عندما تكون مستعداً

هكذا تتعافى

رِحْلَةُ الشِّفَاءِ وَالتَّحَوُّلِ الشَّخْصِيِّ



بريانا ويست


سارق الكتب
سارق الكتب



جميع الحقوق محفوظة © 2022 بريانا ويست.

جميع الحقوق محفوظة.

تم النشر بواسطة Thought Catalog Books، وهي علامة تجارية تابعة للمجلة الرقمية Thought Catalog، والتي تملكها وتديرها شركة The Thought & Expression Company LLC، وهي منظمة إعلامية مستقلة مقرها في بروكلين، نيويورك ولوس أنجلوس، كاليفورنيا.

أُنتج هذا الكتاب بواسطة كريس لافيرن ونويل بيمز، مع الإشراف الفني والتصميم من قِبل كي جيه باريش. شكر خاص لإيسيدوروس كاراميتوبولوس على إدارة التوزيع.

thoughtcatalog.com | shopcatalog.com

صنع في الولايات المتحدة الأمريكية

ISBN 978-1-949759-44-0

أما بالنسبة لمن يواجهون مفترق طرق...

لا يوجد سوى طريق واحد:
الشخص الذي يقودك
إلى حقيقتك.

المحتويات

مقدمة — 9

عندما تكون مستعدًا، هكذا تتعافى — 15

عندما تكون مستعدًا لتغيير حياتك، اقرأ هذا — 19

هذا العام، تخلَّ عن الأشخاص الذين ليسوا مستعدين لحبك — 23

طريقة لممارسة العلاج المصغر في حياتك اليومية — 27 47

حقيقة من أنت أكبر مما تسمح لنفسك بتصديقه — 33

هكذا تبدأ من جديد، حتى لو كنت باقياً في مكانك الحالي — 37

أعظم أنواع الشفاء غالباً ما تحدث بأكثر الطرق عادية — 43

المراحل الثماني للتحول الشخصي العميق — 47

تحيزات نفسية تجعلك تقاوم نموك الشخصي — 55 7

كل ما هو مناسب لك حقًا سيجعلك تشعر بالسلام — 63

عليك أن تتدرب على التخلي — 67

هكذا تجد الثقة لمتابعة ما تحبه حقًا — 71

اقرأ هذا إذا كنت على وشك تحقيق إنجاز كبير، لكنك تخشى الإقدام عليه — 83

طريقة يفسر بها الأشخاص ذوو الذكاء العاطفي المشاعر السلبية بشكل مختلف — 87 16

عندما تكون مستعدًا لاستعادة زمام أمورك، ابدأ من هنا — 99

شيئًا عليك التوقف عن فعلها إذا كنت ترغب حقًا في تحسين حياتك — 105 13

في أعماق المشاعر التي تخشى الشعور بها تكمن الحكمة التي تنتظرها روحك — 117

عشر علامات تدل على أنك تحرز تقدماً في الحياة، حتى لو لم تشعر بذلك - 121

كيف تتذكر أنك لست وحدك، حتى عندما تشعر حقًا أنك كذلك؟ — 131

طرق لتصبح أكثر مرونة عاطفية — 137 7

ثق بأن قلبك يعرف الحقيقة، حتى لو لم يستطع عقلك استيعابها — 143

كيفية تجاوز شخص ما: الدليل الأمثل للتخلص من التعلقات، وإعادة اكتشاف الذات، وفتح الحياة أمام حب جديد — 147

إذا شعرت يوماً بالضياع، فتذكر أن بإمكانك أن تجعل من قلبك ملاذاً آمناً. — 159

١٦ تذكيرًا بسيطًا عندما تشعر أنك لست في المكان الذي تريد أن تكون فيه في الحياة —١٦٣

عندما تمنحك الحياة فرصة للتغيير، من فضلك لا تدعها تفوتك — 171

في الأيام التي تشعر فيها أنك لن تتقدم أبدًا، تذكر فقط المسافة التي قطعتها — 175

عشرة أشياء ستبدأ بالشعور بها عندما يكون تغيير كبير في حياتك على وشك الحدوث — 179

لا يوجد شيء اسمه التخلف عن الركب، وليست هناك طريقة واحدة فقط يمكن أن تتطور بها حياتك — 185

هكذا ستعرف ما إذا كنت تسير في الطريق الخطأ في الحياة — 189

ستبدأ بالشعور بالاكتفاء عندما تحدد ما هو كافٍ بالنسبة لك — 193

أسئلة ستساعدك على تحقيق أقصى استفادة من كل يوم — 197 9

هذا العام، توقفوا عن خوض معارك لا يمكنكم الفوز بها — 201

هذا هو المعنى الحقيقي للرفق بالنفس، لأنه ليس بالسهولة التي تظنها — 205

تذكر أن كل شيء سيبدو مستحيلاً قبل حدوث تحول كبير — 209

إذا كنت لا تعرف ما تريده في الحياة، فابدأ بما تخشاه أكثر من غيره — 213

أحيانًا يكون الهدف خفيًا لدرجة أنك لا تدرك أنك تعيشه بالفعل — 217

هكذا تبدأ بالتخلي، حتى لو لم تشعر بأنك مستعد بعد — 221

هناك ثلاثة أنواع من الخسائر في حياتنا، وكل منها يعلمنا شيئًا مختلفًا — 225

كيفية كتابة بيان مهمة شخصي، لأن رؤيتك يمكن أن تصبح واقعك — 229

لن تدرك أنك تتفتح، لكن ذلك سيحدث على أي حال — 233

أنماط تفكير تُبقيك عالقًا في حياة لا تريدها — 237 7

لا يمكنك أن تخسر العلاقات، بل يمكنك فقط أن تتجاوزها — 245

اقرأ هذا بينما تنتظر مرور العاصفة في حياتك، لأن هذه قد تكون اللحظة التي تغير كل شيء بالنسبة لك — 249

نتوق إلى الكمال لأننا نريد أن نشعر بالأمان — 253

كيف تعرف ما إذا كنت تبالغ في تصحيح حياتك؟ — 259

أنت تعرف بالفعل ما هي خطوتك التالية، كل ما عليك فعله هو أن تجد الشجاعة لاتخاذها — 269

أتمنى أن تتعلم كيف تبدأ من جديد بلطف — 273

مقدمة

الشفاء ليس حدثاً يحدث لمرة واحدة.

قد يبدأ الأمر بحدث لمرة واحدة، عادةً ما يكون نوعًا من الخسارة المفاجئة التي تُزعزع تصورنا لما قد يكون عليه المستقبل. مع ذلك، فإن العمل الحقيقي للشفاء هو السماح لهذا الاضطراب بإيقاظنا من حالة عميقة من اللاوعي، لتحرير أنفسنا من الشخصيات التي تكيّفنا معها، والبدء بوعي في تجميع الحقيقة الكاملة لمن كان من المفترض أن نكون.

إنّ التجارب التي تُحفّز الشفاء لا تهدف إلى حثّنا على التعافي من ضربةٍ للأنا فحسب، بل إلى إدراك وجود الأنا لأول مرة، في كثير من الحالات. إنها لحظة مصالحة يُطلب منا فيها أن نُدرك، كما قال مايكل مورفي، أن "حياةً أعظم تتوق إلى الظهور".

إذا لم نُلبِّ هذا النداء، فسيظل يتردد في حياتنا، غالبًا بأنماط ومشاعر متشابهة. سنظل نتساءل: "كيف ما زلت هنا؟" أو "كيف وصلت إلى هنا مجددًا؟" والجواب هو أن نداء التنبيه نفسه سيظل يتردد حتى يوافق عقلنا الباطن على الشروع في رحلة نضجنا. إنها عملية إعادة إحياء كاملة لذكرياتنا عن حقيقتنا الكاملة والمثالية. إنها رحلة عمر، لأننا يجب أن نعتني بعقولنا يوميًا. ومثل الأطفال، لا تستطيع عقولنا إدارة نفسها بالكامل. تتطلب حياتنا جانبًا ناضجًا من أنفسنا، أكثر وعيًا وإدراكًا للمستقبل، ليظهر ويتولى زمام الأمور.

هذه رحلة، لأن الشفاء، سواءً كان جسديًا أو روحيًا، لا يحدث بشكل خطي أو سلس. فالحياة تنكمش قبل أن تتسع، وتتراجع قبل أن تنطلق للأمام. هذا التوازن الدقيق ليس شيئًا يجب أن نقاومه، بل أن نتقبله. فكلما طال تجنبنا له، كلما طال تفكيرنا في الحدث أو سلسلة الأحداث التي ظهرت في طريقنا لإيقاظنا، بدلًا من أن نبدأ العمل الحقيقي الأصعب، ولكنه الأكثر جدوى.

في نواحٍ كثيرة، لا تُعدّ رحلة التعافي مجرد فصلٍ في قصتك، بل هي تغييرٌ جذريٌّ في طريقة كتابتك لها. إنها تحوّلٌ في طريقة تعاملك مع العالم، تحوّلٌ تنتقل فيه من الشعور بخيبة الأمل لعدم تلبية الحياة لكل توقعاتك، إلى توسيع آفاقك لتستوعب كل السحر، والروعة، والرهبة، والحزن، والفقد، والربح، والتناقض الذي يجعلنا جميعًا بشرًا بكل ما فينا من صفاتٍ فريدةٍ وغير متوقعة.

إنّ ذواتنا المتعافية ليست هي ذواتنا المثالية. فهي ليست بمنأى عن الحزن أو الأسى أو الخوف، بل هي ببساطة لم تعد خاضعة لتلك التجارب. تشعر بالحزن عندما يحين وقت الحزن، وبالأسى عندما يحين وقت الأسى، وبالرضا في أغلب الأحيان. تخشى الأمور المجهولة أو المهمة أو كليهما، لكنها لا تسمح لهذه المشاعر أن تعيقها عن المضي قدمًا. قد تكون الحياة مليئة بالتحديات وظالمة للغاية، وبدون القدرة على التعامل مع المشاعر التي قد تصاحب تجاربنا في وقتها، غالبًا ما نقع في فخ القصص القديمة التي نسجناها حولها.

عندما نتمكن من التحقق من صحة تجاربنا الإنسانية وقبولها ومعالجتها بمعزل عن أي شخص آخر، يحدث شيءٌ ساحر. نبدأ حينها بالتواصل مجددًا مع رغباتنا الحقيقية، ونستمع إلى حدسنا الخفي، ونتوقف عن تخريب أفكارنا ومشاعرنا الملهمة. من خلال ذلك، نميل إلى فتح آفاق موفقة للأحداث. مع مرور الوقت، نبدأ بإدراك وجود خيط مشترك يربطنا خلال كل هذه التجارب، ألا وهو إرشاد روحنا الصامت: حاضرٌ دائمًا، ويقودنا باستمرار إلى ما وراء حدود إدراكنا في الوقت الحاضر.

عندما نبدأ بإدراك هذه القوة، يزداد ثقتنا بها. وكلما ازداد ثقتنا بها، ازداد حرصنا على اتباعها. فننعم بفترات أطول من الراحة والحب، وتعود حياتنا إلى الانسجام من خلال منظورنا الجديد المتزن والواقعي. ندرك أننا لم نكن تائهين حقًا، بل كنا نمنح أنفسنا مساحةً للتفكير قبل أن نتمكن من المضي قدمًا بشكل كامل.

هدفك الأول هو الشفاء.

إنّ تحوّلك إلى الشخص الذي تعلم أنك خُلقت لتكونه سيُحدث أثراً بالغاً على كل من حولك. لن يعود شيء كما كان. إذا كنت لا تستطيع تخيّل كيف يمكنك ترك بصمة، أو مساعدة الآخرين، أو القيام بشيء ذي معنى في حياتك، فإنّ أهمّ مكان تبدأ منه هو داخل نفسك.

كما أنها أصعب مكان للبدء.

من الأسهل بكثير أن ننظر إلى الخارج ونشير بأصابع الاتهام إلى ما نعتقد أن الآخرين يفعلونه بشكل خاطئ. لكن الأصعب هو أن ننظر إلى أنفسنا في المرآة ونكون صادقين بشأن الطرق التي لم نستغل بها كامل إمكاناتنا، وأن نحدد المجالات التي لدينا فيها مجال للنمو، ثم أن ندفع أنفسنا باستمرار لنكون حاضرين كل يوم لتحقيق تلك التغييرات.

عندما نُدرك مصيرنا الفريد الذي كُتب لنا، يتعافى العالم بأسره معنا، لأننا جميعًا جزءٌ من الكل. الكمال مستحيل، ففي خضمّ هذا التناقض يصبح هذا العالم على حقيقته - ساحةً لتنمية الروح. لا يتعلق الأمر بمحاولة تغيير العالم وجعله كما نتصوره في أفضل حالاته، بل بتحقيق ما كنا ننوي فعله منذ البداية: أن نستيقظ، أن نتذكر، أن نشهد بذور إمكاناتنا وهي تنمو.

وبنفس الطريقة التي لا يوجد بها شخصان متشابهان تمامًا، فإن كل غرض ندعى إليه فريد أيضًا، وهذا بالضبط ما يهدف إليه هذا الكتاب: إيقاظ كل واحد منا على الطرق الصغيرة والكبيرة التي يمكننا من خلالها التأثير حقًا على من حولنا، في ركن الأرض الذي مُنحناه، بالطرق المحددة التي نعرفها، للفترة الزمنية التي هي ملكنا.

لستَ وحدك في سماع نداء الاستيقاظ من الحياة التي خططتَ لها، لتلتزم بكل جوارحك بالحياة التي تنتظرك. إذا استطاع عددٌ كافٍ منا فعل ذلك، فأعتقد أننا سنشهد تحولاتٍ هائلة في واقعنا المادي المشترك. ليس هناك شخصٌ لا يحتاج إلى الشفاء، لأنه ليس هناك شخصٌ لا يحتاج إلى الاستيقاظ من غفلته، والانطلاق نحو كل ما تُقدمه الحياة.

هذا الكتاب عبارة عن مجموعة من المقالات التي كتبتها على مدار سنوات عديدة من رحلتي الخاصة، بدءًا من كوني فتاة صغيرة عانت من اضطرابات صحية عقلية وعاطفية كبيرة، وصولاً إلى المرأة التي تجلس على ساحل كاليفورنيا في أمسية صيفية باردة - بصحة جيدة، ومستقرة، ومتواصلة، ومزدهرة - وتكتب هذه الكلمات إليكم الآن.

إذا كنت قد بدأت بقراءة هذا الكتاب، فأنت بالفعل تسير على نفس الدرب نحو الشفاء واكتشاف غايتك الحقيقية. أمل أن تُخفف كلماتي من وطأة هذه الرحلة التي بدأتها روحك الشجاعة.

أراك على الجانب الآخر.

بريانا ويست

يناير 2022

متى

أنت

،مستعد

هكذا/

أنت تشفى

تُدرك ذلك الشعور المألوف والمُبهم في أعماقك، وكأنّ شيئًا ما ليس على ما يُرام، مع أنك لا تستطيع تحديد ماهيته بدقة. تبدأ في استعراض حياتك. تستذكر وظيفتك، وراتبك، وأصدقاءك، وما قد يظنه فلان من فترةٍ ما من حياتك عنك الآن، وصورتك الشخصية الجديدة الجميلة على فيسبوك. تُشكّل هذه العناصر، عند جمعها، صورةً من شأنها أن تُبدد ذلك الشعور.

ومع ذلك.

تمضي في الحياة وأنت تعاني من هذا الألم. يتصاعد ثم ينهار. تشتت انتباهك الأخبار أو عملك أو تويتر، أو أي شيء آخر يخيفك قليلاً بشكل مؤقت.

يستمر الأمر هكذا، حتى تدرك في يوم من الأيام أنك مُثقل، مُطارد، بألم لا تستطيع فكّ رموزه. شيئًا فشيئًا، يُنهكك. يصبح النهوض أصعب. يصبح الخروج أصعب. يصبح الشرب أسهل، ثم المزيد من الشرب. أو ربما الأكل، أو التسوق، أو نشر صورك على إنستغرام. لكل شخص نقطة ضعف مختلفة.

كلما ازداد حيرتك من ذلك الشعور الصغير المخيف الذي تعجز عن فهمه، ازداد الأمر سوءًا. وكلما ازداد سوءًا، ازداد اقتناعك بأنه تحذير لما هو قادم. تبدأ بربط أفكار بهذا الشعور، قصصًا مرعبة. تدرك حينها أن هذه القصص غير منطقية. أنت تبالغ في ردة فعلك. أنت مقتنع بأن عالمك على وشك الانهيار، وأن هذه

ء

الحدسيات"، التي قيل لك ضمنيًا أن تثق بها لفترة طويلة، ليست سوى تحذير" لك بالاحتماء.

ما لا يمكنك رؤيته الآن هو أنه لا يوجد شيء خاطئ حقًا.

في الحقيقة، الأمور على ما يرام، ولهذا تشعر الآن بالأمان الكافي لتشعر بما تشعر به حقًا. توقف عن إسقاط مشاعرك على الآخرين. توقف عن سرد القصص. تلك المشاعر الكئيبة والمقلقة ليست في المستقبل، بل هي في الماضي.

لقد كنت تحملهم معك طوال هذا الوقت.

إذا لم تُنهِ معالجة تجاربنا العاطفية، فإنها تبقى عالقة بنا كطعام لا نستطيع هضمه، أو ملابس قديمة لا نجد الوقت لحزمها ووضعها على الرصيف. أحيانًا، تحمل في طياتها غذاءً وحكمةً وإرشادًا. وفي أحيان أخرى، تكون مجرد بقايا فصلٍ طُويَ منذ زمن.

في كلتا الحالتين، فهي إشارات إلى المساحات التي لم نتحرر فيها بعد.

عندما تكون مستعدًا للشفاء، ستحتاج إلى الاسترخاء في مكان آمن والتركيز على تلك المشاعر المتوترة. دعها تكشف لك عن جذورها. ستبدأ برؤية لحظات نسيتها، ومشاعر نسيت أنك شعرت بها يومًا. سيعود الماضي إلى ذهنك في ومضات خاطفة. ببطء، ومع مرور الوقت، ستدرك حقيقة المشكلة - وهي ذلك الجزء منك الذي اضطر إلى الانفصال وبناء جدار حول قلبك لأن خلفه جرحًا لم تكن تعرف كيف تشفيه بعد.

عندما تكون مستعداً، ستدعمه.

ستعرف أن الغضب والحزن والقلق ما هي إلا حجاب، ومحفز يحاول إيقاظك، لا إغماءك.

ستحتاج إلى البكاء. ستحتاج إلى البكاء على الفتاة ذات الثلاثة عشر عامًا التي انكسر قلبها، وعلى الشاب ذي الستة عشر عامًا الذي أساء إليه أصدقاؤه. ستحتاج إلى الحداد على ما فقدته ومتى فقدته. ستحتاج إلى العودة بالزمن إلى الوراء، وإدخال نفسك في تلك الذكريات كشخص بالغ، وأن تطلب من نفسك الطفلة أن تقول ما كانت بحاجة لقوله في تلك اللحظة، رغم أنها لم تجد الكلمات أو الشجاعة. ستحتاج إلى فعل ذلك مرارًا وتكرارًا، حتى تدرك تدريجيًا أنك تخفّ وطأة الأمر. أنت تتحرر. مع أنك لا تستطيع تغيير الزمن، إلا أنك، بطريقة ما، تُغيّر قصتك.

ستحتاج إلى التعرق. ستحتاج إلى تمديد وتحريك جسمك، والانتباه جيدًا إلى مواضع الشد العضلي وما تشعر به من عدم الراحة، ومواضع الألم المكبوت الذي يخزن كل ذلك الألم.

ستحتاج إلى الارتجاف. ستحتاج إلى الاستلقاء على الأرض والتخلص حرفيًا من كل ما تكتمه. ستحتاج إلى السماح لنفسك بالشعور بالضعف والصغر - وهما في نهاية المطاف الشعوران اللذان نحمي أنفسنا منهما أكثر من غيرهما.

ستحتاج إلى الاستسلام. وسط الدموع والعرق والارتجاف والتقلبات، ستتوقف عن المقاومة. سترى حياتك الماضية على حقيقتها، وبالتالي سترى حياتك الحالية على حقيقتها: مليئة بالأمل والإمكانات.

في النهاية، ستنهض، وسيبدأ عالمك بالتغير.

ستنهي علاقات وتبدأ أخرى. ستتصل بشخص لم تتحدث إليه منذ مدة طويلة. ستشعر فجأة برغبة في حضور دورة جديدة، أو تجد نفسك تكتب رسالة استقالتك. ستبدأ بالكتابة والقراءة والجلوس في الهواء الطلق وشرب الماء، تشعر بالامتنان لهذه الأشياء البسيطة والمغذية. ستنام براحة أكبر. تدريجيًا، ستبدأ بالعودة إلى نفسك. ستخوض غمار تلك المشاعر الجياشة وتحرق كل ما يحجب جوهرك عن التواجد الحقيقي في العالم.

عندها ستعرف أنه عندما تفقد شخصًا ما، يجب أن تبكي.

عندما تشعر بالإحباط، يجب أن تشعر بالإحباط.

عندما تريد أن تقول شيئاً، يجب أن تتكلم.

في رحلة التعافي، لا تتعلم فقط كيفية العودة وتصحيح ما لم تُنجزه، بل تتعلم أيضًا كيفية المضي قدمًا، وكيفية عيش اللحظة بوعي أكبر، وكيفية معالجة تجاربك في وقتها. كلما فعلت ذلك، كلما ازداد وعيك وحضورك في الحياة. ستعود إلى الكلام، وتعود إلى الشعور، وتعود إلى الوجود.

عندما تشعر بالقوة الكافية للنظر إلى ما هو خاطئ، تبدأ في الكشف عن روحك.

لقد كان موجوداً دائماً. لكنه كان مدفوناً تحت سنوات وطبقات من الهويات والأساليب والمعتقدات والأفكار التي التصقت بك كدرع.

لم تكن تائهاً أبداً.

كنتَ مختبئاً فقط.

كل الوقت الذي قضيته تشعر بعدم الارتياح كان مجرد محاولة من أعماق نفسك للتحدث إليك، ومحاولة لتذكيرك بوجودها.

كان ذلك مجرد صوتك الداخلي يقول: استمر. الحياة أوسع من هذا.

عندما *جاهزون للتغيير* ،حياتك اقرأ هذا

ماذا لو، في اللحظات التي تشعر فيها بالوحدة الشديدة، بدأت تدرك أنك حر أيضاً؟

ماذا لو أدركتَ أنه في هذه اللحظات التي تخشاها أكثر من غيرها، أنت أيضًا متحرر تمامًا من توقعات الآخرين، قادر على تعريف نفسك وإعادة تعريفها، واستكشاف الحياة وفقًا لشروطك الخاصة، وسماع صوتك الداخلي؟ ماذا لو كانت وحدتك، بأي شكل من الأشكال، دليلًا على الاكتفاء الذاتي والشجاعة؟ ماذا لو كنت قد حققتَ النجاح بالفعل؟ ماذا لو أدركتَ، بدلًا من اعتبار وحدتك دليلًا على فشلك، أنها برهان على إنجازك لأجراً مهمة على الإطلاق؟

ماذا لو، بدلاً من الاعتقاد بأن وظيفتك غير كافية - سواءً من حيث الأجر أو المكانة أو أي شيء آخر تُبرر به نقصك - بدأت تُدرك أن أي مجموعة من المهام لا يُمكنها أن تُحدد جوهرك؟ ماذا لو بدأت تفهم أن الوظيفة وسيلة لتحقيق غاية، وأن قيامك بأي شيء يُساهم في رفاهيتك أو رفاهية عائلتك وأمنها أمرٌ مهم، ولكنه ليس سوى جانب واحد من جوانب النجاح؟ ماذا لو، بدلاً من الاعتقاد بأنه يجب أن تكون الأفضل لتكون كافياً، أدركت أن وجود مكان تستيقظ وتذهب إليه، وشيء تستيقظ وتفعله، هو غاية وهبة لا ينبغي الاستهانة بها؟

ماذا لو، بدلًا من الاعتقاد بأنك فشلت، بدأتَ تُدرك أن الفشل ليس إلا وسيلة الحياة لتوجيهك نحو مسار آخر؟ ماذا لو، بدلًا من حصر كل المرات التي لم تسر فيها الأمور كما تخيلتها أو كما ينبغي، فكرتَ أنك ربما تُقاد إلى مكانٍ أفضل؟ ماذا لو وجدتَ الرهبة والخشوع في حقيقة وجود قوةٍ عظيمة تحميكَ - ربما لا

تستطيع حتى تسميتها أو رؤيتها أو حتى الإيمان بها - ترفض أن تمنحك حتى ما تتوسل إليه بشدة، لأن هناك شيئًا أخر أنت مُقدَّرٌ لك؟

ماذا لو أدركت، بدلاً من أن تعتقد أن حياتك كان من المفترض أن تسير بسلاسة، أن الشجاعة اللازمة للاستمرار في فتح الأبواب، حتى لو أغلقت جميعها، هي جزء لا يتجزأ من العملية؟

ماذا لو سمحت لإخفاقاتك، بدلاً من أن تفقد الأمل في العالم والحياة نفسها، أن تقوي إيمانك، مما يجعلك ترى أن هناك طريقًا تسلكه، وقوة تربطك به، مهما حاولت جاهدًا الابتعاد عنه؟

ماذا لو أدركتَ، بدلًا من أن تحسد شخصًا ما لعدم كونه كما تخيلته تمامًا، أن بذل وقتك هو أسمى تضحية وقمة الحب؟ ماذا لو أدركتَ أنه ليس مُلزمًا بأن يكون كما تظن، وأن أسمى ما يمكنك فعله هو تحريره من توقعاتك؟ ماذا لو أدركتَ أنه ليس عليه أن يكون كما تتخيله تمامًا لتبادل الحب الذي يُفترض أن تُقدمه؟ ماذا لو كانت الهدية التي تتلقاها الآن هي فرصة لمشاهدة نقاء قلب أحدهم، وعيوبه ونقائصه؟ ماذا لو كانت هذه الرحلة تدعوك حقًا إلى حب شخص غير كامل، حتى تتمكن من حب عيوبك بنفس الطريقة؟

ماذا لو لم تكن حياة أحلامك هي تلك التي تفعل فيها كل شيء على أكمل وجه أمام جمهور داخل خيالك الخاص، بل هي تلك التي لديك فيها أشياء قليلة تهتم بها بعمق وشغف، وتقضي حياتك في رعايتها، وتطلق في العدم كل الهموم الأخرى التي لم تفعل شيئًا سوى إعاقتك عن حبك وحياتك؟

ماذا لو كان جسدكِ يبدو تمامًا كما خُلق، لكنكِ منشغلةٌ بالتركيز على عيوبٍ لا يلاحظها أحد، فتغفلين عن الجمال الذي يراه الجميع؟ ماذا لو كنتِ تعتقدين أن هناك خطأ ما في مظهركِ لأنكِ أمضيتِ وقتًا طويلًا في التخيّل عن مدى خفة وراحة الكمال؟ ماذا لو كان كل ما عليكِ فعله هو النظر حولكِ؟ إلى من تعرفينهم، ومن لا تعرفينهم، إلى من يعيشون معكِ في هذا العالم؟ ماذا لو بدأتِ تُدركين حقًا أن قلةً قليلةً تعيش في ذلك الوهم، ومع ذلك، فإن الكثيرين ما زالوا محبوبين بشدة، أحياء وسعداء، يعيشون حياتهم بصدق، ويزدهرون كما خُلقوا ليكونوا؟

لا أنكر وجود مشاكل حقيقية في حياتك، بل أقول فقط إنه من الصعب جدًا تحديد هذه المشاكل عندما تكون منشغلًا بمحاولة إصلاح أمور غير مهمة،

ومستغرقًا في أسئلة بلا إجابات. قد تقضي عمرك كله تتساءل إن كنت جديرًا، وكافيًا، وجميلًا، وناجحًا، ولن تصل أبدًا إلى نتيجة ملموسة. لذا، لديك خيار. لديك خيار في كيفية بناء تصورك الخاص عن الواقع.

ماذا لو كان تطهير عقلك بأفكار تبعث على الأمل والفرح والإيجابية هو إعادة التوازن التي طال انتظارها، بعد سنوات عديدة من الوجود فقط ضمن أكثر التفسيرات السلبية التي يمكنك التوصل إليها؟

ماذا لو، بعد عمر كامل من الترويج لفكرة أن الهدف من حياتك هو أن تعيش بأفضل صورة ممكنة، يمكنك الآن أن تنفتح على فكرة أنك ربما، بدلاً من ذلك، موجود هنا للاستمتاع بالرحلة بينما لا تزال فيها؟

هذا العام،
التخلي عن
الشعب
الذين ليسوا مستعدين
أحبك

إنه أصعب شيء ستضطر إلى القيام به على الإطلاق، وسيكون أيضًا الأكثر أهمية: توقف عن منح حبك لأولئك الذين ليسوا مستعدين لحبك.

توقف عن خوض نقاشات صعبة مع من لا يرغبون بالتغيير. توقف عن الاهتمام بمن لا يكترثون بوجودك. توقف عن إعطاء الأولوية لمن يجعلونك خياراً ثانوياً. توقف عن حب من ليسوا مستعدين لحبك.

أعلم أن غريزتك هي أن تفعل كل ما في وسعك لكسب رضا كل من تستطيع، ولكن هذا هو الدافع الذي سيسلبك وقتك وطاقتك وعقلك.

عندما تبدأ بالظهور في حياتك بشكل كامل وشامل، بفرح واهتمام والتزام، لن يكون الجميع مستعدين لمقابلتك هناك.

لا يعني ذلك أن عليك تغيير شخصيتك، بل يعني أن عليك التوقف عن حب الأشخاص غير المستعدين لحبك.

إذا تم استبعادك، أو إهانتك بشكل خفي، أو نسيانك دون تفكير، أو تجاهلك بسهولة من قبل الأشخاص الذين تقضي معهم معظم وقتك، فأنت تسيء لنفسك بشكل لا يصدق من خلال الاستمرار في تقديم طاقتك وحياتك لهم.

أنت لست مناسبًا للجميع، وليس الجميع مناسبًا لك. هذا ما يجعل الأمر مميزًا للغاية عندما تجد الأشخاص القلائل الذين تربطك بهم صداقة أو حب أو علاقة حقيقية: ستعرف حينها مدى قيمة هذه العلاقة لأنك اختبرت ما ليس كذلك.

لكن كلما طالت مدة محاولتك إجبار شخص ما على حبك وهو غير قادر على ذلك، كلما حرمت نفسك من تلك العلاقة الحقيقية. إنها بانتظارك. هناك مليارات البشر على هذا الكوكب، وكثير منهم سيقابلونك على مستواك، ويتفهمون وضعك، ويتواصلون معك في رحلتك.

لكن كلما طالت مدة بقائك صغيراً، منغمساً في ألفة الأشخاص الذين... يستخدمونك كوسادة، وخيار احتياطي، ومعالج نفسي، وحيلة لجهدهم العاطفي، كلما طالت مدة ابتعادك عن المجتمع الذي تتوق إليه.

ربما إذا توقفت عن الحضور، ستصبح أقل شعبية.

ربما ستُنسى تماماً.

ربما إذا توقفت عن المحاولة، ستنتهي العلاقة.

ربما إذا توقفت عن إرسال الرسائل النصية، سيظل هاتفك مغلقًا لأيام وأسابيع.

ربما إذا توقفت عن حب شخص ما، فإن الحب بينكما سيتلاشى.

هذا لا يعني أنك دمرت علاقة. بل يعني أن الشيء الوحيد الذي كان يُبقي العلاقة قائمة هو الطاقة التي كنت أنت وحدك تبذلها فيها.

هذا ليس حباً. هذا تعلق.

أثمن وأهم ما تملكه في حياتك هو طاقتك. ليس وقتك هو المحدود، بل طاقتك. ما تُكرّسه لها كل يوم هو ما ستُنتجه وتزيده في حياتك. ما تُخصّص له وقتك هو ما سيُحدد وجودك.

عندما تدرك هذا، ستبدأ في فهم سبب شعورك بالقلق الشديد عندما تقضي وقتك مع أشخاص غير مناسبين لك، وفي وظائف أو أماكن أو مدن غير مناسبة لك أيضًا.

ستبدأ في إدراك أن أهم شيء يمكنك فعله من أجل حياتك ونفسك وكل من تعرفه هو حماية طاقتك بشراسة أكثر من أي شيء آخر.

اجعل حياتك ملاذاً آمناً لا يُسمح فيه إلا للأشخاص الذين لديهم القدرة على الاهتمام والاستماع والتواصل.

أنت لست مسؤولاً عن إنقاذ الناس.

أنت لست مسؤولاً عن إقناعهم بأنهم يريدون الخلاص.

ليس من واجبك أن تظهر للناس وتمنحهم حياتك، شيئًا فشيئًا، لحظة بلحظة، لأنك تشفق عليهم، لأنك تشعر بالسوء، لأنك "يجب" عليك، لأنك ملزم بذلك، لأنك في جوهر الأمر تخشى ألا يبادلوك الإعجاب.

من واجبك أن تدرك أنك سيد مصيرك، وأنك تقبل الحب الذي تعتقد أنك تستحقه.

قرر أنك تستحق صداقة حقيقية، والتزاماً صادقاً، وحباً كاملاً مع أشخاص يتمتعون بصحة جيدة ويزدهرون.

...ثم انتظر في الظلام، لفترة قصيرة فقط

...وشاهد كيف يبدأ كل شيء بالتغير بسرعة.

طريقة لـ 47
يمارس
العلاج الدقيق في
حياتك اليومية

افعل شيئًا سيشكرك عليه مستقبلك، حتى لو كان صغيرًا.

قدّر شيئاً تملكه اليوم كان سينبهر به نفسك في الماضي، حتى لو بدا الأمر طبيعياً الآن.

ابدأ بقول "شكرًا" على ما تريد وكأنه قد حدث بالفعل. اكتبه، قله بصوت عالٍ. حتى مرة واحدة تكفي.

تعلم قوة الزخم. ابدأ بمهام صغيرة خلال اليوم ودعها تتراكم.

قم بتغيير بسيط في الاتجاه الصحيح. اشرب نصف كوب من الماء. تمشَّ حول المبنى. خذ نفسًا عميقًا.

اسمح لنفسك، ولو ليوم واحد فقط، أن تشعر بما تشعر به.

ابحث عن شيء مفيد وصحي لتشتيت انتباهك عندما يحتاج عقلك إلى إعادة توجيه مساره.

قم بإلغاء متابعة كل شخص يجعلك تشعر بالسوء تجاه نفسك.

انظر إلى شعورك بعدم الارتياح على أنه طريقتك اللاواعية لإخبار نفسك بأنك قادر على أكثر وأفضل مما لديك في هذه اللحظة الحالية.

دفتر ملاحظات. افتح دفترًا واكتب فيه كل ما تشعر به بدقة. توقف عن محاولة التقليل من شأن هذه المشاعر بالإيجابية. ستأتي هذه الإيجابية من تلقاء نفسها عندما يصبح عقلك الباطن أكثر صفاءً.

دع نفسك تحلم. تخيل ما تريد بناءه وإنشائه في المرحلة التالية من حياتك.

امنح نفسك شيئاً تتطلع إليه. خطط لرحلة، أو حدد موعداً غرامياً، أو اصطحب نفسك إلى مكان ما.

إذا كان هناك شيء تحتاج إلى تغييره في حياتك، فابدأ اليوم. ابحث عن وظائف جديدة. اكتب رسالة اعتذار لشخص ما. إذا لم يحل الوقت المشكلة، فقد يكون الوقت بانتظارك.

لا تصدق كل ما تفكر فيه.

لا تثق بكل ما تشعر به.

تذكر كل ما كنت قلقًا بشأنه والذي تبين أنه لا شيء، وكيف أن مخاوفنا أحيانًا تدفعنا إلى الاعتقاد بأن أسوأ أفكارنا هي الأكثر واقعية.

تذكر كل تلك الأوقات التي شعرت فيها بمشاعر قوية وجارفة لم تفهمها حقًا، وأدرك أنه في بعض الأحيان، كان عليك فقط أن تتعلم كيف تدعها تمر.

افعل شيئًا كل يوم يساعدك على معرفة نفسك بشكل أفضل. دوّن ما تحبه وما لا تحبه. حدد قيمك ومعتقداتك وآمالك ومخاوفك.

اقضِ وقتاً مع أشخاص يفهمونك.

افعل شيئًا لشخص ما دون أن تطلب أي شيء في المقابل.

لا تخف من الانقطاع عن العالم الرقمي. قلل من استخدام هاتفك، وارفض الفعاليات التي تُشعرك بالإرهاق في نهايتها. تذكر قيمة طاقتك واهتمامك.

اقرأ شيئًا يجعلك تفكر في العالم بشكل مختلف.

لاحظ ما يأتي إليك بسهولة، ففي هذا يكمن مفتاح مستقبلك.

لاحظ ما يثير اهتمامك، ففي هذا يكمن مفتاح هدفك.

لاحظ ما تواجه صعوبة فيه أكثر من غيره، ففي هذا يكمن مفتاح ما جئت لتشفيه.

مارس الدفاع عن نفسك بطريقة صحية. انظر في المرآة وتدرب على وضع حدود. تعلم أن تعبر عن حقيقتك بكرامة ولطف.

أدرك أن أكثر ما يزعجك في الآخرين يمكن أن يكشف الحقيقة اللاواعية عن نفسك - استخدم هذه المضايقات كفرص لشفاء جروحك الخفية.

انغمس بعمق في ما يجلب لك السعادة.

افعل شيئًا مميزًا للأشخاص الذين تهتم لأمرهم حقًا، حتى لو كان مجرد رسالة تذكير بمدى حبك لهم.

أنشئ لوحة رؤية.

ادرس العادات اليومية للأشخاص الذين تُعجب بهم.

ادرس العادات اليومية للأشخاص الذين لا تُعجب بهم.

عندما تشعر برغبة في الحكم على شخص آخر، ذكّر نفسك بلطف أنه في كل مرة تفعل ذلك، فإنك تستمر في تضييق نطاق رضاك عن نفسك.

عبّر عما تشعر به بوضوح وصدق. سيساعدك هذا على استيعاب الأمر وتقبّله، حتى لو لم يكن منطقياً تماماً بالنسبة لك الآن.

تأمل في فكرة سلبية واحدة. بدلاً من أن تسير الأمور بشكل آلي، توقف واسأل نفسك: هل هذا صحيح؟ هل أنا متأكد من صحة هذا؟ من أخبرني أن هذا صحيح؟

ثم اسأل نفسك: هل تساعدني هذه الفكرة في توجيه حياتي نحو الاتجاه الذي أرغب فيه؟

امنح نفسك الإذن بالراحة. إذا كان كل ما استطعت فعله اليوم هو الاستيقاظ ومواصلة التنفس، فلا بأس.

ضع قائمة مهام، ثم اقسمها إلى نصفين. ثم اقسمها إلى نصفين مرة أخرى. ستتبقى لديك مهمة أو مهمتان أساسيتان. ركّز عليهما فقط. انطلق من هناك.

تأمل في مدى التقدم الذي أحرزته. دوّن قائمة بكل الأشياء التي تملكها، وتفعلها، وتشعر بها والتي لم تكن تتخيلها ممكنة.

تأمل في مقدار ما تغلبت عليه. فكّر في كل ما حدث في الماضي والذي أقسمت أنك لن تتجاوزه أبدًا، ولاحظ أنك كنت دائمًا تتجاوزه.

عبّر عن امتنانك الصادق. ابحث عن شيء يسعدك امتلاكه حقاً.

إذا كان الشعور بالرضا بعيد المنال عن وضعك الحالي، فحاول فقط أن تشعر بالحياد.

نم عندما تشعر بالتعب.

تناول الطعام عندما تشعر بالجوع.

تريّث قبل أن تتفاعل. من حقك أن تغضب، ولكن عليك أن تحذر من أن يدفعك هذا الشعور إلى اتخاذ إجراءات قد تؤثر على سلامتك أو جودة حياتك لسنوات قادمة.

دوّن لنفسك ملاحظة تحدد فيها بدقة ما يجب فعله عند الشعور بالذعر. وعندما يكون تفكيرك واضحاً، أخبر نفسك بما يجب فعله عندما لا يكون كذلك.

تذكر أنك فانٍ. كل هذا سيمر. لا شيء مضمون. لستَ عالقًا إلى الأبد. الحياة سريعة ولا تتوقف. وجودك هنا مؤقت. حاول أن تستمتع به قدر الإمكان.

حقيقة من
أنت أكثر
شكراً لك
دع نفسك
يعتقد

توجد نسخ لا حصر لها منك.

هناك الشخص الذي كنت عليه بالأمس والشخص الذي أنت عليه اليوم. هناك الشخص الذي كنت عليه قبل خمس سنوات والشخص الذي ستكون عليه بعد عشر سنوات أخرى. هناك الشخص الذي كنت عليه هذا الصباح والشخص الذي ستكون عليه الليلة.

هناك شخصية كامنة في أذهان كل من تعرفه وتقابله وتصادفه وتحبه. لكل منهم صورة فريدة عنك في ذهنه، تتشكل من خلال تجاربه وتفضيلاته ومعتقداته ومشاعره تجاه نفسه.

عندما نشعر بأننا عالقون، فغالباً ما يكون ذلك لأننا نحاول فك شفرة ذواتنا الحقيقية من خلال تجميع صور نفترض أن الآخرين يتصورونا بها. ما لا ندركه هو أنه لا توجد نسخة واحدة ثابتة منا. هناك تجربتنا لأنفسنا، ثم هناك طيف واسع من الطرق التي ينظر بها الآخرون إلينا. عندما نقضي حياتنا كلها في محاولة إدارة هذه التصورات، فإننا نتوه تماماً فيها.

ماذا لو كانت هناك حقيقة أكبر هنا، حقيقة تستدعي أن تُرى؟

ربما مررت بتجارب أكثر مما تتذكر، وكانت أفضل مما تتصور. لقد رأيت من العالم أكثر مما تدرك. لقد شعرت بسعادة أكبر مما أنت واعٍ به عادةً، وعرفت فرحاً أكثر، وشعرت بإلهام أكبر، ونجحت مرات أكثر مما تدرك في لحظات شكك.

لقد حظيتَ بقبول أكبر مما تتذكر، وتقدير وتأييد أكبر مما تتصور. رأى عددٌ أكبر من الناس إمكانياتك مما تدرك. أحبوك أكثر مما تعتقد. كنتَ مرغوبًا بك أكثر مما تظن، من قِبل الأصدقاء والعائلة، وحتى من قِبل أحباء محتملين اشتاقوا إليك بطرقٍ ربما لم تكن لتتخيلها أبدًا.

عندما ينظر إليك أقرب الناس إليك، فإنهم يرون فيك عظمة أكبر بكثير مما قد تراه أنت بنفسك عندما تنظر إلى نفسك.

لقد تركتَ أثراً أكبر في العالم مما تتصور. لقد خففتَ عن قلوبٍ كثيرة في لحظات الحزن، وألهمتَ عقولاً كثيرة لتنظر إلى الأمل حيث كان اليأس. لقد حدثت أمورٌ كثيرةٌ حيث أحدث عملٌ واحدٌ من أعمال الخير والعطاء أثراً بالغاً في جميع أنحاء العالم. لقد لامس حبك قلوب الناس في أقصى بقاع الأرض، لكنك لا تعلم ذلك الآن.

لديك إمكانيات أكثر مما تدركه الآن.

من السهل أن نُعرّف أنفسنا من خلال الفراغات التي تنقصنا، والنواقص التي نعاني منها. ومع ذلك، لا تُمثّل هذه الفراغات دائمًا ثغراتٍ في داخلنا تنتظر أن تُملأ، بل هي ببساطة التباين بين ما نحن عليه وما لم يُقدَّر لنا أن نكونه. عندما نتعلّم كيف نتقبّل جميع الحقائق المتداخلة في حياتنا، يُمكننا أن نبدأ في فهم أن التجربة نفسها هي انكماش وتوسّع في آنٍ واحد.

كل جوانبها، من لحظات الفرح إلى لحظات الحزن، ومن لحظات الجمال إلى لحظات الألم معًا.

لا يُمكن اختزالنا أو تعريفنا من خلال موقف واحد أو تجربة واحدة. الصورة الثابتة والوحيدة التي نعتقد أن الآخرين يتصورونا بها - غالبًا ما تكون انعكاسًا لأعظم آمالنا وأعمق مخاوفنا. نحن كائنات ديناميكية ومتطورة، نختلف من

لحظة لآخرى. نقضي وقتًا طويلًا في وضع افتراضات حول مكانتنا في العالم بدلًا من أن نعيش تجاربنا الحياتية بصدق. نسمح لأنفسنا بأن نُصنّف ونُعرّف بما نعتقد أننا فعلناه وكيف استجاب له الآخرون، بدلًا من أن نفكر في من سنصبح وما إذا كنا سنكون متصالحين مع أنفسنا.

عندما نظهر كل يوم كشخص مختلف، سيبدأ العالم في التحول لينظر إلينا بهذه الطريقة.

لسنا بأي حال من الأحوال مقيدين إلى الأبد، أو محددين بشكل دائم بما كنا عليه في الماضي.

لكنك، أكثر من أي شخص آخر، تميل إلى رؤية نفسك بهذه الطريقة. أنت، أكثر من أي شخص آخر، تميل إلى الاعتقاد بأن أسوأ ما فيك هو أكثر ما يميزك.

لا أحد - ولا حتى شخص واحد على قيد الحياة - يفكر بك أكثر مما تفكر أنت بنفسك.

إنهم مشغولون للغاية بالتفكير في حياتهم الخاصة، وكيف يُنظر إليهم، وما إذا كانوا كافيين، وهكذا دواليك.

بينما نبدأ بالتعافي، نبدأ بإدراك أن حياتنا لا يجب أن تُحدد بالطريقة التي نعتقد أننا نُرى بها.

الحقيقة هي أنكِ بالنسبة للبعض معيار الجمال، بينما يتجاهلكِ آخرون. بالنسبة للبعض، أنتِ عبقرية في مجالكِ، بينما لا قيمة لكِ بالنسبة للبعض الآخر. بالنسبة للبعض، أنتِ صديقة رائعة، بينما أنتِ غريبة تمامًا بالنسبة للبعض الآخر. بالنسبة للبعض، أنتِ شريكة حياة، بينما أنتِ غير مرغوبة لدى البعض الآخر. بالنسبة للبعض، أنتِ معلمة، بينما أنتِ طالبة، بالنسبة للبعض، أنتِ مرشدة، بينما أنتِ مبتدئة بالنسبة للبعض الآخر. بالنسبة للبعض، أنتِ نور ساطع، بينما تكشفين للبعض الآخر ظلامهم.

الحقيقة هي أنك موجود بأشكال وصور ومعتقدات وقصص مختلفة كثيرة - ومع ذلك، فإن الشيء الوحيد الذي سيهم حقًا هو الذي تخبر به نفسك.

دع هذه المعرفة تحررك.

دعها تساعدك على رؤية أن هناك أبعادًا أكثر، وتباينًا أكبر، ودقةً أكبر، وخيرًا أكبر في داخلك مما سمحت لنفسك أن تصدقه.

لقد أنجزت أكثر، ورأيت أكثر، وكنت تعني للآخرين أكثر مما تتخيل.

