؛ ويجعلك تشعر بالرضا عندما تعطي لنفسك أهدافاً وخططاً ومهاماً وقوائم، وكل ما تريد تسميته. لأنها أسباب تدفعنا إلى التطلع إلى الأمام. هي الضوء الذي تعمل من أجله. ألا تفضل أن تكون في النور على أن تكون في هذا الوجود الرهيب المظلم؟

لذا، لا تكن حجرَ عشرةٍ في طريقك وتوقف عن اختلاق الأعذار.



## ما نوع الأصدقاء أنت؟

قد يقرأ البعض منكم هذا الرأي فترتسم في داخله إجابة: نعم؟ حسناً، ليس لديك فكرة عن مدى صعوبة حياتي. ليس لدي وقت للجلوس حول قوائم الكتابة ووضع الخطط والأحلام الكبيرة. أنا عالق هنا ولا يمكنني فعل شيء لتغييره! إذا كنت كذلك، فأنت بالتأكيد بحاجة إلى التفكير في الطريقة التي تنظر بها إلى الأشياء لأنه يمكن للجميع إجراء تغييرات. الجميع.

لدينا جميعاً قصتنا الخاصة لنحكيها. قصتي ليست مثل قصّتك، ولن تكون ملكك مثل أي شخص آخر؛ لكن عملية التفكير وراءها هي نفسها تماماً. إذا كنت تريد شيئاً لم يكن لديك من قبل، فعليك أن تفعل شيئاً لم تفعله من قبل. ستشعر بالغرابة، وقد يكون الأمر صعباً، لكن إذا لم تفعل ذلك، فلن يتغير شيء في حياتك. لن يتغير شيء.

على مر السنين تغيرت وجهة نظري عن الصداقة. اليوم، الأمر أكثر تعقيداً مما كان عليه من قبل من جانبي. أعلم أنني لا أسمح دائماً للناس بالدخول بعمق في حياتي وأني أحصن حياتي على الدوام. كان نيك هو من أوضح لي أنه يمكنني أن أكون ودوداً ولكن منعزلة في نفس الوقت وأني أميل إلى الانزواء. أعتقد أن هذا ما حدث لي بشكل تدريجي إلى درجة أنني لم أراه. ومع ذلك،

أفهم بوضوح سبب وجودي على هذا النحو: لقد كنت أتقل كثيراً عندما كنت أصغر سناً، وفقدت أصدقاء من خلال الطلاق ليس مرة واحدة، ولكن مرتين.

على مدار عقدين من الزمن، عملت على تكوين صداقة يكون فيها الكثير من الناس لطيفين. يصبح الأمر أقل إيلاً لمجرد الاحتفاظ بمسافة بدلاً من السماح لشخص ما بالدخول ومن ثم إيقافه عند حدّه حين يكشف عن ذواته الحقيقية ثم يختفي مباشرة. أرى أن هذا الموقف صادرٌ عني، وليس عن الآخرين، ويحزنني التفكير في الصداقات التي كان بإمكانها تكوينها.

## أي الشركاء أنت؟

أطرح هذا السؤال من منظور شخص متزوج ثلاث مرات - لقد عانيت من حسرة كان من الممكن أن أسجل عشر درجات على مقياس ريختر! سواء كنت مع نفس الشخص طوال حياتك؛ أو كان لديك العديد من العلاقات التي لا يبدو أنها تعمل أبداً؛ أو ما إذا كنت عازباً، يتطلب الأمر شخصاً قوياً للنظر في داخله والتفكير: ما الذي كان بإمكانه فعله بشكل مختلف؟

بعد فوات الأوان أستطيع أن أرى أنني ارتكبت العديد من الأخطاء في علاقاتي السابقة. السبب الرئيسي هو أنني اعتقدت أن الشخص الآخر يريد نفس الأشياء التي فعلتها؛ كنت غافلاً



عن حقيقة أنهم لم يفعلوا ذلك بوضوح. أستطيع الآن أن أرى أن ما اعتقدت أنه «محبّة» من جانبي كان يُنظر إليه على أنه خانق، وخائف من الأماكن المغلقة، ومزعج من الجانب الآخر. اعتقدت أيضاً أنه يمكنني «إصلاح» شخص ما؛ أعلم الآن أن هذه لم تكن مسؤوليتي وأن أفضل شيء كان بإمكانني فعله هو الابتعاد.

جميع العلاقات مختلفة، ولكن إذا كانت غير متكافئة في نيتها فلن تكون لها فائدة أبداً. أنا أكثر وعياً بهذا الأمر الآن بسبب الدروس القاسية التي علمتها لي علاقاتي. عندما أفكر مرة أخرى في تلك العلاقات، وردة فعلي عليها، أستطيع أن أرى أنه كانت هناك أوقات حاولت فيها تغيير الطريقة التي كانت عليها الأشياء لجعلها كما أردتها، بدلاً من قبولها والتغاضي عنها.

لم أكن أدرك أنني كنت أفعل الشيء الخطأ - على الإطلاق. اعتقدت أنه من خلال محاولتي كنت أفعل الشيء الصحيح. أليس هذا ما تربي المرء على فعله - أن يجعل العلاقات مثمرة؟ لكن من قرر ذلك ومتى تم الاتفاق على أنه «أمرٌ مثمرٌ»؟ ولئن رأيتُ تماماً أن هناك أجزاء كثيرة من علاقاتي لم أكن متسبباً فيها، كان هناك أيضاً العديد من الأشياء التي كان بإمكانني القيام بها بشكل مختلف.

## أي نوع من العمال أنت؟

أنا شخص قوي وهادئ. لطالما كان لدي إيمان بنفسِي. عرفت



للتو أنني سأفعل شيئاً غير عادي في حياتي - أنني كنت متجهةً نحو حياة مليئة بالمغامرة ولن تكون مملة أبداً. كنت أعلم أنني أريد أن أفعل أشياء لا تصدق وأن أسافر وأكتب وأجلب السعادة. لم أكن أعرف تماماً كيف، لكنني كنت أعرف أن ذلك سيحدث. عندما كنت أصغر سنًا، جعلتني تلك المعرفة العميقة أقل قلقًا بشأن التفاصيل لأنني شعرت أنها قدرتي!

أتذكر أنني تحدثت إلى محرر الصحيفة المحلية التي عملت فيها عندما كنت في الخامسة عشرة من عمري. كنت أتجول وأقوم بالأشياء مجانًا، وأطلب الجلوس مع الصحفيين المتمرسين في القصص حتى أتعلم منهم. سألني المحرر عما إذا كنت قد وجدت التجربة مفيدة، وما إذا كنت أعرف ما أريد أن أفعله بها. قلت له: «سأكون أصغر محررة على الإطلاق لمجلة كوزموبوليتان!» بالنسبة إلي، كانت تلك المجلة ذروة التطور وكنت أعرف أنني إذا عملت معهم سأنجح.

كنت في الخامسة عشرة من عمري، أعيش في بلدة صغيرة وسط إنجلترا، وكانت احتمالات أن أكون محررة في إحدى المجلات في لندن صعبةً. ومع ذلك، لم أر الأمر بهذه الطريقة على الإطلاق؛ ففكرتُ على الفور: لماذا لا أحقق حلمي؟

نُقلت بعيدًا عن مكان أحببته (ترينيداد في منطقة البحر الكاريبي) مرة أخرى بسبب وظيفة والدي وكنت أعيش في إنجلترا، حيث كان يُنظر إلي على أنني غريبة الأطوار بعض الشيء بسبب



لهجتي الغربية. كان ذلك في عام ١٩٨٤. لقد كونت صداقات، لكنها اختفت بطريقة سحرية عندما ظهر المتمرون في المدرسة (الذين كنت أعاديهم من خلال التمسك بفتاة فقيرة في غرفة تبديل الملابس).

خلال هذا الوقت كنت متوترة، ولكن كان لدي قبول مستقيل لحقيقة أنني كنت أتعرض للتممر بسبب التمسك بشخص لا يستطيع القيام بذلك من أجلها، ولأنني كنت مختلفة. فهمت لماذا فعلوا ذلك. فكرت في أنني يجب أن أبدو غريبة جداً بالنسبة إليهم. لكنني كنت أعلم أنه سينتهي في مرحلة ما لأن المدرسة ستنتهي وسنغادر جميعاً.

لذلك ركزت على الأشياء التي أردت أن تحدث لي، وليس الأشياء التي لم أفعلها. كنت أرغب في أن أكون ممثلة وكاتبة، لذلك ذهبت إلى نادي المسرح وانضمت إلى فريق المناظرة وجميع الأشياء المبهوسة التي كانت تفعلها فتيات مثلي. أكتب باستمرار، أفكر في اليوم الذي سأنتقل فيه إلى لندن وأكتب لمجلة من أجل لقمة العيش.

أنا ممتنة للغاية لأنني نظرت إلى الأعلى وليس إلى الأسفل. لم أستسلم أبداً. ربما أكون قد غيرت اتجاهي قليلاً، لكنني كنت أقود دائماً سفيني المهنية إلى الأمام. بالطبع، لم يكن بإمكانني توقع كيف ستنتهي حياتي الشخصية - ربما كان ينبغي عليّ قضاء المزيد من الوقت مع الأولاد.



يميل معظمنا ممن يذهبون إلى العمل إلى التركيز على الوظيفة التي يتعين علينا القيام بها ولا يفكرون كثيراً في كيفية قيامنا بذلك. ما الذي نحب العمل معه؟ ما نوع الطاقة التي نقدمها للأشخاص من حولنا؟ كما ذكرت سابقاً، كنت في أسوأ حالاتي كما لو أنني في دوامةٍ من الطاقة السلبية، وأبحث لا شعورياً عن أي شيء يبرره.

الق نظرة على سلوكك الخاص. هل يمكن أن يكون هناك سبب يجعل الفرص غير مجدية بالنسبة إليك؟ أو لماذا لم تكون الكثير من الأصدقاء في العمل؟ ربما لا يرتبط الأمرُ بشخصٍ آخر غيرك...

## إعادة تأطير أفكارنا

بعد الانهيار، اضطررت إلى تغيير طريقة نظري إلى العمل، وكذلك نظرتي إلى المال وصحتي وعلاقاتي. توقفت عن النظر إلى الأجزاء التي كانت خاطئة، والتي كانت ناقصة، والتي تحمل مشاكل ضخمة لا يمكن التغلب عليها. لقد أدى القيام بذلك إلى تغيير الطريقة التي نظرت بها إلى الأشياء تماماً. نتيجة لذلك، لم تتغير المواقف نفسها ولكن تصوري تجاهها هو من تغير. تمكنت من النظر إليها بشكل أكثر وضوحاً وبالتالي رؤية طريقة للتغلب عليها.



مدرب الحياة بيت كوهين لديه وجهة نظر مثيرة للاهتمام حول هذا الموضوع. في كتابه Shut the Duck Up، الذي يدور حول تهدئة الصوت الذي يصرخ في رؤوسنا على الدوام ويجعلنا نفكر في أفكار سلبية سخيفة، يقترح أن نسأل أنفسنا، «هل هذا الأمر تحت سيطرتي؟» هل هذا الموقف أو المشكلة تتعلق بي أم بطرفٍ آخر؟

ضع في اعتبارك ما يحدث بالفعل، وليس ما تعتقد أنه يحدث.

وتذكر أن: معظم الناس يتصرفون بشكل سيء لأنهم لا يفكرون. هل الوضع الذي أنت فيه سيء حقاً؟ أم أنك تقوم بتأليف مسرحية من لا شيء؟ هل ستكون مهمة بعد خمس دقائق؟ بنهاية اليوم؟ في أسبوع؟ في شهر؟ في سنة؟ إذا لم يكن الأمر كذلك، فلا أهمية للأمر. هل هذا الموقف في الواقع فرصة لتعلم شيء ما - إما عن نفسك أو عن الموقف نفسه؟ أحياناً يأخذنا الكون بعيداً عما نحاول جاهداً الحصول عليه.

توقف وفكر: ما الذي تعنيه بالتعلم من هذا الموقف؟ هل هو الاعتناء بنفسك بشكل أفضل؟ لتهتم أكثر بالطعام الذي تأكله وبعاداتك؟ هل هو الابتعاد عن علاقة سامة لم تكن لتنجح أبداً؟ لقد استغرق الأمر وقتاً طويلاً والكثير من المشقة والنمو للوصول إلى النقطة الآن حيث أنظر إلى المواقف الصعبة وأفكر ما الذي يجب

أن أتعلمه من هذا؟ ما هو السبب الحقيقي لحدوث ذلك؟

## رُكز على المهلّين

تذكر أنه لديك دائماً خيار بشأن الطريقة التي تتفاعل بها مع شيء ما على الدوام. رد فعلك ليس هو الخيار الوحيد، إنه الخيار الأول الذي لديك. لذا فكر مرة أخرى. كيف تختار الرد على شيء ما إذا كان لديك الوقت للتفكير فيه؟ في المرة القادمة، اتخذ قراراً واع وطريف. انظر إلى ما تريد، طالما أنه إيجابي ومفيد وليس سلبياً.

تتحدث الكاتبة والمذيعة والممثلة الكوميديّة فيف جروسكوب في كتابها الرائع *How to Own the Room* عن الإفراط في التفكير في موقف ما وجعل كل شيء يتعلق به. فيف امرأة رائعة -مرحة ودافئة وذكية. إنها متحدثة عامة ممتازة، ولكن ذات مرة لاحظت أثناء إلقاء الخطاب أن هناك عضواً واحداً يشعر بالملل وعدم الاهتمام، وأصبح الشخص الوحيد في الغرفة الذي يمكنها التركيز عليه.

