

نسخة معالجة
ومختصرة

من مؤلف
أفضل الكتب مبيعاً على مستوى العالم

★★★★★

قوة التركيز

فران هيويت و لس هيويت

قوة التركيز

www.ibtesama.com

منتديات مجلة الإبتسامة

للمرأة

كيف تعيشين الحياة
التي ترغبين فيها حقاً

www.ibtesama.com



مكتبة جرير

JARIR BOOKSTORE

not just a bookstore

المعالجة وتخفيض الحجم
فريق العمل بقسم
تحميل كتب مجانية

www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

شكرا لمن قام بسحب الكتاب

يمكنك دوماً أن تحكمي على الكتاب
من خلال من يحتفظون به.

اقرئي ما قاله المتحمسون لهذا الكتاب:



”مطلوب قراءة هذا الكتاب بواسطة النساء من كل الأعمار وكل المستويات، اللاتي يرغبن في عيش الحياة التي يتمنينها، حياة الإبداع، والإشباع، والعاطفة، والمتعة. إنه يحتوي بالفعل على الكثير من النصائح الحكيمة!“

مورين ماكجفرن

موسيقية صاحبة The Music Never Ends و With a Song in My Heart

”هناك العديد من كتب مساعدة الذات التي نتحير في الاختيار من بينها. على أنه من آن لآخر يبرز كتاب ما ويصبح فريداً بين هذه الكتب. وهذا الكتاب متميز بشدة عن البقية.“

باتي أوبري

رئيس Chicken Soup for the Soul Enterprises



”هذا الكتاب الممتاز هو سلوى النساء من كل مناحي الحياة لطبيعته العملية التطبيقية المعلوماتية. إنه يصيب هدفه مباشرة، وأعجبني بصفة خاصة الفصل الخاص بالصفح والتسامح.“

د. ستيفن آر. كوفي

مؤلف كتاب ”العادات السبع للأشخاص الأكثر فعالية“



”من أعظم مميزات النساء قدرتهن على القيام بمهام عدة في آن واحد. فنحن كثيراً ما نتولى أعمالاً أكثر من اللازم وتكون النتيجة في النهاية أن العديد من الأشياء لا يكون لها نفس القدرة ولا الحسم الذي تمنحه عملية التركيز الشديد. هذا الكتاب يجب أن تمتلكه كل النساء.“

د. جوديث بريلز

مؤلفة كتاب The Confidence Factor

”تقرئين من آن لآخر كتاباً يغير فعلاً حياتك. هذا الكتاب هو أحد هذه الكتب“.

كيلى كورتني

مديرة مالية . Crowfoot BMW

”إذا كنت تبحثين عن كتاب يشد انتباهك ويتحدك لتصحيح حياتك؛ فهذا هو!“.

كارولين كريستيسون

مؤلفة كتاب Wake Up, It's Later Than You Think

”لقد ساعدني هذا الكتاب على زيادة ثقتي بنفسي . واكتشفت الكثير عن نفسي . أقدم الآن على المزيد من المخاطر، وأجد توازناً أكبر مؤمنة بقدرتي على تحقيق مستقبل أكثر إشراقاً. أشعر أن نظرتي لحياتي قد تغيرت بالكامل. وكم هذا مثير“.

شيرلي ماكينز

مدربة ومنسقة لبرامج At-Risk Adult Programs



”كتاب رائع ! تعد فران هيويت واحدة من أولئك الأفراد النادرين الذين يستطيعون إرشاد الناس إلى ما يقيدهم، ثم يقدمون حلولاً سهلة وعملية تحررهم“.

جاك كانفيلد

شارك في تأسيس سلسلة Chicken Soup for the Soul

”كنت في السابق من أولئك الذين يسعون لإرضاء الناس. وقد علمني هذا الكتاب الكثير عن الاستقامة وعن أهمية أن أكون واقعية. أنصح كل شخص جاهز لإحداث تغيير في حياته بأن يقرأ هذا الكتاب“.

راي ماكرتيني

وكيل خدمة عملاء في Air Canada

”يجب قراءة هذا الكتاب بالنسبة للنساء من كل الأعمار والخلفيات الثقافية. يبين لك هذا الكتاب كيف تنظرين لنفسك، وأن تكوني نفسك، وأن تحرري نفسك من كل ما يعيقك عن التقدم“.

كيلى بوشارد

رئيسة مؤسسة Bouchard International

”عندما نفذت خطوات العمل الواردة بهذا الكتاب، تفتحت عيناى على حقائق كثيرة. ولقد عدت الآن إلى المسار الصحيح وأصبحت لدي خيارات مجدداً!“

سونيا جوستيلي

نائبة الرئيس، شركة Globi Web Solutions

”يعد هذا الكتاب مرجعاً تطبيقياً هائلاً للنساء الطموحات. إنه مليء بالمعلومات الموثقة والقصص الرائعة الملهمة“.

سينثيا كيرسي

مؤلفة كتاب Unstoppable

”تواجه كل النساء تحدي عيش حياة واقعية متوازنة. وهذا الكتاب يجعلنا وجهاً لوجه أمام القضايا التي تعمي رؤيتنا. ويسمح للنساء بإعادة اكتشاف وإعادة كتابة حياتهن!“.

نولا بيترسون

مديرة مكتب، معهد تخطيط الصحة الشخصية

”ينتهج هذا الكتاب أسلوباً شخصياً قريباً للقضايا التي نواجهها نحن النساء اليوم، ويقدم حلولاً سهلة فعالة ومؤثرة تساعدنا في صنع حياة أكثر سعادة وصحة وأكثر واقعية. يجب على كل النساء قراءته“.

ديبورا دارلنج

مؤلفة كتاب Upsize Woman in a Downsize World



”بالدعابة والخفة والرشاقة وفطنة فريدة. تلقي فران هيويت الضوء على ما هو معتاد بوسائل غير تقليدية أو معتادة”.

روزيتا بيريز

رئيسة مؤسسة Creative Living Programs Inc

”هذا الكتاب يصل إلى لب القضايا، ليس فيما يخص النساء فقط، بل كل البشر. يتناول الكتاب القضايا بصيغة سهلة القراءة والفهم. ويقدم إجابات وحلولاً مفيدة للتغلب على قضايا ومشكلات الحياة”.

باتي أندرسون

تنفيذية حسابات. شركة Shine FM

”كتاب مليء بالفطنة والسلاسة وسهل القراءة”.

سيسى جريبس

مؤلفة كتاب Inspired Success



”لنأمل أن يتناول هذا الكتاب كل زوج، أو أخ، أو أب، أو زميل عمل يعثر عليه. فبمجرد أن يقرأ أول ثلاث صفحات فيه سيجد نفسه منجذباً إلى إتمامه. فحتى لو كان هذا الكتاب مخصصاً للنساء، فإن له نفس القيمة لدى الرجال أيضاً”.

باتريشيا فريب

مدربة أساليب عرض البيع

”لقد أدهشني ما يقدمه هذا الكتاب لقرائه من عناية وألفة ومودة. إذا كنت تتوقين لما هو أكثر ولكنك غير واثقة من كيفية امتلاكه، فإن هذا الكتاب هو خارطة طريقك!”.

باري سبيلتشاك

مؤلف Let's Talk...About Relationships

”لقد أمدني هذا الكتاب بالأدوات التي تساعدني على الإيمان بذاتي. لقد امتلكت شجاعة النظر إلى داخلي، والإعجاب بما رأيت.”

ديبي هيندرز

صاحبة مشروع منزلي

”من السهل جداً أن يغرق المرء في خضم سباق فئران الحياة العصرية بما فيه من سرعة وتوتر. لقد ساعدني هذا الكتاب على التركيز فيما أريده من حياتي. وأنا الآن أكثر تركيزاً على ذاتي كإنسان. وعلى علاقاتي الأكثر أهمية.”

سوزان نيكول

معلمة في مؤسسة Early Childhood Training

”من الصعب عليّ عادة أن أجلس لقراءة كتاب. كنت متشككة ولكنني قررت تجربة هذا الكتاب. وجدته واضحاً وموجزاً ويصل إلى لب الموضوع بشكل منظم وسهل وجذاب يشد القارئ. وما قرأته وجدته حقيقياً. والأفضل أن الحلول كان من السهل تطبيقها. إنني الآن أشتري نسخاً أقدمها لموظفي وأصدقائي والعائلة.”

كوني كوينتون

شريك بشركة Distinctive Catering Inc

”سيلهمك هذا الكتاب لكي تكتشفي إمكانياتك كامرأة.”

شارلين ماسي

المدير التنفيذي لشركة About Staffing Ltd

”اشتري هذا الكتاب الآن، ودوني اسمك عليه، ولا تعيره لأحد. لن تستعيديه أبداً إذا أعرتة لأحد!”

إيرين ساكستون

رئيسة شركة The Idea Network, Inc



”نصائح قيمة وإرشادات عملية تناسب متطلبات حياة العصر المعقدة. إنه كتاب تحتاج كل امرأة لقراءته.”

إيلين ماكنار

مؤلفة The Resilient Spirit

”أخيراً! جرعة صحية من فطنة افتقدناها. ستساعدك خطوات العمل التطبيقية على صنع توازن ممتاز. يجب على كل امرأة عاملة أن تقرأه.”

إيرين بيسي

رئيسة شركة Irene Besse Keyboards Ltd

”على كل امرأة قراءة هذا الكتاب. ولا ضير من أن يقرأه الرجال أيضاً!”

نانسي ميتشيل أوتيو

مؤلفة مشاركة في كتاب Chicken Soup for the Christian Woman's Soul

”تهانئي يا فران! لسوف تلهم قصتك الشخصية ودروس الحياة التي نسجتها عبر صفحات هذا الكتاب قارئتك لينهضن، ويتحركن. ويبقين يقظات.”

إيرلين فينينج

مؤلفة ومتحدثة عالمية

”كتاب كاشف. وفاحص. ومقنع! لقد ألهمني هذا الكتاب الشيق لأتحدى سلوكياتي المدمرة للذات. إنه أحد أفضل الهدايا التي أهديتها لنفسي منذ فترة طويلة لما قدمه لي من نصائح وفوائد وبصيرة.”

ماري والاس

رئيسة شركة Wallace Design and Space Planning Inc

”لقد أوضح لي هذا الكتاب أنني وحدي المسئولة عن جودة حياتي. وعن تعليم أطفالي أن التوجه والموقف هما كل شيء.”

أنا ألتون

أم وحيدة

”هل أنت جاهزة لتزديدي من قدراتك؟ إن كلمات فران الحكيمة في هذا الكتاب مقدمة بكل حماس وبأساليب عملية تساعدك على إطلاق قدراتك الشخصية الحبيسة.”

بيني كيللي

كبير المديرين التنفيذيين . Mary Kay Cosmetics



”يوضح هذا الكتاب لماذا وكيف أن التركيز الشديد هو القوة التي ستحرك.”

د. دينيس وايتلي

مؤلف كتاب The Psychology of Winning

قوة التركيز للمرأة

فران هيويت ولس هيويت

قوة التركيز



كيف تعيشين الحياة
التي ترغبين فيها حقاً

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
...not just a bookstore...
...ليست مجرد مكتبة...

للتعرف على فروعنا في

المملكة العربية السعودية - قطر - الكويت - الإمارات العربية المتحدة
نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت www.jarirbookstore.com
للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: jbpublishments@jarirbookstore.com

تحديد مسؤولية / إخلاء مسؤولية من أي ضمان

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

إعادة طبع الطبعة الخامسة ٢٠١٠

حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لمكتبة جرير

Original title: The Power of Focus Women.

Copyright © 2003 Health Communications, Inc.

**Published under arrangement with HEALTH COMMUNICATIONS INC.,
Deerfield Beach, FL, USA.**

ARABIC language edition published by JARIR BOOKSTORE.

Copyright © 2005. All rights reserved.

No part of this book may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted in any form or by any means including electronic, mechanical, photocopying, recording, scanning or otherwise.

The Power *of* **FOCUS** *for* **Women**



Fran Hewitt
Les Hewitt

 **مكتبة جرير**
JARIR BOOKSTORE
not just a Bookstore ليست مجرد مكتبة


HCI

فران

إلى لس . زوجي الرائع ،
الذي آمن بي دائماً .

أشكرك لمنحي أجنحة أطيّر بها .

إلى طفليّ المدهشين .

جنيفر وأندرو .

أنتما كنز حياتي .

لس

إلى فران . الشريكة الرائعة والزوجة

والأم والنموذج المحتذى .

إن قدرتك على التركيز رهيبه .

إلى روزيتا بيريز وكل النساء الشجاعات

اللاتي يواصلن مشاركة بقية العالم

موسيقاهن الفريدة .

جدول المحتويات

١	المقدمة
استراتيجية التركيز رقم ١	
٧	الخروج من الصندوق!
٩	العقبات الخمسة
١٨	تغيير الآخرين
٢١	يوم اليأس
٢٤	متعة التحفيز
٢٧	إقناع الآخرين عند التغيير
٣٣	خطوات العمل
الالتزام بالتغيير	
استراتيجية التركيز رقم ٢	
٣٦	حان وقت الصدق
٣٧	هل أنت تائهة؟
٣٨	الحقيقة الخارجية في مقابل الوهم الداخلي
٤٠	أين ذهبت شخصيتك الحقيقية؟
٤٣	انزع قناعك
٤٤	الأقنعة الخمسة الأكثر شيوعاً
٥٧	الأدوار والمسئوليات
٥٩	ما الألقاب التي تستخدمينها؟
٦٤	خطوات العمل
الأدوار، والأقنعة، والألقاب	

استراتيجية التركيز رقم ٣

٦٩	الانتصار في معركة تقدير الذات
٧٢	التقدير الزائف للذات
٧٧	سنة أحجار لبناء تقدير سليم للذات
٩٨	خطوات العمل

تغيير المعتقدات. والتقدم نحو قبول الذات

استراتيجية التركيز رقم ٤

١٠٣	التوازن: تحدي القرن
١٠٥	المرج بين العمل والعائلة
١١٠	التخلص من بعض المهام
١١٥	المعايير والتوقعات
١١٨	عيشي حياة مميزة
١٢٣	رتب أولوية قيمك
١٢٥	تغلب على مصيدة الوقت
١٣٦	خطوات العمل

تخفيف الضغط، واستئجار المساعدة، وترتيب أولوية قيمك

استراتيجية التركيز رقم ٥

١٣٩	فوائد الحدود
١٤٠	الحدود الشخصية
١٤٢	وضع الحدود
١٤٥	تجنبي الإفراط
١٤٧	الحدود المرنة
١٤٩	ثلاثة عناصر من أجل الحرية
١٦٢	خطوات العمل

العلاقات. والحدود، وقول "لا"

جدول المحتويات

استراتيجية التركيز رقم ٦

١٦٥	تخلصي من الأعباء الأربعة
١٦٥	السعي وراء الكمال. والشعور بالذنب، والقلق، والغضب
١٦٦	السعي وراء الكمال: سلاح ذو حدين
١٧٦	ثلاثة أشياء تمتص طاقتك: الشعور بالذنب، والقلق، والغضب
١٨٦	تعلمي الصفح
١٩٩	خطوات العمل
	التعامل مع الشعور بالذنب، وعملية الحقيقة الكاملة

استراتيجية التركيز رقم ٧

٢٠٢	الثلاثي المخادع: المظهر، والصحة، والمال
٢٠٤	تقبلي صورة جسدك
٢٠٧	اعتني بصحة جسدك
٢١٠	سيطري على نظامك الغذائي وطعامك
٢١٦	تمتعي باللياقة البدنية
٢٢٢	سحر شرب الماء
٢٢٥	أنت والمال
٢٢٦	الطريق إلى الأمان المالي
٢٣٤	عاداتك ستحدد مستقبلك
٢٤٠	خطوات العمل
	المظهر، والصحة، والمال، العادات الفعالة

استراتيجية التركيز رقم ٨

٢٤٢	اتخذي قراراً بأن تكوني سعيدة
٢٤٣	حددي وقتاً للتفكير
٢٤٥	اصنعي صورتك الخاصة
٢٤٧	ركزي على أفضل ما يمكنك القيام به
٢٥٢	عقبات في طريق السعادة
٢٥٥	توقفي عن تركيزك السلبي

جدول المحتويات

٢٥٨	اضحكي وكوني سعيدة
٢٦٢	امنحي تقديراً إيجابياً
٢٦٥	أشعلي نيران حماسك من جديد
٢٧٠	ثلاث خطوات: لا فشل
٢٧٢	النجاح أم المعنى
٢٧٩	خطوات العمل
	اعثري على السعادة الحقيقية، وركزي على ما تريدينه، وعيشي الحياة بهدف
٢٨١	كلمة أخيرة
٢٨٣	قوة التركيز للنساء
٢٨٣	ورشة عمل
٢٨٤	مؤلفا الكتاب

شكر وتقدير

يقول البعض إن نشر كتاب يشبه الولادة لأول مرة. في البداية لا تعرفين بالتأكيد كيف سيكون شكل المولود الجديد وما إذا كان سيلقى استحسان الجميع أم لا. وقبل شهر من الموعد المحدد يكون هناك القلق والتوتر والتردد وأحياناً الفزع. ويزداد الضغط مع اقتراب موعد الولادة ويبدو الأمر وكأن الطفل لن يولد في وقته المحدد.

لقد اجتزت كل هذه الأحاسيس طوال هذا المشروع. وجاءت عليّ أوقات كنت فيها متوترة وغير واثقة. وأيام تملكني فيها الشك في الذات. وكان امتلاك دعم تام من فريق عظيم هو السبب الرئيسي في أن يصبح هذا الكتاب أمراً واقعاً. هناك الكثير ممن يجب عليّ شكرهم. أولاً، "لس" زوجي الرائع -والذي اشترك في التأليف- لإيمانه المتواصل بي ودعمه الذي لا يصدق من البداية وحتى النهاية. أحبك.

شكر كبير أقدمه إلى لين مورشباشير في مكتب Achievers Canada Office لعملها الرائع على الآلة الكاتبة وعلى تعاونها وعملها لساعات إضافية. أما اللغز فهو كيف استطعت فك شفرة خط يد "لس"! وأشكر جورجينا فورست التي ضاعفت جهدها في الكتابة على الكمبيوتر. بالإضافة إلى العمل على الحصول على التصاريح. والمراجع. والرسوم الكارتونية، والتأكد من وصول التقييم في وقته. أشكر ركن علي الحفاظ على انتظام العمل أيضاً. ولقد قامت إيلسا كولينز أومان وكذلك رود تشابمان -المحرران- بعمل رائع. أشكر يا رود لتقبلك السهر لساعات طوال خلال الأسابيع القليلة الماضية. كما أوجه شكراً خاصاً إلى جيل بوكوك الذي أدى عملاً جيداً يتضح في تصميم الغلاف والنص الداخلي والتنسيق. نقدر جميعاً صبرك وتعاونك والتزامك طوال الأيام الأخيرة والتي عملت بها لخمس عشرة ساعة يومياً. كذلك أشكر سو كراوتشوك لعملها الابتدائي على الغلاف، وكريس سميث لخبرتها. وتقدير خاص للجنة القراءة التي محصت كل جانب في النص وقدمت نصائح لا غنى عنها: أنا ألتون، وبوني إليوت، وكارولين كرستنسرين، وفرهانا دالا، وجورجينا فورست، ولويس كينزمان، وفيرنا ماسودا، وسوزان هاريس.

شكر وتقدير

نحن ممتنان لطاقتهم والعمل في أتشيفرز Achievers. خاصة جين رومين التي حافظت على سلاسة العمل في الإدارة. والشكر لديد هاريس لإنجازه السريع في مشروعات المبيعات والتسويق الجديدة. كما نرغب في شكر صاحبة دور رئيسي وهي مستشارتنا جيلين هوبر. التي نفذت عدة نظم جديدة في غيابنا. وكل الامتنان كذلك إلى كارول ستيفنز لمراجعتها الدائمة لحساباتنا المالية.

ونشكر كل الفريق الذي ضحى عن طيب خاطر بالوقت والجهد في ورش عمل Inner Circle: إيلين هيد. ذراعي اليمنى التي شجعتني كثيراً عبر السنين، وسالي أدامز التي حافظت على انتظام العمل. وسيندي واطس لحماسها ودفء قلبها. وكل الذين دعموا العمل بإخلاص. وإلى بيجي ماكجين لإخلاصها وتفانيها في العمل.

وإلى جنيفر وأندرو. لقد جعلتماني فخورة لكوني أمكما. أشكركما لصبركما وتفهمكما طوال هذا المشروع. كما أحبك يا أبي. والكثير مما في رحلة حياتي تضمن اكتشاف هذا الحب، أشكر. وإلى كاثرين، وتريش. وأنا. وجيرالدين. وويليام. وكل عائلتي. أنا محظوظة لأنكم جزء من حياتي.

ولقد أسعدنا الحظ -أنا ولي- عبر السنين بالعديد من الأساتذة والمرشدين الرائعين. وهم أكثر من أن نذكرهم هنا. إلا أن هناك كلمة امتنان خاصة لجاك كانفيلد. وباري سبليتشك. ومارك فيكتور هانسين. وجيم رون. وروزيتا بيريز. وإيلين ماكنار. وكذلك جورج أدير، وفاليري مورس، وبيتر دانييلز. وإد فورمان، وإيرلين فينينج. وجلينا سالسبري. وباتريشيا فريب. لقد كان لتشجيعكم وحكمتم دور بارز في نمونا وتطورنا. وشكر عظيم لفريق العمل الرائع بشركة Health Communication Inc. لمنحنا الفرصة لتقديم هذا الكتاب: الناشر بيتر فيجسو ومساعدته التنفيذي بات هولدمورث. وتوم ساند. وتيري بيرك. وكيم ويس. وبريت ووتر. ولوري جولدن، وتوم جالفين. وكلمة ثناء خاصة لكبير المحررين أليسون جانس لإرشاداتك الخبيرة وصبرك وتفهمك.

شكر وتقدير

وفي النهاية نقدم -أنا ولي- الامتنان العميق لكل النساء الشجاعات اللاتي شاركن بقصصهن وقدمن الإلهام والدليل القاطع الذي يثبت أن من يقفز قفزة الثقة يمكنه أن يعيش الحياة التي يرغبها حقاً.

كيف تحقّقين الاستفادة القصوى من هذا الكتاب

اقرّني الكتاب ومعك قلم ودفتر ملاحظات. لكي تدوني أفضل الأفكار التي تطرأ لك. يمكنكِ قراءة الكتاب بالكامل ثم إكمال خطوات العمل فيما بعد، أو إذا رغبت. فأكملي كل فصل بخطوات العمل الخاصة به.

اجعلي من الكتاب مرجعاً دائماً يرشدك في الأسابيع والشهور والسنوات القادمة. وإليك نصيحة أخرى. فكّري في تكوين نادٍ للكتاب مع صديقاتك المهتمات بتنمية الذات. اقرّأي فصلاً واحداً كل أسبوع ثم تجمعن على الغداء أو القهوة للتناقش حول ما قمتن بقراءته. وتأكدن من أن الحوار سيكون بناءً!

المقدمة

جذبت حزام الأمان حول جسده الواهن وعدلت من وضعه في المقعد. كان المرض الطويل قد نال منه. وبدا في نصف حجمه الطبيعي. لقد منح المستشفى والدي يوم فسحة لكي أتمكن من اصطحابه إلى المنزل لعدة ساعات. غالبت دموعي وأنا أنظر إلى هيكله المتضائل البالغ من العمر اثنتين وثمانين سنة. وتساءلت كيف كنت أخاف من هذا الرجل. إلا أن تلك كانت هي الحقيقة لسنوات عديدة.

لقد سلبه المرض قواه وقدراته. على أنه اكتسب تدريجياً صفتين رائعتين: التواضع والامتنان. لقد ذهببت العصبية. كنت أقف أنا وأخواتي وإخوتي حول فراشه بالمستشفى - في لحظاته التي كان يفيق فيها- كالفراخ الجائعة. تنتظر إطعامها ببضع كلمات حب. كطفل في رحلة إلى الحقل يتمتع بكل تفصيطة صغيرة، بالموسيقى في الراديو، وبانعكاس الشمس الدافئة على وجهه. وبالأزهار في الحديقة. ثم حدث ما انتظرتة! لكم تمنيت لو أمكنني الاحتفاظ بتلك اللحظة على شريط فيديو لإعادتها مراراً وتكراراً. لقد انتظرتها طوال حياتي. لقد التفت إليّ قائلاً: "فران، أود أن تعلمي كم أنا فخور بك. إنني أحبك". مكثت تلك الكلمات في الفراغ بيني وبينه، حتى التقطتها سريعاً وأسكنتها طيات قلبي.

"في لحظة قد يلتئم الجرح، وفي لحظة قد يفتح القلب".

- تريزا هاجينز/كين جونستون

(من أغنية: In a Moment)

كنت سعيدة لسماع والدي يقول تلك الكلمات. تلك الميزة الرائعة لا تتاح للكثيرين. في عملي كمنظمة للحلقات والندوات أقابل نساء من كل مناحي الحياة عانين من ألم افتقاد التقدير والتأييد. عديدات منهن يشعرن بأن لا أحد يحبهن أو يقدرهن وبالتالي يجدن صعوبة في توطيد العلاقات والعيش حياة تملؤها المتعة.

يدور هذا الكتاب حول إثبات ودعم الذات، والقضايا الأخرى العديدة التي تهتم المرأة. يدور حول الشجاعة والمتعة والألم والأعباء التي تدفعك دفعاً نحو -أو تعيقك عن- أن تحيي الحياة التي ترغبينها حقاً. كما أنه يدور أيضاً حول قوة التركيز. ستتعلمين كيفية وضع حدود جديدة وأهداف مثيرة من شأنها أن تدعم ثقتك وتثري علاقاتك الأهم. وتحرر الكثير من وقتك ليكون لك وحدك.

هذا كتاب لكل النساء. سيناسبك أياً كان وضعك في الحياة. وأياً كانت الظروف التي تواجهينها. ستجدين فيه القيمة المطلوبة. أقول ذلك بكل إخلاص. لأن استراتيجيات التركيز التي أنتِ بصدد تعلمها قد غيرت بشكل دراماتيكي من حياتي للأفضل. نشأت أفكار هذا الكتاب مع مرور الوقت، بينما كنت أتجاوز بنجاح تحديات شخصية مهمة وأستمع إلى قصص العديد من النساء المميزات اللاتي قمن بما قمت به. وقد شرفت بلقاء بعض منهن خلال عملي طوال العشرين عاماً الأخيرة. وسأقدم العديداً منهن في صفحات هذا الكتاب.

أود أن أقدم خلفية موجزة قبل أن نبدأ: لقد ولدت وتربيت في أيرلندا الشمالية. ترعرعت في عائلة مكونة من ستة أطفال. فكان من الصعب أن نشعر بالخصوصية والحب. كان الكل يتنافس ليكون محور الاهتمام. كانت أمي ريفية فهمت متطلبات العمل الشاق. ولم تتوقف أبداً عن القيام بواجباتها رغم الأطفال الستة. وكان والدي صاحب السطوة. كان نافذ الصبر وغالباً ما ينفجر صاباً براكين غضبه علينا. كنت أخافه بسبب مزاجه العصبي طوال معظم سنواتي الأولى.

كان من المعتاد في الخمسينيات والستينيات أن يعاقب الأطفال داخل المنزل وفي المدرسة، خاصة باستخدام عصا الخيزران. فعشت كابوساً وأنا في سن الخامسة، ومع دخول المدرسة. محتملة التعرض للضرب بالعصا وللمهانة بشكل منتظم على أيدي معلمي. وربما عانيت كثيراً بسبب طبعي الحساس. كما أن تلك التجارب أصابتني بجرح لم يندمل لسنين طوال. أصبح الصراع مع احترامي المتواضع لذاتي أحد أهم صراعاتي. تعرضت في سن الحادية عشرة للاعتداء الجنسي على يد أحد أصدقاء العائلة، وكان شخصاً وثقت به. لم أستطع إخبار أحد. ومع عدم وجود ملجأ ألوذ به، بلعت ألمي وواريت عاري في صمت.

بدأت الحرب -أو الاضطرابات كما كانت تُسمى- في أيرلندا الشمالية حينما كنت في الثالثة عشرة. وتساعد التوتر في المنزل. وحامت سحابة خوف أخرى حول حياة

العائلة. كنت أسمع انفجار القنابل ليلاً. وبدأ والدي في حمل بندقية. كانت أية طريقة على الباب تثير الرعب في نفوس أفراد الأسرة، وكنت مقتنعة بأن والدي سيصاب برصاصة.

وبالرغم من كل ذلك، ضحت عائلتي بالمال لكي ترسلني إلى مدرسة جيدة. ومع بداية جديدة ومدرسين جدد، وجدت لنفسي موضع قدم في الحياة الأكاديمية. وواصلت دراستي الجامعية مع وظيفتي الأولى في مركز الأشعة بمستشفى فيكتوريا الملكي في قلب إحدى أكثر المناطق اضطراباً في بلفاست. كانت منطقة خطيرة، ووقعت أكثر من مرة في مناطق تبادل نيران أثناء عودتي من العمل. ولكن كنت محظوظة بالنجاة في كل مرة. ذات مرة، وجدت نفسي أحرق في فوهة بندقية في يد مراهق متهور كان يختطف الحافلة التي كنت أستقلها. كنت في ذلك الوقت وحيدة. وشعرت بالإطراء وأنا أرى اهتمام الجنود البريطانيين حينما أتوا ومعهم عربة الإسعاف. وخاطرت بحياتي بذهابي إلى حفلات الرقص بالثكنات العسكرية. كان تصرفاً طائشاً، ولكنني كنت نموذجاً لمراهقة ظنت أن لا سوء يمكن أن يحقق بها.

رأيت في المستشفى رأي العين ما يمكن أن تفعله الحرب بالجسد البشري. شهدت آلاماً وعذاباً يفوق الإدراك، وأناساً يكرهون آخرين لا لشيء سوى ضيق العقول، ورأيت جيراناً ينقلبون على جيرانهم. وبعدها فقدت صديقاً في انفجار مروع أدركت كم أصبحت متبلدة الإحساس تجاه كل هذا الألم من حولي. وكان هذا إيذاناً بالخروج من كل ذلك. التقيت بـ "لسر" -الذي أصبح زوجي بعد ذلك- مصادفة. وبعد خطبتنا قرنا الهجرة إلى كندا. وأن حياتي أن تبدأ من جديد عند الحادية والعشرين. تزوجنا بعد سنتين في بلدة ألبرتا الجميلة وكنت سعيدة.

عندما بلغت التاسعة والعشرين كان لدي طفلان جميلان، جنيفر وأندرو. كان لسر قد بدأ عمله الخاص بالندوات، وكنت أتلقى تدريباً على تنمية الذات كل شهر. أعجبت بهذا الوسط الإيجابي وفرصة التعلم. وطوال الوقت كان همي هو مستقبل أولادي. كنت أريد أن أكون أفضل أم. فقرأت كل كتاب حول هذا الموضوع والتحقت بكل حلقة دراسية للآباء. وبعد ذلك التحقت بالجامعة وسرعان ما أصبحت أعد حلقاتي الخاصة للآباء.

كان تعليم أساليب تربية الأبناء لمجموعات الأمهات الشابات أمراً مفيداً. أدهشني سرعة استجابتهن ورغبتهم في الحديث عن بعض القضايا الشخصية التي يواجهنها.

وهذا منحني الإحساس الأول بعلمي الحالي . لكن الأمر تطلب العديد من السنوات ليصبح حقيقة .

وبعد سنوات عدة، أرادت الحياة اختباري من جديد . فأصبت وأنا في الثالثة والثلاثين بسرطان الثدي . وكان هذا بالنسبة لي ولنساء أخريات هو أكبر تحد واجهته في حياتي . كان السرطان في مراحل المتقدمة وكان التشخيص خطراً . علمت أن ما تبقى لي في الحياة لا يزيد عن خمس سنوات . وهأنذا أسقط ضحية الخوف مرة أخرى . على أنني أحسست هذه المرة بأن لا مفر . وعندما أتأمل في الأمر ، أجد أن صراعي مع السرطان كان قوة الدفع تجاه التغيير . وأن أبداً حياة أعيشها إلى أقصى مدى . وكان يكمن وراء الخوف النار التي تنتظر من يوقدها والحماس الذي ينتظر من يحرره .

والآن -وبعد أن عشت أطول بكثير من الفترة التي قدروها لي - أصبحت متحمسة لعملية . وانخرطت لأكثر من عشرين سنة في دراسة تنمية الذات والسلوك البشري . وطوال ذلك الوقت اشتركت في أكثر من خمسمائة برنامج وأقيمت عدداً هائلاً من ورش العمل المخصصة للنساء .

منحتني كتابة الكتب والتدريس بالندوات وإقامة ورش العمل إحساساً قوياً بالغرض من حياتي وأعطت حياتي نفسها المعنى والمتعة . إن برامجي تفاعلية تجريبية بشدة . تكون لدي في كل ورشة عمل الفرصة لقضاء ثلاثة أيام كاملة ما بين خمس عشرة وعشرين امرأة من مختلف المستويات . وكان من المفيد بشكل فائق أن أساعد تلك النسوة في أن يصبحن على دراية بما يقف حجر عثرة أمامهن ، وأن أسهل عليهن سبل الحل . وأن أفتح قلوبهن على إمكانيات حياة ممتعة تملؤها العاطفة . أشعر بأنني محظوظة لقيامي بهذا العمل . وتتكرر نفس القضايا في تلك الورش باستمرار . تحديات مع ماضٍ مؤلم . ومعتقدات مقيدة . واعتداءات ، ومشاعر بؤساء القيمة . لقد ألهمني العمل مع تلك النسوة أن أكتب هذا الكتاب .

يقولون إن المعلمين أكثر من يتعلمون . وعبر السنين . تعلمت بالتدريج كيف يمكن أن أتقبل -وأتغلب على- الماضي المؤلم . ومن دون تعلم ذلك ما كنت سأشعر بأنني مؤهلة ، أو أنني أمتلك الجرأة لكي أعلم الآخرين عن الحياة . إنني لا أتظاهر مطلقاً بأنني أعرف أشياء لم أجربها في حياتي .

المقدمة

لقد منحنتني رحلة العمر التعاطف والفهم والرحمة تجاه الآخرين. وتلك المشاعر هي أساس عملي اليوم. لقد كتبت هذا الكتاب وفي ذهني كل امرأة، والتحديات العديدة التي نواجهها جميعاً في خضم هذا العالم المعقد.

سوف نبدأ بإلقاء نظرة على التغيير. العديد منا يخشى التغيير. إلا أنه ضروري. إذا كنتِ ترغبين في رؤية تحسن يحدث في حياتك. وسنلقي معاً نظرة على الوسائل التي يعيقنا بها الخوف. وكيف يمكن أن نتجاوزه. لقد كان الخوف من أوائل التحديات التي واجهتني. ولقد اكتشفت أن مواجهة الخوف هي أفضل وسيلة للتغلب عليه.

هل هناك شيء تودين تغييره؟ هل أنتِ مترددة في تحمل المخاطرة؟ سأعرض عليك في هذا الكتاب معادلة لا يعرفها الكثير تسمى "ثلاث خطوات ولا فشل" ستجعل من عملية التغيير أمراً أسهل بالنسبة لك.

سوف نبني على هذا الأساس من خلال تناول بعض القضايا الكبيرة. ومن أهم هذه القضايا قضية الصحة والثقة. الخبرة علمتني أنه كلما كنتِ صادقة في هدفك أحسستِ بالقوة. ستتعلمين كيف تكونين واقعية وكيف تزيلين عنك الأقنعة التي تختفين وراءها. فأن تكوني ذاتك الحقيقية هو أفضل السبل للتححرر.

ويعد تقدير الذات من القضايا الأخرى الأكثر أهمية بالنسبة للمرأة، فهو يؤثر على كل جوانب حياتها. ستكتشفين كيفية بناء تقدير سليم للذات، من داخل ذاتك ونحو الخارج. لقد اكتشفت أن هناك أربعة أعباء مميّزة تستنزف طاقتك: السعي للكمال، والإحساس بالذنب، والقلق، والغضب. ستتعلمين كيفية الخلاص من كل تلك القوى السلبية. وأياً كان ما تضعه الحياة في طريقك، فستمتلكين الثقة والقدرة على العودة سريعاً إلى الطريق الصحيح.

ضغوط الوقت ومشاكل الحياة العصرية تجعل النساء يتقن لإيجاد لمحة توازن في حياتهن. هل شعرت يوماً بالضغط وأنتِ تحاولين إقحام كل شيء في قائمة المهام التي ينبغي عليك القيام بها؟ الفصل ٤ يدور كله حول التوازن. قراءة هذا الفصل ستحل تلك القضية لك، وستساعدك على استعادة اتزانك العقلي.

تحتاج كل النساء أيضاً إلى المساعدة في مجال وضع الحدود. من الضروري تعلم متى تقولين لا، خاصة في مواجهة العديد من الالتزامات والمسئوليات. لقد اعتدت أن أواجه صعوبة في ذلك. وأنا الآن من الدعاة الأقوياء لوضع الحدود، فهي تمنحنا الحرية. عندما تضعين بإرادتك حدوداً صحيحة، فستوفرين وقتاً أكبر لنفسك. التخلي عن الاحتياج إلى

إرضاء الآخرين يعد من وسائل استعادة حياتك الخاصة. وسيوضح لك هذا الكتاب كيفية القيام بذلك دون إحساس بالذنب. ستحصلين كمكافأة على قدرة أفضل على التواصل والانفتاح مع عائلتك وزملاء عملك.

وقضايا الصورة الشخصية. وقضايا الصحة. والقلق بشأن المال يمكن أن تصنع ضغطاً كبيراً. سوف تتعلمين الخروج من قبضة الضغط الإعلامي والعودة إلى أساسيات الفطرة السليمة. سيساعدك الفصل ٧ على تحقيق أسلوب حياة سليم وقوة في الوضع المالي. وفي الختام. سنستكشف موضوعات السعادة والعيش من أجل الهدف. هل تودين حياً ومنتعة أكبر في حياتك؟ هل تبحثين عن المزيد من المعنى والإشباع؟ تلك الموضوعات القوية ستكون مصدر إلهام لك.

لقد طلبت من لسر -زوجي والمؤلف المشارك الذي كتب أول كتاب في هذه السلسلة، وهو كتاب "قوة التركيز" Power of Focus- أن يقدم وجهة نظر الرجل حول تلك القضايا. أحياناً تجد النساء صعوبة في تبين سبب تفكير الرجال بالطريقة التي يفكرون بها. والعكس. وعند نهاية الكتاب. سيكون لديك فهم أفضل. يمكنك استغلال هذه المعلومات الداخلية لدعم تواصلك مع الرجال في حياتك. سواء في المنزل أو في العمل. تشعر النساء كثيراً أنهن بحاجة إلى تصريح للتركيز على أنفسهن. إننا نظن أنه من قبيل الأنانية. أو التمرکز حول الذات، أن نضع أنفسنا في المقدمة. أؤكد لك أنه من الصواب أن تعلمي على تحسين حياتك. وأن تتعلمي. وتصبحي ما يمكنك أن تكونيه. عندما تشعرين بالرضا عن نفسك. ستكون لعلاقاتك فرصة أفضل للوصول إلى ذروتها.

هذا الكتاب يتحدث عنك. إنه مكتوب من أجلك. ولكن الأمر سيكون مرجعه إليك في النهاية. ما سيعود عليك من تنفيذ ما فيه من أفكار هو مسئوليتك أنت. استخدمني هذا الكتاب كمرجع. يمكنك العودة إليه مراراً وتكراراً. سواء كنت تبحثين عن إصلاح علاقتك بأب مسن كما كنت أفعل أنا. أو تبحثين مسألة الاستثمار في فرصة عمل جديدة. أو مجرد التمتع بكل يوم من أيام حياتك. يجب أن تضعي التزاماً الآن بأن تتابعي حتى النهاية. خطوات العمل في نهاية كل فصل ستسهل تقدمك.

امنحي نفسك تصريحاً بالحلم. بينما تخطين إلى المستقبل بثقة وأمل جديد، اسمحي لي أن أكون دليلك وأسير إلى جانبك. أملي أن تثري حياتك في الأسابيع والشهور والسنوات القادمة. دعينا نبدأ الآن إذن!

المخلصة. فران هيرويت

استراتيجية التركيز رقم ١

الخروج من الصندوق!

عندما نعجز عن تغيير موقف ما، يكون التحدي هو أن نغير أنفسنا.

-فيكتور إي. فرانكل

شعرت باليأس. كنت تعيسة بأسة.

كان الخوف وعواقب عدم اتخاذ القرار يكبلان حياتي. لقد كنت أعرف لما يزيد عن العام أنني بحاجة إلى التحرك. ورغم هذا. كنت أجز نفسي جرأً يوماً بعد يوم إلى مكنتي. شاعرة بالملل والتردد. بطريقة ما كان روتين الحياة المألوف أسهل من استكشاف المجهول. ولقد فسرت الموقف بأن طمأنت نفسي بأن وظيفة المساعدة الإدارية ليست بالعمل السيئ. كان هذا صحيحاً. إلا أنها لم تكن الوظيفة المثلى بالنسبة لي. كنت أرغب في البحث عن تحد أكبر، أستغل فيه إبداعي ومهاراتي في التدريس. لقد كان الروتين اليومي الذي لا يتغير بدءاً من التعامل مع الأوراق إلى الجلوس أمام جهاز الكمبيوتر معظم النهار يستنزف حياتي. أحسست بأنني حبيسة صندوق وعلي أن أتسلق إلى الخارج. بقيت في الوظيفة بعد أن أقنعت نفسي بأنني لا غنى عني في هذا الموقع. بررت الأمر بأن ترك العمل ليس خياراً لأنني بذلك سأخيب ظن زوجي "لس". لقد كانت تلك شركته، والعمل يمر بمرحلة مهمة في طريق نموه.

إلا أنه لم يكن يدري أنني أتداعى. لقد نجحت في إخفاء أحاسيسي الحقيقية عنه. حتى جاء اليوم الذي وصلت فيه إلى القاع؛ يوم قمة اليأس. كنت منشغلة البال لدرجة أنني لم أجد سوى أن أغلق حجرة النوم على نفسي. كان هناك إلى جوار النافذة التي

تطل على فناء منزلنا كرسي وثير اعتدت أن أقرأ فيه لأطفالي -عندما كانوا صغاراً- وأن أهدهم داخل غطاء ناعم، أسميته "ملاذي الهادئ". اعتدت أن ألتجئ إليه عند التفكير والقراءة والصلاة، وفي يوم مثل هذا لكي أبكي. إنني أمتلك كل شيء -من زوج رائع وأولاد ونجاح مالي وصحة- ومع ذلك لم أكن من قبل على هذه الدرجة من السخط والتعاسة. وببأس، تضرعت إلى الله أن يساعدي. تحررت الدموع من عيني. عزلت نفسي عن بقية العالم بعد شهر من القلق، لأغرق في أعماق الأسى وأسقط في النوم.

أيقظتني كلمتي: "اتصلي بماري!" من النوم بغتة. قلت لنفسي: "ماذا كان هذا؟".
"اتصلي بماري!". كانت رسالة واضحة تماماً، إلا أنني لازلت لا أفهمها.

كانت ماري هذه صديقتي، وهي أم وحيدة مات زوجها عنها منذ سنوات. كان لديها طفلان بالإضافة إلى عمل مزدهر في الديكورات الداخلية. كانت متطلبات العمل والحياة المنزلية تحدياً لها بشكل لا جدال فيه. لم تكن لدي فكرة عن السبب الذي يدعوني إلى الاتصال بماري، أو ما الذي علي أن أقوله لها. أدركت فقط أن علي أن أتصل بها. وقبل أن أفقد شجاعتي رفعت سماعة الهاتف.

"ماري. إنك بحاجة إلي، وأستطيع مساعدتك. أرغب في أن أعمل معك لمدة شهر مجاناً. مقابل أن أتعلم كل ما أستطيعه عن عملك. وإذا شعرت أنني يمكن أن أكون ذات قيمة بعد هذا الشهر. عندها يمكننا أن نتحدث".

هل قلت هذا؟ من أين صدر هذا الصوت؟ كنت أرتجف وأنا أعيد السماعة إلى مكانها. مندهشة من جرأتي. فما حدث كان بعيداً تماماً عن شخصيتي.

ولسعادتي، غيرت مهنتي. ولدهشتي، لم يعانِ عمل زوجي عندما غادرت. كانت السنوات الأربع التي عملت فيها مع ماري أكثر السنوات تحدياً وأكثرها عائداً لما بذلته من جهد. لم أكن أعرف شيئاً عن العمل وكانت ماري صاحبة عمل كثيرة الطلبات. لهذا السبب تعلمت مهارات جديدة. واكتشفت مواهب دفينية، ونميت قوة الشخصية، وأصبحت أكثر ثقة وصراحة. عندما أعود بذاكرتي إلى الوراء، أجد أنه لا علاقة لتغيير المهنة بالعمل في مجال الديكورات الداخلية. بل كان الأمر كله يتعلق بإيماني بذاتي. وكما ترون، استمعت إلى روعي بإيمان. لقد أجريت الاتصال الهاتفي بالرغم من أنني لم أكن على دراية بما يحدث وقتها. والآن أؤمن بأن ما حدث كان جزءاً من مخطط أكبر لأنه قد ساعد في إعدادي لما أقوم به اليوم من عمل.

التغيير أمر جميعنا يواجهه معه صعوبة.

في هذا الفصل: سوف نستكشف الأسباب الرئيسية وراء عدم ميلنا إلى التغيير. سنفهم بوضوح ما الذي يمنعنا من إجراء التغيير، حتى عندما ندرك أننا بحاجة إلى اتخاذ مسار مختلف.

- ما الشيء الذي يمنعنا؟
- لماذا يمكن للبعض أن يتكيف مع التغيير بمزيد من السهولة؟
- لماذا نتمكن من إحداث تغييرات في مجال من مجالات حياتنا ونعجز عن ذلك في بقية المجالات؟

ستعرفين كل هذا وغيره كثير في الصفحات التالية.

إحداث التغيير فرصة لتحسين حياتنا بصورة كبيرة. يمكننا تحسين صحتنا وعلاقاتنا ووظيفتنا ودخلنا ومستوى سعادتنا وآمالنا تجاه مستقبل أكثر تفاعلاً. يتطلب إحداث التغييرات اعتقاداً راسخاً بأننا نتخذ الخيارات الصحيحة. هناك خمسة عوائق ستحول بينك وبين التقدم. وأول خطوة هي أن تكوني على دراية بتلك العوائق المعرّقة. وعندما تأخذين وقتاً في ملاحظة ما يجري، ستكونين في موقف أفضل يمكنك من اتخاذ قرارات حكيمة.

لا يمكنك أن تغير غايتك بين يوم وليلة،
لكنك تستطيع تغيير اتجاهك.

-جيم رون

العقبات الخمسة

١. اللجوء إلى منطقة ارتياحك

نحن جميعاً نحب الراحة، لكنها للأسف أحد الآثام التي تبقينا عالقين. وحتى عندما ندرك أننا بحاجة إلى إجراء تغييرات، فإننا كثيراً ما نختار ما نحس أنه آمن ومألوف

بدلاً من اختيار ما نرغب فيه حقيقة. إننا بارعون في إيجاد الأعذار، وإنكار ما نعيشه، وتبرير اختيارنا لأن نظل عالقين.

لقد اعتدت لسنوات استخدام نسخة عتيقة من برامج قواعد البيانات. كنت قادرة على التحكم في ذلك البرنامج ليقوم بكل شيء أرغبه. ساعدني إتقاني له على تحديث الملفات بسرعة ودقة. ومع نمو عملي، أدركت حاجتي إلى التطور. وهذا يعني أن أتعلم برنامجاً جديداً بالكامل. بدأت في اختلاق الأعذار لتفادي إجراء التغيير. فالوقت الآن غير مناسب. وسأحتاج إلى تلقي دروس مسائية. كانت فكرة مغادرة منطقة ارتياحي أمراً يشكل تهديداً لي. إنني واثقة من أنك تستطيعين ربط هذه الأمور ببعضها البعض.

ليس برنامج الكمبيوتر فقط هو الذي نتعلق به رغبة منا في البقاء مع ما نألفه. إننا نقوم بذلك في مجالات أخرى أيضاً. فنأخذ نفس الطريق إلى العمل يومياً، ونتسوق في المتاجر ذاتها. ونطلب نفس الأنواع من قائمة الطعام بدلاً من اختيار شيء مختلف. الكثير من الروتين يمنعك من تحدي ذاتك. وينطبق الأمر نفسه يوماً بعد يوم. اختيار البقاء في منطقة الارتياح يقيد في النهاية قدرتك على الحياة. أهذا ما ترغبين فيه حقاً؟

- ما رأيك بطلب المزيد من نفسك بحيث تستطيع صنع خيارات أفضل؟
- ما رأيك بالتوقف عن انتظار الآخرين، أو انتظار تغير ظروف حياتك قبل أن تقومي بالتحرك؟

كل ما يستحق العناء يقبع خارج منطقة ارتياحنا. كلما اتسعت قدرتك على اكتساب خبرة حياة أشمل. أصبح العائد من الحياة أكبر. يساعدك التحدي المستمر لمستويات الراحة على الإحساس بالحيوية والحماس والمزيد من الثقة في الحصول على ما ترغبين فيه. عليك أن تفهمي أنه لا توجد تأكيدات أو ضمانات أو مظلات نجاه تساعدك عندما تقدمين على القفز. ولكن، هيا، اقفزي على أية حال!

٢. احذري الفتور واللامبالاة

إن معرفتك أن حياتك متوقفة لأنك عالقة في مصيدة منطقة ارتياحك غير قادرة على الخروج منها أمر مختلف تماماً عن عائق آخر يقف أمام التغيير هو الفتور واللامبالاة. إن اللامبالاة وانعدام الحماس يمنع العديد من النساء من اتخاذ مخاطر محسوبة تساعد في

الخروج من الصندوق!

تحسين ظروفهن. أعباء الحياة هي التي تعوق بعضهن. إنهن يتحملن ما يكفي من الأعباء بالفعل.

يمثل التغيير بالنسبة لهؤلاء شيئاً آخر يتوجب عليهن القيام به. فالعديد منهن منغلقات عاطفياً. حياتهن تضي رتيبة بلا متعة. إنهن أحياء من الخارج، أموات من الداخل. أنا أسميهن الأحياء الأموات. من المؤسف أن تكوني ميتة عند سن الأربعين تنتظرين الدفن عند سن الثمانين.

قد يدور بخلدك أنه لا سبيل للتحمس للوظيفة التي تقومين بها. وأدعوك إلى تغيير ذلك. فالإحساس باللامبالاة أو الملل ليس هو العائد الجيد لما استثمرته من ساعات ثمينة في العمل. فوظائفنا لا بد أن تكون مشبعة بما هو أكثر من تسلم شيك الراتب. بل إن أحقر الأعمال يمكن أن تصبح محفزة إذا ما اتخذنا التوجه الصحيح. فما الذي يمكنك القيام به للاعتماد على حماسك ودعم طاقتك؟

أعيدي إشعال طاقة الحياة بداخلك.

اطردي الفتور واللامبالاة للأبد.

لا تفكري أبداً في الرضا بمجرد الحياة.

إنك تستحقين أكثر من ذلك بكثير.

-فران هيويت

يحزنني أن أرى العديد من النساء يعشن بهذه الطريقة. ومن المحفز أن أساعدهن على معاودة الارتباط بمشاعرهن. ومن مصادر متعتي أن أشهد استيقاظهن مما هن فيه داخل حلقات العمل التي أكونها. فيسمحن لأنفسهن بأن ينفتحن على مشاعرهن وتغيرتهن الكاملة. فيشعرن بأن هناك أملاً جديداً، وأن الحياة يمكن أن تكون مختلفة. ولا تتعلق اللامبالاة وانعدام الحماس بمن تنوء ظهورهن بالأعباء فقط. فالعديد من النساء العاملات كن يوددن تغيير وضعهن إلا أنهن مكثن طويلاً جداً في نفس الوظيفة وتمكن منهن إحساس اللامبالاة. وهو أمر كفيل بحرمانهن من أية رغبة باقية. فلم يعد يهمهن الأمر بعد الآن وأصبحن يكرهن وظائفهن، ومتعبات منعدمات الإحساس. إنها

مجرد وظيفة. احترسي . عندما تمتلك اللامبالاة مجالاً من مجالات حياتك . فسرعان ما تغمر بقية المجالات .

لقد لاحظت نقلة هائلة في عالم الأعمال التجارية بعيداً عن الصلات الإنسانية. فبسبب الوقت الذي نمضيه أمام أجهزة الكمبيوتر وفي استخدام التكنولوجيا، لم نعد نستغرق وقتاً في إقامة العلاقات . خاصة في محيط العمل . فمن السهل على العديد من النساء أن يسقطن في شبك اللامبالاة عندما يشعرن بأنه لا يوجد أحد يهتم بهن أو حتى يلاحظهن . بل إن العديد من الزملاء لا يعرفون حتى اسمك أو ما تقومين به .

لماذا لا تهتمين بنفسك بما يكفي لإحداث تغيير ما؟

عليك أن تعرفي أنه أياً كان سوء وضعك . يمكنك تغييره . ليكن لديك الإيمان والاعتقاد بأن الأشياء يمكن أن تختلف . ومن ثم قومي بالخطوات الضرورية .

ستفتح أمامك حياة جديدة

حينما ترحبين بالتغيير



٣. الخوف

يظهر الخوف في المعتاد حينما تكونين على وشك القيام بمخاطرة ما . ويتناسب مستوى الخوف مع حجم المخاطرة . فإذا كنت تقومين بتغييرات ضئيلة ، فقد لا تشعرين بالرهبة الشديدة . إلا أنك لو كنت تخططين لإحداث تغييرات حياتية رئيسية ، فمن المؤكد أن خوفك سيكون أشد بكثير .

كانت كريستي جاهزة للتغيير . فقد كانت وهي في التاسعة والعشرين وحيدة غارقة في خجلها . وكانت تتعذب باستمرار في سن صغيرة . وقد كبرت مع رسالة وحيدة هي: "إذا لم تستطعي قول شيء ذي معنى ، فلا تنطقي بأي شيء" . وكان زملاؤها في المدرسة يعابرونها بسبب مشاكل النطق لديها . "كان الأطفال شديدي القسوة تجاهي وكانوا يقلدون لثغتي ويطلقون علي اسم كليسي" .

والآن كريستي جاهزة للوقوف والتعبير عن نفسها. لقد وضعت لنفسها هدفاً وهو أن تحدث شخصاً جديداً كل يوم. قد لا يبدو ذلك مخاطرة ضخمة، إلا أنه يعني لكريستي مواجهة أشد مخاوفها. وتمرنّت من خلال التحوار مع الصراف بالبنك والعامل بمتجر البقالة. وجلست على مقعد بالحديقة وتحدثت مع من يمر أمامها من أناس. واكتشفت أن البسمة تمنحها تحكماً فيما يساورها من قلق، وكثيراً ما تلقت بسمة في مقابل ابتسامتها. وحافظت على ما خطت له بإصرار وخلال عدة أسابيع شعرت بأنها شخص مختلف. "إنني في غاية الشجاعة! فإذا أمكنني القيام بهذا، إذن فإن بإمكانني القيام بأي شيء. لازلت أصارع القلق إلا أنه لم يعد يغمرنني بعد الآن".

اعتدت الظن بأنني الشخص الوحيد الذي يشعر بالخوف. وقد كان بالنسبة لي هو الخوف من الرفض والامتهان. كنت أراقب النساء الأخريات يتفوقن في حياتهن، ويعدن إلى المدرسة، ويتنافسن على وظيفة ما، ويقمن بإلقاء الخطب، وأقول لنفسي: "لو لم أكن شديدة الخوف. لكنني قد أصبحت مثلهن". ثم حدث أن حضرت ندوة يوماً ما، واقتربت من متحدثة رائعة نالت إحدى أرفع الجوائز في مجال الخطابة -جائزة التميز في مجلس النظراء- وسألتها إذا كانت قد شعرت يوماً بالخوف. فأجابتنني قائلة: "طوال الوقت".

طوال الوقت؟ ولازالت تقوم بما تقوم به؟ كررت السؤال على كل النساء الأخريات "غير الخائفات" اللاتي يؤدين أعمالهن بمهارة وكانت إجابتهن جميعاً "بالطبع". وصلتني الرسالة أخيراً. فقد شعرن بالخوف ومع ذلك قمن بما يرغبن به على أية حال. عرفت وقتها أنني بحاجة إلى مواجهة خوفي إذا ما أردت أن أنجز أهدافي.

ما الذي تخافين منه؟

- الرفض
- الفشل
- آراء وأحكام الآخرين
- الامتهان
- الهجر
- النجاح

ماذا على قمة قائمتك؟

يمكن للثنائي المغربي: الراحة واللامبالاة أن يحرمك من حياتك. ويستطيع عامل الخوف أن يجمدك مكانك. إلا أنني أؤمن بأن هناك سببين آخرين وراء أن النساء لا تقوى على إحداث التغيير في حياتهن. أولهما هو أن العديد لا يمتلكن الثقة في أنفسهن أو في قدراتهن. والثاني أنهن لا يهتمن بما يكفي بأنفسهن بحيث ينتهزن الفرصة. ويحلمن، ويستثمرن الوقت في السعي وراء تلك الأحلام. تلك الأنماط الهدامة تبقي العديد من النساء في أماكنهن بلا حراك. ومن المحزن أنهن يمتن و"موسيقاهن حبيسة أنفسهن".

إذا ما كنت تفتقدن الثقة بالذات، فاعلمي أنك لست وحدك. فما يقرب من نصف من قابلتهن من النساء يقلن إنهن يشعرن بالشيء ذاته. والأمر الجيد هو أنك قادرة على تفادي أن يكون هذا حكماً بالإعدام. ولسوف نستكشف تلك القضايا بالكامل وقضايا أخرى عديدة في الفصول التالية. فكوني على ثقة من أنك سرعان ما ستمتلكين الأجوبة.

كل ما ترغب فيه يقبع على الجانب الآخر من الخوف.

-جورج أدير

٤. تبرير أفعالك

لا نرغب أحياناً في أن نفتح أعيننا على الواقع لأن الحقيقة شديدة الإيلام. من الأسهل أن نبرر ونمنطق فشلنا على أن نحدث التغييرات المطلوبة. هل عرفت يوماً امرأة لم تستطع تدبر مصاريفها المالية؟ لا تدفع فواتيرها في مواعيدها كما أن بطاقات ائتمانها تنبئ بالاستخدام الزائد عن الحد. إلا أنها تستطيع تبرير إنفاقها للمال الذي لا تمتلكه لأنها أدمنت التسوق. تماماً كتلك الشخصية الكرتونية المحبة للمرح -نانسي- التي تفرقها الديون ولكنها لا تستطيع الابتعاد عن المتاجر.

تقول نانسي: "ألا تحبين التسوق يا بنات؟ التسوق حتى الموت، هذا هو شعاري. إنني لا أشبع. إن المتاجر تغلق قبل أن أسقط من التعب. يصيبني ما يشبه الماس الكهربائي ما أن أدخل إلى غرفة تجريب الملابس ومعني ما اخترته من ملابس. تغمرني الלהفة، ويتسارع نبض قلبي من الترقب. بالطبع لدي نظام اختيار خاص يفيد عند الإنفاق

الزائد. فالبنيت تحتاج إلى التعقل عند التسوق هذه الأيام ويعني هذا أن تراقب محفظتها. وها هو نظامي الخاص للاختيار:

إذا بدت القطعة رائعة بالفعل على جسدي، فهذا يعني نعم!

إذا كانت في التخفيضات -سأختارها طبعاً- فأنا أوفر ما بين ٣٠ إلى ٥٠% والتوفير أمر جيد.

إذا كان الرداء يتماشى مع شيء آخر في دولابي، فهذا يعني نعم لأنني بذلك أحصل على رداءين بثمن واحد.

إذا جعلني أبدو أنحف وأصغر وأكثر خفة، فلا أحتاج حتى لأن أقولها... نعم!

إذا كان الرداء شيئاً يمكن ارتداؤه في العمل -تعلمن أن الفتاة لا يكون لديها ملابس عمل كافية- فهو يساعدك على الترقى وهو ما يضمن أموالاً أكثر؛ نعم!

أرأيتم؟ إنني بالفعل متسوقة عاقلة!"

تعيش نانسي في عالم الخيال. فتتملكها عادة تبرير ما تقوم به من تسوق إجباري. وقد ينتهي بها الأمر بصحبة كثير من الملابس في خزانة ملابسها مع صفر في رصيد بنكها. ومن الواضح أن العديد من النساء لا يشاركن نانسي هذا التسوق الإجباري. والتبرير يظهر عادة في مواقف أكثر عملية. لناخذ مثلاً صديقتي إيلينور. إنها محامية ادعاء ناجحة تمرست على مدى عشرين عاماً. لقد أخبرتني يوماً أنها قد ملت ورغبت في الخروج من المهنة. فقدت كل رغبة في العمل. "كنت في غاية الحماس عند التحاقني بالمحاماة. وأرغب في أن يعاودني هذا الإحساس مجدداً". وحدثتني عن أن العمل أصبح نوعاً من الروتين فافتقدت الإحساس بالمنافسة. كان يراود إيلينور حتماً بأن تغادر مكتب المحاماة وتبدأ عملها الخاص. إلا أن إيلينور لم تتركه أبداً. وعندما التقيت بها بعد ستة أشهر. بررت لي سبب شعورها بعدم القدرة على التغيير. "العائد المادي جيد جداً ولقد اعتادت عائلتي على أسلوب حياة معين. وكلا الولدين سرعان ما سيكونان بحاجة إلى دعم وكان جون قد اشترى للتو سيارة جديدة. وسيكون صعباً عليهم إذا ما قمت بتغيير وظيفتي".

لا تسمح لي لتبريراتك أن تعترض مسار إحداث التغييرات التي ترغبينها أو تحتاجين إلى إجرائها. التغيير عملية. وقد تأخذ وقتاً أطول مما ترغبين فيه لكن ابدئي على الأقل بوضع خطة.

٥. التسويف

إذا لم تكوني قد لاحظت ذلك فعلاً. فإن التسويف عائق رئيسي آخر أمام التغيير. هل حدث أن قمت بتأجيل الأشياء؟ لقد قام الجميع بشيء كهذا، بدرجة أو بأخرى. وسنكتشف هنا لماذا نمارس هذه اللعبة المتوترة. افحصي القائمة التالية وانظري أي العناصر أقرب إليك.

- تشعرين بالملل.
- مغمورة بالأعمال والمشاكل.
- انهارت ثقتك بنفسك.
- لا تشعرين بقيمة ذاتك.
- تمارسين عملاً لا تتمتعين به.
- من السهل أن تتشتت أفكارك.
- تشعرين بالكسل الشديد فحسب.

يعرف بيرز ستيل الكثير عن التسويف.

لقد قضى ستيل -البالغ من العمر ٣٦ عاماً ويعمل أستاذاً مساعداً بكلية الإدارة بجامعة كاليفورنيا- أكثر من ثلاث سنوات يطبق "التحليل التحويلي" على كل ما كتب حول التسويف. وأنتج قرابة ٧٠٠ بحث مهني في مجالات علم النفس، والاقتصاد، والفلسفة، وعلم الاجتماع، وفحص وثائق تاريخية يعود تاريخها إلى ثلاثة آلاف عام. فماذا كان استنتاجه؟ يقول ستيل: "إن التسويف هو الحالة الطبيعية لوجودنا، فلا يتطلب التسويف بذل أي جهد".

كم مرة قمت بتأجيل بعض المهام غير المحببة أو غير المجدية حتى فات الأوان، أو أسوأ؟ يقترب الموعد النهائي، وبتزايد الضغط، وفي النهاية تتحركين. في الأغلب تتم

الخروج من الصندوق!

المهمة. إلا أن الضغط والتوتر يستنزفانك. وتقسمين أنك لن تضعي نفسك في هذا الموقف ثانية. ولكن سرعان ما تحنثين بالقسم. فلماذا نواصل فعل ذلك بأنفسنا؟
إننا ندرك أن علينا القيام بالعمل، وأن الفشل في أدائه سوف يجلب التعاسة. إلا أننا لا نقوم بشيء. يقول ستيل: "عندما نسوّف أمراً ما، فإن ذلك يكون مع الأهداف بعيدة الأجل. فعوضاً عن أدائها. نعمل فيما هو أكثر جلباً للمتعة أو أقل ألماً في الوقت الحالي".

والرجال أقرب إلى التسويف قليلاً من النساء. كما أن الشباب أكثر ارتكاباً لذلك من الكبار (وأغلبهم من طلبة المدارس الثانوية والجامعات). وأكثر الناس عرضة لذلك هم سريعو الانفعال لأن من السهل تشتيت انتباههم. وتختلف الأشياء التي يتم تسويقها باختلاف الأشخاص. فمحبو العمل مثلاً ينجزون أعمالهم في أوقاتها المحددة. لكن بعضهم يؤجل الذهاب إلى الطبيب أو تسوية ضرائبهم أو البحث عن استشاري لحل مشكلات الزواج. وينتاب الناس شعور سيئ تجاه عدم قيامهم بالعمل. يقول ستيل: "حتى إنهم يحاولون التغلب على ذلك الشعور. تماماً كما يفعل من يريد التغلب على الإدمان. يقول الناس: "أياً كان ما أفعله، لا يبدو أنني سأستطيع التوقف عن التسويف".

فإذا كنت من المصابين بلعنة التسويف. فما الذي يتوجب عليك فعله؟ يقول ستيل إن هناك بعض أنواع العلاج الممكنة. وقد يساعد في ذلك أن نفهم الرابط بين مستويات الطاقة والتأخير: فكلما كنت متعبة. زاد احتمال أن تقومي بالتأجيل. ولذلك احصلي على قدر مناسب من ساعات النوم والرياضة وتعاملي مع المهام المنفردة في الصباح. حينما تكون مستويات الطاقة في أعلى معدلاتها. والنصيحة الأخرى هي أن تقسمي المشروعات الكبيرة إلى أهداف مرحلية متعددة. فما أن تتمي أحدها حتى تكوني مدفوعة إلى التعامل مع الهدف التالي. كما أن الروتين الشخصي أمر جيد أيضاً. ومن خلال وضع مجموعة من الخطوات للقيام بالأشياء تلقائياً، تقل فرص تحول الانتباه. ويقدم ستيل مثال غسل الأسنان بالفرشاة: فعلياً أن نذكر الأطفال باستمرار أن عليهم القيام بذلك. إلا أنه مع بلوغ سن النضج يصبح الأمر سلوكاً متأصلاً.

يقول ستيل إن بعض الأشخاص المبدعين الناجحين كانوا مشهورين بتسويف الأمور. أجاثا كريستي (١٨٩٠-١٩٧٦) مثلاً لا تزال مؤلفاتها الأكثر مبيعاً، وكتبت حوالي ٨٠ كتاباً وباعت ما يقرب من ملياري نسخة. لقد حققت أجاثا هذه المكانة رغم

أنها كانت تؤجل باستمرار البدء في كتابة أعمالها الجديدة. لقد عانت عند البدء في كل رواية جديدة من الشك في الذات وكانت مقتنعة بأنها لن تستطيع الكتابة مرة أخرى. إلا أنها تتذكر أنها قاومت وتغلبت على مثل هذا الشعور من قبل. وسرعان ما يتهاوى التسويف تحت ضغط قلمها غزير الإنتاج.

تغيير الآخرين

بعد أن تزوجت بفترة قصيرة. كان هناك شيء واحد تمنيت أن أغيره في زوجي: ميله إلى تسويف الأشياء.

أنا نادراً ما أؤجل الأشياء لأنني أكره عبء عدم إتمامها. فالتأجيل يصنع ضغطاً غير ضروري ويحرمني متعة الحياة. ومن خلال مبدأ "فعل كل شيء بلا تأجيل" الذي أتبعه. أراقب زوجي المسكين يناضل وسط أكوام المشاريع غير المنجزة. فأراه مشتت الانتباه ويؤجل ما لا مفر منه.

قلت لنفسي: "يمكنني أن أغير ذلك. سوف أساعده في إتمام الأعمال بالقدر الذي لا يشعره بأنه مغمور بالعمل. وعندها سيكتشف متعة وخفة التخلص من عادة التسويف!".

بعد عدة أسابيع مجهدة من ترتيب ملفات مكتبه وتحديث مراسلاته أولاً بأول. اكتشف أن هناك أموراً مؤجلة تبدأ في الظهور. فالآن ها هي ذي مواعيد السفر. وتسجيل السيارة، واشتراكات المجلة. فكلما سددت ثغرات تظهر ثغرات أخرى.

حتى خطر لي خاطر يوماً ما. إنه لن يتغير! فلماذا يتغير؟ ففي النهاية وجد نفسه يتمتع برفاهية وجود خادمة تقوم عنه بأعمال التنظيف والترتيب وجدولة العمل. هناك من يبقيه هائناً ومتحرراً من المسؤولية. وهكذا توقفت عن محاولة تغييره.

وبدلاً من ذلك فقد أثرت في نفسي. طردت من داخلي شخصية الخادمة الأمينة والمنقذة. وتعلمت أن أقول لا. وتخلصت من مشاعر الذنب لعدم مساعدتي له في سجنه الذي فرضه على نفسه. بل إنني تعلمت أن أغلق الباب المؤدي إلى مكتبه الغارق في الفوضى. فهل تغيير على الفور؟ بالطبع لا! إلا أن حياتي أصبحت رائعة. شكراً.

المرّة الوحيدة التي تنجح فيها المرأة في تغيير الرجل هي عندما يكون طفلاً.

-ناتالي وود

ربما يخطر ببالك أنه لو كان لزوجي أن يتغير فإنني سأكون سعيدة. أو لو أن لرئيسي في العمل أن يغير من أساليبه فإن العمل سيكون محتملاً. ولقد حاولت لسنوات أن أغير أبي. ظننت أنني لو استطعت أن أعلمه أن يكون أكثر إيجابية. فإنه سيغير توجهه النقدي. وبهذه الطريقة سيكون كلانا سعيداً. وبعد سنوات من التشجيع والتعلق وصلت إلى هذا الاستنتاج: لا يمكنك أن تغير شخصاً آخر إلا إذا كان لديه الاستعداد للتغير. وقد جاءني مؤخراً امرأة متلهفة تقول: "لقد تغير زوجي منذ أن بدأت في حضور ورشتك". وبالطبع كان تغيره بسبب ما قامت به من تغييرات. فعندما تقومين بنقلة ما. فمن المحتمل جداً أن يتأثر شريك حياتك.

وقد التقيت بنساء حريصات على تغيير شركاء حياتهن. يتركن كتب مساعدة الذات في الحمام. ويصطحبونهم بالقوة إلى الندوات وورش العمل ومن ثم ينسحبن آملاً في أن يتغير أزواجهن. إذا ما بذلتِ نفس التركيز والطاقة على تغيير ذاتك، فإن نجاحك فيما تبغينه سيكون أكبر.

القاسم المشترك

هل وقعت في فخ الأنماط المتكررة؟ من المحال أن تغيري حياتك إذا ما بقيتِ تفعلين نفس الأشياء القديمة مراراً وتكراراً. بعض النساء يملن إلى تكرار نفس الأخطاء السابقة.

- ديببي مستمرة في التورط مع الأشخاص غير المناسبين.
- تفر تامي من ورطة مالية إلى أخرى.
- يتم فصل باربرا من وظيفتها كل ستة أشهر تقريباً.

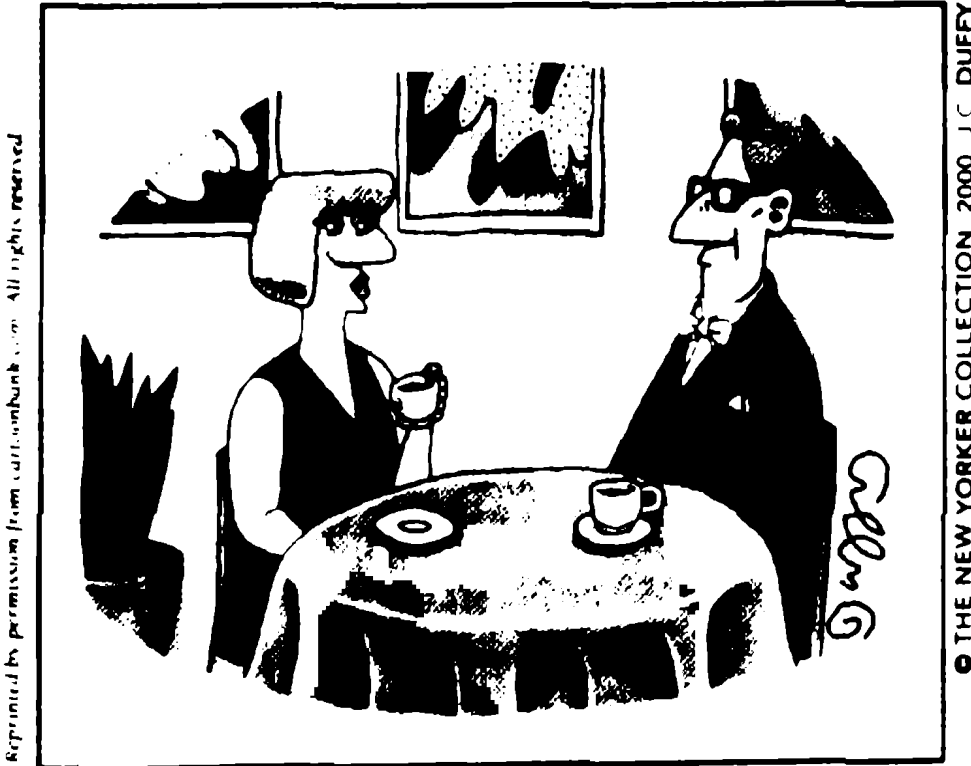
تخيلي لو أنك تذهبين دوماً إلى المتجر كل ليلة جمعة لشراء بقالة الأسبوع. ثم قرر المتجر أن يغير ساعات عمله ليفلق مبكراً يوم الجمعة، إلا أنك ظللت تذهبين إلى المتجر

في نفس الساعة من الليل لشراء البقالة. تقولين إن هذا سخف. بالطبع هو كذلك. ولكن هل فهمت ما قصده؟

لتغيير الأشياء يجب عليك أنت أن تتغيري
وإلا فلن يتغير الكثير.

-جيم رون

فلو ظللت تكررين نفس الأنماط القديمة، فإن القاسم المشترك واضح. إنه أنت. نعم أنت! فبدلاً من تضييع قدر هائل من الطاقة أملاً في تغيير كل الناس وكل الأشياء. ابدئي بتغيير ذاتك. وفي المرة القادمة التي تشعرين فيها بالتورط في نمط مألوف. اسألي نفسك: كيف قمت بتسيير الأمور بحيث أصل إلى هذه التجربة مرة أخرى؟ إن التغيير صعب. وقد لاحظت معلمي جيم رون -والذي كانت أفكاره العامل المساعد للعديد من التغييرات التي حدثت لي- ملاحظة بسيطة لكنها عميقة: هناك سببان أساسيان يدفعان الناس إلى التغيير: إما اليأس وإما التحفيز.



"كلا، لست أرغب في تغييرك يا داريل، ولكن كان الأمر سيصير رائعاً لو أنك كنت مختلفاً كلياً".

يوم اليأس

قد تصدمك بعض صيحات التنبيه ، مثل تشخيص للمرض من طبيبك . فعندما تلقيت التشخيص بوجود سرطان ، كان الأمر غير متوقع تماماً . تمثل صيحات التنبيه تلك نذير تغيير تلقائي . وهناك أيضاً أحاسيس يبلغ فيها يأسك الذروة . حينما يفيض بك الكيل :

- لقد سأمت كوني متعبة وغاضبة .
- لقد مللت من حياتي المتواضعة .
- لقد فاض بي الكيل من هذا السلوك العدائي .

عندما يحدث هذا . لا بد أن يتغير شيء ما بالنسبة لك ؛ الآن . اليوم ! فهذا هو يوم يأسك . اليوم الذي يمكن أن يقلب كل شيء رأساً على عقب . هذا هو اليوم الذي تستغلين فيه الألم مما يضايقك . والغضب مما يثير استياءك . ووقود غضبك كقوة دفع تجاه التغيير . تسلحين نفسك بالتصميم الصارم . "أياً كان ما يتطلبه ذلك ، وأياً كانت صعوبته . فلن أقبل بيوم آخر مما أنا فيه . لن يوقفني أي شيء" .

وجاء اليوم الذي أصبح فيه خطر البقاء داخل الشرنقة أشد
إيلاًماً من خطر الخروج منها .

-أنيس نين

يا له من يوم رائع ! يسمح يوم اليأس هذا بأن تعيدي وضع ضيقك . وألمك ، وعجزك في إطار من الفرص الجديدة . والحرية . والقدرة . لذلك . في المرة القادمة التي تشعرين فيها بقوة أن هناك شيئاً ما غير مقبول . كوني واعية أن هذا يمكن أن يكون يومك وفرصتك للتحرر من القيود التي تكبلك .

فلت جوان غير سعيدة لثلاث عشرة سنة طوال .

لقد تحملت إهانات عاطفية . ونفسية . ومالية لا حصر لها على يد زوجها . تحول زواجها من فارس أحلامها في سن الحادية والعشرين الغض إلى أسوأ كوابيسها . "كيف

أخطأت الحكم عليه لهذه الدرجة؟" كانت تتساءل وهي تبكي قبيل نومها. كان الإحساس بالخزي يغمرها، خاصة حينما تفكر في طفليها اللذين يدوران في نفس الدائرة من الألم والأسى.

تصاعدت الإهانات والإذلال عبر السنين. بدأت فيما بينهما ثم أصبح الأمر مشاعاً علناً. لم يعد هناك ملجأ. وأصبحت جوان كالحبي الميت. مفتقدة الإحساس بذاتها. وافتقدت منذ زمن بقايا الثقة. وبدا احترام الذات ضرباً من الخيال. وأصبح واقعها الجديد هو العجز عن الإحساس بشيء سوى الخوف. سألت نفسها في البداية: "لماذا أنا؟". من السهل علينا إنكار المسؤولية. أكان خطأها أن الرجل الذي أحبته قد ظهر كشخصية باردة متوعدة تعمل على إزالة ما بقي لديها من عقل؟

لم يكن السدس الذي تركه على المكتب ذات يوم إلى جوار علبتي ذخيرة من صنع خيالها. لقد بدا الأمر كلعبة عقلية وحشية. ولم ينجح اكتشاف رسالة انتحاره الطويلة في أن يخمد نيران قلقها. تتذكر جوان بوضوح يوم يأسها هذا: "لقد حدث الأمر ليلاً. كنت في فراشي نصف مستيقظة حينما راودني الإحساس بأن هناك شخصاً آخر بالغرفة. كان زوجي يقف إلى جانب الفراش، بلا حراك، يحدق في بنظرة خاوية تخفي مقصده الشرير. وبعد لحظة غادر من دون كلمة. كان قلبي ينبض بشدة لدرجة خشيت معها أن أفقد الوعي. هل يخطط لأن يتخلص مني الليلة؛ أن يقتلني في غرفة نومي؟".

"ثم باغتني هذا الخاطر: الأطفال! ومن شدة زعري هرولت إلى حجرتهم وفتحت الباب بقوة. كانا يغطان في النوم. انهزت على أرضية الغرفة. أبكي. ثم ترددت الكلمات داخل نفسي: هذا يكفي. لقد طفح بي الكيل! وغمرنني الهدوء بالتدرج لقد اتخذت قراري. وسوف تتغير حياتي".

قام المحامي الذي وكلته جوان ببدء إجراءات الطلاق على الفور. إلا أن هذا جعل الإهانات تتزايد. ولكنها الآن أصبحت على شكل خطابات مسممة بالضغينة، بلغ مجموعها اثنين وعشرين. وكشكل من أشكال الدفاع نصحتها محاموها بأن ترد على هذه الرسائل. على أن فاتورة الأتعاب كانت تتزايد بسرعة. في النهاية قالت جوان: "لنركز على إجراءات الطلاق ونوقف تلك الألعاب المكلفة".

ورغم فوزها بحكم قضائي يقضي بالانفصال، فإن طفليها كانا يزوران والدهما كل أسبوعين بحكم القانون. كانا يعودان من الزيارة يبكيان. يطلبان منها ألا ترسلهما إليه مرة أخرى. كان هذا يكفي. حان الوقت لأن تتحمل جوان المسؤولية.

الخروج من الصندوق!

في البداية، أوقفت التعامل مع محاميها. بعد ذلك أخذت تدرس في مكتبة المحكمة. لتتعلم كيف تصنف الوثائق ولتفهم فائدة كل وثيقة. وقرأت عن إجراءات التقاضي وتعلمت المصطلحات السليمة. بل إنها أعدت ثلاث شكاوى ضد محامي زوجها. كانت القوة الدافعة تتصاعد. وسرعان ما أقامت دعاها وربحتها.

لا مجال للتوقف الآن: كانت ثقتها تتزايد وتقوى. أقامت دعوى ضد محاميها الخاص تتهمه بالعجز عن أداء عمله وربحتها أيضاً. وبذلك ألغت ما عليها من فواتير. باختصار. لقد مثلت نفسها في المحكمة إحدى عشرة مرة وربحت قضاياها جميعاً!

كانت جوان إحدى خريجات ورشة عمل أقيمتها مؤخراً لثلاثة أيام. تلخص هذه المرأة الشجاعة تجربتها كالتالي: "كان الانتصار الحقيقي عندما استعدت السيطرة. ورويداً رويداً أصبحت الشخص الذي اعتدت أن أكونه. أنا الآن مسئولة بالكامل عن حياتي. ومنذئذ لم أنظر ولو مرة إلى ما حدث. لا تقدم لنا الحياة مشكلات. بل تحديات. وهذه هي القاعدة التي أعيش بها. والحقيقة أنني أحياناً أنتظر بلهفة تلك التحديات!".

"وأقول لكل من تشك في قدراتها. تذكرني أن المحامي قبل أن يكون محامياً والطبيب قبل أن يكون طبيباً كانا طالبين في نفس نظام التعليم الذي التحق به معظمنا. فإذا أمكنهما النجاح. فكذلك يمكنك ذلك. والحق أن المرأة إذا أرادت حقاً أن تقوم بأي شيء تختاره. فإنها ستنجح فيه".

يا لها من قصة رائعة. إنها تجبرك على أن تقفزي صائحة: "نعم!". فقد يصبح اليأس مصدراً من مصادر الإلهام. إن معرفة ذلك تصنع الثقة. إذا كنت تصارعين العزم الخامد والشك، فإن أول خطوة هي اتخاذ قرار التغيير: ثم التحرك. لا مزيد من التأجيلات، أو التبريرات، أو القلق من العواقب. إن اليأس صديقك. احتويه وكوني ممتنة له واستخدميه لكي يقفز بك إلى خارج مشكلتك الراهنة لتكوني حرة تصنعين الحياة التي ترغبين حقاً فيها وتستحقينها.

أولئك الذين يعيشون بحماس وعاطفة يعلموننا كيف نحب.

-سارة بان برينثاش

متعة التحفيز

حتى إذا كان اليأس هو حافزك على إحداث التغييرات، فهناك دائماً إيجابيات يمكن التأمل فيها عندما تمر الأزمة. فإذا فكرت في الأمر وأعطيته ما يستحق من الوقت، فهناك دروس قيمة يمكن تعلمها. على أن الطريقة الأمثل لإحداث التغيير هي التحفيز.

كيف تصبحين متحفزة؟

هناك طرق عدة. فقد تحفزنا وتلهمنا مراقبة الآخرين. وأحياناً يكون التحفيز في ذلك الشخص المغمور الذي لا يتوقع له أحد أن ينجح في مسابقة للمواهب، أو أن يربح ميدالية البطولة، أو أن يصبح ناجحاً في عمله. ثم يثبت للجميع أنهم كانوا على خطأ! نحن نحب أن نشجع الشخص الذي لم تعط له الفرصة الكافية لكنه امتلك الشجاعة والتصميم على تقديم أفضل ما لديه. وغالباً ما يقوم هؤلاء الفائزون فجأة بإيقاد الحماس فينا. فنحن نقول لأنفسنا. إذا ما استطاعت هي أن تفعل ذلك. فلماذا لا أستطيع أنا أيضاً؟ يمكن لهذا أن يساعدك على إحداث التغييرات التي ترغبين فيها.

ابحثي عن وسائل تحفيز وإلهام أخرى. قد يكون ذلك في كتاب عظيم، أو في فيلم ملهمي. أو في فن جميل، أو في موسيقى تحرك الدموع. أو في إنتاج درامي يجبرك عند نهايته على الوقوف والتهتاف تقديراً. كذلك التطلع إلى مثل أعلى. مثل أستاذ تكنين له التقدير والإعجاب. يلهمك ويحفزك للنجاح أنت أيضاً.