أغلق هذا الكتاب للحظة.

خذ لحظة واحدة فقط للتنفس والنظر حولك.

هناك ما هو أكثر مما تتخيل.

هناك انتظار أكثر مما تتخيل.

هكذا
للبدء من جديد،
حتى لو كنت
البقاء على المسار الصحيح
مكان وجودك

عندما يحين وقت البدء من جديد، لن تعرف أنك في بداية جديدة، لأن كل ما ستشعر به هو نهاية ساحقة.

فجأةً، وربما دون سابق إنذار، يتوقف شيءٌ كنتَ تعرفه. من المرجح أن هذا الشيء كان شيئًا كنتَ متعلقًا به بشدة، أو متفائلًا بشأنه، أو مستثمرًا فيه، لأن حياتنا تتغير وتتكيف باستمرار، والحالات الوحيدة التي لا نواكب فيها هذه التغيرات هي عندما نكون عالقين جدًا لدرجة أننا لا نرى طريقًا آخر للمضي قدمًا.

ستشعر للحظة وكأن العالم ينهار عليك.

الشعور الذي سيُسيطر عليك هو شعور بالهزيمة التامة. ستتساءل عما سيحدث لاحقًا، وكيف ستتمكن من المضي قدمًا. الآن، أنت قادر على تقدير ما ستخسره، لكنك لا تستطيع تقدير ما ستربحه.

وذلك إن كنت محظوظاً.

بالنسبة لمعظمنا، لا ندرك حتى أننا مضطرون للتخلي، بل ندرك فقط أن ما نفعله الآن لا يجدي نفعاً.

حتى لو بدا الأمر وكأن الأرض انشقت من تحت قدميك، فهو لم يكن كذلك. على الأرجح، لم يكن هذا الأمر ناجحًا لفترة طويلة، وكنت في حالة إنكار. أوهامك وأحلامك حول كيف سيتحول إلى ما تريده ليست سوى أوهام وأحلام غير واقعية. حان الوقت للخروج من هذه الحالة والعودة إلى الواقع، إلى اللحظة الحاضرة، إلى حياتك الحقيقية.

هذا هو معنى البدء من جديد.

هذا يعني أن الوقت قد حان للتصالح مع ما كنا نعلم أنه لم يكن ناجحًا طوال الوقت، وما كانت تلك الأشياء بمثابة حلول مؤقتة له. عندما نكون شديدي التعلق بنتيجة شيء ما، ولا نتقبل أي تغيير فيه، فغالبًا ما يكون ذلك لأننا نستخدم ذلك الشيء لإخفاء شيء ما عن أنفسنا، وهذا الشيء هو عدم رضاؤنا.

ربما انتهت علاقة ما ولا يمكنك تخيل كيف ستواعد مرة أخرى.

ربما أدركت أن مسارك المهني غير قابل للتطبيق، ولا يمكنك أن تتخيل كيف ستجني المال في المستقبل.

ربما بدأت أخيراً تتقبل حقيقة أنك بحاجة إلى الانتقال، لكن فكرة الاستقرار في مكان جديد مع أشخاص جدد تبدو شاقة للغاية لدرجة أنك لا تستطيع حتى المحاولة.

في أعماقك، كانت العلاقة التي انتهت مجرد تشتيت للانتباه عن العلاقة التي تفتقر إليها مع نفسك. أما المسار المهني الذي لم ينجح، فلم يكن مجديًا أبدًا، بل كنت ببساطة غير راغب في تجربة شيء خارج منطقة راحتك، ولا يوجد فيها أي جديد. ربما كان المكان الذي عليك مغادرته مناسبًا لفترة من الزمن، لكنك تجاوزته، ولم تعد حياتك تدعم الشخص الذي تريد أن تكونه أو المكان الذي تريد الوصول إليه.

ستضطر لقضاء ليالٍ عديدة بمفردك، على ضوء الشموع، تُعدّ لنفسك العشاء، وتتعلم حبّ ذاتك، والاستمتاع بالوقت الذي تقضيه وحيدًا مع نفسك. عليك أن

تبقى حيث أنت تمامًا، وأن تتعلم كيف تُداوي جرح شعورك بعدم الاستحقاق قبل أن تُحَب.

سيتعين عليك العودة إلى نقطة البداية في وظيفتك، والعمل بما لديك وما أنجزته. تذكر ما تجيده، وما لديك من خبرة، وما تشعر أنك مدعوٌّ إليه. إن نقطة التقاء هذه الأمور هي طريقك، وطريقك أمامك مباشرة، حتى لو كان هناك خيار آخر أكثر جاذبية.

سيتعين عليك بناء منزل أينما كنت. سيتعين عليك تزيينه والاستقرار فيه والتواصل مع الآخرين. سيتعين عليك إيجاد أنماط وروتينات. سيتعين عليك أن تكون منفتحًا، وأن تكون مرئيًا.

لا يوجد مكان يمكننا اللجوء إليه للهروب من أنفسنا.

حان الوقت للبدء من جديد، وحان الوقت للبدء من هنا.

تخلص من كل ما هو ميت في حياتك.

اهتم بالحديقة المحيطة بروحك.

ابدأ من حيث أنت وبما لديك.

استند على ما بنيته.

سدّ الثغرات في أساسك الخاص.

عزز ما هو موجود بالفعل.

عزز جذورك وانشر فروعك على نطاق واسع.

ثم انظر كيف تشعر.

لا يمكننا الاستمرار في الدوران في دوائر ونتوقع أن تزدهر حياتنا، علينا أن نبقى حيث نحن وأن نتحلى بالشجاعة لنشفي ما انكسر بداخلنا قبل اللجوء إلى مصدر خارجي آخر لإصلاح الضرر.

عندما نعيش على هذا النحو، فإننا نعيش في حالة هروب دائم من أنفسنا.

يمكننا أن نبدأ من جديد من حيث نحن، لأنه في أي وقت يمكننا تغيير الطريقة التي نرى بها أنفسنا وحياتنا، وهذا هو جوهر الشفاء على أي حال.

إنها إدراك أن حبك الداخلي متأصل فيك وكان كذلك دائماً، لكنه كان مدفوناً وراء الشك.

إنها إدراك أن مسارك نحو الأمام متأصل فيك وكان كذلك دائماً، ولكنه كان مختبئاً وراء الإنكار.

إنها إدراك أن المكان الذي من المفترض أن تكون فيه هو المكان الذي أنت فيه الآن، حتى لو لم يكن هذا هو المكان الذي ستبقى فيه إلى الأبد.

نتعافى عندما نتعلم كيف نعدل طريقة ظهورنا، وليس كيف نغير ما نظهر له.

غالباً ما تكون حياتنا انعكاساً وامتداداً لأنفسنا. قد نسافر إلى أقاصي الأرض ومع ذلك لا نشعر بالاكتمال لأن ما كنا نبحث عنه هو إعادة ابتكار طريقة رؤيتنا، وما ندركه، وكيف نشعر.

هذا عمل يبدأ من هنا، والآن.

أينما تأخذك الحياة، فأنت دائماً مع نفسك - حتى النهاية.

لا أحد يستطيع أن ينقذك من نفسك.

لم تكن الفكرة أبدًا أن تقوم بتعديل كل شيء من حولك حتى يصبح مثاليًا، بل أن تقوم بتعديل الطريقة التي ترى بها كل شيء حتى تدرك أنه كافٍ، وأنه كان كذلك دائمًا.

الأعظم
الشفاء غالباً
يحدث في
الأكثر عادية
طرق

عندما تبدأ رحلة شفائك، ستسعى وراء لحظات إلهام. حقائق تُغير حياتك، وتُفتح روحك، وتُذهل عقلك. تغييرات جذرية، واقتلاع سريع، وتحرر عنيف مما لم تعد تحتمله، وحاجة ملحة لإيجاد ما يُشعرك بتحسن ولو للحظة.

أحد أكثر التحديات دقة هو أن جوهر المشكلة غالباً ما يحدث بأكثر الطرق اعتيادية.

الأمر يتعلق بتحديد نية الشفاء. وكتابتها على ورقة في مكان تراه باستمرار. وإدراك أن لا أحد يعرف ماذا يفعل في البداية، لذا فإن أقوى طريقة للبدء أحيانًا هي أن نعلن للكون ما سنفعله.

يتعلق الأمر بتخصيص وقت للراحة العميقة، أعمق راحة منحتها لنفسك على الإطلاق. يتعلق الأمر بإدراك أن جسدك يعرف ما يجب فعله، ودورك هو دعمه، والتنحي جانباً.

يتعلق الأمر بتغيير بيئتك، سواءً بشكل جذري أو بسيط. قد يعني هذا الانتقال إلى مكان آخر. وقد يعني تنظيف مساحتك من آثار الماضي، حتى لا تعود تعيش في متحفٍ للماضي. يتعلق الأمر بإدراك أنك ستتأقلم مع ما يحيط بك، لذا عليك أن تختار بحكمة. عليك أن تخلق ولو ركنًا واحدًا من السلام في عالمك الصغير، مدركًا أخيرًا أن "الوطن" لم يكن يومًا مكانًا خارج قلبك.

الأمر يتعلق بالأمور العملية، من وضع الميزانية وإجراء الفحوصات الطبية، إلى مواعيد الطبيب ووضع الخطط، مروراً بالتقويمات والرسائل الإلكترونية، وصولاً إلى المكملات الغذائية وبرامج التمارين الرياضية، مهما بدت بسيطة في البداية. غالباً ما تكون هذه الأمور أول ما نتجاهله عندما نعاني من الألم، ومع ذلك فهي الأهم.

يتعلق الأمر بإيجاد نوع الدعم المناسب لك - المدرب، المعالج، مدرب الحياة - أيًا كان ما تحتاجه لرحلتك الفريدة.

الأمر يتعلق بإعادة اكتشاف مباهج الحياة الصغيرة - الحمامات الطويلة، والروايات التي لا تُملّ، وصباحات السبت الهادئة، والملاءات النظيفة، والنجوم، وأضواء المدينة، والمحيط - وإدراك أنها كانت الأشياء الكبيرة طوال الوقت.

الأمر يتعلق بتأكيد ما ترغب في أن يكون حقيقة، ومعرفة، في أعماقك، أنه كذلك بالفعل. يتعلق الأمر بتخيل نفسك في المستقبل والاستعداد للإيمان بأن تلك الشخصية قد تكون حقيقية، ولو لم تكن. يتعلق الأمر بالدفاع عن نفسك عند الضرورة، وإدراك كل مرة تُسيء فيها فهم تعليق عابر وتعتبره إهانة. كل هذه الأمور تتطلب مستويات أعمق من الوعي الذاتي والتقييم والإدراك.

الأمر يتعلق بإدراك أن وطأة صدمتك تحاول منعك من عيش حياتك. في أعماقك، تعلم أنك عندما تخرج وتحاول شق طريقك في العالم، فإن كل شيء يسير على نحو خاطئ. لذا، يحاول خوفك أن يحبسك، وأن يبقيك في مأمن.

ما لا تعرفه هو أنه لا يوجد فشل أكبر من حياة لم تُعش.

لا يوجد ألم أكبر من أن يبقى قلبك بلا حب، وروحك بلا أن تُرى.

الأمر يتعلق باختيار عدم توجيه انتباهك الذهني وطاقتك العاطفية إلى أمور لن تُثمر تجارب ترغب في خوضها. يتعلق الأمر بإدراك قدرتك على بناء حلم جديد. يتعلق الأمر بتحرير ذاتك، بأبسط الطرق، وإدراك أن أبسط الأشياء أحيانًا هي

الأكثر تأثيرًا، والأكثر إنقاذًا، والأكثر تهدئة، والأكثر أهمية، والأكثر إهمالًا، والأكثر واقعية.

الثامن
مراحل
تحول شخصي عميق

غالباً ما تُزرع التغييرات الإيجابية من خلال بذور قد تجعلنا نشعر أحياناً بعدم اليقين والخوف والقلق أكثر من أي شيء آخر.

وذلك لأننا غالباً لا نفكر في تغيير حياتنا إلا عندما يصبح التغيير هو الخيار الوحيد المتاح لنا.

نحن مهيأون فطرياً للحفاظ على التوازن الداخلي للجسم.

لقد خُلقنا لنبقى في حالة راحة، وهذا مجرد شعور بالألفة.

لكن هذا ليس دائمًا ما هو الأفضل لنا، ونحن في قرارة أنفسنا ندرك ذلك. غالبًا ما نجد أنه عندما نتجاهل حدسنا، تميل الحياة إلى أن تضعنا أمام ظروف تجبرنا على المضي قدمًا بغض النظر عن ذلك.

بدلاً من الخوف من هذه العملية، يجب أن نتعلم احترامها، لأنها تعني أن شيئاً أعظم ينتظرنا غالباً على الجانب الآخر.

هذه هي الأشياء الثمانية التي تحدث قبل أن تتغير حياتك نحو الأفضل.

يحدث حدث تحفيزي.

أحيانًا يكون الأمر ضخمًا، وأحيانًا يكون خفيًا.

بالنسبة للكثيرين، غالباً ما يكون فقدان علاقة مهمة، أو وظيفة، أو أحد أفراد الأسرة، هو الشرارة التي تدفعهم لبدء عملية التفكك الإيجابي. بطريقة أو بأخرى، يُسلب منهم شيء كانوا يتوقعون استمراره لفترة طويلة، ومع ذلك، يُسلب منهم أيضاً شعورهم بالأمان.

في أحيان أخرى، قد يكون اكتشاف هذا الحدث أكثر صعوبة. في الواقع، قد لا تدرك أن أي شيء قد حدث على الإطلاق.

بل ما زُرع هو بذرة شك. ربما رأيت صديقًا قديمًا، فدفعك ذلك إلى إعادة تقييم مسيرتك في الحياة. ربما يمضي شخص قريب منك قدمًا في حياته، ما جعلك تعيد التفكير فيما تريده حقًا. ربما بدأ التوتر وعدم الرضا يتراكمان لديك، فتجد نفسك تتساءل إلى متى يمكنك الاستمرار على هذا المنوال.

على أي حال، نادراً ما تتغير الحياة نحو الأفضل إلا بوجود عامل مُغيّر - شيء يجعلنا نتساءل ونتجرأ على تغيير وضعنا الراهن.

أنت مجبر على الخروج من حالة الإنكار.

إن الأمر المتعلق بالأشياء التي نفقدها هو أنها لم تكن تعمل لفترة طويلة جداً، لكننا لم ندرك ذلك.

باستثناء الفقد المفاجئ لشخص تحبه أو إغلاق شركة كنت تفترض أنها ستستمر إلى الأبد، على سبيل المثال، فإن أي شيء نفقده في الحياة غالباً ما يكون متوقعاً لفترة طويلة جداً.

تلك العلاقة التي انتهت؟ لم تكن ناجحة لفترة طويلة، ولهذا السبب انتهت. تلك الوظيفة التي تركتها فجأة؟ لم تكن مناسبة لك لفترة طويلة، ولهذا السبب

استقلت. ذلك النمط من الحياة الذي كنت تتوق إليه بشدة؟ لم يكن يمثلك، ولهذا السبب لم تستطع الاستمرار فيه.

من الصعب حقاً قبول هذا، لكن من المهم جداً الاعتراف به: لا شيء تقريباً في الحياة يتركنا بلا هدف.

إنها مسألة وقت فقط قبل أن نقبل هذه الحقيقة.

تشعر بموجات من الغضب والخوف.

في أعقاب الخسارة، غالباً ما تجد نفسك تمر بعملية الحزن، حتى لو لم تفقد شخصاً عزيزاً عليك بالفعل.

جميع هذه المشاعر صحيحة للغاية.

من الطبيعي والصحي أن تشعر بالغضب عند تجاوز حدودك أو عند مواجهة نوع من الظلم. ومن الطبيعي والصحي أيضاً أن تشعر بالحزن والخوف عندما تتغير حياتك فجأة ولا تعرف ما يخبئه لك المستقبل.

كلما قاومت هذه المشاعر لفترة أطول، كلما طالت مدة بقائها.

إنها جزء من عملية التغيير الكبير، وتحمل في طياتها بذور حكمة أعمق ستأتي لاحقاً.

تبدأ في معالجة المشاعر والذكريات القديمة.

قبل أن تدرك ذلك، تكون هذه البذرة قد نبتت إلى ألف دوامة أخرى، وكلها تركتك تتساءل عن كل ما أنت عليه، وكل ما كنت تأمل أن تكونه في يوم من الأيام.

لم يخلق هذا هذه المخاوف والمشاعر، بل كشف عنها.

كل ما كنت تتمسك به بشدة كان وسيلة لحماية نفسك من هذه المشاعر، التي دفنت الكثير منها عميقاً في داخلك، لدرجة أنك افترضت أنها قد ولت إلى الأبد.

غالباً ما تبقى المشاعر داخلنا حتى تخبرنا بما نحتاج إلى معرفته.

لا تعني هذه الرسالة أننا عديمو القيمة وغير جديرين بالحب، كما قد يشعرون في كثير من الأحيان. بل تعني عادةً أننا لا نُقدّر أنفسنا حق قدرها في ظل ظروف الحياة، ولا نُدرك مدى الحب الذي نحظى به، وبالتالي، لا نسعى إلى علاقات نشعر فيها ونرى هذه الحقيقة مُنعكسة.

في هذه العملية المتمثلة في مجرد تذكر ما آذاك في الماضي وكيف شعرت حيال ذلك، ستدرك على الأرجح أن الكثير من ثقتك بنفسك قد تشكلت من خلال تجارب تراكمت على بعضها البعض، والآن، أنت تمنح نفسك الفرصة لتفكيكها.

سيكون لديك عبء أخف لتتحمله على الجانب الآخر.

تلمح إلى مسار أفضل.

عادةً، قرب نهاية عملية الكشف، عندما تشعر بالرغبة في الاستسلام نهائياً، ستلقي على الأرجح نظرة خاطفة على النور في نهاية النفق.

ربما في يوم من الأيام، ومن دون سابق إنذار، تخطر ببالك فكرة جديدة، أو ربما تتواصل مع شخص لديه عرض عمل مثالي لك، أو ربما تشعر بدافع لبدء العمل الذي كنت تفكر فيه، أو ربما تقابل شخصًا ما، أو ربما تنتقل إلى مكان آخر، أو ربما تشعر بأن أيًا من هذه الأشياء سيحدث في مستقبلك القريب.

بطريقة أو بأخرى، يبدأ يراودك شعورٌ خفيّ بأنّ هناك شيئًا رائعًا قد يكون في الأفق، لكنّك في هذه المرحلة، ربما لا تصدّق ذلك تمامًا. لا بأس، لستَ مضطرًا لذلك.

كل ما عليك فعله هو الاستمرار في التقدم للأمام.

تبدأ بإجراء تعديلات صغيرة.

مع وضع تلك الرؤى الجديدة في الاعتبار، تبدأ بإجراء تغييرات صغيرة.

ربما دفعتك كل هذه التجارب والانزعاجات إلى تغيير طريقة تصفيف شعرك أو أسلوبك في العمل، أو حتى كيفية قضاء وقت فراغك. شيئًا فشيئًا، تبدأ بالتأقلم مع ذاتك الجديدة. تكتشف حقائق جديدة، وثوابت جديدة، وروتينات جديدة، تناسب الشخص الذي تُصبح عليه، لا الشخص الذي كنت عليه.

أنت تخطو قفزة كبيرة.

وأخيراً، تبدأ تلك التعديلات في التراكم لتشكل شيئاً ما، وتعرف حينها أن الوقت قد حان للقفز إلى الأمام.

قد يكون هذا في الواقع بدء وظيفة جديدة أو ترك الوظيفة القديمة، أو الانتقال إلى مكان آخر، أو تغيير شيء آخر في حياتك كان يبدو في السابق غير قابل للتغيير على الإطلاق.

هذا الجزء من العملية حيوي لأنه الأكثر رعباً، والأكثر أهمية أيضاً.

لتحقيق أشياء جديدة وإيجابية في حياتك، عليك غالباً أن تسعى إليها. وهذا يعني أن تخرج من منطقة راحتك، وتفكر وتتصرف بطرق لم تعهدها من قبل، وتؤمن بنفسك وبرؤيتك أكثر من أي شيء آخر.

هذه هي القفزة التي كانت بداية العملية تُهيئك لها.

كان هذا هو الحلم الذي كان يختبئ في أعماقك، الحلم الذي كان يدفعك للتخلي عما كان لديك من قبل، لمعالجة المشاعر التي كانت تحجب رؤيتك وتدفقك، والحلم الذي أصبح أخيرًا جاهزًا ليصبح حقيقة.

لقد كان هذا موجوداً بداخلك طوال الوقت.

لقد كان ينتظرك طوال هذا الوقت.

كان عليك فقط أن تجد الشجاعة لاختيار ذلك، وأحيانًا يعني ذلك عدم ترك أي خيار آخر لنفسك.

ترى الغاية من الألم.

وأخيراً، لقد تجاوزت مرحلة الاختراق، ودخلت حياتك الجديدة.

إذا كنت من المحظوظين جداً، فقد وصلت إلى مرحلة كافية لتفهم أن هناك هدفاً وراء كل هذا، وخاصة اللحظات غير المريحة.

إذا كنت واعياً بما فيه الكفاية، فقد تدرك أنه لو لم تكن تشعر بعدم الارتياح في البداية، لربما قضيت بقية حياتك بأحلام لم تتحقق، وكبحت نفسك بسبب مخاوف صغيرة وغير منطقية، وعشت نصف الحياة التي كان مقدراً لك أن تعيشها، كل ذلك لأنك لم تكن تملك الشجاعة للتغيير.

أحيانًا، عندما لا نتحرك بسلاسة نحو ما يُفترض بنا أن نفعله، فإننا نخلق لأنفسنا ظروفًا تجعل من المستحيل القيام بأي شيء سوى المضي قدمًا.

لا يمكن إنكار القدر.

ربما تجد في هذا بعض السلام.

ربما ستدرك أن مشاعرك ليست شيئًا تخاف منه، لأن العاصفة غالبًا ما تُصفّي السماء وتروي بذور الحياة التي كنت تطلبها وتحلم بها وتخطط لعيشها طوال الوقت.

كنت تحتاج فقط إلى دفعة بسيطة.

نفسي -7
التحيزات التي تُسبب
أنت تقاوم
النمو الذاتي

.النمو صعب

.في بعض الأحيان، يكون الأمر مرعباً للغاية

يتطلب الأمر منا أن نلقي نظرة صادقة على أنفسنا، وأن نتخلى عما عرفناه، وأن نعلق أنفسنا في حالة من عدم اليقين دون أن نعرف متى سنجد الخطوة التالية.

هذا يعني أننا سنبقى على حالنا ما لم نختر بوعي أن نصبح شيئًا آخر. صحيح أن كل شخص يتطور ويتكيف مع مرور الوقت، ولكن إن لم يكن ذلك مقصودًا، فستصبح نتاجًا لما يحيط بك بدلًا من أن تكون تعبيرًا أصيلًا عن حقيقتك.

.النمو مهمة ضرورية

السؤال الوحيد هو متى نفعل ذلك، وكم من الوقت سيستغرقنا لندرك أننا غالباً ما نضطر إلى تحدي بعض غرائزنا من أجل خلق واقع أفضل لأنفسنا.

إليكم بعض المخاوف اللاواعية التي تمنعنا من أن نصبح كل ما يمكننا أن نكون، وكيف يمكن أن تؤثر عليكم تحديداً.

لقد أصبحت مرتاحاً لشعورك بعدم الارتياح.

بنفس الطريقة التي يمكن أن تطغى بها كمية كبيرة من الحلوى الفاخرة على براعم التذوق وتصبح غير مستساغة، فإننا نرفض المشاعر القوية عندما لا نكون معتادين عليها.

يُطلق غاي هندريكس، مؤلف كتاب "القفزة الكبيرة"، على هذا الوصول إلى "الحد الأقصى".

تتلخص نظريته في أن الناس لديهم قدرة فطرية على تحمل السعادة، وعندما تتجاوز عواطفنا هذا الحد، نبدأ في تخريب أنفسنا لا شعورياً من أجل إعادة أنفسنا إلى مستوى أكثر راحة.

أي تغيير، مهما كان إيجابياً، سيكون غير مريح حتى يصبح مألوفاً أيضاً.

عندما تسعى لإحداث تغيير إيجابي جوهري في حياتك، لا بد من تغيير طريقة تفكيرك. إذا لم تؤمن بأنك تستحق الشعور بالسعادة، فستحدّ من قدرتك على تجربة الأشياء الجيدة. وإذا لم تكن معتادًا على سهولة الحياة، فستجد صعوبة في العودة إلى ما ألفته.

إن التغلب على هذا الأمر لا يتعلق بإغراق نظامك بالإيجابية.

إنها في الواقع عملية لترسيخ نفسك، والتعبير عن الامتنان، وتغيير نظام معتقداتك ليعكس فكرة أنه يُسمح لك بالشعور بالرضا، ويُسمح لك بخلق الخير في حياتك، وتستحق الأشياء الجميلة التي تتفتح - لست بحاجة إلى الاستمرار في اقتلاعها.

أنت لا تعرف جميع خياراتك بعد.

لا يستطيع العقل البشري التنبؤ بدقة بما لم يعرفه بعد.

عندما تتخيل نتيجة محتملة لحياتك، فإنك في الحقيقة تتصور حلاً لتجربة سابقة، شعوراً مررت به من قبل وترغب في الحفاظ عليه. أما ما لا يمكنك توقعه فهو الأمور التي لم يخطر ببالك أن تطلبها، لأنك لا تعلم أنك تريدها.

النمو الحقيقي يتطلب استكشافاً حقيقياً، وفترة من التجربة والخطأ. ويتطلب منك أولاً أن تعترف بأنك قد لا تعرف ما تريده.

هذا الغموض تجربةٌ مُقلقة، لذا يتجنبها معظم الناس تمامًا. يُخدرون خوفهم من المجهول بأنشطةٍ تستنزف عقولهم، غافلين عن أنه ما لم يسمحوا لأنفسهم بتقبّل المجهول، ستبقى الإجابات بعيدة المنال. بدلًا من محاولة خلق تجربة سعادة، يُمكننا أن نجدها في اللحظة الراهنة إذا وجّهنا تفكيرنا نحو تقدير ما نملكه بالفعل بدلًا من التخطيط لكيفية الحصول على ما لا نملكه.

من خلال هذا، نقترب أكثر فأكثر مما يجعلنا نشعر بأفضل حال، وليس ما يبدو أفضل أو "ينبغي" أن يكون صحيحًا من الخارج.

أنت تعتقد أن النتائج السلبية المحتملة أكثر ترجيحاً من النتائج الإيجابية.

عندما تتخيل جميع النتائج المحتملة لحياتك، قد تبدو الخيارات السلبية أكثر واقعية من الخيارات الإيجابية. ويعود ذلك إلى ما يُعرف بانحياز السلبية، حيث نميل إلى الاعتقاد بأن الأمور السيئة أكثر واقعية من الأمور الجيدة، لأننا نخاف منها أكثر.

لأن أحدهما يبدو كتهديد والآخر لا، فإن انتباهنا ينجذب بشكل طبيعي نحو ما نشعر أننا بحاجة إلى مزيد من الوعي به. ومع ذلك، فإن لهذا الأمر تأثيرًا معاكسًا للدفاع عن النفس. فعندما نؤمن كثيرًا بتحيزاتنا السلبية، ينتهي بنا الأمر إلى مقاومة التغيير، وتقليل المخاطر، والتكيف عمومًا مع نظرة أقل تفاؤلًا للحياة.

إن التحيز السلبي يحد من قدراتنا ليس لأننا غير قادرين على أن نكون واقعيين، ولكن لأننا لا نفهم أن النتائج الإيجابية غالباً ما تكون أكثر احتمالاً من أسوأ السيناريوهات، فهي ببساطة ليست مثيرة للمشاعر بنفس القدر.

أنت تبقى وفياً لما استثمرت فيه الكثير من الوقت، حتى لو لم يكن هذا هو الأنسب لك على المدى الطويل.

أنت تميل أكثر إلى التمسك بما استثمرت فيه أكثر من غيره، حتى لو كان غير قابل للتطبيق على المدى الطويل، وحتى لو ظهرت فرصة أفضل.

ويرجع ذلك إلى مغالطة التكلفة الغارقة.

ما يحجبه هذا التحيز عنا هو أن السفينة تغرق على أي حال، وأن كل جهد أو وقت أو مورد إضافي نبذله فيها هو جزء آخر نخسره. لا يمكننا إنقاذها لمجرد أننا أمضينا وقتًا طويلًا في الإيمان بها. أحيانًا، حتى الأشياء التي بذلنا فيها كل ما في وسعنا ليست بالضرورة الأفضل لنا على المدى البعيد.

من الصعب التخلي، لكن من الأصعب عدم التخلي.

أنت تعطي الأولوية لما كنت تعتقده أولاً.

يميل الدماغ إلى إعطاء الأولوية والمبالغة في تقدير أي شيء فعلناه أو عرفناه أو رأيناه أو تعلمناه أولاً.

وهذا يجعل من الصعب علينا تغيير المسار.

إنّ أول نظرة وتقييم لك لفرصك المهنية يرسخان ما تعتقد أنه ممكن اليوم. ومن المرجح أن تكون أولى تجاربك مع مناطق جغرافية معينة أو أنواع معينة من الناس مماثلة.

ما تعرّفت عليه أولاً أو آمنت به أولاً سيُهيمن على تفكيرك. من المهم أن تُدرك ذلك، لأنه عندما يظهر خيار أفضل، يجب أن تكون قادراً على رؤيته على حقيقته.

أنت تقوم بتقييم طويل الأمد بناءً على تجربة قصيرة الأمد.

عندما تعلن أنك لن تجد الحب أبدًا لأنك مررت للتو بانفصال، أو تعتبر نفسك سيئ المظهر بشكل أساسي لأنك لا تحب ملابسك اليوم، أو تغرق في الشعور بأنك لن تجد طريقك في الحياة لأنك تشعر بالضياع الآن، فإن ما تفعله هو الاستقراء.

الاستقراء هو إسقاط تجربة واحدة على افتراض طويل الأمد حول الحياة.

"هذه اللحظة ليست حياتك، إنها لحظة في حياتك." - رايان هوليداي

ما لا تدركه هو أنه لمجرد أنك تمر بتجربة سلبية مؤقتة، فهذا لا يعني أنها ستحدد بقية حياتك بالطريقة التي تخشى أن تفعلها.

ما تقوله في الواقع هو أنك لا تستطيع رؤية مخرج من ظروفك الحالية لأنك بطريقة ما لا تسيطر عليها بشكل كامل.

بدلاً من محاولة تكوين بيان نهائي حول كيف هي الحياة أو ليست كذلك أو ستكون أو لن تكون بناءً على ظروفك المؤقتة، حاول أن تراها على حقيقتها: تجربة تمر بها حاليًا، ستتلاشى في النهاية، كما هو الحال مع جميع التجارب الأخرى.

أنت تستخدم التأمل الذاتي كآلية للهروب، بدلاً من كونه وسيلة لتغيير حياتك فعلياً.

عندما نبدأ شيئًا جديدًا في حياتنا، يكون ذلك دائمًا تقريبًا لأننا نتوصل إلى اكتشاف بشأنه، أو بشأن أنفسنا.

ندرك أننا بحاجة إلى تصحيح المسار، ونمر بلحظة إدراك مفاجئة بشأن الأشخاص الذين نريد أن نكونهم، ونتخلى عما يعيقنا، ونجد الشجاعة، وننطلق في طريقنا الجديد.

غالباً ما يجد الناس أنفسهم في حالة ركود.

رغم أن الكثيرين يرون عملية التحرر من الماضي واحتضان المستقبل مخيفة، إلا أنها في الوقت نفسه تمنح شعوراً كبيراً بالتحرر. بل إنها تمنح شعوراً بالتحرر لدرجة أن نشوة الإلهام والإدراك العميق الذي يغير مجرى الحياة قد تطغى أحياناً على تطبيقها الفعلي.

الحقيقة الصادقة هي أنه مهما اخترت أن تفعل أو تكون في الحياة، فإن كل شيء سيصبح مملاً ورتيباً في مرحلة ما، حتى لو أردت إتقانه والاستمرار فيه على المدى الطويل. هذه هي طبيعة الحياة أحياناً. صحيح أنك ستشعر بمزيد من السلام والرضا وأنت تسعى وراء ما يناسبك حقاً، إلا أنك ستمر بأيام صعبة، وفترات من الإرهاق، ولحظات من التردد، وستدرك تماماً أن قرار تغيير مسارك بالكامل والبدء من جديد غالباً ما يكون أكثر إثارة وتشويقاً من مجرد الاستمرار على نفس الدرب يوماً بعد يوم.

كل شئ

هذا صحيح تمامًا

مناسب لك

سوف يصنع

تشعر

في سلام

كل ما هو مقدّر لك سيمنحك شعورًا بالراحة والاسترخاء، وكأنك تعود إلى موطنك، إلى مكان نسيته. كثيرًا ما نتوق إلى الأشياء التي تساعدنا على الهروب من ذواتنا، لكن الأشياء التي هي حقًا من نصيبنا - تلك التي تأتي وتستمر - تمنحنا شعورًا بالسكينة والطمأنينة. لسنا بحاجة إلى أن تُغمرنا المشاعر، بل إلى أن تُرسَّخنا في الواقع. في اللحظة الراهنة يكمن الحب الحقيقي. اللحظة هي المكان الوحيد الذي يمكننا فيه أن ننبض بالحياة.

كل ما هو مناسب لك حقاً سيجعلك تشعر بالراحة.

كل ما هو مناسب لك حقاً سيبدو بسيطاً جداً، وواضحاً جداً، ومريحاً جداً.

كل ما هو مناسب لك حقاً سيختارك بالسرعة التي تختاره بها.

كل ما هو مناسب لك حقاً سيحدث بشكل عفوي ومفاجئ. سيأتيك عندما تتوقعه وعندما لا تتوقعه، كمفاجأة ويقين في آن واحد. سيبدو لك أمراً بديهياً في حياتك، وفي الوقت نفسه جديداً تماماً، كل ذلك في آن واحد.

كثيرًا ما نعتقد أن ما يناسبنا حقًا هو ما يثير فينا أقوى المشاعر، وهذا خطأ. فالأشياء التي تناسبنا حقًا هي التي تمنحنا أعمق المشاعر. الحب حضورٌ دائمٌ وثابت، وليس مجرد نزوة عابرة. القدر صدفةٌ خفية، تجعلك تتوقف وتتساءل: أليس من العجيب كيف سارت الأمور على هذا النحو؟

ما هو مناسب لنا ليس إعلانًا قاسيًا، وليس شيئًا نضطر إلى فرضه أو التفكير فيه مطولًا. ليس شيئًا يدفعنا للبحث عن إشارات، ولا يتطلب منا استطلاع آراء أصدقائنا. لا يتركنا في حيرة من أمرنا، أو حزن، أو شك في أنفسنا. لا يُجمّدنا. لا نشعر وكأننا مضطرون لاقتناصه قبل فوات الأوان، بل على العكس، هو دائمًا في انتظارنا عندما نكون مستعدين.

إن الأشياء الأنسب لنا هي أيضاً الأسهل في التغاضي عنها، لأنها غالباً ما تكون خفية في البداية.

الأمور الصغيرة تتطور إلى أمور عظيمة مع مرور الوقت، علينا فقط أن نمنحها فرصة. علينا فقط أن نثابر. علينا فقط أن ندرك أن الحياة ستجذب إلينا ما هو مقدر لنا.

أحيانًا، وظيفتنا الوحيدة هي أن نتنحى جانبًا.

أعلم كم يصعب تصديق أن الأمور الجيدة ستأتيك في عالم غالباً ما تخلو منها. في حياةٍ شعرت فيها بخيبة أملٍ عميقةٍ وإحباطٍ شديد، قد تحتاج أحياناً إلى كل ما لديك من إيمانٍ لتؤمن بوجودِ طريقٍ أفضل.

أحيانًا، لن تصدق ذلك على الإطلاق.

لا بأس.

ستجدك الأشياء الصحيحة بنفس الطريقة التي وجدت بها كل الأشياء الأخرى. كل ما حدث وكل ما سيحدث، وُجد بفضل وجودك ومشاركتك. لا تحتاج الأشياء الصحيحة عادةً إلى مطاردة، بل إلى السعي وراءها. لا تحتاج إلى إقناع بالبقاء،

بل إلى التزام. إنها ليست أشياء نكتشفها فجأة، بل هي إشارات تُعرض علينا، وفرص سانحة نبدأ منها بناء حياتنا.

عندما نبحث عن شريك حياتنا، غالبًا ما نشعر بالإحباط عندما نجد أنفسنا محاطين ببشر كثيرين، كلٌّ منهم يعاني من مشاكله الخاصة. لكننا نكتشف تدريجيًا أن الأشخاص الأنسب لنا ليسوا فقط من نشعر معهم بانجذاب فوري وعاطفي، بل أيضًا من نستطيع أن ننمو ونتطور ونتطور معهم. تُغرس جذور قصص الحب العظيمة ببطء على مر السنين، مع كل خطوة نخطوها معًا، وكل درس نتعلمه. الحب الذي نرغب فيه هو الحب الذي نبنيه مع شخصٍ مستعدٍّ للنمو والتطور معنا بنفس القدر. لا نفقد الحب عندما نفتقر إلى الشغف، بل عندما نفتقر إلى أي فرصة للنمو والتطور.

عندما نبحث عن وظائف أحلامنا، عن غاية وجودنا، غالبًا ما نشعر بالإحباط عندما نجد أن كل طريق مليء بالتحديات، وخلال هذه الرحلة، تطفو على السطح كل مخاوفنا بشأن شعورنا بعدم الاستحقاق. لقد اعتقدنا خطأً أن السعي وراء أحلامنا سيساعدنا على التخلص من طبيعتنا البشرية، بينما هو في الواقع السبيل الذي يجعلنا أكثر إنسانية. ما نبحث عنه ليس طريقًا سهلاً، بل طريقًا ذا قيمة. طريقًا نكون على استعداد لتحمل المشقة من أجله، والسعي إليه، وبذل الجهد لتحقيقه. طريقًا لا تصبح فيه الصعوبة عائقًا، بل دافعًا خفيًا. طريقًا نعود فيه إلى منازلنا في نهاية اليوم، ونغمض أعيننا، ونشعر بالراحة لأننا بذلنا قصارى جهدنا من أجل شيء ذي قيمة حقيقية في حياتنا أو حياة غيرنا، وهذا في حد ذاته كافٍ.

عندما نستيقظ كل يوم ونتساءل كيف نصمم وجودًا يُكرّم ويكشف أعمق طبقات ذواتنا الحقيقية، غالبًا ما نُصدم بإدراك أنه مهما بلغ وعينا وحرصنا في أيامنا، تبقى هناك متغيرات، وعالمٌ خارج عن سيطرتنا، يهيج بلا هوادة. ما نبحث عنه ليس وسيلةً لإقناع أنفسنا بأن فقاعتنا الهادئة هي كل ما في الوجود، بل خلق ملاذنا الآمن الخاص كتذكير دائم بأن من الممكن شق طريق جميل في هذا العالم، ومن الممكن العودة إلى ذواتنا.

الأمور التي تناسبك حقًا ستجعلك تشعر بالراحة، ليس لأنها بسيطة أو سهلة أو مثالية من النظرة الأولى، بل لأنها ستمنحك السلام لأنك تعلم أنك خُلقتَ لها، في السراء والضراء. ستمنحك السلام لأنك ستنهي كل يوم وأنت تعلم أنك بذلت كل ما في وسعك من أجل شيء ذي قيمة بالنسبة لك. ستمنحك السلام لأنك ستدرك سريعًا أنه في هذا الكون الفسيح، أن يكون لديك روح واحدة أمامك، ومهمة واحدة خاصة بك، وجسد واحد يتنفسك بنَفَس مؤقت، لهو معجزة عظيمة تعيشها.

الأشياء التي تناسبك حقاً ستجدك، وستبقى معك. ستنميك، وتتحدى قدراتك، وتغيرك.

والأهم من ذلك كله، أنهم لن يكونوا موجودين في البعيد، في المستقبل، في نسخة محتملة من الواقع.

إن وجودهم الذي لا يمكن إنكاره هو ما سيجعل قلبك يرتاح في النهاية.

عليك أن يمارس التخلي

يكاد كل واحد منا يعيش على افتراض أن ما لا يناسبنا سيزول مع مرور الوقت. نتردد، ونتساءل، ونتشبث بما هو واضح أنه لا يتوافق معنا، وننتظر أن يقوم القدر بالمهمة الصعبة، ثم نشعر باليأس الشديد عندما يحدث ذلك.

نحن نفكر في التخلي كمحاولة أخيرة لتحقيق تقدمنا وسلامتنا العقلية - لن نتخلى إلا إذا اضطررنا لذلك، فقط إذا أجبرنا على ذلك، فقط إذا أثبت لنا العالم حقًا أن شيئًا ما ليس مقدرًا له أن يكون.

هناك طريقة أسهل.

التخلي ليس حدثاً، بل هو ممارسة.

إنه شيء نتعلمه مع الأمور الصغيرة، حتى عندما تأتي الأمور الكبيرة، نعرف كيف نفعل ذلك.

علينا أن نتعلم كيف نتخلى عن الأفكار، عن اللحظات.

علينا أن نتعلم التخلي عن بعض المعارف، وأن نهتم بآراء الآخرين، وأن نتجنب الكثير من الجدالات والمشاحنات التافهة. علينا أن نتعلم التخلي عن الأشياء التي لا تعدو كونها آثارًا من زمن مضى، كالملابس التي كانت ترتديها شخصيات لم نعد نحن. علينا أن نتعلم التخلي عن الأحلام التي رسمناها لأشخاص تجاوزناهم في نهاية المطاف، وعلينا أن نتخلى عن فكرة أن الآخرين مُلزمون بتحقيق توقعاتنا منهم، بدلًا من مواجهة حقائقهم غير المتوقعة.

لقد جعلنا عملية التخلي تبدو وكأنها إنجاز خارق لا يُتاح إلا للمستنيرين حقًا. نجد طرقًا عديدة للالتفاف عليها، من الانتقام الجسدي إلى السعي نحو طي صفحة الماضي، ومن إثبات خطئهم. نجد طرقًا عديدة لنُظهر وكأننا تجاوزنا الأمر تمامًا، بينما نبقى في الواقع حيث كنا، نعيش من خلال نظرة ما نتخيل أن يراه الآخرون.

التخلي سهل كزفير النفس.

أنت تفعل ذلك طوال الوقت.

لقد أصدرت آلاف الأشياء، ولم تتمسك إلا بالقليل منها.

أحيانًا يكون التخلي فعلًا، وأحيانًا أخرى قرارًا، وفي كثير من الأحيان يكون مجرد تشتيت للانتباه. لا نتخلى عندما نعتقد أنه يجب علينا ذلك، بل عندما تنشغل عقولنا بسرد قصص مختلفة، وبناء عوالم جديدة. لا نمضي قدمًا عندما نفكك تمامًا ما كان عليه الحال، بل عندما نبدأ بالتفكير مليًا فيما نرغب في بنائه مكانه.

لن نتخلى عن الأمر حقاً.

نحن نقبل فقط ما قد مضى.

ما نقوم بإصداره فعلياً ليس سوى فكرة.

فكرة راودتنا عن هويتنا، أو عن هوية الآخرين. فكرة راودتنا عن كيفية تطور المستقبل، وكيف سنصل إليه. فكرة راودتنا عن العالم، وكيف يعمل، وما إذا كنا في أمان أم لا.

كما ترى، فإن التخلي ليس مجرد عملية إطلاق في العدم، بل هو عملية نمو عميق. فبدلاً مما لم يعد يفيدنا، نُجبر على التمسك بما سيشفينا في النهاية.

هكذا

تجد

ثقة

السعي وراء ما
أنت تحب حقاً

هذا موجه لكل شخص يجد نفسه يحدق بعيون واسعة في احتمال تحقيق أحلامه بينما ينقبض صدره وهو يغرق في الشك والرعب والخوف من أن يكون هذا الشعور علامة على عدم المضي قدماً.

هذا موجه لكل شخص تكون أفكاره مجرد أصداء متخيلة لما قد يقوله العالم، وكلها في النهاية تعود إلى نفس الشعور.

من أنت حتى تفعل هذا؟

ربما أنت شاب وتتعلم. ربما لست شابًا جدًا ولديك وظيفة راسخة تضمن لك تقاعدًا سريعًا ومريحًا. ربما تُغيّر مجال عملك تمامًا. ربما تُجرّب شيئًا جديدًا كليًا. ربما تجد أخيرًا الشجاعة لمشاركة ما كنت تُبدعه وتحلم به منذ أن كنت تفعل ذلك وحدك في غرفة نومك في طفولتك.

بغض النظر عن المكان الذي قد تجدك فيه هذه الكلمات في رحلتك، فهي موجهة إليك إذا كان هناك شيء عميق بداخلك يدعوك إلى مستقبلك، وشك هائل يحاول إبقاءك عالقًا في المكان الذي أنت فيه.

عليك أن تنظر حولك.

ليس عند العظماء، ليس عند أصنامك.

إن مقارنة نفسك بهم لن تجلب لك إلا الشعور بالضآلة وعدم الاستحقاق. بدلاً من قياس نفسك بهذا المعيار، اعتبر نجاحاتهم دليلاً على ما هو ممكن، ثم انظر حولك. راقب أقرانك. انظر ماذا يفعل من حولك. لاحظ كم من الفنانين يبنون ويطورون أعمالاً تجارية نابعة من شغفهم. انظر كم من الكتّاب يبدعون الشعر، وكم من المدربين يقودون عملائهم، وكم من الدورات التدريبية تُباع، وكيف يتطور التعليم، وكيف تُشترى الأعمال الفنية وتُعرض.

إن العالم الذي نعيش فيه اليوم يجعل من الممكن تحقيق أشياء كانت مستحيلة تماماً قبل بضع سنوات فقط.

الناس يريدون دعمك.

إنهم يريدون التعلم منك.

إنهم يريدون أن ينموا معك.

أنت جزء من هذا النظام البيئي، أنت بالفعل جزء منه.

إذا راقبت من حولك لفترة كافية، ستلاحظ أن أولئك الذين يثبتون على تحقيق أعمق رغباتهم ليسوا بالضرورة الأكثر موهبة، أو الأكثر براعة، أو الأكثر إتقانًا في مجالهم. بل هم ببساطة يتقدمون عليك بخطوات قليلة، لأنهم أظهروا ثباتًا خلال الفترة التي قضيتها تتساءل عما إذا كان عليك فعل ذلك أم لا.

عندما نتقن شيئًا ما أكثر من اللازم، غالبًا ما يتحول إتقاننا له إلى هوس وجنون. نصبح مستغرقين فيه. يطغى شعورنا بالأهمية على العمل نفسه، فنصاب بالشلل.

لستَ مضطراً لآن تكون على هذا النحو.

ليس من الضروري أن يبدو الأمر هكذا.

أولئك النجوم الذين تقفون في ظلهم؟ كان لديهم وظائف أخرى.

