

إيمون هولمز

هل أنت  
معرفة

١٥ وسيلة لبناء

جيد

عقلية

بما يكفي  
www.ibtesama.com/vb

واثقة

مجلة  
الابتسام

مكتبة جرير  
JARIR BOOKSTORE  
...not just a Bookstore

بيل ماكفارلان و د. أليكس يلوليز

**\*\* معرفتي \*\***  
**[www.ibtesama.com/vb](http://www.ibtesama.com/vb)**  
**منتديات مجلة الإبتسامة**

هل أنت جيد بما يكفي؟

\*\* معرفتى \*\*

[www.ibtesama.com/vb](http://www.ibtesama.com/vb)

## ١٥ وسيلة لبناء عقلية واثقة

بيل ماكفارلان و د. أليكس يلوتيز

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



**للتعرف على فروعنا في**  
المملكة العربية السعودية - قطر - الكويت - الإمارات العربية المتحدة  
نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت [www.jarirbookstore.com](http://www.jarirbookstore.com)  
للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: [jbpublishments@jarirbookstore.com](mailto:jbpublishments@jarirbookstore.com)

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

**الطبعة الأولى ٢٠١١**  
حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لمكتبة جرير

Copyright © 2006 Bill McFarlan and Dr Alex Yellowlees  
The right of Bill McFarlan and Dr Alex Yellowlees to be identified as the authors of this book has been asserted in accordance with the Copyright, Designs and Patents Act 1988.  
**All Rights Reserved. Authorised translation from the English language edition published by Capstone Publishing Limited. Responsibility for the accuracy of the translation rests solely with Jarir Bookstore and is not the responsibility of Capstone Publishing Limited. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the original copyright holder, Capstone Publishing Limited**

ARABIC language edition published by JARIR BOOKSTORE.  
Copyright © 2011. All rights reserved.

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

Scanning, uploading and distribution of this book via the Internet or via any other means is illegal.

Please do not participate in or encourage piracy of copyrighted materials. Your support of the authors and publishers rights is appreciated.

رجاء عدم المشاركة في سرقة المواد المحمية بموجب حقوق النشر والتأليف أو التشجيع على ذلك. نقدر دعمك لحقوق المؤلفين والناشرين.

المملكة العربية السعودية ص.ب. ٣١٩٦ الرياض ١١٤٧١ - تليفون +٩٦٦١٤٦٣٦٠٠٠ - فاكس +٩٦٦١٤٦٥٦٣٦٢

# Are You Good Enough?

15 Ways  
to Build a Confident Mindset

Bill McFarlan and Dr Alex Yellowlees



**\*\* معرفتي \*\***  
**[www.ibtesama.com/vb](http://www.ibtesama.com/vb)**  
**منتديات مجلة الإبتسامة**

العلامات التي تستخدمها الشركات لتمييز منتجاتها تكون في الغالب علامات تجارية. وجميع أسماء الماركات وأسماء المنتجات المستخدمة في هذا الكتاب هي أسماء تجارية أو علامات خدمية أو علامات تجارية أو علامات تجارية مسجلة لأصحابها. والناشر غير مرتبط بأي منتج أو شركة مذكورة في الكتاب.

هذا الكتاب مصمم لتوفير معلومات موثقة ودقيقة في الموضوع الذي يغطيه. وهو يُباع على افتراض أن القارئ يفهم أن الناشر ليس منخرطاً في تقديم خدمات احترافية. فإذا كان القارئ يحتاج إلى خدمات احترافية أو أي مساعدة أخرى خبيرة، فعليه أن يسعى لطلب هذه الخدمات من شخص محترف مؤهل.

**\*\* معرفتي \*\***  
**[www.ibtesama.com/vb](http://www.ibtesama.com/vb)**  
**منتديات مجلة الإبتسامة**



## مهم!

أي تشابه بين الشخصيات الموجودة في هذا الكتاب والأشخاص الذين قابلتهم في حياتك هو تشابه مقصود تماماً. الأسماء مختلفة، ولكن السمات حقيقية.

تعرف على الناس في هذه القصة، وابحث عن السمات المشتركة بينهم وبين الأشخاص الذين تعرفهم في حياتك.

هناك درجة من التشابه بيننا جميعاً وبين هذه الشخصيات. وبالتأكيد هناك شريحة منا نحن الاثنين في هذه الشخصيات!

- بيل وأليكس

# إهداء

أود أن أهدي هذا الكتاب إلى ابنتي روبين وريا وهما مصدر دائم لسعادتي  
والهامي.

- أليكس يلولينز

إلى فيكتوريا، وإيما، وأندرو. أعتذر لأنني لم أكن على دراية بالكثير من  
المعلومات الواردة في هذا الكتاب عندما قدمتم إلى الحياة، ولكنني سررت  
بأنني تمكنت من تعليمكم ما تعلمته أنا وأمكم حتى الآن.

إن ثقتكم بأنفسكم تفرحني أكثر مما أستطيع أن أعبر عنه بالكلمات.

- بيل ماكفارلان

# المحتويات

\*\* معرفتى \*\*

[www.ibtesama.com/vb](http://www.ibtesama.com/vb)

هـ.....	مهم!
و.....	إهداء
ط.....	شكر وتقدير
ك.....	تقديم
م.....	تمهيد
س.....	حول المؤلفين

- ١ . هل تشعر بنهم إلى الحب؟..... ١
- ٢ . هل أنت جيد بما يكفي؟..... ١١
- ٣ . هل رصيدك العاطفي بالسالب؟..... ٢٣
- ٤ . من المتعمرون في حياتك؟..... ٣٣
- ٥ . تخلص من الأعشاب الضارة لتضمن نمواً صحيحاً..... ٤٣
- ٦ . هل ضللت الطريق؟..... ٥٣
- ٧ . هل تسير في اتجاه الشمال الشرقي؟..... ٦٧
- ٨ . من قدوتك؟..... ٨١
- ٩ . من الذي تتولى تربيته؟..... ٩١
- ١٠ . كيف تتكيف مع التغيير؟..... ١٠٥

١١٧	١١ . ما الذي تقوله كلماتك عنك ؟
١٣١	١٢ . كيف تحل مشاكلك ؟
١٤٣	١٣ . هل تتصرف "كما لو" ؟
١٥٧	١٤ . هل يعمل عقلك لصالحك ؟
١٧١	١٥ . جيد بما يكفي !
١٨٤	الفهرس

.

# شكر وتقدير

الجزء الخاص بـ "البيتزا" (الفصل ٢) مقتبس من Working with Eating Disorders and Self-Esteem من تأليف د. أليكس يلوليز ومبني على Self Care من تأليف إل. كيجان.

بوصلة الثقة (الفصلان ٦ و ٧) مقتبسة من The Self-Esteem Matrix تأليف البروفيسور كريس مروي.

"ما الذي تقوله كلماتك عنك؟" (الفصل ١١) مبني على مبادئ كتاب Drop the Pink Elephant من تأليف بيل ماكفارلان، والذي نشرته دار وايلي كابستون لأول مرة في عام ٢٠٠٢ (وترجمته مكتبة جرير بعنوان "إلقاء الفيل الزهري").

"تصرف كما لو" (الفصل ١٢) و"خريطة العقل" (الفصل ١٤) مقتبسان من أعمال أنتوني رويينز.

مفهوم تقدير الذات المشروح في هذا الكتاب مبني على أعمال ناثانيل براندن.

شكر خاص إلى روبين ابنة أليكس على مهاراتها في الكمبيوتر والتي ساعدت في تطوير المسودة الأولى من الرسومات.

وشكر كبير إلى كارولين زوجة بيل وفكتوريا ابنته لمراجعتهما اللغوية اليقظة والدقيقة.

**\*\* معرفتي \*\***  
**[www.ibtesama.com/vb](http://www.ibtesama.com/vb)**  
**منتديات مجلة الإبتسامة**

# تقديم

عندما قابلت بيل ماكفارلان لأول مرة في عام ١٩٩١، كنا نحن الاثنان مديعين في قناة BBC Breakfast News. ورغم أن حب بيل للرياضة وللعمل بالتلفزيون كان واضحاً للغاية، فقد كان من الواضح أيضاً أن لديه شغفاً بشيء أكبر، وهو مساعدة الناس على بناء ثقتهم بأنفسهم.

ومن خلال الدورات التدريبية والندوات التي يقدمها، ظل بيل يبحث لسنوات عديدة من أجل اكتشاف جوهر هذه المسألة. وعندما قابل د. أليكس يلوليز، كان كأنه عثر على بئر بترول. فقد ظل د. أليكس يعمل على مدار ٢٠ عاماً من أجل إظهار ما تعلمه عن تقدير الذات للناس، ومع عثوره على بيل، وجد معه الوسيلة المناسبة لذلك. وعندما اجتمع الاثنان معاً، كونا ثنائياً لا يُقهر: خبير الثقة والمتواصل الرائع.

وفي هذا الكتاب، يبتكر المؤلفان معاً بطريقة تثقيفية -ولكن آسرة- أساليب جديدة لشرح الموضوعات المعقدة التي تبني أو تهدم ثقتنا بأنفسنا كل يوم.

في كتاب "هل أنت جيد بما يكفي؟" يكشف لنا بيل وأليكس عن الأسرار التي تساعدنا على أن نبداً واثقين، ونتصرف بثقة، والأهم من هذا، أن نكون واثقين بأنفسنا بصدق فعلاً.

استمتع بالكتاب.

مع أطيب تمنياتي

إيمون هولمز

**\*\* معرفتي \*\***  
**[www.ibtesama.com/vb](http://www.ibtesama.com/vb)**  
**منتديات مجلة الإبتسامة**



# تمهيد

الناس في بريطانيا لديهم اليوم من الخيارات ما لم يكن متاحاً لهم في أي وقت مضى... ولكن هل هم أسعد حالاً؟

هناك من الأدلة ما يوحي بأن الكثير من الناس يرضحون تحت عبء مسئولياتهم ويفقدون ثقتهم في أداء المزيد والمزيد من المهام.

ستيف ولين كلارك (الزوجان اللذان سنقابلهما داخل الكتاب) من هذه العينة من الناس.

وهما متزوجان ولديهما طفل في الخامسة من عمره، وناجحان وسعيدان. من الظاهر.

ولكن علاقتهما بدأت تعاني المشاكل، وثقتهما في بقائهما معاً - وفي بعضهما البعض - بدأت تنهار.

حتى وصلتهما رسالة نصية وجهت لهما سؤالاً عميقاً. لقد كانت هذه الرسالة واحدة من سلسلة من الرسائل التي جعلتهما يعيدان التفكير في سلوكهما وقيمهما، ويبتكران سلسلة من العلاجات لمشاكلهما المتنامية.

ومعاً، توصل الزوجان إلى ابتكار طرق جديدة لبناء الثقة بالنفس؛ وهي مجموعة من القواعد التي يمكن لأي شخص أن يطبقها في حياته ويحصل على نتائج مشابهة.

من خلال هذه الحكاية الرمزية الحديثة التي يقصها علينا بيل ماكفارلان - مؤلف كتاب Drop the Pink Elephant الذي حقق أعلى مبيعات (ترجمته

مكتبة جرير بعنوان "إلقاء الفيل الزهري" - والطبيب النفسي د. أليكس يلوليز - واحد من أبرز الخبراء البريطانيين في مجال الثقة - يفوص المؤلفان في جذور الموضوعات التي تؤثر على معظم البالغين في أماكن متفرقة من العالم.

النساء اللاتي يشعرن بالضغط من أجل المحافظة على قوامهن - الرجال أصحاب النجاحات الفائقة الذين لا يستطيعون الاستمتاع بنجاحهم - الآباء الذين يتساءلون إن كانوا يربون أبناءهم بالطريقة الصحيحة - الأزواج الذين يحتاجون إلى أن يحبوا أنفسهم أولاً قبل أن يحبوا بعضهم البعض - الأشخاص الذين يحتاجون إلى التخلص من الأصدقاء الذين يحرصون على الأخذ ولا يبذلون أي عطاء - الرجال والنساء الذين يعانون في علاقاتهم مع آبائهم.

كل هذه الموضوعات يغطيها هذا الكتاب المبتكر الذي يأخذ الحقائق - بجذورها الممتدة في المعرفة الطبية - ويطبقها على مجتمع اليوم بطريقة بسيطة ومباشرة، ومن خلال حوار مؤثر وظريف ومثير للمشاعر وحققي.

# حول المؤلفين

\*\* معرفتى \*\*

[www.ibtesama.com/vb](http://www.ibtesama.com/vb)

## بيل ماكفارلان

بيل ماكفارلان هو مدير شركة Broadcasting Business، وهي واحدة من الشركات الرائدة في بريطانيا في مجال التدريب والاستشارات الخاصة بالتواصل ووسائل الإعلام.

يعمل بيل مع الشركات الرائدة عبر أوروبا، حيث يساعد المديرين التنفيذيين رفيعي المستوى على بناء الثقة بأنفسهم عند إجراء الحوارات التليفزيونية وعند تقديم الأحاديث المهمة.

لقد قضى بيل ٢٠ عاماً كصحفي ومذيع، وهو الآن مؤلف للكتاب الذي حقق أعلى المبيعات في مجال التواصل Drop the Pink Elephant والذي نشرته دار وايلي كابستون في ٢٠٠٢ (وترجمته مكتبة جرير بعنوان "إلقاء الفيل الزهري").

وقد قام بيل بتقديم برامج متنوعة في التليفزيون، مثل BBC Breakfast وWorld's Strongest Man وNews.

وبيل يتحدث دائماً في المؤتمرات ومناصر متحمس لأساليب بناء الثقة.

وعنوان شركته على الويب هو:

[www.broadcastingbusiness.co.uk](http://www.broadcastingbusiness.co.uk)

## د. أليكس يلوليز

د. أليكس يلوليز هو المدير الطبي لمستشفى بريوري في جلاسجو. درس الطب في جامعة إدنبره وهو عضو في الكلية الملكية للأطباء النفسيين. يعمل أليكس كطبيب نفسي استشاري ولديه خبرة خاصة في علاج اضطرابات الأكل.

ولأنه مهتم بمجال تطوير الصحة النفسية، فإنه يقيم المؤتمرات والندوات وورش العمل حول موضوع بناء الثقة بالنفس وتعظيم القدرات الشخصية الكامنة.

عنوان د. أليكس على الويب هو:

[www.alexyellowlees.com](http://www.alexyellowlees.com)



بيل (في اليسار) مع أليكس يعملان على كتاب "هل أنت جيد بما يكفي؟" في البرتغال.

ومعاً، قام بيل وأليكس بتنظيم وتقديم ندوات The Confident Company، وهما مؤسسان مشاركان في ConfidentScotland ويساهمان في حركة Can-Do Scotland.

# هل تشعر بنهم إلى الحب؟

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## الثلاثاء ٢٧ سبتمبر، في وقت مبكر من الليلة

فتحت "لين" عبوة من رقائق اللحم المدخنة وهي ترمي بنفسها بتناقل على الكنبه أمام التليفزيون. كانت يدها اليمنى تغوص في عبوة الرقائق ويدها اليسرى ترفع زجاجة المياه الغازية إلى شفيتها.

عظمتا وجنتيها المرتفعتان هما سر وجهها الودود والجميل. وشعرها الداكن المتعرج الذي يصل إلى كتفيها، وعيناها البندقيتان الأسرتان زادت من جاذبيتها وهي في السادسة والثلاثين من عمرها، ويبدو أنها ستحافظ على هذه الجاذبية لسنوات عديدة قادمة.

ولكن في الوقت الحالي، هناك علامة عبوس لا إرادية تعطي جبينها. هناك شيء يزعجها.

"نيكي"، ابنها البالغ من العمر خمس سنوات، كان يسلي نفسه بجهاز البلاي ستيشن. هو طفل متألق ومتحمس. شعره الأشقر وعيناه الزرقاوان كانت تسر قلوب المتسوقين الذين كانوا ينزعجون في البداية من نوبات غضبه العارضة عندما يكون بصحبة أمه في السوبرماركت.

الليلة، هو هادئ ومنهمك في لعبه.

قطع رنين الهاتف هدوء المنزل. إنه "ستيف"، زوج لين منذ خمس سنوات. بدأ حديثه: "مرحباً أيتها الزوجة الرائعة، الطريق مزدحم، أعتقد أنني سأصل إلى البيت في حوالي الثامنة".

ردت لين: "حسناً، يا ستيف. سيكون العشاء جاهزاً".

عادت مرة أخرى إلى الكنب، وأمسكت الريموت كمنترول بيدها وقضت حوالي ٤٠ دقيقة تقفز بين القنوات المختلفة، ما بين المسلسلات التي ليس لها نهاية والبرامج الواقعية.

هناك شجار في حلقات *EastEnders*، وعلاقات تنقطع في *Emmerdale*.

وهناك بعض الممثلات المغمورات تجرين عمليات تجميل شاملة، بينما كانت أسوأ أم في بريطانيا تصرخ في وجه ابنتها المراهقة.

كانت هناك جموع من النساء اليائسات تصطف على شاشة التلفزيون أمام لين وهن يصرحن بعدم رضاهن عن قوامهن. فتحت لين عبوة أخرى من الرقائق بينما زاد عبوسها عمقاً.

في حلقات *Big Brother, Revisited*، عرضت إميلي الجرح الملوث في سرتها، وتحدثت كارينا التي لم يزد عمرها على العشرين عاماً عن رغبتها في إجراء عملية تكبير لثديها.

نيكي الآن فقد اهتمامه بجهاز البلاي ستيشن ويسعى للفت انتباه أمه، ولكن لين كانت متعبة. كانت تعرف بأن عليها أن تحممه وتجهزه للنوم، ولكنها قررت أن تستمر بضع دقائق من أجل مشاهدة بداية برنامج *Extreme Makeovers*، ثم فتحت عبوة من البسكويت.

إن التخلص من أرطال الوزن الزائد التي كسبتها أثناء الحمل والولادة في نيكي لا تزال مهمة شاقة عليها. وفي الفترة الأخيرة، كان حبها للكربوهيدرات يتقلب في كل مرة على نظم الحمية التي اتبعتها.

كانت النظم الغذائية تنجح معها، في البداية. ثم تعود الحياة لتعترض طريقها ويعاود وزنها الارتفاع مرة أخرى.

رن هاتف لين المحمول من داخل حقيبة يدها ليعلن عن قدوم رسالة نصية جديدة. ربما أنها رسالة من زوجها ستيف؟  
عندما فتحت المحمول ونظرت إلى الرسالة، اعتلت نظرات الحيرة وجهها.  
لقد كانت الرسالة تسأل:

## هل تشعر بنهم إلى الحب؟

ابتسمت وهمهمت: "أه، حسناً، بالتأكيد هذه الرسالة ليست من ستيف". لقد اعتاد على أن يرسل لها رسائل حب، ولكن ليس مؤخراً. فرسانله الآن تقتصر على الترتيبات العملية، وفي الغالب تستفسر عن الطعام الذي أعدته للعشاء.  
استغرقت في التفكير: "إذاً، من هذا الذي يشاغلني؟".

لم يساعدها الهاتف المحمول في حل اللغز، فقد وصلت الرسالة دون الكشف عن هوية مرسلها.

قررت لين: "لا بد أنها خدعة"، وانتقل انتباهها من الهاتف المحمول إلى شاشة التليفزيون أمامها.

ظهر إعلان عن أحد برامج تليفزيون الواقع الجديدة:

"هل تشعر بنهم إلى الحب؟ بإمكانك أن تصبح واحداً من المتنافسين العشرة الذين يسعون إلى لقاء شريك الحياة المثالي على جزيرة الحب...".

تسمرت لين أمام شاشة التليفزيون، ثم نقلت ناظريها إلى الرسالة النصية مرة أخرى.

تأكدت أن الرسالة هي "هل تشعر بنهم إلى الحب؟". شعرت بحيرة شديدة من التوافق بين الرسالة والإعلان التليفزيوني، ولم يقطع أفكارها سوى صوت مفاتيح ستيف وهي تدخل في باب المنزل.

"مرحباً، أيتها الزوجة الرائعة!"، قالها ستيف وهو يطبع قبلة على وجنة لين.

"وكيف حال ابني؟"، سأل نيكي وهو يعبث في شعره الأشعث بالفعل.

أمسك ستيف بالريموت كنترول وانتقل إلى القناة التي تذيع دوري كرة القدم.

كان يبدو أصغر من سنه، وهو على وشك الوصول إلى الأربعين، تلك المحطة المهمة في حياته. ولم تكن هناك سوى بضع شعيرات رمادية بسيطة فقط على جانبي رأسه تشي بتقدمه في العمر.

كانت خطوط الابتسامة تحيط بعينيهِ دوماً، وهي علامة على شخصيته المحبوبة التي جذبت إليه لين منذ سنين طويلة. أما الآن، فقد صارت خطوط القلق تعطي وجهه لتوحي بأن فترات الانزعاج تزيد لديه كثيراً عن فترات المرح.

وكانت عيناه الزرقاوان تجوبان الغرفة دوماً، وكأنهما تبحثان عن العبارة المختصرة التالية التي سيقولها.

إن عدم وجود فرصة لممارسة لعبة كرة القدم الخماسية من المصادر الدائمة لانزعاجه، وعدم ممارسته للعبته المفضلة هذه يفسر لماذا بدأ كرشه يبرز عن حزامه قليلاً.

سألته لين: "ستيف، هل أرسلت لي رسالة نصية؟".

رد عليها وكأنه يدافع عن نفسه: "لا، أنا اتصلت بك لكي أخبرك بالازدحام المروري على الطريق".

أجابته بسرعة: "لا، لا أقصد هذا. لقد وصلتني رسالة غريبة من عدة دقائق".

لم يتمكن تعبير المفاجأة البسيط الذي اعتلى وجه ستيف من إخفاء اهتمامه الأكبر بمباراة كرة القدم عن اهتمامه باللغز الذي تعرضه عليه زوجته.

أصرت على الإكمال: "والرسالة تقول: هل تشعر بنهم إلى الحب؟".

رد ستيف وعيناه مثبتتان على شاشة التليفزيون: "ربما أنها نوع من الدعاية، أو ربما أنها خدعة".

قالت لين: "في البداية ظننت ذلك، ولكن ظهر إعلان في التليفزيون يقول نفس الكلمات بالضبط".



أخذ ستيف نفساً قوياً جعل لين تستدير وتنظر إليه. ولكنها اكتشفت أن السبب ليس كلامها وإنما هجمة على فريقه في المباراة.

سألته لين: "ستيف، هل تستمع لما أقوله؟".

رد: "بالتأكيد. لقد وصلتك رسالة حول برنامج تليفزيوني".

أصرت قائلة: "لا أعتقد أن هناك علاقة بين الرسالة والبرنامج التليفزيوني".

رد ستيف: "ربما هي وسيلة جديدة للدعاية للبرامج التليفزيونية. لقد تقدمت وسائل الدعاية للغاية هذه الأيام".

قالت بإصرار: "ولكن كيف تصلني الرسالة قبل عدة ثوانٍ فقط من ظهور نفس الكلمات على شاشة التليفزيون؟".

رد ستيف: "ليس لدي فكرة يا لين. على أية حال، ماذا أعددت لنا على العشاء، فأنا أتضور جوعاً".

الآن، حان دورها لكي تسرح بخيالها. إنها تتطلع إلى قدوم ستيف إلى البيت في كل ليلة، ولكن الكلام معها لم يعد مثيراً بالنسبة له ويفضل أن يشاهد المباراة الكبرى -تصحيح.. أي مباراة- على أن يتحدث معها!

سأل ستيف مرة أخرى: "ماذا سنتناول على العشاء؟".

ردت لين: "سباجيتي بولونيز، ولكني لست جائعة إلى هذه الدرجة".

رد ستيف بفراصة: "لقد تناولت هذه الرقائق مرة أخرى"، قالها بنبرة اتهام وهو يرفع العبوة العائلية شبه الفارغة.

أجابته لين: "حسناً، أنا لا أعرف متى ستعود إلى البيت، وأشعر بجوع شديد قبل أن تأتي لتناول الطعام بوقت طويل".

رد ستيف بنبرة من لا يحاول أن يمد يد المساعدة: "ليس هناك داعٍ إذن للشكوى من زيادة وزنك".

لو كان هناك شيء واحد فقط يزعج لين، لكان وزنها الزائد. فبعد أن كان

مقاس ثيابها ١٠ قبل ولادة نيكى، صارت الآن مقاس ١٢، وصار من الصعب عليها أن تتخيل أنها كانت مقاس ٨ قبل الزواج. معظم ملابسها صارت ضيقة عليها وفي كل مرة تقف أمام المرأة تشعر بالاستياء والإحباط.

إنها تعرف أن هذه ليست "دهون الأطفال" التي كانت أمها تخبرها عنها وهي مراهقة وتقول لها إنها ستزول عندما تصل إلى مرحلة الرشد. هذه الدهون مصممة على البقاء في جسمها والصراخ في وجهها في كل مرة ترى انعكاس صورتها على المرأة.



## علاقة الحب-الكراهية مع الطعام

لين واقعة في صراع مع الطعام.

وهي تشعر بقلق دائم بشأن ما تأكله.

في بعض الأحيان، ينزوي هذا القلق إلى مؤخرة ذهنها وهي تخوض في غمار يومها المزدحم... ولكنه في الغالب يقفز إلى مقدمة اهتمامها، لدرجة أنه يحتل تفكيرها ويزعجها بشكل دائم.

فهناك الكثير من الأسئلة والمشاكل التي تطن في رأسها طوال الوقت.

"ما الذي أتناوله - وما مقدار ما أتناوله - ومتى أتناوله؟"

"ما حجم حصة الطعام التي يجب أن أتناولها - وكم عدد السعرات الحرارية التي تحتوي عليها - وإلى أي مدى تسبب السمنة؟"

"وما ستكون نتيجة تناول هذه الوجبة - وكيف سيكون شعوري بعدها؟"

"إذا تناولت هذه الوجبة الآن، فهل ستنقل مباشرة على شكل دهون إلى خصري، وأردافي، ومؤخرتي - وكيف أعثر على الوقت لكي أتدرب من أجل التخلص منها غداً؟"

”هل ستتسبب الدهون المتراكمة تحت الجلد في فخذنيّ في أن تبدو كقشرة برتقال؟“.

وهكذا. وهكذا. وهكذا. يستمر الأمر!

هذه مجرد عينة من الأشياء التي تشغل لين وتدور في مؤخرة ذهنها، وتستنزف طاقتها وتحرمها من متعة تناول الطعام.

وتسرق منها بعضاً من فرحة الحياة ذاتها.

## أأكل أم لا أأكل؟

لا تخطئ الفهم - لين تحب الطعام!

وهي تستمتع فعلاً بإعداد الوجبات للآخرين.

بالنسبة لها، يعد تحضير الوجبات تعبيراً عن الحب الذي تشعر به تجاه عائلتها، تجاه ستيف ونيكي.

ومع هذا، منذ أن وصلت إلى مرحلة المراهقة، صارت لين **قلقة ومتحفظة** بشأن الطعام.

فهي تخشى أن تتناول أكثر مما ينبغي في كل وجبة - لقد صارت حتى لا تعرف معنى عبارة ”أكثر مما ينبغي“ هذه.

وهي تخشى أيضاً أن تتناول ”الأشياء السيئة“ وفي ”الأوقات السيئة“ من اليوم.

وكل برنامج تليفزيوني تشاهده يبدو وكأنه يرسل لها رسائل تفيد بأن عليها أن تنقص من وزنها، وأنها في حاجة إلى تغيير جسمها بشكل أو بآخر.

وصارت المجلات ذات الأغلفة البراقة التي تروّج للعالم المجنون.. عالم ”أسرار تناول الطعام الخاصة بالنجمات الفائقات“.. تحتل مكاناً دائماً في غرفة انتظار الطبيب، مما يمنح بعض المصدقية للدعاءات المربكة والمتعارضة للأنظمة الغذائية في هذه المجلات.

في بعض المناسبات، يخرج الأمر برمته عن قدرتها على الاستيعاب والفهم. وعندما لا تستطيع الوصول إلى قرار بشأن ما ستتناوله، فإنها في الغالب تقرر ألا تتناول أي شيء على الإطلاق وتتخطى وجبة الغداء. ولكن هذا يأتي بعكس المرجو منه، فعندما يحين وقت المساء يكون الجوع قد بلغ بها مبلغه وينتهي بها الحال إلى الإفراط في تناول الطعام وهي تشاهد التلفزيون.

## جنون الحمية

في بعض الأحيان تتساءل لين إن كان العالم قد أصابه جنون الحمية. ولكنها تذكر نفسها بأن جميع صديقاتها تتبعن حمية أيضاً. لذلك، لا بد أن هذه الحمية لا بأس بها، أليس كذلك؟

يمرح ستيف معها قائلاً إن متخصصي الحمية يعملون بجهد طوال الليل في نفق عميق تحت الأرض لكي يتمكنوا من تطوير نظم حمية جديدة بحيث بمجرد بزوغ اليوم الجديد تظهر هذه الحميات في جرائد الصباح لكي تمنح لين الحل السحري لجميع همومها المتعلقة بالوزن: الوسيلة السريعة والسهلة والخالية من أي تعقيد لفقدان الوزن.

تميل لين إلى الشعور بأنها وصلت إلى "أقصى سمنتها" قبل أن تذهب لقضاء الإجازة مع ستيف.

إنها تود لو تمكنت من ارتداء تلك الملابس الجميلة التي اعتادت أن ترتديها في السابق، وكانت تجعل ستيف يشعر بأنها جذابة وجميلة.

## تناول الطعام من أجل الراحة

عندما تشعر لين بالإرهاق أو الضجر، فإنها تلجأ إلى تناول الوجبات الخفيفة من المقرمشات والبسكويت.

إنها تتناول الطعام لكي تشعر بالراحة، أي أنها تستخدم الطعام كوسيلة لتغيير شعورها في لحظة ما.

إنها محاولة مفهومة لدعم مستوى الطاقة المنخفض لديها بعد يوم مرهق في العمل، والتي تُستنزف أكثر عندما تأتي لرعاية ابنها نيكي كثير الطلبات. والطعام يساعدها على تحسين حالتها المعنوية أيضاً. و لين ليست منزعة من وزنها وقوام جسمها فقط، وإنما هي قلقة أيضاً من الوضع الحالي لعلاقتها مع زوجها ستيف. وتناول الطعام من أجل الراحة، يوفر لها وسيلة لتحسين شعورها، بسرعة. وهذه الوسيلة تنجح معها، في كل مرة. ولكن هناك مشكلة بسيطة، إنها تنجح لبرهة من الوقت فقط. وبعد فترة بسيطة من تناول الطعام، تعود لين للشعور بالانزعاج وحتى الاستياء من نفسها، وفي خلال أيام أو ربما أسابيع قليلة، تعاود اتباع الحمية من جديد.

## الجوع العاطفي

إن محاولات لين المتكررة لتناول الطعام من أجل الراحة، والتي يتبعها الالتزام بالحميات الغذائية التي تراها في تلك المجالات البراقة، هي مجرد محاولات للشعور بأنها أحسن وأسعد حالاً بشكل عام. في الواقع، فإن تناول الطعام من أجل الراحة هو محاولة من لين لملء الفراغ الداخلي الذي تشعر به، محاولة لإشباع الجوع العاطفي. هذا الإحساس بالفراغ العاطفي نشأ من عدم رضاها عن نفسها، وعدم وجود علاقة حب مشبعة مع ستيف.



تناولت لين نسخة من مجلة Zest وأخذتها معها إلى الفراش بينما جلس ستيف يشاهد مقتطفات الدوري العام التي تعرض في نهاية المساء، رغم أنه ملتزم بحضور الاجتماع الشهري للمبيعات في الصباح الباكر.

كانت تقلّب صفحات المجلة بقلق عندما صادفتها مقالة عن تناول الطعام من أجل الراحة، ولكنها ألقت بالمجلة بسرعة.

تأملت الرسالة التي وصلتها مرة أخرى: "هل تشعر بنهم إلى الحب؟".

هل هو معجب سري؟ طبعاً هذا من المستحيلات!

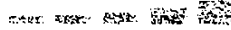
شعرت بأنها صارت أقل جاذبية من أي وقت مضى، وعدم اهتمام ستيف بها يؤكد صحة شعورها.

كانت متأكدة من أنه يحبها، ولكن من اللطيف لو أنه أظهر لها هذا الحب بين الحين والآخر.

ورغم هذا، أخبرت لين نفسها بأنها ليست واحدة من أولئك النسوة اللاتي يتناولن الطعام من أجل الشعور بالراحة. فهي تتناول تلك الوجبات الخفيفة لأنها تشعر بالجوع.

إنها تشعر بالجوع للطعام، وليس بالجوع للحب.

أو هكذا تصورت.



# هل أنت جيد بما يكفي؟



## الأربعاء ٢٨ سبتمبر، الساعة ٧,٠٧ صباحاً

كان ستيف يبدو أنيقاً للغاية في بذلته الزرقاء الداكنة وهو يقبل لين على وجنتها ويقول وداعاً لابنه.

وسرعان ما ذابت الابتسامة الخفيفة التي كانت تملو وجهه أمام زوجته عندما تحوّل انتباهه إلى الاجتماع الذي ينتظره بعد ٥٣ دقيقة.

في الوقت نفسه من العام الماضي، كان ستيف يستمتع بالمؤتمرات الهاتفية الشهرية للمبيعات الإقليمية. ولكنه وقتها كان على وشك أن يحصل على لقب أفضل مدير إقليمي للمبيعات.

وعندما دخل ستيف غرفة المؤتمر، وجد رئيسه، ديف كيرتس، جالساً يأكل فطيرة توت.

”صباح الخير“، قالها ستيف بابتهاج.

”صباح الخير“، رد ديف بنبرة رتيبة ولم يرفع عينيه عن الفطيرة التي بيده.

لم يكن ديف بحاجة إلى تلك الكعكات التي يتناولها في الصباح الباكر، فقد أوشك كرشه أن يغطي حزام بطنه بالكامل.

كان يميل على مكتبه، وكانت طبقات الدهن تتجمع على مؤخرة عنقه الضخم كما لو كانت موجات متتابعة فوق بركة تتخبطها الرياح.

بدأ الاجتماع بكياسة عندما قام مدراء الأفرع الإقليمية الثمانية في الشركة بتحية بعضهم البعض.

كانت الصورة العامة لمبيعات الشركة براقية، باستثناء واحد. ولم يكن ديف ينوي أن يمر الأمر دون تعليق منه.

بدأ ديف في توجيه الكلام إلى ستيف بشكل غير متوقع: "ستيف، ربما بإمكانك أن تشرح للجميع لماذا تراجع المبيعات لديك".

صمت ستيف. كان بوسعه أن يشعر بتراكم الحرارة أسفل ياقة قميصه المكوي للتو. وكان بوسعه أن يسمع الصمت يدوي في الغرفة ويستمر وكأنه الدهر، ولا يعكر هذا الصمت سوى صوت قلبه يخفق بعنف.

بدأ ستيف الكلام: "حسناً، نحن نعاني من تراجع المبيعات بعض الشيء هذا الربع من العام".

"ولماذا؟"، ضغط عليه ديف وهو يتوغل بأسنانه داخل الكعكة.

"من الصعب أن نعرف السبب"، هكذا رد ستيف.

"حسناً، دعني أحاول أنا أن أخبرك بالسبب" قالها ديف، وهو يبتعد قليلاً عن ناظري ستيف ثم أكمل: "لدينا شخص فاز العام الماضي بجائزة أفضل مدير مبيعات، وهو الآن يسترخي ليستمع بالنصر الذي حققه... ولدينا فريق مبيعات غير متحفز يعمل تحت رئاسته... وقاعدة من العملاء غير المبهورين بأدائهم. هل هذا وصف عادل، يا ستيف؟".

رد ستيف بضعف: "أنا لم أسترخ ولم أستمع بنصري، لقد كنت...".

"لقد كنت تنعم بأمجاد الجائزة التي حققتها بدلاً من...".

قاطعته ستيف بغضب: "أنا لم أكن أنعم بأمجاد شيء".

الآن ديف يركز انتباهه الكامل على فريسته، ويستعد للقضاء عليها.



صرخ ديف: "أنا لم أنته من كلامي. نحن نقيس أداء رجل المبيعات بحسب آخر عملية بيع فقط، أو في حالتك بحسب آخر طلب خسره. يجب أن تتحسن أرقام المبيعات في قسمك... ويجب أن تتحسن بسرعة".

صعق الكلام ستيف فألزمه الصمت، وجلس شاعراً بالتوبيخ والخزي طوال ما تبقى من الاجتماع، بينما كان ديف يتغنى شعراً في خطته لتحسين الأمور. ولكن ستيف لم يكن يستمع. فقد كاد الإحراج أن يقتله ببطء، ويتخيل رد فعل الجميع في الشركة على جلسة التوبيخ العلنية التي تلقاها من ديف.

لماذا لا يستطيع أن يفوز بأي جدال مع ديف؟ لماذا يشعر بالرتاء لحاله كلما تعرض للنقد الشديد؟ يبدو وكأنه فقد قدرته على الكلام؛ هذه القدرة التي كانت تظهر بشكل مبهج في اجتماعاته مع العملاء.

لقد كان ستيف ينسجم بشكل رائع مع رئيسه السابق، كريج. فحتى عندما تراجع المبيعات في الربع الثاني من العام المنصرم، لم يوجه له كريج أي انتقاد. بالتأكيد قام كريج بتوجيه ستيف لبعض التحسينات التي يمكن أن يجربها على أسلوبه في البيع، ولكن هذا كان على انفراد، وكان بصورة تشجيعية لدرجة أن ستيف شعر بأن ملاحظات كريج حسنت من حالته المعنوية. لقد كان رئيسه السابق شخصاً رائعاً بحق.

كان كريج سيذكره بأنه لا يزال رجل مبيعات جيداً، وبأنه إذا أراد أن يؤمن به كريج، فإن أقل شيء يمكن أن يفعله ستيف هو أن يؤمن بذاته.

التزم ديف الصمت وهو يخرج من غرفة الاجتماعات تاركاً مدير المبيعات الإقليمي المجروح وحده مع أفكاره في الغرفة.

كان ستيف يحملق في الجدار، ويعيد الحوار الذي دار بينه وبين ديف في ذهنه مرة أخرى.

إن الحدة في صوت ديف ذكرته بشخص معين. بوالده.

كان ستيف يؤدي أداءً رائعاً في المدرسة في سنوات المراهقة المبكرة. وكان قد حصل على نسبة ٩١٪ في اللغة الإنجليزية في عامه الثاني.

فماذا قاله له والده؟

”أين أضعت هذه الـ ٩٪؟“.

شعر ستيف بخيبة أمل كبيرة بعد أن كان يتطلع لتلقي بعض المديح الدافئ من أبيه. قالت له أمه إن هذا كان أسلوب أبيه. ولكن كلام الأم لم يخفف الألم عن الولد الصغير.

وحتى عندما زف البشرى لأبيه أنه قد حصل على الترتيب الثاني في الفصل، طلب منه أبوه أن يعرف اسم الولد الذي استطاع هزيمته.

وعندما أخبره ستيف، سخر الوالد وقال له: ”جاري ويليسون؟ لم أكن أتوقع أن تأتي في ذيله؟“.

ثم كان هناك إحراج أيام الإجازة. بالتأكيد كان الوالد يأتي إلى مباريات كرة القدم التي تنظمها المدرسة، ولكن كان ينتهي به الأمر دوماً إما إلى الجدل مع الحكم وإما إلى الصراخ في ابنه قائلاً: ”العيب الكرة، ولا تكتفِ بركلها، يا ستيف“.

تذكر ستيف: ”بالتأكيد لم أكن بحاجة إلى صراخه في هذا المطر الغزير. فقد كنا مهزومين ٣-٠ وكان المدرب يصرخ في وجهنا. كان حري بأبي أن ينضم لفريق المعلقين“.

وكان رد فعل الوالد محبطاً أيضاً عندما بدأ ستيف يلعب دور مهرج الفصل لأن الطلاب بدءوا يسخرون من حرصه الشديد على الدراسة. ومن السخرية، أن شعبية ستيف كانت أكبر في المدرسة عما كانت عليه لدى أبيه في البيت.

ورغم الدرجات المعقولة في شهادة ستيف عند الانتهاء من المدرسة، فقد قال عنه أبوه بشكل متكرر إنه ”ليس أذكى طالب في الفصل“.

كسرت فيونا، إحدى زميلات ستيف في فريق المبيعات، الصمت المطبق الذي أحاط نفسه به عندما دخلت الغرفة لتخبره بأن هناك مكالمات هاتفية له.

رد ستيف بسرعة: ”أخبريه بأنني سأعاود الاتصال به“.

فيونا: "ألا تريد أن تتلقى هذه المكالمات، إنها من...".

"لا يهمني ممن تكون، حتى لو كانت من رئيس الوزراء. قل لي له إنني سأعود الاتصال به!".

لم يكده ستيف ينظر في اتجاه ديف وهو خارج إلى ساحة الانتظار ليقود سيارته إلى أول زيارة مبيعات في هذا اليوم. لمحت عيناه سيارته الفورد مونديو وشعر برجفة من الأشمئزاز.

لقد سحبوا منه سيارته الأثيرة الـ BMW الفئة-٥ التي كان يفتخر ويبتهج بها. سحبوها منه في نهاية الشهر الماضي وأعطوه السيارة التي تناسب أداءه.

"مونديو لعينة"، تمتم بها دون أن يوجهها لشخص معين.

وفي المقعد الخلفي، كانت هناك نسخة من جريدة الصباح، وفي الصفحة الخلفية كان هناك عنوان ضخم مكون من كلمة واحدة: "الفاشلون".

الفاشلون الذين تتحدث عنهم الجريدة كانوا فريق الكرة المحبب لستيف، وهو فريق اليوناييتد الذي انهزم لاعبوه الذين كلفوا النادي الكثير من المال ٢-صفر الليلة الفائزة أمام نادي فولهام. إنه دائماً ما يشعر بإحساس سيئ في اليوم التالي لهزيمة اليوناييتد، ولكن هذا الموسم لم يفز الفريق سوى في مباراة واحدة كل أربع مباريات.

ولأنه مشجع وفي لناديه، فقد كان يشتري تذاكر الموسم بأكمله ويحضر مباراة كل أسبوعين، ولو على الأقل لالقاء السباب على اللاعبين الذين يعشقهم.

فقد كان من رأيه أن هؤلاء اللاعبين يتقاضون مبالغ طائلة من أجل تحمل اللوم عندما يستحقون ذلك. وهم يستحقون هذا اللوم والتوبيخ الآن.

كان لدى ستيف شعور خفي بأنه يستحق النقد أيضاً. وقد كان يشعر بهذا حتى عندما لا يُوجه إليه أي نقد.

تصفح الجريدة بسرعة بادئاً من الصفحة الأخيرة، وتوقف للحظة عند قسم الوظائف الخالية، ثم انطلق بسيارته خارجاً من ساحة الانتظار إلى الطريق السريع.

## ستيف يستحق أفضل من ذلك!

كيف نقيّم أنفسنا عندما يؤثر الناس فينا وفي إحساسنا اليومي بالسعادة والرضا عن أنفسنا وعن حياتنا؟

تعتمد الطريقة التي نتبعها في تقييم أنفسنا ومدى دقتها على إحساسنا الداخلي بقيمة أنفسنا.

