



كتاب جديد يقدمه لك مؤلفو سلسلة
«شورية الدجاج للحياة»

دروس من الحياة للمرأة

٧ مكونات أساسية لحياة متوازنة

ستيفاني مارستون

جاك كانفيلد و مارك فيكتور هانسن

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
...أول مكتبة متخصصة ... first point of destination

+٩٦٦ ١ ٤٦٢٦٠٠٠	تليفون	٣١٩٦
+٩٦٦ ١ ٤٦٥٦٣٦٣	فاكس	الرياض ١١٤٧١
المحافظ الرياض (المنطقة العربية السعودية)		
+٩٦٦ ١ ٤٦٢٦٠٠٠	تليفون	سارح العليا
+٩٦٦ ١ ٤٧٧٣١٤٠	تليفون	سارح الأحساء
+٩٦٦ ١ ٢٦٤٥٨٠٢	تليفون	طريق الملك عبدالله
+٩٦٦ ١ ٢٧٨٨٤١١	تليفون	طريق الملك عبدالله (حي الحمراء)
+٩٦٦ ١ ٢٧٥٤٧١٠	تليفون	الدائري الشمالي (مخرج ٦/٥) القصيم (المنطقة العربية السعودية)
+٩٦٦ ٦ ٣٨١٠٠٢٦	تليفون	سارح عثمان بن عفان الخبر (المنطقة العربية السعودية)
+٩٦٦ ٣ ٨٩٤٣٣١١	تليفون	سارح الكورنيش
+٩٦٦ ٣ ٨٩٨٢٤٩١	تليفون	مجسم الراشد
+٩٦٦ ٣ ٨٠٩٠٤٤١	تليفون	الدمام (المنطقة العربية السعودية) الشارع الأول
+٩٦٦ ٣ ٥٣١١٥٠١	تليفون	الأحساء (المنطقة العربية السعودية) المبرز طريق الظهران جدة (المنطقة العربية السعودية)
+٩٦٦ ٢ ٦٨٢٧٦٦٦	تليفون	سارح صاري
+٩٦٦ ٢ ٦٧٣٢٧٢٧	تليفون	سارح فلسطين
+٩٦٦ ٢ ٦٧١١١٦٧	تليفون	سارح التحلية
+٩٦٦ ٢ ٢٣٨٢٠٥٥	تليفون	سارح الأمير سلطان
+٩٦٦ ٢ ٦٨٧٢٧٤٣	تليفون	سارح عبدالله السليمان (جامعة بلازا) مكة المكرمة (المنطقة العربية السعودية)
+٩٦٦ ٢ ٥٦٠٦١١٦	تليفون	أسواق الحجاز الموجة (بونا نهر)
+٩٧٤ ٤٤٤٠٢١٢	تليفون	طريق سلوى - تقاطع رمادا أبو ظبي (الإمارات العربية المتحدة)
+٩٧١ ٢ ٦٧٣٣٩٩٩	تليفون	مركز الميناء الكويت (بونا الكويت)
+٩٦٥ ٢٦١٠١١١	تليفون	الحوالي - شارع تونس

موقعنا على الإنترنت www.jarirbookstore.com

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على :

jbpublications@jarirbookstore.com

الطبعة الأولى ٢٠٠٦

حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لمكتبة جرير

Original title: Life Lessons for Women.

Copyright © 2004 by Jack Canfield and Mark Victor Hansen.

Published under agreement with Health Communications Inc., Deerfield Beach, Florida, U.S.A.

ARABIC language edition published by JARIR BOOKSTORE. Copyright © 2006. All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system without permission.

Life
Lessons
for
Women

Jack Canfield
Mark Victor Hansen
Stephanie Marston, M.F.T.

 **مكتبة جرير**
JARIR BOOKSTORE
not just a bookstore. **ليس مجرد مكتبة**


Health
Communications, Inc

المحتويات

١ المقدمة
	المكون الجوهري رقم # ١ : استجمعى شتات نفسك
٧ رسالة حب " ديبورا شاوس "
١٢ درس الحياتى رقم # ١ : توقفى وفكرى ملياً فى حياتك
١٤ حكمة الطيور " سوزان سيرزما "
١٨ درس الحياتى رقم # ٢ : عليك إدراك مواطن قوتك
٢٠ بقليل من المساعدة من شخص غريب " بياردين يونجدال "
٢٣ درس الحياتى رقم # ٣ : تعرفى على حقيقة نفسك
٢٦ قلبك دليلك " شيرى بيكر "
٣٠ درس الحياتى رقم # ٤ : كونى صادقة مع نفسك
٣٢ مشهد من العش الخالى " جون سيرزا كولف "
٣٤ درس الحياتى رقم # ٥ : اكتشفى دورك فى قصة حياتك
٣٩ أم فى " مجلس الآباء والمعلمين " كيه . كيه . شوت "

الدرس الحياتى رقم # ٦ : عليك إدراك ما هو مهم ٤٢

المكون الجوهرى رقم # ٢ : كوني مسئولة عن حياتك

اتخاذ خطوات شجاعة " كيه . كيه . ويلدر " ٤٩

الدرس الحياتى رقم # ١ : عليك تقييم أولوياتك ٥٣

التواصل مع الطبيعة " نانسى بى . جيبس " ٥٦

الدرس الحياتى رقم # ٢ : أعيدى تهيئة نفسك ٦٠

فن الرفض : كيف تقولين " لا " " كارين ماكويشيشن " ٦٣

الدرس الحياتى رقم # ٣ : ضعى حدوداً ٦٧

الاستمتاع باللحظة " ستاسى جرينجر " ٧٠

الدرس الحياتى رقم # ٤ : تخلصى عن دور المرأة الخارقة ٧٤

تعليم عال " باربرا ماكلوى " ٧٧

الدرس الحياتى رقم # ٥ : احترمى التزامك أمام نفسك ٨١

المكون الجوهرى رقم # ٣ : اعتنى بنفسك

صف السيارة فى منتصف الجراج " لويز هام " ٨٩

الدرس الحياتى رقم # ١ : جربى رعاية نفسك ٩٢

- ٩٤ الشعور بالتححرر " فيريدا وولف "
- ٩٧ الدرس الحياتى رقم # ٢ : تخلصى من شعورك بالذنب
- ١٠٠ الحياة بعد الموت " ريتا فى . ويليامز "
- ١٠٤ الدرس الحياتى رقم # ٣ : كونى رياضىة
- ١٠٧ لو كنت محظوظة : " أفييس دراكر "
- ١٠٨ الدرس الحياتى رقم # ٤ : كونى حنونة على نفسك
- ١١٣ عصى وأحجار " كارول ماكدر ريم "
- ١١٦ الدرس الحياتى رقم # ٥ : تقبلى المجاملات
- ١١٨ مصيدتى الحبيبة " جينى أيفى "
- ١٢٢ الدرس الحياتى رقم # ٦ : خصصى فى جدولك بعض الوقت
لذاتك
- ١٢٦ الانطباع الذى يدوم " شارلا تايلور "
- ١٢٩ الدرس الحياتى رقم # ٧ : تحلى بروح الدعابة

المكون الجوهري رقم # ٤ : أحيطى نفسك بالدعم

- ١٣٧ عيد ميلاد " جرانى " التاسع " تونيك ديوت "
- ١٤٢ الدرس الحياتى رقم # ١ : كونى صداقات تدوم

- خير الحقائق " إيزابيل بيرمان باتشر " ١٤٤
- الدرس الحياتى رقم # ٢ : اسعى إلى الصداقة الحميمة ١٤٨
- الوصول إلى حبل نجاتك " ميرا شوستاك " ١٥١
- الدرس الحياتى رقم # ٣ : أبقى على صديقاتك ١٥٤
- دبابيس الأمان ورجال البريد " جانيت لين ميتشيل " ١٥٨
- الدرس الحياتى رقم # ٤ : أغمرى من تحبين بالحب ١٦٤
- العلاقات التى تربطنا " بامبلا جليكريست كورسون " ١٦٧
- الدرس الحياتى رقم # ٥ : اطلبى العون ١٦٩
- الخط الأبيض " إيزابيل بيرمان باتشر " ١٧٢
- الدرس الحياتى رقم # ٦ : كوّنى جماعة لتقديم العون ١٧٩

المكون الجوهري رقم # ٥ : اعتمدى على عاطفتك وقومى بالأمر

- التجول مع لاعبي السيرك " فيكى بيكر " ١٨٥
- الدرس الحياتى رقم # ١ : اكتشفى رغباتك الحقيقية ١٩١
- التشبث بالأحلام " كريس هام روس " ١٩٣
- الدرس الحياتى رقم # ٢ : احلمى حلماً صغيراً ١٩٩
- القفز نحو حياة جديدة " كارين بلو " ٢٠١

- ٢٠٧ الدرس الحياتى رقم # ٣ : اذهبى فى مغامرة
- ٢٠٩ تاريخ عيد الميلاد " ديبور إم ريز "
- ٢١٣ الدرس الحياتى رقم # ٤ كوني جسورة
- ٢١٥ القفز " موار جيه . كاسى "
- ٢١٩ الدرس الحياتى رقم # ٥ : عيشى عاطفتك

المكون الجوهري رقم # ٦ : استفيدي من كل يوم

- ٢٢٧ أحلام اليقظة تموت " لين زيلنسكى "
- ٢٣٠ الدرس الحياتى رقم # ١ : تذكرى ما هم مهم
- ٢٣٢ من يريد أن يصبح مليونيراً بأية وسيلة ؟ " سو دياز "
- ٢٣٦ الدرس الحياتى رقم # ٢ : تحلى بالبساطة
- ٢٤١ المكان الهادئ " بيفرلى تريوانى - مونتز "
- ٢٤٤ الدرس الحياتى رقم # ٣ : استشعري قيمة الأمور العادية
- ٢٤٧ مائدة الطعام " كاي كولير ماكلافلين "
- ٢٥٠ الدرس الحياتى رقم # ٤ : انظري إلى الجوانب الإيجابية
- ٢٥٤ نقطة تحول " سوزان كارفر ويليامز "
- ٢٥٨ الدرس الحياتى رقم # ٥ : تعلمي أن تسامحي

٢٦٠ إحصاء اللغات " باتريشيا لورينز "

٢٦٦ الدرس الحياتى رقم # ٦ : قدرى ما أنعم الله عليك به من نعم

المكون الجوهري رقم # ٧ : بادلى الآخرين الحب

٢٧٣ احتفلنا بالحياة " مارى جو كليدينين "

٢٧٨ الدرس الحياتى رقم # ١ : تذكرى ما عليك تقديمه للآخرين

٢٨١ سلال مايو " فيث أندروس بيدفورد "

٢٨٤ الدرس الحياتى رقم # ٢ : فكرى فيما عليك المساهمة به

٢٨٧ حسن إنفاق الوقت " كارين فورتنر جرانجر "

٢٩٠ الدرس الحياتى رقم # ٣ : احرصى على التراحم

٢٩٤ الدم : شريان الحياة " إم . ريجينا كرام "

٢٩٧ الدرس الحياتى رقم # ٤ : نعمة العطاء

٢٩٩ دائرة كاملة " كارين إس . دريسكول "

٣٠٢ الدرس الحياتى رقم # ٥ : ابتهجى واحتفلى

المقدمة

” دروس من الحياة للمرأة ” هو الكتاب الأول من سلسلة ” شوربة الدجاج ” الجديدة . ويعد الكتاب أداة ممتازة لمساعدة الذات . فقد أردنا أن نقدم لك من وحى القصص التي وردت بسلسلة ” شوربة الدجاج ” الأصلية الأدوات العملية والتدريبات والمعلومات التي تعينك في سبيل تحقيق قدر أكبر من التوازن والحب والصحة والمرح في حياتك .

فلقد تلقينا عبر السنوات الماضية عشرات الآلاف من الخطابات منكم - نقصد قراءنا - التي عبرتم فيها عن عميق شكركم ، وعن مقدار تأثركم بقصص بعينها ، أو التي طلبتم فيها النصح . وجاء هذا الكتاب معبراً عما بذلنا من جهد ، ليستمر ما نقدمه لكم من دعم وتعزيز ، كما اعتدتم من سلسلة ” شوربة الدجاج ” .

وسواء كنت ربة منزل ، أو امرأة عاملة تحاول أن توازن بين عملها وأسررتها ، أو أما تعيش بدون زوج محاولة ملء الفراغ الذي تركه زوجها ، أو امرأة سأمت شعورها بالتعب ، فسوف يكشف هذا الكتاب النقاب عن الأسرار التي سوف تساعدك على معرفة قيمة نفسك ، والاستمتاع بالتجارب اليومية ، وإيجاد الوقت للعيش بمرح وحيوية وسلام في قلب هذا العالم المشوش . وسوف يزودك الكتاب بالأسس التي يمكنك بها تحقيق التوازن والإشباع في حياتك المعقدة المتوترة .

وينقسم الكتاب إلى سبعة مكونات رئيسية ، ويحتوى كل فصل منه على قصص " شورية الدجاج " التى تعرفينها وتحبينها ، والدروس الحياتية التى تنبع من أفضل ما ورد بكل قصة ، والأدوات الأساسية مشتملة على الاقتراحات التى تساعدك على إدخال هذه الدروس حيز التطبيق ، والعبارات الملهمه ، والعبارات الموجزة المسماة " غذاء الفكر " و " أسئلة تستحق الطرح " التى تمنحك القدرة على المزيد من التأمل ، وتمارين اللسة النهائية لتساعدك على تطبيق ما تعلمته للتو . وقد صممت كل هذه العناصر لمساعدتك على الوصول إلى أهم الموضوعات بالنسبة لك ، والاختيار الواعى بشأن كيفية استثمار وقتك وطاقتك ، ورفع مستوى جودة حياتك اليومية .

ويتضح من رسائلكم بالبريد الإلكتروني وخطاباتكم أن أكثر ما تناضلون للتركيز عليه هو أنفسكم وحاجاتكم وأحلامكم . فلطالما كانت المرأة تقيم على أساس قدرتها على فهم حاجات الآخرين وإشباعها . وتعد هذه إحدى مواهبك كامرأة . وعلاوة على ذلك ، تريد الكثيرات منكن تصحيح المعادلة ، فقد ترغبين فى البدء فى استحضار حاجاتك ورغباتك التى طال إهمالها ونسيانها ، كما قد ترغبين فى إعادة نفسك لبؤرة حياتك . ولكن حتى يحدث ذلك ، عليك أن تتعلمى إحداث التوازن بين مسؤولياتك تجاه الآخرين ، ومسئولياتك تجاه نفسك ، وبين الالتزامات والمتعة ، وبين العمل واللعب ، وبين النشاط والراحة .

فعندما تبدئين فى تذكر ما يعتبر أهم شىء فى حياتك ، وعندما تعدين آمالك وأحلامك للحياة ، وعندما تستعيدين للالتزام بقيمك

ومعتقداتك المترسخة في أعماقك فسوف تستعيدير اكتشاف رغباتك العميقة ويعود إليك محرك . وحكمتك . وعاطفتك وحماسك وثقتك بداتك وحيويتك ثم ستمكنين من خلق الحياة التي طال رغبت في عيشها

ويعد " دروس من الحياة " هدية منا إليك . فسوف يساعدك على استكشاف مواطن قوتك مرة ثانية . وإدراك ما تحبين وما ترغبين وسوف يبين لك الكتاب كيفية تحويل أحد مكونات حياتك الرئيسية واحدا في كل مرة . وقد أعد هذا الكتاب ليحفزك على تحقيق القدر الأكبر من التوازن والإشباع . ولإعادة اتصالك بعاطفتك فمهما كان ما تمنيت فعله . ومهما كان ما رغبت في استعادته . فقد حان الوقت لتحقيقه

فإليك نقدم " دروس من الحياة للمرأة " واضعين كل ذلك نصب أعيننا . فهلا تفضلت بالحصول على الإلهام والدعم والتشجيع الذي تحتاجين لتصبحي المرأة المرحة . المذهلة التي طالما تمنيتها

" جاك كانفيلد " و " مارك فيكتور هانسن " و " ستيفاني مارستون "



#

المكون الجوهري رقم

استجمعي شتات نفسك

” اعشقي نفسك أولاً ، ثم كل شيء
آخر . فأنت في حاجة ماسة لعشق
ذاتك ، حتى تتمكني من القيام بكل
شيء في هذا العالم ” .

” لوسيل بول ”

رسالة حب

لابد أن ألتزم بعشق ذاتي ، واحترامها ،
فحياتي كلها تعتمد على حب
واحترام ذاتي .

" جون جوردان "

" أريدك أن تكتبي رسالة حب لنفسك " قالها أحد المعلمين بصوت
رخيم ، ثم أردف قائلاً : " أغمضي عينيك ، وانظري لنفسك كما لو
كنت أبهى شخص في الدنيا ، فأنت المحبوبة الأولى والأخيرة .
والآن افتحي عينيك ، واكتبي " .

انتقلت لمقعدى الخشبي ، فقد سجلت نفسى لتلقى درس يستغرق
ساعتين عن " السعادة " ، وشعرت بوابل من الدوافع الإيجابية ،
وقنابل السعادة والثقة . فمشيت بالفعل إلى الحمام . ونظرت فى
المرآة ، وأكدت لنفسى أننى جميلة . وحاولت ألا ألحظ البثرة الرابضة
على أنفى ، أو التجاعيد التى تحيط بعينى ، أو الشقراء رائعة الجمال
التي تجاورنى ، التى همست لنفسها بحماس " يالك من جميلة ! "
(وكانت صادقة فى ذلك) .

قال المعلم معنفاً إياي " أنت لا تكتبين " ، فتنهدتُ وبحثتُ في محفظتي عن قصاصة من الورق ، وكتبت على ظهر إيصال محل البقالة : " عزيزتى ديبورا ، أنت تحتاجين إلى المزيد من الوقت لتقضيه مع نفسك . فلماذا تقومين باستمرار بتسجيل نفسك في فصول " مساعدة الذات " ؟ ابذلي الجهد للسيطرة على مشاعرك ، المخلصة " ديبورا " .

وضعت قلمي ونظرت في ساعتى . باق من الزمن ٥٦ دقيقة فقط من السعادة . وبمجرد وصولي للبيت ، ذهبت لصندوق البريد ، فسحبت مجموعة من أطرف الخطابات البيضاء ، وقلت لنفسى : ألن يكون رائعاً ، لو أن أحد هذه الأطرف كان يحمل رسالة حب حقيقية ، من عاشق قديم معذب ، أو معجب بى سرّاً ولا يستطيع أن يبوح لى بإعجابه ، أو زوجى السابق نادماً ؟

كان البريد مليئاً بالعواطف والحجج والوعود ، فشركة لبطاقات الائتمان تؤكد لى فى إحدى الرسائل أن استخدام بطاقتها يعنى امتلاك العالم ، وأخرى للسفر تقسم أن السفر معها يوفر النقود ، ويعد أحد نوادى الكتب بأن يسمح لى بتصفح كتاب جديد ، إن سجلت بياناتى للاشتراك به .

ولم تعلق أى قصاصة من الورق على جمال عينى الذى يأسر الأبواب ، أو على لون شعرى النابض بالحياة ، كما لم ترد أى إشارة لصوتى الذى ترن موسيقاه ، أو لمستى التى تفيض نعومة ورقة .

وكلما ازداد تفكيرى فى هذا الأمر ، ازداد اشتياقى لتلقى رسالة حب . فأعددت فنجاناً من الشاي ، وجلست على مائدة المطبخ ،

وجالت الأفكار بخاطري فقد يرسل لي أحدهم عبارة حب
بالفاكس . أو يبعث لي ما يذكرني بغرامه عبر البريد الإلكتروني . أو
يترك لي أحدهم رسالة صوتية تثير عواطفى . ولكنى أكتشفت أننى لم
أعرف من الرجال من يقدر على كتابة رسالة عاطفية
لذا فقد قررت أن أكتب واحدة لنفسى . فبدأت بتشغيل مقطوعة
موسيقية لـ " جوني مائيس " . واستبدت الفكرة برأسى . فأضأت
الشمعة الوحيدة التى وجدتها . وكانت شمعة عيد ميلاد نحيلة
خضراء اللون . فغرستها فى قطعة خبز . ثم أغمضت عينى .
ودندنت بإحدى الأغنيات . وحاولت تذكر الأشياء التى أحبها فى
نفسى . فشعرت وكأننى ارتدى حذاءً عالى الكعبين . وبالكاد أستطيع
المشى به .

فماذا كانت الكلمات التى استخدمها حبيبي الأول حين كنت
بالمدرسة الثانوية . ليكتب خطاب الحب المشتعل بعد أن ذاق لوعة
حبي ؟ لقد قال : " أنت الأنثى الحقيقية التى عرفت " . أو تلك
العبارة التى كتبها زميلى الذى كان مفتوناً بى وقال فيها :
" أنت الفتاة الوحيدة التى لن أحب غيرها " ، وسألت نفسى
متعجبة : " هل كرر نفس الوعد لكل واحدة من زوجاته الثلاث بعد
ذلك ؟ " .

فشجعت نفسى على كتابة ما يرد بخاطري ، كما نصحنى المعلم .
فخط قلمي بعض السطور على ظهر مظروف قديم ، ثم قررت أن
أستخدم - هذه المرة فقط - بعضاً من أدواتى المكتبية المرصعة بقواقع

البحر . والتي اشتريتها لمحبي الخيالي . وتعرفت يدي وأنا أمسك
بقلمي المفضل .

وكتبت : " عزيزتى " ديورا " . كم تعجبني طريقتك فى مساعدة
الآخرين . وأعلم كم ترهقين نفسك فى المحاولة . ومقدار ما ينتابك
من القلق ، كى تحسنى من نفسك . " ديورا " . أنت إنسانة طيبة .
المخلصة " ديورا " .

قرأت الخطاب وبدا على وجهى الوجوم . فلقد بدا الأمر وكأنه لقاء
بين صبي الكشافة " بليدج " وأصدقائه . وبالتأكيد . توجد فى
داخلى امرأة حقيقية مثل السيدة " جوديفا " و " أنا كارنينا " و
" أنيس نين " .

فكشفت غطاء طلاء الأظافر الأرجوانى ، ولعت أظافرى ، وضمت
شفتى فأغرقتهما بطلاء الشفاه القرمزى ، وانتصب قلمى فوق الورق .
ولكن ذهنى بدا فارغاً . لذا ، جلست حتى انقضت أغنيات " جونى
مائيس " .

ثم اتصلت بأحد الأصدقاء السابقين ، والذى عرفته ضمن من
عرفت من العشاق . فسألته : " ما الذى اعتدنا على فعله فى
الماضى ؟ " وذلك بعد سؤالى عن صحة وحال عائلته المبجلة .

فأجاب : " لقد أردت دائماً اهتماماً أكثر ، ولم أكن أنا رومانسياً
أو لطيفاً فى التعامل معك بالقدر الكافى ، وهناك أمور أخرى كثيرة
ولكنى نسيتها الآن . هل أخبرتك أنى قمت بطلاء السيارة باللون
الأخضر ؟ يجب أن تريها فى ضوء النجوم " .

ولكننى بالفعل كنت قد رأيتها كثيرا فى ضوء النجوم . فأنهيت
المكالمة وكتبت قائلة : " عزيزتى " ديورا " ، أنت أفضل من أى
سيارة . فأنت رومانسية . ودائماً تصلين فى الوقت المناسب .
فأستطيع أخذك لأى مكان . ولا أجد معك المشاكل التى مع السيارة
لإيجاد مكان لها فى ساحة الانتظار "

لقد أدركت الآن السبب الذى تبيع من أجله محلات الكتب
مجلدات تضم أعظم رسائل الحب فى العالم . ولو أن كاتبها قد عانوا
ما أعانى من صعوبة ، لما فاضت المجلدات بهذا الكم . فذرعت
الحجرة جيئةً وذهاباً وعقدت العزم على أن أكتب فى النهاية رسالة
بريدية تعج بالحب .

" عزيزتى " ديورا " . أنت تتمتعين بروح الدعابة . وأنت لا
تياسين أبداً ، كما أنك - كما كنت دائماً - فاتنة ، ذكية ، ومبدعة ،
فاستمتمى بكل لحظة ، يا أيتها المخلوقة الرائعة ، وإليك أهدى حبي
وذاتى " .

آه ، لقد كان هذا أكثر رومانسية ، فشعرت بشيء من الإشارة وأنا
أعيد قراءة هذا الخطاب ، وتذكرت عزمى على أن أعيش قصة حب
مع الحياة ، وأن أستمتع بكل يوم فيها .

أمتلك صندوقاً ، أحتفظ فيه بالروائع التى كتبها لى أصدقائى
فوضعت رسالتى العاطفية هذه به ، ألقىت بنفسى على الأريكة ،
وشعرت بأننى محبوبة وفاتنة . نعم بالتأكيد ، وأنا أدرك أن يوماً ما
قد يأتى ، وربما غداً ، حيث تتبدد فيه زهوة رسالة الحب ، وحيث
أعجز عن التفكير فيما هو أفضل لحياتى ، وحينئذ أصل

لصندوقى ، وبين عبارات أصدقائى وعشاقى وأفراد أسرتى . أجد الورقة المزينة بالقواقع . والكلمات التى كتبت عليها بقلم أكثر الأشخاص الذين عرفت ، قسوة ، وصرامة ، وانضباطاً . وقد أجد ذلك التحدى الهائل وهو " إنى أحب نفسى " .
" ديبورا شاوس "



الدرس الحياتى رقم # ١ : توقفى وفكرى ملياً فى حياتك

يتطلع معظم النساء للمزيد ، كالمزيد من الوقت ، أو المزيد من المال ، أو المزيد من الأصدقاء ، أو لعلاقة أفضل مع شريك الحياة أو الأسرة . فكم مرة سمعت فيها نفسك تقولين : " أتمنى لو توافر لى وقت أكبر لأقضيه مع نفسى ؟ " أو " أشعر بالضيق من هذا الكم من التوتر " أو " يتحتم علىّ ممارسة التمرينات وأن يكون قوامى أفضل " أو " أرغب أن تصبح حياتى أكثر بهجة " أو " كيف سأدبر احتياجاتى من المال ؟ " أو " كيف انقضى اليوم ؟ " أو " أشعر وكأننى لم أنجز أى شىء ! " ، فهل تبدو هذه التساؤلات مألوفاً لك ؟

فسواء كنت ربة منزل تدير منزلها ، أو امرأة عاملة توازن بين عملها وأسررتها . أو أما تعيش دون زوج مع أطفالها فتحاول التقلب على صعوبات الحياة ، أو امرأة تعبت من الشعور بأنها تعيش " حياة طاحنة مضجرة " ، فأليك الفرصة لتخلقى لنفسك الحياة التى تحبين .

وأول الخطى نحو القيام بذلك ، هى أن تستعرضى حياتك . ليس بعين الناقد . ولكن لاستكشاف الخيط الرفيع الذى يعطى لحياتك قيمة ومعنى . فعند استرجاع ذكريات حياتنا نعيد استجماع شتات أنفسنا . حيث نستجمع أولوياتنا وعواطفنا المنسية ، وفى النهاية حتى تتمكنى من القيام بذلك لا بد أن تعرفى من أنت ؟ وما الذى تهتمين به فعلاً ؟

وعليك أن تسأل نفسك : " ماذا أحب ؟ وما هى قيمى ومعتقداتى الأساسية ؟ وما هى حاجاتى ورغباتى ؟ وكيف يتسنى لى خلق حياة تلائم بالضبط شخصيتى الحالية ، وليس شخصيتى التى كانت فى الماضى ؟ " وسوف يمنحك هذا الفهم فرصة لإعادة تقييم أمورك . ولو لزم الأمر ، لتصحيح مسارك .

أنا أقدر وأشعر بقيمة ذاتى ، وذلك لأننى
قمت بعمل أشياء تفوق العادة .

حكمة الطيور

بعد تربية ثلاثة أطفال إلى أن بلغوا الكبر . أصبحت أنا وزوجي نقضى وقتاً أطول معاً ، وظننا أنه قد يكون بوسعنا اكتناز المال بالمصرف فى يومٍ ما فى المستقبل القريب . وأصبحت عبارة " ألن يكون ذلك جيداً حينما نتقاعد ؟ " تتكرر فى حواراتنا . ثم جاء العام الذى لا ينسى ، وغير كل شىء .

لقد كان أحد تلك الأعوام التى سمعت فيها صوتاً من داخلى يهمس قائلاً : " ترى هل ستزداد الأمور سوءاً ؟ " ، لقد كانت صحة أمى تتدهور بشكل سريع ، وعادت ابنتنا للبيت لتعيش معنا بعد أن وضعت طفلة . وخلال الشتاء الماضى ، توفيت أم زوجى بعد صراع مع الموت البطيء القاسى ، متأثرة بمرض الزهايمر ، كما كان أبوه محجوزاً بالمستشفى بعد أن أجريت له جراحة طارئة ، وقد بدأت صحة زوجى الجسمانية والعقلية تتأخر بسبب ما يقاسى من متاعب الحياة . ونال أصدقائنا وأقاربنا نصيبهم الذى لا يستحقون من الصعوبات ، ثم جاءت أحداث الحادى عشر من سبتمبر ، وفجأة ، أصبح عمل زوجى الذى بدا عليه الاستقرار ، غير آمن بفعل ترنح الاقتصاد . وانقلبت حياتنا رأساً على عقب ، فعائينا وتداعى زواجنا تحت هذه الضغوط .

وكانت حالة ابنتى النفسية متدنية . بفعل الانتقال المفاجئ لزوجها خارج البلد (والذى كان من المفترض أن يقوم برعاية الطفلة) . مما اضطرني لأن أطلب إجازة طارئة من عملى الذى أقوم فيه بتقديم مساعدات تعليمية لذوى الاحتياجات الخاصة . وذلك لرعاية طفلتها بينما كانت ابنتى تتدرب على التدريس للطلاب . فقد كان هذا التدريب هو المرحلة الباقية فى تعليمها لكى تحصل على درجة علمية تؤهلها للتدريس للمرحلة الابتدائية . وهو ما تحتاجه لتأمين مستقبلها . وعلى الرغم من أننى كنت الموظفة المخلصة الملتزمة طوال الأحد عشر عاماً الماضية . تم رفض طلبى للحصول على إجازة قصيرة غير مدفوعة الأجر . ولسوء الحظ . فقد تزامن مع طلبى وجود مراقب جديد ، ومشرف جديد أيضاً على التعليم الخاص ، ولم يكن أى منهما يعرفنى . فلم يقدر أى منهما أننى كرست السنوات الإحدى عشرة السابقة كلها لطلابى الذين يتلقون العناية الخاصة . وقد يتسبب تركى للوظيفة المستقرة ذات العائد المحفز من أجل رعاية حفيدتى ، فى تحملى عبئاً مالياً ، كما قد يعتبر خياراً صعباً ، ولكن أخبرنى قلبى بأن ذلك ربما يكون الخيار الوحيد المناسب .

منذ أن كنت فتاة صغيرة . غرس أبواى فى نفسى حب الطبيعة ، وكل ما تقدمه لنا الحياة من أشياء جميلة دون مقابل . وفى الوقت الحاضر ، قد أحتاج - أكثر من ذى قبل - لأن أعتمد على حبى للطبيعة . فقد يزودنى ذلك بالقوة اللازمة لعبور هذه الأوقات العصيبة . فبدأت أذهب فى تمشية طويلة مع حفيدتى . ووجدت أننى أعود بعد هذه التمشية لمنزل مستعيدة نشاطى البدنى والروحى .

وكان الخريف قد اقترب . فكانت " إيلسا " تضحك مبتهجة عندما
أضع ورقة شجر . أو زهرة جافة على إطار عربتها
ولأن الأشجار أصبحت عارية . فقد استطعت الوصول إلى أعشاش
الطيور التي كانت تختبئ في الأغصان الكثيفة فقلت لـ " إيلسا "
" انظري . ذلك عش طائر صغير " . وكان أحد أجمل الأعشاش التي
وجدناها عش صغير مستدير مكوّن من العشب الجاف . وكان نسيجه
محكماً . وقوياً . وناعم اللمس . وبالتأكيد . كان يضاهاى أحد
إبداعات " فرانك ليود رايت " . فبعض هذه الأعشاش كان منسوجاً
من الريش . والأعواد الجافة . وفراء الحيوانات الأليفة . وكان
الهيكل الأساسى لبعض الأعشاش الأخرى مصنوعاً من قش الذرة
والخيوط والحبال المجدولة من الحشائش والسيلوفان " فيا لها من
دواه تلك الطيور ! فكل يوم ، كنت أجول بعينى أعلى الأشجار
باحثةً عن المزيد من الأعشاش . فكان بعضها مقوى بالطين . مكوناً
بناءً بالغ القوة . عند هبوب الرياح والمطر والرعد والبرق ، كانت الطيور
تتجمع . فبدأت أفكر فى الطيور ، فعلى وهنّها ، تعيش حياة
قاسية . وبدأ لى أنه مهما كانت العقبات التي تعترض طريقها . فهي
تعمل حيلتها حتى تتغلب عليها . من أجل البقاء . وبقلب خال تبدأ
كل يوم جديد بأغنية .

وساعدت هذه التمشية اليومية على تحويل الفترة بالغة الصعوبة .
والباعثة على اليأس فى حياتى إلى مرحلة أكثر هدوءاً . وخلال
استكشافى للطبيعة ، صدقت أنه من الممكن حل أى مشكلة . ويمكننا
الانتصار على همومنا . ومثل الطيور وأعشاشها . فإن لأسرتنا هيكل

قوى ، فأصبحنا الآن نعيش حياة أكثر بساطة ، فننفق ما نحتاج فقط لإنفاقه . وبمرور الوقت ، أصبحنا أكثر قدرة على ابتكار الحلول لمشاكلنا . فالطيور الصغيرة فى الهواء ، تحتشد بالقرب من بعضها البعض أثناء العواصف ، وما نمر نحن به حالياً من متاعب ، يقربنا من بعضنا كأسرة . وبنفس الطريقة التى تبدأ بها الطيور الصغيرة يومها بأغنية ، فقد بدأنا الاستماع للموسيقى الجميلة لأوقات أطول . وخيم الهدوء على بيتنا .

وكان للزمن أسلوبه الخاص فى شفاء الجراح ، وتسوية الأجزاء الوعرة من حياتنا . وتدرجياً ، رأينا الأشياء من منظور مختلف . فذات مساء ، بينما كنت أتمشى مع حفيدتى ، تلقيت رسالة خاصة جداً من الطيور ، فقلت : " انظرى إلى الأوز يا " إلیسا " وكان سرب من الأوز يطير على شكل حرف (V) . والسبب ما ، تركت إحدى الأوزات الحشد ، وبدأت فى الطيران فى اتجاه مختلف للسرب ، وإذا بالسرب كاملاً يغير اتجاهه بالتدرج فى سبيل عضو الفريق المنشق . وبينما كنت أشاهد هذا العرض الجميل البسيط لم يسعنى سوى التفكير فى أسرته . فقد انحرفت حياتنا أيضاً لوهلة عن الطريق القويم . ولكن بالشجاعة ، والقوة الكامنة بداخلنا ، والحب الخالص ، استطاعت أسرته تغيير مسارها ، والانتصار . وأدركت حينها أن كل شيء سيكون على ما يرام .

" سوزان سيرزما "



الدرس الحياتى رقم # ٢ : عليك إدراك مواطن قوتك

تظن الغالبية العظمى أنه من خلال النقد أو إصدار الأحكام ، قد يستطيع الفرد إحراج غيره ليغير من نفسه . ولكن نادراً ما يفيد ذلك ، فمعظم الناس لا يستجيبون بشكل جيد للنقد الذى يحط من شأنهم ، وفى الواقع ، عادة ما يكون رد فعلهم دفاعياً ومقاوماً - وأنت لا تختلفين عن هؤلاء ، فمن أجل القيام بالتغييرات الضرورية لخلق الحياة التى ترغبينها ، فعليك تغيير أسلوبك من التركيز على النقائص ومواطن الضعف ، إلى إدراك مواطن القوة والمواهب والسمات الإيجابية التى تتحلين بها . وعليك تكوين قاعدة من الحب والمساندة .

ولا تسيئى فهمنا ، فنحن لا نفترض أن تصبحى مثالية ، ولكن نرغب فى أن تنظرى لنفسك دائماً بنظرة متوازنة رحيمة . فكل ما قمت به من أفعال ، وكل شخص أحببته ،

أنت تسحق الطرح

• ما هى الإنجازات
الثلاثة التى حققتها
فى حياتى ، وأخبر
بها ؟

• ما هى السمات الخمس
التي تعتبر مواطن قوة
ومواهب ومميزات
بجانك فى
شخصيتى ؟ (نعم ،
لديك هذه السمات ،
فإن فكرت قليلاً ،
فسوف تجددين أنك
تتمتعين بما يزيد
كثيراً عن هذه
الخمس)

• كيف استخدم مواهبى
ومواطن قوتي فى
حياتى اليومية ؟

• هل هناك من الوسائل
الأخرى ما أستطيع
بواسطة استخدام
مواردى على نحو
أفضل ؟



وكن خطأ اقترفته . وكل عقبة تغلبت عليها . كل
تلك الأشياء أجزاء منك . بالصورة التي تبدين عليها
اليوم .
الضربة التي لا تقتلني
تقويني
" فريدريك نيتشا "

ويحدث التغيير بطريقة أيسر لو جاء من منطلق
القبول والدعم فمن الضروري تكوين علاقة ملتزمة
ومحفزة مع ذاتك . فالسبيل الوحيد لخلق الحياة التي ترغبينها هو
تقديم الرعاية والتراحم لذاتك في كل موقف فعليك أن تحبى
وتقدرى ذاتك بكل جوانبها . ويجب أن تساعدى نفسك دائماً . إن
أردت تغيير ما يحرمك من عيش أفضل أنماط الحياة .

أنا أقدر ذاتى وأقبلها على علتها .

بقليل من المساعدة من شخص غريب



لن تقنع أبداً بما لديك حتى تتصالح مع ذاتك .

” بوريس مورتمان ”

التقيت بصديقة لصديقتي حين دعيت للغداء معهما ، وصديقتي إنسانة رقيقة للغاية ، لذا فقد توقعت أن أصدقاءها من النوع غير التقليدي . ولم أندعش عندما قادتني إلى منزل ديكوارته منتقاة بعناية فائقة ، فهو مزين بأثاث غريبة من أماكن غير عادية . لم تكن هذه الأشياء مجموعة من الملاعق ، أو كرة ثلجية في هذا المنزل البسيط المواجه للنهر . وما إن سألتها عن صدفة جوز الهند الموضوعة داخل إطار غريب الشكل بمنزل مضيفتنا ، حتى أوضحت لي أنها هدية من الشامان ” كاهن ساحر ” .

وعلى الغداء ، تظاهرت بالهدوء وأنا ألحظ ليس دبوراً واحداً بل أربعة دبابير تطن عند إصيص الزرع المعلق بمطبخها فقالت : ” آه ، لقد تم إنقاذها ، اضطررت للحفاظ على خليتيهما ، فتعيش هنا في الغناء . ولن يؤذيك أحدها ! ” .
وبالفعل لم تؤذني الدبابير .

تتكسب هذه الصديقة قوتها من العمل الحر كممارسة لفن التصوير الفوتوغرافي . وكانت تعرض أعمالها فى دوائر محددة ، وكان اسمها أثيرى رقيق ملىء بالألف والراء . فيتطلب نطقه أن يلتف اللسان بترؤ . وكانت واحدة من أصدق البشر الذين أتاحت لى فرصة لقائه . وفى هذا الجو المدهش حيث مجموعة الدبابير حرة الحركة ، والماء المثلج المضاف إليه نقاط الليمون الطازج ، والغداء الذى يحتوى على سلطة الحمص وخبز البيتا ؛ استدارت إلى هذه المخلوقة غير العادية بالمرءة ، والمخلصة بالمعنى المطلق للكلمة . وقالت بلطف : " حديثنى عن نفسك " .

اعتدت الشعور بأنى طليقة اللسان . ولكن على الرغم من مرورى بالعديد من الخبرات والمهام الزوجية التى علمتنى أن أتحدث بشىء من الطلاقة ، لم تؤهلنى هذه الخبرات للإجابة عن طلبها :

" خبرينى عن نفسك " .

فقلت : " حسناً ، أنا ... " .

إنها حقاً تريد أن تعرف !

" أعتقد أننى " .

إنها لا تزال تولى اهتماماً ، فهى تريد أن أخبرها عن نفسى . لذا تلعثمت فى التعبير عن كونى ممرضة أو جدة أو عن الشتاء فى " مينيسوتا " ، لست متأكدة ، لم أكن متأكدة مما يجب أن أرد به على هذا السؤال ، ومن ثم من دورى فى حياتى .

وكان هذا التساؤل اللطيف بمثابة هدية أخذتها معى للبيت ، فلا أعتقد أنه كان من الممكن أن أجيب بشكل مناسب هناك ، كما لم

تتوقع هي ذلك . فإن لم يكن ما أفعله معبراً عن شخصيتي ، أو إن لم أكن فرداً تربطه علاقة ما بالآخرين ، أو شخصاً مقيماً بمكان مميز ، أو كنت كل ذلك ، أو لم أكن أياً من ذلك ، فخبيرني إذن عن نفسي .
فلو أتاحت لي فرصة العودة لمائدة الغداء ، وغردت الدبابير فوقنا (ولم يزل حضورها لا يحمل خطراً ، وأنا متأكدة من ذلك) ، فقد أحاول إجابتها . وقد أتحدث عن الأشياء التي أتطلع إليها ، والأشياء التي تسعدني ، أو عن الأفكار السوداء التي لم أكن مضطرة لتنظيف عقلي منها . وقد أخبرها بالأشياء التي أتظاهر بالقيام بها أو الشعور بها أو فهمها بينما لا أؤمن في الحقيقة ولو بجزء ضئيل منها . وماذا عن شعوري بالغضب فقط ، بينما يستوجب الأمر أن أكون حزينة ، أو عندما يبدو عليّ الغضب الشديد ، بينما أشعر بعكس ذلك ؟ وماذا لو أخبرتها بكل ما يثير تساؤلاتي ، وكم هي قليلة الأمور التي أعرفها على وجه اليقين ؟

لذا ، ففي الأيام التي يسود بها اللايقين بشكل بارز وأجد أننى مندفعة نحو الانزلاق في نمط مألوف من التشويش الداخلي . فباننى أستطيع أن أعيد نفسي - للحظة واحدة - لمائدة المطبخ الدافئة المباركة تلك ، في ذلك المنزل المجاور للنهر ، وأبدأ من جديد قائلة :
" دعيني أخبرك عن نفسي " .

فأنا حقاً أحتاج حضور مثل تلك الحوارات .

" بياديرين يونجدال "



الدرس الحياتى رقم # ٣ :

تعرفى على حقيقة نفسك

عند إثارة هذه النقطة . قد تسألين نفسك ، عم يتحدثون ؟ فأنا أعرف نفسى . فعلى كل ، أنا من أعيش مع نفسى لأربع وعشرين ساعة فى اليوم ، ولسبعة أيام بالأسبوع . فماذا سأعرف عن نفسى أكثر مما أعرف ؟ إنك تقضين أغلب وقتك مركزة على علاقاتك بالآخرين وغالباً ما تتجاهلين أهم العلاقات على الإطلاق ، وهى علاقتك بنفسك .

المقصود بالحقيقى /
الموثوق به / الأصيل :
هو كل ما يستحق القبول
أو التصديق باعتباره
متفقاً مع الحقيقة أو
الواقع ، حيث إنه غير
زائف ، وحقيقى وصادق
ودقيق ، ويعبر بالفعل
وبدقة عن المتوقع منه .

وينشغل معظم النساء فى حياتهن ، فينسين
ذواتهن الحقيقية .
فإن طلب منك أحد تقديم نفسك ، فهل
تجيبين عليه بذكر ما تقومين به من أعمال ، أو
بوصف المكان الذى تعيشين فيه ، أو بذكر من
تعرفين من الأشخاص ؟ وتلك جوانب مهمة
بالتأكيد فى حياتك ، ولكنها لا تمثل حياتك
كلها ، أو على الأقل لا يجب أن تكون كذلك .

وتتميز كل واحدة من النساء بالدور الذى تلعبه
كأم وزوجة وربة منزل وابنة وأحياناً كأمرأة
عاملة ، حيث غالباً ما يجهلن أنفسهن وينسين كيانهن بعيداً عن تلك

الأدوار المعتادة . فينسين طموحاتهن التي أردن تحقيقها ، وما حلمن به . وما أحببته . وما كان يمثل لهن قيمة . وفي حقيقة الأمر ، لقد نسين أنفسهن ، وقد تتساءلين ما الذى نعينه بكلمة " أنفسهن " هنا .

بينما قد تعرف هذه الكلمة بأسماء عديدة منها : نفسك الحقيقية . أو نفسك الجوهريّة الأصلية ، أو نفسك الحكيمة ، فهى جزء لا يتجزأ منك . وهى شاهد على ما صنعته روحك .

دفنت العديد من النساء ذواتهن الحقيقية تحت قناع زائف ارتدينه من أجل إسعاد الآخرين ، أو ليصبحن مقبولات اجتماعياً ، ويصير الجهد الذى يبذل للحفاظ على هذه الصورة مستنزفاً ومدمراً للذات ، كما يتطلب طاقة كبيرة لكى يستمر . ولقد حان الوقت لتتجهى نحو التحرر من الحياة التقليديّة التى تعيشينها ، وتبحثى عن ذاتك الحقيقية فى أعماق كيائك . فتخلصى من كل ما هو غير ضرورى ، واستكشفي هويتك الحقيقية ، واستردى المرأة الحقيقية التى فى داخلك !

أسئلة تستحق الطرح

- كيف يرأتى من هم فى حياتى من الأشخاص خاص؟ ولم يعصوننى أنا بالذات؟
- ما الدور الذى لعبه معظم الوقت . ربة منزل ، معلمة ، مربية ، مفاخرة ، مغمردة ، دبلوماسيّة ، مسؤولة؟
- بم يقيدنى لعب هذا الدور؟ وهل لا يزال يقيدنى؟
- لى مدى حجت لعب هذا الدور عنى الأشياء التى أستمتع بها فعلاً؟



وتذكرى أهم ما فى حياتك تذكرى آمالك وأحلامك . واكتشفى
أو أعيدى اكتشاف رغباتك العميقة ولكى تقومى بذلك . فإنك
تحتاجين أن تقومى بمهمة نفسية غرضها البحث والإنقاذ . لتمشطى
حياتك الماضية . فتستردى مرحك وحكمتك وعاطفتك وحماسك
وثقتك بذاتك وحيويتك . وهى سمت ذاتك الحقيقية التى سقطت
منك خلال مسيرتك فخلق الحياة التى ترغبين . يتطلب شجاعة
والتزاماً وعزيمة وإصراراً ورسالتنا الآن إليك هى كوني نفسك
الحقيقية .

أعيد صلتى بذاتى الأصلية وأسترد
مرحى وعواطفى الحقيقية .

قلبك دليلك

أنا إنسانة بحرية . فعلى الرغم من أنني قد عشت معظم حياتي بعيداً عن البحر . إلا أنني أعشقه كثيراً . فعندما كنت فى الثانية والأربعين من عمري ، بدأ ينتابنى شعور بأن روحى تحتضر . فقد كنت أماً أعيش بغير زوج مع أطفالى الأربعة . وكان ذلك منذ أن كانت أصغر أطفالى رضية ، فربيت أطفالى بمفردى . وعانينا الفقر والكفاح ، ولكن دأبنا على الضحك ولعبنا بالطائرات الورقية . وتسلقنا التلال التى تعلو مدينتنا ، وكان لدى الكثير من الإصرار والعزم على بذل ما بوسعى من أجل هؤلاء الأربعة الذين عهد إلى برعايتهم ، فكنت أعمل بوظيفة أكرهها ، منتظرة أن ينهى الثلاثة الكبار دراستهم الثانوية ، وكنت أشعر بأننى أستعجل مرور الزمن ، بينما كانت تضى أهم سنوات عمري . فكنت أنظر حولى إلى مشهد " أوكاناجان " الذى يعتبره كل الناس مشهداً رائعاً ، ولكن بالنسبة لى لم يكن كذلك ، حيث كانت تحل البركة الراكدة محل الأمواج المتلاحقة ، والتلال البنية محل الغابة البرية الخضراء . فكنت فى المكان الخطأ ، وشعرت كما لو كنت قد خلقت فقط لأنقل أكياس البقال الورقية البنية إلى الباب الأمامى للمحل .

فى يوم عيد ميلادى ، قدمت لى أختى هدية وهى عبارة عن رحلة فى نهاية فصل الخريف لمشاهدة هجرة الحوت الرمادى خارج " توفينو " على الشاطئ الغربى الذى اشتقت إليه وعلى الرغم من أنه لم يسبق لى رؤيته ، فقد كنت أعلم أن الأمواج هناك متوحشة . وأن الطبيعة هناك بكر على صورتها الأولى ، لم ينتهكها الإنسان أو يلوثها .

وكانت تلك أروع تجربة يمكن أن يمر بها شخص ، فقد كنا نحلق فى اللامعقول ، فكان المحيط نقياً ، وكانت الحيتان فى كل مكان ، وكان اليوم صافياً . وحين أطفأنا المحرك ، وجرفنا التيار ، كنا فى نفس مستوى الحيتان . وفى الواقع ، لم تهتم الحيتان بوجودنا حتى أن أحدها اقترب من القارب ، ولمس إصبع قدمى . ومررنا بالصخور التى تغطيها أسود البحر ، والتى كانت تعوى فى المر بصوت غريب متساعد أشعرنى بالبهجة . وجلسنا تحت عش لنسر ضخم . وحملقنا بالنسر الذى يسكنه . والذى حملق بدوره إلينا بنظرة غير واثقة . وكانت طيور " البفن " الأطلسية الصغيرة برتقالية المناقير تنقر الأمواج المجاورة لنا بهدوء . وتجولنا فى غابة صغيرة تقطعها بعض الخلجان فوجدنا شلالاً . ولكى تكتمل الإثارة ، شاهدنا ونحن عائدون للشاطئ لون المغيب بألوانه المتباينة فكان المنظر بالغ الروعة . وكان مرشدونا أصحاب القارب متخصصين فى البيئة . فدار بينهم حوار حول حماية هذا النظام البيئى القيم ، والذى يعد آخر مكان للنباتات وللأحياء العتيقة . وجدت هناك كل شىء أحببته واشتقت إليه وآمنت به . وسألت نفسى : " لماذا لا أعيش أنا هنا أيضاً ؟ " .

ومر الوقت بسرعة فخرجنا من البحر وتوقفنا على الشاطئ لبرهة .
وانقضى اليوم . وعدت إلى بيتى فى " أوكاناجان " . وإلى عملى
الكريه . وإلى الإحباط المزمين . بينما كان الشتاء على الأبواب فكتبت
رسالة بعد أسابيع قليلة لأقول للسيدة التى أخذتني لشاهدة الحيتان .
كم هى محظوظة لأنها تعيش هذا الحلم . وكم حلمت أنا بالشاطئ
الغريبى . ولقد سمعتها تقول إنها لم تتمكن أبداً من إيجاد شخص يقوم
بمساعدها على أداء التزاماتها . حتى يتسنى لها زيادة وقت فراغها
فتمت بمغامرة فى هذا الخطاب ، وسألته إن كان من الممكن أن أصبح
هذا الشخص الذى تبحث عنه ، إذا توافر لى مكان هناك .

ولم ترد أى إجابة ، ومضى الشتاء . وأظلمت الدنيا من حولى .
وأحاطت بى الأسوار ، وشعرت بأنى محاصرة بالحاجة إلى كسب
القوت . ومساعدة الصغار . وبوحدتى (فقد انتظرت طويلاً حدوث
معجزة حتى يتسنى لى تغيير حياتى . فقد كان من الصعب والمرعب
أن أفعل ذلك بمفردى) . وأخيراً نلت التقدير من صاحبة العمل التى
أدركت أن روحى كادت تتداعى . وشجعتنى على الحصول على
تدريب يؤهلنى للعمل كمشرفة ، وذلك لتنتشلنى من وظيفتى فأغير
عملى الذى أكرهه . وأعمل فى قسم آخر وإدارة أخرى . وقد نجحت
بالتدريب . وفزت بالوظيفة . ولأول مرة . كسبت المال الكافى لتبديد
قلقى بشأن الاحتياجات اليومية الأساسية من الغذاء والمصاريف .

وفى نفس الوقت تقريباً منحتنى الحياة - فى شكل رسالة وردت
من " توفينو " - الخيار الذى مُنحت إياه مرات عديدة خلال حياتى ،
حيث وجب على الاختيار بين الأمان الدائم (وهو أمر بالغ الأهمية

بالنسبة لأم تعيش بدون زوج وتعودت على الفقر) . أو الحياة التي أحلم بها . فأعمل بوظيفة لسدوام جزئى مقابل ستة دولارات بالساعة . ولكن فى " توفينو " التى أتوق للعيش بها . صارت شكوكى قليلاً . فقد كان الخيار ضخماً . ولكن شككت قليلاً فى ذلك . فعلى الرغم من الخوف والحاجة للضمانات التى لم تكن موجودة هناك . عرفت أنه كان يجب على الاختيار بين اتباع قلبى . أو التخلّى عن حلمى لأسباب مالية . وأبقى فى المكان التى تحتضر فيه روحى . فأدركت أننى لا أستطيع العيش بدون حلم . ولم أكن أعلم ما سوف يترتب على هذا الاختيار . من التضحية بمسكن يتم استنجاره لى من أى نوع وبغض النظر عن تكلفته . والحاجة إلى العمل لورديتين أو ثلاث . والعمل بوظائف متدنية الأجر . والإرهاق . والكفاح المستمر ، ودوام التنقل فى السنوات القليلة الأولى .

ولكن ما كنت أعلمه جيداً هو أنه منذ اللحظة الأولى التى وطأت فيها قدمى الشاطئ . سكن الصوت الذى طالما كان يصرخ بداخلى . لقد كنت فى سكون روحى ، فى المكان الوحيد المناسب لى فى العالم . فطفت ليلاً بأرجاء الشاطئ بالسيارة التى استأجرتها ، فكانت كرة الشمس البرتقالية العملاقة تغرق فيما وراء الأفق ، وأرخت خيمة السماء سدولها . وأثناء إفراغ الصناديق . وقفت بالشرفة الأمامية ، وإذا بى أرى حوتاً بالخليج ، فكان أمامى مباشرة ! وكأنه جاء ليحمل تحية الكون لى قائلاً : " مرحباً ، ها هو أحد أحلامك . وقد تحقق ! "

ولدة عشر سنوات . كنت أتجول فى أرجاء أجمل بقاع المعمورة وأكثرها فخامة . وقد غمرتني النشوة بما كنت أجده من متعة وبهجة سكنت فى أعماق قلبي . وحققت حلمي . وتعلمت أيضاً أنه لن يشعر الفرد بالأمان . إلا إذا نبع من داخله . فهناك صوت فى داخل كل منا . يرشدنا فى كل خطوة على الطريق . لو تمهلنا واستمعنا له . فإذا التفتنا لهذه الحكمة الكامنة بداخلنا . فسوف تثرى حياتنا بشكل بالغ . ويمكن لرشدنا الداخلى - بل ويجب - أن يرسم خارطة طريقنا .

” شيرى بيكر ”



الدرس الحياتى رقم # ٤ : كونى صادقة مع نفسك

فى نهاية حياته الطويلة ، قال إلى أحد الحكماء ويدعى ” زوسيا ” قبل موته : ” فى العالم الآخر ، لن يسألنى أحد لماذا لم أكن ” نبياً ” . وإنما سوف أسأل لماذا أكن ” زوسيا ” ؟ ” .

إذا غصنا فى أعماق ذواتنا فسوف نجد أننا نمتلك كل ما نرغب فيه .

فلماذا إذن ؟ لماذا لا تصبح كل امرأة الشخص الذى تريد ؟ ولماذا تناضل النساء كى يصبحن أشخاصاً آخرين غير ذواتهن الحقيقية ؟ فقد حان الوقت للكف عن محاولاتك لتكونى على الصورة التى كان يتوقعها أبواك ، أو التى يريدتها ” سيمون ويل ”

زوجك ، أو شريكك في الحياة أو أطفالك . لقد حان الوقت لأن تولد
بداخلك ذاتك الحقيقية الأصلية .

وتبحث الكثيرات من الشابات عن هويتهم وإشباع حاجاتهم في
العالم الخارجي . وهذا ملائم خلال النصف الأول من أعمارهن .
وبمجرد إحراز النجاح . يستشعرن أنه لا بد أن هناك المزيد لم يحققه
بعد . وبسبب الثقافة . يسهل تجاهل أهمية حياتك الداخلية

لكن من أفضل الوسائل لاستعادة التواصل مع ذاتك الداخلية هي
أن تستمعي لذلك الصوت الرصين الهادئ الذى ينبعث من قلبك .
وفوق كل شيء عليك الانتباه للحكمة التى قالها الفيلسوف
" ديوجينيس " : " اعرف ذاتك " .

قال " شكسبير " : " كن صادقاً مع ذاتك " ، ونصح " أفلاطون "
قائلاً " الحياة دون تجربة ، لا تستحق أن نحياها " . وعليك الآن
الاختيار - اختيار الطريقة التى ستعيشين بها حياتك . فهل ستتمليها
عليك حاجتك لإثبات ذاتك وإسعاد الآخرين ، أم ستسعين لاستكشاف
المعنى العميق والحقيقى للإنجاز ؟

اليوم ستولد بداخلى ذاتى الحقيقية .

مشهد من العش الخالى

أنت بطة قمتك .