لم يكن الأشخاص الذين عاشوا حياة طويلة ومُرضية في سبيل ما أحبوه حقًا يكسبون رزقهم منه دائمًا، أو حتى يجنون منه ثروة طائلة. لكن آخرين فعلوا ذلك، ولا يزالون يفعلون. على أي حال، لستَ بحاجة إلى قياس قيمتك كفنان أو مبدع أو رائد أعمال أو باحث بمدى تغلب التزامك على كل شيء آخر.

إن الحضور هو ما يجعل عملك ذا قيمة.

إن الحضور هو ما يحدد قيمتك.

إن الحضور والسماح بالمشاركة هما ما يصنعان أفضل منتج لديك.

لا يتعلق الأمر بمقارنات الخبرة، ولا بالتعقيد أو الواقعية، ولا بمن يملك الرأي الأسرع والأكثر إثارة. لا يتعلق الأمر بمن يحقق النجاح أسرع، أو بمن يُظهر ذلك بوضوح. لا يتعلق الأمر بقلة من الأشخاص القادرين على إبداع روائع فنية في أعمالهم وحياتهم، بل بالعديد ممن لديهم الاستعداد للظهور وبذل قصارى جهدهم - لخلق ما يُلهمهم ويُحرك مشاعرهم وأفكارهم - والذين يُثبتون أن ما نرغب في مشاركته واستهلاكه غالبًا ما يكون مرتبطاً بما يُلامس مشاعرنا على المستوى الإنساني أكثر من كونه مُبهرًا لدرجة الإقناع.

إن الأعمال الفنية المعروضة على جدران المتاحف استثنائية بلا شك، لكنها لا تُعرض غالباً على جدران المنازل - وليس ذلك بسبب السعر، لأنه يمكن للمرء الحصول على نسخة مطبوعة، أو إصدار مماثل.

ما يُعلَق على جدران المنازل هو الرسائل التي تُخاطبنا. هذا ما يُزيّن رفوف الكتب، وهذا ما يُدرجونه في قائمة قراءاتهم، وهذا ما يُشاركونه مع أحبائهم. هذا ما يختارون شراءه، وهذا ما يختارون التفاعل معه.

لا يشترط أن تكون فناناً بارعاً لكي تستحق السعي وراء ما تحب.

لستَ بحاجةٍ لأن تكون مؤلفًا من الأكثر مبيعًا، ولا أن تظهر على شاشة التلفزيون، ولا أن تكون اسمًا مألوفًا، ولا أن تكتب الرواية التالية التي تُدرّس في المدارس في جميع أنحاء البلاد. لستَ بحاجةٍ لأن تكون الأكثر إبهارًا، أو مراوغًا، أو منيعًا.

لست بحاجة إلى جمهور ضخم.

لا تحتاج إلى الكثير من الناس ليؤمنوا بقدراتك.

كل ما تحتاجه هو الرغبة في خلق شيء أصيل وحقيقي ومؤثر بالنسبة لك، شيء ينتشلك من تجربتك الإنسانية إلى تجربة أخرى، شيء يعطي معنى للماضي، ويوضح إدراكك للمستقبل، ويجعلك تختبر نفس المشاعر التي شعرت بها عندما وقعت في الحب لأول مرة أو تعلمت التخلي أو شعرت بالرهبة أو الإلهام أو السلام.

هذا ما يجب أن يصل إلى أيدي إخواننا من البشر.

إذا كنت تبحث عن إذن لفعل ما تحب، وإذا كنت تسعى للحصول على الثقة لمتابعة ما ترغب في قضاء أيامك في فعله، فإن ما تسأل عنه حقًا هو ما إذا كنت جيدًا بما يكفي لتكون جديرًا بوقت الناس أم لا.

لذا اعلم هذا.

يرغب الناس في سماع قصص تشبه قصصهم.

.إنهم يريدون قراءة أعمال تتناسب معهم تماماً أينما كانوا

.إنهم يريدون جمع واستهلاك ما يجعلهم يشعرون بأنهم مفهومون

إنهم يريدون أن يروا خارج أنفسهم جزءًا صغيرًا مما بداخلهم، والطريقة الوحيدة التي يمكنك من خلالها خلق ذلك للآخرين هي أن تستخرج شظية من .روحك، وتضعها على الورق

.هذا كل شيء

من السهل تصديق فكرة أن ما تعرضنا له من مفاهيم "الخير" خلال نشأتنا ودراستنا هو كل ما يُمثل الخير. لكن هذا "الخير" يُحدد عادةً بمعيار محدد .وقديم). كما أنه يُنتقى بعناية من قِبل من لديهم على الأرجح دوافع خفية)

.إنها ليست شاملة

.هذا ليس تمثيلاً

.عادة لا يخاطب الناس بالطريقة التي كان يخاطبهم بها قبل 100 عام

الفن الذي نحتاجه اليوم مختلف، لأننا لم نعد بحاجة إلى الإبداع لإثبات موهبتنا. بل يمكننا الإبداع لنشر الطاقة، وللتعبير عن التجارب، ولنجعل الناس يشعرون .بأن أصواتهم مسموعة ومفهومة

.بإمكاننا أن نخلق لنشفي أنفسنا، وأن ننشر هذا الشفاء إلى الخارج

ء

إذا كنت تبحث عن إشارة، تبحث عن شيء يقنعك بأنك كافٍ لمصيرك الخاص، فسيتعين عليك البدء بالشيء الأول الذي يمنحك الجرأة، وهو أن تشعر بحياتك من الداخل بدلاً من إدراكها من الخارج.

سيتعين عليك البدء في تفكيك الطريقة التي عشت بها قبل هذه اللحظة، لأنه إذا كنت مثل معظم الناس، فإن غالبية ما تفعله وتختاره وتعتقد أنه رؤيتك الخاصة هو في الواقع نسخة من رؤية شخص آخر، وسيلة لتحقيق غاية، والغاية دائماً هي التواصل.

عليك أن تقرر أن العيش وفقًا لحقيقتك الداخلية هو أولويتك القصوى، وأن كل شيء قابل للمخاطرة، بل يجب أن يكون كذلك. عليك أن تحدد مدى استعدادك لمقابلة روحك على قمة الجبل، وإلى أي مدى ستصعد، وما مدى اهتمامك، وما مدى عمق التزامك بهذا العمل، لأنه عملٌ جاد.

سيتعين عليك أن تودع اليقينيات.

خطط خمسية، رواتب منتظمة، شروحات سهلة حول ما تقوم به.

الأشياء التي تجعل الناس يشعرون بخوف أقل، ولكن ليس بمزيد من الحيوية.

سيتعين عليك صياغة رؤية لما تطمح إليه في حياتك. عليك أن تكون طموحًا، لأنك إن أردت تحقيق هدفك، فعليك أن تُكمل المسيرة حتى النهاية. أثناء قيامك بذلك، عليك أن تتخلص من أي جزء من تلك الرؤية يعتمد على محاولة إثبات جدارتك لشخص قد يرغب بالعمل معك. قيمتك ملكك وحدك، ولك أن تُشاركها مع الآخرين، وليُدركها العالم - كفى تلاعبًا بأفكارك.

سيتعين عليك أن تصبح طالباً دائماً.

سيتعين عليك تعلم أمور الأعمال، حتى لو كنت فنانًا.

سيتعين عليك تعلم الفن، حتى لو كنت صاحب عمل.

سيتعين عليك تحديد مكان إنشاء منصتك، وكيفية بناء مجتمعك، وأين سيكون لوجودك أكبر الأثر، وكيف. سيتعين عليك اكتشاف النظام البيئي الذي سيصبح محور حياتك، والطرق التي ستُبدع بها وتشارك بها، ثم تسمح لعملك بالانتشار والتأثير على نطاق أوسع بلا حدود.

سيتعين عليك أن تبدأ من حيث أنت الآن.

سيتعين عليك أن تتواضع.

سيتعين عليك التوقف عن طرق الباب وبناء ممر خاص بك.

سيتعين عليك الاختبار ومحاولة تغيير الأمور.

لن تكون محاولتك الأولى هي الأخيرة.

سيتعين عليك أن تكون مستعداً لبذل جهد كبير وتجربة حلول غير تقليدية أكثر مما تعتقد. سيتعين عليك أن تكون مستعداً للتراجع ليس لأن شيئاً ما لا ينجح، بل لأن هناك حلاً آخر قد يكون أفضل.

سيتعين عليك إعادة ابتكار صورتك الذاتية.

سيتعين عليك أن تصبح الشخص الذي يكسب رزقه من خلال القيام بما يحب، وليس هاوياً يحاول معرفة ما إذا كان بإمكانه تدبير أموره.

سيتعين عليك التوقف عن طلب الإذن.

سيتعين عليك التوقف عن التفكير بأن وجهة نظر شخص واحد عنك هي مجموع ما أنت عليه.

سيتعين عليك الحضور - مراراً وتكراراً.

سيتعين عليك أن تبدع - مراراً وتكراراً.

عندها سيتعين عليك أن تراقب ما سيأتي، وما سيبقى.

انتبه لما ينجح.

انتظر ما هو سهل.

استمر في المحاولة حتى تصل إلى نقطة يصبح فيها أدنى جهد تبذله مثمراً للغاية، ثم استمر في المحاولة.

يستمر في التقدم.

سيتعين عليك القيام بأشياء لا يرغب الآخرون في القيام بها.

سيتعين عليك التوقف عن الخوف من تقلبات الدخل أو ديون بطاقات الائتمان أو التقييمات السيئة أو الظهور بمظهر الأحمق أو التظاهر بالهدوء وعدم الاكتراث.

سيتعين عليك الاهتمام.

سيتعين عليك أن تؤمن برؤيتك حتى يؤمن بها شخص آخر.

سيتعين عليك أن تحمل شعلة بنفسك أولاً.

عليك أن تدرك أننا لا نجد الشجاعة فجأةً لمتابعة ما نحب. بل نشعر بدافعٍ، أو حدسٍ، أو رغبةٍ خفيفةٍ في اتخاذ خطوةٍ نحو أحلامنا. ثم نواصل المسير، حتى في وجه الشك والتكهنات. ثم نسعى، بقلوبٍ مفتوحةٍ متقدة، وبكل جرأةٍ والتزام.

لن تصل إلى الثقة التي تبحث عنها إلا عندما تبدأ.

لن يأتي ذلك من خلال التلاعب بالعقل، أو المقارنات، أو الأوهام حول أهميتك.

سينبع ذلك من الفضيلة البسيطة المتمثلة في كون المرء على استعداد للمخاطرة بكل شيء من أجل عيش حياة يشعر أنها الأقرب إلى قلبه، لخلق شيء يهتم به، ويأمل أن يهتم به شخص آخر أيضاً.

هذا كل شيء.

هذه هي قصتنا جميعاً، بلا استثناء.

لست بحاجة إلى اكتساب الثقة لمتابعة ما تحبه حقًا.

كل ما عليك فعله هو أن تكون مستعداً للبدء.

عندها ستحتاج أيضاً إلى أن تكون مستعداً للتوقف.

المبالغة في التصحيح هي عكس الإبداع.

الإفراط في العمل ليس طموحاً، بل هو آلية للهروب.

ما لا يخبرك به أحد هو أن الشغف والهوس هما مدخلان لبعضهما البعض. ستسير على حافة رفيعة كل يوم.

ما لا يخبرك به أحد هو أن ممارسة ما تحب يزيد من حساسيتك تجاه عملك بطريقة تتجاهلها دائمًا. يؤلمك الاستهجان بشدة، لأنك تهتم، حتى وإن كان من الصعب الاعتراف بذلك. تهتم لأن هذا العمل أكثر من مجرد وظيفة. تهتم لأنه أكثر من مجرد وسيلة لتحقيق غاية.

هذه هي أضعف نقاطك.

هذه هي حقيقتك.

ما لا يخبرك به أحد هو أن القيام بما تحبه يعني في أغلب الأحيان القيام بالكثير من الأشياء الأخرى لدفع الفواتير حتى تتمكن من إيجاد مساحة واستعادة الوقت للإبداع بحرية وانطلاق وبما يتماشى تمامًا مع ما تريد أن تصبح عليه.

ما لا يخبرك به أحد عن القيام بما تحب هو أن عدم اليقين يعيق عددًا أكبر من الناس أكثر مما يمكن أن يعيقه الموهبة (أو انعدامها).

ما لا يخبرك به أحد هو أن الاستمرارية تتفوق على الموهبة.

ما لا يخبرك به أحد هو أنه عندما تجمع بين الاثنين معًا - أي عندما تفعل ما يأتي بسهولة كلما أمكنك ذلك - فإنك تصل إلى ذروة أدائك.

ما لا يخبرك به أحد هو أن الأمان وهمٌ، وهمٌ صدّقه معظم الناس. لا توجد وظائف آمنة، ولا مسارات مضمونة، ولا خيارات مضمونة، ولو وُجدت، لكان السعي وراء أحلامك والحصول على مصادر دخل متعددة "أكثر أمانًا" على أي حال. لا يُدرَّس هذا الجانب في المدارس.

ما لا يخبرك به أحد عن القيام بما تحب هو أنه عليك أن تتعلم من أين تستمد إبداعك، لأن معظم الناس يبدأون بأعمق آلامهم، وينتهون بالإرهاق الشديد.

ما لا يخبرك به أحد هو أنه سيتعين عليك تقوية عضلاتك الإبداعية إلى درجة يمكنكما معها العمل مع الحفاظ على مسافة نسبية.

ما لا يخبرك به أحد هو أن التعلق هو ما يؤلم. إنه التوقع لما ينبغي أن يكون عليه الأمر أو ما سيكون عليه، ومتى سيحدث ذلك.

لأنه بالرغم من كل المجهول، وبالرغم من كل الضعف، وبالرغم من كل الأيام التي تقضيها تحدق في الطريق ولا تعرف ما قد يكون في المستقبل، فإن ما لا يخبرك به أحد هو أن الأمر يستحق ذلك.

كل جزء منها.

يستحق الأمر استبدال وهم الأمان بواقع العيش بالطريقة التي تريدها، واستعادة بعض أجزاء حياتك على الأقل، أو على الأقل مجرد السعي لتحقيق ذلك، أو على الأقل مجرد المحاولة.

إن المحاولة أكثر مما يرغب معظم الناس في فعله على أي حال.

لا أحد يعلم ما سيحدث لاحقاً.

ما لا يخبرك به أحد هو أن كسب المال مما تحبه ليس تنازلاً عن المبادئ، بل هو السماح لروحك بدعمك وتغذيتك، وهو قبول أننا جميعًا نحتاج إلى دخل لنعيش، وإذا استطعنا القيام بذلك من خلال شغفنا، فهذا أمر رائع.

ما لا يخبرك به أحد هو أنه على الرغم من أن مسارك قد يبدو خارجًا عن المألوف، إلا أنك لست حالة شاذة تمامًا. هناك عدد أكبر مما تتخيل من الناس يسلكون دروبًا مشابهة. لست وحدك، ولم تكن كذلك يومًا. أنت لست حالة فريدة من نوعها. بدلاً من أن تدع كبرياءك يتأثر بهذا، تقبّله. تواصل مع الآخرين الذين يسيرون على نفس الدرب.

ما لا يخبرك به أحد هو أن الجزء الأصعب سيكون معرفة كيفية تنظيم أيامك الآن بعد أن أصبح الأمر كله متروكًا لك.

هذا يتطلب انضباطاً.

الأمر يتطلب رؤية.

الأمر يتطلب التزاماً.

يتطلب الأمر الكثير من التنظيم الذاتي.

الأمر صعب في البداية، ثم يصبح أكثر تحرراً مع مرور الوقت.

ما لا يخبرك به أحد هو أن هذا ليس الطريق الأسهل. ليس بالضرورة أن يكون هذا هو السبيل إلى حياة خالية من المعاناة. إنه ببساطة فعل شيء يجعل المعاناة جديرة بالاهتمام.

اقرأ هذا إذا
أنت على
على حافة
اختراق،
لكنهم يخشون
انطلق

هناك طريق إلى كل ما تعلم أنه ينتظرك، حتى لو كنت لا تعرف ما هو هذا الطريق الآن.

أحيانًا، تُقيّدنا المسارات التي نخطط لها بدقة بالغة بطريقة أو بأخرى. هناك إمكانيات متاحة لمستقبلك لا يمكنك التفكير فيها الآن. كل ما يستطيع عقلك إستخلاصه هو ما يعرفه، وإذا كنت تسعى لبناء حياة خارج هذا النطاق، فعليك أن تفتح قلبك لاحتمالية وجود طريق نحو المستقبل، بل وربما يقودك إلى مكان أفضل مما كنت تتوقع.

أحيانًا، لا نعرف لأننا لا نستطيع المعرفة. إن مجرد معرفتنا سيُخلّ بتسلسل الأحداث الجارية. إن مجرد معرفتنا سيمنعنا من استيعاب الدروس التي بين أيدينا اليوم.

أما تلك الدروس؟ فهي ليست عبئاً علينا دفعه أو جحيماً نُحاصر فيه، بل هي اللبنات الأساسية لشخصية من ينفتح على هذا المستوى الجديد من وجوده. ما هو متاح لك الآن يحمل في طياته الحكمة والنضج اللازمين لفتح آفاق المرحلة التالية.

أتمنى أن تتذكر، بدلاً من التساؤل والقلق بشأن كيفية المضي قدمًا، كل تلك المرات التي خشيت فيها ألا تتمكن من ذلك أبدًا... ثم فعلت. تذكر أنك لم تكن لتتخيل أبدًا ما قادك إلى معظم الأشياء الجيدة في حياتك، وأتمنى أن يلهمك ذلك لإبقاء قلبك مفتوحًا للدهشة، وللغموض، وللمجهول اللامتناهي الذي من خلاله سينبثق كل ما هو جميل ومهم.

أتمنى أن تنكسر بصوت عالٍ، وأن تفشل في سبيل ما يهم، وأن تسمح لنفسك بمعرفة الحب العميق حتى لو كان ذلك يعني أنك قد تفقده.

لا فائدة من التردد، فليس هناك ما يُجنى سوى حياة ناقصة. إن لم يكن لديك ما تقوله عن نفسك سوى الشجاعة. قل إنك على الأقل حاولت. وحتى إن لم تبلغ غايتك، فليكن إرثك إرثًا من المثابرة، إرثًا لم تدع فيه الخوف يمنعك من فعل ما خُلقتَ لأجله أو من عيش الحياة التي كُتب لك أن تعيشها.

إذا أفسدتَ الأمر، فقد أفسدته. إذا تحطم قلبك إلى مليون قطعة، فقد تحطم. إذا قلتَ الكلام الخطأ، فقد قلتَ الكلام الخطأ.

أرجوك لا تدع لحظة أخرى من حياتك القصيرة والجميلة تمر وأنت لا تزال مشلولاً تحت وطأة الخوف من عدم القيام بكل شيء على أكمل وجه - وهو خوف دفعك إلى مقاومة القيام بأي شيء ذي معنى على الإطلاق.

الحقيقة هي أن الأشخاص الذين يخشون مثل هذه الأشياء بشدة هم في الغالب نفس الأشخاص الذين لديهم الكثير ليقدموه، والذين يملكون قلوباً صادقة وعقولاً مستعدة.

لم نأت إلى هنا لنصل إلى الموت دون أن نتأثر أو نتحرك، تمامًا كما كنا في البداية.

العالم بحاجة إلى المزيد من الأشخاص مثلك ليظهروا بشجاعة.

حتى لو لم تصل إلى الجانب الآخر أبداً، فهل ستكون بخير إذا عشت حياتك كلها وأنت تعلم أنك لم تحاول حتى؟

لعلّ ألطف شيء يمكنك فعله لنفسك الآن هو أن تكون صادقاً مع نفسك.

ثق بنفسك.

اعلم أن مشاعرك صحيحة، وربما تحاول أن تنقلك إلى مكان لم تكن فيه من قبل.

لعلّ ألطف ما يمكنك فعله لنفسك هو أن تكون على طبيعتك تمامًا، حتى لو كنت تخشى عدم قبولك. ولعلّ ألطف ما يمكنك فعله هو أن تكون منفتحًا على روحك قدر الإمكان، حتى لو لم يفهمك الجميع.

لعل ألطف شيء يمكنك فعله لنفسك هو التوقف عن تجاهل كل شعور يدفعك للخروج عن المسار المريح، مع العلم أن هذه الرغبة ربما تأتي من مكان ما وربما يكون لها غرض أكبر.

ربما ستمنح شخصًا آخر الإذن بأن يكون على طبيعته الصادقة. ربما ستكون دليلهم الحي على أن المزيد ممكن. ربما ستصبح المرشد للآخرين الذي لم تحظ به أنت قط.

وربما في النهاية، يكون ألطف شيء يمكنك فعله لنفسك هو أن تعرف أنه لا يوجد شيء يعيقنا أكثر من الكلمات المهمة التي لم تُنطق، والغرائز العميقة التي لم تُشعر بها، والنداءات التي لم تُلبى.

حياتك تتجه نحوك، وربما يكون ألطف شيء يمكنك فعله هو أن ترد الجميل.

مع مرور الوقت، ستبدأ برؤية سحر هذه العملية. ستفهم لماذا كان لا بد للأمور أن تحدث بهذه الطريقة تحديدًا. ستدرك أنه لولا تلك التجارب التي مررت بها، لكنتَ فوّتَ دروسًا وأدواتٍ وحِكمًا أساسية ساهمت في بناء شخصيتك الحالية، الشخصية التي ستواصل مسيرتك نحو الأمام.

عندما تنظر إلى الماضي، ستدرك الحكمة الكامنة وراء كل ما جرى، وأنا هنا لأخبرك أنك ستدركها يوماً ما في حاضرك أيضاً. عليك فقط أن تستمر. سيأتي يوم تنظر فيه إلى هذه الفترة وتدرك أنك كنت دائماً في المكان الذي يُفترض أن تكون فيه.

طريقة 16
عاطفياً
ذكي
يفسر الناس
سلبي
المشاعر مختلفة

يكمن في صميم الشعور بعدم الارتياح إمكانية اكتساب حكمة عظيمة. ففي كل مرة نجد أنفسنا نشعر بالغيرة، أو الغضب، أو الندم، أو الاستياء، أو كراهية الذات، أو إصدار الأحكام، أو الانغلاق الفكري، أو اليأس، تُتاح لنا فرصة لتغيير طريقة تفكيرنا وتغيير حياتنا.

هذه المشاعر ليست عقاباً، بل هي إشارات إلى التحولات التي يجب أن تحدث لدعم الحياة التي نرغب بشدة في بنائها. إليكم 16 من أهمها.

"ما أحسد عليه في الآخرين هو أنهم يروونني ما أرغب فيه لنفسي."

الحسد شعورٌ يكشف الكثير. فهو يتخفى وراء الغضب أو الإحباط بينما هو في الحقيقة رغبةٌ مدفونةٌ في أعماق النفس.

إن ما نحسد عليه الآخرين هو في الواقع إشارة لنا لنكون أكثر وضوحاً بشأن ما نريد تحقيقه لأنفسنا. لسنا نحاول القول إنهم لا يستحقون ذلك، بل نريد أن نشعر بأننا نستحقه أيضاً. فالغيرة تكشف عن كبتنا لذاتنا.

عندما ترى شخصًا آخر يمنح نفسه بنشاط (أو يبدو الأمر سهلاً) الإذن بالسعي وراء شيء ما، فإن رد فعلك هو إسقاط مشاعر النقص لديك عليه. إذا لم تستطع أنت فعل ذلك، فلماذا يجب عليه هو فعله؟

بدلاً من أن تدع الحسد يحولك إلى نسخة تافهة من نفسك، يمكنك أن تفهم أن في الشيء الذي تحسده حقيقة عما يجب أن تسعى إليه، وليس ما يجب أن تنتقد شخصًا آخر لامتلاكه.

"مشاعري بمثابة رسائل، لكن ليس عليّ أن أتصرف بناءً على كل واحدة منها".

الشيء المضحك في المشاعر هو أنه في سعينا لتأكيدها (وهي الطريقة الوحيدة للتخلص منها) قد يبدو في كثير من الأحيان أننا نجعلها أكثر واقعية.

ليس كل ما نشعر به يعكس الواقع أو حقيقة الأمور. ربما مررت بتجربة الاعتقاد بأن شخصًا ما هو "الشخص المناسب" بينما لم يكن كذلك، أو أنك لست جيدًا بما فيه الكفاية بينما كنت كذلك بالتأكيد، وهكذا دواليك.

بدلاً من الاستجابة لمشاعرنا باندفاع، يمكننا مراقبتها ثم التساؤل عنها. هل هذا مفيد؟ هل هو صادق؟ هل ينبع من منظور واضح، أم من جرحٍ دفينٍ من الماضي؟

تتبّع أصلها، ثم استخلص الدرس الذي ينتظرك. ستعرف أنك نجحت في ذلك عندما تخرج بسرد داخلي جديد أكثر حكمة ودقة، ويجعلك تشعر بالراحة.

"ما أتمنى لو فعلته بالأمس هو أنه يوضح لي ما يجب علي فعله اليوم".

سأبوح لك بسرٍّ صغير قذر: هناك آلاف الأشياء التي تندم عليها في ماضيك دون أن تدركها بوعي. والسبب في بقائها حبيسة عقلك هو أنها في نهاية المطاف لا تفيدك في حاضرك ولا في مستقبلك.

إن الأشياء التي تندم عليها بنشاط وبشكل مستمر لا تشير في الواقع إلى ما كنت تتمنى أن تفعله في الماضي، بل إلى ما تريد وتحتاج إلى خلقه في المستقبل.

بدلاً من التفكير في كل ما تمنيت فعله، ابتكر طريقة أخرى لخوض تلك التجربة الآن، أو في السنوات القادمة. فليس هناك فرصة واحدة فقط لفعل شيء مهم في الحياة.

هناك فرصة واحدة فقط للقيام بذلك بهذه الطريقة المحددة، ولكن في النهاية، ربما توجد عشرات الطرق المؤدية إلى وجهتك، عليك فقط أن تختار عدم إيقاف الرحلة لمجرد أن إحداها كانت طريقًا مسدودًا.

"ربما أرى نفسي بشكل سلبي أكثر من أي شخص آخر."

حتى أشد منتقديك لا يحكمون عليك بقدر ما تحكم أنت على نفسك. فهم ما زالوا يشاهدون لقطات لأبرز اللحظات بينما أنت تراجع كل اللقطات من وراء الكواليس.

لا أحد يملك كل المعرفة التي لديك عن نفسك، لذا من المستحيل أن ينظر إليك الآخرون بنظرة سلبية كما تنظر أنت إلى نفسك. علاوة على ذلك، ينظر معظم الناس إلى الآخرين بإيجابية، أو على الأقل بنظرة محايدة، إلى أن يجدوا سببًا يدفعهم إلى عكس ذلك. وهذا يعني أن معظم الناس إما ينظرون إليك نظرة إيجابية، أو نظرة محايدة، أو لا ينظرون إليك على الإطلاق.

كل تلك الانتقادات الذاتية الشديدة والمتواصلة ليست سوى انتقادات ذاتية. لا أحد يجلس ويفكر في ذلك الموقف المحرج الذي ارتكبته قبل خمس سنوات، أو يقيم مدى تقدمك أو عدمه في الحياة. إنهم يجلسون ويفكرون في أنفسهم.

"على الأرجح يعتقد الآخرون أنني أفضل حالاً مما أعتقد أنني عليه."

وبالمثل، من المرجح أن يقدر الآخرون إنجازاتك وسماتك بشكل أكبر، بينما تركز أنت أكثر على أوجه قصورك وإخفاقاتك.

هذا من شأنه أن يساعدك على إدراك أنه ليس عليك إثبات أي شيء لأي شخص آخر، فالنجاح أمر بديهي.

عندما تقترب من الآخرين متخيلاً أن لديهم على الأقل نظرة إيجابية نسبياً تجاهك، فإن ذلك يغير طريقة تصرفك معهم. فبدلاً من التصرف بدفاع، يمكنك التواصل معهم، وأنت تعلم أنهم على الأرجح يرونك جديراً بالتقدير (لأنك كذلك فعلاً).

"إذا أنجزت شيئاً واحداً فقط اليوم، فهذا يكفي."

أنت لا ترغب في أن تكون منتجًا باستمرار لأن العالم يفرض عليك ذلك، بل ترغب في أن تكون منتجًا باستمرار لأنك تخشى النقص. أنت تخشى الفشل، وتخشى عدم الاستقرار، وتخشى التخلف عن الركب.

في حين أن العالم قد غرس بالتأكيد ثقافة (وبنية اجتماعية) تجعل هذه المخاوف أكثر شيوعاً، فمن المهم أن نعيد توجيه اللوم هنا، ونضع المسؤولية على أنفسنا.

إذا لم نواجه مشاعرنا المخيفة من الشك الذاتي، فسوف ندفع أنفسنا إلى الإفراط في العمل (والتعويض المفرط) حتى نموت.

يمكننا تغيير هذا المفهوم من خلال تبني نهج أكثر واقعية في التعامل مع الإنتاجية. في بعض الأيام، ستنجز كل شيء. وفي أيام أخرى، ستحتاج إلى الراحة. وفي بعض الأيام، يكفيك إنجاز مهمة واحدة لتشعر بالفخر بنفسك.

بدلاً من محاولة التخفيف من الشعور بالذنب كنوع من التمرد على عالم تعتقد أنه يتآمر ضدك، انظر إلى الأمر على أنه إعادة ضبط لعقليتك نحو شيء أكثر منطقية. خطوات صغيرة، تُتخذ بشكل شبه يومي، تقربك من الاستقرار والنجاح.

لستَ مضطراً للقيام بكل شيء لتكون آمناً.

"يُسمح لي بالتعبير عن المشاعر العميقة ومعالجتها".

في بعض الأيام، قد تُصيبك الحياة بصدماتٍ قوية. تكمن المشكلة في أننا بدلاً من تقبّل موجات المشاعر الجياشة، نقاومها، فننتهي بتراكمٍ عاطفيٍّ شديدٍ يجعلنا متوترين باستمرار وعلى حافة الخطر.

يكمن الحل في تغيير طريقة تعاملنا مع مشاعرنا في اللحظة الراهنة. هذا لا يعني أنك متأخر عن الركب، ولا يعني أنك أقل شأناً، ولا يعني أنك تتراجع، ولا يعني أنك تخرب نفسك. بل يعني فقط أنك تعالج مشاعرك، وهذا أمر جيد.

عندما لا نسمح لأنفسنا بخوض هذه اللحظات الإنسانية والحساسة للغاية، فإن ذلك يحولنا إلى روبوتات شديدة الحساسية تحاول باستمرار السيطرة على حياتنا وحياة من حولنا خوفاً من أن أي محفز قد يطلق العنان للانهيار.

يمكننا أن نندمج بشكل أفضل مع الصحة العاطفية من خلال السماح لأنفسنا بالاستلقاء، والبكاء، والتنفيس، واحتضان فترات انخفاض المد عندما تأتي، مع العلم أن الفجر سيشرق دائمًا.

"يحق لي أن أمتلك فكرتي الخاصة عن نفسي".

يحق لك أن تبتكر صورةً لنفسك بمعزلٍ عن المعلومات التي جمعتها مما أخبرك به الآخرون عن نفسك. هكذا تبني ثقتك بنفسك في طفولتك، ولكن عليك أن تتجاوز هذه المرحلة عندما تكبر.

بدلاً من مجرد قبول فكرة أنك نتاج نظرة الآخرين إليك، لديك الحرية في بناء صورة ذاتية تعكس تجربتك الحقيقية لنفسك. فالصورة الذاتية السليمة تشمل الجوانب الإيجابية والسلبية (كما هو الحال لدى جميع الناس)، وهي مبنية بمعزل عن تصورك لنظرة الآخرين إليك.

"أستطيع أن أحدد شكل النجاح في حياتي الخاصة."

تبني مفهومك للنجاح من خلال التقاط الإشارات الدقيقة من المحيطين بك، وما تسمعه منهم من أقوال مقبولة وغير مقبولة في الحياة. وتبني فكرتك عن النجاح حول الرؤية النهائية لما يجعلك محبوبًا أكثر من غيرك.

إلى أن تدرك أن هذا المسعى عبثي. في النهاية، تصل إلى قمة ذلك الجبل لتجد أنك حققت رؤية شخص آخر بينما تشعر أنت بفراغ داخلي. إنه وضع لا يُطاق، ومع ذلك، هو وضع لا بدّ لنا جميعًا من الوصول إليه قبل أن نعرف كيف نغير مسارنا.

يحق لك تعريف النجاح وفقًا لمعاييرك الخاصة. يحق لك أن تقول ما هو كافٍ أو غير كافٍ لحياتك.

إحدى الطرق التي يمكنك من خلالها مساعدة نفسك على القيام بذلك بسهولة أكبر هي التوقف عن تحديد ما هو النجاح وما هو غير النجاح بالنسبة لشخص آخر، وأن تتمنى لهم التوفيق في رحلتهم الخاصة، مع العلم أن الحياة الرائعة تبدو مختلفة بالنسبة لنا جميعًا.

"قد لا يكون هدفي هو وظيفتي، وليس بالضرورة أن يكون كذلك."

وظيفتك تُؤمّن لك لقمة العيش. أما هدفك في الحياة فيُضفي معنىً على حياتك. ليس لكل شخص هدف واحد ثابت، بل قد يتغير هدفنا من يوم لآخر، ومن ساعة لأخرى. قد نجد هدفنا في علاقة ما، أو في وجودنا، أو في وظيفة نمارسها لفترة، ثم ننتقل إلى أخرى لاحقاً.

هدفنا هو أن نكون أحياء.

كل ما يلي لا يقل أهمية، ولكن إذا انغمست كثيراً في فكرة ضرورة إيجاد غايتك السامية في مهنة معينة، فإنك تحدّ من نفسك بشكل كبير وتحدّ من فهمك للمعنى الحقيقي والعميق. كما أنك تربط قيمتك بشيء زائل، بينما غايتك تعبير أبدي عن جوهرك.

بدلاً من محاولة معرفة ما يجب عليك فعله لبقية حياتك، اكتشف ما هي الخطوة الصحيحة التالية في حياتك - لأن هذا هو على الأرجح الطريق للمضي قدماً.

"لا يُطلب من أحد أن يرقى إلى مستوى توقعاتي منه".

غالباً ما ينشأ الاستياء من توقعات غير مُحققة (وغير عادلة). ليس مطلوباً من أي شخص أن يرقى إلى مستوى تصوراتنا عنه، أو ما ينبغي عليه فعله أو عدم فعله، تماماً كما أننا لسنا مطالبين بأن نرقى إلى مستوى تصوراتهم عنا.

هنا تبرز أهمية وضع الحدود. فبينما لا نستطيع التحكم في شخصية الآخرين أو ما يصبحون عليه، نستطيع التحكم في تفاعلاتنا معهم، بل يجب علينا ذلك. لأننا عندما نفترض أن على الجميع أن يكونوا كما نتصورهم، فإننا نفرض عليهم قيودًا، ولا نجني في النهاية إلا الإحباط والاستياء.

يمكننا إما أن نتقبل الناس كما هم في هذه اللحظة أو أن نقرر الحد من وجودهم في حياتنا.

"من الآمن التخلي عن التجارب الماضية بمجرد استخلاص الدرس منها".

لستَ مضطراً للاستمرار في التفكير والتأمل. لستَ مضطراً لمراجعة تفاصيل التجارب القديمة. لستَ مضطراً للقلق من أن تُفاجأ مرة أخرى.

عندما نعجز عن التخلي عن الماضي، فغالباً ما يكون ذلك لأننا لا نشعر بالأمان. فبدون اليقظة المفرطة، نفترض أن التهديد سيعود ويفاجئنا مرة أخرى.

غالباً ما تحمل التجارب التي لا نستطيع التخلص منها درساً لم نستوعبه بعد. عندما نتعلم من الخطأ ونحمل تلك الحكمة معنا كل يوم، نصبح أحراراً في التخلص مما جلب لنا ذلك. عندما لا نتعلم الدرس، لا نشعر بالأمان للتخلص من المعلم.

"مهمتي الآن هي أن أحقق أفضل النتائج الممكنة مما هو أمامي."

بدلاً من التفكير باستمرار في المكان الذي ينبغي أن تكون فيه أو لا، أو من يملك أكثر أو أقل منك، أو كيف تقارن نفسك بأصدقائك أو عائلتك أو حتى بنفسك في الماضي، يمكنك بدلاً من ذلك التفكير في المهمة الوحيدة التي تقع على عاتق كل واحد منا، وهي ببساطة أن نستغل ما هو أمامنا على أكمل وجه. هذا كل شيء.

استغل هذا اليوم على أكمل وجه. استغل الفرص المتاحة لك على أكمل وجه. استغل علاقاتك الحالية على أكمل وجه. استغل نفسك على أكمل وجه - هنا والآن.

"الأفضل" لا يعني "الأكثر كمالاً". إنه يعني فقط أنه بدلاً من ترك الحياة تحدث لك بشكل سلبي، فإنك تحضر في كل لحظة وتعمل بما لديك، بدلاً من مجرد الشكوى مما لا تملكه.

"غالباً ما تكون أحكامي الأكثر ثباتاً على الآخرين انعكاساً لعائق داخلي."

إن ما لا يعجبك في الآخرين يمكن أن يكشف الكثير عن نفسيتك.

والأهم من ذلك كله، أن مشاكلك العلائقية المستمرة غالباً ما تشير إلى وجود عوائق عاطفية داخلك، وهي العوائق نفسها التي تعيقك عن الحياة التي تطلبها - وهذا هو السبب في أنها موجودة في وعيك.

إذا لم تُقرّ بتقدّم الآخرين، فلن تُقرّ بتقدّمك. وإذا شوّهت نجاح الآخرين، فإنك تُقاوم نجاحك. وإذا قيّمت شخصًا ما بأسوأ صفاته، فإنك تُقيّم نفسك بأسوأ صفاتك.

وما ستجده دائمًا تقريبًا هو أن اللحظات التي تشعر فيها بأكبر قدر من الإلزام بالحكم على الآخرين وإبعادهم عن حياتك هي اللحظة التي تشعر فيها أنت

نفسك بصغر حجمك.

بدلاً من إسقاط مشاعرك على الآخرين، ابحث عن حكمة أعمق. أصلح علاقتك بنفسك، وسيسير كل شيء على ما يرام.

"لست بحاجة للشعور بالذنب حيال ما لا أستطيع السيطرة عليه."

لا جدوى من التمسك بما لا يمكنك تغييره. ليس عليك أن تشعر بالذنب لمجرد الشعور به. إن تأنيب النفس لا يجعلك شخصًا أفضل، بل يجعلك شخصًا مريرًا، مما يؤدي حتمًا إلى سلوك غير لائق.

بدلاً من محاولة إجبار نفسك على أن تصبح شخصًا أفضل، ابحث عن فهم أعمق لسبب تصرفك بالطريقة التي تصرفت بها، وما هي نقاط الضعف التي قادتك إلى ذلك.

إن فهم جذور السلوك بشكل كامل لن يضمن فقط تغيير أفعالك في المستقبل، بل سيمنحك أيضاً شعوراً أكبر بالسلام لأنك تثق في حكمتك، وليس في دوافعك.

"أنا أقوى مما أعتقد."

عندما تدرك أن كلماتك وأفعالك ومعتقداتك تؤثر بعمق ليس فقط على واقعك ولكن أيضًا على واقع من حولك، فإنك تبدأ في أخذ نفسك على محمل الجد أكثر بكثير.

تبدأ في إدراك أن لديك القدرة على تغيير حياتك، وخلق ما ترغب فيه، وتجربة واقع آخر.

بدلاً من محاولة تحريك ما لا يمكن تحريكه أو تغيير ما لا يمكن تغييره، فإنك تدرك أنه يمكنك التحكم في عدد من الأشياء الموجودة أمامك مباشرة، ثم

بمرور الوقت، ستتمكن من تغيير المزيد والمزيد.

"حياتي المستقبلية ذات الإمكانيات القصوى موجودة بالفعل."

عندما تغمض عينيك وتتخيل نفسك في المستقبل أو حياتك المستقبلية، تلك التي تشعر أنها جيدة جداً، وصحيحة جداً، وملهمة جداً، ومليئة بالأمل - ما تحتاج إلى معرفته هو أنها موجودة بالفعل.

ذلك الشخص هو أنت. تلك الحياة هي حياتك.

إن الرحلة هي سد الفجوة بين تخيل الأمر ورؤيته على أرض الواقع. تتضمن هذه الرحلة التخلي عن التعلقات، وتغيير السلوكيات، وتعديل منظومة المعتقدات، واتخاذ خطوات تدريجية كل يوم حتى الوصول إلى الوجهة المنشودة.

أنت مُهيأ لما ترغب فيه بشدة.

إن الحقائق التي تجذبك بعمق تفعل ذلك لسبب وجيه.

أنت تقترب شيئًا فشيئًا من الحياة التي كان من المفترض أن تكون لك دائمًا، لكن الخطوة الأولى لتحقيقها بالكامل هي معرفة أنها موجودة بالفعل.

إنها ملكك لتأخذها.

عندما تكون
جاهز للأخذ
عودة التيار الكهربائي،
ابدأ من هنا

بغض النظر عن مقدار العمل الداخلي الذي قمت به، وبغض النظر عن مدى مرونتك، وبغض النظر عن مدى اعتقادك بأن خططك مضمونة للمستقبل - فإن الحياة أحيانًا تذكرك بين الحين والآخر بأنك لست إلهًا لنفسك تمامًا.

أنت تتعايش مع مليارات من المبدعين الآخرين.

تندمج عوالمنا وتصطدم، وأحياناً تنهار.

عندما تفقد قوتك الداخلية، فإنها لا تختفي تمامًا، بل تُدفن تحت وطأة الاعتقاد بوجود قوة خارجية قادرة على تقييد مسار حياتك. لقد أفرغت هذه القوة من مضمونها نتيجة الاعتقاد بأن ما عرقل مسيرتك سيُعيق طريقك إلى الأبد.

عندما تفقد قوتك، فذلك لأن شيئاً ما قد ظهر وأزال شعورك باليقين.

لقد جعلك حدثٌ ما تُدرك أنك لا تستطيع دائمًا التنبؤ بما سيحدث لاحقًا. أجبرك ذلك على تقبّل حقيقة أنك ما زلت إنسانًا. بدأت تشكّ في وجود عناصر في حياتنا لا نستطيع دائمًا توقعها، ولا فهمها بعد حدوثها.

إذا فقدت قوتك، فذلك لأنك تقاوم هذه الحقيقة.

بدلاً من القبول، وضعتَ فرط اليقظة.

لقد أمضيت أيامك غارقًا في التفكير بالتفاصيل، متتبعًا الأحداث ومحللًا إياها، وكيف بدأت وانتهت، من البداية إلى النهاية، مرارًا وتكرارًا. لقد لاحظت ووجدت أنماطًا. لقد حللت نفسيًا. لقد استُهلك تمامًا احتمال حدوث هذا الاضطراب مرة أخرى، وفي غمرة هذا الانغماس، فقدت إرادتك للمضي قدمًا.

ما لا تدركه هو أن هوسك يعمل كدرع، وإن لم يكن درعاً قوياً.

أنت تفترض أنك لن تكون آمناً إلا إذا سمحت للأفكار المتطفلة بالاستقرار في عقلك. إذا تركتها تنتشر حتى تترسخ في عقلك الباطن، وتؤثر على هويتك، وتتجلى في أفعالك اليومية، فربما - وربما فقط - يمكنك فعل ما لم تفعله من قبل، وهو تجنبها تماماً.

بالطبع، ما لا تراه هو أنك بتسليم زمام أمورك لشيء يفوق قدرتك، فإنك تزيدها قوة. ما يمسك بزمام عقولنا هو ما نوجه إليه أفكارنا، ثم معتقداتنا، ثم ثقتنا، ثم إيماننا.

لا يمكننا أن نثق بالعالم دائماً.

لذلك، يجب أن نجد العزيمة لنثق بأنفسنا.

إن الثقة بالنفس لا تعني الاعتقاد بأنك لن تتعرض للأذى مرة أخرى.

إن الثقة بالنفس لا تعني الاعتقاد بأنك أكثر أماناً إذا لعبت دوراً صغيراً.

أن تثق بنفسك يعني أن تجرؤ على التقدم للأمام، رغم كل الصعاب، مهما كانت التحديات، ومهما كانت القوى المؤثرة. أن تثق بنفسك يعني أنك لن ترضى بعد

الآن بالبقاء حبيسًا لظروف لم تعد تُفيدك. آن تثق بنفسك يعني أنك لن تسمح للخوف بإعادة برمجة عقلك، وتغيير قيمك، وتعديل نظرتك إلى منظور يعيق تقدمك.

الشفاء هو أقصى درجات الضعف.

لا يعني ذلك أننا نصل إلى الجانب الآخر بطريقة سحرية معلنين أننا المنتصرون، بل يعني أننا نظهر بتواضع، وقلوبنا مجروحة ولكنها منفتحة.

الشفاء هو تقبّل الألم كجزء من الطبيعة البشرية.

الشفاء هو الاستمرار على أي حال.

عندما تكون مستعداً لاستعادة قوتك، فمن المحتمل ألا يأتي ذلك من مكان ملهم ذي عزيمة راسخة.

سينبع ذلك من اليأس المطلق، صرخة معركة أخيرة. سينبع من محاولتك الأخيرة لإنقاذ حياتك.

ستعرف أن الوقت قد حان لاستعادة قوتك عندما لا يكون هناك خيار آخر قابل للتطبيق، لأنه في أعقاب الخسارة، اكتشفت أنك فككت وجودك بنفسك بحيث لا يمكن أن يُسلب منك أي شيء مرة أخرى.

لا يمكنك أن تفقد قوتك.

إنه ليس شيئًا منفصلاً عنك.

إنها لا تضيع أبدًا، بل تُدفن فقط تحت الرغبة في الحفاظ على سلامتك الحقيقية.

وذلك الجزء منك، ذلك الجزء الذي يرغب حقًا في حمايتك؟ ربما تكون تلك هي قوتك تتحدث بطريقة مختلفة. ربما لا تكون تلك علامة على أنك تخليت عن نفسك، بل على أنك تحب نفسك بما يكفي لحماية ما تبقى من أجزاء صغيرة من قلبك لم تُمس.

لعلّ السبيل الأمثل هو أن نُقدّر رغبتنا في حماية أنفسنا منذ البداية. ولعلّ إدراك قوّتك يكمن في رؤيتها تتخذ شكلاً جديداً تماماً، شكلاً نُجلّه لوجوده، ثمّ نُطلقه ليحلّ محلّه شيءٌ أكثر فائدة.

إن السبيل للمضي قدماً هو فهم أننا أحياناً نكون ضحايا جانبية لحروب الناس الداخلية، وأننا لسنا بحاجة إلى تبني أسلحتهم كأسلحة خاصة بنا من أجل الرد.

يكمن سبيلنا للمضي قدماً في إدراك أن ملاذنا يكمن في داخلنا، وأن قوتنا منيعة. إنها هناك، كامنة، تنتظر، حتى نكون مستعدين لاستخدامها مجدداً.

عندما يأتي ذلك اليوم، اليوم الذي نكون فيه مستعدين للبدء من جديد، نجد دائماً تقريباً أن القيام بذلك ليس إنجازاً يتعلق بقوة الإرادة، بل هو أقرب إلى الرغبة في السماح لأرواحنا بالعودة إلى أيامنا مرة أخرى.