وهذا شيء مهم لأن إحساسنا بقيمة أنفسنا يؤثر في اختياراتنا، وفي نظرتنا إلى الحياة، وفي رأينا في أنفسنا، وفي موقفنا من الآخرين. بمعنى آخر، إنه يؤثر في سعادتنا.

بعض الناس يضعون لأنفسهم تقييماً منخفضاً جداً لدرجة أنهم ببساطة يعتقدون أنهم ليسوا جيدين بما يكفي لعيش هذه الحياة. فهم يعيشون حياتهم وبدخلهم إحساس داخلي عميق بأنهم لا قيمة لهم، ويأملون ألا يكتشف أحد إلى أي مدى شعورهم بشع من الداخل.

الكثير من الأشخاص الناجحين الذين يحظون بمكانة عالية لدى زملائهم وأصدقائهم يشعرون من داخلهم بإحساس مؤلم بالدونية وعدم الكفاءة.

والقيمة الحقيقية التي نكنّها لأنفسنا تتصل بشكل عميق بما نشعر به تجاه أنفسنا من الداخل أكثر مما يراه الآخرون فينا من الخارج.

وهذا التقييم الداخلي لقيمتنا الشخصية هو حكم نصدّره نحن على أنفسنا، وليس ما يمتدّه الآخرون فينا.

نحن نعيش حياتنا بهذا الحكم الذي نصدّره على أنفسنا.

## جيد بما يكفي للحياة

من الخارج، يبدو ستيف رجلاً ناجحاً. فهو يؤدي عمله بشكل رائع.

فرغم كل شيء، لقد تمكن في العام السابق من الحصول على جائزة أفضل رجل مبيعات إقليمي في شركته. وكان رئيسه السابق يقيّمه للغاية، وزوجته لين ترى أنه شخص ناجح وتقول له هذا بصراحة.

ولكن هناك مشكلة.

ستيف يعتقد من داخله أنه شخص **فاشل**.

فهو غير راضٍ عن إنجازاته ويستمر في السعي "لمزيد من النجاح"، كما يقول، وذلك حتى يتمكن من "الاسترخاء". وهو يعتقد أنه لن يشعر بالرضا عن حياته حتى يحقق هذا النجاح.

ولكن الواقع يقول إنه لن يجد "ما يكفي من النجاح" لأنه في داخله يشعر بأنه **ليس جيداً بما يكفي**.

لذلك، رغم أنه كان دوماً من أصحاب الإنجازات العالية، فإن إحساسه بقيمة نفسه منخفض.

رجل نشط، ويتحرك دوماً، ولكنه مع ذلك أصبح مثل الهارب الذي يسعى للفرار من نفسه، في حالة "هروب مستمرة" من إحساسه الداخلي بعدم الكفاءة.

وهذه للأسف حال الكثيرين من أصحاب الإنجازات العالية الذين يدفعون أنفسهم إلى مستويات أعلى وأعلى من الإنجاز الشخصي في محاولة لا واعية للوصول إلى مستوى مقبول من الإحساس بقيمة الذات.

## ختم القبول

بالنسبة لمعظم الناس، يُستمد الإحساس بقيمة الذات إلى درجة كبيرة من الوالدين.

فعندما يحب الوالدان ابنتهما حباً غير مشروط، لمجرد كونه موجوداً ويعيش بينهما، يفرس فيه هذا جذور التقدير الصحي للذات ويمثل جوهر إحساسه بقيمة ذاته.

وفي الغالب لا يدرك الوالدان أنهما يضعان حجر الأساس لآرائنا في أنفسنا. فإذا شعرنا بحبهما وتقديرهما لنا، فتحن نمتص هذا الرحيق العاطفي ونستخدمه لتغذية إحساسنا بقيمتنا، وبقيمة ما نحن عليه.

بهذا الشكل، عندما نكبر، نبدأ في تطوير الإحساس بأننا "جيدون بما يكفي للحياة".

وهذا يتضمن الإحساس بأننا نحب، وأنا محبوبون، وإحساسنا بقيمتنا وأهميتنا في الحياة.

وامتلاك هذا الإحساس الأساسي بقيمة الذات هو منجم ذهب داخلي نستعين به كلما واجهنا تحديات الحياة.

كان ستيف يشعر بأنه مضطر إلى الحصول على قبول واستحسان أبيه، على الدوام. وشعر بأن حب أبيه وقبوله له مشروطان بإنجازاته المدرسية.

ولم يشعر أبداً بأن أقصى مجهود بذله كان "جيداً بما يكفي" بالنسبة لأبيه.

وكان ستيف يعاني أيضاً من سخرية أبيه. فقد شعر أنه بغض النظر عن مدى اجتهاده فإنه لن يسعد أباه أبداً.

وكنتيجة لهذا، فإنه لم يشعر بأنه حصل على قبول أبيه كـ "ابن له أهمية وقيمة".

لم يشعر ستيف أبداً بأنه نال ختم القبول من أبيه.



## الاتجاه إلى الأزمة

إحساس ستيف بقيمة نفسه مبني بقوة على العالم الخارجي لكي يعوّض حقيقة أنه في أعماق ذاته يشعر بعدم قيمته.

في الوقت الراهن، يقيس ستيف قيمة ذاته بأشياء مثل:

- مستقبله المهني
- سيارته
- فريق كرة القدم
- سحره الشخصي

وهو يشعر بأنه إنسان له قيمة فقط بقدر نجاحه في عملية البيع الأخيرة، أو حجم سيارته، أو نجاحه في فريق الكرة، وفي قدرته على إثارة إعجاب الآخرين بمظهره.

وستيف واثق بنفسه ظاهرياً، ويمكنه أن يحتل بسهولة مركز الاهتمام في الحفلات التي يحضرها، ويظل يمازح زملاءه وأقرانه كثيراً.

وهو يعمل ويلعب بجهد، ويحفز نفسه للتقدم أسرع، تماماً كما يقود سيارته بسرعة دوماً.

واستراتيجيته هذه لدعم إحساسه الداخلي بانعدام القيمة هي استراتيجية ناجحة.

ولكن المشكلة هي أنها تنجح فقط... ما دام العالم الخارجي يستمر في اللعب معه تبعاً لها.

وفي الحياة الواقعية، نادراً ما تسير الأمور على هوانا.

ففي الفترة الأخيرة، تغير رئيسه في العمل وجاء مكانه ديف، وهو لا يدعم ستيف بنفس القدر، وينتقده على الملأ. وربما أنه يحاول حتى أن يحبطه، ربما لأنه يشعر بتهديد بسبب سمعة ستيف وعلاقته الجيدة برئيسه السابق.

بالإضافة إلى هذا، بدأت زميلات ستيف في فريق المبيعات، وهن من المعجبات بمظهره وأدائه، يتحدثن عن مفادرتهن للشركة لأن الرئيس الجديد صار غير معقول وكثير الطلبات.

واليونايته، فريق الكرة الذي دعمه بإخلاص لسنوات عديدة، بدأ "يخذه" ويفشل هو أيضاً.

وفوق كل هذا، فإن السيارة التي كانت فخره ومتعته، البي إم دبليو، سحبها الشركة منه وأعطته سيارة أقل منها، وهي الفورد مونديو.

لقد بدا له أن عالمه الخارجي ينهار فوق رأسه، وكنتيجة لهذا، بدأ عالمه الداخلي يتدهور أيضاً.

ودون أن يدري، بدأ ستيف يتحرك في اتجاه أزمة شخصية.



رفع ستيف كتفيه لتسويتها ودخل بثقة إلى مكتب العميل. ورغم أنه كان يشعر بالانزعاج، فإنه لم يكن ينوي بالتأكيد أن يُظهر هذا للعميل.

ولكن العميل تأخر على الموعد قليلاً، لذلك عاد ستيف إلى سيارته لمراجعة بعض الأوراق والانتظار لمدة ١٥ دقيقة لحين حضور العميل.

رن هاتفه المحمول معلناً وصول رسالة نصية. نظر ستيف إلى الهاتف، فوجد الرسالة التالية تضيء الشاشة:

### هل أنت جيد بما يكفي؟

اعتقد ستيف أن الرسالة من زوجته لين، ورأى أنها غير مفيدة وفي وقت غير مناسب. ضغط زر الرد لكي يخبرها بهذا، ولكن لم يحدث شيء. حاول عدة مرات، ولكن الرسالة ظلت على الشاشة.

انتهت كافة محاولاته لمعرفة مصدر الرسالة بالفشل.



انزعج من نفسه لأنه ظن سوءاً بزوجته واعتقد أنها هي التي أرسلت الرسالة، ثم ألقى بالهاتف محبطاً وأمسك بالصحيفة.

لفت نظره إعلان صغير في الركن الأيسر السفلي من صفحة الوظائف الخالية. كان هذا الإعلان يسأل:

”هل أنت جيد بما يكفي لكي تقود فريق مبيعاتنا الصغير ولكن المتفاني؟“.

قال لنفسه: ”سؤال وجيه!“.

تناول ستيف بعض المشروبات للتخفيف عن نفسه أثناء عودته إلى البيت في تلك الليلة، بعد أن قضى يوماً بشعاً في العمل.

لقد كانت اتصالات المبيعات التي أجراها غير واعدة، في أحسن الأحوال، وكان الإذلال الذي تعرض له على الملأ في الصباح لا يزال في ذهنه.

لم يتحدث مع النادلة في الاستراحة التي توقف بها في موضوع معين، ولكنها بدت معجبة بأسلوبه وبسرعة بديهته في الفكاهة، وبابتسامته. على الأقل هو لم يفقد قدرته على التأثير في الجنس الآخر.

تحدث ستيف على الهاتف مع زوجته قائلاً: ”مرحباً أيتها الزوجة الرائعة، إنه الازدحام المعتاد على الطريق السريع. سأصل البيت في الثامنة“.

كان نيكي قد دخل إلى سريره عندما عاد ستيف إلى البيت، وكانت لين قد أخذت كفايتها من نوبات غضب ابنها قبل نومه.

وبينما كان ستيف يتناول فطيرة اللحم، تطوّع بإخبار زوجته عن الرسالة النصية التي وصلته:

سألته لين: ”ماذا - رسالة هل تشعر بنهم إلى الحب؟“.

أجاب ستيف: ”لا، رسالة أخرى تقول هل أنت جيد بما يكفي؟“.

سألته لين: ”جيد بما يكفي؟ في ماذا؟“.

رد ستيف: ”الله أعلم. لقد ظننت أنني أؤدي عملي بصورة جيدة، ولكن رئيسي في العمل له رأي آخر. لقد كان كريج مختلفاً. كنا نعمل سوياً بانسجام، وكانت

أرقام مبيعاتي في عنان السماء، وكان هو سعيداً. وحتى عندما انخفضت المبيعات، لم يكن يهاجمني مثل ديف أبداً. كان يشجعني ويشعري بالتفاؤل. وكان يذكرني بأنني جيد في عملي، وأنتي ببذل المزيد من الجهد يمكن أن أحقق هدفي".

قالت لين: "ولكنك لا تزال جيداً في عملك، يا ستيف".

رد ستيف: "لا أشعر بهذا، وبخاصة وأنا أحس بأنفاس ديف وكأنه يقف فوق رقبتي. ولكن، أتعرفين، في العام الماضي عندما فزت بالجائزة وكنا نطلق فوق السحاب، كنت أعرف أن الأمر لا بد أن ينتهي. فعندما وقفت في مدينة ديزني وورلد وبدا أنني أستمتع بثمار عملي الشاق، أتعرفين ما الذي خطر على بالي؟".

"ماذا؟ هل تمنيت أن تتركب لعبة الجبل الهادر مرة أخرى؟".

"لا. كوني جادة. لقد فكرت كما يلي: لقد وصلنا إلى أقصى القمة، والطريق الوحيد أمامنا الآن هو الانحدار إلى أسفل".

"ستيف، أنت لا تشعر بالرضا والسعادة أبداً!".

"لا يا لين، وإنما أريد فقط أن أحقق النجاح".

"ولكنك شخص ناجح بالفعل. فما قدر النجاح الذي تريده؟".

"أريد أكثر من هذا".

"لماذا؟".

"حتى أتمكن من الاسترخاء".

"ولكنك قلت للتو إننا عندما كنا في ديزني وورلد، وبينما كنت أستمتع أنا ونيكي بأجمل رحلة في عمرنا، كنت أنت ترتعد من المستقبل".

لم يكن لدى ستيف إجابة على هذا.

# هل رصيدك العاطفي بالسائب؟



## الجمعة ١٤ أكتوبر، الساعة ٨:٤٥ صباحاً

كانت لين تحاول ركن سيارتها في مساحة ضيقة وفي مكان أبعد مما تحب عن مكتبها عندما رن هاتفها المحمول. أمسكت الهاتف فرأت كلمة "أمي" على الشاشة، فبدأت ترد.

سمعت صوتاً ودوداً: "مرحباً، عزيزتي. هل بإمكانك أن تشتري لي بعض الحاجيات عند قدومك لي الليلة؟".

لقد حاولت لين في أكثر من مناسبة أن تشرح لأمها التي بلغت من العمر ٧١ عاماً أن المرور على نيكي لأخذه من المدرسة ثم شراء "بعض الحاجيات"، ثم توصيل هذه الأشياء إلى بيت أمها الذي يبعد عدة أميال عن طريق عودتها إلى بيتها، ثم طهي العشاء، كل هذا يتطلب مهارات بهلوان محترف في السيرك! ولكن اليوم، كالعادة، لم تنطق بكلمة ثم أمسكت الورقة والقلم. ولأنها لم تكمل ركن سيارتها بعد، فقد ضغط أحد السائقين على النفير عدة مرات لكي يجبرها على الابتعاد عن الطريق.

## في ذلك المساء

كانت الساعة تزيد على ٦:٣٠ مساءً عندما أوصلت البقالة إلى أمها، واستغرق الأمر منها ساعة أخرى حتى تمكنت من العودة إلى البيت.

كان الهاتف يرن عندما أدخلت المفتاح في الباب. إنه ستيف، يخبرها كالعادة أنه سيتأخر. لقد كلفه الازدحام على الطريق السريع ساعة كاملة، وبقية التأخير كان في المشروبات التي تناولها في طريق عودته إلى البيت، والتي لم يذكرها لها في المكالمات.

كان في نهاية المكالمات عندما رن هاتف لين ليخبرها بأن هناك مكالمات أخرى في انتظارها، مما جعلها تسرع في السلام على ستيف حتى تتمكن من تلقي المكالمات الثانية.

جاءها صوت مضطرب على الهاتف: "مرحباً لين، أنا هيلينا. أنا في مشكلة وبحاجة إلى من يسمعني، هل يمكنني أن أحضر إليك؟".

كانت لين تريد أن تصرخ، ولكنها قالت: "بالطبع. سأدخل نيكي إلى السرير، وأضع بعض المرطبات في الثلاجة وسأكون في انتظارك".

بدأت لين تشعر بالاستياء لأن الأمسية التي كانت خالية على وشك أن تضيع، وانزعجت من عدم قدرتها على رفض طلب هيلينا. أمسكت لين رسائل البريد الجديدة وبدأت تفتح أول خطاب فيها، إنه من البنك.

كشوف الحساب البنكية دائماً تملأ قلبها بالرعب، ولكن هذا الخطاب كان مزعجاً بشكل خاص لأن عينها ذهبت مباشرة إلى عنوان الخطاب.

يقول العنوان: "حساب مكشوف".

كان الزوجان يواجهان بعض الصعوبات المالية مؤخراً لأن ستيف لم يحصل على أية علاوات. والأسوأ هو أن ستيف سينزعج عندما يعلم بهذا الخطاب.

كان نيكي في حال شكوى الآن، فهو متعب، وجائع، ومحروم من انتباه أمه الكامل له.

لقد رجته ثلاث مرات أن يعيد علبة عصير البرتقال المفتوحة إلى الثلاجة، والتي أخرجتها عندما كانت تضع المرطبات فيها. ولكن عندما قام نيكي أخيراً لوضع العلبة في الثلاجة وقعت من يده وانسكب العصير على الأرض. فوجئ نيكي من رد فعل أمه.

لقد امتلأت وترغرغت عيناها ونزلت دمعة وحيدة على كل خد.

سمعت رنة المحمول المميزة التي تعلن عن وصول رسالة نصية جديدة بينما كان هاتفها في حقيبتها. في البداية، فكرت لين في تجاهل الهاتف، ولكنها مسحت الدموع عن خديها وأمسكت بالحقيبة وأضاءت شاشة الهاتف.

الرسالة تقول:

## هل رصيدك العاطفي بالسالب؟

انهمرت الدموع من عين لين.

## السعي لإرضاء الناس

تبذل لين مجهوداً كبيراً من أجل المحافظة على التوازن في حياتها.

إنها تتعرض بشكل دائم لسيل من الطلبات ممن حولها.

في عملها كمدربة موارد بشرية في أحد البنوك، تشجع العاملين دوماً على تحسين أدائهم، في حين أنها هي نفسها تعاني من ذلك.

في بعض الأحيان، تشعر بأنه من المستحيل عليها تلبية حاجات الآخرين، وكأن هذه الاحتياجات حفرة لا قرار لها!

ثم إن عليها أن ترعى ستيف ونيكي.

ستيف يلعب دوراً يسيراً في تربية نيكي، ويفضل أن يتعامل مع الجوانب "اللطيفة" من الأبوة، مثل اصطحابه إلى السينما أو لعب الكرة معه في المتنزه.

وهو يتجنب الأشياء "الصعبة" مثل إجباره على تنظيم أشيائه، فهو يفضل ترك هذه الأمور "القوضوية" لكي تتعامل معها لين.

ولين تجد نفسها تقبل أن تتحمل مسئولية الآخرين بسهولة أكثر مما ينبغي. وهي تفعل هذا لمدة أطول مما تستطيع تذكره. وهي تذكر أيضاً أن أمها كانت تفعل نفس الشيء.

تعلمت لين هذا الأسلوب في التعامل مع الآخرين من أمها. وبشكل تدريجي، وعلى مر السنين، أصبحت لين تسعى لإرضاء الناس دون حتى أن تدرك هذا.

## تأنيب الضمير

لدى لين إحساس زائد بالمسئولية. عن كل شيء. فهي دائماً متواجدة من أجل عائلتها، وأصدقائها، وزملائها، وفي الواقع أي شخص يطلب مساعدتها أو دعمها.

في بعض الأحيان، يقول لها ستيف إنها تتخيل أنهم في حاجة إليها، ولكنهم في الواقع غير ذلك.

ولين تجد نفسها غير قادرة على أن تقول "لا" لأي شخص أو أي شيء. وحتى إذا اضطرت أن تحجب خدماتها عن شخص ما، في الغالب لأنها ببساطة مشغولة بخدمة شخص آخر، فإنها تشعر بالقلق والانزعاج وعدم الراحة. تشعر كما لو أنها تصرفت بأنانية.

بمعنى آخر، تشعر بتأنيب الضمير

تعتقد لين بالخطأ أن مهمتها في الحياة هي أن ترضي الجميع وتتأكد من أن الآخرين يشعرون بالسعادة بأن تضع احتياجاتهم دوماً قبل احتياجاتها هي.

وهي تتجنب المواجهة مع الآخرين طالما أمكنها ذلك، وتكره الشجار مع أي شخص لأنها تسعى لأن يحبها الناس.

بل الأمر في الواقع أكثر من ذلك، فهي تحتاج أن يحبها الناس.

والسبب في هذا أنه تحت قناع "حب إرضاء الناس" الذي ترتديه، فإن لين في الحقيقة تسعى للشعور باستحسان الناس وقبولهم لها.

ومن يسعى لاستحسان الناس وقبولهم تكون لديه رغبة عميقة وقوية لأن يكون سلوكه وسماته كإنسان مقبولة لدى الآخرين.

وهذه دائرة مفرغة تعمل كما يلي:

- إذا كان الآخرون يحتاجون إليها ، فهم يحبونها.
- وإذا كانوا يحبونها ، فهم يقبلونها.
- وإذا كانوا يقبلونها ، فهي تشعر بالسعادة والرضا عن نفسها.

## رصيدك العاطفي

الشيء الإيجابي في هذه الدورة بالنسبة للين هو أن سلوكها هذا يمنحها دفقات صغيرة متكررة من الدعم لإحساسها الهش بقيمة ذاتها.

والشيء السلبي هو أنها يجب أن تستمر في هذا السلوك مرة وراء أخرى لكي تحصل على هذه الدفقات.

والنتيجة:

تشعر لين بأنها صارت مستنزفة تماماً.

فطاقاتها تُستنزف بالفعل من خلال الطلبات التي لا تتوقف من نيكي وستيف والعمل والأصدقاء.

وفوق كل هذا، تزيد أمها العجوز من الضغوط الواقعة عليها من خلال عمليات الابتزاز العاطفي التي تقوم بها.

والطاقة التي تمنحها للآخرين تزيد بشكل كبير عن الطاقة التي تأخذها ممن حولها.

وبالطبع لن تتمكن من الاستمرار بهذا الشكل لفترة طويلة قبل أن تنفذ بطاقتها تماماً.

ورغم أن لين تمكنت من الاستمرار بهذا الشكل لسنوات طويلة، فإنها تقوم بعمليات سحب على المكشوف من رصيد طاقتها.

**لقد بدأ رصيد حساب لين العاطفي يتحول إلى السالب.**

\*\*\*

عندما اتجهت لين لفتح الباب، كان أي شخص يراها سيلاحظ بوضوح أنها كانت تبكي.

ما عدا هيلينا ستودارت، وهي امرأة صهباء لا تُظهر لأي شخص أي مقدار من التعاطف.

وهي محامية جنائية ناجحة، ولكن حياتها العاطفية عبارة عن كارثة.

بدأت لين الكلام بمحاولة تفسير مظهرها البائس: "أسفة يا هيلينا، لقد كنت منزعة قليلاً".

ردت هيلينا بسرعة: "أنا سأقول لك ما هو الإزعاج، هل تعرفين الرسالة التي تلقيتها من مارك هذا الصباح على البريد الصوتي، هذا البريد الصوتي اللعين، إنه يقول لي بشكل أو بآخر إن علاقتنا انتهت".

لم تنصت هيلينا للكلمات العزاء التي نطقها لين، وقامت برمي معطفها على الكنب، ودون دعوة من لين، فتحت الثلاجة وأخرجت زجاجة المرطبات. كل هذا وهي مستمرة في حكاية آخر كوارثها العاطفية.

كان بوسع لين أن تسمع أنين نيكي وهو في غرفة نومه، ربما لأنها لم تقص عليه حكاية ما قبل النوم، لأنها كانت تريد ترتيب أمورها قليلاً قبل وصول هيلينا. كانت بالكاد تتحمل قصة الألام التي تحكيها هيلينا لأن ضميرها كان يؤنبها إلى درجة أنها شعرت بأنها تغرق في بحر من الألم.



وصل ستيف بعد ١٥ دقيقة، ليجد هيلينا تعقد جلسة محاكمة في شقته، وهي تمسك بزجاجة المرطبات الثانية، وقد تحول أنين نيكي الآن إلى بكاء صريح. أخرج من صدره تنهيدة سريعة تعبر عن خيبة الأمل وهو يرى واحدة من صديقات لين "مصاصي الدماء"، كما يسميهم، قبل أن يدخل لكي يهتم بابنه. هناك ثلاث مصاصات دماء في حياة لين، وهو يسميهم "الساحرات الثلاث" (إشارة إلى ساحرات مسرحية ماكبث). وهو لا يفهم لماذا تحتملهم لين إلى هذه الدرجة.

غفا ستيف بجوار نيكي على السرير الصغير لبعض الوقت، وعندما أفاق وخرج من الغرفة المظلمة، رأى هيلينا وهي تغادر الشقة.

قالت لين بعد أن أغلقت الباب وراء هيلينا: "أنا أسفة يا ستيف، لقد كانت منزعة وبجاجة إلي، ماذا كان بوسعي أن أفعل غير هذا؟".

تطوع ستيف قائلاً: "تخبرينيها بأن تذهب لتزعج شخصاً آخر وتنوح على كتفيه". قالها وهو يعلم أن كلامه سيجعل لين ترمقه بنظرة امتعاض.

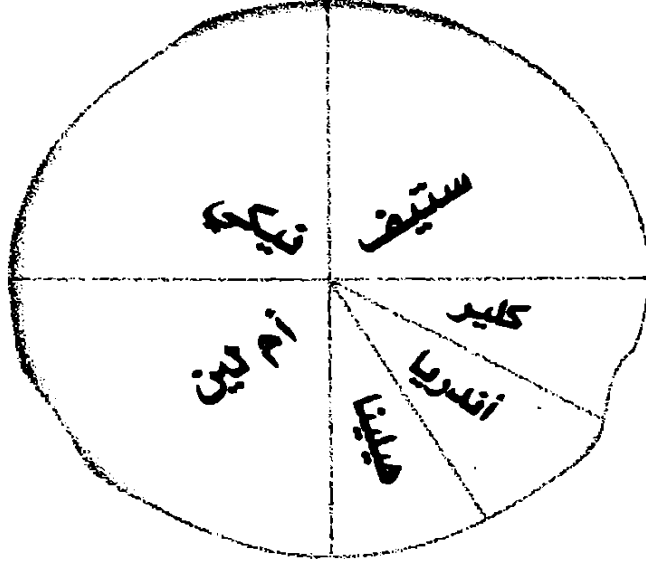
قالت لين: "لقد وضعت اثنتين من فطائر البيتزا في الفرن، يجب أن تكونا جاهزتين الآن".

وبينما كان ستيف يتخلص من زجاجات المشروبات الفارغة التي خلفتها هيلينا، أخبرته لين عن الرسالة الجديدة.

قالت: "هل رصيدك العاطفي بالسالب؟ هذه الرسالة أزعجتني فعلاً. حسناً، هي واحتلال هيلينا لهذه الأمسية، وقضاء ساعة ونصف في شراء الحاجيات التي طلبتها أمي وتوصيلها إليها".

نظر ستيف إلى فطيرتي البيتزا بالطماطم والجبن اللتين لا تثيران الشهية والموضوعتين أمامه.

أخذ سكينه ثم بدأ في تقسيم البيتزا الخاصة به إلى أربع.



بدأ ستيف كلامه قائلاً: "تخيلي أن هذه الفطيرة تمثل كل الطاقة التي تمنحنيها للناس من حولك، يا لين".

"أنت تعطيني ربع طاقتك، وتعطي نيكي ربعاً، وأمك ربعاً".

ردت لين: "هذا ليس صحيحاً، فأمي عمرها ٧١ عاماً وأنا...".

قاطعها ستيف قائلاً: "فقط دعيني أكمل كلامي".

"الآن، يتبقى لديك ربع طاقتك فقط. ما الذي تفعلين به؟ لمن تمنحينه؟".

قالت: "لهيلينا وكليز وأندريا".

"تماماً... الساحرات الثلاث".

"ستيف!".

”الآن يا لين، من الشخص الذي من بين جميع أصدقائك ومعارفك صار محروماً من أي جزء من طاقتك؟“.

أخذت لين لحظة تفكر.

”هاربيت؟“.

”لا!“.

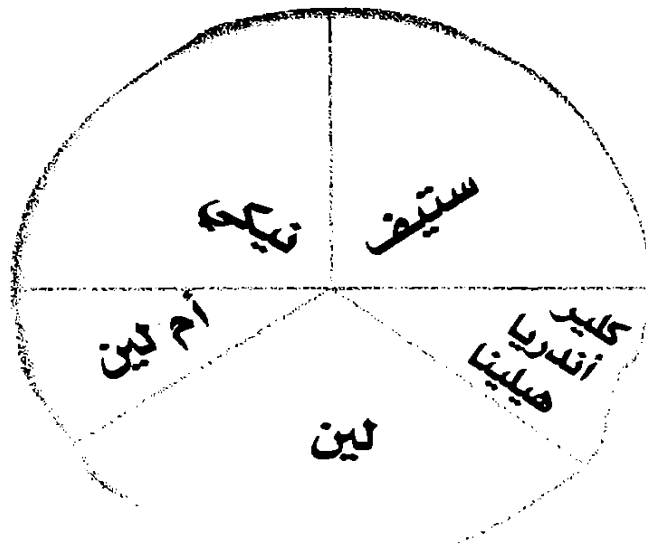
”كارول؟“.

”لا، يا لين، وقد نفذ الوقت المخصص للإجابة“، قالها ستيف بإحساس بالنصر، ثم أكمل: ”الشخص المحروم من طاقتك هو أنت. أنت يا لين. فلم يعد هناك أي قدر متبقي من الطاقة لنفسك“.

بدأت تتذكر كم مرة شجعها ستيف على العودة إلى ممارسة رياضة اليوجا أو تعلم لعب التنس، أو ممارسة أي رياضة من أجل إمتاع نفسها. ولكنها لم تجد أبداً الوقت لذلك.

سألته لين بقليل من السخرية: ”وأين أجد الوقت لذلك يا عبقرى؟“.

”حسناً، راقبيني بحرص“، قالها وهو يقسم بيتزا لين.



”فحتى إذا منحتني أنا ونيكي نفس الشريحة من طاقتك، فإذا قلت من الوقت الذي تخصصينه لأمك، وقسمت شريحة الساحرات الثلاث إلى نصفين - أو الأفضل تخلصت منها تماماً - فسوف يتبقى لك قدر كبير من الوقت تخصصينه لنفسك“.

كان ستيف متحمساً. لذلك، استمر في الكلام.

اسألني نفسك، ما الذي يمنحونه جميعاً لك؟ إن أمك تلتهم وقتك في أي وقت تشاء دون أن تكون هناك حاجة فعلية لذلك. ثم ما الذي تحصلين عليه من هؤلاء الساحرات الثلاث؟ لا شيء تقريباً. فإذا منحتهم القدر نفسه الذي يمنحناه لك، أكن يكون هذا عدلاً؟“.

ولكن كيف لها أن تفعل هذا؟ إن أمها صارت معتمدة عليها بقدر كبير خاصة بعد وفاة زوجها. كما أن للساحرات - لا، أقصد هيلينا وكليرو أندريا - متطلبات بنفس القدر.

ورغم هذا، صار بوسعها الآن أن تفهم وجهة نظر ستيف. لقد صار الأمر واضحاً للغاية لها الآن.

سألته: ”ولكن ما علاقة كل هذا بكون رصيدي العاطفي قد صار بالسالب؟“.

رد ستيف: ”إنك تسحبين على المكشوف. فأنت تمنحين عائلتك وأصدقائك أكثر مما تأخذين منهم!“.

## من المتنمرون في حياتك؟

www.ibtesama.com/vb

### الاثنين ١٧ أكتوبر، الساعة ١١:٢٠ صباحاً

صافح ستيف عميله بجرارة بعد إتمام صفقة رائعة معه. هذه الصفقة ستخرس رئيسه لبعض الوقت، وهو يتطلع للنظر إلى وجهه عند إخباره بها.

رن هاتف ستيف المحمول، وظهر اسم المتصل "البولدوج" (اسم نوع من الكلاب سمين وقصير الأرجل وضخم الرأس).

كان هذا هو الاسم الذي اختاره لرئيسه في العمل.

رد ستيف على الهاتف: "مرحباً، ديف. لقد كنت على وشك الاتصال بك لأن لدي بعض الأخبار الجيدة".

رد البولدوج: "هذا أمر مضحك، فأنا أتصل بك لأن لدي بعض الأخبار السيئة".

رد ستيف، وقد بدأ يشعر بتقلص في معدته: "أي أخبار سيئة؟".

قال ديف: "شكوى من أكبر عملائك... يقول فيها إنك أزعجتة برائحة الكحول التي كانت تفوح من فمك".

لم يستطع ستيف أن ينطق بكلمة واحدة.

وأخيراً، بدأ في الكلام: "أنا لا أعرف عما تتحدث".  
 "حسناً، سأخبرك عما أتحدث عندما أراك في مكثبي في السادسة"، قالها  
 ديف بسرعة قبل أن يفلق الخط.  
 وبعد أن كانت حالته المعنوية في السماء منذ عدة دقائق، صار ستيف يشعر  
 الآن بالغثيان والإحباط.  
 تساءل بين نفسه: "أزعجت العميل؟".

لقد شعر بأن كلام ديف له علاقة بالكأس التي تناولها بعد الغداء، فربما  
 فاحت رائحة الكحول وأزعجت العميل فعلاً. ولكنه انخرط في محاولة تبرير  
 تصرفاته وشعر بالسخط والاستياء من الاتهام. هو حر يفعل ما يشاء ومن  
 حقه أن يشرب ما يريد بعد الغداء، أليس كذلك؟ وهو سيخبر ديف بهذا في  
 وجهه عندما يراه.

أمسك ستيف بالهاتف المحمول لكي يتحدث مع لين، فهو بحاجة إلى شخص  
 ودود يتعاطف معه. ضغط على زر الاتصال ولكن ظهرت له الرسالة التالية  
 على الهاتف:

### من المتنمرون في حياتك؟

بدأ ستيف يتلفت حوله ليرى إن كان هناك شخص سمع مكالمته مع البولودج  
 وأرسل له الرسالة. كانت هناك أم تعبر الطريق مع رضيعها، وعامل بناء  
 يجلس على السقالة ويتناول شطيرة.

لدهشته، تم الاتصال بلين وسمع صوتها.

"مرحباً، ستيف. كيف حالك؟".

للمرة الثانية في غضون دقائق قليلة انعقد لسان ستيف ولم يستطع الكلام.

سألت لين بقليل من القلق: "ستيف، هل أنت بخير؟".

رد ستيف أخيراً: "لين، هل أرسلت لي للتو رسالة نصية عن المتنمرين؟".

ردت: "لا، ليس أنا. ولكن ماذا تقول الرسالة عن المتنمرين؟".

اجاب ستيف: "تقول: من المتنمرون في حياتك؟".

بدأت لين: "يمكنني الإجابة عن هذا السؤال: نبدأ بديف، رئيسك في العمل؟".

سأل ستيف: "نبدأ به، وهل هناك غيره؟".

ردت لين بقليل من الفظاظلة: "نعم، يا ستيف. هناك أبوك أيضاً".

قال ستيف: "الرجل مات يا لين، وكما يقول المثل، اذكروا محاسن موتاكم".

ردت لين: "أنت الذي سألتني يا ستيف، وأنت تعرف أنه كان يتنمر بك دوماً. وتعرف أيضاً أنه لا يزال يفعل ذلك وهو في قبره".

كان ستيف يعلم أنها على صواب، ولكن جزءاً منه يحب أباه ويرفض الاتفاق مع الجزء الذي يستاء منه.

تحدث الزوجان لعدة دقائق عن مكالمة ديف لستيف. تحسن شعور ستيف قليلاً الآن. إن لين محقة، فديف ليس أكثر من شخص متنمر، ولكن يبدو أن ستيف عاجز عن إيقافه.

تناول ديف كأسين بعد الغداء لإبعاد اجتماع السادسة عن ذهنه قليلاً. ثم تناول كأسين آخرين في الخامسة لكي يسترخي قليلاً قبل الوصول إلى مكتب ديف.

وللتخلص من رائحة الكحول، تناول ستيف ما تبقى من حبوب النعناع التي استخدمها طوال الأسبوع للتخلص من هذه الرائحة الكريهة بعد تناول الغداء وقبل الجلوس مع عملائه.

لم يكد ستيف يدخل إلى مكتب ديف حتى بدأ البوليدوج في النباح.

بدأ ديف الكلام: "إن الوصول إلى مقر العملاء ورائحة الخمر تفوح منك ليس من شيم رجال المبيعات الناجحين يا ستيف".

سأل ستيف بقليل من التحدي: "من العميل الذي اشتكى من هذا؟".

جاءه الرد سريعاً: "بيتر ويلسون من شركة داوسونز".

رد ستيف: "هذا الأحمق المتغطرس".

قال ديف: "نعم، وهو معروف باسم آخر... أكبر عملائك. وإذا قال إنه يحب أن تمتنع عن شرب الكحوليات لعشر سنوات قادمة وتكتفي بشرب اللبن، فأنا أقترح أن تنفذ ما يقوله".

قرر ستيف أن يناقش الأمر، فقال: "ومنذ متى كان هناك قانون يقول إن رجل المبيعات لا يمكنه تناول ما يريده بعد الغداء؟".

رد ديف بهدوء: "لا يوجد قانون مثل هذا، كما أنه لا يوجد قانون يمنع فصل مدير المبيعات الذي يشتكي منه العملاء ويتوقفون عن الشراء منه".

وأكمل ديف: "عليك أن تحل هذه المشكلة يا ستيف. الآن. وبالمناسبة، هناك أحد العاملين معك يشتكي من سوء معاملتك له. وأنا أقترح أن تتولى حل هذه المشكلة أيضاً... فلا أحد يحب المتنمرين".

انفجر ستيف: "أنا؟؟ متنمر؟؟ ليس أنا الذي يتنمر بالناس؟".

سأله ديف: "لماذا؟ من أيضاً يتنمر؟".

توقف ستيف للحظة عن الكلام وحدّق في عيني ديف مباشرة.

سأله البولودوج مرة أخرى: "حسناً، أنا في انتظار إجابتك".

ربما كان ستيف على وشك الكلام، ولكن المشكلة أنه عندما نظر إلى وجه ديف فإنه لم ير وجه رئيسه في العمل، وإنما رأى أبوه، وهو يطلب منه تفسيراً لماذا أضاع مفتاح المنزل.

كان أبوه يسأله السؤال ثم ينظر إليه قائلاً: "حسناً؟".

غادر ستيف مكتب ديف دون أن ينطق بكلمة، وتقريباً اصطدم بزميلته فيكي التي تعمل في فريقه وهو في طريق الخروج.

نادته فيكي وهي تجري وراءه: "هل يمكن أن أتحدث معك بكلمة غداً؟".

زمجر ستيف رداً عليها: "فقط إذا نجحت في إتمام عملية بيع غداً".



وطوال طريق العودة إلى بيته، كان ذهن ستيف يتنقل دون توقف بين رئيسه في العمل وأبيه.

كان أبوه يقول له دوماً: "أنت لست أفضل طالب في الفصل، أليس كذلك يا ستيف؟".

ورغم أن هذا السؤال بلاغي وليس له إجابة، فقد كان أبوه ينتظر فترة كافية قبل أن يسمح لستيف بالانصراف. كان ستيف الصغير يقف أمام أبيه ساكناً، ولا يدري هل يدافع عن نفسه أم يلتزم الصمت ويوافق على كلام أبيه.

ففي كل مرة كان يقرر الدفاع عن نفسه، كان أبوه يشتاط غضباً ويزيد في هجومه عليه. لذلك، تعلم ستيف أن الاستسلام يجعل ألمه يختفي أسرع.

ولكن الألم لم يكن يختفي. لقد كان ينزوي فقط إلى مؤخرة ذهنه حتى يصادف موقفاً يظهره على السطح مرة أخرى، مثل موقف اليوم مع ديف.

ها هو ستيف وقد وصل إلى سن التاسعة والثلاثين ولا يستطيع أن يرد أو يدافع عن نفسه. لقد هاجمه رئيسه في العمل، فماذا فعل؟ لقد هرب دون أن ينطق بكلمة، تماماً كما اعتاد أن يفعل وهو في التاسعة من عمره.

كان ستيف مصاباً بصداع شديد عند وصوله إلى شقيقته، بسبب الشجار مع ديف، والقيادة في المطر، وصعوبة الرؤية بعينين دامتعتين. لقد كان يعلم أنه في حاجة إلى نظارات طبية، ولكنه لم يكن مستعداً للاعتراف بأنه وصل إلى مرحلة منتصف العمر بعد، فهكذا كان يرى الأمر.

تناول حبتين من الأسبرين وبعض المشروبات من الثلاجة حتى وصلت لين ودخلت من الباب هي ونيكي.

قالت لين بفرحة واضحة: "لقد عدت مبكراً اليوم".

رد ستيف: "نعم، كان المرور أخف اليوم"، ولم يرغب في تقديم تفسير كامل لما حدث، ثم وجه كلامه إلى نيكي قائلاً: "نيكي، رتب كل هذه اللعب قبل موعد العشاء".

وبخته لين: "ربما من الأفضل أن تقول له مرحباً أولاً".

قال ستيف بحدة: "في أي جانب أنت، يا لين؟".

ردت بسرعة: "أنا لست في أي جانب".

أطلق عليها ستيف كلامه الحاد: "أنت لا تتولين تهذيبي، ولا تدعميني عندما أقوم أنا بهذه المهمة أيضاً".

ردت لين: "أنا فقط لا أعتقد أنك يجب أن تعامل ابننا البالغ من العمر خمس سنوات مثلما تعامل موظفي المبيعات الصغار في فريقك. وبصراحة، لا أعتقد أنك يجب أن تعامل هؤلاء الموظفين بهذا الشكل أيضاً!".

لم يرد ستيف، ولكن كلمات لين لمست وترأ حساساً لديه، خاصة بعد اتهام ديف له بأنه يسيء معاملة أفراد فريقه. التقط الجريدة ودخل غرفته وألقى بنفسه على السرير وأمسك بالريموت كتنترول ليمارس هوايته في التنقل بين القنوات. ولسوء الحظ، كان أول ما شاهدته هو الهدف الذي دخل في فريقه المفضل، اليوناييتد، وأدى إلى خسارته. لذلك، حوّل القناة باستياء.

ظل ستيف يحدق في شاشة التلفزيون دون أن يرى منها شيئاً، ويعيد تشغيل شريط الأحداث المفعم الذي مر عليه اليوم. بدءاً من مكالمته ديف، واللقاء العاصف في مكتبه، وانتهاءً بهذا الشجار مع زوجته.



## التعرض للتممر

يعاني ستيف من اختلاط مؤلم في مشاعره كنتيجة لتعرضه للتممر على يدي ديف البولدوج.

وهذا الإحساس بالغثيان والرجفة الذي يشعر به في أعماق معدته ناتج عن مزيج قاتل من الخوف والألم والغضب.

إن تعرضنا للتممر يمكن أن يصيبنا بالمرض، سواء جسمانياً أو عاطفياً. وهو يحدث مع ستيف بالشكل التالي:

- **الخوف** ناجم عن أن ديف لديه بالفعل سلطة على ستيف، فهو رئيسه. وستيف لا يريد أن يخاطر بفقد وظيفته التي استثمر فيها الكثير من سنين

عمره ومن نفسه. بالإضافة إلى هذا، فإن تقدير ستيف لذاته ينبع بقدر كبير من وظيفته، مما يجعله يشعر بأنه ضعيف الآن. فهو يخاطر بالكثير الآن سواء على المستوى المهني أو على المستوى الشخصي.

• **الألم** ينخر في كبريائه أيضاً، لأن قدراً كبيراً من محتوى وأسلوب ديف في هجومه عليه غير مبرر. ليس هناك شك في أن ستيف يجيد عمله، وسجله الحافل بالإنجازات والجوائز يشهد على ذلك. في بعض الأحيان، يهاجمه ديف بشكل مباشر ويتفجر في وجهه غضباً، وفي أحيان أخرى يضربه من وراء ستار ويستغل منصبه الأعلى، والأسوأ من كل ذلك أن يهاجمه على الملأ. ورغم هذا، يدرك ستيف أن جزءاً من كلام ديف به بعض الحقيقة خاصة في مسألة شربه الكحوليات ومعاملته لزميلاته في فريق العمل. يقوم ديف، بمهارة ولكن بعدم إنصاف، بلي هذا الجزء الحقيقي من سلوك ستيف ويحوّله إلى سلاح يستخدمه ضده. يعاني ستيف في محاولته للسيطرة على الموقف، سواء على المستوى المنطقي أو العاطفي. وهذا يجعل الأمر مؤلماً ومربكاً له بشكل زائد.

