

أليس هددون و روث فيلد

ALICE HADDON & RUTH FIELD

مكتبة

فندق  
القلوب  
المفطورة

FINDING YOUR SELF AT  
THE HEARTBREAK HOTEL

الدار العربية للعلوم ناشرون  
Arab Scientific Publishers, Inc

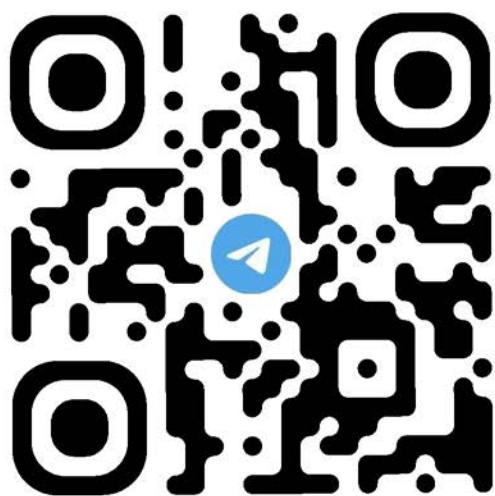


فندق  
القلوب  
المفتوحة

FINDING YOUR SELF AT  
THE HEARTBREAK HOTEL

انضم ل مكتبة .. اصحح الكود

انقر هنا .. اتبع الرابط



telegram @soramnqraa

أليس هددون و روث فيلد

ALICE HADDON & RUTH FIELD

فندق  
القلوب  
المفطورة

FINDING YOUR SELF AT  
THE HEARTBREAK HOTEL

تعريب

إسماعيل كاظم

مكتبة

t.me/soramnqraa

مركز التعريب والبرمجة



الدار العربية للعلوم ناشرون

Arab Scientific Publishers, Inc.

يتضمن هذا الكتاب ترجمة الأصل الإنكليزي  
**Finding Your Self At The Heartbreak Hotel**

حقوق الترجمة العربية مرخص بها قانونياً من:

Alice Haddon of Alice Haddon Psychology Ltd and Ruth Field of Grit Doctor Ltd in conjunction with their agent Transatlantic Literary Agency Inc, 2 Bloor Street East, Suite 3500, Toronto, Ontario M4W 1A8, Canada

بمقتضى الاتفاق الخطي الموقع بينه وبين الدار العربية للعلوم ناشرون

Copyright © 2024 by The Heartbreak Hotel, London, Ltd.  
by arrangement with Transatlantic Literary Agency Inc.

All rights reserved

Arabic Copyright © 2024 by Arab Scientific Publishers

الطبعة الأولى: شباط/فبراير 2024 م - 1445 هـ

ردمك 978-614-01-3697-7

الدار العربية للعلوم ناشرون  
Arab Scientific Publishers, Inc.



التوزيع في المملكة العربية السعودية  
شركة الدار العربية للعلوم ناشرون للنشر  
السجل التجاري 1010921463

جميع الحقوق محفوظة

إصدار

الدار العربية للعلوم ناشرون م م ح

مركز الأعمال، مدينة الشارقة للنشر

المنطقة الحرة، الشارقة

الإمارات العربية المتحدة

جوال: +971 585597200 - داخلي: 0585597200

هاتف: 786233 - 785108 - 785107 (+961-1)

البريد الإلكتروني: asp@asp.com.lb

الموقع على شبكة الإنترنت: <http://www.asp.com.lb>

مكتبة  
t.me/soramnqraa

# المحتويات

7	الشمس .....
9	مقدمة : الدمار .....

## القسم الأول الوقت الحاضر

25	الفصل الأول: أهلاً بك في فندق القلب المفطور .....
29	الفصل الثاني: قصتك .....
33	الفصل الثالث: المشهد الأول: خيانة .....
55	الفصل الرابع: فح التفكير المتكزّر .....
63	الفصل الخامس: المشهد الثاني: قولي تَبّاً لحبيبك السابق .....
71	الفصل السادس: التقبّل الكامل - فن التحزّر .....
77	الفصل السابع: عهد الصمت .....

## القسم الثاني الماضي

83	الفصل الثامن: مخططات الربط .....
97	الفصل التاسع: الثلاثي المظلم .....
103	الفصل العاشر: الهوية .....
125	الفصل الحادي عشر: المشهد الرابع: أنت عزيزة .....
131	الفصل الثاني عشر: القوة والعار .....

## القسم الثالث المستقبل

141	الفصل الثالث عشر: إعادة تسليمه .....
147	الفصل الرابع عشر: التنظيم الانفعالي .....
159	الفصل الخامس عشر: القيم .....

173.....	الفصل السادس عشر: وجهات نظر جديدة
183.....	الفصل السابع عشر: المحكمة
193.....	الفصل الثامن عشر: المشهد الخامس: كان يا ما كان
213.....	الفصل التاسع عشر: الجرأة في الاختيار
217.....	الفصل العشرون: رياح عاتية

## الشمس

رأت نفسها مخلوقاً صغيراً  
مستلقيةً في الشمس، تحتاج إلى الدفء لتحافظ على نفسها  
تحركت في النور، لم تُرد أن تجد نفسها وحيدةً في الظلام،  
مرتجفة من البرد.

لم تُدرك... في غمرة ارتباكها، وأثناء تركيزها لتحافظ على  
تماسكها، في معركتها للبقاء دافئة...

أنها ما كانت ستشعر البرد لو كانت وحيدة.  
لأنها كانت الشمس.

وبالرغم من إشعاعها فإن مخزونها من الدفء لن ينضب  
ستبقى مصدراً للحياة لكل المخلوقات لألف عام  
ستبقى قوية وستبقى قوتها تفوق كل القوى.

آني الأديغامي





## مقدمة

مكتبة

t.me/soramnqraa

الدمار

ظننت أن الأمر سيسير بطريقة محددة، ولكن تبين أنه سار بطريقة أخرى.

إن خسارة شخص نُحبه تُصيبنا في الصميم، يُدرك الأمر ويُشعر به في لحظته، كما لو أننا ضُربنا، ولُكمننا. ومع ذلك تتطلب إعادة السكنينة إلى أنفسنا، واستيعاب الحقيقة المروعة، رحلة مؤلمة تستمر لأشهر، حتى أنها تستغرق في بعض الأحيان سنوات. إن التعب الذي يُصيب جسدنا بالشلل ما هو إلا دليل على مدى تعرض أجسادنا للصدمة. أنا لا أتحدث عن الصدمة النفسية فقط، بل عن صدمة جسدية ملموسة تختبرها أجسادنا، حيث يخسر الجسد ثباته الهيكلي والعاطفي ويضعف أمام الأشياء والأشخاص الذين يحيطون به.

الخيانة، والخداع، والغدر، والازدواجية، وفقدان الثقة، والهجران، والجُحود... كل هذه المصطلحات تشير إلى انتهاك سكينتنا وتحطيم ثقتنا الراسخة بالعلاقات الحميمة. فتختفي الطمأنينة العاطفية، والثقة بظواهر الأشياء، والمستقبل الذي نتخيله. عندما يسبب الشخص الذي نثق به ضرراً كبيراً، ضرراً قد يكون في بعض الأحيان عصياً على الإصلاح، فإنه يتركنا مع شعور مروع.

الأمر يُشبه دفعك إلى مصادم الذرات الكبير، وتركك هناك إلى أجل غير مسمى، أو أن تُترك في بحر لُجِّي تكافح للتنفس، وعندما تنتظر أن يلقي لك من تُحب بحبل النجاة تُدرك أنه هو من ألقى بك في البحر.

إن هذا لا يترك تبعاته على العلاقة الحميمة فحسب، بل يمس أذاه النظامين الاجتماعي والعاطفي؛ فعندما يجد المرء نفسه بعيداً عن الشخص الذي يُحبه، وعن شبكة الأشخاص التي تشكّل قواسم مشتركة، عندها تتداعى الروابط التي تجمع بين الأصدقاء، وتلاشى القصص والذكريات، وتنهار العائلة الجديدة، وتفقد الأماكن التي جمعتكم قيمتها العاطفية في الوجدان.

إن الغضب، والانفعال، والتشتت، والأرق، والقلق، والحزن، والعجز، والجزع... وإعادة عيش ما حدث، وتخيل الانتقام أو المصالحة يترك القلب المفطور في غاية الإنهاك. الأمر يشبه أن تُربط إلى قرص دوار وتُرمى السكاكين عليك، بحيث تبقى هناك يوماً بعد يوم، تدور وتدور، في الوقت الذي يزداد فيه عدد السكاكين والسرعة التي تُرمى وفقها. لا عجب أن سبعاً وستين في المئة من الأزواج الذين تعرضوا للخيانة يستوفون شروط اضطراب ما بعد الصدمة.

إن الخيانة قبيحة وخطيئة لا تُعتفر، لدرجة أن الشاعر دانتي احتفظ بالمكان الأفظع في الجحيم الذي تخيله للخونة؛ في المرتبة التاسعة قبل الأخيرة المخصصة للشيطان نفسه. في هذه البرية المتجمدة الرهيبة، يُحكم على أولئك الذين يرتكبون «خطيئة القلب» بالبرد الدائم فهم يُحرمون من دفء الحب مرة أخرى،

حيث يُغمرون طوال الوقت بالثلج حتى أعناقهم، ويرقدون في وضعيات غريبة مشوهي الآذان، معصوبي الأعين، تذرف أعينهم دموعاً جليدية ولا أمل لهم بالخلاص.

لتركهم هناك.

غالباً ما تكون لحظة اكتشاف الخيانة مفاجئة و كارثية كأن يرتد مقطع فيديو جنسي عبر الهاتف، أو يُظهر لك كشف الحساب المصرفي رحلاتٍ غير مُعلنة، أو رسالة نصية تُرسل عن طريق الخطأ للشخص الخطأ. عندها فقط يُماط اللثام عن الأكاذيب، وعندما يبدأ التدقيق في الأحداث الماضية التي لم يسبق لك أن أعطيتها تفسيرات وتكشف شبكة الخداع. من المُدهش كم هم البشر سيئون في اكتشاف الكذب (وهو أمرٌ يستغله الخونة والزناة)، خصوصاً وأنا لا نشك بهم إلا عندما تتكشف فجأة حقيقة خيانتهم. الخيانة مؤلمة ومهينة، فنحن نشعر بالقدارة عندما تخدم نار الخيانة وتستقر رماداً نجساً قذراً. عندما تكتشف الأنثى أن شريكها خانها، تشعر أنها لوثت بالقدارة النجسة، وكما يفعل من يعاني من الوسواس القهري الذي لا يكف عن غسل يديه ليتخلص من الجراثيم، يدخل الشخص الذي تعرض للخيانة في دائرة من الهوس المحموم بحيث يُكرّر أفكاراً ربما تساعده في التخلص مما يشعر به من إهانة، وتعب، وإذلال نتيجة الخيانة.

إذا أردنا أن نقارب الأمر من حيث مقدار الخسائر، فانفطار القلب والحزن لديهما كثير من القواسم المشتركة، ولكن شيئاً واحداً يميز بينهما. فعلى عكس الحزاني، يجب على مفطوري القلب التعامل مع الشعور بالرفض الشخصي، وهو شعورٌ يصل مباشرة

إلى المكان الذي نكون فيه في قمة ضعفنا، إلى صوتنا الداخلي الهادئ الذي يسأل: «هل أنا محبوبة؟» عادةً يكون الشخص الذي تتطلعين إليه بحثاً عن الطمأنينة هو الشخص نفسه الذي سلبك الطمأنينة. ينقلك الحزن وانفطار القلب إلى مكانٍ تشعرين فيه وكأنك منبوذة وغير محبوبة، وهذا ما يجعلك مضمحلة. في مثل هذا الوقت من الرفض، يُمكن للجراح القديمة، والتي تعود في بعض الأحيان إلى مرحلة الطفولة، أن تطل برأسها، وهذا ما يقلل من تقديرك لنفسك واحترامك لذاتك. في هذا الإطار، لا عجب في أنك تهدين قدراً هائلاً من الطاقة العقلية، وأنت تحاولين تدارك الموقف ووضع حدّ له من خلال تكرار كل أنواع السيناريوهات. كل ذلك من خلال سعيك لاستعادة الشعور بقيمة الذات، أو معاقبة من فطر قلبك أو استعادة حبه مجدداً.

إن الحب هو أحد أقوى المحفزات حتى أن البعض يشبهون تأثيره بالنشوة التي يشعر بها المرء لدى تعاطي الكوكايين. يُطلق الحب أيضاً من الدوبامين، والذي يُمكن لفقدانه أن يترك الشخص مفطور القلب يتصرف كمدمن المخدرات بحثاً عن الجرعة التالية. تظنين نفسك تخلصتِ ممن فطر قلبك، لكنه يعود ويرمي لك بعد ذلك عظمة (أو فُتاتٍ) فتعودين من حيث بدأت، وتلتقطين مفاتيح السيارة وتقودين إليه مباشرةً. ولكن الصدمة تكون أقوى إذا رُمي الفُتات بشكلٍ مُتقطع. تنعكس صدمات الدوبامين المُتذبذبة في التودّد المُبكر: «هل يُحبونني أم لا؟»، في الديناميكية المعذبة للقلب المفطور. تفيد رسالة نصية غير متوقعة في منتصف الليل أنه يفتقدك، فيندفع الدوبامين، وهذا ما يُجبرك على التثبّت.

لطالما كان القلب المفطور موضوعاً للأغاني والروايات، لكن العلم تجاهله بشكل كبير لصالح دراسة عملية الوقوع في الحب بشكل عملي. وأدى الافتقار إلى التوجيه من المجتمعين النفسي والعلمي لمفطوري القلب إلى التعامل مع تجربة كارثية ذات أبعاد ملحمية مع عبارات مُبتذلة مثل «إذا خسرت سمكة لا يزال هناك كثير من الأسماك في البحر» أو «ستجدين شخصاً آخر»، والتي هي خارج السياق تماماً. فعندما تتعرضين للخيانة وينفطر قلبك، فأخبر ما تفكرين فيه هو العودة إلى حيث كُنتِ أو الوقوع في الحب مرة أخرى، ومع ذلك فإن توقع القيام بذلك لم يكن أكبر من أي وقت مضى.

لقد أحدثت الثورة الاجتماعية للمواعدة عبر الإنترنت نمطاً سريعاً غير رسمي للعلاقات الرومنسية. لنأخذ مثلاً موقع آشلي ماديسون للمواعدة، والذي اختار شعاراً له «الحياة قصيرة». في هذا الموقع يمكن البحث عن علاقة غرامية، وتشير الإحصائيات إلى أن عدد المسجلين في هذا الموقع يزداد عاماً بعد عام، وهذا ما يجعل الموقع يحقق ازدهاراً، وهذا يدل كم هو عدد الأشخاص الذين يخونون ويخانون كبير. في مجال مواقع المواعدة، تزدهر أيضاً الأعمال التجارية على نطاقٍ واسع، ولكن بالرغم من كل هذا النمو، تُشير التقديرات إلى أن عشرة بالمئة فقط من الأشخاص يجدون شريكاً عبر الإنترنت، وربما لا يكونون جادين في مسعاهم هذا، ولكن هذا السلوك يخلف وراءه قدراً كبيراً من القلوب المفطورة. هناك إجماع على أنه في ربع الزيجات يُقدم أحد طرفيها على فعل الخيانة، وهذا أكبر مؤشرٍ على انهيار الرابطة والطلاق، وهو يتفوق

على عدم التوافق أو الوقوع في الحب أو الإدمان أو سوء المعاملة.  
ولا ينتهي السقوط عند هذا الحد...

في التسعينيات لاحظ الأطباء اليابانيون، وجود حالات شاذة لدى بعض المرضى الذين كانوا يعانون من النوبات القلبية عندما يأتون إلى الطوارئ نتيجة حوادث، ولكنهم أظهروا أنماطاً غير متوقعة من الإصابة والتعافي. أظهرت الفحوصات شكلاً غريباً للقلب، شبيهاً بالأواني المستخدمة لاصطياد الأخطبوط، ما نتج عنه تسمية الحالة بمتلازمة تاكوتسوبو اليابانية (تاكو تعني أخطبوط وتسوبو تعني الوعاء).

تحصل التاكوتسوبو نتيجة لأحداث مُرهقة ومُفاجئة، كسماع أخبار سيئة أو كارثة مالية أو خسارة غير متوقعة أو جدالٍ عنيف، أو حتى حفلة عيد ميلاد مُفاجئة، إن متلازمة تاكوتسوبو (والمعروفة أيضاً باسم متلازمة القلب المفطور) ليس لها سببٌ بيولوجي جذري. إلا أن أعراضها، على أي حال، مُطابقة تقريباً لأعراض الأزمة القلبية: ألم في الصدر، وضيق في التنفس، وعدم انتظام رسم مُخطط كهربائية القلب. مع ذلك، وبعيداً عن التحول في شكل القلب إلى شكل وعاء الأخطبوط، لا وجود لعلامات جسدية أخرى أو عوائق شريانية، وعلى عكس السكتة القلبية الأكثر تهديداً للحياة، عادةً ما يكون الشفاء تلقائياً. لقد أُبلغ عن متلازمة تاكوتسوبو في كل مكان من العالم تقريباً، ويتأثر بها آلاف الأشخاص كل عام. ففي المملكة المتحدة وحدها، تشكل هذه المتلازمة سبعة بالمئة من حالات دخول الطوارئ. ويعاني منها حوالي تسعين بالمئة من النساء اللواتي تتراوح أعمارهن بين

يرجع التفسير الرئيسي لذلك في الغرب إلى الهرمونات (وما الذي لا يُرجع تفسيره إليها، أليس كذلك؟)، حيث يجعل استنفاد هرمون الأستروجين أثناء انقطاع الطمث النساء أكثر عرضة للإصابة بمتلازمة تاكوسوبو لأن عضلات القلب تفقد الحماية الطبيعية ضد الإجهاد الذي يوفره هذا الهرمون. ولكن، إن كانت هذه هي الصورة، فيجب أن تتوقع النساء أن يؤدي تعزيز هرمون الأستروجين من خلال العلاج بالهرمونات البديلة في مرحلة انقطاع الطمث إلى حل المشكلة، لكن هذا لا يحدث. أضف إلى ذلك، أنه وبمجرد وصول النساء إلى منتصف السبعينات من العمر وامتلاكهن لأقل كمية من هرمون الأستروجين، هذا إن وُجد، يُتوقع أن ترتفع المعدلات. ولكن مجدداً، ليس هذا ما يحدث.

في كوريا الجنوبية، تصف كلمة «هان» الشعور بالظلم والعجز المقترنين بالرغبة العميقة في تصحيح أخطاء الظلم الذي لا يوجد حل له. ومن الممكن أن تؤدي التجارب المليئة بالهان إلى ما يُطلق عليه الكوريون الجنوبيون هو-بيونغ، «متلازمة الغضب أو النار». والتي تُشبه متلازمة تاكوسوبو من الناحية السريرية، ولكنها تمتد لتقود إلى سلوكيات سلبية، ويُعتقد أن متلازمة هوا-بيونغ تنجم عن الظلم، وفقدان الثقة، والجُحود. بالنسبة إلى الكوريين الجنوبيين، تتمحور متلازمة هوا-بيونغ حول عدم المساواة بين الجنسين وقمع المرأة. ولأنه تحدّد أدوار ضيقة للمرأة ولا تتمتع سوى بالقليل من التأثير على حياتها وإدارتها، يتراكم الغضب في قلوب النساء ويقودهن إلى الفشل والاستسلام. هل يُمكن أن يكون

قضاء النساء لعمرهن في خدمة الآخرين قد أنهكهن؟ إن مجرد وجود النساء في مثل عالم تتحكم فيه مثل هذه الظروف كفيل بفطر قلوبهن.

اكتشف باحثون سويديون الرابط بين تجارب الحياة ومتلازمة القلب المفطور، وهم الذين شملت أبحاثهم الرجال أيضاً. وكان مثيراً للاهتمام أن أبحاثهم توصلت إلى أن تجارب الرجال الذين عانوا من متلازمة القلب المفطور تتوافق تماماً مع تجارب النساء. حيث تحدث كل من المشاركين الذكور والإناث عن كونهم «مُنهكين حتى العظم»، نتيجة الطلبات والمسؤوليات التي لا تنتهي، وعن تعرضهم لمعاملة ظالمة وعدم تلبية احتياجاتهم الخاصة، وترافق كل ذلك مع ضرورة حمايتهم للآخرين ومساعدتهم والقلق عليهم دون امتلاك القدرة الكافية لتغيير أوضاعهم. هل للهرمونات دور هنا أيضاً؟ ربما. لكن ما وجدته السويديون يميظ اللثام عن الدور الاجتماعي والثقافي للسلطة. بعيداً عن نظام الغدد الصماء تكمن الخيانة النظامية لأولئك الذين يتمتعون بأقل قدرٍ من القوة من قبل أولئك الذين يمتلكون أكبر قدرٍ منها.

في الحقيقة، لا تزال المرأة تعيش في حالة من التهميش، والحرمان من الحقوق، والتسليع، والقهر. وعندما يتبين لنا أن القيم المشتركة للعدالة والمساواة تخدم البعض دون الآخرين، فنحن هنا لا نتحدث عن خيانة شخصية فحسب بل خيانة أيديولوجية. تصل نتائج الأجنحة المهيمنة إلى نفوسنا، وتغرس فيها رسائل مؤذية ومذلة. وحين يُقال لنا مراراً وتكراراً بأننا غير كافيات وأنا أقل قيمة، نبدأ بتصديق ذلك، وتصبح هذه الرسائل داخلية. ولكن



الأسوأ من ذلك، أننا نلوم أنفسنا، كاستراتيجية نفسية حفاظاً على سلامتنا أمام قوى تفوقنا قوة.

بدأت النساء في جميع أنحاء العالم بالعودة إلى مكاتهن، وقد سئمن من تعريفهن ومعاملتهم بطرقٍ مذلّة، ومُبطلة، ومُضرة. أظهرت حركة #أنا\_أيضاً القوة الهائلة لتوحيد الموقف، ونشرت ما عرفته النساء دائماً، وهو أن حياتهن ليست سلعة وأن أجسادهن ليست للآخرين.

عندما يُقال للمرأة إن كل ما يحصل هو بسبب هرموناتها، وعندما يُنظر إلى المرأة على أنها تستحق قدراً أقل من الاحترام والتقدير من غيرها، وعندما لا يُقيم العمل المنزلي الذي تقوم به النساء في جميع أنحاء العالم كأمرٍ ضروري لبقاء أسرهن، إن كان في الأجر أو المكانة، وعندما يتخذ من هم في السلطة قراراتٍ قانونية بشأن أجسادنا من دون موافقتنا أو اعتبار لرأينا، وعندما يجري التسامح مع العنف على النوع الاجتماعي، وعندما تُقاضى النساء اللواتي يقدمن شكاوى بشأن سوء السلوك الجنسي أو الاعتداء أو سوء المعاملة بتهمة التشهير... فهذا يُعتبر خيانة.

\* \* \*

إن الأخصائيين النفسيين لا يحسنون دائماً التعامل مع نقاط الضعف، مع أن عملنا يفترض بنا القدرة على مساعدة الآخرين في التعامل مع مشاكلهم. في الواقع، لا يُعتبر أمراً غير مألوف أن يدخل الأخصائيون النفسيون هذا المجال على وجه التحديد لإدارة وضبط هشاشتهم الشخصية. إن الفهم النفسي للاختصاصيين

النفسيين يُساعد في إيجاد رؤية زائفة حول الخبرة والفهم والشعور المصاحب بالسيطرة. مع ذلك، وبالرغم من الأثر المريحة، دائماً ما تخترق التجربة، ودائماً ما يخترق الضعف. إن حقيقة أن عمل المرء في الطب لا يحميه من المرض تنطبق أيضاً على الأخصائي النفسي فعمله لا يحميه من الألم. إن فقدان والدتي في العام 2020 أظهر مقدار هشاشتي، صحيح أنني أخصائية نفسية بالغة، ولكنني نتيجة هذا فقدان شعرت وكأنني طفلة ضائعة، فلم أعرف كيف أتصرف ومن سيعتني بي. وعلى مدى أشهر تبين لي أنني بحاجة إلى الدعم والمساندة التي كان مرضاي بحاجة إليهما، وتمثل القرار الصائب بإغلاق عيادتي والخضوع للعلاج.

عملت لخمسة وعشرين عاماً ضمن حدود الجلسة التي تستغرق خمسين دقيقة، وهي إطار العمل القياسي، والذي نادراً ما يتم التشكيك فيه، والذي تعود جذوره إلى زمن فرويد. وكنت أترك فاصلاً زمنياً بين الجلسة والأخرى مقداره عشر دقائق لتدوين الملاحظات، واحتساء كوب من الشاي ودخول الحمام. لم يكن ذلك كافياً على الإطلاق، كانت جلست المريض الذي يأتي محملاً بالأعباء، تنتهي فور انتهاء وقت الجلسة، وهو الوقت الذي يبدأ فيه المريض يشعر بالراحة. من المعروف والشائع بين العاملين في هذا المجال أن المريض لا يفصح عن الأمور المهمة إلا في الجزء الأخير من الجلسة، لأنه الوقت الذي يشعر فيه بالأمان؛ فهو يستطيع التحدث والكشف عن أمر معين من دون التعمق فيه. ولكن ماذا سيحصل إذا تبين أن هذا الوقت غير كافٍ؟ وأن الخمسين دقيقة لا تكفي سوى للوصول إلى الأمور

المهمة؟ وبالتالي مثل هذه الجلسات لا تكفي لتقديم الرعاية اللازمة. ماذا لو كان الناس بحاجة إلى مزيد من الوقت، مثلي تماماً؟

لقد أسس فندق القلب المفطور انطلاقاً من الرغبة في توفير ملاذٍ لمفطوري القلوب، ومنح النساء الوقت الكافي للرعاية العلاجية إلى جانب أخريات ممن يشاركنهن آلامهن. حيث يُمكنهن الحصول على البطانيات، والدفء، وأكواب الشاي، والمشي على الشاطئ، والحمامات الساخنة، والطعام المريح، والصحبة. كان يستحيل توفير مكانٍ كهذا في البيئة العلاجية التقليدية.

أخيراً، بحثت عن من يجب أن يكون إلى جانبي من أجل تحقيق ما أصبو إليه. ولذلك اقتربت من روث وأنا على قناعة عميقة بأننا نستطيع معاً توفير مكانٍ كهذا. روث محامية شغوفة بشؤون المرأة منذ فترة طويلة، بدأت عملها محامية جنائية قبل أن تصبح كاتبة ومدربة في ما بعد، وقد نالت نصيبها من الألم العاطفي وبالتالي كانت تعرف ما هو المطلوب. منذ أيامنا في الجامعة، غالباً ما كنا نتحدث عن المآسي العديدة التي مررنا بها، مثل فقدان، والجحود، والرفض، والخسارة بشتى أنواعها، وكثيراً ما كنا نجلس وناقش آلامنا ونفهمها، وكثيراً ما وجدنا شيئاً نستطيع أن نضحك عليه عندما كان الظلم رهيباً.

لقد تعلّمنا من خلال تجربتنا الشخصية والمهنية أننا نحتاج إلى الرعاية عندما نشعر بالألم، نحتاج إلى رعاية مركّزة، كما نحتاج إلى المساحة، والوقت، والتواصل، والتعاطف العميق، واللطف. هذا ما نحتاجين إليه أنتِ الآن، ومن أجل أن نشعركِ بالأمان ونُقدم لك

رعاية شاملة، أردنا أن نشاركك إحدى خلواتنا، بحيث تبدين وكأنك ضيفة في فندق القلب المفطور، بحيث تبحثن عن الإجابات الكامنة في جمر خساراتك. لقد كتبنا الكتاب ليبدو وكأنه مسرحية، ونحن ندعوك للانضمام إلينا، فاجلسي بجوار النار واستمتعي بالتجربة. إلى جانب ناديا، وإيش، ولين، وإيرين، وروبين اللواتي سنلتقي بهن قريباً. من خلالهن ستكتشفين أموراً تخصك. الكتاب عبارة عن مشاهد من مسرحية إلى حد كبير، حيث سندعوك للدخول إلى المكان جنباً إلى جنب مع زميلاتك من النساء والانغماس في التجربة. أنا أتمنى لكِ ولسائر النساء، أن تشرقن وتتألقن. وهذا ما سنسعى لتحقيقه عبر صفحات هذا الكتاب.

إذا كنتِ تجدين صعوبة في التوقف عن تصفح وسائل التواصل الاجتماعي وأنتِ تنظرين إلى من وقع اختيار حبيبك السابق عليها بدلاً منك، وإذا كنتِ تكافحين لإيجاد طريقة لت شعري وفقها بطريقة مختلفة تجاه قلبك المفطور، وإذا توقفت صديقاتك عن الاستماع إلى مأساتك، وجزبت كل شيء بدءاً من الحمامات الصوتية،<sup>(1)</sup> وحمامات الثلج، والتنويم المغناطيسي وصولاً لإغراق أحزانك في الشراب أو الثمالة، وإذا كنتِ تُرمين في قلب العاصفة في كل مرة تحرزين فيها شيئاً من التقدم، وإذا كنتِ تشعرين وكأن روحك تتشظى إلى قطع صغيرة مثل إناء من الخزف المحطم، وإذا كنتِ

---

(1) بشكل عام، جلسة الصوت هي تجربة تأملية حيث يتم «استحمام» الحاضرين في موجات صوتية. تُنتج هذه الموجات من مصادر متنوعة، بما في ذلك الآلات الصوتية الشافية مثل الغونغ، والآلات الإيقاعية، وأجراس الرنين، وحتى الصوت البشري نفسه.

تشعرين بالعجز، والإرهاق، والاستنزاف، والارتباك، والغضب،  
والخوف من الوحدة ونسيتِ من كنتِ قبل أن تُحطمكِ العلاقة،  
وإذا كنتِ تعترضين على الإجحاف والظلم ولا تستطيعين فهم ذلك  
كله ومع ذلك أنتِ مصممة على الاستمرار في المحاولة...  
فهذا الكتاب مخصص لكِ.



القسم الأول

الوقت الحاضر







## الفصل الأول

### أهلاً بك في فندق القلب المفطور

نحن سعداء جداً بأنك هنا.

بما أنك هنا، نودّ دعوتك إلى أخذ إجازة من مسؤولياتك والسماح لنا بالاعتناء بك قليلاً. ما سنقوم به لطيفٌ وفعال، مع أنك ستشكّكين قليلاً، إلا أن كل ما سنقدم عليه سيكون لأسباب وجيهة، وهو إعادتك إلى طبيعتك مرة أخرى. في بعض الأحيان ستعانين قليلاً، حيث سنطلب منك استعادة مشاعرك الحزينة والتعامل معها بطريقة مختلفة، ولكن الثقة التي تمنحنا إياها الآن، بوجودك هنا، سنحرص على أن نستحقها ونعدك بأنها تستحق العناء. خذي وقتك ولا تستعجلي، فلا داعي للاستعجال.

نريدك أن تشعرى بالدفء والأمان. يُمكن للحزن أن يكون ماحقاً، لذا نشجّعك على تحصين نفسك. احتفظي ببطانية رقيقة بالقرب منك، وتدثّري بها عندما تشعرين بالوهن. أشعري نفسك بأنك محاطة بهالة من الأمان؛ أشعلي شمعة، واحرقني بعض الزيوت العطرية، وضعي بقدر ما تستطيعين حدّاً لكل ما يقاطعك. قريباً ستقابلين نساء في مثل وضعك، نساء مفطورات القلوب،

وستجدين صدی لتجربتك في تجاربهن، ستسمعين صداها لدى بعضهن أكثر من الأخريات، لكن تذكري أنهن يكافحن في ظل ظروف في غاية الصعوبة، مثلك تماماً. ستشعرين بالملح يرش في جرحك عندما تسمعين قصصهن، فيفيض نبع مشاعرك، وتتدفق مشاعر التعاطف. ستشعرين بالحاجة إلى الاستماع لهن، كلنا نحتاج إلى الاستماع لهن، لأننا من خلال تشارك نقاط ضعفنا نتواصل، بعضنا مع بعض، ومع أنفسنا بشكل أعمق.

في بعض الأحيان، قد تجدین نفسك -مشاعرك- مكشوفة، ولكن كوني على ثقة بأننا لن نطلب منك شيئاً لم نقم به بأنفسنا، من خلال اجتماعنا معاً، سنشرع في صياغة ما هو ممكن لك ولكل النساء. التزمي بنهجنا، لأنك قريباً ستكتشفين ما يمكن أن يحدث عندما تلامس تجربتك قوة التجربة الجماعية.

إذا ظننت أن الأمر سيكون مكثفاً وضاعطاً، وأن هذه التجربة ستترافق مع البكاء، فاطمئني، فكل دمة ستذرفينها ستقابلها فرحة، ولكن لأكون صادقة، ستمرين بصعوبات جمّة، ولكن بالرغم من احتمال أن تصادفي تجارب مؤلمة فإن تجربتك ستسير وفقاً لمنحنيات الجرس، فبعد أن تبلغ ذروتها ستهدأ، وهذا ما سيعلمك التحلي بالثقة مع تقدمنا في التجربة.