وأحد أفضل المحفزات هو إعداد قائمة بالأهداف الملحة. ارسمي صورة حية لما ترغبين فيه وتصوري شعورك حينما يصبح الأمر واقعاً حقيقياً. إن مجرد التفكير في الاحتمالات هو أمر قد يطرد عنك النوم ليلاً.

الدعم والبيئة

قد يصنع الأشخاص المحيطون بك فرقاً. فإذا ما ترعرعت في منزل يعج بالحب والسعادة. فإن الفرص متاحة لاختبار نقاط القوة والضعف لديك من دون الخوف من العاقبة. فإذا ما اتخذت قراراً خاطئاً، فليست هذه نهاية العالم. يبدو الأشخاص ذوو الصلات القوية -عائلة محبة أو مجموعة مترابطة من الأصدقاء- قادرين على السيطرة

الخروج من الصندوق!

على ما يمر بحياتهم من أفراح وأتراح بشكل أفضل ممن يشعرون بالوحدة أو ممن يفتقدون التشجيع والدعم. تتمتع معظم النساء بدعم النساء الأخريات. فنحن نحب أن نكون معاً. فهناك العديد من الفرص لتكوين مثل هذه التجمعات. بما في ذلك أندية الكتب وشبكات الأعمال والأندية الاجتماعية. وأن يكون لديك صديق أو شريك في ممارسة التركيز تتصلين به مرة في الأسبوع يعد فرصة عظيمة تساعدك في أن تبقي على مستوى المسؤولية وأنت تبذلين الجهد لإنجاز هدف مهم أو لإحداث التغييرات. داومي على بناء منظومات الدعم خاصتك. إنها شديدة الأهمية. والآن سأقدم لك "أنا جارميكس".

كان الوعاء المعدني البيضاوي الصغير مثيراً للفضول.

كان مختلفاً. لم يكن كلعبة عادية. كانت أول من وجدته. سيغار منها إخوتها وأخواتها. انحنيت الطفلة أنا جارميكس تجاهه والتقطته كصيد جديد من الرصيف الذي انتشرت عليه بقايا مواد البناء. وما أن مضت ثوان حتى ألقى بها انفجار عنيف عدة أقدام إلى قلب الشارع. كانت تلك قبيلة لم تنفجر قبعت طويلاً وسط الركاب من دون أن يلحظها أحد. إحدى ذكريات الحرب التي مزقت المجر. فقدت كلتا يديها. وتبدلت حياتها بصورة هائلة في لحظة. كان ذلك عام ١٩٤٥.

هرعوا بها إلى مستشفى عسكري يبعد مسافة ثلاث بنايات. كانت لا تزال واعية لما يجري. قام الطبيب ببتير كلتا يديها أسفل الرسغ بقليل. كانت المون والإمدادات في ذلك الزمن الصعب شحيحة. تحملت إجراءات العلاج من الإصابة بدون مخدر. وكانت مرحلة الاستشفاء مؤلة وبطيئة. لم تكن هناك أجهزة إعادة تأهيل في تلك الأيام. فقضت ستة أشهر في المستشفى.

والآن وهي في الثامنة والستين. لا تذكر أنها شعرت بالمرارة أو الغضب من حظها السيئ. بل إنها لم تكن تستخدم كلمة حظ سيئ في حديثها. ما الذي قد تفعلينه حينما تكونين في سن العاشرة ومن دون يدين! تذهبين إلى المدرسة وتحاولين تعلم التقاط القلم. ثم -وبصرف النظر عن فقدانك لأصابعك- تتعلمين بطريقة ما الكتابة. الأمر صعب. يتطلب تصميماً وعزيمة. لكنها لم تكن أبداً من النوع الذي يرفع الراية البيضاء.

وفي عام ١٩٥٦، غادرت إلى إنجلترا. وحصلت على وظيفة تنظيف المكاتب، وتزوجت. وأنجبت ثلاثة أطفال. وواصلت سفرياتها عام ١٩٦٨ حينما هاجرت إلى كندا. رغبت أنا في قيادة سيارتها. من دون يدين؟ مستحيل!

لم تكن كلمة مستحيل ضمن قاموس أنا جارميكس. فتذكر أن في أول أيام اختبار القيادة كان معلمها أكثر توتراً منها. ولم يبارح كل العاملين في مدرسة القيادة النواذب وهم يرقبوننا تدلف إلى السيارة. وهتفوا لها وهي تعود وقد نجحت في أول محاولة لها.

وحينما كانت تبحث عن وظيفة داخل مستشفى محلي، قالت لمسئول شئون العاملين الذي بدا متشككاً: "دعني أريك ما يمكنني القيام به. سوف أعمل لأسبوعين دون مقابل. وبعدها يمكنك أن تسلمني راتبي". وحصلت على الوظيفة. أنا تبحث دوماً عن تحديات جديدة. إنها شغوفة بالتغيير وتنظر إلى الحياة على أنها سلسلة من الفرص الإيجابية. وضمن قائمة انتصاراتها الطويلة هناك عدة جوائز نالتها عن مسابقات التصويب على الهدف. وقد حصدت جوائز المراكز الأول والثاني والثالث عن رسمها الرائع بالألوان المائية. وتفكر في تنظيم معرض في المستقبل القريب. كما أنها أيضاً خطاطة متمكنة. وقد واجهت أيضاً تحديات جسدية أخرى. ففي أثناء عملها كحارس أمن. كسر ظهرها، وتطلب الأمر عمليتين جراحيتين لكي تقف على قدميها مرة أخرى. يمكنك أن تضيفي الإصرار والمثابرة إلى قائمة مزاياها. ستكون أول من تخبرك بأنها تمتلك زخماً تنافسياً مؤكداً. ولديها موقف قدرة على الفعل. تقول: "لم أجد صعوبة في أي شيء. يمكنني القيام بكل ما أرغبه".

وربما كان على رأس ما حققته هو ارتباطها المحبب على مدى عشرين عاماً بلعبة تصويب الأسهم المريشة. كانت البداية بالصدفة حينما شاهدت صديقاً يلعبها داخل صالة محلية. قال لها: "يجب أن تلعبها". وقد كان. كانت أول رمية في قلب الهدف ومن وقتها وهي تفوز بهذه اللعبة. بل إن العديد من الرجال يرفضون اللعب معها لأنها تهزمهم دائماً. ومن بين بطولاتها التي فازت بها في هذه اللعبة ميدالية ذهبية حصلت عليها في الألعاب الأولمبية لكبار السن.

وحينما سُئلت عن النصيحة التي تقدمها لغيرها من النساء - خاصة اللاتي يجدن صعوبة في التغيير- قالت: "من المهم أن تفكري لنفسك. اشترى صحيفة. وخذي وقتك في تدوين أفكارك. واطرحي على نفسك أسئلة. ما أكثر ما يشغل بالك؟ ولماذا؟ وما الذي

يمكنك أن تفعل به بصدده؟ ثم عودي إلى قراءة ما دونته. سيمنحك ذلك إحاطة واضحة بالأمر وسيساعدك على اتخاذ القرارات".

لقد تعلمت أنا التغلب على ألمها الجسدي عن طريق القوة العقلية وليس الدواء. تدربت ومارست التأمل وتؤمن بشدة بالقوة الكامنة في الصلاة والدعاء. "إنني أسلم أمري لله. أقول لنفسي دائماً ما شاء الله أن يكون سيكون. فلأتمتع بحياتي". يا لها من كلمات ملهمة محفزة من امرأة ملهمة.

هل تتعاملين مع التغيير بطريقة إيجابية. أو هل تتجاوبين سلبياً حينما يحدث شيء غير متوقع؟ لإجاباتك علاقة قوية بنجاحك المستقبلي أو انعدام هذا النجاح. أحياناً نتعرض -مثل أنا- لصدمة تجبرنا على التغيير. وللحياة طريقتها الخاصة في صنع هذا. فهذه الأمور تحدث في الوقت الذي تكون فيه أبعد شيء عن توقعنا. وبالرغم من أنها قد تكون مخيفة -كما اكتشفت أنا جارميكس- إلا أن نتائجها تكون للأفضل عادة.

أياً كان ما يحدث



عيشي الحياة بكل ما فيها

إقناع الآخرين عند التغيير

لنقل إنك قررت العمل على إحداث تغيير معين. هنا عليك أن تأخذي في اعتبارك بعض الأمور المهمة منها: من سيتأثر بذلك السلوك الجديد؟

"لقد بلغت حوالي للتو سن الثلاثين وهي متزوجة ولديها أولاد في الثالثة والرابعة والسادسة مفعمون بالنشاط. وهي تعمل من منزلها في وظيفة محاسبية لبعض الوقت. وفي نهاية اليوم تكون في العادة مرهقة، لكن الإحساس بأنها أصبحت سجيناً منزلها صار أكبر تحدياتها.

زوجها جورج منشغل بالعمل في الأراضي ويتطلب منه ذلك العمل حتى المساء. يرغب جولي في تمضية ليلة واحدة في الأسبوع يمكنها فيها أن تكون حرة تفعل أي شيء تحبه، من دون القلق على إعداد الوجبات وكل المهام المنزلية الأخرى. لقد اعتادت التمتع بالفن وهكذا قررت البحث عن حلقات دراسية بالكلية المحلية. هناك دورة تدرس التصوير الزيتي، رائع! درس مسائي واحد كل أسبوع ومدة الدراسة ستة أشهر".

إذا كنت في مكان جولي، فكيف ستولين أمر هذا التغيير الجديد والذي سيؤثر بالتأكيد على جدول العائلة؟ فهل:

- (أ) تقومين بإعلامهم ذات ليلة بأنك التحقت بالفعل بهذه الدروس وعلى كل فرد أن يعتني بنفسه.
- (ب) تفكرين في الأمر ملياً. ربما ليس هذا هو الوقت المناسب. فالأطفال لازالوا صغاراً بحاجة إلى رعاية. وخلال عامين ستتحسن الأمور.
- (ج) تعقدين مجلس عائلة. وتحدثين عن حقيقة مشاعرك وتشرحين الفوائد التي سيجنيها الجميع إذا ما التحقت بهذه الدراسة.

إذا ما اخترت (أ)، فمن المؤكد أنك ستقابلين برد فعل ما. قد تواجهين نقاشاً بلا نهاية وغيضاً مكبوتاً. ولكن شعور جورج سيكون سلبياً لكونك اكتفيت فقط بإعلامه.

إذا كان قرارك هو الخيار (ب)، فإنك تتخلين بالفعل عن التغيير ببعض التبريرات والتعليقات. إنها حالة كلاسيكية من التفكير الاسترجاعي (إنني لا أستحق أن أمثل أولوية في حياتي).

بالطبع فإن الخيار (ج) هو الأفضل. فالكل يشترك فيه. فأنت تعبرين عن أحاسيسك، وستكون لديك طاقة أكبر. معبرة أكثر عن تقديرك لعائلتك ولن تندمي على كونك سجيناً المنزل طوال الوقت. إن هذا الخيار يضمن لك النجاح. فالمؤلم هو أنك عندما ترغبين في إحداث تغيير ما، فإنه من المحتمل أن يؤثر في آخرين سواء في العمل. أو العائلة. أو من هم على علاقة وثيقة بك. احرصي على إعلان قرار التغيير على شكل فوائد ناتجة عنه.

أمثلة

في المنزل: (الأم إلى أولادها المراهقين)
"لكي نعد العشاء مبكراً بحيث نذهب إلى المباراة في موعدها، أريدكم أن ترتبوا المطبخ قبل أن أعود إلى المنزل".

في العمل: (الرئيس إلى موظفيه)
"لكي نتمتع جميعاً بالخروج بعد ظهر آخر يوم عمل في كل أسبوع مبكراً، أقترح بدء العمل مبكراً بخمس وأربعين دقيقة كل يوم".

في المنزل: (الزوجة إلى زوجها)
"لكي نستطيع الخروج للتنزه مرة كل أسبوع، أحتاج إلى مساعدتك في أداء المهام المنزلية".

وسنستكشف هذا الموضوع باستفاضة حينما نتحدث عن وضع الحدود في الفصل ٥.



"أنا بحاجة إلى تغيير. فأنا عادة أضع عطراً خفيفاً من الضيق والتعاسة".

جيل "الآن"

أحياناً نهرع مباشرة إلى التغيير وليس هذا عادة بالأمر المفيد. وبفضل التكنولوجيا. نعيش عالماً فائق السرعة من الوسائط، والرسائل الإلكترونية، والإنترنت. والهواتف المحمولة. وأجهزة تنظيم الوقت الدقيقة. ولهذه الأشياء مميزات.

السيئ في الأمر هو أننا اعتدنا أن نحصل على الشيء ما أن نطلبه. فسرعة حياتنا تتغير بشكل دراماتيكي. أين ذهبت القدرة على الصبر والتحمل؟ لقد أصبحنا أكثر تسرعاً وتهوراً، نتلهف دائماً لإنهاء السباق. نتوقع أن يتم كل شيء بنفس سرعة تناولنا للوجبة السريعة. بسرعة، اشترى الآن. وادفعي فيما بعد.

لماذا أصبحنا أسرى كل ذلك؟ إن هذا ما يسمى بالعائد السريع. يمكننا امتلاك الشيء اليوم ثم نقلق من الإفلاس فيما بعد. يعتبر العديد من الناس أن المكافأة المؤجلة أصبحت موضة قديمة. ولكن على حساب ماذا؟

عودي أولاً إلى عائلتك. ما الرسائل التي ترسلينها إلى أطفالك من خلال منحهم ما يريدون على الفور بدلاً من توجيههم إلى العمل من أجله أو الادخار له؟ من العجيب أن مجتمعاتنا أصبحت أقل صبراً وأصبح كل شخص أكثر اهتماماً بذاته وتمركزاً حولها. كلمة تحذير: عندما تقرر صنع التغييرات، تأكدي من أن قيمك ومعاييرك لن تتأثر سلباً.

التغيير يأخذ وقتاً؛ خاصة إذا ما أردت تغيير بعض العائدات القديمة واستبدالها بأخرى جديدة. لا تتعرضي لضغوط سرعة المجتمع ونفاد صبره فيما يتعلق بانتظار النتائج. أعطي التغيير فرصة.

يقدم دانيال جولمان -في كتابه الأفضل مبيعاً Emotional Intelligence- براهين أكثر. ويبين بحثه أن البالغين الذين قاوموا الإغراءات منذ أن كانوا في سن الرابعة، كانوا أكثر كفاءة اجتماعية، وتأثيراً من الناحية الشخصية، وإثباتاً للذات، وأفضل قدرة على التعامل مع ضغوط الحياة.



- لس هيويت

وجهة نظر الرجل

واجهت عبر السنين تحديات التغيير. ويعد التسويق عادة من الصعب التخلص منها ولازلت أعاني منها.

إلا أنني حققت تقدماً مهماً. أتمنى أن يساعدكن ذلك على فهم الرجال بشكل أفضل. دعوني أوضح إحدى مشكلات الرجال أصحاب العمل الخاص. قد تكوني موظفة لدى أحد ممن يمتلكون مشروعاً خاصاً، أو ربما متزوجة منه. وإن لم يكن الأمر كذلك فقد تتلاقى المسارات فيما بعد. المشكلة هي أننا عموماً نبدأ الأشياء بمهارة إلا أننا ننهيها بقدر كبير من سوء. وأنا أعرف بعض سيدات الأعمال اللاتي لديهن نفس المتاعب، إلا أنني أظن أن الرجال يصنعون فوضى أكبر. لقد راودتني منذ عدة سنوات فكرة عظيمة وهي أن أطور منتجاً جديداً لبرنامجي التدريبي. كما كان لدي موعدان لإنهاء العمل ولا يمكن الحياد عنهما. ووجدت نفسي أتلاعب بثلاث كرات معاً في آن واحد. وبالطبع كانت فكرة المنتج الجديد -كونها جديدة ومثيرة- تأخذ الكثير من وقتي ومجهودي.

قال لي أحد الحكماء ذات مرة إنه ليس هناك وجود لما يسمى بالهدف غير الواقعي. هناك فقط إطارات زمنية غير واقعية. وكم كان محقاً! فقد حدث ما لا بد منه. عندما بدأ الوقت ينفد مني واقترب الموعد النهائي، بدأت في تفويض المشروعات الصغيرة إلى جميع من حولي. وقد تسبب هذا في كثير من الضغط في المكتب، فالجميع يعمل ساعات إضافية وأنا أستعين بأشخاص خارجيين بلا هوادة. إلا أننا نجحنا بشكل ما في إنهاء العمل في الوقت المحدد. وقتها كنت أعود بعمل إضافي إلى المنزل وإلى زوجتي فران. آملاً أن تقوم به من أجلي. إلا أنها منذ ذلك الحين أصبحت حكيمة تجاه مثل هذه الأمور. ووضعت حدوداً قاطعة أجبرتني على تغيير أساليبي.

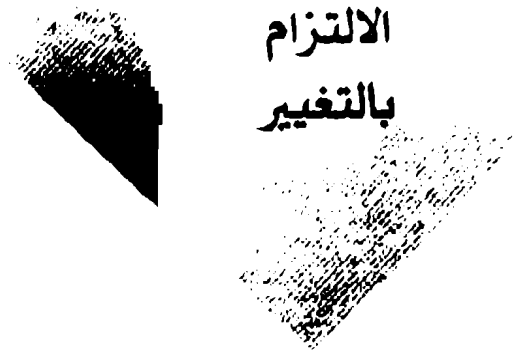
ما الغرض من هذا؟ الغرض هو ألا تصبحي الملاذ للرجال الذين يتركون كل شيء حتى اللحظة الأخيرة. قولي لا. بهذا ستجبريننا على إعادة التفكير فيما هو خطأ في أساليب حياتنا.

خاتمة

السفينة الراسية في الميناء آمنة من الرياح والبحار الهائجة. لكن السفن لم تصنع لكي تبقى في الميناء. فنجاح السفينة يكمن في خوضها البحار وابتعادها عن الشاطئ. لا تدعي إغراء الراحة والأمان يسلبك ما ترغبين فيه. أعدي شراعك. واندفعي إلى المياه المفتوحة. وأديرى الدفة بثقة بينما تبتعدين عن الشاطئ. وإذا ما شعرت بالقلق في البداية، فلا تفزعي. اشعري بالخوف. وقومي بالعمل على أية حال.

لا تنتظري حتى يكون اليأس هو الملاذ الأخير مما أنت فيه. وبدلاً من ذلك كوني مصدر تحفيز لذاتك من أجل التغيير. اعثري على الحماس بداخلك. وتخلصي من التسويف. والفتور، واللامبالاة من حياتك للأبد. اجعلي من التغيير صديقك. وهذا القرار سيمكنك من أن تحيي الحياة بكل ما فيها.

خطوات العمل



هذه الخطوات العملية مصممة لتساعدك على تنفيذ الاستراتيجيات الرئيسية الواردة في هذا الفصل. تخيري أفضل وقت لتطبيقها، ثم ركزي وتابعي العمل عليها.

١. إذا كان في إمكانك القيام بثلاثة تغييرات قد تحسن حياتك بشكل فوري، فما هذه التغييرات؟

(أ)

(ب)

(ج)

٢. ما الذي يمنعك من التصرف واتخاذ خطوات عملية؟

٣. كيف تبررين وتعللين عدم قيامك بالتغييرات التي تعلمين أنك بحاجة إليها؟

٤. ما أشد مخاوفك تجاه إحداث التغييرات؟

٥. إذا كان هناك شيء واحد يمكنك فعله للخروج من منطقة ارتياحك - وأنت على ثقة أنك لن تفشلي فيه - فما هو؟

٦. إذا ما نفذت التغييرات الثلاثة التي ذكرتها في السؤال الأول، فما الفوائد المحددة التي ستنتج عنها؟

٧. اذكر ثلاثة أشياء يمكنك القيام بها لاتخاذ الخطوة الأولى نحو الوصول إلى أهدافك الجديدة.

(أ)

(ب)

(ج)

٨. اذكر اسم شخص تثق به وتحترميه وتحببته ويمكنه أن يكون شريكاً ممتازاً في عملية التركيز بحيث يبقيك على مستوى المسئولية. خذي منه موعداً لمناقشة هذا الأمر. ثم أشركيه في الأمر.

استراتيجية التركيز رقم ٢

حان وقت الصدق

هل يمكن أن أعرفك أو تعرفني؟

-سارة نيسديل

إنها فريدة. وأمينة. وجادة، وصريحة، ومتواضعة جداً. إنها تعبر عن الحقيقة كما هي: صافية، وبسيطة، وبلا تشويه.

أي نوع من النساء يناسبه هذا الوصف؟ إنها امرأة قوية الشخصية. إنها تعلم موقفها؛ إنها واثقة وجريئة. يمكن اختصار كل ما يمكن أن يقال عن هذه المرأة في كلمة واحدة: صادقة. قدم لنا قاموس اللغة الإنجليزية تلك الكلمات الأساسية. إنها كلمات واضحة لا تحتمل الجدل. وكما ترين، فإن كلمة صادقة كلمة كاشفة للغاية عندما تستخدم في وصف الناس. وما يجعل امرأتنا الافتراضية هذه مميزة للغاية هو أن العديد من الناس هذه الأيام لا يتسمون بالصدق. لقد فقدوا هويتهم الحقيقية.

سيكشف هذا الفصل عن الأسباب الرئيسية وراء حدوث هذا وما يمكنك أن تفعله بشأنه. فحجر الزاوية في الحياة التي ترغبينها هو أن تكوني صادقة واقعية مع نفسك. وسوف نركز على أحد أقوى العوامل المؤثرة في قدرتك على أن تكوني صادقة: الأقنعة التي ترتدينها. كما سنلقي نظرة على الأدوار التي تقومين بها، وواجباتك، ومسئولياتك، والألقاب التي تلازمك.

هل أنت تائهة؟

هل أنت مستعدة لأن تكوني صادقة مع نفسك في الحياة. أم ترغبين في الأمان الزائف الذي يحققه الاختفاء وراء الحدود التي فرضتها على نفسك؟ هل أنت مستعدة لأن تكوني أكثر صدقاً مما كنت عليه أبداً؟ إن هذا يعني أن تتخلي عن الحيل المظهرية المصطنعة التي تمارسينها. وتخفين بها ذاتك الواقعية. الكل يمارس تلك الحيل، لكن معظمنا لا يعلم حتى ما تلك الحيل. ستكتشفين في الصفحات القليلة القادمة كيف أنك تمارسين بعض تلك الحيل.

الخبرة علمتني أن هذه علة مزمنة شائعة. من المؤكد أنني ارتديت بضعة أقنعة كان من الصعب خلعها. وسأطلب منك في هذا الفصل أن تتخلي بالشجاعة وتلزمي نفسك بهذا الالتزام: لا مزيد من التمثيل، أو التظاهر، أو الألباز التحزيرية. انزعي عنك كل الصور الكاذبة. لكنني أحذرك أولاً: قد تشعرين أنك أصبحت مكشوفة، وعارية، وخائفة. قد تسألين نفسك: "ماذا لو لم يعجبني ما أراه؟". أو الأسوأ من ذلك: "ماذا لو لم يعجب الآخرين ما يرونه؟".

معظم الناس سيفضلون ويحترمون شخصيتك الحقيقية، لو كان في ذلك سلوى لك. وما بال الذين لن تعجبهم؟ ربما ليست علاقاتك بهم في مصلحتك. وربما كان عليك إنهاؤها. سيكون هذا الخيار أكثر يسراً فيما بعد. حينما تنتهين من قراءة هذا الفصل.

قد يكون العثور على امرأة صادقة أمراً صعباً، ولكن

التعرف عليها بمجرد رؤيتها سهل للغاية.

-مجهول

إنني أعتقد أن كل إنسان يولد معه مواهبه ومهاراته الفريدة. وكثيراً ما تبقى تلك المواهب دفينّة. وأحد أهم أجزاء الحياة هو أن تكتشفي مواهبك والكيفية التي يمكنك بها استغلالها. عندما يحدث هذا، يمكنك أن تتوقعي إحساساً إيجابياً بطاقة متدفقة، كفراشة مزقت شرنقتها استعداداً للطيران.

الحقيقة الخارجية في مقابل الوهم الداخلي

تشعر العديد من النساء بتفاوت بين ما هن عليه وما يعتقدن أنه يجب أن يكن عليه. وهذا يظهر في سلوكهن. إنهن يتصنعن، في محاولة لأن يبدین على الشاكلة التي يتخيلن أن العالم يريدهن عليها. وهذا ما يسبب الاضطراب وعدم الارتياح الناتج عن خداع النفس. إنهن كثيراً ما يعتقدن أن الأمر يتعلق بالتحسن والتطور: في التعليم، وفي المظهر، وفي الملابس. وفي كل شيء. إلا أن هذا في حقيقته نوع من رفض الذات.

ما إحساسك بذاتك؟ هل تكشفين عن ذاتك الحقيقية طوال الوقت أم أنك تمارسين لعبة الإيهام والخداع؟ يحدث الوهم والخداع حينما نظن أن لا أحد يمكنه أن يلحظ تظاهرنا. والحقيقة أن معظم الناس يشعرون بأنك تمثلين عليهم. ولكن لأننا لا ندرك الحيل التي نمارسها، فإننا ننتهي إلى خداع أنفسنا وليس غيرنا.

العديد من النساء يشبهن لوحات إعلانات ضخمة تسير على قدمين معلنة عن لعبة التظاهر. إلا أنهن لا يدركن الرسالة التي يبعثن بها. قد تفصح إحداهن عن رسالة كهذه: "أنا خانعة ذليلة"، ولكنها لا تفهم بعد ذلك لماذا يستغلها الآخرون ويسينون إليها. وقد ترسل أخرى رسالة فحواها: "أنا غير ذات شأن"، وتتعجب من صعوبة العثور على الأصدقاء.

قالت ديان بعد المقابلة الشخصية من أجل الوظيفة: "شعرت بالثقة في إمكانية أن أقوم بالوظيفة، إلا أنهم رفضوا تعييني فحسب". ما لم تفهمه ديان أنها كانت تنقلب بعصية في كرسيها وأبقت عينيها منكسرتين وهي ترد على الأسئلة بصوت لا يكاد يُسمع.

ذاتك الحقيقية هي تلك الشخصية التي ولدت لتكوني بها، بما فيها من نقاط ضعف ونقاط قوة، وما فيها من مواهب وإحباطات، وعادات صغيرة مرحة وحكمة جوهرية متأصلة. ذاتك الحقيقية هي التي كانت قبل أن تغيرك مآسي وجراح وصدمات الحياة. كل ما تحتاجينه هو أن تكوني على حقيقتك. كفي عن محاولة انتحال شخصية أخرى لست أنت هي حقاً.

حان وقت الصدق

لقد بذلت الجهد لسنوات لكي أحقق الوعي بالذات. والآن أحظى بشرف تدريس تلك المبادئ، ومع ذلك أصاب بخيبة الأمل حينما أكتشف أنني أزل أحياناً لأسقط في قبضة الأنماط القديمة.

لقد شجعني والداي على قول الصدق دائماً. إلا أن والدي قد عاقبني ذات يوم بعدما التزمت الصدق معه. يومها تعلمت أن كوني صادقة لا يعني الأمان. وحتى الآن، حينما أواجه سؤالاً مباشراً. يهمس صوت خافت في عقلي بأنه من الخطر الرد بصدق.



وما يدهشني هو أنني أكون في حالة صدق شديد حال كوني في ورش العمل. لا يوجد مكان أختبئ فيه. وأعرف أهمية أن أكون منفتحة وصريحة بلا ساتر يحجبني في تلك المجموعات، لذا، تعلمت أن أشعر بالراحة بينما أظهر للآخرين حقيقة ذاتي وكل ما بداخلي. أحياناً أشعر بأنني كالحمل الذبيح حينما لا يفهمني شخص ما ولا يفهم ما أقوم به ويرفض رأبي كليةً. كم هذا مؤلم.

من أهم المخاطر التي تقدمين عليها حينما تقررين أن تكوني أكثر صدقاً هو أنك تصبحين مكشوفة وأكثر عرضة للأذى. ولكن كلما تحديت نفسك، أصبحت أكثر قوة. إنني أستمتع بأن أكون صادقة بقدر ما أستطيع. وما كنت لأحقق هذا الاستمتاع بأي طريقة أخرى. لقد تعلمت عبر الزمن أن فوائد الصدق تفوق بكثير مخاطره. إنني أكثر عفوية، وعلاقتي أكثر وضوحاً، وحينما ارتكب خطأ أضحك كثيراً.

أدعوك وأشجعك على أن تقومي بنفس الشيء. ولكن اعلمي بينما تنتقلين إلى هذا العالم الجديد أن بعض الناس غير مستعدين بعد لسماع الحقيقة. وكثيراً ما يكون هؤلاء الناس من أفراد العائلة أو الأصدقاء. لذا كوني فطنة لبقه. تخيري أفضل وقت للدخول في هذه الحوارات الدقيقة، ومارسي مهارات تواصل جيدة. ستتعلمين بعض أفضل الأساليب من أجل هذا في الفصل ٥.

أين ذهبت شخصيتك الحقيقية؟

باعتبارك ناضجة راشدة، قد تعتقدين أنه من الأفضل أن تتركي الماضي لحاله، مؤمنة بأن: "الماضي هو الماضي؛ ولا يسعني الآن فعل أي شيء بشأنه". إلا أن الأمر أكبر من ذلك. إن حياتك رحلة يؤثر فيها والداك، ومدرسوك، وعائلتك وعلاقاتك الأخرى المهمة. كل هؤلاء ساعدوا في تشكيلك لتكوني الشخص الذي أنت عليه اليوم. وللأسف فإن بعض هذه المؤثرات قد تكون سلبية. ويمكن لهذه المؤثرات السلبية أن تفسد شخصيتك الحقيقية.

لنعد إلى الطفولة المبكرة. ما الذي يرغب فيه ويحتاجه جميع الأطفال الصغار؟ إن أكثر ما يحتاجون إليه هو الشعور بالحب، والأمان، والاهتمام، والأهمية، والتميز. الأطفال يتطلعون إلى الأشخاص المهمين في حياتهم التماساً للإرشاد والتوجيه. يتعلم

الأطفال الاقتداء بكل سلوك متوقع. "كن طيباً"، "كن جيداً"، "كن شجاعاً". إن عالم الأطفال يسيطر عليه كبار يعتمد الأطفال عليهم في حياتهم. عندما كنا أطفالاً، تعلمنا أننا لو أسأنا التصرف فقد يؤدي ذلك إلى أن يسحب الكبار حبهم لنا أو حتى يهددونا بالهجر. وبالتدريج قمنا بقمع تلك الأجزاء من شخصيتنا الطبيعية التي يحكم عليها الكبار بأنها سيئة أو معيبة أو مخزية. وعندما نصل إلى سن المراهقة، نكون قد نبذنا بعض مهارتنا الطبيعية كلية. لأن الكبار اعتبروها غير مستحبة أو لا تستحق أن نمتلكها: "لن تكوني مغنية أبداً. إنك حتى لا تستطيعين حفظ النوتة". أو "لا أحد في عائلتنا قام بتأسيس مشروع خاص من قبل: من تظنين نفسك؟".

ويحدث العكس حينما يمارس الآباء ضغطاً لا لزوم له من أجل إجبار فتى مراهق أو خريج جامعة على اتباع طريق مهني معين لأنه مألوف بالنسبة للعائلة. ألم تري من قبل شخصاً تم إجباره على أداء دور لا يناسبه؟ إنه أمر يثير الضيق والإحباط. يبدأ الشعور بالغضب ويشعر الإنسان بأنه واقع في شرك. وربما كانت الموهبة الحقيقية تصرخ مطالبة بالحرية.

في فيلم Billy Elliot الحائز على العديد من الجوائز، نجد أن الشخصية الرئيسية لشاب يعيش في مدينة تعدينية صغيرة في بريطانيا. كانت نسبة البطالة مرتفعة، ويسود الخوف من احتمال إغلاق المنجم. كان والد بيلي قائداً في اتحاد التجار. ومعظم الرجال في البلدة يعملون بالمنجم، بمن فيهم الأخ الأكبر لبيلي. وكان من المنتظر أن يلحق بيلي بنفس العمل كمن سبقه من الأجيال متعاقبة.

اكتشف الشاب عن طريق الصدفة أن لديه موهبة في الرقص، خاصة الباليه. كان للأمر وقع القنبلة وسط عائلته، لكن بيلي أصر وانتهى به الأمر بعد سنوات قائداً للمؤدين في فرقة باليه ملكية. لقد كانت موهبته استثنائية بحيث يصعب إضاعتها، إلا أن الأمر اقتضى دعماً إيجابياً من المرأة التي دربه على صنع جو من التفهم، والإعجاب وسط عائلته.

يمكنني أن أربط هذه القصة بقصة أخرى. عندما كنت في السابعة من عمري، انضمت إلى فصلنا زميلة جديدة. كان اسمها كاثرين. كانت رسامة رائعة، يمكنها أن ترسم أي شيء، حتى الحيوانات. كانت الصور الشخصية الوصفية التي ترسمها مذهشة بحق. كانت تملأني بمشاعر الرهبة والخشية. أذكر أنني كنت أقارن بين موهبتها

وموهبتي قائلة: "لن أصل أبداً إلى مستواها". وهكذا أهملت فني وموهبتي بحكمي هذا، وكأني ألقى بما لدي من إمكانيات في سلة المهملات.

وأنا الآن في مرحلة إعادة صياغة حياتي. استعدت ما كنت قد ألقيته منذ سنين في سلة المهملات. ولكم أسعدني أن استطعت في النهاية أن أرسم، بل وأرسم بصورة جيدة. إن الألوان لا يفوت أبداً على إعادة إشعال شعلة الشخصية من جديد، أو السعي وراء حلم كنا قد طرحناه جانباً منذ زمن بعيد. لم تبدأ جدتي "موسي" ممارسة الرسم إلا في سن متقدمة للغاية من عمرها، ولكنها الآن أصبحت ذات سمعة عالية.

ما الذي ألقيته بعيداً؟ أكانت موهبة فريدة؟ أم طموحاً ما؟ ربما كان احتياجاً عاطفياً لأن تشعرني بالحب، أو القبول. أو الانتماء. إن الشيء الذي أهملته ودفنته بداخلك بعمق لا يزال جزءاً من ذاتك الحقيقية.

واليك شيئاً آخر: عندما كنا أطفالاً، كانوا يخبروننا بعدة طرق أنه لا يجب أن نكون أنفسنا: "لا تكوني أنانية"، "لا تبكي"، "لا تخافي". وحقيقة الأمر أن كل هذه الشاعر كانت تلح علينا بقوة، ولكننا كنا ننكر حقيقتنا.

إن الأطفال يرون العالم من منظور فريد. إذا بدا لهم موقف ما يثير التهديد. فإنهم يتعلمون كيف يتغلبون عليه. أو يتكيفون معه. أو يتفادونه. وما قد يكون بمثابة الصدمة بالنسبة لهم. قد لا يلاحظه الأب أو الأم المنشغلة أصلاً. ومع تركهم لآليات التكيف الخاصة بهم. يلجأ الأطفال إلى الخيال كوسيلة للتعامل مع مواقف الصدمات. وقد يصل بهم الأمر حتى إلى صنع شخصيات جديدة. وحتى الوصول إلى سن البلوغ، كثيراً ما تصنع الفتيات والصبية العديد من الشخصيات لإخفاء الشخصية الحقيقية. تلك الشخصيات تسمى بالأقنعة.

قد تفتح أقنعتك العالم الفارحي



لكنها لن تخذع قلبك

تتذكر باتي قائلة: "لقد محوت شخصيتي؛ فقد كنت الفتاة الثالثة في الأسرة. أصبحت الفتاة التي يرغب أبي أن أكونها. لقد كان يتمنى لو كنت ولداً. وهكذا قررت أن أصبح أمنية والدي، أن أكون ولده. أصبحت أتصرف بخشونة، وأتظاهر بالشجاعة. وعند اختيار ملابسني، كنت أحسم الأمر بارتداء ملابس الصبيان. حينما كنت أرتدي الجينز، كان والدي يهزل: "هذا هو ولدي!". وسرعان ما أصبحت أغار من أخواتي. كان والدي يلقيهن بالأميرات. وعند سن السادسة عشرة قررت التوقف عن أداء هذا الدور. أردت العودة إلى باتي الحقيقية. وكما تعلمون فإنه من الصعب التخلص من العادات القديمة. أحياناً تطفو على السطح تلك العدوانية الصبانية بشكل لا يليق أبداً بفتاة. واستغرق الأمر سنوات لكي أنجح في الكشف عن شخصيتي الحقيقية وأنوثتي. يظن والدي أنني أصبحت ضعيفة الشخصية. لكنني سعيدة لتوقفي عما كنت أتظاهر به. لقد تحررت عندما أيقظت روحي الحقيقية".

انزعي قناعك

جزء من اكتشاف ذاتك الحقيقية هو أن تكتشفي ما ليس هو ذاتك الحقيقية. أحياناً تلتصق الأقنعة ببعض الناس لدرجة أنهم لا يدركون شخصيتهم الحقيقية وينسونها، ويصبح القناع بديلاً مريحاً.

قد يكون نزع القناع أمراً مخيفاً. إنك بحاجة إلى أن تسأل نفسك: "من أنا؟" وهذا سؤال خطير في الواقع. وهو من الخطورة والأهمية إلى حد يجعل العديد من النساء يترددن في نزع أقنعتهم. ولكن قبل أن تفكري في ترك الأمور على ما هي عليه، اعلمي أن: جميع الأقنعة تشترك في سمة واحدة. إنها تمنعك من أن تظهر للآخرين أكثر مما تمتلكه قيمة وأهمية. ذاتك الحقيقية. إن النسخة الزائفة المحرفة لا تستطيع ببساطة أن تحل محل شخصيتك الحقيقية.

لكي تصبحي صحيحة نفسياً وعاطفياً، ولكي تقيمي صلات أعمق مع نفسك والآخرين. يجب أن تنزعي القناع. يقول جون باول، مؤلف كتاب Why Am I Afraid to Tell You Who I Am?: "يشعر معظمنا أن الآخرين لن يحتملوا هذا

الصدق العاطفي الذي نبديه في التواصل. إننا نفضل الدفاع عن عدم صدقنا على أساس أن الصدق قد يجرح الآخرين، ونرضى بعلاقات سطحية ضعيفة. بعد أن نبرر هذا الزيف ونجعل منه نوعاً من النبيل.

الأقنعة الخمسة الأكثر شيوعاً

لكي تعيش حياتك على نحو كامل وتستمتعي بكل ما هو جميل في هذا العالم. عليك أن تسألي نفسك: "ما القناع الذي أرتيه بالتحديد، وكيف يعيقني هذا القناع؟". أي من الأقنعة الخمسة الأكثر شيوعاً والتي نتناولها فيما يلي يناسبك؟

١. قناع البحث عن الاستحسان

هل تفرطين في الحذر مما يقوله الآخرون عنك وتفكرين دوماً في كيفية إرضائهم؟ هل تسعين للفوز باستحسانهم لقوامك. وملابسك، وحجم منزلك، والسيارة التي تقودينها، والمال الذي تكسبينه؟ كوني صادقة: هل أنت مستعدة لفعل أي شيء تنالين به استحسان الآخرين؟

تقول ماري: "لقد قضيت حياتي كلها في الاهتمام بما يظنه الآخرون بي. أعلم أنني من ذلك النوع من الناس الذي يسعى لإرضاء الآخرين. كان من المهم بالنسبة لي أن يراني أصدقائي على أنني: ماري المبهجة؛ سعيدة دوماً ومنطلقة ومرحة ومن الممتع صحبتها. إنهم يثنون على موقفي المبتهج المتفائل طوال الوقت. وآه لو عرفوا مشاعري الحقيقية. إن حياتي عبارة عن مسرحية كبيرة، وكثيراً ما أحزن لكوني بلا علاقات وطيدة. إنني مخادعة كبيرة!".

إن الثمن الذي تدفعه ماري مقابل ذلك من احترامها لذاتها باهظ للغاية، إلا أن العديد من النساء يشعرن بنفس مشاعرها. سقطن في مرحلة ما من حياتهن ضحية فكرة

أنه من غير الصواب التعبير عن أفكارهن الحقيقية. وبدلاً من الصدق الداخلي والسلام مع النفس، يجدن السلوى في محاولة إرضاء غيرهن.

هل المظهر بالنسبة لك أكثر أهمية وقيمة من الجوهر؟

وقناع البحث عن الاستحسان هو أحد أكثر الأقنعة شيوعاً. وراء هذا القناع، تختبئ امرأة مستعدة للإرضاء والقبول. إنها تجد صعوبة في وضع الحدود لأن احتياجات جميع من عداها تبدو أهم من احتياجاتها الخاصة. وموقفها اللاواعي هو: "أنت مهم؛ أنا لا". جميع الناس تقريباً يرغبون في أن يكونوا محبوبين. لكن حينما تغطي هذه الرغبة على كل ما سواها، تصبح حياة الباحثة عن الاستحسان متركزة على ردود أفعال الآخرين واستجاباتهم لها. إنها ستبذل كل ما بوسعها لتحقيق السلام بأي ثمن. إنها تتحمل المسؤولية عن أفعال الآخرين ومشاعرهم. وقناعها هو وسيلتها لجذب الانتباه. إلا أنها في أعماق نفسها تشعر بأنها غير جديرة بالحب.

هل ترين نفسك هنا؟ هل ينطبق عليك هذا القناع؟

إن التخلي عن قناع السعي للإرضاء يحرك بشكل هائل. لكن القيام بهذا يتطلب تحولاً كبيراً في التركيز. فبدلاً من الاهتمام الدائم بالآخرين، أنت بحاجة إلى تحويل هذا الاهتمام إلى نفسك. وهذا لا يعني الأنانية؛ فالمطلوب هو إيجاد توازن سليم بين تلبية احتياجاتك الخاصة وخدمة الآخرين بصدق.

وقبل أن أعرض عليك بعض التلميحات والنصائح بشأن التخلص من هذا القناع، عليّ أن أوضح شيئاً أولاً: من المهم أن تميزي بين سلوك البحث عن الاستحسان وبين أن تحسني على التقدير لشيء قمت به ويستحق التقدير بحق. إذا قمت -مثلاً- بتنظيم اجتماع عائلي لقرابة مائة شخص لأنك ببساطة أردت المساعدة، وليس لأي أسباب شخصية أخرى، يحق لك تماماً أن تتلقي المديح وتشعري بالرضا عن ذلك.

من الصعب ان تشعري بالرضا عن ذاتك،
بينما تتمنين دائماً لو انك كنتِ شخصاً آخر



ستساعدك تلك النصائح على التخلي عن قناع البحث عن الاستحسان:

- كوني على دراية بمشاعرك. احترمي مشاعرك. فهي تنتمي إليك. وهي مشاعر حقيقية. لست بحاجة إلى الاعتذار عنها. تدربي على الكلام بصراحة وبصدق. وليعكس سلوكك هذا.
 - دعي الآخرين يروك على حقيقتك. وليس كما تتصنعينه ليروك عليه.
 - اعطني بنفسك أولاً. وقتها فقط ستكونين متاحة للآخرين. يعني هذا أن تضعي حدوداً جديدة تسمح لك بفعل هذا بشكل دائم.
- (اقرأ الفصل الخامس لتعرفي المزيد عن وضع الحدود).

حينما تنشغلين بما يظنه الآخرون عنك، فالحقيقة أنك تجعلين من نفسك محور الموقف: "ما رأيهم في؟" ولا عجب أن الناس يرون أن هذا سلوك أناني يركز على الذات. وسواء رضيت أم لا، فإن الكون لا يدور حولك. والناس في دائرة علاقاتك لا يقضون كل وقتهم مفكرين فيك. إلا إذا كنت مريضة جداً أو واقعة في ورطة. ولكي نضع هذا في منظوره الصحيح، تخيلي معي لو أن قصة حياتك -بما فيها من مواطن ضعف- أصبحت تحتل عناوين الصحف. فكم عدد الأشخاص الذين سيهتمون بقراءتها؟ ليس الكثير. فمعظم الناس مشغولون للغاية بحياتهم الخاصة ولن يبالوا كثيراً بقصتك.

تخلي عن احتياجك إلى الاستحسان الدائم. سيتطلب الأمر منك شجاعة ووقتاً للتخلي عن هذه العادة السيئة. لكن ذاتك الحقيقية ستكون شديدة الامتنان لك.

٢. قناع الضحية

قد يؤدي هذا القناع القوي إلى واقع تعس وحياة بائسة. تشعر المرأة التي تختفي وراء هذا القناع بأن الحياة ظالمة. إنها تلعب دور الشهيذة: "إذا علمت بقصتي. فستفهمين وتشعرين بالشفقة نحوي". تحب هذه المرأة اللوم والشكوى بدلاً من تحمل المسؤولية. وغالباً ما تكون فريسة للتفكير في الماضي.

- كان من الممكن أن تكون حياتي مختلفة لو أمكنني الحصول على تعليم أفضل.
- فقط لو أن البنك الذي أتعامل معه كان قد دعم فكرتي.

- كان على زوجي أن يشعرني بالسعادة، ولكنني الآن وحدي تماماً.

تعتقد المرأة التي ترتدي قناع الضحية أنه لا خيار لديها. إنها تتخلى عن قدراتها وتنظر لنفسها على أنها أدنى من غيرها. يظهر ذلك في لغة العجز التي تستخدمها:

- لا أستطيع
- إنني مضطرة
- يجب علي أن

إنها تشعر أن موقفها ميئوس منه، ولا شيء بيدها لتغييره. ما نوعية الطاقة التي تنطلق من هذه المرأة؟ أجل: أنت محق: سلبية. في الواقع، إذا قضيت الكثير من الوقت مع إنسانة كهذه. لشعرت بأن طاقتك أنت شخصياً قد استنفدت. إنه أمر مرهق.

وعلى الرغم من ذلك. فإن بعض النساء يرتدين قناع الضحية ويمتلكن القدرة على اجتذاب المنقذين. ومانحي الرعاية، وبعض هؤلاء، يكن مرتديات لقناع السعي وراء الاستحسان. عندما يكون مثل هؤلاء متواجداً، تجد ميلاً للحديث عن مشاكلها. ويبدو الأمر كما لو أن هموم الدنيا تجثم على كاهليها.

إن الضحية تلوم الآخرين لتعاستها. وتنغمس في الرثاء على الذات والشفقة عليها وكثيراً ما تستخدم مشاعر الذنب كميزة تساعد على نيل ما تريده. الآباء المسنون كثيراً ما يفعلون ذلك. وهو موقف يصعب على الشباب إيجاد حل له.

تنتحب فال قائلة: "لقد أصبحت بلا عمل مجدداً، وبصعب علي الوفاء بمتطلبات الحياة، إنني أجد بالكاد ثمن علبه السجائر. لا توجد وظيفة مناسبة. تعملين أوقاتاً طويلة بمقابل تافه، وتعاملين كالحشرة؛ كل الوظائف كذلك، ولهذا استقلت. هذه هي المرة الثالثة هذا العام. كنت أظن أن الأولاد سيساعدون بعد كل التضحيات التي قدمتها من أجلهم، ولكن هيهات، إنهم يفضلون أن يروني أعاني".

فال واقعة في شرك سلبيتها لأنها غير مستعدة للتفكير في أي خيارات جديدة أو حلول عملية. ولكنها إلى أن تحدث التغيير، ستظل في ورطتها.

يعتقد الضحايا غالباً أن الآخرين يستغلونهم. ولذا فإن مستوى الثقة لديهم يكاد ينعدم. هذا هو ثمن اختيار دور الضحية. والضحايا من النساء لا يرغبن أبداً في تحمل المسؤولية، ويستطعن على الدوام استخدام قصتهن التعيسة لنيل الاهتمام. ويصعب عليهن التخلي عن هذين "العكازين". ويغطي القناع أيضاً اعتقاد: "أنا لست محبوبة". دعونا نواجه الأمر. الأشياء السيئة تحدث للجميع. نحن جميعاً نشعر أحياناً بأننا ضحايا. إلا أن من يرتدي هذا القناع قد اختار أن يحيا حياة الضحية على الدوام. والأمر الجيد هو أن بإمكانك خلع القناع وقتما تشائين. وإليك كيفية القيام بهذا:

- ابدئي بإحداث تغيير في موقفك. غيري منظورك تجاه الحياة. لديك خيارات؛ كوني مبدعة. ضعي قائمة بعشرة خيارات لتحسين موقفك. اعلمي على أن تدونيها جميعاً. قد لا تكون الخيارات الأولى هي الأفضل. كثيراً ما تأتي أفضل الخيارات في مؤخرة القائمة. تخيري منها واحداً واتخذي الخطوة الأولى.
- راقبي لغة حديثك بعناية. أوقفني حديث الذات السلبي. وعما يمكن وما يتوجب وما لا يمكن. أبدلي ذلك بعبارات تأكيد: أنا ذات قيمة؛ أنا محبوبة؛ أستحق حياة أفضل. إنك لن تلاحظي تغييراً جذرياً ما بين يوم وليلة. إنها عملية تأخذ وقتاً لإحداث تكامل بين هذه المعتقدات على المستوى الشعوري. قد تبدو في البداية خاطئة. قدميها أول الأمر على أنها أفكار، ثم انطقيها. أنصحك بأن تستخدم بطاقات صغيرة لتدوين الأفكار ثم اقرئيها بصوت عالٍ كل يوم بكل ما تستطيعينه من مشاعر. بتكرار هذا، سوف تزرعين بذرة في عقلك الباطن. إن عقلك لا يعرف الفارق بين ما هو حقيقة وما هو خيال؛ إنه يقبل الرسالة ببساطة.
- ابحثي عن الإلهام. تمتعي بوضع خطة جديدة لحياتك. واعلمي أن الآخرين قد حولوا مسار حياتهم بعد خوض تحديات صعبة. اعثري على شخص واحد لن يتحمل موقف الضحية، واطلبي منه دعماً إيجابياً. إذا ما بينت أنك جادة في إحداث تغيير في ظروفك، فإن الأشخاص المناسبين سيبدون تجاوباً. احذري الضحايا الآخرين الذين لا يرغبون في التغيير. إنك بحاجة إلى طاقة إيجابية لكي تحررك.



٣. قناع الانشغال الدائم

هذا القناع هو الأكثر استخداماً من بين جميع الأقنعة. من ترتديه تجد نفسها في انشغال دائم: تلتقط هذا، وتلقي بذاك، وتعد قوائم المهام. وتتطوع للقيام بالأعمال. وتنتج. وتكون دائماً في حركة دائبة.

أعلم ما تفكرين فيه: "تلك هي حياتي الآن، فهل أرتدي هذا القناع حقاً؟".
ولساعدتك على التمييز بين الانشغال الحقيقي وبين القناع، أجيبني عن هذين السؤالين:

- هل يمكنك الجلوس وحدك دون أن تفعل شيئاً؟
- إذا توقفت عن العمل، فهل ستظلمين تشعرين بقيمة؟

إن "المشغولة دائماً" تمقت فكرة إضاعة الوقت بلا عمل. تلك المرأة لا تمنح نفسها وقت فراغ، وتخشى ألا تجد ما تفعله. وقناع الانشغال الدائم هذا يعد آلية ماهرة للدفاع عن النفس تساعد على تفادي مواجهة مشاعرها الحقيقية. هل لاحظت كم مرة جننا على ذكر المشاعر في هذا الفصل؟ الأمر ليس مصادفة. فالمشاعر هي جوهر كل قرار تتخذه لتغيير حياتك. فكري الآن في هذا: ماذا لو أدى تسارع جدول أعمالك المحموم إلى استنزافك؟ ماذا تفعلين؟ ستضطرين إلى التوقف. فالحياة لها طريقتها في مفاجأتك ببعض المصاعب عندما يكون هذا آخر ما يخطر على بالك. وقد تأتي المفاجأة على شكل أزمة قلبية. أو طلاق، أو فشل في العمل على سبيل المثال. حينما تجبرين على التوقف والتفكير. تكون لديك فرصة عظيمة لمواجهة المك العاطفي الدفين. تستطيعين فحص نفسك بهذه الأسئلة:

- لماذا أعيش بهذه الطريقة؟
- ما الذي أهرب منه؟
- ما الذي أخشاه؟

عندما كنت أغضب. كنت أذهب إلى المطبخ وأبدأ في التنظيف. ولقد علم أفراد عائلتي أن هذا تحذير بأن يبقوا بعيداً عني. فأنظف وأغسل وأمسح كل شيء تقع عليه عيني. لكي أتجنب الشعور. أما الآن، فأنا آخذ وقتاً خاصاً لنفسي لاستيعاب ومعايشة مشاعري ومواجهة الحقيقة. إنني أعلم الكثير عن نفسي عندما أفعل ذلك. ولم يعد المطبخ موضع اهتمامي هذه الأيام. لكنني أصبحت أكثر ارتياحاً واسترخاءً. تمهلي. وراجعي احتياجك لأن تكوني منشغلة. هناك ثلاثة احتمالات:

- أنت متحمسة لما تفعله. إنك تحبين عملك وهو يمنحك الطاقة. كما أنك تحصلين على أوقات راحة. وتفهمين أهمية التوازن.
- أنت ببساطة بحاجة إلى مزيد من المساعدة والدعم. قائمة مهامك حقيقية. وكل ما فيها يتطلب اهتمامك. والمشكلة أن لا أحد يشاركك هذا العبء.
- لديك دافع قهري غير صحي لأن تكوني منشغلة. تصيبين كل من حولك بالجنون بينما تفرطين في إشغال نفسك بالأعمال.

لا علاقة للاحتمالين الأولين بقناع الانشغال الدائم. إنهما يعنيان أنك منشغلة بالفعل. وبالرغم من أنك بحاجة إلى فعل شيء يقلل من العبء الملقى على عاتقك. إلا أنه ليس عليك أن تبحثي عن طريقة لنزع القناع لأنك لا ترتدينه أصلاً. ولكن إذا وجدت نفسك تقعين في الاحتمال الثالث، فإنه من المهم أن تكتشفي السبب وراء هذا الدافع القهري. ما الألم الذي تريدين تفاديه؟ ما نظام الاعتقاد الذي تعتنقيه ومفاده أن الحياة كلها عمل جاد بلا وقت للترفيه؟

ليس المهم أن تكوني مشغولة، والأهم كثيراً من ذلك هو أن تعرفي فيما أنت مشغولة



إليك عدة خطوات يمكنك اتخاذها لنزع قناع المشغولة دائماً:

- تحدي - بشكل يومي - الدافع القهري الذي يدفعك لأن تكوني مشغولة. سيفقد القناع قوته السيطرة عليك بالتدريج.
- خصصي بعض الوقت الهادئ من أجل نفسك. ابدئي بعشر دقائق ثم زبدي المدة بالتدريج. اجلسي وحدك في خصوصية تامة؛ لا مشاهدة تليفزيون أو قراءة مجلة، ففيهما ما يشغلك أيضاً. نفسي عن أية مشاعر تطفو على السطح. وفيما بعد، دوني أفكارك في دفتر مذكرات أو حاولي أن تنطقها بصوت عالٍ. أجل، لا غضاظة في أن تحدثي نفسك بصوت عالٍ!
- تخلصي من كل ما هو غير ضروري من قائمة مهامك.

٤. قناع التفكير العقلاني

هل حدث ووجدت نفسك وسط مجموعة تخوض في نقاش فكري مليء بالحقائق والأرقام الغامضة؟ حديث ممل بشكل لا يصدق، ويتصاعد إلى درجة لا تحتمل. وخلال العملية

برمتها، لا تظهر أدنى عاطفة شعورية. إذا حدث لك ذلك. فلقد كنت في جلسة من التفكير العقلاني.

مع أنني أظن أن الرجال يرتدون قناع العقل بقدر يفوق النساء. إلا أن بعض النساء يبالغن في هذا الدور ويستغلن جراتهن الأكاديمية كستار يخفين به أشياء أخرى. المرأة التي تختبئ وراء هذا القناع تفضل التفكير على الشعور. إنها صارمة في تفكيرها. تحيط نفسها بالمفاهيم والتحليلات. ولأنها تفتقد الصلة العاطفية (ها نحن إزاء المشاعر مرة أخرى)، فإنها تجد صعوبة في إقامة علاقات مع الآخرين في محيط العمل. خاصة إذا كانت تعمل كمديرة أو مشرفة. كما أن خواءها العاطفي يسبب لها مشاكل مع العائلة. التي تنظر إليها على أنها باردة لا تلقي بالألهم. فمن يرتدين قناع العقل لا يبدين الكثير من العاطفة!

هذه المرأة تحب أن تكون غاية في الموضوعية. وتعيش حياة تحكمها القواعد والنظم. ويمكنها أن تبرر أي موقف للتعبير عن وجهة نظر معينة، وفي أثناء ذلك تحرص على ألا تطفو المشاعر المرتبطة على السطح. إنها تؤمن بأن إظهار العاطفة أو المشاعر علامة على الضعف. ولذلك فلا بد من السيطرة عليها. إنها تفضل قاعة المحاضرات أو الفصل على الحياة الاجتماعية بما فيها من بشر ومشاكل.

ماذا عنك؟ هل قال لك أحدهم ذات مرة إنك "مشغولة بعقلك أكثر مما ينبغي" أو إنك تفرطين في التحليل؟

ليس هناك ما يضير في التفكير. إننا نقوم بذلك يومياً. إنه مكون ضروري لتصميم نمط الحياة الذي يعود عليك بأقصى متعة. إلا أن التفكير لا يجب أن يكون على حساب المشاعر. إن كل إفراط في سلوك ما يجلب ضرراً لا نفعاً. إن حياتنا تدور في جزء كبير منها حول التفاعل مع الناس. وتتطلب إقامة العلاقات مع هؤلاء الناس مثيرات عقلية وشعورية. والمرأة التي ترتدي قناع العقل قد تشعر بأنها هشة ضعيفة من خلال احتياج أعمق للتواصل مع الآخرين عاطفياً وما يجلبه هذا من عدم ارتياح. إذا كنت تواجهين صعوبة في هذا الأمر. فإليك اقتراحين:

- تعرفي على مشاعرك في محادثة عامة. كوني على ألفة مع كلمات المشاعر المهمة: أشعر بالسعادة؛ أشعر بالملل؛ إنني غاضبة. وبدلاً من أن تقولي: "إن الترقية الجديدة التي حصلت عليها تعد اعترافاً بقدراتي على تنفيذ البحث

حان وقت الصديق

الدقيق" قولي: "أشعر بالفخر لهذه الترقية لأنها تقر بقدرتي على تنفيذ البحث الدقيق".

- خلال المحادثات، استخدمني ذكاءك العقلي في استكشاف مشاعر الآخرين. لتكن لعبة. إذا كان هذا سيحفز أفكارك. قدمي ردوداً دقيقة تعكس فهمك لما يقوله الآخر. أجل. هذا يعني إبداء اهتمام حقيقي صادق. حتى لو كان هذا شعوراً جديداً بالنسبة لك.

إليك مثالين على تقييم جيد "للمشاعر":

- يبدو أنك كنت شديدة التلهف على شراء هذا العقار.
- من المؤكد أن هذا كان مخيفاً للغاية.

ممارسة تلك الأساليب البسيطة من شأنها أن تصنع توازناً سليماً بين قلبك وعقلك، وستصبحين أكثر صدقاً وواقعية مع من يعرفونك.

5. قناع الإنقاذ

حينما تنطلق صرخة الاستغاثة. تكون المنقذة أول من يلبي النداء. يُنظر إلى تلك المرأة على أنها يد المساعدة بسبب احتياجها القهري إلى مساعدة الآخرين. فالمنقذة تبحث عن تنقذه. معتقدة أنه لا نجاة لهم من دونها. لذا ترغب في تولي مسئوليتهم. شعارها هو: "إنهم بحاجة إلي".

إلا أنها، بينما تقدم المساعدة. قد تكون متغترسة. وهي لا تدرك أن احتياجها المتأصل لتقديم العون قد يسهم في إبقاء من تساعدهم في نفس الورطة. يتضح ذلك في مواقف يومية عديدة.

"لقد ينست من أن يتعلم جون كيف يعد غداءً مفيداً. من الأسهل أن أعده أنا له". هل تمارسين تلك الألعاب أيضاً؟ هل تحكمن على ما هو أفضل لغيرك، بدلاً من أن تتركهم يجربون؟ الأمهات المنقذات يبالغن في حماية أطفالهن. وهن عادة يتسببن في المستقبل في أن ينشأ هؤلاء الأطفال متمردى الطباع. إذا أردت تفادي أن يكون لديك مراهقون متعبون، فخفضي حمايتك لهم وهم صغار.

نشأت معظم النساء على الحساسية تجاه احتياجات الآخرين. نحن بحكم العادة من يرعى ويعتني، بينما الرجال هم الصيادون ومن يوفرون الطعام. إذا كان هذا الموضوع حساساً بالنسبة لك، فاصبري قليلاً. سنتحدث بشكل أكبر عن الطبيعة الحقيقية للأدوار والصفات قبيل نهاية هذا الفصل.

الخطر في هذا الافتراض بأن النساء هم الرعاية هو أن قيمة الذات لديهن تقوم على قدرتهن على الاهتمام بالآخرين ورعايتهم. وهذا يجعلنا عرضة للسيطرة والخداع. لقد تربت ملايين النساء بهذه الطريقة. وليس من الأنانية أن تعتني بنفسك أولاً وتهتمي بها أولاً. النساء المنقذات يقعن في نفس ورطة شهيدات البحث عن الاستحسان. وهؤلاء اللاتي يعذبن أنفسهن ويحطن من قدرها، وهن يفعلن ذلك بسذاجة وباسم الحب والدعم والرعاية والاهتمام.

هل شعرت يوماً بالغضب لقيامك بالكثير لأجل الآخرين؟ تذكرني أننا نتحدث هنا عن السلوك المفرط وليس العادي والطبيعي الذي يقوم به الأشخاص المتوازنون. هل تعطين ما يفوق الحب؟ هل تقدمين دوماً احتياجات الآخرين على احتياجاتك؟ تجيب العديد من النساء على هذين السؤالين بإيجاب صادق متحمس! إليك اقتراحين لمساعدتك على طرح هذا القناع جانباً:

- تفهمي أن كل فعل تقومين به يحفضه غرض ما. لكل سلوك غرض. اسألي نفسك: هل أقوم بذلك لإرضاء احتياج شخصي (أن أكون محبوباً)، أم أنني أقوم به بدافع حب غير مشروط ولا أنتظر من ورائه مقابلاً؟ إذا أدركت أنك ستكونين محبوباً من دون القيام بذلك، هل ستواصلين لعب دور المنقذة؟
- حينما تقومين بدور المنقذة في المرة القادمة، تمهلي واسألي نفسك: "هل يحتاج هذا الشخص إلى الإنقاذ، وهل مسؤوليتي أن أنقذه؟".

اكشفي عن حقيقة ذاتك؛ وستسعين بقيامك بذلك.

هناك خيط رفيع يفصل بين بعض هذه الأقنعة. خاصة قناع البحث عن الاستحسان وقناع الانشغال الدائم وقناع الإنقاذ. ولقد ارتديت هذه الأقنعة لسنوات. لقد كانت تلبي احتياجي لأن أكون محبوباً. لم أكن أعرف لوقت طويل ماذا تعني الحدود أو السلوك التمكيني. لقد نشأت لأكون مثالية (كانت لدي مثل عالية ومقدسة) ولكنني لم

أستطع الوصول لهذه الغاية. وسبب لي هذا الكثير من الأسى والإحساس بالذنب، حتى تعلمت كيف أتغلب عليه.

كانت والدتي حفظها الله دوماً تقول: "أعطي، أعطي، أعطي، حتى النهاية". ولقد تبعت هذه الكلمات لفترة طويلة من حياتي البالغة. ولحسن الحظ، أنا الآن أكثر حكمة. وهذه إحدى ميزات التقدم في السن؛ امتلاك القدرة على اختيار منظور مختلف. كنت أتمنى كثيراً لو أمكنني الرجوع بالزمن وإصلاح أجزاء من حياتي، إلا أن هذا لن يجدي نفعاً. إنني أرفض التركيز على الألم والذنب. من الأفضل المضي قدماً. وكلما راجعت أغراضي ونواياي. أصبح من الأسهل أن أكون صادقة من دون حاجة إلى أقنعة. واليوم أنا ممتنة لأنني أعلم كيف أعطي بسعادة، وأخدم وأحب بلا شرط، إلا أنه لازال من الصعب علي تفادي الإفراط.

من الصعب نزع كل الأقنعة. كثيراً ما تكون برمجتنا متعمقة بداخلنا. وقد تختلط مع بعض المعتقدات غير المفهومة بشكل صحيح. أو السلبية، أو الروحية.

- من الأنانية أن تفكري في نفسك.
- الأيدي العاطلة من أدوات الشيطان.

إذا ما ارتدينا قناعاً، فإن هذا لا يعني أننا بحاجة إلى أن نعنّف أنفسنا عقلياً. إننا ببساطة نرتدي قناعاً حينما نريد إخفاء ألسنا. إنها آلية دفاعية في المقام الأول. هناك أوقات يكون فيها من الأفضل كبت مشاعرنا. ويكون من المناسب ارتداء قناع مؤقت. قد تلاحظين أثناء تناول العشاء في أول موعد مع خطيبك في مطعم راقٍ -مثلاً- أنه يصدر صوتاً من أنفه أثناء الأكل. عندها يكون من الذكاء وضع قناع باسم. بينما تكونين قد قررت في عقلك أن هذه الجلسة معه هي الأولى والأخيرة.

السلوك الفارجي هو الحقيقة



في حين أن إدراكنا الداخلي لهذا السلوك كثيراً ما يكون وهماً

إن كونك صادقة يصبح أكثر أهمية عندما تشعرين بالتعاسة أو الحزن بحق. سيستطيع الأصدقاء التجاوب مع هذا الاحتياج حينما لا تستخدمين قناعاً تخفين وراءه مشاعرك. الأقنعة تصنع تجنباً عاطفياً. ستتسبب في أن تفقدي فرصاً عديدة لإقامة علاقات حميمة. تعهدي لنفسك: من الآن فصاعداً، سأمتلك الشجاعة لأكون صادقة.

لا تنخدعي بالأقنعة التي أرتديها

لا تنخدعي بي. لا تنخدعي بالوجه الذي أضعه. فأنا أرتدي قناعاً. أرتدي ألف قناع. أقنعة أخشى نزعها. ولا قناع منها يعبر عن ذاتي الحقيقية. إن التظاهر فن مألوف تماماً بالنسبة لي. وكأنه من طبيعتي. لكن لا تنخدعي. فأنا أعطي انطباعاً بأنني في أمان. وبأن كل شيء واضح صافٍ من الداخل. ومن الخارج. وبأن الثقة هي اسمي والهدوء لعبتي. وبأن كل شيء على ما يرام وتحت السيطرة. وبأنني لست بحاجة لأحد. لكن لا تصدقيني. أرجوك. قد يبدو سطحي هادئاً. ولكنه ليس سوى قناع. قناع حاجب متغير دائماً.

لا يكمن أسفله أي ثقة أو رضا. وإنما يكمن وراءه حقيقتي الغارقة في الحيرة والارتباك والخوف والوحدة. لكنني أخفي هذا. لا أريد لأحد أن يعرف. أفزع ما أن تراودني فكرة أن ضعفي وخوفي سينكشfan. لهذا صنعت قناعاً أختفي وراءه، ووجهاً رصيناً مزيفاً يساعدني على التظاهر ويكون درعاً يحميني من نظرة ثاقبة. لكن هذه النظرة هي خلاصي، خلاصي الوحيد. أعرف ذلك. نظرة يتبعها قبول. نظرة يتبعها حب.

إنها الشيء الوحيد الذي يستطيع تحريري من نفسي، من حوائط سجنني التي شيدتها بنفسني. من الحواجز التي أقمتهها بكل جهد. إنها الشيء الوحيد الذي يمكن أن يطمئنني بما لا أستطيع أن أطمئن به نفسي. إنني أستحق فعلاً شيئاً ما. قد تتساءل، من أنا؟ أنا شخص تعرفه جيداً. أنا كل رجل تقابله وكل امرأة تلتقي بها.

- تشارلز سي. فين

(من قصيدة Please Hear What I'm Not Saying)

الأدوار والمسئوليات

العديد من النساء يعرفن أنفسهن من خلال العمل الذي يقمن به أو الدور الذي يلعبنه في الأسرة. "أنا مدرسة/طبيبة/مبرمجة كمبيوتر/أم/زوجة/أرملة". وكل هذه الكلمات تعجز عن وصف الأبعاد متعددة الأوجه التي تجعل منهن بشراً متكاملين. معظم الناس يتحدثون عما يفعلونه. أو يقومون به. لكن فكرتهم ضئيلة عن بقية كيانهن، إن كانت لديهم فكرة عن ذلك.

سألت أماً شابة تدعى لين في إحدى ورش العمل التي نظمتها مؤخراً: "من أنت، بعيداً عن الدور الذي تقومين به في المنزل؟". سادت لحظة صمت بلا رد. ثم ارتجفت شفتها السفلى. وانحدرت الدموع من عينيها وأقرت قائلة: "لا أعرف". ليس موقف لين غريباً أو غير مألوف. العديد من النساء سجينات الانشغال في حياتهن في المنزل أو في المكتب لدرجة أنهن لا يدركن أن كيانهن كله يعتمد على نجاحهن في تلك الأدوار. ولتجنب ذلك انظري إلى نفسك باعتبارك شخصاً كاملاً.

إذا كنت تكسبين دخلاً. فإن جزءاً منك يؤدي واجبات في العمل وفي المنزل. ولكن أين بقية أجزائك؟ هل هي ساكنة أم دفيئة؟ من الصعب أن تنظري إلى نفسك سوى كأم حينما تكونين في المنزل مع أطفال صغار معظم اليوم. وإذا كانت ساعات يومك مشغولة بالعناية بأب عجوز. فإن الأولوية لدور العناية والرعاية؛ أما لو كنت صاحبة عمل خاص تخصصين له أربع عشرة ساعة يومياً، تعيشين وتأكلين وتتفنسين عملك. فإن البند الآخر الوحيد الذي تحتويه أجندتك هو النوم.

هناك مراحل في حياتك يستغرقك فيها دور معين. والخطر هو المبالغة في التوحد مع دورك. والتمسك به لدرجة تؤثر في بقية أجزاء حياتك. ربما كانت النعمة المنقذة لك هي معرفتك بأن هذا لن يدوم للأبد.

الدجاجة الأم

لم أكن سعيدة وكنت أعلم هذا. لكنني لم أكن أفهم السبب. كانت عائلتي رائعة. وزوجي يحبني ويقدم لي الدعم. إلا أنه كانت تمر علي أوقات كثيرة لا أشعر فيها بأنني على ما يرام. بذلت جهدي للسيطرة على حالاتي المزاجية، وتظاهرت لأطول فترة ممكنة بأنني بخير.

وحينما أيقنت أنني بحاجة إلى المساعدة. استشرت طبيبة نفسية. كان تحليلها سريعاً ودقيقاً. أخبرتني أن أعراضي شائعة. لقد كنت أبالغ في التوحد مع دوري كأم. اعترفت بأنني قضيت وقتاً طويلاً إلى حد لا يصدق مع طفلي. كنت معهما منذ فترة ما قبل المدرسة حتى التخرج في المدرسة الثانوية. ولكن أليس هذا هو المفترض والمتوقع من الأم؟ هكذا سألتها.

وبعد مزيد من البحث، أشارت الأخصائية النفسية إلى أن ممارسة الأمومة لم تتوقف عند الأطفال. أوضحت لي أنني مارست الأمومة على زوجي. أصبحت العلاقة في حقيقتها علاقة أم بطفلها. انتابني الرعب! لم تكن لدي فكرة عن الدور الحقيقي للزوجة أو اختلافه عن الدور الذي أعبه مع ابني. لقد قضيت حياتي في العطاء. والعطاء فقط، إلا أن روحي كانت ترغب في شيء آخر. كنت أفقد هويتي وأموت من الداخل. وبعد تأمل. أدركت أن لدي ميلاً إلى رعاية كل من يحتاج إلي. كان شعاري هو: الرعاية، والتربيت، والأمومة.

فتعلمت تدريجياً أن أقوم بدور الأمومة بشكل أخف. وكان لهذا أثر فوري على طفلي. فأصبحت أكثر اعتماداً على النفس وشعرا بالحرية والمرونة في حياتهما. لقد توقفت "الدجاجة الأم" عن التدخل في كل تفصيلة في حياتهما. وتعلمت كذلك أنه من الممتع كثيراً أن أكون زوجة.

وضعت حدوداً جديدة مع زوجي. لقد تدمر زوجي لعدة أيام حينما امتنعت عن الأشياء الإضافية التي كنت أقوم بها. ولكن كان علي أن أذكره (وأذكر نفسي) أنني زوجته ولست أمه.

ولعدة سنوات. كنت أشمل برعايتي الزائدة أيضاً والدي وأفراد عائلتي وأقرب نفسي في كل أزمة تظهر ولو كانت صغيرة. والآن أضع الأمور في نصابها الصحيح. إنني أعيش حياتي بكامل قدرتي. أتمتع بكل ما أمثله. وليس فقط بقدرتي على الرعاية، بالرغم من أن ذلك سيظل جزءاً مهماً من نفسي.

لقد تحدثت إلى العديد من الأمهات ممن وقعن في نفس الفخ. وقد علق د. فيل ماكجرو، مقدم البرامج الشهير ومؤلف أحد أفضل الكتب مبيعاً، تعليقاً شديداً الأهمية على هذا الأمر قائلاً: "إن العلاقة الأساسية التي تبنيها كأم تكون مع زوجك". كان يشير إلى عائلة تسكن معاً في نفس البيت. عندما يولد الطفل فإنه ينضم إلى علاقة قائمة بالفعل. فالنساء اللاتي يصبحن أمهات يعتدن بصورة طبيعية على إعطاء اهتمامهن

وحنانهن للطفل بنسبة ١٠٠ بالمائة. لا ضرر في هذا على المدى القصير. ولكن إذا زاد هذا عن الحد - كل شيء للطفل. ولا شيء للزوج - فسيحدث شرخ في العلاقة الأساسية. ولو بالغت في هذا الأمر، فقد ينتج عن ذلك أن تصبح حياتك كلها للمولود ولا مجال فيها للزوج. ولقد انهارت زيجات عدة بسبب ذلك.

ما الألقاب التي تستخدمينها؟

تمثل الأدوار مجرد جزء من حياتك. وينطبق الأمر نفسه على الأسماء والألقاب. الألقاب لا تعبر عن الصورة كاملة. إلا أن استخدام الألقاب خاطئة غير ملائمة يمكن أن يغير هويتك على مستوى جوهري. إذا اقتنعت بها.

تشكو إرين قائلة: "منذ أن كنت صغيرة، لقيت نفسي بالقيحة. كنت عندما أنظر إلى أختي الأكبر أرى الجمال. كان لها شعر متموج رائع ووجه غاية في الجمال. وعندما أعود فأنظر في المرأة أرى مدى قبحي. كان هذا هو اللقب الذي أطلقته عليّ نفسي. كنت أكره أن تلتقط لي صور مع أختي لا لسبب سوى أنها تزيد من قبحي. كنت شديدة الغيرة!".

يمكن أن تفرض الألقاب من الداخل (حديث الذات) أو من الخارج (من قبل الآخرين). هل أطلق عليك أحد هذه الألقاب: بدينة، بلهاء، قبيحة، نحيفة، غبية، غريبة، بنت أبيها، تافهة، عديمة القيمة، حمقاء، شاردة الذهن، عديمة النفع؟ هذه مجرد عينة ضئيلة. وهناك أكثر من هذا كثيراً. أحياناً يطلق الآباء مثل هذه الصفات والألقاب علينا وهم لا يشعرون بذلك فنحتفظ بها حتى مراحل الرشد. وبعض تلك الألقاب القديمة قد تحتاج إلى تحديها والتخلص منها. هل تعرفين هذا البيت الشعري:

العصي والأحجار كفيلة بتكسير عظامي،

ولكن ما الضير من تلك الأسامي؟

قد يبدو الشطر "ولكن ما الضير من تلك الأسماء" جيداً. إلا أنه كاذب. أجل. فالأسماء والألقاب التي تُطلق علينا يمكن أن تضر وتؤذي. لذا خذي حذرك وأنت تطلقين الألقاب على الناس. حتى لو كان عذرك هو: "أنا أمزح فحسب". وعندما كنت طفلة. أضفنا - في أيرلندا - بيتاً آخر:

وعندما تموت وتدفن،

ستتألم لما وصفتني به ألماً مرأً.

لا شيء يعطي لكلماتك أثراً مثل شعور زائد بالذنب! أحياناً. تكون أحداث معينة سبباً في أن نطلق على أنفسنا الألقاب:

- لقد رسبت مرتين في الامتحان. لاشك أنني غبية إذن.
- لقد مررت بتجربة طلاق مؤلمة لتوي؛ إنني فاشلة فيما يتعلق بالزواج.

يمكن أن ترتبط الألقاب أيضاً بالصحة. ارتبطت صديقتي جيل تماماً بمرض السرطان. كانت كلما جلست في مجموعة تتحدث عن مرضها. والمدهش أن الموضوع كان له جمهوره. وحتى أثناء فترة التعافي. كان السرطان هو محور حديثها. سألتها كيف كانت حياتها ستصبح من دون السرطان: "كيف ستصبحين من دون حديثك هذا عن السرطان؟"

أجابت قائلة: "كنت سأصبح تافهة بلا قيمة. ما كان أحد سيهتم بي". ما الألقاب التي تحملينها؟ إذا كان لها مردود ظاهر، فسيكون من الصعب التخلص منها. إن استخراج شخصيتك الحقيقية يتطلب منك اكتشاف ألقابك. وتقييمها بموضوعية، والتخلص منها.

وكما تقول مارجريت يونج: "يحاول الناس أن يعيشوا حياتهم بالعكس: يحاولون الحصول على أشياء أكثر أو أموال أكثر، ليتمكنوا من القيام بما يريدون. حتى يصبحوا أكثر سعادة. إلا أن الطريقة الأجدى في الحقيقة عكس كل هذا. فلا بد أن تكوني أولاً على حقيقتك. ومن ثم تقومين بما تحتاجين القيام به. لكي تحصيلي على ما ترغبينه".



- لس هيويت

وجهة نظر الرجل

يرتدي الرجال أقنعة أيضاً. تلك الحقيقة لن تدهشكن على الأرجح. لدينا أقنعة الرجولة، والتعالي، والأنانية، والسيطرة وهي أقنعة نتباهى بها بانتظام. كما تسود فكرة "مجموعات القدامى الأعلى مكانة" في العديد من أماكن العمل. ونحن ننكر عادة ارتداء أية أقنعة بشكل يفوق إنكار النساء.

كنت أقدم يوماً عرضاً تقديمياً أمام مضارب بورصة شاب أبدى اهتماماً ببرامجنا التدريبية. جلسنا في قاعة عرض واسعة بشركته تملؤها قطع خشبية فخمة وقطع رخامية. كان يرتدي بذلة فاخرة وقميصاً أبيض ورباط عنق أحمر رائعاً. كان حذاؤه اللامع مكماً لمظهر رجل الأعمال الناجح. أخبرني أنه متزوج ولديه طفلان. سألته عن التوازن بين العمل والعائلة. والوقت الذي يقضيه معهم وكيف يتعامل مع ضغوط وظيفته. تحدثنا أيضاً عن الصحة والرشاقة وعن حال العمل. كان رأيه أن برامجنا جيدة ولكنها لا تناسبه في الوقت الحالي. لأنه يظن أن حياته تحت السيطرة. فهو يمارس الرياضة بشكل منتظم. ويقضي كثيراً من الوقت مع العائلة. كما أن عمله يسير على ما يرام. هل شعرت من قبل شعوراً غريباً أثناء حوار ما بأن هناك شيئاً على غير ما يرام. إلا أنك لا تعرفين ما هو؟ انتابني هذا الإحساس وقتها. وبينما كنت أهم بالانصراف. دفعني شيء ما لأن أسأله سؤالاً آخر: "بالمناسبة يا فرانك، هل تستمتع بحياتك؟".

لم أر من قبل رجلاً تغير حاله بهذه السرعة. شحب وجهه ثم رجاني أن أجلس ثانية قائلاً: "أتعرف، إنني في غاية التعب". ثم أخبرني بالقصة الحقيقية: لقد انفصل عن زوجته مؤخراً، ويجد وقتاً بالكاد للجلوس مع أولاده. لا توجد لديه أوقات لممارسة الرياضة. كما أن مشاكل زواجه تؤثر على إنتاجيته في العمل. يا له من تحول! لقد تبخرت كل الأقنعة - أقنعة الرجولة والسيادة والسيطرة - خلال دقائق. لأجد أسفلها شاباً خائفاً مرتبكاً لا يعرف إلى من يلجأ من أجل المساعدة.

إليك نصيحتين تعينك على اكتشاف الرجل على حقيقته المخفية خلف كل تلك الأقنعة. أولاً: نمي لديك مهارة إلقاء أسئلة جيدة. أبسط الأسئلة هي الأشد تأثيراً. بإمكانك حتى أن تستخدم سؤالاً من قبيل: "هل تستمتع بحياتك؟". ثانياً: اجعلي

همك أن تنصتي إليه بحق دون مصلحة ذاتية. ركزي تماماً على ما يقوله ، فالرجل لديه جراحه الدفينة مثل المرأة. إلا أنه لا يحب أن تطفو على السطح.

خاتمة

أمعني النظر في الأقنعة التي تختبئين وراءها، والألقاب التي تلصقونها بك. انزعبي عنك كل المظاهر التي تقيد مشاركتك الكاملة في الحياة. لقد كان إدراكي لهذا إنجازاً هائلاً بالنسبة لي. فما أن أجبرت نفسي على أن أكون أكثر صدقاً، حتى أصبحت أفطن إلى أي قناع أرتديه.

قبل ذلك لم أكن حتى أعلم أنني أرتدي تلك الأقنعة، ولم أكن أعلم السبب وراء عدم ارتياحي تجاه نفسي وعدم الرضا الذي أشعر به.

من الآن فصاعداً، أفسحي المجال لشخصيتك الحقيقية حتى يمكنك إطلاع العالم من حولك على مواهبك الفريدة. ستشعرين بالتآلف والتكامل والقوة بشكل أكبر. وسيقدر الآخرون صراحتك وصدقك. الأشخاص الصادقون الحقيقيون أفضل ممن هم مجرد نسخ مقلدة.

خطوات العمل

الأدوار، الأقنعة، والألقاب

استخدمي أوراقاً منفصلة أو دفتر يوميات لإكمال ما يلي :

ستساعدك خطوات العمل تلك على اكتشاف الأدوار التي تلعبينها وكم الوقت الذي تقضينه في كل منها. لكي تكتشفي ذاتك الحقيقية، أنت بحاجة إلى التخلص من الأشياء التي لا تعود عليك بفائدة: أقنعتك، وألقابك. وصورة ذاتك المشوهة. كل ما تتوحدين معه سوف يتحكم فيك. ليست ذاتك الحقيقية هي التي تعيقك في حياتك، بل ما تظنينه حقيقة ذاتك.

١. خريطة الأدوار

دوني خمسة أدوار رئيسية تشغل وقتك. الأدوار الخمسة الأكثر شيوعاً بالنسبة لك. فكري فيما تفعلينه بالمنزل، ومع العائلة، وفي العمل. وفي المجتمع. وفي دور العبادة، ووقت اللعب، وفي مجالات العمل. عندما تنتهين من قائمتك. خذي ورقة بيضاء كبيرة وارسمي عليها خمس دوائر تمثل كل منها دوراً تؤدينه. وليعكس حجم كل دائرة كم الوقت والطاقة الذي تقضينه في ذلك الدور. ثم سمي كل دائرة. والآن انظري إلى أكبر

دائرة وأصغر دائرة. هل هذا ما تريدينه؟ هل يستنزف أحد الأدوار الكثير من وقت حياتك؟ هل يتحكم فيك دور معين؟ هل حياتك غير متوازنة؟
اكتبي تعليقك فيما يلي.

والآن، ضعي داخل كل دائرة قائمة مفصلة بالمسئوليات والأنشطة التي تؤديها في ذلك الدور.

ما شعورك حيال هذا الآن، بعد أن اتضحت الصورة الكبيرة؟

أي من تلك الأدوار يعبر بحق عن ذاتك الحقيقية؟

ما الذي تودين تغييره بالتحديد؟

تحديد مسئولياتك

فيما يلي ، اكتب قائمة بما أنت مسئولة عنه ، وبما هو ليس من مسئولياتك :

لست مسئولة عن :

أنا مسئولة عن :

سعادة الآخرين

سعادتي الشخصية

مشاعر الآخرين

مشاعري الخاصة

٢. انزعي أقنعتك

ضعي علامة أمام القناع الذي ترتدينه :

القناع

البحث عن الاستحسان

الضحية

الانشغال الدائم

- التفكير العقلي
- الإنفاذ
- أقنعة أخرى

١. لماذا ترتدين ذلك القناع؟

٢. مع من ترتدينه؟

٣. ما أكثر شيء تخشينه لو تخلصت من هذا القناع؟

٣. تخلصي من ألقابك

اكتبي قائمة بالأسماء والصفات والألقاب التي ألحقتها بنفسك. فكري في تلك الألقاب التي أثرت سلباً على قيمة ذاتك، وصورة ذاتك، أو التي كانت نتاج حدث معين. مثلاً: "لم أستطع الحصول على شهادتي الجامعية، لذا فأنا فاشلة".