• **الغضب** يغلي أيضاً تحت كل هذه المشاعر الأخرى. فالغضب هو الاستجابة الطبيعية لتعرض الإنسان للهجوم، وهو يدفع الإنسان بقوة للتصرف بعدوانية من أجل الدفاع عن نفسه. ولكن ستيف لا يجرؤ على السماح لغضبه بالظهور إلى النور خوفاً من العواقب. وهي معضلة مؤلمة بالنسبة له، وتجعله في عذاب داخلي.

## المتتمر الداخلي

المتتمرون أنواع وأشكال. وأسوأ متتمر يمكن أن تواجهه في حياتك ربما يكون نفسك!

بعض المتتمرين يمكن التعرف عليهم بسهولة، مثل المدراء، مثل ديف البولدوج، أو الزملاء في العمل. والبعض الآخر لا يكونون على نفس الدرجة من الوضوح، مثل صديقات لين كثيرات المطالب.

ويمكن أن يكون المتتمرون أشخاصاً عرفناهم في الماضي، مثل المتتمرين في المدرسة، أو حتى بعض المدرسين.

كان ستيف يتعرض للتممر في المدرسة لأنه كان "حريصاً على الدراسة". ولكن المتتمرين يمكن أن يكونوا قريبين من بيتنا. والأسوأ من ذلك، أنهم يمكن أن يكونوا داخل بيتنا.

فالتممر بمختلف أشكاله يحدث في الكثير من العائلات، وفي مثل هذه البيئة يكون التمر مدمراً والتعامل معه صعباً للغاية، إذا كنت أنت من يتعرض للتممر.

فعندما يكون التمر في بيتك، كيف تهرب منه؟

ولن تشتكي أو تحكي همومك؟

أفراد العائلة غالباً ما يتمرون ببعضهم البعض.

ويمكن أن يتممر الزوج للزوجة، أو الأب للابن، أو الأخ للأخت.

وعندما يعيش الإنسان مع أقرب الناس له وبينهم هذه القوة المدمرة التي يوجد بها التمر، فإن ذلك يقوّض تقديره لذاته وثقته بنفسه ببطء.

يتذكر ستيف بوضوح كيف كان أبوه يتممر له. فكل هذا الاستهزاء بسبب درجاته في المدرسة والملاحظات الساخرة والانتقاد المخرج على لعب الكرة.

والآن، بعد أن أصبح إنساناً بالغاً، فإنه لا يزال يسمع صوت أبيه داخل ذهنه، ينتقده ويحبطه ويقول له "... لست أفضل شخص في مجموعتك".

كما لو أن عقل ستيف قد سجل هذه الملاحظات والخبرات ويقوم بتشغيل مقاطع ومقتطفات منها في ذهنه طوال اليوم.

ولكن ستيف قد اعتاد على هذا الحوار الداخلي لأنه يحدث على حافة وعيه.

فلسوء الحظ، اعتاد ستيف أن يقبل هذا الناقد الداخلي على أنه شيء طبيعي.

بالنسبة لبعض الناس، هذا الصوت الداخلي يكون واضحاً ومميزاً وربما يكون مرتفعاً لدرجة أنهم يطلقون عليه اسماً مثل "الجني الأخضر" أو غيره من الأوصاف الشائعة.

والناقد الداخلي لدى ستيف لا يتركه وشأنه أبداً

فهذا الصوت الداخلي، أو الأفكار المتكررة التي ترتع في مؤخرة ذهنه، قد صارت مثل ضوضاء الخلفية بالنسبة لستيف. فهي موجودة بشكل دائم، تشككه في قراراته، وتقوض ثقته بنفسك.

لقد صار الناقد الداخلي لدى ستيف المتنمر الاخصوصي له.

بهذا المعنى، صار ستيف ألد أعداء نفسه.

ومما يزيد الطين بلة أن ديف يذكره بوالده أيضاً. في بعض الأحيان، يبدو صوت ديف تماماً مثل صوت أبيه.

يشعر ستيف في بعض الأحيان أنه عاد ذلك الولد الصغير الذي يماقبه أبوه بقسوة.

فالمتنمر الداخلي في عقل ستيف، والمتنمر الخارجي، ديف، يعملان معاً يداً بيد للهجوم عليه.

وهذا يزيد من وقع وقوة الكلام الذي يقوله ديف ويزيد من حدة الألم الذي يعاني منه ستيف. ولا عجب أن ستيف يأخذ الأمر على هذا المحمل السيئ.

ستيف الآن يمر بوقت عصيب فعلاً.

\*\*\*\*\*

صاحت لين تخبر ستيف أنها ستخرج لتذهب إلى أمها ببعض الحاجيات التي طلبتها منها، وأنها ستعود في خلال ساعة. وطلبت من ستيف أن يغلق الفرن بعد نصف ساعة.

"حسناً"، قالها ستيف بلهجة تعبر عن عدم الاهتمام.

وفكر بينه وبين نفسه: "إنها تحلم بأنها ستعود بعد ساعة".

عاد إلى الصلاة لكي يجد نيكي يلعب بالبلاي ستيشن.

زمجر ستيف: "نيكي، لقد طلبت منك أن تنظف هذه الفوضى قبل العشاء. هل أنت غبي؟".

تجاهله نيكي.

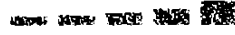
صرخ ستيف: "أنت فعلاً غبي. أتدري، بأمانة أنت لست أفضل...". تجمد ستيف عند هذا المقطع الأخير.

رفع ستيف بسرعة يده اليمنى إلى فمه ليغلقه ويمنع الكلمات من الخروج منه. ولكن فات الأوان. لقد بدأ يقول لابنه نفس العبارات التي كان يسمعها من أبيه مراراً وتكراراً على مر السنين.

اعتلت وجه ستيف أقصى تعبيرات الفزع، ثم تبعثها أقصى تعبيرات الحزن.



# تخلص من الأعشاب الضارة لتضمن نمواً صحياً



الأحد ٣٠ أكتوبر، الساعة ١٠:٤٥ صباحاً

على سبيل التغيير، نام نيكي حتى وقت متأخر، وسمح للزوجين أن يغفوا وقتاً إضافياً لم يكونا يتوقعانه.

كانت صحيفة الأحد ملقاة على الأرض في بهو الشقة، بعد أن قامت لين لتبحث عن شيء تتناوله قبل الإفطار. التقط ستيف ملحق الرياضة من جريدة الصنداي تايمز.

”اليونايتد في أزمة“، هكذا كان العنوان يصرخ، ويخبر ستيف بما يعرفه بالفعل.

ولأن ستيف كان مصمماً ألا يشعر بالإحباط في هذا اليوم المشمس، فقد رمى الملحق جانباً وغاص في الكرسي المريح ممسكاً بملحق العناية بالحدائق.

قرأ عنوان الملحق بصوت عالٍ: ”تخلص من الأعشاب الضارة والأغصان الميتة الآن لكي تضمن نمواً صحياً لزرعك“.

”هذا هو ما نحتاج إلى فعله هذا اليوم يا لين، فنحن لم نعتنِ بالحديقة الأمامية منذ الصيف الماضي“.

ردت عليه لين: ”لقد كنت أفكر في اصطحاب نيكي إلى المتنزه ثم أمر على أمي“.

رد ستيف: "يمكننا أن نفعل كل ذلك إذا تحركنا الآن".

"لقد كنت أفكر أيضاً في اتباع حمية الموز"، قالتها وهي تتصفح صفحات المشاهير ثم أكملت: "كارينا التي تمثل في Big Brother اتبعتها وفقدت حوالي ١٠ كيلوجرامات".

سألها ستيف: "وكم ظلت على هذه الحال قبل أن تعاود اكتساب الوزن الذي فقدته مرة أخرى؟".

ردت لين: "لم يقولوا".

قال ستيف: "لقد قلت لك من قبل وسأظل أقول لك، إنك لست في حاجة إلى اتباع الحمية، أنت في حاجة إلى...".

أكملت لين الجملة: "... ممارسة التدريبات. أعرف، أعرف، ولكن أين...".

هذه المرة أكمل لها ستيف الجملة: "أين أجد الوقت؟ حسناً، إذا قضيت وقتاً أقل عند أمك ومع الساحرات الثلاث".

ردت لين: "انتظر لحظة، سأذهب إلى أمي عصراً لكي أوفر على نفسي الحاجة إلى المرور عليها مرتين في وقت الذروة هذا الأسبوع".

رد ستيف: "هذا شيء رائع، وماذا عن الساحرات الثلاث؟".

بعد نصف ساعة، انشغل ستيف ولين في أول مهمة اتفقا على القيام بها، وهي تهذيب الحديقة الأمامية في شقتهم الموجودة في الدور الأرضي. لقد نمت الأغصان والحشائش في الحديقة بشكل زائد وصار منظرها يبعث على الحزن.

رن الهاتف المحمول الخاص بلين رننه المميزة التي تعلن عن وصول رسالة نصية جديدة. الرسالة تقول:

**تخلص من الأعشاب الضارة لتضمن نمواً صحياً**

قالت لين بقلق: "ستيف، انظر إلى هذه الرسالة. لقد كنت أظن أن هذه الرسائل المخادعة قد توقفت".



أخذ ستيف الهاتف المحمول وضغط زر الرد، ولكن لم يحدث شيء.  
قال: "لقد تحققت من فواتير الهاتف، ولم يظهر أثر لهذه الرسائل فيها.  
لذلك، هي بالتأكيد رسائل غير مخادعة، كما أنني لا أستطيع أن أمحوها من  
الهاتف".

"يجب أن تعترف يا ستيف، أنه حتى بالنسبة لشخص ساخر مثلك، فإن هذه  
الرسائل تأتي في الوقت المناسب تماماً: تخلص من الأعشاب الضارة لكي  
تضمن نمواً صحياً؟ عندما نوبنا أن نهذب الحديقة؟".

قال ستيف: "نعم، إنه أمر يستحق التأمل".

بدأ ستيف في قطع رؤوس الزهور الميتة المتبقية على الأغصان من الصيف  
الماضي ووضعها في سلة المهملات. ثم توقف ووجه حديثه للين.

قال ستيف: "أتعرفين، ربما هناك وجه شبه بين هذه الحديقة وحياتك يا لين".  
سألته لين: "ماذا تقصد؟".

قال ستيف: "حسناً، تأملي هذا الغصن من نبات الخنج، لقد زرعناه عندما  
انتقلنا إلى هذه الشقة منذ أربع سنوات. انظري كيف نما بشكل مبالغ فيه  
حتى احتل المكان بأسره. إنه يشبه صديقتك هيلينا بعض الشيء. إذا سمحت  
لها ببوصة، فإنها تحتل متراً. إنها مثل هذا الغصن، تنمو وتتمدد دون أي  
اعتبار للنباتات الأخرى - أو الصديقات - التي تخنقها".

وضعت لين يديها على وسطها وقالت بسخرية: "إذاً، غصن الخنج هو  
هيلينا".

تهكم ستيف قائلاً: "نبات اللبلاب السام يناسبها أكثر، ولكن ما دمنا ام  
نزرعه، فأعتقد أن الخنج سيغي بالغرض".

أمسك ستيف مقص التهذيب في إحدى يديه، وأمسك سيقان الخنج الكثيفة  
في اليد الأخرى ثم قص الأغصان بعنف وحملها إلى سلة المهملات.

نظر ستيف إلى الأغصان وهددها قائلاً: "اعتبري نفسك محظوظة يا هيلينا،  
كان من الممكن أن أصبح أكثر قسوة معك".

ركز ستيف نظره على مجموعة من أغصان إبرة الراعي المبللة التي ضربها الصقيع ثم قال: "والآن، حان دور أندريا".

"كان يجب أن ننزعك من جذورك منذ سنوات عديدة، عندما توقفت صداقتك مع لين عن إنتاج البراعم وبدأت يصيبها العفن. ببساطة، يجب أن تذهبي من هنا!".

ثم نزع النبات الميت من جذوره دون أن يلقي منه مقاومة تذكر.

ضحكت لين. لقد كان ستيف في أفضل حالاته.

سأل ستيف: "من التالية؟ أين كبير؟".

قاطعته لين: "انتظر لحظة. إذا كانت هذه الحديقة ترمز لحياتنا، فدعنا نبحث عن بعض أعشابك الضارة يا زوجي العزيز، مثل جيم". قالتها وهي تتوقف عند شجيرة ورود ثم أكملت: "إنه يتصل بك فقط عندما يريد أن يأتي لمشاهدة المباراة على قناة سكاي. كم مرة دعانا جيم إلى منزله مؤخراً؟".

قال ستيف: "هذا صحيح، دعينا نتخلص منه!".

غاص مقص لين في أغصان شجيرة الورد ولم يترك منها سوى بضع بوصات فوق الأرض.

تظاهر ستيف بالألم وقال: "لقد كنت قاسية مع جيم".

ردت لين: "إنه يستحق هذا. والآن، أين بوب؟".

دافع ستيف عنه قائلاً: "ولكن بوب لم يرتكب أي خطأ".

قالت لين: "بالطبع لن يرتكب بوب أي خطأ معك ما دمت تتركب موجة النجاح، فقد كان يصاحبك طوال الوقت عندما فزت بلقب أفضل مدير مبيعات إقليمي للعام. ولكن أين هو في الأشهر الستة الماضية؟".

رد ستيف: "لقد كان البولدوج ديف ينبع عليه هو أيضاً، يا لين".

”بالله عليك يا ستيف، بوب وديف أصدقاء. في الواقع، بوب سيصاحب أي إنسان يكون على قمة النجاح. لا شك أنك لاحظت هذا!“.

توقف ستيف برهة ليفكر في كلام لين. إنها على صواب تماماً. إن بوب فعلاً يسعى لمصادقة أي إنسان يكون تحت الأضواء، ولكنه يختفي عندما تصبح الأمور صعبة.

قال ستيف: ”إذاً، اخلعيه من جذوره“. انتزعت لين نبتة ياسمين البر الذابلة.

قالت لين: ”هذه النبتة ماتت منذ سنين“.

أكد ستيف: ”نعم صحيح“.

لقد حان دور ستيف الآن.

أمسك ستيف غصنين ذابليين من نبات الزنبق من جذورهما ثم قال: ”أيها السيدات والسادة أعضاء هيئة المحلفين، أعرض عليكم الآن قضية إخراج إيان وأيرين من حياتنا“.

استأنفت لين: ”ولكننا نعرفهما منذ سنين طويلة. لا يمكنك ببساطة أن ترميهما من حياتنا هكذا“.

قال ستيف: ”نعم، نحن نعرفهما منذ سنين، ودعوناهما إلى حفلاتنا، ورعينا أطفالهما في غيابهما، وأعرناهما سيارتنا، ودعوناهما إلى مباريات اليوناييد عندما كان معنا تذاكر. فماذا أعطيانا؟“.

توقفت لين لبرهة ثم قالت: ”ولكنك لا تستطيع أن ترميهما في سلة المهملات يا ستيف“.

هددها قائلاً: ”شاهديني وأنا أفعل ذلك“.

اقترحت عليه لين: ”انقلهما إلى ركن الحديقة، وامنحهما الفرصة لكي ينموا من جديد في الموسم التالي. وسوف نراقبهما من نافذة المنزل كل يوم“.

في أقل من ساعة، تخلص ستيف ولين من النباتات الذابلة، وهذبا النباتات النامية أكثر من اللازم، وتخلصا من الأوراق والأعشاب الضارة في الحديقة.

وبعد ذلك، جلسا على عتبة المنزل لتناول القهوة، وأخذا يتأملان المظهر الجديد للحديقة النظيفة.

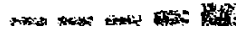
لخص ستيف الأمر: "إذا، تخلصنا من أندريا وبوب، وتم تهذيب هيلينا وجيم بشدة".

وأكملت لين: "ومنحنا إيان وأيرين دوراً أقل، وفرصة أخرى للنمو".

قال ستيف: "والآن، حان الجزء الصعب، التعامل مع النباتات التي تنمو داخل المنزل".

سألت لين: "وهل لدينا نباتات داخل المنزل؟".

"نعم، لدي خطط شريرة لتهذيب لسان حماتي"، قالها ستيف بجرأة ثم قفز بعيداً عن الضربة العنيفة التي كانت ستلحقه من لين.



## حديقة الحياة

لقد بدأ ستيف يدرك أنه قد تنازل هو ولين عن السيطرة على حياتهما إلى أشخاص آخرين.

فلين ما زالت تستمد مقداراً كبيراً من تقديرها لذاتها من سعيها لإرضاء الآخرين، كما أن ستيف يستمد تقديره لذاته بدرجة كبيرة من مباريات كرة القدم.

فبالنسبة لستيف، سيكون يوم الأحد يوماً رائعاً إذا فاز فريقه. وهو الآن يشعر بإحباط كبير.

فخسارة فريقه كافية لإصابته بخيبة الأمل.

وفي الناحية الأخرى، رغم أن لين تعاني من سيل مستمر من الرسائل التي تمطرها بها وسائل الدعاية والتليفزيون والجرائد والمجلات والتي تطالبها بالمحافظة على رشاقتها، فإنها لا تزال تجد نفسها متفائلة وترغب في اتباع حمية جديدة. رغم أنها لا تحب الموز.

إن ثقة ستيف ولين في نفسيهما تتأرجح صعوداً وهبوطاً، بحسب المتغيرات التي تطرأ على العالم من حولهما، مثل ظهور نظام حماية جديد، أو نتيجة مباراة في كرة القدم.

وهي عوامل سطحية للغاية، وهشة للغاية، وقابلة للتغيير بسرعة كبيرة.

**إن ثقة ستيف ولين بنفسيهما تقع تحت رحمة الأحداث الخارجية وليست مبنية بشكل صلب على الإحساس الداخلي بقيمة الذات.**

لذلك، لا عجب أنهما يجدان حالتها المزاجية ومستوى ثقتهما بنفسيهما يتأرجح بعنف هكذا!

بالتأكيد، لهذا السبب يشعر ستيف بأن الحياة عبارة عن "طنين".

وتشعر لين بأن الحياة هشة، وخارجة عن سيطرتها، ومخيفة شيئاً ما.

والحياة، بطبيعتها، متغيرة وتجلب لنا كل أنواع التغيرات المحتملة والتي تقع خارج سيطرتنا، فلماذا نضيف إليها المزيد باختيارنا؟

ربما بدأ ستيف يدرك أنهما فقدتا السيطرة على حياتهما. وأن نظم الحماية ومباريات كرة القدم والأشخاص الآخرين قد تولوا هذه المهمة نيابة عنهما.

وهو يرى أن لين تزيد من تعاستها لأنها تبني القدر الأكبر من ثقته بنفسها على وزنها وشكلها.

## صداقات صحية

صار ستيف الآن أكثر وعياً بأن الأشخاص الآخرين، بمن فيهم أصدقاؤهما، يسيطرون بشكل أكبر على حياتهما ويؤثرون فيها.

وعندما بدأ ستيف ولين في مراجعة "حديقة حياتهما"، أدركا أن هيلينا صديقة لين قد صارت لحوحة وكثيرة الطلبات أكثر مما ينبغي لدرجة أنها تستنزف طاقة لين؛ بشكل مشابه لنبتة الخلنج التي نمت بشكل زائد عن الحد وصارت تخنق النباتات الأخرى من حولها.

يشعر ستيف أن هيلينا صارت تحتل "مساحة" أكثر مما ينبغي من أسبوع لين، وأنها تأخذ وقتاً أكثر مما ينبغي من جدولها.

وكنتيجة لهذا، فإن الأصدقاء الجيدين الآخرين في حياة لين "يختنقون" وصاروا محرومين من وقت لين.

**الأصدقاء الذين يطلبون وقتاً ومساحة أكثر مما ينبغي، يجب تهذيبهم أو تقليصهم ليحتلوا مساحة أقل.**

هناك صديقة أخرى من أصدقاء لين، وهي أندريا، والتي كانت صديقة جيدة ذات يوم. يحاول ستيف أن يوضح للين أن هذه الصداقة التي كانت صحية وجيدة ذات يوم، قد صارت الآن سلبية، وربما مضرّة.

لقد صارت علاقة لين بأندريا تؤذي ثقتها بنفسها وتحتاج بالتالي إلى إزالتها من جذورها بشكل عاجل.

**الأصدقاء الذين يقوّضون ثقتنا بأنفسنا يجب أن يتم اقتلاعهم من جذورهم تماماً.**

وفي المقابل، صارت لين تدرك أيضاً أن بعض الأصدقاء القدامى لستيف، مثل جيم وبوب، قد صاروا يأخذون من ستيف أكثر بكثير مما يعطونه.

هذه الصداقات لم تعد متبادلة ومتوازنة.

وهي تشجع ستيف على أن يعيد التوازن إلى هذه الصداقات مع بوب وجيم ولكنها لم تطلب منه أن يقطع علاقته بهما بالكامل.

أما الصديقان المشتركان، إيان وأيرين، فلهما قصة مختلفة. فبعد أن كانا صديقين جيدين وكانت العلاقة معهما صحية، فإنهما بدءا يستغلان لين وستيف بصورة متزايدة في السنوات الأخيرة.

ربما أنهما صارا يستخفان بلين وستيف ويأخذانها كأمر مسلم به.

وبغض النظر عن السبب، شعر ستيف بإغراء أن يقتلعهما من جذورهما.

ولكن لين شعرت بأنه من الأفضل أن يتم نقلهما إلى مكان آخر من "حديقة الحياة" وأن يتم وضع بعض الحدود الجديدة لهما.

فمقدار الوقت الجديد الذي سيقضيانه معهما، والمساحة التي سيسمحان لهما باحتلالها، والسياق الذي سيحتكان به معهما يمكن أن يعيد العلاقة إلى مسارها الصحيح مرة أخرى. وبهذا الشكل، تشمر لين بأن العلاقة مع إيان وأيرين يمكن أن تتجدد وتتبعث مرة أخرى.

بعض الأصدقاء يحتاجون إلى فرصة لكي ينمووا في منطقة مختلفة من حياتنا.

لقد بدأ ستيف ولين يفهمان بشكل تدريجي أن صداقتهما مع الآخرين تؤثر في ثقتهما بأنفسهما وفي مستوى سعادتهما.



في طريق عودتهما من بيت أم لين، انعطف ستيف بشكل غير متوقع وخرج عن الطريق المعتاد.

سألت لين: "إلى أين أنت ذاهب؟".

رد ستيف: "سنذهب إلى المركز الرياضي".

قالت لين: "ستيف، يجب أن أضغ نيكى في سريرى، إنه متعب".

رد ستيف: "لن نتأخر سوى ١٥ دقيقة، لأننا سنشترك لك في دورة اليوجا والتنس، وسأشترك أنا في كرة القدم الخماسية. ولا تقولي لي من أين ستأتين بالوقت! لأنك إذا حافظت على الذهاب إلى أمك يوم الأحد، وإذا كنت جادة في اقتلاع أندريا من حياتك، وتهذيب علاقتك بهيلينا، فإنك بهذا ستوفرين عدة ساعات كل أسبوع".

جاءته إجابة غير متوقعة من لين: "حسناً، ولكن لا تأتيني بعد ستة أشهر تشكين من إهدار مصروفات العضوية".

قال ستيف: "اتفقنا، بشرط ألا تشتكي أنت من تراكم أربطال الدهون في جسمك لأنك توقفت عن الانتظام في الدورة".

قالت لين: "اتفقنا".

رد ستيف: "اتفقنا، بكل تأكيد".





## هل ضللت الطريق؟



الاثنين ٢١ نوفمبر، ٥:١٥ مساءً

الفوز بجائزة أفضل مدير مبيعات للعام كان له امتيازات ضخمة استمتع بها ستيف.

على رأس القائمة، كانت السيارة البي إم دبليو الفئة الخامسة، وقد استمتع بها ستيف بشكل خاص لأنه كان مجنوناً بالسيارات طوال عمره.

ولكن المسألة كانت أكبر من مجرد حب للسيارات، فستيف يحب القيادة بسرعة. وكونه لم يُعاقب سوى بست مخالفات فقط يعد معجزة.

وبالطبع، لم تكن المونديو ممتعة في القيادة بنفس الدرجة. والأهم من هذا، أنه كان يكره فكرة أن الجميع -بمن فيهم عملاؤه وزملاؤه- يعرفون أن الشركة سحبت البي إم دبليو منه. لقد شعر وكأنهم خفضوا رتبته.

ومن الأشياء التي استمتع بها ستيف أيضاً عندما فاز بالجائزة الرحلة العائلية إلى عالم ديزني. ورغم أن نيكي كان في الرابعة من عمره فقط، فقد استمتع بالرحلة للغاية. فقد أخذه ستيف إلى "قراصنة الكاريبي" و"رحلة بيتر بان". إنه عالم صغير بالفعل. كان الأمر كما لو أنهما طفلان يمرحان معاً.

حتى لين شعرت بهذا. ففي بعض الأوقات، كانت تعاملهما وكأنهما طفلان يسيران معاً، وتطلب منهما أن يضعا قبعة البيسبول بسبب الشمس القوية، ويدهنان الكريم الواقى من الشمس على الأجزاء الظاهرة من جسمهما.

ولكن كان هناك شيء لم يستمتع به ستيف، وكان يؤرقه طوال الرحلة ويمنعه من الاستمتاع بالأشكال والألوان من حوله والتي كانت تُشبه تورته يوم الميلاد. فقد شعر بأنه شخص مخادع. فهو لم يكن يصدق أن المجهود الذي بذله يستحق هذه المكافأة. وكان جزء منه يتوقع أن "يكشفوه" في أي لحظة.

وكان يسأل نفسه دوماً إن كان في استطاعته أن يؤدي بشكل أفضل لكي يربح جائزة الرحلة البحرية في الكاريبي والتي تمتد لأسبوعين. وتساءل كيف سيكون حاله في العام القادم بعد أن يعودوا من مايوركا بدلاً من فلوريدا. "من الأفضل ألا نعتاد على مستوى المعيشة هذا، يا لين"، قالها أكثر من مرة.

www.ibtesama.com/vb

## الشعور بأنك مخادع

تقدير ستيف لذاته مستمد من سيارته، وفريق كرة القدم الذي يشجعه، وسحره الشخصي، ووظيفته.

ليس هناك شك أن الجميع يرون أن ستيف بارع للغاية في عمله.

لقد فاز بجائزة أفضل مدير مبيعات إقليمي عن جدارة واستحقاق، وكافأته الشركة بمنحه رحلة عائلية إلى عالم ديزني.

ولكن المدهش أن ستيف نفسه يشك في قيمته في عمله، وفي قيمته الشخصية بالنسبة للشركة. لماذا؟

لأنه في أعماقه يحمل رأياً متدنياً عن ذاته.

فهو يحكم على نفسه بقسوة أكثر مما ينبغي، وبغض النظر عن مدى إنجازاته فهو لا يشعر بأنه جيد بما يكفي.

غير أن التقدير الصحي للذات يجب أن يكون مستمداً من إحساس داخلي بالكفاءة الذاتية (قدرتنا على التكيف مع تحديات الحياة)، وأيضاً من إحساس بقيمة ذاتنا (إحساسنا بأن لنا قيمة وأهمية في الحياة).

ورغم أنه من الواضح أن كفاءة ستيف في العمل ليست محل شك، فإن تقديره هو لقيمه منخفض للغاية.

إنه يؤمن برأيه هذا في نفسه على الدوام، رغم أن الآخرين يخبرونه بتقديرهم العالي له، ولن يوافقوه أبداً على رأيه في نفسه إذا علموا به.

في داخله، يشعر ستيف بأنه شخص مخادع.

وهو يحاول بشكل دائم أن يثبت قيمة نفسه لنفسه، ولا يتمكن من تحقيق هذا الهدف أبداً.

والمتعة التي شعر بها عند فوزه بجائزة أفضل مدير مبيعات إقليمي للعام كان عمرها قصيراً، والدفعة التي منحتها هذه الجائزة لتقديره المتدني لذاته سرعان ما خبت.

إن الإحساس المتدني بعدم القيمة الذاتية هو سر داخلي مؤلم يخفيه ستيف عن الجميع، عن زملائه وعن أصدقائه، وحتى عن لين زوجته.

وكنيجة لهذا، فإنه يشعر بأنه شخص محتال، ويخشى دوماً من أن يكتشفوا أمره.



اليوم تحققت أسوأ مخاوفه. فقد وجد أن صورته كأفضل مدير مبيعات إقليمي للعام يتم إزالتها من مكانها في جميع الأقسام العشرة للشركة ليضعوا مكانها صورة الفائز الجديد، جيم ماكينزي. وبينما كان ستيف يشاهد العمال وهم يزيلون صورته ويضعون الصورة الجديدة قال لنفسه: "لم أكن أتصور أن ماكينزي سيفتصب مكاني. يبدو أنه يحصل على كافة المزايا".

وبالشكل الذي تسير به الأمور حالياً، يخشى ستيف ألا تكون الصورة فقط هي التي سيتم استبدالها.

كان أبوه دائماً يحذره من التفاؤل أكثر مما ينبغي، بغض النظر عما كان يعنيه بهذا.

تأمل ستيف: "ربما أنه كان يحاول حمايتي من لحظات مثل هذه".

قاطع ديف البولدوج حلم اليقظة الذي كان ستيف مستغرقاً فيه وقال له: "ستيف، أريدك في كلمة في مكتبي".

كان ستيف على وشك أن يجلس في المقعد المقابل لديف عندما طلب منه ديف أن يعلق الباب وراءه. هذا الكلام يأتي من الرجل الذي يقول للعاملين معه كل صباح: "بابي مفتوح على الدوام".

بدأ البولدوج كلامه قائلاً: "هذه هي أرقام مبيعاتك في الربع الأخير. كلانا يعرف أنها غير مقبولة، ولكن أحدنا فقط هو الذي يتعين عليه أن يتخذ بعض القرارات من أجل تصحيح الوضع".

نظر ستيف إلى الرسومات البيانية الموجودة أمامه ثم نظر في عيني ديف مباشرة. ولكن ديف استمر في النظر إلى الأوراق التي كان يمسكها بين يديه.

استمر ديف: "في هذه الشركة، نكافأ عندما نحقق نتائج جيدة، ولكننا في الوقت نفسه يجب أن نتحمل عواقب الأداء السيئ".

بدأ ستيف كلامه: "انتظر لحظة من فضلك، لا يمكن أن تلقي باللوم كله عليّ لما حدث في الفترة الأخيرة".

نبح البولدوج فيه قائلاً: "فمن غيرك يجب أن ألومه؟".

تردد ستيف.

أصر ديف على سؤاله: "ها؟".

مرة أخرى، يواجه ستيف نفس المأزق. إذا جادل ودافع عن نفسه، فسوف يزداد هجوم ديف شراسة. وإذا سكت، فمعنى هذا أنه يوافق على الكلام، وسيتعين عليه أن يواجه المصير الذي اختاره له رئيسه، دون مقاومة. رد ستيف بسرعة: "لا أعتقد أنك تساعدني أو تدعمني بأسلوبك هذا".

زمجر ديف: "ما الذي تقصده بهذا؟".

قال ستيف، ببعض الغضب: "حسناً، أنا في حاجة إلى بعض التشجيع، بدلاً من هجومك الدائم عليّ".

احمر وجه البولدوج، وأكدت لحظة التردد التي اعتلت وجهه لستيف أن الانفجار الضخم صار وشيكاً لا محالة.

انفجر ديف: "لم أكن أدري أن وظيفتي هي مساعدتك على تغيير حفازاتك بالإضافة إلى دفع المرتب المتضخم الذي تتقاضاه من الشركة. تمالك نفسك ولا تكن مثيراً للشفقة هكذا. هناك صفوف من الناس يصطفون للحصول على وظيفتك في هذه الشركة وحدها، ناهيك عن عشرات الخطابات التي ألقاها من أشخاص خارج الشركة كل شهر. حسن أداءك أو ارحل عن الشركة!".

حمل ستيف في وجه ديف ثم أمسك بحقيبته وخطب الباب خلفه في طريق خروجه من الغرفة.

بعد ٢٠ دقيقة من هذا الموقف، كان ستيف في الحانة يشرب كأسه الثانية. ولما انتهى من هذه الكأس طلب أخرى.

حاولت النادلة أن تتجاذب معه أطراف الحديث ولكنها انزعجت من ردوده المقتضبة لذلك تركته لحاله.

كانت آخر مواجهة له مع ديف لا تزال تتردد في رأسه عندما غادر الحانة واتجه إلى ساحة انتظار السيارات.

جلس ستيف خلف عجلات القيادة في سيارته المونديو، استعداداً للدخول إلى الطريق السريع المزدهم، ولكنه رأى الجدار الضخم للمصنع المواجه للحانة مباشرة.

فكّر ستيف كم ستبلغ سرعته إذا انطلق بأقصى سرعة في اتجاه هذا الحائط مباشرة: ربما ٨٠ أو ١٠٠ كيلومتر في الساعة؟ هل ستكون هذه السرعة كافية لقتله، أم ستتركه مصاباً بإصابات خطيرة فقط.

نيكي ولين سيكونان على ما يرام، فقد قام بالتأمين على نفسه بشكل كامل، هكذا قال ستيف لنفسه.

وربما أنه لن يشعر بأي شيء، ولكن جميع مشاكله ستُحل.

بدأ ستيف يضغط على دواسة البنزين بشدة حتى أطلقت السيارة سحباً من العادم إلى ساحة الانتظار.

ثم أمسك بمقود السيارة بقوة وضغط على دواسة البنزين حتى لامست أرضية السيارة واتجه نحو الحائط مباشرة.

استدار بسيارته بعنف بعيداً عن الحائط في اتجاه الطريق المزبحم عندما ومضت صورة نيكي في مخيلته.



## التكيف

نظراً لإحساس ستيف المتدني بقيمة ذاته، لا عجب أن نقد ديف البولدوج يؤثر فيه بعمق ويؤله بشدة.

تعرف لين أن ستيف يتألم، ولكن لأنها غير مدركة لمدى تدني تقييم ستيف لنفسه، فليس لديها فكرة عن مدى وقع الأمر عليه، ومدى قربه من حافة "الانهيار".

يشعر ستيف بأنه لم يعد بإمكانه التكيف مع هذا الوضع يرتمته، ومثل الكثير من الرجال في مواقف مشابهة، فإنه في البداية:

يكتم الأمر داخله،  
ثم يُخرجه على هيئة إدمان.

يجد الرجال صعوبة في التحدث عن مشاكلهم أكبر مما تجد النساء. فالرجال لا يستطيعون بسهولة التعبير عما يشعرون به أو التصريح به لمن حولهم، ربما بسبب خوفهم من أن يظهروا "ضعفاء".

لذلك، يكتفم معظم الرجال مشاكلهم داخلهم. وإذا لم تكن لديهم خلفية أخلاقية ودينية تمنعهم من ذلك، فإنهم يلوذون بالإدمان المفرط للخمر لإراحتهم من همومهم.

وفي بعض الأحيان يشعرون برغبة في إيذاء أنفسهم، وقد يفكرون في إنهاء الأمر برمته. وستيف ليس استثناءً من ذلك. فهو يذهب إلى الحانة ويستهلك مقداراً كبيراً من الكحوليات. ففضبه المكتوم من البولدوج ديف يغلي بداخله؛ لذلك فقد بدأ في تحويل هذا الغضب تجاه نفسه.

لقد بدأ ستيف يفكر في إيذاء نفسه، بل حتى في الاصطدام بالسيارة في الحائط، إلى أن برقت صورة نيكي وتخيله بلا أب؛ فذلك هو الذي أوقفه.



ابتعد ستيف عدة أميال عن طريق عودته إلى المنزل، فقد كان فكره منشغلاً في مكان آخر عندما جاء المخرج الذي يوصله إلى بيته.

انعطف إلى المخرج التالي وسار في طريق غير مألوف بالنسبة له، فوجد نفسه في منطقة صناعية غير جيدة الإضاءة، حيث بدا كل شارع فيها مشابهاً للتالي.

وبعد عدة محاولات في العثور على المخرج الصحيح، توقف ستيف بجوار خريطة زجاجية كبيرة للمنطقة الصناعية في محاولة يائسة منه للعثور على طريق الخروج. وعندما تأمل الخريطة الزجاجية، ظهرت له رسالة نصية جديدة على هاتفه المحمول:

**هل ضللت الطريق؟**

## الاحتفاظ بالتوجيه الصحيح في العلاقات

فقد ستيف التوجه الصحيح في علاقته مع لين.

ولقد انعكس هذا واضحاً في حقيقة أنها غالباً ما تشعر بأن لديها ولدين لترعاهما وليس ولداً واحداً.

لقد انشغل ستيف في عمله وفي نجاحه المهني لدرجة أنه تخلى عن دوره كشريك لزوجته وكأب لابنه نيكي. ربما هو لا يدرك أنه يفعل هذا، وبالتأكيد لا يقصد ذلك، ولكن هذا هو ما يحدث ولين تشعر به.

يعتقد ستيف أن رعاية نيكي طوال اليوم وكل يوم مهمة تقع على عاتق زوجته وحدها، رغم أنها تعمل بدوام كامل مثله. ولكي يزيد الطين بلة، فإنه لا يهتم بالرجوع في وقت مبكر طوال أيام الأسبوع لكي يقضي بعض الوقت مع نيكي. ورغم أنه لا يذهب إلى العمل في نهاية الأسبوع، فإنه ينشغل حتى قمة رأسه في مباريات الكرة، بدلاً من أن يركز انتباهه على عائلته.

أما من ناحية لين، فقد قبلت بهذا السلوك وبالاعتقاد السائد من ورائه، دون حتى أن تتساءل بشأنه.

في الغالب تؤدي الإجازات العائلية إلى ظهور الكثير من المشاكل على السطح وتضعها تحت الأضواء لأن أفراد العائلة يقضون وقتاً مع بعضهم أطول من أي فترة أخرى في العام.

وعندما كانت العائلة في رحلتها إلى عالم ديزني، تجنب ستيف المسؤولية واختار أن يتصرف كطفل صغير، وقد وجدت لين أنها تلعب دور الأم لستيف ونيكي، وفي النهاية استاءت من ذلك.

بالطبع، كان ستيف يستحق أن يستمتع بوقته، وبالتأكيد فإن نيكي شعر بسرور بالغ لكون والده يشاركه المرح. وهذا شيء صحي.



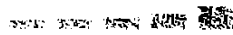
ورغم هذا، لأن ستيف اختار أن يقضي معظم الوقت وهو يتصرف بشكل عابث كالأطفال، فإن هذا أدى إلى اختلال التوازن في علاقته مع لين.

والنتيجة أن لين يمكن أن تنظر إلى ستيف على أنه مجرد طفل آخر يجب أن تراه وتكون مسؤولة عنه وليس كشريك لحياتها. بمعنى آخر، يمكن أن تعتبر لين أنها قد أصبحت أمًا له، وقد يجد ستيف نفسه يتصرف تجاهها على أنها صورة لأمه أكثر من كونها زوجة له.

بالطبع يجب أن تتعلّى جميع العلاقات بالمرونة، ولكن المشكلة هنا أنه كلما زاد تعامل لين مع ستيف على أنه ابن لها، فقدت احترامها له. بالتدريج وفقدت رغبتها في التعامل معه كشريك لحياتها.

وكلما زاد الوقت الذي يقضيه ستيف في البيت على أنه طفل للين، دفعه ذلك إلى البحث خارج المنزل عن علاقات أخرى يشعر فيها بأنه يتعامل مع امرأة يمكن أن تصبح شريكة له.

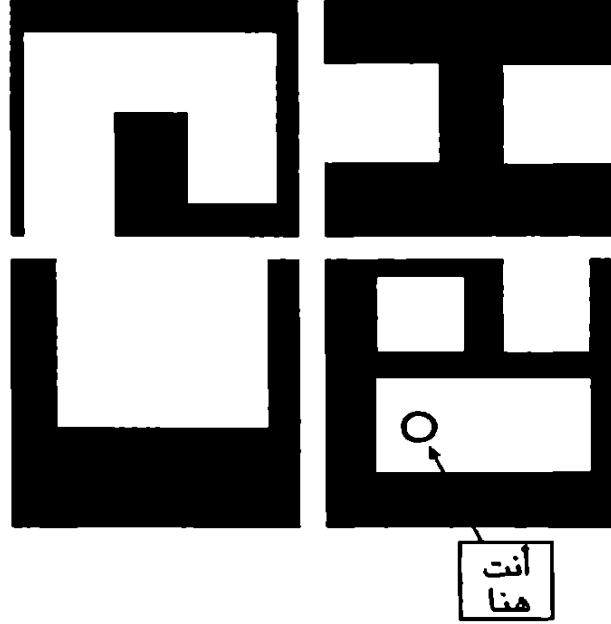
إن التعامل بين الزوجين يجب أن يتم في معظمه على أنهما شريكان بالفان حتى يحافظا على التوازن في العلاقة بينهما، وإلا فإن العلاقة يمكن أن تفقد اتجاهها وتضل الطريق.



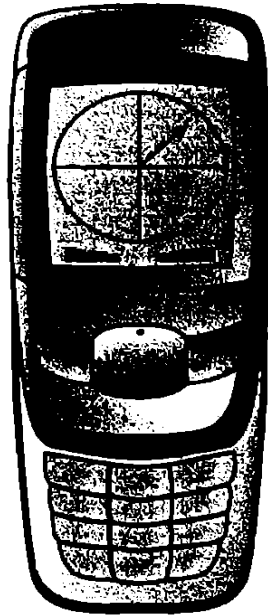
بينما كان هاتفه المحمول لا يزال في يده، وقف ستيف بجوار الدليل الإرشادي للمنطقة الصناعية ذي الأضواء الخافتة. كانت المنطقة الصناعية تُشبه الدائرة، وكانت تنقسم إلى أربعة أحياء مميزة، وهناك طريقان رئيسيان متعامدان فيها، أحدهما يقطعها من الشمال إلى الجنوب والآخر من الشرق إلى الغرب. وفي الربع الجنوبي الشرقي، كانت هناك نقطة حمراء، بجوارها عبارة "أنت هنا".

ولكن دون أي إشارة إلى موقع المنطقة الصناعية بالنسبة للمدينة نفسها، لم يكن ستيف يدري الاتجاه الصحيح الذي يجب أن يسير فيه.

### خريطة منطقة جرينواي الصناعية



رن الهاتف المحمول معلناً وصول رسالة أخرى، ولكنها لم تكن رسالة نصية هذه المرة، وإنما كانت عبارة عن صورة بها دائرة مقسمة إلى أربعة أجزاء، وفيها نقطة في الركن الجنوبي الشرقي. وكان هناك سهم يشير إلى الاتجاه الشمالي الشرقي.



رفع ستيف الهاتف إلى أعلى بجوار الخريطة ليقارن بين الصورتين. إن سخريته من هذه "المصادفات" المستمرة أصبحت الآن محل اختبار. ولأنه لم يكن لديه بديل أو فكرة أفضل، فقد قرر اتباع السهم الذي ظهر له على شاشة الهاتف وسلك الاتجاه الشمالي الشرقي. وفي خلال دقائق، كان على الطريق الدائري في اتجاه البيت.

بمجرد أن دخل ستيف من باب البيت، سألته لين بإلحاح: "ستيف، ماذا حدث بحق السماء؟ لماذا لم تتصل لتقول إنك في طريق العودة كما اعتدت أن تفعل؟".

