



الرواق للنشر والتوزيع

ترجمة: عمرو حداد

# كن محبًا

سارة براوت

ترجمة: عمرو حداد

الطبعة الأولى: أغسطس 2023

جميع حقوق الطبع والنشر محفوظة للناشر  
«Published by arrangement with  
Park & Fine Literary and Media»



للنشر والتوزيع

186 عمارات امتداد رمسيس 2

مدينة نصر - القاهرة - مصر

هاتف: +20220812006

rewaq2011@gmail.com

www.alrewaqpublishing.com

تصميم الغلاف: عبد الرحمن الصواف

الإخراج الفني: ضياء فريد

المراجعة اللغوية: سارة سرحان

الترقيم الدولي: 8-193-824-977-978

رقم الإيداع: 2023 / 14300

٢٧٠٧٣٦٨٢٣٧

إلى أبنائي: توماس أنثوني، وأوليفيا روز، ولولو دون،

وإفا مون. شكرا لأنكم هنا. أحبكم.

## مقدمة

### إليك

مرحباً! أود أن أهنتك لأنك هنا الآن، وأن أعرب عن تقديري الشديد لرغبتك في استكشاف موضوعات ستدفعك إلى البحث عن الذات، والتعافي، والنمو الذاتي. أقول لك هذا بكل صدق؛ فأنا الآن أراك وأنت غارق في فوضى الحياة الفحشية تبحث عن الانتماء وتسعى لاستمرار علاقاتك على نحو صحي، بينما تتقاذفك أمواج المشاعر المختلفة، وغير ذلك من التفاصيل الرائعة التي تجعلك إنساناً. أنا أراك وأحتفي بك في هذه اللحظة.

إن الكتاب الذي تقرأه بين يديك الآن، أو ربما كنت تستمع إليه، هو كتاب عن الحب وعن استدعاء قوى قلبك الخفية. إنه خطاب غرام ودعوة مكتوبة بعناية خاصة من أجلك أنت. ولأن الحب هو الخيوط الذهبية في هذا النسيج السردي، فيجب قبل كل شيء أن أضع تعريفاً لما يعنيه الحب. إذا بحثت عن كلمة الحب في المعجم، فستجد أنها فعل (إحداث أثر) وأنه شعور غامر بالعاطفة القوية. فالحب في أوضح صورته هو ما تشعر به في قلبك. إن أهمية التصريح بهذا تكمن في إمكانية التلاعب بحقيقة الأمور والعلاقات باسم الحب، وأن بإمكانهما أن يأخذا شكل تعلق، أو سيطرة، أو تعطش لا متناهٍ من البحث عن الحب خارج الذات، بدلاً من داخلها. أنت الآن على مشارف الانطلاق في رحلة العودة إلى ذاتك وقلبك.

يدفعني هدف واحد قوي يُمثله هذا الكتاب: أريدك أن تُصبح أنت الحب الذي تتمنى أن تشعر به. لماذا؟ لعل السؤال يراودك؛ لأنك إذا لم تستطع أن تُحب نفسك، وأن تحتفي بها، وأن تستمع إلى قلبك، فسيصعب عليك أن تحب الآخرين وأن تحيا حياة ذات معنى، مليئة بالإنجازات، والإبداع، والتواصل، والسعادة. أعرف هذا تمام المعرفة لأنني وبكل أسف أمضيت عمري أشعر بأنني لا أستحق الحب. شعرت بأنني أسيرة تلك الحلقة المغلقة من استجداء حب الآخرين ورضاهم وسعادتهم، عوضاً عن البحث عنها بداخلي أولاً، وهو ما دفعني في بعض الأحيان إلى فقدان اتصالي بذاتي. سيوثق هذا الكتاب طريق عودتي إلى مسارٍ استطعت فيه أن أرى بوضوح، وأن

أستعيد الاتزان، والإرادة، والثقة.

أحد الأساليب الأكثر فاعلية التي ساعدتني على العودة إلى ذلك المسار أسلوب التوكيدات الإيجابية، خصوصاً في الأوقات التي لم أستطع فيها أن أحب نفسي. فالتوكيد الإيجابي يُساعدك على تعزيز قوى أفكارك وخلق دوافع لتتصرف بإيجابية وقت حاجتك إلى ذلك. يرجع أصل كلمة التوكيد إلى المصدر اللاتيني (affirmare)، الذي يعني جعل الشيء مستقرًا، أو قويًا، أو صلبًا.

عندما تؤكد إيمانك بذاتك وبالهدف الذي تسعى إلى تحقيقه (إما بالإفصاح عنه بصوت عال، أو بالكتابة، أو بمجرد ترديده في مخيلتك)، فذلك يشعرك بمزيد من الثقة، والقدرة، والتأهب لمواجهة التحديات خلال حياتك.

اكتشفت إضافة إلى التوكيدات الإيجابية ثلاثة مبادئ محورية مؤثرة يمكنها أن تُعيدك دائمًا إلى حالة من الخب واتخاذ قرارات مُلهمة في وقت الحاجة، وأطلقت عليها اسم فلسفة كُن مُحِبًا: أن تشعر، وأن تتعافى، وأن تكشف؛ أي أن تلجأ إلى إرشاد طاقتك وتوجيه انتباهك نحو تقدير ذاتك والابتهاج بها على طبيعتها. يكفّن جمال هذه الفلسفة في سهولتها وفعاليتها في جميع مراحل الحياة.

1. عندما تتألم، فعليك أن تشعر بذلك الألم! أعط نفسك فرصة استكشاف ذلك الشعور الذي يجتاحك والتواصل مع ما في قلبك. اسأل نفسك: كيف أشعر الآن؟ اختر البقاء على وفاق (1) ذهني مع ما تريد تحقيقه. ابحث عن حقيقة مشاعرك، وحاول أن تُبقيها حاضرة. راقب نفسك لترى إذا كنت دفاعيًا أو سلبيًا أم منفتحًا وذا فضول للاستكشاف؛ فالمشاعر يجب أن تأخذ قدرها من الاعتراف والفهم حتى تستمر في التقدم في حياتك.

2. عندما تجد حاجتك في التغيير، فعليك أن تتعافى. تقبل عيوبك وتصالح مع ما أنت عليه واعدد نيتك على أن تصبح أكثر استعدادًا لتحمل مسؤولية ردود أفعالك وانفعالاتك العاطفية تجاه أفعال الآخرين والتجارب التي تتعرض لها. سيساهم هذا بدوره في تعافيك واستردادك لسعادتك.

3. عندما تفتح قلبك لجميع الاحتمالات، فعليك أن تكشف. ثق بأن هناك ما يرشدك دائماً في رحلتك، وأن لديك من الحكمة اللامتناهية والأفكار اللامعة ما سوف يضيء طريقك إلى الأمام. سينكشف الإلهام أمامك طالما تبحث عنه بحب نابع من قلبك.

إذا اخترت إغلاق الكتاب هنا -وأرجو من كل قلبي ألا تفعل ذلك- فرجائي الأخير أن تستعين بتلك المبادئ الثلاث الفعالة، وأن تتحلى بالفضول حتى تفهم أن بإمكانها أن تغير جميع جوانب حياتك تغييراً جذرياً.

### رحلتنا تبدأ من قلبك

نبدأ بإرسال دعوة إلى قلبك والعزم على خلق مساحة آمنة عاطفياً من أجل الوقت الذي سنمضيه معاً. دعنا نحت قدرتك ونعززها ونوسع مدارك بحثك عن إرشاد نفسك ومواساتها من الداخل. ما أسميه بـ «سيمياء العواطف»؛ وهو القدرة على تحويل المشاعر والعواطف والنظر إليهما من منظور أكثر إيجابية فيما يشبه تعلم لغة جديدة بالكامل. ستشعر بالتححرر الحقيقي إذا ما اخترت التخلي عن الخوف والاسترشاد بالحب في المواقف المتعددة.

دائماً ما اتخذ البشر القلب رمزاً على مدار التاريخ ليذكرهم بحقيقتهم، وليعبر عن قدرتهم على التغيير والشعور والتعافي؛ لذلك دعني أخبرك بأن قلبك داخل صدرك يملك من الفطنة ما يجعله طاقة إرشادية توجهك طوال حياتك. بطريقة أخرى، يمكن اختيار القلب بوصلة تخبرك عندما تشعر بأنك بخير أو تنبهك إذا كنت على غير ما يرام، وبإمكانها أن تفتح أو تُغلق، وأيضاً بإمكانها أن تتحطم. فالطاقة التي يحتويها قلبك مؤشر فعال يذكرك دائماً بقدراتك غير المحدودة إذا اخترت طلب العون منه.

أنوي اصطحابك في رحلة مع عواطفك لتغير عالمك من الداخل أولاً وقبل كل شيء؛ حتى تتمكن من إعادة الاستقرار، والقوة، والصلابة إلى انفعالاتك العاطفية في حياتك. هذه الرحلة تنطلق من داخل قلبك حتى تصبح أنت الحب الذي تتمنى أن تشعر به. هذا يعني أن تصير:

• التغيير

• التناغم

• البهجة

• القوة

• المرأة

• وبالطبع الحب.

الحب هو الجوهر الأهم في هذه الفلسفة؛ لما يحمله من معاني المواساة والتغيير والتواصل، ودواء للروح، ومنفذ إلى ذاتك العليا، ومعاني أخرى كثيرة.

إن الجمال الذي يكفُن في هذا المستوى الذي يتخذ القلب بوصلة لتوجيه النوايا والوعي بأهمية التوحد مع الحب سيغير طريقة إدارتك لشؤون حياتك. ولأريك كيف تفعل ذلك، سأشارك معك بعض التحديات الأشد إيلافا مما اعترض طريقي، والتي ساهمت في تغيير حياتي ذات الاثنين وأربعين عامًا تغييرًا جذريًا. لا أخفي عليك الحقيقة، لقد شكّلت رحلة تأليف هذا الكتاب تحدّيًا حقيقيًا؛ لأن سرد حكايتي تطلّب صدق مشاعري وتحويل تفاصيل رحلتي إلى خطوات واضحة وملموسة. لقد كانت رحلة تعافٍ مُذهلة، وأرجو أن قراءة هذا الكلام ستساعدك أنت أيضًا.

لقد مرت رحلة وصولي إلى حيث أنا الآن بعلاقتي زواج، وعشر فترات حمل، وخمس دول على الأقل، وأنهار من الدموع، وقدر من الأعدار يضاهي كل ذلك حجبًا؛ لكن رحلتي مرت أيضًا بالعديد من المحطات حيث الحب، والضحك، والمغامرة، والبهجة الذين وُجدوا جنبًا إلى جنب مع الحزن والخسارة والمحن. لقد سرّث في طريق مليء بالتحديات العاطفية لكي أصل إلى هنا، وهو ما أبلى شعوري بالثقة بنفسي ومحاولة فهمي لحقيقة ذاتي. سأفصح لك عن الكثير من التفاصيل في الفصول القادمة، وعن تغلبي على الألم بداخلي وتحويله إلى مصدر قوة. ومثالاً على ذلك، لا يوجد ما هو أكثر اعتصارًا للقلب من ألا تملك المال الكافي لإطعام صغارك. حينها شعرت كل يوم باليأس وقلة الحيلة. والآن تبذل حالي من أم عزباء تعيش بأستراليا في عام 2009 على معونة خدمات الرعاية، إلى إدارة شركة تُقدر بمليون

دولار بالولايات المتحدة الأمريكية. إذا استطعتُ تعلمُ التعامل مع مشاعري وتوجيه طاقتي السلبية وقت المحن، فأنت أيضًا تستطيع ذلك. كل ما مررت به في حياتك مما أوصلك حيث أنت الآن لا يهم، لأن الأهم هو تعلم حبك لذاتك واستيعابك لحقيقة مشاعرك والاسترشاد بهما في حياتك. عندها فقط ستنجح في تحقيق هدفك، ولذلك أنا هنا لأريك كيف تفعل ذلك خطوة بخطوة.

قبل البدء علي إخبارك بأن الموضوعات التي سأتناولها في هذا الكتاب ليست جميعها ذات طابع وردي، إنما ستجدني أتحدث باستفاضة عن موضوعات مثل العنف الأسري، وحالات إجهاض متكررة، وإدمان، وشعور بالذنب، والاكتئاب، والعنف، واضطراب الأكل، والخيانة الزوجية، والكثير مما يدعو إلى الشعور بالخزي. يبدو الأمر ممتعًا، أليس كذلك؟ دعني أخبرك بالمزيد. ستجد أيضًا الكثير من الحكايات السعيدة والمشرقة التي أرجو أن تصبح مصدر إلهام يدفعك للوصول إلى أفضل صورة لذاتك، ولإتقان فن العناية بالذات، وألا تضع الوقت في هدمها أو في الوقوف عائقًا أمام نفسك.

أظن أنك ستري نفسك، أو آخرين ممن تعرفهم، في الكثير من حكاياتي، ولربما تجد بعض الموضوعات التي لا صلة لك بها، وهذا أيضًا لا مشكلة فيه. تذكر من فضلك أن ما أضعه بين يديك في هذا الكتاب نابع من قلبي ومن منظوري الشخصي للأمور. ستجدني قد غيرت الكثير من الأسماء في هذا الكتاب، ولكن الغرض مشاركة ما يتعلق بي فقط. كما حاولت أن يشمل هذا الكتاب قدرًا وافيًا من التجارب حتى أجعلها مناسبة لكل زمان، ولكي يستفيد منها كل من لديه الرغبة في تحسين أوضاع حياته بطريقة أو بأخرى.

إن حكاياتي لا ترتبط بتسلسل زمني؛ لذلك حرصت على تأريخ الأحداث في بداية معظم الأقسام حتى تتمكن من الانطلاق معي في رحلة عبر الزمن.

### ما أهمية رسالة كُن مُحبًا؟ وما الحاجة إليها؟

تعلمت على مدار السنين التحلي بالمزيد من الثقة عند قبول التحديات التي تعترضني مهما كانت كبيرة أو مُخيفة. عقدت شراكة في عام 2019 مع شركة جول



كاست المتخصصة في إنتاج مقاطع تحفيزية غالباً ما تلقى رواجاً كبيراً، وقصصت في ذلك المقطع رحلة صمود دامت عشر سنوات من العنف الأسري في زواجي الأول. شعرت حينها بثقل الجمل الذي حبسته بداخلي طوال تلك السنوات، ثم أطلقتها لكي أشاركه مع العالم. عندها أدركت مدى استخفايي بإطلاق صراح ذلك الجمل وما ترتب عليه من كشف رحلة تعافٍ أطول أمداً لزم عليّ خوضها. لم يكن ما تكبّدته من عنف في مستوى الشجارات المعتادة بين زوجين، بل تخطى ذلك بمراحل. أدت تلك اللحظات المشحونة بالإهانة إلى إحداث ندوب عاطفية عميقة امتدت معي حتى لحظة انتشار المقطع، ولم أدرك أنها لازمتني كل ذلك الوقت.

شعرت بالدهشة من عدد المشاهدين الذي تخطى ستين مليون مشاهد على فيسبوك خلال السنة الأولى لإصداره، وهو ما يزيد عن عدد سكان السويد، وهونغ كونغ، وأستراليا مجتمعين! عكس ذلك الكم الهائل من الاهتمام مدى معاناة أولئك الذين شاركوني شعوري وصارعوا تحت وطأة علاقات غير صحية. لقد أعطاني الأمر فرصة للتفكير في مسؤوليتي تجاه أولئك الأشخاص الذين اعتنيت بهم والذين أمضوا وقتهم في التواصل والتعلم من تجاربي عبر الإنترنت.

كانت رسالة المقطع «كُن أنت الحب»؛ ثلاث كلمات رأيت فيها القدرة على إلهام الآخرين. خلث أن تلك العبارة ستردد صداها في قلوب المشاهدين، وأنها ستجعلهم يحبون أنفسهم أكثر ويرون ما يمكن تحقيقه إذا ما فتحو قلوبهم ووجهوا عقولهم لترميم عواطفهم بعد الطلاق، أو انهيار علاقة، أو الخسارة، أو الضيق. بالطبع يمكنك أن ترى صعوبة إيصال تلك الفكرة في مقطع مدته ست دقائق. لقد استهنت دون قصد بعواقب مشاركة ذلك القدر من الألم شديد الخصوصية مع العالم. رددت الرسالة صداها، لكنني شعرت بعدم اكتمالها لأنني لم أتمكن من إيضاح الخطوات التي ساعدتني لأغير حياتي. تلقيت أيضاً تعليقات من جميع أنحاء العالم طرحت عليّ سؤالين محدّدين. ورغم سهولة السؤالين، فقد أكدا شكوكي في أن ذلك المقطع لم يتطرق كفاية إلى ضلب موضوع شديد الأهمية: «سارة، كيف لي أن أصبح مُحبباً؟ ومن أين أبدأ؟»

حملت التعليقات الكثير من الآمال النابعة من قلوب كثر أغلبها لنساء شعرن بأنهن عالقات في حيواتهن، وفي دوائر مغلقة من العلاقات المؤذية، أو أنهن غير قادرات على الفضي قُدمًا لشعورهن بعدم الاستحقاق وقلة الحيلة بسبب جروح قديمة. ما زاد شعوري بالمسؤولية ظنهن أن عندي إجابة على أسئلتهن في ذلك الوقت، ولكي أصدق القول، لا أحسبني فعلت. بعدما استعدت بعض الذكريات الأليمة وراجعت نفسي في الأمر، أدركت أنني تناولت رحلة النجاة من الفقر والصعود إلى الغنى بسطحية شديدة من منظور الضحية، عوضًا عن تناوله من منظور شخص تمكنت عواطفه. لذا انطلقت في رحلة تأليف هذا الكتاب وخطوت خطوتي الأولى بأن أحياء تلك الفلسفة يومًا بيوم.

كان عليّ تطبيق ما أؤمن به وتجسيد أفكاره في هذا الكتاب والاعتراف بدوري في الوصول إلى حيث أنا الآن في حياتي. أدعوك لتسير على خطاي ولتبدأ رحلة تعافٍ نحو تغيير حقيقي.

إذا قررت تطبيق فلسفة كُنْ مُحبًا في حياتكم (بمساعدي!) فأعدكم بالآتي:

• سيتحول طغيان المشاعر السلبية، والقلق، والخوف؛ إلى حب، وثقة، وإيمان، وبهجة، وتواصل، وشعور بالمعنى.

• الارتقاء بحدسك لمعرفة الطريق الصحيح دون الوقوع في فخ اللاوعي والابتعاد عن المسار؛ فمن المهم التمييز بين الحدس والهواجس.

• استيعاب مفاهيم العناية بالذات، وتحديد الأهداف، والجدية في نواياك لتدفع نفسك إلى الأمام في هذا العالم.

ستحقق ذلك من خلال:

• التسليم بما تمليه عليك غريزتك، والإنصات إلى قلبك والرسائل التي تبعثها إليك ذاتك العليا (أو الإله، أو السماء، أو الكون).

• عقد نواياك بصدق حول ما تريد الشعور به وما ترغب في عيشه في كل جوانب حياتك.

• الإحسان إلى الآخرين بأداء بعض التدريبات التطبيقية وضعتها في نهاية كل فصل لكي تبعث بالطاقة الإيجابية لمن حولك. هذه التدريبات مبنية على مبدأ التجلي(2)، وأن الطاقة التي تصدرها ستعود إليك؛ فلكي تكون مُحبًا، احرص على جعل الإحسان دافعا لك.

• أداء تدريبات التفكير الذاتي مثل التصور الإبداعي، والتوكيدات، واتباع محفزات الكتابة في نهاية كل فصل بتدوين ما تُمليه عليك في دفتر يوميات. ستجد أن استثمار الوقت في التفكير الذاتي من أنجح وسائل تحقيق التعافي وإحياء القلب. إذا لم يكن الأمر ثقيلاً عليك، يمكنك أن تشارك صورة لدفتر يومياتك إلى جانب هذا الكتاب مع مجتمعنا على إنستجرام، والإشارة إلي @sarahprout إضافة إلى وسم #BeTheLove.

### أدعوك إلى

إطلاق العنان لمخيلتك. تخيل معي أنك قد تلقيتَ ظرفًا بديعًا يلمع بألوان مُبهجة. تنظر أعلى اليمين حيث يُوضع الطابع فتري قلبًا مرسوماً باليد. يخبرك حدسك بأن الرسالة بالداخل قد تغير حياتك بالكامل. تقلب الظرف لترى الحروف الأولى من اسمك منقوشة بالشمع الأرجواني اللامع، ثم تفضّه، فتداعب أنفك رائحة الياسمين الساحرة. ستجد بالداخل رسالة من ذاتك العليا؛ جوهر وجودك وما يضيفه على هذا العالم من جمال.

«أدعوك للاحتفاء بذاتك. فعندما تتقبل ذاتك كما هي، ستبدأ في النمو والتعافي. تصالح مع الحاضر وامنح عواطفك الفرصة لتمكن منك، وحينها سيتجلى سحر الحب في جميع جوانب حياتك. كُن الحب الذي تشتهيهِ لتسمح لعالمك بالتغيير، وتذكر دائمًا أنك تستحق».

حان دورك لترد على هذه الدعوة. ستجد في الأسفل ثلاثة صناديق لترى علامة في أحدها:

1. «بكل تأكيد». يسرني قبول الدعوة لتقبل ذاتي.

2. «لا أريد، شكراً». أنا بخير كما أنا. فلنحاول ذلك في حياة أخرى.

3. «ربما أفعل». لا مشكلة عندي في المحاولة، ولكنني أظن أن هذا لن ينجح؛ فالمحاولات الأخرى باءت بالفشل.

أظن أن كثيرين سيختارون «ربما أفعل»، ولا أجد في هذا أي مشكلة؛ لأن الانفتاح إلى قبول الاحتمالات إحدى أفضل الطرق لكي تبدأ هذه الرحلة بموضوعية. سيُقبل بعضكم دون تردد على اختيار «بكل تأكيد» لأنكم مستعدون، ولربما شرعتم بالفعل في العمل على تطوير ذاتكم، وتعلمون أن العناية بأنفسكم تتطلب استمرارية السعي. أما من اختار «لا شكراً»، فأود أن أعلم ماذا تنتظر لتختار «ربما أفعل»؟ أنا على استعداد لألعب معك، لذا دعني أخبرك بأن قراءة كتاب عنوانه «كُن مُحِبًّا» تعني أن الوقت غير مناسب لتتخلى عن المحاولة؛ فأنا أرغب من كل قلبي أن تشاركنا الاحتفاء بذاتك لأنك تستحق ذلك. لا يهمني من أنت، أو رؤيتك لذاتك، أو الأخطاء التي ارتكبتها، أو الأسباب التي تمنعك من الشعور بالاستحقاق والاحتفاء ببهجة أنك أنت. أدعوك لتحتفي بكل ما يجعلك أنت، خصوصاً تلك التفاصيل الخفية التي لا ترغب في الإفصاح عنها للآخرين. لتعلم أن لكل فرد منا نصيبه من العيوب، والصفات الغريبة، وتلك الفريدة، وكل لديه طريقته الخاصة في أداء الأمور المختلفة، وجميعها أشياء يمكن قبولها طالما لا تؤذي الآخرين. كل ما قد يُشعرنا بالخزي يمكن التخلص منه باستحضار الحب والاستعانة بذكائنا العاطفي.

### هل أنت مُستعد؟

إذا ما وجدت الشجاعة في نفسك والاستعداد لمواجهة عواطفك، أعدك بأن يجد السحر طريقه إليك. ستغير الفصول السبع القادمة نظرتك بالكامل، ومع كل فصل ستجد توكيداً ليساعدك على العودة إلى مناخ الحب مرة أخرى إذا شعرت بأنك قد ضللت الطريق لبعض الوقت.

أغلق عينيك للحظة، واستنشق بعض الهواء وقُل: «أنا مُستعد»، ثم تخيل أنك مُحاط بهالة من الحب غير المشروط والحكمة اللامتناهية، وعندما تشعر بقلبك

مستعدًا، وإن استمر ذلك لوهلة، انتقل إلى الصفحة التالية.

---

- (1) المترجم: (Alignment) مفهوم شائع الاستخدام في قانون الجذب: يشير إلى أن الرغبات تتجلى بعدما يحدث وفاق بين ذبذبات الفرد وبين رغباته في الواقع اللامادي.
- (2) المترجم: قانون التجلي يشير إلى تحقيق المرء لرغباته من خلال التفكير الإيجابي والسعي وراء رغباته حتى يحدث وفاق فتتجلى في الواقع.

## آمن بسحرك الداخلي

أغلق عينيك وتنفس بعمق، ثم ازفر وقل هذا التوكيد: «أنا أستحق».

ربما تظن الأمر سخيًا عندما تفعله للمرة الأولى، وقد تشعر بالشك والمقاومة يتدفقان إلى ذهنك، لكن الاستمرار ضروري حتى تستشعر التغيير في قلبك. ستجني الثمار بمرور الوقت وستشعر بمزيد من الثقة والالتزان الداخلي. فالتوكيدات من أكثر الوسائل فاعلية لكي تؤمن بسحرك الداخلي ولتفهم مشاعر الاستحقاق. دائمًا أسأل نفسي عن تلك اللحظة الفارقة التي بدأت فيها أشعر بأني لا أستحق للمرة الأولى، وأتخيل ذلك الحدث الذي دفعني إلى قرار التشكيك في قيمتي. أقف في النهاية عند أحد الاقتباسات التي ترددها والدتي دائمًا على لساني. عندما جاءت أختي الصغرى إلى هذه الحياة سنة 1983 سألتها: «ألم يكفك وجودي يا أمي؟»

تحدثني أمي عادة عن إفراطي في المشاعر في صغري، وعن التطرف بين السعادة المفرطة والحزن العميق، وأجدها على صواب. لقد كنت طفلة تشارك الآخرين وجدانيًا حد التأمل في فكرة الاستحقاق قبل أن أعي حقيقة هذه الكلمة. في البداية كدت أتوسل أمي حتى تُرجع الصغيرة هنريتا إلى المستشفى. فبعد أن حظيت بثلاثة أعوام وثلاثة أشهر من الاهتمام، جاءت هي لكي تسرق مني الأضواء. لم يقف ذلك الأمر عائقًا في وجه صداقتنا بالطبع، لأننا كنا مقربتين ولكن مع قدرٍ من التنافس الصحي بين الأشقاء. يبدو الأمر مألوفًا للكثيرين منكم، ولكنه يعتمد على ترتيبك بين إخوتك.

أكثر ما يميز نشأتي بين أحضان أبوي؛ أن منزلنا لم يخل قط من الضحك، والحب، والموسيقى، والفن. كان أبواي (وما يزالان كذلك) على قدر عالٍ من الإبداع والتذوق الفني، واستطاعا الحفاظ على جوهر الإبداع والريادة ذلك حتى في أصعب الظروف. لقد نشأت بين جدران المعارض الفنية والمراسم في أستراليا ونيوزيلندا. اعتدت أنا وأختي ارتداء فساتين أنيقة وممتائلة في أثناء حضور معرض أبي للألوان المائية،

وكان لزاما علينا حسن التصرف خصوصا أمام الرعاة الأغنياء. وجب علي الصمت طالما لم يوجه أحد لي الحديث، وأن أتأذب مع الزبائن، وإن وجدت الأمر صعبا أحيانا مع بعضهم لما أشعروني به من عدم الارتياح. ساهمت كل تلك التفاصيل في جعلني امرأة بالغة تبحث عن إرضاء الآخرين وتشكك في قيمتها. أثقلت تلك الأحمال كاهلي وأشعرتني بالإرهاق في بعض الأوقات. ربما بدا الأمر مثاليا من الخارج، لكن الحقيقة أنها حرمتني من التعبير عما في داخلي، وعودتني على تقديم رغبات الآخرين على رغباتي الشخصية.

اعتاد أبواي الشجار خلف الأبواب المغلقة حول الأمور المادية، ومحاولة فرض صحة آرائهما، وإجبار الآخر على الإنصات، والهدف الرئيس: إيذاء الآخر بالكلام. شعرت أحيانا كما لو أن جلب المال أهم من سلامتي النفسية. حينما بلغت السابعة كنت أتضرع في الليل لكي يُطلق أبي أمي أو ليحصل على الكثير من الأموال؛ لأنني أردت لهما أن يجدا السلام. عانيت القلق كثيرا بسبب كرهني لذلك الجدل المعتاد، وظهرت علامات القلق في قضم الأظافر وكوابيس متكررة والتبول في الفراش، وجميعها أعراض تشير إلى صراع طفل داخليا. كبث شعوري بالخوف وعدم الجدارة في أعماق قلبي وتوقفت عن الأكل احتجاجا مني في صمت، عل كل ذلك القلق يتلاشى من تلقاء نفسه أو حتى يتبدل الحال. أحسست وكأنني أملك زمام الأمور بفعلي ذلك رغم شعوري بفقدان السيطرة على ذاتي في الوقت نفسه. عندما تسمع والديك يتشاجران وأنت طفل، تظن أنك السبب في ذلك، ما يجعلك تشعر بداخلك بالمزيد من العجز. ما لم أستطع استيعابه في ذلك الوقت، الضيق الشديد الذي يلزم أصحاب المشروعات الخاصة والفنانين المستقلين مثل أبواي، أو حتى الآباء في المطلق، في الإنفاق على المنزل ومحاولة إطعام عائلاتهم. يحتاج الأمر إلى مستوى عالٍ من الإيمان بالذات والتحفيز المستمر لكي تبلغ النجاح وتواصل العيش بينما تحاول تربية صغارك. ليس هذا بالأمر الهين للضعفاء. تعلمت بمرور الأيام ألا أوم أبواي على المصاعب التي واجهتني في طفولتي، واخترت تقدير الجهد الذي بذلاه وما قدماه من تضحيات طوال الطريق. أشعر بأنني محظوظة لأنني ابنة مبدعين ماهرين مثلتهما؛ فأبواي بلغا أقصى طاقتيهما بما توفر لديهما من سبل كما يفعل

أغلب الآباء الآخرين. تطلب الوصول إلى تلك النتيجة خوض رحلة العودة إلى الإيمان بسحري الداخلي والتوقف عن تحميل الآخرين مسؤولية الأم ماضي، وحاضري، ومستقبلي. والمفارقة المذهلة أنني احتجت إلى أخذ منعطف طفيف دون وعي مني لكي أتصرف مثل أبواي أولاً؛ فبعد أن امتلكت مشروعني الخاص، صرت أتشاجر مع زوجي أمام أطفالي وأسعى لفرض صحة رأيي. تكرر ذلك الأمر في كلا علاقتي وهنا اتضح الأمر كوضوح النهار، إنني أهدر السحر بداخلي بدلاً من التسلح به.

### الضعف سيدفعك للأمام

إن شعوري بعدم الأهمية وردود أفعالي السامة في الماضي غنت أنني كنت الجاني والمجني عليه. يبدو تصریحاً صادماً لامرأة مثلي بطلقة مقطع تحفيزي شهير يتناول رحلة نجاتي من العنف الأسري. أرجوك اعلم أن الاعتراف بهذا الأمر ليس سهلاً على الإطلاق، ولكنني اخترت البوح به لكي أساعد الكثير من الناس في فهم أن الشعور بالذنو يزحف كالعفن في الظلام. يجب علي أن أتحمل المسؤولية كاملة وأريك كيف قد رسمت الحدود بداخلي لأضمن ألا أكرر أخطائي تلك. بعض تلك الأخطاء لم أع وجودها إلا عندما تجردت أمام نفسي واعترفت بطبيعة العنف المتبادل في علاقة من هذا النوع. لم تصبني حقيقة كبتي لنوبات غضب بالدهشة، خصوصاً بعد قضائي سنين أضع رغبات الآخرين فوق رغباتي. علمت أن الوقت قد حان حتى أتعافى وأغير سلوكي.

أدركت أن الألم الناجم عن أذية المقربين إليك يتحول إلى حمل ثقيل. لقد برعت في لعب دور الضحية وأنكرت دور الجاني في دائرة العنف تلك. لم أتوقف قط لأفكر في الأمر، وظننت أنني المنتصرة في لعبة إلقاء اللوم وقول أمور مثل:

«أنت المسؤول عما أشعر به!»

«أنت فعلت ذلك بي!»

«أنت المسؤول عن إسعادي!»

عندما تلقي اللوم على غيرك، فأنت تهدر سحرك. دعني أؤكد لك أن لعب دور



الضحية بهذه الطريقة سيمنعك تدريجيًا من الوصول إلى الحقيقة والاستقرار إذا لم تتولَّ مسؤولية مشاعرك. الخبر الجيد أن العثور على المشكلة أولى خطوات الإصلاح والتغيير. يشبه الأمر نظرة مزارع ماهر إلى السماء والتنبؤ باقتراب العاصفة. عليك فهم طبيعة مشاعرك وطريقة التعامل معها لكي تستجيب لها بالطريقة المثلى إذا ما شعرت بغيوم اللوم تقترب من سماء قلبك.

1. استدعِ سحرك: تراجع قليلًا واسمح لذاتك بالتعافي بدلًا من إحداث الأذى. راقب مشاعرك تطفو فوق السطح وتمهّل بينما تصغي إليها ثم استجب. سيساعدك هذا الأمر في الحفاظ على طاقتك وتحديد الوقت الأمثل للتراجع وإعطاء نفسك المساحة اللازمة.

2. جدد معتقداتك: أيقن بأن صب غضبك على الآخرين سيهدر الكثير من الوقت وسيبدد طاقتك. إذا لاحظت طريقة استجابتك إلى أفعال الآخرين خصوصًا في أثناء الجدل أو الخلاف، فستصبح تدريجيًا أكثر وعيًا بذاتك؛ فعندما تعامل الآخرين بتسلط وعنف يصبح الأمر كمن تجرّع سُمًا وانتظر موت شخص آخر. يجب أن تُعيد ترسيخ إيمانك بقدراتك في خلق مهارات سلمية لحل النزاعات.

3. ارسم حدودك: هجومك على الآخرين يعني أنك قد تخطيت حدودك. يبدو الأمر بدهيًا، لكنَّ الناس قلما يدركون ذلك إلا بعد اشتعال الحريق. لذلك عندما تشعر بضرب وتر حساس، اعلم أن الوقت قد حان لكي تأخذ نفسًا عميقًا وتراجع لتهدأ.

### اجعل شعارك: لا يوجد مبرر للعنف

في إحدى الليالي، استمررت في دفع زوجي شون والصراخ في وجهه حتى يغادر المنزل، ثم توسلت إليه ألا يغادر بعدما حزم حقيبته ليقتضي الليلة في فندق ويختلي بنفسه. حينها بلغت ميولي الاعتمادية على الآخر قممتها، وتمنيت لو تفهم شون ما شعرت به، لكنه لم يفعل. لا أستطيع لومه لأنه حاول فضّ النزاع قبل تعرضه للمزيد من الإهانة. أنهلت عليه بالسباب واتهمته بالجبن وحملته وحده مسؤولية مشكلات العمل والمنزل -لأننا عانينا وقتها بعض الأزمات- ولم أوقف كلامي اللاذع. خرجت مشاعري عن سيطرتي ولم أعط نفسي مهلة لأفكر. فقدت وعيي بذاتي وعجزت عن

تهدئة نفسي. صرت أتخبط لكي يشعرني بالرضا عن نفسي، أو بقيمتي، أو بالتعافي. بدا الأمر كما لو أن أحدًا أطلق سراح الرجل الأخضر، رغم أنني لم أخض، وثرث كإعصار غاضب. ما يزال الندم يلازمي وأنا أقص عليك تلك الحكاية، ويشعرني بالحزن وخيبة الأمل في نفسي حتى هذا اليوم.

حينها لم أدر بعد، ولكن الأيام القليلة جعلتني أدرك أن لحظات الاستفاقة تلك وثورات الغضب الفاصلة منحتني ثلاث هبات رائعة:

**4. هبة الشعور:** لا يوجد أحد يحترم ذاته يُلقي بالكلام اللاذع والسام على من يحبهم؛ فالأمر يتلخص في أن من يشعر بالألم يتسبب في ألم الآخرين أيضًا. وجب أن أتقبل ذلك وأن أتعلم التعامل مع مشاعري بمنح نفسي الحيز والوقت لفعل ذلك. احتجت إلى أن أعاملني برقة ولطف وتعاطف من يتعامل مع طفل صغير؛ فالطفل بداخلي لم يكن متأكدًا من طريقة التلطف مع ذاته دون تدميرها، لذا لزم أن أتنبه إلى كيفية علاج مشاعري. ساعدني التأمل وكذلك التوكيدات كثيرًا في سير كل خطوة، ولذلك ألحقتهما بنهاية كل فصل بهذا الكتاب.

**5. هبة التعافي:** إذا كررت ذلك التصرف، لربما غادرني شون (أو لربما وجب أن يفعل). دفعتني هذه المخاطرة إلى السعي وبدء التعافي من الصدمة فورًا، لأنني لم أرغب في أذيته. لم أكن لأسمح لأي شيء بأن يسلبني حب حياتي. كانت مخاطرة كبيرة، وعلمت أنني طالما أجلت مواجهة مشكلاتي وحن الوقت للقضاء عليها نهائيًا. صار الألم لا يُطاق ورغبت في التغيير. كنت على استعداد ولدي الإرادة لتحقيق ذلك.

**6. هبة الكشف:** عندما اتخذت القرار لأعدل سلوكي، أدركت أنه توجد أشياء لن أتقبلها في حياتي مرة أخرى. ولتعلم أن أخذ قرار شجاع بالتغيير والارتقاء بنفسك يصحبه شعور جميل بوضوح الرؤية؛ فالطاقة القديمة تفسح المجال لأخرى جديدة كي تتولد. شعرت للمرة الأولى في حياتي البالغة بأن علي الاستجابة بالمزيد من الوعي والتعامل بحب.

أحدثت تلك الهبات الثلاث طفرة في حياتي. أشعر بفخر عندما أصرّح بأنها غيرت حياتي، وأني اتخذتها أساسًا لوضع فلسفة «كن مُحبًا». لم تكن مواجهة مخاوفي

هينة، ولكن الأمر استحق العناء.

## اشعر لتعافى

كان علي مراقبة مشاعري، مثل الغضب والحنق، لأفهم سبب ظهورها المستمر في حياتي. كل منا يستطيع التواصل مع صوت الحكمة بداخله إذا ما سمح لنفسه بالإصغاء إلى مشاعره، لكن الأمر يتطلب الوقوف والمراقبة بدلاً من التسرع في إبداء رد فعل. أؤمن بأن المشكلة ليست فيما تتعرض له مشاعرنا من أذى، إنما في عدم إعطاء أنفسنا الفرصة لفهمها، ونفسرها، ولنتعاطف معها. إن امتلاك كل فرد منا أفكاراً ومبادئ مختلفة، يدفعه بالتأكيد عندما يجد نفسه في رباط مقدس مع إنسان آخر إلى اختيار السكون إلى ذلك الشخص أو الابتعاد عنه كلياً. عانيت ما أسميه «متلازمة الغليان البطيء»؛ وأشير به إلى تكثف أفكارى المكبوتة، وانتقادي لذاتي، وكل ما يُضايقني بداخل قلبي مثل البخار داخل وعاء ضغط على وشك الانفجار. أرشدني مستشاري النفسيين وشجعوني عبر السنين على علاج ذلك بالتعجل في التصريح بمشاعري وألا أكتفمها بداخلي. هذا يعني ألا أخاف من الحديث عما يختلج صدري لحظة ظهوره وأن أقضي على المشكلة في مهدها.

مما لا شك فيه أن معظم الأزواج يتجادلون ويتشاجرون أحياناً كثيرة خلال علاقتهم؛ إما حول تقسيم الأعمال المنزلية بينهم أو طلب إغلاق غطاء المرحاض عند الانتهاء من استخدامه. من الشائع أيضاً اجتذابنا للشريك المثالي الذي يساعدنا في فتح الجروح لكي نتعافى من ألامنا العاطفية، خصوصاً عندما تتعلق بمستويات شعورنا بالاستحقاق. وتتجلى نقاط ضعفنا في أثناء الخلافات بوضوح في سلوكنا الدفاعي أو انسحابنا أو حتى هجومنا على الطرف الآخر. يمثل هذا الأخير بالطبع النمط السلوكي الذي أتبعته في الماضي.

أمضيت سنيماً أُمح نفسي الأعدار لأختبئ خلف شرعية اضطراباتي العاطفية وليدة ماضي السام؛ قضيت عشر سنوات في علاقة مؤذية، ورياني أبوان ظننتُ أنهما غير مؤهلين للتربية، وعانيت الفقر وأنا أم عزباء، وواجهتني أشكال أخرى من الأذى طوال الطريق. غيرت كل هذه الأشياء طبيعتي سابقاً. ظننتُ من كل قلبي أنني

مُحطمة، وأن الحياة مُسْحرة لتعرقلني، وليس لتدفعني إلى الأمام.

عندها حانت اللحظة الفارقة التي دفعتني إلى مساءلة نفسي. صرت أسألها: متى يدرك المرء حقيقة أن الكيل قد طفح؟ متى يتقبل الإنسان نفسه ويدفع بها إلى الأمام؟ وجب أن أكون صادقة في مشاعري وأن أواجه مخاوفي دون أن أخشاه، لأعلم أن تجزؤي بهذا الشكل سيدفع بالكثيرين إلى الأمام. ولكي أفعل ذلك علمت أن الوقت قد حان لأتوقف عن كبح مشاعري بإدمان الطعام والخمر والتسوق وإثارة الخلافات، وأي أمر آخر لجأت إليه حتى أخدر مشاعري. حان الوقت لأصغي إلى قلبي دون الالتفات إلى أي مشتتات أو اضطرابات تتوالد.

### بماذا يحاول قلبك إخبارك؟

إن قلبك يرسل إليك رسائل دائقا. ستجد الأمر مُسلِّيا إذا عاملته معاملة الصديق الأقرب والأقدم؛ فقد صاحبك منذ اللحظة الأولى في حياتك، وسيبقى كذلك حتى آخر لحظة فيها. عندما تُعيد النظر في أنماط معيشتنا، فسنرى بوضوح كيف أننا كثيرا ما تجاهلنا تلك الرسائل. فانشغالنا بأمور مثل الهواتف الذكية، ومواقع التواصل الاجتماعي، والتطبيقات، ومتابعة كم هائل من الأخبار، والتسوق عبر الإنترنت، وغيرها من الأشياء التي تنأى بنا عن الحاضر، يمنعنا من إعطاء قلوبنا وأذهاننا الفرصة للتعافي. يرجع ذلك إلى أن التغيير يبعث في نفوسنا الألم وعدم الراحة، ولأن عقولنا ستحاول جاهدة أن تحميها من الأذى. ومع ذلك إذا ما سارت الأمور على غير ما يُرام مع الآخرين، فاعلم أنك بحاجة إلى خلق مساحة جادة للتعافي. يبدأ الطريق عندما تقرر امتلاك زمام مشاعرك، وتنوي إصلاح ذاتك، وتضع المزيد من الثقة في نفسك.

### عندما تثق في نفسك، فستثق في حدسك

دعني أطرح عليك سؤالاً: إذا ما ائتمنتك أحد على سر مهم وشدد عليك ألا تخبر أحداً، هل يمكنك حفظ ذلك السر؟ إذا أجبت بلا، فتذكر ما سأقوله:

إن أولئك الذين يخونون ثقة الآخرين بهم عادة ما يفتقدون الثقة بأنفسهم في

جوانب شتى من حياتهم.

عندما تخون الثقة سيعاني قلبك الشعور بالذنب. ذلك الألم المصاحب للذنب والسوء مؤشر مهم يدلك إلى حدود صدق مبادئك ومدى جدارتك بالثقة. تعي ارتكابك لخطأ يتجسد في شعورك بخزي لا يجد مكانًا للاختباء إلا بداخلك، ويصبح حاجزًا يمنعك عن الحب والثقة في حدسك.

إذا وضعت مبادئ واضحة لنفسك في الحياة، فستبدأ في رؤية أنماط جديدة في سلوكك تُشعرك بتقديرك لذاتك، ووقتك، وطاقتك أكثر. وتتمثل الخطوة الأولى لوضع تلك المبادئ السليمة في تعهدك بالأ تُوذي الآخرين، وحرصك على أن تصبح إنسانًا جديرًا بالثقة. حاول تأكيد ذلك لنفسك بترديد:

• أنا جدير بالثقة.

• أنا شخص يُعتمد عليه.

• أنا شخص أمين.

• أنا أو من بسحري الداخلي:

ما تعلمته خلال سنوات حياتي وتيقنت منه مؤخرًا أن تعلم أن الحب خلال رحلة تعافيك لتثق في قدراتك هو العلاج الأمثل لكل ما قد يضعه الكون أمامك من عقبات، وتحديات، وحواجز عاطفية؛ فالتعافي يبدأ دائمًا بالثقة في النفس. يلزمك بعض الوقت لتضع لنفسك مبادئ لا تفرط فيها وبعض التدريبات الجادة والالتزام حتى تتأكد من صدقها. ومع ذلك فإن الشعور بالألم يتحول إلى قوة والخوف إلى راحة ويقين أمور تستحق العناء، لأننا إذا ما أيقظنا السحر بداخلنا يمكننا أن نغير العالم.

في الماضي شعرت بالخزي الشديد لما بدا من سلوكي، خصوصًا وأنا أراني مدربة تنمية ذاتية تقع في شرك أذية الآخرين وفقدان الثقة بنفسها لتظل هادئة. يعتقد الغالبية أن شعور الخزي ذلك هو نهاية الطريق، ولكنني أظن غير ذلك؛ فأنا أراه دعوة لتصبح أفضل ولتبذل ما بوسعك مغيرًا أنماط تفكيرك القاصر. إن هذه الرؤية نابغة

من إيماني بأن رحلة الحياة نسيج يتشابك في مجموعة من النقاط الفارقة، وأن كل لحظة تمر تضعنا في مفترق طرق لتحري الدقة في اختيارنا. فإما الخوف أو الحب، وإما الغنى أو الفقر، وإما الألم أو القوة. عندما تتذكر أنك تملك خيار توجيه طاقتك وعواطفك، ستخطو خطواتك الأولى داخل مساحة من الحب الخالص والقدرات غير المحدودة.

والإجابة هي أن تكون مُحبًا.

في المرة القادمة إذا وجدت نفسك في خلاف مع أحد فاسأل نفسك كيف يمكن أن أكون مُحبًا. قف ثم قرر طريقة استثمارك لطاقتك. قد يبدو خيارًا صعبًا، ولكنه سيسمح لك برؤية السحر يتجلى! والأمر ذاته يمكن تكراره عندما تشعر بالخزي. أعد الخيار مرة، فالثانية، فالثالثة، وتذكر أنك تملك القدرة لتوجيه ردود أفعالك العاطفية. أجد أحيانًا أن إحدى أفضل الطرق لتجديد معتقداتك وتغيير سلوكك تكون بإعادة النظر إلى ماضيك، وخصوصًا إلى بعض ذكريات الطفولة عندما كنت قادرًا على تسوية بعض الخلافات مع أقرانك؛ فأحيانًا يحتاج الفضي قدمًا نظرة إلى الخلف.

### ذكريات الطفولة ونشأة الرغبة في الانتماء

ملبورن، أستراليا، عام 1987

قبل نهاية اليوم الدراسي جلست الفتيات ذوات السابعة على الحصر أمام المعلمة بعد أن قصت عليهن حكاية اليوم. كان ذلك الوقت الذي خصصته السيدة نيست لتكلفتنا بالواجبات المنزلية أو لتوزيع إحداهن دعوات حضور الاحتفال بعيد ميلادها. حينها حرصت دائمًا على تذكّر القاعدة: على الفتيات ألا يُبدین من ملابسهن الداخلية شيئًا عند عقد سيقانهن في أثناء ارتدائهن فساتين المدرسة، وكان آداب السلوك والإدراك الذاتي قد تأصلا في وعيي. فقد كانت سياسة الزي المدرسي شديدة الصرامة للتأكد من حفاظ الفتيات على شمعة المدرسة المرموقة بظهورهن بمظهر لائق. شعرت دائمًا بأني مختلفة عن الفتيات الأخريات وأن بي خطبًا ما. حاولت الاختلاط معهن، ولكن لم أستطع فعل ذلك. فقد تحدثت لكثرة مُختلفة عنهن بسبب

انتقلنا حديثًا من نيوزيلاندا إلى أستراليا عندما أتممت الخامسة. دفعهن ذلك إلى جعلي موضوع حديثهن ووصفهن لي بالغبية ذات اللكنة المصطنعة. لذلك أثارت فترة توزيع الدعوات الخوف بداخلي والرغبة في الذهاب إلى الحمام أو التقيؤ أو كليهما.

قالت السيدة نيست: ترغب إيميلي الآن في توزيع دعوات حضور حفل عيد ميلادها.

تحققت كثيرًا لتختارني إيميلي. فشعوري بالإحراج ما زال يلاحقني منذ الأسبوع السابق بعد أن قفزت من مكاني عند سماع اسمي بكل ما أوتيت من حماس وسذاجة طفلة في السابعة. لسوء حظي لم أنتبه إلى أن اسم المدعوة كان «سارة في» وليس «سارة بي». قد يبدو خطأ هينًا، لكن الجميع أشاروا إليّ بأصابعهم ضاحكين. احمز وجهي خجلًا كتمرة بنجر، وفي النهاية لم أحصل على دعوة. سمعت بعدها أن الحفل كان مذهلًا، وأن الحاضرين حصلوا على دمي أحصنة صغيرة، وحقبة هدايا قيمة، وفساتين تشبه فساتين الأميرات لأخذها إلى المنزل والاحتفاظ بها.

صرت أحصي فرص دعوتي. امتلكت فرصة أفضل لحضور هذا الحفل؛ لأن والدي إيميلي كانا يرعيان أعمال أبي الفنية. أمسكت إيميلي حزمة من الأظرف الوردية بين يديها. بالفصل ما يزيد عن عشرين فتاة، بينما أمسكت هي ما يقرب من الخمس عشرة دعوة فقط. كان الأمر جليًا أن بعضهن سيفادرن محبطات وفارغات الأيدي. بدت مراسم تسلّم الدعوات الغريبة تلك طريقة قاسية للتمييز بين الأطفال ذوي الشعبية وأولئك الأقل حظًا، وأوجدت دون قصد بيئة خصبة للشعور بعدم الجدارة، ولربما حمل البعض ذلك الشعور طوال حياتهم. على أي حال، لم أحب إيميلي ذات تصفيفة ذيل الحصان الجانبية المرتفعة وربطة الشعر الكحلية قط. حدث ذلك قبل عدة أسابيع بعد أن قالت لي في ساحة اللعب: أنت محظوظة كثيرًا لأنك تعرفيني.

أوحت طريققتها بأني أقل قدرًا وتأثيرًا منها، وللأسف جزء مني شعر بأنها على حق، لأن الكثير من آباء الفتيات اللاتي ارتدن مدرسة ملبورن المرموقة تلك اتسموا بالثراء الفاحش. هذا لا يعني إدراكي التام لمعنى الثراء في ذلك الوقت، ولكنني علمت

أهمية المال بطريقة ما. فالآباء امتلكوا سيارات رانج روفر، والأبناء حظوا بالمزيد من الألعاب، وسكنوا في منازل فاخرة، وذهبوا في رحلات إلى أماكن ساحرة. اضطررنا في العام التالي إلى الانتقال بعد أن وقع أبي صفقة عمل خاسرة وفقدنا جميع أموالنا. لم نتمكن بعدها من الذهاب إلى مدارس فاخرة لأن الحكومة استحوذت على معظم ممتلكاتنا، وأصبح الحصول على حذاء جديد ذكرى من الماضي. ومع هذا، فإن كل آمالي في اللحظة التي سبقت تلك الأحداث تعلقت بدعوتي إلى حفل عيد ميلاد إيميلي.

«إيمي، وإيما، وفيلسيتي، وصوفي...»

كان مشهد تسلّم الفتيات لدعواتهن أشبه بحصولهن على ميداليات في الأولمبياد. حبست أنفاسي في ترقب، وشعرت وكأن الوقت يتباطأ. في لحظة فقداني الأمل، نادى إيميلي اسمي!

«سارة براوت، لقد حصلت على فرصة حضور حفلي!»

قفزت عاليًا دون أن ألقى بالاً إلى ظهور ملابس الداخلية، وخطفت الدعوة من بين يديها. انتابني شعور الفوز بشيء ثمين وكأني حصلت على تذكرة ذهبية لزيارة مصنع شوكولاتة سحري.

لم تحاول المعلمة تهوين الأمر على من لم يتلقوا دعوة. لم يُشعروني الأمر بالدهشة، لأنها سمحت بتكرار هذه المراسم بين الفينة والأخرى، وأنا متأكدة أن الأمر تعلق بالتوجه الفكري المختلف للمجتمع عام 1987. تملكنتي الرغبة الشديدة في الانتماء، وفي أن يختارني أحد ويتقبلني.

حملت تلك الرغبة معي إلى حياتي البالغة. ولاكون أكثر دقة، عندما طلب زوجي السابق مني الزواج في العشرين من عمري وقبلت لأنني أردت الشعور بأن أحدًا اختارني، بينما وجب أن أرفض.

أرى الآن نساءً كثيرًا في سارة ابنة السابعة التي رغبت في أن يتقبلها الآخر وأراهن في سارة ابنة العشرين التي كان ينبغي لها الإصغاء إلى حدسها. إذا تسنت لي



الفرصة الآن، سأخبر سارة الطفلة أن الحياة لن تمنحها النهايات السعيدة، بل عليها أن تكتب تلك النهايات بثقتها في سحرها الداخلي وإيمانها بأنها كافية. كان عليّ الإنصات إلى قلبي.

ستلحظ إشارتي متعمدة في نواح كثيرة من هذا الكتاب إلى علاقاتي وتجاربي العاطفية السابقة وإعجابي بفتيان ورجال آخرين؛ والسبب إيضاح رغبتي السابقة في البحث عن الأمان والقبول. ستري أيضًا كيف ضُغْتُ هذه التجارب لتبدو دروسًا. فكوننا بشرًا يثير حاجتنا إلى الانتماء للآخرين وإنشاء أو اصرر تجمع بين قلوبنا، دون التفرقة بين جنسين أو توجُّهات جنسية مختلفة. نرغب في مشاركة حياتنا مع الآخر، ولكن للأسف قد تدفعنا تلك الرغبة إلى تبيد سحرنا والحط من قدر أنفسنا في سبيل الشعور بالانتماء.

عندما يتعلق الأمر بالنمو في أثناء الطفولة المبكرة، يُقال إن أهم صفات الإنسان تتكون في السنين السبع الأولى؛ فأرسطو يقول: «أعطني طفلًا حتى يبلغ السابعة، وسأجعل منه رجلًا».

ربما نشأ كثير منا في سنواته السبع الأولى في ظروف غير مثالية، لكننا قادرون على إعادة صياغة تجاربنا بإعادة النظر في معتقداتنا. لقد لاحقتني الرغبة في الشعور بالجدارة إلى حياتي البالغة دون وعي مني بالأثر السلبي الذي أحدثه ذلك الشعور في نفسي.

### شعوري بالاستحقاق

عندما كنت في بداية العشرينيات، ذهبت مع زوجي السابق إلى قرية بيرتن برادستوك الساحلية في مقاطعة دورست بإنجلترا. تقع هذه القرية فيما يُعرف بالساحل الجوراسي لما تحتضنه من تضاريس أثرية تبلغ من العمر مئة وخمسة وثمانين مليون سنة. بدت الجروف مُذهلة وكأنها حوائط كاتدرائية تحتضن حكمة ومعرفة عصور مضت في قلب كل صخرة شكَّلتها عوامل الطبيعة. مررنا -بينما نسير على خط الساحل- بمنازل مهجورة تبين لي أنها أوشكت على الانهيار في المحيط، وكأنها أسنان لم تعد تقوى على التشبث بفم طفل. جئمت تلك المنازل فوق سطح

الصخور في هشاشة، غير قادرة على إبقاء الأساس الذي بُنيت عليه. شعرت وكأنني أنتهي إلى تلك المنازل التي غادرها سكانها، وإلى من عاشوا بها يوماً ما، وإلى الحكايات التي وُدت جدرانها المتآكلة لو ترويتها. حينها لم أفهم من أين جاء ذلك الشعور، ولكنني علمت بعد مُضي عقدين -وأنا أكتب هذا الكتاب- أن أجدادي عاشوا هناك قبل مئات السنين.

