

تستطيع شفاء

قلبك



العثور على السلام بعد الانفصال
أو الطلاق أو الموت

لويز ل. هاي وديفيد كيسلر



ترجمة: د. محمد ياسر حسي
نور خانجي

ستطيع
شفاء
قلبك

YOU CAN HEAL YOUR HEART

تستطيع شفاء قلبك

«لويز هاي» و «ديفيد كيسلر»

ترجمة: د. محمد ياسر حسكي

نور خانجي

حقوق الترجمة العربية محفوظة بالاتفاق مع الناشر:

Copyright © 2011 Richardson Enterprises, Inc, and Louise L. Hay



بناية يعقوبيان بلوك ب طابق 3 - شارع الكويت

المنارة - بيروت - 2036 6308

لبنان - تليفاكس: 009611740110

www.dareelkhayal.com

التفويض الفني دار الخيال

الطبعة الأولى 2015

لا يجوز نسخ أو استعمال أي جزء من هذا الكتاب في أي شكل من الأشكال
أو بأية وسيلة من الوسائل سواء التصويرية أم الألكترونية أم الميكانيكية:
بما في ذلك النسخ الفوتوغرافي والتسجيل على أشرطة أو سواها وحفظ
المعلومات واسترجاعها دون إذن خطي من الناشر.

لویزهای و دیفید کیسلر

تستطیع شفاء قلبك



ترجمة: د. محمد ياسر حسكي
نور خانجي



مُلاحظات المؤلفين

لقد قُمنَا بكتابة هذا الكتاب من أجل اكتشاف كيف نحزن، وكيف نجد طريقة الشفاء بعد تحمّل شتّى أنواع الفقد، كالانفصالات أو الطلاق أو الموت. إنّ الحزن أمرٌ صعب، بيد أنّ أفكارنا غالباً ما تُضيف المُعاناة إلى آلامنا. نأمل أن يعمل هذا الكتاب على توسيع مداركك، كي ترى أنّ الفقد يشتمل على الحبّ والتفهم أيضاً. إنّ هدفنا هو أن تشعر بحزنك على نحو كامل دون أن تحبس نفسك، وتعلق داخل مشاعر الحزن والمُعاناة.

إنّ الحزن ليس حالة يُمكن علاجها، وإنّما هو جزء لا يتجزأ من الحياة الطبيعية، فالروح لا تعرف

الفقد أو الخسارة، بل تعرف أنّه هناك لكل قصة بداية ونهاية، ما عدا الحب الذي يتصف أنّه أبدي. نأمل أن تكون كلماتنا المُخبأة في طيات هذا الكتاب بمثابة باعث للراحة والطمأنينة خلال رحلتك. إلا أنّه لا ينبغي استخدام أيّ كتاب كبديل عن المُساعدة المُختصة في حال لزم الأمر. نتمنّى لكم الكثير من الحبّ والشفاء

لويز وديفيد

تمهيد بقلم ديفيد كيسلر

لقد عملتُ في مجال الحزن مُعظم حياتي، وكنتُ محظوظاً بكتابتي أربعة كتب حول هذا الموضوع، من بينهم كتابان مع الأسطورة «إليزابيث كوبلر روس»، الطبيبة النفسية الشهيرة ومؤلفة الكتاب الرائد عن الموت والفناء. لطالما سُئلت خلال مُحاضراتي: «هل يُؤدّي هذا الحزن بنا إلى الطلاق؟». لقد كان المُنفصلون حديثاً يبحثون عني حتى في الحفلات كي يسألوني: «هل بإمكانك مُساعدتي؟ لقد انتهيتُ للتوّ من حالة زواج، وأمرٌ بحالة الانفصال، وسمعتُ أنّك تعرف «الكثير عن الحزن».

غالباً ما يكون ذلك بمثابة تذكير لي أنّ ما أقوم به ينطبق على إنهاء العلاقات والزيجات التي تُعتبر بمثابة نهاية الحياة. في الحقيقة، إنّ الخسارة خسارة، والحزن حزن بغضّ النظر عن سببه أو ما تسبّب به، فلا أستطيع إحصاء المرات التي سمعت بها الناس يتحدثون عن أنفسهم بقسوة خلال فترة الانفصال، أو عندما كانوا يُنهيون علاقاتهم الزوجية. هذا ما أدى إلى أن أعود بذاكرتي إلى صديقتي «لويز هاي»، مؤلفة أكثر الكتب الدولية مبيعاً «يُمكنك مُعالجة حياتك»، والتي كانت «تقول دائماً: «انتبه إلى تفكيرك

من أجل إطلاق كتابي الأخير، «الرؤى، الرحلات، الغرف المُزدحمة»، دُعيتُ إلى التحدّث في قاعة «هاي هاوس»، وعلى الرغم من أنّ كتابي تمّ نشره من قبل شركة «لويز» للنشر إلا أنني لم أرها منذ سنوات، وكنتُ أتطلّع إلى قضاء بعض الوقت معها. بالتالي، لقد خططنا من أجل تناول الغداء مباشرة بعد العرض الذي كان عليّ تقديمه.

بعدما بدأت بالإلقاء خلال بضع دقائق شعرتُ أنّ شيئاً يحدث في الجمهور، ولفت انتباهي أنّ الناس يلتفتون إلى بعضهم ويتهامسون. لم يكن لديّ أدنى فكرة عما يحدث، ولذلك واصلتُ التحدث. ثمّ هزّني رؤية «لويز» تدخل وتجلس بين الحاضرين، وعلى الرغم من جهودها المبذولة ألا يُلاحظها أحد، بيد أنّها تمتاز بتلك القوة الحيوية التي تُرافقها دائماً

على الغداء، التقينا كلانا بأصدقاء مُشتركين وآخرين جدد، ثمّ قالت: «ديفيد»، لقد فكرتُ بالأمر «ملياً، أنا أَرغب أن تكون معي عندما أموت

أحببتها على الفور: «سيكون لي الشرف في ذلك». بحكم أنني خبير في مسائل الموت والحزن، فقد كان أمراً اعتيادياً بالنسبة إليّ أن يُطلب مني أشياء كهذه. لا يرغب مُعظم الناس أن يموتوا وحيدين، بل يُريدون أن يكونوا مُتقين أنّ حياتهم ومماتهم سيشهدها شخص ما يرتاحون إليه. تحقيقاً لهذه الغاية، طلب مني المُمثل الشهير «أنتوني بيركنز» أن أكون معه حين

وفاته، وطلبت مني الكاتبة «ماريان ويليامسون»
صاحبة الكتب الأكثر مبيعاً أن أكون مع والدها بينما
كان يُفارق الحياة، وقد كنتُ حاضراً حينما لفظت
مُعلمتي «إليزابيث كوبلر» أنفاسها الأخيرة

سألتُ: «هل من خطب؟ هل من شيء يتوجب
«عليّ أن أعرفه عن صحتك؟

أجابت: «كلا، ولكنّي أبلغ الثانية والثمانين من
العمر، وفي حالة من الصحة بقدر ما أستطيع، وأعيش
حياتي بجميع حذافيرها، وأريد أن أتأكد فقط أنه حينما
يأتي وقت الموت، فسأعيش احتضاري بجميع
«حذافيره».

«هذه هي «لويز».

كانت قد قررت خلال المؤتمر أن تعرض فيلماً
وثائقياً يُدعى «فتح الأبواب»، والذي يروي قصتها
الشهيرة عن «هاي راديز»، والتي هي عبارة عن
اجتماعات أسبوعية ليلة كل أربعاء بين الأشخاص

الذين يُعانون من مرض نقص المناعة «الإيدز» وأحبائهم في الثمانينيات. هنا كان اللقاء الأول بين عالمي وعالم «لويز هاي» للمرة الأولى. في مناسبة نادرة تغيّبت عن أمسية من أمسيات الأربعاء، فاضطرت إلى التواجد في مكانها، والذي كان بمثابة رحلة مُثيرة.

كان هناك ما يُقارب ثلاثمئة وخمسين شخصاً من الحضور، مُعظمهم من الرجال وكان هناك بعض النساء، وكلهم من المُصابين بمرض نقص المناعة «الإيدز». كانت تلك الأيام الأولى من هذا الوباء، قبل أن تُصبح العلاجات مُتاحة. بالنسبة إلى جزء كبير من هؤلاء الناس فقد كانوا يتعاملون مع حدث كارثي في حياتهم، بينما كانت «لويز» تجلس وسط ذلك كله، مُعتبرة الأمر على أنه تغيير في الحياة فحسب، دون أن تراه «كارثة». كانت تدعو طاقة الشفاء كي تعم أرجاء غرفة الاجتماعات، كما كانت تُوضّح بشدّة أنّ هذه الحفلات ليست حفلات حزن وأسى، ولا مجال لديك

كي تكون ضحية. كانت هذه الاجتماعات بمثابة فرصة
«من أجل تحقيق الشفاء الأعرق» «شفاء الروح

غمرت ذهني الذكريات عندما تذكرت تلك
الأمسيات السحرية الملهمة. الآن، وبعد أكثر من خمس
وعشرين عاماً، اجتمعت أنا و «لويز» مرة أخرى في
غرفة معاً، نتأمل في تلك الأيام، وأثرها العميق على
حياتنا. عندما بدأ الفيلم الوثائقي بعد مقدمة موجزة،
أمسكت «لويز» يدي، وبدأنا نسير في الرواق. كانت
خطتنا أن نتحدث أكبر قدر ممكن، ونعود عندما يُوشك
الفيلم على الانتهاء من أجل إجراء جلسة أسئلة وأجوبة
مع الجمهور. كنا في مُنتصف طريقنا إلى الباب عندما
توقفت.

قالت «لويز»: «آه، انظر، ها هو «توم» على
الشاشة». كان «توم» عضواً أساسياً في «الهيرد» وقد
توفي منذ فترة طويلة.

«قلتُ: «كلّ منا يشعر بالشباب إلى أبعد الحدود

همست لي: «دعنا نجلس بضع دقائق»، بينما كانت تسحبني إلى الصفّ الخلفي.

انتهى بنا الأمر بمُشاهدة الفيلم الوثائقي بأكمله، وبعد ذلك بينما كنّا نتوجّه نحو المنصة هداًنا من روعنا، وبدأت الأسئلة: «ما المرض؟»، «إذا كانت الأفكار تستطيع خلق نوع من المداواة؟ ما الذي يدفعنا إلى أخذ الدواء؟»، «لماذا نموت؟»، «ما الموت؟».

كان كلّ جواب تُقدمه «لويز» ينمّ عن معلومات ونظرة ثاقبة في ماهية الأمراض. ثمّ قامت بإعطائي إشارة كي أعبر عن أفكاري، وكأننا ضمن لعبة تتس وهي ترمي بالكرة تجاهي. استمرّت العشر دقائق المُخصصة من أجل الأسئلة والأجوبة إلى ما يُقارب من خمس وأربعين دقيقة، ورُبّما لو تسنّى لها لاستمرّت بضع ساعات أخرى. حينما اعتقدت أنّ الحديث انتهى، أعلنت «لويز» بفخر على مسمع من الجميع: «أوه، لقد رُتبت أن يكون «ديفيد كيسلر» معي عندما أموت»، فصقّ الحضور. إنّ ما اعتقدت أنّه طلب خاص،

شاركته «لويز» الآن مع العالم أجمع، وكان ذلك مثلاً على قوتها، وصدقها، وصراحتها.

في ذلك المساء أخبرني «ريد تريسي»، الرئيس التنفيذي لشركة «هاي هاوس» أنه كان يتحدث مع «لويز» عني: «كنا نتحدث مع «لويز» عنك وعننا، وعن امكانية أن تقوموا بعمل معاً، أنتما لكما تاريخ مشترك وتستطيعان تقديم الكثير من الحكمة. نحن نعتقد أنه لا بُدَّ لكما أن تتشاركَا في تأليف كتاب معاً». لا يُمكنني أن أتصوّر «لويز هاي» إلا وهي تُشارك الآخرين تصوراتها، وتبادلهم أفكارها عن الشفاء مُعتبرة إياها أحد أعظم التحديات التي تُواجه الإنسان في حياته، سواء كان ذلك الشفاء بعد إنهاء العلاقات عن طريق الطلاق أو الانفصال، أو مواجهة وفاة شخص تُحبه، أو استمرارية أنواع أخرى من الفقد، كفقد حيوان أليف مُحبوب أو حتى وظيفة مُحبوبة. لمع في ذهني مرة أخرى إنَّ كلمات «لويز» الحكيمة تدفعك إلى الانتباه إلى أفكارك. ماذا لو ألفنا معاً أنا و«لويز»

كتاباً أدرجنا فيه كل ما تعرفه «لويز» وتؤكد أنه
يُمكن لتفكيرنا أن يشفيها، بالإضافة إلى سنوات الخبرة
التي أملكها في مُساعدة الآخرين من أجل التعامل مع
الحزن والخسارة؟

فكرت في عدد الناس الذين يُمكن لكتاب كهذا أن
يُساعدهم، وفكرت أيضاً كيف سيكون العمل مع
«لويز» على مثل هذا الموضوع المُثير للاهتمام. لقد
اتّضح أنّ تعاوننا على هذا الكتاب كان كما هو الحال
في جلسة الأسئلة والأجوبة في المؤتمر، أي من خلال
إضافة تطلعاتنا الخاصة المُختارة من جعبة أفكارنا على
مرّ السنين، بالإضافة إلى إكمال وتأمل أحداً لأفكار
الآخر حول مواضيع مختلفة.

وهكذا بدأت رحلتنا معاً

مُقدّمة

القلب المكسور هو قلب مفتوح في آن واحد، فعندما تُحبُّ شخصاً وينتهي ذلك الوقت الذي كنتما تقضيانه معاً، فستشعر على نحو طبيعي بالألم، وهذا الألم من فقد شخص تُحبّه هو جزء من الحياة، وجزء من هذه الرحلة، إلا أنه لا ينبغي أن يكون هناك وجود للمُعاناة. على الرغم من أنه شعور طبيعي أن تتسى طاقتك وقدرتك بعد فقدك الشخص الذي تُحبّه، إلا أنّ الحقيقة هي أنك بعد الانفصال، الطلاق، أو الوفاة، ما تزال تمتلك القدرة داخلك من أجل خلق واقع جديد.

دعونا نكون واضحين هنا: نحن نطلب منك

تغيير تفكيرك بعد فقدك لأحد ما، لا أن تتجنب ألم الحزن، بل تستمرّ في التحرك من خلاله. نحن نريد لأفكارك أن تعيش في مكان تتذكّر فيه الذين تحبهم بحبّ فقط، وليس بحزن ولا أسف. مهما بلغت درجة التفكك من سوء، ومهما وصل الطلاق إلى أعلى درجات اللؤم، ومهما كان الموت مُفجعاً، فمن الممكن بعد ذلك الوصول إلى مرحلة «التذكر بحبّ» مع مرور الوقت. هذا لا يعني أن تُتكر أو تهرب من الألم. بل أن تسمح لنفسك بخوض تلك التجربة وكشف مرحلة جديدة من الحياة، المرحلة التي تتمسّك بها بالحبّ الثمين، لا بالأسى والحزن.

هنا يبدأ عملنا الحقيقي، فهناك ثلاثة مجالات رئيسية سنصبّ جل تركيزنا عليها خلال هذا الكتاب:

أولاً: مُساعدتك على الشعور بمشاعرك

إذا كنت تقرأ هذا الكتاب، فأنت على الأرجح قد تعرّضت إلى شكل من أشكال الإيذاء، ونحن نهدف أن

يكون شيئاً عابراً دون أن يشغل حيزاً من حياتك، ولكن هذه المرة يُمكن أن يكون الأمر نافذة حيوية ليس فقط لعلاج ألمك، وإنما كي تبدأ بالتخلص من مشاعرك السلبية بعد أن تشعر بها على نحو كامل. إنّ أحد أكبر المشاكل قد تكون في محاولتك إبعاد أو تجاهل مشاعرك، وقد تُحاكمها على أنّها مشاعر خاطئة على نحو كبير أو ضئيل. قد تحمل الكثير من المشاعر المكبوتة، وغالباً ما يكون الغضب أحد تلك المشاعر المقموعة، وحتى تتمكن من مُعالجتها لا بدّ لك من تحريرها.

نحن لا نتكلّم فقط عن الغضب المُرتبط بالموت، ولكن عن كلّ ما يُمكنه أن يُشعرنا بالغضب. لقد عرّفت «إليزابيث كوبلر روس» خبيرة الحُزن الشهيرة وحددت خمس مراحل للحزن، وقالت إنه يُمكن لنا أن نشعر بالغضب وندعه يمرّ من خلالنا، ونعمل على إنهاءه في غضون بضعة دقائق. ثمّ تابعت وقالت: إنّ أيّ غضب نشعر به مُدة تتجاوز خمس عشرة دقيقة هو

غضب قديم.

بالطبع فإنّ الغضب يُعتبر أحد المشاعر التي يُمكن أن تنشأ عند انتهاء علاقة أو حصول طلاق، أو حتى عند حدوث وفاة، عندما ينتابنا الكثير من المشاعر. إنّ الشعور بتلك المشاعر هو الخطوة الأولى نحو الشفاء.

ثانياً: نبش الجراح القديمة في محاولة علاجها

إنّ فقدك لشيء يُمكن أن يكون نافذة تأخذك إلى جراحك القديمة، وسواء أحببت ذلك أم لا فإنّها ستبدأ في الظهور شيئاً فشيئاً، مع أنّك قد لا تكون مُدركاً لبعض منها. عندما تمرّ بتجربة الانفصال على سبيل المثال، قد تُفكّر أنّك كنت على علم أنّ الشريك لن يبقى معك. عندما تمرّ بحالة طلاق قد تعتقد أنّك غير جدير بالحبّ، أو عندما يتوفّى شخص عزيز عليك، فقد تتأكّد أنّ الأشياء السيئة تحدث باستمرار معك. هذه هي الأفكار السلبية التي تمتدّ ما وراء فقدك الحالي الذي

تمرّ به.

إنه بالتأكيد أمرٌ جيد أن تستفيد من الحزن، ومع مرور الوقت ستتمكن من التّفكّر والنظر في الماضي برقة وحنان. بيد أنّك عندما تسترجع ذلك مراراً وتكراراً، فالأمر مؤلم وغير مُثمر. هذا ما تعتمد إليه. عندما تسترجع ذكرياتك مع عدم وجود نية في المُداواة.

أين تنشأ هذه الأفكار السلبية؟ الجواب هو أنها نشأت في الماضي، ولم تلتئم مع الحبّ. سنقوم معاً بتسليط الضوء على تلك الجروح القديمة، وعلى عمليات التفكير السلبي، والشروع في إجراءات العلاج مع الحبّ والرحمة.

ثالثاً: تغيير التفكير المشوه عن العلاقات، الحبّ، الحياة

عندما تحزن لأيّ فقد يمرّ معك، فإنّك تقوم بتطبيق تفكيرك الحالي والذي غالباً ما يكون في أفضل حالاته مُشوَّهاً. ما الذي نعنيه بذلك؟. يكون ذلك عندما تكون مُعتقداتك ملونة بجراح الطفولة ومُشكّلة من

إساءات العلاقات الماضية. غالباً ما تتمّ قولبة التفكير المشوّه من قبل الوالدين وغيرهم في حياتك ممّن قدّموا أفضل ما يُمكنهم تقديمه، إلا أنّهم حملوا أفكارهم المشوّهة من طفولتهم. كل هذه العوامل عملت معاً على تشكيل الحديث الضمني الذي يدور في تفكيرك الآن، فأنت تُفكّر بأفكارك القديمة ذاتها مراراً وتكراراً، ثمّ تقوم بمُطابقة هذه الأفكار القديمة وحديث النفس السلبي مع ما فقدته مؤخراً.

هذا هو السبب الذي يدفع مُعظم البشر غالباً كي يتحدّثوا إلينا بطريقة تخلو من العطف والحب بعد فقداننا لشخص نهتمّ لأمره إلى أبعد الحدود. نحن نلوم أنفسنا، ونتهجم عليها دون شفقة، بل قد ينتابنا شعور أننا نستحقّ الألم الذي نخبره الآن. كيف لنا أن نُحطم تلك الحلقة؟ تابع القراءة كي تعرف أكثر عن أهمية التأكيدات الإيجابية وتأثيرها القوي على الأفكار المشوّهة.

قوة التأكيدات في علاج الحزن

إنّ التأكيدات هي العبارات التي تُعزز الاعتقادات الإيجابية أو السلبية، ونحن هنا نرغب بزيادة إدراكك لتلك التأكيدات السلبية التي قد تستخدمها، والقيام بدعوة أفكار إيجابية جديدة شيئاً فشيئاً إلى حياتك. خلال التفكير، يكون الإنسان دائماً في حالة تأكيد لشيء ما، ولسوء الحظ، عندما يتشوّه تفكيرك فإنك تُكرر التأكيدات السلبية كما يحصل عادة.

سنقوم بوّد ومحبّة بتقديم تأكيدات إيجابية تُعالج حزنك وحياتك. قد تشعر أنّ هذه التصريحات الإيجابية غير صحيحة عند أول استخدام لها، ولكن دعها تعبر دماغك على أيّ حال. قد تكون خائفاً من أننا نسعى إلى إزالة حزنك أو انقاصه بطريقة ما، ولكنّ هذا شيء بعيد عن الحقيقة، فمشاعر الحزن التي تنتابك ملكك ولا بُدّ لك أن تشعر بها، إلا أنّ التأكيدات الإيجابية يُمكن لها أن تذهب بمُعاناتك بعيداً، كما يُمكن لها أن تُداوي بعض آلامك القديمة وأنماط التفكير السلبي. إنّ تأكيداتك السلبية غير صحيحة، ومع ذلك فإنّك تستمرّ بالشعور

بها. يُرَدِّد الكثير من الناس تأكيداتهم السلبية دون أن يُدركوا أنّهم يقسون بذلك على أنفسهم ويُسببون الألم لها. بالتالي فإنّ أحد أهم الأهداف التي نأمل بتحقيقها في هذا الكتاب هو إيجاد وسيلة من أجل تغيير هذا التفكير السلبي المُتكرّر إلى الأفضل.

مع قراءتك للتأكيدات الإيجابية في الفصول القادمة، تأكّد من تطبيقها على تجاربك الخاصة، طبّقها على الأنماط التي تعتمدُها في تفكيرك، معتقداتك، كيفية نظرتك إلى العالم، واستخدمها كي تتمكّن من التراجع عن التفكير السلبي والمحدود. يُمكن أن تُذوّب بعض التأكيدات جروحك القديمة من الماضي، وتُساعدك في مُعالجة ما تمرّ به الآن، وفي النهاية تتمكن من خلال الحبّ من الوصول إلى الشفاء تماماً.

هدية الحياة بعد الفقد

نحن على يقين من أنك تعرف الطريقة التي تُنتهي بها أيّ علاقة، وكيف تُنتهي الزواج، بل كيف تُنتهي

الحياة. بيد أنّ السؤال يبقى هل تعرف طريقة تُكمل بها العلاقة أو الزواج؟ هل تعرف كيف تُكمل الحياة؟ هذا جانب آخر نتمنى أن نُعلّمك إياه خلال رحلتنا معاً. هناك هدايا غير مُتوقعة يُمكن العثور عليها في الحياة بعد الفقد.

قد تبدو هذه المفاهيم جديدة بالنسبة إليك، ولكنّ الحقيقة أنّه ليس كل العلاقات يُقصد بها الاستمرار، فبعضها يستمرّ شهراً، والبعض الآخر سنة، وبعضها يستمرّ عقداً من الزمن. ستشعر بالألم عندما تعتقد أنّ علاقة السنة الواحدة يجب أن تستمرّ خمس سنوات، وستشعر بالألم لأنك اعتقدت أنّ علاقة العشر سنين كان ينبغي أن تستمرّ خمساً وعشرين سنة، والشيء ذاته ينطبق على الزواج. هل تستطيع أن تُفكّر بالزواج على أنّه ناجح عندما ينتهي بالطلاق؟ نعم، يُمكن أن يكون كذلك، بل يُمكن أن يكون مثالياً عندما تكتسب الخبرة التي كنت تحتاجها أنت وزوجك.

حتى عندما تنتهي الحياة يكون هناك إيقاع، إيقاع

حزين بالطبع، لأنك تُريد المزيد من الوقت مع مَنْ تُحبهم، وهذا أمر طبيعي جداً. إلا أنّ هناك مُتطلبان أساسيان من أجل حياة كاملة: يوم الولادة ويوم الوفاة فقط. جميعنا يصل إلى مُنتصف الفيلم، ونُغادر في مُنتصفه. نحن نُريد التمسّك بما يربطنا بالشخص العزيز الذي مات، ونُريد الحفاظ على ذكرياتنا، ويُمكننا بعد ذلك في نهاية المطاف التخلّص من آلامنا

سنبدأ من خلال فحص أفكارنا عن الخسارة في الفصل الأول. ما هي أفكارك عن الانفصال؟ كيف تشعر حيال انتهاء الزواج؟ كيف تكون استجابتك عندما يموت شخص عزيز؟ بينما نأخذك خلال هذه الأسئلة سنساعدك كي تبدأ في تغيير أفكارك عن الفقد

سننتقل في الفصل الثاني إلى الحديث عن العلاقات، حتّى لو كنتَ تقرأ هذا الكتاب وأنت في غمرة انفصالك، أو تخوض في أحداث الطلاق، أو الموت. بغضّ النظر عن وضعك الحالي، نحن نُشجّعك كي تقرأ هذا الفصل لأنّ كل زواج وكل طلاق قد بدأ بعلاقة،

وكل موت تدور أحداثه أيضاً حول علاقة

يُركّز الفصل الثالث تحديداً على الحزن الذي يحصل جراء الطلاق، وبعد ذلك في الفصل الرابع سننظر في الحزن الحاصل من وفاة شخص عزيز. نقترح عليك أن تقرأ الفصل المُتعلق بالموت بالطريقة نفسها التي اقترحناها من أجل قراءة الفصل المتعلق بالعلاقة، لأنّ كل انفصال وكل طلاق هو أيضاً وفاة على مستوى مُعين.

في الفصول المُتبقية، سنُضي الوقت في استكشاف العديد من الأنواع الأخرى من الخسائر التي نعيشها في حياتنا، ابتداء من فقد حيوان أليف، إلى فقد وظيفة، إلى الاجهاض وفقد الحمل، وأكثر من ذلك بكثير. سنقوم باختبار طرق الشفاء من فقد الأشياء غير الظاهرة للعيان، كالحزن على شيء لم ولن يتحقق يوماً ما.

تحتوي الصفحات القادمة على طريقة تفكير

جديدة، وقصص تُتلج الصدر، وتأكيدات قوية مُوجهة إلى حالات مُحددة. إنّ القصص بمُجملها مأخوذة من أناس حقيقيين في مواقف حقيقية ممّن اختاروا عن طيب نفس أن يتقاسموا معنا التحدّيات والدروس التي عاشوها في حياتهم حتى نتمكّن من مُشاركتها معك.

نحن نتمنى كثيراً أن تكتشف أنّه بغضّ النظر عمّا تُواجهه، فبإمكانك مداواة قلبك. أنت تستحقّ الحب، والحياة المليئة بالسّلام. دعونا نبدأ عمليات العلاج سوياً.

لويز و ديفيد

الفصل الأول
تغيير أفكارنا
عن الفقد



في طريقي وأنا أقود إلى «سان ديجو» من أجل إجراء أول اجتماع عمل لي مع «لويز»، كنت أفكر في ماهية الأسئلة التي يمكن أن أسألها إياها، كانت «لويز» معروفة بقولها: «الأفكار خلاقة»، فكيف يمكن لذلك أن يُطبق في حالة الفقد؟ فكرت في تفكك العلاقة، وفي الفقد عند الموت، وتذكرت صديقة عزيزة كانت تترثي وفاة زوجها المفاجئة وغير المتوقعة. كنت أريد أن

أسمع رأي «لويز» في هذه الحالة، فبعد كل شيء تبقى
«لويز عمليا» أم حركة الفكر الجديد

إن «لويز هاي» رائدة في الشفاء من خلال
استخدام ارتباط العقل مع الجسد، حيث كانت أول من
طرح فكرة الربط بين الأمراض الجسدية وما يُطابقها
من أنماط التفكير والقضايا العاطفية. سوف أسألها الآن
كي أستقي من حكمته وخبرتها، إضافة لرؤيتها في هذا
الوقت الأكثر تحدياً في حياة الإنسان. على الرغم من
أنني انتهيتُ للتو من كتابة أربعة كتب عن الموضوع
ذاته، إلا أنني أبقى طالبا إلى الأبد. ما أعنيه بصراحة،
كيف يُمكن لأحد أن يقول أنه يعرف كل شيء عن
الفقد؟

كانت «لويز» نفسها قد كتبت العديد من الكتب
والكثير من التأملات، وكنتُ أتوق إلى منظرها الفريد
حول هذا الموضوع بفارغ الصبر. بعد قرعي لباب
شقة «لويز» بمدة قصيرة، استقبلتني بعناق تُعبر فيه
عن ودّها كسابق عهدها، ثمّ دعّتني كي أدخل دارها، ثمّ

فَمَنا بجولة بعدما لاحظتُ إعجابي بالمكان. شعرتُ على الفور أنّ هذا المنزل الرائع بأثاثه الفخم والتذكارات التي لا تُعدّ ولا تُحصى والتي جمعتها خلال أسفارها الكثيرة إلى مناطق نائية من العالم، يليق «بامرأة في مكانة» «لويز».

كنتُ أتأمّل المناظر الخلابة عبر النوافذ عندما التفتت إليّ وقالت: «دعنا نتكلّم على الغداء، هناك مكان رائع بالقرب من هنا».

في غضون دقائق، كنتُ أمشي ويدي بيد «لويز» في شوارع «سان ديبغو»، إذ لا يُمكن لأحد أن يخطر على باله أبداً أننا كنا على وشك مُناقشة أحد أكثر المواضيع إيلاماً في العالم، بينما نتناول طعامنا. عندما جلسنا، رأيتُ وجوه طاقم الخدمة تُشرق من وجود «لويز» التي أكّدت: «ستُحبّ الطعام هنا».

بعدما طلبنا ما نريد من الطعام، أخرجتُ مُسجّل الصوت خاصتي وقلتُ: «لويز، لقد كتبتُ الكثير عن

الجوانب الطبية والنفسية والعاطفية للفقد والحزن، وقد لامستُ أيضاً جوانبه الروحية في كلِّ كتبي. بينما كنتُ في المكتبة ذات يوم فكرت في هذا الكتاب، وأدركتُ أنه سيكون أحد الكتب القليلة التي تُكرّس جهودها من أجل استكشاف الجانب الروحي العميق لنهاية العلاقات، الطلاق، الموت، وأشكال الفقد الأخرى. من أجل ذلك أخبريني عن أفكارك المبدئية بالنسبة إلى هذه الجوانب الروحية.

بدأتُ بالقول: «إنَّ تفكيرنا يخلق تجاربنا، ولكنَّ هذا لا يعني أنَّ الفقد لا يُمكن أن يحدث أو أنَّ الحزن ليس حقيقياً، بل يعني أنَّ تفكيرنا يُشكِّل خبرتنا وتجربتنا» عن الفقد.

ثمَّ تابعتُ: «ديفيد، لقد قلتَ أنَّ كلَّ منا قد عاش تجربته مع الحزن بطريقة مُختلفة، دعنا نكتشف لماذا؟».

كنتُ قد أخبرتُ «لويز» عن صديقتي التي تُوفي

زوجها فجأة من جرّاء نزيف حاد في الدماغ. إلا أنّ «لويز» فاجأتني عندما لم تسألني عن طبيعة ما فقدته صديقتي، بل عوضاً عن ذلك قالت: «أخبرني عن تفكيرها. كلانا يشعر على نحو مُختلف، لأننا نمتلك «أفكاراً مُختلفة عن حزننا. إنّ تفكيرها هو المفتاح

لم استطع إمساك نفسي عن سؤالها: «كيف لي أن أعرف ما كانت تُفكر به؟»، بيد أنني أدركتُ يعد ذلك ما كانت تسعى إليه «لويز» فقلت: «آه، كلماتها، «تصرفاتها، حزنها سيعكس أفكارها

وضعت «لويز» يدها عليّ وابتسمت وقالت: «نعم، أخبرني ببعض الأشياء التي قالتها

أجبتُ: «حسناً، بعض الأشياء التي سمعتها كانت «لا أستطيع أن أصدق أنّ هذا يحدث»، «هذا أسوأ شيء حدث في أيّ وقت مضى»، «لن أقع في الحبّ مُجدداً».

قالت «لويز»: «جيد، إنها تُخبرنا الكثير. دعنا

نُلقي الضوء على عبارة مثل: «لن أقع في الحب مُجدداً». أنت تعلم مدى أهمية التأكيدات عندي، فهي حديث النفس الإيجابي، ولذلك فُكر فيما تقوله لنفسها في الحزن. إنّ عبارة «لن أحب مُجدداً» قد تخلق واقعا، ولكن الأهم من ذلك أنها لا تخدمها ولا تخدم فقدها. إنّ ألم الحزن هو شيء واحد، ولكن أفكارنا تُضيف إلينا المُعاناة. إنها تشعر نتيجة ألمها أنها لن تقع في الحب مُجدداً، بيد أنها لو كانت مُنفتحة على طرق ومُقترحات أخرى، لتمكّنت من الخوض فيما وراء مُعتقداتها حول ما قالته.

بعض الأفكار الأُخرى يُمكن أن تكون:

لقد شهدتُ حبا قويا في حياتي.

هذا الحب الذي أشعره تجاه زوجي يُبين لي على نحو واضح أنه أمرٌ أبدي.

أنا أستمع حبي له، وقلبي مُستمرّ بالغناء.

أضفتُ: «بالنسبة إلى الأشخاص الذين يرغبون

في التعمق على نحو أسرع، أو التحرك في طريق
مُغاير بعيداً عن الموت، فقد يقولون

من الممكن أن أعيش الحب مُجدداً

، أنا على استعداد من أجل تجربة الحب في جميع أشكاله

«طالما بقيتُ على قيد الحياة».

مالت لويز نحوي وقالت: «أمل أن تكون أدركت
أننا لا نقول هذه الأشياء فقط بعد وفاة شخص عزيز
علينا، بل نقولها عند تفكك علاقاتنا، وعند الطلاق
أيضاً. من أجل ذلك دعنا نتأكد أننا اختبرنا جميع هذه
المجالات».

...

بينما كنتُ أتحدّث و«لويز»، جال في خاطري
عدد أولئك الذين يسلكون الطريق السلبية دائماً، كما أنّ
هناك العديد ممّن يبذلون قصارى جهدهم من أجل إنهاء
الأمر على نحو جيد في العلاقات والبحث عن
الإيجابيات. خُذْ على سبيل المثال، «دارين»

و«جيسيكاً»، إذ رأى «دارين» الدين على أنه شيء يخدم أبويه وعائلته، وليس شيئاً يُمكن أن يختاره لنفسه. بيد أنه بعد ذلك، اكتشف مع «جيسيكاً» العلم الديني، وبدأ بحضور جلسات الكنيسة المحلية.

قال «دارين»: «كانت المواعظ تُغطي المواضيع المألوفة واليومية، مثل شراء منزل، الوقوع في الحب، الزواج، إدارة المال، وأكثر من ذلك بكثير، ولكن دائماً دون إطلاق الأحكام، وإنما التقبّل والحكمة فقط». كان هذا الحديث الروحي يدور عن الحبّ على نحو موسّع أكثر بكثير من الحديث الذي كنا نُثيره أنا و«جيسيكاً». مع مرور السنين كنا نقرأ الكتب، نتأمّل، نذهب إلى ورشات عمل، وكانت النكتة أنه بعد عدة سنين أدركنا أنّ مقولتنا الماثورة: «الكارما ترى كلّ شيء»، كانت إلى حدّ كبير قاعدة ذهبية عند والدينا.

بعد اثنا عشر عاماً ممّا بدا له أنه زواج جيد، شعر «دارين» أنّ شيئاً تغيّر في علاقته، وكما أوضحت «جيسيكاً» لي في وقت لاحق: «يبدو كأنّ

الحياة انقضى نصفها، ولكن انكشفت على نحو كامل. لقد شعرتُ بذلك لأول مرة، فأردتُ الخروج، وأردتُ المزيد. لم يكن الأمر يخصّ الجنس أو ما يقتضيه، وإنما كأنني وقعت عقداً يُلزمني مدى الحياة دون وعي كامل بطول الرحلة التي سأقضيها، وكم يترتب عليّ من أشياء أقوم بها. لقد أحببتُ «دارين»، ولكنه كان سعيداً بقضاء وقته في المنزل دون القيام بأيّ شيء غير الاسترخاء. لقد كانت الحياة البطيئة التي ناسبت «دارين» مُملة بالنسبة إليّ.

عندما أخبرته برغبتِي في إنهاء علاقتنا في شكلها الحالي وأنني أريد الخروج، كان غاضباً وشعر كأنني غدرت به. لقد أخذ الأمر من جانب شخصي مع أنّه لم يكن أمراً شخصياً، لقد اتهمني أنني لم أعد أحبه بعد الآن، إلا أنّ هذا لم يكن صحيحاً، لأنني ما زلتُ أحبه، مع أنّ علاقتنا الرومانسية انتهت في الحقيقة. كنتُ أعرف أنني في حال بقيتُ فسيُصبح كلانا تعيساً للغاية. لقد كان أمراً مُحزناً، ولكن كان يتوجب عليّ

«الرحيل.

الحقيقة هي أنّ كلّ منا يمضي نحو اكتشاف الجروح التي تحتاج إلى علاج. قد لا يكون التقدم جلياً دوماً أو سلساً، إلا أنّ الحبّ سيقدّم الأشياء إلينا على عكس ما تبدو عليه بهدف الاستشفاء. فبينما كان «دارين» ينظر بقلب مفطور إلى الانفصال، فقد كانت زوجته لا تشعر بالخوف أو الأسى، بل كان يجتاحها شعور غامرٌ من المغامرة. بينما كانت تحزم حقائبها، مسحّت بلطف الدموع على وجهه وقالت: «أنت تعتقد أنني أغادرك بيد أنني لن أفعل. أريد الخروج، ولكنني سأبقى في هذا العالم معك، أنت تعتقد أنني لا أحبك، ولكنني أحبك، وهذا أفضل شيء بالنسبة إلى كلينا، أنا أعرف إلى حدّ ما أنه حقي من أجل مستقبلي، وبالتالي يجب أن يكون حقك من أجل مُستقبلك أيضاً».

بقي «دارين» مجروحاً وغازباً وقال: «اعترفي فقط، أنت لم تعودتي تحبينني بعد الآن».

أجابت «جيسيكا»: «أن تقول وداعاً في بعض الأحيان هي طريقة أخرى كي تقول أنا أحبك».

إنّ مثل هذه القصة لم تكن لتروى من جديد في عالم الانفصال. كنتُ كثيراً أتأمل في ضالة ما نعرفه عن إنهاء أشياء مثل العلاقات، الزواج، فرص العمل. نحن لا نعرف كيف نُكملها، ومن الصعب أيضاً تقبّل فكرة أنّ كل علاقة تمتلك بداية، ويوجد لبعض منها نهاية أيضاً.

تكريم الحب

كنتُ أنا و «لويز» في خضم حديثنا عن التعامل مع الحزن عندما وصل طعامنا، نظرت إلى وجبتها وشمّمت رائحتها وهي تبتسم، ثمّ دعت دعاء الشكر بطريقة جعلتني أشعر بصدقه وعمقه أكثر من دعاء الشكر النمطي الذي نتلفظ به كنوع من الالتزام أو العادة.

سألتها عندما انتهت من الدعاء: «لقد كنت تعنين

«ذلك حقاً، أليس كذلك؟».

قالت لي: «نعم، أنا مُمتة لأنّ الحياة تُحبّني،
«ولأنني أحبّ الحياة».

عليّ الاعتراف أنّ ذلك في البداية، دفعني إلى ما
فوق القمة بقليل. بيد أنني تذكرت بعد ذلك أنني أجلس
مع أحد الأشخاص الذين أثبتوا مراراً وتكراراً أنّ
التأكيدات تعمل. لقد جذبني الأمر فوراً، حينما رأيت أنّ
تلك الأداة تلعب دورها فعلياً في حياة «لويز». إنها
تستمتع بكلّ لقمة من غدائها، وكأنّها تُوضّح لي أنّ
التأكيدات لا تكون بالتظاهر بأنّ الحزن موجود.
إنّ الحزن لا يتلاشى بمجرّد أن تتظاهر أنّه غير موجود.
كي تُبعده عنك، ماذا يحصل له برأيك؟

قلتُ: «إذا لم تكوني على استعداد كي تُجربني
ذلك، أعتقد أنّ الحزن سيبقى في انتظارك كي تتعامل
معه عندما تُصبحين جاهزة. إذا لم يكن الآن، ففي وقت
لاحق. يبقى التوقيت خيارك، فهناك فترات تدفعنا إلى

التخلي عن حزننا. قد تكون قريبة جداً، مؤلمة جداً، أو قد تكون مُنشغلاً بتربية طفل صغير أو على رأس عمل. مهما كان الوضع الذي أنت فيه، سيأتي الوقت الذي يكون فيه الحزن مُلقً على الرفّ مُدة طويلة، ويُصبح قديماً، غاضباً، غير مُراقب، وسيبدأ في التأثير على حياتك بطريقة سلبية. لا بدّ أنّ هذا لا يجب أن «يكون واقعك».

أومأت «لويز»: «تمتلك قوة في داخلك من أجل خلق واقع جديد أكثر إيجابية، عندما تُغيّر أفكارك عن الحزن والفقد، فهذا لا يعني أنّك لن تشعر بالألم أو تمرّ بحزن على الإطلاق. هذا يعني فقط أنّك لن تبقى عالقاً بأيّ من تلك المشاعر. عندما يُلقي الناس نظرة على الفقد، فإنهم غالباً ما يقولون إنّهم سعداء لأنهم شعروا بعواطفهم بالكامل. إنّهم سعداء لأنهم أعطوا أنفسهم الوقت كي يحزنوا على نحو كامل على إنهاء العلاقة. أو عندما يتوفى شخص عزيز، فإنهم سيكونون سعداء على تكريم حزنهم فيما بعد. لقد سمعتُ الناس وعلى

نحو مُتكرّر يقولون بعد فترة الحزن الطويلة التي قضاوها، إنهم لم يكونوا في حاجة لأن يمنحوا الحزن «الكثير من الوقت كما فعلوا».

تكلّمنا بعد ذلك عن امرأة تبلغ من العمر تسعة وعشرين عاماً اسمها «كارولين»، عادت لتوّها إلى المشهد الذي يربطها بتاريخ مُعين. قالت إنّها لم تتدم على أيّ علاقة مرّت في حياتها، بيد أنّها ندمت على آخر خمس سنين قضتها في مُحاولَة الحفاظ على علاقة دامت مُدة ثلاث سنوات.

قلتُ: «أرى ذلك، ذات مرة شاركتني امرأة حزنها الذي استمرّ قرابة عقد من الزمن على زوجها الذي تُوفي إثر حادث سيارة، وكانت تُدرك أنّها ستفقده وتُحبّه بقية حياتها، إلا أنّه من الأفضل لها لو تعلّمت قريباً أن تتذكّر حُبّها فقط. عندما أوشكنا على الانتهاء من العمل معاً أخبرتني: «سأقوم بإكرام الحب من الآن فصاعداً، ولا مزيد من تمجيد الآلام».

هذا ما نريد تعليمه، نريد أن نُكرِّم الحبَّ، وليس الألم والمُعاناة. نظرتُ «لويز» إلى عينيّ مباشرة ثم تابعت قائلة: «في هذا الكتاب سنقوم بتعليم النوايا، وسيكون العمل حول تطبيق التأكيدات على الحزن والفقد، وهذا سيجلب الأمل إلى مساحة الحزن. يُمكننا تعليم الناس أنه بإمكانهم الانتقال من الحزن إلى السلام، ويُمكننا أن نُظهر لهم كيفية القيام بذلك. يُمكنهم مداواة فقدهم وقلوبهم، ولا يُمكن السماح للفقد والحزن بالاستمرار في إيلاهم حتى نهاية حياتهم، إلا أنهم لن يصلوا إلى تلك الدرجة بين ليلة وضحاها».

أجبتُ: «صحيح جداً، فالامتنال إلى الشفاء من الفقد لا يُشبه نزلة البرد التي يُمكنك الشفاء منها في غضون أسبوع. تأخذ المُعالجة وقتاً، إلا أنه بإمكاننا تعليم الناس أن يقولوا إنهم يتطلعون إلى السلام. فالحزن قبل السلام مُهم للغاية لأنه تعبير أصيل عن مشاعرك».

غالباً ما أفكّر بمراحل «كوبلر روس» الخمس

عن الحزن: الإنكار، الغضب، المُساومة، الاكتئاب، القبول. إنَّ مُحاولتك مُداواة قلبك في النهاية ما هي إلا مُحاولَة العثور على القبول والعيش في الواقع. أنا لن أعطيك الأمل أنَّك ستكون سعيداً حينما تفقد شيئاً ما، ولن أقول لك إنَّ كلَّ شيء على ما يُرام. بيد أنَّك عليك أن تُلَمَّ بحقيقة ذلك، حتى لو كان جل ما تُريده هو استرجاعك لذاك الحبيب.

:«تشاركتُ القصة الآتية مع «لويز

كانت «كريستينا» تلك المرأة الشابة التي شُخص لها سرطان المبيض المُبكر. كانت عدوانية جداً، وبدا لها أنَّ الجميع حولها يُحاولون التعامل مع الأنباء كما لو أنَّها مريضة تحتضر. في تحوّل غير مسبوق، نجد أنَّ فكرة الموت قد تكون مُتقبلة على نحو أسهل بالنسبة إلى مَنْ هم أصغر سناً أكثر مما قد يفعل والديهم. في حالة «كريستينا»، كانت والدتها «ديبرا» تُكافح من أجل مُواكبة الأحداث التي تجري، بينما كانت «كريستينا» روحاً شجاعة مُثيرة للاهتمام تملك نظرة ثاقبة داخل

عالمها، وبما تستطيع تغييره وما لا تستطيع. كانت تعرف أنها تحتضر وتقبلت الأمر، ممّا جعلها تتمتع بنوع مُعيّن من السلام.

خلال فترة مرضها، كانت غالباً ما تتجادل مع أمها «ديبرا» التي كانت تقول: «ما زلتِ صغيرة جداً «كي تموتي».

ردّت «كريستينا»: «حسناً، كيف تشرحين حقيقة «أ أنني أحتضر؟».

قالت الأم: «لم تكتمل حياتك بعد، لا يُمكن أن «تموتي وأنتِ شابة».

أجابت «كريستينا»: «أمي لا يوجد سوى مُتطلبين حتّى تكون الحياة كاملة وهما الولادة والموت، قريباً ستكتمل حياتي لأنني سأكون وُلدت وتُوفيت. هذا «هو فقط طريق الحياة، ولا بُدّ لنا أن نجد السلام فيه».

إذا كان هناك من شيء يُبقي «كريستينا» يقظة

طوال الليل فهو قلقها على أمها. بعد وفاة «كريستينا» كنتُ أتردد على «ديبرا» كلَّ عدة أشهر، ولا زال أفكر بـ«كريستينا» وكيف أنها أرادت الكثير من الهدوء والراحة لأمها، إلا أن الأم استعصى عليها ذلك. بعد سنوات صادفتُ «ديبرا» وشعرتُ على الفور بتحوّل لا يُمكنني وصفه، سألتُها عمّا إذا تغيّر شيء ما، فأخبرتني: «أنا أعترف أنني تمنيتُ عودة «كريستينا» أكثر من رغبتي بالسلام، إلا أنني أدركتُ في النهاية أنني أريد السلام لنفسِي ولها، وفهمتُ ما يعنيه أن تريد «لشخص تحبّه أن يرقد بسلام».

أخبرتُ «لويز»: «إلى يومي هذا، لا تزال قصة «كريستينا» وأمها «ديبرا» تُذكرني دائماً بأهمية أن «تطلب هذا السلام».

وافقتني «لويز» الرأي: «نحن ننسى أن نشعر أو نفهم الكلمات منذ نشأتنا. فكّر في تلك الكلمات «ترقد في سلام». لا بدّ أننا جميعاً سمعنا بها، ولكن بالنسبة إلى حالة «ديبرا» فقد أرادت لابنتها في النهاية أن تجد

ذلك السلام، مع العلم أنّ الحبّ أبدي ولا يموت أبداً. بالمثل كانت «كريستينا» تُريد لوالتها أن تخلد بسلام كلّ ليلة على حدّ سواء. مع الإقرار بعجز الموت عن قطع العلاقة، تخلد «دييرا» الآن مع إيمان عميق «يُبشّرُها بقاء ابنتها في يوم من الأيام».

مهما كان نوع الفقد الذي تتبع منه أحزانك، إلا أنه من الأمور المُهمّة أن تتمسك بفكرة إرادة إيجاد السلام، والبحث عمّا يُداوي القلب. إنّ ما يبعث على الراحة والقوة في آن واحد هو أن تعلم أنّ الحزن الكامل وإيجاد السلام هما خياران مُتاحان دائماً. في الحقيقة، يحتوي هذا الكتاب على عدد كبير من الخيارات التي لم تأخذها ربّما في عين الاعتبار سابقاً، بما في ذلك تحدّي أفكارك واستخدام التأكيدات من أجل تغيير أنماط التفكير غير الصحية.

تذكّر فقط أنّ شفاء قلبك والشفاء ممّا خسرتَه أمرٌ مُمكن، وأنّ هناك أناس ينجحون بالقيام بذلك في كلّ وقت، بيد أنّك يجب أن تأخذ في عين الاعتبار دائماً أنّ

حزنك هو أمرٌ فريدٌ يَخْصُّكَ كما هو الحال بالنسبة إلى بصمتك. يجب عليك أن تُدرك خسارتك وحزنك حتى تتمكن من مُداوة قلبك على نحو كامل. إنّ مُعظم الناس قد يفقدون صوابهم من الأصدقاء الذين لا يتفهمون خسارتهم، ورُبّما لم ولن يتمكنوا من ذلك. أنت فقط من يُمكنه إدراك خسارتك على نحو حقيقي، لأنه أنت وأنت فقط من يُمكنه مُعالجة هذه الخسارة.

أنواع الفقد المُختلفة

مُعظم الناس يتفاجؤون عند معرفتهم أنّ هناك أنواع مُختلفة للفقد، فهم يقولون إنّ الفقد هو الفقد، وهذا صحيح على صعيد واحد فقط، ولكن بسبب تعدد أنواع الفقد، يستحق الأمر النظر في الأمثلة.

في هذا الفصل، سوف نركّز على حالات الفقد المُعقدة، وحالات الفقد المنسي، وحالات الحزن المكبوت. من المُهم أن نتذكّر أنّ الحزن ما هو إلا ردّ فعل على حالات الفقد تلك.