رد عليها ولا يزال عقله شارداً: "لقد ضللت الطريق".

سألته لين، بشيء من عدم الثقة: "ضللت الطريق؟ الأستاذ لا-أعرف-كيف-يضل-الناس-طريقهم-في-مدينتهم؟ بنفسه ضل الطريق؟".

رد ستيف بسرعة: "بالله عليك يا لين، ارحميني، لقد مررت بيوم بشع وأنا الآن أشعر بارتباك وجيرة".

رجته لين: "ستيف، ماذا حدث لك؟"، وتملكها القلق من توجه زوجها الغريب.

رد ستيف، وهو يقاوم دموعه: "لقد بدأت أتساءل إن كان بإمكانني تحمل كل هذه الضغوط والتكيف معها، لقد بدأت أفكر أنه من الأسهل كثيراً أن يستسلم الإنسان ببساطة".

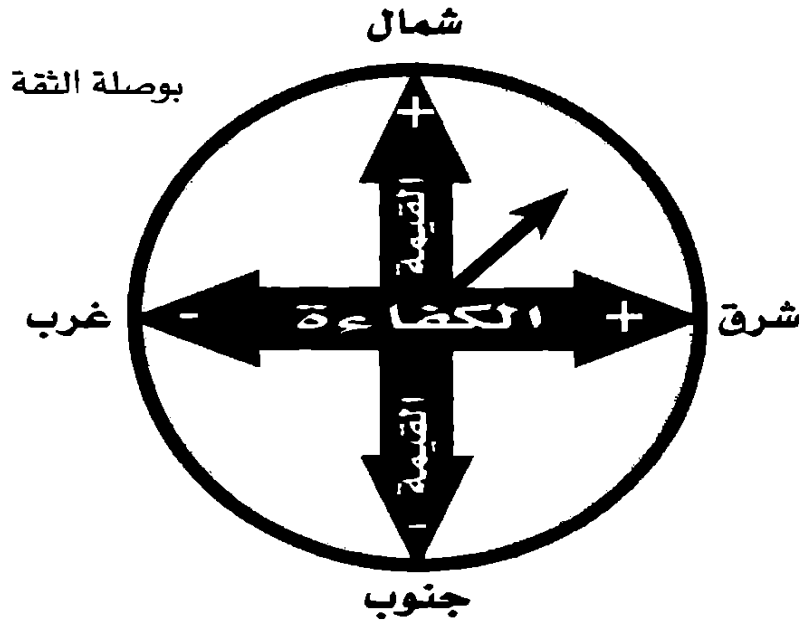
نهضت لين وأحاطت رقبتة بذراعيها ثم قبّلتها قبل أن تضع رأسها على كتفيه.

ثم قالت له: "لا يمكن أن تستسلم يا ستيف، فأنا ونيكي بحاجة إلى أن تكون قوياً".

ما زالت لين لم تشعر بمدى عمق الحزن الذي يشعر به ستيف، وتركت حضنه لكي تصب لهما مشروباً منعشاً.

وبينما خلع ستيف سترته، لمحت عيناه صورة على شاشة الكمبيوتر المحمول الخاص بلين والموضوع على المكتب أمامه. شيء ما شده في الصورة، وشعر بأنها مألوفة له، لذلك جلس وبدأ يدرسها بعناية.

لقد كانت الصورة على الكمبيوتر المحمول مشابهة للصورة التي وصلته على الهاتف المحمول منذ قليل، ولكنها تحتوي على بعض الكلمات على كل محور:



سأل ستيف: "لين، ما هذا؟".

ردت: "أه، إنها صورة وجدتها على الإنترنت".

أصر ستيف: "ولكن ما هي؟".

ردت: "إنها بوصلة تساعد الإنسان على أن يعثر على الاتجاه الصحيح الذي يقوده إلى الثقة بنفسه".

استفسر ستيف: "وما هذا السهم الذي يشير إلى الاتجاه الشمالي الشرقي؟".

أجابته: "هذا هو الاتجاه الذي تسير فيه لكي تعثر على الثقة الحقيقية بنفسك، بناءً على خليط صحي من الإحساس بقيمة الذات والإيمان بالكفاءة الذاتية".

ثم أكملت: "من الواضح أن معظم الناس الواثقين بأنفسهم عن حق يسلكون هذا الاتجاه".

ستيف: "وماذا عن الاتجاه الجنوبي الشرقي؟".

لين: "من يسلك هذا الاتجاه يقود نفسه إلى القبر قبل الأوان".

www.ibtesama.com/vb

## المحرمات الحديثة

لقد كان النظر إلى بوصلة الثقة مفيداً للغاية بالنسبة لستيف، لأنه شتت ذهنه عن حالة البؤس الداخلية التي كان يشعر بها.

فبشكل ما، جلبت له هذه الصورة إحساساً بالأمل وتراجعت أفكاره السلبية عن إيذاء نفسه من ذهنه.

إن الحديث عن الانتحار قد حل محل الحديث عن الجنس كأحد الموضوعات المحرمة التي لا يجب الحديث فيها في العصر الحالي. فرغم كل شيء، مثل هذا الحديث ليس من الموضوعات المقبولة التحدث فيها أمام الناس، ولكن أفكار ومشاعر إيذاء الذات تطرأ على الكثير من الناس في وقت ما من حياتهم. إنها جزء من الحالة الإنسانية.

يحتاج ستيف بالفعل إلى التحدث مع صديق جيد، أو إلى شخص ما يثق به، وربما إلى لين نفسها، ولكنه يمنع نفسه من الحديث. من المؤسف أنها لم تشعر بحالته النفسية اليائسة ولم تسأله عن مشاعره، لأن الكلام يريح الإنسان.

**\*\* معرفتي \*\***  
**[www.ibtesama.com/vb](http://www.ibtesama.com/vb)**  
**منتديات مجلة الإبتسامة**

# هل تسير في اتجاه الشمال الشرقي؟

## لاحقاً في تلك الليلة

وقف ستيف تحت الدش لمدة ٢٠ دقيقة، وكأنه يغسل ما علق من أدران في تلك الليلة البائسة من زيارة للحانة وما تلاها.

دار في ذهنه صورة جدار المصنع وتفكيره في قيادة سيارته للاصطدام به. ولكنه لم يستطع مجرد التفكير في أن يخبر لين بالأمر.

لقد شعر بأنه إنسان فاشل.

وعندما خرج من تحت الدش أخيراً وشعره لا يزال مبللاً ويرتدي روب الحمام، سمع لين تقول له: "لقد ذهبت إلى درس اليوجا الليلة".

رد ستيف، وهو يبذل مجهوداً ليبدو مهتماً بما تقول: "فعلاً؟".

استمرت لين: "لقد كان درساً رائعاً. فقد أوصلت نيكي إلى بيت أمي وحظيت بساعة كاملة من الوقت الذي خصصته "لنفسى". وفي الدرس، قمنا بكل تدريبات الإطالة والتنفس العميق، ثم تبعتها فترة استرخاء في نهاية الدرس طلبت منا المدربة فيها أن نتخيل صوراً هادئة".

لم يكن بوسع ستيف أن يتخيل أي شيء بخلاف جدار المصنع والمنطقة الصناعية غير المألوفة التي تاه فيها.

أصرت لين على إكمال قصتها: "في النهاية، كدت أن أغفو من شدة تركيزي في المناظر التي تخيلتها. ولكنني كنت أسمع صوت المدربة في الخلفية. لقد كان درساً رائعاً. شعرت كما لو أنني حظيت بنوم هانئ الليلة كاملة".

قال ستيف، بمزيد من التشجيع: "رائع! يبدو أنك استمتعت بالدرس فعلاً".

لين: "ومتى ستبدأ أنت في ممارسة لعبة كرة القدم الخماسية؟".

ستيف: "أنا لا أستطيع حتى أن أفكر في هذا الأمر الآن، إن ذهني مشغول تماماً".

لين: "وهذا ادعى أن تمارس بعض التدريبات".

على العشاء، أراد ستيف أن يناقش لين في رأيها الذي قالته سابقاً بشأن توجهه في الحياة.

سأل ستيف: "لين، لقد قلت لي سابقاً إنني 'مدفوع'، ماذا تقصدين بهذا؟".

قدمت له لين إجابة أكثر تفصيلاً مما توقع: "ما قصدته هو أنك تتصرف وكأن لديك مهمة ملحة تود أن تؤديها، فأنت دوماً في عجلة من أمرك، تعيش حياتك بسرعة ١٥٠ كلم في الساعة، وتطارد النجاح، ولكنك في الحقيقة لا تستمتع بإنجازاتك التي تحققها طوال الطريق".

ستيف: "ولكن على الإنسان أن يعمل بجد إذا أراد أن يحقق أي شيء له قيمة. فكيف يمكن أن أبطئ من إيقاعي وديف البولدوج يطار دني حتى ممر حديقة منزلنا".

ردت لين بسرعة: "ستيف، أنت على هذه الشاكلة منذ قابلتك. وحتى عندما كنا في قمة سعادتنا العام الماضي، لم تكن قادراً على الاسترخاء".

ستيف: "حسناً، لقد قلت دوماً إن هذه السعادة لا بد أن تنتهي. كنت أشعر أنهم سيكتشفون أنني لا أستحق هذا النجاح، وقد كنت محقاً في هذا".

توقف ستيف للحظة ليفكر، ثم سألها: "وما البديل لذلك؟".



لين: "البديل هو أن تزيد من ثقتك وإيمانك بنفسك. أن تثق في حكمك على الأمور، وتدرك أنك إنسان موهوب وتعرف أنك تجيد عملك وتركز على النجاح بدلاً من التركيز على الخوف من الفشل".

ستيف: "نعم، ولكن ماذا تفعلين إذا كان هناك رئيس متغطرس...".

قاطعته لين: "الأمر ليس له علاقة برئيسك يا ستيف. لقد كنت هكذا قبل أن يأتي ديف إلى الشركة. الأمر له علاقة بك أنت. بتوجهك ونظرتك إلى الحياة، وبثقتك بنفسك. فقط انظر إلى بوصلة الثقة المعروضة على الكمبيوتر المحمول"، أصرت على أن يحضر كرسيًا ويجلس بجوارها أمام الكمبيوتر.

عرضت لين صورة بوصلة الثقة على شاشة الكمبيوتر المحمول وبدأت في شرح كيفية عملها. تحولت مقاومة ستيف البدئية إلى اهتمام صامت. استمع إلى شرحها وبدأ يسأل نفسه أسئلة استكشافية عميقة عن الطريقة التي عاش بها حياته.



## بوصلة الثقة

ستيف ولين يقفان عند مفترق طريق في حياتهما.

فوعي كل منهما بسلوك الآخر على وشك أن يتحسن بدرجة هائلة عندما يبدأان في مناقشة دوافع كل منهما. هذه هي أول محادثة لها معنى تجري بينهما منذ وقت طويل، لأن التواصل بينهما يكاد يكون قد توقف في الفترة الأخيرة.

ومع هذا الوعي المتزايد، صار أمام لين وستيف فرصة رائعة لتغيير حياتهما للأفضل، ولتحسين جودة حياة كل منهما على حدة، وأيضاً جودة علاقتهما معاً.

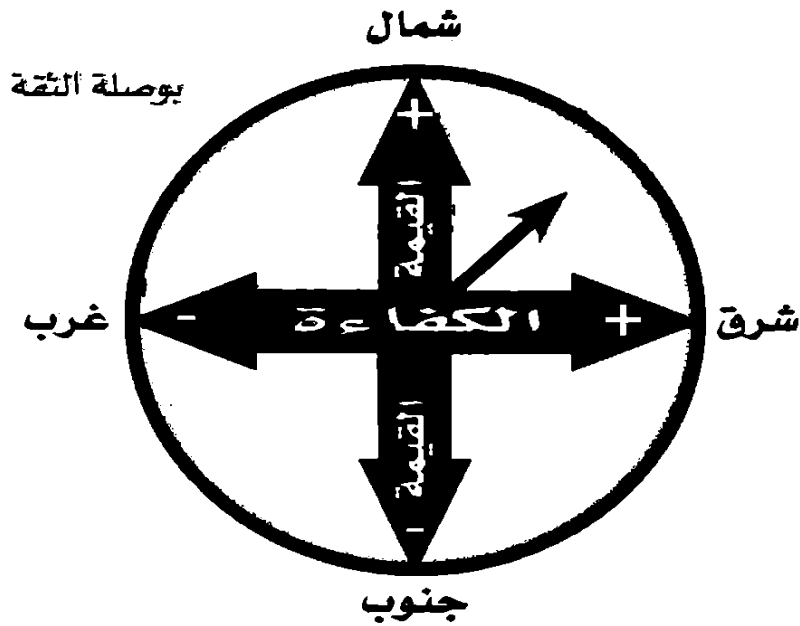
أمامهما فرصة حقيقية لكي يشعرا بالسعادة والرضا عن نفسيهما.

إذا أراد ستيف ولين أن يستخدموا بوصلة الثقة وأن يحسنا موضع كل منهما عليها ويسيرا في الاتجاه الصحيح، يجب عليهما أن يفهما أن فيها محورين.

### محور قيمة الذات: الشمال-الجنوب

قيمة الذات تعني أن يكون لدى الإنسان إحساس بقيمته الداخلية، وبأهميته كإنسان، فقط لمجرد كونه موجوداً على قيد الحياة، وليس لكونه يقوم بمهمة أو وظيفة معينة.

إنها تقديرنا لأنفسنا. وكلما اتجه ستيف ولين ناحية الشمال على هذا المحور، صار إحساسهما بقيمة الذات أقوى وأكثر صحة.



### محور الكفاءة الذاتية: الشرق-الغرب

الكفاءة الذاتية تعني امتلاك مجموعة جيدة من مهارات الحياة التي تكون كافية ومناسبة لحياة كل شخص.

يمكن أن تختلف الكفاءة الذاتية بحسب الموقف الذي يمر به الإنسان، وبحسب ظروفه. ومن الواضح أن الإنسان يمكن أن يمتلك إحساساً جيداً بكفاءته الذاتية في ناحية معينة من حياته، في العمل مثلاً، ولكن يجد نفسه يشعر بأنه سمكة خرجت من الماء في ناحية أخرى، ربما في المواقف الاجتماعية مثل الحفلات.

وأفضل تلخيص للكفاءة الذاتية أنها شعور الإنسان بأنه قادر على التكيف مع الحياة ومع التحديات التي تفرضها عليه.

كلما تحرك ستيف ولين إلى ناحية الشرق على هذا المحور، كان إحساسهما بكفاءتهما الذاتية أفضل.

وعندما نجمع بين الكفاءة الذاتية الصحية والإحساس بقيمة الذات، فإن هذا يجلب لنا شعوراً بأننا جيدون بما يكفي لنخوض هذه الحياة.

وهذا هو أحد أسرار السعادة.

## ستيف المدفوع

لقد بدأ ستيف يدرك إلى أي مدى كان "مندفعاً" في حياته، وأن هذا الاندفاع كان يتزايد بمرور السنين دون أن يدرك ذلك.

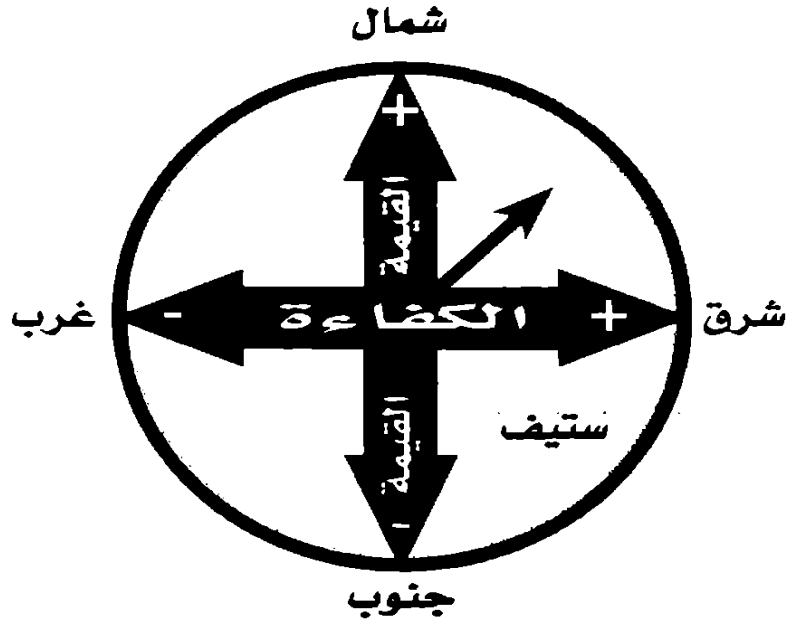
لم تتردد لين في أن تخبره بذلك وتعطيه تقييماً لا يُقدر بثمن حول مدى اندفاعه وتأثير ذلك على المحيطين به، وخاصةً عليها وعلى نيكي.

إن تركيزه الزائد على الإنجاز بهذا الشكل هو من سمات "الجنوبيين-الشرقيين"، أي الأشخاص الذين يقعون في الربع الجنوبي الشرقي من بوصلة الثقة.

الجنوبيون-الشرقيون هم في الغالب أشخاص موهوبون جداً ويمكن أن يصبحوا مدمنين على العمل.

ولكن مستويات الكفاءة وقيمة الذات لديهم غير متوازنة.

يقيم ستيف نفسه كجنوبي-شرقي. فمستوى كفاءته مرتفع، ولكن إحساسه بقيمة ذاته منخفض.

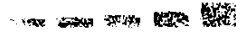


أدرك ستيف أنه يدفع نفسه دوماً إلى المزيد والمزيد من الإنجازات في محاولة منه لاكتشاف إحساس أفضل بقيمة ذاته، ولكي يشعر بالرضا عن نجاحه في أعماق ذاته.

وحتى الآن، لم يكن ستيف يدرك سلوكه في السعي الزائد للإنجاز، وهذا السبب في أنه شديد الانتقاد لنفسه.

فبمجرد أن يكتمل أحد مشاريعه بنجاح، فإنه ينتقل بسرعة إلى المشروع التالي، ويأمل -دون وعي منه- أن إكمال هذا المشروع الجديد سي جلب له إحساساً دائماً بقيمة ذاته.

ولكن بشكل ما، لم يأتِ هذا الإحساس قط.



سأل ستيف: "وأين أنت على هذه البوصلة، يا لين؟".

ردت لين: "أنا؟ حسناً، لم أفكر في الأمر من قبل قط...".

رد عليها بسرعة: "بل فكرت، أين أنت على البوصلة؟".

ضحكت لين. فستيف على حق، فقد فكرت هي في الأمر لبعض الوقت، ولكنها وجدت صعوبة في تقييم حياتها بنفس الطريقة التي تشعر فيها بالراحة عند تقييم حياة الآخرين.

مازحها ستيف قائلاً: "حسناً، دعينا نتأمل كل قطاع من البوصلة على حدة، وسرعان ما سنجد المكان الذي تختبئين فيه. حسناً، لنبدأ بالشمال الغربي. إذا كنت قد فهمت ما تقولينه، فإن الأشخاص الموجودين في هذا الربع يكونون متغطرسين ولديهم إيمان بذاتهم يفوق قدراتهم الحقيقية".

رمقته لين بنظرة تحدي حتى لا يضعها في هذا الربع من البوصلة.

أكمل ستيف: "بالتأكيد هذا الوصف لا ينطبق عليك. لا، هذا ينطبق على البولودوج ديف، فهو أحمق ومتنمر ومتغطرس".

تطوعت لين قائلة: "وينطبق على هيلينا أيضاً، فهي تجيد الثرثرة واللغو والإسهاب في الكلام عن ذاتها بدلاً من الاهتمام بالآخرين. ومستبدة في سلوكها أيضاً. بالتأكيد هي تقع في الشمال الغربي".

ستيف: "حسناً، إذا لم تكوني في الشمال الغربي، فهل أنت في الجنوب الغربي معي؟ تجيدين ما تفعلينه، ولكنك غير قادرة على تصديق ذلك، ومندفعة بحثاً عن النجاح؟".

أكدت لين: "بالتأكيد لا، فأنت تشعر بأن عليك أن تفوز بكل شيء، ولكنني أنظر إلى الأمور بنظرة عملية".

رد ستيف: "السبب في هذا أنك تكرهين المنافسة يا لين".

فسرت لين: "لا، أنا أحب المنافسة، لذلك عندما أعب التنس فإنني أعب لكي أفوز. ولكنني لا أشعر بأنني إنسانة عديمة القديمة إذا خسرت".

ستيف: "أنت بالتأكيد خسرت هنا، لأنني لم أفهم ما تقولين".

لين: "هناك فرق كبير بين أن تريد الفوز وأن تشعر بأنك يجب أن تفوز على خصمك لكي تشعر بإحساس جيد حيال نفسك. هذا هو الفرق بيني وبينك".

لمزها ستيف: "أو ربما أنك لست جيدة فيما تفعلينه، وبالتالي تفتقدين الإحساس بالكفاءة. ربما هذا هو السبب في أنك لست بجواري في القطاع الجنوبي الشرقي".

لين: "حسناً، أنا أشعر أنه لا يزال أمامي بعض الأشياء التي يجب أن أتعلمها في عملي، ولكن الأمر لا يدور حول العمل وحده. إنه حول قدرتك على تعزيز العلاقات مع الآخرين، على سبيل المثال. وهنا أعتقد أنني أفضل منك".

غاضباً ستيف: "إذاً أنت تحبين التنافس، ولكنك لست في الجانب الجنوبي الشرقي! ما رأيك إذاً في القطاع الشمالي الشرقي؟ هل أنت هذا الشخص صاحب الكفاءة العالية والواثق من نفسه إلى درجة كبيرة؟ وهل هذا الشخص موجود في الواقع فعلاً؟".

لين: "ربما هذا الشخص موجود فعلاً، ما رأيك في كريج، رئيسك السابق. لقد كان يبدو هادئاً وواثقاً في نفسه، وفي الوقت نفسه يجيد تحفيز الآخرين".

أكمل ستيف: "صحيح، أتعرفين، لقد أخبرته ذات يوم أنني لم أسمع قط ينتقد شخصاً آخر، فأخبرني أنه لا يحب الانتقاد، ولكنه كان دوماً يخبر الناس على انفراد بما في استطاعتهم أن يفعلوه لكي يتحسنوا".

لين: "ومع هذا، فهو شخص تنافسي، ولكن بطريقة إيجابية. لقد ترقى العام الماضي، أليس كذلك؟".

ستيف: "بالتأكيد، لقد أصبح الرئيس التنفيذي للمجموعة، والمثير للاهتمام أنه وصل إلى هذا المنصب الراقى دون أن يدوس على رقاب أحد في طريقه إلى القمة".

لين: "لقد قلت دوماً يا ستيف إن الثقة الزائدة بالنفس تجعل الآخرين يرون أنك شخص متعطرس، أليس كذلك؟ ومع هذا، فإن كريج شخص واثق بنفسه ولكن الآخرين يشعرون بالراحة عند وجودهم معه".

سادت فترة قصيرة من الصمت قطعها ستيف بقوله: "إذاً، كريج شمالي شرقي، وأنت لست كذلك!".

لين: "ليس بعد، ولكن هذا هو المكان الذي أريد أن أكون فيه. أعتقد أنه سيكون من المناسب أن أضع نفسي في الجزء الجنوبي الغربي لأنني ما زلت في حاجة

إلى تعلم مهارات جديدة، ولكنني في الواقع لا أثق بنفسي بشكل كافٍ".  
ستيف: "أنت تقضين وقتاً أكثر مما ينبغي من أجل إرضاء الآخرين ولا تخصصين ما يكفي من الوقت لنفسك".

قالت لين بقليل من نقاد الصبر: "ولكنني بدأت في تغيير هذا. أعني إذا تأملت ما فعلته مؤخراً، فقد قصرت زيارتي لأمي على نهاية الأسبوع فقط، إلا إذا كنت سأترك نيكي هناك من أجل درس اليوجا. وأيضاً، لقد طلبت من هيلينا وكثير ألا تزوراني في منزلي مؤخراً وطلبت منهما بدلاً من ذلك أن نخرج لتناول وجبة في الخارج. وقد قمنا بالفعل... هل تصدق هذا... بالحديث عني أنا على سبيل التغيير".

ستيف: "بالفعل، وقد فعلت ذلك بأن صرت أكثر حزماً مع أمك وأصدقائك. أعتقد أن هذا قد حدث لأنك صرت تؤمنين بحقك في إجراء الترتيبات التي تناسبك أنت بدلاً من القبول بالترتيبات التي تناسب الآخرين".

ابتسمت لين بفرح: "وقد توقفت عن الرد على الهاتف أثناء تناول العشاء".

ستيف: "إن الرد على الهاتف طلب... فأكملت له لين العبارة: "وليس أمراً".

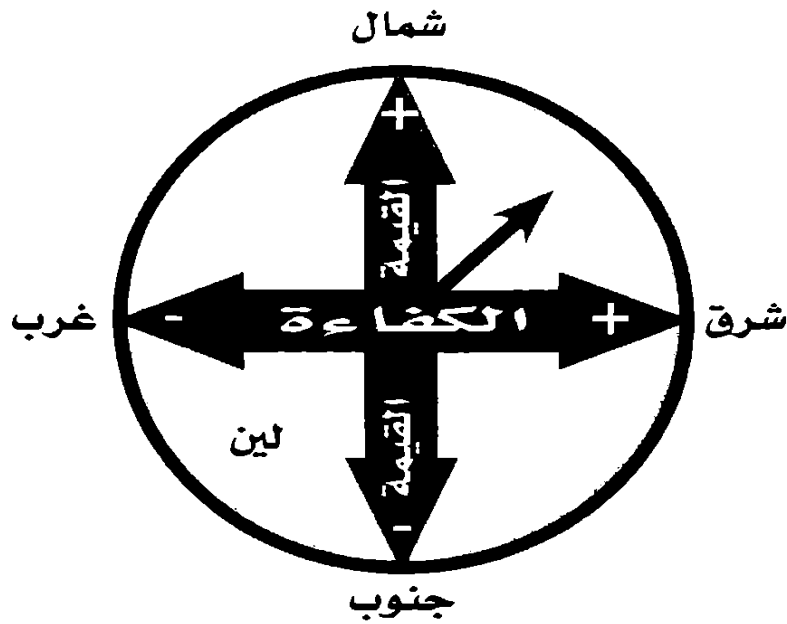


## لين التي تسعى لإرضاء الناس

تشعر لين بعدم راحة عند التفكير في نفسها، وتشعر بعدم راحة أكثر عند التحدث عن نفسها. والسبب في هذا أنها اعتادت أن تفكر في الآخرين أولاً. والتفكير في ذاتها يجعلها تشعر بالإحراج، وربما بتأنيب الضمير.

استفزها ستيف باقتراحاته عن مكانها على بوصلة الثقة لكي يساعدها في التغلب على عدم الراحة الذي تشعر به عند الحديث عن نفسها.

وقد نجح في هذا.



تدرك لين أنها موجودة حالياً في الربع الجنوبي الغربي: جنوبية غربية. فكل من إحساسها بالكفاءة الذاتية وإحساسها بقيمة ذاتها منخفض بعض الشيء.

ولكن لين تدرك أيضاً أن امتلاك مجموعة من المهارات الحياتية الجيدة يعني أكثر من مجرد كون الإنسان كفوئاً في عمله. إنه يعني أن يكون الإنسان جيداً في علاقاته بالآخرين، وفي رعايته لأبنائه، وفي تعامله مع أصدقائه.

تشعر لين بأن "التكيف" يعني أكثر بكثير من مجرد إتقان الإنسان لعمله.

**التكيف يعني أن يكون لديك نطاق من المهارات الحياتية باتساع وعمق يكفي للحياة كلها.**

ومن الواضح أيضاً أن لين تريد أن تتغير، وأن تحسن من قدراتها على التكيف، وأن تزيد من إيمانها بقيمتها الذاتية.

تخطط لين للانتقال من القطاع الذي توجد به حالياً على بوصلة الثقة. فهي تريد أن تنتقل إلى القطاع الشمالي الشرقي. إنها تريد أن تصبح شمالية شرقية.

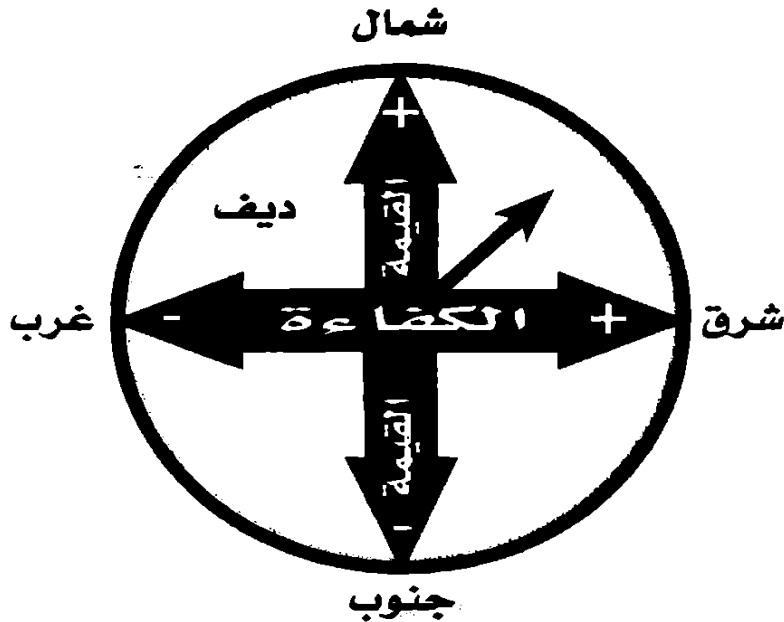


## ديف البولدوج

بعض الناس لديهم قدرات محدودة للغاية في نواح عديدة من حياتهم، ورغم هذا يعتقدون أنهم رائعون.

إن مستوى كفاءتهم الذاتية منخفض للغاية، وفي الوقت نفسه إحساسهم بقيمة ذاتهم مرتفع بشكل غير واقعي. لذلك، فهم متعطرسون، ومغرورون، وأناييون، ولديهم معتقدات ذاتية مبالغ فيها.

والجميع من حولهم يرى ذلك، إلا هم.



ديف البولدوج واحد من هؤلاء الناس، فهو شخص مغرور ومنتمر أيضاً. وهو يرى نفسه جيداً بشكل مبالغ فيه وغير مناسب للواقع، ولكن الآخرين يرون أوجه القصور في شخصيته بوضوح.

بشكل ما، هو فقد اتصاله بالواقع فيما يتعلق بنفسه، في حين أن الآخرين يمكن أن يرونه على حقيقته بشكل جيد.

فكل ما يفعله هو الشجار والخداع، ولكنه في النهاية لا يستطيع خداع أحد.

قد يبدو حديث ديف مقنعاً في بعض الأحيان، ولكن وعوده سطحية، ونادراً ما تتم ترجمتها إلى إجراءات مناسبة.

إنه "إمبراطور دون زي إمبراطوري" يختار أن يمنح نفسه ألقاباً وظيفية طنانة. ديف هو مثال على الثقة الزائفة.

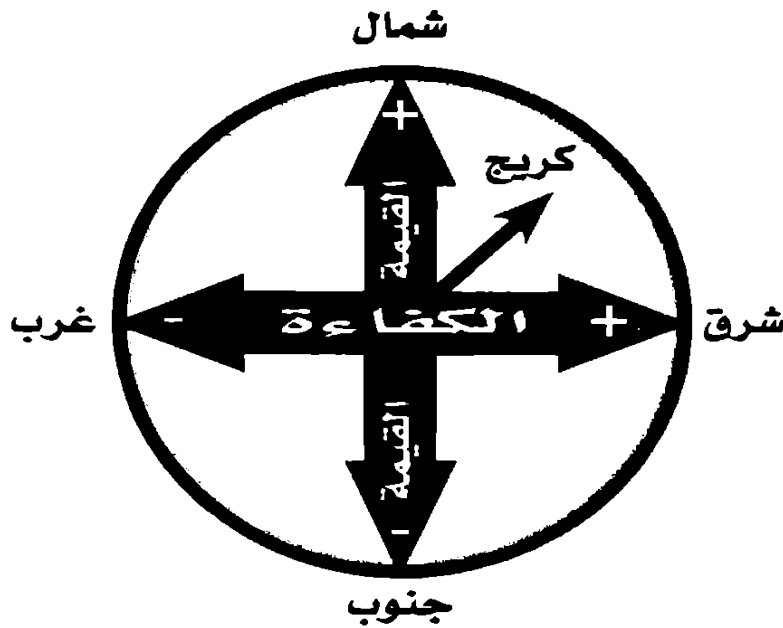
وهذا النوع من الثقة يخلط الناس كثيراً بينه وبين الثقة الحقيقية.

نحن نخلط كثيراً بين التظاهر بالثقة والثقة الحقيقية. ولكن الثقة الحقيقية هي التي تؤدي إلى أن يصبح الإنسان قائداً على مستوى عالٍ من الكفاءة، والنزاهة، والأمانة.

## كريج الواثق

كريج، رئيس ستيف السابق، من الأشخاص القليلين الذين يظهرون في المكان الصحيح على بوصلة الثقة.

يدرك ستيف ولين أن كريج يملك إحساساً صحيحاً بقيمة ذاته، وهذا الإحساس متوازن مع إحساس جيد بكفاءته الذاتية المبنية على أساس واقعي.



وهو شخص واثق بنفسه ولكن ليس مغروراً، ناجح ولكن ليس طموحاً بشكل مبالغ فيه.

يساعد كريج الآخرين على النمو معه لأنه لا يسعى أبداً إلى السير فوق رقاب الآخرين من أجل الصعود إلى القمة.

يدرك ستيف ولين لأول مرة أن هذا هو ما يجعل كريج شخصاً محبوباً وجذاباً، وزميلاً جيداً، ويجعل صحبته رائعة.

كريج لديه تقدير جيد لذاته ويمتلك ثقة حقيقية بالنفس.



سألت لين: "وماذا عنك أنت يا ستيف؟ كيف ستسير إلى الاتجاه الشمالي الشرقي؟".

ستيف: "أعتقد أنني يجب أن أثق بنفسي أكثر. ولكن الأمر ليس سهلاً لأنني أسمع صوت أبي ينتقدني عند كل منعطف أسير فيه".

لين: "لقد مات أبوك من سنين. استمع بدلاً منه إلى ما كان كريج يقوله عنك، أو إلى ما أقوله أنا لك على الدوام. بالتأكيد أنا وكريج نعرف ستيف الراشد أكثر مما كان أبوك يعرفه!".

فكر ستيف: "أنت على صواب، يا لين. ولكن الأمر صعب".

عرضت عليه لين: "سوف أساعدك إذا ساعدتني".

أكد ستيف: "بالتأكيد، يا لين. الآن، دعينا ندخل إلى السرير وسوف نكمل هذه المناقشة في الصباح".

لين: "هل هذا طلب أم أمر؟".

ضحك ستيف: "الاثنان".



**\*\* معرفتي \*\***  
**[www.ibtesama.com/vb](http://www.ibtesama.com/vb)**  
**منتديات مجلة الإبتسامة**

## من قدوتك؟

www.ibtesama.com/vb

الأحد ٢٧ نوفمبر، الساعة ٢:٣٠ عصراً

ابتهجت أم لين عندما رأت ابنتها وحفيدها الوحيد.

دورين بيترسون هي امرأة صغيرة الحجم وضعيفة بالنسبة لسنها، كما أنها هزيلة أكثر مما تحب لين، وعصبية أكثر من اللازم.

أعطت ابنتها لين حضناً دافئاً قبل أن تفتح ذراعيها وتخضع نفسها لكي ترحب بنيكي.

سألته وهي تضع ذراعيه حول رقبته: "كيف حال أفضل حفيد في هذا العالم؟".

بعد خمس عشرة دقيقة، دخل الثلاثة إلى سوبرماركت "أسدا"، وبدأت لين تستعرض المجلات في حين ذهبت أمها لتختار بعض الحلوى مع نيكي.

رن هاتف لين معلناً عن وصول رسالة جديدة. سحبت لين الهاتف ونظرت إلى الشاشة لتقرأ الرسالة:

من قدوتك؟

لم تسعَ لين إلى معرفة المرسل، فقد كان من الواضح لها أنها واحدة من سلسلة الرسائل مجهولة المصدر التي وصلت إليها على مدار الشهور الماضية.

فكرت في محتوى الرسالة: "قدوة؟ ليس لدي أي قدوة".

أعدت الهاتف إلى مكانه ثم استمرت في استعراض المجلات الكثيرة الموجودة على الأرفف أمامها.

كانت الأوجه على أغلفة المجلات مألوفة بالنسبة لها، وكأنهن صديقات قدامى لها. فهذه إيلي ماكفرسون، وهذه كلوديا شيفر، وتلك سيندي كروفورد تزين أغلفة مجلات كوزمو وجلامور وهيللو!

في مجلة أخرى، وجدت بروك شيلدز تتحدث عن دورها الذي أدته وهي في الثانية عشرة من عمرها، وفي أخرى وجدت هالي بيرى تناقش تأثير هجر والدها "جيروم" لها وهي في الرابعة من عمرها.

قفز ذهن لين إلى آخر مرة رأت فيها والدها. لقد هجر عائلتها وهي في الثالثة عشر، ولكنها قبل ذلك كانت قد تعلمت أن تتجاهل أي شيء، يقوله لها تقريباً.

إذا طلبت منه أن يأتي لحفل المدرسة، فإنه يقول لها "سأحاول" ثم لا يأتي أبداً.

وإذا طلبت منه أن يذهب إلى السينما، فإنه يقول لها "سنرى" ثم نادراً ما يذهب معها.

وإذا طلبت منه ملابس جديدة، فإنه يقول لها "ربما"، ولكن وعده لها لا يتحقق أبداً.

كانت أمها على العكس من ذلك، فدورين بيترسون كانت ترعى لين، وكانت ترعى أي شخص آخر في الحقيقة.

دخل الثلاثة إلى المقهى الموجود في منطقة المطاعم في السوبر ماركت، وعندها سألت لين أمها سؤالاً مباشراً ومفاجئاً.

"أمي، كيف احتملت أبي كل هذه السنين؟"

بدأت علامات الدهشة على وجه دورين، ثم تحفزت للدفاع عن نفسها.

ردت على السؤال بسؤال: "ماذا تقصدين بهذا السؤال، يا لين؟".

ولكن السؤال التالي كان على نفس الدرجة من الفظاظة: "لماذا تحملت كذبه وخيبة الأمل التي يسببها لك طوال هذه السنوات؟".

بدأت أمها في الإجابة: "حسناً، أولاً كان لدينا طفلة، أنت، يجب أن نفكر فيها. في تلك الأيام، كان الأزواج يبقون مع بعضهم من أجل أطفالهم ولا يفترقون إذا عنّ لهم ذلك".

ردت لين: "ولكن أبي لا يشترك معك في هذا الرأي. فقد هجرنا في أول لحظة عنّ له ذلك. وهو بالطبع ليس شخصاً يمكن أن نتخذه قدوة". خرجت العبارة الأخيرة من فمها دون قصد، ربما بسبب تأثير الرسالة الأخيرة.

ردت لها الأم الصاع صاعين، ربما لأنها انزعجت من لهجة لين في الحديث: "لقد كان قدوة أفضل من تلك النساء الشهيرات في المجلات التي تقرئينها وتغرمين بهن".

لين: "أنا لا أنتبه لهن. أنا أثق بنفسي وأتخذ القرارات التي تناسبني في الأمور التي تخصني".

ألحت الأم: "لا، أنت لا تفعلين هذا. فأنت تتبعين الحميات التي تنصحن بها، وتلتزمين بنصائح التجميل التي تقولنها. وأنت تشتكين دوماً من أن وزنك زائد، في حين أنك تقارنين نفسك بشابات نحيفات بشكل غير طبيعي".

كان نيكي قد أصابه الملل من هذا الشجار وبدأ يحاول أن يوازن الكوب الزجاجي الفارغ الذي بيده فوق إبريق القهوة.

نهرته لين: "نيكي، ضع هذا الكوب على الطاولة"، ثم استدارت إلى أمها قائلة: "أمي، أنا وزني زائد بالفعل، ويجب أن تكوني مسرورة لأنني أحاول أن أحافظ على رشاقتي".

دورين: "أنا مسرورة لأنك تحافظين على رشاقتك بممارسة اليوجا، ولكن هذا يختلف تماماً عن محاولة الوصول إلى قوام مشابه لقوام عارضة أزياء شابة لم

يتجاوز سنها الخامسة والعشرين ولم تنجب أي أطفال من قبل".

قاطعتها لين موجهة كلامها إلى نيكى: "نيكى، من فضلك ضع هذا الكوب على الطاولة فوراً".

استمرت الأم: "على أية حال، أنا لم أت هنا لكي أخوض معك في هذا الجدل. أنا...".

توقفت الأم في منتصف جملتها بسبب صوت تهشم الكوب الزجاجي الذي كان بيد نيكى إلى مئة جزء وتبعثره في كل مكان على الأرض.

صرخت لين: "اه، يا نيكى، لقد طلبت منك أن تضع الكوب على الطاولة، انظر ماذا فعلت الآن!".

لف الصمت المطعم. كان بوسع لين أن تشعر بالكثير من الأعين التي تنظر إليها شزراً من ظهرها.

بدأت المرأتان تلتقطان الأجزاء الكبيرة من الزجاج المبعثرة على الأرض، في حين استمرتتا في تشاحنهما.

لمزت دورين ابنتها لين: "حسناً، إن الصراخ في ابنك بهذا الشكل لا يجعلك قدوة حسنة له، أليس كذلك؟".

ردت لين: "إذا لم أصرخ فيه هكذا، فسوف يتجاهلني".

"لقد كان يتجاهلك قبل أن تصرخي بكثير"، هكذا جاء رد الأم، كلام فظ، ولكنه صحيح.

www.ibtesama.com/vb

## اختر قدوة مناسبة

طوال حياتهما، اختار كل من ستيف ولين مجموعة فريدة من الأشخاص كقدوة لهما.



وهؤلاء هم الناس الذين يتطلع ستيف ولين إليهما دون وعي منهما طلباً للإرشاد والمعرفة فيما يتعلق بكيفية العيش داخل المجتمع، وكيفية الحياة في هذا العالم الحديث المعقد.

بالنسبة لمعظم الناس، يكون القدوة في الغالب مجموعة من الشخصيات الرئيسية التي تعرفنا عليها في الماضي أو الحاضر، مثل الآباء، وأفراد العائلة، ومدرسي المدرسة، والأصدقاء، والشخصيات الدنيوية، وحتى القادة السياسيين والمشاهير والنجوم في عالم الرياضة والسينما.

وإذا أراد ستيف ولين أن يشعرا بثقة حقيقية بالنفس، وبإحساس عميق بالسعادة، فمن الضروري أن يختاروا قدوة مناسبة لحياتهما وليس مجرد شخصية مشهورة أو واضحة أو متاحة.

لماذا؟ لأن القدوة المناسبة ستساعد ستيف ولين على اكتساب القيم الشخصية والأنماط السلوكية ونمط المعيشة الذي يؤكد لهما على قيمة الحياة ويسمح لهما بالاستمتاع بها.

يشعر كل من ستيف ولين بعدم الأمان الآن، كما لو أنهما ضلّا طريقهما بعض الشيء في متاهة الحياة. إن الاختيار السيئ للقدوة يقودهما إلى طريق مسدود.