“ مارى ماكارثى ”

منذ سنوات ، عندما سمعت لأول مرة مصطلح “ العش الخالى ” - حينما يخلو البيت بكبر الأطفال وتركهم له - بدا الأمر وكأنه مدعاة للسرور . فقد كان لى ثلاثة أطفال ، وبدت فكرة الاستيقاظ صباحاً وقد نلت القسط الكافى من الراحة ، دون أن تفتح أصابع أطفال الرقيقة جفونى عنوة ، جذابة إلى حد ما .

واعتقدت أنه بإمكانى فى “ العش الخالى ” أن أرتدى ملابسى نظيفة من البقع التى يتسبب بها الأطفال ، وأن أتم عباراتى حين أتحدث لزوجى ، وأن أحمل حقيبتى وقد خلت من الدمى أو المسكتات أو فتات الكعك .

وبالروعة العشاء دون سكب اللبن ، والبيت دون أصوات الصراخ المستمر ، والحوائط الخالية من بصمات الأصابع اللزجة . والقدرة على النوم الهادئ طوال الليل دون إزعاج . وأن أتمكن من دفع عربة التسوق وبها ما اشتريت من سلع وليس الأطفال !

ورغم ذلك ، فعندما وصلت لهدفى الذى طالما سعيت إليه ، وجدت ما لا يسر ، فلم يعد العش الخالى هادئاً وجذاباً . ويرجع هذا إلى أن مرور السنوات قد حل بشكل تلقائى الكثير من مشكلات الأمومة الكريهة . فلم يعد هناك من يبصق فى وجهى . أو يصرخ طلباً للطعام فى منتصف الليل . فلم يعد أحدهم يحتاج الاستحمام أو تغيير الملابس أو ربط حذائه عشر مرات فى اليوم . وبمجرد أن تصبح صحبة الأطفال أمراً مرغوباً ، يغادرون البيت ، فهل هذا عدل ؟

وقد حاولت ألا أنظر فى حجرات نومهم الخالية أثناء مرورى بها ، فعلى الرغم من أن الأسرة كانت مرتبة ، إلا أن الحجرات افتقدت للروح . فلم يعد الدب الأعور " المصنوع من الفراء " فى موضعه المفضل على الأرض ، واختفت كتبهم الدراسية وأوراقهم وعلب مثبتات الشعر . وأصبحت خزانات الملابس خاوية بعد أن كانت تعج فى يوم من الأيام بما يفوق طاقتها .

حينما تخلصت أخيراً من شعورى بالاكئاب ، ألقيت بنظرة إلى المكان من حولى ، فلاحظت زوجى العزيز " جاك " ، ولم يتغير مظهره عما كان وقتما أحببته بعنف ، إلا من القليل من بصمات الزمن ، فلم تسئ السنوات إليه . فنظرت مغرمة إلى الشعر الرمادى على وجنته ، فأنا أعلم من أين جاء ذلك اللون ، وأخفيت ابتسامتى حينما أدركت أن التجاعيد التى تظهر على وجهه كانت خطوطاً بفعل الضحك ، وليست تجاعيد مقلقة .

وبينما كنت جالسة أنظر إليه ، أدركت أن العش لم يكن خالياً تماماً . فلا يزال يضم الشخص العزيز الذى اخترته ليشاركنى

حياتى . وفى سكون العش الخالى ، فقد يتيسر لنا أن نجد كل منا الآخر . وبينما كنت أنظر إليه ، تساءلت لو كان من المحتمل ، ومن المحتمل فقط ، أن ننفخ فى النار التى أضأناها قديماً ، وحينئذ ، وكما لو كان يجيب عن سؤالى الذى لم أنطق ، نظر إلى ، وغمز بعينه .

“ جون سيرزا كولف ”



الدرس الحياتى رقم # ٥ :

اكتشفى دورك فى قصة حياتك

لقد عاشت كل منكن حيوات عديدة ، لا ، نحن لا نتحدث عن التناسخ ، وإنما عن مراحل حياتك التى عشتها ، كالطفولة والمراهقة والشباب والزواج والأمومة ، وبالنسبة للبعض ، الطلاق أو وفاة الزوج . وخلال كل مرحلة مررت بها جريت الشعور بالألم والفرح . ولكن الأهم من ذلك ، أنه قد تكونت لديك رغبات وميول وألويات . ولقد حان الوقت لأن تصبحى ضابط استخبارات ، فتكشفى خبايا حياتك الخاصة .

فقد تركت كل واحدة من تجاربك أثرها على تلك القيم التى بنيت عليها حياتك ، إلى جانب الأشياء التى أحببت ، والأحلام التى

حققت ، ولحظات الرضا التى عشتها . وسوف توحى إليك هذه التجارب - إن تذكرتها - بما تحتاجين لخلق حياة أكثر إشباعاً لرغباتك . فماضيك يذكرك بما واجهت من تحديات ، وما جمعت من نقاط القوة ، وما استخلصت من تجاربك من حكمة . فبرغم كل شيء ، هناك علاقة مباشرة بين ما مررت به بالماضى ، وما سيأتى فى المستقبل . ويعتبر وعيك هذا بالماضى ، وما تتخذين من قرارات الخطوة الأولى فى سبيل خلق أفضل حياة لك .

حينما أسترجع شريط حياتى فإنى أقدر ماضى ،
ومدى ما وصلت إليه .

أداة أساسية : مذكراتك اليومية

تعد مذكراتك اليومية أداة لا تقدر بثمن ، فهى الموضع الذى يمكنك فيه إجراء حوار مع ذاتك ، وهى وسيلة لتتعرفى على نفسك بصراحة أكثر ، وأن تصبى كاتمة أسرار نفسك . وسوف تساعدك مذكراتك اليومية على أن تصبى ذات قدرة على استكشاف ما يدور فى داخلك ، والتفكير بذاتك .

عاهدى نفسك على اعتبار مذكراتك اليومية من الخصوصيات ، حيث لا تسمحى لأحد أن يراها ، فتعتبر بذلك المنطقة الآمنة التى

المدرسة الإعدادية . ثم الثانوية ، ثم العقد بين سنى الثامنة عشرة والثامنة والعشرين . ثم من الثامنة والعشرين إلى الثامنة والثلاثين . وهكذا . واستكشفي ما يدور فى ذهنك من ذكريات وأنت تجددين معرفتك الشخصية بتلك المرأة التى كانت تعيش كل هذه العقود .
والآن ، وخلال الأسبوعين القادمين ، عليك أن تقضى ربع ساعة يومياً لدراسة ماضيك . وادرسى حياتك عقداً بعقد على مهل . ويمكنك فى البداية أن تسأل نفسك الأسئلة التالية :

من هم الأشخاص الثلاثة الذين كان لهم أكبر الأثر خلال هذه الفترة من حياتى ؟

ما الحدث الذى كان له أكبر الأثر فى حياتى ؟
كيف يؤثر هذا الحدث على حياتى فى الوقت الحاضر ؟
ما هى التحديات التى تغلبت عليها ؟
ما هى النجاحات التى أحرزتها ؟
أى الأشياء كان يمنحنى الشعور البالغ بالرضا أو الفخر ؟ هل تنازلت عن حق من حقوقى ؟ ما أثر ذلك على حياتى الحالية ؟ هل ضحيت بأى شىء ولا أريد الإعلان عنه ؟
ما الذى رغبت فى القيام به ؟
من كانوا أصدقائى ؟

عبر دراستك هذه لحياتك . لن تكسبي فقط التعرف على ذاتك . وإنما ستصبحين أكثر رضا عن نفسك وأكثر راحة . فسوف يكبر في نظرك كل ما مررت به ، وسوف تقدرين بمزيد من الإعزاز إنجازاتك الكبرى . وقراراتك الرئيسية ، وسوف تتعرفين على الطرق التي لم تسلكيها . وبينما تقومين بذلك ، لا يسعك سوى تجديد تقديرك لنفسك ، بغض النظر عن التحسينات التي قد ترغبين في القيام بها ، فحياتك تعد بالفعل نجاحاً .

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

🍲 أم فى " مجلس الآباء والمعلمين "

جلبت إلينا المدرسة الابتدائية شيئين هما القمل ومجلس الآباء والمعلمين . وكلاهما ابتليت به . ولا أدرى أيهما أسوأ من الآخر . فالقمل تلك الحشرات المتطفلة البغيضة . نتخلص منها فى نهاية الأمر . ويستغرق الأمر - بالطبع - شهرين . وحوالى مائتى دولار . ننفقها لشراء المنظفات والمطهرات للأسرة كلها . حتى ترحل هذه الحشرات . هذا إلى جانب ما ينفق فى تنظيف الملابس - ولكن مهما أفعل لا أستطيع التخلص من مجلس الآباء والمعلمين

قد يتحتم علىّ أن أوضح أن جزءاً من المشكلة يتمثل فى أننى أعانى من مرض وراثى يسمى " متلازمة التضحية " . وتعانى أمى نفس المرض . وما يفعله هذا الاضطراب هو أنه يسبب لنا حالة من الهياج تجعلنا نقفز وندور حول أنفسنا ونحن نصرخ قائلين : " يمكننى القيام بذلك ! اعهد إلى بالأمر ! " ، عندما يقول أى شخص - وأؤكد " أى شخص " - إنه فى حاجة للمساعدة للقيام بشيء ، مهما كان . فإن أردت شخصاً ليحمل صغارك ، حتى وإن كان ذلك يفوق طاقتى أو يؤلمنى بدنياً ، فسوف أقوم بذلك . وإن أردت تزيين الطريق إلى بيتك بطبع صور السناجب الجميلة الصغيرة .

فلا مشكلة على الإطلاق . وإن أردت من يشغل منصباً فى مجلس الآباء والمعلمين . فأنا لها .

فكم أنا مجنونة .

كانت السنة الأولى بمثابة رقصة معقدة الحركات . فقد كنت رئيسة حجرة . ولا أعرف من كنت رأس . ولكن فى ذلك العام لم أكن فقط رئيسة حجرة . بل أيضاً كنت من أعضاء لجنة الاحتفالات واللجنة المنسقة للجان وكنت رئيسة لجنة حماية الشباب . وكان هذا الأخير هو لقبى الرسمى . أو بوصف أكثر دقة كنت " الرئيس الساذج " .

وكثيراً ما كان يخبرنى زوجى بأنه يقع تحت ضغوط بالغة خلال اليوم ، ولكن هل اضطر هو ذات مرة لارتداء السترة الحمقاء للعلاق ذى الأرجل الست ، ليقوم بتسليية ستمائة من الصغار الذين يصرخون . وتتراوح أعمارهم بين أربعة أعوام وعشرة ؟

فأى أم تحشر جسدها البدين فى زى أصفر ضيق من الرأس وحتى أخص القدم ، لتتقمص دور " لوى " البقة المضيئة ، فإنها تستحق جائزة الأم المثالية ، وأنا لم أقل ذلك لأننى قمت بهذا الأمر ، بل لأن شخصاً غريباً تماماً قد أزعجنى بشىء لعين ، فالدخول إلى المعمة سهل ، ولكن الخروج منها قصة أخرى ، وهذا ما ينطبق على مجلس الآباء والمعلمين .

فالعامل به شاق ، ولن تتلقى الثناء من أحد مهما فعلت . وكلمة " راحة " ليست ضمن معجم مفردات الأمهات اللاتى يشاركن فى مجلس الآباء والمعلمين . وإنما يحتوى المعجم على كلمات مثل الولد ، أو يا إلهى ، أو المتطوع هو ... فى اليوم التالى حاولت وفشلت فى

استدراج جارة لى - وكانت أماً لثلاثة صغار - للتطوع بالمساعدة فى احتفال المدرسة . وكانت حجتها لتبرر عدم المساعدة ، أنها لا ترغب فى شغل وقتها فى عطلات نهاية الأسبوع ” .

يا إلهى ، لديها ثلاثة أطفال . وتستمع بوقت فراغها !
فأنا أذهب للحمام ومعى اثنان من الصغار ، ويقف الكلب محديقاً فى .
وحيثما أستحم يفتح باب الحمام المتأرجح كل ثانيتين . لأن صغيرى يريد الدخول . أو لأن زوجى لا يجد المطبخ ! ودائماً ما لا ينكسر شئ ، أو يختفى حتى أدخل إلى الحمام .

وكان الشئ الوحيد الذى يريحنى هو أننى أعرف أنى لست وحدى من يعانى ، فالأمهات اللائى أقابلهن فى قاعات المدرسة لهن نفس العيون الشاحخة التى تشبه عينى . فنحن نتحسس فى عجالة ، لنسوى ثيابنا ولنتأكد مع عدم ارتدائنا لها مقلوبة قبل دخول المدرسة . ولا نأبه بتناسق الألوان ، فهذه مدرسة ابتدائية ، ومعظم الصغار يلبسون نفس الألوان ، فهل تعتقد أن المدرسين سوف يلاحظون طائفة جديدة من الألوان ؟ لقد رأيت هؤلاء الصغار ، وأتعجب من عدم إصابة المعلمين بعمى الألوان .

فمن الطيب أن المدرسين لا يتوقعون منا أن نبدو فى أناقة ” جون كليفر ” ، فهذه الأخيرة لم تطارد مرة طفلاً صغيراً لطح نفسه وقطته بزجاجة كبيرة الحجم من زيت الأطفال ، أو تكشط زبدة الفول السودانى من على مقعد التزيين . ثم من ذا الذى يمتلك الوقت للتزيين أو التألق ؟ فأنا أعتبر نفسى محظوظة لأنى أمشط شعرى . والمعلمون -

بارك الله فيهم - لا يعنيهم إن كنا حتى عرايا . فهم يسعدون لرؤية الآباء الذين يهتمون بإحضار شيء ما أو الذين يقومون بعمل ما .
 فهل يضايقك مجلس الآباء والمعلمين ولا يشكرك أحد ؟ نعم ، وهل تتكبدون عناء القيام بالمزيد من العمل بالقدر الذى يفوق تصورك ؟
 نعم ، هل هذا العمل مثير ومزعج ؟ نعم ، نعم ، ولكن حينما أخلع ملابس البقة الشنيعة ، تلك المشبعة بالعرق والتي لا يروق لأحد منظرها ، ترتدى طفلتى فى حضنى قائلة : " لقد كنت عظيمة ! فأنت أفضل أم فى الوجود ! "
 ولهذا السبب ، لا أستطيع التخلي عن مجلس الآباء ، والمعلمين ، مهما قاسيت من متاعب ، وربما أحبه أحياناً . أؤكد " ربما " .
 " كيه . كيه . شوت "

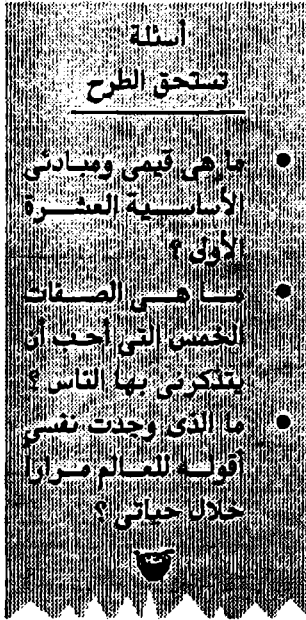


الدرس الحياتى رقم # ٦ :

عليك إدراك ما هو مهم

يُعتبر أحد أحجار الزاوية فى الحياة ، أن تعرفى ما يستحق تقديرك ، وما يمثل الأهمية القصوى فى حياتك . فحينما تدور حياتك كلها حول إتمام ملايين المهام المدرجة بقائمة أعمالك ، يسهل فقد رؤيتك للأشياء ، فتفقد قدرتك على تمييز ما هو مهم مما هو غير

مهم ، لأن كل الأمور تتساوى فى درجة أهميتها وفى درجة خطورتها .



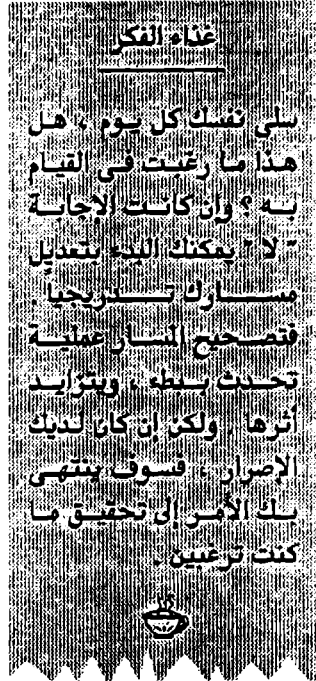
ومهما كانت درجة تسارع إيقاع الحياة ، فالأشخاص الناجحون بحق ، لديهم القدرة على التغلب على الجحيم ذاته ، والتمسك بوجهات نظرهم . وهم يستطيعون القيام بذلك لأنهم يعرفون ما هو مهم . فقيمهم هى بوصلتهم التى تحدد وجهتهم ، فيلتزمون بها رغم ما تسببه الحياة من تشويش . ويبقى هؤلاء الناس على رؤيتهم للأشياء المهمة بحق ، وما تدور حوله حياتهم ، وما يريدون تحقيقه فى الحياة .

فعليك أن تفكرى فى السمات والخصائص التى تعتبرينها ضرورية لأجل أن تعيشى أفضل صور الحياة . وهذه هى القيم التى تحدد شخصيتك . فعلى سبيل المثال ، قد تشمل

قائمتك على بعض الصفات مثل : التكامل ، والأمانة ، والمزاح ، والتفهم ، والمصادقية ، والمسئولية ، والصدق ، والإبداع ، والمغامرة . وتذكرى أن هذه مجرد اقتراحات قليلة . فهناك العديد من الاحتمالات الأخرى . وعليك تكوين القائمة التى تعكس قيمك الأصلية - وليس ما تعتقدين فى وجوب اعتناقه ، ولكن ما تشعرين بأنه يمثل أهمية قصوى بالنسبة لك .

وبكشف النقاب عن قيمك . يمكنك ضبط حياتك ، فيتسنى لك استثمار وقتك وطاقتك في القيام بما تؤمنين به من أمور . وإذا سألت نفسك : " ما هي قيمى ؟ ما هي أهم الأشياء بالنسبة لى ؟ ماذا أريد أن أفعله حقاً ؟ " فإن ذلك لن يساعدك على فهم ذاتك فقط بشكل عميق ، بل سيعيد - فى النهاية - تركيز حياتك على ما تعتبرينه حقاً أموراً مهمة . ويعد فهم معنى الحياة بوجه عام أقل أهمية من فهمك لمعنى حياتك أنت .

والآن ، وبعدها تكونت لديك صورة أكثر وضوحاً عما تعتبرينه مهماً ، أسألى نفسك : ما هو الشيء الذى ينبغى تغييره ، من أجل التعبير عن قيمى بشكل أكثر وضوحاً فى حياتى اليومية ؟ هل هناك ما يجب أن أضيفه لحياتى ؟ هل هناك من الأنشطة أو الالتزامات ما يجب أن أقله ؟ نحن نقدم لك هذا التحدى ، وعليك الحفاظ على تركيزك على ذاتك الحقيقية ، وما تؤمنين به حقاً ، وما تحبين . فإن فعلت هذا ، فسوف تكون تلك البداية ، لخلق حياة يتفق فيها ظاهرها مع قيمك ومعتقداتك الكامنة فى أعماقك . وهذا الشعور بأن تكونى " ذات شخصية متسقة " يعد مكوناً جوهرياً للحياة التى ترغبين فى أن تعيشها .



أنا صادقة مع ما يكمن فى أعماقى من قيم ، وتعكس
حياتى أهم قيمى .

اللمسة النهائية



اكتبى رسالة لنفسك

لقد حان الوقت ، لتجلى وتكتبى لنفسك رسالة ، كما فعلت
" ديبورا شاوس " فى قصة " رسالة حب " . وتذكرى أنك تحبين
نفسك ، تدليلها وتقديرها وتعجبين بها . وبالتأكيد قد تشعرين
بالخوف فى أول الأمر ، ولكن الحق هو أنك بقدر ما تحبين وتقدرين
ذاتك ، فسوف تتمكنين من حب ودعم الآخرين .

اعقدى اتفاقاً مع ذاتك ينص على السماح لكل ما ينتابك من مشاعر
بأن تتدفق على الورق ، ولا تنتقدى ذاتك وفوق كل شىء لا تسيطرى
على ما تقولين . واكتبى - ببساطة - رسالة لصديقك الذى تثقين به ،
وتأتمنينه على أسرارك . وبوحى له بكل ما فى صدرك . ولو كان
هناك أسئلة أو قرارات تفكرين بها . فاستغلى هذه الفرصة لتطلبى من
ذاتك المشورة ، وقد ترغبين فى طرح الأسئلة التالية :

ما هى أهم اهتماماتى ؟

ما الذى أحتاج القيام به لتزداد عنايتى بنفسى ؟

هل لدى الأفكار التي تساعدني على النمو كإنسانة أو جعل حياتي
أكثر توازناً ؟

ماذا أحب ويمجبنى فى نفسى ؟

ويعجرد انتهاك من ذلك ، تأكدى من الاحتفاظ برسالتك لتنفعك
فى الأوقات التي تحتاجين فيها للتنفيس عن همومك أو سماع الكلام
الذى يعيد إليك حيويتك .

٢

المكون الجوهري رقم

كونى مسؤولة عن حياتك

العمر أيام ، لذا تحرى الأسلوب الذى
تقضين به يومك .

" أنى ديلارد "

اتخاذ خطوات شجاعة

كل شيء يكمن في العقل حيث يبدأ كل شيء ،
ومعرفة ما تريدين هي الخطوة الأولى في طريق
الحصول عليه .

“ ماى وست ”

ذات صباح ، وفى الشتاء ، مات حبيب عمرى بسبب حبه
للخمر ، وكنا قد بعدنا طويلاً عن بعضنا ، وحين نظفت شقته مع
بنات زوجى ، وجدنا بالآلة الكاتبة رسالة لم يتمها ، وكان سيرسلها
لى قرأت فيها : “ لا تخافى ، فأنت الباقية ” .

وقلت لنفسى : “ نعم ، ولكن هل البقاء هو كل ما أسعى إليه فى
حياتى ؟ وما هى الصورة التى تعودت أن أكون عليها ؟ وماذا حدث
للشاعر بداخلى ؟ ”

لقد زرت مستشاراً مهنيّاً عدة مرات ، وقال لى إن ما قام به من
اختبارات أظهرت إحرزى أعلى الدرجات فى الكتابة والفنون
الإبداعية ، ولكننى كنت قد نلت العديد من الجوائز حين عملت
بالخدمة العامة ، وقد كنت جاهزة لترقية أخرى ، وكان من الجنون
أن أترك الخدمة فى سن الأربعين لأبدأ من جديد ككاتبة مبتدئة .

فوافقني على مضد . واقترح المستشار أن أفكر فيما يمكنني القيام به بعد ساعات العمل . وشجعتني أن أبحث عن طرق أكثر للتعبير عن ذاتي

وقد دأبت على التفاني في وظيفتي الحكومية . يوماً بعد يوم . ولكنني أيضاً كنت أبحث عن متنفس لهواياتي وسعد أفراد فريق الإنشاد الديني حين انضممت إليهم . وكم فرحتُ للترنيم معهم حتى أن المرئمة ذات الصوت الرصين الهادئ التي تجاروني . اعترفت ذات يوم بأنها تحسدني . وقالت : " إنك تتمتعين بروح منطلقة " . وبدأت أيضاً في بيع قطع خزفية من صنع يدي . فعلق شخص ما على ذلك قائلاً : " من الرائع أن تتمتعى بموهبة كهذه " وأفضل ما فعلت . أنني بدأت في كتابة مقالات في النشرات المحلية . وقال أحد أصدقائي : " أتمنى لو كانت لدى الشجاعة ، فأرسل ما أكتب للجرائد " .

منطلقة ؟ موهوبة ؟ شجاعة ؟ كم أنا محتالة ! لو كنت فعلاً شجاعة ، لاتخذت تلك الخطوة بمزيد من الحزم ، فأتخلص من هذه الوظيفة التي تسلب روحي . وأفرغ نفسي لممارسة كل ما يرتبط بالكتابة طوال الوقت . ولكنني خشيت ما قد ينتظرني كالفقر . وأن يعتقد الآخرون أنني سخيصة وغير مسؤولة . لذا ففشلت في ذلك .

في العام التالي ، وقبل حلول أعياد رأس السنة بأسبوعين . كانت الأضواء تعم كل أرجاء المدينة . أصوات وأناشيد تنبعث من مكبرات الصوت المعلقة على أعمدة الإنارة بالشوارع . ولكنني لم أكن في إجازة . فقد أختبأت طويلاً في فراشي . لاعنة مواهبي . وشاعرة

بأننى فى ورطة . ولسان حالى يقول : " لم لا أستمر فى وظيفتى الحالية . فأجمع نقودى . وأشاهد التلفاز . وأتوقف عن قلقى بشأن معنى وأهداف حياتى ؟ " فقد كانت وظيفتى تتداخل مع عملى الفعلى فى الحياة . ولقد كنت أعلم ذلك .

فى تلك الليلة . رن جرس الهاتف المجاور لفراشى . لقد كانت إحدى صديقاتى من فريق الإنشاد . فقالت لى " لى أخبار سيئة للغاية " ، فقد انتحرت صديقتنا التى كانت تحسدنى . وخلال حفل تأبينها ، بينما كان الجميع يتكلمون عنها بود . تذكرت أنها قالت لى : " أنت متحررة ... ومنطلقة ... وشجاعة " .

وعلمت فى تلك اللحظة ، أننى إن لم أتبع رغبتى ، فقد أفعل فى نفسى - يوماً ما - ما فعلته هى . ولأيام ، ظلت أفكارى القديمة تجول بخاطرى ، ومنها : اعرفى نفسك ، وكونى صادقة مع نفسك ، وتشجعى للقيام بما تؤمنين به .

فهل أفعل أم أموت ؟

قمت بدراسة أسلوب حياتى ، فماذا كانت أولوياتى ؟ أن أبقى حية ، ليس بجسدى فقط ، ولكن بروحى أيضاً ، فأعددت الخطط ، فلا بد أن أطور قدراتى ومهاراتى ، وأن أشق طريقى فى الحياة ، وهو ما لم أقم به من قبل . ولكن قررت خلال هذه الأيام ، أن أعتبر من موت صديقتى وكل ما رآته فى شخصيتى من سمات ، صفات حقيقية .

وبينما كنت أستخلص هذه الملاحظة ، صاحبنى الخوف والإثارة فى منتصف الليل .

و ثارت بداخلي التساؤلات بـ " ماذا لو ؟ " . ولكنني أصرت على إخلاء مكتبي . فقد تأخرت لأكثر من عشر سنوات . وكانت تحضرني في تلك اللحظة عبارة " كيركجارد " التي قال فيها : " يمكن أن نفهم الحياة بدراسة ما مضى منها . ولكن يجب أن نحياها و عيوننا تتطلع للأمام " وأخيراً فهمت معنى هذه المقولة .

مضت عدة سنوات منذ أن أعلنت استقلاليتي . وعرفت أن العمل الذاتي يعني العمل لساعات طوال . وأن الكتابة بمفردي لن تعود عليّ بالمال الذي يفى باحتياجاتي ، ولكن لم أنظر للخلف أبداً . فقد مضت السنوات منذ اتخذت أولى خطواتي بمزيد من الشجاعة . حيث كنت أصحو في أيام كثيرة ، وأنا منبهرة بما أعمل . سواء كان كتابة أحد الأعمدة ، أو الوفاء بموعد كتابة أحد المقالات ، أو تدريس فنون الكتابة . أو إرشاد كاتب آخر . ولم أكن أنجح في كل ما أحاول القيام به ، وأحياناً أسقط على وجهي ، ولكن لم يمنعني ذلك من الوقوف مرة أخرى .

كتبت " إيرما بومبك " ذات مرة عموداً ، شعرت كما لو كان رسالة توجهها لي . فقد قالت : " يراودني دائماً حلم بأنه إذا ما طلب مني تقديم كشف حساب حياتي لهيئة عليا ، فسوف تطلب مني الهيئة أن أفرغ كل جيوبى ، و سيسألوننى عن الوقت المتبقى من حياتى ، وعن الأحلام التى لم أحققها ، وكل المواهب غير العادية التى منحنت لى منذ ميلادى ومازلت أحتفظ بها " .

وسوف أجيّب ساعتها - تستطرد " بومبك " - " ليس لدى ما أعيده ، فقد أنفقت كل ما منحت ، ها أنذا عارية كيوم ولدتنى أمى " وأنا أيضاً ، أود أن أخبر " بومبك " أننى مثلها تماماً .
" كيه . كيه . ويلدر "



الدرس الحياتى رقم # ١ : عليك تقييم أولوياتك

قال الفيلسوف الفرنسى " رينيه ديكارت " : " أنا أفكر ، إذن ، أنا موجود " . وأصبح المفهوم الجديد " أنا أعمل - إذن - أنا موجود " . ويعيش الكثير جداً من النساء وهن يرددن شعارات مثل : " يجب أن أبقى " ، " عملى هو حياتى " ، " يجب أن أحفز نفسى " ، " يجب أن أبرهن على قدراتى " ، " يجب أن أستمر فى التقدم " ، وبينما يظن معظمك أنك قد تركت ضغوط الأقران فى قاعات المدرسة الثانوية ، فإنك لا تزلن تتعرضن له بشكل بالغ فى حياتك فى الكبر .

وأهم الأولويات لدى العديد من النساء هى أن تعيش اليوم حتى يمر بسلام . وبالتأكيد ، لا أحد ينكر أهمية ذلك ، ولكن هذا ليس بكافٍ . فأنت هكذا تعيشين حياتك معتمدة على طيار آلى ، ونادراً ما تتوقفين للتفكير فى الطريقة التى تبددين بها حياتك وطاقتك . وعلى

هذا . فبدون تحديد ما إذا كانت أولوياتك تتواءم مع حقيقتك وقيمك ، فلن تتسقى مع ذاتك .

والاهتمام بالأولويات فى الحياة يعنى إحداث التوازن بين المسئولية تجاه الآخرين ، والمسئولية تجاه الذات ، وبين الالتزامات والمتعة ، وبين العمل واللعب ، وبين النشاط والراحة . كما يعنى إيجاد إيقاع طبيعى لحياتك اليومية يهيئ المناخ الملائم للإنجاز . ويعنى كذلك ترتيب أولوياتك .

فكرى فى يومك كيف يمر ، وأسبوعك ، فكرى فى الكيفية التى تقضين بها وقتك . وسلى نفسك ، كم من وقتى أخصص لأسرتى ؟ ماذا عن الصحة واللياقة ؟ والدين والممارسات الروحية ؟ والعمل ؟ والاهتمامات والهوايات الشخصية ؟ واللقاءات ؟ والمال ؟ والصدقات ؟

ارق بنفسك لتصل للنجوم
العالية المختبأة فى
روحك ، واحلم بعمق بما
يتجاوز هدفك .
" بامبلا فاول ستار "

وقد تختلف أفكارك إلى حد ما عن هذه الأفكار ، لذا فلك الحرية الكاملة فيما يعكس جوانب حياتك . أعدى قائمة بالأشياء التى تستنفد معظم وقتك إلى جانب تلك التى تستهلك وقتاً أقل . وسوف يوحى أسلوبك فى قضاء وقتك بأولوياتك .

قد تندهشين لاكتشاف ثمة تعارض بين ما كنت تظنين أنه من الأولويات ، وبين الأولويات الحقيقية . ولقد حان الوقت لتكونى صادقة مع نفسك ، وتفهمى ما تود حياتك أن تقوله لك . هل هى متوازنة ؟ هل تفرطين فى الاهتمام بمجال ما ؟ هل تهملين جانباً ما من حياتك ؟ كم من وقتك تخصصين للعناية بالآخرين ؟ كم من الوقت

غذاء الفكر

لو لم يتيق في حياتك سوى
عام واحد ، فما الشيء
المختلف الذي ستقومين
به خلاله ؟
لقد حان الوقت لاتخاذ
خطوة ، ومهما طال
انتظارك للقيام بالأمر ،
عليك فقط ان تقومي به
الآن .



تخصصين للعناية بذاتك ، والقيام بما تحبين ؟
هل يوجد ثمة اتساق بينك وبين قيمك
الأصلية ؟ هل هناك ما يجب القيام به للوصول
لذلك حتى تعكس حياتك قيمك بشكل واضح ؟
يعتبر من أكبر التحديات التي تواجهها
النساء . إحداث التوازن بين أمنيات وتوقعات
الآخرين (وخاصة أسرتك) وبين حاجاتك
ورغباتك . ألزمت نفسك بتخصيص وقت لما
يعتبر مهماً في كل يوم على حدة .

أفهم وأرتب أولوياتي .
وتعكس حياتي قيمى ومعتقداتى
الكامنة فى أعماقى .

التواصل مع الطبيعة

كل صباح تقريباً ، وقبل أن يبدأ يومى ، أسلك طريقى إلى هذه الحديقة الصغيرة . ونادراً جداً ما أرى أى شخص آخر هناك . ولقد بدا الأمر كما لو كان جميع الناس منشغلين بالسعى هنا وهناك ، عن الوقوف وتأمل إبداع الله فى خلقه .

لقد كانت البركة الصغيرة هادئة هذا الصباح ، وكانت المياه ساكنة ، ولم ترتعد أوراق الشجر كالمعتاد ، فكسر هذا السكون رنين هاتفى الجوال . فروعتنى الضوضاء ، وقفزت والتقطت هاتفى سائلة نفسى ، من يا ترى ذاك الذى يطلبنى فى هذه الساعة المبكرة ؟

قال ابنى " شاد " : " مرحباً يا أمى ، ماذا تفعلين ؟ "

فأجبت : " أجلس إلى جوار بركة صغيرة فى المدينة " .

فتساءل : " تفعلين ماذا ؟ "

فوضحت له : " أقضى بعض الوقت الهادئ فى هذا المكان الصغير الرائع ؛ فأنا أجيء إلى هنا فى كل صباح تقريباً ، فهذا يساعدنى أن أبدأ يومى بشكل طيب " .

فضحك " شاد " قائلاً : " أتجلسين بجوار بركة لتتواصلى مع الطبيعة ، وأنا محاصر فى التكديس المرورى فى " أتلاتنا " ، لابد أن الأمر ممتع " .

فصدقت على كلمة قائلة : " إنه جميل جداً . ليتك تجرب ذلك فى يوم ما " ، وتحدثنا أنا و " شاد " حتى استعاد المرور سيولته . فتبادلنا عبارات الوداع الودودة ثم أنهينا المكالمة .

شردت بذهنى فى المكان الذى عشت به لعدة سنوات سابقة . فقد كنت واحدة من هؤلاء الذين يعيشون كل لحظات يومهم وهم يهرولون فى سباق الفئران . ولم يكن لدى الوقت للتواصل مع الطبيعة . أو قضاء الوقت الهادئ لتأمل خلق الله . أو اختلاس بعض الوقت للتواصل مع مشاعرى . وكنت أظن أننى سعيدة لأنى أقود سيارتى فى طريق الحياة السريع .

حينما عدت بذاكرتى إلى الورا ، أدركت أننى كنت أخاف حينما أكون وحيدة ، على الرغم من أننى كنت أستطيع تقديم عرض جيد أمام الآخرين . لكن عندما أكون بمفردى اضطر لأن أكون صادقة مع نفسى . فلم أكن أفعل ما يسكن أعماق قلبى ، والذى يفترض بى أن أقوم به . فقد أراد لى الله أن أكون فى عون الآخرين من خلال الكتابة والخطب العامة ، ولكن تجاهلت إرادته . وكنت أبرر تصرفاتى بأن أقول لنفسى إننى مضطرة للوفاء بمتطلبات الحياة ، وشأنى فى ذلك شأن كل الناس فى هذا العالم ، أكافح لأفنى بالاحتياجات الضرورية ، بينما لا أفكر فى السبب الأساسى الذى خلقت من أجله . وكان الخوف ينتابنى لو فكرت فى الإبطاء من سرعة هرولتى ، فكنت اعتقد أنه إن فاتنى يوم فى العمل ، فسوف أتأخر عن أقرانى . ولذا كنت أعمل حتى وإن كنت مريضة ، فكثيراً ما كنت أضغط على على نفسى لما يفوق الحدود وكنت أتساءل فيمن أحاول أن أوثر ؟ هل

فى رئيسى أم فى زملائى ؟ فقررت أننى ربما لا أؤثر سوى فى نفسى . فأنا أحتاج الشعور بالقيمة ، فقد كان على أن أشعر بأننى موظفة مخلصة ومجتهدة . ولكن فى الوقت ذاته كنت أنكر على نفسى الحق فى عيش الحياة بكل جوانبها .

اختلست الدقائق القليلة للتأمل ، فهبطت بعض الطيور إلى جوارى ، وابتسمت وأنا أستمع إلى غنائها . وجرى سنجاب من أمامى ، ولكن دون أن يتوقف ليحلق فى وجهى ، ألقىت بنظرة على ساعة يدى فأدركت أن وقتى الهادئ قد مضى وأن الأوان لأبدأ يومى .

وقفت أمام زمرة من النساء ، ودار حوار بينى وبينهن فقلت لهن " اليوم هو أول يوم فى الأيام التى تبقّت من أعماركن . فما هى خططكن " . وحكىت لهن قصتى مع بركة الماء وتعليق ابنى وما شعرت به من أحاسيس هذا الصباح بينما كنت أتواصل مع الطبيعة ، ومع خالقها .

شجعت السيدات على أن يبطنن من سرعتهن ، وأن يستحضرن عظمة الله فى قلوبهن فى كل لحظة ، وأن يختلسن بعض الوقت للتأمل ، واستغرق اللقاء ما يقرب من الساعة ، فعدت إلى سيارتى ، وشعرت بالراحة ، فلم أعد خائفة من ترك منطقتى المريحة ، وكنت ممتنة لأننى تركت الهرولة فى طريق الحياة السريع ، وغمرتنى السعادة لأننى بدأت فى القيام بما خلقنى الله من أجله .

قدت سيارتى عائدة إلى البركة قبل أن أرجع لبيتى من عملى . وقد نشطت الريح قليلاً ، فشاهدت بعض الموجات فى الماء الذى كان

ساكناً ، حيث أصبحت أمواجه تسافر نحو الشاطئ . وأدركت أنه يمكن مقارنة الكلمات التي ألقيتها على النسوة في الاجتماع . بهذه التموجات في الماء . فبنشر الحديث الدال على الخير بين الناس . يحصلون على السلام والفرحة التي لا يمنحها أحد للبشر سوى الله .
” نانسى بى . جيبس ”



الدرس الحياتى رقم # ٢ : أعيدي تهيئة نفسك

توقفى وفكرى لوهلة عما قد يحدث لو فررت عبر أول مخرج يتاح لك فى طريق حياتك السريع . وسلكت حارة هادئة فى طريق الريف ، وأبطأت سرعتك ، وتأملت ما حولك . ماذا قد يحدث لو سألت نفسك : " هل أحمل نفسى فوق طاقتها ؟ " . " هل أعيش الحياة التى أحب ؟ " . وبينما تتفكرين فى هذه الأسئلة ، قد تكتشفين حاجتك للقيام ببعض التغييرات . قد تجددين أنك فى حاجة لإعادة تقييم أولوياتك على أساس ما تعتقدين أنه يمثل القيمة القصوى فى حياتك . وقد تقررين أنك فى حاجة لمزيد من التوازن ولقضاء مزيد من الوقت مع ذاتك ، وقد تدركين أنه عليك أن تكونى مسيطرة بشكل أكبر على المجالات التى تستثمرين فيها وقتك وطاقتك .

الفرض من الحياة فى النهاية ، هو أن نحياها ، وأن ننهل من خبراتها حتى الثمالة ، وأن نخوض بلهفة ودون خوف الأحداث الأكثر ثراء .

إلينور روزفيلت

وقد تدركين أنه عليك أن تكونى مسيطرة بشكل أكبر على المجالات التى تستثمرين فيها وقتك وطاقتك .

فى المرحلة السابقة ، أوضحت أولوياتك ، والآن حان الوقت للتفكير فى إعادة توجيه حياتك لتعكس اهتماماتك وأولوياتك حالياً . ولكن تذكرى أن أولوياتك ليست محفورة فى الصخر بل يجب أن تكون قابلة للضبط والتغيير إن لزم الأمر .

سئلة تستحق الطرح

- إلى أين نأصل في غضون عشر سنوات ، لوتقيت في المسار الذي نملكه الآن ؟
- هل هذا ما أرتو إليه ؟
- وإذا لم يكن كذلك ، لماذا يمكنني أن أفعل ذلك في القيام بالتحديات المطلوبة اليوم ؟
- ماذا يمكنني أن أفعل لإحداث التوازن في حياتي ؟
- حينما أضع الثماتين بين العسر ، ما الذي سأقدم على فعله وما الذي سأقدم على عدم فعله أولاً ؟



فإذا كنت كغيرك من البشر ، فقد تقضين معظم وقتك محاولة الوفاء بما تفرضه عليك قائمة مهامك ، قبل السماح لنفسك بتعديل مسارك . وكثيراً ما ترجئين الوفاء بحاجاتك الشخصية وتبررين لنفسك ذلك بقولك : " حينما يتوافر لي الوقت سأفعل " بدلاً من اعتبار هذه الأمور في قائمة المهام العاجلة . وهذا السلوك يبعدك دون شك عن حياتك التي ترغبين عيشها .

وبدلاً من القول : " أنا لا أملك الوقت لممارسة التمرينات ، أو اللعب مع صغاري ، أو تلقي دروس في عزف البيانو " ، تحملى مسؤولية اتخاذ قراراتك . وقولي : " أستطيع القيام بما أريد إن حاولت بطريقة أخرى " أو " لماذا أعتبر ذلك في قمة أولوياتي ؟ " فالأسلوب الذي تقضين به وقتك هو قرارك أنت . ومن السهل جداً أن يلوم الفرد الآخرين ، ولكن لو تحملت المسؤولية الكاملة بشأن ما تضيعين فيه وقتك ، فسوف تمتلكين القدرة على القيام بالتغييرات ، فالوقت متاح لك للقيام بما تهتمين به .

أداة أساسية : قائمة الأولويات

أعدى قائمة بأكثر خمسة أشياء ترغبين فى القيام بها فى حياتك ورتبها وفقاً لأهميتها . على سبيل المثال ، قد تكون أولوياتك :

- ١ . ممارسة التمرينات .
- ٢ . قضاء الوقت مع أطفالك .
- ٣ . تأمين مواردك المالية .
- ٤ . حياتك الروحية .
- ٥ . أصدقاؤك .

إلى جوار كل نشاط ، اكتبى الوقت الذى تخصصينه حالياً لممارسته أسبوعياً . فإلى أى مدى تتفق حياتك الحالية مع الحياة التى ترغبين فى عيشها ؟ هل هناك أى تغييرات ينبغي القيام بها ؟
والآن وبعد أن عرفت ما يعتبر مهماً بالنسبة لك ، استخدمى هذه المعلومات كمرشد لك ، حينما تصنعين قراراتك . وقبل الموافقة على القيام بشيء ما أسأل نفسك ، هل يتفق ذلك مع أولوياتك ؟ وهل سيحسن هذا النشاط أو الالتزام حياتك ، أم سيبعدك عن خلق الحياة التى ترغبين ؟

أعيد توجيه حياتى فى ضوء ما
يمثل أهمية بالنسبة لى .

فن الرفض : كيف تقولين " لا "

لا تنهار الصداقة من تلقاء نفسها . فقد كانت هذه الصديقة أول من رحب بأسرتى فى مجتمعنا الجديد الذى انتقلنا إليه قبل خمس سنوات . وقد كانت امرأة ودودة لها أطفال فى نفس أعمار أطفالى ، فتطوعت بقضاء عدد لا يحصى من الساعات بمدرسة صغارنا ، وقد تجدها ذات يوم تحضر أكياس الثلج لحجرة الصحة ، وفى اليوم التالى تجدها تسوى الياقات لأخذ الصور بالمدرسة . وكان ذلك عندما لم تكن تجمع دليل المدرسة أو تزين جدران حجرة الطعام بها .

أحب صغارى ولدها وابنتها ، وبصراحة ، أحببتهما أنا أيضاً . لقد كانا مهذبين ، وينادوننى بالسيدة " ماكويشيشن " ، ويطلبان الإذن قبل استخدام حمامى . وكانت أمهما ذات قدرة كبيرة على الحوار ، فكانت تقص الحكايات عن سكان وتاريخ بلدتنا الصغيرة .

بدأت فى التعامل معها ببراءة ، فكانت تتصل بى صديقتى الجديدة لتجاذب أطراف الحديث ، وقد تطلب منى خلال المحادثة أن أساهم فى الإعداد لمعرض الكتاب أو التسجيل للعب البيسبول وإذا ترددت ، تقول لى : " كم أنت محظوظة للعمل من البيت ! وكم ستفيد هذه المعاونة أطفالك الصغار ! " . فكانت أستسلم لها دائماً . وتطور الأمر ، وأخذت على عاتقها المزيد من

الأنشطة التطوعية . واعتمدت علىّ لأكمل المسيرة فأقوم بما تعجز هي عنه .

بمرور الوقت . أدركت أنني تورطت في القيام بما لا أرغب . فقد كنت أحب المرونة التي يوفرها لي العمل من البيت ، ولكن بدأت أرى سلبيات ذلك . فأصبح يروعني صوتها في الهاتف ، فأشعر كلما اتصلت بي أنني على وشك الوقوع تحت تأثيرها لتجبرني على القيام بخدمة ما .

وذات مرة بعد أن قصصت على زوجي شكواي ابتسم وقال :
" أنت تتملقينها "

فقلت ساخطة : " لا ، لست كذلك " . ثم بحثت عن معنى الكلمة بالقاموس . وكما في النكات القديمة . رأيت صورتي إلى جوار التعريف . فعدت بذاكرتي للوراء ، فقد اضطررت أن أتهدد بإسعاد الآخرين طوال حياتي ، وأقدم المجاملات فقط لأنني أرغب في أن يحبني الآخرون . وفيما مضي مارست الإجابة عن الطلبات غير المرغوبة بالحجج الواهية ، أملاً مني في أن يستشعر الطالب رفضي . وكان ملجئى الأخير هو القول بأنني لا أرغب في .. (تشغيل كشك المشروبات ، أو إفراغ حمولة شاحنة من الكعك ... إلخ) ، ولكن هل هم فعلاً لا يجدون سواي للقيام بالأمر؟ نعم ، إنهم لم يجدوا أبداً غيري ، لذا فقد ظننت أن قدرى هو أن أعانى السير في هذا الطريق .

كانت تلك إحدى السمات الشخصية التي لا أستطيع لوم أمي عليها ، وكانت الفكاهة التي تتردد على ألسنة أفراد الأسرة هي أن

أمى لا تحتاج للتدرب على التعبير عن رأيها بحزم ، وأنه بإمكانها أن تقوم هي بتدريس ذلك للآخرين . فعندما كنت صغيرة ، كانت أمى تتلقى نفس النوع من المكالمات - الجمعية الخيرية فى حاجة لمساعدة فى تنظيم معرض للحرف ، أو أن الجيران يحتاجون جليسة لأطفالهم ، أو أن المدرسة الابتدائية تحتاج الكعك . فكانت أمى تستمع لذلك فى أدب ، وإن كانت لديها الرغبة فى القيام بالأمر ، فعلته ، أما إن لم ترغب ، تتجاهل الأمر ، وتغلق الخط ولا تفكر فى الأمر ثانية . وكان يبدو أنها تقوم بذلك بمنتهى اليسر .

وليس معنى ذلك أنها لا تؤدى دورها كأى امرأة عاملة ، فقد ربت أمى أربع فتيات ، ومارست التدريس بالمدرسة الابتدائية لمدة عشرين عاماً ، ومازالت تمارس دورها كرئيس لجماعة كشافة ، ومشرفة اجتماعية . ولكنها تفعل ذلك بكامل إرادتها .

وكان لأمى عبارة ثابتة تستخدمها لرفض الطلبات بطريقة مهذبة ، فقد كانت تقول : " لن يلائمنى هذا " . وإن أصر الطالب تكرر العبارة : " لا قلت لن يلائمنى فعل ذلك " . وتعودنا أنا وأختى الضحك بسبب غموض العبارة ، ولكننى فهمت الآن العبقرية الشديدة التى كانت تكمن بها . فتلك العبارة ليست فظة ، ولكنها تعبر بوضوح عن كل شئ . وزيادة فى التأكيد ، لم تكن تترك مجالاً للجدال ، فإذا لم يلائمك فعل شئ ما ، فعليك وضع نهاية للأمر . فلا مجال - إذن - للإسهاب فى الحديث أو تكرار الطلب .

وكانت أمى تقول : " أنا لست مضطرة لتبرير الأمر ، فأنا فقط لا أرغب فى القيام به " . ومن وجهة نظر أمى كان للجميع الحق فى الطلب ، وكان لها أيضاً الحق فى الرفض .

بعد أن وصفنى زوجى بالمتملقة ، وبلغت عيد ميلادى الأربعين جاءت نقطة التحول .. طلبت صديقتى - بعد ذلك - مساعدتى فى بيع البيتزا . وكان توقيت الطلب سيئاً ، فقد كنت مثقلة بالعمل وبمشروعات أخرى بالبيت . ولحسن الحظ ، استحضرت عبارة أمى ، فقلت : " آسفة ، لن يلائمنى ذلك " . ، ومن العجيب أنها لم تتأثر ، ووجدت بسهولة شخصاً آخر للقيام بالأمر . ومر الحدث هادئاً بدونى .

واتضح أننى كنت صاحبة الحق فى الاختيار منذ وقت طويل مما ذكرنى بمقولة أخرى لأمى (التى تعيش حياة سعيدة بعد تقاعدها عن العمل ، وتفعل ما تجد فيه راحتها) كانت مغرمة بها وهى : لن يتمكن أحد من الاستفادة منك إلا إذا سمحت له بذلك .
فياليتنى أصغيت لأمى منذ زمن طويل .

" كارين ماكويشيشن "



الدرس الحياتى رقم # ٣ : ضعى حدوداً

وضع الحدود هو إحدى الركائز اللازمة لخلق الحياة التى تحبينها ، ومع ذلك ، فقبل أن تضعى الحدود بينك وبين الآخرين ، عليك توضيح الحدود بينك وبين ذاتك أولاً . ويتطلب هذا الأمر أن تعرفى احتياجاتك وشعورك وما هو مقبول أو غير مقبول بالنسبة لك . وتلك قائمة طويلة ، وخاصة بالنسبة للنساء ، مع الوضع فى الحسبان أن النساء فى ثقافتنا قد اعتدن على العطاء وإنكار ذواتهن . لقد آن الأوان لوضع الحدود ، ولكن عليك أولاً معرفة ما تحبين وما لا تحبين . كيف ستحدد ذلك ؟ الإجابة ببساطة : وفقاً لمشاعرك ، وخصوصاً شعورك بالغضب والإحباط والحنق ، وتعد هذه المشاعر بمثابة الرسل الذين يحملون لك هذه المعلومات القيمة .

يشعر الإنسان بالغضب غالباً إن لم يتم الوفاء باحتياجاته أو إن زاد عليه الحمل . وتعتبر مشاعر الإحباط والحنق أبناء عم الشعور بالغضب ، حيث تجعلك تشعرين بأنك قد قدمت أو ضحيت أكثر من اللازم . وتساعد هذه المشاعر على تحديد ما تريدين وتحتاجين من أجل ذاتك وحياتك . ويمكن أن يحفزك الغضب - فى حالة الانتباه

فكرى بالطريقة الخاطئة
ولكن من فضلك ، فكرى
فى نفسك فى كل
الحالات .
"دوريس ليسينج"

له - ويدفعك للتصرف . وللتحدث دفاعاً عن نفسك . ولوضع حدود واضحة فبان أردت عيش حياة سعيدة . فعليك إيقاظ ما تحمين به ذاتك ، وإيجاد التوازن بين حاجاتك ورغبات الآخرين .

وإحدى العقبات التي قد تمرين بها ، وخاصة كأمراة ، هي أن الأشخاص المحيطين بك - الأقارب - غالباً لا يريدون لك التغيير . حيث يرغبون أن يبقى كل شيء على حاله . فلن يريد زوجك ، وأطفالك ، والداك ، وأصدقاؤك أن تضعي الحدود . وبالتأكيد لن

يساعدوك على ذلك ، فالناس يرتاحون لما تعودوا عليه ، ويقاوم معظم الناس التغيير ، ولكن حالة عدم الرضا المؤقتة التي يخلقها إرساء حدود جديدة تعد ثمناً غير باهظ مقابل ما ستحصلين عليه .

قد يواجهك المقربون منك بالمعارضة في بادئ الأمر ، ولكن بمجرد أن يتيقنوا من أنك عاهدت نفسك على العناية بنفسك ، فسوف يتقبلون قراراتك . وحينئذٍ ، قد يدعمونك . لماذا؟ لأنك في حالة وضع الحدود والحفاظ عليها ، سوف تشعرى بالسعادة والصحة والمرح وهذا سينعكس على من حولك .

تذكرى أن حدودك هذه ليست محفورة في الصخر ، فيمكنك تغييرها وقت الحاجة لذلك . وحينما تضعين الحدود ، سوف تقللين التوتر في حياتك ، وتوفرين وقتاً أكثر للقيام بما ترغبين فيه .

أسئلة تستحق الطرح

- ما الذي أفعله في حياتي اليومية ، وأتمنى ألا أفعله ؟
- ما الذي أفعله حالياً ، وبعد ثلاثين عاماً ؟



يتطلب التغيير طويل
الأمس النظر بصدق
لحياتنا ، وإدراك أنه
شئ جميل بأن تشعرى
أن الآخرين فى حاجة
إليك ، ولكن ليس على
حساب صحتك وسعادتك
وسلامة عقلك .
" إلين سوتيرن "

وفى المرة القادمة التى يطلب فيها شخص ما
منك القيام بأى شئ ، وضحى حدودك قبل
إجابته . واسألنى نفسك ، ما قدر اقتناعى
واستمتاعى بما سأفعل ؟ وما الذى سأقوم به ؟
وما الذى أرغب فى فعله ؟ فسوف تساعدك
هذه الأسئلة الثلاثة على وضع الحدود قبل أن
تصلى لنقط اللارجعة . فعلى سبيل المثال ، قد
تكون زميلتك فى العمل قد طلبت منك أن
تتواطئى معها فلا تفشى سرها إذا انصرفت عن

العمل مبكراً عن الموعد الرسمى . وقد كنت تشعرين بالضيق من ذلك ،
ولكنك كنت توافقين على هذا . ولكن فى المرة القادمة ، إن طلبت
منك ذلك ، فقبل أن تجيبى بشكل آلى وتتقمصى دور الفتاة اللطيفة
قولى " آسفة ، لن يروقنى ذلك " ، وبذلك تكونى قد وضعت حداً
للأمر .

نحن لا نقترح عليك أن تكونى فظة وجافة فى التعامل مع الآخرين
وتتصادمى معهم ، ولكن أن تدركى ما يناسبك وما لا يناسبك . فليس
هناك داع لأن تصرخى أو تحتدى عند وضع الحدود الصارمة . ولكنك
تحتاجين ببساطة إلى أن تكونى واضحة بشأن ما يمكنك التسامح فيه
وما لا يمكنك والتزمى بالثبات على موقفك .

أنا أضع الحدود ووأشعر بالراحة
بشأن ما أأخذ من من قرارات .

الاستمتاع باللحظة

ذات يوم ، منذ شهور قليلة ، جاء بعض عمال المدينة إلى ضاحيتنا لإصلاح الشارع . وكان اليوم دافئاً ، وخرج أطفالى للعب طوال فترة الصبح . وبينما كنت أرتب الأسرة والتقطت الدمى من على الأرض وأقوم بفرز الملابس المتسخة وأقوم بمهامى الأخرى كأم ، سمعت صوت الحفر وضوضاء ماكينات الديزل التى تعمل أمام بيتى .

حينما اقترب وقت الغداء وناديت أطفالى الستة للدخول لم يكونوا فى الحديقة الخلفية يلعبون بالأجهزة الرياضية التى قمنا بشراؤها ليستمتعوا بها ، ولم يكونوا فى الحديقة الجانبية يلعبون الكرة ، ولكنهم كانوا فى حديقة المنزل الأمامية وتعلو وجوههم تعبيرات الخوف وهم يشاهدون الآلات فى الشارع تحفر وتكسر وتردم .

شاهدتهم لبرهة ، واندحشت لاستطاعتهم الوقوف متجمدين لأكثر من دقيقة ، ولكن على عكس ما فعلوا ، مللت سريعاً وناديتهم للدخول . ورأيت أنهم يعارضون ذلك .

قال طفلى البالغ من العمر ثلاثة أعوام مندهشاً : " لقد كنت أشاهد الجرارات " ، مشيراً إليها كأننى لم أر من قبل هذه الآلات العملاقة .

فسألته : " لماذا ؟ " .

تبادلوا جميعاً النظرات وهزوا أكتافهم ، وأجاب عنهم طفلى البالغ من العمر تسعة أعوام " لأنها رائعة " .

فكرت بعد ذلك فى مدى افتنانهم بتلك الماكينات الضخمة ، وهذا ما يفعله العديد من الأطفال ، وكنت أنا نفسى أفعل نفس الشئ حين كنت صغيرة . وشعرت بالحزن لأننى قد صرت مشغولة جداً بمحاولة تسيير حياتى اليومية ، مما أنسانى الاستمتاع بالأمور الحياتية . ولأننا - نحن معشر الكبار - قد شغلنا بجمع المال فقد نسينا أن المتع البسيطة التى كنا نستمتع بها ونحن صغار كلها مجانية ، وموجودة أمام أعيننا ومتاحة لمن يرغب .

ذات مساء ، بينما كنت أشاهد أطفالى يلعبون بدأت فى التفكير بشأن مدى اختلاف صورة العالم فى أعين الكبار المثقلين بالمسئولية العديدة ، عنها فى أعين الصغار . ومرة واحدة أدركت أننى بينما كنت أحاول تربيتهم ليكونوا كباراً صالحين كاملى النضج ، لايزال أكبر أطفال البالغ من العمر أحد عشر عاماً ، طفلاً ! شعرت بمعدتى تؤلنى حينما تذكرت عتابى وتوبيخى لهم بشأن هذا وذاك ، وتلقينهم الدروس عن السلوك المناسب . واعتصرنى الألم الداخلى عندما أدركت بجلاء أننى كنت أقول لهم إنه من الخطأ التصرف كأطفال .