خلوتنا خالية من الشراب والتكنولوجيا، لذا ندعوك لترك هاتفك في غرفة أخرى والامتناع عن الشراب أثناء وجودك معنا. فكلاهما يلهيانك ويخدران مشاعرك، ويحرفانك عن طريق مواجهتها، وفي النهاية لا يؤديان إلا إلى إطالة المعاناة. نريدك وأنت في خلوتنا أن تحيطي نفسك بمساحة آمنة، تكونين فيها مع

نفسك، بحيث لا يبعدك عنها رسالة مزعجة أو زجاجة شراب. لذا  
أطفئي هاتفك لبعض الوقت، وتجاهلي الشراب وابقى مع مشاعرك  
بحيث لا يبعد شيء عن الحكمة والمعرفة التي تختزنها.  
هل أنتِ مستعدة؟



## الفصل الثاني

### قصتك

قبل أن نُكمل، هناك واجبٌ مهم نود دعوتك لإكماله. وقد  
طُلب من النساء الخمس اللواتي ستنضمين إليهن القيام به:  
نريد منك أن تكتبي قصتك، قصة قلبك المفطور.  
منذ القدم وحتى يومنا هذا كان تدوين الأفكار والمشاعر  
وسيلة للتعامل مع التجارب الصعبة. فتدوين كل شيء على الورق  
سيخلق مسافة بينك وبينها، وهذا ما سيتيح لك البدء في النظر إلى  
قصتك بدلاً من رؤية تجربتك من الداخل. سيساعدك هذا على  
تنظيم أفكارك، وتوضيح مشاعرك وتجاربك، وسيتيح فرصة لإعادة  
تقييمها. فعند تدوينها بعباراتٍ محدّدة وصریحة، ستتغير علاقتك  
بقلبك المفطور، وستجلسين على مقعد الراوي وستروين تجربتك  
الخاصة. يُمكن لصدمة القلب المفطور أن تجعل جسدك متحمساً،  
ويُمكن لتدوينها أن يساعد في معالجة حزنك وتهدئة روحك.  
لا توجد طريقة خاصة نتوقع منك أن تدوّني قصتك وفقها؛  
فطول النص، وأسلوبه، وعدد الشتائم متروكٌ لك تماماً. ونحن نعلم  
أن هذا قد يبدو صعباً، فقد تتذكرين فجأة شيئاً في غاية الأهمية عليكِ

فعله الآن بدلاً من ذلك! ولكن تذكري أن كتابة ما يدور في ذهنك سيمنحك السيطرة التي تحتاجين إليها والمسافة للابتعاد عما يزعجك. تخيلي كوباً من الماء مع طبقة من الطين مستقرة في الأسفل. في كل مرة تلمسين فيها الطين، يتحرك وتُصبح المياه موحلة. لذا، يجب عليك محاولة ترك الطين وشأنه والابتعاد عنه، لكن الابتعاد عنه يُيقيك عالقة في المياه الموحلة. إن كنت تريدين ماء نقياً في كوبك، عليك إخراج الطين، والطريقة الوحيدة للقيام بذلك هي عبر تحريكه أولاً وتنقيته بعد ذلك. إن كتابة قصتك هي أول خطوة في رحلتك نحو الصفاء.

إذا لم تكوني مستعدة بعد لكتابة قصتك، فلا ضير في ذلك، بوسعك الانتظار قليلاً، وإن كنت لا تريدين القيام بذلك على الإطلاق، فلا ضير أيضاً. ولكن، إن أردت ذلك، فإننا ندعوك لتأطيرها حول الأسئلة التالية:

**ما الذي حدث لك؟**

**كيف أثر فيك؟**

**بمّ تشعرين بسبب ذلك؟**

وأنتِ تكتبين، في الواقع وأنتِ تسمعين تجارب زميلاتك من النساء، قد تشعرين بمشاعر من نوع مختلف؛ وهو أمرٌ متوقع وطبيعي. ولكن إن شعرت بالضيق أو الإرهاق، فإننا نود مشاركتك طريقة بسيطة وفعالة للمساعدة على تنظيم مشاعرك... (المبادرة بالتصريف).

## إلقاء المرساة

عندما تلقين المرساة، فإن أول ما يُفترض بكِ تَقَبُّله هو أن العواصف العاطفية محتملة. وفي الوقت نفسه، وسَّعي ووعيك بلحظة الحاضر من خلال ملاحظة شيئين أو ثلاثة تحيط بكِ: رائحة الغسيل النظيف، صوت المطر على السطح، وكوني واثقة من أن الأرض تحت قدميك صلبة.

ثم ادفعي أطراف أصابعك معاً، واضغطي قدميكِ على الأرض، وتنفسي ببطء وعمق لعدة مرات...  
... وقبل حدوث العاصفة.

أحياناً، كل ما يمكننا فعله هو إلقاء المرساة والانتظار ريثما تعبر العاصفة.  
وأنا أؤكد أنها نادراً ما تمر.

أثناء قراءة كتاب «يمكنك أن تلقي المرساة ذهنياً لتشعري بالأمان، ويمكنكِ تكرار الأمر كلما احتجت إلى ذلك. سنشير إلى ذلك مع التقدم عبر فصول الكتاب عندما نعتقد أنه ذلك مفيد - وسنطلق على الأمر «لحظات إلقاء المرساة» - ولكن الآن، وأنتِ تُكرسين وقتاً لكتابة قصتك، تستطيعين أن تجربي إلقاء المرساة. بالإضافة إلى الاستعارات وتقنيات التنظيم الشبيهة هذه،

سنقدّم عبر صفحات الكتاب بعض التأمّلات. عندما يوشك أحد هذه التأمّلات على الظهور، سنخبرك، ونقترح عليك قراءته مرة أو مرتين، بعدها أغمضي عينيك، وحاولي إتمام الخطوات من الذاكرة. لا يهم إذا كنت بحاجة إلى القيام بذلك عدة مرات لتأديتها بشكل صحيح؛ أعيدي قراءتها بالكامل عدة مرات، وكالعادة، لا داعي للاستعجال.

ستحتاجين إلى قلم وورق أو مذكرة. إذا كان لديك واحدة، لذا احتفظي بها بجوارك أثناء القراءة. نريد منك أن تبחי عن صورة لك في عمر أصغر، قبل سن الثانية عشرة. لا يفترض بك القيام بذلك الآن، ولكن فكري أين يمكن أن تجديها ومتى يكون الوقت مناسباً، ثم استرجعيها وضعيها في مذكرتك أو احتفظي بها لاحقاً.

حسناً، دعونا نلتقِ بفرقتك من النساء الآن ونتعرف إلى ما مررن به.



الفصل الثالث

المشهد الأول

خيانة



ناديا  
في عقدها الثاني، شعرها بني داكن مقصوص قصيراً وبشرتها  
حنطية ناعمة، ترتدي أفروز جينز، وهي شخص هادئ التفكير.  
غالباً ما تضع يديها في جيبي البنطال الذي ترتديه تحت  
القميص الأسود الطويل. إنها منحنية قليلاً، ودائمة الاستعداد،  
وفضولية.

إيرين،  
في السبعينات من عمرها، رشيقة ومرحة. شعرها أبيض قصير  
وترتدي كارديجان قشدي اللون مع بنطال جينز مريح. مرحة  
وضحكتها آسرة. ولكن تصرفاتها تنم عن ارتباك، وكأنها غير  
واثقة من أنه يجدر بها أن تكون هنا.

إيش،  
أستاذة جامعية في علوم الاجتماع في الأربعين من عمرها.  
في السابق كانت تُعرف باسم ستيلد، لكنها منذ مايو 2022  
عادت لتستعمل اسمها السابق. عيناها نجلداوان. ترتدي قميصاً  
من القطن الغضفاض وتداعب دائماً الأيقونة التي تتدلّى من  
رقبتها.

روبين  
في الستينات من عمرها. ترتدي فستاناً طويلاً ملوناً وتضع  
في يديها أساور فضية مطابقة ترن على معصمها الأسمرين.  
شعرها الفضّي الطويل مربوط بإحكام. لديها زجاجة صغيرة  
غير مفتوحة من الجن مخبأة في حقيبة الاستحمام الخاصة  
بها. تقول إنها لن تشرب منها، ولكنها تشعر بالراحة عندما  
تعرف أنها في متناول يدها. إنها تفكر في المغادرة، المغادرة  
والشرب.

لين في أواخر الثلاثينات من عمرها. هادئة ومسيطرة، مهذبة بشكل مزعج. تجلس دائماً في غاية الاستقامة، ودائماً ما تجلس على حافة المقعد، وكأنها تسعى لتشغل أقل حيز ممكن. تخشى من عدم التأقلم، ولا يبدو أن ملابسها تشعرها بالراحة؛ وهي تبدي إعجابها بالزي الأخضر الذي ترتديه روث.

أليس، في أواخر الأربعينات من عمرها، ترتدي فستاناً أزرق فضفاضاً رقيقة وهادئة ووثيقة، حضورها يشعر الجميع بالراحة.

روث، في أواسط الأربعينات من عمرها، ترتدي أفرول أخضر زاهياً. إنها كتلة من النشاط، لا تفارق الابتسامة شفيتها، وحريصة على التأكد من أن الجميع لديهم ما يحتاجونه.

أنت، عزيزتي القارئة، نعم، أنت. انضمي إلينا، من فضلك.

## داخل غرفة دافئة، مساءً

تنحني أليس لكي تُشعل شمعة كبيرة في غرفة دافئة، ذات أرائك مخملية زرقاء تحيط بطاولة قهوة منخفضة. وقد اشتعلت النار في الموقد، الذي وُضع كرسيان إلى جانبه. أما روث فتسكب كوبين من الماء وتضعهما جانباً، وتعمل على ترتيب الوسائد أثناء تجوالها في الغرفة. يُسمع صوت خطوات، وتدخل خمس نساء الغرفة ويجلسن على الأرائك. تجلس روث إلى جانب أليس، وتجلس ناديا إلى يسار أليس، وإلى جانبها أيرين، وإيش، وروبين. لقد أحضرت كل واحدة منهن قصتها، وإلى جانبها بطانية في متناول يدها.

روث: [واقفة] مرحباً بالجميع، من الرائع أن تكوني بيننا. اجلسن مرتاحات في مقاعدكن، وأخبرننا إن كنتن بحاجة إلى أي شيء. ربما تشعركن قصصكن بشيء من القلق، وهذا أمر جيد، فنحن

التقينا للتو. ونحن على وشك القيام بشيء يكشف قصصنا أمام الجميع. لذلك ليس غريباً أن نشعر جميعاً بشيء من التوتر. لا بد أنها خطوة كبيرة وصعبة أن تكتبن قصصكن وتتلونها بصوت عالٍ أمام مجموعة من الغرباء. أريد أن أؤكد لكن أننا لن نبقي غريبات بعضنا عن بعض لوقت طويل. لذلك، قبل أن نطلب من كل واحدة منكن أن تقرأ قصة قلبها أمام المجموعة. أذعوكن جميعاً لكي تكن رحيماً ولطيفاً مع بعض ونحن نشهد معاً على رحلات الألم الخاصة بالأخريات. فنحن سنصغي جميعاً لقراءة كل واحدة منا برحمة ومحبة. هل يبدو الأمر مقبولاً؟ [تبتسم روث وتنظر إلى كل امرأة على حدة] حسناً... ها نحن...

## [توقف]

انظري إن كان بإمكانك أن تشعري بصعوبة عيش الحياة البشرية. فالحياة الإنسانية ليست سهلة على الإطلاق. قد تشعرين بحزن أو ألم عندما تتأملين هذا الوضع الذي نجد أنفسنا جميعاً فيه. لكل واحدة منا مواجهات في هذا السياق حول كيفية العيش كبشر. في اللحظة القادمة، ستقدمين أمانتي صادقة لنفسك ولزميلاتك النساء بصمت، وأثناء ذلك، حاولي الاتصال بالمشاعر والأحاسيس في قلبك.

حاولن أن تشعرن بمدى صعوبة عيش الحياة البشرية، فليس سهلاً أن يكون الإنسان إنساناً. إن المواقف التي نتعرض لها جميعاً تترك فينا حزناً. الآن ستعرض لنا كل واحدة موقفاً واجهته في الحياة. ستعرضن ذلك بأمانة للنساء الجالسات بجواركن، في الوقت الذي تقمن فيه بذلك، حاولن الإحساس بما تشعر فيه قلوبكن.

آمل أن نكون جميعاً بخير.

وأن نكون سعيدات.  
آمنات ومرتاحات.  
متقبلات لأنفسنا على حقيقتها.  
لطيفات معها.

## [توقف]

هل تشعرن أنكن جزء من شيء أكبر من الألم الذي تشعرن به؟  
في المرة القادمة التي تشعرن فيها بالألم، رجاء تذكرن ما تمنيتنه  
لأنفسكن وللنساء المجاورات. الآن، رجاء اختلين بأنفسكن واعترفن بأنكن  
أقدمتن على خطوة ذكية ولطيفة، لأجل أنفسكن، ولأجل جاراتكن.  
لقد آن أوان أن تشرعن بتلاوة قصصكن على بعض، سنستمع  
إليها باهتمام، ولن نُعلق عليها أو نُصدر أحكاماً.

ناديا؟ [تتحرك النساء في مقاعدهن]

ناديا: [ترتشف الماء، بيد مرتعشة، تقف ثم تعاود الجلوس] لم أعرف  
طريقة لكتابة قصتي، لذلك اكتفيت بتدوين إجابات على  
بعض الأسئلة التي اقترحتها، ولكنها خرجت بترتيب مختلف.  
هل ذلك مقبول؟

أليس: أياً تكن الطريقة التي اتبعتها فهي صحيحة ومقبولة.

ناديا: حسناً، لنبدأ... [نظرت إلى الأسفل، وارتجفت هي والأوراق]. قبل  
عامين، التقيت آنيا في حفل زفاف صديق. صادفتها في  
الحمام وهي تحاول إزالة بذرة خردل عالقة بين أسنانها، لقد  
جعلني هدوءها أبتسم. في وقت لاحق عندما كنت أتحدث  
إلى صديق عن مدى لذة الطعام، وجدتها فجأة هناك تخبرنا  
كيف أن الحرارة تطلق الزيوت من أوراق الكاري، ما يعزز

النكحات، وفكرت: واو، إنها ذكية. وسرعان ما اكتشفت أنها كانت كيميائية تعمل في مختبر ومهووسة بالعلم؛ مختلفة تماماً عني. أحببت الاستماع إلى حديثها. وبإلهي، كانت تحب أن تحدثني عنها. في تلك الليلة، دونت رقمها. فقد حصل بيننا تجاذب متبادل. عندما كنت طفلة لم أمكث في مكان واحدة لفترة طويلة، لذلك تأقلمت سريعاً مع عالمها. بعد ستة أشهر، انتهى بناء المطاف نعيش معاً في شقتها المطلة على نهر التايمز وسألتني عن علاقة. بالطبع، أحببت بنعم! كنت مغرمة. طلبت أمي الحرير لفيستاني من ولاية آسام الهندية وكان الجميع سعداء لأجلي.

### [توقف]

بعد وقت قصير من ذلك، تلقت أنيا - كتابة اسمها لا تزال تشعرني حتى الآن بالحنن - عرضاً للترقية، وهذا كان يعني أنها ستذهب إلى برشلونة لمدة ستة أشهر. شعرت بالسعادة من أجلها وفكرت أن السفر لرؤيتها سيكون ممتعاً - وهذا ما كان. لفترة مؤقتة. ولكن ذات يوم اتصلت بي من إسبانيا وقالت إنها لا تستطيع البقاء معي. حصل هذا فجأة. كنت واقفة عندما تلقيت المكالمة فانهرت على الأرض عندها. ببساطة، عجزت ركبتي عن حملي، وشعرت بالاختناق. وكأن الروح على وشك أن تفارقني. أتذكر كيف تمسكت بحافة الطاولة لأنهض - لقد تسلمت اليوم هدية العلاقة من عمتي، ولم أكن قد فتحت غلافها البلاستيكي بعد - لا أزال أذكر أنني كنت أفكر بمعاودة الاتصال لتشرح لي سبب قرارها. أخيراً، عندما استعدت قدرتي على التحدث بدا لي صوتي غريباً. وكأنه صوت شخص آخر. كنت مرتعشة. وكانت الكلمات تخرج بسرعة من بين شفتي، ولكنني لا أستطيع تذكر الكثير مما

قلته. شعرت بالجفاف في فمي. بدت لي باردة وبعيدة، ولم أجد فيها الشخص الذي كنت أظن أنني أعرفه. لم أفهم أسبابها... فهي لم ترد التحدث، لقد كانت مكالمة مقتضية، وودعتني بسرعة....

### [توقف]

ثم بدأت الرسائل النصية. سألتها عما حدث، ورجوتها أن تعود إلى البيت، وقلت لها إنها مجنونة لترمي كل شيء بعيداً، وتوسّلتها أن ترد على اتصالاتي. قلت لها إننا سنكون بخير عندما نكون معاً مجدداً. كنت مصممة على أنه من غير المنطقي والطبيعي أن ينتهي الأمر على هذا النحو. ولم ترد على أي من رسائلي.

### [توقف]

تحدثت إلى أقاربي وأصدقائي، حتى أن أحدهم عرض أن يتصل بآنيا ويتحدث إليها، ولكن في النهاية، تبين أن لا ضرورة لذلك. عادت بعد أسبوع واحد فقط، وحالما دخلت شقتنا، قالت لي إنها قابلت أخرى. سألتها إذا كانت تحبها، وكان جوابها نعم، إنها تظن ذلك. سألتها إن أقامت علاقة معها، وكان جوابها نعم. وعندما سألتها إن كانت تحبني أجابتني إنها تظن ذلك، لكنها شعرت بالضييق. لم تحاول مواساتي، حتى عندما توسلتها أن تمنحني فرصة أخرى. بغض النظر عن مقدار توسلاتي، كان جوابها هو نفسه: لقد انتهى الأمر. وكزرت هذه العبارة في نقطة ما، ركعت، وتمسكت بقدميها وتوسلتها أن تعيد التفكير بقرارها، لكنها تجاهلت توسلاتي، ودفعت بي وكأني كلب. [ارتجفت شفتها، وسالت الدموع على وجنتيها، فقدمت لها لين منديلاً].

### [توقف]



لم أستطع متابعة حياتي. استمررت بالحديث عن الأمر مع عائلتي وأصدقائي وأي شخص في العمل أبدى استعداداً للاستماع إليّ. ولكن كل هذا لم يجعلني أفهم السبب الذي دفعها لتقدم على ما أقدمت عليه. لقد أجمع كل من تحدثت إليهم على القول إنني سأكون أفضل حالاً من دونها إن عاملتني على هذا النحو. شعرت بمزيد من الاستياء، كنت أعرف أنها أنانية ولا تهتم إلا بنفسها، وهذا أمر لطالما اعتبرته ميزة فيها، وهو ما جعلني أحبها. لم أصدق أنها تركتني هكذا ولم تجب على أي من تساؤلاتي. تركتني أسيرة الفراغ والوحدة. واجهت صعوبة في العمل والتركيز، فأنا لم أكن قادرة على التفكير بشيء سوى بالمرأة الأخرى. في ما بعد، اكتشفت أنها زميلة لآنيا وأنها تفوقني جمالاً بمراحل. لم أستطع الكف عن تتبع حسابات مواقع التواصل الاجتماعي الخاصة بها؛ وهذا ما كان يشعرني بالضيق، ولكنني ظلت أتابعها. لقد شعرت بالأرق، وانتابني كوابيس عن قتلي لهما. كنت أستيقظ منها وأنا أتصب عرقاً بارداً، فينظر قلبي مجدداً عندما أدرك أنهما لا تزالان على قيد الحياة، وربما... [تضحك بين الدموع، وتترجع في جلستها، وتحتضن ركبتيها، فتدثرها روث بالبطانية، ويخيم الصمت على الجميع للحظة، وتومئ كل من أليس وإيرين]

### [توقف]

إيرين: حسناً، لقد حان دوري الآن. تعمز بخجل. حسناً... بعد عامين من وفاة زوجي ستان، أقنعتني صديقتي كلير بالانضمام إلى موقع للمواعدة. حصل ذلك قبل أسبوع من ذكرى ميلادي السبعين وأنت لمساعدتي في إعداد ملفي الشخصي. إنه موقع مخصص للأرامل، وما قمت به يجعلني أكثر انزعاجاً. لقد شربنا الروم وتعاطينا الكوكايين، وهذا ما ساعدني على

الاسترخاء قليلاً، حتى أنني وضعت أحمر الشفاه الأحمر الذي لم أضعه منذ كنت طالبة تلميذ في عقدي الثاني من العمر. كنا نضحك كمراهقتين أثناء كتابة سيرتي الذاتية. وكنت قد شربت ثلاث كؤوس من الرام عندما غادرت، ولكنني أتذكر أنني أعجبت باللون الأحمر الذي طليت به شفتي عندما نظرت إلى المرأة، وتساءلت عن السبب الذي منعني من استعمال أحمر الشفاه هذا عندما كنت مع ستان. اعتقدت أن الغريب هو أنني احتفظت به لأكثر من أربعين عاماً، وكم كان لونه رائعاً، بالرغم من مرور كل تلك السنوات. لم أفكر في موقع المواعدة بعد ذلك. كنت قد قمت بذلك لإرضاء كبير، ولم أفكر فيه مرة أخرى إلا عندما رأيتها بعد أسبوع وسألتنني إذا كنت قد سمعت شيئاً.

بعد ذلك بقليل، تلقيت أول رسالة من دانيال. تواصلنا مباشرة. طرح العديد من الأسئلة - لا أذكر أنه سبق لي أن أجبت عن مثل هذا العدد من الأسئلة - كنت ممتنة لاهتمامه. فتحت له قلبي، وبحث له بأمور لم أخبر بها زوجي. والآن أشعر وكأنني خنت ذكرى ستان.

### [توقف]

كان دانيال يناديني ريني، وفي كل مرة ناداني بهذا الاسم كان قلبي يرقص فرحاً. عندما تحدثنا عبر مكالمة فيديو، كنت أضع أحمر الشفاه القاني، مثل مراهقة غبية. قال لي إنه يعمل على منصة نغمية قبالة إسكتلندا، وتحققت كبير من هذه المعلومة. بعد أسابيع من المحادثات اليومية والعديد من الرسائل، أخبرني أن شقيقه تعرض لحادث سيارة، وكسر ساقيه. قال إن شقيقه بأئس ولا يمتلك أموالاً ليتعالج، لذا عرضت المساعدة. اتضح أنه بحاجة إلى عشرين ألف جنيه

إسترليني، وقال دانيال إنه سيعيدها فور استلام راتبه. حتى أنه أرسل لي صورة لفاتورة قال إنها ستدفع قريباً. إلى جانب صورة لساقي شقيقه اللتين تعرضتا للكسر.

## [توقف]

عندما أخبرت كبير بالأمر، سألتني: متى ستلتقيان؟ لماذا يقول دائماً إنه لا يمكنه الخروج؟ وأخبرني أنه في العادة يحصل العاملون على المنصات على إجازات طويلة، فأين هو؟ طرحت بدوري هذه الأسئلة على دانيال، لأنني كنت أنتظر بفارغ الصبر مقابله، فأخبرني أنه سيزورني في غضون ثلاثة أيام. كنت متحمسة جداً. اشتريت ملابس جديدة، وذهبت إلى الجزار في المدينة لشراء الهاجس<sup>(1)</sup>؛ لا أعرف كيف يطبخ، ولكنه أشار إلى أنه يحبه. لم أستطع أكل أي شيء وأنا أنتظره. كنت أتجول ذهاباً وإياباً، أدخل الغرف وأخرج منها وأعيد ترتيب الكراسي وأضع أحمر الشفاه ثم أزيله. الآن أشعر بالحرج للغاية لأنني كنت ساذجة إلى هذا الحد. مثل فتاة مدرسة تُعزم بغباء [تضع يدها على صدرها، وتتنظر إلى الأعلى بحثاً عن تأييد، فتومئ لها النساء]. عندما رنّ جرس الباب وفتحت الباب الأمامي، كان كل شيء على ما يرام. كان طويلًا، وقويًا، ووسيمًا، وكانت ابتسامته عريضة كشفت عن أسنان ناصعة البياض، عكس ستان الذي كان ممتلئ الجسم خفيف الشعر. عانقني، وجعلني أشعر بالراحة على الفور. شعرت بالراحة لوجوده إلى جانبي بعد أن أمضيت وقتاً طويلاً بمفردي، لكنني أدرك الآن كم كنت غيبه، لأنني لم أفهم تصرفاته الواضحة مع أنها كانت ظاهرة مثل مصابيح النيون. كان دائماً يتحقق من هاتفه، وكان منشغلاً بما كان يظهر على شاشته.

---

(1) طبق اسكتلندي يتكون من فضلات لحوم الأغنام أو العجل الممزوجة بالشحم والشوفان والتوابل، وهو يُصنع تقليدياً من معدة الحيوان.

## [توقف]

قال إنه شقيقه، ولكنني أعرف الآن أنه كان يجري محادثات مع نساء أخريات، ولست متأكدة من عددهن. في النهاية، لم يستطع البقاء سوى ليلة واحدة، وفي ذلك الوقت اعتقدت أنها كانت رومانسية أن يسافر طوال الليل من إسكتلندا ليقابلني. الآن أتساءل إن كان في إسكتلندا أصلاً. في الصباح التالي بينما كنا نشرب الشاي في السرير، عاود التحقق من هاتفه وفجأة أصبح غاضباً. مزيد من المشاكل مع شقيقه، الذي كان بحاجة إلى مزيد من الأموال لجراحة أخرى. كنت أشعر بالسعادة من الليلة السابقة، عندما رأيت الدموع في عينيه، كنت سأمنحه المنزل إذا طلب ذلك. ما الذي يمكنني فعله؟ بالطبع، عرضت المساعدة. قبل أن يغادر، أعطاني تعليمات واضحة حول ما يجب قوله للبنك عندما أطلب تحويل الأموال؛ إنها لأغراض تجديد منزلي حتى لا يشككوا في مبلغ آخر كبير. تصرفت تماماً وفقاً لتعليماته. ولكن البنك لم يحوّل الأموال واستمر في التحقيق، لذا أخبرتهم في النهاية بالحقيقة.

## [توقف]

اتصلت بدانيال لأخبره بما حدث. في البداية بدا غاضباً وطلب مني أن أكرّر بالضبط ما قلته للبنك. قلت إنني لا أستطيع رؤية الضرر في أن أكون صريحة حول شقيقه، وكنت متأكدة أنهم سيفهمون. ثم تغير، أصبح غاضباً جداً وبدأ يصرخ في وجهي، ووصفني بالوضيعة. لم يسبق لأحد أن وصفني بالوضيعة. كنت مندهشة، وارتعشت من الخوف، وبكيت. أنهى المكالمة. لم أكن أعرف ماذا أفعل، كنت محطمة ومرتبكة. يخجلني أنني استلقيت على السرير وبكيت حتى نمت، وتمنيت ألا أستيقظ مجدداً. بعد عدة أيام اتصلت بي الشرطة، وطرحوا

عليّ بعض الأسئلة، وأخبروني أنهم اكتشفوا عملية احتيال، وأن دانيال كان جزءاً من مخطط احتيالي كبير. ألقىت بأحمر الشفاه اللعين صوب الحائط. اتصلت به مراراً وتكراراً مطالبة بتوضيح، ولكنه اختفى. من الطبيعي أن يختفي بعد أن افْتُض أمره.

في النهاية، كان عليّ أن أخبر ابنتي. حاولت أن أخفي الأمر عنها، لكنها شعرت أن هناك شيئاً غير طبيعي. هي من عرفت بأمر هذه الخوة، واعتقدت أنها ستفيدني. إنها لطيفة جداً معي، أحياناً أتساءل إن كنت أستحق لطفها. أبنائي في الثلاثينات والأربعينات ويعيش كل واحد منهم حياته الخاصة، لم أشعر بالقدرة على أخبارهم وإزعاجهم. سيعتقدون أنني كنت غبيةً جداً، وفعلاً كنت كذلك. ما كان يجدر بي أن أثق به. أردت قضاء بعض الوقت في أستراليا، وزيارة أبنائي والتعرف إلى أحفادي بشكل أفضل. حتى بلغ بي الأمر أن فكرت أن يرافقني دانيال. كم أنا غبية. لا يمكنني أن أصدق أنني أشعر بمزيد من الحزن بسبب رجل لم ألتقه سوى مرة واحدة وعرفته عبر الإنترنت لبضعة أشهر فقط مقارنة بحزني عندما توفي ستان العزيز. أنا آسفة [تنظر إلى الأعلى ثم تخفي وجهها في يديها وتبكي. خيم الصمت على الغرفة، ونظر الجميع إلى إيرين. فتوجهت أليس صوب إيش].

إيش: [تتنحج، وتداعب الأيقونة الفضية التي تتدلّى من سلسلتها] هذا صعب جداً... التقينا عبر الإنترنت واتفقنا على اللقاء في مقهى محلي، وتبيّن لي على الفور أنه معروف جداً. عندما أنظر إلى الورا، أرى أن هذا كان مؤشراً على نوع الرجل الذي هو عليه حقاً. لكنني كنت عديمة الخبرة وخجولة، وعندما بلغت 35 عاماً، شعرت أنه يجب أن أتقدم. كان جذاباً ولم أستطع تصديق نقاء علاقتنا. شعرت أنها كانت جيدة جداً، وأنها صحيحة. كان كريماً في تلك الأيام الأولى، ولكن تبين

أنه لا يمتلك إلا القليل من المال، وهذا المال القليل لم يحتفظ به لفترة طويلة. بعد مرور فترة توقف عن الإسهام في المصاريف، مدعياً أنه مدين بالمال لأحد الأصدقاء الذي لا يكف عن المطالبة به. لم يكن مبلغاً كبيراً حسب ما أذكر: ثمن تذاكر السينما أو الأضلاع المشوية في مطعمه المفضل. في ذلك الوقت، لم أول انتباهاً لحقيقة أن أياً من أصدقائه لم يظهر. كنت سعيدة جداً عندما أتى إلى كنيستي والتقى بالقس، وبعد ستة أسابيع من أول لقاء لنا، انحنى على ركبة واحدة وطلب الزواج أمام الجميع في المطعم. اعتقدت أنني قد أموت من السعادة وقتها، وسارت الأمور بسرعة.

تزوجنا في غضون ستة أشهر، وحملت على الفور تقريباً، وهذه هي اللحظة التي بدأت فيها المشاكل تظهر. بدأ في الخروج وتوقف عن دفع الأموال في حسابنا المشترك. كذب أيضاً عن عمله، كان يدعي أنه في وردية عمل طويلة بينما يكون في الحانة. وعندما يعود إلى المنزل، كان يطلب مني الإسهام أكثر في البيت أو تحسين وضع عملي وجلب المزيد من المال. عندما كنت حاملاً بطفلنا الثاني، ظهرت وظيفة رئيس القسم التي لم أكن أعتقد أنني يمكن أن أديرها. لذا قلت له إنني لن أقدم طلباً لها، ولكنه لم يقف إلى جانبي. على الرغم من أنه كثيراً ما كان يعود إلى المنزل متأخراً ويبدو غير مهتم بي، إلا أنني تفتت إلى لمستته المحبة، وقمت بكل ما في وسعي لمحاولة استعادة ذلك الدفع، ولكنه تركني في البرد. كان محبباً جداً مع الولدين، وكان يضحك ويلعب معهما، ولكنه يتغير فوراً بمجرد أن أنضم إليهم. استمرت علاقتنا الجنسية، ولكنها أصبحت تسير وفقاً لرغباته وشروطه، وغالباً ما بكيت بعدها، مصدومة من أن هذا الفعل الحميم الجميل الذي جمعنا سوياً في البداية أصبح فارغاً جداً. كان يظهر ثقة

بالنفس وكان يحب أن يخبرني أن أخريات مهتمات وأنه كان يمكنه أن يكون مع أي واحدة منهن، وصدّفته. كنت أخشى فقدانه، وكنت دائماً أفكر أنني قد تسببت في تغييره، وأن كل ذلك كان ذنبِي. لا بد أنني ارتكبت خطأ جعله يعاملني بهذه الطريقة. ربما كنت أعاقب على جريمة نسيت أنني ارتكبتها، وتوسّلت الرحمة من الله...

## [توقف]

مباشرة بعد ولادة طفلنا الثالث، توفي والدي، وأتذكر أن حزني كان مصحوباً بقلق بشأن العودة إلى جوهانسبرج، وتركه مع طفلين آخرين، مخافة أن أخسره أثناء غيابي. هذا ما حصل بعد فترة قصيرة من عودتي عندما اهتز هاتفه وهو في المطبخ ولا أعرف لماذا ألقيت نظرة، ولكن هذا ما حصل، وبعد ذلك لم أتوقف عن النظر. كانت هناك رسائل جنسية واضحة من نساء بأسماء مثل «كيتن» و«كاب كيك». عندما عاد إلى المطبخ، نظرت إليه بدهشة. أخبرني عن وحدته الشديدة وطلب مني أن لا أعطي الأمر أهمية، وأ أنني جعلته يشعر بأنه صغير، لذلك بحث عن الراحة عبر الإنترنت؛ كان يتحدث عن مواقع دردشة عبر الإنترنت. كان حينها معرضاً للخطر جداً، تقريباً مثل طفل، وشعرت بالشفقة عليه، ففعلت عنه. عانقته وواسيته بينما كان يبكي، وفي الوقت نفسه كنت أصلي أن ينام الأطفال. عاهدني أن يبحث عن مساعدة، وليلتها عدنا لنمارس الحب وعدتُ لأشعر بلمسته الحنونة. كنت مفعمة بالأمل في أن الأمور ستتحسن. قال إنه ذهب لرؤية القس للاعتراف وتعهّد لي أنه سيتحدث إلى مستشار نفسي، ولكنه لم يذهب، واستخدم الأموال التي أعطيتها إيها ثمناً لجلسات الاستشارة لتعاطي المخدرات وممارسة الجنس في سيارته التاكسي، وبعد ذلك نقل إليّ مرضاً جنسياً. شعرت بالعار عندما أخبرني الطبيب أنه يفترض

أن يكون شريكى هو من نقل لى العدى... يومها تحطم شيء بداخلى.  
غضبت غضباً عارماً، وألقيت كل أمتعتى خارج المنزل، وهددت بأننى  
سأخبر الجميع.

### [توقف]

منذ ذلك الحين عاد إليّ عدة مرات متوسلاً العفو. فى بعض  
الأحيان أتى باكياً، وفى أحيان أخرى جلب معهُ هدايا، فى المرة الأخيرة  
جلب معهُ باقة من الزنابق التى ذكرتني بمنزلى، لكن رائحة حادة  
فاحت منها، مثل نبيذ القربان الرديء فألقيت بها فى القمامة. لقد  
كنت أشعر بالتعب وأبكي معظم الوقت. أشعر وكأننى خيمة انقسمت  
من وسطها إلى قسمين، وتدرج كل شيء فيها. أنا مضطرة لالتقاط  
أشلاء حياتنا ورعاية ثلاثة أطفال بينما أعمل بدوام كامل. ولكن الأسوأ  
فى كل هذا أننى لا أزال أحبه، وهذا ما يربكنى ويشعرنى بالبؤس.  
كيف أستطيع أن أحب رجلاً مثله؟ ولكن الأطفال يحتاجون إلى والدهم،  
ولا يمكننى أن أحل محله [تطوي إيش الورقة وتضعها فى اليوميات،  
ثم تنظر إلى الأعلى. تومئ محرجة، ترتب نفسها. وبعد لحظة، تومئ  
أليس لروبين]

### [توقف]

روبين: شُخصت أننى مصابة بالتصلب المتعدّد فى وقت مبكر  
من العام الماضى، وخلال شهرين فقط، أعلن زوجى الذى  
قضيت معه ثمانية وعشرين عاماً أنه سيتركنى لأننى «مملة  
ومعاقة». فى البداية، اعتقدت أنها مزحة سمجة، لأنه يكون  
سجاً فى بعض الأحيان، ولكن عندما أدركت أنه كان جاداً،  
أول ما فكرت فيه أنه قابل شخصاً ما. عندما سألته، أقسم



بأنه لم يفعل، وصدّفته، ولا أزال أصدقه، لم أقلق أبداً أنه قد يخون لأنه لم يظهر أي اهتمام بالنساء الأخريات. لم أره يتحرش بامرأة أخرى وإن من خلال النظرات، لأنه خجول جداً. قال لي إنه يرغب في المغادرة لأنه يعتقد أن هناك «حباً أعمق للروح» متاح له، ولي أيضاً، وما زلت لا أعرف ما الذي قصده بذلك.