لقد فعلت ذلك بنفسني، فقد حدث أن كنت ألقى محاضرة فلاحظت وجود امرأة في الصف الأمامي نظرت إلى ساعتها مراراً وتكراراً. ظللت أفقد قوتي وأفكر: لماذا هي هنا إذا كانت لا تريد أن تكون؟ هل أنا بهذا البليد؟ إنها تضعني بشكل كبير. يمكن أن



أشعر بنفسي أشك في كلماتي، رغم حقيقة أنني قد أجريت حديثاً مشابهاً قبل أسابيع قليلة وكانت الغرفة مليئةً بالضحكات ومغمورةً بالدموع التي تولد من فرط المشاعر.

في هذه المناسبة، في مواجهة هذه المرأة، لم أستطع التركيز. انتهى بي الأمر بإجراء الحديث الكامل لها، محاولة الفوز بانتباهها. لقد نسيت أمر بقية الجمهور، الذين كانوا يستمعون ويستمتعون بأنفسهم. أعلم أنني لم أقم بإلقاء أفضل ما لدي في ذلك اليوم، وبعد ذلك شعرت بالانزعاج أكثر من نفسي عندما انضمت المرأة إلى قائمة انتظار الأشخاص الذين ينتظرونني لتوقيع نسخ من كتابي. اتضح أنه كان من المفترض أن تتضمن إليها صديقة وكانت تنظر إلى ساعتها وتتساءل أين هي. لم يكن لها علاقة بي. لقد تعهدت بعدم القيام بذلك مرة أخرى.

على الجانب الآخر، بالطبع سيكون هناك أشخاص لا يحبونك ولا يريدون رؤيتك تقوم بعمل جيد. في هذه الحالة، هذه المسألة تتعلق بهم ولا تتعلق بك أنت. لذا خذ نصيحة فيف: لا تركز أبداً على الشخص الوحيد الذي يحبطك ويجعلك تشعر بأنك لا تستحق. ركز على من يشجعونك فقط.

## ما الذي يجعل من كلماتنا مهمة

عندما تتعامل مع «نفسك» وليس مع «الآخرين»، عليك أن تكون



يقظًا جدًا بشأن الكلمات التي تستخدمها للتحدث مع نفسك. نعلم جميعًا مدى أهمية اللغة ومدى تغييرها اعتمادًا على من نتحدث إليه - ولهذا السبب لا نقسم أمامنا بل نحول الهواء إلى اللون الأزرق عند إلقاء النكات على أصدقائنا!

اللغة التي نستخدمها عندما نتحدث مع أنفسنا، وكيف نؤطر الأحداث من حولنا، لها تأثير كبير علينا من الناحية النفسية. لكننا لا نلاحظ ذلك لأن هذه الكلمات أصبحت معيارنا في النظر إلى الأشياء. هل نتحدث مع صديق بالطريقة التي نتحدث بها مع نفسك؟ إذا فعلت ذلك، فلن يتبقى لك الكثير من الأصدقاء.

عندما تكون الأوقات صعبة، عندما تجد كل محطة إخبارية وصحيفة متعة في تقارير عن كل شيء فظيع يحدث في العالم، فإن الكلمات التي نحيط بها كل دقيقة من اليوم تتسرب إلى عقولنا الباطن وتستقر هناك. فكر فقط فيما يفعله هذا بك - الاستماع إلى فرضيات كل ساعة حول مدى فظاعة كل شيء حقًا وما يمكن أن يكون.

فكر في الكلمات التي تستخدمها - عندما نتحدث إلى نفسك ومع الآخرين. ما نوع الحالة التي تتحدث فيها عن نفسك؟ يمكنك اختيار الطريقة التي يرى بها عقلك الأشياء - اختر رؤية الأشياء الجيدة أو السيئة. إذا كانت هناك مشكلة في حياتك الآن، فبدلاً من الخوض فيها، فكر في الدروس التي سوف تتعلمها من أي تجربة. نحن نحتاج إلى التفكير حقًا في الطريقة التي نتحدث بها



مع أنفسنا والآخرين - لنفكر جيداً في معنى اللغة التي نستخدمها وكيف نتحدث عن مشاعرنا.

يمكن أن يؤدي استخدام الكلمات الصحيحة إلى تغيير منظورنا ويملؤنا بالحب والفرح والامتنان.

فكر أيضاً في ما يتركه استخدام الكلمات الصحيحة في أجسادنا، إننا نشعر بأننا أخف وزنا ونشاطاً وأكثر قدرة على التأقلم. من ناحية أخرى، فإن استخدام الكلمات الخاطئة يمكن أن يجعلنا نشعر بالغضب والاكتئاب والخوف، مما يؤدي إلى إفراز هرمونات التوتر. يتفاعل الدماغ بطريقة تواصلنا معه - إنه يتأهب ومستعد لحمايةنا من الأذى.

عندما تكون الأمور صعبة ومخيفة، فإن استجابتنا الطبيعية هي الخوف وإحاطة أنفسنا بأشخاص يشعرون بنفس الطريقة. ولكن بمجرد تغيير الكلمات التي نستخدمها حول نفس الموقف، يمكننا تغيير الطريقة التي نراها بها.

فكر في الكلمات التي تستخدمها عندما تتحدث عن نفسك وعن موقف معين، وما مدى فائدة تغييرها. هل الأشياء مدمرة حقاً؟ أم هي صعبة؟ لماذا لا يكون هناك مبادلة - بدلاً من التهويل السلبي وتقليل الإيجابي، قل ما يحدث بطريقة خاطئة وقم بتعظيم ما يحدث بشكل صحيح.

بدلاً من الغوص في شعور الطمأنينة، لماذا لا تجرب العيش في شعور من الدهشة! أعلم، أعلم: من المحتمل أن تتراجع كل خلية في جسمك عن فكرة مثل هذا البهجة الفخمة، لكن جربها. سيكون لمبادلات الكلمات الصغيرة وحدها تأثير بارز على نفسك. كم من الوقت تضيعه متمنياً أن تكون الأشياء مختلفة وتشتكي من حالة حياتك؟ الشعور بالأسف على نفسك لا يقودك إلى أي مكان على الإطلاق. مقابل كل وجع لديك سيكون هناك شخص واجه محنتك عشر مرات وتغلب عليها. بالطبع يمكنك البحث والبحث عن الأسباب التي تجعل وضعك أسوأ من وضع شخص آخر، وقد لا يكون قرارك مطابقاً تماماً لقرارهم. ومع ذلك، حتى مجرد قبول موقفك ثم العمل على إيجاد طريقة لحلها يضعك قبل مليون سنة ضوئية من أولئك الذين لا يفعلون شيئاً.

الصعوبات التي يواجهها كل شخص فريدة من نوعها، حتى لو كانت هناك أوجه تشابه تربطنا ببعضنا البعض. لكن الشيء الوحيد الذي يربط أولئك الذين يبتعدون عن المواقف الصعبة أو ينجون منها هو اتخاذ الإجراءات اللازمة. عدم القيام بأي شيء يعني أن لا شيء يتغير.

## ازرع عقلية إيجابية

فيما يلي بعض الأسئلة لتحدي حديثك الذاتي السلبي



ومساعدتك في العمل على إعادة صياغة أفكارك لبناء أفكار أكثر إيجابية؛ أجهم عنها في دفتر ملاحظاتك.

هل أنت صادق حقاً مع نفسك الآن؟ هل المشكلة التي تسبب لك الكثير من الألم خارجة عن إرادتك كما تعتقد، أم أن هناك شيئاً يمكنك فعله حيال ذلك؟ اكتبه. ثم اكتب الحلول التي قد تقدمها إذا كنت تقدم نصيحة لصديق كان في هذا الموقف - ماذا ستقول؟

ما نوع الكلمات التي تحيط بها؟ كيف يتحدث أصدقاؤك؟ هل هم داعمون لك؟ هل يجعلونك تشعر بشعور عظيم؟ أم أنهم دائماً ينتقدون الآخرين ويسخرون من أي شخص يحاول ويفشل؟ هل هذا يجعلك تخشى المحاولة أيضاً؟ تذكر: إنهم يفعلون ذلك لأنهم خائفون جداً من تجربة أنفسهم. هل تريد أن تكون مثلهم؟

كيف تتحدث مع نفسك؟ ما نوع اللغة التي تستخدمها؟ اكتب خمس كلمات ستستخدمها لوصف نفسك الآن. بعد ذلك، اكتب خمس كلمات تعتقد أن صديقاً جيداً سيستخدمها لوصفك. هل هي نفس كلماتك؟ إذا لم يكن كذلك، فما الفرق؟ لماذا تعتقد ذلك؟ لماذا تكون قاسياً على نفسك أكثر من شخص تهتم لأمره؟

في بعض الأحيان، تكون أنت من يعيقُ نفسك - لذا ابتعد عن طريقك وتوقف عن اختلاق الأعذار.

ما لم يخبرونا، فليس لدينا أي فكرة عما يفكر فيه الآخرون، أو لماذا يتصرفون بالطريقة التي هم عليها؛ لذلك نحن نخترع



القصص لتناسب ما نعتقد أنه يحدث ومن ثم نجعل هذه الحقيقة لدينا. لذا تحقق من الحقائق الخاصة بك.

الكلمات التي نستخدمها عندما نتحدث مع أنفسنا، ونضع إطاراً للأحداث من حولنا التي لها تأثير هائل علينا؛ يمكن أن يؤدي استخدام الكلمات الصحيحة إلى تغيير منظورنا من منظور سلبي إلى منظور إيجابي.

إذا كانت هناك مشكلة في حياتنا الآن، فبدلاً من الخوض فيها، يمكننا التفكير في ما يمكننا أن نتعلمه منها.



## VII

### تعلم أن تفشل

ستفشل بطريقة فاشلة، مرات أكثر مما المرأت الناجحة. في الواقع، هذا هو تعريف الشخص الناجح: شخص نهض للتو وحاول مرارًا وتكرارًا حتى حصل على ما يريد وأين يريد أن يكون. الأمر حقًا بهذه البساطة.

قلّة من الناس قد سلّم لهم النجاح على طبق من ذهب، وهناك من فشل، لأنهم لم يتعلموا كيفية القيام بذلك بشكل صحيح. كل تلك الأوقات التي فشلت فيها، كنت تأخذُ فيها دروسًا. ربما لم تشعر بهذه الطريقة عندما خُذت وأخرجت وكنّت فيها خائفًا، ووحيدًا. أراهن في كل مرة واجهت فيها أيًا من تلك الأشياء التي تعلمت شيئًا ما. حتى لو كان الأمر جيدًا، فلن أفعل ذلك مرة أخرى، لقد كان درسًا.

كتاب الكاتبة البريطانية إيزابيث داي «كيف تفشل: كل شيء تعلمته من الأشياء التي تسير على نحو خاطئ» هو قراءة رائعة حول هذا الموضوع. إنه مليء بأشخاص ناجحين للغاية يتحدثون عمّا يعنيه الفشل بالنسبة إليهم، وما فشلوا فيه، وكيف أعادوا أنفسهم



من الفشل. بصراحة، هذا يجعلك تشعر بتحسن كبير تجاه نفسك لتعلم أنه حتى أولئك الذين يبدو أنهم اكتشفوا كل شيء وقاموا بتحطيمه، فقد أفسدوا بطريقة أو بأخرى. أنت لست وحدك! الجميع يمرُّونَ بنفس التجربة!

من المثير للاهتمام أن نلاحظ أن الرجال والنساء لديهم وجهات نظر متباينة بشدة حول ما يعنيه الفشل بالنسبة إليهم. كما تتوقع، يكون الرجال أقل وضوحًا في هذا الموضوع، كما أنهم يسارعون أيضًا في رؤية الأشياء التي يجيدون التعامل معها. النساء، وأنا أشرك نفسي في هذا، يمكن أن يعرضنَّ لك قائمة بالأشياء التي أخطأن فيها؛ ومع ذلك، فإنهنَّ يكافحن من أجل سرد الأشياء التي نجحن فيها.

## الفشل وجهة نظر

أنا منزعة من نفسي لأنني هكذا. يدور هذا الكتاب حول جعل نفسك تشعر بأنك شخصٌ جيدٌ، نعم، عندما أفكر في نفسي، أقل من شأنها. عليَّ أن أتخلص من هذه العادة. أحيانًا أحدث نفسي: كيف انتهى بك الأمر بحق الجحيم هكذا؟ أعرف كيف: اعتدت أن أكون متفائلةً معظم الوقت، لكن ذلك كان قبل أن تزعجني الحياة كثيرًا. لكن الشيء العظيم في الحياة هو أنه على الرغم من تلك الأوقات، ما زلت أمتلك القدرة على التغيير، وأثبتت نفسي في مساراتي وأختار التفكير مرة أخرى.



يرتبط الفشل أيضاً بالمنظور والموقف. لقد تزوجت ثلاث مرات، قد يعتقدُ بعضكم أنني أحبُّ كعكةَ الزُّفاف. لا يوجد شيء لم أسمعهُ من قبل. لقد اعتدت أن أكون هدفاً للنكات في وسائل الإعلام وفي حفلات عشاء والدي. اعتدت أن أضحك في الظاهر ولكنني أموت في داخلي عند سماع الملاحظات الدنيئة حول عدم أخذ الزواج بجدية كافية التي أدلى بها أشخاص لا يعرفون شيئاً عن تعقيدات قصتي.