بينما لا نريد الخوض في تعقيدات هذه الأنواع، فإنّ فهمك لنوع الفقد الذي تمرّ به يُمكن أن يُساعدك أحياناً في إيجاد «الذات الأفضل» في وضعك الحالي.

الفقد المُعقدّ

إلْفَقْد المُعْقَد ببساطة هو أيّ فقد مُعقد تبعاً لعوامل أخرى. مُعظمنا يعلم أننا سنعاني من الفقد كنتيجة طبيعية لانتهااء أيّ علاقة. عندما يتفق شخصان فيما بينهما على الانفصال والطلاق، فهذا يندرج تحت نوع من أنواع الخسارة غير المُعقدة، وعندما تحدث وفاة أحد الأقارب المُسنين بطريقة مُتوقعة وبعد حياة جيدة وطويلة، فهذه أيضاً خسارة غير مُعقدة، ولكن ما نسبة هؤلاء؟ كم مرة يُوافق فيها جميع الأطراف؟ كيف تنتهي الأمور غالباً على نحو جيد؟

إنّ حياة الجميع مُعقدة، وكذلك هي خسائرهم. بالطبع، تُصبح الخسائر مُعقدة عندما لا تتوقع حدوثها. بتعبير آخر، هذه الخسارة كانت مُفاجأة. بينما تسميها قد

تجد أنّها خسارة مُعقدة، ولكن مهما بلغت درجة تعقيدها، فإنّ احتمالية الشفاء منها دائماً مُمكنة. دعونا ننظر في بعض الأمثلة التي تُظهر لنا كيف نستطيع تغيير تفكيرنا:

في أيّ علاقة، عندما يُريد شخص الانفصال بينما يرفض الآخر، قد تريد إضافة هذا إلى تفكيرك

،على الرغم من أنني لا أفهم الهدف من الانفصال الآن

.إلا أنني سأقبله كحقيقة وبالتالي يمكننا البدء بالعلاج

:ويمكن أن يُستخدم التفكير ذاته في حالات الطلاق

لا أعتقد أننا في حاجة إلى الطلاق، ولكنّ زوجي يُريد ذلك. أو «لقد ملأت «زوجتي الأوراق».

على الرغم من أنني لا أوافق على ذلك، إلا أنني مؤمن أننا نختار مصيرنا، وشريك حياتي قد اختار مصيره

كلّ شخص لديه الحق في اختيار أن يكون متزوجاً أم لا

:عندما يموت شخص ما في عمر الشباب، قد تُحدّث نفسك

لم أرَ أنّ هذا الموت قادم، لطالما اعتقدت أنّ هناك الكثير أمام هذا الشخص

في الحياة كي يختبره، إلا أنني ذُكرت نفسي أنّ ما أراه ليس كلّ شيء، وما أعرفه ليس كلّ شيء. عندما تجتاحني مشاعر الغضب والارتباك، أكون جاهلاً تماماً بالشكل الذي ينبغي أن تكون عليه رحلة أيّ شخص آخر.

تذكّر أنه في حال كانت الخسارة مُعقدة، فليس بالضرورة أن يكون الشفاء من تلك الخسارة مُعقداً.

حالات الفقد المُعلقة

هذه بعض الأمثلة عن حالات الفقد التي تبقى مُعلقة: بعد الانفصال الثالث في العلاقة قد يقول الطرفان: «إنّ الانفصال يقتلنا، نتمنّى أن نقوم بهذا الأمر، أو نستطيع أخيراً إنهاؤه بما فيه الخير بالنسبة إلى الجميع».

قد تنصّ بعض التأكيدات المُساعدة على:

قد يكشف هذا الانفصال عن معلومات مُفيدة.

سوف تنمو هذه العلاقة أو تنتهي في وقتها.

أما الأفراد الذين يتعاملون بجدية مع قضايا العناية المُستمرة بالصحة فقد يقولون: «إنّ الأيام التي قضيناها في انتظار نتائج التحاليل كانت مُنهكة للغاية»، «أو: «أنا أرغب بأن أتعافى على نحو كامل أو أموت

يُمكن استخدام مثل هذه التأكيدات الجيدة

لا تحدّد صحتي فقط عن طريق نتائج التحاليل

أتساءل عمّا إذا كان هناك خسارة يُمكن أن تُشعرك بشعور أسوأ من الخسارة في حدّ ذاتها. قد تُجبرك الحياة أحياناً أن تعيش مُعلقاً، إذ تجهل هل تختبر وتشعر بالخسارة أم لا. قد يتوجّب عليك الانتظار عدة ساعات حتى تسمع هل أُجريت العملية الجراحية للشخص الذي تحبه على نحو جيد، وقد تنتظر أياماً حتى يخرج شخص عزيز عليك من الغيبوبة. قد تبقى قيد الانتظار «مُعلقاً» ساعات ، أو أياماً، أو عدة أشهر، ورُبّما مدة أطول عندما يُفقد طفل صغير. إنّ أسر الجنود الذين فُقدوا خلال العمليات يعيشون عقوداً في

حالة عدم الاستقرار، وحتى بعد مضي سنوات يبقى هؤلاء دون تسوية لأمر فقدهم، ومن الممكن أن يبقوا كذلك حتى يعرفوا الحقيقة، بيد أن تلك المعلومات قد لا تأتي مُطلقاً.

أن تكون مُعلقاً في مرحلة الخسارة هو خسارة في حدّ ذاته، إلا أنه لا ينبغي أن تكون الأمور بهذه الطريقة، فحتى في العاصفة قد تتمكّن من إيجاد مرفأ. ربّما خلال المرحلة التي تبقى فيها مُعلقاً بتلك الخسارة، تُخوّف نفسك بأسوأ النتائج التي يُمكن حدوثها، ولا تعرف هل ستتجو إذا ما حدثت هذه الخسارة بالفعل. في هذه الحالات، يُمكن أن تُصبح مشلولاً ودون جدوى بالنسبة إلى نفسك وإلى غيرك. التأكيدات الشافية لهذه الحالة هي:

على الرغم من جهلي بمكان ذلك الشخص
العزير على قلبي إلا أنني على ثقة أن عناية الإله
تُحيط به أو «بها» وترعاه.

:على سبيل المثال، خلال فترة الانفصال قد تُفكر
لا بدّ لي من استرجاعه، أنا لست مُستعداً لإنهاء الأمر

حسناً، فكّر مرة أُخرى! ماذا لو قلتَ لنفسك بدلاً
من ذلك:

قد لا أعرف النتيجة، بيد أنّ الحياة تُحبّني، وسأكون بخير معه أو دونه

إذا كنتَ تمرّ بوقت عصيب خلال فترة الانفصال
عن شخص ما، حاول تلقين نفسك هذه الكلمات

إذا لم أكن الشخص المُناسب لها، هناك شخص آخر مُناسب! سأتنحى
عن الطريق حتى يتمكن من أن يكوناً معاً

حزن الحرمان

حزن الحرمان هو نتيجة خسارة هؤلاء الناس
الذين لا يستشعرون أنّ لديهم حق مُعترف به اجتماعياً
في الحزن. غالباً لا يستطيع الانسان مع حزن الحرمان
إظهاره علناً أو الإقرار به. بعض الأمثلة على ذلك

العلاقة التي لم تتمّ الموافقة عليها اجتماعياً أو .

الاعتراف بها علناً، كعلاقة اللواطيين أو السحاقيات أو
:الزواج بينهم. حاول التفكير

بغض النظر عما يعتقد الآخرون عن حبي، إلا أنني أحترم حبي
وخسارتي.

العلاقة موجودة أساساً في الماضي: على سبيل .
المثال، أن يكون المتوفى هو الزوجة السابقة أو الزوج
:السابق. حاول التفكير

على الرغم من أن ما أحبه هو شيء مضى وانتهى، إلا أن مشاعري
الفياضة بالحب لا تقتصر على الماضي، ولكنها أيضاً في الوقت الحاضر.
سوف أعبر عن حزني الكامل عليه أو عليها

حالات الفقد المخفية أو تلك التي من الصعب .
رؤيتها، وتتضمن حالات الفقد المخفية «الإجهاض»
:أو «عدم التمكن من الحمل». حاول التفكير

أنا أرى وأحترم فقدي لطفلي

هناك وصمة عار مُرتبطة بالطريقة التي يموت .
بها الشخص. قد يكون الموت التي يظهر ويمتلك

عنصراً من عناصر سوء صناعة القرار، أو ما قد يعتبره البعض خطيئة، والانتحار، نقص المناعة «الإيدز»، إدمان الكحول، أو جرعة المُخدرات الزائدة: كلها أمثلة على ذلك. حاول التفكير

بالنسبة إلى الانتحار: لقد كان ذلك الشخص العزيز في حالة ألم، ولم يقدر على الخروج منه. أنا أراه الآن على نحو كامل وفي سلام.

بالنسبة إلى نقص المناعة «الإيدز»: إنّ الشخص الذي أحبه جميل ويستحق كل شيء، بغض النظر عن مرضه.

بالنسبة إلى مُدمني الكحول أو مَنْ يتعاطون جرعات زائدة من المُخدرات: إنّ مَنْ أحبه يبذل قصارى جهده. أتذكره قبل أن يكون مُدمناً، وأراه الآن دون هذا الإدمان.

فقد الحيوان الأليفة في بعض الأحيان لا يُشارك مع الآخرين خوفاً من السخرية. حاول التفكير

إنَّ الحب الذي أبادله مع حيواني الأليف حقيقي للغاية

سأشارك حزني مع أولئك الذين يتفهمون خسارتي

تذكّر، عندما يتعلق الأمر بالحزن المحروم، لا
يُمكنك حينها أن تُغيّر تفكير الآخرين حولك، ولكن
بإمكانك دائماً تغيير طريقتك أنت

أنا أحترم وأقدّر خسارتي

...

كما ترون، هناك أسماء مُختلفة لأنواع مُختلفة
من الخسائر، فبينما يحزن كلُّ منا بطريقة فريدة، إلا
أننا نرى أنَّ تجربة الفقد هي أمرٌ عالمي. من المُهمّ أن
نلاحظ بعد ذلك أنَّ الشفاء كما الفقد هو أمرٌ عالمي
أيضاً. مع أنَّك غالباً عاجزٌ عن التحكم في حالات
الانفصال أو الطلاق أو الموت التي تحدث، إلا أنك
تمتلك زمام الأمور في طريقة تفكيرك التي تتبع
الحدث. يُمكنك خلق تجربة الشعور بالحزن، أو الرغبة
في الشفاء على نحو تام، أو بإمكانك أن تُصبح ضحية

الألم. تُعتبر التأكيدات أداة قيمة بإمكانها توجيه أفكارك نحو الشفاء، وتُبَعِّدُها عن المُعَانَاة.

دعونا نُلقِي الآن نظرة فاحصة على خسارة حصلت من خلال تفكك في العلاقة، ونتعلَّم كيفية تركيز أفكارنا على الشفاء. على الرغم من كثرة المُعْتَقَدَات السلبية التي تطرأ في فترة الانفصال، إلا أنه بإمكاننا إظهار قدر أكبر من الحب لأنفسنا في المُسْتَقْبَل.

الفصل الثاني
التفكك والانفصال
في العلاقات



إنّ الكلمات التي يقولها الناس لأنفسهم، والكلمات التي يسمعونها بعد تفكك العلاقات ذات تأثير وتحتوي على رسالة. يعرف الناس عادة أنّ الرسائل المُتضمنة في القصص الخيالية غالباً ما تكون أبعد ما يكون عن الحقيقة، فعندما نسمع «وعاشوا بعدها في سعادة دائمة»، فنحن نعرف كلنا أنّه لا سعادة إلى الأبد، ربّما كان هناك «شيء أصلي إلى الأبد»، «أمل كبير إلى

الأبد»، أو حتّى «أمر مثالية بالنسبة إلينا على نحو دائم وإلى الأبد».

هل هو أمر مستحيل أن تقوم بعد انتهاء العلاقة بمُصافحة الشخص الذي كنتَ على علاقة معه وتقول له: «شكراً لك، لقد أمضينا وقتاً جميلاً»، ثمّ تمضي في طريقك؟ أو تقول: «شكراً، لقد تعلمت الكثير من الدروس من خلال هذه التجربة»، أو «يا لها من تجربة!» «متهورة، اعتن بنفسك

مع ذلك، أنت تشعر مُعظم الوقت بحزن عميق كما لو كُنتَ واقفاً تحت سحابة مُظلمة. هل هناك خيارات أخرى تعتقد بها وتتصوّرها؟ إنّ الحزن شيء حقيقي، ولكن هل يجب أن تكون هناك سحابة سوداء؟ هل تستطيع أن تكون في زهوة الحب بدلاً من ذلك؟ هل بإمكانك أن تُحيط نفسك بالامتنان على حبك؟ هل تستطيع أن تتوقّف وتُفكّر: «يا للروعة! كم كان ذلك الوقت مُمتعاً في حياتي. ألم يكن ذلك فصلاً مُدهشاً؟» هل سينتابك الفضول من أجل معرفة ما سيأتي لاحقاً؟

هل يتوجب عليك حقيقة أن تبقى دوماً تحت تلك السحابة السوداء، مُنتظراً قدوم العاصفة؟

مثل مُعظم البشر، قد يتراءى لك الوقوع في الحبّ جبلاً لا علاقة له بالوادي، هل تكون الأوقات التي تقضيها وحدك حينها ذات قيمة؟. نحن نأمل أن تسمح لنفسك بأن تشعر بألم الحزن الذي سينتابها حينما تنتهي العلاقة، وأن تعرف أيضاً أنّ الأفكار السلبية المُستمرة ستزيد المُعاناة فقط.

تحدّث إلى الناس، وخاصة إلى كبار السن. اِسمع كيف كانت حياتهم مُذهلة عندما كانوا يمرّون بعلاقة وحينما كانوا دون علاقة. في جميع مُستويات الوعي، نرى أنّ التحدّث، والتأمّل، والصلاة، والتلفظ بالتأكيدات أمور تمتلك قوة شفائية هائلة، كما هو مفعول الصمت أيضاً. حتّى أنه قد يُخبرك البعض أنّه بمُجرّد انتهاء علاقتهما دخلا مرحلة فاصلة في حياتهما، تمكّنا خلالها من إعادة هيكلة حياتهما، وإصلاحها، وتنميتها.

في هذا الفصل سنتشارك بالعديد من القصص ذات المغزى، والرؤى حول المرحلة التي تتبع انتهاء العلاقة. حاول إذا استطعت فتح تفكيرك من أجل رؤية كيف أنّ نهاية العلاقة يُمكن أن يُنظر إليها على نحو مُختلف، بل يُمكن أن تُرى على نحو إيجابي. إنّ ذلك الجزء الذي يُبقي الكثيرين مُعذبين هو الخوف، وأحد المخاوف الأساسية في خسارة العلاقة هو الهجران. على سبيل المثال، قد تعتقد «كان من المُفترض أن يكون معي». كيف لك أن تكون مُتيقناً من ذلك؟. يُمكن أن يكون هذا ببساطة ليس صحيحاً، إلا أنّ هناك طرق أخرى من أجل رؤية الأمر. ربّما كان من المُفترض أن تكون على علاقة رومانسية مع هذا الشخص من سنّ الثالثة والعشرين إلى الخامسة والعشرين، ثمّ من المُفترض أن تكون مع شخص آخر من سنّ الثلاثين إلى سنّ الواحد والخمسين. يدخل الناس ويخرجون من حياتك، ولكن يجب ألا يفعل الحبّ ذلك.

مرة أُخرى، قد يبدو لك كأننا نطلب منك تغيير

تفكيرك، وهذا ما نقوم به بالفعل. إنّ ما يحدّ من تفكيرك هو اعتقادك أنّك لديك طريقة واحدة من أجل التفكير بالخسارة وغالباً ما تكون سلبية. في النهاية، لا بُدّ لك بالفعل من توسيع تفكيرك حتى تتمكن من رؤية العديد من الخيارات والطرق غير المحدودة من أجل إدراك ما يحدث في حياتك.

تُقدم لنا العلاقات كلّ الفرص الجديدة حتى نفهم من نحن، وما نخشاه، ومن أين نستمدّ قوتنا، وما معنى الحبّ الحقيقي. إنّ فكرة أنّ العلاقات فرصّ من أجل التعلم تبدو أمراً غير بديهي، لأننا نعلم أنها تجارب يُمكن أن تتصف بالإحباط والتحدّي، أو يُمكن أن تكون ذات نهايات مُحزنة، بل يُمكن أن تكون أكثر من ذلك بكثير. تُعطينا العلاقات فرصة أكبر من أجل العثور على الحبّ الواقعي والشفاء الحقيقي.

عندما ينتابك الحزن بعد الانفصال قد يترأى لك من منظور خاطئ أنّ كليّتك تتلاشى. عندما تعتقد أنّك قد تأثر من قبل شخص آخر، تعتقد أنّك في حدّ

ذاتك لا تكفي، أي أنك غير مُكتمل، وأنه لا يُمكنك العثور على حبّك الخاص، ولا يُمكنك خلق سعادتك بنفسك في حياتك الشخصية والعملية. بدلاً من مُحاولتك إيجاد الشخص المناسب كي تُحبه، دعنا نجعلك أنت شخصاً تستحق أن تكون محبوباً أكثر. بدلاً من أن تطلب باستمرار من شريكك الحالي أن يُحبّك أكثر، كن مُستحقاً للحبّ أكثر عنده. إذا ما كنت مُستحقاً للحبّ وأصرّ على المُغادرة حينها لن يكون الشخص المناسب لك.

إذا أردت أن تعثر على الحبّ، عليك أولاً أن تسأل نفسك إذا ما كنت تُقدّم الحب بالمقدار نفسه الذي ترغب بالحصول عليه، أو أنك تتوقع من الناس أن تُحبّك أكثر ممّا تُحبّهم أو تُحبّ نفسك. تقول أحد الأقوال المأثورة الصحيحة: «إذا لم يكن قاربك عائماً، فلن يُقدم» «أحد على الابحار عبر المُحيط معك».

رؤية العلاقات على نحو مُختلف

قبل أن نتفحص الحزن الناتج عن العلاقات، ينبغي علينا أن ننظر كيف يُفكر الناس عندما يكونون ضمن هذه العلاقات،

في خضم العلاقة غالباً ما تُفكر في الحزن الذي سيتبعها. على سبيل المثال، إذا كنت تُعاني من برود في العلاقة، فإنّ حزنك سيعكس أيضاً هذا البرود. إذا كنت مُمتلئاً بالغضب في هذه العلاقة، فإنّ هذا الغضب سيترافق أيضاً مع الحزن بعد انتهاء العلاقة. إنّ الحقيقة هي أننا لا نريد فقط أن نُقدّم طريقة مُوسعة في التفكير بالحزن الحاصل بعد إنهاء العلاقة، بل نريدك أن ترى أيضاً كيف يُمكن أن يعمل توسيع التفكير أثناء العلاقة.

وُلدت «جوانا» وتوأماها المُطابق «غريس» بفارق دقائق، ولكن بالصدفة وُلدت «جوانا» قبل دقيقتين من منتصف الليل في ليلة رأس السنة الجديدة، بينما وُلدت «غريس» بعد ذلك بوقت قصير. على الرغم من أنّ إحدى الأخوات كانت تكبر أختها بدقائق فقط، إلا أنهما كانتا تُعلنان عن توقيت ميلادهما بفخر.

هاتان التوأمين المُتطابقان كانتا مُختلفتين تماماً بالطريقة التي تُديران بها علاقاتهما.

كانت «غريس» تُراقب أخصائي الكمبيوتر الذي يعمل على تطوير برنامج من أجل التمكن من مُراقبة كيفية تفاعل الأدوية المُقررة مع بعضها البعض. لقد كان يعتبره الكثيرون بطلاً منذ أن ساهم عمله بحفظ أرواح الناس. استمتعت «غريس» بكونها معه وأحبّت العلاقة التي بينهما، ولذلك حينما أخبرها في أحد الأيام أنه ألتقى بفتاة أخرى، انهارت. كانت تقول أشياء مثل: «توقعتُ أن أمراً كهذا لن يكون. في النهاية، لم تكن هذه العلاقة صحيحة بالنسبة إليّ»، كان لديها طريقتها الفريدة في رؤية الأشياء على ما هي عليه. لقد أبدت ملاحظة: «أعتقد أنه يُمكن للعلاقة أن تستمرّ مدة سنة فقط».

سألته شقيقتها التوأم: «ألا تعتقدين أنه كان «الرجل الأوحَد»؟

أجابتها «غريس»: «حسناً، لو أنه كان الرجل
الأوحد لبقينا معاً. إنّ حقيقة انتهاء العلاقة يعني أنه كان
«من المفروض أن تستمرّ مدة عام، وليس كلّ الحياة

بدت «جوانا» مُتألّمة، ولكنّ ألمها لم يكن
مُقتصرّاً على رأيها في علاقة أختها، بل إنّ آلامها
تجلّت بوضوح من خلال تجربتها الشخصية في الحبّ
والرومانسية، والتي تجلّت في حالتين فقط: إمّا أنها
على علاقة، أو في حالة حزن على العلاقة.

كانت أول علاقة لها مع «فيل»، الشاب الوسيم
صاحب البرنامج الرياضي. لقد شكلا ثنائياً رائعاً في
نواح عدة، إلا أنها كانت ما تزال تتأسف على إنهاء
علاقتها السابقة مع «ماكس». كانت تتساءل في الكثير
من الأحيان: «لو أنني لم أرتكب العديد من الأخطاء
لبقيتُ مع «ماكس»، هل كان بإمكاننا أن نبقى سوياً؟».
عندما كانت «جوانا» تُفكّر في علاقتها الحالية، كان
ينتابها قلق كبير حول امكانية وقوعها في الأخطاء
«نفسها مع «فيل».

أما «غريس» فقد كانت تقول ببساطة: «يتوجب عليك أن تتسي علاقتك السابقة والعلاقة التي تسبقها، لقد تعلمت ما كنت في حاجة لأن تتعلميه، اجعلي كيائك فقط في علاقتك الحالية، كوني مع «فيل».

كان هذا القول أسهل من فعله بالنسبة إلى «جوانا»: «ولكن ماذا لو كنت هادئة جداً أو عدوانية جداً؟»

قاطعتها «غريس»: «ماذا لو؟ ماذا لو؟، ماذا لو «كان لدى جدتنا عجلات؟. هل سنكون سيارات؟»

لقد كانت هاتان الشقيقتان تُعالجان العلاقات الواضحة، خسارة العلاقات، الانتقال إلى علاقات جديدة، على نحو مُختلف كلياً. إلا أنهما اختبرتتا دروساً فردية لأنه لا يتوجب حتى على التوائم أن يمضي أحدهما في رحلة الآخر. كل منا يمتلك «خطة طيران» فردية من أجل التعلّم، ولكننا عادة نحاول هندسة أو تشخيص عملياتنا الداخلية وتغيير دروسنا، مع أن

الحياة تُعطينا بخبرتها ما نحتاجه في أي لحظة مُمكنة.

هذا لا يعني أنه لا يتوجّب علينا أن نعيش الحياة ونتعلّم من الأخطاء، فنحن لا نسعى لأن نبتعد بأنفسنا ونخرج من لعبة الحياة ونكتفي بتقحصها. هناك نقطة تُصبح فيها التجربة الشخصية تابعة للأهواء، وينبغي علينا السعي من أجل التغيير. لا يُمكننا التحكّم بالآخرين، ولا نستطيع أن نُغيّر ماضينا، إلا أننا نملك التحكّم الكامل بما يجول في خواطرنا. حينما تُدرك «جوانا» أنّ أفكارها السلبية تُؤثر في علاقاتها، حينها فقط ستمكن من اكتساب الوعي الذاتي بأنّ أفكارها تستطيع خلق واقع مُختلف.

خذ في عين الاعتبار الفكرة: أنا أعلم أنني سأرتكب الخطأ ذاته مرة أخرى. لا يُمكننا تغيير هذه الفكرة فقط، بل يُمكننا أيضاً استخدامها كمُرشد من أجل علاجنا. يُمكن أن تتحوّل هذه الفكرة كي تُصبح حرفياً: نوعاً من التأمل المصحوب بـ«مانترا» مثل

لقد شفيتُ من أخطائي الماضية

كان لدى «جوانا» القدرة على تخطي أخطاءها التي ارتكبتها أثناء علاقتها الأخيرة. قد يُفكر الناس في بعض الأحيان: يا للعظمة لقد شفيت، الآن سيكون كل شيء مثالياً. إلا أنّ الحقيقة على أيّ حال أنّ العالم يسعى دائماً نحو الشفاء، ولذلك بالنسبة إلى «جوانا» ليس ضرورياً أن تُبحر مع التيار، بيد أنها في الوقت المناسب ستمضي قدماً إلى مرحلتها المقبلة من الشفاء.

عندما تُعالج جزءاً من ذاتك، فإنّ الكون لا يقول: «دعونا نمنحها ستة أشهر كي تُبحر على نحو هادئ وسلس»، بل يقول: «ما الشيء التالي الذي يتعلق بـ»جوانا« والذي يحتاج إلى علاج كي تتحرّك نحو السعادة؟». هناك الكثير من الطرق الروحية تتضمّن أنّ أيّ شيء ما عدا الحب الذي يُمكن توظيفه في العلاج. في حالة «جوانا»، فإنّ تقحّص سمات الشخصية الأخرى لا يخدم ما تسعى إليه. لقد بدأت بتشخيص «فيل» على نحو دقيق، سائلة نفسها: هل هو الشخص

الوحيد إلى آخر حياتي؟ هل تراه يصلح لأن يكون أباً جيداً؟ هل سيكون الجنس معه جيداً؟ هل سيُحبّه أصدقائي؟ هل ستوافق عليه عائلتي؟

قد تعتقد أنّه من المنطقي طرح مثل هذه الأسئلة، وهي بالفعل كذلك، ولكن ليس مئات المرات في اليوم!. كثير من الناس لا يُدركون أنّ لديهم سبعين ألف فكرة في اليوم الواحد، والنبأ الصاعق هو أنّ هذه الأفكار هي في مُعظمها تكرر. إنّ مفهوم «جوانا» عن الحياة أو عن العلاقة التي اختبرتها عن كثب، هو حياة أو علاقة لم تُعاش حقيقة، فلا يُمكنك أن تكون حاضراً في اللحظة بصدق وانفتاح إذا كنت مُنشغلاً بالتحليلات

دعونا نعود ونتفحص بعضاً من أفكار «جوانا» الأخرى في علاقتها والتي قد تُؤثر على حزنها في حال انتهاء العلاقة، كما هو حال العلاقة التي هي عليها الآن.

لقد كان السؤال الأول الذي طرحته: «هل هو

«الرجل الوحيد بقية حياتي؟»

الإجابة الحقيقية على سؤالها هو أنه الرجل الوحيد اليوم، وليس هناك ما تسأل عنه في اللحظة الحالية، ولا سعادة يُمكن العثور عليها في المستقبل. الحقيقة المؤكّدة هي أنّ وجوده هنا اليوم يعني أنه الرجل الوحيد اليوم.

هل بإمكانك أن تبدأ برؤية أنّ هذا الأمر سيُساعذك على أن تعيش في اللحظة وفي الواقع؟ إنّ عبارة «هو الرجل الوحيد اليوم» حقيقية، بينما عبارة «هو الوحيد بقية حياتي» تحتمل أن تكون حقيقة أو لا تكون، فلا يُمكنك ببساطة معرفة هل تستطيع أن تكون مع شخص بقية حياتك أم لا. عندما تنتهي العلاقة سوف تشعر بالحزن، ولكنّ الأسوأ إذا كنت تعتقد أنّ هذا الشريك هو «الأوحد»، وأنك الآن خسرتَ شريكك الأبدي. تذكر أن تستخدم هذا التأكيد

«إنه الشخص الوحيد اليوم».

دعونا نلقي نظرة على سؤال «جوانا» الثاني:
«هل سيكون أباً جيداً؟».

طالما تركّز تفكيرنا على شخص آخر بدلاً من أنفسنا، فلن نجد السعادة. بالنسبة إلى «جوانا» لا ينبغي أن يكون السؤال هل سيكون «فيل» أباً جيداً، بل هل ستكون هي أمّاً جيدة عندما يحين ذلك اليوم. دعونا نكون واقعيين هنا: هل يُمكننا بالفعل معرفة هل سيكون الشخص والداً جيداً أم لا؟. يمتلك الكثير منا أشقاء أو أصدقاء يظنّ أنهم سيكونون والدين رائعين، إلا أنّ الأمر ينتهي بأنهم يفتقرون إلى مهارات مُعينة. في الوقت نفسه، نتقاجاً بمنّ ظننا أنهم سيكونون آباء سيئين، فينتهي الأمر بأنهم رائعون. في النهاية، نجد أنّ «جوانا» هي الوحيدة التي تُسيطر على مهاراتها كامّاً، حينما يأتي ذلك اليوم. التأكيدات الأكثر إيجابية بالنسبة لها ستكون:

سأعمل جاهدة كي أكون أفضل أم.

أما سؤال «جوانا» الثالث فقد كان: «هل سيكون الجنس معه جيداً دوماً؟».

نرى في نهاية الأمر أن الجنس موجود في مكان واحد فقط: بين أذنيك! كيف سيكون الأمر وكيف ستكون أنت في المستقبل ليس من شأنك، كل ما تحتاج إلى التركيز عليه هو كم تستطيع أن تستحضر من نفسك في تجربتك الجنسية. تستطيع «جوانا» أن تستحضر كل ما لديها من قوة، عاطفة، ابتكار، إثارة، حس المغامرة إلى غرفة نومها الليلة. التأكيد الإيجابي سيكون:

سأجلب كل ذاتي إلى تجربتي الجنسية هذه الليلة.

كان سؤال جوانا التالي: «هل سيُحبّه»
«أصدقائي؟».

إنّ أصدقائك هم انعكاس الأفكار التي تُرسلينها إليهم، فإذا طرحت سؤالاً يحمل في طياته الشك، فسيتكوّن لديهم شكوك أيضاً. من ناحية أخرى، إذا

أرسلت إليهم أفكاراً تحمل معاني السعادة، فإنّ أصدقائك تلقائياً سيحبّون الشخص الآخر المُهمّ عندك، لأنهم يرون مقدار السعادة التي أنت عليها. التأكيد الإيجابي سيكون:

أصدقائي سيُفضلون أن أكون سعيدة بحضوره.

أخيراً ، تتساءل «جوانا»: «هل ستوافق عليه
«عائلتي أم لا؟».

ربما نعم وربما لا، في معظم الأحيان ينتقي أفراد عائلتك في تطابق مع مشاعرك، تذكرني في حال مُعارضتهم أنها حياتك الخاصة، وأنها علاقتك. هناك حاجة إلى موافقة شخص واحد فقط بالفعل على هذه العلاقة، وهو أنت. التأكيد الإيجابي هو:

أوافق على علاقتي.

كلّ أفكارنا ذات قيمة، إذ لا يُمكننا التفكير بمنحى مُعين خلال العلاقة، والانتقال إلى تفكير مُغاير له في مرحلة الحزن بعد انتهاء العلاقة. إذا كان تفكيرك أثناء

العلاقة سلبياً ومُشوهاً، فإنّ حزنك بعد انتهاء العلاقة سيكون سلبياً ومُشوهاً. من المُهمّ أن ترى في ذلك سلسلة مُتصلة، لأنه إذا كنت تعتقد أنّ العلاقة ستتدهور، فإنّ أفكارك السلبية التي سادت أثناء العلاقة ستمتدّ إلى فترة الحزن أيضاً، وعندما تعترضك علاقة جديدة فلن تستطيع فجأة الحصول على تفكير صافٍ وسحري، وستكون قد وقعت ضحية النمط الذي اتبعته.

إنّ الحزن هو الإطار الذي يُوفّر الفرصة كي تختبر طريقة تفكيرك المبدئية عن العلاقة. إذا كان حزنك الناتج عن انتهاء العلاقة مُعتدلاً، فسيكون ارتباطك مُعتدلاً أيضاً. أمّا إذا كان ارتباطك بالعلاقة سيء الشكل، فسيكون أمامك فرصة أخرى كي تُغيّر طريقة تفكيرك، وكيف يجب أن يكون حزنك، وكيفية التعامل مع العلاقة المُقبلة.

معرفة مَنْ تكون

ضحكت «فينيسا» عندما عادت بذاكرتها إلى

العلاقة التي كانت تحلم بها، إنها سعيدة بزواجها الآن من رجل لم تكن تحلم به، تذكرت أنّ أول العلاقة كان يغمرها الحب والمرح، والشعور أنه لا مزيد من الآلام

عندما كانت في سنّ السابعة والعشرين، كانت تشعر بفرحة غامرة عندما التقت «رون»، طبيب الأطفال في حفلة. كانت تعرف دوماً أنها ستلتقي يوماً بشخص مُميز يُدرك ما تتمتع به من صفات خاصة أيضاً. تساءلت ماذا سيكون لو أنها كانت إحدى تلك النساء اللواتي تزوجن طبيباً.

بعد عدة مواعيد استمرت أحد عشر شهراً، شعرت «فينيسا» أنها وصلت وحققت ما كانت تُريده عندما دعاها «رون» كي يمضيا قدماً في علاقتهما. لقد دار في خلدّها: «إنه قدرّي أن أتزوَّج طبيباً، سأقوم بفعاليات خيرية من أجل المستشفى. حينما يتذمّر من العمل، سأكون الوحيدة التي تعرف ما يطلبه منك أن تكون طبيباً بمستواه. عندما يتكلّم الناس عن المال الذي يكسبه، سأذكرهم حينها بكمية الدراسة التي طلبت منه

«حتى وصل إلى ما هو عليه».

تحوّلت «فينيسا» من التسكع في المقهى الموجود في منطقتها، إلى احتساء الشاي مع زوجات الأطباء الأخريات. مع ذلك لم يكن كل شيء مثالياً كما ترغب، فلدى «رون» القليل من العجرفة والأنانية. في نقطة ما، اقترحت «فانيسا» إعادة تصميم غرفة نوم «رون» والتي كانت تبدو كغرفة شاب أعزب وخاصة مع السرير المائي والممر الرطب. قاطعها قائلاً إنّ غرفته تبدو في حالة جيدة، وإنّه استخدم هذا السرير ما يزيد عن عقد من الزمن، وإنّه يُحبّ كل ما يتعلّق بهذا السرير، ما عدا بالطبع مرحلة إفراغه وملئه بالماء العذب من جديد. أخبر «فانيسا» كم تكون دائماً الليلة الأولى ليلة باردة عندما يُغيّر الماء. من أجل ذلك، أبعدت فكرة تغيير غرفة النوم عن تفكيرها في الوقت الراهن، وهي تعلم أنها في نهاية المطاف ستأتيها فرصة القيام بذلك. لقد احتقلا بالذكرى السنوية الأولى في رحلة إلى «ماوي»، جزيرة «رون» المفضلة، إلا

أنَّ «فانيسا» سمحت لضيف آخر بالانضمام إليهم أيضاً، وهو خوفها.

عندما سألت «فانيسا» زوجها «رون» إذا ما أحضر نساء أخريات إلى هذا المكان في الماضي، أجابها: «نعم، لطالما كان هذا مكاني المفضل، لقد أتيتُ إلى هنا أيضاً بصحبة صديقتي السابقات عندما كنتُ عازباً. التقيتُ ذات مرة بإحداهنَّ وقد أصبحت في «النهاية عشيقتي».

لقد جعل صدقه «فانيسا» لا تشعر بالأمان، لذلك دعونا ندرس تفكيرها في هذه المرحلة. كانت تُفكِّر: هل أنا مُجرّد رقم بالنسبة إليه؟ ماذا لو أنني لم أشاركه الرحلة إلى «ماوي»، هل كان سيعثر على مَنْ ينضمّ «إليه ويشاركه رحلته؟ هل عساه يتزوجني؟

بإمكانك أن تتخيّل الحدّ الأخير من الأسئلة التي وصلتُ إليها: هل أنا بالفعل مُهمة؟ هل هو يُحبّني؟. بيد أنَّ القضية لم تكن هنا، ولم تكن هذه هي الأفكار

الوحيدة عملياً. بالأحرى كانت كل أفكارها الخائفة وعدم الأمان يغليان في داخلها ويدفعانها إلى القول: «أنا غير مرئية، أنا لا أستحق ذلك. أنا قابلة للاستبدال كلياً.

إذا ما ركزت على السلبيات فقط كما فعلت «فانيسا»، فإن الحياة ستُصبح أسوأ، أمّا إذا ركزت على الأشياء الإيجابية، فستُصبح الحياة أفضل. بينما كان «رون» يتّصف بالعجرفة، ما الأفكار التي تلقاها من «فانيسا»؟. لقد شعرت أنها غير محبوبة، وغير جديرة بما أُتيح لها، وأنها غير مرئية. ماذا تبقى له كي يُحبّه؟ أو السؤال الأكثر دقة: مَنْ تبقى له كي يُحبّه؟. إذا لم تكن «فانيسا» كافية لنفسها، كيف لها أن تكون كافية بالنسبة إليه؟

كنا نتمنى أن نُخبركم أنّ «رون» و «فينيisa» أمضيا وقتاً رائعاً في «ماوي»، ولكن في الواقع، أصبحت «فانيسا» انعكاس شكوكها، وأصبح زوجها بعيداً عنها أكثر. عندما عادا من رحلتها، كان «رون»

يأمل لو أنّ حياتهما تعود إلى وضعها الطبيعي، بيد أنّ أفكار «فانيسا» عن عدم الأمان استمرّت تعصف بها. لقد استمرّت بالقول في نفسها إنها تُراهن بأنّ واحدة من النساء الأخريات عاشت في هذا المنزل. استمرّت في تكرار هذه الأفكار في كثير من الأحيان إلى أن طالبت في نهاية المطاف بالحصول على جواب، فسألته بفضاضة: «هل عاشت نساء أخريات معك في هذا المنزل؟».

مرة أخرى، أجاب «رون» بصراحة: «نعم، ولكن ما الاختلاف الذي يحدثه ذلك؟ أنت هنا الآن».

قالت: «أنا في حاجة لأن أعرف»، ولكن في غضون أيام قليلة، سألتها: «هل هنّ من طلبة الانفصال عنك أم أنت من طلبت الانفصال عنهنّ؟». لقد تغاضت في تركيزها عن كونها في علاقة الآن، ووضعت ذلك في نهاية العلاقة. لم تكن تتمتع بحياتها، بل كانت بالفعل مُثقلة بالحزن.

أدرك «رون» أنّ مُحاولاته في طمأننتها ستكون بلا جدوى، وكان بإمكانه أن يستشعر مدى انسحابه الناتج عن الفراغ الذي يُهيمن عليها وعن عجزها معاً. في النهاية، أتت الكلمات السلبية التي توقعتها على هذا الشكل: «فانيسا، أعتقد أنه يتوجّب عليك الرحيل». لقد خلقت تأكيدات السلبية أسوأ مخاوفها.

عانت معه في سبيل تغيير رأيه، إلا أنه كان قد اتخذ قراره، فرحلت مع نوبة من الغضب. لقد عرفت أنها كانت على حقّ طوال الوقت، وأنها كانت مُجرّد رقم، وصديقة أخرى، لا أكثر من ذلك.

خلال الأيام القليلة المقبلة، وجدت «فانيسا» نفسها في مكان مُظلم، فقد ساهمت جميع الأفكار والشكوك التي جلبتها الى العلاقة في تشكيل حزنها. وتواصلت أفكارها السلبية بالتزامن مع انتقالها المشوب بالغضب مع كل ما تملك من منزله كي تبقى مع «وايفون» صديقتها القديمة.

بعد بضعة أيام، قالت لها «وايفون»: «استمعي إلى ذاتك، أستطيع أن أفهم لماذا لم تكن لديه الرغبة بأن يمكنك معك. أنت لا ترغبين بأن تكوني مع نفسك!. ليس لديك تقدير لذاتك، وتصفين نفسك بالطريقة التي رآك بها. مَنْ أنت؟ هل تعرفين ذلك على أقل تقدير؟»

لم تنزل «فانيسا» أسيرة التأكيدات السلبية التي تُراودها، وقد توعدت بأن تجعل «رون» يفقدها ويشتاق إليها، وهي تعلم ما عليها أن تفعله. لا يزال مفتاح منزله معها، وهي تعرف أنه أكثر ما يكون مشغولاً في مكتبه هو يوم الأربعاء، عندما كان يكشف على مريضه الأول في ذلك اليوم، ذهبت إلى منزله وبقيت هناك.

تذكرت أنه كان يشتكي من البرد في أول ليلة يتم بها إعادة ملئ فراشه بالماء، لذلك بدأت بتصريف المياه القديمة. بعد مرور عدة ساعات جلست جانب السرير، وبينما كانت تُشاهد عملية تفريغ الماء، بدأت تُفكر كم سيشعر بالبرد والوحدة هذه الليلة، وعندها سيتمنى لو

أنها ترجع إليه. عندما جفت مياه السرير بدأت بعملية إعادة المياه إلى الفراش، ثم رتبت السرير وكأن شيئاً لم يكن وغادرت.

في الصباح التالي، كانت تعلم أنه لا شكّ افتقدها بشدة خلال ليلته السابقة، ولذلك انتظرت اتصاله جانب الهاتف، وعندما دقت الساعة الرابعة مساءً، صدمها أنها لم تسمع شيئاً منه، فقررت الاتصال بعيادته. تلقى الاتصال، فسألته عن حاله؟

أجاب: «بخير». وبدأ مُتَحِيرًا من سؤالها.

سألته بإحباط: «كيف كانت ليلتك؟»، فأجابها: «جيدة».

أقفلت خط الهاتف، وبدأت تُفكّر بما بذلته من جهد في محاولتها كي تُشعره بعدم الراحة والوحدة. لقد أرادت أن يتجرّع ألم الفراق الذي كانت تشعر به. عندما عادت «وايفون» إلى المنزل أخبرتها «فانيسا» بما فعلته.

قالت صديقتها: «فانيسا، انظري إلى أين قaddock تفكيرك. أنت تتآمري مع فراشه المائي كي تدفعيه لأن يشعر بفقدك. بيد أن مفتاح الأمر هو: أين أنت في هذه الحالة؟ ما دورك العظيم الذي سيجعله يفتقدك؟ أين كانت ضحكتك، ابتسامتك، شعورك العالي بالأناقة؟ حبك للألعاب اللوحية؟ شخصيتك الحميمة؟ لقد جعلت من نفسك غير مرئية تماماً، ثم قمتِ باتهامه أنه لا يراك، أو أنه يراك مُجَرَّد رقم آخر. حسناً أنت الآن الفتاة المجنونة التي عملت على إفراغ الماء من الفراش المائي، كي تدفع صديقها لأن يفقدها، ولن يُفكر أحد «بك، ولا بكم أنت مُتميزة، عندما قمتِ بذلك

في النهاية ضرب ما قالته «وايفون» على الوتر الحساس عند «فانيسا»، ممّا دفعها إلى التركيز على تفكيرها السلبي لأول مرة. كانت تعلم أن تصرفها بشأن الفراش المائي سخيف، إلا أنها لم تُحط بالأمر من بدايته. إنها الآن في حاجة كي تُظهر حزنها وتشعر به، وتتعامل معه بنفسها. لقد استطاعت أخيراً أن تفهم أنها

إذا لم تصل إلى حياتها، فلن يقوم أحد غيرها بذلك.

في السنوات القليلة القادمة، فكرت «فانيسا» بالشخصية التي كانت عليها في العالم، بغض النظر عن قدرها بأن تكون زوجة الطبيب، أو زوجة أي أحد آخر. تطوّعت في الجمعيات الخيرية لأنها ترغب بذلك، وبدأت بالبحث عن مكانها المفضل في العالم، بدلاً من أن تتشبث بتلك المناطق التي يُفضلها بعض الرجال. بدأت برؤية حياتها على أنها بذرة تحتاج إلى رعاية، وليس نبات طفيلي ينمو على جدار شخص آخر. لقد أدركت أنّ النظر إلى الشخص الآخر يُبقّيها مُستتة وبعيدة عن عملها الحقيقي في العلاقة: وهو عملها على نفسها.

بعد استمرارها في العمل على نفسها عدة سنوات، التقت بشاب رائع اسمه «هانك»، أحب «فانيسا» على ما هي عليه. لقد أصبح حادث السرير المائي ليس أكثر من قصة تُروى في المناسبات من قبل «فانيسا» أو أي أحد آخر. كانت تُنتهي القصة غالباً: إذا

كانت تستحوذ عليك الأفكار السلبية، فغالباً ما سينتهي بك الأمر لأن تُضيّع يوماً كاملاً في تصريح مياه فراش شخص آخر. أما إذا فكرت بأفكار جيدة فسينتهي بك المطاف بنهاية سعيدة، وسينتهي بك الأمر إلى نوم جيد أيضاً.»

كما يقول المثل: «كم أنا فارغة كي أمتلأ بك». إنَّ الشخص الوحيد الذي يحتاج أيّ منا على التركيز عليه، والوحيد الذي يُمكننا العمل عليه، هو ذاك الذي «في المرأة. إنه دائماً عمل» داخلي.

في النهاية، أدركت «فانيسا» أنّ تصرفاتها لم تكن إلا انعكاساً لرغبتها بأن يشعر «رون» بالألم الذي تشعر به، بل كانت نتيجة هجرانه الذي شعرت به، ورُبّما الأهمّ من ذلك، أنها تعلمت كيف هجرت نفسها. لقد وجدت أنها لو سمحت لنفسها بالحزن، فإنها بذلك تخلق طريقة تُعاین فيها الهجران، وقابلت ذلك بالتقهم والحبّ، واستطاعت الشفاء في النهاية. هذا ما يعنيه الحزن حقيقة.

عندما تبدأ في رؤية العلاقات على نحو مُختلف، ستُدرك أنّها تمتلك مساراً إيقاعياً خاصاً بها. بعض العلاقات قد يستمرّ مدى الحياة، والبعض الآخر مدة عقود قليلة. بعضها قد يستمرّ سنوات قليلة، والبعض الآخر عدة أشهر فقط، ولا مكان لإطلاق الأحكام هنا. مهما طالّت مُدة ارتباطك بالشخص أو قصرت، لا بُدّ وإن يُرافق الانفصال حزن على انتهاء العلاقة، فالحزن بعد العلاقة يُتيح لك فرصة فهم الأنماط الصحية وغير الصحية الموجودة عندك.

أصاب بعض الناس الذهول بعدما شاهدوا كمّ التأكيدات السلبية التي يُرددونها لأنفسهم بعد خسارة العلاقة. بيد أنّ هذه اللحظات يُمكن أن تكون بالتعمّق والتبصّر اللذين يُقربوننا من الحبّ والشفاء الحقيقيين. قد نرى ربّما للمرة الأولى، أنّ كيفية الحزن على انتهاء العلاقة، تُظهر كيف كنا نتصرّف خلال هذه العلاقة. في النهاية، بمجرّد الاضاءة على تلك التأكيدات السلبية، نستطيع أن نُحولها إلى تأكيدات إيجابية تستطيع أن تُعيد

تشكيل حياتنا وحبنا المستقبلي.

يُمكن للشخص الخطأ أن يكون الشخص المثالي

يظنّ كثير منا أنّ العلاقة قد تكون رديئة، أو أنها كانت مضيعة للوقت، وأنّ تلك الشهور أو السنوات شيء مضى يستحيل أن يعود. بيد أنّ الحقيقة هي أنّ كلّ علاقة هي تجربة نخوضها على نحو شخصي وفريد، سواء كنا مع هذا الشخص مدة أسبوع، أو شهر، أو عقد من الزمن.

عندما بلغت «ماريسا» ثلاثين عاماً، كانت لا تزال عازبة. لقد مرّت بعلاقتين سابقتين تركتاها مع شعور فظيع بالهجران والتخلي. قرّرت بعد ذلك أن تُصبح إيجابية وتأخذ زمام الأمور في يديها. التحقت بخدمة التعارف الشعبية عن طريق الانترنت، وكانت تتحقق من الموقع كل يوم كي تعرف إذا ما أرسل إليها شخص ما بغمزة أو مُغازلة أو حتى مُجرّد رسالة.

اتّخذت قراراً أن تُقابل كلّ شاب يُبدي اهتماماً

فعلياً بها، وكانت تتناول معهم الغداء والعشاء وتحتسي القهوة. بعد ذلك، عندما قرر عملها إرسالها إلى ولاية قريبة من أجل حضور مؤتمر، وجدت الشخص الذي يُجاورها في المقعد خلال رحلة الطيران مُهتماً بها

قدّم نفسه بأدب: «أنا «ويل»، فأجابته: «اسمي «ماريسا».

خلال الساعة التالية استغرقا في المحادثة. أحبّت «ماريسا» طاقته، وعندما أعلنت مُضيعة الطيران ارتداء حزام الأمان إلزامياً، هُرعت «ماريسا» بسرعة إلى الحمام كي تُجدد نشاطها. نظرت إلى وجهها في المراة وفكرت في وضع القليل من التبرج عليها تتال إعجابه، إلا أنها أدركت: «حسناً لقد رأني دون تبرج، «ويبدو أنني أعجبته».

عندما عادت إلى مقعدها، قال «ويل»: «يُسعدني وأتمنى أن يُسعدك أيضاً أن تُشاركيني طعام العشاء الليلة».

ابتسمت وقالت: «لا أريد أن أحرمك مُتعة إضفاء
«الفرح على حياتي».

«قالت: «ماذا بشأن ليلة الغد؟

أحبّت سرعته في وضع خطة من أجل تمضية
الوقت، حتى إنه اختار الوقت والمطعم

ذهبا من أجل تناول العشاء وتجاذبا أطراف
الحديث كما لو أنهما أصدقاء قدامى

في الموعد الثاني، سأل «ويل»: «هل لديك
«متسع من الوقت ليلة الغد من أجل تناول العشاء؟

وافقت، وفي نهاية السهرة قال: «أرغب حقيقة
«برؤيتك مجدداً؟ متى يُناسبك؟

قالت «ماريسا»: «ثلاث ليال متتاليات تبدو أكثر
من اللازم، يبدو أننا كسرنا جميع قواعد المواعدة،
«ولكن دعنا نقوم بذلك على أيّ حال

جرت المُواعدة الحميمية على نحو جميل، واستمتعا بجنس رائع، كان لدى «ماريسا» شعور حقيقي يقول لها إنّ ذلك هو الشخص الذي طالما انتظرته.

في ليلة الخميس قالت: «كيف ستكون عطلة «نهاية الأسبوع لديك؟

قال «ويل»: «أنا أقوم باستشارات للوكالات غير الربحية، وأرتّب اجتماعاً في عطلة نهاية هذا الأسبوع، ولكنني سأعود في وقت متأخر من مساء الأحد.