### [توقف]

لم تعرف ابنتانا بعد، إنهما في الجامعة وهو يريد مني أن أخبرهما. يا له من نذل جبان! أعرف أن إخبارهما سيفطر قلبيهما، ولكنني مجبرة على ذلك خشية أن تلوماني، وهذا ما يشعرني بالغضب. كنت أعتقد أننا عائلة عادية، نشعر بشيء من التعب ولكن السعادة تعوّض هذا التعب، ولكن يبدو أنه لا يشاركني التفكير نفسه، فهو لم يكن سعيداً. يقول الآن إنه لم يشعر بأنه قريب مني وأن علاقتنا ليست عميقة. قال لي إنني لست مرحة ولا يشعر بالسعادة معي، ولكن هذا ليس صحيحاً! لم أعد واثقة مما هو صحيح. لقد أبلغني بكل ما سبق من خلال رسائل نصية أرسلها من فرنسا حيث يقضي وقته في المنزل الذي أمضينا العقد الماضي في تجديده، لقد كان مشروع تقاعدنا. ربما يركب بلاط الحمام الموزاييك الذي اكتشفناه في رحلة إلى سانتوريني؛ لقد أصبحت أكرهه. في أي حال، إذا قلت إنني مفضولة القلب فأنا لا أعطي ما أشعر به حقه من الوصف. لا تزال موجات الرعب تتوالى عليّ، وكنت أعتقد أننا بأمان. عليّ الاعتراف أن علاقتنا الحميمة لم تكن بأفضل حالاتها، ولكنني كنت مرهقة جداً، وكنت أعاني من فترة انقطاع الطمث، فعزوت الأمر لذلك. أضف إلى ذلك، أنه لم يكن شيقاً في السابق، لذلك لم يخطر ببالي أن في الأمر

خطباً. أظن أنه ومع أول ظهور لمرضي انهار كل شيء، انهار كل ما بنيناه معاً. أدركت ببطء أنني كنت الشخص الوحيد العاقل في زواجنا. لدي ثلاثة أولاد لأعتني بهم، أحدهم هو زوجي.

## [توقف]

إنه عازم على الطلاق، ولكنه ينتظر مني تنظيم كل شيء! تركني وحيدة في المنزل الذي تشاركناه لأكثر من ثلاثين عاماً. كل ما يحيط بي يذكرني بعلاقتنا، أنا أخشى مما سيترتب على الطلاق من آثار مالية على مستقبلتي، ولكن أكثر ما يرعبني هو حقيقة أنني سأكون وحيدة، فأنا لست صغيرة لأبدأ من جديد، لا يمكنني فهم ذلك. كنت أبحث في ألبومات الصور القديمة عن دلائل تفسر اختفائه المفاجئ. لم نكن تعيسين، حتى أننا بالكاد كنا نتشاجر. لا يمكنني التفكير إلا في أنه يمر بنوع من الأزمة نظراً لتدهور عمله وقضائه مزيداً من الوقت في المنزل. أنا مدمرة لأن الأمور وصلت إلى هذا الحد. هذا هو كل شيء.

[نظرت روبين إلى الأعلى، ثم نظرت إلى الأسفل].

## [توقف]

لين: [تداعب خُصل شعرها بين أصابعها، وتنقل نظرها بين أليس وروث] حسناً... في كل مرة أضع فيها مفتاحي في القفل، أمسك أنفاسي. في بعض الأحيان، يكون الداخل هادئاً فأصبح باسمه لأتأكد إن كان هنا. وفي كثير من الأحيان لا يجيب، لذا أفترض أنه في الخارج، لكن بعد ذلك أجده مستلقياً في الحمام ما يجعلني أصرخ من الصدمة، ثم يسخر من ذعري. أو أجده مستلقياً على السرير مرتدياً كامل ملابسه مصالباً ذراعيه

أمام صدره. ينظر إلى السقف في انتظار فرصة ليمسكني. أنا حذرة للغاية في ما أقوله له في مثل هذه الحالات، هذا إن قلت شيئاً. لكن عندما أفتح الباب وأشم رائحة طهوه اللذيذ، أشعر بالأمل مرة أخرى. هذا الأمر أصبح نادراً الآن إلى حد أنني بدأت أتساءل ما الذي حصل. وصل الأمر إلى حد أن أصغر شيء يمكن أن يثيره، مثل عدم تعليق مفاتيحي على الخفاف الصحيح. لم أظن يوماً أنني سأفتقده أيام كان فيها يستلقي في الحمام أو يستلقي على السرير، لكن أحياناً أشعر فعلاً بفقدانه. أي شيء أفضل من ازدرائه.

### [توقف]

في البداية، لم يكن الأمر هكذا. كنا طبيبين مبتدئين مرهقين نعمل في قسمين مختلفين من المستشفى. كنت طبيبة مقيمة في قسم الأشعة، وكان هو استشاري تخدير في العناية المركزة، لا أزال أتذكر الأيام الأولى التي لم يكن يكف فيها عن النظر إليّ. لم نكن نفترق أبداً؛ كنا نقضي ساعات نتجول في الحدائق وتحدث. أحببت كيف كان يعتني بنفسه ويقدر كل ممتلكاته. ربما كان يجب أن أعتبر ذلك غريباً، لكن في ذلك الوقت اعتقدت أنه إشارة إلى طبيته؛ إن الاعتناء الجيد بأشياءه قد يعني أنه سيهتم بي.

### [توقف]

كنا نضع علامات على أوقات دوامنا في التقويم المعلق في المطبخ وننسق أيام الراحة حتى نستطيع قضاءها معاً. ولكن لم يعد كل هذا صحيحاً. كل شيء تغير عندما انتقل إلى مستشفى آخر العام الماضي. أصبح مسيطراً على وقتي ويشك في ما كنت أفعله به. وإذا

تجاوزت موعدي، يستجوبني بتفصيل ويجد دائماً عيباً في إجاباتي. كنت أخشى من صوت جهاز البيجر يُعلن طارئاً في اللحظة الأخيرة، خوفاً من أن أثير غضبه، لكن كل ما عليّ أن أتمسك به الآن هو عملي، وأنا ممتنة لذلك. وفي الليالي التي لا يكون فيها في المنزل، كنت أدرب نفسي على الاستمتاع بحقيقة أن لديّ مكاناً خاصاً بي ويمكنني ترك مفاتيحي أينما أريد.

## [توقف]

عندما أكون مرهقة، يعزف الموسيقى ليعذبني أو يغني بصوت عالٍ في الحمام عندما أكون على وشك النوم. وفي كل مرة نكون فيها في الوقت نفسه في البيت، يترك الشقة ويذهب بحقيبة الليل، في اللحظة التي أعود فيها إلى المنزل، من دون أن يودعني أو يخبرني إلى أين هو ذاهب. أنا أعرف أنه لا يزور والديه أو أخته، ولكنني لا أعرف إلى أين يذهب أو مع من يذهب، فهو لا يرد على هاتفه أو على رسائلي النصية، لذلك توقفت عن إرسالها. عندما أعود إلى المنزل ويكون قد عاد بدوره من إحدى هذه الجولات، أجدّه نائماً وتفوح منه رائحة شخص آخر. يحب إبقائي مترددة ويستمتع بإغرائني، لكن إذا تجرأت وأكثرت من طرح الأسئلة يصبح عصبياً جداً. عندما أشعر بالاضطراب، يصرخ بأني أتخيل الأمور، وأنني ابتكرت كل شيء، وأن العيش معي يشبه الكابوس. بقية الوقت يكون هناك هذا الصمت الصاخب والجو القاسي والمدمر، فأشعر وكأنني قد أموت، وجدت وشاحاً ليس لي وواجهته بشأن ذلك. ألقى به في وجهي وقال إنني أتفوّه بالهراء، وأنه هو من اشتري لي هذا الوشاح في عيد الميلاد الماضي. لقد اشتري لي وشاحاً، لكنه لم يكن وردي اللون ولم يكن مصنوعاً من الحرير مثل هذا. كان يبدو متأكداً جداً من ذلك وغاضباً جداً مني لاتهامي، حتى في تلك

اللحظة فكّرت أنه قد يكون على حق وربما كنتُ مخطئة.

قبل أسبوعين، حاولت أن أخبره أنني أرغب في أن يترك شقتي، لكنه ضحك في وجهي وقال لي أنه لن يذهب إلى أي مكان. وقال إن أحداً لا يرغب بي، وأنني سأكون وحيدة إلى الأبد. كنت مندهشة من أنه يمكن أن يتجاهلني بهذا الشكل ويستمر بالنظر إلى هاتفه وكأنني لم أقل شيئاً. شعرت أنني لا أساوي شيئاً بالنسبة إليه [تستريح للحظة، تتنفس بعمق، تنظر إلى الأعلى، وتبتسم للجميع]. كنت يائسة ولم يكن لديّ أحد أُلجأ إليه، لذا استجمعت شجاعتي واتصلت بوالدتي. بالكاد بدأت حين أخبرتني كم أنا محظوظة لأنني متزوجة بشخص مثله وأنه مهما تكن الخطايا التي ارتكبتها يجب أن أغفرها. ما كان يفترض بي أن أنتظر شيئاً أفضل منها [تلاشى صوتها] أكره نفسي لأنني ضعيفة جداً. [نظرت إلى الأعلى وانهمرت دموعها مدراراً].

أليس: أيتها القارئة هل أنت مستعدة لمشاركة قصتك معنا؟ [أليس تدعو المجموعة للتحدث عن مشاعرهن وتشجعهن على التفكير في «إنزال المرساة» إن احتجن إلى ذلك].

أسدلت الستارة

مكتبة

t.me/soramnqraa



## الفصل الرابع

### فخ التفكير المتكرر

هل استخدمتا ألعاباً...؟ هل استخدمتا واحدة من هذه؟ أي واحدة؟ منذ متى وهما تستخدمانها؟ هل شاهدتا معاً أفلاماً...؟ أي نوع؟ متى؟ هل أخبرتها عني؟ متى؟ وأين؟ وكيف؟ هل هذه كذبة أخرى؟ هل هما معاً الآن؟ تصفحت المزيد من حساباتها: إنستغرام، واتساب، فيسبوك. أمسكت رأسها، ضغطت على عينيها، كيف يمكنهما أن تفعلوا هذا؟ لماذا؟ لم تستطع أن تفهم.

فكرت نادياً مراراً وتكراراً بما يمكن أن يكون على هاتف آيبا. تخيلت وجود صور لا يمكن وصفها، تخيلت صورهما بوضعيات مختلفة، وهذا ما سبب لها كرباً ما بعده كرب. إنه نوع من الاضطراب القهري، شكل من أشكال إيذاء الذات تعرف أنها لا تستطيع أن تضع له حداً.

قضت أمسيات عديدة مع ابنة عمها بعد أن اكتشفت الخيانة التي تعرضت لها. كانتا تحتسيان الشراب في ساعة متأخرة من الليل، وتبحثان في الرسائل النصية والصور. روت نادياً لابنة عمها مراراً وتكراراً عن الفظائع والظلم الذي تعيشه. كانت ابنة عمها تصغي إليها، وتتساءل إن كانت نادياً مهتمة بوجودها. لكن لم يكن هناك من محادثة بينهما؛ بل كانت تعبر عن حوارها الداخلي، وتحاول

الوصول إلى رؤية واضحة لتفسر موقفاً عصياً على التفسير. حاولت الوصول إلى قرار لتتمكن من المضي قدماً. وكانت غاضبة، بل كانت في غاية الغضب، عالقة في حلقة لا نهاية لها من الأسئلة، وتتوسل أجوبة لا تحصل عليها، عانت بشدة وشعرت ابنة عمها بالعجز. فقد كانت ناديا ترفض فوراً الاستقرار على فكرة واحدة ومناقشتها. لذلك، استمرت في السؤال والبحث بشكل لا نهاية له. وفي وسط الليل، بدأت رحلتها للبحث عن الإجابات تأخذ طابعاً أكثر هدوءاً وأثار إشكالية؛ فقد أصبحت واثقة أن هناك خطباً فيها. إن جذور التفكير المكرر تمتد عميقاً، وهي تتجاوز الحدث نفسه إلى جوهر ذاتنا والعالم الذي يحيط بنا. إنها بمثابة حقيقة وجودية لفهم عالمنا وحياتنا التي تكتنز حاجة إنسانية أخرى؛ حاجة إلى الشعور بالحب.

\* \* \*

كانت ناديا بحاجة إلى غضبها وبحثها عن الإجابات لأن ذلك يبقياها على مقربة من الإحساس الأليم بأنها لم تعد محبوبة. بدا لها أنها فقدت كل سلطة سوى التفكير المتكرر، فلم يعد لديها من سلطة سواها تستطيع أن تمارسها على انهيارها الحر. في الواقع، كان هناك هدف وغاية لتأمل ناديا وتفكيرها، إنها وسيلة حماية ضرورية تضافر عقلها وجسدها على ابتكارها لحمايتها من فقدان اللامحتمل، والارتباك، والرفض الذي كان يكمن تحت بحثها المتوتر بلا هوادة عن الحل.

انفطار القلب يخلق تنافراً لا يُطاق بين ما كانت عليه الأمور وما أصبحت عليه. وبناء على ذلك فإن التفكير المتكرر هو محاولة



لاستعادة التوازن، وإيجاد التناغم مرة أخرى. بصفتنا كائنات تبحث عن المعنى، نحس أن ننشئ أنظمة وأطراً نعيش فيها لكي نشعر بالأمان، وعندما تتعارض الطريقة التي نفهم فيها علاقاتنا السابقة مع وضعنا الحالي (النظام العالمي للمعنى والنظام الوضعي للمعنى) نرتبك، ونقلق، ونفتقد المعنى، ونرزع تحت ضغط الرفض الشديد والغضب، لذلك ندخل في آلية إعادة إنتاج المعنى ونعمل على الإفراط في التفكير، في محاولة يائسة لاستعادة التوازن.

التأمل والتفكير هما سلوكان طبيعيان لا مفر منهما في أعقاب الخيانة، فمن خلالهما نحاول فهم الوضع واكتساب إحساس بالسيطرة، لكي نوفق بين ما حدث ونستخلص معنى من الفوضى. فالمرء يحاول أن يُركب جميع قطع الأحجية معاً، لأن هذا ما يشعره بالأمان مجدداً. لكن هذا التفكير المتكرر، يجعل النوم يجافي العيون لأنك تريد أن تعرفي سبب ما حصل، والطريقة التي حدث فيها، وتؤكد أن لا تستحقين ما جرى لك، ولا تستحقين التعب والوحدة اللذين تعانين منهما... إن ما تقدم يفتح عينيك على ظلم العالم. لذلك، تحاولين مضاعفة التفكير في طريقة تُصلحين بها الوضع، فتدخلين في حلقة مفرغة. مكتبة سر من قرأ

إن هذا يؤثر على الجسد أيضاً فهو يترافق مع الصداع، وتسارع نبضات القلب، والرجفة والغثيان وهي جميعاً علامات على شدة التوتر والإجهاد. إنه الأرق والقلق الشديد، وضعف التركيز، والإرهاق الشديد أثناء الاندفاع السريع إلى مراكمة التفكير والتأمل اللذين لا نرغب فيهما ولكن بطريقة ما لا نستطيع التخلي عنهما. التأمل يستفزك ويعذبك كالسجان، يبقيك مستيقظة ويهددك بعقوبة

السجن مدى الحياة في الوقت الذي يكون فيه الشخص الذي يملك الإجابات إما رحل منذ زمن وإما أنه لا يقيم وزناً لاحتياجاتك. يركز عقلك على الحدث ويعلق فيه مثل أسطوانة قديمة، يلف ويدور، ونادراً ما يمنحك إجابة نهائية أو مرضية... وهي عملية مكلفة. إنها مثل سحب متكرر للأموال من حسابك العاطفي، وقبل أن تدركي ذلك، تصبحين مدينة وتدخلين دوامة تسديد الفوائد. إن التفكير المتكرر قوي لدرجة أنه يكاد يكون من المستحيل احتواؤه وينتهي به الأمر بالتسرب إلى جميع محادثاتك وعلاقاتك. في العادة، يلتمس الأشخاص الحزينون مساعدة الأصدقاء لمناقشة موضوع الخيانة، فيدورون في فلك دوائر من التفكير المتكرر، وكلما ازداد عدد الأصدقاء المنضمين إلى دائرة التفكير المتكرر هذه تصبح المشكلة معضلة جماعية. من جهة أخرى إن التفكير المتكرر وبعيداً عن التخفيف من الألم يعمل على تكيف المعاناة وتعميقها لأنه يدخلك في دائرة مغلقة من البحث. (هامش: «التفكير المتكرر المشترك»، وفقاً لما هو معروف عنه، يمكن أن يحافظ على الغضب ليس فقط لأشهر أو سنوات، بل لأجيال).

بالإضافة إلى زيادة غضبك وزيادة التوتر في جسمك، يقلل التفكير المتكرر من قدرتك على ممارسة ضبط النفس. في حال التفكير المتكرر، تبقي نفسك عرضة للإقدام على أفعال قد تندمين عليها في وقت لاحق. هل سبق لك أن أرسلت رسالة نصية سامة نفست فيها عن غضبك ثم تمنيت لو كان بوسعك استعادتها؟ هل ذهبت إلى منزل من فطر قلبك وطرقت الباب بعنف؟ هل تابعت حبيبته الجديدة على الإنترنت أو شخصياً؟ هل بدأت في التدخين؟

هل أفرطت في شرب الكحول؟ بعيداً عن منحك السيطرة، يمكن أن يُعطل التفكير المتكرر والضغط الذي يرافقه زر الإيقاف فعلياً. ولا يمكنك فقط أن تقول لِنفسك أريد أن أتوقف. ما تقاومينه يظل موجوداً والطلب من نفسك أن تتوقف يزيد في دوران الأفكار فحسب، وفي كثير من الأحيان بشكل أسرع وأكثر شدة. إذا طُلب منك أن لا تفكري في حبيبك السابق خلال الدقيقة التالية، هل تستطيعين؟ جربي. إنه تناقض محبط: لا يمكنك أن توقفي التفكير المتكرر لأن ذلك يزيد من شدته، وعندما يتوقف التفكير المتكرر يمكنك الخروج من هذا الدور والمضي قُدماً.

هناك طريقة أخرى...

الاستسلام هو قرار بعد مواجهة المزيد. إنها ليست مسألة التخلي عن شخص؛ فقلبك وعقلك سيقيان متعلقين دائماً بالشخص الذي أحببته، وإن كان قد جرحك. الاستسلام هو التخلي عن الصراع الذي يستمر يوماً تلو الآخر.

## النمر الصغير

تخيلي أنك تستيقظين صباحاً وتجدين أمام باب بيتك نمراً صغيراً جميلاً، يصدر أصواتاً بريئة. بالطبع، ستدخلين هذا الكائن اللطيف إلى منزلك وتربينه وكأنه حيوان أليف. بعد أن تلاعبيه لفترة، ستلاحظين أنه لم يكف عن إصدار الأصوات، وستظنين أنه لا يزال جائعاً، ستطعمينه قليلاً من اللحم المفروم، لأنك تعرفين ما الذي تحب النمور أكله، ستكررين الأمر يوماً بعد يوماً، وبعد مضي سنتين لن تعود بقايا اللحم تكفيه، وسيحتاج إلى قطعة كبيرة من اللحم. قريباً لن يعود النمر الصغير يصدر أصواتاً، بل سيزأر في كل مرة يجوع فيها، وسيتحول حيوانك اللطيف إلى وحش مفترس إذا لم يحصل على ما يريد.

في كل مرة تطعمين فيه النمر، سينمو قليلاً وستزداد قوته. تبدو هذه هي الطريقة الحكيمة لإطعامه؛ إما أن تطعميه ما يريد، وإلا سيأكلك. ومع ذلك، في كل مرة تطعمينه، سيصبح نمرك أكثر قوة... حتى يسيطر عليك.

ألمك هو النمر، وتفكيرك المتكرر هو الطعام. لقد تبين أن الحل الذي يتمثل بالتفكير المتكرر هو المشكلة..

## فخ الإصبع الصيني

النضال لن يحررك. عندما تجددين نفسك أسيرة أزمة، وتشعرين أنك في طريقك نحو القاع، ستدفعك غريزتك لمحاولة الهرب. ستصرخ كل خلية في جسدك: «اخرجي، ابعثي عن مهرب، ما عدتُ أطيق صبراً». هذه الاستراتيجية طبيعية جداً، عمادها الغريزة. لكن هناك حالات لا يمكن الهروب منها بهذه الطريقة. في بعض الأحيان، يمكن أن يخلق النضال المزيد من العقد بدلاً من الحل نفسه. فكّري في الرمال المتحركة، حيث تحرك هستيرية جسمك الرمال المتحركة التي تجذبك إلى الأسفل. ما من سبيل للخروج - على الرغم من أنه قد يبدو معاكساً - سوى البقاء في سكون، نحن لا نوصيك بتجربة الرمال المتحركة، ولكن لدينا شيء آخر لمساعدتك على استيعاب الفكرة بطريقة أقل رتابة: الفخ الصيني. الفخ الصيني هو أنبوب منسوج من الخيزران، لا يتجاوز طوله بضعة إنشات، ولكن بمجرد أن تدخل سبابتك فيه، يضيق نسيج الخيزران كلما حاولت سحب إصبعك، ويزيد قبضته على أصابعك. كلما زاد نضالك لإخراجه، اشتدت قبضته. وإذا استمرت في محاولة السحب بقوة، سيبقى إصبعك محاصراً حيث هو، ولكن إذا قلت جهد السحب وسمحت لأصابعك بالبقاء داخل الفخ بدون توتر على الإطلاق، سيضيق نسيج الخيزران ثم يتوسع، وستجدين

أن هناك مساحة كافية لإخراج إصبعك والهروب بنجاح.  
كلما حاولت التفكير في الخروج من الألم بشكل أكبر، زادت  
قبضته عليك. لن يزيل أي شيء الألم، ونحن نعرف أنه يؤلم جداً،  
لكن عندما تلاحظين الصراع مرة أخرى، وتختارين بدلاً من ذلك  
التحرر، فهذا هو السبيل لبدء إعادة صياغة علاقتك معه. لذا، حاولي  
أن تتذكري الفخ الصيني - اشترى واحداً إذا أردت! - واستخدميه  
كتذكير حول كيفية التحرر.

الفصل الخامس

المشهد الثاني

قولي تَبًّا لحبيبيك السابق





## داخل غرفة دافئة في وقت لاحق من هذا المساء.

يُسمع صوت ألسنة اللهب في الموقد، ويتردد صوت خطوات. تعود ست نساء إلى الغرفة، ويجلسن في أماكنهن مجدداً. تجلس ناديا على الأريكة عند الزاوية وتغطي كتفيها ببطانية، أما إيرين فتجلس في الزاوية المقابلة وتضع البطانية المطوية على ركبتيها وتُرْتَبِها بلطف، أما روبين فتختار الأريكة المقابلة لإيرين وتشرب الماء، وتجلس لين مرتعشة على حافة الأريكة، عندها تتقدم منها إيش وتحمل البطانية الموضوعة على ذراع الأريكة وتغطيها بها وتدلّك كتفيها قبل أن تعود إلى مكانها، وتجلس متقاطعة الساقين، تميل إلى الأمام وتلعب بقلاذتها.

روث: سنتمرن الآن لفترة قصيرة ونستمتع. إنه تمرين ممتع وفي الوقت نفسه عميق، يهدف للتقليل من سلطة الشخص الذي فطر قلبك، ويخفف من وطأة الكلام السيئ الذي قاله عنك. سنتمرن من خلال تجسيد الانتقادات ثم تفرغها، بحيث لا نشعر مجدداً أنها جزء من هويتنا. هل أنتن مستعدات؟ لنبدأ التفرغ.

[توقف]

أولاً، أريد منكن أن تتخيلن الأشخاص الذين فطروا قلوبكن: انظرن إليهم من خلال عيون عقولكن. أريدكن تخيل وقت كانوا فيه قساة ومقرّعين: ربما يكون تقريباً منفرداً، وقد يكون سيلاً من التفرغ.

فالأمر سيان. كل ما أريده منكن هو أن تستعدن ذهنياً ما قالوه. هل تفهميني؟ حسناً. الآن، أريد منكن أن تبدلن أصواتكن وتتحدثن بصوت مرتفع، وأن ترددن بهذا الصوت تلك التقريرعات. هل هذا واضح؟ حسناً. عظيم... الآن، لتمدد كل واحدة منكن أحد ذراعيها بشكل مستقيم وإلى أقصى حدّ يمكن أن تصل إليه. بحيث تكون راحة اليد موجّهة إلى الأعلى. لا تهم اليد التي تستخدمنها، اخترن التي تشعرن بالراحة في استخدامها واقبضن أصابعكن... والآن، ارفعن أصابعكن الوسطى. حسناً... استعدن ذهنياً صور الأشخاص الذين فطروا قلوبكن، لتطفو الصورة على امتداد الذراع، حتى تستقر على الإصبع الوسطى، وفي غضون ذلك صغرن صورة الشخص حتى تصبح بحجم الظفر. هل فعلتن ذلك؟ هل تستطعن رؤيتهم، صفاراً على رؤوس أصابعكن؟ الآن بما أنهم أصغر من حبة الفول السوداني، هل تستطعن تخيل مقدار ارتفاع أصواتهم، وهم بهذا الحجم الصغير؟

[تنظر النساء بانتباه إلى الأصابع الوسطى، تخفض روبيّن ذراعاها اليسرى وترفع اليمنى]

الآن بما أنهم بعيدون جداً هناك على أطراف أصابعكن، ويتحدثون بتلك الأصوات السخيفة الصغيرة. أريد منكن أن تصغوا إليهم وهم يكررون تفاهاتهم مرة أخرى: الأعذار، الأكاذيب، الوعود الزائفة، والتقريرعات، ولكن كلما تحدثوا، أيّاً يكن ما يقولونه، تأكدن من أنهم يقولون ذلك بأصواتهم الصغيرة السخيفة. والآن إذا رغبتن يمكنكن منحهن أسماء جديدة، أسماء سخيفة. لا تصدرن أحكاماً، بل قلن ما يخطر على بالكن فحسب. ناديا؟

ناديا: [ارتسمت ابتسامة تنم عن توتر على شفيتها] أنا أسميها فروستي وهي تقول: «عليك الالتحاق بصالّة الألعاب الرياضية، وإلا ستصبحين بدينة مثل أمك».

[استنشق الجميع الهواء ملء رئاتهن وبدت روبين غير راضية].

روث: هل هناك ما تودين قوله لها الآن؟

ناديا: [عابسة] أنتِ مخطئة. لن أصبح مثل أمي. تعتقدين أنك ستكونين أسعد معها. ولكنك لن تكوني كذلك، وعلى فكرة، أنتِ من يحتاج إلى الجحيم. ثم جلست.

إيرين: [نهضت بثقة، ورفعته إصبعها الوسطى] أنتِ وضيفة غبية [توقف] أنتِ وضيفة غبية [ترتفع طبقة الصوت] أنتِ وضيفة غبية. [يبدو الدهول على ناديا وروبين].

روث: ما هو الاسم الجديد الذي اخترته له، إيرين؟

إيرين: لوسيفر.

روث: هل تودين أن تقولي له شيئاً؟

إيرين: اذهب إلى الجحيم.

[ضحكت كل النساء، وانحنت إيرين وجلست محمّرة الوجه].

روث: إيش؟

إيش: [جعدت وجهها، بدت مترددة وهي تلعب بالأيقونة] لا يمكنني القيام بذلك. لا أريد أن أسخر منه.

روث: حسناً يا إيش، هذه مجرد تقنية، واحدة من التقنيات العديدة التي سنستخدمها والتي يمكن أن تساعد في تقليل سيطرته عليك. هل يمكنك القيام بذلك في وقت لاحق؟

[توقف طويل، إيش تُحرك أيقونتها، وتصبح لغرفة هادئة].

إيش: أعتقد أنني أستطيع القيام بالقسم المتعلق بالتسمية... اسمه... سأسميه الصفن [مرتاحة].

روث: [بابتسامة] إنها خطوة كبيرة، إيش، عمل رائع.

[توقف]

روبين: [تركز نظرتها على طرف إصبعها، تتحدث بصوت وكأنها شخص استنشق هيليوم] أنا سأتركك من أجل شخص مرح لا يعاني من الأمراض.

[حافظت النساء على هدوئهن، ولم يعرفن إن كان يجدر بهن أن يبيكين أو يضحكن].

روث: ما الاسم الذي اخترته؟

روبين: [بثقة] فولدمورت.<sup>(1)</sup>

روث: هل هناك شيء ترغبين في قوله له الآن؟

روبين: نعم، اذهب إلى الجحيم مع «حبك الروحي» الزائف.

[تضحك كل النساء بارتياح]

لين: [تقف من دون أن يُطلب منها، وتمد ذراعها] أنت مجنونة، سيئة، ومملة.

روث: ما الاسم الذي اخترته؟

لين: ديكداست.

روث: ما الذي تودين أن تقولي له الآن؟

لين: [تومئ] أنت لا تستحق حبي.

---

(1) شخصية خيالية في سلسلة روايات هاري بوتر للمؤلفة ج. ك. رولينغ. شرير قوي ومنافس هاري بوتر في السلسلة. يُعرف بأنه الساحر الأكثر شراً وخطورة في عالم هاري بوتر، ويعتبره أشخاص كثر شخصية الشر الرئيسية في السلسلة.

[إيش: تلقي نظرة صوب روث وتنهض]

روث: عندما تكونين مستعدة، إيش.

[إيش: تمتد إصبعها ببطء وبشكل مدروس] ما خطبك؟ هذا المكان

تعمه الفوضى. لن أستمر بهذا بعد الآن. ]

[تأخذ كل النساء نفساً عميقاً]

روث: [بلطف]

هل هناك شيء ترغبين في قوله له الآن؟

إيش: أنت كاذب وخائن. أنت لا تصلح لشيء.

[تصفق كل النساء]

روث: عزيزتي الفارئة، هل أنت مستعدة لتجربي هذا التمرين؟

روث: حسناً، عظيم. الآن في كل مرة تسترجعن فيها أصوات

الأشخاص الذين فطروا قلوبكن تعرفن ما يجدر بكن القيام

به... قلن لهم تَبّاً لكم، وأنهم يستحقون الأصابع الوسطى.

## أسدلت الستارة



## الفصل السادس

### التقبّل الكامل - فن التحرّر

سرعان ما ستجدين نفسك مرة أخرى في دائرة التفكير المتكرّر، في محاولة منك لفهم كل شيء، والتخطيط لعقوبات بشعة لشريكك السابق؛ لإسقاطه، وتدميره. لا تحكّمي على نفسك بسبب ذلك. تنفسي بعمق واقربي هذه الكلمات بصوت عالٍ.

الأمور ليست كما ترغبين في أن تكون.

ولست كما ينبغي أن تكون.

إنها كما هي.

يُعد هذا تقبلاً كاملاً وهو خيار يمكننا اتخاذه في الوقت الحالي ونستمر فيه. إن تقبل الأمر كما هو ليس شبيهاً بالقبول، كما أنه ليس تسامحاً أو استسلاماً. التقبل الكامل ليس عملاً سلبياً، بل هو إسقاط للأدوات، وقرار واع ونشط بعدم المواجهة بعد الآن. فقد حدث ما حدث ولن يغير ذلك أي قدر من الكفاح.

لنواجه الأمر، الأوقات الجذرية تحتاج إلى تقبل كامل.

كامل لأنه يعني السير على طول الطريق؛ إنه قبول كامل لطبيعة الوضع الأساسي وكل ما أدى إليه، من دون استثناءات أو محاذير. كامل لأن العواقب بعيدة المدى، والتغيير الناتج محسوس على أعمق

مستوى. كامل لأن الجدد يدافعون عن التغيير وغالباً ما يكونون ثورين.  
باللغة الهندية، تعني كلمة «راديكال» شديداً وعنيفاً. نحن  
نحب التناقض بين الشدة والكمال لأنه يغير طاقته إلى شيء أكثر قوة  
وحيوية، وهو يمنح القبول الكامل الجودة المؤثرة التي يستحقها.  
نحن عادة لا نفكر في التقبل الكامل باعتباره مقدمة للتغيير،  
لكنه كذلك. إنه الفعل المتعمد المتمثل في قبول ما حدث بالفعل  
حتى تتمكن من إفساح المجال للتفكير في ما هو التالي.

تخلق الخيانة توتراً جديلاً حيث يوجد شيئان معاً على الرغم  
من أنهما يبدوان متناقضين: أنا أحبه وأكرهه؛ أريد أن أبقى وأذهب؛  
أريد أن أقتله وأقبله؛ أشعر معه بالأمان والخطر. إن محاولة حل هذا  
التوتر تؤدي إلى طريق مسدود. لكن التقبل الكامل للوجود الطبيعي  
لهذا التوتر الذي لا مفر منه يحركك من الضغط للقضاء عليه.

اعترفي وتقبلي أن الأمر غير المبرر وغير العادل قد حدث،  
وأنتك مهما تحاولي التفكير في طريقة للخروج منه، فقد أصبح  
الآن في حياتك ونحن ندعوك إلى دمجها في حياتك بدلاً من  
الاستمرار في الكفاح ضده. بتقبلك الكامل لهذا، أنت تقبلين أيضاً  
كل الأشياء التي حدثت قبل هذه اللحظة، بما في ذلك دورك فيها.  
لا يمكن تغيير الماضي، وقد أدى كل ذلك إلى هذه اللحظة، والتي  
لا يمكن تغييرها أيضاً.

دعي هذا يغرق في لحظة.