واختارت طفلى البالغة الخامسة من عمرها هذه اللحظة لتنظر إلى وتلوح بيدها . وصاحت " انظرى يا أماه ! " وقفزت من على الكرسي الهزاز وطارت فى الهواء . فحبست أنفاسى حتى هبطت على صندوق الرمل دون حدوث إصابة بالغة .

وكان من المفترض أن أخرج على شعورى وأوجه لها اللوم الشديد لأنه كان يمكن أن تنكسر ساقها ، أو أن تهبط فوق واحدة من أخواتها الصغار . ولكن فى الوقت الذى كنت على وشك أن أبدأ فيه بالصراخ ، استعدت رباطة جأشى ، واستجبت بأن أشرت لها بالإبهام ، مشجعة إياها .

وفجأة ، شعرت بمرارة الحنين لأيام شبابى ، تلك الأيام التى كنت فيها أنا أيضاً أمرح وألهو دون أن ألق بالاً لزيادة تكاليف المعيشة ، والميزانيات ، والديون . تلك الأيام التى لم أكن أهتم فيها سوى بالاستمتاع باليوم نفسه أو باللحظة .

وتذكرت اليوم الذى كانت تعمل فيه الآلات فى الشارع ، وسرت عبر الفناء لأطلب من أطفالى السماح لى بالمرح معهم . وللحظة ، حملقت ستة أزواج من العيون فى وجهى منبهرة . فرغم أننى أفضى اليوم - كل يوم - معهم ، إلا أنه قد مضى وقت طويل دون أن أخلع عن رأسي قبعة " الأم " ، فأسمح لنفسي بمجرد الاستمتاع باليوم واللحظة كما لو كانت ستدوم حتى آخر العمر .

فسمحت لأطفالى بتلقينى الدروس اليوم حيث كنت قد نسيت أن عالم المرح كله موجود فى جعبة الطفل . ونسيت قدر البهجة التى يشعر بها الفرد حينما يشكل على الظمى الرطب ويضغط عليه ويضعه على الصخور لكي يجف فى حرارة الشمس ، أو كيفية إزالة البرعم من نبتة غنية بالرحيق ليمنحك نقطة من العسل ، أو ما يشعر به الطفل عندما يصنع بركة من الوحل باستخدام خرطوم الحديقة ، وأن يخوض فيها فقط من أجل المرح ، وما يشعر به من متامرة عند تسلق

فرع عال من الشجرة ، أو حين يسكن الفروع العالية . فينظر إلى مملكته بعينين بريئتين ويصيح " أنا ملك العالم " .
لقد نسيت الشعور بمعدتي وهي تهتز كبندول الساعة حينما أتأرجح عالياً ، فأشعر بمقعد الأرجوحة يطير في السماء ، ويعود في اللحظة الأخيرة لموضعه ، ويتكرر الأمر ، أو مدى الاسترخاء الذي كنت أشعر به حينما كنت أستلقي على العشب ، فأشاهد زغب نبات الدندليون يحمله نسيم الصيف الكسول ، أو حينما تسرح بخيالك فترى السحب أراباً وخيولاً . ونسيت أيضاً شعورى حينما كنت أتجاهل اتساخ ملابسى وعرقى فأحك جسدى ولا أهتم سوى باستغلال الساعة الباقية للعب قبل العشاء .

في وقت ما في الماضي ، كنت أشعر باليوم وكأنه دهر ، ولكن الآن ، لا أجد في يومى الوقت الكافى لإنجاز ما يجب القيام به . فقد عرفت الآن أن الأيام تتسرب من بين أيدينا سريعاً ، وكذلك الحال بالنسبة لحيوية الأطفال . وبمجرد ضياعها فلن تعود بغض النظر عن رغباتنا .

أما أنا ، فأستطيع فقط أن أتمنى اختلاس اللحظات التى سرقت من عمري ، فأقضيها مراقبة انطلاق أطفالى ، فأتذكر كم هى قيمة هذه الأيام الخالية من الهموم بالنسبة لهم . ولن أحاول أن أسألهم لماذا يخوضون فى المتاعب ، فيجمعون كل أوراق الأشجار الموجود بالفناء فى حفرة كبيرة لمجرد الجرى والقفز وركلها لتتبعثر فى الفناء كله مرة أخرى . وبدلاً من ذلك ، فسوف أخرج إليهم وأمرح معهم ، فاستمتع

باللحظة فى صحبتهم . لأنهم حتى إن لم يكونوا على وعى بذلك ،
فأنا أعلم أن اللحظة لن تدوم .

” ستاسى جرينجر ”



الدرس الحياتى رقم # ٤ :

تخلى عن دور المرأة الخارقة

تتقن معظم النساء فن إسعاد الآخرين . وقد أصبحن ذوات خبرة
فى التفكير فى غيرهن ، حتى أنهن قد أصبحن مجرد ظلال
للشخصيات التى تمنين أن يتمتعن بها . ويخفن أن يضعن الحدود
حتى لا ينعتهن الآخرون بصفة الأنانية .

فإذا ما أردت تصحيح المعادلة ، فسوف تشعرين بأنك تخترقين
قانوناً غير مكتوب ينص على حتمية تفضيل المرأة حاجات الآخرين
على احتياجاتها هى ، وأنه غير مسموح للمرأة أن تزعج أو تسبب أى
ألم للآخرين . فهل هذه المعتقدات تمثل جوهر الحياة التى تعيشها ؟
ينطبق الأمر على كثير من النساء ، واعلمي أن محاولة الوفاء بهذه
المعايير لا يعد فقط أمراً مستحيلاً ، بل أيضاً يحكم عليك بالعاناة مما
نطلق عليه ” متلازمة المرأة الخارقة ” .

غذاء الفكر

- توفى للحظة واسأل نفسك : ما الذي أحب عمله إن لم تقب بالألتوقعات الأخرى وأرائهم ؟ ولم لا أقوم بذلك ؟
- من أأ الذي أأول أسعاده ؟ وما الثمن الذي أتكده ؟



كلنا يعرف المرأة الخارقة ، هى تلك التى تظن أنها قادرة على القيام بكل شىء ، وهى تلك المرأة التى تتظاهر بأنها تمثل كل شىء لدى كل الناس . ولكن إن تحطم قناع المرأة الخارقة . فستجد وراءه امرأة منهكة القوى مستنزفة . لا تملك أن تقول " لا " حتى وإن كان فيها خلاصها . فهى غارقة ومشدودة بشكل مستمر ، فلا تستطيع التوقف عن ملء جدولها بالأنشطة التطوعية . ومواعيد الغداء . ولقاءات العمل . والمناسبات الاجتماعية . وأنشطة ما بعد المدرسة لأطفالها الذين يشعرون بالضجر مثلها تماماً . وغالباً ما تؤوى

الحيوانات الضالة ، ودائماً تقيم معها صديقة أو قريبة أو ما إلى ذلك ، وتستمر مساعدتها لذوى الحاجة .. فما عليك فقط إلا أن تطلب منها ، وستجد رد فعلها التلقائى " نعم بالطبع ، سوف أسعد للقيام بذلك " . فهى تضغط على نفسها بشدة ، فلا تعيش سوى من أجل الآخرين .

وللحق أقول ، إن النساء الخارقات تعيسات للغاية ، وفى أمس الحاجة لقضاء بعض الوقت دون مهام . فإن أنطبق عليك هذا الوصف ، حتى إن لم يكن تماماً ، فقد آن الأوان لتقومى بتقييم حياتك ، وتعيدى النظر فى استجاباتك التلقائية ، وحن الوقت

لإعادة ضبط صورتك الداخلية ، والاعتراف بأنك ببساطة امرأة عادية لها احتياجاتها . فهذا تغيير جذري ، ولكنه جوهري وضروري .
حتى إن خلعت عنك قبعة المرأة الخارقة (أو ربما لم ترتديها أبداً) ، فسوف يبقى النضال للتعريف بحدودك . ولكن كوني إيجابية ، وبعضى الوقت سوف يصير الأمر أكثر يسراً ، وسوف يصبح طبيعياً وتلقائياً فى نهاية المطاف .

أتعلم أن أصبح واقعية فى توقعاتى .

تعليم عال

قد تذهبين - فى وقت ما من حياتك -
للقيام برحلة وسوف تكون أطول رحلة
قمت بها أبداً ، فهي رحلة لتلتقى ونفسك .

“ كاثرين شارب ”

ارتسمت على وجهها علامات الشغف حيث كانت تلك أول مرة
تستقبل فيها أتوبيس المدرسة ، وصاحب ذلك ابتسامة عريضة على
شعر الفتاة ذات الستة أعوام التى فقدت إحدى أسنانها ، ولعبت
عينها ، وصاحت : “ إلى اللقاء ... يا أماه ! ” وهى تعدو عابرة
الطريق السريع ، بينما تقيها أضواء الأتوبيس الحمراء خطر السيارات
القادمة . فرفعت يدي ولوحت لها وأطلقت كلماتي : “ تمتعى بيوم
طيب ، يا حبيبتي ” ، وإذا بدمعة صغيرة تسيل على وجنتي عندئذ ،
فأطلق الأتوبيس الأصفر الكبير صرخته المدوية ، وانطلق فى طريقه .
ورأيت طفلاتي تلوح بقوة بينما تتأرجح جديلتها الشقراوان . فأخذت
نفساً عميقاً ، وتبدد قلقي بشأن إرسال طفلتى الصغرى إلى المدرسة ،
بنفس السرعة التى مضى بها الأتوبيس بعيداً عن مرمى بصرى . وحل

محل هذا القلق شعور بالغثيان ، فقد كان ذلك أول أيامى فى المدرسة أيضاً .

متنكرة فى الجينز والقميص القطنى ، وحقيبتى الجديدة المشغولة بالرسوم تستقر على ظهرى ، قدت سيارتى الصغيرة فى الاتجاه المعاكس ، لأبدأ يومى الأول بالجامعة . آه ، انتابتنى هواجس كثيرة : هل أنا كبيرة السن للغاية من أجل ذلك ؟ هل يليق بى أن أكون كذلك ؟ هل سيعتقد الطلاب الأصغر منى سناً أننى مجنونة ؟ هل يمكننى حقاً القيام بالأمر ؟ لقد مر ما يقرب من عشرين عاماً منذ آخر مرة قرأت فيها كتاباً مدرسياً ودونت ملاحظات بالفصل ، وكتبت المقالات . ولكننى احتجت إلى الذهاب فى هذا السبيل .

لقد كنت دائماً أتساءل عما قد أشعر به عند الذهاب للكلية . وباعتبارى أكبر فتاة بين الطالبات ، لم يكن من المهم بالنسبة لى أن أحصل على درجة جامعية . ففى نظر أمى ، لا تنتفع الفتاة بعد تخرجها فى الكلية سوى بلقب " صاحبة الدرجة الجامعية " ، هذا إلى جانب أن إرسال أخى الذى يصغرنى بثلاث سنوات إلى الجامعة كان أكثر أهمية لأنه سوف يضطر للإنفاق على أسرة فى يوم ما . ولم تكن تكاليف التحاق كلينا بالجامعة متوفرة . لذا ، ذهبت لأعمل فى مكتب بعد تخرجى فى المدرسة .

ولسبب أجهله شعرت بنار تشتعل فى أحشائى ، ولم أذق هذا الإحساس من قبل ، فلعل ما حدث لأعز صديقتى حيث كانت تحتضر بسبب إصابتها بالسرطان ، جعلنى ألقى بنظرة فاحصة على حياتى . وحينما فعلت ذلك ، أدركت أن حياتى الحقيقية لم تبدأ

بعد . فقد انتقلت من ابنة فلان ، إلى زوجة فلان ، ثم إلى أم فلان ، ولكن لم يحدث أن كنت مرة ، أنا " فلان " ذاته .

حينما أخبرت أسرتي بأننى أرغب فى الالتحاق بالجامعة ، واجهت المعارضة على كل الجهات . ولم تستطع أمى تفهم السبب وراء رغبتى تلك ، لأنى ، من وجهة نظرها ، أملك كل شىء ، طفلتين جميلتين ، ومنزلاً به أربع غرف نوم وسيارة جديدة وزوجاً ثرياً ، لذا فلا حاجة لأن أعمل . فما الذى أريد فوق ذلك ؟ ثم جاء دور زوجى الذى حارب فكرتى الجديدة ، فبعد كل ذلك . كيف سأحصل على الوقت لإعداد الوجبات ، وتنظيف المنزل . وغسيل الملابس ، وحمل الأطفال لحصص الرقص والكشافة ؟ ولكى يزيد إحباطى فقد أقسم بأنه لن يعطينى قرشاً واحداً لأنفقه على هذا الحلم السخيف . وكانت ابنتاى الصغيرتان هما الوحيدتان اللتين أيدتاني ، ولم تكونا تفهمان مدى تغير حياتهما بسبب حلمى . وفى غضون أشهر قلائل ، بدأتا فى التذمر ، لأنهما اضطرتا لارتداء ملابسهما بنفسيهما وتبادلتا تنظيف الأطباق فى الليل . ولكن فى أول أيام المدرسة ، لم يعد للمعارضة أية قيمة .

وتحولت الفترة التى أقود فيها سيارتى فى طريقى للجامعة لأن تكون من أهم اللحظات فى حياتى . وفى الواقع ، كانت نقطة تحول . فقد يثرى هذا الدرس الذى بدأ فى ذلك اليوم المنعش فى شهر سبتمبر حياتى للأبد ، لأننى تعلمت أن مواجهة الخوف تستحق المخاطرة ، وأن هذا التغيير جيد ، وأن هذا النمو محفز ، وأن قبول التحديات والتغلب على الصعوبات التى قد تصاحبها أمر ممكن .

ولكن أفضل ما تعلمت ، هو أن ما أحতاجه هو أن أعيش حياتى الخاصة ، لأن ذلك سوف يعود على بأعظم الأثر ، وأن ثقتى فى ملكاتى الطبيعية سوف تصل بى لأن أصبح الشخص الذى طالما رغبت فى أن أكونه .

“ باربرا ماكلوى ”

**** معرفتى ****
www.ibtesama.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة



الدرس الحياتى رقم # ٥ :

احترمى التزامك أمام نفسك

إن إدراك أولوياتك الجديدة ، وإعادة توجيه حياتك ، ووضع حدود واضحة ، كل هذه الأمور تعد ركائز جوهرية للحياة التى ترغبين . ولأن التزامك بكلمتك يعد أمراً حيوياً فى هذه العملية ، فيتحتم عليك أن تحترمى ما التزمت به وأن تحافظى على عهدك ، وخاصة أمام نفسك .

ولللأسف ، فإن النساء يخزن أنفسهن بقدر يفوق خيانتهم لأى

يحقق النجاح من يعيش
بطريقة جيدة ، ويضحك
كثيراً ، ويحب أكثر .
" بييسى إيه . ستانلى "

شخص آخر . فأنت تقولين الشيء ، وتفعلين
خلافه . وتعلم الواحدة منكن ، وخصوصاً التى
لديها أطفال (أو التى كان لديها أطفال) ، ما
يشعر به الفرد إذا وعده شخص ما ولم يف
بوعده . فأنت تفقدين الثقة والمصداقية فى

الآخرين . ويحدث نفس الشيء مع نفسك ، مما يقلل تقديرك لذاتك .

فكل عهد تنقضينه ، هو بمثابة شرخ فى هيكل الحياة السعيدة .

فكم مرة قلت لنفسك إنك سوف تخرجين لممارسة التمرينات ، أو
سوف تحسنين عاداتك الغذائية ولم تفعلنى ذلك ؟ ألم تلاحظى أن فى
المررة القادمة التى تحاولين فيها الالتزام بعهد مشابه أمام نفسك ،

بينما تمضى الحياة ،
يصبح من المرهق الحفاظ
على الشخصية التى
خلقتها لنفسك . ويكون
ذلك أحياناً محبطاً لمن
هم حولك ، ولكنه يمنح
راحة عظيمة للشخص
نفسه . ولكن إن حدث
وعدت لتفردك ، فسوف
يزداد حبك لذاتك كل
يوم .
" أجاتا كريستى "

يشوب الشك هذا العهد ؟ إذ لن تكونى واثقة
تماماً من أنك سوف تنفذ ما قلت
ويعد كل ما تتجاهلين احترامه من عهدك .
كالتزامك بأن تقضى وقتاً أطول مع صغارك ، أو
أن تخطى ميزانيتك . أو أن تكونى أكثر تفهماً
لوالديك . وكل مرات خيانتك لهذه العهود .
سموم تشوب مصداقيتك . وكلها يهدم تكامل
شخصيتك وثقة الآخرين بك وثقتك أنت بنفسك .
وليس الأمر تخويفاً من أن تطولك يد القدر
بالعقاب . ولكنه يتعلق بفقدك العون النابع من
داخلك والذى من المفترض أن يمكنك من القيام
بما ترغبين من تغيرات .

تحملى بقدر طاقتك ، ولا تصدى وعوداً كبيرة تعجزين عن الوفاء
بها . وخذى الأمور ببساطة ، ولا تتعهدى سوى بما توقنين أنك قادرة
على القيام به ، وأنت سوف تقومين به ، وفيما عدا ذلك لا تنطقى
بالوعد . فعلى سبيل المثال ، بدلاً من التصريح بأنك سوف تمارسين
الرياضة كل يوم هذا الأسبوع ، قولى : " سوف أمارس الرياضة لمدة
ربع الساعة اليوم " .

وبدلاً من قولك : " لن أصرخ فى وجه صغارى أبداً (وهو ما يقرب
من حد المستحيل) ، لِمَ لا تقولين : " سوف أتحدث اليوم لأطفالى
بطريقة هادئة ؟ " .

أو بدلاً من قولك : " من الآن فصاعداً ، سوف أفضى - على الأقل - نصف ساعة يومياً للقيام بما أستمع به " ، فاتخذى منحني واقعياً وقولى : " اليوم ، سوف أخصص نصف الساعة لذاتي " .
ويكمن السر في أن تنطقى بالوعود التي تعلمين أنك سوف تحافظين عليها ، فالالتزامات القابلة للتحقق تسمح لك بالنجاح ، وأن تصبحى ممن يوفون بعهدهم إذا عاهدوا .

أبنى ثقتى فى ذاتى واحترامى لها
بالحفاظ على ما أتعهد به تجاهها .

أداة أساسية : سجل النجاحات اليومية

فى نهاية كل يوم ، أعدى قائمة بكل ما حققت ، وبما تصرفت فيه بلطف ، وبقراراتك ، وبإنجازاتك التى تفخرين بها سواء كانت صغيرة أو كبيرة ، على سبيل المثال :

مارست الرياضة لمدة ساعة .
لم أصرخ فى وجه طفلتى ، حتى على الرغم من عدم أدائها الواجب .
قدمتُ لجارتى طبقاً من الحساء حينما عادت من المستشفى .

قومي بقراءة سجل نجاحاتك - على الأقل - مرة واحدة أسبوعياً
ليذكرك بما أنجزت ، وخصوصاً إذا شعرت بتدني معنوياتك ، أو إن
واجهت قراراً صعباً . ومن خلال قيامك بذلك ، سوف تدركين أن
حياتك مليئة بالنجاح ، وأن نقاط القوة المتوفرة لديك سوف تعينك
على خلق الحياة التي ترغبين .

اللمسة النهائية

ماذا يفيد ؟

بغض النظر عما قد تشعرين به أحياناً من الإرهاق العصبى واللاقيمة ، فهناك أشياء معينة قد تفيد حياتك . لذا . فبدلاً من العيش بسلبية ، فكرى للحظة فيما ينفعك . فهذا لن يفيدك فقط فى رفع ثقتك بذاتك ، وإنما سيريك أيضاً أن لديك الأساس القوى الذى يمكنك البناء عليه . لذا فلا داعى لإصلاح ما لم يكسر أصلاً .
لقد حان الوقت لتحضرى رزمة من الورق ، أو أفضل من ذلك دفتر يومياتك ، فتدوني كشف حساب لحياتك .

واستخدمى صفحة منفصلة لكل مما يلى : العلاقات ، الأسرة ، المال ، الصحة ، العمل ، الحياة الاجتماعية ، الدين / الروحانيات ، وقت الفراغ والهوايات . بعد ذلك أعدى قائمة بما تشعرين أنه ليس سيئاً فى أى من هذه النواحي .. وقد تشعرين فى بعض الجوانب - أن هناك ثمة عيب ما . ففكرى مرة ثانية ، فبغض النظر عن قدرها ، هناك دائماً إيجابيات .

والآن وبعد أن تعرفت على ما يسير على ما يرام فى حياتك ، اقلبى صفحة جديدة ، وفكرى فيما لا يسير على ما يرام كما

ترغبين ، ولكن تأكدي من مراجعة نفس الجوانب الرئيسية . فعلى سبيل المثال ، إذا قمت بالتركيز على أسرتك ، فقد تجددين أنك لا تقضين الوقت الكافي مع أطفالك كما ترغبين . أو أن زوجك لم يخرج معك بمفردكما منذ أكثر من شهر . وكوني صادقة مع نفسك ، وانتبهي لجودة حياتك . وليس فقط للأمور البسيطة التي تلزم للبقاء . والآن ، تولي مسؤولية حياتك ، واجعلي الحلم حقيقة . ولا عيب في البدء على نطاق ضيق ، ولكن عليك أن تبدأي من أي نقطة .



#

المكون الجوهري رقم

اعتنى بنفسك

هناك صلة بين العناية
بالذات واحترامها .

” جوليا كامبيرون ”

صف السيارة فى منتصف الجراج

لم أجرب العيش بمفردى حتى الآن . وتظن أمى التى تتخذ معظم قرارات الأسرة كلها . أنه من غير اللائق أن تعيش شابة غير متزوجة بمفردها ، لذا فقد عشت معها حتى تزوجت ، واستمر زواجى لواحد وخمسين عاماً ، وحتى أثناء غياب زوجى لفترات عن البيت ، حيث كان يعمل بالجيش ، كنت أعيش مع أطفالى ، ولم أعش يوماً بمفردى .

حينما توفى زوجى ، عاش حفيدنا فى بيتنا ، وبقي معى لأكثر من عام ، ولكنه قرر - مؤخراً - أن يتحمل مسئولية العيش بمفرده . والآن وبعد أن تعدى عمرى السبعين ربيعاً ، أعيش وحدى ، وأتحمل كامل العبء ، عبء البيت والقطة والسيارة ونفسى . فيمكن أن أركن سيارتى فى الجانب الأيسر من الجراج أو الأيمن أو فى المنتصف تماماً ، وهو المكان الذى أفضله .

لقد تعلمت أنه يمكن تناول الغداء فى أى وقت بين الساعة الحادية عشرة والثانية والنصف ، وأنه قد يتكون من السلطة وأحد السندويشات أو الفشار ، وأن العشاء يتم تناوله بين الرابعة والنصف والعاشر ، ويمكن تناول الطعام الشهى فيه مثل اللحم والخضراوات والبيض ، أو حتى الجبن والخبز المحمص . وبالنسبة لهؤلاء الذين

يعيشون بمفردهم من أمثالنا ، يطهى العشاء عادة بالقلى السريع أو بتعبير أدق " وجبة الطبق الواحد " ، وأهم ما يجب مراعاته عند تناول العشاء ، ألا يتعارض مواعده مع لقائى المعتاد مساء مع " توم بروكاو " .
ولأننى أعيش بمفردى ، يمكننى تناول الطعام وأنا فى كامل أناقتى ، أو فى لباس النوم والجوارب . يُحيط بمائدة الطعام أربعة مقاعد ، فأنتقل جلستى مرة فى الركن الشمالى ، وتارة فى الجنوبى ، وأخرى فى الغربى ، أو الركن الشرقى . فليس هناك داع للجلوس على مقعد واحد طوال الوقت . وبطريقتى هذه أستطيع أن أرى مائدة الطعام من كل منظور . ولن يتضايق أحد إذا قرأت الجرائد أو قمت بحل الكلمات المتقاطعة أثناء تناول الطعام .

لم أنتقل إلى منتصف الفراش لأن قطتى " لوسى " تفضل الجانب الأيمن ، كما يستقر المذيع فى الجانب الأيسر ، ولأن لوسى عبثت لعدة مرات بأزراره ، ولأن ذوقها فى سماع الأغانى لا يناسبنى ، فقد أثرت البقاء بالجانب الأيسر .

وكان موعد النوم من الروتينات الأخرى التى تغيرت فى منزلى ، فيمكننى الخلود إلى النوم فى التاسعة أو فى منتصف الليل ، ومن يهتم ؟ وإذا صحوت بالليل ، فيمكننى القراءة أو مشاهدة فيلم دون مضايقة أحد . وعلى الرغم من أننى أدركت مؤخراً أن عروض الليل المتأخر بالقنوات التليفزيونية لا تروق لى ، إلا أن قناة كلاسيكيات السينما الأمريكية تعرض أحياناً أفلاماً من الأربعينات توائم ذوقى تماماً .

أعترف بأن هناك جوانب سلبية للعيش منفرداً . مثل الاضطرار إلى انتظار من يعيننى على تحريك إحدى قطع الأثاث . أو تناول نفس

الوجبات لمرتين أو ثلاث حتى تنتهى الكمية التى قمت بإعدادها ، أو عدم وجود من يمسك لى القطة عندما أشرع فى قص شعرها ، أو الاضطرار إلى التخلص بنفسى من طائر نافع خارج المنزل . وهناك أيضاً فى أعلى الحائط أجزاء، تحتاج للطلاء باستخدام سلم خشبى طويل ، ومفتاح ضاع فى العليا ولا أستطيع بالطبع البحث عنه ، وساعة حائط معطلة ولا تظهر الوقت الصحيح وتحتاج لضبط . كما قد يمثل مشكلة بالنسبة لى أن التقط القطن من أذنى إذا انحشر بها عند تنظيفها ، وما يجب على إرساله للبلدية من ملاحظات عن حوائط البيت تتضمن تحديد مسارات الكهرباء ومحابس الماء . كما أنه لا يوجد من يذكرنى بما يجب إنجازه من مهام ، هذا إلى جانب أنه لم يعد هناك من يطالب بشراء الكعك أو الآيس كريم .

ولأن علب مزيل العرق وكريمات الشعر تبقى فى أماكنها التى وضعت ، فقد توفرت لى الوقت للتأمل فى الأشياء ، حتى وإن نسيت ما كنت أخطط للتفكير فيه . لقد تكونت لى فى الواقع هوية جديدة - غير ما اعتدت لعبه من أدوار كالابنة أو الزوجة أو الأم أو الجدة ، وإنما شخص آخر أصبح بداخلى ألا وهو " أنا " ، ويعد هذا تقدماً كبيراً .

لا تسينوا فهمى ، فأنا أحب الصحبة ، وأبتهج إذا ما زارنى أحد من أسرتى أو أصدقائى ، ولكنى فعلاً أركن سيارتى فى منتصف الجراج .

" لويز هام "



الدرس الحياتى رقم # ١ :

جربى رعاىة نفسك

تعلمت معظم النساء منذ طفولتهن ، أن يلبيّن حاجات الآخرين أولاً . وفى الواقع إن معظم قيمتك كامرأة تنبع من قدرتك على معرفة ما يحتاجه الآخرون ، وهى واحدة من مواهبك . وفى الحقيقة ، يعد العطاء من السمات الأساسية التى تتسم بها الأنثى . ولا تستريح النساء فقط لتلبية حاجات الآخرين ، بل ويتقن هذا الفن .

عندما تبدأ بعض النساء فى استعادة الاهتمام

بأنفسهن ، يبدو الأمر ساعتها وكأنهن قد حطمن إحدى القوانين الجوهرية للأنوثة ، كما لو كن قد فعلن شيئاً محرماً . ولكن فكرى فى الأمر لدقيقة ، فإنك إن لم تخصصى بعض الوقت لرعاىة نفسك وإعادة شحن بطاريته ، فكيف يتسنى لك إذن رعاىة الآخرين ؟ بالطبع لن تتمكنى من ذلك .

عندما نعتنى بأنفسنا حقاً ، سنستطيع عندئذ الاعتناء بالآخرين بشكل أفضل . فكلما كنا أكثر انتباهاً وحساسية لاحتياجاتنا ، أصبحنا أكثر سخاءً معهم .

إذ كيف يتسنى لك قيادة سيارتك وخزان الوقود بها فارغ ؟ إنك بدون شك لن تطالبيين طفلك بالسهرة طوال الليل للاستعداد للامتحانات

أسئلة تستحق الطرح

- هل أحصل على ما أريد؟
- هل أهتم بنفسى باستمرار؟
- ماذا فعلت اليوم لإرضاء ذاتى؟



النهائية . ومع ذلك فانت تضغطين على نفسك لدرجة الغليان ، وتتجاهلين وجود آثار سلبية لتجاهلك المستمر لحاجتك .

عودى بذاكرتك لآخر مرة كنت فيها على الطائرة . وتذكرى التعليمات التى أملاها عليك الطيار قبل الإقلاع : " فى حالة الطوارئ ، ضعى أولاً قناع الأكسجين بإحكام حول أنفك وفمك . ثم زودى طفلك به " . والحقيقة هى أنه لا بد أن تهتمى بنفسك أولاً . وعلى الأقل لبعض الوقت . قد يشعرك هذا بعدم الراحة ، ولكن فكرى فى الأمر بهذه الطريقة ، حتى تصلى فقط لدرجة حب ورعاية نفسك ، فتمكنى بالتالى من حب ورعاية الآخرين .

وتعد العناية بذاتك جزءاً ضرورياً من الحياة التى ترغبين عيشها . فحينما تستعيدين اهتمامك بذاتك ، فسوف تخلقين توازناً صحياً فى حياتك .

أضع نفسى فى المرتبة الأولى ، حتى ولو لبعض الوقت .

الشعور بالحرر

لابد أن هناك أشياء قليلة لا يخلصك منها حمام دافئ ،
ولكنى لا أعرف الكثير منها .

- سيلفيا بلاث -

استيقظت وقد انتابنى شعور بعدم الاتزان ، فلم أكن أرغب فى أداء
أعمالى المنزلية ، على الرغم من تراكم الملابس المتسخة . ولم أرد أن
أقرأ الأوراق التى حملتها من المكتب لأنجزها بالبيت . ولم تكن لدى
الرغبة فى أن أقوم بأى شىء من مسئولياتى ، وهذا ما اتسم به يومى .
شربت شاي الصباح الذى اعتدت عليه ، وظننت أن صداع الرأس
قادم فى الطريق . نعم ، ها هو قد جاء ، ألم فظيع وراء عيني تماماً .
ربما يجب على العودة لفراشى حتى يزول الألم . وبينما كنت أضع
الأطباق بالحوض ، شعرت وكأن عضلاتى قد بدأت تؤلمنى ، أو لعل
الألم فى مفاصلى ؟ وقد يعنى هذا أننى فى طريقى للإصابة بالبرد .
فكل من عرفت قد أصيب بالبرد هذا العام . فلماذا لا أصاب أنا
الأخرى ؟ لابد أن أرقد فى فراشى .

دلفت أجر قدمى عائدة إلى الفراش ، وارتعدت تحت الأغطية
وأغمضت عيني ، فساعتان إضافيتان من النوم قد تعودان بأثر طيب ،

وها أنذا قد أفقت تماماً ، وحاولت النهوض ، ولكن لم أتمكن ، لقد استمر ذلك الصداع ، وصاحب ذلك بدايات زكام . فضلت إحضار المناديل الورقية .

فى طريق عودتى من الحمام بعد أن أحضرت علبة مناديل من الحجم العائلى ، توقفت ، وامتدت يدى لتلك الرواية الكبيرة التى اشتريتها ولم أجد الوقت لقراءتها . ففتحت الكتاب ، وأتكاتُ على الوسائد .

مضى الصباح ، وأنا أقرأ ، فقرأت ما يزيد على عشرين صفحة أخرى . ولا بد أن أحاول إنهاء التقرير الذى أعمل فيه ، ولا بد أيضاً أن أنهض فى النهاية وأغسل الملابس . ماذا لو كنت حاملة للعدوى ؟ بالتأكيد لا أرغب فى نشر جراثيمي ، يمكن أن أوْجل الغسيل . فلدى أسرتى ملابس تكفى لتدبير حاجاتهم لليوم القالى .

ربما لم أكن مصابة فعلاً بالبرد ، فأنا لا أرغب فى أن أكون مريضة . ولكى أكون صادقة ، كل ما أردت هو أن أستمتع ببعض الوقت بدون التزامات ، فقد احتجت أن أدلل نفسى بعيداً عن الناس ، والمسئوليات ، والعمل ، والعالم الخارجى . فهل يتحتم أن أمرض لكى أتمكن من ذلك ؟ بالنسبة للطفل ، لا مفر من الذهاب للمدرسة أو القيام بالأعمال المنزلية سوى إذا مرض . ولكنى لم أعد طفلة . فهل يتحتم على التمارض لأتحجج أمام نفسى ؟ لا ، لقد قررت ألا أفعل .

تحدثت مع نفسى قائلة : " لا بأس ، أنت تحتاجين يوم إجازة ، فاعترفى بذلك ، واقبلى الأمر ، وانفضى عنك الشعور

بالذنب ، واستمتعى بإجازة صغيرة ، فماذا تحبين أن تفعلنى ؟
القراءة ؟ أنت بالفعل قد قمت بذلك ؛ أن تدللى نفسك ؟ فخذى
حماماً ؛ أن تعزلى نفسك عن العالم ؟ اتركى جهاز الرد الآلى يرد على
الهاتف ” .

سكبتُ نصف زجاجة من صابون الاستحمام السائل فى الماء
وأضفت حفنة عطرة من ملح الكاموميل المخصص للحمام . ثم أضأت
شمعة معطرة بالفانيليا ، وخطوت بحذر شديد فى حوض الاستحمام .
وخرجت منى تنهيدة امتنان حينما غطس جسدى فى الينبوع الذى
صنعتة بالبيت . سمعت رنين جرس الهاتف عن بعد ، وابتسمت .

كم هو مضحك أن تذوب الأوجاع فى حرارة حوض الاستحمام ،
لقد زالت الآلام مع تصريف آخر فقاعة من الحوض . وشعرت بتحسن
فى رأسى ، وحلت الراحة محل الألم الذى كان بها .

بحلول المساء ، عدت وقد تجددت طاقتى بدنياً وذهنياً وعاطفياً .
وبدلاً من الشعور بقلّة الحيلة ، شعرت بالقدرة . فقد منحنت نفسى
فرصة الاستماع والاستجابة لحاجاتى ، وصارت رعايتى لذاتى ضمن
أسلوب تعاملى مع أسرتى .. فليس من الضرورى أن أصاب بالمرض
حتى أبرر لنفسى حصولها على الراحة ، لقد كان إدراك ذلك الأمر
بسيطاً ، ولكن ألم تكن تلك الأمور وسائل بسيطة لتحرير أنفسنا ؟

” فيريدا وولف ”



الدرس الحياتى رقم # ٢ : تخلصى من شعورك بالذنب

تعرض معظم النساء لصراع الشد والجذب بين الصورة التى يرغبن فى الظهور عليها ، وصورتهم الأصلية ، وبين ما يرغبن القيام به ، وما يستطعن فعلاً القيام به . وبتعبير آخر ، أنت تحت رحمة شياطين الشعور بالذنب . وغالباً ما يمنعك شعورك بالذنب من العناية بنفسك ، وغالباً ما تتبع هذه المشاعر من التوقعات المبالغ فيها . حيث تتبين مثاليات مستحيلة تستبسلين لأن تعيشى عليها . ومن هذه المثاليات أن تقولى : " لا بد أن أفضل دائماً حاجات الآخرين " ، أو " لا يجب أن أتسبب فى عدم رضا أى شخص أبداً " . وليس فقط من المستحيل الوفاء بمثل هذه المعايير ، ولكنها أيضاً تضر باستمتاعك بحياتك .

أحياناً يكون أهم الأشياء
التى يمكنك فعلها
وأكثرها إلحاحاً ، هو أن
تخلدى إلى الراحة
التامة .
" أشلى بريليانت "

ويعد الشعور بالذنب من المعوقات الأساسية
التى تقطع طريق رعايتك لذاتك ، فداوماً توجد
قائمة من الأشياء التى يتحتم عليك القيام بها ،
وتفضلينها على حاجاتك الشخصية . ثم يأتى
الخوف من أن تتسببى فى مضايقة الآخرين ،
إذا أعطيت نفسك الأولوية . ولكن توقفى ،

وفكرى للحظة فى أنك إن وضعت نفسك فى ذيل القائمة وسححت لشعورك بالذنب أن يسير حياتك ، فسوف يكون الضحية المنزعج دائماً هو أنت ذاتك .

لا تقلقى ، هناك ما يمكنك القيام به ، أو فى الحقيقة ، ما يتحتم عليك القيام به . فمعظم النساء لديهن صورة مثالية لما يجب أن يكون عليه الأمهات المثاليات . والموظفات المخلصات ، والبنات والزوجات الصالحات ، ويسعين من خلال تقمص هذه الصور إلى الكمال . وبسبب المقارنة بين الصور المثالية وصورهن الحقيقية ، يشعر العديد من النساء بعدم الكفاية والذنب لأنهن لم يستطعن الوفاء بالمعايير المستحيلة التى أردن بلوغها .

ولديك الخيار ، فيمكنك إما ضبط معاييرك حتى تقرب من الحقيقة ، أو تغيير سلوكك . وفى أغلب الحالات ، ننصح بأن تتخلصى من تلك المعايير السخيفة . فهل تذكرين المرأة الخارقة ؟ إنها لم تمت - لأنه ليس لها وجود من الأساس . لقد حان الوقت لأن تعترفى بأنك من البشر ، وأن لك حاجاتك الشخصية . وبالنسبة للأمهات منكن ، فلدينا أخبار لكُن : عليك ملاحظة أن الزمن قد تغير ، ففى الماضى ، كانت الأسرة عادة تتكون من أب يتكسب العيش ، وأم تبقى فى البيت مع أطفالها . أما الآن ، فلا ينطبق هذا الوصف سوى على ٦ ٪ فقط من الأسر . ففى معظم البيوت الأمريكية ، يعمل الآباء والأمهات خارج البيت ، حتى وإن كان لديها أطفال فى سن ما قبل المدرسة أو المرحلة الابتدائية ، وأصبحت القاعدة هى الأسر المختلطة والأمهات اللائى يعشن بلا زوج ، وغير

ذلك إنما هو شذوذ عن تلك القاعدة . فتغيرت أدوارنا وفقاً لما يقع على عاتقنا من مسئوليات ، حتى أن معاييرنا الداخلية التي وضعناها لأنفسنا لم تعد - غالباً - تتماشى عملياً مع المواقف التي نحياها بالفعل .

فإن كنت أماً ، وفي نفس الوقت تسعين لجلب الرزق ، فنحن نشجعك على أن تصبحي واقعية بشأن ما يمكنك القيام به في غضون اليوم . فلا داعي لأن تعيشي ملتزمة بمعايير أمك كما أنك لست مضطرة لتلبية كل طلبات أطفالك أو زوجك .

وضعتُ الآنَ لِنفسي توقعات أكثر واقعية
وتخلصت من شعوري بالذنب بشأن
الأشياء التي اخترت عدم القيام بها .

الحياة بعد الموت

قررت خلال الشهرين اللذين سبقا عيد ميلادى الأربعين ، أن أشعر حقاً " بالأسى على نفسى " وأن أعقد جلسة نحيب . ثم أخذت موعداً مع الطبيب ليجرى لى الفحص السنوى الشامل . واخترت أن يكون طبيبى امرأة . فبال تأكيد ، يمكن لامرأة مثلى أن تعيننى . لقد كنت متعبة طوال الوقت ، فوزنى يقرب من مائتى رطل ، وأشعر بالمزيد والمزيد من الاكتئاب .

جاء يوم الفحص الشامل ، ففحصت الممرضة الممارسة " مارى ديلى " كل جسدى ، وكانت حقاً رائعة . لقد أخبرتنى أن هناك سبباً لما أشعر به من إرهاق ، وأرادت علاجى بالأدوية الطبية ، فقد كان عدد كرات دمنى منخفضاً ، ومستوى الإستروجين لذى سيئاً ، وكان وزنى زائداً بمقدار ٦٠ رطلاً ، وغير ذلك المزيد ومن وقتها بدأت فى تعاطى الحديد والإستروجين والكالسيوم والفيتامينات اليومية ، وهى ما يطلق عليها أدوية سن الأربعين . طلبت من ممرضتى أن تسمح لى بالبده فى برنامج لممارسة الرياضة ، فقالت : " لا ، لا تفعلنى ، لا يمكن ذلك قبل أن تصبح كل أمورى على

ما يرام . فلن يمكنك تحمل أداء التمرينات لفترة " ، فأخذت منها موعداً آخر للقاء في غضون الثلاثة أشهر التالية .

ومضت الأشهر الثلاثة ، ولم أستطع الانتظار حتى تسمح لي " ماري " بممارسة التمرينات . فزرت المركز المحلى للتدريب على الرياضات العنيفة ، واشترت كل التجهيزات ، ودفعت الرسوم السنوية وقدرها ٢٠٠ دولار ، لأبدأ بداية جديدة ، كشخص جديد ، أو هذا ما ظننته : حيث لم تزل الأنسة " ديلي " لا تحبذ أن أبدأ فى ذلك الحين ، فقالت : " ليس بعد ، صحيح أن حالتك تحسنت ولكنك مازلت تعانيين من نقص فى الحديد " . وحطمت كلماتها آمالى ، فقلت لنفسى " أفيقى ، أنت فوق الأربعين ، وتبدو أحوالك الصحية معقدة كما أنك تعانيين الوهن " . لقد كان الأمر مربعاً ، ولكنى اضطررت للانتظار .

التقيت بالطبيبة بعد ثلاثة أشهر ، وسمحت لي بأن أبدأ فى ممارسة التمرينات . فقلت لنفسى : " عظيم ، سيكون الأمر مثيراً ، ففى غضون ستة أشهر ، سوف أزن حوالى ١٤٠ رطلاً ، وأبدو أصغر عشر سنوات من سنى الحقيقية " . فارتديت حلتى ، وربطت يدى ، وأخذت منشفتى . وقغازات الملاكمة ، وقصدت المركز الرياضى .

كانت جلسات ممارسة الرياضة لا تصدق . ففى الصف الأول كان يقف أصحاب الوزن الذى يتراوح بين (١٠٠) و (١٢٠) رطلاً ، وفى الصف الثانى أصحاب الوزن الذى يتراوح بين (١٢٥) و (١٥٠) رطلاً ، وفى المؤخرة كان يقف هؤلاء الذين يتراوح أوزانهم بين (١٦٠) و (٢٠٠) رطل والذين يعانون الحرارة الزائدة ، وانقطاع النفس ،

وعدم اللياقة ، وعدم القدرة على مواصلة التمرينات . وبمضى نصف وقت الجلسة ، كنت أحتضر ، فسحبت نفسي إلى السيارة ، وقد غلبنى السعال ، وكنت أتففس بصعوبة . وقدت سيارتى بصعوبة بالغة . وبمجرد أن بلغت بيتى ارتعيت على الأرض . ولم أستطع الحراك لساعتين . وقلت لنفسي : " حسناً ، سوف أظل على هذه الحال لأسبوعين " ، وحاولت إقناع نفسي أن الأمور قد تتحسن يوماً .

بمضى ثلاثة أسابيع ، عودت نفسي على التمرين لمدة نصف الساعة ، أترك بعدها المبنى لاهته أزحف نحو سيارتى . قررت أن هذا الأمر لن يفيدنى ، فقد خف وزنى ستة أرتال ، ولكنى لم أستطع تصور الاشتراك فى جلسة أخرى . وانتهى الأمر فقد انتظرت ستة أشهر لأبدأ هذه الجلسات الغبية ، واليوم لا أستطيع الاستمرار . فماذا سيحدث لى ؟ لم أرد أن أستسلم لليأس ، ولكن فكرة ممارسة التمرينات مع التلفاز وشرائط الفيديو لم ترق لى .

ثم راودتنى فكرة ، فحينما كنت بالكلية ، كنت معلمة أيروبكس فماذا لو أصطحبت اثنين من أصدقائى وفتحتاً قاعة لممارسة الأيروبكس ؟ أنا أعرف مكاناً ممتازاً للقيام بهذا ، وهو مركز تابع للجيش ، فزرت " جودى بونس " منسقة الخدمات الاجتماعية ، وأعطتنى تصريحاً باستغلال المكان . وفى الأسبوع الأخير من أغسطس عام ٢٠٠٠ ، بدأت ممارسة التمرينات مع سبع سيدات أخريات فى أيام الاثنين والأربعاء والجمعة من كل أسبوع . وعملت جاهدة ، وجمعت بين الأساليب التى لا تترك آثاراً مرهقة والتى تجعلنا فى

الوقت نفسه نشيطين . ورغم ذلك ، لم يكن هذا أصعب ما فعلت خلال هذه الجلسات ، فقد انتابني شعور بالرعب ، وتساءلت كيف يتسنى لى قيادة جلسات الأيروبيكس هذه ؟ وأدركت أن تفكيرى عليل أكثر من صحتى المعتلة . ولم أكن مؤهلة لذلك بالقدر الكافى . ولكننى كنت أحاول . ولم يمض وقت طويل ، حتى استقبل المركز مكالمات عديدة للسؤال عن هذه الجلسات ، وبدأنا نرى أعداد المشاركين تتنامى .

مع بداية العام الجديد ، قررت أن أنشر إعلاناً عن " جلسات مجانية لممارسة الأيروبيكس " ، وذلك لتشجيع الناس على الحفاظ على لياقتهم . وقدت سيارتى فى طريق المركز فى الثالث من شهر يناير عام ٢٠٠١ . وظننت عندما وصلت أن المركز قد نظم حدثاً ما فى نفس موعد جلستى ليلاً ، ونسى المسئولون أن يخبرونى ، فلم أتمكن حتى من أن أجد مكاناً لصف سيارتى . وكان الناس كثيرين . وبمجرد أن فتحت الباب ، واستدرت قائلة : هل أنتم جاهزون للتمرين ؟ سمعت سبعين " نعم " ، فهل يصدق أحد ذلك ؟ سبعون فرداً قد جاءوا ليمارسوا الرياضة معى ، وهأنذا بعد مضى عام واحد ، نقص وزنى أربعين رطلاً ، وقفزت طاقتى وتقديرى لذاتى إلى عنان السماء . وأذاعت الأخبار المحلية خيراً عن نشاطى ، ويحدثنى الناس عن ذلك فى كل مكان أذهب إليه ، وقال زوجى إنه حينما ذهب لشراء دوائه ، سأله البائع إذا كانت " ريتا ويليامز " زوجته . وأخبره أننى معلمته فى جلسات الأيروبيكس ، وطلب منى أن أقدم عرضاً فى عرض الصحة بالمستشفى . كما نصحت برامج الحمية زبائنهم بأن يقصدوا

جلساتي . ومنذ وقت قريب ، تقدمت لشغل وظيفة ، وقالت السيدة التي أجرت معي المقابلة : " إذن فأنت " ريتا " ، لقد سمعت كثيراً عنك وعن جلسات التمرين التي تقودينها ، لن تتخيلي عدد النساء اللاتي أثرت في حياتهن " .

بلغ عدد الملحقين بالجلسات الآن (٢٥٠) سيدة ، وأصبحت أقود ثماني جلسات أسبوعياً . وتطوع بالانضمام معلمتان وأخرى لرعاية الأطفال . وساهم هؤلاء النساء في تنظيم حملة لجمع التبرعات لتمويل المركز ، وقمنا بشراء جهاز استريو جديد ، وشرائط الموسيقى الجديدة .

وفي الاحتفال بمرور عام ، اخترنا شعاراً لفصلنا وهو : قوى قلبك مع " ريتا " وشد هذا البطن شد ، شد ، شد !
" ريتا في . ويليامز "



الدرس الحياتي رقم # ٣ : كوني رياضية

كم مرة سمعت من يقول : " عليك فقط أن تأكلي جيداً ، وأن تمارسي الرياضة " ؟ ، لقد أصبحت هذه المقولة متكررة في ثقافة التوعية الصحية . ولكن بالنسبة لمعظمنا ، يبدو الأمر كما لو أنه قد حكم علينا بحياة من العمل الشاق ، فنحمل الأثقال ونبذل العرق مع

غذاء الفكر

من الغريب أن الكثير منك يعتبرن أنه من العادي ، قضاء الساعات في البحث ، ثم الأيام والأسابيع في التسوق لشراء سيارة جديدة أو أي من مستلزمات البيت . ولكنهن يجدن من الصعوبة تخصيص ٣٠ دقيقة يوميا ، للقيام بما يحسن الصحة . فلا تنتظري حتى تتلقى رسالة تحذير في صورة مرض مضمونها " أفيقي " ، لتعتني بجسدك . واجعلي ممارسة التمرينات من الأولويات التي لا يمكن التنازل عنها



تناول مالا يسمن من جوع ، كالبروكلي وجبن الحلوم منخفض الدسم . والدجاج المشوي - ألا يبدو الأمر مضحكا ؟ لكن يجب أن يصبح استثمارك في صحتك خطوات في سبيل العيش الهانئ ، بدلا من أن تعتبره عبئا مؤقتا ، وذلك حتى تقوى على الالتزام به طوال حياتك .

يضع الكثير من النساء أجسادهن هباء ، ويحرقن الشمعة من طرفيها ، فيأكلن الطعام السريع ، ولا يتحركن سوى عند الضرورة ، ويتوقعن أنه لن تحدث عواقب لهذا الإهمال . ولكن لهذا الأمر نتائجه . ربما لا تحدث هذه العواقب فوراً ، وخصوصاً إن كنت في العشرينات أو الثلاثينات حينما يتم تحذيرك بشأن جسدك ، ولكن سيصاب إن عاجلاً أو آجلاً بالإنهاك ، وتأسفين على صحتك التي ضاعت . فكري بالأمر لدقيقة : هل يمكن أن تقودي سيارتك بينما يضيء مصباح الوقود لينذر بقرب نفاد الوقود ؟ لا أظن ذلك . هل

يمكنك تموين سيارتك الفيراري بوقود رخيص ؟ لا يمكن أبداً . ورغم ذلك ، ومن المثير للدهشة ، أننا نمتهن ونهمل أكثر الآلات قيمة .

إن صحة بدنك هي أهم شيء ، فجسمك الآلة التي تعبرين بها عن ذاتك وحياتك . فإن اشتكى عضو جسديك ، وإن شعرت بالألم أو بأنك لست على ما يرام ، فاعلمي أن حياتك كلها بسائر جوانبها سوف تتأثر بذلك . لذا يجب أن تضيء صحتك على قمة أولوياتك ، لأن العناية بجسمك أمر جوهري من أجل عيش حياة هانئة سعيدة . فإن بلغت حالة من الصحة الجيدة ، فسوف يتحسن كل شيء في حياتك . ولكن هذا - شأنه شأن كل شيء آخر - يحتاج لبذل الجهد . وبالنسبة للبعض منكم ، ممن أهملن أجسادهن ، فقد حان الوقت لاكتشاف مواطن الخلل .

صحتي البدنية ضرورية لسعادتي ،
لذا فأنا أضع صحتي على رأس أولوياتي .

لو كنت محظوظة

لو كنت محظوظة فى هذه الحقبة من حياتى ، لتعلمت فن اللامبالاة .

قد يزعجنى الميزان ، ذلك الشئ المربع الصغير الذى يضيع الشعور بالبهجة . فلا أبالى !
ثم ساعة يدى التى تذكرنى بالطقوس الصارمة ، والمواعيد المملة .
فلا أبالى !

ولكى يكتمل الأمر ، أترك الأعمال المنزلية تتراكم ، وأدعو أصدقاء كثيرين ، ثم أضع المكينة الكهربائية فى منتصف حجرة المعيشة ، وأتركها هناك لسته أشهر .

ثم أتخلص من ذلك القلق الذى ينتابنى بشأن صحة زوجى ، سلامة أطفالى ، وقله المال ، وما يفكر به الناس ، وكونى وحيدة ، وكونى غير وحيدة ، والإرهابيين ، وجامعى الضرائب ، والنمل الأبيض ... فأسيطر على مشاعرى ، ولا أبالى .
أسافر حول العالم ، وألتقط صوراً لكل الوجوه الرائعة التى أقابلها .

أو أجلس على الشاطئ مع أصدقائى فأتناول المقانق .

أو أذهب للتمشية الطويلة مع زوجي عبر المدينة إلى الفناء .
أو أجلس - حيناً . بهدوء ، فى شرفتى ، فأستمع للطيور لساعات ،
أو أشغل موسيقى الجاز أو الأوبرا - حيناً آخر - وأرفع صوت المذياع .
أو أحيط نفسى بمن يُحبون الطبيعة والضحك والحلويات .
أو أقضى وقتى فى المزاح والقيام بلا شىء .
أو أسترخى فى جلستى ، وأستمع بالرحلة .

أفيس دراكر



الدرس الحياتى رقم # ٤ :

كونى حنوناً على نفسك

يعد من الجوانب الجوهرية لرعاية الذات أن يتخذ الفرد منحى

متعاطفاً تجاه ذاته . فالنساء يملن لأن يكن

ناقداً وقاسيات على أنفسهن ، فى حين لا

تستحق ذواتهن ذلك منهن ، وما تحتاجينه هو

أن تكون نظرتك تجاه ذاتك أكثر إيجابية وود .

وللأسف ، فإننا نجد أن معظم النساء خبيرات

فى دعم وفهم الآخرين ، ولكنهن يفشلن فى

ذلك بالنسبة لأنفسهن بشكل يدعو للشفقة .

رفض ما دون الكمال ،

ينظوى على كثير من

الظلم والعداء للإنسانية .

فهو يقيدك ويوتر حياتك

كلها .

آن لاموت

هؤلاء الذين يسهمون في
تقدم العالم وازدهاره ،
هم أولئك الذين يميلون
للتشجيع أكثر من النقد .
" إليزابيث هاريسون "

حيث يتربع على كتف كل فرد ، ناقد
يراقب ويحكم على كل حركة يقوم بها . فهل
تألفين أياً من العبارات التالية : " تبدين
عجوزاً ، فحتى شحمة أذنك تعاني
التجاعيد " أو " إن لم تركزي فسوف تنسين
هذا أيضاً " ، " مهما حاولت ، فلن تجنى أى

شيء " . والحقيقة المرة هي أن هذه العبارات تتردد في الحوارات
التي تجريها معظم النساء مع أنفسهن .

هل لاحظت مرة ، أنه مهما تفعلين ، لا يرضى عنك ناقدك أبداً ؟
أو أنه لا شيء مما تفعلين يسره ، أو الأهم من سروره ، يجعله
يصمت . هل تريدين صديقة تنتقدك دائماً وتلومك على كل ما تخطئين
فيه ، وتحبط معنوياتك مهما فعلت ، فتعد عليك كل المرات التي
فشلت فيها ، وتعاقبك حتى على أطفه الأخطاء ؟ بالطبع لا ، ولو
كانت آخر البشر في هذه الحياة ، ومع ذلك يتكرر استسلامك لهذا
الطاغية .

فعندما تشعرين باليأس والاكئاب وكره ذاتك تسقطين في قبضة
ناقدك . وسيعتبر ضرباً من المستحيل أن تشعرى بالرضا تجاه نفسك ،
لو كان في رأسك صوت يتردد دائماً ، ويخبرك بأن ما تقومين به ليس
صحيحاً ، أو بالدرجة التي بلغتها من السوء . لقد آن الأوان لتتولى
الأمر ، وأن تستعدي إيجابيتك ورعايتك لذاتك وتراحمك معها .

ولكن كيف تكون البداية لكي تصبحي
حنونة على نفسك ؟ أولاً ، أرسلى ناقصدك
الداخلي - مهما تكبدت من التكلفة - في رحلة
إلى جزر " الباهاما " ، وأبعديه عن رأسك .

ثم قومي بتطوير اتجاهك الداخلي نحو
الحنو على ذاتك ، واستخدمى عبارات :
سوف تطمئنك إن شعرت بأنك تغرقين . فقولى
لنفسك مثلاً : " لا بأس من عدم دفع الفاتورة
اليوم ، فهناك فرصة أخرى للدفع يوم
الجمعة " ، وهذه العبارة سوف تخرجك من
مأزقك وقت الحاجة . " ربما لم تتكسبى سوى
جنيهات قليلة ، ولكنك مازلت رائعة ! " ،
وسوف تشجعك العبارة التالية على تخصيص
وقت لذاتك عندما تحتاجين له : " نعم أنت
تستحقين قراءة كتابك الآن " ، والعبارة التالية

سوف تضع توقعاتك وتوقعات الآخرين فى حيز المعقول : " أنت
تجيدين طهى العديد من الوجبات ، لذا يعد من الجميل الليلة أن
تحصلى على مكافأة " .

وكلما استخدمت الصوت الحانى ، عظم تأثيره . حتى وإن انتابك
الخوف فى البداية ، حاول باستمرار أن تجدى فى حياتك اليومية
مكانا للصوت الداعم لك فى حياتك اليومية .

أسئلة تستحق الطرح

- ما الذى أفرط فى تقده
فى نفسى ؟
- ما هو أكثر الأشياء
التي أكرهها
بخاصية ، استجابة
لهذا النقد ؟
- ما الذى قد يحدث إن
بدأت فى التركيز على
صفتى الإيجابية
ومواطن قوتى ؟



وتذكرى أن الأمر قد يستغرق وقتاً طويلاً حتى يبدأ الصوت الحانى فى السيطرة على حواراتك داخل نفسك . ورغم ذلك ومع مرور الوقت ، سوف يتغلب هذا الصوت الدافئ على صوت ناقدك الداخلى . يالها من راحة تلك التى ستشعرين بها ! فبإيجاد مساحة لذاتك بداخلك ، سوف يسهل عليك إيجاد مساحة لذاتك فى حياتك اليومية .