هذه هي الطريقة التي سارت بها حياتي. لم أخطط لأن يكون الأمر على هذا النحو. اعتقدت أنني، تماماً مثل والدي، سأتزوج من حبيبي المراهق وأبقى معه إلى الأبد؛ سيكون لدينا أطفال، ونعيش حياة مريحة ونتقاعد ونحن سعداء.

ثم في أحد الأيام، بينما كان يتحدث مع أحد الأشخاص الذين تمت مقابلاته عن الزواج، قال إداً شيئاً من قبيل: «لماذا بحق الجحيم سأتلقي نصيحة الزواج من شخص تزوج ثلاث مرات؟! من شخص من الواضح أنه لا يقدر مؤسسة الزواج وما يمثله! قطعاً لا! كنت سأخذ نصيحة الزواج من شخص تزوج من حبه الأول وتمسك به رغم كل الهزات».

---

لدينا جميعاً دروساً في الحياة يمكننا نقلها إلى أطفالنا  
والآخرين، بغض النظر عن كيفية سير حياتنا.

---



المنظور هو كل شيء: الأمر متروك لنا للبحث عن النجاح في الأشياء التي نقوم بها، خاصة تلك التي لا تسير على النحو الذي نرغب فيه. أنا لا أقول إنه عليك الزواج مرات عديدة قبل أن تجد السعادة. يا الله لا - أتمنى ألا يحدث ذلك! لكن إذا حدث الأمر، فلا تدع آراء أولئك الذين لا يعرفونك أو يفهمون ظروفك تجعلك تشعر بالسوء حيال ما قمتَ به.

## جزئية الحياة الحتمية

قدم ونستون تشرشل اقتباسًا جيدًا وإيكم أحد أفضل ما لديه: «النجاح ليس نهاية، والفضل ليس موتًا. إنها الشجاعة لمواصلة هذا الأمر المهم. أليس هذا رائعًا؟ أحبه لأنه يلخص بدقة ما نحتاجه جميعًا للتشبث بأحلامنا عندما نشعر أن الأشياء تسير على نحو خاطئ.

إنها موجودة مع عبارة «هذا أيضًا سوف يمر»، وهي العبارة التي أستخدمها كثيرًا لتذكير نفسي أنه حتى عندما تكون الأمور فظيعة بالفعل، فلن تستمر إلى الأبد. لقد مررت بما هو أسوأ، هذه مجرد واحدة من تلك الأوقات العديدة. وعندما تكون الأشياء جيدة، أتذكر أنه عليّ أقدّر نفسي، وأتحسّسها.

من المهم أن يكون لديك خطة احتياطية عندما تمرُّ بهذه اللحظات الصعبة: بنك الحلول الذي تعرف أنه يعمل لصالحك.



للأسف، لن يتضمن عصا سحرية لإزالة كل شيء - سيكون عليك التمسك بها. إن وجود حلول تساعدك على التفكير بوضوح يحدث فرقاً كبيراً عندما تسوء الأمور. لأن الشيء الوحيد الذي يمكنك أن تعرفه على وجه اليقين هو أن الأمور سوف تسوء.

ألق نظرة على هذه القصيدة، وهي إحدى القصائد المفضلة لدي:

عندما تسوء الأمور كما يحدث في بعض الأحيان،  
عندما يبدو الطريق الذي تسلكه منحدرًا،  
عندما تكون الأموال منخفضة والديون مرتفعة  
وتريد أن تبتسم، ولكن عليك أن تتنهد،  
عندما تشتد وطأة الهم عليك قليلاً،  
استرح إذا كان يجب عليك ذلك، لكن لا تستسلم.

الحياة غريبة مع تقلباتها  
كما يتعلم كل واحد منا في بعض الأحيان  
ويحدث الكثير من الفشل  
لا تستسلم رغم بطء النسق  
قد تنجح مع ضربة أخرى.  
النجاح هو الفشل تحول رأساً على عقب -  
إنَّه الظل الفضي لغيوم الشكوك،  
التمزم بالقتال عندما تكون الأكثر تضرراً -  
عندما تبدو الأمور أسوأ يجب عليك أن لا تتوقف.



مؤلفُ هذه الكلمات هو الأمريكي هو جون جرينليف ويتير، كان من الممكن أن يكون مؤثراً مؤكداً على إنستغرام لو كان على قيد الحياة اليوم. تمت كتابة هذه الكلمات في القرن التاسع عشر، لكن لها تأثير كبير اليوم لأنه كما ترى، لا شيء يتغير، ليس في الحقيقة. كانت الإخفاقات التي تحدث عنها ويتير مختلفة عن تلك التي تواجهها، لكن الشعور هو نفسه: لا تستسلم الآن، لأنك لا تعرف مدى قربك من النجاح!

هناك بالفعل تعريف واحد للفشل، وذلك عندما نتوقف عن المحاولة. الأشياء لا تسير على النحو الذي كنت تخطط له أو تريده، والأشياء تسوء، والأشياء تنهار، وتفسد ... هذه كلها نفس الشيء، وهي ببساطة جزء من التجربة الحياتية.

عندما تفشل، ستسأل نفسك على الأرجح مرات عديدة: ما الذي نويتُ تعلّمه من هذه التجربة؟

## ابحث عن الدرس

هناك دائماً نقطة من الفشل، حتى لو كان ذلك لتعليمك عدم القيام بأي شيء مرة أخرى. هذا لا يعني أنك فشلت، بل يعني أن هذا درس في الحياة! مرة أخرى، يتعلق الأمر بالمنظور: ليست المشكلة أبداً، إنها الطريقة التي ترى بها المشكلة. والآن، بعد أن



رأيت ذلك، ماذا ستفعل حيال ذلك؟ كيف تحول الفشل إلى نجاح؟ لا يتعلق الأمر فقط بأن تكون جيداً في شيء معين، أو حتى أن تكون ماهراً فيه. هناك الملايين من الأشخاص في العالم الذين لم ينجحوا أبداً في ما يجيدونه ويتفوقون فيه. ما يميزهم عن الأشخاص الذين نجحوا هو التصميم على الاستمرار في المحاولة حتى يتحسنوا. عدم الشعور بالرضا عن النفس عندما يعلمون أنهم أفضل من أي شخص آخر. لمواصلة الممارسة والتدريب والوصول إلى المزيد من النتائج الجيدة.

## طريق النجاح هو نفسه طريق الفشل

اعتدت أن أتخذ هذا التمرين خطوة أخرى وأتخيل ما سأفعله بحياتي إذا اكتشفت أنه لم يكن لدي سوى عام واحد للعيش فيه. لقد حضرت فيه وشعرت بالرعب. ولكن بعد ذلك أصبح كل شيء حقيقياً جداً...

أي شخص يعاني من مرض عضال وكان محظوظاً بما يكفي ليعيش ليخبر الحكاية سيعرف الرعب البارد الذي يصيب قلبك عندما يتم تشخيص مرضك. لا توجد كلمات يمكنها التقاط ما تشعر به تلك اللحظة حقاً. كنت محظوظة، كان الطبيب يشرح لي أنني كنت واضحة تماماً وأنني ببساطة بحاجة إلى «التحكّم في الأشياء». كان الأمر أشبه بشاحنة تدهسني. في نفس الوقت

الذي علمت فيه أنني مصابة بمرض قاتل، قيل لي إن المنطقة المصابة قد أزيلت جراحياً. ماذا يفعل الدماغ بهذه المعلومات؟ إنه يفزع ويدور ضمن دوائر.

اتضح أن الألم الذي عانيت منه لسنوات من الانتباز البطاني الرحمي - والذي دفعني لإجراء استئصال الرحم الكامل في سن السادسة والأربعين - كان سببه جزئياً التهاب على مستوى الأوعية الدموية، وهو مرض يهاجم فيه الجهاز المناعي الأوعية الدموية بدلاً من الدفاع عنها ضد العدوى؛ يمكن أن يؤدي إلى فشل الجهاز. لم أكن أعرف أنني مصابة - لم يعرف أحد - حتى تم اختبار الأنسجة التي أزيلت أثناء استئصال الرحم. أدى ذلك إلى شهور من الفحوصات على أعضاءي الأخرى لمعرفة ما إذا كانت العدوى قد شملت مكاناً آخر. الحمد لله أن الأمر لا يبدو كذلك.

عندما اكتشفت أنني مصابة بالتهاب الأوعية الدموية، تغيرت وجهة نظري في كل شيء. أنا أقدر كل شيء أكثر. اعتقدت أيضاً أن «اللعة» أكثر من ذلك بكثير واشترت لنفسي السيارة الرياضية القابلة للتحويل التي كنت أرغب فيها دائماً ولكن لم أقم بالأمر لأنها كانت غير عملية.

اقترح علي نيك الزواج، بعد أن شعرت بالذعر من أن كل شيء سوف يسوء لأن الزواج بالنسبة إلي يعني كارثة، فوافقت. حظينا بحفل زفاف جميل وهادئ فقط معنا ومع الأطفال ثم حفلة رائعة لأحبائنا فقط. أمضيت عاماً في القيام بكل شيء كنت أرغب دائماً



في القيام به، وعشت الحياة على أكمل وجه!  
لقد أنفقت كل بنس أمتلكه: ذهب كل شيء. لقد أنفقت الأموال  
التي كنت أدخرها في فاتورتي الضريبية أيضاً، وأعتقد بغباء أنه ما  
دمت بخير فإن كل شيء سينجح بطريقة سحرية! كانت الحياة مثل  
فيلم ديزني!

## غير الأشياء من حولك

لم أخبر أحداً قط بهذا: لقد كنت خجولة للغاية. لكنني أرى  
مدى أهمية أن تعرف إلى أي درجة فشلت وفضلت. وكيف عملت من  
خلاله. وكيف، بغرابة - أريد أن أهمس بهذا لأنه يبدو غريباً جداً  
أن أقول ذلك - أنا ممتنة لما حدث. عندما كنت في قلب العاصفة،  
لم يكن من المعقول أن أشعر بالامتنان لما كنتُ أمرُّ به. لكنني  
ممتنة لكل شيء تعلمته خلال تلك الفترة.

تعلمت ألا أكون غيبية مرةً أخرى مهما حدث وهذا معطى مهم.  
لكنني تعلمت أيضاً كيفية العودة إلى الأساسيات.

كانت الفوضى المالية التي أعاني منها تعني أن نيك وأنا  
مضطربين إلى النظر بشكل جذري في كيفية إدارة موقع This Girl  
Is On Fire. كنت أنظر إليها من منظور صحفي وخيري لأن هذا  
كان كل ما أعرفه.

لقد رفضت المعلنين والجهات الراعية لأنني لم أرغب في



إضعاف الرسالة. لم أكن أرغب في ملء الموقع بالنوافذ المنبثقة المزعجة التي تحتاج إلى الاستمرار في النقر للتخلص منها. لم أرغب أيضاً في الارتباط بأي علامات تجارية لم تكن متوافقة تماماً مع رسالتنا. لذلك رفضتهم جميعاً، على الرغم من أننا حقاً في حاجة إلى المال. كان علينا أن نجد طريقة أخرى لجعل الموقع يقوم بنفسه بطريقة تحافظ على نقاء العلامة التجارية.

كان لدينا تفكير طويل وصعب بشأن ما يجب القيام به. كان من المهم حقاً بالنسبة إلي أن يظل ٩٠٪ من محتوى الموقع مجانياً. أنا أو من بشدة أن الشعور بالرضا تجاه أنفسنا هو حق من حقوق الإنسان، وبصفتي شخصاً يعاني من الخوف واليأس وتدني قيمة الذات على أيدي الآخرين، فأنا أعلم مدى أهمية أن يكون لديك مكان ما نتجه إليه والذي سيقدم لك المساعدة مجاناً. جاهدت مع فكرة فرض رسوم على أي شخص. بالتأكيد يجب أن يكون هناك طريقة أخرى؟

لقد توصلنا إلى أن منتجاتنا ستكون مزيجاً من حيل الحياة التي توفر الوقت وتجعل الحياة أسهل، والأشياء التي تمكن النساء من عيش حياة أفضل، وتعلم مهارات جديدة لتغذية نموهن الشخصي وعقليتهن، وكذلك نقلهن إلى السعادة. حتى يشعروا بأفضل ما في وسعهم، من الداخل والخارج.

لقد وضعنا طريقة اتصال على موقعنا وأدى مقطع فيديو واحد إلى تسونامي من الردود من سيدات الأعمال اللاتي لديهن منتجات وخدمات تتلاءم تماماً مع معاييرنا. وجدنا أنه كلما زاد



عدد الاجتماعات التي عقدناها، زاد عدد النساء الموصي بهن لنا. انتشر الحديث عما كنا نحاول القيام به إلى النقطة التي كانت فيها سيدات الأعمال يقتربن منا، ويرغبن في الانضمام إلينا. كان الأمر كما لو أن شيئاً ما في الكون قد تغير، وبدلاً من الشعور كما لو أنني بمفردي، صرْتُ أدفع وأقاتل للحفاظ على كل شيء، فمُدَّت لي ألف يد ودعمتي.