غالباً ما يبدأ الأمر بالسماح لنفسك بالاستمتاع بشيء بسيط، لأنك تستحق ذلك. وينمو عندما تسمح لنفسك بالاهتمام بنفسك، لأنك تستحق ذلك أيضاً. ويزداد تألقاً عندما تسمح لنفسك بالاعتراف بالمسافة التي قطعتها، فمقابل كل جزء من نفسك لا تطيقه، هناك آلاف الأجزاء الأخرى التي هي أجمل بكثير، وأكثر جدارة، وأكثر إعجاباً ورعاية.

أنت تستحق ذلك أيضاً.

قوتك تكمن في عدم قدرتك على فرض إرادتك على كل من حولك.

كما أنه لا يعني تخفيف حياتك حتى تصبح النسخة الأكثر قبولاً من نفسك.

الأمر يتعلق بالشجاعة في مواجهة الألم، ثم الشفاء.

الأمر يتعلق بالاستعداد للمحاولة مرة أخرى.

ليس الأمر أن الشر لا يمكن أن يحدث أبداً، ولكن أننا لن نرفض كل الخير الذي لا يزال موجوداً حتى لو حدث ذلك.

شيئًا 13
أنت بحاجة إلى
توقف عن فعل ذلك
إذا كنت حقاً
أرغب في الانتقال
حياتك
إلى الأمام

إذا كنت مستعدًا للمضي قدمًا في حياتك، فابدأ بالهدوء.

غالباً، لا يتعلق الشعور بالجمود بعدم وجود زخم أو إرادة كافية، بل يتعلق بعدم التوافق بين احتياجاتك ورغباتك واستراتيجياتك.

ليس الأمر أنك لا تبذل جهدًا كافيًا، بل أنك متعلق جدًا بأشياء ليست مناسبة لك.

إذا كنت ترغب في أن تكون في مكان مختلف تمامًا بحلول هذا الوقت من العام المقبل، فعليك أن تكون صادقًا مع نفسك. عليك أن تتوقف عن استخدام الانشغال كوسيلة للتشتيت، وأن تستبدل الكم بالكيف، وأن تُجري مراجعة ذاتية عميقة، وأن تتعلم كيف تُعطي الأولوية لما سيشكرك عليه مستقبلك.

إليك أهم 13 تغييراً يمكنك القيام بها لإعادة حياتك إلى مسارها الصحيح.

توقف عن انتظار الظروف المثالية.

أعلم أن الأمر يبدو وكأن حياتك متوقفة إلى أجل غير مسمى.

إذا انتظرت الظروف المثالية للقيام بالقفزة، أو بدء العمل التجاري، أو بناء ما لديك بالفعل، أو إجراء تغيير في الحياة، أو الانتقال، أو تصحيح المسار، أو القيام برحلة داخلية، أو السفر، أو بدء الاستثمار، أو إيجاد السلام، أو الشعور بالامتنان، أو الاستمتاع بما لديك، أو بدء مغامرتك الجديدة - فسوف تنتظر إلى الأبد.

لا توجد ظروف مثالية.

هناك بالتأكيد حالات قد تكون فيها بعض الأوقات أكثر فائدة من غيرها، والتوقيت نفسه مهم، ولكنه أيضاً خارج عن سيطرتك.

لا يمكنك أن تعيش في حالة انتظار دائمة لتغير شيء ما خارجك قبل أن تشعر بأن لديك الضوء الأخضر لتغيير شيء ما في داخلك.

عليك أن تبدأ الآن. عليك أن تتأقلم هنا. عليك أن تفعل ما بوسعك بما لديك.

حتى لو كانت بعض الظروف أقل مثالية من غيرها، فإذا كنت تبحث لا شعوريًا عن سبب لتوخي الحذر، فستجده حتمًا. لن تستيقظ يومًا ما وأنت تشعر بالاستعداد التام، والشجاعة المطلقة، والثقة التامة.

تصل إلى هناك بالبدء، ثم الاستمرار، على الرغم من كل الأسباب التي تمنعك من ذلك، أو التي ظننت أنك لا تستطيع فعلها، أو التي كنت سترفضها سابقاً.

عليك أن تتوقف عن انتظار الظروف المثالية.

عليك أن تقوم بإنشائها بدلاً من ذلك.

توقف عن الخلط بين أقصى إنتاجية لديك وأقصى إمكاناتك.

لا يكمن أقصى إمكاناتك في إنجاز أكبر قدر ممكن من العمل يوميًا. ولا يتعلق الأمر بمحاولة استغلال كل لحظة من كل ساعة، ظنًا منك أنك تستطيع تحويل دفتر يومياتك وروتينك الصباحي إلى حالة آلية من الأداء المثالي.

أنت إنسان.

أقصى إمكاناتك تكمن في خلق حياة هادئة وذات معنى بالنسبة لك. إنها تعني القيام بأمور أقل، ولكن بجودة أفضل.

إن "الاستفادة القصوى من كل لحظة" لا تعني محاولة إجبار نفسك على المبالغة في الأداء والتصحيح حتى تصبح نسخة باهتة من الشخص الذي كان بإمكانك أن تكونه.

إن الوصول إلى أقصى إمكاناتك يعني إنشاء روتين يومي يجعلك تشعر بأنك على طبيعتك، حيث تعكس أنشطتك والتزاماتك وقراراتك قيمك، وما سيشكرك عليه مستقبلك.

توقف عن إضاعة أوقات سعادتك على أشياء لا تهمك.

علينا جميعاً أن ندفع الفواتير ونطبخ العشاء ونمسح أسطح المطبخ.

ستظل هناك دائماً مهام غير مرغوب فيها ولكنها ضرورية لوظيفة كون الإنسان إنساناً والبقاء على قيد الحياة.

ليس الهدف هو أن تصل إلى مرحلة يمكنك فيها تجنب تلك المهام تمامًا، ولكن أن تصل إلى مرحلة لم تعد تشغل فيها ساعات الذروة لديك.

أوقات الذروة لديك هي الأوقات التي تكون فيها في أوج صفاء ذهنك، وأكثر نشاطاً، وأكثر قدرة على حل المشكلات، واستلهام الأفكار، والإبداع. بالنسبة لمعظم الناس، تكون هذه الأوقات من الصباح الباكر إلى منتصف الصباح.

لا تهدر طاقتك الأقوى على أشياء تستنزف طاقتك.

استخدمه لبناء ما سيكون له الأثر الأكبر على مستقبلك.

بدلاً من الاستيقاظ لتفقد وسائل التواصل الاجتماعي والأخبار أو التسرع في أرجاء المنزل للاستعداد وبدء العمل في الوقت المحدد، حاول تعديل روتينك بحيث تستيقظ مبكراً وتستمتع بقهوتك، وتجد وقتاً للتأمل أو كتابة اليوميات، والعمل على الكتابة، أو بناء مشروع تجاري، أو حتى قضاء بعض الوقت مع شخص تحبه.

إن الطريقة التي تستخدم بها طاقتك كل يوم تزرع بذور الحصاد الذي ستجنيه في المستقبل.

أنفقها بحكمة.

توقف عن رؤية حياتك من خلال عيون الآخرين فقط.

نحن مُبرمجون فطرياً على الشعور بأن قبول الآخرين هو سبيل البقاء والأمان. من المستحيل محاولة تجاهل آراء الآخرين تماماً. الأمر لا يتعلق بنقص قوتك النفسية، بل ببساطة ليس هذا هو أسلوب تفكيرنا المُتأصل.

لذا بدلاً من محاولة إقناع نفسك بعدم الاهتمام برأي أي شخص آخر (لأنك بصراحة يجب أن تهتم بما يفكر فيه بعض الناس)، حاول بدلاً من ذلك الامتناع عن رؤية حياتك فقط من خلال عيون الآخرين.

معظم الناس لا يرون الحياة أو يفسرونها بأنفسهم، بل يفعلون ذلك بناءً على الطريقة التي يتخيلون أن الآخرين سينظرون إليها، أي حفنة صغيرة من الناس الذين يشعرون أن قبولهم أو موافقتهم أمر بالغ الأهمية لتأمينه.

بدلاً من محاولة إسقاط آرائهم وتخيلها، تعلم أن تأخذها بعين الاعتبار، ثم خذ رأيك بعين الاعتبار أيضاً.

ما هو شعورك حيال هذا؟

إذا لم يكن هناك أحد آخر حولك، أو إذا لم يعرف أحد أي شيء عن حياتك مرة أخرى، فكيف ستعيش؟

الأمر يتعلق بالوجود بطريقة تتوافق بشكل أصيل مع هويتك، وليس بطريقة قسرية تتوافق مع هوية شخص آخر.

توقف عن الاعتقاد بأن التوقيت هو كل شيء.

التوقيت شيء تستسلم له، وليس شيئًا تسمح له بالتحكم بك.

إذا لم تبدأ الآن، فإنك تخاطر بقضاء معظم السنوات القادمة في حالة من التردد. ليس هناك وقت "مناسب" أبدًا للقيام بأي شيء كبير ومهم ومخيف. ستكون لدينا دائمًا أسباب للتأجيل. سنشعر دائمًا بعدم الارتياح عند مواجهة المجهول. ستكون لدينا دائمًا حجج مضادة وخطط بديلة.

في النهاية، عليك أن تقرر ما يهمك، ثم عليك أن تلتزم بالبقاء على المسار الصحيح، بغض النظر عن كيفية تغير الأحوال.

لا يوجد توقيت مثالي، بل يوجد فقط الوقت، وما نفعله بما يُمنح لنا.

بدلاً من انتظار اللحظة المثالية، فكر بدلاً من ذلك في آن الوقت الذي تملكه كل يوم يشبه امتلاك مبلغ محدد من المال في حساب مصرفي ينتهي في نهاية كل يوم.

ما لا تستخدمه، تخسره.

توقف عن تغيير المسار بشكل متكرر.

لا يمكنك الاستمرار في تغيير خططك أو استراتيجيتك أو أهدافك، وتتوقع أن تصل إلى أي مكان ذي شأن.

لن تشعر بأي تغيير جذري من خلال الالتزام بممارسة جديدة لبضعة أيام فقط.

لن ترى أي نتائج حقيقية إذا لم تلتزم باستراتيجية العمل لمدة عام أو عامين على الأقل.

أحيانًا، نغير مسارنا لنعود إلى الطريق الصحيح. وفي أغلب الأحيان، نعدل نهجنا لأننا نخشى البدء فعليًا.

كن صادقاً مع نفسك بشأن الفئة التي تنتمي إليها.

هل أنت حقاً بحاجة إلى الاستمرار في إجراء الكثير من التغييرات، أم أنك تقاوم العمل الذي يجب القيام به حقاً، وهو الاستقرار على ما لديك، والتجذر في المكان الذي أنت فيه، واحتضان الشخص الذي كنت عليه دائماً، والسماح لنفسك ببساطة بالازدهار؟

توقف عن التفكير بأنك شخص غير عادي.

كل شخص مميز بمعنى أن لكل شخص مجموعة فريدة من المواهب والقدرات ووجهات النظر والطرق التي يعبر بها عن الحب والحضور والتي لا يمكن لأي

إنسان آخر على هذا الكوكب أن يعيد خلقها.

لكننا جميعاً ما زلنا بشراً.

عندما تعتقد أنك ستخوض هذه التجربة بمفردك، وأنك الشخص الوحيد في العالم الذي خاض تجربة الزواج، أو ربى طفلاً صعب المراس، أو بدأ مشروعاً تجارياً جديداً، أو أدار شؤوناً مالية غير مستقرة، أو عاش أزمة عالمية، فأنت لا تساعد نفسك.

إن اعتقادك بأنك غير عادي يعيقك، لأنه يجعلك تعتقد أن ما تفعله غير شائع، وبالتالي، غير آمن أو خاطئ.

بالتأكيد، قد تختلف خياراتك أو ظروفك اختلافًا ملحوظًا عن "المعيار"، ولكن ما هو "المعيار" حقًا، بخلاف مزيج البيئة، ومجموعة الأقران، والأسرة، والدين، والحكومة، ووسائل الإعلام التي تعرضت لها طوال حياتك؟

مهما كان ما تفعله، فمن المحتمل أن يكون هناك ملايين الأشخاص الآخرين الذين جربوه أو فعلوه أو يفعلونه أيضاً.

أنت مميز، لكنك لست وحدك.

توقف عن التفكير على المدى القصير.

الإشباع الفوري مغرٍ، لكنه غير مفيد.

يجب أن تفكر بخطوات طويلة المدى.

لا يقتصر الأمر على كيفية تدبير أمورك غدًا، بل يتعداه إلى تحديد الخطوة الأمثل التالية في مسيرتك المهنية للوصول إلى ما تطمح إليه عند التقاعد. لا

يتعلق الأمر باكتشاف أسهم الثراء السريع التي قد تحقق لك ثروة طائلة، بل بكيفية الاستثمار المستمر في محفظة متنوعة والسماح لها بالنمو مع مرور الوقت، حتى لو بدأت بمبلغ صغير.

الأمر لا يقتصر على ما سيشعرك بالرضا الآن فحسب، بل يشمل أيضاً ما ستشكر نفسك عليه لاحقاً.

على الرغم من وجود وقت مناسب دائماً لتدليل نفسك والاستمتاع بالحياة، إلا أنه يجب أن يكون ذلك متوازناً مع المبادئ والقيم والتفكير المستقبلي.

وإلا، فستظل تسبح في مكانك وتتساءل لماذا لا تزال لا تقترب من الشاطئ.

توقف عن افتراض أنك دائماً على صواب.

هذا لا يغرس الثقة بالطريقة التي تتوقعها.

في أغلب الأحيان، يجعلك ذلك تشعر باليأس والهزيمة، لأنه عندما تظهر التحديات، تعتقد أنك تعرف الحل الوحيد، والإجابة الوحيدة، والنتيجة الوحيدة الممكنة لحياتك.

دع الحياة تفاجئك.

دع الخبراء يساعدونك.

دع الأشخاص الأكثر حكمة منك يرشدونك إلى الطريق الصحيح.

بدلاً من الاعتقاد بأنك تعرف الطريق الوحيد للمضي قدماً، فكّر في أنك ربما لا تعرف بالضبط ما تحتاجه في شريك حياتك، وكن منفتحاً على أنواع مختلفة من الأشخاص. فكّر في فكرة أنك لا تعرف بالضبط ما هو العمل المناسب لك، وكن

منفتحاً على التجربة. اسمح لنفسك بالتأمل في فكرة وجود أشياء رائعة في متناول يديك لا تدركها، لأنك لم تُعلّمها.

ليس لديك كل الإجابات، حتى لو كان لديك الكثير منها.

لا أحد يفعل ذلك.

الحياة تتكشف.

دع الأشياء التي لم تخترها من قبل تدخل إلى حياتك.

ستكون أفضل حالاً بفضل ذلك.

توقف عن الاستهانة بقوة العمل الداخلي.

الحقيقة بشأن التقدم للأمام هي أنها تتعلق بالسكون في الحاضر أكثر من أي شيء آخر.

هل تستطيع أن تجلس مع نفسك؟

هل يمكنك الحضور؟

هل يمكنك أن تسمح لنفسك باستيعاب المشاعر التي تستمر في الظهور؟

هل يمكنك أن تطرح على نفسك الأسئلة الصعبة للحصول على الإجابات المهمة؟

هل أنت مستعد لتغيير رأيك؟

هل أنت مستعد لتغيير حياتك؟

على الرغم من وجود العديد من جوانب الحياة التي لا يمكنك التحكم بها، إلا أن الجوانب التي تقع ضمنها غالباً ما تكون انعكاساً لك.

عندما تُكرّس نفسك للعمل على تطوير ذاتك، فإن هذا الجهد يُشعّ ويؤثر إيجابًا على كل شيء وكل شخص من حولك. لذا، التزم بالنمو. التزم بأن تصبح أفضل. قرر أنك مستعد لتوسيع آفاق قلبك وتجاوز حدوده الحالية.

هناك الكثير مما ينتظرك، ولكن عليك أن تكون منفتحاً عليه أولاً.

توقف عن التقليل من شأن أحلامك.

إذا كان الحظ يحالف الشجعان، فإنه يحالف الجريئين أيضاً.

لا يكفي أن تمتلك رؤية واضحة لما تريد تحقيقه في حياتك، بل عليك أيضاً أن تكون طموحاً. عليك أن تتجاوز حدود منظورك الحالي، وأن تتحلى بالجرأة.

لا يقتصر الأمر على أن السعي لتحقيق أهداف أعلى يرفع توقعاتك بشكل عام، ولكن أيضاً لأن الجرأة غالباً ما تخبرك بما أنت قادر عليه بالفعل، على الرغم من أنك قد لا تصدق ذلك بعد.

إذا كنت على استعداد للاعتقاد بأن شيئًا ما قد يكون ممكنًا بالنسبة لك، فهو ممكن بالفعل.

إن مجرد استعدادك للتفكير في الأمر يعني أنه موجود بالفعل ضمن نطاق إمكانياتك. الأمر فقط يتطلب إدراكه أولاً، ثم العمل على تحقيقه.

توقف عن تجنب شعورك بعدم الراحة.

الشعور بعدم الارتياح يشير إلى ضرورة إجراء تغيير.

الشعور بالضيق، كالغضب والحزن والغيرة، هو شعور إنساني طبيعي يحمل رسالة ما. ليس الشعور نفسه هو غير الطبيعي، بل عدم معرفتنا كيفية التعامل معه عند ظهوره.

الغضب رد فعل طبيعي تجاه الظلم أو تجاوز الحدود. والحزن رد فعل طبيعي تجاه الخسارة. والغيرة رد فعل طبيعي لرؤية شخص آخر يسعى وراء ما تقاومه. كذلك، الشعور بعدم الارتياح رد فعل طبيعي لمعرفة أن الوقت قد حان للتغيير. لا يحاول الشعور بعدم الارتياح معاقبتك، بل يحاول مساعدتك.

ومع ذلك، لا يستطيع معظم الناس ببساطة الجلوس معها لفترة كافية للسماح لها بإخبارهم بما تحتاج إلى قوله، ناهيك عن اتخاذ الخطوة التالية، والتي غالباً ما تكون تحمل المزيد من الانزعاج مؤقتاً قبل إيجاد حل.

الشعور بعدم الراحة هو تجربة لا يرغب معظم الناس في مواجهتها أو الشعور بها.

ولهذا السبب تبقى حياتهم على حالها.

توقف عن التفكير بأن أسوأ نتيجة ممكنة هي أن تتخذ خياراً خاطئاً.

السبب وراء مقاومة الكثيرين للتغيير، رغم رغبتهم وحاجتهم إليه، هو اعتقادهم بإمكانية ارتكابهم أخطاءً في الحياة. فهم يعتقدون أن ما يملكونه جيد أو كاف، وأنّ الإقدام على خطوة جريئة قد يُعرّضهم لخطر الانحراف عن المسار الصحيح، وتدمير ما كان على ما يرام في سبيل السعي نحو الأفضل.

هذا منطق خاطئ.

قلما نجد في الحياة خيارات لا يمكننا تعديلها أو على الأقل تغييرها مع مرور الوقت. فالعالم لا يعاقبنا لاختيارنا أمراً على آخر، بل نعاقب أنفسنا بدافع الخوف والرغبة في اتباع المسار الأسهل والأكثر راحة.

أعلم أن أسوأ نتيجة ممكنة تبدو وكأنها فكرة اتخاذك خياراً خاطئاً، لكن أسوأ نتيجة ممكنة هي ألا تعيش حياتك أبداً، وألا تختبر عمق وجمال الوجود، وألا تسعى وراء أحلامك، وألا تشعر بالاكتفاء، وألا تجد معنى... كل ذلك لأنك كنت خائفاً جداً من أن تخطئ.

الخطأ ليس أسوأ ما يمكن أن يحدث.

إن رفض المضي قدماً هو...

في داخل
مشاعرك
يخشون
الشعور بالوجود
الحكمة
روحك
ينتظر
للاستلام

ظاهرياً، تبدو عواطفنا دائماً وكأنها تجبرنا على رد الفعل.

نفترض أنه بمجرد أن نشعر بشيء ما بعمق، يجب أن نستجيب له فورًا، وأن كلما كان أعمق، كان أكثر واقعية. يبدو الأمر كما لو أننا ما زلنا نتصرف وفقًا لغرائزنا الأساسية، كما لو أن خوفًا مجردًا من عدم الكفاية يُترجم إلى تهديد وشيك لبقاء وجودنا.

غالباً ما تدفعنا هذه الرغبة إلى مقاومة تلك المشاعر، ليس خوفاً من أنها ستدوم إلى الأبد، ولكن خوفاً من أن نسمح لأنفسنا بتجربتها بالكامل، فإنها ستدفعنا إلى اتخاذ خيارات سنضطر إلى التعايش معها إلى الأبد.

في بعض النواحي، يُعدّ هذا نوعاً من الحكمة. فنحن، على الأقل إلى حد ما، نُقرّ بضرورة تقييم مشاعرنا قبل الاستجابة لها، خشية أن نتخذ خياراً نندم عليه لاحقاً.

لكن ماذا لو كان هذا هو السبب نفسه الذي يجعلنا نشعر بأننا عالقون للغاية؟

ماذا لو كانت المشاعر التي تقاومها تحمل في طياتها حكمةً يحتاجها عقلك الباطن لترتيب واقعك واتخاذ خطوتك التالية؟ ماذا لو كان سعيك لكتابة قصةٍ عن معنى هذا الشعور وكيفية التعامل معه هو في الحقيقة محاولةٌ لتجنب الشعور به من الأساس؟ ماذا لو كان من خلال معالجة هذه المشاعر بشكلٍ كاملٍ فقط، سيتمكن جسدك من استيعاب المعلومات الأساسية اللازمة على مستوى اللاوعي لتحسين تجربتك؟

ماذا لو، بدلاً من التفكير المفرط، والتحليل المفرط، ومحاولة معرفة ما يجب عليك فعله تالياً، جلستَ وسمحتَ لنفسك أن تشعر بما تشعر به في اللحظة التي تريد أن تشعر بها؟ ماذا لو قررتَ، ولو للحظة، ألا تتفاعل أو تتخذ قرارات وأنت في هذه الحالة، بل أن تعيشها فحسب؟

ماذا لو استطعتَ أن تتقبّل أن عيش حياة هادفة أو ذات معنى أو متناغمة لا يعني إمكانية تجنّب هذه المشاعر تمامًا، لأنها ليست عقابًا، بل هي مرشدات؟ ماذا لو استطعتَ بدلًا من ذلك أن تثق بالحكمة الكامنة في جسدك، وأن تسمح له بتلقّي ردود فعل صادقة حتى يتمكّن من إجراء التغييرات اللازمة لإعادتك إلى مسارك الصحيح؟

ماذا لو كان السبب الحقيقي وراء استمرارك في الدوران في دوائر هو أنك تتخذ إجراءً قبل أن تتم معالجة المشاعر بشكل كامل، وبالتالي فإنك تفتقد جزءًا من المعلومات التي تحتاجها؟

ماذا لو لم يكن هناك أي خطأ فيك، بل كان هناك شيء يحتاج إلى تعديل في حياتك، شيء لم تسمح لنفسك بالشعور به، ناهيك عن معالجته؟

ماذا لو كنت تحتاج ببساطة إلى الراحة قبل أن تتمكن من اكتساب الوضوح؟

ماذا لو توقفت حياتك عن التطور وتوقفت عندما توقفت عن السماح لنفسك بالشعور، فتوقف نظامك العاطفي عن العمل؟ ماذا لو كانت محاولات عقلك

لعرقلة التحرر الكامل لتلك المشاعر هي ما يبقيها عالقة؟ ماذا لو لم تكن بحاجة إلى طلب إجابات الآن، بل اسمح لنفسك بمعالجة تجاربك بالكامل حتى تشعر بالانتعاش من جديد؟

ماذا لو سمحت لنفسك بمساحة آمنة لمعالجة مشاعرك، ثم سمحت لنفسك بالاستيقاظ في صباح اليوم التالي بهدوء، ووثقت بأنك ستعرف ما يجب فعله؟

ماذا لو أنك بدلاً من محاولة وضع كل هذا على جدول زمني، وبهدف نهائي محدد، وبقائمة من الأسئلة التي تحتاج إلى إجابة، سلمت كل شيء إلى أعظم حكمة يمكنك حشدها بداخلك، وهي حكمة لا يمكن اكتسابها إلا من خلال السماح لروحك بأن تشهد على ما لا تريد أن تشعر به؟

في المرة القادمة التي تدرك فيها أن قلبك لا يزال مشتعلاً بالغضب والحزن، أمل أن تسمح لنفسك ببساطة بالشعور بذلك دون أن تضغط على نفسك لتكون أكثر سلاماً.

في المرة القادمة التي تفكر فيها "يجب أن أكون بخير"، آمل ألا تخجل من نفسك لدرجة إسكات الغريزة التي بداخلك والتي تصرخ، أنت مخلوق لأكثر من هذا.

عندما أقول إنك تستحق أكثر من ذلك، فأنا أعني أنك تستحق علاقات تُشبعك وتُجدد طاقتك. أعني أنك تستحق التقدير والاهتمام. أعني أنك تستحق أن تعرف جوهرك. أعني أنك تستحق أن تختبر شيئًا ما في هذه الحياة، وأنت وحدك من سيعرف ماهيته. سواء كان صعبًا أو سهلًا، بسيطًا أو معقدًا، سيحدث غدًا أو بعد عشر سنوات، ستعرفه حين يحين، لأنه سيتركك في حالة من الدهشة والسكينة.

إن الحياة المليئة بالتجارب لا تتوسع دائماً إلى الخارج، بل غالباً ما تنفتح على الداخل.

أتمنى أن تفكر في أن ذلك قد يكون ممكناً بالنسبة لك.

أتمنى أن تتعلم تدريجياً أنه بإمكانك العيش دون مشكلة لحلها أو جبل لتسلقه. أتمنى أن تدرك أن وجودك لن يكون دائماً مصدراً دائماً للشوق، لأنه بمجرد أن يرتوي ظمأنا، لا نرغب بالمزيد.

أتمنى أن تتعلم تدريجيًا كيف تستثمر طاقتك لا في مقاومة مشاعرك، بل في بناء مستقبلك انطلاقًا من الحكمة التي اكتسبتها من تجاربك. أتمنى أن تدرك أن خيارك الأول ليس بالضرورة خيارك الأخير، وأن أي عدد من الخطوات الخاطئة لن يمحو مسارك تمامًا. أتمنى أن تدرك أن العالم مرن، وحياتك قابلة للتغيير. لم تأتِ إلى هنا لتخوض تجارب اختارها لك الآخرون، بل لتختار في النهاية مسارك الخاص.

أتمنى أن تدرك أنه بإمكانك العيش في ظل هذه التساؤلات.

يمكنك أن تشعر بما تشعر به دون أن تدع ذلك يدفعك إلى تدمير كل شيء.

يمكنك أن تشهد، ببساطة راقب.

يمكنك السماح لجسمك باستيعاب المعرفة على مستوى أعمق بكثير مما يمكنك الوصول إليه بنفسك.

وعندما تتبلور التوجيهات التي تقدمها الحكمة في ذهنك، آمل أن تكون مستعداً للمضي قدماً.

حياتك تنتظرك على الجانب الآخر.

10 علامات تدل على أنك
تحقيق تقدم حقيقي في الحياة،
حتى لو لم يكن الأمر كذلك
كما أنت

.حتى هنا، حتى الآن - أنت تنمو

أعلم أنه يبدو أن الطريقة الوحيدة لقياس تقدمك هي من خلال التوقيت والمعالم الرئيسية والأهداف التي تم تحقيقها، ولكن في الواقع، يتعلق التقدم أكثر بكيفية توافقنا مع ما نحتاجه ونريده، وأقل بمدى دقة رسمنا للصورة الخارجية لما نعتقد أنه من المفترض أن نكون عليه.

ولهذا السبب غالباً ما تكون الأوقات الأكثر تناقضاً هي التي توفر لنا أكبر فرصة للنمو.

إليك بعض العلامات التي تدل على أنك في الواقع تحرز تقدماً مذهلاً في الحياة، حتى لو لم تشعر بذلك.

.لقد خسرت علاقاتك

.ربما تنظر إلى الماضي وتشعر بالحزن على كل من فقدت الاتصال بهم

ربما تتأمل في جميع علاقاتك المحتملة، وما إذا كنت قد بذلت جهدًا كافيًا أم لا. ربما تفكر في جميع الأصدقاء والمعارف الذين مروا في طريقك وتندم على

عدم البقاء على تواصل أوثق معهم. ربما تسترجع كل الدعم الذي تلقيته، وتتساءل لماذا اخترت في النهاية أن تسلك طريقك الخاص.

غالباً ما تكون خسارة العلاقات علامة على أننا نتطور لنصبح الأشخاص الذين من المفترض أن نكونهم.

ليس من المفترض أن تبقى دائرة أصدقائنا ومعارفنا ثابتة طوال حياتنا. فما لم يتطور هؤلاء الأشخاص بتناغم تام معنا، غالباً ما نتخلف عنهم في مساراتهم الحياتية. وهذا ليس بالضرورة أمراً سيئاً، ولا يُعدّ دليلاً على الفشل.

في الواقع، إن الاستعداد للتخلي عن الراحة الاجتماعية من أجل السعي وراء ما تشعر أنه أكثر أصالة بالنسبة لك هو علامة على نمو هائل وغير معقول.

لا نخسر العلاقات لأننا لا نستحقها، بل لأننا غير متوافقين معها. وهذا عادةً ما يكون مؤشراً جيداً على أننا نضجنا وتغيرنا، وأننا بحاجة إلى إعادة التواصل مع أشخاص يفهمون من نصبح، لا من كنا عليه فقط.

أنت تشك في خطوتك التالية.

إذا لم تكن تشك في خطوتك التالية، فهي ليست الخطوة الصحيحة.

أعلم أن هذا يبدو خاطئاً، وكأنّ التصرف الأمثل كفيلٌ بإزالة أيّ شكّ أو خوف أو قلق من ذهنك. ولكن كلما كان التصرف أقرب إلى الصواب، كلما ازداد رد فعلك اللاواعي والعاطفي، والذي غالباً ما يكون جسدياً.

أنت خائف لأنك تهتم. أنت تشك لأن هذا الأمر يعني لك شيئاً. أنت متوتر لأنه غير مألوف.

أنت أخيراً تختار شيئاً ترغب فيه فعلاً، وتواجه المعتقدات المقيدة التي أعاقتك عن ذلك طوال هذا الوقت، وتضع شيئاً على المحك فعلاً لمرة واحدة.

لم تعد راضياً باتباع مسار نجاح شخص آخر. لم تعد تعيش حياتك بشكل سلبي. أنت تتخذ خياراً، وهذا الخيار يأتي مصحوباً بعدم الارتياح، وبالمسؤولية، وغالباً ما يأتي مصحوباً بالخوف.

كثير من الناس لا يقفزون لأنهم يخشون تلك الصدمة الأولية، لكنهم أيضاً لا يتعلمون أبداً كيف ينشرون أجنحتهم، ولا يصلون إلى أي مكان آخر.

تشعر ببعض الحرج من نفسك في الماضي.

عندما تفكر في من كنت عليه قبل عام واحد فقط، قد تشعر بالخجل.

على الرغم من أن هذه تجربة صحيحة للغاية - وشائعة أيضاً - إلا أنه من فضلك اعلم أنها ليست علامة على أنك كنت شخصاً سيئاً من قبل، بل هي علامة على أنك تكتسب وعياً ذاتياً أكبر بشأن من تريد أن تكون ومن لا تريد أن تكون.

اعلم أن لا أحد يحكم عليك، أو لم يحكم عليك أحد قط، بقدر ما تحكم على نفسك الآن.

إضافةً إلى ذلك، يُعدّ هذا جزءًا طبيعيًا من عملية التحلل الإيجابي. لم يعد ذاتك القديمة مناسبة لإدارة حياتك الحالية، ولذا يجب أن تتحول إلى ما أنت عليه الآن.

أنت تتباطأ.

بدلاً من التسارع السريع والمكثف، أنت مهتم باتخاذ القرارات الواعية والمقصودة.

عندما نبطئ، فذلك لأننا لم نعد نهرب فقط مما هو خاطئ، بل نتعلم أن نخطو نحو ما هو صحيح.

ربما أدركت أنك بحاجة إلى استراحة.

ربما أدركت بوضوح أن عبء العمل الذي تتحمله غير مستدام.

ربما تكون قد تقبلت أخيراً حقيقة أنك كنت مثقلاً بالعمل ومستنزفاً، وكان لا بد من حدوث تغيير في نهاية المطاف.

بدلاً من محاولة تجاهل جميع إشارات جسمك التي تفيد بأنك تفعل الكثير، فإن النمو هو عندما نبطئ ونبدأ في الاستماع إلى ما كانوا يحاولون قوله طوال الوقت.

في هذا السكون والراحة، غالباً ما نجد إجابات لم نكن نعلم أننا نبحث عنها.

بدأت تهتم أكثر بمشاعرك بدلاً من آراء الآخرين.

لم تعد راضياً عن عيش حياة مصممة لإرضاء الجميع إلا نفسك.

أحيانًا، قد يظهر هذا على شكل غضب أو عدوانية. تجد نفسك قد سئمت تمامًا من أحكام الآخرين ونقائصهم، وقد تشعر برغبة في الانفعال الشديد أو قطع العلاقات مع هؤلاء الأشخاص لتخفيف بعض الضغط عن نفسك.

هناك حدود يجب وضعها هنا، وأولها وقبل كل شيء، يبدأ ذلك بك أنت.

عليك أن تبدأ باتخاذ القرارات المتعلقة بحياتك أنت، وليس حياة والديك، ولا حياة أصدقائك، ولا حياة شريك حياتك، ولا حياة أقرانك.

عندما تبدأ بالتقدم للأمام بكامل حقيقتك، امنح الناس فرصة للرد عليك بدلاً من مجرد افتراض كيفية رد فعلهم.

يمكنك اتخاذ قرار بشأن علاقتك من هناك.

أما إذا كنتَ، من جهة أخرى، تسترجع ذكريات مواقف لم تضع فيها حدودًا كان ينبغي عليك وضعها، وتندم على عدم احترامك لذاتك، فدوّن كل شيء. ضعه جانبًا وعد إليه غدًا. هل فيه ما يستحق مشاركته مع المعنيين؟ هل سيمنحك التحدث إليهم وإخبارهم بمشاعرك راحة البال، أم أنه سيزيد من توترك؟

هذا قرار يمكنك اتخاذه بنفسك، ولكن أولاً، اعلم أن غضبك الشديد لدرجة التوقف عن العيش وفقًا لمجموعة غير مرئية من القواعد التي وضعها أشخاص ليسوا مضطرين لتحمل ظروفك هو علامة رائعة على النضج.

أنت تعالج مشاعر كنت قد نسيتها.

المشاعر المنزاحة هي مشاعر إما ليس لها أصل واضح، أو تبدو وكأنها رد فعل مبالغ فيه بالنظر إلى الموقف.

في كثير من الأحيان، تكون هذه المشاعر مرتبطة في الواقع بشيء مختلف تمامًا، وقد تم تحفيزها بسبب ظروفك الحالية.

بنفس الطريقة التي يتخلص بها جسمك من خلايا الجلد والفضلات الزائدة كل يوم، فهذه طريقة أخرى يطلق بها جسمك الذكريات والاستجابات العاطفية من أنسجتك وخلاياك.

من المحتمل أن يكون هذا الأمر أكثر وضوحًا إذا كان لديك تاريخ في كبت مشاعرك.

في كلتا الحالتين، امنح نفسك بعض التسامح، وبعض التقدير.

أنت تقوم بعمل جيد حقاً في فرز بعض الأمور الثقيلة جداً.

أنت تدرك ما هو الخطأ، حتى لو كنت لا تعرف ما هو الصواب.

أعلم أنه يبدو أن حياتك يجب أن تتكشف من مكان الكشف؛ أنك في يوم من الأيام ستستيقظ وتكون لديك رؤية واضحة حول ما تريده بالضبط ومتى وأين.

نادراً ما تسير الأمور بهذه الطريقة.

إن التغيير الحقيقي غالباً ما يكون محفزاً ليس بشعور الإلهام، بل بشعور عدم الرضا.

قبل أن تعرف ما هو الصواب، ستعرف ما هو الخطأ.

هذا هو الجزء الأكثر رعباً، لأنه بدون الإجابات، تبدو الأسئلة وكأنها لا تنتهي. يبدو الأمر وكأنك عالق، وكأن لا مخرج.

هناك حل، لكنك لم تفكر في "يتيت".

وهذا منطقي لأنك لم تستوعب تمامًا ما لا يسير على ما يرام في حياتك.

عندما تتحلى بالشجاعة لفعل أحدهما، غالباً ما تجد الآخر.

أنت تشهد توافقاً موفقاً.

حتى لو كنت لا تزال تشعر بأنك عالق تمامًا في مكانك الحالي، فأنت لا تزال في بداية ربط النقاط.

ربما سنحت لك فرصة لم تكن تتوقعها. ربما صادفت الشخص المناسب في الوقت المناسب؛ ربما رأيت أو سمعت شيئًا لا يسعك إلا أن تعتبره "إشارة". ربما تضافرت الأمور بشكل غامض وجيد، رغم كل شكوكك في عدم حدوث ذلك.

ليس من الضروري أن يتم الانتهاء من كل شيء الآن.

يكفي أن تتجمع بعض القطع معًا.

ما هو مقدر لك سيأتيك، وسيبقى معك طالما دعت الحاجة.

في هذه العملية، تبدأ في تعلم أن جزءًا من بناء الحياة التي تريدها حقًا لا يقتصر على التحكم في المدخلات والنتائج فحسب، بل يشمل أيضًا الاستسلام لإمكانيات جيدة لدرجة أنك ربما لم تفكر في طلبها.

غالباً ما تكون هناك خطة أعظم من خطتك، ولكننا لا نفهم إعادة التوجيه حقاً إلا عندما نستسلم.

أنت تهتم بالسعادة أكثر من اهتمامك بالنجاح.

بينما كنت في السابق مهتمًا في الغالب بكسب المزيد، أو أن تصبح أكثر، أو الحصول على لقب ذي صدى أفضل، تجد الآن أنك تحاول بناء أيامك حول الشعور بتحسن والاستمتاع قدر الإمكان.

هذه علامة هائلة على التقدم، على الرغم من أنها قد تبدو ظاهرياً وكأنك تفعل أقل وتكون أقل طموحاً.

أنت تتطور لديك طموحات في الأمور المهمة حقاً - قلبك وروحك ونفسك.

ماذا لو كان هدفك هو الاستمتاع بكل يوم قدر الإمكان؟

هل تبحث عن جوهرة واحدة من الامتنان؟

هل ترغب في قضاء وقت غير منقطع مع أحبائك؟

للاستمتاع بالهواء النقي؟

للحصول على نوم هانئ ليلاً؟

ما الذي يتطلبه الأمر لتشعر حقًا بالحياة كل يوم؟

هذا هو السؤال الذي تبدأ بطرحه على نفسك عندما تحقق تقدماً غير مسبوق حقاً.

بدأت تدرك أنه لا توجد "خط نهاية".

إذا كنت مثل معظم الناس، فربما تكون قد عشت معظم حياتك في انتظار الشيء التالي" حتى تتمكن أخيرًا من أن تكون سعيدًا وحرًا".

النضج يعني إدراكك أنه لا توجد نهاية.

لا توجد مرحلة يمكنك فيها التراخي.

.إنها ماراثون، وليست سباق سرعة

بدلاً من الوصول بأسرع ما يمكن، أنت الآن مهتم بما سيكون أكثر استدامة ومعنى على المدى الطويل.

لن تشعر أبدًا أنك قد "حققت النجاح"، وتخيل ماذا؟ أنت لا تريد ذلك. أنت لا تريد أن ينتهي الأمر عند هذا الحد. أنت لا تريد أن تصل إلى القمة بهذه السرعة.

لا توجد نقطة بعد ذلك ستتلاشى كل مخاوفك وستصبح حياتك سهلة بشكل سحري وستكون سعيدًا إلى الأبد.

ليس هناك سوى الحاضر الدائم، وكيف نتعامل معه، وكيف نستجيب له.

هذا كل ما نستطيع فعله.

هذا كل ما يمكننا أن نطمح إليه.

كيفية
يتذكر
أنت لست
حتى لو كنت وحيداً
عندما يكون الأمر حقاً
يبدو الأمر كما لو
أنت

عندما تشعر بأنك وحيد، فليس الشعور بالوحدة هو ما تخشاه.

أنتِ تعرفين كيف تفردين ذراعيكِ على ملاءات باردة في الليل. أنتِ تعرفين كيف تقودين السيارة والنوافذ مفتوحة، وتدعين أنغام أغنياتكِ المفضلة تتغلغل فيكِ. أنتِ تعرفين السكينة الهادئة التي تنعمين بها وأنتِ تغوصين ببطء في حمام دافئ. أنتِ تعرفين السحر الغريب للتجول بمفردكِ، ناظرةً إلى السماء ومتخيلةً حكايات المدينة.

كما تعلم، لا نستخلص أهم الحقائق عن حياتنا إلا في عزلتنا. فبدون توقعات الآخرين من حولنا، نرى جوهرنا الحقيقي.

أنت تعرف ما معنى أن تكون وحيداً.

ليس الشعور بالوحدة هو ما يمنحك ذلك الشعور بالوخز والذعر.

إنها الوحدة - والتي تبدو متشابهة، لكنها في الواقع مختلفة.

الوحدة هي ما يحدث عندما تقنع نفسك بأنك لم تعد تستحق التواصل. الوحدة هي ما يحدث عندما تظن خطأً أن الحب شيءٌ تحصل عليه عندما تكون جيدًا بما فيه الكفاية، شيءٌ تناله عندما تلتزم بقواعد صارمة ومحددة لأولئك الذين تتطلع بشدة إلى الحصول عليه منهم.

لكن هذا النوع من التواصل؟

الأمر لا يتعلق بالاتصال.

إنه الجوع.

إنه غرور.

إنه التعلق.

التواصل هو حالة من التناغم والتواصل الحر بين الأفراد، وهناك من يرغب بالتواصل معك أكثر مما تتوقع. التواصل هو إدراك أنه حتى في أوقات العزلة، لا تنفصل تماماً عن العالم الخارجي.

أنت جزء من كل شخص أحببته في حياتك.

أنت جزء من كل مكان ذهبت إليه على الإطلاق.

ستتلقى الرعاية حتى لو لم يعد أولئك الذين يهتمون بك موجودين في حياتك اليومية.

ستجد دائمًا تقريبًا شخصًا واحدًا على الأقل يهتم لأمرك بما يكفي للبقاء بجانبك، حتى في أسوأ حالاتك.

نفترض جميعًا أنه نظرًا لأننا نعيش في مجتمع شديد الترابط، فمن المفترض أن نكون أقل شعورًا بالوحدة من أي وقت مضى. لا يقتصر الأمر على قدرتنا على التواصل مع كل من نعرفهم، بل يمكننا أيضًا أن نشهد أدق تفاصيل حياتهم تتكشف أمامنا. لم يسبق لأي إنسان قبلنا أن اختبر مجتمعًا بهذه الطريقة.

هذه هي المشكلة بالضبط.

ما نكسبه في "التواصل"، نخسره في السياق.

اعتاد الناس على الانتقال من المدن القديمة والجماعات والأصدقاء، والالتقاء بهم من حين لآخر، لكنهم عموماً كانوا يحتفظون بالتفاصيل الحميمة لحياتهم لأولئك الذين نشأوا على وفاق معهم.

هذا أمر صحي لأنه يمنحنا مساحة لإيجاد هويات جديدة بدلاً من أن نكون عالقين في محاولة إرضاء جميع الهويات المختلفة التي بنيناها، والتي اجتمعت جميعها في وقت واحد، لتشهد على حالنا اليوم.

نشعر بالوحدة أكثر عندما نكون غرباء عن أنفسنا، وفي عالم يراقبنا فيه الجميع، نكون مجرد أجزاء مما يريدوننا أن نكون عليه أكثر من كوننا كل ما نريد أن نصبح عليه.

لا نعرف أين ننتمي لأن تصوراتنا عن أنفسنا مرتبطة بالتوقعات. لدينا وجوه مختلفة لكل شخص، وفي خضم الضغط المستمر لنكون شيئًا آخر، نفقد شيئًا ما.

ذواتنا الحقيقية.

ذواتنا الحقيقية.

الذوات التي تعرف أننا مرتبطون بشكل دائم وجوهري.

الذات التي تعرف أننا لا نحتاج إلى 100 صديق لنشعر بالاكتفاء.

لسنا بحاجة حتى إلى 10.

الحياة ليست مسابقة شعبية.

الأمر لا يتعلق بمن هو الأفضل في ماذا وإلى أي مدى.

الأمر يتعلق بتلك الصلة الحقيقية، وهي الاستعداد للظهور كما نحن بالضبط وإدراك أننا نُقابل كما نحن بالضبط.

لا توجد تعديلات.

ممنوع تغيير السرعات.

لا مجال للاختباء.

عندما نختبر هذا النوع من التواصل الحقيقي، نكتشف شعورًا بالوحدة لا يمكننا إدراكه بمجرد النظر إلى تفاصيل حياة الآخرين. نبدأ حينها بفهم أن تلك الشكوك المتسللة، والمخاوف الخفية، والفضول العميق، كلها مشاعر إنسانية مشتركة.

فرغم اختلافنا وتنوع تجاربنا، لا توجد تجربة إنسانية واحدة لم يمر بها شخص آخر ولو بنسخة مشابهة.

إن الوصول إلى هذا الإدراك أمر بسيط، ولكنه صعب.

علينا أن نرى حقيقة ما كنا نعتقد أنه التواصل، وذلك في محاولة لتعزيزه في الواقع.

علينا أن نتخلى تماماً عن محاولة إرضاء كل شخص يمكن تخيله في محاولة للعودة إلى أنفسنا.

عندما تمنحنا الحياة فترة من العزلة، علينا أن نجد الشجاعة لننام بمفردنا ونأكل بمفردنا ونرقص في المطبخ بملابسنا الداخلية ونستلقي في السرير ليلاً ونتساءل عما إذا كنا سنكون بخير.

نحن لا نكسب العلاقات.

على حد تعبير ماري أوليفر، "ليس عليك أن تسير على ركبتيك لمسافة مائة ميل عبر الصحراء تائباً، كل ما عليك فعله هو أن تدع جسدك الرقيق يحب ما يحب".

حاول أن تجد الحب في اللحظات التي منحتك إياها الحياة لتكون وحيداً.

حاول أن تجد الحب وأنت تتذكر أنك بالفعل جزء من شيء أكبر بكثير منك، من حيث أتيت وإلى حيث ستعود.

حاول أن تجد الحب في حقيقة أنك ربما تُمنح فرصة للتعرف على نفسك، حتى تتمكن من تعريف ذلك الشخص بشخص آخر.

وربما كانت تلك هي القطعة المفقودة طوال الوقت.

طرق لـ 7
كن أنت
الأكثر عاطفية
الذات المرنة

المرونة ليست سمة فطرية، بل هي ممارسة.

في الواقع، إن قدرتنا على الاستجابة للحياة والتأقلم معها عادةً ما تكون انعكاساً مباشراً لعدد التحديات التي مررنا بها. وغالباً ما يكون الأشخاص الأكثر سلاماً هم من مروا بأسوأ ما قد تقدمه لهم الحياة.