سألت «ماريسا»: «إلى أين ستذهب؟»، أينما كان المكان، هل أستطيع أن أرافقك واستغلّ وقت عملك «في تلقي بعض العلاجات في المنتجع الصحيّ.

قال «ويل»: «سأكون مضغوطاً جداً، لديّ الكثير من مواعيد عشاء العمل المُدرجة في الجدول، ولن أتمكن من رؤيتك مُطلقاً.

شعرت «ماريسا» بألم مفاجئ في أمعائها، إلا أنها حاولت إخفاء ذلك عنه. أرادت القول إنه بإمكانهم النوم معاً على الأقل، ولكنها عرفت أن ذلك سيكون أكثر من اللازم.

قال: «سأتصل بك صباح الاثنين عندما أعود إلى المدينة، يمكننا عندها أن نخطط سوياً».

كانت «ماريسا» تمشي في الهواء الطلق ولا تُفكر بشيء سواه، وقامت على الفور بتعليق عضويتها في الموقع المُتخصص بخدمة المواعدة. التقت ليلة السبت صديقاتها المُقربات من أجل تناول العشاء، وأخبرتهم عن «ويل». قالت إحدى الصديقات: «تعاملني معه ببطء، لأنك لا تعرفين حقيقة هذا الرجل بعد»، أما صديقتها الأخرى فقالت: «لا تُواعديه كل ليلة، لا تكوني سهلة بالنسبة إليه، فالرجال يُحبون مُلاحقة الفتيات». أما آخر صديقة فقالت: «أنتن جميعاً سخيفات جداً، دعوها تستمتع بوقتها وتكون على طبيعتها». كانت «ماريسا» تستمتع وتبتسم فقط، دون أن تأبه لهم،

كانت تعتقد أنّ ما يحدث أمرٌ جيد.

لم تترك «ماريسا» الهاتف صباح يوم الاثنين طول الوقت، وكانت قلقة إلى أن اتصل بها أخيراً في الحادية عشرة ونصف.

سألها «ويل»: «هل لديك مُتسع من الوقت قريباً؟»، أجابت: «أعتقد اليوم مساءً».

ضحكا معاً، وشعرت أنّ آلامها تهدأ، لأنها احتفظت بهذه الليلة له. استمتعا بليلة جميلة أخرى، وشعرت «ماريسا» بشعور الحب والاكتمال عندما كانت مع «ويل» على نحو لم تعرفه سابقاً. استمرّا في المواعدة كل ليلة حتى نهاية الأسبوع. بيد أنه مرة أخرى في ليلة الخميس، أخبرها أنه سيكون خارج البلاد في عطلة نهاية الأسبوع: «من النادر أن يترتب عليّ اجتماعين للمجلس في عطلات نهاية الأسبوع في أسبوعين على التوالي، إلا أنهم يتعمدون فعل ذلك في فصل الربيع».

من جديد صباح يوم الاثنين، انتظرت «ماريسا» اتصاله، وعندما لم تتلقَ منه مُكالمة بحلول الظهر قرّرت أن تتصل به. كلمته مباشرة على البريد الصوتي، ثم اتصلت مرة أخرى في الثانية وفي الرابعة، ثم تركت رسالة ولكنها لم تتلقَ أي رد. بدأ القلق يتسلل إليها، إلا أنها حاولت أن تبقى رابطة الجأش. فكّرت: قد يكون الاجتماع قد أخذ وقتاً أطول ممّا يتوقع، ولكنه عندما لم يتصل يوم الثلاثاء، بدأ الخوف ينتابها بالفعل. هل حدث له شيء؟ هل هو بخير؟ ربّما أضاع هاتفه؟ ثم مرة أخرى تذكّرت أنه لو حدث ذلك معه بالفعل، فقد كان يستطيع أن يستعمل هاتف شخص آخر ويكلمها.

بحلول يوم الأربعاء، رد بريده الصوتي ببساطة قائلاً: «ما من بريد صوتي مُتوفّر لهذا الرقم». كانت «ماريسا» غاضبة. اتّصلت بإحدى صديقاتها وحديثها عما حصل، فقالت صديقتها: «أووّه، عليك أن تتمهلي وتتعاملي مع الوضع بواقعية. عليك فقط أن تلتقي هذا

«الشاب».

في ليلة الخميس، احتسبت «ماريسا» بعض المشروبات مع صديقات أخريات اقتدنها إلى مكان كي يُساعدنها في وضعها الحالي. قالت الأولى: «هل ذهبتِ إلى منزله؟».

أجابت «ماريسا»: «لقد خططنا من أجل الذهاب في وقت قريب، لكنه قال إنَّ الرجل المُحترم يجب أن يُراود السيدة دائماً عن نفسها، هذا ما اعتدنا أن ننهي به كلامنا في منزلي». سألوها: «هل تعنين أنَّ الرجل «المتزوج دائماً ما يُراود السيدة عن نفسها في منزلها».

صُعقت «ماريسا» بهذا الاتهام وقالت: «إنَّ «ويل» ليس متزوجاً».

نظرت صديقتها إليها برهة ثمَّ قالت: «فكري بالأمر. لم يتواجد في عطل نهاية الأسبوع بسبب تواجده مع أسرته، كان عليه أن يختفي لأنه أدرك أنه لا «مستقبل أمام هذه العلاقة».

أضافت صديقتها الأولى: «رُبَّما كان مُتزوجاً،
إلا أنه أدرك أنه أحبك كثيراً، ويجب عليه أن يَنْهي
العلاقة». لم تشعر «ماريسا» بالارتياح بين صديقاتها،
لذلك أنهت تلك الأمسية باكراً، مُتأملّة أن تجد رسالة من
«ويل» على هاتفها في المنزل، إلا أنها لم تجد شيئاً.
خلال الأسبوع التالي، توقّعت أن تسمع شيئاً منه في
النهاية، حتّى لو كلمة وداع. في الأسابيع القليلة المُقبلة،
تحوّل غضبها إلى نار مُشتعلة متسائلة: كيف يُمكن أن
يكون الرجال ذوو الشخصيات المُهتزة! بدأت تتتابها
مشاعر الشك، وشعرت أنها خُدعت حقيقة. تجرّد
«ويل» بسُرعة من كونه «سيتصل» إلى «لن يتصل».

استمرّت في الأسابيع التالية تجد نفسها تتصل
بهاتفه الجوّال كلّما وجدت فرصة مناسبة، غير أنه كان
مفصولاً. وصلت إلى نتيجة أنه لا بُدّ مُتزوج، وإلا لما
وصل به الأمر لأن يفصل هاتفه. لم تستطع أن تتصوّر
أنّ رقمه كان من الخطوط التي تعمل حين الدفع، لأنه
لو كان رقمه الحقيقي، لاستطاعت افساد زواجه

بمكالمة هاتفية واحدة. لقد كانت صديقاتها على حق، وكانت هي ساذجة. لقد أصبح سرّ «ويل» يشغل تفكيرها. هل لديه عائلة؟ ما نوع الأشخاص الذين يقومون بفعل كهذا؟ لقد أصبح هاجسها أن تعرف ماذا حدث مع «ويل»، ولماذا فعل ما فعل؟. كانت كلما فكرت به زادت تعاستها، وزاد شعورها بالهجران أكثر. عزلت «ماريسا» نفسها في المنزل، وغرقت في الاكتئاب والمرارة.

لم تشعر سابقاً بمثل هذه الوحدة، ولكن بعد أسابيع قليلة، بدأت تتساءل: «ما الذي يدفعني لأن أعاني طوال خمسة أسابيع من أجل مواعدة لم تتعد ثمان مرات خلال أسبوعين؟، شكرت الربّ أنّ علاقتها لم تستمرّ أشهراً، وإلا لتطلب الشفاء منها حوالي السنة. أدركت أنها أعطت «ويل» أكثر ممّا يستحق، ولكن المهمّ أكثر، أنّ درجة الألم والحزن التي تشعر بها لا يستحقها هذا الرجل.

بعد ستة أسابيع، أعادت «ماريسا» اشتراكها في

خدمة المواعدة على الانترنت، وكان أصدقائها فرحون بها، إلا أنهم شجّعوها على أن تأخذ الأمور بتريث، وألا تُصعب الأمر على نفسها.

قالت «ماريسا»: استمرّت فترة الحزن عندي ستة أسابيع، شعرت بوحدة فظيعة. أشعر دوماً بهجران الشباب لي، ولكنني لن أستطيع القيام بذلك بعد الآن. بدأت أؤمن أنّ مشاعر الخسارة لن تؤثر على مواعيدي المُنتظرة.

قالت لها إحدى صديقاتها: «لا تُواعدي أحداً إذا لم ترغبي بذلك»، إلا أنّ «ماريسا» ردّت باندفاع عليها: «لا يجب تغيير أمر المواعدة، وإنما يجب دائماً تغيير الشعور بالهجران. بطريقة غريبة كانت مواعدة «ويل» درساً كبيراً بالنسبة إليّ، لأنني كنت أراه الشخص الأمثل والأوحد. لقد دفعني كي أرى ما أفعل، وكيف أضبط نفسي، إلا أنني عملت طويلاً وبجدية من أجل تغيير نفسي وتفكيري».

كانت تُشير إلى العمل الداخلي والتأكيدات التي
كانت تقوم بها. لقد أدركت أنها كانت كل يوم تؤكد شيئاً
ما، وغالباً ما يكون شيئاً سلبياً مثل أشعر باكتمالي مع
«ويل»، أنا في حاجة إلى شخص يُكلمني، أنا سعيدة
فقط من خلال العلاقة.

إلا أنها الآن كانت على مواجهة مع كل ذلك،
ونتجت بعض التأكيدات الجديدة التي تعلمتها أثناء
العمل مع حزنها العميق:

أنا هنا من أجل نفسي،

قد يأتي الرجال وقد يذهبون

أما أنا فسأحبُّ وأدعم نفسي دائماً.

نحن لا نعرف الجزء المتعلق بـ«ويل» في هذه
القصة، ولكننا لا نشك أنه تعلم الدرس أيضاً. ربّما كان
متألماً، ولكن «ماريسا» تمكّنت من القول

لن أهتم لأنّ «الكارما» ترى كل شيء

برحلته في الحياة ليست من شأني

قد يبدو أمراً غريباً، إلا أنّ «ماريسا» أدركت أنّ مُقابلتها الخاطفة مع «ويل» ولو لفترة وجيزة كانت بمثابة هدية. لقد كان رجلاً مثالياً في مساعدتها في الشفاء من مشاكل الهجران التي كانت تُعاني منها، وبطرق لا نعرفها، كانت هي مثالية بالنسبة إليه أيضاً. بإمكاننا بسهولة تبرير الأمر أنّ «ماريسا» قابلت رجلاً مُهتَزَّ الشخصية حقيقة، ولكن ماذا بوسعنا أن نقول عن الكون؟ هل أرسل الكون «ماريسا» على نحو عشوائي إلى شاب طائش؟ لماذا؟ فقط كي تكون حياتها مأساوية؟ هل هناك سبب؟ إذا كان الكون يعرف كل شيء، ويحبّ كل أحد، ويحرّكنا دائماً في اتجاه الشفاء، فلا بُدّ من وجود سبب جيد للقاء «ويل» مع «ماريسا». بمُجرّد أن أصبحت مُستعدة على نحو كامل من أجل استخدام هذا الرجل وهذه اللحظة في حياتها، ومن أجل أن تتعمّق في قضايا الهجران التي مرّت بها، بطرق شتى كان هذا الرجل الخطأ هو الرجل المثالي من أجل شفائها.

غالباً ما يملك الناس في العلاقات الحميمة قضايا

مُتشابهة، ولكن مُتعاكسة. إذا ما تصارعت مع الحب فستجذب شخصاً لديه مسائل مُتعلقة بالحب. إذا كانت لديك مسائل تتعلق بالقوة، فسيكون شريكك كذلك أيضاً، وليس ضرورياً أن يكون التشابه بالطريقة ذاتها، وحينها لن يكون الأمر جلياً.

إذا كان الإنسان مُتسلطاً بسبب خوفه من أن يفقد القوة، فقد تتصف قرينته بالخنوع لأنها تخاف أن تجد قوتها. قد يُعاني الزوجان من مشاكل الادمان، ولكن بينما يكون الأول مُدمناً، قد يكون قرينه بمثابة مُساعد يعتمد عليه أو الملاذ الآمن. إذا كانت القضية المُشتركة هي الخوف، فقد يتعامل أحد الشريكين معها بأن يكون جريئاً ولا يهاب شيئاً، بينما يكون الشخص الآخر مُتردداً وخجولاً ويفشل في اتخاذ القرارات. هكذا يكون الانجذاب غالباً، ولكن بطريقة مُعاكسة. بتعبير آخر، في أيّ علاقة بين طرفين، فإن أحدهم يصنع الفطائر والآخر يأكلها.

نقصد بهذا ذلك الأنموذج الذي نراه حين حدوث

مشكلة، عندما يرغب أحد الشريكين بالتحدّث ويعمل على حلها، بينما يُفضّل الطرف الآخر أن يبقى صامتاً، ويترك المجال للأمور حتى تستقرّ وتحلّ من تلقاء نفسها. يعمل الشخص الأكثر عدوانية على إظهار كل ما يختلج في نفسه، وبالتالي يكون رفض شريكه لمعالجة الأمور سبباً في إثارة غضبه. يعتبر كلا الشخصين أنّ لدى الآخر مُشكلة، وأنه يعمل على حلّها على نحو خاطئ، إلا أنّ المعنى الحقيقي هو أنّ كل شخص مُكمّل للآخر في هذه الفترة، وفي تلك العلاقة

العزلة والعوز

مثال آخر نطرحه عن التنقلات التي نفعلها بين أمرين معروفين باسم «العزلة والحاجة». بينما يتعامل الكثير من الناس مع قضايا الوحدة والهجران، يتواجه العديد من الناس مع القضايا المُتعلقة بالسيطرة. بالتالي ليس من المُفاجئ أن تجد أحداً عانى من الهجران في طفولته أو طفولتها، بينما يشعر الآخر بالسيطرة المُحكمة. عندما يكبران يُصبح الأول مُحتاجاً

«معوزاً»، بينما يُصبح الآخر مُبتعداً عن الناس «منعزلاً»، ثمّ من غير المفاجئ على الاطلاق أن يتواعدا سوياً خلال فترة المراهقة . قد يبدو الأمر مُبالغاً، إلا أنّ الكثير منا يملك في قرارة نفسه القليل من العزلة والقليل من العوز.

عندما ينتاب الأفراد الذين في حالة الهجران «المُحتاج» شعور بالخوف من مُغادرة الشخص الآخر، فإنّ الشخص الذي يُعاني من مسائل السيطرة «المُنْعَزَل» يخشى أن تتّم السيطرة عليه على نحو مُفُرط خلال العلاقة. يعمل الكون على الجمع بين هكذا شخصين مع بعضهما كي يُعالج أحدهما الآخر، فتتعلّم «أو يتعلّم» الشخص الذي يُعاني من مسائل الهجران في النهاية أن يتخلّص منها، بينما يحتاج الشخص الذي يُعاني من مسائل السيطرة، أن يشعر بالثقة أنّه لا «يستطيع أحدُ السيطرة عليه» أو عليها.

عندما يكون لدى الناس مسائل مُتعلقة بالسيطرة، غالباً ما يُصبحون مُنعزلين ومُترددين، الأمر الذي

بدوره يُثير بالطبع مسائل الهجران عند شركائهم. بيد أنّ الحقيقة هي أنّهم غير مُسيطر عليهم، لأنّهم ببساطة مُستعبدين ومُسيطر عليهم من ماضيهم. عندما يدخل هؤلاء الأشخاص في جدال، ويشعرون أنّهم مُسيطر عليهم، عادة ما يكونون يعيشون في الماضي. لقد فقدوا في الحقيقة سيطرتهم ليس بسبب شريكهم، بل بسبب ماضيهم.

إليك بعض التأكيدات المُمكنة:

لا أحد يستطيع السيطرة عليّ، أنا سيّد نفسي.

عندما أشعر بأنّي مُسيطر عليّ، أطلق سراح الماضي مع الحبّ، وانتقل إلى اللحظة الحاضرة.

أنا حرّ في القيام بما أريد أيّ كان.

الخيار ملكي دائماً.

يُشفى الناس الذين يُعانون من مشاكل السيطرة من خلال إدراك حريّتهم، والبحث وراء «السبب-نتيجة» الموجود في كل التجارب، إلا أنّ أصل المشكلة

ليس مُرتبطاً مع الشريك. لديهم الحرية المطلقة كي يُواعدوا أناساً آخرين، وبالتالي نتيجة لذلك لا تنمو علاقاتهم. قد ينتابهم شعور أنه لا يحقّ لشركائهم أن يتوقعوا أن يكونوا في المركز الأول من حياتهم، إلا أن النتيجة قد تكون أنهم لم يُولَوهم الأولوية حتى، ممّا يجعل الشركاء يشعرون بعدم الارتياح.

هذا صحيح بالنسبة للأشخاص الذين يُعانون من الهجران أيضاً. عندما يشعر هؤلاء الأشخاص بالوحدة، فإنهم يصلون إلى الآخرين من خلال جراحهم، فيُثيرون تلقائياً مسائل السيطرة لدى شركائهم. عندما يكونون في حالة الهجران، فإنهم يعيشون في الماضي. إذا سمحوا لذلك أن يجري خلال العلاقة، بغضّ النظر عمّا يفعله الشخص الآخر، فسيشعرون تلقائياً بالهجران.

بعض التأكيدات المُمكنة:

لا أحد يستطيع التخلّي عني بالفعل إلا أنا.

أنا دائماً هنا من أجلي.

الكون يُحِبُّني ويعتني بي.

إنَّ الناس الذين يُعانون من العزلة، والناس الذين يُعانون من العوز هما أنموذج واحد مُشترك

الحقيقة هي أنَّ كلَّ علاقة قد صُممت على نحو مثالي من أجل تحقيق الشفاء. عندما تنتهي العلاقة وتغرق في حزنك، بإمكانك حينها إما أن تتلقى الشفاء وتتمو، أو تبقى عالقاً في الحزن. لقد انتهت العلاقة، ولذلك من الطبيعي أن تشعر بالحزن، ولكن توقّف لحظة وفكّر في الأشياء التي تعلمتها، حينها فقط يُمكنك أن تتقبّل الهدايا، أو تقوم بنفس «الرقص» من جديد، ولكن مع شخص آخر.

الكشف عن الهدايا التي تُخبئها العلاقة

كانت «باربرا» بمثابة المُعالج عندما التقت «كريغ»، الذي كان يعمل في قسم تسويق المبيعات. كانت في أواخر الثلاثينات وكان يكبرها بسنتين. كان يعمل في شركة كبيرة، ويُمارس قراءات علم التنجيم

بالإضافة إلى ذلك. لقد أحببت فيه طرافته وتوقه إلى حياة مُختلفة. كان يأمل أن يكون يوماً مشغولاً على نحو كامل كعالم فلك، بسبب كرهه لوظيفته في بيع الناس الأشياء التي لا يُريدها الناس أو لا يحتاجونها بالفعل. كان يقوم بذلك فقط لأنّ ذلك كان خط سير عمل والده

من ناحية أُخرى، كانت «باربرا» تتمتع بروح حرة مُذهلة الروعة. كان لديها شعر أشقر طويل يبدو وكأنّ أشعة الشمس ألقت بأشعتها عليه. كان «كريغ» يتوق إلى حياتها لأنه شعر أنه بينما كانت تغرق في الألوان، كان هو يغوص في رمادية مُملة. كان يقود سيارة الشركة، وكانت تُحبّ ثباته، وواقع أنه كان يحصل على راتب كلّ أسبوع

بيد أنّ «كريغ» كان غير راض عن حياته، وقد صمم على إيجاد طريق يُخرجه من عالمه ويُقحمه في عالمها. أخبرته «باربارا» أنّ الطريق لبدء الرحلة هو العثور على مُعلمٍ روحي. بالنسبة إلى «كريغ» كان شكل المُعلم الروحي لديه يُشبه ذلك الهندي الأمريكي

الذي يُدخّن سجائر القرنفل، ولذلك بدأ «كريغ» بالتدخين أيضاً. صُدمت «باربرا»، فهي لا تُوافق على التدخين، ولا يُمكن أن تتقبل أن يكون التدخين هو الشيء الوحيد الذي أخذه عنه. عندما أخبرته أنه لن يكون هناك تدخين في المنزل، ناقشها «كريغ» في قدرته على التدخين في حجرة معزولة، فاتفقا على ذلك.

فكّر أيضاً بضرورة امتناعه عن استلام رواتبه على النحو المعتاد، فقوله «لا» تجاه عالم الشركات سيساعده بالتأكيد في التقدم في خلق ذاته المُبدعة. كان «كريغ» يُؤمن أنّ الشركة كانت تسرق حياته منه، وهذا ما دفعه لأن يترك ويتخلّى عن سيارة الشركة وراتبه. كان يُريد أن يكسب لقمة عيشه كعالم فلك، وعلى الرغم من أنه كان جاهزاً في كل شيء، إلا أنه لم يأتَ عملاء بعد.

«سألت «باربرا»: «كيف تتوي بناء عملك؟

لم تكن لديه إجابة مُحددة، فكلّ ما كان يعتقد أنه هو

أنّ الروح ستجلب له عملاء، وبذلك تكون مُمارسته قائمة على تجربته الشخصية. لقد اعتقد أيضاً أنه لا حاجة إلى الممتلكات المادية. بعد كلّ شيء، إذا ترتب عليه الذهاب إلى مكان ما، بإمكانه دوماً أن يستخدم سيارة «باربارا»، مع أنها كرهت حقيقة أنها ستكون مسؤولة الآن عن توفير وسائل النقل له.

في أحد الأيام، وبعد أن أمضى ليله كلّه يقرأ التقويم الفلكي في علم التنجيم، أخبرها «كريغ»: «لن أقوم بجني المال حتى أواخر العام المقبل»، هذا ما تقوله الاشارات، ولذلك أعتقد أنني سأضطرّ لأن أقترض المال منك خلال هذه الفترة. لم يسأل بل اكتفى بإخبار «باربارا»، كما لو أنّ لديه نظرة إلى المستقبل. عندما وصلتها فاتورة بطاقة الائتمان، كانت القسّة التي قسمت ظهر البعير. كانت تدفع من أجل عادة سجائر «كريغ» طوال تلك الفترة دون علمها، كانت «باربارا» تعلم أنّ هذا لا يُناسب صورتها على الإطلاق، فذهبت واشترت له سيارة مُستعملة بمبلغ ألف ومئتي دولاراً،

وقالت: «هذه هديتك، وأنا أشجّعك على المُضي كي
«تعيش حلمك».

غادر «كريغ» على مضض، وشعرت
«باربارا» بالخيانة والهجران، على الرغم من أنها هي
مَنْ صرفته بعيداً عنها. لقد شعرت وكأنه نال منها، ثم
تحوّل بوجهه عنها. آمنت «باربارا» كمُعالجة أنه في
كل علاقة هناك شخصان معنيان بأن ينموا معاً، ولا
تستطيع أن تفهم كيف يُمكن أن ينمو كل منهما على
حدي. لقد جعلها سعيه الروحي تشعر بأنها قد استُخدمت
من أجل ميزاتِها، ومن أجل الأغراض المالية. خلال
فترة حزنِها كانت غاضبة من نفسها كثيراً، لأنها لم
تستطع الوقوف على قدميها مُجدداً، وكانت ترى
إشارات تدلّها على أنّ الأشياء تسير في الاتجاه
الخاطئ، إلا أنها تجاهلتها. لقد منحت «كريغ» حرية
أكبر لأنها لم تكن تُريد أن تتدخل في رحلته الروحية.

بعد الانفصال، كانت تقول في نفسها: «كم كنتُ
حمقاء»، لقد ضاقتُ بنفسها ذرعاً وهي تسأل نفسها:

«كيف يُمكن أن أكون غبية إلى هذا الحدّ؟». بدأت بإعطاء أخطائها الكثير من الطاقة، عندما تدخلت إحدى صديقاتها وقالت: «عليك إيقاف ذلك «باربرا»، فأنت لست بالشخص الأحمق، ولكنك تعمدين إلى تصوير نفسك أنك غير كفؤ في الحياة والعلاقات

أدركت «باربرا» أنّ فكرتها في نمو الأشخاص مع بعضهم كانت نصف صحيحة، في النهاية يكبر الناس مع بعضهم أو كل على حدى، ولكن بوصفها مُعالجة وشخصية روحانية، فقد ارتكبت خطأ باعتقادها أنّ النمو يعني دائماً نمو الشخصين تجاه بعضهما، بدلاً من النمو في اتجاه مَن هو أفضل. لقد استطاعت أن ترى في النهاية أنّ علاقاتها كان يحكمها خوفها من أن تكون وحيدة، والخوف من أن يهجرها الرجل الذي تُحبه.

بمُجرد أن استطاعت التوقف عن الصراع مع مفهوم أنّ أمراً خطأ قد حدث، أو أنه كان الشاب الخطأ، استطاعت رؤية الدروس، واستطاعت حينها أن تبدأ في

رؤية أنّ ما اعتبرته خطأ، يُمكن أن يبقى حاملاً لدروس المُعالجة لها. بدأت تفهم الاختلاف بين الحصول على ما «ترغب» والسماح للأشياء بأن تتكشف من أجل هدف أسمى. إنها تُحاول العيش الآن تبعاً للتأكيدات التالية:

الحبّ هو مَنْ يقود كلّ علاقاتي.

علاقاتي تمضي نحو أعلى شيء جيد.

كلّ شيء على ما يُرام في علاقاتي.

لدى الشخص الذي أنا معه هدية يُقدّمها إليّ

بعد عدة سنوات، اجتمعت «باربرا» مع «كريغ» مُجدداً على «الفيسبوك». كانت قد حصلت على شهادة في علم النفس، وتعمل حالياً كطبيبة نفسية في عيادتها الخاصة. كان «كريغ» يُحضّر الناس من أجل النجاة في نهاية العالم، التي يعتقد أنها ستكون في عام 2012. إذا ما نظرنا إلى الخلف إلى التقاطع الحاصل في حياتهما، كان من الواضح بالنسبة إلى «باربرا» أنّ تلك

العلاقة لم تعنِ الاستمرار إلى الأبد. بما أنّ العلاقة حدثت، كان بوسع «باربرا» أن تطلع على عالمه، وأن يطلع بدوره على عالمها، ثمّ يمضي كلاهما نحو أقدارهما الشخصية. لم يفشل أيّ منهما. هذه فقط الطريقة التي تكون عليها العلاقات، على الرغم من أننا نحاول بياس أن نجعلها على نحو مُختلف، أو بطريقة ما أعمق أو أكثر وفاء.

بعد الانفصال، نعد أحياناً إلى البحث عن حبّ جديد، لذلك تذكّر أنّ المُعلم سيظهر عندما تكون جاهزاً من أجل تلقّي الدرس. حينما يحين الوقت بالنسبة إليك كي تكون ضمن علاقة من جديد، سيظهر «شخص ما» في حياتك.

انه بمثابة تحدّي بالنسبة إلى كثير من الناس، عندما يُركّزون على هؤلاء الذين انجذبوا إليهم. إنهم يشعرون وكأنّ لديهم مشاعر رومانسية تجاههم، أو أنهم قد مُتيمون بهم ببساطة، إلا أنّ الحبّ والمشاعر في بعض الحالات لا تكون مُتبادلة. تذكّر، نحن نمتلك

الخيار دائماً، وبإمكاننا إمّا الاستمرار في السعي وراء هؤلاء الأشخاص، أو إطلاق سراحهم إلى الكون مع الحب.

تفكير الحكايا الخيالية

في الأفلام، عندما يقع بطل الفيلم في حبّ شخص، ولا يكون هناك مشاعر مُتبادلة، يستمرّ هو أو هي في السعي وراء ذلك الحبّ الذي لا يُغيّر المسار. في النهاية يكون هدف الحبّ، عادة في حدث عام كبير مُجهّز له، أن يُدرك أنّ بطل الفيلم هو الأوحّد بالفعل!، بيد أنه في الحياة الواقعية، يقول الغالبية: «كلّا شكراً،» أو «عذراً، لست من النوع الذي أهتمّ به».

ما تفكيرك في هذه الحالة؟ هي لا ترغب بي، ولكنها يوماً ما سترغب. أو ربّما: سأجعله يقع في حبي، أو: سأحصل عليه يوماً ما. هل بإمكانك فقط أن تتقبل الحقيقة؟ لماذا تسمح لتفكيرك المُستحوذ عليه من قبل القصص الخيالية أن يتلاعب بالوضع؟. هذه اللحظة

التي تكون فيها في حالة صراع، ويجب أن تكون حزيناً، هل سيستحوذ عليك الحزن على نحو كامل من جرّاء خيبة الأمل وتنتهي الأمور؟ لماذا تُلاحق شخصاً لا يُريدك؟ لماذا ترغب في جلب ذلك النوع من الحاجة إلى عقلك الواعي؟

بدلاً من ذلك، خُذ في عين الاعتبار التأكيدات التالية:

الشخص الذي يُبادلني الحبّ في طريقه إليّ

الشخص الصحيح بالنسبة إليّ سيعرف تماماً مَنْ أكون

لا يتوجّب عليّ أن أُنقذ أحدهم بأن يُحبّني

الشخص الصحيح سيُحبّني

إنّ الحزن الذي تشعر به في نهاية العلاقة يكون أحياناً نتيجة سوء الفهم بأنّ الأشياء لم تأخذ مجراها الصحيح، وأنّ حياتك تسير في منحى خاطئ. بالطبع فإن الوحدة التي تتبع انتهاء العلاقة تكون مؤلمة، ولكن عندما تسمح لتفكيرك أن يُركّز فقط على الوحدة فهذا

سيجعلك أكثر بؤساً. اعترف بالأمر، وكُن مُنفتحاً أكثر كي تسمح للأفكار الإيجابية أن تتخلل عقلك الواعي. خذ نظرة على حزنك واسأل نفسك: إذا كان كل شيء يتكشف حسب ما هو مفروض له، ماذا عساني أن أشعر؟

إذا كان بإمكانك أن تفصل نفسك عن الحزن الذي يتبع العلاقة، يُمكنك حينها أن تهوي في الكهف الداخلي العميق للجرح القديم، ثم تخلص نفسك نهائياً منه. عندما تكون في ظل الحزن قد تكتشف قضايا هجران تُكرر نفسها، قد تتصور الرفض الذي كان يحدث من والديك عندما كنت صغيراً، أو الحب الأول الذي تجاهلك. لا يضمن الشفاء من هذه الجروح الداخلية بالضرورة حصولك على علاقة مُقبلة صحيحة. بيد أنك قد تجد الوضوح في فهمك للعلاقة، وتضمن ألا تأخذ المنحى الخاطئ أبداً. إذا وجدت أن إنهاء العلاقة أمرٌ صعب للغاية، اعرف تماماً أنك لست وحيداً، فمعظم الناس يعرفون كيف يبدؤون العلاقة وكيف يُنهونها، ولكن

النادر منهم يعلم كيف يُكملها.

كلّ علاقة تُعينك على الوصول إلى الشفاء،
فالحزن بعد أيّ علاقة يمنحك منفذاً من أجل مُعالجة
جروحك والبدء من جديد. كلّ علاقة تُعطيك فرصة من
أجل مُواجهة خوفك وغضبك، ولكن الأهمّ أنها تُعطيك
فرصة الاقتراب من الشفاء الصحيح والحبّ الحقيقي.

في النهاية تُرشدنا العلاقات بقواها الغامضة
والرائعة، وتُعلّمنا جميعاً أن نُحبّ ونحترم بعضنا
البعض ونحترم أنفسنا كذلك. قد لا ينتج عن العلاقات
إصلاح عاطفي طويل الأمد كالذي نرجوه، ولكن خلال
فترة الحزن الذي يتبع انتهاء العلاقات، تُذكّرنا هذه
العلاقات أننا لسنا مُنكسرين أو غير مُكتملين، وأنها
تستطيع أن تُوصلنا إلى مرحلة الشفاء. قد نتخلّص من
برامجنا الأرضية المكتسبة في علاقات المحبة. قد نُلقي
بعض الأسئلة عمّن سيُحبنا وكم سيستمرّ ذلك، وقد
نتجاوز كلّ التفكّكات من أجل إيجاد الحبّ السحري
المُقدّس المخلوق بقوة أعظم من قوتنا، فقط من أجلنا.

قد لا تُتاسب العلاقة توقعاتك مرات عديدة، فمن السهل جداً الحكم على الشخص أو حتى العلاقة بأنها خاطئة. قد تقول في نفسك: كان ذلك مُجرّد مضيعة للوقت، ولكن ليس من شيء يذهب سُدى في هذا الكون.

إذا ما أرسل لك الكون شخصاً لطيفاً ومُحبّاً للغاية، ولم يكن عقلك الواعي مُستعداً لذلك، فقد يكون هذا الشخص ببساطة ليس الشخص المُناسب لك في هذا الوقت. إنّ الشخص الذي أمامك الآن، أو العلاقة، أو الوضع، كلّها صُممت إلهياً من أجل علاجك. عندما تتقبل أنه أو أنها كانت الشخص المُناسب لك في هذه المرحلة من حياتك، فإنك تزرع البذور المُقدّسة التي من شأنها أن تُشفيك بطرق لا يُمكنك أن تتخيّلها.

أرسل الكون لي أناساً مثاليين من أجل الدروس المثالية

إنّ السعادة قدري

جميع الناس والأوضاع تعمل على إيصالني نحو أفضل ما أملك

الغوص في أعماق الحب

لا بُدَّ أنك سمعتَ بما يُسمَّى غالباً حبّ الذات. إنّ حبّك الأعظم داخلك، ومن أجل ذلك سنأخذ القليل من الوقت كي نحلل كيف ولماذا يُفيدنا حبّ الذات. قد تتساءل عن حاجتنا إلى الكلام عن حبنا لذواتنا في فصل عن الحزن على فقد شخص آخر بعد الانفصال. هناك مشاعر متلونة بالحزن وغالباً بالوحدة يجب أخذها في عين الاعتبار والعمل عليها، وغالباً ما يكون وراء ذلك شعور غامر بالفراغ، يفوق الفراغ الذي تركه الشخص الذي غادر. ذلك الألم غالباً ما يُسبب معاناة بقدر مُماثل، إذا لم يكن أكبر من الحزن على خسارة شخص ما. ذلك الشعور الكبير بالفراغ لم يكن سببه ذهاب شخص ما، وإنما الافتقار إلى حبّ الذات.

فكّر بالأمر وكأنه خزان ضخم، إذا كان فارغاً على نحو كامل، ومرّ به شخص وملاه مودة وحنان، فستشعر بشعور رائع من الحبّ يدخل حياتك. أنت تشعر أيضاً بعوز يائس، لأنّ ارتفاع مستوى الخزان أو انخفاضه مُرتبط على نحو مأساوي بالمدّ والجزر في

العلاقة. عندما يُغادر هذا الشخص، تبقى مع اللاشيء، وهذا النوع من الفراغ يعتصر القلب.

ماذا لو امتلكتَ مخزوناً خاصاً من الحبّ؟ ماذا لو أتى أحد آخر إلى حياتك وأضاف عليها ببساطة شيئاً ما؟ كم ستكون مُختلفة علاقتك حينها؟ إنّ الحزن هو المقياس الذي يسمح لك أن تكون على اطلاع بكيفية تصرّفك في هذا المجال.

التقت «ناومي» برجل مُثير للانتباه يُدعى «غاري» في إحدى الأمسيات. لقد أحبّت الطريقة التي اجتمعوا بها، لأنه كان من غير الواضح فيما إذا كان مُهتمّاً بلقاء شخص ما، وكان هذا هو سبب الأمسية. خرجا عدة مرات على مدى ثلاثة أسابيع، وكانت «ناومي» تستمتع بتعرّفها على «غاري». لم يكن لديها مُخططاً كي يستمرّ الأمر إلى الأبد، بل كانت تستمتع فقط بوقتتهما معا.

في السينما، ركض الزوجان إلى أصدقاء

«ناومي»، اللذين قاما بدعوتهما إلى الذهاب من أجل الرقص ليلة السبت. اتفقا على الاجتماع في نادٍ محلي، وقضى الجميع وقتاً رائعاً. في إحدى اللحظات التقط الزوجان الآخران هواتفهم المزودة بآلات تصوير، وقاما بأخذ بعض الصور. في البداية طلبا من «ناومي» التقاط صورة لهما، ثم أخذت «ناومي» هاتفها، وقامت بأخذ بعض الوضعيات مع «غاري» من أجل التقاط بعض الصور.

قام «غاري» باحتضان «ناومي» بكلتا يديه بدفء، بينما كانا يستعدان لالتقاط الصورة، وفجأة شعرت باندفاع كبير من الحب. قالت صديقتها: «صورة أخرى فقط من أجل التأكد»، وذابت «ناومي» «في أحضان «غاري».

في صباح اليوم التالي، أطلعت «ناومي» أصدقائها على الصور فقالوا: «تبدوان مُستمتعان بوقتكما»، فكّرت «ناومي» بالحبّ الذي غمرها حين وضع «غاري» يديه حولها. فكّرت كم هو مُختلف

فهمها للأمور الآن، عمّا كانت عليه منذ عقد مضى. قالت: «في ذلك الوقت، لم أشعر أبداً بالحبّ، مثلما شعرت به الليلة الماضية. إنّ «غاري» رجل مُذهل، «ولا بُدّ أن يكون رجلي الوحيد».

كانت «ناومي» قد أنجزت العديد من الأعمال الداخلية منذ أن تعرّفت على «غاري»، تبعاً لما كانت تشعر به من حبّ فريد وغير مُتوقع، وما كان ذلك ممكناً إلا عندما تكون معه. كانت تعلم أنه بطريقة ما أشعل فتيل الحبّ الذي كان موجوداً داخلها. لم تكن غمرته هو التي أرسلت دفعة الحب إليها، بل كانت هي من أخذ قراراً في اللاوعي بأن تشعر بعمق الحبّ. كانت تعرف بحدسها أنّ «غاري» شابّ رائع، إلا أنها بعد مواعده ثلاثه أسابيع، أصبحت تعلم أنها لا تستطيع إلا أن تقول بصراحة إنّ «غاري» كان أعظم حبّ في حياتها.

قد تتساءل عند هذه النقطة فيما إذا استمرت العلاقة أم لا؟ استمرّ «غاري» و «ناومي» في المُواعدة،

وأضافت أنهما كانا يتواعدان باتزان. كانت تعلم أنها يجب أن تتجنب الوقوع في شرك كبير، كان جزءاً من نمطها السابق. في الماضي اعتقدت أنها قابلت أكثر الرجال روعة، الشاب الوحيد في العالم الذي حصل على مفتاح حبها العميق. كانت تشعر بالحاجة إلى ذلك الحب الذي اعتقدت حينها أنه ينبثق منه فقط. بيد أنها الآن تعلم على نحو أكبر، أن ذلك لم يكن صحيحاً.

قد تبدو العبرة من هذه القصة وكأنها شيء مُكرر، إلا أنه ما من أحد هنا يُمكن أن يكون مصدرك، أو بيده مفتاح حبك الحقيقي. إنَّ الحب الحقيقي دائماً داخلك، وأنت تُقرر سواء في عقلك الواعي أو اللاواعي إذا ما كنت ستسمح لنفسك بالدخول إليه أم لا. خلال فترة الحزن، من السهل عليك أن تؤمن أنَّ حبك رهن شخص آخر وأنت الآن فارغ. بيد أننا هنا نذكرك في خسارتك أنَّ الحب الذي خُصته لم يزل موجوداً داخلك، جاهزاً وبالانتظار. لن يقوم الشخص التالي الجديد في حياتك بالبحث عنه من أجلك، لكن بإمكانك

أن تعيشه حينما تكون مُنفَتَحاً حَقِيقَةً

بِكلِّ الحب الذي أحتَاجُه داخلي

يُذَكِّرُنِي الآخَرُونَ بِالْحَبِّ العميق الذي هو أصلاً داخلي

مداواة الماضي

في كثير من الأحيان يكون تفكيرك في حرب مع نفسه، ويستخدم الأفراد والمواقف حولك كي يُظهر من خلالهم صراعاتك الداخلية على أرض الواقع بأبعاد ثلاثية. إنَّ الحزن هو الوقت الذي تستطيع خلاله أن تُلقِي نظرة على الماضي، وتسترجع الأنماط التي مرّت معك في تفكيرك، ولكن «كما ذكرنا آنفاً» فإنَّ استرجاع وإعادة إحياء تلك النماذج ببساطة مراراً وتكراراً هو أمرٌ مُؤلم وعقيم.

إذا كنت تمتلك الشجاعة كي تسترجع ماضيك دون أن تُلوم أو تتقد أو حتى تعيب ما كان، يُمكنك حينها أن ترى كيف سيكون تفكيرك وماذا سيقول. يُمكنك العثور على المفاتيح التي تدلك على تركيبة

تصرفك. هذه الكيفية التي يُمكن أن يُزوّدك الحزن من خلالها بِنافذة من الفرص، فلا تكتفي بالنظر إلى نهاية العلاقة، وإنما تُحاول أن تفهم أيضاً التفكير الذي بُنيت عليه العلاقة في المقام الأول.

القصة التالية عن «كارلا»، التي كان لديها الشجاعة كي تتظر في ماضيها بصفة مُراقب. أدركت أنها كانت تشعر ببؤس طوال الفترة التي استطاعت تذكّرها. قالت: «أودّ أن أذكر أنني وُلدت بتلك الطريقة» والتي تبدو غير مرغوبة مطلقاً، ولكن لسبب ما، لم «أكن طفلة سعيدة».

كان لدى «كارلا» دائماً شعور على أنها ضحية في حياتها، وكانت تُحافظ دون أن تشعر على أنماط من العلاقات غير الصحية والتي تليها نوبات طويلة من الحزن. مثال ذلك عندما كانت في الثامنة والعشرين وانفصلت مع «بين»، الذي لم تكن لديه رغبة بأن يُشار إليه كصديق لها.

كانت «كارلا» تعرف وحسب معايير المجتمع أنها تُعتبر جميلة، فهي طويلة، رياضية، مرحة، ذكية، إضافة إلى أن لديها اهتمام مُنوّع بالثقافات. دون تدخل الأنا، كانت تستطيع أن ترى أنها «صيد ثمين»، بيد أن ذلك تغيّر حينما التقت مع «بين». تبادر إلى ذهنها فجأة أنها غير جذابة، ولا تستحقّ الحب، ولا قيمة لها. لقد أوشكت على الاعتقاد أنها لن تكون سعيدة ولن تجد الحب، ولو حصل هذا فسيكون فترة قصيرة وسينتهي بالحزن.

تذكرت: «لقد شعرتُ بانكسار كبير، وأنهيتُ كل شيء مع «بين» لأنه التقى مع فتاة أخرى قلبته رأساً على عقب، لأنها تلك الفتاة التي كان يأمل بأن يدعوها فعلاً صديقته، ويقوم معها بأشياء لم يرغب يوماً بالقيام بها معي». لقد شعرتُ وكأنّ الحياة تُريد أن تريها أنها لم تكن «في الواقع» جيدة كفاية. قالت: لقد دفعني الحزن إلى البكاء يوماً بعد يوم وأسبوعاً بعد أسبوع، وكان التساؤل ما الخطأ الذي ارتكبته، ولماذا يُعاقبني

الربّ والقدر مراراً وتكراراً. ألا أستحقّ الحبّ والسعادة كالآخرين؟ هل أنا مُختلفة؟ لقد غمرني حزني، وكنتُ على وشك أن أقال من عملي بسبب «سلوكي السلبي».

ثمّ استفاقت «كلارا» من حزنها كي ترى كم كانت مُتقبّلة للمُواعدة على نحو مُتطرف، ولكنّ الأهمّ اعترافها أنها تشعر بالفراغ والسلبية والحاجة في داخلها. فكّرت: «أنا لا أرغب في مُواعدة ذاتي. أنا لا أريد أن أكون مع شخص «على الرغم من وجود الكثير من الإمكانيات الجيدة لديه» مع هذا المستوى المُتدني من احترامي لذاتي، وكرهي لنفسي، وانعدام ثقتي بها. إذا لم أكن أرغب في مُواعدة ذاتي، فلماذا قد يرغب «شخص آخر بذلك».

أدركتُ أنّ هذا هو الوقت المثالي بالنسبة إليها كي تُصبح الشخص الذي أرادت أن تكون، أو بدقة أكثر، أن تكون ما هي عليه حقيقة. لقد وجدت نسخاً مُختلفة لتأكيد واحد، وسوف تقرأها كلّها يومياً. ستقول

لنفسها:

أنا أحب نفسي.

أنا أسامح نفسي.

لقد أدركتُ تماماً جميع تجاربي الماضية

أنا حرة.

قررت «كارلا» أنها «ستتوهم الأمر» ريثما تتمكن من «تحقيقه». كانت تعلم أنّ عليها اختيار ما سيفعله «الشخص المحبوب». لقد فهمت أنّ ذلك كان قراراً أفضل من تجسيد أفكارها السلبية الماضية. كان ذلك مُماثلاً لتلك المقولة عن مُدمني الخمر: «أنّ تصرف نفسك إلى طريقة تفكير جديدة، أسهل من أن تُفكر بنفسك بطريقة جديدة تتصرّف بها». كانت تلك العبارة التي أحدثت فارقاً بالنسبة إليها، منذ أن علمت أنها لم تُؤمن على نحو كامل بالشخص الرائع الذي في داخلها.

عندما بدأت «كارلا» بالانتباه إلى تفكيرها

السلبى واستبداله بشيء أكثر ايجابية، علق في ذهنها لحظتين. الحادث الأول عندما كان لديها موعد وسألت نفسها: كم ستكون ثقتي بنفسى كي أقول في هذه الحالة؟. كانت مُستغربة من السكينة التي انتابتها، وكأنّ موعدها أتى على هيئة إنسان وحدّق في عينيها، وبادرها قائلاً: «إنّ ثقتك بنفسك مُدهشة». أجابت: «لقد فاجأتني في تلك اللحظة عندما تواجدتُ في الحاضر». لقد كان هناك بعض الحقيقة في توهمها.

في عمر التاسعة والعشرين، كانت «كارلا» قد بلغت مستوى من الثقة لم تعهده من قبل. لم تكن مُدركة لعبورها ذلك الخط الرفيع بين توهم ذلك، وأن تقوم فعلياً به. بيد أنها كانت تعلم أنّ هناك شيئاً ما قد تغيّر. لقد فكرت أنّ القول: «توهم الأمر حتى تصنعه» كان أكثر من مُجرّد توهم المشاعر. لم تكن تُدرك أنها على وشك القيام بشيء، إلى أن شعرت بروحها وتفكيرها وجسدها على تواصل مع الاعتقاد الذي كان يسكنها أصلاً. من المُمكن أن يكون قد دُفن عميقاً واختبأ

واختفى، ولكنها أدركت أنها كانت تُوقلم جسمها
وتفكيرها كي يعودا إلى تتاغمهما مع حقائق ذاتها

أما اللحظة الثانية فقد حدثت مباشرة بعد رأس
السنة الميلادية الجديدة. كانت «كارلا» تعلم أنّ لديها
الكثير كي تُجزه على صعيد ذاتها، وفكرت أنه في هذه
السنة، لن يكون عهد رأس السنة الجديدة حول الأماكن
التي تودّ زيارتها، أو الأشياء التي ترغب بالقيام بها،
وإنما سيكون حول مَنْ ترغب أن تكون. لقد أُخبرتُ
نفسها: أنا أريد أن أكون واثقة من نفسي، مُحبة،
وسعيدة.

كانت «كارلا» ترى نفسها كشخص نزل كي
يمشي في الشارع، تعلوها ابتسامة كبيرة على وجهها
تُشعّ على الآخرين الذين بدورهم يبتسمون أكثر،
ويحصلون على وثبة في خطواتهم.

لقد كانت كلّ مُحاولاتها السابقة في إيجاد
الصحيح في المصادر الخارجية «المواعيد، الأعمال،

الأصدقاء» تأتي بنتائج عكسية دائماً، وهي تفهم الآن أنّ عليها أن تجد هذه الأشياء في داخلها أولاً، لقد شعرت وكأنّها مسوقة إلى تغيير تفكيرها، من أجل ذلك كتبت ما يلي على قطعة من الورق:

أنا أحبّ وأتقبّل نفسي.

أنا أستحقّ ذلك.

علّقت قصاصة الورق تلك على مرآة الحمام كي تكون أول شيء تراه حين استيقاظها. كررت التأكيدات في الوقت الذي كانت تُمضيه في تنظيف أسنانها وتبرّجها، وبقيت العبارات تجري خلال رأسها وودماغها الواعي:

أنا أحبّ وأتقبّل نفسي. أنا أستحقّ ذلك.

بدأت «كارلا» بالقيام بذلك في الأول من كانون الثاني 2012، وفي وقت لاحق، أدركت أنها لم تعد في حاجة إلى قطعة الورق تلك بعد الآن، لم تكن في حاجة لأن تنتظر إليها، لأنها كانت تُردد هذه الكلمات تلقائياً في

رأسها طوال اليوم. بعد مرور سنة، في رأس السنة الجديدة 2013 نظرت في المرأة وضحكت، وقالت:

أنا أُحبُّكَ

أنا حقيقةً أُحبُّكَ.

قالت: «أنا بالفعل أشعر بها بصدق». للمرة الأولى في حياتي كنتُ قادرة على أن أنظر في المرأة، وأعرف حقيقة أنني أُحبُّ نفسي. بالنسبة إلى شخص أمضى حياته كارهاً لنفسه، فقد كان شعوراً سحرياً لا يُمكنني وصفه بالكلمات. أعلم أنه ما زال هناك عمل أقوم به، والكثير من الحبّ كي أقدمه إلى نفسي وإلى الآخرين، بيد أن شعوري أنني قادرة على أن أُحب نفسي، وأجذب أفضل الناس وأكثرهم محبة إلى حياتي، كان شعوراً مذهلاً بالنسبة إليّ. لقد لاحظ أصدقائي التغيير في السنة الأخيرة، وقالوا إنهم لم يسبق لهم أن «رأوني سعيدة مثل الآن».

مُؤخراً ، انتقلْتُ «إيلين» كي تُشارك «كارلا»

عرفتها، وقد ذكرتها بنفسها أنها قبل بضع سنوات عندما كانت تتتابها الانتقادات والشك بالانفس، فقد كانت تبحث دوماً عن مصدرها الخارجي للحب والسعادة. اقترحت «كارلا» أن تستمع «إيلين» إلى الطريقة المريعة التي كانت تتحدث بها إلى نفسها. وأخبرتها كيف أنها بنفسها استبدلت أفكارها السلبية بتأكيدات إيجابية ساعدتها بالفعل.