أستحق المدح والدعم من الصوت
الحانى بداخلى .

أداة أساسية : قوى حصوتك

خذى ورقة كبيرة واثنيتها من منتصفها طويلاً بحيث تشكل عمودين ، وخصصى العمود الأول لصوتك الناقد والآخر للصوت الحانى الدافئ . ثم دون حذف ، اكتبى عبارات النقد التى تنتقدين فيها ذاتك ، دون نقص .

تخيلى الآن أن هناك شخصاً يتقبلك على علتك ، كالأب أو الحفيد أو الصديق . إن لم يحضرك شخص بعينه ، فتخيلى مقدار ما تشعرين به لو أن أحداً من هؤلاء واقف بجوارك ، فتشعرين بدفء وتقبل هذا الشخص . ثم فى العمود الآخر قومي بكتابة استجاباتك

الإيجابية ودفاعاتك وعبارات تعاطفك مع ذاتك ، فى مقابل تلك العبارات الناقدة . واسمحي لصوت القلب أن يعبر عن نفسه .
وفيما يلي أمثلة لشكل الحوار بينهما .

الصوت الناقد : أعتقدين أنك تستحقين تخصيص بعض الوقت لذاتك ؟ وماذا عن تلال الغسيل المتراكمة فى الركن ، والفواتير التى حان موعد استحقاقها .

الصوت الحانى : لا شىء من هذه الأشياء يعتبر ملحاً ، وأنا أستحق تخصيص بعض الوقت لنفسى .

الصوت الناقد : أنا - أنا - أنا ، أنت مجرد طفل بالكِ أنانى .
الصوت الحانى : لا لست كذلك ، أنا أعمل بجد ، وأتحمل المسئولية معظم الوقت ، ولكنى أحتاج لراحة .

الصوت الناقد : أنت لا تعرفين معنى العمل بجد .
الصوت الحانى : بل أعرف ، فأنا أقوم بمهامى طوال اليوم ، وأتأكد من ترتيب البيت ، ويذهب صغارى إلى المدرسة ، وأتأكد من قيامهم بواجباتهم . فإن كان لديك ما تقولين ، فعليك أن تتحدثى بطريقة لائقة ، وإلا فلن أسمع لك ثانية .

والآن اقطعى نصف الورقة ، وألق بذلك الذى يتضمن السلبيات ؛ فقد آن الأوان لأن تشرعى فى التخلص من ناقدك الداخلى .

عصى وأحجار

” قد تكسر العصى والأحجار عظامي ، ولكن الكلمات لا تؤذي
أبداً ” .

ذات مرة ، صدقت ” جون ” أغنية الأطفال هذه . على الأقل ،
حاولت تصديقها حينما كانت صغيرة حيث كانت تتعرض للسخرية
المستمرة .

ثم تغيرت الأمور ، وكبرت ” جون ” ، وعندما كبرت ، زاد وزنها
على (٥٠٠) رطل ، فقال أصدقائها على استحياء إنها ” ثقيلة
الوزن ” ، ويقول طبيبها إنها تعاني ” سمنة مرضية ” ، أما باقي
البشر فيقولون أنها ” بدينة ” فيهمس البعض بذلك ، ويصرخ البعض
به بصوت عال في وجهها . وصدقى أو لا تصدقى ، هناك من الناس
من يقول كلاماً أسوأ من ذلك .

فهل تعتقدين أنها لم تسمع ما يقال عنها ، بل تسمع . ويؤلها
ذلك كثيراً ، وإلى أقصى درجة ، ولكن تعلمت ” جون ” كيفية تجنب
التعليقات الجارحة ، فتنجنب ببساطة مقابلة هؤلاء الذين تصدر عنهم
هذه التعليقات وتبقى بالبيت .
في بيتها ، حيث الأمان .

وحيث بلغت وزوجها عيد زواجهما الخامس والعشرين ، خطط زوجها لقضاء سهرة رومانسية معها . ووفقاً لطريقة تفكير " جون " ، فالخروج لقضاء سهرة ، يعد أمراً صعباً ، فهي تعتبر الخروج وسط العامة أمراً سيئاً ، والأسوأ منه تناول الطعام بينهم . فبدأ " دان " حملة الإقناع متعللاً بأنه يجب عليها اصطحابه لتناول العشاء فى مطعم جميل .

ووافقت على مضم وبحذر .

ولكى تلهى نفسها عن القلق الذى ينتابها بشأن الحدث الذى اقترب موعده ، قررت " جون " ، الخياطة البارعة ، أن تخطط لنفسها " بلوزة " جديدة لتحضر بها الاحتفال .

ثم سرعان ما حانت الليلة الموعودة . وكان اختيار " دان " حكيماً ، فالإضاءة كانت رومانسية ، والجو جميلاً ، والخدمة جيدة . وكان الطعام لذيذاً وليس له مثيل . والمطعم كان ممتازاً . ولكن لسوء الحظ ، لم يكن زبائنه كذلك .

قررت " جون " تجاهل التعليقات الفظة ، وقررت حتى غض الطرف عن النظرات الوقحة . ولكنها لم تستطع تجنب الفتاة الصغيرة الجالسة على المائدة المقابلة لهما . فلم تنقل الصغيرة عينيها عن " جون " . وعندما وقفت الفتاة ، وتوجهت نحو مائدتها ، انكششت " جون " خوفاً ، فقد علمتها خبرتها أن الصغار بصفة خاصة قد يكونون أكثر قسوة .

توقفت الفتاة الصغيرة واسعة العينين إلى جوار " جون " ، ورفعت إصبعها مترددة ، فلمست بلوزة " جون " الزرقاء المخملية .

وقالت : " أنت ناعمة ودافئة ، تماماً مثل أرنبى " .
حبست " جون " أنفاسها بينما كانت تتحسس اليد الدقيقة
كمها ، فقالت الفتاة : " أنت جميلة جداً فى هذا الثوب " ،
وابتسمت ثم انصرفت إلى مقعدها .
لقد كان تعليقاً بسيطاً ، مجرد مجاملة ، وانتهى الأمر . ولكن
بالنسبة لـ " جون " ، كانت كافية لتغيير حياتها ، وإشارة
تفكيرها .

وتقول "جون " : " الآن ، كلما رأيت الناس يحملقون وأتذكر
الأنامل الملائكية الصغيرة تتحسنى ، فإنى أطمأن معتقدة أن الجميع
مثلها ... معجبون بمظهري " .

وتقول : " الآن ، حينما يهمس الناس من وراء ظهري ، أقسم
أننى أسمع صوت الملاك الصغير يذكرنى بأننى جميلة ، فأطمأن
معتقدة أن همسات كل الناس ، ليست إلا مدحاً " .
" وهذا كل ما أسمعه الآن ، العجاملات فقط ، تلك الكلمات التى
لا يمكن أن تؤذيني " .

" كارول ماكدوريم "



الدرس الحياتى رقم # ٥ :

تقبلى المجاملات

كثيراً ما ينتقد الناس المغرورين والمتكبرين والمتمركزين حول ذواتهم . لذا فلم يثبط ذلك فقط من عزمك لكى تتغنى بمزاياك ولكن من قبول عبارات المجاملة أيضاً . فكم مرة امتدحك شخص ما ، وتقبلت ببساطة ذلك ؟ ربما نادراً ، إن كان قد حدث أصلاً .

فى معظم الحالات ، تبتدعين الحجج وتسوقين أسباباً عديدة لعدم استحفاقك المجاملة ، فإذا قال لك شخص ما إنك طباحة ماهرة . تكون استجابتك الفورية : " لا ، لقد كان أمراً بسيطاً " ، وإذا علق صديق على أناقتك ، تقولين : " لعلك تمزح ، هل تقصدنى ؟ فشعرى سئى للغاية " . لكنك عندما ترفضين مجاملة شخص ما ، فأنت تخرجين نفسك والآخرين .

ماذا ستكون استجابتك إذا ما أعطاك صديق هدية ؟ هل ستقدرين ذلك ؟ هل ستعبرين عن امتنانك . إن عبارات المجاملة ليست إلا هدية لفظية ، فاقبليها شاكراً ، واسمحي لها بأن تدخل لأعماقك .

لقد حان الوقت لتكفى عن اختلاق الأعذار ، يجب أن تشعرى بالرضا لتلقى تعليقات المدح هذه . فاسمحي لنفسك بالاستماع لعبارات الإطراء الودودة التى يقولها الآخرون . وجربى فى المرة القادمة التى

يقدم لك فيها شخص ما عبارة مجاملة . أن تقول " شكراً " لا
أكثر ولا تقلقى فأنت بعيدة كل البعد عن الغرور

أقبل المجاملات بسعة صدر وامتنان .

مصيدتى الحبيبة

“ مصيدة غزلان ، هى كل ما أريد كهدية لعيد ميلادى ”
وقفت “ ديانا ” إلى جوار الغسالة الكهربائية ، تحيط بها أكوام
الملايس المتسخة ، والتي تبدو وكأنها لا تنقص أبداً . وكان الحوض
مليئاً بالأطباق المتسخة التى تنتظر فى المطبخ . وتناثرت الدمى فى
كل مكان ، وكان جرس الهاتف يدق . والكلب ينبح ، ويتبارز
التوأمان بالعصى فى منتصف حجرة المعيشة .
ولم تفهم لماذا ظن زوجها “ بول ” أن هذا هو الوقت المناسب
لمفاتها فى موضوع عيد ميلادها ؟ لكنها جهزت منذ وقت طويل
الإجابة التى ستقولها له إذا سألها عن هديتها .
“ مصيدة الغزلان ؟ ” نظر “ بول ” إليها ظاناً أنها قد فقدت
عقلها .

وقال : “ هل ستشريعين فى الصيد ؟ ”
فأشارت إلى كتلة الخشب العملاقة الموضوعية بركن الفناء الخلفى
وقالت : “ لا ، لن أشرع فى الصيد ، وإنما فقط أريدك أن تبنى لى
مصيدة غزلان فى تلك الشجرة ، ويجب أن يكون بها سلم مصنوع من
الحيال حتى يتسنى لى سحبه بعد الصعود إلى المصيدة ” .

انصرف " بول " عنها وهو يهز رأسه . وسمعتة " ديانا " يتمتم بشيء حول اعتقاده الخاطئ طوال هذه السنوات . بأن النساء يرغبن الهدايا من العطور أو المجوهرات أو الملابس الداخلية .

وكرر مراراً " مصيدة غزلان " . " إنها تريد مصيدة غزلان ! " فكيف لها أن تفهمه أنها ترغب فى بقعة هادئة تختلى فيها بنفسها ؟ فقد طمعت فى مكان تهرب إليه - وحتى لو لدقائق - من تلك الطلبات التى لا تنتهى لتدير أمور البيت وتربية ثلاثة من الأطفال الصغار . مكان لها ولها فقط ، مكان مصمم بحيث لا يصلح للقيام بأى شىء سوى الراحة والاسترخاء .

كان العديد من رجال أسرتها - ومنهم " بول " - صائدى غزلان ، وكانت دائماً تحسدهم لأنهم يتمتعون بخصوصياتهم ، حيث يقضون الوقت فوق أشجار الغابة ، حيث يعتمدون فى عملهم على الصبر والهدوء .

فى الشتاء الماضى ، وأثناء رحلة صيد ، جالت بخاطرها الفكرة ، وظنت أنه بمقدورها نيل هذا الوقت الخاص والمكان الهادئ أيضاً دون أن تعمل بالصيد أو حتى أن تترك البيت . فكل ما تحتاج هو مصيدة غزلان خاصة بها .

فكيف توصل لـ " بول " فكرتها ؟

ولكنه لم يطلب أبداً أى توضيح ، فقد جاء ببساطة إلى البيت بعد الظهر فى يوم عيد ميلادها حاملاً الخشب وعلبة من المسامير . وصاح منادياً على أولاده " هيا أنزلوا لنبنى لكم هدية عيد ميلادها " . فهبط " بول " الابن البالغ من العمر أحد عشر عاماً ، و " كيل " ،

و " سيث " ذوا التسعة أعوام . الدرج . ودفلوا إلى الفناء . حيث
انشغلوا بالقياس وتقطيع الخشب وتثبيته حتى حل الظلام .
لم يكن من المسموح أن تخرج " ديان " أو أن تختلس النظر حتى
إلى الفناء .
وأخيراً " بول " دخل وأخذها من يدها وقال : " أغمضى عينيك ،
وتعالى معى " وداعب نسيم المساء البارد بشرتها فاصطحبها " بول "
إلى الباب الخلفى . وسمعت قهقهة أولادها .
قال " بول " عندما وصلا إلى الركن البعيد من الفناء " يمكنك أن
تفتحي عينيك ، عيد ميلاد سعيد " .
لقد كان جميلاً ، حيث استقرت المصيدة على الجزء المعقوف من
فرع شجرة قوية وثابتة ، ترتفع عن الأرض بمقدار عشر أقدام ، وكان
شرك الغزلان يتسع لشخص واحد . وقد أحاط بقاعدتها حزام أمان ،
تدلى منه سلم مصنوع من الحبال .
وقف " بول " وأولاده مبتسمين ، سأل " سيث " : " ألن تجربى
الصعود إليها يا أمى ؟ " .
فأجابت : " ولمَ لا ؟ بالطبع سأفعل " . وجذبت السلم ،
وصعدت . وارتمت على الكرسي المبطن بالعشب ، والمستقر على قاعدة
المصيدة ، وقالت : " ممتاز ، هذا ما تمنيت بالضبط " .
وصاح " كيل " من أسفل : " وانظرى يا أمى إلى هذا ، بكرة
ودلو ، حتى تستطيعى أخذ ما تحتاجين معك " . ووضع " بول
الابن " صندوقاً مربوطاً عليه أنشودة قرمزية ضخمة ، فى الدلو ،
وسحبته " ديان " لأعلى .

وفي داخل الصندوق ، وجدت لافتة خشبية ، حفر عليها " مصيدة أمي العزيزة " . وغمز " بول " لأمه بينما كانت تقرأ اللافتة بصوت عال ، والدموع تترقرق بعينيها .
" شكراً يا رفاق ، هذه أفضل هدية عيد ميلاد حصلت عليها في حياتي " .

واكتشفت أنها كانت محقة فكلما أغرقتها تلال الملابس المتسخة والأطباق ، وكلما فاق رنين الهاتف أو صوت التلفاز أو الأولاد الثلاثة المشاكسين درجة تحملها ، وكلما شعرت بحاجة ملحة للفرار ، تذكرت هدية عيد ميلادها التي تنتظرها في الفناء الخلفي .

فيمكنها - إذن - ملء زجاجة بالشاي ، وأخذ حفنة من الكعك الصغير المحلى ، وكتاب ، أو مجلة من تلك التي طالما حاولت إيجاد وقت لقراءتها في السابق ، فتضعها بالدلو وتسلك طريقها صاعدة على السلم حتى تصل إلى أعلى الشجرة .

وكانت في بعض الأحيان تبقى لساعة أو اثنتين ، فتتسلى وتقرأ أو حتى تنعس قليلاً . وكانت أحياناً لا تبقى سوى دقائق معدودة ، فتطمئن فقط قلبها ببعض الأدعية ، أو تشاهد طيراً تظلل على صغارها في عشا .

وعرف الصبية أن أهم تصعد إلى مصيدة الغزلان باستخدام سلم يمكن سحبه لأعلى ، لذا لم يستطعوا مضايقتها .
وقد يدق جرس الهاتف ، ويطن المجفف ، ويعلو صوت التلفاز ، لكن لم تهتم " ديان " بكل هذه الأشياء مادامت في خلوتها على الشجرة .

وكانت دائماً بعد نزولها من الخلوة ، متجددة الطاقة . وجاهزة لأن تقوم بواجباتها بصبر ، فتنحمل كل ما تفرضه عليها حياتها الرائعة .

” مصيدة أمى العزيزة ” هذه هى الكلمات التى حفرت على لافتتها . ولن تنسى ” ديان ” ابنها ” بول ” وهو يغمز إليها فى أول مرة قرأت فيها هذه الكلمات وحين همس إليها بأنه لم يتمكن من أن يقول لهم إنهم كتبوا Dear ومعناها ” العزيزة ” بدلاً من ” Deer ” ومعناها الغزلان .

هزت رأسها ، وهمست لنفسها : ” لم يخطئوا أبداً فى حروف الكلمة فهى أعز هدية تلقيتها طوال حياتى ، وتعبيرهم جاء فى محله ” .

” جينى أيفى ”



الدرس الحياتى رقم # ٦ :

خصصى فى جدولك بعض الوقت لذاتك

يشعر كثير من النساء ، بأن الوقت الذى يقضين مع أنفسهن ، هو وقت مسروق ، يتهربن فيه من واجباتهن ، لقد حان الوقت لتتوقفى عن التحجج بأنك مريضة حتى تنالى وقتاً للراحة ، وآن الأوان

لتخصصى فى جدولك وقتاً لممارسة أنشطة رعاية ذاتك ، لأنك بتخصصك مثل هذا الوقت ، تضيف نوعاً من الشرعية على هذا الأمر .

خذى إجازة قصيرة ، فكلنا يحتاج لفترة راحة من حياتنا المشغولة . ونحن نعلم أن لديك الكثير لتقومى به ، وأنت لا تستطيعين تخصيص وقت لنفسك . ولكن دعونا نفكر فى الأمر بطريقة منطقية . ليس فى الحياة ما يستحق الاهتمام الفورى إلا القليل ، وقد تظنين أن ذلك غير صحيح ، ولكن كل شىء يمكن تأجيله للغد ، سوى بعض الاستثناءات النادرة . أو بتعبير آخر ، خصصى بعض الوقت لنفسك .

فقد تكون صحتك وهناؤك فى خطر إن أهملت

يتعلق الكثيرون منا بما ليس فى أيديهم ، وما لا يمكن أن يكون فى أيديهم . فنضع الكثير من طاقتنا فى الحزن ، بينما يمكننا استغلال هذه الطاقة - أو أقل منها - فى عمل ، أو - على الأقل - فى محاولة القيام ببعض مما نود فعلا القيام به .

فإن استنفدت قواك ، فلن تستطيعى إفادة أى شخص ، وأولهم نفسك . قد تستطيعين تحمل الآلام ، ولكن الترنح فى الحياة لن يؤدى لخلق الحياة التى ترغبين .

تخيلى كيف ستقضى الوقت الذى خصصت لنفسك ، ماذا تريدان أن تفعلنى ؟ من الذى تريدان أن تقضى معه هذا الوقت - إن وجد ؟ ابدئى بالقليل ، وقومى بما هو ممكن ، كالخروج للقاء صديق ، أو الاختلاء بنفسك لمدة ساعة فى صحبة كتاب ، أو قضاء المساء فى مشاهدة فيلم ، أو السير بالغابة ، أو قضاء جزء من اليوم فى الفراش ، فتنعسين ، أو تشاهدين التلفاز ، أو

” تيرى ماكميلان ”

التنزه في الحديقة - الخيارات الممكنة ليس لها حصر .

إن أردت حقاً أن تكونى شجاعة ، فخذى أجازة ليوم . وهذا لا يعنى أن تقضيه فى دفع الفواتير أو أداء الأعمال المنزلية ، أو القيام بالمهام المختلفة . فهذا اليوم مخصص لك ، ولك فقط . وعرفى أسرتك أنك سوف تختلسين بعض الوقت لنفسك . وأبلغى رؤساءك فى العمل أنك سوف تقضين يوماً لاستعادة صحتك الذهنية . خذى يوماً للراحة دون إهداء المرض ، واستغلى يوماً من أيام الإجازة لتقومى فقط بتدليل نفسك .

كونى شجاعة وخصى على الأقل ساعة لنفسك أسبوعياً . وتذكرى ، أن الأمر سوف يساوى فى سهولته استيقاظك قبل باقى أفراد الأسرة لإعداد قهوة أو شاي الصباح ، فيستمتعون بها فى هدوء ، فغوصى فى حوض الاستحمام الذى تحيطه الشموع المضيئة ، أو شاهدى بتلات الزهور وهى تتفتح بالحديقة .

حين تخصصين الوقت لنفسك احصى على البساطة ، فكلما قلت التفاصيل كان ذلك أفضل . واحدى الوسائل التى تحميك من استبداد الواجبات بوقتك ، هى التخطيط

أسئلة تستحق الطرح

- لو خصصت وقتاً لنفسك ، اذكرى ثلاثة من الأشياء التى قد تقومين بها .
- اختارى الآن واحداً من هذه الأنشطة ، وتعمدى بممارستها خلال الشهر القادم .

يستنفد التمنى طاقة أكثر مما يستنفده التخطيط .
"إلينور روزفيلت"

للخروج بصحبة صديقة . فعندما تعدين صديقة بالخروج معها فلن تقدمى على إلغاء خططك على الأرجح .

إن العناية بالذات أمر ضرورى من أجل صحتك البدنية والانفعالية والنفسية . وحينما تخصصين وقتاً لنفسك فقط ، فأنت تعبرين عن قيمة ذاتك ، وفى المقابل ، سوف يقدرك الآخرون ويعاملونك باحترام أكثر .

والعناية بنفسك ليست مكافأة على إنجازك قائمة مهامك ، ولكنها تطبيق لحقيقة أنك بشر ، وتستحقين الرعاية فى كل يوم ، والعناية بذاتك حق اكتسيه منذ ولادتك ، فتشجعى وطالبي به . فمشكلة مجتمعنا الذى يقدر الإنجاز ، ويمقت الكسل ، هى تعلم أن هناك وقتاً للعمل ووقتاً للراحة . ويعد استكشاف كيفية إحداث التوازن بين الاثنين أمراً جوهرياً لضمان الهناء .

أحب نفسى للدرجة التى أستمتع
فيها بقضاء وقت معها .

الانطباع الذى يدوم

توقفت فى جانب الطريق ، وركنت سيارتى بعد القيام برحلة سريعة للسوبر ماركت . وبعد أن فتحت باب سيارتى حملت تحت كل من ذراعى أحد أكياس البقالة ، وتوقفت ، وأغلقت الباب بظهرى . ولأنه رأى يدى مشغولتين ، أنهى نجلي المراهق " روبرت " محادثته الهاتفية وفتح لى باب المطبخ . وبمجرد دخولى ، أسرع لحفظ الأسماك المجمدة ، تلك الأنواع العديدة التى تمتعت عند شرائها بالتخفيض بعد أن وضعت باقى البضائع التى اشتريت فى الخزانة ، قمت ببطى الأكياس الورقية ، ووضعتها فى سلة المهملات . وحينما نظرت فى ساعتى ، لاحظت اقتراب موعد قدوم زوجى " فريد " للبيت ، فبدأت فى إعداد العشاء .

بعد دقائق قليلة ، عاد " فريد " للبيت من عمله وعلى وجهه يبدو الفضول ، وتساءل : " هل لعب الأولاد كرة السلة اليوم ؟ " فأجبت : " لا ، لماذا تسأل ؟ " فقال غاضباً : " هناك انبعاث كبير فى باب السيارة الخلفى ، بحجم كرة السلة " .
أحمر وجهى ، وازدردت لعابى بصعوبة ، وقلت : " حقاً ؟ " .

فقال : " هل سأمزج معك فى شيء مثل هذا ؟ تعالى وتأكدى بنفسك " . واستدار وخرج من باب المطبخ .
أطفأت نار الموقد ، ومسحت يدي فى منشفة ورقية ، وتبعته للخارج لأرى ما حدث من ضرر . وتأكدت من وجود انبعاث كبير بالبواب الخلفى للسيارة .

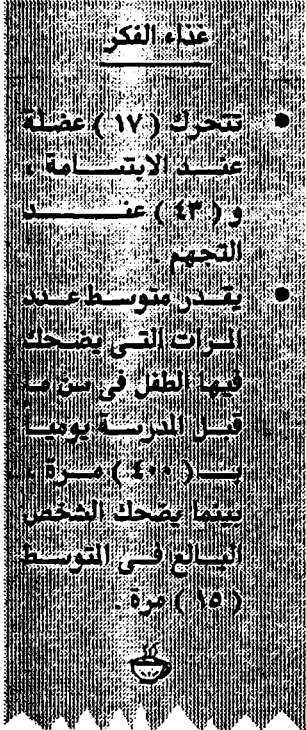
فقال زوجى : " هل أنت متأكدة من عدم قيام صغارك برمى الكرة على السيارة اليوم ؟ انظرى لهذا الانبعاث ! إنه يشبه ضربة من كرة السلة لباب السيارة ! "

ترقرقت الدموع فى عيني ، واحتقنت وجهى ، واعترفت بخجل شديد بأن السبب هو " مؤخرتى " ، فهى الكرة التى تسببت فى انبعاث الباب .

اتسمعت حدقتنا " فريد " وقال : " كيف فعلت ذلك ؟ "

فاعترفت قائلة : " كانت يداى مشغولتين بالبضاعة التى اشتريت ، فاضطرت لاستخدام مؤخرتى لإغلاق الباب " .

هز " فريد " رأسه ، وفحص السيارة عن قرب ، وغمز لى ، وبينما أحاطت خصرى يدها ، ليقيس مؤخرتى ، وعاد إلى باب



السيارة وقد باعد بين يديه ، فكان حجم الانبعاث مطابقاً تماماً .
فشعرت بالاكنتاب ، فما رأيت كان حقيقة مرة .

وجد " فريد " مكبس الحمام فى الجراج ، وبدأ يعمل لإصلاح
الانبعاث فى الباب .

وفى ذلك الوقت ، ظهر " روبرت " ثانية ، وقال : " أمسى ، أين
العشاء ؟ " ، ثم لاحظ والده فقال " ماذا تفعل ؟ " .

فأجابه : " لن تصدق لو أخبرناك يا ولدى " .
شفت المكبس الانبعاث من الباب ، ولحسن الحظ لم يحدث ضرر
بالغ ، سوى لكرامتى .

تنهدت وقلت " حمداً لله ! لقد أخرجنى ذلك كثيراً " .
وفجأة ، بدأت فى القهقهة ، وانتقلت عدوى الضحك إلى زوجى
ولم نستطع السيطرة على أنفسنا . فأمسك كل منا بجنبية من شدة
الضحك . واقتنع ابنى بأن كلينا قد فقد عقله ، فعاد ودخل المنزل
وهو يهز رأسه فى ذهول .

قال " فريد " وهو يضحك من أعماقه : " لم أتوقع أبداً أن أعود للبيت
فأجد ذلك ، فأجبت ضاحكة : " آسفة ، لن أفعل هذا ثانية " .

بعد ذلك ، فكرت فى مدى لطف " فريد " الذى لم ينهرنى أمام
الأطفال . وبدلاً من ذلك ، آثر أن يتعامل مع الواقعة كما لو كانت
فكاهة خاصة . وتذكرت المرات التى قممت فيها بنقد أطفالى أمام
آخرين ، أو سخرت من سلوكياتهم الطفولية ، فربما خدشت تقديرهم
لذاتهم . فتعهدت بأن أنتبه لذلك ، وأن أكون أكثر إدراكاً لأفعالى

وردود أفعالي . وأن احترم أسرتي دائماً ، وأظن فيهم ظن الخير .
حتى في أحلك الظروف
أصلح باب السيارة . وشفيت كرامتي بعد أسابيع من اتباعي نظام
الحمية . ولكن بقي لطف زوجي ووده . الانطباع الذي دام بداخلي .
" شارلا تايلور "



الدرس الحياتي رقم # ٧ :

تحلي بروح الدعابة

الضحك شفاء . والضحك علاج ، فهل تعلمين أنك حين
تضحكين ، يفرز مخك مواد كيميائية تعمل كمضادات
للاكتئاب ؟ ويقوى الضحك كذلك جهازك المناعي ، فهو يقلل التوتر
بشكل كبير . وعندما تضحكين . يفرز مخك الإندورفينات التي تخلق
الشعور بالبهجة والنشاط . ولا شيء يعادل أثر الضحك في كسر حدة
موقف ما ، وإعطائك القدرة على فهم العلاقة بين الأمور .
تعد روح الدعابة من مظاهر الاستثمار في صحتك ، إلا أننا في
خضم الروتين القاتل ننسى الضحك ، ونصير جادين للغاية ، فنفقد
لمسة أو طعم البهجة ، ونصبح كئيبين وثقيلي الظل ، وكلاهما له أثر
سلبى على شعورنا العام بالهناء .

تمر بكل منا أيام . تبدو فيها الأمور فى غاية السوء . فتريدىن الأشياء بشكل معين . ولا تتمكنىن من جعلها كذلك . ومن أعظم فوائد التمتع بروح الدعابة . هى أنك لو تمكنى من الضحك . ستخوضىن كل الأمور بسلام . فىبساطة . لا يمكن أن تضحكى وتتوترى فى نفس الوقت . ولدىك الخيار . فىمكن أن تسمحى لنفسك بأن تصبى مضعوفة أكثر وأكثر . أو أن تتقبلى الأمور على علتها . وتبتهىجى . فأسألى نفسك إذا ما كنت ممن يتعاملن مع أنفسهن وحيواتهن بجدىة أم لا .

ربما قد مررت بتجربة استطعت فىها الضحك مع نفسك حتى فى قلب موقف صعب أو محبط ، وجاء حينئذ الفرج . عليك الابتهاج وابدئى فى استخلاص الدعابة من المواقف التى تستحق السخرىة التى تمر فى حياتنا الیومیة . وفى المرة القادمة التى تواجهك فىها ورطة ، ما ، أضيفى لمسة من الدعابة . وقطعاً ستشعرىن بتحسن . وتذكرى ، حينما تخفق كل السبل ، فإن الحل يكمن فى الضحك .

أضحك بسهولة وباستمرار ..

اللمسة النهائية

ما الذى تريد حقاً لنفسك ؟

فيما يلي استبيان لمدى رعايتك لذاتك ، وهو خاص بك . فلا داعى لأن يراه غيرك وهو ببساطة يعتبر وسيلة لتقييم مدى رعايتك لذاتك ففكرى للحظة ثم أجبى عن الأسئلة التالية :

- ١ . كم مرة تقومين بشىء مرح كل أسبوع ؟
 مرة واحدة على الأقل نادراً لا أفعل أبداً
- ٢ . متى كانت آخر مرة قضيت فيها وقتاً مع صديقة ، أو تلقيت رسالة ، أو قمت بما يمثل بشكل واضح رعاية لذاتك ؟
 الأسبوع الماضى الشهر الماضى لا أذكر
- ٣ . كم مرة تقومين ببعض النشاط البدنى ؟
 مرتين أسبوعياً على الأقل على مرات متفرقة لا أفعل أبداً

٤. ماذا تفعلين من أجل الراحة والاسترخاء ؟
○ أشاهد التلفاز
○ أخرج للتنشية
○ أتناول العصائر
٥. ما هو شعورك تجاه جسدك ؟ هل تحبين مظهرك ؟ اذكرى إجابتك وفقاً للدرجات التالية (" ١ " يعنى أنك تكرهين جسدك ، " ٥ " يعنى أنك تحبينه) .
○ ١ ○ ٢ ○ ٣ ○ ٤ ○ ٥
٦. هل يزيد وزنك أو يقل عن الوزن المثالي بمقدار لا يزيد على عشرة أرطال ؟
○ نعم
○ لا
٧. كم مرة ينتابك الاستثارة والغضب لكونك متوترة أو منهكة ؟
○ مرة واحدة على الأقل أسبوعياً
○ كل يوم
○ أحياناً
٨. هل تطلبين المساعدة وقت الحاجة ؟
○ غالباً
○ نادراً
○ لا يحدث أبداً
٩. هل تحصلين على ما ترغبين من التواصل المادي والرعاية ؟
○ نعم
○ لا

١٠ كم مرة تقولين (نعم) بينما ترغبين فى قول (لا) ؟
○ غالباً ○ نادراً ○ لا يحدث أبداً

١١ هل تقومين بما ترغبين فى القيام به فى حياتك ؟
○ نعم ○ لا

١٢ هل تتوقين للعودة للبيت فى نهاية يوم العمل ؟
○ نعم ○ لا

١٣ متى كانت آخر مرة ضحكت فيها ؟
○ منذ وقت قريب ○ لا أذكر

١٤ كم من وقتك تخصصين من كل أسبوع للاسترخاء فقط ؟
○ كثير من الوقت ○ قليل جداً ○ لا يحدث أبداً

بمجرد أن تتاح لك فرصة إجابة الأسئلة الواردة عليه ، فكرى بمدى فائدة ما تقومون به التى تعود على رعايتك لنفسك . ومثلى إجابتك على مقياس متدرج من ١ إلى ١٠ (حيث " ١ " تمثل تجاهلك التام لذلك ، ١٠ تمثل اهتمامك المذهل) ، وتتفاوت درجات اهتمامك بذاتك .

تجاهل تام ١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠ عناية تامة

ومن فضلك ، كونى أمينة مع نفسك ، وتذكرى أن الأمر بينك وبين نفسك .



المكون الجوهري رقم

أحيطى نفسك بالدعم

سمها جماعة ، سمها شبكة
سمها قبيلة ، سمها أسرة
سمها ما تشائين ، فمهما كنت
فأنت تحتاجينها .

” جيم هاوارد ”

عيد ميلاد "جرانى" التاسع

غالباً ما أفكر ، كيف كنت سأعيش بدون
هؤلاء النسوة ؟

" كلوديت رنير "

وقفت على باب بيتى الأمامى ، تحيط بى البالونات . حيث
أحضرت لى كل من أصدقائى باقة ملونة . فقلن : " عيد ميلاد
سعيد يا توينك " . وبانحناءة تبجيل طفولية شكرت لهن .
سألت " بيكى " ، صديقتى ذات الشعر الأحمر قائلة : " ألن
يأتى أى من الصبية ؟ " .

عندئذ صاحت " روث " قائلة : " لا سبيل لذلك فالحفل خاص
بالبنات " . يبلغ طول " روث " خمس أقدام وعشر بوصات ، وهى
متعصبة لآرائها .

كلتاها من صديقاتى اللاتى عرفت من زمن طويل ، فشعر
" بيكى " كان رمادياً وصبغته للأحمر ، وبقي طول " روث " خمس
أقدام وعشر بوصات دون تغيير لمدة ستين عاماً ، من إجمالى عمرها
الذى يصل إلى ٧٢ عاماً .

حضر ثمانية من أعضاء مجموعتنا " مجموعة جرانى " للاحتفال بعيد ميلاد الفتاة الصغيرة ، فى حفلة من تلك التى افتقدتها فى صغرى ، حيث توفيت أمى قبل عيد ميلادى السادس بتسعة عشر يوماً . وانتقل بنا أبى الذى أحزنته وفاة أمى كثيراً للعيش فى ولاية أخرى مع أبويه ، ونما إلى سمعى أن أبى وجدتى قد قررا عدم الاحتفال بأعياد ميلادى ، اعتقاداً منهما أنى لن أتنبه لهذا اليوم . فأوحى لى عقلى ذو الستة أعوام بأنهما يعتقدان بأننى لا أستحق الاحتفال . فكان هذا أول أعياد ميلادى التى لم أحتفل بها .

واليوم ، فى عيد ميلادى التاسع والخمسين ، وفى كبرى ، طلبت من مجموعة صديقاتى العزيزات أن يساعدننى على الاحتفال بعيد ميلادى التاسع .

وضع بعض الضيفات قبعاتهن الورقية على رؤوسهن ، ونفخن البالونات ورمين بها المنتمقات اللائى رشنن مثبت الشعر فوق تسريحاتهن .

يلعب الأطفال فى الحفلات ، ولم نختلف كثيراً عنهم . فأرادت " كات " التى كانت قد أجرت جراحة لتغيير مفصل ساقها ، أن تجثوا على ركبتها لتشارك فى اللعب بالكرة لاصطياد الأشياء حول مائدة القهوة ذات الست أرجل ، ولعبت " جينا " بمهارة تفوق الجميع ، حيث أصابت كل ما فى طريقها لأنها كانت تلعب هذه اللعب مع أحفادها قبل أسبوع من الحفل . وحينما أقلت " ميرنا " بالكرة ، طارت عبر المائدة ، فسمحنا لها بالمحاولة مرة ثانية ، وثالثة ، وأخيراً أصابت كل الأهداف بضربة واحدة . ثم حان دور

" باتى " ، وحينما أخفقت ، حملقت بغضب لـ " ميرنا " . وصاحت فيها : " انظرى إلى ما سببته لى " .

فأجابت " ميرنا " : " أنت التى بدأت! " ، وانخرط فى الشجار كأطفال فى سن التاسعة ، فغلب الضحك " بيكى " التى قضت الكثير من وقتها فى حوارات مع النساء ، ووقعت على الأرض ضاحكة . فقهرت أنا وقلت : " كفاكن أيها الصغار وهيا لتناول الكيك والآيس كريم " .

تأوهت السيدات اللاتى تقمصن شخصيات أطفال فى سن التاسعة وهن يساعدن بعضهن للعودة لوضع الوقوف . وذهبنا فى سعادة لمائدة الطعام ، حيث شعرنا بأننا فى بيوتنا .

كانت " دونكان هاينز " قد ساعدتنى لإعداد كعكة شيكولاتة رائعة ، بينما تظاهرت بلعب دور أمى ، ودورى أنا شخصياً كطفلة تبلغ من العمر تسعة أعوام . وعلمت أن هذا كان جيداً ، لأننى تناولت الأجزاء التى التصقت بالوعاء . وعلت حبيبات الثلج سطح الكعكة بينما كنت أحاول تجميلها . فأردت أن أكتب " عيد ميلاد سعيد يا " توينك " " بالأصفر والأحمر والأرزق . فتسببت يدى فى اختلاط القرمزى والأخضر والبرتقالى مع الألوان الأساسية فى قطعة من الفن الحديث . وحينما أحضرت " بيكى " الكعكة ، أعلنت للجميع قائلة : " لقد صنعتها بنفسى " .

ردد الجميع أغنية " عيد ميلاد سعيد " لى ، واستحضرت كل البهجة التى كان من المفروض أن أنالها فى كل أعياد ميلادى السابقة

التي لم أحتفل بها ، وفرحت كالأطفال فهن رددن الأغنية لى لأنهن يحببني . وفي عيد ميلادى احتفلن بى

لم أشعر قط بأن الآخرين مهتمون بى بالقدر الذى يجعلهم يحضرون لى الهدايا ، والآن مع كل هذا الاهتمام ، عرفت أن أصدقائى الحقيقيين قد أنفقوا الوقت والمال من أجلى . وباحتراس ، مددت يدى للهدايا ، فطلبت " باتى " أن أفتح أكبرها أولاً .

فهل كانت تعرف أنها من زوجى ؟ وببسطه ، وبداخلى يتنامى إحساس بالفضول ، نزعت الرباط والورق الذى يغلف الهدية والمزين بصور دى الأطفال . واتسعت حدقتا عينى . فقد رأيت " بيتسى ويتسى " . تحسستها لأخرجها من العلبة ، ثم احتضنتها ، إنها دميتى المفضلة ! إنها لم تكن ناعمة ، ولكنها تجيد العناق . وكان من الصعب أن أتركها ، ولكن أدركت أنه من الأفضل أن أتركها تتجول . قالت " روث " : " لا تعطيها اللبنة لأنه يفسد رائحتها " . وسدت أنفها ، فأعادتنا ثانية لسن التاسعة من العمر .

وقالت إحدى الصديقات : " افتحى هديتى الآن " .

وردت أخرى : " لا بل هديتى أولاً " .

وكانت كل هدية تحمل بطاقة شخصية وتعليقاً . فكتب على إحداها " لأننى أحبك ، ابقى كما أنت " . وقرأت على بطاقة " بيكى " : " إلى الطفلة التى كبرت وأصبحت الأميرة الجميلة " . بعد أن فككت رباط الصندوق الكبير ، وجدت هدية ملفوفة فى ورقة كبيرة . وكانت تاجاً بلاستيكياً فضياً ، وبه ياقوتة ضخمة (مقلدة) مثبتة بمنتصفه . فارتديته وأصبحت أميرة فى ساعات المساء الباقية .

حينما اقترب الحفل من نهايته ، أخرجت كل واحدة من الفتيات هدية من صندوق الهدايا الموضوع في منتصف المائدة . وكانت التماثيل الصغيرة ملائمة للفتيات . أو للسيدات اللاتي أردن تذكراً أيامهن حينما كن فتيات .

فقلن : " توينك ، أنت فتاة رائعة في التاسعة من عمرها . لقد كان هذا مبهجاً حقاً " ، وتبادلت عضوات الجماعة الأحضان والقبلات .
وحضنت " بيكي " الأميرة وقالت : " شكراً لأنك سمحت لنا باللعب على شرفك . فأنت متألقة " .

في ذلك اليوم ، عاد إلى جزء مني كنت قد نسيتته . وحصلت على الرسالة التي يتلقاها الصغار عند الاحتفال بأعياد ميلادهم ، ومضمونها أنني ذات قيمة ، وأستحق الاحتفال بي .

" توينك ديوت "



الدرس الحياتى رقم # ١ :

كونى صداقات تدوم

كما تبين القصة السابقة بشكل رائع ، يحتاج كل منا لأن يكون فى حياته أناس يشاركونه الأوقات الطيبة ، ويقدمون له الدعم عندما تواجهه التحديات . نحتاج فى حياتنا أناساً يشاركوننا أحلامنا ويساعدوننا على التغلب على مخاوفنا ، ويعيدون البسمة إلينا ، ويمنحوننا المساحة الآمنة التى نستكشفها وننمو فيها . نحتاج الأصدقاء الذين يبقون على ذكرياتنا المشتركة ، والذين يذكروننا بأفضل صفاتنا إذا انتابنا الشك فى أنفسنا .

حينما تصلين لقرب نهاية حياتك ، فأى الذكريات سيبقى فى ذهنك ؟ هل هى مدى نجاحك فى عملك ؟ أم كم من المال تدخرين فى المصرف ؟ أم حجم المنزل الذى عشت فيه ، أو نوع السيارة التى قدت ؟ لا أظن أنه أى من ذلك . فما تريدين هو أن تتذكرى أشخاصاً ويتذكرك بمقدار الحب الذى تبادلته معهم . تريدين أن تتركى هذه الأرض وأنت تدركين أنك لمست الآخرين ، وسمحت لنفسك

لن تتبنى صديقتك الحقيقية نظام حمية غذائية إذا رأتك بدينة ، ولن تدافع عن زوج أهدى زوجته مقلاة طعام كهربائية فى عيد ميلادهما . فالصديقة الحقيقية سوف تخبرك أنها رأت صديقك القديم وقد أصبح راهباً .
” إيرما بومبيك “

بتكوين علاقات صداقة وطيدة وذات معنى . تريدان أن تدركي أنك قد أسهمت بشيء، وأنتك تركت العالم على صورة أفضل . هذه هي الأشياء التي تهتم فعلاً .

أسئلة

تستحق الطرح

- من الذي يشعرتي بالقيمة وأنى استحق الاحتفال بي ؟
- ما نوع الدعم الذي أتلقى منهم ؟
- إلى من أتحدث حين ينتابني الحزن ؟
- متى كانت آخر مرة خصصت الوقت للاتصال بمن أشعر فيهم القيمة وأنهم يستحقون الحفاوة ؟
- ماذا يوسعي أن أعمل لأقدم الدعم لهم ؟
- متى سأأخذ هذه الخطوات ؟



وللأسف ، فإنه من السهل تجاهل هذا الجانب الحيوي من حياتك ، ويسهل عليك أن تضعي بند تكوين الصداقات في ذيل قائمة أولوياتك ، فتجاهلين الناس الذين يصلحون للاعتماد عليهم . ونتيجة لذلك ، تصبح حياتك أكثر توتراً ، وتفتقر إلى العمق والثراء الذي لا يتسنى لها الحصول عليه سوى بمثل هذه العلاقات .

ويحتاج تكوين شبكة من الأصدقاء الحقيقيين وقتاً ، ولكنه وقت ينفق فيما ينفع . وبينما يوجد من الأصدقاء من يضيع الاتصال بينهم ، فإن علاقات الصداقة الوطيدة تتطلب استثمار الوقت والاهتمام . فعليك تقديم الرعاية لأصدقائك ، حتى تجديهم إلى جوارك وقت حاجتك .

صداقاتي على رأس أولوياتي ،
وأحث نفسي على تقوية
علاقاتي .

خير الحقائق

أثمن اللحظات في الصداقة ليست تلك التي
تقضيها في الضحك مع صديق ، فعلى الرغم
من أن لحظات الضحك جميلة فعلاً ، فلحظات
البكاء هي الأثمن ، حيث يعطيك الصديق
اهتمامه ويصفي إليك ويفهمك .

” فران مورجان ”

منذ سنوات ، كانت ” الجماعة ” تمثل كل شيء بالنسبة لي ، فقد
أثرت في أفكارى وسلوكياتى لمدة خمسة عشر عاماً ، ثم بعد ذلك ،
فقدت زوجى . فقد مات ببطء في الثانية والأربعين من عمره إثر مرض
بقلبه . وبعد أن مضى الجزع الرهيب ، بدأ الكدح والصراع مع الأيام .
وأثناء تحملى عبء تربية اثنتين من الفتيات الصغيرات . بدأت
شخصيتى في الظهور بشكل غريب ، حيث أصبحت كالسحاب ،
متغيرة دائماً .

كنت أصبح مهددة : ” أفيقى أيتها الفتاة ، أو ارقدى واستسلمى
للموت . قول لهم الحقيقة العارية ” ، فاستخدمت أسلوبى القديم

للتعبير عن الحقائق ، والذي للأسف كان أشبه بضربات المعول ، التي تصاحبها تصرفات أخرى غريبة ، صادرة عن ذاتي الغريبة .

هجرتنى " الجماعة " ، ولم أفهم السبب ، وكنت أحتاج إليهم بشدة . الحقيقة هي أنني كنت مغفلة حقاً ، فلم أكن على وعى حتى بنفسى . لقد حطم ذلك قلبي ، لأننى كنت أظن أنهم أصدقاء للأبد . والأسوأ هو أننا لم نتحدث عن مشاعرنا أبداً . هذا كل شيء ، وانصرفوا بعدها ، فترك ذلك فى داخلى حفرة سوداء ومازالت حتى اليوم ، لأن الأسباب مبهمة .

فى ذلك الحين ، كانت " ليندا " تعيش وراء مسكنى ، ولم تكن تمثل الكثير فى حياتى ، ولم تكن أيضاً إحدى عضوات الجماعة ، فقد كانت مجرد شخص يهوى مضايقتى ، أما تلك الجماعة فقد شغلت مكاناً كبيراً فى قلبى ، ولكى تقوى صداقتنا كان على عبور هذه المرحلة الجديدة .

ذات يوم ، جاءتنى ، ولم أعلم ما حدث ، وفجأة ، تشاجرنا حول أسلوب تربيتنا لبناتنا الأربع . فتصاعد الموقف ، واحتقن ، وتحول لمباراة من الصراخ ، ثم تفجر ، لأنها عيرتنى بهجر عضوات الجماعة المبجلة لى ، جذبت أحد المقاعد ، فرفعت قبضتيها فصرخت فى وجهها قائلة : " أخرجى من بيتى ! " .

قلت لها إن لم تخرجى من بيتى ، فسوف أتركه أنا ، وفعلت وانتهى بى الأمر إلى الجلوس على الأرض بفناء بيتى الخلفى ، تبعتنى إلى هناك لتحاول استعادة الحوار، فصرخت ، ولم يتم الأمر ، وأخيراً ، رحلت .

هجرتنى الجماعة . والآن هجرتنى " ليندا " أيضاً . وغرقت مشوشة فى سجن حقائق " إيزابيل " ، ونثر الملح على جروحي . ذات صباح ، بعدها بأسابيع ، وبعد أن ذهب صغارنا للمدرسة ، حيث اعتادوا السير معاً ولم تكن لديهم فكرة بما دار بيننا من صراع رن جرس الباب . وكانت " ليندا " ، وبمجرد أن أجبت ، جرت إلى نهاية المشى الجانبى ، وصاحت واضعة يديها على خصرها ، وقالت : " لا أعرف ماذا أصابك ! أنا لا أفهمك ! لا أفهم كل ما طرأ عليك من تغير ولا أدرى ما أصابنى أيضاً ، ولكن أعرف أنى أحبك ، وأريدك فى حياتى ، ولن أياس " .

لقد كنت واقفة أنظر عبر الزجاج وقد صعقتنى كلماتها :
" أحبك " .

بدأت فى التراجع فى اتجاه منزلها ، ففتحت الباب ، وبحذر خطوت نحو الباحة الأمامية .
وناديتها : " انتظرى " .
وجئنا معاً ببطء .

فقال بصوت يرتعد " لقد هجرت هؤلاء الأصدقاء ، وأخشى أن يحين دورى "

فأجبت نائرة " لم أهجرهم ! هم من هجرونى ! " .
وجلسنا فى الباحة الأمامية ، وتلا ذلك البوح بخير الحقائق من القلب ، وتبادلناها بنعومة . وفى ذلك اليوم ، ثبتت أقدامنا على طريق الصداقة ، وتعهدها على عدم الفراق ثانية .

وعبر السنوات ، كان لى أصدقاء يلازموننى فى أفضل الأوقات وأسوأها ، مثل " ليندا " . كما كان لى أصدقاء هجرونى لتوهم ، وكنت أخص أصدقائى المقربين ببعض الكلمات دون غيرهم ، لأنه أحياناً ، بغض النظر عما تقوم به يحدث أن يكون للفرد أناس يرتاح لهم . ولكن حينما تبوح بما بداخلك لأحدهم ، فإن ذلك يؤدى إلى ارتياح كلا الجانبين ، مهما كانت النتائج . قد لا يحتمل البعض هذا النوع من المواجهة ، حيث يطبق البعض ذلك كما لو كانوا يقومون بمعجزة حقيقية ، أو منح هدية خرافية . وهنا نحن - أنا و" ليندا " - نحتفل بمرور ثلاثين عاما من الصداقة ، ومازالت علاقتنا قوية .

تعلمت ثلاثة أشياء فى ذلك اليوم الذى مضى منذ وقت طويل ، وقد ترسخت فى ذاكرتى ، وهى : (١) ينتاب كل الأصدقاء حالة من الهياج ، فيخرج ما بداخلهم . (٢) الأصدقاء الحقيقيون يحتملون الحقائق الصادقة لأن بينك وبينهم حقائق صادقة ، إلى جانب تبادل الحب والود . (٣) الحقائق الصادقة هى فى حقيقتها " جواهر " .

كنت أتحدث اليوم لتوى مع صديقة حميمة تشعر بأنها فقدت شخصاً ما . ولقد حاولت بلطف مرتين استعادة الأمور لمجراها ، ولكن باءت محاولاتها بالفشل ، فقصصت عليها قصتى مع " ليندا " .

" لا تملئ طرق بابها إن كنت تريدنيها فى حياتك ، وقول لها إنك تحبينيها ، وتفقدينيها ، وإنك لن تيأسى ، ولا تيأسى " هذا ما أرشدتها إليه .

" إيزابيل بيرمان باتشر "



الدرس الحياتى رقم # ٢ : اسعى إلى الصداقة الحميمة

يتزلج الكثير من الناس على سطح الحياة . ولا يتعاملون سوى مع ظواهر الأمور . فنفضل فى الوصول لعمق العلاقة ، ولا يحدث هذا إلا حينما نسمح لأنفسنا باستكشاف الحقائق حول قيمتنا بالنسبة للآخرين . وتنحدر الكلمة الإنجليزية intimacy التى تعنى الصداقة الحميمة من أصل لاتينى intimus والذى يعنى " الداخلية والعمق والخصوصية الشديدة " .

فهل لاحظت مرة أنه يمكنك البدء فى محادثة صديقة وأنت مشوشة الفكر ، وبعد أن تستمع إليك بإنصات ، لا تشعرين فقط بالاطمئنان والراحة ، ولكنك تكتشفين أنه بوسعك التكفير بوضوح أكثر ؟ فلا يوجد ما يشعر الفرد بالاطمئنان أكثر من أن يجد من يصغى إليه . ولكن يستغرق هذا الأمر وقتاً . فلا يكفى النظام الرتيب من المحادثات التليفونية المختصرة ، أو اللقاءات السريعة ، ولكن يحتاج الأمر إلى التمتع بالمشى للتنزه ، أو تناول العشاء

آه ، يا لها من راحة ، تلك التى أعجز عن التعبير عنها ، حيث أشعر بالأمان مع شخص ما ، فلا أضطر لوزن الأفكار أو قياس الكلمات ، وإنما أصبها كما هى ، فتخرج من داخلى .

" دينا ماريا "
" مولوك كريك "

فى هدوء - فلا بد من مساحة للمشاركة والبوح بما فى داخلك .
يناضل الجميع من أجل الصداقة ، بينما تلقين باللوم على جدولك
المشغول ، وتنسين قيمة أولئك المقربين منك ، فتثقين فى صدق
أصدقائك دون التأكد أولاً من ذلك ، ويسبب هذا متاعب عدة .
ولذا ، عليك تكثيف جهودك . فبينما يوجد من الصداقات ما يدوم
رغم نقص التفاعل ، تحتاج الصداقات الوطيدة إلى استثمار الوقت
والطاقة والاهتمام . فيغض النظر عن المكان الذى تعيش به صديقتك ،
سواء كانت فى خلف مسكنك أو فى آخر المدينة ، عليك بذل الجهد
لتحافظى على اتصالك بها . وبالطبع ، هناك حالات نادرة تمر عليها
الشهور دون التحدث مع صديق ، وحينما تلتقين بصديقتك فى
النهاية ، يبدو اللقاء وكأنه لم يمض من الوقت ولا لحظة واحدة .
ولكن هذا استثناء . فالصداقة الحميمة تحتاج حواراً مستمراً . ونحن لا
نفترض أن يتحتم عليك التحدث إلى أصدقائك كل يوم ، ولكن من
ناحية أخرى لا تسمحي بمرور وقت طويل دون تواصل ، وتتوقعي أن
تدوم الصداقة الحميمة .

وتأتى الصداقة الحميمة الحقيقية حينما تدوم الاتصالات مع
الآخرين بحيث يمكن رؤيتهم . فيعرفونك وتعرفينهم . فتتمو بينكما
الثقة اللازمة لكشف كل منكما للآخر ما يكمن بذاته . ويقدر سعيك
لتحقيق مستوى جيد من الحميمية فى علاقتك . تثرى حياتك بشكل
لا يقدر

أستغل الوقت للاهتمام بعلاقاتى المميزة
وتبادل ما يكمن بداخلى من أفكار
ومشاعر وأحلام .

الوصول إلى حبل نجاتك

بعد أن علمت بإصابتي بنوع نادر من أورام الثدي ، وكان هذا المرض يتطلب عاماً من العلاج العنيف ، قررت أن أقلص بعض ما كنت أقوم به من أنشطة .

وقفت في فصل ابني ، أشرح لعلته السبب وراء عدم مجيئي بعد اليوم لمساعدتهم صباح الاثنين من كل أسبوع . وحينما شعرت معلته بحزني وأنا أحكى لها ما أخبرني به الأطباء ، وما ينتظرني من شهور طويلة للعلاج ، أمسكت بكلتا يدي بقوة ، وقصت على هذه القصة عن صديقتها " آن " .

فذات صيف ، قررت " آن " أن تستقل قارباً بالنهر ، وكان على كل من ينوى القيام بهذه الرحلة أن يتعلم الإجراءات الأساسية واحتياطات الأمان . وبينما كان المعلم يوضح الأخطار ، فزعت " آن " ، وجالت بخاطرها تساؤلات مثل : ماذا لو انقلب قاربها أو تحطم مصطداً بالصخور ؟ وماذا لو سقطت في تيار الماء المتدفق وجرفها النهر قبل أن يتمكن أحد من إنقاذها ؟

وأجاب المعلم إجابة واحدة عن كل تساؤلات " آن " التي تعبر عن قلقها ، وهى : " هناك حبل مربوط على محيط القارب ، فمهما حدث ، تشبثي بهذا الحبل ، ولا تتركه يفلت ، وأمسكيه فقط " .

ومن الغريب أن عاصفة غير متوقعة قد جاءت . وانقلب قارب
" أن " ، ولكنها تذكرت كلمات معلمها . وتشبثت بالحبل .
ونجت

حملت بوجه صديقتي ، متعجبة من غرضها من قصر هذه
الحكاية على ، فقالت مرشدة : " عليك إدراك هذا الحبل
يا " ميرا " ، والتشبث به ، ومهما كان ، ومهما حدث ، فقط
حافظي على تمسكك به " .

حضنتني ، وعادت لفصلها ، وتركتني أفكر في كلماتها ملياً . ما
هو حبل نجاتي ؟ ما الذي يجب أن أتشبث به خلال الأيام القادمة ؟
ما الذي سيساعدني على مواصلة رحلة الخطر ، عبر عالم مجهول من
العلاج الكيميائي والإشعاعي والجراحة ؟ لم أستغرق وقتاً طويلاً حتى
فطنت إلى الإجابة . فقد يكون حبل نجاتي هو حبي لأسرتي
وأصدقائي ، والذين أعلم أنهم سوف يدعمونني لأجل ما ينتظرني من
المتاعب .

وبينما كنت أوصل تلقي العلاج ، كان الحبل دائماً في يدي .
فكنت كذلك خلال العلاج الكيميائي حينما قال لي زوجي : " استندي
إلي ، أنا هنا لأكون سندك ، فإن لم تستطع الاستمرار فسوف أحملك
حتى تقوى شوكتك ، فتكملي مسيرتك " .