لا يوجد أي صدفة في هذا.

عندما نتعلم كيفية الاستجابة لظروفنا بشكل أفضل، وخاصة من خلال الممارسة والتكرار، فإننا نطور الشخصية اللازمة للتغلب على صعوبات الحياة بسهولة أكبر.

هذه سبع استراتيجيات يمكنك استخدامها ليس فقط للاستجابة لمشاعرك، ولكن أيضًا للتعلم منها، والنمو من خلالها، واستخدامها لصالحك.

استسلم لمشاعرك.

بدلاً من تجاهل مشاعرهم، يصبح الأشخاص المرنون واضحين بشأن ما يشعرون به ولماذا.

بدلاً من الابتعاد عن مشاعرهم (كما يفعل المرء من خلال الشرب أو الكبت أو التشتيت)، يقوم الأشخاص الذين يتمتعون بالمرونة العاطفية بتدوين يومياتهم، أو التحدث مع معالج نفسي أو صديق موثوق به، أو التعبير عن تجربتهم بطريقة أخرى تؤكد صحتها.

تقبّل الأمر، حتى لو لم يعجبك.

إن قبول شيء ما لا يعني أنك راضٍ عنه، ولا يعني أنك لن تغيره، ولا يعني أنه صحيح. القبول يعني فقط أنك لن تبقى في حالة إنكار للواقع.

التقبل هو الخطوة الأولى نحو التعافي، لأنه ما لم نُدرك ظروفنا على حقيقتها، يصبح تغييرها مستحيلاً. حتى لو اقتصر تقبلك على الاعتراف بأنك في أزمة وتحتاج إلى مساعدة، فهذا يُعد تقدماً، لأنك بذلك تقترب كثيراً من الحصول عليها مقارنةً بما ستكون عليه لو بقيت في حالة إنكار.

تحدث بصراحة عن مشاعرك.

عندما تختلط مشاعرنا جميعاً، يمكن أن تصبح الحقائق المتعلقة بما يحدث فعلاً مشوهة تماماً.

إحدى الطرق لتهدئة نفسك فورًا وفهم ما يحدث بوضوح هي التحدث عن الحقائق المتعلقة بالموقف، أو ما تشعر به تجاهه، بأبسط ما يمكن. قد يبدو هذا على النحو التالي:

أنا أعاني من انفصال قاسٍ، لم أتوقعه، وأشعر الآن بالضياع وعدم الاستقرار والإحراج.

أنا أكرم شكلي، وبعد صراع دام طوال حياتي لأتقبل نفسي، أشعر باليأس من أنني سأجد السلام يوماً ما.

أشعر بالقلق حيال وضعي في العمل، ورغم أنني أدرك أن هذا الشعور غير منطقي، إلا أنه قوي ويؤثر سلباً على جودة حياتي.

ابحث عن دافعك.

الأشخاص الذين يتمتعون بالمرونة يجدون الجانب المشرق في كل شيء.

بمعنى آخر، يجدون دافعهم بغض النظر عن الظروف. فإذا كانوا مسؤولين عن القيام بشيء لا يرغبون فيه، يتخيلون الفائدة التي ستعود عليهم. وإذا طُلب منهم الذهاب إلى العمل، أو ممارسة الرياضة، أو القيام بأي شيء لا يُشعرهم بالرضا الفوري، فإنهم يركزون بدلاً من ذلك على الفائدة التي يمكنهم جنيها منه.

بدلاً من أن تعتقد أنك تكره أحد أفراد عائلتك فتخشى العطلات، فكّر في مدى سعادتك برؤية جميع أحبائك الآخرين - هذا كفيل بأن يجعل التعامل مع هذا الشخص يستحق العناء. بدلاً من أن تعتقد أنك لا تريد الذهاب إلى العمل، فكّر في أهدافك طويلة المدى، أو حتى في راتبك فقط. بدلاً من أن تعتقد أنك لا تريد ممارسة الرياضة، فكّر في مدى تحسّن حالتك بعد ممارستها، أو في مدى شعورك بالإنجاز في نهاية الأسبوع.

في كل ما تقدمه الحياة، ثمة فائدة يمكن إيجادها. والأشخاص الذين يتمتعون بالمرونة العاطفية يجدونها.

تعلم أن تضحك على نفسك.

يُعدّ الفكاهة أداة رائعة لتخفيف حدة المواقف المتوترة والصعبة.

إذا استطعتَ أن تُلقي نكتةً حول ما تمرّ به، أو أن تجد شيئًا مُضحكًا أو مُثيرًا للسخرية في سلوكك، فستجد نفسك على الأرجح أكثر قدرةً على التأقلم مع ما يحدث. فالدعابة تُخفف من وطأة أي موقف على الفور، وعندما لا تأخذ كل شيء على محمل الجد، فإنها تُخفف الكثير من الضغط غير الضروري.

حل المشكلة.

في أغلب الأحيان، هناك نوع من الإجراءات التي يمكننا اتخاذها لحل أي مشكلة تزعجنا.

في الواقع، غالباً ما نجد أن أكثر الأمور التي تزعجنا هي تلك التي تشير إلى مشكلة في حياتنا نحتاج إلى العمل على حلها. فإذا كنا نعاني من ضغوط مالية مستمرة، فيجب أن نضع استراتيجية لتحسين صحتنا المالية وتوليها الأولوية. وإذا كنا نعيش صراعات مستمرة في علاقاتنا، فيجب أن نركز على تنمية ذكائنا العاطفي وكيفية تحسين علاقاتنا مع الآخرين.

على الرغم من أن معظم الناس يسمحون للحياة بأن تحدث لهم، فإن الأشخاص الذين يتمتعون بالمرونة العاطفية يدركون أن الكثير من الحياة هو انعكاس لهم، وبالتالي، يمكنهم التحكم في نتائجهم الخاصة.

أصلح نفسك.

الشعور بعدم الارتياح هو دعوة للتغيير.

عندما نشعر بأقصى درجات عدم الراحة في حياتنا، فغالباً ما يكون ذلك لأن الحياة تطالبنا بإظهار نسخة أفضل من أنفسنا. ورغم أن عدم الراحة قد يبدو عدواً لنا، إلا أنه في الحقيقة أعظم حليف لنا، فهو إدراك عميق وشامل بأننا نستحق المزيد، ونملك القدرة على المزيد، ومصيرنا هو المزيد.

إنّ أكثر ما يُحدث أثراً في الأشخاص ذوي المرونة العاطفية هو قدرتهم على التكيف. فعندما لا تعود أساليبهم القديمة قادرة على دعمهم، يُعيدون ابتكار

أنفسهم. يتخلون عن جوانب قديمة من شخصياتهم، ويبنون جوانب جديدة. إنهم في حالة نمو مستمر.

على الرغم من أنك لا تستطيع دائمًا التحكم فيما تشعر به، إلا أنه يمكنك التحكم في كيفية رد فعلك، وفي رد الفعل هذا، يمكنك أن تجد حريتك.

ثق بذلك
قلبك
،يعرف الحقيقة
حتى لو كان عقلك
لا يمكن صنع
إحساس بذلك

إذا لم يكن هناك شيء آخر في هذا العالم يمكنك الوثوق به، فاعلم أن قلبك يعرف الحقيقة. قلبك يستشعر ما هو مناسب لك، وما هو الطريق الذي خُلقت من أجله. قلبك سيعرف ما سيساعدك على التطور والنمو لتصبح الشخص الذي تتوق إليه، وسيعرف أيضًا ما يقف في طريقك نحو ذلك.

إن تواصل القلب دقيق.

لا يُخبرك عقلك بهذه الحقيقة عبر صوت في رأسك، بل عبر تلك الإشارات الخفية في أعماقك. لن يستطيع عقلك تحديد هذه المشاعر أو فهمها. عقلك مُنغمس في المسار الذي رسمته، وفي أجزاء الحياة التي بنيتها لشخص ما زلت تعتقد أنك هو. يتوق عقلك إلى المنطق واليقين والنظام والوضوح، وهذا تحديدًا ما سيُسبب أكبر قدر من المقاومة.

الحب ليس أمراً معقولاً.

ليست الدعوات مؤكدة.

الاستيقاظ يحرر البنية.

لا تعمل الروح من خلال المنطق.

لقد بنى عقلك الأمان من خلال الاعتقاد بأنه لا يوجد سوى طريق واحد يجب اتباعه، وطريقة واحدة فقط للحياة يجب تجربتها في العمر كله.

قلبك يعرف شيئاً أعظم بكثير. إنه يعرف أنك خُلقت لتبحث عما يجعلك تنبض بالحياة، ويعرف أن المواهب الكامنة فيك قادرة على شفاء الكثيرين، ويعرف تماماً الشخص الذي خُلقت لتكونه، حتى لو لم تستطع تخيل أي شيء آخر الآن.

قلبك ينبض ببطء. لا يتصرف باندفاع أو بتهور أو بغضب. يرشدك القلب إلى الحقيقة من خلال مشاعر لا تزول. يرشدك القلب إلى وجهتك الحقيقية من خلال مساره الذي يقودك إليه باستمرار. القلب مرتاحٌ لخوض غمار المخاطر، لأنه يستشعر ما وراءها. اعتاد القلب على الإيمان قبل أن يرى. القلب هو جوهر كيانك، والحقيقة التي تسكنه هي التي يجب عليك اتباعها.

إن أهم رحلة في حياتك ليست تلك التي تجد فيها قوة الإرادة للمضي قدماً في حياة لا تريدها حقاً، بل هي رحلة الجرأة الكبيرة، والمخاطرة بكل شيء، وتجاوز الأفق، والقفز والثقة بأن الطريق سيرتفع ليقابلك.

قد تعتقد أن عقلك العقلاني هو الذي أوصلك إلى ما أنت عليه اليوم، لكن الحقيقة هي أن ألف مجهول قد تجسد، ومشاعر صغيرة اتبعتها رغم كل ما قال لك ألا تفعل، ورغبات صغيرة كانت تدعوك إلى عالم مختلف تمامًا - عالم لم تكن تستطيع رؤيته بعد، لكنك كنت تعلم حتمًا أنه سيكون حقيقة.

ربما استغرق الأمر منك بعض الوقت لتتضح لك الرؤية، لكن قلبك كان يعلم طوال الوقت. السؤال ليس ما إذا كنت ستتبعه أم لا، بل إلى متى ستنتظر حتى تبدأ الحياة التي تعلم أنها مُقدَّرة لك.

كيفية التغلب على
شخص ما: الأفضل على الإطلاق
دليل تحرير المرفقات، وإعادة ابتكارها
نفسك، و
افتتاحك
الحياة إلى حب جديد

إن انكسار القلب أمر صعب، لكنه ليس أمراً يدوم إلى الأبد، وستختبر قدراً كبيراً منه عندما تكون شاباً - على الرغم من أنه بالطبع يمكن أن يصيبنا بنفس القدر من الصعوبة في أي مرحلة من مراحل الحياة.

أثناء فترة المواعدة، غالباً ما تنتقل من علاقة إلى أخرى، ساعياً للعثور على الشخص الذي ستستمر معه على المدى الطويل. ستواجه ليس خسارة واحدة فحسب، بل سلسلة من الخسائر وخيبات الأمل. قد يؤدي هذا التكرار إلى شعور بالعجز المكتسب: يبدو أن قلبك ينكسر دائماً، وأنك لا تجد الشخص المناسب أبداً، أو أن لا أحد يرقى لمستوى توقعاتك. لكن هذا مجرد شعور مؤقت.

على الأرجح، ستقضي بقية حياتك مع شخص تربطك به علاقة سعيدة. ليس من المفترض أن تعيش في دوامة من التردد والتقلبات. لم تُخلق لتُقيم علاقة جميلة مع شخص ثم تُقطع. ليس من المفترض أن تبني أسسًا متينة ثم يُهدمها أحدهم. لهذا السبب يبدو الأمر خاطئًا وغريبًا ومؤلمًا للغاية: ليست هذه هي الطريقة التي من المفترض أن تعيش بها الحياة، ولن تكون هذه هي الطريقة التي ستعيش بها معظم حياتك.

الآن، يجعلك الألم تشعر وكأن غياب شخص ما عن حياتك للأبد يعني أن الألم سيدوم للأبد أيضاً. لكن كل ما تراه هو ما فقدته، ولم ترَ بعد ما ستكسبه.

ما الذي يمكن تعلمه من تجربة الانفصال العاطفي؟

وكما اتضح، كان الأمر كثيراً.

الآن، تمنحك الحياة فرصة ثانية. تخبرك أن الشخص الذي ما زلت متعلقًا به ليس الشخص المناسب لقضاء كل يوم من حياتك معه. شريك حياتك هو من يُشغّلك بشكل لا رجعة فيه. سيكون لتأثيره في حياتك دور كبير في تكوين شخصيتك. هل الشخص الذي تحزن عليه هو الشخص الذي تطمح أن تكونه؟ هل ترغب في إنجاب أطفال مثله؟ إذا كانت الإجابة بالنفي، فأنت لا تريد البقاء مع هذا الشخص. بعد بضع سنوات، ستنظر إليه وتشعر بالامتنان الشديد لأنك وجدت طريقًا آخر.

ليس الأمر أنك تشعر بذلك الآن.

أنت الآن مُنصبٌّ بشدة على ما تظن أنك فقدته، لدرجة أنك لا تُدرك الفرص القيّمة المُتاحة أمامك. تتغير الأمور جذرياً عندما تنكسر قلوبنا. عندما نُجبر على الخروج من منطقة الراحة، نتحول. أمامك الآن خياران: إما أن تُهدر كل طاقتك في التذمر والشكوى لعدم حصولك على ما تُريد، أو أن تُوجه كل تلك الطاقة التي كنت تُنفقها سابقاً في حب هذا الشخص والاهتمام به والقلق عليه وقضاء الوقت معه والتفكير فيه، نحو تطوير نفسك.

هل تعلم ما يمكنك فعله عندما تكون طاقتك ملكك بالكامل؟

أي شيء. كل شيء. يمكنك البدء بعمل جانبي والعمل عليه حتى يصبح عملك الأساسي، ويحلول هذا الوقت من العام المقبل، قد تكون تعمل لحسابك الخاص وتمارس ما تحب كل يوم. يمكنك القيام برحلة إلى سان تروبيه والجلوس على الشاطئ بمفردك. يمكنك قضاء لياليك في القراءة واكتساب المعرفة التي ستغير جودة حياتك بالكامل لعقود قادمة. يمكنك إنفاق المال الذي كنت تهدره على المشروبات والطعام والإقامة والبدء في سداد ديونك حتى تخف مسؤولياتك وتزداد حريتك.

بإمكانك أن تصبح الشخص الذي تريده والذي خُلقت لتكونه. أمامك بقية حياتك لتعيش الحب. لديك الآن لتغيير نفسك.

أنت تحزن على ضياع مستقبل محتمل، لكنه كان مجرد احتمال.

من الطبيعي والصحي أن تحزن على فقدان شخص كنت تربطك به علاقة عميقة أو حميمة.

لكن عندما يصبح الأمر هاجساً لدرجة التدمير وعدم القدرة التامة على المضي قدماً، فإنه لم يعد الشخص الذي تحزن عليه، بل فكرة كانت لديك عن حياتك المستقبلية.

عندما تنفصل عن شخص ما وتشعر بالحزن لفقدانه في حياتك، فمن الطبيعي أن تشعر بالوحدة، وأن تتقلب مشاعرك، وأن تبكي، وأن ترغب في تجنبه أو البدء من جديد أو أخذ بعض الوقت لنفسك. لكن عندما تنفصل عن شخص كنت تعتمد عليه بشكل أو بآخر ليمنحك شعورًا باليقين أو التوجيه أو الأمان للمستقبل، فسيكون رد فعلك أكثر اضطرابًا. ستصبح مهووسًا، مقتنعًا بأنها ليست النهاية، باحثًا بيأس عن "إشارات"، تفعل أي شيء لتجعله يعتقد أنكما ما زلتما مقدرين لبعضكما.

هذا النوع من ردود الفعل ليس رد فعل شخص أحب وفقد عزيزًا عليه. إنه رد فعل شخص فقد شعوره بالأمان تجاه المستقبل، وسيفعل أي شيء لاستعادته... حتى لو اقتنع في قرارة نفسه أن الأمر "لم ينتهِ بعد". في ذلك، أنت تُعيد لنفسك ذلك الشعور.

إليك اختبارًا حاسمًا: ما الذي كان يدور في حياتك عندما بدأت علاقتك بهذا الشخص؟ قبل هذه العلاقة، هل كنت تعرف إلى أين تتجه حياتك؟ هل كنت واثقًا من نفسك، وما تريده، وكيف تخطط للمضي قدمًا في السنوات القليلة القادمة من حياتك؟ هل كنت قلقًا أو متوترًا أو قلقًا من عدم عثورك على علاقة في الوقت المناسب"، أو من بلوغ مرحلة معينة من حياتك وبقائك وحيدًا؟ هل" كنت تشعر بالضياع في مسيرتك المهنية، أو بالتوتر بشأن المال، أو بالقلق بشأن عائلتك؟

الظروف التي كانت سائدة عند بداية العلاقة تكشف الكثير عنها. لهذا السبب يُكثر الناس من الحديث عن أهمية حب الذات أولاً: فعندما يجتمع شخصان سعيدان، متزنان، ويسعيان لتحقيق أهدافهما الشخصية، تدوم علاقتهما. أما عندما يجتمع شخصان بحاجة إلى تطوير ذاتهما، فإنهما يستغلان بعضهما البعض كحل مؤقت، ثم تنهار العلاقة لأنهما يدركان في النهاية أن وجود شخص آخر ليس حلاً.

إذا كنت قلقًا بشأن المستقبل، فعليك أن تضع خطة بنفسك. إذا كنت تشعر بالحيرة بشأن ما تريده، فعليك أن تجلس وتفكر مليًا حتى تتوصل إلى بعض الأفكار. إذا كنت لا تعرف من أنت، فعليك أن تتأمل في ذاتك. إذا كنت تشعر بعدم الرضا، فعليك أن تبحث عن عمل جديد. إذا كنت تشعر بالتوتر، فعليك أن تُحسن إدارة وقتك ومالك وعلاقاتك.

هذا ما كان عليك فعله حينها، وهذا ما تتاح لك الفرصة لفعله الآن.

لن تنسى هذا الشخص. سيتعين عليك أن تشتت انتباهك.

من المستحيل نسيان شخص ما. كلما حاولتَ ألا تفكر فيه، كلما ازداد تفكيرك به. الاستمرار في حياتك وكأن شيئًا لم يتغير ليس ما تحتاجه للمضي قدمًا. الحياة الطبيعية التي عرفتها قد ولّت. إذا استمريتَ في محاولة العيش كما لو أن هذا الشخص لا يزال موجودًا، فستدور في فراغ لا نهاية له. سيكون من المستحيل ألا تفكر فيه وتحزن عليه باستمرار. ستجلسان في الغرفة التي اعتدتما الجلوس فيها معًا وتبكيان. ستزوران المتجر الذي اعتدتما التسوق فيه معًا وتشعران بالهزيمة. ستريان الأصدقاء الذين اعتدتما قضاء الوقت معهم وتشعران بالحرج لأنكما فشلتما أمام الجميع.

عليك أن تنهض، عليك أن تبدأ من جديد، وأن تنطلق من جديد. أنت بحاجة إلى أماكن جديدة، وأشخاص جدد، وروتين جديد. أنت بحاجة إلى مغامرات جديدة، وأهداف جديدة، وخطط جديدة.

هكذا تتجاوز أي شيء: تملأ حياتك بأمور مؤثرة ومُغيّرة للعالم، حتى تبدأ تدريجيًا، مع مرور الوقت، بالتفكير فيها بشكل أقل. ليس لأنك تحاول ذلك، بل لأن لديك الكثير من الأمور الأخرى التي تشغل بالك الآن. لديك الكثير من الأماكن التي ترغب في زيارتها، والأمل الذي تتطلع إليه، والشغف الذي يشغل بالك.

مع مرور الوقت، سيقل تفكيرك في ذلك الشخص تدريجياً. ليس لأنك توقفت فجأة عن الاهتمام به، بل لأنك بدأت تملأ حياتك بأشياء تهمك أكثر.

هذا، تحديدًا، هو سحر الانكسار العاطفي: إنه يُجبرك على أن تكون شخصًا مختلفًا. ما لم ترغب في الحزن إلى الأبد، عليك أن تتغير. وإذا فعلت ذلك بشكل صحيح، ستعمل على أن تصبح الشخص الذي لطالما تمنيت أن تكونه. ستنظر إلى هذه اللحظة على أنها ذروة حياتك، نقطة تحول، دعاء لم يُستجب له، ولكنه كان هو الإجابة بحد ذاتها. سيكون هذا أعظم شيء حدث لك على الإطلاق، لأنه بدلًا من علاقة فاترة لم تكن ناجحة أصلًا، حصلت على حياة أحلامك... وأنت من منحتها لنفسك.

كيف تعرف متى يكون شخص ما مناسبًا لك بالفعل؟

إنّ ما يُعقّد العلاقات هو أنها نادراً ما تنتهي بيقين. ليس من الواضح ما إذا كان ينبغي عليك البقاء مع هذا الشخص أم لا. فلكل مشكلة تواجهها، يمكنك سرد جميع صفاته الإيجابية. ولكل خلاف، يمكنك سرد كل الأوقات الجميلة التي قضيتماها معاً، وكل الدلائل والإشارات التي تجعلك متأكداً من أنكما "مُقدّران لبعضكما".

ليس من الضروري التأكد من أن شخصًا ما غير مناسب لك، وليس العكس هو معرفة أن شخصًا ما غير مناسب لك.

إن عكس معرفة الشخص المناسب لك هو الشعور بعدم اليقين الشديد.

عندما يكون شخص ما "غير مناسب" لك بشكل واضح وجلي، فلن تتطور علاقتكما إلى أي مدى. لن تتمكنا من بناء أي نوع من التواصل الجاد. ستدرك عدم التوافق الجوهري بينكما قبل وقت طويل من إمكانية تكوين أي نوع من الارتباط. ليس هذا هو سبب انكسار القلب. إنه ليس نتيجة عدم التوافق مع شخص "غير مناسب" لك جوهريًا.

أن تُختار لشخص قد يكون "مناسبًا" من نواحٍ عديدة، لكنه يثير فيك شكوكًا كثيرة. إدراك أن شخصًا ما غير مناسب لك يحدث من خلال لفتات صغيرة. ليس الأمر متعلقًا بنشر الكثير من الصور على الإنترنت، لأنك تعلم في قرارة نفسك أن العلاقة لن تدوم. بل هو تجنب تعريفهم بوالديك، لأنك تعلم أن ردة فعلهم لن تكون كما تتمنى. هو أن تفكر في لحظات هادئة: "ماذا لو كان هناك شيء آخر؟" هو أن تحلم بالإمكانيات التي قد تحملها لك الحياة لو لم تكن مع ذلك الشخص.

الأمر يتعلق بالتردد والتساؤل عما إذا كان هذا هو الشخص الذي يمكنك قضاء حياتك معه، بدلاً من مجرد عيش اللحظة كل يوم وقضاء حياتك معه بالفعل.

لا يحدث انكسار القلب مع أشخاص غير مناسبين لك تمامًا، فأنت لا تستطيع الاقتراب منهم بما يكفي لتشعر بالألم. بل يحدث مع أشخاص مناسبين بما يكفي ليمنحوك الأمل، لكنهم غير مناسبين بما يكفي ليمنعوك من التقرب أكثر، أو من جعل العلاقة رسمية.

لهذا السبب، لا داعي للقلق من الأشخاص الذين يرفضونك بقدر ما تقلق من الأشخاص الذين يتركونك معلقًا، والذين يصرّون على رؤيتك دون التزام، والذين يقولون "ليس الوقت مناسبًا" أو أنهم "لا يبحثون عن علاقة جدية". الحقيقة هي أن لا أحد يبحث عن علاقة جدية حتى يظهر شخص يحبه بصدق. لا يكون الوقت مناسبًا إلا عندما يكون الشخص مناسبًا.

ليس نقيض "اليقين" بأن شخصًا ما مناسب لك هو "اليقين" بأنه غير مناسب لك، بل هو الشك. الشعور بعدم اليقين يعني أنك تعرف الإجابة، لكنك متعلق بها بشدة لدرجة تمنعك من الاعتراف بذلك.

كيف يمكنك "التخلي" عندما لا تستطيع التوقف عن التفكير في شخص ما؟

بعد انفصالك، سينصحك كل من حولك بـ"نسيان" الماضي، والمضي قدمًا، والبدء من جديد. سيقولون لك أن تخرج وتشرب، وتبدأ بمواعدة أشخاص جدد، وتستمتع بحريتك الجديدة. سيكون هذا مزعجًا في أحسن الأحوال، ومثيرًا للغضب في أسوأها. لا شيء أكثر إحباطًا من شخص يعتقد أن جرعة من التيكيلا وعلاقة عابرة يوم سبت ستكون بلسمًا لجراح القلب التي تعانين منها الآن. لقد تغير المستقبل كما كنتِ تتخيلينه، وتغير الحاضر كما اعتدتِ عليه أيضًا. لستِ بحاجة إلى مزيد من الشكوك الآن. لستِ بحاجة إلى محاولة إجبار نفسك على حياة جديدة وأنتِ تشعرين بالذعر بالفعل مما سيحدث لاحقًا.

كلما حاولت جاهدًا "التخلي" و"المضي قدمًا"، كلما ازداد تمسك عقلك بالأسباب التي تدفعك للتفكير في الأمر أكثر، أو المحاولة مرة أخرى، أو الاستمرار في الأمل.

يكمن جوهر "التخلي" في أنه ليس خيارًا واعيًا بقدر ما هو قبولٌ لحقيقة أن شيئًا ما قد رحل. لا يعني ذلك بالضرورة استبعاد شخص ما من حياتك، بل يعني تقبّل حقيقة رحيله. في ذلك، تجد شيئًا من السكينة: فأنت لا تُفكّر فيما إذا كان عليك فكّ يدك والتخلي عن شيء ما، بل عليك فقط أن تُدرك أنك تعيش بالفعل بدونه. لقد رحل. أنت، في جوهر الأمر، قد تخلّيت عنه.

يشعر الناس بعدم اليقين لأنه المجهول. لكن عدم اليقين نعمة عظيمة أيضاً، لأنه يعني أنك، ولأول مرة، تنفصل عما حدث في الماضي وعما تتمنى حدوثه في المستقبل. عندما تشعر بعدم اليقين، تكون منفتحاً على اتخاذ خيارات ما كانت لتكون ممكنة لولا ذلك، لأنك كنت مرتاحاً جداً لما اعتدت عليه. عدم اليقين أرض خصبة لأعظم لحظات الحياة وأروع إمكانياتها.

يتمسك معظم الناس بما يعرفونه وما يظنون أنهم يريدونه خوفاً من الشعور بعدم الارتياح الناتج عن المجهول. أما من يجرؤون على مواجهة هذا التوتر فهم من يحررون أنفسهم حقاً.

القواعد الأساسية لتجاوز العلاقة:

عندما تشعر بالألمٍ وعدم الارتياح، وترغب بشدة في التراجع عن أخطائك، وفهم ما حدث خطأً، أو حتى محاولة إصلاح الأمور، ستكون في حالة من عدم القدرة على التفكير بوضوح. قد يُطلق على ذلك "جريمة عاطفية"، لكن الناس أكثر عرضة لإحراج أنفسهم تمامًا واتخاذ قرارات ضارة بصحتهم على المدى الطويل عندما يكونون في أشد حالات الألم النفسي. لهذا السبب، إذا كنت تمر بمرحلة انفصال، فعليك اتباع هذه الإرشادات:

اتبع سياسة عدم التواصل، إلا إذا لم تكن العلاقة جادة وكنت مرتاحًا للعودة إلى الصداقة. فالأحباب السابقون لا يقضون أوقاتًا بمفردهم، ولا يخرجون لتناول

المشروبات، ولا يتحدثون مع بعضهم بانتظام... وبالتأكيد لا يقيمون علاقات عابرة.

ابحث عن صديق موثوق يمكنك أن تفضفض له، وافعل ذلك على انفراد.

إذا شعرت برغبةٍ ملحةٍ في الاطمئنان عليهم، أو مشاهدة صورهم، أو معرفة ما يفعلونه على الإنترنت، فاحذفهم من قائمة أصدقائك أو احظرهم. وإن شعرت بالذنب حيال ذلك، فاشرح لهم بلطفٍ أن هذه خطوةٌ تُساعدك على تجاوز الأمر والمضيّ قُدماً، وأنك تتمنى لهم الخير.

غيّر روتينك. لا يمكنك قضاء الوقت مع نفس الأشخاص، وزيارة نفس الأماكن، والاستمرار في الدوران حولهم دون أن تتوقع أن تشتاق إليهم كل دقيقة. عندما تمر بتجربة انفصال، تتغير حياتك بالكامل... هذا هو سحر الأمر.

لا تفعل أي شيء دائم. لا تفعل أي شيء لا يمكنك التراجع عنه في غضون أيام.

فكّر في العودة إلى المواعدة بشكل غير رسمي. بعد أن تأخذ بعض الوقت لنفسك، فكّر في العودة إلى عالم المواعدة. صحيح أنه ليس من العدل أن تدخل في علاقة جديدة وأنت لا تزال متعلقًا بشخص آخر، ولكنك لن تنسى علاقتك القديمة تمامًا إلا إذا دخلت في علاقة جديدة تحل محلها وتذكرك بأن كل شيء يحدث لسبب.

دوّن كل ما كنت تريده وتحتاجه من هذا الشخص على الأرجح، أنت خائف لأنك بدونه قد يكون مستقبلك وحيدًا، أو صعبًا ماديًا، أو قد تشعر بأنك فاشل تمامًا. هذه كلها أمور عليك العمل على حلها بنفسك. العلاقة ليست حلًا مؤقتًا. التعامل معها على هذا النحو هو ما جعلك مع الشخص الخطأ في المقام الأول.

تذكر أن كل ما تخسره هو فكرة واحدة كانت لديك عن مستقبلك المحتمل. أنت الآن حر في أن تبدأ في الحلم بمستقبل جديد.

كيف يمكن آن يساعدك العمل على "الذات المستقبلية" في الشفاء:

التخطيط للمستقبل هو عملية تخيّل نفسك بعد سنوات عديدة. عندما تبدأ، تأكد من وجودك في مكان هادئ ومريح، وأن يكون لديك قلم وورقة في متناول يدك. أغمض عينيك وتخيّل أفضل نسخة من نفسك في المستقبل. لا يهم عمرك. اعلم أنه من الطبيعي أن ترى في البداية أشياءً مخيفة (مثل الموت أو الإصابة أو الألم في سن متقدمة)، واعلم أن ما تراه ليس إلا خوفك مما قد يحدث.

بمجرد أن يهدأ ذلك وتستطيع أخيرًا أن ترى كيف ستكون في المستقبل، ابدأ بطرح الأسئلة على ذلك الشخص، وانظر ماذا يقول في ذهنك. اعلم أن كل هذا مجرد إسقاط لما أنت عليه بالفعل وإلى أين أنت مُقدّر لك أن تتجه... إنها مجرد عملية تجعلك تُدرك هذه الحقيقة.

في كثير من الأحيان، يكون تخيّل نفسك سعيدًا أعزبًا أو سعيدًا مرتبطًا بشخص جديد في المستقبل هو ما تحتاجه تمامًا لتتجاوز علاقة ما. قد يُرشدك نفسك في المستقبل أيضًا إلى ما يجب فعله في الوقت الحالي، أو ما إذا كنت بحاجة حقًا إلى إنهاء علاقة ما. أنت في الأساس تستعين بنصيحة أسمى وأحكم جزء في نفسك (نفسك في المستقبل = أكبر سنًا، أي أكثر نضجًا)، وطالما أن ما تكتبه يبدو حقيقيًا وصادقًا ومفيدًا، فعليك أن تثق به.

الحقيقة هي أنك بالفعل أفضل نسخة من نفسك. كل ما يحدث من حولك الآن يساعدك على إدراك ذلك نهائياً.

إذا كنت قد فعلت ذلك من قبل
أشعر بالضياع،
يرجى التذكر
يمكنك صنعه
منزل في الداخل
قلبك الخاص

.لم يكن مقدراً لك أبداً أن تجد مسكناً دائماً في عالم مؤقت

.لم يكن من المفترض أن يحبك الآخرون لتشعر بالأمان والطمأنينة

أنت هنا لتجد مسكناً في قلبك. أنت هنا لتتعلم ليس أنك لست بحاجة إلى التواصل، بل أنه بدون التواصل مع ذاتك، لا شيء آخر ممكن. أنت هنا ليس لتنعزل في حياة بناها غيرك، بل لتجد الشجاعة لتصنع حياتك الخاصة.

.صدرك هو موطن السلام

.قلبك هو المكان الذي يوجد فيه الحب

.عقلك هو مصدر الإلهام

لا ينبغي أبدًا اعتبار الأشخاص الذين يسيرون معك في الرحلة أمرًا مفروغًا منه، ولكن لا ينبغي أيضًا استغلالهم في عملك العاطفي الخاص.

ليس من واجب أي شخص آخر أن يجعلنا نشعر بالأمان، وأن يجعلنا نشعر بأن كل شيء على ما يرام.

لن تستطيع تحقيق السلام مع العالم حتى تشعر بالراحة في قلبك.

وذلك لأنك ستطالب باستمرار بأن تكون الأمور مختلفة عما هي عليه، وستحتاج باستمرار إلى أن يلبي الناس توقعاتك الخاصة منهم، وستحتاج باستمرار إلى التحايل على مخاوفك ومحفزاتك.

ما عليك أن تدركه بدلاً من ذلك هو أن الوطن ليس فكرة، إنه ليس مكاناً، إنه أسلوب حياة.

إنها طريقة تُظهر بها نفسك في حياتك وتجعلها ملكك.

إنها طريقة تجد بها الراحة في ملامح شخصيتك الحالية، وليس في الشخص الذي قد تصبح عليه يوماً ما.

إنها الطريقة التي تسعى بها إلى التواجد في كل شيء، لتدرك أنه لا يوجد شيء من المفترض أن يكون مثالياً، ولكن كل شيء هو تجربة جديدة لم تكن لديك من قبل، وربما لن تخوضها مرة أخرى.

إن بناء منزل داخل نفسك يعني أن تعرف أنك ستكون بخير دائمًا، ليس لأن كل شيء سيسير كما خططت له في البداية، ولكن لأنك ستتكيف حتى لو لم يحدث ذلك.

إن بناء منزل داخل نفسك يعني معرفة أنك ستمضي قدماً دائماً ليس لأنه لن يكون من الصعب التخلي، ولكن لأنك تستطيع فعل الأشياء الصعبة.

إن بناء منزل داخل نفسك يعني معرفة أنك ستعود دائمًا إلى السلام، ليس لأنك ستكون مرتاحًا دائمًا، ولكن لأنك على استعداد للشعور بعدم الراحة من أجل الحصول على الحياة التي طلبتها.

لم نخلق لنعيش بلا هدف.

لم نخلق لنبحث عن مساحات آمنة ضمن فكرة الآخر.

نحن هنا لندرك أننا مصدر وجودنا، ومصدر كل ما نخلقه، ومصدر كل ما نحن عليه.

نحن هنا لنعيد أنفسنا إلى ديارنا، ثم لنرشد الآخرين إلى طريق العودة إلى أنفسهم.

ليتل 16
تذكيرات لـ
عندما تشعر
كأنك لست كذلك
بالضبط أين أنت
أريد أن أكون في الحياة

لقد قطعت شوطاً طويلاً.

تذكر أين كنت قبل عام، أو ثلاثة، أو خمسة، أو سبعة. لقد تسلقت جبالاً، وتغلبت على أمور كنت تظنها مستحيلة. لقد فعلت أشياء لم تكن تعتقد أنك قادر على فعلها، حتى لو كان بعضها مجرد النهوض من السرير ومواجهة يوم جديد.

يمكنك أن تعيش ضمن نطاق الأسئلة.

لا تبدأ الحياة عندما نصل إلى الإجابات، بل تتكشف داخل الأسئلة نفسها. ليس المهم معرفة أين سننتهي، بل رحلة استكشاف وبحث عن الذات وغوص عميق وتواصل وبحث، وصولاً في النهاية إلى غايتنا. ليس المهم معرفة ما سنفعله بالضبط بعد عشر سنوات، بل امتلاك الشجاعة لمتابعة ما نشعر أنه صحيح ويأتينا بسهولة اليوم. ليس المهم أن نكون على يقين بأن علاقة ما هي غاية وجودنا، بل المثابرة عليها كل يوم رغم المجهول. اليقين هو الطريق الأسهل. هو إعطاء إجابة نهائية بينما المطلوب هو فك شفرة السؤال حتى تصبح الإجابة جزءًا منا - واضحة وجلية، شيء لا نحتاج إلى اتخاذ قرار بشأنه، بل نختار ببساطة أن نتقبله.

أنت لست متأخراً.

أنت لستَ ضائعًا. لا سبيل للضياع. حياتك رحلة مستمرة لاكتشاف ذاتك. تتشكل وتتطور بفعل العالم من حولك، وكيف تفسره وتتفاعل معه. إنها استكشاف دائم لهويتك وكيف يُمكن أن تكون. الحياة لا تبدأ عندما يكون كل شيء مثاليًا. ولا تبدأ عندما تعتقد أنك تستحق. إنها تحدث الآن. أنت لست في أي مكان سوى حيث يُفترض أن تكون، لأنه لا يوجد مكان آخر لتكون فيه. فكرة أنك قد تضطر إلى كسب طريقك إلى الحياة التي هي ملكك بالفعل هي مجرد وهم.

الحياة ليست صعوداً خطياً نحو الكمال.

عندما تشاهد فيلمًا، لا تقضي الساعة والنصف بأكملها في انتظار النهاية، أو الإجابات النهائية. أنت تدرك أن لكل جزء من القصة معنى، وأن كل جزء موجود للاستمتاع به، وتذوقه، والتأمل فيه. لا تتوقع أن تتضح جميع الخيوط وأن يصبح كل شيء منطقيًا على الفور، لكنك تبقى فضوليًا، تراقب، تفسر، وتتوقع، وتثابر. حياتك كذلك. أنت تعيش في عمل فني، بينما تتعامل معه كمعادلة لم تحلها بعد. نحن لا نخلق أنفسنا مرة واحدة ثم نتوقف، بل نحن مشروع مدى الحياة، في تطور مستمر وازدهار دائم.

لا أحد يتوقع منك الكثير كما تتوقعه أنت من نفسك.

أعلم أن هذا يصعب تصديقه. أعلم أنك تتخيل أن كل من تقابله يُقيّم نجاحاتك وإخفاقاتك، ويُحللها في ذهنه، ويصل إلى استنتاج حول الصورة التي سيرى بها نفسك. أريد أن أبوح لك بسر: هذا النور هو نورك أنت. هذه هي الصورة التي تُسقطها على الآخرين، وهذه هي العدسة التي ترى نفسك من خلالها. الدماغ شيء عجيب، فهدفه الأساسي هو الشعور بالثقة، وغالبًا عندما تستحوذ مخاوفنا الأشد وطأة على وعينا، ينتهي بنا المطاف بالبحث عن أسباب تُعزز إيماننا بها، لا العكس. الفكرة هي أنك لا تعرف كيف يراك الآخرون، فأنت لست في عقولهم. لا يمكنك إلا أن تعرف كيف تتخيل نفسك، ثم فكّر للحظة أنك لا تُضيّع وقتًا طويلًا في تقييم كل تفاصيل حياة الآخرين، ولذا ربما (فقط ربما) تكون أنت أيضًا في مركز عالمك الخاص.

إن التسلل عبر الظلال جزء من التجربة.

مواجهة الصعاب جزء لا يتجزأ من التجربة. لا توجد تجربة لا تكشف من خلالها عن جزء من روحك كان غامضًا بالنسبة لك. وهذا في حد ذاته جزء من سحرها.

ليس عليك أن تكون متأكداً.

يكاد أي شيء ينادي روحك حقًا أن يُخرجك عن المسار الثابت الذي شقّه الملايين من المجهول. لن يكون من المنطقي أبدًا السفر، أو ممارسة الفن، لمجرد حبّ من تحب. سيكون هناك دائمًا سببٌ لعدم القيام بذلك، شيءٌ آخر يمكنك أو ينبغي عليك فعله بوقتك. أحيانًا، في محاولتنا لفهم حياتنا، ينتهي بنا المطاف أكثر ضياعًا من أي وقت مضى، لأن الحب ليس منطقيًا، والفرح ليس منطقيًا، والشغف ليس منطقيًا. عليك أن تجد الشجاعة لتتجاوز الحدود التي رسمتها لنفسك.

عليك أن تبدأ في أن تكون لطيفاً مع نفسك.

كن لطيفًا كما تُعامل طفلًا، أو شخصًا أو شيئًا بريئًا يستحق عاطفتك وثناءك بلا حدود. علينا أن نكون ألطف مع أنفسنا حتى في أوقات استحقاقنا للطف، لأننا غالبًا ما نكون في أمسّ الحاجة إليه. إبحث عن أبسط الطرق وأكثرها وضوحًا لتحقيق ذلك. مع مرور الوقت، ستجد أن الكثير من الضغط الداخلي المتواصل ما هو إلا أصوات سمعتها يومًا ما ثم اعتبرتها صوتك.

ربما لا تحتاج إلى كل هذا القدر الذي تعتقد أنك تحتاجه.

لستَ بحاجةٍ إلى الكثير لتكون ناجحًا، ولستَ بحاجةٍ إلى أن تكونَ ذا شأنٍ لتكونَ كافيًا. لستَ بحاجةٍ إلى الكثير لتكونَ راضيًا، مكتفيًا، وسعيدًا. لستَ بحاجةٍ إلى كل ما تظن، وتوسيعُ هذه الفجوة باسم الطموح لن يجعلكَ تسعى للمزيد، بل سيتركك أكثرَ فراغًا. اعرف ما تحتاجه، اعرف ما تريد، وضع حدًا لذلك. لا يمكنك أن تُضيّع حياتكَ كلها في بحثٍ يائسٍ ومرهق. عليكَ أن تُخصّص وقتًا لتكونَ ببساطة.

إن التعبير الأمثل عن إمكاناتك لا يتعلق بالكمية، بل بالجودة.

أن تكون محبوبًا يعني أن يراك المقربون منك ويحتضنوك بكل جوارحهم، لا أن تسعى فقط إلى إقناع أكبر عدد ممكن من الناس بالإعجاب بك. النجاح لا يعني جمع أكبر قدر ممكن من المال، بل أن تستيقظ كل يوم وأنت تشعر بالامتنان لوجودك على قيد الحياة، رغم كل ما مررت به، ورغم الخوف. ليس المهم كم تملك، بل المهم كم يجعلك ما تملك تؤمن بأن الحياة تستحق أن تُعاش. ليس المهم إلى أي مدى قد تتطور، بل المهم هو أن تستقر في مكانك الحالي.

من الطبيعي أن تشعر بعدم الارتياح.

الشعور بعدم الارتياح رسالةٌ قيّمة. على عكس الألم، غالبًا ما يُشير الشعور بعدم الارتياح إلى مواطن قوتنا وقدرتنا على النمو، بينما يُشير الألم إلى مواطن عجزنا عن النمو. الشعور بعدم الارتياح هو ما يُخبرنا بهدوء أن هناك خللًا ما، مما يعني أننا نُدرك في أعماقنا وجود مسار بديل، حتى وإن كنا نخشى تبنيه بالكامل. الشعور بعدم الارتياح صديقٌ لا عدو، وسؤاله عما جاء ليُخبرنا به هو السبيل الوحيد للتعايش معه، وإلا سينتهي بك الأمر في صراع دائم مع نفسك.

الأمور الكبيرة تحدث بخطوات صغيرة.

قد تظن أن مشكلة حياتك تكمن في افتقارها إلى لحظات فارقة، وإنجازات عظيمة، وانتقال واضح من الماضي إلى حياة جديدة أكثر إشراقًا. قد تظن أن المشكلة ليست في عدم سكنك في المدينة الأروع، أو في عدم كونك الشخص الأكثر احترامًا في مجالك، أو في امتلاك غيرك ما هو أكثر منك، مما يعني ببساطة أنك لا تبذل ما يكفي. الحقيقة أن الأمور العظيمة تتحقق بخطوات صغيرة. لا يتعلق الأمر بتلك التغييرات المفاجئة، بل بتراكم النوايا التي تحددها يومًا بعد يوم. أنت تُعرَّف بروتينك اليومي أكثر بكثير من انتقالك إلى مكان معين أو إنجازك لشيء معين في وقت محدد. الحقيقة أن الطريق سيقودك حتمًا إلى حيث يجب أن تكون - حبس أنفاسك حتى الوصول لن يؤدي إلا إلى تأخير وصولك.

لا أحد يملك الإجابة الكاملة.

جزء من القصة التي تدور في أذهاننا، والتي تجعلنا نعتقد أننا لا نواكب أقراننا، هو فكرة أن الجميع قد أتقنوا كل شيء. كيف لا نعتقد ذلك؟ انظروا إلى سيل إنجازاتهم وانتقالاتهم وجلسات التصوير العائلية التي نراها بلا توقف. كيف لا يبدو الأمر كما لو أن الجميع مسيطرون تمامًا على حياتهم، بينما نحن نكافح

فقط للبقاء حيث نحن؟ قد يكون عرض اللحظات المميزة خادعًا. ليس من المفترض أن نعرف كل تفاصيل وإنجازات كل شخص عرفناه منذ الطفولة. هذه تجربة فريدة من نوعها في العصر الرقمي، وما زلنا نتأقلم معها. قبل الإنترنت، كنا ننتقل من مكان أو مدرسة أو مجموعة، وننتقل فعلاً، لا نبقى على اتصال ودي رغم اختلافنا جغرافيًا وفكريًا وعاطفيًا. هذا يخدعنا لنعتقد أن كل من عرفناهم مسيطرون على حياتهم، بينما نحن لسنا كذلك. الأمر ليس كذلك.

أنت تسير على الطريق الصحيح نحو الحياة التي هي من نصيبك.

الحقيقة هي أنك هنا، الآن، كما أنت الآن، تسير في الوقت المناسب تمامًا. أنت تسير وفقًا لجدولك الزمني. لا سبيل لأن تكون غير ذلك، لأنه لا توجد طريقة خاطئة للمضي قدمًا في مسار حياتك. عندما نكون على يقين تام بما سيحدث لاحقًا في الحياة، فغالبًا ما يكون ذلك لأننا نسير على خطى شخص آخر.

لا تتعلق الرحلة بإقناع نفسك بأنك كافٍ، بل بحب نفسك حتى لو لم تكن كذلك.