كانت استجابة «إيلين» شريكها في السكن: «أجل، أجل، إنها فكرة جيدة»، إلا أنها لم تفعل شيئاً. بعد عدة أشهر، وبعد سماع تأنيب «إيلين» لنفسها بلا هوادة، وجهتها «كارلا» للمرة الأخيرة، ولكنها أدركت أن شريكها لن تستطيع اتخاذ تلك الخطوة. بدت «إيلين» ضائعة جداً. من أجل ذلك أخذت «كارلا» قطعة من الورق وقلم، وكتبت على الورقة بعض التأكيدات الإيجابية وأعطتها إياها. عندما نظرت «إيلين» إلى ما كتبه «كارلا»، بدأت بالبكاء.

«سألتها «كارلا»: «لماذا تبكين؟»

قالت «ايلين»: «لأنّ هذه التأكيدات عارية عن الصحة، أنا لا أتقبّل نفسي، أنا لا أحب نفسي».

ابتسمت «كارلا» وأخبرتها: «من أجل هذا السبب يُسمّونها التأكيدات. لماذا لا تُحاولين أن تتخليها كي تتمكني من تحقيقها؟». اكتشفت «كارلا» أنه بالقدر الذي أحبّبت فيه الشعور الذي شعرت به عندما قدّمت حبّها إلى شخص آخر، إلا أنها أحبّبت شعور حبّها لذاتها. «أكثر وأكثر، وحاولت أن تشرح ذلك أمام «ايلين».

في النهاية عرفت «كارلا» أنّ قوتها في تزويد «ايلين» بخيارات ايجابية أكثر، وأنّ قوتها الحقيقية في أن تقوم بنفسها بذلك، وتقدّمه كأنموذج إلى الآخرين. لقد صدّقت في النهاية أنه عندما سألتني برجل يوماً ما، فسيكون إضافة كبيرة إلى حياتي، غير أنه لن يُحدد حياتي.

أحبّ نفسك مهما يكن

كانت شيلي على علاقة مع «بيل» مدة أربع

سنوات. كانت تشعر أنّ هناك شيئاً خاطئاً مدة طويلة من الزمن، ولكنها كانت تخاف كثيراً من إنهاء الأشياء. لقد حدّثت نفسها مراراً وتكراراً: «إذا غادر، فلن أجد شخصاً آخر». بينما كانت تبذل قصارى جهدها كي تحظى بحبّ «بيل» مُجدداً، كانت غالباً ما تشعر بالاكْتئاب والتثبيط، لأنّها في مكان ما داخلها كانت تعلم أنّ محاولاتها كي تجعل «بيل» يُحبّها شبه مُستحيلة. كانت تفعل كل ما استطاعت تخيّلُه، بما في ذلك شراء الهدايا باهظة الثمن له، ولكنها لم تشعر مُطلقاً أنّ ذلك يعود عليها بشيء. لم تعد تُؤمن في الواقع أنه يُحبّها

في أحد الليالي، بعدما كانت مرهقة من مُحاولتها أن تكون الصديقة الأفضل، والمُستمعة الأفضل، والأفضل في كل شيء بالنسبة إليه، جلست «شيلي» على الأرض في حمامها، وبكت من اليأس الذي أصابها. فكّرت: أنا لست جيدة بما يكفي بالنسبة إليه، أنا لا أستحقّ أن أكون محبوبه، و إذا ما غادرت سأكون وحيدة إلى الأبد. بينما كانت تجهش بالبكاء على أرض

الحمام، عرفت في مكان ما داخلها أنها لم تكن صادقة مع نفسها.

عندما وقفت «شيلي» ونظرت إلى وجهها في المرأة، شاهدت حزناً عميقاً ويأساً، ومضى قلبها يعكس ما بداخلها. همست لنفسها: عليّ أن أساعد تلك المرأة التي في المرأة. كانت تلك أول أفكار مُحببة ولطيفة كونتها عن نفسها منذ سنوات، وبعد وقت قريب، «وجدت القوة كي تتفصل عن» بيل.

في البداية، كانت «تشيلي» غارقة في الحزن، ويائسة أكثر من ذي قبل، حتى وصلت إلى أحد الأصدقاء الذي قدّم لها كتاب التأكيدات. كانت تبكي بينما تقرأ كل صفحة تقريباً بسبب التأكيدات التي كانت مُعاكسة للأشياء الحماسية التي كانت تُخبر نفسها عنها. أدركت أنه ليس صديقها فقط مَنْ كان يُعاملها على نحو فظيع، بل كانت هي تُعامل نفسها بالطريقة ذاتها. عادت «شيلي إلى مرآة الحمام ذاتها، ونظرت في انعكاسها، «وقالت: «أنا أحبّك».

في البداية شعرت بحرج، ولكنّها شعرت أنّها على حقّ أيضاً، ولذلك استمرّت بالأمر. سرعان ما أدركت أنّه كلّما تعاملت مع المرأة ومع التأكيدات أكثر، أصبحت قادرة أكثر على أن تُبعد نفسها عن طريققتها القديمة في التفكير. لقد تجلّت لها الحقيقة في النهاية في حبّها لنفسها مهما كان الوضع، وقد أصبح ذلك شعاراً تُردده طوال الأشهر الثلاثة الأولى:

أنا أحبّ نفسي مهما يكن.

كان أمراً رائعاً بالنسبة إلى «شيلي»، لأنها علمت أنّ تفكيرها يستطيع أن يحرف الأمر كي يُصبح «أنا أرغب أن أحبّ نفسي؛ لولا أن تقدّم بي العمر كثيراً»، أو «أنا أرغب أن أحبّ نفسي غير أنني سيئة في العلاقات». إنّ إلقاء كلّ ذلك تحت عنوان «مهما يكن» يصنع فارقاً بالنسبة إليها، كما اكتشفت أنّها كانت يُمكن أن تكون محبوبة ومُحبّة لآخرين كلّ ذلك الوقت نفسه. لقد تقاجأت كم بدا حجم ذلك العمل الداخلي ضئيلاً وغير ذي أهمية على الإطلاق، مع أنّه استطاع

أن يُغيّر حياتها. تذكّرت «شيلي» كل أحكامها عن أنها تبدو كبيرة في السنّ، ولكنها لم تُحاول أن تُخبر نفسها أنها ما زالت شابة، أو أنها تبدو في مُقْتبل العمر. كان ذلك مفهوماً خاطئاً لأنه يُؤكّد لها أنّ هناك مرحلة في العمر أفضل لها من المرحلة التي هي عليها الآن. بدلاً من ذلك، بدأت بصرف انتباهها عن نقدها الذاتي، وبدأت بالتأكيد لذاتها:

لم تزل روعي شابة

إن نظرتي إلى الحياة نابضة دائماً بالحياة

في أحد الأيام، بدأ الناس بإخبار «شيلي» كم تبدو مُتألّقة، وقد لاحظتُ مؤخراً أنّ حياتها أصبحت أفضل بكثير. لقد شعرت بالإشراق!، إلا أنها في بعض الأحيان عندما كانت تُخيفها التحوّلات الايجابية، أو عندما تبدأ الشكوك بالزحف نحوها، كانت تقول على الفور:

أنا أحب نفسي مهما يكن

حتى لو كنتُ خائفة، أنا أحب نفسي.

أعتقد أنّ حياتي ستُصبح جيدة جداً، وما أزال أحب نفسي.

استمرّ صراعها مع حديثها السلبي مع نفسها حتى أصبح بمثابة تحدٍّ لها، وقد تعلمت كم هو شعور عظيم أن تستيقظ صباحاً مع تخطيط إيجابي لتفكيرها، ورؤية جسدها على أنه شيء رائع، سواء كانت تبدو نحيفة أو مُمتلئة. كان ذلك تقريباً بمثابة ثورة بالنسبة إليها. لقد وجدت «شيلي» أنه حتى عندما تخرج بمفردها، فهي لا تشعر بالوحدة لأنّ العبارات الإيجابية التي تُكررها خلال النهار كانت رفيقها الدائم. لقد وضعت البطاقات في كل مكان في منزلها وفي السيارة: ملاحظات التذكير التي تقول:

حياتي جيدة.

أنا مُمتنة دوماً تجاه حياتي، مهما يكن.

أنا أحب الحياة، والحياة تُحبّني.

في النهاية، أدركت أنّ انفصالها مع «بيل» كان

شيئاً جيداً، لأنها عندما كانت وحيدة، وجدت شيئاً أفضل ممّا قد يُقدّمه لها شخص آخر وهو الحبّ الذاتي

إنّ أحد أسرع الطرق في تعزيز حبّ الذات وتقديرها يكون من خلال العمل مع المرأة. إليك الطريقة كي تقوم بذلك: خذ امرأة صغيرة جداً، انظر إلى نفسك. إذا شعرت بشعور مُقاوم، ضع في ذهنك أنّ ذلك يأتي من ذلك الجزء الذي يعتقد أنك غير محبوب. حدّق في المرأة على أيّ حال، وقلّ لنفسك

أنا أحبّك.

سأكون جيداً بالنسبة إليك

أنا أحبّك وأتقبّل كما أنت

قدّم لنفسك هدية من خلال مُمارستك هذا الأمر كلّ صباح عندما تستيقظ، وكلّ مساء قبيل ذهابك إلى السرير. قم بعقد اتفاق مع نفسك أنه كلّما مررت بجانب المرأة خلال النهار، فستقول شيئاً إيجابياً سواء كان خفية أو جهراً

تبدو بحال جيدة اليوم.

أنا سعيد بكوني معك.

إن الأشياء الجيدة في طريقها إليك.

ابقَ على الجانب الخاص بك في الملعب

تصوّر عالمك على أنه ملعب تنس، وأنت تلعب مع شخص آخر. يُمكنك السيطرة فقط على أفكارك، أفعالك، نواياك، وليس على ما يفعله اللاعب الآخر أو يُفكر به. قد تُحاول مرات عديدة عندما تكون في حالة حزن كما هو الحال في العلاقات، أن تضع استراتيجية تتحكّم من خلال المُنطلق الذي يعمل عليه الشخص الآخر. عليك أن تجلب أفكارك، كلماتك، أفعالك، إلى الجانب الذي أنت عليه في ملعب كرة السلة. عليك التركيز على ما تفعله وكيفية استجابة الكون له، وكل ذلك يبدأ من تفكيرك.

يمكن أن تُساعدك التأكيدات في الحفاظ على الأفكار الإيجابية. انتبه لأفكارك بعد الانفصال أو عندما

تُوشك العلاقة على الانتهاء، قد يخطر في بالك: ربّما كان بإمكانني الحفاظ على العلاقة على نحو عادي، أو لقد أساء معاملتي، ولكننا في النهاية كلنا بشر، وكلنا نرتكب الأخطاء.

قد يبدو مُحبباً أكثر أو روحانياً أكثر أن تُفكّر: يجب عليّ فقط أن أقبّله كما هو، وأكون معه على ما هو عليه، بيد أنّ هذا التفكير لا يخدمك دوماً، إسأل نفسك: عندما كان المحبوب مُحافظاً على ذاته الأصيلة، هل جلب هذا الحب والبهجة والفرح إلى حياتي؟ أو هل كانت فترة شغف شديد تلاها الكثير من البؤس؟

يُخبرك تفكيرك في بعض الأحيان أن تبقى في علاقة سيئة لأنك تظنّ أنك تحتاج إلى ما يملأ فراغك، أي إلى شخص تعتقد أنه يُحبّك و هو هنا من أجلك. إذا كان بإمكانك أن ترى أفكارك كطاقة، أي نوع من الطاقة تتجذب إليها أو تسكن إليها، ومن هو المسؤول عن هذه الطاقة؟ عندما تنتهي العلاقة، من السهل أن تكون مهووساً بالأسئلة حول الشخص الآخر: هل تُفكّر

بي؟ هل تنقذني أيضاً؟ هل تقوم بتحليل العلاقة كما أفعل؟

جميع هذه الأفكار في الماضي الذي كان يُمكن ألا يحدث بالطريقة التي تراه أنت بها على أيّ حال. فُكر في استرجاع أفكارك وطاقتك إلى الوقت الحاضر، استرجع ذاتك إلى الجانب الذي أنت عليه في ملعب التنس، لأنه إذا كانت كل أفكارك عن شخص آخر، فمن الذي يقوم بإدارة حياتك؟ من الذي يعتني بك؟. غالباً ما كنت تُريده من شريكك السابق هو أن تشعر بالحب والعناية، ولكن انظر كم أنك لا تُحب نفسك. انتبه كم أنك لا تهتمّ بنفسك، وكم أنه قليل جداً ما تُقدّمه إلى حياتك. عندما تُفكر بقلق شديد حول شخص ما، تكون كما لو أنك تمنح هذا الشخص مساحة في وعيك دون أن يدفع أيّ إيجار.

عندما تعكس الرفق والحنان على العلاقة، لاحظ كيف تقبلت شعور الفقد، وكيف سمحت لنفسك بأن تتخبط مع شخص لا تتطابق تردداته مع تردداتك. قد

تشعر فجأة بالأم مفاجئ وتقول: «آه، لكنني أُنطابق معه»، ولكن حتى لو كان هذا صحيحاً في نقطة ما، فلن يكون هذا صحيحاً دائماً عندما تجلس كسير القلب. كلما تحرّكت قدماً، ارتق بتفكيرك إلى مستوى أعلى. اشكّر القدر على هذه التجربة التعليمية التي نتجت عن العلاقة، كما لو أنها تُساعدك على الشفاء، وتُذكرك من أنت حقيقة.

ابدأ بملأ تفكيرك بأفكار إيجابية جديدة: بدلاً من أن تقول لم أكن مُستعداً لإقامة علاقة، حاول أن تقول:

أنا أطلع إلى الأمام من أجل الحصول على علاقات جديدة.

بدلاً من محاولة البحث لماذا لا يُريد أن يكون الشريك معك، فكّر:

أنا أُجذب العالم الذين يُريدون البقاء معي.

تذكر أن الكون سيمتحنك، وقد يُرسل إليك بعضاً من الأفراد المُترددين الذين لا يعلمون هل يُريدون البقاء معك، ولكن كن واثقاً بتمسّكك بالتأكيد:

أنا أجذب العالم الذين يُريدون البقاء معي.

عندما تحزن تستطيع الوصول إلى رؤية أوضح لاحترامك لذاتك، ويُصبح حديث النفس لديك أكثر وضوحاً، فتستطيع أن تُراقب المجالات التي تحتاج اهتماماً. يُمكن أن يكون هذا وقتاً مُمتلئاً بالطاقة من أجل علاج الأنماط القديمة.

على سبيل المثال، دعنا نقول إنك ذهبتَ إلى المطعم وطلبتَ شطيرة من سمك «التونا»، ولكن النادل أحضر لك شطيرة الجبن مع لحم الخنزير بدلاً من ذلك. إذا كان لديك قدر عالي من احترامك لذاتك ستقول له: تبدو شطيرة اللحم شهية جداً، لكنني لم أطلبها، لقد طلبتُ شطيرة من سمك «التونا». عليك الحصول على الشطيرة التي طلبتها لأنها ستجلب لك المرح وتُشعرك بارتياح حيال نفسك. من ناحية أخرى، لو كان لديك احترام مُتدنٍ لنفسك، ستكون رُبّما خائفاً من التحدّث، وينتهي بك الأمر بتناول شطيرة اللحم على الرغم من أنك لم تطلبها.

ينطبق الشيء نفسه على العلاقات. لماذا يجب عليك أن تتقبل العلاقة التي لا تعكس ما أنت عليه وما تُريده حقيقة؟ إذا كان اهتمامك بالآخر لا يجلب لك المتعة، فلا تطلب هذا النوع من العلاقات مرة أخرى. جرّب هذا التمرين:

اكتب قائمة بكلّ الأمور الجيدة التي نلتها من العلاقة. على سبيل المثال، ربّما حظيت بالحُبّ أو الرفقة، أو الوجبات المُعدّة في المنزل. احرص على أن تحوي القائمة على خمسة بنود.

قُم الآن بتدوين كلّ الأمور التي أردتَ أن تستلمها، ولكن لم يحصل. على سبيل المثال، ربّما لم تتل التفاهم والمجاملات والتشجيع. تأكّد أن تحوي هذه القائمة هي الأخرى خمسة بنود على الأقل.

عندما تنتهي من كتابة كلا القائمتين، راجع القائمة الأولى واحتفظ بهذه الأمور لنفسك، ثم تناول القائمة الثانية وأرسل هذه الأمور إلى شريكك الروحي

السابق. إذا كُتِبَ على قائمتك أنك لم تحصل على حياة مُرضية جنسياً، على سبيل المثال، تمنّ لزوجك السابق حياة مُرضية جنسياً في المستقبل. أو عندما يظهر شريكك السابق في ذهنك فجأة أرسل له الحُبّ وتمنّ له التوفيق. عندما ينتقل ذهنك إلى الجانب الآخر من الملعب وتُفكّر في دور شريكك في العلاقة، ذكر نفسك أنك على الجانب الخاطئ من أرض الملعب وقُل: «»أداوي بالمحبة دوري في العلاقة

عندما ترى شريكك السابق يُتابع حياته، ذكر نفسك أنك الراعي الحنون لحياتك أنت وليس حياته هو. ركّز اهتمامك على ما بمقدورك عمله من أجل تحسين علاقتك مع ذاتك. عوضاً عن تأجيل سوء التواصل مع الشريك السابق، ما رأيك بجلب المزيد من الحُبّ والتعاطف مع الأصدقاء والعائلة؟ قم بتجربة هذه التأكيدات:

اليوم أجلب الحُبّ إلى حياتي.

وإلى كل مَنْ أقابله.

أستخدم مُراجعتك للماضي من أجل الوصول إلى معرفة أنك في حال أفضل الآن، وتعرّف على المزيد ممّا تُريده. في بعض الأحيان يكون التفكير ملياً بالأشياء التي تشعر أو لا تشعر أنها صحيحة هو طريق جيدة كي تكتشف ما الذي تتطوي عليه العلاقة. ربما يكون تواجدك مع شريك يمتلك القليل من الوقت من أجلك هو أمر لا يُشعرك بالراحة. ربّما يكون تواجدك في المنزل في كل عطلة نهاية الأسبوع أمر لا يروق لك، لأنك شخص اجتماعي أكثر من الحدّ الذي يرغب به شريكك، ربّما لو كنت مُتعاظفاً مع الأحداث الحالية، فلن يكون من المُريح أن تكون مع شخص غير مُهتم إطلاقاً بما يحدث في العالم.

حاول الانسحاب إلى الوراء كي تتمكن من رؤية صورة أكبر، وتفهم أنّ كل العلاقات تتطوي على العلاج. إذا لم تتعاف جراء العلاقة، فستكون العلاقة حزينة ودون جدوى، وستندمر من الفراغ. أمّا إذا

تمكنت من رؤية أنّ هذا الشخص أتى إلى حياتك كي يأخذ بيدك إلى المستوى التالي، فستفهم أنك تعيش في كون يتصافر على دعم ما هو خير لك.

من أجل الحصول على الشفاء، ردد هذا التأكيد

إنّ علاقتي الماضية كاملة، وأنا أقبّل العلاج

إنّ التأكيدات التالية ستُساعدك كي تنمو إلى المستوى التالي:

أنا أنجذب نحو العلاقات المرضية والمُمتعة بالنسبة إليّ

إذا ما اعترضتني أيّ علاقة غير مُرضية، سأرسلها كي تعود إلى الكون الفسيح.

عندما تحزن على خسارتك للعلاقة، وتبحث عن طرق كي تُعالج نفسك، ستجد أنه بإمكانك أن تُصبح الشخص الذي تمنيتَ فعلياً أن تكونه. إنّ الحزن يُحفز النمو لديك، ويستطيع إنشاء أساسات جديدة من أجل أن تتلقى أعظم الهدايا من الكون. إنّ أحد أهمّ الدروس في العلاقة أنه لا يُمكنك أن تُعطي ما لا تملك، ولا يُمكنك

أن تتلقّى الحبّ إذا كنتَ تؤمن أنك غير محبوب. من أجل هذا يُعتبر النموُّ مُهمّةً داخلية. يُمكن أن يعترض حياتك أروع أشكال الحبّ، ولكن إذا كنتَ تحكم على نفسك أنك غير جدير بذلك، فلن تتمكن حينها من تقبّله. قد تعتقد أنّ الأمر دائماً مُتعلّق بالشخص الآخر، ولكن في النهاية، فإنّ قدرتك على تلقي وإعطاء الحبّ موجودة داخلك فقط.

بكلّ تقاؤل، عندما تبدأ بتأمل أنماط تفكيرك في العلاقات، يُمكنك أن ترى كيف أنّ الحزن يسمح لك أن تُمعن النظر في حركية العلاقة. تستطيع البدء بعدم مُحاكمة ماضيك على أنه خطأ، وإنّما تتفهم أنّ هذه العلاقة هي من أوصلك إلى نقطة البداية الجديدة هذه. لا يُوجد في الحبّ شخصٍ خطأ، هناك فقط مُعلّمين مثاليين. إذا كانت تحطمت علاقتك، فالشيء الوحيد الذي يُمكنك فعله هو أن تضع قناع الأكسجين خاصتك وتعتني بنفسك. كن لطيفاً مع نفسك، وأحبّ ذاتك.

حينما ننتقل إلى الفصل التالي، سننظر إلى شكل

آخر من أشكال خسارة العلاقة، كالزواج المنتهي
بطلاق، ونُتابع رحلة المُعالجة

الفصل الثالث
اتخاذ اجراءات الطلاق
بطريقة مُختلفة



يشعر الكثير من الناس أنّ الزواجات فاشلة إذا لم تستمرّ إلى الأبد. بالطريقة ذاتها يدّعي البعض أنّ الحياة الكاملة والحقيقية هي التي تستمرّ مدة خمس وتسعين عاماً، ويعتقد الكثير من الناس أنّ حالات الزواج الكاملة والناجحة هي تلك التي تدوم «إلى أن يُفَرَّق الموت بيننا». الحقيقة هي أنه يُمكن أن يكون الزواج ناجحاً، وله القدرة على الشفاء بغضّ النظر عن المدة

التي يستمرّ بها، طالما كان يُحقّق ما كان من المُفترض أن يُحقّقه. حينما تُصبح الزواجات لا حاجة لها بعد الآن، تكون مُكتملة وناجحة. بالفعل، نحن ندرك أنّ فكرة تقييمنا للزواج على أنه ناجح عندما ينتهي بالطلاق، هي فكرة مُتطرفة وغير مُعتادة على الإطلاق.

إنّ إحدى حقائق الحياة هي أنّ السعادة لا تعتمد على العلاقات المُتغيّرة نحو «الأفضل». عندما ينتهي الزواج، غالباً ما يُواجه كلا الزوجان حقيقة أنّهما غير قادرين على تغيير بعضهما. ربّما حاولا أن يُغيّرا بعضهما من أجل تحقيق زواج ناجح، ولكن بعد الطلاق يأتي الإدراك أنّ هذا الأمر لا يعمل ببساطة.

عندما ترى ذلك، تتوقّف عن التساؤل: «ماذا لو لم تتغيّر هي مطلقاً؟»، وتبدأ في الاعتقاد: «ماذا لو أنه لا يعنيها أن تتغيّر؟ ماذا لو كان من المفروض أن نقوم بالطلاق؟». إذا أردت أن تكون ما أنت عليه حقيقة في الحياة، ألا ينبغي لك أن تسمح لزوجك بأن يقوم بالشيء

المُماثل، حتّى لو كان هذا يعني نهاية الزواج؟

في حال تمّ الطلاق ينبغي عليك أن تسأل نفسك، هل الحبّ الذي قدمته وتلقّيته يعتمد على مفهوم الحبّ الذي حدّد لي عندما كنت طفلاً؟ هل كان والديّ يتشاجران كل الوقت؟ هل كانا مُطلقين؟ هل كان هذا الزواج يحتوي حقاً على الحبّ الذي أرغب أن أقدمه وأتلقاه؟ إذا كنت ترى الحب على أنه مُؤلم، مُعقد، صراع قوة، أو شيء قاس في كثير من الأحيان، فمن الجدير حينها أن تسأل لماذا؟

غالباً ما يختار الناس الشخص الذي يرغبون بالزواج منه لأنّ خياراتهم تنمو. هذا لا يعني أن تُلقِي كل اللوم على والديك، فقد اعتقدا وكما هو شائع أنه مع مرور الوقت ومع بلوغك الخامسة والعشرين من العمر، فلن تقوم حينها بإلقاء اللوم على هؤلاء اللذين اعتنيتهم بنشأتك. بيد أنك في بعض الأحيان بعد الطلاق، تدخل مرحلة طويلة من تحليل سبب فشل الزواج، والخطأ الذي ارتكبته، وغير ذلك. قد تتفاجأ عندما تتطر

خلفك وتكتشف أنّ ما شاهدته ينمو أمامك يُعلمك بطريقة صحيحة أو خاطئة كيف تُدير العلاقات والزواج. المفاجأة هي أنك قمتَ بذلك بالفعل بدقة وبنسبة مئة بالمئة، لأنك قمتَ فقط بما أُملي عليك عندما كنتَ طفلاً. بيد أنه لديك القدرة على اختيار مصير جديد لنفسك، وواقع جديد في مرحلة ما قبل الطلاق. يُمكن لتفكيرك أن يقودك إلى هناك بالطريقة نفسها التي يُمكن فيها للتفكير المُشوّه أن يُبقيك عالِقاً.

كان «ايدين» مُحامياً يبلغ من العمر أربعة وثلاثين عاماً، وكان ناجحاً جداً في جميع جوانب حياته ما عدا الزواج. في مجموعة الرجال المُطلقين، شاركهم القول إنه كان مُتضائِقاً من حياة الحبّ التي كان يعيشها، وإنه كان يعتقد حقيقة أنه وزوجته السابقة سيبقيان طويلاً معاً. تابع القول إنه حاول أن يُطوّر علاقة صداقة معها منذ أن تمّ الطلاق بينهما من سنتين، ولكن كلّما طالّت فترة بقائهما معاً، كانا يشعران باللطف والوداد والحنان تجاه بعضهما البعض. كان يُحبّ أن

يُنهي حديثه معها قائلاً شيئاً كهذا: «أترين؟ لقد أخبرتك
«أننا يجب أن نكون معاً».

كان أمراً مُحبطاً له، لأنه كان يُفسّر كل لحظة
جيدة بينهما على أنه إشارة تدل على أنّ المُصالحة
مصيرهما. كانت زوجته السابقة ترغب أن تقول:
«لماذا لا يُمكنك أن تتقبّل أن هذا الزواج قد انتهى، وأننا
أصدقاء فقط؟». لقد أخبر المجموعة أنه يعرف أنه لو
تقبّل الأمر، وهذا ما يفعله أحياناً، فسيكون كل شيء
على ما يُرام.

سأله قائد المجموعة: «عندما تصل إلى المكان
الذي تحصل فيه على القبول، هل تشعر بالسلام؟»
أجاب «ايدين»: «أنا أقبّل الأمر إلا أنّ ذلك لا يدوم،
إنه ليس أمراً مُسالماً جداً، وغالباً ما يتحوّل إلى أمر
«سلبي».

توقّف قائد المجموعة عند الجملة: «يتحوّل إلى
أمر سلبي؟»، لأنه في اللحظة التي تجد فيها القبول، قد

يخطر ببالك أيضاً: والآن هل ستعود؟ هذا ليس تقبلاً حقيقياً للأمر. إنه مُجرّد تلاعب فقط يقوم به عقلك عندما يُخبر نفسه: «إذا ما وجدتُ القبول، فإنها ستعود إليّ».

دعونا نلقي نظرة قريبة على ما يُخبره «ايدين» لنفسه: «يجب علينا أن نبقى سوياً». في هذا التعليق وحده هناك العديد من الرسائل السلبية مثل:

- لدى الكون أخطاء.
- الأشياء ليست على ما يرام كما يبدو.
- زوجتي لا تعيش الحياة التي يجب أن تعيشها.
- أنا لا أعيش الحياة التي يجب أن أعيشها.
- مضى الحبّ على نحو خاطئ.
- لا تفسير الأمور على النحو الذي يُفترض أن
تفسير عليه.

عندما نعاين الوضع، نرى أنّ «إيدين» لم يسمح لنفسه أن يحزن على خسارته، ولا يُمكنه علاج حزنه طالما يعتقد أنّ طلاقه لا يجب أن يكون. إنّ إنكاره لا يخدمه. في الحقيقة، يُطيل الانكار مرحلة القبول في عملية الحزن.

عندما تسمع أحدهم يقول: «إنّ التغلب على حزنك جراء وفاة شخص ما، أسهل من حزنك على شخص غادرك»، هذا أحد تلك الأمثلة. عندما يتوفى شخص ما، فإنك تصل إلى نقطة خلال علاجك تفهم فيها حقيقة أنه أو أنها لن تكون معك مرة أخرى في هذه الحياة الأرضية، لقد ذهب هذا الشخص. بيد أنه عندما يُغادر شخص ما، يبقى موجوداً، إلا أنه اختار ألا يكون معك. قد يُخبرك تفكيرك المُشوّه: «لا يجب أن تنتهي العلاقة، يُمكننا أن نكون معاً مُجدداً». هذا التفكير المُشوّه في الحزن غالباً ما يُسمّى المفاوضة «و، أو» التفكير السحري.

بالمُناسبة، إذا بقي «إيدين» وزوجته السابقة على

قيد الحياة، فقد ينتهي بهما الأمر معاً مُجدداً. لا يعلم أحد منا ما يُخبئه المُستقبل، لكننا جميعاً نعرف أنّ «إيديّن» لن يُشفَ أبداً حتى يتمكن من تقبّل حقيقة أنه وزوجته قد تمّ الطلاق بينهما. عندها فقط سيتمكّن من ايجاد الشفاء من حزنه.

بعض التأكيدات التي من المُمكن أن يُفكّر بها ويقولها لنفسه:

يُقدم الكون كلّ ما هو صحيح، بما في ذلك طلاقي

كلّ الأشياء تنكشف كما ينبغي لها

لا يُقيّد طلاقي قدرتي على الحبّ، وعلى أن أكون محبوباً

ليس لطلاقي قوة مُسيطرة على مُستقبلي

ستغادر حياتي بعض العلاقات، وبعضها سيبقى

أنا مُنفتح تجاه تجربة الحبّ في أيّ شكل يُوجد عليه

يُمكن أن يكون الطلاق تعبيراً عن الشفاء، وقد يضع اللمسات الأخيرة على إنهاء الزواج، إلا أنه من غير المفروض أن يجعلك في حالة من الركود أو يُقيّد

قدرتك على الحبّ. يستخدم «ايدين» تأكيدات سلبية وأفكار سلبية في محاولة منه لمعالجة ما حدث. عندما يقوم بمعالجة الحزن بسلبية، سينتهي به الأمر إلى اللوم والشعور بالذنب، والاعتقاد بأنّ الأمور حدثت على نحو خاطئ. إلا أنه بإمكانه تحويل تفكيره، حتى لو احتاج أن يتوهّم فترة، كي يُضيف هذه التأكيدات الإيجابية التي ستفتح روحه أمام الشفاء الذي يحتاج أن يظهر.

في بعض الأحيان لا تستطيع الحصول على مكان يغلب عليه التفكير الإيجابي، وقد يتوجّب عليك العمل فقط من المكان الذي أنت فيه. من أجل ذلك عندما يقول «ايدين»: «لا تتفهم زوجتي أنه يجب علينا أن نكون معاً»، فقد يأخذ في عين الاعتبار عدم مُحاربة التفكير وإنما التوجه إليه:

زوجتي لا تتفهم أنه بإمكاننا أن نكون معاً

سأرسل لها الحبّ وأتمنّى لها الخير في حياتها

أعتقد أنه كان بإمكاننا أن نبقي متزوجين، ولكن هناك معرفة أعظم في

الكون.

أنا لا أعلم ما الذي يُمكن أو لا يُمكن أن يحصل

أنا أدرك مُعتقداتي المقيدة بحُبّ

يُحرّكني الكون دائماً نحو الخير

كان لدى «ايدين» صورة واضحة عن الطريقة التي يُفترض أن تتبلور بها حياته، بيد أنه كان عليه أن يعمل تبعاً للواقعية التي كان يعتقد أنّ حياته يجب أن تكون عليها، على عكس ما كانت عليه فعلياً. جميعنا نملك هذه الصور. بعضنا يدعوها توقعات، والبعض يقول إنها فقط الطريقة التي يُفترض للأشياء أن تكون عليها. بغضّ النظر عن تسميتها، علينا الاعتراف أنّ الحياة تتحرف عن تلك الصور والتوقعات. إنها مثل أن نقول: «نمتلك جميعاً الخطة «أ»، ولكنّ الحياة تدور «بالفعل حول الخطة «ب».

...

يتجنّب الناس أحياناً العوائق الخارجية من أجل

ضمان الاستمرار في الحياة بعد الطلاق. غالباً ما تكون هذه العوائق مُبرمجة من شخص آخر، أو من المجتمع، أو حتى من المُعتقدات الدينية.

عملت «شارون» مُمرضة في مستشفى كاثوليكي في وحدة الأعصاب الخاصة التابعة لقسم تنسيق الخدمات. تُقدّم المُستشفى قداساً يومياً غالباً ما يكون للمرضى وعائلاتهم، وكان يُرحّب بحضور الموظفين أيضاً في وقت استراحاتهم. غالباً ما كانت «شارون» تختار أن تُمضي ساعة الغداء الخاصة بها بتلك الطريقة.

لقد انقضى على زواجها مع «بول» اثنتا وعشرين سنة عندما أعلن فجأة عن رغبته بالطلاق. قاومت «شارون» الفكرة وحاولت تذكير زوجها أنهما كاثوليكيان جيدان، ويجب عليهما بدلاً من ذلك أن يجدا طريقة يعملان من خلالها على حل خلافتهما. بيد أنه على الرغم من الجهود التي بذلتها، واصل «بول» في النهاية إجراءات الطلاق.

أَصْرَتْ «شارون» على ضرورة بقائهما معاً حتى أنها أخبرت القاضي: «هذا خطأ! نحن كاثولكيان». «جيدان، ومن المُفترض أن نعمل من هذا المُنطلق

ردّ «بول»: «مع كلّ الاحترام سيدي القاضي، عندما اعترضت زوجتي في البداية على الطلاق، وافقتُ على الذهاب واستشارة الأخصائيين. ذهبنا بضعة أشهر، وأنا أقف أمامكم وأقول إنه للأسف كان ذلك دون جدوى على الإطلاق. لدينا خلافات لا يُمكن حلّها».

منحهم القاضي الطلاق. بعد مضي سنة، كانت «شارون» ما تزال مُستمرّة في إخبار نفسها والآخرين: «لا ينبغي لهذا أن يحدث. لا يعتقد الربّ بضرورة الطلاق».

بالإضافة إلى الجوانب الدينية لهذا الوضع، لا يُمكن أن تجد «شارون» الشفاء طالما أنّ شعارها: «هذا خطأ، لا يمكن لهذا أن يحدث. لا يعتقد الربّ

بضرورة الطلاق». إنّ بعض التأكيدات التي يجب عليها أن تأخذها في عين الاعتبار

يعلم الإله ما الأفضل بالنسبة إليّ

إنّ الربّ قادر على التعامل مع طلاق

يُمكن للربّ أن يُبارك كلّاً من زواجي وطلاقي

إنّ الرب يعلم الحبّ فقط، من أجل ذلك عندما تكون «مُطلقاً»، فلتعلم أنّ الإله لا ينظر إليك على أساس أنك شخص «مُطلق»، بل يراك على أساس الحبّ فقط. فكر بهذه الطريقة: حتي لو كنت تؤمن أنّ الكنيسة والربّ لديهما مشكلة تتعلق بانتهاء زواجك، فمن المرجح أنك ستعيش عدة عقود بعد طلاقك، كيف تُريد لهذه السنوات أن تبدو؟ هل تُريد عقوداً من التعاسة؟ عقوداً من الملامة؟ عقوداً مليئة بالشعور بالذنب؟ إنه خيارك. يُمكن أن يكون لديك فصل حزين في حياتك يُدعى «الطلاق»، ولكن بعدها تخطي الأمر إلى عقود من الرحمة، السعادة، الحبّ

كان ذلك خيار «شارون» الوحيد المُعتمد على الواقعية: كان بإمكانها أن تختار العيش بقية حياتها عالقة في الحزن والندم، أو بإمكانها أن تشعر بالخسارة على نحو كامل، وتفتح فيما تبقى من حياتها على فكرة أنّ هناك قصة مُختلفة. من المُهمّ أن تختار الأفكار بحكمة، وأن تُؤكّد على الإيجابية منها فقط.

معرفة ذاتك

كان هذا هو عيد الأم الأول عند «جان» دون زوجها «كابي»، وقد تملكها حزنها تماماً. كانت حزينة ومُحبطة لأنه تركها من أجل امرأة أخرى، امرأة مُسنّة، وهو ما شكّل ضربة قاسية لأنها. كانت تعتقد أنّها الزوجة المثالية، لذلك لم تتمكّن من فهم كيف أنّ «كابي» فعل ذلك بها وبابنها ذي الأربع سنوات «كوري»، لقد تذكّرت: «شعرتُ أنني منبوذة، وحيدة، «ولا قيمة لي».

بينما كانت «جان» تجلي الصحون، تذكّرت

كيف اعتاد زوجها أن يُعاملها كالملكة في أيام العطل. كان يُحبّ أن يُعدّ فطوراً مُميزاً في عيد الأم، ثمّ يقوم بالاحتفال بها وتقديم الهدايا لها مع مُرافقتها إلى نزاهات مُميزة. بيد أنها في هذه السنة، كانت وحيدة في المنزل مع «كوريه» تغسل الصحون. عندما بلغ منها الحزن ما بلغ، سقطت على الأرض مُنهارّة وبدأت بالبكاء، وكانت تُخطط لطريقة تُنتهي بها حياتها والألم الذي تشعر به. في تلك اللحظة، مشى «كوريه» إلى المطبخ ولمس كتفها برقة بكلتا يديه الصغيرتين، وسألها: «ما المُشكلة؟».

قالت مُحاولة تجفيف دموعها بسرعة: «لا يُمكنني القيام بذلك بعد الآن، يا «كوريه»».

قال بلطف: «سيكون كلّ شيء على ما يُرام، مامي». نظرت «جان» في وجهه وتنهّدت، مُتذكّرة أنّ مُجرّد تركها له كان يُعتبر بالنسبة إليها نهاية حياتها.

ساعدتها «كوريه» بالنهوض من الأرض،

فشكرته وحضنته بين ذراعيها. ابتسم وعاد إلى غرفته حيث كان يلعب بألعابه.

نظرت «جان» إلى الأعلى نحو السقف وقالت: «لماذا أنا أيُّها الخالق؟ أنا في حاجة إلى مُساعدتك كي أعرف لماذا أشعر على النحو الذي أشعر به؟». صلت في تلك الليلة من أجل ارشادها وخلدت في نوم عميق.

في اليوم التالي ذهبت إلى العمل، حيث كانت مسؤولة عن مُراجعة طلبات التنمية الاحترافية الشخصية المُقدّمة من مُوظفي شركتها. بعد وقت قصير، لاحظت وجود نشرة على مكتبها. كانت إحدى موظفيها تطلب منها حضور ورشة عمل مُتخصصة في المساعدة على العلاج الذاتي. التقطتها «جان» وقالت في نفسها: «أنا فعلاً في حاجة إلى العلاج». بيد أنها أدركت أنها ليست في حاجة لأن تتعالج من حزنها على زوجها، بل أن تُعالج حياتها ككل. قرأت النشرة ونادت المُوظفة التي طلبت الذهاب إلى ورشة العمل، وسألتها إذا كان بالإمكان مُرافقتها.

قالت «جان»: «في لحظة دخولي إلى الورشة لم أكن مُتأكّدة أنني سأتلّقَى ما توقّعت. كان هناك تسعة أو عشرة أشخاص في منزل أحدهم، واعتقدتُ أنني سأقوم فقط بالمُراقبة وتدوين الملاحظات. بيد أنه مع انتهاء الورشة يوم الأحد مساءً، شعرتُ بتحسّن كليٍّ عمّا كنتُ أشعر به عندما كنتُ قابعة على أرض المطبخ. كنتُ أتعلم أن أحزن على خسارتي لزوجي ومُعاجة نفسي من خلال إرسال الحبِّ له، والأكثر أهمية أنني كنتُ أرسل لنفسي الكثير من الحبِّ.

لقد مارستُ التأكيدات التالية:

سيُشعرني حزني بالكآبة.

عندما أحمل نفسي على تخطّي حزني فذلك شفاء في حدّ ذاته.

خلال حزني، أنا أحبّ نفسي.

بعد عدة أسابيع من تكرار هذه التأكيدات، بدأت «جان» بتجربة لحظات قليلة من السعادة الحقيقية. لم يختفِ حُزنها، ولكنه أخذ شكلاً من أشكال الليونة لم

تشعر به سابقاً. لم تعلم من قبل أنّ عليها أن تتعلم كيف تُحبّ نفسها، ولم تعلم سابقاً كيف تقوم بذلك لأنها نشأت على عدم التعبير عن مشاعرها، وعلى وضع حدود شخصية لنفسها.

علّقت «جان»: «ابتداء من ذلك اليوم واصلتُ رحلتي نحو اكتشاف الذات واحتضنتُ ذاتي بأذرع مفتوحة!». لقد اعطتها ورشة العمل المُقامة في عطلة نهاية الأسبوع قفزة البداية كي تُؤكّد أنّ كلّ شيء يحدث معها يصبّ في مصلحتها، وبدأت تعتقد أنّ كلّ ما هو خارج تلك الحالة سيعود عليها بكل خير.

عندما عادَت إلى المنزل، نشرت التأكيدات في أرجاء المنزل. وأولها قول ابنها:

!سيُصبح كلّ شيء على ما يُرام، مامي

:كتبت أيضاً

سأشعر بخزني لكنني لن أنغمس فيه

كلّ شيء يحصل لما فيه كلّ الخير لي

خارج هذا الوضع سيأتيني كل الخير.

كلّما كان ينتاب تفكير «جان» شيء من الإحباط، كانت تتجوّل في أرجاء المنزل وتتنظر إلى التأكيدات وكأنّها تراها للمرة الأولى. قالت: «سأحدّق بها، وأحاول العمل بها بالفعل. ثمّ سأجلس وأكررها مراراً وتكراراً».

:علّقت على مرآة غرفة نومها

أنا في أمان.

:نشرت في الحمام

أنا أحبّك وأسامحك.

كانت العملية البسيطة في الوصول إلى حكمتها الداخلية هي التي ساعدتها على الشعور بأنّها صاحبة السلطة على حزنها، بدلاً من أن تكون ضحية له. لقد طلبت من «كوريه» أن ينشر تأكيدات، وأن يقوموا معاً بتزيينها وتلوينها. لقد رسم العديد من صور شروق الشمس، وقد اخترعت «جان» هذا التأكيد

الشمس مُشرقة دائماً

إنها تُضيء دائماً بالخير

بعد عام، تذكّرت «جان» عيد الأم الأخير الذي مرّ عليها، وفكرت كم كانت حمقاء عندما اعتقدت أنّ المرح الموجود في العطل يأتي من مصدر وحيد هو زوجها السابق. قالت: «كلّ هذا كان مصدره ابني الرائع، الذي أخبرني: «كلّ شيء سيكون على ما يُرام، مامي». بدأتُ أعلمه أنّ هذا يومنا المُميز، وكم هو شرف لي أن أكون أمّه. ثمّ نخرج ونحتفل. لم يكن «يتبادر إلى ذهني صورة كهذه قبل عام

بالنسبة إلى «جان»، كان عيد الأم هو احتفال زوجها بأمومتها لأنّ ابنها كان صغيراً. في الوقت المناسب سيكون هناك انتقال طبيعي من تخطيط زوجها لنشاطات هذا اليوم، إلى ابنها وزوجها اللذين سيقومان بذلك معاً. في النهاية، عندما يكبر «كوريه»، فسيأخذ الأمر على عاتقه ويقوم به بنفسه. لقد كان الانفصال مُسرّعاً لتلك العملية وسبباً كي تعثر «جان» على

احتقالها الداخلي بأمومتها. بطريقة ما أصبحت أكثر نقاء، وكان هذا درساً حقيقياً في الحياة، لأنها أدركت أنّ كونها أمّاً كان جانباً من جوانب ذاتها الذي طالما كان لديها القدرة كي تعرفه في نفسها، بغضّ النظر عمّا إذا كان زوجها هناك، أو إذا شاركها طفلها في الاحتقال. عندما فكرت «جان» في حزنها، أدركت أنه لا يهمّ الحزن الذي تشعر به، لأنها ستمتلك ذاتها دائماً

عندما يُصبح الحزن أمراً معقداً

على الرغم من بذلنا قصارى جهدنا في التصدي للحزن والعلاج منه، إلا أنّ الحياة أحياناً ترمي الكرة في وجهنا.

بوب» و «مارلين» زوجان في الأربعين من العمر وقد مضى على زواجهما عشرين عاماً. كان «بوب» شاباً من النوع المُنطلق يحضر المناسبات دائماً ويعمل كلّ ما يستطيع. من جهة أخرى كانت «مارلين» سعيدة بمجرّد البقاء في البيت، ولم يكن القيام

بالنشاطات الاجتماعية مع زوجها أمراً مُفضّلاً بالنسبة إليها، ومع مرور الوقت بدأ كل منهما يعيش حياة مُنفصلة عن الآخر حيث لا يلتقيان إلا وقت النوم، فيتبادلان مُلخصاً عن أحداث يومهما. سرعان ما أدّى عيش كل منهما حياة مُنفصلة عن الآخر إلى شعورهما كما لو أنهما زملاء سكن أكثر من كونهما زوج وزوجة.

بدأت «مارلين» تُفكّر أنها تُريد المزيد، مُدركة أنها ترغب في القيام بأشياء وزيارة بعض الأماكن، ولكنها ليست الأشياء ولا الأماكن نفسها التي تستهوي «بوب». كانت «مارلين» ما تزال تُحبّ زوجها، ولكنها رأت أنّ زواجهما لم يعد يصلح وأرادت أن تعيش حياتها بعيدة عن «بوب». إنّ أقصى ما كانت تخشاه قد أصبح حقيقة عندما أدركت أنها تُريد الطلاق. بهذا بدأت عملية الحوار التي استغرقت سنة بأكملها. بينما كان «بوب» مُقتنعاً أنهما قادران على حل الأمور، كانت «مارلين» راغبة في المُحاولة، ولكنها لم

تكن مُقتنعة أنّ ذلك سينجح. لقد ملأت «مارلين» في نهاية المطاف استمارة الطلاق.

بعد أن أنهيا اجراءات الطلاق بقيا صديقين، ولكن «بوب» بسبب حزنه سقط في «التفكير السحري» وتعلق بفكرة أنهما يوماً ما قد يعودا إلى بعضهما.

بعد سنة من انفصالهما حدث ما لم يكن بالحسبان، فقد تعرّض «بوب» لأزمة قلبية حادة أثناء العمل. أسرع به المُسعفون إلى المشفى وأنقذوا حياته، ولكن على الرغم من أنه بدا على ما يُرام عندما أفاق، إلا أنه أصيب بتلف في الدماغ نتج عنه فقد الذاكرة على المدى القصير. تذكّر الماضي والمشهد العام في حياته، إلا أنه نسي تماماً السنوات القليلة الماضية.

أمل اصدقاء «بوب» أن يستعيد ذاكرته بسرعة، وفي الأشهر الأولى بقيت «مارلين» جانبه وهي سعيدة بتقديم المساعدة، الأمر الذي يُذكر بالفيلم الشهير

«المواعيد الخمسين الأولى» من بطولة «درو باريمور» و «آدم ساندلر». في الفيلم تُعاني الشخصية التي تقوم بدورها «درو باريمور» من فقد الذاكرة على المدى القصير، وفي كل مرة تُواعد حبّ حياتها أي الشخصية التي يقوم بدورها «آدم ساندلر»، يكون الموعد كما لو كان أول موعد لهما. في حالة «بوب» و «مارلين» وبسبب تلف الدماغ، نسي «بوب» كل ما يخصّ الطلاق وظنّ أنه ما زال مُتزوجاً من «مارلين»، وكلما تحسّن أكثر فأكثر، كان يقل تواجدها قربها فيسألها أين كانت فتتولى المهمة القاسية في إخباره مرة تلو الأخرى أنهما مُطلقان.

حدّثت «مارلين» نفسها: «لو كنتُ شخصاً جيداً حقيقة، لكنتُ انتقلتُ من أجل العيش معه والاعتناء به كأننا ما زلنا متزوجين». أحياناً كانت تُفكّر أن تكذب عليه وتدعه يعتقد أنهما ما زالا سوياً، لكنّها لم تكن تُريد الادعاء. كانت تحلم أنها ستجد السعادة بعد الطلاق، إلا أنها لا تعتقد اليوم أنّ الأمر مُمكن. شعرتُ أنها في حالة

اللاربح، وفي النتيجة كان تفكيرها السلبي يجلب لها المزيد من التعاسة.

ما رأيكم بهذا؟ هل تعتقدون أنه كان عليها أن تكذب على «بوب» وتنتقل فتعيش معه؟ عندما تتعرضون إلى موقف كهذا، من المهم أن تُعيدوا ضبط تفكيركم من: «لا أستطيع إيجاد السعادة» إلى

سوف أجد السعادة في أي وضع.

أستطيع إيجاد السعادة سواء تزوجنا أم لا.

لو تمكّنت «مارلين» أن تكون حاضرة في هذا الموقف بذات تامة مُحبة مُكتملة، لكان ذلك إطاراً شاملاً يمتلك امكانية جلب السعادة إلى كل شيء. لقد حاولت ذلك، وعندما تخلت عن كل ما يتعلق بكلمة «يجب» وبدأت تجد سعادتها، راحت تزور «بوب» بمزاج جيد، وسُرعان ما توقف «بوب» عن السؤال عن زواجهما

رُبما لأنها توقفت عن القلق بشأن أسئلة «بوب»، فقد توقّف هو الآخر عن طلب الإجابات.

إلى اليوم، لا يزال «بوب» لا يذكر الكثير عن السنوات القليلة الماضية، لكنه اكتشف عالماً طبيعياً جديداً. عندما وجدت «مارلين» أخيراً السلام في الطلاق بعد كل ما حدث، يبدو أن «بوب» هو الآخر وجد السلام. إنها الآن تتحدث عن مدى سعادتها أثناء الزيارة وكم هي سعيدة لأنهما ما يزالان في حياة بعضهما بعد كل هذه السنوات.

الكآبة بسبب التعرض إلى الخيانة

لا يمكننا حقيقة الحديث عن إنهاء العلاقات أو عن الطلاق دون مناقشة مسألة الخيانة.

في الوقت الذي تُعتبر فيه مسألة الخيانة في حد ذاتها صعبة الفهم والادراك، إلا أن حقيقة تعرض الشخص إلى الخيانة قد تكون في بعض الأحيان سبباً في نضجه على نحو كبير.