تخيلي أن لديك اجتماعاً مهماً عند الساعة التاسعة صباحاً  
وأن الحافلة عالقة في حركة المرور، ويبدو أنك ستتأخرين. لديك  
خياران. يمكنك أن تشعرى بالغضب، وتقلقي بشأن عواقب تأخرك،



وتشعري بالتوتر بسبب حقيقة أنك متوترة... تدخلين في جولة أخرى من معركة التفكير المتكرر في محاولة لفهم الأمر، واستعادة العدالة، ومعاينة المتسبب (أو سائق الحافلة). أو... يمكنكِ تقبل الأمر بشكل كامل. وبينما تتقدم الحافلة ببطء، ينشغل عقلك ويرتفع مستوى الصوت. ستتأخر الحافلة بأي حال من الأحوال، ولكن الطريقة الوحيدة التي تقدم مساراً نحو السلام هي تلك.

لا يغيّر التقبّل الكامل الحقائق، ولكنه يغيّر النتيجة. ينخفض ضغط قلبك، ويخف توتر جسمك، ويتباطأ تنفسك، ويمكنك أن تبدئي في استعادة توازنك الجسدي والذهني. في هذا الحال، نشعر بالقوة بغض النظر عما حدث.

كم من الطاقة أنفقتِ على مقاومتها، وأنت تعانين من «ماذا لو كان»، في محاولة لفهم «لماذا أنا؟».

هذا السؤال نفسه يستند إلى فكرة أن العالم عادل ومنصف، وأن الأمور السيئة لا تحدث للأشخاص الطيبين، وأن الأمور الجيدة يجب أن لا تحدث للأشخاص الأشرار. لكن الحياة أكثر تعقيداً من بساطة هذين السؤالين. لماذا أنت؟ ولماذا لست أنت؟

نحن جميعاً نقع في هذا الفخ، إنها طريقة الإنسان في محاولة فهم عالم معقد. لكن للأسف، الأمور السيئة يمكن أن تحدث لأي شخص. إذا تقبلت تقبلاً كاملاً للظلم، حتى وإن لم يكن له معنى، ستحررين نفسك. التقبل الكامل يمثل بداية طريق جديد للوجود. كرزي بعدي «... الأمور ليست كما أريدها أن تكون، ولا كما يجب أن تكون، إنها كما هي».

احفظيها عن ظهر قلب وكرزيها.

## الوحش والحفرة

تخيل أنك في لعبة شد الحبل. أنت تمسك بطرف الحبل وفي الطرف الآخر هناك وحش مخيف يمثل جميع أفكارك ومشاعرك التي لا ترغب بها. هناك حفرة سوداء ضخمة بينك وبين الوحش، وتشعر أنها تحتوي على شيء رهيب. ربما يكون تمساحاً؟ أو ثعباناً؟ وربما متاهة لا نهائية من العدم؟

لذا، تستمر في النضال، ممسكاً بذلك الحبل، ولا تستسلم بسهولة، وأنت تشعر بالرعب من الحفرة والوحش على حدّ سواء. تؤلمك يداك، وتشعر بالظماً، وربما تحتاج إلى وجبة خفيفة، ولا تعرف مقدار الوقت الذي ستصمد فيه.

ولكن هناك طريقة للخروج من هذا الوضع المرهق والمخيف، والتي لم يفكر فيها بعد بشكل جاد، نظراً لأنك منهمك جداً. اترك الحبل.

لأنه عندما تترك الحبل، لن تسقط إلى الحفرة؛ بدلاً من ذلك، ستسقط إلى الورا، وعندها تنظف نفسك وتمضي لمهمة أخرى، وتحرر كل الطاقة التي كنت تستخدمها في لعبة شد الحبل. ستفوز عندما تتخلى عن المعركة، وعندما تفعل ذلك، ستحرر أفكارك، وستحرر نفسك في الوقت عينه. إن الحل يتمثل بقيامك بعكس ما كنت تقوم به.

من المهم أيضاً إدارة التوقعات؛ حتى وإن كنت قد وعدت نفسك بممارسة التقبل الكامل، قد تنسى، وقد لا تجد في نفسك الرغبة للقيام بذلك، وعندها من المؤكد أنك ستقع في فخ محاولة فهم الأمور من جديد.

هذا مقبول. انتبهي عندما يحدث هذا، وذكّري نفسك أنك ربما تحاولين حل التوتر الجدلي الناتج عن الخيانة، وهذا ما سيشعرك أنك ذكية.

إذا كنت بحاجة إلى مزيد من الإقناع، جزبي نصف ساعة من النضال المكثف، ثم نصف ساعة من التقبل الكامل. في أي منهما شعرت أنك أفضل حالاً؟

حتى الآن، ستلاحظين أن معظم التمارين التي تعرضت لها تدور حول الكفاح والتحرر. قد لا تكونين مستعدة لهذه الفكرة. إذا لم تشعرك هذه الفكرة بالراحة، تذكّري «إلقاء المرساة»، فهذا سيشعرك بالأمان أثناء مواصلتك. تعلمي أنك تستطيعين القيام بذلك في أي وقت تشائين لمساعدة جسمك، وروحك على الاسترخاء. عندما تتقبلين ما حدث، وتتوقفين عن هدر طاقتك من أجل شخص فطر قلبك، وتستخدمين هذه الطاقة بدلاً من ذلك لإيقاد جذوتك الداخلية، وتعيدين التأكيد لنفسك أنك أكثر حرية وقوة مما كنت تظنين. عندها سيتدفق قدر هائل من طاقتك الخيرة، وسيحصل التغيير وفقاً للأولويات الأكثر أهمية من وجهة نظرك.



## الفصل السابع

### عهد الصمت

يحاول عقلك فهم ما حدث وسببه، لكن الأمر لا ينجح دائماً. جل ما يقدمه هذا النوع من التفكير هو النتائج الزائفة، وكما نعرف هذه النتائج لا تعدو كونها أوهاماً. في الواقع، يساعدك التفكير المتكرر في تجنب الجانب المخفي والمخيف من الحقيقة، والذي يتمثل في أنك مفطورة القلب، الأمر الذي ستحاولين بالطبع تجنب التفكير فيه. لكنني أعرف أن التفكير المتكرر هو في الحقيقة سجنك وليس صديقك.

يبدأ الطريق إلى التحرر من القيود فقط عند الكف عن الكفاح والصراع مع أحداث الماضي، أعرف كم هذا صعب، ولكي نساعدك ندعوك الآن إلى عهد الصمت، وهو أن تتجنبي الحديث عن فطر قلبك طالما أنت ملتزمة معنا، وأن تجعلي من نفسك بيتاً للتأمل. كما أن هذا العهد يمثل اللحظة التي تبتعدين فيها عن آذاك وتصبين تركيزك على نفسك دون غيرك.

في الحقيقة، إن من فطر قلبك ليس له علاقة بالماضي قدماً، قد ترغبين بشدة في الحديث عنه وربما تحاولين ذلك، لكن عندما تُفعلين عهد الصمت الذي قطعت على نفسك سيأتي بك مخيراً إياك بين العودة إلى من فطر قلبك، وبين الماضي قدماً... نحو نفسك.

لا بأس بشيء من المعاناة عند الالتزام بهذا العهد، فالفوز لن يكون متاحاً منذ البداية، وإنما يعتمد على التفاني والالتزام الكامل به وأن تعلمي ما بوسعك ولا تيئسي من المحاولة.

رذدي ورائي..

من الآن فصاعداً أتعهد بألا أتحدث عن فاطر قلبي، سأرتاح وأتقدم كلما ركزت على نفسي...

سيحركُ هذا العهد مشاعركِ التي عليكِ أن تحسني التصرف معها وتحجيمها. فالمشاعر تمر بمراحل وتبدلات عديدة، فتصل في لحظة ما إلى ذروتها وقمة الإحساس بها ثم تخمد. قد تشعرِكِ هذه التبدلات بالإرهاق لكن لا يجدر بك أن تفقدي الأمل. حاولي التعايش مع هذه المشاعر، لا أن تقاوميهما وتعانديها.

الأمر كله أشبه بتيارات المد والجزر التي تمثل مناطق محددة في البحر حيث يجري فيها التيار إلى جهة معاكسة لما تتوقعينه، فلعلكِ الآن تريدين السباحة والخروج من الشاطئ ومحاولة الماضي قدماً، لكن عندما تنظرين إلى الخلف، وتحاولين تذكر الماضي فهذا يعتبر عودة إلى المياه، وعندها ستجدين أن تيار المد والجزر قد أمسك بكِ، ويسعى لإغراقكِ مجدداً، تزداد مقاومتك له لكن من دون فائدة، عندها يزداد هلعكِ، فتحاولين جاهدة العودة إلى الشاطئ، وبقدر ما تبدين من مقاومة له تزداد قوته. كل ما في الأمر أنكِ ترهقين نفسك عندما تفكرين في الماضي.

ما عليكِ فعله هو التحلّي بالإيمان، وعندها دعي التيار يأخذك إلى أعماق البحار، فبمجرد أن تتحرري من هذه القيود التي يمثلها التيار يمكنكِ السباحة حوله بحريّة، والعودة بسلام إلى الشاطئ.

إن محاولتك مقاومة مشاعر وذكريات الماضي تعني العيش في خوف من أنها ستقضي عليك يوماً إن أتاحت الفرصة لها، وسيزداد هذا الخوف يوماً بعد يوم، وعندها ستكونين في مواجهة مشكلتين: المشاعر بحدّ ذاتها والخوف منها.

من الطبيعي أن تخافي الغرق في مشاعرك، لكنها في الحقيقة أعجز من أن تغرقك، إلا إن أتاحت لها الفرصة. دائماً ما نحاول الهرب من الخطر والبيئة السلبية من خلال الكبت، ومحاولة النسيان، والتملص من المسؤوليات، لكن على النقيض من هذا نشعر في بعض الأحيان أننا بحاجة إليها.

إذا أتحت لنفسك فرصة العيش وتجربة هذه المشاعر الحادة، ستعرفين أنها مؤقتة ولن تستمر إلى الأبد.

عندما تحاولين كبت مشاعرك وتقييدها تحصل المشاكل، عندها ستعيشين قلقاً من عودتها، وإذا أخذت من الشرب وسائر وسائل الإلهاء الأخرى طريقة للتخلص منها قبل أن تصل إلى ذروتها المحتمومة، عندها لن تصلي إلى مبتغاك، ولن تمضي قدماً أبداً.

إن الرغبة في تجنّب المشاعر المؤلمة عبر التفكير المتكرر هي رغبة قوية تصعب مقاومتها، ولهذا السبب قطعت العهد على نفسك حتى تنتهي من قراءة هذا الكتاب، من الآن فصاعداً، إذا اضطرت لذكرها في أي وقت، فيمكنك إما أن تستخدم اسماً مزيفاً اختلقته لها، أو أن تقولي ببساطة «التي لا تُسمّى».





القسم الثاني

الماضي





## الفصل الثامن

### مخططات الربط

تقريباً ومن دون استثناء، يملك البشر رغبة قوية وأساسية تشعرهم بأنهم مرتبطون بالناس، والأماكن، وبالمنظومة التي تحيط بهم. إن الحاجة للشعور بالتقبل والاحترام من قبل المجموعة، لا تقل أهمية عن الحاجات الأساسية كالطعام والمأوى، فهي غريزة عميقة في داخلنا.

إن الأقارب، والأهل، والأصدقاء، والمعلمين يؤثرون في إحساسنا بالأمن وبالانتماء، وفي النهاية في شعورنا بأنفسنا. إن هذه الانتماءات الأولى في حياتنا تخلق لنا مخططات الربط لجميع العلاقات التي تأتي تباعاً في حياتنا.

كيف كان بيت الطفولة الأول؟ هل كان مريحاً وحميمياً كعُش طائر الطنان؟ أم كان متعباً وضخماً كعُش النسر؟ مع من قضيت فيه أيامك؟ هل كان صاخباً بأصوات الآخرين، أم بصوتك فقط؟ كيف كانت الأصوات والروائح والمشاعر بشكل عام آنذاك؟ هل كنت تستطيعين توقع حياتك الآن؟ هل ستكون هادئة أم فوضوية ومخيفة؟ كيف بدت البيئة المحيطة ببيت الطفولة الأول؟ هل أثرت هذه البيئة الاجتماعية والثقافية المحيطة بما تشعرين به

الآن حيال العالم؟ فكري للحظة في الإجابة أو اكتب أفكارك،  
كلأ على حدة.

إن تجربتك في بيت الطفولة أنتجت معتقدات صغيرة عن  
الطريقة التي يسير وفقها العالم حولك، فهذه التجربة تشبه خريطة  
داخلية تقودك لفهم الطريقة التي تسير وفقها العلاقات. علمياً،  
تكون الخلايا العصبية في الدماغ في أقصى نشاط لها في عمر  
الستين، حيث تعمل بأقصى طاقة لها، وتُنظّم نفسها، وتكيف  
قدرتها استجابةً واعتماداً على تجاربك. تُعتبر الطفولة فترة مهمة  
للاغاية لفهم المغزى من الحياة، وتكوين شخصية الإنسان وصفاته،  
حيث نبدأ فيها اتخاذ القرارات بشأن أنفسنا والآخرين والعالم  
حولنا. فهذا الفهم الناشئ حديثاً ثابتٌ وراسخٌ فينا. الطفولة هي  
فترة نحاول فيها التعرف ليس فقط إلى قابلية الوثوق بالآخرين،  
ولكن أيضاً إلى إحساسنا بقيمة ذاتنا.

صحيح أن الخريطة الداخلية أرشدتك في مواقف كثيرة،  
وساعدتك لتكوني الشخص الذي أنت عليه اليوم، إلا أن بعض  
المعتقدات التي وجهتِك إليها قد تجعلك مقيدة وضائعة وبعيدة  
عن المسار الصحيح، وذلك لأننا - وعلى الرغم من قدرتنا الهائلة  
على التكيف كأطفال - لا يزال أماننا مخازن كاملة من المعلومات  
التي نحتاج إليها لفهم العلاقات المعقدة عند البالغين وعند العالم  
حولنا.

ربما لا تتمنين أن يعود بك الزمان إلى الوراء وتذكر طفولتك،  
نحن نعي هذا، وستعامل بوداعة مع هذا الأمر.

إن الانكسار والحزن يمزقان العلاقات بين الأشخاص، وفي الوقت نفسه يمثلان الأمر نفسه الذي يستطيع تنشيط ذاكرتنا ومعرفتنا القديمة وتجاربنا نحن والآخرين. عندما تتحطم روابط العلاقات نحاول تخفيف الألم، فتنشط خريطتنا الداخلية لتقودنا مجدداً، وتنشط مخططات الربط الأولى. ومن الجدير إلقاء نظرة قريبة عليها وتفحصها عند هذه المرحلة بالذات، لأنها لا تؤثر فقط في مدى شعورنا بالحزن عندما نكون مفطوري القلب بل تؤثر أيضاً في إدراكنا لأنفسنا وللآخرين.

نحن نريد دفعك لتستخدمي طاقتك وعقلك البالغ بالكامل، لكي تلقي نظرةً من زاويةٍ أخرى على ما كان يحدث في بيت الطفولة، وبذلك تعرفين وتفهمين حقيقة مشاعرك وقتها، ولكي تلقي نظرةً ناضجةً ممزوجةً بالتعاطف والفهم في آن، وهذا ما سيتيح لك امتلاك كل ما تحتاجين إليه حقاً لتجاوز محتك بثقة. قد تكتسبين المشاعر وأنت تمضين قُدماً في درب الحياة، تذكري أن للمشاعر أهمية بالغة، فأنت تحتاجين إليها حتى في الوقت الذي تشعرين فيه بالأمان.

أجرى عالم النفس الأميركي هاري هارلو في ستينيات القرن الماضي، سلسلة من التجارب واسعة النطاق على مجموعة من صغار قرود الريموس، حيث فصل صغار القرود عن أمهاتها بعد فترة قصيرة من ولادتها، ووضعها بمفردها في قفص مع أمين ميتين. غطيت واحدة منهما بملابس ناعمة ودافئة ومريحة، أما الأخرى فغطيت بخيطان رقيقة فقط، ولكن وضعت زجاجة من

الحليب بالقرب منها. كان هارلو مهتماً باكتشاف أولوية صغار القروود، هل ستختار الأمان أم الطعام، ذهب الصغار مباشرة إلى الأم البديلة المغطاة بالملابس المريحة الدافئة، مع أن الصغار كانت تتصوّر جوعاً. بعدها أعاد الباحثون التجربة بطريقة أكثر وحشية - كما لو أن كل هذه القسوة لم تكن كافية - أزالوا الأم المغطاة بثياب دافئة لطيفة، ووضعوا بدلاً منها دميةً على شكل دب تصدر أصواتاً مخيفة، وكانت النتيجة صادمة فعلى الرغم من وجود الأم الأخرى المغطاة بالخيطان الناعمة لم ترغب صغار القروود بالتوجه إليها، بل اكتفت بالصراخ والتجمّد في أرضها خوفاً، وغطت رؤوسها بأيديها، ومضت أصابعها، وتأرجحت ذهاباً وإياباً.

أظهرت تجارب هارلو، أن صغار قروود الـريزوس لا يمكنها السيطرة على خوفها إذا لم تشعر بالراحة. فقد أظهرت التجارب أن القروود التي نشأت مع أم بديلة لاقت صعوبةً بالغة في الدفاع عن نفسها، وفي التأقلم. في الحقيقة، كانت مترددة طوال الوقت، وأبدت قليلاً من الاهتمام بمحيطها، وواجهت مشكلة أكبر في التزاوج وبناء الصداقات. باختصار، لقد فقدت الشعور بالأمان، وبالتالي فعلت كل ما يلزم لاستعادة هذا الشعور، فأصبحت خاضعة واختبأت بعيداً لتجنب الأذى، وكان هذا مفيداً لفترةٍ من الزمن حتى ازداد حجمها ووجدت نفسها في بيئة أكثر تعقيداً، ولكنها لم تغير استراتيجيتها واستمرت في تطبيقها. لم تشعرها هذه الاستراتيجية بالأمان، بل جعلتها عرضةً للتنمر والاستغلال ليس لوجود عيب فيها، بل بسبب ما حدث لها على يد هارلو، حيث تعلّمت أن

تستجيب للمواقف غير الآمنة من خلال الهروب والاختباء بدلاً من المواجهة. في النهاية لم تجعلها هذا الاستجابة في خطر فسيب، بل عزّضتها للاستغلال من قبل أولئك الذين ينتظرون الفرصة.

شكّلت هذه التجارب غير الأخلاقية نقطة تحولٍ بعيداً عن الفكرة السائدة من العصر الفيكتوري والتي تعتقد أن البيئة المريحة للصغار تجعلهم مدللين، وأن احتياجاتهم العاطفية ليس لها أهمية في هذه الفترة، الأمر الذي عبّد الطريق أمام نظرية الارتباط، والتي تفيد أن الصغار بحاجة ماسة إلى بيئةٍ حاضنةٍ تشعرهم بالدفء، وإلى شخص يراعهم. وبقدر ما يتلقون من رعاية ودفء وأمان، فإن هذا سينعكس على الطريقة التي يتعاملون فيها مع الآخرين عند تكوين علاقاتهم المستقبلية، بعد أن يغادروا بيتهم الأول.

تعمل مخططات الربط هذه بشكلٍ منتظم، وتتيح لنا قراءة خريطة علاقاتنا العاطفية، حيث تعطينا إحداثيات مفصلة للتنقل في عالم علاقاتنا بالآخرين مع شعورنا بالأمان حولها.

فلو اختفت هذه النماذج، سنكون في حال تام من الضياع، أو سنجد أنفسنا أمام طريقٍ مسدود. بالطبع، يمكننا اختبار كفاءة هذه المخططات عندما نطلق العنان لأنفسنا ونحلّق بأجنحتنا مغادرين بيت الطفولة.

إذا كنتِ محظوظة بما فيه الكفاية لأنك نشأت في بيئةٍ عائلية آمنة تلبّي احتياجاتك العاطفية وتستجيب بسرعة لمشاعرك، فستشعرين بالأمان بشكلٍ أكبر وتطورين مخطط ربطٍ خاصاً بك يعكس حال الأمان هذا. سيكون إحكام مشاعركِ العاطفية متطوراً جداً، ويمكنك استخدام هذا المخطط حتى في أصعب الظروف

العاطفية. سيمنحك الترععرع في بيئة دافئة مهتمة بك، تلبى احتياجاتك، وتُقدّر أحاسيسك، شعوراً بالأمان أثناء نموك، وعندها ستشعرين بالهدوء والاستقرار في كل العلاقات، وستمنحك الإلفة والالتزام بالعلاقات شعوراً جيداً. وغالباً ما سينعكس هذا ثقة عالية بالنفس، تكسبك مرونة وقوة في حالات الشدة، فتستقرين عاطفياً وهذا ما سيتيح لك سهولة نسبية للتعامل مع العلاقات غير المستقرة، وبشكل عام ستبدين تعاطفاً ودعمًا للآخرين، ولن تجدي صعوبة في طلب المساعدة عندما تحتاجين إليها، وسيسيطر عليك شعور دائم بالتفاؤل والفرح، فأنت ملاذ آمن لنفسك وللآخرين.

إذا تجاهل الأشخاص الذين ترعرعت في كنفهم احتياجاتك العاطفية، وربما الجسدية أيضاً، فتشعرين بعدم الأمان وبالخطر، حتى في بيت طفولتك الآمن، ستبدين استجابات عاطفية لا تتناسب مع الواقع، لكن سرعان ما ستدركين أن بعض ردود الفعل ستحافظ على سلامتك أكثر من غيرها في مثل هذه البيئة غير الآمنة - تماماً كما حدث مع القروود- ونحن بطبيعتنا نتمسك بشدة بما يشعرنا بالأمان، فيكون هذا النوع من التصرفات غير قابل للتغيير، حتى وإن اكتشفنا استراتيجيات أخرى متناسبة مع الأحداث حولنا لاحقاً.

نذكر من بين هذه الاستراتيجيات، استراتيجية المتسلح بالوحدة (نمط تجنب الارتباط) والتي يفضل أصحابها عدم مواجهة خوفهم والبقاء بعيدين ومنعزلين، وأيضاً استراتيجية (نمط الارتباط القلق)، وهي على عكس النمط السابق، حيث يُفضل أصحابها مواجهة المصاعب إضافةً إلى البقاء قريبين من محيطهم وشركائهم، وأخيراً لدينا استراتيجية (نمط الارتباط غير المنتظم) ويطلق على



الأشخاص الحائرين في إيجاد الأمن والاطمئنان، فلا يعرفون إن كان يكمن في الاقتراب أم في الابتعاد؟ لنلق نظرة عن كثب.

**المتسلح بالوحدة:** إذا كنت معتمداً على نفسك ومكتفياً بها طوال الوقت، وتفضل الاستقلالية في العلاقات وتشعر بالارتباك عند اقتراب أحدهم منك على مستوى العاطفة، فربما أنت تنتمي إلى هذا النمط. يجد أصحاب هذا النمط صعوبة بالغة في العلاقات الحميمة، فالاقتراب إلى درجة كبيرة منهم يكشف عن مشاعرهم الراضية للغير، فزداد رغبتهم في الانسحاب وترك العلاقة إذا ما شعروا بالارتباك، حيث لا يمكن الوثوق بمشاعرهم. فهم يشعرون بالتهديد عند أي خلاف، ويميلون أيضاً إلى التملص والابتعاد عن مواجهة الخطر.

كانت طفولتهم مليئة بعدم الاستجابة لحاجتهم ولمشاعرهم من قبل مربيهم، أو كان مربوهم متسلطين ومسيطرين جداً، ولذلك قاموا بكل ما يلزم للبقاء آمنين، وبالنتيجة اتبعوا استراتيجية الاعتماد على الذات والاكتفاء بأنفسهم.

يمكن أيضاً أن تكون من أتباع هذا النمط، إذا أحسست أن القرب العاطفي الزائد يشعرك بالإرهاق وبكونك مقيداً طوال الوقت.

يجيب المتسلح بالوحدة التقليدي على سؤال مثل: لماذا لم ترتبط عاطفياً حتى الآن؟ بالقول: لم أجد الشخص المناسب بعد، وبهذه الطريقة يبعد المتسلحون بالوحدة المشكلة عن أنفسهم، ويلقون باللوم على غيرهم، فيتجنبون بذلك كشف ضعف ثقتهم

بأنفسهم. لكن في معظم الأحيان لا يدركون التوتر الذي يعانون منه فيميلون إلى كبح احتياجاتهم العاطفية وإلى السعي وراء الاكتفاء بأنفسهم. تعمل مخططات الربط الخاصة بهم وفق مبدأ: طالما بقيت بعيداً عن الجميع فأنا في أمان.

**المتسلح بالقرب:** إذا كنت تشعر بالحساسية تجاه رفضك من قبل الآخرين، وتخشى انقطاع أو اصرر العلاقة وتفضل أن تُبقي الأشخاص بالقرب منك وحذراً من التقلبات في العلاقة الحميمة، وتحتاج دوماً إلى من يؤكد لك أن الأمور ستكون على ما يرام، فربما أنت تنتمي لهذا النمط (المتسلح بالقرب). ترعرع أصحاب هذا النمط في بيئة متجاوبة مع حاجاتهم لكنها لم تكن دائماً عند حسن ظنهم، أي في بعض الأحيان لُبيت احتياجاتهم وفي أحيان أخرى لم تُلبَّ، فكانت هناك دائماً حالة من الشك وعدم اليقين لديهم، لذلك كان من الضروري بالنسبة إليهم البقاء يقظين. يميل أصحاب هذا النمط المتسلح بالقرب وعلى العكس تماماً من النمط المتسلح بالوحدة إلى إلقاء اللوم على أنفسهم؛ فعندما يرتكبون الخطأ، يحملون أنفسهم المسؤولية. عندما تراقبهم من بعيد تظنهم مستقلين ومعتمدين على ذاتهم، ولكن عندما يشعرون بخطر زوال العلاقة أو التهديد، سرعان ما يستخدمون هذه الاستراتيجية التي تعتمد على البحث عن مزيد من الحنان والدفء والاقتراب من محيطهم، فيصبح تركيزهم منصباً على إعادة بناء العلاقة العاطفية من جديد خوفاً من تفككها، حيث لا يتوقفون عن التفكير في أسوأ السيناريوهات.

تخيل الآن أنك تجلس أمام شخص متسلح بالقرب، انتهى

للتو من أول موعد غرامي له، وتسأله كيف جرى الأمر؟ هل استمتعت بوقتك؟ سيجيبك لقد أرسلتُ لها عدة رسائل منذ أن غادرنا المطعم، لكنها لم ترد عليّ، أظنها غير مهتمة، هذا واضح. هل عليّ أن أرسلها مرة أخرى؟

يحتاج المتسلح بالقرب للبقاء على احتكاك مع غيره ليطمئن على أن كل شيء بخير.

تعمل مخططات الربط خاصتهم وفق المبدأ:

إذا بقيت قريباً من محيطي، فأنا في أمان.

المتسلح بالحيرة: في هذا النمط، نجد أن الرعاية في فترة الطفولة لم تكن ملائمة بما فيه الكفاية، بالإضافة إلى وجود أجواء من العنف والعقاب، حيث يكون الشخص مستقراً لفترة من الزمن فيتحول إلى شخص متردد وغير مستقر، وبالنتيجة فإن قسماً من الأطفال سيميل باتجاه النمط المتسلح بالوحدة والقسم الآخر نحو المتسلح بالقرب، تتصف علاقاتهم بالحيرة وأحياناً بالاضطراب، في الواقع، يجد أصحاب هذا النمط صعوبة بالغة في تحديد ماذا يريدون بالضبط، وفي ما إذا كان الأشخاص المحيطون بهم أهلاً لثقتهم أم لا، وفي التفريق بين العلاقة الآمنة والخطرة. وسينعكس هذا على علاقتهم التي ستصبح جامدة وتفتقر إلى المرونة. إذا كنت تجد صعوبة في فهم ما يحدث حولك في أثناء العلاقة، ولست على دراية كاملة بها، وتسأل نفسك، هل هذا حقاً مكاني؟ أم أن عليّ المغادرة، فغالباً أنت تنتمي إلى هذا النمط.

تعمل مخططات الربط لديهم وفق المبدأ:

إذا بقيت محتاطاً وحثراً، فسأبقى في أمان.

يجب أن نشير هنا إلى أن تجربة الخيانة مماثلة إلى حد كبير لتجربة الشخص المتسلح بالحيرة - كما سبق لنا أن ذكرنا يتحول الشخص المستقر إلى آخر غير مستقر - وهذا ما يضيف عليهم شعوراً من الحيرة والارتباك.

عند ارتباط الشخص المتسلح بالوحدة مع شخص متسلح بالقرب معاً في علاقةٍ ما، يمكن أن يحصل توتر شديد بين إرادة أحدهم ورفض الآخر، وهذا ما سيستج علاقة متناقضة، تكون تارةً قوية وشديدة الاتصال، وتارةً أخرى هشة وسهلة الانفصال، حيث يرغب أحدهم في المزيد، بينما يكتفي الآخر بالقليل. القرب يخيف طرفاً منهم بينما يخيف البعد الطرف الآخر.

أثناء الموعد الأول بينهما يكون المتسلح بالوحدة واثقاً من نفسه ومجاملأ وملاطفاً للطرف الآخر ويطرح كثيراً من الأسئلة، لأنه يجد نفسه مرتاحاً في هذا المجال، حيث لا يضطر إلى الاقتراب كثيراً من الآخر، فيعجب المتسلح بالقرب بهذه الطريقة التي تشعره بأنه محط اهتمام غيره، وأنه قريب من الشريك، وهذا تماماً ما يريده، وهكذا تبدأ الرقصة، فيستمتع المتسلح بالوحدة آتياً بهذه العلاقة الآخذة بالنمو، فمن منا لا يستمتع بها في هذه المرحلة بالذات، ولكن بمجرد أن يبدو له أن العلاقة تتجه نحو الجدية والتقييد، يرتفع في رأسه صوت تجاربه السابقة فيلجأ إلى الانسحاب، لكن في غضون ذلك يتجه المتسلح بالوحدة نحو الابتعاد (غالباً ما يترك العلاقة نهائياً)، وهذا ما يشعر المتسلح بالقرب بالقلق والحثر،

ويتمسك بهذه العلاقة ويمنعها من التفكك.

يحاول المتسلحون بالحيرة الهروب بعيداً أيضاً، وبوتيرة متسارعة، لكن سرعان ما يشعرون أنهم مشتتون وضائعون ويعيشون في حالة من عدم اليقين، لذا يقررون العودة إلى شريكهم. فإذا كان الشريك أيضاً من هذا النمط، فهذا سيؤدي إلى حال من عدم الاستقرار والتفاهم، وقد يؤدي ذلك إلى تراكم المشاكل والتوتر في هذه العلاقة، لكن في هذا النمط بالذات إذا قرر الشريكان تجاوز العقبات والمشكلات في العلاقة معاً، والتخلص من حال عدم اليقين، فستعود في نهاية المطاف أجواء الألفة والمحبة بينهما. إن مفتاح النجاح في هذه العلاقات الثنائية هو التواصل الحقيقي الصادق، فيمكن للمتسلحين بالوحدة أن يتركوا ملاحظاتهم قبل أن يودعوا شريكهم، وبالمقابل يمكن للمسلحين بالقرب أن يقرؤوا هذه الملاحظات بتمعنٍ وترؤفٍ.

أحتاج إلى بعض  
الوقت وحدي،  
أنا أحبك، سأعود  
في السادسة مساءً.

الملاذ الآمن، والذي يمثله الشخص الداعم والمتفهم لاحتياجات الشريك، حائر وسط كل هذه الأحداث ويتساءل عن

سبب كل هذا الصخب، لكنه يثق بقدرته على حل الأمور في الوقت الصحيح، فهو على دراية تامة بمطالب كل نمط من الأنماط السابقة. يعلم الملاذ الآمن أن شريكه المتسلح بالوحدة يحتاج بعض الوقت وسيعود إليه عندما يحصل على الوقت الكافي، أما الشريك المتسلح بالقرب فيحتاج إلى عناق يؤكد فيه استمراره في حبه.

أما الملاذ الآمن بالنسبة إلى الشخص المتسلح بالحيرة، فهنا يجد المتسلح بالحيرة نفسه مرتاحاً إلى حد كبير جداً، حيث يكون شريكه مستقراً ومتفهماً تماماً لمشاعره ولتصرفاته، ولن يتذمر أو ينزعج منه. (نأمل أن لا يكون الملاذ الآمن في علاقة غرامية مع الأنماط الثلاثة معاً!!)

إذا واجهت مواقف مختلفة في حياتك وشعرت بأنك بحاجة إلى الابتعاد عن ضغوطات الحياة، والتوجه نحو مكان هادئ، أو كنت تستعد لمواجهة تحديات كبيرة أو معضلات غير قابلة للحل، أو أحسست أنك مرهق مستنفد الطاقة وبحاجة إلى الراحة، فحاول أن تُعبر عن مشاعرك واحتياجاتك باستخدام كلمات صادقة نابغة من القلب، فإذا وجدت أن ملاذك الآمن قد بالغ قليلاً في رد فعله تجاه مشكلتك وأبدى مشاعر جياشة، فلا تمل منه أو ترفض هذه المبالغة لأنه أدرى بك منك، وقد يكون رد فعله صحيحاً تماماً، وهو تماماً ما تحتاج إليه، ليس فقط من أجل الشعور المؤقت بالأمان، بل من أجل العيش الدائم في هذا الأمان.

في مرحلة ما من هذا الحديث، قد تفكر وتساءل نفسك: ترى ما هو أكثر نمط مناسب لي؟ فنحن بطبيعة الحال لا نستطيع تحديد

هذا بالضبط، فالبشر لا يندرجون في فئات محدّدة من تلقاء أنفسهم. ربما تجد نفسك مندمجاً بسهولة، وتشعر بالأمان مع مجتمعات وأشخاص من دون أن تبذل مجهوداً، وعلى الجانب الآخر وبالرغم من محاولاتك الجادة قد تشعر بزعزعة الاستقرار مع أشخاص أو مجتمعات أخرى. في الوقت الحالي صُبّ تركيزك على فهم العلاقة التي تربطك بالأشخاص، فيكون الهدف من التركيز على العلاقة الحالية فهمها وتحليلها وتقييمها بشكل جيد، واستنتاج إن كانت تنمو وتتطور بشكل صحيح، وتلبي احتياجاتك العاطفية. وحاول أن تكتشف إلى أي نمط من الأنماط تنتمي هذه العلاقة.