في رحلة الإيمان بأنك كافٍ لهذه الحياة، ستبدأ بالبحث عن أدلة تُفنّد أسوأ مخاوفك. بالطبع، إذا كنتَ مرغوبًا فيك، فأنتَ جذاب، وبالتالي أنتَ جدير. بالطبع، إذا التحقتَ بالجامعة التي تحلم بها، فأنتَ ذكي بما يكفي لمستقبلك، وبالتالي أنتَ جدير. بالطبع، إذا كنتَ محبوبًا من قِبل الكثيرين، فهذا دليل اجتماعي على أنك شخص ودود، وبالتالي أنتَ جدير. لسوء الحظ، لا تسير الحياة على هذا النحو، لأنه حتى عندما نجمع كل هذه الأسباب التي تدفعنا للإيمان بقيمتنا، فإننا لا نشعر بها حقًا إلا عندما نقرر أن نحب أنفسنا حتى لو لم نؤمن بأننا نستحق ذلك. بدلًا من محاولة إقناع نفسك بأنك أفضل شخص على الإطلاق، حاول بدلًا من ذلك أن تهتم بنفسك وبمحيطك دون قيد أو شرط. القيمة ليست شيئًا نكتسبه، بل هي شيء نتذكره عندما ننمي اهتمامنا بأنفسنا ورضانا عنها.

أنت أفضل مما تعتقد.

أنت أقرب إلى تحقيق إنجاز عظيم مما تتصور. لقد قطعت شوطًا أطول مما تتذكر. أنت أفضل مما تعتقد، لأن عقلك وجسدك مُبرمجان على التركيز باستمرار على المشكلة التالية، والتهديد التالي، والخوف التالي. هذا يُفترض أن يحميك، بينما هو في الحقيقة يُحطم قلبك ببطء. يجعلك تعتقد أن لا شيء مما تُنجزه كافٍ، وأنك مُقدّر لك أن تعيش بقية حياتك تقفز من قمة إلى أخرى،

مُستعدًا دائمًا للسقوط الحتمي. حتى لو كان كل ما فعلته اليوم هو الاستمرار في التنفس، فقد فعلت ما يكفي. أنت لا تستحق فقط بقدر ما تُثبته لنفسك. قيمتك هي نتيجة بديهية لوجودك. ربما المغزى هو أن تتوقف وتشعر بذلك أخيرًا.

عندما الحياة
يمنحك
فرصة
للتغيير،
من فضلك لا
دعها تمر
أنت بواسطة

عندما تمنحك الحياة فرصة لتغيير مسارك، يجب عليك اغتنامها.

عليك اغتنام الفرصة، لأن ما يصل إلينا غالبًا ما يكون مقدّرًا لنا، حتى لو لم نتوقعه. عليك اغتنام الفرصة، لأن عدد الفرص المتاحة لك لتغيير حياتك جذريًا أقل بكثير مما تتصور. عليك اغتنام الفرصة، لأن مجرد شعورك بضرورة ذلك دليل على رغبتك فيه.

لكن الأهم من كل شيء، يجب عليك اغتنام هذه الفرصة لأن الحياة عندما تمنحنا فرصة للتغيير، فغالباً ما يكون ذلك لأن التغيير ضروري.

من السهل تجميل ما هو مريح. من الطبيعي تفضيل ما هو مألوف. لقد أمضيت وقتاً طويلاً في إقناع نفسك بأن المكان الذي أنت فيه هو المكان الذي تريد أن تكون فيه، وأثنيت على كل فضيلة وسعيت إلى كل تفسير لتبرير سبب حاجتك للبقاء تحديداً حيث أنت.

لكن كل هذا الحديث الداخلي قد يحجب رؤيتك.

عندما تضطر إلى بذل جهد كبير لإقناع نفسك بأن شيئًا ما صحيح، فذلك غالبًا لأنك تعلم في أعماقك أن هناك خطأ ما.

عندما نكون على الطريق الصحيح، يكون الأمر كذلك ببساطة.

لسنا بحاجة إلى بذل جهد ذهني كبير لإقناع أنفسنا بأننا في المكان المناسب في الوقت المناسب. الأمر واضح تمامًا، حتى وإن تسللت الشكوك بين الحين والآخر.

أحيانًا، نجد أنفسنا عالقين في المنطقة الرمادية لفترة من الوقت.

نجد أنفسنا عالقين بين إدراكنا أننا نتجاوز ما نحن عليه، وعدم إدراكنا للفرصة التالية التي يجب اغتنامها. إذا لم نكن واعين، فقد تفوتنا الفرصة التي نتوق إليها، لأن تركيزنا محدود للغاية وقصير النظر.

الاستسلام للحياة هو الثقة بها.

هو الإيمان بأنه لا توجد طرق خاطئة، بل طرقٌ فقط، وكيفية اتخاذنا لكل منها طريقًا. هو إدراك أن الصدف غالبًا ما تكون أقوى من أن تبدو مصادفة. هو إدراك أن العالم لن يعاقبنا أو يكافئنا على اختيار عشوائي دون غيره، بل الأمر يتعلق فقط بكيفية سعينا وراء ما يتوافق مع جوهرنا، وكيف نستطيع أو لا نستطيع التعبير عن حقيقتنا على أكمل وجه.

لسنا هنا لنلتزم بالقواعد فحسب.

لم نولد لنحقق إنجازات متتالية فحسب.

نحن لسنا موجودين لنعمل وفق سيناريو شخص آخر.

نحن هنا لنشهد أرواحنا وهي تعمل، نحن هنا لنخرج العالم الذي بداخلنا إلى العالم من حولنا.

نحن هنا لنستكشف، لنلعب، لنحاول، لنبحث، لنكتشف، لنتعلم، لننمو، لنتغير، لنتكيف، لنشعر بأعلى درجات السعادة وأدنى درجات الحزن وكل ما بينهما.

الشيء الوحيد الذي لسنا هنا من أجله هو البقاء بلا حراك.

عندما تمنحك الحياة فرصة للتغيير، عندما ينفتح أمامك مفترق طرق، عندما يصبح الطريق البديل هو الوجهة، عندما تُمنح شيئًا أعظم مما كنت تتوقع أن تطلبه - فهذا ليس من قبيل الصدفة.

في يوم من الأيام، ستنظر إلى الوراء وستجد أن الخطوات تتراكم لتشكل طريقاً واضحاً.

في يوم من الأيام، ستدرك أنك حصلت على ما كنت تحتاجه، حتى وإن لم يكن ذلك ما كنت تريده دائمًا.

يوماً ما، ستفهم أن الفشل ليس مجرد خطوة خاطئة، بل هو عدم التقدم إلى أي مكان أبعد من مكانك الحالي لأنك تخشى بشدة أن تخطئ.

عندما تمنحك الحياة فرصة للتغيير، امنح نفسك فرصة لتصحيح الأمور.

في الأيام
يبدو الأمر كما لو
لن تفعل ذلك أبداً
المضي قدماً،
تذكر فقط كيف
لقد قطعت شوطاً طويلاً

في الأيام التي تشعر فيها أنك لن تتجاوز هذا الموسم، هذه الفترة، هذا التحول، تذكر كل الصعاب التي تخطيتها من قبل. تذكر كل الليالي التي قضيتها وأنت مقتنع بأن القلق لن يزول، وأنك لن تتقدم أبدًا عن وضعك الحالي.

سواء أدركت ذلك أم لا، فقد مرّ الوقت. ودون أن تبذل أي جهد، انبثقت السعادة من أيامك. في أحد الأيام، جلب لك شيء بسيط بعض الراحة، ثم المزيد. انتظرت. أدركت أن كل شيء سيكون على ما يرام، حتى وإن لم يكن الأمر كذلك دائمًا. تركت الأمواج تتلاطم، ثم تركتها تنحسر.

سواء أدركت ذلك أم لا، فقد وجدت الشجاعة. فعلت أشياءً لم تكن تظن أنك قادر على فعلها، حتى لو كانت تلك الأشياء مجرد إيجاد الإرادة للاستيقاظ ومواجهة كل يوم. شعرت بشعور أسوأ مما كنت تتخيل، وعانيت من خسارة لم تكن لتتصورها من قبل. استيقظت على الواقع، الذي يكون أحيانًا قاسيًا، وأحيانًا صعبًا، وأحيانًا ظالمًا بقسوة.

لكنها كانت أيضًا حلوة بشكل لا يُصدق. فبينما كنتِ تحزنين على ما ظننتِ أنه سيكون، وجدتِ أيضًا رقةً. اكتشفتِ مدى أهمية حب أقرب الناس إليك، ومدى قيمتهم التي لا تُقدر بثمن. بدأتِ تُقدّرين ما لم تريه من قبل. بدأتِ تُدركين أنكِ كافية، لأنكِ أنتِ من قررتِ ما هو كافٍ.

سواء أدركت ذلك أم لا، فقد أصبحتَ أكثر صلابة. استكشفتَ حدود ما يمكن أن يستوعبه قلبك، ومدى قدرته على استيعابه. اكتشفتَ أن قوتك لا حدود لها، لكنك لا تعرف مدى قوتها إن لم تُختبر من قبل.

وبمرور الوقت، أصبح ما كان مستحيلاً في السابق سهلاً.

الحياة التي تعيشها اليوم ليست سوى حلم من الماضي. ما تفعله الآن كان في يوم من الأيام مجرد أمنيات كنت تتمنى الحصول عليها. الأشخاص في حياتك هم أولئك الذين كنت تتطلع إليهم من النافذة لسنوات، متسائلاً عما إذا كانوا سيأتون يوماً، عما إذا كان سيظهر شخص ما يجعلك تشعر بهذا الفهم العميق.

لا يشترط امتلاك كل شيء لتحقيق أفضل النتائج، لأن الخير شيء نختار رؤيته. ليس بالضرورة أن يكون شيئاً نستطيع تحقيقه أو إيجاده.

لذا، عندما يأتي اليوم الذي تشعر فيه أنك لن تتجاوز وضعك الحالي، تذكر المسافة التي قطعتها، وما مررت به. تذكر كل الأوقات التي كنت فيها عالقًا، وكنت متأكدًا من أنك لن تتخلص أبدًا من وطأة خيبة أملك وهزيمتك. تذكر كل الأوقات التي انكسر فيها قلبك، وخُذلت فيها حقًا.

ثم تذكر كل الليالي التي حلمت فيها أن تكون حيث أنت الآن. الأيام التي قضيتها تعمل وتخطط وتأمل أن تسير الأمور على ما يرام. بطريقة أو بأخرى، تم شق طريق حيث لم يكن موجودًا من قبل. ظهرت الفرص. انفتحت الأبواب ببطء. قابلت الأشخاص الذين ستقضي معهم سنوات من حياتك، أشخاصًا كانوا غرباء في يوم من الأيام.

لقد اكتشفتَ جوانبَ في نفسك لم تكن تعرفها من قبل. تعلّمتَ ما يلزمك لتشعر بالأمان، وما يلزمك لتشعر بعدم الأمان. تعلّمتَ ما تستمتع به، وما لا تستمتع به. تعلّمتَ ما تُقدّره، وما لا تُقدّره. لأنك اكتشفتَ، تعلّمتَ الحقيقةَ الصادقةَ عن هويتكَ ومن ستكون.

لقد وجدت نفسك، ليس لأنك كنت تبحث، بل لأنك كنت محاصراً. عندما تبلغ المعاناة ذروتها في الحياة، نجد أنفسنا ننظر حولنا ونتساءل عن السبب. من خلال هذا التأمل، نكتشف كل الأجزاء التي اختلفت، ثم نجد الشجاعة لإعادة تجميعها.

ستقوم بتحريك القطع التي أمامك اليوم.

ستصل إلى الأفق الذي تنظر إليه في الوقت المناسب.

بدلاً من الخوف من انهيار الطريق من تحتك، عد إلى ما علمتك إياه الحياة: أن الأمور قد تكون مخيفة، لكن دائمًا ما يُهيأ لك مخرج. حتى لو لم تكن تعتقد أنك جدير بالحب، فأنت دائمًا مُكرَّس. حتى لو لم تكن تعتقد أنك محبوب، فأنت دائمًا محبوب. حتى لو لم تظن أن هناك سبيلًا للمضي قدمًا، فهناك دائمًا سبيل.

عندما تشعر وكأن لا شيء سيتغير وأن الجبل الذي أمامك لن يُتسلق أبدًا، تذكر كيف تجاوزت كل جبل خلفك: خطوة واحدة، ساعة واحدة، لحظة واحدة، بصيص أمل واحد في كل مرة.

عشرة أشياء يجب عليك
سأبدأ في
الشعور عندما
تغيير كبير في الحياة
قريب جدًا!

أحيانًا، عندما توشك حياتنا على التغيير، نشعر بذلك قبل أن نراه. هذه بعض التجارب التي قد تمر بها قبل حدوث تحول جذري.

ستتوقف عن التظاهر بأن كل شيء على ما يرام.

عندما نكون عالقين حقاً في الحياة، يكون الإنكار هو الدرع الذي نستخدمه لحماية أنفسنا من ذعر الاعتراف بكل ما هو خاطئ لأننا لا نملك بعد الثقة الكافية للاعتقاد بأننا نستطيع إصلاحه.

عندما نقترب من تغيير كبير في حياتنا، فإن ما نقترب منه حقًا هو نقطة التحول التي نكون عندها مستعدين أخيرًا للتصالح مع ما كان "غير صحيح" لفترة طويلة جدًا.

هذا يعني أنك ستنتقل تدريجياً من مرحلة الإنكار إلى الغضب والندم والحسرة وحتى الحزن.

هذه مشاعر كبتتها لفترة طويلة حقاً، وربما تشعر الآن بالأمان الكافي لإطلاقها لأنك تعلم أن القصة تتغير، وأن حياتك تتكيف كما كان ينبغي أن تكون عليه

طوال الوقت.

لا نتخلص من الإنكار فجأة في يوم من الأيام، بل نتخلص منه تدريجياً على مراحل، وفي النهاية، نتقبل أننا لم نكن سعداء من قبل.

ستنظر إلى الوراء وتتأمل الخيارات التي أوصلتك إلى ما أنت عليه الآن.

غالباً ما تكون التغيرات الكبيرة في الحياة فترة للتأمل.

عندما ندرك أننا ننتقل من فصل إلى آخر، نتوقف غالبًا لتقييم ما حدث في قصتنا السابقة، وكيف ساهم ذلك في وصولنا إلى ما نحن عليه الآن.

والأهم من ذلك كله، أننا نبدأ في أن نصبح أكثر وعياً بذواتنا.

نبدأ في إدراك سبب وصولنا إلى ما وصلنا إليه. نبدأ في التفكير في الخيارات التي أوصلتنا إلى وضعنا الحالي، وكيف قد نحتاج إلى اختيار خيارات مختلفة إذا أردنا نتيجة مختلفة في المستقبل.

سواء كنت فخوراً بما فعلت أو نادماً، فإن عملية التأمل هذه تستخلص الكثير من الحكمة المهمة للمضي قدماً.

ستتضح لك الأمور التي تريدها حقاً.

إن عملية الخروج من حالة الإنكار هي أيضاً عملية تحقيق التوافق.

عندما تعترف بما لا تريده، لا يسعك إلا أن تحدد نقيضه: ما تريده.

قد تكتشف أن تحقيق ما تريده ليس عملية ملهمة. بل على العكس تماماً.

قد تصل إلى هذه الاستنتاجات من منطلق الغضب والندم والضيق الشديد. وقد تدرك أنك كنت تحرم نفسك حتى من القدرة على إدراك ما تريده، ناهيك عن السعي إليه بكل إخلاص.

بغض النظر عن الطريقة التي تصل بها إلى هدفك، فإن المهم هو أنه لم يعد بإمكانك تجاهل ما ترغب فيه حقًا، وهذا أمر جيد، حتى لو كان الأمر غير مريح في هذه العملية.

ستتخلص من كل ما لم تعد ترغب في حمله.

قد تجد نفسك تقوم فعلياً بتحرير ما يحيط بك.

قد تقوم بتنظيف خزانتك والتخلص من الملابس التي لم تعد تناسبك، وقد تقوم بفرز ممتلكاتك والتخلص من الأشياء غير الضرورية. قد تغير مكان سكنك، وتتوقف عن التواصل مع بعض الأصدقاء وتتواصل مع آخرين، وهكذا دواليك.

هذه طريقة لا شعورية لجعل عالمك الخارجي يتماشى مع ما يحدث في عالمك الداخلي.

في أعماقك، أنت تعلم أنك تمضي قدماً، ولا يمكنك فعل ذلك مع كل ثقل الماضي الذي يبقيك عالقاً.

ستتناولون قضايا أخرى قائمة منذ فترة طويلة.

عندما تشفي جزءًا واحدًا من حياتك، فإنه يميل إلى الانتشار والتأثير على جميع الأجزاء الأخرى.

ربما بدأت تتخلص من حالة الإنكار التي تعيش فيها بشأن المدينة التي تسكنها، أو نوع العمل الذي تقوم به، أو مدى استمرارية علاقة ما على المدى الطويل.

وفي خضم ذلك، قد تجد نفسك راغبًا في معالجة أمور أخرى كانت تُقلقك لفترة طويلة.

عندما نحسن أو نرتقي بجزء من حياتنا، تبدأ الأجزاء الأخرى التي لم تُشفى في الظهور بشكل أكثر وضوحاً بالمقارنة.

تذكر فقط أن تأخذ الأمور خطوة بخطوة ولا تجهد نفسك تماماً.

بإمكانكما معاً الاعتراف بما يجب تغييره مع القيام بذلك بوتيرة آمنة.

ستبدأ الأمور بالعودة إلى نقطة البداية.

"مع كل هذا الكشف والتغيير الحاصل، قد تجد نفسك في نهاية "دائرة كاملة.

ربما كان لديك حدسٌ ما بشأن ما تفعله الآن. ربما أنت تتقبل جوانب من نفسك كانت موجودة طوال الوقت، رغم أنك كنت تنكرها.

ربما تدرك الآن أنك كنت تعرف في قرارة نفسك ما تعرفه الآن، رغم محاولتك تجنبه. ربما بدأت أخيراً في تقبّل ما كنت تريده طوال الوقت.

ربما تتذكر نفسك وأنت تقول: لطالما أردت أن أعيش هناك.

ربما تدرك الآن أخيرًا أن العمل الذي يأتي إليك بسهولة هو دائمًا ما كان من المفترض أن تقوم به.

ربما تدرك الآن أنك كنت تعلم أن علاقتك كانت طريقاً مسدوداً منذ البداية، لكنك استمريت فيها على أي حال.

بغض النظر عما يتغير أو ما هي الاكتشافات التي تحدث، قد تجد أنك تنتهي نوعًا ما حيث بدأت، وهذا في الواقع أكثر راحة مما تتخيل.

ستعيد اكتشاف إحساسك بذاتك.

إن أحد الآثار الجانبية الطبيعية لإدراك ما تريده وما لا تريده في حياتك هو إدراك من أنت ومن لست.

في هذه العملية، قد تجد أنك تكتشف إحساسًا أقوى وأوضح بالذات.

أنت تعرف ما تريد، أنت تعرف ما تجيده، أنت تعرف ما تريد أن تختبره.

أنت تُعدّل مظهرك الخارجي ليعكس بشكل أفضل حقيقتك الداخلية، وهي عملية تحمل في طياتها مزيجًا من الحلاوة والمرارة. فرغم أن تقبّل حقيقة أنك لم تكن الشخص الذي ترغب أن تكونه قد يكون صعبًا على الذات، إلا أن هذا الشعور سرعان ما يتلاشى ليحل محله شعورٌ لا يُقدّر بثمن بأنك أصبحت أخيرًا صادقًا مع نفسك.

أنت تدرك أنك تستحق الحياة التي تريدها، وأنك كنت دائماً كذلك.

ستبدأ في رؤية لمحة من السلام الداخلي.

خلال جميع فترات التخلص من المشاعر المكبوتة، والخروج من حالة الإنكار، واحتضان الذات، ستجد أن لمحات من السلام الداخلي العميق أصبحت أكثر طبيعية.

سيكون هذا مختلفًا عن الشعور بالحماس أو النشاط، لأن هذا الشعور هو في الحقيقة الشعور بأنك أخيرًا في المكان الذي من المفترض أن تكون فيه، وليس قلقًا من أنك لن تصل أبدًا، أو أنك لا تستحق ذلك.

بدأت تشعر بأنك تظهر في اللحظة بالطريقة التي تريدها، وهذا إدراك يغير مجرى الحياة.

ستبدأ في امتلاك وضوح طويل الأمد.

الشيء المضحك في معرفة ما تريده في اللحظة الراهنة هو أنه غالباً ما يساهم في الصورة الأكبر أيضاً.

قد تجد نفسك تدرك ما تريده على المدى البعيد، أو كيف ستكون حياتك. ربما كان هذا الأمر غريباً عليك تماماً قبل فترة وجيزة، ولكن الآن وقد أصبحت أكثر ارتياحاً مع نفسك ومع ما تريده، أصبح من الأسهل عليك رؤية المستقبل، وهذا ما يمنحك راحة إضافية.

ستتخلى عن الأمر بامتنان، وستدخل في الأمور برحمة.

قد تكون فترات الانتقال صعبة، ولكن عندما تكون مستعدًا حقًا، ستعرف كيف تتخلى عن الماضي بامتنان، وتتقبله برحابة صدر.

هذا يعني أنك ستكون ممتنًا لكل ما مررت به، بما في ذلك كل خطوة خاطئة وخطأ. من كل تجربة، تعلمت شيئًا لا يُقدَّر بثمن، ولذلك لن تندم عليها حقًا.

ثم ستدخل إلى حياتك بنفس الشعور بالتقدير. ستخطو خطواتك الأولى في فصلك الجديد بشعور من السهولة والرهبة، لأنك تعرف ما معنى أن تعيش بعيدًا عن حقيقتك - ولن تنسى أبدًا كم هو شعور رائع أن تكون أخيرًا على الجانب الآخر.

لا يوجد
شيء من هذا القبيل
التخلف عن الركب،
ليس هناك واحد فقط
وجّه حياتك
يمكن أن يتكشف

إليكم جملة ستغير نظرتكم للعالم أو تحرركم، وربما كليهما: كل شخص يمر بالتجربة التي يحتاجها بالضبط في الوقت الحالي.

يصعب تقبل هذا الأمر عندما نرى أشخاصاً من حولنا يرتكبون ما نعتبره أخطاء جسيمة في حياتهم.

من الصعب تقبل هذا الأمر عندما نشهد معاناة الأشخاص الذين نحبهم ونريد أن نريهم طريق الخروج.

يصعب تقبل هذا الأمر عندما لا نستطيع التوقف عن الحكم على أنفسنا ومعاقبتها لعدم كوننا أفضل وأبعد وأكثر اختلافاً.

عندما نكون صغاراً، وقبل أن نملك إحساساً حقيقياً بالاستقلالية، فإن حياتنا تحكمها عملية ونظام محدد.

نعلم أننا نتعلم الزحف ثم المشي.

نعلم أننا نتعلم ربط أحذيتنا وارتداء ستراتنا.

نعلم أنه عندما ننتهي من الصف الثاني، ننتقل إلى الصف الثالث.

حياتنا عبارة عن أنظمة تعزيزية مدمجة.

نستمد قوتنا من أقراننا، ومن عائلاتنا، ومن درجاتنا.

نحن نعلم أن الهدف هو التخرج، ومتابعة وظيفة أو تعليم، والزواج، وإنجاب الأطفال.

ثم، بالطبع، تجري الحياة.

نجد أن هذه الصيغة الواحدة للوجود ليست سوى اقتراح، اقتراح يرشدنا نحو الازدهار وليس نحو التدمير الذاتي.

لا نتلقى في كثير من الأحيان دروساً حول كيفية تحقيق الرضا.

لا يُخبرنا أحد في كثير من الأحيان بما يجب فعله إذا لم نصل إلى هدفنا عندما يصل إليه الآخرون، أو إذا كانت إنجازاتنا الكبيرة مخيبة للآمال، أو في أغلب الأحيان، إذا قمنا بتحديد كل خانة في القائمة ووجدنا أننا، بطريقة ما، ما زلنا فارغين من الداخل.

إن التخلف عن الركب مجرد وهم.

لا يوجد شيء من هذا القبيل.

ليس هناك مسار واحد لحياتك.

أحيانًا، علينا أن نسلك الطريق الخلفي لأن الطريق الطويل يعلمنا ما نحتاج إلى معرفته.

أحيانًا، نبقى غارقين في ألمنا لسنوات قبل أن نبدأ بالاستيقاظ وتعديل سلوكنا.

أحيانًا، يكون ما نتعلمه من كوننا مختلفين أهم مما نتعلمه من الاندماج.

أحيانًا، تكون أعظم نجاحاتنا ثمرة عقود من العمل الدؤوب.

أحيانًا، نصل إلى ذروة أدائنا مبكرًا.

أحيانًا، نحتاج إلى سنوات من النمو واكتشاف الذات لنقرر ما نحتاجه لاحقًا.
أحيانًا، تكمن أهمية الرحلة في خوض تجارب مختلفة، لا مجرد تكرارها حتى نستقر على شيء واحد نريده للأبد.

عندما نعتقد أنه من الممكن أن نتخلف عن الركب، فإننا نضع حدوداً على حياتنا.

عندما نعتقد أنه من الممكن أن نتخلف عن الركب، فذلك لأننا نعتقد أن الهدف من الحياة هو مجرد الوصول إلى سلسلة معينة من نقاط التفتيش... حتى نموت.

تخرج، احصل على وظيفة، ادفع الفواتير، اكره نفسك قليلاً، تزوج، تشاجر مع زوجتك، أنجب أطفالاً، تشاجر معهم، كبر في السن، تقاعد... ثم حاول الاستمتاع بما تبقى.

إذا كنت قلقًا حقًا بشأن التخلف عن أقرانك، فيرجى أن تسأل نفسك ما الذي تعتقد حقًا أنك متخلف عنه.

لقد حقق الكثير من الناس كل إنجاز كان من المفترض أن يحققوه، لكنهم ليسوا أكثر سعادة بسبب ذلك.

وذلك لأن الحياة ليست مجرد القيام بالأمور بشكل آلي.

الحياة وُجدت لنعيشها.

الحياة مصممة لنعيشها.

وغالباً ما نجد أن ألمنا هو البوابة التي تقودنا إلى الاستيقاظ على تلك التجربة.

الشعور بعدم الراحة هو إشارة إلى أن هناك المزيد لنا، هناك المزيد لنستمتع به، المزيد لنشعر به، المزيد لنكونه.

ماذا لو لم تقيس حياتك بمقارنتها بمن حولك، بل بما تشعر به في داخلك؟

ماذا لو لم تكن أولويتك على نوع النمو الذي يمكن للناس رؤيته، بل على نوع النمو الشخصي الذي يُحدث ثورة فيك، ذلك النوع الذي يغير طريقة قيامك بكل شيء بدءًا من احتساء قهوتك في الصباح وحتى استنشاق هواء الربيع.

أحيانًا، تكون النكسة هي الرحلة نفسها.

لأن الطريق الذي كنت تسلكه لم يكن يؤدي إلى المكان الذي تريده على أي حال.

أحيانًا، تكون النكسة بمثابة جرس إنذار تحتاجه لإنقاذ حياتك.

وإلا لكنت تسير نحو تدمير نفسك.

أحيانًا، لا يكون الاختلاف أمرًا سيئًا.

هذا يعني أنك في رحلة نحو شيء أعمق وأكبر، شيء لا يجرؤ معظم الناس حتى على الحلم به.

هكذا
ستعرف
إذا كنت بالفعل
على الخطأ
مسار الحياة

في بعض الأحيان، لا يكون من الواضح دائمًا أننا نسير في الطريق الخطأ في الحياة حتى نصل إلى مرحلة يصعب فيها العودة بسهولة.

لقد مررنا جميعاً بتجربة كهذه مرة واحدة على الأقل من قبل.

أمضينا سنواتٍ في سلوكياتٍ مُدمِّرةٍ لأنفسنا، ثم استيقظنا ذات يوم لنُدرك أخيرًا ما كنا نفعله بأنفسنا. غرقنا في ديونٍ طائلةٍ دون وعي، لندفع ثمنها لاحقًا. أمضينا سنواتٍ في علاقةٍ مُحدَّدةٍ بوقتٍ مُنتَهِك، ثم اكتشفنا أننا استثمرنا الكثير من حياتنا في شيءٍ لم يكن إلا مؤقتًا.

بمجرد أن نمر بتجربة كهذه، يصبح من السهل أن نرغب في قضاء بقية حياتنا قلقين من احتمال حدوث ذلك مرة أخرى، وأن نستيقظ يوماً ما لنجد أن خطأً تلو الآخر يقودنا إلى مكان لم نكن نرغب في التواجد فيه.

تتخيل أن اليقظة المفرطة ستتولى الأمر - أنه إذا فكرت في الأمر بما فيه الكفاية، وشككت في نفسك كثيراً، فربما ستتمكن من تجنب ألم الفراق.

إلا أنك لن تفعل.

الحقيقة المطلقة هي أنه عندما تكون بالفعل على الطريق الخطأ في الحياة، فأنت تعلم ذلك طوال الوقت - وعندما لا يكون لديك في النهاية خيار سوى التصالح مع الأمر، فإنك تصل إلى لحظة الإدراك.

الحقيقة الصادقة هي أنك إذا كنت تسير في الطريق الخطأ، فأنت تعلم ذلك بالفعل.

كنتَ تعلم ما تفعله عندما كنتَ تمارس سلوكيات مدمرة للذات، ولم تكن هناك أي لحظة في الزمن خدعت فيها نفسك بالاعتقاد بأن ما كنت تفعله كان صحيًا أو مقبولًا.

كنت تعرف ما تفعله عندما كنت تغرق في الديون، لكنك كنت تملك ما يكفي من الذخيرة العقلية لتبرير ذلك وإقناع نفسك بأنه الشيء الصحيح الذي يجب فعله.

كنتَ تعلم أن علاقتكما ستنتهي، لأنك كنتَ تعلم أنها لم تكن جيدة منذ البداية. لا تنتهي أي علاقة جيدة أصلاً، لماذا ستنتهي؟ نحن لا نتخلى أبدًا عن الأشخاص الذين نحبهم ونقدرهم ونهتم لأمرهم حقًا. العلاقات التي تنتهي هي علاقات يجب أن تنتهي، وإذا كنا صادقين مع أنفسنا، لوجدنا أن العلامات كانت واضحة طوال الوقت.

الفكرة هي أنك لا تفقد بوصلتك الأخلاقية أبدًا، بل تقنع نفسك بالتخلي عنها أحيانًا من أجل خدمة نفسك على أفضل وجه.

إن فهمك الفطري للصواب والخطأ لا يختفي أبداً، بل يتشوش فقط بالخوف، وبالتعلق، وبفكرة أن ما هو أمامك هو أفضل ما قد تحصل عليه على الإطلاق.

إن إدراكك بأن السلوكيات المدمرة للذات سيئة بالنسبة لك يحجبه حقيقة أنها تجلب لك الراحة، وهو ما تقنع نفسك بأنه يعني، بطريقة ما، أنها مبررة.

إن إدراكك أنك تغرق في ديون أكثر مما تستطيع تحمله كان مغطى بخوف أكبر، وهو ما كنت تعتقد أنه يجب عليك استخدامه لدفع ثمنه بدلاً من أن تكون صادقاً مع نفسك بشأن حقيقة أنك لا تستطيع تحمل تكاليف نمط حياتك.

تم تجاهل إدراكك أنك كنت في علاقة خاطئة تمامًا لأنك كنت خائفًا مما قد يحمله المستقبل، وكنت يائسًا لمعرفة أنه ربما، فقط ربما، يمكن أن يكون هذا الشخص بجانبك بينما تحاول فهم كل شيء.

إذا كنت تريد أن تقضي حياتك قلقاً من ارتكاب الأخطاء، فلا داعي لذلك.

في أعماقك، أنت تعرف ذلك بالفعل.

أنت تعلم بالفعل أن الوظيفة التي تشغلها ليست مناسبة لك إلى الأبد.

أنت تعلم بالفعل أنك بحاجة إلى تحسين أدائك وترتيب أمورك.

أنت تعرف بالفعل ما هي المشاكل في علاقتك، وتعرف بالفعل ما إذا كنت على استعداد لحلها أم لا.

أنت تعرف بالفعل ما عليك فعله، وما لا عليك فعله.

أنت تعرف ذلك حتى لو أردت التظاهر بأنك لا تعرفه، وكلما طال أمد ذلك، كلما ازداد ضياعك.

لم تحدث "أخطاؤك الكبيرة" في الحياة لأنك كنت أعمى عن عواقبها، بل حدثت لأنك خدعت نفسك بالاعتقاد بأنها الشيء الصحيح الذي يجب فعله بينما كنت تعلم أنها ليست كذلك.

إن الصدق مع النفس هو أفضل شكل من أشكال الحماية الذاتية.

امنح ذلك لنفسك، وانطلق بإيمان، مع العلم أنك تستطيع أن تثق بنفسك، لأنك لن تكذب على نفسك بعد الآن - حتى لو كانت الحقيقة غير مريحة.

سوف تفعلها
ابدأ بالشعور
يكفي عندما
أنت من يقرر ما هو
يكفي لك

لن يأتي أحد في يوم من الأيام ويقنعك بأنك كافٍ.

مهما ظننت أن هذا ما قد يحدث، فلن يمنحك أحد حبك على طبق من ذهب. لن يفعل أحد ذلك، لأنه لا أحد يستطيع.

لقد أحبك الكثيرون في هذه الحياة حباً جماً، ومع ذلك، لم يستطع أحد منهم إقناعك بأنك كافٍ كما أنت. فكّر في عدد الأشخاص الذين عبّروا لك عن أعمق مشاعر المودة والإعجاب على مرّ السنين، بالتأكيد يمكنك تذكّر عدد منهم على الأقل. ومع ذلك، لم يغيّر ذلك نظرتك لنفسك، على الأقل ليس لفترة طويلة.

ذلك لأنه ليس من المفترض أن يكون كذلك.

تقدير الذات ينبع من الداخل.

ستبدأ بالشعور بالاكتفاء عندما تحدد ما هو كافٍ بالنسبة لك.

ستبدأ بالشعور بالاكتفاء عندما تبدأ بوضع معايير لحياتك ثم تسعى لتحقيقها.

ستبدأ بالشعور بالاكتفاء عندما تقرر نوع العمل الذي يكفيك، ومقدار المال الذي يكفيك، ونوع الممتلكات المادية التي تكفيك، وعدد الصداقات التي تكفيك، ونوع نمط الحياة الذي يكفيك.

من خلال تحديد ما يكفيك ظاهرياً، ستبدأ في اكتشاف ما يكفيك باطنياً.

ما الذي تحتاجه حقًا لتشعر بالرضا، والشعور بالاكتمال، والشعور بالاستحقاق؟ يتعمق معظم الناس ليكتشفوا أنه ليس بالأمر الكبير، إنه مجرد مفتاح صغير يحتاج إلى تشغيله.

ذلك النور هو نور الوعي والامتنان والإدراك. إنه نور النظر حولك ورؤية ما تملكه من نِعم، ومعرفة أنك في النهاية لن تحتاج إلى الكثير لتعيش.

لقد حصلت على أقل من ذلك، وضحكت حتى بكيت.

لقد امتلكت أقل من ذلك، ووقعت في الحب.

لقد كان لديك أقل، ومع ذلك كانت الشمس تشرق كل صباح.

ليس الأمر أنك تحتاج إلى المزيد لتشعر بأنك كافٍ، ولكنك تحتاج إلى تحديد ما هو كافٍ بالنسبة لك حتى تتوقف عن محاولة الفوز في منافسة وهمية في ذهنك.

عندما تقرر ما يكفيك، لن تشعر بعد الآن وكأنك مضطر لإثبات نفسك لنفسك.

ستتمكن من تحرير نفسك من القلق الناتج عن التساؤل عما إذا كان شخص آخر يعتقد أنك جيد بما يكفي لحياتك الخاصة أم لا - لأن هذا النوع من التفكير هو أصل انعدام الأمان لديك في المقام الأول.

عندما تكون كافياً لنفسك، لا تبدو معايير الآخرين مهمة إلى هذا الحد.

عندما تتوقف عن رؤية حياتك من خلال عيون الآخرين، ستتمكن من رؤية كل ما تجده جميلاً حقاً، والشعور به، وخلقه.

عندما تقرر ما يكفيك، ستدرك أنك كنت دائماً جديراً بحياتك الخاصة.

أسئلة 9
سيساعد ذلك
أنت تصنع
معظم أيام السنة

حياتنا تتكون من أيام. تتراكم الأيام واحداً تلو الآخر، وإذا كنا صادقين، فإن معظمنا سيعترف بأننا لا نستغل كل يوم منها على النحو الأمثل.

ربما حاولتَ إدارة وقتك بدقة متناهية وفرض روتين آلي عليك، لكن هذا لا يزيدك إلا شعوراً بالتقييد. بدلاً من ذلك، شجّع نفسك بلطف على استغلال أيامك بشكل أفضل من خلال طرح الأسئلة التالية على نفسك.

ماذا سيفعل أفضل نسخة مني اليوم؟

إن تخيّل أفضل نسخة من نفسك قد يكون دافعاً قوياً. مع ذلك، فإن مجرد تخيّل تلك الشخصية أصعب مما يبدو. فبمجرد تخيّلها، يصعب تحويل تلك الصورة المثالية إلى واقع ملموس.

إليك طريقة أفضل للتعامل مع هذا التمرين: اسأل نفسك ماذا سيفعل أفضل نسخة من نفسك في اليوم المقبل. كيف سيستغل هذا الوقت؟ أين سيذهب؟ ماذا سينجز، وكيف؟

ينبغي أن تعرف ذلك بالفطرة.

ما هو أفضل شيء يمكن أن يحدث لي اليوم؟

من خلال تخيّل أفضل ما يمكن أن يحدث لنا، نستطيع تهيئة أنفسنا لتجربته. وبهذه العقلية، غالباً ما تكون أفضل نتيجة ممكنة هي النتيجة الأكثر ترجيحاً.

ربما يكون السبب هو حصولك أخيراً على قيلولة طويلة كنت بأمس الحاجة إليها. ربما يكون السبب هو استمتاعك بنزهة هادئة في الهواء الطلق. ربما يكون السبب هو إنجازك لمشروع لم يكن مرهقاً كما كنت تخشى.

حدد أفضل نتيجة ممكنة منذ البداية. واجعلها نصب عينيك طوال يومك.

ما الذي يمكنني فعله اليوم بشكل أفضل من الأمس؟

يحدث النمو تدريجياً. لا نستيقظ يوماً ما ونغير سلوكنا بالكامل. بدلاً من ذلك، نركز كل يوم على أن نكون أفضل بنسبة 1% فقط مما كنا عليه في اليوم السابق.

فكّر في أمر واحد، مهما كان بسيطاً، يمكنك تحسينه اليوم مقارنةً بالأمس. ربما يكون ذلك في علاقتك بشريك حياتك أو أطفالك، أو في إنهاء عملك في وقت معقول، أو في إعداد تلك الوجبة التي وعدت نفسك بإعدادها. هذه التحسينات الصغيرة ستُغيّر حياتك في نهاية المطاف.

ما هي الخطوة الصغيرة التي يمكنني اتخاذها اليوم لحل مشكلة كبيرة؟

تكمن أكبر المشاكل في حياتنا في أنها تبدو، أو تظن، أنها غير قابلة للحل. في الواقع، هي ببساطة أكثر تعقيداً أو تستغرق وقتاً أطول لحلها.

إسأل نفسك ما هي الخطوات التي يمكنك إتخاذها اليوم لتحقيق أحد أهم أهدافك، أو لحل مشكلة تؤرقك. ربما يتعلق الأمر بسداد دين، أو علاقة ترغب في تحسينها، أو صحتك وعافيتك.

لا تقلق بشأن إصلاح كل شيء خلال ٢٤ ساعة. بدلاً من ذلك، ركّز على التغييرات البسيطة التي يمكنك إجراؤها في يومك المقبل. هذه التغييرات، مهما بدت صغيرة، قد تؤثر على حياتك لسنوات قادمة.

ما الذي يجب عليّ إنجازه اليوم؟

بينما نتخيل جميع تطلعاتنا طويلة المدى والخطوات التي سنتخذها لتحقيقها، يجب ألا ننسى الأساسيات - المهام التي يجب أن ننجزها اليوم لجعل تلك الأهداف البعيدة ممكنة.

إنّ الاهتمام بالأمور الأساسية سيُمكّنك من تحديد الأولويات بشكل صحيح والالتزام بالجدول الزمني. لا يُمكننا إنجاز كل شيء دفعة واحدة، ولكن إذا ركّزنا على أمر واحد في كل مرة، يُمكننا إنجاز كل شيء أسرع مما نتوقع.

ماذا أفعل اليوم لأهم شخص في حياتي؟

من هو أهم شخص، أو أشخاص، في حياتك؟ (حتى لو كان هذا الشخص هو أنت).

ماذا تفعل من أجلهم اليوم؟ ليس بالضرورة أن يكون الأمر تضحية كبيرة. قد يكون بسيطاً مثل إجراء مكالمة هاتفية معهم، أو كتابة رسالة (أو بريد إلكتروني مطول)، أو طهي العشاء لأنك تعلم أن لديهم الكثير من المسؤوليات.

ما هو الشيء الجديد الذي يمكنني تجربته اليوم؟

بالطبع، لا يتطور البشر أبداً إذا لم يخاطروا - وإذا لم نخاطر اليوم، فمتى سنفعل؟

بدلاً من السعي وراء إنجازات عظيمة، فكّر في تغيير بسيط يمكنك القيام به في يومك أو روتينك اليومي لتفتح نفسك لتجربة جديدة لست متأكدًا من

إعجابك بها. استمع إلى قائمة أغاني جديدة، أو اطبخ طبقًا جديدًا، أو راسل شخصًا لم تراسله منذ مدة، أو جرّب هواية جديدة. انتبه لمشاعرك.

هل سأتذكر هذا اليوم بعد عام من الآن؟

الإجابة بالنسبة لمعظمنا، في معظم الأيام، هي لا. وليس من المهم فقط إدراك ذلك، بل إنه أمرٌ مُحرِّر أيضاً.

بدلاً من القلق بشأن ما إذا كنا قد فشلنا أو نجحنا، أو استمتعنا أو لم نستمتع، فإن إدراك أننا ربما لن نتذكر هذا اليوم بالتحديد - حتى في المستقبل القريب - يساعدنا على التحرر قليلاً من الضغط لجعله مثالياً تماماً.

ما الذي يمكنني فعله لجعل هذا اليوم لا يُنسى؟

مع ذلك، تبقى بعض الأيام أكثر رسوخاً في الذاكرة من غيرها. فإذا بذلنا جهداً واعياً لتحدي أنفسنا أو إعادة كتابة قصتنا بطريقة بسيطة ولكنها ذات مغزى، يُمكننا تحويل يوم عادي إلى يوم له أثرٌ طويل الأمد.

هذا العام،

الرجاء التوقف

القتال

المعارك التي تواجهها

لا يمكن الفوز

من فضلك توقف عن خوض معارك لا يمكنك الفوز بها.

رجاءً، توقف عن محاولة تعزيز ثقتك بنفسك عن طريق التسوق. رجاءً، توقف عن محاولة إقناع الناس بحبك وهم لا ينوون ذلك. رجاءً، توقف عن القلق بشأن مشاكل لا يمكنك حلها. رجاءً، توقف عن الجدال مع أشخاص لا يكترثون لسماعك.

في الحياة معارك نربحها وأخرى نخسرها. لو كانت هذه لعبةً تعلم أن نتيجتها الوحيدة هي الخسارة المحتومة، لما شاركتَ فيها أبدًا. فلماذا تستمر في خوض هذه الألاعيب النفسية مع نفسك، والتي لا تُفضي إلا إلى تدهور جودة حياتك؟

عندما تقلق بشأن مشكلة لا تخصك، فأنت تخوض معركة خاسرة. تحاول عبثًا التحكم بسلوك الآخرين بالتفكير المفرط، وتُسقط خياراتهم على حكم مسبق عنك. والأسوأ من ذلك، أنك تعتقد أن سلامة من حولك ضرورية لتشعر بالاستقرار. كل هذه خيارات تسلبك استقلاليتك وقوتك. لا مفر من أن تصبح أكثر هوسًا وتحكمًا، وتُختزل نفسك إلى أسوأ نسخة ممكنة من ذاتك.

عندما تحاولين شراء طريقكِ نحو تقدير الذات، فأنتِ تخوضين معركة خاسرة. تستمرين في محاولة إلقاء اللوم على شيء آخر - تعتقدين أنكِ على بُعد خطوة واحدة من تحسين شقتكِ، أو صورة رائعة أخرى على إنستغرام، أو زيّ جديد، أو إجراء تجميلي آخر لتشعري بالراحة التامة مع نفسكِ. أنتِ تُعلّقين إحساسكِ

بذاتكِ على شيء خارج عنكِ، شيء بعيد المنال دائمًا. إلى أن تكوني مستعدة للثبات والتواجد والشعور بالاستحقاق بمجرد وجودكِ، لن يُحسّن أي شيء من حولكِ من حالتكِ، بل سيُبعدكِ أكثر عن ذاتكِ.

عندما تحاول إقناع شخص ما بحبك، فأنت تخوض معركة خاسرة. الحب شعورٌ متدفقٌ بحرية. إذا لم يُمنح لك بسهولة، فلا جدوى من السعي وراءه. إذا وصلتَ إلى مرحلةٍ من اليأس الشديد لوجود شخص أظهر لك عدم اكتراثه، فعليك في النهاية أن تسأل نفسك: ما الذي يفعله لكَ ولا تستطيع فعله بنفسك؟ هل يُشعرك بالأمان، أو يُرشدك، أو يجعلك تشعر بأنك مرغوبٌ فيه؟ أيًا كان الأمر، عليك أن تبدأ بتلبية هذه الحاجة بطريقةٍ مستدامة. الحب الذي تتوسل للحصول عليه ليس حبًا، بل هو تعلق.

عندما تحاول مجادلة أشخاص لا ينوون الاستماع إليك، فأنت تخوض معركة خاسرة. بالطبع لا تريد التخلي عن أي شخص، ولكن عليك في النهاية أن تدرك أن كل الجهد والطاقة التي تبذلها في محاولة إقناع شخص ما بالتفكير بطريقة برفضها - حتى لو كانت أفضل له على المدى البعيد - هي مجرد طاقة ضائعة. إذا لم يكن الشخص مستعدًا للتغيير، فلن يتغير، ولن يغير أي شيء تقوله أو تفعله هذا الواقع.

في النهاية، عليك أن تقرر أنك تهتم بنفسك بما يكفي للتوقف عن خوض معارك غير عادلة بحقك.

في النهاية، عليك أن تقرر أنك لن تستمر في استثمار وقتك وجهدك في أفكار وأشخاص لن يعودوا عليك بشيء. في النهاية، عليك أن توقف نفسك في منتصف الطريق وتعترف بالهزيمة. عندما تدرك أنه لا سبيل لك للفوز في معركة ليست معركتك، فأنت لست خاسرًا، بل أنت متحرر.

هذا ما هو عليه
يعني حقًا
أن تكون لطيفاً مع نفسك، لأنه ليس كذلك
بكل سهولة
كنت أعتقد

عندما نفكر في اللطف، غالباً ما نخلط بينه وبين اللطف، وهما ليسا متطابقين.

عندما نتصرف بلطف، نكون هادئين وغير متفاعلين. لا نثير غضب الآخرين، ولا نستفزهم، ولا نشير إلى أي شيء مهم، ولا نتطرق إلى ما يجب قوله. نتجاهل ردود أفعالنا الطبيعية والضرورية حرصًا على عدم إزعاجهم، حتى وإن كان هذا بالضبط ما يحتاجونه.