وفي يوم إجراء الجراحة ، وجدت الحبل حين علقت إحدى
صديقاتي العزيزات رمز الشجاعة عن اليابانيين في حجرتي بالمشفى .
ولقد كنا هناك في يوم عيد الأم ، حيث وجدت الحبل عندما لم تكن
متأكدين مما ينتظرنا ، فأعطتني ابنتي أوبال (حجراً كريماً ملوناً)

وهو رمز الأمل . ووجدت الحبل أيضاً ذات ليلة بعد أن فقدت شعر رأسي . حين وجدت خمسين سنتاً تحت وسادتي مكتوباً عليها عبارة رقيقة من " مصفف الشعر "

لقد مرت أوقات خلال العام ، لم أتصل فيها بهؤلاء الذين احتاج قريهم ودعمهم بشدة . وجادلت فيها أطفالي لرفضهم الذهاب مع مجموعة دعم للأسر التي يعاني أحد أفرادها السرطان ، وتشاجرت فيها مع زوجي بشأن القيام ببعض الأمور المنزلية .

في الماضي ، كنت قادرة على التصرف في الخلافات بسهولة . ولكن في هذه الحقبة الزمنية ، لم أستطع تقبل الشعور بالوحدة والعزلة الذي يعقب الشجار . وفي مثل هذه المواقف ، أشعر وكأن حبل نجاتي ينزلق من يدي ، وأخشى أن تغمرني المياه السوداء . وكانت تلك أكثر الأيام رعباً على الإطلاق ، لأنني عرفت أنه ليس بوسعي تحمل عام من العلاج بمفردي . وكانت الضحكات ولحظات الحب التي كان يمنحني إياها أفراد أسرتي وأصدقائي مهمة بالنسبة لي بنفس درجة أهمية العلاج الكيماوي والإشعاعي الذي كنت أتلقى . واكتشفت أن " أرسطو " كان محقاً حينما قال : " الصداقة هي أهم ما نحتاج للحياة ، ولن يختار أحد العيش بدون أصدقاء ، حتى وإن امتلك كل مميزات الحياة الأخرى " .

وهكذا ، خلال ذلك العام ، تمالكت نفسي - تمالكت نفسي حينما لم ينكمش الورم كما كان متوقفاً كاستجابة للعلاج الكيماوي . وتمالكت نفسي حينما أظهرت صورة الأشعة نقطة داكنة على أحد

الضلوع أثارت الشكوك حول إصابتي بسرطان العظام . تمالكت نفسى لأن حياتى تعتمد على ذلك ، وإلا فلن أقوى على العيش .
 واصلت رحلتى ، ورغم ما واجه قارىبى من عواصف وتيارات معاكسة ، فقد ظل طافياً . ومازلت أسمع كلمات صديقتى تتردد فى أذنى حين قالت : " تعرفى على حبل نجاتك يا "ميرا" " ، لقد فعلت ، ومازلت متشبثة به .
 "ميرا شوستاك "



الدرس الحياتى رقم # ٣ :

أبقى على صديقاتك

" صديقاتى من النساء هن الصخور التى أستند إليها ، ونعم كبيرة منحت لى ، فبدونهن أضيع " ، " صديقاتى من الفتيات يحققن لى الصحة النفسية ، فأستطيع محادثتهن عن أى شىء ، وأستطيع الاتصال بهن فى أى وقت ، سواء بالنهار أو الليل ، وأجدهن دائماً إلى جوارى " .

كانت تلك بعضاً من المشاعر التى تتلج بها صدور النساء ، وسمعناهن يعبرن عنها ، فسواء كن متزوجات ، أو غير متزوجات ، أو أمامل ، أو مطلقات ، فإن الأصدقاء وخصوصاً النساء منهن يلعبن

غذاء الفكر

ضعي نصب عينيك معرفتك
بان أفضل الوسائل للحصول
على صديق هو ان تكوني
صديقة في المرة القادمة
التي تكونين فيها في ذروة
الرح مع افضل صديقاتك
توقفي وفكري فيما
تشعري به ، فمن حثك ان
تنالي الشعور بالراحة
والاسترخاء والنقمة
والمرح ، من حين لآخر .
وعليك الآن ان تحاولي منح
الآخرين هذه المشاعر وهم
بصحتك



أدواراً حيوية في حياتهن . أما الرجال فلا يقبلون حقيقة ، فكرة قضاء الساعات للبلوح بما يكمن في أعماقهم من مشاعر .

ويميل الرجال لأن يكونوا حلالي مشكلات ، فيتناولون الأفكار ويتعاملون معها ومع المواقف الحياتية بواقعية . أما بين النساء فتتوافر حميمية عاطفية يتبادلنها فيما بينهن . ونادراً ما تتوافر تلك الحميمية لدى الرجال . أما المرأة فإنها تحب الكشف عما يكمن بداخلها - دون تخطيط مسبق ، ودون انتظار نتائج معينة لذلك - بل إنها ببساطة تحتاج لأن يستمع إليها الآخرون ، وأن تسمع هي منهم .

يجد العديد من النساء سهولة في تبادل الحوار حول تعقيدات حياتهن مع الصديقات ، وليس مع أفراد الأسرة ، أو مع الزوج . وبينما قد يكون من المفيد بالنسبة للزوج أو للأطفال أو للأسرة أن تبقى كما أنت ، فإن صديقاتك يدعمن ويعضدن آمالك وأحلامك . فصديقاتك يمثلن هيئة استماع ، وهن ملجأ آمن تستطيعين بلجوئك إليه استكشاف ما يجيش بصدرك ويؤرقك من أفكار وطموحات .

وبتبادلك تعقيدات حياتك مع شخص آخر . فأنت بذلك لا تبينين الثقة فقط ، ولكنك تصلين إلى معرفة ذاتك بأسلوب جديد . فصديقتك تتناول موضوعاتك بمنظور جديد يمنحك رؤية جديدة لذاتك والعالم . وتساعدك صديقاتك على استطلاع أوجه مختلفة لشخصيتك . فيتسع نطاق تفكيرك وتنمو شخصيتك . كما أنه يتبادل خبرات النضال وما ينتابك من شعور بعدم الأمان ونجاحاتك وأفراحك مع صديقاتك ، تبدئين في إدراك أنك لست بمفردك . وأنتك جزء من مجتمع أكبر من النساء ، ويمنحك إدراكك لذلك شعوراً مذهباً بالراحة . يمكن أن تتخذ علاقات الصداقة أشكالاً عديدة . فأحياناً تكون إحداكما بمثابة أم للآخرين . وأحياناً تتصرفين كمحل ثقة ومرشدة ، وأحياناً تلعبين دور الأخت الذى طالما وددت القيام به . وأحياناً أخرى تكونين رفيقة مثالية .

ويتوقف عمق الصداقة بشكل كبير ، على الدرجة التى أريد أن أكون عليها من الحساسية ومقدار ما أتبادل مع الآخرين مما يجيش به صدرى .

أداة أساسية : استعادة الاتصال

قومى باختيار خمسة من الأشخاص الذين تعتمدين عليهم عند مواجهة أعتى التحديات والتجارب ، فهؤلاء هم ملاذك . وفكرى فى

ما يعجبك من صفاتهم ومواطن قوتهم . وخلال الأيام الخمسة القادمة قومي باختيار واحد من قائمتك هذه ، وعبري لها أو له عن تقديرك . فإن شعرت بأن تقديرك لهذا الشخص يفوق الحد ، ابدئي في تدوين أفكارك كتابة . ومهما كان ما تكتبين أمضى الوقت لتعبري عن امتنانك . وتأكدى من أن قد ذكرت السمات التي تقدرين ، واللحظات الخاصة التي تبادلته معه ، وما قام به هذا الشخص الخاص من إسهام في حياتك . وأخبريه أو أخبريها بمدى ما يسببه وجوده في حياتك من إثراء لها .

من طرق إظهار مدى تقديرك لشخص ما ، التصرف معه بلطف ، ففكرى في خمسة أشياء يمكنك تقديمها لإظهار اهتمامك بمن تحبين . وفكرى فيما يسعده ويحتاجه ويهتم به هذا الشخص . ويمكن أن تكون أشياء بسيطة كإحضار باقة زهور على الغداء ، أو اصطحاب صغار صديقتك من المدرسة ، أو تمويل سيارتها بالوقود لتوفير الوقت ، أو إزاحة الثلج عن ممشى جارتك ، أو إعداد طبق من حساء الدجاج لصديقة تشعر بتوعك ، أو التصدق باسم صديقتك . والاحتمالات كثيرة وليس لها حد . فتعهدى بالقيام بخمسة أشياء صغيرة لتذكرى من تحبين بقدر قيمتهم بالنسبة لك .

دبابيس الأمان ورجال البريد

أشياء صغيرة ؟ لحظات قصيرة ؟ هي في حقيقتها كبيرة .

” جون كابات زين ”

” ماذا يمكنني أن أفعل لكي أساعد ؟ ” كان هذا سؤال نجلى ” جويل ” البالغ من العمر عشرة أعوام . فقد انتشرت أخبار صدمة الحادى عشر من سبتمبر عام ٢٠٠١ بسرعة كبيرة ، حتى أنها وصلت إلى آذان الصغار الذين يعتقد البعض أنهم لا يدركون الأمر . ولكن ” جويل ” كان يفهم ، وأدرك أن أمته قد جرحت ، وأن حياة الكثيرين قد تغيرت للأبد ، وفهم أن الناس فى حاجة لبعضهم البعض بصورة غير مسبوقة .

فسأل الطفل : ” حقاً يا أماه ، ماذا بوسعى أن أفعل ؟ ماذا بوسعى أن أفعل لمساعدة الأسر والصغار ؟ ” فأجبت : ” يمكنك الدعاء لهم يا ” جويل ” ، فكما تعلم ، فالدعاء هو أفضل شيء يمكنك القيام به ” .

” أماه ، لقد دعوت لهم بالفعل ، وأكثر من مرة فى اليوم ! أريد أن أعرف ما بوسعى القيام به بيدي ! ”

لقد أثقل كاهلى التفكير فى ذلك الأمر ، فليس لدى أى فكرة بما قد يتسنى لطفل فى العاشرة من عمره القيام به للمساعدة فى هذا الموقف بيديه ، فأضفت إلى مطالبته بالصلاة ، فكرة أن يساعد " جويل " ضحايا الحادى عشر من سبتمبر .

بعد مرور يوم ، جاءتنى فكرة . فصحت قائلة : " " جويل " . وجدتھا ! هل تتذكر اللوحة المزينة بالخرز التى صنعتھا فى معسكر منذ عامين ؟ " .

" تلك التى صنعت من دبابيس الأمان ؟ " " نعم ! لما لا تحاول تصميم العلم الأمريكى ؟ وكما تعلم يمكنك تثبيت الخرز الأحمر والأبيض والأزرق على دبابيس الأمان ، يمكنك بذلك جمع تبرعات لمساعدة أسر الضحايا " .

وزهبنا إلى المتجر ، فاشترينا كل ما وجدنا من أكياس الخرز الأحمر واشترينا الدبابيس التى بلغ عددها على سبيل الحصر سبعة عشر ألفاً .

وسمى " جويل " هذا المشروع بـ " يد العون " ، ووجد من أصدقائه من رغب فى المساعدة فى صنع الأعلام بالدبابيس . وكتب " جويل " بخط عريض " هذه هديتى لك حين تتبرع لمساعدة الضحايا " . وفى غضون أسابيع ، استطاع " جويل " جمع خمسة آلاف دولار كتبرعات .

وبعد هذه المهمة المنهكة ، كلت يدا " جويل " . وتوترت أصابعه ، فلم تبرا حتى الآن مما تعرضت له من وخز الدبابيس الحادة ، وعندما سمع تلك الأخبار المفزعة عن موت عامل البريد

مصاباً بالجمرة الخبيثة عادت الأسئلة تراوده . " أماه . ما هي الجمرة الخبيثة ؟ وكيف وصلت إلى هنا ؟ ألا يخشاها الرجال والسيدات من عمال البريد ؟ " فأجبت على كل سؤال في حدود معرفتي

ولكنه سألني سؤالاً لم أجد له إجابة . وهو : " أماه . ما اسم رجل البريد العامل في منطقتنا ؟ " .

تحشرجت الكلمات في حلقى عندما أدركت أننا نعيش في بيتنا منذ عشرة أعوام ، ومع ذلك فلا فكرة لدى عن اسم من يوصل لنا البريد كل يوم !

سأل " جويل " : " هل تظنين أن رجل البريد خائف ؟ " في مساء اليوم التالي ، وقف " جويل " إلى جوار صندوق البريد ، يستعجل مرور الوقت حتى رأى عجلات شاحنة بريد الولايات المتحدة وبابتسامة ، قدم نفسه لحامل البريد .

" مرحباً ، أنا " جويل " ، وأعيش هنا " .

" سررت للقائك يا " جويل " . اسمي " جيمي " " .

" هل أنت خائف ؟ "

" خائف ؟ "

" نعم . من الجمرة الخبيثة "

" نحن نقوم بمهام عملنا ، ونتوخى الحذر الشديد ، شكراً

لسؤالك .

ثم قاد سيارته وانصرف .

سمعت الباب وقد أغلق بشدة وصاح " جويل " : " أماه ، اسمه " جيمى " ! رجل البريد اسمه " جيمى " ! " .

وخلال ثوان التقى " جويل " بى فى المطبخ . وقال : " أريد أن أفعل المزيد يا أماه . أريد أن أفعل شيئاً لـ " جيمى " . فكم تظنين عدد أصدقاء " جيمى " بمكتب البريد ؟ " .

" ربما عشرون " خمنت العدد بينما رفعت سماعة الهاتف واتصلت بمكتب البريد . واكتشفت أن عدد أصدقائه بالمكتب يبلغ مائتين وخمسة أشخاص ، كما قال لى أحد العاملين بالبريد ، مما دل على أن " جيمى " كان معروفاً ومحبوفاً فى مكتب البريد .

فذهبنا ثانية أنا و " جويل " للمتجر لشراء كل ما نجد من الخرز الأحمر والأبيض والأزرق . ولنقص دبابيس الأمان ، أجرينا اتصالات لشرائها مباشرة من المصنع . وأعاد " جويل " تعليق لافتة التى كتب عليها " يد العون " ، وعاد للعمل .

هذه المرة اختلف الأمر ، فلم يجمع " جويل " التبرعات ، بل صنع هدايا تشجيعية وكانت كل منها فى شكل علم الولايات المتحدة لكل فرد من العاملين ببريد مدينة " أورانج " بكاليفورنيا ليعلقه على سترته . وبعد انتهائه من مهمته ، كتب " جويل " عبارة وقام بنسخها مائتين وخمسة مرات ، وكانت : " صنعت لكم هذا العلم ليذكركم بأن الناس بالمدينة يقدرتون ما تقومون به من أجلنا من عمل . فأنا أدعو لكم بالخير لأنكم توصلون بريدنا . وأنا أعلم أن الله سوف يبارك وطننا ! مع حبى " جويل " " .

وأثناء قيام " جويل " بتثبيت عبارته على الأعلام ، وقفت " أليسون " جارتنا وصديقتنا ببابنا ، وسألت : " هل يمكننى المساعدة ؟ " .

" نعم ، لقد جئت فى الوقت المناسب ، أريد أن أضع هذه فى صندوق البريد قبل مجئ رجال البريد ! "

وسريعاً أمسك " جويل " بالقلم ، وأضافت " أليسون " اسمها إلى العبارات . وجلست إلى جواره ، ليعملا حتى أرفقت العبارات بكل علم . ثم قاما بربط المائتى علم معاً فى رزمة واحدة وربطاً أنشودة حولها ، ووضعاً بطاقة كتبها عليها " إلى " جيمى " وأصدقائه " . ووضعاً العلبة فى صندوق البريد ، ورفع العلم الأحمر .

وبعد إنجازهما المهمة بشكل جيد ، ذهب " جويل " و " أليسون " للعب ، ولم يمر المساء حتى تلقيت مكالمه جاء فيها :
" أهلاً ، هل أنت والدة " جويل " ؟ " .
" نعم " .

" حسناً ، لا بد أنك فخورة جداً بنجلك . أنا مدير البريد فى " أورانج " ، وأود أن أعرف إذا كان بوسعك إحضار " جويل " ، حيث أعتقد أن الأمر سيكون جيداً لو وضعنا نفسيهما الدبابيس ذات الأعلام على سترات حاملى البريد " .

جاء صباح اليوم التالى . وقسم مدير البريد العمال المائتين وخمسة فى ثلاث مجموعات . وعلق " جويل " و " أليسون " الدبابيس على صدور عمال البريد ، مشجعين إياهم .

ترقرقت الدموع فى أعين البعض من العمال وهم يتسلمون أعلامهم من " جويل " و " أليسون " . وقال أحد الرجال بينما كان يصافح " جويل " : " أعتقد أنه من المذهل أن وجدتما الوقت للقيام بذلك ، والمجىء إلينا ومحاورتنا " ، وقدم الآخرون الأحضان وكلمات الشكر . وقبل أن ينقضى الصباح ، أصبح " جويل " و " أليسون " حاملى بريد شرفيين فى " أورانج " بكاليفورنيا .

علمنى " جويل " من خلال هذه الخبرة دروساً عديدة . فلقد تعلمت أن ما نحتاجه لمساعدة الآخرين ليس إلا مجموعة من " الأيدى المعطاءة والقلوب المحبة " ، وذكرتنى " أليسون " بأنه حينما تكل أصابعى ويصيبها الوخز ، فمن الواجب استدعاء صديق للمساعدة ! ومن خلال تجربة طفلين لم يتجاوزا العاشرة من عمرهما ، تأكدت أنه بوسع كل منا أن يساعد أمتنا لتبرأ مما أصابها ، بداية من الدعاء لمن انقضت حياتهم ، إلى كتابة خطاب تقدير لأحد هؤلاء الجنود المجهولين الذين يقدمون الخدمات ، فهذه الهدايا التى يقدم فيها الفرد الوقت والحب ، تؤثر بشكل عميق على هؤلاء الذين يستحقونها .

" ولكن ، يا أماه ، ماذا بوسعى أن أفعل حقيقة ؟ ما الذى أستطيع القيام به بيدي ؟ "

كم أنا فخورة بنجلي لقيامه بشيء لم يرد أبداً بخاطرى ، فاستغل الوقت للاهتمام بأشخاص لم يقابلهم قط .

" جانيت لين ميتشيل "



الدرس الحياتى رقم # ٤ :

أغمرى من تحبين بالحب

من السهل ألا تقدرى الأشخاص القريبين منك حق قدرهم ،
فتفرضين أنهم يقرأون ما يدور بذهنك ، وأنهم يعرفون مقدار حبك
لهم ، ومقدار اهتمامك بهم . حسناً ، لا نحب إثارة هذه
الحقيقة المؤلمة ، ولكن هؤلاء المقربين منك لا يستطيعون قراءة
أفكارك ، على الأقل لا تفترضى أنهم يستطيعون ذلك . فيجب ألا
تستهينى بأصدقائك . فعلى الرغم من أن الناس نادراً ما يعترفون
بذلك ، فهم يحبون أن يقدرهم الآخرون . وكلنا كذلك ، فنحتاج لذلك
ما الذى نعيش من أجله حاجة ماسة ، لأننا لم نعد نجده فى حياتنا
لو لم يكن تيسير الحياة سريعة الإيقاع .
للآخرين؟ ولأنك حين تسافرين بسرعة الضوء ،

” جورج إليوت ” تفتقدين هذه التفصيلات المهمة . فالحل يكمن
فى إبطاء سرعتك ، وإدراك قيمة الأشخاص
الذين يساعدونك ، بداية من كل فرد من أصدقائك وحتى أطفالك ،
وزوجك ، والباثع فى محل الفيديو ، وحامل البريد ، ومريبتك ،
ومعلمة أطفالك ، بالإضافة إلى كل أفراد أسرتك . فقط تخيلى مقدار

الاختلاف الذى سيبدو عليه العالم ، لو استغللت الوقت فى تعظيم تصرفاتك اللطيفة معهم .

أسئلة تستحق الطرح

- من ذا الذى يجلب الفرح والحسب لحياتي؟
- من الذى يجعلنى أضحك؟
- من من أصدقائى يحفظ عهدي؟
- من الذى يشجمنى على إدراك حقيقة ذاتى؟



فكرى للحظة ، متى كانت آخر مرة عبرت فيها عن تقديرك لما قدمه لك شخص مهم فى حياتك ؟ هل قلت لهم كم تقدرين اهتمامهم بك ، وولاءهم أو دعمهم ؟ لو كنت مثل معظمنا ، فقد تجولين بخاطرك محاولة استرجاع آخر مرة عبرت فيها عن تقديرك لشخص ما . والحقيقة المرة هى أننا نادراً ما نفعل ذلك ، وخاصة مع المقربين .

قد تكونين محترفة عند التعبير عن شعورك بالإحباط والارتباك وعدم الرضا ، ولكن يجب أن تتعودى على الحديث من القلب ، والتعبير عن مشاعرك الرقيقة . قد ينتابك الخجل فى البداية ، ولكن عندما تعبرين عن تقديرك ، فلن يؤدي ذلك فقط إلى تقوية الرابطة الموجودة بينكم ، ولكنك تضعين مقدمة لمزيد من التقدير

فى المستقبل . فعندما تفكرين فى كل الدعم الذى ستحصلين عليه فى المستقبل ، فسوف تدركين كم أنت محظوظة . وحينما تعتادين التعبير عن تقديرك ، ستعتادين ذلك الأمر وسيصبح جزءاً من طبيعتك ، وسوف تتغير قيمة حياتك .

أعبر بحرية عن تقديري واعترافي
بفضل كل هؤلاء الذين يساعدونني
ويشجعونني .

العلاقات التى تربطنا

خططت لأخذ إجازة من عملى لأيام قلائل من أجل الانتهاء من بعض الأعمال .

وما لم أخطط له كان موعد إطلاق شركتى لمنتج جديد قبل زفافى بيومين . ولأننى كنت مديرة العلاقات العامة بالشركة ، كان حضورى إلزامياً . ولهذا السبب لم أكن قد أتممت لوازم استقبال الضيوف حينما حضر الدعوون إلى منزلى .

فقد قابلت أسرة زوجى وأصدقائه مرة واحدة ، ولم يلتقوا قط بأسرتى . وكانت تلك فرصة للجميع لكى يتعارفوا قبل اليوم الكبير . ولكن جلس الجميع هناك ، وحولهم زهرات التيوليب البنفسجية ، والحلقات المكسوة بالحرير ، والأنشوطات الستان ، وبطاقات الشكر ، فى انتظار بدء الحفل . ونظرت إلى المائة والخمسين مقعداً وحاولت أن أرى كيف سأجد الوقت قبل الزواج .

فحسبت ساعات المساء الباقية ، وقلت لنفسى : لو غادر الجميع فى العاشرة مساء ، فسوف يستغرق عملى بالمشروع حتى ... آه ... حتى حوالى الثالثة صباحاً . شئ فظيع ، تأوهت ، ولكنى أستطيع القيام بالأمر .

خلال المساء ، لاحظ ضيوفى توترى ، وأمطرونى بالأسئلة ،
سائلين عما يمكنهم القيام به ، ولم يكن السؤال بغرض المساعدة ،
فاعترفت على مضض بأننى لم أنه التزاماتى بعد ، فأصروا على
المساعدة على الرغم من اعتراضى .

عبثت النساء بمكونات مشروعى ، بينما كنت أوضح كيفية وضع
كل من الكرات فى أكواب صغيرة مغطاة بالرقائق المعدنية ، وطبقتين
من الدانتيل تحيط بكل منها ، مع ربطها بشرط مكتوب عليه عبارة
شكر رقيقة باللون الفضى . ولم أتوقع ما يحتاجه هذا العمل من
مهارات . فتارة تطير الكرات وتارة تنفك الأنشطة أو يتشوه الحرير ،
فتنتابنا القهقهة كالفتيات فى عمر المدرسة . ونخسر فى نوبات من
الضحك الهستيرى بينما كنا نحاول ونحاول ربط الكرات . وأخيراً ،
أدركنا أننا لو تعاوننا على إنجاز الأمر كشركاء فى فريق ستمسك إحدانا
الشريط وتتمكن الأخرى من ربط الأنشطة الصغيرة .
وها نحن قد وصلنا لإنجاز الأمر .

وما كان سيستغرق الليل كله لم يأخذ سوى ساعتين ، حتى مع
الفكاهات التى كنا نتبادلها . وأهم ما كسبنا من فوائد اجتماعنا فى
تلك الليلة ، كانت علاقات الصداقة التى تكونت بيننا . فلم نربط
شرائط الدانتيل فقط ، ولكن ربطنا بين أسرنا .

” بامبلا جليكريست كورسون ”



الدرس الحياتى رقم # ٥ :

اطلبى العون

حان وقت الاعتراف بالحق ، فمتى كانت آخر مرة طلبت فيها العون أو التوجيه أو الإرشاد أو المعرفة من شخص ؟ فالنساء عادة خبراء فى إيجاد ما يعين الآخرين ، ولكنهن غالباً ما يعزفن عن طلب العون من الآخرين . فهلا سمحت لنا بتذكرك مرة أخرى بأنه لا داعى لهذه المعاناة وبأنك لست مضطرة للتبرير .

لقد تربت النساء من لحظة ميلادهن على الاعتقاد فى أنه ليس من الأدب أن يطلبن ، ويبدو الأمر محل سخرية عندما تقرئينه ، ولكن توفى لدقيقة وفكرى فى شعورك تجاه القيام بطلب شىء ما . فمعظم النساء يشعرن بالخجل بشأن التفكير فى حاجاتهن والتعبير عنها .

اسألنى ، وسوف تمنحين ما سألت ، اطلبى وسوف تجدين ما طلبت ، اترقى الباب وسوف يُفتح لك على مصراعيه .

ويكمن جزء من المشكلة فى الخوف من سماع كلمة " لا " كإجابة لطلبك . وهذا مفهوم ، فلا يحب أحد الرفض . ولذا يسقط الكثير جداً من النساء فى شرك الاعتقاد فى أنه إن كان شخص ما يحب إحداهن ويوليها اهتماماً ، فلا بد أن يعرف هذا الشخص الخاص ما تحتاج هى إليه ، ويوفره لها دون حاجة للطلب .

يبدو ذلك عظيماً ، ولكن لن ينفع هذا النوع من التفكير فى إنجاز مهمة ما . فإذا انتظرت بعناد إلى أن يقرأ أصدقاؤك ومحبوك ما يدور بذهنك ، فسوف تمكثين فى حالة ثابتة من الإحباط ، والحنق ، والحرمان ، مما ينتج عنه إصابتك بحالة شديدة من عدم الرضا .

لذا ، اسحى لنا بتقديم بديل يغنيك عن القيام بالأمر بمفردك أو الانتظار حتى يصبح المقربون منك خارقين للطبيعة فينفذوا إلى معرفة ما يكمن بعقلك . والبديل الذى نقتصره عليك هو أن " تطلبى ! " ، قد تشعرين بالخوف ، ولكن عليك أن تجردى نفسك من هذا الشعور ، وتبدئى فى الطلب .

اطلبى من زوجك أن يصطحب الصغار إلى الحديقة حتى يتسنى لك الاختلاء بنفسك ، اطلبى يوم إجازة من العمل ، اطلبى من أطفالك تنظيف دُماهم ، اطلبى من الشخص الذى يجلس إلى جوار مقعد خال فى السينما

أن يبدل مكانه ، حتى يتسنى لك الجلوس إلى جوار صديقتك ، اطلبى من حماتك إحضار الطبق الذى تتميز بإتقان إعداده لعشاء يوم الجمعة . اطلبى ، اطلبى ، اطلبى .

أسئلة
تستحق الطرح

- ما هى الجوانب الثلاثة فى حياتى التى احتاج فيها المساعدة ؟
- ما الذى أردت أن أطلبه ولكنى لم أفعل ، سواء بسبب ما أتأبى من الخجل ، أو لأننى أتجنب سؤال الناس ؟
- من يعتبر مصدر العون لى ؟
- متى سأطلب ما أريد ؟

وعلى الرغم من أن أحداً لا يستطيع ضمان تعاون الآخرين معك واستجابتهم لطلبك ، إلا أنك على الأقل ستكونين قد عبرت عن أمنياتك ورغباتك وأظهرتها للنور ، اطلبى بوضوح وأدب وبشكل مباشر . وسوف تندهشين لكثرة ما سوف تتلقين من ردود إيجابية . اطلبى العون ، اطلبى المساعدة ، اطلبى المعرفة ، اطلبى أى شيء ، ولكن عليك أن تبدئي .

بسهولة وابتهاج أطلب ما أحتاج وأرغب .

الخط الأبيض

أحياناً ، تغيرنا تجربة ما للأبد ، فتترنح الحياة يميناً ويساراً
وتحيد عن الخط الأبيض المرسوم ماراً بمركزها .

حينما كنت فى التاسعة والثلاثين من عمري ، أجرى لزوجى
فحص روتينى بالصبغة ، بسبب ما يعانى من ضيق فى التنفس ،
وعسر الهضم . لم يكن بوسع أحد معرفة حجم مرضه ، لأنه لم
يتجاوز عامه الثانى والأربعين ، وكان أباً لفتاتين إحداهما فى
الخامسة من عمرها والأخرى فى التاسعة .

بدأ الفحص فى ذلك اليوم بإصابته بأزمة قلبية شديدة ، فعدوت
مسرعة إلى جوار نقالته وأنا أصرخ فى وجهه الأزرق وأطلب منه أن
يبقى حياً . لقد كان جالساً متكئاً على مرفق يده يجاهد من أجل
الحياة واستعادة تنفسه . وانفصلت يدانا المتشابكتان حين اختفى مع
أربعة من الأطباء الذين دخلوا به إلى حجرة الجراحة الطارئة . وعندما
غُلقت الأبواب ، جريت الشعور بأكثر اللحظات التى مرت فى حياتى
قسوة ووحدة وحرماناً .

لقد كان " لى روى " محرراً رياضياً شهيراً وبذا شعبية ، فى واحدة
من أكبر صحف دولتنا ، لذا كانت تطورات حالته تذاع يومياً فى كل
وسائل الإعلام . ولم يعرف أحد بين دقيقة وأخرى ما قد يحدث .
كانت خطواتى فى تلك الأيام متناقلة وبطيئة وحاولت أن أحافظ على

استقرار البيت . فكنت أعدّ غداء الفتاتين ، وأسوى الأسرة ، وأغسل أسناني ، وأستحم ... إلخ .

ذهبت إلى المشفى ، وصعدت مجموعات الدرج السابع - على سبيل الرياضة - المؤدية لحجرة الرعاية المركزة ، ولكنني أدركت بعد ذلك أن هذا السلوك كان ضرباً من عقاب الذات ، لأنه مريض جداً ، وأنا صحيحة البدن . فسرت ، أجز قدمي ، مائة وأربعين خطوة . وتوالى شروق الشمس وغروبها ، فيزعجني رنين الهاتف . وتتدفق الرسائل والبطاقات ، ويتجمع الناس بالمشفى والبيت . أسبوعاً مروعاً . استمرت خلاله معاناة " لي روي " من الأزمات القلبية حتى بعد الجراحة التي استغرقت تسع ساعات . وكنت في أغلب الأيام ، أجد الناس صباحاً يقفون ببابي ، أو يحادثوني بالهاتف ، أو فقط يجلسون في فناء البيت الأمامي ، أو في المدخل . وكان الجيران يبطنون سرعة سيارتهم ويلوحون بأيديهم أو يضعونها عند قلوبهم . وكانت تلك الحركات هي بداية رسم ما أسميه " الخط الأبيض " ، والذي يشطر روحى وقلبي وحياتى . سألتى الناس ما يمكنهم القيام به للمساعدة . فكنت في البداية أتمتم بعبارات العرفان . وذات يوم ، عدت لبيتى فوجدت فريق الجامعة لكرة القدم في باحة المنزل الخلفية يجمعون العشب ويقلمون الأشجار ويضعون في الأكياس أطلال الخريف . فتذكرت يوم أن قلت دون قصد للمدرب أن باحة منزلى في حالة سيئة . وكانت مجموعة منظمة من السيدات تأخذ الفتيات إلى المدرسة ، ويطعمنهن ويساعدنهن على الاستحمام ، وفي أداء الواجب المدرسى ، وذلك لأن الظروف كانت أحياناً تمنعنى من مغادرة

المشفى . فكيف عرفن ذلك ، لم أفهم أبداً . عدت ذات ليلة باردة وكثيية من ليالى شهر نوفمبر إلى بيتى فوجدت جارتي " لورين " تجلس على الأريكة وعلى حجرها كلبانا المهجنان ، فقالت بابتسامة : " إنهما وحيدان " ، بينما كانت تربت بيديها على رأسيهما واستطردت : " الجميع يهتمون بالفتاتين وينسون الكلبين " .

جاء المساء الرهيب ، حيث اقترب " لى روى " من الموت ، فكدت أعجز عن التنفس ، فقد أصبحت على وعى بخطورة حالته . وفى خضم هذا الحشد من الأحداث المتزايدة الطاحنة ، شقت " سالى " المرأة الضئيلة طريقها إلى مقعد حجرة الانتظار البلاستيكي بالمشفى ، وجلست إلى جوارى . ولم تنبس ببنت شفة ، ولكن حضورها المميز ملأ على كيانى ، حيث تفوح من ملابسها رائحة مميزة ، وتتناول بعضاً من رقائق البسكويت بالقرفة ، التقت عيناها وعينى ، ولكن لفت نظرى تنفسها الهادئ والمنتظم ، شهيق وزفير ، وقضيت هذا اليوم مراقبة ارتفاع صدر " سالى " وانخفاضه . وبحلول الغروب ، كان " لى روى " يحاول استجماع قوته ، حيث قال أطباؤه إنه كان يحارب كالنمر وفى داخله ما يشبه المعجزة .

كانت " نانسى " تأتي يومياً ، وتقوم بتطريز إطار مزخرف بالحروف الأبجدية لحجرة طفلتها . وتجمعت الحروف التى تنسجها ونما عددها خلال الأيام الطوال التى زارتنى فيها ، فزينت ستة وعشرين حرفاً بأوراق الشجر والزهور ، واستخدمت اللون الأزرق الزاهى . وتزايد عدد مربعات الأحرف بمرور الأيام . وبطريقة أو

بأخرى . فقدت ما يزيد على العشرين رطلاً من وزني لأنني سئمت التفكير في الطعام . فجاء " جيه . دي " حاملاً سلة هائلة من الفاكهة ، ووضع ثمرة كمثرى صفراء جميلة في يدي . فنظرت إليها ، ووجدت أنني أحتاج إليها في هذه اللحظة أكثر من أى شيء آخر في الدنيا ، بدأت في أكلها بنهم . فتسرب عصيرها من فمي و قطر على ذراعى ووصل لرفقى . فلم أذق فى حياتى أذم منها . ثم أعطانى برتقالة جميلة ، قشرها لى ، وقطعها ، ونظفها من الشوائب بحرفية الجراح . قشر لى البندق بكسره تحت حذائه ، وأخرج ما بداخله بعناية ، وقدمه لى بعد أن قسم كلاً منها لشرطين متساويين ، ووضع فى فمى العنب الخمرى الكبير ، ومسحت بمنديله المعطر المندى يدي ووجهى . ونظرت فى عينيه الحانيتين ، فوجدته سعيداً لأن هديته لى كانت فى وقتها المناسب ، وفجأة ضحكت . فقد ضخت تصرفاته معى والفاكهة التى أعطانى إياها الحياة فى كل عروقى ، وأراحتنى كما لو كان موج نهر لطيف يهددنى .

لم أتمكن من البكاء ولم أفعل وكنت خائفة أن أنخرط فيه ، لأننى ظننت أنني إن فعلت ، فبشكل أو بآخر قد تسقط دموعى على المنشفة ، وكأنها نقرٌ على ناقوس إعلان موت " لى روى " وتحملنى هذه الفاجعة . فماذا تفعل الفتاتان لو سقطت أنا الأخرى ؟ فى منتصف الشارع ، أخبرت جارتى " أليس " بآخر الأخبار ، فشعرت وكأنها قد تلقت صفة قوية على وجهها الذى يغطيه النمش ، وامتلأت عينها الزرقاوان الجميلتان بالدموع ، ورأيت دموعها تتجمع وتسيل على وجنتيها المتألفتين . فأغرقت دموعها الرقيقة جزءاً من

ملابسى فى ذلك اليوم ، لأننى احتضنتها وحاولت تهدئتها ، فلم تكن تستطيع تمالك نفسها ، واستطعت أن أساعدها .

بعدها بأيام قلائل أعلنت زميلة بالتدريس قائلة : " ها قد جننت وقد ارتديت ملابس حمراء " ، لقد وصلت بعد أن تحملت ذلك الوقت العصيب الذى قضيته بليلتى فى المشفى . ولم أستطع إيجاد الطاقة التى يمكننى بها ارتداء ملابس ، فقد كنت مرتدية ثياب " لى روى " الزرقاء القديمة المتويرة ، وأبدو بشعة المنظر ، فمدت يديها لى لاهثة فارتيمت فى ذراعيها النحيلتين العجوزين ، واحتضنتنى بينما كادت الدموع التى حبستها ، تنفجر فتحطم السد الذى يصد تيارها . فسالت الدموع على كتفها النحيل القرمزى ، وسقطت على الأرض . وبشكل أو بآخر استطاع هذا الرف الواهن المحب تحملى ، يا إلهى لقد حدث ذلك الموقف بسرعة .

ذات مساء ، وحيث اقتربت أعياد الميلاد ، وصلت " تونى " ذات الشفاه المكتنزة إلى المشفى تحمل الشموع والفضة والآنية الصينية ، التى كانت قد أحضرتها معها بعد عودتها من رحلة إلى إيطاليا ، وحساء الخضار المعد بالمنزل . واقتطفت آخر وردة من حديقة شخص ما ، حيث تدلت من نافذة حجرة المعيشة وقضمتها بأسنانها . واتصلت بكل النساء اللاتى عرفت فى حياتى ، فتجمعن حولى على منضدة القهوة الموجودة بغرفة الانتظار وكأننى ملكة . كما حضر كل من بالطابق السابع فى مستشفى " نيومكسيكو " ممن استطاعوا النهوض من أسرتهن بمساعدة الممرضات ، أو القوائم ، وهؤلاء الذين دفعوا الكراسى المتحركة ، فشاركونا التجمع والابتسام والتصفيق

والتلويح بالأيدى . لقد أسهم ما قامت به صديقتى وهذا التجمع فى رفع معنويات كل المرضى بهذا الطابق ، ومعنوياتى أنا أيضاً . ثم التففنا جميعاً فى دائرة محكمة وغنينا أغنية أبهجت الطابق كله .

لم يكتب لـ " لى روى " العودة للبيت ، ولم يتم علاج قلبه العليل على الرغم من نضاله ونضال أطبائه فى حرب بطولية . فبعد مضى شهرين من إجراء الجراحة ، رحل عن عالمنا مع غروب شمس ليلة الثامن عشر من أغسطس عام ١٩٧٦ ، ولفظ أنفاسه الأخيرة بعد أن نطق بآخر كلماته وهى " سلام " .

تجاوزت الفواتير المائة ألف دولار ، وكان رصيدنا بالمصرف أربعة وثمانين دولاراً تقريباً ، وذلك لأنه بالرغم من أن " لى روى " كان صحفياً شهيراً ، إلا أن أجره لم يكن يتناسب مع شهرته ، ومضت الشهور ، وسددت النفقات بمعجزة ، حيث وفرت الجريدة نظام تأمين على الحياة والصحة لموظفيها قبل جراحته بأسبوعين . وتسلمنا المخالصة من المشفى وبدأت مهمة استعادة الاستقرار فى حياتنا بدون ديون ، وسمحت لى منح هبات جمعية السلام الاجتماعى للأرامل بالبقاء بالمنزل مع الفتاتين .

مضى عام حتى بدأ البشر فى التواصل معى ثانية ، فأثناء الليالى الطوال التى خيم فيها الحزن ، كنت أجلس حتى ساعات الصباح ، واضعة كلبى على حجرى ، وتجول عيناى فى الغمام . كانت ساعات رهيبة ، لم أتمكن فيها سوى من الاستماع لأغنيات " جودى كولينس " . وبعد ذلك ، بدأ شىء آخر فى التواصل معى ، وجوه وعيون وأشخاص ، بدأوا جميعاً فى خوض الضباب والتواصل معى .

بدأت أتذكر كل تبرعاتهم وحنوهم علىّ ، كل تصرفاتهم التي دلت على تراحمهم وحبهم . حيث لع في ذلك الحين الخط الأبيض وظهر أمام عيني .

مضت السنون على وفاة " لي روي " ، وكبرت الفتاتان وأصبحتا شابتين مملوءتين بالحوية . وتزوجت مرة أخرى وعشت سعيدة . ولكنني عرفت شيئاً في هذا العالم وهو أن الخير يتقلب على الشر ، في جميع الأماكن ، وبطريقة أو أخرى ، شأنه شأن الزهرة الجميلة يبقى الإحسان ساكناً أرواح البشر في أحلك الأوقات ؛ خلال الحروب ، وخلال المحن ، فيزرع نفسه وينمو ويزدهر مرات ومرات ، فيجتاز غمام الحزن ويمسك بفرشاة مليئة بالطلاء الأبيض . فأشعر براحة دائمة عندما أتذكر ذلك .

إلى كل هؤلاء الذين كانوا إلى جوارى في تلك الساعات الرهيبة ورداً على ما قدمتم من حنو في أحلك لحظات حياتي ، أقدم عرفاني بجميلكم بكل ما تحمل الكلمة من معنى . وأشركم من كل قلبي ، فقد غيرتم حياتي ، وجعلتموني مثلكم ، فنانة مرهفة الحس .

" إيزابيل بيرمان باتشر "



الدرس الحياتى رقم # ٦ :

كُونى جماعة لتقديم العون

تعرف الجماعة بأنها هيئة تتكون من أشخاص يجمعهم اعتقاد مشترك ، وتعد الجماعة جزءاً ضرورياً من الحياة ، فهي تمنح حياتك معناها ، وتشعرك بالكمال . فتزودك بشعور الانتماء . وتشجعك على أن تكونى مخلصه فتظهرى ما بأعماقك من حقائق صادقة عن نفسك ، وتعلمك كيف تحبين وكيف يحبك الآخرون ، كيف تعتنى بالناس وكيف تتلقين عنايتهم . فالجماعة توفر لك بر السلامة في بحر الحياة العاصف ، وتعتبر الجماعة المحبة الداعمة مكوناً أساسياً من مكونات الحياة الغنية المرضية .

يمكن أن تتخذ جماعتك أشكالاً عدة ، وتتعدد مستويات التواصل فيها ، فلا يظهر الفرد أفكاره ومشاعره الداخلية لكل أفراد الجماعة الشخصية ، إلا إذا كان جزءاً من شبكة داعمة . وتتكون الجماعة فى دوائر مركزية تبدأ بهؤلاء الذين تربطك بهم علاقات حميمية ، ثم تتسع لتشمل علاقات العمل والجيران والزملاء والأشخاص الذين تثقين بهم ، ومريبتك وآباء أصدقاء أطفالك ومعلميهم ... إلخ .

إذا لم يكن هناك إحساس
بالاهتمام فلن يكون
هناك إحساس بالمشاركة
الاجتماعية .

- أنتونى جيه . دى
أنجلو -

وتشتمل طبقة أخرى من موظفي البريد . والبائع بمتجر البقالة ، وطبيبك ، ومدرّبك الشخصى ، ومصفف شعرك . والمحاسب ، وفنى الميكانيكا . كل هؤلاء ، وأكثر منهم أو أقل ، يعتبروا جزءاً من جماعتك الأكبر ، فعليك أن تودبهم جميعاً .

أحيط نفسى بالأشخاص المحبين
الذين يعينوننى على العيش فى الحياة
التي أرغب فى عيشها .

أداة أساسية : فريق دعمك

كّونى معرضاً للصور أو ألبوماً يضم الأشخاص الذين أسهموا فى إسعادك ، وساندوك ، وقدموا لك العون والتشجيع . ربما يكون هؤلاء أفراد أسرّتك ، أو أصدقاءك ، أو زملاءك ، أو معلمين ، أو مدرّبين ، أو رجال دين . كما قد يكونون أشخاصاً لم يسبق أن التقيت بهم ، ولكنهم ألهموك مثل الفلاسفة أو الشعراء أو المرشدين الاجتماعيين ، أو الفنانين أو الرياضيين . وإلى جانب ألبوم الصور ، لماذا لا تحيطين نفسك بالتذكارات التى تدعّمك ، والأحداث التى تذكرك بما واجهك من تحديات ، والأهداف التى حققت والتجارب التى أثرت حياتك ؟ فهذه طريقة

لتذكير نفسك . وخصوصاً فى الأوقات التى ينتابك فيها الشك . بكل ما من شأنه دعمك ومساعدتك .

اللمسة النهائية



ما حالة شبكة دعمك ؟

والآن ، وبعد أن تعرفت على أهمية أن يكون لك نظام صلب للدعم . فكري فى توسيع وتقوية شبكة علاقاتك .

اسأل نفسك هل هناك أى فجوات فى نظام دعمك ؟
ولو كان الأمر كذلك ، ماذا بوسعك أن تقومى به لتسدئ هذه
الفجوات ؟

من الذى تنتقصه قائمتى ؟
هل هناك من انقطع الاتصال بينى وبينه وأود أن أعيد الاتصالات
معه من جديد ؟

ومع من أحب أن أتواصل ؟
أى العلاقات تعزز شعورى بالجماعة ؟

وبمجرد أن تقررى ما الذى ينقص جماعتك الداعمة . يمكنك البدء
فى جذب الأصدقاء الذين تشعرين معهم بالود . واستخدمى ما عرفت
من المكونات الأساسية . سواء فى هذا الكتاب أو من الحياة ولبناء
جماعة داعمة عليك أن تدركى أحلامك . وتعيشى الحياة التى
تستحقين



#

المكون الجوهري رقم

اعتمدى على عاطفتك وقومى بالأمر

واجب الروح ، أن تدين بالولاء لرغباتها
وأن تغرق نفسها فى أحاسيسها .

“ ربيكا ويست ”

التجول مع لاعبي السيرك

استمعى لشاعر روحك وحررى أجنحتها ،
ولا تدعى أغنية دون أن تردديها .

” سيلفانا روزيتى ”

حينما كنت فى الخامسة من عمرى ، علمت ما أرغب فى فعله
فى حياتى ، فقد كان أبواى يأخذانى كل عام للسيرك . فكنت أجلس
مبهورة أثناء مشاهدتى لاعبي السيرك وهم يطيرون فى الهواء . وحينما
يحين وقت الرحيل ، كنت أشعر بحزن شديد لأننى فقط أشاهد من
المقاعد الجانبية ، فحلمت بالاشتراك فى الطيران فى الهواء مع
لاعبي السيرك ، والتجول معهم ، وهو ما يعتبر عملاً فذاً بالنسبة لفتاة
صغيرة مثلى لم يسعدها الحظ بأن تتربى دالصبى الصغير الذى يؤدى
العرض الطائر كان فى السادسة من عمره ، فقضيت تلك الليلة غارقة
فى دموعى لأننى أدركت أننى أكبر من السن المناسبة ! ورغم ذلك .
لم أفقد تمسكى برغبتى فى ” الهروب والالتحاق بالسيرك ” .
ولعل أسرتى أصيبت بشهوة التجول ، حيث تذكرت أقاصيص أبى
الرائعة عن الأيام التى قضاها - قبل مولدى بزمن - فى الترحال عبر

بلدنا لإجراء الحجز للعروض التى يقدمها . وكان يعشق عروض
السحر ! تذكرت ذلك وأنا أتصفح مذكرات والدى التى تتكون من
قصاصات الصحف الصادرة فى كل أنحاء الوطن .

خلال عامى الأخير فى الكلية ، أشعلت محادثة عابرة جذوة حلم
طفولتى . فبدأت فى إحدى ليالى شهر أغسطس الحار ، حينما
سألتنى إحدى عضوات فريق التحليق فى السماء الذى أنتمى إليه ،
إذا ما كان لدى رغبة فى الانتقال لممارسة لعبة أرجوحة الهواء فى نادٍ
تابع لإحدى الجمعيات المحلية . وفى المرة الأولى التى وضعت فيها
قدمى داخل صالة التدريب ، سرت رجفة الإثارة فى جسدى
وتحشرجت أنفاسى فى حلقي ، وشاهدت مسحورة اللاعبين ، وقد
تسلق كل منهم لأعلى ، وأعلى ، وأعلى ، وهم يتمسكون بالقطعة
الخشبية الصغيرة ، ثم يجذبون الأرجوحة ، ويبحرون فى الهواء فوق
الشبكة العملاقة .

وحيث كنت أزن (١٠٣ أرطال) ، عدوت متسلقة السلم .
وبمجرد أن بلغت المنصة ، اهتزت ثقتى بذاتى ، ولكن وقف ورائى
أحد محترفى اللعبة ليساعدنى .

وقال " مانى " وهو يمسك بى " ها قد أمسكت بك ، مدى كلتا
يديك وأجذبي الأرجوحة حينما تأتى نحوك " .

وحينما وصلتنى الأرجوحة ، فككت حبل الأمان وربطته بالحبال
الجانبية ، ولففت أصابعى حول الشريط الأبيض : رفعنى " مانى "
برفق ، وطرت بعيداً عنه ، وخفق قلبى بقوة ، وازداد ضخ

الأدرينالين . وبعد تأرجحي عائدة أربع أو خمس مرات . أفلت
نفسى ، وهبطتُ على الشبكة وأنا مشدوهة !

عندما قصصت ما حدث فى هذه التجربة الفريدة على أصدقائى .
سألنى جميعهم نفس السؤال : " متى ستغيرين نشاطك وتلتحقين
بالسيرك ؟ " وأجبت عليهم بعد أن خرجت منى تنهيدة حسرة
بإجابة لم أغيرها وهى : " أنا كبيرة السن ولا يمكننى ذلك " . ورغم
ذلك ، قضيت الليالى أشارك لاعبى الأرجوحة الطائرة تمريناتهم
لساعتين يومياً .

التقيت وزوجى المستقبلى " جارى " فى صالة التمرين تلك ، وبعد
لقائنا بأسابيع تحدثنا مع الرجل الذى يعمل لحساب حلبة سيرك
" رينجلينج بروس " ، وسألنا " بوب " إذا ما كانت هناك أية وسيلة
نتمكن بها من الالتحاق بالسيرك كلاعبين بالأرجوحة الطائرة . وبعدها
بأسبوعين ، أخرج مفكرة لولبية صغيرة ، والتفت نحو " جارى " .
فعلت نحوهما .

قال " بوب " : " إذا استطعتم تعلم كل الخدع بحلول أعياد
رأس السنة ، فسوف يمكننى أن أجد عملاً لكليكما خلال الموسم
القادم ، فتقوما بتقديم عروض بخيمتى الناشئة " . وهى خيمة
صغيرة ، وذاتية الدعم ، ويبلغ ارتفاع الأرجوحة الطائرة بها أربع
عشرة قدماً . والتفتنا مبهورين إلى بعضنا وحملق كل منا فى وجه
الآخر ، ثم بعد ذلك ، ودون أن يتردد أحدهنا ولو للحظة واحدة .
أجبنا فى صوت واحد : " بالتأكيد " .

وبلغنا مرادنا بحلول أعياد الميلاد . وقضى " بوب " ساعات طوال في ذلك الشتاء . يعلمنا كيف نتعامل مع الخطاطيف والحيل المتعددة الأخرى . إلى جانب ما تعلمناه من عروضه التي كان يقدمها هو وزوجته السابقة . أثارت تمريناتنا اليومية فضول جارة " بوب " وتدعى " إيرين " والأطفال الثلاثة الذين تجالسهم . وقبل مغادرتنا للقيام بأول عروضنا في " ميسكيت " بولاية " تكساس " بأسبوع واحد . دعاهم " بوب " لحضور بروفة كاملة

شاهدتهم يدخلون الباحة . ويجلسون إلى جانب المعدات . يقهقهون . إنهم أول جمهور يشاهدنا ! وحان موعد الاختبار الحقيقي . فهل سنواجه التحدي ؟ هل يمكننا جذب انتباه ثلاثة أطفال صغار لمدة سبع دقائق ؟

ارتدينا ملابس جديدة أنا و " جارى " . ومنحنا نهار الربيع الدافئ بعضاً من أشعة الشمس اللطيفة ، وضوئها . والنسيم العليل . وبينما كنا نقوم بالإحماء ، بدأت السحب الرقيقة تتراكم ثم ظهر وميض الضوء بعد ذلك .

لقد استمتعنا باللعب في باحة أكثر من صامتة تملؤها الأعشاب النامية ، وبدأ مظهر " جارى " كالمهرج ذى السروال المزركش بالنقاط الحمراء التي تبدو من تحت بنطاله الفضفاض الذى يتميز به . وحينما قام بأولى حركاته المضحكة . أذهلتنا ضحكات الأطفال حتى أننا نسينا تقريباً ما سنقوم به بعد ذلك ! فقد كنا نعلم أن الفكاهة تعجب الصغار ، ولكن أن يزرع الأطفال هذه الفكرة في قلوبنا فهذا ما لم نكن

نعلمه وبعد أن نزلت . مثل " جارى " أنه يطاردنى . ولكن عندما أمسكت أنا به . لم يستطع الأطفال التوقف عن الضحك وبعد أن تلقينا التحية الأخيرة . نظر إلى " جارى " بابتسامة مضحكة . فكلانا كان يعلم أننا تعرضنا لأصعب امتحان قد يتعرض له شخص وأننا نجحنا بفضل ملابس المهرج . وحتى أكثر النقاد كانوا سيضحكون ولا يتمالكون أنفسهم . ترقبى يا " تكساس " فنحن قادمون !

فى حفل الافتتاح . نظرت من وراء الستائر الخلفية لأحصى الأطفال بين جمهورنا . وشعرت باضطراب شديد ! ثم وجدت فتاة صغيرة ذكرتنى بـ " كاتى " ، إحدى الأطفال الصغار الذين كانوا جمهورى القديم . وبينما كنت أسترجع الإثارة التى شعرنا بها ونحن نقدم عرضنا السابق للأطفال الثلاثة ، أضيئت الأنوار ، وقلت لنفسى : " بوسعى فعلها " .

وانطلق صوت " إيرل " فى المذياع " والآن " وبعد عودتهما من رحلة إلى " دينفور " و " كلولورادو " . جهزوا أنفسكم لمشاهدة المهرجين المضحكين على الأرجوحة الطائرة . " جريرين " و " باريت " ! " .

وهكذا . أبحرنا فى الهواء . وبدأنا أكثر الأعمال التى قمنا بها فى حياتنا إثارة . ودارت الحركات كعقارب الساعة . ما أجمل هؤلاء ، الأطفال الصاخبين ! وفى ذلك الحين . سقط بنطال " جارى " المهرج . فأظهر سرواله التركوازى الذى تحته . فضحك الكبار

والصغار وأنهيينا فقرتنا بتصفيق كالرعد . وعدنا إلى الستائر الخلفية .

فقلت : " لقد فعلناها ! " .

وأضاف " جارى " : " ياله من جمهور عظيم " .

نظرت في الساعة الزجاجية الموضوعة بالقاعة ، وفكرت في أننا في خلال ساعتين وخمسة وأربعين دقيقة من الآن سوف نقوم بالعرض مرة أخرى ، وهكذا بدأنا مسيرتنا بمرافقة السيرك الأوليمبي الملكي ، وقدمنا عروضاً صغيرة داخل مراكز التسوق في كل أنحاء الغرب الأوسط .

حينما استيقظت في صباح اليوم التالي ، تعجبت وأنا أقول لنفسى : " ليس من المفترض أن يشعر كل الناس بمثل هذه السعادة وهم يتقدمون في السن ، أليس كذلك ؟ " ، ونزلت من فراشى وكلى شوق لأعائق يومي الجديد ، وأنا أشعر بأن المستقبل الباهر يدق بابى .
فيكى بيكر



الدرس الحياتى رقم # ١ :

اكتشفى رغباتك الحقيقية

المشاعر الحقيقية هى الإثارة التى تشعرين بها حينما تكتشفين ما تحبين فحينما تتعلقين عاطفياً بشيء ما ، ستشعرين بوجودك الكامل ، وستكونين مفعمة بالحياة ، وتركزين على هذا الشيء ، فتفقدين اهتمامك بما يحيط بك ، وتنسين نفسك ، صراعاتك ، وحياتك اليومية ، وترتبطين بما هو أكبر من ذاتك ، بشيء سحرى مقدس .

ليس هناك حاجة للوقت الطويل ، والظروف المثالية . قومى بالأمر الآن ، اليوم ، قومى بما تحبين لمدة عشرين دقيقة وراقبى قلبك وقد بدأ يخفق .

” باربرا شير ”

والرغبة الحقيقية قد تكون فى أى شيء ، بداية من لعب البيانو ، أو تلقى دروس فى التزلج ، أو اقتناء الآثار ، أو جمع الزهور ، أو تجربة وصفة جديدة من الطعام ، وحتى التطوع للقراءة للأطفال بالمكتبة المحلية . والاحتمالات لا تحصى ، فلا يهم نوع ما تقومين به مادمت تتبعين رغبتك وتنغذين ما تمليه عليك .

فإن أردت خلق الحياة التي تحبين
وتعيشينها بطولها وعرضها عليك أن
تخضعي نفسك لمشاعرك . فرغبتك الحقيقية
هي فرصة لتجديد حياتك ، وهي من المشاعر
التي تنمي ذاتك وتحافظ عليها ، وتعد غذاء
لروحك

مشاعري الحقيقية أصبحت جزءاً لا يتجزأ
من حياتي اليومية .