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

اكتبى قائمة بالألقاب التى ألقبها الآخرون بك. اكتبى أسماءهم إلى جوار كل لقب:

ضعى علامة أمام كل لقب من الألقاب السابقة (سواء التى أطلقتها على نفسك أو التى أطلقها الآخرون عليك) التى لازلت تستخدمينها. ما العائد من ورائها؟

ما الذى يكلفك إياه الحفاظ على هذه الألقاب؟ إذا بدت التكلفة باهظة، فتخلصى من تلك الألقاب من عقلك ومن المفردات التى تستخدمينها.

استراتيجية التركيز رقم ٣

الانتصار في معركة تقدير الذات

تقدير الذات ليس كل شيء،
إلا أنه أساس كل شيء.

-جلوريا شتاينيم

الحقيقة

كنت أسمع صوتاً يصيح عن يساري .
ولكن ضربة أصابت رأسي وأصابتني بدوار مؤقت .
لا أستطيع فهم الأرقام على السبورة .
إنها مشوشة . لأن دموعي تعيق رؤيتي .
ضربتني المدرسة مرة أخرى .
كانت تصرخ: "أنت غبية!" .
لم أكن بحاجة إليها لتذكرني بذلك .
كنت في الثامنة من عمري .
وكنت أعرف بالفعل أن تلك هي الحقيقة .

- فران هيويت

حينما كنت في مرحلة النمو، كانت السيطرة لرموز السلطة.

لم يكن أحد يقف في طريقهم. كان للمدرسين حرية قولبة وتشكيل الأطفال الذين تحت أيديهم. وفي سبيل تهذيبهم. كان المدرسون يلجئون إلى أساليب مذلة وعقاب مؤذ. كان كل من لديه سلطة على الأطفال يمارسها علينا بقسوة ودون اعتبار لما سيخلفه ذلك من أثر في نفوسنا.

كان هذا واقع حياتي. هذه التجارب اليومية، بالإضافة إلى طبيعتي الحساسة. سببت كارثة لأي إحساس لدي بتقدير الذات. ما لم أكن أعرفه هو أن ألم هذا الواقع سيلازمني لسنوات.

وأيضاً، ما كنت أستطيع أبداً أن أعرف مطلقاً أن روحي يمكن أن تنجو. بل وتنمو وتزدهر. لتقودني في النهاية إلى معنى أسمى وهدف أعظم.

يبدو موضوع احترام الذات بالنسبة لبعض النساء مروعاً. ونساء أخريات لا يعرفن حتى معناه. أو دوره الهام في حياتهن. ويتساءلن: "ألهذا الأمر علاقة بالثقة؟" أو "من لديه وقت لتقدير الذات، إنني أحاول تربية أولادي ودفع ما علي من رهن فحسب". لقد كافحت لسنوات لكي أفهم مفهوم تقدير الذات. كنت أعتقد أن الوصول إليه يقتضي التمييز في شيء ما، مثل أن أكون الأفضل في مجال وظيفتي. والآن أدرك أن هذا الأسلوب خاطئ. لقد كان قائماً على رغبتني في إثارة انبهار الآخرين ونيل احترامهم لي. وهذا نقيض مفهوم تقدير الذات، لأنه نابع من الاحتياج والعوز والفراغ.

ما نشعر به تجاه أنفسنا يؤثر على كل جانب من جوانب خبراتنا، بدءاً من كيفية قيامنا بأعمالنا وتنشئة أطفالنا وتفاعلنا في علاقاتنا. كما أنه يؤثر في معاملة الآخرين لنا ومعاملتنا لهم. وجميع ظروف حياتنا تتشكل من خلال رأينا في أنفسنا. إن تقدير الذات ضروري من أجل حياة مشبعة مرضية؛ إنه أساس النجاح أو الفشل.

والإضافة الكبرى في مسألة تقدير الذات هي أن لدينا القدرة على العمل على تحسينه وتطويره. فكلما كان تقديرنا لذاتنا أقوى، كانت هناك فرصة لتكوين علاقات سليمة. وكلما كنا أكثر مرونة، تعاملنا مع محن الحياة بشكل أفضل. تقدير الذات المرتفع يعني أنه من المرجح أن نكون طموحات في مجال العمل بالإضافة إلى حياتنا الشخصية؛ من الناحية الإبداعية، والعاطفية، والروحية.

نحن مسئولات تماماً عن تقديرنا لذاتنا. فلا يوجد شخص آخر يمكن أن يكون مسئولاً نيابة عنا.

أمل أن تكوني قد بدأت تفهمين الترابط بين الموضوعات الرئيسية في هذا الكتاب: قبول حقيقتك، الرغبة في التغيير، التخلص من الأقدار. كل موضوع يمثل حلقة في سلسلة. اجمعي بين كل حلقتين معاً وستبدئين في تكوين سلسلة قوية كفيلة بهدم عوائق الحياة.

والحلقة التي نناقشها في هذا الفصل، وهي تقدير الذات الصحي، تشبه ربط كرة هدم قوية في نهاية السلسلة. إن صنع تقدير ذات صحي سليم سيزيل كل عائق يعترض طريقك.

عمل داخلي

ركزي على بناء تقدير الذات، وسوف يدعمك مدى الحياة. لا تهتم مشقة رحلة حياتك، أو كم عمرك، أو مدى العجز الذي تعتقدين أنك عليه. فلانزلت قدرة على صنع هذه الصفة المهمة. ولكي أساعدك على أن تفهمي بوضوح كيفية عمل ذلك، سنفرق أولاً بين تقدير الذات الحقيقي ونقيضه الكاذب أو الزائف. بعد ذلك، سنبدأ في وضع أحجار البناء التي ستجعلك أكثر مرونة، وأكثر ثقة، وأكثر قوة.

من معاني كلمة تقدير كلمة احترام. فأن يكون لديك تقدير ذات مرتفع يعني أنك تحترمين ذاتك بدرجة كبيرة. ونفس الأمر ينطبق على قبول الذات. فقبول الذات يعني أن تقبلي نفسك، بكل ما فيك، كما أنت. وهناك تعبيرات أخرى مثل قيمة الذات ومفهوم الذات. الأساس هنا هو أنه أياً ما كان اعتقاد الآخرين فيك، وأياً كانت المواقف التي تقع، وأياً ما كان ما تقومين به، فإنك قادرة على حب نفسك وتقدير ذاتك. وبالطبع هذا لا يعيقك عن مواصلة تحسين مهاراتك، ومعارفك، وعاداتك.

تحسين الذات لا ينتهي أبداً؛ لأنه عمل يدوم ما دامت الحياة. وقبل أي شيء آخر، يجب أن تفهمي أن بناء تقدير سليم للذات يعد عملاً داخلياً. إنك تبينين نفسك من الداخل إلى الخارج. تقدير الذات لا يتحدد من خلال النجاح الشخصي، أو المظهر الجسدي، أو الشهرة، أو أية قيمة خارجية أخرى. تقدير الذات يتم من خلال تولي المسئولية الشخصية، والاستقامة، وإظهار الكفاءة، والشعور بالقيمة، وقبول الذات.

لقد عانيت من انخفاض تقديري لذاتي خلال معظم سنوات حياتي المبكرة. وحينما أصبحت أماً. فزعت. فإذا كان هناك شيء أرغبه لطفلي فهو أن يكونا واثقين بأنفسهما. محبين لها ومقدرين لقيمتها. وأن تكون لهما القدرة على التعبير عن آرائهما والتحدث بشجاعة، وأن يحققا أفضل ما يمكن لأنفسهما. ولكن كيف أشجعهما على أن يمتلكا شيئاً لا أملكه أنا نفسي؟

كانت أمي لطفلي هذه من القوة بحيث أجبرتني على أن أبدأ رحلة عجيبة من اكتشاف الذات والتعافي. قررت أن أتعلم كل ما هو ممكن حول هذا الموضوع. قرأت كل ما وقعت يداي عليه. انتهزت كل فرصة للتعلم. بل وأرشدت الأمهات الأخريات إلى كيفية بناء تقدير الذات لدى أطفالهن. وكم أنا اليوم ممتنة حينما أنظر إلى ابني وابنتي: شابين واثقين جداً من نفسيهما ولديهما القدرة على التعبير عن آرائهما. أما مكافأتي فكانت قدرتي على علاج نفسي عن طريق تنشئة أولادي بهذه الطريقة.

التقدير الزائف للذات

المصادر الخارجية

إن الصراع مع تقدير الذات هو واقع يومي تعيشه عديد من النساء. فعندما ينعدم لدينا الإحساس الداخلي بالقيمة، نبحث في مكان آخر عن كيفية إيجاده فينا. الأمر يشبه فضاء فارغاً بداخلنا، خواء يبحث عن الامتلاء، وكلما انخفض مستوى تقديرنا لذاتنا، اتسع هذا الخواء، وزاد التوق إلى ملئه. تحاول نساء عديدات إرضاء هذا التوق من خلال مصادر خارجية. فهن يبذلن ما في وسعهن من أجل أسلوب حياة مثالي، وأي شيء من أجل مظهر رائع. ويصبح التسوق بديلاً عن التناغم الداخلي. إنه تقدير زائف للذات. فماذا يحدث حينما تفشل هذه البهجة الخارجية في تدعيم تقديرنا لذاتنا؟ يعود نفس الخواء مرة أخرى.

تحب حين أن تمتع نفسها بالتسوق في محلات الأزياء النسائية. وبعد أن تقوم بشراء شيء ما، تشعر بموجة من المتعة الخالصة. وبينما تمسك بحقيبة المشتريات الأنيقة اللامعة، تتلطف على ما بداخلها. وتشعر لفترة ما بالمتعة والنشاط، ولكن كما هو الأمر مع كل متعة -

سواء كانت قطعة شيكولاتة أو مشهد غروب الشمس- ينقضي الأمر بسرعة. الحياة لها أسلوبها في ترويض متعتنا وإعادتنا إلى أرض الواقع؛ حين تصل فاتورة بطاقة الائتمان.

حب الأشياء

هل تحبين التسوق؟ هل يثيرك أن تملك شيئا جديدة؟ إجابة معظم النساء هي نعم. ما شعورك مثلاً لو اشتريت ثوباً جديداً وتلقيت ثناءً عليه؟ كأن يقال لك: "هل أنقصت وزنك؟ هذا الثوب يبدو ساحراً على جسدك!".

ستشعرين بمشاعر رائعة، أليس كذلك؟ سيرتفع مستوى تقديرك لذاتك. لكن ما مدى استمرارية ذلك؟ ربما حتى تملين من هذا الثوب، أو لا تشعرين بأي جديد في ارتدائه. وهكذا تهرعين إلى شراء شيء آخر.

إننا نحاول أن نبدو أفضل وأن نشعر بمشاعر أفضل من خلال شراء أثاث جديد، أو سيارة جديدة، أو أحدث الأدوات المنزلية. ولوسائل الإعلام أيضاً دور في هذا. فالرسائل الإعلانية تدعونا بشكل يومي إلى أن نشترى الأكثر والأكبر والأفضل، وأن نشترى الآن وندفع فيما بعد. فتنقاد معظم النساء إلى الشراء معتقدات أن امتلاك الأشياء ينعكس على قيمتهن الذاتية. وإذا لم يقدرن على شراء الشيء الأحدث أو الأفضل، يشعرن بالتعاسة.

ألم يحدث أن ذهبت للتسوق لمجرد شعورك بالإحباط؟ عندما كان أولادي صغاراً كنت معتادة أن أصطحبهم إلى السوق التجاري. لا لمجرد الخروج من المنزل فقط، بل لشراء شيء أشعر معه بشعور أفضل. كنت مستعدة لأن أملاً عربية التسوق بكل الأصناف التي قد لا أكون بحاجة ملحة لها. كان كل ما يهمني أن أرفع معنوياتي. إلا أن هذا الارتفاع لم يكن يستمر طويلاً. لأنني أشعر سريعاً بما هو أسوأ حينما أدرك أن ما أنفقته يبلغ ضعف ما لدي من نقود. فأعود لعقلي ثانية وأتنازل عن كم هائل من الجوارب كي أعود بالأمور إلى نصابها. كما أن المرأة لا تحتاج عادة إلى كل هذا الكم على أية حال!

ما كنت بحاجة إليه فعلاً هو أن أتعلم الشعور الذاتي بأنني على ما يرام، من دون أن ألجأ إلى ملء المنزل بما لا أحتاج إليه. لازلت طبعاً أحب التسوق، لكنني أمارسه الآن وأنا على وعي بمشاعري ومقاصدي. فعندما أشعر بعدم الارتياح لشراء شيء ما -أيأ كان السبب- لا أشتريه. إنني أجعل من حدسي مرشداً لي. تمرني على القيام بذلك فهو أمر

مفيد. البعض يتسوق مرغماً. والبعض الآخر يلجئون إلى الثلاجة. يظنون أنهم لو أكلوا كثيراً، فسيشبع ذلك نهمهم الداخلي. وتظهر النتيجة على مظهرهم الخارجي. بينما يبقى النهم الداخلي كما هو.

استغلال الناس

ناقشنا في الفصل السابق قوة تأثير الأقنعة وسبب ارتداء النساء لها. الأمر كله يدور حول كيفية خداع الآخرين، فتنوهم النساء أنهن بذلك يدعمن تقديرهن لذاتهن. فالباحثات عن الاستحسان يخادعن الناس أملاً في نيل الحب، ومن يرتدين قناع الضحية يتلاعبن بهم رغبة في نيل رعايتهم وهو ما يمنحهن قوة وهمية. أما متقمصات دور المنقذ فيبينن تقديرهن الوهمي للذات عن طريق العطاء المشروط.

إننا نمارس ألعاباً أخرى أيضاً. فنحن ننتقد الآخرين لنحط من شأنهم ونرتقي بدلاً منهم، أو نحاول السيطرة على الآخرين حتى نكون في موقف المسيطرات. المراد هو أننا لا نؤمن بقيمتنا إلا إذا تأكدت عن طريق غيرنا. إلا أن استغلال الآخرين لا يبني أبداً قيمة ذات حقيقية. ولا ينتج عنه سوى علاقات خاسرة بالنسبة لكلا الطرفين.

استغلال الأشياء وحب الناس

أظن أن لدينا هذا الأمر معكوساً، خاصة في أمريكا الشمالية. فنحن دائماً ما نبدي اهتماماً أكبر بالأشياء التي نمتلكها بشكل يفوق اهتمامنا بالناس. فنحن نرغب في الكثير والكثير، وحتى حينما نحصل على هذا الكثير لا نشعر بالسعادة. دعونا نضع هذا في منظوره الصحيح. لنفكر في الذين يعيشون في بلدان يسودها الفقر المدقع. لقد أجريت استطلاعات لقياس مستوى السعادة التي يظهرها هؤلاء البشر. الدهش أن العديد منهم ذكر أنه سعيد جداً. ويمكنك أن تري أطفالهم يلعبون في رضا وسعادة رغم أنهم قد لا يجدون ما يلعبون به. هذه المجتمعات تتميز بإحساس الرعاية والمشاركة الجماعية، وهما أمران من النادر جداً أن نجدهما في المجتمعات التي يفترض أنها متحضرة. الناس هناك يسعدون بالقليل، بينما نحن نعساء مع كل الكثير الذي لدينا.

هل سقطت في فخ المادية؟

ألم يحن الوقت لتغيري منظورك؟

يبدو مجتمعنا اليوم أكثر تركيزاً على استغلال الأشياء لا على حب الناس. والعكس سيكون أفضل بكثير: أن نحب الناس بدلاً من أن نحب الأشياء. يا له من مفهوم! إلا أن الأمر ليس بهذه البساطة. فما تزال لدينا بعض الحواجز التي علينا أن نتخطاها قبل البدء في بناء تقدير ذات إيجابي.

المرأة الطاحونة

من الصعب ملء الفراغ الداخلي المزعج. إلا أن النساء مبدعات بطبعهن، ومعظمهن يستطعن أن يأتين بوسائل مدهشة للتغلب على هذا الموقف. والمرأة التي نسميها بالطاحونة تكون منساقاً لملء هذا الخواء. وهن يلجأن إلى الجلوس وإنجاز أهداف لا تنتهي. ويقمن بإعداد قوائم الأعمال، ويحصدن جوائز الثناء والتقدير في العمل. ويكون نتاج هذا الجهد هو الثناء والعائد المادي.

أكاد أسمعك تقولين: "انتظري لحظة. ما العيب في نيل الثناء والعائد المادي؟". يجب أن نحدد هنا فارقاً مهماً. إن وضع الأهداف والتركيز على حياة ناجحة طريقة صحية للحياة طالما كنتِ تقومين بذلك لأسباب سليمة. فإذا أردتِ أن تكوني على القمة في مجال عملك وحصلت على ما يؤهلك للوصول إليها، فهذا عظيم. طالما لا يراودك إحساس داخلي بأن هذا لا يكفي. إذا كان هذا إحساسك، فحتى لو حصلت على شهادة الدكتوراه فلن يرضيك هذا.

المرأة التي تشعر بقيمة ذاتها بشكل سليم تحتفل بنجاحها بشكل صحيح. قد تشعر بأنها تواجه تحدياً لإنجاز شيء آخر، لكنها داخلياً تشعر بالرضا عن نجاحها. وقد تقول: "يكفي ما بذلته من جهد شاق. أعتقد أنني سأسترخي فحسب لفترة وأقوم بشيء أقل استنزافاً للجهد". إلا أنها تظل سعيدة.

هل تقدرين هذا الاختلاف؟ فالنساء المدفوعات إلى القيام بما هو أكثر يعتدن هذا السلوك. إنه نوع من المخدرات يسمى الإحساس المتدني بقيمة الذات. ومهما كان حجم الأموال أو الإنجازات، فلن تنقذهن مما أدمنه، لأنهن لم تتعاملن مع الجوهر الداخلي للموضوع.

المظهر

إن الكلمات المفضلة لدى شباب هذه الأيام هي: مظهرها جيد، مثيرة، رائعة، جميلة، وغيرها من الكلمات والأوصاف. فهم يصفون في الأغلب مظهرك، وما اشتريته، أو ما قمت به من أفعال، فمعظم النساء يبنين تقديرهن لذاتهن على مظهرهن. لا انشغال لهن سوى بحالة بشرتهن، وزينتتهن، وملابسهن، ووزنهن. وبالطبع أعمارهن. ومع كل تلك الأحكام والمقارنات، تظنين أن الحياة ما هي إلا مسابقة جمال دائمة. قد تكون لدى هؤلاء النسوة أيضاً أجندة ضخمة بشأن الظهور أصغر سناً، أي أن يظل المظهر رائعاً. إلا أن تقدير الذات المبني على أدوات التجميل مصدره الخوف. فتظن العديد من النساء أن من الواجب أن يبقين في دائرة الاهتمام. يخطفن الأضواء ويعملن ما في وسعهن ليبقين مرغوبات يلفتن الأنظار. وربما يهون الأمر عليهن قليلاً لو علمن أن المظهر ليس بتلك الأهمية لدى الآخرين.

تدخل دافن إلى النادي متبخرة في صندل جلدي لافت للنظر. وقد أقحمت جسدها داخل تنورة قصيرة فوقها تي شيرت مفتوح يكشف بفتنة عن جزء من صدرها. كانت عيناها لا تستقر على مكان وكأنها تقول: "حدقوا في من فضلكم، وإلا سأكون عديمة القيمة".

هل حدث أن قارنت نفسك من قبل بغيرك؟ إذا كان تقديرك لذاتك متدنياً، فإنك ستظلين خاسرة في أي مقارنة. تخيلي مقارنة نفسك بتلك الفتيات جميلات السياق اللاتي يظهرن على أغلفة المجلات الساخنة. الأمر بالنسبة لمعظمنا يعد عبثاً لا طائل من ورائه، فلا وجه للمقارنة.

من بين الغناء الذي تقدمه الإعلانات التليفزيونية إعلان يزعجني بشدة تظهر فيه فتيات في العشرين وهن قلقات من ظهور التجاعيد في بشرتهن. فما الذي يتوجب علينا نحن اللاتي في الأربعين أن نفعله إذن؟! وماذا عن إعلانات دهانات البشرة ونضارتها التي تقدمها فتيات ذوات أجساد لا تصدق في المعتاد؟ إنه لأمر اعتبره إهانة. هل يظنون أننا بهذا الغباء؟ هل يعبأ الأمل في زجاجة تحوي إكسير الشباب والحيوية؟

تخيلي لو أن الموضة كانت الشعر الأشيب، وأصبحت السياق الرفيعة هي علامة الجمال. ستهرع الشابات إلى الصالونات لكي يحصلن على شعر أبيض وستفلس شركات العناية بالجسم. وتتبسم العجائز وهن يسرن في خيلاء: "حان الوقت، ألا أبدو فاتنة؟".

هل هناك عجب أن العديد من النساء يشعرن بفراغ داخلي إذن؟ فلقد أغرتنا الوعود الخارجية التي تقول: إن هناك علاجاً سريعاً لتقدير الذات.

- إذا كنت لا تعجبين نفسك، فغيري مظهرك واشتري ثوباً جديداً.
 - إذا كنت غير سعيدة مع شريك حياتك، فاحصلي على الطلاق وابدئي علاقة زوجية جديدة.
 - إذا كنت محبطة، فخذِي إجازة وقضيها إلى جوار نبع مياه معدنية.
- ربما تكونين قد وصلت إلى ما وصلت إليه. كل هذا لا يجدي. إنها أمور لا تدوم. وستعودين إلى نفس ما كنت عليه.

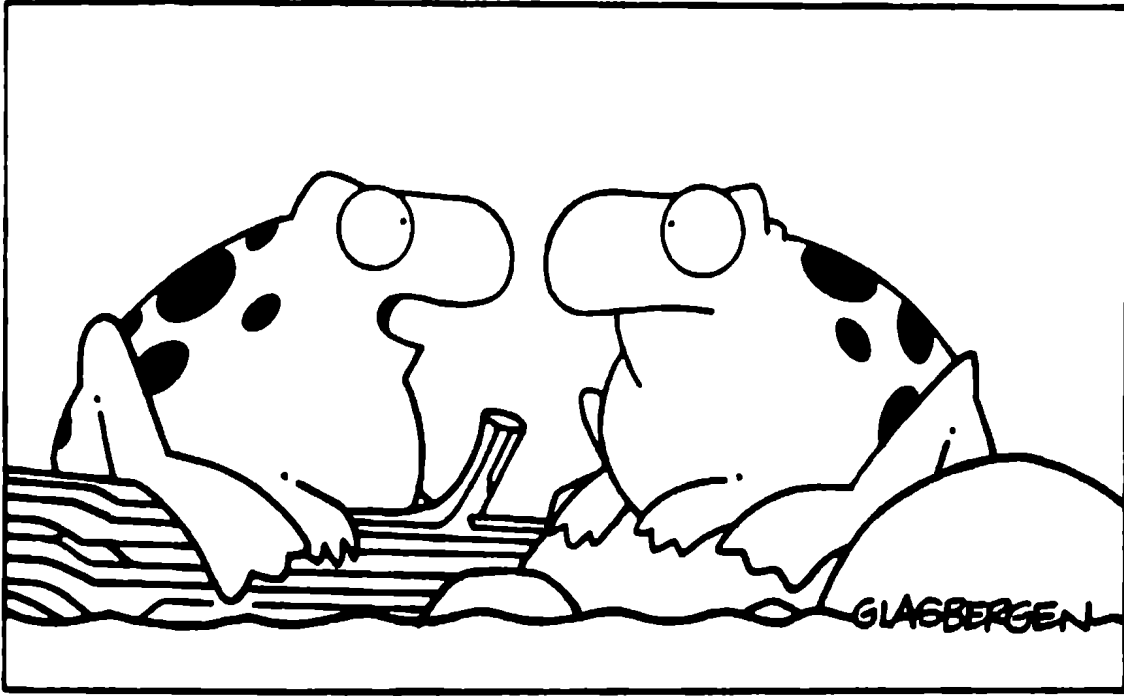
ستة أحجار لبناء تقدير سليم للذات

حجر البناء الأول: الاستقامة

يتطلب بناء تقدير ذات سليم استقامة. وهي تعني الصدق؛ أي أن يكون مخبرك مطابقاً لمظهرك. عادة ما يكون الأطفال أكثر استقامة من الكبار. إنهم ينطقون بالصدق. ولا يخطر ببالهم العمل على إسعاد أو عدم إسعاد الآخرين. يبكون عندما يصابون بأذى، ويغضبون حينما ينزعجون. إنهم لا يفكرون فيما قد يفعله أو لا يفعله الآخرون. وحينما لا تكونين صادقة مع نفسك -أو مع الآخرين- فإن الخداع يترد إليك. ويتلقى تقديرك لذاتك صدمة. الشجاعة والتفكير المستقل مكونان ضروريان للصدق مع نفسك. لكنهما سمتان مراوغتان، وهذا هو السبب في قلة الصادقين مع أنفسهم. تقول كارول: "أحاول نيل إعجاب الناس حتى لو كنت لا أحترمهم. أكره نفسي عندما أقوم بذلك. وغالباً ما أبقى صامتة حينما لا أوافق على ما يقال".

إن كارول بحاجة إلى أن تتحدث وبصدق. فصمتها عن الحق يعني أنها تخلت عن النزاهة والاستقامة. وكلما كنا أكثر استقامة. زاد احترامنا لذاتنا. وسيبدأ تقديرنا لذاتنا يزدهر.

ومن الجوانب المهمة الأخرى للاستقامة الوفاء بالوعد. وليس هذا سهلاً. وأعتقد أن هذا من بين الأسباب الرئيسية للحال التي عليها عالمنا. هل تفين بوعدك؟ على الدوام؟



"ليست المظاهر كل شيء. المهم فعلاً هو ما بداخلك.
أخبرتني مدرسة أحياء بهذا".

عندما تحنثين بكلمتك، تخلين باتفاق ما. ولا يوجد ما يسمى بالاتفاق الصغير. كل الاتفاقيات مهمة؛ كلها مبنية على فعل ما تقولين إنك ستفعلينه. وقد تكون النتيجة حرباً لو أن من يتنصل من الاتفاق زعيم يمثل بلده. الأزواج والزوجات يتنصلون من الاتفاقيات وينهار الزواج. وحينما يتنصل شركاء العمل مما اتفقوا عليه، يثرى المحامون.

**هذه نقطة مهمة بحق: كل العلاقات التي تنهار
يكون مرجعها اتفاقات تم التنصل منها.**

بعض الناس يعطون كلمتهم من دون حتى أن يدركوا أنهم أعطوها. لأنهم يتعاملون مع الأمر باستهتار. فكري في شعورك حينما تحنث صديقةً بوعدها لك. وإذا تكرر هذا منها، فما الذي يحدث لعلاقتكما؟ ما شعورك تجاه احترامها والوثوق بها؟ ليس بالشعور الجيد بالتأكيد. تشعرين بخيبة الأمل والغضب والإحباط. لنعكس الأمر الآن. فما شعورك لو علمت أنك حنثت بوعدك؟ قد توبخين نفسك. أو تجدين لها تبريراً. أو تعتذرين. لكن هذا الاعتذار قد ينجيك لفترة. ولكنه يدمر تقديرك لذاتك.

كوني واعية للعهد الذي تقطعينه. ركزي! تعاملي مع كلمتك على أنها كل ما لديك. لتكن كلمتك سندك، وهي ما يعطيك الميزة عند الحديث عن الاستقامة. إعطاؤك كلمة يعني أنك شخص يعتمد عليه سواء بالنسبة لنفسك أو في نظر الناس الذين تعملين معهم وتمرحين وتشاركينهم الحياة.

إذا ما أردت احترام الذات، وإذا ما أردت التميز في مجتمع الأعمال، وإذا ما أردت بناء علاقات عظيمة، وإذا ما أردت أن تكوني مصدر ثقة، فحافظي على وعدك وكلمتك.

كم مرة؟ كل يوم. لنتناول مثلاً بسيطاً يمثل تحدياً للكثيرين. هل تحضرين إلى العمل في وقتك المحدد؟ الإجابة إما بنعم وإما بلا، وليس "حسب الأحوال". التأخير عن مواعيد العمل يمثل وسيلة تهمين بها تقديرك لذاتك وعلاقاتك. إنه أمر يشير إلى عدم احترامك لوقت الآخر. وإذا اعتدت التأخير، فاسألي نفسك عن السبب؛ هل السبب هو السيطرة أم المقاومة؟ ما الذي يفوق في أهميته لديك وفاءك بكلمتك؟ أنصتي إلي. إن الأمر خطير! إهمالك لوعودك ينزع عنك تدريجياً احترامك لذاتك وثقتك بنفسك حتى يصبح مجرد خرقة خرقه بالية على ميزان الاستقامة.

إنني أعلم ذلك لأنني نموت بقدر ضئيل من الاستقامة. وقتها كان الأهم أن أحمي نفسي بإلقاء الأكاذيب، فخيبة أمني المتواصلة علمتني ألا أثق بالآخرين. وأنا الآن أعاني. وهذا ما يجعلني أقطع أقل ما يمكن من الوعود والالتزامات لأنني أريد الوفاء بها. من الأفضل أحياناً أن أقول لا. حتى لو كان هذا صعباً. ولكن مع الوقت تعلم الناس أن يثقوا بي. وتعلمت أن أثق بنفسي. إنني أفعل ما أعد به، بدون أعذار مثل: "لا أشعر بالرغبة في القيام بذلك".

حجر البناء الثاني: المسؤولية الشخصية

عندما كنت أماً شابة، لم أكن أتولى مسؤولية أي شيء خارج نطاق المنزل. اعتقدت أن اتخاذ القرارات ودفع الفواتير أمور يتحمل زوجي مسؤوليتها. لكن فيما يخص الآخرين في حياتي، كنت أتولى المسؤولية كاملة، بما في ذلك أطفالتي وعائلتي بأكملها. تغير ذلك حينما بدأت أفهم أهمية وضع الحدود. وعبر السنين، قللت من جهدي بالتدريج. وأنا الآن أتحمل مسؤولية نفسي فقط. أفكر لنفسي وأتخذ القرارات التي تخصني. حتى إنني أدفع فواتيري الخاصة. ما قدر المسؤولية التي تتحملينها في حياتك؟ هل أنت مشاركة نشطة أم مجرد متفرجة؟ لقد اكتشفت أن تحمل المسؤولية يولد تقدير الذات. هذا العالم بحاجة إلى مزيد من المشاركين. وليس السلبيين. الأشخاص المسؤولون النشطون ينجزون المهام. ولا يعتمدون على المجتمع ليعتني بهم، ولا ينتظرون يد المساعدة. إليك سؤالاً مهماً. فكري فيه بعناية وكوني صادقة: هل تتحملين مسؤولية شخصية لصنع الحياة التي ترغبينها حقاً، أم تكتفين فقط بالأمل في حدوث التحول؟

ربما كنت بانتظار من يأتي ليقود سفينتك إلى مرساها. وربما فشلت -مثل كثير من النساء- في الإبحار من الأصل بهذه السفينة.

تقول مافيز: "عندما أدركت أخيراً أنني أصبحت أشبه ما أكون بالضحية، احتقرت نفسي. هأنذا في الخامسة والأربعين من عمري، مطلقة ومفلسة. لقد لمت زوجي بالطبع على كل شيء. كنت أنفق ما يفوق دخلي الشهري، وهجرتني صديقاتي ولا ألومهن على ذلك. كنت أشتكى طوال الوقت، ولا أحد يريد أن يقف إلى جانبي. وفي النهاية استيقظت وقررت تحمل مسؤولية الوضع الذي أنا فيه. كان الأمر كضغطة زر حولتني من ضحية إلى مسؤولة. لم أصدق ما حل بي من تغيير. شعرت أنني أقوى وأكثر طاقة وثقة. وكأني عدت إلى الحياة من جديد. والآن أعرف أنني المتحكمة في أزرار حياتي".

فمن تريد البقاء على هذه الحال من تقدير الذات المنخفض، عليها البقاء في دور الضحية. تلوم الآخرين وتشكو، وتبقى على سلبيتها. فمن تجعل غيرها يفكر لها ويقوم بالعمل نيابة عنها تجعل الأمور أسوأ. إذا كنت كأغلب النساء، فلديك في حياتك مناطق تستطيعين تحمل مسؤوليتها وأخرى بحاجة لتحسين بعض الأمور فيها. قد تكونين مسؤولة في عملك، وعلى العكس من ذلك فيما يخص مالياتك أو صحتك.

إننا نميل إلى الإعجاب بأنفسنا في المواقف التي نتحمل فيها المسؤولية. والعكس كذلك صحيح. فعندما نتجنب تحمل المسؤولية، سواء كانت مسؤولية مالية أو صحية أو في مجالات أخرى بالحياة، يقل إعجابنا بأنفسنا ورضانا عنها. إذا أردت الرضا عن نفسك. فابدئي في تحمل مسؤوليات أكبر في حياتك. وإليك تدريباً يساعدك على التركيز على بناء تقديرك لذاتك من خلال تحمل مسؤوليات أكبر. فيما يلي ستجد بعض العبارات التي ستساعدك على اكتشاف فوائد زيادة مسؤولياتك. من فضلك، خصصي بعض الوقت للانتهاء من هذه العبارات. فهي قد تقدم لك تقدماً كبيراً قيماً.

مثال:

إذا تحملت المزيد من المسؤولية عن جسدي. فسوف أمارس التدريبات الرياضية ثلاث مرات كل أسبوع. وأشرب ستة أكواب من الماء يومياً، وأكثر من تناول الخضر والفاكهة.

- إذا تحملت المزيد من المسؤولية عن حياتي. فسوف...
- إذا تحملت المزيد من المسؤولية عن مالياتي. فسوف...
- إذا تحملت المزيد من المسؤولية عن سعادتني، فسوف...
- إذا تحملت المزيد من المسؤولية عن عملي، فسوف...

والآن فكري في مجال معين لا تتحملين فيه المسؤولية. سيساعدك التدريب التالي:

١. حددي الموقف.

مثال: إنني لا أتحمل مسؤولية صحتي.

٢. اذكرني فوائد عدم قيامك بأي تغييرات.

مثال: يمكنني الاستمرار في تناول ما يحلوا لي من طعام.

لن أحتاج إلى تخصيص وقت للتمارين الرياضية.

٣. اذكرني تكاليف عدم قيامك بأي تغييرات.

مثال: سيستمر وزني في الزيادة.

ستنخفض طاقتي.

٤. ما الذي تحاولين التظاهر بعدم معرفته؟
مثال: أنا معتلة الصحة جداً، قد أكون في خطر الإصابة بمرض السكر.

٥. ما الذي يمكنك عمله لتكوني أكثر مسئولية في هذا الموقف؟
مثال: قومي بعمل ما، ولتكن البداية بالتمرين يومياً.

٦. متى ستبدئين؟

إليك تأملاتي في الموضوع. إذا ما تحملت المزيد من المسئولية عن حياتي. فسوف أتوقف عن الانشغال وأسترخي لفترات أطول. سوف أستمتع أكثر وأضحك من قلبي. وسأصبح أكثر رافة ورحمة بنفسني. وسأبذل الجهد لمزيد من الاستقامة وبناء احترامي لذاتي. كنت سأوفر الكثير من النفقات وأدخر. كنت سأعيش اليوم وأكون أكثر سعادة.

حجر البناء الثالث: تحسين صورة ذاتك

صورة الذات هي مجموعة السمات التي تعتقدينها في نفسك. إنها مبنية على خبرات الحياة، وكيف قمت بتفسير ما قاله الآخرون. وكيف تعاملوا معك، وما قلته لنفسك. وقد تكون صورتك الذاتية دقيقة وقد لا تكون. إلا أنها تشكل معتقداتك الشخصية. والمعتقد هو ما نعتبره صادقاً. معظم معتقداتنا تتشكل في مرحلة الطفولة، حينما تكون خبرتنا الحياتية ومعارفنا محدودة. أثناء تلك الفترة. كنا نتطلع إلى الأشخاص المهمين - كالأباء والمدرسين ورموز السلطة- وكنا نؤمن بكل ما يقولونه لنا. وشكلت هذه المعتقدات توجهاتنا وصنعت خبرة حياتنا.

بعض معتقداتنا تكون عميقة، في حين يقبع البعض الآخر على السطح. وقد يكون أحد الألقاب مثل: "أنت فاشلة" سطحياً لدى امرأة. وعميقاً لدى أخرى. وإذا كان للمرأة الثانية تقدير متدن لذاتها. فإنها ستفسر هذه العبارة بسهولة على أنها تعني "أنا بلا قيمة". صورة الذات التي تشتمل على معتقدات سلبية راسخة قد تصبح أكثر سلبية بشكل متزايد أثناء النمو. إلا إذا تحديت ذلك وغيرته.

وعندما تصبحين بالغة. تكون لديك معتقدات حول كل شيء. بما في ذلك ذكاؤك. وكفاءتك، وصورتك. واستحقاقك للحب من عدمه. وللأسف، فإن الكثير مما تعتقدينه خطأ. ولكي تفهمي الموضوع بشكل أفضل. لنتناول هذه المقارنة. هل سبق لك أن ارتديت

عدسات طبية تخص غيرك؟ عندما تنظرين من خلالها، يبدو كل شيء مشوهاً مشوشاً. ينطبق نفس الشيء حينما تعتنقين معتقدات خاطئة. يبدو الأمر وكأنك ترتدين نظارة غيرك. فتشوه الصورة الحقيقية لك ولحياتك.

مفاهيم ومعتقدات من تلك التي تتمسكين بها؛ المعتقدات الخاطئة تقيّدك. إنها تصبح النظارة التي من خلالها ترين العالم. إنك لا ترين الأشياء على حقيقتها. بل ترينها على حقيقتك أنت. النظارة تعمل عمل المرشح الذي يحجب أي شيء لا يتفق مع معتقداتك.

إننا لا نرى الناس على حقيقتهم، إننا نراهم على حقيقتنا

نحن.

-أنيس نين

تقول سيندي: "أود أن ألتقي بشخص لطيف"، لكن اعتقادها يقول: "لا يمكن الوثوق بالرجال". وعندما تخرج سيندي للعالم تجتذب الرجال، الذين لا يمكن الوثوق بهم. إن نظارتها تجعلها ترى فقط ما تعتقده. وإذا ما ظهر شخص موثوق به ذات يوم، فلن تراه. فنظارتها ستبعده عنها. وستواصل سيندي البحث عن الرجل المناسب في المكان غير المناسب. معتقداتك تصنع خبراتك. ويجب أن تكون تلك المعتقدات محل مراجعة واختبار دائم.

كانت كارول آن كغيرها من المراهقات في سن السادسة عشرة. تتشاجر بين الحين والآخر مع والديها، وتحب ارتداء آخر صيحات الموضة، وتهتم بأصدقائها. وفي يوم استقلت الحافلة كما اعتادت، ولكن شيئاً قد حدث ذلك اليوم غير حياتها. كانت الحافلة مزدحمة ولا مكان فيها للجلوس. فتحين رجل كان يقف وراءها الفرصة واحتك بها وتلمس جسدها بشهوانية.

وحينما غادرت كارول آن الحافلة تركت وراءها شخصية المراهقة المتحررة. لقد تغيرت. قالت لنفسها: "كان هذا خطئي أنا. والسبب طريقة اختياري لملابسي". ونما لديها اعتقاد راسخ بأن كل الرجال قذرون، وأقسمت على ألا يلمسها أحد بهذه الطريقة ثانية أبداً.

قد تغير التجارب المؤلمة معتقداتك. كتب دكتور فيل ماكجرو في كتابه الشهير Self Matters عن اللحظات العشر التي تغير حياتك. وانه لمحق تماماً. فبعد عمل مع النساء دام العديد من السنوات. لا شك لدي الآن أن الأحداث المؤلمة تغير الناس. وقد تكون العواقب وخيمة. والمأساة أن معظم النساء لا يربطن الألم الحالي في حياتهن بأحداث قد يكن تعرضن لها منذ أربعين أو خمسين عاماً مضت.

تبلغ كارول آن من العمر حالياً خمسة وثلاثين عاماً. تشغل نفسها بعملها. فهو حياتها. ولكنها وحيدة. وازداد وزنها عن الطبيعي. تود لو التقت بشخص مناسب لتكوين عائلة.

"بعد ما تعرضت له في الحافلة، لجأت إلى الإفراط في تناول الطعام لأخفف من آلامي. أدرك الآن مدى خطأ ما فعلت. لقد لمت نفسي لأنني كنت ساذجة وجذابة، وهكذا فقدت القدرة على الثقة بنفسي. كانت البدانة درعي الواقى. كانت تبعد عني الرجال. ولم أكن أعلم أن ما فعلت له علاقة بما حدث في الحافلة".

الأمر الطيب هو أن كارول آن أصبحت الآن تعيش حياتها بشكل طبيعي. استكملت علاجاً أزال عنها آلامها النفسية كما أنها نجحت في التغلب على مشكلة وزنها أخيراً.

لدى إينور إحساس عميق بعدم الكفاية. تقول: "كان والدي يهمل بالذهاب إلى عمله بالجيش. ويوم أن غادر قبل أختي مودعاً ولم يقبلني. وقتها -وقد كنت في الثالثة من عمري- اعتقدت أنه قد غادر وتركني لأنه لا يحبني. ولازلت وأنا كبيرة أعاني من مشاعر الهجر".

هل تولدت لديك معتقدات مقيدة بسبب تجربة سلبية؟ الأمر لا يحتاج إلى تجربة درامية مثل الاعتداء الجنسي. أو طلاق الأبوين. أو حالة وفاة حدثت داخل العائلة، أو إفلاس. أحياناً تكون تجربة طفولة بسيطة كافية لترسيخ اعتقاد خاطئ. وما قد يبدو تافهاً للأبوين يكون مؤلماً في عيني طفلهما.

هل تمتلكين صوتاً داخلياً ناقداً على الدوام؟ معظمنا لديهن ذلك. وهو يظهر بطريقتين: حديثك لذاتك. أو ما يقوله الآخرون عنك. وبأي من الطريقتين. قام الصوت الداخلي ببرمجة تفكيرك.

- أنا طالبة ميئوس منها.
- أنا طباحة سيئة.
- لم لا تستطيعين أن تكوني كأختك؟
- ألا تستطيعين فعل أي شيء بشكل صحيح؟

تبدأ هذه البرمجة مبكراً. منذ يوم مولدك. ولو كنت محظوظة بما يكفي لأن تترعرعي في وسط محب لك ويدعمك. فلقد خضعت لبرمجة إيجابية على الأرجح. أما لو كنت في وسط مختل وظيفياً وكثير الانتقاد لك. فإن تقديرك لذاتك قد تآكل على الأرجح مع كم الكلمات القاسية والإحباطات. وما تلقته صديقتي دوريس من نقد قاس على يد أمها كان له دور في أن تصبح أسوأ أعداء نفسها. وتاماً كما لم تستطع مطلقاً إرضاء أمها عندما كانت صغيرة. أصبحت الآن لا تستطيع إرضاء نفسها أبداً. ولا يتوقف صوتها الداخلي الناقد عن تكرار القول: "لا تكوني غبية يا دوريس". و"إنك لا تقومين بأي شيء بشكل صحيح يا دوريس".

إن إدراكنا للصوت الناقد داخلنا يمنحنا فرصة تغيير وإيقاف البرمجة المدمرة القديمة التي يمكن أن تقيدنا وتحد من قدراتنا. وحينما نكون على وعي بهذا الصوت السلبي. يمكننا أن نتعلم مقاومته وصد هجومه. عندما تستمعين إلى هذا الصوت، استخدمني على الفور كلمة أو عبارة قوية تقطعين بها مسار أفكارك السلبية: "توقف!". أو "كذب!". أو "هراء!". حددي أنت ما هو مناسب لك. البعض يفضلن ارتداء شريط مطاطي حول المعصم ليلسعن به أنفسهن كلما سمعن هذا الصوت الناقد، وهي طريقة عظيمة لقطع مسار هذه الأفكار. تدريبي على استبدال الكلمات الناقدة بعبارة إيجابية، أو استخدمني توكيدات مثل: "أنا رائعة!". أو "إنني أتمتع بالكفاءة!".

وبخلاف الكلمات التي تسمعيها والأفكار التي تخطر ببالك، فإن الكلمات التي تتحدثين بها تؤثر عليك بشكل ملحوظ. وتاماً كما أن تناول الوجبات السريعة طوال الوقت يؤدي إلى سوء الصحة والبدانة، فإن الكلمات التي تستخدمينها يمكن أن يكون لها أيضاً تأثيرها البدني. تنبهي لهذا. وإلا فإن الكلمات التي تتحدثين بها إلى نفسك ستسلبك قواك. ولقد حددنا من أجلك بعض أكثر الكلمات شيوعاً.

أياً كان ما تحدثين به نفسك ، فإنه يلقى القبول من جانب عقلك



الأمثلة	العبارات
من المحتم أن أدفع ما علي من ضرائب.	من المحتم أن
يجب علي أن أنتهي من كتابة البحث.	يجب علي أن
لا بد أن أبدأ في ممارسة التمارين الرياضية.	لا بد أن

تصدر هذه العبارات عن إحساس بالذنب والعجز. والحقيقة أن لديك دائماً القدرة على اختيار ما ترغبين فيه. استبدلي عبارات العجز بعبارات مثل:

أختار أن أدفع الضرائب.	أختار أن
لن أختار أن أنهي البحث الليلة.	لن أختار أن
سوف أبدأ التمارين الرياضية.	سوف

اقرئي تلك العبارات بصوت مرتفع. لاحظي الاختلاف في مشاعرك. فعبارات مثل: "من المحتم أن، ويجب علي، ولا بد أن" تصنع نوعاً من الطاقة السلبية، بينما عبارات مثل "أختار أن، ولا أختار أن، وسوف" تولد طاقة إيجابية.

لا أستطيع لا أستطيع

أبدليها بـ:

لا أختار أن أسهر إلى هذا الوقت المتأخر.

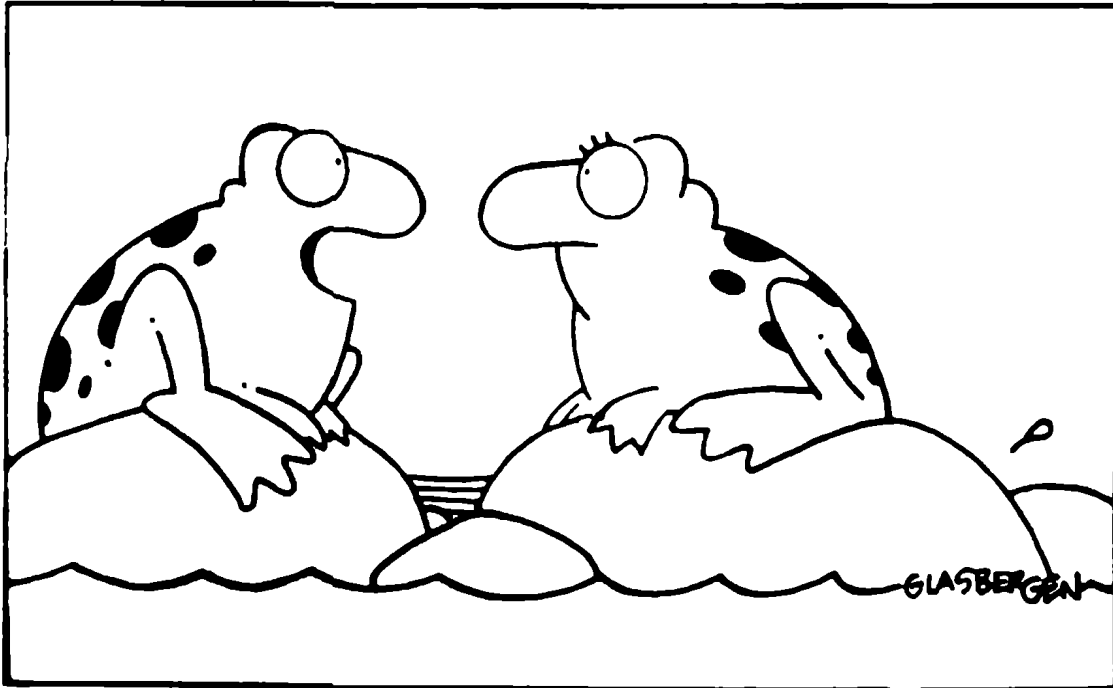
لا أعرف ما هو شعوري.	لا أعرف
سأحاول توصيل رسالتك إليها.	سأحاول

الانتصار في معركة تقدير الذات

كثيراً ما تبدو هذه العبارات ضعيفة وغير حاسمة. تقول العديد من النساء لا أعرف كيف أتجنب أو أتخلص من شيء ما. المحاولة أشبه بالأكذوبة. إذا ما سألت صديقة أن تلتقي بك على الغداء ظهراً فقالت: "سأحاول". فما مدى ثقتك بأنها ستحضر؟ تماماً هذا ما قصدته! كوني حاسمة. إما نعم وإما لا.

لكي أكون صادقة معك
لكي أكون صادقة معك، عمري الحقيقي هو ٤٤
وليس ٣٤ عاماً.
في الحقيقة، لقد عملت هنا لشهرين، لا سنتين.

استخدام تلك العبارات يوحي بأنك لا تقولين الحقيقة دائماً. ويبدو أن كل ما قلته حتى هذه اللحظة كان كذباً. ما شعورك مثلاً إذا ما أوضح لك مندوب مبيعات الأجهزة المكتبية أن منتجته هو الأفضل ثم سارع بالقول: "لكي أكون صادقاً معك، فإن موديل العام الماضي كان أفضل". كما أن كلمة "لكن" كلمة سلبية أخرى. فإذا قال رئيسك: "لقد قمت بعمل رائع بشأن مكالمات البيع. ولكن... فإن الإطاراء يفقد كل تأثيره. وأحياناً يصعب محو كلمة "لكن" هذه. يمكنك أن تستخدم محليها "و" في معظم المواقف.



"ألا يمكن أن نتحدث دون أن نقوم بتحليل كل كلمة أقولها؟"

وسواء كنت تستخدمين لغة العجز هذه بشكل معقول أو مكثف، فإن بإمكانك تغييرها. كوني يقظة. هذه عادة سيئة يمكن تغييرها. كوني أكثر وعياً للغة التي تستخدمينها. غرمي نفسك دولاراً في كل مرة تستخدمين فيها لغة العجز. اطلبي المساعدة من أولادك. فسيحبوا جمع المال بالتأكيد، أو أشركهم في اللعبة وبالتالي تقللي من خسائرهم. وإليك بعض الاقتراحات الأخرى:

- خذي بطاقة صغيرة وراسمي خطأً رأسياً في المنتصف. اكتبي في أحد جانبي البطاقة قائمة بكلمات العجز التي تجدين نفسك تستخدمينها. واكتبي في الجانب الآخر كلمات القوة. الصقي هذه البطاقة في مكان يسهل الوصول إليه لكي تذكرك باستمرار.
- اطلبي مساعدة أصدقائك، أو جماعة نسائية، أو زملاء العمل. وأشركي الآخرين في الأمر.

عندما تستخدمين لغة قوية. سوف يتغير إحساسك بذاتك. ستتغير نظرة الآخرين لك. ستعاملين باحترام أكبر. وسينظرون إليك على أنك امرأة مسئولة وحاسمة. لا تخذعيك بساطة هذا التصور. إنني لم أصدق السرعة التي أحدث بها ذلك نقلة في نفسي بمجرد تغيير طريقة كلامي وأن أقول "أختار أن" بدلاً من "يجب علي أن". سرعان ما بدأت أشعر بمسئولية أكبر وسيطرة أقوى. وبعد أن أدركت الآن قوة اللغة، يمكنني أن أحدد بسرعة النساء اللاتي يشعرن بالضعف في حياتهن، بمجرد الاستماع إلى ما يقلنه من كلمات.

حجر البناء الرابع: عامل الكفاءة

هل لديك القدرة على التفكير والقياس والحكم بمفردك؟ هل تمتلكين عقلاً تثقين به؟ هل تراعين رغبات الآخرين على الدوام؟ تلك أسئلة مهمة يجب أن تتوقفي عندها بينما تبينين أساس تقدير سليم للذات. الكفاءة هي امتلاك الأمان الداخلي. إنك تعتمدين على نفسك. وتثقين بقدرتك على اتخاذ قرارات سليمة، وتسمحين لنفسك بارتكاب الأخطاء. الكفاءة تبني الثقة. تعرفين أنك قادرة. وجيدة، وذكية بما يكفي للتغلب على العوائق التي تضعها الحياة في طريقك.

جميعنا يشعر من وقت لآخر بالعجز وخروج الأمور عن سيطرته. ولكن المرأة الكفاء تعلم أن تلك المواقف ليست دائمة. إنها مبادرة وتستخدم معرفتها وقدرتها لتوجد الحلول. على العكس من جوان:

"أعتمد عادة على الآخرين في اتخاذ القرارات نيابة عني وأقبل آراءهم. لم أتعلم أبداً أن أفكر بنفسي. كان والدي يتخذ كل القرارات لعائلتنا، وكان المتوقع منا أن ننفذ ما يقوله بلا نقاش".

لا عجب إذن أن تجد جوان صعوبة في بناء كفاءتها. إنها تحتاج لأن تبدأ في التفكير بنفسها. هل تفكرين بنفسك؟ هل لآرائك أهمية؟ هل اعتدت على التعبير بصراحة عن نفسك؟

إذا كنت تعانين من مشاعر عدم الأمان والشك، فإن هذا قد يكون مخيفاً. فوسيلة التغلب على الخوف هي أن تكفي عن القلق وتتحدي بحرية على أية حال، بينما أنت موقنة من أن لآرائك قيمتها. وإذا واصلت التدريب على هذا، فسيسهل الأمر عليك. بل سيكون الأمر في النهاية مجرد عادة طبيعية.

كوني على علم بأنه من المستحيل أن تكوني كفاءاً في كل مجالات الحياة، وأنت لا تحتاجين إلى هذا أصلاً. أعتقد أن الخطباء المحفزين ومرشدي مساعدة الذات لا يخدمون المرأة حينما يرددون أن عليها أن تكون واثقة من نفسها على الدوام. إننا نعيش في عالم الواقع، وهذا لا يمت للواقع بصلة.

المرأة التي كانت بعيدة عن سوق العمل لمدة ثماني سنوات قد لا تشعر بالكفاءة عند العودة إلى العمل مجدداً. إلا أنها شديدة الكفاءة في إدارة منزلها. لذا، أسدي إلى نفسك معروفاً: لا تبتئسي. إنك لا تستطيعين أن تكوني عظيمة في كل شيء. باختصار، إليك ما سوف يبني عامل الكفاءة لديك:

- عيشي الحياة بكل ما فيها، شاركي بإيجابية.
- كوني على دراية بأن التحديات غير المتوقعة تكسبك المرونة.
- تحملي مسؤولية التفكير بنفسك.
- اتخذ قراراتك وخياراتك بنفسك.

- حسني مهاراتك، وواصل التعلم.
- ثقي بنفسك.

إذا كان لديك أطفال في المنزل، فانتبهي. اسمحي لهم بأن يكونوا أصحاب قرار؛ دعيهم يقدموا على بعض المخاطر ويرتكبوا بعض الأخطاء. بهذا سيعلمون أنك تؤمنين بقدراتهم. الأطفال الذين يتعلمون تحمل مسؤولية أنفسهم يبنون مستوى الكفاءة الخاص بهم والذي يلائمهم.

حجر البناء الخامس: قيمة الذات

القيمة مفهوم قد يكون من الصعب تحديده بالضبط. إنه وثيق الصلة بمبادئ تقدير الذات الأخرى. لكن كيف تثبتين حتى وجوده؟ إلا أن القيمة موجودة بالفعل، وأنت تمتلكينها. لا يهم ما تقومين به، أو ما يفعله الآخرون بك. فسواء كنت تشعرين بالخجل أو الذنب؛ فإن قيمتك أساسية. ولا يمكن أن تقل. إذا أمسكت بورقة الخمسة دولارات وسألتك: "ما قيمة هذه الورقة؟"، فستجيبين بأنها خمسة دولارات. ثم إذا أخذت الورقة وجعدتها تماماً داخل قبضتي ثم سألت: "ما قيمتها الآن؟". فستكون الإجابة أيضاً خمسة دولارات. وإذا أخذت هذه الورقة ودست عليها بقدمي، وألقيتها في الوحل ثم سألت: "ما قيمتها الآن؟". فستظل الإجابة هي خمسة دولارات.

أعتقد أن انعدام القيمة هو مرض روحي، لأن القيمة هبة روحية لا تحتاج دليلاً أو إثباتاً. نحن جميعاً نولد بجسد وعقل وعواطف وروح. وانعدام القيمة في أصله يعد دليلاً على روح فاسدة. ومن الصعب أن تعبري عن الحب في ظل هذه الحالة. إذا كان الآباء لديهم قيمة ذات متدنية، فإنهم قد لا يعرفون كيف يحبون أبناءهم. في تلك المواقف السيئة، يحمل الطفل اللوم للأسف فيكون ظنه هو: "لابد أنني لا أستحق الحب. هناك عيب ما في ذاتي، ولست جيداً بما يكفي لكي أنال الحب والاهتمام والرعاية". ويمكن أن ينتقل انعدام القيمة هذا من جيل إلى الذي يليه.

يتعلم الأطفال في هذا المناخ أن الإحساس بالقيمة واستحقاق الحب يتطلبان التصرف بطريقة معينة، أي أن تكوني مثلاً: "بنتاً صغيرة لطيفة". أو يكون الحب مرتبطاً بالإنجازات مثل الحصول على درجات ممتازة في المدرسة. لا عجب أننا نشعر بالحيرة والارتباك لأننا مبرمجون على الاعتقاد بأن قيمتنا مبنية على تصرفاتنا وأفعالنا.

إن قيمة الذات تنبع من ذاتك وكيونوتك، وليس من أفعالك. يمكنك النظر إلى قيمتك من خلال ما تحققينه، عن طريق ارتداء الأقنعة وبناء تقدير زائف للذات من مصادر خارجية، وتعلنين: "انظروا، إن لي قيمة". لكن الشعور بالخواء وانعدام القيمة يبقى ملازماً لك داخلياً. والناقد الذي يسكنك يقول: "لست جيدة بما يكفي" ونتيجة لهذا تشعرين بالضياع وعدم استحقاقك للحب.

وكما قلت من قبل. إن قيمتك هبة لا تتطلب إثباتاً. إنها جزء منك على الدوام. إنها تكمن حيث يكمن إبداعك، وحماسك، وسلامك الداخلي، وحبك. وثقتك، وسعادتك. ومتعتك. وحكمتك. إنها جوهرك الروحي ولا يمكن قهرها. فقط اعلمي الآن فوراً أنك ذات قيمة وأهمية.

هل يمكنك قول هذا عن اقتناع ويقين حقيقي؟ أنا ذات قيمة وأهمية! إنها صرخة نابعة من روحك. النساء اللاتي تدركن هذا تقدرن قيمة الطريقة التي يعاملن بها وكيفية تعاملهن مع الآخرين. فماذا عن قيمك؟ هل تسمحين للناس بأن يستخفوا بك أو أن يقللوا من قدرك؟ هل تعاملين الآخرين بعدم احترام؟ إنك لن تحبي نفسك ما لم شعري بقيمتك. وتحبي الآخرين بلا قيد أو شرط. عندها سيكون حبك متدفقاً بحرية وبلا حدود.

المسائل الروحية أمور شخصية. وعلى المستوى الفردي، يجب علينا اكتشاف حقيقة ذاتنا ومعنى وجودنا. فإذا أحسست بعدم القيمة، فالجئي إلى الله. الخواء الروحي هو شعور بالفراغ. كأنك انفصلت عن المصدر الرئيسي. إلا أن المصدر دائماً هناك. أما التواصل معه فهو أمر مرجعه إليك.

حجر البناء السادس: قبول الذات

من المهم أن تقيمي مع نفسك علاقة حب. فهو أمر لا غنى عنه إطلاقاً لحياة سليمة ذات معنى. ومن بين كل ما لديك من علاقات في حياتك، فإن العلاقة الوحيدة التي تدوم هي علاقتك مع نفسك. لقد اعتقد بعضنا أن هذه أنانية وغرور، وشكك أخلاقياً في حب وتقبل الذات. لقد تعلمنا أن نرضي الآخرين ونعيش لأجلهم. وليس هذا بالسمو الأخلاقي. أعلم أن جميعنا اشتكى من الجيل الذي كان شعاره: "نفسي، نفسي، أنا ومن بعدي الطوفان". وليس الأمر كذلك، ولا هذا ما أقصده.

إن الأمر يتعلق ببناء تقدير الذات، واحترام وتقبل ذاتك بكل محاسنها ومساوئها. لا يمكن أن تتوقعي الإسهام في العالم، وإظهار الحنان والحب للآخرين. وأنت ترفضين ذاتك. ولكي تتقبلي نفسك بالكامل، عليك تقبل كل أجزاء كيانتك. من السهل أن تحبي صفات الكرم، والحنان، والسعادة، ومساعدة الآخرين التي تتسمين بها. فماذا عن الجانب الطماع، أو الغاضب، أو الغيور. أو الحاسد، من شخصيتك؟ تحتاجين إلى تقبل تلك الصفات أيضاً. فإذا تقبلت الجوانب الطيبة فقط، فأنت بذلك ترفضين أجزاء من نفسك، ولن تشعرى بالاكتمال أبداً. وأنت بقيامك بذلك. ترفضين الآخرين أيضاً.

يمارس البشر لعبة بغیضة اسمها "الإسقاط". إننا لا نتقبل صفاتنا الخفية. بل نسقطها على الآخرين. تقدم لنا ديبي فورد في كتابها *The Dark Side of the Light Chasers* صورة بلاغية توضح هذا الأمر: تخيلي لو أن على صدرك مائة صمام كهربائي مختلف، كل منها يمثل صفة مختلفة. وعلى صمامات الصفات التي نقرها ونقبلها غطاء عازل؛ فهي آمنة: لا يمر التيار الكهربائي عبرها. ولكن الصفات التي لا نقبلها أو التي لم نرض بها بعد موصلة للتيار. لذا فعندما يتفاعل الآخرون معنا ويمارسون تلك الصفات. يتم توصيلها بنا مباشرة.

إذا كنا مثلاً ننكر غضبنا أو نشعر بعدم الارتياح تجاهه. فسينجذب إلينا الأشخاص الغاضبون. سوف نكبح مشاعر الغضب الخاصة بنا ونحكم بالإدانة على الذين نراهم غاضبين. وحيث إننا نكذب على أنفسنا فيما يخص مشاعرنا الداخلية، فإن الوسيلة الوحيدة التي تجعلنا نكتشفها هي رؤيتها في الآخرين. الآخرون يعكسون لنا مشاعرنا وأحاسيسنا الدفينة. وهو ما يسمح لنا بإدراك وجودها فينا ومحاولة استردادها أو إصلاحها. في المرة التالية التي تحكمين فيها على غيرك لامتلاكه صفة سلبية. انظري إلى نفسك أولاً. حددي ما إذا كانت نفس هذه الصفة تمثل جزءاً من شخصيتك، إلا أنك لم تتقبليها بعد.

بعد عملي مع العديد من النساء عبر السنين. أدركت كم يمكن أن نكون قاسيات على أنفسنا. لدي طلب منكن: كن أكثر رأفة ورحمة بأنفسكن. واجعلن منها أفضل صديقاتكن. على كل منكن أن تقر بأنها بشر، والبشر خطأون بطبعهم. تعلمي أن تكوني عطوفة ومتسامحة مع نفسك، كما لو أنها صديقة عزيزة. قدري قيمة الشخصية الفريدة التي تملكينها وأحبيها. كما تفعلين باجتهاد اكتساب حب وقبول الآخرين.

الصورة

وجدت صورة قديمة .
كنت في الخامسة من عمري .
ولدي وجنتان حمراوان كتفاحة .
خصلات شعري متموجة براقية .
أبتسم أجمل ابتسامة .
وتظهر بين شفتي علكة حلت محل أسناني الأمامية .
نظرت إلى عيني ذاتي الأعوام الخمسة .
فغالبتني دموعي .
لأنني رأيت الحب والأمل يشعان منهما .
ارتجفت دامعة وكأن قلبي سينكسر .
كيف أمكن لي هجرها؟
كيف أمكن لي أن أنسى طول تلك السنين حبها؟
هددت الصورة في حضني . وقربتها من قلبي .
أعدك ألا أتركك ثانية .
سأحبك حتى يحين الأجل .
وهكذا بدأ الشفاء .
- فران هيويت

سنختم هذا الفصل بقصة فريدة. القصة تدور حول صديقتي جانا، والتي أدت ظروف حياتها المتغيرة إلى انحدار تقديرها لذاتها. ولأنني كنت أعلم الحلم الذي كان يراودها. كنت أتساءل ما إذا كانت ستستطيع بحال تغيير الأمور.

كان الجو مشحوناً!

كان الصوت المؤلف المميز يشد جميع الجالسين. كانت النجمة المتألقة "ديانا روس" تقدم أداءً مذهلاً في قاعة لاس فيجاس المكتظة عن آخرها بالجمهور. ويزداد تألقها من أغنية لأخرى. كان ذلك في أوائل السبعينيات. والجمهور كالنوم مغناطيسياً. وأشدهم فتاة تبلغ من العمر ٢٤ عاماً اسمها جانا ستانفيلد. التي كانت تجلس بالقرب من

المقدمة، ولم تكن تغالب دموعها. لم تكن دموع متعة أو تملق. بل كانت دموعاً من شغاف قلبها، ومن المؤلم التعبير عن سببها: "كنت أتمنى بشدة أن أكون أنا الواقعة على خشبة المسرح. كنت أتألم لأنني أدرك أن لدي الموهبة والقدرة على الأداء. وكوني لا أسعى وراء حلمي كان بمثابة عذاب نفسي وجسماني مستمر". كانت تلك لحظة حاسمة في حياة جانا، لحظة جعلتها تمكث ضحية لإحباط تام. تتأسى لأنها لم تختار خيارات أفضل. شعرت بحزن يائس.

إن قصة جانا ستانفيلد تشتمل على كل القضايا التي تناولناها في هذا الفصل: فحينما غادرت المدرسة. اختارت جانا كلية كبيرة في تكساس لتتخصص في الصحافة المرئية والمسموعة. ظنت أن الدراسة في ولاية بعيدة عن ولايتها أمر مثير. لكن عدد طلاب الجامعة وحده كان يفوق عدد سكان بلدتها الأم. شعرت وكأنها دخيلة عليهم. وكان إحساس عدم تقبل الآخرين لها جديداً عليها ومن الصعب عليها فهمه. كما أن علاقة أبويها الزوجية تسودها المشاكل. كانت تحبهما، فأربكها وآلمها أن ترى العائلة تتمزق. وسرعان ما انفصل أبواها، فأحست بانهيار تقديرها لذاتها. كان تحت الصفر. تجسد أمامها الفشل وانعدم الرجاء. كانت هذه أول مرة تشعر فيها بتقدير متدن للذات، وكان تأثير ذلك مدمراً. كان عمها طبيباً، حرص على أن يدعوها إلى الغداء معه أسبوعياً، ولم يبخل عليها بالنصيحة التي كانت في أمس الحاجة إليها.

استخدمت جانا استراتيجية فريدة اسمها "ثلاث خطوات. لا فشل" لتصنع لنفسها فرصة عمل بدوام كامل في مجال الموسيقى (ستعرفين المزيد عن هذه الاستراتيجية في الفصل الثامن). كان التحول بطيئاً وبمثابة تحد. عملت جانا صحفية إخبارية تليفزيونية لأربع سنوات أصبحت فيها كفتاً في مجال الكتابة الإخبارية لبرامجها. ولم تكن تعلم أن هذا الأمر كان نقطة انطلاق لها في مهنة المستقبل. كان قرارها بأن ترحل إلى ناشفيل -مركز صناعة الموسيقى- لحظة حاسمة في حياتها. لم يكن لديها مكان تسكن فيه ولا هاتف ولا وظيفة. كان منزلها الأول عبارة عن حجرة في نزل نوم يكلفها ١٤ دولاراً كل ليلة. وتدرجياً بدأت تلتقي ببعض الأشخاص ووجدت عملاً كمساعدة إدارية في شركة لتسويق التسجيلات الغنائية.

استغلت فترة الانتظار في تعليم نفسها. التحقت بفصول كتابة الأغاني، ودروس الصوت، ودروس الكوميديا، ودروس الرقص. كانت تغني مجاناً في الأمسيات. وكانت سهرات الميكروفون المفتوح فرصة استغلتها في الانتشار. كانت ترتجف بشدة قبيل أول

أداء لها، وبالكاد استطاعت الغناء. فهي في ناشفيل. حيث الكل يتنافس. وتقدمت للبرامج التليفزيونية، ومسابقات المواهب. و"أوبريلاند".

اعتادت تلقي الردود الراضية. إلا أنها استطاعت تسجيل أغنيات بمساعدة منتج مغمور وأدت سلسلة من العروض لشركات تسجيلات غنائية. كانت تحلم بالحصول على عقد. ولم تجد اهتماماً لدى الشركات التي تقدمت لها. ماذا كنت ستفعلين عند هذه اللحظة؟ الاقتصاد وشظف العيش شهراً وراء شهر، ومعاشة الرفض المستمر كانت أشياء تأتي على إيمان جانا بنفسها. عانت من التدني الشديد في دخلها مقارنة بيوم أن كانت صحفية تليفزيونية. وتشككت في صحة قرارها بتغيير مهنتها. أعطت لنفسها عاماً من الراحة تعيد فيه حساباتها. أسمته "مرحلة الاستلقاء في الفراش والبكاء". وفي سبيل التحسين الشامل لذاتها. التحقت ببرامج "الاثنتي عشرة خطوة". والعديد من مجموعات الإرشاد. وساعدها ذلك على النمو شعورياً وعاطفياً. وبدأت مرة أخرى في الكتابة والغناء بعزم جديد.

كان صدور أول ألبوم لها علامة مميزة في حياتها. فقد اشتمل على "أكثر عشر أغان لاقت رفضاً". لقد مهد رفض جانا للاستسلام وأسلوب الخطوة بخطوة الذي اتبعته الطريق إلى الانطلاق. كتبت أغنية جميلة اسمها "فقط لو كنت أعلم" If I Had Only Known. وطلبت منها ريبا ماكينتير أن تسجلها، لتبيع منها بعد ذلك خمسة ملايين نسخة! وكانت جانا تقوم وقتها بالأداء أمام مجموعات صغيرة من المشاهدين وتنال دخلاً كافياً من مبيعات ألبوماتها أغناها عن العمل الحر.

أصبحت جانا في الاثني عشر عاماً الأخيرة نجمة ذات قاعدة جماهيرية وفيه. وباعت قرابة مائة ألف اسطوانة مدمجة. وقامت بالغناء في استراليا، وكندا. وتاييلاند، ونيوزيلند، وديكسي تشيكس، وكيني لوجينز. وقد فازت مؤخراً بمسابقة مواهب كبرى وغنت على المسرح الرئيسي في "جراند أولي أوبري"، ولاقت من جمهورها الذي حرص على الوقوف لها ترحيباً هائلاً.

تقول متأملة ما حققته من نجاح: "أؤمن بقدرة الخطى الصغيرة على صنع تغييرات كبرى. إن قدرتك على التركيز تتطور كلما كبرت في السن. لقد ركزت أولاً على تغيير مهنتي، وثانياً على أن أصبح نجمة. وأنا الآن أركز على أن أكون ذات فائدة. لقد اكتشفت أنني كلما ساعدت الآخرين بموسيقاي. حرصوا على اصطحابها معهم إلى

منازلهم". إنها تدعو موسيقاها heavy mental، فهي تدعوك إلى التفكير. وكما اكتشف الآلاف، فإنها تلهمك البحث عن تحقيق أحلامك الخاصة أيضاً.



– لس هيويت

وجهة نظر الرجل

لا يحسن الرجال -مقارنة بالنساء- التعبير عن مشاعرهم. إننا لا نستخدم في معظم الأحيان كلمات تصف مشاعرنا. الكثير من الرجال سواء الأصدقاء أو العملاء يحرصون على إظهار الثقة والكفاءة. على السطح، يظهر كل شيء تحت السيطرة. أما داخلياً، فغالباً ما تكون هناك قصة أخرى. لدينا هموم بشأن المال، وعائلاتنا، ووظائفنا. كما أن هناك الكثير من الطاقة الضائعة بشأن مدى نجاحنا. كيف نقيس ذلك مقارنة بالآخرين؟ معظمنا لديه دافع تنافسي ويسعى للبيع أكثر والشراء أكثر وتحقيق دخل أكبر. ومن يعمل في شركات كبيرة يقع تحت ضغط شديد لكي ينتج بصورة أفضل وأكبر، حتى يتسنى له ارتقاء السلم الوظيفي. وأحياناً يكون وضعنا المالي ميئوساً منه. خاصة في فترات الركود الاقتصادي أو عندما يحدث تخفيض للعمالة.

هنا يكون المحك لتقديرنا لذاتنا. في مواقف كهذه يكون آخر ما نرغب في سماعه هو: "من أين نأتي بالمال؟ هل سنستطيع سداد الفواتير الشهر القادم؟". وبرغم كل ما نظهره من شجاعة، فإن ثقتنا بأنفسنا تكون من الهشاشة بحيث إن افتقاد الدعم الوجداني من العائلة يكون مدمراً. وأحياناً نشعر بالخوف والقلق. نخشى اتخاذ قرارات سيئة. خاصة إذا كانت مؤثرة على مستقبل العائلة. ويكون الضغط غاية في الشدة بحيث لا نرغب في مشاركة مشاعرنا الحقيقية. نكتفي بكتمانها والتظاهر بالقوة ونلجأ إلى الصمت. ولا طائل من ذلك في تبديد مخاوفنا. فكوني مقدر لما علينا من ضغوط. إنها ضغوط حقيقية. تماماً كالتي تقع عليك. تجنبني اللوم. ركزي على العمل بروح الفريق. الكل يحتاج التشجيع، خاصة في الأوقات الصعبة. لا فارق في ذلك بين الرجال والنساء.

خاتمة

يمكن لتجارب الحياة وظروفها أن تؤثر في مستوى تقديرك لذاتك. ففي حالة جانا أدى حادث مؤلم (طلاق أبويها) -بالإضافة إلى شعور الرفض داخل الكلية- إلى أن تهوى ثقتها بنفسها وتسقط في الإحباط. تلقت جانا تعليماً جيداً ومهنة واعدة. إلا أنها لم تزل تشعر بفراغ داخلي. كان غرامها الحقيقي بالموسيقى. ولكنها عجزت عن اكتشاف هذه الموهبة الفريدة والتعبير عنها حتى أعادت بناء تقديرها لذاتها.

يمكنك قلب أي وضع لصالحك عن طريق الاستفادة من أحجار البناء الستة التي ذكرناها في هذا الفصل والاستفادة أيضاً من دعم من تثق بهم وتحترمهم وتحبينهم لك. الدرس واضح. إن بناء تقدير سليم للذات مهم لكيانك ونجاحك المستقبلي. وأحد أهم ما يعود عليك -كما رأينا مع جانا- أن تنالي ثقة كافية للسعي وراء تحقيق أحلام حياتك والعيش بها.

خطوات العمل

تغيير المعتقدات،
والتقدم نحو قبول الذات

معتقداتي وسلوكياتي السلبية

استرخي وخذني بعض الأنفاس العميقة. اسألي نفسك ما يلي:
"ما المعتقدات الأساسية التي تسيطر على حياتي؟"
ألقي نظرة على كل المجالات الرئيسية.

الأشياء التي قلتها لنفسي أو اعتقدتها في نفسي بسبب الآخرين:

ذكائي	غضبي
صورة ذاتي	التعليم
قيمتي	الجنس الآخر
صفاتي الجنسية	الألقاب التي تبنيها
نجاحي	معتقداتي الدينية
المال	الآخرون

استخدمي العمودين التاليين لتدوين المعتقدات. والسلوكيات التي ترتبط بكل معتقد.

أحياناً تنمو المعتقدات نتاج تجارب مؤلمة. والكشف عن المعتقد يحرق الشاعر. نفسي عن كل شعور بالألم. ما أن تنفسي عن هذه الطاقة الشعورية، حتى يمكن تغيير المعتقد.

خذي تشبيه الحائط الحجري. الأحجار هي معتقداتك. ومشاعرك هي الأسمنت الذي يجعل الأحجار تتماسك. نفسي عن الشاعر، وسوف تتحرر الأحجار بدورها.

الماضي، والحاضر، والتقدم نحو المستقبل

مع الأسف. الحوادث المؤلمة والتجارب التعيسة جزء من الحياة. وبالرغم من الألم الناتج عن تذكر تلك الحوادث، إلا أن الأمر يستحق. ما ستكتشفينه قد يساعدك في التخلص من أنماط التفكير القديمة، والكشف عن المعتقدات المقيدة، ويساعدك في إدراك مدى تأثير هذه الحوادث على حياتك الراهنة. خذي وقتك في ممارسة هذا التمرين بشكل شامل. قومي أولاً بوضع قائمة بتجارب معينة تودين تقييمها. ثم استخدمي مجموعة الأسئلة التالية لتساعدك في مراجعة كل حدث. قد يحفز ذلك مشاعرك. إذا غالبتك الدموع، فدعيها تنهمر. إذا آلتك معدتك، فتحملي وعيشي الألم. هذا جزء من العلاج. خذي وقتاً كافياً للتذكر والتأمل. استخدمي دفتر يوميات تسجلي فيه ردودك وأية أفكار أخرى.

الماضي

ماذا كان هذا الحادث؟

كم كان عمرك؟

كم عاماً مضت وأنت تحملين هذا الأمر؟

صفي ما حدث.

ماذا قلت لنفسك؟

(عنك، وعن الأشخاص المعنيين، وعن الحياة).

ما الشاعر التي انتابتك؟

ما الذي كنت تحتاجينه وقتها ولم تحسلي عليه؟

الحاضر

كيف يظهر ذلك الحادث في حياتك في الوقت الحاضر؟

(تدمير الذات . العلاقات ، زيادة الوزن ، الرفض).

كم غيرك هذا الحدث؟

إلى متى ترغبين في مواصلة حمل هذا العبء؟

تأملي الثمن الذي دفعته لقاء ذلك.

ما العائد من الإبقاء عليه؟ كوني صادقة.

(أن تظلي ضحية . أن تجدي فرصة لتوجيه اللوم وعدم تحمل المسؤولية . لا رغبة لديك في الصفح . أن يمكنك الاستمرار في إصدار أحكام الإدانة/إيذاء نفسك).

إذا ما واصلت التمسك بهذا الحدث لخمس أو عشر سنوات أخرى . فكيف سيبدو مستقبلك؟

هل هذا ما ترغبين فيه؟

التقدم نحو المستقبل

أ. ردي هذه العبارات باقتناع . سواء بصوت مرتفع . أو داخل نفسك :
لقد تكبدت ما يكفي .

لن أسمح له (لها/لهم) بالتحكم في حياتي بعد الآن .
افعلي ذلك ثلاث مرات . هذه بداية التزام جديد مع نفسك بالتقدم .

ب. نفسي عن أية مشاعر أو انفعالات تظهر :

إذا كنت غاضبة . فأظهري الغضب .

إذا كنت لازلت تتألمين . فابكي .

إذا لم تتغير مشاعرك بعد ممارسة هذا التدريب عدة مرات ، ففكري في الحصول على استشارة متخصصة لمساعدتك على التقدم . أنت تستحقين ذلك ! ولكي تتقدمي نحو المستقبل . خصصي ١٠ بالمائة من وقتك للتفكير في تلك الحوادث (كم كانت ظالمة . وما الذي تعلمته منها... إلخ) . وركزي ٩٠ بالمائة من وقتك على التقدم في حياتك .

قبول الذات

اقرئي هذا التدريب مرتين قبل أن تنفذه.

الخطوة الأولى

تخيلي شخصاً تحببته وتعجبين به يجلس في مقعد يواجهك. يبتسم لك. ما شعورك تجاه هذا الشخص؟ لو حدث وارتكب خطأ ما، فهل يمكنك أن تسامحيه. وهل ستفعلين؟

الخطوة الثانية

تخيلي أنك وضعت نفسك في مقعد يواجهك. تخيلي أنك جالسة هناك تبترسمين لنفسك. ما شعورك تجاهها؟ هل يراودك نفس الشعور الذي تشعرين به تجاه الشخص الأول الذي تحببته وتعجبين به، أم أن الشعور مختلف؟ إذا ارتكبت تلك المرأة (أنت) خطأ، فهل يمكنك أن تسامحيها، وهل ستفعلين؟ هل تسامحين الشخص الآخر بقدر أكبر؟

الخطوة الثالثة

ابحثي عن صورة لك وأنت طفلة في أي عمر، وضعيها بحيث ترينها كل يوم. ليذكرك هذا بأن تحبي نفسك وتتقبليها.

استراتيجية التركيز رقم ٤

التوازن: تحدي القرن

ترغب النساء في الرجال، والوظائف، والأطفال، والأصدقاء،
والرفاهية، والراحة، والاستقلالية، والحرية، والاحترام، والحب،
وفي جورب لا يزيد ثمنه عن ٣ دولارات بشرط ألا يتمزق.

فيليس ديلر

أختي "أنا" تقبل حقيقة أنها أم وحيدة. تربي ابنتين. "بن" البالغ من العمر ثلاثة أعوام، و"هنري" ذا العام الواحد. وكما يمكنك أن تتخيلي، فهي مشغولة دوماً. وتقوم بمهمة مذهشة ما بين مطالب ولديها، والهرولة من مكان لآخر دون توقف. ويبدو أنها متكيفة بشكل جيد مع حياتها. وحينما سألتها كيف صنعت هذا التوازن دون أن تبلغ حد الجنون. قالت:

"بالنسبة لي كان الأمر كله يعني إجراء تعديلات ذهنية. تخلت عن فكرة أن يبقى المنزل بنفس الرونق في كل أرجائه. فيكفي أن يكون نصف المنزل مرتباً ونظيفاً. كما قررت قبول حقيقة تحقيق دخل أقل ووقت أقل لنفسني خلال هذه المرحلة من حياتي. تعمدت إبعاد التركيز عن أي نقص، وركزت فقط على ما بين يدي بالفعل. ولداي يتمتعان بصحة جيدة وأنا ممتنة لذلك وللوقت الذي نقضيه سويًا. ويقدم لنا الأصدقاء والجيران دعماً لا يقدر. ويرضيني تماماً أن أجد من يتحدث معي على الهاتف أو يقدم لي يد المساعدة".

تظن العديد من النساء أن من المحال أن يعيشن حياة متوازنة بدون ثراء ورغد عيش أو تقاعد مريح. وأنا أتفق مع ذلك تماماً؛ فامتلاك توازن ناجح بين العمل، والعائلة، مع وجود وقت للنمو الشخصي والروحي، والترفيه، والأصدقاء، والراحة، والأعمال المنزلية، والأنشطة الاجتماعية، والإجازة، يعد أمراً غير واقعي تماماً ويصعب عملياً تحقيقه بالنسبة لمعظم النساء هذه الأيام.

إن إدارة حياة مشحونة بالمشاغل كهذه مسألة مفزعة. رغم أن أحدث وسائل التكنولوجيا متوافرة عند أطراف أصابعنا. أكثر عبارتين اعتدت سماعهما هما: "أنا دوماً في عجلة من أمري. لأنه لا يوجد ما يكفي من الوقت أبداً"، و"كم أود لو كانت حياتي أكثر بساطة وأغنى معنى".

لم تعد فلسفة التوازن التي يلقتها بعض خبراء مساعدة الذات مناسبة. إنهم يقولون: "يمكننا امتلاك كل ما في الحياة، والقيام بكل واجباتنا". ولكن هذا ليس حتى بالقرب من تناول معظم النساء. كلمة التوازن توحى بالتساوي، وبتخصيص قدر متساوٍ من الوقت والجهد لكل مجالات الحياة. لكن هذا مستحيل لمعظنا. فالمرأة العاملة تجد صداماً بين حياة العائلة ومتطلبات العمل. فمع كونها تتعرض للكثير من المشاحنات. ولأنها في عجلة من أمرها دائماً، فإنها تقع ضحية الضغط والشعور بأن الأمور خرجت عن نطاق السيطرة. لقد أصبحنا أسرى للوقت ونطارذ بيأس وهم حياة متوازنة رائعة.