تبدو فكرة أن يقوم الشخص الذي منحتَه قلبك وروحك «الشخص الذي يعرفك على حقيقتك والعكس

بالعكس، أو كما كنت تظنّ» بخيانتك فكرة مُرعبة. إنّ الشخص الأكثر أهمية بالنسبة إليك، والشخص الذي شاركته الجانب الأكثر حميمية في حياتك قد جعل نفسه «أو نفسها» شريكاً لشخص آخر، ربّما ساعة أو ليلة، أو أشهراً أو حتى سنوات بينما كنتما ما تزالان معاً.

إنّ إحدى العوامل الأولية التي يتعامل معها الناس في هذا النوع من الكآبة هو كيفية اكتشافهم الخيانة. هل قام محبوبك بالاعتراف أم أنّ ذلك حدث بالصدفة؟ هل بحثتَ عن الحقيقة؟ إنّ مُحاولَة جمع تفاصيل عن هذا الأمر تجعل الجرح أعمق، لأنك ستستعمل هذه التفاصيل لاحقاً في إيذاء نفسك. قد يكون شريكك خانك مرة، ولكنك مع التفاصيل تُكرّر الإساءة مراراً وتكراراً في تفكيرك. هناك سؤال قاس قد تسأله لنفسك: هل كنتَ دائماً شاكاً بطبيعتك، أم أنّ الخبر كان مُفاجأة كاملة بالنسبة إليك. من المُفيد العودة إلى الوراء والعثور على المُحيط الذي كنتَ فيه قبل أن تكتشف الأمر، وهذا الشيء يُمكن أن يُساعدك على اكتشاف

دورك فيما حدث.

إنّ كيفية اكتشافك للأمر ليست ذات أهمية بالنسبة إلى شفائك الحقيقي من حزنك، لكنها قد تكون ذات مغزى بالنسبة إلى تفكيرك. لا تتوقّع أن تُدرك دورك في الخيانة عندما تكون في مرحلة شديدة من الحزن. أحياناً يتمكّن الناس مع مرور الشهور والسنوات من الالتفات الى الوراء والقول: «لقد كنتُ شاكاً على نحو كبير، أعتقد أنني كنتُ أتمنّى أن ينتهي الأمر، وكنتُ أعلم على صعيد من الأصعدة أنّ علاقتنا لم تكن لتدوم». مع هذا يتصارع العديد من الناس مع هذا المبدأ، لأنه عندما تستعمل جملة «دورك أنت»، يظنّ هؤلاء أنّ الرسالة تعني أنّ اللوم يقع على الشخص الذي تعرّض إلى الخيانة، لكن ما نودّ قوله حقيقة هو إنه على الرغم من أنّه لا أحد يرغب في التعرّض إلى الخيانة، لكنها تجربة يُمكن لروحك الاستفادة منها من أجل تطوّر ها وشفائها.

هناك جانب آخر للنقاش هنا، وليس بهدف

الانغماس في الكآبة، بل من أجل التعبير والتنفيس عنها من أجل الشفاء. أحد أوّل الأسئلة التي يسألها الشخص الذي تعرّض إلى الخيانة هو «هل ما زلت تُحبّني؟». أحياناً يكون نوعاً من التحقيق، ولكن في حالات أخرى هو تقييم عميق للذات. «هل أستحقّ الحبّ؟ هل أعني شيئاً بالنسبة إليك؟ هل كنت تهتمّ بي حقيقة؟» من الصعب عليك ان تتقبل حقيقة أنّ أفعال محبوبك لا تُحدّد بالضرورة كونه يُحبّك «تُحبّك» أم لا

هناك حكمة روحانية شائعة تقول إنه إذا كان هناك لحظة حبّ حقيقية في العلاقة فتلك هي الحقيقة الجوهرية، لقد كان هنالك حبّ. إذا كنت تعلم أنّ الحب وُجد في لحظة من اللحظات فإنّ ذلك يعني أنّ الحب حقيقي، ويُمكن أن نأمل أنّ الخيانة وكل ما يتبعها ستختفي في نهاية المطاف وتُصبح من الماضي. عندما يلتقي الزوجان السابقان بعد مرور عدة سنوات، فإنّهما غالباً ما يُدركان أنّ ما يدوم هو الحبّ، وكل ما عداه سيخبو. قد يتحوّل الامر الى ولع بذلك الشخص لأنك

«كنتَ جزءاً من تاريخه» أو تاريخها

تذكر، ربّما لم تتوصل إلى إدراك الأمر حتى الآن «ولن تصل حتى في القريب العاجل» لأنك غاضب. إذا لم تصل إلى هذه الحقيقة، نأمل أن تأخذ الأمر كدعوة لك للتنفيس عن ذلك الغضب. بعد كل هذا تذكر أن غضبك لن يؤذي شريكك، ولكنه يعمل عمل السمّ في داخلك.

...

دايزي» و «كليف» متزوجان منذ خمس» سنوات وقد سار زواجهما صعوداً ونزولاً، وبقي صاعداً في أغلب الأحيان. تخيلت «دايزي» أنه إذا خففت حياتهما الجنسية يوماً ما فإن ذلك سيكون بسببها هي. كانت تدرك أنها ربّما لم تعد جذابة كما كانت قبل عدة سنوات، وراحت تتخيل حواراً نمطياً بين زوجين تقول فيه في يوم من الايام «ليس الليلة حبيبي لديّ» «صداع

لقد أصيبت بالصدمة عندما سبقها «كليف» وقال لها: «ليس الليلة حبيبتي أنا مُرهق». لم يكن الأمر ذي بال في بدايته، ولكنّ أعضاره بدأت تزداد: ألم في الظهر، ضغط العمل، وهكذا دو اليك.

سارعت «دايزي» بعد أن حددت نمطاً معيناً لأعضاره إلى القاء اللوم على نفسها وفكرت: «إذا لم يرغب «كليف» بالعلاقة الحميمة معي، فلا بُدَّ أن السبب هو أنني لم أعد جذابة كما كنت».

من أجل ذلك دخلت «دايزي» في مرحلة السعي نحو الحصول على شكل لائق، وتخيّلت أنها ربّما تمادت في الاسترخاء في المنزل، أو بقيت دون تبرج، وارتدت ثياب النوم المريحة بدل الثياب الداخلية الحريرية. لم تكن تعلم كيف ينبغي للأمور أن تكون في الزواج، ولكنها كانت تعلم أنّها لا تريد أن تكون الزوجة المُهملة النموذجية.

بعد أشهر من عملية التحوّل الخارجي، أصبح

«كليف» أقل اهتماماً بممارسة العلاقة الحميمة من ذي قبل. عندما أثارت معه الموضوع كان يقول: «لا تكوني سخيفة عزيزتي، إنه أمر طبيعي، تحدث مثل هذه الأمور، أنا ما زلتُ أحبُّك، كل شيء على ما يُرام».

قالت لها صديقتها: «لا يتعلّق الأمر بالمظهر. عندما تكون العلاقة في بدايتها، نجد الشاب جذاباً ونجد كل قصة يرويها جديدة وساحرة، ولكن بعد سنوات تُصبح قصصه قديمة ومُكررة، «دايزي» عليك أن تُعاملي «كليف» كما لو أنك قابلتيه للتو.

هكذا بدأت «دايزي» إعادة استكشاف «كليف»، وراحت تستمع إلى كل كلمة وتعاملت مع قصصه القديمة كما لو أنها جديدة ومُمتعة. مع هذا كله لم يتغيّر شيء. في النهاية و بعد مضي أحد عشر شهراً على آخر ممارسة للعلاقة الحميمة، قالت «دايزي» الغاضبة: «كليف، لقد قمْتُ بكل ما في وسعي كي أكون جذابة في نظرك؟ هل ترى ذلك؟ لقد ذهبتُ إلى النادي،

وتبرّجت كل الوقت، وارتديت لك الملابس الداخلية
الحريرية. لقد قمتُ بكل شيء كي أجعلك تشعر أنك
رجل، وأظهر لك أنك أهم شيء في حياتي. أخبرني
بحق الإله ما الأمر؟ لا يُمكن أن يكون السبب هو
الصداع أو الارهاق أو ضغط العمل. هل تُعاشر
احداهن؟» أَلقت تلك الجملة الأخيرة ولم يخطر ببالها
أنها ستوصلها الى الحقيقة.

أسدل زوجها النظر وراح ينظر إلى قدميه

قالت «دايزي» المصعوقة: «لماذا تُسدل النظر؟
يا إلهي لا تقل لي إنك تُعاشر احداهن، هل هذا
«صحيح»؟».

«أجاب «كليف»: «أنا آسف.

«لم تُصدّق «دايزي» ما تسمع: «مَن هي؟

«قال «سكرتيرتي.

قالت « السكرتيرة؟ ألا يُمكن للأمر أن يكون

.«أكثر نمطية!؟»

بعد سلسلة من النقاشات، تمّ الانفصال وفي النهاية الطلاق، ثمّ وجدت «دايزي» نفسها في عالم من الخيانة والكآبة. بعد عدة شهور تصاعد شعورها بالنكران وراحت تتقلب في نار غضبها. كان يخطر على بالها في أي لحظة من اللحظات: «كيف تجرّأ أن يدعني أذهب إلى النادي كي أحصل على جسم أفضل من أجله، بينما كان مُعجبا بجسد امرأة أخرى؟ لقد جعلني ذلك الوغد أهرع الى الحمام لحظة استيقاظي كي أتبرّج. لقد تركني أعتقد أنني لم أكن مُرضية كفاية». «وأنّ ضغط عمله هو السبب

تغيّر حوارها الداخلي يوماً بعد يوم، ولكنه ظلّ يُراوح بين هذه الخطوط العامة المُتشابهة مثل: «لقد اعتبرت قصصه الغبية مُمتعة، مع أنني سمعتها ألف مرة». ثمّ تحوّل حزنها إلى لوم الذات: «هل كنت غبية عندما ظننت أنه سيتحوّل إلى إنسان لطيف إن بدوت بمظهر أجمل؟ هل كنت غبية عندما أحبيته؟ هل كنت

«غبية عندما أوليته اهتمامي؟»

من المُهم جداً إدراك أنّ ما حدث قد حدث وانتهى. خلال مرورنا في مرحلة الحزن علينا أن نفهم أننا لا نستطيع تغيير الماضي، ولكن نستطيع تغيير الطريقة التي ننظر بها إلى الماضي. يُمكن أن تُغيّر «دايزي» تفكيرها فيما يتعلق بالماضي، فلا يتوجّب عليها أن تُركّز على الخيانة. نحن نعرف أنّ هذا أمر صعب، ولكنه يستحقّ المحاولة. ليس المطلوب انكار وقوع الخيانة، بل يتوجّب عليك التركيز على نقاط القوة الخاصة بك. عوضاً عن التفكير: «لقد خانني كليف»، تستطيع «دايزي» أن تُؤكّد أنه:

رغم كل تصرفات «كليف» إلا أنني لا أزال أحبه جداً

أو عندما تُؤنّب ذاتها في تفكيرها، عليها أن تستعيض عن التفكير في مدى غبائها بالتفكير:

كانت غرائزي على ما يُرام

بدلاً من التفكير في العلاقة بأكملها على أنها

خيانة، يُمكن لها أن تقول:

كان الحب حقيقياً

لم يكن مُقدراً للعلاقة أن تدوم

مع مرور الوقت ستكون مُستعدة للمزيد من
التفكير الايجابي:

في النهاية لا يمكن لأحد أن يخونني

أنا أفوق مستوى الخيانة

بينما كانت «دايزي» مُستمرة بتكرار التأكيدات، بدأت تشعر بالكثير من المقاومة لتلك العبارات في داخلها. كانت تحتاج أن تتذكّر أنّ التأكيدات موجودة حيث تريد لنفسها أن تكون، وليس بالضرورة حيث هي في الواقع. إنّ المقاومة التي واجهتها تعني أنّ هناك المزيد من الغضب داخلها تحتاج أن تُحرره. من أجل ذلك كانت «دايزي» في حاجة إلى جانب عبارات التأكيد، لأن تهتمّ بغضبها وتسمح له أن يتحرّك خلالها كي تتمكن من تحريره.

وجدت «دايزي» السلام عندما علمت أنها قامت بكل ما يُمكن من حيث الظهور في أحسن حلة، والذهاب إلى النادي الرياضي. يُسيطر على بعض النساء في مرحلة المُساومة مع الكآبة أسئلة من نوع: «لو لم أسمح لنفسي بالتراخي هل كان له أن يكون مُخلصاً؟» أو «لو أنني تبرجتُ وارتديتُ له ملابس أكثر إثارة، هل كان ليُقدم على هذه العلاقة؟»، ولكنهن يتوصلن في نهاية المطاف إلى مرحلة اليأس من كآبتهن، عندما تُدركن أنه نعم بالفعل كان أزواجهن سيخونهن رغم كل شيء، وأن الأمر لم يكن مُتعلقاً بهن.

إنّ الخيانة الوحيدة الحقيقية هي التي نقوم بها عندما ننسى ذاتنا الحقيقية وقيمة ذواتنا الاصلية. في النهاية قد يُصيب الآخرون وقد يُخطئون، لكننا نحفظ بقيمة ذاتنا ونتذكر أنه خلال العلاقات، أحياناً نتنازل عن معاييرنا وننحدر إلى تصرفات لا تليق بنا. قد نقوم بأمور من أجل العودة إلى أزواجنا، ولذلك ينبغي علينا

أن نسامح ونعتق أنفسنا من قيود أولئك الذين أساءوا إلينا.

عندما تُسامح زوجك السابق على خيانتة لك منذ خمس عشرة سنة، فهذا لا يعني أنّ إيذاء الآخرين أمرٌ لا بأس به، بل يعني على كل الأحوال أنك تُقدّر أنّ الشخص الآخر ارتكب خطأ، وأنّ كل الناس خطائين، وأنك لم تعد تُماهي نفسك أو زواجك في إطار هذا الخطأ.

التحوّل من المحنة إلى المنحة

فكّرت «مولي» في إمكانية إيجاد عالم جديد بعد الطلاق. كانت تعلم أنها تُريد أكثر من مُجرّد الابتعاد وهي مُحمّلة بالغضب والمرارة، ولذلك وجدت طريقة إيجابية من أجل التغلب على الظروف السلبية التي حدثت في حياتها. لقد توصلت إلى الايمان أنها كوّنت خبرة عن الخيانة في حياتها من أجل أن تصل إلى الكمال. بصراحة، لقد استغرقها ذلك الكثير من الوقت،

والكثير من المُعالجة، وقدراً كبيراً من التسامح مع الذات، من أجل أن تؤمن حقيقة بهذا الكلام. دعونا نرى كيف توصلت إلى ذلك.

لقد خانها زوجها «مايك» واستقرّ به الأمر بالعيش مع المرأة الأخرى فوراً بعد انفصاله عن «مولي». بسبب أن ألم الخسارة كان خانقاً، كانت «مولي» على استعداد كي تُجرّب أيّ شيء يجعلها تتحسن. اقترح عليها صديقها أن تُحاول محبة الحزن وتُدرك أنه موجود من أجل أن يُداوي الألم، وذكرها بأن تكون رحيمة بنفسها.

تتذكّر «مولي» كيف شعرت آنذاك: «بدأت بالاستلقاء على الأريكة طوال اليوم شاغلة نفسي بمُشاهدة فيلم. كنتُ أعد لابنتي وجبة «كويساديل» وأكررها في الأيام التالية، لأنه لم يكن بمقدوري استجماع طاقتي كي أصنع أيّ وجبة أخرى. كنتُ أبكي كل صباح تحت مياه الاستحمام كي أنفّس عن ألمي. ثمّ بدأتُ أحدث نفسي كم هو عظيم ما أفعله، فقامتُ

بالاستغناء عن جزء كبير من تكاسلي، وقررتُ أنني
أستحقّ حبي لذاتي.

الآن أدركتُ كيف تضافرت ظروف الحياة كي
تجعلني أدرك أنّ كلّ هذا الأمر لم يكن يتعلّق بالحصول
على الحبّ من الخارج، بل كان على طول الوقت عملاً
من الداخل. حضرتُ دروس المساعدة الذاتية وقرأتُ
جميع الكتب، واستمعتُ الى الأساليب الصحيحة في
صنع الحياة. بيد أنّ هذا الأمر لم يكن تجربة ذهنية، بل
«كان رحلة قلبية».

لم يسبق أن جرّبت «مولي» أيّ تعاطف حقيقي
مع ذاتها قبل وقوع حادثة الخيانة. كانت أقسى النقاد
بحقّ ذاتها، وكانت تُعامل ذاتها بأقصى أساليب القمع،
ولذلك لم يكن مُستغرباً أن تتلقّى ذلك من الآخرين. كان
جلد «مولي» سميكاً إلى درجة تجعل أيّ نوع من
خيبات الأمل تتكسّر على سطحه، فقد بنت حول نفسها
جداراً يُحصّنُها من الحبّ والحياة. لقد بذلت قصارى
جهدّها كي تحمي نفسها من مواقف الحياة القاسية، بيد

أَنَّ الأَلم انقَضَّ عليها وتمكَّن منها.

قالت مولي: «إِنَّ الحب هو المادة التي تجعل الكون مُتماسكاً ومُتراصّاً، ولكن للأسف لم يسبق لي أن جربته. لقد كان حاضراً كلَّ الوقت، لكنني لم أسمح لنفسِي أن تعي ذلك. عندما كنتُ أحكم بقسوة على ظروفِي بالقول: «هل رأيتِ، أنتِ مُجرَّد امرأة مُحتقرة وأمّ قبيحة هجرها زوجها، أنتِ من دفع به بعيداً! أنتِ تستحقين هذه الحياة العفنة»، كنتُ أعطي الانطباع أنني عدوة نفسي. لقد كنتُ في حاجة إلى تجربة الخيانة هذه كي تتقلني إلى ما وراء فكرة أَنَّ الحياة هي ما تبدو عليه.

لقد سمحتُ لنفسِي أن أكون هناك وكلي ثقة أنَّ الخير قادم، ورحتُ أتعَمِّق بالتفكير، وسمحتُ لنفسِي أن أطفو على السطح بعيداً عن العاصفة، وآمنتُ أنني أستحقُّ حياتِي، وأني يجب أن أتلقَى تبريكات هذا الوضع.

كانت «مولي» منذ وقت قريب في مكتب مُعالجتها النفسية، عندما تقابلت وجهاً لوجه لأول مرة مع المرأة التي فضّلها زوجها عليها وخانها معها. قالت «مولي»: «كل ما استطعتُ فعله أساساً هو ذرف دموع الامتتان لها. لو لم تظهر في حياتي، لم تتكشف لي مأساتي، ولما حظيتُ بالتعاطف مع ذاتي ومع عالمي ومع الآخرين ومع الرحلة المُشتركة التي نخوضها. لقد ساعدتني تلك المرأة على أن أثق في حياتي، فانفطار القلب، الخيانة، الخسارة والأسى، كل ذلك مكّني من «أن أثق في حياتي».

كيف انقلب الوضع الذي وصفته بالسيء للغاية إلى مانح للحياة؟. تبدو «مولي» واعية لما في هذه الحياة من اكتمال عندما تُؤكّد قائلة: «عندما تخلّيت عن تمسّكي بالأُمور والكيفية التي يجب أن تتكشف بها، وسمحتُ لنفسي أن تكون، عندها لم أكن ضحية ظروف الحياة. ربّما حدثني دماغي بخلاف ذلك، ولكن قلبي قادني طوال الوقت. لقد كانت تلك المرأة جزءاً لا

«يتجزأ من رحلة حياتي».

كان يبدو بالنسبة إلى «مولي» أنها لا تستحق نعمة الحب، ولكن في نهاية المطاف استطاعت أن تضم نفسها وكل من حولها إلى كل ما تعتبره مقدساً، طيباً، مُحَبَّباً، صبوراً، ومُتسامحاً، وهي سمات جديدة عند «مولي». في نهاية المطاف، قبلت «مولي» المسؤولية الكاملة عن المتاعب في حياتها، وأدركت أن ذلك كان المفتاح.

قالت: «لا يُمكنني أن أُلقي باللوم على أيّ أحد أو أيّ شيء في الأمور التي تتعلق بظروف حياتي. لقد تذبذبتُ شهوراً وشهوراً مع هذا المبدأ الغريب». لقد كان تغييراً جذرياً لها وغامراً إلى حدّ تستطيع أن تُدرك فيه أنها يجب أن تقبل حياتها على أنها من صنع يديها، وألا تلوم الآخرين على أَلَمها ومُعاناتها. لقد أرادت السلام، وهذا يعني التخلي عن تحاملها على نفسها وعلى الآخرين، وهذا يعني أيضاً استغناءها عن الحكم على الصواب والخطأ «كانت المرأة الأخرى

«مُخْطِئَةٌ» لأنها آذت «مولي»، وقد بدأت حقيقة بالاعتقاد أنّ الكون يدفعها نحو الكمال. لقد رأت أنها تستطيع حشد التعاطف مع ذاتها، وتمكّنت في النهاية من التخلي عن الاعتقاد بأنها فعلت شيئاً خاطئاً.

لم تستطع «مولي» أن تكون ضدّ نفسها، فتصدّق أنّ العالم كان ضدّها، ولذلك قررت أن تعتبر كلّ شخص التقته سواء الأصدقاء المُقربون، أو المعارف، أو حتى «المرأة الأخرى» جزء لا يتجزأ في شريط أحداث حياتها يدفعها نحو الكمال، ولهذا أصبحت مُمتنة جداً.

قالت مولي: «عندما التقيتُ تلك المرأة أخبرتها كم تألمت. كنتُ صديقة في روايتي واعتذرتُ لها عن رغبتني في إيذاءها أو رغبتني في أن يكرهها الآخرون. شكرتها، وقد فعلتُ ذلك من أجلي. أنا ارتكب الأخطاء أيضاً وهي لم تكن أقلّ شأناً مني، بيد أنني من شدة ألمي ومُعاناتي تمنيتُ أن يكرهها العالم ويكره ما قامت به. في السابق كنتُ أظنّ أنّ مُعاناتي سوف تخفّ إن عانت

هي الأخرى، بيد أنني بصدق قد حررت نفسي عندما غفرتُ لها. انتظرتُ حتى أصبحتُ مستعدة حقيقة مع «أنني كنتُ خائفة حتى الموت».

كي أكون صادقة، لم يكن من السهل عليّ مواجهة تلك المرأة فقد بكيتُ ساعة مُتواصلة. بيد أنني أردتُ أن أعيش كامل امكانياتي، وأردتُ أن تُلَاقيني الحياة حيث أقابلها. هكذا تستمرّ الحياة في تلقيني دروسي في اتجاه النعمة. «كان كل ذلك في سبيل النعمة وهذا اختياري».

إنّ عبارات التشجيع العاطفي الكثيرة التي «تستخدمها» مولي:

عسى أن يعود هذا بالخير الوفير على الجميع.

أنا أستحقُّ حياة جميلة.

تدفعني دروسي في الحياة نحو النعمة والمنحة

أنا أجذب نحوى حياة طيبة مليئة بالتجارب الرائعة

كما أظهرت «مولي» ، فإننا عندما نُعالج أفكارنا

ونشفيها، يرتقي كل مَنْ له صلة بالأمر الى مستوى أعلى.

وضع الأولاد أولاً

يتشكّل القدر الأكبر من تفكيرك بفعل ماضيك وخصوصاً طفولتك. هل أمضيت وقتاً كبيراً في محاولة الشفاء من الأفكار السلبية التي منشؤها الطفولة مثل الفكرة التي تقول إنك لم تُفكر في أولادك عند الطلاق؟ إنهم أيضاً يمرّون بالكآبة، فقد فقدوا صورة أمهم وأبيهم التي اعتادوا فيها على أن يكونا معاً دائماً.

إنه لأمر مهمّ أن تملأ عالم أولادك بالأفكار المحبّة خلال مرورهم بهذا الوقت العصيب. إذا لم تفعل يتحوّل امتحانك الذاتي كي يُصبح انغماساً ذاتياً. من الطبيعي في حالة الحبّ أن تختفي الجدران، ولكن في حالة الطلاق يُعاد بناء الجدران ورُبّما أقوى من ذي قبل.

ما الجدران في حقيقة الأمر؟ إنها الانفصال عن

كائن آخر. عندما يتورّط الأولاد في هذا الأمر، عليك أن تتذكر أنك عندما تبني الجدران، كرّد فعل على الألم الذي تسبب به زوجك السابق، فإنك تسلم أولادك إلى كآبتهم، بينما يُحاولون اجتياز هذه الجدران التي لا يفهمون ماهيتها. إذا سمحت لهذه الأفكار أن تحكم عالمك، يُصبح الانفصال سيد الموقف. كي تُعالج هذا، عليك أن تُعيد أفكارك من جديد إلى ساحة الحب من أجل أولادك ومن أجلك. على كل الأحوال، لن تكون مُهمة سهلة طالما أنك تعتقد أنّ بناء هذه الجدران يحميك.

خُذ على سبيل المثال تجربة «جاكي» التي انتهى زواجها على نحو مرير. كان هناك جرح عميق، وغضب واستياء من كلا الطرفين إلى درجة أنّ «جاكي» وزوجها السابق «مات» كانا بالكاد يتبادلان الكلام.

كان كانون الأول الماضي أول عطلة عيد ميلاد لهما، وكانا يُفكران فيه حول كيفية الاحتفال على نحو

مُنْفَصِل. كانت «جَكي» مُمزَّقة بين غضبها واستيائها من «مات»، ورغبتها الشديدة في أن تكون بصحبة ابنتها «أماندا» التي لم تكن بلغت عامها الثاني بعد. أدركت «جَكي» أن هذا كان يوماً مُميزاً في حياة ابنتها، ولكن فكرة ألا تكون في صحبة ابنتها في هذا اليوم المشهود مزّقت روحها. لقد شعرت بالحيرة والتصارع كما لم تشعر من قبل، وآلم قلبها فكرة ألا يكونا معاً.

من أجل ذلك انتهى بهما الأمر هي و «مات» إلى وضع خطة: أن تصطحب «جَكي» «أماندا» في الصباح، ويأخذها «مات» في فترة ما بعد الظهر، على الرغم من أنه عليهما القيام بعملية التسليم غير المُريحة عند الظهر. كانت «جَكي» مُستاءة من تلك الفكرة، وقضت اليوم في التفكير في طرق مُختلفة كي تُلهي نفسها عن حزنها على عدم قدرتها على التواجد مع طفلتها طوال الوقت. في حزنها، شعرت واعترفت بخسارتها، ولكنها كانت تحتاج أيضاً إلى تأكيد بعض

الاحتمالات المُختلفة من أجل يومها ومُستقبلها.

قالت: «صليْتُ وصليْتُ، وكنتُ أعرف أنني في حاجة إلى تأكيدات قوية. لم أكن أريد هذا الغضب وهذا الحزن. ثمَّ أشعلت عبارة واحدة قلبي من الصميم

أعتقد أنني قلتُ ذلك التأكيد آلاف المرات في» اليوم. كنت أقوله عندما كنتُ أفكرُ في زوجي السابق، وقلْتُه لنفسي. كنتُ أعرفُ أنني أحاكم نفسي على غضبي واستيائي، وكنتُ أحاكم نفسي على إصدار «الأحكام تجاه الآخرين».

ضَع في الحسبان مدى الاستياء الذي شعرت به «جاكي». من الصعب جداً أن تُصلي وفي الوقت نفسه تتمسَّك بالكراهية. مع ذلك، كان من المُستحيل عملياً بالنسبة إليها أن تُردد التأكيدات ألف مرة في اليوم وتبقى مُضطربة. لقد كانت التأكيدات تعمل بالنسبة إلى «جاكي».

قالت «جاكي»: «بعد يومين كان تفكيري في

مكان جديد، ووجدتُ الحبَّ يُلهمني. كنتُ أعرف ما أريد أن أفعله. دعوتُ «مات» من أجل قضاء صباح عيد الميلاد مع عائلتي قبل أن يأخذ «أماندا» إلى منزله كي يقضيا الوقت معاً. أخبرته أنه حرٌّ في أن يرفض، ولكنه مُرحب به بشدة كي يكون حاضراً مع الجميع. لقد أوضحتُ أننا جميعاً نودّ لو يكون بيننا، ثم تركتُ الأمور تجري وحدها». يا له من يوم رائع . أدركتُ «جاكي» أنه ليس هناك شيء تُحبه ابنتها أكثر من كونها مع كل العائلة، وكان أكثر شيء أعجب «جاكي» هو رؤية الفرح الغامر في وجه ابنتها الناعم الجميل.

حصلت «جاكي» على بعض المفاجآت في صباح ذلك اليوم. قالت: «لقد كانت مُعجزة، كنتُ أراقبهما معاً، فوجدتُ نفسي أقدر زوجي السابق، والدور الذي يلعبه في حياتي، وحقيقة أنه كان دائماً أباً عظيماً لابنتنا. كان يوماً رائعاً، ولكنه لم ينقض بعد. عندما حان وقت مُغادرة «مات» و «أماندا»، لاحظتُ

أَنَّ قلبي لم يكن مُثْقَلًا بل كان خفيفاً وحرّاً. لقد زالت الأقفال والسلاسل، وزال الحزن، وبقي هنالك شعور حاضر دائم من الحبّ والامتنان. رافقتهم إلى السيارة، وبعد أن قلتُ وداعاً لابنتي، احتضنتُ زوجي السابق وشكرته على حضوره. تمنيتُ له عيد ميلاد مجيدٍ وطلبتُ منه أن يستمتع بوقته مع ابنته، وكنتُ أعني كل كلمة.

وجدتُ «جاكي» أنَّ أمراً بسيطاً مثل التأكيدات قد جلب قدراً لا يُصدّق من الحبّ والفرح إلى حياة الكثير من الناس في ذلك اليوم. لم يكن الأمر ليكون نفسه بالنسبة إلي الجميع لو لم تكن «أماندا» حاضرة هناك، لقد أدركتُ «جاكي» أنَّ الأمر لا يتعلق بها وحدها.

علاج كآبة الطلاق

من الشائع عندما يقع الطلاق البحث عن الأسباب التي كانت وراءه. مَنْ الذي فعل ولمَنْ؟، لكن تذكر أنَّ

هذه الأسباب هي مُجرّد جزء صغير من القصة القصيرة، وأنّ هناك قصة أكبر بكثير تدور أحداثها حول حبّك، حياتك، ورحلة روحك. ليس الهدف أن تُهلك نفسك من الحزن، ولكنّ الهدف أن ترى السعادة في المُستقبل، وأن تُزيل كلّ الحواجز بينك وبين تلك السعادة، وكلّ الأشياء التي لا تخدم هدفك.

عليك أن تجد طريقة تُسامح بها زوجك السابق. بقدر ما يبدو الأمر صعباً بقدر ما سيجعلك حراً على نحو جوهري. إنّ التمسّك بالحقّد أو الضغينة أشبه ما يكون بالسّم الذي تتجرعه على أمل أن يموت الآخر. إذا كان هناك شخص ثالث مُتورّط معكما في مسألة الطلاق، عليك أن تبذل قصارى جهدك كي «تُسامحه أو تُسامحها». قد تكون مُسامحة كلّ من له يد في الموضوع تحدياً لا يُصدّق، ولكنّ تحليك بالإرادة هو كلّ ما يلزمك كي تشرع في ذلك.

أنا مُصمم على الغفران.

في مسيرة العلاج من كآبة الطلاق عليك أن تتحمل مسؤولية حياتك. إذا كنت تُريد أن تُشفى على نحو كامل وتدع الحزن يُداويك، فلا يُمكنك أن تتمسك بدور الضحية. في زواجك وفي علاقاتك عندما يحدث أمرٌ تعتبره خطأ أو أمراً سيئاً، دائماً ما يكون هناك قاسماً مُشترَكاً ألا وهو «أنت». لقد كنتَ حاضراً في كل موقف، لذلك عليك أن تتحمل قدراً من المُساءلة. إن لم تكتشف ماذا كان دورك في موقف معين، رُبّما في الصورة الأشمَل ستجد بعض الحقيقة عنه في فكرة أن روحك اختارت لك أنماطاً مُختلفة من التجارب حتي تتضح وتتعلم .

في النهاية عليك أن تمنح نفسك الحبّ الذي تبحث عنه. هذا لا يعني أننا نطلب منك أن تُغرق نفسك في حبّ الذات إلى درجة لا تحتاج ولا تُريد بعدها أيّ علاقة أخرى. نأمل أنه إذا تسنّى لك أن تجد الحبّ داخلك، فإنك لن تظهر في الفصل القادم من حياتك كالدبابة التي فرغ وقودها وتحتاج إلى تزويدها به، بل

على العكس ستكون شخصاً مُكتملاً مُفعماً بالحبّ،
وتستطيع منح هذا الحبّ إلى كلّ شخص وكلّ موقف
بتقابله.

الحزن هو وقت الحداد على كلّ ما فقدته،
والأحلام التي تلاشت، وفقد الأمل في الزواج الذي
اعتقدت أنك ستتمتع به إلى الأبد. مع هذا، عندما تصل
إلى رضى جميل بحقيقة أنّ ما حدث قد حدث بالفعل،
فستجد أنّ الحزن هو أيضاً وقت التجديد وإعادة البناء
والتشكيل. لديك الآن فرصة من أجل خلق ذاتك
الجديدة. مَنْ ستكون بعد الطلاق؟ لا تدع مجالاً
للآخرين أو للماضي كي يملؤوا الفراغ ويحددوا
هويتك.

اختر مَنْ تُريد أن تكون. إنه فصل جديد ولديك
فرصة البدء من جديد. إذا كنت تعتقد: لقد تأخر الوقت
بالنسبة إليّ كي أبدأ من جديد، فاعلم أنّ هذه مُجرّد
فكرة، وأنها غير صحيحة على الإطلاق. إذا كنت لا
تزال من سكان هذا الكوكب فلم يفت الأوان بعد على

البدء من جديد. إليك تمرين عظيم يُساعدك على البدء من جديد:

فكّر بكلّ الكلمات السلبية التي تصف إحساسك بعد الطلاق، مثل: حزين، يائس، مُثير للشفقة، غير مُحبّ، غير مرغوب فيه وهكذا. اكتبها على ورقة وأودعها في ظرف، ثمّ اعثر على طقس أو أسلوب يُساعدك بحق على التحرر من تلك الكلمات إلى الأبد. احرص على عمل ما تشعر أنه صحيح بالنسبة إليك في تلك اللحظة. ربما تُصلي أمام ذلك الظرف أو ربّما تختار إحراقه. يتعلق الأمر في نهاية المطاف بإعتاق تلك الكلمات ومعرفة أنها لا تُعبّر عن حقيقتك. فكر بعد ذلك بكلّ الكلمات الإيجابية التي تصف كيف يُمكنك أن تشعر أو مَنْ يمكن أن تكون ودونها. تذكّر أنه لا ينبغي أن تكون حقيقية حتى الآن، بل يجب فقط أن تبدو صحيحة، وأن تُعبّر عمّا تودُّ أن تكون عليه. إليك بعض الأمثلة:

مُذهِل، شجاع، مُلهم ، قادر على الحُبِّ، مُستحق ،
عاطفي، طيب القلب، مُحبّ للمرح، طيّب، مُحبّ
للمُغامرة هناك بالطبع العديد من الكلمات الأخرى
والتي بإمكانك استخدامها، إلّتزم بما يبدو صحيحاً
بالنسبة إليك. عندما تنتهي، اِكْتُب: «أنا» قبل كلّ كلمة
من تلك الكلمات بحيث يُمكنك أن تغمر نفسك بها فعلاً.
على سبيل المثال:

أنا مُذهِل. أنا شجاع. أنا مُلهم. أنا قادر على
الحُبِّ. أنا مُستحق. أنا عاطفي. أنا طيب القلب. أنا مُحبّ
للمرح. أنا طيب. أنا مُحبّ للمغامرة.

قُم بعمل نسخ من هذه الجمل ووزعها حولك،
اِسْتَوْعِبها، عِشها!، وتذكّر عبارة التوكيد هذه من أجل
مُساعدتك على البقاء على الطريق الصحيحة عندما
تُفكّر في حياتك ما بعد الطلاق.

أنا أركّز على الاحتمالات الإيجابية لحياتي
المُستقبلية.

تستطيع أن تتعامل مع الطلاق كأَيِّ مرحلة من مراحل الحياة، تستطيع أن تُطلق عليه وصف جيد أو سيء، ومن المُمكن أن يُنظر اليه على أنه حقبة من المأساة والنضج. كل الزوجات يُمكن أن تكون ناجحة بغضّ النظر عن مُدة ديمومتها. لا ينبغي للزوج السابق أن يتحكّم بمستقبلك، بل أنت وحدك من يجب أن يفعل ذلك.

تتبع إرادتك الطيبة من رؤيتك للسعادة الكامنة في مُستقبلك. تستطيع تحقيق ذلك من خلال الانعتاق من ماضيك مع زوجك، مُمارسة المُسامحة والغفران، جعل الاولاد من أولوياتك، ورُبّما لأول مرة في حياتك أن تضع نفسك أولاً.

إذا كانت مُعتقداتك حول طلاقك قد شابها مُعتقدات دينية مُعينة، فهذه فرصة رائعة كي تكتشف الجانب الجيد في ديانتك. لقد تمّت تنشئة مُعظم الناس

على مُعتقدات دينية رائعة، ولكنّ البعض نشأ على مُعتقدات سامّة. يُمكن أن يكون الطلاق وقتاً نلتزم فيه وننسجم مع أوامر الإله وليس مع العقائد الخاطئة.

الطلاق خاتمة، ولكنه يُمكن أيضاً أن يكون بداية شيء جديد. تذكر أنّ ما تمنحه اهتمامك ينمو. هل تُريد أن تعيش في الماضي، أم أنك تُريد التركيز على الحاضر وإمكاناتك غير المحدودة في الحبّ والسعادة؟

الفصل الرابع

وفاة شخص عزيز



كلّ الناس يتعرّضون إلى الخسارة، ولكنّ موت شخص عزيز لا يُعادله شيء من حيث الشعور بالخواء والحزن العميق.

نتعرّض إلى معنى الموت باستمرار، لأنّ الموت أمرٌ بالغ الأهمية بالنسبة إلى معنى الحياة. يعتقد البعض أنّ الموت عدو يُحقّق انتصاره علينا في النهاية، وأنه

خدعة رهيبة من الطبيعة كي تهزمننا بوحشية. إذا كنت تتقبّل هذا النوع من المُعتقدات، فحياتك بلا معنى. على كلّ الأحوال، إذا كنت تعتقد أنك تُولد ثمّ تكبر، وعندما يحين وقتك تموت، فستعيش من مكان ذي معنى، وستموت بطريقة ذات معنى.

عليك أن تضع في الاعتبار أنه على الرغم من وفاة الشخص العزيز على قلبك، إلا أنّ حياتك مُستمرة. نعم، أمامك عالم جديد غير مُتوقع، عالم يختفي فيه حضورهم المادي. ربّما تشعر في مرحلة ما أنهم مازالوا أحياء بالمعنى الروحاني. نعم هم أحياء!، وكما أوليتهم رعايتك عندما كانوا موجودين، عليك الآن أن تُحبّهم في غيابهم.

إنّ خسارتك والحزن الذي يُلازمها هما أمران شخصيان مُختلفان عمّا هما عليه عند أيّ شخص آخر. قد يُشاركك الآخرون تجارب خسائرهم في محاولة تعزيزتك بالطريقة الوحيدة التي يعرفونها. بينما بالنسبة إليك، تعكس خسارتك حالة الحبّ الفريدة التي عشتها.

إنّ حزنك هو انعكاس لذلك الحبّ ودليل عليه. كل دمة هي تأكيد أنك أحببتَ واهتممتَ بعمق. لا ينبغي لأحد ولا يُطلب من أحد أن يسلبك ذلك الاحساس

بيد أنّ الاضطراب العصبي والمخاوف قد تختلط داخل مشاعر الحزن هذه. دون أن تُدرك ذلك، ربّما تتقلب على نفسك، ولهذا عليك أن تنتبه إلى تفكيرك. قد تُريحك أفكارك، ولكنها أحياناً قد تحبسك داخل ألمك، وتجلب لك مُعاناة غير ضرورية. إنّ السبيل الوحيد من أجل الخروج من هذا الحزن هو من خلاله .عليك أن تشعر به لا أن تبقى فيه وتعيش حياتك من خلاله. إنّ الطريقة الوحيدة كي تشعر بالحبّ عندما تكون حزيناً هي أن تبقى واعياً لكيفية تعاملك مع نفسك أثناء الخسارة.

حان وقت التحرر من الذنب

تعرف «رايان» على زوجته «كيم» عندما كانا في كلية الحقوق. كانت تعمل في مكتبة الجامعة كي

تُساعد في نفقات الجامعة وكان «رايان» يتردد إلى هناك كي يدرس. تحوّلت زيارته الى المكتبة من فترة بعد الظهر الى المساء كي تتصادف مع جدول عمل «كيم». في نهاية الأمر فكرت «كيم»: إمّا أن يكون هذا الشاب تلميذاً مُجتهداً جداً، أو مُعجباً بي.

كانت تمر كلّ ليلة عند العاشرة إلا ربع جانب «رايان» وتقول: «خمس عشرة دقيقة على موعد الإقفال، حان وقت الذهاب». في أحد المساءات أجابها «قائلاً»: «حان الوقت من أجل احتساء القهوة معاً».

تحوّلت مواعيد القهوة إلى مواعيد على العشاء، وقبل مُضي وقت طويل أصبحا واحداً. تزوّجا بعد التخرج. كانت والدّة «كيم» مُدرّسة، لذلك لم يكن أمراً مُفاجئاً أن تتجه الى قانون التعليم، وتأخذ أغلب قضاياها في قضايا الدفاع عن الأطفال، وكانت تتولّى من حين إلى آخر قضايا التعويضات المادية بعد فصل المُدرّسين من العمل. أمّا «رايان» من جهة أخرى فقد اتجه الى قانون العقارات.

قاما بتربية ثلاثة أولاد معاً، وعندما أصبحا في الخمسينيات ذهبا في رحلة بحرية مُدتها عشرة أيام إلى قناة «باناما». في أحد الأيام في فترة بعد الظهر بعد أن أنهت الشمس على سطح السفينة، كانت «كيم» في الحمام عندما تحسّست ورماً في أحد ثدييها. كانت مُتأكدة أنه لم يكن من قبل، ساورها بعض القلق وانزعجت كثيراً لظهور أمر كهذا في الوقت الذي كانت تُحاول فيه الاستمتاع بإجازتها. قررت أن تحتفظ بالأمر لنفسها لأنه لا شيء خطير على الأغلب، ولم تكن تُريد أن تشغل بال زوجها بلا ضرورة لذلك. كانت تعلم أنها تستطيع أن تُدير مخاوفها وتضعها جانباً، أمّا «رايان» فسيُصاب بالذعر على الفور.

عندما عادا إلى المنزل ، عيّنت «كيم» موعداً لدى طبيبتها النسائية، وأيضاً دون ذكر الأمر أمام «رايان». قرّرت أن تُخبر زوجها بعد أن تحصل على نتيجة سليمة. لسوء الحظ لم تتلق الأخبار الجيدة التي كانت تتمناها. سرعان ما تمّ تشخيص إصابتها بمرض

سرطان الثدي من الدرجة الرابعة، وأصببت هي و «رايان» بالصدمة. اعتادت «كيم» أن تقوم بالفحص الدوري بانتظام، ولم تجد سابقاً أي شيء غير معتاد على الإطلاق. كيف فانتهم الدرجات الثلاث الأولى، وكيف وصل المرض الى الدرجة الرابعة كان أمراً يفوق فهمهما.

ركّزا اهتمامهما مباشرة على أقوى برامج العلاج الكيميائي المتوفرة إضافة إلى العلاجات المكّملة. على الرغم من أنّ جسم «كيم» كان يتقبّل العلاج، إلا أنها كانت تقول لزوجها «رايان» في بعض الأوقات: «أعتقد أنّ الموت أسهل من هذا». بعد عدة جولات من العلاج الكيميائي حان الوقت من أجل التأكد من نتائج فحوص المتابعة. أجرت عدة فحوص مخبرية ومسح تقنية تصوير تُظهر ما إذا كان السرطان PET بطريقة يتقدّم أم يتراجع»، وللأسف أظهرت النتائج أنّ سرطان «كيم» كان عدوانياً جداً، ولم يقدّم الكيميائي إلا بالشيء القليل.

اقترح عليهما أحد أطبائها التفكير في اللجوء إلى «رعاية المسنين»، ولكن «رايان» و «كيم» اعتبرا ذلك نقلة نوعية. كانا يعتقدان أنه ما زال هناك المزيد كي يفعلاه، وأرادا أن يُجربا كل شيء. استشارا عدداً من الأطباء ولكنّ الجواب كان نفسه. أخيراً كان على «كيم» و «رايان» أن يعترفا بأنّ جسدها كان يخبو على نحو واضح، فوقعا على أوراق رعاية المُسنين المنزلية. كانت «كيم» تخشى ألا يُعجبها تواجد الممرضات حولها، وأنها قد تعتبره بمثابة انتهاك، بيد أنّ الممرضات كنّ لطيفات.

في أحد الايام قالت لزوجها: «عدني أنه عندما «تحين ساعتني، سوف تتركني أرحل».

أجابها رايان: «فقط إن كنتُ سأراكِ مُجدداً في مكان ما بطريقة ما، بيد أنني أخشى أن أجِدكِ تواعدين «شخصاً غيري في الحياة الآخرة».

بعد بضع أسابيع من السيطرة على الألم والتحايل على الأعراض، شعرتُ «كيم» بالطاقة والتحسّن أكثر من الأشهر الماضية. كانت تُمازح «رايان»: «مَن كان يعرف أنّ رعاية المُسنين المنزلية هي التي ستُشعرني». «إِبتاحسّن».

أصبحت «كيم» ابطاً من المُعتاد في الأشهر السبعة التالية، ولكنها كانت تشعر أنها أفضل بعد أن توقفت عن العلاج الكيماوي. دار حديث عن أنها تُبلي بلاء حسناً، بل ربّما لم تعد مُحتاجة إلى الرعاية في المنزل. فجأة وقبل أن يتمكنوا من التعامل مع هذه المسألة أصبحت أضعف، وقال طبيبها أنّ السرطان كان يتقدّم.

بدا عالمها وكأنه يتقلّص بينما كانت تتراجع أكثر فأكثر. كان «رايان» إلى جانبها كل الوقت واتفقا على أنه مهما كان شكل الحياة الآخرة، فإنهما سيلتقيان من جديد. لم تعد «كيم» تقوى على ترك السرير، وفي نهاية المطاف فقدت الوعي. كانت مُمرضات العناية

المنزلية يتواجدنَ حولها طوال الوقت، وبات «رايان» يُدرك أنّ جسد زوجته لم يعد يخدمها. كان ينطق أمامها بالكلمات التي اعتادت أن تقولها له في المكتبة حيث التقيا أول مرة: «حان وقت الذهاب». كان يهمس في أذنها: «سوف أكون على ما يُرام. اذهبي حيث تحتاجين».

«أن تذهبي، وسوف نرى بعضنا مُجدداً

عندما بدأ جسد «كيم» بالذبول أخذ سلوك «رايان» المُسالِم يأخذ اتجاهاً عنيفاً. بدأ يتوسّل إليها: «أرجوكِ لا تتركيني. لا يُمكن أن تذهبي. يجب أن «تصمدي».

على الرغم من ذلك ماتت «كيم» لاحقاً بعد ساعات قليلة.

بعد عام ونصف جلس «رايان» مع مجموعة العلاج النفسي وقال إنه ما زال يُعاني: «إنّ الحزن غير مُحتمل، لأنني أخفقتُ على نحو رهيب. لقد اتفقنا مع «كيم» على أنه عندما تحين ساعتها، فسأدعها ترحل،

وأنا مُتأكّد أنني سأراها مُجدداً، ولكن عندما كانت فعلاً تحتضر، ذعرتُ وتوسّلت إليها ألا ترحل وأخلفتُ «بالوعد».

نسي «رايان» أنه إنسان وأنّ الحياة ثمينة، وأنه أحبّ زوجته كثيراً. كان بمقدوره أن يقول لها قبل أن تموت: «عندما يحين الوقت سأدعك تذهبين»، لكن عندما حقّت الحقيقة، لم تكن تلك هي كلماته الحقيقية. كان «رايان» يشعر بالخجل واللوم لأنه قال ما يعتمر في قلبه حقيقة. كان يشعر بالذنب وكان مُتأكّداً من أنه خذل زوجته.

طُرح عليه سؤال في المجموعة: «ماذا لو كانت «كيم» إلى جانبك وأنت على فراش الموت وقالت لك: «لا تذهب»؟ هل كنت ستُفسّر ذلك على أنه خذلان لك، أم ستعتبر أنها تُحبّك إلى درجة أنها لا تُريد منك أن تقول وداعاً؟

يُترجم الكون رسائلنا من خلال نوايانا بحُبّ

ودون إصدار أحكام. لم يسمع الكون «رايان» وهو يرفض أن يدع زوجته تذهب. لم يسمع سوى حبه تجاه «كيم»، على الرغم من أن «رايان» بقي يُردد قائلاً: «لنفسه: «لقد قلتُ تلك الكلمات، لقد أخفقتُ حقيقةً

كان «رايان» قادراً على العمل من خلال حزنه، والآن كلما شعر بالسوء حيال ما حدث أرسل إلى نفسه أفكار حبّ مثل:

لم أستطع قول تلك الكلمات لأنّ حبي لها كان قوياً

عندما لم يكن الأمر يُجدي نفعاً كان يُردد قائلاً: لنفسه:

لم أستطع التخلّي عن «كيم» لأنني أحببتها بشدّة

الآن وقد رحلت، فإنّ حبي سيتبعها أينما كانت

أنا الآن أحررها مع كلّ حبي

الحزن في أعياد الميلاد والذكرى السنوية والعطل

تُمثل أعياد الميلاد والذكرى السنوية والعطل مفهوم أن يكون الناس معاً. لكن ماذا يحدث إن لم يعد الأشخاص الذين نُحبهم موجودين معنا؟ تُشكّل هذه الأيام المُميزة حجر الزاوية في حياتنا التي نتشاركها مع بعضنا. في الوقت الذي لا يستطيع فيه أحد تغيير حقيقة الغياب المادي لشخص عزيز قد مات، إلا أن كيفية تعاملنا مع هذه التجربة بعد فقدّه تصنع كلّ الفارق الذي في العالم.

إنّ «ريجينا» أمّ عزباء أُغدقت على ابنتها «كوني» بالعاطفة، ولم يكن هناك سواهما الاثنتين منذ أن كانت «كوني» في الخامسة، ورحل والدها وتركهما. بما أنّ «ريجينا» كانت تعمل كمُستشارة تسويق لدى سلسلة بنوك ضخمة، فقد كان بإمكانها أن تختار ساعات عملها، ولذلك كانت حريصة على أن يكون لديها دائماً وقت تُمضيه مع ابنتها.