جميعنا نطور استراتيجيات خاصة بنا قبل أو أنها للحفاظ على شعورنا بالأمان والثقة بشأن المستقبل، وللحصول على ديناميكية في علاقتنا الحالية، تأخذ هذه الاستراتيجيات طابعاً شرطياً (إذا - فإن) أي تعتمد على وجود شرط يجب تحقيقه حتى نتمكن من تنفيذها وبالتالي تحقيق الأمان والثقة بالشريك. وعلى مستوى العاطفة يمكن أن يكون هذا الشرط مرتبطاً إلى حد بعيد بسلوك الشريك أو بردود فعله. على سبيل المثال: إذا أظهرت لي الاحترام والاهتمام، فسأشعر بالأمان وسأثق بك.

قد تشعر بالحماسة لقراءتك بعض الأفكار عن الاستراتيجيات التي ذكرناها للتو، وقد تفضل أن تضيف لمساتك الخاصة، أو بعض التفاصيل الإضافية لاستراتيجيتك، حاول أن تكتشف النوع الذي تفضله. إليك بعض الأمثلة:

إذا لم أخالف ما يطلب مني لن يغضب مني والداي.  
إذا احتفظت بمشاعري لنفسي لن أكون عرضة للسخرية.  
إذا بقيت مسيطراً على الأمور لن تحدث مفاجأة غير متوقعة.  
إذا أضحكت الناس لن يكونوا تعساء.  
إذا فعلت ما يرغب به الآخرون لن أصبح مكروهاً.  
إذا قمت بما تقوم به أختي لن أكون مكروهاً.

على الرغم من أن هذه الاستراتيجيات كانت مفيدة ومساعدة لنا عندما كنا صغاراً، فإنها تصبح عديمة الفائدة مع الوقت، حيث نجد أنفسنا أحياناً وسط موقف جديد لم يسبق لنا أن مررنا به، وبالنتيجة تحد هذه الاستراتيجيات من خياراتنا المتاحة لتلبية متطلباتنا الحياتية.



## الفصل التاسع

### الثلاثي المظلم

هنالك حالة واحدة من بين جميع الحالات، تلاحظ فيها أن مدى معرفتك بالعلاقة العاطفية، واستراتيجية الحماية الخاصة بك، لن تقدما لك أي نصيحة أو معلومة، أي لن تنفعاك أبداً، بسبب وجود بعض الأشخاص الجذابين والمسيطرين في آن ، والذين لا يسيرون وفق نظام محدد، ولا يتبعون القواعد المعتادة، بل يتبعون نمطاً مكوناً من ثلاث سمات، وهي النرجسية والسيكوباتية والمكيافيلية وهذا النمط أشد الاستراتيجيات شراً.

النرجسية



السيكوباتية

المكيافيلية

إن عدداً قليلاً من الناس يمتلكون هذه السمات الثلاث بشكل فعلي، والله الحمد أن هذه السمات نادراً ما تجتمع معاً، ولكن كلما ازدادت هذه السمات لدى شخص ما، كان اتباعه للقواعد المعتادة أقل. في الواقع تجاهل البعض القواعد المعتادة بشكل كلي وألقوا بها في سلة القمامة (أو ربما في وجهك!) كما لو أنها لم توجد. يتصف النرجسيون بأنهم يبالغون بتقدير أهميتهم، وبحاجتهم العميقة لإعجاب الآخرين وجذب انتباههم، فهم يدمرون علاقاتهم مع الآخرين من خلال مطالبهم التي يصعب تحقيقها، ومعاييرهم التي يستحيل تنفيذها، يُظهر بعضهم ثقة مفرطة في النفس، بالإضافة إلى متطلبات تعجيزية (النرجسية العالية)، أما (النرجسية المنخفضة) فيظهر صاحبها بعضاً من تأنيب الضمير، ويكون هشاً من الداخل حتى لو أظهر العكس، ولكن يُعتقد أن أصحاب النرجسية المنخفضة أفضل من غيرهم، فهم متفوقون في كل شيء وهذا يُعتبر قاسماً مشتركاً بين كل أنواع النرجسية.

أما أولئك الذين ينتمون إلى السيكوباتية، فغالباً ما يكونون ذوي ذكاء عالٍ، وجاذبية ملفتة للانتباه، وأيضاً شخصية متكبرة ومتعالية، تحب التلاعب بالآخرين. لا يشعرون بالندم أو الخجل ويستطيعون إنهاء العلاقات من دون أي تردد أو تعقيد.

أما المكيافيليون فهم فئة من الأشخاص يتميزون بالمكر والغدر، وهم مزدوجو الوجه في تعاملهم مع الآخرين، يميلون إلى المكائد لتحقيق أهدافهم ولا يلتزمون بالأخلاقيات، فهم لا

يترددون في تحقيق أهدافهم مهما كلفهم الأمر من ظلم لغيرهم (الغاية لديهم تبرر الوسيلة).

وبالطبع لا أحد يود الوقوع في حب أحد من هذه الفئة. لكن هنا تكمن المفارقة، غالباً ما يكون المكيفليون مجاملين للغاية ومتحدثين بلباقة، ومثيرين لإعجاب الآخرين، يتمتعون بثقة جنسية عالية، وسحر شخصي جذاب، مظهرهم حسن ولباسهم أنيق، فتشعر عندما تكون إلى جانبهم وكأنك تستطيع تخطي كل الصعاب. تشبه العلاقة معهم العلاقة بين بوني وكلايد (لكن نتمنى عدم ارتكاب الجرائم)، في الواقع، إنهم لا يترددون في التصرف بجرأة للحصول على مبتغاهم، فقد يسرعون لتدوين رقم هاتفهم في هاتفك، ويشدون معطفك، ويقولون لك: تهانينا، أنت شريكنا الآن. عندما ترى شخصاً لديه هذه الصفات الثلاث معاً قد تقول في بادئ الأمر، هذا هو الشخص المناسب لي فعلاً، وذلك بسبب التوافق والجاذبية اللذين يحدثان بينكما، إضافة إلى صعوبة مقاومة سحرهم وإثارتهم، ولكن وبشكل عام هذه الجاذبية مؤقتة ونادراً ما تستمر، فهي لا تعني حبهم الدائم لك، وقد لا يبدو مفاجئاً لك أنهم أكثر ميلاً للخيانة.

إنهم يتمتعون بقدرة استثنائية على الكذب، فمن الصعب جداً على الأشخاص العاديين مثلنا كشفهم. قد تلوم نفسك، وتظن أنك الوحيد الذي لم يستطع كشف كذبهم وألاعيبهم منذ البداية، ولم تقرأ سلوكهم وتعابيرهم بالشكل المطلوب، وغفلت عن أن اللقاءات معهم كانت لغاية أخرى غير الحب. لكن لا تقلق، لست

وحدك، فهذا قد حدث سابقاً، ويحدث لكثيرين غيرك، فهؤلاء متقنون للخداع والكذب ويستطيعون الاستمرار في الكذبة لسنوات طويلة.

ولولا امتلاك هؤلاء الأشخاص مهارة كبيرة في الكذب، لما استطاعوا أن يبنوا علاقات وصدقات إلا مع عدد قليل من الناس، يمكنهم بكل سهولة التحكم بالعلامات الجسدية للكذب، والتي تظهر بوضوح لدى الكاذب العادي، فيسيطرون على تعابير الوجه، وحركات العيون، وأعراض القلق التي تظهر أثناء الكذب. هذه المهارة لا نتقنها نحن البشر العاديين، ف يتم كشف معظمنا بسهولة عندما نكذب، بينما يمكن لهؤلاء إخفاء كذبهم بطريقة متقنة، فيصعب كشفهم. فإذا وقعت في حب أحد من هؤلاء، فلا تظن أنك مغفل لأنك لم تلاحظ أنهم كذلك، وإذا كنت في علاقة ما، ولا تدري إذا كان الطرف الآخر ينتمي إليهم، فإليك بعض النصائح لكشفهم:

- انقطاعك عن رؤية أصدقائك وعائلتك.
- شعورك بعدم الأمان، وبالقلق المستمر.
- تجاهل شريكك لاحتياجاتك الخاصة.
- تساؤلك إذا كنت قد فقدت عقلك.
- شكك الدائم بنظرتك إلى الأمور حولك.
- رغبتك في التخلص من العلاقة، مع شعورك بأن هذا الشيء مستحيل.

إذا شعرت أنك تعيش أحد هذه الأحداث (أو كلها)، فعليك أن تدرك أنك لست وحدك من يعاني في مثل هذه الحالات، وأنت لم تفقد عقلك. ومع ذلك، وبالرغم من محاولتك الجادة للاقتراب من الشريك، وتطلعك للأمر بشدة، قد يتجاهل شريكك حاجاتك ولا يستطيع تلبيةها. للوهلة الأولى قد يبدو لك التفكير في هذا الأمر مرعباً وصادماً، وربما تشعر أنك في مأزق، لا تحكم على الأمر وتقييمه سريعاً مهما يبدو صعباً. فنحن هنا لمساعدتك وإرشادك إلى الطريق الصحيح.

مكتبة

[t.me/soramnqraa](https://t.me/soramnqraa)



## الفصل العاشر

### الهوية

قبل أن نكمل تأكدي أن بحوزتك صورة في ذاكرتك لنفسك عندما كنت صغيرة.

الآن سنعود بالزمن إلى الوراء لبعض الوقت، لكن قبل ذلك، نود أن نبني لك مكاناً آمناً سيساعدك على الشعور بالاستقرار أثناء رحلتنا. خذي وضعية للراحة ترينها مناسبة، سواء كنتِ جالسة أو مستلقية، اجعلي رأسك ورقبتك وعمودك الفقري على مستوى واحد، باعدي بين ساقيك، ودعي يديك تسترخيان على صدرك أو على جانبك. سنطلب منك استخدام مخيلتك لتبني مكاناً للاسترخاء والاستقرار والهدوء. حسناً، لنبدأ بأخذ نفس عميق؛ املئي رئتيك بالكامل وأفرغيهما، كرري الأمر مرة أخرى، لكن في هذه المرة تخيلي أنك ترسلين دفاء هواء الرئتين إلى ذلك الجزء من جسدك الذي يشعر بالتوتر أو الألم. ثم أطلقني هذا التوتر والألم مع الزفير، كرري هذا الأمر عدة مرات حتى تشعرني بالاسترخاء. يمكن السيطرة على أي طاقة أو مشاعر تتغلغل في داخلك من خلال التنفس العميق، وبالنتيجة ستستقر عواطفك وتصبح مثل البحيرة الخالية من التموجات، الآن تخيلي مكاناً حيث تشعرين فيه بالهدوء والسكينة والراحة سواء كان هذا المكان من الماضي

أو الحاضر أو مكاناً لظالما أردت الذهاب إليه، أياً يكن موقعه فهو لا يهم، المهم أنك تشعرين بالأمان والسلام فيه. تخيلي المكان وكأنك ترينه أمامك تماماً، انظري حولك وتألمي كل شيء: الألوان، والمناظر الطبيعية، والروائح، والأصوات. أغمضي عينيك لتعيشي تجربة أفضل، اشعري بأمان وسلام هذا المكان يتدفق في عروقك، ويتغلغل في جلدك ويتنقل إلى العظام والعضلات، فيكمل سيره إلى كل خلية من خلاياك ليصل إلى أعماق قلبك.

اعرفي أنك تستطيعين العودة إلى ذلك المكان في الوقت الذي تريدين، لمساعدة جسدك وروحك على الاسترخاء، من خلال الدخول إلى السكينة والهدوء.

احملي قلماً وورقة في يدك، وابدئي بالبحث عن مكان مريح للجلوس، نريدك أن تعودى بالزمن إلى الوراء إلى الفترة بين الستين والعشر سنوات، عندما كانت الأمور مقلقة قليلاً، في غضون ذلك تنفسي مرتين بعمق، أدخلي الهواء عبر أنفك وأخرجيه عبر فمك، اسمحى للتوتر بالخروج من جسدك، وامنحي نفسك قسطاً من الراحة، راقبي تنفسك خلال هذه العملية لمدة دقيقة أو دقيقتين فقط، لاحظي كيف يرتفع بطنك خلال الشهيق وينخفض خلال الزفير، دعى الهواء يتدفق بحرية واجعليه يقودك إلى حالة من السكينة. لا داعي للاستعجال، فقط كوني مع نفسك وراقبي حركة بطنك إلى الأعلى والأسفل، واسمحي للأفكار بالتدفق، لكن لا تتفاعلي معها على الإطلاق. كل شيء بخير.

استحضري بعضاً من الذكريات الآن، في غضون ذلك، نريد منك تخيل نفسك عندما كنت صغيرة، تخيلي أنك تشاهدين



نفسك على شاشه تلفاز في مشهد سينمائي، صفي لنا بأكبر قدر من التفاصيل ما تشاهدينه الآن. ماذا يفعل هذا الطفل؟ من يرافقه؟ ماذا يحدث حوله؟ كيف يشعر؟ خذي الوقت الكافي لتتمكني من تجسيد هذه الذكرى.

أنت تعلمين أن تلك الفتاة الصغيرة ما كانت تنتظر قدومك، كان لديها احتياجات لم تلبّ، وقد تم تجاهلها منذ فتره طويلة، كانت تحتاج إلى الحب والعطف والحنان، وإلى الشعور بأهميتها، وإلى أن تكون على طبيعتها وتشعر بالحرية. الآن نود منك تخيل أنك تدخلين المشهد السينمائي بصفتك الشخص الذي أنتِ عليه الآن، ضميتها إلى صدرك وعزفيها إلى نفسك. أخبريها كم أنت سعيدة لرؤيتها واسألها عن مشاعرها وحالتها العاطفية. تخيلي أنها على وشك إخبارك بشيء ما، على وشك أن تصف لك ما تشعر به تجاه نفسها، أنصتي إليها بحذر لأنه ربما يصعب عليها أن تبوح بمشاعرها. ماذا قالت لك؟ دوّني الكلمات هنا.

انحني أمام الطفلة الصغيرة، كوني بارتفاع طولها نفسه، اجمعي كل ما يمكنك جمعه من الدفء والتعاطف، أخبريها أنك تعرفين أنها فعلت كل ما بوسعها، وأن الأمر كان مربكاً وصعباً، وأن لديك شيئاً مهماً لتقوليه بشأنه.

ما الذي أخبرتك به؟ دوّني الكلمات هنا؟

كيف كان ردّها؟ ما التعابير التي ارتسمت على وجهها؟ هل

قالت شيئاً؟

خذي وقتك لتستمتعي بهذا القرب منها، يمكنك أن تخبريها أنك دائماً حاضرة لمساعدتها، عندما تشعرين أنك مستعدة عودي

بوعيك بلطف مرة أخرى إلى التنفس العميق، لقد أنجزت شيئاً رائعاً اليوم.

خذي وقتك في تلك الذكرى الصغيرة فهي تمثل معتقداتك الأولية التي تكوّنت حول نفسك، في وقت مبكر من حياتك، أما نفسك البالغة فهي نمط تفكير متطور وجديد يحمل في طياته كثيراً من الفهم والعاطفة، فهو يمثل شخصيتك الحالية، فأنت كبالغة تستطيعين تمييز أشياء لا تستطيع الصغيرة تمييزها وفهمها بشكل عميق، لكن هذا ليس ذنبها في أي حال فهي فعلت ما بوسعها، وإنما جاء تقصيرها عن الفهم لأنها مجرد طفلة.

أليس في عمر ثمانية عشر شهراً.



خذي بعض الوقت لتدوين تلك الذكرى، صفي لنا ما الذي ظنته نفسك الصغيرة عن ذاتها (اعتقاد أولي) و صفي لنا ماذا أخبرتها كبالغة عن نفسها (الاعتقاد الجديد) هل يمكنك أن تصفي لنا كيف

صقلتِ هذا الاعتقاد الأولي، وحافظتِ على شعوركِ بالأمان، ما هي الاستراتيجيات التي تقيدتِ بها؟ أخبرينا بإيجابياتها وسلبياتها.  
روث في عمر أحد عشر شهراً.



سنلقي الآن نظرة على التجارب التي عاشتها نساء أخريات في طفولتهن، وسنكتشف ماذا حدث لهن، وما هي الاستراتيجية التي اتبعنها لكي يتأقلمن.

\*\*\*

عزيزتي القارئة: قبل أن نكمل، سبق وأن نوهنا في بداية الكتاب بأننا سنمر في لحظات مهمة نسميها لحظات (إلقاء المرساة) فإذا كنت تشعرين بالانزعاج أو الاضطراب لسماع قصص نساء وفتيات أخريات أثناء القراءة، أو حتى أثناء التفكير في قصصك الخاصة تذكري أنك

تستطيعين دائماً أن تستعيني بلحظات التأمل الراسخة من جديد.

\* \* \*

## ذاكرة إيش:

تبلغ إيش من العمر ثماني أو تسع سنوات، ترقص مع أختها الصغيرة في الفناء الخلفي لبيتهما، ويقيم والداها حفل شواء، ترتفع أصوات الموسيقى، الناس يشربون ويدخنون ويحظون بأوقات جميلة والكل سُعداء. تمسك إيش يديّ شقيقتها أثناء الرقص، وتنحني إلى الخلف والأمام، ثم تدور بسرعة، وفجأة، تسقط أرضاً وتشعر بألم حاد في رأسها وكأن سكيناً غرز فيه، تستلقي على الأرض في الوقت الذي يُحدق الجميع إليها. يعمّ الصمت المكان، فيسرع والدها إليها ويشدّها من شعرها ويدخلها المنزل. تعلم إيش ماذا سيحدث، فتغطي وجهها خوفاً وتستعد، وبينما هي تستعد تلقت صفة قوية من والدها على رأسها، وسط صراخه: لقد خربتِ الحفلة. تمسح إيش الدم النازف من أنفها والذي تسبب به خاتم والدها، وفي الوقت الذي تشعر فيه بالدوار الممزوج بالخوف، يستمر والدها في الصراخ عليها ويطلب منها الذهاب إلى غرفتها وألا تخرج منها أبداً. تدخل الغرفة، تشعر برغبة شديدة في الاستلقاء، لكنها تخاف أن تلوّث الفراش بدمها، فتلتقط منديلاً وتضغط بقوة على أنفها لتوقف النزيف، ترتعد من الخوف والألم ومن الغضب في الوقت نفسه، من نفسها أولاً والآخرين، وخاصة من والدها، في الوقت الذي يخف فيه النزيف وتبدأ الإحساس بالسكينة، تبدأ بتويخ نفسها وتحميلها المسؤولية وتعتبر نفسها خرقاء، وتتساءل لماذا نُخرّب كل شيء؟ ستحاول دائماً أن تبذل قصارى جهدها لكي لا يضربها والدها مجدداً، قطعت عهداً على نفسها ألا يتكرّر هذا مجدداً.

كانت طفولة إيش مضطربة معظم الوقت، وكانت عريضة

والدها تجعل منه عدوانياً ويستحيل توقع تصرفاته، لم تستطع فهم مزاجه وتوقعه، لكنها كانت تعرف أن غضبه في معظم الأحيان سيتطور إلى عنف وأذى.

في ذلك الوقت كانت صغيرة جداً لتفهم أنه كان مدمناً على الكحول، فعندما كان يغضب منها ويعاقبها كانت تلوم نفسها، فبذلت قصارى جهدها لتجنب العقاب، لأنها الطريقة الوحيدة التي تشعرها أنها تسيطر على الأمور. لكن الأمر لم يكن كذلك، فلو كانت مذنبة كانت تستطيع جعل الأمور أفضل من خلال تحسين تصرفاتها وعدم إغضاب والدها. لكن في الحقيقة، لم تكن قادرة على وضع حدٍّ للظروف السلبية في حياتها، فانعكس ذلك عليها، فأصبحت تشعر بالوحدة، وبقلة الاهتمام، وبالنبذ، ولأنها بدت

## إيش

الاعتقاد الوليد: أنا لست جيدة، إن الأمور  
السيئة تحدث بسببي.

استراتيجية الحماية: لو كنت خذرة ما كانت  
الأمور ستسوء، إذا كنت مبتهجة فلن يغضب  
الناس.

نتيجة غير مقصودة: أشعر بالضيق،  
والانفصال، والإرهاق.

المعتقد المرافق: أنا محبوبة. هذا ليس  
خطي، أنا معمة ويمكنني أن أطلب  
المساعدة.

هادئة ومرحة، وكأن لا شيء باستطاعته التأثير عليها، لم يلحظ أحد هذه البيئة السلبية التي تعيش فيها، فهي تعيش الخوف والغضب في داخلها، ولا تثق بأن أحداً يهتم لأمرها.

قالت إيش الصغيرة لإيش الكبيرة: أشعر بأنني فتاة سيئة، أنا مسؤولة عن كل ما يحدث. لقد طوّرت ردّ فعل شديد الحساسية تجاه التغييرات المحيطة بها وحاولت مراراً وتكراراً ألا تجعل الأمور أسوأ، وأن تظهر دائماً مبتهجة وفرحة، ولا تُغضب والدها. لكنها لم تعرف كيف تفعل ذلك.

إذا توخيت الحذر لن تصبح الأمور أسوأ.  
إذا ابتهجت لن يغضب الناس مني.

تعاملت إيش الكبيرة مع الأشخاص وفي العلاقة الحميمة، وحتى مع الشخص الذي أحبته، وفقاً للنهج نفسه الذي استخدمته عندما كانت صغيرة، لتشعر أنها مسيطرة. جعلتها هذه الاستراتيجية تشعر بالأمان أغلب الوقت لكن محاولتها المستمرة لحفظ السلام أدت إلى إهمال حاجاتها الشخصية، فازداد ضياعها يوماً بعد يوم وازداد بعدها عن ذاتها. ولكن مع ذلك، استمر غضب والدها والآخرين منها وبدلاً من أن تضع حداً لهذه العلاقات، وتحاول التخلص منها، فضلت تهدئة الأمور والتخفيف من توتر الأجواء، لتحافظ على شعورها بالأمان، عندما قابلت إيش الكبيرة نفسها الصغيرة أكدت لها أنها تحبها جداً، وأشعرتها بالأمان، وأن لا ذنب لها في كل ما حصل، وأخبرتها بأنها تهتم لأمرها، وأنها ستكون حاضرة دوماً لمساعدتها.

## ذاكرة روبين:

تبلغ روبين من العمر تسع سنوات، تحمل والدتها علبةً كبيرة من الحلويات، فتنظر روبين إلى العلبة بحماسة، وتحرص على معرفة اسمها ونوعها، وتتمنى أن تكون من النوع المفضل لديها؛ الراوند مع الكاسترد، لكن فجأة تنظر إلى وجه أمها فتراها واجمة، وتنظر إليها جاحظة العينين. أدركت روبين أن هناك خطباً، فهي لا تأكل الحلوى إلا في عيد ميلادها، ولكننا لا نزال في شهر مايو، تنظر إليها والدتها وتتهمها بسرقة الحلوى من محل البقالة المجاور، فتشعر روبين بالارتباك الشديد، فلم يسبق لها أن رأَت العلبة، تخبر والدتها بأنها لم تفعل ذلك، لكنها مقتنعة تماماً، وهي تدعي أنها وجدت عليه الحلوى في حقيبة روبين المدرسية، وأشارت بيدها إلى حيث وجدتتها، تعلم روبين علم اليقين أنها لم تضع العلبة في الحقيبة، ولم تسرقها أصلاً، تدفعها والدتها الآن خارج المنزل وتطلب منها إعادتها، والاعتذار للبقال، وبينما تنزل على الدرج، نظرت إلى الخلف والأعلى فأرأت أخاها بيتسم ابتسامة تدل على الشماتة، كانت على وشك أن تقول شيئاً، لكن والدتها تصرخ عليها وتأمرها بالسكوت.

بن، أخوها الذي يكبرها بسنتين، يشبه طبعه وطبع والدته، تعلم روبين أن أي محاولة للمجادلة في هذا الموضوع ستكون عبثية، فوالدته ترى أنه لا يخطئ، وقد جرّبت روبين هذا الأمر مرات ومرات، بعد عشر دقائق، وقفت روبين أمام البقال، ووضعت والدتها الحلوى على طاولة المحاسبة، ونظرت إلى روبين مطالبة إياها بالاعتذار عما حصل. تدرك روبين تماماً أن الأمر سينتهي بمجرد أن تقول «أنا آسفة»، لكنها ترفض أن تعتذر عن ذنب لم ترتكبه أساساً، تنظر إلى السقف تارة، وتارة إلى الأرض وتتخيل الأرض تنشق وتبتلعها، وتشعر بالحرع الشديد فتقرر أن تدير ظهرها وتركض بسرعة وألا تنظر إلى الوراء أبداً.



فعلت روبين ما كان يجب أن تفعله لتحمي نفسها، لقد انعزلت عن الأشخاص الذين يحيطون بها ومع الوقت انعزلت حتى عن نفسها. ترعرعت وكبرت وهي تشعر أنها أعجز من أن تدافع عن نفسها، وعن التعبير عن مشاعرها الحقيقية، كان أخوها يتنمر عليها وكانت أمها تلومها. أخبرت روبين الصغيرة روبين الكبيرة أنها تشعر بالوحدة، وأن أحداً لا يقف إلى جانبها وأن هنالك شيئاً سيئاً فيها، فالجميع يعاملونها بطريقة سيئة.

يوماً بعد يوم، ومع تقدمها في العمر، قضت أوقاتاً أكثر منعزلة عن الآخرين ومكتفية بنفسها، متجنبه الاختلاط بالآخرين، لكي تتجنب الأذى. اكتشفت مع دخولها مرحلة البلوغ أن الكحول جعلتها تشعر بأنها أفضل حالاً، وساعدتها على اجتياز صعوبات حياتها الاجتماعية بشكل عام، وصعوبات حياتها العاطفية بشكل خاص، ولكن الإدمان على الكحول سبب لها نتائج غير متوقعة أيضاً، حيث استمرت وحدتها وعزلتها، وفي النهاية تفاقم ألمها بدل أن يتحسن. كانت روبين دائماً على الهامش، تشعر بالوحدة والعزلة، وهذه نتيجة جانبية للنهج والاستراتيجية التي اتبعتها للحفاظ على نفسها آمنة، والذي أدى في النهاية لابتعادها حتى عن أقرب الناس إليها. عندما تحدثت روبين الكبيرة إلى نسختها الصغيرة أخبرتها بأنها تتفهم خوفها ووحدها، وأن مشاعرها كانت ذات قيمة، وأخبرتها أيضاً أنها كانت شجاعة وصالحة، لقد رسخت روبين الكبيرة اعتقاداً قوياً لنسختها الصغيرة التي كانت تشعر بالخوف والوحدة، وأقنعتها بأنها شجاعة وجريئة وقادرة على مواجهة الصعاب.

## روبين

الاعتقاد الوليد: انا وحيدة. لا اهد الى جانبي  
وانا سيئة.

استراتيجية الحماية: اذا انقطعت عن الاقرين  
وابتعدت عنهم فإنني بذلك ساتوقى اذاهم.

نتيجة غير مقصودة: لكنني مع ذلك لا ازال اشعر  
بالوحدة والالام.

المعتقد المرافق: انا شجاعة. وصالحة.

### ذاكرة ناديا:

تبلغ ناديا من العمر ست سنوات، يأخذها والدها مدرّس علم الأحياء في نزهة إلى مكتبه الواقع في مبنى عملاق، إنها عطلة نهاية الأسبوع، والمبنى خالٍ تماماً، وهي سعيدة الآن لأنها معه. إنهما وحدهما، وهناك طاولتان في المكتب الذي يعمل فيه والدها، واحدة له والأخرى للمدرّس الآخر الذي لم يسبق لها أن التقت أو سمعت عنه. تجلس ناديا على كرسي والدها، والذي يتحرك في كل الاتجاهات، ويمكن خفضه ورفع، تستمتع بالتظاهر بأنها بالغة، فتد على الهاتف وتضغط على جميع أزرار الهاتف حتى تضوي، وفجأة، تشعر بتغيير ما عند دخول رجل إلى المكتب مرتدياً بذلة مخططة ويضع نظارة، تعتقد أنه لا بد أن يكون رجلاً مهماً، وتلاحظ بعدها فتى صغيراً دخل معه يرتدي بذلة تشبه بذلة والده تماماً فتفكر وتقول: يا له من سخيف.

يتحدث الرجل المهم بصوت هامس مع والدها، ولا تمتلك

أدنى فكرة عما يقولانه، يقف الفتى الصغير في زاوية الغرفة، ويتفحص مجسماً لهيكل عظمي بشري، ويردد أسماء العظام بشكل لافت، والتي لا تعرف ناديا معظمها. يظهر الفتى الصغير ثقة بالغة بالنفس، يبدو وهو يرتدي هذه البذلة وكأنه أستاذ صغير، يقوم والد ناديا والرجل المهم بمدحه بأجمل العبارات، فيقول والد ناديا: كم أنت ذكي لتحفظ أسماء كل هذه العظام. قال والده: ربما سيصبح بروفيسوراً يوماً ما. ينظر والد ناديا إليها ويشير بيده إلى رأسه ويقول: هل تعرفين اسم هذا؟ تعرف ناديا بالطبع أن اسمه الرأس، لكنها تحاول تذكر الاسم العلمي له، لكنها لا تنجح في ذلك، فقالت: إنه رأسك، ففهمه الفتى، وانزعج والدها وعبس، ولكنه حاول تشجيعها وقال لها: نعم، لكن ما هو الاسم العلمي للبنية العظمية؟ هل نسميها الوجه؟ عندها أدركت ناديا أنها أخطأت، وحاولت التفكير والتذكر، فقال الفتى: الجمجمة. شعرت ناديا بالإحراج الشديد وتمنت أن تختفي لحظتها، فتقرص يدها تحت المكتب بشدة لتحاول التخفيف من حدة إحراجها، تشعر برغبة شديدة في الصراخ، ولا تعرف ماذا تفعل، وهذا ما زاد من حدة الضغط عليها بسبب الحالة الجيدة والسعادة التي كانت عليها قبل أن يدخل الرجل المهم وولده.

في طريق العودة إلى المنزل، لم يتفوه والدها بكلمة عن ذلك الرجل أو عن ولده أو حتى عن الهيكل العظمي، ولم يذكر الموضوع لوالدتها. شعرت ناديا أنه يتظاهر وكأن الموضوع لم يحدث أساساً، وأنه يشعر بالإحراج وخيبة الأمل فهي الآن ليست متأكدة إذا كان يجب عليها ذكر الموضوع أم لا. شعرت بالخجل

لأنها أخفقت، وبالانزعاج لأنها أخرجت والدها أمام ذلك الرجل  
الذكي والذي كان من المهم أن تثير إعجابه. مكتبة سُر من قرأ  
ولكي تحول دون حصول ذلك مرة أخرى طوّرت استراتيجية  
دفاعية تتمثل في طرح عدد كبير من الأسئلة، لعلمها أن والدها  
سيكون سعيداً بها، وبهذه الطريقة لن تُخيب أمله مجدداً. لقد  
نجحت هذه الاستراتيجية بالفعل، فقال والدها إن الفضول صفة  
رائعة في الإنسان، وأنها ستفيدها كثيراً في حياتها وستصل بها  
بعيداً، ولكن ومع هذا، فهي تشعر بالفراغ في داخلها، ومع كل  
سؤال تسأله تتذكر ذلك اليوم في مكتب والدها وتقول: كم أنا  
غبية.

تعلم ناديا أن لديها أباً وأماً طيبين، وهما يخططان لإرسالها  
إلى كلية محترمة، وهما يحبانها حقاً وجيدان في التعامل معها،  
لكنها قامت بفعل شيء مخزٍ وربما تعتقد أنها لا تستحق طيبة  
والديها وحنانهما. مع الوقت، وعلى الرغم من أن معظم الناس  
يبدون راضين عنها وعن تصرفاتها، إلا أنها في أعماقها لا تزال  
تشعر بأنها ضائعة وغير واثقة من نفسها، فهي تشعر بالتردد وعدم  
اليقين بنفسها وبقيمها الشخصية.

كانت ناديا قادرة على الجلوس مع نسختها الصغيرة وإخبارها  
كم هي ذكية وقادرة على التعبير عن نفسها وآرائها، وحاولت أن  
تجعلها تطبق هذه الاعتقاد الجديد. تعرف ناديا أن هذا أمر صعب،  
فهي معتادة على طرح الأسئلة وليس على الإجابة لأن البيئة حولها  
تُشجعها باستمرار على البحث والاستفسار. ولكن بهذه الطريقة  
ستستمر حالة عدم اليقين والشك وعدم الثقة في نفسها.

## ناديا

الاعتقاد الوليد: انا غنية، وأُغْنِي الأمان.

استراتيجية العناية: اذا طرقتُ كثيراً من الاسئلة.

فلن يعرف احد انني غنية ولن يشعر احد بغنية املي.

النتيجة غير المقصودة: انا دائماً اشك في نفسي ولا

ا في نفسي حقها.

المعتقد المرافق: انا قادرة وذكية ولدي صوت.

### ذاكرة إيرين:

إيرين في السابعة من عمرها. في عيد ميلاد والدتها، خطت وأخوها الصغير لوضع الفطور على سرير والدتها، هدية بسيطة في عيد ميلاد والدتها. ذهبا ليقدم لوالدتها بطاقات بعيد ميلادها صنعها بنفسيهما، لكنها كانت نائمة حينها، وعندما لم تستيقظ واقترب موعد الغداء ذهبا إلى المطبخ ليحضّر الطعام. لم تحصل إيرين على كثير من المساعدة من أخيها فهو لا يزال بعمر السنتين، لكنه يحب صوت الغلالية عندما يغلي الماء فيها، وتصدر صوتاً مثل صوت صفيّر القطار. الغلالية لونها أزرق ولامعة. وتحب إيرين لونها ولمعتها وتحافظ عليها هكذا، فهي المسؤولة في هذه الأوقات في غياب أمها. زحف أخيها الصغير خلفها وأمسك بالكرسي الذي كانت تقف عليه إيرين منذ قليل محاولاً الصعود، لكنه تعثّر وسقط على مؤخرته، فقالت إيرين: يا لك من طفل شقي، صدر صوت من محمصة الخبز (التوست) يدل على أن الخبز أصبح جاهزاً، وعندما نظرت إلى الخلف، سمعت إيرين

صوت صراخ قوي جداً، لكنها سمعت في الوقت نفسه الماء يغلي في الغلاية. التفتت من حيث تقف، وبعدها، سقط كل ما في يديها. عندما رأت أن الغلاية سقطت على وجه أخيها وهو يتلوى ويتدرج على الأرض ويصرخ من شدة الألم، وتحول لونه بشرته إلى الأحمر، تجمّدت في مكانها. ولم تستطع الحركة. هرعت والدتها بسرعة إليهما. وعندما وصلت صرخت عليها لتذهب وتطلب المساعدة من الجيران. ركضت إيرين بسرعة إلى منزل الجيران هلعة وخائفة. والشيء التالي الذي تتذكره هو وصول سيارة الإسعاف وأخذ شقيقها مع والدته التي لا تزال في ملابس النوم. اعتقدت إيرين أن أخاها قد مات. وقطعت الشك باليقين عندما لم تأت والدتها لأخذها من منزل الجيران في اليوم التالي. فلامت نفسها تماماً على موته. في اليوم التالي، عندما أتت والدتها لأخذها ولم تتفوّه بكلمة واحدة عن أخيها. دخلت مباشرة إلى غرفة النوم وأغلقت الباب خلفها. بعدها بيوم واحد، اكتشفت إيرين من أحد الجيران أن أخاها في المستشفى وأنه لا يزال حياً.