لا يوجد تعريف موحد عندما يتعلق الأمر بالتوازن. وسنتعرض في هذا الفصل للعديد من جوانب هذا الأمر، لنقدم حلولاً مجربة وعملية وناجحة. إن التوازن يعتمد على شخصياتنا، والظروف الخاصة بكل منا. ونحن كنساء، نمر عبر عدة مراحل، بدءاً من كوننا عازبات، وحتى الزواج، ثم إنشاء الأسرة. والبعض منا يمر بتجربة الطلاق أو الترميل. وكلنا يمر بمرحلة التقاعد فيختلف التوازن في كل مرحلة من مراحل الحياة. التوازن بالنسبة لك في هذه اللحظة مفهوم يختلف تماماً عنه بالنسبة لي. فقد تكونين أماً وحيدة تربي طفلين صغيرين وتعمل بوظيفة بدوام كامل. في هذه الحالة، سيكون تنظيم وقتك، وامتلاك شبكة دعم قوية، والاستعانة بمن يقضي عنك بعض أعمالك كلها أمور ذات أولوية عالية. وقضاء وقت مع أطفالك والانتباه لعنايتهم الشخصية أمران مهمان أيضاً من أجل التمتع بتوازن معقول في حياتك.

أما أنا ففي مرحلة "العش الخاوي" الآن. والتوازن بالنسبة لي يعني امتلاك الوقت لعلاقتي مع زوجي. والعمل لبعض الوقت، والشعور بالرضا عن ذلك. كما أن قائمة اهتماماتي تشمل العناية بالذات، والتنمية الروحية، والحفاظ على صحة سليمة. ويشتمل إيجاد التوازن على مسألتين رئيسيتين: الوقت والضغط. فالوقت والضغط متداخلان متشابكان. فكلما ازداد الوقت المتاح قل الضغط. أما السؤال المهم فهو: كيف تجدين المزيد من الوقت وتقللين الضغط؟ الخبر السيئ هو أن الوقت لا يمكن أن يطول عما هو عليه. لديك فقط ١٤٤٠ دقيقة يومياً. وكيفية استغلال هذا الوقت هي التي تصنع الفارق. إذا استطعت استغلال الوقت بمهارة، فسوف تحظين بتوازن أفضل. وإذا ضيعته، فستشعرين أنك تدورين في طاحونة دائمة، تسابقين من أجل البقاء. يمكن اتباع الاستراتيجيات الناجحة في عالم الأعمال فيما يخص المنزل وذلك بنفس القدر من التماسك، والنظام، والتركيز. كما أن وضع الأولويات وتنظيم الوقت أمران رئيسيان. وكذلك التأكد من أن ما تقومين به يتفق وينسجم مع قيمك. وتفويض بعض الأعمال بفعالية يوفر المزيد من الوقت. كما أن تبسيط حياتك يوفر المزيد من الجهد. تتطلب هذه التعديلات أسلوب تفكير مختلفاً. ويستلزم الأمر تخطيطاً وتركيزاً إبداعيين. وقد يتطلب صنع التوازن المناسب جهداً كبيراً. وأول خطوة هي أن تعرفي بوضوح ما يعنيه التوازن بالنسبة لك. ومن ثم تعدين قائمة بما سيعود عليك من تحقيق هذا التوازن.

التوازن هو شيء تصممينه بنفسك



المرج بين العمل والعائلة

تتسبب مواردنا غير الثابتة وتكاليف المعيشة المرتفعة في أن تلجأ المزيد من النساء للعمل من أجل الحصول على راتب. والبعض منهن لا خيار لديهن. لقد ارتفعت نسبة الأمهات

الوحيديات اللاتي يعملن من أجل إعالة الأسرة. مصاريف العائلة هي التي تفرض الموقف. وقد يعني وقوع الطلاق أن على المرأة أن تعود مرة أخرى إلى سوق العمل بعد انقطاع دام سنوات. أو يقال الزوج من وظيفته وينتهي الأمر بزوجته عائلاً وحيداً للأسرة. ويصبح هو مدبرة المنزل.

تعمل بيكي، ٣٦ عاماً، كمبرمجة كمبيوتر وتعاني من الضغط الشديد. "أعرف أنني غير سعيدة، ولكنني أتجاهل هذا. أفضل ألا أركز على ظروفنا حينما أفقد الأمل. إلا أن الواقع هو أن تسريح زوجي من العمل وبقائه عاطلاً يهدد زواجنا".

لقد أقبل ستيف زوج بيكي من عمله في إحدى شركات تكنولوجيا المعلومات الكبرى منذ عامين. حتى تلك اللحظة، كان الزوجان يعيشان حياة مريحة براتبينهما ومع طفلهما جيسون الذي يبلغ الثالثة من عمره الآن. ولا يزال ستيف بلا عمل ويدير شئون المنزل. يقول: إنه يفضل انتظار وظيفة أخرى في مجاله بدلاً من أن يقبل بأي وظيفة لمجرد تسديد الفواتير. إلا أنه يشعر بأن رجولته تتعرض للتهديد إذا قام بالعديد من الأعمال "الأنثوية". ويعني هذا أن معظم المهام المنزلية لا تزال تقع على عاتق بيكي. لذا فإن بيكي تشعر بالتعاسة والغضب. إنها ترغب في أن يبذل ستيف جهداً لإيجاد عمل ما. وبرهقها ما عليها من ضغوط شديدة لكونها العائل الوحيد للأسرة. فهي ترى مدخراتهما تتبخر. وأصبحت المسائل المالية معركة مستمرة: "أصبح التوتر بيني وبين ستيف مرهقاً. وفيما يتعلق بالموودة والحب، فإن شيئاً من هذا لا يستقيم مع ما أشعر به من غضب واستياء". تدرك بيكي أن الوقت قد حان لمواجهة المسألة وإلا انهار الزواج.

إن قصة بيكي مألوفة وليست غريبة. فعندما يتغير وضع ما فجأة، سرعان ما يظهر الضغط والغضب. ولا بد من أن تواجه بيكي مشاعرها بسرعة. وعلى ستيف أن يوافق على تحمل المسؤولية، ويزيد من بذل الجهد في البحث عن وظيفة. ويمد يد المساعدة بصورة أكثر جدية في المنزل. وبالرغم من أن الحياة بعد ذلك لن تكون مثالية، إلا أن هذا سيحدث توازناً أفضل، وستكون علاقتهما أكثر سلامة.

لا شك أن أعظم تحد يواجهه المرأة هو معاناتها في الموازنة بين متطلبات العمل واحتياجات الأسرة. والصعوبة تتضاعف بالنسبة للمرأة الوحيدة، لكونها العائل الوحيد

وعليها كذلك أن توفي بالاحتياجات المالية. أشعر بالحزن للنساء اللاتي يفضلن البقاء في المنزل ولكنهن مجبرات على النزول إلى العمل. لقد شاهدت مؤخراً برنامجاً تليفزيونياً عن هذا الموضوع. تأسيت وأنا أشاهد امرأة شابة تستيقظ فجراً، وتقبل أولادها بحزن وهي مضطرة إلى مغادرة المنزل. وتبكي في الطريق إلى المكتب.

ونجد على الجانب الآخر العديد من النساء اللاتي يخترن العمل. إنهن يحبين الوظيفة أو تحدي إنشاء مشروع خاص. والأمر لديهن لا يتعلق كثيراً بإيجاد ما يكفي لدفع الأقساط، لكنهن يتمتعن بجو العمل سريع الإيقاع، ولذة المنافسة. العمل يمثل جزءاً مهماً من شخصيتهن، ومصدراً دائماً دائماً لتنشيط الذات.

اكتشفت ميلاني حقيقة المسألة. إنها أم لطفلين وصاحبة شركة أبحاث تنفيذية ومفعمة بالطاقة: "لقد كنت أعمل على الدوام. كما أن عائلتي أضفت بعداً جديداً لحياتي. وقد يجلب هذا أحياناً الضغط. إلا أنني أحب عملي، فلدي عملاء كبار وأجد في ذلك الحافز. كما أنني أم جيدة وأبذل ما في وسعي بهذا الصدد. الأمر متعب، ولكنني أهتم بنفسي. أحياناً يكون للعمل الأولوية وأحياناً أخرى تأتي العائلة في المقدمة. لذا تعلمت تحديد الأولويات. وبالطبع هناك تضحيات. فليس منزلي بكامل رونقه، كما أنني لا أطهو دائماً وجبة العشاء، فنضطر إلى تناول وجبة سريعة عدة مرات في الأسبوع. أعلم أن هذه ليست بالوسيلة الصحية لتناول الطعام ويشعرنى هذا بالذنب أحياناً، إلا أن هذه إحدى التضحيات. فعملي له أهميته بالنسبة لي".

تطلب معظم الأمهات العاملات تنظيمًا مبتكراً لوقت العمل وساعات عمل مرنة في محاولة منهن لإيجاد شيء مناسب. ويلقى هذا التصور قبولاً لدى أصحاب العمل. فهم يدركون أن الرضا في محل العمل يحسن الإنتاجية ويقلل الضغوط. إلا أن الكثير من الشركات لا تزال مقتنعة بالمفهوم القديم وبأن الأمومة عامل تشتيت يهدد ربحيتها. التطور المثير هذه الأيام هو أن عدد النساء اللاتي ينشئن مشاريعهن الخاصة يفوق عدد الرجال، والعديد من هذه الأعمال يدار من المنزل. وأصبح النموذج المتنامي الآن هو المرأة التي تدير العمل من منزلها. وهذا موقف فوز/فوز ممتاز يوفر المرونة والوقت.

تحب جينا البقاء في المنزل مع ولديها: تيلر ٣ أعوام، ودانكان ٤ أعوام. تقول: "اعتدت العمل في المكتب الرئيسي بوسط المدينة. كنت أكره

اضطراري إلى مغادرة المنزل في الساعة صباحاً لأكون في العمل بحلول الثامنة. كان هذا يعني أن عليّ ولديّ أن يستيقظا مبكراً جداً لأجهزهما للذهاب إلى الحضانة. لم أكن أعود إلى المنزل قبل السادسة مساءً. كان هذا كثيراً عليّ. كنت أشعر بأنني أستنزف. لذلك تقدمت إلى رئيسي باقتراح أن أعمل من المنزل. فوافق عليّ أن نجرب الأمر لفترة. ومنذئذ تغيرت الأمور للأفضل. كان العمل من المنزل هو الخيار الأفضل. قد أواجه تحدياً يتمثل في المقاطعات وتشتت الانتباه، إلا أن ذلك حافظ علي سلامة عقلي. والأهم أنه جعل ولديّ سعيدين. أنا ممتنة لبقائي في المنزل، خاصة إذا ما مرض أحد الطفلين. قد أشعر بالذنب إذا ما كان عليّ أن أنهي تقريراً وفي نفس الوقت أجد ولديّ بحاجة إلى اهتمامي. أحياناً أنجح في التركيز في العمل، لكن تأتي أوقات لا أستطيع فيها تجاهل الكم المتنامي للملابس المتسخة أو أثار الأقدام الموحلة في الصالة. إلا أنني في معظم الأحيان أنجح في توفيق الأمور. إن رئيسي في العمل سعيد لإنجازي العمل، وفي نفس الوقت، أنا لا أشعر بالإرهاك، كما أن الولدين سعيدان لبقائي في المنزل، ووفرت الأموال التي كانت تدفع لدار الحضانة، والمواصلات، والملابس الثمينة للعمل".

اكتشفت جينا كيفية الاستفادة القصوى من الفرصة، لكنني أحذر: هذا الموقف لا يصلح للجميع. بعض النساء يجدن أن من الصعب عليهن الخروج من طور العمل والتمتع بوقتهن مع العائلة. وبالرغم من وجودهن بأجسادهن مع الأولاد، إلا أن عقولهن مشغولة بالعمل. وما لم ينظمن الوقت ويضعن الأولويات بفعالية، فإنهن يشعرن بفقد السيطرة على الجبهتين. يتطلب منك الأمر نظاماً وتركيزاً لتكوني حاضرة الذهن لكلا الدورين. لقد تغيرت تفاعلات الأسرة بشكل جذري. إذا قارنت بين إيقاع الحياة في زمن جداتنا، وحتى أمهاتنا، لوجدت أن حياة اليوم أسرع وأكثر ضغطاً وإرهاقاً. لدى أكثر من ٦٨٪ من النساء الآن وظيفة يعملن بها. ويطلب أصحاب العمل مستويات أعلى من الالتزام والأداء، ويشترك الأولاد في أنشطة غير دراسية كثيرة؛ فتجد المرأة نفسها تقوم أيضاً بدور السائق لأولادها. على أن المرأة العاملة المتمسكة بالصورة المثلى للأمومة ستجد أن هذه الحياة مرهقة ومثيرة للاستياء والغضب.

وعندما يتعلق الأمر بالأمومة، يتمسك معظمنا بالأفكار القديمة. ولا نزال نعتقد أن الأم المثالية هي الأم التي تبقى في منزلها. فهي تستطيع قضاء وقت أطول مع أطفالها

لانعدام ضغوط العمل خارج المنزل. فربات المنزل يتطوعن في الفصول الدراسية، ويخبزن لأولادهن الكعك، ويجدن الوقت لمداعبة أطفالهن أثناء القيام بواجباتهن المنزلية. لم يعد هذا المعيار المثالي يصلح بعد الآن. إنه يحتاج إلى إعادة تعريف. فأول نقلة تحتاجين إليها هي النقلة الفكرية. تخلي عن المعتقدات القديمة التي كانت مجدية لأمك. في هذا العالم الجديد لم يعد هذا قالب العتيق مجدياً. إنك تحتاجين إلى التخلي عن التعريفات التقليدية. إن صنع توازن ممتاز في عالم اليوم يرتبط كثيراً بالتخلي عن بعض الأشياء.

حينما تعملين وقتاً كاملاً، وتعودين للقيام ليلاً بواجباتك المنزلية، وينتهي بك الأمر بقوائم أعمال تنتظرك في نهاية الأسبوع، فإن من غير الممكن أن تواصلتي دور الأم المثالية هذا. وحينما لا تكوني سعيدة، لا تكون العائلة سعيدة. ولا عجب أن التوازن أمر مراوغ.

إنني أكره الأعمال المنزلية! تعدين الأسرة،

وتغسلين الأطباق، وبعد ستة أشهر، تجدين نفسك

داخل نفس الدائرة من جديد.

-جوان ريفرز

انهماكك في دور الأم بشكل كامل يسلبك التوازن. يمكن أن يحدث هذا بسهولة، خاصة إذا كنت تربيين أطفالاً صغاراً. فيصبح الأولاد محل الاهتمام: تركزين كل انتباهك وجهدك عليهم. إلا أنه من المهم أن تعزلي نفسك عن دورك القائم على السهر وإعداد الوجبات السريعة وتغيير الحافظات. ارتدي شيئاً مختلفاً عن الملابس المتشربة بالعرق والمليئة ببقع لعاب أطفالك. ستفقدين التوازن ما لم تعطي لنفسك فرصة للراحة. أرجو أن تفهمي أنني لا أوحى بأن تتنازلي عن دورك كاملاً. لا أقصد أبداً ذلك. لكن هل يمكنك القيام به على أكمل وجه؟ في الغالب لا. خاصة إذا كنت متشبثة بنموذج الأمومة المثالية.

هوني الأمر على نفسك. أبعدي عقلك عن نموذج "الأم المثالية"، وتكيفي مع واقع حياة هذا العصر. هناك طرق عدة تصبحين بها أما عظيمة. لا تشعرين بالذنب أبداً بينما تتحررين من هذه المصيدة.

التخلص من بعض المهام

هل لازلت تؤمنين بالاعتقاد البالي بأن المهام المنزلية تقع بالكامل على عاتقك؟ أنت لست وحدك في هذا، فمعظم من تعملن بوظيفة كاملة يعدن للقيام بالأعمال المنزلية. وبالطبع فإن الأم الوحيدة لا تملك خياراً.

أقر بأن بعض النساء يبدو عليهن التمتع بهذا. فهو يمنحهن فرصة تنمية وبناء هويتهم الأنثوية. ولكن المرأة التي تعول تحتاج لتحقيق توازن أفضل. وتحتاج إلى التخفيف من الواجبات التقليدية. أهو حقاً خطأ الرجل الذي يشاركك الحياة: الذي يتحكم فيك عن بعد ويتمسك بمميزاته الذكورية بدلاً من تقديم يد العون في المنزل؟ أم أنك نظمت الأمور على هذا النحو؟ هل تسهمين بما أنت فيه من انعدام التوازن؟

أنا أعاني من نفس الذنب. فلدي خبرة شخصية في هذا الموضوع. فلقد سجننت نفسي في الأعمال المنزلية. فزوجي أيرلندي وكان وحيد والديه. هل أحتاج لأن أوضح أكثر؟ كانت أمه تخدمه بعينيها. وهكذا كبر وهو يظن أن العالم يدور من حوله ليلاي احتياجاته. لم يتعلم أبداً الطهي لأن وجبة العشاء الساخنة كانت تنتظره كل ليلة.

يضاف إلى ذلك رغبتي القديمة في أن أبدأ من حيث انتهت أمي. متقمصة دور الشهيدة. ومصررة على أن أقوم بذلك على طريقي: أكوي الملابس المغسولة. وأطويها بعناية. وأطعم الأولاد وأساعدهم في الاستحمام. وأغير ملابسهم، وكانت الواجبات ساخنة وذات طعم لا يقاوم. وعندما أنظر إلى تلك الأيام الآن، أظن أنني كنت منكسرة!

لقد تعافيت الآن من إدمان العمل المنزلي. لقد نصبت نفسي مديرة للمنزل. أجد من ينوب عني في هذا العمل ولدي الآن وقت لحضور دروس الرسم. وأحب منصبتي الجديد. ويتعلم "لس" كيف يوسع من نطاق مهاراته. بما في ذلك كي القمصان وغسيل الملابس. أصبحت الحياة على ما يرام!

لن يتطوع معظم الرجال للقيام حتى بنصف الأعمال المنزلية. فإذا كان كلاكما يعمل بوظيفة أساسية. فلا بد أن يطلب كل منكما أن يتحمل قرينه نسبة متساوية من عبء المنزل. إلا إذا كنت تحبين فكرة القيام بوردية منزلية بعد العمل المكتبي. تعلمي الجرأة في الكلام. إن طبيعة المرأة المتمثلة في الرعاية والعناية لا يجب أن يقود بالضرورة إلى افتراض أن كل الأعباء المنزلية هي مسئولية المرأة.

العبء الأكبر يقع على العائلة ذات العائل الوحيد لافتقاده الشريك الآخر. فحينما يتعلق الأمر بالأعمال المنزلية، يقع كل شيء على عاتقهن. فقد أصبحت صديقتي ماري العائل الوحيد لأسرتها بين يوم وليلة عندما توفي زوجها. كان طفلها صغيرين وكانت منهمكة في إنشاء عملها الخاص بالتصميم الداخلي والذي تديره من المنزل. ولم يكن لديها الكثير من الوقت للقيام بالمهام المنزلية.

بدأت ماري تطلب من طفلها القيام بما يستطيعان إنجازه. والآن أصبحت متحملين للمسئولية وعلى قدر من الكفاءة عندما بلغا شبابهما. لقد حولت ماري موقفها الحرج إلى أن يمكنها أن تسيطر عليه.

ويتعلق بناء حياة عائلية سعيدة الآن بالاشتراك في المسؤوليات وقضاء أوقات مرحة سوياً. فعدم طلبك للمساعدة في المنزل يوحي بأنك تقبلين المسئولية نيابة عنهم، وينتهي بك الأمر تستجدين المساعدة بدلاً من اتفاق الجميع على مساعدتك. المشاركة تصور سليم. يساعدك على الحفاظ على مستويات أقل من الضغط.

في الأزمنة السالفة، كانت التضحيات تقدم على المذبح؛ وهو تقليد ما زال مستمراً حتى الآن.

-هيلين رولاند

إليك نقطة مهمة أخرى. إذا كنت ذات طبيعة شغوفة بالأعمال المنزلية. فأنت تحرمين أحبائك من فرصة تنمية مهارات حياة قيمة. هل تعلمين ابنك المراهق أن يكون كسولاً؟ إذا كان الأمر كذلك، ففكري في زوجة ابنك في المستقبل. هل تعدين ابنتك -عن طريق الاقتداء بك- لتكون على نفس نمطك فلا تجد بعدها وقتاً لنفسها؟ يتطلب تفويض الآخرين في القيام بالعمل أن تكوني معلمة صبورة حتى يتعلم التلميذ، وبعد ذلك يجب أن تتحلي بالصبر في ترك الحرية له. فأم النسرة تقضي وقتاً في إطعام صغارها. ولكنها تعرف بالفريزة أن أهم أدوارها يكمن في دفع الصغار إلى خارج العش. واثقة من قدرتهم على الطيران. والمدعش أنهم ينجحون في ذلك باقتدار!

تجنبي إغراء الاضطلاع بالأمور والسيطرة على كل شيء. تقول لين: "ليس لدي الوقت لأعلم أولادي كيف يطهون الطعام. أنا أعلم أنهم لن يحسنوا هذا الأمر. عندها سأجن غضباً عندما أضطر لتسوية الأمور والتنظيف وراءهم".

حسناً، لقد تغير لون جوربك من الأبيض إلى الأزرق، وانكمشت سترتك الصوفية بحيث أصبحت تصلح للقطعة. ولكن تحلي بالصبر، فستحسن الأمور. وابدئي بالتخلي عن المهام السهلة. وتعلمي كتمان مشاعرك. عندما تفوضين غيرك لأداء بعض الأعمال. فإنك توفرين مزيداً من الوقت. أما مكافأة ذلك فهي أن الأولاد (أو زملاء العمل) سيشعرون بقيمتهم لديك، ويدركون أنك تثقين بهم وبقدرتهم على أداء العمل.

تلميحات لتفويض الأعمال (للمنزل وللمكتب):

١. كوني محددة وواضحة وأنت توصلين إليهم ما تتوقعين إنجازه.
٢. تأكدي من أن الآخري قد فهم ما تريدينه.
٣. قدمي نموذجاً لكيفية أداء المهمة، وكرري ذلك إذا تطلب الأمر.
٤. كوني صبورة وليكن أسلوبك مشجعاً لا ناقداً.
٥. قاومي الرغبة في أن تقومي بإعادة العمل أو المبالغة في تصحيحه.
٦. ضعي معايير عالية، ولكن احذري السعي وراء الكمال.
٧. ليس الأولاد كالكبار، امنحهم الوقت الكافي للتعلم.

مجلس العائلة

تعد اجتماعات مجلس العائلة منتديات عظيمة للتواصل وتفويض الأعمال. بالإضافة إلى التعامل مع القضايا المعضلة التي تطرأ. كنا نعقد لسنوات مجالس العائلة هذه مرة كل أسبوع على مائدة العشاء. وعادة يوم الإجازة الأسبوعية. وهي فرصة للجميع ليعلم مسؤولياته خلال الأسبوع التالي، وأن يكون مسئولاً عن إكمال مهمة موكلة إليه. إليك بعض الإرشادات:

١. خصصي نفس الوقت كل أسبوع بحيث يصبح الأمر روتينياً. ليكن ذلك مثلاً ظهيرة يوم الإجازة.

٢. تتحدد مدة الاجتماع حسب أعمار الأطفال. فيجب أن يمتد الاجتماع إلى قرابة العشرين أو الثلاثين دقيقة. إلا أن الأطفال سريعو الانشغال، لذا قومي بتعديل المدة حسب ما ترين. الأطفال الكبار نسبياً قادرون على التواصل وعلى أداء مهام منزلية سهلة.

٣. حددي رئيساً للاجتماع. ومن سيدون الملاحظات الخاصة بمن سيقوم بالعمل ومتى يقوم به. سيساعدك التقويم الأسبوعي على ذلك. وبإمكانك تبديل الأدوار أسبوعياً.

٤. ابدئي بملحوظة إيجابية. فأسألي كل شخص أن يصف أفضل ما حدث له خلال الأسبوع الماضي. يصنع هذا طاقة جيدة، فالغرض أن يشترك الجميع. فالأولاد يحبون أن يكونوا موضع اهتمام، لذلك احرصي على أن يذكر كل واحد منهم شيئاً فقط، وإلا قضيت اليوم كله في هذه المرحلة.

٥. بعدها تصلين إلى المشاركة في الأعمال: ترتيب المنزل. وقص الحشائش، وإلقاء القمامة خارج المنزل. وكنس الأرضية. وري الزرع... إلخ. كوني حساسة وواقعية بشأن ما يمكن لأولادك إنجازه. يمكنك إسناد عمليين إلى كل منهم. والمراهقون الأكبر سناً يستطيعون القيام بالمزيد.

٦. ناقشي ما لم يتم إنجازه منذ الأسبوع الماضي، والعواقب الملائمة المحتملة.

٧. إذا ثار اعتراض على قضية ما أو استجد جديد، فاستمعي إلى الطرفين. وحين اتخاذ القرار، كوني حازمة وعادلة. وقد ترغبين في إجراء تصويت على بعض القضايا.

٨. تفادي تناول الموضوعات السلبية لمدة طويلة. انتقلي إلى أحداث أخرى ذات صلة مثل الإجازات القادمة، أو الرحلات المدرسية، أو الاحتياجات الخاصة. وإيجاد طاقة إيجابية، احرصي على إنهاء مجلس العائلة ببعض الأخبار الجيدة والتعبير عن التقدير.

ومن الطرق الأخرى التي أحدثنا بها توازناً طريقة تخصيص يوم للعائلة كل أسبوع، نقوم فيه جميعاً بإنجاز شيء ما. وكان على كل فرد من العائلة أن يختار إلى أين نذهب وماذا نفعل. وكان لكل دوره في هذا القرار.

ابدئي في استئجار من يساعدك

إذا رغبت في توفير وقت أكبر للقيام بالأشياء التي تمتعك فعلاً، فعليك باللجوء إلى استئجار من يساعدك. الأمر يتطلب مالاً. لكنه بالنسبة للعديد من الأمهات العاملات عامل إنقاذ حياة وإنقاذ زواج أيضاً. هل تتذكرين قصة بيكي وستيف؟ كانت بيكي غاضبة لأن ستيف لم يكن يبذل جهداً في إيجاد العمل، أو يساعد في المنزل. لقد وجد ستيف عملاً جيداً. وقررا استغلال جزء من دخله في استئجار من يقوم بالعمل المنزلي. وأصبح الآن لبيكي جليسة أطفال تأتي مساء يومين كل أسبوع فيسمح ذلك لها وستيف أن يكونا على حريرتهما في الخروج ليلاً. كما أنهما استأجرا مديرة منزل تأتي مرتين في الشهر. تقول بيكي:

"لقد شعرت بالكثير جداً من الاسترخاء لأن المنزل ينظف بالكامل كل أسبوعين. لقد أزاح هذا عن كاهلي بعض الضغوط. أصبحت أنا وستيف نتطلع إلى ليلة خروجنا سوياً. وبرغم التكاليف المالية لهذا، إلا أن العائد جيد. ولم تكن علاقتنا أفضل مما هي عليه الآن".

يمكنك ابتكار أساليب إبداعية لتوفير الوقت وتقليل التكاليف في آن واحد. استأجري صبية الجيران لكي يقصوا لك الحشائش أو يهذبوا الحديقة. اطلبي من العائلة وأصدقائك المساعدة في الجلوس إلى الأطفال. كانت أختي تعتني بأولادنا مرة أسبوعياً لسنوات. أهنك بالجوار رجل متقاعد خدوم يود القيام بأعمال صعبة كالدهان أو إصلاح الكهرباء أو السور؟ كان الأمر رائعاً حينما تعلم الأولاد القيادة. كانوا على استعداد للقيام بالمشاوير لمجرد أن تتاح لهم الفرصة لاستعارة السيارة. تكرر إحدى صديقاتي الذهاب إلى المركز التجاري لشراء بعض الملابس. وتفضل اقتناء ما ترغبه من الكتالوجات المتوافرة على الإنترنت. وهي تقوم بذلك في وقتها الخاص وتوفر ساعات طويلاً بذلك.

اكسري الروتين المشحون بالأعمال، وقللي من توترك. كما أن استئجار خدمة غيرك قد يخلصك من مهمة الطهي. دعي أفراد العائلة يشتركوا معك في العبء أو استأجري أحداً أو الجئي إلى الوجبات السريعة (فهناك الصحي منها). قد لا يتوجب أن يكون هذا مكلفاً. الغرض هو أن تجدي الوسائل الكافية لتوفير قليل من الوقت هنا أو هناك. يمكنك تجميع عدة ساعات أسبوعياً تحسنين استغلالها فيما يفيد. المهم هو إحداث التوازن

والاحتفاظ بالجهد وصنع وقت تجديدين فيه طاقتك وحيويتك، سواء بالاستماع إلى الموسيقى التي تفضلينها أو إعداد رسالة أو الاعتناء بالحديقة.

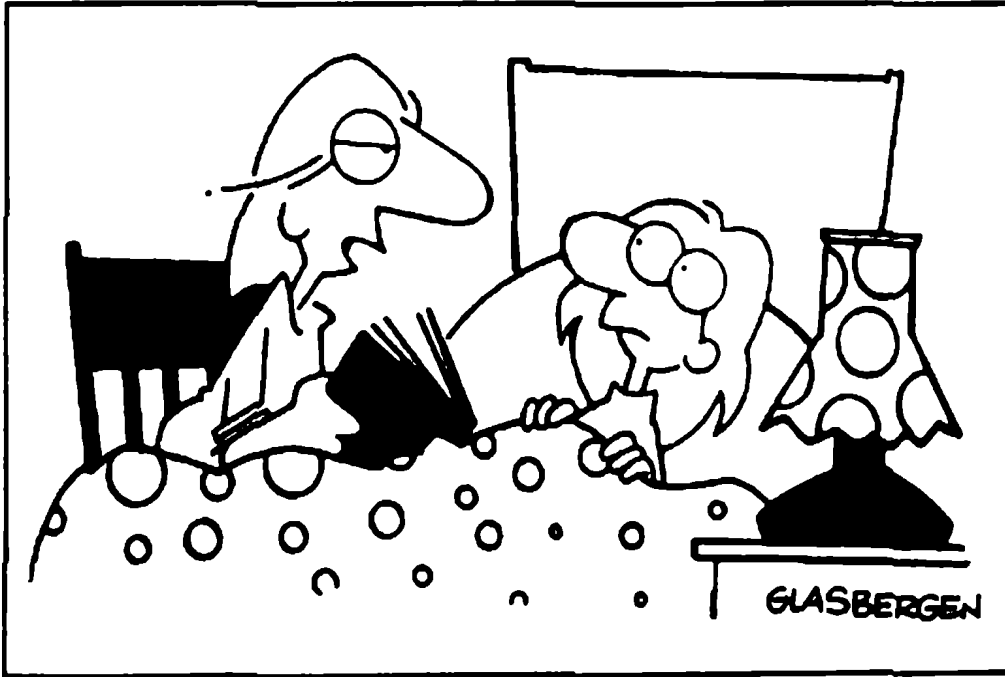
المعايير والتوقعات

أعيدي التفكير فيها. إنه موضوع حساس للبعض، خاصة من يبحثون عن الكمال. وأنا لا أقول بأن ثقلي من معاييرك في الحياة، ولكن فقط أعيدي وضعها في إطار يناسب سياق العيش كامرأة في واقع الحياة الراهنة. دعي عنك فكرة مثل: "أنا الوحيدة التي أحسن هذا العمل". إن ما يقود المرأة للجنون ليس منزل تسوده الفوضى، أو سيارة قذرة، أو وظيفة، أو حتى جدول مشحون بالأعمال، وإنما هي في الغالب التوقعات التي يستحيل تحقيقها. يصنع الناس العديد من القواعد المحددة حول كيفية إنجاز الأشياء في العمل وفي المنزل وهي القواعد التي تجعلهم وغيرهم غير سعداء. اعلمي أنه من الصعب العيش مع من تبحث عن الكمال لأنها تكون غاضبة ونافذة الصبر ويصعب إرضاؤها ومرهقة. ليست بالصورة الجميلة ومن المؤكد أنها لا ترسم صورة لتوازن جيد. ما أقصده هو. هل هناك عيب في أن يكون الكعك المخصص للاجتماع جاهزاً بدلاً من أن يكون مصنوعاً في المنزل؟ هل هناك عيب ألا يظل المنزل نظيفاً تماماً طوال الأسبوع؟

في رأيي، مجتمع اليوم يركز أكثر مما ينبغي على فكرة المنزل المثالي (لا أسميه بيتاً) بمعايير نظافة تكاد تكون مستحيلة. فما لم يكن لديك الوقت لتركزي بالكامل على التنظيف، فهوني على نفسك! هذا معيار آخر مبالغ فيه لن يضيف سوى ضغط غير ضروري، خاصة إذا كنت أما ومعك أطفال صغار.

هل رأيت تلك الإعلانات التليفزيونية التي تبين كم هو سهل أن تجعل كل ما في المطبخ لامعاً براقاً؟ حتى والأولاد يجلبون الطين إلى جميع أجزاء الأرضية، تجدين أهمهم وراهم بالمسحة مستخدمة التركيبة السحرية الجديدة. وعلى قسماتها ارتياح كامل وبسمة تملأ الوجه! ألا تشعرين بالكراهية تجاهها؟ ففي واقع الحياة نجد الأم منهمة في مسح آثار الأصابع من على الموقد لرابع مرة في نفس اليوم، وكرسي الطفل تملؤه لطخات الشيكولاتة، وعندما يتجول الأولاد فوق الأرضية بأحذيتهم الموحلة. تطاردهم الأم بالمسحة وهي تصرخ كالمجنونة.

كلا.. لا تحتاج أرضياتك أن تبرق في لمعان مبالغ فيه كل يوم، ولا تتطلب مناشفك أن تطوى على تلك الشاكلة المثالية. كوني واقعية، وهوني الأمر عليك وعلى من حولك. قد يكون واقعك اليوم أن تعيش حياة الأولاد الفوضوية. إلا أن هذا سيتغير يوماً ما. لقد اعتاد أولادي أن يذكروني قائلين: "لا يجب أن يكون الأمر مثالياً يا أمي!" ولقد كانوا على حق. فسواء كانت لديك عائلة صغيرة أم لا، اسألي نفسك: "ما مدى المرح في حياتي؟". هل تتنازلين عن توازنك وعلاقاتك وسعادتك الشخصية بالإصرار على معايير يصعب أو يستحيل تحقيقها؟ ففي النهاية. ستكتشفين أن علاقاتك هي الأهم. وتأكدي من أنك تهتمين بها أكثر من أي شيء آخر. فحينما يسترجع الأولاد ماضي حياتهم بعد أن يصبحوا كباراً راشدين. فإنهم لا يقولون إنهم كانوا سعداء لأن الأرضيات كانت تلمع. بل إن سعادتهم سيكون مصدرها أن أهم منحتهم الحرية. وسمحت لهم باستخدام وسائل الأريكة لبناء حصون على الأرضيات.



© 1998 RANDY GLASBERGEN. www.glasbergen.com

"ومن وقتها، عاشت سندريلا سعيدة حتى أنجبت أطفالاً. وبعد ذلك، أصبحت متعبة لدرجة لا تسمح لها أن تعرف هل هي سعيدة أم لا".

من الفوضى إلى الهدوء

إن معدلات الضغط العالية مشكلة خطيرة. فالتحكم في الضغط ضروري للحفاظ على التوازن وامتلاك جسد سليم. ولكي نوفر من طاقاتنا الانفعالية، نحتاج إلى أن نكون

واضحين فيما يخص المواقف التي يمكن والتي لا يمكن أن نغيرها. تعاني معظم السيدات العاملات من عرض اسمه "الزيادة المفرطة". ويظهر هذا حينما يؤثر مجال ما في حياتنا على مجال آخر. ويصنع هذا ضغطاً. إذا كانت أوقات عملنا غير مرنة أو كان وسط العمل مليئاً بالضغوط أو كان العمل يتطلب الكثير من السفر. فإن الزيادة المفرطة السلبية قد تؤثر في حياة العائلة.

ومن ناحية أخرى. فإن وجود طفل مريض، أو البحث عن حضانة مناسبة. أو التعامل مع شريك لا يساعدك. أو الاعتناء بأبوين عجوزين قد يكون له أثر طاعٍ بالسلب على العمل. من الصعب أن تركز على القيام بعمل جيد حينما تكون بقية الأمور الملحة متطلبية لجهدنا وانتباهنا.

ترى معظم النساء أن هذا الطغيان لمجال ما أمر مسلم به. ولن يزول مهما فعلن. وأفضل ما يمكن أن نفعله هو السيطرة على كل موقف. والتحكم في الضغط، وسيساعدك ذلك على إبقاء كل شيء في منظوره السليم وأن تثقي في حدسك. وسوف أقدم لك فيما بعد بعض النصائح العملية التي ستحدد هجمات الضغط في المستقبل.

محاولة القيام بالكثير من المهام

هل شعرت يوماً بأنك تشبهين "البهلوان" الذي يحاول إبقاء كل الكرات في الهواء في وقت واحد؟ تمارس معظم النساء حركات بهلوانية مدهشة: العمل، والأولاد، والمنزل، والصحة، والرشاقة، والعائلة الكبيرة. ودفع الفواتير، وغير ذلك. يبدو أن القائمة لا تنتهي لدى بعض النساء، ورغم هذا فلا تزال أمورهن تحت السيطرة. لكن أحياناً تحمل الحياة مفاجآت غير سارة. كأن تتعطل بك السيارة وأنت في الطريق لإعادة أولادك من حمام السباحة، ولديك مقابلات مع مرشدي الآباء خلال ساعة، كما أن عليك أيضاً الاستعداد لرحلة عمل في الغد. ويطلب رئيسك في العمل أن تعملي يوم إجازتك لأن المشروع لا يحتمل أي تأخير. ما هو غير متوقع يزيد من الضغط الواقع عليك بشكل يفقدك السيطرة.

أسوأ ما في الضغط السلبي هو أن أثره يظهر على جسدك. وتكون عاداتك الصحية، مثل برامج التمارين الرياضية والوجبات الغذائية، هي أول ضحايا معاناتك مع عبء العمل الثقيل. فعندما تبالغين في تحمل المسئوليات، ومحاولة إبقاء المزيد من الكرات في الهواء، يقول لك جسدك في النهاية: "هذا يكفي، لم أعد أستطيع التعامل مع كل هذا".

يقول براين ديسون: "تخيلي أن الحياة لعبة تتلاعبين فيها بخمس كرات: العمل، والعائلة، والصحة، والأصدقاء، والروح. العمل عبارة عن كرة مطاطية. إذا ما أسقطتها تترد إليك ثانية. إلا أن الكرات الأربعة الأخرى مصنوعة من الزجاج. إذا أسقطت أيًا منها، فلن تعود كما كانت أبداً". حينما يحدث هذا، ستتشم الكرات جميعها وينتهي بك الأمر مريضة بالضغط، على بعد خطوة واحدة من مرض حقيقي خطير.

عيشي حياة مميزة

لنتحدث عن الحلول. وكما هي الحال دائماً، فإن الإدراك هو أول خطوة. والبدء بالتفكير على الورق يمنحك الوضوح. حتى يمكنك اتخاذ قرارات أفضل. إحدى أكثر المهارات قيمة والتي يمكنك تنميتها هي القدرة على أن تسأل نفسك أسئلة لها دلالتها. وكثيراً ما تكون الأسئلة البسيطة مصدراً للأفكار الكبيرة. اسأل نفسك:

١. ما الذي أشعر بالضغط تجاهه بالتحديد؟
٢. ما السبب الأصلي لهذا الضغط؟
٣. ما الذي يمكنني فعله على الفور للتلطيف من الموقف؟
٤. من أو ما الذي يمكنه أن يساعدني؟
٥. كيف أمنع حدوث ذلك مرة أخرى؟
٦. ما المصادر التي يمكن أن ألتجأ إليها لأعرف المزيد؟

ومن الوسائل المهمة الأخرى للتخلص من الضغط وتحسين التوازن هي اتباع يوم الراحة التقليدي. فما الذي جرى ليوم الإجازة الأسبوعي؟ هل تذكرين حينما كانت المتاجر تغلق يوم الإجازة وتقضي العائلات اليوم معاً؛ أما الآن، فالضغوط مستمرة. بل لقد أطلقنا اسماً على الحالة الراهنة وهو "٧/٢٤" أي "أربع وعشرون ساعة يومياً/وسبعة أيام أسبوعياً". فبدلاً من اتخاذ يوم لالتقاط الأنفاس واستعادة النشاط، نجد أن إيقاع يوم الإجازة يغمر المرأة فلا تلبث أن تجد نفسها تبدأ يوم عمل جديداً. وبالرغم من اختلاف نوعية الانشغال خلال الإجازة. فإنها تتركنا في الغالب غاية في الاستياء والضيق ونحن نعاود العمل بعدها.

تجعل جينا -الأم التي تعمل من المنزل- ليوم الإجازة أولوية. تقول: "أنا أكاد من أن كل مسؤلياتي المنزلية على ما يرام طوال الأسبوع. وغالباً ما أقضي أمسيتين في غسل الملابس وسداد الفواتير، لأن يوم الإجازة يكون مخصصاً للجميع في العائلة. وأنا أحافظ عليه. ولا أسمح لأحد أو لشيء بأن يغيثه. فهو يوم لتجديد الروح والجسد. يوم نستجم فيه ونرتاح ونتمتع بوجودنا معاً".

من السهل أن تنغمسي في النشاط المحموم للحياة اليومية لدرجة أن تفقدي ما يمثل لك قيمة حقيقية. وما لم تضعي برنامجاً ليوم الإجازة هذا. فلن يحدث هذا. أقترح أن تخرجي من المنزل. فمن السهل جداً أن تنشغلي بقائمة الأعمال التي يجب عليك تنفيذها، وبالشعور بالذنب لعدم العمل على إنجازها. ابتعدي قدر ما تستطيعين. ولا تدعي عقلك ينشغل بالقلق ويشغلك به أو بالإحساس بالذنب أو تعود أفكارك إلى العمل. تعلمي كيف تتمهلين لتتالي قدرماً من المرح. صرحي لنفسك بأخذ هذا اليوم فهو هدية تستحقينها. يمكن لكل الأمور أن تنتظر. فربما هي ليست على هذا القدر من الأهمية. ما أن تبدئي في القيام بذلك. فإنك ستندهشين من قدرتك على السيطرة على الأمور. فهذا اليوم سيقطع مسافة كبيرة نحو استعادة العلاقات. وتجميع أفراد العائلة من جديد. والتجديد واستعادة توازنك. إنه من أهم الأشياء التي يمكنك القيام بها للمساعدة في التخلص من الضغط واستعادة التوازن.

إحدى استراتيجيات استقطاع الوقت الأخرى التي أستمتع بها هي ما أسميه: "يوم خروج البنات". إنها تجارب فريدة لها ذكراها. والغرض منها مجرد المرح والاسترخاء. وهي مناسبات خاصة يمكنك أن تخططي لها مقدماً. فلا شيء يماثل جماعة من النساء يخرجن سوياً ليمرحن ويضحكن ويقضين اليوم. من الرائع أن نبدي قليلاً من الجنون، وأن نكتشف الطفل بداخلنا. انطلقني وامرحني. التقين سوياً على الغداء. واخرجن إلى الأماكن الخضراء الجميلة، أو تمشين سوياً. وغير مسموح بالشعور بالذنب. كثيراً ما تشعر الأمهات الوحيديات العاملات بالذنب لاستقطاع وقت من أجل أنفسهن: "حينما لا أكون في العمل، أشعر بأنني أدين بما تبقى من وقت لأولادي". والحقيقة أنهم سيسعدون مادمت سعيدة. فاستقطاع يوم لنفسك لا يجدد فقط من روحك ويحفظ توازنك؛ بل إنه يشبع مخزونك من الاعتناء بالغير لأنك قمت بالاعتناء بنفسك.

من السهل أن تتجاهلي نفسك حينما تكون لديك مواعيد نهائية مهمة في العمل، أو ينتظرك أربعة أولاد لتوصليهم إلى أربعة أماكن مختلفة. فإيجاد وقت للاعتناء بالذات أسلوب جديد للتفكير بالنسبة لبعض النساء. إن وقتك الشخصي ليس رفاهية. بل هو ضرورة حتمية. فحينما تعتنين بنفسك، ينعكس ذلك بشكل مدهش على نفسك؛ فتشعرين بأنك أكثر سعادة وأكثر تسامحاً. وسوف يستفيد الكل، خاصة عائلتك.

احذري عقم الحياة المشحونة بالأعباء الزائدة عن الحد.

مجهولة

ينطبق المبدأ ذاته على مجال العمل. تظن النساء أن استقطاع وقت لأنفسهن سيؤثر على أدائهن. وهذا صحيح؛ لكنه تأثير للأفضل. بل إن بعض الشركات تصر أن يقوم موظفوها بذلك لأنها تعرف فوائد هذا التجديد وأثره على الربحية. وكثيراً ما تولد الأفكار المبتكرة خلال مثل هذه الأوقات.

وتبالغ بعض النساء بشكل غير منطقي. بالإصرار طوال الوقت على أن يقوم الكل -حتى الكلب- بأداء التمارين، والأكل بصورة جيدة. ونيل قسط من الراحة. أن تحافظي أنت على صحتك، وتتغذي بشكل سليم، وترتاحي لأمر عظيم الفائدة. حتى لو أدى ذلك إلى أن تتجاهلي مناطق أخرى من العناية بالذات. تعرفي على حدودك الجسدية. فعند الوصول إلى نقطة ما بعد الإجهاد يكون الأوان قد فات. تجنبني الأعداء الواهية: "لكنني لا أعرف كيف أسترخي" أو "لا يمكنني أن أسترخي وهناك الكثير مما لم يتم إنجازه بعد".

إن الحصول على ما يكفي من الوقت سلوك مكتسب. وهو يشتمل على النظام والتطبيق. فمشاغل الحياة ستظل على الدوام كما هي. عليك أن تتعلمي كيف تتوقفين مرة كل أسبوع.

تحول الخمس عشرة دقيقة

أحياناً. عندما تدخلين من باب المنزل تجدين زوجك والأولاد حريصين على انتظارك ليقابلوك بالأخبار والمطالب وكل ما يستجد، بدون انتظار حتى أن تخلعي عنك معطفك. ولكنك إذا ما كنت عائدة من يوم عمل طويل ولا يزال أثر الاجتماعات والمواعيد يطن في

عقلك. فإنك بحاجة إلى آلية تطرد هذا الأثر بشكل فوري. إليك استراتيجية جيدة تساعدك على التحول من دور إلى آخر بسلاسة.

يعد "تحول الخمس عشرة دقيقة" اتفاقاً مبرماً مع الجميع يسمح لك بخمس عشرة دقيقة لتخرجي من ثياب العمل وتبدلي ملابسك وتلتقطي الأنفاس وتتناولني شراباً منعشاً. بعدها تكونين أكثر استعداداً للدخول في دور الزوجة أو الأم مرة أخرى. إذا استطعت أن تجعلي الزمن ثلاثين دقيقة لتأخذي "قيلولة" قصيرة، فهذا أفضل. وتصبح الأمور مختلفة كلياً. وحتى لو لم تجدي أحداً في انتظارك بالمنزل، يتوجب عليك استغلال الخمس عشرة دقيقة في التخلص من ضغوط اليوم. لا تسمحني للانشغال بأن يحدد جودة حياتك. اهتمي بنفسك أولاً، عندها سيكون كل شيء على ما يرام.

إذا كان لديك أطفال صغار يتشوقون لرؤيتك. فإن هذا التحول لن يكون مرغوباً أو عملياً. وإليك خياراً آخر: قبل أن تعودني بهم من المدرسة أو الحضانة أو قبل أن تدخلني من باب المنزل. أغمضي عينيك والتقطي أنفاساً عميقة. استعيدي رباطة جأشك وهدوءك. والآن تخلصني من كل أفكار العمل وابتسمي.

ركزي على أطفالك. فهم أحد أهم أسباب الحياة. وهم متشوقون لوصولك. وأنت الآن مستعدة! قومي بذلك كل مرة تحسين فيها بالانغماس في جو العمل. ومع المرات يصبح الأمر أسهل. وتذكري الابتسامة، فإنها تفيدك فسيولوجياً وتطلق هرمونات "المشاعر الطيبة".

كانت الكنتة الاسكتلندية لا تزال واضحة في صوت شارون

رغم أنها عاشت معظم حياتها في أمريكا الشمالية. تتذكر قائلة: "كنت كالمرأة الخارقة، رغبت في كل شيء. وكلفني هذا كل شيء تقريباً مما كنت أقدره في الحياة. كنت موظفة طموحة أحسن عملي بالإشراف على واحد وخمسين متجر ملابس. وأكثر من خمسمائة موظف. ولم يكن لي أصدقاء خارج نطاق العمل ولا حياة اجتماعية. كنت أقضي في العمل قرابة السبعين ساعة أسبوعياً وأسافر أسبوعاً من كل شهر". وغني عن القول أن شارون لم تجد وقتاً لتقضيته مع عائلتها. ورضي زوجها بأن يطهو الوجبات، وأن يعتني بالأولاد، إلا أن هذا الموقف الزوجي كان حرجاً. وكان الشعور بالذنب لدى شارون عبئاً إضافياً. تقول: "أحياناً أستيقظ في منتصف الليل لأجد أصغر بناتي مستلقية إلى جوارني. تسألني: "أماه. هل ستذهبين إلى العمل غداً؟" ثم ترفض أن تذهب إلى المدرسة أملاً في

أن أبقى بالمنزل. أعدت تنظيم ديكور حجرة نومها راغبة في أن أغريها بالعودة للنوم بها. إلا أن هذا لم يستمر طويلاً. كانت تريدني أنا لا أي شيء آخر. لذا، أجريت تعديلاً. كل صباح، كنت أستيقظ أنا والبنات ونخرج لنتريض قليلاً ونلقي بالسلام علي كل من نقابله. ثم نعود لتناول إفطار خاص سوياً. لقد ركزت انتباهي عليهن ولو قليلاً. قمنا بذلك لشهور.

إلا أن طموح شارون كان لا يخدم ولا يلين. فارتقاء السلم الوظيفي لا يزال مهماً بالنسبة لها. ولقد حققت ذلك بالتركيز على إنجاز مبيعات أعلى. فمن أين يأتي هذا الدافع؟ كان ينبع جزئياً من والدها، الذي أخبرها على الدوام بأن في إمكانها فعل ما تحب. أما العامل الآخر فكان مأساوياً. فلقد فقدت شارون أختها في حادث سيارة حينما كانت في الثامنة عشرة من عمرها. كان لهذا أثر ضخم عليها. وكانت الرسالة واضحة: "قد تنتهي حياتي في أية لحظة. فمن الأفضل أن أبذل الجهد لأضمن تحقيق ما أرغبه." تسبب حدثان معينان في إجبار شارون على إعادة تقييم حياتها المحمومة. فذات ليلة. وبينما كانت عائدة متأخرة من يوم آخر طويل في المكتب. مكثت في سيارتها خارج المنزل مجهدة. وحينما نظرت حولها في الشارع، لم يبد لها مألوفاً. لم تشعر بأي شيء. كان الأمر عبثياً. أخافتها حقيقة أنها منفصلة تماماً عن كل شيء حولها.

أما الحدث الثاني فقد لامس شغاف قلبها. كانت تنظر في ألبوم صور العائلة، حتى توقفت عند صورة لحفيدها الأول، الذي لم يتعد عمره أربعة أشهر. كان جالساً على الأرض، وخلفه جلست شارون على الأريكة، محاطة بأوراق العمل، وتبدو منشغلة ومركزة تماماً في عملها. قالت: "حركت الصورة الدموع في عيني. فها هو مصدر فخري ومتعتي يجلس على بعد قدمين، وأنا منشغلة عنه بالعمل ومدفونة بين الأوراق".

في ذلك الوقت كانت شارون تعمل لدى إحدى أكبر شركات التجزئة وتأجير المكاتب في البلاد. وكانت تحقق أرقام مبيعات قياسية. وقررت أن تستعيد السيطرة على حياتها. وأخبرت رئيسها بأنها لن تبقى بعد الآن رهناً للشركة ولن تبقى بعد ذلك لأوقات متأخرة أو تأخذ العمل معها إلى المنزل. ولا عجب في أنه قد أنصت إليها. فهي تحقق له أرباحاً لا يحقها غيرها. لقد تعلمت شارون أن تضع حدوداً جديدة، كما أنها تدرك الخبرة التي تقدمها لسوق العمل. فكانت كلما أتاحت لها الفرصة تضع شروطها الخاصة: ما ستفعله وما لن تفعله. فقيمها واضحة. تعلمت كيف تستقطع وقتاً بشكل منظم وتتمتع بالعطلات مع العائلة. وحيث إنها جدة لأربعة أطفال وهي في سن

الخامسة والأربعين فقط من عمرها. فإن لديها الكثير مما يمكن أن تفعله في حياتها. واليوم هي تقول: "أعيش الحياة بكل ما فيها من متع. وكم هذا رائع".

رتب أولوية قيمك

كما اكتشفت شارون. هناك أساس آخر لتحقيق توازن ممتاز يكمن في إدراك ما نقدر قيمته أكثر من غيره ومنحه الأولوية. تزداد احتمالات إخلاصنا لقيمنا حينما ندركها. إلا أن الناس يلتبس عليهم تحديد هذه القيم. إننا على علم بقيمنا الظاهرة كالحفاظ على الصحة. لكن القيم الكامنة داخلنا والتي لها علاقة وثيقة بشخصيتنا تظل مبهمه. يمنحنا ترسيخ قيمنا. بحيث تكون أساساً لكل ما نفعله. إحساساً عظيماً بالتوافق مع النفس. فحينما تتناسب أهدافنا. وعملنا. وعلاقاتنا مع قيمنا. فإن الحياة تجري سهلة. وهذا هو العامل المساعد في صنع المتعة وهدوء البال والسلام مع النفس.

كما أن العكس أيضاً صحيح. فما لم ندمج أهم قيمنا في حياتنا اليومية. فسنعرض للتوتر والضغط والعصبية والصراعات الداخلية. يشبه الأمر لغز الصورة المقطعة المبعثرة والتي لا يناسب أي منها الآخر. مهما حاولنا أن نجبرها على التلاؤم مع بعضها البعض. فإنها تستعصي على ذلك. وبدلاً من أن نضع المتعة والتناغم. نجد أن حياتنا أصبحت مفككة ومحبطة ولا معنى لها.

ولتجنب كل هذا القلق والذعر المحتمل. لننظر إلى قائمة شاملة للقيم. لن ينطبق جميع ما فيها عليك. وربما تكون هناك قيم أخرى لم تدرج في القائمة وتمثل لك أهمية قصوى. لا بأس. دوني هذه القيم فحسب في القائمة.

إنني أكن تقديراً خاصاً لقيم هذه القائمة. وخاصة الصحة. ووقت الراحة. والعائلة. والعمل. كيف لي أن أدمج هذه القيم في حياتي؟ إنني أتدرب يومياً في صالة الجيمنازيوم. أو أمارس الأيروبيكس. أو أتريض مع الكلب، أو أجمع بين تلك الأنشطة الثلاثة. وبالإضافة إلى أن التمارين تبقيني رشيقه، فإنها أفضل وسيلة للتعامل مع الضغط والبقاء بصحة جيدة. كما أن العطاء الاجتماعي بقدر ما يمثل لي أهمية.

قيم تستحق الاهتمام

لم أضع هذه القيم بترتيب الأهمية. فهذا الأمر مرجعه لك أنت.

العائلة	وقت الهدوء	الفرص
العمل	الإبداع	الروحانية
الصدق	الحدس	الاستقلالية
الإيمان	المعرفة	الجمال
الشجاعة	الرأفة	المغامرة
المرح	العزلة	العشرة
الصحة	الصداقة	الموسيقى
المرونة	تنظيم الذات	الأمان المالي
التعلم	الذكاء	التوازن
اللهو	الكرم	النظافة
الثقافة	الإنجاز	الحماس
الفوز المشترك للطرفين	العاطفة	

كما أنني أنظم يومياً وقتاً للهدوء. هذا هو الوقت الذي يمكنني فيه أن أتأمل من دون مقاطعة. يساعدي ذلك على حل المشكلات، وتنمية قدراتي الإبداعية. كما أنه وقت للعبادة والدعاء. وهذا الأمر الأخير مهم بالنسبة لي. فالعبادة ترشدني إلى الاتجاه السليم وتعطي حياتي معنى وهدفاً.

وعائلتي وعلاقتي مع زوجي مهمة، لذلك فإن لوقت العائلة أولوية قصوى. وأصبحت أوقات الوجبات في منزلنا محطة تواصل مهمة بين أفراد العائلة. ويوفر لي عملي المعنى ويساعدي على توسيع نطاق كفاءتي وثقتي بنفسني. كما أنه يوازن أيام أسبوعي. وليس كل يوم باليوم المثالي؛ فقد يربك ما هو غير متوقع جدول مواعيد وضعته بإحكام. إلا أنني أشعر معظم الوقت بالتوازن والرضا عن كوني منسجمة مع ذاتي.

دمج قيمك في حياتك يعد أساساً من أسس تحقيق التوازن. فعندما تقومين بهذا، قد لا تنتهين من مشاغلك في الوقت المحدد. وقد لا ينظر الناس إليك على أنك المرأة

الكفاءة. ولكنك بإعطاء الأولوية لقيمك المهمة، ستشعرين بسعادة أكبر. ما الذي سيتغير في يومك أو مشاعرك إذا جعلت قيمك أساساً لحياتك؟ الأمر الجيد هو أنك لست بحاجة إلى دمج كل القيم مرة واحدة. ابدئي بقيمة أو اثنتين، ثم ركزي عليهما في الأسابيع القادمة. اصنعي قرارات تتركز على تلك القيم. وكوني أكثر إدراكاً لكيفية تأثيرها عليك يومياً. الأرجح أنك ستشعرين بالسيطرة، وبثقة أكبر. وانسجام أفضل مع ذاتك. هذا أفضل بكثير من أن تملئي يومك بالكثير من المشاغل، ومن أن تشعرى بأن الأمور تتلاحق عليك وتخرج عن نطاق السيطرة.

تغلبى على مصيدة الوقت

سنركز في هذا القسم على أدوات عملية تساعدك على أن تكوني أكثر كفاءة في تعاملك مع الوقت. نعلم جميعاً أن الوقت يمضي بسرعة، ولا يمكن احتجازه في وعاء للاستخدام في وقت لاحق. فما أن يمضي، يذهب بلا رجعة. لنبدأ بتعزيز بعض الأساسيات الضرورية لتنظيم جيد للوقت. هذه النصائح للانتصار على مصيدة الوقت يمكن أن تنطبق على الأمور المنزلية بنفس قدر انطباقها على وسط العمل.

أعدى جدول مواعيد ليومك

إن سر سيطرتك على يومك والاحتفاظ برجاحة عقلك هو أن تدركي أولوياتك قبل أن تبدئي. لقد وجدت أن أفضل أوقات وضع جدول للمواعيد هي الليلة السابقة، أو في صباح ذات اليوم. اجعليه مبسطاً. رتبي ما يتوجب عمله وفق أهميته. مع الأخذ في الاعتبار أهم قيمك. تعلمي التركيز عليها. فالمرأة بطبعها تستطيع القيام بمهام عدة. وهذا جيد حينما تتحكمين في عدة مهام في وقت واحد. إلا أنه لو كان لديك هدف مهم تودين تحقيقه، فلربما أصبحت القدرة على القيام بمهام عدة مصدراً لتشتيت الانتباه.

"أجلت باتسي المسوفة دفع فواتيرها إلى اليوم الأخير، وهكذا كان الوصول إلى البنك قبل إغلاقه في الرابعة مساءً غاية في الأهمية. فبدأت تركز على المهمة التي بين يديها، وتجمع الأوراق المطلوبة،

لكنها أدركت فجأة أن هناك مباراة كرة قدم الليلة وسيحتاج ابنها بريندن إلى قميص ناديه نظيفاً. كما أن هذا يعني أيضاً وجبة عشاء مبكرة. فألقت باتسي بسرعة الملابس المتسخة في الغسالة وبدأت في إعداد الوجبة. اتصلت بها جارتها هاتفياً طلباً لنصيحة، وهكذا أسندت السماعرة إلى أذنها، وأخذت في قلب ما في الإناء على الموقد، وفي إطعام كلبها، ووضع الملابس في المجفف، وأنهت المكالمة بسرعة بقدر المستطاع. وسرعان ما دقت الساعة معلنة تمام الرابعة. لقد ساعدت القدرة على أداء عدة مهام في آن واحد باتسي على إنجاز الكثير، لكن افتقادها الاستعداد والتركيز كلفها غرامة التأخير عن دفع الأقساط.

ليست لكل مهامنا اليومية نفس الدرجة من الأهمية. نحتاج إلى تكرار السؤال على أنفسنا: "هل أركز على أهم أولوياتي؟". وكثيراً ما نستسلم إلى تنفيذ ما هو ملح من المهام. فكلما رن جرس الهاتف نهرع للرد عليه. حتى لو كنا في وسط مشروع مهم يتطلب منا التركيز الكامل. عليك تفادي المقاطعات، ففي النهاية أنت لا ترغبين في أن تجهدي نفسك ذهنياً لأنك سمحت للآخرين بأن يشتتوا تركيزك.

يساعدك اللجوء إلى القوائم على تحرير عقلك وجهدك. إنني أحب البساطة، لذلك أستخدم قائمتين مساعدتين. قائمة يومية، وأخرى رئيسية. تفصل القائمة اليومية أولوياتي وتنظم اليوم. أما القائمة الرئيسية فتشتمل على مهام أخرى تتطلب الانتباه لها طوال الأسبوع، وليس اليوم فقط.

واعتماداً على جدول مواعيدي. آخذ عناصر من القائمة الرئيسية وأضمها إلى القائمة اليومية إذا كان لدي وقت للقيام بها. ولا بأس إذا لم أجد وقتاً فأعيدها ثانية إلى القائمة الرئيسية في نهاية اليوم. وبالتركيز على هاتين القائمتين، يمكنني إنجاز كل شيء في كل أسبوع.

سيتطلب الأمر منك في البداية تدريباً على تحديد قدرتك. واحرصي على ألا تجعللي قائمتك طويلة أكثر مما ينبغي. أو تجعللي المهام أكبر مما ينبغي. وإلا فشلت في إنجاز ما هو مطلوب.

بإمكانك تدوين قوائمك في مفكرة أو في منظم مواعيد. وإذا كنت تفضلين التكنولوجيا، يمكنك الاختيار من بين أنماط عديدة من المساعدات الشخصية الرقمية PDAs التي تقوم بوظائف متعددة. معرفة ما هو متاح وما هو الأنسب لك جزء من التعلم

المستمر. استفيدي من خبرة خبير في التعامل مع التكنولوجيا لمساعدتك على اختيار أفضل ما يناسبك.



"يمكن أن تقول إنني مدمنة عمل لو كنت أخذ العمل معي إلى المنزل... لكنني لا أذهب إلى المنزل".

تعلمي قول لا كثيراً. احترمي وقتك كما تحترمين وقت الآخرين. كوني مدركة للوقت الذي تقضينه في الحوارات على الهاتف. لا بأس على الإطلاق بالتحدث عبر الهاتف. لكن لا تقومي بذلك حينما تكونين وسط مشروع مهم. ركزي!

تجنبي الفوضى والركام

سيوفر لك جدول المواعيد الفعال المزيد من الوقت. لكن علينا أيضاً أن نتعامل مع الأعمال والركام. هل لاحظت كم الورق الذي لا يزال يتدفق إلى حياتك رغم توفر كل تكنولوجيا الاستجابة الفورية! وإذا لم يكن الورق. فهناك الأشياء الأخرى التي تتراكم سواء في الدولاب، أو المكتب، أو المطبخ. من أين يأتي كل هذا؟ من أهم الأشياء التي سمحت لي بالكثير من الإنجازات أنني اكتشفت أن هناك منظمين محترفين. لم أكن أعلم أن هناك وظيفة بهذا المسمى، وأن هناك من يتكسب

رزقه من تنظيم فوضى الآخرين. يا لها من فكرة عظيمة! حضرت جورجينا إلى منزلي ذات يوم جاهزة لكي تمارس مهاراتها في غرفة أخليتها بعد زواج ابنتي وقررت أن تكون غرفة مكتب. كانت الأكوام جاثمة بشكل محرج، ولكن ما أن مرت ست ساعات حتى تحول المكان إلى مكان عمل كفاء. فالملفات والأدراج عليها بطاقات تدل على ما تحويه وكل شيء في مكانه الصحيح. كنت مندهشة. وفيما يلي بعض النصائح العملية من قائمة جورجينا. ستساعدك هذه النصائح على التخلص من الركام وتوفير الوقت.

نصائح للمنزل

إذا لم تعرفي الموضع المناسب لشيء ما، فكيف تعرفين أين ستضعينه؟

١. أوجدي لكل شيء مكاناً

إذا احتجت إلى هذا الشيء فيما بعد، فكيف تعرفين مكانه؟

٢. ضعي الأشياء المتشابهة معاً

التصنيف مهم عند التنظيم. ضعي كل الفواتير في مكان واحد، والأدوات في سلة واحدة. عندما تحتاجين إلى العمل على إصلاح شيء ما، سيكون كل شيء في متناول يدك.

٣. قرري الآن

تنتج الأكوام المنزلية عن قرارات مؤجلة. "ليس لدي وقت لأقرر أين أضع هذا، سأكتفي الآن بوضعه هنا". قرري أين تضعين الشيء، ووضعيه فوراً في مكانه. لن يأخذ الأمر سوى ثوان، ولكنه سيمنع ظهور أكوام كبيرة من الركام في المستقبل.

٤. تخلصي من البريد النافه فوراً

تعلمين ماهيته بمجرد أن تريه، فلا تقومي حتى بفتحه. استخدمتي طريقة: الحفظ-التصرف الفوري-التخلص منه مع كل البريد الذي تتلقينه.

٥. كوني قاسية

إذا مر عامان على شيء ولم تستخدميه، فليس من المحتمل أن تحتاجي إليه مرة أخرى. تخلصي منه بلا هوادة.

هل ترغبين حقاً في منزل منظم بلا أكوام؟

قبل أن تشتري شيئاً، تمهلي واسألني
نفسك:
هل أحتاج هذا الشيء فعلاً؟
هل لدي مكان أحتفظ فيه بهذا الشيء؟
هل سأستخدمه؟
هل أرغب في أن أكون مسنولة عن تخزينه
وتنظيفه وصيانته؟
لا تقومي بالتسوق بلا وعي. البعض يفضل
ألا يشتري شيئاً قبل أن يتخلص من شيء
آخر؛ تلك فكرة جيدة!

علقني القائمة بحيث يمكن لبقية أفراد
العائلة أن يضيفوا الأصناف التي تنتهي من
المطبخ إليها. سيوفر عليك هذا المشاوير
غير الضرورية إلى المتجر، ويجنبك
المناقشات من نوع: "كيف كان لي أن
أعرف أنني بحاجة إلى هذا الصنف؟".

٦. لا تواصلني شراء الأشياء

٧. علقني قائمة البقالة

نصائح لحجرة النوم والحمام

١. رتبي خزانة ملابسك

ارتداء ملابسك كل صباح من خزانة تملؤها
الفوضى يثبت كم هي فوضوية حياتك. قد
ينتج عن تنظيم أماكن الأحذية، والقبعات،
والسترات، والقفازات، والأحزمة،
والسراويل، وحقائب اليد، ورباطات العنق
استثمار جيد للوقت وتقليل الضغط الناتج
عن عملية "التنقيب" عن ملابسك
و"اصطيادها"!

لا تحتفظي بملابسك على أمل أن تنقصي
وزنك. فإذا حدث هذا، فإما أن تكون
موديلاتنا قد أصبحت قديمة، وإما أنك وقتها
ستفضلين الملابس الجديدة. تخلصي منها
واعتني بالملابس التي تستخدمينها فعلاً.

إن غرفة نومك هي ملجؤك الأخير في نهاية
اليوم. ألا يستحق أن يكون هذا الملاذ
منظماً بلا أكوام غير مرغوب فيها؟

٢. كوني واقعية

٢. اصنعي إحساساً بالسكينة
والهدوء

إذا كان هذا المكان المحبب غير منظم، فإنه يمثل تذكرة مستمرة بأن عليك أن تفعل شيئاً. ويتطلب الأمر جهداً هائلاً لكبح جماح هذه التذكيرات المزعجة. نظفي ما تحت الفراش وما وراء الدواليب وحتى ما في الأدراج.

هل هناك في حجرة نومك أشياء لا تناسب هذه الغرفة؟
ضعيها في أماكن أخرى من المنزل. فحينم تستيقظين من نوم هادئ، فإنك لا ترغبين في أن تجدي نفسك محاطة بالأكوام. فأى قدر من عدم التنظيم يقلل من هدوء الحجرة.

لا بد أن يمدك روتين الصباح بالطاقة لبقية اليوم، لا أن يرهقك قبل أن يبدأ اليوم. تخلصي من كل أنابيب أحمر الشفاه التي لم تعودي تستخدمينها. يقول لنا الخبراء: إن أدوات التجميل لا بد أن تستبدل كل ستة أشهر لأن البكتريا تتكاثر فيها بعد هذه المدة.

فكم المدة التي بقى فيها تلك الأدوات لديك؟
نظفي أدراجك تماماً ولا تفعي فيها سوى ما هو ضروري لروتينك اليومي. تبرعي بما لم تعودي تستخدمينه من شامبو وكل ما شابه ذلك إلى الملاجئ.

امسحي السيراميك بعد الاستحمام، وقد تساعدك على ذلك منتجات ممتازة أعدت لهذا الغرض. وها أنت قد تخلصت من نصف المهمة. استخدمى أوراق التجفيف القديمة لمسح الشعر عن الأرضية. سيستغرق ذلك دقيقة، بعدها سيبدو حمامك وكأنما يتم تنظيفه يومياً.

٤. اجعلي صباحك سلساً بسيطاً

٥. نظفي أينما كنت

نصائح للتعامل مع الأوراق والملفات

١. أعدى ملف عمل لتصنيف البريد

لابد من الاحتفاظ بهذا الملف على سطح مكتبك (من الأفضل استخدام مصنف مدرج من أجل وضوح الرؤية).
أعدى ملفاً لكل من هذه الفئات:
إجراء/قراءة/حفظ/اليوم.
إليك بعض النوعيات الأخرى التي بإمكانك استخدامها: دفع/رد/حضور (فيما يتعلق بدعوات حضور الأحداث المهمة، أو المعلومات الخاصة بحلقة دراسية). هذه ملفات نشطة، فيسهل الوصول إلى الأوراق ويسهل إخراجها.

٢. لا تكديسي صناديق حفظ الأوراق

لا يوجد ما هو أسوأ من اضطرارك إلى حفظ الأوراق في صندوق ملفات مكديس. اتركها حيزاً كافياً في الأدراج بحيث لا تبذلين جهداً في إخراج ورقة أو إدخالها. اتركها على الأقل حيزاً قدره ٣ بوصات في الدرج؛ فأكثر من ٨٠% مما نحفظه لا نعود إليه مجدداً. وربما حان الوقت للتخلص من الملفات القديمة.

نصائح لإدارة الوقت

١. اترك مساحاً للتنفس

حينما تنظمين جدول مواعيدك، فلا تكديسي بالمهام والأنشطة والمواعيد. إذا قمت بهذا، فستجدين نفسك في ورطة لا مخرج منها. اترك دوماً حيزاً من الوقت للأشياء التي قد تأخذ وقتاً أطول مما هو متوقع، وللظروف الخاصة، وللطوارئ، وللتأخير في الشارع، وللمكالمات، وللحظات التفكير. يجب أن تدرجي أيضاً دقائق للاسترخاء واستعادة الطاقة.

٢. حددي أفضل الأوقات للقيام بالمهام

استغلي أفضل الأوقات لإنجاز الأعمال المثمرة. تناولي الأعمال أو المهام الصعبة أو المهمة خلال أفضل أوقات اليوم بالنسبة لك والتي يرحح أن تنجزها فيها. نمي عادة "افعلها الآن". لا تسوفي.

٣. افعلها الآن

كلما أمكن ذلك.
وفري الأعمال الأسهل لنهاية اليوم،
ستتمكنين من الانتهاء منها، وسينتهي كل
يوم بشكل إيجابي مثمر.
كفي عن تضييع الوقت على أمل أن تتغير
الأحوال.

٤. فوضي الأعمال
٥. أنهى كل يوم بشكل جيد
٦. كوني منظمة وواصلتي التقدم

استخدمي برامج معالجة الكلمات
الرسائل الإلكترونية المطولة. بهذه الطريقة،
يمكنك تحرير الرسالة وإرسالها بطريقة
القص واللصق البسيطة أو عن طريق
كملفات مرفقة.
حدثي دليل العناوين الإلكترونية بانتظام.
ضعي عبارة "لا حاجة إلى الرد" عند نهاية
كل رسالة لا تحتاج لرد. لا تضيعي الوقت
في فتح رسائل الشكر! ففحواها معروف.
نظمي رسائلك الإلكترونية مرة أو مرتين
يوميًا لا أكثر. كوني صارمة بالنسبة للوقت
الذي تخصصينه لها. إنها كثيراً ما تكون
مضيعة للوقت.
إذا كان لديك دور قيادي في العمل،
فاهتمي بالاجتماعات السريعة التي لا
تستغرق سوى ١٥ دقيقة. استخدمي
طاولة اجتماعات صغيرة للوقوف حولها
واتمام اجتماعات مفيدة سريعة تتسم
بالكفاءة.
قللي من عدد الاجتماعات خلال الأسبوع.
حددي موعداً معيناً لبدايتها ونهايتها
والتزمي بذلك. وزعي جدول أعمال قبيل
الاجتماع. تأكدي من وضوح خطوات العمل
في الاجتماع واتباعها.
حين إجراء مكالمات هاتفية مهمة، دوني
جدول عمل قصيراً مع توقعاتك قبل إجراء
المكالمة. دوني ملاحظات أثناء الحوار حول
كل ما يتطلب فعلاً محدداً.

١. برامج معالجة الكلمات
٢. عناوين البريد الإلكتروني/الرد
٣. التعامل مع الرسائل الإلكترونية
٤. اجتماعات القادة
٥. اجتماعات العمل
٦. المكالمات الهاتفية المهمة

٧. قيادة السيارة

إذا كنت كثيراً ما تقودين السيارة أثناء العمل، فتأكدي من وجود إطار احتياطي وبطاقات عمل شخصية إضافية وأدوات مكتبية وبطاقات شكر وأوراق دعاية.

٨. التكنولوجيا

استغلي التكنولوجيا لمساعدتك. وللمزيد من المعلومات ارجعي إلى اسطوانة e-Savvy التي أصدرها لس هيويت ومايك فوستر بعنوان: "Reduce Stress باستخدام التكنولوجيا لتوفير الوقت، ودعم الأرباح، وتقليل الضغط!" (www.achievers.com الرقم المجاني هو:

(١-٨٧٧-٦٧٨-٠٢٢٤

المصدر: smartWorks! Professional Organizing Solutions

smartworks@shaw.ca

استعرضي كل تلك الأفكار وتخيري التي تميلين لها، ثم ابدئي في تنظيم وتبسيط حياتك. سيوفر لك هذا المزيد من الوقت. والتخلص من الركام والأكوام التي لا حاجة لك بها سيصنع حيناً لتجارب جديدة تخرجين فيها طاقتك. المزيد من الوقت والمزيد من الجهد هما بالضبط ما تبحثين عنه.



– لس هيويت

وجهة نظر الرجل

لا يفهم بعض الرجال هذا الأمر! نحن لا ندرك في الغالب الأمور التي لها قيمة كبيرة لدى النساء. مثل المنزل النظيف، والأشياء المرتبة، وإقامة مناقشات بناءة (حتى لو كانت حول العمل). ومن وجهة النظر هذه، فإن تلك القيم لا توازي في أهميتها لدينا مباراة جولف، أو مشاهدة مباراة بيسبول، أو الخروج للسهر مع الأصدقاء. أعلم أن معظم الرجال يفكرون هكذا.

الحقيقة المحزنة هي أننا بحاجة إلى أن نخبرونا بما يسعدكن مراراً وتكراراً. وهذا يجعل الأمر صعباً إلى حد ما. تخبرني فران أن معظم النساء لا يحببن أن يطلبن ذلك لأن الأمر سيبدو وكأنه مضايقة أو إزعاج للرجل ويفضلن أن نبدأ نحن. يبدو هذا معقولاً. وإليك بعضاً من مقترحاتي.

كانت فران تفترض أنني أعرف الأعمال التي تريدني أن أعتني بها في المنزل. وأنا كنت معزولاً في عالمي الخاص. غافلاً تماماً عن ضغطها المتزايد. وبعد عدة أسابيع قليلة من السلبية من جانبي، انفجر البركان! والآن لدينا وسيلة بسيطة للتعامل مع هذا الأمر: تعد فران قائمة بالأشياء المراد صيانتها لأتولاها أنا، بالإضافة إلى أمور أخرى. مع مدة معقولة للقيام بهذه المهام. وهي تشعر بالسعادة لأن هذه الأمور أزيحت عن كاهلها. وهذا يلائمني. لأنني أدري باحتياجاتها وأستطيع أن أجد حيزاً من الوقت لذلك وسط برنامجي. وأعيد لها القائمة بعد الانتهاء منها، وإن لم أنته من شيء. فإبني أكتب ملحوظة تعلل ذلك بأنه سيتطلب وقتاً أطول.

كما أن فكرة مجلس العائلة وسيلة عظيمة للتواصل. ولنا نحن الرجال كي نعرف ما يجري. قومي بذلك مرة كل أسبوع. مشاركة المسؤولية أفضل بكثير من استجداء المساعدة. وأقترح أن تقيمي مع زوجك حواراً من القلب. أعدا معاً اتفاقاً عادلاً يمثل إطاراً لحياة سليمة متوازنة.

خاتمة

هل سمعت من قبل هذه العبارة: "حياتها تتزن على شعرة؟". هذا الوصف ينطبق على المرأة التي تعيش على الحافة. ما بين الحياة والموت. أي حركة خطأ أو قرار سيئ. وينتهي الأمر. أمل كما هو واضح ألا يكون هذا وصفاً لوضعك. ما أود أن أوصله إليك هو أن صنع التوازن أمر مهم لكي تعيشي الحياة التي ترغبينها فعلاً. فلو كنت دائماً على المحك. وتبالغين في كل شيء، فإن هذا كفيل بضغط غير معقولة عليك وعلى من حولك. وهذا غير سليم على المدى الطويل.

إن حياتك أشبه بالميزانية المالية. بيان بالحسابات. سجل قائم بحقيقة موقفك. وفي عالم الأعمال. عندما تزيد التكاليف على العوائد، نتوقع أزمة مالية. الأمر نفسه ينطبق على التوازن في الحياة. فإذا لم يسمح لك عبء الحياة بإيجاد الوقت لتجديد نفسك. فتوقعي أزمة صحية. إذا كان هذا ينطبق عليك. فقد حان الوقت لإحداث تغييرات... الآن! فإذا كنت في مفترق طرق. حيث تفوق التكاليف ما يعود عليك من ربح. فإن وقت التصحيح قد حان. انظري إلى العائد. الميزانية السليمة توفد جذوة الثقة والطمأنينة. وتبين أنك تسيطرين على الموقف. وتثبت أنك تستخدمين أحكاماً صائبة وفطنة سليمة. والنتيجة النهائية الشاملة سترسم البسمة باستمرار على وجهك، لأنك في تناغم مع العالم ومع نفسك.

أحياناً يكون أفضل ما تقدمينه
للآخرين هو أن تعتني بنفسك أولاً.

-مجهولة

خطوات العمل

تخفيف الضغط،

استئجار المساعدة،

وترتيب أولوية

قيمك

خطوات العمل هذه مصممة لتساعدك في تنفيذ الاستراتيجيات الرئيسية الواردة في هذا الفصل. تخيري أفضل وقت لتنفيذها، ثم ركزي وتابعي العمل عليها.

١. اذكري ثلاث وسائل عملية يمكنك بها أن تخففي ضغطك؛ أفضل الوسائل المناسبة لك. هناك العديد منها مذكوراً في هذا الفصل.

(أ)

(ب)

(ج)

٢. اذكر مهمة واحدة تستنزف الوقت يمكنك حذفها فوراً من جدولك الأسبوعي.

٣. اذكر ثلاثة أعمال يمكنك اللجوء إليها إلى استئجار المساعدة أو تفويض أحدهم ليقوم بها في الأسابيع القليلة القادمة.

(أ)

(ب)

(ج)

٤. باستخدام القائمة في هذا الفصل كدليل لك، دوني أهم ما لديك من قيم. سيتطلب ذلك بحثاً في الذات، لذا خذي وقتك الكافي.

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

رتبي أولويات هذه القائمة عن طريق وضع دائرة حول أهم خمس قيم. خذي وقتك في تحديدها. والآن لديك أساس قوي يمكنك أن تبني عليه حياة هادفة.

٥. باستخدام منظم أعمالك اليومي ، استعرضي أنشطتك التي قمت بها الأسبوع الماضي.
هل تعكس أعمالك أهم قيمك؟ ماذا لو كان شيء ما في سلوكك غير متسق مع قيمك؟

٦. ما التعديلات التي أنت على استعداد للقيام بها لتحقيق المزيد من التناغم والانسجام؟

وكما هو معتاد. ركزي على تحديد التغييرات الضرورية التي تحتاجين إلى إجرائها، ثم أتبعي ذلك بأعمال ملائمة.

استراتيجية التركيز رقم 0

فوائد الحدود

إننا نعذب أنفسنا ذهنياً، وجسدياً، وروحياً
بسبب عجزنا عن وضع الحدود.

فران هيويت

إن الوسيلة المثلى المنفردة لتحسين حياتك هي أن تتعلمي كيف تضعين الحدود. تساعد الحدود على إقامة علاقات سليمة. لن تكون علاقتك مع نفسك فقط هي الصادقة، بل علاقاتك مع الآخرين ستكون أكثر صدقاً كذلك. وسوف تحسنين من مهارات التواصل لديك وسيتضاءل الشعور بالاستياء والغضب. ووضع الحدود أمر ينم عن المحبة. فهي تعبر عن احترام الذات. فباحترامك لمشاعرك والتصرف باستقامة وانسجام مع تلك المشاعر. سيكون الآخرون أقرب إلى احترامك. وتذكري أنك ترشدين الآخرين إلى كيفية معاملتهم لك على الدوام.

من أهم فوائد وضع الحدود أن تتعلمي كيف تقولين لا، خاصة للآخرين الذين يستنزفون وقتك. وتمنعك الحدود من المبالغة في تقبل الالتزام المفرط، وهو ما يبيدك حرة في أن تركز على ما له قيمة أكبر لديك. كلما أصبحت أكثر حسماً، شعرت بأنك أكثر قوة. والنتيجة ستكون في صالحك. من دون تنازل أو انعزال عن علاقاتك. ففوائد الحدود واضحة. إلا أن البعض فقط من النساء هن القادرات على وضعها. ووضع الحدود أمر شديد الصعوبة علينا لأننا بطبعنا نحب تقديم العناية والرعاية. وحينما يطلب الآخرون عوناً، نادراً ما نرفض. وحتى حينما نضع حدوداً، فإنها تكون غير متسقة.

والمواقف التي تحتاج إلى حدود تظهر في المنزل، وفي العمل، ومع الأصدقاء، ومع العائلة الكبيرة، وفي داخل كل منا. لنتناول هذا الموضوع الصعب، ومع نهاية هذا الفصل ستفهمين متى تصلح هذه الحدود ومتى لا تصلح. كما أنك ستتملكين استراتيجيات مفيدة لتبسيط حياتك، وتسهيل أن تقولي لا.

الحدود الشخصية

يمكن أن تكون الحدود مادية، أو ذهنية، أو عاطفية، أو روحية. وهي تحدد القيود. فالغرض من الحدود الشخصية هو أن تفصلنا عن الآخرين. فمن لا يمتلك حدوداً سليمة يكون عرضة لتقلبات الحياة ويقع في دائرة الخوف منها.

في العالم الخارجي، يسهل علينا التعرف على الحدود المادية مثل الأسوار، والحوائط، وخطوط تحديد الملكية. أما الحدود المادية الشخصية فهي تشتمل على الحيز الشخصي، وأجسادنا. وقد تشتمل الحدود المادية أيضاً على أشياء مثل المأوى، والمال، والملبس، والزمن. أما الحدود الذهنية والعاطفية فتشتمل على مشاعرنا، وأفكارنا، وعلاقاتنا، وخياراتنا، ومسئولياتنا. والحدود الروحية مرتبطة بالدين، والمعتقدات الروحية، والعلاقة مع الله، وإحساسنا بالغاية من حياتنا.

أنت بحاجة إلى حدود جيدة لإحداث التوازن، وحماية الذات، وخاصة لترسيخ التناغم الداخلي. أنت بحاجة أيضاً إليها لبناء علاقات سليمة والحفاظ عليها، ولتنشئة أولاد لديهم شعور بالمسئولية. إنها أداة لا غنى عنها في عالم اليوم العدواني. وإن لم تستفيدي من شيء من هذا الكتاب، فتأكدي من استيعابك وتنفيذك لأفكار هذا الفصل، فإن لها أثراً هائلاً على استعادة حياتك، ووقتك، وعلاقاتك الأساسية.