أدركت كيف أنني قد فقدت الاتصال بذاتي الحقيقية لسنين طويلة قبل أن أعني حدوث ذلك، مثل تلك الجروف المتآكلة، الخاضعة لصدمات متكررة من الأمواج والتيارات والمد والجليد والعواصف والزمن القاهر. أرى شعوري بعدم الاستحقاق في تلك المنازل المتهالكة، وروحي في تلك الجروف التي عزّتها تقلبات الفصول، وقلبي في ذلك المحيط، تتقلب عواطفه كتقلب الأمواج. في مرحلة ما من حياتي، نسيت منبع قوتي وفقدت زمام السيطرة على جسدي وعقلي وروحي. ضلّت نفسي طريقها إلى الشعور بالجدارة وانحرفت عن مسار العودة إلى الاعتراف بقيمتها كقط شريد. سمحت لسعادتي بالاعتماد على الآخرين والتأثر بما يحدث في العالم من حولي.

### قيمتك لا يمثلها جسدك

لا ينبغي بناء منزل فوق الرمال -لأسباب واضحة- وبالمثل لا تتوقع تمام ثقتك بنفسك إذا ما بنيت هذه الثقة على كرهك لذاتك.

ما هذا الذي أراه؟! أهذا سيلوليت؟

في حوالي عام 2002، ارتديت سروالاً قصيراً وجلست على الأرض عاقدة ساقِي، أقرأ مجلة وأحتسي كوباً من الشاي الأخضر. وبينما أتحسس ساقِي، وللمرة الأولى في حياتي البالغة، شعرت بجلدي مُنكمشاً عند الفخذين. لم ألاحظ الأمر من قبل، لذلك دقّت أجراس الذعر بداخلي وسيطر القلق على مخيلتي. كان فخذاي متجعدين كقشرة برتقال إسفنجية بها نتوءات. وفجأة، وجدت نفسي أقرأ مقالات في كل مكان حول طريقة التخلص من السيلوليت: كيف أحمّ من انتشاره؟ كيف أغظيه؟ والأخطر على الإطلاق، كيف أتبع جمية تجعله يختفي سريعاً وبدون رجعة؟ لكن ما لم تخبرني به تلك المقالات هو كيف لي أن أحب مظهري وأقبله كما هو لأنها حالة شائعة ولدي

98% من النساء. لم أكن على دراية بعد بأني امتلكت خيارين: اتباع الشعور بالنقص والخضوع لتفكير القطيع أو اتباع تقبل الذات غير المشروط وتحرير نفسي من القيود. فقد تكوّنت رؤيتي لهويتي في العالم من منظور الإعلام والحملات الإعلانية التي وجّهتني إلى افتراضات. وقد تكرر هذا النمط في حياتي؛ تقدير قيمتي بالنظر إلى آراء الآخرين. الفكرة التي تردت على مدار أجيال من النساء سبقني وشعرن بعدم الجدارة وبالعجز عن الارتقاء إلى مستوى المثالية المطلوب.

### حلقة من المقارنات

بعد اكتشاف السيوليت، جعلت الأمر في مخيلتي كإضافة جديدة إلى قائمة ممتدة من الأشياء التي حملتني على الظن أن بي خللاً. فسرّث جلدي المنكمش بأنه سيئ، وقبيح، ويثير الاشمئزاز، ما دعاني إلى الشعور بالسوء، والقبح، الاشمئزاز تجاه نفسي. شعرت بالانكسار والدونية، وبالطبع تخلصت من جميع سراويلي القصيرة. وإنه لسلوك خطير أن تُشعر نفسك بالانكسار لأنك لا ترتقي إلى معايير غير واقعية للجسد المثالي.

كل ما أردته في ذلك الوقت الشعور بأني طبيعية. ما أزال أتمنى إلى يومنا هذا لو أنني لم أفرط في نتف حاجبائي في أواخر التسعينيات. إن فعلت، لصرت الآن أغنى الأغنياء بدلاً من إهدار دولارات لا حصر لها طوال العقود الماضية على أقلام رسم الحاجبين. فلندع المزاح جانباً ودعني أذكرك بالأخذ قرارات لا عودة فيها بناءً على نزوة أو فعل رائج. فجمال الحياة يكمن في نموك وتطورك بمرور الوقت. ولكن دعنا لا نخشى الصراحة في حديثنا هذا. إن أكثر النساء اعتداداً بذاتهن ينتابهن الشك وتشغلن تساؤلات حول استحقاقهن. فأحياناً نغير أنفسنا فقط من أجل التكيف مع ما حولنا، رغبة منا في الانتماء، والتعبير عن أنفسنا بصدق، وأخيراً لكي نشعر بأننا محبوبون.

اكتشفت أن معظم النساء لديهن ذلك الشيطان الهزلي الصغير الذي يُعشش فوق أكتافهن حتى يدركن تأثيره الزائف عليهن. نحن نضع لأنفسنا أهدافاً كثيرة يصعب تحقيقها، مثل أن نحيا حياة مثالية، ونصل للصورة الأمثل من أنفسنا، ونجذب الفرص

الحقيقية، ونؤدي دور الأم العظيمة والحببية والصديقة الحاضرة وكل ما يجب تحقيقه من أجل الجميع، دون النظر إلى أنفسنا. وعندما ترغبين في التغيير، يبدأ ذلك الشيطان الصغير في بث وساوسه في أذنك ليلاً ونهاراً: «من تظنين نفسك حتى نرغبى بالمزيد لها؟ أنت لا تستحقين. تذكّري أن لديك سيوليت!»

تنامى شعور احتقاري لذاتي؛ وقبل أن أعي أنني في الثانية والعشرين فقط من عمري، صرث أمًا لطفل عمره ستة أشهر لا تملك سروالاً قصيرًا واحدًا. سارت حياتي في ملبورن بأستراليا بنظام يومي ثابت؛ أنظف المنزل، وأشتري مستلزمات، وأطبخ، وأشاهد مسلسل «Days of Our Lives» وقت الظهر، وأرعى طفلي فترة غياب زوجي وذهابه إلى العمل من التاسعة صباحًا حتى الخامسة قرب مغيب الشمس. إذا ما اضطررت إلى ملء الفسمى الوظيفي في استمارة رسمية، وجب علي أن أكتب ربة منزل، وهو فسمى لم أرغب فيه لنفسي. رغم أنني في الثانية والعشرين لم أكن أدري بعد ما أريد تحقيقه في المستقبل، لكنني علمت أنني أردت مهنة تشجعني على الإبداع وتثير حماسي وذائقتي الفنية؛ ربما كاتبة سينمائية، أو رسامة دُوب، أو مؤلفة ذات صيت، أو صاحبة شركة ناجحة. فتحقيق إنجازات ضخمة عنى لي طريقة للحصول على الحب. وبصراحة ما أزال لا أعى تمامًا سبب نشأة هذا النمط من التفكير، ولكني متيقنة أنه سينكشف في الوقت المناسب.

أما عن رأيي حول لقب ربة المنزل، فتذكّر أن البعض يحلمون بأن يصبحوا ربة منزل أو رب منزل. إذا كنت أحد هؤلاء، فلك منى كل الدعم. طالما فطنت إلى رغبتى في امتلاك مشروع إبداعي خاص بى، مثلما فعل أبواى. لقد حملت بداخلى آمالاً كبيرة منذ الخامسة فى أن أحصل على دخل ثابت من خلال الفن الخاص بى. ومع هذا، انحرفت حياتى عن ذلك المسار بعدما قابلت زوجى الأول لأعتنى بالواجبات المنزلية، وأنعم بالدفء الأسرى، وبعض العنف من وقت إلى آخر.

لم تعرف سارة ابنة الاثنتين وعشرين عامًا شيئًا عن رعاية نفسها، فكيف لها أن ترعى طفلًا صغيرًا سرعان ما أصبح سبب رغبتها فى الحياة؟ ما زال جسدى يتعافى بعد أشهر من مخاض دام أربعًا وثلاثين ساعة وجرح بالجزء السفلى تطلب سبع

عشرة غرزة؛ وبالطبع كي لا أنسى ذلك الأمر شديد الأهمية، كان علي شراء وسادة لتخفيف آلام البواسير.

انفصلت عضلات بطني عن بعضها في أثناء الحمل وتركت لي حقيبة جلدية من الترهلات. أحيانًا ظننت أنها لربما رفرفت لو دفعتها الريح كما تدفع ملاءة سرير مثبتة على حبل ملابس، واضطرت إلى أن ثنيها وتخبئتها داخل البنطال. بعد الولادة ببضعة أيام، دُعيت وأمّهات أخريات ممن كُنّ معي في جناح الولادة إلى جلسات علاج طبيعي. جلسنا في حلقة وأخذت المُعالِجة تحذرننا من حالة معروفة طبيًا باسم انفراق العضلة المستقيمة، وهو انفصال جزئي أو كلي يحدث بمنطقة عضلات البطن يمكن تحسس موضعه بالأصابع. كانت تلك السيدة على دراية بإصابتي به، ولذلك قررت أن تستشهد بي لثري الأخريات أسوأ ما قد يصيبهن. يا لي من محظوظة! فكل الهوان سيكون من نصيبي وحدي!

“فلننظر جميعًا إلى بطن جين. فبطنها ستتعاوى وستعود إلى رشاقتها وإلى ارتداء البيكيني في وقت قصير. وهذه سارة؛ أترون هذا الانفراق؟ هذا الضرر وهذه التجاعيد لا يمكن أن تتعاوى بأداء تمرينات البطن مهما حاولت».

تسَقَرْتُ في مكاني وشعرت بالضآلة. كان ذلك الهوان الذي حملته وخبأته بداخل بنطالي إلى ما يقرب ثمانية عشر عامًا. سمحت لانعدام لباقة تلك المرأة بالتأثير على نظرتي إلى جسدي حوالي عقدين من الزمن. في غضون ثلاث دقائق -أو أقل- من المقارنة فَرُطْتُ في سحري بسبب افتقاري إلى النضج الكافي لنألا أخذ كلامها بصورة شخصية. أترى هذا السلوك المتكرر؟ هكذا سمحت لمشاعري بالخزي بالتحويل إلى شعور بالاضطهاد، بدلًا من تقبلي التام لنفسي كما هي. لو حظيت في تلك اللحظة بالنضج الكافي لشعرت بالامتنان والتقدير. وجب علي أن أعي أن تلك المرأة لم تقصد إهانتني أو إيذائي، إنما دعوتي إلى إحكام السيطرة على سحري. وصراحة، أنا مُستعدة تمامًا لأن أصبح صاحبة البطن الأكثر ترهلاً فقط لأكون أمًا لابني.

مع ذلك فقد سيطر علي في ذلك الوقت هوس مقارنة جسدي بأجساد أخريات. صرت أشاهد نساء في مثل عمري في برامج التلفاز أو الأفلام وأسأل لماذا تلائم

بناطيل الجينز أجسادهن دون أن تبرز الدهون عند الحواف مثلما يحدث معي. بالإضافة إلى ذلك عرّضت نفسي إلى بعض المقالات الخادعة التي جذبت انتباهي بمجلات الجمال، والتي تصدّرتها عناوين مثل: «تخلصي من وزن الحمل الزائد بسرعة» و«استعيدي جمال جسدك بعد الولادة». سبق هذا دمج وسائل الإعلام لتصبح إلكترونية مع ظهور الشبكة العنكبوتية. فبدلاً من تصفّح العناوين في وسائل التواصل الاجتماعي، تفحصت بعيني منصات عرض المجلات عند خروجي من محلات البقالة لأطلع على نظام باريس هيلتون الغذائي اليومي لتبقى رشيقة.

أذكر أن ذلك الوقت قد صادف إنجاب عارضة الأزياء العالمية سيندي كروفورد طفلتها بعد أيام قليلة من إنجابي، ولذلك اشترت المجلات التي احتوت أخبارها لأتابع استعادة جسدها رشاقته بعد الولادة، بينما ظل جسدي قبيحاً ومثيلاً للاشمئزاز ومترهلاً.

بدا الأمر في ذهني منافسة سرية وبطيئة لا فرصة لي فيها بالفوز. قارنت نفسي بأخرى خضعت صورهن إلى التعديل الدقيق والتجميل بعد اختيار الصور بعناية فائقة، وغاب عني أن أولئك العارضات ربما لديهن ما يكفيهن من المخاوف أيضاً. قلبت صفحات تلك المجلات ونظرت إلى صور سيندي كروفورد مُرتدية البيكيني بأحد الشواطئ الاستوائية وبدا عليها الاستمتاع بوقتها. وبينما أقرأ أخبارها جعلت من الأمر عذراً لأشعر بالسوء تجاه نفسي، دون أن أعني إهداري لوقت ثمين أمكنني قضاءه في إشعار طفلي الرضيع بالدفء والترابط؛ لأنني كنت حبيسة في سجن صنعته بمخيلتي. فالمقارنة لا تسلبنا السعادة فقط، بل تسلبنا كذلك أوقاً ثمينة لا يمكننا إعادتها.

### هوسي نتج عن صدمة من الماضي

كانت السنة التي سبقت إنجاب طفلي عام 2001 واحدة من أسوأ سنين عمري. كنت في العشرين من عمري فقط عندما فقدت جنيني الأول بعد ستة عشر أسبوعاً من الحمل بسبب إجهاض مفاجئ. بدأت بطني تنتفخ ولم أطق الانتظار لأشتري ملابس الحمل. وجهت اللوم إلى نفسي لتناول حبوب البرد قبل معرفتي بالحمل،

وظننت أنه السبب في توقف نبض الجنين وأنه خطأي وحدي. بعد أشهر قليلة، وقبل حصولي على قدر كافٍ من الحزن، حملت مرة أخرى. مرت الأسابيع الستة عشرة الأولى -وبدت مألوفة لي على نحو مخيف- لأتعرض بعدها إلى الاعتداء الجسدي على يد خطيبي. خضنا في جدال حاد وبعدها دفعني لأصطدم بحمالة المناشف بالحمام وانهال باللكمات على ذراعي. عادة ما تترك قبضة اليد أثارًا مميّزًا يصعب إخفاؤه. أحدثت لكماته كدمة بارزة امتدّت من كتفي حتى مرفقي. لم أبلغ الشرطة ولم أتصل بأبوي ولا أصدقائي. ما فعلته أنني اخترت الزواج منه بعد الحادثة بأسابيع قليلة لتسيير الأمور وفقًا للخطة، ولكي لا أخيب آمال الحاضرين. بقيت ظنًا مني أنني لم أملك خيارًا آخر، ولأنني كنت لأفعل أي شيء لأعتني بطفلي. ولذلك أصبحت يوم حفل زفافي أحمل طفلًا في بطني وكدمات على ذراعي وأشعر بتدنّي قيمتي. رغم إيذاء بعضنا بعضًا، فإن أحدنا قد أحب الآخر. ومع ذلك فالحب لا يجب أن يؤلم إلى ذلك الحد، وبالطبع ليست تلك البيئة الأملل لإحضار طفل إليها.

استمرت حلقة احتقار الذات والشعور بالذنب دون نهاية واضحة. فبعد ولادة طفلي عانيت من اكتئاب ما بعد الولادة -دون تشخيص من الطبيب- الذي دفعني إلى أن أبتعد أكثر عن هبة الحياة الإنسانية الأجمل المتمثلة في طفلي حديث الولادة. لذلك لم يكن غريبًا هوسي بذلك السيوليت بدلًا من مواجهة حقيقة حاجتي إلى دعم عاطفي ونفسي حتى أسيطر على شؤون حياتي.

شعرت بأني ضعيفة وعالقة، وبأنني خاوية من الداخل بسبب ذلك الشعور. استمرت تلك المشاعر لسنين طويلة. وسمحت لنفسي في مرحلة ما من حياتي بالأ أقبل أي شيء دون الكمال. أما الآن -وبعد سنوات عدة- تبين لي السحر ونقاط القوة في العيوب. فالغمازات، والتجاعيد، والندوب، وحب الشباب، وعلامات التمدد، واعوجاج الأسنان، والشامات، وحتى السيوليت لا تقيس مدى استحقاقك، بل هي دعوة للابتعاد عن أوهام المظاهر الخارجية. ستري هذا عندما تعقد النية أن تغير نظرتك للأمور وتتخذ قرارًا واعيًا بالاعتناء بذاتك وتكريمها.

هون على نفسك

ترؤج المجتمعات لمعايير مستحيلة المنال تدفع النساء إلى مقارنة أنفسهن بأخريات، ومن ثم شراء العلاج السحري الذي يُفترض أن يشعرهن بالارتقاء إلى المستوى المرغوب فيه. يُشبه الأمر التلويح بجزرة أمام حمار عالق بساقية. فهي متاهة لا نهاية لها من الإعلانات الموجهة لاستقطابهن.

«إذا ما خسرتِ وزنك، ستشعرين بالجمال؛ لذلك اشترى شاي التنحيف».

«إذا ما بدوتِ أصغر سنًا، ستعثرين على فتى الأحلام؛ لذلك اشترى كريم مكافحة الشيخوخة والتجاعيد».

عند مزج التعرض إلى هذا النوع من الإعلانات مع الافتقار إلى الدعم والمساحة الكافيين للتعامل مع العواطف والصدمات، يصبح الخروج من الدائرة المفرغة لرفض الذات أشبه بالمستحيل.

ترك مقارنتك لذاتك بالآخرين -أو مقارنتك لرحلتك برحلة شخص آخر- أثرًا في عقلك الباطن دائمًا ما يُستهان به بشدة فيما يتعلق بمستويات ثققتك بنفسك. فالشركات تسوّق مخاوفك وتدفع بما يُشعرك بالنقص مباشرة إليك لكي تشتري منتجهم. وهذا يجعل من يشعرون بالضعف والسوء تجاه أنفسهم الزبائن الأمثل. فوضع معايير «المثالية» تلك يجعل تجارتهم أكثر سهولة وريحا. المؤسف أن الثمن هو تدني ثققتنا بأنفسنا وأننا لا ندرك ذلك بينما نعطيهم أموالنا. وتجنب تلك الرسائل الضارة أقرب إلى الاستحالة، إلا إذا كنت تسكن في كهف، أو على قمة جبل، أو في الفضاء الخارجي. ما الذي علينا فعله إذًا؟ ما الذي ينبغي على المرء فعله عندما نحاصره حوائط الواقع الكريه من كل حدب وصوب؟

### يكفن العلاج في الوعي بالذات

إذا ما أردتَ تحطيم حلقة المقارنة تلك، فكل ما عليك فعله هو أن تتوقف عن مقارنة نفسك بالآخرين. أغلق الشاشة. انزع القابس. اختر من جديد. أوقف متابعة تلك الحسابات على مواقع التواصل الاجتماعي التي تدفعك للمقارنة أو احظرها. عزز قدرات وعيك لكي ترى تلك الإعلانات التي تستغل مخاوفك على حقيقتها. فهذه



فرصة لتتذكر منبع قوتك وإيمانك بسحرك الداخلي.

يجب أن تبقى على طبيعتك وأن تعيش وفقًا لقيمك الأساسية؛ فتلك القيم هي التي تمكنا من خوض الحياة، وهي الأشياء التي نحرص على إبقائها آمنة في قلوبنا. وسر اكتشاف تلك القيم تجده بتأمل الأمور التي تجلب البهجة إلى حياتك وتُشعرك بالتواصل مع قدراتك الحقيقية.

• ماذا الذي تهوى فعله؟

• كيف تشعر بالانهماك في نشاط يُشعرك بانعدام الوقت؟

• ما الذي يُضيئك من الداخل و(أو) يضحكك حد انقطاع أنفاسك؟

جميعها إشارات لتعزيز وعيك بذاتك لتواجه عالقا من الأوهام والمشتتات، يرغب في أن تنسى أنك أكثر بكثير من وعاء من اللحم يسير في هذا الواقع الفيزيائي. وبالسهولة نفسها قد تفقد رؤيتك وتنسى حقيقة نفسك في العلاقات السامة -أو أي علاقة في مُطلق الأحوال- إذا لم تكن حذرًا ويقظًا. فالعنف، والصدمات، والخسارة، وقلة الرضا في حياة الإنسان يُمكنها تشويه نظرتك للواقع. بمجرد تذكر أنه يمكنك أن تخطو خارج الأوهام إلى عالم جديد من الوعي، سيبدأ شعورك بالجمال والإنجاز بالاندفاع لتلحق بركب الحياة.

**اعتنق ما يميزك**

جميعنا نملك إشارة، أو ما أسميه نمط طاقة مميز، يتردد صداها في قلوبنا، وسأوضح هذه النقطة باستفاضة في الفصل السابع من هذا الكتاب. عندما نستمع إلى أغنية مُحببة إلينا، أو نقرأ عملاً أدبيًا يلتقط تلك الإشارة، فقد يشعرونا ذلك بالتناغم. فكوننا بشرا يجعلنا ننجذب إلى أشياء مختلفة تمثل حقيقة أرواحنا. إذا صعب عليك تحديد ما يميزك، فجرب كتابة اليوميات أو البحث عبر الإنترنت عن شخصيات مؤثرة تحرك الإلهام بداخلك بطريقة ما، ولكن عادة تعثر على مميزاتك بسلاسة وفقًا لما تحب وتكره. ستجد أن كل ما تحتويه ذاقتك من موسيقى وتصنيف مفضل من الأفلام يعكس ما يميزك وما يثير اهتمامك.

أما أنا فأعتنق ما يميزني من خلال الكتابة، والفن، وإضحاك الآخرين، والأزهار، وقضاء الوقت في أحضان الطبيعة، وشغفي بالتجلي، والنظر للأشياء نظرة ساخرة. فأنا أؤمن بأن الحياة كوميديا إلهية، وأن الضحك مثل التأمل. أفسح المجال كل يوم لأمارس ما أحب، مثل الجلوس خارج المنزل وتأمل النجوم، أو التأكد من شراء باقة نضرة من أزهار الأوركيد لبث الروح في منزلي. من الأمور التي تغذي روحي سماع أبنائي يضحكون ويقهقهون؛ فسعادتهم تشعرني بالسعادة أنا أيضًا. كل هذه اللحظات من الوعي تحافظ على اتزانني وتساعد ذهني على البقاء حاضرًا حتى لا أقع في شرك سلوكي القديم في تخريب ذاتي.

وبمجرد شعوري بمقارنة نفسي بشخص آخر (خصوصًا في المواقف الاجتماعية)، أختار: إما الانسياق وراء ذلك النمط من الأفكار السلبية، وإما تذكر حقيقة ذاتي. فأنا مميزة، وأنت مميز. لذا عليك اعتناق تلك المميزات، والإيمان بسحرك، واتباع قلبك، وعندها ستشعر بالقوة.

إذا أسرعت في اعتناق ما يميزك، فستشق طريقك خارج أوهام رأسك لتتهدي إلى صوت قلبك. دعني أؤكد لك أن هنالك شخصًا ما في هذه الحياة يرغب لو تتبادلان الأماكن على الفور. فالأشياء التي تمقتها في نفسك، هي أشياء يتمنى آخرون تجليها الآن في حياتهم.

اعلم أن اعتناق ما يميزك هو السبيل إلى الحرية، وأن عليك الاحتفاء بما تملك واستغلال قدراتك حتى أقصاها، لأن هذا سيجعلك أكثر ابتهاجًا وسيعطي المزيد من المعنى لما تخوضه من تجارب في حياتك.

### تدريب الإحسان إلى الآخرين الأول

خلال الأربع وعشرين ساعة القادمة، اجعل هدفك امتداح أحد الأشخاص امتداحًا من القلب. سيعزز هذا من ثقته بنفسه، إضافة إلى كونه فعلًا لطيفًا. ساهم في إدخال البهجة إلى يوم أحد بكونك مُحبًا.

أشياء ساعدتني على الإيمان بسحري الداخلي

1. **تحملت مسؤولية عواطفني:** أحد أهم الخطوات التي ساعدتني في التغيير كانت التريث (أو الوقوف مع النفس والتفكير) قبل إبداء رد فعل مباشرة. هذا ما أسميه السحر بين النوايا والأفعال؛ فعواطفك ومشاعرك يصنعان واقعك.

2. **توقفت عن مقارنة ذاتي بالآخرين:** بلغ الهوس أقصى مستوياته في بداية عشرينياتي وأهدرت الكثير من الوقت سجينة حلقة مفرغة من مقارنات جسدي بأجساد نساء أخريات. وعندما بدأ مشروعني الخاص بالنمو في مطلع ثلاثينياتي، صرت أقارن مستويات نجاحي بالآخرين أيضًا. لقد كان تفكيري المحدود ذاته الذي أبقاني عالقة في تلك الحلقة. أما الآن عندما ينتابني ذلك الشعور من وقت لآخر، أوجه تركيزي إلى الامتنان، والتفكير بإيجابية، والاحتفاء بما حققته من أهداف. فكلُّ يخوض رحلته وفقًا لجدوله الزمني الخاص، ولذلك علينا تذكر أن المقارنة تجردنا من البهجة.

3. **تعلمت الرأفة بذاتي:** بعدما ظننتُ لسنين أنني لست جيدة كفاية وبعد خضوعي للمعايير المتطرفة التي فرضتها على نفسي، أثارت الرغبة في السماح لنفسي بالتعامل مع عواطفني بصدق فضولي، والجلوس مع مشاعر الحزن والقلق والضعف لاحتساء كوب من الشاي برفقة قلبي في مساحة خالية من إطلاق الأحكام ومليئة بالإنصات. عندما تأتي اللحظة المناسبة، أعانقها وأدعها تذهب في طريقها. جعلتني نظرة التلطف بمشاعري تلك ومعاملتها أنها كأمواج هائجة تهدأ بمرور العاصفة أرى فاعلية الرأفة بنفسي.

4. **كرست جهودي لأصبح نموذجًا يحتذى به من أجل أطفالي:** أنا أم لثلاث فتيات، ولذلك أكره إشعارهن بالسوء تجاه أجسادهن إذا ما سمعني أذكر جسدي بسوء. فبذرة الشعور بعدم الاستحقاق تنمو أسرع من سيقان البامبو، ولذلك أجد واجب رعايتي لهن أن أسد كل المنافذ حتى لا يتسرب الشك.

5. **بدأت استخدام التوكيدات:** إن ترديد التوكيدات واحدة من أكثر الطرق فاعلية لإرشاد الطاقة بداخلك ولترك أثر إيجابي على اللاوعي. فعقلك يستقبل عدد لا حصر له من الرسائل كل لحظة. إذا ما اخترت المساهمة واعيًا بما يدخل إلى عقلك،

ستتمكن من الحفاظ على أفكارك بالوقوف حارسًا على عتبة دارها.

## سلطة القلم

هل أنت من محبي شراء دفاتر اليوميات أو ممن يشعرون بالحماسة المفرطة عند شراء مجموعة جديدة من أقلام التحديد الملونة؟ فأنا مهووسة بالأدوات المكتبية ومُحبة للأوراق، لما تخفيه الأوراق البيضاء من احتمالات قد تغير حياتك. فكتابة اليوميات لها فوائد كثيرة، مثل كتابة ما ترغب في تحقيقه، أو الأشياء التي تشعرك بالامتنان، أو حتى التنفيس عما يزعجك. ربما يبدو أمرًا مستبعدًا قليلًا، ولكن وجدت إحدى الدراسات في عام 2013 أن 76% ممن يقضون عشرين دقيقة على الأقل يوميًا في كتابة أفكارهم ومشاعرهم بحد أدنى ثلاثة أيام متتابة قبل اقتطاع عينة من خلاياهم قد تعافت جراحهم تمامًا بعد أحد عشر يومًا من بداية التجربة. أما 58% ممن طلب منهم الكتابة عن تنظيم جدول نشاطاتهم اليومية لم تلتزم جروحهم بالكامل.

وبيت القصيد هنا أن كتابة اليوميات لها أثر مذهل في العناية بالذات ومراجعة النفس. لذلك أرفقت بنهاية كل فصل مجموعة من محفزات الكتابة ذات موضوعات محددة لتكتب عنها في دفتر يومياتك لتعتنق مبادئ -أو برنامج إذا ما أردت أن تدعوه بذلك- فلسفة كُن مُحبًا: أن تشعر، وأن تتعافى، وأن تكشف. أحيانًا ما أدعوها برنامجًا مجازًا لكي أدعوك إلى تحميل البيانات وتثبيتها على نظام التشغيل الخاص بك، أي قلبك. ستتمكن من فعل ذلك عندما تمتلك الخبرة الكافية لتبقى على اتصال بأفكارك ومشاعرك. تذكر جيدًا أن عليك تأريخ كل فصل بيومياتك حتى ترجع إليه في وقت لاحق، وألا توقف سيل انفعالاتك في أثناء الكتابة. اجعلها حيزًا آمنًا لا مجال فيه لإطلاق الأحكام. إذا رغبت في بعض الترشيحات لشراء دفتر يوميات مُبهج، زر موقع [SarahProut.com](http://SarahProut.com).

هل أنت مُستعد؟ لننطلق...

محفزات كتابة اليوميات: كُن مُحبًا وآمن بسحرك الداخلي

• اشعر: ما الذي تُحبه وتقدره في شخصيتك؟ ما الأمور الثلاث التي تُحبها وتقدرها في شخص آخر؟ وما المشاعر الأربع التي تملكك في الأيام السبع الماضية ولماذا؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

• تعاف: ما الأساليب التي اتبعتها لكي تتحلى بالشجاعة؟ وما اللحظات الفارقة التي تطلبت منك قوة داخلية؟ كيف ألقيت باللوم على الآخرين لما شعرت به؟

.....

.....

.....

.....

• اكشف: أين ترى نفسك بعد عشر سنوات؟ وكيف سيؤدي الإيمان بسحرك الداخلي إلى تغيير وتطوير حياتك؟ ما التغييرات التي ترغب في رؤيتها بالمجتمع أو العالم في السنوات العشر القادمة؟

.....

.....

.....

.....

.....

## أنت الفرشد

أغلق عينيك وتنفس بعمق، ثم ازفر وقل هذا التوكيد: «أنا حدسي».

لكل منا قواه الحدسية الخاصة التي تتجلى إما في شعور داخلي أو همسة في آذاننا. والأفضل أن نصغي إلى تلك الإشارات أو الرسائل التي تُرسل إلينا ونستفيد من تلك المعلومات لكي نشق طريقنا نحو إلهام نابع من داخلنا.

ذهبنا في إحدى المرات لاصطحاب الأطفال بعد المدرسة ولم يتوفّر مكان لركن السيارة في ذلك الوقت، لذلك أوقف شون السيارة بجانب الطريق. كُنت جالسة على مقعد الركاب الأمامي وأوشكت على النزول لولا أن تردد ذلك الصوت في رأسي قائلاً: «لا تنزلي!»

شعرت بغرابة الأمر، وترددت قبل فتح الباب. وفي تلك اللحظة الفارقة من الحدس المفاجئ، أتت حافلة مدرسية مسرعةً من ذلك الاتجاه، كانت لتصدمني وترديني قتيلة فوزًا لو غادرت السيارة قبل لحظات.

أشعر بالعرفان البالغ لأنني توقفت وأصغيت إلى ذلك الصوت الذي أبعدني عن طريق الأذى. وإلى يومنا هذا، ما يزال من الصعب علي معرفة إذا ما كانت تلك رسالة من ذاتي العليا - حدسي - أو ملاكي الحارس، أو دليلي الروحي، لكنني أعلم أن الرسالة جاءتني في الوقت المناسب.

أما إحدى الطرق الأخرى التي أنار حدسي بها الطريق أمامي طوال حياتي تتمثل في أحلام مثل هذا الحلم:

رأيت صبيًا في الثانية من عمره جالسًا على الأرض في إحدى الحظائر عاقداً ساقيه في وضعية تشبه زهرة اللوتس. بدا لي ملاكًا صغيرًا تدلّت من رأسه خصل ذهبية ملتوية، وامتلاً خداه باستدارة وكأنه لوحة رسمها الفنان العظيم ساندر بوتيتشيلي في ثمانينيات القرن الخامس عشر. شعرت وكأن ذلك الطفل واعٍ بما

حوله وهو يجلس باستقامة فوق كومة من القش الذهبي.

«سوف أراك عندما يحين الوقت لكي أولد يا أمي»، هذا ما قاله بلكنة بريطانية واضحة قبل أن أستيقظ من النوم.

كان صباح يوم دراسي ولذلك تناولت الإفطار قبل أن أغادر المنزل. أخبرت أمي سريعًا عن الحلم وأنا في طريقي إلى الخارج، لأجدها تقول: «ما تزالين في السادسة عشر من عمرك فقط يا سارة براوت! منذ اليوم ستتناولين حبوب منع الحمل!» حفز إفصاحي عن ذلك الحلم إيمان أمي الداخلي الراسخ برسائل عالم الأحلام وما تحمله من نبوءات؛ فطالما آمنت أمي بالخرافات. عنى ذلك استجابتها للأمور وفقًا لما يُمليه عليها حدسها قبل أن تفكر فيها. لم يكن شأنها لأخبرها بأمر مثل هذا، ولكني حينها لم أكن قد مارست الجنس للمرة الأولى بعد، إضافة إلى أنني لم أنو أن أصبح أُمًا. فقد اعتدتُ شرب النبيذ المُعلَّب مع أصدقائي في عطلات نهاية الأسبوع -وقتها أطلقنا عليه اسم نبيذ الدولارين- تعبيرًا عن حزننا الشديد على وفاة رمز موسيقى الغرنج (3) كيرت كوباين، والتنقل فوق لوح تزلج بعجلات وردية مضيئة، وارتداء الملابس اقتداءً بكورتنى لاف (4). فقد ارتديت الفساتين القصيرة والجوارب البيضاء الضيقة الطويلة والأحذية الجلدية ذات علامة ماري جين التجارية ولطخت شفطاي بأحمر الشفاه، إرضاءً لرغبتني في الظهور كفتاة متمردة مُحبة لموسيقى الروك. فمنتصف التسعينيات ارتبط ارتباطًا وثيقًا في ذهني بروح موسيقى البانك (5) والغرنج. وبسبب هوسي وصديقتي كيسي بفكرة إنشاء فرقة غنائية نسائية، اشترت كلُّ منا جيتار كهربائيًا، إلا أن الأمر لم يتحقق قط. قضينا أوقاتًا طويلة مستمتعين بروح التمرد تلك. فقد اعتدتُ سرقة السجائر والخمر من أبوي، والهروب من المدرسة مرارًا وتكرارًا، والكذب عندما أسأل عن مكاني. نتج كل ذلك بسبب شعوري بالملل، وهو شعور لم يُسمح لي بالتعبير عنه في طفولتي. فجدتي أخبرتني أن الشعور بالملل عنى امتلاكك الكثير من الوقت، ولعلها كانت مُحقة.

قررنا أنا وكيسي في يوم من الأيام تعبئة كمية كبيرة من الأكياس بالقيء الفصع ووضعها داخل صناديق بريد الفتيات اللاتي حظين بالشعبية في المدرسة الثانوية

ممن سكن الحي الذي سكننا فيه، لأننا كرهنا ذلك النوع من الفتيات مُشجعات الفرق الرياضية المدرسية. أعددنا مزيجًا مكون من طعام الكلاب المُعلب، وغسول ما بعد الحلاقة رخيص الثمن، ورقائق الذرة، واللحم، واللبن، وأي شيء لجعل ذلك المزيج مقرِّفًا حد الغثيان، ثم انطلقنا في طريقنا مسلّحين بأكياس قمامة مليئة بالقيء المُصنع. في كل منزل زرناه تركنا رسالة مطبوعة كُتِب عليها: «هل سبق أن زارت منزلك جنيات القبيء؟»

بعد انتهائنا فعلت شيئًا غبيًّا إلى حد كبير حيث أقيت ما تبقى من ذلك المزيج داخل صندوق بريد خاص بمجموعة من سكان الحي. وفي تلك الأثناء رأنا أحد أصحاب المتاجر وبدأ في الركض ناحيتنا، إلا أننا هرعنا إلى نهاية الشارع بكل ما أوتينا من سرعة. لحسن الحظ تمكنا من الفرار لأن السماء كانت مُظلمة، بالإضافة إلى ارتدائنا الملابس الداكنة. لو أمسك بنا لأضحى الوضع كارثيًّا، ومع ذلك شعرت في ذلك الوقت بأن فعلتي لا خطأ فيها، وأن لي كل الحق في سكب العفن داخل صناديق بريد ثلاث مشجعات على الأقل. ما الذي شعر به أهالي الفتيات؟ وما الذي حاولت التعبير عنه؟ ولماذا كرهت بشدة أولئك الفتيات لأنهن «طبيعيات» و«مثاليات»؟

دومًا فطنت إلى أنني لن أصبح من ذلك النوع من الفتيات -ولأكون واضحة، لا أرى عيبًا في ذلك- اللاتي يخضعن لتوقعات المجتمع التي ترتدي ثوب «المثالية». ولكي أصرح بالأمر ما كُنت لأحظى بدور الفتاة ذات الشعبية بالمدرسة. ففي أستراليا بدلًا من حفلات التخرج الراقصة بنهاية المرحلة الثانوية، جرت العادة على إقامة ما يُعرف بـ «حفل بلوغ سن الرشد»، إذ يستقبل المجتمع فردًا جديدًا ممن بلغوا عمر السادسة عشرة. بالطبع لم أحضر هذا الحفل. إذا وجب عليّ أن أصنف نفسي، فقد كُنت فتاة مُدعية تُحب موسيقى الروك، ومتمردة تظن أن الحظ لم يُنصفها، وفوق كل ذلك، فتاة تملك قلبًا يشتهي الحب أو على الأقل أن يعترف فتى بوجوده. وهو ما دفعني إلى إلقاء تعاويذ استحضر الحب التي قرأت عنها في بعض المجلات، وممارسة أساليب التصور الإبداعي والتضرع إلى الكون لكي يمنحني محبوبًا، دون وعي مني بخطورة الوقوع في فخ السعي إلى حب أحد قبل حُبِّي لنفسي.



في تلك الفترة من عمري ما بين السادسة عشرة والثامنة عشرة، لم أتوقف عن التفكير بين الحين والآخر في ذلك الحلم، وذلك الصبي الملاك الذي جلس في الحظيرة عاقداً ساقيه. علقت صورته بذهني وصاحبها شعور لم أستطع التخلص منه.

المفاجأة أن بعد حوالي خمس سنوات من ذلك الحلم، صار ذلك الطفل حقيقة احتضنتها بين ذراعي. كنت قد كبرت كثيرًا وعدلت عن سلوكي القديم -وإن كان عدولي عنه شديد السطحية- وفاض قلبي بالخب الخالص تجاه ذلك الطفل الصغير. امتلك والده تلك اللكنة البريطانية ذاتها، وعندما بلغ ابني الثانية من عمره، امتلأ خداه واستدارا وتدلت من رأسه الخصل الذهبية الملتوية مثل الخلم تماقًا. طالما راودني السؤال عما إذا أدت رؤيتي لذلك الحلم إلى تجلي واقعي كما هو عليه، أم أنني فقط اطلعت على لمحة من قدري الذي لا حياذ عنه؟ هل أرسلت لي روح ابني رسالة، أم أنني شكلته وفقًا للصفات التي رأيتها في حلمي؟ أظن أنني لن أعرف الإجابة أبدًا. ومع هذا فأنا أعرف أن هنالك مساحة تناغم ساحرة بين أقدار السماء وبين قانون الجذب، إذ يُمكن لقدراتك الحدسية أن تشارك في خلق واقعك.

المادة تنشأ من الطاقة؛ هذه قاعدة واضحة. فطالما كان الأمر كذلك، وسيبقى كذلك أبد الدهر. سيؤدي بك هذا لإدراك القدرة الإبداعية الكامنة في هذا المستوى من الوعي وأن كل ما تحمله من مشاعر له دور في خلق الطاقة التي ستشكل مستقبلك. فالطاقة أولاً (المشاعر) ثم المادة (تجلي أهدافك). في كل لحظة تمر لك أن تختار إما الخوف وإما الحب، وبين هذا وذاك يُولد حدسك.

### البحث عن الإجابات في عالم من المشتتات

الحدس هو القدرة على فك شفرة الطاقة التي نستقبلها من خلال المعلومات المحيطة بنا، ولكن الكثير من الناس لم يتعلموا بعد كيفية فعل ذلك بسبب الكم الهائل من المعلومات التي تتلقاها عقولهم يوميًا. فالعقل الجمعي تُسيطر عليه ببطء وانتظام حالة من الخوف تفقد الكثيرين منا الاتصال تدريجيًا بمستويات الحدس الفطرية بداخلنا. ذلك لأن التعرض المستمر للخوف قد يُضعف حواسنا تدريجيًا كل يوم حتى نفقد قدرتنا على الخروج من تلك الحالة، وقد لا يعي الكثير من

الناس أن الأمر أصابهم. فقوى حدسنا الخارقة يُمكن أن تُصبح مثل فأس أهلكتها الاستخدام أو قميص أبلته كثرة الارتداء. وأعني بحالة الخوف هنا ردود الأفعال العاطفية الداخلية التي تتكرر عند التعرض للمعلومات المتداولة عبر وسائل التواصل الاجتماعي، ووسائل الإعلام والإعلانات، ووكالات الأنباء وما تزرعه من طاقة سلبية وشعور بالقلق بداخلنا. ولأبسط عليك الأمر، كلما قضيت وقتًا أطول قليلًا مما يخبئه المستقبل، تاركًا نفسك لقمة سائغة للشعور بالسوء تجاه نفسك، أبعدت نفسك أكثر عن قدراتك الحدسية. إذا كنت من رواد الإنترنت بأي شكل من الأشكال، فمن السهل أن أزعم أنك في فقاعة مليئة بتلك المعلومات. أرى ذلك التوجه لزرع الخوف والتفكير المحدود آتيا من منظور «إما نحن وإما هم» الذي يحمل نوايا التفريق والسيادة بداخله، وربما لن نعلم السبب وراء ذلك أبدًا. لقد شاهدت الكثيرين ممن يؤمنون بعقيدة «الحب والنور» الروحية يحظرون، وينبذون، ويلغون متابعة الآخرين، أو يحذفونهم من قوائم الأصدقاء دون تردد إذا ما اختلفوا معهم في الرأي. هذه ليست وحدة، إنما شيء يُعرف باسم «التجاوز الروحي» ويُمكنه أن يعبت بحدسك لأنه يُشبه تعلم الركض قبل الخبو، وسأتناول باستفاضة عن هذا الموضوع لاحقًا في هذا الفصل.

يرجع الخطأ في استقاء المعلومات من فقاعتك فقط إلى أن أناسًا كثيرًا يصدقون كل ما يقرأون ويتفاعلون معه دون الحذر الواجب والتأكد من صحة تلك المعلومات بالذهاب إلى مصدرها مباشرة، ودون استيعاب أن أحدًا قد يعبت بتلك المعلومات لخدمة مخططات فكرية محددة تهدف إلى التفرقة أو جني الأرباح بإثارة الخوف. بمرور الوقت نصبح منحازين تجاه الآراء بداخل تلك الفقاعة التي نحبس أنفسنا بداخلها. أما الحدس فيعمل بطريقة أخرى. يمكنك الخروج بنفسك من داخل فقاعة المعلومات المليئة بالأفكار الموجهة تلك، والسعي وراء الحقيقة وتدعيم مواطن قدراتك الذهنية بدلًا من ترك الأفكار السلبية تغمرك، إذا ما أردت أن تنظر للأمور بحياد.

وطريقة علاج رؤيتنا العالم في اضطراب هي تبنيها فلسفة كُنْ مُحِبًّا؛ ليقيني من أننا يمكننا التغلب على بعض مشكلات العالم إذا ما تحلينا بالمزيد من الوعي،

والصفاء، والمبادئ في حياتنا اليومية، ما يساعدنا على فتح الطريق لارتقاء مستويات أعلى من الحدس.

ابتعد قليلاً -بعيداً عن الأخبار اليومية والشاشات- واسأل نفسك هذه الأسئلة الثلاث عندما تشعر بالمشاعر السلبية تغمرك بعد قراءة أخبار ما:

1. كيف أرفع ذبذبات الطاقة داخلي وأحافظ على استقرارها لكي أتلقى الأخبار دون أن تؤثر في؟

2. هل يوجد شك في صحة هذه الأخبار؟

3. كيف لي أن أبقى مُحببًا بالقدر الكافي وأن أحترم طرق تفكير الآخرين؟

اعلم أن الخوف طاقة نشطة تعبت برؤيتك للواقع مثل الوقوف داخل منزل من المرايا. أما الحدس فهو قدرتك على التمييز بين الظن واليقين. الحدس يعني الوعي بالخوف والخب وقدرة كليهما على تشكيل المستقبل، والوصول إلى هذا المستوى من الاستبصار يتطلب القدرة على التخلص مما تملك من مفاهيم الصحة والخطأ والابتعاد عن ظنون الأنا.

جميعنا يُولد وبداخله قدرات حدسية، مثل المواجهة أو الرؤى بالمنام أو الشعور الخفي بمعرفة ما سيحدث في أحد المواقف. واحدة من أهم وأقوى القدرات الحدسية على الإطلاق هي القدرة على الإصغاء. كثيرًا ما نستهيّن بتلك القدرة وقلما نطوعها لخدمتنا، وهو ما نراه في عدم التمهّل والإصغاء بقلوبنا إلى ما نتلقاه من معلومات قبل إعطائها ختم «الحقيقة».

حدود قدرتك الفطرية على الإصغاء إلى قلبك أو الإصغاء إلى الآخرين مرهونة بالبيئة الأسرية التي نشأت فيها. فبعض الأهالي قد يشجعونها على النمو بتقدير، وقد يتجاهلها البعض الآخر عمدًا. رغم أن الانقطاع التام عن الحكمة اللامتناهية وسحر الكون أمر مُستبعد، فإنك قادر على اختيار التخلي عن تلك الهبات إذا نسيت مصدر قوتك وأصغيت إلى ضجيج العالم.

إليك أربع طرق لترشدك في رحلتك داخل العالم الحديث المليء بالضجيج:

• انتظم في أخذ أقساط من الراحة بالابتعاد عن وسائل التواصل الاجتماعي ومصادر الأخبار، وضع أوقاتاً محددة للشاشات لكي تحصل على فرصة إعادة التوازن بداخلك.

• اقض أوقاتاً في أحضان الطبيعة وتنفس بعمق.

• دُون ما يُمليه عليك حدسك وغريزتك في دفتر يوميات.

• جدد إيمانك بقوة حدسك السحرية باستمرار.

### ثقافة السحر والتراث الشعبي، والخرافات

في الحضارة المصرية القديمة، كان للسحر نصيباً من الحياة اليومية. فقد احتوت النصوص الطبية بمصر القديمة على تعاويذ إلى جانب ما نراه اليوم أساليباً عملية لعلاج الوعكات، والأمراض، والإصابات. إضافة إلى ذلك، أكدت الحكايات المتوارثة عن السكان الأصليين من جميع أنحاء العالم تأصل مفهوم الحدس في الثقافات في الأولى، وتناقل الأجيال الحكمة جيلاً بعد جيل للحفاظ على تلك المعرفة البديعة من الضياع.

من المهم أيضاً ذكر المحاولات الشنيعة على مر التاريخ لطمس المعرفة وإسكات القدرات الحدسية، ومنها محاكمة عدد لا حصر له من النساء اللاتي اتهمن بالشعوذة، واللاتي أُدنِّ وأحرقن مثبتات إلى أوتاد خشبية بسبب اتباع حدسهن أو معرفتهن بعلاج بعض الأمراض اعتماداً على مواد نباتية وحيوانية.

آمنت أمي بالخرافات كثيراً في فترة ترعري. وليومنا هذا أخشى المرور في المساحة ما بين أي شلم خشبي والحائط الذي يستند إليه (6). كذلك خشيت كسر المرأة اعتقاداً بأن ذلك قد يجلب سبع سنوات من الحظ السيئ. فالخرافات وتُذر الشؤم دوماً كانت مُحفزات لردود أفعال سخيفة وأعداءاً للامتناع عن بعض الأفعال من أجل الحفاظ على الحظ الجيد.

على سبيل المثال، وُلدت ابنتي إيفا مون بسنٍّ واحد. استشرت ثلاثة أطباء في

لاس فيغاس وأكدوا لي أنه لم يكن إلا كيشا مائيًا لا ضرر منه، ومع ذلك أصرت على أنه كان سئًا؛ فقد شعرث بأطرافه الصغيرة تنمو أسفل سطح اللثة السفلية في فمها كلما تحسست ذلك الموضع. ولحسن الحظ أكد طبيب رابع صحة حدسي وقال إن ظهور سن في فم رضيع عند ميلاده حدث تندر رؤيته. فمن الواضح أنه من بين كل ثلاثة آلاف مولود، يُولد طفل يملك سنًا أو حتى أسنانه بالكامل. وتختلف نظرة الثقافات المتعددة إلى ذلك الأمر، لأن بعضهم يراه تميمة حظ وآخرون يرونه نذير شؤم. فربما كانت نذيرًا بنمو الطفل ليصبح مصاص دماء أو ساحرة، أو ربما يجلب الحظ السيئ والخراب إلى القرية، ولذلك يجب إقصاؤه من المجتمع.

أما الثقافة الماليزية فتتظر لميلاد طفل بسن واحد باستحسان لأن ذلك سيجذب طاقة الرخاء والخيرات. والشاهد هنا أنه لا ينبغي للخرافات أن تقرر مصائرنا، أو تضع الحواجز بيننا وبين إنسان آخر، وتحول دون تواصلنا مع قوى المنطق الفطرية داخلنا. وهذا دليل آخر على أن ما قد نظنه حقيقة هو في الواقع تفكير ضيق الأفق يتنكر في صورة اليقين.

### تحل بالفضول وافتح قلبك إلى البصيرة

يُساعدنا الحدس بشتى الطرق طوال حياتنا لاستبصار الحقيقة والابتعاد عن غيرها. ومثال صغير على ذلك، جميعنا لديه أسئلة يبحث عن إجاباتها، وأحيانًا يسترشد في بحثه بأغرب الأمور على الإطلاق. أذكر عندما كنت في الثانية عشر من عمري أنني امتلكت إحدى كرات الرقم ثمانية السحرية السوداء التي نساها سؤالًا يحتمل الإجابة بنعم أو لا، ثم نقلتها لنرى الإجابة تظهر بالنافذة الصغيرة على ظهرها البلاستيكي المستدير. اعتدت هز قارئة الطالع المُبتكرة تلك بهمة وانتظار الإجابة لأعلم إذا ما كان الفتى الذي أعجبت به يبادلني شعوري.

«هل أعجبه؟»

فتجيبني الكرة بـ «لا».

لم أشعر بالرضا والسعادة إلا إذا أخبرتني بما أردت سماعه وعندها فقط أتركها

جانبا وأذهب. سلمت نفسي إلى تلك اللعبة السخيفة ولم ألجأ إلى قوة بصيرتي من أجل النصح، والإرشاد، والحكمة، اعتقادًا مني أنني لا أملك السلطة أو القدرة لأدير شؤون حياتي، أو هكذا ظننت على الأقل.

تذكر أنك سيد القرار في تجاربك. ربما بدا الأمر بدهيًا، إلا أن الوعي به يمكنه تشكيل رؤيتك أو تغييرها. وبالطبع فإن العقبات تجلب معها الأسئلة، لذلك عندما تعجز عن إيجاد إجابات الأسئلة المتعلقة بمستقبلك أو بأسباب حدوث أمر ما، فقد يضع ذلك غشاءً على حكمك ويدفعك للبحث عن الدعم من أكثر المصادر استبعادًا وأقلها موثوقية. إذا كنت على الطريق الصحيح حقًا، وإذا كان سيقودك إلى ما هو أفضل، فعادة ما ستجد نفسك في حالة بحث. عندها تذكر أن لديك حدسًا قويًا، وأنك قد تحمل بداخلك كل ما تحتاجه من إجابات. ومن الفهم أن تعرف أيضًا أنه لا يوجد طريق خاطئ، إنما جميعها تجارب ودروس تحتاجها روحك لكي تنضج.

### الرحلة من عقلك إلى قلبك

رغم أن المسافة بين العقل والقلب ثماني عشرة بوصة فقط، فإننا في الحقيقة نقضي الوقت الأعظم من حياتنا في محاولة إحداث توازن بينهما. والسبب أن عقولنا هي مركز القوة والتفكير في تجربتنا الإنسانية. لكن هذا لا ينفي حقيقة أخرى وهي امتلاك القلب قدرًا من الذكاء اللامتناهي لا يجب الاستهانة به. فكل منهما يؤدي دوره في تناغم مع الآخر، ولكي تشعل فتيل سحر الحدس، عليك أن تعزم على الفوص إلى أعماق مشاعرك لتفهم نفسك.

فالشخص الذي يسترشد بحدسه لا يتجاهل صوت مشاعره الداخلي، إنما يصغي إليه. إحدى الكلمات المحببة إليّ كلمة «الاستبصار». وتنقسم كلمة الاستبصار إلى شقين من اللغة الفرنسية: الأول كلمة (clair) وتعني «واضح» والثاني (voyance) وتعني «الرؤية» ليصبح معناها التقريبي «واضح الرؤية».

لا يُهم إذا كنت تفضل استخدام حدسي، أو وسيط، أو روحاني، أو واضح الرؤية -توجد صور عديدة للاتصال بعالم الروحانيات- لكن الشاهد الأهم هنا هو تحليلك بوضوح الرؤية داخليًا لكي تمضي إلى الأمام في حياتك، وذلك هو السبب في أن

تمكين المشاعر والحدس لا يمكن فصل أحدهما عن الآخر، فهما مثل ذرتي الأكسجين اللتين تكونان الجزيء.

عادة ما نجد أنفسنا عالقين وسط دوامة من الأفكار، والسبب أننا بشر. ربما سمعت من قبل مقولة «الأفكار تصير أشياء» التي قالها الساخر والمؤلف المشهور برينتس مالفورد، الذي عاش في ساج هاربور بنيويورك في القرن التاسع عشر، والذي قيل عن أفكاره إنها دفعت بدايات حركة الفكر الجديد ونشرت المبادئ الأولية لقانون الجذب في العالم على نطاق واسع. قررت أن أسلط الضوء على هذه المقولة مع إضافة قليلة لكي أبحث عن دور الحدس في عملية التجلي. لذلك دعني أشارككم يا طلابي مفهوم «المشاعر تصبح أشياء». والآن ربما تسأل: «أيهما نختار إذا يا سارة؟ أهي الأفكار تصبح أشياء أم تراها المشاعر؟»

والإجابة هي الاثنان؛ فكلاهما يعمل في تضافر. لكن المشاعر أقوى ولديها القدرة على خلق الذبذبات -أو الطاقة- ولهذا فالشعور بالعرفان قد يغير مجرى سير الأحداث وقت الحاجة. وإثباتاً لنظريتي، أجريت ما لنا أن نسميه تجربة طاقة عملية، واخترت أماكن قد تصبح بطبيعة الحال معقلاً للاضطرابات، ولذلك تحتاج إلى تنظيم الطاقة الداخلية، مثل قسم إدارة المركبات الآلية أو مكتب البريد. كان علي الانتظار في قسم إدارة المركبات ساعتين على الأقل حتى يأتي دوري.

نفدت بطارية هاتفي ولذلك وجهت انتباهي إلى الناس حولي، وقررت أن أصدر -في ذهني- طاقة الحب والعرفان إلى الجميع. وبعدها -في أقل من نصف ساعة- جاء دوري! ولذلك فلتعلم أن علاج الاضطراب وقلة الصبر هو أن تكون مُحبًا. لكن أولاً عليك أن تقرر أن الوقت حان لتسمو عن ضيقك وتستحضر بعض السحر.