غذاء الفكر

• ماذا تعنى المشاعر
بالنسبة لك ؟ فكرى
للحظة كيف يختلف
حياتك في كانت لديك
مشاعر أكثر
بالفكرات المختلفة
الأكثر والنفسية
للجميع تخشى أن
مقدار ما استثمرت به
في أصبحت ذاتك في
سورة همامك
ولعبت دوراً حيوياً في
حياتك
• ماذا تعنى لك كيف
يتسلسل بعد تصنيف
المشاعر والأحاسيس في
حياتك اليومية ؟



التشبث بالأحلام

” تعالوا إلى الحافة ” هذا ما قالته الحياة

فقالوا : ” نحن خائفون ”

كررت الحياة : ” تعالوا إلى الحافة ”

فجاءوا ، وألقت بهم ... فطاروا فى الهواء

” جيلوم أبولينير ”

طرقت قطرات المطر نوافذ حجرة الدراسة ، وصدرت أصوات انفجارات الرعد من سحب العاصفة ، وهزت الرياح شجار الصنوبر لتحتك بالزجاج . فلو كان درسنا حول الأفعال والصفات . لوجد طلابي أمثلة عديدة فى المشهد العاصف الظاهر من النافذة والذى جذب انتباههم ولكن كنا فى وقت الراحة ، وبالتأكيد هو أمتع من دراسة القواعد اللغوية ، فجلس تلاميذ الصف الخامس على الأرض يلعبون ، غير مدركين لقوى الطبيعة . ومهتمين فقط ببعضهم البعض وبينما كنت واقفة أمام السبورة لأكتب ما على التلاميذ القيام به كواجب منزلى . سمعت أجزاء من حوار مجموعة من الفتيات يلعبن لعبة اسمها ” الحياة ” وقادهم لعبهم لمناقشة حول ما ترغب كل واحدة مبهرة فى أن تكونه فى المستقبل عندما يكبرن فأعلنت

بليز بثقه أنها سوف تكون راقصة أو لاعبه كرة
البيسبول وأضافت قائله ولكر رعبنى الأولى هي ار اكون
لاعبة لكرة البيسبول " أما " كارلوين " فتريد أن تدرب
الحيوانات لتوظيفها فى الأفلام ، " وكاميل " و " أشلى " أكدتا أنهما
ستكونان لاعبتى كرة قدم شهيرتين على مستوى العالم لاحظت
" أشلى " أنني أقف بقدمى على طرف تنورتها . فسألتنى قائلة
" السيدة " روسى " ، هل أردت أن تكونى معلمة "

تعمدت إسقاط المحلة وأنحنيت لالتقاطها . لأكسب الوقت كى
أفكر فى الإجابة . فأحياناً أشعر بأننى قد خلقت لأكون معلمة .
وخصوصاً حينما أضعد إلى سطح البيت ، وأنظر إلى الركن المظلم
فأشاهد جبلاً من الصناديق التى تحتوى على سنوات عمرى فى صورة
الكتب الدراسية التى قمت بتدريسها لتلاميذ الصفوف المختلفة .

فأجبت بعد أن اعتدلت والمحاة فى يدي : " حسناً ، فى الواقع
لقد أردت أن أكون معثلة " فتسبب ذلك فى ضحك وقهقهة الفتيات
البالغات من العمر أحد عشر عاماً ، واللاتى ينظرن لى على أنني خليط
بين الجدة والمراقب اليومى الدائم لتصرفاتهن .

ولكن كانت تلك الإجابة فى موضعها . وفى النهاية ، ما الذى لا
يجعل فتيات اليوم اللاتى بلغن الحادية عشرة من عمرهن ، لا
يحسدن الممثلات " درو باريمور " و " كاميرون دياز " و " جينفر
لوبيز " على حياتهن المبهرة ؟

قد يغرق هؤلاء الفتيات فى الضحك إذا علمن أننى فى مثل
عمرهن ، كنت أعشق " أنيت فانيشيلو " ، وطالما تمنيت أن آخذ
محلها فأمثل أمام " فرانكى أفالون "

وسريعاً ، رجعت تلميذاتى للعبتهن ، وخطوت من فوق رؤوسهن
لأبلغ مقعدى ، فاختلس دقائق قليلة لأتذكر ، وشعرت ببعض الذنب
لأننى لم أكن صادقة تماماً ، ولكن كيف يتسنى لى أن أخبر فتيات
ناشئات فى عالم احتراف النساء للرياضة ، والسياسة والفضاء
والطيران الحربى ، أن طموح معلمتهن الأكبر لمستقبلها كان أن تصبح
السيدة الأولى ؟ وليس أى سيدة أولى ، ولكن أن تكون مثل " جاكلين
كينيدى " .

فأنا أتذكر التصاقى بالتلفاز لأشاهد زيارتها للبيت الأبيض بعد
تجديده فى عام ١٩٦٢ ، والتعلق بكل كلمة تقولها بصوتها المصحوب
بالتنهد ، والذى يميز لهجة سكان " بوسطن " . لقد كنت أتصفح
الجرائد ، ليس لأطلع على شئون العالم ، وإنما لأبحث عن صورها
وهى ترتدى الثياب الفرنسية الرقيقة ، والفساتين الصيفية الزاهية ،
ونظارتها الشمسية الضخمة ، واللؤلؤ الأبيض . وكنت أقرأ عن
جولاتها الناجحة لأوروبا ، حيث أبهرت الرؤساء بلطفها وأناقته
ودفئها ، وعن حفلات العشاء الفخمة التى كانت تستضيفها فى
البيت الأبيض . فجمعت كل ما طبع عنها فى سجل لدى والذى نما
حتى أصبح سجلاً ضخماً .

وفد أثارنى طموحى لأن أصل لتألقها وسحرها ، فالتحقت بورشة
عمل قدمتها مجلة " سيفنتين " حول فن الأناقة ، حيث حاولت

هناك أن أمشى وعلى رأسى كتاب دون أن يهتز ، وأن أجلس دون أن أضع ساقاً فوق الأخرى . اخترت دراسة لغة أجنبية بالمدرسة الثانوية ، ليس لأحصل على المؤهل ، ولكن لأكتسب الوقار والاحترام للإعداد لمعاركى المستقبلية مع السياسيين باعتبارى مرشحة لأن أكون السيدة الأولى . فقط ، وعلى عكس ما توهمت حيث كنت أظن أنى أجد الفرنسية ، فقد وقعت فى الخطأ حينما ركزت على الكلمات الغريبة الرنانة ، وروابط الأفعال ، فرسبت فى هذه المادة بائسة .

وامتلاً سجل قصاصاتى بشكل سريع ، ووضعت فى مجلد كبير وأغرقتة بالدموع حينما توفى زوجها ، فلم تعد هناك أهمية لقص الصور والمقالات ، واحتفظت بالجرائد والمجلات لأتذكر تلك الأيام المظلمة الأخيرة من الفترة الرئاسية .

وبينما كنت جالسة على مكتبى ، أحملق فى زخات المطر التى تضرب النافذة ، أدركت أننى لم أتمكن من تذكر متى توقفت عن الإضافة إلى مجموعة القصص ، ربما حين تزوجت " جاكى " ذلك اليونانى الثرى ، فشعرت وقتها بأنها خذلتنى ، أو ربما حين كنت فى السنة الثانية من دراستى الثانوية ، حينما أحيا فى نفسى جزء من إحدى المسرحيات ولعى بأضواء المسرح والتمثيل .

قطعت حبل أفكارى تلميذة جائعة ، فأعلنت أن الساعة بلغت الثانية عشرة والنصف ، وهو موعد توقف تلاميذ الصف الخامس فى اللعب وسيرهم فى طابور واحد إلى الكافيتريا . ونسيت أفكارى عن مستقبلى كسيدة أولى ، حينما وقفت خارج الباب وكل أملى هو أن ينتظم تلاميذ الصف الرابع فى طابور الغداء .

لم يمض وقت طويل فى هذا المساء . وبعد أن أعددت الأطباق وجلس زوجى الذى لم يطمح أبداً لأن يصبح رئيساً ، لي شاهد التلفاز ، عدت لأفكر ثانية فى سجل قصاصاتى ، ومجلداتى . وحلمى لأن أصبح السيدة الأولى . وقد بدا الأمر سخيلاً الآن ، فلماذا لم أحلم بأن أصير الرئيس ذاته ؟

عدت بتفكيرى لتلميذات الصف الخامس وهن يلعبن لعبة " الحياة " ، وتذكرت الحماس الذى ظهر فى أصواتهن وهن يتحدثن عن أحلامهن بشأن مستقبلهن . فأدركت أن الأحلام مهمة سواء كانت سخيطة أو لا . وبدونها لن تكبر الفتيات الصغيرات ويصبحن نجومات كرة القدم ، ومهندسات كيمائيات ، ومدربات كلاب ، وممثلات ، وحتى معلمات ، ولن يسافرن فى الفضاء ، ويدافعن عن وطننا على أرض أجنبية ، أو يمثلننا فى الحكومة .

ومن بين كل الأطفال الذين يحملون ، سوف يتمسك البعض منهم بأحلامه ، ويحققونها ، كما لن يفعل البعض الآخر ذلك . ولكن سوف تتغير أحلام الكثير منهم . وهذا ما حدث لى ، فبعد أن تركت سجل قصاصاتى ، وبعد أن طمست معالم احترافى التمثيل الذى بدأ بالمدرسة الثانوية ، وجدت حلاً آخر ، فحلمت أن أكون معلمة بالضبط كما كانت أُمى .

وفجأة ، شعرت برغبة لأن أفتح سجل القصاصات ذلك ، لذا نزلت الدرج ، ونقبت فى القبو . وهناك وراء صندوق قبعات أسود رث ، يحمل شعاراً رمزياً لورشة عمل مجلة " سيفنتين " حول فن

الأناقة ، رأيت صندوقاً تذكرت أنني ملأته بالألبومات والجرائد منذ ثلاثين عاماً ، حينما انتقلنا لهذا المنزل .
بعد فتحه بصعوبة ، أول ما رأيت كان عينيّ " جاكلين كيندى " أوناسيس " السوداء ، وابتسامتها الناعمة . وهى تنظر لى على غلاف عدد مجلة " نيوزويك " بتاريخ ٣٠ مايو ١٩٩٤ ، والذي صدر بعد وفاتها بأسبوع . وتحتها كان سجل القصاصات ، وعندما فتحته وجدت الشريط الشفاف الذى كان يثبت المقالات والصور على الصفحات السوداء ، وقد سقط وسقطت مجموعة القصاصات على حجرى وأنزلت بعض قصاصات الجرائد الصفراء بمنتصف الألبوم .
وبينما كنت أقلب فى الكومة ، كانت الكلمات والصور جلية تماماً كذكرياتي عن تلك الفتاة الصغيرة التى حلمت بأن تكون " جاكلين كيندى " فترتدى عباءة المجد ، التى ينزلق ذيلها على درج البيت الأبيض وهى نازلة لتحية ضيوفها وقد سمعت للحظة صوت الجماهير وهى تهتف " عاش الرئيس " .
" كريس هام روس "



الدرس الحياتى رقم # ٢ : احلمى حلماً صغيراً

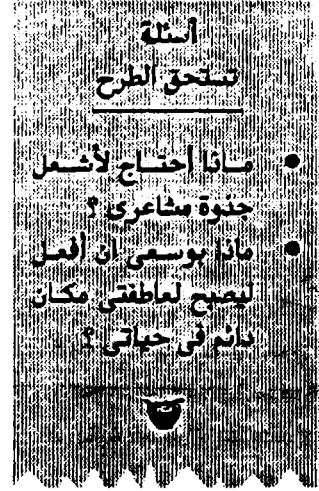
هل مررت ذات مرة بتجربة الاشتراك فى نشاط ما ، وقد مر الوقت دون أن تشعرى ؟ عودى بذاكرتك لفترة ما قبل المراهقة . ماذا كنت تحبين القيام به ؟ هل كان ركوب الخيل ؟ هل كان الالتحاق بفصول لتعلم التمثيل أو صناعة الفخاريات ؟ هل كنت تحبين لعب البيسبول أو تسلق الأشجار ؟ هل كنت من هواة جمع العملات أو الطوابع أو البطاقات البريدية الواردة من البلاد البعيدة ؟ هل كنت تمارسين التزلج أو ركوب الدراجات مع أصدقائك ؟ ماذا كنت تحبين القيام به ؟

لا بد أن تتبعى أمنياتك ،
ويمجرد أن تبدأى السعى
لتحقيق حلمك ستجدين
أن حياتك قد أصبح لها
معنى .
" باربرا اشير "

ماذا حدث لعواطفك التى كنت تحسین بها ؟ أين ذهبت
مشاعرك ؟ لقد دفنت تحت أعباء المراهقة حينما كنت تحاولين
التكيف مع ما كان يسمى بالأنوثة . ومن أجل أن تنالى القبول
الاجتماعى ، تقدمين - وهو حال الكثيرات منكن - إبداعك ، وعفويتك
وعاطفتك ، وحماسك ، وثقتك بنفسك ، قرايين للحصول على التوافق
الاجتماعى . وبتعبير آخر ، إنك تضحين بنفسك . ولقد حان الوقت
لتستعيدى ذاتك المحبة ، وتعيديها لموضعها الصحيح فى حياتك .

وبينما ستحاول كل واحدة منكن إعادة
استكشاف عاطفتها بطريقتها الخاصة ، تشترك
جميعكن في أن الذات المحبة تنتظر مجرد أن
تقمن بدعوتها لتعود إليكن .

أعانق عاطفتي وأجعلها مركز حياتي .



أداة أساسية : ذاتك البائعة من العمر تسعة أعوام

دعى ذاتك تنجرف عائدة للفترة بين سن السابعة والحادية
عشرة ، وتذكرى ما كنت تحبين القيام به من أفعال ودونى على الأقل
خمسة أنشطة كنت تحبين القيام بها ، ويجب أن تكون هذه الأنشطة
من تلك التى كان يمر الوقت فى ممارستها دون أن تشعرى به . ففى
هذه الأنشطة يكمن غذاء روحك الآن ، فعلى الرغم من أن اهتماماتك
قد تختلف فى الوقت الحاضر ، إلا أن فكرة استعادة غرامك القديم
فى حياتك تنشأ من تلك الأشياء التى كنت تتحمسين للقيام بها فى
الماضى .

القفز نحو حياة جديدة

ذات يوم . بينما كنت جالسة فى اجتماع مع رجال من ذوى المناصب ، أراقب ما يمارسونه من مناورات من خلال مباراة لفرض السيطرة الذكورية همس لى صوت من داخلى قائلاً : " اهربى " . هزرت رأس محاولة فهم ما قد حدث للتو . وفجأة أدركت أننى لم أعد أرغب فى أن أكون جزءاً من أدغال " وادى السيليكون " التى تتسم بالتقنيات العالمية والتوتر العالى أيضاً .

لقد بلغت عامى الخمسين . فماذا أريد أن أفعل ؟ لا فكرة لدى . فى ذلك الشهر ، زرت أمى فى " إيداهو " وقضيت معها أسبوعاً منحتنى فيه ما أطلقت عليه : " زهور الروح " . فقد وفرت لى دائماً بيئة محبة غير ناقدة ، أستطيع فيها أن أستجمع شتات ذاتى . قالت أمى : " لم أرك من قبل على خلاف مع ذاتك " .

لقد كانت أمى محقة ، فقد كنت دائماً أحدد أهدافى وأخطو للأمام ، فأنجزها وأتخطاها ، فربيت اثنين من الأطفال بمفردى ، وتقدمت من وظيفة السكرتيرة إلى أن وصلت لنائب المدير بعد أن تدرجت فى مناصب عدة . وما اكتشفته هو أن هناك شيئاً ما مفقوداً فى حياتى ، وعلمت أن القيام بالمزيد مما كنت أقوم به أو الحصول

على المزيد مما اعتدت الحصول عليه . لم يكن كافياً ليملاً هذا الفراغ غير المحدد . وقد أضطر لإعادة تعريف (النجاح) بطريقة أخرى في الليلة الماضية في " بويس " راودنى حلم . وحينما استيقظت منه ، لم يبق في دائرة وعيى سوى كلمة واحدة وهى " مقاطعة " ، فبحثت عنها بالقاموس ، فوجدت معناها : " أقلية تعيش داخل مجتمع غريب " أو " بلدة صغيرة داخل دولة أكبر " ، ولأنها لم تكن ذات معنى بالنسبة لى ، نسيتها .

أثناء عودتى لبيتى . وجدت نسخة مجانية من مجلة " الحياة الدولية " فى بريدى . وكان عنوانها الرئيسى : " بحيرة " شابالا " . مقاطعة لراغبي العزلة من الأمريكان " ، فسرت القشعريرة فى ذراعى ، قرأت المزيد ، إعلاناً جانبياً عن " العزلة فى المكسيك " وهو عنوان مؤتمر فى " جوادالاجارا " خلال الشهر القادم . وفى ذهنى الكلمة التى حلمت بها بالأمس " مقاطعة " ، التقطت سماعة الهاتف ، وقمت بالحجز ، وعلى طائرتى المتجهة إلى المكسيك جلست إلى جوار سيدة مكسيكية غير عادية ، تلف حول جسدها الأوشحة الحريرية زاهية الألوان ، فبدت كما لو كانت من الفجر . وفوق شعرها الرمادى المخضب بالحناء ، وضعت أنشودة ضخمة خضراء منقطة بالأبيض . وأقراط " الدافوديل " تتدلى على أكتافها الواهنة .

بعد أن دار بيننا حديث قصير ، سحبت " أيونا " علبه مغلقة من حقيبتها الصفراء ، وسألتنى : " هل تعرفين بطاقات " التاروت "

هذه ؟ " وفرغت غطاء مجموعة من البطاقات الكبيرة الحجم ،
وقالت : " انظري كم هي جميلة هذه الصورة . "

هزرت رأسي وابتسمت قائلة : " لا ، أنا آسفة ، أنا لست ممن
يؤمنون بالظواهر الخرافية ، فيما عدا الأحلام . " سحبت " أيونا "
لوح الطعام ، وربطته بقماشها الأخضر الخمرى ، ونشرت البطاقات
عليه ، وقالت : " هل تحبين أن أقرأ لك حظك ؟ " .

فقلت لنفسى : " ولم لا ؟ فماذا سأخسر ؟ " وأضفت " هل
ستخبريننى عن مستقبلى ؟ "

قالت : " لا ، إن هذه البطاقات تقول لك فقط ما تعلمين عن
نفسك ، ولكنك تخافين التصريح به " . مالت " أيونا " برأسها
قليلاً ، ونظرت إلى بجانب عينيها . فأومأت لها برأسي لكى تستمر .
" حسناً يا " كارولين " ، سأقرأ لك ثلاث بطاقات فقط . "

وكما أمرتنى ، أغمضت عيني وركزت فى استكشاف ما ينقص
حياتى ، وأخذت نفساً عميقاً ، وقمت بخلط الورق ، وقسمته لثلاثة
أكوام منفصلة .

فقلبت " أيونا " البطاقة الأولى من كل كومة وتحسست كل منها
بأصابعها الرقيقة .

" والآن يا " كارينا " سوف نبدأ ، تقول هذه البطاقة من
تكونين ، رسم على البطاقة صورة مهرج ، ويعنى ذلك أنك فى سبيلك
لبداية جديدة ، أو أنك ذاهبة للمجهول " . وابتسمت " أيونا "
وكانها قد رأت شيئاً أختارت ألا تطلعنى عليه ، فتساءلت حول ما قد
يواجهنى من مغامرات جديدة حينما أهبط فى " جوادالاجارا " .

استطردت " أيونا " قائلة : " حينما تواجهين قراراً صعباً . يقول لك المهرج المرسوم على البطاقة . أن تتبعى قلبك حتى لو بدا ذلك جنوناً " .

لعلها فعلاً تستطيع قراءة ما فى عقلى .

قالت : " كارينا ، أنت ذلك المهرج بعينه ، ينتظرك الفرح والبهجة " . وغمزت لى بعينيها السوداوين .

استرخت فى مقعدى . وأغمضت عيني . وقلت لى نفسى إنها مجرد سيدة عجوز معها مجموعة بطاقات . وهمس صوت صادر من أعماق ذاتى لى قائلاً : " أنصتى لها " .

" البطاقة التالية تحمل صورة رجل عجوز ، ويقول إنك سوف تواجهين فى طريقك أشياء تمنعك من الاستمتاع بحياتك ، وتخبرنا البطاقة بأنك تهتمين بتحقيق ما يتوقع الآخرون أن تقومى به " .

حولت " أيونا " وجهى نحوها بأن لمست ذقنى ، فأرغمتنى على النظر فى عينيها الغامضتين ، وقالت : " أعتقد أن هذا كان أمراً مريحاً لك . ولكن آن الأوان لتفقدى بعضاً من راحتك ، وتبدئى حياة جديدة ، حياة تبدأ من هنا - (أشارت " أيونا " إلى قلبى) - وليس من هنا (أشارت إلى جبهتى) .

تنهدت قائلة : " حسناً ، والآن أحتاج إلى اتخاذ قرار . فهل أبقى فى عملى أم أتركه ، الأمر مرعب ، أعلم أنى سئمت العيش بأمريكا . ولكن لا أعرف ما بوسعى أن أفعل " فكرت لدقيقة . وأدركت أن وظيفتى هى التى تحكمنى .

قالت " أيونا " : " حسناً . هذا السؤال هو أولى خطواتك على طريق حياتك الجديدة " .

فسألتها : " ماذا عن البطاقة الأخيرة ؟ " وشاب سؤالى بعض السخرية واليأس . " هل ستخبرنى بما سأفعل بعد ذلك ؟ " قالت " أيونا " وهى تضغط بالبطاقة على راحة يدي : " لنرى ، انظرى ، إنه ولد يحمل الصولجان " . وربتت على يدي وقالت : " أغمضى الآن عينيك ، وتخيلي أنك فى محطة القطار " ، وقالت بصوت كالموسيقى : " ولد ، يمد يده إليك من القطار الذى بدأ فى مغادرة المحطة . يبتسم ويصيح قائلاً : اقفزى فى قطارى ، إنه يذهب إلى أماكن رائعة ! وهذا الولد هو المرسوم على الكارت " . توقفت " أيونا " ، ولا تزال تمسك بيدي ، وقالت : " افتحي عينيك من فضلك الآن . السؤال الآن يا " كارينا " هو : هل ستقفزين إلى القطار وتذهبين معه ؟ " .

قلت مبتسمة : " يبدو الأمر مغريباً ، ولكن ليس لدى فكرة عن مكان محطة القطار ، أو إلى أين سيذهب القطار " .

لوت " أيونا " يدي وقالت : " سوف تجددين الإجابة حالاً عن هذه الأسئلة ، اقفزى نحو الحياة الجديدة يا " كارين " وسوف تجددين مبتغاك " .

حدثت هذه المواجهة مع " أيونا " منذ عامين ، وبعدها بوقت قصير ، هربت من سباق الفئران فى أمريكا ، ونزحت إلى قرية رائعة فى " المكسيك " . وتركت خلفى دفاترى وأعمالى وسنداتى المالية . وأنا على ثقة فى أن الصوت الرقيق بداخلى ، وتلك الدلالات التى

تزامنت مع بعضها ، قد ظهرت أمامي لتهديني إلى الطريق الصحيح .
لقد بعثت أو تركت معظم ممتلكاتي ، وأصبحت حياتي أكثر بساطة
الآن ، حياة متوازنة ، وسعيدة .

لقد ميزت الصوت الرقيق بداخلي ، الذى توسل لي أن أنصت .
لقد كان صوت الفنان الصغير بداخلي ، الذى كان مسئولاً عن كتاباتي
والكتاب الذى نشرت ، وعن ممارستي لصناعة الدمى ، والفخار
والرسم . لقد علمنى أن أعيد ترتيب أولوياتي ، وأن أعود للحياة
الاجتماعية ، واكتشف الجوانب الروحية فى شخصيتي .

فالمعيشة فى قلب المكسيك بدون ساعة يد ، أو بنطال ضيق ، أو
هاتف محمول ، وبدون حاجة للتنافس والنجاح وجمع الممتلكات ، قد
حررتنى وحفزتنى على إعادة ترتيب أولوياتي ، واكتشاف ما تنقصه
حياتي ، وهو التناغم .

” كارين بلو ”



الدرس الحياتى رقم # ٣ :

أذهبى فى مغامرة

إننا لا نستطيع الهرب
من مخاوفنا ، فنحن
فقط نحولها إلى رفيق
يصطحبنا فى كل
مغامراتنا المثيرة ...
خاطر يوماً ، أقدم على
مخاطرة صغيرة أو
جريئة تجعلك تشعر
بأنك مفقود بمجرد أن
تقوم بها .

سوزان جيفرز

يرغب معظم النساء فى تحطيم القوالب
الجامدة ، فيرغبين فى القيام بشىء مخالف لما
اعتدن عليه ، ويردن خوض تجربة تغيير مسار
حياتهن . فهل شعرت ذات مرة بأنك تودين
القيام بشىء غير عادى ؟ حسناً ، كفى عن
التمنى ، وابدئى فى القيام بالأمر .

ما هو المكان الذى طالما حلمت بالذهاب
إليه ؟ هل حلمت بممارسة رياضة المشى لمسافات
طويلة ؟ هل تمنيت زيارة " راشمور " ، أو
التجول فى " نيو إنجلاند " لرؤية ألون الربيع ؟
هل حلمت بالغوص ؟ أو زيارة " أيرلاندا "
للبحث عن تاريخ أسرتك ؟ الأهم من تمييز ما

ترغبين فى القيام به ، هو القيام بشىء من شأنه أن يزيد إحساسك
بذاتك . ومن خلال الذهاب للقيام بمغامرة ، تسمحين لنفسك بالخروج
من الممرات الضيقة فى حياتك اليومية ، وأن تمتد نظرتك ويكبر
عالمك .

فما هى الأماكن التى تودين الذهاب إليها ؟ وما هى المغامرات التى
لم تقومى بها سواء بسبب المسئوليات أو العوائق المالية ؟ هل هناك
مكان طالما حلمت بالذهاب إليه . هل تودين السياحة بالطريق البرى

غذاء الفكر

مهما اختلفت ما تقومين
بـ ، افقسي العنان
لأحلامك ، وتخيلي المكان
الذي تريد الذهاب اليه ،
حتى وإن لم تتمكن من
التواجد بجانب هذه الآلة
فهيبت بعد المكان ،
التي في الحظيرة ،
واجعلي مغامرتك واقعاً .



إلى " ألاسكا " ؟ هل تطلعت إلى الاستلقاء على
شواطئ " هاواي " ؟ هل رغبت في الاستماع
لحفل موسيقى بأوبرا " جرانند أولي " أو زيارة
" جريس لاند " ؟ هذه كلها مغامرات مثيرة
ولكن المغامرة لا تعنى بالضرورة السفر البعيد ،
أو إنفاق المال الوفير ، وإنما هي تتطلب ببساطة
القيام بشيء غير عادى .

يمكنك أن تدخلى الشعور بالمغامرة إلى
حياتك من خلال القيام بشيء ليس جزءاً من
روتين حياتك اليومي . يمكنك أن تصبحي
سائحة في مدينتك ، وأن تزورى الأماكن التي
لم تذهبي إليها من قبل . فاقضى ساعة غداك
في استكشاف متجر للنباتات ، أو اليحث
في متجر للكتب المستعملة . استقلى حافلة إلى أقرب مدينة إليك
وزورى متحفها ، أو تجولى بمواقعها الأثرية . ابحثى عن الحداثق فى
منطقتك . ولن يمض وقت طويل حتى تشعرى بأنك أخذت إجازة
قصيرة . وغالباً ما يكون فى غاية السهولة أن تخلصى بروتينك ،
فتجربى تغيير مشاهد حياتك المتكررة .

أقوم بشيء مختلف ، شيء جديد ،
كل يوم .

تاريخ عيد الميلاد

قد تقومين بأشياء حمقاء ،
ولكن قومي بها بحماس .

-كوليتي -

في عيد ميلادي ، ارتديت فستاناً ، ووصلت صديقتي " سارة " مبكراً ، فأجلستني وأعطت لي علبة كيك بيضاء . وزينت رأسي بتاج منقوش بماء الذهب ، قفز قلبي فرحاً . فقد كانت " سارة " بذلك هي الصديقة التي أهدتني أقيم الهدايا .
خلعت التاج عن رأسي .
قالت لي " سارة " : " إنه تاج عيد ميلادك ، وعليك أن ترتديه " .

ضحكتُ فهي تعلم أنني أحتاج تصريحاً للقيام بذلك .
وهكذا ، ولمدة ليلة واحدة ، شعرت كما لو كنت نجمة مشهورة ويحيط بي المعجبون ، ولكن بعد الاحتفالات ، غلفت الهدايا وخرزنتها . فقد انقضت ليلتي التي استمتعت فيها بالنجومية .

بعد سنوات قلائل . تذكرت تاجي ، وقررت أن أعرضه بين كتب الأطفال بحجرة المذاكرة . وحينما أنظر أعلى جهاز الكمبيوتر ألاحظه وأبتسم

ثم جاء عيد ميلاد آخر . عيد ميلادى الرابع والثلاثين . بدأ الجميع فى الإحساس بنفس الشاعر ، وبعد أن فتحت هدية زوجى " جون " قلت لنفسى : " سيكون اليوم لطيفاً " .

استيقظت فى الصباح ، اعتدلت من مضجعى ، فلمحت التاج . سألت نفسى هل سأرتديه ؟ لا ، هذا سخف ..

ولكن سمعت بعد ذلك صوتاً أعلى يقول لى : " لقد ذهب " جون " لعمله . وأنت وحدك بالبيت ، فلم لا ؟ " .

وضعته على رأسى ، وأنا أضحك بينى وبين نفسى ، وابتسمت ابتسامة واسعة ، وشعرت بأنى خالية من الهموم وأنا أستعد للعمل ، وكأننى حققت بشحنة طاقة ومرح . فهل كان ذلك بسبب دورانى بالتاج فى أرجاء المطبخ ؟

أخذت مفاتيح سيارتى وحقيبتى وأنا أقول للقطط الصغيرة : " إلى اللقاء " مودعة إياها ، ثم صاح فى رأسى صوت " توقفى ! أنت لا ترتديه ... أليس كذلك ؟ ...

تجمدت فى مكانى ، ماذا سيقول الناس عنى ؟ لعلى جننت ... قالت ذاتى الجديدة المحبة للمرح : " ولكن انتظرى . ستكون تجربة ولنرى كم من قائدى المركبات سيلاحظ الأمر ؟ "

شعرت بممرارة الإحباط حينما لم ينظر إلى أحد خلال رحلتي للعمل ، فقلت لنفسى : " والآن ماذا ؟ هل سأرتديه بالداخل ؟ " وكنت فى باحة الانتظار .

تلقيت التحية من بعض العاملين بمدخل المتحف وقد ألقوا على نظرات استغراب . وتفحصنى مشرف الأمن وعلى وجهه ابتسامة عريضة . وأمطرنى بوابل من الأسئلة مثل : " ما هذا الشيء ؟ هل يسعدك ارتداؤه ؟ كم عمرك ؟ " أجبت سؤالين ، وتجاهلت الثالث .
" أعجبت زميلاتي بمظهرى الجديد . وهتفن وقد أمطرننى بالمدح " يعجبنا هذا ، عليك ارتداؤه أمام التلاميذ من مجموعتك " .

التقيت وتلاميذ الصف الرابع ، وسرعان ما واجهتنى الأفواه المفتوحة والأعين الشاحضة فقلت : " هل يعرف أحدكم لماذا أرتدى هذا ؟ " .

رفعت إحدى الصغيرات يدها وقالت دون تفكير " لأنك أردت أن يبدو مظهرك سخيلاً ؟ "

ضج الجمع بالقهقهة على مظهرى المنفعل الجريح . طلبت تلميذة أخرى السماح لها ولزميلاتها أن يقمن بغناء " عيد ميلاد سعيد " لى وكأنها تود إصلاح ما أفسدته زميلتها الوقحة . فوعدت بالسماح لهم فى نهاية الجولة ، وأنا أشكر لها ذلك بقليل من الرضا .

بينما كنت سائرة فى طريقي للقاء صديقتى " بريتنى " على الغداء ، فكرت فى ذلك الموضوع على رأسى ، فأدركت أنه حقاً يشبه

القبعة . فلم لا أردتديه كالقبعات ؟ لقد كنت دائما معجبة بما ترتديه السيدات الكبيرات من موديلات جميلة فى الحفلات .
وأطلعت " بريتنى " على ما كنت أفكر فيه ، وقلت لها " إن النساء قد هنأنى ، وشعرت برغبة دفينة بداخلهن لارتداء مثله . وكان الأطفال أكثر أدياً سواء حينما علقوا عليه أو تجاهلوه ، وحاول الرجال تخمين سنى ، ثم سألوا . هل يروق لى ارتداؤه ؟ فلم يعجبنى السؤال " .

قالت " بريتنى " : " لقد نبعت الرغبة فى ارتدائه من الداخل " لقد تدفقت مشاعر الفتيات .

سقط تاجى فى ذلك المساء . فأصررت على أن ترتديه مصففة الشعر حتى تنهى قص شعرى .

فعلق رئيسها " أنت لا تحتاجين التاج يا " ميريام " ، فأنت بالفعل تعتبرين نفسك ملكة " .

قدت سيارتى لألتقى وزوجى بمكتبه ، لقد نسيت ذلك الموضوع على رأسى . ولكنه لاحظ .

وسألنى فى استنكار : " لقد أردتديه طوال اليوم ؟ "

فأجبت : " نعم ، ولن أخلعه الآن " .

هددنى بأن يرجع فى وعده بقضاء المساء معاً ، ولكننى تحديته

قائلة : " إنه يوم عيد ميلادى ، يوم من ٣٦٥ يوماً " .

فى المطعم ، تلقيت نفس ردود الأفعال التى تلقيت طوال اليوم ،

فيما عدا سيدة واحدة ، صاحت نحوى وأنا فى طريقى للحمام بصوت

جهورى : " متى ستضيفين شموعك ؟ " ، فأجبتها ضاحكة : " لا

أستطيع فعل ذلك ، فهى بلاستيكية " ، وأحتقن وجه المرأة من الغضب .

أعدت أخيراً تاجى إلى مكان فى حافظة الكتب ، بعد منتصف الليل ، وجاء عيد ميلادى ، ورحل . ولكنه كان مختلفاً ، لماذا ؟ لأننى قمت بتلك المغامرة . ترددت فى بادئ الأمر ، وكذبت أتراجع ، وقمت بالمغامرة متجاوزة حدود الأمان . لقد وجدت الشجاعة بداخلى ، وكما علق أحد الأصدقاء : كنت " بأسلة ومتألقة " ، وكانت تلك مجرد بداية .

" ديبور إم. ريز "



الدرس الحياتى رقم # ٤ :

كونى جسورة

لقد آن الأوان لتصبحى جسورة ، فماذا ستسخرين ؟ أنت لست مضطرة لمضايقة أحد ، ولكن حان الوقت لتسعدى نفسك ، وتحتفى بها ، وأن تتصرفى على سجيتهك ، دون قيود .

أضيفى إلى حكمتك القليل من الحماسة ، فمن الجيد أن تكونى سخيصة فى اللحظة المناسبة .

" هوراس "

فقومى بشراء لعبة الفقاقيع ، والعبى بها فى ضوء الشمس ، وألقى بالفقاقيع على المارة ، لؤحى بيديك لهؤلاء الذين لا تعرفين من الناس ، أرسلى لنفسك باقة من البالونات المكتوب عليها " تهانينا ! " واحتفى بأنك تتصرفين على

غذاء الفكر

جميعنا يحتاج للتقوية
شخص تستطيع التعلم منه
من هو مثلك الأعلى في عيش
حياة عاطفية ؟



سجيتك . ابني لنفسك قلعة على الرمال إذا
ذهبت للشاطئ . قابلي صديقاتك لتناول
العشاء واشترى طلاء الشفاه الشمعي ،
وارتدى بعض الملابس الأنيقة التي تشعرك
بالراحة والانطلاق . لك الاختيار ، فقط
اجعلي الأمر ضرباً من الجسارة .

جربي القيد بما لم تقومي به من قبل ،
فإذا لم يسبق لك ممارسة الرياضة ، لم لا
تجربين الالتحاق بدروس لتعليم الكاراتيه ؟ وإذا شعرت بأن لديك
حساً فنياً ، ابدئي في تعلم الرسم ، أو بورشة عمل لتعليم السيدات
الأشغال الفنية ، لو لم تغيري تسريحة شعرك لسنوات ، لماذا لا
تقومين بتغييرها تماماً ؟

لو كان طلاء بيتك أصفر ، أو أى لون آخر من الألوان المعتادة ،
فلماذا لا تضيفي التجديد بطلائه بلون جديد . إذا كنت دائماً معجبة
بمن يظهرون مشاعرهم ويعبرون عن آرائهم السياسة ، ولكن لم يأت
قط الوقت المناسب لتظهرى ما بداخلك ، فقد حان الآن الوقت
لتنطوعي بشن حملة أو تخرجى فى مظاهرة احتجاج . انسى
الحكمة ، والحساسية ، والملاءمة ، والنضج ، وقومى بشيء جسور !

أخوض المخاطر التي تظهر أفضل
ما تنسم به ذاتي وتجعلني أزداد نضجاً .

القفز

اللعب هو الابتهاج بما هو متاح .

" مارتين باير "

أسوأ ما يحدث لنا أثناء نمونا ، هو أننا نستسلم لتفاصيل الحياة اليومية بسهولة . ففي الماضي ، كانت أوراق الشجر متألقة ، وكنا نستمتع بشمس المرح الطفولى ، وزهوة العيد . ولكن بينما كنت أقود سيارتى خارج المدينة فى طريقى للعمل ، لاحظت الألوان الزاهية للأشجار على جانبي الطريق ، وبدلاً من تأملها أستحوذت على فكرى الصغائر ، مثل : اصطحاب الأطفال من المدرسة ، وموعد تسليم العمل ، والمهام المنزلية . لذا مرت الألوان دون أن ألاحظها .

إلى أن جاء يوم فكرت فيه طفلى البالغة من العمر أربعة أعوام - والتي عاشت دور " كولومبس " وهو يستكشف العالم الجديد - فى الجبل الصغير الذى تكون من أوراق الشجر التى جمعها والدها ، والتفتت نحوى وقالت : " هيا لنقفز فى هذا التل " .

لم أستطع أن أشاركها إدراكها للأمر ، حيث إنه حسب فهمها تعتبر ورقة الشجر مدعاة للإعجاب ، فتراكم الكثير منها يعنى اللهو

والقفز عليها والغوص بها وتعد هذه الفكرة غريزية بالنسبة لها ،
شأنها فى ذلك شأن أى فرد يقل طوله عن ثلاث أقدام .

لم أكن بالتأكيد قدوة مشجعة لها علي القيام بذلك ، فانا لم أفعل
مثل هذا الشيء منذ أكثر من عشرين عاماً . وعندما كانت ابنتى تنظر
إلى الكومة ، كنت أنا واقفة وبإحدى يدي أحمل حقيبتى ، وفى يدي
الأخرى احمل مفاتيح سيارتى ، مرتدية حذاء ذا كعب عال . ومعى
حقيبة بها أوراق العمل ، وتعلو وجهى ملامح الرهبة .

فشرحت لطفلى بأكثر من تعبير قائلة : " أنت لم تفهمى ، إنها
وظيفتك أنت أن تقفزى فى أوراق الشجر ، أنت الصغيرة هنا ، أما أنا
فكبيرة ناضجة ، وكسولة ، ومسئولة عن تصرفاتى ، وعاجزة تماماً
عن القيام بأى شىء مبهج دون أن أحسب له ألف حساب ، ودون
تفكير شديد ، فلماذا لا تقفزى على التل وحدك ؟ " .

قالت الطفلة : " أرجوك يا أمى " .

قلت : " ملابسى لا تسمح لى بذلك ، فملابس الأطفال صممت
لتقفزى بها فى أوراق الشجر ، ولكن ملابس الكبار لا تصلح لهذا
الأمر . فإذا قممت بالجرى وأنا أرتدى جواربى ، وإذا اتسخت
سترتى ، فلا بد أن أرسلها للتنظيف الجاف . وحتى إن لم أفعل ،
فقد يرانى الناس وأنا أخرج من جيبى ورقة شجر جافة أثناء حضورى
اجتماع عمل " .

كررت طفلى وهى تنظر لى بعينيها السوداوين " من فضلك
يا أمى " .

فرق قلبى وأجبتها : " حسناً " .

وهكذا اكتشفت مقدار البهجة التي انتابتنى عند الغوص فى تل من أوراق الشجر ، فغاص كعبا حذائى العاليمان أولاً ، ثم ثياب العمل الضيقة ، وأنا متشبثة بيد ابنتى الصغيرة التى تجرنى نحو العمق .

لقد كانت " أنا " محقة ، فعلى الرغم من أنها لم تفهم أو تبرر معارضتها لأن تنتظرنى حتى أغير ملابسى وأرتدى الجينز قبل القفز ، فقد علمت بعد ذلك أنه لم يكن هناك داع لذلك ، فالغوص فى أوراق الشجر ليس بالشىء الجلل . كما أن القفز دون الاهتمام بالملابس ، أو أصول اللياقة الاجتماعية ، يجعل التجربة راثعة ، وكذلك عندما يلقي الفرد بنفسه متعمداً فى بركة ماء ، أو عند محاولة اصطياذ حبات البرد المتساقطة بلسانه . فكل هذه التصرفات لا تنشأ عن تفكير عقلى . أو عن تعمد إضفاء البهجة على العالم لدقائق معدودات .

وبعدها بسنوات ، علمنى ابني " تيم " نفس الدرس مرة أخرى حينما بدت عليه نفس الفرحة عندما قفز فى أوراق الشجر .

حينما تنظرين وأنت راقدة على تل الأوراق لما حولك ، ستلاحظين أشياء طالما تجاهلتها ، مثل قبة السماء الزرقاء ، فكم هو جميل أن يهدأ الخريف العاصف لوهلة قبل حلول برد الشتاء . إلى جانب مقدار المرح الذى يكمن فى أن تدفنى نفسك فى أوراق الشجر حتى رأسك .

ورغم مضي زمن طويل على ذلك الخريف الذى حدث فيه هذا الموقف مع " أنا " ، فقد استمر الأمر ، فظهرت تتعلق بيدي يومياً لنقوم بالركض ، والقفز فى أوراق الشجر .

وكلما أتذكر ذلك أفكر فى أن أقوم بصنع أشكال من الثلج عندما
يحل هذا الشتاء .

” موار جيه . كاسى ”



الدرس الحياتى رقم # ٥ :

عيشى عاطفتك

ربما كانت لديك أمنيات ورغبات خفية . دفنتها تحت احتياجات الأطفال والأسرة والعمل ، وكل ما تقومين به عن قصد من أشياء ، ولكن دون رغبة فى القيام بها . فمن السهل جداً أن تحطى أحلامك على صخور الحياة المشحونة بالمهام . ولكن حينما تتجاهلى أحلامك ، فسوف تصبح حياتك أقل بهاء وأشد قمامة . وللأسف ، أنت تسيرين على هذا الدرب .

فالعاطفة ليست شيئاً هيناً ، إنها نوع من الرغبة الشديدة ، وتعلم من مرت بفترة حمل سنكن قوة الرغبة الشديدة فى أنواع الطعام مثلاً . فعلى الرغم من أننا لسنا بصدد الحديث عن الغذاء ، إلا أنه من نفس الأهمية ، فعاطفتك هى كل ما تتعلقين به ، وما تشتاقين إليه . إنها ما ترغبين القيام به حتى إن لم يلاحظك

فى قلب كل منا حرارة وشوق لشيء ما ، وهدفنا فى الحياة إيجادها وإبقاؤها متقدة .
" مازى لوريون "

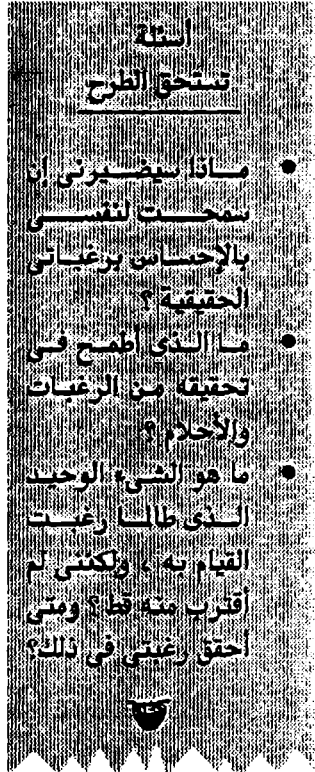
احد أو يقدر جهدك ، هى ما تقومين به عندما لا تهتمين سوى بذاتك ، هى الأمنية العاجلة التى يهمس بها قلبك ، هى كل ما ينعش حياتك ويمنحها الطاقة . فكري للحظة فى حلمك المدفون تحت ركام حياتك اليومية . ما الذى تحبينه فعلاً ؟ لو توافرت لك الأموال ماذا ستفعلين ؟ فقط اسمحي لنفسك بالحلم ، ليس عليك أى

وجاء اليوم الذى
أصبحت فيه مخاطرة
البقاء داخل البرعم
أكثر إيلا ما من مخاطرة
التحول إلى زهرة .
" أنيس نين "

قيود عند القيام بكل ما يجول بخاطرك لدا .
فعليك أن تسترخي وتطلقى العنان لخيالك
لماذا لا تدونى رغباتك الخفية وأمنياتك ؟ ولا
تنقدى نفسك . كما أنك لست مضطرة لعرضها
على الآخرين . فهى خاصة بك . وهذه الأحلام
هى مهمتك وحدك ، ويمكن أن تكون مقدمة
لإعادة اكتشاف ذاتك المحببة .

بمجرد أن تدونى أمنياتك ورغباتك
الخفية ، اختارى إحداها . فعندما تنظرين
للقائمة ، سوف يشعر قلبك بما يميل لتحقيقه
أولاً منها ، وأفعلى أى شىء لتحويل هذا الحلم
إلى واقع فى غضون شهر . فأى خطوة
تتخذينها سوف تبث فيك الطاقة وتنعش
عاطفتك

أعيد تواصلى مع ذاتى المتأججة عاطفياً
وأكتشف المزيد من القدرة على التعبير
والإبداع .



أداة أساسية : استعادة الاتصال

بداية . ابحثى عن الصندوق الملائم أو أى حاوية . ويعد هذا مهما . تخيّر الكونات التى تريد الاحتفاظ بها والتى من شأنها أن تجلب الشعور بالبهجة . والإبداع واللهم . وتعيده لحياتك .
والآن اسأل نفسك : ما الذى بوسعى القيام به لتعود عاطفتى للتأجج ؟ هل يمكن ذلك بشراء مقص لصنع الزينة . أو باقة من الألوان المائية أو مجموعة من النوتات الموسيقية . أو سلة من أدوات تنسيق الحديقة . أو بعض الإعلانات السياحية ؟ أى كان ما اخترت . أحضريه . ومتع نفسك به

هناك أمثلة لما قامت به بعض النساء لإعادة اكتشاف رغباتهن فأحدى النساء التى تحطم حبها لركوب الخيل حينما انتقلت لمرحلة المراهقة ، احتفظت بكتيب يحتوى على صور لاصقة للخيل . مما يرمز لعاطفتها القديمة التى أعادت اكتشافها ، ثم ذهبت بعد ذلك لشراء بنطال الفرسان والحذاء المناسب ، وبدأت فى تلقى دروس فى ركوب الخيل . وسيدة أخرى أحببت الحياكة ولكن لم تحن لها فرصة إشباع هوايتها ، فبدأت فى جمع الأقمشة من أجل حياكة التفصيلات المجنونة التى طالما أرادت تنفيذها . وأخرجت ماكينة الحياكة والتحققت بنادى للحياكة . وامرأة ثالثة تذكرت الدروس التى كانت تتلقاها فى صناعة الفخار ، فوضعت قطعة صغيرة من الفخار المزين

فى صندوقها . وسرعان ما أعاد ما جمعه فى صندوقها الشعور
بالبهجة ، فاشترت الطمى ، وأحضرت آلة فى أسفل بيتها ، وبدأت
صناعة الآنية الفخارية . واستأجرت مكاناً فى الفرن لحرق الأشكال
التي أبدعتها ، وأخيراً بدأت فى تلقي دروس فى صناعة الفخار .
هل تعلمين مدى فرحة الأطفال عندما تصطحبهم إلى متجر الدمى ؟
حسناً ، هذا هو الشعور الذى يتحتم أن تشعرى به عندما تفكرين فى
جمع محتويات صندوق عاطفتك . لقد حان الوقت لتحققى رغبة
قلبك . فدعى إبداعك يتدفق . وحتى إذا لم تسمح ميزانيتك بشراء كل
المكونات الأساسية مرة واحدة ، يمكنك البدء ببعضها .

اللحمة النهائية



ما الذى أردت دائماً القيام به ؟

لقد آن الأوان لتحضرى ورقة ، أو يفضل أن تحضرى دفتر يومياتك ، واكتبى تاريخ أحلامك . فهذا سجل لكل أشكال عاطفتك المختلفة . والتي مررت بها خلال حياتك . ابدئى أولاً بالتفكير ثم تقدمى فى مهمتك . وفيما يلى مثال قد يساعدك :

فى سن السابعة حلمت بركوب الخيل .

فى سن الثانية عشرة حلمت بأن أصبح ممثلة .

فى سن السابعة عشرة حلمت بالذهاب للجامعة فالتقى مع أصدقاء جدد .

فى سن العشرين حلمت بأن أصبح مخرجة للأفلام الوثائقية .

فى سن الخامسة والعشرين حلمت بالانتقال للعيش فى " ميكسيكو سيتى " .

فى سن الثلاثين

فى سن الأربعين

اقرئى قائمتك . وأضيفى الأماكن التى ترغبين فى الذهاب إليها ،
والأهداف التى تريدین تحقيقها ، وأسلوب الحياة التى تودین
عيشها ، والأشياء التى تمنيت تجربتها .
وأعدى قائمة بأحلامك حالياً ، وابدئى باليوم ، وأعدى قائمة
مشابهة لأحلامك ورغباتك لهذا الشهر ، وهذا العام ، وعلى مدار
ثلاثة أعوام بداية من الآن . وعلى مدار الأعوام الخمسة القادمة .
أكملى العبارات التالية : " أود ... ، أحتاج ... ، أحلم بـ ... " .
ولا تنسى أن تكونى محددة بقدر الإمكان ، فهذا ما سيجعلك تدركين
رغباتك ويمكنك من تحقيقها .



#

المكون الجوهري رقم

استفیدی من كل يوم

من الأمور الأساسية ، أن يكون المهم هو العادي فتصير حياة
الفرد اليومية كلها مهمة .

- أبراهام ماسلو -

أحلام اليقظة تموت

مرت في تاريخي لحظة معينة . لو استطعت لبنيت لها نصباً
تذكاريّاً يخلد ذاكرها .

فيذات يوم مشمس ، وبينما كنت أقود سيارتي عبر الطريق
السريع ، اشتد إعجابي بالبيوت الجميلة ذات الطابع الريفي ،
وأسلمت نفسي للموسيقى الناعمة لتغرقني في بحيرة أحلام اليقظة .

كانت أحلام اليقظة - في الماضي - هي أسلوب حياتي ، فكانت
المهرب من الحياة الدنيوية التي أعيشها كزوجة ، وأم ، وممرضة .
حيث أرهقني الكفاح الأبدي لتوفير أساسيات المعيشة مثل الإيجار ،
والغذاء ، وشراء سماعات جديدة للصغار . ولأنني محاطة بالأصدقاء
والجيران المحبين للذات الحسبية ، فقد نما لدى شهوة تجاه كل
الأشياء المادية . وغالباً ما كنت أفضي الكثير من ساعات صحوى
سابحة في بركة أمنياتي ، مستمتعة بزيف الثراء والشهرة والمتعة ،
وتكون عاقبة الحلم أن يصبنى الإحباط .

ومؤخراً ، بدأت تتحول هذه البركة الخفية إلى مستنقع ضحل
يحجبه الضباب ، فرسمت خريطته لأخرج نفسي من العلاقات التي
تعود بي من الحياة التي يسودها الثراء والمغامرة والمتعة . فغالباً ما
تأتى الأحلام السوداوية بما لا يرضى .

وفجأة ، هبطت ثانية على أرض الواقع ، وعدت للطريق السريع الذى أقود سيارتى عليه ، وعلى غير المتوقع ، انحرفت شاحنة كبيرة إلى اليمين . فانتابنى الفضول وأنا أرى تلك السيارة الطائرة تحلق فوق الشاحنة . وتمر إلى جوار سيارتى . فدارت سيارة صغيرة فى شكل قوس ، ونظر السائق لى ، فلم أشعر فى نظرتيه بالخوف وإنما بالذهول ، وقبل أن يرتد إلى طرفى ، سمعت ارتطاماً قوياً وانقلبت السيارة ، ودارت عجالاتها فى مواجهة السماء . فاستمرت فى سيرى وكأننى نعامة تدفن رأسها فى الرمال . وتوجهت لموقع الحادث ، حيث خيم الصمت . فلم تكن هناك طيور تغرد ، ولم يحضر أحد للإنقاذ . وقفت الدنيا فى ترقب .

كانت ذراعه اليسرى معلقة على النافذة المفتوحة ، وكان الدم يسيل من تحت أحد أكمام قميصه الأبيض المجعد . وغارت عجلة القيادة فى وجهه ، تحت أنفه تماماً ، واستقر المحرك على حجره ، فأخفض نصفه السفلى ، حاولت جس نبضه ، وفى تلك اللحظة ، رفع الرجل رأسه ، وأخذ نفساً عميقاً مرتجفاً . ونظر فى عينى مباشرة . وبطريقة أو بأخرى ، ورغم التدمير الشامل الذى أصاب أسفل وجهه ، بدأ فى الهمس قائلاً : " قولى لهم إننى أحب ... " ، ثم وافته المنية . فأمسكت يده وأغمضت عينى . وحينما فتحت عينى ، صحا العالم ثانية . وتنبهت للحشد القليل من الناس الذين تجمعوا على مقربة منا ، وقد نكسوا رؤوسهم ، وضموا أيديهم يؤدون صلاة جماعية .

وصلت سيارة الإسعاف . وتركت أنا المكان وأنا أعلم أن السيد " جورج باون " لم يعد حياً . وسيطرت على ذهني بينما كنت أقود سيارتي لأكمل مسيرتي تلك التغيرات التي حدثت في لحظات ، والتي ستؤثر في حياة العديد من الأفراد ففي ثوان معدوات . تبدلت حياة زوجته وأطفاله وأصدقائه للأبد . فهل يهم إن كان غنياً أو فقيراً . أو ذا مكانة محترمة أو إن كان في موضع ازدراء ؟

ذرفت قطرات من الدمع من أثر الصدمة وأنا مذهولة لهذا الموت المفاجئ ، ومتعاطفة مع ترابط هذا الحشد الصامت ، وأدركت أن تلك كانت لحظة تغير جوهرية للحياة . فحاجاتنا التي نرنو إليها ، تضع وتبتدد بفعل أقدارنا المحتمومة . وفي ذلك اليوم ، تسللت إلى قلبي طمأنينة وسكينة ، لم أعهد الشعور بها من قبل ، حيث الشعور الداخلى بالبهجة ، والتقدير الصادق للحياة .

لقد كان آخر ما يجول بذهن الرجل من أفكار ، ليس بشأن ثروته أو ما وصل إليه من شهرة ، وإنما بشأن من أحب من البشر . لقد أصبحت كلماته الأخيرة بالنسبة لي بمثابة قنديل فى الظلام ... ينير طريقى نحو التفهم والحب ، ويبدد أحلام اليقظة التى تولد الإحباط غير المثمر ، والندم الذى لا حاجة للشعور به .

" لين زيلنسكى "

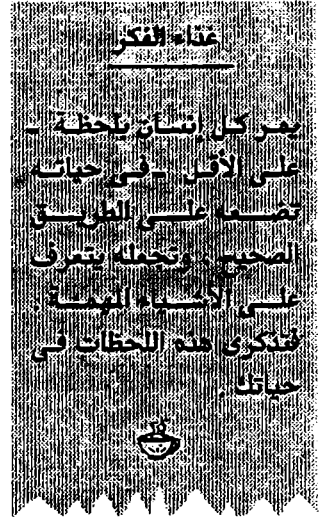


الدرس الحياتى رقم # ١ :

تذكرى ما هو مهم

أحياناً ، ورغم ما تحقّقين من نجاح فى حياتك ، قد تشعرين بأن حياتك ينقصها الكثير ، فقد تنتابك رغبة فى الوصول لشيء ما ليس بوسعك التعبير عنه بالكلمات ، ولكنك تدركين أنه ينقصك . قد تشعرين برغبة للتعمق فى حياتك ، رتخى الحواجز التى تحيط بعالمك - حتى يتسنى لك التواصل مع شيء أكبر من ذاتك .

فلا عيب فى أن ترغبى فى الحصول على تحفة جميلة ، أو زوج من الأقراط ويستثير الإعجاب فىنا بشكل مستمر الرغبة للحصول على المزيد من كل شيء . فنقع فرائس للإعلانات والأفلام واللافات والمجلات المليئة بالجماليات والفواخر من البيوت والسيارات والملابس والمجوهرات .
ولسوء الحظ ، ففى ثقافتنا الاستهلاكية ، يسهل أن نتجاهل ما يمثل الأهمية الحقيقية ، فيرغب الفرد فى معنى أعمق لحياته ، ولكن هل تظنين حقاً أن نهمك سوف يشبعه شراء سيارة جديدة ، أو الحصول على قسيمة شراء مدفوعة للتسوق من متجر الملابس الذى تفضلين ، أو الذهاب لجراح التجميل ؟ من



المحتمل ألا يفى ذلك بالعرض . ورغم ذلك ، يحاول المعلنون دائماً أن يبيعوا لك ما لا تحتاجين . ولسوء الحظ ، تصدقين ما يزعمون .
والسؤال هو ، كيف ستجدين ما يشبع رغباتك في شيء يتجاوز حدود الحياة اليومية ؟ بالتأكيد ، يعد هذا تحدياً . وخاصة في مجتمعنا المادي ، ولكن بإمكانك أن تستفيدي من كل يوم وتجعلينه مقدساً .