إن اتباع القدوة غير المناسبة دون تفكير يسهم في إرباكهما ويزيد من إحساسهما بأن الحياة قد فقدت بعض معناها ووجهتها.

## القدوة المشاهير

دون وعي، اتخذت لين في مرحلة ما من حياتها بعض المشاهير ليكونوا قدوة لها. وعندما فعلت ذلك، فإنها تبنت بعض قيمهم ومعتقداتهم وسلوكياتهم دون أن تقصد.

ففي كل يوم، يرسل لها هؤلاء المشاهير رسائل وأوامر من خلال صفحات المجلات البراقة والأفلام وشاشات التلفزيون:

## انظري لي

يجب أن تغيري شكلك لكي تشبهيني، أيضاً

يجب أن تصبحي نحيفة مثلي

اتبعي هذه الحمية فوراً

سيّري علاقاتك

بهذا الشكل

عيشي حياتك مثلي!

لين محاطة بالكثير من المؤثرات المتغلغلة والمضلة. وهي لا تستطيع الفكك منها. وخاصةً لأن جميع صديقاتها تقريباً يعتقدون نفس الأفكار.

لقد تعرضت لين لعملية غسيل مخ.

لقد اقتنعت لين بهذه الرسائل والمعتقدات التي تخبرها بالطريقة التي يجب أن تعيش بها حياتها، والتي تصرخ فيها بلا توقف من صفحات المجلات وشاشات التلفزيون والسينما. ولكن لين نسيت أمراً مهماً للغاية: أن المشاهير من عالم الموضة والموسيقى والتلفزيون والسينما يكسبون قوتهم من خلال الترويج لصورة معينة: صورتهم هم.

والمشكلة في هذا أن هذه الصورة لا تمثل الحياة الواقعية ولا الطريقة التي يجب أن يتبعها الإنسان لكي يحيا بصورة جيدة. فلا هذه الصورة مبنية على إحساس حقيقي بالثقة بالنفس، ولا هي بالضرورة تأخذ اهتمامات الناس في الحسبان.

إن الترويج لصورة معينة له علاقة بالمكسب المادي أكثر مما له علاقة بمساعدة الناس على تحقيق سعادتهم الشخصية.

إن بناء معتقداتها على حجم وشكل ووزن الجسم الخاص بالمشاهير يسبب للين الارتباك والسخط وعدم الرضا عن نفسها. وحتى ستيف يرى ذلك.

فعندما ترغب في تعلم القيادة، فأنت تذهب إلى معلم يعمل في مدرسة لتعليم قيادة السيارات، ولا تذهب إلى قائد في حلبة سباق الفولامبولون أو إلى شخص يعمل في لعبة السيارات في الملاهي.

وبالمثل، إذا أردت أن تعيش جيداً، يجب أن تقتدي بقيم وأفكار وسلوكيات الأشخاص الناجحين والسعداء بصدق في هذه الحياة.

يجب أن تعيد لين فحص معتقداتها الشخصية من حيث الأشخاص والأشياء التي تبني حياتها عليهم، يجب أن تبدأ في التفكير بنفسها.

## اتخاذ قدوة جديدة

إلى درجة كبيرة، يستمد الأبناء قيمهم ومعتقداتهم وسلوكياتهم من آبائهم. فالأبناء يقلدون الآباء. وحتى بعد الوصول إلى مرحلة البلوغ والرشد، فإننا نستمر في اتباع نفس العملية طوال حياتنا.

لقد تبنت لين نفس أسلوب أمها واتخذتها قدوة لها منذ طفولتها المبكرة.

لقد قلدت أسلوب أمها في تلبية احتياجات الجميع فيما عدا احتياجاتها هي وعدم توقع الكثير من الناس، حتى من أقرب أفراد عائلتها، طوال معظم حياتها الراشدة.

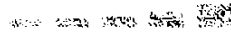
وبشكل ما، فإن ستيف يذكر لين بأبيها، فهو غائب دائماً وغير متواجد عاطفياً معظم الوقت. وفي بعض الأحيان تتساءل إن كان هذا هو السبب في انجذابها إليه في المقام الأول، وتتساءل إن كان هذا ولو بشكل جزئي الذي دفعها إلى اختياره وقبول الزواج منه في نهاية الأمر.

وفي الناحية الأخرى، لم يقض ستيف، كطفل صغير، الكثير من الوقت مع أبيه الذي كان يتنمر به بطرق عديدة ومؤلمة، مما أدى تدريجياً إلى تفويض إحساسه بقيمة ذاته وثقته بنفسه.

ويعد أن أصبح ستيف نفسه أباً، فإنه اكتسب نفس هذا النمط السلوكي من أبيه. وهو الآن على وشك أن يكرر نفس السلوكيات المدمرة مع ابنه نيكي. وما يثير القلق فعلاً أنه غير واعٍ بأنه يفعل هذا. كما أنه بدأ يتنمر لزميلاته في العمل.

ومثل لين، يجب على ستيف أن يعيد تقييم سلوكياته وقدوته كأب. ربما يمكنه أن يتطلع لكي يصبح مثل كريج رئيسه السابق ويتخذه قدوة في كيفية التعامل بشكل حسن مع الآخرين وفي كيفية تحقيق مستوى عميق من النجاح والسعادة الشخصية.

**يحتاج كل من لين وستيف بشكل عاجل إلى اختيار قدوة جديدة.**



بعد الخامسة بقليل، انتهى ستيف من إعداد وجبة من اللازانيا في انتظار عودة نيكي ولين.

بينما كانت لين تصارع لكي تتمكن من إدخال مفتاحها في الباب، وهي تحمل الحاجيات التي اشترتها من متجر "أسدا"، شمّت رائحة الطعام تفوح في أرجاء المنزل، وقد جلبت لها هذه الرائحة إحساساً غريباً. لقد شعرت بالذنب. احتجت قائلة: "ستيف، لم تكن مضطراً لأن تطهي العشاء، كنت سأقوم أنا بهذه المهمة".

ستيف: "لا عليك، لقد استمتعت بالوقت الذي قضيته في المطبخ". ثم أمسك بحقيبة مارك أند سبنسر ليفتحها وسأل: "بالمناسبة، كيف كانت جدتك اليوم يا نيكي؟".

جاءت إجابة نيكي الصارمة: "كانت غاضبة".

وجّه ستيف كلامه هذه المرة إلى لين: "غاضبة؟ لماذا؟".

لين: "لا أدري، لقد كان المشوار كله عبارة عن كارثة. لقد حطم نيكي كوباً زجاجياً، وكانت أمي مولعة بالجدال...".

سأل ستيف: "جدال؟ حول ماذا؟".

ردت: "حسناً، حول كل شيء. لقد بدأ الجدال عندما سألتها لماذا تحملت أبي لفترة طويلة، واستمرت هي في اتهامي بأنني مولعة بهؤلاء المشاهير وأتخذهم قدوة وانتهى بها الأمر إلى التشكيك في مهاراتي التربوية. وإذا نحينا كل هذا الخلاف جانبا، فقد سارت الأمور بشكل جيد!".

جازف ستيف بقوله: "هي محقة في مسألة المشاهير يا لين. فأنت تبذلين من الوقت والطاقة أكثر من اللازم في متابعة هؤلاء المشاهير وموضوعاتهم التي لا تنتهي. وفي شباب أمك، كان الناس يقتدون بالملكة أو بالأسقف أو بعضو البرلمان المحلي".

ردت لين: "حسناً، لا يحب الكثير من الناس الاقتداء بهؤلاء الذين ذكرتهم. فمن رئيسة لعائلة مفككة، إلى شخص يخبرك كل أسبوع إلى أي مدى أنت غارق في الخطيئة، إلى شخص يكسب قوت يومه من الكذب!".

تعجب ستيف: "يبدو أن أمك أثارت غضبك فعلاً، فأنا لم أدرك من قبل أنك تنظرين إلى أعمدة المجتمع بهذا الشكل".

أجابته لين: "حسناً، أنا فقط أتساءل من الذي يجب أن نستمع له هذه الأيام".  
ستيف: "لماذا لا تفكرين في الأشخاص الذين يحوزون إعجابك فعلاً، يا لين؟".

سألته: "مثل من؟".

ردت: "مثل مدربة اليوجا، لقد قلت لي إنك تحترمينها للغاية".

لين: "فعلاً، هي شخصية متكاملة ومثيرة للاحترام".

وأردف ستيف: "ويجب أيضاً أن تستمعي لنفسك يا لين. فمن خلال آراء زملائك في البنك، فإن الآخرين يحبون أن يستمعوا إلى كلامك".

**\*\* معرفتي \*\***  
**[www.ibtesama.com/vb](http://www.ibtesama.com/vb)**  
**منتديات مجلة الإبتسامة**

## من الذي تتولى تربيته؟

www.ibtesama.com/vb

الأربعاء ١٤ ديسمبر، الساعة ٨:٣٠ صباحاً

لم يكن ستيف يرغب في إهدار وقته في الذهاب إلى الطبيب، خاصةً وأنه يشتكي من شيء يراه بسيطاً، وهو عسر الهضم.

حنته لين على الذهاب إلى الطبيب لأن نوبات عسر الهضم تتكرر عليه كثيراً، وقد قامت حتى بحجز موعد له مع الطبيب.

في غرفة الانتظار في عيادة الطبيب، رأى ستيف أمامه المجموعة المعتادة من المجلات: *Woman's Own*، و *New Look*، و *Cosmopolitan*، و *Golf* و *World*، و *Hello!*

قال ستيف متأملاً: "إذاً، أربعة من كل خمسة زائرين للعيادة من النساء، والرجل الوحيد يلعب الجولف!"

لأنه لا يلعب الجولف، فلم يكن مهتماً بالتقاط المجلة. وبينما شعر بفضول تجاه الاستقصاء حول الجنس المعروض على الصفحة الرئيسية من مجلة كوزمو، فإنه شعر بإحراج لدرجة أنه لم يمسك بتلك المجلة أيضاً.

بدلاً من القراءة، ظل ستيف يجوب بعينه الملصقات الإعلانية على الجدران: نصائح حول سرطان القولون، مهارات الجنس الآمن والأبوة.

تأمل ستيف: "لو مارسنا الجنس الآمن، فلن تكون بنا حاجة إلى مهارات الأبوة، أليس كذلك؟". شعر بالإحباط لأنه لم يكن هناك جمهور لفكاهاته. ثم رن هاتفه المحمول يعلن عن وصول رسالة جديدة:

### من الذي تتولى تربيته؟

فكر ستيف: "أه، رسالة أخرى من هذه الرسائل الغامضة" ثم ضغط الزر لكي يرى إن كان هناك جزء لم يظهر من الرسالة، ولكن تلك كانت الرسالة بأكملها.

تأمل ستيف: "حسناً، هذه أسهل رسالة حتى الآن. فأنا أتولى تربية طفل واحد عمره خمس سنوات. السؤال التالي".

نادت موظفة الاستقبال: "ستيفين كلارك". اقترب من مكتبها ثم أخبرته أنه سيرى د. ديفيدسون في حجرة رقم ٣.

قال الطبيب: "صباح الخير، مم تشتكي؟".

ستيف: "أنا لا أشتكي من شيء، ولكن عسر هضمي يسبب مشكلة لزوجتي".

لعدة دقائق، تبادل الطبيب وستيف الأسئلة والأجوبة حول عادات تناوله للطعام ونمط حياته. لم يهتم الطبيب كثيراً بتناوله الطعام في وقت متأخر من الليل أو تناوله المشروبات، ولكنه ركز على ضرورة ممارسته للرياضة.

سأله د. ديفيدسون: "هل تعاني من الكثير من الضغوط في عملك؟".

رد ستيف بفصاحة: "هذا شر لا بد منه".

بينما كان ستيف يقود سيارته إلى أول زيارة مبيعات بعد خروجه من عيادة الطبيب، رن هاتفه المحمول.

بادره صوت ودود: "مرحباً؟".

رد ستيف: "مرحباً، أيتها الزوجة الرائعة!".



سألته لين: "حسناً، كيف سارت الأمور عند الطبيب؟".

رد ستيف: "لقد أعطاني دواءً لحموضة المعدة ونصحتني بممارسة التدريبات الرياضية لكي أتخلص من بعض الوزن الزائد، هذا المنافق ممتلئ الخدين. ليتك رأيت كرشه!".

لين: "وهل أخبرته عن مقدار الضغوط الواقعة عليك في العمل؟".

ستيف: "نعم، تناقشنا في هذا الأمر. على أية حال، سأتناول الدواء الذي وصفه لي وستنتهي المشكلة".

لين: "ستيف، أنت بشع عندما يتعلق الأمر بالاهتمام بصحتك!".

رد ستيف بسخرية: "الآن، أنت تتحدثين كما لو كنت أمي، يا لين".

غاضبة لين: "حسناً، ما دامت أمك لا تتكلم معك كثيراً هذه الأيام، فعلى شخص ما أن يعتني بك لأنك لا تعتني بنفسك".

حاول ستيف أن يغير الموضوع فقال: "لقد وصلتني واحدة من هذه الرسائل المضحكة هذا الصباح".

سألته: "حقاً، وماذا تقول هذه الرسالة؟".

ستيف: "من الذي تتولى تربيته؟".

لين: "وماذا في رأيك الإجابة الصحيحة عن هذا السؤال؟".

ستيف: "حسناً، نيكي بالطبع".

"هممم"، كان هذا رد لين المفاجئ له.

"ماذا؟"، سألها ستيف وهو يشعر بقليل من الجرح، ولكنه يعلم كيف سيتجه الحديث من هنا.

لين: "أنا لم أنطق بكلمة".

ستيف: "في الواقع، أنت تقولين الكثير، هل تقصدين أنني لا أقوم بتربية نيكبي؟".

لين: "في بعض الأحيان تكون موجوداً بجسدك، ولكن نادراً ما تكون متواجداً بروحك".

ستيف: "هذا ظلم للغاية يا لين، أنت تعلمين أنني أحب نيكبي إلى درجة الجنون".

لين: "أنا أعلم أنك تحبه، ولكن هل يعلم هو ذلك؟".

رد عليها ستيف بعنف، وقد بدا منزعجاً بعض الشيء: "حسناً، إذا كنت تقصدين أنني لا أدلكه مثلما تفعلين، فحسناً نعم أنا لا أفعل. فأنت تعاملينه وكأنه لا يرتكب أي أخطاء".

اعترضت لين: "ستيف، كلامك في منتهى القسوة. انظر، سوف نتحدث في هذا الأمر لاحقاً. يجب أن أذهب الآن".

ثم أغلقت الهاتف. وفي أثناء القيادة، كان ستيف يبتلع ريقه بصعوبة بسبب الحرقلة في معدته. لقد عاوده عسر الهضم بدرجة أشد.

## في نفس الليلة، الساعة ١٠:٨ مساءً

دخل ستيف إلى المطبخ ليجد لين وحدها، وقد خلد نيكبي إلى النوم.

همس لها ستيف: "لقد كان تصرفك شاعرياً للغاية".

سألته لين، وقد أربكتها جملة الافتتاحية هذه: "ماذا تقصد؟".

استمر ستيف: "أقصد إغلاق الهاتف في وجهي".

دافعت لين عن نفسها: "لا، لم أقصد هذا. لقد دخلت عليّ زميلة لي في العمل فجأة، ولم أرغب أن تسمعنا ونحن نتحدث في هذه الأمور الشخصية. لقد قلت لك إنني يجب أن أذهب، أليس كذلك؟".

استمر ستيف: "كانت هناك نبرة غضب في صوتك".

لين: "أنا فقط كنت أمينة معك. فأنت بالتأكيد تحب أن أحدثك بأمانة على أن أداهنك وأقول لك إنك أعظم أب في العالم".

بدأت حالته المزاجية تهدأ، فقال لها: "لا أدري، أنا أحب كلامك الآن".

لين: "انظر يا ستيف، أنا أعرف أنك واقع تحت كم هائل من الضغوط في عملك، ولكن نيكي لا يعرف هذا، وأنا أشعر بأنك يمكن أن تعامله الآن كما كنت تعامله في الماضي... على أنه أروع طفل في العالم".

ستيف: "أنت تعلمين أنني أحبه كثيراً".

سألته لين: "ومتى كانت آخر مرة قلت له فيها هذا؟".

ستيف: "أنا أخبره بهذا طوال الوقت".

لين: "لقد كنت تفعل هذا بالفعل في الماضي، ولكنني أشك أنني سمعتك تقول له هذا الكلام في السنتين الأخيرتين".

رد عليها ستيف: "الآن، انتظري لحظة. فأنت تبالغين في معاملة نيكي ولا ترغبين في معاقبته على أي خطأ يقوم به".

لين: "هذا ليس صحيحاً".

استمر ستيف: "بل هو صحيح للغاية، لقد شاهدتك وأنت تطلبين منه أن يفعل شيئاً ما، وهو يتجاهلك، ثم لا تحسنين التعامل مع الموقف ولا تجعلينه يشعر بأن خطأه له عواقب. لا عجب أنه يتلاعب بك".

لين: "أنت فقط تصرخ في وجهه".

ستيف: "وأنت تتركينه يتصرف كما يحلو له".

لين: "حسناً، أنا أفضل أن يعرف أن أمه تحبه في كل أحواله ولا تشتترط سلوكاً معيناً لهذا الحب".

عاود ستيف: "وأنا أفضل أن أجعله يعرف متى يتجاوز الحدود المقبولة".  
اشتكى لين: "ستيف، لقد ظلت سنوات طويلة تشتكي من انتقاد أبيك لك،  
ولكن أنت تقع في نفس الخطأ مع ابنك، فأنت تركز كثيراً على الأخطاء التي  
يقع فيها".

ستيف: "إذا كنا سنناقش هذا الموضوع، فدعيني أخبرك بأنك صرت نسخة  
طبق الأصل من أمك. فأنت تفعلين أي شيء حتى لا تزعجيه، ولهذا صار ابنك  
الذي لم يتجاوز الخمس سنوات يدير حياتك ويتحكم فيها".

اعترضت لين وقد أرهقها الجدل: "ستيف، ماذا في إمكاني أن أفعل غير  
ذلك؟ فأنت لا تعود إلى البيت إلا متأخراً بعد الثامنة مساءً، وتكون مرهقاً وأنا  
وحيدي أتولى تربيته".

دون أن تبدو عليه بادرة رغبة في المساعدة، قال: "حاولي أن تقومي بعملتي".  
"لا، بل حاول أنت أن تقوم بعملتي، وفي الوقت نفسه تقوم بتربية ابنك وحدك"،  
كانت هذه هي العبارة الختامية التي فازت بها لين في هذه المباراة.

## أسلوبك في التربية

الأبوة واحدة من الوظائف القليلة التي يمكن أن يتولاها الإنسان دون أي  
مؤهلات.

ومع هذا، فهي بلا جدال أهم وظيفة في العالم.

فالعملية التي يتم فيها صياغة شخصية وهوية جديدة لإنسان آخر ثم تشكيلها  
في القالب المطلوب من المهام الرائعة لوظيفة الأبوة.

تدرك لين جيداً أن الأبوة الجيدة تعني الجمع بين المهارة والفضلك من الأب  
والأم معاً، بمقادير متساوية. وهي تشعر بهذا لأنه عندما يتعلق الأمر بلعب دور  
الأب في حياة ابنها، فإن ستيف لا يقوم بالدور المطلوب منه، وهي تحاول أن  
تذكره بهذه الحقيقة دوماً.

ورغم هذا، ومن أجل إحقاق الحق، فإن ستيف ليس له خبرة بهذا الموضوع، سوى خبرته مع أبيه، وهي بالتأكيد لم تكن خبرة جيدة.

فقد تولت أم ستيف معظم مهام تربيته، مهام الأب ومهام الأم على حد سواء.

لقد كان أبوه شخصاً منفصلاً عاطفياً وانتقادياً بشكل زائد في كل كلمة يقولها. لقد كان يبدو وكأنه يعتقد أن وظيفته في الحياة هي أن يُبقي ستيف في مكانه، إذا جاز التعبير، أن يجمعه ويبقيه في مكانه.

إن أسلوب والد ستيف هو تنويع على الأسلوب التربوي الذي كان شائعاً في الماضي "يمكن أن ترى الأطفال، ولكن لا يجب أن تسمع صوتهم"، ولكن مع التركيز على الجانب العاطفي، كأنه يقول لابنه "مسموح لك بأن توجد في الحياة، ولكن ليس مسموحاً لك بأن تزدهر فيها".

كان والد ستيف يحب السيطرة، أو على الأقل يحب أن يشعر بأنه المسيطر عليه. بالنسبة له، كانت الأبوة مرادفاً لممارسة السلطة.

بالنسبة له، الأبوة تعني التهذيب، والتهديد بالعقاب، وإلقاء التعليقات الساخرة الحارقة على ابنه.

وبالتأكيد لم يكن التشجيع من بين زخائر الأبوة التي يستخدمها، كما كان يعتبر المديح لغة أجنبية لا يسمح سوى لأم ستيف بأن تتحدثها معه بين الحين والآخر.

لا يستطيع ستيف أن يتذكر أبداً أن أباه قال له يوماً إنه يحبه في أي وقت من أوقات حياته. لذلك، ليس من المفاجئ أن يجد ستيف بعض المعاناة في أن يقول لابنه نيكي إنه يحبه.

ونفس ما كان يحدث في عائلته الأصلية، صار يحدث عندما أصبح هو أباً. ففي الواقع، تقوم لين بمعظم مهام الأبوة.

وهذا يشمل دور الأب ودور الأم. وبشكل متزايد، بدأت تشعر لين بالاستياء من هذا ومن أنه يضع عبئاً ثقيلاً على كاهلها.

وعندما تناقش هذا الموضوع مع ستيف، فإنه يشعر بعدم ارتياح، وقلق، وقد يشعر حتى بالغضب. إنه يشعر بأنه لا يحسن معاملة نيكي، ولكنه لا يعرف ما الخطأ الذي يرتكبه، ولا كيف يصلحه.

وفي الناحية الأخرى، تبالغ لين في تعويض نيكي عن الحدة التي يعامله بها ستيف لدرجة أنها تجد نفسها تدلله أكثر مما ينبغي في بعض الأحيان.

ولأنها تسعى لإرضاء الناس، مثل أمها، فإنها لا تستطيع تحمل منظره وهو منزعج في المرات القليلة التي توبخه فيها. ففي أعماق ذاتها، تخشى إذا عنفته أو أصبحت حازمة معه أن هذا سيجعله يكرهها.

وهذا سيكون تهديداً كبيراً لإحساسها الهش بقيمة نفسها، وهي لا تستطيع أن تخاطر بذلك.

## الممارسات الصحية للأبوة

ذات مرة، قرأت لين أن هناك مجموعة من المبادئ الصحية للأبوة الجيدة. وهي تعرف أنها ما دامت تطبق هذه المبادئ ما يكفي من الوقت، فإن نيكي سيكون على ما يرام.

وهي تتذكر أن هذه القواعد هي كما يلي:

### أن تحب ابنك لشخصه، ودون أي شروط

بالطبع هي تعلم أن هذا يعني أنها ليست مضطرة إلى أن تحب كل تصرفات ابنها، رغم أنها تحبه كشخص.

### أن تضع له حدوداً لسلوكه تكون واضحة ومفهومة وثابتة

دون هذه الحدود، سيصبح نيكي "في حالة فوضى"، سواء من الناحية الجسمانية أو العاطفية.

فقط عندما نضع للطفل حدوداً واضحاً لسلوكياته، ونقوم بتطبيق هذه الحدود بشكل ثابت، سيبدو له العالم منطقياً وآمناً ويمكن توقع أحداثه. فعندها فقط، سيصبح للعالم الخارجي معنى مما يمنحه إحساساً بالأمان في عالمه الداخلي. ولأن لين حريصة دوماً على إرضاء نيكي، فإنها تدرك أنها تعاني في تطبيق هذا المبدأ معه.

### احترام السمات الفريدة في الطفل

تعرف لين أنها يجب أن تسمح لنيكي بأن يكون نفسه، وأن يطور شخصيته الفريدة الخاصة به. ولكن ستيف يحب أن يرى أن نيكي يتوافق مع تفضيلاته الشخصية، تماماً كما فعل أبوه معه من قبل.

### الاحتفاظ بتوقعات عالية، ولكن واقعية

حسناً، هذا أمر صعب بالنسبة لستيف. إنه ينتقد نيكي باستمرار بطريقة سلبية، بشكل مشابه للغاية لسلوك أبيه معه، فهو دائماً يجعله يشعر بأنه مقصر في علاماته وأنه ليس "جيداً بما يكفي" لينال استحسانه.

**التوقعات العالية** ستمنح نيكي الثقة بأن والديه يؤمنان به وبالتالي تساعد على بناء ثقة حقيقية في ذاته.

**التوقعات الواقعية** ستساعد على إعداده بطريقة تضمن له النجاح وتجنبه المبالغة التي تؤدي به إلى الفشل.

### أنماط الأبوة

أسلوب التربية الخاص بكل من لين وستيف غير متوازن:

- ستيف استبدادي أكثر مما ينبغي، في حين أن لين متساهلة أكثر من اللازم.
- تقوم لين بمعظم مهام الأب والأم، في حين أن ستيف يفضل الانسحاب من هذا.

- لين منخرطة عاطفياً أكثر من اللازم مع نيكي، وتقوم بتلبية احتياجاتها العاطفية من خلاله.
- وفي المقابل لذلك، فإن ستيف منفصل وغير متداخل عاطفياً مع نيكي. يجب على كل من ستيف ولين أن يعملوا على تحسين أسلوبهما في التربية معاً، بحيث يتحدثان نفس اللغة ويكونان ثابتين في طريقة تعاملهما مع نيكي. في الوقت الحالي، تقول لين شيئاً ما لنيكي، ثم يأتي ستيف بعد دقيقة أو اثنتين ليقول شيئاً **يناقض ما قالته لين**. والأكثر إثارة للارتباك هو حقيقة أن ستيف في الغالب يعبر عن آرائه بوضوح حول السلوك لنيكي، ثم يقوم هو بعكس هذا. وكنتيجة لهذا، يضع الانسجام بين ما **يقوله** الوالدان وما **يفعلانه**. وكنتيجة لذلك، يرتبك نيكي ويضطرب سلوكه.

## رعاية الذات

بعد أن قلنا ما سبق، ليس من المفاجئ أن نرى ستيف يتردد في الذهاب إلى الطبيب بعد إصابته بآلام المعدة. فهو بشكل أو بآخر يرى المرض الجسماني علامة على ضعفه. بالإضافة إلى هذا، لأنه لم يتلقَ الرعاية والتربية الكافية عندما كان طفلاً، فإنه يجد الأمر غريباً أن يهتم بنفسه بحب الآن، بعد أن صار راشداً. بمعنى آخر، هو لا يشعر براحة تجاه "رعايته لذاته".

**إن قدرة الإنسان على توفير الرعاية لنفسه واحدة من أسرار التكيف مع الحياة.**

والرعاية الذاتية تعني أن يوفر الإنسان لنفسه نفس ما يوفره أي أب جيد لابنه: الحب، والاحترام، والقبول، وحدود السلوك، والرعاية، والدعم، والإحساس بالمسئولية الشخصية، والتشجيع.



ورغم أن لين وستيف يبذلان حالياً أفضل ما في وسعهما، عند الأخذ بالاعتبار الخبرات التي مروا بها مع آبائهم عندما كانوا أطفالاً، فهما لا يزالان بحاجة إلى تعلم كيفية تربية نيكي، ورعاية كل منهما للآخر بطريقة أكثر توازناً وفعالية.

وعندما يفعلان ذلك، سيتمكنان من كسر دائرة التربية المضرة والمستنزفة للطاقة، وسيستمتعان بحياة عائلية أكثر ثراءً.

www.ibtesama.com/vb

جلس الزوجان يتناولان شرائح لحم الضأن دون أن يتبادلا الكثير من الكلمات.

كانت لين منزعة من الشجار الذي وقع بينهما وبدأت، داخلياً، تلوم نفسها على تصعيد الموقف.

كان ستيف يشتعل غضباً ويتعجب كيف أن رسالة نصية بسيطة يمكن أن تثير مثل هذا الجدل المشبوب.

قال: "سأذهب إلى شركة الهاتف غداً لأرى كيف نوقف هذه الرسائل اللعينة".

قالت لين ببصيرة: "ليس السؤال هو الذي سبب الشجار يا ستيف، وإنما الأجوبة".

ستيف: "في كلتا الحالتين، لقد فاض بي الكيل من هذه الرسائل".

لين: "بالتأكيد من الجيد أن نناقش مثل هذه الأشياء، ما دمنا نتعامل معها بمنطق".

اعترف ستيف على مضض: "أتفق معك في هذا".

استمرت لين: "حسناً، إذا كان السؤال هو: من الذي تتولى رعايته؟ فهل خطر على بالك أن تسأل نفسك من غير نيكي يمكن أن يشملته الجواب؟".

قال ستيف، وهو لا يزال غير مهتم بالنقاش: "لا".

قالت لين: "هناك فريق المبيعات الذي يعمل معك".

رد ستيف بسرعة: "ولكنهم كبار بدرجة كافية ليهتموا بأنفسهم".

تابعت لين: "لقد اتفقنا على أن نكون منطقيين".

ستيف: "حسناً، حسناً، فما قصدك إذاً؟".

لين: "قصدي هو أن تصبح أباً طيباً لفريق العمل التابع لك".

استفسر ستيف: "وأن أحبهم حباً غير مشروط؟".

أجابته لين: "لا، ولكن تحترمهم بشكل غير مشروط. أنت بالفعل تضع لهم حدوداً وأهدافاً واضحة. فإذا أظهرت لهم قدرأ إضافياً من الاحترام، فلن يتمكن ديف من اتهامك بأنك تتنمر بهم".

صمت ستيف برهة ليفكر في كلام لين. إنه يعلم أنها على صواب.

استمرت لين: "وما دمنا نتحدث عن موضوع الأبوة، فإنني في بعض الأحيان أشعر بأنك أنت ونيكي تتصرفان كالأطفال وأنني أنا الأب الوحيد في هذا البيت".

ستيف: "أنا أشعر بنفس الإحساس عندما أرتب لك أوراقك التي لا تتحملين مسئوليتها بنفسك، وعندما أخبرك بهذا تتصرفين مثل المراهقة الساخطة".

لين: "وماذا قلت لي أنت هذا الصباح؟ لقد أخبرتني أنني أتحدث كما لو كنت أمك لأنني أردت أن عرف ماذا أخبرك الطبيب".

ستيف: "ربما نحن الاثنان نتصرف كما لو كان كل واحد منا أباً للآخر في بعض الأحيان".

لين: "ربما بوسعنا أن نتصرف نحن الاثنان كشخصين راشدين من حين إلى آخر".

مازحها ستيف قائلاً: "ماذا... ونبدأ في التصرف بمسئولية... يا له من شيء  
بشع بشكل لا يمكن تخيله!".



**\*\* معرفتي \*\***  
**[www.ibtesama.com/vb](http://www.ibtesama.com/vb)**  
**منتديات مجلة الإبتسامة**

## كيف تتكيف مع التغيير؟

www.ibtesama.com/vb

### الأحد ١ يناير، الساعة ١١:٣٠ صباحاً

كانت الطرق هادئة عندما انطلق ستيف ولين ونيكي في زيارة لإيان وأيرين براون في أول أيام العام الجديد، تماماً كما اعتادوا أن يفعلوا في بداية كل عام على مدار السنوات العشر الماضية.

قالت لين: "هذه أول مرة أرى فيها أيرين منذ شهرين".

ستيف: "هذا صحيح، وكيف تقبلت هي الأمر عندما شعرت بأنك قد قمت بتهديب غصنها في حديثنا الاجتماعية؟".

لين: "حسناً، لقد سألتني منذ أسبوعين مضت إن كانت قد فعلت شيئاً تسبب في إزعاجي".

ستيف: "من المضحك أن إيان توقف عن طلب تذاكر اليوناييتد بعد أن رفضت طلبه ثلاث مرات متتالية".

لين: "وهل افتقدت صحبته؟".

ستيف: "حسناً، لا... ولكن بطريقة ما، أنا أتطلع للتعرف على أخباره اليوم".

اقتربت السيارة المونديو من تقاطع غير مألوف بالنسبة لهما.

لين: "لقد تغير هذا الطريق تماماً منذ مررنا عليه آخر مرة".  
ستيف: "نعم، انظري إلى تلك اللافتة على الطريق: 'تغيير في الأولويات في انتظارك'. كم هي مناسبة لموضوع حديثنا، ألا تعتقدين ذلك؟".  
رن هاتف لين المحمول معلناً عن وصول رسالة جديدة:

## كيف تتكيف مع التغيير؟

قرأت لين الرسالة وقالت: "هذا غريب!".  
ستيف: "وكان هناك شخصاً يلعب معنا، ويراقب كل خطوة نقوم بها".  
سألت لين: "إذاً، كيف تتكيف مع التغيير يا ستيف؟".  
ستيف: "أي تغيير؟ تقليل زيارتنا لإيان وأيرين ورؤيتهما على فترات أكثر تباعداً؟".  
لين: "كبدائية، نعم. فلنبدأ بهذا التغيير".  
ستيف: "حسناً، هذا التغيير كان للأحسن، وكذلك التغييرات الأخرى التي قمنا بها مع بقية أصدقائنا. أنا لم ألاحظ أن أياً منهم قد تأثر بشكل كبير".  
لين: "حسناً، كانت أمي أول من تأثر بهذا التغيير. فقد ظنت أنني لا أريد أن أراها كثيراً كما اعتدت في السابق. ولكن للانصاف، أنا أراها عندما يسمح وقتي بذلك، وهي ترعى نيكي عندما أكون في درس اليوجا".  
ستيف: "ورعته أيضاً في أكثر من مرة عندما كنت أعب أنا كرة القدم".  
لين: "وماذا عن التغيير في عملك؟".  
ستيف: "حسناً، لقد تحول العمل إلى كابوس فظيع منذ أن جاء البولودوج مكان كريج. وأنا لا أدري كيف يمكن لأي شخص أن يتكيف معه".  
لين: "ربما يجب عليك أن تواجهه يا ستيف".

ستيف: "وأفقد وظيفتي؟ لا، شكراً. لا تنسى أن عندي رهناً عقارياً وزوجة وطفلاً يجب أن أعيلهما".

لين: "حسناً، ولكنك قمت ببعض التغييرات الإيجابية مع زملائك في العمل، أليس كذلك؟".

ستيف: "نعم، وللانصاف، لقد استجابوا بإيجابية أكثر عندما اتبعت معهم المنهج "الأبوي" في الأسبوعين الفائتين. على أي حال، كفانا حديثاً عني، ماذا عنك أنت؟".

"ماذا عني أنا؟"، أجابته لين بحرص.

ستيف: "لقد كان عليك أن تتكيفي مع قدر كبير من التغيير منذ أن قررت العودة إلى وظيفتك في شهر سبتمبر الماضي".

لين: "نعم، وقد تواقبت هذه العودة مع بدء نيكي في المدرسة، والنادي بعد المدرسة، وهو ما جعلني أشعر بالذنب بفضاعة".

ستيف: "هل ما زلت تشعرين بالذنب؟".

أجابته لين بصراحة: "في بعض الأحيان أشعر بذلك، خاصةً عندما جاءتني مكالمة من المدرسة يخبرونني فيها بأنه مرض وهو في الفصل، في الأسبوع الثاني من الدراسة، أتذكر ذلك؟".

ستيف: "لا، يبدو أنني نسيت".

لين: "أما أنا فلم أنسه. لقد جاءت المكالمة في وقت فظيغ، عندما كنت أدير أولى ندواتي في العمل، ولم أتمكن من الذهاب إلى المدرسة لإحضاره".

تذكر ستيف: "أه، تذكرت الآن، ولكن أمك ذهبت إليه وأحضرتة من المدرسة".

لين: "ولكنها اضطرت إلى ركوب حافلتين، ومن هنا جاء الإحساس بالذنب".

علق ستيف خلف جرار بطيء للأميال الثلاثة الماضية، لذلك ضغط بقدمه على دواسة البنزين لكي يتخطى هذا الجرار. ولكن السيارة لم تستجب بالسرعة

التي كان يتوقعها، مما اضطره إلى إلغاء المناورة والبقاء خلف الجرار.

صرخت لين: "انتبه، يا ستيف. نحن لسنا في البي إم دبليو الآن".

ستيف: "وهذا شيء آخر يزعجني. لقد كان الأمر صعباً للغاية عليّ أن أهبط من أفضل مدير مبيعات إقليمي للعام يقود سيارة على أعلى مستوى، إلى مجرد أحرق، في عين ديف، يقود سيارة فورد مونديو".

لمزته لين: "يا لك من شخص متكبر. أنا لا أهتم أبداً بنوع السيارة التي تركبها".

ستيف: "أما أنا فأهتم بذلك".

غاظته لين: "إذاً، أنت لا تتكيف بشكل جيد مع هذا التغيير، يا ستيف".

رد ستيف وهو غير مسرور بكلامها: "مضحك للغاية، على أية حال، كيف تتعاملين مع التغيير في عملك؟".

لين: "بدا لي الأمر مرعباً بعض الشيء، فأنا أشعر بالضعف عندما عدت إلى العمل بعد فترة توقف وصلت إلى خمس سنوات. فكل شيء في العمل تغير، من أجهزة الكمبيوتر إلى أساليب العمل إلى الناس. ولكن يجب أن أقول إنني تحسنت كثيراً في الشهر الماضي".

سألها ستيف: "صرت أكثر ثقة بنفسك؟".

ردت عليه بإجابة لا تعبر عن الثقة الكاملة: "نعم، أحاول أن أصبح كذلك".

"إذاً، هل صرت شمالية شرقية بعد؟"، سألها ستيف وهو يلمح إلى موقعها على بوصلة الثقة.

لين: "كما قلت، أحاول أن أصبح كذلك وأنا أصل إلى هذا الموقع. ما زلت أشعر بأنني أحاول إرضاء الناس أكثر قليلاً مما أحب. ولكن كيف حالك أنت؟ هل وصلت إلى هذا الموقع بعد؟".

ستيف: "حسناً، لقد لعبت بعض مباريات الكرة الخماسية في الفترة الأخيرة".



لين: "ولكنك ما زلت مندفعاً بعض الشيء".

ستيف: "لا يمكن أن تتوقعي تغييراً كاملاً بين عشية وضحاها".

ضغطت عليه لين: "ولكن عليك أن تجري التغيير الكامل هذا العام، يا ستيف. اجعل هذا قرارك للعام الجديد".

أجاب ستيف: "أقرر ماذا؟ أن أصبح أقل اندفاعاً لتحقيق النجاح؟ هل هذا قرار بالله عليك؟".

لين: "إذا أصبحت أقل اندفاعاً ولكن أكثر ثقة، فستجد نفسك أسعد حالاً. بالتأكيد لا بأس أن يقرر الإنسان أن يكون أسعد حالاً هذا العام".

سخر من كلامها وقال لها بلهجة واهنة: "إنه لقرار مثير للشفقة أن يقول الإنسان 'أنا فقط أريد أن أكون سعيداً' يبدو مثل كلام السيدات العجائز بالنسبة لي".

لين: "لا بأس إذاً، إذا عرضوا عليك الاختيار بين أن تنجح في العمل وأن تصبح سعيداً، أيهما ستختار؟".

رد ستيف فوراً: "أختار النجاح".

استمرت لين: "وإذا كنت ناجحاً ولكنك غير سعيد، فكيف سيكون حالك؟".

رد ستيف بلهجة المنتصر: "سأكون ناجحاً!".

أكملت لين: "ناجح ولكن غير سعيد. الآن، إذا كنت أقل نجاحاً ولكن أكثر سعادة، فكيف سيكون حالك؟"، سألته لين ذلك وهي تتوقع إجابة بليدة من إجابات ستيف.

ستيف: "سأكون أقل نجاحاً"، جاءت الإجابة التي كانت تتوقعها.

أكملت لين، وقد أصابها السخط من إجاباته: "بأي طريقة تنظر إلى الأمر يا ستيف، إذا كنت سعيداً فستشعر بالسعادة، بغض النظر عما تقدمه لك الحياة. وهذا هو بالتأكيد النجاح الحقيقي".



## أتغير أم لا أتغير؟

الحياة تعني التغيير.

لأن التغيير هو قوة ديناميكية محورية في نسيج الحياة نفسها.

ولأن التغيير يحتل مكان المركز من عملية الحياة نفسها، فهو لهذا حتمي ولا يمكن الفكاك منه أو تجنبه.

ولكن طريقة إدراكنا للتغيير، والمعنى الذي يحمله لنا، وطريقة استجابتنا له، كل هذا مرتبط بشكل حميم بكيفية إدراكنا لأنفسنا وللعالم من حولنا.

إن مدى تأثير التغيير علينا له علاقة بمستوى إحساسنا بقيمة ذاتنا، وبإحساسنا بقدرتنا على التكيف مع التغييرات التي تلقيناها الحياة في طريقنا.

## التغيير المتوقع

يمر ستيف ولين حالياً بمجموعة من التغييرات المهمة في حياتهما، وهذه التغييرات تحدث بمعدل لم يجرباه من قبل قط.

لقد بدا الأمر مزعجاً بعض الشيء بالنسبة لهما وبدأ يخرج عن سيطرتهما.

لعدة سنوات الآن، تبدو حياتهما معاً، على السطح، منسجمة وتسير بنعومة، بالشكل العام الذي نميل إلى توقعه ونأمل أنه سيكون كافياً. بعض المشاكل البسيطة المتناثرة هنا وهناك، مع بعض الأحداث الحياتية المهمة، مثل قدوم نيكي، ولكن بقية الأمور تسير كما هو معتاد.

في الآونة الأخيرة، كانت التغييرات التي تعين على ستيف ولين أن يتعاملا معها من النوع المتوقع، وربما حتى من النوع المخطط له.

فقد كان بوسعهما أن يختارا إن كانا سيغيران حياتهما أم لا، ومتى قد يحدث هذا التغيير.

بمعنى آخر، فإن طبيعة ومستوى التغيير الذي طرأ على حياتهما كان بدرجة كبيرة تحت سيطرتهم الشخصية.

فقد قررا التوقيت المناسب لإنجاب طفل، وحددا إن كانت لين ستعود إلى العمل بدوام كامل أم لا، وأخيراً، اختارا أن يقللا زيارتهما لصديقيهما إيان وأيرين، وأيضاً وضعا حدوداً جديدة وواضحة لعلاقة لين بأماها التي ترهقها بالطلبات.

بلا شك، فإن هذا النوع من التغيير المتوقع والمخطط له يتطلب كذلك درجة ما من التكيف الشخصي، ولكن في معظم الأحيان يكون التعامل معه سهلاً ومباشراً.

## تحدي التغيير غير المتوقع

لا يمكن للإنسان أن يتوقع أحداث الحياة، فالحياة بطبيعتها تتضمن الكثير من التغييرات التي لا نستطيع التحكم بها إلا قليلاً أو ليس لدينا تحكم بها على الإطلاق.

والأحداث غير المتوقعة والتي لا يمكن التنبؤ بها تحدث لنا جميعاً، سواء أحببنا ذلك أم لا، وستيف ولين ليسا استثناءً من ذلك.

لم يكن لستيف أي سيطرة على إن كان رئيسه القديم سيبقى في الشركة أم يرحل، رغم أنه تأثر بشدة برحيله. وحتى رحيل كريج لم يكن لدى ستيف أي فكرة حقيقية عن التأثير المدهش لرئيسه على ثقته بنفسه.