دعني أشرح لك بصورة مباشرة خطواتي التي أتبعها لأحقق فلسفة كُن محبًا: ستشعر، وستتعافى، ثم سيكشف لك الكون. أولاً تقرر ما تريد الشعور به، ثم تتصلح مع ما أنت عليه -أي تسمح لنفسك بالتعافي- وهنا سيكشف الكون الطريق أمامك. هذا الطريق عادة يحمل إشارات، وأحلام، ورموز، وتزامنيات، وأفكارًا فلهمة لتسترشد بها. وطالما تمسكت بقوة الحدس الفطرية بداخلك -بدلاً من رفضها- ستتهدي دائماً

إلى المكان المناسب في الوقت المناسب، ذلك لأنك أنت الفرشد.

## اصنع مستقبلك بدلاً من توقعه

علميًا، فإن كل المخلوقات تتحرك أو تتردد وفقًا لتردد أو تذبذب محدد. إذا ما وضعنا أي شيء تحت عدسة مجهر قوي كفاية فسنرى الذرات تتراقص في عاصفة من طاقتي الحركة والوضع، وأيضًا سنرى الذرات المتشابهة في التردد تتجاذب، ولذلك عليك أن تركز انتباهك على المشاعر الإيجابية وأن تكون مُحبًا، لكي تتجمع تلك المشاعر مثل الذبذبات ويعاملها الكون كمعلومات مهمة لخلق واقعك.

## روابط كونية

أشارت الإحصائيات أن ما يزيد عن 90% من سكان الكوكب يؤمنون بوجود قوى عليا(7). سواء أسميتها إلهًا، أو مصدر الطاقة الأم، أو الكون، فيوجد مُعتقد سائد بأن هذه القوى الواعية القديرة بداخل كل المخلوقات. أما رأيي الشخصي، فأنا أؤمن بأن الكون لديه خطة لكل منا، وأن هذه الخطة هي أن نتذكر قدرتنا على خلق واقعنا مستعنيين بأفكارنا الواعية ومشاعرنا. فهذه هي الطريقة الأمثل لتجسيد الحدس والوصول لمستويات أعلى من البصيرة.

الحياة مليئة بالغموض الساحر. على سبيل المثال، الرئتان تشبهان الشجر، والشجر يمنحنا الأكسجين الذي تتنفسه الرئتان لنحيا، وذكر حصان البحر هو الذكر الوحيد بمملكة الحيوان الذي يحبل، وكذلك ذلك الجسر البديع الذي يربط بين العلم والروحانية، مثل متتالية فيبوناتشي(8) وما يُعرف بالنسبة الذهبية، وهي معادلة رياضية يستخدمها الفنانون والمعماريون لحساب النسب الموجودة في أشكال الطبيعة لوضع لمسات جمالية متناغمة على أعمالهم. فإذا تأملنا الهندسة المقدسة، وأقواس قزح، وطيور الطنان، والشهب، والفراشات، أو حتى الطبيعة الفريدة لأدق الأشياء مثل ندفة الثلج، سنجد بلا شك أننا نحيا في أحضان كون مليء بالعجائب.

مع ذلك فأحيانًا نحيد قليلًا عن الطريق المؤدي إلى النسخة الأفضل من ذواتنا، وما نظنه «روحانيًا» هو في الأصل صوت العقل يأتينا متنكرًا في صورة رسالة من



القلب، مثل شخص يتسلل إلى دار السينما لمشاهدة عرض الثانية ظهرًا دون دفع ثمن التذكرة.

### نظرة فاحصة على التجاوز الروحي

إن الطريق الروحاني مليء بالخدع التي قد تُعمي أبصارنا، مثل الانتقال بالسيارة بين صفوف الطريق دون تفقد المرأة أولًا، أو بتشبيهه آخر أكثر وضوحًا، مثل نثر السكاكر الملونة فوق روث الكلاب ومحاولة بيعه كقطعة حلوى لذيذة. ربما بدا تشبيهها حادًا قليلًا، ولكن لأوضح قصدي فإن التجاوز الروحاني يحدث عندما يتبع أحد خطوات وهمية لتجاوز الصدمات والتعامل مع مشاعره بممارسة أساليب العصر الحديث، دون الانتباه إلى أنه ما يزال في حاجة لاتباع الخطوات اللازمة الحقيقية نحو التعافي. أعلم هذا لأنني تجاوزت الكثير من الدروس في حياتي روحانيًا، متظاهرة بوصولي إلى حلول كل مشاكلي. والحقيقة أنني لم أفعل، ولذلك ظلت تلك المشاكل تطاردني حتى دفعني الأمر لتأليف هذا الكتاب لأنقل تجربتي.

إذا سمعت أحدًا يقول إنه عثر على الحلول، فاركض. فاركض سريعًا؛ فأولئك الذين يدعون المعرفة -دون إبداء ذرة شك- وفهم أسرار الكون، والقدرة على إرشادك لطريق مختصر للتعافي غير صادقين، إنما يؤدون نوعًا من العروض الروحانية. أرسل لهم الخب وامنض في طريقك. والأفضل أن تعتزم أداء العمل الروحاني خطوة بخطوة طوال الرحلة وحتى الموت، لأنه لا يوجد طريق مختصر. فأداء ذلك واجبك وحدك.

### النبوءة التي تحققت

أؤمن تمام الإيمان بأصالة فن قراءة الطالع والوساطة الروحية، وأحب البلورات، وقراءة بطاقات الأوراكل (9)، وقراءة الكف، والعلاج بالطاقة، والتنجيم، والملائكة، والدليل الروحي، وأشكال أخرى كثيرة من العزافة. وكذلك أجد زيارة وسيط روحاني خطوة تعافٍ فعالة عند مرور الإنسان بفترات الحزن التي تتبع فقدان المقربين، ويمكنها تهوين الفراق بإعطائنا أصغر الرسائل والإشارات من عالم الموتى لكي نحصل على النهاية التي نرجوها. الأمر يتعلق بإيجاد الطريقة التي تناسبك وتثق بها.

سيرشدك الوسيط الماهر لتستعيد إحكام سيطرتك على قوى حدسك الخارقة، وسيعزز طاقة سيادتك. وقد أخبرني الوسطاء الذين زرتهم على مر السنين بنبوءات كثيرة؛ مثل وفاة أختي بعد أربعة أشهر وهو ما أشعرني بالعجز، وأخرى أخبرتني بأن ابني سيولد بأمعاء متدلّية خارج جسده، وهذا لم يحدث. وعلى النقيض، فقد تنبأ آخرون بتفاصيل دقيقة في مستقبلي بدرجة تثير الدهشة والرعب.

في عام 2018 قرأت إحدى العرافات هالتي في أثناء زيارة للاس فيغاس. رغم أن فيغاس تشتهر بأنها مركز لقراء الطالع المشبوهين أصحاب المحلات ذات واجهات مضاءة بأنوار النيون ولافتات تحمل رمز بطاقة الائتمان التي يخبرك أصحابها بأشياء مثل عثورك على شريك حياتك عما قريب أو يتنبأون بأرقام بطاقات اليانصيب الرابحة، فقد عثرت على محل يبيع البلورات جذب انتباهي بشدة، لم تظهر عليه أي من العلامات التي تشير إلى الخداع. عندما فتحت الباب، رنت الأجراس المُعلّقة فوقه لتنبه البائعة إلى وصول زائر. سيطرت موسيقى الناي السلّية على أجواء المكان، وازدحمت الأرفف بأدوات الوساطة الروحية، مثل الشموع، والبلورات، والبخور، وخشب البالو سانتو، وغلب بطاقات التاروت، ونبته المريمية. شعرت كأنني خطوت داخل فقاعة معزولة عن الحي السكاني المُحيط بها، وكأنها عالم آخر، أو ربما بُعد زمني آخر.

- هل أعرفك؟

هكذا سألتني السيدة التي وقفت خلف صندوق الدفع. كانت ترتدي فستانًا مخمليًا مرقّعًا وتزين أصابعها بخواتم بلورية ضخمة امتدت حتى البراجم بكلتا يديها.

أردت قراءة طالعي دون إخبار الناس بأنني مُرشدة تجلي لديها ملايين المتابعين في وسائل التواصل الاجتماعي، فقد تعرّف بعضهم على هويتي في أماكن مثل تلك من قبل، ولذلك لم أستبعد تكرار الأمر. إذا علموا مجال عملي، فقد لا أستطيع إرخاء طاقتي بالقدر الكافي لأحصل على قراءة دقيقة دون تحيز.

أجبتها:

- ربما أبدو مألوفة لأنني زرت المكان قبل ذلك.

زرت المكان من قبل مع أطفالتي ولكن الزيارة لم تتجاوز ثلاثين ثانية، لأن الأمر كان أشبه باصطحاب نيران لمحل بيع أطباق صيني -أقصد محل بيع البلورات- وبدأت مغادرة المكان دون أخذ جولة القرار الأسلم والأرخص، قبل أن يطبق علي البند الصارم «إذا كسرت شيئًا، فقد اشتريته».

- أود أن أسأل إذا ما كان أحد متاحنا الآن لقراءة طالعي؟

سألتها وقد تملكني الفضول لأرى ما سيقدمه لي الكون لاتخاذي ذلك القرار العفوي. توقفت السيدة لبرهة ثم قالت:

- هل ترغبين في أن تقرأ بيانكا هالتك؟ يمكنها الوصول إلى هنا في غضون خمس دقائق إذا لم تكن لديك مشكلة.

لم يسبق أني حظيت بقراءة هالتي ولذلك وافقت. فقد أثارت الفكرة حماستي. مضت أقل من دقيقتين ثم دخلت امرأة ضئيلة الحجم مُحاطة بطاقة من الحكمة أشعرتني بحضورها الطاغي. صافحتني وبعدها سرت خلفها إلى غرفة لجلسات القراءة بالجزء الخلفي من المحل. بدت المساحة الواسعة التي سبقت دخول الغرفة خاصة بالجلسات الجماعية، مثل حلقات دق الطبول أو الغناء الجماعي. شعرت ببعض التوتر لأنني دائمة التحفظ عندما يتعلق الأمر بمجال طاقتي، وهذا يعني عدم سماحي للآخرين بالاقتراب من مساحتي الشخصية بسهولة، لاعتقادي أن مجال طاقتي هو الحارس والمنفذ إلى مجرى سريان طاقتي ووعيي بكل ما أعده مقدسًا.

طلبت مني بيانكا الجلوس، ثم أغلقت الباب وقالت:

- دعينا أولاً نتل صلاة معًا، ثم سأصور هالتك بكاميرا فورية لنرى ما الذي يحدث معك.

بعدها شرعت تُزكيني بإشعال النار في حزمة من أوراق المريمية المربوطة بخيط وأزهار لكي تطهرني وتفتح قلبي لاستقبال حكمة القدماء.

شعرت كأني أخضع لتصوير بالأشعة أو أن طبيبًا يفحصني بعناية. جلست على كرسي قديم الطراز غلق خلفه ستار أبيض، وبدأ أن المكان معد لالتقاط صور بورتريه وإظهار الضوء بها. طلبت مني بيانكا فتح عيني والبقاء ثابتة دون حراك بعدها سمعت صوت النقرة على الزر ورأيتها تقلب الصورة التي خرجت من الكاميرا على وجهها فوق الطاولة. توقفت قليلًا واستنشقت نفسًا عميقًا ببطء وهي تفكر، ثم التقت أعيننا وتبين لي أنها مُستعدة لإرشادي.

- أوحى إلي أنك بحاجة لتأليف كتاب، وأن لديك شيئًا تبغيه. هل يعني هذا لك شيئًا؟

حاولت ألا أبدي أي رد فعل، وأظنني توقفت عن الطرف بعيني لكي لا أعطيها أدنى إشارة بأنني مؤلفة نُشرت لها أعمال.

قلبت بيانكا الصورة، فرأيت هالة مُشعة تنبض باللونين الوردى والأرجواني تُحيط بجسدي وخصوصًا رأسي. نظرت إلى صور الهالات الأخرى المُثبتة على الحائط لزبائننا القدامى التي تلون أغلبها بالألوان البرتقالي، أو الأحمر، أو الأخضر، فسألته عن سبب اختلاف لون هالتي فقالت: «هذا لأنك لديك القدرة على بث الحكمة، يا عزيزتي. فأنا أشعر حقًا أنك ستحصدين تعاطف الملايين والملايين من الناس.»

لم أستطع إخفاء الأمر أكثر من ذلك. أخبرتها عن كتابي ورؤيائي ونيتي في تأليف كتابي القادم «عزيزي الكون»، لكنها أوقفتني عن الحديث قبل التفوه بجملته الأخرى.

- لا يا عزيزتي، لم أقصد الكتاب، بل قصدت أمرًا آخر. في الواقع فالأمر لا صلة له بالكتاب على الإطلاق، إنما أرى الملايين والملايين من الناس يشاهدونك من جميع أنحاء العالم.

شعرت بالصدق في كلامها، ليس لأن الأمر بدا مثيرًا للحماسة، إنما لشعور داخلي سرى في عظامي كأني أخوض التجربة. تحلّت تلك المرأة بتواضع حقيقي أشعرتني بترباط بين هبة حدسها وحدسي، ومكّنها من استبصار مستقبلي بدقة، وكان كلتينا ساهمت في خلق تلك التجربة. لم أفهم نبوءة بيانكا إلا بعد ما يزيد عن عشرين

شهذا عند صدور مقطع جول كاست وتجاوز عدد المشاهدين ستين مليون شخصاً. فهمت لاحقاً من اختلاسي النظر إلى مستقبلي أن رؤية بيانكا لم تتعلق فقط بالجانب الساحر للحصول على مشاهدات كثيرة أو رؤية الناس لي بذلك الوضوح، إنما تتعلق بخوض رحلة التعافي التي صاحبت تلك التجربة وأخيراً إرشادي إلى تأليف هذا الكتاب الذي تحمله بين يديك أو تستمع إليه.

### مشاركة قوى الحدس مع الآخرين

تمتلك بقوى حدسية يُحتم عليك احترام تلك الهبة، لكن يبدو أن البعض قد ينظر إلى تفسيرات الوسطاء لعالم اللامعقوليات أنها أشبه بالوجبات السريعة. أرى مشاركة قوى حدسي مع الآخرين تسلية لإمضاء الوقت بالحفلات، ودائماً أمهد بأن نسبة الخطأ في «قراءاتي» قد تكون مرتفعة بسبب فهمي القاصر للمعطيات. في عام 2019، مررت بأحد أغرب المواقف في أثناء حضور حفل خاص في سانتا مونيكا بولاية كاليفورنيا. عادة يحسبني البعض وسيطة بسبب عملي في الإرشاد الروحي والتجلي، وبالتأكيد أفهم السبب. فالناس يظنون أن من يهوى الاطلاع على الجوانب الخفية للواقع يملك إجابة لجميع أسرار الحياة. إذا سمحت لي أو طلبت مني مشاركتك حدسي حول أمر ما، فسأفعل؛ ولكن هذا يعتمد على طلبك وعلى شعوري بوضوح الرؤية بدرجة كافية لكي أمدك بالإرشاد.

حضر الحفل الكثير من المشاهير، مثل مؤلفين، ومديرين تنفيذيين، وعارضات، وشخصيات مؤثرة. في وقت متأخر من السهرة، خضت حواراً عميقاً مع أحد ممثلي هوليوود المشهورين، وشعرنا بالتواصل وتآلف روحينا في ذلك الوقت، لذلك عرضت عليه الإرشاد من خلال تدريب لتمكين المشاعر ظننثه سيساعده. أمسكت يديه وجلسنا معاً في وضعية تأمل لبضع دقائق قبل أن أبدأ في إرشاده لأداء تدريب تصور عقلي لحثه على التصالح مع نفسه. تساقطت قطرات الدموع على خديه بينما حادثته، وبعد بضع دقائق طلبت منه فتح عينيه.

سألني مازحاً:

- هل تعافيت؟

فضحكت ثم أجبتة:

- وحدك تملك إجابة هذا السؤال! هذا تدريب لا مُعجزة. إذا داومت على أداء ذلك التدريب في عقلك، ستصل إلى مستويات أعلى من الوعي العاطفي والحدس. وأفضل ما بالأمر أنك لا تحتاجني لأدائه.

في صفري كان ليفتنني حُسن ذلك الإنسان حدُّ فقدان القدرة على محادثته دون التصرف مثل فتاة طائشة في المدرسة، لكن الوضع كان غير ذلك؛ فقد شعرت بالثبات العاطفي وأدركت واجبي في تذكرة ذلك الرجل بقدرته على إرشاد نفسه ليصل إلى مساحة تعافٍ وليحرر مشاعره. فجميعنا بحاجة إلى اللجوء إلى قوة التصور الإبداعي لكي نتصالح مع ما نحن عليه.

### إشارات كونية

يستخدم حدسك الإشارات والرموز للتواصل معك لأنها إحدى أفضل الطرق على الإطلاق. فالهدف من الإشارات خلق حالة من الحضور والتواصل لتصبح تلك الحالة منفذًا إلى ذاتك العليا وقوى الحدس بداخلك. لكن فطرتنا البشرية تُوجد فينا حُب إعطاء معنى للأشياء لكي نشعر ببعض السيطرة والطمأنينة. وعادة ما تحرك فينا الإشارات شعورًا يسمح لنا باستدعاء سحر اللحظة الحاضرة. هذا لا يعني أن رؤية قوس قزح تشير إلى فوزك باليانصيب عما قريب أو أن وعاء من الذهب ينتظرك برفقة جني يحقق الأمناني.

رغم هذا فالإشارات قد تأتيك بطرق ليست في الحُسبان تدفعك إلى الدهشة والتأمل، وهو ما يذكرني بإحدى التجارب التي جليتها بعد شراء زجاجة ماء زرقاء بسيطة.

في أثناء تصفحي للإنستجرام ذات يوم صادفت إعلانًا لشركة تبيع زجاجات ماء خُفر على سطحها الأزرق رموزًا روحية مقدسة، وتبين لي أن كل رمز يحمل تردد طاقة يحث رغبة مُتعلقة بذلك التردد على التجلي بعد شرب الماء. بدا الأمر مستحيلًا حتى لشخص مثلي. ومع ذلك زُرت متجر الشركة الإلكتروني واخترت زجاجة

أعجبتني، دون قراءة الوصف الفصاحب للزجاجة على الموقع أو معنى الرمز، لأنني انشغلت بكلمات الحقيقة، والحب، والجمال المطبوعة عليها، وظننت التصميم يناسب ما أرغب في رؤيته كلما أمسكت بها.

اتبعت التعليمات المكتوبة في كراسة الإرشادات التي تضمنتها علبة الزجاجة عندما وصلت. «املأها بماء نظيف ومُرْشَح واتركها تحت أشعة الشمس لتفعيل الرغبة».

سألني شون عندما رآها:

- ما هذا؟

- زجاجة لتحقيق الرغبات. أعلم أنك ربما تظن الأمر سخيفًا.

انهمكت في تحضير الخضروات لكي أشويها في حديقة المنزل، وقبل أن أحمل صينية الفلفل الرومي وشرائح القثناء إلى الخارج لأطبخهم، ارتشفت الماء من الزجاجة. كان مساء صيف حار بلاس فيغاس، وأدركت يومها أنه لم يسبق لي في حياتي ذات الأربعين سنة على الكوكب أن استخدمت الشواية للطبخ، ولذلك بدا الأمر ممتعًا. وفجأة سمعت صوت دندنة بالقرب من أذني، وكان أحدًا يحمل مروحة صغيرة ذات محرك طنان. كان أزيزًا خافتًا تصحبه نسمات. أدت رأسي ببطء لأجد طائرًا طنانًا ينظر إلى وجهي! كان قد سبق لي أن رأيت طيور الطنان بحديقتي، ولكنها المرة الأولى التي رأيت فيها واحدًا عن كثب. حدق بي ذلك المخلوق الصغير، وظلت أعيننا متلاقية لما يزيد عن ثلاثين ثانية لاحظت فيها دقة عينيه البنيتين متناهيتي الصغر وهو ينظر إلي مباشرة.

شعرت كأنني في حالة تواصل روحي، أو أنني أخضع لنوع ما من العلاج بالطاقة. بحثت لاحقًا ذلك المساء عن الدلالة الروحية التي تحملها رمزية الطائر الطنان، واكتشفت أن لرمزيته تاريخًا حافلًا في التراث الشعبي للحضارات الأولى التي سكنت النصف الشمالي من الكرة الأرضية. فحضارة الأزتك ظنت أنه رسول وحلقة وصل بين الأحياء وبين الأسلاف أو الآلهة في عالم الأرواح. أما سكان أمريكا

الأصليون فعدوه معالجًا ماهزًا يجلب البهجة والحب والحظ الجيد.

عندها تذكرت الزجاجة! فذهبت مباشرة لأقرأ وصف تصميم الزجاجة التي ارتشفت منها رشفة واحدة ولأعرف الرغبة التي يُفترض تجليها، فوجدت الآتي: «يحمل هذا الرمز ترددات طائر الطنان والإلهة الأم».

حمل الرمز المرسوم على الزجاجة سمات طائرًا ما أحسبه الطائر الطنان. لم أصدق أن رغبة ما تجلت دون قصد ونتج عنها ذلك التأثير المُدهش. بعدها حملت تلك الزجاجة أينما ذهبت لما أحسست من طاقة منبعثة منها.

في صباح اليوم التالي جلست مع شون في شرفة مكتبي لمشاهدة شروق الشمس على جبال لاس فيغاس. حملت الزجاجة معي وأنا أحكي لشون كيف أدهشني الأمر، ومع هذا فقد بدا مرتابًا قليلًا، ثم قال مازحًا: «ينبغي لي شراء زجاجة أنا أيضًا».

عندها اقترب منه طائر طنان آخر كما حدث معي في اليوم السابق! وهو ما لم يحدث قط طوال السنوات الخمس التي عشناها في لاس فيغاس. حينها كنا نتناقش حول إمكانية الانتقال من لاس فيغاس إلى إحدى مدينتي الهامبتونز في نيويورك، لأننا شعرنا بأن الوقت قد حان لتستكشف أسرتنا مكانًا جديدًا نعيش فيه لبعض الوقت، فقلت لشون:

- دعنا نراها إشارة ولتسافر اليوم إلى نيويورك.

دائما ما أحببنا التصرف بعفوية لخلق حالة من التجديد، وبدا ذهابه للبحث عن منزل جديد مُحتمل لأسرتنا أمرًا منطقيًا، لذلك حجز تذكرة طائرة كانت ستغادر في غضون تسعين دقيقة، ووضع ملابسه بحقيبة السفر، وبعد سبع ساعات وصل إلى مدينة ساوث هامبتون في نيويورك. ولكي أختصر تفاصيل ما حدث، فقد انتقلنا إلى هامبتون لفترة قصيرة ثم عدنا إلى فيغاس، ولكنها حكاية سأقصها عليك في الفصول القليلة القادمة. فأحيانًا على المرء الذهاب حيث يرشده قلبه حتى تنجلي أمامه العبرة.

هل تؤمن بالصدف؟



لدي إيمان قوي بما يُدعى *التزامنيات*، وهي الأحداث التي تطرأ في واقعك وتثير حالة من الدهشة لما يصحبها من تجارب مليئة بحسن الحظ. وغالبًا ما يعنيه جذبك لهذه التجارب أن الكون يؤكد لك بإشاراته الساحرة أنك في حالة مُذهلة من الاستقرار العاطفي. ولي تجارب حياتية كثيرة مع التزامنيات دفعتني للتساؤل حول طريقة سير الأمور في واقعنا. إذا كانت التزامنيات تذكرك بسيطة أننا جميعًا في رباط، أو نداءً يحرك أرواحنا لنذكر أننا أكثر بكثير من جسد به كتلة من الذرات، ففي كلا الحالتين يصعب إنكار السحر وراء سبب وجودها.

راودني شعور شديد بالتزامنية للمرة الأولى في عامي الأخير بالمرحلة الثانوية في أثناء دراستي في كلية سوينبرن الثانوية العليا في ملبورن بأستراليا عام 1977. كنت طالبة جديدة بالمدرسة، ولذلك جلست في مقهى بالقرب منها أحاول عقد بعض الصداقات الجديدة، وقد سبقت تلك السنة أخرى صعبة عليّ لأن أمي أجلسني وأختي لتكشف لنا سر إنجابها طفلين قبل مولدي. فقد كان لي أخوين غير شقيقين في مكان ما من هذا العالم لم أعلم عنهما شيئًا، وربما لم يعلم كلاهما عني شيئًا أيضًا، وهو ما قلب عالمي رأسًا على عقب وأشعرني بأن حياتي كذبة. على أي حال فقد كانت أمي تحميني بطريقة بإخفاء تلك المعلومات عني، وكذلك لأنها مُنعت قانونيًا من الاتصال بابنيها حتى يبلغ كلاهما الحادية والعشرين. فتلك كانت إجراءات التبني السري في نيوزيلندا بالسبعينيات، وأظنها توخت الحذر لكي لا تعرضني وأختي إلى سيل التعقيدات المتعلقة بالتبني. ففرص رفض أخويننا لنا إذا ما حاولنا الاتصال بهما كانت مرتفعة، لأن التبني قد يسبب جرحًا عميقًا وتعقيدات كثيرة لجميع أفراد العائلة، وأحيانًا يمضي الأمر يسيرًا دون مجهود أو تكلف. أشعر بالحب والتقدير والاحترام تجاه أمي لإيثارها وقوتها حينها وإلى الآن. فلا شك أن التخلي عن طفليها لأسر أخرى استطاعت العناية بهما بصورة أفضل منها في ذلك الوقت، قد ألمها كثيرًا.

بعد شهر قليلة من إفشاء أمي السر قابلنا أخي الأكبر الذي عاش بنيوزلندا والذي كان يشبهها تمامًا، ويملك شعرها الأسود المجعد وفلجة أسنانها. شعرت بالارتباك الشديد لأن وجوده بيننا بدا طبيعيًا وكأنه ينتمي إلى أسرتنا. أما أخي الثاني فقد

عاش أيضًا في نيوزلندا، لكن إعادة الأواصر معه سارت على وتيرة أبطأ. أمكنني تخيل رهبة معرفة أن لك أماً بيولوجية في مكان ما لا تعلم عنها شيئًا، لذلك اكتفينا برؤية صورته ومعرفة اسمه دون أي معلومات إضافية.

لنعد إلى المقهى بمدرستي الجديدة عام 1977، حيث جلست مع بعض الفتيات من نيوزيلاندا، ولمعلوماتك فأستراليا بها نيوزيلانديين أكثر ممن يعيشون في نيوزيلندا، وأن نيوزيلندا تسكنها خراف أكثر من البشر، ولكن لنعد إلى حديثنا السابق. لم تُثنني حقيقة أن عدد سكان ملبورن -المدينة التي نشأت فيها- يُقدر بأربعة ملايين نسمة -وإن كان العدد قليلًا- عن سؤال تلك الفتاة -نيكولا- عما إذا كانت تعرف أخي الذي لم أقابله.

قصت عليها أحداث رحلة لم شمل أسرتنا التي خاضها أبواي في ذلك الوقت. نظرت نيكولا إليّ وارتسم على وجهها تعبير غريب. فكيف لها من بين أربعة ملايين شخص أن تعرفه؟ المُدهش أنها تعرفته، فقد كان حبيبها السابق شريكه في السكن في ويلينغتون بنيوزيلاندا! كان لدي الكثير من الأسئلة، وودت أن أعرف عنه كل شيء، لكنني خشيت أن أبدو مهووسة. ما أعجب هذا الأمر؛ إنه من بين ثمانمئة طالب في المدرسة في مدينة يسكن فيها ما يقرب الخمسة ملايين إنسان، تصبح هي صديقتي التي قابلت أخي الذي يسكن في بلد آخر قبل أن أقابله. فالكون يسوق إلينا الأقدار بأعجب الطرق، وأنا أشعر بالعرفان لأني اتبعت حدسي وسألت نيكولا.

خضت تجارب أخرى مع التزامنيات على مر السنين، ومنها مصادفتي لزوجي في ديزني لاند بعد أن افترقنا لنجرب ألعابًا مختلفة. اصطحب زوجي ابنتنا لولو، بينما قضيت اليوم مع إيفا وأوليفيا. ومع ذلك من بين أربعين ألفًا من الزوار في حديقة ملاهي تبلغ مساحتها خمسمئة فدان قابلته في اللحظة التي احتاج كلانا الآخر فيها، دون أن نعلم كيف حدث ذلك؛ فكلانا لم يكن لديه أدنى فكرة عن مكان الآخر. كان الأمر أشبه بالعثور على إبرة في كومة من القش، ولكن الأغرب من ذلك هو تلك التزامنية التي ستبقينا مذهولين إلى الأبد.

إن امتلاكنا لمشروعنا الخاص يجعلنا نعمل دون توقف، ولذلك أحيانًا نشعر

بالاستنزاف العاطفي الشديد، بعد بذل كل طاقتنا في إطلاق حملة ما أو دعم فريق العمل، وهذا يجعل بعض الأيام خالية من الإلهام أو الشغف.

في أحد تلك الأيام قلت لشون:

- دعنا نذهب لتناول فطورًا فاخرًا.

رغم ألم الرأس المميت الذي انتابني، ظننتُ الخروج من المنزل فكرة سيّدة. كنا نبعد عن شارع ستريب في لاس فيغاس بمسافة تُقدر بثلاثين دقيقة من قيادة السيارة، حيث أحد المطاعم الفحبة إلينا الذي يُدعى «چاردين» في متدى إنكور الترفيهي. إذا بحثت عن موقعهم الإلكتروني، ستجد أن وصف المكان كالآتي: «تصميم حدائقي ذو فناء واسع». يقدم ذلك المكان شطيرة نباتية لذيذة ضمن وجبات الفطور. جلسْتُ وشون ننتظر شطائرنا وبدونا قليلاً مثل الموتى الأحياء. حاولت أن أبدأ حديثًا، لكنني شعرت بأن الأمر مرهق بعض الشيء، وعادة لا تسبب لنا تلك الأمور مشكلة؛ فأنا وشون نستطيع الحديث دون توقف ودون أن ينفد الكلام. ولكن ذلك اليوم كان مختلفًا، فقد شعر كلانا بالإرهاك.

- أريد الذهاب إلى هاواي. لقد زرتها في صغرك، أليس كذلك؟ كيف كانت؟

سألته محاولة أن أحمل طاقتينا على التجدد بتخيلي مكانًا استوائيًا وبعيدًا يمكننا زيارته.

- أتعلمين؟ ربما علينا الذهاب وزيارة جو وبيسي. لقد قالا إنها يرغبان في رؤيتنا إذا سافرنا إلى هاواي. سأراسلهما لاحقًا.

قابلنا جو وبيسي مرة واحدة، ولكننا وطفدنا العلاقة معهما في أثناء زيارة بالي العام الماضي لألقي خطابًا في حدث ما. هما صديقان ولكنها صديقان جديان. تبادلنا معهما الرسائل النصية والإلكترونية بضع مرات طوال العام الماضي، لذلك بدأ التواصل معهما للاطمئنان عليهما مرة أخرى فكرة مذهلة.

في طريق العودة إلى المنزل، استعان شون بأحد التطبيقات لكي يدلنا على طرق بعيدة عن الازدحام المروري في لاس فيغاس. ورغم أن تطبيق تحديد المواقع أرشده

إلى الاستمرار في طريق محدد، تجاهله دون قصد وانعطف إلى طريق خاطئ. عادة ما امتلأت شوارع فيغاس بالناس وخصوصاً قبل الجائحة، لكن الشارع الجانبي الذي انعطفنا إليه سار فيه زوجان فقط، كانا يسيران ناحية إشارة المرور لعبور الطريق.

- يا إلهي، هذان الاثنان يشبهان جو وبيسي قليلاً!

قلت لشون مازحة لأن رؤيتهما بعد الحديث عنهما مباشرة في المطعم بدا ضرباً من الخيال.

- أظن أنهما جو وبيسي حقاً! كيف ذلك؟ لقد تحدثنا عنهما منذ عشرين دقيقة فقط!

دردنا بالسيارة حول المجمع السكني لكي نتأكد من هويتهما، لكننا لم نستطع تمييز ملامحهما عن بُعد؛ فعقولنا لم تستوعب أن الأمر حقيقي. قرر شون مراسلة جو عند عودتنا إلى المنزل ليتأكد ولكي يخبرهما عن تلك التزامنية المذهلة. واكتشفنا أنهما كانا في فيغاس لأربع وعشرين ساعة فقط لحضور مقابلة عمل وجمعتنا الصدفة في مكان واحد. ويا لها من صدفة! وكان الكون عزز طاقتينا وجذب إلينا الناس والأماكن التي تحدثنا عنها. وسأناقش المزيد عن موضوع تحقيق الأهداف بالحديث عنها في الفصل السادس الذي يحمل عنوان «كلمتك هي عصاك السحرية».

## المعنى

عندما تمر بأمور مثل تلك التي تذهلك حد التوقف عن الكلام، فمن المهم تذكر ألا تشغل بالك محاولاً العثور على معنى وراء الأمر. فأنا أظن أن هذه الأحداث تذكرك أن حكاياتنا فصول في رواية كبيرة مستمرة.

دعني أقترح عليك فكرة إبداعية وهي أن تحتفظ بأفكارك الحدسية، وأحلامك، ومشاعرك في دفتر يوميات للحدس أو في كراسة. فالأمر مثل بناء عضلات الجسم في قاعة رياضية يحتاج إلى تدريب لكي تقوي حدسك وتطوعه.

تدريب الإحسان إلى الآخرين الثاني

شارك أعمالاً موسيقية أو فنية مع صديق لأن مشاركة الطاقة الإبداعية والذائقة الفنية يساعد على شحذ طاقة الحدس في قلبك. بدلاً من ذلك، يمكنك أيضًا إخبار أحدهم عن أحد أحلامك الحية.

### أشياء ساعدتني على إيقاظ حدسي

1. تعلمت الثقة بشعوري الداخلي وتذكر أن إحساسي لا يكذب: اعتدت اتخاذ قرارات سريعة وفقًا لما أخبرني به شعوري الداخلي، ما قادني إلى كثير من الأخطاء والأحكام الساذجة بسبب عدم فهمي جوانب الأمور فهماً دقيقاً قبل الإقبال مرحبة أو الإدبار ممتنعة. أما الآن فأنا أترث في نظري إلى الفعطيات قبل اتخاذي لقرار، وأستشير قلبي لأتأكد من درايتي التامة بالعقبات قبل أن أقدم على فعل شيء. لكن أحياناً تراودني لحظات يتدخل فيها حدسي وأتبعه دون تفكير عندما يشعر قلبي بالإرشاد.

2. احتفظت بدفتر أحلام لكي أدون أحلامي الليلية: من السهل نسيان الأحلام عند الاستيقاظ في الصباح، ولذلك اتبعت طريقة فعالة وساحرة وهي إبقاء دفتر أحلام جانب السرير لأدون أي شيء مثير قد يزورني في عالم الأحلام.

3. تعلمت إرشاد طاقتي، والثقة في شعوري الداخلي، وتأمل الأحداث: عندما بلغت منتصف العشرينيات، تلقّيت عبارتين فطنت إلى أهمية اتباعهما، وأقصد بتلقّيت أنهما جاءتا مثل الوحي. والعبارتان هما: «ارتق بنفسك وابدل طاقتك بحكمة». هاتان العبارتان فعالتان؛ حيث ينبغي لهما إرشاد طاقتك إذا أهدرتها بسبب مؤثر خارجي.

4. أحيطني برموز مقدسة لتذكّرني بطاقة حدسي: شعرت بمزيد من الإرشاد لتذكر قوتي عندما خصّصت مساحة مقدسة في منزلي لأدواتي الروحية مثل: خلي ترمز إلى أمر بعينه، أو تحمل ترددات، أو لها أغراض ما؛ وبلورات، وشموع، وزجاجات مياه مميزة. فهذه الأشياء ساعدتني على تعزيز طاقتي وإبقاء وعيي حاضرًا. ولأنني أؤمن إيمانًا تامًا بقدررة رموز الإرشاد الروحي، أحتفظ بتمائيل صغيرة أو قطع خلي ترمز إلى المعلمين المستنيرين مثل: الإلهة غوان يين، إلهة الرحمة في البوذية، والإلهة الهندية لاكشمي، إلهة الرخاء.

5. تعلمت ترك متسع بداخلي للإجابات: طوال السنوات عند إصابتي بنوبات هلع، كنت أشعر وكأن الحوائط تقترب في حصاري، وأفقد القدرة على التنفس، وأحس بقلبي ينتفض في صدري. وعلمني التأمل أن أحافظ على صفاء ذهني. ففور إغلاق عينيك والتنفس بعمق، ستشعر بأصغر ذرات المقاومة تغادر جسدك وستجد مساحتك الآمنة. وبمزاويتي التأمل صرت أشعر بالمزيد من صفاء الذهن ما ساعدني في الحصول على إجابات أوضح. وبسبب هذه الحالة من الصفاء أصبحت أشعر بالمزيد من الانفتاح، والثقة، والارتخاء، ما ساعدني خصوصاً في أوقات حاجتي إلى الإجابات؛ لأنني بذلك تمكنت من الحصول عليها بإرشاد نفسي من الداخل، بدلاً من اللجوء إلى مصادر خارجية للحصول على المواساة.

### محفزات كتابة اليوميات: كُن مُحِبًّا وتذكر أنك الفرشد

• اشعر: كيف يرسل جسدك إشارات الحكمة والبصيرة منك وإليك؟ هل تشعر بها تسري في قلبك أو في داخلك أو في عظامك؟ ما الذي تترقبه بشدة في اعتناقك قوى حدسك الفطرية؟

.....  
.....  
.....  
.....

• تعاف: كيف لك أن تبدأ في تقوية اتصالك بحدسك؟ وما اللحظات التي أصاب فيها حدسك وشعورك الداخلي خلال حياتك؟

.....  
.....  
.....  
.....

• اكشف: ما الإشارات والرموز التي قد تشعرك بأنها رسائل مباشرة من ذاتك العليا

والكون؟ هل سبق لك تجلية أمر علمت أنه سيتحقق؟

(3) المترجم: (Grunge) فرع من فروع موسيقى الروك البديل برز في منتصف الثمانينيات بالولايات المتحدة الأمريكية وحتى منتصف التسعينيات.

(4) المترجم: (Courtney Love) مُغنية أمريكية اشتهرت بأنها أحد الرموز البارزة لموسيقى الفرنج والروك البديل.

(5) المترجم: (Punk) نوع من أنواع موسيقى الروك التي نشأت في منتصف سبعينيات القرن العشرين.

(6) إحدى الخرافات التي يُرجع البعض أصلها إلى المصريين القدماء بأن العبور أسفل السلم الخشبي قد يجلب الحظ السيئ.

(7) Fahmy, Dalia. 2018. "Key findings About Americans' Belief in God." Pew Research Center. April 25, 2018.

(8) المترجم: (Fibonacci Sequence) متتالية رياضية سُميت نسبة إلى عالم الرياضيات الإيطالي فيبوناتشي تستخدم في الفن والمعمار وغيرهما.

(9) المترجم: (Oracle Cards) نوع من أنواع بطاقات قراءة الطالع تشبه بطاقات التاروت.

## خارج نطاق راحتك

أغلق عينيك وتنفس بعمق، ثم ازفر وقل هذا التوكيد: «أنا مُستعد».

تشعرنا الراحة بالأمان، ولا يوجد شك أن جميعنا لديه نطاق راحة إذا ما تخطى حدوده، فستستيقظ مشاعر الخوف. إنه ذلك الشعور الكريه عندما نتألم لتناول طعام ساخن، أو الركض حتى تؤلمنا أقدامنا، أو الاستيقاظ باكراً، أو الغوص في ماء شديد البرودة. رغم هذا فالسحر يبدأ حيث تنتهي حدود راحتك، ولا شك في صحة أن ارتقاء مستويات أعلى من النمو تتناسب تناسباً طردياً مع مقدار الألم الذي تشعر به خلال الرحلة. لكن المشكلة هنا أن أكثر الناس يشعرون بأنهم غير مؤهلين للتغيير لأنه يشعروهم بالخوف. فالتغيير هو أنقى أشكال الخوف من المجهول، ولهذا أحب مقولة أن الكثير من النعم تتجلى في الدروس، أو بصورة أخرى: «لا هناء دون شقاء». هذه المقولة تعبر عما مررت به؛ لأنني ركبت أمواج الخوف أكثر من متزلج حطم رقفاً قياسياً؛ فقدت توازني ووعيي وكادت الأمواج أن تفرقني، ولكنني عاودت النهوض مرة تلو أخرى حتى نسيت كم مرة كررت ذلك، وكلما نهضت، شعرت بأنني أقوى وأني أكثر استعداداً. ومثلاً على ذلك خوفاً أن أفتح قلبي للحب مرة أخرى بعد نهاية زواجي الأول، وارتعادي حينها من فكرة عجزني عن دعم أطفالي ماليًا وتوفير منزل ليحتضنهم، وشعوري المتكرر بالقلق ظلًا مني أن مشروعي سيفشل. وفي كل خطوة من خطوات الطريق لم أشعر بأنني مُستعدة للتغيير. وإلى يومنا هذا أعاني من الشعور بالخوف عندما أفكر في أكثر الاحتمالات سوءًا التي قد يحدث وقوعها تغييرًا. فأنا أقلق من وقوع الزلازل، والاختناق، ولسعة النحل القاتل، والانزلاق بسبب ابتلال أرضية الحمام، وينتابني شعور مؤلم بالقلق من أن أحبائي قد يصيبهم مكروه ما، ولكنني أملك الخيار في كل لحظة من تلك اللحظات أن أواجه الخوف باعتراف الشجاعة والاطمئنان إلى المجهول. هكذا أقنع نفسي بالابتعاد عن حافة المخاوف؛ لأن الخوف لا يولد إلا الخوف.

تمثل أحد مخاوفي الكبرى في شكّي في قدرتي على إدارة حياتي وفقًا لإرادتي،



لأن هذا -كما شرحت في هذا الكتاب- تطلب التحلي بالمزيد من الشجاعة، والصدق التام، ومواجهة بعض الحقائق المؤلمة داخل قلبي. ووجب أن أغامر بالابتعاد عن نطاق راحتني، وأن أخطو داخل أراض مجهولة وأتحمل مسؤولية مشاعري لكي أتعافى. أي ووجب أن ألمم شتاتي وألا أحقل الآخرين مسؤولية إسعادي.

تحثم المصادقية إخبارك بأن زوجي السابق قد منحني إذنًا شفهيًا بأن أشارك تفاصيل ما حدث طوال سنوات زواجنا. خضنا نقاشات ليتعافى كلانا، ورغم الألم الذي سببته أفعالنا وكلماتنا، فإننا نعلم أننا لم نعد كما كنا بالماضي. لقد نضجنا وتغيرنا وعفا كلانا عن الآخر وهو أجمل ما قد نهديه أبناءنا. فبعد سنوات طويلة من العنف والحنق الذي حمله كل منا تجاه الآخر، تبين أن كل ذلك إهدار لطاقة الحياة بداخلنا. والآن بعد أن أفصحت عن ذلك دعنا نتبع خيوط علاقتنا لنرى كيف للألم العاطفي أن يتجلى.

### كراهية ودناءة

في عام 2009 استعان زوجي السابق بكل ما يمكن تخيله من حيل دنيئة. وأظنه قد أدرك خوفاً شديداً من الوحدة لأنني لم أخشها قبل تلك اللحظة. هكذا حرص على نثر بذور الخوف في مخيلتي، أو على الأقل توهمت أنه قادر على التأثير في تلك الصورة. فلا أظن أنه كان واعياً بأفعاله، لأنه تحت غطاء كل ذلك الألم والمعاناة وُجد قلب نقي لرجل وقعت في حبه في عام 1999. فقد علم أنني لم أملك الشجاعة الكافية للفضي في حياتي حتى وإن امتلكت بعضاً منها لأرحل عنه، وأن قلبي لن يسمح لي بالابتعاد طويلاً لأنني أحببته حباً جفاً. فحبنا كان ساقماً مثل إضافة كوب من طلاء الأظافر إلى عصير فواكه مثلج.

«من المستحيل أن تنجو أم عزباء مثلك في العالم الخارجي يا سارة، وأيضاً لن يحبك أحد طالما امتلكت ذلك الخصر الذي يشبه إطار السيارة». لقد تفوه بما هو أفظع من ذلك طوال السنوات، وكذا أنا. فألما المتبادل كان كالإعصار المزدوج الذي اقتلع جذور الآمال الأخيرة في علاقتنا.

وصفته بالإنسان الآلي الذي يعجز عن فهم البشر حوله فهماً حقيقياً، وبأنه عديم

الفائدة، وبالإهمال والأناية والغباء. أما في المناسبات الاجتماعية فأشعر بالخجل وأنا أقول إنني لم أحسن دور الزوجة الداعمة لزوجها؛ فقد تصرفت عمداً بسوء ودناءة لأنني علمت أنه لن يعنفني أمام الناس وخصوصاً زملائه بالعمل.

عادة خشيت أني إذا تخطيت حدودي، فربما دفعت غضبه للخروج عن السيطرة، أو غضبي. تعمدت الحط من قدره أمام زملاء عمله الفهمين لأتخلص من مشاعري السلبية بالسخرية منه. قلت أشياء مثل أن رأسي قد يحترق أمامه دون أن يلحظ لأن أمراً ما يشغله ويجذب انتباهه، ولكنه لم يفهم نكاتي معظم الأوقات - ولم يلحظها أحياناً أيضاً- لذلك خفنت أنه لم يهتم. هكذا تجلت صور الكره في سلوكي بمرور الوقت. فقد نسيت أنه إنسان احتاج إلى أن يُحِب وأن يُرى هو أيضاً. أذكر أنه كلما أطبق الصمت على السيارة في طريقنا إلى المنزل، كانت تلك إشارة إلى انفجار موشك أو هدوء يسبق العاصفة. والسبب أني ربما أسأت القول، أو ارتديت تنورة قصيرة أظهرتني بمظهر العاهرات، أو تحدثت إلى أحد الرجال حديثاً طويلاً قد يظنه غزلاً. قلماً علمت ما يثير حنقه، ولكنني جزمت أن السبب شيء قلته أو فعلته.

في بداية علاقتنا لم أكن أتحدث عن احتياجاتي، واستمر هذا فترة العامين الأولين. فأنا لم أعرف كيف أعبر عن رأبي وإرادتي، وأظنه أحب ذلك الأمر في البداية. لقد كنت فتاة ساذجة في التاسعة عشرة من عمرها عندما تعارفنا، وكان هو في الحادية والثلاثين من عمره، لكنني بمرور الوقت ازددت نضجاً وعزماً، وازداد هو انعزلاً ولذاعة في إبداء آرائه حول شخصيتي وقدراتي. وبعد سنين طويلة أخبرني في عام 2020 في أثناء نقاش دار بيننا بأن إيماننا بقدراتنا هو فقط ما يجعلنا قادرين على تحقيق الإنجازات. كان هذا دليلاً على نمو شخصيته نموًا جذريًا وتعافي مشاعره خلال ثلاثة عشر عامًا أو أكثر مضت منذ طلاقنا.

عندما كنت في الشهر التاسع من حملي الثاني في عام 2005، اعتاد زوجي الخروج مع أصدقاء العمل لشرب الخمر طوال الليل دون أخذ مفاتيح المنزل معه، وقد تكرر الأمر مرتين على الأقل. وفي الساعة الرابعة صباحاً أسمع دقات على الباب بعد أن أوصلته سيارة الأجرة. تعمدت التمهّل في سيرتي لفتح الباب وبعدها أشير إلى

الأريكة لينام عليها لأن رائحة الكحول المنبعثة منه كانت لا تطاق.

لا أشعر بالفخر بما ساقصه، ولكنني في إحدى الليالي شعرت بتقلصات طفيفة، ولأنني لم أقدر على القيادة، اعتمدت عليه ليقلني إلى المستشفى إذا ما قرر الجنين أن يُولد قبل ميعاده. اتجهت إلى غرفة غسيل الملابس وملأت دلوًا من الماء المثلج ثم صببته فوق جسده في أثناء نومه العميق، وقد كان سكرانًا. أقول هذا شاعرة بالخجل لأنه لا يوجد مبررات لتصرف امرأة ناضجة مثلي بهذا الشكل، حتى وإن امتلأ قلبها بمشاعر الحقد والهوان والألم. فعندما عجزت كلماتي عن إتيان ثمارها لجأت إلى الأفعال، وأحيانًا كانت أفعالي العنيفة مشحونة بالغضب.

أظن كلانا حاول إشعار الآخر بالضآلة. فأقواله السامة دفعتني إلى الشك في نفسي طوال الوقت. وازدادت الدناءة في علاقتنا ازديادًا ملحوظًا مع اقتراب النهاية، وصار كلانا ينتقد طريقة الآخر في أثناء العلاقة الحميمة انتقادًا خبيثًا ملأه الحقد. بذل كلانا طاقته في هدم الآخر، ونجح ذلك في جعلني أؤمن بأنني مُحطمة وأنني لن أقدر على تحقيق أي شيء إذا خرجت إلى العالم وحدي. كنت قد تركت دراستي مرتين في الجامعة بعد أن أوشتك على الحصول على شهادتي علم النفس والصحافة، ولم أزاول أي مهنة بانتظام لما يقترب من التسع سنوات. كان زوجي عائل الأسرة الوحيد، لأن ابتعادي عن المنزل والأطفال لم يكن قرارًا سديدًا، خصوصًا أن مراكز الرعاية النهارية تكلف الكثير من الأموال في أستراليا. طالما انتظر لحظة بلوغ أطفالنا سن الدراسة لكي أحصل على وظيفة في أحد المقاهي وأساهم في إعالة الأسرة. وأعترف أن رغبتة منطقية، لكنني لم أشعر يومًا بتقديره لما أدبته من أشغال منزلية مثل الطبخ والتنظيف والغسيل والتسوق وتربية طفلينا، بينما قضى هو خمسين ساعة أسبوعيًا يعمل خارج المنزل، وعند عودته يجد طعامًا ساخنًا وملابس داخلية مطوية ونظيفة. طالما شعرت في أعماق قلبي أن لحياتي معنى أكبر لأن روح الريادة بداخلي ألحّت في ندائي لأن أسعى كي أصل إلى ذاتي الأسمى.

في الحقيقة لقد خفت خوفًا شديدًا من أن أترك وحيدة، رغم شعوري بالوحدة والفزلة معظم الوقت في أثناء زواجنا. خفت من التحرر ومن ترك زوجي ومن البقاء

وحيدة مع أفكاري. فالبقاء وحيدة أربني أكثر من أي شيء آخر طوال تلك المحنة. خلاصة القول إنني خفت من التغيير لأن كل محاولاتي لإحداث تغييرات قاومها قلبي مقاومة عنيفة.

### لحظات مختلصة

بدأت مشاعري تتعافى في تلك اللحظات عندما ينام الأطفال أو يذهبون إلى المدرسة أو ينشغلون باللعب. امتلكت حاسوبًا محمولًا متصلًا بالإنترنت، وعزمت على تعلم كل ما تسعه طاقتي حول إنشاء مشروع على الإنترنت. عكفت على تصفح المواقع بحثًا عن مقالات لأتعلم طريقة إنشاء مدونة والترويج من وسائل التواصل الاجتماعي وتأليف كتاب إلكتروني وبيعه على الإنترنت، لأن حدسي أخبرني أن بدء مشروعني الخاص مستعينة بما أهوى من تعليم المفاهيم الروحانية هو سبيلي إلى الحرية. ألفت كتابي الإلكتروني الأول «أنت والكون» الذي احتوى مدخلًا لمبادئ الاستعانة بقانون الجذب، ورأيت أن آخرين باعوا كتبهم الإلكترونية على موقع إي باي -وبالمناسبة لم يعد ذلك أمرًا مسموحًا به- وأدركت أنني إذا ما صممت غلافًا جذابًا، فربما أمكنني بيع بعض النسخ، وكذا فعلت حتى أدمنت الأمر وفي رحلتي تلك شرعت في استخدام تويتر، وذلك قبل تفشي وسائل الإعلام الرئيسية فيه واستغلالها له في نشر الأخبار. هنا بدأ شغفي بتعليم الروحانية يزهر، وصرث أنشر تعليقات مضحكة وأسأل الآخرين وأشارهم كتابي الإلكتروني وأتواصل معهم وأقدم النصائح، وبدأت أرى مجتمعًا ينمو ويزدهر حولي. شعرت بالأمان وأن أحدًا يفهمني ويراني، وبدأ الشعور بالوحدة يفارقني قليلًا وهو ما أسعدني.

بعدما جنيت القليل من الأموال من مغامراتي على إي باي وحظيت بعدد كبير من المتابعين -قرابة عشرة آلاف متابع على تويتر- دُعيت لحضور فعالية لتكوين شبكة علاقات، أطلقوا عليها اسم «غُرد نفسك» بدلًا من عُرّف نفسك. طلبت من زوجي «مجالسة» أطفالنا ذلك المساء لكي أخرج لمقابلة الغرباء الذين تعرفتهم وتواصلت معهم من خلال الإنترنت.

سرت إلى داخل الحانة التي عُيِمَ عليها الدخان قليلًا وازدحمت بالوجوه الغريبة.

في أحد الأركان جلس رجل يدعى هاورد كنت قد تبادلت معه بعض التعليقات على تويتر. كانت عيناه خضراوين كلون حجر المرو المرقش وبدا شخصاً لطيفاً. أشار إلي هاورد لكي أذهب وأجلس بجانبه، وعلى الفور شعر كلانا بالتواصل. انتابني شعور غريب بالألفة تجاهه أثار في شيئاً. كانت تلك الألفة سبباً جعله يطلب لقائي في وقت لاحق لشرب القهوة أو لتناول الغداء معاً. لم أظنه يطلب الخروج معي في موعد غرامي لأنني ارتديت خاتم زواج حول إصبعي وذكرت زوجي بضع مرات خلال حديثنا. كنت قد قابلت ذلك الرجل توثاً، ولذلك لم أكن لأفصي إليه بتفاصيل انهيار حياتي الزوجية. كل ما فكرت فيه أنني أعجبت بذلك الرجل وبدا قضاء الوقت في صحبته طبيعياً ولذلك بقيت. شعرت للمرة الأولى في حياتي البالغة بأن أحداً يراني. اشتقت إلى الحديث دون انقطاع والتألف الفطري وأن أظفر بانتباه رجل، وكل ذلك بسبب المهانة التي تجلّت في كل ركن من أركان علاقتي المعقدة بزوجي.

### الجبانة والحافز

عاد زوجي إلى المنزل باكراً ليعتني بالأطفال بعد الظهيرة في أثناء غيابي لأزور بعض المكتبات وأعرض عليهم بيع كتابي الذي نشرته على نفقتي الخاصة. فبعد أن أثمر كتابي الإلكتروني، أردت أن أجرب النشر الذاتي.

«مرحباً يا عزيزي، وددت فقط إطلاعك على المستجدات. لقد حظيت باهتمام ثلاث مكتبات وهذا أمر رائع. أود أن أواصل البحث بضع ساعات أخرى لعلي أحصل على مزيد من طلبات البيع بالجملة. هل لديك مشكلة في ذلك؟» كذبت دون أن أثير شكوكه. ارتعش صوتي باضطراب بسبب التوتر الذي تملكني لعدم قول الحقيقة.

بعد ساعة كنت أتحمس الملاءات الناعمة أسفل جسدي العاري في سرير هاورد. فقد ذهبت إلى منزله ضاربة بعرض الحائط كل ما أوجبه ضميري، ومارست الجنس مع رجل آخر غير زوجي. شعرت حينها بالنشوة، فقد كنت حاضرة وواعية بما يحدث حولي وأنا أشهد ولادتي من جديد. وفور عودتي إلى المنزل، ظلل خزي قائم فوق رأسي كقيمة أبت أن تفارقني.

لاحقني الخجل أينما ذهبت، ولم يفارقني ذلك الشعور إلا بعد سنوات طويلة. فقد

شعرت بأني جبانة.

## اعتراف

لن أنسى ما حييت اليوم الذي اعترفت فيه بخطاياي لزوجي. كنا في غرفة النوم، وبدا لي أنه علم أن شيئًا ما لم يكن على ما يرام. فقد ارتسمت على وجهه أمارات المعرفة. جلس فوق السرير، بينما استندت أنا إلى الحائط بالقرب من طاولة الزينة.