قائمة فحص الحدود

هذه إشارات تحذيرية تدل على احتياجك إلى وضع الحدود.

- نقولين نعم بينما ترغبين في أن تقولي لا.
- نقولين نعم للمساعدة في التبرعات بينما رغبتك هي الرفض.

❑ يصعب عليك أن تكوني حاسمة.
تفتح امرأة الصف أمامك في المتجر. وبدلاً من أن تصيحي فيها، تبررين الأمر بأن الأشياء التي معها قليلة ولن تأخذ وقتاً طويلاً؛ بينما أنت تشتعلين غضباً من الداخل.

❑ تستسلمين لأنك تفضلين تجنب الصراع.
تصرخ فيك المديرية بسبب المشروع الذي تنتظره منك. وأنت تعلمين أنها تبالغ لأنك تقومين بقدر كبير من العمل بالفعل، إلا أنك تفضلين السهر في العمل بدلاً من مواجهتها.

❑ تجدين نفسك عرضة لتقلبات الحياة.
تأتين مرهقة من العمل طوال اليوم، إلى وظيفتك الأخرى في المنزل: الأولاد، والمشاور، والوجبات، والمكالمات الهاتفية، والبريد الإلكتروني، والحيوانات الأليفة، والمهام المنزلية الأخرى.

❑ عطاؤك يتعدى حدود الحب.
تحتاج أمك العجوز إلى بعض الرعاية. فتأخذينها إلى الغداء، وتشتري لها البقالة، وتستعدين للعودة إلى منزلك فتبدي هي ملاحظة بأن شقتها غير مرتبة. فتقضين بعد الظهر في الترتيب والتنظيف وأنت تشعرين بالغضب والاستياء من الداخل.

❑ تعانيين من حاجة مرضية إلى إسعاد وإرضاء الآخرين.
تقولين لرئيستك لمجرد إرضائها: "لا تقلقي. يمكنني الاستغناء عن فترة الغداء لإنهاء هذه المكالمات".

❑ تشعرين بإجهاد عاطفي، وجسدي، وروحي.
حينما تحل نهاية الأسبوع وأنت متعبة ولازلت لم تعوضي ما فاتك، تسألين نفسك: "ما الهدف من كل هذا؟ لماذا أعيش بهذه الطريقة؟".

لا تقلقي إذا كانت إجابتك بنعم على سؤال أو أكثر من هذه الأسئلة. لست وحدك في هذا. فامتلاك المرأة لحدود ضعيفة هو السبب الأول في انعدام الطاقة لديها، أو الشعور بالإرهاق العصبي، وانعدام المتعة، والحمل الثقيل، والعضب، والتعاسة. من الجنون أن تعيش حياة هذا العصر دون حماية الحدود. ستخبطين بين الحياة وبين الآخرين. لقد تطلب مني الأمر سنوات عدة كي أفهم هذه الحقيقة. حبستني حاجتي إلى إسعاد الآخرين والشعور بالحب داخل سجن وجدائي. لم تكن هناك حدود لعطائي، وكنت

أشعر بالذنب كلما أبديت اهتماماً باحتياجاتي الشخصية. كنت ممزقة على جميع الجبهات.

لا تتوقعي أن تتغير حياتك بين يوم وليلة ما أن تضعي حدوداً جديدة. هذا أمر غير واقعي. أنت بذلك تعدين نفسك لخيبة الأمل وتثبيط العزيمة. يتطلب وضع الحدود وترسيخها وقتاً، وقد تجددين حرجاً في وضعها أمام من تحبين في البداية. كوني حساسة لهذا الأمر. فالتقدم البطيء المنتظم أقرب إلى النجاح. وستشعرين بدورك برغبة في الاستمرار. وللأسف. الحدود -مثلها مثل العديد من المهارات الحياتية الكبرى- مهارة لا تكتسب في فصول الدراسة. فإن كنت مثل معظم النساء. فقد تحتاجين على الأرجح إلى بعض التحسين في هذا الشأن.

وضع الحدود

إذا وجدت صعوبة في وضع الحدود، فربما كنت واقعة تحت تأثير برمجة قديمة. ربما استمعت من قبل إلى عبارات مثل هذه:

- كوني مهذبة مع الآخرين
- كوني لطيفة
- لا تؤذي المشاعر
- تصنعي السعادة

وبعبارة أخرى، تجاهلي مشاعرك. وقدمي عليها مشاعر الآخرين، لكي تبدي حسنة محبوبة، ولكي تحافظي على الهدوء والسلام. إننا نتعلم بانتظام أن نستمد التأكيد من الخارج. ونهتم دوماً برأي الآخرين فينا، أو نقلق بشأن استجاباتهم لنا. وهذا ما يسلبنا التناغم الداخلي، والاستقامة، وتقدير الذات. أود أن أعرض عليكِ برمجتني القديمة. ولماذا كان من الصعب علي أن أضع حدوداً في حياتي. العبارة الأولى هي معتقدي الخاطئ، وإلى جوارها الحقيقة التي كنت بحاجة إلى معرفتها.

هل ترين أيا من معتقداتك الخاطئة في هذه القائمة؟

الحقيقة

يساعدني وضع حدود سليمة على تحديد ما هو مسئوليتي وما ليس كذلك. المبالغة في تحمل مسئولية الآخرين نوع من الأنانية والسيطرة والتعجيز.

لا يعد تفكيري في نفسي أنانية أو حياً للذات. إن وضع حدود سليمة يعد وسيلة لحماية نفسك والاعتناء بها.

وضع حدود سليمة يعطيني الحق في التعبير عن مشاعري، والمصارحة بما أرغب فيه وأحتاج إليه. احتياجاتي تماثل في أهميتها احتياجات الآخرين.

وضع حدود سليمة يظهر احترامي لذاتي ويزيد من شعوري بقيمتها.

من خلال الحدود التي أضعها، يعلم الآخرون كيفية التعامل معي. ويعلمون ما أتسامح معه وما لن أحتمله. أنا مسئولة عن استقامة وسلامة علاقاتي.

بوضع حدود سليمة في العمل، يتعلم الآخرون الثقة فيّ، وأشعر بقوة أكبر، ويلاحظ الآخرون استقامتي. الاحترام هو الأهم والحب يأتي في المرتبة الثانية.

معتقدي القديم

باعتباري ربة المنزل، فأنا مسئولة عن سعادة الجميع.

لا أستطيع أن أفكر في نفسي طول الوقت.

الأولوية لرغبات الجميع، وسأرضى بما يتبقى لي في النهاية. لست مهمة، وليس من الصواب أن أكشف عن مشاعري إن كانت تؤثر في مشاعر الآخرين.

إن قيمتي تتبع من تقديم خدماتي للآخرين.

أنا هدية لك، لأحقق كل ما ترغب فيه وتحتاج إليه. إنني لطيفة على الدوام وجاهزة لإسعادك.

أحرص على إرضاء الآخرين. فرأيهم فيّ مهم. وأستحب لأصحاب السلطة.

الأمر الطيب هو أن بإمكانك تغيير هذه المعتقدات الخاطئة. ويسعدني أن أقول لك إنني تمكنت من إحداث نقلة في معتقداتي حينما تقبلت الحقيقة وتعايشت معها. لقد

استغرق الأمر عدة سنوات، لكن هذه الحدود أحدثت اختلافاً لا يصدق في نوعية الحياة التي أحيها اليوم.

من الصعوبات الأخرى التي تواجه العديد من النساء خلال وضع الحدود أن ينغمسن في مستنقع الرغبة في الاستحسان والقبول: "لكنني أريدك أن تحبيني...". هل أدركت قصدي؟ إنه أمر في غاية الأهمية! الحاجة إلى الاستحسان باستمرار تسلبك احترام وتقدير الذات. فكونك تخافين أن تفعلي أو تقولي ما قد يخيب الظن أو يجرح شخصاً ما ليس الطريقة المثلى للحياة.

فإذا كنت مستمرة في هدم أسوارك حتى يحبك طفلك، أو زوجك، أو صديقتك أكثر، فإنهم في آخر الأمر سيكفون عن الثقة بك، وسينتهي بك الأمر إلى السخط عليهم، وهذا سيناريو خسارة/خسارة مؤكد. ذكرني نفسك على الدوام بأن قيمتك ستكون أكبر لديهم عندما تحبين نفسك.

اتصلت بجارتي ذات صباح وأنا مذعورة: "تارا، لقد اتصل المستوصف للتو. هناك وظيفة متاحة لي بعد الظهر إن أمكنني الحضور إليهم. هل يمكنك أن ترعي أولادي وقتها؟ لا بأس إن لم يناسبك ذلك، سأستطيع الاتصال بكائي".

"نعم بالطبع أستطيع مساعدتك. أرسلهم إلي".

"أأنت متأكدة؟ فأنا قد أغيب لساعتين على الأقل".

"ليست هناك مشكلة، فالجو صحو ويمكنهم أن يلعبوا بالخارج".

"أشكرك يا تارا، أدين لك بواحدة".

عرفت بعد أسبوع من صديقة مشتركة أن تارا كانت غاضبة من عبء أولادي ذلك اليوم. فقد كانت لديها خطط أخرى واضطرت إلى أن تلغيها.

في البداية، قد تعتقدين أن تارا قد أثرتني على نفسها، إنها جارة جيدة. هذا صحيح، فيما عدا أنها لم تكن في مكنون نفسها راغبة في ذلك. بل إنها استاءت منه واشتكت إلى الآخرين.

ما الذي كان يمكن لتارا أن تفعله لاحترام حدودها وصدقتنا؟ ما شعوري في اعتقادك حول علاقتي معها بعد هذه الحادثة؟ هل تعتقدين أنها أثرت في ثقتي بتارا؟

جراح لم تشف

ربما كانت لديك قضايا قديمة لم تعالجها بعد، وظلت كجرح لم يلتئم. حينما تقررین وضع حد جديد في حياتك، فقد يبدو الأمر وكأنك تضعين الملح على الجرح. إنه مؤلم!

والد جيل تركها حينما كانت في الرابعة. وبسبب هذا الحادث المؤلم، تولد عندها خوف من الهجر. أصبح الأمر مؤثراً على علاقتها مع توم زوجها، الذي أحست أنه يتملق النساء الأخريات كثيراً. تقول: "أخشى لو قلت له أي شيء أن يهجرني".

تحتاج جيل إلى أن تضع حداً. فشعورها بالهجر يمنعها من أن تفصح لزوجها عما تشعر به تجاهه. فتظل أسيرة الغضب والسخط. وهذا أمر غير صحي لعلاقتها. الجراح الداخلية تكون أعمق عندما تتعلق بأوثق علاقاتك. هذا هو السبب في صعوبة إقامة حدود أمام العائلة ومن تهتمين بأمرهم. قد لا تتمكنين من معالجة هذه الجراح بالكامل، فقد يستغرق هذا حياتك كلها. إلا أن إدراك حقيقة الأمر يساعدك على فهم السبب وراء تصرفك بالطريقة التي تتصرفين بها.

تجنب الإفراط

أعرض عليك موقفين من مواقف الحدود المتطرفة. باستخدام تشبيه الجدار الحجري. كلا الموقفين غير سليم. انظري ما إذا كنت تجدين نفسك في أي منهما. الجدار الأول طويل وسميك. ليس له نوافذ أو أبواب أو فتحات. تعيش خلف هذا الجدار الحصين امرأة. لا تحب الشعور بالضعف. والجدار يعزلها ويوفر لها الحماية. من المهم بالنسبة لها أن تشعر بالأمان. إلا أن الجدار يعزلها هي أيضاً. فهو يبعد عنها الآخرين ممن قد يؤذونها، أو يحاولون التقرب منها أكثر مما ينبغي. وحتى من يرغبون في نيل حبها. يفصلها الجدار عن الطيبين وعما هو ممتع في الحياة. لن تستطيعي إقامة علاقة وثيقة مع هذه المرأة أبداً. إنها تعيش في ألم، وتدفع ثمناً باهظاً مقابل البقاء آمنة. ويتطلب الأمر شجاعة كبيرة لعبور هذا الجدار. ولاكتساب الثقة من جديد.

كانت دونا متزوجة من هارفي منذ عشرة أعوام حين طلب هارفي الطلاق. لقد وقع في هوى امرأة تعمل معه. شعرت دونا بغضب شديد. ووقفت جارتها كوني إلى جانبها طوال إجراءات الطلاق المؤلمة. كانت دونا ممتنة لجارتها وتطورت بينهما علاقة صداقة وطيدة. حتى أصابها صدمة كانت لها دوي القنبلة، عندما أخبرها هارفي بأنه كان على علاقة مع كوني أثناء فترة زواجهما. انهارت حياة دونا مرة أخرى. فقد كانت هذه الخيانة الثانية أمراً يفوق الاحتمال. وبالرغم من دموع كوني النادمة واعتذاراتها، إلا أن دونا لم تسمح لأحد بأن يقترب منها بما يكفي لإيذائها بعد ذلك. وهي الآن وحيدة.

أما الجدار الثاني فهو قصير وهش التكوين. له أبواب ونوافذ والعديد من الفتحات. ويمكن لكل منا أن يتعداه ويخترقه. وكانت المرأة التي تعيش على الجانب الآخر منه مثلاً للطف وإرضاء الآخرين. انغمست في متطلبات الآخرين. بل إنها تطاوعك على كل شيء. فإذا أمرتها بالقفز لقفزت، ووثبت حتى تنقلب على ظهرها. كل هذا لتسعدك وترضيك. ما الذي يحدث حينما تلتقي امرأة على هذا القدر من الطيبة واللفظ برجل يعول عليها في كل شيء. أو رجل يسيطر على كل شيء في حياتها؟ في الأغلب سيتزوجان. فالرجل الأول سيحبها لأنها تتحمل مسؤولية حياته. وسيفضل أن يترك لها كل الأمور. أما الرجل الثاني فسيحبها ولكن لسبب آخر. فهي تمكنه من فرض سيطرته والتحكم فيها لإرضاء رغباته.

إلا أنها تكون كثيرة الغضب والسخط. إنها تتحمل العديد من المسؤوليات وتشعر بالاستغلال. كما تجد صعوبة في قول لا. ومن السهل إقناعها لكي تعطي أكثر مما ترغب في إعطائه. تظن أنها بذلك تكون محبوبة. إلا أنها حين تعطي فإن ذلك يكون بدافع من الإكراه والإكراه. وهي لا تفهم لماذا يتعدى عليها الآخرون. وعادة ما تسقط في نمط الضحية، وتحس بأنه لا خيار لديها. وتعزو تعاستها إلى افتقاد الحب والاحترام في علاقاتها وهي تقول لنفسها باستمرار: "إنني أقوم بكل شيء من أجلهم".

تخلصي من الرغبة المريضة في إرضاء الآخرين. اعلمي أنك لا تستطيعين إرضاء الجميع. إن قدرتك على الحد من رغبتك في إرضاء الآخرين مسألة مهمة لاستعادة حياتك.

-أوبرا وينفري

الدرس

يعرف أولادي أن بإمكانهم دوماً طلب مساعدتي في القيام بواجباتهم المدرسية. أنا بطبيعة الحال أود أن يكونوا متفوقين في المدرسة. ولن أتردد في مساعدتهم. وسرعان ما يصبح واجبهم المدرسي هو واجبي أنا. كنت منغمسة فيه تماماً، أسهر عليه بعد أن يكونوا قد ذهبوا إلى النوم بفترة طويلة. وفي يوم جاءت ابنتي البالغة من العمر عشر سنوات من المدرسة وألقت بدفتر كتابة المقال على طاولة المطبخ. كنت أرى علامة امتياز حمراء كبيرة في الركن الأيمن العلوي من الدفتر. هلت قائلة: "لقد حصلت على امتياز. رائع يا عزيزتي".

لكن جنيفر قالت في هدوء: "كلا يا أمي، أنت التي حصلت عليها". ثم غادرت المكان تاركة الدفتر كدليل على الطاولة.

لم أجد ما أقوله. فلقد كانت محقة تماماً. فالإنقاذ المستمر والعناية المبالغ فيها ليست بالتأكيد أموراً تبني تقديراً سليماً للذات. إن حاجتي الأنانية إلى أن أكون مصدر مساعدة أضرت بأولادي. وافتقادي للحدود كان يرسل دون قصد رسائل خاطئة:

- أنتم غير أكفاء
- لا يمكنك إنجاز الأمر بشكل جيد بدوني
- لا حاجة بكم إلى الجد في دروسكم لأن أمكم ستعاونكم

لقد علمتني ابنتي الجميلة الحكيمة درساً لا يقدر بثمن في ذلك اليوم. ولن أنساه أبداً ما حييت.

الحدود المرنة

كما رأينا. فإن الحدود غير السليمة يمكن أن تأخذ شكل جدران عاطفية. وعلى الجانب الآخر. فإن الحدود السليمة أشبه بأشجار الصفصاف. فيها كم معين من المرونة. مثل الصفصاف الذي ينحني مع الرياح. إلا أن الجذور الراسخة توفر دعماً وصلابة للشجرة حتى لا تسقط.

بعض حدودك تحتاج إلى الصلابة والصرامة أيضاً. حدود لا تلين. بلا استثناءات:

- لن أتسامح أبداً إذا ضربتني حتى إذا كنت غاضباً.
- لن أتسامح أبداً لو خدعتني.
- لن أتسامح أبداً لو كذبت علي.

إن المرأة التي تقيم حدوداً سليمة تتحدث بصراحة وصدق عن مشاعرها. تبقى صديقة مع نفسها. وتنال الثقة والاحترام بسبب استقامتها. تعرف هذه المرأة ما هو، ومن هو المهم في حياتها. وتلك القيم مترسخة فيها. ومن السهل عليها أن تقول: "لا" لأي أحد أو لأي شيء يتعارض مع هذه القيم. إنها تتحمل المسؤولية كاملة عن خياراتها وأفعالها. ولا تتحمل أبداً مسؤولية أحد طالما هو قادر على تحملها. تلك المرأة تحب نفسها وتحترمها. وتدرك أن قيمتها لا تكمن فيما تفعله، بل في شخصيتها. وتفهم تماماً أن محبة الآخرين المبالغ فيها تؤدي بها إلى الغضب في النهاية. كما تعرف أنها تكون أسعد في علاقاتها السليمة حينما تستقطع وقتاً تعتني فيه بنفسها.

هل هذه المرأة شخصية خيالية؟ على الإطلاق. فوضع الحدود عملية تعلم. وهي تتطلب وقتاً. ولكن يمكن إنجازها لمن على استعداد للعمل عليها. هل أنت مستعدة لإقامة حدود تمنحك ثقة أكبر وسيطرة على حياتك؟



"سأعود إلى المنزل في وقت متأخر، لقد انضمت إلى مجموعة دعم للنساء اللاتي يحتجن إلى سبب لبقائهن في العمل حتى وقت متأخر حتى يتم ترتيب وتنظيم المنزل، ويوضع العشاء على المائدة".

ثلاثة عناصر من أجل الحرية

١. تدريبي على قول لا

كلمة "لا" كلمة صغيرة، إلا أن بعض النساء يجدن صعوبة بالغة في قولها. فهل أنت من هذا النوع من النساء؟

نتعلم أن نقول لا عند بلوغنا سن الثانية. بل إن هذه الفترة من العمر يكثر فيها قول لا بسبب ومن دون سبب. وكلما تقدمنا في العمر اختفت الكلمة تدريجياً من مفرداتنا اليومية. نتعلم أن إرضاء الآخرين والظهور أمامهم بشكل جيد هما الأهم. دعيني أطلعك على سر: إن تعلم قول كلمات الرفض هو مهمتك إذا أردت الحفاظ على حدود سليمة.

لقد ظلت لسنوات أصر على استخدام الكلمة حتى أصبحت الآن متقنة لمهارة استخدامها في المواقف المناسبة، بالرغم من أن حاجتي إلى أن أكون نافعة تقف في طريقها لتحل محلها كلمة نعم. إلا أنني أسارع في معظم الأوقات في قول لا. هذه نصيحة امرأة كانت تستسلم بسهولة لضغوط مندوبي البيع. سواء على الهاتف أو على الباب، وكانت تتطوع على الدوام ما أن تُطلب منها المساعدة، وتشعر دائماً بالحاجة إلى الاشتراك في كل شيء. لدرجة الإجهاد والإرهاق إلى أبعد حد. من المهم أن تفهمي الأسباب وراء مقاومتك وقولك لا. فهذا جزء من العلاج. إليك شيئاً سيساعدك إذا لم تزل لديك شكوك حول قول لا بينما مصلحتك تفرض عليك ذلك. قبل أن تقولي نعم، تأكدي من أهدافك. أسألي نفسك ببساطة: ما هدي إذا ما وافقت على هذا الطلب؟ هل سيساعدك هذا على تقديم العون. أم الظهور بمظهر جيد. أم ترديد نفس الأنماط القديمة التي تسبب الضغط دائماً؟

التحقق من أهدافنا وسيلة عظيمة
لمراقبة ما نمارسه جميعاً من ألعاب تدمير الذات.

لماذا لا أقول لا؟

- ضعي علامة أمام الأعراض التي تعانيين منها مما يلي:
- حينما تقولين "لا" تشعرين فوراً بالذنب.
 - تبحثين عن الاستحسان والقبول، لأن رأي الناس فيك أمر يهتك.
 - لديك احتياج كبير للشعور بأنك مفيدة.
 - تعتقدين أنه من الأنانية أن تقولي "لا" لأي شخص، أو على الأقل، أن هذا ليس من طيب السلوك.

واليك بعض النصائح التي ستساعدك على قول "لا". وهي نصائح مجربة بعناية، وثبت أنها ناجحة. ولكي تحسني من مستوى مهاراتك، أقترح أن تكتبي الردود التالية على بطاقات صغيرة. ضعها إلى جوار هاتفك في المنزل؛ حيث إن الهاتف هو الوسيلة التي يتم من خلالها مطالبتك بمعظم الأشياء التي ترغبين في أن تقولي لها لا. يمكنك أيضاً تصميم بطاقات للعمل. تعودي الرجوع إلى القائمة وتدربي عليها حتى تصبح ردودك تلقائية. يوماً ما، سوف تسمعين نفسك تقولين "لا" بصوت قوي واثق، وسيكون لها صدى الموسيقى في أذنيك.

أنت على قول لا

النصيحة رقم ١: اتركي لنفسك وقتاً للتفكير

إذا كنت تتعجلين قول نعم، فهذه نصيحة مهمة لك. كوني حاسمة وتعلمي أن تستخدم عبارات مثل: "دعني أراجع جدول المواعيد أولاً"، أو "سأعود لمكالمتك في غضون يومين"، أو "دعني أفكر في هذا، لست مستعدة لاتخاذ قرار الآن". كل من تلك الأجوبة يمنحك وقتاً أكبر للتفكير من أجل اتخاذ القرار الأفضل بالنسبة لك.

النصيحة رقم ٢: ابتكري سياسات ثابتة

للشركات سياسات تبدو وكأنها قدت من الصخر. يمكنك أنت وعائلتك أن تمتلكوا سياسات مثلها. فالمصرفي مثلاً يقول: "سياستنا لا تسمح بإفشاء معلومات العميل على الهاتف". وانتهت القصة. فعبرة "إن سياستنا" تبدو رسمية قاطعة. ففي العادة فإن المتحدثين عبر الهاتف لا يجادلون في مثل هذه العبارات، وإن فعلوا فكل ما عليك هو أن تكررهما بحسم أكبر، أو إغلاق الخط.

سياستنا لا تسمح بدعم طلب المساعدة عبر الهاتف.

سياستنا أن نساعد جمعيات الأطفال الخيرية فقط.

سياستنا ألا نمارس الأعمال التطوعية في المساء.

واليك رداً جيداً آخر:

ميزانينا الخاصة بالتبرعات الخيرية مستنزفة في الوقت الحالي. أشكرك وأتمنى لك التوفيق.

نصيحة رقم ٢: أعيدى التركيز إليك

"هذا الأمر لا علاقة له بك؛ إنني بحاجة إلى أن أقول لا من أجل نفسي". هذا هو تفضيلي الشخصي. حينما تقولين ذلك بإخلاص، مع تعاطف مع موقف الشخص الآخر، وعيناك في عينيه، يصبح الأمر كالسحر. سينفهم الجميع ويدعمون الشخص الذي يقول "لا" لأجل أسبابه الشخصية.

نصيحة رقم ٤: اعرفي أولوياتك وتمسكي بها

مرة أخرى، راجعي قيمك الأكثر أهمية. إذا كان تناول العشاء معاً كعائلة أمراً له أولويته، فقولي لا لكل ما قد يقاطع هذه القيمة. بما في ذلك مكالمات الهاتف المحمول، أو التليفزيون، أو قراءة الأوراق، أو مندوبو البيع، أو الرسائل الإلكترونية العاجلة. من الصعوبة بمكان إيجاد وقت لإقامة حوارات بناءة ذات مغزى، لذلك تمسكي بهذا الوقت الثمين.

نصيحة رقم ٥: اجعلي الأمر بسيطاً

ليس عليك أن تقدمي تفسيرات مطولة أو اعتذارات حول قرارك بالرفض فهذا يجعلك عرضة للهجوم، واجعلي الأمر بسيطاً موجزاً. إذا ما كنت تشعرين بالضعف أو التردد، فلا تحاولي إقناع الآخر بالتبريرات، أو الأسوأ، أن تحاولي قول نصف الحقيقة. فهذا عادة يضرك في المقام الأول. بدلاً من ذلك، خذي وقتك قبل الرفض.

نصيحة رقم ٦: تعاملتي مع المواقف السهلة أولاً

تفادي الضعف أمام عواطفك. وبدلاً من ذلك قولي "لا" للبائعة التي تعرض عليك أحدث العطور، أو للتسويق عبر الهاتف، أو للموظف الذي يريد كل معلومات الاتصال خاصتك. وبالتدرج طوري الأمر. نمي عادة قول "لا" لمرة واحدة على الأقل يومياً، وسرعان ما ستكونين مستعدة لكسب كل من حولك.

حينما كنت لا أزال في مرحلة تعلم كيفية قول "لا"، تمثل أحد اختياراتي في بائع صحف شاب جاء إلى باب منزلنا ليبيعني اشتراكاً جديداً. نحن نادراً ما نقرأ الصحف. إلا أن عينيه اللامعتين ووجهه المنمش وابتسامته التي تحمل الأمل أثرت فيّ بينما كان يصف لي بحماس كيف أنه يريد أن يكسب دراجة عن بيعه لأكبر قدر من الاشتراكات في المنطقة. فكيف لي أن أرفض طلبه هذا؟ فوافقت.

تجنبني المواقف الصعبة بقدر ما يمكنك حتى تكوني مستعدة. التجارب الأولى لن تكون مثالية. إنك لم تعتادي الأمر بما يكفي بعد. واصلي التدريب. واحترسي من مشاعر الذنب. تلك الهمسات الداخلية التي تطفئ على عقلك بعد أن تقولي لا.

- لماذا لم أقدم الدعم لتلك القضية السامية؟
- كيف لم أقدم العون للمجلس المحلي هذا العام؟

أخرسي همسات الذنب الموسوسة هذه! ركزي على عادتك الجديدة، وعندما ستتركك لحالك. سرعان ما ستلاحظين ازدياد ثقتك بنفسك. وستشعرين بأنك أقوى وأكثر ثباتاً. سيضيف ذلك نقاطاً إضافية ذات قيمة لصالح تقديرك لذاتك حينما تكونين صادقة مع نفسك. وكما ترين، فإن هناك الكثير مما لا علاقة له بالموضوع. من المهم جداً أن تتمرسي على ذلك. استعرضي هذا القسم كلما احتجت إلى ذلك حتى تشعرى بأنك مستعدة بالكامل. ثم استمتعي بالأمر.

لم تكن جودي تستطيع أن تقول "لا" لمندوبي المبيعات. أية طريقة على باب منزلها كانت تصيها بالذعر. كان أحد أكبر تحدياتها هو أن تقول "لا" لأي "لحوح".

كان السيد "لحوح" ذو الوجه المستدير البشوش، صاحب عمل خاص يستخدم شاحنته في البيع من منزل لمنزل. كانت مهارته تكمن في بيع اللحوم والأسماك اللذيذة، مصنعة بطريقة تمكنك من إعداد العشاء في لحظة.

كان أمام جودي أن تختار من بين نوعين معلبين، ولكنها دائماً تختار شراء وجبة العشاء المجهزة لنفس اليوم. فتجد نفسها أمام تل من العلب، وتدفع ٣٠٠ دولار. "أجد نفسي في نهاية الأمر أمام الكثير مما لا أجد له مكاناً في الثلاجة، بل ويكفي لإطعام المنطقة بأكملها لسنة كاملة!"

غني عن القول أن السيد "لحوح" كان يحب الطرق على باب جودي كل شهر.

"في أحد الأيام، كنت بالخارج أقوم ببعض الحفر في الحديقة حينما شعرت بشاحنة السيد لحوح تمر عبر الحارة. قفزت داخل الشجيرات آملة ألا يلاحظ الجلبة التي أحدثتها. تلصقت مرتين لأرى ما إذا كان قد

ذهب. شعرت بمدى غبائي. امرأة ناضجة تختفي بين الشجيرات لمجرد عجزى عن أن أقول لا".

الأمر الجيد هو أن جوذي تعلمت في النهاية أن تقول "لا". وقد فوجئ السيد "لحوح" عندما واجهته بها أول مرة، حتى قبل أن يدخل من الباب. والحقيقة أنها قد قالتها له في كل مرة كان يتصل بها بعد ذلك. ولم يعد يتصل بها. وأحبت جوذي قوتها التي اكتشفتها جديداً، وقد وفر عليها ذلك الكثير من المال.

٢. تخيري التوقيت

حينما كنت بالمنزل أربي طفلي وأتطوع أو أعمل لبعض الوقت. كانت معظم الأعمال المنزلية تقع على عاتقي. وقد قبلت هذا وشعرت بأنه تقسيم عادل للعمل. بعدها عدت للعمل بنظام اليوم الكامل.

كان هذا التحول مرهقاً وتطلب الأمر مني فترة لأنتبه لحقيقة أنني لازلت أقوم بالأعمال المنزلية. ولا عجب في أنني بدأت أشعر بالاستياء والإجهاد. جلست مع العائلة وأخبرتهم بحقيقة شعوري. وكيف أنني أريد من الجميع أن يشاركوني المهام الضرورية. فوافقوا مرحبين في البداية، ثم كانت هناك مقاومة. وفي النهاية لاحظت بعد شهرين أنهم تكييفوا على القيام بدورهم. كم أحب الحدود!

أولاً، تخيري أفضل وقت للجلوس وجهاً لوجه مع الفرد أو المجموعة التي ترغبين في الحديث معها. قد يكون زوجك، أو رئيسك، أو زملاء العمل، أو الأبوين العجوزين، أو العائلة، أو الأصدقاء. جهزي لهذا الاجتماع. فكري فيما تريدن وسببه. ما النتيجة المحددة التي ترغبين في تحقيقها من هذا الاجتماع؟

عندما تجتمع ميزة القوة مع الرقة واللفظ،

يكون لديك مزيج لا يقهر.

-مايا أنجيلو

ضعي قائمة بالفوائد التي سينالها الشخص الآخر نتيجة للحاجز الذي وضعته أمامه، ولكن ركزي على احتياجاتك، وكوني قوية. وتلك مناقشة مهمة، لذا، احرصي على ألا تكون هناك أي مقاطعات. أوجدي مكاناً هادئاً.

أحياناً تكون هذه الأنماط من الحوارات غير مريحة لأنك تهتمين فيها برد الفعل السلبي أو تطور النقاش الساخن. كوني مخلصه تماماً في كلماتك واستغلي لغة العيون جيداً. عبري في البداية عن مشاعرك لكي تجهزي الآخر نفسياً وتقللي من درجة رد الفعل الدفاعي الفوري. وإليك مجموعة من الاقتراحات حول كيفية بدء الحوار:

- أريدك أن تعرف حقيقة شعوري الآن حتى تعرف كيف تتعامل معي. إنني محبطة (قلقة، وحائرة، وغاضبة)، لأن...
- أريد أن أتحدث عن نفسي وعن علاقتي معك...
- لقد أدركت أنني لم أكن صادقة مع نفسي مؤخراً، أو معك...
- أشعر بالقلق لأنك لم تحصل على أفضل أداء مني مؤخراً...
- أريد أن أشعر بالسعادة وأن أستعيد بعض التوازن مجدداً في حياتي...
- ما سأقوله الآن صعب علي. وقد ترفضه في البداية. ولكن...

لا يجب أن تقولي أي شيء يلقي باللوم على الآخر. هذه طريقة مؤكدة لإنهاء الحوار في أسرع وقت، وبشكل مشتعل غاضب.

- إنني محبطة بسبب خطئك...
- إنك لا تنصت لأي كلمة أقولها...

كوني على اتصال دائم بمشاعرك

هل يمكنك أن تكوني صادقة عاطفياً مع نفسك بينما لا تدركين حقيقة مشاعرك؟ لا أعتقد هذا. معظمنا منشغل بالحياة أو يركز على الآخرين لدرجة أن تواصلنا مع مشاعرنا الخاصة ينقطع. وما يجعل هذا الوضع أكثر سوءاً ما تعلمناه من أن التعبير عن المشاعر أمر سيئ.

- لا تغضبي.
- توقفي عن البكاء.
- كفي عن تلك العاطفية!

المشاعر مجرد مشاعر. إنها استجابات تلقائية، نحتاج إلى أن نعبر عنها. ولأننا لا نحب مشاعر معينة، مثل الغضب، أو الكراهية، أو الغيرة، أو المرارة، نكيف أنفسنا على تجنب التعبير عنها، غير مدركين لإمكانية أن يضر هذا بصحتنا أو علاقاتنا. ونتمنى لو أنها اختفت من تلقاء ذاتها. إلا أن التقدير المتدني للذات وافتقار احترام الذات ثمن باهظ لذلك. فحينما نضع الحدود، من المهم أن نكون صادقين عاطفياً ونتحمل مسؤولية مشاعرنا.

ابدئي بأن تكوني أكثر وعياً بجسدك. تفحصيه. هل تشعرين بتلبك في المعدة أو احتقان في الحلق؟ هل تشعرين بأن كتفيك مثقلتان؟ هل تشعرين بضيق في الصدر؟ يساعدك الوعي بالجسد على فهم حقيقة مشاعرك وأين تحتاجين إلى وضع الحدود. تفحصيه بدقة. وستعلمين أين تستنزفين طاقتك. قد يكون تلبك المعدة سببه الخوف. وقد يكون احتقان الحلق تحذيراً بأنك تحبسين قول بعض الكلمات. وقد تكون الحاجة إلى حيز أكبر هي السبب وراء ضيق الصدر. جسدك له لغته التي يتحدث بها دوماً معك. فاستمعي له.

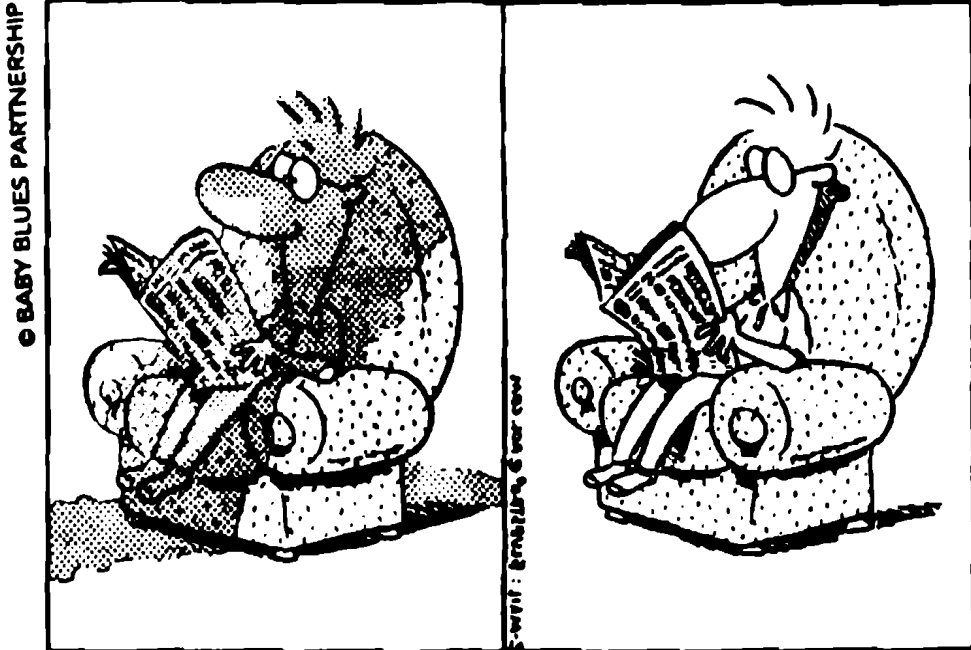
لدي لعبة أحب ممارستها. وهي أن أسأل نفسي طيلة النهار: "ما شعورك؟". يبقيني ذلك متيقظة ذهنياً وجسدياً. لقد لاحظت أيضاً أنني أتحسن من ناحية التعبير عن مشاعري للآخرين. كيفي نفسك مع الكلمات التي تصف المشاعر: سعيدة، أو تعيسة، أو غاضبة، أو شاعرة بالإثارة، أو هادئة، أو قلقة، أو مشتتة الذهن... إلخ. تمرني على ذلك.

نفسى عن مشاعرك، ثم تكلمي

إذا ما شعرت أن بداخلك بركاناً جاهزاً لإطلاق ثورة غضبه، فليس هذا هو الوقت المناسب لوضع حد ما. الغضب، أو أي انفعال شديد. يستقطب التواصل ويضيق منظوره. فإما أن تكون لغتنا هجومية. وإما أن نكتفي بالنحيب كالضحية. بل إن هذا يحدث رد فعل مشابهاً لدى الشخص الآخر فيندلع الشجار. من المحال أن يفكر المرء بصفاء ذهن وهو في أتون المعركة.

أنصحك بشدة أن تنفسي عن غضبك أولاً في مكان ما. هذا أمر صحي. والخطأ أن تقومي بكبت غضبك. عندما تكتمين انفعالاتك. تعبئين البركان. حينما أعود للمنزل -وإذا كنت في حالة غضب من شيء ما أو شخص ما- أصعد لأعلى إلى حجرة النوم،

وألتقط وسادتي، وآخذ في لكمها بكل قوتي. أو أقوم بتمشية طويلة. يساعدني هذا النشاط الجسماني على التخلص من الغضب. لدى بعض الشركات التقدمية حجرة لتفريغ التوتر وهي مجهزة بأكياس ملاكمة قديمة الطراز مخصصة للموظفين الغاضبين. هذه نصيحة أخرى تناسب من تعمل في وظيفة إشرافية. حينما تهاجمك إحدى موظفاتك وتصب عليك جام غضبها، أجبري نفسك على الاستماع في هدوء. لا تتفوهي بكلمة، واستمعي باهتمام. سوف تمطر بكوابل من الألفاظ السوقية الشاكية. ولكن ما تلبث أن تستنزف طاقتها وتهداً. وعندها فقط قولي لها: "هل جئتني للتنفيس عن مشاعرك، أم ترغبين أن أتخذ إجراءً بهذا الصدد؟".



كثيراً ما ستجدين الطرف الآخر مندهشاً، ثم ما يلبث أن يتراجع قائلاً: "كلا، بل أردت أن أفرغ ما بداخلي. وأشكرك لاستماعك لي".
لن أنسى أبداً يوم أن جلست أمام مجموعة من النساء العدائيات، كانت النسبة عشرين إلى واحد. بدا الأمر كأن مجموعة من الجماهير يريدون تطبيق حكم دون محاكمة. كان الجو متوتراً. لقد أجبرتهن الحكومة على حضور ورشة العمل الخاصة بي كجزء من برنامج تدريبي لهؤلاء الذين سيعودون إلى سوق العمل من جديد. لم أكن أعرف ذلك، لكن برنامجي كان من ضمن العديد من البرامج التي على تلك النساء أن يحضرنها. كانت تلك النساء محبطات لأن هذا مجرد برنامج لتنمية الذات. بينما كانت رغبتهن أن يتعلمن مهارات مكتبية عملية. كان من الواضح أنهن على غير استعداد للمشاركة أو التعاون. لقد نلن الكفاية من العمل على التنمية الشخصية وأصبحت أنا كبش الفداء لكل غضبهن وضيقهن المكبوت. لذا تركتهن يفرغن طاقة غضبهن. لكنني وضعت حداً بين أن ينتقدن برنامجي وأن ينتقدن شخصي.

شعرت بأن هذا أمر غير مرغوب تماماً. تعلمت في غضب مكبوت. وفي البداية وضعت حداً أمام انفعالاتي. اخترت عن وعي ألا أسيرهن. لا هجوم ولا صراخ. لجأت إلى الصمت المهذب وتحمل الإهانات. وقررت أن أتركهن مع كلمات تبقى في ذاكرتهن. إلا أنني حينما فتحت فمي. كان كل ما خرج منه صراخاً حاداً. أحياناً يكون للانفعال العاطفي مساوئه!

غادرت الاجتماع وقد أبقيت بطريقة ما على كرامتي، إلا أنني كنت أغلي غضباً من الداخل. وما إن وصلت إلى حجرة الفندق حتى ثرت. لقد تحطمت كرامتي ولباقتي، وأخذت في لكم وركل أحد المقاعد الوثيرة. كانت أفضل لحظة تنفيس عن الغضب مررت بها. وكان شعوراً رائعاً!

٢. أسلوب "عندما... أشعر ب... أريد..."

سواء كنت في العمل أو المنزل، فإن التواصل الجيد أمر مهم حينما تضعين حدوداً مع الآخرين. سيساعدك هذا الأسلوب على أن تكوني واضحة عند التعبير عما ترغبين فيه.

عندما... (صفي السلوك)

أشعر ب... (صفي مشاعرك)

وأريد... (اذكري ما تريدينه)

على سبيل المثال:

- عندما تعود إلى المنزل من عملك. تختفي داخل حجرة مكتبك بالطابق الأسفل.
- أشعر بالتجاهل وعدم الحب.
- أريد منك أن تسألني كيف سار يومي.
- عندما يكون لدي موعد نهائي عاجل...
- أشعر بالضغط.
- أريد منك أن تكون أكثر حساسية ولا تضيف المزيد على أعبائي الثقيلة بالفعل.

تحذير: إذا كنت تتوقعين تعاوناً تاماً حينما تضعين حدودك لأول مرة، فعليك أن تتمهلي. ربما كنت تعدين نفسك لخيبة الأمل. لنواجه الأمر، نعلم أن الناس يأخذون وقتاً للتكيف مع الأوضاع الجديدة. وبعض النساء تحبط مع تجاهل الآخرين للحدود الجديدة التي وضعنها، ولكن ما لم يكن الوضع لا يقبل التسامح، عليك أن تصبري قليلاً على الآخرين. فيصعب على الكبار التخلص من عاداتهم القديمة. أما المراهقون فهم يختارون ما ينصتون إليه، وبعضهم ينسى حتى ما سمعه بالأمس.

الحصول على موافقة على الحد الجديد يعد نوعاً من التفاوض. للحفاظ على علاقات سليمة، يحتاج الكبار إلى التفاوض باستمرار على هذه الحدود بين بعضهم البعض. ركزي على أن تكون النتيجة بمثابة فوز للطرفين. إنك لا ترغبين في عزل عائلتك وأصدقائك عنك بكونك شديدة الصرامة. كوني مرنة كشجرة الصفصاف. فقد يكفي أحياناً أن تحسلي على كل ما ترغبين فيه لبعض الوقت. تأكدي من موقفك من خلال هذين السؤالين:

- ما مدى أهمية هذا؟
- إلى أي مدى أرغب في الوصول بهذا الأمر؟

عواقب "حظر التجول"

كثيراً ما تكون العواقب هي الوسيلة الوحيدة التي نحصل بها على التعاون ونلبي بها احتياجاتنا. ذات يوم تأخر ابني مجدداً، ولأنني أم مثالية، كنت أنام وأذني مستيقظة

لكي أستمع إلى عودته الآمنة. ومع دخوله المنزل محدثاً ضجة في ساعة متأخرة. كنت قد أصبحت متعبة وغاضبة. صرخت: "محظور عليك الخروج لمدة شهر!".

احذري مما تفرضينه. لم تؤثر فيه عواقب ذلك بقدر ما أثرت في أنا. لم أحتمل وجود هذا المراهق متقلب الطباع والمزاج داخل المنزل لمدة ٣١ يوماً طويلة. حينما تفرضين عقوبة ما. تأكدي من قدرتك على تنفيذها. ومن أن تأثيرها على الطرف الآخر يفوق تأثيرها عليك. لا تهدي بانها، علاقة إن لم تكوني مستعدة فعلاً للقيام بذلك. لا تقولي إنك ستستقيلين من وظيفتك إن لم يكن ذلك مقصداً حقاً. التهديدات الجوفاء لا يتضرر منها سواك. فكري في عواقب الأمر عليك أولاً. ولا تعلنها وليدة اللحظة. العقوبات تتطلب ابتكاراً. فالغرض منها هو تغيير السلوك. فإن لم تكوني مستعدة لتنفيذها. فلن تجد الآخر حافزاً يجبره على التغيير. السر يكمن في التنفيذ.

كوني ملتزمة. افعلي ما بوسعك،

وستحصلين على ما ترغبينه.

-د. فيل ماكجرو



- لس هيويت

وجهة نظر الرجل

أعتقد أن وضع الحدود يسهل على الرجال بقدر يفوق المرأة. وأحد أسباب ذلك أن المرأة بطبعها تميل إلى تقديم الرعاية. وهي ليست غريزة لدى الرجل.

على أن الصعوبة التي نواجهها تكون عندما نصبح الطرف المتلقي لنتيجة وضع حد جديد. أتذكر أن فران قد أخبرتني منذ عام بأنها لن تقبل بعد ذلك مشاريع أقدمها لها في اللحظة الأخيرة. واشتمل هذا على كل شيء من الكتابة على الكمبيوتر. إلى الإجراءات المصرفية. وإعداد شرائح باوربوينت على الكمبيوتر. وحتى كي القميص. رفضت ذلك في البداية. إلا أنني حينما لاقيت منها رفضاً في المرة التالية أدركت أنها

جادة في ذلك. وكان مهيناً أن اضطر إلى إجراء مكالمات أعتذر فيها عن عدم قدرتي على إنجاز العمل في الموعد المحدد. أدى ذلك إلى نقاش جيد واستمعت إليها لحسن الحظ. شرحت لي الضغوط التي شعرت بها حينما كنت أفاجئها بأعمال اللحظة الأخيرة. كان يربك جدول أعمالها ويجعلها تشعر بالاستياء والغضب. كانت فران محقة. وأدركت أنه كلما طال أمد تمسكي بهذه العادة السيئة، أفسد ذلك علاقتنا. ومنذئذ، صنعت فران حدوداً أخرى. وبالرغم من اضطراري إلى إجراء توافقات معها، إلا أن المنفعة طغت على عدم ارتياحي، فقد أصبحت أكثر ثقة وسعادة. وهذا أمر جيد بالنسبة لزواجنا. أظن -من وجهة نظري كرجل- أن النساء بحاجة إلى وضع المزيد من الحدود. فسيفضل الرجال في حياتهم أن يكونوا أسعد وأقل عناءً. ولأن الرجال يميلون إلى التوجه نحو الحلول، أقترح أن تعتبري أن الحد ميزة لا مشكلة.

خاتمة

أعرف كامرأة مدى صعوبة وضع الحدود. ويمكنني اليوم أن أقول بفخر إنني بارعة في وضعها. إلا أن الأمر ليس كذلك على الدوام. فلقد ساعدني فهم طبيعة الحدود وتنفيذها في حياتي بصورة هائلة. الأمر يبدأ من معرفة الذات. لقد كشفت معرفتي لنفسي بصورة أفضل عن سبب فعلي ما أفعله، وبينت المقاصد والدوافع الكامنة وراء الفعل أو عدم الفعل. وأفهم الآن لماذا لم أكن قادرة أو مستعدة لوضع حدود في الماضي. والتركيز على كيفية شعوري يدعم هذه المهارة الجديدة. فإذا ما شعرت بالاستياء والاستغلال، فإن هذا يعني أنني أعطيت أكثر مما يفترض أن أعطي. وإنني بحاجة إلى وضع حد. وإذا ما شعرت بالذنب، فإن هذا يعني أنني وضعت حداً تسبب في عدم ارتياحي، على الأقل في البداية. على أنه إذا كان هذا الحد ضرورياً. فعلي أن أتحمل الشعور بالذنب حتى تستقيم الأمور.

ومن العوامل الأخرى أن أتعلم احترام نفسي كما أحترم الآخرين، وأن أفهم أن الآخرين لا يفوقوني قوة ولا قيمة (والعكس صحيح). وقد أسهم ذلك في نجاحي. وكذلك أسهمت معرفة الاختلاف بين أن أكون شهيدة وأن أكون أنانية. يمكنني الآن أن أعطي بسخاء، وأن أعتني بالآخرين من دون الشعور بالحرمان والاستغلال والغضب. وأثناء ذلك أحافظ على احترامي وحبّي لذاتي. وبالرغم من أن طبيعي هو العطاء والحب، إلا أنني تبنيت طريقة قاسية مع علاقاتي الوثيقة. تعلمت أن أضع حدوداً، وصممت على الاستمرار في ذلك.

يمكنك أنت أيضاً أن تفعلي ذلك. فالفوائد التي ستعود على حياتك وعلى من تحبينه تستحق هذا الجهد. لا داعي للعجلة ومحاولة القيام بذلك كله اليوم. التزمي بالبدء في ذلك. واستمري.

خطوات العمل

العلاقات

الحدود

قول "لا"

استخدمي تلك الخطوات لتنفيذ الاستراتيجيات الرئيسية في هذا الفصل.

١. من ينتهك حدودك في حياتك؟ قد يكون الأطفال، أو النسباء، أو الزوج، أو رئيسك في العمل، أو غرباء. قد تشعرين إما بالاستياء والغضب وإما بالمهانة.

لماذا تضحى بنفسك لأجل هؤلاء؟ معرفة إجابة هذا السؤال ستساعدك في فهم دوافعك.

- لا أرغب في الدخول في صراع.
- أود الشعور بأن غيري بحاجة إلي.
- أحب إسعاد الآخرين.
- لا يمكنني أن أقول لا.
- أسباب أخرى.

٢. من الذي لا تحترم حدوده؟ ربما تنتهكين خصوصيته ، ولا تحترم رفضه .
وتتحكمين فيه أو تتلاعبين به للحصول على ما تريدين . أو تهينينه .

٣. من الشخص الماهر في وضع الحدود؟

ما شعورك تجاه هذا الشخص؟

ما السمات الإيجابية التي تجدينها فيه؟

٤. دوني أسماء أشخاص ستفاوضين معهم حول حدود جديدة. ركزي على إحدى تلك العلاقات بدءاً من هذا الأسبوع. خذي وقتك. فالخطوات السهلة المحسوبة هي الأقرب للنجاح.

٥. ما قضايا الحدود الأخرى بخلاف حدود العلاقات والتي تبادرت إلى ذهنك بينما كنت تقرئين هذا الفصل؟ يمكن أن تشمل تلك القضايا على حماية قيمك أو وقتك.

٦. دوني في قائمة بعض الفوائد التي ستمتعين بها من خلال وضع حدود جديدة ناجحة.

افعلي كل ما بوسعك للحفاظ على هذه الحدود الجديدة.

استراتيجية التركيز رقم ٦

تخلصي من الأعباء الأربعة

السعي وراء الكمال، والشعور بالذنب، والقلق، والغضب

تخففوا من الأعباء عند السفر يا أصدقائي. تخلوا عن المكم
وعاداتكم اللاواعية؛ فهي تثقلكم وتعيقكم. تقبلوا حكم
الطبيعي في أن تكونوا أحراراً وسعداء.

-مجهول

من بين كل السمات الشخصية التي أعاني معها، كان السعي وراء الكمال أكثرها صعوبة
في التغلب عليه. وأستطيع أن أعتبر نفسي في مرحلة التعافي من تلك السمة. كما أن
زوجي وأولادي يتعافون أيضاً؛ ولكن مني أنا.
كانت اللحظة الحاسمة حينما وجدته أفضل صديقتي أقوم بكي السراويل
القصيرة الداخلية لابني البالغ من العمر ست سنوات. صرخت صديقتي! أثار هذا
انتباهي. كنت أظن دوماً أنني شديدة الاهتمام بالتفاصيل فحسب؛ ولكنني تساءلت بعد
ذلك فيما أيضاً كنت أبالغ. وحينما أنظر في حياتي فترة أن كنت أسعى إلى الكمال،
وجدت أن أكثر ما ندمت عليه أمر لا يتعلق بالفرص الضائعة، ولا حتى بالضغوط
المجنونة غير الضرورية التي كنت أضعها على نفسي. بل كان أكثر ما ندمت عليه هو
أنني لم أكن بسيطة بما يكفي مع أولادي، ولأنني لم أسمح لهم بارتداء ما يريدونه.

ولتوبيخي لهم حينما يحدثون فوضى على الأرضية. كما تكدرت أيضاً لأنني سمحت لمعاييري وقواعدي أن تسيطر على سعادة زوجي. فطبيعتي المسيطرة وحاجتي إلى فرض النظام كانتا تلحقان الضرر الدائم بعلاقتي الوطيدة.

بخلاف هذه السمة. توجد ثلاثة أعباء أخرى تسلبني متعة حياتي: الشعور بالذنب. والقلق. والغضب. ولو جمعت هذه الأعباء الثلاثة مع السعي وراء الكمال. لأصبح لديك مزيج مميت يسمم الصحة والسعادة. فالحياة معركة دائمة بين القوى السلبية التي تعيقنا والطاقة الإيجابية التي توفر لنا الإشباع وراحة البال. لنبدأ بتعريف واضح لخصائص كل من هذه الأعباء الأربعة. بعدها سأقدم لك ما تواجهين به هذه الأعباء بفعالية ويحرك منها. وأهم تلك المضادات هو الصفح.

السعي وراء الكمال: سلاح ذو حدين

السعي وراء الكمال

يمكن أن تكون هذه الصفة بناءة وهدامة في آن واحد. إنه سلاح ذو حدين. أما السعي البناء وراء الكمال فهو الذي تبحت عنه امرأة تضع لنفسها أهدافاً سليمة وتركز جهودها على تحقيقها. لديها أخلاقيات عمل عالية وأسباب قوية لتحقيق أهدافها. إنها ترغب في أن تمتاز في مجالها ومستعدة لتقديم أقصى جهدها لذلك. وأثناء ذلك تعرف الكثير عن نقاط ضعفها وقوتها، والمواطن التي تحتاج إلى تعديل. فتقوم وتهذيب الذات نبراس لها. وكل شيء يسير وفقاً لخطة مرسومة وتكون النتيجة مثالية. وحينما تحقق نجاحاً، تحتفل به مع من ساعدها خلال رحلة هذا النجاح.

فإذا كنت تريد أن تكوني متفوقة، فمن الضروري أن تبذلي بعض الجهد الإضافي. في عالم اليوم بكل ما فيه من تنافسية، يصعب الوصول إلى القمة. تنبع العديد من الفوائد من الاعتياد على تحسين تركيزك وإدراكك لذاتك. سوف تشعرين بزيادة الثقة، وسيسهل عليك تجنب المشتتات وغالباً ما تحققين عوائد مالية كبيرة. وكلها أمور طيبة.

تخلصي من الأعباء الأربعة

أما الحد الثاني فهو السعي الهدام وراء الكمال، وهو توق إجباري لتحقيق معايير غير معقولة والعجز عن تحقيق الشعور بالرضا. لا تبدو لك أبداً النتائج على ما يرام. تشعرين أنك على الدوام مقصرة. وحتى عندما تكون المرأة الباحثة عن الكمال من هذا النوع متأكدة من تحقيق هدفها، فإنها تشعر أن الهدف مازال أكبر وأوسع مما تحقق، وبالتالي لا تشعر أبداً بالرضا عن نفسها.

قضت تانيا ثلاث ساعات يومياً لمدة أسبوع كامل وهي تستعد لعرض تقديمي يستغرق خمس عشرة دقيقة. تدرت لعدد هائل من المرات وتأكدت من كل جزئية، إلا أن الشعور بعدم الاستعداد لم يفارقها.

هل أنت مفرطة في استعدادك؟ هل تشعرين بأن ما حققته لم يكن أبداً بالأمر الجيد؟ هل وجدت أن معاييرك العليا تصعب الحياة عليك؟ تقيس المرأة الباحثة عن الكمال قيمتها بناءً على ما تنجزه وتحققه. ولكنها لا ترضى داخلياً عما تحقّقه بالرغم من الجهد الهائل الذي تبذله. فالمقابل العاطفي الذي تتكبد به باهظ. ويكون على شكل الشك في الذات، والتوتر الناتج عن الضغط الذي تفرضه على نفسها، والإحباط، وخيبة الأمل، والغضب، والخوف من ارتكاب الأخطاء، والخوف من الشعور بالهانة. وغالباً ما تعاني المرأة من اضطرابات في تناول الطعام مثل الشره المرضي أو انعدام الشهية. بل وقد يصل الأمر إلى الاكتئاب والتفكير في الانتحار. السعي وراء الكمال عبء مؤلم للغاية.

المثالية الصغيرة

كيف يصل الناس إلى أن يكون همهم هو السعي وراء الكمال؟ يولد بعض الأطفال وفي جيناتهم ميل طبيعي إلى المثالية والسعي وراء الكمال. ولكن الشائع أن هذا الأمر نتاج تأثير الآباء. فالأطفال يتعلمون بسرعة -سواء بشكل مباشر أو غير مباشر- أنهم ليسوا جيدين بما يكفي.

- كان من الطيب أن تحصل على درجة جيد جداً في الامتحان، ولكنك لو حصلت على امتياز لكان ذلك أفضل.

- لقد قمت بعمل طيب بتنظيف حجرتك. ولكن في المرة القادمة، ضعني الأشياء بشكل أكثر ترتيباً.

يفهم الأطفال من مثل هذه الرسائل أن قيمتهم تعتمد على ما يحققونه وعلى استحسان الآخرين لإنجازاتهم. فالأطفال لآباء يميلون إلى النقد يشعرون أن القيمة والحب تكمن في أن يكونوا مثاليين في نظر آبائهم.

ويتولد لدى هؤلاء الأطفال مع مرور الوقت اعتقاد بأن الكمال هو الوسيلة الوحيدة لنيل الحب. وحتى عندما يكبرون ويستغنون عن الرغبة في إرضاء الأب والأم بشكل مباشر، تترسخ الرغبة في الكمال في نفوسهم. إنهم -ولو بشكل غير مباشر- لازالوا يسعون بالطبع إلى إثبات ذواتهم أمام آبائهم.

أما العامل الآخر فهو النشأة الفوضوية. قد يؤدي ما يشهده الأطفال من حولهم من مشاكل إدمان الخمر، أو الطلاق، أو الاعتداء، أو التنقل المستمر من مكان لآخر، أو الأمراض المزمنة إلى بحثهم عن وسيلة يستعيدون بها السيطرة على حياتهم. فيقومون بذلك عن طريق الظهور بمظهر حسن، والعمل على أن تكون حياتهم مرتبة ومنظمة. أو عن طريق تحقيق إنجازات ضخمة لكي يتكيفوا مع ما حولهم من فوضى. ومرة أخرى، يترسخ فيهم ذلك عندما يكبرون حتى لو لم يعودوا يعانون من الفوضى في حياتهم.

الفخاى المثاليان

قد يكون بحثك عن الكمال موجهاً لذاتك. أو موجهاً للآخرين، أو الأمرين معاً. ويظهر النوع الأول -المثالية الموجهة للداخل- حينما تكون المرأة قاسية على نفسها، ساعية إلى تحقيق أهداف غير واقعية. وتخشى ارتكاب الأخطاء. وتعتبر الفشل مرآة لقيمتها. تعتبر أن الفشل إثبات لعدم الكفاءة. ويصعب عليها أن تسهل الأمور على نفسها لأنها تجعل من الفشل أمراً داخلياً. فالسعي وراء الكمال الموجه للذات نوع من رفض الذات.

كما يمكن للباحثات عن الكمال أن يفرضن معايير مبالغاً فيها على الآخرين. وحينما يحدث هذا. تتأثر العلاقات لأنهن يعتبرن من حولهن مخيباً لآمالهن ويغضببن لعدم قدرة الآخرين على الوفاء بمتطلباتهن. إن الرغبة في أن يبذل الآخرون قصارى جهدهم أمر يختلف تماماً عن توقع الكمال منهم: فهذا يجهزهم للفشل.

الرؤية من خلال منظار معظم

حينما ننظري من خلال منظار معظم ترين كل شيء بحجم يفوق بكثير حجمه الطبيعي. وكذلك الباحثات عن الكمال يعظمن من حجم قصورهن وأخطائهن، ويركزن على جانب سلبي واحد من النتيجة، ويتجاهلن ثلاثين جانباً إيجابياً. وحينما تقللين من حجم ما هو إيجابي، فأنت كمن تنظر من خلال الجانب الآخر من المنظار. الجانب الخطأ. فيتضاءل حجم العناصر الإيجابية لدرجة تبدو معها بلا قيمة.

حققت دبي لشركة إنجازاً عظيماً بفوزها بأكبر صفقة مبيعات خلال هذا العام. كان الجميع يهنئونها، بينما انشغل تفكيرها بخطأ وحيد هو أنها نسيت أن تذكر عقد الضمان الجديد. تجاهلت عظمة إنجازها والتقدير الذي استحقت الحصول عليه، بالرغم من أن خطأها هذا لم يكن له تأثير يذكر على إنجازها. لم يقبل عقلها بالإنجاز الذي حقته.

أوهام مثالية

فكرة المثالية والكمال فكرة شائعة هذه الأيام. لا عجب أن العديد من النساء الموظفات غير سعيدات. فيبدو من الخارج أن لديهن كل شيء: النجاح. ومستوى المعيشة الرفيع، والمظهر الرائع. على أن الأمر يختلف تماماً في مكنون أنفسهن. فهن يائسات غاضبات تعيسات. يبحثن بلا طائل عن راحة البال والرضا. إن الكفاح من أجل الكمال طوال الوقت أمر مرهق للغاية. تقول "باربرا سترايسنند"، وهي باحثة شهيرة عن الكمال: "إن الإصرار على الكمال وسيلة باردة تعيشي بها حياتك. فالقصور طبع البشر والإنسانية". إذا كنت قد سقطت أسيرة هذا الفخ، فهوني الأمور على نفسك وعلى غيرك ممن تحبين. فالوصول إلى حد الكمال وهم كبير.

كانت ميليسا تبالغ في العناية بما ترتديه والتأكد من كل التفاصيل الصغيرة. حتى إنها كانت تبدو كل صباح عند الوصول إلى مقر عملها كعارضة أزياء. كانت تواجه بالحسد من زميلاتها بالعمل. فكيف لها أن تفعل ذلك كل يوم؟ إنها أم لثلاثة أولاد لم يتعد أكبرهم سن الثامنة بعد، ومازالت قادرة على أن تظهر بشكل رائع. وذات يوم، وخلال اجتماع مهم للإدارة، كانت ميليسا تقوم بالعرض أمام لوحة الاجتماعات، وحينما استدارت لتعرض شرائح باوربونت على

الشاشة، ركز الجميع على شريط التثبيت المدفون في رأسها. جميعنا أحب ميليسا أكثر بعض الشيء ذلك اليوم!

وهم الكمال يسلبنا الاحترام. الحقيقة المؤلمة هي أننا كباحثات عن الكمال ربما كنا نتحكم في مشاعر عدم الكفاءة، ولكن البقاء معنا ليس متعة. فكيري في من على شاكلة ميليسا التي تبالغ في الاعتناء بشعرها وملبسها. وتقوم بكل شيء على الوجه الأكمل. ما شعورك وأنت إلى جوارها؟ نعم، بالضبط، ليس ممتعاً بشدة.

إن أفضل سؤال تواجهين به الباحثات عن الكمال هو: "ما أثر ذلك على حياتكن؟". فلو صنفنا السعي وراء الكمال على أنه اضطراب عاطفي، فأنا أعتقد أن نساء عديدات سيبحثن عن يعاونهن على التحرر من قبضته الهدامة.

التفكير الصارم

كثيراً ما تواجه الباحثات عن الكمال صعوبة في اتخاذ القرارات. يعود ذلك إلى اعتيادهن تقييم الأمر بطرق متطرفة. كل شيء إما أسود وإما أبيض. لا وجود للمنطقة الرمادية في حياتهن.

وبالنسبة لي، فإن التفكير بطريقة أبيض أو أسود كاد يدمر تجربة فريدة لا تنسى. كنت أخطط لا يقرب من عام لقضاء إجازة. أردت الذهاب إلى أيرلندا وقضاء إجازة مع أخواتي. بدون زوجي. أو أطفالتي. أنا فحسب. كنت متلهفة لذلك بشدة. ولم أكن أطيع صبراً. وكان هناك شيء يمنعني من حجز التذكرة. ما سبب ترددي في اتخاذ القرار؟ لأنني أردت الأمر مثالياً. كان عقلي يلح على وجود ضمان قبل أن أسافر. وأردت التأكد من أن الجو سيكون مشمساً، وهناك أماكن تسوق جيدة وطعام لذيذ، وأن تكون أخواتي في حالة طيبة ومزاج حسن. ترددت لأنني رغبت في عطلة مثالية، إلا أن معظم ما رغبت فيه أمور لا يد لي فيها.

حتى سألتني صديقة: "كيف نعتبر أن إجازة ما كانت شبه مثالية؟". ماذا لو كانت السماء غائمة بدلاً من أن تكون صحو؟

قلت لنفسني: قد تكون السماء غائمة، بل قد تمطر أحياناً. قد لا أجد أماكن تسوق كافية. وقد لا يكون الطعام ممتازاً. ولدهشتي وجدت بعد كل هذا رغبة في أن أسافر. ستكون إجازة عظيمة مهما حدث. يومها حجزت تذكرة السفر! وكم كانت النهاية سعيدة، فقد كانت إجازة رائعة. لقد كان الجو صحواً في النهاية.

تخلصي من الأعباء الأربعة

تقبلي المناطق الرمادية في حياتك. وتخلي عن التفكير بصرامة. قد يعيقك ذلك عن اتخاذ القرارات. السعي وراء الكمال يجعلنا نفقد فرصاً رائعة أو نختار تجاهلها. وعدم الحسم الذي تتسم به هؤلاء النساء هو بمثابة أسلوب للهروب. كما أنهن يعاقبن أنفسهن بتحليل كل شيء بشكل مبالغ فيه بدلاً من تقبل المخاطرة المحسوبة.



المرعجة

تعلمي أن تفصلي نفسك عن مثاليتك وسعيك إلى الكمال من خلال منحك لهذا السعي اسماً وهوية. إنني أسمى ذلك "المرعجة". إنها الصوت الناقد الذي يدفعني إلى شرود الذهن. و"المرعجة" شخصية مثالية، معتدة بنفسها دوماً، وذكية، ولماحة، ولا تخطئ

أبداً أبداً. كما أنها شخصية حقيرة لا أحد يحبها. وتظهر في حياتي يومياً بشكل أو بآخر. وحينما أدرك أنها تريد أن تكون محل الاهتمام. أقاومها. فتصاب بالجنون حينما أتجاهل صورة معوجة على الحائط أو أترك منشفة مبللة على أرضية الحمام أو أفعل عمداً شيئاً ما بشكل لا يرقى إلى معايير الكمال. بدأت في قبول مهام لم أكن مستعدة لها. وكان هذا يصيبها في مقتل! وكلما تحديتها فقدت سيطرتها علي. وأصبحت تعسة ولكنني لم أكن أبداً بمثل هذه السعادة. لقد قررت أن أكون سعيدة. وهذا أفضل من أن أكون مثالية أو أسعى إلى الكمال.

راقبي توقعاتك

لا ضير في أن تكون لدينا توقعات. ولكن لا تتوقعي التحكم في كل نتيجة وتسيير كل الأمور بطريقتك الخاصة. التوقعات التي لا تتحقق تثير غضب وتعاسة من تبحث عن الكمال. ومن وسائل التحقق من توقعاتك أن تكتشفي واجباتك. وإليك بعض نماذج الواجبات التي تفرضينها على نفسك:

- يجب أن أكون مستعدة دوماً.
 - يجب ألا أظهر أبداً بمظهر غير مهندم أو أنيق.
 - يجب أن أكون هادئة دوماً.
- والواجبات التي تفرضينها على الآخرين تبدو هكذا:
- يجب أن تفعل ما أقوله لك.
 - يجب أن تفعل ذلك بشكل سليم وإلا اتركه تماماً.
 - يجب أن تحترم دائماً من يكبرونك.

ضعي قائمة بتوقعاتك -من نفسك ومن الآخرين- وستجدين هذا ملهماً ومثيراً. ابحثي عن العناصر المتشابهة بين القائمتين. كثيراً ما يكون ما نطلبه من أنفسنا هو نفسه ما نطلبه من الآخرين، سواء كان واقعياً أم لا.

تحب الباحثات عن الكمال وضع القواعد. لديهن قواعد لكل شيء. قواعد لتنظيف المنزل، ولقيادة السيارة، ووضع الأشياء في أماكنها الصحيحة، ومواعيد الطعام، ونوعية الملابس. وما يتوجب شراؤه. أما في المكتب، فإن رئيسات العمل من هذا النوع يمتلكن

تخلصي من الأعباء الأربعة

توقعات عالية وقواعد صارمة. هل لديك الكثير من القواعد في حياتك؟ هل تجعلك هذه القواعد في مزاج سيئ؟ العديد من القواعد في الحياة كافٍ لقتل العلاقات مع الآخرين. أجيبني عن هذا السؤال المهم: "ما الأهم. علاقاتك أم قواعدك؟".

أطول الرحلات هي الرحلة داخل النفس.

-داج هامرشولد

اعتدت أن أفكر أنني لا يمكن أن أكون سعيدة ما لم تكن حفلة العشاء مثالية. بجو رائع. وخدمة ممتازة. ومائدة أعدت بشكل أنيق. مع زهور حديثة. وأفضل شراب. وموسيقى هادئة محببة إلى الجميع. والكل مقبل على الآخرين ويتمتع بصحبتهم. حتى أدرك فجأة مع نهاية العشاء أمراً ما: "لقد نسيت أن أقدم أطباق الصلصة!". حينما يصيبك الإحباط، فليس السبب نابعاً من زوجك، أو أولادك، أو رئيسك في العمل. أو الطعام أو الشراب. بل نابعاً من قواعدك غير المرنة.

يقول أنتوني روبنز. المؤلف ومدرب تنمية الذات الشهير: "قد تفوز ولكنك تشعر بالهزيمة بسبب معايير غير الواقعية. ليس الأمر هو صواب أو خطأ ما تضعه من قواعد. بل هو ما إذا كانت هذه القواعد مصدر تحفيز أم مصدر تعجيز. هل وضعت قواعد تجعل من المستحيل عليك أن تفوز؟".

تحدي توقعاتك

أحد الحلول يكمن في أن تتحدي توقعاتك المبالغ فيها عن طريق إجراء اختبار صادق للواقعية. اسألي نفسك:

- ما توقعي؟
- ما الواجب الذي أفرضه تجاهها؟
- ما العائد الذي أحصل عليه من امتلاك هذا التوقع؟
- ما العائد الذي سأحصل عليه من عدم امتلاكه؟
- ما الذي سيحدث لو تخليت عنه؟

كانت توقعات بريندا هي أن يحترمها رؤساؤها في العمل. كانت تحاول دائماً أن تبذل جهداً إضافياً، وقيلت العمل لساعات إضافية أكثر من الجميع. كان لديها دور إداري وكانت تطلب الكثير من مرءوسيتها. وكان نتاج ذلك إنتاجية أعلى واحتراماً من رؤسائها لهذا الأداء. إلا أن مرءوسي بريندا اعتبروها باردة ومرهقة كثيرة الطلبات وبصعب التعامل معها. وكانوا ينعنونها بالحقيرة من وراء ظهرها. وبالرغم من حب بريندا لعملها، إلا أنها شعرت بالوحدة ولم تعجبها طريقة مرءوسيتها في التعامل معها.

لنقم بتحليل هذا: حققت بريندا توقعاتها وآمالها لأنها نالت احترام رؤسائها. كانت قاعدتها هي: "يجب أن أعمل بجد يفوق الآخرين"، فهل نالت عائداً من وراء ذلك؟ أجل فأسلوبها الإداري المفرط في الضغط على المرءوسين حقق إنتاجية عالية.

حينما قررت بريندا التخلي عن توقعاتها وأن تكون أقل إلحاحاً في الطلبات، وجدت تحسناً في علاقاتها مع طاقم العمل. أصبحت أكثر ارتياحاً وبدأت في الاهتمام بمن حولها. فزادت الإنتاجية أكثر، وتحول موقف مرءوسيتها منها إلى النقيض.

لا عجب أن بريندا لازالت تتمتع باحترام رؤسائها لها. فمن خلال التخلي عن توقعاتها في الأداء والبدء في التركيز على العلاقات، انتهى بها الأمر بنتيجة أفضل مما توقعت. ما التوقعات التي يمكنك التخلي عنها لكي تحسني من علاقاتك؟

نهاية حدوتة ما قبل النوم للواقعيين:
وهكذا قلل الأمير والأميرة من توقعاتهما،
وعاشا في سعادة معقولة من وقتها.

مجهولة

ابحثي عن حريتك

إذا ما أردت المزيد من السلام والتناغم في حياتك، أقترح عليك بشدة أن تطردي "المزعجة" بداخلك. ولمساعدتك على العثور على حريتك، إليك قائمة فحص عملية:

١. لا تخجلي من كونك تسعين وراء الكمال. اعترفي بإحباطك وأملك وتقبليهما.
٢. تقبلي حقيقة أنك تملكين الاختيار في كل موقف. يمكنك أن تختاري ما ترغبين في الكفاح من أجل تحقيقه، ومتى ترضين بما هو دونه.
٣. ضعي أهدافاً ومعايير واقعية. تحدثي حول ذلك مع شخص تثقين به.
٤. كوني متيقظة لشخصية "المزعجة" كل يوم، وتحديها بقوة. ستفقد قوتها تدريجياً.
٥. حددي المعتقدات الكامنة وراء حاجتك القهرية إلى الكمال والمثالية. اسألي نفسك: "ما الذي سيحدث إن لم أقم بذلك بشكل مثالي؟" ما الذي سيحدث لو ذهبت للتسوق من دون زينة. هل ستموتين؟
٦. جربي معاييرك. تخيري نشاطاً ما. وبدلاً من الإصرار على الأداء بنسبة ١٠٠٪. جربي الأمر مع ٨٠٪ أو ٦٠٪ من الأداء.
٧. تبيني ما إذا كان لديك احتياج شديد لتقبل الآخرين لك. إذا كان اعتقادك هو: "حينما أكون مثالية، سيتقبلني الآخرون"، فإن عليك تحسين تقبلك لذاتك. ما الذي يجعلك تشعرين بشعور جيد تجاه ذاتك الحقيقية؟
٨. داومي على توجيه هذا السؤال لنفسك: "ما الأهم. علاقاتي أم قواعدي؟".
٩. غيري تفكيرك. إليك بعض الأمثلة:
 - من: حينما أصل إلى الكمال. سأجد السلام الداخلي.
 - إلى: حينما أتخلي عن فكرة الكمال. سأجد السلام الداخلي.
 - من: يجب أن أكون مثالية وإلا لاقيت الرفض من الآخرين.
 - إلى: إنني أكون مثالية حينما ارتكب أخطاءً، لأن هذا يظهر للآخرين أنني بشر.
 - من: إذا ما ارتكبت خطأً. فسألقي المهانة.
 - إلى: إذا ما ارتكبت خطأً. فسأتعلم منه.
 - من: هناك طريقة صائبة وطريقة خطأ للقيام بالأشياء.
 - إلى: هناك العديد من الطرق للقيام بالأشياء.
 - من: إذا ما طلبت أن يقوم الآخرون بالأمر بطريقتي، أكون سعيدة.
 - إلى: إذا ما ساعدت الآخرين على تقديم أفضل ما لديهم، فسنكون جميعاً أسعد.

طلب الكمال يشبه السير نحو الأفق،

لن تصلي أبداً إلى هناك!

ثلاثة أشياء تمتص طاقتك: الشعور بالذنب، والقلق، والغضب

"كانت ستاسي متلهفة لأن يوم الجمعة قد جاء. آخر يوم عمل في الأسبوع. والليلة ستسافر في رحلة ترحلق على الجليد فوق الجبال مع صديقاتها. كانت الأرصاد الجوية قد توقعت درجات حرارة معتدلة وسماء مشمسة وتساقطاً للثلج، أجواء مثالية لمثل هذه الرحلات. غادرت شقتها وهي نشيطة وسعيدة تفكر في عطلة أسبوعية يملؤها المرح والمتعة.

كانت بطارية سيارتها لا تعمل بسرعة، وتتطلب عدة محاولات قبل أن يعمل المحرك. كانت المشكلة تسوء ولكن ستاسي لم يكن لديها وقت لإصلاحها. كما أنها كانت تخشى من الفاتورة الباهظة للإصلاح مع قلة مواردها المالية حالياً.

وصلت إلى المكتب متأخرة، ووقعت بالحضور أمام حارس أمن عجوز ذي ابتسامة ودود. فخطر لعقلها أنها لم تحدث والدها هاتفياً هذا الأسبوع. ووالدها عجوز في الثالثة والثمانين يعيش وحيداً. شعرت بالذنب، فقد كانت قلقة مؤخراً بشأن قدرته على التكيف مع أوضاعه. وحينما جلست على مكتبها وجدت ملحوظة من رئيسها تقول: "أين التقرير المفترض تسليمه بالأمس؟". وهي تشعر الآن بالذنب لأنها غادرت العمل مبكراً لشراء بعض الأشياء لرحلة نهاية الأسبوع. أدركت أن عليها أن تعمل لوقت متأخر حتى تنتهي من الأعمال المتأخرة، ولن تجد وقتاً لترتيبات الرحلة. شعرت بالغضب لذلك، وتغير مزاجها، وانخفضت طاقتها، وتمنت لو انتهى هذا اليوم بسرعة.

لقد صنعت ستاسي من خلال اختياراتها دوامة هبوط حلزونية. ابتلعتها هذه الدوامة ووجدت صعوبة في الإفلات منها. وحل الشعور السلبي بالذنب والقلق والغضب، محل النشاط الإيجابي الذي بدأت به اليوم. وإن لم تتخذ قرارات سريعة. فإن الدوامة ستصبح أعمق. يزعم أصحاب الخرافات أن الأشياء السيئة تأتي معاً في مجموعات ثلاثية. ولكنني أرى أنها لا تتوقف عند العدد ثلاثة. فالسلبيات تجتذب سلبيات

تخلصي من الأعباء الأربعة

أخرى: إنها تفاعل متسلسل. ويوقد التفكير السلبي نيران أعباء الذنب والقلق والغضب. فأينما اتجه التفكير تبعته الطاقة.

ولكي تعكسي مسار هذه الدوامة الحلزونية، عليك التصرف بسرعة. كوني مدركة أولاً لما يحدث. ثم اتخذي خطوات لتصحيح الوضع. تدرك ستاسي أنها السبب في ورطتها لأنها فكرت بشكل سلبي. إن خاطر أن عطلتها التي خططت لها بعناية ستفسد دفعها إلى التصرف. فاعتذرت لرئيسها. وتفادت أي مقاطعات في العمل بقية ساعات الصباح. وعملت وقت الغداء. وكان التقرير جاهزاً على مكتبه في الثانية ظهراً. وبدلاً من الاستمرار في الشعور بالذنب تجاه والدها، اتصلت به تدعوه إلى العشاء يوم الثلاثاء المقبل، كما حددت موعداً لفحص سيارتها أثناء سفرها.

استعادت ستاسي السيطرة على الموقف بالتركيز على ما هو مطلوب عمله بدلاً من الاستسلام لمصاصي الطاقة الذين يمتصون روحها. هناها رئيسها وهي تغادر العمل بسبب جودة تقريرها. كما شعرت بتنامي طاقتها وهي تتلطف لقضاء عطلة جميلة. فقد نجحت في استبدال دوامة الهبوط الحلزونية بأخرى تصاعدية. لنتفحص الآن تلك العوامل التي تمتص الطاقة. لنرى ما يمكن فعله لإبعادها عن حياتنا.

الشعور بالذنب

ليس هذا على الدوام بالشعور السلبي. قد تكون تذكرة سليمة تنبع من ضميرنا حينما تكون تصرفاتنا غير أخلاقية. فإذا ما كنا نقدر قيمة الصدق وفي الوقت نفسه نكذب على صديقة لكي ننقذها من الحرج. يذكرنا ضميرنا الشاعر بالذنب بأنه من الأفضل قول الصدق. وهذا النمط من الشعور بالذنب يراقب تصرفاتنا الخاطئة ويعلمنا أن نكون أكثر حكمة وحباً للآخرين.

أما الشعور غير السليم بالذنب فهو قصة أخرى. هذا النمط يعاقبنا بشكل مبالغ فيه على الأخطاء. وقد يكون السبب في وقوعنا في سلسلة لا تنتهي من التكفير عنها. فأحياناً نكون أنانيين. ونجرح مشاعر الآخرين. وخائفين. ونتصرف من دون تفكير في العواقب. فكلنا خطاءون. إلا أن بعض النساء يعتقدن أنهن مستحقات للمعاناة بشكل مستمر. فيأسرن أنفسهن داخل سجن عاطفي ويلقن بمفتاحه بعيداً. ولا تفارقهن صفات ألقنهن بأنفسهن: أنا سيئة، وأنا مذنب، وأستحق العقاب. تبقيهن مثل هذه العبارات متجمدات في معتقداتهن. وبدلاً من الشعور بالندم والخجل من سلوكهن، يخترن عقوبة أكثر ضرراً.

يحدث هذا أثراً مباشراً على تقديرهن لذاتهن. ويكون سبباً في المزيد من الألقاب السلبية من قبيل: "أنا عديمة القيمة". ومن بين المظاهر الطاغية للشعور غير السليم بالذنب: الاكتئاب، والخزي، والقلق المفرط.

كانت جوديث مكتئبة. وبالرغم من مضي زمن على انتهاء علاقة سيئة أقامتھا في العمل، إلا أن الشعور بالذنب استنزفھا. علمت "لانا"، أفضل صديقاتھا، بالموقف وكانت قلقة على صحة جوديث الآخذة في التدهور. كانت صحتها تسوء لدرجة أن لانا هددتها بإخبار والديھا. وكشف رد فعل جوديث المصحوب بالدموع عمق إحساسھا بالقلق المرضي: "أرجوك، أرجوك لا تفعلني. لا أستطيع مواجهتهما. أنا في غاية الخجل من نفسي".

هل تعتدين أنك عندما ترتكبين خطأ فإنك تستحقين المعاناة من أجله؟ إذا كانت الإجابة بنعم، فإن عليك التفكير في هذه الأسئلة: ما مدة هذه المعاناة؟ وكم مدة العقوبة التي ستطبقينها على نفسك؟ ومتى تكتفين؟ وحينما تنقضي فترة العقوبة، فهل ستفتحين بوابة سجنك العقلي وتنطلقين حرة أم ستفضلين أن تبقي تعسة؟ البعض يرون أنهم إذا ما قمن بإيذاء الآخرين فإنهن يستحقن الأذى. والحقيقة أن المعاناة طويلة المدى لا يمكنها أن تعكس آثار التصرف السيئ أو تعالج الشعور بالذنب. الإدانة المستمرة للذات تقوي في الواقع مشاعر الذنب.

الأفضل أن تعبري بإخلاص عن الندم وتعتذري عما فعلت. هذا إقرار بأنك مدركة لما سببته من آلم. كما يبين أيضاً أنك قد تعلمت درساً قيماً وأنت لن تكرري نفس الخطأ. فالبعض يرى في الشعور بالذنب عكازاً يعتمد عليه: أنا مذنب، وميئوس مني، لذا لا تنتظر شيئاً مني.

ذكرتني أختي الصغيرة منذ عدة سنوات بواقعة حدثت حينما كنا صغاراً. كانت أمي قد ائتمنتني على مصاريف الحافلة التي تقل أختي "تريش" من المدرسة. وبدلاً من أن أعطيها لها، أنفقت المال على شراء عصا حلوى! واضطرت أختي إلى أن تعود بمفردها من المدرسة سيراً على الأقدام. لا أذكر ما كان يدور في عقلي الصغير ذي الأعوام التسعة وقتها. هل كنت أريد أن أعاقبها؟ هل كنت طماعاً؟ ربما كنت جائعاً فحسب. لا يهم أي من هذا. كل ما شعرت به هو الذنب. وبعد سنوات عديدة اعتذرت

وسامحتني وسط ضحكات مشتركة. إلا أنني لازلت أشعر بعدم الارتياح. وأردت أن أقوم بشيء مميز لها لكي أتحرر من هذا الأمر للأبد. فأرسلت لها روب حمام فاجراً ومسحوق استحمام طيباً ومعهما رسالة اعتذار وطلب للصفح. شعرت هي بالسعادة. وتحررت أنا أخيراً من ذلك الشعور بالذنب.