والوصول الدرامي لديف البولدوج كان ضربة موجعة لستيف، وقد صار ديف مثل الشوكة في عنق ستيف.

وعندما نجمع بين وجود ديف، واستبدال السيارة البي إم دبليو العريزة عليه، فإن هذا شكّل ضربة قاصمة لثقة ستيف بنفسه.

وكلما كانت ثقتنا بأنفسنا مبنية على عوامل خارجية ليس لنا سيطرة عليها، مثلما هي الحال مع ستيف، صرنا أكثر ضعفاً في وجه التغييرات التي تلقيناها الحياة في طريقنا.

### **الثقة حالة داخلية، وليست مجموعة من الظروف الخارجية.**

إن الحياة الرائعة للممثل كريستوفر ريف (الذي اشتهر بتمثيل دور الرجل الخارق "سوبرمان")، والذي تعرض للشلل من عنقه إلى أسفل جسمه بسبب وقوعه عن ظهر الحصان، تعد مثلاً رائعاً لهذه الحقيقة عن الحياة.

فطريقة تكيفه مع المأساة التي فرضتها عليه الحياة هي انعكاس لثقتة الداخلية بنفسه وتوجهه الإيجابي.

وبنفس الطريقة، فإن الأسلوب الذي سببته ستيف ولين في التكيف مع التغييرات التي فرضتها عليهما الحياة سيعتمد في جزء كبير منه على مستوى ثقتهما الداخلية بنفسيهما.

فإذا كانت ثقتهم الداخلية بنفسيهما قوية، فإنهما سيشعران بأنهما أقوياء عند مواجهة تقلبات الحياة، لأن هذه الثقة لن تكون معتمدة على عوامل وأحداث خارجية ليس لهما تأثير عليها إلا قليلاً.

## **الخوف من التغيير**

الخوف من التغيير من أكبر العوامل التي تقتل الثقة بالنفس.

إذا سنحت الفرصة أمام معظم الناس، فإنهم يختارون تجنب التغيير. ويفضلون أن تستمر الأشياء من حولهم كما هي، وأن تكون الأشياء مألوفة ومشابهة لما يعرفونه، لأن هذا يعطيهم إحساساً بالأمان.

ولكن الواقع يقول إن هذه الألفة وهذا التشابه لا يوفران للإنسان أي أمان حقيقي، لأن هذا عكس تيار الحياة. فطبيعة الحياة هي التغيير والنمو.

فالعالم من حولنا يتغير وينمو ويتطور بلا توقف، وهذا يوفر لنا دليلاً واضحاً على حقيقة أن التغيير أمر حتمي. فالصيف يتحول إلى الخريف، والخريف يتحول إلى الشتاء، والشتاء يتحول إلى الربيع، والربيع يتحول إلى الصيف... والتغيير عامل ضروري لتجدد الحياة.

رسالة الحياة لنا واضحة:

تَكَيِّف

تَأَقْلَم

تَعَدِّل

تَحَوِّر

تَطْوِّر

اَنْمُ

تَحْوِّل

تَغْيِّر

أو

تَقَلِّصْ

اَذْبَلْ

مِتْ

سيتطور الإحساس الحقيقي بالأمان لدى ستيف ولين عندما تصبح ثقتهمما بنفسيهما مبنية على حالة داخلية صحية من الإحساس بقيمة الذات والكفاءة الذاتية.

واعتقاد بأنهم سوف يتكيفون مع التغييرات التي تعترض طريقهم، بغض النظر عما تكون.

مستوى ثقتنا بأنفسنا هو العنصر الأهم في كيفية تعاملنا مع التغييرات التي تفرضها علينا الحياة.



بعد عشرين دقيقة في السيارة، انعطف ستيف بسيارته المونديو إلى المر الصغير الخاص ببيت إيان وأيرين براون.

وعلى غير المتوقع، كان إيان يقف عند باب البيت، ويبدو عليه القلق الشديد.

قالت لين وهي تشعر بأن هناك مشكلة ما: "يا إلهي، انظر إلى إيان، يبدو أنه مرعوب من هذه الزيارة".

تقدم إيان نحو سيارة ستيف ليفتح له الباب.

حاول ستيف أن يخفف من جو التوتر الذي رآه على وجه إيان فقال له: "مرحباً، إيان، مسرور لرؤيتك".

رد إيان بتلعثم: "ستيف، أخشى أن لدي بعض الأخبار السيئة، السيئة للغاية، بالنسبة لك يا صديقي".

سأل ستيف، وهو في حيرة كاملة: "ماذا؟ ما هذه الأخبار؟".

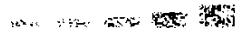
إيان: "إنها أمك، يؤسفني أن أبلغك أنها ماتت".

غمرت المشاعر رأس ستيف:

شعر بالصدمة من هذا الخبر الذي باغته دون أي استعداد منه.

وشعر بالارتباك لأن هذا الخبر يأتيه من صديقه، وأن صديقه عرف بموت أمه قبله.

وشعر بالذنب أيضاً لأنه لم يتحدث لأمه منذ سنتين.  
"ماذا حدث؟"، كان هذا هو كل ما تمكن من نطقه.  
رد إيان: "لقد ماتت من السرطان. لقد اتصلت بي أُمي وأخبرتني بالأمر منذ ساعة. أنت تعرف أنهما كانتا على اتصال ببعضهما".  
"بالطبع، أكثر مما كنت أنا"، قالها ستيف وهو يشعر بالخدر.  
كان قد وقع شجار كبير بين ستيف وأمه بعد وفاة والده منذ سبع سنين، وحدث الشجار بسبب ما تجرأ ستيف وقاله عن أبيه.  
ولكن الأم بعد ذلك نحت هذا الشجار جانباً، غير أن القطيعة النهائية جاءت بعد هذا بخمس سنوات عندما أصر ستيف على التحدث بصوت عالٍ ضد أبيه بعد أن ثمل في يوم العيد.  
ولقد تجاوز ستيف الحدود المقبولة بعد أن اتهم أمه بأنها تخلت عنه وفشلت في إيقاف تصرف أبيه المتنمر معه.  
سأل ستيف: "متى ماتت؟".  
جاءه الرد: "بالأمس فقط".  
وبدلاً من أن يشعر بقليل من الراحة أنه عرف بالخبر بسرعة، فإنه يواجه الآن موقفاً عصيباً بشأن حضوره الجنازة من عدمه.



## الاستجابة للتغيير

لقد أدت الوفاة المفاجئة لأمه إلى إثارة العديد من القضايا والأمور بالنسبة لستيف.

هذا الموقف مثال كلاسيكي على كيف أن الرسالة بأن الحياة غير متوقعة ودائمة التغيير يمكن أن تصلنا بشكل صارم وصادم.

ودورة الميلاد والموت نفسها هي أعظم مثال على حتمية وديمومة التغيير في هذه الحياة.

فالميلاد والموت من الخبرات الأساسية في الحياة الإنسانية وتؤثر فينا بشكل بالغ.

الخبر الصادم جعل ستيف يترنح.

إن الطريقة التي سيتكيف بها مع صدمة فقد أمه ستكون اختباراً لقدرته على معالجة مشاعر الحزن، والإنكار، والخسارة، والغضب، والذنب، والتي يشعر بها معظم الناس في هذه المواقف.

ربما سيجد طريقة للتعبير عن مشاعره دون اللجوء إلى الكحوليات أو دفن نفسه في العمل، والتي يمكن أن تعوق عملية التعافي من الصدمة.

فإذا أراد الإنسان أن يتعافى من الصدمة، فليس بوسعهِ التحايل على مشاعر الحزن أو تجنبها.

وربما أن موت أمه يصبح حافزاً له على النمو والتغيير، إذا تمكن ستيف من إيجاد الشجاعة الكافية لاستكشاف المعاني الشخصية والرسائل العاطفية التي تحتويها مثل هذه الخبرات المؤلمة.

كل خبرة في الحياة، سواء سلبية أو إيجابية، توفر لنا فرصة خفية لتنمية ثقتنا بأنفسنا.



## ما الذي تقوله كلماتك عنك؟

الاثنين ٢ يناير، الساعة ١٠:٢٥ صباحاً

”أنا لن أقف في الصف الأول في الجنازة لكي يلمزني الجميع ويتساءلون لماذا لم أتصل بأمي عندما كانت تحتضر“.

كان ستيف يفكر بصوت مرتفع، وكانت لين تفعل كل ما في وسعها لكي تهدئ من مشاعره المضطربة.

ردت لين: ”ولكنهم سيقولون عنك ما هو أكثر من ذلك إذا لم تحضر الجنازة“.

استمر ستيف: ”ولن أسمح لعمتي بات بأن تتفاخر أمامي بمدى الروعة التي كان عليها أخوها. ربما كان أخاً رائعاً بالنسبة لها، ولكنه كان أباً سيئاً بالنسبة لي“.

اقترحت عليه لين: ”يجب أن تذهب يا ستيف. يجب أن تترك كل الخلافات السابقة وراءك، وإلا فإن الشعور بالذنب سيطاردك طوال ما تبقى من حياتك“.

ستيف: ”وسأخبرك بالشيء الذي لا أريده أيضاً...“، هنا قاطعته لين.

”ستيف، ما رأيك في أن تركز على ما تريده أن يحدث“.

توقف ستيف قليلاً، وشعر بتحدٍ في أن يفعل ما طلبته منه.  
وأخيراً رد عليها: "أتدريين يا لين، أنا فعلاً لا أعرف ما أريده".  
وهناك رن هاتفه المحمول ليعلن عن وصول رسالة جديدة:

### ما الذي تقوله كلماتك عنك؟

قال ستيف: "هذه رسالة غير مفيدة، فأنا لذي ما يكفي من الأشياء التي تشغل ذهني ولست في حاجة إلى هذا الهراء".

لين: "ولكن ربما هي مفيدة بالفعل يا ستيف، فقط فكّر في معناها للحظة. ما الذي تقوله كلماتك عنك؟".

ستيف: "حسناً، في الوقت الحالي لا تقول كلماتي عني أي شيء، لسبب بسيط وهو أنني لا أعرف ما أريده".

لين: "ولكن على الأقل أنت غير متأكد مما تريده يا ستيف، فمن المستحيل على أي إنسان أن يعرف إجابات كل شيء. في الواقع، أنا أخاف من الناس الذين يتظاهرون بأنهم يعرفون كل شيء. لذلك، لا بأس بكونك لا تعرف".

استمرت لين: "ولكنني أفضل أن تبعد تركيزك عن الأشياء التي لا تريدها. فهذه هي المشكلة. الحل ليس فيما ترفضه، وإنما فيما تريده".

ستيف: "حسناً. أنا أريد أن يرتاح ضميري، وأريد أن يفهم الناس لماذا توقفت عن الاتصال بأمي. ولا أريد أي مشاعر سيئة بعد الآن".

مازحته لين: "تكسب في اثنين من ثلاثة".

ستيف: "ماذا تقصدين؟".

لين: "أولاً، أنت تريد أن يرتاح ضميرك، وثانياً تريد أن يفهم الناس موقفك، وهذان شيان تريدهما، وهذا جيد، ثم في الثالثة ركزت على ما لا تريده وهو المشاعر السيئة، وكما اتفقنا نريد التركيز على الأشياء التي تريدها".

أعاد ستيف صياغة العبارة: "أنا فقط أريد أن أعيش في سعادة مع ما تبقى لي من أسرتي".

لين: "حسناً، صار لدينا الآن ثلاثة أشياء تريدها. الآن، كيف نحقق هذه الأشياء؟".

ستيف: "لن أتصل بعمتي بات ولو انطبقت السماء على الأرض".

صححت له لين: "ستيف، لا تفكر بشكل سلبي، أخبرني بدلاً من ذلك عن الأشياء التي سوف تفعلها".

ستيف: "حسناً، سوف أتصل بها وأخبرها بأنني سأحاول أن أحضر الجنازة، وسأشرح لها لماذا رفضت أُمي التحدث معي في العامين الأخيرين".

لين: "مهلاً يا ستيف، هل ستحضر الجنازة... أم 'ستحاول' الحضور؟".

قال ستيف دون حماس: "سأرى".

لين: "يجب أن تتعهد بالتزام واضح يا ستيف. قرر أن تذهب، أو قرر ألا تذهب، ولكن أستحلفك بالله ألا تقول كلمة 'سأحاول' هذه".

ستيف: "هذه الكلمة تعني أنني يمكن أن أقرر في اللحظات الأخيرة".

لين: "وهذا بالضبط ما أقصده. فأنت ترفض أن تتعهد بالتزام واضح، وهذا هو ما تفعله معي في كل مرة تتصل فيها لكي تقول إنك 'ستحاول' الوصول إلى البيت في الثامنة".

ستيف: "إنه الزحام المروري يا لين. فالإنسان لا يستطيع أبداً أن...".

ولكن لين قاطعته قائلة: "لا، ليس الازدحام المروري يا ستيف، بل هي الحانة. فأنت لا تدري كم ستبقى في الحانة".

انصعق ستيف .

أكملت لين: "في الواقع، أنا لا أمانع أن تتوقف لتجلس بعض الوقت في الحانة في أثناء عودتك إلى البيت، ولكن بالله عليك كن أميناً معي. لقد كان والدي يتخفى دوماً وراء هذه الكلمات المراوغة مثل 'سأحاول' و'سأفعل ما في وسعي'، ولكنه في الواقع كان غير راغب في الالتزام معي. وفي النهاية توقفت عن الثقة في أي كلمة يقولها لي، وأنا أكره أن نصل أنا وأنت إلى هذه المرحلة، يا ستيف".

ستيف: "أنا أسف، يا لين. أنا في الحقيقة في معاناة في الشهور الأخيرة، ولم أتمكن من التكيف مع التغييرات التي طرأت علي بشكل جيد".

تردد ستيف، وأخذ يغالب دموعه، ولكنها انهمرت في النهاية.

لفت لين ذراعيها حول عنقه واحتضنته بقوة.

قالت: "أنا أفهم ما تعانيه يا ستيف، صدقني أنا أتفهمه، وأنا فقط أريد أن أساعدك، بدلاً من أن أجد نفسي منجرفة بعيدة عنك. أشركني في مشاكلك وسوف نحاول التعامل معها سوياً".

أوما لها ستيف، فقد كان غير قادر على الكلام.

## في نفس الليلة، الساعة ٦:٣٠ مساءً

قام ستيف ولين ونيكي بتمشية خفيفة بعد الظهر، وكان الطقس بارداً بعض الشيء ولكن كانت الشمس ساطعة مما رفع من حالتهم المعنوية.

كان نيكي متعباً ومستعداً للنوم، فتولى ستيف الاهتمام به بينما بدأت لين في تحضير العشاء.

وبينما بدأت لين في تحضير العشاء، أعادت فتح المناقشة التي بدأها الزوجان في الصباح.

لين: "لقد كان سؤالاً مهماً بالفعل: ما الذي تقوله كلماتك عنك؟".

ستيف: "حسناً، أريد أن أخبرك بشيء عن نفسك بالنسبة لهذا السؤال: ما الذي تقوله كلماتك عنك، يا لين".

"فعلاً؟ ما هو؟"، قالتها ببعض القلق.

ستيف: "حسناً، عندما كنا نتحدث عن موضوع الجنازة، لفت انتباهي إلى أنني يجب أن أركز على الأشياء الإيجابية بدلاً من الأشياء السلبية، ولكنك أنت أيضاً لديك توجه سلبي حيال نفسك. أقصد عندما أقول لك إنني معجب بالبنطلون الجينز الجديد الذي اشتريته، فإنك تقولين لي لقد اشتريته بنصف الثمن من متجر نكست".

اعترضت لين: "ولكن هذا لكي أخبرك بأنني حصلت على صفقة جيدة".

ستيف: "لا، انتظري دقيقة، فأنا عندما أقول لكي إنني معجب بالسوار الجديد تقولين إنك اشتريته بسبعة جنيهات، وعندما أقول لك إن شعرك جميل تقولين لي إنه في حاجة إلى تهذيب. لماذا تفعلين ذلك؟".

شعرت لين بالارتباك ولم تجد شيئاً تفعله سوى أن هزت كتفها.

ستيف: "حسناً، أنا سأخبرك لماذا تفعلين هذا. أنت تشعرين في أعماقك بأنك لا تستحقين المديح".

كانت لين على وشك أن ترد له الهجوم، ولكنها توقفت لبرهة ثم قالت: "حسناً، أنا أشعر بالإحراج عندما يكيل الناس لي المديح، وأشعر بأنهم لا يعنون ذلك حقاً".

ستيف: "وإذا لم أنتبه لثوبك الجديد، كيف تشعرين؟".

لين: "بالإحباط، وربما بالألم في بعض الأحيان".

أكمل ستيف: "وعندما ألاحظه وأجاملك بشأنه، فإنك ترفضين الجملة. يجب أن تتقبلي الجملة الصادقة وتدخريها كما تدخرين المال. وعندما تحتاجين إلى دفعة من الثقة بالنفس بشأن مظهرك، فإنك تسحبين من مخزون الثقة الذي ادخرته سابقاً".

لين: "إذاً، ماذا أفعل عندما تقول لي إن ثوبي جميل؟".

ستيف: "تقولين شكراً".

أقرت لين بأن كلامه صحيح ثم سألت: "هم... إذاً من علمك هذا؟".

ستيف: "كريبج هو الذي علمني هذا في أول يوم تم تعيينه رئيساً لي. فقد قال لي عندما يقول لك أحدهم مجاملة، فإنه يتوقع منك أن تقبلها. كنت قبلها أرفض المديح والمجاملات ولكنه سألني: هل إذا أعطى لك شخص مائة جنيه نظير عمل قمت به بشكل جيد، فهل ترميها في وجهه؟ قلت له بالطبع لا. قال لي: فلماذا تتسرع في رفض المديح؟ لم أتمكن من شرح السبب ولكن كريبج شرحه لي: قال إنني من أعماقي ما زلت أشعر بأنني لست 'جيداً بما يكفي'، واعتقد أن هذا ينطبق عليك أنت أيضاً يا لين".

قالت لين: "حسناً، جاء دوري. في كل مرة أسألك كيف حالك تقول لي ليس شيئاً".

ستيف: "وما الخطأ في ذلك؟".

لين: "ليس شيئاً هذه تركز على الجانب السلبي".

ستيف: "فماذا يجب أن أقول؟".

لين: "يجب أن تقول 'أنا بخير، شكراً وكيف حالك أنت؟'".

ستيف: "بالله عليك يا لين، لا تقولي لي إن الإنسان يجب أن يكون متفانلاً لهذه الدرجة ويقول إنه بخير على الدوام حتى إذا لم يكن كذلك. إن هذا يعد نفاقاً أن يقول الإنسان إنه بخير حتى وهو معتل المزاج".

لين: "لا، طبعاً ليس هذا ما أقصده. عندما تكون متعباً قل إنك متعب، وعندما تكون معتل المزاج قل إنك كذلك. ولكن في المقابل، عندما تكون في حالة جيدة، فبالله عليك قل إنك بحالة جيدة!".

ستيف: "حسناً، أتفق معك. والآن إليك شيئاً تفعلينه. أنت لا تتحدثين عن سماتك الشخصية أبداً دون أن تقللي من قيمتها".

لين: "مثل ماذا؟".

شرح ستيف: "مثلاً، أنت تقولين أنا خبيرة 'إلى حد ما' في عملي، أو أنا واثقة 'نسبياً' من مهاراتي في تقديم العروض أو أنا جيدة 'بدرجة معقولة' في الكمبيوتر".

احتجت لين: "ولكنني أفعل هذا لأنني لا أريد أن أبدو متغطسة".

ستيف: "وما الغطسة في أن تقولي إنك تجيدين عملك؟ أو أنك واثقة من مهاراتك في تقديم العروض، أو تجيدين الكمبيوتر؟ إنك فقط تقرين حقيقة. فمن الخطأ أن يقلل الإنسان من قدراته مثلما هو خطأ أن يبالغ فيها. فقط تخلصي من كل هذه العبارات التي تنتقص من ذاتك".

لين: "ولكنني لا أريد أن يعتقد الناس أنني مغرورة".

ستيف: "لا، لن يروك مغرورة، وإنما سيرونك واثقة بنفسك وبقدراتك، وهي بالتأكيد من السمات التي تسعى أي شركة أن تكون موجودة في موظفيها".



## قوة الكلمات

كل كلمة نقولها هي انعكاس لأفكارنا ومشاعرنا وسلوكنا.

والكلمات التي نستخدمها تفصح بالكثير عن رؤيتنا لأنفسنا، وأيضاً للعالم من حولنا.

فالكلمات لديها القدرة على تحديد إن كنا سنحصل على ما نريده في موقف ما، كما أن لديها القدرة على تشكيل مصائرنا.

يمكن أن نستخدم الكلمات لكي نجرح ومنتقد ونتحكم أو لكي نشجع وندعم ونلهم أنفسنا ومن يسمعون هذه الكلمات منا.

لذلك، يجب علينا أن نختار كلماتنا بحكمة وحرص كبير لأنها أدوات قوية للتغيير بشكل لا يمكن تخيله.

## قوة التحدث مع من نحب

كان ستيف في صراع داخلي ولا يستطيع تحديد إن كان سيذهب إلى جنازة أمه أم لا.

فوفاة أمه المفاجئة أثارت في ذهنه كل الموضوعات العائلية التي لم يتم حلها بعد.

وعدم اليقين مما يجب أن يفعله قد أوصله إلى مرحلة المعجز عن اتخاذ القرار. وعندما تحدثت إليه لين في هذا الأمر، أدركت معاناته وعدم قدرته على تحديد ما يريد القيام به بسبب صعوبة موقفه العائلي.

بدأ الزوجان حديثاً في الاشتراك في حوار ذي معنى حول حياتهما، وليس مجرد المحادثات السطحية التي كانا يجريانها في السنوات الأخيرة. يعد هذا تقدماً كبيراً في علاقتهما، وقد بدءا بالفعل في جني ثمار هذا الحوار المفيد عندما بدءا في حل مشاكلهما معاً.

عند أبسط مستوى، فإن التحدث في أمورنا مع الأشخاص الذين نقدرهم ونثق بأرائهم يوضح لنا حقيقة تفكيرنا ومشاعرنا. ومن هذا الحديث، يمكن أن نخرج بخطة إجرائية لما نريد تحقيقه.

**التحدث، كوسيلة لحل النزاعات، من المهارات الأساسية والضرورية في الحياة.**

وبعد أن تحدث الزوجان في الموضوع، توصل ستيف إلى نتيجة مهمة، وهو القرار بحضور الجنازة الذي يمثل أول خطوة في خطته الإجرائية الجديدة.

ولكي يحقق تقدماً دائماً، فهما في حاجة إلى جعل "التحدث في أمورنا معاً" من العادات الدائمة لديهما.

هذه العملية من التواصل على مستوى أعمق قد ساعدتهما بالفعل على التكيف بشكل أفضل مع التغييرات، وعلى تحسين ثقتهما بنفسيهما.



## أهمية حديث النفس الإيجابي

الكلمات التي نستخدمها عادةً يكون لها تأثير عميق على تواصلنا مع أنفسنا .  
فلدى هذه الكلمات القدرة على التأثير فينا سلبياً أو إيجابياً. وهي تغير  
طريقة شعورنا، وتجعلنا أسعد أو أتعس حالاً، وتخفض أو ترفع روحنا المعنوية،  
وتحمسنا أو تثبط من عزيمتنا، وتبني ثقتنا بأنفسنا أو تهدمها.  
يجب أن نختار كلماتنا بحرص كبير لأن لديها القدرة على زيادة قدراتنا أو  
تعجزنا.

وهذا المبدأ صحيح في كل الظروف ويؤدي تأثيره بشكل دائم.  
ولكنه يصبح أكثر أهمية عندما تكون لدينا مشكلة يجب أن نواجهها.  
وستيف لديه مشكلة الآن.

ومما يزيد من صعوبة الأمر أن ستيف يتحدث إلى نفسه -والى لين- عن  
المشكلة التي تواجهه باستخدام كلمات ولغة سلبية.

فهو يستخدم الحديث السلبي بشكر متكرر:

”لا أريد أن...“

”ليس لدي...“

”لن أتصل...“

”لا يمكنك أبداً...“

وعندما يتحدث لنفسه بهذا الشكل، فإن ستيف يرسل إلى عقله رسائل غير  
مفيدة.

ودون أن يدرك ذلك، فإنه يقوم بتثبيت برامج مضرّة في الكمبيوتر الموجود  
بعقله.

وستكون النتيجة هي أنه يزيد من احتمالات تحقق الأشياء التي يريد أن يتجنبها ويقل احتمال توصله إلى القرارات الصحيحة.

## الكلمات التي تزيدنا قوة

يجب أن يقوم ستيف بتثبيت برامج جيدة من حديث الذات الإيجابي في كمبيوتر عقله.

**البرمجة الإيجابية تؤدي إلى نتائج إيجابية.**

استخدام الكلمات واللفة الإيجابية جزء من البرامج الجيدة التي يحتاجها ستيف للوصول إلى قرارات واضحة حيال ما يريد تحقيقه. وهذا يساعده أيضاً في تحقيق أمنياته وسهم في الوصول إلى نتائج إيجابية.

إن تركيز ذهنه على ما يريده أن يحدث وعلى التحدث إلى نفسه بلغة تدعم أهدافه يزيد من فرص نجاحه.

فهذه اللغة ستحول تفكيره ومشاعره وسلوكه بتحويل:

**خوفه إلى توقع؛**

**وأفكاره السلبية إلى تفكير إيجابي؛**

**وسلوكه التعجيزي إلى إجراءات قوية.**

## التغلب على الناقد الداخلي

إن عدم قدرة لين على تقبل المجاملات والمديح هو انعكاس لحديث النفس السلبي والإحساس المتدني بقيمة الذات لديها.

فعندما يمدح ستيف مظهرها، أو الملابس التي ترتديها، أو قدرتها على العمل، فإنها تستجيب بعبارات تقلل من قيمة ذاتها. ويبدو الأمر كما لو أن المجاملات تجعلها أقل راحة حيال ذاتها.

في بعض الأحيان، تمنع نفسها أنه يمدحها كنوع من العطف عليها لا أكثر. ولكن لماذا تفكر بهذا الشكل، في حين أن ستيف ببساطة يقول لها الحقيقة؟ السبب هو أن مديح الآخرين يتعارض مع حديث النفس السلبي لديها. فهو لا يتناسب مع الطريقة التي تتحدث بها مع نفسها داخلياً ولا مع الصورة الرديئة للذات التي تعتقها عن نفسها، وذلك لأن الناقد الداخلي لديها يتحدث لها دوماً بلغة تحط من شأنها. وعندما تتلقى مديحاً من العالم الخارجي، فإن ناقدتها الداخلي يستجيب فوراً في بعض الأحيان بقوة وخشونة، لكي يتخلص من هذا المديح أو يقلل من تأثيره بأسرع ما يمكن. وكنتيجة لهذا، فإنه لا يتيح للمجاملات ما يكفي من الوقت لكي تمد جذورها في عقل لين وتسمح لقيمتها الذاتية بالنمو. الناقد الداخلي في عقل لين يجعلها تقلل من قدراتها، وتسيء تفسير ذاتها، وتبخس قدرها، وتخفف من إنجازاتها أو تلغيها تماماً. بالإضافة إلى هذا، يلعب الناقد الداخلي دوراً مهماً في كرهها وعدم رضاها الدائم عن قوامها. وهو يغذي فهمها الخاطئ للأمر ويزين لها أنها "غير جذابة"، وهو شيء لا يوافق عليه ستيف بكل تأكيد.

## الإيمان والادخار

الوسيلة الوحيدة للتقدم المتاحة أمام ستيف ولين هي أن يصبحا أكثر وعياً بنوع اللغة التي يستخدمانها عند التواصل الداخلي مع نفسيهما، أو عند التحدث مع بعضهما البعض، أو عند التحدث مع الآخرين.

وكما يقترح ستيف، وهو على صواب في هذا، أنهما يحتاجان إلى أن يبديا في الثقة بنفسيهما وادخار حديث النفس الإيجابي والمجاملات الصادقة والمديح.

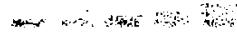
وهذا يمكن أن يتحقق عن طريق:

أن يصبحنا أكثر وعياً باختياراتنا واستخدامنا للكلمات السلبية

أن يتخلصنا من الكلمات السلبية ونستخدم بدلاً منها كلمات إيجابية

أن يتخلصنا من الحديث الذي يحط من الذات ونستخدم بدلاً منه حديثاً إيجابياً حازماً

أن يحولنا التفكير التعجيزي إلى تواصل يحسن الحياة



لأن ستيف ولين لديهما عمل في الصباح التالي بعد أول يوم في العام، ولأنهما يشعران بالتعب من التمشية الطويلة بعد العصر، فإنهما قررا أن يعودا إلى البيت مبكراً.

شعر ستيف بأنه قد توصل إلى حل لبعض الموضوعات المهمة. فهو سوف يذهب إلى جنازة أمه وسوف يكون سعيداً أن يخبر الآخرين أن أمه هي التي قررت أن تمتنع عن الكلام معه.

ومع هذا، كانت هناك نقطة لا تزال لم يتوصل إلى حل لها.

ستيف: "لين، أنا أسف أنني لم أكن أميناً معك بشكل كامل في مسألة زهابي إلى الحانة".

لين: "ستيف... لا داعي أن...".

ستيف: "لا، اسمعيني يا لين. لقد بدأ الأمر بكأس سريعة لكي أسترخي من يوم عمل شاق، ولكنها تحولت إلى عادة عندما بدأ البولودوج يتنمر بي لعدة شهور. ولكنني ظلت أفكر في هذا الأمر طوال هذه الليلة، وقد قررت أن أعود إلى البيت مباشرة بعد العمل وأن أتوقف عن اختلاق الأعذار. بصراحة، إذا استطعنا أن نتحدث عن هذه الأشياء كما فعلنا في الأسابيع الأخيرة، فبإمكاننا

أن أفعل ما هو أفضل من مجرد الغرق في الأحزان. فأنا سأحاول أن أرجع إلى لعب الكرة الخماسية أكثر بدلاً من أن أرتمي أمام التلفزيون".

مازحته لين: "هل تقول كلمة سأحاول مرة أخرى؟ هيا، أعلن عن التزامك بالأمر".

ابتسم ستيف: "حسناً، سوف ألعب كرة القدم الخماسية مرات أكثر".

اختتمت لين: "إذا هذه خطة سنلتزم بتنفيذها".

www.ibtesama.com/vb

**\*\* معرفتي \*\***  
**[www.ibtesama.com/vb](http://www.ibtesama.com/vb)**  
**منتديات مجلة الإبتسامة**

## كيف تحل مشاكلك؟



### الاثنين ٣٠ يناير، الساعة ٧ صباحاً

لم يسمح الرنين المستمر للمنبه لستيف بأن يعاود النوم. كان عليه أن يستيقظ.

عندما فتح ستيف ستائر غرفة النوم، رأى المطر ينهمر والجو معتماً، لا يضيئه سوى الضوء الأصفر الباهت لأعمدة النور على الطريق.

تمتم ستيف قائلاً: "يا إلهي، يا له من صباح بانس".

تفاجأ ستيف عندما وجد ضوء المطبخ مضاءً ولين تجلس على مائدة الإفطار وقد ارتدت ملابسها بالفعل. كان لديها الكثير من الأوراق مبعثرة أمامها.

سألها ستيف وهو يفرك عينيه: "ما الذي أيقظك مبكراً هكذا؟".

لين: "سأبدأ اليوم في تدريس الدورة الجديدة للتواصل الداخلي، وحدي! وأريد أن أقرأ المادة التي سأقدمها قبل أن أنطلق إلى العمل".

سألها ستيف: "هل تشعرين بالقلق من هذا الأمر؟".

لين: "لا، أنا فقط أريد أن أستعد جيداً، ولكنني أشعر بالثقة".

كان ستيف يمد يده إلى الثلاجة لإخراج علبة الحليب ولكنه توقف عندما سمع جملتها الأخيرة.

ستيف: "تشعرين بماذا؟".

لين: "بالثقة".

ستيف: "ألن تقولي بالثقة نوعاً ما؟".

ضحكت لين: "لا، أنا أشعر بالثقة، الثقة المبنية على التحضير الجيد ومستوى صحي من الإيمان بالذات".

ستيف: "يبدو أنك ستفوزين علي في سباق الوصول إلى جهة الشمال الشرقي على بوصلة الثقة، أليس كذلك؟".

لين: "ومن قال إنه سباق، أنا أرى أنه رحلة".

ستيف: "تبددين أسعد كثيراً هذه الأيام. إذا كانت رحلة، فأنا أجز قدمي فيها، لأن فكرة الذهاب إلى العمل الآن لا تبدو لي جذابة بأي شكل، خاصة في صباح الاثنين في شهر يناير".

لين: "أنا أشعر بأنني أفضل حالياً بكثير، ويبدو لي أن التغييرات التي قمت بها قد بدأت تؤتي ثمارها".

ستيف: "أتمنى لو كان بوسعي أن أقول نفس الكلام".

## نفس الصباح، الساعة ٧:٤٥

بينما كان ستيف يقود في العتمة، عتمة الشتاء وعتمة حالته الذهنية، أضواء ضوء بسيط داخل السيارة. لقد كان هاتفه المحمول يعلن عن وصول رسالة جديدة:



## كيف تحل مشاكلك؟

وضع ستيف الهاتف من يده وتنهى بضجر.

أجاب: "من الواضح أنني لا أحل مشاكلي بشكل جيد".

بدأ تفكيره يتحول إلى المشاكل التي تمكن من التوصل إلى حلول لها مؤخراً. على رأس القائمة يأتي إفراطه في شرب الكحوليات. ولكن للانصاف، هو التزم بالعهد الذي قطعه على نفسه أمام لين منذ أربعة أسابيع فلم يذهب إلى الحانة سوى مرة واحدة فقط وكان ذلك لحضور حفل توديع زميل لهم في العمل.

ثم هناك موضوع جنازة أمه. فقد ذهب إلى الجنازة واستقبله أقاربه بحرارة فاجأته رغم أنهم لم يروه منذ سنوات عديدة.

في الواقع، وجد ستيف أن الكثير من أقاربه يشاركونه رأيه في أبيه، ويعترفون بأنهم كانوا يفتقرون إلى الشجاعة اللازمة للاعتراف بأرائهم هذه على الملأ. وقد صارت واحدة من أقارب ستيف أيضاً بأن أم ستيف كانت صعبة المراس في السنوات الأخيرة وأنها تسببت في العديد من الاحتكاكات بين أفراد العائلة.

استمتع ستيف برؤية بعض أفراد عائلته لدرجة أنه طلب من بعضهم أن يزوروه على العشاء في الشهر القادم.

ثم هناك عمله. حسناً، يبدو أن هناك تناقضاً كبيراً بين وضعه في العمل ووضع لين. ففي حين تبدو لين وكأنها تقفز، يبدو هو وكأن الأغلال في قدميه تشده إلى الأرض.

ورغم هذا، كلما تفكر في الأمر، تذكر كيف كانت لين غير واثقة من قدرتها على العودة إلى العمل وتحمل ضغوط كونها أم. ومع هذا، فإنها تغلبت على شكوها وتشعر الآن بالثقة، ربما للمرة الأولى في حياتها المهنية.

فكر ستيف: "لو أنني فقط أستطيع أن أحل مشكلتي مع البولدوج، لكانت حياتي تغيرت كثيراً".

## في مساء نفس اليوم، الساعة ٦:٣٠

لقى ستيف تحيته المعتادة على زوجته وهو يدخل بيته: "مرحباً، أيتها الزوجة الرائعة"، ثم رفع نيكي لكي يحضنه هو وزوجته بدفء ويسأله: "وكيف حال ولدي؟".

لين: "تبدو مسروراً على غير العادة، على الأقل بالمقارنة بحالتك المعنوية هذا الصباح".

ستيف: "حسناً، وصلتني رسالة جديدة اليوم. تقول: كيف تحل مشاكلك؟".  
لين: "أنا أرى أنك تحلها بشكل جيد".

ستيف: "وأنا أوافقك على ذلك. ولكنني كنت أراوغ بشأن أكبر مشكلة في حياتي، واليوم قررت أنني سوف أقوم بحلها بشكل أو بآخر".

مازحته لين: "ماذا؟ هل ستتركني لتتزوج امرأة أخرى؟".

ستيف: "الشحاذ ليس بوسعه الاختيار".

لين: "فماذا ستفعل إذا؟ هل ستسهم كعكة التوت التي يأكلها البولدوج؟".

ستيف: "لا، سوف أتحدث معه في هذا الأمر. ولكن في البداية سأجمع أفراد فريقتي معاً وأعتذر لهم على سوء معاملتي لهم وأحفزهم على أن يشمروا عن ساعدهم ويتحدوا معاً. وثانياً، سوف أبذل المزيد من الجهود الشهر القادم للحصول على المزيد من المبيعات. وأخيراً، سوف أطلب اجتماعاً مع ديف وأعرض عليه التحسينات التي قمت بها وأطلب منه أن يمنحني بعض حرية الحركة".

لين: "واو! هل كنت تتناول حبوب الشجاعة في الأيام الماضية؟".

ستيف: "لا، بل بذلت مجهوداً من أجل التوصل إلى حل لأكبر مشاكلي".

لين: "ولكن ماذا إذا رفض طلبك؟".

ستيف: "سأفكر في هذا الأمر عندما أصل إليه".

لين: "حسناً، أنت تبدو أسعد حالاً الليلة".

ستيف: "نعم، أنا أشعر بأنني أفضل، ولكن أخبريني كيف سارت الدورة التي تدرسينها؟".

لين: "سارت بشكل جيد جداً. لقد شعرت بإحساس جميل وأنا واقفة أمام الناس أدرسهم، وأعتقد أن المجموعة قد تأثرت بإحساسي هذا وشعروا مثلي".

ستيف: "إذا لم تكن هناك نوبات فزع، أو سخونة مفاجئة، أو لعنمة؟".

ختمت لين: "لا، بل يمكنني حتى أن أقول إنني استمتعت بتقديم الدورة".



## التعرف على المشكلة

المشاكل جزء من الحياة. وستيف ولين، مثل أي شخص فينا، لديهم نصيبهم العادل منها.

كل إنسان لديه مشكلة يجب أن يتعامل معها، ولكن الأشخاص الناجحين الواثقين بأنفسهم يتعاملون مع مشاكلهم بشكل أفضل. وتعلم الإنسان كيفية حل مشاكله يساعده على بناء ثقته بنفسه ومهاراته في التكيف مع الحياة.

المشاكل في حد ذاتها ليست "حسنة" أو "سيئة"، وإنما الكيفية التي نتعامل بها معهم هي التي تحدد ذلك.

الطريقة التي تستجيب بها للمشاكل هي التي تصنع الفارق.

لقد ظل ستيف ولين يكافحان في سبيل حل مشاكلهما لفترة طويلة الآن، ولكن كل واحد منهما كان يفعل هذا على حدة. ولم يبدأ الزوجان سوى حديثاً فقط في فتح قنوات التواصل بينهما والتحدث معاً بشكل له معنى عن الصعوبات التي يواجهانها وكانا يخفيانها عن بعضهما البعض.

بمعنى آخر، بدأ الإدراك الذاتي لكل منهما في الارتفاع.

في البداية، كان التحدث بصراحة بين الزوجين تجربة مخيفة، وخاصة بالنسبة لستيف. فهذا الإدراك الذاتي المتزايد سبب له التعرف على مشاكل معينة للمرة الأولى في حياته.

بصفة مبدئية، شعر ستيف بأن هذا الإدراك يجلب له مشاكل جديدة، وأن الأمور تسير إلى الأسوأ وليس إلى الأحسن.

ومع ذلك، بمجرد أن فهم الصعوبات ورأى الصورة الكبيرة بوضوح، بدأت الأشياء تتحسن بسرعة.

**الإدراك المتزايد للذات يجعلنا نشعر بعدم راحة في البداية، ولكنه البوابة التي يجب أن نمر منها للعبور في اتجاه التغيير والنمو الشخصي.**

كانت لين هي أول من لفت انتباه ستيف إلى أن المشاكل التي يعاني منها مع أبيه وعائلته، واندفاعه القهري تجاه تحقيق النجاح، ومع ديف البولدوج، وحتى في علاقته مع لين نفسها كانت جميعها موجودة منذ فترة. المسألة أنه فقط لم يكن يتوقف بما يكفي لكي يلاحظ وجودها.

بالنسبة لبعض المشاكل، كانت ستيف ينكر وجود المشكلة أصلاً.

وبالنسبة للبعض الآخر، كان ببساطة يختار أن يتجاهل المشكلة، على أمل أن تختفي من تلقاء ذاتها.

ولكن **الإنكار والتجاهل** هما وسيلتان للتكيف نادراً ما تتجحان في التعامل مع المشاكل على المدى البعيد. وبالتأكيد تفشل هاتان الوسيلتان في بناء الثقة وتحقيق السعادة. وعلى المدى البعيد، سيثبت أن هاتين الوسيلتين تسلبان الإنسان من قوته بدلاً من أن تزيداها.

بشكل ما، كان ستيف يحاول أن يحمي نفسه بأن يرفض قبول بعض المشاكل أو الصعوبات التي يواجهها، أو يرفض تقدير أبعادها وتأثيرها السيئ على عائلته وزملائه.

وطالما أنه يبقى في حالة "العمى" الاختياري هذه، فلن تكون هناك أية فرصة لحل أي من هذه المشاكل.

**قبل أن تتمكن من حل المشكلة، علينا أولاً أن نتعرف عليها ونقبل وجودها.**

ورغم أن هذا الأمر واضح مثل الشمس في رابعة النهار، فإن تنفيذه يكون في الغالب صعباً بشكل يثير الدهشة.

فظوال الوقت، كانت الدلائل على أن ستيف ولين يمانيان من المشاكل موجودة، لو أنهما أرادا أن يتوقفا قليلاً ويتفكرا في أمورهما بعقلية متفتحة.

ورغم هذا، في بعض الأحيان، يجب أن تحدث للإنسان أزمة شخصية لكي تجبره على التوقف والتفكير في حياته بعمق كافٍ لكي يدرك مشاكله.

في بعض الأحيان، يجب أن نتوقف ونتأمل، ونختبر سلوكنا وأعمق مشاعرنا لكي نكتشف أين نحن وما يحدث في حياتنا.

## فهم المشكلة

إن فهم المشكلة يمكن أن يمثل تحدياً، وخاصةً عندما تظهر هذه المشكلة لأول مرة.

لقد بدأ كل من ستيف ولين التفكير في مشاكله على حدة في البداية. ومع هذا، هذه الوسيلة في حل المشاكل لها تأثير محدود. ففي بعض الأحيان، تدور المشاكل في عقل الإنسان بدرجة كبيرة ولفترة طويلة لدرجة أنه لا يستطيع أن يأخذ أي خطوة في حلها.

وأفضل شيء فعله كل من ستيف ولين في أسلوبهما لحل المشاكل حتى الآن هو أنهما بدءا يتحدثان مع بعضهما البعض.

ورغم أن انتهاج أسلوب الصراحة مع بعضهما البعض كان فيه نوع من "المخاطرة" في البداية، فقد حقق هذا الأسلوب لهما تقدماً هائلاً في علاقتهما، وهما يشعران بهذا التقدم عندما يمزحان ويضحكان سوية أكثر مما فعلا في أي وقت سابق.