- ما خطبك؟ تعلمين أنه يمكنك إخباري بأي شيء، أليس كذلك؟

رغم اللين في صوته، لكنني شعرت بأنه فخ. أدار مقلتيه وتنهى ثم قال:

- هل خدشتِ السيارة مرة أخرى؟

فهزرت رأسي؛ أن لا.

- هل أنفقتِ ميزانية الشهر كلها مرة أخرى؟

فهزرت رأسي نفيًا.

- لا تخبريني بأنك نمتِ في فراش رجل آخر.

بدا مازحًا، لكن شبح اليقين والفضول لاح في مزاحه. رغم أن رباطنا العاطفي لم يكن وثيقًا، فحدسه قلما أخطأ. انهمرت الدموع فوق خدي كأن أحدًا يعتصر غمامة ندمي. فلقد حان وقت الاعتراف.

- لقد نمتُ مع شخص آخر مرة واحدة فقط، وندمت على ذلك ندما شديدًا. أنا

أسفة. لا أعرف ماذا أقول. كان رجلًا قابلته في أثناء لقاء تويتر ذاك، وأظن أنني أكن له مشاعر.

توقف زوجي قليلًا عن الحركة وبدا أنه يفكر مليًا لإيجاد حل.

- إليك ما ستفعلينه؛ ستذهبين إلى ذلك الرجل وستقطعين علاقتك به، ثم سنصلح

هذا الخطأ معًا. اختلي بنفسك اليوم لكي تستعيدي صفاء ذهنك.

غادرت المنزل تلك الظهيرة، ثم عدت في المساء لأجده تحول إلى ساحة حرب كما أوضحت التفاصيل الأليمة في مقطع جول كاست. فقد خُزب زوجي كل متعلقاتي في ثورة من الغضب وهو سكران. انتثرت قطع الزجاج على الأرض، وفتات خطابات لها مكانة عندي، وتمزقت جميع ملابسي، وأسوأ ما في الأمر أنه كان يعتني بطفلينا اللذين سمعا كل شيء وارتعدت أوصالهما. احتشد القيء في أماكن متفرقة من المنزل ووجدت حاسوبي المحمول محطقا بالمطرقة. لقد أعمت الغيرة بصره، وأظنني محظوظة لأن غضبه لم يحل عليّ في هيئة عنف جسدي.

كانت الثالثة صباحا عندما اتصلت بأبي لأوقظه في قلب الليل لأنني لم أعرف ما عليّ فعله، فوجهني إلى الاتصال بالشرطة، وكانت تلك المرة الأولى التي طلبت فيها من أحد أن يتدخل ليدعمني. سكن أبي في مكان قريب من منزلنا ولذلك استغرقه الأمر عشر دقائق ليصل إليّ ليحصي كم الخراب. بعدما وصل الشرطيان شعرت بالثبات العاطفي، إلى أن اضطررت لإخبار أحدهما بأسماء طفلي وتاريخي ميلادهما، بينما كبّل الآخر زوجي بالأصفاة وسار معه إلى سيارة الشرطة. لاحظت أن قدميه عاريتان، فاندفعت في جميع أرجاء المنزل بحثا عن جوارب لكي لا يصيبهما البرد، ونبع ذلك من شعوري السابق بالحاجة إلى إرضاء الآخرين. رغم فوضى المشاعر التي حلت بي، استمرت هواجسي في دفعي للحصول على القبول والتصرف كما يجب.

قضى زوجي تلك الليلة في زنزانة بالسجن، وبعد عرضه أمام القاضي في المحكمة صباح يوم الاثنين، أصدر القاضي أمرا بعدم التعرض. شمل ذلك الأمر قائمة طويلة من الحدود القانونية ما كان له أن يتعدها حتى لا أتصل بالشرطة وأطلب القبض عليه مرة أخرى. تضمنت القائمة الإساءة اللفظية والعنف الجسدي وعدم التعرض لأموالي وأي نوع آخر من أنواع التهديد. تردد القاضي كثيرا في إصدار حكم بعدم التعرض ونحن نعيش تحت سقف المنزل ذاته، لكنني ظللت أبحث عن سبل الراحة لزوجي وأبرر أفعاله. أراد الشرطي توجيه اتهامات رسمية إليه، لكنني رفضت وصول الأمر إلى ذلك الحد.

ما كان من أفعال زوجي العنيفة تلك إلا أن قررتني من هاورد عشيقتي الجديد الذي

لجأت إليه عاطفياً لكي يخرجني من تلك الأوقات العصيبة. كان هاورد منقذاً رغبث في إنقاذه، وكانت تلك عادتني في التعامل مع الألم.

## أشرفي مثل الشمس

دعنا نقل إن هاورد كان شخصاً مثيراً للاهتمام؛ فقد امتلك من المعرفة ما يجعله أحد أذكى الأشخاص الذين قابلتهم في حياتي حتى يومنا هذا، ومنحني منظوراً جديداً وحكمة أشارت إلى بلوغه مستويات عالية من الوعي بالذات. لم أفهم في البداية كيف لرجل رائع مثله أن يختار شخصاً محطاً مثلي. كان هاورد كاهناً له طاقة علاجية منحته القدرة على التوغل في مجال طاقة أي شخص واستئصال شوائب عالقة بهالته تشبه أخطبوطاً عملاقاً متوحشاً، ولكنني أظن أن ما علق في هالتي كان أكبر من محض طبق ضخم من سلطة الكاليماري. ولأصدقك القول أظنني لم أفهم أساليب علاجه تلك لأنها بدت غير حقيقية حتى لشخص مثلي.

بعد مرور ثمانية أشهر فقط، انتقلت لأعيش مع هاورد. وتخلى هو عن حياة العزوبية في شقته التي أطلت على أضواء مدينة ملبورن اللامعة ليسكن في الضواحي برفقتي وطفلي في منزل كان إيجاره في متناول أيدينا. أحاط سياج خشبي أبيض المنزل ذا الطابقيين فجعله أكثر ترحاباً ودفئاً وأوحى ببداية جديدة. وقع مقر هيلز أنجلز الخاص بمدينة ملبورن وراء السياج الخلفي للمنزل، وهو نادٍ يجتمع فيه مالكو الدراجات البخارية. عادة ما تصدر ذلك النادي عناوين الأخبار بسبب تصادم رواده مع رجال الشرطة. لنقل إن أمسيتي الجمعة والسبت اتسمتا بالنشاط المفرط حد الخروج عن السيطرة.

سارت علاقتي الجديدة بخطى سريعة كدث ألا ألاحظها. أذكر مقابلة السمسار لأوقع عقد الإيجار، وأنه أشار إلى طفلي وظن أن هاورد والدهما، ما رسم ذلك التعبير الذي رأيته على وجهيهما، لكنهما لم يشغلا بالهما بتصحيح ظنه الخاطئ. عند إدراكك أن أبناءك يعانون من ألم عاطفي، فإنك تبذل فُصارى جهدك لكي تطمئنهم، ولذلك أوضحت لهم أن انتقالنا كالمغامرة وأنا سنحظى بالأمان هنا. وعدتهما أن أهمهما ستهناً في حياتها مع هاورد وأن هذه بداية جديدة. ومؤكد كان تصرفي أناانياً.



لم أملك أي أموال، وكان هاورد مبرمجًا قليل الدخل، لكن هذا لم يعرقل أحلامنا الكبيرة حول إنشاء مؤسسة ناجحة على شبكة الإنترنت. فقد عزم كلانا على دعم الآخر في مشروعاته المستقلة، وبالتأكيد كان لنا أفضلية وجود متابعي الأوفياء على تويتر. في بعض الأحيان تخيلنا شكل الحياة التي أردنا أن نعيشها قبل الخلود إلى النوم مساءً، وأنا نملك منزلًا كبيرًا وأطفالًا سعداء وثروة لا حد لها.

كانت ابنتي في الثالثة من عمرها في ذلك الوقت، وعانت من انهيارات عصبية حادة، حتى بدا أن أتفه الأشياء قد تغير مشاعرها إلى درجة لم يتمكن جسدها الصغير من تحملها. شابه هذا مصاعب طفولتي شبهًا مؤسقا. لم يعرف هاورد كيف يتعامل مع الوضع وبالتأكيد لم أعرف أيضًا. فثوراتها شحنتها غضب ضارٍ لا رادع له. علمت أنها في خضم التعامل مع ألم مشاعرها، لكنني لم أعلم كيف أساعدها لكي تشعر بالدعم. أما ابني فقد كان في الثامنة من عمره وأثر إبقاء مشاعره حبيسة بداخله، ولكنني أدركت أنه للمرة الأولى شعر بأن حملًا أزيح عن كتفيه بعد سنوات طويلة من العنف المنزلي. رأيتُه قادرًا للمرة الأولى على الاسترخاء والتعافي. إن توماس وأوليفيا لديهما قدر كبير من الصلابة والقدرة على مواجهة الحياة، وأشعر بالفخر لما آلت إليه شخصيتيهما رغم المعاناة التي فرضتها عليهما كل أخطائي.

سارت الحياة مع هاورد في بدايتها على نحو روتيني ومضت الأيام في تنظيف المنزل، وغسل الملابس، وطهي الطعام، واصطحاب توماس من المدرسة وإليها، وبدا كل شيء طبيعيًا. ولكنني في بعض الأوقات سألت نفسي إذا ما كنت أسير على الطريق الصحيح أو لعلني أخطأت خطأ فادحًا. فبطريقة ما أثارت فكرة النوم في فراش رجل لم يكن زوجي حماستي، وشعرت للمرة الأولى منذ زمن طويل بأني أستطيع استكشاف رغباتي والإعراض عما كرهت داخل غرفة النوم. حفظ هاورد كل منطقة بجسدي عن ظهر قلب وساعدني في تحسين نظرتي إليه وتقبل عيوبه. وأشعرتني مدحه لتجاعيد بطني وافتتانه بعلامات التمدد فوق جسدي بأن أحذاً يتقبلني.

إن العيش مع شخص يجعلك ترى جوانب خفية من شخصياتهم. ففي غضون

أسبوعين، بدأت مشاكلي تتجلى في نواح جديدة. اعتدنا دعوة أصدقائنا إلى المنزل والتظاهر ببدء حياة لا تشوبها شائبة، لكن كلانا علم أن ذلك غير حقيقي. فقد لاحقتني بعض الأسئلة المهمة من ماضي، والتي لم أجد لها إجابة بعد. تملكني شعور بالعدوانية أهبني للشجار في أي لحظة. أما هاورد فقد أثر الهدوء ولم يتحمل ثوراتي العنيفة. لعبت دوري في مسرحية المنزل السعيد تلك كفاية، وبعدها بدأت آلام الماضي تنكشف.

كان لكلينا صديق على تويتر يعمل في مجال التنمية الذاتية ويعيش في هوليوود، وربطتني بذلك الرجل صداقة وثيقة وبدأت علاقتي به عفوية؛ لأنه ساعدني في التعامل مع مشاعري وأرشدني خلال ذلك الوقت العصيب. تعرفت عليه من خلال تويتر وبعدها صرنا صديقين مقربين وتبادلنا الرسائل الإلكترونية. كلما أرسل لي ذلك الصديق شيئاً على تويتر أشار هاورد إلى توافق كلانا مع الآخر توافقاً واضحاً.

- أتعلمين؟ أظن أنه إذا لم تنجح علاقتنا، فقد ينتهي بك المطاف إلى مواعدة شون باتريك سيمبسون.

لم ألقِ بالألما قال. أولاً، عاش شون في النصف الآخر من الكوكب. وثانياً، كان شون يصغرني بخمس سنوات. وثالثاً، كنت قد بدأت توثاً حياة جديدة مع هاورد، ولذلك ظننتُ التنبؤُ بأمر جلال مثل أن أبدأ علاقة ناجحة مع رجل آخر فكرة غير سديدة. لكنني لم أتخيل أن يُصيب حدسه إصابة دقيقة إلى ذلك الحد وأن تصبح بُوءئه تلك حقيقة. أترأه علم أنني سأتزوج شون بعد أربع سنوات؟ أذكر أن هاورد قد أشار إلى تلك الذكرى لاحقاً معلماً بأنه امتلك القدرة الخارقة الأسوأ؛ لأنه تنبأ بالشخص الذي ستقع خليلته في غرامه مستقبلاً.

امتلات الحياة مع هاورد بالسحر في البداية، وشعرت بأنها مغامرة مشوقة، لكنني أذكر بوضوح قول أمي إنني لا يجب أن أختار رجلاً هرباً من آخر، وليتني أستطيع القول إنها أخطأت!

عاشت أمي في ولاية أخرى في ذلك الوقت، ولكنها قررت زيارتنا لحضور حفل عيد ميلاد توماس التاسع ولتضرب عصفورين بحجر واحد لأنها ستقابل رجلي

الجديد، وتلقي نظرة على منزلي الجديد وتطمئن إلى استقرار العاطفي، أو هكذا ظننت. امتلك هاورد أثارًا راقية وأوحت مجموعة كتبنا المشتركة -التي كونتها كتب التنمية الذاتية وكتب الروحانية- بأن أحدنا يكمل الآخر. أردت أن أنال رضا أمي عن تلك العلاقة إلى حد كبير، حتى وإن أبطنت غير ذلك. وددت فقط لو أن أحدًا طمأنني إلى أن شعوري بالخزي طبيعي ومبرر. فأظنني عاقبت نفسي بصورة غير واعية بعد نزوتي ببقائي مع هاورد وبحثي عن الأمان مع رجل آخر.

تتجلى ذكرى في ذهني أنه في نهاية تلك الزيارة خضت وأمي حديثًا في المطار قبل صعودها الطائرة لتعود إلى منزلها في صن شاين كوست. علمت أنها تحيئت الفرصة المناسبة لتقول لي:

- تعلمين أنك لست مضطرة إلى البقاء معه يا سارة. فلتأبِ إلى كوينزلاند ولتبقي معي لبعض الوقت إذا أردت.

فتحت كلماتها تلك الباب على مصراعيه أمامي، وكأنها منحنتني الإذن لكي أختار نفسي. أحببت هاورد، لكنني ما كان لي أن أتعجل في البقاء معه بعد إنهاء زواجي مباشرة. فقد احتجت إلى أن أحيا حياة أم عزباء لبعض الوقت وأن أفهم المرأة البالغة بداخلي؛ لأنني لم أفعل ذلك من قبل. وبطريقة ما شعرت بالأنانية لأنني سمحت لخوفي من المجهول وإحجامي عن مغادرة نطاق الأمان أن يشلا حركتي، لكن تخيل اختياري الحرية الحقيقية أثار حماستي. فتراني من سأكون عندما أبقى وحدي؟ وما الذي سأشعر به إذا لم أشغل بالي بمشاكل شخص آخر؟ وهل سيدعم قرار التخلي عن الأمان الذي يُشكله وجود رجل ولداي على النمو؟ هل سيساعدني في التعافي؟ هل سيساعدني في التعافي؟

رغم حزن هاورد، أدرك أخيرًا أن قصة حبنا نشأت في ظروف غير ملائمة على الإطلاق. وفي اليوم الذي نقلت فيه متعلقاتي خارج المنزل، ترك لي هاورد هدية وداع. كان كتابًا حول قانون الجذب يحمل عنوان «الدوام» (10) من تأليف إستر هيكس. وكتب لي على غلافه الداخلي رسالة تقول: «أشركي مثل الشمس يا سارة براوت».

وكذا قررت أن أفعل في المرحلة التالية من حياتي.

## السعي يبدأ ولا ينتهي أبدًا

وجب أن أسامح نفسي على تلك النزوة، وعلى قراراتي الخاطئة، وعلى اصطحاب أطفالتي معي طوال تلك الرحلة، وعلى ما أبدته من عنف، وعلى ما سمحت به من تعنيف، وهو ما لم يكن سهلًا على الإطلاق. لن أحاول تجميل الصورة، لكن دعني أخبرك أن الوقت يساعد على التئام الكثير من الجروح.

في الحادي والثلاثين من يوليو في عام 2018، قررت اصطحاب أبنائي لتناول العشاء مع زوجي السابق في ليلة وصوله من أستراليا إلى لاس فيغاس. مضت ثلاث سنوات منذ أن اجتمعت أسرتنا ومنذ انتقالي للعيش في الولايات المتحدة. شعر كل من توماس وأوليفيا بالتوتر الحاد لمقابلة أبيهما واجتماع والديهما في مكان واحد.

غالبًا ما يفضل الناس إنهاء فصل متعلق بزواج فاشل وتركه خلفهم، خصوصًا بعد نجاتهم من علاقة بلغ العنف فيها أقصاه كعلاقتنا. فأغلبهم سيغادر دون النظر وراءه. ورغم تاريخنا الحافل بالألم، اخترت اتباع فضولي لأستكشف اللحظة الراهنة مع زوجي السابق، وأردت أن أرى بعيني ما آلت إليه شخصيته وكيف تعافت جروحه. وأيضًا أردت أن أرى كيف صرت؛ فأنا لم أعد تلك الفتاة الخجلة والخاضعة التي لا رأي لها والتي تندفع في جميع أرجاء المنزل بحثًا عن جوارب، بل صرت المرأة التي كافحت كثيرًا لكي أصير إليها.

هل علم كم احتجت من قوة لكي أبدأ حياة من العدم؟ أم تراه علم أنني قضيت أيامًا جائعة لأنني لم أملك المال لشراء الطعام؟ هل أدرك أنه كان على قلبي أن يلملم ما بعثرته الصدمات من شتات لكي أقوى على حب زوجي الجديد؟ هل يعلم أنني قد سامحته وأنني أقدره وأشعر بالعرفان لحياتنا معًا؟

أحت علي تلك الأسئلة التي ثركت دون إجابات. للمرة الأولى منذ سنين جلسنا جميعًا لتناول العشاء وهو ما كان غريبًا في البداية. جلست على الكرسي المقابل له وتحدثنا عن الحياة وبعض تفاصيلها المملة. سألته عن أخيه وحياته الجديدة وأبويه،

ثم أخبرته أنني ألفت كتابًا عنوانه «عزيزي الكون»، وأنه ما كان لهذا الكتاب أن يرى النور من دونه وزواجنا المضطرب. ها قد فعلتها وخضت ذلك النقاش.

فقال مازحًا:

- أرجو أن تكوني قد بدلت الأسماء بأخرى زائفة لحماية الأبرياء.

أوضحت له أن «عزيزي الكون» وُلِدَ من رحم شعوري بالوحدة ورغبتي في تحمل مسؤولية إسعاد نفسي لكي أتعافى من آلامي العاطفية. فقد بدأت رحلة صعودي منذ تلك اللحظة العابرة في ليلة رأس السنة في عام 2008.

فقال وقد بدت في صوته الحفاوة:

- مبارك لك.

لم يخطر لي -حتى في أحلامي- أنه سيأتي يوم أجلس فيه مع زوجي السابق لتناول العشاء في سلام ولتبادل المجاملات، وشعرت بأن الطاقة التي شحنت عنفنا المتبادل لسنين طويلة قد تلاشت مثل قطعة سكر داخل كوب شاي ساخن.

سامحته وسامحت نفسي وشعرت بأنها اللحظة المناسبة لأخبره بأن وراء كل ذلك الألم مغزى إلهيًا وهبنا طفلين لا يقدران بثمن، وأن الكون أيضًا قد منحنا الفرصة لإلهام الملايين من خلال حكايتنا. أعربت عن تقديري الكامل للألم وللمغزى الإلهي.

فغالبًا ما تعمى أبصارنا عن رؤية ذلك المغزى وما يعنيه عندما تقع تحت وطأة المشاعر المؤلمة التي تدفعنا إلى الأخطاء دفقًا لتسيطر علينا الرغبة في إلقاء اللوم وإصدار الأحكام شاعرين بأن الحق معنا.

يقول الشاعر الصوفي جلال الدين الرومي: «خارج مضمار كل الأفكار، كل مفاهيم الخير والشر، الفضيلة والخطيئة؛ هناك مرج واسع بلا نهاية، سألقاك هناك».

في تلك اللحظة، وفي ذلك المطعم في لاس فيغاس، جلسنا وزوجي السابق في ذلك المرج خارج حدود الخوف. لم أعد أحمل لقب الزانية، ولم يعد هو ذلك المعتدي على زوجته بالضرب، بل كنا رجلًا وامرأة رفعا كلاهما للآخر راية الغفران. لا تفهم من

كلامي أن الوضع كان مريحاً بالكامل، لكنني شعرت باقترب اكتمال تلك الحلقة من حياتنا.

سرى في جسدي شعور ساحر بالتجدد كأنني ألقيت جمالاً ثقيلاً أرهق جسدي لسنوات طويلة. فلطالما كان جسدي وقلبي صديقين وفيين يرسلان لي الإشارات طوال الرحلة، ولكنني تجاهلتهما.

لذلك فإن عليك فهم الطرق التي يتواصل بها جسدك معك واستيعاب الدروس التي تتجلى أمامك، وتأكد أن جسدك سيرشدك إلى الطريق الصحيح ويبتعد بك عن الصعاب إذا ما تحليت بالشجاعة الكافية للاستكشاف.

### تجشد الخوف

بالي، إندونيسيا، 2019

فقدت القدرة على البلع، وشعرت بحلقي ينغلق كصدفة محار. فقد أصابني التهاب الحلق في أسوأ الأوقات، حيث كان مخططاً أن أصعد إلى المسرح بعد اثنتي عشرة ساعة لألقي كلمتي الرئيسية الأولى في حدث مهم، وقد عنى ذلك الخطاب لي الكثير. نزلت وشون في أجمل منتجع سياحي في بالي في إندونيسيا. في البداية أحجمت عن قبول الدعوة بسبب خوفي الدفين من الغرق في تسونامي الذي زرعه بداخلي كابوس تكرر خلال ثلاثين سنة مضت، وفيه ترتفع الأمواج نحو السماء كحائط ماء يقترب من اليابسة، ثم أستيقظ فجأة في اللحظة التي تمتلئ فيها رئتي بالماء. ربما يبدو الأمر درامياً قليلاً، لكن وقوع دولة إندونيسيا المكونة من سبع عشرة ألف جزيرة داخل نطاق الحزام الناري سيئ السمعة سبب كافٍ للخوف. كان ذلك الحزام الناري مشتعلًا في مؤخرة حلقي في يوم إلقاء الخطاب. عادة ما زارني ذلك الكابوس في أوقات اضطراباتي العاطفية وهو ما كان يحدث من وقت لآخر. لذلك بحثت عن إجراءات الإخلاء الطارئ بالفندق في حالة وقوع تسونامي قبل قبول الدعوة؛ لأن الخوف سيطر عليّ ودفعني لتوقع أسوأ الاحتمالات.

مضت ثلاث سنوات منذ انتقالي إلى الولايات المتحدة ولذلك شعرت شعورًا غريبًا

لاقترابي من أستراليا دون زيارتها، ولكن تلك اللجنة الاستوائية لم تكن كأي شيء رأيته سابقًا. فالمعابد أشعت حكمة أعطى نورها سحرًا للحياة النباتية والحيوانية في بالي. رغم ذلك أشعرتني وصلات شعري بالحكمة بسبب أجواء بالي الحارة والرطوبة، واضطرتت إلى التخلي طوعًا عن فكرة ظهور شعري ظهورًا مثاليًا خلال وجودي على المسرح، لكنني لم أتوقع أن يضعف صوتي بسبب التهاب الحلق. سألني شون بلطف ولين إذا ما كنت أضع العوائق أمام نفسي دون وعي، وظن أنني بحاجة إلى الراحة لأظهر طاقة بوابة حلقي، وربما بعدها أصبح جاهزة لإتمام عملي. طالما تمتع شون بحدس قوي جعله يختار الوقت المناسب ليمد لي يد العون عندما أحتاج إلى الدعم.

التحقت بدورتي تدريب على الكلام لاكتسب الثقة اللازمة لإلقاء كلمة رئيسة ناجحة. بدت تلك المهارة الجديدة لاستعمال صوتي مفعمة بالقوة على نحو لم أعهده، كأني أقود سيارة سريعة لا أرغب في الضغط على دواسة وقودها لأعرف مدى سرعتها، وظلت المخاوف تطاردني. ماذا لو اجتاحت موجة مرتفعة المكان بينما ألقى الكلمة فوق المسرح؟ ماذا لو بكيت؟ ماذا لو نسيت الكلام؟ ماذا لو تعثرت ووقعت على وجهي بسبب كعب حذائي العالي؟

عندما ينتابني القلق فإنه يصل إلى معدتي وتتسارع في رأسي الاحتمالات الأسوأ. لم أقدر على الاسترخاء إلا إذا انتهيت من إلقاء ذلك الخطاب ثم ألقيته وراء ظهري. بعد أن انتهى فريق المكياج من إعدادي في جناحي بالفندق، اتجهت إلى كواليس المسرح لكي أعلق الميكروفون وأختبر جودة الصوت. أدركت أن مفتاح نجاح ذلك الخطاب يكمن في التحدث من القلب، وأيضًا أن المرات القادمة ستكون أيسر بفضل التعود.

انتظرت في الكواليس حتى قدمني مقدم الحفل الموهوب إلى الحضور، ثم خرجت لأتوسط المنصة وألقي خطابي. لم يكن الأمر كما توقعته، بل تجاوز حدود خيالي تجاوزًا لا يمكن وصفه. شعرت بأن صلة قوية تربطني بالحاضرين، وتناغمت رغبتي في التواصل معهم ورغبتهم في التفاعل معي. فكلما تحدثت أجاابوني. رغم أنني لم أر سوى وجوه الجالسين بالصف الأول، فطنت إلى أن ردود الأفعال الإيجابية

والترحاب نبعت من الجميع. بعدما انتهيت صفقوا لي ثم نزلت من فوق المسرح. لقد فعلتها! لم يُصب حلقي بأي مكروه وانتهيت من إلقاء كلمتي الأولى الرسمية. سمحت للآخرين بأن يروني، ويا لشعور الحرية الذي لم أدرك سحرها من قبل! فقد ظفرت بحلاوة لحظة تسلّم الجائزة عند خط النهاية عندما تحليت بالشجاعة الكافية لكي أدفع نفسي خارج نطاق راحتني. فلا تنس أنني كنت طفلة خجولاً عانت من التوتر الحاد، وكانت تلك المرة الأولى التي تمكنت فيها من التصريح بما بداخلي دون أن أخشى الرفض.

ارتدى جميع الحاضرين في تلك الليلة أزياء الحوريات الفجئحة والمخلوقات الأسطورية وصعدوا الحافلات التي حملتهم إلى مكان سري للاحتفال. ألقوا أحجاراً لامعة غطت جبهتي واضطرت إلى طي أجنحتي وحملها فوق فخذي في أثناء رحلتنا السرية. سارت بنا الحافلة في شوارع ضيقة ببالي في أجواء رطبة ودافئة بثت في مشاعر الراحة. وصلنا إلى حديقة تقبع فوق جرف مُطل على المحيط، وسرنا في ممر أضائه أنوار تشبه أنوار الحوريات، حتى وصلنا إلى موقع أكثر الحفلات سحرًا؛ حيث الأقزام والسحرة والجنيات والحوريات الفجئحة. صعد منسق أغاني مذهل فوق المنصة وأشعل الحفل بموسيقى رقص مثيرة، وانسابت الكحوليات بحرية ليتناولها الجميع. أما أنا فشعرت بالاسترخاء يجتاح جسدي اجتياحًا طابت له نفسي بعد إلقاء كلمتي دون عقبات. بعدها حدث ما لم يتوقعه أحد؛ فقد فتحت السماء أبوابها وهطلت الأمطار هطولاً غزيرًا.

هطلت الأمطار دون أن تتوقف الموسيقى، لكن ما حدث إثر ذلك أضاف سحرًا إلى المشهد. احتشد بعض الحاضرين والتصق بعضهم ببعض ليحتموا من المطر أسفل أغطية مثلما يفر الدجاج إلى منازلهم هربًا من برد المساء. أما أولئك الذين لم يبالوا بالبلل واصلوا الرقص اغتنامًا لتلك اللحظة!

اخترت خيارًا واعيًا أن أكون مع الذين اغتنموا تلك الفرصة دون خشية أن يبلل الماء جسدي. رقصنا لساعات أسفل الأمطار الدافئة وفي برك الماء التي تحولت بعد ذلك إلى وحل، مدركين أن سحر تلك الليلة سيبقى في أذهاننا إلى الأبد.



هل تذكر إشارتي في الفصل الأول لتلك المنازل المهجورة فوق الجرف التي أوشكت على السقوط في المحيط وأنها تشابهت مع إحساسي بهشاشة قيمتي؟ حينها أشرث إلى أن شعوري بالاتصال مع ذاتي أوشك هو أيضًا على السقوط في المحيط. في تلك الليلة الخلافة شعرت بكمال ذاتي وتجلي سارة براوت الحقيقية مرتدية تاجًا وزيًا لحورية لها أجنحة. فالرقص في مكان عام كان نقطة تحول في شخصيتي التي اعتادت الخوف، ما أشعرتني بالعرفان، وأيضًا شعرت بالعرفان لعدم وجود تسونامي.

### القوة والشجاعة والحكمة

أنت أقوى بكثير مما تظن. قد تؤثر بطبيعة الحال الكثير من أحداث الحياة في مستويات شعورك بالثقة بقدراتك في مواقف مختلفة، لكن المفتاح للتغلب على ذلك يكمن في شعورك الداخلي بأن لك روحًا صلبة، لذلك إذا -وكلما- طرحتك الحياة أرضًا ومنحتك فرصة لتنمو، فيجب أن تنهض مرة أخرى. لا تنظر إلى الهزيمة والإحباط والفشل على أنها أعذار لكي تنسحب من اللعبة وتجلس بجانب الطريق، لأن قوتك وقدرتك يفوقان تخيلاتك. هكذا أحدث نفسي كل يوم كلما واجهتني تحديات.

غالبًا ما يمنحك الخوف الذي تشعر به في لحظات التيه وسط سراب الشكوك فرصة لمواجهته. عندها اسأل نفسك بعض الأسئلة المهمة لتحفزها على التفكير:

• كيف لي أن أكتنف مخاوفي بالحب؟

• ما أسوأ ما قد يحدث إذا ما تحولت مخاوفي إلى حقيقة؟

• كيف أصبح أكثر تعاطفًا مع ذاتي في لحظات الخوف؟

• كيف لي أن أجسد طاقة الحب؟

• كيف أقبل واقعي كما هو الآن؟

والأهم من ذلك، كيف لي أن أكون مُحبًا؟ اسع إلى تحدي ذاتك يوميًا. فغالبًا ما يُقال إننا ننضج عندما نواظب على أداء ما قد يشعرتنا بعدم الراحة أو ما نظنه معقدًا

مرة على الأقل كل يوم. ولا أقصد بذلك أن تعرض نفسك للخطر اليومي الذي يثير فزعك؛ مثل وضع عقرب داخل فمك أو السير فوق فحم مشتعل، بل أقصد اختبارًا فعالًا لسقف أهدافك والسمو عن حدود قدراتك. وأمثلة على ذلك أن تزيد مسافة ركضك ميلًا، أو أن تمارس اليوجا لعشر دقائق أكثر، أو أن تشرب كوبًا إضافيًا من الماء في يومك. فالمغزى هو أن تدرب عقلك بأداء مجموعة من الأنشطة لتثبت لنفسك أنك قادر على المغامرة خارج نطاق راحتك.

### تدريب الإحسان إلى الآخرين الثالث

عندما ترى أن أحدًا قد أنجز إنجازًا باهرا، فاجعل أولويتك تهنته لما أبدى من عزيمة بهدف خوض تجربة جديدة. فاعترافك بمجهوده في المغامرة خارج نطاق راحتك سيشعره بالسعادة الغامرة، وبدعمك لنجاحه ستساهم في نشر روح الاحتفاء.

### أشياء ساعدتني على المغامرة خارج نطاق راحتي

1. أحجمت عن تهويل احتمالات الفشل: أسبق أنك عظمت أفكارًا في مخيلتك حتى صارت أكثر هولًا مما هي في الواقع؟ إذا حدث ذلك، فعلى الأرجح ستمتنع عن فعل أي شيء قد ترغب فيه. فكلما جاءت اللحظة لأخذ قرار مهم تراجعته إيمانًا مني بأن نتيجة القرار ستؤثر في حياتي تأثيرًا كارثيًا بطريقة ما، وأنه لا جدوى من المحاولة بسبب احتمالية الخسارة المرتفعة. لذا وعيت إلى سلوكي الانهزامي، سألت نفسي أسئلة مثل: إذن يا سارة ما هو أسوأ ما قد يحدث إذا لم تفعل الأمر الفلاني؟ كلما حجمت سلوكي المتطرف في مواجهة التحديات، أرخيت زمام سيطرتي وعادة ما انتهت الأمور على خير.

2. تقبلت الفشل: في بداية تعلمي إلقاء الخطب على المسرح شعرت بالخجل كقار صغير. فقد هرب صوتي وانحنى كتفائي وشعرت بالضعف في داخلي. التحقت بمعسكر مدته ثلاثة أيام للتدريب على الكلام وعلمت أن الخطاب الذي حضرته للتقييم لم يكن جيدًا، لكنني علمت أيضًا أنني إذا فشلت، فإن خطابي القادم سيكون أفضل وسيمنحني الخبرة اللازمة لأصبح أكثر مهارة. كان الخطاب سيئًا حقًا. بكيت وجاشت مشاعري السلبية حتى فقد خطابي جوهره. وهنا تقبلت الفشل لإدراكي أن

كل عثرة ستقودني إلى التطوير، لذلك فإذا تعثرت، انهض وواصل التقدم، واعلم أن الكون سيكافئك على عزمك.

**3. اخترت الإيمان بقدراتي:** يمكنك البقاء عالقًا داخل نطاق راحتك أو اختيار المغامرة خارجها وتذوق حلاوة النجاح. أثارت فكرة الوقوف فوق المسرح وإلقاء خطاب أمام آلاف الناس الرعب بداخلي، لكن مُعلمي ذكّرني بأنه لا داعٍ للخوف طالما استعددت للأمر. كانت مهارة الحديث أمام الآخرين بعيدة كل البعد عن نطاق راحتني، ورغم هذا كرست جهدي لتعلمها لأنني أدركت أهميتها في رحلتي للوصول إلى قلوب الناس حول العالم والتأثير فيهم. سل نفسك: كيف لي أن أقبل على خوض التحديات المخيفة والمثيرة التي تعترضني؟ فهذا هو طريق الإنسان للوصول إلى النضج.

**4. توقفت عن أخذ الخوف عذرا:** قضيت سنوات طويلة بعدما بدأت العمل مع شون أعارض الوقوف أمام الكاميرا أو الظهور في أي مقطع فيديو، وهذا أشعره بالضيق. فسبب رفضي هو خوفاً من نظرة الناس لي، ووعيي الزائد بذاتي حدّ الشعور بعدم الراحة لألقي خطابًا. دفعه ذلك لسؤالي عن طريقة ينمو بها مشروعنا دون أن يراني أحد. عندما تشعر بالخوف يسيطر عليك داخليًا، فاعثر على طريقة تمكنك من مغادرة نطاق راحتك إلى حيث يكمن السحر.

**5. استدعيت سحر اللحظة الحاضرة:** أسمعت بمقولة: «لا يوجد جمال يضاهي جمال الحاضر»؟ دعني أؤكد صحتها. إذا ما أردت استعادة شعورك بالوقت الحاضر استعادة أسرع من وميض البرق فعليك بإحدى تلك الوسائل الثلاث: الماء البارد، أو التأمل، أو الجنس. فهذه الوسائل قدرة مذهلة على ربطك بالحاضر وبث السحر والافتتان داخلك، والابتعاد بك عن غياهب عقلك وإرشادك إلى نور قلبك في كل مرة تضل فيها الطريق. إذا شعرت بأنك خائف أو سجين داخل مشاعرك بطريقة ما، فاعلم أن إرساء نفسك داخل جسدك لكي تتصل بالحاضر هي الطريقة الأمثل لتقدر على اتخاذ خطوات إيجابية.

**محفزات كتابة اليوميات: كُن مُحبًا وغازر نطاق راحتك**

• اشعر: ما هو أكثر ما تخشاه في هذه الحياة؟ ما هو أسوأ ما قد يصيبك؟ ما هو

أفضل ما قد يصيبك؟ ما الذي تتطلع لحدوثه فور مغادرتك نطاق راحتك؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

• تعاف: أي التجارب المهمة في حياتك جعلتك تخشى التغيير؟ أو أيها جعلك تسعى إليه؟ ما الإشارات أو الرموز أو المشاعر التي تطراً فتخبرك بأنك تسير في الطريق الصحيح، أو تجعل حدسك يصرخ بداخل جسدك فيومئ إيجاباً بذلك؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

• اكشف: ما الخطوات الثلاث الفعالة التي يمكنك أن تتبعها في الأيام السبع المقبلة لكي تقوى على أداء أمر لم تعتده؟ وأي نوع من الدعم تحتاج لكي تتعامل مع المشاعر التي ستنشأ خلال هذه التجربة؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

---

(10) المترجم: ترجمة د. محمد ياسر وشذى اليماني.

## أنك لست تالفاً

أغلق عينيك وتنفس بعمق، ثم ازفر وقل هذا التوكيد: «أنا مُكتول».

في يوم زفافي وشون في عام 2013 سافرنا من أستراليا إلى لاس فيغاس من أجل ذلك الحدث المميز. سبق أن حجزنا منتجفاً بديفاً ودعونا جميع أصدقائنا وأفراد العائلة وبدا المشهد ساحراً. كنت قد جهزت فستاني بحرص، لكنني اضطررت إلى إرساله إلى المغسلة من أجل كي انكماشات التنورة الحريرية البيضاء بالبخر. قبل بضع ساعات من الحفل أزلت الغطاء البلاستيكي عن الفستان لأفاجأ بأن سحاب الفستان قد أزيل بالكامل، ما يمثل الكابوس الأفظع لأي غروس؛ أن أحظى بالفستان الأشد إبهازاً الذي فُضّل ليلائم جسدي، ثم أجده قد ألمّ به خطب. حافظت على هدوئي، وفي الحقيقة لم يكن ذلك الهدوء التام من طبعي في لحظة كارثية مثل تلك، لكنني أدركت أنه لا توجد فائدة من البكاء على اللبن المسكوب، لذلك شرعت أفكر في شخص يمكنه أن يساعدي. ولحسن الحظ فإن وصيفتي داليس وأيضاً أبي لا يرتحلان دون أدوات خياطة. فلطالما أبدى أبي مهارة فائقة في إصلاح حواشي فساتيني المدرسية وحياتها، ولذلك أدركت أنه الشخص الأمثل ليخيط فستاني حول جسدي. تطلب الأمر ما يزيد عن الساعة والنصف لكي يخيط الغرز بحرص حتى تبدو طبيعية بين نسيج ظهر فستان زفافي، وساعدته داليس في تمرير الخيط القطني من ثقب الإبرة. ستبقى هذه الذكرى خالدة في مخيلتي حتى آخر عمري تقديراً لما أبدياه من إخلاص ودعم وتفان. فذلك الذي بدا تالفاً -أو كذا ظننت- لاحت فيه أجمل النعم متنكرة في ثوب نقمة.

### اجعل ألمك مصدر قوتك

إن أكثر زهور اللوتس جمالاً قد تنمو في أكثر البرك وحلاً، وإن رمتك الحياة بالليمون فاصنع منه شراباً حلو المذاق. يذكرنا ذلك بالفرص التي يمنحها لنا الألم والمعاناة والعناء والحزن لكي نهض ونؤمن بما لا نبصره من أقدار. فالنعم -مثل

التواصل والوعي والإدراك والكمال - عادةً ما تكون في طريقها إليك. ولذلك إذا كنت تمر الآن بمصاعب، سواءً مرضت أو تعسرت في دفع الفواتير، أو فقدت شيئاً عزيزاً، أو عانيت صدمة من الماضي تسببت في إيلاام قلبك، فرجاءً تذكّر أنك لست تالفاً. كلما رشخت إيمانك بأنك ستصبح على ما يُرام، أسرع في النهوض والتعافي. هذا لأنك لست تالفاً. ربما شعرت بأنك كذلك، لكن في حقيقة الأمر وعيك بذاتك يمر بدورات مثل دورات الفصول وتبدل الربيع بالشتاء. وكذا لدى ألامك الخيار لتتحول إلى قوة.

ظننت في الماضي أن التلف أو وجود ماؤى أليم سيمنحني وسقا يجعل الناس أكثر تقبلاً لي. وظننت التخريب والتمرد صورتين من صور التعبير عن الذات، وهو ما ذكرته في الفصل الثاني عندما صنعت كمية من القيء الزائف. وأيضاً في مرة أخرى عندما خربت منطقة انتظار الحافلات، وعندما قطفت جميع زهور الأقحوان التي نالت جائزة من منزل مُشجعة كرهئها. والحقيقة أن كل ما بحثت عنه هو الحب والانتماء، ومن هذه الرغبة غالباً ما تُولد مشاعر التلف والأفعال الطائشة دون تقدير عواقبها، وذلك بانزال الألم الذي حلّ بنا على الآخرين والسعي وراء رضاهم سعياً مؤذياً.

مثالاً على ذلك أني اعتدت في عام 1993 ركوب الحافلة كل يوم لأذهب إلى المدرسة. رغم التحاقى بمدرسة للفتيات، تشاركنا الحافلة مع طلاب مدرسة الفتيان المحلية، ما أثار حماسنا؛ لأنه مكننا من مقابلة فتيان ومنحنا فرصة ذهبية للتواصل مع أفراد الجنس الآخر. من بين ركاب الحافلة فتى يدعى ليو، كُتب على الجزء السفلي من حقيبته اسم الفرقة الموسيقية «ميتاليكا» بخط يشبه الفقاعات. كان له شعر بُني طويل وعينان بنيّتان ومعصم لَفّ حوله أساور رُثة تحمل شعارات الصداقة. ورغم فرض معايير الزي المدرسي الصارمة ذاتها على الفتيان، فإن ليو افتقر إلى حسن الهندام. اعوجت رابطة عنقه، وخرج قميصه من بنطاله، وهو ما جذبني إليه. المشكلة الوحيدة التي واجهتني أنه كان في السابعة عشرة وكنت في الثالثة عشرة، لكنني تمنيت من كل قلبي أن يجلس ليو بجانبى في الحافلة في أثناء العودة إلى المنزل كل يوم، لأنه كلما جلس، تحدثنا عن أمور كثيرة ومثيرة وهذا أشعرتني بأن روحينا متآلفتان. اعتدت رسم الجماجم والأزهار، وجعله ذلك يُثني على رسمي

ويخبرني بأن تلك الرسومات قد تصبح وشومًا جذابة. ربما كان سلوكي ذاك سلوكًا طبيعيًا لجذب الانتباه؛ لأنني لم أدرك كيف أغازل الفتيان أو أجذب انتباههم. حظي ليو بقلبٍ نقي يحمل طيبة ولفظًا، واعتدنا التحدث عن فرق الهيفي ميتال الموسيقية التي أحببناها، وكنت أبيع السجائر التي سرقتها من أبوي. أعلم أنه تصرف سيئ، لكن أبوي اعتادا التدخين بشراهة وخزنا الكثير من السجائر، ولذلك ظلت مشتعلة طوال الوقت دون معرفة عدد السجائر التي دُخِّنها يوميًا، ولذلك ظننتُ أنني أسدي إلى صحتهما معروفًا وفي الوقت ذاته أجني بعض الأرباح الهامشية. وضعت تلك السجائر المسروقة داخل علبة قصديرية حملت صورًا لهررة فوق إحدى جوانبها، وقد حفظ القصدير رائحة التبغ داخله، ما ظننتُ أنه دليل على عبقريتي.

أيقنت أنه لا يوجد أمل في أن يراني ليو حبيبة له، وأنه اتخذني أخًا صغيرة لا أكثر ولا أقل، ورغم إقراره بهذا، جاء اليوم الذي طالما تمنيته؛ دعاني ليو إلى منزله لحضور حفل عيد ميلاده الثامن عشر. ملأني التوتر والحماسة حتى شعرت بالألم في معدتي. لم يكن أبوي يسمح لي بالذهاب مطلقًا، ولذلك لم أنو استئذانهما. خططت بعناية لاستقبال صديقتي بيت في منزلي لقضاء الليلة، والتظاهر بالذهاب إلى النوم باكراً، وبعد ذلك نضع العرائس أسفل الغطاء، ونتسلل خارج النافذة متجهتين إلى الحفل سيرًا على الأقدام مسافة خمسة كيلومترات -أو ثلاثة أميال- في ظلمة الليل الحالكة. وكذا فعلنا. ولانعدام الإضاءة في الطرق الريفية، اختبأنا خلف الأشجار كلما مرت سيارة بجانبنا. كانت تلك أكثر المغامرات إثارة وحماسةً في حياتي وبيت لأننا كنا في الثالثة عشرة فقط. فور وصولنا إلى الحفل أعطيت ليو هديته. كنت قد رسمت له صورة واشترت له مصباح حمم بركانية مُصغَّرًا، فحضنتني؛ حض-ن-ن-ي. هذا ما حدث. شعرت برغبة في الزواج منه في تلك اللحظة. عَجَّ المكان بالمراهقين الذين تبادلوا القبلات ورقصوا وشربوا الجعة، أما أنا وبيت بقينا وحيدتين. ما حدث بعد ذلك أنني لاحظت اقتراب كشافي سيارة مألوفين يندفعان ثم يقفان قرب مدخل المنزل. كان لأبي سيارة ذات لون سماوي فاتح من طراز دايمر إصدار 1977 أصدرت صوتًا مميزًا، ولها كشافان أماميان دائريان. فور سماعي ذلك الصوت شعرت بالغثيان وأيقنت من أن أبي قد عثر علينا. صفق أبي الباب ثم تقدم



نحوي تقدمًا أفضى بغضبه وقلقه، ثم صرخ في ليو موجهًا إصبه إلى وجهه:

- ماذا تظن نفسك فاعلاً بابنتي؟!

أما المسكين ليو فلم يفهم ما دار حوله لأنه دعا إلى الحفل مُعظم زملائنا الذين ركبوا معنا الحافلة.

ثم نظر إليّ مستشيطًا:

- أما أنتِ يا آنسة فسأرسلك للدراسة في مدرسة داخلية!

أوضح بعد ذلك أن أبي عثر على الدعوة التي خبأتها داخل علبة السجائر القصديرية ذات صور الهررة.

ركبت وبيت السيارة شاعرتين بالندم، ثم قاد بنا أبي السيارة إلى المنزل. لقد أوقعنا نفسينا في مأزق كبير. شعرت بالخجل والانتكسار؛ فكل ما أردته هو قضاء بعض الوقت مع ذلك الفتى الوسيم، ولم يخطر في بالي أنني سأوقعه في مشكلة كبيرة مثل تلك.

في مساء اليوم التالي، اتصل ليو وأبواه بأبي ليعتذروا، لأنه وجب أن يفعلوا ذلك، وظننتُ أن سلوكهم أظهر دماثة أخلاقهم. كنت ساذجة ولم أدري أن صداقتي مع فتى يكبرني سنًا قد توقعني في مشكلة كبيرة. تشكل مثل تلك التجارب شخصية الإنسان وتمهد له أحد الطريقتين: أن يصبح مُكلّفًا أو مستهترًا.

لا توجد قوة في العالم يمكن أن تدفعني للسماح لأبنائي بارتكاب خطأ مثل ذلك! فقد اتخذت قرارات حمقاء كثيرة ظنًا أنني مُجقّة، وأني تالفة، وهما شعوران من الخطر اجتماعهما معًا. وربما انتهت تلك التجربة بصور أخرى مجهولة لا تُحمد عقباه. كنت ساذجة وأنانية، وإذا ما تسنّت لي الفرصة لأنصح ذاتي ابنة الثالثة عشرة، فسأرشدها إلى اتباع الصدق والتفكير مليًا في العواقب التي قد تنتج عن كل تجربة.

**الأخطاء تبني شخصيتك وتمنحك الحكمة بمرور الوقت**

إن الحياة تتسم بالموسمية؛ فهي تشبه ساحة لعب دائمة التغير والتطور حيث

نتلقى الكثير من الدروس الروحانية التي قد تطرحنا أرضًا بعزم قوتها، ثم تتركنا مشوشين لا ندري ما حل بنا. أتلقى رسائل طوال الوقت من أناس يشعرون بأنهم سقطوا إلى القاع ولا يعلمون كيف يواجهون مشاعرهم من أجل الصعود مرة أخرى ونفض رماد الفشل عن أنفسهم. في كل مرة أتلقى فيها تلك الرسائل، أسعى لتذكير السائل بالسماح لمشاعره بأن تعبر عن نفسها، وألا ينحنيها جانبًا متظاهراً بعدم أهميتها. دع تلك المشاعر تملكك ووايس نفسك بالتعاطف معها والثقة بها. واسها بالتلطف معها وثق في أن مشاعرك تسير في الطريق الأمثل لها مرورًا بتجاربك الحياتية، وسترشدك أخيرًا إلى التعافي والنمو.

من بين المرسلين سألتني امرأة شابة على وسائل التواصل الاجتماعي عن دلالات للتأكد من خيانة شريك حياتها، فأجبتها بأنها ليست بحاجة إلى دلالات، ونصحتها بالإفصاح عن مشاعرها لشريكها، وأشارت إلى أهمية تحليها بالصدق والوضوح. وأيضًا أنها إذا ما تأكدت من عدم إخلاصه، عليها ألا تسم نفسها بالتلف أو أن بها خطبًا ما. فلوم أنفسنا لا يسبب إلا الاكتئاب.

عندما انتقلت للعيش في شقتي الصغيرة في عامي 2009 و2010، واعتمدت في دعمي وأبنائي على نفقات الرعاية من الدولة، أصبحت أصارع الاكتئاب يوميًا. فعند الاستيقاظ صباح كل يوم، أفتح عيني وأشعر بالوسادة أسفل رأسي، وفورًا يتملكني شعور داخلي بالثقل والرغبة لأنني لم أرغب في النهوض ومواجهة تحديات يوم آخر. وفي تلك اللحظات وجب علي اختيار الطريقة التي سيمضي بها يومي والمشاعر التي أود أن تسري في جسدي؛ إما أن أسمح للخوف بالانتصار أو أن أحرك مؤخرتي وأنهض لأبذل قصارى جهدي حتى أتأكد ألا يتسرب الخوف إلى أبنائي بسبب المأزق الذي واجهناه. فتوماس وأوليفيا كانا سبب نهوضي ورغبتي في تحسين أوضاعي وعثوري على طريقة لفهم كيفية الارتقاء بذاتي إلى صورتها الأمثل.

لم يعد في حياتي مثنع للبقاء عالقة في مكاني. كنت في الثلاثين من عمري ولم يسبق لي تذوق حرية امرأة بالغة تؤدي دورها في الحياة وحدها. ارتعدت أوصالي، لكنني كنت مستعدة للتخليق؛ فربما كان التأخر خيرًا من عدم المحاولة. مررت بإحدى

لحظات الشعور أنني في القاع عندما كان معي أقل من أربعين سنًا لتوفير طعام يومية لأطفالي، وآل بي الحال إلى أنني اشتريت كيسًا من المعكرونة لا يحمل علامة تجارية. قصص تلك الحكاية ملايين المرات سواء في مقابلة حوارية أو تدوين صوتي أو على المسرح. أعددت وجبة العشاء بكيس من المعكرونة وزجاجة من الكاتشب، وبعدها خلد ولداي إلى النوم ببطنين مليئتين مقابل أربعين سنًا فقط. عندما تسكن في مناخ رطب دون ثلاجة في منزلك لحفظ الطعام، فإنه يفسد سريعًا، لكنني لم أتمتع برفاهية التفریط في أي شيء في ذلك الوقت. ما لم أفصح عنه من قبل أنني في إحدى الأمسيات اضطررت إلى قشط زغب العفن الأخضر عن أطراف رغيف الخبز لتناوله على العشاء في ذلك اليوم. حمصت تلك القشور العفنة ورششت فوقها بعض الفلفل والملح ثم أكلتها، لأنني عادة ما تنازلت عن حصص من الوجبات لكي يجد طفلي ما يأكله. لازمت العناد برفض طلب المساعدة من أبوي لأنني علمت أن لهما حياتهما الخاصة ليعتنيا بشؤونها، وأيضًا ظننت ظنًا واهيًا أنه علي إثبات حقيقة ما. فطلبي المساعدة يعني تلاشي وهم النجاح الذي طالما حاولت التظاهر به أمام العالم.

بعدها أنهيت زواجي في عام 2009، تراكمت علي ديون المصاريف الدراسية التي قُدرت بثلاثين ألف دولار، والتي ما كان ينبغي أن تُسجل باسمي، ولكن هذا ما حدث. أذكر أن المصرف اتصل بي مرة كل ساعتين ليسألني عما إن كنت أنوي سداد الدفعة التالية من المستحقات عما قريب. دفعني هذا لاحقًا إلى تجاهل مكالماتهم بعدما حفظت أرقام المتصلين. أحكم اليأس سيطرته علي في ذلك الوقت لأنني آمنت إيمانًا قاطعًا بأنه لا أمل لي في السداد. كان أحد الخيارات التي لاحت لي أن أعلن إفلاسي، وصدقًا أو شكك مرتين أن أختار هذا الخيار، ولذلك ففي تلك النقطة من حياتي كان علي أن أواجه نفسي حتى أكف عن الشعور بالتلف والانهازم تحت وطأة تحديات الحياة. أردت أن أجذب إلي الثروات أو على الأقل الاستقرار المالي، وأيضًا الحب الحقيقي والتواصل مع إنسان آخر، ورغبت في توفير بيئة آمنة وصحية وسعيدة لطفلي. فقد شعرت أنني مثل هامبتي دامبتي؛ تلك البيضة ذات الخصال البشرية في قصص الأطفال الغنائية الإنجليزية التي تقول:

جلست سارة براوت على الجدار

سقطت سارة وهي تنهار

فما من قوة للملك ومعاونيه

قادرة على إنقاذ سارة مما هي فيه.

لكن المسؤولية لم تقع على عاتق أحد آخر، بل كانت مسؤوليتي لأحملها وحدي! فأنا لم أحتج إلى ملك ولا معاونين، ولكنني احتجت إلى وضع خطتي الخاصة لإنقاذ نفسي بصورة نهائية. يوجد شيء واحد أكيد وهو أننا نمنح تلك المواسم الحياتية لكي نتوشع مداركنا وتذكر أرواحنا حقيقة أنفسنا وما نقدر على تحقيقه. فجميعنا نمر بفترات انتقالية في حياتنا وكل منا عرضة لركوب أمواج الخوف مما تخبئه لنا حيواتنا في الفصول التالية. وغالبًا ما تكون تلك الفترات الانتقالية خارج حدود سيطرتنا؛ فالانفصال والطلاق والموت والخسارة والإجهاض والمرض والمحن وأمور أخرى كثيرة مما تتضمنه الخطط الإلهية من اختبارات ومصائب ما هي إلا تذكيرة لأرواحنا لكي تمضي قدمًا نحو مستويات جديدة من الوعي والسيطرة حتى نصل أخيرًا إلى الجلد.

### من الطبيعي أن تشعر بالتلف أحيانًا

عندما تستسلم لهواجس الشعور بالتلف بطريقة ما، فعليك أن تتمهل وتنظر في حقيقة مشاعرك. سل نفسك: ما الذي يجري الآن داخل قلبي؟ وما الذي أحتاج إليه لكي أشعر بالدعم؟

إن اتخاذ قرارات نهائية وفقًا لمشاعر مؤقتة أحد أخطر الفخاخ التي قد يقع فيها الإنسان، ولكننا إذا ما تذكرنا أن الحياة لا يدوم على حال لها شأن، فإننا بذلك نمهد طريق التغيير أمام أنفسنا. إليك خمسة أشياء ستساعدك في الاقتراب من الشعور بالاكتمال:

1. أحوالك دائمة التبدل: إن بشریتنا لا بد أن تدفعنا إلى التغيير والتطور طوال الوقت. فلا يوجد إنسان قادر على الثبات على حال واحد طوال عمره، وهذا إدراك

2. إن شخصيتك تنمو وتنضج بمرور الوقت: عندما أتذكر بعض اختياراتي وقراراتي في شبابي، أتأكد أنني من المستحيل أن أسلك نفس الطريق الآن! فالنضج هبة نكتسبها بمرور الوقت وتغيّر البيئة المحيطة والعلاقات وأيضًا بالتجربة.