نتصرف بهذه الطريقة لأنه ليس من حقنا دائماً أن نخبر شخصاً ما بما يحتاج إلى سماعه.

من واجبنا دائماً أن نحافظ على هذا النوع من الصدق مع أنفسنا.

غالباً ما يعني أن تكون لطيفاً مع نفسك القيام بالشيء الذي لا ترغب في القيام به على الإطلاق.

غالباً ما يتعلق الأمر بإعطاء الأولوية لاحتياجاتك المستقبلية على رغباتك الحالية. إنه إيقاظ نفسك على عاداتك المدمرة، والتعرف على أنماطك الهدامة، وتعلم كيفية شفاء نفسك، ووضع حدود أولاً مع أنفسنا ثم مع الآخرين، وإدراك قوتنا وتذكر كيف أهملنا استخدامها.

هذا هو اللطف.

كل شيء آخر هو مجرد تشتيت للانتباه.

إن ألطف ما يمكن فعله ليس دائماً أسهل ما يمكن فعله.

لا تأتي دائمًا بابتسامةٍ رقيقةٍ ويدٍ حانية. ولا تُساعدنا دائمًا على النوم. اللطف الحقيقي كالنار التي تُوقظك في الليل. إنه نداءٌ لا يُمكن تجاهله. إنه حبٌّ حازم، إنه رؤية الواقع على حقيقته. إنه قبول، إنه اختيار، إنه استعادة.

عندما نكون لطفاء حقاً مع أنفسنا، فإننا في الواقع في عملية إعادة تربية أنفسنا.

إننا نفعل لأنفسنا ما كنا نعتمد دائماً على الآخرين للقيام به - ونفعل ذلك من أجل رفاهيتنا على المدى الطويل والشاملة.

إننا ننتهز الفرصة لفعل الصواب بدلاً من فعل ما هو سهل. نختار فعل ما هو مهم بدلاً من فعل ما هو مجرد وسيلة أخرى لتخدير الألم والتأقلم معه.

عندما نبدأ بحل المشاكل، يزول الشعور بعدم الارتياح.

اللطف هو أن نحب أنفسنا بما يكفي لنفعل ذلك.

إنها الإيمان بقدراتنا بما يكفي لاختيار الأفضل. إنها الاهتمام بأنفسنا بما يكفي لنقرر التوقف عن قبول حياة أقل مما نستحق. إنها الكفاح من أجل هويتنا، ومن أجل ما قد نكون عليه يوماً ما.

لا يوجد أحد في العالم يستطيع أن يُريك نوع اللطف الذي يمكنك أن تُظهره لنفسك.

نعم، من خلال الفهم والتعاطف والرحمة، ثم من خلال الالتزام الدائم بأن ترى نفسك في نوع من الحياة يمكنك فيه أن تفعل ما ولدت لتفعله، وأن تكون الشخص الذي ولدت لتكونه، وأن تخلق ما هو قدرك النهائي أن تخلقه.

أنت مُهيأ لذلك.

كل ما عليك فعله الآن هو أن تقرر ما إذا كنت ستختار ذلك أم لا.

تذكر أن كل شيء سيكون
الشعور بالمستحيل
قبل حدث ضخم
يحدث التحول

عندما نصل إلى نقطة الانهيار ونفترض أننا أكثر ضياعاً من أي وقت مضى، فليس ذلك لأن كل شيء قد سار بشكل خاطئ بشكل عفوي.

الانهيار ليس حدثاً منفرداً، بل هو نقطة تحول. إنها اللحظة التي لم يعد بإمكاننا فيها الاستمرار في إنكار ما يحدث فعلاً.

نصل إلى هنا لأننا لا نستطيع تذكر آخر مرة شعرنا فيها بالرضا عن أجسادنا، ولأننا نعاني من نفس مشاكل العلاقات منذ سنوات، ولأن أنماط التفكير السلبية التي كانت تنهكنا تعيقنا أخيرًا بما يكفي لنعرف أن الوقت قد حان للتخلي عنها.

رغم أن الأمر قد يبدو غير مريح ظاهرياً، إلا أنه السحر الذي سيغير حياتنا والذي كنا ننتظره. هذا الانهيار هو بمثابة انفراجة، لكننا لم نرَ بعدُ الجانب الآخر منه.

في جوهر لحظة الانهيار يكمن في الواقع صحوة. إنها إدراكك أن أساليبك القديمة لم تعد قادرة على دفعك إلى الأمام.

طوال تلك السنوات التي كرهت فيها نفسك، لم تكن قد بلغت بعدُ الوعي الكافي لتدرك أنك تستحق أكثر من مجرد العيش في حالة كراهية دائمة. ولهذا السبب تشعر بعدم الارتياح الآن.

طوال تلك السنوات التي عانيت فيها من مشاكل في علاقتك، لم تكن لديك المسؤولية الكافية لإدراك ضرورة التغيير إذا كنت ترغب في رؤية تغيير حقيقي. لهذا السبب تشعر بعدم الارتياح الآن.

طوال تلك السنوات التي أثقلت فيها الأفكار السلبية كاهلك، لم تكن قد أحببت نفسك بما يكفي لتتوقف عن تحمل التنمر الذي يعيقك. لهذا السبب تشعر بعدم الارتياح الآن.

لكن في كل حالة من هذه الحالات، أنت تستيقظ وتدرك أن الوقت قد حان لشيء أكبر، شيء أعظم، وشيء أكثر.

إن ذلك الشعور بالاستحالة ليس استحالة حقيقية. إنها مشاعرك الصادقة التي تطفو على السطح أخيراً لأنك الآن قوي بما يكفي للاستجابة لها، وللتعافي.

سيبدو كل شيء مستحيلاً قبل حدوث تحول هائل.

سيبدو كل شيء ميؤوساً منه قبل حدوث الاختراق مباشرة.

سيبدو كل شيء وكأنه ينهار قبل أن يكتمل.

إنه أمر غير منطقي على الإطلاق، ولكن عندما نكون في أشد حالات عدم الارتياح والضياع، فإننا في الواقع نهيئ أنفسنا لإجراء التغيير الجذري في حياتنا الذي كنا نحتاجه.

عندما نكون مستعدين أخيراً للاعتراف بكل ما كان يعيقنا واستيعابه، نكون مستعدين أيضاً لتحرير أنفسنا. نكون مستعدين للسعي وراء المزيد لأننا نعلم أننا قادرون على تحقيق المزيد.

مهما بدا الأمر صعباً، اعلم فقط أنه عندما تبدو مشاعرك وكأنها تتصاعد وكل شيء أسوأ من أي وقت مضى، فمن المحتمل أنك تُهيأ للتحرر، واليقظة،

والمصالحة، وبداية الفصل التالي من حياتك.

إذا لم تفعل
اعرف ما أنت عليه
ما أريده في الحياة،
ابدأ بـ
ما أنت عليه
أكثر ما يخيفني

ليس هناك ما هو أهم من معرفة ما تريده في الحياة، وليس هناك ما هو أصعب من معرفة ذلك.

إلى أن تعرف هدفك الأسمى - الوجهة التي تريد أن تسلكها حياتك - يكاد يكون من المستحيل البدء في بناء حياة تدعمه. تشعر بالضياع. تبدو تفاصيل الحياة اليومية فارغة، ولا يستحق الأمر كل هذا العناء، لأنه لا يوجد مردود واضح في الأفق.

إلى أن تعرف حقاً ما تريد، لن تحقق أي شيء يُذكر على الإطلاق.

يتميز البشر بقدرتهم الاستثنائية على استحضار قوة وإرادة خارقة للطبيعة عندما يعرفون ما يريدون حقًا. في الواقع، عندما تتضح لنا الأمور المهمة، يشتعل فينا شغفٌ يحرق كل عقبة تعترض طريقنا. هناك العديد من القصص عن أعمال بطولية خارقة، حيث حملت نساء مسنات بيانو من مبانٍ محترقة، واقتلعت أمهات أبواب السيارات لإنقاذ أطفالهن، وحتى مع كل الصِّعاب التي واجهتهم، تغلب أصحاب العزيمة القوية على ظروفهم وانطلقوا نحو الحياة التي أرادوا عيشها حقًا.

معرفة ما تريد هو نصف المعركة.

ومع ذلك، لا نتلقى تدريباً كافياً على كيفية تحديد ما نريده. غالباً ما نجد صعوبة في الجلوس وتخيل ما نتوق إليه حقاً، كما لو أننا مضطرون للبحث عنه في لاوعينا، وكل ما نتوصل إليه هو أفكار متفرقة تبدو جيدة، وقد تُشعرنا بالرضا، لكنها لا تُشعل فينا الحماس الذي نحتاجه.

وهنا يأتي دور الخوف.

إذا كنت لا تعرف ما تريد، فابدأ بما تخشاه أكثر من غيره.

قد لا تعرف ما ترغب فيه، لكن بالتأكيد يعرف الجميع ما يخيفهم.

ما هو عكس هذا الخوف؟

ما هي النتيجة البديلة لأسوأ سيناريو لديك؟

ما هي أفضل نتيجة ممكنة للشيء الذي يخيفك أكثر من غيره؟

هذا ما تريده.

تلك هي رغبتك الحقيقية، المتوارية وراء طبقات من الخوف والمقاومة والتكييف. تلك هي رغبتك العميقة؛ لقد كانت موجودة طوال الوقت.

إذا كنت تخشى عدم كفاية المال، فإن رغبتك هي الحرية المالية. إذا كنت تخشى فقدان الحب، فإن رغبتك هي علاقات صحية ومستقرة. إذا كنت تخشى عدم إنجاز أي شيء ذي قيمة في حياتك، فإن رغبتك هي إيجاد معنى لعملك ولأيامك.

الجميع يعرفون ما يريدونه حقاً، لكنهم يخشون أن يرغبوا فيه.

رغباتك ليست شيئاً عليك البحث عنه، ولا شيئاً عليك خلقه، ولا حتى اختياره. إنها موجودة بداخلك بشكل طبيعي، عندما تتخلص من كل طبقات الخوف التي تحول بينك وبينها.

كثيراً ما نضع الخوف مكان الرغبة كوسيلة لحماية تلك الرغبة. فنحن نهتم بها بشدة، ونرغب بها بشدة، لدرجة أن الاعتراف بها والانخراط فيها يصبح أمراً محفوفاً بالمخاطر. وإذا كنا نخاف منها، فإننا نحمي أنفسنا بمعنى ما، لأننا لا نسمح لأنفسنا حتى بفرصة الفشل.

ما لا ندركه هو أن آلية الدفاع اللاواعية هذه لا تُجدي نفعًا. فهي لا تحمينا، بل هي في الواقع أخطر آليات التأقلم، لأنها تُعرّضنا لخطر عدم تحقيق غايتنا الحقيقية، وعدم بلوغ أحلامنا. إنها تسلبنا فرصة السعي وراء تلك الرغبات الدفينة، لأننا ننكر حقيقتها.

عندما نعرف ما نريد، يصبح الطريق واضحًا، وتتحول الجبال إلى تلال صغيرة. الرغبة هي المحرك الأساسي لحياتنا، وإذا ظننت أنك لا تستطيع العثور عليها، فابحث في أعماق نفسك. غالبًا ما تحاول هذه الأعماق إطفاء النور.

أحيانًا يكون الهدف
،قد يكون الأمر دقيقاً للغاية
أنت لا تدرك
أنت بالفعل
عيشها

إذا كنت تتوق إلى الشعور بالهدف، أو بنوع من المعنى، أو بنوع من الإشارة أو التأكيد على أنك بالفعل على الطريق الصحيح، فمن المحتمل أن يساعدك البدء بفهم ماهية الهدف حقًا.

ليس الهدف دائمًا واضحًا للعيان، وليس دائمًا شيئًا واحدًا فقط. ليس حكرًا على وظيفة أو منصب، أو مهنة أو رسالة. ليس دائمًا فنك، وليس دائمًا مشروعًا تجاريًا، مع أنه قد يكون كذلك في كثير من الأحيان. الحقيقة أن هدفك أكثر ديناميكية وأكثر تجذرًا في جوهرك مما قد تدركه في البداية.

هدفك هو شيء تعيشه بالفعل.

هدفك هو دور تؤديه، أولاً وقبل كل شيء، لنفسك. إنه العلاقات التي تربطك بالآخرين. إنه الطريقة التي تعتني بها بهم ويعتنون بك. إنه كيف تتبادل الحب، وكيف تترابط مع بعض الناس، وتنفصل عن آخرين. ليس المهم ما تفعله، بل كيف تفعله. يوماً بعد يوم.

جميعنا قابلنا أشخاصاً هم بمثابة منارات للطف والرحمة، يشعّون حباً في كل ما يفعلونه. نلتقي بهم بطرق غير متوقعة، ومع ذلك غالباً ما يتركون فينا أثراً عميقاً، لا نزال نتذكرهم حتى اليوم.

هؤلاء هم المعلمون الذين أرشدونا، والأقران الذين رأونا وساندونا حتى عندما كنا نخشى أن يتخلوا عنا. الوالد الذي تصرف بتحدٍّ وعلمنا معنى الشجاعة والوفاء والحب. الجار الذي أرانا معنى التكاتف المجتمعي، والشخص الذي صادفناه صدفةً أثناء قضاء مشاويرنا اليومية، والذي ابتسم لنا أو نطق بكلمة طيبة، والذي رأى فينا إمكانياتٍ لم نكن لنراها في أنفسنا في البداية.

إن هدفنا ليس مجرد شيء نفعله، بل هو في الحقيقة شيء نصبح عليه.

في كل مرة تتفاعل فيها مع شخص ما، فإنك تُحدث أثراً متتالياً ومتتالياً في البشرية جمعاء. لا يمكنك أن تتخيل مدى عمق هذه الشبكة من الترابط، ومدى تأثير فعل واحد من اللطف على العالم بأسره، ومدى قوة تأثير روح واحدة تُظهر حباً صادقاً على طريقة تفاعل ذلك الشخص مع كل من يقابله من الناس - إلى الأبد.

تخيّل الأشخاص الذين أثّروا في حياتك بشكل كبير. من المؤكد أنك تدرك أنهم لم يكونوا دائمًا من يقومون بالعمل بشكل واضح، ولكنهم غالبًا ما كانوا يُعلّمونك ويُظهرون لك دعمهم غير المشروط. كان جزءٌ من غايتهم أن يكونوا كذلك من أجلك. كما كان الأمر يتجاوز ذلك بكثير: الأطفال الذين علّموهم، أو المرضى الذين رعوهم، أو العملاء الذين ساعدوهم، أو الشريك الذي أحبّوه.

لقد تمكنوا من أداء تلك الأدوار لأنهم جلبوا حبهم الفريد إلى المهام التي طُلب منهم إنجازها خلال حياتهم.

وبهذا الشكل، يكون هدفنا الأول هو أنفسنا.

أعلم أن هذا يبدو منافيًا للمنطق، وكأن الغاية هي الإيثار المطلق. لكن الحقيقة هي أنه لكي يفيض قلبنا بالحب، علينا أولًا أن نملأ أنفسنا به. علينا أولًا أن نصل إلى مرحلة من المعرفة قبل أن نشارك الحكمة. علينا أولًا أن نعرف معنى التواصل قبل أن نتواصل. كل من تُعجب به، ومن أرشدك وأحبك حتى وصلت إلى ما أنت عليه اليوم، فعل ذلك تمامًا.

إذا كان هدفك هو وظيفتك، فهذا أمر استثنائي.

لا يزال هذا ليس السبب الوحيد لوجودك.

مهمتك الأولى والأهم هي التزامك بتطوير ذاتك. فمن هذا المسعى تُحصد كل الثمار الأخرى.

هدفك الأول هو التواجد هنا فحسب.

أن تكون غريباً وعادياً واستثنائياً.

أن نفكر ونشعر ونعرف ونتساءل.

أن تبني نفسك لتصبح شخصًا تفخر به، حتى لو لم يصفق لك أحد.

من خلال هذا فقط نشارك غايتنا مع كل من نعرفه وكل من سنلتقي به بطريقة أو بأخرى. نتعافى بابتسامة بسيطة، ورسالة تقدير، وفعل محبة صادق. نتعافى ونحن نُعلّم أبناءنا ونستمع إلى أسلافنا. نتعافى ونحن نتعلم كيف نعتني بأنفسنا كما نعتني بأيٍّ منهم.

إننا لا نتعافى بتغيير ما نفعله في هذا العالم، بل بكيفية فعلنا لذلك.

نصبح ذوي هدف عندما ندرك أننا منذ اللحظة التي ولدنا فيها، كنا نفيض بإمكانات هائلة لنشر هذا الحب في كل اتجاه يمكننا الوصول إليه.

هكذا
تبدأ في
دع الأمر يمر، حتى لو
أنت لا تشعر
كما لو كنت
جاهزون بعد

لا يمكنك إجبار نفسك على التخلي، مهما كنت متأكدًا من رغبتك في ذلك.

لا يمكنك إجبار شيء ما على الخروج من مساحة عقلك، مهما كنت لا ترغب في وجوده هناك.

لا يمكنك ببساطة أن ترخي قبضتك وتسترخي قليلاً وتجبر نفسك على التوقف تمامًا عن التفكير في شيء كان يدور حوله عالمك بأكمله.

ليس هذا هو الحال.

لن تتخلى عن الأمر في اللحظة التي يخبرك فيها أحدهم "بالمضي قدماً"، أو في اليوم الذي تدرك فيه أنه عليك الاعتراف بهزيمة مؤكدة، أو في اللحظة التي يخطر ببالك فيها أن الأمل، في الواقع، عبثي.

لا يمكنك التخلي بمجرد إجبار نفسك على عدم الاكتراث. هذا ما يؤمن به من لم يعانوا قط من التعلق المؤلم بشيء ما، ومن لم يرتبطوا به ارتباطًا عميقًا بحتًا

عن الأمان والطمأنينة والحب والأمل في مستقبلهم.

ليس هناك أي خطأ فيك لأنك تشعر بنوع من الغضب عندما يقول لك الناس ببساطة "دع الأمر يمر" بلا مبالاة، كما لو أنهم لا يستطيعون فهم العواصف التي تعصف برأسك وقلبك.

كيف يمكنك أن تصبح سلبياً إلى هذا الحد تجاه شيء قضيت فيه الكثير من وقتك وحياتك تعمل بنشاط على صيانته واستعادته؟

لا يمكنك.

لم تكن.

تبدأ بالتخلي عن الماضي في اليوم الذي تخطو فيه خطوة واحدة نحو بناء حياة جديدة، ثم تسمح لنفسك بالاستلقاء والتحديق في السقف والبكاء لساعات طويلة حسب حاجتك.

تبدأ بالتخلي في اليوم الذي تدرك فيه أنك لا تستطيع الاستمرار في الدوران حول ثقب أسود في حياتك، وأن الاستمرار كما كنت من قبل لن يكون خيارًا متاحًا.

تبدأ بالتخلي عن الأمر في اللحظة التي تدرك فيها أن هذا هو الدافع، وهذا هو المحفز، وهذه هي اللحظة التي تُصنع عنها الأفلام وتُكتب الكتب حولها وتُستوحى منها الأغاني.

هذه هي اللحظة التي تدرك فيها أنك لن تجد السلام أبدًا وأنت تقف بين أنقاض ما كنت عليه.

لا يمكنك المضي قدماً إلا إذا بدأت في بناء شيء جديد.

تتخلى عن الماضي عندما تبني حياة جديدة غامرة وجذابة ومثيرة، بحيث تنسى الماضي ببطء مع مرور الوقت.

عندما نحاول إجبار أنفسنا على التخلي عن شيء ما، نتشبث به بقوة أكبر، وبشدة أكبر، وبشغف أكبر من أي وقت مضى. الأمر أشبه بمن يطلب منك ألا تفكر في فيل أبيض؛ فهذه هي الصورة الذهنية الوحيدة التي ستتمكن من التركيز عليها.

قلوبنا تعمل بنفس طريقة عقولنا في هذا الشأن. فما دمنا نقنع أنفسنا بضرورة التخلي، كلما ازداد شعورنا بالتعلق.

لذا لا تقل لنفسك أن تتخلى عن الأمر.

بدلاً من ذلك، قل لنفسك أنه يمكنك أن تشعر بالحزن طالما احتجت لذلك. يمكنك أن تنهار وتصبح فوضوياً وتترك حياتك تنهار وتتلاشى. قل لنفسك أنه يمكنك أن تدع أساسك ينهار.

ستدرك حينها أنك ما زلت واقفاً.

ما ستبنيه في أعقاب الخسارة سيكون عميقاً ومذهلاً، لدرجة أنك ستدرك أن الخسارة ربما كانت جزءاً من الخطة. ربما أيقظت جزءاً منك كان سيبقى خامداً لولا الظروف التي مررت بها.

إذا كنت متأكدًا من أنك لا تستطيع التخلي عما يؤلمك، فلا تفعل.

لكن اتخذ خطوة واحدة اليوم، ثم خطوة أخرى غداً، لإعادة بناء حياة جديدة لنفسك.

قطعة قطعة، يوماً بعد يوم.

لأنك عاجلاً أم آجلاً، ستمر ساعة وتدرك أنك لم تفكر بهم، أو بالأمر. ثم يوم، ثم أسبوع... ثم سنوات وفترات طويلة من حياتك تمر، وكل ما ظننت أنه سيحطمك يصبح ذكرى بعيدة، شيء تنظر إليه وتبتسم.

كل ما تفقده يصبح شيئاً تشعر بالامتنان العميق له. مع مرور الوقت، تدرك أن الأمر لم يكن متعلقاً بالمسار نفسه، بل بما كان يقف في طريقك.

يوجد 3
أنواع الخسائر
في حياتنا، و
كلٌّ منها يُعلّمنا
شئ ما
مختلف

بقدر ما نكتسب وننمو في الحياة، بقدر ما نفقد ونتجاوز ونبتعد عن أشياء أخرى.

لكننا لا نتفاعل مع كل خسارة بنفس الطريقة. ثمة سبب يجعلنا نشعر بحزن شديد عند بعض حالات الانفصال، بينما نكون محايدين، إن لم نكن ممتنين، لحالات أخرى. هناك تيار نفسي عميق يسري تحت سطح هذه الأحداث في حياتنا، تيار غالباً ما نكون غافلين عنه.

في نهاية المطاف، هناك ثلاثة أنواع مختلفة من الخسارة التي نمر بها في حياتنا، وكل منها يهدف إلى تعليمنا شيئًا عن أنفسنا.

حسرة

ألم الفراق هو عندما لا يُلبي من نحب توقعاتنا. هو عندما لا تُقابل مشاعرنا بالمثل، أو عندما يغيب عن حياتنا من نهتم لأمره. يجعلنا ألم الفراق نشعر بالضعف. ليس الألم الحقيقي ناتجًا عن جرح أحدهم لنا، بل عن انغلاق قلوبنا ورغبتنا في الانعزال عن التواصل لحماية أنفسنا.

أ

ألم الفراق مؤلم، لكنه لا يجعلنا نعاني. ألم الفراق هو عندما يُتجاهلنا شخص ما، أو عندما نمر بعلاقة عابرة مع حبيب أو حبيبة ثم يمضي قدمًا. هو عندما نفقد أحد أفراد عائلتنا لكننا نشعر بالامتنان لرحيله بسلام. مع أنه مؤلم، إلا أن ألم الفراق ليس بالضرورة أمرًا غير صحي. إنه رد فعل طبيعي للفقد. في الواقع، يعلمنا ألم الفراق معنى الحب، ويجعلنا نُقدّر قيمة وجود شخص ما في حياتنا، لأننا ندرك الآن مدى سهولة فقدانه.

مرفق

على عكس ألم الفراق، فإن فقدان الارتباط هو رحيل شخص كنا نعتمد عليه في تحقيق استقرارنا الأساسي أو شعورنا بذواتنا. من السهل الخلط بين هذا وبين الحب، لكن الفرق يكمن في أننا عندما نفقد ارتباطًا، نشعر بصدمة شديدة لدرجة العجز عن القيام بأي شيء، وهو ما يُحفز عادةً نوعًا من النمو الذاتي الجذري أو المفاجئ، أو التطور، أو تغيير جذري في حياتنا.

عندما نفقد شخصًا عزيزًا علينا، نمرّ بعملية تفكك جذرية، وغالبًا ما نشهد تحولًا كبيرًا في مفهومنا عن أنفسنا، ومعتقداتنا، ومكانتنا في العالم. إن ألم فقدان شخص عزيز هو في الواقع مواجهة للخوف الذي كنا نعاني منه قبل أن نتعلق بالشخص الذي رحل. هذا الخوف عادةً ما يرتبط بالشعور بعدم الاستقرار، أو عدم اليقين، أو الغموض بشأن مستقبلنا.

في نهاية المطاف، يُعلّمنا التعلّق حقيقة ذواتنا، لأننا في سعينا للحفاظ على العلاقة، نُضحّي بالكثير من قيمنا وشعورنا بذواتنا. إنّ الألم الشديد لفقدان التعلّق ليس فقدان الشخص بحد ذاته، بل فقدان ما كنا نظنّه مستقبلنا.

مفرزة

أخيرًا، التحرر هو ما يحدث عندما نتخلى طواعيةً عن شخص ما لأننا ندرك أنه ليس مناسبًا لنا، حتى لو كان ذلك يعني أننا نؤذي أنفسنا قليلًا في هذه العملية. ينبع التحرر من وعي حقيقي بالذات وتطور شخصي. إنه عندما نتوقف عن التشبث بما لا يفيدنا لمجرد أننا خائفون.

قد يُسبب الانفصال أحيانًا ألمًا عاطفيًا أو مشاعر مصاحبة لفقدان الارتباط، لكن الفرق يكمن في أن هذا الانفصال نبادر به لأننا ندرك بوضوح أن العلاقة ليست في صالحنا. في المقابل، غالبًا ما يكون الألم العاطفي والتعلق نتيجة للهجر أو التخلي، حتى لو كنا نعلم مسبقًا أن العلاقة لا تنجح. الانفصال علامة على النضج، وتفضيلنا لمستقبلنا ورفاهيتنا على المدى البعيد.

الانفصال يعلمنا كيف نحب أنفسنا أولاً. يعلمنا كيف نكون مرنين. إنه دليل على أن هدفنا في الحياة لم يعد مجرد البقاء في منطقة الراحة. إنه أسمى تعبير عن حب الذات. الانفصال عن علاقة عندما نعلم أنها ليست مناسبة هو دليل على أننا لم نعد نعتمد على الآخرين في شعورنا بالاستقرار والثقة بالنفس، وغالباً ما يكون أول مؤشر على أننا أصبحنا أقوى ذهنياً وأكثر حرية عاطفية من أي وقت مضى.

كيفية كتابة
بيان المهمة الشخصية، لأن
رؤيتك يمكن
حوّل واقعك

عندما يتعلق الأمر ببناء الحياة التي تريد أن تعيشها، يحاول معظم الناس تصميمها بطريقة عكسية.

يبدأ معظم الناس بتحديد العادات والروتينات التي يرغبون في اتباعها كل يوم، بدلاً من تحديد العادات والروتينات التي سيحتاجون إلى البدء في القيام بها للوصول إلى ما يريدون أن يكونوا عليه في غضون خمس أو عشر أو خمس عشرة سنة.

هذا شيء يسمى الهندسة العكسية: عليك أن تفهم ما تريد أن يكون عليه المنتج النهائي قبل أن تتمكن من وضع جميع الأجزاء في مكانها لتحقيق ذلك.

كما تحتاج الشركات والمدارس إلى كتابة بيانات رسالتها، فأنت أيضاً بحاجة إلى ذلك. عليك أن تفهم ما هي النقاط الرئيسية التي تريد أن تتمحور حولها حياتك. وإلا، فلن تعرف أبداً ما الذي تسعى إليه حقاً.

تختلف رسالتك عن أهدافك. أهدافك عبارة عن إنجازات محددة، مرتبطة بفترة زمنية معينة، وقابلة للقياس، تسعى لتحقيقها بحلول وقت محدد. وهي أكثر صرامة، وتعمل عمومًا كنوع من السلم: يجب أن تكون أهدافك متدرجة، بحيث يقودك كل هدف إلى الهدف التالي، وهكذا.

لكن مهمتك يجب أن تكون في قمة ذلك السلم. ليست مهمتك بالضرورة شديدة التحديد، بل يمكن أن تكون أكثر مرونة وعمومية، وتصف شعورك الذي

ترغب في تحقيقه، وليس بالضرورة ما تريد فعله بالضبط.

إليك مثال:

أشعر براحة بال تامة كل يوم. أعمل يومين أو ثلاثة أيام في الأسبوع كمستشار في مجال شغوف به. لديّ مالٌ أكثر من حاجتي، أستثمره وأدّخره بحكمة، وأبقي نفقات معيشتي منخفضة. أتمتع بعلاقات صحية ومحبة مع أصدقائي وعائلتي، وأعتني بجسدي وعقلي يوميًا، وأنا على ثقة بأنني أترك أثرًا إيجابيًا في العالم من حولي، في كل شيء بدءًا من تفاعلاتي اليومية وصولًا إلى العمل الذي أفتخر به.

اكتب ذلك على ورقة، وضعها بجانب جهاز الكمبيوتر الخاص بك، ثم قم بطيها وضعها في محفظتك، واحتفظ بها معك في جميع الأوقات.

يمكن أن تساعدك مهمتك الشخصية بالطرق التالية:

يمكنك اتخاذ قرارات أفضل وأكثر توافقاً.

لنفترض أنك تحاول الاختيار بين قبول ترقية أو بدء مشروعك الخاص. أو أنك تحاول أن تقرر ما إذا كان عليك شراء منزل في مكان إقامتك الحالي أو الانتقال إلى مدينة أخرى. أو حتى على نطاق أصغر، تحاول إيجاد طريقة للتعامل مع قريبك المزعج. عندما تعرف هدفك على المدى البعيد، يمكنك اتخاذ هذه القرارات انطلاقًا من هذا المنظور. سيساعدك هذا على الحفاظ على مسار حياتك الصحيح على المدى الطويل.

أنت تكتب مخططًا ليقوم عقلك بتبنيه.

عندما تستطيع أن تتصور بوضوح ما هو هدفك النهائي، فإنك بذلك تعطي عقلك نوعاً من المخطط أو الخريطة لما تريد وتحتاج أن يفعله.

تذكر أن جزءًا كبيرًا من حياتك عبارة عن عادات: فالكثير مما تفعله مرارًا وتكرارًا، وما تشتهيه، وما تشعر بالراحة تجاهه، هو أمور برمجت نفسك على تفضيلها أو الشعور بالأمان عند القيام بها. يمكنك تغيير هذه الدوافع من خلال تبني عادات وسلوكيات جديدة مع مرور الوقت، حتى وإن شعرت بعدم الارتياح في البداية.

أنت تصنع يقينك بنفسك.

أكثر من أي شيء آخر، تمنحك رسالتك الشخصية شعوراً باليقين والاستقرار في عالم يسوده الفوضى وعدم القدرة على التنبؤ. إنها تذكرك بما تريد فعله، ومن تريد أن تكون، وأين يجب أن ترتكز أولوياتك، في حين يبدو في كثير من الأحيان أن الجميع يحاولون تشتيت انتباهك في كل اتجاه.

هذه هي الأسئلة التي يجب أن تطرحها على نفسك لبناء مهمتك الخاصة:

ما هو الشعور الذي ترغب في أن ينتابك كل يوم؟

ما الذي تريد أن تفخر به أكثر من أي شيء آخر في نهاية حياتك؟

ما العمل الذي ترغب في القيام به كل يوم؟

كيف تريد أن يتذكرك الناس؟

كيف تريد أن تؤثر في الآخرين؟

ما مدى الراحة التي تحتاجها للعيش حتى تشعر بالاكتمال؟

أين تريد أن تقضي أيامك؟

كيف تريد أن تكون علاقاتك؟

كيف تريد أن يبدو حسابك المصرفي؟

كيف تريد أن تبدو خزانة ملابسك؟

كيف تريد أن يبدو منزلك؟

ويمكنك الاستمرار في الارتجال من هناك.

تذكر أولاً أن مهمتك لا يجب أن تكون واقعية بالنظر إلى وضعك الحالي، لأنك ستحتاج إلى التفكير خارج نطاق ظروفك الحالية لتغيير واقعك. ثانياً، لا تتوقع أن يتغير كل شيء فجأة. ستكون حياتك رحلة تطور تدريجية ومستمرة. ثالثاً، تذكر أن مهمتك قابلة للتغيير بتغيرك أنت. لديك الحق في النمو، ولديك الحق في الاختيار من جديد، ولست ملزماً بأي شيء كنت تعتقد أنك تريده.

كن حراً بما يكفي لتحديد من أنت وماذا تريد حقاً.

أنت لست
سأدرك
،أنتِ تتفتحين
لكن الأمر سيحدث
سيحدث على أي حال

ربما لن تدرك اللحظة التي تبدأ فيها بتغيير نفسك. وربما لن تعرف اليوم الذي تقابل فيه شخصًا يغير مجرى حياتك إلى الأبد. وقد لا ترى على الفور فوائد التحلي بالشجاعة الكافية لاختيار مستقبلك على مخاوفك الحالية.

لكن ذلك سيحدث على أي حال.

ستزدهرين على أي حال لأن هذا ما خُلقتِ لأجله. كل تلك المقاومة، ذلك الخوف، ذلك الإنكار؟ إنها آلام النمو. إنها جزء من العملية.

ستشعر بالسعادة والألم والشفاء، في آنٍ واحد. سترى أماكن لم تكن تتخيل رؤيتها، وستجد نفسك منجذبًا إلى الأماكن القديمة التي ظننت أنك لن تستطيع الابتعاد عنها بالسرعة الكافية. ستنجز أعمالًا عظيمة وشجاعة لم تكن لتحلم بها أبدًا، وستصارع نفس الشياطين الصغيرة التي رافقتك طوال حياتك. ستلتقي بشخص يجعلك تشعر براحة بال لم تشعر بها من قبل، وسيسلط الضوء على كل جانب حاولت جاهدًا إخفاءه.

إنّ الوصول إلى ما نحن عليه ليس صعوداً ثابتاً ومستمراً نحو السعادة. فنحن لا ننمو في اتجاه واحد فقط. عندما تتسع آفاق حياتنا، فإنها تتسع أيضاً. نتفاعل مع

المزيد، ونشعر بالمزيد، ونعرف المزيد، ونرى المزيد، ونصبح أكثر نضجاً.

عندما يكون لدينا الكثير لنخسره، ينتابنا الخوف. وعندما نضطر لمغادرة منطقة راحتنا، نتوق إلى ما هو مألوف. لا إنجاز، ولا علاقة، ولا مدينة، ولا وظيفة تُعفينا من كوننا بشرًا. لا شيء يُعفينا من الشعور بالحزن عندما نكون حزينين، أو الغضب عندما نُظلم، أو الاستياء عندما نبذل الكثير ونحصل على القليل.

هذا لا يعني أننا لا نتحسن. هذا لا يعني أننا تراجعنا، أو أننا نعود إلى عاداتنا القديمة. أحيانًا، تكون القدرة على الشعور بأشياء لم نفكر بها منذ سنوات هي الشفاء. أحيانًا، تكون القدرة على البكاء على شيء بسيط وجميل هي المحاسبة. أحيانًا، تكون مصادقة أنفسنا هي أهم خطوة على الإطلاق.

في الطبيعة، لا شيء يتحول دون أن ينكسر أولاً. لا يمكن للزهور أن تتفتح إلا بعد أن تتجذر بعمق وبشكل كامل. لا يمكن للفصول أن تتغير إلا بعد أن يأتي البرد ويقضي على بقايا الماضي. لا تفرد الفراشات أجنحتها قبل أن تنغلق في شرنقة معزولة لأسابيع، ولا تتحول النجوم إلى مستعرات عظمى قبل أن تواجه انفجارها الداخلي.

غالباً ما يأتي أعظم نمو لنا بعد أن نواجه مخاوفنا العميقة وجهاً لوجه.

إنّ أعظم إنجازاتنا لا تتحقق إلا بفضل استعدادنا للمحاولة، حتى وإن فشلت. فعندما لا يكون لدينا ما نخسره، يكون لدينا كل شيء لنربحه.

عندما تنكسر قلوبنا ولا نرغب في أن نكون كما كنا، نكون أحرارًا في أن نصبح من طالما تمنينا. عندما تتبدد أحلامنا ويصبح المستقبل غامضًا، لا نعود مُلزمين بالخطة التي وضعناها للشخص الذي كنا عليه. عندما لا تسير الأمور كما توقعنا، فغالبًا ما يكون السبب هو أننا لسنا بارعين فيها كما ظننا، أو أننا لا نحبها بالقدر الذي توقعناه، أو أنها لم تكن مفيدة لنا كما ظننا.

إنّ التطور ليس بالأمر اليراق، ولا هو ممتع. إنه يتطلب الخروج عن المسار السهل، وترك الطريق الآمن، والمخاطرة بكل شيء، وتجربة أي شيء.

ستزدهر في اللحظات التي تشعر فيها بأنك تفشل وتتخلف عن الركب. عندما تستيقظ فجأة من غفلتك، فأنت على أعتاب ثورة شخصية. لن يكون الأمر سهلاً، ولن يكون جميلاً، لكنك ستصل إلى بر الأمان وتدرك أن لكل شيء سبباً، وإيقاعاً، وخطة، ووجهة.

كنتَ تُصبح الشخص الذي كان من المفترض أن تكونه دائمًا، حتى وإن لم تُدرك ذلك في حينه. كنتَ تنمو من خلال الأشياء التي ظننتَ أنها أُرسلت لتُبعدك عن المسار الصحيح. في الواقع، كانت هي التي تُعيدك إليه.

7 أفكار
أنماط
يحافظون
أنت عالق في
الحياة أنت
لا أريد

أفكارك تخلق إدراكك، وهذا بدوره يخلق واقعك.

تحدد أنماط تفكيرك ما تعتقد أنك قادر على فعله، وبالتالي، ما تختار السعي إليه.

في كل مرة تتطور فيها شخصيتك، أو تتحسن حياتك، يكون ذلك نتيجة لتعديلك أو تغييرك لنمط تفكيرك. قد تكون بعض هذه الأنماط واضحة لك تمامًا، بينما يبقى بعضها الآخر أقل وضوحًا. إليك بعض الأفكار الأكثر خبثًا التي تعيق إمكاناتك، غالبًا دون أن تدرك ذلك.

1. "لا يمكن أن يأتي من حياتي إلا قدر محدود من الخير قبل أن يقابله الشر."

عندما نكون صغاراً، نفتقر إلى السيطرة على كل شيء تقريباً في حياتنا. ونبرر شعورنا الدائم بعدم الارتياح بالاعتقاد بأن الحياة، في جوهرها، صعبة.

مع تقدمنا في العمر، تؤكد الأحداث الدرامية والسلبية في العالم من حولنا هذه النظرة. نرى كل المصاعب المدمرة التي يتحملها الناس ونفكر: نعم، بالطبع، الحياة صعبة! نميل أكثر إلى تعريف السنوات الخمس الماضية بحدث أو حدثين سيئين" مررنا بهما بدلاً من آلاف الأحداث الجيدة".

هذا هو التحيز السلبي، وينتهي به الأمر إلى إعاقة نمونا على المدى الطويل من خلال تأثيره على خياراتنا اليومية.

نبقى في وظائف نكرهها لأن الحياة صعبة. نبقى في علاقات نغرق فيها لأن الحياة صعبة. نعتقد أن قضاء أيامنا في حالة من التبلد والحزن أمر طبيعي، لأن الحياة صعبة أيضاً.

عندما تبدأ حياتنا بالتحسن، لا نثق بذلك. نفترض، بعد سنوات من التنشئة السابقة، أننا لا نختبر سوى لحظات إيجابية عابرة، إلى أن يأتي يومٌ لا محالة، وتنهار فيه الأمور من تحت أقدامنا مجدداً.

هذا ليس صحيحاً.

عندما تتحسن حياتنا، فإنها تتحسن بالفعل. تتراكم الأمور الجيدة، ونستقر. وكلما كنا أكثر استقرارًا، قلّ احتمال تعرضنا لتجربة سلبية يمكننا التحكم بها، وزادت قدرتنا على التعامل مع تجربة خارجة عن سيطرتنا.

2. "لا يمكنني أن أكسب حياة أحبها إلا من خلال القيام بأشياء أكرهها."

إن الاعتقاد الشقيق لـ "الحياة صعبة وأنا ببساطة أنتظر صراعي التالي" هو فكرة أنه لكي نعيش حياة نحبها، يجب أن نفعل أشياء نكرهها.

إذا لم نتعرف على شخص يعيش باستقلالية، أو يكسب المال بطريقة غير تقليدية، أو يعيش في سلام تام ورضا حقيقي، فإننا نعتقد أن هذه الأمور مستحيلة. نعود إلى عقلية التوازن والموازنة: حسنًا، إذا أردت المزيد من الوقت والحرية، عليّ أن أتحمل ضغوط ومعاناة عمل لا أحبه.

هذه عقلية أخرى تُضعف جودة حياتك.

لا يمكنك أن تشق طريقك نحو حياة تحبها بالكراهية. في الواقع، الأمر عكس ذلك تماماً.

3. "أنا مسؤول عن كل مشكلة في محيطي".

تُعدّ هذه المسألة بالغة الأهمية، خاصةً لمن يعانون من القلق المكبوت. فعندما ينتابك القلق، تُراقب محيطك باستمرار بحثًا عن أي تهديدات أو مخاطر محتملة. وعندما تجد أحدها، يُصبح هاجسك. تُركّز عليه حتى تُعدّ خطة طوارئ أو تُسيطر على الموقف تمامًا.

بالطبع، هذا الأمر ينجح إلى أن يتوقف عن العمل.

يستمر الأمر على هذا النحو حتى تواجه مشكلة قد تؤثر عليك ولكنها خارجة عن سيطرتك. عندها، تجد نفسك في أزمة.

مجرد قدرتك على التعاطف مع ألم شخص ما لا يعني أن عبئه يقع على عاتقك.

مجرد رؤيتك لشخص يعاني لا يعني أنه عليك أن تضحي بنفسك لإصلاح الأمر.

ليس بالضرورة أن تتراجع أمام الآخرين لمجرد أن ليس كل من حولك مزدهراً.

في الواقع، العكس هو الصحيح.

إذا كنت مقيداً بالنتائج السلبية المحتملة لمن حولك، فلن تفعل سوى أن تعيق نفسك أكثر.

بدلاً من ذلك، عليك أن تميز بين المشاكل التي تقع ضمن مسؤوليتك والمشاكل التي لا تقع ضمنها. يعتمد هذا الفرق على ما يقع ضمن نطاق تأثيرك. إذا لم يكن الأمر كذلك - أو كان كذلك ولكن بشكل طفيف - فضع خطة بديلة ("هذا ما سأفعله في تلك الحالة") وانتقل إلى الخطوة التالية.

وإلا، فسوف تقضي حياتك كلها في صراع مع مشاكل لا يمكنك حلها، لأنها ليست مشاكلك أنت في الحقيقة.

4. "لا أستطيع أن أطلب حياةً وافرةً في عالم مليء بكل هذا العذاب."

كثير منا عالقون في العقلية التالية: في عالم مليء بالألم والمعاناة، من أنا لأطلب حياة سعيدة وكاملة؟

الجواب هو: من أنت لكي لا تفعل ذلك؟

هل تُساعد أحداً بحرمانك نفسك من تحقيق ذاتك؟ هل تُساهم في تقدّم البشرية؟ هل تُحلّ المشاكل التي تُحيّرك؟

بالطبع لا.

ما يحتاجه العالم هو المزيد من أصحاب القلوب الطيبة الذين ينشرون الخير في دروب الحياة الأقل ارتيادًا. علينا أن نثبت لبعضنا البعض أن السعادة ممكنة، وأن الرخاء في متناول أيدينا، وأن لنا الحق في الاستمتاع بكل لحظة ساحرة في حياتنا.

لسنا بحاجة إلى المزيد من الأشخاص الذين يكبتون أنفسهم بسبب آلام العالم. بل نحتاج إلى المزيد من الأشخاص الذين يثبتون أنه من الممكن الرقص رغم

كل ذلك.

5. "العلاقات صعبة، وقد صُممت لتكون كذلك".

ليس من المفترض أن تكون العلاقات صعبة. من المفترض أن تكون مليئة بالتحديات، ولكن ليس مؤلمة للغاية.

الأشخاص في حياتنا يغيروننا، ويشكلوننا، ويصنعوننا. إذا كان "الجحيم هو الآخرون"، فربما تكون الجنة كذلك أيضاً. لا مفر من المرور بأوقات عصيبة، لكن من المفترض أن تكون العلاقات قوة إيجابية في حياتك، وإذا لم تكن كذلك، فربما يعني ذلك وجود خلل ما.

ربما تعتقد أن هذا غير ممكن لأنك لم تختبر بعد علاقة تتسم بالانسجام التام، ولم تتعرف بعد على أصدقاء مقربين تربطك بهم علاقة متينة خالية من المشاكل. هذه العلاقات ممكنة، وهي موجودة بالفعل، وأعرف الكثيرين ممن يجمعون بين الأمرين.

إذا لم تفعل ذلك بعد، فلا تقلق. ستفعله.

لكنك لن تفعل ذلك إذا ظللت تفكر بأن الجميع سيئون وأن الناس فظيعون وأن الجميع سيُجنّنك ويتخلّون عنك في النهاية. غيّر نظرتك إلى العلاقات، وستتغير علاقاتك.

6. "يجب أن أكون ناجحة لأكون سعيدة؛ يجب أن أكون جميلة لأكون محبوبة".

أعلم أن الأمر يبدو وكأن النجاح والسعادة متداخلان لدرجة أنه لا يمكن السعي وراء أحدهما دون خلق الآخر. لكن أفكارنا حول معنى النجاح في المقام الأول مبالغ فيها للغاية، وفي نهاية المطاف لا طائل منها.

أن تكون ناجحاً يعني أن تعيش وفقاً لشروطك الخاصة، وأن تجد الرضا في كل يوم. هذا كل شيء. أي شيء آخر تحصل عليه فوق ذلك هو مجرد مكافأة إضافية. ليس هذا هو هدف حياتك، وليس شرطاً أساسياً للسعادة.

لا يشترط أن تكون ناجحاً. وبالمثل، لا يشترط أن تكون جميلاً لتنال الحب.

قد يبدو هذا الكلام قاسياً بعض الشيء، لكنّ الأشخاص الذين لا يُعتبرون جميلين ظاهرياً يعيشون حياةً كاملةً وسعيدة، ويحظون بشركاء داعمين ومُحبّين لهم. لماذا؟ لأنّ الحبّ، في الحقيقة، نسبيّ. الحبّ أعمق بكثير من الجمال الظاهريّ. والحياة أعمق بكثير من مجرّد النجاح.

على الرغم من أن النجاح والجمال يحفزان أكثر المساعي نشاطاً وجرأة في العالم، إلا أنهما أيضاً، إلى حد ما، مخططات رأسمالية. فهما يعتمدان على شعورك بعدم الكفاءة، ما يدفعك إلى الاستمرار في السعي نحو التحسين - ليس تحسيناً حقيقياً، بل تحسيناً سطحياً.