كما أن هذا الأسلوب صار أسهل مع الممارسة، خاصة الآن بعد أن بدءا يشعران بفوائده.

تشعر لين بالتأكد أنها صارت أسعد حالاً وأكثر ثقة بنفسها، وخاصة في العمل. وبدأ ستيف أيضاً يشعر بمزيد من الأمل حيال المستقبل لأنه بدأ يرى وسيلة واعدة لحل مشاكله.

**من أسرار فهم المشاكل أن نسأل أنفسنا الأسئلة الصحيحة.**

بدأ ستيف ولين يتعلمان هذه المهارة من الرسائل النصية الغامضة التي تصلهما على هاتفيهما. فهذه الأسئلة تأتي على شكل أسئلة تدفع الإنسان إلى التفكير. وبدأ الزوجان يدركان أن توجيه الأسئلة الجيدة هو الطريقة الصحيحة للبدء في حل المشاكل.

**أفضل الأسئلة هي التي تنتج أفضل الإجابات.**

ومن الصعوبات التي كانت تواجهها لين، لبعض الوقت الآن، أنها كانت تسأل نفسها أسئلة رديئة، مثل:

**ما الخطأ في؟**

**لماذا لا أستطيع فقدان الوزن؟**

**من الملوم على ذلك؟**

وبالمثل، كان ستيف يسأل نفسه أسئلة غير مفيدة، مثل:

**ما الغرض من تجربة أي شيء؟**

**لماذا أنا؟**

**كيف يفعل هذا بي؟**

يحتاج كل من لين وستيف إلى تركيز ذهنهما على توجيه أسئلة ذات معنى تقودهما إلى الأمام في اتجاه الحلول المفيدة لمشاكلهما.

وهذا هو ما بدأ الزوجان في فعله حديثاً.

أسئلة مثل:

- ما المشكلة هنا بالضبط؟
- ما الجانب "الجيد" في هذه المشكلة؟
- ما الجانب "السلبى" في هذه المشكلة؟
- ما الذي أريده من هذا الموقف؟
- كيف يمكن أن أحول هذا الموقف لصالحى؟
- كيف أجعل الأمور تسير إلى الأفضل؟
- ما الشيء، أو من الشخص، الأهم بالنسبة لى في حياتى الآن؟
- ما الذى أنا مستعد لفعله الآن لتحسين الأمور؟
- ما الذى أنا مستعد للتفكير في فعله في المستقبل لتحسين الأمور؟
- ما الذى يجب أن أرفض تحمله بعد الآن؟
- ما الذى يجب أن أغيره في تفكيرى وسلوكى لزيادة قدراتى؟

إن توجيه الأسئلة المناسبة سيساعد ستيف ولين على فهم طبيعة مشاكلهما ويمكنهما من البدء في وضع خطة للتعامل معها.

الأسئلة ذات المعنى تجعل المشاكل أوضح.

### تطوير خطة إجرائية لحل المشكلة

إن إدراك مشاكلهما وفهم طبيعتها دفع ستيف ولين إلى الأمام في اتجاه حلها.

وقد قام ستيف بالفعل بالتفكير في مشاكله في العمل مع ديف وابتكر خطة لحلها.

فقد ظل يسأل نفسه بعض الأسئلة الاستكشافية التي جعلت الموقف أكثر وضوحاً في ذهنه:

ما الذى يريده ستيف؟ - أن يزيح ديف عن كاهله.

ما الذي يجب أن يرفض تحمله بعد الآن؟ - تتمر ديف الذي يقوض إحساسه بقيمة ذاته وثقته بنفسه.

ما الذي هو مستعد لفعله في الخطوة التالية؟ - لقد وضع خطة إجرائية مؤقتة.

سلسلة من الحوارات

## لاحقاً في تلك الليلة

كان ستيف يشاهد ملخصاً لإحدى الإخفاقات الشائنة الأخرى لفريقه المفضل، اليونائيد، في دوري الكرة عندما بدأت لين الكلام: "أتعرف، يحدث الأمر بالعكس معي".

ضغط ستيف زر التسجيل في الريموت كنترول ثم التفت إلى لين ومنحها اهتمامه الكامل.

"عفواً، ماذا كنت تقولين؟".

لين: "كنت أقول إن موقفي عكس موقفك فيما يتعلق بموضوع حل المشكلات، لأنني أكثر سعادة في العمل ولكنني ما زلت أشعر بالذنب".

ستيف: "بالذنب حيال ماذا؟".

لين: "حيال كوني حازمة مع أمي، وحيال قضاء وقت أقل مع نيكي، وبالذنب لتقليل الوقت المخصص لصديقاتي".

ستيف: "حسناً، أولاً، أمك بدأت تحصل على الأشياء التي تحتاجها من التسوق عبر الإنترنت، وأنت الآن تزورينها في نهاية كل أسبوع. وثانياً، فهي ترى نيكي الآن أكثر عندما تتركينه لديها لحضور درس اليوجا، ونيكي يرى جدته التي يحبها أكثر الآن، وهو يستمتع بالمدرسة فعلاً. كما أن صديقاتك الآن صرن يعرفن أن الصداقة تعني أن يستمعن بالإضافة إلى التحدث، وهذا بالنسبة لهن مهارة مكتسبة حديثاً".



لين: "أعتقد أن الأمر يبدو منطقياً عندما تصيفه بهذا الأسلوب".

ستيف: "لين، لقد كان عليك أن تجد وقتاً لنفسك. انظري إلى أي مدى تستمتعين باليوجا. واسمحي لي أن أضيف شيئاً مهماً، لقد بدأ مظهرك يصبح أكثر جاذبية وجمالاً هذه الأيام".

تظاهرت لين بأنها غاضبة وقالت: "بالمقارنة بماذا؟".

رد ستيف بسرعة: "بالمقارنة بالمظهر الجذاب نوعاً ما، والجميل إلى حد ما".

لين: "حسناً، طالما أن تدريباتي البدنية حازت إعجابك، ما رأيك في أن نركز على تدريباتك الذهنية؟".

ستيف: "ماذا تقترحين؟".

لين: "دعنا ندرب عقلك على المقابلة مع ديف ونجرب كيف سيسير الحوار معه. أخبرني كيف يتصرف وسوف أعب أنا دوره".

"هممم"، قالها ستيف بتشكك.

أصرت لين: "نحن نمثل طوال الوقت، وسوف تستفيد فعلاً من المحادثة التي سنمثلها الآن".

ستيف: "حسناً، ولكن يجب أن يزيد وزنك ٥٠ كيلوجراماً لكي تصبحي مناسبة للدور الذي ستمثلينه".

لين: "كفى تهريجاً. اجلس واكتب كل النقاط التي يمكن أن يطرحها عليك. اتبع أسلوب "الاعتذار، السبب، العلاج".

"ما هذا؟"، سأل ستيف وعلى وجهه علامات الحيرة.

لين: "حسناً، أنت تريد أن تتفوق عليه في هذه المناقشة، ولا تريده أن يبدأ في الهجوم عليك باستغلال نقاط ضعفك السابقة. لذلك، ابدأ بالاعتذار عن الأداء غير المرضي بالنسبة له، واطرح الأسباب التي أدت إليه، ثم أخبره بأنك ستحل المشكلة. هذا هو أسلوب: الاعتذار، السبب، العلاج".

ستيف: "ولكنه سيفسر الاعتذار على أنه علامة على الضعف".  
 لين: "لا، بل هو علامة على القوة. فالأشخاص الضعفاء هم الذين لا يستطيعون  
 الاعتذار عن الأخطاء التي وقعوا فيها. نحن جميعاً نقع في الأخطاء، ولكن  
 الأشخاص الأقوياء هم الذين يتحلون بالشجاعة للاعتراف بالخطأ".

ستيف: "الاعتذار، السبب، العلاج. سأذكر هذا".

أكملت لين: "وبالطبع، يجب أن تتدرب على كيفية نطق كلمة أسف، في المقام  
 الأول".

ستيف: "يا لك من إنسانة مرحة!".



## العصف الذهني

لين على صواب في أنها طلبت من ستيف أن يتدرب على لقائه مع ديف، فهذا  
 يمثل ضغط "الفرامل" على اندفاعه.

فقد شعرت بأن ستيف يمكن أن يتقدم في خطته بتعجل أكثر مما ينبغي، قبل  
 أن يفكر بشكل كافٍ في جميع الحلول المتاحة والعواقب المحتملة لكل منها.

وهي تدرك أنهما بحاجة إلى بعض "العصف الذهني" معاً حول الحلول المتاحة  
 ورسم خطة أكثر تفصيلاً قبل البدء في تنفيذها.

وفكرتها لتمثيل الموقف مع ديف هي وسيلة رائعة لتحقيق كلا الهدفين في الوقت  
 نفسه.

لم يتم حل المشاكل بعد، والخطة الموضوعية قد لا تكون مثالية، ولكن معالمها  
 بدأت تكتمل بالتأكيد. وهذا يجلب إحساساً بالراحة وبعض الفوائد الفورية.

يشعر كل من ستيف ولين بأنهما أحسن حالاً فعلاً وأقل ارتباكاً وأكثر سيطرة  
 على حياتهما.

## هل تتصرف "كما لو"؟



### الثلاثاء ١٤ فبراير، الساعة ١١:٤٠ صباحاً

رغم أنه يدعي أن "بابه مفتوح على الدوام"، فإن باب البولدوج ظل مغلقاً في وجه ستيف لمدة أسبوعين منذ أن طلب ستيف مقابلته.

لقد كان توقيت المقابلة مثيراً للسخرية، لأنه كان "يوم الحب" وكان ستيف على موعد مع شخص يحبه للغاية، مع نفسه.

وبينما كان يسير في اتجاه مكتب ديف، شد ستيف كتفيه، ورفع رقبته ليحافظ على استقامة ظهره، وبدأ الابتسام. ردت سكرتيرة ديف الابتسام وهي لا تدري أن ابتسامه ستيف في وجهها كانت مجرد "تسخين" فقط.

قبل أن يدخل إلى مكتب ديف، راجع ستيف النقاط الأساسية للحوار في ذهنه مرة أخيرة.

"الاعتذار، السبب، العلاج... رفض ابتلاع الطعام... الحفاظ على التواصل بالعين... إجابة الأسئلة مباشرة... الاحتفاظ بهدوء أعصابي... الخروج مبتسماً"، هكذا تدرب ستيف في سره.

عاد ذهنه ليلتين للوراء إلى تدريبه مع لين حيث كانت هي تتولى إلقاء سهام

ديف ويحاول هو صدها . لقد اكتسب بعض الحماية الآن ضد هذه السهام التي من المحتمل أن يواجهها في حديثه مع ديف .

لقد أجرى الاستعدادات المطلوبة، والآن عليه أن يؤدي الدور فقط .

بعد الدقة الثانية لستيف على الباب، صاح البولودوج: "ادخل".

ظل ديف في مقعده أمام شاشة الكمبيوتر، يكتب رسالة بريد إلكتروني بسرعة محمومة على لوحة المفاتيح، بينما لا يزال ستيف واقفاً أمام المكتب. بعد عدة ثوانٍ من الصمت، قرر ستيف أن يجلس .

"سيستغرق الأمر عدة دقائق يا ستيف"، قالها ديف بينما لا يزال يصارع لوحة المفاتيح، ثم نقر زر الإرسال بنشوة انتصار واضحة".

قال ديف بنبرة تهديد: "هذا سيعطيه شيئاً يشغل تفكيره".

للحظة، فكر ستيف في احتمال أن تكون مسألة البريد الإلكتروني هذه مجرد تمثيلية للضغط عليه، وليس هناك رسالة من الأساس .

مال ديف للخلف في كرسيه الجلدي ووضع كلتا يديه أمامه فاردأ كوعيه، ثم قال: "والآن، لقد قلت إنك تريد أن تراني".

بدأ ستيف الكلام بثقة: "نعم، في الواقع. وأشكرك على وقتك. كما تعرف، يا ديف، كانت أرقام مبيعاتي مخيبة للأمال في الشهور الأخيرة...".

قاطعه ديف: "ولست الوحيد الذي خاب أمله من هذه الأرقام"، كان ديف يتحضر للاستمرار في الحديث من طرف واحد، ولكن ستيف قاطعه:

"أنا أقر بأن أدائي شكل عبئاً عليك وعلى فريقك، ولهذا السبب قدمت اعتذاري عن أرقام مبيعاتي الأسبوع الماضي، والآن أريدك أن تعرف أنني أشعر بالأسف لأن أدائي لم يكن على المستوى المطلوب".

تردد ديف في أن يقدم له بعض كلمات العزاء، ولكنه تراجع وفضل أن يكمل هجومه .

بدأ ديف: "حسناً، الاعتذار لن يفيد الآن بعد أن وقعت المشكلة، فقد فات الأوان الآن".

ستيف: "على العكس، هذا هو الوقت المناسب للاعتذار. ولكنني ببساطة أردت أن أشرح لك ما حدث وأخبرك بما أنوي فعله من أجل تصحيح الوضع".

جلس البولودوج متبلد المشاعر في انتظار أي هفوة في حوار ستيف.

أكمل ستيف: "وبغض النظر عن السبب، فأنا أشعر بأنني فقدت بعض مكانتي في الأشهر الأخيرة. لقد بذلت الجهد، ولكن لم تأتِ النتائج كما توقعت؛ بشكل مشابه لما حدث مع فريق اليوناييتد"، قالها ستيف بضحكة خفيفة.

التقط ديف نفسه استعداداً للكلام، ولكن ستيف استمر في كلامه قبل أن يتمكن من ذلك.

"على أية حال، لقد تحسنت كثيراً في الأسبوعين الماضيين، وسوف يظهر هذا في أرقام مبيعات الشهر القادم، ولكن أحب أن أطمئنك أن التحسن سيكون مستمراً".

حتى الآن، تسير الأمور على ما يرام. يبدو البولودوج هادئاً، ولكن ستيف لا يزال منتبهاً.

رد ديف بكلام محسوب: "إذاً، أنت تضمن أن تتحسن الأرقام؟".

ستيف: "لا".

قاطع ديف: "لا!".

استمر ستيف: "أنا لا أضمن الأرقام، ولكنني أضمن لك التزامي بعلمي وبفريقي. أنا مقتنع أن النتائج الواعدة للأسبوعين القادمين سوف تستمر".

قال ديف عابثاً: "إذاً، ليس هناك ضمانات؟".

ستيف: "ضماني هو ضمان التزام، وبهذا الشكل أنا واثق أن النتائج ستتحسن".

جرب البولودوج مساراً آخر للهجوم.

قال وهو يستطيع بالكاد إخفاء ابتسامته القاسية: "وماذا لو لم تتحسن النتائج؟".

ستيف: "أنا واثق أنها ستتحسن".

ديف: "ولكن ماذا إذا لم تتحسن. ماذا ستفعل عندها؟ هل أتوقع أن أرى استقالتك على مكثبي؟".

تردد ستيف.

نبح البولودوج في وجهه: "ها؟".

قاوم ستيف إغراء أن ينكمش مثلما كان يفعل وهو طفل وأبوه يقسو عليه ويتنمر به.

ستيف: "بالطبع لا، الاستسلام خيار سهل، وأنا أريد أن أقاوم وأقوم بعملتي بشكل جيد وأحسن الأمور. هذا هو ما أثق في أنني بوسعي القيام به".

اختتم ديف الكلام: "أرجو أن تكون على صواب، لصالحك".

اختتم ستيف: "سيكون هذا لصالح الجميع. وأشكرك مرة أخرى على وقتك يا ديف".

مد ستيف يده اليمنى بشكل لم يترك لديف خياراً سوى أن يقبل سلامه. حتى أن البولودوج وجد نفسه يرد بابتسامة ضعيفة على الابتسامة العريضة التي اعتلت وجه ستيف.

اتجه أفضل مدير مبيعات إقليمي سابقاً إلى سيارته في ساحة الانتظار، محيياً كل موظف يراه في طريقه.

وبعد أن أصبح في داخل السيارة بأمان، أمسك بهاتفه المحمول وضغط زر الاتصال السريع رقم ١ وانتظر أن ترد لين.

بعد رنيتين، ردت لين في الوقت المناسب بعد أن تعرفت على رقم ستيف.

سألته في توقع واضح: "ها؟ كيف سارت الأمور؟".

ستيف: "إنه شخص جاهل...".

لين: "ستيف، نحن نعرف هذا، ولكن كيف سارت الأمور معه؟".

ستيف: "جيدة بشكل يثير الدهشة. لقد حاول معي سؤال 'الضمان' الذي تدريبنا عليه، وحاول أيضاً لعبة 'هل ستستقيل'، ولكن التدريب أفادني كثيراً حيث كنت أتفوق عليه في كل مرة".

صاحت لين: "رائع! وهل لا تزال في وظيفتك؟".

ستيف: "بالتأكيد! هذه هي المرة الأولى التي أواجه فيها ديف وأخرج من اجتماعي معه بشعور أفضل مما كنت عليه عند دخولي مكتبه".

لين: "هائل! أنا متلهفة على سماع كافة التفاصيل الليلية، على عشائنا على ضوء الشموع. متى ستعود إلى البيت؟".

رد ستيف بثقة: "في السابعة. أراك عندها. أشكرك يا لين؟".

لين: "على ماذا؟".

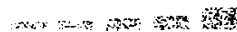
رد ستيف بصراحة لم تتوقعها: "على أنك وثقت في حين لم أثق أنا بنفسني".

لين: "لقد كان هذا من دواعي سروري، أراك في المساء أيها الزوج الوسيم".

بعد إغلاق لين سماعة الهاتف، وصلت إلى هاتفها هذه الرسالة الجديدة:

**هل تتصرف كما لو؟**

سألت لين بصوت مرتفع: "كما لو ماذا؟".



## التحضير

ستيف عازم على النجاح في التغلب على مشكلته مع البولودوج.

وهو يتناول الموضوع بالأسلوب الصحيح.

في وقت ما، كان من السهل للغاية عليه أن يسمح لهذا الموقف بالتسبب في إحباطه أكثر مما فعل بالفعل، وبالتالي يتسبب في إصابته بالإرهاك التام.

كان بوسع ستيف أن يبقى كما هو ولا يفعل شيئاً، وأن يدع السلوك المدمر للبولودوج المتكرر مستمر مما يصيبه بالمرض أو يستفزه لترك وظيفته.

وحتى الآن، بوسع ستيف أن يسمح لمخاوفه بأن تشله وتعوقه تماماً. ولا تزال تمر عليه أيام يخشى فيها النهوض من السرير وأيام يجب أن يستجمع فيها شجاعته لكي يقوم بالرحلة الصعبة من سيارته إلى باب مكتبه.

ولكن ستيف بدأ في التغير بالفعل. وأصبحت شجاعته أكبر من مخاوفه. يقوم ستيف في الوقت الحالي بتطوير إيمانه وثقته بذاته.

إن التفكير في الرسائل النصية التي تصله، بالإضافة إلى محادثاته مع لين، قد زادت من وعيه بذاته. وهذا الفهم المتزايد لذاته جعله أكثر وعياً بجوهر مشكلته مع ديف.

وهذا الفهم المتزايد لذاته أدى بدوره إلى تحفيزه لوضع خطة فعالة لحل المشكلة.

لقد صارت لدى ستيف الآن القدرة على اتخاذ الإجراء الصحيح.

عندما يتعلق الأمر بالنجاح في أي مشروع جديد، يجب أن يتوفر قدر معقول من الثقة والإيمان بالذات لأن ما نؤمن به بشأن أنفسنا وقدراتنا يؤثر في النتيجة التي سنحصل عليها من أي موقف. وبشكل ما، يساعد الإنسان نفسه في تحقيق مصيره.



إن قدرتنا على حل المشكلة لا يحددها سوى قوة إيماننا بأننا قادرون بالفعل على حل هذه المشكلة .

فإذا آمننا من داخلنا أننا نستطيع، فسوف ننجح في الغالب. وإذا آمننا بأننا لا نستطيع، فإننا على الأرجح سنكون على صواب أيضاً.

**قوة العقل تكمن في أنه يميل إلى تحقيق ما يؤمن به.**

ولكن الإيمان والثقة بالنفس يجب أن تكون مبنية على أسس واقعية، مثل التحضير، والأداء، والقدرات الجسدية. أما إذا كانت مبنية على خلاف ذلك، فإنها ستكون نوعاً من المعتقدات التي تعطينا إحساساً زائفاً بالأمان.

إن مواجهة التحدي دون التحضير المناسب يُشبه الدخول إلى حلبة المصارعة دون تعلم أي مهارات قتالية، أو الدخول إلى الاختبار دون استذكار الدروس، أو حضور مقابلة شخصية دون تحضير الموضوع وشحن اختبارات الحوار.

وللأسف، يقع الكثير من الناس في هذا الخطأ في وقت ما من حياتهم، ثم يتفاجئون عندما يجدون أنهم أخفقوا!

إن التحضير الذي قام به ستيف مع لين قد ساعده على أن يدرك، ربما للمرة الأولى، المفاتيح التي يضغط عليها ديف لكي يثيره؛ علاقته القديمة مع أبيه الانتقادي المتمر وسعي ستيف الدائم لإرضائه.

**لقد ظل ستيف يتصرف تجاه ديف كما لو كان ديف هو أبوه.**

هذا هو "الخطاف" الذي كان ديف يمسك به ستيف، ويفسر لنا لماذا أوشك هذا الأمر على إصابة ستيف بالإحباط الكامل. إن تنمر ديف لستيف هو سلاح قوي ومدمر للغاية بسبب أنه يمس وترّاً حساساً لدى ستيف.

## الأداء

وعلى نفس الدرجة من الأهمية بالنسبة لستيف، كان عليه أن يؤدي بشكل جيد في يوم اجتماعه مع ديف.

ولكي يبني إيمانه وثقته بأنه يستطيع التعامل مع الموقف، احتاج ستيف إلى بعض التدريب على الدور الذي سيلعبه.

لهذا السبب، كان اقتراح لين بأن يمثل الموقف القادم مع ديف مفيداً للغاية. في البداية، أخافت الفكرة ستيف، ولكن ثبت أنها تساوي وزنها ذهباً، حيث ساعدته في مواجهته الأولى مع ديف.

**التدريب يتيح لنا أن نوصل بين ما نعرف أن علينا أن نفعله والتنفيذ الفعلي له.**

السبب في هذا أن التدريب يساعد على إيجاد "روابط العقل-الجسم" والتي تلعب دوراً حيوياً في تنفيذ السلوك الذي نسعى إلى تطويره بنجاح.

على سبيل المثال، دعنا نتخيل أن هناك عازفاً موسيقياً يسعى لتقديم مقطوعة بنجاح أمام جمهور كبير. رغم أن هذا الموسيقي سيحفظ النوتة بالكامل، فإن عليه أن يتدرب على أداء هذه المقطوعة عدة مرات على نفس الآلة؛ سواء بمفرده أو الأحسن على نفس المسرح ولكن دون جمهور.

هذه الروابط الحيوية بين العقل والجسم هي المقابل للطريق السريع للثقة الذي يمكننا أن نساخر عليه بسهولة وبلا مجهود وبتقوية وإيمان بالذات.

وهذا حقيقي بالنسبة لأي نمط سلوكي نسعى لتطويره أو تعزيزه في شخصيتنا، مثل التصرف بمزيد من الثقة، أو عزف المقطوعات الموسيقية، أو التحدث أمام الجمهور، أو -كما في حالة ستيف- تنفيذ استراتيجية لمقابلته القادمة مع ديف.

وبعد التدريب، يصبح "الأداء" بأكمله واثقاً، وطبيعياً، وبلا مجهود، وحتماً، أكثر قوة ونجاحاً.

لقد منح تمثيل الأدوار مع لين ستيف الفرصة لسماع ورؤية أدائه مقدماً. بالإضافة إلى هذا، فإنه وفر له أيضاً فائدة سماع التقييم الخارجي لأدائه من لين، والتي هي إنسانة مهتمة به وتعمل لصالحه.

لو أن لين لم تبتكر فكرة تمثيل الأدوار، فإن التدريب أمام المرأة أو باستخدام كاميرا لتسجيل "البروفة" هي بدائل فعالة كان بوسع ستيف استخدامها.

## القدرات الجسمانية

التحضير والممارسة مهمان من أجل تكوين سلوك واثق، ولكن تطوير القدرات الجسمانية الصحية أمر مهم للغاية أيضاً.

بدأ كل من ستيف ولين في تحسين قدراتهما الجسمانية عن طريق تحسين صحتهما ولياقتهما البدنية.

فقد بدأت لين في دروس اليوجا، وعاد ستيف للعب كرة القدم الخماسية والانضمام إلى الصالة الرياضية. وبالإضافة إلى رفع اللياقة البدنية، فإنهما يتناولان طعاماً صحياً وامتنع ستيف عن شرب الكحوليات. تشعر لين بأنها أهدأ وأقل توتراً، ويشعر ستيف بأنه في حالة معنوية أفضل.

لقد ارتفع إحساسهما العام بالراحة الجسمانية والعاطفية للغاية، لدرجة أنهما الآن يتمنيان لو أنهما بدءا في برنامجهما الجسمني قبل ذلك بكثير.

بالنسبة لستيف، فإن إضافة الجسم الأكثر صحة إلى عملية التحضير والتدريب والأداء قد حسّنت بقوة من عملية التعليم ذاتها وبالتالي من جودة السلوك الواثق والإيمان بالذات الذي تطور لديه.

السبب في هذا أن القدرات الجسمانية تساعد على بناء طرق سريعة للثقة أقوى وأكثر فعالية بين العقل والجسم، وهي ضرورية لتحويل السلوك الواثق إلى سلوك دائم.

إن العمل بجسم غير لائق بدنياً وتناول طعام غير صحي يُشبه الدخول بسيارة عادية إلى حلبة سباق السيارات الكبرى موناكو جراند بري، مع تعبئتها بوقود منخفض الجودة ثم نتوقع منها أن تؤدي بشكل جيد ويكون لها فرصة حقيقية في الفوز.

## حازون الثقة

وقد بدأ ستيف أيضاً يستفيد من لغة الجسم لتحسين ثقته وإيمانه بنفسه بطريقة فعالة أخرى، وهي التصرف كما لو أنه يشعر بالثقة فعلاً.

وهذا يتضمن استخدام لغة الجسم لإيجاد حالة من الثقة والإيمان بالذات عن طريق تغيير أشياء مثل تعبيرات الوجه والتنفس ووضعية الجسم وطريقة الوقوف والحركة واستخدام تلك التي توحى بالثقة بالنفس.

فهو يدخل إلى غرفة الاجتماعات مع ديف وهو رافع كتفيه وبتسم بثقة ويصافحه بحزم. وهو يتحدث بوضوح وصوت مسموع ويحافظ على تواصل العين.

وتصرفاته هذه ترسل رسائل ثقة لعقله من خلال طرق الثقة السريعة التي قام بتكوينها أثناء التدريب.

وكلما تصرف كما لو أنه واثق بنفسه فعلاً، زادت الثقة الحقيقية التي سيبدأ في الشعور بها.

لقد بدأ ستيف يشعر بالتواصل القوي بين:

**الجسم والعقل**

**القدرات الجسمانية والمشاعر**

**التصرف بثقة والشعور بالثقة**

**التصرف كما لو أنه واثق والشعور بحالة من الثقة**

وهذه هي قوة الارتباط بين العقل والجسم - إنشاء طرق الثقة السريعة بين الطريقة التي نتصرف بها والطريقة التي نفكر ونشعر بها.

التصرف كما لو أننا واثقون بأنفسنا يضعنا في حالة من الثقة المتزايدة. وعندما نشعر بالثقة المتزايدة، فإننا نتصرف بطريقة أكثر ثقة، وكلما كررنا هذه الحلقة، أرسلنا ثقتنا بأنفسنا إلى أعلى حلزون الثقة.



## في تلك الليلة

التزم ستيف بكلمته وعاد إلى بيته في الساعة ٦:٤٥ ، وهو يحمل في يديه باقة ورود جميلة.

تلهفت لين على الورد وقالت له: "إنها ورود رائعة".

ستيف: "هي رائعة لأنها لك"، ومازحها ستيف بإخفاء الزهور خلفه ثم قال لها: "يوم حب سعيد!".

ولأن نيكي كان عند جدته، فلم يكن هناك من يقاطع عناقهما الطويل.

لين: "لدي مقابلة لوظيفة جديدة غداً، وأتمنى ألا يؤثر ذلك على عشاءنا معاً".

ستيف: "سوف نتدرب على المقابلة على العشاء".

لين: "يا له من شيء رومانسي".

ستيف: "حسناً، يجب أن تكوني إيجابية، وتصرفي كما لو أن الوظيفة مضمونة لك ومكتوب اسمك عليها".

لين: "أتصرف كما لو...؟".

ستيف: "نعم، بالتأكيد. فإذا كنت تشعرين بعدم ثقة، فتصرفي كما لو أنك واثقة بنفسك".

لين: "لقد وصلتني رسالة نصية بهذا المعنى اليوم".

ستيف: "أه، تلك الرسائل الغامضة التي لا تنقطع".

بعد خمس وعشرين دقيقة، كانت لين ترتدي فستانها الأسود وتقف أمام المراة الطويلة في غرفة النوم.

قالت لين وهي تبتسم وتضع يدها على معدتها: "أستطيع أن أرى نتوءاً ضخماً في الفستان في المكان الذي اعتاد أن يكون فيه بطني".

وقف ستيف بجوارها ووضع يديه حولها، ونظر الاثنان إلى المراة.

لقد بدأ كرشه يقل أيضاً وخف الترهل الموجود أسفل ذقنه. فبالإضافة إلى ممارسة كرة القدم الخماسية صار يذهب إلى الصالة الرياضية مرة كل أسبوع.

قال ستيف وهو يضمها بقوة: "أنا لا أرى سوى امرأة جذابة بشكل لا يصدق ولديها شخصية رائعة، وحنونة بشكل يفوق الوصف، وأم وزوجة مذهلة، وأحبها بجنون".

هذه هي الكلمات التي لم تكن تتوقع، حتى مؤخراً، أن تسمعها من ستيف مرة أخرى أبداً.

**\*\* معرفتي \*\***  
**[www.ibtesama.com/vb](http://www.ibtesama.com/vb)**  
**منتديات مجلة الإبتسامة**



## هل يعمل عقلك لصالحك؟

الأربعاء ١٥ فبراير، الساعة ٢:٤٥ مساءً

جلست لين في سيارتها التي ركنتها خارج مبنى البنك، وهي تكافح مشاعرها المتناقضة.

لقد قدمت العروض بشكل جيد للغاية عندما طلبوا منها أن تعمل "منفردة" مؤخراً، أمام ٥٠ من مندوبي البنك رفيعي المستوى. وقد قام مدير الشؤون المالية ومدير الخدمات المصرفية للشركات بالاتصال بها بعد العروض لكي يهنئها على التقديم الرائع.

إذاً، لماذا تشعر بحرقة في معدتها قبل هذه المقابلة الشخصية، أو أي مقابلة للعمل؟ هل السبب أنها تختفي وراء قناع وظيفتها، ولا تخاف إلا عندما تتسلط الأضواء عليها كإنسانة؟

يبدو الأمر كما لو أن هناك شخصين يعيشان داخل لين: المرأة التي تقف بثقة أمام الجموع وتقدم العروض عن التواصل، والفتاة الصغيرة التي تقف خائفة أمام ناظر المدرسة في انتظار العقاب.

هام عقلها عائداً إلى فترة الطفولة بحثاً عن إجابات.

كانت أمها تحاول جاهدة أن تدعم ثقتها بنفسها. كانت دوماً تمدحها بغض النظر عما كانت تفعله.

ربما كانت هذه هي المشكلة. ربما أنها توقفت عن تصديق أمها لأنها لم تطلب منها يوماً أن تجري أي تحسين على سلوكها من أي نوع. فهي لم تقدم سوى المديح فقط.

بالطبع لم يكن أبوها يحضر مقابلات المدرسين أو العروض التي كانت لين تقدمها في المدرسة. فلم يكن يبدو عليه أنه مهتم بتقدمها، كما لو أنها كانت من أقاربه البعيدين.

ولأنها لم يكن لديها شيء آخر يساعدها على تحديد إن كان مديح أمها صحيحاً أم لا، فقد كان من الأسهل بالنسبة لها أن تتشكك في كل المجاملات. وقد شعرت أنها بهذا الشكل يمكن أن تحمي نفسها من "الانخداع".

ورغم هذا، فقد تحسنت لين كثيراً في تقبلها للمجاملات بخصوص عروض العمل التي تقدمها، ولكنها لا تزال تجد صعوبة في تصديق المجاملات التي تقدم لها كإنسانة.

ونظراً لعدم قدرتها على "إيداع هذه المجاملات في رصيدها"، فقد كانت تشعر بعدم الراحة عندما تدور المناقشة حولها كإنسانة وليس حول العمل.

وبينما كانت لا تزال تجلس في السيارة، وجدت لين منشوراً دعائياً على الزجاج الخارجي لسيارتها.

"هل عقلك يعمل لصالحك؟"، كان هذا هو السؤال الرئيسي في المنشور الدعائي الذي يقترح أن أخصائي العلاج بالتنويم المغناطيسي د. ديف دي سيلفا يمكنه أن يعالج أي إنسان من إدمان الكحوليات والتدخين والخوف من الطيران.

"أخصائي في ماذا؟"، سألت لين دون توجيه الكلام لشخص محدد.

"أنا سيئة للغاية في المقابلات الشخصية"، هكذا قالت لين لنفسها وهي تدخل إلى المصعد لترتقي إلى الدور السادس، المخصص لمجلس الإدارة.

ولكنها سرعان ما حذرت نفسها: "لا، يا لين، توقفي عن التفكير السلبي. أنت جيدة في هذه المقابلات".

ولكن الكلمات كانت جوفاء، فقد شعرت لين بإحساس غير مريح وتمنت لو أنها كانت في أي مكان آخر ولا تدخل إلى هذه المقابلة التي تتيح لها الترقى إلى منصب أعلى، رئيسة قسم التدريب.

وبينما كان المصعد يشق طريقه إلى أعلى، سمعت رنين الهاتف المحمول في حقيبتها.

فتحت الحقيبة لإخراج الهاتف، وتذكرت أنه كان من الواجب إطفاءه.  
قبل أن تطفئ الهاتف، قرأت لين الرسالة الجديدة:

### هل يعمل عقلك لصالحك؟

”نعم، ولكن فقط بمساعدة أخصائي العلاج بالتنويم المغناطيسي“، قالتها لين بسخرية، مما جعل الموظف المؤقت الذي كان معها في المصعد ينظر إليها باستغراب.

عندما وصلت لين إلى غرفة المقابلة، كانت إحدى الشخصيات التي ستجري المقابلة في انتظارها.

إنها جين براوننج، رئيسة قسم التدريب التي ستتقاعد وتحل محلها لين.  
وعندما رأت لين، لمست ذراعها بطريقة ودية.

جين: ”أنا أعرف أنك تصابين بالقلق من هذه المقابلات البائسة. سأخبرك بحيلة تعلمتها منذ سنوات عديدة. تخيلي أن جميع الجالسين أمامك في المقابلة يلبسون بيجامات نوم ويضعون أذاناً كبيرة مثل أذان ميكي ماوس. أؤكد لك أنك لن تشعرى بالقلق أو العصبية بعدها أبداً“.

ضحكت لين وقالت لها: ”أشكرك يا جين، سأضع هذا في حساباتي“.

جين: ”انطلقى واحصلي على هذه الوظيفة يا لين، إنها فرصتك الكبيرة. بيني لهم ما أعرفه أنا عنك بالفعل“، قالتها وهي تدخل إلى غرفة مجلس الإدارة.

بعد ١٠ دقائق، دخل أعضاء اللجنة الأربعة الآخرون إلى الغرفة ثم دعوا لين للدخول.

أومأت لين إلى جين وإلى الاثنین الآخرين اللذين تعرفهما ثم قدمت نفسها وصافحت الاثنین الآخرين اللذين لا تعرفهما.

بدأت جين الكلام: ”لين، ربما ترغبين في تذكيرنا جميعاً بسبب حضورك إلى هنا“.

لين: "لقد سررت عندما طلبوا مني التقدم إلى هذه الوظيفة. في البداية، شعرت بالمفاجأة"، ثم شعرت بأن هذه العبارة يمكن أن تتسبب في فقدانها للوظيفة.

"ومع هذا، عندما فكرت فيما ظلت أفعله منذ عودتي إلى العمل بدوام كامل منذ سبتمبر الماضي، فإنني أعتقد أنني مستعدة لهذا التحدي".

"نعم، فلم يمض سوى ستة أشهر منذ عودتك إلى العمل بدوام كامل"، قالها أحد أعضاء اللجنة، وهو ينظر من فوق نظارته ثنائية البؤرة، بشكل مشابه لما يفعله القضاة في المحكمة العليا.

"وأتساءل إن كنت على يقين من أنك ترغبين في الاستمرار في العمل بدوام كامل أم سترغبين فيما بعد في العودة إلى العمل بدوام جزئي".

نظرت لين من طرف عينيها إلى جين قبل أن تجيب عن هذا السؤال، ولاحظت أن جين ترفع شعرها بكلتا يديها وراء أذنيها، ثم رسمت يديها على شكل أذنين لكي تذكر لين بأذني ميكي ماوس.

ضحكت لين، ربما بشكل أوضح مما كانت ترغب.

لين: "نعم، يجب أن أضحك عندما أتذكر أنني كنت مترددة في العودة إلى العمل بدوام كامل. أما الآن، عندما أفاضل في صباح يوم الاثنين بين الذهاب إلى العمل وإضفاء الحيوية على العروض التقديمية التي يصممها زملائي وبين البقاء في المنزل أناقش ابني صاحب الخمس سنوات عن مزايا وعيوب الرسم على سجادة غرفة النوم البيضاء، فإن الخيار الأول يربح بالضربة القاضية".

ابتسم "القاضي"، وضحك الأربعة الآخرون.

"بداية رائعة يا لين"، هكذا أخبرت نفسها، "الآن عليك أن تبقي مسترخية وتركزي على الجوانب الإيجابية".

## قوة العقل

قلنا هو أقوى أداة نمتلكها لفهم العالم من حولنا وللتعامل مع الحياة. لذلك، من المهم للغاية أن نجعل هذا العقل حليفاً مخلصاً لنا.

في كل لحظة من لحظات حياتنا، يعمل عقلنا معنا أو ضدنا. والاختيار يرجع إلينا.

تعود لين إلى ماضيها كطفلة وتتذكر كيف كانت تعاني وقتها لكي تفهم معنى العائلة والبيئة والعالم من حولها.

وهي تعرف الآن، بطرق عديدة، أن أمور طفولتها لم تسر على ما يرام.

كانت أمها تمدحها، بفض النظر عما كانت تفعله، وكان أبوها غير مهتم بها ولا يعطيها أي تقييم من أي نوع لأفعالها، لا سلبياً ولا إيجابياً.

وهي تدرك أنه كان من المستحيل على طفل ينمو في بيئة مثل هذه أن يكون صورة واضحة عن العالم المنطقي من حوله.

وفجأة، اتضح الأمر بالكامل لها:

من المستحيل أن يبني الإنسان إحساساً صحيحاً وأكيداً بقيمة الذات فوق الرمال المتحركة التي تخلفها الرسائل الأبوية المتعارضة.

ولا عجب أن لين كانت تشك في ذاتها بهذا القدر وتجد صعوبة في تصديق المجاملات التي يقدمها لها ستيف وزملاؤها في العمل. فهي لا تزال تعتقد، في بعض الأحيان، أنهم يقولون هذه المجاملات لكي يكونوا لطفاء معها لا أكثر وأنها لا تمثل الحقيقة.

## إعادة الزيارة وإعادة التقييم وإعادة البناء

تدرك لين مدى أهمية أن تقوم الآن، كشخص بالغ، بإعادة زيارة الاستنتاجات الخاطئة التي توصلت إليها في طفولتها.

فهي، دون أن تقصد، تعيش حياتها كشخص بالغ بناءً على رأيها في نفسها الذي كونته وهي طفلة. وهذا الرأي قديم للغاية وغير دقيق.

رسمت لين نظرة مشوهة عن نفسها وكونت معتقدات رديئة عن قدراتها، وذلك نتيجة لظروفها العائلية الفريدة، كنتيجة للعيش في كوكب "عائلة بيترسون".

وتقييمها لذاتها تأثر بشدة بعلاقتها بوالديها.

والشيء المثير هو أنه بعد إعادة زيارة آرائها في نفسها التي كونتها في مرحلة الطفولة، ستصبح في موقف أقوى يتيح لها إعادة تقييم هذه الآراء في ضوء الأدلة المتوفرة لها الآن عن ذاتها.

ربما تصدر العائلة حكماً على الإنسان وهو صغير، ولكنه يمكن أن يرفض هذا الحكم ويطلب إعادة المحاكمة في "محكمة الاستئناف" الخاصة به، بناءً على أدلة جديدة ظهرت لديه.

فالدليل على أنها إنسانة أكثر قيمة مما كانت تظن موجود في كل مكان حولها، إذا نظرت بعقلية متفتحة وكانت مستعدة لتقبل الآراء المختلفة.

ويمكنها أن تحصل على الأدلة التي تحتاجها بسؤال ستيف وأصدقائها وزملائها في العمل، ومن الواضح أن لديهم جميعاً آراء إيجابية عنها ويقدرّون مهاراتها وسماتها الشخصية، كامرأة وكأم ومُحترفة.

وعندما تعود إلى زيارة معتقداتها عن نفسها وتعيد تقييمها، يمكن للين أن تبدأ في تعديل صورتها الرديئة عن نفسها وتعيد بناء معتقدات جديدة أكثر دقة وقوة.

بهذا الشكل، يمكن للين بنفسها أن تنمو.

## حديث الذات الإيجابي

إن التخلص من حديث الذات السلبي الذي يأتي على شكل أفكار مضرّة تقلل قوتنا، واستخدام حديث إيجابي تأكّدي بدلاً منه هو من المهارات الضرورية في الحياة، والتي تساعدنا على بناء ثقتنا بأنفسنا وتزيد من فرص نجاحنا.

يظهر الناقد الداخلي الموجود في عقل لين وينشط دوماً عندما تقطع تحت الضغوط.

وقد ظلت قلقة ومتوترة بسبب مقابلة الوظيفة الجديدة منذ أيام عديدة مضت.

ولأول مرة في حياتها، بدأت لين تقاوم وتتحدى الناقد الداخلي عندما بدأ في حوارها المعهود معها لإحباطها.

فعندما بدأ الناقد يقول لها "إنها ليست جيدة في المقابلات" تدخلت لين وتخلصت من حديث الذات السلبي هذا وأوجدت له بديلاً إيجابياً: "أنت جيدة في هذه المقابلات".

ورغم أن لين قد تشعر أن هذا الحديث غريب ومصطنع بعض الشيء في البداية، فإن الاستمرار في التدريب على استخدام الحديث الإيجابي بدلاً من السلبي سيفيدها كثيراً في نهاية الأمر.

فمن الواجب عليها أن تحول حديث الذات الإيجابي إلى عادة قبل أن تشعر بأنه أصبح طبيعياً ويتم دون مجهود.

وعندما تصبح أكثر وعياً بنمط تفكيرها المضر، فإنها ستختار البدء في حديث الذات الإيجابي.