3. التجارب المؤلمة تعلمنا حسن التصرف: فور إدراكك الألم في فعل ما، فمن الأفضل عادة عدم تكرار ذلك الفعل. لَمَّا كان ابني توماس في الثانية حذرته ألا يقترب من المكواة لكي لا تلسعه، لكنه تجاهل تحذيري. كانت تلك المرة الأولى والأخيرة التي فعل فيها ذلك.

4. الماضي لا يصنع الحاضر: إن خياراتنا وأخطاءنا وتجاربنا الماضية لا تمثل شخصياتنا الحاضرة، بل يمثلها الوعي والفهم الذي نكتسبه من تلك الأخطاء لنصنع بهما حاضرنًا.

5. إننا نعيش في كون بلا حدود ولا نهاية لمفاجآته: هذه حقيقة! حين نسمو عن إصدار الأحكام على أنفسنا والآخرين ونُظهر التعاطف، فستنكشف أقدارنا الفذهلة أمامنا.

### رواسب الكارما والتحلي بالحظ الجيد

بُني مفهوم الكارما على أساس أن الطاقة التي تصدرها دائنًا ما ستعود إليك. والكارما مفهوم أكثر رقيًا من تناسخ الأرواح واجتذاب الحظ السيئ المزعوم فقط. من الصعب تصديق أن مخلوقات روحية مثلنا تخوض رحلة مادية، فُرض عليها منذ لحظة ميلادها أن تسدد ما يشبه الديون طوال حياتها بسبب الكارما. ولكن الأمر المعقول هو التأثير الجماعي للأجيال السابقة والأجداد وما ورثناه عنهم من جروح. فمن المحتمل أن الأجيال التي سبقتنا قد خلّفت وراءها دون قصد مجموعة من معتقداتهم الأكثر تقييدًا، وأدى ذلك إلى ترسب تلك الشذرات المعرفية والحكم في خلايانا ومراكز طاقتنا ومعتقداتنا المتعلقة بالحياة وطريقة معيشتها.

لكن ما الذي قد يحدث إذا تهيأت لمجابهة رواسب الكارما تلك أو أجيال من التطور

الذي مرت به روحك مجابهة الأنداد؟ وكيف ستشعر إذا تخلصت من عبء القيود التي ربما كبلتك منذ لحظة ميلادك دون أن تدري؟ اطمئن؛ فأنت قادر على تنقية مراكز طاقتك والتخلص من تلك الخلايا داخل جسدك، والرحلة تبدأ عندما تعقد النية. فبطرحك تلك الأسئلة تفتح قلبك الزاهي إلى جوهر الحكمة اللامتناهية لكي تزيل المخلفات المترسبة داخله.

سيجعلك التخلص من تلك الرواسب جذابًا للإيجابيات وسيشق طريقك نحو مستويات تعافٍ أعمق، حيث ستستبدل بمشاعر النقص وعدم الاستحقاق أخرى جديدة مفعمة بالاكتماء والأمل. وهنا ستكسر قيود أنماطك ومزاعمك القديمة التي لم تعد تحتاج إليها. يؤمن الكثيرون بأن الناس على صنفين: محظوظين وغير محظوظين، وهذا ليس حقيقيًا؛ فعندما تملك الوعي الكافي لتفسير رسائل حدسك، فمن المهم أن تتذكر أنك قادر على صنع حظك باختيار الطريق الأمثل لك. واعلم أن كل لحظة تمر تمنحك الفرصة للتعبير عن مشاعرك وترشدك إلى بر الأمان لتذكرك بأنك لست تالفًا.

### حسرة وانهايار متكرران

- إذا ما حملتها حتى الولادة، فاحتمال وفاتها قبل إتمام أسبوع يظل قائمًا. أحيانًا ما ترأف الطبيعة الأم بحالنا.

ناولتني الطبيبة منديلاً لنحبيبي بعدما تلقيت الخبر، وبذلت فُصاري جهدها في مواساتي لأنها لم تكن المرة الأولى.

في عام 2014 ذهبت إلى عيادة اختصاصي الإخصاب لأتلقى نتائج تحليل عينات الحمض النووي التي أخذوها من الجنين الذي حملته في رحمي لما يقرب عشرة أسابيع. فقبل تلك الزيارة بخمسة أسابيع نُقلت إلى غرفة الطوارئ، وهناك قادوني إلى دورة المياه، حيث ناولتني الممرضة كيسًا ورقيًا بنيًا لأجمع فيه ما خرج من جسدي خروجًا مؤلفًا من كتل لحم ضئيلة وجلطات دموية بحجم حبات الجوز الصغيرة.

شرحت لي الطبيبة أن الجنين السابق أصيب باضطراب كروموسومي يُعرف باسم تثلث الصبغي 18. كنت لأحملها طالما أسعفتني قدرتي، حتى وإن تلاشت كل احتمالات نجاتها. وفي أثناء زيارتي لطبيبة الإخصاب أعلمتني بحمل ثانٍ، لكنها أكدت لي أنه لن يتم. كان ذلك الإجهاض الرابع ومعهُ شعرت بألم الخسارة المستمرة الذي لا يُطاق. كان ينبغي أن أمنح جسدي بعض الراحة، وأن أبادي لنفسي بعض المواساة، لكنني شعرت بالفشل.

حينما جلست في مكتبها لإعلامي بأسباب فشل حملي السابق، راودتني أسئلة حول سبب فشل الجنين الحالي في النمو هو أيضًا. فقالت إن نبض قلبه قد توقف، وإن جسدي في حاجة لاستيعاب عدم اكتمال فترة الحمل، ولذلك أعطتني حبوبًا تُعرف بميسوبروستول لكي أتناولها في المنزل مع كأس كبيرٍ من الماء، وبعد ساعة ستبدأ الانقباضات في جسدي لإخراج بقايا أنسجة الحمل مرة أخرى.

اتجهت إلى غرفتي بالأعلى حاملة ثلاثة ألواح من الحلوى وكومة من مجلات الجمال وأخبرت شون ألا يدخل إلى الغرفة إلا إذا أذنت له بالدخول. وفور بداية الانقباضات شعرت بالألم يعتصرني، ومع كل تقلص ازداد فتات قلبي. فالفقدان كان أشبه بآلام المخاض ممزوجة بعذاب الأسي.

- أين أنت؟ أين أنت؟ أين أنت؟

بكيث بجوار حوض الاستحمام وأنا أتوسل إلى روح طفلي لتبقى معي. فقد شعرت بحضورها. ولم أفهم سبب توقف نبض الأجنة داخل امرأة في مثل سني -وقد كنت حينها في الثالثة والثلاثين- رغم سهولة الحمل. شعرت بالانكسار والوحدة وأن الإله والكون قد تخليا عني.

فجميعنا مررنا في نقطة ما من حياتنا بتجارب مشابهة لتلك، وسقطنا في قاع مشاعر الألم واليأس والانكسار دون معرفة طريق العودة إلى السطح. وكثيرًا يملأ صدورنا خليط من مشاعر الحزن والشفقة على الذات وكرهها في الوقت ذاته. والشاهد الأهم هنا أن تتذكر أن شعورنا بالتلف لا بد منه، وأنه شعور طبيعي لا يُعيبنا. فجميعنا لدينا ماضٍ وحكايات وأثقال نتعامل معها. وقد تأتينا تلك المواجهات بفتنة،

لكن علينا تذكّر أن كل شيء يصبح على ما يرام بمرور الوقت.

## الصدّات النفسية واستجداء الرضا

استرجعت -بسبب آثار صدمة الإجهاض المتكرر- ذكريات فترات أخرى من حياتي شعرت فيها بالتلف. خضت الكثير من التجارب التي غيرتني بمرور الوقت وفعلت فيها ميولي الدفينة لإرضاء الآخرين. تلك المشاعر التي تجاهلتها مرة تلو أخرى حتى صارت سجينة بداخلي؛ لأنني لم أصدق في بداية سنين حياتي الراشدة أنني عانيت أي صدمات استرعت الانتباه. فعادة ما أخبرني والداي أنه يوجد أطفال يتضورون جوعاً في بقاع أخرى من العالم، وآخرين يقطعون مسافات طويلة للعثور على مياه شرب نظيفة. أتفق في أنها طريقة فاعلة لكي لا نغفل عن تمتعنا ببعض النعم، لكنها لم تحترم مشاعري ولم تُشرعها ومنعتني من التعبير عن نفسي في الأوقات التي أحسست فيها بالأسى. مع ظهور حركة #MeToo على وسائل التواصل الاجتماعي عام 2017، عاودتني بعض ذكريات الطفولة التي اخترت ألا أفكر فيها، لأنني لم أظن حينها أن «خطباً» حقيقياً قد ألمّ بي، ولكنني استعدت بعض المشاهد أن متحرشاً بالأطفال حاول استدراجي عندما كنت بالمدرسة الأولية، أو كما تُعرف في أستراليا بالمدرسة الابتدائية.

فقد توّدد إليّ رجل ذو سلطة توذّداً مقلّماً بعدما ظُلب مني أن أساعد في أداء بعض المهام بانتظام في مكتب إدارة المدرسة. اعتدت رؤيته واقفاً بجانب باب الفصل قبل أن يطرقه معطلاً حصة الرياضيات.

كان في كل مرة يقول: «سارة براوت أحتاج إلى مساعدتك». وبعدها يشير إليّ، ثم يلوّح لي بيده وهو يبتسم لكي أتبعه، فتومئ المعلمة إيجاباً أن الحق به. غمرتني سعادة من الداخل كلما تكرر الأمر؛ لشعوري بأني مميزة ومصطفاة، وهو ما جعل وجهي يخمضُ خجلاً، لكن سرعان ما تبدد ذلك الشعور فور اتباعي له داخل مكتب الإدارة وإغلاقه الباب. كانت مهمتي الاعتيادية فرز حزم النشرات الورقية وتديبها لتوزع لاحقاً على طلاب المدرسة. اعتاد ذلك الرجل تدليك كتفيّ وتحسس صدري - كنت في الحادية عشرة- وإخباري بأن أسترخي بسبب كثرة توتري. أذكر تيبس



جسدي لأنني علمت أن لمسه ذاك بتلك الصورة خاطئ، وأنه تجاوز حدودًا ما كان له أن يتجاوزها، لكنني لم أتحل حينها بالمهارات التواصلية الحازمة لأخبره بأن يتوقف. ولخلل أصاب مشاعري، لم أود التفوه بأي شيء قد يوقفه عن طلبي لأذهب وأساعده مرة أخرى. لم أدرك حينها أن جيلًا تجاوزية مثل تلك ستشكل سلوكي المستقبلي في استجداء رضا الآخرين الذي دام لعقود طويلة.

لم أخبر أحدًا قط بذلك الأمر لشعوري بالفخر لأنني ذلك الشخص «المؤتمن» والمكلف بأداء دور مميز في مكتب الإدارة. وأظنني أدركت لتؤي -خلال كتابة هذا الكلام- أن تلك كانت بداية ربطتي البحث عن الحب بإدمان الرغبة في تحقيق إنجاز.

لم أعلم والداي بما مررت به في المدرسة إلا بعد سنوات عدة؛ لأنني لم أتأكد تأكدًا تامًا من أن أفعاله صدرت عن نوايا خبيثة، وما أزال غير متأكدة؛ فربما كان حسن النية، لكن استفراجه بي خارج حجرة الدراسة على نحو اعتيادي وطلبه أن أساعده إشارتان نمطيتان تشيران إلى محاولات استدراج. فقد كنت ضعيفة وحسنة الظن بالآخرين ومتهلفة لإرضائهم بأي صورة، حتى لو تطلّب ذلك أن أتكفل بمهمة تدبّيس حزم النشرات الورقية.

كل مرة أبعث فيها الطاعة والرغبة في الإرضاء والسعي وراء القبول تسببت في اختناق روحي لأنني اخترت الموافقة. وظل ذلك النمط معي حتى بلغت الثلاثينيات من عمري، وقد ظهر في طاعتي لجلّاني الكثر، واندفاعي في أرجاء المنزل لإحضار الجوارب لزوجي عندما فُبض عليه في تلك الليلة المشؤومة في مايو عام 2009، وأيضًا عدم ارتياحي للبقاء وحيدة، ولذلك تجد في هذا الكتاب تكرارًا سائدًا لبحثي عن رضا الرجال.

يظهر أثر الصدمات على الناس ظهورًا متباينًا، لكن الأمر المهم هو تذكر أنك لم تُخطئ في فعل شيء، وأنه ما من عيب في طلب المساعدة والدعم العاطفي؛ فأنا أشجع تشجيعًا حازمًا على الاستعانة بالعلاج النفسي مع أداء تدريبات الصحة الشمولية جنبًا إلى جنب لتسهيل رحلة التعافي.

صرت الآن أكيل النجاح والتعافي وفقًا لمقدار السعادة التي أشعر بها يوميًا

وأقتسمها مع شريكي الحقيقي في الحياة الذي سيبقى حبه لي صامداً مهما حدث،  
والذي أشعر معه بأني على طبيعتي دون الحاجة الفلحة لإثبات قيمتي.

إن فتياتنا الثلاث -أوليفيا ولولو وإفا- تمارسن فنًا قتاليًا يُعرف بالتايكوندو. إحدى  
الأسس الجوهرية التي تقوم عليها تلك الرياضة اعتناق تلك العبارة والفلسفة:

«تنبع عزة النفس من الابتهاج بها».

كلما سمعت تلك العبارة أو سمعتهن يرددنها، شعرت بالرغبة في البكاء، وذلك لأنها  
تذكرة قوية بأن الشعور بالتلف يمثل طريق العودة للبحث عن الابتهاج بذاتك. وأجمل  
ما في الأمر أنك لست بحاجة إلى أحد آخر للوصول إلى ذلك.

**كُن لِيئًا ورؤوفا بحالك عندما تشعر بالسلبية**

أخبرتكَ سابقًا أنه من الطبيعي أن نشعر بالتلف أحيانًا، وأن المرور بتلك الفترات  
الصعبة يستدعي التواصل مع أصدقائنا وأفراد عائلتنا لطلب الدعم والمواساة  
حتى يهدأ الألم. يقدم مجالي تطوير الذات والدعم الذاتي الكثير للبشرية. فأنا  
أتمتع بحظٍ وافٍ لأن مجال عملي يساعدني في تمكين الآخرين من تجلية حيواتهم  
الأمثل، لكن قد يفرض هذا المجال بعض القيود الطفيفة فيما يتعلق بالتعامل مع  
المشاعر السلبية، وأحيانًا يشجع على مواراة تلك المشاعر. من المؤكد أن التواصل  
مع الأشخاص السلبيين يخفض ذبذباتك ويحول بين رغباتك والكون، ولذلك الأفضل  
تجنُّب الأشخاص السلبيين وخصوصًا الذين يعانون، أليس كذلك؟ أن تصون مجال  
طاقتك مهما كلف الثمن! أن نصدر عليهم الأحكام، ونشكو من تعلقهم الزائد بقصصهم  
المؤلمة، وأن نقطع علاقتنا بهم، ونظهر هالاتنا من ذلك العفن؟ لا؛ ليس ذلك بالقرار  
الحكيم، وما هو بالسلوك الأكثر رحمة. الأفضل أن يتحلَّى قلبك بالرأفة تجاه الآخرين  
وأيضًا تجاه نفسك. وبيت القصيد هنا والخيط الذهبي الذي يربطنا جميعًا أننا بشر؛  
نحيا ونتنفس ونشتهي الشعور بالسكينة ذاته لكي نظل أحياء. فالمرور بأيام سيئة أو  
فترات من الأفكار المُسببة للخوف أمر طبيعي لأننا بشر.

لذلك عندما تزعم في المرة القادمة أن الأمور كما تبدو، عليك أن تتوقف وتمعن

النظر قليلاً لكي تعي أن لكل حكاية منظورًا آخر نجهل تفاصيله. واعلم أنه من زاوية علم الطاقة، فإننا نجذب إلينا طاقة الأشخاص الذين نُصدر عليهم الأحكام. بتقبُّلك المشاعر الإنسانية كافة وبإحجامك عن تجاوز الدروس التي تعترضك تجاوزًا روحانيًا، فإنك بذلك تتقن حقًا فن المواجهة.

أعشق الحرفة اليابانية المعروفة بـ «كينتسوغي» أو «الترميم بالذهب»؛ فعندما تتحطم الأواني الفخارية -مثل الأكواب الخزفية أو الأوعية- يُعاد لصقها بتراب الذهب وطلاء اللك لسد التشققات، فتصبح تلك الأواني أكثر قيمة وقدراً بعدما زُفمت. وكذا أنت.

## أراك

زرث معتكفاً لتطوير الذات في جمهورية الدومينيكان في عام 2013. سافرت وشون من أستراليا إلى هناك بالطائرة ورأينا في تلك الرحلة امتدادًا لشهر العسل. كنا في منتصف نوفمبر وقبل ذلك بأسابيع قليلة خضعت للفحص بالأشعة فوق السمعية واكتشفنا جنينًا سليقًا بنبض قلب منتظم. أخبرني الطبيب أن السفر لن يسبب مشكلة، وبعدها وجدت نفسي في قلب جنة استوائية ولديّ متسع من الوقت لأعتني بنفسِي قليلاً. كُلف المحاضر التحفيزي الواقف على المسرح الحاضرين بمهمة، وهي التجول في أنحاء الغرفة وإمعان النظر في أعين أفراد آخرين ثم نقول لهم: «أنا أراك». لا أعرف كيف أصف كم الطاقة التي تطلبتُها تلك المواجهة؛ فقد انتابني الرغبة في الاختباء. أردت أن أرفع الحواجز حولي وأمنع الآخرين من الدخول؛ لشعوري بأنني عارية دون حصن، وبأنني غير مستعدة على الإطلاق للتحديق في عيني شخص لا تربطني به أي صلة. وحتى شون لم يربطني به ذلك الوثاق الحميمي. فلسنوات طويلة -عندما كنت مع زوجي الأول- شعرت بأنني غير مرئية، ودفعني ذلك لتدريب نفسي على التكيف، مع عدم الحصول على الانتباه وشعوري بأنني خفية. دفعني ذلك التمرين إلى حافة نطاق راحتي، وفور انتهائه تنفست الصعداء، لكنني علمت أن خطبًا بي. فقد بدأ قلبي يؤلمني.

أقيم في مساء ذلك اليوم حفل على الشاطئ، حيث أحسن منظمو الحفل تزيين

بعض الطاولات ثم وضعوها فوق الرمال لتواجه حواف البحر الكاربيبي الفذهل. ارتديت ملابس أنيقة وأحببت شعور عدم ارتداء حذاء خلال الذهاب لحفل عشاء. لم يوجد أحد لأعتني به -فقد تحررت من مسؤوليات الأمومة لبعض الوقت- وكانت تلك إحدى اللحظات في حياتي الراشدة حين بدأت أشعر حقًا بالاسترخاء. أذكر نهوضي عن الطاولة لكي أذهب إلى دورة المياه. ورغم ظلمة حُجيرة المرحاض، عندما نظرت إلى الأسفل وجدت دماء عالقة بملابسي الداخلية، وللمرة الثانية بدأ قلبي يؤلمني. كنت أبعد مسافة طويلة عن المنزل دون تأمين صحي للزائرين، وأيضًا علمت أن النزيف سيخرج عن السيطرة في غضون أربع وعشرين ساعة. اندفعت خارج دورة المياه لأجد شون. ومن بين مئات الناس نظر إليّ مباشرة وتقابلت أعيننا؛ لا بد أنه شعر بوقوع خطب ما.

قلت بهدوء:

- أنا أنزف.

أسرع بي إلى غرفتنا بالفندق لكي نفكر في خطواتنا التالية. أردت العودة إلى المنزل، لكن كان الأمر سيستغرق اثنين وسبعين ساعة على الأقل لكي أصل إلى الأراضي الأسترالية. أمضت صديقتنا العزيزة دون ما يزيد عن الساعة تحاول أن تبذل تذاكر طائرتنا لكي نغادر بونتا كانا في أقرب فرصة، وكان الخيار الوحيد قضائي وشون يومًا في نيويورك قبل عودة الطائرة إلى أستراليا. شعرت بأن جسدي حاول الإبقاء على أمل أن الجنين كان بخير، لكن لم يوجد أي سبيل للتأكد. كان علينا مؤازرة بعضنا البعض قدر الإمكان حتى نحصل على التأكيد الذي احتجنا إليه.

قطعنا الطريق إلى المستشفى ثم ماكينة الطوارئ للفحص بالأشعة فوق سمعية، وبعدها قال لنا الخبير برفق:

- لا أرى أي نبضات قلب. ربما ما يزال الوقت باكراً لذلك.

لكن الوقت لم يكن باكراً؛ فقد توقف نمو طفلي بعد ما يقرب العشرة أسابيع. شعرت حينها بأني مُحطمة ولم يخطر في بالي أن ذلك الشعور سيتضاعف مرورًا

بكل خسارة مُقبلة. وبدا أن الكون يعاقبني بطريقة ما. حينها خطرت لي خاطرة:  
إذا لم أكن راضية بجسدي فلماذا قد يرغب طفل في النمو داخله؟ كان ذلك تفكيرًا  
خاطئًا وُلد بسبب شعوري بالهوان الشديد.

مهما كان قدر مشاعر الهوان التي تحملها بداخلك، فلا يوجد ما يمنع أثر الخب  
الطاغي والقليل من الوعي بالذات عن دفعه. إن عقولنا عادة ما تدفع المشاعر السلبية  
بعيدًا، وبتكرار ذلك لفترات طويلة، قد ننطفئ ونصبح معزولين عن مصادر الغذاء  
الروحي الساحرة والفُحْبُبة التي تمدنا بها قلوبنا. دققت وشم قلب صغير فوق رُسغي  
الأيمن لكي يذكرني بخوض الرحلة من رأسي إلى قلبي لأني كثيرًا ما أنسى.

### التصريح بالمزيد من المشاعر

حكيتُ إلى الآن موضوعات كثيرة؛ منها الألم العاطفي بسبب إجهاداتي ومعاونة  
البحث عن الأمان في العلاقات وما صاحبها من اضطرابات على مدار الرحلة. في  
أوقات العمل التي أفضيها مع عملائي وتلاميذي الذين يعانون شتى المصاعب  
في حياتهم، أسعى إلى تذكيرهم بأن الكون يسرد تفاصيل قصصهم خلال انشغالنا  
بالحديث، وأن يومًا ما ستصبح آلامهم مصدر قوة. إن التفكير في الماضي هبة  
روحانية مذهلة؛ لأننا ننظر إلى الأحداث من مسافة كافية تمكننا من تأمل القرارات  
الصحيحة والابتعاد مستقبلاً عن الأخطاء التي ارتكبتها كي لا نُعود إليها مرة أخرى.

فلتعلم أنني مترددة قليلًا في مشاركتك الموضوعات التي سأتناولها لشدة  
خصوصيتها، لكنني رأيت عن كثب -بعدها عملت مع آلاف الناس خلال العقد الماضي-  
أثر البوابة العلاجية التي تُفتح بعدما تعزم عزمًا حقيقيًا على إسقاط حواجز الكتمان،  
ولذلك نويث أن أسقظها. وربما أيضًا أدعك تحديق بعيني خلال حضور مؤتمر لتطوير  
الذات لأني الآن -والشيء بالشيء يُذكر- على استعداد تام لأداء ذلك التمرين بعدما  
مررت بفترات تعافٍ طويلة. والآن -بعدها أوضحت تلك النقطة- فلننتقل للحديث عن  
الجنس -نعم، موضوع حديثنا القادم هو الجنس- لأني أريدك أن تتركب معي آلتني  
الزمنية لأريك كيف يمكن لتجاربنا الجنسية أن تفتح قلوبنا للمشاعر الحميمة أو  
تجعلنا نشعر بالتلف.

أومن بارتباط الجنس والشعور بالقيمة والشعور بأننا محبوبون ارتباطا وثيقا لا  
يُمكن حله، لأن إقامة علاقة حميمة مع إنسان آخر لهو أمر شديد الأهمية والقدسية  
بصورة حيوية. ولكنها في نقطة ما في رحلة الكثيرين يقل سحرها، وقد تتحول إلى  
أمر مُشين؛ لأنها تصبح ضربا من كبت المشاعر بدلا من مشاركتها بشكلٍ واعٍ. ويشعر  
الكثير من الناس في المجتمع بالجوع العاطفي والحميمي، أو يشعرون بالوحدة  
بسبب عدم عثورهم بعد على شريكهم الأبدي؛ إن كانوا يبحثون عن شريك. فالآراء  
التي نتبناها عن الجنس والشعور بالقيمة كثيرا ما تُولد من رحم التجارب الرائعة أو  
الفحبة أو كلاهما معا.

لنعد إلى سبب عدم قدرتي على إمعان النظر في عيون الآخرين وهو أنه فعل  
شديد الحميمة لا يترك مجالاً للاختباء، ومن هنا فلننتقل قدما إلى علاقتي بزوجي  
العزيز شون باتريك سيمبسون. أشعر بكامل الفخر وأنا أقول إنه تجمعنا أواصر كثيرة،  
وأن قوة تلك الأواصر كثيرا ما تجعلنا نمزح حول شعورنا بأن جسدنا فصلا خصيضا  
لكي يلائما بعضهما البعض حد فقداننا الوعي بالزمان والمكان. لطالما كانت علاقتنا  
قوية ومقدسة بهذا الشكل، حتى في أثناء تعافئي من صدمتي السابقة.

كانت كذلك أيضا في فترة رثائي وحزني الشديد لشعور جسدي بالتلف بعد  
الإجهادات، وكذا كانت في فترات البُعد عندما مر زواجنا بتحديات عاطفية مريرة.  
ولذلك فمن المهم أن تعثر على شريك قادر على احتوائك جسديا وذهنيا وروحيا،  
والأهم -وهذا هو صلب الموضوع هنا- أن تقدر على احتواء نفسك جسديا وذهنيا  
وروحيا. لكن عندما تكون مع شريك حياتك، فالأمر يحتاج إلى إرادة من أجل  
التواصل واكتشاف احتياجات بعضكما البعض. الآن وقد انتهى هذا الحديث، دعني  
أؤكد لك أنه يوجد اختلاف جذري بين شخصية سارة الحالية وسارة المستقبلية  
وسارة المراهقة التي كانت حديثة العهد بالخُب وما زالت تتعلم إرساء حدود صحية  
في علاقاتها مع الآخرين. وهنا أريد توضيح كيف تُرسخ المعتقدات في عقل الإنسان.

### رجوعا إلى التسعينيات

أذكر أنني كنت مراهقة حمقاء تحضر إحدى الحفلات المنزلية عندما حشر ذلك

الفتى لسانه في فمي، ما أثار اشمئزازي حقًا. فقد سارت الحفلة على النهج الآتي: أن يتعارف كل فتى وفتاة، ثم يخرجان إلى الحديقة لتبادل الثبالات، أو لـ «مطارحة الغرام» كما أسميناه في أستراليا في عام 1995. سبق لي أن قبلت فتية، ولكني لم أقبلهم بهذه الطريقة. بدا أنه لم يهتم بهويتي ولا رأيي في الأمر، ولا أظنه علم اسمي أو خطر له -على الأقل- أن يسألني عنه، كدنا نتبادل الحديث، وبعدها وجدت نفسي ملقاة على ظهري فوق العشب ولسانه في فمي وجسده ملتصق بجسدي. تشابه ذلك الحدث مع حفل عيد الميلاد الثامن عشر الذي تسللت من المنزل قبل بضع سنوات لحضوره. أخبرني هذا الفتى بأني جذابة ثم أمسك يدي وقادني إلى الخارج تحت نور النجوم، وهو ما ظننته الأمر الأكثر رومانسية. كانت قبلاته عنيفة خالية من أي مشاعر، احتجنا إلى التعارف قليلاً قبل خطوة الأولى. حاولت يداه شق طريقها إلى نهدئ وداخل سروالي المخملي، لكنني صدت محاولاته المتكررة صداً مُحكماً كحارس مرمى يلعب في الأولمبياد.

كنت رومانسية حدٌ أني رأيت اسم عائلته مجاوزاً لاسمي فور أن علمته. وهنا يجب أن تتذكر أنني تلهفت إلى إثبات قيمتي من خلال اعتراف أحد بحبه لي. كان روب طويلاً ونحيفاً بعينين بنيتين وشعر أشقر. عندما بلغ السادسة عشرة من عمره قرر ترك الدراسة والتفرغ للعمل في أحد الأسواق المركزية حيث كان يضع البضائع فوق الأرفف.

رغم حداثة سني في ذلك الوقت، لكن قلبي وضع حدًا واضحًا لكي لا أتخطاه. فقد وعدت نفسي ألا أنام مع أحدٍ إلا إذا وقع كلانا في حب بعضنا البعض؛ لأنني أردت من شريكٍ أن يعرف الطريق إلى روحي قبل أن أسمح له بأن ينام معي. تبعت روب في كل مكان مثل جرو ولهان، وصرت أكذب على والدي حول أماكن تسكعي لكي أقضي الوقت منفردة معه. بعد حوالي أسبوعين من مطارحة الغرام على نحو اعتيادي، دعاني في إحدى الليالي إلى التسلل إلى منزله في أثناء نوم والديه. وأعطاني تعليمات ألا أصدر أي صوت وألا أذهب إلى دورة المياه تحت أي ظرف. عرض علي كأس ماء، فقبلته ولكنني ندمت على هذا القرار لاحقًا بسبب شرط عدم الذهاب إلى دورة المياه.

غطى روب حوائط غرفته بصور بامبلا أندرسون مرتدية زي سباحة «Baywatch» الشهير، وفاحت منها رائحة الجوارب المتعزقة ومزبل رائحة رخيص الثمن، كما فاحت من ملاءات سريره المتسخة رائحة القيني. ما أدهشني أن روب امتلك سريزًا مائيًا! إذا ما ألحت عليك الحاجة للتبول واضطرت إلى النوم فوق سرير مائي، فاعلم أنه شعور غير مريح على الإطلاق. ورغم أن مئنتي صارت ألد أعدائي في تلك اللحظة، لكنني كنت مستعدة لأن أصاب بالتهاب المسالك البولية فقط لكي أنام في السرير نفسه الذي نام فيه ذلك الفتى الوسيم ليفضي لي بحبه الأبدي، قبل أن نخطو الخطوة التالية في علاقتنا. تبادلنا القبلات لما ظننثه ساعات وشعرت كأن أحدًا ظل يُدخل ثمرة كيوي في فمي ثم يخرجها ليحطم رققًا قياسيًا ما. عندما أشرقت الشمس عدت إلى منزلي سيزًا لكي أعثر على دورة مياه عامة قبل أن تنفجر مئنتي.

في الأسبوع ذاته بدأ روب يتجنبني شيئًا فشيئًا؛ فصار يرفض قضاء الوقت بصحبتني، وأحجم عن مطارحتي الغرام، وتوقف عن معاودة الاتصال بي، حتى سألته في إحدى المرات عندما تقابلنا عما يريده وعن سبب تجنبه لي فقال:

- أتدريين ما الذي أريده يا سارة براوت؟ أريد نهدين ومهبلاً!

لمن لا يعلم منكم فإن اللفظ الذي اختاره للإشارة إلى العضو الأنثوي -الذي يبدأ بحرف الـ C أو يُشار إليه بعبارة «See you next Tuesday»- لفظًا يراه الكثيرون مهينًا. وقد تفوّه بهذا الكلام أمام أصدقائه وصديقتي كيسي أيضًا. انفطر قلبي وشعرت بأني محض دمية، لكن تلك الدمية وضعت لنفسها حدودًا ما تزال تفخر بها حتى يومنا هذا. أردت الحب وأراد هو عذريتي. لم يعد يرغب في ذلك شعرت بالتلّف. كان لتلك المحطة في حياتي أن تُعلمني تقدير ذاتي، وأن أملاً قلبي بالحب الذي اشتهيته، وأن أتوقف عن السعي المفرط وراء الارتباط بإنسان آخر، لكنها لم تعلمني أيًا من تلك الأمور. واستمرت الدروس تأتيني تباغًا حتى جاءت اللحظة التي تحملت فيها مسؤولية تقديري لذاتي.

دائما ما أخبرتني أمي بأن الفتيان يريدون شيئًا واحدًا فقط مني، وأن ذلك الشيء



-للأسف- لم يكن حدة ذكائي ولا حسي الفكاهي، وقد غرس هذا اعتقادًا قاصرًا في قلبي أنني لم أحسن ممارسة الجنس. وأيضًا شعرت بذلك خلال زواجي الأول، وظننت أنني أفعل شيئًا ما كان لي أن أفعله، وكذلك فإن زواجي في حد ذاته بدا قرارًا خاطئًا، ومن المؤكد أن إقامة علاقة مع رجل آخر لم تكن قرارًا سليماً أيضًا، لكنني أخيرًا تحليت ببعض القوة التي مكنتني من الاستقلال بذاتي ورفع دعوى طلاق.

### الطريق نحو الاكتمال

إن الاكتمال يكمن في تقبل تفاصيل الحكاية؛ الجمال والفوضى والأخطاء والألم. وبالمرور بتلك التفاصيل تصل أخيرًا إلى حيز من الوضوح والسكينة والسلام. فالشعور بالتلف هو دعوتك لكي تتذكر أنه لا يمكنك أن تتلف أبدًا؛ لأنك أكثر صلابة من ماسة قد تعترض طريقك، وأن الكون يرشدك في كل خطوة من خطوات الرحلة.

### تدريب الإحسان الرابع

اجعل إحدى مهامك الأساسية أن تمعن النظر في أعين الناس الذين تقابلهم كل يوم، سواء كان غريبًا في أحد المتاجر المركزية أو الحافلة أو مكتب البريد، وردد في مخيلتك: «أنا أراك»؛ لترسل لهم طاقة تعافٍ إيجابية. سيساعدك هذا في رفع ذبذباتك وأيضًا ذبذبات البشر كافة.

### أشياء ساعدتني على الشعور بالاكتمال

1. سمحت لشتى أنواع المشاعر بأن تسري في جسدي: يشيع في مجالي تطوير الذات والدعم الذاتي خصوصًا شعور بالخوف من السماح بالتعامل مع المشاعر السلبية أو التعبير عنها، خشية تسببها في خفض ذبذباتك أو إيقاف تجلياتك أو العبث بتوازن بوابات الطاقة بداخلك. لكن هذا التفكير الخاطئ يشجع على الكبت الشعوري، وهو ما يعيق مشاعر الكمال. لقد كنت بارعة حقًا في التظاهر بالشجاعة، وتنحية مشاعري السلبية جانبًا، والسكوت عن المشكلات التي ملأت حياتي. لكنني عندما بدأت رحلة التعافي، صرت أسمح لنفسي بالتعبير عما ينتابها من مشاعر

مُحبة أو كريمة أو لا تطاق. إذا ما شعرت بحزن مكبوت، أطلقت سراحه بالبكاء، وإذا أحسست بالغضب، منحت نفسي الفرصة منحًا تامًا للتنفيس عن غضبها بطريقة آمنة، وقد تطلب هذا تدريبًا مكثفًا. فمشاعرنا تُشبه البوابات السحرية التي تقودنا إلى احتمالات لا نهائية. حينما تُبدي مشاعرك بدلًا من محاولة مواراتها، ستشعر بالاكتمال والصدق مع النفس.

2. احتفيت باللحظات المميزة والإنجازات: كانت إحدى الطرق الفعالة التي مكنتني من تجاوز محنة العيش تحت خط الفقر عندما كنت أمًا عزباء هي مواجهة الصعاب يوميًا. فبعضها أثار رعبني لأنني لم أدر إذا ما كانت أموال شراء الطعام أو ورق المرحاض ستنفد، أو ربما ستنقطع الكهرباء عن المنزل، لكنني شعرت بالإنجاز في بلوغ نهاية اليوم. وحينها تعلمت ممارسة فن العرفان بالنعمة الصغيرة؛ مثل تقدير امتلاء معدتي طفلي بالخبز الفخمص. علمت أنه أمر استحق الحمد.

3. صرث أسعى إلى البهجة: أحد نشاطاتي المفضلة هي كتابة القوائم. الأمر غاية في اليسر؛ فأنا أكتب الأشياء التي تجلب لي البهجة في قوائم، لأن البهجة هي إحدى القيم التي أسعى يوميًا إلى أن أحيها وأعبر عنها. للبعض عادات مثل تنظيف أسنانهم أو غسل أيديهم، وكذا أنا اعتدت اعتناق البهجة. أهوى الضحك والشعور بالخفة وبهذه الطريقة أفعل سحري يوميًا وأحافظ عليه. وصدقًا ربما يبدو هذا سخيفًا، لكنني -على سبيل المثال- أشعر بالبهجة عندما يلامس ضوء الشمس وجهي، وعندما أحتضن أبنائي، أو أرتشف الرشفة الأولى من كأس شاي ساخن في الصباح، وأيضًا حينما أرغب في الرقص على نغمات أغنية أحبها؛ فجميعها أشياء تجلب لي البهجة وتجعلني أشرق. لأن البهجة تُبقيني حاضرة ومنتزعة وتشعرنني بالخفة خلال الحياة اليومية بحلوها ومزها.

4. اتصلت بالكون: مررت بأوقات كثيرة في حياتي شعرت فيها بالوحدة حدًا التحدث مع الكون. وأصبحت علاقتي بالكون علاقة مُحبة إليّ حقًا. فكتيرًا ما أطلب مساعدته وأشكره على الأشياء التي يقدمها لي وأطلب منه أن يمدني بعطائه المقدس أو يرشدني إلى مساعدة المحتاجين. ودائمًا ما يستجيب لندائي عندما

أصدق في رغباتي. فعندما نتصل بالكون نُعيد شحن أنظمتنا بالطاقة ولصبح أقرب إلى جوهر هويتنا الإنسانية.

5. اختار إما الدعم أو النصيحة في أوقات حاجتي: هل سبق أن شعرت أنك بحاجة إلى من يسمعك بدلاً ممن ينهال عليك بالنصائح أو يرشحك بالحلول السريعة؟ لا يوجد شيء أكثر استفزازًا للمشاعر من النصيح الذي لا نطلبه. على سبيل المثال، عندما أرغب في الحديث مع شون عن شيء ما يشغل بالي أو قلبي، عادة يسألني إذا ما كنت أريد الدعم أم النصيحة؛ وأحياناً أختارهما معاً. فهذا الأسلوب الاختياري في العلاقات يساعدنا على احتواء الطرف الآخر ويهدئ ظنوني حول محاولته لإصلاحي بطريقة ما؛ فأنا لست تالفة.

### محفزات كتابة اليوميات: كُن مُحبًا واعلم أنك لست تالفاً

• اشعر: ما الأماكن والتجارب ومن هم الأشخاص الذين يشعرونك بالاكتمال والتقدير والقيمة؟ هل شعرت بالتلف قبل ذلك؟ إذا أجبت بنعم، فلماذا وكيف؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

• تعاف: ما الطرق المُحددة التي سيجعلك اختيارها تتقبل واقعك كما هو الآن وأنت راضٍ؟ وما المشاعر التي تسري فيك والأفكار التي تخطر في بالك عندما تتأمل أن كل الأشياء في اللحظة الحاضرة مثالية وتحركها قوى عليا؟

.....

.....

.....

.....  
.....  
.....  
• اكشف: ما النصيحة التي تود لو تقدمها إلى نفسك في السابعة من عمرها؟ وما هو قدر المسؤولية التي تحملتها من أجل الآخرين خلال حياتك؟ كيف ساعدت آخرين على تجاوز المحن؟ وكيف هذبت من انفعالاتك تجاه الآخرين وتجارب الحياة؟

## قانون التخلي

أغلق عينيك وتنفس بعمق، ثم ازفر وقل هذا التوكيد: «أنا مُستسلم».

إحدى أكثر الطرق فاعلية وتأثيرًا وقدرة على تغيير حياتك هي تعلم التخلي عما مضى وإفساح مجال لما هو قادم. سواء أطلقت سراح طاقة الماضي أو تخلصت من متعلقاته غير المرغوب فيها، فإن رحلة تحديد الأشياء التي لم تعد بحاجة إليها قد تكون شاقة، لكنها ستساعدك أيضًا مساعدة جمّة -إذا ما تحلّيت بالشجاعة الكافية- في الابتعاد عن الأنماط السلوكية التي تُبقيك عالقًا.

السبب وراء أهمية التخلي عن ماضيك أنه كلما عدت إلى تلك الذكريات القديمة والمؤلمة، فقلت طاقتها واستجلبتها إلى حاضرك. فتأليف هذا الكتاب -على سبيل المثال- تطلّب مني فتح جروح قديمة والوعي بأنها تعافت وأنها لم تعد حقيقية. يُقال إن الجراح تُشفى مع مرور الوقت، لكن السبب في الشفاء ليس مروره، بل قدرتنا على التخلي عن الأشياء التي لم تعد تُسوّفنا في رحلتنا الحياتية. ومثلاً على ذلك، تلك السنوات الكثيرة التي عانيت فيها اضطراب الأكل وضغبت عليّ التخلّص من ذلك السلوك الإدماني شديد الضرر. فحينما زاد قلقي أو أثير، تعاملت مع عواطفي بإيذاء نفسي.

إن استبدال فكر الناجي بفكر الضحية لهو طقس انتقاليّ ذو فاعلية فريدة. فالفرق المهم بين طريقتي التفكير يكمن في اعتزامك السعي إلى التعافي اعتزامًا حقيقيًا لكي تمضي قدمًا في حياتك رغم الألم.

تكوّم الثلج فوق أرضية شُرْفَة شقتي عندما عشت في مدينة غوتنبرغ في السويد عام 2004. ابتعدت حينها مسافة طويلة عن عائلتي في أستراليا، ولم يكن لديّ أحد أحاده إلا ابني توماس -وكان في الثالثة من عمره- وزوجي الذي اعتاد الغياب عن المنزل لما يقرب الخمس عشرة ساعة يوميًا. دائنًا ما خططت لانكبابي على الطعام تخطيطًا حذرًا. فور تأكدي من مغادرة زوجي المنزل، هيات توماس للخروج وألبسته

شترته الواقية من الثلج، ثم اصطحبتة سيزًا إلى متجر لبيع الحلوى بالمنطقة. كانت كلمة حلوى أولى الكلمات التي تعلمتها باللغة السويدية. تجمدت الأنهار تجمدًا تامًا في الشتاء، ومن حين لآخر لمحننا داخلها أشياء مثيرة للانتباه مثل: زجاجات وقبعات وأحيانًا حيوانات ميتة. في متجر الحلوى اعتدت شراء رتلين من الحلوى الطرية لاكلها ثم تقيؤها في أثناء نوم ابني. وبعد كل مرة فرغت فيها معدتي شعرت بأني أفضل حالًا وأكثر حيوية. أحسست بأني مُمسكة بزمام أموري إلى أن لم أعد كذلك. فقد أصبت بالشره الذي سببه عجزني عن التسليم والتخلي وحب نفسي. كان لدي دفتر يوميات أرجواني، وفي 13 ديسمبر عام 2004 دُونْتُ فيه بعض الخواطر التي ملأت رأسي فكتبت: «يتتابني شعور مُربع. وسؤالي ليس رغبة مني في تشريعه، لكنني أريد أن أعلم لماذا أشعر بالضيق طوال الوقت؟ لقد مضت ثلاثة أشهر منذ دورتي الشهرية الأخيرة. لست حُبلى، لكنني أرغب في ذلك رغبةً شديدة. أقضم أظفري طوال الوقت اللعين ولا أريد ذلك. كيف لي أن أتوقف؟ لا بد أنني لا أكن ذرة من الاحترام لنفسي. أسوء معاملة زوجي وأسوء معاملة ابني، وأبغض جسدي، ولا املك حافزًا قويًا يدفعني لإتمام أي شيء. فأنا لست إلا كتلة من القاذورات. أشعر بالاكئاب الشديد وأحتاج إلى ضوء الشمس. ما أزال في الخامسة والعشرين فقط من عمري، وأتمنى لو أن لديّ أصدقاء في مثل سني. أرغب في حياة ملأى بالإشراق والأصدقاء والتحديات والضحك. كم سئمتني وسئمت كسلي اللعين! أريد العودة إلى البيت».

ستشعر بالأمر في قلبك وداخلك عندما يحين الوقت لكي تمضي قدمًا، راسقًا لنفسك مسازًا جديدًا يوصلك أخيرًا إلى القدرة على التخلي. أرهقني التظاهر بأن الأوضاع ستتحسن في زوجي، وسئمت أذيتي لنفسي بانكبابي على الطعام وتقصيري في تحمل مسؤوليتي. فحينما يبلغ الألم ذروته، تجد نفسك دائنًا مُجبرًا على إحداث تغيير وإلا فسيقع لك التغيير رغما عنك. وكما ذكرت سابقًا في الفصل الثالث حول الابتعاد عن نطاق راحتك، فأني لم أكن مُستعدة لإحداث التغيير في حياتي حتى عام 2009.

لكنني احتجت إلى التأهب حتى بلغت ذلك القرار في النهاية. فالحياة مليئة بال

«مرات الأخيرة» التي قلما ننتبه إلى كونها كذلك. وستأتي إحدى تلك المرات عندما تحمل أطفالك للمرة الأخيرة قبل أن يصبحوا كبارًا، وعندما تُقبّل حبيبك قبلة الفراق، أو تودع والديك، أو تداعب كلبك العزيز أو قطتك الفحبة مداعبة أخيرة. وكلها أمور إيجابية مهما رأيت فيها حزنًا. وتوجد أيضًا مرات أخيرة عندما تختار الرأفة بحالك وأن تكون مُحبًا بدلًا من اختيار التدمير الذاتي، وعندما اخترت ألا أستجيب استجابة عنيفة في جدال، وأن أغذي نفسي بدلًا من الدوران في حلقة مفرغة من ملء معدتي ثم إفراغها. حانت تلك المرة الأخيرة عندما توقفت عن الشعور بالضيق من نفسي. والدرس هنا أن تعطي نفسك الفرصة لكي لا تقف عائقًا أمامها ولتختار السير في طريق آمن ترأف فيه بحالك.

### التنحي جانبًا من أجل النمو

عندما انتقلت مؤقتًا من لاس فيغاس لأعيش في هامبتونز في نيويورك عام 2020، قرر ابني توماس البقاء وقد كان في التاسعة عشرة. احترمت أسباب قراره احترامًا تامًا؛ لأنه حظى بوظيفة ممتازة، وكان مقيمًا في مدرسة، وله دائرة من الأصدقاء المقربين لم يرغب في الابتعاد عنهم. حاولت في بداية الأمر أن أتعامل مع قراره بحيادية، لكن بمضي الأشهر اقتربًا من موعد انتقال أسرتنا، وجدت أن عليّ خوض تجربة تخلّ لم أعهد لها. لقد أمضيت نصف عمري أربي توماس وأرعاه وأرشدته وأحميه، حتى حانت تلك اللحظة التي فرضت علينا ألا نعيش بعدها تحت سقف منزل واحد. هل تذكر عندما قصصت عليك ذلك الخلم الذي حلمته قبل أن يولد؟ شعرت بأن علاقتنا امتدت امتدادًا طويلًا قبل أن تبدأ في هذا الواقع المادي في صورة علاقة أم بطفلها. فبعد قضاء أربع وثلاثين ساعة من الدفع لكي أخرجته من جسدي، وضع الطبيب ذلك المخلوق الصغير فوق صدري. كانت عيناه مفتوحتين وظل محددًا بي كأنه عرفني لفترة طويلة. أحاطت يده الضئيلة إصبع يدي الصغير وبدا عازمًا على ألا يفلته أبدًا. فطالما كنا في رباط وسنظل كذلك إلى الأبد.

كان فراقه ليحيا حياة الراشدين فراقًا سيمده بالقوة -رغم سرعته- وبدا أننا أكملنا دورة من دورات الكارما بصورة ما، لكن في الوقت ذاته كان الأمر مثل انتزاع لاصقة

طبية. أنا متأكدة أن آباء كثرًا يشعرون -أو شعروا- بلسعة ألم فراق أطفالهم الكبار عندما قرروا مغادرة العرش، لكنني لم أحسب أن الألم سيتخلل قلبي وخلاياي تخللًا يثير غريزتي. شعرت بالأسى والارتياح في الوقت ذاته ولم أحسب لذلك الشعور حسابًا. وهنا أود أيضًا أن أعرب عن تقديري لمشاعر توماس لأن التجربة لم تكن هينة عليه هو أيضًا.

في يوليو لعام 2020 مرضت مرضًا شديدًا واشتبّه في إصابتي بكوفيد 19. شعرت بصداع أليم لم أشعر به في حياتي سابقًا، وفقدت حاستي الشم والتذوق فقدًا تامًا. كانت تلك الأعراض المعتادة التي أشير إليها في الوسائط الإعلامية، لذلك تملكني ذعر أن تتفاقم فتصبح مشكلة صحية عويصة تؤدي برئتي لأنني عانيت من التهاب رئوي في الماضي. ولحسن الحظ لم يحدث ذلك. عزلت نفسي لعشرة أيام متتالية داخل مكنتي لأبقى بعيدة عن بقية أفراد أسرتي، تجنبًا لأي مجازفة. ورغم اشتياقي لحضن أبنائي، لكنني علمت أن القرار الأسلم أن أبتعد عنهم وأنتظر نتائج التحليل. وفي كل مساء، إضافة إلى شعوري بالإرهاق بسبب الصداع وآلام الجسد، شعرت بالقلق يزداد ازديادًا بلغ مستويات جديدة. فقد استمر بحثنا عن منزل للإيجار في هامبتونز دون توقف، ورغم حماستي لهذا الانتقال القريب، لكنه عنى أنه وجب استعدادي لأتعامل مع مشاعري بسبب التغيير الذي سيطرأ في تكوين أسرتنا. وفي إحدى الأمسيات أخبرت شون بأني شعرت باحتمالية إصابتي بنوبة ذعر؛ فمع زوبعة التغييرات، عادة ما أرفع مستويات الوعي الذاتي واستعداد مشاعري لكي أتأهب لمواجهة عواصف القلق إن لاحت في أفق قلبي. سألني شون إذا ما كان جسدي قادرًا على الحراك والنزول إلى الأسفل لأضع قدمي في حوض السباحة. رأيت ما حولي بجهد شديد. كان الهواء دافئًا وألمتني رأسي وبدأ لي أن الأرض تدور أسفل قدمي. شعرت بضربات قلبي تُسرّع قاطعة مليون ميل في الساعة وضاق نفسي. غمست قدمي في الماء البارد، وبعدها بدأت أرتعش وأتنفس بسرعة.

ظل شون يقول:

- أنتِ آمنة يا حبيبتي. ستصبحين بخير. أنتِ آمنة يا حبيبتي. ستصبحين بخير.



فقلت باكية:

- لا أرغب في الابتعاد عن توماس.

- يا حبيبتي لقد اختار البقاء، لكنه سيزورنا في كل فرصة ممكنة وحينما يرغب في ذلك.

لطالما برع شون في تقديم الدعم والحلول في الوقت ذاته.

بددت قدرًا كبيرًا من الطاقة في خوفي من سماحي لطفلي بمغادرة العش، ولم يخطر لي أن أمر كهذا سيصيب قلبي بكل هذا الذعر. وظني أنه كان نوعًا من صدمات الماضي الفخلفة، لأنني شعرت بأن نوبة ذعري كانت إطلاق سراح لمشاعر خبست لفترة طويلة، وبدأت تجربة شعورية داخلية وضعتني على أعتاب مرحلة جديدة من الوعي. بعد مُضي سيل عواطفي بدأت أشعر بتحسن وأتعافى من الفيروس. وأيضًا شعرت بالمزيد من الاستعداد والقدرة على التخلي، لكن ما لم أدركه أن تلك كانت المرحلة الأولى فقط.

شعرت بالاطمئنان لأن توماس حظي بالاستقرار العاطفي اللازم لكي يبقى آمنًا وحده في العالم الخارجي. وفي الحقيقة لقد كان أفضل حالًا مني منذ إحدى عشرة سنة عندما انفصلت عن أبيه. إن إتاحة الفرصة للأبناء لأن يفارقوا العش الأسري فراقًا سيمدهم بالقوة طقس انتقالي مقدس. فعندما كنت في الرابعة والعشرين فقط من عمري، غادرت أستراليا لكي أعيش في السويد، ورغم أنه صعب عليّ الابتعاد عن والدي مسافة طويلة، لكنني في النهاية احتجت إلى تلك الفترة لكي أنضج وأتعلم السير وحدي.

**ألم التمسك بعواطفك**

أظن أن الغزلة التي فرضها حظر الجائحة عجلت قراري العفوي لتجربة العيش في هامبتونز لبعض الوقت. وجزء من السبب كان اشتياقي إلى المزيد من الإثارة خارج لاس فيغاس ورغبة في تغيير البيئة المحيطة.

انتقل جميع أفراد أسرتنا -عدا توماس- لبدء حياتنا الجديدة في سبتمبر 2020.

كان منزلنا المستأجر مُذهلاً؛ استغرق السير إلى شاطئ امتاز بالخصوصية الشديدة عشر دقائق فقط. واتضح لي أن الممثل هيو جاكمان -وهو أسترالي المنشأ مثلي- ارتاد الشاطئ ذاته، وكثيرًا تخيلت ما سأقوله إذا ما تقاطعت سبلنا، لكننا لم نتقابل قط. وربما قابلته لو أننا لم نغادر.

شعرت بالسلام والهدوء خلال عيشنا في ذلك المكان الجديد والمثير للحماسة، وهما شعوران لم أمر بهما منذ أن عشت في مساحة امتدت عشرة فدادين عندما كنت طفلة. فهامبتون الشرقية شابهت الريف الإنجليزي ونواح من أستراليا اشتقت إليها كثيرًا. وفي الليل تتهامس الأشجار سمزًا وبدت السماء لي كما لم تبدُ من قبل. كانت النجوم ساحرة، وكثيرًا ما وقفت ليلاً في شرفة غرفة نومنا تاركة نفسي تهيم بجمال الطبيعة.

اعتدت النظر إلى النجوم وسؤال الكون أن يحفظ توماس، وأيضًا شكره على منحي تجربة العيش في مكانٍ جديدٍ لأشعر بالتغيير. فلقد كان الأمر كنفحة نسيم عليل وتجديد للطاقة لكل من شون وأوليفيا ولولو وإفا وكلابنا الثلاثة.

في أثناء تلك الفترة رأيت غزلانًا وسناجب أكثر من رؤيتي للناس؛ حدّثني أنني لعبت مع أبنائي لعبة أسميتها «سناجب اليوم»؛ لأنه ما من يوم مر إلا رأيت فيه أحد تلك المخلوقات الصغيرة في حديقتي الأمامية من خلال نافذة المطبخ.

بحلول شهر نوفمبر ازدادت البرودة في الأجواء بطبيعة الحال ازديادًا ملحوظًا. لكن خلافًا للحياة في السويد وأزيز أصوات المدينة التي أنست وحدتي، اشتدّت العزلة حدّ شعوري أحيانًا أنني أعيش على كوكب آخر. وأيضًا شعر ابني بالعربة والمعاناة العاطفية بسبب ابتعاد أسرته عنه مسافة طويلة. فمن المؤكد أن رحلة التعلّم تكون شاقة عندما يخبرك أفراد أسرتك بأنهم راحلون. حينها عليك العثور على طريقة لدفع الإيجار والفواتير والاعتناء بنفسك للمرة الأولى في حياتك. انتابني شعور بالحرية وفي الوقت ذاته حزنت لأنني اخترت ترك طفلي وإن كان بالغًا.