إضافة الى عيد الميلاد وعيد رأس السنة، كان عيد ميلاديهما من أكثر الأعياد التي تُفضّلان الاحتفال

بها. وُلدت ريجينا في التاسع عشر من كانون الثاني،
وولدت ابنتها في السادس عشر من آذار. لم تكن أعياد
الميلاد أمراً مُهمّاً في حياة «ريجينا» عندما كانت تكبر،
لذلك أرادت أن تكون أعياد ميلاد ابنتها أمراً مُهمّاً يُذكر
«كوني» بمدى سعادة والدتها بولادتها لها.

عندما كانت «كوني» صغيرة جداً، كان أصدقاء
«ريجينا» يحضرون حفلات عيد الميلاد التي تُقام على
شرف ابنتها، ولكن حالما أصبحت «كوني» في
المدرسة بدأت تدعو أصدقائها.

في أحد الأيام سألت «كوني» أمّها: «لماذا لا
نحتفل بعيد ميلادكِ؟»

«قالت «ريجينا»: «إنه للأطفال أكثر منه للكبار

ردّت «كوني» بحجة قوية: «أليس اليوم الذي
«وُلدت فيه مُهمّاً؟»

«..نعم ولكن»

قاطعتها «كوني» قائلة: «يحتفل أصدقاؤك بأعياد ميلادهم وأنت تحضرينها».

أدركت «ريجينا» أنها لا تملك تفسيراً مقنعاً لعدم الاهتمام بعيد ميلادها هي. بعد ذلك كان لديهما حفلتان في السنة واحدة لكل منهما، أحبت «كوني» ذلك، بينما فكرت «ريجينا»: سوف أقيم الاحتفال سنة أو سنتين وبعدها سيُنسى الموضوع. إن حفلات أعياد الميلاد تتطلب الكثير من العمل.

بعد مُضي عامين، أدركت «ريجينا» أنها بدأت تُحبّ كلا المناسبتين.

مرّت خمس وعشرون سنة بسرعة. أصبحت «كوني» في مُنتصف الثلاثينيات من العمر، بينما أصبحت «ريجينا» في مُنتصف الخمسينيات. تزوّجت «كوني» ورُزقت بالأولاد. كانت «ريجينا» تسكن على بُعد ساعة حيث اشترت منزلاً صغيراً في الضواحي. قامت ببعض التصليحات في المنزل، وراحت تُدير

عملها الخاص الصغير في الاستشارة التسويقية من هناك. كان الشيء الوحيد الذي لم يتغيّر في حياتهما، هو تقانيهما في الاحتفال بعيدَي ميلادهما سوياً.

مرّت خمس عشرة سنة أخرى بسرعة، وأصبح التقليد معكوساً. كانت «كوني» وأولادها أي أحفاد «ريجينا» يجتهدون في اختيار عدد من أصدقاء «ريجينا» كي يحضروا حفلة عيد ميلاد جدتهم. بيد أنّ هذه الحفلات أصبحت خافتة، لأنّ «ريجينا» ببلوغها السبعين أصبحت تُفضّل عشاء بسيطاً وبعض القهوة والحلوى.

في عيد ميلادها الاثنتين والسبعين رحّبت «ريجينا» بأصدقائها والعائلة. كان من بين الحضور ضيف جديد، وهو جار انتقل إلى المنزل المُجاور حديثاً، وقد علّق قائلاً: «لم أرَ في حياتي بنتاً تقوم بكلّ هذه الجلبة بمناسبة عيد ميلاد والدتها».

استرجعت كلّ من «كوني» و «ريجينا»

ذكريات أيامهما الأولى، عندما كانت «كوني» طفلة وكانت «ريجينا» أماً عزباء، وشرحتا كيف أصبح احتفالهما بعيد ميلادهما على هذا النحو.

في السنة التالية، بدأت «ريجينا» تشعر بالوهن، وتمضي أغلب الوقت مُتعبة. لم تكن تملك أيّ طاقة، وعانت من اضطراب المعدة مُعظم الوقت. بعد عمل شاق مع طبيبها تمّ تشخيص إصابتها بمرض سرطان المعدة.

في بداية آذار اصطحبت «كوني» والدتها إلى المشفى من أجل جولة ثانية من العلاج الكيماوي. في أحد الايام وخلال تلقّيها العلاج جالت «ريجينا» بنظرها في غرفة حقن الدواء الكيماوي وقالت لابنتها الناضجة: «إقترب عيد ميلادك، ربّما لن أتمكن من الحضور».

أمّي لا تكوني سخيّة، سأحضر الحفلة إلى هنا. لقد لاحظتُ أنّه في غرفة الممرضات سبعة مقاعد.

«لماذا لا نحتفل هناك؟».

أجابت «ريجينا»: «أعتقد أنه بإمكاننا أن نستعمل الأقطاب في غرفة حقن الكيماوي كمكان لتعليق البالونات» وضحك كلاهما.

في وقت متأخر من تلك الليلة تناقشت «كوني» مع زوجها «غريغ» حول ما ستفعله حيال عيد ميلادها الآتي. قال: «أعتقد أنه سيؤذن لها بالخروج من المستشفى قبل ذلك الوقت، ولا أظنها أبداً ترغب في أن تلغي احتفالك بعيد ميلادك. إذا تعبت مبكراً سوف أوصلها «بنفسي إلى بيتها».

ارتفعت حرارة «ريجينا» وتم تأجيل موعد خروجها من المستشفى حتى تُحل مشكلة الالتهاب، ولكنهم لم يتمكنوا من معرفة سبب الالتهاب، وبعد عدة أيام ساءت حالتها. فسّر الأطباء ذلك بأنهم أعطوها الكثير من مُضاد الالتهاب ممّا جعل جسمها يتقيح، وبدأوا يخشون الآن أن يتأثر تنفسها

بعد إجراء عدة اتصالات قالت «كوني» لزوجها: «قم بإلغاء حفلة عيد ميلادي مع أصدقائي». جلست قرب سرير والدتها كل ليلة، ولازم بعض أفراد الأسرة الآخرين والأصدقاء «ريجينا» خلال النهار. عندما فقدت «ريجينا» الوعي في نهاية المطاف لازمتها «كوني» على مدار الساعة. في أحد الأيام سألت إحدى الصديقات الزائرات «كوني» وهي تهمّ بالمُغادرة إن كان هناك ما يُمكن أن تقوم بفعله.

«أجابت «كوني»: «أشكرك، يكفيني قدومك».

قالت الصديقة: «حسناً، إن لم يتسنَّ لي رؤيتك غداً، اعلمي أنني أتمنى لك عيد ميلاد سعيد». صُدمت «كوني» عندما تذكرت أنّ يوم غد يُصادف يوم ميلادها بالفعل.

أجابت: «آه، نعم لقد نسيت، سأكون حيث أقضي عيد ميلادي دائماً بالقرب من والدتي». طلبت من صديقتها أن تحضر بعض البالونات من أجل يوم غد،

لأنها كانت مُتأكّدة أن «ريجينا» ستصحو غداً من أجل
يوم ميلادها.

توّالت المكالمات ورغب بعض الأصدقاء
بالمجيء فقررت «كوني» أن تدع زوجها والأولاد
وبعض الأصدقاء المُقرّبين يأتون خلال ساعات النهار
إلى المستشفى كي يتمنّوا لها عيد ميلاد سعيد، وكلها
أمل أن تصحو والدتها.

في الساعة الثالثة بعد الظهر شعرت بتزايد نشاط
المُمرضات حول «ريجينا»، وراحوا يفحصون
علاماتها الحيوية مراراً وتكراراً. أدركت «كوني»
فجأة أنّ أمّها تتجه نحو الأسوأ.

دخل الطبيب وقال: «كما تَرين، أمّك ليست على
«ما يُرام، سنقوم بنقلها الى وحدة العناية المُشدّدة

قالت «كوني»: «أريد أن أكون معها». أجاب
«الطبيب: «أجل بالطبع.

بعد عدة ساعات في وحدة العناية المُشددة أدركت «كوني» أنّ أمها ربّما ستموت قريباً. ثمّ دون سابق إنذار هُرع الفريق الطبي وطلبوا منها أن تباعد عن والدتها كي يُجروا لها عملية تنفّس اصطناعي. كان نبض قلب «ريجينا» ينخفض على نحو ملحوظ وانتهى «الأمر في غضون لحظات. لقد تُوفيت «ريجينا».

تفاجأت «كوني» لاحقاً حين راح الناس يقولون لها: «يا إلهي. نحن مُتأسفون على وفاة والدتك في عيد ميلادك، لقد أفسد عيد ميلادك. إنه لأمرٌ حزين أنّ وفاة والدتك ستبقى دائماً مُرتبطة بيوم ميلادك». بيد أنّ «كوني» لم تكن ترى الأمر من هذه الزاوية السلبية.

في الأشهر التي تلت، بدأت تُفكّر في تفسير الآخرين السلبي لوفاة والدتها في يوم ميلادها. سألتها زوجها: «لماذا ترين الموضوع خلاف ما يراه الآخرون؟». أجابت: «يعتقد الناس أنني وأمي لم نكن مُرتبطتين بيوم ميلادي، ولكنّ هذا سخيف إذا تذكرنا أنها ولدتني ذلك اليوم. كأنهم لديهم انطباع أنني سأعيش

ذكرى يوم ميلادي بحُزن كل سنة، لأنَّ أُمِّي ماتت في هذا اليوم. بيد أنني أراها لحظة مُكتملة جميلة. كانت أُمِّي معي لحظة تنفست لأول مرة في هذا العالم، وكنتُ أنا إلى جانبها لحظة لفظتُ آخر أنفاسها في هذا العالم . لقد كانت أكثر هدية عيد ميلاد مُميزة أهدتني إياها في «حياتي».

كم يعتمد أحدنا إلى وضع تفسير سلبي يربطه بيوم وفاة شخص عزيز؟ هل نتحدَّث عن كيفية إلغاء يوم مُميز، أو عطلة بسبب رحيلهم؟ فكروا في تفسير «كوني». لم تُفسد وفاة والدتها يوم ميلادها على الإطلاق، بل على العكس قامت بإغنائه أكثر.

هناك طريقة عميقة التأثير على عالمنا الداخلي، من خلال الكلمات التي نختارها. إنَّ كلمة «يُفسد» تُقابلها كلمة «يُثري» وهنا يكمن كل الفارق. هكذا قد يقول الكثيرون منا: «لن أحظى بعيد ميلاد جيّد بعد الآن» أو «سوف تبقى تلك الغيمة السوداء تتأرجح فوق ذكرى عيد ميلادي من الآن فصاعداً»، بيد أنَّ «كوني»

بدلاً من ذلك ستقول:

أَتَذَكَّرُ أُمِّي بِحُبِّ

أحتفل بيوم ميلادي وكلّي حبّ وعرّفان

ولادتي وحياتي أصبحتا مُمكنَتين بفضل أُمّي

أحتفل اليوم بمولدي وبأُمّي التي أنجبتني

غالباً ما تكتسب الذكرى السنوية معنى مؤلماً بعد
الفقد أو الوفاة. بعد الخسارة نُضيف ذكريات سنوية
جديدة كالיום الذي تُوفي فيه شخص عزيز مثلاً. كل
رمز لذكرى الوفاة السنوية تلك يعيننا: مرّ شهر، ستة
أشهر، سنة، وهكذا.

كانت «أدريان» تتشعر بالضياح حيال ما عليها
فعله في ذكرى وفاة والدتها السنوية. جرّبت إشغال
نفسها، جرّبت السفر، جرّبت عمل كل شيء تحت
الشمس كي تُلهي نفسها. بيد أنها لم تستطع تقادي الألم
مهما فعلت. في النهاية توصّلت إلى أنّ الطريق الوحيد
من أجل الخروج من الألم كان من خلال الألم نفسه.

قررت أنه منذ ذلك الوقت فصاعداً ستقوم بزيارة سنوية إلى قبر والدتها.

في السنوات القليلة التالية وفي ذكرى وفاة والدتها السنوية كانت «أدريان» تجلس عند قبر والدتها وهي تبكي، وتسمح لكل الحزن أن يُعبّر عن نفسه. لقد وجدت الشفاء في ذرف الدموع التي تُبل وجهها وتسقط على الأرض. هذه السنة فوجئت عندما وجدت نفسها تجلس عند قبر والدتها ولا تذرف الدموع. عندما تقاجأت بالأمر، تساءلت ما الخطب! لقد كانت لأول مرة تتذكر والدتها من زاوية الحب بدلاً عن الألم. لقد أطلقت العنان لنفسها كي تكون حرة في التعبير عن الألم والحزن، وهذا أوصلها إلى مكان جديد ومحب. تستطيع الآن أن تكون مُمتنة لوالدتها والدور الذي لعبته في حياتها.

قد تكون الذكرى السنوية فرصة لك كي تُقدّر ذاتك لامتلاكها القوة والشجاعة. قد يكون يوماً تُقدّر فيه الشخص العزيز على قلبك. منذ عام مضى أو أعوام

مضت كنتَ شخصاً مُختلفاً، ولكنّ الحياة تغيّرت. لقد
تغيّر الشخص الذي كُنْتَه إلى الأبد. لقد مات جزء من
ذاتك القديمة بموت الشخص العزيز، بيد أن جزءاً من
الشخص العزيز يعيش في ذاتك الجديدة. قد تكون هذه
مرحلة تحوّل مُقدّس بدلاً من صورة الخسارة المُتكررة
في ذهنك.

أُكرّم اليوم الشخص العزيز على قلبي.

في هذه الذكرى السنوية، أتذكّر الشخص العزيز على قلبي ببهجة
وعرفان.

ترتبط العطل بأن يكون الناس معاً. عندما تفقد
شخصاً مُميزاً، يفقد عالمك معالمه الاحتفالية. تزيد
العطلات من الشعور بالفقد، فيُصبح الحزن مُؤلماً
أكثر، وتتعمّق الوحدة. يشعر الكثير من الناس أنهم
ضحايا ذكرياتهم، ولكن ليس بالضرورة أن يكون هذا
هو الحال. بإمكانك التحكّم في طريقة تذكّرك للشخص
العزيز، وبإمكانك أن تتحكّم في طريقة تقديرِكَ له أو
لها في العطلات.

يبدو من المنطقي عند البعض أن يتم تجاهل العطلات وكأنها غير موجودة، أمّا بالنسبة إلى البعض الآخر فإنّ التحكّم بالعطلات هو الأمر المنطقي. ليس من الضروري أن تُمضي العطلات كما في السابق. إنّ مُجرّد المرور بالتفاصيل نفسها والحركات دون أيّ معنى، يبدو أمراً بلا جدوى، وشعوراً بوحدة ما بعدها وحدة.

بعد وفاة زوج «ماري» ، حاولت هي وبناتها الاستمرار كما تفعل باقي العائلات. لحسن الحظ كانت «ماري» تُصغي إلى حدسها، وتشعر عندما لا يعمل أمر ما. كانت تعلم أيضاً أنّ الحُزن يحتاج إلى مساحة.

قالت: «كانت العطلات مُهمّة جداً بالنسبة إلينا كعائلة، وفجأة طراً هذا الفراغ الهائل. لقد أصبح يوم العطلة الآن كالقصف بالقنابل، أو كفجوة نُذكرنا أنه لم يُعدّ بيننا. حاولنا بثّ الروح في الأعياد واعتقدنا أنه بإمكاننا الاستمرار كالمُعْتاد، ولكننا تعلّمنا سريعاً أننا لا نستطيع القيام بالأمر بالطريقة التي كنا نقوم بها في

السابق مع وجود زوجي. كان ذلك صعباً ومُحزناً للغاية.

في أول عيد «كريسماس» تدبرنا الأمر وقُلْنَا: «حسناً، سوف نقوم بذلك»، في عيد «كريسماس» التالي نصبنا شجرة واستغرقنا بتزيينها أسبوعاً. كُنَّا نحتاج إلى وقت نحزن فيه دون أن نحاول أن نكون سعداء. لقد بقينا حزينين كلنا، ثم توصلنا إلى اتفاق بيننا على أن نأخذ إجازة من «كريسماس» عامين، وقررنا «أنه عندما نعاود الاحتفال به، فسنبتكر تقليداً جديداً».

اخْتَارَت «ماري» ألا تستمرّ في التظاهر بالسعادة في الوقت الذي كانت هي وأولادها في حداد. كانت تعرف ما الصواب بالنسبة إليهم، لذلك علّمت بناتها أن يحترمن مشاعرهنّ الحقيقية في رفض الاحتفال. حتّى إنّ «ماري» قالت إنهنّ أصبحنّ أقرب الى بعضهنّ البعض عندما توقفن عن الاحتفال بالعطلات. بعد مُضي وقت علاجي، أصبح باستطاعة «ماري» وعائلتها الاحتفال من جديد، ولكن ليس

بالأسلوب الذي اعتادوه، وإنّما بأساليب جديدة

بدلاً من التفكير: دعونا نتظاهر أنه لم يحصل شيء، كل شيء على ما يُرام، أو سنبقى نستمتع بوقتنا على الرغم من أننا حزينون. أصبحوا يُفكرون:

نحن نجد البهجة عند بعضنا البعض دون أيّ ضغوط تجعلنا ندعي شيئاً آخر.

قد يكون من الصعب عليك ألا تعترف بالعطلات، ولكنك لا ترغب في الإدعاء. بمقدورك أن تدمج الخسارة مع العطلة بإعطائها وقتاً ومكاناً، ربّما من خلال دعاء قبل العشاء يُذكر فيه الفقيد، أو ربّما إضاءة شمعة في ذكراه أو ذكراها. إنّ تخصيص إتقانة بسيطة تجاه الشخص العزيز قد تعكس الحبّ الأبدي في قلبك. إنّ إعطاء الوقت لخسارتك والاعتراف بها أسهل بكثير من مقاومتها.

بإمكانك التفكير على هذا النحو:

على الرغم من أنه عيد الشكر الأول منذ وفاة

والدنتا، إلا أننا سوف نذكر اسمها ونتذكرها عند مائدة
طعام العشاء.

دعونا نُضيء هذه الشمعة باسم أختي ونُهديها حُبنا

دعونا نتشارك ذكرى غالية أو قصة مُضحكة عن الفقيد الذي ما زال
يعيش في قلوبنا

قد يُصبح تفكيرك سلبيّاً، وعلى الأرجح ستشعر
بالحزن. إنه أمرٌ طبيعي وإنساني، أن تشتاق إلى الغالي
كل يوم، ورُبّما تشعر بالوحدة، ولكن انتبه إلى الأفكار
التي تتبناها وتكررها. رُبّما يؤدي بك تكرار الأفكار
السلبية إلى مكان مُظلم لا مكان فيه لتقدير الشخص
العزيز، ولا لتقدير ذاتك.

أحيانا ترتبط وفاة الشخص العزيز بعطلة مُعينة.
رُبّما تُوفي زوجك قبل عيد الفالنتين بيوم، أو خلال عيد
الأم أو عيد الأب. إنك لن تتسين أبداً أنه تُوفي مُباشرة
بعد عيد الفصح، أو أنّ ذلك كان آخر عيد فصح يحتفل
به. رُبّما تُوفي عشية رأس السنة أو قبل الرابع من
تموز. من ذلك الحين فصاعداً لن تكون عطلات هذه

الأعياد أبداً كما كانت. بما أنّ العطلات اشارات، فحتى لو لم يُتوفَّ الشخص العزيز قريباً من عيد مُعين، إلا أنك ستبقى تنتظر خلفك، وتُفكّر أنّ ذلك كان آخر عيد «شكر له، أو آخر «كريسماس

يعرف بعض الناس أنه عيدهم الأخير بينما لا يعرف البعض الآخر. في كلا الحالتين، هناك عيد سابق مُبهج قد تغيّر إلى الأبد. إنّ السؤال هو هل سيكون هذا اليوم هو عطلة عيد تُقدّر فيه ذكرى الفقيد، أم أنه سيكون الآن مُجرّد يوم قِيامة مُتكرر؟

من الطبيعي أن تعتقد أنك لن تستمتع بعطل الأعياد مرة أخرى أبداً. إنها بالتأكيد لن تكون كما كانت أبداً. مع هذا، ومع مرور الوقت سيكون بمقدور الناس إيجاد معنى جديد في تقاليد عطلة العيد، يجعلها تزدهر. كبرهان على الحبّ عوضاً عن الخسارة.

إنّ عطل الأعياد هي من أصعب المراحل التي عليك أن تجتازها بعد فقد عزيز، وتستطيع أن تتعامل

معها على حقيقتك التي أنت عليها. إنّ الأمر المهمّ حقاً هو أن تكون موجوداً بكليّتك كي ينعكس الحبّ على الفقد.

في هذا العيد نُقدّر الحبّ أكثر من الخسارة

إنّ عطل الأعياد جزء من رحلة الحياة، إذا كنت تُريد أن تعيشها بالكامل. تستطيع التركيز على الحبّ والذكريات التي شاركتها معهم. في نهاية الأمر سوف تتمكن أن تختار محتوى تجربة العطلة الخاصة بك.

حاول أن تستحضر كلمات إيجابية في تفسيراتك. قد تسحقك الكلمات وقد تجعلك تتألق. قد يجرحك الألم الناتج من الحزن، بيد أنّ التفكير الإيجابي واللفظ يُمكنهم علاجك وإيصالك إلى الشفاء.

نتذكرك اليوم بأرقّ مشاعر الحبّ

المسؤولية واللوم

عندما يدخل الموت عالمنا، من الشائع حينها أن

نُحاول البحث عن السبب الذي أدّى إلى حدوث الوفاة. نريد أن نعزو سبب الوفاة إلى سوء تشخيص، سلوك أدّى إلى تدمير الذات، أو الإهمال، وذلك لأننا نُعاني من مُشكلة تقبّل حدوث الموت بسلام. حتّى في غرف الطوارئ بعد حادث سيارة، قد يتسنى لك سماع العاملين في مجال الرعاية الصحية يسألون: «هل كانت ترتدي حزام الأمان الخاص بها؟». عندما يتمّ قبول شخص ما في المستشفى مريض بسرطان الرئة، نُسارع في السؤال: «هل كان مُدخناً؟». إذا تمكّنّا من إيجاد سبب زيارة الموت لمن نُحبهم، قد نتمكّن من تجنب ما فعلوه، وقد يتخطّانا الموت حينها.

يعتقد الناس في العالم الغربي أنّ الموت أمر اختياري، لكن بالطبع ليس الأمر كذلك. عندما تُولد فهذا يعني أن تُشارك في الاتفاق غير المكتوب على أنك ستموت يوماً ما. أينما تتواجد الشمس يكون الظل، وحيثما يكون هناك حياة، حتماً سيُوجد الموت. هناك شيء من الغطرسة في تفكيرنا أنّ الموت لن يزورنا،

أو أنه بإمكاننا بطريقة ما أن نمنعه.

في الفيلم الأكثر شعبية «يوم جرد الأرض»، تعيش الشخصية الأساسية «فيل»، والذي يؤدي دوره «بيلموراي»، اليوم ذاته مراراً وتكراراً. من خلال القيام بذلك، تكون لديه القدرة على تغيير الطريقة التي يتعامل فيها مع تجارب الحياة. يوضح الفيلم كيف يمكن ألا تتغير الأحداث، إلا أن «فيل» يستجيب لها بطرق كثيرة ومختلفة، فيتغير اليوم في النهاية كلياً.

عندما يلتقي بذلك الرجل المُشرد الذي يحتضر، يعزم «فيل» على تغيير مصيره. عندما يعيش اليوم مرة أخرى، يُحاول أن يُعطي ذلك الرجل المُشرد بعض المال. ثم يقوم بدعوته إلى مطعم ويقوم بإطعامه، لكن ذلك لا يُغيّر من حتمية موت الرجل على حدّ سواء. على الرغم من كل التدخلات التي قام بها «فيل»، فإن الرجل مات على جميع الأحوال، وأدرك «فيل» أنه مهما أحكم سيطرته على حياة ذلك الرجل، إلا أنه لا يمكنه التحكم بالموت.

بيد أنّ هناك الكثير من الناس ممّن يُقنعون أنفسهم بالفعل أنهم إذا ما قاموا بتغيير ما قاموا به، فمن الممكن ألا يموتوا. لا يجب أن نعتقد أنّ الأكل السليم، والتمارين، واتخاذ خيارات صحية، جميعها بلا فائدة، لأننا سنموت على جميع الأحوال، بل عوضاً عن ذلك، يجب أن نسعى جاهدين إلى تناول الطعام على نحو جيّد، مُمارسة الرياضة بانتظام، واتخاذ خيارات إيجابية، لأنّ ذلك هو السبيل المُحبب من أجل التعامل مع أجسادنا. عندما يقول شخص إنّ ما نقوم به هو عبارة عن تناقضات، يُمكننا القول حينها: «عليك القيام بجميع هذه الأشياء لأنها مُفيدة لجسمك». من المُرجّح أنها ستُضيف سنوات إلى حياتك، ولكن ببساطة لا تقمَ بها لأنك ترغب بالهروب من الموت.

ذكّر نفسك أنك مسؤول عن صحتك، وأنّ اللوم لا يقع عليك حينما تصاب بأيّ مرض. من المفيد أن تبحث في السبب والنتيجة المُتعلقة بالمرض، ولكنّ هذا لا يعني أنه عليك أن تلوم نفسك إذا مرضتَ يوماً ما، أو

تشعر كأنك فشلتَ حينما يُداهمك الموت.

تعيين الخطأ

عندما تحصل في بعض الأحيان أشياء سيئة، تبدأ غريزتنا الأولى في البحث عمّن يقع في دائرة الخطأ.

كانت «آنيثا» طالبة الجامعية ذات التسعة عشر عاماً مُتخصصة في الرقص. كانت مُدربتها «كاثي» التي تُدربها على الاسترخاء، قد درست الرقص أيضاً ولكن في برنامج الدراسات العليا. أُحِبَّت «آنيثا» مُدربتها «كاثي» التي كانت مُلمة ببعض الشيء بأمور المنزل، بالإضافة إلى أنها جميلة جداً، وقد كانت تساعد الطلاب دائماً في خلافاتهم، وكانت ذات تأثير مُهدئ على الجميع.

في أحد الأيام كانت «آنيثا» مُتجهة إلى غرفة الاسترخاء الخاصة بها، عندما اصطدمت بصديق «كاثي» واسمه «بيرت» والذي سألها: «مرحباً، هل «رأيتَ» «كاثي»؟

«أجابَت: «ليس اليوم

قال: «إذا ما قابلتيها اليوم، أخبريها أنني أنتظرها
«في المقهى».

عندما دخلت «آنيता» إلى غرفة الاسترخاء
«المُشتركة، رأت «كاثي» وأخبرتها برسالة «بيرت

قالت «كاثي»: «شكراً»، وذهبت إلى لقائه

بعد حوالي الساعة، سمعت «آنيता» أن هناك
حادث سير مُريع حدث على الطريق الرئيس المؤدي
إلى المتجر الضخم «المول»، وتبين لاحقاً أن «كاثي»
قد صدمتها سيارة وقتلتها على الفور

عندما سمعت «آنيता» بهذا لأول مرة، كانت
مصدومة ومُدْمرة، ولكن مع مرور الوقت، أدركت أنها
لو لم تُوصَل الرسالة إلى «كاثي»، لكانت بقيت على
قيد الحياة.

كانت «آنيता» تُفكّر أثناء الجنازة كيف أنها لعبت

دوراً في وفاة صديقتها. لم يقل أحد ذلك، ولكنها شعرت به وتحدثت إلى بعض أصدقائها عنه. أخبرها أحدهم: «لم يكن الأمر خطأك، لم يكن يُمكنك معرفة ماذا سيحصل».

قال آخر: «قُمتَ فقط بما طلبه «بيرت» منك. لقد كنتَ شخصاً لطيفاً».

عرفت «آنيثا» أنهم جميعاً يُخبرونها الحقيقة، إلا أنها لم تزل تشعر بالمسؤولية. كانت تُخبر نفسها دائماً: عليّ أن أبقى فمي مُغلقاً. وسُرعان ما أصبحت الجملة «لو لم أخبرها، لكنت «كاثي» على قيد الحياة»، تدور مثل الاسطوانة المشروخة في ذهنها.

كانت «آنيثا» في تلك المرحلة من شبابها ساذجة للغاية، وكانت تعتقد أنه يقع على عاتقها في الواقع دورٌ كبير في وفاة صديقتها. فكَرَّتْ: «قبل دخولي إلى مسرح الحدث، كان كل شيء على ما يُرام. لا بُدَّ أنني سيئة. بيد أن دخولي إلى مكان الحادث جعل الأمور

أكثر سوءاً. لم أ جلب الخير لأيّ كان». فكّرت مراراً
«وتكراراً، وخرجتُ بالنتيجة «أنا أ جلب الحظ السيء

تركت «آنيّا» المدرسة بعدما حصل بفترة
وجيزة، وانخرطت في بعض العلاقات المُشينة. كانت
سنواتها الخمس التالية عبارة عن جحيم لا يُطاق. لقد
فقدت اتّصالها مع كلّ مَنْ كانت تعرفه، وانتقلت من
مكان إلى آخر، وفصلت وقبّلت في العمل، لقد فعلت كلّ
ما بوسعها من أشياء كي تتّمكن من الحصول على
بعض المال.

في أحد الأيام، قادتها إحدى جولاتها إلى المدينة
الجامعية الصغيرة في المكان الذي حصل فيه كلّ
شيء. كما شاء القدر، التقت مع «بيرت» الذي أصبح
بعد حصوله على درجة الماجستير أستاذاً في علم
النفوس في جامعته التي تخرّج منها. لم يكن لدى
«بيرت» أيّ فكرة عمّا حصل مع «آنيّا»، ويعود ذلك
إلى مُغادرة الكثيرين للكلية طوال الوقت ولعدة أسباب.
بعدما بدأوا بالتحدّث، كان من الواضح له أنّ مسار

حياتها قد أخذ بالتدهور.

قال: «آنيثا، لم يكن موت «كاثي» خطأك. إذا كان تفكيرك على هذا النحو، فالخطأ خطأي لطلي منك إبلاغها الرسالة. لم أكن لأفعل أي شيء يتسبب في قتلها». «أبداً».

قالت «آنيثا»: «بالطبع لا. أنا أعرف مقدار حُبكِ لها، ما الذي سيدفع بأي شخص كي يفكر أنّ ذلك «خطأك».

لماذا يكون هذا صحيحاً بالنسبة إليّ، وخاطئاً بالنسبة إليك؟». أدركت «آنيثا» فجأة ما الذي فعلته بنفسها. منذ ذلك الوقت أصبحت هي و «بيرت» صديقين مقربين، وقد بذل كل ما بوسعه طوال الوقت كي يُساعدوها لأن ترى أنّ التدهور الذي حل بها كان «بسبب تفكيرها، وليس بسبب موت «كاثي».

في النهاية، شارفت «آنيثا» على تصديق ذلك، وشاركت الآخرين كلمات «بيرت». انطلاقاً منه، ولأنه

كان فعلياً في الوضع الذي كانت عليه، أحدث «بيرت»
فارقاً كبيراً، وقد كان وعيه لتفكيرها هو المفتاح. لقد
حوّلت حزنها إلى ملامة أَلَقَتْ بها على نفسها.

لا أحد يفوز في لعبة اللوم، ولا أحد يعيش بسلام.
إنّ فقيدنا الغالي لا يُريد أبداً أن يكون موته مُدَمِّراً
لحياتنا. يُذكرنا الموت بالحبّ الذي ينبغي علينا أن
نُقَدِّمه، وبالحياة التي تَخْلِينا عنها. إنه هدية كي نستخدم
ما تبقى من وقتنا في تكريم مَنْ مات من أحبائنا.

لو كُنّا حقيقة وعلى نحو مُطلق في موضع
المسؤولية عن حياة شخص آخر وعن موته، لإخترنا
لهم الحياة. فكَرُّ في «آنيثا» و «كاثي». لو أعطيت
«آنيثا» الخيار فعلياً، لاختارت أن تكون «كاثي» على
قيد الحياة بالطبع، لكنّ الحقيقة أنّ موت «كاثي» هو
«انعكاس خروج الأمر عن سيطرة «آنيثا».

إنّ الشيء الوحيد المسؤولة عنه هو حياتي.

حياتي هدية.

أحرر نفسي من كل مشاعر الذنب وإطلاق الأحكام عليها.

التخلّص من التفسيرات السلبية

ودّع «جاك» الجميع في العمل، وكان مُتحمّساً للإجازة التي سيُمضيها مع زوجته في رحلة بحرية مدّتها أسبوع. لقد وعد زملاءه في العمل أنه لن يُمضي لحظة واحدة في التفكير بالعمل، وكانوا يعلمون أنّ هذا يُعتبر إنجازاً عظيماً بالنسبة إليه، لأنه كان المدير العام لسلسلة الفنادق الشهيرة، ولم يتسنّ له الذهاب في أيّ إجازة عدة سنوات.

بينما كان «جاك» يتجهز من أجل الخروج، كان زملاؤه في العمل يأملون أن يُمتّع نفسه في تلك الرحلة البحرية دون تقييم عرض لائحة الواجبات، أو كفاءة الإدارة، أو الإجراءات التي يقوم بها مكتب الاستقبال. قبل ثلاثة أيام من موعد عودته المُقرر، كانت الأمور تجري على ما يُرام دونه، لقد افتقدوا وجوده على نحو واضح، ولكنّ الجميع كان فخوراً بالعمل الذي يُقدّمه في

فترة غيابه.

جاء اتصال. لقد تعرّض «جاك» إلى نوبة قلبية خطيرة على متن السفينة أدّت إلى موته على الفور. أمضى زملاؤه في العمل الأيام القليلة التالية في محاولة تقبّل الأنباء، ووجدوا أنفسهم يجلسون أمام مُستشار الموظفين المُساعد، الذي أرسل في طلبه مكتب الشركة الرئيس. كانت الأشياء التي يقولونها مُتصلة كثيراً مع الكيفية التي يتعاملون فيها مع حالة الحزن في هذا الوضع المُعطى.

قال «جيم» رئيس الخدمات الغذائية: «لن أذهب في اجازة أبداً». ثمّ أردف قائلاً: «بكل تأكيد، لم يذهب الرجل في إجازة مُطلقاً. وعندما حظي بها في النهاية، ماذا حصل؟ لقد مات».

قالت «جانيت» رئيسة إدارة الخدمات: «إنّ الحياة مُقرفة. عندما تُحاول أن تعتني بنفسك وتستمتع بالحياة، يحصل شيء كهذا».

علقت «جولي» مسؤولية أخرى: «كان «جاك» رجلاً لطيفاً، وكان دائماً يُحاول القيام بالأشياء الصحيحة، لقد مات قبل أن يصل حتى إلى العمر الذي «يُؤهله لكتابة وصيته».

كلّ هذه التصريحات هي تفسيرات سلبية. قد نشعر أنّ شخصاً قد تُوفي في وقت مُبكر، وقد لا نكون قادرين على فهم «لماذا؟» الكامنة وراء الموت. ماذا تفعل تلك التفسيرات السلبية في حياتنا؟ ماذا لو كانت كلّ حياة هنا مخصصة من أجل تعليم ما تبقى من الدروس؟ ماذا لو كانت كلّ وفاة تحمل في مضمونها درساً أيضاً؟ هل بإمكاننا النظر في حياة «جاك» والعثور على الدروس؟ سيقول زملاؤه في العمل أنه كان يُحبّ عمله. هل يُمكننا القول

من الرائع أنّ «جاك» استطاع القيام بما أراد في الحياة

إذا ما قمنا بمُحاكمته، فالأمر في الحقيقة بمثابة مُحاكمة أنفسنا، يُمكننا أن نرى أنه لم يكن لديه الوقت

الكافي من أجل الاستمتاع بحياته، ويُمكننا التأكيد هنا على:

حياة «جاك» وموته ما هي إلا أداة تنبيه كي نعيش حياة مُتوازنة

هناك درس آخر يُمكننا تعلّمه من «جاك»، وهو:
أن نأخذ الوقت الكافي كي نسأل أنفسنا أسئلة مُهمّة

- هل أعيش الحياة التي أُرغب بها؟
- إذا ما متُّ في الغد، هل سأموت وأنا نادم؟
- هل أريد حقيقةً تمضية حياتي على هذا النحو؟
- ما التغيرات الإيجابية التي يُمكنني أخذها في حياتي طالما أنني أمتلك الوقت لتتفيدها؟

عندما نقوم بدراسة جانب المسؤولية واللوم، فإنّ حياة «جاك» وموته يُذكّرنا جميعاً أن نعيش في توازن. أما بالنسبة إلى زملائه في العمل، فإنّ موته يُمكن إمّا أن يُفسّر على أنه رسالة ملامة، أو مُكالمة تستهض أنماط التفكير السلبي. لقد تمّ تذكيرهم بخيارهم

الواضح بين «لماذا القلق مع الإجازة، إذا كنت ستموت على أيّ حال؟»، و «حياتي هدية. أريد أن أغتتم حياتي العملية على نحو كامل، وأريد أن أغتتم إجازتي على نحو كامل».

إنّ مثال «جاك» يُذكرنا أن نعيش الحياة التي من المُفترض أن نعيشها، وهذا يعني أيضاً اقتطاع بعض الوقت من أجل الحزن. كيف سيكون شكل الحزن إذا سمحنا لمشاعره أن تمرّ من خلالنا؟. ماذا لو شعرنا بالحزن وسمحنا للكآبة أن تُطر فوق رؤوسنا كمطر الربيع، ثمّ انتقلنا بعدها إلى الشعور الذي يليه؟. هذا لا يعني أنّ ذكرياتنا أو حبّنا لأولئك الذين ماتوا قد رحل، بل يعني أننا وصلنا إلى بقعة دافئة في قلوبنا تحتويهم دائماً.

تكريم حزنك

عندما نصل إلى درجة من الإدراك نفهم من خلالها أننا لسنا مسؤولين عن موت الشخص العزيز

علينا، نُترك مع سؤال يدور في أذهاننا: «ما الشيء الذي نُعتبر مسؤولين عنه؟». بالطبع، إنّ الجواب الواضح هنا أننا مسؤولون عن حياتنا الخاصة، وهذا يعني أننا مسؤولون عمّا يُحزننا على حدّ سواء. كيف يُمكن لنا أن نأخذ مسؤولية حزننا على عاتقنا؟ من خلال تكريمنا له. يُمكننا تعلم درس مُمتع من «مارثا»، الممرضة في دار العجزة.

حضرت «مارثا» جنازة مريض أُقيمت في كنيسة المُستشفى. كانت مُديرتها الجديدة «أليشا» قد وصلت إلى نهاية خدمتها، وفاجأتها رؤية «مارثا» تتحّب وتُحزن كثيراً على موت ذلك المريض. لقد كان هذا سبباً لإثارة اهتمامها بتلك الممرضة التي انهارت من أجل موت مريض، وفكرت في نفسها: ربّما يجب عليّ إرسال «مارثا» إلى المنزل، قد تكون «مارثا» غير مُهيأة من أجل العمل في المُستشفيات.

عندما انتهت الجنازة، مشّت «أليشا» إلى «مارثا» وسألتها إذا كانت على ما يُرام.

«أجابت «مارثا» بينما كانت تتمالك نفسها: «نعم

قالت «أليشا»: «إنني مُهتمة بوضعك، أنا أعلم أنك كنتِ تعتتين بذلك المريض مدة طويلة، ولكنكِ تبدين مذهولة بالفعل. هل لديك القدرة على مُعاودة العمل؟».

قالت «مارثا»: «نعم، أستطيع. عندما يموت أحد المرضى، أسمح لنفسى أن تشعر كلياً بالحزن. ثم أعود إلى العمل. أريد أن أشعر بكل ما يختلج في نفسى، بدلاً من حمل هذه المشاعر في اللحظة التالية إلى المريض الذي يليه».

كان لدى المُمرضة فكرة عظيمة. إذ أننا غالباً ما نعتقد أنه إذا سمحنا لكل مشاعر الحزن التي تنتابنا بالخروج، فستكون مشاعر الحزن وكأنها غلبتنا. ويكون الشخص بالطبع، قد فقد أحد العوامل التي تُثير الخسارات القديمة من الماضي، التي لم يحزن عليها على نحو كامل.

كيف ستبدو حياتنا إذا سمحنا لأنفسنا أن نحزن على نحو كامل مع كلِّ فقد؟. يُمكن لنا أن نكون حقاً حاضرين في اللحظة، وجاهزين من أجل الانتقال إلى الشعور التالي الذي سيُصادفنا في الحياة. سيكون هناك الكثير من تقليل المُعاناة في العالم إذا ما كرّمنا حزننا، وليس الكآبة.

إنَّ الحزن أمرٌ حقيقي لأنَّ الفقد أمرٌ حقيقي أيضاً. كل فترة في الحزن لديها طابعها الخاص، وهي مُميزة وفريدة من نوعها حسب الشخص الذي تمَّ فقده. نعتقد أننا نرغب بتجنّب الحزن، لكننا بالفعل نودُّ تجنّب ألم الفقد. إنَّ الحزن هو عملية علاجية تجلب لنا في النهاية الراحة من ألمنا إذا سمحنا له بالحدوث دون السماح لتفكيرنا المُشوّه بالتدخل.

التغلّب على الحزن

عندما تتغلّب على أفكارك المبدئية عن الحزن، ستشعر حينها بالامتنان تجاه الوقت الذي تشاركتَ به

أنت وشريكك، مهما بدا ذلك الوقت قصيراً. من الممكن أن نكتشف العديد من الهدايا المُخبأة.

في الحزن، من الصعب أن تتخيّل أن كلّ ما هو خير يُمكن أن ينتج عن الفقد. من المُهمّ عندما تقوم بمُواساة شخص حزين ألا تُحاول أن تُشير له إلى الجانب المُشرق في فقدّه. عندما تخسر شخصاً تُحبّه كثيراً، لن يكون هناك جانب مُشرق تجده. إنّ تقبّل الخسارة مع مرور الوقت، قد يجعلك تجد معنى عميقاً، وغالباً ما يُدعى هذا المعنى بـ «المرحلة السادسة» عندما نرجع إلى مراحل الحزن الخمس عند «كوبلر روز»، والتي كانت من باب التذكّرة: الإنكار، الغضب، المُساومة، الاكتئاب، القبول.

يُمكن لهذه المراحل أن تأخذ عدة أشكال، ولكن في مضمونها، ما هي إلا تأكيد في ذاتها. تحدث المأساة، ويكون التأكيد الكامن وراء التغيير الذي يُمكن للناس أن يتبعوه، هو شيء مثل:

أنا لست ضحية هذه المأساة

سأنضج من خلال هذه التجربة

خير مثال على النضج من خلال الفقد، والتغلب على الحزن هي «كاندي لايتتر»، والتي أسست منظمة أمهات ضد القيادة في حالة النمل، بعدما قُتلت ابنتها البالغة ثلاثة عشر من عمرها على يد سائق نمل. كان لدى «كاندي» كل الحق لأن تكون حياتها مريرة، وأن تُصبح ضحية لظروفها. على الرغم من أنه كان حادثاً مأساوياً ولن يقوم أحد بإنكار مأساتها، إلا أنها اختارت أمراً مختلفاً. لقد كرّست حياتها من أجل رفع مستوى الوعي، وإصدار قوانين أكثر صرامة من أجل المساعدة في منع الشرب أثناء القيادة، وحماية الناس من الموت غير المُبرر على أيدي سائقين ثملين.

عندما نتخلص من اللوم ونتحمل المسؤولية، سنتمكن حينها من إيجاد نوع من العظمة. هذه العظمة هي قوّة الحزن. نحن لا ندرك دائماً قوى الحزن الشفائية، لأنّ الأمر فوق العادة، وهو شيء مُذهل

كالعلاج الفيزيائي الذي يحدث بعد حادث سيارة أو عملية جراحية كبيرة. يتغيّر الحزن ويُعيد بناء الحياة المدمّرة، ويُداوي الروح المجروحة.

تذكّر عندما يُعاني شخص قريب من فقد كبير، وفكّر في حياة ذلك الشخص بعد الخسارة، فكّر به أو بها بعد سنة، ثمّ بعد سنتين. إذا تخلّص ذلك الشخص من اللوم والذنب وتحمّل مسؤولية حزنه، فستحدث نقلة اعجازية. إذا لم تحصل هذه المُعالجة، فسيكون سبب ذلك على الأرجح هو أنّ التفكير السلبي عند الانسان أحدث جلبة كبيرة من أجل حدوث المُعالجة الحقيقية. هناك بعض الأفكار الإيجابية يجب أن نأخذها في عين الاعتبار:

الحزن الممزوج بالحبّ يعمل دائماً

الحزن الممزوج بالحبّ يشفي دائماً

التكيّف مع الانتحار

يُمكن أن يكون الانتحار أحد أصعب أنواع

الخسارات التي تتعامل معها على الاطلاق. عقب الانتحار، هناك بعض النقاط المفتاحية التي يجب أن تُفكر فيها. إنّ ذلك الشخص العزيز على قلبك، الذي قام بفعل الانتحار لم يكن شخصاً «سيئاً». لقد كانت روحه أو روحها تتصارع مع ألم هائل، ولأسباب تجهلها، اختارت تلك الروح أن تغادر هذا التجسد.

حين تعتقد أنّ هناك أشياء بإمكانك أن تقوم بها ولكنها أفلتت منك، عليك إيجاد ذلك المكان الذي تكون من خلاله على ثقة أنّ هناك كون مُحبّ للجميع، مُطلع يعرف كلّ شيء، يُراقب نمو روحك دائماً. إذا كان تفكيرك أو مُعتقداتك تُملي عليك أنّ انتحار ذلك الشخص العزيز كان خطأ مُروّعا، فاعلم أنه هناك إشراف روحيّ من الكون على جميع الأرواح وعلى اتجاه مساراتها. لا يفقد الكون، ولا ينسى، ولا يضع الروح في غير مكانها أبداً.

كان «ديريك» يعمل في الخط الساخن لمنع الانتحار، مُدة عشر سنوات. لم تكن وظيفة مدفوعة

الأجر، بل كانت على أساس تطوّعي. خلال اليوم، كان مُحاسباً في شركة مُحاسبة كبيرة وكثيراً ما كان يُسأل: «كيف يكون عملك مُتوقفاً على منع الانتحار في الخط الساخن؟ ماذا تفعل عندما لا يُمكنك حماية شخص؟». «ما؟».

كان ردّ «ديرك» دائماً: «كان لدى جدتي مثل تقوله: «لو أنّ كل شخص كنس أمام باب منزله، لغدا العالم مكاناً أكثر نظافة». لقد أوضح أنّ فحوى كلمات جدته هو الابتعاد عن أن تكون فضولياً، والعناية بما يدور حولك: «قمتُ بتوسيع ذلك المفهوم كي يشمل حياتي الخاصة، وعلمي على الخط الساخن. أفكر في تفاعلاتي، ردود أفعالي، وما أضعه في العالم من بصمة، كما لو أنه يدور تماماً أمام باب منزلي. إنه العالم الوحيد الذي يُمكنني السيطرة عليه. بينما ما يفعله شخص آخر، أو يُفكر به هو ما يدور أمام بيوتهم، وهو ليس مكاني أبداً كي أسيطر عليه أو أبدأ العبث به.

هناك فقط ثلاثة مجالات: أمام بابي، أمام بابك،

أمام باب الربّ. كل ما يُمكنني فعله هو التركيز على الكنس أمام بابي الخاص، من خلال كوني مُحبّاً، مُحترماً، مُتفهماً، واطهاري اللطف والتعاطف دائماً تجاه السائلين. إنّ ما يفعله الآخرون مع تلك المعلومات هو من شأنهم الخاص. مَنْ يعيش ومَنْ يموت هو من شأن الربّ، فهذا الأمر الذي أمام بابه

عندما يصل الأمر إلى الانتحار، لا يكون هناك وقت صحيح أو وقت خاطئ. هناك فقط الوقت المُخصص لنا. لقد كان لدينا وقت كي نُولد، ووقت كي نموت. في هذه اللحظات أنت في حاجة لأن تكون مُتأكداً أنك ما زلت تُحبّ نفسك. لا تفقد الايمان، لأنك إنسان جميل تستحقّ أن تكون محبوباً على الرغم من الظروف التي وجدت نفسك مُحاطاً بها.

أنت في حاجة إلى النظر فيما تفعله مع أفكارك ومشاعرك، فإذا وجدت عقلك يخوض في نزاعات شخص آخر، عليك أن تتذكّر أنه بعد الموت لم يعد ذلك الشخص الذي تُحبه في ألم عميق.

:إليكم بعض التأكيدات المفيدة والتي تتضمن

إن الشخص الذي أحب بعيد عن الألم بعد الآن.

إن روح الشخص الذي أحب هي الآن مرتاحة وحررة.

إنه لأمرٌ طبيعي في فترة الفقد التي تمرّ بها، أن تشعر بالذنب عندما تتصوّر الجزء الذي يقوم عليك في انتحار الشخص الذي تحبه. ربّما تعتقد أنك فقدت التراسل معه أو امتنعت عن تحذيره. إذا كان الأمر كذلك تمرّن على هذه التأكيدات:

لقد سلّمت كلّ ذنبي إلى قوتي العليا.

أنا أدرك أنّ رحلة روح «قَم بِإِدراج اسم الشخص الذي تحبه» تحصل تماماً كما من المفترض أن تكون.

قد تشعر بالغضب عندما ترى الشخص الذي تحبه قد فعل هذا بك، لكنّك لست ضحية الانتحار. مهما كانت الظروف، فإنّ موت هذا الشخص لم «يحدث» من أجلك. قد يكون هذا عاملاً مُساعداً في بعض الأحيان، كي تتذكّر حقيقة العلاقات، وتعتزّف بما

يُمكنك وما لا يُمكنك السيطرة عليه. هناك زوجان من التأكيدات يُمكن أن يكونا:

أنا أتخلّص من غضبي وأطلب الشفاء من الربّ

إنّ أرواحنا مُجتمعة إلى الأبد ما وراء البسيطة

من المُهمّ أن نتذكّر أنّ الحبّ الذي تُشاركه لا يُمكن أن يتضرر أو يُمسّ أو يتشوّه من جراء موت شخص واحد. يوماً ما ستفهم روحك وتعي أنّ الموت في هذه الحياة هو عبارة عن جزء صغير من القصة.

هذا النوع من الموت غالباً يستدعي الكثير من المغفرة:

أغفر مُغادرة الشخص الذي أحبّ

أغفر للشخص الذي أحبّ كلّ شيء

توقّعت أن يفعله «أو تفعله» في هذه الحياة

عليك الإقرار أنّ تفكير وجسد الشخص الذي تُحبه كانا غارقين في الألم. حاولِ قدر الإمكان أن تُقابل

ذلك الألم بالحبّ والتعاطف، آخذاً بالعلم أنه في هذه الحياة، هناك بعض حيوانات «النتين» التي لا يستطيع الإنسان ذبحها، ثم خُذ كمية الحبّ والتعاطف ذاتها واطبقها على أفكارك وأفعالك:

أُسامح نفسي عن كلّ ما اعتقدتُ أنني لم أفعله.