وفي الوقت المناسب، وعندما كانت بحاجة إلى ذلك فعلاً، تمكنت لين من إعطاء نفسها دفعة من التقييم الإيجابي الدقيق والتشجيع أثناء المقابلة:

"بداية رائعة يا لين"، هكذا أخبرت نفسها، "الآن عليك أن تبقى مسترخية وتركزي على الجوانب الإيجابية".

وعندما فعلت ذلك، بدأت لين فوراً في جعل عقلها يعمل لصالحها بدلاً من أن يعمل ضدها، وقد أثمر هذا الأسلوب فوراً.

إذا أراد الإنسان أن يصل إلى راحة البال، فعليه أن يجعل عقله هو أفضل أصدقائه والداعم المخلص له.

## خريطة عقلك

مع كل يوم جديد يمر علينا، نشكل باستمرار آراء عما يحدث لنا وحولنا. وهذه الآراء تشكل أساساً لما نسميه "الواقع".

فتحن نؤمن بأن المعلومات التي نجمعها من حواسنا هي معلومات موضوعية حقاً. ولكن في الواقع يقوم عقلنا بتمرير كافة المعلومات التي نتلقاها من العالم من حولنا من خلال "مرشح" معتقداتنا الشخصية عن أنفسنا وعن الآخرين، والمبنية على خبراتنا الماضية.

وهذا الإدراك المشوّه بعض الشيء يصبح صورة أو نسخة للحقيقة فريدة وخاصة بكل واحد منا.

وبهذا الشكل، لحظة بلحظة، نشكل تمثيلاً خاصاً بنا لخبراتنا التي مررنا بها.

وهذا التمثيل هو **خريطة عقلنا** الشخصية للعالم من حولنا.

إنها خريطة العقل التي نتبعها بينما نشق طريقنا في الحياة في كل يوم، وعندما نجري حواراً، أو مقابلة، أو اجتماعاً، وعندما ننظر إلى المرآة، ونقرأ الصحيفة، ونطلق في رحلة.

والمشكلة هي أن خريطة العقل هذه هي نسخة من الواقع وقد لا تكون صحيحة أو دقيقة "جغرافياً"، لأنها عبارة عن تمثيل وإعادة بناء شخصي خاص بنا للخبرات التي مررنا بها.



وخريطة العقل التي يكونها ويتبعها ستيف عندما يكون في حضور ديف ويتعرض لتتمره، هي في الواقع خريطة مهزوزة ومتأثرة بخبرات طفولته على يدي أبيه المتتمر.

وكنتيجة لهذا، فإنه يجد نفسه يتصرف كما لو أن ديف كان أباه، وهذا الأسلوب لا يساعده بالمرّة.

أما الآن، فقد كوّن ستيف خريطة عقل أكثر دقة للموقف لأنه أصبح أكثر وعياً بالتشويه الذي تتسبب فيه خبراته الماضية.

## إعادة التأطير

من الطرق الفعالة لجعل عقلنا يعمل في صالحنا في المواقف الصعبة، بدلاً من أن يعمل ضدنا، هي إعادة التأطير، أي أن نعيد وضع الموقف في إطار جديد بحيث يزيدنا قوة.

تستخدم لين هذه الأداة أثناء مقابلة الوظيفة عندما تتخيل أن أعضاء لجنة المقابلة يرتدون بيجامات وأذان ميكى ماوس.

ومع هذا، فإن استخدام خريطتها العقلية غير الدقيقة لموقف المقابلة جعلها ترى أحد أعضاء اللجنة بشكل مشوه.

لقد رأتها في عقلها على أنه قاضٍ وبالتالي فإنه سوف يصدر عليها حكماً لإدانتها بدلاً من أن يقيّمها بعدل ويقدّر سماتها الوظيفية.

وهذه خريطة عقلية غير مفيدة في موقف المقابلة ولكنها تستخدم نوعاً من إعادة التأطير، وهو إعادة التأطير البصري لكي تتجاوز هذه العقبة.

فهي تعيد تأطير الصورة بصرياً بشكل يسلب القاضي قوته التي منحتها هي له في عقلها، وذلك بتصويره في شكل ساخر، كشخص له أذنان بارزان. وهذه الوسيلة نفعها للغاية.

فإعادة التأطير البصري أجبرت عقلها على الابتعاد عن الصورة غير المفيدة للموقف وأجبرته على العمل لصالحها.

لقد استفادت لين من القوة الشخصية الهائلة المتوفرة تحت تصرفها عندما جعلت عقلها يعمل لصالحها .

## في نفس اليوم، الساعة ٤:١٠ عصراً

اتصل ستيف بلين في مكتبها وبمجرد أن رفعت سماعة الهاتف سألها باهتمام: "كيف سارت الأمور؟".

"في الواقع، سارت بشكل حسن للغاية"، قالت لين بنبرة أكثر إيجابية مما كان ستيف يتوقع.

"رائع، فما الذي شكل الفارق هذه المرة؟"، سأل ستيف.

قصت لين على ستيف موضوع الحادثة مع جين براوننج وإخبارها لها عن موضوع أذان ميكي ماوس، والبداية الواثقة، وإجاباتها الجيدة عن الأسئلة التي وجهتها لها اللجنة.

واختتمت لين بنبرة انتصار: "ولم أقل نوعاً ما أو أمل أن أو إلى حد ما".

ستيف: "وهل تعتقدين أنك ستحصلين على الوظيفة؟".

ردت لين: "حسناً، لدي فرصة كبيرة في ذلك".

ستيف: "أنا أيضاً أمر بيوم مشوق".

لين: "لماذا، ماذا حدث؟".

مازحها ستيف قائلاً: "سأخبرك عندما أصل إلى البيت" ثم أغلق الخط.

## الثلاثاء الساعة ٧:٣٠ مساءً

عندما دخل زوجها إلى مطبخ الشقة، بادرت لين قائلة: "يجب أن يكون هذا خبراً جيداً".

ستيف: "في واقع الأمر، هو كذلك بالفعل. هل تذكرين الإعلان الذي كان يقول: هل أنت جيد بما يكفي لكي تقود فريق مبيعاتنا؟".

لين: "بالتأكيد، ولكن كان هذا منذ عدة شهور مضت".

ستيف: "حسناً، الإعلان الأصلي كان في شهر سبتمبر، وأنا وجدت نسخة منه في جيبتي في الأسبوع الماضي. ولسبب ما، قررت الاتصال بهم. واتضح أنهم لم يتمكنوا من إجراء المقابلات مع المتقدمين بسبب بعض الإجراءات القانونية، وبالتالي هم في حاجة إلى مدير مبيعات بسرعة".

سألته لين ببعض الارتباك: "هل أخبروك هذا على الهاتف؟".

ستيف: "لا، بل أخبرني الرئيس التنفيذي مباشرة عند زيارتي لهم في الخامسة مساءً. لقد اتضح أنه صديق قديم من أيام الجامعة، اسمه كريس ويليامسون. لقد عرض علي الوظيفة، يا لين، بناءً على ما أنجزته العام الماضي. وأخبرني بأنه كان قد فكّر في الاتصال بي عندما قرأ عن الجائزة التي حصلت عليها".

عجزت لين عن الكلام، فقد كانت هناك العديد من الأسئلة التي تدور في ذهنها، ولكن السؤال التالي كان الأكثر إلحاحاً:

"كم الراتب؟".

ستيف: "أقل بخمسة آلاف عما أتقاضاه الآن، ولكن المرتب سيتحسن بناءً على الأداء".

لين: "ألا ترى في ذلك مخاطرة؟".

ستيف: "المخاطرة الوحيدة هو أن يتجاهل الإنسان إحساسه الداخلي".

لين: "أنت محق في ذلك، إذأ هل قررت قبول الوظيفة؟".

ستيف: "لقد قلت لهم إنني سأرد عليهم غداً، ولكن أولاً يجب أن أحل بعض المسائل العالقة مع ديف".

## الثلاثاء ١٦ فبراير، الساعة ٨:٣٠ صباحاً

ستيف: "صباح الخير، يا ديف، أريد أن أحدثك في أمر".

ديف: "ولكن باختصار"، رد ديف وهو يلتهم كعكة التوت.

سحب ستيف كرسيًا وجلس.

ستيف: "هناك شيء لم أقله لك أمس".

رد ديف بشكل خالٍ من الاهتمام: "أه، حسناً، وما هو؟".

ستيف: "لقد أعلنت لك عن التزامي تجاه عملي، ولكنني أطلب منك الالتزام

تجاهي أنت أيضاً".

نبح البولودج: "التزام بماذا؟".

ستيف: "بالتوقف عن التنمر بي وبكل العاملين الآخرين في الشركة".

زمجر ديف بشدة مما جعل بقايا كعكة التوت تتناثر من فمه في كل أرجاء

المكان: "هل تلمح إلى أنني متنمر؟".

ستيف: "أنا لا ألمح يا ديف، أنا أقولها لك بوضوح وبشكل مباشر إنك شخص

متنمر".

لأول مرة، شعر ديف بالارتباك، وبالتالي أكمل ستيف حديثه.

ستيف: "الآن، هل تضمن لي أن يتوقف سلوكك المتنمر فوراً؟".

كان ديف على وشك الانفجار.

سأله ستيف مرة أخرى: "حسناً، هل تضمن ذلك؟".

صرخ ديف: "أخرج من مكثبي فوراً!".

ستيف: "مع كل الاحترام، هذه ليست إجابة يا ديف. هل ستوقف سلوكك المتنمر؟".

صرخ ديف: "لخرج من هنا! وفكر فيما ستقوله عندما أتخذ ضدك الإجراءات التأديبية نظراً لسلوكك الشائن".

ستيف: "لقد طلبت منك بكل أدب أن تمتنع عن التنمر بالعاملين معك. في الواقع، سلوكك أنت هو الشائن. سوف أطلب منك مرة أخيرة، هل تضمن لي أن تتوقف عن التنمر، أم هل يتعين علي أن أبلغ الرئيس التنفيذي عن سلوكك هذا؟".

رد ديف باقتضاب: "لن تجرؤ على هذا".

ستيف: "شاهدني وأنا أفعل".

ديف: "ستترك هذه الشركة قبل أن تفعل هذا".

ستيف: "حسناً، أنت على صواب في هذا". قالها وهو يسحب مظلوفاً أبيض من جيب سترته الداخلي ثم أكمل "هذه هي استقالتي، ولكنني سأكتب شكوى رسمية عن سلوكك هذا قبل المغادرة. كريج إنسان نزيه، وسوف يأخذ الشكوى على محمل الجد. يوم سعيد يا ديف". اختتم ستيف وهو يبتسم ويفلق الباب خلفه بهدوء.

## بعد عشرين دقيقة

"مستحيل"، هكذا تعجبت لين عندما سمعت ستيف وهو يروي لها ما حدث.

ضغطت على الهاتف في اتجاه أذنها حتى تتأكد من أنها سمعت كل كلمة قالها.

سألته: "وهل شعرت بالعصبية؟".

ستيف: "لقد تصورته واقفاً بشورت قصير وله أذان كبيرة، وهو ذو أذان كبيرة فعلاً".

تفكرت لين فجأة في عواقب تصرفات ستيف ثم سألته: "وماذا ستفعل إذا لم توفق في الوظيفة الجديدة؟".

ستيف: "أنا واثق أنني سأحصل على الوظيفة الجديدة هذا الأسبوع، ولكن حتى إذا لم أحصل عليها، فأنا مرشح جيد لأي وظيفة مشابهة. وبمجرد أن يستلم كريج خطابي غداً، سيكون ديف هو الذي يخشى على مستقبله وليس أنا".



## جيد بما يكفي!

www.ibtesama.com/vb

### نفس اليوم، الساعة ٤:٤٥ عصراً

بدأ ستيف الكلام وهو يمد يده مرحباً بصديق دراسته القديم: "مرحباً، كريس. من الجيد أن أراك مرة أخرى".

رد كريس: "وأنت أيضاً يا ستيف"، قالها وهو يشد كرسيه لستيف. "هل سنحت لك الفرصة لكي نتحدث في أمر الوظيفة مع لين؟".

رد ستيف: "أكثر من ذلك، لقد قررنا معاً أنها الخطوة الأنسب بالنسبة لي".

كريس: "هذا رائع، وهل ستتمكن من العيش بالمرتب الأقل، إذاً".

ستيف: "بالقطع"، ضحك ستيف ثم أكمل "لقد أخبرت لين بأننا سنذهب في رحلة بحرية إلى جزر الكاريبي عندما أتقاضى أول عمولة كبيرة من شركتكم".

قال كريس مازحاً: "أنا متأكد أنك سترتدي قباعة بنما الشهيرة قبل أن ينقضي العام. وأنا سنراجع راتبك للعام الجديد. إذاً، هل يمكنك أن تبدأ في وظيفتك الجديدة في خلال شهر من الآن؟".

ستيف: "نعم، لقد قدمت استقالتي بالفعل وصار بإمكانني أن أبدأ في هذا الوقت".

كريس: "هذا رائع، أه ولكن هناك شيء واحد. السيارة التي نعطيها لمدير المبيعات لدينا هي فورد مونديو".

سأله ستيف بتردد: "مونديو؟".

رد كريس: "نعم، مونديو جيا، هل هناك مشكلة؟".

ستيف: "لا، أبداً كل شيء على ما يرام" ثم ابتسم وأكمل: "حتى الآن!".

## السبت ١٨ فبراير، الساعة ١١:١٥ صباحاً

وضع ستيف الخبز المحمص أمام لين أثناء تناولهما الإفطار.

بدأت لين الكلام: "هل تعرف، لقد أصبحت هذه الشقة صغيرة علينا، وخاصةً إذا أردنا إنجاب أخ أو أخت أصغر لنيكي لكي يلعبا سنوياً".

تجمدت قضيمة ستيف على قطعة الخبز المحمر وكأنه سمع خبراً درامياً.

استمرت لين: "حسناً، إذا لم أحصل على هذا الترقية، فليس هناك ما يمنعني من الإنجاب".

ستيف: "أنا أشعر بنبرة انهزامية في كلامك؟".

لين: "لا، بل واقعية لا أكثر، فهناك العديد من المرشحين الجيدين لنفس الوظيفة، وأعتقد أنهم لو اختاروني لأبلغوني الآن".

توقفت الحادثة بسبب صوت ساعي البريد وهو يضع الخطابات الجديدة في صندوق البريد الخاص بهم.

عاد ستيف من الممر وييده مجموعة من الخطابات.

ستيف: "أعتقد أن هذا الخطاب يخصك، إنه من قسم التدريب في شركتك".

لين: "افتحه أنت، يا ستيف".



ستيف: "لا، بل هي لحظتك أنت".

أمسكت لين سكينه فتح الخطابات بتردد وفتحت الخطاب. قرأت أول سطرين ثم طارت من الفرحة وارتمت بين أحضان زوجها.

سألها ستيف وعلى وجهه ابتسامة عريضة: "أفهم من هذا أنك أصبحت رئيسة قسم التدريب، وأي تفكير في إضافة فرد جديد للعائلة سيتوقف مؤقتاً الآن!".

ردت لين: "أعتقد هذا، إلا إذا وجدت في خلال عدة أشهر أنني لن أتمكن من...".

قاطعها ستيف: "توقفي، ولا تكلمي كلامك، ستكونين على ما يرام".

لين: "إنها مسئولية كبيرة".

ستيف: "ولكنك مؤهلة لها".

لين: "أنت على صواب، أنا أشعر بهذا الآن".

ستيف: "نعم، لقد تطورت مهاراتك كثيراً على مدار الشهور القليلة الماضية".

لين: "لقد تطورنا نحن الاثنان. ولكن ما الذي اختلف مؤخراً وجعلنا نتحسن بهذا القدر؟".

ستيف: "لقد تحدثنا معاً. في بعض الأحيان تحول حديثنا إلى جدال، ولكننا تمكنا من التوصل إلى حلول".

لين: "وما الذي دفعنا إلى التحدث مع بعضنا بهذا الشكل؟".

ستيف: "إنها تلك الرسائل الغريبة التي أثارَت موضوعات عميقة للحديث بيننا، أليس كذلك؟".

لين: "هناك شيء أريد أن أخبرك به. هل تتذكر أننا حاولنا أن نمسح تلك الرسائل من هواتفنا ولكننا لم نتمكن من ذلك؟ لقد استعرضت هاتفى أمس ولم أجد أي أثر لأي منها".

ستيف: "شيء غريب، سوف أتحقق من رسائلي أنا أيضاً".

بعد أن استعرض مجلد الرسائل في هاتفه، رد ستيف: "وأنا أيضاً، اختفت كافة الرسائل من عندي".

لين: "يا إلهي، لقد وعدت هيلينا أن أعرض لها جميع الرسائل عند مقابلتنا في الأسبوع القادم. أين هي هذه الرسائل الآن؟".

فتح ستيف أحد أدراج المطبخ ثم أخرج منها ورقة وقلماً.

ستيف: "أنا متأكد من أننا سننتذكرها جميعاً، إذا استعرضناها واحدة تلو الأخرى. أنت وصلتك أول رسالة، ماذا كانت؟".

ردت لين: "هل تشعر بنهم إلى الحب؟".

ستيف: "وماذا كانت استجابتك لهذه الرسالة؟".

لين: "حسناً، في البداية لم أكن أصدق أنني أتناول الطعام من أجل الراحة، ولكنني الآن أصدق هذا. لقد كنت أشعر بالوحدة في الليل، وكان كل واحد منا عالقاً في عالمه الخاص، وانجرقنا عن بعضنا. ولكن هذه الرسالة جعلتني أدرك أنني أستخدم الطعام كبديل، وأنتي بحاجة إلى تحسين شعوري حيال نفسي، وحيالنا معاً، بدلاً من محاولة تحسين شعوري من خلال تناول الوجبات الخفيفة".

"لقد كنت بحاجة إلى إشباع جوعي العاطفي، والآن أنا أشعر بإحساس أفضل حيال نفسي وحيالنا معاً".

سألته لين: "وأنت، ماذا كانت أول رسالة وصلتك؟".

ستيف: "هل أنت جيد بما يكفي؟".

لين: "وماذا فعلت بشأنها؟".

ستيف: "حسناً، في البداية كنت غاضباً، فقد جاءت الرسالة في وقت كانت كل مشاكلي مع البولدوج خارج سيطرتي. كنت أشعر بالسوء بما يكفي دون هذا الهراء".

سألت لين: "ولكن ألم تجعلك هذه الرسالة تبدأ في التفكير فيما تسبب في هذه المشاكل؟".

رد ستيف: "بالتأكيد، لقد بدأت أدرك أنني كنت قاسياً على نفسي بشكل أكثر من اللازم. لقد كنت دائماً أسعى لقبول والدي واستحسانه، ولكنني لم أحصل عليه أبداً. لذلك، افترض أن هذه الرسالة جعلتني أبدأ في فهم أنني بحاجة إلى القبول والاستحسان من نفسي فقط، وبجاجة إلى تقييم نفسي لما أنا عليه ولكوني إنساناً".

"ما يقوله الآخرون عني يصبح أقل أهمية، فالأهم هو رأيي أنا في نفسي".

لين: "بالتأكيد، هذا صحيح تماماً. ورسالتني الثانية جعلتني أفكر بشكل مشابه. هل تذكر ما هي؟ لقد كانت: هل حسابك العاطفي بالسالب؟ في البداية، أزعجتني هذه الرسالة فعلاً، ولكنني سمحت لنفسي أن يستغلني الآخرون ولم أكن أستطيع أن أقول لا أحد".

ستيف: "هل تذكرين عندما قمنا بتقطيع البيتزا وإعادة تقسيم وقتك لإفساح بعض الوقت لنفسك؟".

لين: "نعم، لم أكن أدرك كم كنت بحاجة إلى الشعور بأن الجميع يحبني، ولكنني كنت بحاجة إلى أن أحب نفسي أكثر. والمثير للضحك أنني أشعر الآن بأنني أفضل كثيراً لأنني خصصت المزيد من الوقت لنفسي".

"يجب على الإنسان فعلاً أن يحافظ على رصيده العاطفي بالموجب باستثمار ما يكفي من الوقت والطاقة في العناية بنفسه".

ستيف: "صحيح تماماً. وأنت الآن تبدين أسعد حالاً منذ بدأتِ تفعلين هذا".

لين: "رسالتك التالية كانت عن المتنمرين، صحيح؟".

رد ستيف: "كانت: من المتنمرون في حياتك؟ وقد بدأت أدرك أنني كنت أتعرض للتنمر بواسطة ستيف البولدوج، وكنت ما زلت أخضع لتنمر والدي، بطريقة ما. لم أفكر أبداً في أن أثبت أن انتقاد والدي لي كان خطأ. في الواقع، لقد وافقت عليه وصدقته. وأدركت أيضاً أنني كنت أتنمر بنفسى".

"وبمجرد أن أدركت من هم الذين يتنمرون بي، تمكنت من تحديهم لأول مرة في حياتى".

لين: "وهل تتذكر يا ستيف عندما كنا نعتني بالحديقة ثم جاءتنا رسالة: 'تخلص من الأعشاب الضارة لتضمن نمواً صحياً؟'".

ستيف: "بالطبع، لقد كان اليوم الذي هذبنا فيه هيلينا وجيم، واقتلعنا أندريا وبوب من جذورهما".

لين: "نعم، وقد ضحكنا كثيراً ولكن صداقاتنا بدأت تصبح أقل وأفضل. وقد منحنا لأنفسنا مساحة للتنفس، والنمو. كنت أتوقع أن يغضب هؤلاء الناس، ولكن يبدو أنهم شعروا بأنهم استفادوا من هذا الأمر أيضاً".

ستيف: "بكل تأكيد، على الإنسان أن يجعل علاقاته متوازنة وصحية ويراجعها بشكل دائم. هذه هي الطريقة التي تنمو بها وتزدهر مع الناس الذين اخترتهم ليكونوا في حياتك".

توقف ستيف فجأة عن الكلام.

سأله لين: "ماذا حدث؟".

ستيف: "لا شيء. لقد تذكرت كم كنت في حالة سيئة عندما تلقيت الرسالة التالية: هل ضللت الطريق؟ لقد كان اليوم الذي انفجر فيه البولدوج في وجهي. ذهبت لتناول بعض المشروب ثم فكرت في قيادة سيارتي إلى الحائط مباشرة".

لهت لين: "هل فكرت في قتل نفسك؟".

كرر ستيف: "كنت أشعر بالأسى على نفسي. وكنت قد تناولت الكثير من الخمر فأذهبت عقلي".

توسلت إليه لين: "ستيف، عدني بأنك لن تشرب الخمر مرة ثانية أبداً".

ستيف: "أعد بذلك. لن أشربها أبداً. ولكن هذا الموقف كان نقطة تحول في حياتي. لقد أدركت أنني أشعر بالضياح ومتجه إلى أزمة. ولكن بوصلة الثقة التي عثرت عليها أوضحت لي الاتجاه الصحيح. فلم تكن لدي أي فكرة عن مدى اندفاعي القهري نحو النجاح، فقد كنت أعمل بأقصى جهد لكي أشعر بأنني أفضل. والحقيقة هي أنني كنت أنحدر لأسفل".

"أنا الآن أشعر بأنني أسير في الاتجاه الصحيح، وأوازن بين عملي وثقتي بنفسي".

لين: "لقد كنت أمر بيوم عصيب عندما جاءتني الرسالة التالية. فقد كنت قد تشاجرت مع أمي، وكان نيكي يلعب في السوبرماركت عندما وصلتني الرسالة: من قدوتك؟ لقد جعلتني أفكر في أبي، وفي عوده التي لم يف بها. كما انتقدتني أمي لأنني أهتم كثيراً بالشاهير وبأسلوب حياتهم".

اقترح ستيف: "لقد كانت وجهة نظرها صحيحة، يا لين".

لين: "نعم، أنا الآن أعرف أنها كانت على صواب. ولكنني لم أكن مستعدة للاعتراف بهذا وقتها. ولكن أنا الآن أهتم بدرجة أقل بالأشخاص وأركز أكثر على ما يؤمنون وما يقومون به".

"أنا الآن أختار قدوتي بحسب شخصيتهم العميقة، وليس بحسب صورتهم الظاهرية".

ستيف: "أتذكر أن أمك قد انتقدت أسلوبك في التربية أيضاً، وهذا كان موضوع رسالتي التالية: من الذي تتولى تربيته؟ فعندما تحدثنا عن هذا الموضوع -أو بالأحرى تجادلنا حوله- اتهمتني بأنني قاس أكثر مما ينبغي على نيكي، وأنا اتهمتك بأنك لينة أكثر مما يجب معه. كنا نحن الاثنان مخطئين

لأننا كنا نرسل له رسائل مختلطة. لذلك، كان علينا نحن الاثنين أن نسعى لتحقيق التوافق في أسلوبنا التربوي معه.

”أنا بالتأكيد لم أدرك أنني كنت أنتقده لهذه الدرجة. وأنا الآن أنتبه إلى أهمية أنني يجب أن أخبره بأنني أحبه، وأعرف أيضاً أنني يمكن أن أقدم الرعاية لنفسى، وأعامل نفسى بالطريقة الجيدة التي يمكن أن يعامل بها أي والد ابنه“.

لين: ”وفي أول أيام العام الجديد، وصلتني الرسالة التالية: كيف تتكيف مع التغيير؟“.

ستيف: ”لقد كان هذا هو اليوم الذي عرفت فيه بوفاة أمي“.

لين: ”كنا نقود سيارتنا لزيارة أيرين وإيان، وكنا نخشى أن يكونوا غاضبين لأننا قررنا أن نراهم على فترات أبعد، ووصلنا إلى بيتهم وهناك سمعنا الخير المشنوم“.

”أعتقد أنني كنت خائفة من التغيير في الماضي. ولكني الآن أدرك أنني يجب أن أسبح مع تيار التغيير بدلاً من أن أحاول السباحة عكسه“.

”في الواقع، كنت أفكر أنني سأقوم بالتغيير بمجرد أن أشعر بأنني صرت أكثر ثقة. ولكني كنت مخطئة، فقد كان الأمر معكوساً. فإني أشعر بأنني صرت أكثر ثقة لأنني قمت بالتغيير“.

ستيف: ”حسناً، كان التغيير الكبير الذي قمت به في ذلك الوقت هو في اللغة التي كنت أستخدمها. فقد كنت أستخدم لغة سلبية للغاية عند الحديث عن جنازة أمي، ولكن الرسالة التي وصلتني: ما الذي تقوله كلماتك عنك؟ بالتأكيد جعلتني أفكر في تغيير هذه اللغة“.

إضافت لين: ”وأنا كنت غير منصفة مع نفسي لأنني كنت أخفف من قدراتي كلما تحدثت“.

ستيف: ”كما أنك كنت لا تقبلين أي مجاملات“.

لين: "وأنت، هل ما زلت تعتقد أن قول أنا بخير فيه نوع من التزييف عندما يسألك الناس كيف حالك؟".

ستيف: "لا، لقد اعتدت أن قول هذا، وأنا أشعر أنني الآن أكثر إيجابية مع نيكي".

"إن تغيير الكلمات هو الخطوة الأولى في التفكير، والشعور، والتصرف بإيجابية. فالكلمات الإيجابية تساعد على تحدي صوت الناقد الداخلي في رأسك".

لين: "هل تذكر حين استخدمنا التمثيل للتدرب على الردود الإيجابية عند الحديث مع البولدوج؟ لقد نجح هذا الأمر بشكل فائق. ولكن ماذا كانت الرسالة التي أوجت لنا بذلك؟".

ستيف: "لقد كانت: كيف تحل مشاكلك؟".

لين: "بالطبع، وقد تعاملنا مع أكبر مشاكلنا بأن ابتكرنا خطة لمواجهة ديف دون أن تتركه يهزمك".

اعترف ستيف: "أتذكر أنني كنت أهرب من المشكلة حتى وقتها. فقط عندما واجهت المشكلة وفهمتها تمكنت من البدء في التعامل معها".

"فقط عندما يسأل الإنسان نفسه الأسئلة الصحيحة يمكنه أن يرى المشكلة بوضوح ويركز عليها، ويستطيع الوصول إلى وسيلة لحلها".

لين: "ثم وصلتني رسالة: هل تتصرف كما لو؟ ولم تكن لدي أي فكرة عن معناها. في ذلك الوقت، كنت تتصرف كما لو كنت واثقاً بنفسك عند حضور هذا الاجتماع مع ديف، ولكن قبل ذلك قمت بالتحضير جيداً وتدربت على الأداء الجيد".

مازحها ستيف: "ولكنك تنسين شيئاً".

لين: "ما هو؟".

ذكرها ستيف: "المظهر الواثق. يجب على الإنسان أن يبدو واثقاً لكي يشعر بالفعل أنه كذلك".

لين: "حسناً، لقد استخدمت هذا الأسلوب عند إجراء المقابلة لوظيفتي الجديدة".

"وإذا بدا الإنسان وتصرف بثقة، فإنه سيصبح بالفعل أكثر ثقة بنفسه. وعندما يشعر بأنه أكثر ثقة، فإنه سيبدو ويتصرف بثقة. إنه حلزون الثقة المتجه إلى أعلى".

ستيف: "لقد ارتفعت ثقتك بنفسك كثيراً هذا الأسبوع عندما أحسنت الأداء في مقابلة الوظيفة الجديدة. ولكن الرسالة التي جاءتك قبلها كانت غريبة: هل يعمل عقلك لصالحك؟".

لين: "نعم، عندما وصلت إلى الشركة، كان الشخص الوحيد الذي يحتاج إلى إقناعه بأنني أصلح للوظيفة هو أنا".

ستيف: "إذاً، ما الذي ساعدك على الشعور بالثقة؟".

لين: "لقد أخرجت الناقد الداخلي وبدأت أقول لنفسي ما أرى أنه حقيقي. اعتقد أنني جعلت عقلي يعمل لصالحني، بدلاً من أن يعمل ضدي".

"يجب على الإنسان أن يجعل عقله أفضل أصدقائه إذا أراد أن يصل إلى راحة البال".

ستيف: "أنا أتعجب من قدرتك على تطويع عقلك حقاً، وخاصةً عندما تخيلت أن الأشخاص في المقابلة يرتدون البيجامات ولهم أذان ميكي ماوس".

لين: "لا تسخر مني، فقد فعلت أيضاً نفس الشيء عندما تخيلت البولودوج يرتدي شورتاً قصيراً وله أذان ضخمة".

"وهو فعلاً له أذان ضخمة"، قالها الزوجان في نفس واحد.

بعد أن هدا الضحك، قالت لين: "حسناً، لن تحتاج إلى رؤية هذين الأذنين بعد الآن".

ستيف: "صحيح، سأفتقد ديف، ولكن ليس كثيراً".



سألته لين: "ماذا سيحدث له بعد أن يقرأ كريج الخطاب الذي أرسلته؟".  
ستيف: "من يدري؟ ولكن إذا أجبره هذا الخطاب على الامتناع عن التمر  
بالآخرين في المبيعات، فسيكون هذا شيئاً جيداً".  
توقفت لين لبرهة.

ثم سألت: "ولكن لماذا توقفت الرسائل النصية، وماذا يعني توقفها هذا؟".  
ستيف: "أنا لا أعرف، في الحقيقة لا أعرف".

## الاثنين ٢٠ مارس، الساعة ٨:٥٠ صباحاً

ديف البولدوج يمشي مجهداً إلى بهو الفندق ويبحث عن لوحة الإعلانات  
الخاصة بالاجتماعات لكي يعرف رقم الغرفة المناسب.

فهو وأربعة آخرون سيقضون الساعات الست التالية في دورة مكثفة في  
"التواصل الفعال" ينظمها كريج لمجموعة "مختارة" من المديرين.

لقد تحقق كريج من فريق الإدارة العليا التابع له وقرر أنهم بحاجة إلى التذكير  
حول كيفية التواصل بإيجابية مع العاملين معهم.

أمسك ديف هاتفه المحمول لكي يخلقه، ولكن رن الهاتف معلناً عن وصول  
رسالة جديدة عليه أن يقرأها أولاً قبل أن يطفى الهاتف.

الرسالة تسأل:

**هل أنت جيد بما يكفي؟**



**\*\* معرفتي \*\***  
**[www.ibtesama.com/vb](http://www.ibtesama.com/vb)**  
**منتديات مجلة الإبتسامة**

# الفهرس

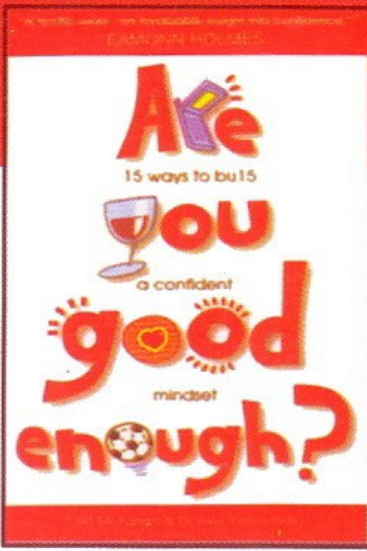
- أبوة ذاتية ١٠٠-١٠١  
اتصال العقل-الجسم ١٥٠  
أداء ١٥٠-٥١  
إرضاء الناس ٢٥-٦، ٧٥-٦  
الأسف، السبب، الاعتذار ١٤١-٢،  
١٤٣-٦  
أصدقاء  
اجتثاث من الجذور ٥٠  
تقويض الصداقة ٥٠  
تهذيب ٤٥-٨  
علاقات صحية ٤٩-٥٢  
إعادة الزيارة، التقييم، البناء ١٦١-٢  
إعادة تأطير مرئي ١٦٥-٦  
إيذاء الذات ٥٨، ٦٣، ٦٥  
إيمان بالذات ١٤٨-٩  
بوصلة الثقة ٦٤-٥، ٧٠-٧٥  
تأنيب الضمير ٢٦-٧  
تحضير ١٤٨-٩  
تصرف كما لو ١٤٧، ١٤٩، ١٥٢، ٣-١٥٤،  
١٧٩، ١٦٥  
تغيير  
استجابة له ١١٥-١٦  
تحدي التغيير غير المتوقع ١١١-١٢  
تكيف معه ١٠٥-١٠، ١١٤، ١٧٨  
خوف منه ١١٢-١٤
- ضروري للتجديد ١١٣  
متوقع ١١٠-١١  
مزايا وعيوب ١١٠  
تقدير الذات ٤٠  
تكيف ٥٧-٨  
اختلاف بين الرجل والمرأة ٥٨-٩  
مع التغيير ١٠٥-١٠، ١١٤، ١٧٨  
نطاق مهارات ٧٦  
نقطة الانكسار ٥٨، ٦٣، ٦٥  
تمثيل الأدوار ١٤١-٢، ١٥١  
تواصل ١٨١  
توجه ذهني  
اندفاعي ٧١، ٦٨، ٦٥-٧٢، ١٧٧  
وعي متزايد ٦٩  
ثقة ٤٨-٩، ١٧٩-٨٠  
داخلية ١١٢  
زائفة ٧٨  
متوازنة ٧٨-٩  
ثقة بالنفس ٤٠-٤١، ٤٩، ٥٠  
تكيف مع التغيير ١١٢  
كن إيجابياً ١٦٦-٧٠  
جوع عاطفي ٩-١٠، ١٧٤  
جيد بما يكفي ١١-١٥، ١٧٤، ١٨١  
استحقاق الأفضل ١٦  
توجه إلى أزمة ١٩-٢٢

جيد بما يكفي للحياة ١٦-١٧	ختم القبول ١٧-١٨
حاجة للنجاح ٢٢	للحياة ١٦-١٧
ختم القبول ١٧-١٨	حب، نهم له ٢-٩، ١٠، ١٧٤
طرق سريعة للثقة ١٥٠	حديث النفس ١٦٣-٤
طعام	حديقة الحياة ٤٨-٩، ١٧٦
زيادة الوزن ٦	اجتثاث ٥٠
تناوله للراحة ١، ٢، ٥، ٨، ٩، ١٧٤	تقليم/تهذيب ٥٠
علاقة حب-كراهية ٦-٧	زمان ومكان ٥١
مأزق الأكل من عدمه ٧-٨	نقل ٤٧، ٥١
جوع عاطفي ٩-١٠	حل المشاكل ١٣٣-٥، ١٧٩
حمية ٢، ٨	إنكار/تجاهل المشكلة ١٣٦-٧
عصف ذهني ١٤٢	تطوير خطة إجرائية ١٨، ١٣٩، ٤٠
علاقات	تعرف على المشكلة ١٣٥-٧
تخلي ٦٠	تمثيل الأدوار ١٤١-٢، ١٥١
تصرف مثل طفل ٦٠-٦١	توجيه الأسئلة المناسبة ١٣٨-٩
تناغم ٦٣، ٦٥	فهم المشكلة ١٣٧-٩
متوازنة ٦١	حلزون الثقة ١٥٢-٣
غطرسة ٧٣	خبرة الحياة ١١٦
فائدة الحديث ٦٥، ١٧٣-٨١	خريطة العقل ١٦٤-٥
فقد الاتجاه ١٧٦، ٥٩	رسالة الحياة ١١٣
بوصلة الثقة ٦٤-٥	رصيد عاطفي ١٧٥
تجنب المسؤولية ٦٠	استياء ٢٣-٤
العثور على الطريق ٦١-٣	بالسالب ٢٥
علاقة الأم بابنها ٦١	تأنيب الضمير ٢٦-٧
في العلاقات ٦٠-٦١	شعور بالاستنزاف ٢٧-٨
قدرات جسمانية ١٥١-٢	طلبات من الآخرين ٢٥-٦
قدوة ٨١-٤، ٨٨، ٩، ١٧٧	نقطة حرجة ٢٨
اختيار قدوة صحية ٨٤-٥	وقت للذات ٢٩-٣٢
جديدة ٨٧-٨	ساعون لقبول الآخرين ٢٧
مشاهير ٨٥-٧	شجاعة ١٤٨
قوة العقل ١٥٧-٩، ١٦٩، ١٨٠	شعور بالفشل ١٣، ١٤، ١٥، ٥٤، ٦٧
إدراك مشوه ١٦٤	اتجاه إلى أزمة ١٩-٢٠
إعادة التأطير ١٦٥-٦	تقييم ذاتي ١٦

- ١٢٢-٣، ١٢٥-٦  
 داعمة/محسنة للحياة ١٢٨  
 قوة ١٢٣  
 متكبر ٧٧-٨  
 متمرون ٢٣-٨، ١٤٨، ١٦٨، ١٧٦، ٩  
 ١٨١  
 ألم ٣٩  
 التعرض للتنمر ٢٨-٩، ٥٦-٧  
 تنمر خارجي ٤١  
 تنمر داخلي ٢٩-٤٢  
 خوف ٣٨  
 غضب ٣٩  
 مجاملات ١٢١-٢، ١٥٨  
 مهارات الأبوة ٩١-٢، ٩٣-٤، ١٧٧-٨  
 أبوة البالغين ١٠١-٣  
 احترام فردية الطفل ٩٩  
 أسلوب ٩٥-٨  
 تشجيع ٩٧  
 توقعات واقعية ٩٩  
 حب غير مشروط ٩٧، ٩٨  
 عدم توازن ٩٩-١٠٠  
 قوة ٩٧  
 ممارسات صحية ٩٨-٩  
 وضع حدود واضحة، ومفهومة،  
 وثابتة ٩٨-٩  
 ناقد داخلي ٤٠-٤١  
 نقد ١٢-١٤، ١٥، ٧٩  
 وعي ذاتي ١٣٦، ١٤٨
- إعادة الزيارة، التقييم، البناء  
 ١٦١-٢  
 أفضل صديق/داعم وفي ١٦٤  
 حديث ذات إيجابي ١٦٣-٤  
 مفاهيم خاطئة من الطفولة ١٦١-٢  
 قيمة الذات ١٣-١٤، ١٥، ٧٠، ٧٣، ٧٥،  
 ١٧٥  
 تعزيز سطحي ١٩  
 جيد بما يكفي ١٦-٢٠، ١٨-٢٢  
 حكم شخصي ١٧  
 ختم القبول ١٧-١٨، ٢٧  
 الرابط بين الدخل والخارج ١٧،  
 ٢٠-١٩  
 الشعور بأن الإنسان محتال ٥٤-٥  
 فشل ١٧، ٢٢  
 قياس ١٩  
 متوازنة ٧٨-٩  
 مرتفعة بشكل غير واقعي ٧٧  
 كفاءة ذاتية ٥٥، ٦٤-٥، ٧٠-٧١، ٧٤  
 سيئة ٧٧  
 متوازنة ٧٨-٩  
 كلمات ١٧٨-٩  
 اختيار بحرص ١٢٥  
 انتصار على الناقد الداخلي  
 ٧٧-١٢٦  
 إيمان وانخار ١٢٧-٨  
 تحدث معاً ١٢٤  
 التزام ١١٩-٢٠  
 تقديم/قبول المجاملات ١٢١-٢،  
 ١٥٨  
 تمكين ١٢٦  
 حديث الذات الإيجابي ١١٨-١٩،

**\*\* معرفتى \*\***

[www.ibtesama.com/vb](http://www.ibtesama.com/vb)



"هذا الكتاب سيمنحك قراءة رائعة، وهو يحتوى على الكثير من النصائح السديدة حول كيفية المحافظة على تقديرك لذاتك، وهى من المهارات الحاسمة فى الحياة العصرية".  
د. تشاى باتيل، الرئيس التنفيذي لمجموعة برايورى

الناس الآن لديهم خيارات أكثر من أى وقت مضى، ولكن هل هم أسعد حالاً؟  
هناك من الأدلة ما يوحي بأن الكثير من الناس يزرحون تحت عبء مسؤولياتهم ويفقدون ثقتهم فى أداء المزيد والمزيد من المهام.

ستيف ولين كلارك (الزوجان اللذان سنقابلهما داخل الكتاب) من هذه العينة من الناس.

وهما متزوجان ولديهما طفل فى الخامسة من عمره، وناجحان وسعيان. من الظاهر.

ولكن علاقتهما بدأت تعاني المشاكل، وثقتهما فى حياتهما معاً - وفى بعضهما البعض - بدأت تنهار.

حتى وصلتهما رسالة نصية وجهت لهما سؤالاً عميقاً، وهى واحدة من سلسلة من الرسائل التى جعلتهما يعيدان التفكير فى سلوكهما وقيمهما، ويبتكران سلسلة من العلاجات لمشاكلهما المتنامية.

ومعاً، توصل الزوجان إلى ابتكار واستكشاف 15 طريقة لبناء الثقة بالنفس. وهى مبادئ بسيطة يمكن لأي شخص أن يطبقها فى حياته ويحصل على نتائج مشابهة من خلال هذه الحكاية الرمزية الحديثة التى يقصها علينا بيل ماكفارلان (مؤلف كتاب "إلقاء الفيل الزهرى") والطبيب النفسى د. أليكس يلوليز (واحد من أبرز الخبراء البريطانيين فى مجال تقدير الذات)، يفوص المؤلفان فى جذور الموضوعات التى تؤثر فىنا جميعاً. هل أنت جيد بما يكفى؟ سيساعدك على التحدث بثقة، وتحقيق أهدافك، والتخلص من الشك فى ذاتك، وإبعاد التقدير المتدنئ للذات إلى الأبد.

مؤلف الكتاب  
الأكثر مبيعاً  
"إلقاء الفيل  
الزهرى"

محنة  
الانتساب

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



CAPSTONE  
be inspired!



Exclusive  
For

[www.ibtesama.com](http://www.ibtesama.com)