أصل لأعمق معاني حياتي .

من يريد أن يصبح مليونيراً بأية وسيلة ؟



هناك وسيلتان لتصبح ثرياً الأولى هي
أن يزيد ما لديك ، والثانية هي أن تقل احتياجاتك .

- ديك ليدر -

لم تزعجنى رؤية صورة آخر الفائزين بالمليون فى أحد برامج
المسابقات على غلاف تلك المجلة . حقاً لم يزعجنى ذلك . وعموماً ،
فليس من الإنجاز أن يعرف الفرد أن هناك سبع دول فى أمريكا
الوسطى ، وأن التابوكا تستخلص من نبات الكاسافا . وأن الفنان
المعروف بالأمير هو " روجر نيلسون " . إنك سعيد الحظ فعلاً يا
سيدى المليونير . يا من كنت فى الأسبوع الماضى لا تزال تقود سيارتك
البسيطة . لقد سررت لأجلك . لأجل زوجتك الحبيبة . ولأجل
أطفالك الصغار الذين استقر فى عقلهم الآن أن عيوب أسنانهم يمكن
بل وسوف يتم إصلاحها .

لم تضايقنى أيضاً قصة السيدة التى تقطن الساحل الشرقى والتى
فازت بمليون دولار فى اليانصيب منذ شهر قلائل . لقد بدت سيدة
لطيفة ، وتسحق التقدير ، وخصوصاً لأنها قالت إنها سوف تستغل

المال لتقضى على الجوع فى إحدى دول العالم الثالث بعد تسلمها الجائزة بوقت قصير .

كما لم يضرنى فوز سيدة بمبلغ كبير فى إحدى المسابقات أو هؤلاء المليارديرات الحفاة البالغين من العمر عشرين عاماً الذين يعملون فى مجال الكمبيوتر، والذين ربما حان الوقت الآن ليشتروا جوارب ، وبعض السراويل التى تلائمهم .

أما عن ثروات الآخرين ، فأعتقد أننى تقبلت الأمر بسعة صدر ، ولكن هناك الكثير مما يمكننا نحن الكادحين ، من غير أصحاب الملايين ، أن نحصل عليه . ووفقاً لآخر أنباء سوق المال ، ربما أكون قد نلت الحد الأقصى .

فإليك أولاً خلفية صغيرة : فى بداية العام الماضى ، حصلت على ميراث غير متوقع من إحدى عماتى التى لم أسمع عنها من زمن طويل ، ولم يكن الميراث كافياً لشراء فيلا أو حتى سيارة تويوتا جديدة ، ولكنه كان كافياً لأفكر فى أننى ربما أقفز لأصبح من المستثمرين .

لذا ، قمت باستشارة أحد كبار المخططين الماليين ، والذى كان بالمناسبة يظهر بتسريحة شعر ممتازة ، وطلاء أظافر ، وجهاز رواق مقره بالرخام الإيطالى ، وذلك لتبديد أى شكوك فى قدراته . سألتنى عن مدى استعدادى للمخاطرة ، وحينما قلت له : " بدرجة متوسطة " ، أوصانى بالمساهمة فى أحد صناديق الاستثمار ذات التاريخ الحافل بالمكسب ، تلك التى قال إنه لا يجد ضرراً من المساهمة فيها بماله الخاص ، لولا أن أمواله موظفة بالفعل . لقد

تحدث عن هؤلاء الذين يديرون هذه الحسابات ، كما لو كان يعرفهم شخصياً ويعرف حتى مقاسات أحذيتهم وأسماء أطفالهم .

أشار إلى استمارتي بقلمه الثمين ، وهو جالس على مقعده الجلدي الدوار ذى الدعامات ، وقال لى : " إذن ، هل ترغبين فى التقدم فى هذا المسار ؟ " . ولكننى سمعته بصعوبة ، فقد كان ذهنى شاردأ ، بعيداً حيث العالم الذى يعيش فيه الناس على فوائد أموالهم .

قبل وصول أول التقارير ربع السنوية بالبريد ، لم يخطر ببالي مطلقاً أنه من المحتمل أن تخسر الاستثمارات . وأعتقدت متفائلة أننى ببساطة سوف أرى مالى وقد أضيف إلى يمينه رمان أو ثلاثة .

وكان هذا اعتقاداً خاطئاً . فى الوقت الذى أعلنت فيه عناوين الصحف أخبار وإحصائيات عن أسواق المضاربة ، وانتعاش الاستثمار ، أدركت أن أموالى فى طريقها للرحيل إلى الجنوب . فعلى ما يبدو أن مديرى الصندوق ، فى محاولة للفرار من خطر الخسارة التى قد يصيبهم بها الاقتصاد الأمريكى ، قرروا المغامرة بشجاعة فى الاستثمار بأسواق أجنبية متعددة . وعلى هذا ، فبينما كانت NASDAQ تحقق أرقاماً قياسية جديدة ، استخدمت - على ما يبدو - نواة ثروتى الصغيرة للمساعدة فى دعم المغامرات ، مثل صيد الأسماك من نهر " الجانج " ، ومنح الفروض لإنشاء المشروعات الجديدة فى " وارسو " .

قلت بمرارة " حسناً نعيش ونتعلم " بعد أن مضى الربع الثالث من العام وقد خسرت المئات ، وأضفت قائلة هذا التعليق وأنا أعتصر المأى " الخسارة مجرد نقود " .

ثم تزامن ذلك مع نجاحات شركة التقنيات المتقدمة بسان ديجو المذهلة فى سوق المال ، والمعروفة باسم " كوالكوم " .
وأنا أعرف الكثيرين من العاملين بها ، هؤلاء الذين غامروا بأرصدهم على مر السنين لقد كانوا نفس الأصدقاء الذين التقيت بهم مصادفة أثناء انتظار عينات الأطعمة فى " كوستكو " ، والجيران الذين اتصلوا بى للسؤال عن " ما إذا كنت - بالصدفة - أحتفظ بذلك الجزء من الجريدة الذى نشرت بها قسيمة تخفيض بمقدار ٤٠٪ على محلات " ميرفين " ؟ " ، وهؤلاء الذين كانوا يشاهدون جهاز التلفاز لجديد ذا الشاشة الكبيرة ، ويتناقشون بشأن الإضافة إلى الرصيد أو الانتقال إلى أسهم أخرى فى حين يخططون لرحلات العيد مع الأسرة كاملة بالإضافة على الجدة .

لذا فقد حسبت أرباحى التى كان من الممكن أن أحصل عليها لو أسهمت بمالى فى سوق المال المحلية منذ بداية العام المنقضى بدلاً من تمويل هؤلاء ذوى الأفكار العظيمة . وحسرتاه ، فشاشة الحاسبة التى أمسكها بيدي صغيرة لا تستوعب عدد الأصفار الموضوعه إلى جوار الرقم .

ولكن ، عندما تمالكت نفسى فى النهاية ، بدأت فى رؤية الأشياء بشكل أوضح . وسألت نفسى : " هل الثروة مهمة حقاً ؟ " وهل ستصبح ألوان الغروب أكثر جمالاً لو كان لدى رصيد كبير بالمصرف ؟ وهل سيكتمل البدر ؟ وهل ستزيد روعة ابتسامه الطفل ولمسه الحبيب ؟ وهل بزيادة رصيدي فى ماكينة الصراف الآلى سيتحسن مذاق كوب القهوة الفرنسية بالصباح ؟ ويزيد ترحيبي برؤية وجوه

أصدقائي ؟ وماذا عن متعة التنزه على الشاطئ ؟ هل ستزيد ثورة الأمواج المتلاطمة ؟ وهل سيبدو البجع أكثر حماقة ؟ ويزيد دفء الشمس على كتفي ؟ فكرت ملياً في هذه الأسئلة ، في الوقت التي أتمتع فيه بصحة جيدة ، وأعيش بمدينة جميلة ، وأسمع أغنيتي المفضلة بالذباغ .

فأجبت : " لا ، بالتأكيد لا ، فالفرص قليلة جداً أمام الأغنياء للحصول على السعادة الحقيقية " . وكانت تلك إجابتي النهائية .
" سو دياز "

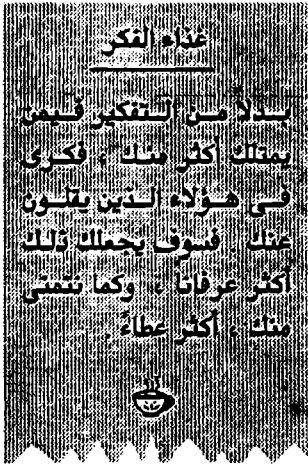


الدرس الحياتي رقم # ٢ : تحليّ بالبساطة

الحق هو أن لدى أغلبنا ما يزيد على حاجته ، فلدينا ممتلكات كثيرة ، وغذاء وفير ، والعديد من الأماكن التي يمكن الذهاب إليها ، وخيارات وفرص عديدة . فإذا ما توقفت وفكرت في ذلك ، فستجد أن هذه هي المرة الأولى في تاريخ البشرية التي واجهتنا فيها هذه المشكلة ، مشكلة امتلاك ما يزيد على الحاجة . وفي الواقع ، يرهق الكثير منا أنفسهم في السعي للحصول على المزيد .

بسطي حياتك ،
بسطيها ، بسطيها .
هنرى ديفيد ثوريو

عيشى حياتك ببساطة ،
حتى يتسنى للآخرين
العيش بنفس البساطة .
غاندى



فإلى أى مدى تتحكم رغباتك فى حياتك ؟
يقع جميعنا أسيراً لرغباته - بدرجات متفاوتة -
ويسعى لتحقيقها . فنظن أن الحصول على
سيارة جديدة ، والعيش فى مكان ما بعينه ،
وحتى ارتداء الملابس المناسبة ، سوف يجلب
لنا السعادة . ولكن يعيش القليل منا الحياة التى
نراها فى التلفاز . فتفترض الإعلانات أنه بمجرد
أن يكون مكيابك مناسباً ، وزيك مسائراً
للموضة ، فسوف تكون حياتك رائعة . ورغم
ذلك ، لا يجد معظمنا أن هذا حقيقى .

يجب أن نتقبل حقيقة أنه ليس بوسعك
امتلاك كل ما تريدين . فربما ترغبين فى سيارة
جديدة ، مكيفة الهواء ومزودة بجهاز تشغيل
الفيديو للصغار ، ولكن ما تحتاجينه فعلاً هو
وسيلة انتقال آمنة يمكن الاعتماد عليها . وقد
ترغبين فى منزل جديد به العديد من غرف النوم

إلى جانب حمام للسباحة ، ولكن ما تحتاجين فعلاً هو المأوى المريح
والجيرة الآمنة . وقد ترغبين فى ثياب فاخرة جديدة ، ولكن ما
تحتاجين هى الثياب العملية الجذابة التى تلائم أنشطتك المختلفة .

من أجل العيش بصورة جيدة ، تحتاجين للتمييز بين رغباتك واحتياجاتك . فالحاجات هي تلك الأشياء الضرورية للبقاء والنمو ، مثل ، الغذاء والمأوى والماء والملبس . بينما الرغبات هي الكماليات ، تلك الأشياء التي تفي بتطلعاتك .

ونحن لا نقترح أن تنتقل للعيش في كوخ بالغاية ، وتبيعين كل ممتلكاتك في العالم ، وترزعين طعامك ، وتصنعين ملابسك بنفسك . ولكننا ننصح بأن تعرفي كيف يمكنك تبسيط حياتك مهما كان المكان الذي تعيشين فيه . وتكون البساطة في الحد من الأشياء التي لم تعد تفيدك في حياتك ، والتقليل من الأنشطة التي تبعد طاقتك ، والأهم من ذلك أن تضبطي اتجاهك .

وتعد البساطة أمراً غاية في الخصوصية ، فما يعتبر بسيطاً بالنسبة لشخص آخر قد لا يكون كذلك بالنسبة لك . فبينما يعتبر البعض استخدام الهاتف الجوال أداة لتبسيط الحياة ، قد يعتبر آخرون أنه من مسببات المضايقة التي يجب التخلص منها . وليس هناك قوانين تحكم كم التغيرات التي يجب أن تجربها على خزانة ملابسك ، أو إذا ما كان يجب عليك امتلاك جهاز DVD ، أو الاحتفاظ بالفازة التي منحتها لك جدتك الكبرى " سلمى " . فالأمر

ثلاثة تسحق الطرح

- هل أمّلتك كل ما
أحتاج في الوقت
الراهن ؟
- هل أصبح أسلوب
حياتي أهم من حياتي
ذاتها ؟
- ماذا يعنى التبسيط
بالنسبة لي ؟
- ما النافع التي قد
أجدها من العيش
ببساطة أكثر ؟



كله يتعلق بالتخلص من الممتلكات والأنشطة والعادات التي تلتهم وقتك وطاقتك ، حتى يتسنى لك التركيز على الأشياء المهمة فعلاً .
يهدم امتلاك ما يزيد على الحاجة ، أو ما لا يفى بها ، قدرتك على العيش في الحياة بكل جوانبها . ففقط حينما تعرفين الفرق بين ما تريدين وما تحتاجين ، يمكنك البدء في التقليل تدريجياً من الأشياء الزائدة والاعتدال . ومن خلال البساطة ، ستكتشفين الوسائل التي يتسبب بها استهلاكك ونشاطك وممتلكاتك وعاداتك في إعاقة حياتك .

وتعد البساطة هي التحرر من الفوضى العقلية والوجدانية . ولا توجد قواعد ولا مخططات ولا مقاييس خارجية تحكم درجة فعالية البساطة في حياتك . والأمر متروك لك في تحديد ما إذا كان ما تمتلكين وما تقومين به ، يعزز أو يشتمل علي كل ذي معنى حقيقي .
وبالبساطة تصبح حياتك أكثر وضوحاً ، وأقل تعقيداً ، وأكثر مباشرة وأقل مغالاة . وبتبسيط حياتك ، سوف تشعرين بالمزيد من الطمأنينة الداخلية ، والمزيد من الاستغلال الواعي لوقتك ، وتقليل من الفوضى والتورط ، وتعادي النظام .

وتخيري البساطة بوسائل محدودة ، فعليك فقط أن تتخذي خطوة واحدة في اتجاه التبسيط ، وليكن الأمر بتأجيل التسوق ، أو تجاهل موعد للعشاء ، أو الحد من نشاطات أطفالك بعد المدرسة ، أو تنظيف خزانة ملابسك . إنه إلزام مُلح ولكنه يستحق الجهد . تبسيط حياتك عملية تحتاج الوقت ، وفي النهاية ، تذكرى أن حياتك استغرقت

الوقت الطويل حتى تعقدت وأنه لا يمكن أن تنقلب الأمور فجأة فى غضون يوم أو أسبوع .

أقوم بتبسيط حياتى ، وأتمتع بمزايا الوقت الفائض والطمأنينة الداخلية العظيمة التى أشعر بها .

أداة أساسية : أسئلة للمشتري

قبل أن تقومى بشراء شىء ما ، اسأل نفسك الأسئلة التالية :

هل أحتاج فعلاً لهذا الشىء ؟

هل سأستخدمه كثيراً ؟

أين سأضعه ؟

هل سيعود هذا الشىء بالنفع الحقيقى على حياتى ؟

المكان الهادئ

لقد وجدت اليوم مكاناً هادئاً فى صخب حياتى . فلم أكن أظن
أننى سأذهب للبحث عنه هناك ، والحقيقة هى أننى لم أجده ،
ولكنه وجدنى . فطوال الوقت كان المكان الهادئ الذى أصبو إليه
موجوداً بداخلى .

كنت جالسة وقدمائى مرفوعتان على منضدة القهوة أمام النار
المتأججة فى مساء بارد وعاصف ، وطفلتى البالغة عامين من العمر فى
حضنى قريبة من صدرى ، نائمة على ذراعى . ونامت طفلتى الأخرى
ذات الثلاثة أعوام إلى جوارنا ، ولاتزال متشبثة بزجاجة اللبن
بالشيكولاته ، ولكن لأنها تنام على جانبها قد سقطت ببطه قطرات
من اللبن على جانب الأريكة ، وتقوقع الكلب فى أحد الأركان
نائماً ، وكنت أسمع صوت غطيظه مع أنفاسه شهيقاً وزفيراً .
وأخيراً ، وجدت المكان الهادئ الذى يمكننى الذهاب إليه : فأرفع
قدمى وأسترخى ، وأصنع قراراتى ، وأخطط لإجازتى وأستمتع بلون
الطلاء الجديد لحجرة المعيشة ، وأفكر فى أخطائى ، وأسعد
بانتمصاراتى ، وأشكر ربه على ما شهدت فى حياتى من معجزات .
أبحرت فى داخل ذاتى أثناء لحظة السعادة تلك ، والتى شعرت
بها لأن حياتى هى بالضبط كما أريد . بالتأكيد كان لى العديد من

الأحلام فى طفولتى وطموحات وأهداف وضعتها لنفسى وعشت لتحقيقها . فقد أردت أن أصبح معلمة وكاتبة وراقصة . وعلى الرغم من أننى لم أصرح سوى بذلك ، فقد أردت أيضاً أن أكون أماً . وليس مجرد أم عادية . وإنما أردت أن أصبح أماً يعرفها كل الصغار فى الجوار ، ويحبونها وينادونها باسمها . أردت أن أكون من صنف الأمهات اللائى لا يباليين إن ركضت ابنة إحداهن بين رشاشات الماء فى الحديقة بملابسها كاملة ، فى مساء يوم صيفى حار . لقد أردت أن أتوقف عن العمل الطاحن ، لكى أبقى بالبيت مع صغارى ، أشهد روعة عالمهم فى تلك اللحظات التى يستكشفون فيها الدنيا . تخيلت نفسى وأنا أقرأ لهم الأقاويص ونحن جالسون على مقربة من بعضنا على الأريكة تحت الأغطية ، نرتشف الكاكاو الساخن . لقد تطلعت إلى إطلاعهم على أخطائى وتقصيرى ، حتى لا يقل تقديرهم لذواتهم أو يظنوا أن عليهم بلوغ الكمال . لقد رأيت نفسى أصرخ " أحسنت ! " فى مدرجات مباراة لكرة القدم ، أو أرقص فى الحفلات ، فأشهد الكثير من الأحضان والقبلات وأسمع عبارات الحب دون مبرر . مرات عديدة فى اليوم ، لم أكن أدرك أننى حينما أصبح أماً ؛ سأنال كل ذلك والمزيد والمزيد .

وباعتبارى معلمة ، فيعتبر تعليم طفلتىَ تقبل ذواتيهما الجميلتين كطفلتين وامرأتين عندما تصران فى عداد النساء ، نعمة تتجاوز الكلمات . كما أن تعليمهما شئون الحياة والدنيا والأسرة والقيم والحب والموسيقى وجمال الغروب وسبب اختفاء الثلج ، وتقدير الذات

واحترامها والأحلام والأحزان ، كل ذلك يملأنى بالشعور بالقيمة والحب الذى لا يمكن أن يوفره لى أى منصب أو أجر .
وباعتبارى كاتبة ، تلهمنى طفلتاى للتغلغل فى أعماق طفولتى ، فألاحظ الفضة التى تبطن قلبى ، وأصل لآفاق عقلى البعيدة للتعبير عما لا يمكن لروحي أن تحوى . ومما أدهشنى ، أننى كتبت الكثير وأنا أم ، أكثر مما كتبت فى الفترة التى سبقت مجىء الأطفال إلى حياتى . لقد وجدت الإلهام للكتابة عن الأشياء القريبة من قلبى ، وهو ما ينتج عنه كتابات أفضل . فنشرت لى مجموعة قصص قصيرة ، على أمل أن تكون إلهاماً للآخرين من خلال مشاركتهم خبراتى (الطيب منها والسيئ) كأم وابنة وامرأة .

تحب ابنتى الكبرى " جيسكا " أيضاً الرقص ، وهى تبلغ من العمر ثلاثة أعوام ، لذا ، فكلما حانت الفرصة ، نشغل جهاز الأسطوانات فى المطبخ حيث نحمص الخبز ، ونتناول الغداء ، ونفرغ محتويات غسالة الأطباق ، فنرقص حتى التعب ، على الكلاسيكيات والقليل من المقطوعات الحديثة . وأصبحت الآن أغنيتنا المفضلة هى " لعبة الحب " التى يغنيها " كارلوس سانتانا " و " مايكل برانش " .

قد تبدو حياتى - فى نظر البعض - حياة بسيطة ، ولكنها بالنسبة لى ، هى أعمق مما كنت أتصور لها أن تكون . فلو سألتنى أحد منذ عشرين عاماً عما أظنه عن الحياة المثالية ، لكان الرد هو : حياتى كما هى الآن .

فماذا يجعل الأمر غاية فى الروعة ؟ أن تستمتعى بالمدفأة فى الشتاء ، واللعب مع الصغار ، والكتابة بالطباشير على الحوائط ، وسماع زوجك وهو يستعد للذهاب لعمله فى الصباح فيطبخ قبلته الرقيقة على وجنتك قبل أن يخرج ، والسهر لوقت متأخر . وقراءة كتاب جميل بعد نوم باقى أفراد الأسرة ، والاستيقاظ على الابتسامات الكسولة ، وتناول الإفطار الطيب ، ودفع " صوفى " فى عربتها مع الإمساك بـ " جيسىكا " فى اليد الأخرى لعبور ساحة الانتظار ، وجمع الصخور على الشاطئ ، والبحث عن القمر ، وسماع ابنتى وهى تصلى ، ومشاهدة الابتسامة البرئية على وجهها وهى نائمة . إلى جانب معرفة معنى أن أكون أما ومعلمة وكاتبة .

بيفرلى ترييوانى - مونتز



الدرس الحياتى رقم # ٣ :

استشعرى قيمة الأمور العادية

تسير الكثير من النساء دون اهتمام بأيامهن التى تضيع فى الانشغال ، حتى توقفهن كارثة أو مثير داخلى غامض ، فيركزن انتباههن على المعنى الأعمق للحياة .

الطريقة التى تؤدى بها شيئاً واحداً ، هى نفس الطريقة التى تؤدى بها كل شئ .

فحوّل نظرك ووعيك لرؤية الأشياء القيمة فى

" زين ساينج "

دنياك . فبغض النظر عن ديانتك التى تدينين بها . فلا يجب أن يقتصر التعامل مع الجوانب الروحية فى ذاتك على مرات معدودة خلال الأسبوع . بل يجب أن تكون محور حياتك ، دقيقة بدقيقة .
ويوماً بيوم

يعتبر الأطفال هم أعظم معلمينا . فهم يظهرون لنا فرص النمو (سواء أردنا أم لم نرد) . ويمكن أيضاً اختيار أى علاقة أو موقف أو ظروف لتتعلم منها .

الشخص السواعى هو
شخص مدرك لما يحيط به
وبهويته .

قد تعتقد أن التعلم مقصور على ما تلقينا فى حجرة الدراسة ، ولكن لماذا لا تعتبرين حياتك كلها جلسة تعلم تمتد لسبعة أيام فى الأسبوع . طوال الأربع والعشرين ساعة يومياً ؟
ويكون استخدام الحياة كمعلم بتوجيه النظر إلى كل شيء يحدث خلال اليوم . ويتعلق الأمر بإدراك ردود أفعالك وتفاعلاتك وما يقوله لك الآخرون عن نفسك وعن حياتك . فقد قال أحد الحكماء لأتباعه : " كونوا نوراً أمام أنفسكم " .

أستغل كل ما فى حياتى لأتعلم
المزيد عن ذاتى .

اجعلى معظم مهامك الروتينية فرصاً للتأمل . فسواء كنت تجميعين ملابس أطفالك . أو تغسلين الأطباق ، أو تتحدثين مع موظف البريد . أو تنظيفين أرضية المنزل . يمكنك أن تستشعري قيمة كل ما

تقومين به من خلال التفكير فيه وتأمله والتواجد وجدانياً معه . وكما هو الأمر بالنسبة لأى شيء آخر ، عليك إلزام نفسك بالسير على هذا الدرب فى حياتك اليومية . فلا يمكنك القيام بالأمر مرة واحدة ثم تتركينه يضيع فى غياهب النسيان ، فالأمر يحتاج للجهد والتفانى .
واليك نقدم تحدياً ، فلماذا لا تستشعرين نعم الله فى كل شيء ؟
فى الطعام الذى تعدين لأسرتك ، والثياب التى تغسلين ، وفى القبلات التى تطبعين على وجنة ابنك أو ابنتك قبل الذهاب للمدرسة . فعندما تتوقفين وتفكرين فى هذا ، أليس من الحماسة أن تظنى أن الله موجود معك فقط فى دار العبادة ، وليس فى كل مكان ؟
فكل ما تقومين به مهم ، نعم كل شيء . فلا شيء تافه أو منعدم القيمة . يجب أن تعيشى وأنت تعلمين أن هذا هو الحق ، فحينما تفعلين ذلك ، تصبح حياتك كلها ممارسات روحية .

كل تفاعل لى مع الآخرين ، وكل ما أنفذ من مهام
وكل ما أقوم به ، مهم .

مائدة الطعام

.....

غطى مائدة الطعام المصنوعة من خشب " الماهوجنى " البنى ، طابع الزمن والود الأسرى ، فلو نطق الخشب لحكى لنا قصص لقاءات العشاء ، وحفلات أعياد الميلاد ، والمئات من الاحتفالات العائلية الأخرى التى استمرت لأربعة أجيال . تذكرت " كريستا " أول مرة جلست فيها على هذه المائدة فى بيت أقاربها . ويوم أن تم تلميعها فى بيتها بعد زواجها . تذكرت كلاً من أطفالها وهم يجتمعون ضمن دائرة الأسرة الملتفة حولها ، على مقاعد مرتفعة ، وأخرى للشباب ، وثالثة " كبيرة " . فكم من أعياد الميلاد ، وأعياد رأس السنة وغيرها ، اجتمعت فيها الأسرة لتشارك فى الولايم !

فى غضون أيام قلائل ، يفترض أن تتحرك المائدة ثانية ، لتعود لزوجها السابق لتشغل مكانها فى بيته وحياته الجديدة . وأدركت " كريستا " أنه من بين كل الممتلكات التى تم تقسيمها بينها وبين زوجها ، كان من الصعب عليها التفريط فى هذه المائدة بالذات ، فبالنسبة لها ، تمثل الشيء الذى يجمع شمل الأسرة ، كما أنها تمثل التقاليد ومداومة اللقاء ، وهى الأشياء التى فقدتها " كريستا " . لم تستطع تخيل ما سيشعر به أطفالها حين يأتى حاملو الأثاث لنقله . وقد تمكنت من إعادة ترتيب قطع الأثاث فى معظم الحجرات

الأخرى ، لملء المساحات الشاغرة ولكن حينما ترحل مائدة الطعام ، سوف تترك فراغاً ضخماً لن تتمكن من شغله . لذا فقد تساءلت كيف سيتسنى لها الاستغناء عن مكان للاجتماع وتبادل الآراء . والذي كان أيضاً أحد الأدوار التي لعبتها المائدة ؟

وفجأة ، راودتها فكرة ! فنادت على كل من " بيتسى " البالغة من العمر اثنا عشرة سنة . و " بن " ذى الأربعة عشر ربيعاً ، و " كارين " البالغة السابعة عشر تقريباً ، وقالت لهم : " قابلونى فى غرفة الطعام " . وحينما جلسوا حول المائدة ، ناظرين إليها فى فضول ، قالت : " تعلمون أن هذه المائدة تعود ملكيتها لأجداد أبيكم وأسلافه ، لذا فسوف تنتقل للعيش معه ، ولأننا قضينا جميعاً أوقاتاً رائعة حول هذه المائدة ، فسوف نعقد حفلاً لوداعها فى ليلة السبت ، وأرغب فى أن يدعو كل منكم اثنين من أصدقائه المفضلين ، وهيا بنا نخطط لإعداد ما سنقدمه من أطعمة فى هذا الحفل ، لنستمتع جميعاً ... " .

وجاءت ليلة السبت سريعاً ، وسرعان ما التفت حول المائدة الأثرية اثنا عشر فرداً ، ثلاثة منهم فى المرحلة المتوسطة من التعليم . وستة فى المدرسة الثانوية وثلاثة من الكبار ، يروون جميعاً الحكايات عن حفلات أعياد الميلاد ، ولقاءات العشاء ، والجلوس لإنهاء الواجبات المدرسية ، وإعداد الهدايا لأعياد الحب . كانوا يضحكون ويتذكرون . وقبل تناول أطعمة التحلية مباشرة ، طلبت " كريستا " من الجميع أن يشاركوا فى نقل المائدة من مكانها تمهيداً لرحيلها من البيت . وعندما تم رفع كل ما كان على سطحها ، حملتها اثنتا عشرة من

الأيدى إلى أن استقرت فى الجراج . ثم حملت الأيدى مائدة أخرى اشترتها " كريستا " وصغارها من متجر للأثاث المستعمل ، وأحضرها لحجرة الطعام . ووضعها بعناية وعليها البياضات الجميلة ، والفضيات والخزف ، إلى جانب الزخارف التى أعدها كل منهم خصيصاً لهذه الليلة . فأضاءوا الشموع وأداروا الموسيقى ، وجذبوا مقاعدهم حول المائدة .

حملت " كريستا " كأسها ، ونظرت إلى الجالسين حول المائدة ، وقالت : " فلنشرب جميعاً نخب الأصدقاء الذين نحبهم ، والذين بفضلهم أصبحت المائدة مكاناً للاحتفال ! ونخب كل الاحتفالات التى ستأتى ! " .

وهكذا ، كان الاحتفال الكبير بمثابة وداع واستمرار وبداية جديدة .

" كاي كولير ماكلافلين "



الدرس الحياتى رقم # ٤ : انظرى إلى الجوانب الإيجابية

كم مرة شعرت بسخط تجاه زوجك السابق أو رئيسك ؟ كم مرة شعرت بإحباط بسبب تصرفات أحد أصدقائك أو أقاربك ؟ لا تقلقى ينتابنا جميعاً هذا الشعور بين الحين والآخر .

المقياس الحقيقى للفرد هو الأسلوب الذى يعامل به شخصاً يسىء إليه .
" صامويل جونسون "

وفى المرة القادمة - بدلاً من تمنى اختفائهم من حياتك - لماذا لا تعتبرين مشاعرك نحوهم عاملاً حافزاً ؟ وأسأل نفسك هل يتحداك هذا الشخص بالتشكيك فى قراراتك ؟ هل يطلب هؤلاء منك أكثر مما ترغبين فى تقديمه لهم ؟

لماذا لا تستفيدى من هذه العلاقات لتقوى شوكتك وتعتادى الاعتماد على نفسك ؟

لك الخيار فيما يتعلق بالطريقة التى تنظرين بها لكل موقف ، فيمكنك النظر لما دفعك للشعور بالغضب على أنه لا يستحق الإثارة ، أو على أنه فرصة يجب استغلالها . ويمكنك اعتبار هذه التفاعلات مع الآخرين بمثابة أوراق السنفرة ، التى بوسعك استخدامها لتنعيم المواطن الخشنة فى شخصيتك وتقوية نفسك . ويتوقف الاختيار على طريقة تفكيرك . وهذا يعنى ضرورة إحداث تحول كبير فى تفكيرك ، ولكنك سوف تجدين أن نتائج هذا التحول تستحق الجهد المبذول .

أنشأ الفيلسوف " جورديجيف " جماعة روحية في فرنسا ، وكان بين الطلاب يعيش رجل عجوز لا يحبه أحد ، فكان يتشاجر مع الجميع ، ويرفض مشاركتهم أعمال الصيانة ، وكان وقحاً ومشاكساً . وبعد عدة شهور ، تعب الرجل من المعاملة التي اعتاد الآخرون معاملته بها ، وحزم أمتعته ورحل إلى باريس . فاستراح كل أفراد الجماعة ، إلا " جورديجيف " .

فبحث عن الرجل وعرض عليه أن يدفع له راتباً شهرياً كبيراً لو عاد للجماعة . وحينما عاد " جورديجيف " مع الرجل ، ذهب الجميع . فعندما عرفوا أن العجوز يتقاضى أجراً على سلوكه السيئ ، بينما يدفعون هم رسوماً باهظة لعضوية الجماعة ، اغتاظوا لذلك .

أجاب " جورديجيف " ، بعد سماع شكواهم قائلاً : " إن هذا الرجل بمثابة الخميرة بالنسبة للخبز ، وبدونه لن يتعلم أحد منكم التصرف وقت الغضب والهيياج ولن تتعلموا الصبر والتعاطف . ولهذا تدفعون لي وأدفع أنا له " .

واعلمى أن الناس الذين يضايقونك وتجدين مشكلة في التعامل معهم يكونون غالباً أفضل معلميك . فيقدم لك هؤلاء الذين تعتبرينهم مزعجين ، الفرصة لتصبحي أكثر وعياً وفهماً لبواطن الآخرين . وفي المرة القادمة التي تواجهين فيها موقفاً صعباً ، حيث ينتابك الغضب تجاه زميل لك ، أو توشكين على الصراخ في وجه زوجك أو طفلك ، اسأل نفسك ماذا يعلمني هذا الموقف ؟

نمر جميعاً بتجارب كنا نفضل تجنبها ، كالصراعات في العمل أو الانزعاج لتأخر مواعيد رحلات الطيران ، أو المرض ، أو الصعوبات

المالية ... وغيرها مما يصعب إحصاؤه . ونسمى هذه التجارب : هبات فى غلاف أسود ، إنها هبات تمنح لنا سواء شئنا أم أبينا . واحدى مميزات البشر أن لدينا القدرة على الاختيار ، وربما لا يمكنك تغيير الظروف الخارجية ، ولكنك تختارين الطريقة التى تتقبلين بها موقفاً ما ، وأسلوب التصرف فيه . فالمشكلة ذاتها ليست هى العائق ، وإنما أسلوب التعامل مع الموقف هو الذى يجعله إيجابياً أو سلبياً . فالأحداث فى حد ذاتها يمكن أن تكون ذات أثر جيد أو سيئ ولكن المهم هو كيفية استغلالها . فلو قررت أن تعيش الحياة بوعى أكثر ، فلا بد أن يصبح كل شىء ، نعم كل شىء ، بمثابة فرصة للنمو والتحول .

من سمات النضج أن يدرك الفرد أن محصلة أى موقف أقل أهمية من الأسلوب الذى يواجهه به التحدى . وفى المرة القادمة التى تواجهين فيها موقفاً صعباً ، حفزى نفسك على الخروج بأية فائدة من هذا الظرف . فمهما كان الموقف مزعجاً وغير مريح ومثبطاً للمزيمه . استغلى كل شىء فى حياتك لتتعلمى المزيد عن نفسك .

أستغل كل شىء فى حياتى لأتعلم
المزيد عن ذاتى وأحقق
المزيد من طموحاتى .

أداة أساسية : مراجعة يومية

قبل النوم ، اجلسى هادئة ، واستعرضى ما حدث فى يومك ، ولاحظى الأشياء التى ضايقتك ، وفكرى فى مدى تفهمك للموقف . واذكرى خمسة مواقف أو ظروف مررت بها فى حياتك تعتبرينها سلبية أو مشكلات . وأعيدى صياغتها بعد التفكير فى المنافع التى جنيتها من التصرف فى كل من هذه المواقف . فتخصيص دقائق قليلة فى نهاية كل يوم ، يمنحك وقتاً للإبطاء من سرعتك ، وتقييم الدروس التى يفيدك بها كل يوم .

نقطة تحول

من السهل مسامحة الآخرين على أخطائهم ،
بينما يحتاج الأمر لمزيد من العزم والمبادرة
حتى تسامحهم على اطلاعهم على أخطائك .

” جيسامين ويست “

تفسخت الأسرة بعد حياة زوجية دامت خمسة عشر عاماً ، ورحل زوجي من البيت الذي لم تعرف ابنتنا غيره ، وشعرت بارتياح شديد لأن طفلتنا قد بلغت العشرين في ذلك الوقت ، فقد جعل ذلك الأمور أكثر بساطة ، أو ظننت ذلك . ولأنها لم تكن صغيرة ، لم أضطر إلى التفاوض حول كفالة الطفل ورعايته ، ولم أحتج إلى أن أقبل على مريض قدمه لرؤيتها ، ولم أضطر إلى شرح ما لم يمكن أن يفهمه الصغير . لذا كنت مرتاحة لأنني ظننت أن الأمر أقل تعقيداً من الناحية العاطفية بالنسبة لها في هذه السن . فقد كانت خارج المنزل في كليتها ، شابة صغيرة ، لا تتعرض لصعوبات الحياة اليومية ، ولا للاضطرابات العاطفية التي يمر بها والداها حيث يقيمان في مسكنين متباعدين .

وفى محاولة لضمان أن ما أشعر به من ألم لن يؤثر على علاقتهما ، اضطررت لأن أقول لها ولوالدها أن طبيعة ونوعية العلاقة بينهما من هذه اللحظة . هى مسئوليتهما . وأننى لن أتدخل ، كما لن أقوم بإصلاح الأمور بينهما . وحاولت أن أكون مسرورة حينما رأيت رقم هاتفه بقاتورة اتصالاتها من الكلية . وأعترف أننى فى بعض المناسبات فى تلك الأيام الأولى ، وقعت فى أخطاء الرغبة فى الانتقام . وقد انتابنى الخجل لخشيتى أن أصبح واحدة من هؤلاء المطلقات اللاتى يستخدمن أطفالهن للنيل من أزواجهن السابقين . فتضاءلت حدة غضبى بمرور الشهور ، ولكنه أحياناً يعود للتأجج بشكل غير متوقع ولفترة قصيرة ، ولأسباب لاتزال غامضة بالنسبة لى . فى تلك الأوقات ، تدرت على ممارسة تلك القدرات التى تتميز بها النساء للاحتيال : كإبداء الرضا والهدوء بينما يفور بداخلى مزيج وقح من الغضب والألم مثل اللبن الفاسد الذى ينتظر الخروج متفجراً من معدة ثائرة .

راقبت ابنتى خلال السنوات التالية عن بعد ، حيث كانت تركز على دراستها ، وأصبحت نشطة فى الجانب الاجتماعى فكونت صداقات جديدة ، ولعبت فى فريق الجامعة للتنس ، واستمتعت بممارسة التزلج على الجليد ، والمعسكرات ، والتجديف ، ورحلات الشاطئ مع الأصدقاء ، وسألت نفسى مرات - وبشكل طبيعى - عن الأثر الذى قد يتركه عليها انفضال أبويها بعد خمسة وعشرين عاماً . وقد اتضح لى أن روح ابنتى القوية ، ونزعتها للاستقلال ، والثقة بالنفس ، ومرحها وافتتانها بالحياة ، كل ذلك نفعها كثيراً .

وبعد فترة ، هنأت نفسي لأننا تعاملنا مع الأمور بطريقة أبعدت عنها الأذى نسبياً .

ولكن صدمنا الواقع ذات مساء خلال إجازة عيد رأس السنة التي سبقت موعد تخرجها في الجامعة بستة أشهر . فقد علمتني ابنتي وقتها درساً مهماً . فالأطفال الذين ينفصل آباؤهم يتغيرون للأبد ، بصرف النظر عن أعمارهم ، أو الموقف الحياتي الذي حدث فيه الانفصال . فبينما كنا نجلس على مائدة الطعام في تلك الليلة ، في بيتنا الجديد ، الذي لم أزل أشعر بأنني غريبة به وكذلك هي ، قالت لي على استحياء إنها تخاف مجيء يوم تخرجها في الجامعة

وبررت ذلك قائلة : " سوف يحضر الحفل كل عائلات أصدقائي وسوف يعج يوم نهاية الأسبوع بلقاءات العشاء وحفلات الاستقبال " . قالت ذلك ومرفقاها يرتكزان على المائدة التي أصلحها والدها وصيغها حينما كانت فتاة صغيرة . وأستطردت قائلة : " في كل مرة ترين أبي أو تتحدثين عنه ، تنخرطين في البكاء وينتابك الحزن ، لذا فليس بوسعي أن أطلب من أي منكما الحضور ، ولأنكما أبواي ، فهذا يجعلني لا أرغب في أن يحين موعد التخرج " . شعرت وكأن شيئاً كبيراً وصلباً قد صدمني .

فانحبست أنفاسي ، وبدأت الدموع - تلك الدموع اللعينة - تسيل على وجنتي وتتسلل إلى صدري . شعرت بحرارة ، وبدأت الأضواء التي تعلقو المائدة في الدوران والوميض بينما كنت أحاول تمالك نفسي . لقد كنت مصعوقة ومتأللة . مصعوقة لأنني اكتشفت أن دموعي اللارادية قد تركت جرحاً عميقاً في حياتها وروحها ، ومتأللة لأنني

بسبب حزني وشعوري بالضياح قد جعلتها تود تجاهل يوم مأثور في حياتها . لم أصدق لثوان أنها حقاً سوف تتخلف عن حضور الاحتفالات ، ولكن معرفة أنها اعتبرت حزني المستمر بمثابة سحابة مظلمة لا يمكن اجتنابها تخيم على حفل تخرجها ، تعد أمراً مدمراً .

لقد كنت أعتقد دائماً أن الأفعال تعقب الأفكار ، والآن قد جاء موعد امتحان هذا الاعتقاد . همست لنفسى قائلة : " أعلم أنه ليس من السهل قول ذلك " . وبعد صمت وتنهد تابعت الحديث ، وفي صوتي نبرة عزم لم أشعر بها قائلة : " لم يزل هناك ستة أشهر قبل موعد الحفل ، وأنت تعلمين أنني وأباك نحبك ، ونرغب في ألا يتأثر حفل تخرجك أو أي من اللحظات الخاصة في حياتك بما حدث بيننا . وأعدك أنه خلال يوم تخرجك ، لن أقلقك ببكائي ، وسوف تسير كل أمورنا على ما يرام " .

ولقد حدث بالفعل ، فلم تنهمر الدموع في ذلك اليوم ، ولكن كلانا أنا وزوجي السابق قد بكى ، ونحن واقفان متشابكة أيدينا ، لنشاهد الفتاة التي ربيناها ، تخطو على خشبة المسرح لتتسلم شهادتها . حتى أنه قد حمل منديلاً إضافياً لأجلى ، كما اعتاد طوال السنوات التي كنا فيها مرتبطين . وهكذا علمت أن اختياري قضاء بعض الوقت معه خلال الشهور التي عقيبت المواجهة الحزينة مع ابنتي على مائدة الطعام ، كان اختياراً صائباً . فمن خلال الاعتياد على التعامل بود ، ومن خلال المشاركة في الحوار اليومي وتناول الوجبات معاً ومن خلال الإفصاح عن مبررات تصرفاتي تلك ، تجاوزت معاناتي من الاستجابة التلقائية بالنحيب والدموع ، وأظن أن كل ذلك أدى إلى شعورنا جميعاً

بالرضا ، ولم يمض وقت طويل حتى شعرت بالتسامح قد تسلسل إلى قلبي . فبيد ذلك المزيج اللعين من الغضب والألم .

لقد كانت تلك نقطة تحول ، ليس فقط بالنسبة لنا نحن الثلاثة ولكن بالنسبة لأقاربنا وأصدقائنا أيضاً . فالآن يمكن لأختي وأمي مرة أخرى أن تعودا لودي دون رغبة في هجرى . واستمر إحساسنا بالود والحرارة الذى بدأ فى ذلك الربيع عبر السنين ، مما جعل الزيارات التالية لابنتنا تصبح أكثر إمتاعاً ، وأصبح ذلك يرون للجميع . وها نحن الآن . مستغرقون جميعاً فى الإعداد لحدث مهم آخر ، ألا وهو زفاف ابنتنا ففى الخريف ، سوف يجلس زوجى السابق إلى جوارى مرة أخرى ، فى مقصورة الحفل الأمامية ، وربما نتبادل المناديل مرة ثانية .

قالت لى معلمتى الحبيبة ذات مرة : " يعود تسامحك مع الآخرين عليك بنفحة تزيد فى قدرها عما يناله هؤلاء الذين سامحتهم " . ولقد كانت محقة فى ذلك .

" سوزان كارفر ويليامز "



الدرس الحياتى رقم # ٥ :

تعلمى أن تسامحى

إن عيش الحياة التى ترغيبين يعنى نشر الحب والتواد والتسامح فى عالمك فمن خلال تقبلك لعيوبك . ولما أدى إلى شعورك بعدم

الرضا أو الفشل ، سوف يزداد تفهمك وقبولك لذاتك . وحينما تدركين أن لديك القدرة على إيلاء الغير والتعبير عن غضبك والوقوع فى الأخطاء كما يفعل الشخص الآخر ، سوف يكون بوسعك البدء فى مسامحة نفسك والآخرين .

افترضى أنك غاضبة من والديك أو إخوتك أو زوجك أو أطفالك أو أصدقائك . ولكن دعينا نواجه الأمر ، فليس بوسعك أن تعيدى الماضى . ولك الخيار ، فيمكنك التمسك بغضبك وتسمحي له أنه يسم حياتك ، أو يمكنك إيجاد وسيلة للتخلص من الجراح القديمة .

لا تعترف الحبيبات الصغيرة فى كرة الثلج الضخمة بأنها مسئولة عما أحدثته تلك الكرة من دمار .

“ فولتير ”

نعلم أنه ليس من السهل مسامحة هؤلاء الذين سببوا لك الألم . ولكن لو وضعت نفسك فى مكانهم ، وتفهمت مقدار اليأس أو الخوف أو الجهل الذى تسبب فى تصرفاتهم ، وإذا ما اعتبرت بصدق أنك ربما فعلت أو أوškكت على فعل شيء مشابه لما قاموا به ، فسوف يصبح من السهل التسامح معهم .

أما إذا رفضت التسامح ، فإنك بذلك تدعين أنك معصومة من الخطأ ، وأنك لست كالبشر الباقين . والتسامح يتضمن اعترافاً بأنك مثل باقى البشر الذين يجتهدون للقيام بأفضل ما لديهم فى حدود معرفتهم . ويحتاج التسامح أن تفتحى قلبك لمشاركة الآخرين معاناتهم .

أسامح هؤلاء الذين آذونى .
وأستمتع بالزيد من الراحة والحرية .

إحصاء اللغات

يشمرك العرفان بجمال الحياة فتحسين بأن ما
لديك يكفيك ويزيد ... حيث تشمرين بالوجبة
البسيطة كما لو كانت وليمة ، وبالنزل كما لو
كان وطناً ، وبالغريب كما لو كان صديقاً .

” مهلودي بيتي ”

في عام ٢٠٠٢ ، اشترينا أنا وأبى وأخى وأختى بيتاً صغيراً فى
” فلوريدا ” ، وعلى الرغم من أن نصيبى فى ريع المنزل استنفد معظم
مكافأتى المالية عند إحالتى للتقاعد ، فقد عشت بعبداً أنه على الفرد
أن يتبع أحلامه ما دام حياً . وفضلاً عن أننى قد ولدت فى
” تالاهاسى ” بعد انتهاء الحرب بشهرين ، فقد كنت أعتقد دائماً أن
الله قد أراد لى أن أكون فلوريدية ، وذلك رغم عودة أسرتى لوطنهم
وهو ” إلينوى ” بعد مولدى بثلاثة أسابيع فقط . وعشت من وقتها فى
الشمال .

وعلى أدنى تقدير فقد كنت أشعر بأننى أكثر سعادة من محبى
الزهور فى حقل مزهر فى كل مرة أذهب فيها للإقامة فى بيت

الأسرة . لقد أسرت " فلوريدا " قلبي ، فمهما كان عدد المرات التي أقوم فيها بالرحلة إليها ، فى كل مرة أنبهر ببلد الشمس والرمال والبحر والموج والسباحة .

ويقع حمام السباحة الكبير بجوار المجرى المائى الذى يبعد عن خليج المكسيك بشارع واحد ، فكنت أسبح كل يوم ، وأحياناً كنت أسبح مرتين أو ثلاثاً فى اليوم الواحد ، وفى كل مرة أنزل لحمام السباحة ، أقصى الوقت كله فى الماء . وعلى عكس هؤلاء الذين يجلسون على المقاعد يقرأون أو يتحدثون أو ينامون ، فقد كنت أذهب للحمام لكى أسبح وغالباً أقضى فى المرة الواحدة ساعة والنصف أو ساعتين فى الماء ، فأقطع الحمام سباحة جيئة وذهاباً . وكنت أسبح لمسافة تعادل طول الحمام ثلاثين مرة ، أو خمس عشرة لفة فى اليوم الواحد ، وفى بعض الأحيان كنت أقطع ضعف هذه المسافة .

وكانت المشكلة التى تواجههنى فى لغات السباحة هذه هى أننى كنت لا أحافظ على العد ، فيتشتت انتباهى بسبب الدرفيل الذى يقفز قرب الشاطئ ، أو الأصدقاء الثلاثة أو الأربعة الذين يقفزون فى حمام السباحة ليطفئوا نارهم ، فكنتا نفرق فى الضحك والمزاح ، أو نقفز قفزات البجع أو النورس ، وأبتهج حينما أضرب الماء بقدمى ، وأنسى عدد اللفات .

لكن ابتكرت ابنة عمى " ميتا " حلاً لمشكلة الحفاظ على العد حيث كانت تمارس المشى فتقطع الطريق البالغ طوله ثمن الميل أربع وعشرين مرة كل صباح مع جارتها . وكان لدى " ميتا " علبة قهوة كبيرة تضعها فى أول الطريق ، فتضع أربعاً وعشرين حصاة صغيرة

عند البدء فى المشى فى جيبها ، وتلقى بواحدة من الحصى فى العلبة كلما قطعت جولة وبينما تتحدث مع جاريتها فى كل شىء تحت سماء " سينسيناتى " . فإنهن يعلمن بالضبط عدد الجولات ومتى تنتهى الأميال الثلاثة .

ولكن فى حمام السباحة . لا مكان فى لباس السباحة لوضع ثلاثين من الحصى . ولكنى فطنت إلى الحل ذات يوم كنت أشعر فيه بمرح خاص لكونى فى حمام السباحة تحت قبة السماء الزرقاء فى نهار " فلوريدا " حيث تتجاوز درجة الحرارة ثمانين درجة . فبدأت شكر الله على كل النعم التى وهبها لى ، وكان ذلك هو الحل ! فسوف أتفكر فى النعم الكبيرة فى حياتى ، والتى لها علاقة بعدد الجولات التى أقطعها .

الجولة الأولى : أفكر فى الحياة التى منحنى الله إياها ، وترك لى الخيار لأنهل من هذه الحياة الواحدة حتى الثمالة ، فأمارس كل أنواع السباحة . وأشكر الله لأنه منحنى العديد من النعم ، أنا الوحيدة التى أعيش الحياة بدون زوج ، أشكرك يا رب لأنك منحتنى الحياة

الجولة الثانية : أفكر فى هذه الجولة كم أنا محظوظة لأن لى بيتين ، ولأننى وأخى وأختى ، وأسرهما وعشيرتى ، كلنا على صلة ومقربة من بعضنا ، مما يجعل البيت الذى اشتركنا فى شرائه للإجازات يسير على ما يرام ، ويسعدنا جميعاً فأصبح لى

بيتان . أحدهما فى الشمال . والآخر فى الجنوب ، فما الذى يتطلع الفرد إليه أكثر من ذلك ؟

الجولة الثالثة : أفكر فى العمل الذى أقوم به ، فقد وهبنى الله ثانية العمل الذى أحب ، فأصبحت أعمل بثلاث وظائف مرة واحدة بدلاً من تلك الوظيفة القديمة المرهقة . فأصبحت أمارس الكتابة والتحدث ورسم الفخاريات . فأجنى القليل من المال من كل وظيفة ، ولكنه يكفى للبقاء . وأصبحت أتمتع بالمزيد من الحرية . فشكراً يا رب لأنك منحتنى القدرة على أداء عملى ، وعلى أن أحب ما أقوم به كثيراً .

الجولة الرابعة : أتذكر أطفال الأربعة ، ولدين وبنيتين . هؤلاء الأطفال الذين ملأوا حياتى بالمرح ، وأحياناً القلق . ولكن الأطفال نعمة ، وبينما قطعت الطريق لنهاية حمام السباحة بطريقة الفراشة ، فكرت فى كل من أطفالى . فى " جين " التى تزوجت مؤخراً وانتقلت للعيش فى " كاليفورنيا " ، و " جوليا " التى تكافح كأى معيلة ، وفى " مايكل " المشغول بحياته فى الجامعة وأسرته الصغيرة ، وإصرار " أندرو " على نيل الدرجة الجامعية ، بينما يسعى لتحقيق حلمه فى التميز الرياضى . أربع حيوات ، وفجأة انتهت هذه الجولة .

الجولة الخامسة : سألت نفسى أى الأشياء التى أشكر الله عليها يتعلق بالرقم خمسة . فأحياناً يكون من الصعب ربط الأرقام بأشياء بعينها . وذات يوم وأنا بحمام السباحة تذكرت أن لدى خمسة أزواج من الأحذية بالبيت ، فشكرت الله لأنه وهبني العديد من الأحذية . وفى اليوم التالى وأنا أسبح شكرت الله على أطباق السلطة الخمسة التى أعدتها ، وعلى الأصدقاء الخمسة الذين تناولوها .

الجولة السادسة : تذكرت الأحفاد الستة : ثلاثة منهم ذوو شعر أشقر . وثلاثة ذوو شعر أحمر . " هيلى " و " كاس " و " ريلبي " و " هنا " و " زكارى " و " كلوى " . أحب هذه الجولة أكثر من الأخريات . فإذا ما تخيلت مقدار البهجة التى تشعرين بها إذا فكرت فى غرائب تصرفات ستة أشخاص يتعلق بهم قلبك ، فسوف تنفجر حياتك بالسعادة .

الجولة السابعة : البحور السبعة ، ولأننى سباحة . فقد قضيت الجولة السابعة سباحة على ظهرى وأنا أتذكر الأماكن الرائعة التى سبحت بها ، حيث سبحت بالمحيط الأطلنطى والهادى والبحر الكاريبي الزبرجدى . وخليج المكسيك ، والمياه الدافئة فى " كاواى " ، و " أوهايو " ، وجزيرة " هاواى " الكبرى . شكراً لك يا رب على البحار السبعة ، والمحيطات والأنهار والبحيرات ، وشكراً لك على الماء

الجولة الثامنة : ذات مرة حينما كنت فى الجولة الثامنة ، بدأت فى التفكير فى رقم (٨) الخاص بالتزلج على الجليد . فلم أحقق هذا الرقم قط فى هذه الرياضة . ولكنى أشكر الله على كل البهجة التى استمتعت بها حيث مارست رياضات الشتاء فى شبابى الذى قضيته فى الشمال .

الجولة التاسعة : أول ما خطر ببالي عندما بدأت الجولة التاسعة كان " الأرواح التسع " التى يقال إن القلط تعيش بها . فحينما آتى إلى " فلوريدا " ، تذهب صديقتاى " ويلي " و " شيرلى " لقضاء إجازة فى مكان آخر ، لذا تعهدتا إلى برعاية قطبيهما " بوبا " و " بومر " ، واللتين كنت أناديهما بالأولاد ، وكنت أسعد لرعايتهما وبقائهما فى صحبتى . فيارب امنح كلاً من هاتين القطتين تسع أرواح على الأقل .

الجولة العاشرة : فى هذه الجولة أختبر ضميرى ، فقد تذكرت الوصايا العشر فى هذه الجولة . فأجول بذهنى لأتفكر فيها ، وأحاول الوقوف على مدى التزامى بها ، وما إذا كنت فى حاجة لتقديم الاعتذار لشخص ما بسبب خطأ ما قد بدر منى .

أحياناً ، أقطع فقط عشر جولات ، وأحياناً عشرين ، والآن وبعد أن أدركت كيفية الحفاظ على تسلسل العدد ، أصبحت ذكريات حياتى كلها تمر بخاطرى خلال الوقت الذى أقضى فى بركة

السباحة . وفي كل مرة . أخرج من تلك البركة شخصاً جديداً .
فأحصى النعم . وأختبر ضميري . وأقيم حياتي . وأضبط اتجاهي .
وأكمل تمريناتي .

فهيا لنقفز في المياه معاً . فالمياه رائعة .

” باتريشيا لورينز ”



الدرس الحياتي رقم # ٦ :

قدرى ما أنعم الله عليك به من نعم

هناك عادة قديمة في ” تايلاند ” للتعبير عن الشكر ، فعلى أرضية

كل من المعابد المنتشرة في كل أرجاء البلد توضع

مئات من الآنيات النحاسية ، ويلقى كل فرد

يمر بهذه الآنيات بعملة معدنية داخلها . وحين

ترن هذه العملات ، يقول الشخص شيئاً يشكر

الله عليه .

زارت امرأة أمريكية أحد هذه المعابد ،

وحين مرت بهذه الآنيات اتبعت نفس التقليد .

وحينما توقفت عند الإناء الأول قالت : ” أشكر

من نعم القدر أنه عندما

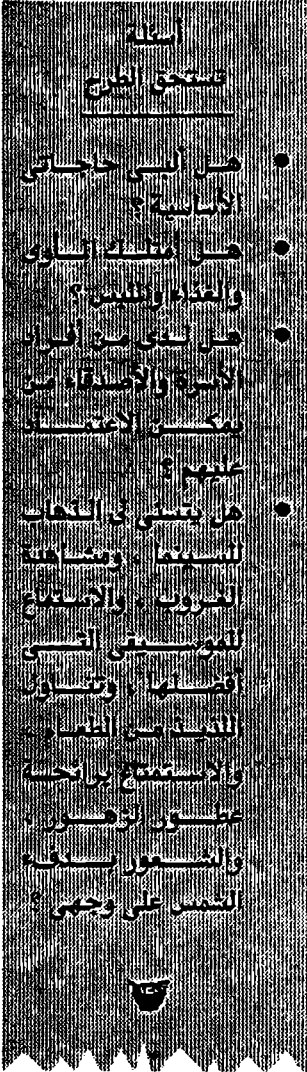
يحتاج الفرد شيئاً ما ،

يجده حتماً . وما

تحتاجين إليه يأتيك

بسرعة البرق .