## تجربة تعلمٍ عظيمة

في تلك اللحظة، تغير كل شيء. توصلت نيك إلى الحكمة الحقيقية، بناء العلاقات مع الناس هو أفضل ما يفعله، وبدأ في النمو، وحب تجربة العمل جنباً إلى جنب مع هؤلاء النساء الرائعات اللواتي يتمتعن برؤية وطموح يتناسبان مع حياتنا. نظراً لنوع الأشياء التي أردنا بيعها، كانت النساء جميعهن من نفس العقلية: كل ما يجلبه إلى الطاولة سيساعد النساء على الشعور بالرضا ويحسن حياتهن بشكل أو شكل ما.

لقد ازدهرت لأنني تمكنت من فعل ما أحبه: الحفاظ على تدفق الإبداع وكن حارس البوابة لكل ما يظهر على الموقع. لقد أحطت نفسي بأولئك الذين يتقنون ما يفعلونه - بناء شركة وتسمية شبكتنا - وبذلك تكون قد قمت ببناء قبيلة من الأشخاص الرائعين الملتزمين بقدر ما ألتزم بتحقيق هذا الحلم.

تمت زيارة موقع [This Girl Is On Fire](#) الآن من قبل

أشخاص في أكثر من ٧٥ دولة، وحلمي للموقع بسيط ولكنه جريء: أريد تمكين ١٠٠ مليون امرأة حول العالم للعيش والتعلم والازدهار في حياة يحبونها.

لم أكن أجرؤ على حمل حلم كهذا لو لم أفضل واضطرت إلى البدء من جديد.

## راجع تجاربك الفاشلة

يستحق الأمر قضاء بعض الوقت في التفكير في بعض الأشياء التي مررت بها التي لم تسر بالطريقة التي كنت تأملها في حياتك. عد إلى دفتر ملاحظاتك لأنني سأطرح عليك بعض الأسئلة التي قد تغير الطريقة التي تنظر بها إلى حياتك.

ما الذي فشلت فيه في الحياة؟ اكتب قائمة بما تعتقد أنه «إخفاقاتك». ماذا كانت كبيرة؟ الأصغر؟ فكر في الإخفاقات الشخصية بالإضافة إلى الإخفاقات المتعلقة بالعمل: ضعهم جميعاً أمامك! اترك مساحة كافية أسفل كل واحدة لكتابة الملاحظات. هل كنت ستتعلم هذه الدروس من دون تجاربك التي أخفقت فيها؟ كن صادقاً في كيفية إجابتك على هذا! ماذا تعتقد أنك كنت ستفعل إذا لم تكن قد واجهت تلك الإخفاقات؟ إذا نظرنا إلى الوراء من حيث أنت الآن، هل كنت ستسعد بذلك؟



هل تود تغيير أي شيء؟ هل أنت سعيد لأنك مررت بهذه التجارب لأنك تعلمت شيئاً عن نفسك أو عن الآخرين؟ أم أنك تتمنى لو كنت قد فعلت الأشياء بشكل مختلف؟ إذا كان الأمر كذلك، فما الذي تريد تغييره ولماذا؟ انظر إلى هذا كدرس: أنت تعرف الآن طريقة تفاعلك أو كيف تتصرف إذا ظهر هذا الموقف مرة أخرى.

xxx

وأخيراً، اغفر لنفسك تجاربك الفاشلة وأخطاءك التي اقترقتها. أنت لست مثاليًا - ولا أحد منا كذلك. كن ممتناً لأنك حظيت بهذه الفرص للتعلم والنمو. وتأكد من أن هذا هو بالضبط ما تفعله.

الفشل هو ببساطة جزء من تجربة الحياة - الجميع يرتكب أخطاء.

يحدث كل فشل لسبب ما - وكل واحد يقدم لنا درسًا قويًا في الحياة.

يجدر التفكير في الأشياء في الحياة التي لم تعمل بالطريقة التي كنا نأملها: أن نسأل لماذا أخطأ وما الذي تعلمناه من تلك التجربة.

الفشل هو ببساطة جزء من التجربة الحياتية - الجميع يرتكب أخطاء.



يحدث كل فشل لسبب ما - وكل فشل يقدم لنا درسًا قويًا في الحياة.

يجدر التفكير في الأشياء التي لم تعمل بالطريقة التي كنا نأملها: أن نتساءل لماذا أخطأوا وما الذي تعلمناه من تلك التجربة.



الجزء الثالث  
النجاح





## VIII

جميعنا مزيج بين  
الذكاء والغباء

هل تعرف تلك القمصان والميمات التي تقول «كن أكثر من بيونسيه»؟ حسنًا، كلهم مخطئون: حتى بيونسيه نفسها ليست واثقة بما يكفي لتكون بيونسيه. عندما ترقص، تقذف رأس شعرها المذهل إلى جانب مع آلة الرياح التي تهب، وتبدو وكأنها مبلغ من مليون دولار داخل منصة ذهبي.

لا أستطيع أن أخبرك كم جعلني أشعر بشكل أفضل عندما اكتشفت أن واحدة من أكثر النساء نجاحًا على هذا الكوكب تشعر أحيانًا أنها ليست جيدة بما يكفي. إذا كان شخص ما مثل بيونسيه، ذكي وموهوب وجميل، لا يشعر بالثقة الكافية للقفز على خشبة المسرح أمام الآلاف من المعجبين الصاخبين، فربما يكون من الجيد أنني متوترة جدًا إلى درجة أنني لا أستطيع الخروج من سيارتي عندما اصطحب ابنتي من فصل الرقص لأن جميع الأمهات ينظرن إليّ وأشعر أنهن لا يعجبهن ما يرونه.

## لا أحد يعلم ما يفعله

كل شخص لديه متلازمة الدجال. الجميع. حتى القادة الوطنيون يخشون أن يكتشف الناس أنهم لا يعرفون ماذا يفعلون. لا بأس: لا أحد يعرف ماذا يفعلون. ليس كل الوقت. أعني أن هناك أشياء نعرف كيف نفعلها ونجيدها جدًا، لكن هل يمكننا الحصول عليها بشكل صحيح تمامًا في كل مرة؟ رقم معظم الوقت؟ من المحتمل. بعض من الوقت؟ بالتأكيد.

يتعين على الأشخاص الذين تدرّبوا لسنوات ليصبحوا خبراء في مجالهم أن يتعاملوا مع المناسبات التي يحدث فيها كل شيء بشكل خاطئ؛ عندما يحدث ذلك، يتعين عليهم الرجوع إلى تجربتهم وطريقة تعلمهم وتكوين الأشياء لديهم. دعني أكون واضحة، أنا لا أقول إن العالم مليء بالأغبياء الذين يتظاهرون بأنهم جرحى قلب. ما أعنيه هو أنه في مرحلة ما، حتى أفضل الخطط الموضوعية تنحرف عن مسارها.

الأشخاص الذين ينجحون في هذا هم أولئك الذين يتمتعون بالذكاء والخبرة ويمكنهم التفكير في أنفسهم. هذا مختلف تمامًا عن كونك مذهلاً وأن تحصل على كل شيء بشكل صحيح طوال الوقت. هذا لا يحدث أبداً. ستأتي دائماً نقطة ما في حياتك، سواء في العمل أو في حياتك الشخصية، عندما تقوم بذلك.



بينما كنا نسير في الشارع بعد لقائنا، قال نيك: «كما تعلمون، أنا جيد مثلهم في العمل على الأفكار». أو مأت برأسي بالموافقة واستمر، «يمكنني أن أكون قذراً وبنفس القدر من الأهمية». بدا متفاجئاً، كما لو أنه حقق أكبر اكتشاف. كما ترون، لأنه لم يأت من عالم التلفزيون وبدأ يحلم بالأفكار في وقت متأخر نسبياً (في منتصف الأربعينيات من عمره)، فقد شعر دائماً أنه لم يؤخذ على محمل الجد في الاجتماعات. لكي نكون منصفين معه، لم يتم أخذ أي منا على محمل الجد في الاجتماعات - لقد كنت معتاداً على ذلك أكثر منه.

صدقتي، عدم أخذي على محمل الجد هو شيء كنت أواجهه في كل خطوة في حياتي المهنية. لقد كنت صغيرة جداً، ولطيفة جداً (نعم، حقاً)، مشابهة جداً لشخص آخ، والآن مع بلوغي الخمسين، أصبحت أكبر سناً. يعتقد الناس خارج عالم التلفزيون أنه عالم ساحر وسهل وممتع، وهو أمر يمكن أن يكون بالطبع، لكنه أيضاً وحشي.

---

نحن لا نرى أخطاء الآخرين، ونسمع مخاوفهم، ونشعر بها -  
نعتمد فقط أنهم يعرفون ما يفعلونه ونحن لا نعرفه.

---

لكن الحقيقة هي: نحن جميعاً مزيج من الغباء والذكاء. هذا مهم جداً لفهمه. في الواقع، من المهم جداً أن أقولها مرة أخرى: لا أحد يعرف ما يفعلونه.



## حاول فقط

لم أكن أدرك ذلك حتى وقت قريب، عندما غصتُ في عالم الشركات، بعيداً عن عالم التلفزيون المجنون بعض الشيء. في تيفي لاند، يقول الجميع إنَّ الأشياء رائعة، حتى عندما تكون واضحة مثل الأنف على وجهك، فهي ليست سوى شيء. سيقولون لك إنَّك «رائع، حبيبي!» في يوم من الأيام وسيطردك في اليوم التالي. كل شيء فكرة رائعة إذا فكروا فيه - تصبح فكرة سيئة فقط عندما لا تعود لها فائدة، وبعد ذلك تصبح بشكل غامض فكرة سيئة لشخص آخر.

اعتقدت أن هذا حدث في التلفزيون فقط، إلى أن بدأت نشاطاً تجارياً واضطرت للتحديث إلى أشخاص في «العالم الحقيقي». ثم أدركت أن الجميع يزورونها. من الواضح أن بعض الأشخاص لديهم فكرة جيدة عما يجب عليهم فعله، لكن ليس لديهم أدنى فكرة عن كيفية القيام بذلك بالفعل. لذلك هم فقط نوع من التشويش على طول حتى يعمل كل شيء. لم أكن أعرف هذا. نظراً لأنني عملت دائماً في عالم الإبداع، فقد اعتقدت أن أي شخص يرتدي بدلة، ذكراً كان أو أنثى، هو ذكي جداً ويجب الاستماع إليه. مدرس الرياضيات على سبيل المثال، أو أي شخص من هذا القبيل.

بالنسبة إلي، كان هذا بمثابة تغيير لقواعد اللعبة. توقفت عن الخوف من الأشخاص الذين يرتدون البدلات. أدركت أنه



بينما أجد عملي - والذي يتضمن الكلمات ويجعل الناس يشعرون بالراحة عند التحدث عن أنفسهم - وهم جيدون في عملهم - وهو ما يتضمن جداول البيانات وقول «لا» كثيرًا - فهذا لا يعني أنهم «أذكي مني». هذا يعني فقط أننا بارعون في أشياء مختلفة.

العالم كله يتفوق عليها، وهذا يعني أن لديك فرصة للنجاح مثل أي شخص آخر. عليك فقط أن تؤمن بنفسك، وتتعرف على ما تريد القيام به، وتضع خطة ثم تحاول جاهداً تحقيق ذلك. وإذا لم تتجح الخطة الأولى، ضع خطة أخرى.

هذا هو الجزء السهل. الجزء الصعب هو الاستمرار، لأنني أستطيع أن أضمن أنه لن يعمل في المرة الأولى. وربما ليست المرة الثانية أيضًا أو الثالثة. إذا حدث ذلك، فستكون محظوظًا جدًا. يتمسك بعض الناس بالنظرية القائلة بأن الأشخاص الأكثر استعدادًا فقط هم من يمكنهم تحمل تكاليفها لأنهم يفعلون ذلك ضمن معايير تقوم على معرفة ما يفعلونه بالفعل. أنا لا أسمى هذا الجناح: أسمى ذلك «العمل العادي». هذا هو المسؤول والاستعداد لأي احتمال؛ تكون سائلة بدرجة كافية لتتماشى مع التدفق عندما تتغير الأشياء. كما يفعلون دائمًا.

## الدفع بأنفسنا إلى الأمام

كونك مزيجًا حقيقيًا من الغباء والذكاء هو أن تحب ما تفعله لدرجة أنك تستمر في تجربة أشياء جديدة وتدفع حدودك الخاصة.



تتعلم بقدر ما تستطيع عن المستوى الذي أنت فيه وتخيف نفسك قليلاً بتجربة شيء مختلف. من المحتمل أن تفسد الأمر. لكنك ستتعلم شيئاً من ذلك، ويمكنك استخدامه في المرة القادمة.

في بعض الأحيان ستكون عبقرياً وستتجمع كل هذه الدروس معاً. إن تجنبها تماماً، يوماً بعد يوم، يظهر فقط أنك لا تهتم حقاً بما تفعله. أنه ليس لديك أي أهداف أو نتائج لما تفعله - بدلاً من ذلك، فأنت تفعل ذلك فحسب. هذا يعني أنك مشغول ولكنك غير منتج، وهناك فرق كبير بين هذه الأشياء. إذا كنت تريد حقاً أن تكون مسؤولاً عن مصيرك، فعليك أن تعرف ما الذي تهدف إليه، وما هو هدفك. لأنه كيف ستعرف إذا كنت قد وصلت إليه بطريقة أخرى؟

تعرف على أكبر قدر ممكن من المعلومات حول ما تعمل عليه أو تريد العمل عليه - حتى لو كان ذلك يعني العمل على نفسك بدلاً من «مشروع». الحصول على أكبر قدر ممكن من المعلومات والخبرة أمر لا يقدر بثمن، ولا يجب أن يكلفك أي شيء.