لا تلعب دور القاضية

نحن نجيد كبالغين اتهام أنفسنا. ننظر في ماضيها إلى مواقف قديمة. تلك التي نظن أنه كان من الصواب التعامل معها بشكل أفضل، ونجلس في مقعد إصدار الأحكام. هذا أمر غير مناسب ويتسم بالقسوة، خاصة حينما يكون النقد موجهاً إلى سلوكنا وقت الطفولة:

- كان علي أن أعرف أفضل من ذلك.
- كم كنت ساذجة وغبية.
- إن مجرد التفكير فيما فعلت يشقيني.

تلك كلمات قوية. فكم من السهل أن ننسى أو لا نفهم أن الأطفال والمراهقين غير مزودين بالنضج والحكمة الكافيين. ولا يقدرّون في الغالب عواقب أفعالهم. ويلجئون إلى السلوك المؤذي بسبب الخوف أو بسبب آلامهم الذاتية. أعتقد أننا لسنا مؤهلين لإصدار أحكام على أنفسنا أو على الآخرين. ومن الأفضل أن ندع هذا لسلطة أعلى. وكفانا الشعور بالذنب. فهو مؤلم بما يكفي. لست بحاجة إلى تعجيز نفسك بإصدار أحكام الإدانة.

التعاطف والصفح -سواء مع نفسك أو مع الآخرين- يمكن أن يساعدك على التحرر من الشعور السيئ غير الصحي بالذنب. والذي يمتص طاقتك. التعاطف هو الشعور بآثار ما يعاني منه الشخص الآخر. والشعور بكيفية تأثير ذلك عليك أنت أيضاً. إنه الشعور بقدر ملأ من الحزن والأسف. دون الغرق في طوفان الذنب وإصدار أحكام الإدانة.

الشعور الطاعي بالذنب

يخترقنا نمط آخر من الشعور الخفي بالذنب، ويشق طريقه في نسيج حياتنا اليومية. إنه يظهر تلقائياً في العديد من المواقف. ويجد ميلاً إلى اختراق حياة الأمهات العاملات.

إنني أسميه "الشعور الطاغي بالذنب". فكري في ذلك. نحن نشعر بالذنب لذهابنا إلى العمل وبالذنب لتمتعنا بهذا العمل. نشعر بالذنب لعدم البقاء بالمنزل، ولو فعلنا لشعرنا أيضاً بالذنب لأننا نستحق أن نكون في مكان آخر. ونشعر مرة أخرى بالذنب حينما ننفق الأموال على أنفسنا بدلاً من إنفاقها على ولدنا الذي يصر على اقتناء ذلك الحذاء الرياضي الجديد.

حسناً. ها أنت -مثلاً- قد أفسدت نظامك الغذائي بما تناولته من كعكة الشيكولاته، وتعانين من هجمة شعورك بالذنب. فما بدا لذيذاً وقتها. أصبح كالحمل الثقيل على معدتك بعدما صاحبه ذلك الشعور. ثم ذلك الشعور بالذنب لعدم قضائك وقتاً أطول مع أمك وأبيك. بالرغم من أنهما يثيران أعصابك ويدفعانك إلى حافة الجنون.

الشعور بالذنب هو الثمن الذي ندفعه عن طيب خاطر لقيامنا

بما كنا سنقوم به على أية حال.

-إيزابيل هولاند

يحيط بنا الشعور بالذنب من كل جانب. نحيا به ونتنفسه ولا نستطيع أن نفارقه. نحتاج يوماً إلى حماية من الشعور الطاغي بالذنب والذي يخترق كياننا. ولكن كيف؟ إحدى الطرق تكمن في مراقبة الواجبات السلبية. هل تذكرينها؟ إنها تواصل الظهور في كل المواقف:

- يجب أن أكون متواجدة من أجل أولادي على الدوام.
- الأمهات المثاليات لا يجب أن يعملن في وظائف.
- يجب أن أبادي حياً أكبر لأبي وأمي.

كل من هذه العبارات تقطر بالذنب. انتبهي لشعورك بالذنب عن طريق الحساسية الشديدة للكلمات التي تستخدمينها. راقبي نفسك ليوم كامل من خلال تدوين كل ما تتلفظين به من عبارات تبدأ بـ "يجب". ومع المرات ستحسنيين من الوقاية ضد هذا الطغيان بحيث يدق جرس إنذار كلما استمعت من نفسك أو من الآخرين إلى عبارات مثل هذه. كوني متيقظة وحذرة دائماً. هذا النمط من الشعور الطاغي بالذنب يصبح انفعالاً تلقائياً عرضياً، ومع ذلك فإن معظم النساء لا تدركه ولا تعي وجوده. الشعور الطاغي بالذنب يستنزف الطاقة، ويغير المزاج، لذا اطرديه عنك.



PEANUTS reprinted by permission from United Feature Syndicate, Inc.

القلق

القلق مصاص آخر للطاقة. ومثل الشعور بالذنب. فإنه يشكل جزءاً من تفكيرنا لا نلاحظه بينما نمارسه. إنه يجلب التفكير بشكل تشاؤمي. فنحن بالقلق نشغل أنفسنا بأفكار مضطربة وصور ما لا نرغب في حدوثه. وهذا الاضطراب يلوث أفكارنا ومشاعرنا الذاتية. وقد يعجزنا بشكل رهيب ويشل قدرتنا على التصرف. القلق هو إساءة استخدام لقدرتنا على التخيل. إنه يوعز بشيء سلبي لم يحدث بعد، ولن يحدث بنسبة ٩٥٪. هل تستلقين مستيقظة ليلاً شاعرة بالقلق بشأن الفواتير؟

ما الداعي للقلق إذا كنت قادرة على حل مشكلتك؟ وإذا كنت

عاجزة عن ذلك، فما الفائدة من القلق؟

-شانتيدوفا

فلماذا نشعر بالقلق إذن طالما أنه مضيعة للوقت والجهد؟ إنه عادة سيئة. ومواجهة هذه العوامل التي تمتص الطاقة تشبه الذهاب إلى المعركة. لكي تنتصري يجب أن تكوني متوقعة للخصم ومسلحة مسبقاً. وكما يقول مرشدي جيم رون: تعلمي أن تكوني محاربة لا أن تكوني قلقة. إليك بعض الاقتراحات التي تهزمين بها عادة القلق:

١. كوني واعية عندما تقلقين. اطلبي من غيرك أن ينبهك عندها. يجد الأطفال في ذلك متعة: "أمي! ها أنت تعاودين القلق ثانية".
٢. توقفي. ركزي على أنفاسك. خذي نفساً عميقاً واتركي جسدك يسترخ. وعدي ببطء حتى عشرة حتى يتركك التوتر. كرري العملية مرتين أو ثلاثاً عند الضرورة.
٣. قومي بتصرف ما. أعيدي صياغة تفكيرك. أسألي نفسك: "ماذا يمكن أن أفعل؟" إذا كنت ساهرة قلقاً من عدم عودة ابني المراهق حتى الآن. فعلي أن أتصل بهاتفه المحمول.
٤. أبقى تركيزك على الوقت الحاضر. امنعي عقلك من توقع كارثة خيالية ومن التفكير في المستقبل. وإذا ما وجدت نفسك مضطربة، فاشغليها بأي شيء. فهذا سيشنت تفكيرك. ابحتي عن شيء آخر تشغلين به عقلك.
٥. إذا مررت بأزمة كبيرة، فمن الطبيعي أن تصيبك الهموم. ابحتي عن دعم. تحدثي مع صديقة، أو واعظ، أو مرشد محترف. قد يساعدك إشراك غيرك في همك على التحرر منه.
٦. هوني على نفسك الأمر. هناك الكثير مما لا يمكننا التحكم فيه. فلا جدوى من القلق بشأنه. العديد يجدون راحة في الإيمان. إذا كنت مؤمنة. فالجنّي بما يقلقك إلى الله، وسلمي أمورك إليه. والدعاء قوة أيضاً.
٧. استخدمي دفتر يوميات تدوني فيه أحاسيسك. ابحتي عن مصدر قلقك.

لدي مقص خيالي. عندما أجد نفسي منشغلة بأمر ما، أقصه من عقلي. الجنّي إلى خيالك وكوني مبدعة. تعلمي أن تثقي في نفسك. فالحياة تسير. ذكرى نفسك بأنك كفاء ويمكنك التعامل مع معظم المواقف، إلا أن بعض المواقف لا يد لك فيها. إن المتعة تعني غياب القلق. لذا ركزي عليها؛ فهي أمر يحسن من صحتك.

لدى حين صندوق قلق. عبارة عن صندوق أحذية كرتون وضعت عليه بطاقة مكتوباً عليها "هموم". تدون كل ما يقلقها نهاية كل يوم ثم تطوي الورقة وتضعها داخل الصندوق. وقد حددت موعداً أسبوعياً للشعور بالقلق. تخرج كل ورقة وتقرأها. والورقة التي تجد أنها لم تعد تشكل مصدر قلق تلقي بها خارج الصندوق.

ومع انتهاء ما خصصته من وقت تعيد بقية الأوراق إلى الصندوق. قد يبدو الأمر سخيلاً، إلا أنه يجعل مصادر قلقها منظورة. وبعد مدة بدأت تحدد موعداً لذلك يوم الأحد من كل أسبوع وفي تمام الخامسة صباحاً. وعادة ما كانت تنام خلال هذا الموعد أو تؤجله لأسبوع قادم، حتى قررت أن تتخلص من هذه العادة، وبالتالي تخلصت من القلق.

الغضب

ثالث مصاصي الطاقة هو الغضب وهو عامل داخلي ويؤثر بشكل مباشر على علاقاتك. تستطيعين التعرف على شعورك بالغضب حينما يمتلكك شعور بالعداء تجاه شخص ما. وربما كنت تحمليين ضغينة أو تشعرين بحقد حقيقي أو بالغيظ أو الانزعاج تجاه حدث معين. هذا إما يكون عدم استعداد متعمد للصفح عن الشخص الآخر وإما عجزاً عن النسيان.

الغضب يوقظ ويحيي الغضب. وهذا يؤدي الغاضب بأكثر مما يؤدي الشخص الآخر. فهو ك "سم" داخلي يدمر روحنا. وهناك أسباب عدة للغضب. تحققى مما إذا كانت هذه المواقف تنطبق عليك :

- توافقين على القيام بشيء وينتهي بك الأمر إلى استخفاف الآخرين بك.
- لديك حاجات لم تتحقق وتشعرين بالتجاهل والرفض.
- تخلى عنك الآخرون بشكل أو بآخر وخببوا ظنك فيهم.
- ترين غيرك يتقدم عليك وهو لم يعمل بالجد الذي عملت به.
- تشعرين بأنك الوحيدة التي تبذلين تضحيات في علاقاتك.
- مررت بتجربة طلاق أو خيانة أو معاملة سيئة أو اعتداء.

إن الخيانة تمثل أحد أكبر التحديات في أية علاقة. حينما تقع الخيانة، يصعب على معظم الناس التغلب على ما يشعرون به من غضب وحقد.

"كان أول رد فعل لي بعد اكتشافني لعلاقة بيل الأئمة أن طلبت منه الطلاق"، هكذا أقرت أليسون، وتواصل لتقول: "ثم حاولت التكيف مع الوضع؛ فلدينا ثلاثة أطفال والكثير مما قد نخسره. كنت أعلم أن معاملتي له قبل تلك العلاقة كانت سبباً فيما ارتكبه. فقبلت بجزء من المسؤولية عما حدث وحن وقت إعادة بناء الثقة. كان بيل حريصاً على علاقتنا الزوجية وأخبرني بأنه يحبني ولا يرغب في الطلاق. وتوسل إلي أن أصفح عنه وبدا نادماً بالفعل. كنت راغبة في أن تبقى العلاقة، إلا أن غضبي مما حدث كان يقف في طريق ذلك. مضى على ما حدث ثلاث سنوات، وأصبحت علاقتنا أقوى. وأصبح بيل الزوج الذي تمنيته على الدوام. لازلت أغضب حينما أتذكر ما حدث وأنفر منه. فهل سأنسى ما حدث أبداً".

إن الغضب صورة لما مررنا به من ألم وحزن كلما تذكرنا الخيانة. وحتى بعد أن يمر وقت معقول على عودة الأمور لطبيعتها، فإن الغضب يبقى. قد تصفح عن كل شيء، إلا أن النسيان قد لا يحدث أبداً. الغضب المصحوب بذكريات مؤلمة يمكن التغلب عليه مع الوقت وبناء الثقة من جديد. العديد من الزيجات تصمد أمام صدمات الخيانة.

ألعاب يمارسها الناس

يأتي الغضب بأشكال عدة. قد تتسبب المواقف اليومية في أن ننسحب، والكل لديه أنماط أو ألعاب يمارسها في علاقاته. حينما يحدث الغضب، تصبح تلك الممارسات والألعاب ظاهرة جلية. هل يمكنك تحديد اللعبة التي تمارسها من بين ما يلي:

- سأرفض اللعب معك. سأنسحب وأغلي في صمت، ولكن احترس من انتقامي.
- سأرد لك اللطمة. سأذكرها لك حتى أستطيع ردها بقوة.
- إذا لم أفرز. فلن يفوز أحد. سأصنع لك المشكلات، ولسوف تعلم ذلك.
- لن أنسى أو أصفح أبداً. إن ذاكرتي قوية. وسأذكرك بكل أخطاء الماضي. ولن تستطيع أن ترضيني مهما بلغ مقدار أسفك.
- سأهاجم وأدافع. سأكون في وجهك ومن وراء ظهرك. فلا أحد يعبت معي.

□ أنا محقة. وسأجعلك تتبع أسلوبِي ومنهجي رغماً عنك، ومهما كان تأثير ذلك عليك.

أمر صحي أن نصبح غاضبات ونعبر عن مشاعرنا حينما نشعر بأن هناك من أخطأ فينا. ويصبح الأمر مشكلة عندما نربط ذلك بكوننا أفضل أو أقوم أخلاقاً من الآخرين أو نتبنى موقف استعلاء مفاده: أنا على صواب وأنت مخطئ. وأحياناً نفضل الانتقام على مواجهة الآخر والتعامل بحسم. نشعر أن الانتقام منه سيشفى جراحنا ويذهب آلامنا.

تشتكي دوريس قائلة: "لابد أن يساعدني فرانك في المنزل بشكل أكبر. هو يدرك شعوري تجاه ذلك. فلا يجب أن يندهش عندما أرفض أن أكون حميمة معه".

هل تلاحظين الواجبات؟ قد يكون لشكوى دوريس وجاقتها. إلا أن استخدامها للغضب عقاباً لزوجها لن يجدي نفعاً. بل قد يجعله هو الآخر يشعر بالغضب. وبدلاً من حل الموضوع بحوار صادق وبيعض التنازل من الجانبين. تصبح العلاقة أكثر توتراً.

تبني وسيلة سريعة

كيف تتخلصين من الغضب:

- ضعي قضية معينة في منظورها بالسؤال: "هل يستحق هذا أن نفرط في انفعالاتنا؟ هل أبالغ في رد الفعل؟ هل هناك شيء آخر هو السبب الرئيسي في غضبي؟".
- ابحثي عن حل عقلائي للمسألة. "من أحتاج إلى الحديث معه؟ أي الأفعال قد أقوم بها لكي أحقق ما أحتاجه؟".
- بالنسبة للقضايا المهمة - خاصة المواقف التي قمت فيها بكبت غضبك لفترة طويلة - اكتبي رسالة. تخلصي من غضبك وعبري عن مشاعرك بوضوح. ولك دائماً الاختيار في عدم إرسالها.
- استخدمي عملية الحقيقة الكاملة الموضحة في نهاية هذا الفصل للتخلص من غضبك. ملاحظة: من المستحسن أن تطلبي مساعدة مستشار خبير حين تطبيقها.

- كوني واعية لأول بوادر الغضب. عادة ما يتراكم هذا الشعور مع الوقت. وكلما حددته بسرعة. كان هذا أفضل. وحينما تقومين بذلك قومي بتصرف ما. تعاملتي مع الموقف بالحديث الصريح. أو القيام بما تحتاجين للقيام به.
- اعلمي على توطيد تقديرك لذاتك، حتى تكوني متقبلة بشكل أكبر لنفسك وللآخرين وعن حب.
- نمي شبكة دعم من أصدقائك القادرين على تقديم النصح الصادق حينما تصاحبك المشاعر السلبية لمدة طويلة.
- ثقي في قدراتك. طوري مواطن القوة لديك. ولا تسمحني للآخرين بأن يقللوا من شأنك.
- هذه قد تكون النصيحة الأهم: تعلمي أن تنسي وتصفحني. هذه أسرع الوسائل.

الحياة مغامرة عبر الصفح.

-نورمان كوزينز

تعلمي الصفح

تلك المشاعر التي تمتص طاقتك -الذنب، والقلق، والغضب- قد تسلب يومك حيويته. أما الصفح فهو العلاج الناجع الذي سيعيد تزويدك بالطاقة. إنه تطبيق لفضيلة التعاطف، ويتطلب منك اتخاذ قرار ما. كما أنه عملية. اتخاذ قرار واعٍ بالصفح تتبعه إرادة. وفي أثناء العملية، ستمكينين من تحويل معاناتك إلى نمو نفسي وروحي.

الصفح عملية شريفة نبيلة لأنه يقابل ما هو سيئ بما هو حسن. وهو يصنع نوعاً من الإحسان عن طريق النية الطيبة والكرم. ومن الصعب في مواقف معينة، كحادثة اغتصاب مثلاً، تخيل التخلص من أفكار الغضب والثأر واستبدالها بالحب والصفح والغفران. إلا أن البعض قادر على ذلك.

لقد اعتدت الاعتقاد بأن الصفح يعني محو الأخطاء الماضية وفرض الذكريات السعيدة. وكان من الصعب علي أن أصفح لأنني كنت أشعر بأنني أهنت. وأن اليد العليا

لا زالت لمن أخطأ في حقي. اعتقدت أن عدم الصفح سيزيد من معاناته حتى أدركت أن لا أحد يعاني سواي.

وحينما فهمت في النهاية قوة التسامح والصفح. أصبح الأمر ملهماً. اكتشفت أن بإمكانني الحصول على حرية أكبر وأن أشعر بسعادة أكثر إذا ما تحررت من أعبائي القديمة. بما في ذلك أخطائي. ولقد شهدت عبر السنين قصص تسامح لا تصدق. وأنا واثقة من أن لديك مثلها. فأحياناً لا نفهم كيف يسلك المرء هذا الطريق حينما تكون مثل تلك الأفعال الفظيعة موجهة ضده أو ضد من يحبهم. أعتقد أن هناك قوة عليا تفرض على المرء الصفح حينما يكون أحوج ما يكون إليه.

كان صباحاً معتاداً مشحوناً بالأعمال.

بينما كانت "أنيت شتانويك" تحضر بسرعة الشاي والخبز المحمص. كان عقلها مشغولاً بالتفكير في مشروعات العمل. فدورها كنايبة رئيس الشئون الطبية في ذلك المستوصف المرموق لعلاج العيون كان مرهقاً. إلا أنه كان محفزاً. قطع عليها جرس الهاتف حبل أفكارها. وحينما التقطت السماعة سمعت أباها الأصغر "ريك" يقول بصوت مضطرب: "أنيت. لقد قتل سورين!".

في هذه اللحظة. تغيرت حياتها للأبد.

كان أخوها سورين -الذي يعمل قائداً لشاحنة ويعيش في إيذاهو- ينقل طلبية بطاطس ووصل إلى مكان التسليم مبكراً. وقرر أخذ قسط من الراحة داخل مكان النوم بشاحنته حتى يفتح المصنع أبوابه. ووجد ميتاً هذا الصباح. وقد استقرت في وجهه ورأسه رصاصتان.

تقول أنيت وهي تتذكر صرخاتها الملتاعة التي ترددت في أرجاء المنزل في تلك اللحظات: "شعرت وكأن قلبي قد انتزع من جسدي. لم يحدث من قبل أن وقعت جريمة قتل في عائلتي! كيف لأي شخص أن يعمد إلى قتل أخي؟". رغبت أن يتوقف العالم. تملكني الغضب. هاجمتني بعض أفكار بشأن القاتل. مرت الساعات. قمت بإعداد حقيبتني للسفر الطويل إلى إيذاهو لحضور جنازة أخي. وأثناء الطريق لم أتبادل مع زوجي من الحديث سوى القليل. ومرت الأميال بطيئة.

كانت أنيت شتانويك تتمتع بإيمان قوي، إلا أن إيمانها تعرض لاختبار عظيم إلى أبعد حدود قدرتها بمقتل أخيها. مر أكثر من عام دون أية خيوط ترشد إلى القاتل. ولا

يوجد من يشتبه به. وعاونها المختصون على الخروج من ألها. وأحياناً كانت أنيت تقع فريسة خيالها. كانت ترى كلمة "قاتل" مكتوبة على جباه من يقفون في طابور البقالة. ثم حدث في إحدى ليالي الأرق، أن انتابها شعور بأن هناك رسالة قوية، رسالة لم تكن حتى ترغب في سماعها: "اصفحي عن قاتل أخيك!".

قاومت أنيت هذه الفكرة طوال الليل، إلا أنها استسلمت للنوم في النهاية وهي تشعر بالهدوء والسكينة.

استمر البحث عن الروح. كانت أنيت تحب قيادة الدراجات البخارية، وذات يوم. وبينما كانت تقود دراجتها في الطريق المفتوح شعرت بالارتياح والسلوان. كانت قد اعتادت قبل أن تركب الدراجة أن تختار كلمة تساعد في التخلص من ألها. وذات يوم اختارت كلمة "قبول". كانت قد تلقت صباح ذلك اليوم تفاصيل قليلة حول الجريمة، كان لها أثرها القوي عليها. وأثناء ركوبها الدراجة كانت منغمسة في ألم خانق. تصرخ بأعلى صوتها وتطلب من الله أن يلهمها الفهم. وبعد مرور موجة الانفعال، كانت الرسالة أكثر تحدياً:

"اصفحي عنه. فهو لا يعرف ما يفعل".

كان الجزء الأخير من هذه العبارة بمثابة فهم مفاجئ. أدركت أن القاتل لم يكن يعرف أحها. أو مدى محبته لدى عائلته. ومدى افتقارهم له. لقد أراد فقط أن يسرق شاحنة سورين. ووقف سورين في طريقه فقتله. أما القبول بالجزء الأول من الكلمات "اصفحي عنه" فكان مسألة أخرى. مستحيل! دار صراع بينها وبين إيمانها. وبعد أن نال منها التعب سمعت تلك الكلمات: "اصفحي، يُصفح عنك".

تلقت بعد أسابيع نبأ إلقاء القبض على الجاني. اعترف القاتل واسمه ترافيس، ومن المنتظر أن يحكم عليه بالسجن مدى الحياة. قررت أنيت حضور جلسة النطق بالحكم. كانت القاعة في تلك المحكمة بفيرجينيا مزدحمة ذلك اليوم. جلس ترافيس في مواجهتها مرتدياً زي السجناء البرتقالي، وكانت قدمه مقيدة بالأغلال. رأت شاباً تعساً محبطاً يشعر بالخجل والخوف والوحدة. قصت أنيت على مسامحه ببطء وتروٍ مدى الألم والمعاناة الذين سببهما ما حدث لها ولعائلتها. وواصلت قائلة:

"بغض النظر عن الألم الذي مررنا به في التسعة عشر شهراً الأخيرة، إلا أنني تعلمت بعض الأشياء المهمة يا ترافيس. فبفضل الحب والصفح، استطعت أن أنظر إليك

الآن بعينين تتجاوزان ما فعلته من جرم فظيع. وأنا الآن في هذه اللحظة الهادئة أعرض عليك محبتي وصفحي".

وحينما غادرت أنيت القاعة ذلك اليوم، شعرت وكأن عبئاً ثقيلاً قد انزاح عن عاتقها بعد تسعة عشر شهراً من الألم والمعاناة استنزفتها جسدياً وعاطفياً. وها هي تشعر الآن بالحرية!

يقال إن كل شيء يحدث في الحياة له سبب. حتى لو كانت الظروف أحياناً مؤلمة لدرجة يصعب تبريرها. وأخذت حياة أنيت منعطفاً درامياً آخر بعد حادثة مصرع أخيها. فقد نالت فرصة أن تروي قصتها لنزلاء أحد السجون جوار منزلها. وكان تأثير ذلك مدهشاً. فقد دمعت عيون العديد من الرجال. والآن تعمل أنيت كمتحدثة تبعث الإلهام والتحفيز لدى المحكوم عليهم بالسجن مدى الحياة. وأقامت سلسلة من ورش العمل (البريد الإلكتروني: clay-ann@shaw.ca).

أسمى أشكال الحب هو أن تصفحي عما لا يمكن الصفح

عنه. سيعوضك الله عن ذلك بالسلام والحب.

-فران هيويت

هل لاحظت أن الصفح يشتمل على العطاء؟ بالصفح نمنح أنفسنا هدية. فنختار نسيان الماضي. أملاً في صنع حياة أفضل في المستقبل.

ما هو بعيد عن الصفح

هناك أربعة مفاهيم خاطئة تحيط بالصفح. لقد أعاقنتني تلك المفاهيم الخاطئة لعدة سنوات. وعبر ما مررت به من تجارب وجدت أنها منعت العديد من النساء عن اتخاذ قرار بالصفح. وهي:

الإنكار/النسيان

في مواقف معينة، لا يجدي الزمن في العلاج الكامل للذكريات. ليس الصفح هو تجاهل الألم أو ما ارتكبت في حقك من خطأ. لا يمكن إنكار الواقع.

التبرير

ليس الصفح هو محاولة إيجاد المبرر للآخرين. إنك لازلت تعتبرين الشخص مسئولاً عن خطئه، وأنت محقة في ذلك.

التعويض

لا يعني الصفح انتظار الاعتذار. أنت لا تطلبين إقراراً بما تتألمين له، أو أي شكل آخر من أشكال التعويض. إنه أمر غير مشروط وشخصي. فقد تنتظرين التعويض مدى حياتك ولا تحصلين عليه أبداً.

الإدانة

لا علاقة للإدانة واللوم بالصفح، فهما أقرب إلى سلوكيات المنافسة والتعالي والشعور بالسمو الأخلاقي على الآخرين. وهي أمور تتعلق بشعورك أنك على صواب. إلا أنها ستبقيك عالقة.

ستظنين ضحية ما لم تتجنبي تلك المفاهيم الخاطئة الأربعة. إنها تبقيك عاجزة. لا تسمح لي لآلام الماضي أن تشكل جزءاً دائماً من حياتك. ولكي تذكري نفسك عليك حفظ هذه العبارة: "إنني أصفح عنك لأنني تكبدت ما يكفي، وأنا الآن مستعدة للمضي قدماً". حين كنت في الحادية عشرة، اعتدى علي شخص شاذ يميل إلى الأطفال. وبعد عدة سنوات قررت الصفح عنه، وأعلم في قرارة نفسي أنني صفحت عنه بالفعل. والآن، لم يعد التفكير في ذلك الرجل يجلب لي مشاعر الغضب والنقمة والكراهية والانتقام. صورته لم تعد تؤذيني. وأنا الآن متصالحة مع الذكرى.

أنا لا أنكر ما فعله بي. ولا أبرر سلوكه المريض. فأنا لم أحكم عليه بالجحيم كما لا أتوقع أن أحصل على اعتذار منه. لقد اخترت بدلاً من ذلك أن أصرف الأمر عن ذهني وأبرأ منه. وأنا الآن موقنة أنني استفدت من هذه المحنة لأنني أصبحت قادرة على عرضها على الآخرين خلال حلقات النقاش التي أقيمها.

كيف تصفحين عن نفسك

كلنا بشر. كلنا نرتكب أخطاءً بحاجة إلى الصفح عنها. عندما تصفحين عن نفسك، فإنك تختارين الحب على إصدار الأحكام. وهذا اختيار صائب. كما أنك تظهرين بذلك أن مسابقة الحياة أهم من البقاء حبيسة السجن العاطفي لإدانة الذات.

لا يوجد ما لا يمكن الصفح عنه في أفعالك. أياً كانت سيئة. قدمي لنفسك غصن الزيتون. واختاري أن تحبي نفسك بدلاً من أن تكرهيهما.
إننا نقسو على أنفسنا. وحينما نضع لأنفسنا تلك المعايير الأخلاقية العالية. فلا عجب من المعاناة منها بعد ذلك. وإليك عملية من خمس خطوات لتجنب هذا الفخ.

خطوات الصفح عن الذات

الخطوة ١: تقبلي ما ارتكبته

تحملتي المسؤولية كاملة عن ارتكابك بعض الأفعال أو التردد في اتخاذ رد فعل ما. واجهي الموقف مباشرة بدون إنكار أو أعذار. واقترح عليك أن تدوني أفكارك في دفتر، فهذا يساعد على إيضاح ما حدث كما يطهر الذاكرة. عبري بحرية عن انفعالاتك. حرري أي ألم تعاني منه. بل وابكي إذا كنت بحاجة إلى البكاء.

الخطوة ٢: الاعتراف

الاعتراف واحد من أقدم الوسائل وأفضلها لإزاحة الحمل الثقيل عن كاهلك. وهو علاج ناجح. اعترفي أمام الله أو لأي شخص بما ارتكبته. لا يوجد فيما ارتكبته - مهما كان عاراً - ما يبعدك عن اللجوء إلى الله. ناجيه واجعليه يرمدى ندمك وأسفك. سوي علاقتك مع الله. كما أن البوح لشخص آخر أمر جيد. فنحن نشارك بعضنا البعض طبيعتنا الإنسانية حينما نبوح بأخطائنا. وسيمنعك الخلاص من الألم بالإفشاء إلى شخص تثقين به من إيجاد الأعذار أو العيش في ظل الإنكار.

الخطوة ٣: كفي عن تعذيب الذات

لا قيمة تستمد من وراء مواصلة تعذيب ذاتك. حتى لو شعرت بأنك تستحق العقاب. فالبقاء في موقف الضحية سيؤثر سلباً على علاقتك مع نفسك ومع الآخرين.

الخطوة ٤: أصلحي الأمر إذا كان هذا ملائماً

ربما يكون المطلوب هو مجرد اعتذار مخلص وطلب للصفح. ربما تحتاجين إلى إعادة شيء أو أموال تدينين بها. ولكن أحذرك أن لكل خيار عواقبه. فأحياناً تتسببين في الضرر بالطريقة التي تصلحين بها الأمر. كوني فطنة لذلك. ومن المحتم أن تكون دوافعك نوايا طيبة. وألا تفكري فيما سيعود عليك.

الخطوة ٥: ما الذي تعلمته؟

الأخطاء تتكرر ما لم تنتبهى لذلك. أعتقد أن كل خبرات الحياة هي من أجل أن تعلمك شيئاً ما. إذا ما عميت عن هذه الحقيقة، فسيفوتك الدرس وأهميته لحياتك.

وجدت أن الصفح عن الآخرين أسهل من أن أصفح عن نفسي. إنني متأكدة من أن بعض هذا يرجع إلى رغبتى في الكمال، ومن قسوتى الشديدة على نفسي. وكلما كبرت، ركزت أكثر على تقبل الذات. ولاحظت نتيجة لذلك أن الرأفة بالنفس أصبحت أسهل. تعلمي الصفح عن الذات وعيشي حياتك خفيفة الحمل بلا شعور بالذنب. هذا أفضل ما يمكن أن تهديه لنفسك ولمن تحبين.

كيف تصفحين عن الآخرين

يكون للمجرمين في حقك سيطرة عليك طالما كنت عاجزة عن الصفح أو غير مستعدة له. إنهم يشغلون حيزاً من تفكيرك ويتلاعبون بعواطفك.

صفحك عما ارتكب في حقك من أخطاء يعطيك الفرصة لتبرئي مما أنت فيه. إلا أن الصفح ليس بالأمر السهل. بل هو عملية معقدة. ويكون اللجوء إلى الطبيب النفسي مطلوباً للبعض، والبعض الآخر قادر على القيام بذلك بمفرده. إليك سلسلة من الخطوات تساعدك على الصفح عن الآخرين، كل ما تحتاجينه هو تنفيذ هذه الأفكار.

خطوات الصفح عن الآخرين

الخطوة ١: اتخذ القرار

من الضروري أن تتخذي القرار أولاً بالصفح عن آذاك أو جرحك. إنه خيار بطولي شجاع.

الخطوة ٢: تحملي المسؤولية

اعلمي أن علاج نفسك هو مسئوليتك أنت. ولن يقوم بذلك أحد غيرك. عدم الصفح يسلبك طاقتك وربما حتى يسبب لك المرض. لقد بينت الدراسات أن الأزمات القلبية والإصابة بالسرطان يمكن أن ترتبط بكبت الغضب والاستياء.

الخطوة ٣: واجهي ألمك

دونني خواطرك حول ألمك وحول من تريددين الصفح عنه. حددي ألمك وواجهيه. اسمحي لغيرك بأن يصادق على ألمك. كصديق عزيز، أو شريك حياتك. أو طبيب نفسي. عندما تلقين التعاطف والشفقة يمكنك الشفاء بشكل أسرع.

الخطوة ٤: تبني منظوراً جديداً

كوني على استعداد لأن تنظري بمنظور جديد إلى الشخص الذي أخطأ في حقك. ولا يعني ذلك التغاضي عن سلوكه وإيجاد مبرر لما فعله. الحقيقة أن البعض يؤذي البعض الآخر لأنهم قد لاقوا أذى من قبل. فهم يتصرفون بدافع مما شعروا به من ألم من قبل. اسألي نفسك:

- ما شكل الحياة التي تربوا ونشئوا فيها؟
- ما ظروف حياتهم وقت أن ارتكبوا هذا الجرم؟

لقد ساعدني هذان السؤالان على فهم سلوك أبي الغاضب تجاهي، وكذلك نشأته وسبب تصرفه على هذا النحو. كنت قادرة على الصفح عنه من خلال الفصل بينه وبين سلوكه.

الخطوة ٥: أقرى بدورك فيما حدث

إذا كنت أحد أسباب ما حدث لك. فأقرى بذلك. سيساعدك ذلك على الخروج من عباءة الضحية. وتحمل بعض المسؤولية. اصفحني عن الدور الذي قمت به. (هناك مواقف. كالإغتصاب مثلاً. تكونين فيها بريئة تماماً ولست مسئولة بحال).

الخطوة ٦: تعلمي من الألم

حاولي التعلم من ألمك لكي تمنعي أي انتكاسة في المستقبل. هل نلت أي شيء في حياتك نتيجة لهذا الألم؟

الخطوة ٧: خطاب الحقيقة الكاملة

حينما تكونين مستعدة، استخدمي أسلوب الحقيقة الكاملة واكتبي خطاباً للمعتدي عليك. لا حاجة لك بأن ترسله بالبريد. عبري عن أفكارك بوضوح وصدق، بدءاً من الغضب الذي تشعرين به. اكتبي عن كيفية إيذاء ذلك المعتدي لك. أطلقني لانفعالاتك

العنان. اسمحي لنفسك بالتعبير الكامل عن مشاعرك. ابدئي بالغضب. ثم أتبعي ذلك بالأذى والخوف والحزن والرغبة في الصفح. هنا ستشعرين باكتمالك الشعوري.

الخطوة ٨: اطوي هذه الصفحة

يمكنك أن تعتبري الخطاب نهاية حلقة الصفح. بعض النساء يحببن دفنه أو حرقه. والبعض الآخر يفضل تمزيقه ونثره في الهواء. اجعلي لك طقساً خاصاً ترتاحين إليه. أغلقي عينيك وانظري إلى الرابط بينك وبين المعتدي وهو يتمزق. لقد تحررت الآن من هذه الذكرى. تخيلي الشخص الذي صفحت عنه وهو محاط بالصفح.

الخطوة ٩: تخلصي من توقعاتك

تخلصي مما لديك من توقعات تجاه المعتدي. قد لا يؤدي الصفح إلى الصلح. قد يكون هذا مرغوباً إلا أنه ليس شرطاً. لا يشترط الصفح توبة من المعتدي. وعند الصلح لا بد أن يلتزم كل من الضحية والمجرم بالتزام متبادل. قد لا يحدث هذا. قد لا تختارين أن تخبريه إذا ما كنت قد صفحت عنه أم لا، ناهيك عن التعبير عن ذلك وجهاً لوجه. إذا كانت لديك رغبة في ذلك، فتأكدي من نواياك، ومن أنها نابعة من الصفح وليس الألم.

الخطوة ١٠: مارسي الصفح

فكري في الصفح ليس على أنه تصرف. ولكن على أنه أسلوب حياة. تمرسي على الصفح. كلما شعرت بأنك قد لحق بك الأذى. اصفحي. ستشعرين بأنك أكثر صحة وحرية. وفري طاقتك للحياة بدلاً من إضاعتها في الاستياء والغضب من الألم. حينما ترين الألم والندم لدى الآخرين، يمكن أن يساعدك هذا على الصفح بسرعة أكبر.

الخطوة ١١: عبري عن شكرك

عليك أخيراً وليس آخراً أن تطلبي من الله إعانتك على الصفح عن من آذاك. إنه هو الغفور الشافي.

أربعة أسباب للصفح:

- كي تشفي جسدك: تخلصي من أفكارك وغضبك المسموم.
- كي تشفي قلبك: تخلصي من الأفكار الانتقامية أو الإحساس باليغضب، وابدئي في منح الحب بلا حدود.

- كي تعالجي علاقاتك: ابحثي في إمكانية المصالحة وإعادة الصلات.
- كي تعالجي حياتك: لا يكون الألم هو حقيقة ذاتك.

افعلي ما ترغيبين في فعله لكي تجعلي من كل ما سبق واقعاً في حياتك؛ هذه فرصتك للنمو والشفاء.

خطاب الحقيقة الكاملة

لساعدتك على التخلص من غضب سببه حدث في الطفولة أو حتى في الوقت الحاضر. ابدئي في التأمل في الشخص المسبب لغضبك. اكتبي إليه خطاباً. لهذا الخطاب مراحل محددة. كل مرحلة تعاونك على الانتقال من الغضب إلى التسامح والحب. هذا هو الاكتمال العاطفي. أوجدي مكاناً خاصاً تقومين فيه بذلك. وعبري عن كل أحاسيسك. اتركي لانفعالاتك العنان. هذه خطوة مهمة لتساعدك على التحرر من كل هذه المشاعر السلبية. حينما تكتبين هذا الخطاب اتبعي كل خطوة من عملية الحقيقة الكاملة الموجودة في نهاية هذا الفصل. امنحي لكل جزئية من العملية حقها من الاهتمام. إذا كان الشخص الذي أنت غاضبة منه ميتاً أو غائباً، يمكنك أن تقرري إلقاء الرسالة بعد أن تكتبيها. إذا كان الشخص على استعداد للمشاركة، فاجعليه يكتب إليك رسالة أيضاً. يمكنكما تبادل الخطابين أو ليقراً كل منكما رسالة الآخر بصوت عال، بإحساس وتركيز. هكذا يعلم كل منكما أن الآخر قد استمع إليه وفهمه. كما أنه يسهل علاج العلاقة.

تحذير: إذا كنت تكتبين الخطاب للنيل من الشخص الآخر، فإن نواياك بذلك لا تكون سليمة. فأنت تتصرفين انطلاقاً من رغبة في الانتقام. ومن انطباع بأنك على حق. تذكري، هناك عواقب لكل فعل، لذا تخلصي من أية توقعات.

خطاب إلى أب

الغضب: إنني غاضبة جداً منك! أكره كونك سكيراً على الدوام وفي الوقت ذاته تحاول أن تسيطر على حياة الآخرين. إنك حتى لم تحاول أن تصلح من حياتك أنت. لقد مللت من تظاهرك بالتماسك والسيطرة، رغم أنه من الواضح أن هذا غير صحيح.

الجرح: لقد تأذيت من كونك لم تعد تهتم بنفسك. كل ما يهملك هو تلك الزجاجة البغيضة. لقد تأذيت من أنك لا تكون مهتماً بي وبأخي. بعد أن رحل تيد. لقد تأذيت من أنك في حالة مستمرة من السكر. وأنك لا تقدر الأشياء التي أقوم بها لأجلك.

الخوف: أخشى أن تموت بسبب الخمر. أخشى أن تفقد وظيفتك. أخشى أن تتوقف عن حبي. أخشى ألا أجدك وقت أن أحتاجك لأنك شديد البعد عن عالمي.

الندم: أنا نادمة لأنني لم أفهم. أنا نادمة لأنني لم أبذل ما هو أكثر كي أساعدك وأخرجك من الشعور بالاكتئاب. أنا آسفة لأنني لم أر الحب فيما فعلته معي.

رغبات: أرغب في أن تكون سعيداً. أرغب في أن تشعر بالرضا عن نفسك. أرغب في أن تعرف أنني إلى جوارك على الدوام. كل ما أردته هو حياة طيبة. أرغب في أن تبحث عنم يساعدك على الإقلاع عن تناول الخمر.

الصفح: أحبك كثيراً. يقلقني ما يحدث لك. أصفح عنك لأنك عانيت كثيراً وأقدر وقفاتك إلى جانبي. يقلقني ما تفعله بحياتك. أنا أكن لك من التقدير ما يفوق تصورك.

المصدر: *Facilitating Skills Seminar* - جاك كانفيلد

تطلبت مني كتابة الخطاب إلى الشخص الذي اعتدى علي في طفولتي أن أقوم بعدة محاولات. لم أنجح في كتابته كاملاً إلا وأنا في الرابعة والثلاثين من عمري، بعد أكثر من عشرين سنة على التجربة. وقد غسلت دموعي كلماتي وغضبي. كشفت، على الورق، عن طبقات وطبقات من الألم، وتخلصت من كراهيتي. أدركت أنني قد صفحت عن ذلك الرجل حينما رأيته بعد عدة سنوات وأيقنت أنني لا أكن بغضاء تجاهه.

كان الصفح مختلفاً مع والدي. فبعد أن تعدى الثمانين الآن، لازال قادراً على التسبب في الآلام. إنني راغبة في الصفح عنه من أجل سعادتي أنا الشخصية وأيضاً من أجل إعادة بناء علاقتنا فيما تبقى له من عمر. أحياناً يكون الصفح عملية يومية.



– لس هيويت

وجهة نظر الرجل

متى كانت آخر مرة طلب فيها منك زوجك، أو صديقك، أو رئيسك في العمل، أن تجلسا وجهاً لوجه تتناقشان حول أفكار مثل: السعي وراء الكمال، أو الشعور بالذنب، أو القلق، أو الغضب؟ حسب خبرتي في العمل مع العديد من العملاء فإن الإجابة الأقرب هي: لم يحدث ذلك أبداً.

تلك موضوعات يتجنبها الرجال، لأننا نشعر بعدم الارتياح بعد مناقشة كهذه، ولا نرغب في أي شيء يحرك انفعالاتنا. نحن الرجال لا نفكر في طلب الصفح. ما لم يكن هذا هو الملاذ الأخير بينما تترك الزوجة التي عانت كثيراً المنزل ومعها حقيبة ملابسها والأولاد.

أما في عالم الأعمال، فإن هذه تسمى بالموضوعات "اللينة". فلا علاقة لها ببرحية المؤسسة. وأصبحت تترك لتحليل الطبيب النفسي. لكن كيف تجتذب المرأة اهتمام الرجل إلى مثل هذه الموضوعات حال كونها تؤثر فيها؟

تخيري أولاً الوقت المناسب، حيث يكون أقرب إلى التلقي. وابدئي بما يجذب انتباهه. فمثلاً، إذا ما أرادت "أليس" الحديث مع زوجها "جون"، يمكنها أن تقول: "جون، إذا كان هناك ما يقلقني ويؤثر في صحتي، فهل يمكنك أن تستمع إلي بكامل انتباهك واهتمامك؟".

إذا كانت الأمور على ما يرام، فسيوافق. عندها أتبعي هذا بقولك: "في الحقيقة هناك ما أنا قلقة بشأنه. وأرغب منك أن تستمع إلي فقط، من دون أن تقاطعني أو تسألني أية أسئلة حتى أنتهي من كلامي، موافق؟". هذا سيجذب انتباهه بالتأكيد. عندها اغتني الفرصة. وأعددي المسرح لحوار بناء لا يقوم به الكثير من الرجال والنساء الذين تربطهم علاقة مشتركة. جربي هذا الأسلوب كلما شعرت بثقل الحمل عليك ورغبة في إزاحته. وستدهشك النتيجة.

خاتمة

إن الحياة تقدم من التحديات ما يكفي بدون حاجة إلى أن نضيف نحن إليها أعباءً جديدة تثقل حملنا. يمكننا التوقف عن الشعور بالذنب. والقلق، والغضب ما أن ندرك أن نشعر بتلك المشاعر. ولكي تمنعي حدوث دوامات تهبط بمعنوياتك. اختاري أن تبعدي عنك كل المشاعر السلبية التي تمتص طاقتك. عندها تصبح حياتك أخف وأكثر إيجابية.

إذا كنت تعانين من السعي وراء الكمال، فتحددي ذلك يوماً بأن تقنعي بما هو دون الكمال والمثالية. اكشفي عن أي احتياج لم يتحقق منذ الطفولة قد يكون له الأثر في هذا الشعور، وأشبعي هذا الاحتياج من خلال ما تمتلكينه من وعي باعتبارك راشدة الآن. طريق الصفح هو أفضل طريق لتعيشي حياتك بلا هموم أو أعباء. وكثيراً ما يكون الطريق الوحيد للانفصال عما يربطك بالماضي. امنحي نفسك هبة الصفح حتى تكوني حرة في أن تعيشي الحياة التي ترغبينها حقاً.

خطوات العمل

التعامل مع الشعور بالذنب،

عملية الحقيقة الكاملة

تخيري أفضل وقت لتنفيذ هذه الاستراتيجيات. ثم ركزي وتابعي العمل عليها.

١. فكري في أفعال أو تصرفات قمت بها أو فشلت في اتخاذ قرار القيام بها وتشعرين بالذنب تجاهها.

٢. ما اعتقادك. أو الواجب الذي تفرضينه على نفسك بشأن هذا الفعل أو التصرف؟

٣. ما الأمر غير الواقعي في اعتقادك أو الواجب الذي تفرضينه على نفسك؟ (إذا ناسبك، فاستخدمي عبارة "إلا عندما...").

٤. كيف تتخلصين من الشعور بالذنب؟ (عادة إما بتغيير الاعتقاد وإما بالقيام بعمل ما).

٥. ما الذي تشعرين حقاً بالأسف والحزن لأجله؟

٦. هل هناك أي عمل تصحيحي تودين القيام به؟ إذا كانت الإجابة نعم، فما هو ومتى تودين القيام به؟

عملية الحقيقة الكاملة

استخدمي أجزاء العبارات التالية لمساعدتك في معرفة حقيقة غضبك، وجرحك، وخوفك، وندمك، ورغباتك. الهدف في النهاية هو الصفح، ولكن لا تنزعجي إن عجزت عن الوصول إلى ذلك. قد تحتاجين إلى القيام بهذه العملية عدة مرات. واعلمي أنك في كل مرة تساعدين نفسك وعلاقاتك.

ملاحظة: قد يكون لهذا التدريب أثر يوقظ المشاعر المؤلمة. أنصح بطلب مساعدة
مستشار خبير بالنسبة لمن لديهن آلام عميقة، أو لمن هن خاضعات للعلاج النفسي.
تخيري مكاناً هادئاً لا مجال لأن يقطعك فيه أحد. خذي وقتك. واتبعي نفس الترتيب
الموضح.

١. الغضب

٤. الأسف، والندم، والمسئولية

أنا غاضبة لأن...
أكره أن...
لا أحب أن...
لقد فاض بي الكيل بسبب...
لا أحتمل أن...
آسفة لأن...
سامحني من فضلك على...
آسفة على...
لم أقصد أن...

٢. الجرح:

٥. الرغبات:

أشعر بالأذى عندما...
أشعر بالجرح لأن...
أحزن عندما...
أشعر بشعور فظيع تجاه...
أشعر بخيبة الأمل تجاه...
كل ما أريده هو...
أريد منك أن...
أنا أستحق...

٣. الخوف:

٦. الحب، والرحمة، والصفح،

والتقدير:

أخشى أن...
أشعر بالرعب حينما...
أخاف منك عندما...
أفهم أن...
أقدر...
أحبك لأن...
أصفح عنك بشأن...
أصفح عن نفسي بشأن...
أشكرك على...
أحبك حينما...

الصدر: Facilitating Skills Seminar - جاك كانفيلد

استراتيجية التركيز رقم ٧

الثلاثي المخادع: المظهر، والصحة، والمال

قس النجاح بكلمة واحدة: الحب.

-سير جون تمبلتون

هل احتال عليك أحد من قبل؟ معظمنا تعرض للاحتيال والخداع والاستغلال أكثر من مرة. قد تكوني عانيت من حيلة ما في الأول من أبريل (يحب ولدائي خلع "كوع" حوض المطبخ، لأفاجأ بدش بارد حينما أفتح الصنبور) أو ربما دفعت ثمناً مبالغاً فيه لشيء ما بفضل مندوب مبيعات متحمس.

هل تتذكرين قصة هيلين طروادة؟ لقد أسرها اليونانيون وبقيت في الأسر بمدينة أفيدنا. وفكر أهل طروادة في بناء حصان خشبي هائل الحجم لإنقاذها. أوقفوه خارج أبواب المدينة ثم غادروا. طرب اليونانيون لهذه الهدية المثيرة للفضول وأدخلوها إلى داخل أسوار المدينة. لم يدركوا طبعاً أن بعض الطرواديين يختبئون داخل الحصان. فتسلل الجنود خلال الليل خارج الحصان وفتحوا البوابات للجيش المنتظر بالخارج. والذي احتل المدينة وأنقذ هيلين. كان حصان طروادة أعظم الحيل التي نجحت بشكل رائع. وهناك مواقف أخرى في الحياة تتضمن حيلاً وإن لم تكوني متنبهة لها فقد تتغلب عليك وتدمرك. فالمظهر، والصحة، والمال ثلاثي يتطلب منك الانتباه الكامل. إنك بحاجة إلى تعليم وتسليح نفسك لتفادي أن تقعي ضحية الخداع.

للوهلة الأولى يبدو أن المظهر المتألق، والصحة الجيدة، وسعة المال صفات إيجابية لا بد من السعي وراء اكتسابها. بالطبع! ولكن هذا الثلاثي شأنه شأن معظم الأشياء في الحياة. له جانبه السلبي. والحقيقة أننا نقع ضحية الانخداع عندما يتعلق الأمر بالمظهر، والصحة، والمال.

إننا نصاب بشك مرضي بشأن مظهرنا. الإعلام يصنع كل يوم رسالة اجتماعية مفادها أننا يجب أن نبدو بمظهر معين لكي نعتبرنا المجتمع ناجحات. تصبح أجسامنا. وبشرتنا. ووزننا، وملابسنا. وشعرنا. وحتى حواجبنا، وأظافرنا، وأقدامنا، موضع فحص ونقد.

وفيما يتعلق بالصحة. فإن الأمر على نفس القدر من السوء. فنحن مشبعات بمعلومات متضاربة. فهناك الكثير من الكتب التي تتحدث عن التغذية، والصحة، والحمية. وبرامج إنقاص الوزن. فمن نصدق؟ ومن أين نبدأ؟ إنه لأمر مريب حقاً. وكأننا في وسط متاهة لا مهرب منها.

ولعبة المال لعبة ذات شأن أيضاً. لقد انخدعنا بفكرة أنه من الواجب علينا أن نمتلك كل شيء الآن. ونتيجة لهذا أصبحنا أمة من المسرفين المهملين. اشتري الآن، وادفعي بعد ذلك. حتى بعد سنوات. لا يهم. والفوائد؟ لا يجب أن تقلقك نسبة ٢١٪. فيمكنك التحكم في مثل هذه الأمور. وما أن يلتحق أولادنا بالجامعة حتى يصبحوا فريسة لشركات بطاقات الائتمان التي تقدم هدايا مجانية وحوافز مغرية. وما هي إلا شهور قليلة ويصبح العديد من الشباب مدينين بآلاف الدولارات. ليواجهوا سنوات من القلق والشعور بالذنب. علينا أن نعد إلى رشدنا.

هذا ما يدور حوله هذا الفصل. سوف نتناول جميع جوانب الثلاثي الخداع هذا. وسوف تكتسبين دراية تامة وأسباباً مقنعة للقيام بأفضل اختيارات ممكنة في حياتك. وستتعلمين كيف تتمتعين بالفوائد العديدة لامتلاك مظهر وصحة ومال بشكل يناسبك. وسوف نتحدث أيضاً عن أهمية العادات الناجحة، وكيفية اكتسابها. فالعادات الحسنة تشبه طلاءً واقياً تضعينه كل يوم. لضمان نتائج إيجابية.

تقبلي صورة جسديك

ابتسمي واكتشفي عن جسديك: كوني عارية
تقولين: "هل فقدت فران عقلها؟ إن العري هو آخر ما أفكر فيه!". عندما يتعلق الأمر
بصورة الجسد تفقد العديداً عقولهن.

معظم النساء لا تعجبهن أجسادهن. ويبدو أن هذه المشكلة تزداد سوءاً. فالشعور
بالنقص هو الوقود الذي يدعم صناعة هائلة تحصد الأرباح من ورائه حصداً. فالصناعة
التي تعتمد على تحسين المظهر وتحسين المعنويات ربحها مضمون.

نلوم كلنا المرأة على الصورة التي نرى أنفسنا عليها. ربما فسد مظهر أفضاننا ولم
يعد من المناسب ارتداء لباس البحر، وربما ترهلت أردافنا وأثداؤنا. ماذا في ذلك؟ لا
يجب أن يصيبك هذا بالتوتر. فما هذا الشغف بالمظهر؟ نرغب بالطبع في أن نكون على
أبهى صورة ونظل شابات أصحاء لأطول فترة ممكنة. لكن هذا لا يدعونا إلى أن نكون
ناقداً للذات ولا نرى سوى العيوب والترهلات؟ إن أحد أهم العوامل المسببة لذلك هي
وسائل الإعلام: المجلات والأفلام والتلفزيون والدعاية، فنحن نتعرض لهجماتها
المتواصلة.

- يمكنك أن تبدي أصغر بعشر سنوات في خمس دقائق.
- احصلي على الجسد الذي تحلمين به خلال أسبوعين.
- إليك أخيراً النظام الغذائي الناجح: كلي الكرب.
- تخلصي من تلك التجاعيد للأبد.

ألقي نظرة على أغلفة المجلات لدى بائعي الصحف. لتجدي أن صور عارضات
الأزياء مثلاً للجمال: طويلات، ونحيفات، وبأجساد مغرية في العشرينيات، وبابتسامة
تكشف عن بياض ناصع للأسنان. لا عجب أن النساء يصبن بالإحباط. رغم أن وسائل
الإعلام لا تقدم هذه النماذج المثالية لاستعادة صورة الذات المتدنية لدينا.

تشير وسائل الإعلام والدعاية باستمرار إلى أن قيمتنا مرتبطة مباشرة بمدى حسن
مظهرنا. فالعديد من النساء مدفوعات إلى ملء الهوة بين الواقع وما ترسمه وسائل
الإعلام. وقد أدى ذلك إلى نمو مدو لصناعة أدوات التجميل، وجراحة التجميل، وإنقاص

الوزن. وأسواق الأدوية والتي جمعت كلها أرباحاً تزيد عن عدة مليارات. ويبدو أنه كلما شعرت المرأة بالمزيد من عدم الأمان بشأن مظهرها، زاد إنفاقها على تحسينه.

وكما تقول لوريتا لا روش في كتابها Life Is Not a Stress Rehearsal: "شاهد القبر الذي لا يرغب أحد فيه هو: هنا ترقد جان دو. كانت تمارس تمارين رياضية تكرهها أربعة أيام أسبوعياً، ولا تأكل إلا غذاءً تعتقد أنه مفيد لها. ولكنها لم تستمتع بحياتها قط. ها هي ترقد هنا على أية حال."

من المحزن أن القلق وأحاسيس عدم الرضا عن مظهر الجسد تجبر بعض النساء على اتخاذ إجراءات جذرية. أصبحت برامج الحمية الغذائية، وابتكارات إنقاص الوزن في أقصر وقت من الأمور الشائعة. وتلجأ أخريات في سبيل ذلك إلى عمليات شفط الدهون أو برامج التدريبات المكثفة أو نظم غذائية قاسية. بل إن الأمر أصبح من السوء لدرجة الشعور بالذنب عن كل قطعة شيكولاتة نتناولها.

نحن نودي بأنفسنا إلى التثنت! هذه الحاجة المستمرة إلى مجازاة الصورة غير الواقعية تلقي بعبء ثقيل على حياتنا المادية والعاطفية. وحتى في حياتنا الجنسية مع أزواجنا نجد التساؤلات: "ماذا إذا شاهد هذه الترهلات أو تلك الالتهابات؟". كل هذه الأمور تشتت الانتباه. وبدلاً من أن تتمتع بعلاقة حميمة، تجددين نفسك منشغلة بإخفاء جسدك أو إطفاء الأنوار. كل هذا عبث. إلا أنه حقيقي بشكل مأساوي، فكيف لنا أن نرتاح لمظهر أجسادنا بعد الآن. وأن نتقبل أنفسنا على ما نحن عليه؟ للإجابة علاقة بتقبل الذات. ويعني هذا أن نحب أنفسنا، أياً كان الشكل أو الحجم التي هي عليه. ولا تنخدعي؛ تجاهلي عجلة الإعلام التي تدور رحاها. وانظري إلى حقيقتها. فالشركات تتربح من وراء إساءة تقديرنا لمظهر جسدنا، وتقوم بترويج منتجات قد لا تكون مفيدة أو صحية.

الثقافات الأخرى لا تعاني من نفس الضغوط التي نعانيها

انتقلت سيمون وأصلها من فلوريدا، إلى منطقة بروفينس الفرنسية وهي في الخامسة والعشرين. عاشت هناك لمدة عشرين سنة: "لاحظت على الفور مدى اختلاف النساء هناك. فهن واثقات من أنفسهن، وبظهر ذلك في طريقة تقديمهن لأنفسهن، وارتدائهن لملابسهن، وطريقة مشيتهن. لا يهم ما إذا كن جميلات أو أياً كان

وزنهن ومظهرهن، ويبدو أنهن راضيات عن أنفسهن. هذا أسلوب حياة. فجاديتهن لا تقوم على مظهرهن الخارجي، بل على مشاعرهن الداخلية".

حينما تركزين على صورة الجسد الصحي المثالي التي تعتقدينها أنت. فسوف يكون لديك فرصة أفضل لتحقيق أهدافك. ويعني هذا أن تدركي أي خطوط الموضة هي الأنسب لك، وأن تعرفي كيف تحسنين أفضل صفاتك. والعمل على الوصول إلى وزن يناسب جسدك بحيث يكون كل غذائك صحياً.



ليكن تفكيرك مستقلاً بلا أي مؤثرات. فقد ينفذ هذا حياتك. العودة إلى الأساسيات هي جوهر الموضوع. نمي لديك تقديراً سليماً لمظهرك وجسدك. واعتني به أفضل عناية، لم يأت وقت الإلقاء بالمرآة بعد.

اعتني بصحة جسدك

سأجعل الأمر بسيطاً وعملياً. بافتراض أنك مثل معظم النساء، فربما تكونين بحاجة إلى تحسين شيء ما بجسدك. لقد استخدمت آلاف النساء الأصحاء الاستراتيجيات التالية لتحسين أساليب حياتهن. وأياً كانت ظروفك الجسمانية، فإن تلك الأفكار ستجعلك في أفضل معنويات وأفضل مظهر. هذا تخطيط لأسلوب الحياة، وليس نظاماً غذائياً. سوف يحسن من صورة جسدك ويمنحك مزيداً من الطاقة لتعيشي الحياة التي ترغبين فيها حقاً. والكل يعلم أن الطعام الصحي والتمارين المنتظمة من عوامل الوقاية، لذلك علينا أن نبدأ بالنظر في العقبات التي تعرقلنا.

ما الذي يمنعنا من إحداث تغييرات في نظامي الغذاء واللياقة البدنية في حين أننا نعلم أن تلك التغييرات ستساعدنا على أن نعيش بشكل أفضل ونتمتع بصحة أفضل؟ هناك ثلاثة أسباب رئيسية:

١. الانشغال: البحث عن أي شيء يوفر الوقت والجهد. نأكل الوجبات السريعة داخل سياراتنا بدلاً من تناول الأغذية الصحيحة المعدة في المنزل في وقت أطول. ولا نعطي الأولوية لأداء التدريبات، وبالتالي فلن نجد لها وقتاً أبداً. ونفضل قيادة السيارة على المشي ونستقل المصعد بدلاً من استخدام السلالم.
٢. الإنكار: نتجاهل حقيقة أننا نفتقد الرشاقة واللياقة وقد نتعرض لمشاكل صحية. ولا يرد على بالنا أن نقوم بفحص دوري. فليس لدينا وقت ولا نرغب في معرفة ما قد يسوئنا، حتى لو أظهرت الإحصاءات أن واحدة من بين كل ثماني سيدات قد تكون مريضة بسرطان الثدي.
٣. الروتين: نحن أسرى لعاداتنا القديمة. إذا لم نقم بالتمارين لمدة عشر سنوات، يكون من الصعب جداً البدء من جديد. الرضا عن الذات أمر مراوغ. إنه يحتوينا تدريجياً وما نلبث أن نجد أنفسنا ضحايا لسحره الخداع.

هل أنت ضحية عادات غير سليمة؟ ستعرفين قبل نهاية هذا الفصل كيف تتخلصين من تلك العادات للأبد. الدافع هو الذي يصنع خيارات أسلوب حياة أفضل.

لقد عرضنا في الفصل ١ لكل من اليأس والإلهام. أهم حافزين. من الأرجح أن تتحفزي حينما يقول لك الطبيب: "عليك أن تتغيري وإلا ستموتين".

وصلت جاكى وينتر إلى وزن ٢٤٠ رطلاً. وما زاد الأمر سوءاً أن طولها لا يزيد عن خمس أقدام وثلاث بوصات. كانت وظيفتها كمصففة شعر تفرض عليها الوقوف على أقدامها طوال اليوم. وهو ما كان يصنع ضغطاً إضافياً على ركبتيها وهو ما شكل تهديداً على حياتها. كانت وحيدة والعائل الوحيد لأسرتها، وقد حاولت علاج مشكلة وزنها منذ بلوغها، والتحقت بالعديد من برامج النظم الغذائية، وبعضها كان شديد القسوة. كانت تنجح في مناسبات عديدة في أن تفقد أكثر من خمسين رطلاً، لكنها لم تقدر على الحفاظ على ذلك لأكثر من عام.

نصحها طبيبها الجديد بأن تتدرب بصفة منتظمة. ولقد استمعت جاكى إلى هذه النصيحة ألف مرة من قبل، لكن الطبيب أضاف هذه المرة: "لا أريد أن أعالجك من مرض السكر في المرة القادمة التي أراك فيها". كانت هذه كلمات جادة غير متوقعة. فقد قلب التفكير في فقدان السيطرة وبكونها ستظل تحت أوامر الطبيب لبقية حياتها الأمور كلها؛ كانت لحظة مهمة.

وفي الأشهر العشر التالية، وبسبب مساعدة مرشدة رشاقة وتغذية ممتازة، فقدت خمسة وستين رطلاً ولم تجد مشكلة في الحفاظ على هذا النقص، وزادت طاقتها وثقتها بشكل كبير. وهي تتطلع إلى الوصول إلى وزن مثالي يبلغ ١٣٥ رطلاً. ولم تعد جاكى متعجلة في ذلك. ووضعت خطة واقعية تناسب إيقاع حياتها. تقول: "كان لمرشدتي لورا مهارة ممتازة تجمع بين الحماس والذكاء. وأنا أثق فيها تمام الثقة. وكانت هذه القدرة على الثقة نقلة أخرى بالنسبة لي. لقد كنت أعتقد أن الناس لو ظنت أنني غير جذابة فإنني لا أكون مقبولة. كما أنني عندما كنت في سن صغيرة اجتذبت النمط الخطأ من الاهتمام الجنسي. لقد كنت أرى الرجال مفترسين عديمي الثقة. والآن بعد أن أصبحت في الثامنة والخمسين لم يعد الرجال ينظرون إلي كقطعة لحم. لقد أصبحت كقطعة أثاث بدلاً من ذلك؛ إلا أنني أريد أن أكون قطعة أثاث فخمة!".

"أدرك الآن أن الحرية تنبع من النظام اليومي. لقد غير ما اتخذته من خيارات مسار حياتي وأدى إلى ارتياحي لذاتي".

كنت سعيدة الحظ بلقاء مرشدة جاكى. لورا سيمنسون. كان للورا تحدياتها الخاصة. فهي كرياضية من مستوى رفيع، وبطلة كمال أجسام. لم تكن تفكر كثيراً في المسائل الصحية. وبدأت عملاً جديداً في مجال العقارات ودفعت نفسها خلال سبع سنوات إلى النجاح في هذا المجال شديد التنافسية. كان للساعات الطويلة والضغط تأثيرهما عليها. فقد عانت صحتها وأصابها الإرهاق المزمن ونقص السكر لست سنوات. وللخروج من هذه الدوامة، تعلمت لورا كل شيء يمكنها تعلمه عن الصحة الطبيعية والرشاقة واللياقة البدنية ودعم الذات. تركت عملها في مجال العقارات لتسعى وراء تحقيق حلم حياتها. ونتج عن سنوات البحث والخبرة العملية برنامج ثوري لتطوير أسلوب الحياة أسمته "عيشي الحياة!". وهي الآن ترشد الأشخاص الذين يحاولون تغيير عادات تناول الطعام واللياقة البدنية وتحقق معهم نتائج باهرة في العديد من الدول. لقد طلبت من لورا أن تشاركنا بآرائها في هذا الفصل. برنامج لورا الغذائي يتماشى مع الهرم الغذائي الذي نصحت به كلية هارفارد للصحة العامة سنة ٢٠٠٣.

اصنعي تحول الـ ١ بالمائة

إن مجال النظم الغذائية واللياقة البدنية يصدر كميات من المعلومات المتضاربة والخاطئة عن قوائم الطعام المدهشة وبرامج الوصول السريع للياقة البدنية. تدفعنا هذه الرسائل إلى هذه الأسئلة: ما الغذاء الصحي؟ ما أفضل أنواع الأنشطة الجسدية للتخلص من الوزن الزائد؟ لقد كان مستشارو الصحة واللياقة الذين ينتمون إلى شركات الأدوية والمعدات الطبية يقودوننا ويرسمون لنا صورة وردية. فما الذي حدث للفترة السليمة القديمة؟

لقد قيل لنا إن بإمكاننا تغيير شكل أجسادنا في عشرة أيام. لكن هذا النمط من التحسين السريع مجرد أسطورة تسويقية وضعت بعناية. لست في سباق لتغيير أسلوب حياتك. هل يمكنك إحداث تغيير مقداره ١ بالمائة في نظامك الغذائي أو برنامج اللياقة البدنية؟ كل يوم أو كل أسبوع أو كل شهر؟ مجرد تحول مقداره ١ بالمائة؟ أعرف أن هذا شيء يمكنك النجاح فيه. كل ما هو مهم ودائم في الحياة يستحق الصبر.

إنني أشعر بالصحة. يمكنني أن أفقد عشرة أرطال للوصول إلى وزني المثالي، لكنني لست في عجلة من أمري. إلا أنني أقع في خطر الرضا عن الذات بذلك. لم أكن قبل أن ألتقي بلورا قد فكرت كثيراً في سعادتي المستقبلية. لم أركز على الوقاية. ولم أفكر في التقدم في السن. بل كنت أقضي حياتي آملة أن أكون سعيدة وبصحة جيدة في سنواتي

القادمة. نبهتني لورا إلى حقيقة أن الوقت المناسب هو الآن. ويعني ذلك أن أتحمل المسؤولية وأن أكون جادة بشأن كيفية التعامل مع جسدي. فما التغييرات في أسلوب الحياة التي يمكن أن أحدثها اليوم لأزيد من إمكانية مستقبل صحي؟ الأمر ببساطة هو أن الصحة الجيدة تكمن في الطعام الذي نتناوله. واللياقة البدنية أمر يتعلق في الأساس بالتنفس. أما العامل الثالث فهو الماء. الطعام واللياقة البدنية والماء. كم هو بسيط هذا الأمر؟ إذن لنعد إلى الأساسيات.

سيطري على نظامك الغذائي وطعامك

علاقتنا بالمواد الكربوهيدراتية

ما الذي يتبادر إلى الذهن حين التفكير في المواد الكربوهيدراتية؟ هل يتبادر إلى ذهنك الخبز الأبيض الخارج لتوه من الفرن؟ أو وعاء كبير من المكرونة؟ أو البطاطس المهروسة؟ أم حقل من الخضراوات وسلّة من الفاكهة الطازجة؟ إليك افتراضاً: لقد رأيت شيئاً أبيض. لقد تعلمنا من الحضانة إلى المدرسة الثانوية أن نتبع إرشادات غذائية حكومية. ولسبب ما فإن الخضراوات والفواكه لم تعتبر مواد كربوهيدراتية في كل هذه الإرشادات. لقد كنا نعتبر المواد الكربوهيدراتية دائماً شيئاً أبيض.

أما المعلومات الشائعة الخاطئة الأخرى فهي أن كل ما هو مواد كربوهيدراتية ضار. قد تكون عاداتنا الغذائية سبباً في تجنبنا إيها، إلا أنها ليست مواد ضارة. فبعضها مثل الخبز الأبيض والأرز والسكر، لها أضرارها، ولكن هذا عند تناولها ثلاث مرات يومياً، فلازلت أتناول أحياناً الخبز الفرنسي الأبيض، ولكنني أتمسك أكثر بالخبز الأسمر. فالخبز الأبيض صعب على معدة كبار السن.

تنقسم المواد الكربوهيدراتية إلى مواد ذات محتوى سكري عال ومواد ذات محتوى سكري منخفض. ولوفرتهما فهي تمثل المصدر الأساسي لإمداد أجسامنا بالطاقة. فهي تبقي على معدلات نشاطنا. كما تقدم لنا الفيتامينات، والعناصر المعدنية، ومضادات

الأكسدة، والإنزيمات، والألياف، والمواد النباتية المغذية الضرورية للصحة العامة. إنها مفتاح الصحة والتحكم في الوزن والوقاية من المرض.

تنصح لورا باختيار مواد كربوهيدراتية ذات مستوى سكري ما بين المنخفض والمتوسط. ويشمل ذلك الأغذية الطبيعية مثل التفاح، والتوت، والشوفان المطبوخ، والبقوليات (مثل الفول والفاصوليا والعدس). وكل أنواع الحبوب. ومعظم الخضراوات، والحبوب (والتي تعد أيضاً مصدراً للبروتين). سيزيد هذا من طاقتك، في حين أن المواد الكربوهيدراتية ذات السكرية العالية ستزيد بسرعة من طاقتك، ولكنها تسلبك إياها فيما بعد. تساعدك المواد الكربوهيدراتية منخفضة السكرية على إحداث التوازن بين سكريات الدم ومستويات الإنسولين. كما ستمنع تخزين الدهون. وهو الأمر الذي تتمناه كل من تبحث عن إنقاص الوزن.

كلي طعاماً معلوم المصدر.

-مجهول

كان ولدي يعاني من الشعور بالنعاس طوال اليوم. بل إنه وهو الشاب البالغ من العمر واحداً وعشرين عاماً، ينام فترة ما بعد الظهر، بالرغم من نومه الجيد طوال الليل. أخبرته لورا أن ينتبه إلى ما يتناوله من كربوهيدرات. فقد شكت وكانت محقة في أنه يعاني من نقص سكر الدم. وسرعان ما اكتشف أنه يتناول نوعيات المواد الكربوهيدراتية السليمة وزيادة شرب الماء يشعر بتحسن ملحوظ، وزيادة في الطاقة. أعتقد أن هناك نساء كثيرات يعانين من هذه الحالة، ويبررنها بالتوتر الزائد أو زيادة الأعباء. تناولوا المواد الكربوهيدراتية السليمة واشعري بالاختلاف. فإذا ما شعرت بالنعاس بعد تناول الوجبة، فتفحصي نوعية الطعام الذي تناولته.

النسب والكميات

كانت أمي تساوي بين الطعام والحب. كانت تحشد أطباقنا بالحب قائلة: "إن الأطفال في أفريقيا جوعى. فتناولوا كامل أطباقكم". لذلك كنت أشعر بالذنب لوجود غذاء أتناوله وبالذنب إذا لم آكل طبقي كله.

عودي بذاكرتك وابحثي فيها عما إذا كنت تحتفظين بأية رسائل عن الطعام والمأكّل. تمنعنا هذه المعتقدات من تغيير أنماط حياتنا.

خففي من كمية الطعام الذي تتناولينه. فحينما تأكلين فلا تنهي كل شيء في طبقك. مهما قالت أمك ذلك. أحجام الوجبات في العديد من المطاعم هائلة لدرجة أن أرنولد شوارزنيجر يحتاج إلى أخذ البقية معه وهو منصرف. هل لاحظت مدى شيوع كلمة "حجم كبير" في مفردات حياتنا؛ نجد من يدفعنا دفعاً إلى شراء الحجم الكبير من هذا وذاك. نحن نأكل الكثير وليس هذا بالأمر الصحي. لقد أصبحنا مجتمعاً من الشهرين.

وجدت صعوبة في تقليل ما أقدمه من طعام لأسرتي. لقد اشتكى زوجي عدة مرات من أنني أقدم له الكثير من الطعام. وكان محقاً. فأنا أحب الطعام ومذاقه وتكوينه. وأنا أتمتع بالطهي الجيد. والآن عادة ما أطهو لكلينا فقط ورغم هذا أنسى وأقدم نفس الكميات الكبيرة. العادات القديمة يصعب التخلص منها.

تعلمنا لورا أن معدل ٥٠٪ من المواد الكربوهيدراتية و ٣٠٪ من البروتينات و ٢٠٪ من الدهون هو الأفضل. توازن صحي يشمل مواد كربوهيدراتية منخفضة السكريات مثل السلطة الخضراء أو الخضراوات، وبروتيناً مثل السمك، أو الدجاج، أو البيض، أو البقوليات، ودهوناً ضرورية مثل السمسم، أو الزيتون، أو زيت الكتان ربما في شكل سلطة أو صلصة. والأرز البني أو المكرونة أفضل من الأرز الأبيض أو المكرونة البيضاء. هذه وجبة صحية متوازنة.

كما أن الوجبات الخفيفة الصحية لا بد أن تكون متوازنة. فعندما تأكلين تفاحة، تناولي معها بعض اللوز، أو تناولي زبادي منزوع الدسم ومعه فاكهة طازجة أو خضروات طازجة، أو ربما يمكنك تناول بعض الطعام الذي يحتوي على البروتين كمصدر للطاقة. لقد كبرت كأيرلندية. فتاة تأكل اللحم والبطاطس. إن البطاطس شيء مقدس في أيرلندا. من دونها لا تصبح الوجبة كاملة. لكنني الآن أدرك أن البطاطس تحمل نسبة سكريات عالية خاصة عند شوائها. يا له من خيار! هل علي أن أتجاهل جذوري؟ الحل بالنسبة لي هو الاعتدال.

لدي اعتراف آخر: لقد كانت أمي تصر على تقديم العصيدة. كانت تعلم أنها مفيدة لنا. ما لم تكن تعرفه هو أنني لم أكن أكلها. فقد كنت أنهض مبكراً لإعداد وعاء العصيدة. وأضع بعضه في أنحاء طبق بحيث يبدو وكأنني تناولت كل ما فيه. وبدلاً من ذلك أتناول الخبز المحمص. فأنا لم أحب أبداً تناول العصيدة. معذرة يا أمي.

منظور الرقم الهيدروجيني

جميع الأطعمة تحتوي على القلويات أو الأحماض أو عناصر متعادلة. الخضراوات والفواكه لها تأثير قلوي عليك. كما أن الليمون والبرتقال والطماطم حمضية، إلا أنها تكون القلويات في جسدك. وعلى العكس نجد أن شرائح اللحم قلوية لكنها تكون الأحماض في جسدك.

كل من الأطعمة القلوية والحمضية ضرورية، ولكن جعل ٨٠٪ من نظامك الغذائي للقلويات يساعد في تجنب الأمراض. وحينما تكون كمية الأحماض المترسبة كبيرة، يظهر عدم التوازن ويصبح جهازك المناعي ضعيفاً. ويتسبب انعدام التوازن هذا في حموضة الدم. أو تراكم المواد الكربونية في الأنسجة. وهو ما يظهر في الوجبات الغذائية ذات البروتين العالي. وتزيد الحموضة من خطر تلف الأوعية التي تنقل الدم إلى القلب، وزيادة الوزن. والسكر. والشيخوخة المبكرة. وأنواع معينة من السرطان، وهشاشة العظام، والحساسية، والربو، والتهاب المفاصل، وتراكم حمض اللاكتيك، والامتصاص السيئ للمواد المهضومة. وغير ذلك.

عندما عرفت أن الخلايا السرطانية لا يمكن أن تعيش في وسط قلوي، اقتنعت. لقد قررت خلال معركتي مع سرطان الثدي ألا آكل سوى كميات ضئيلة من البروتين، معظمه من الأسماك. قمت بذلك لأكثر من عام كامل. بعد ذلك أضفت الدجاج، وقد عدت الآن إلى تناول كل شيء. ولكنني أبعد نفسي عن الأطعمة المكونة للأحماض مثل اللحوم الحمراء. إنها عملية بطيئة. وقد تعتقدين أنني بعد مخاوفي الصحية سأكون أكثر تحفزاً، ولكنني أعتقد أن التغيير الدائم يحتاج إلى أن يحدث ببطء.

ومن أمثلة الأطعمة المكونة للأحماض: اللحم البقري. والدجاج. ومعظم منتجات الألبان، والأطعمة المحمرة. والقهوة. والسكر. ومكسبات الطعم الصناعية، والخمور، والمضادات الحيوية. والمبيدات الحشرية، والمواد الحافظة، والمحار، والفاصوليا السودانية. وفي الفئة المتعادلة نجد: الحبوب. والبقوليات، وفول الصويا. واللوز، والبذور، والزبادي. والسمك. والديك الرومي. والبيض، وجبن الماعز. وهذه أفضل من الأطعمة التي تكون الأحماض والواردة في القائمة الأولى.

ومن أمثلة الأطعمة المكونة للقلويات: معظم الخضراوات مثل البروكولي (القرنبيط)، والخضراوات اللينة، والكرنب. والجزر، والبطاطا. واليام (نوع من البطاطا). والخيار.

والفلفل الأسود. والطماطم. ومعظم الفاكهة مثل التفاح. والبرتقال. والليمون. والموز. والكانتالوب، والفراولة، والعنب، والفاكهة المجففة عضويًا.

لا تجزعي إذا كان العديد من عناصر القائمة الأولى تقع ضمن نظامك الغذائي. تذكري أنك تقومين بتغيير أسلوب حياة، وليس الأمر سباقاً. ابدئي باستبعاد كل الأطعمة المكونة للأحماض بنسبة ١٪ كل مرة. يمكن أن ينقذ هذا حياتك. كما أن الدهون الضرورية مهمة للطاقة والوقاية من الأمراض والتحكم في الوزن. وهي موجودة في السلمون. وزيت الكتان، والزيتون، وعين الجمل، والسلم. واللوز. وبذور العنب، وزيت الكانولا.

أضيفي الألياف إلى نظامك الغذائي، تحسلي على اللياقة والمرونة

أعرف. أعرف. لقد سمعت هذا من قبل. إلا أن تناول الأغذية الغنية بالألياف سيساعدك على التخلص من الوزن بشكل أسرع، والتقليل من الشره إلى الطعام. وموازنة التقلبات المزاجية. وزيادة طاقتك مع تقليل مخاطر الإصابة بالسكر. هل تفضلين ملء معدتك بإفطار مليء بالكوليسترول أم تناول فطيرة صحية مصنوعة من الردة؟ لا يمكن تجاهل أهمية الألياف في الوقاية من الأمراض. تساعد الألياف -كجزء من نظام التخلص من الفضلات- على نقل أي شيء، بدءاً من الطعام المهضوم إلى الهرمونات غير المرغوبة. كنت أعتقد أن مصدر الألياف الوحيد هو الردة. وهذا ليس صحيحاً. فتناول الخضراوات والفواكه يوفر احتياجك منها.

البعض يتناول الردة في كل طعامه. فيتشبع جسمهم بالألياف لدرجة

أنهم لا يذهبون إلى الحمام لمدة شهر. وحينما يضطرون إلى ذلك،

يصرفون من الألياف ما يكفي لصناعة كرسي من القش.

-لوريتا لاروش

يمكن تقسيم الألياف إلى نوعين: نوع لا يتحلل (مثل الردة) ونوع قابل للتحلل (مثل البروكولي والتفاح). ولكل نوع فائدته الصحية المختلفة. ومن الأفضل إحداث توازن بين النوعين. فالأغذية التي تحتوي على الألياف ليست فقط واقية من الأمراض. بل

كذلك مفيدة في امتصاص الغذاء وإبطاء دخول السكر في الدم. وبالتالي تثبيت معدل الإنسولين. وتمكن جسدك من الاستغلال الأفضل للغذاء كمصدر للطاقة، بدلاً من تخزينه كدهون بالجسم، كما أنها تشعرك بالشبع.

توجد الألياف في الأغذية النباتية فقط، بما في ذلك الفواكه، والخضراوات، والفاصوليا، وكافة الحبوب، والمكسرات، والبذور. وللأسف، فإن معظمنا تجد صعوبة في الحصول على ألياف كافية في منظوماتنا الغذائية. والحقيقة أن معظم الناس يستهلكون فقط نصف الكمية المطلوبة وهي ٢٥ جراماً يومياً. لكن لو كان معظم طعامك من الأغذية الطبيعية، فقد تحصلين على الكمية المناسبة من الألياف. تناول الطعام بشكل سليم يعد أحد أسباب الصحة السليمة.

فهم الكوليسترول

من الجيد أن تعرفي نسبة الكوليسترول لديك. لكن الأفضل معرفة نسبة البروتين الدهني منخفض الكثافة (Low-density lipoprotein (LDL) والبروتين الدهني عالي الكثافة (High-density lipoprotein (HDL) في جسدك.

يعتبر LDL هو النوع الضار من الكوليسترول. والكوليسترول الضار يسبب انسداد الشرايين.

أما HDL فيعتبر هو النوع النافع من الكوليسترول. وهذا البروتين الدهني يمنع انسداد الشرايين.

المعدل الطبيعي	٢,٢٠-٣,٤٠	LDL = ضار
أكثر من	٠,٠٩٠	HDL = نافع

مؤشر كتلة الجسد

يتم حسابه عن طريق قسمة وزنك بالكيلوجرام على طولك بالأمتار. ومؤشر كتلة الجسد من أدق الوسائل لتحديد خطر الوزن الزائد:

النطاق الصحي	٢٠-٢٥
نطاق الخطر المتزايد (أنت بحاجة إلى فقد بعض الوزن)	٢٥-٣٠
نطاق الخطر البالغ	٣٠ أو أكثر

المصدر: Personal Health Planning Institute

مراقبة صحتك

التقيت بامرأة زعمت أنها لم تذهب إلى الطبيب خلال العشر سنوات الأخيرة. قالت إنها كانت تخاف. ولم تكن ترغب في معرفة ما إذا كانت هناك علة ما بجسدها. وفضلت أن تتجاهل الأمر. وهذه لعبة شديدة الخطورة. خاصة حين يكون بإمكاننا الوقاية من العديد من الأمراض إذا ما تم تشخيصها بشكل مبكر. إن مسئولية كل امرأة أن تكون متيقظة لصحتها. ومن الضروري القيام بفحص ذاتي للصدر بصورة شهرية. فلو كنت أثار على ذلك لربما كنت قد اكتشفت إصابتي بالسرطان مبكراً. أما سرطان الجلد فيجب الوقاية منه بالقيام بفحص دوري للجلد للتأكد من عدم وجود مناطق تثير الشك. أنا مندهشة لقلة العدد الذي يقوم بالفحص الطبي السنوي. فالوقاية أمر ضروري. احرص على القيام بفحص سنوي للثدي عن طريق الأشعة.