أُسامح نفسي عن كلّ ما فعلته مع أنه ينبغي عليّ ألا أفعله.

أُسامح نفسي كلياً عن كلّ شيء.

لقد أدركتُ أنّ الحبّ وحده هو الشيء الحقيقي

من المُهمّ أن تشفى من الذنب الذي تشعر به حيال أفعالك، والأحكام التي أطلقتها عند تقاعسك عن الفعل، فالذنب هو انعكاس سلوكك، والخجل يُمكن أن يكون عبارة تُلخّص مَنْ أنت حسب اعتقادك. هناك الكثير من الرسائل الداخلية تتبع الانتحار، مثل: لم أكن أستحقّ أن أبقى جانبك. إنّ حياتي غير مُهمّة بالنسبة إلى الأشخاص الذين أحبّهم. إنّ زواجنا، عائلتنا، وعالمنا كان مُتقلّباً للغاية، ممّا دفع بالشخص الذي أحبُّ كي

يُفضّل الموت بدلاً من أن يعيش في هذه الحياة. لا يعكس أيّ من هذه العبارات حقيقة مَنْ أنت، بدلاً من ذلك، حاول ما يلي:

أنا أدرك قيمتي.

أنا محبوب بغضّ النظر عمّا يحدث في العالم.

ما تستحقّه روحي دائماً ذي قيمة.

إنّ علاقتي مُقدّسة.

في النهاية، نجد أنّ الشيء الأكثر أهمية هو أن تُدرك أنه لا يُمكنك أن تكون مسؤولاً عن موت شخصٍ آخر. لا أحد لديه القدرة على معرفة ما هي دروس كل روح. لا يُوجد طريقة يُمكنك أن تتنبأ من خلالها الوقت المُفترض لرحلة أيّ روح في هذه الحياة. يُمكنك فقط العودة لما تعرف في عقلك وقلبك أنه صحيح:

أنا مسؤول عن رحلة روحي.

مُعالجة المرحلة التي تلي وفاة الطفل

قيل أنّ فقد الطفل يُعتبر أحد أكبر الصدمات الكارثية التي يُمكن أن يتحمّلها الفرد. كيف يُمكن لوالدين يملئهما الحزن أن يجدا الشفاء بعد فقد كهذا؟ إنّ جزءاً من الأبوة والأمومة هو تحملهما المسؤولية تجاه حياة شخص آخر، لذا كيف لنا أن نطلب من الوالدين أن يتخلّصا من مشاعر الذنب أو اللوم التي تتتابهما عندما تقع المأساة؟ هل يبدو بمُجرّد اقتراحنا ذلك خالين من الإحساس والقلب؟

يُعتبر موت الطفل مثال عندما لا يكون الشفاء وسيلة نُكرم بها ما فقدناه فقط، بل إنه أيضاً أمرٌ مُهمّ من أجل ضمان بقاء أفراد العائلة على قيد الحياة. كما مرّت معنا «كاندي لايتير» في مثال سابق، والذي شهدنا فيه قوّة الحزن المُذهلة والهدايا التي يُمكن أن يُقدّمها لنا. لقد أصبحت «كاندي» بعد فقدانها لابنتها الحبيبة مثلاً يُحتذى به في التغلب على الألم ليس فقط كي تُشفي نفسها، بل ليكون لها أيضاً أثر إيجابي على حياة عدد غير محدود من الناس. مرة أخرى، نجد أنّ هذه القصة

من أفضل الطرق التي يُمكننا من خلالها إظهار
امكانات الشفاء الهائلة للحزن، ومن حسن حظنا أننا
أتينا على قصة ذات مغزى عميق، وقد قررنا أن
نتركها بصوت الكاتب، الذي صادف أن يكون أماً

بدأ اليوم الأخير من حياة ابني في الخارج كأي
يوم آخر. بعد أداء الطقوس الصباحية بغناء أغنية
الاستيقاظ، الدغدغة، ارتداء الملابس، مشيتُ مع ابني
«جيسي»، البالغ من العمر ست سنين خارجاً كي يلتقي
مع والده الذي كان يُقله إلى المدرسة. كان «جت» الأخ
الأكبر لـ «جيسي» والبالغ من العمر اثنتا عشرة سنة
قد غادر لتوّه في الباص.

كنتُ في عجلةٍ من أمري كي أذهب إلى العمل،
لكن بينما كنتُ أعانق «جيسي» عنق الوداع، لاحظتُ
أنه كتب شيئاً على زجاج سيارتي الأمامي. كانت
الرسالة التي كتبها: «أنا أحبك» جنباً إلى جنب مع ثلاثة
قلوب رُسمت بعناية بأصبعه الصغير. ذاب قلبي بها،
واتخذت قراراً واعياً بالعودة إلى المنزل كي آخذ

هاتفي، وأقوم بتصويرها. كان الصباح من صباحات كانون الأول الباردة، ولكنّ الشمس كانت مُشرقة. أوقفتُ «جيسي» أمام رسالته الجميلة، ووجَّهت آلة التصوير قدر الإمكان من أجل إظهاره هو ورسالته في الصورة. ثمّ مشى في طريقه، وكانت هذه آخر مرة رأيتُ فيها ابني على قيد الحياة.

كان «جيسي» في الصف الأول في مدرسة «سانديهوك» الابتدائية. في صباح ذلك اليوم الرابع عشر من كانون الأول 2012، اقتحم شاب مُختل عقلياً مدخل المدرسة الرئيس، ودخل إلى المبنى، وأطلق الرصاص على طفلي الغالي «جيسي» وتسعة عشر طالباً آخر، بالإضافة إلى ستة مُعلمين وإداريين. علمتُ فيما بعد أنّ «جيسي» توفي أثناء جريه بشجاعة في طريق خطر في محاولة منه لإنقاذ زملائه. على الرغم من أنني أخبرت بذلك فيما بعد، بيد أنني كنتُ أعلم في قلبي أنّ هذا ما كان سيفعله «جيسي» نظراً لشجاعته، وطريقته المعطاءة، لقد كان يعتقد أنّ بإمكانه انقاذ اليوم

بأكمله.

تحدّثت في جنازة «جيسي»، واقفة خلف نعشه الأبيض الصغير. بعد ذلك، استمرّ الناس في سؤالي عمّا يُمكنهم القيام به. بدأت هذه المأساة بأكملها بأفكار غاضبة، ولذلك كانت نصيحتي للناس أن يُغيّروا أيّ فكرة غاضبة إلى فكرة مُحبّة في كلّ وفي أيّ يوم. بعد كل شيء يبقى الأمر عبارة عن خيار فقط. إبدأ بفكرة واحدة في اليوم، وأنا على ثقة من قدرتنا على جعل هذا العالم مكاناً مُحبباً أكثر. مع الوقت، استمرّ أصدقائي وحتى الغرباء بالوصول إليّ من أجل إخباري كيف أنّ هذه الرسالة غيّرت منحي حياتهم على نحو إيجابي، وكيف أنهم الآن ينشرون هذه الكلمة بين عائلاتهم وأصدقائهم. إنه فقط خيارٌ بسيط، إلا أنه قوي بما فيه الكفاية كي يُغيّر حياة الناس، ورُبّما العالم بأكمله.

من أجل إحياء ذكرى «جيسي» ودفع نفسي إلى الاستمرار، اتخذتُ قراراً واعياً بمواجهة هذه المأساة «الخالية من الأحاسيس» من خلال الحبّ والتسامح. لقد

أظهر فيض الحبّ والدعم المُقدم من بلدتنا، والأمة، والعالم أجمع أننا نستطيع أن نتوحد كشخص واحد من خلال الحبّ، وننتصر في مواجهة الشرّ. أنا على إيمان كامل أنّ هذه المأساة قد غيّرت حياة الكثيرين إلى الأفضل، وهم الآن كأفراد يختارون المسارات الأكثر حبًا ورحمة.

كلنا مُواجهون بخيار عندما نستيقظ في الصباح: هل سنختار أن نعيش حياتنا بخوف أم بإيمان؟ ثمّ نخطو إلى الخارج نحو العالم حيث يتعارك الخير والشرّ كل يوم. إنّ مسؤولية كل منا هي أن يجلب النور والحبّ إلى العالم، ونصل إلى ذلك من خلال كل فكرة وتفاعل نقوم به على أساس يومي.

بغضّ النظر عن الظروف، يُعتبر الموت أحد أصعب التجارب التي نمرّ من خلالها كبشر عبر رحلتنا هنا على كوكب الأرض. على الرغم من الألم، يُمكننا رؤية أنّ هناك طرق تفكير أخرى يُمكننا من خلالها تكريم أحبائنا. على سبيل المثال، وكما ناقشنا في

وقت سابق، علينا أن نتذكّر أنّ أعياد الميلاد،
والذكريات السنوية، والعطل الأخرى يُمكن أن تكون
بمثابة تذكرة بأنّ حبنا شيء أبدي.

عندما تُواجه وقتاً عصيباً مع حزنك، أو تُكافح
كي تبقى على تواصل مع شخص عزيز، حاول أداء
هذا التمرين:

ابحث عن مكان هادئ واجلس بعيداً عمّا يُلهيك.
اغْمِضْ عَيْنَيْكَ، وركّز على تنفّسك، وقم بإبطاء كلّ
زفير وشهيق. تخيل وجه محبوبك بعين تفكيرك. تخيلها
في وقت من أوقات حياتها السعيدة. اسمح لجوهرها أن
يملأ فراغك الداخلي. انظر إلى عينيها البراقتين وإلى
التوهج في وجهها. اشعر بالصلة التي بينكما المُستمرّة.
الآن قم بإخبار محبوبك أيّ شيء تحتاج أن تبوح به. إذا
شعرت به في قلبك فستشعر هي به في قلبها. افهم أنّ
هذه الصلة باقية حتى وإن غادرت حبيبتك جسدها.

أُنصِت في خضم هذا السكون إلى أيّ شيء قد
تُبوح هي به إليك. بعد أن تسمع ما كان عليها أن
تُخبرك به، مهما كان هذا الشيء، اشكرها علي الصلة
التي ما زالت قائمة واشعرُ بذلك في قلبك. تخلص من
كل الحبال التي تُقيّدك باستثناء الحبل الدقيق الذي يصل
القلب بالقلب.

عندما تجد نفسك مُستعداً، أعد وعيك إلى تنفّسك،
افتح عينيك، وعد من جديد إلى جسدك. عندما تنهض
وتمشي مُبتعداً، تذكر أنّ محبوبك يمشي معك. إنّ
الحقيقة المطلقة هي أنّ الحبّ لا يموت أبداً.

إذا صادفك أيّ شيء سلبي خلال هذا التمرين،
تعامل معه وكأنّه هدية من المعرفة. هل أنت في حاجة
لأن تغفر لمن تُحبّ؟ هل هو أو هي في حاجة لأن
يغفروا لك؟ هل انتابك شعور باللوم أو الذنب على
تواصلك معهم؟ إذا كان الأمر كذلك، تذكر أنّ احتواءك

لحزنك يُمكن أن يُساعدك على الشفاء.

كما سمحتَ لنفسك أن تشعر بالحزن أكثر، إبدأ بالتخلّص من أنماط الفكر السلبي التي تدور حول اللوم والشعور بالذنب. بغضّ النظر عن الطريقة التي تُوفي بها الشخص الذي نُحبّه، إعلم أنه بإمكانك مع الوقت إيجاد امتنان جميل على أنك شاركتَ الآخرين جزءاً من رحلتهم. في النهاية، ستُدرك الحقيقة: إنّ قوّة الحبّ لا يُمكن أن تتبدد بسبب الموت.

في الفصل التالي، سنبحث في نوع آخر من أنواع الفقد، والذي يُؤثر بنا على نحو عميق، وهو موت حيوان أليف محبوب، وتطبيق أدوات الحزن والتسامح ذاتها، كي نتمكّن من شفاء أنفسنا، والاعتراف بالخسارة العميقة وتكريمها.

الفصل الخامس
تكریم فقد
الحيوان الأليف



ما الحزن إلا انعكاس طبيعي للحياة وهو موجود في أيّ علاقة حيث تكون لدينا مشاعر وما يُرافقها. كلنا نُعلن الحداد على أولئك الذين نُحبّهم، وعلى أولئك الذين لا نُحبّهم، حتى على أولئك الذين نكرههم. نحن لا نحزن حين لا يكون هناك تعلّقات. في ذلك السياق، يبدو من السخف التفكير أننا لن نحزن على الحيوانات في حياتنا، والذين نحن على ارتباط وثيق معهم.

تُشاركنا حيواناتنا الأليفة المساحات التي نحيا بها، وفي عدة حالات أُسرَّتتا، وهم يُعتبرون بالفعل من أفراد العائلة. على الرغم من ذلك، نجد أنّ الناس الذين يحزنون على حيواناتهم التي ماتت، غالباً ما يتكتمون على مشاعرهم وعلى مُشاركتها. إنهم يعرفون غريزياً أنهم يتعاملون مع شكل من أشكال الحزن يُحرمون فيه من التعبير عن حزنهم، وهو نوع من الحزن يراه الآخرون على أنه «لا يرقى إلى مستوى الحزن». لقد شارك البعض مأساته فكان رد المُحيطين به: «حسناً، ليس الأمر مثل الإنسان. إنه مُجرّد حيوان، بإمكانك الحصول على حيوان أليف آخر».

الحقيقة هي أنّ الحزن الناتج عن فقد حيوان أليف لا يُمكن تحديده بسهولة كما يعتقد البعض، فمن الصعب أن تعيش في حالة حزن على شيء حُكم عليه أنه لا يستحقّ الحزن. إنّ الحزن مصدره الحبّ، ومُرافقة حيواناتنا غالباً ما تُظهر لنا بعض المواقف التي قلّما نعيشها من الحب غير المُشروط. كم مرة، على الرغم

من أننا بذلنا قُصارى جهدنا، إلا أنه استحوذت علينا بعض الأحكام التي يُطلقها المجتمع، وبدأنا التفكير: هل يجب أن أحزن إلى هذا الحدّ؟. عندما نسمح لهذه الأفكار أن تستحوذ علينا، نكون بذلك قد قمنا بخيانة مشاعرنا الحقيقية.

إذا أردنا تعقيد حزننا حيال فقد الحيوان الأليف أكثر، نكون غالباً واضحين أكثر في معاملتهم مُعاملة إنسانية. عندما يُعانون من الألم في نهاية حياتهم، على الرغم من رغبتنا بأن يبقوا جانبنا، إلا أننا غالباً ما نختار لهم الموت الرحيم كي نضمن لهم أن يموتوا باحترام وبطريقة كريمة، مُحاطين بالحب. بيد أنه في بعض الأحيان يجعل الموت الرحيم الخسارة أصعب بقليل من جرّاء التساؤل إذا ما فعلنا الشيء الصحيح في الوقت الصحيح.

يشعر الناس بقوتهم من خلال حيواناتهم، وكثير من الناس تُحدث عبارة الفكاهي «ويل روجرز» عندهم دويّاً مُجلجلاً: «إذا لم تكن هناك كلاب في السماء،

«فعندما أموت، أريد أن أذهب حيثما ذهبوا.

تمسك بقوة بحزنك على الحيوان الأليف

كان لدى إيلّا كلباً ألمانيا راعياً يُدعى غارليغ «ثوم». لقد حصل على هذا الاسم لأنه وعلى الرغم من جهود «إيلّا» الكبيرة، بقي لديه دائماً رائحة فم كريهة. عندما يُقابله الناس للمرة الأولى، سُرعان ما يُعلقون عليه ويصفونه بالكلب الجميل، وأنّ رائحة فمه ليست حقيقة بهذا السوء. في مدة عدة سنوات، كان «غارليغ» عنصراً ثابتاً في الحي. في كل مرة يكون فيها شخص في جولة في الخارج، لا بُدّ له من أن يُحيّه بتحية الكلاب «مرحباً، غارليغ!»، في كل مرة يكون فيها في الحديقة الأمامية أو في الممشى.

عندما توفي «غارليغ» بعد أن أصبح في عمر كبير، فكرت «إيلّا» وعائلتها أنه طالما قاموا بمشاركة حياته مع كلّ الجوار، فلماذا لا يُشاركون موته مع الجميع أيضاً؟ لقد كان بعيداً عن تفكيرهم أن يستبدلوا

تلك الفكرة، وكأنه لعبة طفل أو كرسي الردهة وقد اختفى من الحي. إذا ما أبقوا حزنهم خاصاً بهم، سيلاحقون أسابيع وأشهرًا بالتساؤلات العشوائية من الجوار الذين يجهلون الأمر: «أين غارليغ؟»، وعند ذلك عليهم أن يشرحوا الأمر مراراً وتكراراً

قررت «إيلا» كتابة نعي «غارليغ» وأن ترسله بالبريد الإلكتروني، مُرفقة بصورة له إلى جميع جيرانهم. اعتمدت على اللائحة الموجودة في لجنة مراقبة الحي، على الرغم من أنه انتابها القليل من القلق من ردود الفعل التي قد تحدث جرّاء استخدامها القائمة من أجل هذا الغرض. إلا أن عائلتها قامت بتأكيد ما يلي لأنفسهم:

نحن نُشارك الجوار حزننا بمحبة.

ما أثار دهشتهم، أنّ كلّ مَنْ تلقى الأخبار قد تلقّاها بمحبة أيضاً، وعندما كانت «إيلا» في مطبخ جيرانهم يوماً، كانت هناك صورة لـ «غارليغ» مُعلقة

على برادهم. كانت «إيلا» وعائلتها مُندهشين أيضاً من عدد الردود التي وصلتهم عبر البريد الإلكتروني. يقول أحدهم: «أنتم لا تعرفوننا، لكننا نعرف «غارليغ»، فقد كان يزور منزلنا كل يوم حوالي أربع مرات عندما نُعيد الأطفال إلى المنزل من المدرسة. طالما اعتقدنا أنّ مثل هذا الكلب الرائع لا بُدّ وأن يمتلكه أناس رائعون. نأمل «أن نلتقي بك قريباً ونقدّم لك التعازي شخصياً».

كلما سألَت «إيلا» عن مجلس العزاء، كانت تُجيب ببساطة: «كانت حياته مُهمّة، لماذا لا تكون وفاته كذلك؟». كان ذلك مثلاً رائعاً كيف أنها رفعت من حزن عائلتها عالياً على نحو ثمين، ممّا جعل الآخرين بدورهم يُعبّرون عن حزنهم على نحو مُحترم أيضاً.

كان من الواضح تغيّر الجوار بموت هذا الكلب، فأحدهم أحضر لهم طبق، والآخر جلب فطيرة، وكان «غارليغ» كان انساناً، بل لقد تبرّع شخص آخر إلى جمعية الحيوانات الأليفة الخيرية على اسمه. لقد غطى شعور عميق من الطيبة والحنان كل الحيّ، واستمرّ

«طويلاً بعد وفاة «غارليغ».

هناك صعوبة فريدة من نوعها عند فقد الحيوانات الأليفة، خلافاً لما يحصل عندما نفقد إنساناً نحبّه. عندما نتبنّى حيواناً أليفاً، نكون بذلك تلقائياً القائمين على رعايته مدى الحياة، كما يحصل عندما يكون لدينا أطفالاً نعنتي بهم، ونحميهم، ونطعمهم، ونميل إلى ترفيهمهم. إنهم مسؤوليتنا، وهذا يُسهّل تحويل الحزن إلى شعور بالذنب، من خلال الاعتقاد أنّ موتهم كان خطأنا. الحقيقة هي أنه على الرغم من بذلنا قصارى جهدنا من أجل تقديم كل شيء إلى حيواناتنا الأليفة، إلا أنها ستموت يوماً ما. في القصة التالية دليل كبير على تحويل الحزن إلى شعور بالذنب.

كان يوم الأربعاء، عندما نادى «شيرل» قطها المحبب «تيمي»، بينما كان يهزّ صندوق ألعابه، كي يأتي إلى المنزل من أجل تناول العشاء. عندما صعد على الدرج، لاحظت «شيرل» أنه لم يكن يمشي على نحو صحيح، ويبدو أنه متألم. حاول زوجها العثور

على عيادة بيطرية تفتح في الليل، لكنّ محاولة البحث باءت بالفشل. قررت «شيرل» وزوجها البقاء جانب «تيمي» حتّى الصباح.

في صباح اليوم التالي قاموا بزيارة الطبيب البيطري، الذي أجرى العديد من الفحوصات، ووجد أنّ «تيمي» لديه انسداد في القناة البولية، وأنه في حاجة إلى المراقبة طول الليل، بيد أنّ «شيرل» وزوجها رَحَبَا بمُكالمته كي يُخبرهما بكلّ جديد عن أحوال القط. لقد شعرا بالارتياح كثيراً.

بعد الظهر، قررت «شيرل» أن تأخذ ابنتها ذات السبعة أعوام إلى حوض السباحة المحلي من أجل تضيئة بعض الوقت مع بعض الأصدقاء. استمتعوا بالوقت الذي أمضوه، وفي طريقهم إلى المنزل، قرّرت الاتصال بعيادة الطبيب البيطري كي ترى كيف كانت تسير حالة «تيمي». كان عليها التّحي إلى أحد جانبي الطريق عندما سمعت أنّ «تيمي» قد مات منذ عشرين دقيقة فقط. يبدو أن الطبيب فضّل أن يترك لها رسالة

في منزلها، بدلاً من الاتصال على هاتفها الجوّال

صُدمت «شيرل» وعلى الفور أصبحت مليئة
بالأفكار السلبية وردود الأفعال. لم تعرف كيف تمكّنت
من القيادة بقية الطريق إلى البيت، بيد أنها انهارت
عندما وصلت إلى المنزل. «كيف يُمكن لهذا أن
يُحصل؟»، وبكت أكثر فأكثر. على ما يبدو أن قلب
«تيمي» الصّغير قد استنفذ، وترك «شيرل» وبقية
عائلتها مُحطّمين. كان «تيمي» أكثر من مُجرّد قط
بالنسبة إليهم. لقد كان مثل أيّ فرد من العائلة بل كان
صديقاً عزيزاً.

الأسئلة والشعور بالذنب اللذان قد يُرافقان الحزن
في بعض الأحيان، كانا حاضرين على الفور: كان
علينا البحث في الجوار حتى نجد عيادة في مُنتصف
الليل. لماذا لم نفعل؟ هل كان نظام أكله هو الذي قتله؟
هل قمنا بإطعامه طعاماً سيئاً؟ هل كان ردّ فعله مُتأخراً
عندما أطعمناه لحم خنزير عيد الميلاد، والذي أعطيناه
إياه كعلاج؟ هل كان فيه الكثير من الملح؟ لماذا لم

نلاحظ أنه كان يشرب الكثير من الماء؟ كيف كان لي أن استرخي عند حوض السباحة بينما كان «تيمي» يموت؟

قاموا بدفن «تيمي» أمام شجرة في الفناء الخلفي، وكانت «شيرل» ترغب بالخروج إلى هناك من أجل التأمل. بعد ظهر أحد الأيام، بدأت بالتحدث إلى قطها المحبوب، وأخبرته كم كانت آسفة لأنها لم تفعل المزيد من أجل إنقاذه. ذكرت: «لقد أخذتُ عدّة أنفاس عميقة عدة مرات، وفجأة شعرتُ بإحساس من الهدوء يستحوذ عليّ. بعدها سمعتُ تلك الكلمات: «سامحي نفسك. لم تقومي بأيّ شيء خاطئ. أنا أعلم كم كنتِ تحبينني. لا أزال بجواركم بروحي». في البداية اعتقدتُ أنني أتخيل، ولكن لو كان ذلك تخيلاً، فلماذا شعرتُ بالكثير من الطمأنينة والسلام التي لم أشعر بها منذ وفاة «تيمي»؟. أعتقد أنه كان يُساعدني على التخلص من «الشعور بالذنب والغضب الذي كنتُ أوجهه إلى نفسي

بعدما تلقت «شيرل» الرسالة من «تيمي» قالت:

«إنَّ الحزن الذي كُنْتُ أشعر به كان نعمة بالفعل، على الرغم من أنني لم أدرك ذلك حينها. لقد فقدت رؤيتي لمعنى الحياة وكنتُ مقتتعة أن بقاء المحبوب أمرٌ مضمون! لقد نسيتُ كم هي ثمينة الحياة. كان الحزن يُقَرِّبنا من بعضنا أكثر، ويجعل من ترابطنا أكثر إحكاماً. لقد قدّمت هدية من الحبّ غير المشروط من قلب إلى آخر، وهذا هو الحبّ الأكثر أهمية في الحياة، وبالتالي علينا أن نتمسّك أكثر بمن نُحبّ، ونُحبّ دون «شروط، كما فعلنا مع حبيبنا» «تيمي».

أضافت تأكيداً إيجابياً مثل:

سامحتُ نفسي وكنتُ وإياها أحراراً

اخترتُ التركيز على النعمة التي قدّمتها لنا «تيمي» جرّاء الحبّ غير المشروط.

بعد أيام قليلة، بدأت «شيرل» تشعر أنها أخفّ. لقد تعلّمت أن هذا القطّ المميّز سيُشكّل جزءاً من قلبها إلى الأبد، وعلمت أنهما سيلتقيان مُجدداً في الجنة.

إِنَّ اِعَارَةَ انتباهنا لما نَفَكَّرَ به هو الأمر المُهمّ
عندما نفقد حيواناً أليفاً، تماماً وكأننا فقدنا إنساناً. نحن
نستخدم التأكيدات كي نُذَكِّرَ أنفسنا بالخيرية الموجودة
داخلنا، وبهويتنا الحقيقية والتي بالمُناسبة، تراها
الحيوانات الأليفة دائماً فينا، وهذا ما يجعل حبّهم لنا
غير مشروط. في فترة الحزن، يُمكننا العودة والبحث
في السبب الذي منعنا من ملاحظة أنّ قطننا يشرب
الكثير من الماء، أو كم كُنّا سخيّفين عندما قدّمنا له
مُعاملة غير صحيّة. من المُهمّ أن نتذكّر أنّ حيواناتنا
الأليفة غالباً ما تتلقّى المُعالجة ولا تموت. تماماً مثل
الأيام التي تمرّ عليهم عندما يكونون عطشى ولا
يموتون. إنّ عودتنا كي ننقّي الأشياء التي تسببت في
موتهم، مع هيمنة تفكيرنا المُشوّه، ليست إلا جمع أدلة
«تؤكد أننا» «سيئون».

إِنَّ القُط «تيمي» قد ذكّر «شيرل» بالحقيقة

«سامحي نفسك. لم تقترفي أيّ خطأ. أعلم كم أحببتني

أنا لا أزال بجوارك بروحي

عندما يكون لدينا علاقات مع الناس الذين يتواجدون معنا فترة من الزمن فقط، فلا نعلم هل يمتد ذلك شهراً، أو بضع سنين، أو حتى خمسين عاماً. ينطبق الشيء نفسه على حيواناتنا الأليفة، وقد يكون أحد الاختلافات المذهلة أنه في بعض الأحيان تشعر حيواناتنا الأليفة عندما تصل حياتها إلى مراحلها الأخيرة. كلنا سمعنا قصصاً كيف أنه عندما يصبح الكلاب والقطط مرضى، فإنهم ينسحبون وينأون بأنفسهم حتى يحين وقت موتهم. ماذا لو كانت الحيوانات الأليفة تمتلك أيضاً شعوراً بأن نهايتهم قد اقتربت حتى لو بحادث؟ القصة التالية عن الكلب «هومر» هي مثال عن ذلك.

كان لدى الكلب «هومر» شعر أسود وبني، قصير يُغطي جسمه الهزيل، وعينان بنيتان واسعتان يبدوان على استعداد من أجل التجاوب مع كل ما يدور حوله من مشاعر. يذكّر صاحبه «أندي»، اليوم الذي

تغيّر فيه عالمه.

قال «آندي»: «في أحد أيام الجُمع، ضربت سيارة أمام منزلنا كلبى المحبوب «هومر»، الذي رافقني ما يُقارب العشر سنوات، ومات على إثرها. لا بُدَّ أنَّ السائق لم يره مع أنه كان جيداً بما فيه الكفاية في الطرقات، وتجنّب أيّ من السيارات. لقد دُمرنا أنا وزوجتي كلياً. عندما كنتُ أتأمل، بالإضافة إلى التمارين التي كنتُ أقوم بها يومياً من التأكيدات وأعمال المرأة، كان يُراودني شعور أنّ «هومر» سيُغادر. بيد أنني كنتُ أجهّز نفسي لتراجع بطيء وطويل الأمد وليس رحيلاً مفاجئاً.

بعد ظهر الأحد، بعد عجزى عن البقاء عشرين دقيقة متواصلة دون البكاء منذ الحادث، وصلتُ إلى امرأة عرفتُ أنّ لديها القدرة على التواصل مع الحيوانات. أخبرتني أنها تواصلت مع «هومر»، فقال إنّه حاول إخباري أنه على وشك المغادرة، لكنني لم أكن أريد تصديق ذلك، ثمّ أضاف: إنّ السيارة هي

مُجرّد قصة تدور حول مُغادرته، وأنه كان سيُغادر بهذه الطريقة أو تلك.

قال «هومر» أيضاً إنه دعمني وقتاً طويلاً، فقد قمتُ بتصفّح الجرائد أكثر من المُعتاد في ذلك الصباح، وصارعتُ اليأس والأفكار السلبية طيلة حياتي، وغالباً ما كان هو الوحيد الذي يسمع بكائي. أعلم أنه أتمّ مهمته في مساعدتي، مع أنني لم أكن في موضع مؤلم كالذي أنا فيه الآن، وكان عليه الكثير من العمل كي يقوم به. شعرتُ بنعمة عظيمة، ولم أذرف دمعاً واحدة طيلة يومي. استطعتُ النظر إلى العابه، وإلى الفناء، وإلى أيّ مكان كان يُمضي فيه الوقت، كنتُ أشعر بالمتعة أنه كان هنا، وليس بالكآبة». تلقّى «آندي» أيضاً سيلاً من التعليقات على صفحة الفيس بوك والرسائل الشخصية.

قال «آندي»: «اعتقدتُ أنّ الحبّ المتبادل عبر الفيس بوك كان يبلغ ذروته في التهنئة المُقدّمة خلال أعياد الميلاد، ولكن ما تنتشره عن موت حيوان أليف كان لا يُعادلُه أيّ شيء. لقد ترك «هومر» لمسة في

حياة الكثيرين أكثر بكثير ممّا تخيلت، وقد استمرّ في
«فعل ذلك حتى الآن».

إلى جانب الحزن الكبير الذي يعترينا عندما
يموت حيواننا الأليف، تماماً مثل البشر، فإنهم غالباً ما
يتركون وراءهم دروساً لا تُصدّق. كان «أندي» يبكي
خلال نومه في الليل، وذات ليلة قبل النوم، كان يتوقع
ليلة أخرى من التعاسة والحزن، فردد في نفسه

سأذكّر كل الهدايا التي قدّمتها «هومر» لي

بذلك، قرر أن يُدوّن كلّ الدروس التأكيدية التي
تعلمها من كلبه المحبوب. نحن نعتقد أنّ تطبيقهم لا
يكون فقط على «هومر»، ولكن في كثير من الأحيان
تُطبق علينا جميعاً أيضاً.

«دروس من الكلب» هومر

سأعيش اللحظة الراهنة

إنّ اللحظة الراهنة هي كلّ ما يعنيني، والكلاب

هي أفضل مُعلّم لهذا. إنّ كلب «الهومر» يقفز من مكان
نومه كلّ صباح وهو مُستعد ومُتلّهِف كي يعيش يومه.
إنه لا يحمل ضغينة أبداً ولا يتمسّك بالماضي. إنه
يُرحّب بكل لحظة من لحظات حياته كما لو أنها صديق
طال انتظاره.

أنا أتعامل مع كلّ تجربة كما لو كانت تجربتي
الأولى.

يتعامل «هومر» مع كلّ وجبة طعام، أو هدية،
أو نزهة، وكلّ شخص يقابله بالكثير من الحيوية
والإثارة والمرح. إنّ طاقته وحماسه مُعديان. كلّ شيء
كان احتفالياً. كان لدى «هومر» توقّ شديد إلى الحياة.

أنا أطلب ما أريد

كان «هومر» سيّد التجلي. كان يجلس يُحدّق
ويترجّى ويسيل لعبه، ويفعل كلّ ما يلزم كي يحصل
على مُبتغاه. لم يفشل في ذلك أبداً. إنّ مُثابرته وعناده
مُدهشان. دائماً ما يستسلم له الناس ويُقدّمون له هدية،

وَيُرَبِّتُونَ عَلَيْهِ، وَيَلْعَبُونَ مَعَهُ بِالْكُرَةِ

أَنَا أَمْنَحُ وَأَتَلَقَّى الْخُبَّ غَيْرَ الْمَشْرُوطِ

إِمْنَحُ الْخُبَّ وَتَلْقَاهُ. كُنْ قَنَاطَةً مُوصِلَةً لِلْخُبِّ

يَسْتَمْتَعُ كَلْبٌ «هُومَر» مَعَ الْكِلَابِ الْآخَرِ،
وَلَكِنَّهُ يُحِبُّ صَحْبَةَ الْبَشَرِ بِالْفِعْلِ. لَقَدْ عَاشَ كَيْ يَتَشَقُّ،
وَيَشْخَرُ، وَيَشْمُ رَائِحَةَ النَّاسِ: وَأَكْثَرَ مَا كَانَ يَجْعَلُ عَيْنِيهِ
تُشْرِقَانِ هُوَ التَّرْبِيتُ عَلَيْهِ مِنْ قَبْلِ شَخْصٍ غَرِيبٍ عِنْدَمَا
يَكُونُ فِي نَزْهَةٍ فِي الْخَارِجِ.

أَنَا لَا أَصْدُرُ أَحْكَاماً عَلَى نَفْسِي أَوْ الْآخَرِينَ

لَا تُصْدِرُ أَحْكَامَكَ عَلَى نَفْسِكَ أَوْ عَلَى الْآخَرِينَ.
كَانَ «هُومَر» فِي مَعْظَمِ الْوَقْتِ مُعَلِّمَ «الزَّن»، الطَّيِّبِ
لِلْغَايَةِ، الْهَادِي، الْمُرْتَاحِ. كَانَ يَقْبَلُ كُلَّ أَحَدٍ، وَلَمْ يَرْغَبْ
إِطْلَاقاً فِي أَنْ يَتَغَيَّرَ أَيُّ أَحَدٍ

يَعْتَقِدُ الْكَثِيرُونَ أَنَّهُ عِنْدَمَا نَمُوتُ، سَنَتَحَدُّ مِنْ
جَدِيدٍ مَعَ كُلِّ النَّاسِ وَالْحَيَوَانَاتِ الْأَلْيَفَةِ الَّتِي أَحْبَبْنَاهَا

وماتت قبلنا. نحن نتبنى مفهوم أننا بالموت نصل إلى حدّ الاكتمال، بدلاً من النقصان. بكلمات أخرى، عندما يُغادر أيّ منا الحياة الدنيوية، فسيكون الأمر وكأننا فقط في «غرفة انتظار»، لأننا سنُحاط من جديد بكلّ مَنْ نُحبّ والذين افتقدناهم بشدّة.

دعونا نتخيّل ذلك المشهد مع حيواناتنا الأليفة وهي تُرحّب بنا. أن نرى وجوههم من جديد، وذيلهم تهتز. أن نسمع نباحهم، موائهم، تغريدهم، صهيلهم، همهماتهم، وأن نكون مُحاطين بكلّ معاني الحبّ الأخرى منهم. كم سيكون الوصول رقيقاً عندما نموت بهذا الشكل.

سأحتضن كلّ الهدايا التي تركها لي حيواني الأليف.

أنا مُمتنّ تجاه جميع التجارب التي تشاركنها.

سيُحيطني حيواني الأليف الجميل دائماً بالحبّ.

الفصل السادس

،حبّ آخر

فقدان آخر



إضافة إلى الانفصال والطلاق والموت، هناك العديد من أنواع الفقد الأخرى. وبعضها أكثر وضوحاً من غيرها. يُمكننا التعرّف على بعضها بسهولة، كالذين يُعانون من الإجهاض أو فقد وظيفة. وهناك أنواع أخرى من الفقد يصعب علينا رؤيتها، كعدم الوصول إلى المهنة المثالية، الشريك، أو حتى شكل جسم مُعين. علينا أن نحزن على ما فقدناه، لكن في أوقات أخرى

علينا أيضاً أن نحزن على ما لم يكن وما لن يكون أبداً

بالنسبة إلى الكثير من الأشخاص، هناك خسائر رافقتهم معظم حياتهم، وجميع أنواع الحزن تستحق أن تُعالج ونُشفى منها. على سبيل المثال، نودُّ أن نسلط الضوء على خسارة مثل الإجهاض ونعترف بها على أنها حدث هامّ يستحقّ الحزن، وأنها خسارة حقيقية تستحقّ الوقت والشفاء. إنّ الخسائر التي تصعب رؤيتها أكثر، غالباً تبقى في الخلفية، وتخلق جواً مأساوياً ثابتاً.

عندما تسمح لقوى الحزن الشفائية أن تعمل، قد تُقابل بعض خسائرك التي يصعب عليك رؤيتها، لذلك دعونا نسلط الضوء عليهم ونسمح للشفاء العميق أن يحدث.

العقم والإجهاض

هناك أشياء معينة في الحياة نأخذها غالباً على أنها مضمونة. على سبيل المثال، عندما تلعب الفتيات

الصغيرات لعبة المنزل مع ألعابهنّ، فهنّ يفترضن أنهنّ عندما يكبرن، فسوف يكنّ قادرات على إنجاب طفل إذا ما أردن ذلك. إنهنّ لا يتصورن أبداً أنه من الممكن أن تتراجع ساعة أجسامهنّ البيولوجية، وأنهنّ قد لا تكون لديهنّ القدرة على الحمل، أو أنّ الحمل قد لا يكون ناجحاً. ليست لديهنّ القدرة على توقّع حجم وصمة العار التي يربطها بعض الناس بهذه الأشياء. إذا أرادت امرأة طفل بيولوجي لكنها غير قادة على إنجابه، فقد تشعر أنها غير قادرة على تحقيق قدرها كأنتى، أو أنها خذلت شريكها. ستكون على الأرجح غير قادرة على التنبؤ بالحزن الشخصي الذي يُرافق خسارة ذلك النوع من التعلق والارتباط.

منذ سنّ مبكرة جداً، علمت «جين» أنها ستكون أمّاً عظيمة يوماً ما. بعد سنوات عدة، التقت برجل رائع يُدعى «دونالد». خلال فترة خطوبتهما، قاما بإجراء الفحص الاعتيادي «هل ترغب أن يكون لديك أطفالاً؟»، واكتشفا أنّ كلاهما يسير نحو تكوين عائلة.

بعد بضع سنين من الزواج، رأى «جين» و «دونالد» أنه حان الوقت كي يبدأ بتشكيل عائلتهما، ولكن بعد ثلاثة أشهر كانت مُتفاجئة من عدم حملها. قررت التمهّل عدة شهور أخرى وفي حال لم يحدث شيء، أن تتحدّث مع طبيّبتها. أتت الأشهر وذهبت، فقررت أن تأخذ موعداً عند الطبيب دون أن تُخبر «دونالد» بالموضوع.

قام طبيّبتها ببعض الفحوصات، ولكنّ النتائج لم تكن مُشجّعة. عندما أخبرت «جين» زوجها «دونالد» بما كان يحدث، أجرى هو أيضاً بعض الفحوصات، التي أثبتت أنّ كل شيء لديه على ما يُرام. هكذا، قرّرت البدء بمُعالجة العقم، بينما بدأ عقلها اللواعي في الوقت نفسه ببتّ الأفكار السلبية. تسألّت كلماتها: أنا مُعتلة، هناك شيء خاطئ يعتري جسدي، إلى عقلها كموسيقا تصويرية سيئة. لم يكن يبدو الانزعاج على زوجها من كل ما يدور حوله، بيد أنّ «جين» كانت تأخذ الأمور بصعوبة.

بعد شهر، في الرابع من آذار، حان موعد عيد ميلادها. قدّم لها «دونالد» خاتماً جميلاً حُفر عليه التاريخ، بيد أنهما أدركا أنّ من حفر التاريخ قد بدّل اليوم بالشهر، فكتب بدلاً من 3\4 التاريخ 4\3. أحبّت «جين» الخاتم كثيراً، ولكنها خطّطت أن ترجعه كي يتمّ إصلاحه. على أيّ حال لم تقم بإصلاحه أبداً، لأنّه كان هناك حدثاً أكبر تنتظره في المستقبل.

كانت في قمة سعادتها عندما وجدت أنها حامل. وأخيراً عاد عالمها إلى حاله الصحيح من جديد، وأصبح الطفل في طريقه. لسوء الحظ، لم يكن ذلك قدرها، وانتهى حملها بإجهاض. شعرت أنها مُدمّرة، مُحطّمة، وقد استولى عليها الحزن بالكامل. كان «دونالد» داعماً دائماً وكان يُذكّرها أنّ بإمكانهم التّبني دائماً. كان مُتقائلاً بفلسفته المُزدوجة التي تقول: «هناك دائماً خيارات أخرى».

لم تُدرك «جين» الأمر في ذلك الوقت، ولكن كان هناك الكثير من العمل الذي يجب القيام به. كان

حدس والدتها الفطري يقول: «أنتِ في حاجة إلى بعض الوقت حقيقة، كي تحزني على نحو كامل على الطفل الذي فقدتيه قبل ولادته». خلال يأسها، أدركت «جين» أنّ أمها كانت على حقّ، فقد كان ما تختبره أكثر من انتكاسة تقنية في سعيها إلى إنجاب طفل. كانت مُحْتَاجَةً لأن تحزن على ذلك الفقد ثم تتعافى منه. بينما كانت «جين» تأخذ وقتها كي تشعر بالحزن، أخبرت نفسها:

أنا أكرّم فقدي لطفلي الذي لم يُولد بعد.

كلّ شيء ينكشف بالطريقة التي يُفترض أن يحصل بها.

كان «دونالد» ما يزال مُرحّباً بفكرة التبني، ولكنّ «جين» لم تكن جاهزة تماماً. كانت في حاجة إلى الاستماع أكثر لما تُحدّثها بها نفسها: إنّ جسدي مُحطّم. لا أستطيع أن أكون أماً حقيقية. كانت كلما سمعت أكثر لما يقوله لها تفكيرها، أدركت أكثر طريقة تفكيرها المُشوّهة، وكم تتكلم بقسوة مع نفسها. لقد أدركت أنّ عليها تغيير طريقة تفكيرها على الفور، وبدأت بقراءة التأكيدات التالية:

أنا أسامح جسدي

قام جسدي بكلّ ما هو مُقدّر عليه

كلّ شيء في جسدي على ما يُرام

يقودني جسدي إلى الوضع المثالي من خلال الوصول إلى أعلى مرتبة
من الخير على جميع المستويات

فيما يتعلق بأن تكون أماً ، قالت

أنا أستحقّ أن أكون أماً

تُعرف الأمّ الحقيقية بقدرتها على الحبّ

خلال سنة، كانت «جين» قد تصالحت مع كلّ شيء، وكانت هي و «دونالد» يسيران في عملية التبني. لقد جلبا في نهاية المطاف إلى المنزل فتاة صغيرة جميلة تُدعى «ديانا»، وقد أصابتهما الصدمة عندما عرفا أنّ يوم ميلاد «ديانا» هو 4\3، ذلك التاريخ الذي حُفر على الخاتم الذي كانت ترتديه «جين» دائماً، والذي لم يكن لديها الوقت يوماً كي تُصلح الخطأ المنقوش عليه. تشعر «جين» الآن أنّ «ديانا» أتت إلى

عالمها كمُعجزة.

أدركت «جين» أنه لو استُجيبَت دعواتها، أو أنجبت طفلاً، فلم تكن لتلتقي هذا الكائن الرائع الذي هو الآن ابنتها. كما قالت: «أرى الآن أن «ديانا» كانت قدرتي، كما كان العقم كذلك». لقد أدركت جوهر الأمومة الحقيقي وأهمية مُسامحتها لجسدها، وعرفت أيضاً أن عليها السماح لنفسها بأن تدخل في مرحلة الحزن.

كان لقصة «جين» نهاية سعيدة، وكان أحد الدروس التي تعلمتها أنها في حاجة لأن تُدرك وتُقدّر وتُكرّم حزنها. عندما يتعلق الأمر بالعقم والإجهاض، فقد لا يمنح الآخرون المرأة التي تُعاني مقداراً كافياً من الحزن. حتى أولئك المقربون للمرأة، كزوجها أو والديها، قد لا يفهمون تأثير خسارة كهذه عليها. ليس هناك أحد في المحيط الخارجي يُمكن له معرفة مدى عمق ألم الأم، تماماً كعجزها عن معرفة مَنْ هو المُقدّر لها أن تحبّه في هذا العالم. قد يكون طفلاً تُنجبه، أو

كمثال «جين»، طفلاً تتبناه.

...

تقول الكثيرات من النساء أنهنّ حين بلغن سنّ اليأس، بدأ الحزن يظهر عليهنّ، تماماً كالحزن الذي ينتابهنّ لو لم يتمكّن من إنجاب طفل، أو حتي الحصول على عدة أطفال. يُفكّر البعض تفكيراً خاطئاً أنّ الأنوثة قد تضاءلت عندهنّ. مهما كان التغيّر في حياتك، عليك التأكد من النظر إلى الداخل كي تُكرم ما فقدت، وتشعر بالحزن على نحو كامل، ولا تربط التفكير السلبي به. خُذ هذه التأكيدات في عين الاعتبار:

كما يتغيّر جسدي فإنّ أنوثتي تتلاشى.

. إنّ حياتي عبارة عن رحلة لا تُصدّق من الحبّ والتعلّم

ستعرفين في نهاية المطاف حقيقة مَنْ أنت بعيداً عن ظروف حياتك، فجوهرك أعظم من أيّ شيء يجري لجسدك. أنت كائن رائع سواء كنتِ تملكين أطفالاً أم لا. لقد كنتِ مُذهلة خلال سنوات تربيتك

لأطفالك، كما هو حالك بعدهم

أنا أصبح امرأة أجمل وأكثر روعة كل يوم

فقد العمل

عندما يتعلّق الأمر بأنواع الخسائر، فإنّ أعظمها بالنسبة إلى العديد من الناس هو فقد العمل. ربّما لا يكون هذا مفاجئاً لأننا نعيش في عالم يخلط بين «الفعل» و «الوجود». بعبارة أخرى، إنّ ما نعمل به يُساهم في إساءة الفهم وتكوين فكرة من نحن بالفعل. عندما نلتقي شخصاً جديداً، فإنّ أحد أول الأسئلة التي يسألها أحدها للآخر: «ما عملك؟». بالتالي فإنّ هناك قيمة كبيرة تُوضع على نوعية العمل الذي نقوم به كي نحصل على لقمة العيش، والذي إذا ما تمّ إبعاده، سنترك كي نتساءل: من أنا الآن؟

في عام 2008، كان «داني» يعيش صباح عمل مُعتاد في مكتب شركة المُعدات الطبية، يُحوّل المُكالمات كالمُعتاد. كان يعمل لدى الشركة نفسها منذ

ثلاثين عاماً، ولذلك فقد واجه مُعظم قضايا الشركة اليومية، وقام بحلّها فعلياً عشرات المرات. كان عمله الآن مساراً معروفاً كثيراً، وكان مكتبه هو منزله الثاني.

بعد ظهر ذلك اليوم، حضر «داني» اجتماعه الشهري مع مُديره «كيث». بينما كان يدخل مع الملفات المُعتادة في يده، لاحظ أنّ «ليندا» رئيسة قسم الموارد البشرية، كانت تجلس جانب «كيث». ثمّ وقف «كيث» وقال: «سأخرج قليلاً وأتيح لكما فرصة الكلام». لم يُفكّر «داني» بأيّ من ذلك، فقد التقى برئيسة قسم الموارد البشرية عدة مرات على مرّ السنين تبعاً لقضايا الموظفين المُختلفة، واليوم يتساءل من فعل ماذا

أعرب عن دهشته عندما قالت «ليندا»: «سيكون هذا اجتماعاً صعباً، «داني».

فكّر في نفسه: «يا إلهي، لا بدّ أنّ أحداً من الموظفين التابعين لي قد قام بفعل سيء جداً

لم يكن مُستعداً بالتأكيد عندما أخبرته: «أنا آسفة، لكن علينا أن نُسرّحك. نظراً إلى عمليات الدمج القليلة التي قُمتُ بها، فإنّ الرئيس التنفيذي والفريق التنفيذي يشعران أنّ لدينا ما يكفي من المواهب، لقد أصبحت «خدماتك زائدة».

جلس «داني» مكانه مذهولاً بينما استمرّت هي بالحديث: «سنسمح لك بالاستمرار أسبوعين آخرين، ثمّ «سندفع لك مكافأة بحجم راتب ثلاثة أشهر

سأل «داني»: «هل هذا مؤكّد؟. هل يُمكنني «الحديث مع «كيث» عن الأمر؟ ربّما يُغيّر رأيه

وضعت «ليندا» يدها على يده وقالت: «كلانا يعرف أنه عندما يُخطط لأمر في تفكيره، يكون الأمر «غير قابل للتغيير. تقبّل الأمر «داني

خلال الأسبوعين التاليين، درّب «داني» البديل عنه على ما اعتاد القيام به مراراً وتكراراً مدة ثلاثين عاماً، وكان يعرف أنه خلال عدة أيام، لن يقوم بذلك

مُجدداً. في يومه الأخير في المكتب، حزم مُمتلكاته ونظر حوله في الغرفة، مُدركاً أنه لن يسكن هذا المكان مرة أخرى. لقد انتهت ثلاثة عقود في مدة من الوقت قد يستغرقها قضاء عطلة

لحسن الحظ، كانت زوجته «ميليسا» تُمارس التأكيدات سنوات عديدة. تحدّثت معه عن تقبّل الخسارة، وعدم تقبّل مُعتقداته السلبية حول هذا الموضوع. ركّزوا على الإيجابيات، واستخدموا التأكيدات التالية:

مواهبي وقدراتي مرغوب بها.

كلّ شيء على ما يُرام.

أنا في أمان.

أخبرته «ميليسا»: «علينا أن نكون حذرين في مُراقبة أفكارنا وكلماتنا المنطوقة، يتطلّب هذا الكثير من الجهد، لأننا كلانا قد بُرمجنا من الآباء الذين عاشوا خلال فترة الكساد على فكرة: « اقلق أولاً واطرح

«الأسئلة في وقت لاحق

معاً استطاع أحدهما الحفاظ على الآخر كي يبقى على المسار الصحيح. عندما أشفقت عائلة «داني» وأصدقائه بحسن نية على وضعه وقالوا: «إنه لأمرٌ فظيع حقاً هناك في الخارج في سوق العمل»، فأجابهم «بلطف: «لا نختار أن نُصدّق ذلك

تقبّل «داني» و «ميليسا» الوضع بالفعل وحزنا على الخسارة، لكنهما أيضاً رفضا بحزم الاعتقاد أنّ العالم مليء بالفقر والعوز. بدلاً من ذلك، أكّدا

الكون مكان فخم ووافر.