هناك دروس على اليوتيوب لأي شيء وكل شيء، بودكاست من قبل خبراء في مجالهم، أفلام لمشاهدتها والتعلم منها - العالم بين يديك حرفياً عندما يتعلق الأمر بالمعرفة والإلهام. لذلك لا تدع «عدم المعرفة» هو السبب في أنك تعيق نفسك. ابحث عن شخص ما يفعل ما تريد أن يفعله وراقب ما يفعله، وكيف يفعله، وتابعه.



نحن جميعاً نضيف لمسة فريدة إلى كل محاولتنا؛ لدينا صوتنا الخاص، ولم يكن هناك وقت أفضل لاستخدامه.

شاهد، انظر، اسمع، تعلم... كل هذا موجود. بمجرد أن تكون لديك خطة، بمجرد أن تكون لديك أهداف وتتخذ الخطوات نحو استيعاب وتعلم أكبر قدر ممكن حول المجال الذي اخترته، ضع نفسك في مكانة ولا تخف من أن تكون مزيحاً من الغباء والذكاء. ستكون مكافأتك هي الشعور بالسعادة والوفاء والرضا الذي يأتي من بذل قصارى جهدك.

أليست السعادة هي كل ما نتمناه على أي حال؟ أليس هذا ما يفترض أن تكون عليه الحياة؟ إذا تمكنت من إيجاد صيغة للسعادة، فستكون مليونيراً. السعادة هي المشاعر الوحيدة التي نتساوى جميعاً في التوق إليها وهي التي تتجاهل تماماً من نحن أو ما نحن عليه.

الآن، لقد قرأت ادعاءات العديد من أصحاب الملايين بأنهم كانوا سعداء وأغنياء وسعداء وفقراء، وأن السعادة والغنى أفضل بكثير. أفهم أن: المخاوف المالية هي سبب رئيسي للتوتر وانحيار العلاقات في جميع أنحاء العالم. عدم وجود ما يكفي من المال للعيش. لكن امتلاك المال لا يجعلك سعيداً تلقائياً، وأعتقد أن هذا أحد أكبر المفاهيم الخاطئة التي لدينا عن الحياة.

## الموازنة بين الجيد والسيء

كما ترى، لسنا وحدنا مزيج من الغباء والذكاء: إنها الحياة نفسها. مثلما لن تكون أبداً بارعاً تماماً في كل ما تفعله، ستشهد الحياة أيضاً أياماً صعبةً. إذن، كيف تجد التوازن بين الاثنين؟

الخطوة ١: تتوقف عن فعل ما يجعلك تشعر بالقرص.

الخطوة ٢: افعل ما يجعلك تشعر بالتألق.

من الواضح أنه لا يوجد شيء في هذه الحياة بهذه البساطة. حتى القيام بأشياء رائعة يمكن أن يصبح مزعجاً بعد فترة، وسنرغب في فعل شيء آخر. نحن البشر غريبون جداً ونحب أن نبقي أنفسنا متيقظين. عندما نجد أخيراً شيئاً يطفو على سطح قاربنا تماماً وهو الشيء المفضل لدينا في كل العصور، بمجرد أن نفعل ذلك لفترة من الوقت، سينقر شيء ما في رؤوسنا ونشعر بالملل منه.

## أسس حياة ذكية ومتوازنة

المفتاح هنا هو أن تكون ممتناً لما تملكه وأنت تعمل على تحقيق ما تريد. فكر في هذا الأمر ثم خذ دفتر ملاحظاتك وقم بتدوين إجابتك على هذه الأسئلة:



ما هي الأشياء التي تعتقد أنها رائعة في حياتك؟  
 ما الذي يسير على ما يرام حقاً بالنسبة إليك؟  
 ما الذي لا يسير على ما يرام؟  
 ما الأشياء التي يمكنك تحسينها؟  
 ما الذي تريده أن يكون أفضل في حياتك، أو ما المجال الذي  
 تود أن تكون أفضل فيه؟

## أعثر وقم بالعمل الذي تحبه

إذن، ما الذي تحب أن تفعله وتتألق فيه، وكيف يمكنك جني  
 الأموال منه؟ هل يبدو ذلك فظاً بشكل رهيب؟ تريد كسب المال  
 من شيء تحبه؟ ألا يفترض بنا أن نذهب إلى المدرسة فقط، ثم  
 نخلع ذلك الزي ونغيّره بزي وظيفي، ثم نخلعه ونغيّره بزي التقاعد  
 ثم نموت؟

أين البهجة في ذلك؟ في الحقيقة، متى كانت آخر مرة فكرت  
 فيها في الشيء الذي يمنحك السعادة في الحياة؟ إذا لم يفلح هذا  
 الأمر معك الآن، اقلبه رأساً على عقب: ما الذي يحدث الآن وما  
 الذي يجعلك تشعر بالسوء لدرجة أنك ستفعل أي شيء للابتعاد  
 عنه؟

فكر في الأمر: هل هناك علاقة بين الأشياء الرائعة والأشياء  
 القذرة؟ هل هم على طرفي نقيض من نفس المقياس؟ هل هناك



شيء يمكنك القيام به لتغيير ذلك؟ على سبيل المثال، هل أنت بارع في شيء ما لكنه لا يدفع لك ما يكفي من المال لتغطية إيجارك؟ هل هناك طريقة للاستفادة من مهاراتك بطريقة تلبى احتياجات الآخرين، حتى يتمكنوا من الدفع لك؟ بهذه الطريقة، ستفعل شيئاً تستمتع به، وتتألق فيه، وستكون الأجور رائعة.

## حدّد مهنتك الجيدة

اكتب قائمة بالأشياء التي تجعلك تشعر بالتألق، والتي تشعل ناراً بداخلك. كن صريحاً، حتى لو كان الأمر محرّجاً. فكر الآن في المواقف التي تجعلك تشعر بتلك المشاعر. بعد ذلك، فكر في الوظائف التي تنطوي على تلك المواقف، تلك المشاعر، وفكر فيها لفترة من الوقت. هل فكرت يوماً في القيام بذلك؟ لما لا؟ من قال إنك لا تستطيع؟

## مسار النجاح في وظيفتك

كما ذكرت سابقاً، بعد مغادرتي للكلية، عملت لمدة ستة أشهر في مكتب. لقد كانت بيئة مروعة حقاً، مليئة بالتحيز الجنسي والترهيب. لقد تحملتها لأنني ظلت أمل أن تتحسن ولكن لم يحدث شيء. كان ذلك في أوائل التسعينيات وكان التحيز الجنسي منتشرًا



للافاة إلى درجة أنه تم التعامل معه ببساطة على أنه شيء مروع كان على الجميع تحمله. أردت فقط الاستمرار في القيام بعملتي. في النهاية، استقلت بعد أن أهانني مديري أمام زميل في العمل. في نهاية أحد الأيام طلب مني البقاء في الخلف للقيام ببعض الملفات. ثم جلس يراقب، وقدماه مرفوعتان على مكتبه ويداه خلف رأسه، بينما كنت أقوم بنقل الملفات الثقيلة من جزء من المكتب إلى جزء آخر وحملها على الرفوف، ممتدة عالياً ومنحنية أمامه. عندما «غير رأيه» كان علي أن أعيدهم جميعاً مرة أخرى. أصيب الرجل الآخر بالرعب وسماعته يتمتم، «لماذا بحق الجحيم تفعل ذلك؟»

جاء الرد المبتسم: «لأنني أستطيع ذلك...».

في اليوم التالي ذهبت لرؤية رئيس مديري وهو رئيس قسمنا، لأستفسر عن سبب اصطحاب زميلي الذكر، الذي كان يبلغ من العمر ١٨ عاماً فقط وأقل مؤهلاً مني، لتناول الغداء أثناء مقابلة العملاء في حين أستطيع القيام بذلك بمفردتي. ثمّة ملاحظة جانبية مثيرة للاهتمام هنا: لم أذهب للشكوى من سلوك مديري المتحيز جنسياً - وبدلاً من ذلك، ظلّ كلُّ شيء على حاله حتى أتمنى أن أكون قادرة على الخروج من المكتب في أوقات كثيرة، وحتى أشعر بمزيد من التحفيز في عملي وليس عليّ التعامل مع رئيسي بشكل يومي.

استعر رئيس القسم غضباً. لم أر شخصاً مهيناً بهذا الشكل من قبل. قال لي إنه يجب أن أكون ممتنةً لحصولي على هذه

الوظيفة. من كنت أعتقد أنني بحق الجحيم؟ في بلده (لم يكن من المملكة المتحدة) استغرق الأمر سبع سنوات للسماح للمرأة بمقابلة العملاء، وكان من المفترض أن تخرج من الباب للخلف كعلامة على الاحترام. كان غاضبا. غادرت المكتب، وعدت بهدوء إلى مكثبي وبدأت في التخطيط لخطاب استقالتني.

ذهبت إلى العمل في اليوم التالي وأنا أحمل رسالة استقالة موجهة إلى رئيس الموارد البشرية ورئيس قسمنا؛ لقد أرسلت أيضًا نسخة إلى الرئيس التنفيذي للشركة، الذي كان مقره في الخارج. لطالما احتفظت بدفتر يومياتي الشخصية، وكانت عادة الكتابة عن يومي تعني أن لدي سردًا تفصيليًا لكل شيء فظيع قاله وفعله مديري. أخبرتني نساء أخريات في الشركة أنهن مررن بنفس الشيء، ولكن عندما تحدثن، تم نقلهن إلى أقسام أخرى وطلب منهن التزام الصمت. لم يتم عمل شيء.

حملتُ حقيبتني وزرتُ مناطقَ عديدة من أنحاء العالم، والتقيتُ بأشخاص رائعين، وخضعت مغامرات كثيرة، وواصلت عادة كتابة يومياتي حول ما كان يحدث لي.

## الرجبة التي تصنع لؤلؤة

لذلك، مع كل ما نقوم به في هذه الحياة، سيكون هناك دائمًا مزيج من الغباء والذكاء. في بعض الأحيان، يسير كل شيء بشكل



مثير للدهشة - ستقرأ هذا الكتاب، وتتطلق بثقة وتؤمن حقاً أنه يمكنك فعل كل الأشياء التي تمنيت أن تفعلها.

بالمناسبة، هل يمكنك القول الآن نعم، أنت مذهل، ونعم، يمكنك فعل ذلك! هذا هو الشيء الرائع.

الجزء الآخر (قد يقول البعض إنه الجزء القدر، لكنني أقول إنه مجرد حياة) هو أنه عليك أن تفعل ذلك بنفسك - لن يفعل أحد «ذلك» من أجلك. أحب أن أفكر في هذا الجزء باعتباره الحبيبات التي تصنع اللؤلؤة. تتكون اللؤلؤة نتيجة جزء صغير من الحبيبات التي تدخل داخل صدفة المحار وتهيجها. من أجل منعه من الاحتكاك، يحيط المحار بالحصى بمادة تتحول بمرور الوقت إلى لؤلؤة - أحد أكثر العروض الخاصة بالطبيعة.

كل لؤلؤة هي شيء ذو جمال فريد وليست اثنتين متشابهتين. نحن أيضاً فريدون ونواجه صعوبات فريدة خاصة بنا، وعزما الخاص، والذي سيصبح في النهاية، بمجرد أن نتعلم الدرس الذي يحاول أن يعلمنا إياه، شيئاً من الجمال.

إن التخلي عن فكرة الكمال - «الحياة ستكون أفضل عندما...» - هو أكبر درس يمكن أن نتعلمه. الكمال غير موجود! سيكون هناك دائماً أشخاص قادرين على القيام بالأشياء بشكل أفضل منك، والذين هم أكثر منك خبرة، والذين هم على مسافة أبعد منك. لكنهم سيفسدون الأمور أيضاً، تماماً كما تفعل أنت.



إن إمكانياتك في التألق هي نفسها بالنسبة إلى أي رجل أو امرأة، ولكن من المهم أن تجدها في شيء يجعلك سعيداً أو سعيدة. من المؤكد أن كونك بارعاً في ذلك هو الشيء الوحيد الذي يجب أن نسعى إليه جميعاً؟ نصيحتي لك هي أن تقبل أنه لا يوجد شيء في الحياة مثالي كما يبدو في الظاهر - كل شيء به قطعة واحدة من الحبيبات تجعل الحياة غير مريحة.

إذاً، ما هي العزيمة التي تجعلك لؤلؤة - وكيف يمكنك أن تجعلها تعمل من أجلك؟ إليك مثال: أنت تكره وظيفتك وكل ما يخطر ببالك هو تركها والابتعاد عنها. ومع ذلك، لا توجد وظائف أخرى هناك وبالتالي أنت محاصر. هل يمكنك التفكير في طريقة تجعل الوظيفة التي تؤديها تسيرُ بشكل أفضل بالنسبة إليك؟ ربما يمكنك طلب المزيد من التبرّصات التي تغطّيها الشركة، لذلك ستضيف إلى مجموعة مهاراتك وتجعل نفسك أكثر قابلية للحصول على وظيفة؟

سيساعدك هذا الإجراء الصغير على الشعور على التقليل من شعور اليأس - لأنك ستتخذ خطوة إيجابية ومفيدة للمضي قدماً. قد ينتهي بك الأمر بالحصول على ترقية لأنك أصبحت أكثر مهارة، وهذا سيأخذك بعيداً عن الوظيفة التي كرهتها في المقام الأول!