أما العمر المناسب للبدء في ذلك فهو الأربعون. رغم أنني أرى أن الخامسة والثلاثين أفضل لبدء الفحص. ويجب أن يضاف إلى ذلك عملية دهان للثدي. وتحليل دم كامل. وتحليل للبول. ومراقبة مستوى الكوليسترول. وإذا ما كانت سنك تتعدى الخمسين. فأنا أنصح بالقيام بفحص المستقيم. وتحليل البراز بشكل سنوي، وكذلك التأكد من عدم الإصابة بهشاشة العظام. الصحة الجيدة تقوم على الوقاية وتحمل المسؤولية. وهناك موضوعان آخران مهمان نحتاج إلى التحدث عنهما هما: اللياقة والماء.

تمتعي باللياقة البدنية

حينما تخطر على بالك التمارين الرياضية. فهل ترسمين في خيالك صورة لشقراء نحيفة جميلة تؤدي التمارين على شاشة قناة الرياضة واللياقة؟ أم ترين نفسك تتدربين على إحدى تلك الآلات في صالة الجيمنازيوم وتلهئين بقوة وتتصبين عرقاً؟ إن تنشيط الدورة الدموية من أهم جوانب الوصول إلى مستوى اللياقة المطلوب. إلا أن النساء لا تعرفن الكثير عن ذلك. فأليك بعض الحقائق:

- إن معدل الأيض لديك كامرأة يتناقص بصورة طبيعية بعد سن الثلاثين. والسبب في ذلك يعود إلى التغييرات الهرمونية والتغييرات في أسلوب الحياة. إلا أنك لو

اكتسبت قوة في عضلاتك وجسماً مشوقاً، فإنك بالتالي تزيد من معدل الأيض لديك، أياً كان عمرك.

- إن التدريب بالأثقال لمدة نصف ساعة يستهلك سعرات أكثر من فترة معقولة من التمارين على العجلة أو المشي السريع أو المشي البطيء. سيحرق جسدك السعرات بشكل أسرع ولمدة تقارب الساعتين بعد انتهاء جلسة تمارين القوة.
- في حالة الراحة، فإن كل رطل من الأنسجة العضلية النشطة يحرق ٣٥ سعراً حرارياً يومياً، في حين أن رطل الدهون لا يحرق سوى سعرتين حراريين يومياً.
- لا تخشي من أن تبدي كلاعب كمال الأجسام. فليس لدى النساء هرمونات التستوستيرون التي تبني عضلات كبيرة منفوخة. احتمالات حدوث ذلك تماثل احتمالات أن ينمو لك شارب.
- إن الجمع بين التمارين بالأثقال وتنشيط الدورة الدموية وتمارين المرونة هو أفضل شيء للحصول على اللياقة البدنية. وهو أكثر فائدة من الاكتفاء بالتركيز على نوع واحد من الأنشطة أو التمارين.
- العضلات هي المحرك الذي يحرق الدهون. وهي تزيد من معدل التجدد في الجسم وتبني وتحافظ على العظام قوية. كما يمكنها أن تحسن من استقامة وشكل الجسد. فإذا ما أردت أن تتخلصي من الوزن الزائد أو الحفاظ على وزنك المثالي. فضعي هذه الحقيقة نصب عينيك: إن العضلات هي المحرك الذي يحرق الدهون.

كنت أخلص على مدار عدة سنوات لفصول الأيروبيكس. اعتقدت أنه طالما أمكنني ممارسة تدريبات الشهيق والزفير لوقت كافٍ، فإنني أستطيع الحفاظ على وزني من الزيادة. وقد كنت أمارس تمارين التنفس لمدة تتراوح بين خمس وثلاثين وأربعين دقيقة أتبعها بخمس دقائق من تمارين البطن والإطالة.

ولو كنت أعرف وقتها ما أعرفه الآن، لقصيت وقتاً أطول في ثني ومد عضلات الذراعين والفخذين. لا تزال تمارين تنشيط الدورة الدموية جزءاً مهماً من برنامج التمارين الذي أقوم به. ولكنني أضفت الآن تدريبات الأثقال. فهي طريقة عظيمة لحرق السعرات الزائدة، وتقليل الضغط والتوتر، وتقوية الجسد.

وقفت فتاتان صغيرتان إلى جوار ميزان كبير، وقالت
إحدهما للأخرى: "لا تقفي عليه، فإنه سيجعلك نبكين!".

-مجهولة

كان "لس" يحب التريض معظم سنين حياته. حتى في الطقس شديد البرودة. وبدأ مؤخراً في رفع الأثقال. يقول إنه يقوم بذلك ليبدو جميلاً في نظري. ونحن الآن نتنافس على من يكون أكثر رشاقة!
هناك الكثير من الطرق لتحقيق اللياقة البدنية. وأهم ما في بناء العضلات أنه لا يتطلب الكثير من الوقت. فقد تكون عشر دقائق كل صباح هي كل ما تحتاجينه.

تمارين الأثقال

التمرين بالأثقال سيصنع لديك مقاومة في العضلات التي تمرينها. وهذه المقاومة تبني المزيد من العضلات. وبالرغم من تعدد الوسائل التي تسبب المقاومة. إلا أنني أنصح أن تبسطي الأمر من خلال القيام بتمارين الأثقال في المنزل أو باستخدام أجهزة الأثقال البسيطة في صالة ألعاب رياضية. حيث يمكن أن يضعوا لك برنامجاً خاصاً. وتأكدي من اختيار البرنامج المناسب لنظام حياتك.

بناء عضلات بطن قوية يساعدك على صلابة ظهرك. وهناك تمارين عديدة جيدة لتقوية عضلاتك الأساسية أيضاً. ومع توافر المعدات وسهولة شرائها فلا حاجة لك بعد ذلك. ولا حاجة لك لشراء معدات باهظة الثمن. فالأثقال اليدوية. والشدات المطاطية. وكرة اللياقة ستفي بالغرض وتؤدي المهمة بنفس الكفاءة.

لقد اعتدت الجلوس على كرة اللياقة بدلاً من الكرسي أمام جهاز الكمبيوتر وأحياناً أتقافز عليها لكي أنشط جسدي. وهو أمر مسل كما أنه ينشط عضلاتي.
أنا أنصح بقوة -اعتماداً على مستوى لياقتك- أن تستخدمني خلال أول أسبوع من التمرينات أثقالاً خفيفة لكي تقللي من التقلصات العضلية والألم الزائد. إن آخر ما ترغبين فيه هو الفشل والشعور بالإحباط.

هناك العديد من المصادر للتدريب بالأثقال. خاصة إذا استطعت الالتحاق بصالة جيمنازيوم حيث يمكن أن تضع لك مدربة محترفة برنامجاً خاصاً. وإذا أردت الاكتفاء

بتمارين بسيطة في المنزل، فارجمي إلى المكتبة أو الإنترنت للبحث عن الكتب التي تشرح تمارين الأثقال. والأهم أن تجعلي الأمر مسلياً. وتذكري أنك تبين عضلات تحافظ على صحتك وقوتك مدى الحياة.

أدت خطة سالي الصحية الجديدة إلى إلهامها بتغيير أسلوب حياتها، ولكنها اكتشفت أن الأمر يتطلب عملاً مستمراً. "بدأت بالقيام بتمارين الأثقال والمشي لمدة خمس وأربعين دقيقة بشكل متعاقب لمدة أسبوع. وقلت بزيادة الجرعة التدريبية الخاصة بالأثقال وبالجري لمسافة أربعة أميال يومياً. يبدأ صباحي في الخامسة والنصف صباحاً. وقد ألهمني هذا البرنامج بأن أقوم بشيء لم أظن أنني أستطيع عمله بسبب حادث وقع لي منذ سبع عشرة سنة وخلف إصابة في رأسي. كما كان الجانب الأيسر من جسدي مشلولاً. ومن خلال العمل الشاق والتصميم تعافيت بشكل جيد من هذا بسبب عاداتي الغذائية الصحية الجديدة. وشعرت بطاقة كبيرة لدرجة أنني تدرت وعدت لمسافة ثلاثة أميال في سياق خلال العطلة الأسبوعية الماضية.

تمارين تنشيط الدورة الدموية

النشاط الخاصر بالدورة الدموية هو المدخل إلى بناء قلب قوي ورئتين صحيحتين. والنشاط النموذجي لهذا هو الأيروبيك (كلمة أيروبيك تعني "مع الأكسجين"). يشتمل الأيروبيك على الحركة المنتظمة من دون توقف. والمشي في المكان بقوة، ودورات السباحة بلا توقف. ويمكن أن يكون تنشيط الدورة الدموية خليطاً بين الأيروبيك والأنيروبيك (تمارين الأثقال. أو الدراجة الثابتة. أو كرة السلة، أو التنس، أو الكرة الطائرة. أو أي نشاط يشتمل على تعاقب بين الثبات والحركة). ومن الأفضل لتحقيق معدل أيض فعال أن تقومي بالتنفس المنتظم لمدة خمس وعشرين دقيقة قبل الإفطار أو في وقت مبكر قدر المستطاع من اليوم.

أعرف أن هذا الروتين المبكر غير ممكن للجميع. ولكن عليك أن تبقي جسدي في حالة حركة. أوجدي نشاط أيروبيك يمكنك أن تواصل القيام به لمدة ثلاثة أيام أسبوعياً على الأقل. تذكري نسبة الواحد في المائة. فإذا لم تكوني تقومين بأي نشاط حالياً، فابدئي بالتمشية مرتين هذا الأسبوع. وكوني على دراية بأي موقف يبقيك في حالة نشاط دائم. حاولي أن تصعدي السلالم إلى مكتبك. سيرني إلى المتجر بدلاً من قيادة السيارة

إليه. اركبي الدراجة. ابحثي عن كل ما يجعلك تحركين أطرافك كلما أمكنك ذلك. وحينما يتعلق الأمر بالترويح عن النفس. قومي بما يمتعك. سواء كان رياضة مضرب، أو الارتحال سيراً على الأقدام. أو إلقاء الأسهم. أو السباحة. أو لعب الجولف، أو التزلج على الجليد. كلها أمور جيدة.

كنت أتمرّن منذ بضع سنوات باستخدام ألواح التزلج. إنه تدريب استثنائي. كنت أمارس هذا التدريب برغم حقيقة أنني أعاني من غثيان الحركة وأن أي حركة سريعة تجعلني أصاب بالدوار. وبركوب تلك الألواح والتزلج بها شعرت وكأنني عدت إلى سن الثالثة عشرة مرة أخرى. حيث كنا نركب مثل تلك الألواح في الطرق في أيرلندا شاعرين بالحرية كأننا طيور. ثم ارتطمت في أحد الأيام بشجرة ضخمة وسقطت ممددة دون حراك. ظننت أنني أموت. كان شاب وسيم يمر بالجوار وقتها وساعدني على النهوض. وصار مصير الألواح الآن إلى الدور السفلي حيث تتراكم عليها الأتربة؛ فهناك وسائل أكثر أمناً للتدريب!

إن أفضل تمرين في العالم هو التمرين الذي يمكنك أداءه.

-كوفرت بيلي

إذا ما أردت إنقاص وزنك، فقومي بتنشيط دورتك الدموية عن طريق كم مناسب من التركيز على تمارين الأيروبيك (استخدام آلة المشي أو القفز في المكان. أو العجلة الثابتة، أو ركوب الدراجة المتحركة. أو السباحة). اقضي ما لا يقل عن خمس وعشرين دقيقة بتركيز معتدل. وأقصد بالاعتدال أن تمارسي التمارين وأنت قادرة على الحديث من دون أن تلهثي. هذا هو أفضل شيء للتحكم في الوزن.

فإذا ما كنت تركزين على الحفاظ على العلاج أو اللياقة أو زيادة القدرة على التحمل، فقومي بتنشيط الدورة الدموية من خلال تركيز أكبر على تمارين الأيروبيك. فستستطيعين التنفس بشكل أفضل. وخلال مدة الخمس والعشرين دقيقة من التمارين ستترغبين في البقاء على هذه الدرجة من التركيز معظم الوقت.

أنصح بشدة أن تجدي شخصاً تمارسين التمارين معه. إنه أمر مسل، ويجعل الأمر أكثر جدية. لدي صديقة أمارس المشي معها. اسمها إيلين. أتمشى أنا وهي مع الكلب كل مساء. وهي تصر على أن أمارس المشي معها حتى لو كنت في غاية التعب. وهي نعم

الصديقة. وتفضل بعض السيدات الجماعية في ممارسة التمارين بدلاً من الذهاب إلى الجيمنازيوم وحدها. فالالتحاق بجماعة يجعل الحافز أكبر. على الأقل ستجدين من يسأل عن سبب عدم حضورك.

أهم ما في تنشيط الدورة الدموية هو التنفس، فالتنفس يمد أجسامنا بالأكسجين ويمنحنا الحياة. ومعظمنا لا يتنفس بصورة عميقة. وتساعدنا التدريبات على تحقيق ذلك. تمرني على أخذ ثلاثة أنفاس عميقة يومياً. تنفسي من الأنف وحتى الحجاب الحاجز. وأخرجي الهواء ببطء من خلال الفم. أنا أمارس هذا التمرين حتى وأنا متوقفة عند إشارة المرور. وهي عادة عظيمة. يمكنك القيام بشيء صحي أثناء انتظار ضوء الإشارة الأخضر، وعادة ما أشعر بمزيد من الهدوء تجاه فترة الانتظار في الإشارة.



"الخطوة ١: ادهني الكريم السحري على المناطق المصابة.
الخطوة ٢: اجري عشرة أميال."

كلما تقدم بك السن، تحتاجين إلى تمارين الإطالة، فهي تمارين مهمة لليونة المفاصل، وارتخاء العضلات وتنشيطها. اتبعي نظاماً جيداً يومياً لتمرين الإطالة ليبقى جسدك أكثر شباباً. أفضل وقت لها هو بعد انتهاء التدريبات الأساسية مباشرة. عندما تكون العضلات لا تزال دافئة. تقترح لورا الإطالة لخمس دقائق صباحاً ولخمس دقائق

ليلاً بشكل يومي. لم أتمتع من قبل بالمرونة. وكان هذا واضحاً حينما أخذتني إيلين معها إلى دروس اليوجا ووجدت الأخريات يتلوين ويثبتن على وضعيات صعبة. فعلت ما في وسعي ولكنني لم أستطع مجاراتهن وأيقنت أنني لن أكتسب مثل هذه المرونة أبداً. كان يجب أن تكون أصابع قدمي عند ركبتي حتى أستطيع ملامستها!

سحر شرب الماء

اشربي الماء!

يبدو أن شرب الماء هو العامل المنفرد الأكثر أهمية في إنقاص الوزن وزيادة الطاقة والوقاية من أمراض معينة. لو فكرنا في ذلك بعقلانية لوجدنا أنه منطقي. لأن أكثر من ٧٠٪ من أجسادنا يتكون من الماء.

من واقع الدراسات، فمن المعتقد أن أكثر من ٧٥٪ من سكان هذه البلاد يعانون من جفاف مزمن، لا أقول جفافاً فقط، بل جفافاً مزمناً. وليس هذا بالأمر الجيد. يبدو وكأننا استبدلنا شرابنا الطبيعي بالصودا، والقهوة، واللبن، والعصائر. وغير ذلك مما لا داعي لذكره. أصبحنا مرة أخرى ضحايا عمالقة صناعة الأغذية. الذين يقنعوننا بشرب أي شيء وكل شيء إلا الماء.

افهمي أنك كلما شربت سائلاً غير الماء، فإن جسدك يتجاوب بسرعة لتخفيفه من خلال مخزونه الداخلي من الماء، ويسبب هذا نقصاً في المخزون، ما لم تكوني قد تناولت الكثير من الماء ذلك اليوم. كلما شربت مشروباً غير الماء. احرصي على تناول كوب أو اثنين من الماء. يمكن لهذا الحل أن يساعد الملايين ممن يعانون من الجفاف المزمن. وكم هو حل طبيعي وبسيط، يمكن للماء أن يلعب دوراً يغير حياتك وأنت تبحثين عن صحة جيدة. ومن الغريب أنك ستلاحظين عند البدء في شرب المياه أنك تصبحين أكثر شعوراً بالعطش عن ذي قبل. ما السبب؟ قد لا يبدو للأمر معنى ظاهري. ولكن إليك هذه الحقائق:

- يقلل الماء من الشهية ويساعد الجسم على تحويل الدهون المخزنة إلى مواد سهلة الامتصاص.

- يتسبب الإقلال من شرب الماء في زيادة المخزون الدهني. بينما العكس صحيح. وهذه معلومة مهمة. إذا ما كنت تبحثين عما تنقصين به وزنك.
- لا تستطيع الكليتان العمل بشكل جيد بدون كمية كافية من الماء. فيضطر الكبد إلى مضاعفة العمل لكي يساعد الكليتين. ويأتي ذلك على حساب وظيفة أساسية له وهي تحويل الدهون الزائدة إلى مواد يسهل امتصاصها.
- شرب الكثير من الماء يحمي من احتباس السوائل.
- تخلص المياه الجسد من الفضلات والسموم. وهو أمر مهم إذا ما كنت تنقصين وزنك. أو لتغيير أسلوب حياتك.
- يمكن للماء أن يمنع الإمساك. وهو دور مشابه لدور الألياف.
- يعد الماء أفضل عامل من عوامل زيادة الجمال.
- يقلل شرب الماء كثيراً من الإحساس ليلاً بالجوع.
- يقي شرب الماء بشدة من الإرهاق، والصداع، والتهاب العظام، والحساسية، والصعوبة في التنفس، وآلام المفاصل، وآلام الرقبة والظهر، واضطرابات النوم، والضعف الجنسي، والاكنتاب، واختلال وظائف المخ؛ واو!
- يساعد الماء على الحفاظ على ليونة العضلات من خلال مساعدة العضلات في قدرتها الطبيعية على التقلص.
- يعود معدل الظمأ الطبيعي. وهذا هو السبب في أنك تكونين أكثر عطشاً بالرغم من أنك تشربين المزيد من الماء. فيحب جسدك هذا وينبئك بأنه يريد أكثر.

لقد قام باحثو مركز التغذية الإنسانية بجامعة "شيفلد" باكتشاف حقائق مذهلة أخرى بخصوص فوائد الماء: لقد أتموا دراسة تبين أن النساء اللاتي يتناولن كميات كافية من الماء يقللن من خطر الإصابة بسرطان الثدي بنسبة ٧٩٪. وكانت هذه معلومة جديدة بالنسبة لي.

كما أن الماء يصبح صحياً أكثر وذا مذاق أفضل إذا ما تمت تنقيته، واطلبي النصح من شركة المياه المحلية. أقترح عليك أن تتناولتي ثمانية أكواب من الماء يومياً. وتمتعي بمزايا تغيير حياتك. ولا تقلقي إذا تطلب هذا الأمر وقتاً. فعندما بدأت تنفيذ ذلك، كنت أصب كوباً من الماء وأنساه. وفي نهاية اليوم أجد أن هناك أربعة أو خمسة أكواب مليئة بالماء في جميع أرجاء المنزل.

"مازي، إنك في سن المائة وواحد، فلأي شيء ترجعين
تمتعك بطول العمر؟"
"أحرص على الاستيقاظ بنشاط كل صباح."
"وكيف تفعلين ذلك؟"
"أشرب ستة أكواب من الماء قبيل الذهاب إلى الفراش!"

-مجهول

أنا الآن أضع زجاجة ماء مملوءة في السيارة كلما خرجت. ولقد نمت عادة شرب
كوبين من الماء بعد التمرينات. وأصبح ذلك تلقائياً. ففي الصباح (وغالباً في المساء) أشرب
كوباً كبيراً من ماء الليمون الدافئ المصنوع عن طريق عصر ليمونة طازجة على ماء دافئ.
هذا الكوب له أثر عجيب على لون البشرة ويساعد في تطهير الكبد.

أعدي دفتر يوميات للطعام

لتحقيقي أحلامك بشأن جسدك وصحتك، فقد يكون من المفيد أن تحتفظي بدفتر يوميات
للطعام. دوني خطة عمل. سواء كان لديك هدف إنقاص وزن، أو تغيير نظامك الغذائي،
أو بناء العضلات، أو مجرد شرب المزيد من الماء. ادفعي نفسك طوال الأسبوع الأول إلى
الاحتفاظ بيوميات غذائية مفصلة لمدة ثلاثة أيام. دوني ما تأكلين، وشعورك بعد تناوله.
وأين تتناولينه (في المنزل، أو العمل، أو المطعم، أو أمام التلفزيون).

تقول فيكتوريا موران، وهي متحدثة تحفيزية تقطن في مدينة نيويورك ومؤلفة كتاب
Fit From Within: "يجبرك الاحتفاظ بيوميات غذائية أن تكوني مسؤولة عما
تتناولينه. كما توفر لك هذه اليوميات صورة واضحة عن أنماط الغذاء التي تمنعك من
الوصول إلى أهداف إنقاص الوزن". ولا عجب في أن المقال يبين أن العديد ممن يدونون
اليوميات يضاعفون أهداف إنقاص الوزن الخاصة بهم.

تنصح لورا بتناول المكملات الغذائية، حتى إذا كنت تتناولين غذاءً صحياً. وهي
تؤمن بشدة بفوائدها وتعزو سلامة صحتها إليها. والمكملات الغذائية بكل أسف ناقصة
فيما نتناوله من طعام هذه الأيام.

لقد اعتمدنا حتى الآن في هذا الفصل على برنامج لورا الممتاز للصحة واللياقة البدنية. إلا أن ذلك ليس سوى قمة جبل الجليد.

ليس من المفيد امتلاك الكثير من المال إذا لم تكن لديك الصحة لتتمتع به.

-لس هيويت

أنت والمال

المال هو آخر أضلاع مثلث الخداع. وهو عنصر مدمر.

ترملت ماري -٥٤ عاماً- منذ فترة قصيرة. توفي زوجها جيم فجأة بسبب أزمة قلبية. وولداها جاك وماريان متزوجان ولهما عائلتهما ويعيشان بعيداً عن الولاية التي بها الأم. وقد مر على الجنازة عدة أسابيع، وبزور ماري محامي جيم -بن- المنفذ للوصية.

بعد أن جلس، أخذ بن دقيقة ليستجمع أفكاره، كان صوته لطيفاً وأسفاً: "ماري، لقد تفحصت أوراق ووصية جيم، وكما تعرفين فقد ترك كل ممتلكاته العينية لك فيما عدا بعض المتعلقات الشخصية التي خصصها لأولاده". توقف بن لحظة ثم أكمل: "ولكنني أسف للقول بأنه ليس هناك أموال، والحقيقة أن هناك بعض الديون بالإضافة إلى ١٠٠ ألف دولار كرهن. أما بالنسبة لبوليصة التأمين على الحياة فقد استلم جيم قيمتها نقداً منذ ثلاثة أشهر حينما احتاج إلى سيولة مادية بسرعة لضخها في مشروعه".

شحب وجه ماري، وبدا على وجهها عدم التصديق: "لكن ما الذي علي أن أفعله؟. مدخراتي ضئيلة وأنا لم أعمل منذ سنوات عديدة. من سيدفع الفواتير؟".

وبعد عشرين دقيقة، وبينما كان بن يهيم بالرحيل، كانت ماري تنتحب في هدوء بعد أن تبدى لها واقعها الجديد. لقد تركت كل الأمور المالية في يد زوجها. لقد تربت على هذا المفهوم. فالمرأة تنشئ العائلة وتدير المنزل والرجل يجلب المال. وقد اشتكى جيم مؤخراً من أن الاقتصاد متدهور وبدا متوتراً، ولكنه كان قادراً من قبل على الخروج من هذه

الأزمة. وكانت ماري تفخر بنفسها لكونها نجحت من قبل في الاقتصاد في نفقاتها والتكيف مع ما هو قليل. ولكن هذه المواقف كانت تمر بسرعة. وسرعان ما تصبح بعدها قادرة على شراء الملابس التي تريدها وتتطلع إلى إجازة جيدة مرة أخرى. لم يكن جيم يحدثها عن المال وكانت هي تشعر أنها أمور لا تخصها. وهو لم يقيد نفقاتها أيضاً. وكانت البطاقات الائتمانية صالحة على الدوام، برغم أن الأمر كان بمثابة الصدمة عندما اكتشفت أن الفائدة على الأرصدة المتأخرة تبلغ ٢١ بالمائة.

المؤسف أن ماري مجرد مثال على آلاف النساء بل ربما ملايين يتركن الأمور المالية لأزواجهن أو شركائهن أو مستشاريهن، وليست لديهن خبرة مالية تذكر. لذلك كان من المتوقع أن نتحدث عن المال هنا، ونمحو للأبد بعض الخرافات الخاصة بعلاقة المرأة بالمال. ليس غرض هذا الكتاب وضع استراتيجية شاملة لاستثمار الأموال، وإنما أرغب هنا في مناقشة الأساسيات. اتبعي القائمة البسيطة التالية وسيكون لديك أساس قوي يمكنك أن تبني عليه أماناً وحرية مالية مطلقة.

الطريق إلى الأمان المالي

إن الحرية المالية هي القدرة الرائعة على اتخاذ خيارات بشأن ما تريدينه في الحياة من دون قيود تفرضها الضغوط المالية. لا يعني ذلك أننا لا بد أن نكون ساحرات نضع المال، أو أن علينا امتلاك أعمال تجارية رابحة. فالنساء ذات الدخل المتواضعة، والأمهات الوحيدات، وهؤلاء اللاتي لم ينلن تعليماً عالياً يمكنهن أيضاً تحقيق أمان مالي طويل الأجل. وإليك الطريقة:

كوني مسئولة عن أموالك

إذا ما كنت عزبة أو تربين عائلة بمفردك. فهذا كلام موجه لك مباشرة. أنت التي تكسبين وتوفرين وتنظمين شئونك المالية. وقد يختلف الوضع إذا ما كنت متزوجة. سواء كان لديك أو لم يكن لديك أولاد. التواصل هو الأساس. تحدثي عن مشاعرك بصراحة عن مسئولية الأمور المالية المتعددة وكيف ستشاركان في المسئولية.

أنا مثلاً سعيدة لدفع الفواتير المنزلية وأقساط التأمين المنزلية والمرافق. كما أضع ميزانية البقالة وغيرها من بنود الصيانة. كما أن لي مع زوجي حساباً شخصياً مشتركاً وهو يقوم بدفع الضرائب وأقساط السيارات والتأمين الأخرى. كما أن لدي حساباً بنكياً منفصلاً خاصاً بي، والأمر نفسه ينطبق على لي. يمنحني هذا إحساساً بالاستقلالية. فأنا مسئولة عن إدارة حسابي وأعرف ما المطلوب دفعه ومتى.

قد تقولين: "ألا تفعل كل امرأة هذا؟"، والإجابة هي: "لا!". فالعديد من النساء مثل ماري يتجنبن تحمل أية مسئولية مالية. لذا احرصي على ألا تقعي في هذا الخطأ.

واجهي مخاوفك

أكثر ما تخشاه المرأة فيما يخص النقود هو أن تكون مفلسة عندما تكبر في السن. تقول د. جوديث بريليز. الخبيرة المالية ومؤلفة أحد الكتب الأكثر مبيعاً: "تبين الإحصائيات أن ٢٪ فقط من النساء والرجال البالغين الخامسة والستين من عمرهم هم الذين يتمتعون بالاستقلال المالي.

الحقيقة أنه سواء كنت غنياً أو فقيراً أو في مكان بين ذلك، فإن الشخص الوحيد الذي يمكن أن تعتمد عليه لتتني بنفسك عن الفقر هو أنت: بإبداعك، وخيالك، وحدثك. وذكائك". أما المخاوف الأخرى فتشمل:

- خسارة المال.
- السخافة والحمق في الإنفاق.
- الحديث عن المال.
- ارتكاب الأخطاء وال فشل.
- اقتراض المال.
- وضع خطة مالية والالتزام بها.
- الاستثمار.
- عدم الثقة بالنفس.
- الالتزام بنصائح مالية خاطئة من الآخرين.

هل تعانين من أي من المخاوف السابقة؟ إن العامل الأساسي المؤثر في عاداتك المالية يعود إلى فترة التنشئة. فعدد من النساء يحبن امتلاك المزيد من المعرفة حول

الأمر المالي، لكن البيوت التي تربين فيها تتجنب الحديث في مثل هذه الأمور. فكيف تعيقك تلك الأمور؟ وما شعورك تجاه الديون؟ وما مقدار المخاطرة عند القيام باستثمار المال؟ إن المعتقدات الخاطئة القديمة تجعلك مقيدة. وكما ذكرت من قبل، فيمكنك التغلب على هذا بتخطي مخاوفك، وأفضل وسيلة هي تنفيذ الخطوة التالية:

كوني ذكية في أمورك المالية

تعلمي شيئاً عن المالىات. وليس هذا بالأمر المعقد فهناك العديد من الدورات الدراسية التي يمكنك الالتحاق بها. وتدور حول الأمور الأساسية. بداية من موازنة حسابك البنكي وحتى مجالات الاستثمار المعقدة. راجعي الكلية المختصة في منطقتك. وإذا لم يكن لديك وقت لهذه الفصول الدراسية، فهناك عدد هائل من الكتب التي ستزودك بكل ما تريدين معرفته.

كما أن العديد من هذه الكتب موجود الآن على شكل اسطوانات مدمجة، فيمكنك توفير الوقت بالتعلم أثناء القيادة. وكذلك الإنترنت فهو مستودع واسع للمعلومات المالية. خصصي ساعة أسبوعياً للدراسة المنزلية. وإذا ما شعرت بافتقاد المعلومات أو الفهم للأمور المالية. فضعي هدفاً واقعياً خلال الأشهر القليلة المقبلة لتكتسبي ذاتياً هذه المعلومات. ربما تقرئين كتاباً، أو تلتقين بصديقة لديها معرفة جيدة بهذه الأمور، وتستفيدين منها خلال تناول فنجان قهوة. أنت لا تريدين الانغماس في أزمة مالية سببها خيارات خطأ كان يمكن الوقاية منها بالقليل من المعرفة.

قومي بإجراء اختبار للواقعية الآن

غالباً ما تكون الحقائق المالية مخيفة، لذا يميل الناس إلى تجنب مواجهتها أو إنكار ما بها من أخطاء. ليس من المناسب أن تدفني رأسك في الرمال كوسيلة للخروج من مشكلاتك المادية. بعض النساء تلمن أزواجهن أو شركاءهن أو أصدقاءهن بسبب ما قدموه من نصائح سيئة، فقط لتجنب الواقع. ما يفيدك هو تقييم صادق تماماً لموقفك المالي إذا كنت تعاني من أزمة. العديد من الناس يعيشون في الخيال لا الواقع. حددي وقتاً للقيام بهذا التقييم الموسع. ومن الأفضل أن تشركي فيه مع شخص من عائلتك. والأهم أن تتقبلي الفكرة. هذا هو الأساس الذي تحتاجينه قبل أن تضعي خطة سليمة لتحسين أمورك المالية في المستقبل.

اكتبي بالتفصيل مصروفاتك الشهرية في مقابل دخلك الشهري بعد خصم الضرائب، ستندھشين من بعض البنود التي تنفقين فيها أموالك بلا ضرورة ليصل المجموع سنوياً إلى عدة آلاف من الدولارات! هل هناك أولويات أهم؟ قد يكون هذا التمرين صعباً، خاصة إذا كانت الديون كبيرة. أما الأمر الجيد فهو أنه بإمكانك البدء فوراً في اتخاذ قراراتك بناء على هذه الحقيقة. وعلى المدى الطويل سيكون لصدقتك دور أفضل من قبل في تحسين أمورك المالية.

تطلعي إلى المستقبل، وتعرفي على ما هو آت

إن خطر أسلوب الحياة المحمومة المليئة بالمهام يكمن في أن الأسبوع يتداخل في الذي يليه. وتجدين نفسك فجأة وقد مضى بك منتصف العام. تخبرني نساء عديدات أن هذا هو واقع الحال معهن. والأسوأ أن الخروج من أسبوع والدخول في آخر ينسينا توقع ما قد يحدث مستقبلاً. الأمور المالية تتطلب منا ترقب ما قد يحدث في المستقبل حتى لا نفاجأ به. اسألي نفسك ما هو المطلوب منك كمشتريات أو مدفوعات خلال السنتين المقبلتين: سيارة جديدة، أم إصلاحات في المنزل. أم مصروفات جامعية، أم زفاف في العائلة، أم مصاريف علاج. أم إجازة مميزة للاحتفال بذكرى خاصة، أو ربما تبرع خيري كبير. هل وضعت خطة لتكلفة كل ذلك؟ أم تتركين الأمور للظروف، وهو ما قد يصنع فجوة مالية عميقة يتطلب إصلاحها سنوات عديدة؟ فكري في نمط الحياة الذي ترغبين فيه في السنوات القادمة. هل هو واقعي ويعتمد على الموقف المالي الحالي؟ هل يمكن تبسيطه؟ كما سترين في الفصل الأخير، فإن المال لا يضمن السعادة. هناك العديد من الخيارات الأخرى.

تخلصي من عاداتك المالية السيئة

نحن ننفق المال بشكل متواصل. ويعني ذلك وجود أنماط إنفاق. وحينما نواصل باستمرار إساءة اختيار ما نضع فيه نقودنا، فإن الأمر سينتهي بنا إلى ظروف سلبية. لو كنا مثلاً نتأخر دائماً في إعداد ضريبة الدخل أو دفع ما نسحبه بالبطاقات الائتمانية أو أي شيء ينتج عنه فوائد بنكية، فإن الأمر أشبه ما يكون بإحراق نقودنا بأيدينا. تقولين إن هذا جنون لا يقدم عليه أحد. هذا ما أعنيه بالضبط!

دونني كل عاداتك السيئة فيما يخص النقود. ربما كنت تقومين بها لسنوات. يجب أن تدوينها لكي تري الحقيقة أمام عينيك. ثم اختاري العادة التي تؤثر فيك بدرجة أكبر. ثم التزمي أمام نفسك بأن تتوقفي عنها. لا مزيد من التأخير عن الدفع. ولا مزيد من إنفاق طائش. أو دفع مبالغ باهظة لقاء أشياء لا تستحق. هذا الأمر غير مقبول ببساطة من الآن فصاعداً.

ضعي خطة أفضل

بعض النساء ليست لديهن حتى خطة مالية. يؤكد كل مستشار مالي على أن البداية تكمن في التخطيط لضمان جدية تحسين وضعك المالي. وتبدأ الخطة الجيدة دوماً ونتيجتها ماثلة أمام الأعين منذ البداية. ما أهم أولوياتك؟ التخلص من الديون. وتوفير دخل مادي يجعلك تتوقفين عن العمل بعد خمس أو عشر سنوات؟ ما نمط الحياة الذي ترغبينه؟ ربما أنت قنوعة فقط بالتحكم في مصاريف بطاقتك الائتمانية. هل لديك رؤية أشمل تتضمن العديد من الرحلات والدخول في الحياة الاجتماعية؟ هل لديك رغبة دفيئة في صنع شيء مبدع أو فني. لكنك تفتقدين إلى المال الذي يجعلك حرة في تحقيق هذه الرغبة؟ طالما كان الأمر يتعلق بالاستثمار فإن الأساس هو التنوع. من الخطر وضع كل أموالك في مكان واحد. احم نفسك عن طريق توزيع المخاطر المالية. فكري في مجال العقارات، والسندات، وحسابات سوق المال لكي توازني محفظتك المالية. ابحثي عن النصيحة الوجيهة. وهذا ينقلنا إلى الخطوة التالية.

الجنني إلى أفضل الخبرات

هذا أمر غاية في الأهمية. لا تتوقعي أن تكوني عبقرية مالية إلا إذا كنت تخططين لأن تمتهني هذه المهنة. وحتى إذا كان الحال كذلك، فستكونين بحاجة إلى المساعدة. ابحثي عن من يسدون إليك النصيحة وتثقين بهم وتحترمهم. ولو كان صديقاً، فهذا أفضل. ولا بد أن يكون لمستشارك المالي مصداقية. لا تأخذي النصيحة ممن لا يحسنون إدارة أموالهم. خذي وقتك. واسألي أسئلة عديدة. استعدي. فإذا ما كنت ستختارين من تثقين به في إدارة أموالك. فتأكدي من حسن الاختيار. ولا أستطيع أن أقدم لك ضمانات في هذا الصدد. عليك فقط أن تقللي المخاطرة. وسيكون لحدسك الأنثوي دوره هنا. فتقي به، فعادة ما يكون محقاً.

فكري في كيفية امتلاك علاقات ممتازة - وهذا يعتمد على مدى تشابك موقفك المالي - مع محاسب خبير، وخبير ضرائب، ومضارب بالبورصة، ومصرفي. كما أن من المفيد أن يكون لديك مرشد شخصي، وهو شخص ذو خبرة عريضة وموقف قوي مادياً ولديه استعداد لإرشادك. وإذا ما كنت تتساءلين أين يمكن أن تجدي مثله، فالإجابة بسيطة: أسالي وواصلني السؤال. لن تكوني بعيدة جداً عن مثل هذا الشخص.

كافني نفسك كل شهر

هذا أساس لا يتغير أبداً. وهو مفهوم يصعب على النساء اللاتي يؤثرن على أنفسهن ويقدمن احتياجات الآخرين على احتياجاتهن فهمه. عليك في كل شهر وبعد أن تكتبي شيك الإيجار أو تدفعي قسط الرهن أن تكافئي نفسك مالياً بالشيك التالي مباشرة. واحرصي على ذلك لو كنت متزوجة.

لا تجعلي زوجك متحكماً، اشتركا معاً واتفقا على استراتيجية موحدة، ووفري أو أنفقي ١٠٪ من إجمالي دخلك على رغباتك الشخصية إن أمكن ذلك. وإن لم يمكنك ذلك، فقللي النسبة. وتذكري أن الهدف هو أن تجعلي منها عادة. احتياجاتك مهمة. فلو نظرنا إلى فترة تقاعدك، فإن لم تخططي للاعتناء بنفسك وقتها، فمن سيفعل؟ هل تذكرين ماري؟ لقد تعلمت بالطريقة الصعبة. كوني ذكية، فالوقت يمضي بسرعة.

تمسكي بخطتك

يصعب ذلك على معظمنا. ومن المفيد التركيز على النتيجة النهائية، وما سيجلبه تنظيمك المالي من حرية. مشاكل المال من أهم أسباب الطلاق. والفقر قطعاً ليس بالأمر الطيب. والخوف من التشرذم وعدم وجود المأوى يثقل كاهل العديد من النساء. وكلها أسباب وجيهة تدفعك للتمسك بخطتك. استغلي أي حافز سواء كان الخوف من الخسارة، أو التطلع إلى الحرية المالية.

لقني أولادك الأساسيات

مسئولية الآباء أن يعلموا أولادهم الأمور المالية. علمي طفلك قيمة المال. أعطي أطفالك أمثلة على عادات الإنفاق السيئة وناقشهم فيها على طاولة العشاء. وكلما كبروا نمي لديهم سمة التوفير لشراء ما يرغبون فيه. سيحترمونك فيما بعد لأنك عودتهم على ذلك.

وعودهم أيضاً على مفهوم العطاء الخيري. ومن الأمثلة الجيدة حتى للطفل الصغير أن تشرحي له أن أفضل تقسيم للمال هو: ١٠٪ للدولة (ضرائب) و ١٠٪ تبرعات (للفقراء والبؤساء) و ١٠٪ للادخار والاستثمار (تنمية المال) وليتبقى لك ٧٠٪. علميهم أن يضعوا لذلك أربعة أوعية زجاجية على كل منها بطاقة تبين نوعية ما فيها من مال، وأرشدتهم إلى تقسيم ما يحصلون عليه وليضعوا في كل وعاء النسبة المطلوبة.

افعلي ما تحبين وسيأتي المال بعد ذلك.

-مارثا سنيتز

الحب والرخاء المالي وثيقا الصلة

لم تصدق جريتا عينيها حينما عرضت شاشة الصراف الآلي عبارة تفيد أن مبلغ العشرين دولار المطلوب يتعدى حسابها البالغ ١,١٧ دولار فقط. ولكونها على وشك الإفلاس فقد عرضت هي وأختها جانيت أشياء للبيع لتوفير ما يكفي من نقود. ومن بين ما باعته سيارتها وفتان زفافها وقد كان عائد البيع ٩٠٠٠ دولار.

إذا كان لديك حلم، فهل يمكنك أن تقومي بالاستقالة من عملك الأساسي، وتخاطري بكل شيء، وتكبلي نفسك بثمانين ألف دولار من الديون، بل وتدعي الحياة الاجتماعية لمدة ١٤ شهراً من أجله؟ ستقول كثير من النساء لا طبعاً، فهذه مخاطرة كبرى. ولكن الأمر كان غير ذلك بالنسبة لجريتا وجانيت بودلسكي. هاتان الأختان من أونتاريو، بكندا، كانتا تحلمان بنشر كتاب طبخ فريد من نوعه يساعد الناس على أن يصبحوا أكثر صحة ويتناولوا طعاماً مغذياً ولذيذاً منخفض الدهون.

وككل عمل خاص، فقد بدأ بفكرة، على أنها لم تكن بداية نموذجية. فلكلتا الأختين وظيفة جيدة: جريتا في مكتب حكومي وجانيت تعمل بالتسويق لشركة تكنولوجيا متقدمة. وحينما تزوجت جانيت، سكنت معها جريتا، وكانت تساعد في الطهي، فهي "فاشلة في الأمور المنزلية" كما تعترف بذلك. وقدمت جريتا -التي تحب الطبخ- أطباقاً لذيذة ولم تذكر أنها قليلة الدسم. وبعد أن عرف زوج جانيت بذلك بعد عدة أشهر قال: "يجب عليك أن تؤلّفي كتاباً للطبخ". وكلما ناقشوا الفكرة، بدت لهم جيدة. وكونا فريقاً مثالياً: جريتا الطباخة الماهرة، وجانيت البارعة في الكتابة والتسويق.

وبدأ التزامهما بتعهد بتقديم الاستقالة من أعمالهما الأساسية في نفس اليوم. كانت كل واحدة منهما تتصل بالأخرى كل ساعة لتعرف ما إذا كانت قدمت الاستقالة أم ليس بعد. وبعد تردد مشترك دام حتى منتصف اليوم أقدمت جانيت أخيراً على قفزة الثقة، وتبعتهما جريتا بسرعة. والآن لم يعد هناك سبيل للتراجع.

سرعان ما استنزفا بطاقتيهما الائتمانية وتساعد حمل الديون، ولم يتمتعن بدخل على مدى أربعة عشر شهراً. كانتا تعملان على طاولة المطبخ وسط أوراق الوصفات المتناثرة على الأرضية. وبدأت المهمة مفرعة. وأتى عليهما وقت كادتتا تستسلمان فيه لليأس. إلا أنهما في أعماقهما كانتا تشعران بأنه يجب عليهما أن تكتبا هذا الكتاب وأن هذا هو الخيار الصحيح. إلا أن الأسوأ بدأ مع توالي رفض الناشرين للكتاب حتى بلغ عددهم ثمانية.

كانت نقطة التحول عندما قرأتا مقالاً عن المؤلف ديفيد شيلتون الذي نشر لنفسه بنفسه كتاب *The Wealthy Barber* والذي باع أكثر من مليوني نسخة.

فحددا موعداً للقائه. وكان أول تعليق له: "أنا لا أعرف شيئاً عن وصفات الطعام، بل إنني لا أعرف كيف أعد كوباً من الشاي!". كان مرحاً مثلهما. وبعد أن أبدت والدته إعجابها الشديد بأطباقهما اللذيذة، أتمت الفتاتان اتفاق مشاركة مع المؤلف الناجح. وأمن ذلك لهما تمويل نشر أول كتبهما والذي أسماه *Looneyspoons*. وكان بالمكتبات بعدها بعدة أشهر. وفاقَت النتيجة أروع أحلامهما. ودخل الكتاب ضمن قائمة الكتب الأكثر مبيعاً في أسبوعه الأول بالأسواق وظل بالقائمة لخمسَ وثمانين أسبوعاً تالية!

كما كان لكتابهما الثاني، *Crazy Plates*، نفس الوقع والحماس لدى المتلقين. ويصل الآن مجموع النسخ المباعة من الكتابين إلى ١,٣ مليون نسخة. أما أحدث مشاريعهما فهو إنتاج وجبات مجمدة ذات دسم قليل تكون جاهزة للتناول خلال خمس عشرة دقيقة. وكان رد الفعل في السوق هائلاً، بل لقد فازتا عنه بجائزة "أفضل منتج جديد" في مجال البقالة. إن جانيت وجريتا حالتان كبيرتان رفضتا الاستسلام ببساطة. إنهما تهويان الإسهام في تحسين صحة الناس. وهما تشجعان النساء على اكتشاف هواهن الخاص والتمسك به. وهما بالتأكيد شاهد حي على أن اجتماع الهوى بالشجاعة والإقدام تنتج عنه فوائد عظيمة.

عاداتك ستحدد مستقبلك

والآن وقد عرفت كيف تتغلبين على الجوانب السلبية للمظهر، والصحة، والمال، لنضف إلى ذلك عامل تأمين سيضمن أن تتمتعين بأفضل النتائج. هذا العامل هو العادات الفعالة. إنه الصمغ الذي يجمع كل الأجزاء معاً يوماً وراء يوم. العادات هي النظم اليومية التي تحدد ما إذا كنت ستصلين إلى صورة ذهنية إيجابية. وصحة جيدة. وحرية مالية أم لا. إليك حقيقة مهمة يجب أن تتذكرها. للناجحين عادات فعالة ناجحة، والعكس صحيح. الأمر بهذه البساطة. ويمكنك تطبيق هذه الاستراتيجية على أي مجال من مجالات الحياة تودين تحسينه وحصد نتائج رائعة من ورائه.

لنقم أولاً بتعريف العادات. إنها شيء تفعلينه للعديد من المرات حتى يصبح أمراً سهلاً. وكلما كررته أصبح أسهل حتى تمارسيه بشكل لاإرادي. لقد رغبت مثلاً في أن أزيد من تناول المياه والفاكهة، فبدأت أطبق ذلك لمدة أسبوعين، ثم نسيت الأمر. المشكلة أنني كنت مشتتة الذهن، فقد كنت بحاجة إلى خطة. فقررت أن آخذ معي كلما ذهبت إلى الجيمنازيوم زجاجة ماء كبيرة وثمره فاكهة، والتزمت بأن أنتهي منهما قبل العودة إلى المنزل. وكان لهذا مفعول السحر. فأصبحت الآن أضعهما في حقيبتي بشكل لاإرادي وأتناولهما بشكل تلقائي أيضاً وعمر هذه العادة يتعدى الخمس سنوات الآن.

كلنا لنا عاداتنا. ومعظم سلوكنا اليومي معتاد. وأول تسعين دقيقة من يومي منذ لحظة أن أستيقظ وحتى أكون في مزاج مهياً للعمل، تشتمل على عادات آلية: الحمام، والاستحمام، والزينة، وارتداء الملابس، وإعداد الإفطار، والقراءة، وغسيل الصحون، وإعداد قائمة الأعمال اليومية. ولا تتطلب أي من تلك العادات قرارات كبرى.

ماذا عنك؟ هل عندما تستيقظين تقولين لنفسك على الفور: "أتساءل ماذا ستكون عاداتي اليوم؟" بالطبع لا. أنت تقومين بما تقومين به ببساطة، وتواصلين يومك بعد ذلك.

ينتج عن العادات الجيدة نتائج أفضل

ذات مرة قال لي جيم رون قولاً لم أنسه: "تذكري دائماً يا فران، فلن تظهر نتائج عاداتك السيئة إلا في فترة متأخرة من عمرك". وكان يسمي هذه النتائج بالعواقب. ولقد اكتشفت أن هذا صحيح. فإذا ما ظللنا نتخذ خيارات سيئة فيما يخص صحتنا وأموالنا،

فإن العواقب لن تظهر بشكل فوري. يتطلب الأمر وقتاً لكي يتم تراكم الكوليسترول بدرجة تسمح له بالتسبب في أزمة قلبية. كما أن سرطان الرئة لا يبدي عواقبه المميتة بعد علبة واحدة من السجائر بل يتطلب الأمر سنوات. إلا أن النتيجة تظل مميتة. لقد انجذبت معظم النساء إلى شعار: "أنفقي الآن، ووفري فيما بعد" بظن أنهن سيقمن ذات يوم بالبداية في الادخار. إن لديهن النية لذلك، لكنه لا يحدث أبداً.

ويمكن أن تصبح عواقب عاداتك السيئة مؤلمة، فقد ينتهي بك الأمر في صحة سيئة أو تعملين خلال السنوات التي قررت أن تتقاعدي فيها. بل إن الأمر يصبح أسوأ للبعض. فينتهي بهن المطاف مفلسات وحيدات يحتجن إلى المساعدة والإعانة من أجل الحياة. ولكي تتجنبي تلك السيناريوهات المقيتة. إليك ما يمكنك عمله:

اذكري عاداتك السيئة

- دونيها. فأنت تعرفينها. فكري في كل جزئية بحياتك: اللياقة البدنية، والعلاقات، والعمل، والمال، والطعام، وقيادة السيارة، والنوم، والتواصل مع الآخرين، ومراعاة المواعيد، والحفاظ على الوعود... إلخ.
- كوني محددة؛ عرّفي كل عادة بوضوح. على سبيل مثال: أضغط على زر المنبه خمس مرات صباحاً قبل أن أستيقظ في آخر الأمر.
- اختاري عادة تودين بالفعل تغييرها.

قيمي العواقب

- أمام كل عادة سيئة كتبتها، دوني العواقب على المدى الطويل. على سبيل المثال: السهر ليلة الذهاب إلى العمل قد يجعل بداية اليوم التالي سيئة. فتكوني متعجلة وتفوتين الإفطار. ويزيد مستوى توترك بسبب ازدحام الشوارع. فتصلين إلى المكتب متوترة الأعصاب، مجهددة من الصباح في ذلك الرجل الذي تعطلت سيارته حينما أصبحت الإشارة خضراء. وقد يتسبب التأخير المتكرر في فصلك من العمل واشتهارك بأنك لا يمكن الاعتماد عليك.
- فكري في العواقب طويلة الأجل لسلوكك. وليس ما ينتج عنها في الغد أو الأسبوع التالي.

حددي عاداتك الجديدة ونفذها

- من السهل تحديد عادات أفضل. فقط اعكسي عاداتك السيئة.
على سبيل المثال: الاستيقاظ في الوقت المحدد. عدم إغلاق زر المنبه سوى مرة واحدة عند الاستيقاظ، وليس خمسة.
- إلى جوار عاداتك الجديدة. دوني ثلاث خطوات عملية تجعل من السلوك المرغوب فيه واقعاً.
على سبيل المثال: انهضي من فورك من الفراش ما أن ينطلق جرس المنبه. (أعلم أن هذا تبسيط، لكنه ينجح!). اطلبي من صديقة أن تتصل بك في الوقت الذي تريد الاستيقاظ فيه. اشترى منبهاً ذا جرس يحدث ضجيجاً مرتفعاً، وضعيه في الجانب الآخر من الفراش. الغرض هو أن تفعلي شيئاً يحفزك على اتباع السلوك الجديد.
- اسردي في النهاية قائمة بالفوائد الإيجابية التي ستتمتعين بها حال ترسخ العادة الجديدة لديك. يتطلب الأمر ما بين الثلاثين إلى التسعين يوماً. وسرعان ما يصبح الاستيقاظ في الموعد المحدد أمراً تلقائياً. ولن تحتاجي إلى منبه. ستصبحين أكثر ارتياحاً وتقبلاً لليوم. بدلاً من الاضطراب اليومي السابق. تقليل الضغط يؤثر بالإيجاب على صحتك على المدى الطويل. كما أن وصولك إلى العمل في موعدك دليل على إخلاصك وستكونين ممتنة لإحداث هذا التغيير.

اتبعي سياسة "لا استثناءات"

ملحوظة أخيرة فيما يخص صنع عادات فعالة ناجحة. كلما كان اعتيادك على عادة سيئة لمدة أطول. كان من الصعب التخلص منها. فصنع عادات جديدة، خاصة البرامج التدريبية. يكون صعباً في البداية. ستكون الأسابيع القليلة الأولى محكاً لك. وسيأتي عليك وقت تودين فيه التوقف ونسيان الأمر. لا تفعلي! اتبعي سياسة "لا استثناءات" وتمسكي بها. إذا قمت بذلك، فإن العائد سيتجاوز بكثير أي عدم ارتياح تشعرين به في بداية الأمر.

كان زوجي "لس" ضعيفاً أمام قطع الكعك. كان يتناول بعضها على الغداء. وبعضاً آخر على العشاء. وواحدة قبل النوم. وكان من أهدافه أن ينقص وزنه ثمانية أرطال،

وأن ينقص حجم وسطه بمقدار بوصتين. وخلال فحص روتيني ذكر الأمر للطبيب. وكان جوابه: "هذا الأمر سهل. فقط توقف عن تناول الكعك وارفح القليل من الأثقال". لا بد أن الرد قد أصاب هدفه في الوقت المناسب. فقد توقف "لس" عن تناول الكعك في ذلك اليوم تحديداً. ولم يعد إليه بعد ذلك! جعل من الأمر قاعدة بلا استثناءات بالرغم من أنه عانى من بعض الآلام التي عانت منها عضلاته في البداية. وخلال ستة أسابيع أنزل وزنه تسعة أرطال دون أن يغير من برنامجه الغذائي. وأصبح مقاس وسطه ٣٢ بوصة فقط.

النظام اليومي مصحوباً بالرغبة وعدم وجود استثناءات يكون له مردود كبير. أياً كان نوع العادة التي تريد أن تغيرها.

سر التقدم هو البدء.

-مارك توين



- لس هيويت

وجهة نظر الرجل

لقد التقيت خلال عملي التدريبي بالعديد من الرجال الذين يتحدثون بصراحة حول همومهم المالية. وهذا أمر غير معتاد. فالناس في الواقع لا يناقشون أمورهم المالية الشخصية. عادة ما يكون المال انعكاساً لنجاحهم وسيفضل معظمهم أن يظل أمراً شخصياً. خاصة إذا ما كانوا يعانون مالياً.

الرجال مثلهم مثل النساء يقلقون على أحوالهم المالية، ويشعرون بقلق حول المستقبل. ويعبرون عن قلقهم بشأن عدم قضاء وقت أطول مع من يحبون. فالنجاح مهم للعديد من الرجال.

نحن نشعر بأن لدينا سمعة نود الحفاظ عليها. وحتى لو كانت هناك أزمة مالية. فإننا نتظاهر للعالم ولعائلاتنا بأن كل شيء على ما يرام. يقول العديد من عملائي إنهم

لا يتحدثون عن المال داخل المنزل لأنهم يعرفون أن زوجاتهم ستشعرن بالقلق تجاه الماليات. وهم لا يريدون إثارة قلقهن.

أشعر أن العلاقة السليمة بين الزوج والزوجة تقتضي الاشتراك الصريح في الهموم. فحينما بدأت عملي الخاص كانت الموارد المالية ضئيلة، وكنا نعيش على الأمل والدعاء بدلاً من اتباع خطة موضوعة بعناية. كانت فران تقدم لي دعماً لا يصدق وكان هذا يزيد من ثقتي بنفسي. عملنا معاً - أنا وهي - كفريق وتحدثنا عن احتياجاتنا في ظل الأوضاع الراهنة. فلو كان من المفترض أن نخفض من مصروفاتنا. فإن هذا القرار كان يتم اتخاذه بشكل مشترك.

النساء ماهرات في تكوين شبكات الدعم وفي الحفاظ على روابط العائلة، في حين يميل الرجال إلى الفردية. فكبرياًؤنا يمنعنا من أن نظهر ضعفنا. على أن تحت هذا الغطاء الزائف إنساناً، غالباً ما يكون هشاً وشديد القلق لدرجة أنه لا يستطيع مناقشة واقعه مع الأصدقاء والعائلة. فعندما يسود القلق وسط العمل، فإن المجال لا يسمح بالتعاطف وإبداء الاستعداد لتقديم العون. كوني عندها إلى جانبه، فالرجل يقدر التشجيع والدعم عندما يكون بحاجة إليه.

كلمة أخيرة بخصوص المال. كوني حريصة على أن تتعلمي الأمور المالية. فكلما كنت قادرة على تحصيل المزيد من المعلومات المالية وإلقاء الأسئلة حولها. كنت بعيدة عن النهاية التي وجدت ماري نفسها فيها. حددي بعض الأهداف المالية لنفسك. فإذا كنت متزوجة. فاصنعي أهدافاً مثيرة تجعلك أنت وشريك حياتك مشتركين مالياً في تحقيقها. النساء يعشن في المتوسط لمدة أطول بسبعة أعوام بعد وفاة شريك حياتهن، ومن الحكمة أن تكوني على معرفة بأمورك المادية.

خاتمة

كوني رحيمة بنفسك وكريمة معها. الحياة ليست بحثاً عن الكمال. أحبي نفسك وقدرتها وتقبلها كما هي. تخلصي من كل المعلومات الخاطئة والضغوط الكبيرة، وكوني مستقلة التفكير.

كوني مسئولة عن صحتك وكوني على وعي بالاستقبل. جسدك هو كل ما هو متاح لك، لذا تعامللي معه بالعناية والاحترام اللذين يستحقهما. حينما يتعلق الأمر بالمظهر والصحة والمال، يكون من الصعب تغيير العادات القديمة. وتأخذ العادات الجديدة وقتاً لكي تترسخ وتأتي بنتائجها. إلا أن كل ما يستحق الإنجاز يستحق أن نبذل جهداً لأجله. تمنني التغيير ليس مثل صنع التغيير. افعلي ما تحتاجين إلى فعله. إن لم تقومي بذلك الآن، فمتى؟

خطوات العمل

المظهر، والصحة، والمال

العادات الفعالة

هذه الخطوات العملية مصممة لتشجيعك على إحداث تغيير واحد في كل من أربعة مجالات رئيسية من مجالات حياتك.

١. المظهر

اخرجي للغداء مع إحدى صديقاتك. ارتدي ملابسك المعتادة ولا تضعي مساحيق تجميل. لا تخبري صديقتك بأن هذا تدريب. بعدها سجلي أحاسيسك وملاحظاتك. أسألي نفسك ما إذا كنت تشعرين بالارتياح بدون وضع تلك المساحيق أم لا. بشكل عام، هل تضعينها لنفسك أم للآخرين؟

إذا لم تستطعي تنفيذ هذا التحدي، فأسألي نفسك عن السبب؟

ما مدى تركيزك على ما يظنه الناس بك، في هذا الأمر وأمور حياتك الأخرى؟

٢. الصحة

ما القرار الذي اتخذته ومن شأنه تحسين صحتك؟

كيف ستنفذه تحديداً؟

٣. المال

ما القرار الذي اتخذته ليقربك من الاستقلالية المالية؟

كيف ستنفذه تحديداً؟

٤. العادات الفعالة

اذكري عادة واحدة جديدة ستصنعينها خلال الأسابيع القليلة القادمة:

ما أعظم فائدة ستعود عليك من القيام بها؟

استراتيجية التركيز رقم ٨

اتخذي قراراً بأن تكوني سعيدة

النجاح هو أن تحبي نفسك، وتحبي ما تقومين به، وتحبي
كيفية قيامك به.

-مايا أنجلو

سنبحث في هذا الفصل عن السبب الذي يجعل بعض النساء يحققن نجاحاً عظيماً، وكيف يمكنهن التركيز على ما يردنه، والأساليب التي يستخدمنها للوصول إلى الهدف. وسأقدم لك أربع سيدات متفردات فعالات نشطات، كلهن في مراحل عمرية مختلفة. وكل منهن سعيدة بخياراتها. وسوف نمعن النظر في السعادة، وكيفية إحداث المتعة في حياتك. وفي الختام سوف نفحص جانباً مهماً آخر من جوانب صنع حياة ذات معنى: قوة الهدف.

يجب عليك لكي تعيشي الحياة التي ترغبينها حقاً أن تعرفي ما يعنيه هذا. العديد من النساء يدخلن سوق العمل من دون تخطيط وتفكير مسبق. وأحياناً يؤثر صديق أو أب في هذا القرار. وبعدها بسنوات يجدن أنفسهن في خضم وظيفة لا يتمتعن بها، أو في وظيفة بلا فرص للتقدم. فيعشن كما يقول "ثورو" حياة من الاكتئاب الهادئ.

هل أنت واضحة تماماً بشأن ما تريدينه من حياتك؟ هل حددت أولوياتك؟ من الذي ترغبين في قضاء المزيد من الوقت معه؟ وما الأماكن التي ترغبين في زيارتها؟ والأهداف التي ترغبين في تحقيقها؟ أم أنك تعودت على نظام يتبع فيه الأسبوع الآخر

اتخذي قراراً بأن تكوني سعيدة

من دون فرصة للتفكير أو التخطيط؛ حينما تكونين عالقة في روتين ما، فربما تكون الحياة جيدة عند مستوى معين. ولكنك تظلين تملكين بعض الأحلام على مستوى آخر. حتى لو كانت هذا الأحلام قد أصبحت باهتة إلى حد ما. قد تشتمل تلك الأحلام على أشياء تودين القيام بها وتجريبها، أو تشعرين بالرغبة في ذلك.

لقد ناقشنا بالفعل مدى تأثير إيقاع الحياة على التوازن. إنه يؤثر أيضاً على تركيزنا وعلى مستقبلنا. والحقيقة المروعة هي أن ٣٪ فقط من النساء والرجال قد وجدوا وقتاً للتفكير في المستقبل. إن هذا يعني أن ٩٧٪ منا يعيش الحياة دون تفكير أو تأمل من أسبوع لآخر. ومن دون تخطيط لحياة نرغب فيها حقاً. لا عجب أن العديد يصلون إلى سن كبيرة وهم نادمون على ما فاتهم من أمور لم يجدوا وقتاً للقيام بها، أو أنهم لم يكونوا مدركين لها ذلك الوقت.

- فقط لو كنت قد سافرت إلى أماكن أكثر. كانت هناك أماكن رائعة كثيرة أردت رؤيتها. لكنني لم أفعل.
- فقط لو كنت قضيت وقتاً أطول مع عائلتي. الآن غادرتني أولادي إلى حياتهم الخاصة ومشاكلهم. ولم أعد أراهم كثيراً.
- فقط لو كنت ادخرت القليل من المال عبر السنين، لما كنت مجبرة على العمل الشاق الآن.

أين موقعك بين هذه الأمنيات؟ هل تمر بك الحياة مر الكرام أم أنك مستعدة لصنع صورة جديدة؟ أليس من الأفضل وضع نظم جديدة الآن، بدلاً من الندم فيما بعد؟ لقد نبهني صديقي جيم رون منذ سنوات إلى ذلك حينما قال لي: "ألم النظام يوزن بالأوقيات. بينما آلام الندم توزن بالأطنان".

حدي وقتاً للتفكير

هذه خطوة أولى مهمة. يجب عليك، مهما كانت انشغالاتك. أن تصنعي مستقبلاً أفضل من خلال رسم صورة لرغباتك. وهو أمر يتطلب وقتاً للتفكير فيه. فلا يمكنك التخطيط

لحياة أفضل من خلال التفكير المتعجل الموسمي. أعلم أنه من المحتمل أنك امرأة ذات مهام متعددة. إلا أن هذا عمل جاد ويتطلب وقتاً خالصاً هادئاً، ومفكرة. وتركيزاً تاماً. يمكن استخدام طريقتين لصنع الصورة الكبيرة. الطريقة الأولى هي أن تقومي ببساطة بوضع قائمة بكل شيء تودين إنجازه خلال مدة زمنية معينة. وخطة العام الواحد عادة ما تكون مثمرة. فيمكن لمعظمنا أن يفكر بسهولة في الاثني عشر شهراً القادمة. البعض يضع نظاماً لخمس أو عشر سنوات. وأنا وجدت أن ذلك أمر صعب. اختاري الإطار الزمني الأفضل لك. ولحفز تفكيرك، اسألي نفسك بعض الأسئلة المباشرة:

- ما حقيقتي؟
- ما الذي أريد عمله خلال العام القادم؟
- ما الذي أود امتلاكه؟
- إلى أين أريد أن أذهب؟
- من الذي أرغب في قضاء وقتي معه؟
- ما الإسهام الذي أود القيام به؟
- ما الذي أريد تعلمه؟
- ما الذي أريد أن أكونه؟
- كم من المال أرغب في الحصول عليه وادخاره واستثماره؟
- كم من الوقت أريد استقطاعه للتسلية؟
- ما الذي علي القيام به للحصول على صحة مثالية؟
- ما الذي أريد الحصول على المزيد منه؟
- ما الذي يمثل لي القيمة الأسمى في هذه المرحلة من الحياة؟
- ما الذي سأرفضه (شيء لم يعد مقبولاً بعد الآن)؟
- ما الشيء الذي أود عمله لنفسه خلال هذا العام؟
- ما الشعور الذي أود أن أحس به عند نهاية هذا العام، مقارنة بشعوري الآن؟

أضيفي المزيد من الأسئلة إلى القائمة إذا كنت ترغبين في ذلك. يتطلب صنع صورة مشوقة للعام القادم وما يليه تأملاً وتحليلاً وتفكيراً. لا توجد وسيلة سريعة للقيام بهذا. حددي يوماً كاملاً على الأقل لتوضيح ما هو مهم بالنسبة لك وما هو ليس كذلك. إذا

اتخذني قراراً بان تكوني سعيدة

كانت لديك عائلة، فمن الجيد أن تشركهم في هذا التدريب. لأنها ستتأثر بالنتيجة. والأولاد يتمتعون بهذا، خاصة ما له علاقة بالتسلية والرحلات.

دوني أفكارك وقراراتك على الورق. ثم حددي الأولويات. وبالنسبة لأهداف معينة مثل شراء سيارة جديدة. أو تجديد المنزل، ضعي إطاراً زمنياً واقعياً. إذا لم تكوني قد قمت بهذا النمط من التخطيط من قبل. فإنك ستجدين الأمر محفزاً وملهماً. لا تقلقي عند هذه المرحلة من كيفية تحقيقك لكل شيء في القائمة. الوضوح الشديد يصنع ببساطة صورة شديدة الوضوح بشأن ما تريدينه ولماذا تريدينه. وعندما تنتهين من هذا. يمكنك البدء في وضع خطة عمل.

وبالمناسبة. فكري بجدية في سبب رغبتك في إنجاز تلك الأهداف. الأسباب القوية الفعالة تدفعنا إلى النجاح. إنها تمنحنا طاقة دفع إلى الأمام. خاصة حينما تعترض العوائق طريقك. قد ترغبين مثلاً في إرسال والديك العجوزين إلى رحلة خاصة. إلى مكان تمنيا زيارته ولكنهما لم يمتلكا المال الكافي لذلك. إن تصور المتعة التي سيجلبها لهما ذلك. خاصة إذا كانت مفاجأة. سيكون هو الحافز المطلوب. وحتى لو أرهقك هذا مالياً، فإنك ستجدين طريقة لتنفيذه. إننا نصح شديدي الإبداع على نحو لا يصدق عندما يكون هناك سبب قوي يحفزنا ويدفعنا.

اصنعي صورتك الخاصة

إن تحديد الأهداف بهذا الشكل قد يكون خطياً أكثر مما ينبغي. وبالنسبة لبعض النساء، يبدو نظامياً أكثر مما ينبغي. أو محدداً أكثر مما ينبغي. وبالنسبة للطريقة الثانية والخاصة برسم الصورة الكبيرة، فبدلاً من وضع القوائم اصنعي صورة حقيقية. ستزالين بحاجة إلى اتخاذ قرارات بشأن ما ترغبينه. إلا أنك قادرة على جعل خطتك أشبه بخريطة طريق. صورة مرئية للطريق الذي ستسلكينه. استخدمي صوراً من كتب الرحلات والمجلات. فإذا كانت رغبتك هي إنقاص الوزن. فارسمي صورة لما ستبدين عليه عند الوصول إلى هدفك. وقد بالغت إحدى المشاركات في واحدة من ورش العمل التي أقمتها في رسم صورتين. فاستخدمت جسد امرأة تمتلك المواصفات التي رغبت فيها وألصقت عليه رأسها! الصور المرئية لها تأثير قوي. يمكنك التوسع في ذلك من خلال

صنع كتاب به ما تريدين وباستخدام فئات مختلفة: الصحة، والمتعة، والرحلات، والهوايات، والوظيفة، والعائلة، والماليات، والعلاقات، والإسهامات.

لا تخشي من أن تحلمي أحلاماً كبيرة تتفق مع رغباتك
الصادقة.

-جلينا سالسبري

لقد حققت صديقتنا الطيبة جلينا سالسبري، التي تعيش في أريزونا، نجاحاً عظيماً وكانت تسافر بكثرة خلال عملها. ونمت لدى جلينا عادة التركيز على ما تريده من خلال استخدام الصور. ظلت لمدة تفوق الخمسة والعشرين عاماً تقص الصور من المجلات والكتالوجات وكتيبات الدعاية وتصنع منها ألبومات. المدهش أن معظم الصور قد أصبحت حقيقة في حياتها. إليك مثلاً على كيفية نجاح هذا:

ذات عام تلقت جلينا كتالوج جمهورية الموز

قالت: "إن أهم شيء به هو موديلات جديدة لملابس السفاري، وفكرة فيلم African Queen، ومظهر كاثرين هيبورن. والامتياز الملكي الكامل. والقبعة المنسدلة، وبقية ذلك. والسبب ما فقد انجذبت بشدة إلى تلك الملابس، وهكذا قصت الصور ووضعتها في ألبومي.

كنت أدرك من الناحية العملية أنني لن أرتدي تلك الملابس في عملي أو في حياتي الاجتماعية. لم تكن لدي خطط، مجرد إحساس قوي بأن شيئاً ما سيحدث. لقد تعلمت عبر السنين أن أتجاوب مع أشياء يميل إليها قلبي. فهي ترشد وتوجه حياتي. وذات ليلة اقترحت على زوجي جيم أنه ربما كان علينا الذهاب إلى أفريقيا في رحلة سفاري. لم يكن متحمساً لذلك ولم ألع على هذا الأمر كثيراً. وبعد ستة أسابيع تلقى جيم اتصالاً هاتفياً فجأة من أفضل أصدقائه قال له فيه: إنني وزوجتي سنحجز لرحلة سفاري لمدة ستة أسابيع إلى أفريقيا. ونساءل إذا ما كنت وجلينا تودان السفر معنا؟ كان الأمر أكثر من مجرد صدفة بالنسبة لي. ذهبت لشراء وارتداء ملابس السفاري. ولقد تتبعنا غوريلات ديان فوسي؛ لقد كانت تجربة رائعة مدهشة لن أنساها".

يستخدم أطفال جلينا كذلك ألبومات ويحصلون على نتائج مشابهة. الرسالة واضحة. فكلما شعرت بانجذاب لشيء، تجاوبي معه؛ ليكن حدسك هو مرشدك. والمثير أن جلينا لا تنظر في الصور التي تقصها متى ما وضعتها في الألبوم. تقول: "تساعد الصور فقط على تحديد ما هو مهم بالنسبة لي. إنها تمدني بصلة مرئية". وكما أثبتت جلينا، فحينما تقدمين باستمرار صورة حية لعقلك الواعي أو الباطن. تحدث أشياء مذهلة. إن الأمر أشبه بمغناطيس قوي يجذبك نحو أهدافك. يبدو أن المصادفات المدهشة تحدث. فتلك السيارة الرائعة معلن عنها في الصحيفة المحلية من خلال صاحبها الذي لم يستخدمها كثيراً. والأروع أنها على اللون الذي تفضلينه وبها كل الكماليات التي تبحثين عنها. لا أعلم كيفية حدوث تلك الأشياء. إلا أنني أعرف أنك حينما تركزين على ما تريدين وتستخدمين الخيال. فإن العملية تبدو في حالة تصاعد. اتركي نفسك للتيار وكوني متيقظة للأبواب التي تتفتح لك.

ركزي على أفضل ما يمكنك القيام به

أؤمن بأن كل شخص قد وهب مواهب ومهارات فريدة. من المهم أن يكتشف كل شخص ما لديه منها. هل تعرفين الشيء الذي أنت بارعة ومتألقة فيه؟ أجل متألقة. إنها كلمة تتجنبها معظم النساء. لتنظري إلى الأمر على هذا النحو. ما الذي تفعلينه بسهولة ويجده الآخرون صعباً عليهم؟ ما الشيء الذي يبث فيك الطاقة والحماس؟ ما مواهبك الطبيعية؟ إذا ما كنت تفكرين في تغيير عملك أو مهنتك. فابحثي فيما هو خارج نطاق سيرتك الذاتية الحالية. هل لديك أية هوايات، أو أحلام، أو مواهب قد تمثل أساساً لوظيفة جديدة؟ كثيراً ما نغمض أعيننا عن أشياء تصل إلينا سهلة؛ ونظن أن ما نحصل عليه لا بد أن يأتي بعد جهد مضمّن. ربما كنت منظمة أعمال مذهلة، فمهارات القيام بمهام متعددة مطلوبة لدى كل النساء. وربما كنت بارعة في استخدام الكمبيوتر، أو كانت لك عين خبيرة بالألوان والتصميمات. ربما كنت تجيدين التعامل مع الناس أو جيدة في تقديم العروض التقديمية. مواهبك الطبيعية تبث الطاقة فيك. حينما قومين بما تحبينه،

لن تشعرى بالمتعة والإنجاز فحسب. بل ستتدفق طاقتك فيأضة. القيام بما يمتعك جزء مهم من عملية تتبع مصادر الطاقة والنشاط لديك. إنها عملية بحث عن حقيقة الذات. أعدي قائمة بمهاراتك المتعددة وأعط لكل منها درجة من واحد إلى عشرة. امنحي أعلى الدرجات لما تقومين به بشكل متفوق. إذا لم تكوني متأكدة من دقتك، فاستعيني بأقرب أصدقائك أو زملائك بالعمل. أحياناً يمكنهم رؤية مهاراتك بصورة أفضل منك. أسألي نفسك عن المدة التي تستثمرينها في القيام بما تجيدينه. وهل يتم الاستفادة من مهاراتك في العمل. أم لا؟

إليك ما اكتشفته. إن طاقتي تكون متذبذبة حينما أخوض المراحل الأولى من مشروع مهم كإعداد ورشة عمل جديدة. أو الاستعداد لعرض كبير. أو كتابة قصة لها وقع عاطفي. هذا ليس بالعمل السهل بالنسبة لي. إلا أنني أجد أن الإبداع يجدد النشاط. ومع ذلك فإن الأمر يظل مصدراً للتوتر والضغط، لأنني أرغب في تقديم أفضل قيمة ممكنة للمتلقين ولا تكون هذه القيمة واضحة في المراحل الأولى. وأحتاج إلى أن أذكر نفسي بأنني قد تخلصت للتو من داء السعي وراء الكمال. إلا أن النتيجة النهائية دائماً ما تمنحني الطاقة وتزيد من ثقتي بنفسي.

ابدئي في التركيز بشكل أطول على ما تجيدين القيام به. خاصة في عملك. فستكونين أكثر نشاطاً وستصنعين فرصاً أكبر لنفسك من خلال العمل على التحسين المستمر لمهاراتك الطبيعية.

تعد باتريشيا فريب امرأة فعالة متفردة تعرف ما ترغب في تحقيقه. إنها تحب ما تقوم به وتجعل لحياة الآخرين قيمة. كما أنها تشعر بالارتياح تجاه خياراتها. وإليك قصتها:

باتريشيا فريب لا تناسب الدور الأنثوي النمطي.

ولدت في إنجلترا. وتركت المدرسة قبيل عيد ميلادها الخامس عشر بأيام معدودة لكي تعمل كمصففة شعر. وبعد عدة سنوات ذهبت إلى الولايات المتحدة بمفردها. ووصلت إلى سان فرانسيسكو بلا عمل ولا مكان إقامة ولا أحد تعرفه. تقول إن أمها منحتها موهبة الحب بلا حدود. وكانت نصيحة والدها لها قبل أن تغادر: "تحكمي دائماً في بيتك".

وجدت أخيراً عملاً في صالون مرموق. وهي كما كانت مصففة شعر جيدة، فإنها كانت أيضاً مستمعة جيدة. وكانت كلما استمعت لحديث زبائنها عن أعمالهم التجارية أدركت أن بيدها تغيير مسار حياتها.

كانت باتريشيا مجتهدة دءوبة. مدفوعة إلى النجاح لحاجتها أن تجعل والديها يفخران بها. وجدت أن أفضل وسيلة لكسب المال هي عن طريق العمل بنظام العمولة. وبدأت في تحسين ظروفها المالية.

كان المحبون والخطاب يجيئون ويذهبون. بعضهم كانت تفزعه فكرة أنها تكسب من المال أكثر منه. إلا أن هذا لم يكن يروعهما فقد كانت ترى نفسها نموذجاً مختلفاً من النساء. لم يكن الزواج على قائمة أولوياتها.

كانت باتريشيا بائعة بطبعها. تقاضت عمولات عن تدريب مصففي الشعر الآخرين وعن بيع المنتجات. كانت مهارات التواصل لديها مؤثرة لدرجة أنها بدأت فيما بعد في إلقاء الكلمات بشكل محترف في المؤتمرات واجتماعات إدارات المبيعات في الشركات الأخرى. ومن خلال الجهد الدءوب والتوق إلى المعرفة، أصبح عملها كمتحدثة هو عملها الأساسي المستقل.

كانت باتريشيا تتحدث سنوياً منذ ١٩٨٠ إلى أكثر من مائة مجموعة بما في ذلك أفضل مائة شركة في البلاد والروابط الدولية الرئيسية. ولقد انتخبتهما الرابطة الوطنية للمتحدثين - تشمل أكثر من ٤٠٠٠ عضو - كأول رئيسة عام ١٩٨٤. وقد فازت بكل تشريف تقدمه الرابطة، بما في ذلك قاعة الشرف للمتحدثين، ووسام الشرف، وجائزة كافيت، وهي بمثابة الأوسكار في مجال الخطابة والحديث.

والآن ووسط عملها كمدربة تنفيذية تساعد الأعضاء المنتدبين للشركات على تحسين مهاراتهم في العرض. أصبحت باتريشيا في ذروة نجاحها، وتسافر باستمرار. تقول بحماس: "إنني بمثابة وحدة صغيرة ذكية متحركة. يعجبني الحال الذي أنا عليه وأنا في الثامنة والخمسين من عمري. وأسعد لكوني أقوم بشيء يبين أنني ذات كفاءة حقاً. إن المشكلة لدى البعض أن الواقع اليومي لا يقارن بتوقعاتهم. وعلى النقيض من ذلك، فأنا أشعر بالامتنان لأن واقع حياتي يفوق بكثير ما كنت أتوقعه."

يالها من رحلة. بدأت بالابتعاد عن التعليم وانتهت بها كواحدة من أكثر المتحدثين المحترفين نجاحاً في العالم. تطلب الأمر إخلاصاً شديداً، ودافعاً داخلياً، ورغبة جامحة

في أن تجعل والديها فخورين بها. تمثل باتريشيا مثلاً رائعاً لكل من تريد أن تستخلص لنفسها مكانة لائقة. سواء كانت هذه المكانة على شكل أسلوب حياة فعال طموح أو على شكل أم وزوجة وربة منزل. إن باتريشيا دليل حي على أن كل شيء ممكن إذا ما كنت ترغبين فيه بشدة.

ما الذي يجلب لك المتعة والسعادة؟

قام د. ديفيد لاكن، المتخصص في علم الوراثة السلوكي. بدراسة للمخ البشري. وأثر السعادة على التوائم. استنتج أن ٥٠٪ من ميلنا إلى السعادة يعود إلى الوراثة. يقول إن لكل منا مستوى موروثاً من السعادة لا يتغير. وأياً كان ما نمر به من تجارب سعيدة أو تعيسة. فإن مستوى السعادة ثابت لديه.

بعض النساء المحظوظات يولدن بمستوى مرتفع ويتمتعن بميل طبيعي إلى السعادة. والبعض الآخر يولد بمستوى منخفض. وقد تتراحين إلى حقيقة أنك لست مسئولة تماماً عن سعادتك. إلا أنك على الأقل مسئولة عن ٥٠٪.

السعادة كالفراشة، إذا ما طاردتها تظل بعيدة عن متناولك،
وإن جلست ساكناً، فربما حطت عليك.

-ناتانيال هورن

عتبة الباب

وقفت على عتبة الباب.
كانت يداك الغضتان ذات العامين
تقبضان على مصاصة ذابت
وصنعت نهراً برتقالياً يجري
على مقدمة فستانك.
كان قلبي سعيداً وأنا أرقب متعتك.

وقفت على عتبة الباب

مودعة إياك.
تقبض يدك ذات الستة أعوام بشدة
على حقيبة المدرسة الجديدة.
والحافلة الصفراء تأخذك في مغامرة جديدة.
كانت انفعالاتي تختلج في نفسي . وعبر عيني . وكان قلبي ثقیلاً .

وقفت على عتبة الباب .
تُلقت لنا صورة أم وابنتها .
تبدین رائعة في رداء التخرج الأسود ،
تمسكين يدي بخفة وتبدین أطول مني الآن .
كان قلبي ممتلئاً بالفخر .

وقفت على عتبة الباب .
يدي تودع في تردد .
بينما تأخذك السيارة البيضاء بعيداً للأبد .
كانت ذراعي فارغتين وكان قلبي حزیناً يتألم .

وقفت على عتبة الباب
وحدي .

فران هيويت

لكم تمر الحياة بسرعة ، لكم يهرب الزمن من بين أيدينا . لماذا تراوغنا السعادة؟
غالباً ما أعود بذاكرتي للوراء وأتساءل لماذا لم أحط نفسي بسعادة أكثر؟ لماذا عميت عن
بعض اللحظات الذهبية التي لن تعود؟ كانت هناك من حولي ، لكنني فوتها .
هل نسيت أن ألاحظ ذلك أم أنني انشغلت بالحياة لدرجة أنني لم آخذ وقتاً للتمتع
بالسعادة؟ كنت على درجة مقبولة من السعادة وقتها . لكن كان بإمكانني أن أكون أكثر
سعادة . أظن أنني وقفت في طريق نفسي . وتعلمت أن أركز على السلبيات . لأسمح للقلق
والشعور بالذنب أن يسلباني أحاسيسي الإيجابية . والحمد لله أنني أعرف الأمور بشكل
أفضل الآن . وسأعرض عليكم ما لدي منذ أن تعلمت السعادة .

كلنا نريد أن نكون سعيدينا ، وأن نحيا حياة زاخرة وذات معنى ، هذا أمر يجمع عليه الكل. قد تكون السعادة شعوراً وقتياً به نشوى ترفع من معنوياتنا ، أو قد تكون شعوراً بالرضا والقناعة ، بعد تجربة صعبة.

تسعد الناس أشياء مختلفة. بالنسبة لي. قد تكون السعادة هي التمتع بحب عائلتي أو الشعور بالحرية خلال تقضية يوم فوق الجبال. وقد تكون السعادة بالنسبة لآخر هي ببساطة التمتع بالقهوة مع صديق عزيز. فالإحساس بالسعادة مختلف لدى كل منا. إلا أن معظم النساء يردن الإحساس بالمزيد منها.

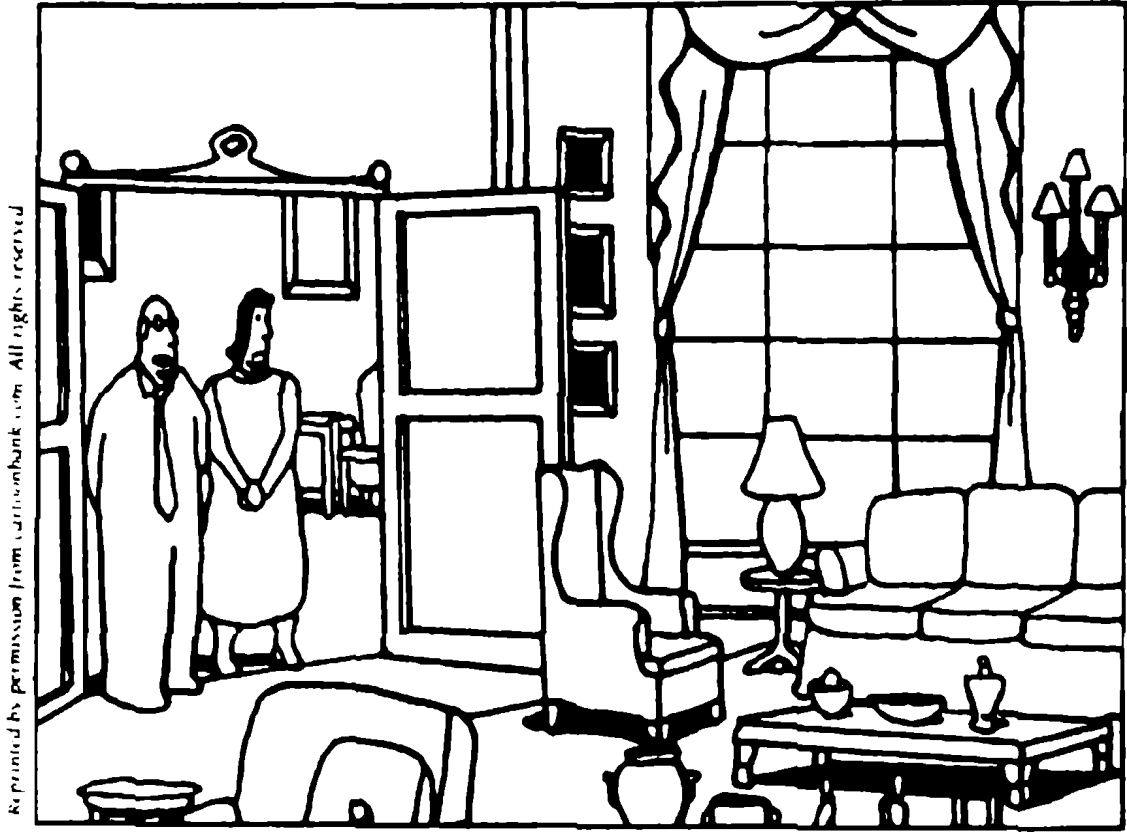
تقول أنا: "السعادة هي الاستيقاظ لاستقبال يوم مشمس، أو الشعور بأحضان أولادي القوية بعد فترة غياب. إنها دردشة مع صديقة تجعلني لا أتوقف عن الضحك، أو حفلة موسيقية تجعل مئات الحاضرين في حالة طرب. قد تكون في نظرة متبادلة مع من أحب. أو في الاسترخاء إلى جوار نيران المدفأة أرتشف القهوة الأيرلندية في يوم شتاء بارد. السعادة هي معرفة أن الإيمان هو كل شيء، وأن الحياة زاخرة فياضة عندما أبحث بداخلي عن مصدر للمتعة، وليس بالخارج".