شعر «داني» بالحزن وواجه الألم بوقار وشجاعة. لقد هدأ خوفه وذعره على نحو ملحوظ عندما فتح الباب لنفسه من أجل تلقي فرص جديدة، والتي أتت بدورها إليه بسهولة. في غضون أسبوعين من نهاية عمله، عُرض عليه عقد لمنصب يقوده في النهاية إلى عمل دائم ضمن شركة مُوقرة.

إحدى الأمور التي قد نسمعها عندما يفقد أحدنا عمله: إنّ الأمر ليس شخصياً، والذي يعني أنّ هذا الأمر لا يعود على الموظف في حدّ ذاته. بيد أنّ الأمر طبعاً بالنسبة إليك كموظف، يبقى شخصياً تماماً. قد ينتابك اعتقاد أنك ذو قيمة كبيرة في عملك، ولكنهم الآن، يقولون بطريقة واقعية إنهم بإمكانهم القيام بالعمل دونك. لا عجب أن يشعر الناس غالباً حينما يُغادرون عملهم أنّه لا قيمة لهم.

عندما تشعر أنّ وضع العمل قد أصبح بالفعل أمراً شخصياً، تذكر أنّ عملك يُوصلك إلى الشفاء. ماذا لو أخبرت نفسك:

أنا ذو قيمة.

تذكر أنّ تأكيد هذه العبارات يستند فقط على مَنْ أنت، لا على ما تقوم به. خذ في عين الاعتبار أيضاً:

قيمتي تكمن أعلى من أي عمل.

القبول هو الذي يصنع السلام مع حقيقة أنّ ما

حصل قد حصل وانتهى، ويُمكن أن يكون الجزء الأصعب مع فقد العمل. لا يُمكنك تغيير ما حصل، لكن يُمكنك أن تتقبل وتحزن عليه بطريقة إيجابية مثمرة

يعتقد الكثير من الناس أنّ القبول يعني أن يروق لك ما حدث، أو تُوافق عليه. على أيّ حال، ما يعنيه القبول فعلياً هو أن تعترف بحقيقة أنّ الخسارة وقعت، أي أنك انتقلت من مرحلة «لا ينبغي أن يحدث» وهي مرحلة الرفض، إلى مرحلة «حدث» وهو القبول

في بعض الحالات، يكون فقد العمل كالموت المفاجئ. قد تشعر وكأنها خيانة. كما هو الوضع في حالات الخسائر التي ناقشناها سابقاً، ويبقى أحد مفاتيح النجاة هو الاصغاء لما يقوله تفكيرك. إذا كان يقول لك: أنا لستُ أحداً بعد الآن. لا أملك أيّ تأثير في العالم. لن يتمكن أحد من الاستفادة من خبراتي بعد الآن، فكل هذه مُعتقدات سلبية لا ينبغي أن تكرر. عليك أن تتقبل حقيقة الفقد، ولكن ليس من خلال هذه المُعتقدات السلبية. في النهاية، عليك أن تُدرك أنّ ما حصل في الواقع هو في

مصلحتك وأنه الخير بالنسبة إليك. كي تأخذ فكرة عمّا يُخبئُه الغيب، حاول تكرار التأكيد التالي:

كلّ ما يتكشف يصبّ في مصلحتي.

قبل ذاتك الحقيقية

عندما تُمارس القبول فيما يدور حولك وفي العالم في حدّ ذاته، عليك أيضاً أن تُحوّل تركيزك إلى الداخل، وتكون على استعداد كي تتقبّل ذاتك الحقيقية. كن مُنفتحاً كي تتخلّص وتُشفّى من مفاهيم معينة أو مثاليات حاولت التمسك بها، كما هو الحال مع التوقعات التي بناها عليك الآخرون، ولكنها بالنتيجة لا تخدمك.

كان «كينيث» يُفكّر في تجربته مع الحبّ. لقد اعتقد أنه عندما تُحبّ شخصاً ما بالفعل، فإنّ قلبك حتماً سيتعرّض في النهاية إلى الصدمات. كان يعلم أنّ مُعظم الناس لم يتعلموا كيف يُحبّون خلال العلاقات، وخاصة إذا كانوا مثليي الجنس.

في الماضي، لم يكن لدى مثليي الجنس من

الرجال والنساء عدد لا بأس به من القدوات. عندما نرى صوراً لمثليي جنس فخورين بأنفسهم، أو نسمع أنهم يتحدثون عن فخرهم وشعورهم بالراحة تجاه بعضهم، يكون من الصعب أن نتذكر أنّ افتخاراً كهذا يأتي بعد سنوات من الشعور أنهم دون الجميع

عندما قال «كينيث»: «لديّ بعض المخاوف في قلبي، والتي تأتي من كوني لا أشعر بالأمان حيال الشخص الذي كنتُ عليه، وأشعر بالخجل حيال الشخص الذي أحببته».

أمضى «كينيث» سنوات من عمره مُحاولاً أن يكون الشخص الذي أراده والداه، إلا أنه كان يتوق كي يكشف عن ذاته الحقيقية. يُواجه بعض الناس المثليين تحدّ كبير في هذا النطاق نظراً للضغط الشديد من أفراد الأسرة والمجتمع، الذين يُطالبونهم أن يكونوا ضمن مسار مُعيّن. قد لا يدرك الكثيرون في غالب الأحيان، أنّ بعض المثليين من الرجال والنساء ينتابهم الحزن، لأنهم لم يتناسبوا مع القالب الذي من «المُفترض» أن

يَتَطَابَقُوا مَعَهُ

على الرغم من جهود «كينيث» التي بذلها، ولكنه لم يتمكن من أن يكون الشخص الذي تمنّاه والداه أن يكون. بسبب افتقاده القدوة الجيدة، كان لديه سلسلة من العلاقات في العشرينيات والثلاثينيات، ولم تكن متوازنة على الإطلاق. لقد أحبّه زملاؤه ولكنه لم يُبادلهم ذلك الحبّ، أو أحبّهم بعمق ولكنهم لم يُبادلوه المودة. كان لديه أيضاً الكثير من العلاقات طويلة الأمد، ولكنه أدرك الآن أنها لم تكن سوى طريق آخر كي يتجنّب الألفة الحقيقية. إذا كان شخص ما بعيد جغرافياً، فلا يتوجّب عليه أن يكون شريكاً حقيقياً في العلاقة، وأن يكون متفاعلاً مع ما يجري مع الآخر.

أدّى كلّ هذا إلى إحداث الجرح تلو الآخر. بعد ذلك وفي أوائل الأربعينيات من عمره، بدأ «كينيث» العمل على نفسه مع مُعالجة. كان خلال إحدى الجلسات يشعر بحزن عميق حيال ما حلّ بـ«جيري»، الرجل الذي كان يُواعده، لأنه وللمرة الثانية لم يشعر تجاهه

بمشاعر مُتبادلة. اقترحت المُعالجة على «كينيث» أن يُحاول رسم ما يشعر به

فكّر «كينيث» في نفسه: «أرسم ما أشعر به؟ كيف عساه يكون؟». قرر أن يفتح تفكيره ويُبهر فيه. كان قلبه أول ما قام برسمه، وكان مُحطماً. كان القلب كاملاً، إلا أن فيه شقّ من جهة، وصدع كبير من الجهة الأخرى. في مكان آخر فقد جزءاً، وفي الأسفل كان مُحطماً تماماً. لقد بكى حين رأى كل الألم والحزن الذي يعتصر قلبه.

عندما عرض «كينيث» الرسم على طبيّته المُعالجة، أشارت إلى نقطة معينة وسألت: «ما سبب هذا الشرخ؟»، ثم طلبت إليه أن يُدوّن ما يُمثل كل صدع وشقّ في رسم القلب: «مَنْ الذي آذاه، وكيف حصل ذلك؟». كان تمريناً مُكثفاً، فقد رأى الحزن والجروح والاستنفاد والقلب المُجرّد الذي لم يتلقَ كفايته «من الحبّ، فقال: «أريد المزيد من الحبّ

أشارت الطبيبة المُعالجة إلى أنه قد يبدو بالنسبة إليه أنّ الأمور تدور حول كونه مثلي الجنس، ولكنها بالفعل تتكلّم عن حاجته إلى حبّ الذات، وعدم وجود الرغبة لديه أن يكون مُتفاعلاً في علاقة. قد يُعاني الأمور ذاتها حتّى لو كان سويّاً.

بينما استمرّ «كينيث» في العمل على تلك الأمور مع طبيبته المُعالجة، أوشك أن يدرك أنّ مُجرّد التحدّث عن حزنه كان كفيلاً بملء تلك التشققات: «كنت أدّوي قلبي من خلال تعاطفي مع تلك التجارب السابقة، ومن خلال ايجاد التقدير تجاه كل ما مررت به».

كلّما استفاض بالحديث والبقاء، بدأت رسومات قلبه تبدو أكثر إشراقاً، وكأنها تُنسج من جديد، فالشقوق والخطوط كانت تمتلأ وتُصبح أكثر تشبهاً بالحياة. شعر «كينيث» بارتباطه بالمكان الذي عاشت فيه روحه، وتعلم أنّ قلبه باستطاعته أن يُجدد نفسه باستمرار. لقد شعر بالاسترخاء من مُجرّد معرفته ذلك، وقال:

تعيش الروح ثابتة ومُتكاملة في كل قلبي
الجميل، المُتصدّع، البالي.

تخلص «كينيث» وانتهى من الحزن الذي كان
ينتابه جرّاء اعتقاده المُزيّف أنه لن يتمكّن مُطلقاً من
إيجاد شريك يشفيه من خلال حبّه. كان يعتقد الآن أنه
طالما سيروق له الكثير من الناس خلال حياته، فلماذا
لا يُمضي بعض الوقت في علاقة مع نفسه، يُحبّها
ويُعاملها كالشريك الذي طالما تمنّى أن يجده؟. أكّد
لنفسه ما يلي:

أنا على علاقة حبّ مُتكاملة مع نفسي.

سواء كان ذاهباً في رحلة مُمتعة بنفسه، يتلقّى
التدليك، أو يشتري لنفسه الزهور، كان يشعر براحة
كبيرة كونه على علاقة جيدة حقيقية مع نفسه. قال: «لقد
أصبحتُ أكثر تفهماً وغفراناً، وأصبحتُ بهذه الطريقة
أرى الأمور. علمتُ أنه إذا أردتُ أن أُقيم علاقة مع
«شريك محبوب، فعليّ أن أُقيمها بادئ الأمر داخلي

وجد «كينيث» في النهاية تلك العلاقة مع «دان»، وما زال حتى هذا اليوم يُكرر تأكيداتهِ المُفضلة مراراً وتكراراً:

أنا أعيش حياة مُتوازنة.

في علاقتي، أنا أقدم وأتلقّى الحبّ.

اليوم، نرى «كينيث» يُخاطر أكثر، ولا يزال يمتلك الدروس الوفيرة، وأنماطاً يجب أن يكسرها. على سبيل المثال، أخبر «داني» مؤخراً: «سوف أكسر قلبك». ذهل «داني» قليلاً ثمّ سأله: «ماذا تقصد بذلك؟». قال «كينيث»: «عندما يكون شخصان واقعين في الحبّ، دون شكّ سوف يُحطمان قلوب بعضهما البعض».

قال «دان»: «أنا لم أختَر هذا الواقع، أنا أعتقد أنه إذا ما كُنّا نحبّ بعضنا، فإننا سنُحطّم قلوب بعضنا على نطاق أوسع، فالحبّ سيُغلق تلك الشقوق المفتوحة، ويُغلق كل المساحات المجروحة في قلوبنا».

لم يتوقع «كينيث» ردة الفعل تلك ولم يرَ «دان» مُطلقاً بتلك الحالة سابقاً. لقد جعله ذلك يُدرك أنه ما زال مُرتبطاً بالتفكير السلبي، هذا الاكتشاف كان واحداً من مجموعة الهدايا التي أهدته إيّاها هذه العلاقة. لقد أصبح يرى الأمور على نحو مُختلف، ويُسلط الضوء على بعض قضاياها. لم تُشر ردة فعل زميله عن جرح، وإنما عن الانفتاح الذي من المُمكن أن يحصل من خلال وجهات نظر مُحبة أكثر، والاعتقاد الإيجابي عن الحب. بقيت علاقتهما قوية، واستمرا بفتح الجروح القديمة، وفي محاولة شفاء كل منهما لقلب الآخر.

كانت قضية «كينيث» تدور حول شخصيته وعدم حبه لذاته، بينما هناك الكثير من الناس يحزنون على فقدهم لمن اعتقدوا أنه سيكون الشخص الذي حلموا به، وبعض الرجال قد يحزنون على البطن المثالي «بعضلاته» الذي كانوا يأملون أن يصلوا إليه يوماً ما. هناك العديد من النساء يتخلون عن «الجسم المثالي» الذي لن يُحققوه يوماً، بينما يتمنى آخرون لو

أنهم أطول، أقصر، أو حتى من عرق آخر. في النهاية، علينا جميعاً أن نحزن على أفكار «نتمنى لو أننا كنا»، ونتجّه نحو السعادة وتجاه تقبّل واقعنا الحقيقي.

دعونا نأخذ المزيد من الوقت كي نتقّص هذا النوع من الحزن.

الحزن على ما لم يكن

معظمنا يفهم كيف يكون شعورنا حيال الأشخاص والحيوانات الأليفة التي فقدناها، لكن هناك أنواع أخرى من الحزن بالطبع، تتضمن النوع الذي نشعر به فيما يتعلق بحياتنا المبنية على الغطرسة. فيما يلي أفضل مثال

عملتِ «داون» الكثير كي تشفى من السرطان الذي أصيبت به، وقد تضمّنت رحلتها الطبّ الغربي إضافة إلى المُعالجات المُكمّلة. إنها الآن تحضر في مجموعة دعم وتُشارك على أنها خالية من السرطان، إلا أنها لا تزال غارقة في الحزن. كانت تتساءل: «إنّ

«أخبار مُعالجتي للسرطان جيدة، فلماذا أشعر بالحزن؟

بينما كانت تقوم بالمُعالجة، لم تأخذ وقتها كي تحزن. ماذا كانت تحتاج كي تحزن بسبب السرطان؟ عدة أشياء. إنّ الحياة الخالية من السرطان تماماً، والتي توقعناها تحوّلت كي تكون وهماً. لقد احتاجت «داون» أن تُعبّر عن حزنها عن تلك الخسارة. هناك زوجان من التأكيدات المُساعدة:

أنا أسمح لنفسي على نحو كامل أن أكون حزينة.

جميع التجارب تدفعني كي أن أكون أقوى.

يجد بعض مرضى السرطان أنه من المُساعد ترديد تأكيدات الشفاء جنباً إلى جنب مع تلك التأكيدات التي تتكلم عن الحزن. لقد مضى الوضع «الطبيعي» الذي عرفوه إلى الأبد، ولكنهم غير قادرين على إيجاد وضع طبيعي جديد:

أنا أكرّم فقد الحياة الذي أعتقد أنني سأمرّ به، وأتبني الحياة الجديدة التي تنتظرني.

لقد اعتقدت «داون» مثل الكثير منا أنّ جسمها لا يُقهر، وأنه لن يحصل لها شيء سيء على الاطلاق، إلا أنّ المرض طرق بابها. يُمكن أن تكون تأكيداتنا

أنا مسؤولة عن صحتي، لكن

أنا لا ألام على مرضي

كانت غاضبة لأنها اعتقدت أنّ جسمها سيُحذرُها قبل حصول أيّ شيء سيء، ولكنه لم يفعل، ولذلك احتاجت أن تُسامح جسدها على «خيانته» لها:

أنا أغفر لجسدي

أنا أحبّ جسدي

التخلص من المثاليات غير الصحية وغير الواقعية

قد يأتي الحزن أيضاً من صورتك عن شريك مثالي اعتقدت أنك ستجده. يُمكن أن يكون تفكيرك قد انحصر في انتظار السيد أو السيدة المثالية كي تُشاركهم حياتك، ولكنك ستصحو يوماً ما، وتُدرك أنّ معظم

حياتك في الحقيقة قد مضى، وهذا سيدفعك لأن تشعر بالحزن والإحباط من مصدر يصعب تحديده. أنت لا تدرك أنّ إحباطك هو شكل من أشكال الحزن، وبالتالي لا تفتأ تبكي شخصاً لم يظهر أصلاً في حياتك، وتحزن على الحياة التي لم تكن أبداً. إنّ الأخبار الجيدة هي أنه عندما تأخذ وقتك كي تحزن على تلك الخسارة، فربّما للمرة الأولى في حياتك، تستطيع في النهاية أن تعيش على نحو كامل في اللحظة.

قال «ديردي» بعدما حضر ورشة عمل تدور حول الشفاء من الحزن: «عندما حدثت أخيراً ما كنتُ أشعر به، فاضت دموعي. كان هناك نوع من الحزن لم يظهر، إلا أنّ هناك ارتياح كبير تلا الدموع عندما أدركتُ أنّ ما أبحث عنه قد انتهى، وأنّ بقية حياتي «يُمكن أن تدور حولي».

قد يظهر شريكك المثالي وقد لا يظهر، لكنّ هذا لا يهمّ، لأنّ هناك حرية جديدة تأتي مع تقبّل الواقع، وعندما تعيش حياتك لنفسك على نحو كامل.

هناك نوع آخر من الحزن قد تحتاج أن تعمل عليه وهو النجاح الوظيفي الذي حلمتَ به، ولكنك لم تحصل عليه أبداً. لقد اعتقدتَ أنك من المفروض أن تكون راقصاً مشهوراً، أو كاتباً حائزاً على جائزة «بولتزر»، أو نجماً سينمائياً، ولكن هذا لم يحصل أبداً. بالطبع يُشبه الأمر سماع الأخبار السيئة، ولكن عليك أن تتقبل قدرك وتقدر حياتك. بإمكانك أن تُمضي حياتك مُتذمراً من أن ضربتك الكبرى لم تحصل، الأمر الذي سيجعلك تُجرب البؤس يوماً بعد يوم، أو عليك أن تدرك أن مهنتك ما هي إلا إحدى طرق التعبير عن ذاتك، أنك تستطيع أن ترقص مثلاً، سواء كان لديك حشد كبير من المشاهدين أم لا. بإمكانك أن تستمتع بالكتابة، حتى لو كان الأمر من أجل مجموعة تتابع كتاباتك فقط. بإمكانك التمثيل من أجل المتعة التي يحملها، حتى لو لم تحصل على جائزة «الأوسكار»، كي تضعها على رف موقدك.

عندما تُشاهد فيلماً وتلاحظ أن الحكمة تطوّرت

في اتجاه غير مُتَوَقَّع، لن تنهض وتبدأ بالصراخ على شاشة العرض، لأنّ ذلك ليس ضمن خط القصة الذي تصورته. ينطبق الأمر ذاته على حزنك المخفي، فحياتك مثل فيلم مع حبكة تتكشف باستمرار وتخرج عن سيطرتك. كما أنك لن تقف وسط المسرح وأنت تهزّ بقبضة يدك مُشيراً إلى الشاشة، فلا تقف وسط حياتك وتصرخ على نحو أعمى على الأشياء التي لم تتكشف بعد. إشعر بها، إحزن عليها إذا فقدتها، لا تُضِف السلبية إلى الخليط. ستجد أنّ الحزن يمتلك قوة شفاء عجيبة، ويُعطي الراحة إلى جميع خسائرِكَ.

...

كما أنّ هناك أنواعاً عديدة من الاتصالات والتعلّقات، هناك أيضاً أنواعاً عدة مُختلفة للخسائر. عندما تبدأ بإدراك الخسارة على أنها حقيقية، عندها وعندها فقط يُمكنك أن تبدأ عملية الشفاء. في هذا الفصل، غطينا عدداً واسعاً من الخسائر المرئية وغير المرئية، عسى أن تكون قادراً أن تُفكّر بتلك التي لم

نذكرها. بغضّ النظر عن نوع الخسارة، فإنها دائماً
تستحقّ نتيجتها.

كلّ خسائري تستحقّ الشفاء

سيُشفى الحزن كلّ خسائري

سواء كانت خسارتك شيئاً حاصلاً في العالم
الخارجي، أو كانت توقّعا في الحياة لم يحصل بالطريقة
التي توقعتها، فإنّ الشفاء مُمكن دائماً. إنّ الهدية التي لا
تراها هي أنه عندما تشعر بحزنك وتعالجه على نحو
كامل وتتخلّص من توقعاتك، فستجد حينها نفسك للمرة
الأولى تعيش حقيقة في اللحظة الراهنة.

الفصل السابع
بإمكانك أن
تشفي قلبك



يُطلّ علينا الفصل الأخير بمثابة تذكرة لنا أنّ
الحياة مُتجهة دائماً نحو الشفاء. كلّ منا يحمل أجزاء
غير مُتقدمة في أنفسنا نتوق لأن يُعترف بها وتصل إلى
الشفاء. قد تظهر هذه الأجزاء على شكل افتراض،
خيانات، انفصالات، أو أحد ملايين التحديات الأخرى
التي نواجهها. يحتاج الشفاء فقط إلى انفتاحك ورغبتك،
لأنّ الحياة تُحبّك. إذا كانت لديك قابلية فتح أيّ باب من

أبواب البصيرة عندما تُعاني من الفقد والخسارة، فأنت حينها على الطريق الصحيحة. إذا لم تكن كذلك، فستسعى الحياة كي تسوق لك الدروس التي تحتاجها حتى تتمكن من إيجاد الشفاء. على الرغم من أنك قد تُخطئ في تفسير هذه الدروس على أنها نوع من العقاب، ولكنها فقط جزء من تجارب الحياة.

تخلص من الأحكام والاستياء

أمضت «بيني» ثلاث سنوات في «هوليوود»، وكانت على ثقة أنها ستكون شخصية مُهمّة يوماً ما. لقد أتت من قرية صغيرة في «لوا»، ثم انتقلت إلى «كاليفورنيا» من أجل دراسة التمثيل عندما كانت في الثالثة والعشرين. حصلت على بعض الأدوار الصغيرة من هنا وهناك، ولكنها كانت في الدرجة الأولى تنتظر. ضربتها الكُبرى.

حصلت صديقتها «سيندي» على عمل لها في تقديم الطعام، وكان عملاً مثالياً بالنسبة إليها، ففي حال

قَدَم لها دور كبير فلن يترتب عليها ترك الوظيفة، أو إذا ما شاركت في ورشة عمل تجارية، فإنها تستطيع أن تأخذ أسبوعاً كاملاً كإجازة. يسمح لها عملها كمقدمة طعام أن تقوم بشيء لم تتوقعه من قبل، وهو أن تُلقِي نظرة خاطفة على حياة الآخرين. قد يصدف أن تُقدِّم الطعام إلى بعض نجوم السينما، وسيكون في متناول أيديها دائماً قصة تتحدَّث بها، مثل كيف أنها و «سيندي» عملاً على الحدث الذي قامت به «إليزابيث تيلور»، وكم كانت «إليزابيث» لطيفة مع الجميع. اتَّخذت «سيندي» قراراً أنه عندما تُصبح مشهورة، فستبذل جهداً مُماثلاً كي تكون لطيفة مع كل من تقابلهم.

قادها العمل في تقديم الطعام أيضاً، كي تعمل لصالح بعض مَنْ يمتلكون الملايين أو حتى البلايين. في إحدى الليالي كانت «سيندي» و «بيني» تُقدِّمان الطعام إلى عائلة تُدعى «غروسمانز». لم تكن تعلم كيف صنعوا ثروتهم، ولكنهم فعلوا ذلك على نحو واضح ليس عن طريق التمثيل، أو أيٍّ من المواهب

الفنية الأخرى.

كانوا يمتلكون شلالاً في غرفة جلوسهم الكبيرة بما يكفي من أجل هبوط طائرة فيها، وكان هناك عدد من غرف النوم والحمامات يفوق العدد. قالت «سيندي»: «إنّ الأعمال الفنية هنا تُساوي أكثر ممّا قد نحصل عليه أنا وأنتِ طيلة حياتنا»، بينما وجدت «بيني» ذلك البذخ مُثيراً للاشمئزاز، وألقت بالتعليقات السلبية طوال الليل، وكانت في مُنتهى السعادة لأنّ ذلك الإزعاج قد انتهى.

عندما انتهى المطاف بأن تُمثل «بيني» دور مُضيّفة في مسرحية هزلية، كانت تقوم به وهي مُبتهجة. كان عليها أن تقول جملتين: «ما الطبق الذي ترغب به من أجل وجبة الغداء؟، إنّ السلطنة التي يُقدمها رئيس الطهاة ذات مذاق رائع!»، وقد تدرّبت عليهما مدة أيام. قالت العبارة بطريقة جدية، مُبهجة، حتى أنها جرّبت اللكنة الجنوبية.

مضى الدور على نحو جيد، بيد أنّ دور النادلة التي تقول جملتين لم يكن ليصنع مُستقبلاً مهنيّاً. في مدة العشر سنين القادمة لعبت دور الجارة، موظفة المبيعات، النادلة، والخادمة. طوال تلك الفترة كان تقديم الطعام هو السبيل الثابت الذي استطاعت من خلاله دعم نفسها بالمال. أما صديقتها «سيندي» فقد تركت تقديم الطعام وذهبت إلى قطاع العقارات، بينما استمرّت صداقتهما على نحو جيد.

بينما كانت «بيني» تتقدّم بالعمر، كانت تتنافس مع مَنْ هم أصغر منها سناً في قطاع التمثيل، وقد رأت في تكبير الثديين ميزة قد تفوق بها الآخرين، فبدأت بادخار المال حتى تستطيع القيام بعملية تكبير الثديين. زارت طبيباً أوصى به الجميع، فأجرى لها فحصاً للثدي في البداية. كان يتحدّث إليها بهدوء وبصوت مُشجّع، ثمّ تحوّل صوته فجأة إلى صوت جديّ.

سألها الطبيب: «هل تعلمين أنه لديك ورم؟»،
«استشعري هذا. منذ متى لديك هذا الورم هنا؟»

ذهلت «بيني» عندما شعرت بالورم، وقالت: «لم يكن لدي أدنى فكرة، لا أعرف لماذا لم ألاحظه

إنّ الأورام خطيرة جداً، لأنه من الصعب».

عندما أخبرها أنها في حاجة إلى استشارة طبيب الأورام، أخبرته «بيني» أنها لا تملك تأميناً صحياً

قال الطبيب: «كلميه كي تحسلي على موعد على أيّ حال، وأخبريه عن حالتكِ المادية، فلديهم الكثير من البرامج المُتاحة من أجل مُساعدتكِ على التعامل مع الأمر».

اتصلت وأخبرت مُوظفة الاستقبال أنها لا تملك تأميناً، فأخبروها أنّ الطبيب في كل ثلاثاء، يُعاین «المرضى في مستوصف» غروسمان.

شعرت «بيني» بالارتياح عندما وجدت أنّ المستوصف يُقدم عدداً من البرامج التي تُساعد في

تغطية نفقاتها. بيد أنه بعد قليل جاءها الخبر المُدمر أنها مُصابة بالسرطان، وتحتاج إلى عملية استئصال الثدي. بعد قليل عادت فشعرت بالارتياح من جديد، لأنها علمت أن جميع تلك المصاريف يتمّ تغطيتها أيضاً من صندوق المستوصف ذاته.

على الرغم من أن العملية قد أُجريت، إلا أن «بيني» دخلت في اكتئاب عميق استمرّ بعض الوقت، وحتى عندما اكتشفت أن صندوق المُستوصف سيقوم بدفع تكاليف الثدي الجديد، إلا أنها لم تجد مخرجاً من حزنها. لقد أدركت ما يستخلصه العديد من الناس المُصابين بالسرطان: عليك أن تحزن على الحياة التي تعلم أنها انتهت الآن، فلن تكون خالياً من وجود السرطان في جسمك بعد الآن. ستكون حياتك مُختلفة على نحو لم تتوقعه من قبل، إلا أنها يُمكن أن تبقى حياة رائعة.

ينسى الكثير منا في كثير من الأحيان أن يأخذ مُتسعاً من الوقت كي يحزن على هذا النوع من

الخسارة. بالنسبة إلى البعض يكون الأمر في فقد البراءة أو فقد صحتهم، بينما يكون الأمر بالنسبة إلى الآخرين، هو ادراك أنه يُمكن حدوث الأشياء السيئة، أو أنها حدثت. كان شأن «بيني» كشأن الكثير من الأفراد، فقد تعلمت أنها تملك حياة طويلة، وأنه عليها أن تحزن على بعض الأشياء.

في اليوم الذي تلا العمل الجراحي، جاءت مُدربة اليوغا الخاصة بـ«بيني» كي تزورها في مركز السرطان وتتحدّث معها حول بعض تلك المفاهيم. قالت: «عليك أن تحزني بعمق على الحياة التي فاتت، وتفتحي ذراعيك كي تتلقي الحياة الجديدة التي ستأتي. قد يكون هذا الوقت مُهمًّا من أجل التحوّل، وعليك أن تتخلصي من الاستياء والأفكار ذات المستوى المُتدني والأحكام. حاولي أن تغفري وتدخلِي حياتك الجديدة نظيفة من جميع الشوائب». قالت «بيني»: «ليس لدي الكثير من الأحكام والاستياء». ردّت مدربة اليوغا بوقار: «هذا رائع. عند إخبارك الكون أنك لا تملكين

أحكاماً واستياءات، تستدعين كل ما لديك كي يظهر على السطح ويُشفى. من الجيد أن تمتلكي الرغبة في العلاج.»

تساءلت «بيني» لاحقاً ما نوع الأحكام التي لديها، وما نوع الدروس التي تحتاج أن تتعلمها. في اليوم التالي، أتت «سيندي» كي تصحبها من مركز مُعالجة السرطان وتُساعدُها كي تستقرّ في المنزل. بينما كانت تتجول في الغرفة، وتُفرغ حاجيات صديقتها، قالت: «أليس من السُّخريّة أن عائلة «غروسمان»، تلك العائلة التي تكرهينها، انتهى بها الأمر بأن تُنشئ صندوق العلاج والمُستوصف الذي «أنقذ حياتك؟»

كانت بيني مذهولة. فلم يخطر لها أن تضع تلك العائلة التي تمتلك البلايين جنباً إلى جنب مع العائلة التي تُشرف على مركز مُعالجة السرطان: «يا إلهي، «سيندي»! كيف لم يخطر لي أن أربط بينهما؟. إن نفسي الشابّة لم تأخذ في عين الاعتبار يوماً إذا ما كانوا

يُقدمون المال إلى جمعية خيرية، أو يُشاركون ثروتهم بطريقة أو بأخرى. لقد أدركتُ أنّ كل ما كان يشغل اهتمامي هو تعقب نجوم السينما، وإطلاق الأحكام على الآخرين.»

كانت تلك بالفعل بداية جديدة بالنسبة إلى «بيني»، فأشياء كثيرة من ذلك القبيل قد تكشفت وظهر أنها في حاجة إلى علاج.

إننا غالباً ما ننسى أنّ الحزن ما هو إلا طريق نستطيع إدارة مسألة تغييره. يدلّ المرض دائماً على ضرورة التغيير. بعض التأكيدات القوية ستكون على النحو التالي:

هناك خير خفي في هذا الكون.

أنا أتلقّى كلّ الدروس التي تُخبئها الحياة لي.

العثور على المعنى بعد فقدان

كما ناقشنا سابقاً، حددت «إليزابيث كوبلر

روس» مراحل الحزن الخمس: الإنكار، الغضب،
المُساومة، الاكتئاب، والقبول. في وقت لاحق كان يُعتقد
أنه قد يكون هناك أيضاً مرحلة سادسة، وهي العثور
علي المعنى بعد القبول. في بعض الأحيان، عندما
يتملكنا الشعور بالحزن، يُمكننا أن نجد المعنى العميق
المُترافق مع الشفاء.

تخطر قصة «غايل بودين» على ذهن بسبب
أنّ أحد أولادها «براندن» قد وُلد مع عدم اكتمال في
فقراته القطنية، بيد أنّ «غايل» صممت على منحه حياة
رائعة. نشأ «براندن» كطفل سعيد جداً وكان يُحبّ
اللون الأصفر، ومع الوقت، تطوّرت ميوله نحو
سيارات «فولكس فاغن» الخنفسية، وقام بتكديس
مجموعة من لعب هذا الطراز من السيارات.

عندما كان في السابعة عشر من عمره، مشت
«غايل» في احد الأيام نحو غرفته، ووجدته لا يستجيب
لها. نُقل حالاً إلى المُستشفى، وجلست «غايل» مع
الطبيب الذي أعطاهما الأخبار السيئة بأنّ ابنها لن

يصحو من سباته بعد الآن. سألت إذا ما كانوا مُتأكدين، ثم طلبت من الممرضة أن تأتيها بقلم وكتبت: «عندما يحين الوقت، سننبرع بأعضائه». قرأت الممرضة الملاحظة ونظرت إلى «غايل». أمسكت بيدها وأخبرتها أنه لا ينبغي عليهم التحدّث بذلك الأمر الآن، لكنّ «غايل» ردّت: «قد لا أكون قادرة على نطق هذه الكلمات، لكنني أريدك أن تقومي بذلك من أجلي».

فكرت «غايل»: «لا أستطيع أن أصدق أن هذا يحصل فعلاً، لكن إذا لم يتمكنوا من الحفاظ على حياته، فلا بدّ أن يُحافظ «براندن» على حياة الآخرين». ذهبتُ إلى غرفة العمليات مع «براندن» حيث قاموا بنزع أنبوب الأكسجين عنه «قطعوه عن الحياة»، وقد كانت تُدندن بأغنية «النعمة المذهلة»، بينما كانت تنتظر قلبه أن يتوقّف. بذلت «غايل» ما بوسعها كي تتعامل مع الخسارة، وتبقى مُتقائلة ولديها أمل بالمستقبل. بعد عدة أيام، أطلت الشمس بأشعتها المشرقة، فأخبرها أحد أصدقاء «براندن» من المدرسة، أنه عندما تُشرق

الشمس، فإنّه يعلم أنّ ابتسامه «براندن» تُطلّ عليهم.

بعد عدة سنوات، انتقلت «غايل» مع ابنها الآخر «براين» إلى شقة جديدة، قبل ذهابه إلى مُعسكر التجديف تماماً. جلست «غايل» تُقرّغ الصناديق عندما سمعت نقراً على الباب. كانت قد رتبت مع شركة من أجل إرسال شخص في الأسبوع المُقبل كي يقوم بدهن الشقة باللون الأصفر، عرّف الرجل في الباب عن نفسه: «أنا «كين» الدهان».

أخبرته «غايل»: «لقد أتيتَ قبل موعدك
«بأسبوع».

أجاب «كين»: «تمّ إلغاء عمل لي في المنطقة،
«وهكذا أرسلتني الشركة مباشرة إلى هنا».

قالت «غايل»: «حسناً، لا يزال كلّ شيء في
الصناديق. كنتُ أرغب بترتيب الأشياء قبل قدومك،
«لكن بما أنك هنا، بإمكانك أن تبدأ».

بدأ «كين» بالدهان، وبينما استمرّت «غايل» بإفراغ مُحتويات الصناديق، سأَلها إذا ما كانت تسكن بمُفردها هناك. أجابت: «أعيش مع ولدي «براین»، ولكنه في معسكر التجديف، فقد انضمّ إلى احتياطي «الحرس الجوي الوطني».

هل من أحد يبقى برفقتك في فترة غيابه؟ هل «لديك أولاد آخريّن؟

كانت «غايل» قد تعاملت مع أسئلة مُحرّجة كهذه من قبل. كانت تخوض في بعض الأحيان في قصة «براندن» بكاملها، ولكن في أحيان أخرى، قد تُجيب: «ما من أحد سوى «براین» وأنا». في هذه المرة، خرج السؤال عن سيطرتها. وقفت هناك مذهولة، تُفكّر فيما يتوجّب عليها أن تقول. قالت ببساطة: «لديّ ولد آخر اسمه «براندن»، تُوفي عندما كان في السابعة «عشر من عمره».

ردّ «كين»: «أنا غبي جداً، عليّ أن أضع قدمي

«في فمي. آسف جداً على السؤال

قالت له: «لا بأس»، واستمرّ في الدهان

بعد عدة دقائق، قال «كين»: «أنا آسف لما حلّ بابنك. أنا أعرف ما الذي يعنيه أن تكون مريضاً جداً. كنتُ أعيش على غسيل الكلى، وكنتُ على وشك الموت «قبل أربع سنين، لكن أنقذت حياتي بعملية زرع للكلى

سألت: «متى أجريتَ عملية الزرع؟»، قال: «في عام 2008

متى تماماً في 2008؟»، أجاب: «شباط». «سألت: «متى تحديداً في شباط؟

أجاب: «في الثالث عشر من شباط». قالت: «لن أنسى هذا التاريخ، فقد تُوفي «براندن» في الثاني عشر «من شباط

أجاب «كين» بسرعة: «أوه لا، إنه ليس نفسه، لقد كان المانح يبلغ من العمر واحد وعشرون، وقد

.«تُوفي في حادث سيارة

قالت «غاييل»: «آه»، بينما عادت إلى تفرّغ
الأمّعة، وعاد «كين» إلى الدهان

بعد فترة قصيرة، احتاجت «غاييل» أن تقوم
بمُهمّة، فتركّت «كين» بمُفرده في شقتها وقد أنهى
دهان حائط واحد باللون الأصفر. عندما عادت، وجدته
واقفاً عند النقطة التي تركّه عندها، دون أن يقوم بأيّ
إنجاز.

سألت «غاييل»: «هل هناك خطب ما؟». قال:
«لقد كذبتُ عليكِ».

.«سألت: «أنت لست الدهان؟

قال: «كلاً، لا يتعلق الأمر بذلك. أنا أملك كلى
».«!«براندن

.«صاحت: «ماذا؟

قال: «عندما أخبرتني أنّ اسم ابنك «براندن» واسمك «غايل»، أدركتُ على الفور أنني تلقيتُ ملحوظة منك بعد أن أجريتُ عملية الزرع. لقد أعطيتُ الخيار كي أكتب لك بالمقابل، وكم أشعر بالخجل لأنني «لم أفعل».

ذهلت «غايل»، وأمسكت على الفور الهاتف واتصلت بمركز الزرع. وصلت إلى مُستشارها وقالت: «استأجرتُ دهَّاناً، وأخبرني أنه يملك كلى «براندن»». «كيف لنا أن نتأكد؟».

قال: «يا إلهي، إن احتمال حدوث ذلك يكاد يكون «مُستحيلاً، ولكن أعطني اسمه».

سألت «غايل» عن اسم «كين» الكامل وأعطته للمستشار، الذي قام بفتح الملف السري وأدرك أنّ ذلك قد تمّ فعلاً. لقد تلقى «كين» إحدى كلى «براندن». بدأت «غايل» بالبكاء، فقال الدهَّان: «أنا أملك كليتيه، «أليس كذلك؟».

عندما اتصل «برايين» بالمنزل من المُخيم وسمع
بما حدث، قال: «أمي، أشعر أنّ «براندن» قد أتى إلى
«!المنزل».

ما هذه القصة إلا مثال عظيم عن كيفية عمل
الكون. نحن نعتقد بعمق بالتأكيد الذي يقول إنّ الحياة
تُحبّنا، على الرغم من أنك قد تتساءل كيف ينطبق ذلك
على الخسارة. كما ذكرنا، هذا لا يعني أنك لن تمرّ
بتجربة الفقد، ولكن يعتمد على الطريقة التي تستوعب
بها ما يجري وكيف تتقبله، والطريقة التي تُفكر بها
حيال ذلك الفقد، فالحياة هنا لأجلك، وهي قادرة على
احتضانك وأنت في أصعب الأوقات.

في خضم خسارة «غايل»، على سبيل المثال،
تقبّلت المأساة التي كانت أمامها، وصممت على أن
يستمرّ «براندن» في الحياة. كم عدد الناس الذين
يقولون عندما يموت من يُحبّون، أن الحياة ستستمرّ؟
علينا أن نتذكّر أنّ الحياة لا تموت، والأرواح لا تموت،
وفي حالة «براندن» هناك بعض من أعضائه لن يموت

أيضاً. لقد صممت «غايل» أن يعيش «براندن» من خلال إنقاذه حياة الآخرين. لقد تمكن شخصان من الإبصار بسبب «براندن»، وتمكن ثمانية أشخاص من الحركة، وخفت ألامهم بسبب أنسجة «برايدن». كان هذا مصدر قوة خاصة عند «غايل»، لأن «برايدن» كان على الكرسي المُتحرك طيلة حياته! في وقت لاحق، عندما التقت «غايل» بـ «كين» وأطفاله، أدركت كم يحتاجه أولاده، بينما كان على وشك الموت. شعرت بالسروور عندما التقت وجهاً لوجه مع العائلة التي كانت في حالة يرثى لها، لولا أن تغلبت على الأمر، فلم تكن حياة «كين» التي أنقذت فقط، بل حياة زوجته وأولاده قد تأثرت أيضاً على نحو كبير.

قد يخطر في بالك: حسناً، ربّما كانت «غايل» تعيش في بلدة صغيرة، وكان من قبيل المصادفة أن ينتهي بها الأمر بأن يكون «كين» هو الدهان. لكن خذ في عين الاعتبار تلك الحقائق: يُمكن أن تدهن «غايل» الغرفة بنفسها، ولا تلتقي «كين» على الإطلاق، أو

يُمكن أن تستأجر «غايل» دهّانا من شركة أخرى، أو قد يأتي الدهان في الوقت المُحدد له بالفعل، وعندها تكون «غايل» قد تخلصت من الصناديق، ولن يُتاح لها أن تتكلّم معه.

قد تستمر بالقول: حسناً، من المُمكن أن تأتي الصُدف مُجمّعة.

الحقيقة هي أنّ «غايل» تعيش في «بوفالو»، «نيويورك»، وهناك ما يُقارب من ثمانية عشر ألف دهّان في تلك المنطقة! لقد كانت نسبة احتمال اختيارها لـ «كين» «0,006%» فقط. يُمكن أن تمنحنا الحياة هدايا غير مُتوقّعة عندما نكون جاهزين لتلقيها، حتى من خلال الخسارة والفقد.

إنّ تقبّل «غايل» لخسارتها ساعدها على العمل من خلال حزنها كي تجد معنى عميقاً لحياة وموت «براندن». لقد ساعدتها رحلة شفائها على تحديد طريقة قيادتها لبقية حياتها، وكذلك الاستمرار في تكريم حياة

ولدها.

تمتلك الحياة معنى لا يملكه أحد غيرها. قد لا تنتهي بك الأمور غالباً على النحو الذي تتوقع، إلا أنها تمتلك في داخلها الإيقاع ذاته. إنها مليئة بالتحوّلات والانعطافات التي غالباً ما تُفسد سلام تفكيرك. تجلب الحياة لك التغيّرات والتحديات التي لم تأمل يوماً أن تخوضها. بمُجرّد أن تسمح لنفسك أن تشعر بالألم جرّاء تلك التغيرات، وتقبل الخسارة، وتعمل خلال الحزن، ستتعلم حينها حقيقة الحياة.

الخاتمة

عندما يُفكّر الناس بالخسارة، فقد يبدو فكرة إيجاد معنى، أو أيّ شيء مُفيد من تلك الخسارة، أمراً مُتناقضاً. بيد أنه سواء كان الأمر انفصلاً أو طلاقاً، أو حتى وفاة، فهناك الكثير كي تجده، مُعتمداً على ما تحمله من أفكار تتعلّق بالأمر. إنّ الأمر ليس أنك تستطيع منع الخسارة من أن تحدث، بل إنّ أفكارك تُغيّر كل شيء يأتي بعد الخسارة.

إنّ الحزن هو مسألة مُتعلقة بالقلب والروح. إحزن على خسارتك، إسمح للحزن أن يُسيطر عليك، وامض الوقت معه. أمّا المُعانة فهي جزء اختياري.

تذكّر أنك أتيت إلى هذا العالم في مُنتصف الفيلم، وأنك ستتركه في المُنتصف أيضاً، وكذلك حال الناس الذين تُحبّهم. بيد أنّ الحبّ لا يموت أبداً، وكذلك الأرواح لا تعرف الخسارة.

ما دام تفكيرك يُشكّل تجربة خسارتك، لماذا لا تجعل في نيتك أن تكون معطاءً، من خلال محبة تجربة الحزن؟ تذكّر دوماً أنّ القلب المُنكسر هو قلب مُنفتح.

أطلق العنان لتفكيرك كي يسمح للأمل أن يتجلّى مُقابل حزنك. اختر أفكارك بحكمة. كن لطيفاً مع نفسك، وفكر في تلك الخسارة بحُبّ. إذا كنت حزيناً على موت مَنْ تُحبّ، تذكّر كم كنت تُحبّهم عندما كانوا حاضرين، اعلم أنه بإمكانك أن تستمرّ في محبتهم بعد غيابهم. تستطيع أن تنتقل من الحزن إلى السلام.

النهايات هي أيضاً بدايات. نحن نُشجّعك على استخدام التأكيدات والتعليمات التي مرّت خلال الكتاب، وليس فقط عندما تمرّ في حالة خسارة، وإنما في جميع

جوانب الحياة. انتبه إلى تفكيرك، واعمل على تغييره في النواحي التي تفتقر فيها إلى السلام. من خلال القيام بذلك، ستجلب المزيد من السعادة إلى حياتك وحياة مَنْ حولك.

يُمكن أن تكون الأوقات الصعبة بمثابة تذكير لنا أنّ علاقاتنا هدية. بينما يُمكن أن تُذكرنا الخسارة أنّ الحياة هي في حدّ ذاتها هدية.

لا تنسَ أن تُحبّ نفسك. أنت تستحقّ ذلك. أنت هدية

أنا أحبّ الحياة، والحياة تُحبّني

لقد عشتُ وأُحببتُ

أنا مُعافى

شكر وتقدير

نبعث بامتناننا العميق إلى كلّ الرجال والنساء الذين شاركونا ما مرّ معهم في حياتهم على مرّ السنين عبر المُحاضرات والمُحادثات، ومن خلال رسائل البريد الإلكتروني والمُحادثات التي لا تُعدّ ولا تُحصى، من خلال إفصاحهم عن خيبات أملهم، خساراتهم، وحزنهم، إذ استطعنا أن نتعامل مع تلك التحديات بأمل، ونُقدّم الخبرات من أجل مُساعدة الآخرين على التعلم والنمو.

يستحقّ «ريد تريسي» الشكر الخاص على رعايته لهذا الكتاب . شكراً لك، «شانون ليتريل» على

تعديلاتك الرائعة. كل الشكر الجزيل إلى جميع
أصدقائنا وزملائنا في «هاي هاوس»، الذين ساهموا
في إنتاج هذا الكتاب، الذي لم يكن ليكون لولا تقانيهم
المُدْهَش.

الكتاب كالإنسان، يحتاج إلى الكثير من الدعم.
شكراً «ايرين مالون»، «أندريا كاجان»، «باول
دينستون»، «ريتشارد كيسلر»، «ديفيد كيسلر الابن»،
««إينديا ويليامسون»».

نبذة عن حياة الكاتب

لويز هاي» محاضرة في الماورائيات، مُعلمة،» ومؤلفة العديد من الكتب الأكثر مبيعاً، مع أكثر من خمسين مليون نسخة كتاب تُباع في جميع أنحاء العالم.

ساعدت «لويز» الناس لأكثر من ثلاثين عاماً في جميع أنحاء العالم على اكتشاف والاستفادة من جميع الإمكانيات الكامنة مما يتمتعون به من قوى إبداعية تُساهم في تطوير الشخصية والشفاء الذاتي.

إنّ «لويز» هي مؤسس ورئيس مجلس إدارة شركة «هاي هاوس»، التي تنشر الكتب والأقراص

الدمجة وأقراص الفيديو الرقمية، وغيرها من المنتجات التي تُساهم في الشفاء على هذا الكوكب.

ديفيد كيسلر» هو أحد الخبراء الأكثر شهرة» اليوم في مجال الحزن والخسارة. لقد تشارك في تأليف كتابين كانا على رأس الكتب الأكثر مبيعاً، مع الأسطورة «إليزابيث كوبلر روس»، وكان عنوان الكتاب الأول «في الحزن و الأسي»، بينما كان الثاني بعنوان «دروس الحياة». هو أيضاً مؤلف أكثر الكتب مبيعاً، والكتاب الأكثر انتشاراً في المُستشفيات والذي عنوانه «احتياجات الموت»، والذي أثبت عليه الأم «تيريزا»، بالإضافة إلى الكتاب بعنوان «رؤى، رحلات، وغرف مُكتظة». وقد تمّ استخدام خدماته من قبل «إليزابيث تايلور»، «جيمي لي كورتيس»، «ماريان ويليامسون»، عندما واجه أحبائهم الأمراض التي تُشكّل تحدياً للحياة. بالإضافة إلى أنّ «ديفيد» عمل مع المُمثلين الراحلين «أنتوني بيركنز» و «مايكل

«لاندون.

ديفيد» هو مؤسس مجموعة دعم السرطان»
تحت مُسمّى البعبع في الحجرة، ويُلقى محاضرات
مفادها أن تعيش حياتك كاملة مُتحدياً السرطان.

ديفيد» ضيف مُتكرر في برنامج الدكتور»
،NBC، CNN «أوز»، وقد ظهر أيضاً على قنوات
فوكس، وقناة الترفيه الليلة. وقد كتب لصحيفة ،PBS
«بوسطن غلوب» و «سان فرانسيسكو كرونكل»،
تطوّع «ديفيد» .Oprah.com «أندرسون كوبر 360°»، و
مع الصليب الأحمر، وكان يعمل أيضاً في مجلس إدارة
«مؤسسة «فرح فاوست

:المواقع

www.DavidKessler.org

www.YouCanHealYourHeart.com

Table of Contents

تستطيع شفاء قلبك

الحقوق

تستطيع شفاء قلبك

ملاحظات المؤلفين

تمهيد بقلم ديفيد كيسلر

مقدمة

الفصل الأول تغيير أفكارنا عن الفقد

الفصل الثاني التفكك والانفصال في العلاقات

الفصل الثالث اتخاذ اجراءات الطلاق بطريقة مختلفة

الفصل الرابع وفاة شخص عزيز

الفصل الخامس تكريم فقد الحيوان الأليف

الفصل السادس حب آخر، فقدان آخر

الفصل السابع بإمكانك أن تشفي قلبك

الخاتمة

شكر وتقدير

نبذة عن حياة الكاتب