## ضياع الاستقرار في أوقات الحيرة

في عيد الشكر لعام 2020، أيقظتني آلام حادة في صدري في الثالثة بعد منتصف الليل، واستمرت تلك الآلام في وخزي دون توقف. ظننتُ حقًا أنني أعاني نوبة قلبية ولم أكن متأكدة مما حل بي. انتظرت حتى السادسة صباحًا لأخبر شون أنني ربما كنت في حاجة إلى الذهاب لغرفة الطوارئ في هامبتون الجنوبية التي استغرق الارتحال إليها أربعين دقيقة بالسيارة. كانت تلك الانقباضات المستمرة أكثر التجارب الجسدية المثيرة للقلق التي مررت بها في حياتي كلها. بدت المسافة أطول من المعتاد، وشعرت بالهواء أكثر شدة في الطرق الريفية الفارغة ذات الأشجار العارية والمخيفة.

وصلنا إلى المستشفى، وكان علي أن أودع شون وهم يسرعون بي إلى غرفة الفرز الطبي لتقييم حالتي المرضية. لم أعلم إن كنت سأراه مرة أخرى. شعرت بالألم يشتد كل خمس دقائق، وبلغ اضطرابي أقصى حدوده. خضعت لاختبار كوفيد 19 وغُلِّقت لي المحاليل، وأعطيت دواءً مسكنًا للألم، وخضعت للمسح بالأشعة السينية؛ فُجِصت ومُسحت وخُلِّت. لم يعثروا على أي علة في أمكنهم تحديد موضعها.

أراد الأطباء إبقائي لقضاء الليلة في المستشفى من أجل المزيد من الاختبارات، وزارتنني طبيبة الاستقبال لتسألني بعض الأسئلة. كانت امرأة لطيفة ورؤوف، علمت أنني لم أكن مستقرة عاطفيًا وغمرتني المشاعر.

سألتنني:

- كم عدد أبنائك؟

ذكرت لها أسماءهم وأعمارهم، وبدا الأمر مشابهاً لتلك المرة عندما اضطرت إلى ذكر أسماء وأعمار أطفالي للشرطة في الليلة التي سَكر فيها زوجي السابق سُكرًا أدى إلى اعتقاله. شعرت بذلك في داخلي وارتعبت من المجهول، وخشيت ألا أرى أطفالي مرة أخرى.

حدَّثتني الطبيبة بعد ذلك بنبرة حانية، وأشارت إلى أنه لا بد وأن ابتعادي عن ابني في العيد شاق عليّ. فشرعت في البكاء، وشجَّعتني على ذلك. ربتت على كتفي

وظلت بجانبى خلال ردة فعلى العاطفية وقالت:

- أظنك لست فى حاجة إلى البقاء فى المستشفى للمزيد من الفحص يا سارة، بل أظنك تعانين نوبة إجهاد، وأن قلبك يتألم. ابك وأفضى بما فى داخلك. حررى تلك المشاعر.

أدركت أنى لم أأخذ بفترات راحة كافية، وأنى أوليت الآخرين اهتمامًا أكثر من اهتمامى بنفسى، وبذلك اختل توازنى وفقدت استقرارى العاطفى. فكونى مُرشدة روحانية ورائدة أعمال يُسهل انقيادى وراء دعم الآخرين وإهمال نفسى. وأيضًا لأنى أم، جعلنى ذلك أضع حاجة أطفالى العاطفية فوق حاجتى لأعوضهم عما مضى، لكن هذه المرة تجمعت مشاعرى حتى تجلّت فى صورة مرض وألم جسدى.

من المهم أن تنتبه إلى جسدك عندما يرسل إليك رسائل. فقد قضيت أسابيع أعانى رفة فى عيني وظننتُ السبب عدم ارتدائى النظارات بالقدر الذى ينبغى فى أثناء جلوسى أمام الحاسوب، وبعد ذلك أصاب أذنى أزيز مزعج بسبب ذهابى إلى الشاطئ وكان الجو شديد البرودة. والرسالة؟ كان على أن أتمهّل وأدع مشاعرى تعبر عن نفسها؛ أن أشعر وأن أتعافى وأن أكشف. كانت تلك رحلة عودتى إلى قلبى.

أشعر بالعرفان الشديد تجاه تلك التجربة التى أكسبتنى قدرة الإنصات إلى نفسى وحدسى بصورة جديدة تمامًا، وأيضًا لتعلمى الفرق بين الوعي بالرافة بالنفس وتحقيق ذلك الوعي باتباع مسار مختلف وأكثر ثباتًا.

وبعد أسابيع قليلة من التانى فى التفكير ومشكلات شخصية أخرى طرأت على حياتنا، اتخذنا قرارًا جريئًا بالعودة إلى لاس فيغاس لبعض الوقت لأننا أدركنا حاجة أسرتنا إلى لم الشمل، وأن طاقتى احتاجت إلى المزيد من الاستقرار. كنا مفعمين بالأمل أننا يومًا ما سنعود إلى هامبتونز عندما يحين الوقت المناسب.

### طريق الحدس السحرية

لقد سمعتنى إلى الآن أتناول مفاهيم روحانية كثيرة مثل: التواصل مع الكون ومبادئ قانون الجذب وطريق الحدس السحرية. والآن سنغوص إلى تفاصيل عملية

التخلي لتعرف تحديدًا كيف سيفير الأمر حياتك تغييرًا جذريًا ويجعلك أكثر قوة. فالتخلي وسيلة علاجية فعّالة لكي تصبح قادرًا على إعطاء الخب الذي تشتهييه.

والآن سأخبرك أن التخلي عملية شاقة، لكنها أنقى أشكال الخب. تلقيت عبر السنين الكثير من الرسائل من طلابي الباحثين عن التجلي يسألونني عن كيفية جذب واسترجاع خلاتهم أو خلياتهم الذين تركوهم. وعادة أرشدهم إلى التسليم للأمر والإيمان بأن خب أحد يعني إعطائه حرية التصرف. إن بشریتنا تجعلنا نخشى التخلي أكثر من أي شيء آخر؛ لأن ذلك يزج بنا داخل متاهات الحيرة غير المألوفة. ويصعب علينا أيضًا التخلي عن هوياتنا والنزوح إلى تلك المساحة من التسليم والتفريط في سيطرتنا لنصل إلى نقطة محددة، حيث نتوقف عن جدال الواقع وتقبل الحقيقة.

تظهر السيطرة في سلوك الكثيرين ظهورًا متباينًا. وعلى سبيل المثال، فمحاولة إخضاع شريك حياتك يرسل إشارة واضحة فحواها أن قدراتك تفوق قدراته، لكن بتنحية رغباتك جانبًا تفسح المجال لاحتمالات لا نهائية أن تنبسط أمامك.

إن التسليم هو حقًا أكثر الخطوات فاعلية وسحرًا نحو تجربة إنسانية تامة. ففي أثناء التأمل يسلم المرء ويرخي سيطرته، وأيضًا في لحظات الحضور الذهني الحقيقي يسلم المرء ويرخي سيطرته. وكذا هو الحال في لحظات الاستلقاء في القاع والمصائب الشديدة وفي لحظة موت الجسد الحتمية. ويبدو أن الكون قد جعل ذلك منهجًا فريدًا لكي يسلكه الجميع عن فهم خلال فترة حياتهم.

يقرر الكثير من الأزواج الافتراق، وعادة ما ينشأ الانفصال بسبب السيطرة في حد ذاتها، أو نزاع على السلطة لا يمكن فضه. وتظهر مشاكل السيطرة تلك في صور نمطية متعددة منها:

• المال والإنفاق

• تربية الأبناء

• العلاقة الجنسية والخب والحميمية

• المهام المنزلية

• إدارة الوقت

• مسؤوليات العمل

عندما تختلف هذه التوقعات أو القيم، أو ينشأ صراع على أمور -صغيرة وكبيرة- فإن التوتر في العلاقة يحدث ليبلغ حدوده، ولذلك يجب أن تتخلى عن رغبتك في السيطرة على شريكك لأنك لن تستطيع ذلك. فالجمال الساحر في العلاقة يكمن في تعلم الالتقاء في المساحة التي تتوسط الطرفين، والتي تُبنى على العاطفة والتواصل ودعم شريكك ليبلغ أسمى صفاته الشخصية التي يمكنه الوصول إليها. وكذا يجب أن تفعل داخل قلبك كونك إنسانًا حرًا ومستقلًا. هل سمعت مقولة «يتترك النجاح علامات يُستدل بها عليه»؟ أظن أن التخلي عن السيطرة أيضًا كذلك.

على طرف لساني

إحدى الطرق المُحبَّبة إليّ لشرح فكرة التسليم لكي تحظى بنتائج هي الاستعانة بذلك التشبيه الذي سأشرحه. هل سبق أن عجزت عن لفظ كلمة أو اسم أو عنوان في مخيلتك؟ تشعر كأن الكلمة كانت على طرف لسانك. لنقل إنه عنوان كتاب استمتعت بقراءته ونسيت عنوانه. سيسعى عقلك للوصول إلى العنوان وسيعجز عن ذلك وستشعر بالانزعاج والاضطراب يتزايدان. عندها ستقول شيئًا مثل:

«سيزعجني هذا الأمر كثيرًا. أتمنى لو أستطيع أن أتذكر عنوان الكتاب الآن».

بعدها تنحي الفكرة إلى مؤخرة مخيلتك وتتوقف عن المقاومة والبحث عن المعلومة، وتستسلم تاركًا زمام الأمر. ما الذي يحدث بعد ذلك دون أن تخطط له؟ يأتيك العنوان واضحًا في مخيلتك. ويتكرر هذا الأمر في كل مرة.

رغم أن تلك ظاهرة نفسية معروفة، لكنها أيضًا تحوي دلالة روحانية. فعندما تتخلى عن أمر وتستسلم، يحقق الكون رغباتك لكي تحظى بالتعافي والخاتمة. كل ما عليك فعله فقط أن تسلم.

## تأمل الدوائر

كل شيء في الحياة يتبع مسارًا دوريًا ويخضع لنسق طبيعي. مهما حاولت ألا تسيخ وسعيث إلى التغلب على الساعة البيولوجية، فما من سبيل -إلى الآن- لتختلس يومًا إضافيًا يُبعدك عن أعتاب الموت. فنحن نُولد ثم نحيا ثم نموت. وجميعنا -أقصد النباتات والحيوانات والنجوم والبحار والبشر- نخضع لدائرة الحياة البهية. وإذا ما جعلنا قانون التخلي صوب أعيننا -الذي سأوضحه بعد قليل- فسنحظى بتجربة أكثر يقظة عقلية وإيمانًا وتقبلًا لجميع الاحتمالات.

بعدما بلغت الأربعين لاحظت تزايد الشعيرات الرمادية في رأسي. اعتدت في بادئ الأمر اقتلاعها بالمِلْقَط قبل أن يلحظها أحد، لكنني بعدها سألت نفسي عن فحوى الرسالة التي أرسلها للكون بهذا التصرف. ووجدت تصرفي يخبره بأن علينا مواراة النضج وتجاهله والتخلص منه. حتى صرت الآن أحب شعيراتي الرمادية. أحيانًا أخفيها وأحيانًا أصر أستشعر الحكمة التي تخضّب شعيراتي بلون الفضة وأفخر فخزًا شديدًا بتقدم عمري. والأمر الآخر الذي قد يتذمّر منه بعض النساء هو كم العناية الذي تسببه لهن الدورة الشهرية. فعوضًا عن ذلك، ماذا لو أبدينا عرفانًا تجاه الحكمة التي تتجلى في أجسادنا تجليًا دوريًا؟ فأجسادنا في صورتها الحقيقية أوعية تحوي مداركنا الحدسية. عندما نغفل عن التسليم للوعي الكامن في أعماقنا والبصيرة الروحانية التي تحتضنها خلايانا، فإننا نعيق تقدمنا خلال الحياة. فالدورات الحياتية التي نمر بها هي حليفتنا التي توجهنا إلى التخلي عندما نحتاج إليه.

## حلاوة التسليم

أحد أشهر التدريبات التي مارسها آلاف الناس على مرّ السنين يُدعى «طقس التجلي العريق». وقد مارسه العديد من طلابي الباحثين عن التجلي، وعملائي لتعزيز رغباتهم في تجلية الأطفال ومنازل أحلامهم والترقيات الوظيفية وشركاء أرواحهم. سبق أن تلقيت هذا التدريب في البداية على يد مُرشدي في التأمل في عام 1999، وقد أشار إلى ذلك الطقس باسم «روائع الذهن». لا أرغب في الإفشاء بجميع أسرارهِ الدسمة هنا، لكن فكرته الأساسية تنطوي على غرس انطباع ما في عقلك الباطن

والتسليم إلى النتائج. والخطوة الأولى هي أن تفكر في أمر ترغب في التصريح أو إعلام الكون به، مع عقد النية على أن الأمر سبق وأن تجلى، ثم تواظب على كتابة ذلك التصريح 55 مرة متتالية مدة خمسة أيام.

درُستُ هذا التدريب لما يزيد عن خمسة أعوام، وغالبًا ما تستغرق ممارسته بعض الوقت للوصول إلى الإتقان. عادة ما ينجذب الأشخاص إلى هذا الطقس بسبب رغبتهم في سرعة تجلية أمنية ما ستشعرهم بأن حالهم أفضل، وأنهم أحكموا قبضتهم على زمام حياتهم. فأحيانًا يصرّحون بأمور مثل: «الآن قد أجليث 1000 دولار بحلول الأول من نوفمبر».

وبعدها يأتي ذلك اليوم ويمضي ولا يبقى لهم إلا مشاعر الخيبة بعدما بذلوا الكثير من الوقت والجهد -وتشجعت عضلات أيديهم- لممارسة هذا الطقس. حينها أذكرهم أن بيت القصيد ليس في التصريح برغباتهم أو تحقيقها، وإنما فيما يحدث في أثناء غرس الانطباع. فكلما كتبت، صار فعل الكتابة أمرًا تلقائيًا، وبذلك تستحوذ عليك عادة التسليم. فقد لاحظت أن كتابة شيء ما مرة تلو أخرى -مثل كتابة بعض الأسطر فوق سبورة طباشير تقليدية- يصبح فعلًا عفويًا بمرور الوقت. وإذا ما فعل أحد ذلك، فإنه يتعلم الاسترخاء حقًا، ويتخلص من المقاومة، وهذا هو السحر في التجلي.

### المقاومة والانسحاب

يخرب معظم الناس نجاحاتهم بعجزهم عن التسليم والتخلي. دعنا نتخذ التجلية مثالًا. فغالبية الناس يحددون رغباتهم ثم يفرطون في تعلقهم بانتظار تحقق تلك الرغبات ويتقفنون أثر الكون بحثًا عن إشارات استجابة. يعتقد هؤلاء أن ما يرغبون فيه يجب أن يتحقق وفقًا لمخططهم الزمني وبالطريقة المثلى لهم، وإلا فمن المؤكد أن التجلية هراء لا طائل منه. كما سأناقش في الفصل السابع، فإن كل شيء مصنوع من الطاقة، لكن الطاقة تُصنف على وجهين: المقاومة والانسحاب. تنشأ المقاومة عندما تلزم مجموعة من القواعد والمعتقدات الصارمة والمتشددة محاولًا السيطرة على طريقة مكافأة الحياة لك. فالمقاومة فعل جبري؛ ومحاولة إخضاع الرغبات لتجلى، وهي أيضًا أساس هوس السيطرة ومجابهة الواقع متسلخًا بطاقة الجزع.



وتصدر هذه الطريقة ترددًا مشابهًا لتردد دفع قالب طوب داخل مجاري المرحاض. أما الانسياب -على الجانب الآخر- فهو فن التخلي؛ وهنا تصبح مسترخيًا استرخاءً حقيقيًا، إيمانًا بأن الكون سيحقق رغباتك وفقًا لمخطط مثالي ودقيق. فكل ما ستقاومه لن يفادرك؛ لأنك في معظم الأوقات تتمنى لو أن الأوضاع من حولك كانت مختلفة. أما إذا اخترت الانسياب مع التيار، فستطأ أعتاب الينبوع العظيم للحكمة اللامتناهية والاحتمالات غير المحدودة. عندها ستسير الأمور بسهولة ويسر، وستتجلى الرغبات في حياتك في سلاسة لتشعر بنعيمها.

### تنظيم الفوضى لإضفاء حيـز

عندما تتخلي، فإن الكون سيكشف أمامك طريقًا جديدًا لتسلكه؛ فالتخلي يُضفي حيـزًا ويستدعي طاقة التجدد والحكمة اللامتناهية لإرشادك في رحلتك. شاهدت فيلمًا وثائقيًا عنوانه «Hoarders»، يُسلط الضوء على المعاناة التي تنشأ عندما نعجز عن إضفاء حيـز في حيواتنا والتخلي عن الأشياء التي لم تعد نحتاجها. إن التكديس القهري اضطراب يمكن علاجه بمساعدة اختصاصيي علاج نفسي متمرسين وجلسات علاج طبية. توجد مستويات عدة ومختلفة لحدة سلوك التكديس، لكنه غالبًا ما ينشأ بسبب صدمة ماضية وعجز عن التخلي عن الماضي. ويستعرض فيلم «Hoarders» حالات لأناس يعيشون في منازلهم منذ عقود، عجزوا عن ترك أشياء مثل: غلب طعام قشط فارغة وعبوات حليب ولفافات مناديل مرحاض وأيضًا أكياس من روث الكلاب. ومؤكد أن الاحتفاظ بأكوام من القمامة وتركها تتكثُر حتى تبلغ السقف سيؤدي إلى تلويث المكان وجعله غير آمن للسكن. رغم أن هذا هو أسوأ الاحتمالات، لكن معظم الناس يميلون إلى الإبقاء على الكثير من الأشياء التي لا يحتاجون إليها حقًا في حيواتهم. فمن المُحتمل احتفاظك بملابس لم تعد تلائمك أو هدايا لم تعجبك ولم تستخدمها قط أو تذكارات من حبيب سابق توجد داخل صندوق للتذكارات تراكمت الأتربة فوقه.

أحد أكثر التدريبات التي ستمدك بالقوة هي تنظيم فوضاك والتخلص من الأشياء التي لم تعد تدعمك في مسارك أو التبرع بها. ومن منظور علم الطاقة، فبتخلصك من

القديم تُفسح مجالاً لما هو جديد. هذا السلوك هو إشارة منك إلى الكون بالتسليم ودائماً سيستجيب لها.

ومثالاً على ذلك، فقد طلبت إحدى عملائي نصيحتي حول كيفية جذب شريكٍ روحي بعد أن ظَلُقت حديثاً. احتوى مطبخها على دولاٍ امتلأَ بجميع أقداح زوجها السابق المُفضلة لشرب القهوة. فأخبرتها بأن عليها إعادة تلك الأقداح إلى زوجها السابق -رغم مرور خمس سنوات على مغادرته- أو التبرع بها إلى منظمة محلية للأعمال الخيرية. وبعدها وجهتها إلى شراء مجموعة جديدة من أزواج الأقداح لنفسها ولحبيبها الجديد. وفي كل صباح، تُعد لنفسها قدحاً من القهوة وتتخيل أنها ستشارك هذا الفعل مع محبوبها عما قريب. وبُكل تأكيد، أصبح حبيبها الجديد جزءاً من واقعها بعد ثلاث أسابيع فقط من قطعها خيوط الطاقة الأخيرة التي ربطت حضور زوجها السابق بحياتها.

إليك بعض أفكار قانون الجذب لتساعدك في إفراح مجالٍ للتجلي وتفعيل قانون التخلي. بُنيت هذه الأفكار على أساس مفهوم تحقيق الإيمان والتظاهر بأن رغباتك تجلّت سابقاً. يشبه الأمر القفز من مكانٍ عالٍ دون وجود شبكة لتتلفك -التسليم- لكن أيضاً دون رعونة.

عبّرت كاتبة حركة الفكر الجديد فلورنس سكوفيل شين عن الأمر تعبيراً بديعاً فكتبت: «الصلاة تعني التأهب الحقيقي؛ فبعد أن تطلب المعونة الكونية لتحقيق شيءٍ ترغب فيه، عليك أن تتظاهر على الفور بأنك توقعت تلقّي هذا الشيء. أبد إيماناً حقيقياً، وبذلك تغرس الأمل في عقلك الباطن».

وتشير فلورنس بالصلاة هنا إلى تحديد الرغبات، وتقصد بالمعونة الكونية الكون أو الإله أو المُسبب وما إلى ذلك.

أكثر حقول الطاقة فاعلية في الكون هي من تصنع وتتحكم في كل شيء. يكمن السر في الآتي: عندما تعقد نيتك على تحقيق أمرٍ ما أو تشعر بالرغبة في تجلية شيءٍ تريده، فإن الحل أن ترسل طاقتك وذبذباتك إلى النتيجة المرجوة وتتصور تحقق الأمر مسبقاً. عليك أن «تتظاهر» وأيضاً أن تتقبل جميع الاحتمالات. يعني هذا شراء

مجلة عن حفلات الزفاف قبل عثورك على الرجل الملائم، أو ربما تشتري حمالة مفاتيح باهظة الثمن قبل شراء السيارة، أو تشتري ذلك الفستان الأسود الصغير قبل زيادة وزنك أو نقصانه. فهذا سيفعل طاقة التوقع في ذبذباتك وسيساعدك كثيرًا.

إليك بعض النصائح لإضفاء حيزٍ عن طريق التسليم لكي تتجلى بعض الأشياء في حياتك:

• **إضفاء حيز من أجل تجلي الثروة:** أفرغ محفظتك أو حافظه نقودك سيساهم هذا في تحرير طاقة الرخاء وإبداء الاحترام لكي تُجلي المزيد الأموال.

• **إضفاء حيز من أجل تجلي الحب الحقيقي:** كما ذكرت سابقًا، اشترِ قديمًا مميّزًا لشرب الشاي أو القهوة لكي يستعمله محبوبك في المستقبل غير البعيد، أو خصص له / لها مكانًا في غرفة النوم أو في خزانة الملابس.

• **إضفاء حيز من أجل تجلي طفل:** اختر شيئًا صغيرًا ستستعمله روح طفلك الذي تستدعيه ليتجسد في العالم. حدثه منذ الآن وأخبره بأن الوضع آمن لاستقباله في الوقت المثالي ضمن المخطط الإلهي الزمني. وأيضًا عليك التسليم أو التخلي عن رغبتك في فرض سيطرتك عندما يصبح ذلك الطفل جزءًا من حياتك.

• **إضفاء حيز من أجل تجلي منزل الأحلام:** استحضر مشاعر الرغبة في إلقاء نظرة على أكبر عدد من المنازل المعروضة للبيع التي تحلم بالعيش فيها. سيساعدك ذلك في رفع ذبذباتك وأيضًا سيوجه طاقتك في مسار الوصول إلى رغبتك. سلم إلى احتمالية تجلي المنزل المثالي في الوقت المثالي.

### تخلّ عن تعلّقك بالنتائج

أعلم أن عبارة «تخلّ عن أحلامك» قد تُعطي انطباعًا مخالفًا لكل ما تعلمته عن تركيز طاقتك وتوجيهها إلى حيث تكمن الرغبات التي تريد تحقيقها في حياتك. أريدك في البداية أن تفهم الفرق بين الاسترشاد بعقلك والاسترشاد بقلبك. فعقلك كثيرًا ما يخدعك لتظن أنك تحتاج إلى شيء ما احتياجيًا لا غنى عنه، مثل: حاجتك إلى إعادة الروابط بينك وبين حبيب سابق أو العودة بالزمن بطريقة ما لكي تتصلح

مع ماضيك. أفضل شيء تفعله أن تولي الأمور التي تطيقها انتباهك لثري الكون رغبة حقيقية في تغيير حياتك. سأشارك معك بعض الأمثلة لأريك كيف استعنت بتحقيق الإيمان لكي أنأى بنفسى عن التعلق بالنتائج. اعلم فضلًا أنى لا أدعوك إلى التصرف برعونة في فعل أشياء مثل ترك وظيفتك أو الانتقال من منزلك دون وجود مكان آخر لتعيش فيه، إنما أعرض عليك تلك الأمثلة هنا أملاً في أن أريك كيف خطوت خطوات متأنية لكي أقفز دون يقين أن شبكة ستتلقفنى.

في عام 2015، عذمت وشون أمرنا على الانتقال من أستراليا إلى لاس فيغاس لتعيش في الولايات المتحدة الأمريكية. تحدثنا في الأمر سابقًا، لكنى شعرت أنه قد تعترض طريقنا الكثير من العقبات التي يجب وضعها في الحسبان بصورة جادة. إحدى تلك العقبات هي أن زوجى السابق قد لا يسمح لي بأخذ توماس وأوليفيا معى خارج البلاد. وأيضًا أن مشروعنا لم يجن المال الكافى، وقد كان هذا شرطًا أساسيًا لكي نثبت أن لنا وظيفة ودخلًا قادران على دعم أسرتنا فور استقرارنا في الولايات المتحدة. رغم أن شون أمريكى الجنسية -وهو ما سهل الهجرة- لكن ما زال علينا أن نخوض إجراءات ورقية كثيرة لكي نحظى بالموافقة. استشار شون محاميا أخبره بأن الأمر قد يستغرق من ثلاثة إلى خمسة أعوام لكي ترجح كفتنا. ورغم أن تلك الأخبار قد أحبطتنا إيجابًا جدًا، لم نرد تقبل هذا الواقع، ولذلك قررنا أن نقفز قفزًا مفعفًا بالإيمان الحقيقى لكي نوجه طاقتنا صوب نتيجة نرغب فيها. في البداية، سألت زوجى السابق إذا ما سيسمح لي بالانتقال للعيش في الولايات المتحدة من أجل أبنائنا، ولكى تتوفر لهم المزيد من الفرص الجيدة، فوافق. أرسلت له الأوراق المطلوبة، فوقعها دون مقاومة. سأظل دائمًا شاكرة له ذلك الفعل غير الأنانى. والأمر المهم هنا أننا سلمنا وتخلينا عن ارتباطنا بالنتائج.

بعدها، كان علينا أن نحسن إدارة شؤوننا المالية، ولذلك عزمنا على تكثيف جهودنا لكي نتقن فن التسويق الرقمى. تعلم شون كل ما يستطيع حول إنشاء حملات إعلانية ناجحة على فيسبوك، ووضع خطة رحلة عملاء شرائية مربحة. في شهرنا الأول، ارتفعت أرباحنا من 5000 دولار شهريًا إلى 20000 دولار. علمنا أننا إذا ما استطعنا الحفاظ على نجاحنا لبضعة أشهر فقط، فسنتبث لمكتب الهجرة التابع

للولايات المتحدة أننا مواطنان قادران على الإنتاج. كانت الخطوة التالية أن نتخلص من جميع أشيائنا ريثما ننتظر الحصول على ختم القبول الرسمي لنحظى ببطاقتنا الخضراء. ما الذي فعلناه؟ قررنا أن نضع جميع أشيائنا في المرآب ونعرضها للبيع قبل تلقي الموافقة الرسمية.

في أغسطس 2015، اضطررنا إلى السفر من نوسا في كوينز آيلاند إلى سيدني لزيارة السفارة الأمريكية لإجراء المقابلة الرسمية الخاصة بالهجرة. بعدما تأكدوا من صحة أوراقنا وحصلت الشرطة على بصماتنا وانتهينا من الفحص الطبي وتلقينا اللقاحات المطلوبة، كنا مستعدين لكي يحدد مصيرنا ذلك الختم الصغير الذي يحمله رجل يقف خلف مكتب. نودي على اسمينا وبعدها سُئلنا بعض الأسئلة حول دخلنا.

قال الرجل:

- كيف تخططون لدعم أنفسكم ماليًا بمثل هذا الرقم؟

بدت نبرته حادة، لكنه بعد ذلك قلب بعض الأوراق ثم أخذ نفسًا عميقًا.

وهنا وقفت إلى جانب شون، كلانا ممسك بأيدي توماس وأوليفيا بكل ما أوتينا من قوة.

أجابه شون:

- نتوقع زيادة هذا الرقم في غضون الأشهر القليلة القادمة.

وبعدها ختم الرجل الأوراق. أصبح الأمر رسميًا. صار مسموحًا لنا بالانتقال إلى الولايات المتحدة لبدء الفصل القادم من حيواتنا. كانت لولو في الشهر السادس فقط من عمرها، لكننا لم نبال بالوقت الذي ستسفرقه رحلة الطائرة. كنا مستعدين للمغامرة.

إن التقدم يتطلب تخليك عن الحاجة إلى السيطرة على النتائج، وتقبل جميع الاحتمالات؛ فذلك هو منبع السحر. في 9 سبتمبر عام 2015، هبطت الطائرة بنا في لوس أنجلوس، وكنا في طريقنا إلى لاس فيغاس بصحبة ثلاثة أطفال وثلاثة

كلاب وسبعة صناديق وشاشة تلفاز مسطحة كبيرة. نزلنا في فندق، وكنا مستعدين  
ومسلمين إلى المكوث فيه حتى نعتز على منزل مثالي لنستأجره. وقد عثرنا عليه.

التخلي عن هويتك وخصوصاً إن كنت تسعى لإرضاء الآخرين وترغب في معرفة  
رأيهم عنك

من المهم أن تتذكر أننا نرتدي خلال حياتنا الكثير من الأقنعة المختلفة والتبادلية،  
ونتقمص هويات كثيرة، ونحمل مسؤوليات عدة. وفيما يأتي تجد الهويات التي  
لعبتها طوال حياتي:

• الابنة وزوجة الابن

• الأخت والأخت غير الشقيقة وأخت الزوجة

• الحفيدة وابنة الأخ والأخت وابنة العمومة والخؤولة

• الأم وزوجة الأب

• الزوجة والخليلة والمرأة الأخرى

• صاحبة شركة ورائدة أعمال ومُرشدة روحانية وكاتبة ومحاضرة

• نيوزيلاندية وأسترالية ومهاجرة ومغتربة و-يوفا ما- أمريكية

كل هوية من هؤلاء تلتزم بمجموعة من القواعد والتوقعات المختلفة التي  
تساهم في طبيقتك لإعطاء معنى لحياتك. لكن إليك سؤال: ما هي هويتك إذا ما  
تجرّدت من جميع تلك التسميات؟ إذا ما نظرنا إلى ما هو أبعد من اسمك ووظيفتك  
وجنسياتك، فمن ستكون؟

إنساناً مُستقلاً مُسلماً أمره لخطة الكون. ورغم وجود تلك التسميات، فبالسماح  
لنفسك أن تتخلى عن التوقعات والتفاصيل المرتبطة بتلك الهويات، ستحيا حقاً  
حياة خاضعة لشروطك الخاصة. في 16 ديسمبر لعام 2007 دُونت الآتي في دفتر  
يوميّاتي: «يا إلهي، يا له من يوم سيئ! أرجوك ألا تسمح للغم بأن يسيطر عليّ يا  
ربي! أسلم أموري كافة إليك. سأنتهي عن ذلك السلوك الأناني؛ المخرب والمدمر

والمحتقر للذات. علي أن أوقفه الآن! أتعهد الآن أمام نفسي أن أواجه كل ما يعترضني بالحب واحترام الذات والنزاهة. هذه هي هديتي إلى نفسي. عيد ميلاد مسيح سعيد يا سارة براوت. أهديك نفسك الرائعة والمذهلة والجميلة دائمًا وأبدًا. أحبك وإليك قبلاتي وأحضانتي».

لم أعلم حينها أنه بعد تسع سنوات سيوافق ذلك التاريخ يوم ميلاد إفا مون. وبسبب ذلك أعشق كتابة اليوميات؛ لأنه من المستحيل لك أن تعلم متى قد يتحول تاريخ أحد تلك الأيام مستقبلاً إلى حدث مهم يبرز ما أحرزته من تقدم. فالتغيير يقع دائمًا عندما تعزم على التخلي عن هويات من ماضيك وتذكر ذاتك المستقلة.

خلال رحلة بحثي الأخيرة عن كيفية تجسيد الحب الذي أشتهي الشعور به، صرت الآن أدرك أهمية التجرد من شعور المسؤولية تجاه الآخرين خلال تلك العملية. فميلي لإرضاء الآخرين عنى شعوري بالتزام يفوق العادة لأوفي الآخرين احتياجاتهم كافة. واعتدت دون قصد أن أضع نفسي في المنزلة الأخيرة. ويعني هذا أنني أسترخي استرخاءً حقيقيًا فقط بعدما أتأكد أن الجميع بخير.

لا يعني ما سأقوله أنني أذكر على وجه الدقة، لكن أولى تجاربي في هذه الحياة كانت شعوري بالاختناق. فقد التفت الحبل الشوكي حول رقبتني التفافًا مُحكَمًا وكُلما دفعتني أمي خارجًا صارت العقدة أكثر إحكامًا. بعدما خرجت أخيرًا، ازرقق لوني بسبب نقص الأكسجين. خيم الصمت ثقيلًا على أجواء الغرفة وتوقف الجميع طويلًا عن الحركة، لكنني في النهاية أطلقت صرخة باكية. أخبرتني أمي أنها ظلت تبتسم طوال عامي الأول في الحياة. وأظن السبب أنني كنت طفلتها الأولى بعد ألم تخليها عن ولديها الأولين. كانت هويتي حينها أن أوفر مشاعر الحب لوالدي. كان علي أن أتعلم التخلي عن تلك الهوية لكي أتعافى نهائيًا، ولذلك شق علي العيش بعيدة عن ابني توماس.

تذكر: إن الانحراف عن المسار في حياتك والتعلم من الأخطاء لا يعيبانك في شيء. ففي النهاية ستكون هذه رحلة عودتك لتتذكر أنك يجب أن تعيش من أجل نفسك، وأن تتخلى عن الأشياء التي لم تعد بحاجة إليها، وأن تقدر الأمور الجيدة

والأشخاص والأماكن والتجارب التي تساهم في استقرارك العاطفي وسلامتك.

## كيف تثق بنفسك لكي تتخلى

إن الثقة بالنفس علاقة تعارف فريدة أو علاقة رومانسية مع نفسك إذا أحببت أن تسميها كذلك. فهي تعني تنمية جس الاستبصار تنمية سليمة، وبعدها ستصبح وحدك قادرًا حقًا على تحديد الوقت المناسب للتخلي والفضي إلى الأمام.

حرر مشاعرك وخصوصًا ذلك الصوت القابع في أعماق نفسك. إذا شعرت بالقليل من التوتر، فاقفز قفزة واثقة. وإذا شعرت بالقلق أو الحذر، فعندها انتظر حتى تجمع المزيد من المعلومات حول الأمر وتشعر بأنك أكثر ارتياحًا لكي تواصل المسير. عندما تتخذ قراراتك وفقًا لمبادئ، فإن الأمر يصبح شكلاً مقدسًا من أشكال الفن وسيساعدك أيضًا حينما تحين لحظة التخلي نهائيًا.

أريدك أن تواظب يوميًا على تطوير قوى الاستبصار لديك بصورة واعية. فإن اختيار الطعام -على سبيل المثال- الذي سيمدك بالفائدة الغذائية الأكبر تدريبًا فعالًا. انتبه إلى ما يُعْمَلُ عليك صوتك الداخلي بدلًا من شهيتك. وقد يخبرك صوتك الداخلي أن تناول البيتزا أفضل من السلطة في ذلك اليوم، وهذا لا مشكلة فيه. فالأمر المهم هنا أن تتمهل وتسال ذاتك العليا أن ترشدك إلى القرارات التي ستمدك بالقوة خلال رحلتك وستوفر لك الدعم الأمثل. فمفتاح تحرير قوى الحدس يكمن في التسليم والتخلي.

## تدريب الإحسان إلى الآخرين الخامس

افرز الأشياء التي لم تعد تستخدمها أو تحتاج إليها وتبرع بها أو بعها أو أعد تدوير مكوناتها. فباستغنائك عن تلك الأشياء قد تُدْخِلُ السرور على أحد في يومه. سيساهم ذلك في انتشار طاقتي الإلهام وحسن النية بين أكثر الناس حاجة إلى ذلك.

## أشياء ساعدتني على التسليم والتخلي

1. علّمت نفسي: أحد أكثر الأشياء التي أمدّنتني بالقوة هي التفاني في الدراسة على الإنترنت. في بداية مشروعي، اعتدت الكدح في العمل والمذاكرة وتعلم كل ما



وسعته طاقتي حول إنشاء المواقع وكتابة منشور مدونة وكيفية تأليف وبيع كتاب إلكتروني. كان علي أن أتعلم مهارات لا حصر لها. كرست جهدي لتدريب نفسي على إنشاء مشروع له أن يساعدي في مشاركة رسالتي مع العالم، ووثقت بأني إذا عجزت عن أداء شيء، فإن الإنترنت كفيل بمساعدتي في العثور على حل. عندما سلّمت إلى طريقة سير الأمور، شعرت أن الأمر أصبح أكثر عفوية. وكذا قد كان.

2. **اعتزمت العمل وإن قُدر لي الفشل:** لا يتحقق النجاح بين ليلة وضحاها. إذا تبين لك أن أحدهم في مستوى معين من النجاح أو الازدهار، فغالبا احتاج إلى الكدح في العمل لكي يصل إلى ذلك المستوى، ومؤكد أنه بذل جهدًا خلال الرحلة لرفع قدرته على التسليم. إذا أردت أن تحقق إنجازات عظيمة في حياتك، فعليك أن تعتزم النشاط في العمل وتجاوز الفشل في الوقت ذاته. فالأمر هو إحداهن توازن بين التركيز على أهدافك والتخلي عما يعرقلك. سينجح مسعاك وستنتصر رغبتك في النجاح إذا ما صرت قادرًا على إرخاء حبال السيطرة. وتيسيرًا لما أقصد، إذا أردت أن تُفلح في شيء، فعليك التاهب للفشل.

3. **وثقت بحس البديهة ليبعدني عن الخوف:** قد يبدو الأمر مُبسّطًا تبسيّطًا شديدًا، لكن البديهة مَلَكَةٌ يهملها الكثيرون رغم عظمة فائدتها في رحلة تعلم التخلي. فمثلًا، أعلم أنه يجب ألا أضع السكين داخل المِخْفَصَة الكهربائية لكي لا تصعقني. وأعلم أيضًا أنني يجب ألا أتناول طعامًا ظل داخل الثلاجة أسبوعين -وخصوصًا إن فاحت منه رائحة كريهة- لأن ذلك قد يمرضني. أتفقد ناحيتي الطريق قبل عبوره. وأعرف طريقة تفقد زيت سيارتي، وإزالة قطع الزجاج المنثورة على الأرض إذا ما تحطم كوب، وأعلم كيف أخيط فُتحة باستخدام الإبرة والخيط عندما تتمزق قطعة من الملابس. فأفضل شيء تفعله هو أن تضع قائمة لتحصر جميع المهام التي تقدر على أدائها، سواء كانت مهام يومية يسيرة، أو أمورًا تحتاج إلى سرعة استجابة عند الطوارئ. يشبه الأمر قوى الحدس؛ فكلما سلّمت إلى مستويات البديهة بداخلك، زادت معونتها لك في أوقات الحاجة التي قد تفرض عليك التخلي عن رغبتك في تحديد نتيجة أمر ما. تاهب حتى لا تخف.

4. تخلّيت عن حاجتي إلى لعب دور الضحية: يتعلق هذا الاعتراف بالفترة التي اعتدت فيها السيطرة على صفائر الأمور في مواقف معينة. اقترب موعد انتقالنا وشون من شقتنا الصغيرة إلى منزل أكبر بكثير في ملبورن في أستراليا. حينها بدأ مشروعنا جني القليل من الأرباح الإضافية فقط، ورغم ذلك ظل رأسي داخل الفرن وأنا أدعكه في غضب لكي أنهي تنظيفه قبل موعد فحص المالك لشقته. زاد اضطرابي بسبب عواطفى المستثارة ورذاذ منظف الفرن. فجرت غضبي في شون لأن رأسي كان داخل الفرن وظل هو دون شيء يفعله. تركني لبعض الوقت ثم عاد ليخبرني أنه استأجر عامل تنظيف بأقل من خمسين دولارًا؛ لكي أدرك أن قدرتي على أداء شيء لا تعني أن عليّ أدائه. أعلم أن استئجار عامل ليس في وسع الجميع -ولم يكن في وسعنا حينها- لكن فعله وشع مداركي لأعي ما قد ينتج عن السماح للآخرين بمساعدتك. إن ارتداء وسم الضحية مزعج ويؤدي الرفض في التخلي عن السيطرة. صار إدراكي ذاك نقطة تحول في قدرتي على طلب المساعدة من الآخرين وجعلني شخصًا متعاونًا.

5. استعنت بأسلوب التصور الإبداعي: يوجه اختصاصيو علم النفس ومدربو رفع الأداء الرياضيين ومشاهير آخرين إلى الاستعانة بالتصور الإبداعي لاستعراض مشاهد النجاح في مخيلتهم قبل سباق أو حدث رياضي. وثبت أن هذا الأسلوب يزيد من احتمالية تحقيق الإنجازات. اعتدت منذ طفولتي أن أتصور ما أرغب في تحقيقه. ومع النضج والاستعانة بسيمياء العواطف، أصبح التصور أداة أكثر فاعلية مما سبق. اقتطع خمس دقائق واجلس للتأمل، ثم تصور النتيجة المثالية أو الشيء الذي ترغب في تجليته. حدد الشعور الذي سينتابك حينما تصل إلى تلك النقطة ودعه يجتاحك! وسأشرح المزيد من خطوات تلك العملية في الفصل السابع وعنوانه «كل شيء مصنوع من الطاقة».

### محفزات كتابة اليوميات: كُنْ مُحِبًّا وفعل قانون التخلي

• اشعر: ما الذي تتمسك به في حياتك رغم علمك أنه كان عليك التخلي عنه سابقًا؟ إذا ما اضطرت إلى تحديد مستوى ثقتك بالكون وفقًا لمقياس يتراوح بين

العديدين 1 و10، فما هي النتيجة؟ ولماذا؟ أي الأمور في حياتك تخضع خضوعًا تامًا لسيطرتك؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

• تعاف: ما المشاعر التي تنتابك عندما تفكر في التخلي عن شخص أو شيء في حياتك وفي ماضيك؟ وما هو الشيء الذي ستفضي حيًا من أجله في حياتك بتخليك عن أشياء وأشخاص وأماكن وسلوكيات لم تعد بحاجة إليها؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

• اكشف: كيف يتجلى أثر طاقة التخلي في حياتك؟ وكيف يشعرك ذلك؟ ما هي الطرق التي ستساعدك على التخلي والتسليم والثقة بأن الأمور ستؤول إلى ما فيه منفعتك؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## القوى السحرية للكلمة

أغلق عينيك وتنفس بعمق، ثم ازفر وقل هذا التوكيد: «أنا عازم».

استعرت موضوع هذا الفصل وعنوانه من كتاب قديم كتبه إحدى كُتاب حركة الفكر الجديد المفضلين إليّ على الإطلاق، وتدعى فلورنس سكوفيل شين. كتبت فلورنس «القوى السحرية للكلمة» (11) في عام 1928 تكملة لكتابها ذائع الصيت الذي يحمل عنوان «لعبة الحياة: القوانين الروحية والنفسية للنجاح» (12).

لا تنس أبداً قدر القوة التي تحملها كلماتك، وأنها قادرة على صناعة تجاربك بكل الطرق الممكنة. حينما تفتح فمك لتتفوه بشيء ما، تذكر أنها فرصة ساحرة لكي تتأمل الهدف وراء ما تحاول قوله. هل تشعر بالتحفظ عندما ترغب في التعبير عن ذاتك؟ أم أنك تفشي ما يجول في خاطرك دون أن تهتم لما سيحدثه من أثر؟ يوجد شيء واحد أكيد عليك الانتباه له. لا تقل ما لا تعنيه، واحذر مما تتمنى، والأفضل من كليهما أن تتحدث عن الأشياء التي ترغب في تحقيقها فقط.

إحدى عباراتي المفضلة على الإطلاق هي Abracadabra. يرجع أصل هذه العبارة إلى عهد الآراميين وترجم أيضاً في الثقافة العبرية إلى «ضنعي وليد قولي». يعني هذا أن كلماتك قادرة على اجتذابك إلى الأشياء التي تتحدث عنها. أظنك قد سمعت الناس يقولون: «Abracadabra!» خلال إلقاء تعاويذ الخدع السحرية، لكنها أيضاً ترمز في التجلي إلى خصائص شفائية فائقة.

عندما تصبح أكثر عزمًا في أقوالك ورغبتك في التواصل، ستلاحظ دون أن تدري قدرتك على توجيه سير المحادثات والعلاقات مع الآخرين. أذكر حينما بدأت دراسة أنماط اللغة أنني لاحظت أن كل من هم حولي تقريبًا عالقين في حالة من الشكوى يستخدمونها وسيلة للتواصل.

فمثلًا تجد البعض يقولون: «ألا تظن أن الطقس بشع؟» ثم يتنهدون بعمق.

تعهدت منذ سنين أن أحسن طرق تواصلني مع الآخرين، وألا أشكو بهدف الشكوى أو التواصل. ووجهت طاقتي لرفع ذبذباتي من خلال الحديث عن الأشياء التي أريدها أن تتحقق فقط، لكن احذر لأن هذا السلوك قد ينحرف بعيداً عن مسار مراعاة المشاعر إلى التجاوز الروحي. أن تعامل الناس بلطف، فهذا أهم ما عليك أن تنتبه إليه في رحلة تعلم أثر الكلمة في صناعة الواقع.

### الكلمات المغناطيسية

أولاً عليك أن تعد نفسك بأنك لن تدع سلوكيات الآخرين السلبية تؤثر فيك، وأنت ستعاملهم برأفة، ولن تسمح لطاقتهم بأن تتسرب إليك، لأنها لن تفعل إلا إذا أفسحت لها المجال. ثانياً عليك أن تحمي منافذ أفكارك وأن تعيد تكوين كل مفاهيمك الثابتة والمتحجرة والسلبية لتصبح أكثر ليونة وسلاسة. وثالثاً تعلم الإنصات إلى نفسك وتحمل مسؤولية أقوالك ووثق بأنك تصنع الواقع بكلماتك.

عندما تشرع في إعادة هيكلة أنماطك القديمة في الحديث لفظياً، فإن ذلك سيغير العالم من حولك تغييراً جذرياً. التلُفُظ بكلمات إيجابية سيجذب إليك السعادة، والتلفظ بكلمات سلبية سيجلب إليك التعاسة. الأمر غاية في اليسر. في المرة القادمة التي توشك فيها أن تشكو من شيء، فتذكر القوى السحرية للكلمة، واعلم أن القوة لتغيير الأوضاع تسري داخلك.

### إشهار سيف الأذى في العلاقات

قدرتك على صناعة الواقع بكلماتك تعني أيضاً قدرتك على أذية الآخرين بها. فعلاقتنا مع الآخرين تعلمنا الطرق الأمثل والأكثر تأثيراً في التواصل. ربما سمعت هذه المقولة سابقاً:

العصيان والأحجار تهشم العظام، أما الشباب فلا ضرر منه.

هذه العبارة غير حقيقية؛ لأن الكلمات التي تختارها قد توطن العلاقة أو تفسدها، كأن أحدهم يمزج روثاً مع خليط من مشروب الفواكه. الواقع أن غالبية الناس تمضي في الحياة دون وعي بالأثر الذي يتركونه في الآخرين باختيارهم للكلمات وطريقة

قبل علمي باضطراب أُمي إلى التخلي عن مولوديهما الأولين وعرضهما للتبني،  
اعتدت في مراهقتي أن أقول لها غاضبة:

- ليتك عرضتيني للتبني!

لم أدر أنني كنت أنبش جرحاً عميقاً وارته، وأني افتقرت إلى اللباقة حدّ قسوتي  
عليها. لعبت دور المراهقة الهوجاء ظلماً مني أن قواعد منزلنا غير عادلة، ولذلك لجأت  
إلى استخدام الكلمات اللاذعة وسيلة للتمرد. لم يكن ذلك سلوكاً لطيفاً ولا واعياً.  
وفور معرفتي بحقيقة وضع أُمي أحجمت عن التفوه بهذه الكلمات مرة أخرى، لكنني  
على مدار السنوات مؤكداً تفوهت بأشياء قاسية ولاذعة في أثناء جدال محتدم.  
وهذا هو السبب وراء شعوري بأنني مؤهلة لتناول هذا الموضوع معك. لقد كان علي  
لسنوات طويلة التخلي عن كل سلوكياتي لأعيد تدريب نفسي على اختيار كلماتي  
اختياراً واعياً.

عندما يبدأ الألم في التسرب إلينا خلال شجار، فإن إحدى أسرع الاستجابات  
العاطفية لتسكينه قول كلام وضع ومن المحتمل أن يكون مؤلماً لردّ الصاع صاعين.  
فاتخاذ وضعية الهجوم أو الإفراط في الدفاع في أثناء التواصل يشبه حمل سيف.  
إذا لم تشهره بحرص، فقد تخرق عضوًا حيويًا مثل القلب. فالكلام اللاذع يسكن في  
تصدعات الروح ويغير سلوك الأشخاص. وأحياناً قد تتسبب أدق التفاصيل في طرق  
التواصل في وقوع الخلافات. وأيضاً -وبكل تأكيد- لك خيار الانزلاق داخل دوامة  
الإيذاء اللفظي إذا ما أردت أن تخرج عن السيطرة في أثناء الحديث وأن تضر أحدًا  
ضرراً جسيماً.

إليك قائمة بالإساءات التي كثر ما يتفوه بها الناس فتسبب الأذى والحصر.

فضلاً لا تقس على نفسك إذا ما وُجّهت إحدى تلك الإساءات إلى أحدٍ سابقاً أو إلى  
نفسك. فالغاية هنا تسليط الضوء على الإهانات اللاذعة من أجل الابتعاد عن خيارات  
التواصل العنيف. تذكّر أن تشعر وأن تتعافى وأن تكشف.

لنبدأ:

أنت ضعيف.

أنت سمين.

أنت فئير للشفقة.

أنت نحيل.

أنت وضع.

أنت مغفل.

أنت حقير.

أنت غبي.

يوجد أيضًا أسلوب التهديد، وقد يحوي هذا التهديد بعضًا من الحقيقة أو الخداع. عندما نتفوه بتهديدات مثل الآتية، فإن الأمر يشبه الإفصاح عن حاجتنا الضارة إلى فرض سيطرتنا على الموقف:

سأهجرك.

أرغب في الطلاق.

سأرحل عن هذا المكان.

لقد طفح الكيل.

إذا لم تغير من نفسك، فأقسم أنني سوف ...

تذكر أنك من ترسم مسازا يحدد وجهتك للأمام -أو للخلف- في علاقاتك، سواء مع زوجك أو حبيبك أو أصدقائك أو عائلتك أو زملائك في العمل. إليك بعض الأمثلة على ميلنا إلى التعميم والكلام بلهجة قاطعة في أثناء الشجار.

أنت لا تنصت إلي مطلقًا!

أنت دائم الشكوى.

أنت تكرر الفعل ذاته كل مرة.

عندما تُلقى كلماتٍ تحدد سلوك الآخرين معنا، فإننا نحصرهم في تلك الأدوار ونمنعهم عن النقاش معنا بصورة عقلانية. كررت ذلك الخطأ كثيرًا حد أن رحلة التكفير عنه وإعادة التعلم كانت شاقة. كثيرًا ما أزل بين الحين والآخر عندما أشعر بالاستنزاف العاطفي، لكنني أتذكر دائمًا قدرتي على أن أطيب الجراح وأبلغ الوفاق والانسجام والمعية باختياري للكلمات الملائمة. إليك بعض الكلمات التي يجب أن تُكرر من قولها خصوصًا لمن تُحبهم ولتذكر نفسك بأن تكون مُحبًا.

أنا أحبك.

أشعر بالعرفان تجاهك.

أنا أقدرك.

أشكرك.

أنا أراك.

إن الكلمتين الأكثر تمييزًا للأوضاع على الإطلاق -ويجب أن تتعلم قولهما في علاقاتك مع الآخرين- هما: «أنا آسف». ولا أقصد الاعتذار الواهي الذي لا معنى له أو المقصود به استجداء رضا الآخرين، بل أقصد الاعتذار الذي يحمل ثقلًا وتواضعًا ويفضي بمشاعر القلب الخالصة. فالقدرة على الاعتذار الصادق وتحمل مسؤولية أخطائك في أثناء أي خلاف نقطة تحول في روحك. عندما تتمكن من الإقلاع عن إدمان الحاجة إلى أن تكون محقًا، وأن تكون مسؤولًا باختيارك الوصول إلى حل وسطي مع شخص آخر، فبذلك تفوز في لعبة الحياة. ربما تسأل: كيف أحمي منافذ أفكاري ومشاعري بصورة أفضل؟ الإجابة هي: استعن بالتوكيدات.

القدرة الفعالة للتوكيدات

تعرضنا خلال هذا الكتاب إلى العديد من التوكيدات الجديدة، لكنني أرغب في



إلقاء نظرة متفحصة على علاقة التوكيدات بالنمو الذاتي.

جميعنا لديه جروح أو مشاكل عاطفية تحتاج المزيد من الحب والرعاية لكي تتعافى.

التوكيدات ليست حلولاً سحرية أو لاصقة طبية للجروح العاطفية أو خدغا ذكيةً للتحايل على الكون لكي يظن أنك ممسك بزمام أمورك، والحقيقة أنك لست كذلك في لحظة لفظك لتلك التوكيدات. لن تنفعك التوكيدات إلا إذا عازمت على التعامل مع عواطفك بصورة جادة والصدق في فهم وضعك الحقيقي. فالأمر يشبه استنشاق الإيجابيات وزفر السلبيات.

الكلمات التي تلهمك وتمدك بالقوة وتثير حماسك قادرة على اختراق نظام تشغيل ذهنك الحالي ومساعدتك في تكوين معتقدات جديدة لها أن تغير تفاصيل واقعك. وهي أيضًا وسيلة مذهلة للوصول إلى قوة الوعي باللحظة الحاضرة.

لكن ماذا لو أنك ترسل رسائل خاطئة ستسبب نتائج عكسية في أثناء محاولتك لتغيير حياتك تغييرًا يمدك بالقوة؟ ماذا لو أن «توكيداتك» تخرب نتائجك؟ في الحقيقة لفت انتباهي توكيد شائع بين الناس على وسائل التواصل الاجتماعي، وأظنك يجب أن تستعيض عنه بآخر إذا ما كنت تستخدمه. والأمر الفُلق أن من ينشرون هذا التوكيد ينشرونه مفعمين بثقة وحماسة بديعتين، لكنني أنفر منه كلما قرأته أو رأيته.

هذا التوكيد هو...

لقد تحررت من ديوننا

إذا ما أغرقتك الديون حتى بلغت أذنيك، فهذا التوكيد ينبه الكون لكي يرسل إليك المزيد منها؛ السبب أن كلمة «دين» يصعب على مشاعرك أن تنقحها من السلبية، لذلك فإن ما يسمعه الكون هو كلمة «دين» مصحوبة بذبذبات أمره فحواها: «أحضر لي المزيد!» أما كلمة «تحررت» فهي عنصر آخر يستحق التحليل لأنها تلغي الأمر السابق. هذا يعني أن كلمة «دين» وكلمة «تحررت» تلغيان بعضهما البعض.

يمكنك أن تستعير عن ذلك التوكيد :-

**صرت الآن محاظلاً بالثروة!**

**أو أصبحت الآن حراً في التصرف في أموالها**

**كلماتك تجعل واقعك جذاباً**

أذكر حينما أغرقتني ديون بطاقتي الائتمانية في عام 2009. اتصل بي المصرف ثلاث مرات على الأقل يومياً ولم يكن لدي إجابة غير:

- أنا أسفة. لا أملك مالاً.

ذهبت إلى المصرف في إحدى المرات لأتفق على خطة سداد بسبب تعسر مالي شديد واجهني. ربما تسأل: أي توكيد اخترت بعد السداد؟ أصبت...

**لقد تحررت من ديونها**

والنتيجة؟ دين، دين، دين.

بعدما غيرت طريقة تعبيرتي عن أفكاري ومشاعري بالاستعانة بقوى كلمة «ثراء» أو «وفرة»، بدأ الرخاء يشق طريقه إلى واقعي ببطء وثبات. في الحقيقة تطلب الأمر اتخاذ خطوتين مهمتين: استغنيت عن الكلمات التي تشير إلى النقص وأحجمت عن الإفصاح عن متاعبي للآخرين.