عقبات في طريق السعادة

لماذا تبدو السعادة وكأنها وهم؟ لأن العديد منا يبحث عنها في الأماكن الخطأ. وكثيراً ما نزن أن الإجابة تكمن هناك في البحث عن الممتلكات المادية. نزن أننا إذا ما اشترينا منزلاً أكبر. فإن هذا سيحسن من حال زواجنا المليء بالآلام. وإذا حصلنا على مكافأة في العمل. فسنشتري سيارة جديدة فنكون أسعد حالاً. صحيح أننا إذا ما اشترينا شيئاً جديداً. فإن هذا يدفع بدفقة سعادة في أنفسنا. والعديد من الناس يقارن نفسه بالآخرين الذين يبدو أنهم يعيشون حياة أكثر نجاحاً، فيعتقدون أنهم إذا ما نالوا نفس النجاح في حياتهم. فإنهم سيكونون أكثر سعادة. كثيراً ما نقيس النجاح بالمال. فلو أن لدينا أموالاً أكثر. لكانت حياتنا عظيمة. "إذا ما كتب لي أن أكسب اليانصيب. فسيذهب عني كل القلق. وسأكون سعيداً". يثبت البحث أن هذا غير صحيح. الحقيقة أن العكس هو الصحيح. فالعديد من الفائزين باليانصيب يزعمون أن ثروتهم المفاجئة جلبت معها المزيد

اتخذي قراراً بأن تكوني سعيدة

من الحزن والأسى وليس السعادة. عادة ما يتسبب الفوز باليانصيب في فقد الأصدقاء أو في الطلاق والانفصال. المال لا يشتري السعادة، ومع ذلك فإننا نتوهم أنه يفعل. تلقي ضربة حظ مفاجئة يزيد فقط من سوء الحال الذي أنت عليه. فإذا كنت مصابة بداء الشراء قبل هذا المكسب، فلن يتحسن حالك بل ستصبحين أكثر إسرافاً. وسبب أن بعض فائزي اليانصيب لا يقدرّون على الاحتفاظ بمكاسبهم هو أنهم لم يصبحوا بعد منتمين إلى النمط الذي ينجح في إدارة مبلغ كبير من المال. فهم ينفقونه على مظاهر معيشة مبالغ فيها، وسيارات فارهة، واستثمارات سيئة. وتسويات الطلاق، فلا عجب أن ينتهي بهم الأمر إلى التعاسة.



"انظري، أليس هذا أفضل من أن نكون سعداء؟"

اختاري أن تكوني سعيدة الآن. هل اعتدت أن تؤولي إحساسك بالسعادة إلى أن يقع حدث مستقبلي ما؟ هل تذكرين لعبة "عندما... سوف"؟

- عندما أتقاعد، سوف أكون سعيدة.
- عندما ألتقي بالرجل المناسب، سوف أستقر وأكون سعيدة.

ماذا إذا كانت سعادتنا لا تنتظرنا في المستقبل؟ إن أفكارنا، ومشاعرنا، وتوجهاتنا، ورغباتنا تتغير باستمرار. فلا شيء يظل على حاله، لهذا السبب لن نجد أبداً سعادة دائمة في المستقبل. الأشياء التي اعتدنا أن تجلب لنا السعادة تفقد جاذبيتها، ومن كانوا مصدر متعة في علاقتنا معهم يخيبون ظننا. والوظيفة التي اعتقدنا أنها مناسبة تشعرنا الآن بالفراغ. حتى المشتريات التي كانت مصدر سعادة عندما كانت جديدة أصبحت قديمة مستهلكة ولم تعد جيدة الآن. الأمر كله يبدو عقيماً، فأين نجد السعادة إذن؟

تقول سونيا: "اعتقدت أنني إذا انتقلت إلى أريزونا سأجد السعادة. أردت أن أفتح عملي الخاص في سيدونا وألتقي بأناس جدد. ظننت أن ذلك سيجعلني راضية. وبعد أن عشت هناك لست سنوات جلست ذات ليلة إلى الكمبيوتر وعندها أدركت أنني لم أصبح أكثر سعادة عما كنت عليه من قبل".

نجد السعادة في متع الحياة البسيطة: مقدرين لجمال الطبيعية، أو متمتعين بدفء الشمس على أجسادنا، أو متمشين على الشاطئ والماء يداعب أقدامنا. ربما كانت في الفوز الرياضي، أو إحساس الإنجاز في العمل، أو مجرد الإمساك بيد من نحب. يقول د. لا يكن: "إن الأشياء الصغيرة هي التي تزيد من مستوى سعادتك".

هناك وسائل عدة لإيجاد السعادة في الأشياء اليومية البسيطة. لا بد أن نعيها بشكل أكبر. نظن أحياناً أن السعادة هي الضحك والتسلية. ولكن ألسنا نشعر أيضاً بالسعادة حينما ننجز مهمة عظيمة في العمل؟ إن مجرد تذكر عطله رائعة أو مقطوعة موسيقية مفضلة يجعلنا نبتسم شاعرين بدفء مشاعرنا. إن وصفة السعادة تكمن في أن نشغل يومنا بما يهمنا وأن نعيشه بصدق.

هل المتع البسيطة كافية؟ هل يمكن أن نحافظ دوماً على الإحساس بالسعادة؟ ربما أمكننا هذا إذا ما توقفنا عن محاولة تغيير ظروفنا الخارجية لكي نشبع توقنا الداخلي؛ وحينما نتمهل لكي نكتشف الصفاء النابع من كينونتنا، وليس مما نفعله، أو ما نمتلكه. أتذكر لحظة مرت علي منذ عدة سنوات. إنني أسميها لحظة السمو لأنها لم تكن مجرد لحظة سعادة ومنتعة، بل كانت أكثر من ذلك بكثير. كانت لحظة من الزمن شعرت فيها أن الحياة عظيمة. وللحظة شعرت وكأنما العالم قد توقف وحبس أنفاسه حتى أراه. كان صباحاً ربيعياً جميلاً، وقد أنهيت للتو تدريس أحد فصول التربية. كنت

أعلم أنني قد قمت بعمل جيد. خرجت ووقفت في دفة الشمس المشرقة وشعرت بها؛ لحظة السمو والجلال. لم أعرف وقتها لماذا أحسست بهذه المتعة الغامرة. ولكنني الآن أعرف؛ لقد أدركت هدفي وغايتي في الحياة.

توقفي عن تركيزك السلبي

هل لاحظت كيف نميل إلى التركيز على الجانب السلبي من حياتنا، بدلاً من الجانب الإيجابي؟ هذا سبب مهم لعدم إحساسنا بالمشاعر التي توفرها السعادة. نحن نركز على انفعالاتنا وتوتراتنا اليومية ومتاعبنا، ونسمح لها بأن تصبغ حياتنا كلها بصبغتها. وبعد فترة من الوقت تصبح عادة نقوم بها بلا وعي. ولا تساعدنا وسائل الإعلام. بل تقدم لنا أيضاً غامراً من الأحداث السلبية. والحروب، وجرائم القتل والاعتصاب. ومآسي العنف العائلي. والاختطاف وكل أنواع الكوارث. هل تدركين أن ٩٠٪ من الأخبار سلبية؟ أمر محبط يدعو على الاكتئاب!

ينظر العديدون إلى الحياة على أنها عبء كبير. وهم يخشون كل ما قد يؤدي إلى الفشل. بدلاً من التركيز على ما هو جيد وإمكانية تحسينه ليكون أفضل. ويزيد القلق والذنب والغضب من توسيع هذه الدائرة السلبية. فلا عجب من أننا نجد أنه من الصعب علينا أن نحصل على متعة وسعادة ورضا أكبر.

الشخص السعيد ليس شخصاً صاحب ظروف معينة، وإنما هو شخص له مجموعة معينة من المواقف والتوجهات.

-هوج دونز

أعلم ذلك الشعور. فعندما كنت صغيرة. بدت الحياة معركة مستمرة. شعرت أنني على استعداد دائم للشجار. ولم يكن التفاؤل جزءاً من تفكيري. لقد آمنت بقانون ميرفي: الشيء المعرض للفشل عادة ما يفشل. لقد كنت أتشكك في الناس ذوي التفكير الإيجابي.

وحيثما تسير الأمور كما يرغبون. كنت أظن أنهم محظوظون. ثم بدأت تدريجياً، وبفضل التأثير الإيجابي لزوجي. في إدراك أن هناك طريقة حياة أخرى. وحيثما كنت أواجه التحديات، كان من الأكثر صحة أن أكون متفائلة وأركز على الحلول. فلو كنت أتبع طريقة التفكير القديمة لكنت قد تعثرت في التشاؤم بشكل تلقائي؛ ألوم الجميع وأشكو من كل الظروف. اتخذت بالتدرج خياراً واعياً أن أكون أسعد حالاً وأن تكون نظرتي للحياة أكثر إيجابية. لم يكن ذلك سهلاً بالنسبة لي. لقد تطلب الكثير من التنظيم العقلي والإدراك الكافي لتغيير منظوري للحياة. أحد أسباب معاناتنا لإيجاد السعادة هو معتقداتنا المقيدة. هل تعتقدان جزئياً أن الأشياء أحياناً تكون جيدة أكثر من اللازم؟ هل تقولين أشياء كهذه:

- كنت أعلم فحسب أن هذا ما كان ليستم.
- دائماً ما يصادفني سوء الحظ.
- لا أستحق أن أكون سعيدة.

إحدى لحظات الإلهام أتت بعد إدراكي أنني أؤمن بعمق بأنني بحاجة إلى الإحساس بألم التضحية والمعاناة أولاً، قبل أن أستحق السعادة. لقد أسهم اجتماع النظرة السلبية مع معتقداتي المقيدة في عجزني عن أن أكون سعيدة. لقد كان انتقاماً شخصياً. توقفي للحظة وفكري في هذا السؤال: هل تميلين إلى التركيز على الجوانب السلبية من الحياة؟ هل تستحقين أن تكوني سعيدة؟

طوري قدرتك على التفاؤل. المتفائلون ينظرون إلى العالم، ويرون نفس الأشياء التي يراها المتشائمون. إلا أن رد فعلهم مختلف تماماً. يفضل المتفائل المشهد الجبلي الجميل عبر نافذة المطبخ. في حين أن المتشائم يرى البصمات المتسخة على الكوب. وينظر المتفائل إلى الممكنات في مشروع ما، في حين أن المتشائم يعلن عن كل احتمالات الفشل. يحتاج المتشائم، لكي يصبح أكثر سعادة، إلى إزالة كل أنماط إحباط الذات. ويتطلب ذلك ما هو أكثر من التفكير الإيجابي. فالعبارات المستهلكة مثل: "سوف تتحسن الأمور"، أو "لا تقلقي، كوني سعيدة" لا تكفي. دعيني أؤكد من خلال تجربتي الشخصية على أنه من الصعب أن تغيري نمط تفكيرك. هذا الأمر يتطلب التزاماً وتوجهاً جديدين. التشاؤم عادة سيئة، ومن الصعب التخلص من عاداتنا. وكما رأينا، فإن بعض

أصعب العادات هي القلق والشعور بالذنب والغضب. فإذا تركتها بلا مواجهة، فإنها تنتج دوامة سلبية سرعان ما تكوني ضحيتها.

ومن العادات السيئة الأخرى التي يجب التخلص منها إلقاء اللوم والشكوى. والمتشائمون يقومون بالكثير من ذلك. تلك أمور لا طائل من ورائها. لأنك حينما تركزين على كل ما يقلقك، فإن طاقتك السلبية تزيد. واللوم والشكوى تزيد الأمر سوءاً. لا أحد يريد أن يكون إلى جوار شخصية دائمة الشكوى. لقد أصبح بعض النساء متمرسات جداً على ذلك لدرجة أنهن يقمن به بلا وعي. هل تعرفين امرأة على هذه الشاكلة؟
كوني على دراية بما تفعلين حينما تلومين أو تشتكين وركزي على إيجاد حلول بناءً بدلاً من ذلك. بالقيام بذلك فإنك تتحملين المسؤولية عن الموقف، بدلاً من الانزعاج منه والقلق بشأنه.

النساء اللاتي يشعرن بالسيطرة على حياتهن يكن متفائلات،
وعادة ما يكن أكثر سعادة.

حينما تشعرين بأن خياراتك محدودة بسبب قيود الوظيفة، أو أنك مجبرة على العمل تحت رئاسة آخرين. فإن إحساسك بالسيطرة يتضاءل. وأحد أسباب أن العديد من النساء تبدأ في إنشاء عملهن الخاص هو الرغبة في استقلالية اتخاذ القرار. وبصرف النظر عن التردد في البداية. فإنهن يفضلن اتخاذ المخاطرة على أن يكون مطلوباً منهن الرد على الآخرين.

وبتحملك للمسئولية عن حياتك ومواجهتك للتحديات. ستصبحين أكثر ثقة وتأكداً من ذاتك. هل لاحظت أن الواثقين بأنفسهم يكونون أسعد الناس؟ من المهم أن يكون لعقلك ميل إلى إيجاد الحلول. امنحي نفسك الفرصة لتحويل المشكلات إلى شيء له معنى. وواجهي بشكل يومي أي أفكار تشاؤمية تطرأ لك.

لقد وجدت أن وضع الأشياء في منظورها يساعد على ذلك. فحينما يحبطك شيء ما. ابتعدي قليلاً وانظري إليه من منظور أوسع. ما وجه المقارنة بين هذا الموقف وكامل صورة حياتك؟ ما أهميته وسط الإطار الكامل لكل شيء؟ وحتى نقاط التحول المهمة كالتعطل عن العمل. فإنها عند اعتبارها مجرد حدث واحد في مسار حياتك. يمكن أن يتم تصغيرها إلى دور أقل أهمية.

اضحكي وكوني سعيدة

هل لاحظت مدى الجدية التي عليها الناس هذه الأيام؟ يقول المتشائمون إن عالمنا يتهاوى. ويشكون من أن الأمر ليس مزحة. ولكن المتحدثه والكوميديه الرائعة لوريتا لاروش لها وجهة نظر مختلفة: "نعلم أن المعاناة جزء من الحياة، ونحتاج إلى معاونة لتحملها. وتنبع المرونة من فهم أن هناك أوقاتاً يمكن أن نضحك فيها ونستمع ونشعر بالامتنان لما لدينا. وليس علينا أن ننتظر وقتاً مناسباً، فالضحك بمثابة دواء للروح. وكما نحتاج إلى الطعام لتقوية أجسادنا، نحتاج إلى الضحك لتغذية الروح".

قومي التفكير التعسفي الصارم بالمزاح والدعابة. إنني أتحدث هنا عن المتعة الصحية، ولا أقصد السخرية من الآخرين. اسخري من أخطائك، وتحرري من صرامتك. هوني الأمور وتحيني الفرصة لتضحكي أكثر، فهذا يحسن من مزاجك. اذهبي إلى فيلم كوميدي أو عرض ضاحك. ابحتي عن الدعابة في الحياة اليومية. كوني إلى جوار الضاحكين. فالضحك معد.

كلما تقدمت في السن، زاد تقديري للضحك وروح الدعابة الجميلة. لا شيء يضع الحياة في إطارها، مثل أن نضع أيدنا على مواطن السخرية فيها.

لوريتا لاروش

تساعد صديقتنا العزيزة أنيت جودهارت، وهي طبيبة نفسية، من أجهدهم الضغط على الشفاء عن طريق إضحاكهم. تضم قائمة المتردين عليها رؤساء تنفيذيين، ورجال وسيدات أعمال من جميع المستويات. ومن بين أفضل الأمثلة التي شاهدتها للطبيعة المعدي للضحك حينما تم تقديم أنيت بوصفها المتحدثه الرئيسية في أحد المؤتمرات. كانت الغرفة تعج بثلاثمائة شخص. فصعدت على خشبة المسرح حاملة دباً للأطفال ومرت على الجمع بعينيها، وظلت صامتة لثلاثين ثانية. وهو وقت طويل للغاية على المسرح!

اتخذي قراراً بأن تكوني سعيدة

بدأ البعض ينفذ صبره. إلا أن أنيت ظلت صامته. وبعد دقائق أخرجت ضحكة صغيرة تبعثها أخرى ثم أخرى. تبعثها قهقهة ثم أخرى. وبدأ أحد الحاضرين في الضحك وآخر ثم آخر. وسرعان ما كان الآخرون يضحكون مع أنيت. وخلال دقيقة كان كل الجمهور يقهقه ضاحكاً. ولم تكن قد قالت كلمة واحدة!

نحن بحاجة إلى الضحك، فهو مفيد ويحسن الصحة. فالضحك يزيد من قوة جهازنا المناعي. وبقينا من الألم الشعوري.

يمكنك أن تختاري أن تكوني سعيدة. البعض يعتقد أن السعادة ليست خياراً. ويقولون إن أحداً لا يقرر عمداً أن يكون تقيساً؛ فكل ما يحدث خارج نطاق سيطرتهم. وأنا متفقة على أن الأشياء السيئة تحدث للناس. إلا أنني لا أتفق على عدم وجود خيار. فنحن نقرر، بوعي أو بغير وعي. ألا نكون سعداء من خلال أفكارنا وتوجهاتنا في الحياة. إننا لا نقف لنقول: "أختار اليوم أن يكون يومي تقيساً"، إلا أن الحقيقة هي أننا إذا ما كنا نحمل ضغينة، أو نشعر بالغضب تجاه شخص ما في العمل، أو الغضب من شريك حياتنا. أو الانغماس في العديد من الالتزامات، نقرر بلا وعي أن يكون يومنا تقيساً. لدينا دوماً خيار عكس تفكيرنا من نمط تجاوبي لإرادي إلى نمط الاختيار الواعي. هل تذكرين دوامة الهبوط؟ إنها تدعم الطاقة السلبية. ونحن لا ندرك ذلك إلا حينما نحس بالتغيير في أجسادنا.

كان طفل في الخامسة من عمره يجلس إلى جوار والده داخل السيارة. كان الأب غارقاً في التفكير وتبدو الجدية على وجهه. وفجأة سأله الصغير: "أبي، هل أنت سعيد؟"

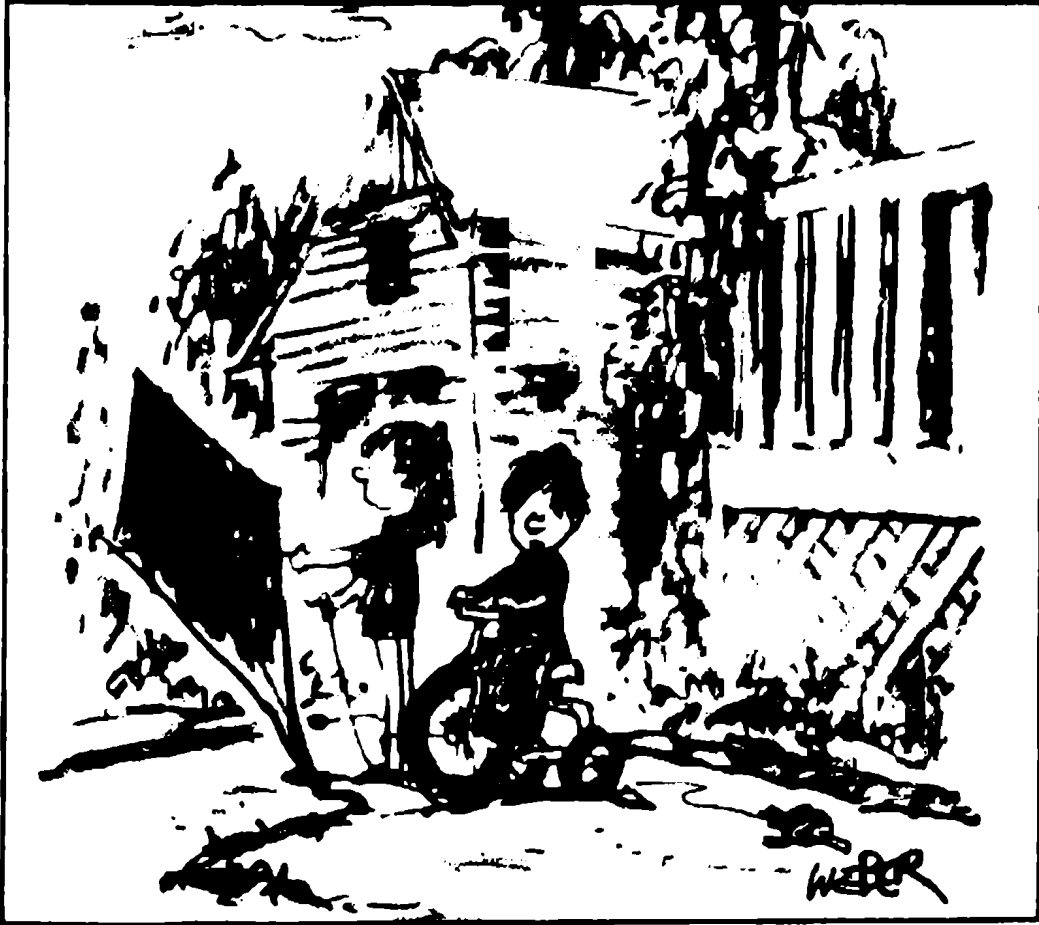
رد الأب: "أجل، بالطبع أنا سعيد".

فقال الصبي بسرعة وتلقائية: "فلماذا لا تخبر وجهك بذلك إذن؟".

إن الحفاظ على السعادة هو بالضرورة حالة عقلية. افعلي ما بوسعك يومياً للإبقاء على سلامة حالتك العقلية. ما الذي يجعلنا ننتظر المأساة. كفقدان عزيز أو الإصابة بمرض خطير، لكي ندرك أن السعادة تكمن في أن نعيش ونقدر اللحظة التي نحن فيها. إحدى الهبات التي نلتها بعد شفائي من السرطان، كانت هبة التقدير. فلقد تفتحت عينا في النهاية على ثراء حياتي. شعرت أنني محظوظة فعلاً، وبدأت بسعادة وبإحساس جديد بالامتنان في التمتع بكل يوم يمر.

كثيراً ما تفوتنا المتعة والسعادة من حولنا لأننا لم نتعلم أن نراها. إننا نندفع في خضم مشاغلنا. بينما تحدث المعجزات من حولنا كل يوم. ولكي ندرك ونقدر كل ما في حياتنا من سعادة ونعم. نحتاج إلى تعويد أعيننا أن تراها. سيكون لامتلاك صفة الامتنان والتقدير أعظم أثر على سعادتنا.

تعبّر أوبرا وينفري عن ذلك بشكل رائع: "أعيش في نطاق الشكر والامتنان وقد كوفئت عن ذلك ملايين المرات. بدأت بإبداء الشكر على الأشياء الصغيرة وكلما ازدت شكراً، زادت النعم. هذا لأن ما تركزين عليه يتسع، وحينما تركزين على ما هو طيب في حياتك، يحدث لك المزيد منه. تدفقت علي الفرص والعلاقات وحتى الأموال حينما تعلمت أن أكون ممتنة لأي شيء يحدث في حياتي".



Reprinted by permission from the cartoonbank.com All rights reserved

© THE NEW YORKER COLLECTION, 1991. ROBERT WEBER

"لا أطيق الانتظار حتى أكبر وأصبح سعيداً".

يمكننا جميعاً أن نتعلم إعادة التركيز على ما هو جيد في حياتنا. يتطلب الأمر جهداً للقيام بذلك يومياً، خاصة حينما تكونين في محنة. كان صديق لنا قد أنهى للتو

كتابة كتاب جديد. وحينما كان في رحلة عمل سرق أحدهم جهاز الكمبيوتر المحمول الخاص به من غرفة الفندق. كان نص الكتاب مخزناً على الكمبيوتر وفقد كل شيء. تخيلي مقدار الألم والأسى والغضب الذي شعر به. قرر أن يعيد كتابة النص ووضعه إطاراً زمنياً مستحيلاً لاستكمالها. ونجح لحسن الحظ في الانتهاء منه في موعده. والآن يقول إنه كان ممتناً لضياع جهازه لأن النص الثاني خرج في صورة أفضل. لقد بينت الأبحاث أن الأشخاص الذين يصفون أنفسهم بصفة الامتنان يتمتعون بحيوية أكبر وتفاؤل تجاه حياتهم. هم أقل مادية من غيرهم، لذا لا يعانون من كل هذا القلق بشأن مستوى الحياة والوضع الاجتماعي، ويعتبرون أنفسهم سعداء راضين. الممتنون عامة أكثر إدراكاً روحياً، وأقرب إلى تقدير قيمة الآخرين في حياتهم. فالامتنان أكبر قوة تحويلية في العالم، لأنه تعبير عن الحب. وهناك نقلة إيجابية تنبثق في عالم اليوم. مع ازدياد المدركين لدور الامتنان في إحداث اختلاف هائل في جودة حياتهم ومستوى سعادتهم.

دعت أم بعض الأشخاص إلى العشاء، وبعد أن جلسوا إلى المائدة، التفتت إلى ابنتها ذات الست سنوات وطلبت منها أن تقول الدعاء.

رددت الصغيرة: "لا أعرف ماذا أقول".

قالت لها الأم: "قولي فقط ما تسمعين أمك تقوله".
هزت الابنة رأسها قائلة: "يا إلهي، لماذا فكرت في دعوة كل هؤلاء القوم على العشاء؟".

-مجهول-

تنمية وتحسين الامتنان

من الأفكار الجيدة أن تبدئي يومك بقلب ممتن. فحينما نستيقظ صباحاً، فإن عقولنا تكون في حالة استقبال. وهو وقت مثالي لغرس شيء إيجابي يؤثر فينا طوال اليوم.

وكمثال على ذلك . هل حدث واستمعت إلى أغنية في المذياع عند استيقاظك وأخذت تدندنين بها طوال اليوم؟
فكري في ثلاثة أشياء تكونين ممتنة لها. قد تكون هي أن وظيفتك ممتازة. أو أنك تحبين زوجك الرائع ، أو أن أشعة الشمس تنساب من خلال الستائر. فكري في ثلاثة أشياء جديدة كل صباح. ستندهشين لتعدد الأشياء التي تشعرين بالامتنان تجاهها. نشطي قلبك وعقلك وروحك قبل أن تخرجي من الفراش.
وعليك أن تنهي يومك بالامتنان أيضاً. فبغض النظر عما مر بك في يومك أو مدى انشغالك ، اجعلي لذلك أولوية. من المهم أن تقومي بذلك إذا ما كنت قد مررت بيوم شاق. بدلي تركيزك العقلي من سلبية اليوم إلى تذكر الأشياء الجيدة التي قد تكوني افتقدتها. سيساعد ذلك في إبعاد المصائد السلبية واستعادة المنظور الصحيح ، بحيث تستطيعين النوم في هدوء وسلام.

امنحي تقديراً إيجابياً

الشكر والتقدير هما إظهار حبك لشخص آخر. هذا يمنحك المتعة ، ويرفع معنويات الشخص الآخر. ما شعورك حينما يميزك بالتقدير شخص ما لعمل أحسنت القيام به؟ شعور رائع. ما الذي يحدث حينما تبدين الشكر والتقدير لطفل صغير؟ سوف ترتفع معنوياته ! لكل إنسان احتياج إلى من يقدره ويحبه. النساء اللاتي يعشن في المنزل ولا يعملن يشعرن بأن لا أحد يهتم بهن. وكثيراً ما لا تحصل النساء العاملات على التقدير الذي يستحقنه. وتعد المرتبات المنخفضة علامة على افتقاد التقدير. فالعجائز يبحثون عن التقدير من خلال بسمه أو بمجرد نظرة عين. وحينما نصاب بأذى نحتاج إلى من يسمعنا ، ونرغب في أن يفهم شخص ما آلامنا؛ الآلام التي تكون نابعة عادة من نقص التقدير.

إننا ننسى روعة الشعور بالتقدير، وبالتالي ننسى أن نقدر الآخرين. حينما نبدي تقديراً للآخرين دون انتظار المقابل ، فإنهم يشعرون بالامتنان وترتفع معنوياتهم لمدة. ولذلك تأثير فعال يصل حتى إلى الآخرين. هل تعرفين المفهوم القائل:

”ادفعيه مقدماً“؟ قدمت لي صديقتي ”آن“ مثلاً رائعاً لهذا المفهوم. كانت تقف في طابور تنتظر دفع حساب القهوة.

كانت آن تشعر بامتنان هائل وبأنها محظوظة في هذه الحياة.

على أن المرأة الواقفة خلفها لم تكن سعيدة وكان هذا ظاهراً على محياها. تقول آن: ”كانت تبدو تعيسة واهتممت بأمرها. وبينما أذفع الخمس دولارات إلى المحاسب، قلت: هذه لقهوتي ولقهوة السيدة التي خلفي. حينما سمعت المرأة ذلك أشرق وجهها بابتسامة جميلة وقالت: أشكرك! وهذه للشخص الذي خلفي. وسرعان ما كان الآخرون يبتسمون ويضحكون. وبمبلغ ضئيل، تمكنت من إظهار امتناني وسعادتي للآخرين ومساعدتهم على أن يبدءوا يومهم بابتسامة“.

أحياناً لا يتوافر لنا الوقت الكافي لإبداء التقدير لشخص ما. كوني أكثر سرعة وتصرفي ما أن يأتيك الإحساس أو الفكرة. كلما طال انتظارك، قلت فرصة الرد.

ابدئي التدريب الرائع على التقدير. ولكنني أحذرك قبل القيام بهذا: إن إبداء التقدير مع انتظار شيء، بالمقابل يعد تلاعباً وخداعاً (أريد صداقتها، أريد قبولهم)، لذا تحققي من نواياك، فالتقدير الحقيقي يكون بلا شروط.

لقد اعتادت عائلتنا لسنوات على وضع ملاحظات شكر وتقدير بخط اليد لبعضنا البعض. حينما كان ”لس“ يسافر، كان يترك ملحوظة حب على الوسادة، وألصق أنا واحدة بداخل حقيبته. وقبيل أن تهبط ابنتي جنيفر إلى الصالة يوم زفافها قدمت لي قصيدة جميلة كانت قد كتبتها، عنوانها: ”لقد منحنتني أجنحة أطيّر بها“ You Gave Me Wings To Fly. مع منديل حريري. وكنت بحاجة إلى هذا المنديل!

كان على ”لس“ ذات صباح أن يقدم عرضاً مهماً إلى عميل رفيع المستوى. وبينما جلس للإفطار، كان إلى جوار طبقه ملحوظة صغيرة تقول: ”حظ سعيد لك يا أبي في هذا العرض. أنا فخور جداً بك! مع حبي، أندرو“. تعود ولداي على عادة كتابة ملحوظات إيجابية في عمر صغير، ولازالا يقومان بذلك وهما كبار.

ابدئي في القيام بذلك بنفسك. ألصقي ملحوظة بها عدة كلمات تشجيعية داخل حقيبة غذاء طفلك، أرفقيها بشيكات رواتب موظفيك. هناك آلاف الوسائل المختلفة

لإبداء التقدير للآخرين. وظفي قدرتك الإبداعية. اجعلي عادتك أن تقديري على الأقل شخصاً واحداً يومياً، فلا شيء أعظم من التقدير والتشجيع لشخص يحتاج إليهما.

تحب العديداً من النساء فكرة كتابة يوميات امتنان. وهي وسيلة رسمية تسجيلين بها امتنانك. واعتماداً على المبيعات الهائلة للكتاب الأكثر مبيعاً، Simple Abundance، والذي ألفته سارة بان بريثناش، فإن هناك العديد ممن يدونون مشاعر امتنانهم وتقديرهم لما هم فيه من نعم. وهذا المفهوم بسيط، ولا يتطلب وقتاً طويلاً. فأنت تدوينين في يومياتك ما أنت ممتنة له والنعم التي لاحظتها في يومك. يساعدك هذا على تدعيم مشاعرك الإيجابية. من الرائع أن تعاودي تصفح يومياتك فيما بعد وتنظري إلى كم النعم الذي نسيته. ستداعى الذكريات ثانية وستشعرين بالمتعة مرة أخرى.

أحب موضوع الامتنان هذا. وإليك نقطة أخرى لتفكري فيها. من السهل أن تكوني ممتنة لكل الهبات الرائعة التي لديك. ولكن ماذا عن الشكر والامتنان في الضراء أيضاً؟ هل يمكنك أن تكوني ممتنة للألم والمصاعب أيضاً؟ إن الشخصية تتكون في أوقات الشدة والمحن. إننا نتغير ونتعلم من دروس الحياة المؤلمة. ومن دون الألم كيف يتسنى لنا معرفة السعادة أو المتعة؟ بعد زوال لدغة الألم. يتذكر البعض منا ويتبين العطايا التي أخفتها المصاعب والتحديات في طياتها.

حينما يجتمع الحب والشجاعة، لا يمكن لأية محنة أن

توقفك.

لس هيويت

لقد مست قصة ظهرت على شاشة التليفزيون ذات يوم قلبي. فقد أبوان ابنتهما البالغة من العمر ٢٣ عاماً في حادث سيارة. كانت طفلتها الوحيدة. وبعد وفاتها وجداً يومياتها. ومن خلال القراءة فيها أدركا أن ابنتهما كانت سعيدة في كل يوم من حياتها. وأحبت كل فرد في عائلتها. يا لها من منحة رائعة، أن يقرأ الشاعر التي حملتها لهما ابنتهما. قررا أن يطبعا بطاقات امتنان كتبت عليها عبارات من هذه اليوميات. ووزعا منها مجاناً أكثر من عشرين ألفاً. لقد حولوا موقفاً مؤلماً إلى هبة رائعة للآخرين. تقديم العطاء للآخرين وقت المعاناة من الألم وسيلة للشفاء.

وإنني ممتنة لصراعي مع السرطان. كانت التجربة بمثابة الكابوس وقتها. وقد سببت من الألم والأسى الكثير لعائلتي. ولم أجد في خضم الخوف أي شيء طيب. ولكنني الآن قادرة على تذكر ذلك وتبين النعم العديدة التي أنا ممتنة لها.

الإيمان والمجتمع

ترتبط السعادة لدى أناس عديدين بمعتقداتهم الروحية. والشعور بالارتباط بالمجتمع. تمتلئ أماكن العبادة كل أسبوع في كل أنحاء العالم بالمؤمنين الورعين الذين يعبرون عن سعادتهم وعواطفهم العميقة من خلال طقوس الصلاة والتعبد. العقيدة القوية تصنع الأمل. الأمل في أن تكون الأشياء أفضل غداً. والأمل لأنفسنا.

ويوقظ الإحساس بالجماعية أرواحنا ويبقينا على اتصال ببعضنا البعض. كم هو مدهش ذلك المشروع الذي توضع فكرته ويتم إنجازه على يد مجموعة متعاونة من البشر جمعها هدف واحد. إن الشبكة التي أقامتها أوبرا وينفري Angel Network تشرى حياة الآلاف كل سنة. ولقد صنعت الأم تريزا نظاماً عالمياً يعيد الكرامة للمرضى والمأوى لأفقر الفقراء.

وتختار بعض الجماعات الدينية أن تحيا حياة بسيطة من دون مساوئ المادية الحديثة. وتبين الأبحاث أنهم يشعرون بالسعادة. وأحياناً يذهب إلى مزارعهم السائحون الفضوليون ويعودون وهم منبهرون من أن الناس الذين يعيشون في تلك الجماعات يبدوون أسعد منهم. لقد أقاموا رابطاً بين السعادة والعلاقات الإنسانية والخدمات. فهل تشاركين في جماعات خيرية. وتستمتعين بسعادة خدمة الآخرين؟ هل أنت بحاجة إلى إقامة صلة روحية؟

أشعلي نيران حماسك من جديد

هل يوقظك حماسك من الفراش في الصباح. أم أنها تلك الفواتير التي يجب دفعها؟ نحتاج جميعاً إلى الحماس في حياتنا. لقد التقيت بنساء عدة منعتهن أحلامهن وطموحهن من التكيف مع الآخرين. يقمن بما يظنونه واجباً عليهن ومطلوباً ومتوقفاً منهن. هناك أوقات في حياة المرأة قد تختار فيها التضحية بأحلامها وطموحاتها، أو تتخلى عنها

لكي تنشئ عائلة أو تعتني بأبويها العجوزين. قد يكون ذلك عملياً وضرورياً وقتها. لكن كم المدة التي قد تنتظرينها؟ أنت كامرأة يسهل عليك أن توقفي حياتك وتؤجليها. وتصل العديد من النساء إلى درجة أن يشعرن بأنهن لا يعشن الحياة التي تخيلنها أو يعتقدن أن الحياة تستحق ما هو أكثر. فيقنعن بوظيفة أو موقف لا يعجبهن. فيعانين طوال كل أسبوع، ويكرهن قدوم أول أيامه. ومنهن من ينتظرن طويلاً. ويشعرن أنهن بفقدان أحلامهن يتأخر وقت القيام بإنقاذ ما يمكن إنقاذه. ويقلن لأنفسهن إنهن قد كبروا على العودة إلى المدرسة أو يجدن الأعذار المتعددة لعدم خروجهن عن أسر الروتين. لكن السبب الغالب هو أنهن خائفات.

روزيتا بيريز صديقة عزيزة وواحدة ممن يتمتعن بحكمة حقيقية. لم تجد ما تحبه وتتحمس له إلا بعد سن الأربعين. وحينما كان أولادها في مرحلة المراهقة، تطلب الأمر من روزيتا وقتاً طويلاً لإدراك أن موهبتها هي القدرة على التأثير في الناس بالكلمات. كانت أول خطوة في مهنتها الجديدة دراسة العمل الاجتماعي ونيل شهادة التخصص. لقد كان ذلك في البداية لأسباب عملية. فلقد أراد زوجها راي أن تنال وسيلة تستند إليها لكسب رزقها إذا ما توفي فجأة. وكانت الوظيفة تتطلب الكثير من الأوراق التي يتوجب إنجازها. لم يكن ذلك يروق لها فبدأت في التحدث أكثر إلى من هم تحت رعايتها والاستماع إلى آلامهم. واستخدمت الموسيقى لإضافة التنوع. وأعدت توزيع بعض الأغنيات وعزفت الجيتار. أدى ذلك إلى بعض العروض الصغيرة. وأدركت روزيتا أنها قد وجدت في نفسها شيئاً.

بدا الأمر كما لو أن طاقة الدنيا تُستقطب تجاهها. ولم يكن لديها شك في أن هذه هبة من عند الله. ولقد طورت روزيتا مهنتها ونالت الجوائز خلال عشرين عاماً من العمل. تحدثت فيها إلى جميع النماذج من البشر. والآن بعد أن تقاعدت مؤخراً عن عمر يناهز السابعة والستين، تنتهز فرصة قلة حركتها بسبب تيبس متعدد في الأنسجة لكي تتأمل فيما حققته من سعادة وعلاقات.

تحمل كلماتها رسالة غاية في الأهمية لنا جميعاً

تقول روزيتا: "أود أن أسأل كل امرأة هذا السؤال: إذا ما علمت أنك ستموتين خلال عام. فهل ستظلين على نفس منوال حياتك؟ تمتلك الكثير من النساء مواهب فريدة، إلا

أن المحزن أنهم يغلقن عليها الباب حتى وفاتهن، ويفقد العالم إسهامهن. لا تنتظري كل هذا الوقت.

أما بالنسبة لعلاقتي، فبعد علاقتي القوية مع الله، فإنني أضع الزواج في مكانة عالية. لقد منحني المتعة لخمسة وأربعين عاماً؛ لقد تمتعت أنا وزوجي "راي" بحياتنا. إن الحياة العصرية أصبحت كثيرة المشاغل لدرجة أن الناس نسوا إلى حد كبير مواطن المتعة فيها.

إذا ما شعرت بالإعياء، فتذكري الأمور التي كانت تسليك. وافعليها مرة أخرى. قومي بالكثير منها. واضحكي أكثر. لقد أصبحنا منغمسين في ضروريات العمل حتى أصبحنا مملين. تركز النساء على الكثير من الأمور غير المهمة. ولن شعري بنتاج مهم من حياتك إلا إذا ركزت على ما يحمل حقاً المعنى فيها.

إننا للأسف لا ندرك هذا إلا عند الكبر. أليس عظيماً أن نكتشف ذلك ونحن شباباً؟ سينتهي الأمر بالكثير منا وهم أقل ندماً. أظن أن السعادة يصعب الحفاظ عليها. والحق أنني لم أكن لأرغب في أن أكون سعيدة طوال الوقت. لقد تلقيت أعظم دروس الحياة عندما كنت تعيسة. وعليك أن تحذري. لأن التعاسة يصعب التخلص منها وقد تصبح مستديمة وتصبغ حياتك كلها بلونها الكئيب.

والعلاقات أمر غاية في الأهمية. أحفادي في هذه المرحلة من حياتي هم مصدر متعتي. إنني أجلس لأقرأ لهم. وأنظر في أعينهم. ويكون تجاوبهم مدهشاً. ليس الأطفال كماله عدد؛ ف لديهم الكثير مما هم قادرون على منحه، إلا أن بعض المنازل تكون فيها قراءة الجريدة أهم من القراءة للأطفال! أما عن علاقتي الزوجية. فلقد أقسم راي خلال شهر العسل ألا نذهب إلى الفراش ونحن غاضبان. وذلك مدى حياتنا. وكان لذلك ثماره، بل إنه أياً كان ما حدث، يقوم أحدهما بتقبيل الآخر مع تمنيات بنوم هانئ. لقد جعلنا ذلك ندرك بطريقة ما أن الأمل لا يزال موجوداً. ومهما وصلت بنا درجة الغضب ومهما تلاعبت بنا الأفكار السيئة إلا أن هذه الطريقة تجعلنا على خير ما يرام في الصباح.

ومن المهم أحياناً في علاقاتنا الأخرى أن ننسى ونصفح. لقد اكتشفت شعوراً فريداً بالحرية حينما توقفت عن محاولة إنقاذ من لا يحتاج للإنقاذ. تعلمي أن تعبري عن مشاعرك الحقيقية بشأن أي موضوع، حتى لو لم يتفق الآخرون معك. تخلصي من الشعور بالذنب. ولا ضرر في أن تقدمي نفسك على كل شيء آخر أحياناً. لا تفقدي نفسك عن طريق البالغة في الاهتمام بالغير. فأنا مثلاً أخطأت حينما لم أجد وقتاً لنفسي إلا بعد

الخمسين! الأمر الآخر الذي تعلمته أن الوصول إلى صورة المنزل المثالي -تلك التي تكون بين صفحات مجلات الديكور- لا تمت للواقع بصلة. كما أن عليك حين تشتري شيئاً جميلاً أن تستخدميه بكثرة! ولا توفره لمناسبات خاصة. فلو أن لديك طاقماً خزفياً جميلاً فتمتعي به، ولا تحبسيه داخل خزانة عرض.

أما عن التقاعد. فلا أجد أية ضمانات هذه الأيام. وعليك كامرأة أن تفكري في هذا الأمر. خططي له بحكمة. حتى إذا جاءت مرحلة خريف العمر يكون من المجدي مالياً لك أن تتقاعدي. لا تجعللي الإحساس بالرفاهية يخدعك، وإلا ستجدين نفسك تعملين إلى الأبد؛ إلا إذا كنت راغبة في ذلك، وأنا لم أرغب فيه.

لقد أسهمت كل تلك الدروس في سعادتي ورفاهيتي. وآخر ما أقوله هو أن تبقي شابة بأن تظلي يقظة متنبهة. قدم لي صديقي المتحدث ألين (تعرف عليه بزيارة موقع <http://www.allenklein.com>) مثلاً محبباً لهذا: في كل مرة تذهب فيها أم ألين ٩٢ عاماً إلى الطبيب، تستأجر شاحنة لتأخذها إلى هناك وتعود بها. وذات مساء لم تحضر العربة إليها. ولأن الطبيب كان عليه أن يغلق عيادته، فقد اقترح عليها أن تنتظر العربة في الردهة بالأسفل. وبعد انتظار طويل لم تأت العربة. وهكذا اتجهت أمه إلى مطعم البيتزا الموجود في الردهة وقالت للبائع: "أتقوم بتوصيل الطلبات؟" فرد البائع: "بالطبع". عندها قالت الأم: "عظيم، أريد بيتزا سجق وأريد أن أصل معها إلى هذا العنوان".

يا له من تفكير مدهش. وكل ما أوده هو أن تكوني متحمسة للحياة. اندمجي فيها؛ فهذا كفيل بأن يبقى عقلك شاباً للأبد.

لست بحاجة إلى وظيفة مرموقة، أو أن تقومي بأعمالك الخاصة لكي تمتلكي الحماس لما تقومين به في الحياة. أنت مصدر الحماس. العمل والعلاقات لا تبث الحماس في قلبك. بل أنت نفسك تفعلين. فالحماس يشبه شعلة بداخلك تحتاج إليك لتوقديها. بعض النساء يتحمسن لعملهن. وبالرغم من أن معظم الناس قد لا يرغب في القيام بما يقمن به من أعمال، إلا أنهن سعيدات بعملهن هذا ومقبلات عليه.

كانت فرانسيس تعمل في مقهى مزدحم صغير بالمطار. تعرفت عليها على الفور. لقد كانت مختلفة عن كل من حولها ممن يقومون بعملهم بصورة آلية. كان العمل بالنسبة لها بمثابة حفلة. كانت تضحك وتبتسم وهي تمسح الطاوات وترشد الزبائن إلى البوفيه. كانت تدرش مع

الزبائن وهم يجلسون. شعرت وكأنما هي ترحب بي في منزلها. سألتها عن سبب بشاشتها. فضحكت ضحكة خفيفة وقالت: "لدي أفضل عمل في العالم كله. متاح لي الالتقاء بأشخاص ممتعين كل يوم، وأتقاضى أجراً عن هذا أيضاً".

من تعشن بحماس تتذوقن الحياة. فلديهن الحيوية والنشاط اللازمان للحياة. كما يعشن حياة صادقة. أسألي نفسك: "ما الذي أنا متحمسة له؟". إن لم تجدي إجابة، فربما لأنك انغمست في اللامبالاة والفتور. ويعني ذلك أن الوقت قد حان للتخلص من هذه المشاعر السلبية. الحماس بداخلك من الأساس، وكل ما عليك هو أن توقدي شعلته. لم يتأخر الوقت على ذلك. كيف لي أن أقنعك أن الأمر يستحق بالرغم من الخوف والمخاطرة؟ أستطيع أن أقول لك من واقع خبرتي، وخبرات نساء أخريات، إن عليك الإقدام على هذا. فكما بينت مؤلفتا كتب الطهي جريتا وجانيت؛ لا بأس أن تشعري بالخوف وتقدمي على العمل على أية حال. عيشي حياة بلا ندم. كوني سعيدة حتى يتسنى لك الاستمتاع بحقيقة ذاتك.

لا تقلي من شأن نفسك

أنت امرأة مدهشة متعددة المواهب. تعيشين حياة معقدة مليئة بالمشاغل مما يتطلب منك تنوعاً هائلاً في مهاراتك. احترمي مواهبك التي نميتها طوال حياتك، من إدارة المنزل إلى تنشئة الأطفال إلى الذهاب إلى العمل وتنظيم المواعيد والماليات. لديك كل الإمكانيات اللازمة لتحقيق أحلامك. والخطة تكمن في داخلك؛ فعليك أن تكتشفيها بنفسك، وتشعلي نيران الحماس في حياتك. كل ما عليك هو أن تبدئي في التحرك. تستطيع السفينة في البحر أن تغير مسارها بالكامل بمجرد تعديل مقداره درجتين في اتجاهها. وكذلك أنت تقدرين على تغيير العائد من حياتك من خلال تعديلات بسيطة في مسارها. وأياً كانت ظروفك الحالية، عليك أن تحرصي على شيء واحد: يمكنك - إن شئت - أن تغيري كل ما لا تحبينه. ويمكنك بدء رحلة جديدة.

قد تقولين الآن: "يبدو الأمر رائعاً ولكنه يتطلب الكثير. فكيف أبدأ؟". إليك طريقة سهلة للبدء. أتذكرين قصة جانا ستانفيلد في نهاية الفصل ٣، وكيف استطاعت تحويل

حلمها كمغنية وكاتبة أغاني إلى حقيقة؟ لقد وعدتك وقتها بأن أخبرك بالقاعدة التي اتبعتها؛ لذا إليك تلك القاعدة:

ثلاث خطوات: لا فشل

كانت جانا تكن التقدير لعمها كلايد ستانفيلد المستشار المهني المحترف، لأنه من علمها هذا الأسلوب. خلال سلسلة من الجلسات الأسبوعية إلى مائدة الغداء، قام بإرشادها وتوجيهها عن خبرة عريضة. وأهم ما في أسلوب ثلاث خطوات: لا فشل هو أنك لست بحاجة إلى أن تعرفي بالضبط متى سيحدث مفعوله السحري في حياتك. الأمر يشبه عبور الجسر. أنت لست بحاجة بعد إلى رؤية الجانب الآخر. يكفي أن تنظري إلى الثلاث خطوات الأولى. تلك التي ستدفع بك إلى الأمام بما يكفي لتري الثلاث خطوات التالية فقط. هذه هي مهمتك الأولى:

- أعدي قائمة بثلاثة أشياء يمكنك عملها خلال أسبوع لتقربك أكثر إلى هدفك.

هناك إرشاد واحد فقط فيما يتعلق باختيار الخطوات. كل خطوة يجب أن تكون شيئاً لا يمكنك أن تفشلي في الانتهاء منه خلال الأسبوع. ومع كل خطوة تتولد لديك الثقة. وتتماماً كما اكتشفت جانا، فسرعان ما تبدئين في الاعتقاد في قدرتك على تحقيق أحلامك. هذا إذا ما قمت بالأمر خطوة بخطوة. ركزي على تقدمك الأسبوعي، وليس على تحقيق الهدف النهائي.

إذا ما سألتني عن جدوى حياتي في هذا العالم، فالإجابة هي
أنني هنا لأعيش الحياة بكل ما فيها.

-إميلي زولا

ستفهمين بعد البدء في هذه العملية أن أياً من الخطوات الثلاث ليست مثالية وتكفي لتحقيق كل شيء بمفردها. إنها مجرد خطوة على الجسر، وليست كل خطوة ستؤدي إلى معجزة. بعض خطواتك ستجعلك تشعرين وكأنك علققت في الوحل! ومع ذلك، فقط واصلي دفع نفسك إلى الأمام، مع تحقيق تقدم بطيء. إذا احتفظت بتركيزك، فستندهشين بعد عام من كم ما تحقق. ابدئي مع أطيب تمنياتي!

بعض الناس لديهم دافع داخلي للنجاح.

ومن هؤلاء بطلة سباقات التزلج الكندية "كاتريونا ليماي دوان". منذ صغرها كانت تريد أن تصبح الأفضل. هي ترى نفسها عنيدة ومتحدية وباحثة عن الأفضل. ساعدتها كل هذه المزايا على الوصول إلى القمة في الرياضة التي اختارتها، فقد أصبحت بطلة أولمبية بميداليتين ذهبيتين وواحدة برونزية. وحقت اثني عشر انتصاراً عالمياً، وأصبحت صاحبة الرقم القياسي لسابقة الخمسمائة متر. وهي إنجازات رائعة بكل المقاييس. وحينما سألت عن الكيفية التي أصبحت بها رقم واحد على العالم قالت: "كنت أقوم بالتفكير في الأمر وأركز على تحقيقه. ولقد ألهمني الرياضيون الآخرون الذين فازوا من قبل بميدالية أولمبية. لم أكن بحاجة إلى أن يبث أحد الحماس بداخلي. فأنا أقوم بذلك بنفسني بنسبة مائة في المائة. أحب الشعور بالوصول للأفضل في مجال ما. وهذا ما يدفعني إلى بذل كل الجهد. وأول ما أفعله بعد كل سباق هو التأمل فيما يمكنني أن أجعله أفضل، فالاحتفال يمكن تأجيله.

ومن المهم أن يكون لديك فريق يدعمك، وهؤلاء هم أبواي وزوجي وكل مدربي. كما أن إيماني هو أساسي القوي الذي أعتمد عليه. الوصول إلى القمة يتطلب دافعاً وتركيزاً وإيماناً بالنفس. وكان علي أن أزيد ثقتي بنفسني. ولكي أحسن من قدرتي على التركيز، أستخدم كلمات معينة خلال مراحل السباق المختلفة. فقبيل انطلاق إشارة البدء أقول لنفسني: "اندفعي بقوة"، وعند اللفة الأخيرة أقول: "قوة هائلة!".

حينما يكون لديك أهداف كبرى، تكون الحياة مليئة بالتحديات. لا بأس بالاعتراف بقسوتها. فهذا أفضل من إنكار الواقع. نصيحتي لغيري من النساء هي أن يكن فخورات في نهاية كل يوم بكونهن فعلمن ما في وسعهن، حتى لو لم يحققن كل شيء.

النجاح أم المعنى

ما الأهم بالنسبة لك. النجاح في العمل أم معنى ما تقومين به؟ بالنسبة لي، المعنى هو الأهم. فالنجاح عائدته يظهر في حسابي البنكي، إلا أن امتلاك عمل له مغزى ومعنى يظهر عائدته على روحي ومعنوياتي. أعلم أن النجاح يتبع القيام بالعمل الذي أحبه، وخدمة الآخرين. لقد سمعت هذه العبارة من قبل: "افعلي ما تحبين عندها يأتي المال". وهي عبارة صادقة.

إن أحد أسرار الحياة التي يملؤها الرضا والإشباع يكمن في انتقال تركيزك من الوصول إلى النجاح المادي إلى أن تكوني في خدمة الآخرين. وأمامك فرص كبيرة للقيام بهذا، كمدرسة وأم وطبيبة وصاحبة عمل ومضيفة بمطعم، وأياً كان العمل الذي تحبينه. لقد قال مارتن لوثر كينج: "يمكن للجميع أن يصبح عظيمًا، لأن الجميع قادر على خدمة الآخرين. ليس المرء بحاجة إلى درجة جامعية للقيام بهذا، وليس عليه أن يعرف من هو أفلاطون أو أرسطو أو نظرية النسبية لأينشتاين. كل ما تحتاجه هو قلب تملؤه الرحمة وروح يتولد منها الحب".

سيجعلك التمتع بحياة ناجحة لها معنى تقفزين من فراشك كل صباح متشوقة للذهاب إلى العمل. فهو عمل تحبينه وتحمسين له. وكلما اعتمدت على إيمانك، شعرت بالثقة وعلمت أنه من السهل عليك القيام به وأنه لن يكون أبداً أعلى من قدرتك.

ستمتحن الحياة قدرتك

"بعد جراحة استئصال الورم السرطاني من الثدي، قدر لي الأطباء أنني لن أعيش أكثر من خمس سنوات. وهذا إذا ما كنت محظوظة. كنت في الثالثة والثلاثين من عمري ولم أستطع التعامل مع الخوف مما هو قادم والشك فيه. لم أكن في فترة من حياتي على مثل هذا الخوف. تولت عني والدتي الأعمال المنزلية اليومية. وكان الأطفال سعداء لعودتي من المستشفى. كانا في سني السادسة والثالثة في ذلك الوقت. وبدا كل شيء طبيعياً أمامهم. ولكن كيف لأي شيء أن يعود إلى طبيعته مرة أخرى؟ هل أحترضنهما ولا أدعهما يفارقان حضني؟ هل سأستطيع المرح مع ولدي مجدداً؟ هل سأستطيع أداء واجباتي المنزلية متحررة من ذلك الخوف؟

نظرت إلي والدتي ثم طلبت مني أن أرتاح. استلقيت على فراشي أتوسل النوم. إلا أن جسدي كان يرتجف. لقد جمدني الخوف. وسقطت في شباكه، وشعرت وكأنما أنا وحدي في حفرة مظلمة. بلا مخرج، ولا شيء أتمسك به، ولا ضوء يرشدني إلى المخرج. سأموت. صدمتني تلك الحقيقة، فلن أرى ولديّ وهما يكبران. وسيكون علي توديع كل من أحب.

توسلت بصوت مكروب: "ساعدني يا إلهي". ووسط عذابي صرخت ثانية: "توفني الآن: لم أعد أحتمل أية حقيقة أخرى. أنا خائفة جداً". انفطر قلبي من الألم، وبللت الدموع وسادتي. كان جسدي كله يرتجف من الخوف. حتى جاءت اللحظة.

شعرت بدفء في قدمي. انتشر ببطء تجاه الأعلى شاملاً جسدي كله. كما لو أن شخصاً ما يمد فوقي غطاءً دافئاً. كانت عيناى مغلقتين ولكنني كنت أدرك أن لا أحد معي في الغرفة.

شملني إحساس رائع بالسلام والحب. وتوقف جسدي عن الارتجاف. واعتقدت أنني لو فتحت عيني لرأيت طيفاً إلى جواري. لكنني كنت وحدي. أياً كان ما حدث فإنه ليس بالأمر المادي. أنا متأكدة من ذلك. لقد خضت للتو تجربة روحية سامية.

هناك أناس ذوو إيمان راسخ يصدقون ذلك من دون الحاجة إلى برهان. فلربما كانت مشيئة الله أن تكون الوسيلة الوحيدة لإعادة امرأة أيرلندية إلى الصواب هي المعجزة! كان ذلك منذ سبعة عشر عاماً. إن حياتي معجزة في نظري.

وكمعظم من مروا بحالتي. فإن مرضي كان رحلة مدهشة نحو الشفاء والبحث عن إجابات. وأحد من التقيت بهم في تلك الرحلة المستشار مار يون جيريس. لقد لقتني مار يون أهمية النظرة الإيجابية تجاه المستقبل. وطلبت مني استخدام خيالي في رسم صورتين: تمثل الأولى مخاوفي، وتمثل الثانية مستقبلي.

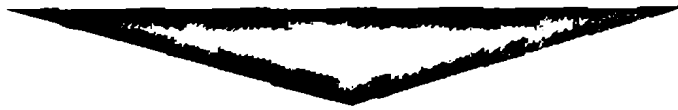
تخيلت مخاوفي في الصورة الأولى باللونين الأبيض والأسود: فلقد عاد السرطان. وكنت راقدة في الفراش ضعيفة يائسة، أودع من أحب. طلبت مني مار يون أن أبعد الصورة وأرسم مكانها صورة لمستقبلي. دهشت للسرعة التي تكونت بها الصورة في عقلي. وكانت كالفيلم السينمائي. ملونة وناطقة. كنت أقف أمام مجموعة من النساء. نضحك من

شيء ما ونمرح. كنت أرثدي بدلة حمراء. وكنت إما أتولى التدريس في حلقة دراسية وإما أدير ورشة عمل. شعرت بإحساس رائع. كنت سعيدة بما أقوم به.

لم أكن أعرف ذلك وقتها. فما تصورته للتو سيصبح هو الهدف من حياتي. كان جزء بداخلي يعرف ما هو مصيري، لكن كان من المقدر أن تمر سنوات عديدة قبل أن أتذكر تلك الصورة مرة أخرى. وبعد سنتين تلقيت إشارة أخرى بأنني على الطريق الصحيح. وذلك حينما خضت تلك اللحظة السامية: هل تذكرين اللحظة التي كنت أقف فيها بالخارج تحت أشعة الشمس بعد تدريسي لمجموعة من الأمهات الشابات؟ كان هذا بمثابة التأكيد بالنسبة لي. والمتعة الصافية الناتجة عن الجمع بين مواهبي وما رغبت روحي في القيام به.

لقد تطلب الأمر العمل في مهنتين وإحدى عشرة سنة قبل أن أحقق الصورة التي تخيلتها. لم تذهب تلك السنوات سدى. بل كانت إعداداً لي لما هو قادم. وفي نهاية الأمر وصلت ثانية إلى إرادة المتعة، ومنذئذ تمتعت بالعديد من اللحظات السامية.

إن روحك تعرف بالفعل الغرض من حياتك وتريدك أن تحلقه



هل فكرت فيما قد يكون الغرض من حياتك؟ إنه تراثك، وميراثك، ونداء حياتك، والسبب الأساسي لوجودك على هذه الأرض. ضعي مخططاً تفصيلياً لكل ما تمثلينه وكل مواهبك وكل مهاراتك وكامل شخصيتك واربطيها بهوى روحك. هذا هو أساس الغرض من حياتك.

لا تجزعي إن لم تجدي بعد نداء حياتك. ربما تكونين لست مستعدة بعد. إما أن يكون التوقيت غير سليم وإما أنك انشغلت بأشياء أخرى. اطمئني إلى أن حياتك تسير وفق خطة مرسومة؛ عليك فقط أن تبحثي عنها، وعندها ستجدك هي.

دائماً ما أواجه هذا السؤال: "كيف أحدد الغرض من حياتي؟". وأرد هنا بما كان صالحاً معي. هل تعرفين متى يصبح ماء البحيرة ساكناً ويمكنك أن تنظري منه إلى قاع

البحيرة؟ لابد أن تجدي هذا النمط من الصفاء بداخلك. أوجدي السكينة لذاتك. خصصي وقتاً للتأمل والتفكير. هذا ضروري إذا ما كنت تبحثين عن الوضوح في كل جزئية في حياتك. وكذلك إذا ما كنت تبحثين عن الغرض منها. الأمر يتعلق بالبحث عن روحك. عليك بالدعاء وطلب الهداية.

هل تذكرين حينما دعوت الله وقت أن كنت محبطة في العمل؟ كانت الإجابة التي وصلتني خلال ذلك الوقت الهادئ هي: "اتصلي بماري!". فقد منحني العمل مع ماري الثقة اللازمة للسعي وراء حبي وحماسي وغرضي من الحياة.

عليك أن تكوني يقظة. وأن تستمعي إلى حدسك وما تؤمنين به. روحك تعرف الغرض من حياتك. وتريدك أن تستوفي هذا الغرض. تنبهي للمصادفات. تلك المكالمات الآتية من المجهول. دوني في يومياتك الإجابة عن هذه الأسئلة: ما الذي يثير أكبر قدر من الحماس لدي؟ ما الأشياء التي أريد أن يتذكرني الناس بها؟ ما الميراث الذي أريد أن أخلفه بعد وفاتي؟ فكري في كتابة مرثيتك لكي تتضح أفكارك أكثر. ما الذي تريدين أن يصبح محور حديث أصدقائك وعائلتك عنك بعد وفاتك؟

أحياناً تدفعنا أوقات اليأس إلى البدء في البحث. وأحياناً تكون هذه هي لحظة الإلهام. كنت أحضر ورشة عمل بجامعة سانتا باربرا نظمها جاك كانفيلد. الذي شارك في تأليف سلسلة كتب Chicken Soup for the Soul. كان علي أن أقدم عرضاً مسجلاً على شريط فيديو مدته خمس دقائق أمام أقراني. كانت هناك لجنة تحكيم من الخبراء للحكم على أدائي. لاقيت تصفيقاً حاراً جعل عيني مغرورقة بالدموع. إلا أن الشيء الذي كان تأثيره محولاً لمسار حياتي عبارة عن كلمة مناسبة قيلت في الوقت المناسب. لقد انتحى بي أحد المحكمين جانباً -وهو باري سبلتشك- وقال لي: "إن الله يرسل ملائكته لتنفيذ مشيئته. وأنت يا فران قد أرسلت للقيام بالعمل الشاق".

كانت تلك الكلمات البسيطة كافية لفتح الباب أمام ما كان محبوساً بداخلي. لقد حررت هذه الكلمات شجاعتي وحماسي. كانت بمثابة بشرى، وتحرير من أجل استكشاف ما كنت أعرفه طوال الوقت. بدت كالقوى السماوية التي تساندني وتدفعني لأعبر كل عقبة تقف في طريقي. لقد كنت مسيرة نحو النجاح. وتضاعفت قدراتي الإبداعية. ولم أشعر من قبل بهذا القدر من السعادة.

سوف أذكر على الدوام أول ورشة عمل لي.

كنت جاهزة بعد عام من الدراسة والاستعداد لأن أبدأ، وكنت لا أزال مندهشة. وليلة بداية البرنامج ذهبت إلى الفراش مبكراً حتى أكون نشيطة وجاهزة للذهاب في الصباح التالي. إلا أن النوم جافاني. ولم أجد في نهاية المطاف -ووقت أن كانت الساعة الثانية صباحاً- سوى أن أتناول نصف قرص منوم. أيقظني المنبه في الخامسة والنصف صباحاً. كنت أشعر بإرهاق. فبالخوف بداخلي تعاون مع بقايا النوم الذي تناولته على زيادة شعوري بالتوتر والضغط وعدم التركيز. بعدها ارتكبت خطأ شرب قدين من القهوة المركزة. والآن أصبحت مثل بركان على وشك الانفجار. إلا أنني حينما وقفت أمام أول مجموعة شعرت بأنني عشت هذا المشهد من قبل فما هي تلك الصورة تعاودني. إلا أنها حقيقية هذه المرة.

لم أدرك كيف مر علي اليوم الأول، إلا أنه مر. وقررت مسبقاً أن لا شيء سيوقفني مهما حدث. وحينما أتذكر هذا أنني على شجاعتني وإيماني. لمواجهتي مخاوفي والقيام بما يتوجب علي على أية حال.

لقد عثرت أخيراً على الدرب الصحيح.

فإذا أمكن لفتاة أيرلندية. دمرها التقدير المتدني للذات. وواجهت تهديد الموت قبل وصولها إلى سن الأربعين، أن تنجح وتحقق كل هذا. فهناك أمل للجميع أن ينجح أيضاً في ذلك. بمن فيهم أنت. إنني أشجعك على أن تجدي رغبة قلبك، ونداء حياتك. والغرض من وجودك. هناك حماس وإرادة بداخلك تنتظر منك أن تحرريها. ليكن لديك الإيمان بأنك تمتلكين فعلاً ما تحتاجينه للتقدم. وسترشدك روحك حينما يأتي الوقت المناسب.



وجهة نظر الرجل

- لس هيويت

تلقيت يوم عيد الحب بطاقة من زوجتي الجميلة فران مكتوباً علي مقدمتها: "ظننت أنه يجب أن تعرف أنني سأظل أحبك للأبد حتى لو فقدت وظيفتك وأفلست تماماً". كم هذا

مؤثر. ثم فتحت البطاقة وقرأت ما بداخلها: "سأتركك بالتأكيد. لكنني سأظل أحبك!
عيد حب سعيد".

تمثل الدعابة بالنسبة لي جزءاً مهماً من الحياة (وأعتقد أن فران كانت تمزح!). غالباً ما يكون عالم الأعمال مفتقداً للضحك، فتستنزف المواعيد النهائية للمشاريع والاجتماعات والنتائج ربع السنوية والتركيز على الأرباح معظم طاقتنا. فإذا ما لاحظت أن شريك حياتك شديد الجدية، فحاولي أن تبحتي عن وسيلة لإضحائه. استأجري فيلماً كوميدياً أو ابحتي عن بعض النكات على الإنترنت أو قصي عليه تجربة شخصية مضحكة. لقد ساعدني ذلك في الماضي.

كما أن كتابة تلك الملاحظات بخط اليد عن الحب والتشجيع كان لها فعل السحر في كل مرة نقوم بها. وأنا أعتز بها أكثر من أي شيء آخر. خاصة حينما أكون على الطريق. ولا أتخلص منها. فإذا ما كنت أمر بيوم شاق، أعود لأقرأها مجدداً. فإنها دائماً ما تجلب البسمة لشفتي. السعادة موجودة في اللحظات الفريدة حيث لا تكون متوقعة على الإطلاق. كوني مبدعة. وشجعي رجلك على أن يقوم معك بالمثل.

خاتمة

لماذا لا تعيشين الحياة بكامل كيائك وذاتك؟

يمكنك مثل كاتريونا وباتريشيا أن تجدي الغرض من حياتك وتعثري على السعادة. لم يفت بعد أوان البدء، ولا يفوت أبداً. استخدمي الصور لتجسدي ما تريدين كما فعلت جليينا. وكما تقول روزيتا، أوجدي الموسيقى التي بداخلك أياً كان الشكل الذي تتخذه. فربما كانت موسيقاك مرتبطة بالعمل، وربما كانت تربية الأولاد، أو التطوع للعمل الخيري، أو ممارسة هواية ما. وأياً ما كان حماسك وهواك. فقومي به بحب وحماس ومن أجل غرض. لتكن روحك هي مرشدتك وعندها ستأتي السعادة. اعتنقي هذه المفاهيم يومياً بامتنان. اكتشفي هبة ذاتك الحقيقية.

لقد خلق الله كل مخلوق للقيام بعمل معين،

وطبع في قلبه الرغبة في القيام بهذا العمل.

-الرومي

خطوات العمل

اعثري على السعادة الحقيقية

ركزي على ما تريدينه

عيشي الحياة بهدف

تأتي خطوات العمل هذه على شكل عشرين سؤالاً من شأنها تغيير حياتك. لذا أعطيها الوقت الكافي. يمكن أن تكون إجابتك قفزة إلى أسلوب حياة جديد. حياة يملؤها الصفاء، والوضوح. والهدف. والمتعة بلا حدود.

١. ما أفضل ما تقومين به وتحبين القيام به؟
٢. ما الذي كنت تحبين القيام به وأنت طفلة؟
٣. ما الذي ترغبين فيه حقاً، ولماذا؟
٤. ما الذي كنت ستفضلين عمله لو لم يكن المال طرفاً في الموضوع؟
٥. ما الذي تحلمين بالقيام به، ولم تخبري أحداً به من قبل؟
٦. من الذي يقوم بشيء ما بنجاح، وتتمنين لو كنت مكانه؟ (اسألي هؤلاء الأشخاص الناجحين عن كيفية نجاحهم).
٧. هل تسمح لك بيئتك الحالية بالتعبير بشكل كامل عما تجيدين القيام به بأفضل شكل؟ (إذا كانت الإجابة لا، ففكري في ثلاث طرق يمكنك بها تحسين تلك البيئة).

٨. هل تستحقين أن تكوني سعيدة؟ (إذا لم تكوني متأكدة. فتأكدي مما إذا كان السبب هو معتقدات سلبية وتعرفي على مصدرها).
٩. ما الذي يجعلك غير سعيدة؟
١٠. ما الذي يجعلك سعيدة؟
١١. من الذي يجعلك غير سعيدة؟
١٢. من الذي يجعلك سعيدة؟
١٣. ما الذي تريد الإكثار منه ويمنحك المتعة وشعوراً بالرضا والإشباع؟
١٤. ما الذي تريد التخلص منه مما لم يعد مقبولاً؟
١٥. بوصفك امرأة، فما الذي يمثل لك قيمة عظيمة لا يمكنك الاستغناء عنها؟
١٦. ما الغرض الأساسي من حياتك؟
١٧. ما الذي يمكن أن تفعله إذا عرفت أنك لن تفشلي؟
١٨. ما الذي يرضيك أشد الرضا؟
١٩. عندما تفكرين في المستقبل، فهل أنت على استعداد لأن تصبحي ما تحلمين أن تكوني عليه؟ (إذا كانت الإجابة لا. فما الذي يمنعك؟ عليك أن تفرقي بين الأسباب العملية والمبررات الواهية!).
٢٠. إذا كان مقدراً لحياتك أن تنتهي خلال فترة قصيرة، فما الذي ستندمين على عدم القيام به؟

والآن استخدمي أسلوب "ثلاث خطوات: لا فشل"
لكي تبدئي في عيش الحياة التي ترغبينها حقاً.

كلمة أخيرة

أتمنى أن يكون طريقك سهلاً وممهداً.
أتمنى أن تكون الرياح دوماً في ظهرك.
أتمنى أن تشرق الشمس دافئة على وجهك.
أتمنى أن يهطل المطر خفيفاً على حقولك.
وحتى نلتقي مرة أخرى...
أتمنى أن يحفظك الله برعايته.

-دعاء أيرلندي-

لقد وصلت رحلتنا معاً إلى نهايتها. ولكن أتلك النهاية بالنسبة لك أم بداية جديدة؟
حينما تغلقين هذا الكتاب، فكري في مستقبلك. ما خطواتك التالية؟ لا يكفي أن تأملي
ببساطة حدوث التغيير أو مجرد تمنى الحصول على شيء مختلف. لكي تحدثي
التغيير. تحتاجين إلى الصفاء، والوضوح، والالتزام، والتركيز.
من السهل إهدار الحياة في مشاغل الحياة اليومية. لكنها يمكن أن تكون أكثر ثراء
من هذا. فإذا ما قررت أن تبحثي عن الحياة التي تريدينها حقاً، فاجعلي هذا الكتاب
مرجعك. قومي بإكمال خطوات العمل في نهاية كل فصل. وابدئي بالفصول التي تحمل
أعمق المعاني بالنسبة لك. سيساعدك هذا على توضيح ما تريدينه. وما تودين تغييره،
وإلى أين تريدين الذهاب من موقعك الحالي.
لقد تطلب هذا المشروع مني الالتزام والتركيز. وأتت أوقات شعرت فيها بالعاطفة
العميقة بينما كنت أكتب عن رحلتي الشخصية، وأوقات عديدة تطلبت فيها هذه المهمة
أكثر بكثير مما أردت أن أعطي. كان من الأسهل كثيراً علي أن أراجع وألغي فكرته
وأقع تحت مظلة الأمان، في منطقة الارتياح التي تمنعني من التقدم والإقدام على
المخاطر.

إلا أن روحي منعتني ، وأنا ممتنة لذلك . فكل ما تريدينه يتطلب جهداً . مثل تحقيق أحلامك . وإثراء حياة عائلتك . وعلاج العلاقات مما أصابها . تخلي عن وهم أن الحياة يجب أن تكون مريحة . فالحقيقة أن الحياة صعبة . ولكي تتغلب على تحدياتها فلا بد أن تتدربي وتقوي تلك العضلات التي تقدم الإصرار . والحماس . والعزم . والمثابرة . وكوني على حرص مما تجددين في طلبه وإلا انتهى بك الأمر أسيرة أسلوب حياتك . منغمسة في الديون . من الأفضل كثيراً أن تعيشي حياة متوازنة ، حياة مبنية على أهم قيمك . هذا هو سر الإحساس بالمتعة والمعنى كل يوم . كوني لطيفة رقيقة مع نفسك . اقهرى الصوت الناقد بداخلك . تقبلي شخصيتك بكل حب ورحمة ، حتى يتسنى لك حب الآخرين أيضاً . تذكري وقت أن كنت طفلة : كنت تستحقين الحب والقبول . كوني مرحة . انزعي عنك أقنعتك ، وحرري شخصيتك الحقيقية ، وسوف تشعرين بالقوة . ضعي حدوداً شخصية تلقن الناس كيفية معاملتهم لك باحترام وحب تستحقينهما . وابدئي في استعادة حياتك . تعلمي أن تقولي لا . تتطلب هذه المهارة وقتاً وإصراراً . لذا كوني صبورة . تقدمي للأمام . وقيسي تقدمك . وأبقي تركيزك موجهاً نحو الثلاث خطوات التالية .

لن يمكنك التقدم إذا بقيت تنظرين للخلف . حرري نفسك من القضايا ونقاط الخلاف القديمة وأصلحي ما انكسر . أخرجي كل الغضب المكبوت . لأجل صحتك وعلاقاتك . تعلمي الصبح .

أدعو الله أن يباركك ويهبك لحظات سامية تساعدك وأنت تبدئين صفحة جديدة من حياتك . استخدمتي قوة التركيز لتصبحي أفضل ما يمكن أن تكونيه . تقدمي في رحلتك بشجاعة وإيمان .

وعليك قبل كل شيء أن تبدئي في عيش الحياة التي ترغبين فيها حقاً . وبهذا . ستمنحين العالم هبة رائعة : ستمنحينه ذاتك .

فران

قوة التركيز للنساء

ورشة عمل

عيشي متعة الحياة بحسب اختيارك،
وليس بحسب ما وجدتي نفسك عليه،

إن برنامج "قوة التركيز للنساء" هو ورشة عمل تفاعلية مدتها ثلاثة أيام تساعدك على تنفيذ الاستراتيجيات التي تعلمتها في هذا الكتاب. حجم المجموعة صغير وسط جو تحفيزي مشجع. تتسلم كل المشاركات كتاب تمارين وتطبيقات عملية شاملاً سيرسخ في عقلك ما تعلمته لفترة طويلة بعد انتهاء البرنامج.

إذا ما كنت تبحثين عن انطلاقة في حياتك، وكنت جاهزة لوضع حدود جديدة، وتريدين تحرير نفسك من قيود الماضي، فإن هذا البرنامج سيساعدك على كل هذا. وإذا ما أردت إحداث التغييرات التي تكتفين فقط بالحلم بها، فإن هذه التجربة الفريدة ستفتح عينيك وعقلك وقلبك فتمنحك القدرة على إحداث التغيير.

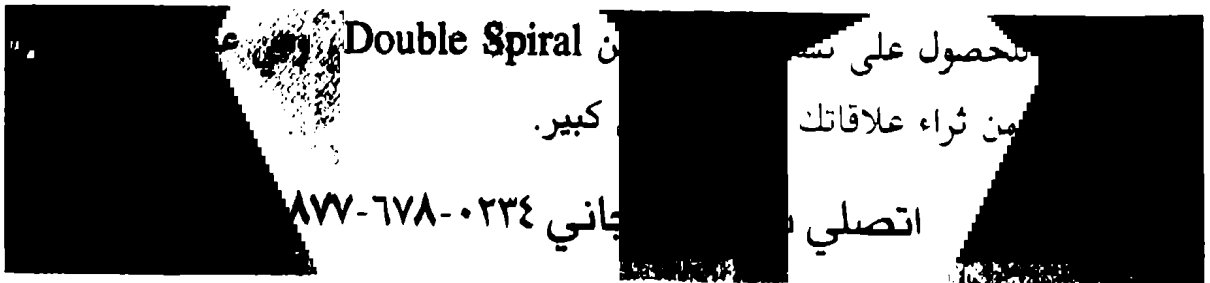
"برنامج قوي ألهمني التخلص من سلوكيات تدمير الذات. من أكثر الأشياء التي أهديتها لنفسني تنويراً وإلهاماً وعطاءً".

-ماري والاس، رئيس شركة Wallace Design and Space Planning Inc

للمزيد من المعلومات، اتصلني بالرقم المجاني ٠٢٣٤-٦٧٨-٨٧٧ (في الولايات المتحدة)

أو البريد الإلكتروني: info@achievers.com

أو زوري موقع: www.achievers.com



مؤلفا الكتاب

فران هيويت: مديرة دولية لورش العمل ومتحدثة تخصصت في قضايا المرأة. استثمرت فران ٢٥ عاماً في تدريبات التنمية الشخصية بما في ذلك أكثر من ٥٠٠ ورشة عمل وحلقة نقاش.



وفران هي مبتكرة ومؤسسة برنامج Inner Circle. وهو تجربة قوية تستغرق ثلاثة أيام لتنمية الوعي بالذات لدى النساء من جميع المستويات ومناحي الحياة. وفران متحدثة نشطة. ومديرة برامج صريحة وصادقة تقول الحقيقة كما هي. ومن بين أعظم قيمها: العائلة والإيمان، والتوازن، ووقت الراحة، والعمل ذو القيمة والمغزى.

لمزيد من المعلومات عن ورشة عمل "قوة التركيز للنساء":

الرقم المجاني: ٠٢٣٤-٦٧٨-٨٧٧ هاتف: ٠٥٠٠-٢٩٥-٤٠٣

فاكس: ٤٣٩٣-٢٣٩-٤٠٣

موقع الويب: www.achievers.com

عنوان البريد الإلكتروني: info@achievers.com

لس هيويت: يعود أصله إلى أيرلندا الشمالية، وهو واحد من أشهر مدربي الأعمال في أمريكا الشمالية، والمؤلف المشارك والقوة الدافعة وراء واحد من الكتب الأكثر مبيعاً على مستوى العالم *The Power of Focus*.



وهو مؤسس برنامج Achievers بأفرعه الموجودة حالياً في الولايات المتحدة، وكندا، وبريطانيا، وجمهورية أيرلندا،

واستراليا، ونيوزيلاند.

كانت هذه العملية الفريدة والتي تدوم لعامين العامل المساعد في تحولات كبيرة طرأت على العديد من عملائه. ومنذ بدئه في عام ١٩٨٣، عقد برنامج Achievers دورات تدريبية لآلاف رجال الأعمال من جميع القطاعات ومجالات العمل.

ويعد لس متحدثاً نشطاً، ومدرب أعمال. ومدرباً لأطقم المبيعات، وكاتباً وصاحب عمل خاص. ولقد درب خلال الخمسة وعشرين عاماً الماضية مئات من أصحاب الأعمال على تحقيق أرباح ومعدلات إنتاج هائلة.

لكي تتصلي بلي أو للحصول على معلومات عن برنامج Achievers أو للحصول على ترخيص مشاركة في خطب، وندوات، وورش عمل مبنية على "قوة التركيز" بالإضافة إلى منتجات وخدمات Achievers الأخرى، اكتبني أو اتصلني بـ:

Achievers Canada
٥١٦٠ Skyline Way NE
Calgary, AB T٢E ٦٧١

الرقم المجاني: ٨٧٧-٦٧٨-٠٢٣٤

هاتف: ٤٠٣-٢٩٥-٠٥٠٠

فاكس: ٤٠٣-٧٣٠-٤٥٤٨

موقع الويب: www.achievers.com

البريد الإلكتروني: info@achievers.com

المعالجة وتخفيض الحجم
فريق العمل بقسم
تحميل كتب مجانية

www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

شكرا لمن قام بسحب الكتاب

هل تعيشين الحياة التي تريدينها حقاً

إليك ما تقوله النساء

- ❖ «كيف أحقق المزيد من التوازن في حياتي وأخصص وقتاً أكبر لنفسي؟»
- ❖ «أنا مستعدة للتغيير، أشعر أنني في ورطة كبيرة»
- ❖ «كيف أجعل لحياتي معنى أكبر؟»
- ❖ «أود أن أكون سعيدة، لكن كيف أتخلص من الشعور بالذنب؟»
- ❖ «كيف أمتلك ثقة تدفعني للبحث عن أحلامي وتحقيقها؟»
- ❖ «أريد أماناً مالياً؛ لا مزيد من المشكلات المالية!»
- ❖ «كيف أحصل على المزيد من الحب والمرح، بدلاً من كل هذه الضغوط؟»

هذا الكتاب يحمل إليك إجابات لكل هذه التحديات... وأكثر

هذا الكتاب للنساء؛ كل النساء.

كل فصل يمتلئ بأساليب عملية وخطوات عمل يسهل تطبيقها. كما ستجدين قصص نجاح ملهمة من واقع الحياة. سيبقى هذا الكتاب بحوزتك بعد أن تفرغى من قراءته لمدة طويلة. لن تثرى أفكاره عقلك فقط؛ بل سينفتح لها قلبك في حديث مباشر مع الروح.

«يصيب الهدف مباشرة. إنه نداء حقيقي للصحة!».

جلينا سالسبرى، رئيس سابق لمتحدثي قاعة الشرف، رابطة الخطباء الوطنية.
وحاصلة على جائزة التميز في مجلس النظراء.

«ممتاز! يصل مباشرة إلى جوهر ما تصبو إليه النساء.»

جينيفر ريد هاوثورن، شاركت في تأليف كتاب Chicken Soup for the Woman's Soul

فران هيوييت مسؤولة عن إقامة ورش عمل ذات سمعة دولية تعنى بقضايا المرأة.

لس هيوييت من الرواد في مجال التدريب، وشارك في تأليف الكتاب الأفضل مبيعاً (قوة التركيز)



إبدئي الآن.. وعيشي الحياة التي ترغبينها حقاً!

روائع مجلة
الابتسام
من الكتب
المعالجة
والصفحات الفردية