تجنبت والدتها التحدث إليها وبقيت على هذا الحال لبعض الوقت. كانت إيرين صغيرة لتفهم أن والدتها تعاني من اكتئاب حاد، ليس فقط بسبب غياب والدها الدائم في الجيش - وهو الجواب الذي كان تقوله لإيرين عندما تسألها. أين أبي؟ - بل لأنه كان يخونها مع امرأة أخرى ويهددها دائماً بالطلاق. فاعتقدت إيرين أنها السبب الرئيسي في كآبة والدتها وحرزنها. وبالطبع السبب الوحيد في إصابة أخيها. قالت عن نفسها: أنا لست كفؤة، ولا يمكن الوثوق بي. لم تكن إيرين قادرة على فهم أنه من الخطأ أساساً أن تُحمّل هذا القدر من المسؤولية. فقررت أن تُصبح أكثر حذراً، وتخطّط لكل شيء بشكل جيد. فأصبحت تعطي للآخرين الأولوية، وتستسلم لآرائهم بدلاً من الاعتماد على نفسها.

هذه الاستراتيجية وفرت لها شعوراً بالأمان، ومع ذلك كان لها نتائج

غير متوقّعة أو غير مقصودة في حياتها وفي علاقاتها. كان هناك نوع من البراءة في شخصيتها، ولم تجرّب يوماً المجازفة، وقللت من أهمية أي إنجاز تقوم به، ورأت أن الحظ هو من ساعدها في ذلك، وبالتالي لم تعرف نفسها كم كانت تمتلك من قدرات عالية وذكاء، على الرغم من وضوح الأمر، ونادراً ما كانت تثق في مشاعرها الخاصة. اعتادت على تقديم رأي زوجها ستان على رأيها طيلة فترة زواجهما، فحافظت بذلك على الاستقرار لكن على حساب احتياجاتها الخاصة. لطالما قالت إيرين إنها عاشت حياة جيدة للغاية، في حين أن الأشخاص حولها يذكرونها أنها عانت من صعوبات عديدة وأنها تستطيع عيش حياة مليئة بالتناقضات، جيدة في أوقات وصعبة وحرجة في أوقات أخرى. أدركت إيرين البالغة عندما عادت بذاكرتها إلى الماضي، أن نسختها الصغيرة كانت ذكية ولطيفة ومفعمة بالمرح والشغف، ولم يخبرها أحد أن احتراق وجه أخيها لم يكن ذنبها، لقد كان مجرد حادث، لذلك تستطيع الوثوق بنفسها مجدداً.

## إيرين

الاعتقاد الوليد: أنا غير كفؤة ولا أستطيع الوثوق بنفسني.

استراتيجية الحماية: إذا كنت حريصة وفطنت جيداً،

وإذا اذعنت للآخرين، فسيكون الجميع آمنين.

النتيجة غير المقصودة: لا أشعر بقدراتي، ولا أعرف

رغباتي.

المعتقد المرافق: أنا واسعة الحيلة ولطيفة ومفعمة

بالمرح والعاطفة. أستطيع ان اتق بنفسني.

## ذاكرة لين:

وجدت لين العودة بالذاكرة إلى الماضي صعباً جداً. وشعرت بأنها غير قادرة على تذكّر أي شيء من حياتها قبل سن العاشرة. لم تتمكن من التواصل مع نسختها الصغيرة. ولم تمتلك أدنى فكرة عما كانت عليه في الماضي. حاول الناس والمجتمع حولها منحها فكرة عن الطفلة الصغيرة التي كانت عليها والتي كبرت وأصبحت هذه الفتاة المذهلة أمامهم. لكن لين بكت ولم تستطع استيعاب أي شيء قالوه ولم يبذُ كلامهم حقيقياً بالنسبة إليها. تناقشت لين مع أليس في هذا الموضوع خلال الاستراحة. وأخبرتها كم هي بائسة. وأنها لا تستطيع التذكّر بشكل صحيح. وأنها قلقة الآن من أنها لن تصل إلى مستوى التفوق والاحترام لدى النساء الأخريات. ولن تشعر بأي تحسن عند الانتهاء من هذا الحديث.

داخل غرفه مريحة. وفي وقت متأخر من صباح اليوم التالي:

اجتمعت النساء معاً وتوجهت أليس إلى لين.

- أليس: ما رأيك أن نبدأ من مكان مختلف؟ ما رأيك أن

تقولي لي ماذا أحببت أن تفعلي عندما كنت طفلة؟

- لين: حسناً، أتذكر أنني أحببت أن أكون في الحديقة، وأن

أستمع بمشاهدة الفراشات.

- أليس: هل تتذكرين كيف بدت حديقتك؟

- لين: كانت حديقة صغيرة، وكان فيها شجرة اعتدت تسلقها

دائماً، وكان لدينا قفص للأرنب في الخلف. كنت أقضي معظم

وقتي مع الأرنب وأتأكد أن القفص كان نظيفاً ومريحاً.

- أليس: هل كان لديك أرنب؟



- لين: نعم.
- أليس: أي نوع من الأرناب؟
- لين: كان بنياً ناعماً جداً، لقد كان حقاً صغيراً ولطيفاً.
- أليس: هل كان له اسم؟
- لين: نعم، كوكي.
- أليس: اسم رائع، أخبريني المزيد عنه.
- لين: كان ناعماً جداً مثل قطعة من قماش مخملي، وكنت أحب أن أربت ظهره وأن أطعمه. كنت أعرف أنه لم يكن من المفترض أن أطعمه كثيراً لكن لم يكن لديه مشكلة، فكنت أيضاً أحب أن أقدم له المكافآت.
- أليس: كم يبدو هذا لطيفاً، هل كنت دائماً من يعتني به؟
- لين: نعم، في معظم الأوقات كنت أنا من أعتني به، وأحياناً تعتني به أختي، لكن أختي كانت تُفضّل لمسه ومداعبته أكثر من الاعتناء الحقيقي به، أما أنا فقد كنت أنظف قفصه وفراءه، ثم أطعمه، وأزوده بالماء. لقد كنت أعشق تنظيفه على الرغم من معرفتي أنه لم يكن يحب هذا كثيراً. أحياناً كنت أضعه في حقيبة المدرسة وأتظاهر بأنني أخرج برحلة صغيرة معه. لقد كان تقريباً صديقي المفضل.
- أليس: يبدو أنك أحبيته كثيراً يا لين واعتنيت به كثيراً، هل يمكنك أن تصفي لي شعورك وأنت تُحدثيني عنه؟
- لين: أنا أنوس بين الحزن والسعادة في الوقت نفسه، فكرة أنه كان أعز أصدقائي تجعلني أشعر بالحزن، فأتذكر نفسي كم كنت وحيدة.

- أليس: أتفهم ذلك تماماً، أنت فعلاً شعرت بالوحدة وكان قلبك مفعماً بالحب الذي منحته لكوكي. لقد قمت بعمل رائع في الاعتناء به، ومن حسن حظّه أن لديه فتاة مثلك وأنا آسفة على شعورك بالوحدة. وأنت تفكرين في تلك الذكرى، هل تستطيعين إخباري عن الفتاة الصغيرة مع الأرنب الخاص بها؟ كيف كانت تبدو؟

- لين: كانت لطيفة جداً. أتذكر شعرها المربوط بشكل رائع، لقد كانت سعيدة في الاعتناء بكوكي، والاستمتاع بقضاء الوقت معه، لقد كانت مرحة ولطيفة (بدأت بالبكاء وفي الوقت نفسه افترت شفتها عن ابتسامة) لقد كانت هذه الفتاة سعيدة مع كوكي.

## لين

الاعتقاد الوليد: انا وحدي ولن يحميني احد.

استراتيجية الحماية: اذا اخفيت نفسي، ولم اسمح  
لاي شخص آخر بالاقتراب مني، وقمت بعمل جيد،  
وركزت على الاخرين، فسوف اشعر بالرضى.

النتيجة غير المقصودة: الانقطاع عن نفسي  
واحتياجاتها ورغباتها.

المعتقد المرافق: لطيفة ومرحة.

اليس: اتفق معك تماماً، لقد بدت لطيفة وذكية  
وطيبة، من حسن حظ كوكي ان تعني به فتاة  
مثلك.

إن التفكير في ذكرى سعيدة من الماضي كان تماماً ما احتاجت إليه لين لكي تستطيع تخيل نسختها الصغيرة. ففي وقت لاحق من ذلك اليوم أخبرتنا أن خالها تحرش بها عندما كانت بعمر الخامسة، وهي تعتقد أن والدتها كانت تعرف ذلك، وقد أبتت على هذه الذكرى مدفونة طوال فترة طويلة، فقد كانت مرعوبة لمجرد التفكير فيها، حتى أن معظم ذكرياتها عن تلك الفترة اختفت تماماً، وذلك لكي تحافظ على نفسها آمنة، وبهذه الطريقة تجنبت تعريض نفسها للإساءة والأذى. لكن في الوقت نفسه كانت هذه الطريقة أيضاً السبب في ضياعها كبالغة، فقد طمست شخصيتها الحقيقية، وكانت دائماً خائفة من اقتراب أحدهم منها، فأبتت كل تركيزها على الآخرين، وفعلت كل ما بوسعها في مجال عملها كطبيبة أشعة، وفي علاقتها مع شريكها ولكنها خسرت نفسها.

من خلال تذكّر أحداث جيدة في الماضي تمكنت لين من الاتصال بجانبها الطفولي ونسختها الصغيرة، والتواصل مع مشاعرها وذاتها في تلك الفترة، فقد اكتشفت في النهاية شخصيتها الحقيقية، حتى إن كان من الصعب عليها فعل ذلك.

ماذا عنك؟ هل تمكنت من الوصول إلى معتقداتك واستراتيجياتك الأولية؟ كيف وجدت العودة إلى ذكريات الطفولة؟ نودّ منك أن تكتبي ملاحظات كما فعلت النساء هنا، لكي تساعدك في وصف ذكريات بيت الطفولة الخاص بك، وكيف استطعت الانسجام مع العلاقات لاحقاً؟ هل كان هنالك عواقب ونتائج غير مقصودة اكتشفتها عندما أصبحت بالغة، ونتجت عن الاستراتيجيات التي اتبعتها في طفولتك.

الفصل الحادي عشر

المشهد الرابع

أنت عزيزة



## داخل الغرفة الدافئة، في وقت باكر من المساء.

بعد العشاء شعرت روبين أنها مرتبكة للغاية لدرجة أنها استقلت سيارتها كي تغادر ولكن سرعان ما بدلت رأيها وعادت. ذهبت لتعثر على روث وأخبرتها لم أزدت المغادرة، واجتمعت المجموعة كلها واستعدت للبدء.

روث: لقد شعرت روبين بارتباك شديد لدرجة أنها أوشكت على أن تغادر بعد العشاء ولكن رغم خوفها انضمت إلينا الآن، وأصبحت مستعدة لتشارك معكن شيئاً [حدقت روبين إلى السقف وكأنها موجودة في عالم آخر أو تحاول الهروب من العالم الحالي، بالإضافة إلى أن ساقها اهتزت باستمرار، وبدت مكتئبة حقاً. سألتها روث إن كانت على ما يرام وإن كانت تحتاج إلى شيء. اقتربت روث من روبين وغطت كتفيها بالبطانية وعانقتها].

روبين: حدث الأمر في آخر سنة لي في المدرسة الابتدائية، كنت في العاشرة من عمري، وخصص لصفى دروس سباحة مجانية لمدة فصل. وقتها كنت في غاية الحماسة لأنني لم أذهب إلى مسبح محلي ولطالما حسدت جيراننا الذين تعودوا الذهاب إلى هناك كل سبت. استطاعت أمي بطريقة ما جمع مال لشراء زي سباحة وأحبيته للغاية. كان أحمر قانياً وزينت ظهره شريطتان متصالبتان فأشعرني أنني بالغة. ارتديت زي السباحة هذا تحت زي المدرسة كل يوم قبل درسنا الأول.

قال لي مدرّب السباحة إنني ماهرة بالفطرة، ولكنه أخبرني أنني بحاجة إلى نظارة إذا أردت التقدم أكثر. لم أرد إخباره بالحقيقة -أننا لا نملك ثمنها- لذا قلت له إنني أضعها. طلب مني ألا أقلق بشأن الموضوع وأنه سيحضر لي نظارة في المرة القادمة، أعطاني نظارة جديدة في بداية تدريبنا الثاني، وتحزّش بي في غرفة تبديل الملابس بعدها... لم أخبر أحداً... [نظرت إلى الأسفل وغطت وجهها بيديها].

أليس: أنا آسفة لسماع ما حصل لك يا روبين، لا بد أنك خفت للغاية، وليس غريباً على الأطفال ألا يقولوا شيئاً بسبب خوفهم، أعرف أنك لا تفضلين هذا المكان، ولن نطيل البقاء فيه أكثر مما يلزم، أنت بالغة الآن ولن يحدث لك شيء ولكن دعينا نتقدم بوتيرة أبطأ، انظري إلى الأمر وكأنه يحدث على شاشة تلفاز، هل يمكنك رؤية نفسك وأنت صغيرة؟ هل تتذكرين كيف شعرت؟

روبين: أجل.

أليس: بماذا تشعر الفتاة الصغيرة؟

روبين: بالخوف.

أليس: إنها خائفة بالطبع إذ إن الموقف مخيف للغاية، كيف تأقلمت مع شعور الخوف الشديد؟

روبين: لقد تكتمت على الحادثة وحاولت نسيانها.

أليس: لقد كانت مرنة للغاية وأعتقد أن هذا أشعرها بالوحدة.

روبين: لقد كانت وحيدة للغاية وتعودت أن تدخل إلى فقاعتها الصغيرة وتبعد الجميع عنها.



أليس: إذا لم يكن هناك أحد تستطيع الوثوق به.

روبين: لا أحد [ أخيراً انهمرت دموعها وهي تضع وجهها بين يديها].

أليس: ابقني معنا أكثر... وفي خضم كل هذه الأمور ماذا اعتبرت روبين الصغيرة نفسها؟

روبين: أنها وحيدة وأن أحداً لم يكثرث لأمرها. أي اعتبرت نفسها لا شيء.

أليس: لا بد أن هذا صعب للغاية... إذا أبقيتها في عقلك لبرهة أخرى اختبري قدرتك على دخول المشهد وأنت بالغة راشدة كما أنت الآن، واقتربي منها وشدي على يدها. وبما أنك تشعرين بالقوة التي تتمتعين فيها الآن وأنت بالغة، خذيها معك خارج المشهد إلى مكان آمن.

[توقف]

إلى أين تأخذينها؟

روبين: إلى الحديقة الصغيرة قرب منزلي.

أليس: كيف تشعر في الحديقة وأنت تمسكين بيدها؟

روبين: بحال أفضل... لقد ارتاحت [بكت حينها].

أليس: هذا رائع. إنك بجانبها الآن، ولن تكون وحيدة أبداً.

[توقف]

روبين: هل تستطيعين النظر إليّ لبرهة؟ لقد فعلت شيئاً شجاعاً ولطيفاً لتوك وحين تشعر نفسك الصغيرة بالوحدة والخوف سنستطيعين الاعتناء بها في أي وقت. تستطيعين الإمساك

بيدها واصطحابها إلى الحديقة كي تقف بجانبك وهي حزينة  
لتشعر بالأمان.

روبين: لقد انتابني شعور جيد، يمكنني تخيل هذا.

أليس: وحين تخيلت هذا وتكلمت مع الجزء منها الذي يدفعها  
للإحساس بأنها لا شيء، ماذا عساك أن تقولي لها؟

روبين: أنا هنا، أنت بأمان وأنت عزيزة وغالية [ابتسمت رغم دموعها].

## الفصل الثاني عشر

### القوة والعار

لطالما أثر أصحاب القوة على هوية المجردين منها، ووضعوا قواعد الاشتباك والتعامل التي تُفرض على الطرف الأقل قوة. إن ديناميكية القوى هذه تدخل في نسيج أي عائلة ومؤسسة ومنظمة وثقافة ودين وبيئة اجتماعية، كما أنها الإطار الشمولي الذي نتعلم فيه عن ماهيتنا. تُعد تراتبية القوة السبب الخفي لانفطار القلب.

لم يقف في وجه سندريلا ونهايتها السعيدة سوى أن يطابق ذلك الحذاء الكريستالي مقاس قدمها. كانت قدما أختها «البشعتين» كبيرتين ولم تطابقا ذلك الحذاء، ولم يتسع ذلك الحذاء سوى لقدم ساندريللا الصغيرة، فاستطاعت حينها الزواج من الأمير. إن تعبير صغر القدم عن جاذبية الأنثى عبارة عن واقع معاش ومُعير. لطالما رُفضت النساء على مر التاريخ وعيرن لأنهن لا يملكن أجساماً—أو أقداماً—تناسب المعايير الثقافية للجمال، واكتشفت سندريلا أن قدميها الصغيرتين هما سبيل نجاتها من العبودية وحصولها على الحرية والقوة والمكانة، أليس كذلك؟

إنها مجرد أقدام! وإن ما يخلق العار هو نظام التقييم الذي يبين لك ما يفترض أن تكون عليه قدمك.

تعود القصص التي تدور حول ماهية النساء وتصنيفاتهن

إلى قديم الزمان، تدعى قصة آدم وحواء بالأساس قصة الخطيئة الأصلية ويا للمفاجأة! لقد كانت حواء هي المخطئة، حواء الضعيفة (التي أغواها ثعبان)، حواء الشريرة (لأنها شعرت بالجوع)، وإذا تقدمنا عدة عصور، سنرى أننا حُرقتنا باعتبارنا ساحرات (إن وجود ثؤلول على الوجه إثبات كافٍ، ولكننا لم نرتقِ أنا وأليس إلى هذه المواصفات بالطبع)، كما سنجد أهاليها قد تخلوا عنا حين ولادتنا لأننا لسنا ذكوراً وعايرونا لأننا ننزف أثناء الدورة الشهرية (يا له من معيار!)، حدّد هذا المحتوى التاريخي والثقافي العالمي تجارب النساء وثبتها قبل ولادتنا أساساً.

تعد الآثار النفسية لكل ما تقدم ذكره واسعة ومؤلمة وتهاجم عمق قيمة ذاتك برواية تهمس لك: ليس لك قيمة ويا لك من عارا! يأتي التثبيط مع تجريد القوة وهذا هو حال النساء في شتى أصقاع العالم مع الأسف.

التحكم بالحديث، والتسخيف، والنبذ، والعقاب، والتجاهل، والإهانة، والتعيسر، والقمع، والتلاعب، تلك هي التقنيات التي تطبق فيها القوة أو السلطة، إنها تشبه ما يلي إلى حد ما...

لا تفكرين بشكل صحيح...

تعرفين أنك تبدين مجنونة الآن، أليس كذلك؟...

تخلقين من الحبة قبة كعادتك...

لا يمكنك تحمل مزحة...

تأخذين كل شيء على محمل شخصي...

تبالغين بمشاعرك...

تبالغين بالتفكير في هذا الوضع...  
إنه خطأك وليس خطئي...  
لم يسبق لي أن قلت هذا...  
أنت المشكلة هنا وليس أنا...  
ليس لدي وقت لهذا...  
أفعل هذا لأنني أحبك...  
لم تفكرين على هذا النحو؟  
هذا ينطبق عليك أكثر مما ينطبق علي...  
أنت السبب في خيانتني لك إذ إنك لست مثيرة بما يكفي...  
لم يحدث الأمر هكذا...  
تخلفين الأمور...  
لست منطقية...  
أنت مخطئة...  
دائماً ما تشوشين الأمور...  
ما خطبك؟...  
تحتاجين إلى علاج نفسي...  
هل ستردين هذا حقاً؟...  
اعتدت أن تكوني مرحة...  
ليس مهماً...  
لا يهم...  
لم يحدث هذا...

لتقليل التهديد الذي يؤدي إليه هذا التلاعب اعتمدت الاستراتيجيات التالية في معظم الأحيان للتعامل معه: المراقبة الذاتية، وتقريع الذات، والمراعاة، وإسكات الذات، والتأقلم مع سوء المعاملة، والإرضاء، والطاعة، والاستسلام، وكره الجسد، والشراهة، وفقدان الشهية، والتأمل، وإيذاء الذات، ونقد الذات، ومعاقة الذات. يمكن التعبير عن هذه الأمور بالعبارات التالية:

لعلهم سيسمعونك إذا خسرت بعض الوزن... احرصى على التفكير ملياً قبل أن تتحدثي كي تتجنبي استفزازهم... ربما عليك إيذاء نفسك... كوني هادئة تماماً في تلك العلاقة الغريبة... لا تتذمري إذا لم يفرغوا الغسالة فقد كان عملهم هذا اليوم صعباً لذا أخبريهم أنهم يريدون رائعين كي لا يضربوك... تأملي وتفكري لتجدي طرقاً كي تحسني أداءك... احرصى على شراء أحدث كتب المساعدة الذاتية وتمرنى بشدة في النادي الرياضي... انظري خلفك وابقى في أمان... ابكي إذا اضطرت (ولكن على وسادتك كي لا تقلقي راحتهم)... أفرطي في شرب الكحول وإذا حالفك الحظ ستنسين مأسيتك... لا تخبري أحداً أنهم يعاملونك بقسوة لأن هذا خطأك... تراجعى أو اتركي أثراً... قاومي أو اصمتي... تعاطفي مع كل مشاكلهم واختلقي أعذاراً لهم لأن حياتهم ليست سهلة.

لا يعطي أي منا هذه النصائح ولم نجبر على الدخول في علاقات كهذه ولكننا نرى أنفسنا في بعض تلك المواقف. هذا ما يحصل حين تكونين في الطرف الخاسر من ديناميكية القوى، كما أن هذه الخيانات الصغيرة اليومية هي ما يسهم في فطر قلبك إذ إن

تصاعدها المستمر يزيد من حدة انزعاجك، ويقلل ثقتك بنفسك، ونظرتك إلى ذاتك، ويجعلك ترين نفسك في ضوء سلبي (ويمكن أن يسبب اضطراب هوايونغ).

يتغلغل ذلك الخليط السام في كل أنحاء الجسم - احمرار الوجنتين، اضطراب المعدة، جفاف العينين، خواء العينين، الجلسة غير المستقيمة، والشعور بالغثيان. إن جسدك هو المستجيب الأول إذ إنه ينكمش على الدم والإساءة ليتكتم عليهما. إنك تنطوين على نفسك ويتباطأ الزمن من حولك أثناء محاولتك الانفصال عن الواقع والاختباء عما يحدث كما أنك تتأملين انجلاء كل هذا. وفي هذا المكان المنعزل يستطيع التعبير التغذي على معتقداتك الساذجة البدائية كالطفيليات.

ولكن في الحقيقة لا يتعلق أي من هذا بماهيتك ويرتبط ارتباطاً وثيقاً بالتعريفات التي حددها ممثلو السلطة للمحافظة على الوضع الراهن، ليست هذه تعريفاتك في المطاف الأول لا في صغرك ولا في كبرك، إنها تنتمي للذين سعوا إلى التحكم بك.

حين تُرفضين أو تُستبدلين أو تُخانين أو يختار الشخص الذي تحبينه وتثقين به شخصاً آخر بدلاً منك فالعار عليه، وإذا حاول من فطر قلبك التلاعب بك ليقنعك أنك أنت المخطئة كأن يقول لك: (لا تنظرين إلى الأمر من وجهة نظري، لم تدافعي عني يوماً، ولطالما صغرت من قدرتي ولم تهتمي يوماً لحاجاتي، ولا تقدرين آرائي، وتحبين الأطفال أكثر مني وتفضلينهم علي) فلا تصغي إلى كلامه. يجب ألا تتلقي اللوم على أخطائه، بل يجب أن يشعر من فطر قلبك بالعار.

سيجعلك العار تدفين كل الإثباتات خشية من كشف الأخطاء الدفينة فيك (أو في قدميك)، وسيخلق هذا مشاكل إذ إن التكتّم على الأسرار يشعرك بالوحدة، ويفصلك عن الآخرين، كما أن كبحها يستهلك منك طاقة هائلة. لذا دعونا نقلب الطاولة، ونتواصل مع الآخرين، ونبدأ في مشاركة أسرارنا المعيبة. لقد توطدت أو اصر العلاقة مع روث حين شاركنا حقيقة امتلاكنا لقدمين كبيرتين وضحكنا على الطرق التي عيرونا بها، كيف شكّل شكل قدمك وحجمها نظرتك لنفسك كأثني #أصابع\_الأقدام\_الكبيرة\_جميلة\_أيضاً.

إن الذم الاجتماعي والجسدي تقنية يستخدمها ممثلو السلطة للتقليل من شأن جماعات كاملة من الناس على أساس جنسهم، وعرقهم، وميولهم الجنسية، وتعليمهم، ودينهم، ولغتهم، ودخلهم، وشرعية هجراتهم، وقدراتهم. العار عليك لأنك مختلفة عن ممثلي السلطة.

هناك عدة طرق ملتوية وماكرة للتقليل من قدر النساء وتزرع في العقول تدريجياً - شيئاً فشيئاً - إلى أن يصعب عليك التمييز بين ما أملوه عليك، وأفكارهم عنك، وأفكارك عن نفسك. إن أحد أصعب أنواع التبعية الذي يجب تسليط الضوء عليه هو الإطراء التهكمي - أي مدحك والانتقاص من قدرك في آن، إنه عبارة عن تبعية ترتدي ستار الكلام المعسول يعود عليك بسوء يصعب تحديده.

«تبدين رائعة في تلك الصورة لدرجة أنني لم أميزك في البداية»  
(المقصد: تبدين مروعة في العادة).



«أتمنى أن أكون بهذا الهدوء في خضم كل هذه الفوضى»  
(المقصد: أنت قدرة في العادة).

«لقد اعتنيت بنفسك» (المقصد: لا تعتنين بنفسك في العادة).  
«تبددين مرتاحة للغاية في هذا الزي» (المقصد: أخجل من ارتداء هذا الزي في العلن).

«أتمنى أن أحظى بوقت فراغ مثلك» (المقصد: أنت كسولة).  
«إن منزلك حميمي للغاية» (المقصد: أنت فقيرة وليست لديك لمسة فنية).

«تأقلمت مع الوضع بصورة فاقت توقعاتي» (المقصد: دائماً ما تكونين على حافة الانهيار).

«يبدو شعرك رائعاً» (إنه أشعث في معظم الأوقات).

«أنت متفاخرة إلى حد ما» #أعبر\_عن\_نفسي\_فقط

«هل جاءك الطمث؟» #كونك\_امرأة

«أنت من طلبت هذا.» #أنا\_أيضاً

«أنت مملة.» #أنا\_متعبة

«أنت دائماً متعبة.» #محاربة\_المجتمع\_الذكوري\_مرهقة

حين ننظر عبر عدسة الذين يسعون إلى التقليل من شأننا وإضعافنا سنرى أنها لا تسحقنا نحن فحسب بل تسحق كل النساء، إن إدراك ماهية الرسائل الحقيقية -وهي أدوات للإحباط- هو الخطوة الأولى للتحرر منها، صممت تلك الإهانات الشائكة والمتخفية لحجزك في مكانك ولكنها ليست الحقيقة.

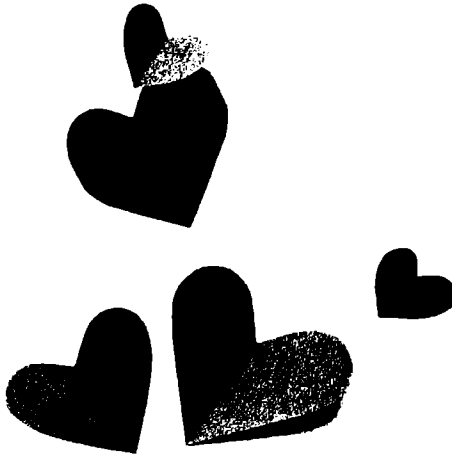
ندرك أن من الصعب تحديد الذم فهو يخرج من نطاق تفكيكك إياه. حين تؤنبن نفسك، وحين تريدين تجاهل الآخرين

أو الانسحاب، وحين تراجعين أخطاءك، وحين تشعرين بالخوف من النبذ أو من انكشاف أمرك، وحين تشعرين بالإرهاق والهزيمة وتلجئين إلى الشراب، أميطي اللثام عن أسرارك المخجلة عن طريق إخبار شخص تثقين به، اكتبها واحرق الورقة، أخطي أي خطوة تستطيع أن تُخلصك منها، لا تخجلي من قدميك... بل افتخري بهما.

فكّري في ما فعلته وأنت صغيرة، هل يرتبط العار الذي تشعرين به بتجاربك الأولية ومعتقداتك البدائية؟ لا بد أن العار الذي تشعرين به يرتبط بتجاربك القديمة. ربما قلل أب أو مدرّس أو طالب متنمر أو شقيق أو حب أول أو قائد ديني من قيمتك، وإذا كان هذا صحيحاً فعليك ترك هذا الشعور معهم.

القسم الثالث

المستقبل





## الفصل الثالث عشر

### إعادة تسليمه

سيكون للعالم الواسع حولك رأي بما يجدر بك فعله، وما تريدنيه، ومن تريدين، وكيف يجب أن تكون صورة نجاحك، وما تحتاجين إليه في الحقيقة. ربما يستحق بعض هذه الآراء التفكير فيه، ولكن معظمها ليس كذلك. يوجه صخب الأصوات المتنافسة للتجار رغباتنا وأمانينا في كل مرة نفتح فيها هواتفنا، فخورزميات الأخذ والردّ هذه تدفعنا إما في هذا الطريق أو ذاك، وتدعنا بالسعادة والرضا في حال اشترينا منتجهم الجديد أو شربنا شرابهم أو أخذنا دواءهم أو انضممنا إلى ناديهم وتبعناهم لأن... الجميع يفعلون هذا ببساطة.

تغير الأحزان المستقبل كما تغير مساره، وربما تغيرت خططك، وأحلامك، وقناعاتك، وآمالك بشكل جذري وسببت لك حالاً من الضياع والتشتت. نحن نفهم هذا، ولكننا الآن نسير نحو فضاء مختلف تستطيعين فيه إعادة تصور مستقبلك والعودة مجدداً إلى ما تحببته حقاً وترغبين فيه. لن نحقق هذا عن طريق النظر من منحى خطي واحد، وليس هناك ما هو أكثر تشبيهاً للهمة من رؤيتك أن الوقت متاح أمامك والتفكير في وضع خطة حالاً.

يجدر بك التركيز على اللحظة، على الحاضر. إن كل قرار تتخذه الآن يصنع مستقبلك.

يُكشف المستقبل -الذي ليس له وجود بالفعل.

سنعرض عليك الآن تمريناً يسهم في زرع النية والسياق اللذين سوف تستخدمينهما في إعادة النظر إلى نفسك، لقد خضنا جولة في الماضي وفككنا بعض منصات تفكيرك وتصرفاتك البدائية، وعلينا الآن إخلاء بعض الأمكنة لظهور شيء جديد وهادف.

حسناً، اعثري على وضعية مريحة واجلسي ثم استرخي. إن القسم الأول هو تأمل، سندعوك لقراءته عدة مرات قبل إغماض عينيك وصعودك الدرج بثقة.

تنفسي بعمق واشعري بالتوتر وهو يغادر جسدك وأنت تستقرين في حال من التأمل الذاتي والتعافي.

تنفسي مجدداً بعمق ولاحظي أنك تسترخين وترتاحين أكثر مع كل نفس تأخذينه.

اشعري بنفسك وأنت تغوصين في أعماقك بسلام واسترخاء لتصلي إلى مكان مريح في داخلك.

تستطيعين أن تشعري أنك أكثر استرخاء الآن مع كل نفس جديد تأخذينه.

يُطلق جسدك تنهيدة راحة، وأنت تستسلمين إلى إحساس عميق بالسكينة والراحة.

إن عقلك وقلبك يتخلصان من القلق كلما شعر صدرك بالدفء والاطمئنان.

تخيلي الآن دائرة من النور الدافئ والرقيق فوق رأسك.

اشعري بالدائرة وهي تتسع ببطء لتغمر رأسك ووجهك  
وتطمئنك وتداعب بشرتك وتساعد كل عضلات وجهك وجبهتك  
على الاسترخاء في الوقت ذاته.

اشعري بموجات الاسترخاء الدافئة التي تجول بسهولة  
وبشكل طبيعي في رقبتك ثم تمتد بهدوء لتعانق كتفك.  
لاحظي كيف يغادر التوتر جسدك وأنت تتنفسين بعمق الهواء  
النقي.

تمتد موجات الاسترخاء المريحة لتبلغ ذراعيك وصدرك الآن  
وتخلصك من أي كآبة أو توتر أو إزعاج موجودة هناك.  
تشعرين الآن أن جذعك بالكامل أصبح مرتاحاً ومسترخياً  
أثناء امتداد موجات الراحة والسكينة في جسدك.

يشعر وركاك ومعدتك بالاسترخاء وهي تتمدد وعندما يغمرها  
هذا الاسترخاء ينعكس على أعلى ساقيك وفخذيك بسلاسة  
وطبيعية.

وحين يستمر شعور الاسترخاء هذا لاحظي كيف ينتشر حول  
ركبتك وأسفل ساقيك وربلتك.

الآن وصلت موجات الاسترخاء إلى قدميك، لاحظي كيف  
يغادر التوتر الذي سكن طرفك العلوي من أصابع قدميك وهذا ما  
يعطيك إحساساً عاماً بالهدوء والطمأنينة والسكينة.

تخيلي الآن أنك ترين نفسك في عمر أصغر بكثير أي بين  
الثانية أو العاشرة من عمرك.

أنت آمنة تماماً ومتحكمة وأنت تعودين بالزمن لترى نفسك  
وأنت صغيرة.