ما أعنيه هنا أنه كلما ركزت طاقتك لتحقيق هدف ما، زادت فرص تجلي هذا الهدف في واقعك. وجب أن أعزز قدرتي على تشتيت نفسي كلما أوشكت أفكاري أن تنزلق إلى هاوية التفكير المحدود. صرت أصرف انتباهي إلى عروض التلفاز التي تركز على موضوع الوفرة مثل: برامج التجديدات المنزلية وأفلام عن الأثرياء، وأرسل تهنئة ذهنية إلى الأشخاص الذين يقودون سيارات باهظة الثمن. كرست وعيي تكريساً دؤوباً لكي أقود نفسي إلى الرخاء. وعقدت العزم أيضاً على دعم نجاحات الآخرين بكثرة والتعبير عن دعمي بإرسال التهنئة على وسائل التواصل الاجتماعي. كلما احتفى أحد بإنجاز ما، هنئته تهنئة خالصة.

## حدد رغباتك بوضوح

إن تحديد الرغبات طقس خاص ومحبب؛ فمن خلاله تتواصل مع الكون وتقول له:

- أنصت إلي أيها الكون الفسيح: أنا مستعد لتحقيق أهدافي

يعمل تحديد الرغبات الخطوة الأولى في رحلة التجلي وتغيير حياتك لكي تُجسد الخب الذي تشتهيهِ. فهذه هي شرارة الشعلة والقوة الخلاقة التي تدفع برغباتنا إلى الكون ليسمعها وبعدها يشرع قانون الجذب في تحقيقها.

توجد ثلاثة عناصر مهمة يجب أن تضعها في حسابك في أثناء تأهيك لمغامرتك الروحية المذهلة إلى قلبك ولتحديد رغباتك سعياً نحو التجلي.

هذه العناصر هي: الوضوح والدقة والعمل الجاد.

1. الوضوح: لكي تتضح رؤيتك حول ما ترغب في تجليته في حياتك عليك أن تغوص إلى أعماقك وتسال نفسك بعض الأسئلة المهمة، لأنه من الضروري أن تفهم سبب رغبتك في الحصول على أي شيء. فمثلاً لو أردت تجلية سيارة فاخرة مثل رولز رويس من أجل قيادتها إلى منزل خليلك السابق والتباهي بثرانك وجمالك أمامه، فهذا يعني أن رغبتك في تحسين أوضاعك لا تنبع من استقرارك العاطفي، بل تنبع -وبكل وضوح- من ضغينة وسطحية وهو ما يجعل رغبتك تلك نداءً من روحك لعلاج هذا الألم.

2. إن التلُفُظ برغباتك لكي تتحقق يعني العودة لاستكشاف جوانب من حياتك تحتاج إلى صرف مزيد من الانتباه؛ مثل أن تُولي اهتمامك إلى مشاعرك عوضاً عن «الأمور المادية». يعني هذا أنه عندما تحتوي قائمة رغباتك على أشياء مادية، فعليك أن تسعد بقيمة هذه الأشياء المعنوية دون الالتفات فقط إلى الجانب المادي.

3. الدقة: حينما تحدد رغباتك عليك أن تتذكر أن الكون يُحب ويعشق ويستمتع بالدقة في التعبير عما تريد. فإذا لم تتحرز الدقة والإيجاز في تحديد الأشياء التي ترغب في تجليها، فستصبح عرضة للتجلي العشوائي. قد لا تصدق ما سأقوله، لكن أكثر الناس يحددون رغباتهم بتلك الطريقة! فيقولون عبارات مثل: «لا أعلم» أو

«لست متأكدًا» عندما يسألون عما يرغبون فيه.

4. مثلًا إذا حددت رغبتك في «إنقاص وزنك» فقط دون تفاصيل، فقد تُصيبك جرثومة المعدة وتتسبب في مرضك حدًا إنقاص وزنك نقضا سريعا نتيجة للإسهال أو لسبب أسوأ من هذا؛ ربما تفقد ذراغا أو ساقًا! أعلم أن جميعها احتمالات كئيبة، لكن سوء الحظ قد يصيب الأشخاص الذين لا يفوضون في بحر التفاصيل الخلافة لكي يشكلوا حياتهم وفقًا لرغباتهم الحقيقية.

5. حددت ذات مرة رغبتي في تلقي هدية من الكون في غضون أربع وعشرين ساعة، ولم أحدد أي الأشياء أحب أو أستمتع به، واكتفيت فقط بذكر كلمة هدية دون تفاصيل. بعد فضي حوالي ثماني عشرة ساعة أرسل إلي رجل غريب على الفيسبوك صورة مفزئة لعضوه الذكري. والطريف في الأمر أنه أخبرني بأنها «هدية» من أجلي. شكزا يا صديقي، لكني لا أريدها. أتري ما أقصده؟ عليك أن تتحرى الدقة.

6. العمل الجاد: لدي آلاف الطلاب حول العالم يبحثون عن التجلي، ودانفا ما يثير ضحكي أنهم لا يتوقعون عنصر الإثارة عندما يصحو ذهنك وتبدأ في رحلة بناء حياتك وفقًا لأحلامك. ودورك هو أن تزيل كل العقبات السلبية التي تعترض طريقك ومنها أن تستأصل العلاقات السامة في حياتك أو تراقب أنماطك اللغوية أو تعتني بجسدك بطريقة جديدة. والهدف هنا هو تغيير ذبذباتك من خلال وعيك بطريقة توجيه طاقتك ناحية النتائج المرجوة. بيت القصيد أنه عليك أن تعمل بجد وأن تستعين بصوتك لثحدث تغييرًا.

### أتمنى لك معلما أتمناه لنفسى

إن القدرة على الاحتفاء بنجاح الآخرين لها حقًا إحدى أكثر الوسائل الروحانية الفاعلة التي لديك، وخصوصًا إذا هنأتهم بنجاحهم تهنئة لفظية. وهذه تذكرة أن الطاقة التي تبثها إلى العالم ستعود إليك دانفا.

لكن هل تظن نفسك حسودًا بأي حال من الأحوال؟ هل تشعر حقًا بالسعادة والرغبة في الاحتفاء بنجاح الآخرين؟ أم أنك دانفا ما تجعل نفسك محط الأنظار وتشعر

بأحقية الحصول على الأشياء قبل أن يحظى بها الآخرون؟ ماذا لو أنك لا تستطيع الشعور بالسعادة عندما يسعد الآخرون؟ إن الحسد وحش أخضر العينين يهدد الكثيرين تهديدا حقيقيا.

قد تتسبب رؤية آخرين ممن حققوا رغباتهم دون عناء في إثارة العواطف إثارة تصل حد الغضب والألم. أذكر أنه في الفترة التي تلت إجهاضي المتكرر صوت فجأة أرى نساء حوامل في كل مكان أو أسمع من صديقاتي أنهن ينتظرن مولودا. وبعض الناس تعمدوا عدم ذكر خبر حملهم أمامي حتى لا أحزن لعلمهم بمعاناتي العاطفية. أظن الهدف وراء كل تلك الأمثلة إرشادك إلى أن ترضى وأن تتحلى بقدر كافٍ من الوعي حتى لا تأخذ جميع الأشياء على محمل شخصي.

في فترة الاحتفال بعيد الميلاد منذ بضع سنين، كنت أتسوق في هول فودز في لاس فيغاس وسمعت سيدتين كبيرتين في السن تتحدثان ثم تنهيان حديثهما. قالت إحداهما للأخرى:

- أتمنى لك مثلما أتمناه لنفسي.

وبعدها اقتربت من السيدة الأخرى وأمسكت يديها، وبدأت في تواصلهما الفهيج طاقة الود المتبادل.

بدأ الأمر آية في الجمال وظننت قولها بديغا يشبه قول الإنجيل: «فكل ما تريدون أن يفعل الناس بكم افعلوا هكذا أنتم أيضا بهم» (13). يضرب قولها أيضا أمثلة كثيرة على ما تحتاج إليه من قوة لرفع ذبذباتك وتجسيد جوهر الشيء الذي تشتهي، لكن مثل ذلك الأمر ليس لمن يفتقرون إلى الثقة لأنه بالتأكيد يتطلب شجاعة الإفصاح عن المشاعر. فأحيانا يصعب الإحسان إلى الآخرين عندما تشعر بأن الكون لا يستجيب إلى صلواتك.

سأضرب لك مثلا واقعيًا عن مرض الروح. يعمل شون مديرا تنفيذيا لشركتنا سول سبيس ميديا، وهو قائد رائع لفريقنا يحسن إدارة شؤون بيئة العمل ويحرص على سلامة أوضاع مشروعنا. في عام 2017 دعي شون للحديث على المسرح أمام

ثلاثة آلاف ضيف ضمن فعاليات أحد أكبر المؤتمرات حول موضوع التسويق الرقمي. وقرر أن يستعين في حديثه بعلامة SarahProut.com التجارية موضوعاً لدراسة الحالة. استغرقه الأمر ثلاثة أيام لكتابة خطاب مفتاحي رغم عدم التحاقه بأي دورة تدريبية احترافية. اشترى بدلة أنيقة ماركة تيد بيكر، وفور صعوده إلى المسرح سيطرت جاذبيته على المكان. لقد أجاد تقديم عرضه إجابة تامة وملأني مشاهدته وهو يخاطب الحاضرين بفخر لم أشعر به سابقاً. بدا مذهلاً وساحراً ومحبوباً وواسع الاطلاع وفاتناً. أخبرته بأنه أبله حسناً، ولكنني أضمرت شعوراً بالتهديد بسبب كفاءته العالية. حينها لم أملك الثقة الكافية لأقف على المسرح وأتحدث بكفاءة لذلك شعرت بمرض أصاب روحي، لكن تلك التجربة منحني فرصة ذهبية لأطرح على نفسي بعض الأسئلة حتى أعثر على طريقة لأحظى بقوتي الخاصة مثله.

بعد مرور عامين انتاب شون شعوراً مماثلاً بالرغبة في إلقاء خطاب مرة أخرى حينما أتى دوري لألمع فوق المسرح في بالي. بدا أننا في حاجة إلى التحسن في سماح أحدنا للآخر بأن يحظى بمساحة من اللمعان والإشراق، لأنه ما كان لها أن تنشأ إلا إذا صنعناها معاً.

في أثناء حفل زفافنا في عام 2013 كانت رقصتنا الأولى على كلمات أغنية «المرايا» لجاستن تمبرليك وبعض الكلمات التي جاءت في الأغنية هي:

شعرت وكأنك مرأتي

مرأتي التي تحدد بي

ما كان لي أن أتمو

دون وجودك بجانبني

خاطبتني هذه الكلمات الفتيرة للعواطف لأنه -وبكل تأكيد- دائماً ما كان أحدنا مرآة للآخر. عندما نبلغ حقاً مساحة نصبح فيها قادرين على دعم من نحب في الحياة، ونتخلى عن طهائنا الكريهة التي يعززها غرورنا، فسنجسد الحب الذي نشتهي الشعور به. إحدى الخطوات المهمة لكي تنتقل إلى تلك المرحلة الجديدة من

الوعي في حياتك هي إمعان النظر في مشاعر من هم حولك تجاهك. كيف سيؤثر وجودهم في حياتك مستقبلاً؟ أسرع طريقة لمعرفة إذا ما أضمر لك أحد الموجودين في حياتك مشاعر سلبية هي النظر إلى طريقة احتفانهم ببهجتك في الحياة دون أن يحاولوا سرقة الأضواء منك. بطبيعة الحال فإن أي صداقة أو علاقة تُبنى على نظام دعم تبادلي يفيد الطرفين، ويحتوي على الكثير من العطاء والأخذ، لكنه لا يجب أن يقتصر على الأخذ، ثم الأخذ، ثم الأخذ دون عطاء. أحياناً قد تجد في حياتك بعض المخربين الذين يسعون إلى إفساد نجاحك لأنهم يشعرون بالسوء تجاه أنفسهم. هؤلاء الناس ستشع منهم كراهية تملأ المكان حتى تفسد فرحتك. وأحياناً يكون الأمر شديد الدقة فلا تستطيع أن ترى نهشهم البطيء في شعورك بالقيمة.

عندما تسمو بذاتك عن الأنانية وتُعطي دون انتظار مقابل، فستشعر بتحرر عواطفك. سيصرف الأمر انتباهك عن معاناتك أو أي شيء سيئ يجري في حياتك الآن، وسيمنحك الفرصة لكي تسترشد بروحك. الخبر الجيد أن الحياة دورية، وأنه بمرور الوقت ستشفي جراحك أو آلامك، وسترى الحكمة وراء ما يُصيبك.

### بوابة طاقة الحلق والحديث بصوت عالٍ

ذكرت في الفصل الثالث إصابتي بالتهاب الحلق في اليوم الذي كان علي أن أصعد إلى المسرح لألقي كلمة للمرة الأولى. أظن أن ما تسبب في مرضي حينها هو عدم إيماني الحقيقي بقوتي. صحيح أنني كُنت قادرة على قُص تفاصيل حكايتي بصورة مقنعة، لكنني لم أشعر بوضوح الرؤية والتعافي الكافيين لكي أصبح محط أنظار الجميع دون أن يُثير الأمر قلقي. قبل بضعة أشهر خضت دورتين ضمن معسكرٍ مدهل للمبتدئين للتدريب على إلقاء كلمة على المسرح. بذلت جهدي في هذا التدريب المهم لأنني أردت تحسين مهاراتي في الإلقاء، وأردت أن أتحدى بمزيد من الثقة من أجل نشر رسالتي بصورة لائقة. قبل بداية المعسكر أرسل لنا المدربون رسالة إلكترونية تحوي نصاً لحفظه ونقله أمام بقية الحضور خلال ندوة. حان دوري لألقي النص الذي حفظته، ونصت القاعدة على تكرار الإلقاء حتى يتفق الحاضرون كافة على أن الفتكلم أتقن إلقاء النص إتقاناً تاماً. ارتكزت معايير الإتقان على بضع نقاط هي: نغمة

الصوت ولغة الجسد والثقة والتواصل البصري والحركة على المسرح. استغرقني الأمر ما يزيد عن أربعين محاولة لكي أحسن الأداء. ظننت حقًا في البداية أنني أتحدث بصوت عالٍ. عادةً أتحدث بصوت رقيق، لكن أظنني لم أعلم حينها كيف أحكم السيطرة على قوتي وأطلق العنان لصوتي ليبلغ أقصى قدراته.

يوجد داخل الجسم سبع بوابات للطاقة -الشاكر- ولا بُد أن بوابة حلقي شذت كما لو أنها مرحاض به مشكلة سباكة عويصة. إليك قائمة بالإشارات العاطفية لتنبهك إذا ما كنت تعاني من انسداد في بوابة حلقتك يمنعك عن استدعاء سحر الكلمة:

• الخوف من الحديث

• العجز عن التعبير عن أفكارك

• الخجل

• فقدان التناغم بين الأقوال والأفعال

• الزهاب الاجتماعي

عانيت من جميع تلك الأعراض وتبين لي أنني تحدثت بصوت الفتاة بداخلي وليس المرأة، ولذلك أن الأوان لكي أحكم قبضتي على زمام قوتي. إذا كانت الكلمات عامة والكلمات التي نختارها خصوصًا لها طاقة ذات تأثير ملحوظ، فلا بُد أن طريقة التعبير -أقصد نغمة الصوت ونقائه وقوته- تلعب دورًا حيويًا في أدائنا. بعدما أتقنت استخدام قوة صوتي وكلماتي وبدأت عزيمتي جلية في مهارات تواصلتي، بدأ عالمي كله يتغير.

في غضون أشهر قليلة بعد اكتسابي تلك المهارة تلقيت عرضين سخيين ماليًا للإلقاء كلمة أمام الجمهور في نيويورك ونيو جيرسي.

### علاج جروح الجسد بالكلام

في ليلة رأس السنة من كل عام، أمارس طقس تحديد الرغبات بكتابة كل أهدافي وأحلامي وأمانتي ورغباتي في العام التالي. وأسترجع ذكرياتي، ويغمرني العرفان



بكل ما حدث في السنة المنتهية، وبعد ذلك أصرف انتباهي إلى الأشياء التي أرغب في تحقيقها وجذبها مستقبلاً. قبل عامين فقط كتبت رغبة حيث قلت: «سوف أجلي فرصة للحديث ضمن فعاليات حدث سيشارك فيه توني روبينز». تذكرني أنني حينها كنت خجلة وافتقرت إلى الشجاعة. حددت تلك الرغبة وأنا على دراية أنها خارج نطاق راحتي، لأن توني روبينز أحد أكبر وأكثر الأسماء شهرة في مجال تطوير الذات. لم أدر ما الذي يجب أن أفعله لكي أحظى بفرصة المشاركة في حدث مثل ذلك، لكن في 2019 تلقيت دعوة لأعدّ كلمة رئيسة ألقها في حدث سيشارك فيه توني روبينز وبيتبول وأسماء أخرى عدة لمشاهير المجال وخبرائه المتريعين على عرشه. كنت سأتناقش أجزاء أكبر مما اعتدت تناقشه في سنة مقابل إلقاء كلمة تستغرق خمس وأربعين دقيقة فقط على المسرح.

هل تذكر حينما أخبرتك بأن ترهلات بطني مثلت لي شعورًا بالهوان حملته وأخفيته داخل بنطالي لما يقرب من الثمانية عشر عامًا؟ هذا ما حدث حقًا، لكنني تقبلت الأمر خلال السنوات القليلة الماضية؛ لم تعد تلك الترهلات ولا علامات التمدد البديعة تشعرني بأي هوان، بل صرت على وفاق تام مع جسدي وبدأت أبحث عن الشعور بالقوة في هذا الجسد. عندما كنت على المسرح في بالي، شعرت بضعف في عضلات بطني الوسطى وألمني ظهري بسبب الوقوف مرتدية حذاءً بكعبٍ عالٍ لفترة طويلة. شعرت بأن إحدى نقاط الضعف داخل تجويف بطني منعتني عن استغلال صوتي استغلالًا كاملاً.

الغريب أنني بينما كنت أبحث عن موطن قوتي، جاءني اتصال من منتج لأحد برامج التلفاز الواقعية ليقدّم إليّ عرضًا. تناولت فكرة البرنامج الرئيسية موضوع التغيير الجذري. أرادوا أن يتكفلوا بتكاليف العملية الجراحية هنا في أمريكا -أظنها كانت سيجري في فلوريدا- وتسجيل الأمر كله لعرضه على شاشة التلفاز. فكرت في عرضهم مليًا، وسألت نفسي إذا ما كنت على استعداد لخوض مثل تلك التجربة. لم تخاطر في بالي فكرة زأب البطن (14) من قبل، ورغم ذلك ها هي تأتيني حتى عتبة بابي مجانًا! لكنني بعدها بدأت أفكر في المتطلبات. هل أريد حقًا أن يرى العالم

## منزحاً (15) مملوءًا بالسوائل يتدلى من جسدي؟

أو هل أريدهم أن يروني فاقدة الوعي ومستلقية فوق طاولة الجراحة مثل ما يحدث في المسلسلات الواقعية الطبية مثل «Botched»؟ لم أرغب في ذلك، ولذلك رفضت عرضهم بطريقة مهذبة.

رغم ذلك لم أستطع التوقف عن تخيل شعوري إذا ما حظيت ببطن ممشوقة. ماذا لو سمحت لي الفرصة أن أرتدي البيكيني مرة أخرى؟ ماذا لو استطعت ألا أشغل بالي ببطني مطلقًا؟ ملحوظة جانبية: لا يجب أن تستوي بطنك لكي ترتدي البيكيني. السبب هنا أنني تعبت من التفكير فيما سيحدث إذا ما كانت لدي بطن أقوى. امتلكت المال الكافي لإجراء العملية، لكنني شعرت بأنانية في أخذ بعض الوقت لنفسني لأخوض التجربة.

كانت الخطوة الأولى أن أتحدى بالفضول، وأن أعثر على بعض الإجابات، لذلك حصلت على موعد لاستشارة طبيب تجميل في لاس فيغاس. وبعدها اتخذت قرارًا جريئًا بالخضوع لجراحة زاب البطن. أذكر استلقائي على السرير قبل دخول غرفة العمليات وإعطائي جميع الأدوية الضرورية وقياس ضغط دمي. رُسمت على جسمي علامات بقلم أسود مثل الذي يُستخدم في تحديد النصوص في أوراق المقالات الأكاديمية. تشوّهت في ذهني صورة تلك الأقلام بعدما وضع الطبيب العلامات فوق مواضع اللحم الذي سيستأصل من جسدي. أذكر وداعي لأسرتي وشعوري بالفخر بنفسني لاتخاذ ذلك القرار؛ لأنني شعرت أن اتخاذه احتاج إلى وفرة من الشجاعة.

فور استيقاظي شعرت بالخدر حدّ أنني لا أذكر عودتي إلى المنزل، لكنني أذكر بالتأكيد أن الأيام الأولى مرت مروّزا شاقًا. وجب أن أخضع لتأثير مسكنات الألم شديدة المفعول، وتكفّل زوجي الرائع شون بإفراغ منزحات جرحي من السوائل؛ تلك المهمة المقرّزة التي تقشعر لها الأبدان. استعنت بإطار للمشي، واستغرقني السير عشر دقائق للوصول إلى أماكن اعتدت الذهاب إليها في عشر ثوانٍ. شررت كثيرًا -وبكل تأكيد- أن ذلك لم يكن جزءًا من عرض تلفازي.

كانت رحلة مذهلة نحو يقظة الذهن نبّهتني إلى استخدام مهاراتي التواصلية

استخدامها فاعلاً. كان عليّ أن أتذكر أيضًا أن جسدي يحتاج إلى وقتٍ كافٍ لكي يستعيد نشاطه. راقبت جرحي يوميًا بعد يوم يتعافى من الكدمات وأثر الغرز ليصبح أفضل حالًا وأكثر قوة. ظلت أقول:

- الآن قد شفيت. أنا قوية ومفعمة بالطاقة.

بعد شهر من بداية رحلتي، بدأت استخدام شريط لاصق جراحي ليساعد الندبة التي امتدت من مفصل فخذي الأيمن إلى الأيسر على التعافي، لكنه ضايقني حدّ أني صرّحت أحكّ موضع الجرح. قد تجد ما سأقّضه مثيرًا للغثيان بعض الشيء. لاحظت أن جرحي يتعافى بصورة جيدة حتى بدأ ينفّث، وهو ما أثار هلعِي. تذكر أنه كان عليّ صعود المسرح لألقي كلمة في منتصف أغسطس، وبدأ جرحي ينفّث في الأيام الأولى من ذلك الشهر. كنت قد شرعت في رحلة العلاج باستخدام التوكيدات والاستعانة بسحر الكلمة، وهو ما أدى إلى نتائج مذهلة. ظلت كذلك حتى بدأ جرحي ينفّث بطريقة مشابهة لأفلام الرعب. ظهرت ثلاث فُتُحات في جرحي، أكبرها في مثل حجم ملعقة طعام أو غلبة أعواد ثِقَاب، ثم ظهرت فتحتان أخريان أصغر حجمًا وتشبهان فُتحتي الأنف. لم أجد وصفًا أفضل من هذا. كل ما علمته أن الأمر بدأ مخيفًا. ظننت أنه ربما لو أضاء أحد كشاف جوّاله وسلّط الضوء على بطني لاستطاع أن يرى بنكرياسي. بدأ الأمر بشغًا كأنه كابوس، لذلك أصابني الذعر.

تسرب من الجرح أيضًا سائل برتقالي، وهو ما رفع من احتمالات تلوثه. لكي أوضح الأمور، لم يكن ذلك خطأ الجراح، بل هي قدرة جسدي الضعيفة على الشفاء. تذكر أن أنسجة بطني تأدّت كثيرًا بسبب الجراحات القيصرية الثلاث التي خضعت لها. إن استجابة أجسادنا مختلفة لمثل تلك الأمور، ولا يوجد طريقة للتنبؤ بوقوع شيء كهذا.

استعنت بسحر كلماتي لكي أساعد بطني على الشفاء بأسرع ما يمكنني. استخدمت توكيدات مثل:

لقد شفيت.

سأصبح بخير

أشعر بأنني أقوى يوماً بعد يوم.

استمعت إلى تسجيلات إذاعية علاجية لتساعدني على الشفاء، وجلست ساعات للتأمل، وقبضت على بلورات طاقة مختلفة، وسألت الله كثيرًا أن يسوق إليّ معجزة ما.

ذهبت إلى طبيب التجميل لأن الأمر أثار دُعري، وخشيت أن أصاب بعدوى يصعب علاجها. كل ما أردته هو دخول غرفة الطوارئ لكي يخطوا الجرح. الحقيقة أنه عندما يُفتح جرح راب البطن، فعليك أن تنتظر نمو اللحم مرة أخرى لكي يشفى.

قال الطبيب:

- يجب أن تنتظري حتى يلتئم من تلقاء نفسه.

قلت له متوسلة ليرشدني:

- يجب أن أصعد إلى المسرح لأشارك في حدث مع توني روبينز خلال أسابيع قليلة! كيف لي أن أفعل ذلك؟

كان عليّ أن ارتدي فوطة صحية شديدة الشمك لكي أغطي الجرح الذي سُرّب الكثير من السوائل. أشار الطبيب إلى أن لون السائل يشبه لون كوكنيل عصير تروبيكانا، وهو تشبيه أثار اشمزازي.

قال الطبيب في هدوء وثبات:

- لا يوجد سبب لعدم حضور العرض، لكن يجب أن تستعدي لبذل أقصى جهدك. ستصبحين بخير. قد يبدو الأمر مخيفًا، لكنه ليس كذلك. كل ما عليك أن تتحلي بالصبر. يجب أن ينمو اللحم مرة أخرى لكي يتعافى الجرح.

كان عليّ أن أثق بقدرة جسدي الذي حاول أن يتعافى بكل ما أوتي من قوة. مرّ الأسبوع مرونًا سريعًا وذهبت إلى نيو جيرسي لأشارك في ذلك الحدث المذهل. فور مروري بمنطقة التفتيش في المطار، أظهر الماسح خللاً تشريحيًا في جسدي بسبب

الفراغات في بطني، ومن الواضح أنني استطعت إن أردت أن أهزب داخلها الفخدرات من ولاية إلى أخرى أو من بلد إلى آخر. شرحت إلى طاقم الأمن أنني خضعت لجراحة عما قريب وأنها لم تُسر بصورة جيدة. ربتوا بحرص على الجزء الأسفل من جسدي ثم سمحوا لي بالمرور.

بعدها صعدت إلى المسرح وألقيت كلمتي. كانت إحدى أفضل تجارب حياتي وأكثرها تقديراً لجهدي لأنني حظيت بفرصة الحديث أمام الناس وعرض أعمالي. لم يعلم الجمهور أنني ارتديت فوطة صحية فوق جرح مفتوح تتسرب منه السوائل، وأثبت نفسي أن للكلمات قدرة شفائية، وأنها قادرة على الفضي بنا خلال أصعب الأوقات، وأن حديثنا مع أنفسنا إما يقويننا أو يحطمنا.

### كلماتك عهد يربطك

يحمل أحد كُتبي المفضلة الأخرى عنوان «الاتفاقيات الأربع» للكاتب دون ميغيل رويز. يستمد الكتاب أفكاره من المعتقدات الروحية لحضارة شعب التولتيك العريقة، ويهدف إلى مساعدة القراء على تغيير حياتهم ليحظوا بتجارب جديدة من الحرية والسعادة الحقيقية والحب. يشير رويز إلى أن كل أفعال المرء تنشأ من اتفاقيات يبرمها الإنسان مع نفسه ومع الإله -أو الكون- ومع الآخرين.

### الاتفاقية الأولى تنص على: ألا ترجع عن كلمة قلتها.

يوضح رويز أن هذه الاتفاقية هي الأهم، وأنها أيضاً الأصب من ناحية الالتزام بها. لذا دعني أطرح عليك سؤالاً؛ هل أنت ممن يحافظون على وعودهم؟ أم أنك تسمح لنفسك بأن تجبن وتراجع وتتناقل وتفر؟

لكي تتجنب الألم ولتصبح صديقاً حقيقياً وشريكاً وفيّاً وإنساناً صالحاً، عليك أن تتعلم الوفاء بكلمتك. إذا ما وعدت، فاحفظ الوعد. والأهم من ذلك أنك إذا ما أديت قسماً أو قطعت عهداً، فعليك أن تصونهما. فذلك برهان نزاهتك.

ما تزال قادرًا على العدول عن رأيك، لكن يجب أن تحظى أولاً بتاريخ حافل من الوفاء بالوعود. على سبيل المثال، أحرص دائماً على الالتزام بمواعيدي. إذا ما قلت

أني سأقابل أحدا في وقت بعينه، فسيجدني أنتظره في مواعيدي، وإلا فسأعلمه قبل الموعد إن كنت سأتأخر قليلاً. إذا ما وعدت أحداً أنني سأفعل شيئاً، فهذا يعني أنني سأفعله حقاً. فأنا لا أرغب مطلقاً في إحباط الآخرين.

الأهم أنني ألتزم بالكلمة التي أتعهد بها لنفسي. إذا ما وعدت نفسي بشيء أو ألزمتني أمامها بشيء، فسأفي بالعهد وألتزم به. لا أذكر الآن تحديداً النذور التي كتبتها لزوجي من أجل حفل زفافنا؛ لأنني أعدت كتابة بعض أجزاءها. كتبتها على بطاقة ووضعتها في مكان ما وسأحتاج إلى البحث عنها، لكن إليك المسودة التي أرسلتها إلى نفسي في رسالة إلكترونية في اليوم الذي سبق تبادلنا النذور:

أي شون، سأحُبك عدد ذرات كياني، وسأظل كذلك حتى آخر لحظة في عمري. أعدك أن أقُدس قلبك، وأن أساندك في أحلامك وأهدافك وأمنياتك ورغباتك في أثناء سيرنا معاً يداً في يد خلال رحلة الحياة. أتعهد بالبقاء إلى جانبك في كل لحظة، وأن أهنأ بهذه الرحلة المذهلة وأنا معك. تملأني مشاعر العرفان لاختيارك لي زوجة ثمضي معها بقية حياتك. أعدك من صميم قلبي بأنني سأظل دائماً أفضل أصدقائك وأكثر الناس إعجاباً بما تصنع وأكثرهم دعماً لك. أعدك بأن أظل حبيبتك وزوجتك وموطنك. شون باتريك سيمبسون، يا نصف قلبي الآخر، يا من أريتني معنى الحب الحقيقي، وأثبت لي أن كل شيء ممكن. أحببتني حد السفر إلى النصف الآخر من العالم. أحببتني حد اختيارك اختياري واعياً أن تعينني على تربية توماس وأوليفيا. لا أطيق الانتظار حتى أكبر في السن معك، وأربي مزيداً من الأطفال معك، وحتى أحظى أخيراً بأحفاد معك. أتطلع إلى الاستيقاظ إلى جانبك في كل صباح والاحتفاء في دفنك في نهاية كل يوم.

عد إلى نذكورك وأعد كتابتها. اقطع وعوداً كل يوم لكي تساعدك على أن تُصبح أكثر عزماً على تحقيق الأهداف في حياتك. كتبت مؤخراً رسالة الغرام التالية إلى عزيزي شون:

إلى زوجي،

أرغب في أن أقع في حُبك. وأرغب في أن يستمر وقوعي فيه يوماً بعد يوم.

وارغب في ان أحبك إلى الأبد. سأصنع مستقبلاً باهراً وسأبني حياة ساحرة معك.

إليك حبي وقبلاتي وأحضانتي،

زوجتك.

انتبه إلى ما تقول واحتف بطاقة الإبداع داخلك

كل كلمة تختارها وكل عبارة تتفوه بها وكل تعبير تلفظه تصنع واقعك. ولهذا السبب يجب أن تحرص خلال اختيارك لكلماتك. فالكلمات لها القدرة على أن تؤذي وأيضاً أن تشفي، ولها أيضاً أن تُغذي الروح أو تقتلها. وواجبك في أثناء الحديث مع غيرك من الناس أن تكون لهم قدوة مشرفة في العناية باختيار الكلمات. لكن تذكر أن هذا لا يعطيك حق لعب دور الوصي على تصرفاتهم والإشارة إلى أنماطهم الكلامية بصورة متكبرة، خصوصاً إن كنت تسعى إلى التعلم أنت أيضاً. إن طاقة التغيير البديعة تكمن في وعيك بطريقة التعبير عن نفسك. اسمح لي أن أطرح عليك هذا السؤال؛ إذا ما أنشأت رسماً بيانياً لتوضيح أكثر الكلمات والعبارات المميزة التي تكررهما، فهل سيظهر هذا الرسم كلمات تشير إلى الندرة -أي افتقارك إلى أشياء- أم الوفرة والشعور بالعرفان؟ إذا استخدمت كلمات مثل «أكره» و«قبيح» و«أنا كان» باستمرار، فأنت بذلك تحد من فرصك في الشعور بالوفرة؛ كأنك ترسل إشارة الكون في هيئة ذبذبات لتعلمه برغبتك في الحصول على أشياء سلبية.

كلماتك هي سحرك؛ كلما صرت أكثر وعياً بأنماط كلامك، أحكمت عزمك قبضتها على زمام مصيرك.

تدريب الإحسان إلى الآخرين السادس

أخبر أحداً بأنك تحبه. قلها لشخص تُحبه حقاً، أو أرسل طاقتي الحب والتقدير من ذهنك إلى الجميع. فعبرة «أنا أحبك» تنشر طاقة بديعة في العالم وتساهم في الطاقة الجماعية لكي نكون جميعاً محبين.

أشياء ساعدتني على التحلي بالمزيد من العزم

1. أصبحت أكثر وعياً بأثر الدقة: ليس غريباً أن يشكو معظم الناس من أن الآخرين لا ينجحون إليهم ولا يفهمونهم، وخصوصاً في العلاقات العاطفية. عندما أريد من أحد العاملين معي أن يُنجز مشروعاً ما من أجلي، أحرص على الدقة في عرض تفاصيل طلبي لكي أتأكد من أدائه المهمة على أكمل وجه. حينما كنت أدرس الصحافة في عشرينياتي، تعلمت أن كتابة مقال مؤثر غني بالمعلومات يعتمد على الإجابة عن أسئلة تبدأ بأدوات الاستفهام الآتية: من؟ لماذا؟ أين؟ متى؟ ماذا؟ وكيف؟ لم أدرك الدور المهم الذي تلعبه الدقة في الوصول إلى النجاح إلا بعدما أرشدني مُعلمي سكوت دي مولين إلى مفهوم نموذج الدقة (16). عادة يُستخدم هذا النموذج لتحسين التواصل في بيئة العمل وبلوغ مستويات عالية من الإتقان. وكما قال مارك توين: «الفرق بين الكلمة الصحيحة والكلمة التي تقترب من الصحة مثل الفرق بين ضوء البرق وضوء اليراعة».

2. كرست جهدي لالتزم بما أقول: لا توجد طريقة أفضل من تربية الأطفال لكي تتعلم الحرص والالتزام بما تقول. فكل ما تتفوه به من تعبيرات تختار أن تشاركها مع ابنك تساعد على تكوين مفهومه عن نفسه وعن العالم من حوله. صرت أكثر عزمًا على جعل نفسي قدوة لأبنائي بمراعاتي لطريقة تعبيرتي عن نفسي أمامهم.

3. أدركت إن إرسال الرسالة لا يعني دائماً أنها وصلت: قد يومئ المرء إيجاباً ويبتسم ثم يخبرك أنه يفهم ما تقوله أو ما مررت به من تجارب، لكنه في الحقيقة لا يملك أدنى فكرة عما تقوله! اعتدت أن أفعل هذا في أثناء حصة الرياضيات عندما كنت طفلة. كنت أومئ برأسي وأبتسم وأخبر المعلم بأنني أعلم تمام العلم طريقة حل المعادلة الرياضية، وبعدها أرسب في الاختبارات كافة. أتسأل لماذا؟ لأنني فضلت الرسوب على أن أبدو غيبة للحظة. دعني أؤكد لك أنه اختيار خاطئ.

4. أدركت بالتجربة أن تحطيم الحواجز مفتاح التواصل: أحد أسباب نمو مشروعنا نموًا سريعًا أنني عازمت على مشاركة أكثر تجاربي خصوصية مع أناس على الإنترنت لا تربطني بهم أي صلة. دعنا نأخذ مقطع جول كاست مثالاً؛ لو أنني أحجمت عن مشاركة رحلة نجاتي من العنف الأسري، لما توالى تعليقات آخرين وهم يقضون



حكاياتهم أيضًا. تحدث مثل هذه الأمور عندما تتحلى بصدق النوايا. فليس الغرض التلاعب بمشاعر الآخرين لكي يثقوا بك، وإنما الغرض خلق حيز آمن ونطاق مقدس لكي يشعر الآخرين بأن أحدًا يسمعهم ويفهمهم.

5. **انتبهت إلى قوة الوفاق:** إن اتفاق طباعك مع الناس كافة لهو أمر مستحيل. فالقول المأثور يحدثنا بأن: «الطيور على أشكالها تقع». ستجد نفسك تنجذب بصورة طبيعية لتصبح على وفاق مع الأشخاص الذين يتشاركون معك موجة التردد ذاته، أو آخرين ممن يتمتعون بمواهب مذهلة لها أن تدخل ثقافة الاختلاف إلى حياتك والعكس صحيح. بعدما انفصلت عن زوجي السابق، خرجت إلى العالم وانشغلت بمواعدة رجالٍ دون أن أكون وإياهم على وفاق. كان علي أن أتعلم كيفية الثقة بقوة الوفاق. أدركت أنني إذا أردت أن أعتز حقًا على مكانٍ لأنتمي إليه، أو أناسٍ ينظرون إلى أعماق روحي نظرة حاضنة، فيجب أن أثق بأن الكون سيرشدني لأصبح على وفاق مع رغباتي. فكل ما هو من نصيبك سيتجلى، وكل ما هو غير ذلك لن تراه. وأظنه حقًا نظامًا كونيًا بديعًا.

### محفزات كتابة اليوميات: كُنْ مُحِبًّا واستحضر سحر كلماتك

• **اشعر:** كيف ساهمت كلماتك في إمدادك بمشاعر الوفرة والقوة في حياتك؟ وكيف أدت كلماتك إلى خوضك تجارب مؤلمة في حياتك؟ ما الذي تشعر به حينما تراقب طريقة تواصلك مع نفسك ومع الآخرين؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

• **تعاف:** ما هي الكلمات العشر التي تظن أن التلفظ بها بانتظام سيمدك بالقوة؟ وما هي الكلمات التي ستصرف انتباهك إليها لتقلل من استخدامها في حياتك اليومية؟



(16) المترجم: (Precision model of communication) مفهوم شائع في الوسائط

الأكاديمية والعملية هدفه الدقة في انتقاء الكلمات لضمان الجودة في النتائج.

## كل شيء مصنوع من الطاقة

أغلق عينيك وتنفس بعمق، ثم ازفر وقُل هذا التوكيد: «أنا مُجب».

كل الأشياء مصنوعة من الطاقة، لكننا قلما نتوقف لنسأل أنفسنا عن مصدر هذه الطاقة. والإجابة هي الخب. الخب هو أسمى الأشكال وأنقاها للوعي أو الذبذبات أو الطاقة، ولذلك نجد كلمة الخب في الكثير من الأغاني وأيضًا كثرة من الأفلام تتناول قصص الخب. سواء الكون أو الإله أو مصدر الطاقة الأم أو الفسبب، فجميع تلك الفسميات تتوافق مع تردد الخب. وأنت أيضًا صورة للخب تجلت في هيئة إنسان، وستبقى كذلك حتى نهاية عمرك في هذه الحياة وما بعدها. وللخب قدرة على السمو عن حدود الزمان والمكان؛ لك أن تشاركه وثرسله وتشعر به وتطلق له العنان دون أن ينتهي أبدًا. الخب سيبقى متاحًا دائمًا، فلا تنس أبدًا تلك الحقيقة.

أشعر من حين لآخر شعورًا قويًا بالاستقرار العاطفي والاتصال بالخب في أنقى صورته. غالبًا ما يسري ذلك الشعور داخلي في أثناء فترات التبدل الموسمي للعواطف التي تتبع بكاءً طويلًا، أو بعدما أتعافى من الشعور بالسوء. وفي الغالب تمثل تلك الفترة تحسنًا جاء بعد انهيار، ويتجلى ذلك في شعوري بالسكون والأمان وخلو قلبي من الأثقال. حينها يحتضني الإيمان بأن كل شيء على ما يُرام كما قُدِّر له أن يكون. لا يعني هذا أنني أتوهم أن التجارب كافة ستتجلي أمامي دون ألم أو معاناة، لكن تلك المشاعر المؤقتة تومض لي فتريني لمحة مما أدعوه بالوجود الفطلق.

يشير مفهوم الوجود الفطلق إلى الشعور بصفاء ذهنك ووعيك التام بأفعالك في أي لحظة تمر؛ إنه بوابة العبور إلى حدسك واستيعاب مبادئ فلسفة كُن محبًا للثلاث: أن تشعر وأن تتعافى وأن تكشف. ولكي تستحضره عليك أن تتقبل الأوضاع كما هي دون مقاومة. فلحظات الصفاء تلك هي الحيز الذي يتوسط مفاهيم الصحة والخطأ، والبوابة السحرية بين المعلوم والمجهول، والانسحاب الخري بين الهدى والتهيه، والتسليم لتيار الحياة المُفعم بالطاقة، والتجسيد لمشاعر الخب غير المشروط.

دائما ما كانت جدتي نانا مولي منبها للخب في حياتي.

في اثناء زياراتها لأسرتنا والمكوث معنا في التسعينيات، اعتدنا مُعظم الوقت أن نجلس معا للحديث طويلاً عن الإيمان والآخرة. فنانا آمنت بمفهوم الجنة، وأخبرتني بأنه فور عبوري إلى هناك، سأجدها تنتظرني. اعتادت أن تضم يدي بين راحتيها وهي تقول هذا الكلام، وهو ما طمأنني إلى أن وعدا سيتحقق يوما ما. سكنت مولي في منزلٍ عنوانه 116 شارع لينتون، في نيوزيلندا، وسأخبرك السبب وراء أهمية هذا العنوان بعد قليل.

### نيوزيلندا، بدايات عام 1999

بدا كل شيء مألوقا، فهنا المنزل الذي ترعرت فيه أُمي. عبرنا بالسيارة ممر الحصى الطويل، وفي نهايته وقفت امرأة ضئيلة الحجم بيضاء الشعر تنتظر على عتبة الباب الخلفي للمنزل، وبدأت متلهفة لاستقبالي. كانت ترتدي فستانها الفميز الفزين برسومات الزهور، وكنزتها الصوفية البنية وقرطين مشبك لؤلؤين في حجم حبتي نعناع ضخمتين، وبدا لي أنه شق عليها الوقوف باستقامة دون تعب. أحاطتني بذراعيها ولاحظت أنني صرت الآن أطول منها بقليل. دائما ما أشعرتني عناق نانا مولي بالأمان كأني في المنزل. لم أكن قد رأيتها منذ سنوات، ولم أدر حينها أنها المرة الأخيرة التي سأراها فيها. انبعث منها عطر كولونيا 4711 الهادي، وعلمت أنه شذا عطر القداح المُستخلص من زهور شجرة النارج، وهو عطري المفضل. قبّلتني على خدي ومن فورها مسحت أثر أحمر شفاها الوردي الزيتي الذي امتزج بدموعي.

قلت لها محاولة أن أسيطر على مشاعري:

- هذا جيم.

شعرت بالقليل من التوتر من لقائها بخليلي بالمدرسة الثانوية، لكنني وثقت بمائة أخلاقه وحسن تصرفه.

قال جيم:

- يُشرفني لقاؤك يا سيدة فيندلي.

تصافح كلاهما وتبادلا المجاملات، ثم دخلنا إلى المنزل. بدا كل شيء كما تذكرته تمامًا؛ أكوام من إصدارات مجلة ناشونال جيوغرافيك، ومائدة طعام كبيرة تتوسط الغرفة وتكفي لجلوس عشر أفراد على الأقل، لكنها الآن صارت ذكرى لماضي أنايس وُلدوا وعاشوا وماتوا في هذا المنزل. وُلدت جدتي في عام 1913 وعاشت في هذا المنزل طوال حياتها، كما أنها ربّت أبناءها الخمسة هنا أيضًا، وبعدها كبروا وغادروا المنزل لبدء حياتهم. كانت أمي أصغر أبنائها الخمسة -وكما قالت نانا- أكثرهم إثارة للشغب. ولتبرهن على صحة كلامها، أررتني دلّوا مليئًا برؤوس مشوهة لعرائس باربي من الستينيات، وكانت الرؤوس جميعها إما ذائبة أو حليقة أو وُخز جلدها بدبابيس مشبكية. لم أعلم حقًا السبب وراء احتفاظ نانا بهذه الرؤوس بين تذكاراتها، ولكنها احتفظت بها على أي حال. لُصقت على الجدران الفحيفة بنا بطاقات بريدية ورسومات أطفال وقصاصات جرائد وصور فوتوغرافية لأحفادها الكثر تبعت على السعادة.

احتوى هذا المنزل الخشبي على سبع غرف نوم وقعت جميعها في ممر طويل امتد في وسط المنزل. مارست نانا الفن من خلال رسم لوحات بورتريه زيتية جميلة للماوري سكان نيوزيلندا الأصليين الذين أطلقوا اسم «تا موكو» على رسم الوشم الدائم، وهو تقليد مقدس عند شعب الماوري. أذكر أن نانا قالت لي إن رسم تلك الوشوم بدقة هو جزؤها المفضل في رسم البورتريه؛ والسبب أن ذلك أشعرها باتصالها بالماوري رغم عدم وجود أي صلة وراثية. عرضت نانا رسوماتها في جميع أرجاء المنزل، وكان بين تلك الرسومات نسخ من لوحات فنانيين قدامى وصور لأحفادها وأفراد عائلتها. أذكر أنني شعرت في طفولتي أن أعينًا كثيرة تراقبني خلال عبوري لذلك الممر وأنا ذاهبة إلى دورة المياه في منتصف الليل.

في ذلك المساء، اصطحبتني جدتي وجيم إلى غرفتي؛ فقد كان عليّ أن أنام في غرفة أمي القديمة، وعلى جيم أن ينام في غرفة جدي المتوفى في الناحية الأخرى من الممر؛ لأن لجدتي معتقدات كاثوليكية صارمة. عندما تقضي الليلة في منزل قديم وكبير، فستسمع الكثير من الأصوات ليلاً، والتي ستشعرك بالقليل من الخوف. مثلًا،

اعتاد ورق الحائط أن يُصدر صوتًا يشبه الزفير كلما مر به تيار من النسمات. إذا ما كان لأي المنازل أن تسكنها الأشباح حقًا، فأظنها ستختار هذا المنزل بكل تأكيد. وقعت غرفة نانا بالقرب من غرفتي، ما جعلني أعاني وأنا أحاول النوم بسبب صوت طقطقات المذياع طوال الليل.

قلت لنانا في الصباح:

- لماذا تركتِ المذياع يعمل طوال الليل يا نانا؟

فقلت:

- لم أفعل يا عزيزتي. لا بُد أنك تتوهمين.

استشعرت نبرة دفاعية في كلامها، ولهذا قررت أن أتغاضى عن الأمر.

أدركت في أثناء تناولنا الإفطار أنني لم أكن أتوهم، بل كان المذياع وسيلة نانا لمواجهة خوف العيش وحيدة. لا بُد أنها استعانت به للتشويش على الأصوات المخيفة. تخيل أن تقضي معظم حياتك تعني بشؤون الآخرين من تحضير آلاف الوجبات اليومية وغسل الملابس وأيضًا زيارة الكنيسة كل يوم أحد. عاصرت جدتي الحروب وأنجبت الأبناء وفارقت الكثير من الأحباء، من بينهم أطفال. كان ذلك المنزل تجسيدًا لطاقة الحب والذكريات الدافئة وآية لحياة كاملة من الخدمة ودورات النمو.

اعتدت على مدار السنين أن أكتب لها الرسائل -واعتادت هي أن تلصقها على الجدران- لأن هذه الفترة سبقت عصر الرسائل الإلكترونية، وواظبت على الاتصال بها قدر استطاعتي رغم ثمن المكالمات الدولية الباهظ من أستراليا إلى نيوزيلندا. أخبرتها في كل مرة أنني أحبها. وبعد عامين فقط، تدهورت حالتها الصحية وأودعناها دارًا للرعاية، حيث علقت على جدار غرفتها صورة ابن حفيدتها الأول ابني توماس الذي لم تتسن لها فرصة لقائه. توفيت نانا مولي في 2003. أحببناها كثيرًا وهي من علمتني كيف أكون مُجبة. يظهر الرقم 116 أمامي بين الحين والآخر في مواقف مختلفة، وأظنه إشارة أو إيحاء من نانا من عالم الروح لتذكّرني أن الحب لا

## حوايات الطاقة والذكريات واللحظات الساحرة

ذكرت سابقًا أن جدتي احتفظت بدلو مليء برؤوس عرائس باربي مشوهة اعتادت أُمي أن تلعب بها في صغرها. رغم أنني غير متأكدة من سبب احتفاظها بها، فإني أفهمها بطريقة غريبة قليلًا. تحمل الأشياء التي تُمضي أوقاتنا معها أو نكرس لها قدرًا من طاقتنا أو نقدسها بطريقة ما تردّدًا فريدًا من الطاقة. ولهذه الأشياء أيضًا قدرة على وصلنا بلحظات حنينية من ماضينا توقظ الذكريات في مخيلاتنا. قبل أن أولد بسنوات قليلة -في عام 1976 تقريبًا- استدعاني أبي إلى الوجود بحياكة بَطَّانِيَّة. اشققت كلمة «كروشيه» من مصطلح فرنسي يعني «الخطاف الصغير»، ويختلف فن الحياكة بالإبر (الكروشيه) عن الخياطة في أنه سلسلة من الحلقات المتشابكة باستخدام غزل ناعم ودقيق. تعلم أبي فن الكروشيه في صباه لأنه أمضى الكثير من الوقت داخل المنزل بسبب مرضه. وفي أثناء رحلة ذهاب أبي وأُمي إلى لندن، بدأ السيد توني براوت حياكة حواف البَطَّانِيَّة التي ستصير يومًا ما أئمن ممتلكات الطفولة لابنته. التفت تلك البَطَّانِيَّة حول جسدي في الأيام القليلة الأولى من حياتي وأظن أنني شعرت بالأمان داخلها. أسميتها كادلي (17) واصطحبتها في كل مكان. رافقتني كادلي أينما ذهبت مثلما يحمل لينوس في «Peanuts» بطانيتها التي تشعره بالأمان. في كل مرة ذهبت فيها إلى المدرسة أو إلى مُخيم، أتت كادلي معي. بدأت البَطَّانِيَّة تهترئ وتبلى في سنين مراهقتي بسبب كثرة احتضاني لها. وبعدها انتقلت للعيش مع زوجي الأول، احتفظت بقطعة صغيرة مربعة الشكل من كادلي ووضعتها داخل وسادتي. علم زوجي هذا الأمر ودانقًا ما خيّرني مازحًا بينه وكادلي. اعتدت أن أهمس قائلة: «كادلي؛ دانقًا سأختار كادلي».

بعدها أنجبت توماس في الحادية والعشرين من عمري، نسيت أمر كادلي بطبيعة الحال. فالآن أصبح لي ابن يملك بطانينة ولعبة محببتين. أحب توماس دُبًا محشواً حبًا شديدًا، وكان اسمه هامفري بي.بير، لكنه أصر على أن يدعوه الجميع «بير بير»، واصطحبه أيضًا معه في كل مكان. حينما حانت لحظة انتقال توماس من المنزل



بعدها بلغ التاسعة عشرة، حاولت ألا أبكي، إلى أن سألته إن كان قد أخذ بير بير. غيرت الموضوع بسرعة ثم غادرت الغرفة لأنهار باكية بسبب ما تفرضه علينا دورة الحياة الطبيعية من لحظات حتمية. لم أرد لتوماس أن يراني وأنا أنهار لأنني أردته أن يعلم أنني وثقت بقدرته على مواجهة مصاعب العالم الخارجي وحده. كان ذلك الذب المحشو السخيف وعاء للكثير من تجارب الخب والحياة والنمو التي مر بها توماس خلال ما يزيد عن ثماني عشرة سنة من عمره. والآن على توماس وبير بير أن يغادرا العُش وألا يعيشا معي تحت سقف المنزل ذاته. ربما يبدو الأمر بدهيًا، لكن الطاقة التي تنبعث من مثل هذه المراحل الانتقالية هي التي تُشكل حياة الإنسان.

ربما تسألني أين هي كادلي اليوم؟ تعيش كادلي الآن -أو ما تبقى منها- داخل صندوق أرشيفي في منزل أبي في ملبورن، أستراليا.

### توليد طاقة الخب من المغامرات العفوية

قبل بدء الجائحة في عام 2020، اعتدت إرسال تذاكر الطيران إلى والدي كل عام لكي يأتيا لقضاء بعض الوقت معنا في أمريكا. اضطررت إلى أن أخصص وقتًا لكليهما على حدة لأن الأمر يصبح معقدًا قليلًا عندما يكون أبواك مُنفصلين. عانى أبي من بعض الأزمات الصحية المتكررة في عام 2019، وعلى الرغم من ذلك لم يحط ذلك من عزمته على خوض الرحلة من أستراليا إلى هنا، وإن طالت حدّ إشعاره بعدم الراحة. عانى أبي في مطلع سبعينياته من التهاب الرئة مرتين، وبعدها صار التنفس عملية شاقة عليه. كما أدى انخفاض مستويات الأكسجين في دمه أحيانًا إلى خلل بدورته الدموية، ما جعل المشي أيضًا صعبًا. لم يألّف أبي ذلك الوضع لأنه اعتاد مُعظم حياته -باستثناء فترة طفولته- على الحركة، سواءً بجزع عشب حديقة المنزل أو ممارسة البستنة أو إقامة معارض فنية صاخبة أو الذهاب إلى أي مكان سيزًا على الأقدام. في إحدى الليالي التي سبقت الكريسماس، زارنا أبي بمنزلنا في لاس فيغاس. كانت الشمس تقترب من الغروب وسرت في الهواء نسمات شديدة البرودة. يظن بعض الناس أن الطقس في فيغاس غير باردٍ على الإطلاق، لكن هذا غير صحيح. أخبرت أبي أنني سأصطحبه في رحلة إلى الصحراء لكي تُشاهد غروب



يقدر على صعودها. شعرت بأننا داخل إحدى لوحاته المرسومة بالألوان المائية، وبدأت لحظة ساحرة تشاركناها أنا وأبي فقط، وكأننا في عالم آخر. رغم تجمد وجهي بسبب البرد، وقفنا نتأمل ذلك الجمال في إجلال وتقدير ثم عدنا إلى السيارة سيزًا. ولحسن حظنا أن مقاعد سيارتي بها مُدْفَنَات للمؤخرة، لأن الهواء البارد خذّر مؤخرتي. ما أحاول أن أوصله من خلال تلك الحكاية أنه إذا ما أردت تجديد طاقتك وصنع ذكريات ملأى بالحب، فعليك أن تغامر بالابتعاد عن نطاق راحتك كما أخبرتك في الفصل الثالث. كان لأبي أن يختار عدم خوض تلك التجربة، وأن يظل خائفًا، وألا يقطع مسافة طويلة بالطائرة ليزورنا في أمريكا، وأن يرفض صعود التلة، لكنه فعل كل تلك الأشياء. هذا ما أسميه التقدم نحو التآلف والانسجام، بدلًا من البقاء في عزلة مع الخوف. سأظل دائمًا مقدسة ومُحبة لتلك الذكرى لأن تلك التجارب العفوية هي الأكثر إثارة للحماسة.

ذكرت سابقًا أن الحياة تضعنا في كل لحظة أمام اختياريين؛ إما أن نختار النزوح نحو الخوف أو نحو الحب. وأيضًا يمكننا أن نختار الانسجام أو العزلة. إذا اخترنا التآلف والانسجام، فعندها سنتحلى بالقوة الكافية لتجديد طاقة الإنسانية كافة.