لا تقلق إذا لم تتغير الأمور على الفور، أو إذا كنت تشعر كما لو أن الآخرين أفضل منك أو يتقدمون عليك. نحن نسيرُ جميعاً على دروبنا الخاصة، ولدينا جميعاً نقاط قوتنا وضعفنا. ابحث عن



مواطنٍ تألقك، واعمل عليها، وقم بصقلها ثم اتركها تلمع.  
 في مرحلة ما، يتعين علينا جميعاً أن نجتهد في هذا الأمر،  
 وسواء كنا نضعه في العمل أو في حياتنا الشخصية، يمكن أن يسير  
 كل شيء ببراعة أو يمكن أن يسير كل شيء بنوعٍ من التعقيد. هذه  
 هي الحياة.

لتولي مسؤولية مصيرنا، نحتاج إلى معرفة ما نهدف إليه: إذا  
 كنا لا نعرف هدفنا، فكيف سنعرف متى وصلنا إليه؟  
 لا شيء في الحياة مثالي كما يبدو من الخارج: لدينا جميعاً  
 قطعة من الحُبيبات تجعل الحياة غير مريحة - لكن هذه الحبيبة  
 يمكن أن تصنع لؤلؤة.





## IX

متى تتحقق  
أحلامك؟

كما أوضحت سابقاً، عندما كنت أصغر سنّاً، لم يخطر ببالي أنني لا أستطيع فعل شيء ما. لذلك ذهبت إلى أحلامي وحاولتُ تحقيقها على الفور، وتوقعت تماماً أن كل شيء سيعمل على ما يرام. أردت أن أصبح صحفيةً في لندن، فحققتُ ذلك! حسناً، لم يكن الأمر بهذه البساطة: ما حدث هو أنني انتقلت إلى لندن، ونمت على أرضيات الناس، وعشتُ في غرفةٍ مخيفةٍ بحجم مرحاضٍ معطلٍ لأنه كان كل ما يمكنني تحمله، وحصلت على قرض طالب، وذهبت إلى الكلية، وعملت مجاناً، وواصلتُ كتابة المقالات وإرسالها إلى أي شخص يقبلها والكثير ممن لم يقبلها، وتقدم بطلب للحصول على كل وظيفة.

هناك درسان يمكن تعلمهما هنا:

سوف يتحقق حلمك إذا كنت تؤمن بنفسك، وعملت بجد واجتهاد وأخرجت نفسك للفشل.

حلمك الذي تحقق لن يبدو بالشكل الذي تخيلته. لن تكون هي نفسها بالضبط. في الواقع، في بعض الأحيان، عليك أن تتنظر



حولك قبل أن تدرك أنّ ذلك قد حدث بالفعل! لأن الحياة لا تشبه الأفلام، حيث تعزف الموسيقى وتغيب الشمس وكل شيء رائع. هذه هي الحياة الحقيقية، ولن تكون كلها مثالية. تذكر ذلك.

## قوة الرؤية

تعتقد العديد من المدارس الفكرية أننا يجب أن نحدّد بدقة ما نعلم به. يجب أن نكتب أحلامنا كل يوم، كما لو كانت قد حدثت بالفعل، ونرى ونشعر بنجاحنا كما لو كنا نعيشه بالفعل. أستطيع أن أرى المنطق في ذلك، وقد ساعدني حقًا فيما يتعلق بتوضيح المكان الذي أرى فيه نفسي في المستقبل - أين ستعيش «نفسى في المستقبل»، وكيف ستشعر، وتلبس، وتفكر وما إلى ذلك.

إن تصور أحلامنا بهذه الطريقة يضعنا في حالة يكون فيها كل ما نقوم به للمضي قدمًا نحو نجاحنا يبدو طبيعيًا وأقل مخيفًا لأن العقل قد فكر بالفعل في الأمر. إنها تعلم أن كل شيء سيكون على ما يرام، لذلك لا تتزعج من كل الأمور المعتادة، ولكن ماذا لو ... السيناريوهات التي تدمر أفضل الخطط الموضوعة.

الخوف يعيقنا ويشدنا إلى الوراء أكثر من نقص المهارة أو الفرص. هذا هو السبب في كون الأشخاص الناجحين ليسوا على الدوام هم الأشخاص الأفضل، إنهم الأشخاص الذين آمنوا بأنفسهم وما يفعلونه والذين رأوا أنفسهم، مرارًا وتكرارًا، وهم يصلون إلى هدفهم.



إنه ليس مجرد تفكير آمنٍ أيضًا: لقد تم إثبات عملية تصور مستقبلنا بالطريقة التي نريدها علمياً لمساعدتنا في تحقيق أهدافنا. لقد استخدم كل رياضي حقق نجاحًا كبيرًا هذه التقنية: تصور السباق والمباراة واللعبة بشكل متكرر ومهما كان ما يتنافسون فيه. إنهم يتخيلون أنفسهم يستعدون وماذا سيرتدون وكيف سيقفون، ماذا سيفعلون عندما تُطلق الصافرة، كيف يجهزون أنفسهم. يتخيل لاعبو الجولف الملعب - يتخيلون كل حفرة وأين يريدون أن تهبط الكرة. يفعلون ذلك مرارًا وتكرارًا حتى يصبح الأمر طبيعيًا. وعندما يأتي اليوم الكبير، يقل قلقهم بشكل كبير لأن كل ما يفعلونه يبدو مألوفًا. نعلم جميعًا أننا نؤدي العمل بشكل أفضل عندما نكون مرتاحين والأشخاص من حولنا مألوفين - فذلك يساعد في تقليل خوفنا وقلقنا حتى نتمكن من المضي قدمًا في كل ما علينا القيام به.

لا يتحقق هذا بسهولة، أو بطريقة طبيعية، لأن غريزتنا الأساسية هي الشعور بالخوف، خاصة عندما ندفع أنفسنا خارج منطقة الراحة الخاصة بنا. ونعلم جميعًا أن النمو من أي نوع يجب أن يحدث خارج منطقة الراحة لدينا.

## لا يوجد نجاح بين عشية وضحاها

أصوّر أهدافي، لكن لا يزال لدي أوقات يبدو فيها كل شيء



بلا جدوى وبلا فائدة، خاصة عندما يبدو أن الأمور تتراجع إلى الوراء بدلاً من الأمام. كم عدد المرات التي حلمنا بها، ووضعنا خططاً مفصلة، واتخذنا جميع الخطوات الكبيرة التي احتجنا لاتخاذها، وعملنا بجد، فقط لتقف بعد عام واحد في نفس الوضع تماماً. من الصعب جداً أن تعيش على أحلام وخطط وتفاؤل عندما لا يعمل شيء - التفاؤل لا يدفع الفواتير.

الكلمة الرئيسية المفقودة هنا حتى الآن، لم يتحقق الحلم بعد. الشيء الذي يجب تذكره حول النجاح هو أنه لا يأتي مع ضجة كبيرة. من المهم أن ننظر إلى النجاح بنفس الطريقة التي ننظر بها إلى الفشل. نحن نعلم أن الفشل لا يحدث بين عشية وضحاها - إنه تراكم لأشياء صغيرة جداً تسوء على مدى فترة طويلة من الزمن حتى تصل في يوم من الأيام إلى نقطة التحول وهذا كل شيء! تم التنفيذ!

سوف تدرك أنك تعاني من زيادة الوزن وأنت عاطل عن العمل وأعزب - ويمكنك أن تراهن على أن ذلك لم يحدث بين عشية وضحاها. أثناء قيامك بهذا، لا تلاحظ حتى تلك الأشياء السلبية الصغيرة المخربة التي تصبح شيئاً طبيعياً تدريجياً. هذه الأشياء تأخذ وقتاً.

## حدّد وجهاتك

إذن، كيف تعرف ما إذا كانت الأشياء تتهاوى معاً بدلاً من



انهيارها؟ أول الأشياء: كن صادقاً مع نفسك. هل فكرت في المكان الذي تريد أن تكون فيه، أم أنك فقط تسقط بلا هدف، وتتمنى أن تكون الأشياء أفضل ولكنك لست متأكداً حقاً كيف تتغير؟ إذا كان هذا أنت - استيقظ! كيف ستعرف أنك نجحت إذا كنت لا تعرف حتى كيف يبدو النجاح بالنسبة إليك؟

ابدأ بإحداث تغييرٍ إيجابي. أنت في حاجة إلى الاستمرار، حتى لو شعرت أنك لم تبلغ نتيجة.

إنه أمرٌ صعب ويبدو بلا جدوى ومُحبط. يبدو أن الجميع يسبقونك ولكنهم ينجحون في ذلك حين تتذكر أنه ليس سباقاً عادياً حيث نتجه جميعاً إلى نفس خط النهاية. سيكون هناك العديد من خطوط النهاية لأنه بمجرد أن تصل إلى أحدها، ستضع لنفسك هدفاً آخر وستبدأ في بلوغه، ثم هدفاً آخر وآخر! هذا هو السبب في أننا بالكاد نلاحظ نجاحنا في كثير من الأحيان، لأننا نغير خط النهاية اللعين.

## الامتحان لعشراتنا

قف. فُكر في العالم الذي من حولك. ما الأشياء التي لديك الآن والتي كنت تتمنّاها في وقت سابق من حياتك؟ عندما حققتها،



هل استغرقت وقتًا للاستمتاع بها وتذوقها، أم أنك حددت القائمة وانتقلت إلى الشيء التالي دون الشعور بفرحة الإنجاز؟ لن تكون سعيدًا أبدًا إذا لم تأخذ هذا الوقت. اعترف لي نيك أنه اعتاد القيام بذلك - كان يحلم ويتمسك بحلمه وفي النهاية يحصل على الشيء الوحيد الذي كان يهدف إليه، فقط لاستخدامه عدة مرات ثم يبدأ في التخطيط للشيء الرائع التالي الذي كان يعتقد سيجعله سعيدًا، ويجعله ناجحًا. توقف. فقط توقف.

وصفت سنديلا الحلم بأنه «أمنية يصنعها قلبك»، لذا خذ الوقت الكافي لترى وتشعر عندما تتحقق أحلامك، حتى لو لم تبدو كما كنت تعتقد تمامًا. ستشعر به في قلبك بقدر ما تشعر به في عقلك لأن هذا هو المكان الذي تبدأ فيه كل الأحلام.

الشيء التالي الذي يجب عليك فعله في رحلتك لتقدير نجاحاتك هو شكر العقبات التي تواجهك. قام أحد أصدقائي بهذا الأمر مؤخرًا وكان بمثابة تغيير في قواعد اللعبة. كانت تمر بوقت عصيب حقًا في العمل مع امرأة كانت تسعى للحصول على وظيفتها. كان الأمر صعبًا، صعبًا حقًا، لأنها كانت تحب هذا الشخص وتثق به في السابق. لقد تعاملت مع الأمر على أنه مسألة شخصية.

## تأمل الحلم

لكي تتحقق أحلامك، يجب أن يكون لديك ما يكفي من



احترام الذات لإنهاء ما بدأته. نحن مذنبون في حق أنفسنا: لدي دفاتر مليئة بأفكار مجنونة وطموحة لم تر النور أبداً، وأراهن أنك تمتلك نفس الشيء أيضاً.

هل تعرف السبب الحقيقي وراء ابتكارك لأفكار مذهلة حول شركة تنوي تأسيسها أو وظيفة على وشك الانضمام إليها أو كتاباً ستكتبه أو دورة ستحضرها... حسناً... لا تفعل شيئاً؟ هل تماطل؟ هل تبدأ الوظائف ولا تهينها أبداً؟ هل تحظى الآن برفقة ممتعة ورائعة في بداية كل صداقة ثم تتعد ببطء بمجرد أن يصبح هذا الرفيق قريباً جداً؟

لماذا نفعل ذلك لأنفسنا؟ لماذا بحق السماء نعرض نجاحنا للخطر ونوقف أحلامنا في مسارها؟ إليكم السبب:

نحن ندمر أحلامنا بطريقتنا الفريدة، لأننا نخشى أن يتم الحكم علينا.

نظهر في بداية علاقة جديدة - وهذا يشمل الصداقات - شخصية فريدة ونقية أكثر مما هي في الواقع. نجعل الناس يقعون في حبنا يصبح من الصعب للغاية الحفاظ على نفس الدرجة من الذهول. لذلك نمضي بعيداً إلى ما هو أبعد.

اعتقدت أن الآخرين هم من ابتعدوا عني - لم أدرك حقاً أنني كنت من ابتعد عنهم. لقد فعلت هذا لأنني كنت خائفة من



أن يكتشفوا أنني لست رائعة كما اعتقدوا؛ انجرفت بعيداً قبل أن يكتشفوا الأمر. وهو أمر غبي جداً لأننا إذا واصلنا فعل ذلك فسننتهي بلا أصدقاء ونشعر بالقرص من أنفسنا.

عندما يتعلق الأمر بكل تلك الهوايات الرائعة والأشياء الرائعة، فإنك تتوقف عن ممارستها لأنه من السهل البدء ولكن في الواقع، من الصعب جداً الاستمرار، وإذا واصلت المضي قدماً، فسيتعين عليك الانتهاء. وماذا لو فعلت ذلك واعتقد الجميع أنه أمر مروع وكنت تتمنى ألا تفعله أبداً؟ من الأسهل القول بأن الأمر لم ينجح، أنك جربته ولكن تم رفضه، أو أن الرجل ابتعد، أو أن شخصاً ما لم يرد على مكالمتك أبداً - مهما كان العذر الذي يجعلك تشعر بتحسن.