نرجح أن تخيلها في الخارج قرب البحر مثلاً أو على جبل أو في متنزه أو غابة. تخيلي المنظر حولك، ماذا تستطيعين أن تري؟ ما هي الرائحة التي تستطيعين شمها؟ ماذا تستطيعين أن تسمعي؟ تخيلي في ذهنك تلك الفتاة الصغيرة التي هي أنت وهي ترتدي سترة -بوسعها أن تكون بأي لون ترغبين فيه- وسترين على تلك السترة شيئاً مكتوباً، وحين تنظرين عن كثب سترين المعتقد الأولي عن نفسك الذي أمني عليك.

الآن نريد منك أن تطلبي من نفسك الصغيرة بلطف ومحبة أن تنزع السترة وتسلمك إياها.

تستطيعان رؤية الشخص الذي زودها بهذا المعتقد الأولي يقف بعيداً، ستقتربين من ذلك الشخص لتعطيه السترة نيابة عنها، وهكذا ستسلمينه المعتقد الأولي الذي لم يتم إليك منذ البداية. ستقولين لهذا الشخص بلباقة وأنت تفعلين هذا: «أنا أسامحك وعذراً على معاناتك» ثم ستطلبين منه تسليم السترة للشخص الذي أعطاه إياها.

وهكذا سيُسلم المعتقد على مدى الأجيال. عودي الآن إلى نفسك الصغيرة التي كانت تنتظرك وتراقبك بصبر.

وعندما تقتربين منها بلهفة ستسلمينها سترة جديدة، وستطلبين منها ارتدائها. تستطيعين مساعدتها إذا أردت ذلك. سترين حالما ترتدينها أن هناك شيئاً مكتوباً عليها؛ إنه المعتقد الجديد والمزدهر الذي صنعه من أجلك وأنت صغيرة. اقرئيهِ وتمتعي بصداه وبالمشاعر التي انتابتك حين أعطيتها



هذا المعتقد المزدهر ولاحظي تعابير وجهها وهي تستقبله.  
عانقها بشدة وأخبرها: «أنت محبوبة، وموجودة، ومفهومة».  
عانقها إلى أن تكتفي وتتمتع بروعة التواصل معها، أخبرها  
أنك ستحمينها دائماً، وتعتنين بها، وتمنحنيها ما تحتاج إليه حتى  
من دون أن تطلبه.

نرجو منك الآن أن تركزي على نفسك مجدداً، وتصغي إلى  
الأصوات التي تحيط بك، وتدركي اللحظة الحالية، وحين تستعدين  
امدحي نفسك لأنك خضت هذه التجربة وكنت طرفاً في شيء  
حساس للغاية وأكبر منك، وأسهمت في مداواة الأصدقاء الموروثة  
القاهرة التي تتخطى حد حسرتك أنت بالذات.



## الفصل الرابع عشر

### التنظيم الانفعالي

من حَقِّك أن تشعري بأي شعور: استسلمي له، ستكتشفين أنك بحاجة إلى كل مشاعرك إذ إنها إشارات من جسدك تساعدك في توجيه حاجاتك وفهمها. مكتبة سُرْ مَنْ قرأ

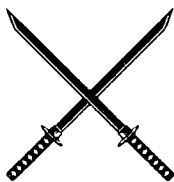
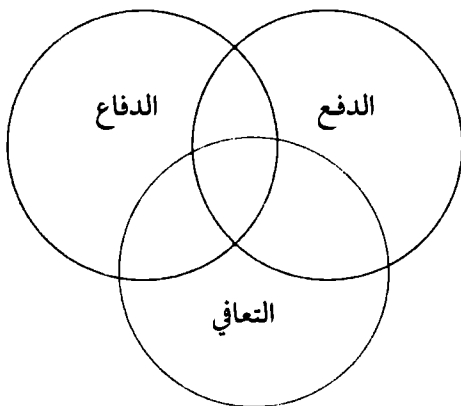
إن المشاعر لديها مسار مشترك فهي تصعد وتهبط وتمتد وتنحسر وتأتي وتذهب، يمكن لبعضها أن يمكث لبرهة أطول في حين يغادر بعضها بسرعة خاطفة. لديها كلها وتيرة مشتركة كالمد والجزر: إلى الداخل وإلى الخارج، ولكنها لا تظل بالحدة نفسها إلى الأبد. وفي حال احتدت هذه المشاعر ربما سترغبين بضبطها بشكل مؤقت، بكأس من الشراب (أو زجاجة)، وماراثون الإنستغرام، وسنة من النوم على الأريكة. لقد مررنا جميعنا بهذه المرحلة، كما أن الهروب من المشاعر يشعرك بالراحة لفترة مؤقتة ولكن على المدى الطويل سيجعلك دفنها أو تجاهلها أو عزل نفسك عنها تعتقدين أنها مخيفة ولا يمكن إدارتها ومجردة من المعلومات الحيوية التي تحتويها. لذا تقبليها ودعيها تؤدّي عملها... وهو إرشادك.

ستحتاجين إلى كل مشاعرك وحتى تلك التي لا تحبينها، إنها مهمة وضرورية وتخدم غرضاً ما. إذا شعرت بالغضب فلا بد أنك

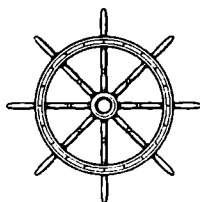
تعرضت للظلم، وإذا شعرت بالخوف فهناك إشارات خطر، وإذا شعرت بالهدوء فهناك أمان وتواصل.

تؤدي مشاعرك دور البارومتر الداخلي الذي يبين لك متى يجب أن تتصرفي ومتى يجدر بك أن لا تتصرفي.

لدينا ثلاثة أنظمة انفعالية تعمل معاً لإرشادنا: الدفاع، والدفع، والتعافي، وكل واحد منها مهم وضروري، وعن طريق عمل تلك الأنظمة، بعضها مع بعض، بطريقة منظمة يمكن الوصول إلى التوازن العاطفي والمحافظة عليه.



الدفاع

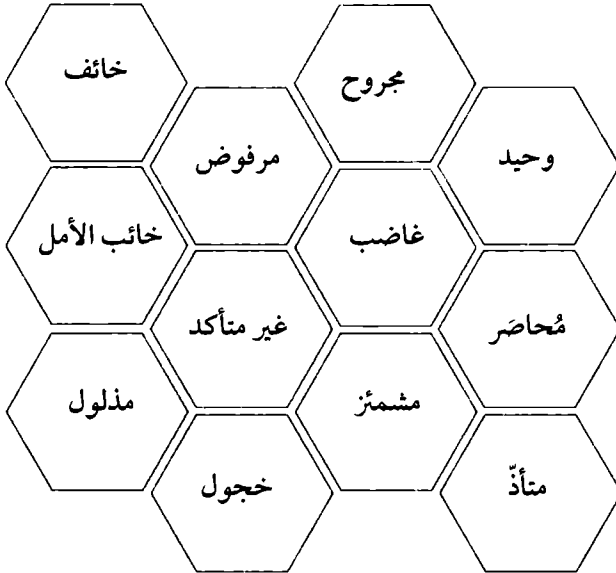


الدفع



التعافي

إن نظام الدفاع هو عبارة عن إنذار يومض لينبهنا من الخطر، وليضمن أماننا يستخدم هذا النظام مشاعر قوية كالغضب، والخوف، والقرف لشحن أجسادنا بهرمونات الكورتيزول والأدرينالين كي نستطيع حماية أنفسنا من الخطر، ولكن هناك العديد من المشاعر التي تجعلنا نشعر أننا في تهديد، سنستعرض بعضها:



يعد نظام الدفاع الذي بُرمج على مدى سنوات النظام المسيطر من بين تلك الأنظمة الثلاثة كما أنه حساس جداً للتهديد من البيئة الخارجية (الأسود، والقاهرون، وقطاع الطريق) والبيئة الداخلية (الصور، والأفكار، والذكريات) وكأن لديك حارساً شخصياً يعمل بدوام كامل كي ينبهك من أي شيء يبدو خطيراً أو خطأً -سواء كان جسدياً أو أخلاقياً أو عاطفياً- ويحرص استجابات البقاء: القتال أو

الهروب أو التجمّد أو التزلّف.

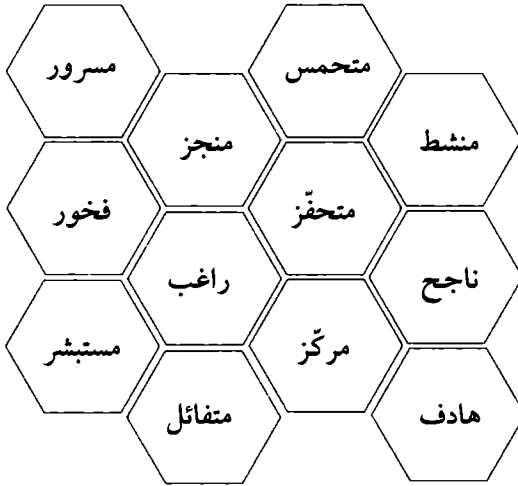
فكّري في ملاحقة قط لفأرة، بالطبع ستحاول الفأرة الصغيرة في البداية أن تسبق القط سريع البديهة، ستعدو بسرعة خاطفة، وسيتفعل نظام الدفاع الخاص بها بدرجة مفرطة -تعد استجابة الهروب هذه أعظم مهارة تمتلكها الفأرة، ففي النهاية لن ترحب في قتال ضد هذا العدو الماكر لذا لجأت إلى الركض في كل حذب وصوب، ولكن القط لا يزال يتقدم نحوها خطوة بخطوة وشيئاً فشيئاً، وستشعر الفأرة بالإرهاق التام قريباً. ولكن الفأرة الصغيرة تملك خياراً أخيراً وملاذماً أخيراً وهو ذكي للغاية، سترتخي تماماً وتفصل نفسها عن الواقع وتظاهر بالموت - فضلت أن تكون غائبة عن الوعي أثناء هذا السباق، تجمّدت الفأرة.

احترار القط بانقلاب الأحداث هذا، وتحسّس جسد الفأرة الثابت وتأمّل أن تتحرك كي تبدأ الملاحقة مجدداً - إن القط يهوى الملاحقة (يا له من لئيم أليس كذلك؟) - ولكنه لم يستفد شيئاً، سيمل القط في نهاية المطاف، وسيتجول كي يبحث عن ضحية أكثر حيوية ليعذبها. في غضون ذلك تنهض الفأرة وتهرب.

لديك كل هذه الاستجابات كالفأرة تماماً، ولكنك تملكين قوة خارقة على عكس الفأرة، ألا وهي قدرتك على مصاحبة العدو. تستطيعين قراءة التلميحات الاجتماعية والعاطفية الخاصة بموقف خطير واستخدام معرفتك المنطقية في الانسلاخ من الموقف عن طريق الإقناع. تستطيعين إخفاض نظرتك والاستعانة بالإطراء والاعتذار والقبول، وتستطيعين أن تجعل نفسك غير مكروهة وغير مهدّدة بطرق شتى كي تخفّفي الخطر وتفعلي استجابة التزلّف، يا

ليت الفأرة تعرف إلقاء نكتة أو اثنتين!

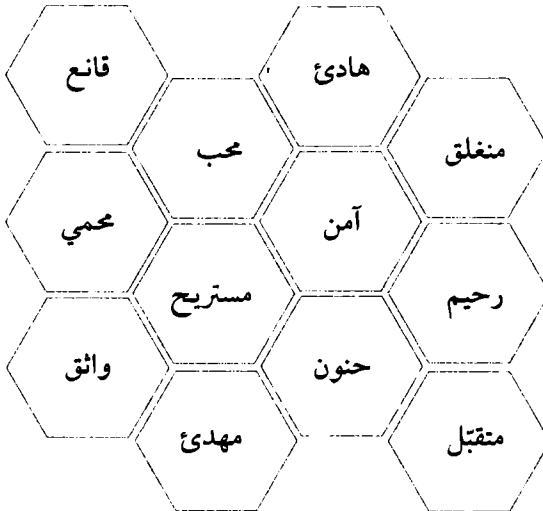
إن نظام الدفع الخاص؛ أي المنطقة الزرقاء أو منطقة الديمومة، يحثنا على تحقيق ما نرغب فيه ونحتاج إليه، ترافقه مشاعر الحماسة والهدف والفاعلية. إنه عبارة عن تقنية المتعة والازدهار الخاصة بنا، والتي تنبهننا إلى ما هو ممكن، وتعطينا الطاقة على تحقيقه، وهنا تكمن طاقتنا وأملنا أي حيث نشعر بالانتعاش. تتحقق غاية نظام الدفع حين يتوافق ما تفعلينه مع رغباتك، وأنت على دراية تامة بأن نظام الدفاع موجود حين تحتاجين إليه، وحين يرشدنا هذا النظام يتدفق الدوبامين في كل أنحاء جسدنا فنشعر بالسعادة، والتحفز، واليقظ، والتركيز.



إن نظام التعافي الخاص بنا، أي المنطقة الخضراء أو منطقة الهدوء، يدور حول الإحساس بالدفء والسلام والرضا، ولديه جو من الأمان والسكينة وشرنقة من التواصل. يتدفق الأوكسيتوسين

والإندروفين في جسدنا حين نرتاح ونعيد شحن بطارياتنا، وهذا سيشعرنا بالسكون والاستعداد لفعل أي شيء. حين يرشدنا كل من نظام الدفاع والدفع تصبح أجسادنا مشحونة ونشيطة ولكننا حين ندخل في وضع التعافي تستطيع أجسادنا هضم كل تلك الهرمونات النشطة والعودة إلى حال أكثر سلاماً وهدوءاً واستقراراً.

نحتاج إلى الشعور بالأمان لندخل إلى المنطقة الخضراء فلا يستطيع أحد أن يسترخي ويتعافى في ظل الخطر، وبالنسبة إلى كل الحيوانات، والبشر طبعاً، يعتبر الأمان الجسدي والعاطفي ضرورة أساسية كي ننزل دفاعاتنا، ونلغي تفعيل كل تلك الهرمونات ذات الطاقة العالية، ونسد نقص مخزوننا العاطفي والجسدي. إن أشمل تعبير عن المنطقة الخضراء هو الحال الذي نتواصل فيه مع الآخرين ونشعر أننا مقبولون ومشجعون ومحبوبون، فالمساعدة الذاتية جيدة ولكن المساعدة التشاركية أفضل بكثير.





إذا كان لفندق القلب المفطور لون فلا بد أنه أخضر.  
لا نعطي اهتماماً كبيراً لنظامنا الأخضر، إذ من النادر أن نعطي  
أنفسنا إذناً لندخل إلى المنطقة الخضراء بسبب ثقافتنا عالية الضغط  
وسريعة المسار والمجتهدة، لذا دعونا نتعاون للوصول إلى تلك  
المنطقة.

نراهن أنك تجيدين تخضير الآخرين أي مساعدتهم أكثر من  
نفسك، فلا بد أنك تعرفين الطريقة، وإذا أراد شخص مساعدتك،  
تذكرى المتعة التي تشعرين بها حين يطلب شخص منك المساعدة،  
وقدمي له التجربة نفسها. في المقابل، حين يعرض شخص أن  
يقف إلى جانبك فهو يحاول أن يدخلك إلى المنطقة الخضراء  
-إن هذا تعبير عن الاهتمام واللفظ وتصرف ناجم عن الحب.  
إذا كنتِ شخصاً يخاف من أن يكون عبئاً على الآخرين فكّري  
في الأمر على هذا النحو- وإذا لم تطلبي المساعدة فستحرمين  
شخصاً من المتعة التي سيعيشها عن طريق شعوره بأنك تحتاجين  
إليه وتقديرينه.

إن القلب المفطور عبارة عن تجربة عاطفية مخلة بالانتظام  
وذات تأثير كبير، إذ إن منطقتك الحمراء تتوهج بسبب الخوف  
والغضب وبالتالي لن يكون هناك وجود للون الأخضر كلما  
ألقيت المنطقة الزرقاء بعيداً من قبل قاهرِك. إنك تحاولين جاهدة  
العثور على أي لون أخضر ولا تستطيعين النوم أو الراحة، ونحن  
نتفهم هذا. ولكن رغم محاولتك في تحفيز نفسك لتخرجي من  
هذه المشاعر أو دفع نفسك إلى الأمام قبل أن تكوني جاهزة فلن  
تستطيعي الذهاب إلى حيث تريدين، خذي راحة... ستمدك الراحة

القصيرة بقوة بدنية وعاطفية عالية أكثر من أي تطبيق على الهاتف...  
أو أي كمية من الشراب.

لا يزال معظم الناس يجدون هذا صعباً رغم شعورهم بالإرهاق الشديد، على الرغم من أن الاسترخاء يمكن أن يأخذ عدة أشكال -كالركض أو التأمل أو ممارسة اليوغا أو قضاء الوقت مع الأصدقاء، إلا أن اللون الأخضر يتحقق أثناء ممارسة نشاط ذي تحفيز منخفض أي شيء ساكن وهادئ. يحتاج العقل والجسد إلى التوقف عن العمل المفرط لبرهة، لذا تجنبني أي شيء يمكنه إعادتك إلى وضع الدفع. يمكن للشاشات أن تسهم في الاسترخاء، ولكنها لا ترقى لتكون وسيلة للراحة، كما أن الراحة لا تعني الكسل إذ إنها شرط ضروري لاستعادة قوتك. فكري فيها كاستثمار لمستقبلك، وإذا وترتك فكرة الصمت فجزبي الإصغاء لموسيقى هادئة، وإذا واجهت صعوبة في النوم فتأكدي أن التزام الصمت والسكون في غرفة مظلمة وسيلة بسيطة لتجديد طاقتك.

إذا شعرت الآن بكميات هائلة من اللون الأحمر وإذا كنت قلقة من أن تخنقك مشاعرك أو تجهدك تماماً بقضية انفطار قلبك، إليك عدة تقنيات أخرى تستطيعين الاستعانة بها في تخفيض حرارتك المرتفعة والتفكير بشكل أوضح.

## التنفس بطريقة نفخ البالون

ضعي يديك على معدتك.  
تخيلي أن معدتك عبارة عن بالون.  
تنفسي بعمق واملئي هذا البالون بالهواء.  
ازفري ببطء وأفرغي البالون من الهواء.  
الآن أغمضي عينيك وتحسسي البالون  
وهو ينفخ ويفرغ أثناء تنفسك.  
وعندما تشعرين بالاسترخاء شيئاً فشيئاً  
-و حين تصبحين مستعدة- ازفري ودعي  
البالون يُحلّق في السماء.

## عناق الفراشة

اشبكي يديك فوق صدرك، ووجهي راحتك إلى الداخل،

واجمعي إبهاميك.

احرصي على إسناد إصبعيك الأوسطين قليلاً على عظم الترقوة.

ارفعي مرفقيك لتحصلي على جناحي الفراشة.

انقري بيديك على صدرك بهدوء وتنقلي يساراً ويميناً.

تنفسي من أنفك وأنت تنقرين على صدرك، وازفري من فمك،

إلى أن تشعرني بالراحة.

إن سر عناق الفراشة وسبب فاعليته يعود لمبدأ التحفيز الثنائي، يبدو أن هناك سحراً كامناً في الحركات المتناغمة البسيطة لجسدنا، ولا يقتصر الأمر على عناق الفراشة إذ إن الهرولة، والمشي، والعزف على الطبول وأي شيء يتضمن حركات متناقلة يمكن أن يعطي النتيجة ذاتها.

هذا ما اكتشفته صدفة عالمة النفس فرانسينا شابيرو وهي تمشي في الحديقة. لاحظت أن بعض المشاعر الكثيرة التي كانت تتابها اختفت فجأة، لاحظت أن المشي وهي تفكر في هذه المشاعر ساعدها على الإحساس بأنها أفضل حالاً، وهذا تفوق

على فوائد الهواء المنعش والتمارين الهوائية. يُفعل التحفيز الثنائي جانبي العقل، وهذا ما يتيح معالجة المعلومات بشكل أفضل، وهذا شيء يفعله عقلك تلقائياً أثناء نوم حركة العين السريعة فيساهم في تشييط الذكريات الكثيرة.

لعلك أدخلت التحفيز الثنائي إلى حياتك اليومية دون أن تشعر، حين تقرين على مقود السيارة أو تتناغمين مع الموسيقى بيديك وقدميك وترين نفسك قد ارتحت بطريقة أو بأخرى أو حين تقررين المشي كي تُصفي عقلك، وهذا كله نابع من التحفيز الثنائي. استخدمني الطاقة المُجددة للتحفيز الثنائي ودعي جسدك يتولّى عملية البرمجة عنك بأي طريقة تريدينها. تدرّبي على الدخول إلى المنطقة الخضراء عن طريق جسدك، وسيلحق عقلك به.



## الفصل الخامس عشر

### القيم

ما الذي يهملك؟ ما الذي ترغيبين فيه وتحتاجين إليه؟ ربما مرّ وقت طويل منذ أن سألت نفسك هذا وخصوصاً إذا أمضيت سنين طويلة في خدمة الآخرين.  
دعينا نحقق هذا الآن.

إن القيم ليست ثابتة، بل هي أشبه بمبادئ ضرورية تستطيعين من خلالها استشفاف خطواتك القادمة، إنها لا تشبه الأهداف التي لها نقطة نهاية، بل هي أشبه بإرشادات لرحلتك. إن القيم تدوم ولكنها لا تكتمل ولا تنجز، إنها عبارة عن طرق للحياة أو بالأحرى مثل توصف بالاكْتفاء، والغاية، والارتباط الحيوي. يمكن تشبيهها بأساسات داعمة للمباني؛ أي أنها ستكون ثابتة دوماً إذا بُنيت على أرضية صلبة، أي أهداف تضعينها لنفسك في المستقبل ستدعم بقيمك وستكون مثل قطرة ليمون في كأس ماء.

دعينا نتعامل أولاً مع صيغ: عليك ويجب عليك ويجدر بك. إنها صيغ متطلبة وحاكمة تأمرك بطريقة عدائية واستبدادية أحياناً، نستخدمها لإجبار أنفسنا أو لإجبار الآخرين على فعل أشياء لا نود فعلها. نريد منك أن تعاملي هذه الصيغ ببساطة حين نذكرها ويفضل أن تنبذها من حساباتك تماماً. عادة ما تأتي صيغ الأمر

هذه من توقعات أشخاص آخرين منك وربما لا تكون دائماً في صالحك.

بدلاً من هذا نريد منك أن تفكري في حاجاتك ورغباتك الخاصة، أي أن الهدف هو التقليل من الأمر والإكثار من التفكير. هل تتذكرين حين قلنا لك إننا لن نطلب منك أبداً أن تفعلي شيئاً لم نفعله بأنفسنا؟

في الواقع إن سيرنا حسب قيمنا هو من قادنا إلى هنا، إليك... أليس: بعد موت أمي وجدت نفسي في حال من التيه والضياع وكأني عدتُ طفلة مرة أخرى، أمضيت نصف قرن تقريباً في رعاية أمي بالإضافة إلى تنشئة أطفال صغار وتعليمهم وإدارة تدريب خاص. خطر لي في أسابيع الحداد الأولى أنني تحولت في العقد الماضي من شخص شعر أنه يعرف من هو وما الذي يهمله، إلى شخص ضائع بشكل كامل، شعرت أن عقلي في حال من الفوضى وليس أمامي طريق واضح. لقد أخذتُ إجازة خاصة من عدة أدوار مهنية خاصة بي، ولكنني لم أستطع العثور على أي طاقة أو حافز. لذا فعلت ما طلبت من مرضاي فعله أثناء مرورهم في حال من التيه، مارست تمريناً لتوضيح القيم، ومن خلاله لاحظت التالي: احتجت أن أضحك أكثر وأحظى بمتعة أكثر في حياتي، أردت أن أهدى شخصيتي الانعزالية مزيداً من الوحدة والهدوء، وأن أعيد النظر في علاقاتي، ورعاية الروابط التي أغتنتني. أردت مزيداً من الوفرة والاكتفاء في حياتي والمثابرة على التعلم.

منذ ثلاث سنوات تقريباً أصبحت أكثر سعادة واكتفاء، وهذا ليس لأنني أقلعت من جديد بل لأن الحزن أظهر لي أن علي العودة



إلى ما كنت عليه، ولأنني اتخذت قرارات تتوافق مع قيمي أصبحت حياتي أكثر سعادةً وترابطاً ومغزى. إن عواقب تجاهل ما كان يهمني قادتني إلى الإرهاق والإرهاق. والآن، وعندما أسترجع تلك الفترة، أي الفترة السابقة لوفاة أومي، ألاحظ أنني ابتعدت كثيراً عن نفسي وهذا ما رمى بي في أحضان العذاب. إن وفاة أومي وحال الضياع الذي عشته بعدها هما الحافز الذي جعلني أعود إلى طبيعتي.

روث: إن أحد عناصر البرنامج الذي اقتنعت أليس أنه سيحدث التحول المرجو هو تمرين القيم هذا، وهو شيء فعلته هي بنفسها منذ فترة وجيزة. لقد كانت شغوفة به، فانتابني فضول حياله لأنها بدت مختلفة—أي ازداد نشاطها وعزمها—وأردت أن أجرب هذا التمرين! لم يكن سهلاً، ولكنني أدبته.

لقد اكتشفت مقدار رغبتني في مساعدة الآخرين، كنت أعمل على كتابة قصتي، ولكن احتمال العثور على جمهور يقرأها بدأ يضعف شيئاً فشيئاً، استمتعت جداً في الكتابة، ولكنني لم أعرف إن كنت أندفع وراء ما يهمني في الحقيقة، كتبت قيمي على أول صفحة من أول مذكرة في فندق القلوب المفطورة، لتساعدني على التركيز والتوجه إلى ما قررت أنه يهمني في المقام الأول: التعاطف، والتواصل، والالتزام، والفضيلة.

عديدة هي التحديات التي تواجه تأسيس عمل ما، ولكن حين أردتُ تحفيز نفسي على الاستمرار، كنت ألجأ إلى تلك القيم لتذكرني بما كنت أفعله. لطالما ساعدني وجودها بالقرب مني على الماضي قدماً في الاتجاه الصحيح، وتبين لي في فترة وجيزة أن سعادتني بتأليف قصة قد عادت لي، وكانت قيمي هي الدافع هذه

المرة. لا شك أنني الآن في المكان الذي سعيت إليه، وأنا أكتب هذه الكلمات لأنني أخذت وقتي في القيام بهذا العمل.

الآن، وعندما نستعرض هذا المثال معاً تذكّري أنه لا يُفترض بأي شخص أن يعرف قيمك إلا إذا أردتِ بنفسك أن تُطلع عليه عليها، لا يفترض بك أن تشرحي أو تبرّري ما هو مهم بالنسبة إليك، فما يهم هو أن تكوني مقتنعة به. شارك في هذا التمرين وكأن لا أحد يراقبك. لن تساعدك همسات الآخرين التي تقيمك وتأمرك في هذه المرحلة (في الواقع، ولا في أي مرحلة)، تذكّري محطة الراديو: أصغني إلى المحطة التي تؤيدك، وإذا سمعت صوت انتقاد أخفضيه أو اكتميه بالأحرى. نريد منك أن تحظي بالحرية والمساحة اللتين ستساعدانك في إعادة التواصل مع ذاتك.

نرجو أن تبعث هذه الفكرة الحماسة لديك ولكنها ربما تكون مخيفة أيضاً.

لا بأس في هذا.

إن انتقاء الخيارات الجديدة يتطلب أن تواجهي الخوف لا أن تهربي منه.

ربما تجددين أن ما يهمك الآن يرتبط بما كان يهمك منذ البداية، ولكن متطلبات الحياة طمسته على مرّ السنوات. قبل أن تكمل فكري في طفولتك، ماذا كنت تحبين أن تفعلي وقتها؟ ما الذي كان يهمك؟ إذا أحببت الحيوانات في طفولتك ليس عليك أن تدرسي الطب البيطري الآن (ولكنك تستطيعين فعل هذا في الواقع!) ولكن تربيتك لحيوان ما يمكن أن تؤدي دوراً مهماً في حياتك.

أليس: حين كنت في المدرسة أردت أن أصبح فنانة، كانت مرحلة سعيدة وخلاقة في حياتي، وأتحت لانعزالي بأن يأخذ مداه كما استطعت التعبير عن نفسي دون وجود جمهور، ولكن المدرسة عرضت عليّ مجموعة من أفكار المهن، وقيل لي إن الفنانين لا يجنون مالاً، ولن أستطيع الدخول إلى جامعة مرموقة في أي حال (لم يخطر في بال أحد أن يقترح عليّ كلية الفنون...) لذا تخليت عن درجاتي العالية في مادة الفنون على حساب شيء أكثر أكاديمية. حرصتُ قيم النجاح والإنجاز الأكاديمي والتعليم ذلك القرار، بالأحرى تحكّمت به. لعلني لا أعدها قيمي الآن، ولكنني أعترف أنها وجهتني وقتها.

قادني هذا إلى مهنة الطب النفسي، لذا لم يكن هناك أي أثر سلبي هائل، ولا يزال الفن كامناً في محيطي، ويخرج بين الفينة والأخرى ليمدني بساعات سعيدة من الإبداع.

هل يمكنك التفكير بشيء يعادل هذا؟ إن العائلات والحضارات الأوسع تحتفظ بقيم قوية للغاية، على سبيل المثال: الفتيات اللواتي تلقين تعليماً ابتدائياً أو اللواتي يفتقرن إلى التعليم، بالإضافة إلى الضمان المالي والاستقلال. تبيني إن كان بوسعك ربط قيمك الموروثة بأي من الخيارات الكبيرة (أو الصغيرة) التي اتخذتها.

حاولي أن تكوني شفافة مع نفسك، ولاحظي كيف تحكّمين على ما هو مهم أو غير مهم بالنسبة إليك، لعلك ستخجلين من بعض قيمك وتتمنين أن تكون شيئاً آخر (وكما لاحظت حلمت بالشمولية وتساءلت إن بدوت طماعاً!) لا تصغي إلى تلك التقييمات ولا تثقي

بها الآن أو في أي وقت آخر، لا تمسكي بها وحاولي إخمادها  
وكتمها ونبذها.

أي شيء ينفع معك.

إن التعريشة عبارة عن هيكل يستخدم في نمو أشجار الفاكهة  
بشكل ثنائي الأبعاد، وسواء كانت ممددة على جدار أو سور ستجبر  
أغصانها على النمو بشكل أفقي لا علوي أو سفلي. ولكن هل  
سأل أحد الشجرة عن رأيها؟ على الرغم من هذه القيود لا تزال  
الشجرة تنمو لتحقيق قيمة جديدة ولكنها ربما لا تكون المستقبل  
الذي اختارته لنفسها، دعينا نزل القيود: أنت من ستشكّلين الفصل  
الجديد في حياتك ومن أجلك.

سنضع بين يديك لائحة كبيرة من الاحتمالات لمساعدتك  
في التواصل مع قيمك الآن، طالعها بتمعن، واستشفي ما يناسبك  
منها. حاولي ألا تفكري بعمق أو تفكري في أي شيء لمدة طويلة  
في هذه المرحلة وأنت تتفحصين هذه اللائحة، واكتفي بملاحظة  
ما يؤثر فيك. إن هذه اللائحة ليست مفصلة، فإذا فكرت في قيمة  
ليست موجودة عليها فهذا أمر رائع أيضاً -أضيفها واختارها إذا  
أردت، ولا تقلقي من عدد القيم التي تختارينها -ربما سيختار  
البعض عدداً قليلاً منها وربما سيختار البعض الآخر معظمها! ليس  
هناك شيء صحيح أو خطأ (فهذا سيكون حكماً).

الشمولية -تقدير واستدعاء الاكتفاء إلى حياتك.

القبول - الانفتاح والتقبل.

المسؤولية - تحمّل مسؤولية التصرفات.

الإنجاز - إنجاز أهدافي.

- المغامرة - خلق التجديد والإثارة واكتشافهما والسعي خلفهما.  
الدفاع - دعم الآخرين.  
إثبات الذات - الدفاع عن حقوقي واحتياجاتي.  
الموثوقية - الصدق والصراحة مع نفسي.  
الجمال - خلق الجمال الذاتي لدى كل المحيطين بي واحتضانه.  
الاهتمام - الاعتناء بنفسي وبالآخرين.  
التحدي - تحدي نفسي من أجل الازدهار، والتعلم، والتحسن.  
العطاء - العطاء من دون حساب.  
الالتزام - اتباع مبادئ ونواياي.  
التعاطف - محاولة التفهم والتعاطف.  
التواصل - تعزيز العلاقات وحس الجماعة.  
الإسهام - إحداث فارق إيجابي.  
التعاون - التعاون مع الآخرين والتشارك معهم.  
الشجاعة - التعبير الخلاق.  
العدالة - معاملة الناس من دون تفریق.  
اللياقة - الانتباه إلى صحتي الجسدية والعقلية.  
المرونة - التأقلم والتكيف مع الظروف المتغيرة.  
المسامحة - التسامح مع نفسي ومع الآخرين.  
الحرية - أخذ قراراتي باستقلالية وإصرار.  
اللطافة - اللطف والود.  
المتعة - السعي خلف أي فرصة تبعث الفرح.  
الكرم - الانفتاح والكرم وتكريس النفس من أجل المساعدة.

- الفضيلة - التصرف بكرامة.
- العرفان - تقدير الفضل والاعتراف به.
- الصراحة - الصدق والوضوح في كل ما أقدم عليه.
- الظرافة - روح المرح واللطف.
- الأمل - الثقة في الإمكانيات.
- المثابرة - الإخلاص للعمل الذي أقوم به.
- النزاهة - تحمل مسؤولية الكلام والوفاء بالوعد.
- البهجة - إسعاد من حولي وإسعاد نفسي.
- الحنان - الاحتضان وإغداق المشاعر.
- الحب - التصرف بحب وعاطفة.
- اليقظة الكاملة - أن أكون موجودة في تجاربي.
- الانفتاح العقلي - الانفتاح على وجهات النظر الجديدة وتقبلها.
- التنظيم - الأداء بفعالية ومنهجية.
- الشغف - البحث عما يثير الحماسة واتباعه.
- السلام - الابتعاد عن النزعات ونبذها.
- القوة - الثقة بالتحكم بحياتي وبقدرتي على التأثير.
- الأمان - تجنب الأذى الجسدي أو العاطفي.
- التحكم الذاتي - التصرف وفقاً لقرارات متزنة عقلياً.
- الحسية - اكتشاف جسدي والتمتع به.
- المهارة - تمرين مهاراتي وتطويرها.
- الروحانية - التواصل مع قوة جبارة.
- الثقة - يُعبر عنها بالصدقة الشفافة.