### العبر في التجارب أو الأمل في أن الطاقة التي نرسلها ستعود إلينا

في صباح يوم سبت في لاس فيغاس، قررت وأسرتي الذهاب للمدينة وتناول الإفطار في منتدى كوزموبوليتان الترفيهي، وبعدها ذهبنا للتجول في الشوارع. كان المشهد فوضويًا قليلًا؛ اكتظمت الشوارع بالسياح والمتسوقين وامتلات بالمتفرجين على معالم المدينة. فور عبورنا للجسر الفاصل بين كوزموبوليتان ومنتجع أريا الترفيهي، اقترب منا رجل بدا أنه راهب بوذي. كان رأسه حليقًا وثوبه يشبه ثياب الرهبان ذات اللون الزعفراني ويسير بقدمين عاريتين.

أمسك بكتابٍ وبدأ أنه يجمع التبرعات من أجل معبد ما. احتوى الكتاب على الكثير من الأسماء المختلفة والمبالغ المالية التي تبرع بها كل فرد.

أهداني بطاقة ذهبية كُتب عليها: «أتمنى لك عملًا بلا مصاعب وحياة ملنى بالسلام». كانت لغته الإنجليزية ضعيفة، وقبل أن نعطيه أي أموال، وضع حول

معصمي مسبحة. نظرت إلى شون وأومات له أن يتبرع للرجل ببعض المال. لم يملك شون إلا ورقة نقدية بقيمة مئة دولار، لذلك أعطاهما له وهو يقول:

- لا بُد أنه يوم سعدك!

يا لزوجي صاحب القلب الكبير! دائمًا ما ذاب قلبي من فرط عطائه. وضع الراهب حول رقبة لولو مسبحة من خرز المالا - وكانت حينها في الثالثة من عمرها - وأخرى حول رقبتي وثالثة حول رقبة شون. قُيِّدَ شون في الكتاب أننا تبرعنا بمئة دولار - رغم أنني فعلت ذلك سابقًا - وبعدها بدأ الراهب يومئ إلينا بإشارات عنيفة للتبرع بمئة دولار أخرى بسبب التسجيل مرتين.

شرح له شون أن كلانا تبرع بهذا المبلغ وأنه سيصحح الخطأ في الكتاب وهو ما أثار غيظ الراهب. شعر في البداية بالعرفان لما فعلناه، لكنه بعد أن أدرك أننا لن نتبرع بالمزيد، بدأ يومئ بيده بصورة غريبة وعنيفة.

ابتعدنا عنه بسرعة وسرنا إلى وجهتنا التالية دون أن نتحدث عن الأمر. بعد مرور خمس دقائق أخبرت شون بأني شعرت شعورًا غريبًا بسبب مسبحة المالا، وأرشدني حدسي إلى إزالتها عن رقبتي. لم يكن الأمر مريحًا. أحست لولو إحساسًا مماثلًا وأرادت هي الأخرى أن تُبعد المسبحة عنها. أحيانًا ما تثير بعض الأشياء مشاعرًا سلبية بداخلي وتلك المسبحة أثارت رعبي حقًا.

قُلت لشون:

- أتدري ما أظنه يا شون؟ أظن أن الأمر نوعًا من محاولات الاحتيال.

أُكِّد بحث سريع على الإنترنت شكوكي، وأن الاحتيال والتسول باسم الرهبنة أمرًا شائعًا في مدن كثيرة حول العالم وليس في فيغاس وحدها.

قال شون:

- أظنه احتاج إلى المال أكثر مني.

أغضبني الأمر في البداية قليلًا، ثم قررت أن أتغاضى عنه. وعلى أي حال، ما كان

للأشياء التي تنتمي إلينا أن تضيع أبدًا. هذا ما أعلمه لطلابي الباحثين عن التجلي، ولذلك كانت تلك فرصتي لالتزم بأداء ما أقوله. إليك ما حصلنا عليه حقًا مقابل تبرعنا بمئة دولار:

• تعززت قدراتنا الحدسية لاستشعار الطاقة التي تنبعث من المواقف المختلفة.

• الانتباه إلى ما يدور حولنا دون أن نتشتت بسبب الهرج والمرج الذي يصدر عن أفعال الآخرين.

• نبهتنا التجربة أيضًا إلى ضرورة التأكد من الهدف وراء جمع الأموال.

• الحذر من السذاجة المفرطة وتصديق أن كل من يرتدي زيًا روحانيًا فهو حقًا شخص روحاني.

بعدما تفكرنا في ذلك اللقاء، أدركنا أنه درس مهم في التحلي بالوعي وتنظيم الطاقة داخلنا، وهو الأمر الأكثر قيمة من مئة دولار. والحقيقة أن هذا الدرس بالتأكيد كفانا تبيد آلاف الدولارات.

أحيانًا قد تجهل حقيقة ما تريده حتى تقدر على تصوره. دعنا نتناول مثالًا من حياة النساء ونتخيل عملية شراء فستان جديد. قد تنظر إليه في البداية نظرة استحسان وهو معروض في المحل أو في صورته على المتجر الإلكتروني. وربما تشتريه دون أن تتأكد من أنه يلائم جسدها، لتكتشف بعد أن ترتديه أنه غير مناسب. وكذا هو الأمر مع الأهداف والرغبات وطريقة رؤيتنا للتجارب.

### أرشد طاقتك مستعينًا بسحر التصور الإبداعي

فن التصور الإبداعي هو أحد الوسائل الأكثر فاعلية لتستعين بها، لكن بسبب وجود الكثير من المصادر التي تتحدث عنه، قد تشعر بالتشتت وتعجز عن الوصول إلى نقطة البداية الأمثل. يستعين الكثيرون بفن التصور الإبداعي بطرق مختلفة؛ فمنهم رياضيو الأداء العالي الذين يتصورون الوصول إلى خط النهاية في سباق، أو لاعبو البوكر ممن يتوقعون حركات خصومهم خلال اللعب. أثبتت الدراسات أنه توجد فوائد عديدة مذهلة لتصور النتائج في ذهنك قبل الشروع في شيء. وأظنه

سبب عمل الكثيرين في مجال الأداء العالي -مثل المعالجين بالتنويم الإيحائي- ممن يساعدون الناس لكي يبلغوا أعلى مستويات الأداء. إذا ما شاركت في لعبة الحياة، فعليك أن تتعلم اللعب باحتراف.

ربما تسأل: من أين أبدأ؟ مارسث فن التصور الإبداعي ما لا يقل عن ثلاثين سنة. والبداية عندما كنت في العاشرة من عمري تقريبًا. اعتدت أن أتصور أشياء مثل ما ستصير إليه حياتي إذا ما حظيت بفرصة قضاء وقت مع الفتى الذي أعجبت به، أو أنني جالسة أسفل شجرة زينت أغصانها أوراق الكرز الوردية، وأيضًا أنني مرتدية فستانًا طويلًا يموج باللون الأرجواني. لا أعلم بالضبط من أين جاءتني تلك الفكرة الأخيرة، لكن درجة لون الفستان تقترب من لون غلاف كتابي «عزيزي الكون».

كلما تصورت أشياء مثل تلك، شعرت بالهدوء والسلام وكأنها لمحة من العيش في اليوتوبيا. إن أحلام اليقظة الإبداعية تلك وسيلة مثيرة وفعالة تستحق التجربة حقًا، وأفضل ما في أمر انتباهك إلى قوى التصور الإبداعي في داخلك أنك تستطيع البدء فورًا، سواء أردت أن تجذب إليك الحب الحقيقي أو أن تنهال عليك النعم والوفرة. وحدك تملك القدرة في داخلك على تحديد الأشياء التي ستساعدك بالطريقة الأمثل.

أحببت الرسم كثيرًا عندما كنت في الرابعة عشرة، واعتدت تصميم رسومات زاهية تنبض بالألوان وتشبه ورق الحائط الملون الذي شاع استخدامه في الستينيات. رسمت معظم الوقت ما أسميته أزهارًا كونية اتسمت بطابع مميز. دفعني ذلك في إحدى الإجازات الطويلة من المدرسة إلى أن أرسل تصميماتي إلى أكبر الشركات الفصنعة لبطاقات التهئة وأوراق تغليف الهدايا، فلربما أرادوا طباعة أعمالتي. سبق ذلك عصر الإنترنت، ولذلك نسخت تصميماتي باستخدام ماكينة التصوير في مكتبة المدرسة، وكتبت على الآلة الكاتبة خطابًا لأوضح طلبتي، ثم بحثت عن عناوين مقرات الشركات في دليل الهاتف، وأرسلت لهم الطلب عبر البريد.

مضت أسابيع دون تلقي أي رد. في تلك الأثناء تصورت شعور رؤيتي لتصاميم أوراق التغليف خاصتي تعلو أرفف المحلات الكبرى للبيع بالتجزئة حول العالم، بعد أن طبع عليها اسمي. وفي كل ليلة قبل ذهابي إلى السرير، صرت أرى في مخيلتي

تصميماتي الملونة خلف نافذات العرض بالمحلات ومشاعر البهجة الغامرة لمعرفة  
أني صنعت شيئًا كبيرًا من فكرة صغيرة. تحقق الأمر بعدها وتلقيت مكاملة من إحدى  
المدراء التنفيذيين في هولمارك-وهي واحدة من أكبر شركات تصنيع بطاقات التهنئة  
في العالم- وطلبت مني الذهاب لمقابلتها. أخبرتها أنني كنت في الرابعة عشرة وهو  
ما أثار اهتمامها أكثر، وبعدها أوصني أبي بالسيارة إلى مكان المقابلة. لم يمض  
الكثير من الوقت بعد تلك المقابلة حتى أعطوني أربعة آلاف دولار لشراء تصميماتي  
الأربع الأولى وعرضها في جميع فروعهم للبيع بالتجزئة في أستراليا ونيوزلندا. كانت  
تلك إحدى تجاربي الأولى الحقيقية لرؤية أثر التجلي. كان لهذه التجربة الإبداعية  
أن تمدني بالقوة وتضعني في بداية طريق النجاح، لكن بدلًا من ذلك استمر سيرتي  
لأنحرف نحو طريق من استجداء رضا الآخرين.

تركت دراستي في الكلية بعدما بلغت التاسعة عشرة، وهو ما أحبط أبوي كثيرًا،  
لأنني حظيت بفرصة ثمينة للالتحاق ببرنامج لدراسة تصميم رسوم الجرافيك في  
كليتي، لكن الأمر لم يلقَ اهتمامي. وأظن أن فرصة الالتحاق بالبرنامج أتيحت  
فقط لمئة شخص تقريبًا. ذهبت إلى هناك في اليوم الأول، لكنني شعرت بأن الأمر  
لا يتوافق مع رغباتي، لذلك قررت أن آخذ قسطًا من الراحة دون أن أعلم إذا كنت  
سأعود حقًا مرة أخرى. أمضيت ذلك الوقت في التنقل بين الكثير من الأشغال.  
عملت في مصنع لإنتاج إطارات الصور لبعض الوقت وتكفّلت بمهمتي تنظيم البضائع  
المعرضة في نوافذ العرض وتأطير مطبوعات الزبائن الفنية. بعدها انتقلت للعمل  
في متجر اسمه أوداسيتي لبيع ملابس النساء الداخلية عالية الجودة.

كانت تجربتي في ذلك المتجر مشوقة حقًا. لم أرتدِ أيًا من المنتجات التي بيعت  
فيه لأنني لم أستطع شراءها بسبب أجري الأسبوعي الضئيل، لكن عادة ما زار المتجر  
بعض الشخصيات المثيرة للاهتمام.

وقع ذلك المتجر في الناحية المقابلة من معرض لتأطير الصور، لكنه ليس المكان  
ذاته الذي عملت فيه سابقًا، بل آخر منافس له، عمل فيه شاب انجذبت له انجذابًا  
قويًا. اعتدت أن أراقبه من بعيد وأسأل: ثراه من يكون. كان طويل القامة ويرتدي

سترة جلدية وله شعر بُني ذو تصفيفة ذيل حصان؛ لو أراد لُفه لبدا مثل تصفيفة  
كعكة الرجال الرائجة هذه الأيام.

تصورت كيف سيكون الأمر لو أنني تعرفت على ذلك الشاب. دانفا شعرت بطاقته  
حاضرة، ولذلك اعتدت في أثناء انتظاري لمجيء الزبائن أن أمذ بصري عبر الشارع  
لأشاهد ما يفعل، واستطاع هو أيضًا أن يراني من مكانه، وصرت أتخيل أن مصيرنا  
سيلتقيان أخيرًا بطريقة ما.

ما كنت لأذهب إليه وأعرفه بنفسي، لكنني تصورت أن طريقنا سيتقاطعان يومًا  
ما وأنا سنقع في حُب بعضنا البعض في نهاية المطاف، وستنتهي قصتنا نهاية  
سعيدة مثل نهايات الحكايات الخيالية. كان شابًا وسيقًا حقًا، ودفعني هذا لتخصيص  
خمس دقائق كل ليلة قبل أن أخلد إلى النوم لأتخيلنا معا في ذلك المعرض في  
الناحية الأخرى من الشارع وأنا على وفاق تام. تعمدت التركيز على فكرة اللقاء  
في معرض الفنون؛ لأن مجيئه إلى متجر للملابس النسائية الداخلية عنى بحثه عن  
هدية لشخص آخر. ما زلت حينها أحاول تخطي حزني بعدما تركني جيم خليلي من  
المدرسة الثانوية. كان قلبي محطفا. كان جيم من تكفل بمصاريف السفر لزيارة نانا  
مولي في نيوزلندا، والآن صار لا يرغب في البقاء معي.

كان بقائي عزباء وأنا في سنٍ يافع أمرًا لم أعهده. أشعرتني التجربة بالحماسة،  
لكنني شعرت أيضًا بأني خائفة، ولذلك ظللت أتخيل أن طريقي سيتقاطع مع طريق  
الشاب الذي يعمل في معرض الإطارات الفنية، وأنه سيطلب أن أعطيه رقم هاتفي،  
حتى جاء اليوم الذي ألهمت فيه بفكرة رائعة وقلت لنفسني: «والآن يا سارة براوت  
عليك أن تنتهي عن تصرفاتك السخيفة وانتظار وقوع الأشياء من تلقاء نفسها  
والتقدم نحو أهدافك. حان وقت فرض سيطرتك على مجرى الأحداث».

كان يعمل في معرض للإطارات، وامتلكت أنا موهبة فنية، لذلك ظننت أن ذهابي  
إلى المعرض للحصول على إطار لأحد أعمالها فكرة عبقرية حقًا وعلمت أنها الطريقة  
الفُتلى لكي أمضي بتلك العلاقة إلى الأمام. عملت طوال الأسبوع على رسمه من  
الزهور لكي أجعلها مبهرة ومتقنة التفاصيل. في صباح يوم الاثنين وقبل أن أبدأ



وردية عملي، ذهبت إلى المعرض وقلت:

- مرحبًا. أنا سارة وأعمل في متجر الملابس الداخلية في الناحية الأخرى من الشارع. هل لي أن أشتري إطارًا لهذه الرسمة من فضلك؟

تحققت رغبتني وطلب مني أن أعطيه رقم هاتفي ليتواصل معي لاحقًا عندما ينتهي من طلبي. كانت تلك الخطوة الأولى في تجلية رغبتني، وهي أن نتبادل أرقام الهاتف، والخطوة الثانية أنني استشعرت أملًا في أن نصبح صديقين على وفاق، رغم أن الوفاق بيننا لم ينشأ على الفور كما تخيلت، وأيضًا شعرت أن انجذابي الذي تولد وأنا بعيدة عنه بدأ يزول بعد دقائق قليلة من الاقتراب. ما فاجئني حقًا أنه عرض عليّ العمل في المعرض وهو الأمر الذي لم أتوقع تجليه قط. كان عليّ أن أذهب للعمل كل يوم أحد، وأن أعمل بدءًا من منتصف النهار حتى الرابعة عصرًا، وأن أتلقى طلبات الزبائن أو أسلم الأعمال المؤطرة. وأيضًا كان عليّ بيع الأعمال الفنية التي عُلقَت على جدران المعرض بالنيابة عن أصحابها الفنانين. هذا ما آلت إليه الأمور بعد قضائي الكثير من الوقت الثمين في تخيل اللقاء وتقاطع طريقي مع ذلك الشاب الوسيم في معرض الإطارات.

لم يمضِ إلا شهران حتى جمعتني الصدفة في أثناء إحدى ودياتي يوم الأحد برجل صار بعد ذلك زوجي الأول. ولذلك من المستحيل أن تعلم الأثر الذي سثخلفه طاقة التصور التي يعززها ذهنك. أؤكد لك أنه إذا ما سنحت لي الفرصة أن أحيا حياتي مرة أخرى، فلن أغير أي شيء مررت به، لكن دعني أعطيك نصيحة لتساعدك في التصور الإبداعي؛ إذا كان لي أن أغير أي شيء على الإطلاق، فسأغير من هدفي حينها، وسأركز على ما سأشعر به عندما أنال رغبتني، بدلًا من تركيزي على أن أتقي بذلك الشاب في المعرض وليس في المتجر. فأنا لم أتصور الآتي:

• أشعر بأنني ذات قيمة عالية.

• أشعر بأنني مغمورة بالحب.

• أشعر بأنني امرأة قوية.

## • اشعر بان فتى احلامي يراني بوضوح.

لم يحدث أني فعلت ذلك، بل ركزت على تقاطع طريقينا دون أن أولي انتباهي لأي شيء آخر، لذلك إن رغبت في جذب الحب الحقيقي مستعينًا بتلك المساحة المقدسة في ذهنك من التصور الإبداعي، اسع نحو تخيل مشاعرك بعدما تصبح برفقة ذلك الشخص. ودعني أعطيك نصيحة أخرى لتركز عليها، وانتبه جيدًا لأن هاتين النصيحتين من أهم نصائح التجلي. لا تهتم فقط بنفسك ولا بما يُشعرك به ذلك الشخص وما ستأخذه من تلك العلاقة، بل فكر أيضًا فيما ستعطيه له وفي مشاعره وسلوكك لكي تحافظ على قدسية ذلك الرباط.

اسأل نفسك هذا السؤال: ما الذي سأعطيه لمحبي حتى يطير فرحًا؟ فالعثور على إجابة هذا السؤال لتضع نفسك مكانهم أمر مهم دون شك. إن كنت الآن عازنًا، فاعلم أنه يوجد شخص ما ينتظرك ويسعى إلى تجليتك، لذلك حاول أن تنظر من منظوره قليلًا. وإن كنت مرتبظًا بأحد ما وتواجه بعض المصاعب أو تتمنى توطيد تلك الرابطة، فعليك أن تتصور الخطوات اللازمة لكي تعززها لأن العلاقات مثل المد والجزر؛ تتقدم حينًا وتراجع حينًا. أحيانًا تكون العلاقات متقدمة ومليئة بالمشاعر العطرة، وأحيانًا آخر تكون مثل هذا: يا إلهي! هل لك أن تتذكر إنزال مقعد المرحاض اللعين من فضلك؟ أو هل لك أن تهذب شعيرات منخارك وأذنيك رجاءً؟ ستجد أن العلاقة تسعى بين حالتين من تذكر أدق التفاصيل أو نسيان أتفه الأشياء.

تذكر في رحلة سعيك لتعزيز قوى التصور داخل ذهنك أنك قادر على تحقيق ما تراه في مخيلتك واجتذابه إليك، وأيضًا احرص رجاءً على انتقاء الأشياء التي تشغل بها مخيلتك انتقاءً واعيًا. أمعن النظر في كل ما تسمح بدخوله إلى ذهنك وما تسعى إليه من سلوك وأيضًا في الأشخاص الذين ينضمون إلى دائرة علاقاتك. ما هي الطاقة التي ترغب في أن تحيط نفسك بها لتعزيز حدودك الشخصية تعزيزًا تقدر به ذاتك؟ إذا ما فكرت بهذه الطريقة، فستتخلص مما يكبل مخيلتك من قيود أو يأس أو خجل مثلما كنت أنا عندما أردت التواصل مع ذلك الشاب الذي عمل في معرض الإطارات قبل سنوات عدة. تذكر قدرتك على إرشاد طاقتك، وعندها فقط، وبعد أن

تضح لك الصورة لترى ما يدور داخل جدران مخيلتك وما تساهم به في العالم من حولك، ستندهش من الأمور التي ستعود إليك بعد أن فقدتها.

## الدليل على أن كل شيء مصنوع من الطاقة

مارس 23، 2015

اليوم سألقى طفلي. كانت الساعة الخامسة فجراً عندما أوقف حبيبي شون السيارة على جانب الطريق لكي نشاهد مغا شروق الشمس. داعبني النسيم القادم من المحيط مداعبة أنعشت مشاعري وساعدت أعصابي على الاسترخاء. كنت قد خضعت قبل ذلك إلى ولادة قيصرية لأضع أوليفيا منذ تسع سنوات، لكن بعد رحلة مليئة بالصدمات نتيجة لخمس إجهاضات على التوالي، لم أصدق أنني أخيراً سأحظى بفرصة عناق ابنتي لولو دون، وأنها ستأتي إلى الحياة آمنة وسالمة من أي ضرر. شعرت بأني قادرة أخيراً على الاسترخاء ولو لمرة، وأن أرحب ببداية فصل جديد من حياتي.

استغرقت رحلة حملي ثمانية عشر شهراً مجتمعين -من بينهم خمس إجهاضات- لكي أصل إلى هذا اليوم. الفئير للانتباه أن فترة حملي تقارب المدة التي يتطلبها إنجاب فيل صغيراً تحركنا بالسيارة مع شروق الشمس داخل منطقة نوسا هينترلاند لنصل إلى المستشفى في الموعد المحدد. ظللت وشون نقلب النظر في السماء في حماسة بحثاً عن قوس قزح. ففي كل ذكرى مهمة في حياتنا حتى تلك اللحظة كان قوس قزح حاضراً معنا، لكنه لم يحضر في ذلك اليوم. ولهذا يجب أن تتذكر جيداً أن العلامات هي من تجد طريقها إليك، وأنه لا ينبغي لك أن تُلج على الكون لكي يضعها في طريقك. أمضيت شهوراً عدة كلما نظرت إلى الساعة وجدتها تعرض 7:11 دون أن أعلم السبب. ظننت أنه ربما ستولد لولو لتزن 7 أرطال و 11 أونصة، وهو احتمال ليس ببعيد. رأيت في الأمر إشارة من الكون إلى أن كل يوم يمر يقربني من يوم إنجابها إلى الدنيا آمنة. دائماً ما كان الأمر تذكرة إلهية.

في بداية الحمل -بعد خمسة أسابيع وثلاثة أيام بالضبط- رأيت قلب لولو ينبض وهي داخل رحمي للمرة الأولى. كنت أنزف وظننت أن الحمل سيفشل مرة أخرى،

ولذلك توجهت إلى غرفة الطوارئ بالمنطقة وهيأت نفسي لتلقي الخبر السيئ. بعد سلسلة من الإجهادات، أخبرني الطبيب أن فرصة نجاة الجنين 20%. ليوضح السبب استعان الطبيب بمصطلح «الورم الدموي المشيمي» ومعناه أنه بسبب تاريخي مع الإجهاض، فمن المحتمل فشل هذا الحمل لأن الدم يحيط بالمشيمة. تُقدر نسبة النساء الفصابات بورم الدم المشيمي بحوالي 1% من مجموع الكلي للحوامل. قررت في أثناء تلك الفترة من فقد المتكرر أن أحسن الاحتفاء بالإنجازات. فكل يوم مر استمر فيه نبض قلب لولو دعا إلى الاحتفاء، لكن اليوم الذي وُلدت فيه لم يمض كما تخيلت مطلقًا.

يُحتم نظام الصحة العامة في أستراليا أن تُسجل قوائم لتنظيم مواعيد للنساء اللاتي يرغبن في الخضوع للولادة القيصرية، ووقع اسمي في نهاية تلك القائمة. انحنيت إلى الأمام مستندة إلى وسادة ريثما يحاول طبيب التخدير أن يحقنني في الموضع الملائم أسفل ظهري لكي يسري المخدر في جزئي السفلي، لكنه لم يستطع. بعد محاولات عديدة شعرت بالارهاق والاضطراب، حتى عثروا أخيرًا على موضع مناسب أعلى ظهري وبعدها لم أعد أشعر بما هو دون منطقة الخصر. لكن هذا شعور طبيعي عندما تخضع للولادة القيصرية.

نقلوني بعد ذلك إلى غرفة العمليات حيث وقف شون لاستقبالي والبقاء معي. شعر شون بفرط من الحماسة والقلق معًا للقاء طفله للمرة الأولى. استغرقهم الأمر بعض الوقت لفتح بطني وسمعت مزيجًا من أصوات الشد والجذب والامتصاص الغريبة حتى ملأت صرخات لولو الفحبة غرفة العمليات! أتت إلى العالم سالمة وآمنة.

وضعوا الرضاعة فوق صدري لكي أحضنها ولأرحب بها. غطى الشعر رأسها وبدأت مثالية بكل الطرق. بعدها ظلم من شون أن يرافق الممرضة لكي تزن لولو ريثما يخيط الطبيب جرح بطني. بدأت بعد ذلك أشعر بزوال أثر الإندروفين الذي أفرزه جسدي فرحًا بلقاء لولو، وانتبهت أيضًا إلى زوال أثر الفخدر تدريجيًا. سرت رعشة في جسدي، وشعرت بالهواء يلامس جرح بطني المفتوح، وفاق ألمي الوصف.

استعان الجراح بأداة معدنية وظل يضعها فوق جلدي في أماكن متفرقة ويسألني

إن كنت قد شعرت بها.

فقلت بأنفاس متهدجة:

- شعرت بها! شعرت بها!

شعرت كأن الدم يندفع خارج جسدي، وبدا الأمر مثل أحد مشاهد أفلام الرعب المفزعة، وصار الألم لا يُحتمل حد ظني أنني ساموت. أخرجت الممرضات شون ولولو من غرفة العمليات بسرعة ليحاول الجراح السيطرة على الموقف. وهنا بدأت أصرخ وأرتعش بصورة لا إرادية، حتى أخبروني بأنهم سيخدروني تخديراً كلياً. اعتراني خوف شديد لأنني لم أعلم إن كنت سأستيقظ مرة أخرى أو ستسرح لي الفرصة أن أحضن طفلي الصغيرة مجدداً.

آخر ما أذكره أنني فقدت وعيي، لكنني أدركت أنني حاضرة في الغرفة خارج جسدي ولعلك تفهم ما أقصد. شعرت بأني أطفو فوق جسدي وخارج حدوده. لم أعد أشعر بالألم وأدركت أنني مُعلقة في فراغ ما، وأني لست نائمة، وإنما كنت في مكان آخر يرتفع عن كل شيء، وأني أنتمي إلى كل شيء، كأني في طابق علوي من المستشفى أشاهد كل الأحداث تقع في آن واحد.

رحل عني الألم. أبصرت بعدها اللون الوردي في كل مكان، ومجموعة من الألوان الزاهية الأخرى مثل درجات اللون الأرجواني، وأزهى درجة من البرتقالي، وجميعها ألوان شابته ألوان مراكز بوابات الطاقة. وقفت في ممر واسع به العديد من الغرف والأبواب يشبه ممرات المستشفى، لكنه يختلف عنها قليلاً. استطعت أن أرى ما يجري داخل كل غرفة في الوقت ذاته؛ رأيت شون وشعرت بحضوره وهو جالس يحمل لولو، ورأيتهم يخيطون جرحي، ورأيت الممرضات، ورأيت توماس وأوليفيا يضحكان ويستمتعان بوقتتهما مع أمي التي جلست معهما لتعتني بهما. شعرت بأني توحدت مع لولو لأرى العالم من منظورها النقي. صرت أرى الأشياء التي أحبها وأقدر الجمال فيها مثل مرآيا الزينة وأزهار الأوركيد البديعة والأثاث المخملي بنفسجي اللون وأحجار الجمشث(18) وغيرها. شعرت بأني أطفو وأنا أتنقل في أرجاء ذلك الممر وذلك العالم الغريب دون أن أعلم طريق العودة إلى جسدي وإلى وعيي. أحسست

بأنى لا متناهية، وأنى أنتمى إلى طاقة الوحدة الحقيقية.

أدركت فجأة أنى لا أملك خيار الاستيقاظ، فأصابنى القليل من الفزع. أحببت وجودى فى ذلك المكان وشعرت بالسلام، لكن كلما زاد ذلك الشعور، تبدد وعيى بهويتى وهدفى.

أذكر بوضوح أنى سألت نفسى:

- هل مث؟ من أنا؟

لم أعد أعرف هويتى. وبعدها سمعت صوتًا واضحًا يهتف بأسماء أبنائى وحبيبى: توماس وأوليفيا ولولو وشون. لم يكن ذلك صوتى، ولم أستطع تحديد صاحب الصوت، لكنى أظنه مرساة الخب التى أعادتني إلى وعيى بنفسى. وفى الساعة 7:11 مساءً، استيقظت لأجد نفسى داخل جسدى بعدما خضت رحلة ساحرة فى فضاء اللانهاية.

نظرت الممرضة إلى السوار حول معصمى ثم قالت:

- عودًا حميدًا. لدي ابنة تدعى سارة وُلدت فى اليوم ذاته الذى ولدت فيه. هذا أمر غريب.

العبرة من تلك التجربة أننا نعيش فى عالم من الاحتمالات اللانهاية، وأن خارج هذا العالم يوجد آخر يحتوى على جوهر النقاء والخب الخالص اللامتناهى، وأنا أسمى مما تبدو عليه فى الواقع المادى؛ فنحن مخلوقات روحية تلهو فى ساحة الحياة.

**الرغبة الجماعية**

**لا تشعر بالوحدة، ففىك انطوى الكون كله**

**جلال الدين الرومى**

تجمعنا -نحن البشر- روابط متشابكة من الذبذبات وأشكال الطاقة التى تتضافر لتساعدنا على الفضى فى الحياة. لكن من السهل أن نقع فى فخ النسيان فنغفل

النظر إلى الصورة كاملة. إننا مخلوقات ذات سيادة، ودائماً لدينا خيار في كل نقطة من حياتنا، لكن صخب الحياة قد يسد آذاننا فيلهينا بالتفاصيل اليومية مثل سداد الفواتير أو الاعتناء بأشخاص آخرين أو التفكير فيما سنتناوله على العشاء. وأيضاً توجد أشياء تجعلنا نبدد طاقاتنا ونؤمن بأننا سنعثر على الحب خارج حدود أنفسنا. إذا اخترت أن تكزس حياتك لتكون مُحبباً، فعليك أن تتوقف وتمعن النظر لترى الحب في كل ما تمر به. ستشعر بجدوى الأمر عندما تواجه التحديات أو تجد نفسك في موقف صعب. وما أقصده هنا أن عليك تأمل الطاقة التي تحرك كل ما في الوجود؛ جوهر الحب الخالص والنقي. عندها ستتصل بالوعي الأكبر الذي يربطنا جميعاً وبالجوهر الإلهي. توقف ولو لدقيقة كل يوم لتتنظر إلى ما حولك نظرة مفعمة بالإجلال والهدوء وتأمل الطاقة التي تسري في مياه المحيط وفي نجوم السماء وتواصل مع جوهر هويتك الحقيقية. فأنت كائن مستقل خلقت من الحب الخالص.

### كُن مُحبباً فتعد إلى هويتك

اجعل غايتك أن تتواصل مع الآخرين وأن تُحسن إليهم كل يوم. فمثلاً شارك مع الآخرين على مواقع التواصل الاجتماعي رابطاً لموضوع يتحدث عن قضية تدعمها، أو اشترِ كوباً من القهوة لشخص يقف خلفك في صف الانتظار في أحد المقاهي. سيمنحك الكون الكثير من فرص الإحسان المذهلة، وعليك أن تعزم على قبول عطاياه. فالإحسان سيفتح قلبك وسيداوي قلوب الآخرين وسيسري بداخلك الحب الذي تشتتته.

سأودعك بهذه الكلمات...

هذه الكلمات وليدة العبقرية الغنائية لجون لينون وبول مكارتني عندما قالوا:

في الحب تجد كل ما تحتاج إليه (19).

كذا هو الحب وكذا ستكون أنت.

تدريب الإحسان إلى الآخرين السابع

خصص دقيقتين أو ثلاث في أثناء التأمل لإرسال طاقة شفائية من الحب الخالص من قلبك إلى سكان هذا الكوكب والكوكب ذاته والكون. ستسري هذه الطاقة في العالم وستصنع المعجزات، وهكذا تكن مُحبًا.

## أشياء جعلتني أشعر بالحب

1. سمحت لنفسي بأن تتلقى الحب: عندما تشعر بالألم، فمن السهل أن تشيد جدرانًا حول قلبك لتمنع الآخرين منغًا تاملًا عن الاقتراب منك. هذه هي وسيلة العقل الدفاعية الفطرية ليوهمنا بأننا صرنا آمنين بعيدًا عن طريق الأذى. ما كانت علاقتي بشون أن تنجو إلا إذا سمحت له بالتقرب مني. كان عليّ أن أدعه يعبر لي عن حبه وأن أتلقى ذلك الحب وألا أرفضه. إذا ما نظرنا للأعوام الأولى في علاقتنا على أنها خطابات، فسنجد أنني ختمت تلك الخطابات بختم يقول: «تُرد إلى الراسل». كنت حينها أتعافى، ولم أشعر بأني «مثالية» أو «أستحق» أن أتلقى الحب خشية أن يُصيب روعي الألم مرة أخرى. ولم أظن أنني ستأذى من الفقد في الوقت ذاته. تضاربت مشاعري بسبب ظني أنني إذا لم أحب نفسي، فلا يمكن أن يُحبنى هو. غمرتني أفعاله المفعمة بالحب مهما بلغت من صغر لأنه سعى سعيًا عازمًا على عبور جدارني والنظر إليّ. الحل هو أن تسمح للآخرين أن يقتربوا منك وأن تثق بأنهم لا يسعون إلى تحطيم قلبك لينتزعوه من صدرك وكأنك صندوق مغلق وبداخله حلوى. دربت نفسي على أن تشعر بالعرفان لأفعال الآخرين المليئة بالحب بدلًا من رفضها. استغرقني الأمر بعض الوقت، لكن رغبتني في التعافي أنارت لي طريقًا جديد.

2. وضعت التواصل مع القوى العليا في المقام الأول: ذكرت سابقًا مرات متعددة أهمية التواصل مع الكون، وأنت تستطيع فعل ذلك إما بالصلاة أو بالتأمل. عندما عازمت على فتح قلبي لأحب نفسي حبًا غير مشروط، علمت أنني لم أكن وحيدة، بل صاحبني دعم وإرشاد وحكمة ورأفة الكون. وفي كل مرة شعرت فيها بالسعادة أو البهجة -أو أي شعور عندما أتعرض لضوء الشمس- علمت أن الإرشاد الإلهي معي في تلك اللحظة؛ لأنني اخترت أن أضع علاقتي مع القوى العليا في المقام الأول. كل يوم يمر هو هدية. الحقيقة أن كل لحظة تمر هي مثال على سريان الطاقة الإلهية داخلك



ومن أجلك. إذا ما خصصت وقتًا لتعي وجود هذه القوى في حياتك، فستعزز قدرتك على منح الحب وتلقيه.

3. تخليت عن حاجتي إلى السيطرة: عانيت لكي أبلغ الأمان، ودائما ما سيطر قلقي على قراراتي المتعلقة بالخروج عن نطاق راحتي أو البقاء داخله. صرت الآن أذكر نفسي بأن الكون أو الإله يرغب في أن أشعر بالراحة، وأنه سيسعى دائما للاعتناء بي في أوقات حاجتي.

4. أصبحت ملادًا آمنًا لنفسي وللآخرين: اعتدت أن أفشي الأسرار، وأعني هذا بكل ما تحمله كلماتي من معانٍ. فإفشاء الأسرار إلى الآخرين غدى إدماني لاختلاق المواقف الدرامية. ورغم هذا، فإن أئتماني أحدًا على سر وإفشاءه له عنى خيائته لثقتي خيانة عظمى. نصت قاعدتي على الآتي: اقتد بما أقول، ولا تنظر إلى أفعلي. بعدما شرعت في رحلة تعافي لأستعيد ثقتي بنفسي، صرت أنظر إلي كإني حاوية منيعة ولست دلوا به ثقب. أردت أن يثق الآخرين بي، وأردت أن أشعر بالأمان لثقتي بهم أيضًا. بعدما تجردت من الأوهام أمام نفسي تجردًا عاطفيًا، أدركت شعوري بعدم الراحة في أي علاقة اضطرت إلى التعامل معها دون نزاهة خالصة، ولذلك نذرت أن كلمتي عهد يربطني. إذا أردت أن تأتمني على سر، فاعلم أنني صرت حصنًا منيعًا. أعدك بذلك.

5. أصبحت مُحبة في معظم الأوقات وليس كلها: نحن بشر ولذلك فمن المستحيل أن نحيا دون ارتكاب أي أخطاء. عندما بدأت حقًا أن أولي نفسي الاهتمام بطريقة جديدة ومفعمة بالحب، سار الواقع من حولي طوعًا لرغباتي. حان الوقت لكي تتوقف عن الشك في قيمتك ولكي تشرع في خلق حياة جديدة بالاحتفاء. والطريقة الوحيدة لفعل ذلك هي أن تكون مُحبًا.

**محفظات كتابة اليوميات: كُن مُحبًا وآمن بأن كل شيء مصدره طاقة**

• اشعر: ما الذي يُخبرك به جسدك الآن وفي هذه اللحظة؟ ما هي الأشياء الثلاث التي تشعر بالعرفان لوجودها؟ ما الذي يجعلك تشعر بالوفاق مع طاقتي الإبداع والإلهام؟

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

• **تعاف:** ما هي طرق رفعك لذبذباتك يوميًا؟ ما هي الأفعال الإلهامية التي قد تؤديها لكي تحرك الطاقة في الفضاء من حولك؟ ما الطريقة أو البوابة النجمية التي تعبر من خلالها للتواصل مع الحكمة اللامتناهية أو الطاقة الإلهية؟

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

• **اكشف:** ما هي غايتك في الحياة؟ وما الذي ستضيفه إلى الإنسانية وكيف ستذكر نفسك بأنك فرد بديع من الجمع الإنساني؟ ما هو تعريفك للحب؟ وكيف ستكون فحُبًا لتشارك الحب مع الآخرين؟

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

---

(17) المترجم: (Cuddly) صفة وتعني أن شيئًا ما أو شخصًا ما يثير الرغبة في معانقته وتدليله.

(18) المترجم: (Amythest crystals) نوع من الأحجار الكريمة لونها بنفسجي يُعتقد أن لها فوائد علاجية عدة.

(19) المترجم: (All You Need Is Love) أغنية لفريق البيتلز.

## ١١١ طريقة للعناية بالذات

لكي تكون مُحِبًا

إليك 111 طريقة للعناية بالذات ستدفعك إلى أن تكون الحب الذي ترغب في الشعور به. عندما تتعلم العناية بنفسك، فستصبح قادرًا على تحمل المسؤولية في حياتك وعلاقاتك وإظهار المزيد من الرأفة والإحسان والصدق.

1. اذهب إلى السرير باكزا لتحصل على حاجتك من الراحة.
2. اصنع معروفًا لشخص غريب يوميًا وليكن شراء كوب من القهوة.
3. أهد نفسك باقة من الزهور النضرة وضعها في المطبخ.
4. استرخ لبعض الوقت وانعم بحمام دافئ.
5. اصنع لوحة أحلام واملأها بكلمات تعبر عما تشعر به.
6. جرب شيئًا جديدًا مثل حضور درس طبخ أو تمارين اللياقة.
7. اتصل بصديق قديم واسأل عن أحواله.
8. ابحث في جذور شجرة عائلتك لتتعرف على أصلك.
9. اقرأ عن الزيوت العطرية ودورها في تعزيز عواطفك المختلفة.
10. احتفظ بمفكرة أحلام ودوّن فيها الرموز والإشارات والرسائل التي تظهر في أحلامك.
11. املأ لوحة بيضاء بألوان مُبهجة. لا تشغل بالك بإتقان الأمر، وراقب كيف تشعر عندما تعبر عن عواطفك من خلال الفن.
12. اصنع قائمة بالأغاني التي تجعلك ترغب في الرقص وتُشعرك بالسعادة.

13. أخبر أحد الأشخاص بأنك تُحبه.
14. انظم قصيدة كل يوم تعبر عما تشعر به.
15. حدد هدفًا ترغب في تحقيقه خلال شهر.
16. أعد وجبة شهية لنفسك.
17. رتب خزانة ملابسك وتبرع بما لا ترتديه إلى جمعية خيرية.
18. ابتعد عن مواقع التواصل الاجتماعي لفترة وألغ متابعة من لا يُلهمك.
19. راقب عاداتك في الحديث وحاول إضفاء المزيد من الخب إلى كلماتك.
20. التعبير الإبداعي: فكر في رسم وشم قلب صغير على معصمك -كما فعلت أنا- أو ارسم قلبًا صغيرًا بالقلم الجاف.
21. قف ودع قدميك العاريتين تلامسان الطين أو التراب أو الرمال أو العشب.
22. اكتب كلمة حُب على كوب ماء ثم اشرب الماء.
23. تأمل نفسك في المرآة ثم أخبرها بأنك تحبها.
24. اخرج في المساء وتأمل النجوم ثم تمنّ أمنية.
25. احتسب كوبًا من شاي الأعشاب.
26. الزم قراءة كتاب جديد كل شهر لتتعلم شيئًا جديدًا.
27. اكتب خطابًا إلى ذاتك المستقبلية.
28. أرسل بطاقة شكر إلى شخص تحبه.
29. شاهد عرضًا كوميدياً يُثيرك ضحكًا.
30. ادعم قضية تُهمك وعزّف أصدقاءك بها.
31. احتفظ بالأشياء التي تحبها في كبسولة زمنية.

32. اشتر بعض ألوان الشمع وأقلام الرصاص وكتاب تلوين. شغل أغنيتك المفضلة ولون إلى أن تشعر بالتعب.
33. أشعل المريمية أو انثر بعض الزيوت العطرية لتطهير الطاقة في المنزل.
34. تنفس بعمق لخمس دقائق.
35. اغسل وجهك.
36. احصل على جلسة عناية بالأظافر.
37. عانق أشخاصًا أو حيوانات أليفة.
38. حل الألغاز أو الكلمات المتقاطعة.
39. تعهد ألا تشتكي ليوم كامل.
40. مارس العلاقة الحميمة.
41. حاول ممارسة اليوجا أسبوعًا كاملًا.
42. أعد سلطة فواكه واستخدم أنواعًا مختلفة الألوان من الفاكهة.
43. اقرأ عن أحد الصالحين أو المتصوفين أو القديسين في فترة تاريخية ما.
44. شاهد وثائقيًا عن الطبيعة أو صغار دب الباندا.
45. اقض وقتًا في تأمل الشحب.
46. اكتب ثلاث أمنيات ترغب في تجليتها.
47. خصص مساحة في المنزل تستحضر فيها الإلهام.
48. تعلم لغة جديدة.
49. أعد كعكة أو طبق سلطة لتحتفي بذاتك المبهجة.
50. اكتب خطاب عفو إلى شخص ترغب في مسامحته.

51. اقرأ عن أسرار الهندسة المقدسة.
52. أشعل شمعة واتل صلاة.
53. تأمل.
54. اكتب «أنا أستحق!» بأحمر الشفاه أو الطلاء على مرآة الحمام.
55. امدح بعض الغرباء.
56. اعرض المساعدة على أحد الأشخاص دون أن يطلب منك.
57. اجعل ابتسامتك أكثر إشراقًا.
58. اطلب من الكون إرسال إشارة أو حلم.
59. تعلم رقصة جديدة.
60. اذهب للتنزه.
61. احتفظ بذكرياتك الفحبية في صندوق ذكريات.
62. ازرع حديقة أعشاب أو أي شيء يمكنك أكله.
63. اغمر جسدك بماء شديد البرودة لثلاث دقائق على الأقل.
64. عندما تستيقظ في الصباح قل: «شكرًا على نعمة هذا اليوم».
65. اصنع قطعة من الخلي تذكرك بأنك تستحق.
66. استخدم الألوان رموزًا لتمييز رف كتبك.
67. اشتر لنفسك هدية صغيرة.
68. لا تنس تناول حبوب الفيتامين والمكملات الغذائية.
69. راقب شروق الشمس.
70. راقب غروب الشمس.

71. اقرأ عن أطوار القمر.
72. احضن شجرة.
73. نم عارياً.
74. اشترِ ملابس داخلية مُريحة.
75. تخلص من المهملات بحقيبة يدك أو محفظتك.
76. كرس وقتاً للكتابة في دفتر يومياتك كل يوم.
77. اصنع مانديلا من أوراق الزهور.
78. اقرأ عن حيوانك الروحي.
79. تعلم الرفض دون الشعور بالحرج.
80. تعلم القبول دون الشعور بالإجبار.
81. دلك فروة رأسك.
82. تعلم علم بوبات الطاقة (الشاكر) وطريقة إبقائها متزنة.
83. تلقُ علاجاً بالطاقة.
84. اكتب أغنية عن نفسك.
85. اقرأ أشعار الحب لجلال الدين الرومي.
86. انشر الوعي بقضايا تحتاج دعمك.
87. اكتب قائمة أهداف لما ترغب في تحقيقه في حياتك.
88. تعلم مهارة جديدة مثل الحياكة أو رياضة التجديف في وضع الوقوف.
89. زُر المقابر وأرسل الخب للأرواح التي غادرت هذا العالم.



90. زُر معرَضًا فنيًا وحاول فهم المغزى من اللوحات.
91. اقرأ نصًا من الإنجيل أو كتابٍ مقدسٍ.
92. تمرُّ حدوث معجزة.
93. زُر حديقة الحيوان أو مزرعة وتواصل مع الحيوانات.
94. توقف عن اختلاق الأعذار لنفسك.
95. زُر محلًّا يبيع الحلويات أو سوقًا يبيع الفواكه العضوية واشترِ لنفسك شيئًا لذيذًا.
96. حزك جسمك.
97. ارتدِ ملابس الحوريات أو السحرة وأقم احتفالًا.
98. خبئ أموالًا أو رسائلًا ليعثر عليها غريب.
99. تَلظف مع نفسك عندما تُستثار عاطفيًا.
100. ضع حدودًا واضحة في علاقاتك مع الآخرين.
101. توقف لشم الزهور واستنشق رائحتها الزكية.
102. أثنِ على لون عينيك.
103. اعثر لنفسك على قدوة أو مُعلم.
104. ضع خطة لوجبات سبعة أيام.
105. أقم حفل عشاء وقدم النبيذ.
106. تزلج بأحذية التزلج.
107. اقفز فوق منصة بهلوان.
108. صوِّر قوس قزح عندما ترى واحدًا وأنشئ مجموعة من تلك الصور.

109. تواصل مع صديق لم تتواصل معه منذ زمن طويل.

110. أعد مشروبك الخاص واحفظ طريقة إعداده.

111. افتح قلبك واسمح للحب بالانسياب بحرية إلى داخله وخارجه طوال حياتك.

## كلمة ختامية

### غذاء وإيمان وحكمة ورافة

في اليوم الذي تلا انتهائي من المُسوّدة الأولى لهذا الكتاب، نسيت باب مكتبي مفتوحًا لأجد عند عودتي أن طائرًا طنانًا قد طار إلى الداخل. حاولت أن أخرجهُ برفق، لكنه استمر في العودة والوقوف على حافة شاشة حاسوبي ثلاث مرات وحثق بي. أثار الأمر دهشتي خصوصًا وقد حكيت سابقًا في الفصل الثاني من هذا الكتاب عن لقائي مع طائرين طنانين. مما يُعرف عن الطائر الطنان أنه من أسرع الطيور حركة على الكوكب، ورغم هذا ظل ذاك الصديق الصغير دون حراك على الحافة العلوية اليمنى لشاشة حاسوبي. شعرت بأن تلك كانت علامة وفاق حسنة لبداية رحلة كتاب «كُن مُحبًا».

باقتراب نهاية عملية إضافة بعض التعديلات الأخيرة على الكتاب، حلمت حلقة طالما تكرر طوال السنوات العشر الأخيرة في حياتي. قد يبدو حلقة غريبًا بعض الشيء، لكن وصولك إلى هنا يعني أن أيّ خبرٍ آخر تعرفه لن يثير دهشتك.

في ذلك الحلم أعي تمامًا أنني شخص آخر وأعيش في حقبة زمنية أخرى. فأنا كاتبة أمريكية من القرن التاسع عشر، ولكني في زيارة إلى وكيلي الأدبي في لندن في إنجلترا. أعرف أنها لندن لأن معالمها البارزة من جسور وأبراج الكاتدرائيات تقع في مرمى بصري. أجد نفسي في قرية صغيرة تقع في ضواحي المدينة وهناك تصطف واجهات المحلات حيث يقع في نهاية أحدها مقهى لا يمكن الوصول إليه إلا من خلال سلم قديم وضعيف، ولا يعلم بوجوده إلا الكتاب والموسيقيون والفنانون المحليون.

أرفع تنورتي الطويلة لكي لا أتعثر وأتوخى الحذر في أثناء نزولي فوق درجات السلم الهشة. بوصولي إلى نهاية السلم أجد نفسي في ساحة المقهى الخفي مُحاطة بوجوه مألوفة وبعدها أذهب لانتظار وكيلي لكي نحتسي كأسًا من الشاي مغا. ومن المفترض في الحلم أنني أكتب كتابًا جديدًا ولذلك تواصلت مع هذا الصديق لكي يجد

لي ناشراً مناسباً في لندن لينشر أهم أعماله.

بين تلك الوجوه المألوفة وجه امرأة مُسنة ذات شعر أبيض تبعد عني بثلاث طاولات. يصطحبها شريكها بعد أن تلاشت ذكرياتها إلى المقهى حتى تقضي بعض الوقت خارج المنزل مرة أو مرتين في الأسبوع. رأيتها في حلمي السابق تأكل قطعة خبز طازجن وبدا لي أنها وجدت لذة في كل قضمة رغم أنها لا تدري من تكون أو أين كانت. وفي كل مرة أرى فيها تلك السيدة في الخلم تبدو مختلفة قليلاً، ومن الواضح أنها كانت أقل وعياً بما يدور حولها وهي تتلاشى لتصبح جزءاً من طاقة الخب. حزنت لرؤيتها في تلك الحالة، ورأفت بحالها في الوقت ذاته.

تقع في تلك الساحة أيضاً كنيسة صغيرة خاصة، وعلى مقربة منها شجرة بلوط عملاقة تمتد جذورها الهائلة أسفل الكنيسة والمباني المجاورة. ينتابني شعور بالسلام في ذلك الخلم وكأنني في منزلي، كما أشعر بأني محظوظة لأنني كاتبة ومعلمة روحانية لكثير من الناس، ويكتنفي شعور بالعرفان لكل قرائي.

في كل مرة أستيقظ أسأل نفسي إذا ما كان ذلك خلقاً من حياة سابقة، أو رحلة تحمل مغزى دفيناً، أو ربما مغامرة عشوائية تكونت في عقلي الباطن، لكنني عندما استيقظت آخر مرة انتابني شعور حدسي أرشدني إلى معنى مُحتمل وراء ذلك الخلم وعلاقته باكمال الكتاب ومشاعر التقدير التي أكنها لك أنت أيها القارئ.

فقد أنار لي وعيي الطريق بصورة جديدة.

**أما المقهى فيمثل الغذاء الروحي لكي تُصبح مُحبباً اشتهاً منك للخب الذي تريده من الآخرين.**

Telegram:@mbooks90

**والكنيسة تعني الإيمان والرابطة التي تجمعك بالكون أو بالقوى العليا ومصدر الخب.**

**والشجرة هي الحكمة والثقة بأنك المُرشد، وأن حدسك سيرشدك في أوقات حاجتك، وجذور تلك الحكمة هي الأساس الذي سيدعمك طوال حياتك.**

**والمرأة تجسد الرأفة؛ تلك الرابطة التي تجمعنا بغيرنا من البشر والقوة التي تجعل**

الحياة أكثر سحرًا. فجميعنا هنا الآن مغا تربطنا طاقة الحب والوحدّة.

أما الشخصية الرئيسة في الحلم -التي تمثلني أو تمثل جانبًا مني- فهي تشير إلى أن رسالتي في نشر فلسفة كُن مُحبًا وكل خطوة من خطواتها: أن تشعر وأن تتعافى وأن تكشف الطريق أمامك، ستظل كما هي مهما اختلف حاضري أو ماضي أو مستقبلي. وأرجو أن هذه الفلسفة من الآن فصاعدًا ستصحبك طوال رحلتك أنت أيضًا، وأن تعلم أنني أحتفي بك وأقدرك لأنك خضت معي هذه التجربة.

## عزفان

إلى زوجي شون باتريك سيمبسون، شكراً دائماً وإلى ما لا نهاية. فحياتي أجمل بوجودك إلى جانبي. شكراً لدعمك وصبرك وحبك الخالص وإيمانك بي. أحبك دائماً وأبداً.

خالص الشكر والعزفان إليك أيها القارئ.

أخص بالشكر والتقدير محررتي، أيلين روزشيلد والفريق الرائع بمؤسسة سينت مارتنز إيسنشلز.

شكراً لفريق مؤسسة بياتكس في المملكة المتحدة، وإلى وكيلتي الفذهلة جيديري براديكس بوكالة بارك أند فاين الأدبية في نيويورك. أشكركم لدعمكم المستمر وإيمانكم بأعمالي.

فيض من الحب والشكر لأبنائي: توماس وأوليفيا ولولو وإفا. شكراً لاختياري أمماً لكم. وجودكم في حياتي منبع بهجتي.

صديقي العزيزان داليس بربسبين وسكوت دي مولين، أشكركما بحجم الكون. تعجز كلماتي عن التعبير عن عزفائي بضحكما واحتوائكما الصادق لي طوال السنوات.

إلى مارك جوينر -مؤسس Simpleology.com- يغمرنني الشعور بالعزفان لأرائك المهمة وصدافتك وحكمتك.

إلى أبوي، أحبكما. توني ولويز؛ شكراً لأنكما أنجبتماني. هينرييتيا، يملأني الفخر لأنني أختك الكبيرة. أحبك حُباً تجاوز السماء.

سيل من العزفان والتقدير لفريقنا الرائع في سول سبيس ميديا، وخصوصاً جين برو. إلى مستمعي تدويني الصوتي MANIFEST، وطلابي الباحثين عن التجلي، وكل من يقرأون مقالاتي ومنشوراتي على وسائل التواصل الاجتماعي، أشكركم من صميم قلبي. فاجتماع طاقاتنا كافة هو الذي أشعل فتيل حركة #BeTheLove.

إلى الطائر الطنان الذي انتظر على حافة شاشة حاسوبي بعدما طار إلى داخل  
مكتبي في اليوم الذي تلا انتهائي من المسودة الأولى لكتاب «كُن مُحبًا»، أشكرك  
لزيارتك مبشرًا باكمال الرحلة.

أخيذا وليس أخزا، أشكر زوجي السابق لأنه أنار لي سبيل المغفرة وتحول الألم  
إلى قوة. شرفني السير معك خلال طريق من العقبات حتى فتحت باب قلبي إلى كل  
جميل.

[Telegram:@mbooks90](https://t.me/@mbooks90)

# الخطوات القادمة

تدوين MANIFEST الصوتي

إذا استمتعت بهذا الكتاب وترغب في إكمال رحلة «كُن محبًا»، فاشترك في تدوين  
MANIFEST الصوتي مع سارة براوت.

لمزيد من المعلومات يُرجى زيارة:

[www.SarahProut.com/podcast](http://www.SarahProut.com/podcast)



ستمدك كل حلقة بجرعة جديدة من الإلهام في صورة توكيد أو جلسة تأمل أو  
إنارة ذهنية من سارة لتذكرك بأن لديك القوة لتصنع واقعك الفريد. اتصل بالكون  
وفعل قانون الجذب واسمح لأحلامك بأن تتجلى.