” جيرترود ستين ”



الله على أسرتي " ، عند الثانية قالت :
 " أشكر الله على صحتي " ، عند الثالثة
 والرابعة والخامسة عبرت عن امتنانها لأن الله
 وهبها حب الموسيقى والطبيعة والحياة
 الروحية . ثم بعد ذلك توقفت مرتبكة .

فقد رأت المرأة عدداً لا نهائياً من الآيات
 أمامها ، وخشيت أن ينفد ما تتذكر من الأشياء
 التي تحمد الله عليها . فتوقفت للحظة تبحث
 في عقلها عن نعمة أخرى ، وبعد دقائق
 قليلة ، تدفق إلى ذهنها الكثير والكثير من النعم
 التي نالتها في حياتها واستوجبت شكر الله
 عليها . وبهذه الرؤية الجديدة انتقلت للإناء
 التالي والتالي وأكملت حتى النهاية .

قررت هذه السيدة قبل العودة للبيت شراء
 إناء نحاسي ، ومنذ ذلك اليوم استمرت في أداء
 هذه الطقوس . وكل صباح ، تقر بالعرفان لله
 على كل النعم التي يهبها لها في حياتها كل
 يوم . ونتيجة لهذه التجربة ، اكتشفت أن النعم
 في كل مكان وأنه عليها الاختيار منها لشكر
 الله عليها . وتعلمت ببساطة تقدير هذه النعم .

غالباً ما تركزين على ما لا تملكين ، وما
 يتعذر الحصول عليه ، فتطلبين المزيد ، في

الوقت الذى لا تقدرين فيه ما منحك الله فإذا ما نظرت فى الجهة الأخرى تحولت لإدراك كم النعم التى لديك والتى يجب شكر الله عليها .

عند إدراكك مدى ثراء حياتك . توقفى للحظة وقدمى الشكر لله ، قدمى الشكر على منحك الحياة ذاتها . وأشكره على كل ما وهبك من الموارد ، على ما وهبك من نعم البصر والسمع والتذوق واللمس والكلام ، وعلى قدرتك على التفكير والشعور والحب والضحك . وهناك الكثير والكثير مما يجب شكر الله عليه . وركزى كل يوم على ما وهبك وعبرى عن امتنانك ، فهكذا سوف تثرى حياتك .

أعنى دائماً كل النعم التى فى حياتى .

اللمسة النهائية



سجل العرفان

أعدى قائمة بكل الأشياء التي تدينين بالعرفان لله لأنه وهبك إياها ، وفكرى فى جوانب حياتك المتعددة ، فكرى فى أسرتك ، وأصدقائك ، وبيتك ، وعملك ، ومظهرك ، والدرجة التى نلتها من التعليم ، ومواهبك ، وصحتك ، وغيرها من النعم التى لا تحصى . فكرى كيف يثرى كل موقف وكل علاقة وكل ظرف حياتك . وأثناء ذلك ، اسمحي لنفسك بتقدير ما تمثله كل هذه النعم بالنسبة لك .

وفى الأسبوع التالى ، تعهدى ببدء كل يوم بشكر الله على ثلاثة - على الأقل - من نعمه ، كما قد تتوقفين خلال اليوم حينما تجدين نعمة أخرى ، فتشكرينه عليها . فى نهاية الأسبوع ، فكرى فيما تشعرين به ، فسوف يحول هذا العرفان تركيزك الذى كان دائماً منصباً على ما تفتقدين فى حياتك إلى تقدير عظيم لكل ما وهبك الله وكل ما تمتلكين من النعم .

7

#

المكون الجوهري رقم

بادلي الآخرين الحب

“ ليس بوسعنا القيام بالأشياء
الكبيرة على الأرض ولكن بوسعنا
القيام بالأشياء الصغيرة ” .

“ الأم تريزا ”

احتفلنا بالحياة

لقد كانت تلك الأسابيع الثلاثة الماضية هي الأخيرة من حياة زوجي ورفيقي لما يقرب من ثمانية وخمسين عاماً . لقد مرت فقط ثلاثة أسابيع منذ تم تشخيص حالته بسرطان الرئة سريع الانتشار والذي كان بالفعل قد امتد للغدد الليمفاوية . لقد كانت قواه تخور بسرعة كبيرة . ولكننا عزمنا على أن يكون في بيته حين توافيه المنية . كما تمنى .

وبمساعدة إحدى الجمعيات الخيرية استطعنا توفير الأدوية والتجهيزات التي طلبناها ، ولكن بدا الأمر ليس مدعاة للتفاؤل بل خيم علينا اليأس ، فتناقشنا حول موته ، فلقد بلغ السادسة والثمانين من العمر ، وكان علينا الامتثال لهذه الحقيقة . وكانت سنواتنا معاً مرضية ومليئة بالأحداث التي غلب الإيجابي منها على السلبي ، وكان أطفالنا الثلاثة وأحفادنا نعماً ومواضع للفخر . لقد تشاركنا العديد من الاحتفالات والأوقات السعيدة ، وتقاسمنا الحزن لفقد نجلنا " مايكل " الذي لقى حتفه في حادث سيارة حينما كان في سن السادسة والأربعين ، فترك زوجة ، وطفلين ، واللذين أصبحا بعد ذلك مصدراً لسعادتنا وسرورنا .

وهكذا . عشنا يوماً بيوم ، ونحن ندرك أن النهاية قريبة . مشينا معاً لآخر مرة فى طريق المجهول ، وبينما راقبته وهو يرحل عن عالمنا ، وجدت نفسى أتفكر فى الحياة ومغزاها .

كنت معلمة بإحدى المدارس لمدة أربعين عاماً ، فدرست للطلاب فى كل المراحل من الصف الأول حتى الجامعة ، وذلك قبل إحالتى للتقاعد . فهل أحدثت أثراً ؟ هل كان لى أى أثر إيجابى باق على حياة أى من هؤلاء الذين تعلموا فى الفصول الدراسية التى درّست بها ؟ وهل منح زوجى الودود المرح الأمل لأى أحد ؟

ذات يوم ، حضرت ابنتنا " ميليسا " للبقاء معنا لأيام قلائل ، وكان زوجى " راي " قادراً وقتها على الجلوس معنا وتناول الإفطار على المائدة ، وبمجرد أن ساعدناه على الجلوس ، دق جرس الباب معلناً قدوم عامل توصيل الورود ، لقد أحضر باقة كبيرة وجميلة من الورد القرمزية تحمل بطاقة كتب عليها :

" السيد والسيدة " كليندينين " ، لو عبرت عن امتنانى لكما فى كل موقف حصلت فيه معكما على السعادة بزهرة واحدة ، لتكونت لدى حديقة من الزهور أبقى بقية عمري سائراً فى أرجائها . أريدكما فقط أن تعلمنا قدر حبي وتقديرى لكليكما " .

ولم يكن هناك توقيع على البطاقة .

وحيث حاولت تخمين الشخص الذى أرسل بهذا التقدير ،
أصررت على أن أعامل كل معارفنا بلطف ! وقررنا أنا و " ميليسا "
الذهاب إلى متجر الزهور لنعرف ما إذا كان حذف الاسم مقصوداً أم
سهواً . وبعد أن اطلعت بائعة الزهور على الإيصال ، لم تجد اسماً ،
وقالت إن الطلب قد تم عبر الهاتف ، وأنه ليس من هاتف محلى .
فوعدت أن تحاول معرفة ما إذا كان المرسل يود أن يبقى مجهولاً .

فى الصباح التالى ، وصلتنى رسالة بالبريد الإلكتروني من مدير
إحدى المدارس الصغيرة فى " نيومكسيكو " ، قال فيها : " أنتما
الاثنتان من أروع البشر ، فقد أنعم الله علينا بالتعرف عليكما حينما
أتينا إلى الولايات المتحدة " .

تذكرت وقت أن جاءت تلك الأسرة ذات الأطفال الثمانية وسكنت
مدينتنا الصغيرة " كلاودكروفت " فى ولاية " نيومكسيكو " ، فانضم
" ميچويل " وأخته للفصل الدراسى مع ابنتنا " ميليسا " ، ولم يكن
أى من الطلاب الجدد يتحدث الإنجليزية ، ولكنهما كانا سريعى
التعلم وسرعان ما أصبحت " ميليسا " و " روزا " صديقتين حميمتين
طوال سنوات المدرسة الابتدائية والثانوية والجامعة ، وحتى الآن ،
ونشأت صداقة حميمة بين أفراد الأسرتين .

كان " ميچويل " أكبر أطفال تلك الأسرة قد ولد فى " المكسيك "
فساعدته على حصوله على الجنسية ، والمنح للدراسة بالكلية بعد أن
أتم دراسته الثانوية . وبعد ذلك حصل الأبناء الثمانية كلهم على
الدرجات الجامعية . وأصبح بالأسرة ، إلى جانب مدير المدرسة ،
نائب مدير أحد البنوك ، ومدير للتعليم الخاص يرأس ثلاث

مقاطعات ، ومراقبة بأحد البنوك (قبل التقاعد لرعاية أطفالها) .
ومندوب لأحد مؤسسات البحث ، كما أحسنت الأسرة تربية الباقين
أيضاً .

أرسل " ميجويل " أولى الرسائل التي تلقيناها من هذه الأسرة .
وبدأ الآخرون فى تذكرنا أيضاً ، فقال أحد طلابي : " كان يجب
أن أخبرك بمدى تقديرى لك من زمن بعيد ، فقد ساعدتني حين كنت
طالباً ثم زميلاً ، فمن أكون بدونك وبدون هؤلاء الذين أعانوني على أن
أكتسب الثقة فى نفسى " .

وأرسلت صديقة أخرى وهى ناظرة إحدى المدارس الثانوية فى
" أريزونا " ، لتخبرنا بالأخبار السارة حيث نجحت فى العام الأول
الذى عملت فيه ناظرة للمدرسة التى كانت مصنفة من المدارس متدنية
الإنجاز حين عينت بها . فقد كانت المدرسة فى الواقع تدار بواسطة
عصابات قبل أن تتولى هى مسئوليتها ، بأن حصلت على تأييد
الطلاب والمعلمين ، واقنعتمهم بأن التعليم سبب رقى الحياة ، وأنها
مهمة فعلاً بذلك . وفى نهاية العام ، حينما ظهرت نتائج
الامتحانات معلنة ارتفاعاً ملحوظاً فى المستوى ، مما نقل المدرسة من
فئة المدارس المتدنية إلى حالة أكثر إيجابية ، احتفلت مع أكثر من
٢٣٠٠ طالب ومعلم ، وجاء فى آخر فقرة من رسالتها ما يلى :

" جعلنى هذا أعود بذاكرتى لأيامى فى الجامعة ، حينما
ظن معلم اللغة الإنجليزية وقتها أننى لست بدرجة التمكن
الكافية لأصبح معلمة ، وساعتها وقفت أنت إلى جوارى

ودافعت عنى لقد رأيت أنت شيئاً فى داخلى لم أكن أنا أراه فى نفسى ، فكنت تثقين فى ، فى الحين الذى لم أكن أثق فيه بنفسى ، وكنت تجيبيئنى فى الوقت الذى كنت فى حاجة ماسة لذلك ، لقد غيرت حقاً مجرى حياتى . يقولون إن أثر المعلم العظيم لا يدركه الناس أحياناً إلا بعد مرور سنوات عديدة ، وأعتقد أن هذا ما حدث معى . فها أنذا بعد سنوات طوال أشكر معلمتى على أثرها فى حياتى . أحبك ! وأشكرك لأنك أنقذت حياتى ” .

جاءت هذه الشابة إلى جامعة “ لوبوروك ” ، فى تكساس من نيويورك ، ولم تكن تعرف أى أحد هناك . وبعد أن أصبحت صديقة للأسرة ، طلبت من “ راي ” أن يأخذ بيدها لعريسها فى حفل زفافها . فكنا أباً وأماً لها .

وكان هناك آخرون ، أرسلوا بالعديد من تعبيرات التقدير لابتسامه “ راي ” الودودة ومصافحة يده التى أشعرتهم بالعرفان بالجميل ، فكانت الرسائل تَحْتوى دائماً بعض المرح حيث كان صديقاً للجميع . فقد قال أحد الشباب الذى حضر حفل التأيين مع والديه والذى صار ناضجاً الآن ، إن السيد “ كليندينين ” كان صديقه ، وأنه كان يشعره دائماً باهتمامه به .

وهكذا ، فى الرابع والعشرين من نوفمبر ، احتفلنا بحياة لاتزال مستمرة ولم تنته بعد . فقد حضر أكثر من مائتى شخص للاحتفال معى ، ولطمانتى على أن حياتنا كانت ذات معنى . غنينا الأغنيات

التي كان يحبها ويردها . لقد كان لحياته أثر بالغ . فقد أسهم فى حياة الكثيرين ، واحتفلنا به !
تفيض الدموع دون توقع أحياناً ، وخصوصاً حين يؤكد لى شخص ما أن حياتنا ، وزواجنا ، كانا مثلاً احتذاه . فأتحدث لكلبى الصغير وقطى السوداء الجميلة عما أخطط للقيام به كل يوم ، وذلك أثناء التمشى معهما فى الصباح . فيبديان الفهم ، وأدرك أننى أتمتع بنعم الله .

“ مارى جو كليندينين ”



الدرس الحياتى رقم # ١ :

تذكرى ما عليك تقديمه للآخرين

من الرسائل الأساسية التى وردت بهذا الكتاب ، تلك التى مضمونها أن تتعلمى الاهتمام بنفسك أولاً ، فعليك الاهتمام باحتياجاتك قبل الاهتمام باحتياجات الآخرين ، ورغم ذلك ، فبمجرد أن تشعرى بأن حياتك أصبحت فى المسار الصحيح ، وأن حاجتك قد تم الوفاء بها ، يحين الوقت ليتحول اهتمامك للمساهمة فى المجتمع الأكبر .

يجب أن يفكر الفرد بعقلية البطل ، حتى يتصرف كشخص كريم .
“ ماى سارتون ”

إن العطاء سمة البشر . ومعاونة الآخرين أمر تلقائي ، ومادمت حية ستقدمين العون . فإذا رأيت امرأة وقد سقطت حقيبتها ، فسوف تهرعين إلى جمع حاجاتها ، وإذا رأيت رجلاً كفيفاً يقف في مفترق الطرق ، فسوف تعرضين عليه المساعدة ، وإذا شاهدت زميلتك بالعمل وقد تعثرت في فتح باب سيارتها ، فسوف تعرضين عليها المساعدة والاتصال بعامل إصلاح الأقفال . فهذا جزء غريزي من النفس البشرية ، فما دام الفرد حياً ، فسوف يساعد .

حين تحل كارثة ، أو يحدث أى طارئ ، فسوف يهرع الجميع لد يد العون . فنتجمع أثناء الفيضان ، أو الزلازل ، أو الحرائق ، ونحضر الطعام لصديق إذا ما فقد عزيزاً لديه ، ونجالس أطفال الجار إذا ما ذهب والده إلى المشفى . ولا يجب أن ننتظر أوقات الأزمات حتى نظهر تعاطفنا ، فيمكن - بل ويجب - أن نقدم العون حتى فى الظروف العادية .

أنت تعطين الآخرين لأسباب أخلاقية واضحة ، ولكن إذا توقفت وفكرت فى الأمر ، ستجدين أن الخدمة التى تقدمين تثرى حياتك أيضاً ، فيعود إليك ما قدمت من عطاء وخير . فهل لاحظت ذات مرة مدى التحول الذى يطرأ على حالتك النفسية إذا ما اتصل بك شخص ما وأخرجك من دوامة التفكير فى همومك ؟ فى تلك الأوقات ، تتذكرين ذاتك الحقيقية ، وما عليك تقديمه للآخرين . وليس

اعمل وعش لخدمة الآخرين حتى يصير العالم أفضل قليلاً من الصورة التى وجدته عليها حين ولدت ، وادخر لنفسك ما تستطيع من راحة البال فهذه هى السعادة .
" ديفيد سارنوف "

الشخص الذى تلقى عطاءك المستفيد فقط ، وإنما تنتفعين أنت أيضاً .
يضيف العطاء لمسة رضا على حياتك ، لا يجلبها لك سوى
تجارب محدودة أخرى ، فإذا ما ساعدت الآخرين ، فسوف تشعرين
بالتواصل مع حياتك كلها . وستشعرين بالقرب من الآخرين .
وبمعنى الصحة ، وإحساس التوحد والانتماء .
ولكن لا تتوقعى أن يدوم أثر عطائك طويلاً ، إذا ما قدمت شيئاً ما
مرة واحدة فى عمرك ، فلا بد أن يكون العطاء من عاداتك . وجزءاً
طبيعياً من حياتك اليومية . فحين تبدئين العطاء من تلقاء ذاتك ،
فسوف تجدين أن المقولة القديمة : " من يؤتى الفضيلة فقد أوتى خيراً
كثيراً " صحيحة وحقيقية .

أدرك مواهبى وأستغلها لأسهم
فى حياة مجتمعى .

سلال مايو

أنظر دائماً خارج نفسي لأرى ما يمكنني أن
أخذه من العالم ، بدلاً من النظر في ذاتي لأرى
ما بداخلها .

” بيل ليفينجستون ”

اليوم هو أول مايو ، وتسلمت الشمس المشرقة أخيراً لحديقتي
المزهرة ، وبينما كان أطفالى يثبتون بعناية زهور الربيع على السلال
الورقية الناصعة التى سأأخذونها للجيران ، طلبوا منى متوسلين أن
أقص عليهم ثمانية قصة الأيام التى كنت أذهب فيها أنا وإخوتى ،
ونأخذ السلال للعرافة .

ولم تكن السيدة ” بيرسون ” عرافة حقاً ، ولكنها كانت تعيش فى
كوخ قديم رمادى فى حارتنا ، وكان يحيط بباحته كثيفة الأشجار سور
ضعيف . وكانت حديقتها فى يوم من الأيام موضع حسد من
الجيران ، كما أخبرتنا أمى . ولكننا الآن نادراً ما نراها .. فى الأعياد
قد تضع إناء به حلوى على شرفتها ، وتختبئ خلف ستائرها
الباهتة . وحينما يأتى الأطفال إلى باب بيتها فى عيد رأس السنة ،
يبقى بيتها صامتاً ومظلماً . ولكن فى كل عام ، حينما كنا نجهز

سلا مابو الورقية أنا واخوتي . كانت أمنا تحثنا على أن نأخذ
إحداها للسيدة " بيرسون " .

كان جيراننا الآخرون يعلقون دائماً ، فتقول السيدة " بيودي "
لزوجها : " انظريا " آرثر " ، ما تركته الجنيات لنا " . وبعد أن
كانت الآنسة " أدى ويلسون " التى تقطن فى المنزل الموجود على
الجانب الآخر من الطريق ، تسمع طرقتنا السريع على الباب ، كانت
تحلق بنا وتمسكنا عندما نجرى للاختفاء خلف النباتات التى فى
حديقتها . ولكن السيدة " بيرسون " لم تفتح بابها قط ، وعاماً بعد
عام ، ظلت سلالنا الصغيرة معلقة على بابها حتى تتدلى الزنابق
ذابلة ، وتموت زهور الربيع .

فى العام الذى بلغت فيه العاشرة ، توسلت لأمى لكى تسمح لنا
بتجاوز منزل السيدة " بيرسون " . فهزت رأسها بهدوء قائلة :
" ربما لا تدركون ذلك ، ولكننى أعلم أن سلالكم تجلب الفرحة لتلك
السيدة الوحيدة العجوز " ، ولذا ، ذهبنا أنا و " إيلين " ماسكين بيد
" بيت " المثلثة ، وطرقتنا بابها بغير حماس ، وأسرعنا للاختفاء
خلف شجرة كثيفة فهمست إلى " إيلين " قائلة : " هذا سخف ، لن
تخرج أبداً " .

فردت " إيلين " هامة ، " اششش " وأشارت تجاه الباب الذى
بدأ يفتح ببطء ، وخطت السيدة الضئيلة الحجم ذات الشعر الأبيض
خارج الباب ، وانتزعت سلة مابو من على الباب ، وجلست
أعلى الدرج واضعة سلتنا فى حجرها . وفجأة ، وضعت وجهها بين
يديها .

قالت " بيت " : " يا إلهى ، إنها تبكى ! " ، ووثبت نحوها .
وكانت أمى قد عهدت لى أنا و " إيلين " بمسئولية الحفاظ على
" بيت " ، لذا قفزنا صاعدين الدرج وراءها .
ووجدناها تربت برفق على كتف السيدة " بيرسون " ، وتسألها
باهتمام : " هل أنت بخير ؟ " .

أجابت وهى ترفع وجهها من بين راحتها وتمسح وجنتيها " نعم
يا عزيزتى ، أنا بخير . أنت لا تعلمين كم أعجبتنى سلاك ، أنا
أتركها دائماً معلقة على الباب حتى يعجب بها كل المارة " . وتوقفت
ثم ابتسمت بخجل ، وقالت : " لقد أغرقتنى الذكريات السعيدة ،
كما ترون ، فمنذ زمن طويل ، اعتدت أنا وأختى صنع مثل هذه
السلال " .

واستمرت " بيت " فى التريبت على كتفها .
قالت السيدة : " هل ترغبين يا فتيات فى الدخول لتناول بعض
الحليب والرقائق ؟ فسوف أريكن صورنا حينما كنا فى مثل
أعماركن " .

فقلت " بيت " : " نعم " ودخلت من الباب المفتوح ، ولأن أمننا
أمرتنا بالأ تغيب عن أعيننا ، فتبعناها .

وبينما كنا جالسين فى ردهة منزل السيدة " بيرسون " الصغيرة
المرتبة نتناول الرقائق ، أحضرت لنا صوراً قديمة لها ولأختها تقفزان
عند التل فى ضوء الشمس ، وتلعبان بالدمى فى الغابة ، وكان أفضل
الصور تلك التى أظهرتهما تمسكان سلال مايو الورقية الصغيرة المزينة
بالأنشوطات الطويلة .

تمنيت لو استطعت القول إنه بعد زيارتنا للسيدة " بيرسون " أنها بدأت فى تهذيب حديقتها مرة ثانية . أو أنها صارت تجيب عن طارقي الباب فى العيد . وتعجب بما يفعلون ولكنها للأسف لم تفعل . ورغم ذلك ، خلال السنوات العديدة التالية . وحتى كبرنا كثيراً على نسج السلال الورقية ، والاختفاء خلف الأشجار كنا نقفز على الدرج صعوداً لشرفتها ، لنجد سلة صغيرة وضعتها خصيصاً لنا ، وملأتها بالحلوى المصنوعة على شكل الزهور المزرقشة باللون القرمزى والمحلة بالسكر .

" فيث أندروس بيدفورد "



الدرس الحياتى رقم # ٢ :

فكرى فيما عليك المساهمة به

تشعر الكثيرات من النساء بأن ما يقدمنه لا يكفى لإحداث أثر ملحوظ ، فمهما كانت خلفيتك الثقافية أو دراستك ، ومهما كان تقييمك لموهبك وقدراتك ، هناك شىء واحد تمتلكينه دون شك ولا يقدر بثمن ، ألا وهو الحب . وكما نعلم أنه يكمن بداخلك ، فإننا نعلم أيضاً أن بوسعك تقديم الكثير ولو كان لديك شك فى ذلك ، لماذا لا تسألين أفراد أسرتك وأصدقائك عن المواهب التى يعتقدون أنك

أسئلة تستحق الطرح

- إن كان متاحاً لي أن أغير شيئاً واحداً في العالم ، فماذا سيكون ؟
- لو قررت بالانصياب ، فمع أي الجهات سوف أقام ثروتى ؟
- لو قررت التطوع للعمل الخيري يوماً واحداً كل شهر ، فإين سأفعل ذلك ؟ وماذا لم أبدأ في تلك حتى الآن ؟



تتمتعين بها ؟ قد يصعب عليك التعرف على هذه السمات ، ولكنها عادة ما تكون جلية للآخرين .

لقد حان الوقت لتحسمى أمر نفسك . وتجدى طريقة للمساهمة . فعودى لقائمة السمات الإيجابية التى تعرفت عليها فى الفصل الأول ، وفكرى فى إمكانية استخدام بعض هذه المواهب لنفع الآخرين . فكرى ثانية فى اهتماماتك . فما هو الشيء الذى تقدرينه حقاً فى حياتك ؟ وماذا ينمش قلبك حقاً ؟ وماذا بوسعك القيام به لتتحول هذه القيم والاهتمامات لإجراءات ؟

يمكن أن يتخذ العطاء أشكالاً عدة ، فيمكنك البدء بإعداد الطعام لصديق مريض ، أو كتابة رسالة لمحرر ، أو المساهمة بمساعدات غذائية بالجمعيات الخيرية ، أو تدريب فريق رياضى من الفتيات ، أو المساعدة فى تنظيم

الجدول الانتخابية . فالعطاء سهل كتقديم كلمات التشجيع للأشخاص الذين تتعاملين معهم يومياً ، والقيام بأعمال مفيدة ، أو الانحناء باحترام لمن يستحق .

أداة أساسية : قضاياك المحيية

قسمى صفحة من الورق إلى عمودين . وفى العمود الأول اكتبى مهاراتك مثل : هل تجيدين الكتابة على الآلة الكاتبة ؟ هل تجيدين الحياكة أو الطبخ ؟ ربما تكونين متحدثة لبقة أو كاتبة رائعة . هل لديك مهارات مهنية مثل المعرفة الطبية أو القانونية ؟ اكتبى على الأقل خمسة أشياء تجيدينها .

فى العمود الثانى ، اكتبى القضايا أو الموضوعات التى تهتمين فعلاً بها ، فهل أنت متعاطفة مع حقوق الأطفال ؟ أو البيئة ؟ أو مشكلة تورط المراهقات فى الحمل ؟ أو توفير المسكن لمحدودى الدخل ؟ أو الجوع فى العالم ؟ أو القيادة أثناء السكر ؟ أو حرية التعبير عن الرأى ؟ أو معتقداتك الدينية والروحية ؟ ومرة ثانية ، اكتبى - على الأقل - ثلاث قضايا قريبة وعزيزة إلى قلبك .

ما قمت بإعداده يعد بمثابة مرجع للعطاء ، والقضايا المحيية إليك ، فلديك خمس مهارات سوف ترغب أى منظمة أن تساهمى بها مع أعضائها . ولديك أيضاً ثلاثة موضوعات قد ترغبين الاستعانة بمهاراتك ومواهبك للتعامل معها . والآن اخرجى وابعثى عن طريقة للمساهمة مع الآخرين .

أستخدم كل مهاراتي ومواهبى لتكون فى خدمة العالم .

حسن إنفاق الوقت

ليكن قلبك طيباً ؛ فهذا أهم شيء في حياتك
وليس قدر المال الذى حصلت عليه أو الذى
بإمكانك كسبه . فالبراعة الحقيقية هي أن
تحافظى على نقاء قلبك .

” جونى ميتشيل ”

كان الطقس بارداً للغاية فى الخارج ، وانطلقت الرياح عبر الطريق
الجنوبى لمنهاتن مروراً بمكان برجى مركز التجارة العالمى ، البنائين
الذين كانوا فى يوم من الأيام متلاًلأين شامخين ، واللذين لم يعودوا فى
مكانهما كما كانوا ليحميانا من عضة الريح القارسة . حيث بدا الحال
لا يطاق بالنسبة لى أنا الآتية من ” فلوريدا ” . وفى ذهنى ، كنت
أردد مرات ومرات : أنا بائسة للغاية أنا تعيسة للغاية ...
لقد كنا نتردى المعاطف الثقيلة ، والقبعات الصلبة ، وسترات
الأمان البرتقالية ، والكثير من إثباتات الشخصية ، أو كما يقولون
” مستندات المرور ” . لقد كنا فى مهمة زيارة لموقع الأحداث ، لخدمة
ومساعدة الذين يعملون فى جهود رفع الأنقاض بعد هجمات الحادى
عشر من سبتمبر عام ٢٠٠١ نظرت إلى يمينى ورأيت بعض عمال

الإنقاذ يمشطون المنطقة في حركة جادة وبطيئة . يبحثون عن " ... " أنتم تعلمون ما أقصد ، ثم صدمني الواقع . فأنا لا أعرف حتى معنى كلمة بائس أو تعيس ، ولكن هؤلاء العمال يعرفون بالتأكيد .

استمرت في جولتي في المنطقة التي تبلغ مساحتها ستة عشر أكراً ، مع صديقي الجديد " ماك " ، والذي كان متطوعاً . فقدمنا الماء ومشروب الشيكولاتة الساخنة لعمال الإنقاذ في المكان الذي أصبح حفرة من جهنم . ولم أكن أدرك مدى فائدة الشيكولاتة الساخنة والماء اللذين كنا نقدمهما . فيوسع كل من في أمريكا أن يشرب الماء أو الشيكولاتة الساخنة في أي وقت من اليوم . ولكن هؤلاء العمال ، في هذه الظروف ، ليس بوسعهم ترك عملهم للحصول على المشروب الذي يحتاج إليه كل منهم ، أثناء ورديات عملهم الشاق .

مررنا بقاطرة كتب عليها " المشرحة " ، ويا للهول بمجرد أن قرأت الكلمة فررت إلى الجانب الآخر ، ولكن شيئاً ما أوقفني وجعلني أطرق الباب ، كانت الريح تهب بشدة ، وتؤلنا . وحركت الرياح الغبار والأنقاض مما جعل من الصعوبة أن نتنفس ، ففتح الباب ، فانتابني الرعب حين رأيت ما كان بداخل هذا المبنى ، لذا لم أحرك عيني من على السيدة التي فتحت الباب ، وسألتها : " هل ترغبين في بعض الشيكولاتة الساخنة ؟ " ، فأجابت : " شيكولاتة ساخنة ، هل تمزحين ؟ نعم أرغب في بعض منها " .

فسألتها : " بإضافة حلوى الخظمي ؟ " .
فقال غير مصدقة : " لديك أيضاً إضافات ؟ " .
وانفجرت أساريرها وكان اسمها " ماريان " .

بعد ذلك . التقيت و " ماريان " أثناء الراحة في أسفل دار عبادة " سان بيتر " . والتي كانت بمثابة بيت لعمال الإنقاذ وبيت لنا لمدة أسبوع ، تحدثنا قليلاً . وفي الليلة التالية ذهبت إليها ثانية في وقت العشاء ، واصطدمت بحقيقة أن هذه السيدة اللطيفة . رقيقة التصرفات ، تعمل في المشرحة . وليس أية مشرحة ، بل تلك التي أقيمت لضحايا أكثر مناطق بلادنا دماراً ، لم أرد التفكير فيما رآته هذه السيدة خلال الشهور القلائل الماضية .

في نهاية الأسبوع ، أخبرت بموعد آخر وريدة عمل لي بموقع الأحداث ، وحين دخلت دار عبادة " سان بيتر " ، لاحظت " ماريان " جالسة على المائدة . تهلل وجهها حينما رأتنى أهبط الدرج . وقالت : " لقد كنت أبحث عنك " لذا توجهت للمائدة التي تجلس عليها ، فكررت : " لقد كنت أبحث عنك " .

فقلت : " أنا ؟ تبحثين عني أنا ؟ " لم تكن معرفتي بها وطيدة لهذه الدرجة . فلم أكن مسئولة عن القيام بأى عمل سوى الخدمة التطوعية ، فماذا تريد مني يا ترى ؟

سألتها ثانية : " كنت تبحثين عني ؟ " .

هزت كتفها وقالت : " نعم ، كنت أبحث عنك للتو " .

وساد الصمت فأدركت في تلك اللحظة أن " ماريان " لم يكن لديها ما تقول لي ، لا أسئلة ، ولا تعليقات ، لا شيء ، لقد كانت فقط تبحث عني ، لمجرد أن ترى الوجه الودود ، والابتسامة .

علمتني " ماريان " درساً حياتياً مهماً في ذلك الأسبوع بموقع الأحداث ، ألا وهو أن أؤمن ما يمكن أن تقدمه للآخرين من هدايا

دائماً هو وقتنا . فحضورنا ومشاركتنا معهم يمكن أن يكون هدية بل وعظيمة ثمينة للغاية في الواقع .

لم أر " ماريان " منذ ذلك الحين . وكنت أتعجب من سلوكها . أود لو استطعت قضاء بعض الوقت معها ثانية . فقد كان العمل بالوردية الليلية بموقع الأحداث أسوأ تجربة تعرضت لها في حياتي ، ولكن ما تعلمت من دروس في ذلك الجحيم ، سوف يكون كنوزاً أحملها معى للأبد ، لقد كان وقتي هناك بالتأكيد وقتاً أحسنت إنفاقه .

" كارين فورتنر جرانجر "



الدرس الحياتي رقم # ٣ :

احرصى على التراحم

التراحم هو فهم أننا جميعاً متصلون ببعضنا البعض ، وعلى الرغم من اختلاف أجناسنا ، وحالاتنا الاجتماعية والاقتصادية وخلفياتنا العرقية وأعمارنا ، فكلنا متشابهون في جوهرنا . فنحن نتشارك نفس الأحلام ، والمخاوف ، والكفاح ، والحاجات ، والآمال ،

كم جميل أن نعتقد في أننا لسنا في حاجة للانتظار ولو للحظة ، فبوسعنا أن نبدأ الآن ، أن نبدأ ببطء في تغيير العالم!

" آن فرانك "

والسعادة . وتتشارك نفس الرغبة في إشباع رغباتنا وتجنب الشعور بالألم ، وإذا ما تجردنا من المظاهر الكاذبة ، فسنجد أن قلوبنا واحدة .

هناك فكرة خاطئة لدى الكثيرين تتعلق بالسعادة الحقيقية ، إذ يعتقدون أنهم يحصلون عليها بإرضاء نواتهم ، بينما لا يحصل الفرد على تلك السعادة إلا من خلال الإخلاص فى السعى لتحقيق هدف ذى قيمة .
" هيلين كيلر "

وتذوب العوائق التى تحول بيننا فى أوقات الأزمات . فمثلاً حينما نجد أنفسنا مشردين نتسول الطعام ، أو أمهات يسعين لرعاية أسرهن ، أو نساء محطمت يبحثن عن بر الأمان .

يساعدنا التراحم على إدراك أن كل الناس يبذلون أقصى ما بوسعهم ، فى حدود معرفتهم والأدوات المتاحة لهم . ويقلل التراحم اللوم ، ويسمح لك بقبول الآخرين على علتهم رغم اختلافاتهم .

ويبدأ التراحم من البيت ، مع نفسك ، فإذا كنت تنتقدين نفسك وتشقين عليها ، فسوف تميلين لانتقاد الآخرين . أما إذا كنت متراحمة وتقبلين ذاتك ، فسوف يزيد تقبلك للآخرين .

تعريف التراحم :
هو التعاطف مع الآخرين ومراعاة ما يعانون من المحن ، إلى جانب الرغبة فى مساعدتهم على تجاوز هذه المحن .

كم واحدة منكم تتجول بين الناس ، تحكم على هذا وتنتقد هذا ؟ والحقيقة هى أن كلنا نفعل ذلك . فهى طبيقتنا لعدم الاعتراف بأننا لسنا كاملين وأننا غير معصومين من الخطأ ، فمننا من تصرخ فى طفلها فى متجر الدمى ، ومننا من ينهر النادل فى المطعم إن

غذاء الفكر

عاملى نفسك كما تعاملين
صديقتك ، التى تغفرين
أخطأها ، وتتسامحين مع
أوزارها ، وتترققين
معها ، وتقبلينها على
علمها ، ولا تعرضين عليها
المسورة التى ترعبين أن
تكون عليها ، فعاملى ذاتك
بنفس اللطف والرفقة
والتفهم .



أحضر لها طلباً غير الذى أرادت . ومنا من
تتحمل الإبقاء على زواج تتعرض فيه للإهانة
إننا جميعاً نخطئى ونتنقد الآخرين . ولكن
التظاهر بأننا أفضل منهم يسهم فى أن يبقى كل
منا فى معزل عن إخوانه .

يمكن أن ينخذ التعبير عن التراحم أشكالاً
عدة ، فيمكن أن تتبرعى بمالك ، أو تسهمى
بوقتك ، أو تشاركى بأفكارك . فيؤدى تراحمك
إلى ارتباطك بالمجتمع الأكبر ، ويسمح لك
بممارسة التواصل مع الآخرين ، ويمكنك من
التعرف على ما يؤلمهم . وذلك يجعل العالم أكثر
تألفاً ، وأقل وحشة .

مهما كان الموقف ، فالاستجابة المناسبة له

هى التراحم ، فهل بوسعك بسط يدك بالخير

لتقدمى أكثر ما توقعت دائماً أنه بإمكانك تقديمه ؟ هل يمكنك أن
تجدى بداخلك قدراً أكبر من الكرم فتقدمى ما يفوق ما ظننت أنك
قادرة على تقديمه ؟ وليس من قبيل المبالغة أن نقول إن التراحم وحده
ليس كافياً ، فيجب عليك المبادرة باتخاذ خطوة ، وعليك أن تحولى
اهتمامك ورعايتك لخطوات عملية .

أتراحم مع نفسى ، ومع من أحب ، ومع

كل من أتعامل معهم .

أداة أساسية : أماكن يجب أن توضع في الحسين

إذا شعرت بعدم رغبة في الإضافة إلى مواهبك . والمبادرة باتخاذ خطوة ، فيمكنك أن تقصدى موقعاً جيداً وهو www.volunteermatch.com فيحتوى هذا الموقع على أسماء المنظمات المنتشرة في أرجاء البلاد . والتي يمكن أن تكون نوافذ مناسبة للتعبير عن تراحمك . فادخلى إلى الموقع وابحثى عن المنظمة التي تروق لك ، وإذا لم تكونى مستعدة للتطوع بوقتك فى الوقت الراهن ، فقط ألقى بنظرة على آلاف الطرق الممكنة للمشاركة . وحين تصبحين على استعداد ، فسوف يكون لديك بعض الأفكار حول طرق البداية . أما إذا لم يكن الإنترنت متاحاً لك ، فانظرى فى الجرائد المحلية . أو اسألى أمين المكتبة عن فرص التطوع فى مجتمعك .

الدم : شريان الحياة

لا يمكن أن يحمل الفرد مصباحاً ليُضيء به
طريق شخص آخر ، قبل أن ينير
طريقه هو أولاً .

- بن سويتلاند -

لم تزل البسمة على وجهي بعد أن تركت حملة التبرع بالدم ، مع
طفلي الصغيرين . وبينما كنت أرتدى معطفي ، استدار نحوي شخص
ما وقال : " سمعت أن لك أربعة من الأطفال ، فلماذا تعطي الآخرين
دمك ؟ "

ضحكت قائلة : " هل تمزح ؟ حين أتبرع ، يرعى المتطوعون
أطفالاً ، ويطعمونني ، ويمدحونني . ويسمحون لي بأن أستلقي لمدة
عشرين دقيقة ، وتلك صفقة رابحة " .

واحتفظت لنفسى بالسبب الآخر وراء تبرعي بالدم ، فلا يزال هذا
السبب يهز كياني كلما تذكرته . فمنذ ثمانية عشر شهراً ، كان من
المفترض أن أضع طفلي صحيح البدن بصورة طبيعية ، ولكن كان هذا
الطفل مختلفاً .

فقبل ميلاده بلحظات . حدث شيء فظيع ، فقد عانيت من حالة نادرة من انسداد أوعية الغشاء الذي يحيط بالجنين ، فانهار نظام التجلط فى دمي .

وفى اللحظات التى ظهر فيها طفلى للوجود ، وقف أفراد الفريق الطبى وعلى وجوههم نظرات القلق ، وتحشرجت أصواتهم . ووقف زوجى عاجزاً وهو يسمعهم يقولون : " الوقت غير كافٍ الحالة حرجة للغاية نحتاج المزيد من الدم ... لا نعد بإنقاذها ... " . وبعد أن مضت اللحظات الرهيبة ، وإجراء جراحة عاجلة ، ونقل الدم ، سمع الأخبار السارة ، حيث كنت واحدة من المحظوظات ، واحدة من الناجيات من هذه الحالة واللاتى لا يتجاوزن نسبة ١٤٪ . وساهم فى نجاتي ثمانية من الأطباء المهرة الذين تصرفوا بسرعة بالغة ، وتوفر خمسة وعشرين كيساً من الدم .

بعد مرور عام ويوم واحد ، أصبحت قادرة على التبرع بدمى مرة أخرى ، وكم استمتعت بذلك ، انتابت زوجى الحيرة ، فكيف أشرح له تصرفى ؟ ففى مكان ما ، وفى وقت ما ، مد خمسة وعشرون شخصاً أيديهم ، وادخرت دماؤهم للحظة الحاسمة ، وقدموها دون مقابل . وكل ما تلقوه فى المقابل ، بعض الكلمات اللطيفة وكوباً من العصير من متطوعى الجمعيات الطبية .

لم يتبرع هؤلاء الخمسة وعشرون شخصاً لأن هذا أمر مريح ، فقد تركوا أعمالهم ، أو موعداً مهماً ، أو تغيبوا عن العشاء مع الأسرة فى تلك الليلة ، ولم يكن ذلك لأنه ليس لديهم ما يقومون به أفضل من

هذا . بل تبرعوا بدمائهم لأنهم يعلمون أن دمهم سوف يعطى لشخص يحتاجه ، وقد ينقذ حياته .

وكانت دماؤهم هي التي أنقذت حياتي . فلو رأيتنى ساعتها لم تكن لتتخيل أن أبقى حياة . فقد صرت امرأة أخرى وبدت على الصحة . وساعد هؤلاء الأشخاص فى طمأنة الأب الشاب إلى أنه سيحمل زوجته لبيته ليعيشا معاً . وفى مكان ما اليوم ، وفى إحدى طرقات مستشفى ما . هناك زوج شاب آخر مذعور ، أو أب أو أخت أو صديق ، يأملون جميعاً أن يتم إنقاذ حياة أحد أعزائهم . وقد يكون هذا العزيز فى مثل الحالة التي كنت عليها .

ولهذا . تبرعت اليوم بدمى ، وجاء صغارى ليروا إذا ما كان دم أمهم أحمر ، كما كان فى المرة السابقة ، أم أصبح أخضر ، وربطوا ضمادات على أيديهم ليقلدونى ، وفهموا مغزى شريان الحياة . فتناولنا الحلوى وشربنا اللبن ، ورحلت وقد قل دمسى . وامتلأ قلبى بالمشاعر ، وكما ترى ، فقد تبرعت اليوم بدمى ، ولم أشعر بأى شىء سيء .

” إم . ريجينا كرام ”



الدرس الحياتى رقم # ٤ :

نعمة العطاء

العطاء فى حد ذاته ميزة عظيمة ، وخدمة الآخرين هى تعبير عن رد الجميل للحياة ، وبإدراكك لثراء الحياة اليومية ، تتكون لديك

العرفان بجميل الحياة ،
يفتح الطريق أمام الشعور
بكمالها . فنشعر بأن ما
لدينا يكفينا ويزيد ،
ويتحول النكران إلى قبول
والفوضى إلى نظام ،
والغموض إلى وضوح ..
كما يمكن أن يحول
إحساننا بوجبة بسيطة
فراها وليمة ، ويصير
البيت وطناً . والغريب
صديقاً ، ويجعل لماضينا
معنى ، ويجلب الهدوء
لحاضرنا ، ويخلق رؤية
لمستقبلنا .
” ميلودى باتى ”

دوافع طبيعية تجعلك ترغب فى العطاء للعالم
كما أعطاك ، وهو ما يثمر عن حياة ثرية
ومرضية . فعليك التعود على المساهمة فى
المجتمع الأكبر وأظهري ما بداخلك من تراحم
ورعاية ، وأعطى الجميع من الثروة التى تكمن
بداخل ذاتك ، ومن كل ما تمتلكين .

ويتعدى أثر ذلك ما يمكن أن يُقدمه كل فرد
وحده من إسهام ، فبمساعدة الغير ، مهما كان
حجم تلك المساعدة ، يبدأ التفاعل المتسلسل ،
فيمر الشخص الذى أثمرت فيه العطف والرعاية
لشخص آخر ، وينتج عن ذلك أن يصبح
لتصرفاتك أثر سريع الانتشار .

ويمكن أن تتعدد صور مساهماتك ، من تلك
الأفعال عظيمة الأثر ، إلى أبسط صور الود .
وحينما تقطعين خطوات على طريق خلق الحياة
التي تودين أن تعيشيها ، ستجدين نفسك

تعطين أكثر وأكثر ، فسوف تعطين حين تقولين الخير ، وسوف
تعطين حين تسعين لتحقيق أحلامك ، وتعطى حين تفيدى الآخرين

بخبيراتك ومعارفك ، وينتج عن ذلك أن تصير حياتك بمثابة رسالة
فحواها التراحم والتشجيع والإلهام

والسؤال هنا هو : كيف يتسنى لك استخدام الحكمة التي
اكتسبتها من حياتك لفائدة العالم ؟ وكيف يمكنك إفادة العالم
بتحقيق جزء من آماله التي يأس منها ؟ فعلى الرغم من أن معظمنا
يوشكون على التسليم بأننا لا نستطيع تغيير العالم . فما يمكننا فعله -
أو على الأصح - ما علينا فعله هو أن نقوم بشيء - بأى شيء -
لإحداث أى أثر ... والتقدم ولو بخطوة صغيرة فى كل مرة .

حينما أمد يد العون للآخرين ، أشعر بما
يعود به على ذلك من فائدة .

دائرة كاملة

أمتلك حياتي ، وحياتي فقط لذا أُقدِّر ذاتي ،
وأحسن استغلالها .

~ روث بيب هيل ~

يظهر البدر في الأفق على مقربة من الأرض ، شاحباً ، ويمر من أمامه السحاب الرقيق ، وتزيح خطى قدمي أوراق الشجر الساقطة ، وتضع صيحات الأطفال البعيدة في هواء الغابة البارد . كشفت غطاء المصباح المصنوع من ثمرة اليقطين وأضأت الشمعة بيد مرتعشة . ولم يشهد هذا الحدث سوى شبح عابر لم يفهم أن هذه هي أول مرة أعتقد فيها أنني كبرت بالقدر الذي يسمح لي بالقيام بهذا التصرف بمفردى . ولكنني كنت أفهم ذلك . فراقبت باهتمام اللهب المضطرب داخل المصباح ، وشعرت فجأة بأنني كبرت ، فأنا أبلغ من العمر عشر سنوات ، وقادرة على تحمل مسئولية استخدام الثقب دون رقابة ، لأضيء المصباح الذي صنعته من ثمرة القرع ، مستخدمة في ذلك سكيناً حقيقية . وبعد دقائق معدودة سأذهب لجمع الحلوى من البيوت مع الأصدقاء وحدنا دون مصاحبة الآباء لنا لأول مرة في هذا العيد ، فسرى في جسدي شعور بالحيوية . وعبرت عن شعوري

بالابتهاج بالقفز والجري والرقص فى باحة بيتنا الأمامية . شاعرة بالأمان فى هذه الباحة . ومبتهجة لحلول الليل ورؤية الظلال والضباب وضوء القمر . وشعرت بدوار من رائحة القرع المحترق بعد مرور خمسة وعشرين عاماً ، رأيت القمر شبه مكتمل فى الأفق فى مساء يوم العيد . وأنا الآن أقطن منزلاً جديداً . فى ولاية غير التى كنت أعيش بها . ولم يعد الشعور بأنى كبرت مبهجاً كما كان فى الماضى . ولكن الروائح ظلت كما هى : رائحة الأرض . والندى . وأوراق الشجر ، والدخان ، واللهب ، وعبق الحنين إلى الوطن . وكما اعتدت فقد عينت نفسى المسئول عن إضاءة المصابيح المصنوعة من اليقطين . وهذا العام ، أصبح أطفالى كباراً وبدأوا فى الاهتمام بما أقوم به من طقوس . حيث جاءوا معاً وهم يرتدون زى أميرتين من العصور الوسطى وفارس يحمل درعاً لامعاً ويمتطى ظهر الجواد . فقال أحدهم فى شغف : " هل لى أن أقوم بذلك بعدك ؟ " وتبعه الآخرون : " وأنا ، وأنا ، أرغب القيام بذلك ! " . أخبرتهم أنهم ليسوا فى السن التى تسمح بذلك ، فقالت واحدة من أطفالى ذات الثلاثة أعوام : " حسناً ، ومتى سنصل إذن للسن المناسبة ؟ "

أجبت وقد راودتنى الذكرى : " ربما حينما تبليغين العاشرة " . فصاح " رابونزىل " متضجراً : " لن تمنحونا الثقة أبداً ! " . أستطيع الرد عليه ، ولكن لا أرغب فى المجادلة ، وبدلاً من ذلك غيرت مسار الحوار ، وقلت : " هيا يا أصدقاء ، من المستعد للذهاب لجمع الحلوى ؟ ! " ، فتفافز الثلاثة وردوا فى صوت واحد : " أنا ، أنا " ، وزاد حماسهم حتى أنهم بدوا كما لو كانوا يطيرون فى

السماء . وبدأوا الركض والتسابق خلف بعضهم البعض . فلم يبعدوا عن بقع الضوء الخافت التي تصدر عن المصابيح والفوانيس . وفي خضم مرح الصغار . شعرت فجأة بأنني لم أكبر بعد . وأنني مازلت في العاشرة من عمري . وغمرني ثانية النشاط والحيوية . وفقدت بعضاً من وقارى حين شاركت أطفالى رقصهم المجنون فى الباحة الأمامية .

وسرعان ما تعالت صيحاتنا وضحكاتنا وصراخنا وتواثبنا فى الضباب وضوء القمر . صاح أحد الأطفال مبتهجاً : " انظرى يا أماه كم نحن كبار ! إننا لا نخاف حتى من الظلام ! " ، كم هم كبار ! فهم لا يخافون حتى من الظلام ! ، كم هم كبار حقيقة .
وها هم كبيروا فجأة ، وأنا صفرت فجأة ، أرقص تحت ظلال حديقتنا ، تسكرنا رائحة اليقطين المحترق .
" كارين إس . دريسكول "



الدرس الحياتى رقم # ٥ :

ابتهجى واحتفلى

بوصولك معنا لنهاية الكتاب . نهنئك على ما أخذت من خطوات على طريق خلق حياة توفر لك مزيداً من الرضا النفسى . فالقليلات من النساء هن اللاتى لا يجدن صعوبة فى تقدير إنجازاتهن فيقلن من شأنها ثم ينتقلن لما يواجهن بعد ذلك من التحديات . ونادراً ما يبطنن من سرعتهم للسماح لأنفسهن بملاحظة أنهن قد تغيرن ، ويفشلن فى تقدير أنهن أثناء المرور بالخطوات المتعاقبة ، تحدث بالفعل تغييرات ملحوظة فى حياتهن

قد تخجلين من جذب الانتباه إليك ، وقد ترتبكين حين تراودك فكرة الاحتفال بما يحدث لك من تغيرات سواء داخلية أو خارجية . ورغم ذلك ، فمن المهم تقدير ما أنجزت والدرجة التى وصلت إليها من النضج ، ويساهم التشجيع والتقدير فى إنماء بذور التغيير المستقبلى

ويحط الكثير من الناس من قيمة الجهود المبذولة للوصول لحياة طيبة . فافعلى شيئاً لإظهار قبولك وتقديرك لما وصلت إليه من مكانة فى حياتك . وما أنجزته . اشترى لنفسك باقة من الزهور . أو اكتبى لنفسك رسالة تقدير . أو ادعى نفسك لتناول الغداء هناك مميزات معينة للنساء اللاتى يخترن العيش فى الحياة الحقيقية المتكاملة . وفيما يلى بعض من السمات التى تظهر على هؤلاء

يرغبين في الاستفادة مما تعلمنه ، وما مررن به من تجارب وما
يكنن في ذواتهن .

على صلة وثيقة بعاطفتهن ، وحيويتهن ، وحكمتهن ، وتفردهن .
متحررات عند التعبير عن أفكارهن ومشاعرهن وحاجاتهن ويعترفن
بما يكنن داخل ذواتهن من مواطن القوة .

تتسم حياتهن بالصدق مع الذات ، وتحمل مسئولية ذواتهن
وتصرفاتهن وإنجازتهن .

يحترمن أجسادهن لأنها مكنن أرواحهن .

يسعين لتحقيق أحلامهن .

العرفان بالجميل هو
ذاكرة القلب ؟
" مثل فرنسي "

يظهرن قدرتهن على الحب والتفهم

والتراحم .

يدركن صلتهن بالحياة ويسعين لتقديم

إسهامات ذات فائدة للعالم ، ليس من قبيل أداء الواجب

والإجبار ، وإنما لأجل إشباع ذواتهن .

وأخيراً تصدق المرأة الحقيقية نفسها وتثق بها .

هذه هي الصورة التي ستصبحين عليها .

فيصير العالم أفضل ، لأنك واحدة من اللاتي يعشن فيه ، لا جدال

في ذلك ، امنحى نفسك رسالة تقدير لأنك حقاً امرأة محبة وحانية

وملتزمة . ابدئي بالرسالة البسيطة التالية : " أحب ذاتي ،

وأقدرها " ، قولى ذلك لنفسك كل يوم ، أو وقت الحاجة لرفع

معنوياتك ، فالناس كلهم يتوقون للتقدير ، وأنت بشر مثلهم ، وسوف

يعود عليك هذا النوع من التقدير بالتألق والازدهار . قد ينتابك

الارتباك فى بادئ الأمر ، ولكن معظم النساء قد تدربن على إخبار الآخرين بأنهن ينلن الحب والتقدير ، وقد يعتبر بعضهن أنه من الأنانية الإفراط فى جذب الانتباه لأنفسهن ، ولكن ذلك كان يجب أن يحدث منذ فترة طويلة .

فكرى فى الاختلاف الذى سيحدث لك إن قلت لنفسك - بعد استيقاظك فى صباح كل يوم - عبارة حب ، اعتبرى هذا بمثابة قرص من الفيتامينات لتقوية روحك وكونى فخورة بذاتك الحقيقية . واعتزى بذاتك بكل جوانبها ، واعتزى بالمرأة الكامنة بداخلك والمسئولة عن كل ما تقومين به ، والتي تتسم بكل صفاتك .

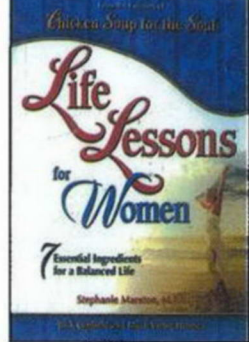
عاهدى نفسك على أن تبدئى كل يوم برسالة التقدير الشخصية هذه واشكرى الله على كل ما وهبك من النعم ، وابدئى الآن فى عيش الحياة التى طالما تمنيتها .

احتفى بكل ما تربيت عليه وبالمرأة التى بداخلى .

اللمسة النهائية

الحياة التي تعشقين

أعدى قائمة بكل ما غيرت من الأساليب التي كنت تستخدمينها في الحياة ، واذكري هل خصصت وقتاً أكثر لذاتك ؟ هل وضعت ذاتك على رأس أولوياتك ؟ هل أصبحت أكبر ثقة ؟ هل تقولين " لا " وتضعين الحدود ببساطة ؟ هل اكتشفت ما يسعدك وجعلته جزءاً من حياتك اليومية ؟ هل أصبحت حياتك أكثر بساطة ؟ هل أصبح لديك استعداد أكثر لطلب العون والنصيحة والمساعدة ؟ هل تدعمين علاقاتك مع أصدقائك وأسرتك ؟ هل اكتشفت طرقاً للاستفادة من كل أيامك ؟ أعدى قائمة واذكري فيها عشر طرق قمت بتحسين حياتك بها ، ويمكن أن تتدرج بداية من التغييرات البسيطة التي يصعب ملاحظتها ، وحتى الإنجازات الأكثر وضوحاً . والمهم هو إحراز التقدم وليس الكمال ، فقدرى كل ما قمت به لخلق الحياة التي تتوقين إليها .



«إن كتاب «دروس من الحياة للمرأة» يعتبر بمثابة حكمة عملية تحفز المرأة وتلهمها. كما أن هذا الكتاب يدعم المرأة في كل مكان ويساعدها على إدراك قيمتها وأهمية المشاركة بإسهاماتها، وذلك بما يتضمنه من قصص من واقع الحياة وخطوات إرشادية عملية.»

- «ديبي فورد» مؤلفة كتابي **«The Right Questions»** و **«The Secret Of The Shadow»** والذين حققا أعلى المبيعات.

«أحب هذا الكتاب ... وأعتقد أنه لا يمكن لأي امرأة أن تستغني عنه.»

- «سينثيا كيرسي» مؤلفة كتاب **«Unstoppable Women»**

«إن هذا الكتاب هدية رائعة؛ فهو صادق، ومحفز، ويمس القلب ... إنه يلقي الضوء على الحياة المتوازنة بطريقة جديدة.»

- «ديانا فون ويلانتز وينتورث» مؤسسة **«The Inside Edge»**

«إن هذا الكتاب مرشد روحي لمساعدة المرأة على عيش أفضل للحياة وتذكر أحلامها ورغباتها المنسية. وبما أنه قد صيغ بطريقة تسودها روح الحب والتعاطف ونفاذ البصيرة، فإنه سيكون بمثابة مساعدة لا تقدر بثمن لأي امرأة تريد خلق حياة أكثر توازناً وذات مغزى وأكثر إمتاعاً.»

د. «باربرا دي أنجيلز»

مؤلفة كتاب: **«What Women Want Men To Know»**

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... not just a Bookstore ... ليست مجرد مكتبة ...



Health
Communications, Inc.®