وأنت تعرف ما هو المضحك؟ لن يهتم أحد لأن الجميع يفعل نفس الشيء بالضبط. في الواقع، إن عدم إنهاء شيء ما يجعلهم يشعرون بتحسن تجاه أنفسهم، ويمكن للجميع الاستمرار في حياتهم دون الشعور بنقص بسبب ذهولك.

أكبر عقبة عليك مواجهتها عندما يتعلق الأمر بتحقيق أحلامك هي ألا يعتقد الناس أنهم أغبياء ويسخرون منك، إنهم يكرهونك لأنك تجرأت على النجاح حيث فشلوا. نجاحك يحمل معك مرآة في كل مرة يستسلمون فيها، ولن يشكر أحد على ذلك. لكن - وتذكر هذا قبل أن تعتقد أنه لا فائدة من المحاولة - فإن أولئك الذين يحبونك حقاً سيصفقون لك. أولئك الذين يتفوقون عليك سوف يحتفلون بك. من هم تحتك لن يدعموك أبداً



على أي حال، وسيكون الأمر مدمراً عندما تكتشف من هم هؤلاء الأشخاص. لكن عليك أن تمضي قدماً.

تتحقق الأحلام لأنها تتعرض لأشعة الشمس وتتغذى وتُسقى  
وتحب حتى تنمو وتتحول إلى شيء جميل.

قد لا تظهر أحلامك بالطريقة التي خططت لها بالضبط، لكنها ستكون جميلة رغم ذلك. هل تعتمد منع نفسك من تحقيق النجاح لأنك قلق بشأن ما قد يعتقد الآخرون عنك؟ إذا واصلت تغيير تعريفك للنجاح، فلن تحققه في النهاية. هل هذا شيء تفعله؟

## أعد إحياء أحلامك

فكر في الأشياء التي كنت تهدف إليها على مر السنين - في مرحلة ما من حياتك، ستكون لديك فكرة عن المكان الذي تريد أن تكون فيه وما الذي تريد القيام به. اكتب أحلامك ثم اسأل نفسك: هذه الأسئلة:

هل أنت قريب من هذه الأشياء أو من تحقيقها؟ أم ما زلت خارج المسار؟

إذا كنت قد أنجزت هذه الأشياء بالفعل، فهل كنت مشغولاً للغاية في الماضي قدماً بحيث لم تأخذ الوقت الكافي لتقدير أن

الحياة التي تعيشها الآن هي تلك التي كنت تحلم بها ذات يوم؟

## تحويل الأحلام إلى أهداف

إذن، كيف تعرف أن أحلامك قد تحققت؟ الأمر بسيط: تدونها وتواصل كتابتها مرارًا وتكرارًا حتى تشعر بأنها جزء منك؛ حتى تتحصّل على قوائم بالأشياء التي تفعلها كل يوم وتقربك خطوة إلى المكان الذي تريد أن تكون فيه. سيكون لديك علامات. بعد ذلك ستعرف مدى قربك من تحقيق أحلامك. الشيء الذي يجب تذكره هو أن الحلم قد يكون أمنية يصنعها قلبك - وفقًا لسندريلا - لكنه سيبقى كذلك ما لم تحوله إلى هدف.

الأحلام هي أشياء تبدو غير قابلة للتحقيق: فهي بعيدة جدًا عما نحن فيه وما نعتقد أننا قادرون عليه يبدو مستحيلًا. لكن عندما نحول أحلامنا إلى أهداف، فإنها تصبح أشياء نهدف إليها، ونخطط لها، ونضع أهدافًا حتى نحققها.

قد لا يبدو ذلك رومانسيًا مثل مجرد غناء أغنية وعرابة خرافية تلوح بعصا سحرية، ولكن كما قلت، لا توجد عصا سحرية - على الأقل ليس بالطريقة التي كنت تتخيلها.

أنت العصا السحرية. أنت الشخص الذي يجعل الأشياء تحدث

- يستغرق الأمر وقتًا أطول، هذا كل ما في الأمر.



عندما يتعلق الأمر بتحديد الأهداف والغايات ووضع الخطط وكل هذا النوع من الأشياء، فهناك العديد من الكتب الرائعة التي يمكن أن تساعدك في العثور على استراتيجية تناسبك. الق نظرة من خلالها. كلهم مختلفون ومن المهم أن تجد أيهم يناسبك. البعض منا يحب أن يكون مدفوعًا ذاتيًا؛ يحتاج البعض إلى المكافآت والتريبت على الظهر؛ لا يحتاج الآخرون إلى أي شيء على الإطلاق - يمكنهم وضع رؤوسهم للأسفل والتركيز على الحصول على ما يريدون!

أنا مزيج من كل هذه الأشياء وما وجدته يعمل بشكل أفضل بالنسبة إلي هو وجود دفتر ملاحظات لكتابة كل شيء فيه. أقوم بتدوين الأفكار والقوائم والأفكار... بعضها جيد، ومعظمها فظيع. لم أكن معتادة على التخطيط لأي شيء. لقد عملت دائمًا بشكل إبداعي، لذلك عندما كان لدي موعد نهائي وعرفت ما الذي يجب أن أفعله، عملت حتى أنتهي من ذلك - سواء أكان كتابة كتب أو مقالات، أو إجراء أبحاث لبرامج تلفزيونية، أو إعادة تزيين المطبخ... لطالما كانت حياتي عبارة عن سلسلة من الدفقات القصيرة التي تهدف إلى تحقيق الأشياء، والعمل على تحقيقها، ثم تحديد أهداف جديدة. لم أكن أبدا بدون هدف!

يجب بعض الأشخاص استخدام المخططات اليومية - فهي رائعة أيضًا، وأنا أستخدمها بالفعل، لكنني ما زلت أجد أن معظم تخطيطي يتم في رأسي. لست بحاجة دائمًا إلى كتابته فقط لوضع



علامة عليه، إذا كان ذلك منطقيًا. لقد وجدت المخططين مفيدًا مؤخرًا، مع ذلك، هو تقسيم أهدافي إلى أقسام، بحيث لا يتعلق الأمر بالعمل فقط. في وقت ما، كنت أضع أهدافًا للعمل فقط: لم يخطر ببالي مطلقًا أنني يجب أن أهدف إلى فعل أي شيء آخر بشكل صحيح.

أنا لا أضع أشياء مثل «موعد الليلة». لماذا سوف؟ كنا سنمضي للتو أمسية مجانية عندما يكون لدينا واحدة. بالتأكيد هذا ما يفعله الجميع، أليس كذلك؟ هذا أمر خاطئ. يجب مراعاة وقت الزوجين. في الواقع، تحتاج إلى تخصيص وقت لكل ما هو مهم بالنسبة إليك - العلاقات، والأسرة، والأصدقاء، والراحة، واللياقة البدنية، والرياضة الروحية. أمنت بحاجة إلى الاعتناء بها.

لقد أدركت هذا مؤخرًا فقط عندما اشترينا أنا ونيك مخططين جعلونا نخصص وقتًا لكل هذه الأشياء. نحن الآن نضع في اعتبارنا أوقات العشاء العائلي في يومياتنا، ودروس السالسا مرة واحدة في الأسبوع لنا نحن الاثنين، والتذكير بوقت للتأمل. لم أكن أدرك مدى أهمية كل هذه الأشياء في الحفاظ على التوازن بين عملي وحياتي، ومقدار ما كنت أعاني منه للتو. هذه الأشياء حيوية: دعنا نواجه الأمر، ما هو الهدف من التمني لشريك رائع، أو لأطفال جميلين، أو وظيفة رائعة ثم عدم إعطاء كل من هؤلاء وأنفسنا المذهلة الاهتمام الذي يستحقونه؟

اكتب قوائم بما تريد تحقيقه، والأهداف التي تريد الوصول



إليها. في كل مرة تقوم فيها بوضع علامة واحدة، تذكر أن تكافئ نفسك! لا يتعلق الأمر بالحصول على الجائزة الكبرى: من المهم الاستمتاع بالوصول إلى هناك. لذلك لا تنسى أن تربيت على ظهرك - فأنت تستحق ذلك.

ستبقى الأحلام أحلاماً ما لم تعمل على تحقيقها؛ لن يقوم أي شخص آخر بهذا من أجلك، لذلك عليك أن تتعثر ثم تتجح. اكتشف شيئاً يجعل قلبك ينبض، وابحث عن طريقة تجعله يعمل من أجلك ثم استمر في التمسك بها حتى تصل إلى غايتك ثم استمر في التمسك بها للحفاظ عليها. إنها مسألة سهلة جداً.

تصور مستقبلنا بالطريقة التي نريدها يمكن أن يساعدنا في تحقيق أحلامنا وأهدافنا.

يجب ألا ننظر إلى كل عقبة على أنها سبب للتوقف، أو الاعتقاد بأننا قد فشلنا - فالأشياء لم تسر بعد بالطريقة التي نريدها. تجري الأشياء بالترتيب المفترض لها، وليس بالترتيب الذي نريده.

تحويل أحلامنا إلى أهداف يمكننا العمل على تحقيقها يجعل ما لا يمكن تحقيقه ممكناً تماماً.





# X

هل أنت روح  
تتوقد ناراً

من خلال هذا الكتاب، رسمت صورةً لحياتي الشخصية لأعطيك أمثلة عن كيف يمكنك أن تعيش وتتعلم وتزدهر في حياة تحبها. هذا لأنني أدركت أهمية أن أفتح باب حياتي لك.

## ثق في هذا الكون

زوجي الحبيب، الرجل الذي كان من المقرر أن أقابله في وقت كنت مستعدةً لاستقباله، دخل حياتي عندما لم يكن أي منا يبحث عن الحب. كنا في مكان مظلم جداً وكانت العلاقات آخر ما يدور في أذهاننا. لكن كلانا يعتقد أن الكون لديه عادة يمنحك ما تحتاجه - وليس ما تريد - في الوقت الذي تحتاج فيه للحصول عليه.

لقد وافقت أنا ونيك على الذهاب في موعد غرامي حدده الأصدقاء المشتركون. عملت مع المرأة (دونا، التي ذكرتها عدة



مرات في الكتاب) ولعب نيك الجولف مع زوجها دان. لقد كان موعداً ثنائياً كي يقلّ الحرجُ. في تلك المرحلة، كنت مطلقة لما يقرب من عامين، ورأيتُ أنه من الواضح أنه ليس لدي أدنى فكرة عمّا يتعلق بالرجال، كنت أبقى بعيدةً عنهم. كان نيك على وشك الطلاق وكان متوتراً. كنا نتظاهر للعالم الخارجي بأننا نتأقلم، لكن في الداخل، كنا في حالة من الفوضى.

بالكاد نظرت إلى نيك في النصف ساعة الأولى من موعدنا. تركت الرجال يتكلمون - كانوا يضحكون ويمزحون كما يفعل الرجال - بينما تجاذبنا أنا ودونا أطراف الحديث في هدوء. بعد ذلك، عندما غادرنا جميعاً البار للذهاب إلى مطعم محلي، انزلت دونا ودان للسماح لنيك وأنا بالسير معاً. بمجرد دخول المطعم وبعد بضع مشروبات من الكوكتيل المهدئ للأعصاب، قررت، لسبب غير معروف، أن أكون منفتحةً تماماً مع هذا الرجل الذي لم أقابله من قبل. قلت له كل شيء عن نفسي.

كل شيء: بما في ذلك الحقيقة حول سبب طلاقنا مرتين. كنت أحسب أنه يمكنه فقط العودة إلى المنزل وأن يبحث في غوغل إذا أراد ذلك، وهذا من شأنه أن يلقي بكل أنواع التخمين وأنصاف الحقائق جانبا. إذا أراد أن يعرف أنا الحقيقية، فاهي أمامه، خذها أو أتركها. كان نيك هادئاً وهو ينيصتُ. أخبرني لاحقاً أنه لم يكن مجرد مستمع جيد - لقد صُدم. هل كان هذا ما تعنيه المواعدة - إخبار الناس بأشدّ أسراركَ بؤساً منذ البداية؟!



بعد بضع ساعات ذهبنا بجوار ملهى ليلى - كانت المرة الأولى التي أذهب فيها منذ سنوات! تم تشييده على ثلاثة طوابق وكان مخصصاً للأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين ثلاثين عاماً وما فوق، لذلك كان بارداً للغاية، مع موسيقى مختلفة في كل طابق وأماكن للجلوس والاسترخاء. تجاذبنا أطراف الحديث جميعاً ثم توجهنا إلى شرفة في السطح للحصول على بعض الهواء النقي. في طريق العودة إلى حلبة الرقص كانت الحانة مزدحمة، ومد نيك يده ليأخذ يدي ويوجهني. الثانية التي لمست يده يدي شهقنا في صدمة وحدقنا في بعضنا البعض. مر تيار كهربائي ضخم من خلالنا، من أطراف أصابعنا عبر أجسادنا. وقف كلانا دون حراك وحدق، كنا نرى بعضنا البعض بوضوح لأول مرة. توقف كل شيء... ثم قبلني...

بعد خمسة وأربعين دقيقة خرجنا من أجل استنشاق بعض الهواء.