إنه فعلٌ جذريٌّ من أفعال القوة أن تقرر أنك لست بحاجة إلى أن تكون ناجحاً، ولست بحاجة إلى أن تكون جميلاً. ومن المفارقات أن قبول هذا الأمر هو، في حد ذاته، النجاح والجمال في أصدق صورهما.

7. "أنا مجموع آراء الآخرين عني."

ربما لم تُكوّن نظرتك لنفسك بشكل مستقل. في الواقع، ربما تكون الطريقة التي ترى بها نفسك مجرد تراكم لكيفية اعتقادك أن الآخرين يرونك.

أحيانًا، تستشعر ذلك من خلال ما يُقال لك أو من خلال طريقة معاملتك. وفي أحيان أخرى، يكون الأمر متعلقًا بالإسقاط - أي الإدراك الذاتي (كيف تتخيل أن الآخرين يرونك).

في كلتا الحالتين، أنت فردٌ كاملٌ ومستقلٌّ عن نظرة الآخرين إليك. إذا عشتَ معتقدًا أنك مجرد نتاجٍ لكيفية رؤية الآخرين لك، فستكون حياتك فارغةً تمامًا.

كن وحيداً لبعض الوقت - عن قصد.

اكتشف من أنت عندما لا يكون أحد حولك.

اكتشف ما تحبه عندما لا يكون هناك أحد آخر ليخبرك بما تحبه.

اكتشف ما تريد عندما لا يكون هناك أحد آخر ليخبرك بما تريد.

اكتشف كيف تعيش عندما لا يكون هناك أحد آخر ليخبرك كيف تعيش.

عندما تعرف جوهرك الحقيقي، وفقًا لمعاييرك الخاصة، فإنك تُغير نظرة العالم إليك. فبدلاً من التصرف وفقًا لتوقعات الآخرين، تبدأ في تحقيق توقعاتك أنت.

،لا يمكنك أن تخسر العلاقات
لا يمكنك إلا
تجاوزهم

إذا كنت تشعر بالحزن الشديد لفقدان علاقة، فأنت لست منزعجًا لأن شخصًا ما لم يعد موجودًا في حياتك، بل أنت تحزن على فكرة كانت لديك عن شكل مستقبلك، وعلى ما يعنيه غياب ذلك الشخص الذي كنت تراه فيه.

إن فكرة أنه يمكنك "خسارة" علاقة ما تنبع من فكرة أنه يمكنك أيضًا "الفوز" بعلاقة عندما تكون جيدًا بما فيه الكفاية وذكيًا بما فيه الكفاية وجميلًا بما فيه الكفاية وأكثر من أي شخص آخر يمكن أن يكون شريكًا محتملاً للشخص الذي اختارك.

وهذه ليست الطريقة التي تسير بها الحياة...

لا تخسر العلاقات، بل تتجاوزها مع مرور الوقت. ليس هناك قانونٌ يُلزمك بالبقاء مع كل شخصٍ تصادفه إلى الأبد. في الواقع، قليلٌ جدًا من الناس من سيبقون معك طوال فترة وجودك في هذه الحياة.

ليس هذا لأنك معيبٌ لدرجة تمنعك من الحب. وليس هذا لأن كل علاقةٍ تخوضها محكومٌ عليها بالفشل في نهاية المطاف.

وذلك لأنك ستنمو وتتغير على مدار حياتك.

ستكون مختلفاً. ستدخل العلاقات حياتك، وستأخذ مجراها، وستغيرك بطريقة مهمة، ثم ستزول.

العلاقات ليست ضمانة ضد الوحدة. لا يمكنك أن تُقلل من شأن نفسك لتكون لطيفًا ومتقبلاً ومحبوبًا قدر الإمكان لتضمن بقاء أكبر عدد ممكن من الناس معك. العلاقات تأتي وتذهب، وهذا هو طبيعتها.

أحيانًا يرحلون سريعًا. أحيانًا يرحلون بأثر مؤلم. أحيانًا يختفون، وأحيانًا يفاجئك رحيلهم. أحيانًا لا تدرك ما يحدث إلا بعد فوات الأوان. أحيانًا ترى علامات التحذير وتتجنب الخطر. أحيانًا تحاول التشبث وتدرك أنه لم يبقَ شيءٌ لإنقاذه. أحيانًا تختار. وأحيانًا لا تختار.

ومع ذلك، مهما كان الأمر، إذا انتهت علاقة ما في حياتك، فهناك سبب لرحيلها. ربما تجاوزت جزءًا منها، أو لم تعد تستفيد منه.

أحيانًا تكون أنت المخطئ، وأحيانًا لا تكون كذلك. إن مراجعة ما حدث وتحمل المسؤولية عن الخطأ الأول جزء مهم من عملية التعافي والنمو.

لكن الشعور بالألم بسبب كل علاقة لم تعد موجودة في حياتك هو مضيعة... لوقتك، وينبع من الاعتقاد الخاطئ بأنه إذا كنت جيدًا بما فيه الكفاية، فسيبقى الجميع بالتأكيد.

ولن يفعلوا ذلك.

تنتهي العلاقات عندما يحين وقت انتهائها. وتنتهي عندما يكون من الضروري أن تنتهي.

تأتي إلى هذا العالم وحيدًا، وتغادره وحيدًا. أما أولئك الذين تقابلهم في طريقك، مهما كانت مدة بقائهم مؤقتة، فهم هنا فقط ليرشدوك إلى مزيد من السلام الداخلي.

أيًا كانت المشاعر التي يثيرها غياب شخص ما في حياتك، فليس من شأنه حلها، بل هي مشكلتك أنت. إنه فراغ تحاول ملؤه بشخص آخر لا يرغب في لعب هذا

الدور في حياتك، مما يعني أنه ليس من حقك وضعه هناك، أو مطالبته بالبقاء، أو لومه إن لم يفعل.

أحيانًا، تكون طريقة رحيل الناس هي الدرس بحد ذاتها.

أحيانًا، يكون غيابهم هو التجربة التي تحتاجها لاستعادة زمام الأمور في حياتك.

أحيانًا، يكون إدراكك لمدى أنانيتك وعدم وعيك هو أعظم هدية يمكن أن يقدمها لك شخص آخر، ولن يأتي ذلك إلا عندما تتلقى الصدمة القاسية التي تحتاجها.

ما لم يعد جزءًا من حياتك لم يعد حاجة في حياتك... حتى لو لم تستطع رؤية ما وراء الأفق بعد.

أنت لستَ مُقدَّراً لمن يرحلون عنك، ولستَ دائماً مُلاماً على رحيلهم، ولستَ مُنكسراً لأجل من تلاشت ذكراهم. إنَّ تقبُّل تقلبات الحياة وزوالها هو السبيل الذي ستتعلم من خلاله حبَّ الناس حين يكونون معك، والامتنان لهم حين يرحلون.

اقرأ هذا أثناء
أنت تنتظر
من أجل العاصفة في داخلك
الحياة تمر، لأن
قد يكون هذا هو
لحظة تغير كل شيء بالنسبة لك

بينما تنتظر مرور هذه العاصفة، أياً كانت، أريدك أن تتخيل كل عاصفة أخرى مررت بها.

أريدك أن تتذكر بوضوح كل مرة كنت فيها في حياتك متأكدًا تمامًا من أنك في ورطة كبيرة، وشعرت بالذعر حيال كيفية اجتياز الأشهر القادمة، وكنت تائهًا لدرجة أنك لم تستطع أن تتخيل ما ستفعله بعد عام.

أريدك أن تتخيل كل شيء آخر مررت به حتى هذه اللحظة، كل موقف آخر اعتقدت أنه نهاية عالمك بأكمله كما تعرفه، وأن تتذكر أنه لم يكن هناك شيء واحد مررت به أسوأ من الخوف الذي كان لديك بشأنه.

لا شئ.

كل ما أقسمتَ أنك لن تتجاوزه، تجاوزته. كل ما كنتَ تخشى ألا تتجاوزه، تجاوزته. كل ما كنتَ متأكداً أنه سينهي حياتك كما عرفتها، مرّ مع مرور الوقت.

عندما تمر بفترة عصيبة أو مليئة بالتحديات أو مخيفة في حياتك، تُمنح لك فرصة، وهي أن تُدرك أن العاصفة تكمن في داخلك، لا في الخارج. ليس هناك ما يدعوك للهرب والاختباء. الخطر الأكبر الذي يُهددك الآن هو ما قد تُقصر في فعله بدافع الخوف.

لأن الحياة مليئة بالأحداث. تنتهي العلاقات، وتنتهي الوظائف، ويُفقد الأحبة. تتغير المدن، وينتقل الناس، ويستمر العالم في الدوران.

أنت لستَ مُعاقَباً أو مُختَبَراً. لستَ مُطالباً بكسب راحة بالك بنفسك، أو التوبة عن شيء لم تفعله قط.

قد تكون هذه هي اللحظة التي تغير كل شيء بالنسبة لك، لأنه فقط عندما تكون في خضم العاصفة تدرك أن لديك القدرة على الخروج منها.

ليس الجميع مستعداً لسماع هذا. وليس الجميع يريد ذلك.

في نهاية المطاف، عليك أن تدرك أن التحدي الأكبر في حياتك كان حالة عقلك. هل سمح لك بالاستمتاع بما هو أمامك، أم أنه كان يستعد للمستقبل بفرح بينما يتلذذ بالحاضر، أم أنه شلّك وجعلك تشعر بالعجز أمام المجهول؟

التغيير أمر لا مفر منه بالنسبة لنا جميعاً. إن جودة استجابتنا له هي التي تحدد مدى معاناتنا بسببه.

هناك مقولة تقول إنك عندما تصل إلى الجانب الآخر من العاصفة، تكون قد تغيرت، وهذا هو الهدف من خوضها في المقام الأول. لكن ما لا يدركه الكثيرون هو أن العاصفة تنتهي لأنك أصبحت مختلفاً.

تتغير الحياة في الاتجاه الذي تتغير فيه أنت.

ً

غالباً ما تمر العاصفة عندما تنتهي من تحريك المد والجزر.

نتوق
الكمال
لأننا نريد
للشعور بالأمان

الحقيقة بشأن الكمال هي أننا نريده فقط حتى لا يؤذينا الآخرون بسبب افتقارنا إليه.

لا نتوق إلى الكمال لأنه تعبير أصيل عن ذواتنا، بل نستخدمه كآلية دفاعية، ليس فقط ضد انتقادات الآخرين المحتملة، بل أيضاً ضد ما نعرفه في أعماقنا أنه لا يتوافق مع واقعنا. من المريح أن نجعل الأمور تبدو مثالية ظاهرياً، بينما نعلم أنها خاطئة في جوهرها.

هل تعتقد حقاً أنك بحاجة للقلق بشأن ما قد يفكر فيه الآخرون بشأن تفاصيل حياتك الصغيرة، أم أنك بحاجة للعيش بطريقة تجعلك تشعر بمزيد من الحيوية؟ هل تريد حقاً أن تجعل ثقتك بنفسك معلقة على تصورك لكيفية رؤية الآخرين لك، أم أنك تريد أن تجد طريقة لتشعر بالفخر بنفسك في نهاية المطاف؟ هل تريد أن تُنظم حياتك بحيث يستحيل على أي شخص أن يقول عنها شيئاً سلبياً، أم أنك تريد أن تعيش بفرحة غامرة تنبع من داخلك تجعل مثل هذه الآراء بلا معنى؟

إن التخلي عن السعي وراء الكمال لن يجعلك تفقد السيطرة على نفسك. فالكمال في جوهره سيطرة زائفة، والتخلي عنه هو في الحقيقة إعادة تركيزك على جوهر حياتك. لن يعيقك ذلك عن السعي وراء ما يناديك، لأن ما نعتبره لحظات عبقرية لا تشوبها شائبة هو في الحقيقة لحظات من أعمق وأصدق معاني الأصالة - فنان، إنسان، شريك، حبيب، أي شخص يجرؤ على الإبداع أو أن يكون شيئًا يجعله يشعر حقًا. لا يتحقق ذلك من خلال السعي الدؤوب وراء ما يجعلنا لا نقهر في هذا العالم، بل من خلال الشعور بالحياة فيه حقًا.

الكمال والتميز ليسا الشيء نفسه.

يُسعى إلى أحدهما بقصد معرفة كيف سيبدو الشيء، ويتم إنشاء الآخر بقصد معرفة كيف سيكون في الواقع.

هناك سبب يجعلنا نرى سلاسل الجبال شاسعةً وخلابةً إلى هذا الحد. وهناك سبب يجعلنا نتأثر بشدة حتى نذرف الدموع أمام أداء صوتي مؤثر، أو عمل فني رائع، ولماذا نقف في كثير من الأحيان إجلالاً للطبيعة أو للإنسانية نفسها.

الأشياء الجميلة تجعلنا نشعر بالسلام والراحة.

من الناحية البصرية، هناك نظام ومنطق.

حتى عندما لا يكون هناك شيء من هذا القبيل، هناك قدر كبير يجعل الأمر يبدو كما لو أنه قد لا يكون من الضروري أن يكون منطقياً تماماً ليكون استثنائياً.

نحاول تطبيق المنطق نفسه على حياتنا - أي أننا إذا استطعنا جعلها تبدو منطقية، فستكون كذلك. لكننا نتبع نهجاً خاطئاً. فالحقيقة هي أن الراحة لا تنبع من صورة نحتفظ بها في أذهاننا، بل من جمال حقيقي، واقعي، وصادق.

غالباً ما يكون ذلك غير كامل.

ما نغفل عنه هو أن القوة التي خلقت تلك السلاسل الجبلية لم تفعل ذلك لنشعر بشيء ما ونحن ننظر إليها. كان على الفنان نفسه أن يتجاوز الخوف مما قد نفكر فيه نحن الجمهور، وأن يندمج في الأغنية. الفكرة هي أن لا شيء من هذه الأشياء مثالي في الواقع، بل سُمح لها ببساطة أن تكون كذلك.

أتمنى أن تجد الشجاعة لتعيش حياة غير كاملة.

أتمنى أن تبدأ في إدراك أنك لم تكن تسعى إلى الكمال قط، بل كان الكمال إجابة لسؤال كنت تخشى طرحه. لطالما كان الكمال هو الطريق الأسهل، الوسيلة لإقناع نفسك بأنك كافٍ لوجودك.

أتمنى أن تتعلم اختيار ما تعرف أنه صحيح بالفعل.

ليس ما يروي قصة حياتك بسلاسة، وليس ما تعتقد أن الآخرين سيحتفلون به ويهتفون له إذا ناقشوه بدونك في الغرفة، وليس ما تتخيله أنه سيصنع منشورًا لطيفًا، بل أفضل طريقة ممكنة لتلخيص تجربتك، والانتقام من كل من شكك بك، والعيش بسعادة، وإن كانت أحادية البعد، لبقية الوقت المتبقي لك.

أتمنى أن تبدأ في إدراك أنه بدلاً من السعي إلى الكمال، يمكنك البحث عن الحقيقة.

الحقيقة عالية ومنخفضة، فوضوية وجميلة. هي كل ما يهم على الإطلاق. هي العيش وفقًا لقيمك الحقيقية وتلبية احتياجاتك العميقة. هي التركيز على المظهر أكثر من المظهر الخارجي.

ليس الأمر مجرد الاستيقاظ يوماً ما والقرار بعدم الاكتراث بآراء الآخرين، بل تحديد الآراء التي تُقدّرها، وتلك التي تُهمّك حقاً. ليس الأمر الاستيقاظ يوماً ما واختيار العيش بلا وعي، دون مراعاة تأثير أفعالك على الآخرين، بل هو اتخاذ قرار واعٍ بالارتقاء إلى مستوى قيمك بدلاً من الانحدار إلى مستوى ردود أفعالك. ليس الأمر الاعتقاد بأنه مع انتقالك إلى حياة أكثر استقلالية، سيفهمك كل من تقابله، بل إن فهمهم لك من عدمه يعتمد على إدراكهم الشخصي، وجودة حياتك ستكون رهناً برأيك أنت.

نحن كائناتٌ خُلِقنا للتواصل. نتوق إليه ليس فقط لنشعر بالأمان، بل لأنه جوهر الحياة الحقيقي - أننا، ككل شيء، نتشارك وحدةً وتماثلاً يسهل إغفالهما إذا اقتصر نظرنا على المظاهر. نقطع هذا التواصل ونحن نحاول إقناع الآخرين بمدى استحقاقنا لوقتهم واهتمامهم وحبهم.

لا يمكننا الوصول إلى ما نسعى إليه إلا إذا تواصلنا مع ذواتنا أولاً. ولا يمكن أن يوجد في حياتنا إلا إذا أدركنا أن وجودنا هو أثمن ما نملك - فلا حاجة لأي شيء

إضافي لإقناع من يُفترض أن يحبوك بالبقاء بجانبك. فالتواصل أمر بديهي، إذا كنت تسعى إليه مع من يرغبون في منحه لك بالمقابل.

نضل الطريق لأننا نحاول إقناع أولئك الذين لا ينوون أن يحبونا بأن عليهم ذلك.

بدلاً من التركيز على الأمور القليلة المهمة، نسعى غالباً وراء الكثير من الأمور غير المهمة. وبدلاً من التركيز على ما هو جوهري، نتوق إلى الكم الهائل من الأشياء. فبدون حب شخص واحد كنا نهتم لأمره، نريد حب الكثيرين لتعويضه. هذا هو الأصل الذي ينبع منه كل سعي نحو الكمال.

لا تنظر إلى شروق الشمس متسائلاً عما إذا كان كل شعاع يُعبّر عن نفسه بأقصى طاقته. ولا تنتقد العاصفة المطرية لعدم هطول كل قطرة بدقة على الأرض الأكثر جفافاً. ولا تُقيّم الآخرين بمدى إتقانهم لكل شيء في حياتهم. إن مجرد وجودهم هو ما يجعل كل هذه الأشياء جميلة وجديرة بالاهتمام.

هل يمكنك أن تتعلم أن ترى نفسك بنفس الطريقة؟

كيف تعرف ما إذا أنت التصحيح المفرط حياتك

عندما كنت صغيراً، تعلمت أن تتجاهل غرائزك.

لقد وُلدتَ وأنت تعتقد أنك بخير، ثم بدأ الناس يُعلّمونك أنك لست كذلك. بالطبع، لم يحدث هذا بوعي منك. مع مرور الوقت، استوعبتَ القواعد والتوقعات المحيطة بك. رأيتَ ما يُعجب الناس وما لا يُعجبهم، ومن يُسخر منه ومن يُقبل.

عندما كنت طفلاً، كنت تشعر بالفضول تجاه ما تراه عندما تنظر في المرآة.

اخترتِ قطعة ملابس من الرفوف في المتجر وارتديتها لأنكِ أحببتِها.

شعرت بالجوع وطلبت أن تأكل.

كانت لديك فكرة ثم تصرفت بناءً عليها.

كنت مبدعاً بشكل طبيعي، ومتواصلاً مع الآخرين، وكنت في جوهرك على طبيعتك.

ثم، عندما بدأ الآخرون بتصحيحك، وإخبارك كيف ترتدي ملابسك وتتصرف ومن تكون، بدأت تدرك أن حدسك الفطري عن نفسك كان خاطئًا. لقد انفصلت عن نظامك الطبيعي لتوجيه مشاعرك. وأصبح من الواضح أنه لا يمكن الوثوق بك عندما يتعلق الأمر بتقييم جودة حياتك.

عندما تكبر، ربما تنظر في المرآة ولا يعجبك ما تراه.

تختار شيئًا من المتجر بناءً على ما إذا كان سيخفي الأجزاء التي تكرهها أكثر من غيرها في نفسك أم لا.

تشعر بإشارة الجوع ثم تتساءل عنها، ثم تتساءل عما تريد أن تأكله، ثم تتساءل عما إذا كان ينبغي عليك أن تأكل على الإطلاق.

أنت تعرف ما تحبه ولكنك لا تعتقد أنك جيد بما يكفي للقيام بذلك بدوام كامل.

أنت تعرف ما تريد، لكنك تتساءل عما سيفكر فيه الآخرون، ثم تمنع نفسك من المحاولة عندما تفترض أنك ستتعرض للإذلال بسبب طرح نفسك على الآخرين.

هذه كلها سلوكيات مكتسبة.

إذا كنت كمعظم الناس، فإن اتفاقك المعتاد مع نفسك هو عدم الوثوق بحدسك الأساسي. أنت تعتقد أنه يجب فرض أفكار الآخرين عليه.

أنت تفكر: لو وثقت بنفسي، لدمرت حياتي.

أنت تفترض أنه إذا تخليت عن كل شيء حقًا - إذا اتبعت قلبك وحقيقتك حقًا - فسوف تبدأ بالتصرف بناءً على عواطفك وستنهار حياتك.

لكن هل هذا صحيح؟ هل هذا ما سيفعله جوهرك الحقيقي، ونفسك الأصيلة، ونفسك الأكثر اكتمالاً؟ على الأرجح لا. هذا هو نوع السلوك الذي نلجأ إليه عندما نصل إلى نقطة الانهيار بعد كل هذا الكبت والانفصال - ولا يسعنا إلا أن ننفجر غضباً.

لقد تعلمتَ أن حدسك الطبيعي خاطئ، وأنك لو بدأتَ بالاستماع إليه حقًا، لتركتَ نفسك تنهار تمامًا. هكذا تعمل التنشئة الاجتماعية. فهي تعتمد على اعتقادك بأن جوهرك مليء بالضغينة، وأن كرهك لذاتك هو ما يُبقيك متماسكًا.

وبالتالي، تتخلى عن كيفية تقييم ما يحيط بك وتثق بتقييماتك وآرائك الشخصية. عندها، ينتهي بك الأمر إلى الانخراط في أحد أكثر أشكال التخريب الذاتي دهاءً وخبثاً.

عندما نبالغ في التعويض، نحاول سدّ النقص الذي نظن أننا نعاني منه. وعندما نبالغ في التصحيح، نحاول إصلاح ما هو معطوب، حتى وإن لم يكن كذلك.

من الأسهل ملاحظة المبالغة في التعويض. يمكننا أن نشعر عندما يكون شخص ما متفاخرًا جدًا بأسلوب حياته لدرجة أنه لا بد أن يعاني، إلى حد ما، من تدني تقدير الذات.

لكن المبالغة في التصحيح قد تكون خادعة، إذ قد تتخفى وراء قناع التواضع والسعي لتطوير الذات. في الواقع، تسرق المبالغة في التصحيح حياتك ببطء، وتبقيك عالقًا في دوامة الشعور بأنك لست جيدًا بما فيه الكفاية.

عندما نبالغ في التصحيح، نبدأ بافتراض أن كل جانب من جوانب حياتنا معيبٌ جوهرياً. نعتقد أن حياتنا لا يمكن أن تبدأ حتى نصلح كل شيء في متناول أيدينا.

بدلاً من محاولة إرساء روتين صحي، نقوم بالتلاعب بجدولنا الزمني إلى أقصى حدود قدرتنا على التحمل وعقلنا في محاولة لنكون منتجين قدر الإمكان.

بدلاً من محاولة تحديث مظهرنا، نحاول إعادة ابتكار أنفسنا كمثال مثالي - ونمتنع عن الحياة حتى نصل إلى هذا الهدف.

بدلاً من محاولة تطوير علاقاتنا، نهتم كثيراً بمن يحبنا ومن لا يحبنا، وعدد أصدقائنا، أو المظهر الخارجي للتواصل، بدلاً من التركيز على العلاقات نفسها.

يحدث التصحيح المفرط لأننا لا نملك مفهوماً لما هو "كافٍ" بالنسبة لنا.

إذا أخبرنا أحدهم أننا بحاجة إلى تحسين شيء ما في حياتنا، فإننا نصدقه.

يسهل إقناعنا بهذا لدرجة أن صناعات بأكملها تُبنى حول خلق مشكلة أو عيب متصور داخل أنفسنا، ثم بيع منتجات لإصلاح المشكلة التي خلقوها.

يسهل التلاعب بنا لأننا لم نعد نمتلك غريزة طبيعية تخبرنا بما سيشعرنا بالرضا حقاً في حياتنا، لذلك نعتقد أنه يتعين علينا الاستمرار في البحث، والاستمرار في الإصلاح، حتى يصبح كل شيء مثالياً.

المشكلة ليست في أن حياتنا ليست جيدة بما فيه الكفاية ظاهريًا، بل في أننا فقدنا القدرة على إدراك ما يكفينا داخليًا. لذلك، نهدر المال والوقت والطاقة والألم على أنفسنا، على أمل أن يعود إلينا ذلك الشعور بـ"الكفاية" بطريقة ما.

يحتاج الكثيرون فعلاً إلى تغيير حياتهم. ولكن إذا واجهتك مشكلة، فإن اتخاذ إجراء ما سيحلها في نهاية المطاف. هكذا يمكنك التمييز: المبالغة في التصحيح معركة لا تنتهي، ولن تنتهي أبداً. أما حل المشكلات الحقيقي فله نهاية.

هكذا نعرف أننا نبالغ في التصحيح:

نحن منشغلون بمشكلة لا يبدو أن أحداً آخر يعتقد أنها سيئة إلى هذا الحد.

نشعر بخجل شديد من هذه المشكلة لدرجة أننا نعزل أنفسنا ونحاول الاختباء حتى يتم حلها.

ننتظر حتى "نبدأ" حياتنا إلى أن تصبح المشكلة مختلفة.

نحاول دائماً إصلاح هذه المشكلة، لكنها لا تُحل بشكل نهائي.

مهما اتخذنا من إجراءات، فإننا نبقى قريبين من المكان الذي نحن فيه.

يمكن أن يؤدي الإفراط في التصحيح أيضًا إلى سلوكيات إدمانية، أو أشكال أخرى من إيذاء الذات التي تساعد إما على تجنب المشكلة أو تشتيت الانتباه عنها أو "إصلاحها" (على سبيل المثال: التسوق، أو الانتقال باستمرار "للسعي وراء فرصة جديدة" ولكن دون الاستقرار فعليًا).

عندما نحاول المبالغة في التصحيح، فإننا نضع لأنفسنا معايير من المستحيل تحقيقها لأنها غير صحية لنا بشكل أساسي.

وذلك لأننا في الماضي كنا نتصرف بطرق تعلمنا أنها مقبولة، وعندما لم يؤدِ ذلك إلى النتيجة المرجوة، تعلمنا أنه لا شيء يكفي أبدًا. وبالتالي، اقتنعنا بأن السبيل الوحيد للوجود هو أن نثبت لأنفسنا باستمرار.

بدأنا بالتصحيح المفرط لأننا كنا نتلقى تصحيحاً مفرطاً.

إنه سلوك مكتسب.

عندما يُبالغ الأهل أو الأوصياء في تصحيح سلوكك، فإنهم يفعلون ذلك في محاولة لتجنب التواصل مع نسخة حقيقية منك تُشعرهم بعدم الارتياح (على

الأرجح لأن آباءهم أنفسهم تصرفوا بشكل مشابه معهم). وبدلاً من ذلك، يُلقى اللوم عليك.

أنت لا تحاول أن تتحسن لكي تصبح أفضل بالفعل.

أنت تحاول أن تتحسن لتثبت لشخص آخر أنك تستحق اهتمامه أو حبه أو وقته.

لهذا السبب يصبح التصحيح المفرط حلقة مفرغة: فقيمتك تُحدد بفكرة مجردة عن كيفية رؤية الآخرين لك، وهي فكرة مجردة. لا يمكنك معرفة ما يفكر فيه الناس حقًا، لذا تفترض الأسوأ وتنطلق منه.

ثم تتعلم فرط اليقظة. ومع مرور الوقت، تعيد تدريب نفسك على التركيز بشدة على السلبيات، حتى تتوقف عن رؤية أي شيء آخر.

أنت تتبنى السلوك الذي آذاك حتى لا يُستخدم ضدك بعد الآن.

تظن أنك تسبق الجميع في هذا الأمر. إذا استطعت تحديد كل عيب محتمل قد يجده الآخرون فيك، وسرده، ومحاولة دحضه، فلن يستطيعوا خذلانك أو رفضك أو إيذائك. أنت تُطبّق ما يُقال في فيلم "8 Mile"، فعيوبك مكشوفة للجميع.

إلا أن الأمر لا يسير بهذه الطريقة، ولا حتى قليلاً.

لقد تعلمتَ أن عيوبك هي السبب في عدم قدرتك على التواصل. وفي مرحلة البلوغ، فسّرتَ ذلك على أن عيوبك هي السبب في عدم قدرتك على بدء حياتك.

إما أنك لا تعرف كيفية الاتصال، أو أنك لا تثق في الاتصال.

تتوقف حياتك، وتسعى جاهدًا لحل مشكلة لم تكن مشكلة أصلًا، مما يعني أنك لن تحصل أبدًا على النتيجة التي تريدها حقًا. لن تشعر إلا بالإحباط والانتظار.

يكمن أصل المبالغة في التصحيح في الشعور بعدم الكفاءة. لستَ بحاجة إلى إجبار نفسك على التوقف عن هذا السلوك، بل يكفي أن تُعلّم نفسك أنك كافٍ كما أنت.

قد يبدو هذا صعباً، لكنه في الواقع بسيط. إليك كيفية القيام بذلك.

1. أعد التواصل مع آرائك الصادقة.

إذا كان من الصعب عليك معرفة شعورك الحقيقي تجاه نفسك، فابدأ بخطوات صغيرة.

جرّب أطعمة جديدة وانظر إن كانت تُعجبك أم لا. استمع إلى قائمة تشغيل جديدة على سبوتيفاي وقرّر إن كانت تُعجبك أم لا. شاهد فيلمًا وقيّمه بصدق. لا تُفكّر فيما إذا كان يُعجب الآخرين أم لا، ركّز فقط على شعورك في جسدك وقلبك وعقلك.

عندما تبدأ في إعادة التواصل مع آرائك الصادقة بطرق صغيرة، ستصلح غرائزك.

2. انتبه إلى غرائزك الأساسية.

انتبه عندما تشعر بالجوع أو العطش أو التعب.

هذا كل شيء.

ً

دوّن فقط متى تكون في إحدى هذه الحالات الثلاث، وعندما يكون ذلك ممكناً، امنح نفسك الماء والطعام والراحة.

لسوء الحظ، تتعطل غرائز البقاء هذه في عملية التصحيح المفرط. كم شخصًا تعرفه يعاني من الجفاف والجوع والإرهاق معظم الوقت؟ على الأرجح كثيرون.

ابدأ بتكريم الغرائز التي تعرف أنك تستطيع استشعارها، ثم استجب لها وفقًا لذلك.

3. امنح الآخرين موافقتك.

قد يبدو هذا الأمر معكوساً تماماً، ولكن لكي تشعر بأنك كافٍ، يجب أن تبدأ أولاً في تقدير الآخرين.

عندما تحكم على الآخرين (وهو ما يفعله الجميع)، فأنت في جوهر الأمر تضع لنفسك معياراً. فإذا رأيت شخصاً ناجحاً، وشعرت بالغيرة منه، ثم قلت لنفسك: حسناً، إنه ليس بتلك الروعة، فقد وضعت لنفسك معياراً مفاده أنه يجب عليك الآن أن تحقق أكثر منه لتكون جيداً بما فيه الكفاية.

بمرور الوقت، يرتفع هذا المستوى إلى درجة يصعب معها الوصول إليه.

ما تحاول فعله حقًا هو أن تكون أفضل من هؤلاء الأشخاص، لأنك ما زلت تعتقد أن الجدارة والتواصل هما منافسة، لعبة يمكنك الفوز بها.

بدلاً من ذلك، إذا بدأت في دعم وتقدير وتأييد الناس لما هم عليه، وكيف يبدون، وما يفعلونه، فإن هذا اللطف سيمتد بشكل طبيعي إلى حياتك الخاصة.

4. توقف عن أخذ كل شيء على محمل شخصي.

هذا ما حدث عندما بدأتَ بالتصحيح المفرط في المقام الأول.

قام الأشخاص من حولك بإسقاط مشاكلهم الشخصية عليك، ثم تبنيتها أنت كمشاكلك الخاصة.

قال أحدهم: "لن أرتدي هذا أبداً"، ففهمت من كلامه: "وأنا أيضاً لا يجب أن أرتديه".

لقد خصصتَ موقفًا لم يكن من حقك تخصيصه. فعلتَ ذلك مرارًا وتكرارًا حتى انتهى بك الأمر إلى إدارة حياتك وفقًا لمجموعة من القواعد والتوقعات التي لم تكن لك ولم تكن كذلك أبدًا.

تذكر أن أحكام الآخرين هي إسقاط لمشكلة لديهم مع أنفسهم، بنفس الطريقة التي تكون بها أسوأ أحكامك على الآخرين إسقاطًا لمشاكل لديك مع نفسك.

وبهذه الطريقة، يمكنك البدء في رؤية أصول مشاكلك بشكل أقل على أنها هجمات شخصية ضدك، وأكثر على أنها مجرد كونك ضحية لجرح شخص آخر.

لا يمكنك التوقف عن المبالغة في تصحيح حياتك لأنك لا تستطيع إصلاح شيء غير معطل.

عندما يحتاج شيء ما في حياتك إلى التغيير فعلاً، ستعرف ذلك.

ستعرف إن كانت لديك مشكلة حقيقية، وربما ستشعر إن كنت تبالغ في ردة فعلك. ستشعر بذلك لأن ذلك الصوت الخافت الذي كتمته منذ سنوات لا يزال موجودًا في أعماقك، ولا يزال يخبرك بهذه الحقيقة.

أيضًا: لن تجد الطاقة لخوض معركة لا تعتقد أنها تستحق الخوض من الأساس. بدلًا من ذلك، ستبقى في حالة من التوتر والخوف من أن لا يوافقك الآخرون على ما هو مقبول.

وأنت محق، بعض الناس لن يفعلوا ذلك.

لكن الكثير من الناس سيفعلون ذلك.

عندما نتقبل أنفسنا كما نحن تماماً، يحدث شيء سحري للغاية: نتحول إلى كل ما يمكن أن نكون عليه.

لا يمكننا أن نكره أنفسنا لنعيش حياة نحبها.

إن التخلي عن إصدار الأحكام وتحديد ما يكفينا هو الخطوة الأولى والأهم لاستعادة حياتنا كما هي.

وإذا كنت ترغب في إصلاح شيء ما؟ فافعل ذلك انطلاقاً من احترام الذات، وليس انطلاقاً من التساؤل عما إذا كنت ستتمكن من إقناع من حولك بأنك جيد بما يكفي لحياتك الخاصة.

أنت بالفعل
اعرف ما لديك
الخطوة التالية هي،
عليك فقط أن
ابحث عن الشجاعة
لأخذها

ربما لا تحتاج إلى البحث عن المزيد من الإجابات.

ربما لا تحتاج إلى مزيد من البحث في الذات.

ربما لا تحتاج إلى مزيد من التوضيح.

ربما ما تحتاج إليه حقًا هو الشجاعة للمضي قدمًا، حتى وإن لم يعد الطريق جديدًا ومثيرًا. ربما ما تحتاج إليه هو العزيمة على مواصلة التقدم، حتى وإن فقدت العملية بريقها، وحلّت محلها الرتابة والملل.

قد يصبح تصميم حياتنا بوعي نوعًا من الهروب. فهو يرفعنا فوق تجاربنا الحياتية إلى مكان نعتقد أننا لم نصل إليه بعد، وبالتالي لم نبدأ فعليًا. نبدأ في التفكير بأنه بإمكاننا إيقاف أنفسنا مؤقتًا، وأننا نستطيع ادخار كل الخير الذي نسعى إليه لوقت لاحق، عندما نكون أفضل حالًا، عندما تتضح الأمور، عندما نكون أكثر انسجامًا.

إن هذا الخروج عن مسار حياتنا المعتاد ضروري للغاية، لكن معظم الناس لا يجدون الشجاعة للقيام به ولو لمرة واحدة. بدلاً من ذلك، يواصلون حياتهم التي اختارتها لهم بيئتهم، وأقرانهم، وتوقعاتهم الاجتماعية، وقبل كل شيء، محاولين تجنب الشعور بعدم الراحة والخوف.

إن البدء عمل شجاع، لكن معظم الناس يتعثرون مرة أخرى عندما يحين وقت الاستمرار ببساطة.

بدلاً من الاستمرار في رحلة اكتشاف ذواتنا الحقيقية، قد يصبح البحث عن المزيد من الحقائق إدماناً. فنحن دائماً على بُعد خطوة من البدء، نتخيل باستمرار جانباً جديداً من مشروع جديد، أو فرصة جديدة، أو فكرة جديدة، أو خطة جديدة. نتساءل دائماً متى سنتمكن من القيام برحلتنا القادمة إلى آفاق جديدة لنتعلم شيئاً جديداً عن أنفسنا، ونعود به لنغرسه في واقع حياتنا، ثم نرى ما سينمو.

حياتك لن تتوقف حتى تجد حلاً لكل شيء.

لست بحاجة إلى الكشف عن طبقات وطبقات من التوجيهات من أعماقك.

ما تجده عندما تهرب من نفسك هو نفس الأشياء التي كنت تهرب منها في المقام الأول - الشخص الوحيد الذي ستستيقظ وتراه ينظر إليك في المرآة هو أنت، بغض النظر عن مكان حدوث ذلك في العالم.

الحقيقة هي أنك ربما تعرف بالفعل ما هي الخطوة الصحيحة التالية في حياتك، كل ما عليك فعله هو إيجاد الشجاعة لاتخاذها.

لا أقصد الشجاعة للقفز أو السعي أو تجربة شيء جديد تمامًا.

أعني الشجاعة للاستيقاظ كل يوم والالتزام بالخطة.

ء

آعني الشجاعة لمواجهة مخاوفك لحظة بلحظة.

أعني الشجاعة لفعل ما هو أقل إرضاءً في الوقت الحالي لأنه ما هو مناسب لك على المدى الطويل.

أعني الشجاعة للاستمرار، حتى على الرغم من إخفاقاتك، حتى على الرغم من أنك أخطأت، حتى على الرغم من حقيقة أنك قد تفعل ذلك مرة أخرى.

أعني الشجاعة في تقبّل إنسانيتك.

أعني الشجاعة لقبول أن ليس كل يوم يومًا جيدًا، حتى عندما تعيش حياة أحلامك.

أنا لا أتحدث عن الشجاعة للقفز وبناء أجنحتك أثناء الهبوط، بل عن الشجاعة للاستمرار في التقدم للأمام، على الرغم من صعوبة الأمر، وعلى الرغم من التعب، وعلى الرغم من الشعور وكأن العالم ينهار فوقك، وعلى الرغم من أنه أمر غير عادل، وعلى الرغم من أنك تفضل بشدة تخدير كل شيء وتجنب كل شيء تمامًا.

الخطوة الصحيحة التالية في حياتك ليست دائماً هي التي تخيفك أكثر من غيرها.

أحيانًا، يكون هو الشيء الذي يسبب لك الملل أكثر من غيره.

أحيانًا، يكون هذا الخيار هو الأقل إثارة.

أحيانًا، يكون هذا هو الشيء الذي تتجنبه وتقاومه وتهرب منه، لأنه الخطوة التي تتطلب منك أن تتحمل عدم ارتياحك، وتستوعب عدم يقينك، وتفعل ما تعلم أنك ستتمنى لو فعلته بعد بضع سنوات.

أنا أتحدث عن الانضباط الذاتي.

أنا أتحدث عن الرؤية.

أنا أتحدث عن عدم الخلط بين الغابة والأشجار.

لأنه في نهاية المطاف، يعرف كل واحد منا تقريبًا ما هو الشيء الصحيح الذي يجب فعله، فإن الرحلة تكمن في تنمية الشجاعة والإقدام والعزيمة والاستعداد للقيام بذلك مرارًا وتكرارًا.

لا يتعلق الأمر دائماً بكيفية البدء من جديد، بل بكيفية الظهور فحسب.

لا يتعلق الأمر دائماً بالوصول إلى قمة الجبل، بل أحياناً يكون الأمر مجرد الاستعداد لاتخاذ بضع خطوات على الطريق ومعرفة أن ذلك يكفي.

ليس الأمر أن حياتك لا يمكن أن تكون مثيرة أبدًا، بل إن معظمنا يعيش في وهم غير واقعي بأن كل شيء يجب أن يكون تجربة رائعة طوال الوقت. وهذا يقودنا إلى عملية اقتلاع مستمر، وهو سلوك تخريبي ذاتي يتمثل في زرع البذور، وإنباتها، ثم البدء من جديد.

ما نحتاجه ليس دائماً الشجاعة لتغيير الوضع الراهن، بل بالأحرى البقاء على المسار الجديد الذي اخترناه لفترة كافية تمكننا من بناء الأنماط الجديدة التي نسعى إليها، وخلق الوضع الطبيعي الجديد الذي نرغب فيه، وأخيراً رؤية النتائج التي نعلم أنها ممكنة إذا استطعنا فقط تجاوز اللحظات التي لا نشعر فيها بالإلهام.

لا أحد يشعر بالإلهام طوال الوقت.

الأمر لا يتعلق بالانتظار حتى تشعر بالاستعداد.

الأمر يتعلق بالقيام بذلك على أي حال، ومعرفة أن الاستعداد سيأتي.

أتمنى لك
تعلم كيف
ابدأ برفق
زيادة

ستكون حياتك سلسلة من الشهيق والزفير، ولا أقصد هنا كيف يستهلك جسمك الأكسجين وينتج الكربون.

أعني أن أن تصبح نفسك هو سلسلة من البناء والهدم، والمحاولة والفشل، والظهور، وأحيانًا، الابتعاد.

لأننا عندما لا نعرف كيف نبدأ من جديد بلطف، فإننا لا نعرف كيف نعيش.

لم يُخلق أحد ليسلك طريقاً واحداً.

إن الطريقة التي نستجيب بها للحظة، وكيف نتكيف، وكيف نقترب تدريجياً من ذواتنا الحقيقية، هي فقط التي تجعلنا نشعر وكأننا نعرف سبب وجودنا هنا.

أتمنى أن تتعلم كيف تبدأ من جديد بلطف.

أتمنى أن تتعلم كيف تنظر إلى نفسك وتدرك أنك لست الشخص الذي تطمح إليه تمامًا، دون أن تنتقد شخصيتك الحالية. أتمنى أن تتعلم كيف ترى تطورك لا كصعود خطي نحو الكمال، بل ككشف عن الأسباب التي قد تدفعك إلى السعي نحو الكمال في المقام الأول. ما الذي تشعر أنه معيبٌ إلى هذا الحد؟ ومن علّمك أن الأمر كذلك؟

أتمنى أن تدرك أن النجاح لا يعتمد على الرؤية بقدر ما يعتمد على الاستمرارية، فالأفكار سهلة المنال، والجميع يمتلكها. إنما يكمن النجاح الحقيقي في العمل الدؤوب والمستمر. ما تفعله باستمرار هو ما يجعلك تنمو وتتطور. ليس من المفترض أن تُصيب من المحاولة الأولى، بل عليك فقط الاستمرار في المحاولة حتى تُحقق ذلك.

أتمنى أن تدرك أن الحب يشبه الحياة إلى حد كبير، فهو يأخذ كل شيء ويعطي كل شيء في المقابل. وأن دمج حياتك مع حياة شخص آخر هو أعظم شرف قد تناله، لذا أتمنى أن تتعلم كيف تنحني لا أن تنكسر، وكيف تتنازل لا أن تأخذ، وكيف تُقدّر لا أن تفترض.

أتمنى أن تتعلم أنك أنت أيضاً مشروعك الخاص، ومصدر إلهامك الخاص، وقصة حبك الخاصة.

أتمنى أن تتعلم أنك تنتمي إلى نفسك.

أتمنى أن تتعلم أنك لست مقدراً لك أن تنمو مرة واحدة فقط، بل أن تقع في حب عملية البناء والتفكيك وإعادة البناء من جديد.

تدعونا الحياة إلى التخلي عن أنفسنا في مراحل مختلفة من الزمن.

لا يوجد شيء يمكننا فعله لتجنب هذا - لا عقيدة، ولا دين، ولا معتقد، ولا تراكم للانتماء يمكن أن يزيل هذا الشرط عنا.

لسنا هنا لنكون مجرد شخص واحد، ولا سلسلة من أنفسنا متراكمة فوق بعضها البعض، نتقاتل من أجل الأهمية والهيمنة والمساحة.

نموت ونولد من جديد في كثير من الأحيان.

بدلاً من التشبث بشدة بما يمنحك مكاناً، آمل أن تتعلم أن النمو هو في الحقيقة مجرد تعلم حب ما لديك بينما لديك، وأن تكون حيث أنت بينما أنت هناك، وألا تنزعج كثيراً من حقيقة أنك ما زلت في طور التطور.

لا توجد نقطة يُفترض أن تكون قد اكتملت عندها.

نقطة النهاية الوحيدة هي الموت.

حياتك تدور حول البدء من جديد بلطف، كل يوم، كل ساعة، بطرق دقيقة ومزعجة، جميلة وحزينة، مفاجئة ومتوقعة.

أتمنى أن تتعلم كيف تنهض من جديد برفق وتبدأ من جديد، لأن الحياة أقصر من أن تبقى راكداً، والحياة مليئة جداً بحيث لا تكتفي بشرب ربع الكأس فقط.

نبذة عن المؤلف

بريانا ويست هي مؤلفة كتابيْ "101 مقالة ستغير طريقة تفكيرك" و"الحبل هو أنت"، وكلاهما من الكتب الأكثر مبيعًا. وقد نُشرت أعمالها في مجالات اليقظة الذهنية والروحانية وتطوير الذات في مطبوعات مرموقة مثل فوربس، وهافينغتون بوست، ويو إس إيه توداي، وموقع ثوت كاتالوج، حيث تعمل حاليًا كشريكة. كما ألّفت بريانا مجموعتين شعريتين: "ماء مالح: قصائد عن الشفاء والكمال"، و"طقوس: شعر ونثر". وتُكرّس بريانا حياتها لمساعدة الناس على تفعيل طاقاتهم الكامنة من خلال إعادة صياغة رواياتهم الداخلية بمزيد من التناغم والصدق والهدف.

briannawiest.com

twitter.com/briannawiest

instagram.com/briannawiest


THOUGHT
CATALOG
Books

دار نشر "ثوت كاتالوج بوكس" هي إحدى دور النشر التابعة لمجلة "ثوت كاتالوج" الرقمية، المتخصصة في سرد القصص المُلهمة، وهي مملوكة ومدارة من قبل شركة "ذا ثوت آند إكسبريشن"، وهي مجموعة إعلامية مستقلة مقرها بروكلين، نيويورك. تأسست الدار عام ٢٠١٠، ونحن ملتزمون بمساعدة الناس على تطوير مهارات التواصل والاستماع لديهم، بهدف بناء عالم أكثر إثارةً وتفاعلاً وإبداعاً. وبصفتنا دار نشر ومنصة إعلامية، فإننا نساعد المبدعين في جميع أنحاء العالم على تحقيق رؤيتهم الفنية ومشاركتها مع جمهور عالمي، سواءً عبر النسخ المطبوعة أو الرقمية.

ThoughtCatalog.com | سرد القصص المؤثر

ShopCatalog.com | تسوق الكتب والمنتجات المختارة

المزيد من

بريانا ويست

احتفال

ماء مالح

الجبل هو أنت

أنا بطل حياتي

101 مقالة ستغير طريقة تفكيرك



بروكلين نيويورك،

OceanofPDF.com