في هذه المرحلة، أحتاج إلى التأكيد على أنني لست من النوع الذي يقبل الرجال الذين بالكاد أعرفهم في وسط النوادي الليلية. كنت أتمنى أن أكون كذلك لأن ذلك سيجعلني أكثر إثارة. سيكون لدي أيضاً قصص أفضل بكثير لأرويها في حفلات العشاء. لكنني لست كذلك! ما فعلته بعد ذلك كان يجب أن يشعرني بالجنون، لكنه لم يكن كذلك - لقد شعرت أنه طبيعي تماماً وحققي. طلبت من نيك أن يأخذني إلى المنزل ففعل. عدت إلى شقة نيك، والباقي كما يقولون، هو مجرد تاريخ.

## القيامُ بما هو أفضلُ بالنسبةِ إلينا

السبب الذي يدفعني إلى سردِ هذه التفاصيل (على الرغم من أنني لم أخبر والدتي - آسف يا أمي! أو والدي: نعم، لقد فعلت كل ما لا يفترض أن تفعله) هو أنه في بعض الأحيان عليك فقط أن تفعل ما تشعر به حقًا. حتى لو كان مجانيًا لشخصيتك. في بعض الأحيان، عليك حقًا أن تقول «اللعة» وتدع الكون، كما تقول غابرييل بيرنشتاين، «يحمي ظهرك».

الآن، هذا لا يعني الذهاب إلى الفراش مع كل شاب تقبله في ملهى ليلي! ولكن عندما تشعر باتصال حقيقي مع شخص ما أو شيء ما فقط سر وفق ما يمليه قلبك.

لقد تحدثنا أنا ونيك عن هذا مرات عديدة منذ أن التقينا معًا. كانت هناك مئات الأسباب التي دفعتنا إلى الانفصال بعد تلك الليلة الواحدة، وقليل جدًا من الأسباب التي دفعتنا إلى البقاء معًا. كنا نعيش في مقاطعات مختلفة، لذلك كان هذا يعني ما يقرب من ساعة بالسيارة في كل مرة أردنا رؤية بعضنا البعض. كان في حالة من الفوضى: كان مكتئبًا وكان يقابل مستشارًا كل أسبوع.

كما تم تشخيص حالته بأنه يعاني من مرض في القلب وكان ينتظر معرفة ما إذا كان سيحتاج لعملية جراحية. في غضون ذلك ظل يفقد الوعي؛ ذات مرة تلقيت مكالمة هاتفية من شرطي يسألني



عما إذا كنت أعرف الشخص الذي اتصل بي من هاتف محمول معين. تم العثور على نيك غائبًا عن الوعي على مقعد عندما كان من المفترض أن يكون في مناسبة عمل على بعد ثلاث ساعات من المكان الذي أعيش فيه. من الواضح أنه شعر بتوعك فانصرف. لم تعرف الشرطة المدة التي قضاها هناك - اعتقد الناس أنه كان مخمورًا. كنت أقود سيارتي ليلًا لإحضاره من المستشفى وأنا قلقة.

في بعض الأحيان، هناك قوى أكبر تلعب دورًا، وعلينا فقط أن نثق في أن كل شيء يحدث لسبب ما.

خلال السنوات الثلاث التي قضاها في العلاج، تعهد نيك بأنه سيخرج من وضعه كرجل أفضل. أقسم أنه لن يكرر الأخطاء التي ارتكبها في حياته الشخصية؛ أنه سيكون أبًا وشريكًا أفضل. أن يعمل على نفسه يوميًا: لم أعرف أبدًا أي شخص ملتزم بأن يكون أفضل منه كل يوم. نيك وأنا نفعل الأشياء بطريقتنا الخاصة؛ نحاول أن نكون أشخاصًا صالحين، وأن نوجه أطفالنا ليكونوا أشخاصًا صالحين، وأن يفعلوا الشيء الصحيح.

لا أحد منا مثالي، لكننا أفضل بكثير مما كنا عليه عندما التقينا لأول مرة! نحن نؤمن ببعضنا البعض - نرى أشياء في بعضنا البعض أعتقد حقًا أنه لم يرها أحد من قبل - وهذا يجعلنا أكثر شجاعة، وأكثر جرأة، وأكثر استعدادًا لتحقيق أحلام كبيرة



والسعي لتحقيق أشياء عظيمة. أعتقد أنه كان لدينا هذا دائماً في داخلنا. لقد قلنا إنه عندما كنا صغاراً شعرنا أنه من المهم القيام بأشياء عظيمة - لم نكن نعرف ما هي. الآن نقوم بذلك: نحن نعمل معاً على موقعنا الإلكتروني لمساعدة كل امرأة على الشعور بالقوة، والشجاعة، والأكثر تجهيزاً مما كانت عليه في أي وقت مضى لتعيش الحياة التي كان من المفترض أن تعيشها.

لقد أوصلتنا جميع تجاربنا إلى هذا المكان، وكل شيء تعلمناه من خلال جميع الأشخاص الذين قابلناهم على طول الطريق، علينا تمريره. أعتقد حقاً أننا مقدر لنا أن نلتقي، وأن الكون كان ينتظر إقدامنا على ذلك. أعتقد أنه كان عليّ أن أعبر عن كل ما فعلته لإيصالني إلى المكان الذي أنا عليه الآن لأنه إذا لم أفعل ذلك، فلن أكون ملتزمة بقدر التزامي بمساعدة الآخرين. أشعر بالامتنان الشديد لأنني كنت مع شخص أحبني بدرجة كافية.

## الإيجابية هي التنوع

إذن، هذا ما أسعى إليه. لا يمكنك دائماً تغيير ظروفك على الفور. لا يمكنك التلويح بعصا سحرية وجعل كل شيء بالطريقة التي تريدها. ولكن يمكنك اتخاذ خطوات واتخاذ قرارات ثم الابتعاد عن الطريق والسماح للأشياء بأن تحدث بالطريقة التي من المفترض أن تحدث.

كم مرة نظرت إلى الوراء وأدركت أن الشيء الذي كنت تأمل



فيه حقًا، وتدفعه حقًا، وشعرت بخيبة أمل شديدة عندما لم ينجح بالطريقة التي تريدها، وقد نجح بالفعل في تحقيق الأفضل في النهاية؟

كانت المقولة المفضلة لجدتي هي: «ما لك لن يمر عليك» وكانت على حق تمامًا. إذا كان من المفترض أن يحدث شيء مأساوي سيحدث. احصل على أحلامك، ضع خططك، استمر في العمل، لكن اترك الأمور تتحسن - لا تحاول إجبارها على السير وفق تصوُّرك.

في أعماقنا نعلم أن المحن هي التي تقودنا إلى أشياء عظيمة. لطالما اعتقدت أننا نتعلم أكثر من خلال رحلاتنا الأكثر إيلامًا. أعتقد أنه يجب أن تكون هناك طريقة لأخذ أسوأ الأوقات لدينا وتحويلها إلى أفضل الأوقات.

نختار ما إذا كنا متفائلين أم لا. نختار أن ننظر إلى الجانب المشرق على الجانب السلبي. لا يأتي ذلك بشكل طبيعي: نحن نختار! من الأسهل ألا تفعل شيئًا، ألا تحاول، ألا تعيش على أمل أن الأمور ستنجح، لأننا بذلك نتجنب خيبة الأمل التي قد لا تكون خيبة في النهاية.

لكن البديل الوحيد عن المحاولة هو أن نعيش حياة مليئة بالمرارة الفارغة التي لم تسر الأمور بالطريقة التي أردناها والشعور بأن الحياة صعبة ولا نملك القدرة على تغييرها. وهي بالنسبة إلي حياة ضائعة: مضيعة للفرصة وإهدار لحالتنا الصحية.



هناك دائماً شيء يدعو للتفاؤل. حتى عندما تكون الحياة صعبة، يمكننا التركيز على ما ينجح ويسير بشكل صحيح.

إن مجرد النظر بإيجابية إلى ظروفك يعني أنك قادر على رؤية الفرص التي قد فاتتك بسبب البؤس والتشاؤم، ورأسك لأسفل وعيناك وأذنيك مغمضتان.

الأمر شبيه بالسيارة الزرقاء - إذا كنت تبحث باستمرار عن سيارة زرقاء، فإنك في النهاية ستكتشفها في كل مكان. لذا تأكد من أن السيارة الزرقاء في حياتك شيء إيجابي، وليست شيئاً سلبياً، لأنك ستجد دائماً ما تبحث عنه، حتى لو لم تكن تدرك أنك كنت تبحث.

أعرف هذا بشكل مباشر عندما كنت أشعر بأدنى مستوى قبل الانهيار؛ من الوقت الذي شعرت فيه أن الجميع كانوا ضدي، وأن الناس كانوا لئيمين عمداً وغير متعاونين، وأن الفرص التي عملت من أجلها لم تكن مجدية. لقد كنت شديدة التركيز على كل الأشياء التي لم أتمكن من حلها لدرجة أنني لم أستطع رؤية الأشياء التي كانت جيدة.

## استعد لبدء حياة جديدة

كان لملايين الأشخاص تجربتهم الفريدة مع جائحة



الفيروس الذي اجتاح العالم في عام ٢٠٢٠. عندما وصل انتشار مرض فيروس كورونا (كوفيد -١٩) إلى أبعاد قياسيةً ودخلت دول بأكملها في حالة حجر، لم يكن أحد منا يعرف كيف نتعامل مع هذه الجائحة. لطالما كنت أمزح مع أطفالي قائلةً إنهم سيجدون أنفسهم بمفردهم إذا حدثت كارثة الزومبي لأن الزومبي يخيفني. لا يمكنني مشاهدة أفلام الغزو الفضائي لأنني أعتقد أنني سأكون الشخص الذي يصاب بالذعر ويتخذ كل القرارات الخاطئة .

ومع ذلك، عندما ضرب الفيروس التاجي، أصابني حقاً، وتم إيقاف برنامجي التلفزيوني المباشر، تم إرسال الأطفال إلى المنزل من المدرسة. لم أفكر في نفسي على الإطلاق. أصبحت مهمتي هي البقاء على قيد الحياة؛ للتأكد من بقاء عائلتنا موحدةً، ولديها ما يكفي من الطعام، والالتزام بالروتين الذي أعطانا أهدافاً نتحقق منها كل يوم.

لم أكن أعرف أن هذا سيكون رد فعلي. لا أحد منا يعرف حتى نجد أنفسنا في موقف غريب. إن الشعور بالخوف، والخوف الحقيقي، على نطاق لم تختبره الأجيال التي سبقتنا، يبرز غرائزنا جميعاً - بعضها أفضل من البعض الآخر. إذا كان هناك شيء واحد يمكننا التخلص منه من الخوف العالمي الذي عشناه، فهو أن مخاوفنا القديمة لا تهم بقدر ما كنا نظن أنها كانت مهمة. القلق بشأن الفشل، وإحراج أنفسنا، وإساءة فهمنا لها... كل تلك الأشياء

التي تدور في أذهاننا عندما تكون الحياة «طبيعية» لا تعني شيئاً الآن. لذا علينا أن نتخلص منها.

يعتمد مستقبلنا على حاضرننا. كيف تتصرف الآن، في هذه اللحظة، يحدد كيف ستكون بقية حياتك.

تعلم من أخطائك - كلها في عدادِ الماضي الآن. هذا وقت  
للشروع في بدايات جديدة.

تم مسح اللوحة ونحن مستعدون للبدء من جديد. تقول أسطورة طائر الفينيق إنَّ هذا المخلوق الجميل الخالد اشتعلت فيه النيران في نهاية حياته، ليعود من جديد من رماده ليعيش مرة أخرى. لقد أصبح يرمز إلى أشياء كثيرة: إعادة الميلاد والخلود والحياة بعد الموت على سبيل المثال لا الحصر. بالنسبة إلي، إنه يرمز إلى الطريقة التي عشنا بها دائماً، منذ بدايتنا، بداياتنا الجديدة.

لقد مررنا جميعاً بتجارب تم فيها تركنا في الخلف، أو دفتنا. يمكن للولادة أن تأتي بعدة طرق: مجرد أن تصبح مراهقاً وتترك الطفولة هو ولادة جديدة بطيئة؛ التحول إلى مرحلة البلوغ وكل ما يجعله هوشياً آخر.

لكن تحولاتنا، ولادة جديدة لدينا، لا تنتهي عند هذا الحد. نحن نتطور ونتغير باستمرار، ودائماً ما نتطور أكثر في أوقات



الضغط. كمجتمع على كوكب الأرض، فقد عانينا من ضغوط أثرت في كل واحد منا: كأفراد، كعائلات، كزملاء، كأصدقاء. كنساء، تغيير منظورنا حول ما يعنيه أن تكون «فتاة مشتتة»، حيث حدد كل واحد منا النجاح بطريقته الشخصية. بالنسبة للبعض، كانت هذه فرصة للتعمق والتعلم والنمو.

ما تقعله بهذه التجربة، وكيف تمضي قدمًا الآن، أمر متروك لك. تختلف تجربتك الحياتية عن تجارب الآخرين - فكل حياتنا مختلفة. أنت مختلف! وهذا ما يجعلك مميزًا جدًا.

لقد تغلبت بالفعل على الكثير من العقبات. أنت جاهز لأن تولد من جديد، لتبدأ من جديد. لذا كن متحمسًا. اشعر بالبهجة التي في روحك. قم بعملك. استمر في القيام بالعمل الذي تحبه. واستمر في التقدم حتى يتم تحديد كل مربع صغير، يتم الوصول إلى كل هدف صغير.

سر على صهوة النار التي تحب.