حالما تنتهين من كتابة لائحة قيمك عليك تطبيقها من خلال جمع كل قيمة بمثلاتها، على سبيل المثال: يمكن أن يوضع الحنان والتعاطف في المجموعة نفسها.

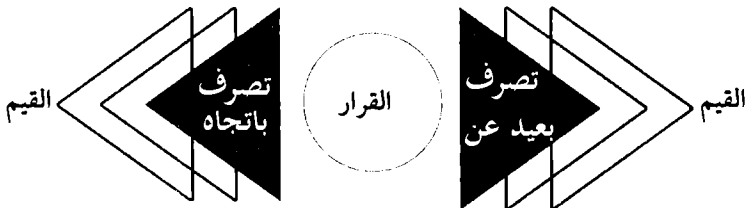
لا تستعجلي وراجعي قدر ما تشائين على مر الأيام والأسابيع والأشهر التالية، ولكن مبدئياً جربي إن كنتِ تستطيعين ترتيب قيمك وفقاً للتشابه وتقسيمها إلى أربع مجموعات.

حين تنجزين المجموعات الأربع اختاري قيمة من كل منها تعبر عن معنى المجموعة بأكملها؛ أي قيمة واحدة تتحدث بالنيابة عن كل الأخريات، وحين تحصلين عليها، اكتبي معناها بأحرف كبيرة. نأمل أن تُحفزك هذه الخطوات بطريقة أو بأخرى، إنها تمثل طريقك الجديد.

تخيلي أنك على متن قارب في المحيط الهادئ وبعيدة عن أقرب يابسة، وتحيط بك ألاسكا الجليدية من الشمال والمكسيك الدافئة من الشرق، وأنت تودين الجلوس على الشاطئ وشرب عصير المانجا ومراقبة غروب الشمس. لا تستطيعين رؤية أرض الآن، لذا عليك أن

## نقاط الاختيار

أمامنا اختيار في أي موقف يعترضنا... نستطيع التوجه إلى ما يهمنا أو نبتعد عنه.



هل ما سأقدم على اختياره يخدم قيمي؟

تُحدّدي وجهة للسفر، لأنك لا تريدين صرف طاقة على السفر باتجاه القطبين المتجمدين. في الوقت الذي تريدين فيه الوصول إلى المناخ الدافئ، فكّري في قيمك على أنها نظام تحديد المواقع الخاص بك الذي يوجهك إلى ما يهمك حتى وإن واجهتك الأعاصير، وحاولت الرياح اعتراض طريقك، ولم تتمكني من رؤية شيء.

حسناً، دعونا نجرب نظام تحديد المواقع هذا.

فكّري في قرار يُفترض بك أن تتخذه في الأيام القادمة، يمكن أن يكون شيئاً عادياً مثل احتمال خروجك هذه الليلة أو يمكن أن يكون من الخيارات ذات الأثر الكبير على الحياة كالتقالك من المنزل أو إنهائك لعلاقة ما، فكّري في القرار القادم بعقلك، ودوّني كل الخيارات الممكنة والمتعلقة به.

اسألني نفسك وأنت تُفعلين نظام تحديد المواقع:

أي من هذه الخيارات يخدم قيمتي إلى حدّ كبير؟

إن الخيار الذي يتوافق معها إلى حد كبير

هو الخيار الذي سيرشدك إلى ذاتك.

دعينا نقل إنك تحاولين إصلاح الأمور ولكن تعودين إلى: لا أزال أحبه، ستلفين وتدورين حول الموضوع. لقد خانك ولكنك لا تزالين تحبينه، إنها أشبه بدوامة جدلية: أنا أحبه وأود أن أكون معه وأريد هجره. دعينا الآن نستحضر قيمك لنرى إن كانت تستطيع توجيه خياراتك القادمة، دعينا نقل إنها تبدو كهذه:

النزاهة - أن أتحمّل مسؤولية كلامي وأفي بوعودتي.



الحرية - أن أتخذ قراراتي باستقلالية وإصرار ذاتي.

الفضيلة - أن أتصرف بكرامة.

البهجة - أن أكون مصدر سعادة في الحياة وأسعد بها.

أي توجيه سأأخذك إلى مستقبل يتوافق مع ما يهملك ويعنيك وتقوده النزاهة أو الحرية أو الفضيلة أو البهجة؟ إذا بدت قيمك متناقضة بعضها مع بعض على سبيل المثال: يعيدك التعاطف إلى من خانك، ولكن الحرية تقودك إلى الاتجاه الآخر. تبيني هذا الأمر، إنه جدلي، تقبلي هذا التناقض لأن بوسعك أن تكوني متعاطفة مع من خانك وتهجريه. ستمر أوقات ترغمك على السماح لقراراتك بأن تحيدك عن مسارك. هذه هي الحياة في النهاية. ولكن بشكل عام يجب أن ترجح كفة الميزان إلى قيمك، ويتحقق هذا من خلال طرح هذا السؤال على نفسك يومياً: هل القرار الذي سأقدم عليه الآن يخدم قيمي؟ وستبين على أساسه مستقبلاً يتوافق مع ما يهملك.

فكري في تصرف ستقدمين عليه اليوم ويتوافق مع قيمك،

ما هو؟

أقدمي عليه.

عن طريق الاختيار واتخاذ القرار بهذا الشكل يمكنك خلق مستقبل مستمر وهادف وذو معنى شيئاً فشيئاً، ولن تحتاجي إلى طرح هذا السؤال على نفسك: ماذا سأفعل في المستقبل؟ لأن مستقبلك يتكشف أمامك ببساطة مع كل قرار تتخذه بالتوافق مع قيمك.

وحين تجدين نفسك في موقف عليك الاختيار فيه ستلاحظين

أنك ستسحبين إلى الاتجاه الذي يوافق نظام معتقداتك القديم، ولن

يتغير هذا الحال قبل مضي وقت طويل. في هذا الحال إن أول ما يفترض بك أن تقدمي عليه هو أن تأخذي مهلة لملاحظة ما تفعلين. اسألي نفسك: هل أنا أتخذ قراري وفقاً لمعتقدتي القديم أم وفقاً لمعتقدتي الحديث؟ اختاري معتقدك الحديث وقيمتك حتى وإن شعرت أن الوضع غير طبيعي بعض الشيء أو غير مريح أو غريب، لن شعري أنه كذلك لفترة طويلة.

لاحظي من يدفعك باتجاه قيمك ومن يسهل عليك إظهار ما يهملك ومن لا يفعل ذلك. إذا وجدت أن قيمك الحديثة تقربك من ثالث الظلام أصغي إلى الأشخاص الرئيسيين في حياتك وتذكري العمل الذي بذلته، ودعهم يعيدوك إلى مسارك.

مكتبة  
t.me/soramnqraa

## القطار الخاطئ

تخيلي أنك ذاهبة في رحلة وأن الوجهة مميزة بالنسبة إليك،  
وأنت أردت زيارتها منذ وقت طويل. أنت تقفين على منصة في  
محطة القطار وتنتظرين. توقف قطاران، ورأيت أنهما متجهان إلى  
وجهتك المختارة، أحدهما ملفت للغاية بمقاعد المخرقة المرفوعة  
وطعامه اللذيذ ويمكنك تخيل نفسك وأنت تصعدين على متنه  
بالفعل. أما القطار الآخر فهو قديم وبعض مقاعده مهترئة ورثة،  
وهناك صندوق ممتلئ بالوجبات الخفيفة والمرطبات ولكنها لا  
تقارن بقائمة ذلك القطار، ولذا قررت الصعود على متن القطار  
المترف. لنفترض أنك انتظرت القطار كثيراً ولكنه لم يغادر المنصة،  
وفي هذا الوقت انطلق القطار الأقدم إلى وجهتك المختارة، ومع  
هذا تفكرين أن الرحلة تستحق الانتظار لأن القطار المترف سيغادر  
المنصة قريباً، غادر قطار قديم آخر منصة المحطة وأنت تنتظرين،  
وبعد غادر قطار آخر وآخر. ماذا لو لم يغادر القطار المترف  
المحطة أبداً؟

ما الثمن الذي ستدفعينه إذا كنت غير مستعدة لتحمل أي

مشقة؟

ما الذي ستفوتينه إذا تمسكت بقيم شخص آخر؟

ماذا لو كنت تنتظرين القطار الخاطئ؟



## الفصل السادس عشر

### وجهات نظر جديدة

ماذا ترى عندما تنظرين إلى هذه الصورة؟



هل تستطيعين رؤية البطة والأرنب؟ لقد أنتجتِ عبر هذه الصفحات منظوراً جديداً عن نفسك، ولكن هذا لا يعني أنك لا تذكرين ما كنتِ عليه، توقعي بعض التبدل في طريقك إلى الأمام؛ أي بعض التنقل بين وجهات النظر المختلفة - إن كل هذا جزء من عملية العيش الحر، وكالخداع البصري الذي يمكن لصورة واحدة أن تُرى من خلاله بطريقتين تستطيعين تدريب نفسك على التنقل بين رأيين عن ذاتك، ومن خلال ذلك تستطيعين الرؤية من خلال وجهتي النظر - ستوسعين نظرتك عن ذاتك ومستقبلك.

فكّري في فيل كبير وبالغ رَوْضٍ وسُخَّرَ لتنظيف الغابات،  
وحين لا يعمل يُقَيّد بسلسلة واهية مثبتة إلى وتد غُرس في الأرض  
لمنع هروبه، يستطيع الفيل أن يحرر نفسه بخطوة واحدة، ولكنه لا  
يفعل ذلك، فهو مقيد إلى هذه السلسلة منذ كان صغيراً، ولكنه لم  
يكن كبيراً أو قوياً ليحطمها، وحين نما بقيت وصمة تلك التجربة  
القديمة وعلى الرغم من أن حركة واحدة من قدمه الهائلة الآن  
بعد أن أصبح بالغاً، كفيلة بأن تحطمها، ولكنه لا يعرف ذلك. طغا  
الدرس الأول وضمّن أسر الفيل. لو أنه يعرف فقط...

## إيرين

منظور جديد: انا واسعة الحيلة ولطيفة  
ويمكنني الوثوق بنفسي.

القيم

المغامرة: الإبداع والاستكشاف والبحث عن  
التجديد والتحفيز.

اللطف: ان تُراعي وتُراعى.

المرح: البحث عن فرص للمتعة.

المساهمة: من أجل إحداث فرق إيجابي.

لا يعرف الفيل البالغ كيف يعيش بحرية ولكنك أنتِ  
تعرفين.

ستحصلين أنتِ على الحرية في اللحظة التي تلاحظين فيها أنكِ لم تعودي مقيدة بمعتقداتك الأولية، وأنتِ تستطيعين اتخاذ قرارات مختلفة بصفتك امرأة بالغة من وجهة نظر معتقداتك الحديثة، إن اختبار هذا يمكن أن يكون منعشاً ومخيفاً في الوقت ذاته.

ستمرين في لحظات تشكين فيها، وفي لحظات تتوقين فيها إلى روتين حياتك السابقة لأنه مألوف، ولكنك إذا استمرت في التقدم إلى الأمام، ستري في نهاية المطاف الصورة الكبيرة لإمكاناتك الكثيرة.

عندما طوّعت إيرين من قبل خائناتها من أجل المال لامت نفسها، أدركت أنها ارتكبت خطأ، كما حدث في صغرها، لأنها لم تكن حذرة، وتوقعت ما ستؤول إليه الأمور، لذلك عزمت مجدداً على أن تكون أكثر حذراً. ولكن حين تسلّحت بمعتقد جديد استطاعت أن تحظى باللحظة التي حررتها، أي داست على قيدها، لقد أخبرت ذاتها البالغة ذاتها الصغيرة من تكون؛ إنها واسعة الحيلة ولطيفة ومفعمة بالفرح والشغف وهي تثق بنفسها، كانت هذه هي اللحظة الحاسمة لإيرين، لقد استوعبت حقيقة الأمر - أدركت أنها لم ترتكب خطأ أدى إلى الحادث الذي أصاب شقيقها كما أنها لم ترتكب خطأ أدى إلى خيانتها.

هذه هي الإمكانية التي خلقتها:

تحولت نظرة ناديا من التمسك بمعتقد أولي: «أنا غبية وأخيب الآمال» إلى نظرة حديثة وجديدة: «أنا قادرة وذكية ولدي صوت»، وعندما أدركت أن استراتيجيتها لم تحمها من التعرض للخيانة،

أدركت أن ليس عليها الاختباء عن طريق طرح وابل من الأسئلة،  
وخلقت نظرة جديدة.

هذه هي الإمكانية التي خلقتها:

## ناديا

منظور جديد: انا قادرة، وذكية، وامتلئ  
صوتاً.

القيم:

الصناعة: ان أكون متفرغة للعمل الذي  
احترته.

الشغف البحث عما يثريني ومتابعته.

الوفرة: تقدير الدعوة في هذه الحياة.

الشجاعة: الاستمرار في مواجهة الخوف.

تحولت نظرة إيش من معتقد أولي: «أنا لست نافعة، وأنا  
السبب في كل الأمور السيئة» التي حصلت حين وقعت وجرحت  
نفسها في حفلة الشواء التي أقامها والداها، إلى معتقد جديد: «أنا  
محبوبة، وأنا لم أرتكب خطأ، أنا مهمة وأستطيع طلب المساعدة»،  
مع هذا التحول لم تحتج إلى إبقاء الجميع في مأمن وإعطائهم  
الأولوية على ذاتها، وظهرت حاجاتها الخاصة.



## إيش

منظور جديد: انا محبوبة. وانا لم  
ارتكب خطأ، انا مهمة ويمكنني طلب  
المساعدة.

القيم:

مغامرة: للإبداع والاستكشاف والبحث  
عن التجديد والتحفيز.

الرحمة: السعي إلى الفهم واللفظ  
العدالة: التعامل مع الناس من دون  
تمييز.

المرح: البحث عن فرص للمتعة.

تحولت وجهة نظريين من معتقد أولي: «أنا وحيدة وليس  
هناك من يحميني» وصدقت أن لديها عدة مؤهلات كانت غافلة  
عنها، وعندما سلطت الضوء على هذا اكتشفت أن بوسعها التخلص  
من استراتيجيتها القديمة «فوزي بكل الجوائز» واكتفت بالعيش على  
سجيتها، وأصبحت وجهة نظرها الجديدة: «فاتنة، ومرحة ولطيفة».

هذه هي الإمكانيّة التي خلقتها:

## لين

منظور جديد: انا فاتنة، ومرحة، ولطيفة.

القيم:

المساءلة – اتحمل مسؤولية افعالي.

الجمال: انا ازرع الجمال في نفسي وارعاها

لدى كل من يحيطون بي.

الإبداع: ان اكون معبرة ومبتكرة.

الحرية: الاختيار مع الحكم الذاتي وتقدير

المصير.

رأت رويين بعد أن استبعدت فكرة أنها «وحيدة وعديمة القيمة» أن وجودها مهم وأن مشاعرها مهمة فعلاً، وهكذا أوجدت لنفسها منظوراً جديداً يفيد بأنها: «عزيزة وتستطيع أن تكون آمنة مع الآخرين» استطاعت أن تتواصل مع المحيطين فيها بدلاً من الانفصال عن الواقع لتحمي نفسها.

هذه هي الإمكانيّة التي خلقتها:

## روبين

منظور جديد: انا دقيقة ويمكنني ان اكون  
آمنة.

القيم:

التواصل: تعزيز العلاقات مع المجتمع.

الشجاعة: الاستمرار في مواجهة المخاوف.

اللياقة البدنية: العناية بصحتي الجسدية  
والعقلية.

النعمة: التصرف بكرامة.

ما هي وجهات نظركن الجديدة؟ استذكرن كيف شعرتن في  
صغركن، وكيف تحولت نظرتكن بعد بلوغكن، إذا آمنتِ فعلاً  
بمنظوركِ الجديد ما الأبواب التي ستفتح لك إذا اتبعتِ قيمك؟  
إذا وجدتِ نفسكِ تُسحبين إلى معتقداتك الأولى، وإلى  
استراتيجيات الحماية السابقة فلا تحكمي على نفسك، وأدركي أن  
هذا يحصل فعلاً، وكوني متفهمة ومتعاطفة مع نفسك وبدلي القناة،  
إن التعاطف هو ترياق الحكم، لقد مضى عليك وقت طويل وأنتِ  
ترتدين هذا المعطف القديم لأنه مريح ومألوف، ولا شك، أنك  
عندما ستجربين المعطف الجديد المنسوج من معتقدك الجديد  
سيستغرقك الأمر وقتاً لتعتادي عليه، ولكن ثقي بنا، بعد أن ترتديه

لوقت أطول سيصبح هذا المعطف هو المفضل لديك.  
ما الذي تشعرين به تجاه هذا؟ تفكري في الأمر لبرهة...  
إذا وجدت أن أفكارك القديمة تعود مجدداً، لا تطلبي من  
نفسك ألا تفكري فيها، بل جزي هذا وبدلي القناة.  
تخيلي جدولاً جميلاً يسري ببطء، حيث تتدفق المياه فوق  
الصخور، وحول الأشجار، وتنحدر حتى تبلغ الوادي، وبين الفينة  
والأخرى تسقط ورقة في المياه وتتحرك معها.

## الأوراق العائمة

تخيلي نفسك تجلسين بالقرب من الجدول في يوم مشمس دافئ تراقبين الأوراق وهي تطفو على المياه، في كل مرة تخطر لك فكرة، تخيلي أنها كتبت على إحدى هذه الأوراق، إذا فكرت في كلمات تخيلها على الأوراق بصورة كلمات، إذا فكرت في صور تخيلها على الأوراق كصور، إن الهدف هو المكوث قرب الجدول وإتاحة الفرصة للأوراق لتبقى طافية، لا تحاولي زيادة سرعة مياه الجدول أو إبطائها، لا تحاولي تغيير ما يظهر على الأوراق بأي شكل. إذا اختفت الأوراق، وإذا شرد ذهنك في شيء آخر، وإذا وجدت نفسك في الجدول أو على ورقة اكتفي بالتوقف وأدركي أن هذا حصل، دوني هذه المعلومة وعودي إلى الجدول، ترقبي أن تخطر فكرة على بالك، وضعيها على ورقة، ثم دعي الورقة تطفو على الجدول، استمري بفعل هذا للحظات أي راقبي أفكارك وهي تطفو فحسب.



## الفصل السابع عشر

### المحكمة

لقد حان الوقت لإعادة التفكير في قصتك المحزنة جداً ورؤية القصة من منظور آخر يحيط بكل ما تعرفينه الآن.

لقد أسقطت الخيانة قبلة على حياتك، وألحقت بها دماراً شاملاً، إنها لم تكتفِ بتدمير علاقتك الخاصة فحسب، بل كل ما يحيط بك أيضاً. يبدو الأمر مشابهاً لقراءتك كتاباً عظيماً وبعد أن وصلت إلى وسطه وجدت أن الصفحات الباقية ممزقة، وقد أغلق المتجر الذي اشتريت منه الكتاب، بالإضافة إلى نهايتك السعادة.

لقد سبق لك، أن كتبت كامل قصتك، في قلبك وعقلك، وبما أن قصصنا شديدة الترابط بالأشخاص الذين نحبهم، فعندما تنتهي علاقة لها أهمية في حياتنا - والأهم هنا أن ذلك يحصل من دون إرادتنا - فإننا نكافح من أجل التوفيق بين ما حدث وبين القصة التي آمننا دائماً بأنها ستسير في اتجاه آخر. كنا نكتب قصتنا من منظور يضع علاقتنا الرومانسية والخيانة التي تعرضنا لها في مركز القصة وجوهرها، ذلك المنظور الذي جعل حرقه قلوبنا وحسرتها تُعبران عنا وتحددان ماهيتنا، ولكن ماذا بشأن اختيار خيار مختلف الآن؟ ما رأيك أن نلتقط تلك الصفحات الممزقة، ونعيدها إلى مكانها، ونواصل الكتابة من منظور جديد؟ ربما لم تتعرضي للخيانة

بإرادتك، ولكن يمكنك الإمساك بقلم، والتحول إلى مؤلفة، وكتابة أحداث حياتك القادمة.

روث عندما كنت أعمل في الدعاوى الجنائية، كنت مرعوبة في ما يتعلق بمرافعتي الأولى أمام هيئة المحلفين، وكنت مقتنعة أن رعيي كان واضحاً لكل شخص في المحكمة، وأني أشعرت هيئة المحلفين بالملل. دخلت غرفة تبديل الملابس، وقد جهزت درعي لصد الانتقادات، أنا أعرف أن هذه الغرف مليئة بالنقد غير المباشر، وأنا متأكدة تماماً من أنني قدّمت أفضل ما عندي. «لقد كان خطاباً رائعاً»؛ (المعنى: كان خطاباً مملاً وطويلاً)، «يا لك من محظوظة، قضيتك هذه سهلة للغاية» (المعنى: إذا خسرتها فأنت محامية أكثر من سيئة)، «أحببت الطريقة التي انتقلت بها بين أسئلتك» (المعنى: أوه لقد بالغت أثناء الاستجواب).

لكن محامية الخصم حرصت على تهنتي بعدها في غرفة الملابس، لقد كانت محامية أكبر سناً وأكثر حنكة، وأخبرتني كم بدوت واثقة وكم كانت مرافعتي مقنعة، وعلقت أيضاً على مرافعتي النهائية حيث قالت إنني نظمتها بشكل جيد بدءاً بالاستعارات والتشابه القوية وانتهاء بالملخص البليغ. أخبرتني أيضاً أن هيئة المحلفين ركزت معي وتأثرت بكل كلمة. بالطبع هناك احتمال أنها كانت تختلق كل ذلك لتكون لطيفة خاصة بعد أن لاحظت مقدار توترتي. واصلت التفكير والتشكيك بما قالت في طريق عودتي إلى المنزل، لقد احترمتها وأعجبت بها، لذلك صعب عليّ تجاهل تعليقاتها، خاصة أن تفاصيل الأشياء التي قالتها كانت معقولة (تقريباً) ولم تكن مجرد مجاملات عشوائية حول مدى



روعة مذهري، أو كم يبدو شعري جميلاً أو فستاني مهراً، لذلك قررت أن أقبل تعليقاتها، وأنظر إلى ما حدث للتو من منظور جيد. لقد أعطتني هذه المرأة شيئاً لم أتوقعه، وهو مجاملة حقيقية صادقة. لقد تمسكت بما قالت (ركزت هيئة المحلفين على كل كلمة قلتها وتأثرت بها) ذكرت نفسي دائماً بهذا التعليق في كل مرة شعرت فيها بالتوتر قبل أن أُلقي مرافعة، ولم تفشل هذه الطريقة أبداً في تحفيزي وجعلي أشعر بالتحسن.

هل سبق لك وأن جربت شعور أن تري شخصاً تحترمينه يروي تجربة معينة تكونين أنتِ بطلتها الرئيسية؟ ولكن بطريقة مختلفة تماماً عما تتذكرينها؟ ربما ركز على قوة لم تنتهي لها، أو على رد فعل مدروس فعلته ولكنك لا تتذكرين أنكِ قمت به، أو نقطة قوة تمتلكينها ولم تعطها حق قدرها؟

ولكن في بعض الأحيان يمكن أن تكون الآية معكوسة، فعندما نتحدث عن تعليق سلبي لم تتوقعه فإن ذلك أشبه بصفحة على الوجه، لقد أخبرني طبيب الأسنان مرة خلال إحدى المراجعات الروتينية أنني أعاني من انحسار اللثة، وأحالي على الفور إلى طبيب لثة بغاية إجراء جراحة لرتق اللثة، وبما أنني لم ألحظ انحسار لثتي قبل أن يلاحظ طبيب أسناني ذلك، فقد كان هذا كل ما يمكنني رؤيته في كل مرة أنظر فيها إلى المرأة، وكما تبين في وقت لاحق فإن رد فعلي على ما قاله طبيب الأسنان ومعالجتي لانحسار اللثة أسهم في حصولي الآن على أسنان لم أدرك حتى أنني أريدها.

عليك أن تشارك المشاعر المحبة عن طريق إخبار شخص ما كيف تريه حقاً وتساعدينه على تغيير الرواية التي يرويها عن نفسه،

كما فعلت تلك المحامية اللطيفة معي . تستطيع الكلمات البسيطة أن تترك تأثيراً كبيراً في أيماننا، وفي بعض الأحيان في كل حياتنا . هناك وجهات نظر عنك لم يسبق لها أن خطرت على بالك، وستتعلمين أن هناك أشياء يراها الآخرون فيك تساعدك على تغيير الطريقة التي ترين فيها نفسك، حتى عندما يبدو ذلك التعليق أقل من مجاملة.

هناك معايير معينة لذلك، ومن الطبيعي، ألا يثق المرء بتعليقات الجميع . كوني دائماً حذرة بشأن الأشخاص الذي توليهم اهتمامك وتقييمين وزناً لتعليقاتهم، قد يكون السؤال الذي يجب أن تطرحه على نفسك لمعرفة هؤلاء الأشخاص: هل يمتلك الشخص أي مواصفات من صفات الثالث المظلم؟ أتمنى أن تمتلكي من الحكمة ما يكفي لاكتشاف هؤلاء الأشخاص ورفض آرائهم من دون تردد، إذا جعلتك تعليقاتهم تشعرين برفض لنفسك أو عجز أو بأي شكل من أشكال العجز، فعليك أن ترفض آراءهم . نحن جميعاً نلحق الأذى ببعضنا ونقول أشياء نندم عليها لاحقاً، وهذا طبيعي لأننا بشر، ولكن لا يُفترض بهذا التصرف الطبيعي أن يُصبح روتينياً، بالمختصر، من يستحق أن نثق به هو من يشعرنا رأيه بالأمل والتحسن، حتى وإن كان رأيه انتقاداً لنا أو يُشكل تحدياً.

بالطبع، تستطيعين دائماً اختيار التعليقات التي تريدين أن توليها الاهتمام، وتأخذها بعين الاعتبار.

من الدروس القيمة الأخرى التي تعلمتها من عملي في مجال المحاماة هو أن القصة أكثر قوة من الحقيقة.

فسواء كنتِ محامي المدعي أو المدعى عليه، فلدى كلتا

الجهتين إفادات شهود متطابقة، وتقارير الشرطة نفسها، وبيانات الهاتف، وأدلة الطب الشرعي، والصور، وإذا وأياً يكن الجانب الذي تعملين لصالحه فإن مهمتك هي نسج قصة تعتمد على أدلة الطرف الآخر ذاتها، ولكن بحلول نهاية الدعوى ستترين أن هذه القصة - إذا كنت قد قمتِ بعملك بشكل جيد كفاية - لن تكون متطابقة مع قصة محامي الخصم.

لقد تمثلت مهمتي في إعادة العمل على الحقائق والمواد المتوفرة بطريقة أجعل فيها المتهم يبدو بريئاً أو مذنباً في أعين هيئة المحلفين. لتأخذ على سبيل المثال قضية سرقة، يعتمد المدعي العام على وقائع تفيد أن هناك هاتفاً محمولاً قد سُرق، وأن هناك سكيناً أشهر، بالإضافة إلى أن المدعي تعرف إلى موكلي، ولكن السؤال الذي أ طرحه على نفسي - بصفتي ممثلة للمدعى عليه - كيف أستطيع أن أتعامل مع الحقائق المتمثلة بالهاتف والسكين وتعرف المدعي على موكلي لأروي قصة مختلفة؟ قصة تتماشى مع قضية موكلي، قصة متماسكة تُثير إعجاب هيئة المحلفين وتجعلهم يرفضون إدانته؟

ماذا كان يفعل المتهم بهذا السكين المزعوم وجوده؟ وهل كان هناك سكين بالفعل أم أنه في الواقع مجرد مسطرة مصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ؟ ألم يكن الظلام دامساً في ذلك الوقت؟ هل المدعي واثق من أنه رأى المدعى عليه حقاً؟ هل فعلاً رأى المدعى عليه؟ أليس هناك احتمال أنه رأى شخصاً آخر؟ والسؤال الأهم ربما لم يكن هناك عملية سرقة أصلاً، وربما قدّر المدعي الموقف خطأ، وربما لديه حقد على المدعى عليه وهو يدعي السرقة.

هذه عينة مما يمكن للقصة أن تتضمنه.

إن المطلوب توافر مهارة أساسية تتمثل في محاولة الاستعانة بالحقائق لسرد قصة بطريقة مختلفة ومثيرة للإعجاب، لم تخطر على بال أحد. من الواضح أنه في مهنة المحاماة كما في الحياة العادية إن الافتقار للحقائق اللازمة ليس شيئاً عظيم التأثير على مدى قوة القصة التي يمكنك عرضها، بل في الواقع إذا كان محامياً الخصمان جيدين، فغالباً ما يضعان أعضاء هيئة المحلفين في موقف لا يحسدون عليه، يتمثل في ضرورة الاختيار بين قصتين لا تقل أي منهما عن الأخرى جودة وإقناعاً، يؤدي تبني إحداهما إما إلى إدانة المتهم أو تبرأته.

الآن دعنا نمرح قليلاً.

يتوجب عليك أن تكوني محامي الخصمين - مع الشخص وضده - من فضلك جهّزي ورقة وقلماً. لديك عمودين، اكتبي الحقائق التي تؤيد قصة الفريق الأول في العمود الأول، لا تكتبي سوى الحقائق (بدون أي تخمينات أو آراء، أو افتراضات) وفي العمود الثاني اكتبي جميع الحقائق التي تؤيد قصة الفريق الثاني. أكرر مجدداً لا تكتبي سوى الحقائق.

\* \* \*

دعونا نسمع قصة ناديا: الاعتقاد غير الناضج لدى ناديا يتمثل في أنها غبية. أما الحقائق الداعمة لذلك فتتمثل في أنها أخطأت ذات مرة في معرفة اسم أحد العظام عندما كانت في السادسة من عمرها، أما الحقيقة المعاكسة لها فتتمثل بأنها حصلت على درجة الامتياز طيلة سنوات دراستها، بالإضافة إلى أنها حصلت على

شهادة في علم الاجتماع، وهي مسؤولية العمال في الشركة التي تعمل فيها.

كل ما كانت تقوله لترسيخ هذا الاعتقاد في داخلها كان عبارة عن قصص خاصة نسجتها على أرضيته: الجميع أذكي مني، لا أعرف كيف أجيب عن أي سؤال لذا عليّ دائماً أن أكون الشخص الذي يطرح الأسئلة، والذي أذكي مني.

استمرت بمقارنة نفسها بالآخرين مراراً وتكراراً، وهذا ما جعلها ترى نفسها مقصرة دائماً.

\* \* \*

الآن حان دورك أنت، هل أضفت الحقائق إلى القصة التي كنت تخبرينها دائماً عن نفسك؟ والآن ضعي نفسك مكان القاضي وهيئة المحلفين وحاولي معرفة الشخص الذي سيربح؟

بحسب خبرتي وتجربتي، تأخذ هذه المعتقدات غير الناضجة شكلها النهائي من خلال القصة التي تُنسج حولها، ولا علاقة لذلك بالحقائق، ولذلك بمجرد أن تستطيعي فصل الحقائق عن القصة يصبح من الواضح أن معتقدك كان واحداً من أقدم قصصك الكامنة في جوهر حياتك، لذلك فهي شديدة الالتصاق بداخلك، ولكن..  
الدليل الذي وجدته لتحدي ذلك الاعتقاد وإلغائه هو أشبه بزراعة بذور جديدة لاعتقاد جديد تجعلك تُحلقين إلى أماكن أخرى. لذا، استمري في ذلك، واجمعي الأدلة بحثاً عن معتقد حالم آخر، واستمري في نسج تلك القصة الجديدة حتى تصبح ثابتة بداخلك مثل سابقتها، عفواً.. عن أي سابقة تتحدثين؟

إن تفكيك وتحليل قصتك الخاصة التي تتخيلينها أمام

المحكمة يعيد إليك حصانة سرد القصة، بحيث لا تعودين ترين نفسك من خلال وجهة نظر واحدة وهذا ما سيساعدك على توسيع نطاق إحساسك بنفسك وماهيتك، وهذا ما يؤدي إلى احتمال ظهور قصص أخرى، إن قدرتك على إعادة صياغة الأمور والحوادث الصعبة تُعتبر سلاحاً قوياً في دفاعك ضد انفطار القلب.

بعد مضي فترة على فراغك من قراءة هذا الكتاب، تستطيعين إعادة النظر في كونك محامية جنائية، حيث تستطيعين إعادة صياغة قصتك بطريقة مختلفة، بحيث تستطيعين إقصاء أي فكرة راسخة تعترض طريقك.

في الوقت الذين تمضين فيه قدماً، يعتبر ضبط الطريقة التي تسردين فيها الأحداث وأنت تخبرين قصتك مفتاحاً أساسياً. في الوقت الحالي، يكفي التفكير بالمعتقد غير الناضج، وأخذ الوقت لتدوين معتقدات غير ناضجة، ربما تكونت لديك خلال الفترة نفسها. كل ذلك في سياق بناء صورتك الجديدة. الآن كرري الأمر نفسه مع المعتقدات والأفكار الحالمة، وأضيفي أي معتقدات عن نفسك قد تخطر على بالك، الآن فكري بالمعتقدين على أنهما محطتان إذاعيتان مختلفتان، واطلقي اسماً مُعيناً على المحطة التي تحمل الاعتقادات غير الناضجة الأولية، لنقل على سبيل المثال «إذاعة عد إلى صندوقك» أو «إذاعة الحدود» وسنعتبر هذا صوت المدعي العام الذي يبحث دائماً عن خطأ ليعاقبك عليه، والآن اعطي اسماً للمحطة التي تُعبر عن المعتقدات الحالمة، يفضل أن يكون اسماً يبعث على البهجة مثل: «إذاعة البطولة». وانظري إلى هذه المحطة باعتبارها محامي الدفاع، واستمعي إليها كلما شعرت

أن المعتقدات غير الناضجة عادت إلى ساحة اللعب.  
إن أهم تردد إذاعي عليك أن تضبطي نفسك عليه هو تردد  
صوت عقلك البالغ والمتعاطف، لذلك ارفعي مستوى الصوت  
جيداً عندما تصلين إلى هناك.

دربي نفسك على الانتباه إلى الوقت الذي تستمعين فيه  
إلى كل إذاعة، وعلى جعل عقلك البالغ، الحكيم، والمتعاطف  
يلاحظ الفروق في التجربة بين الاستماع إلى كل واحدة من هاتين  
المحطتين، وارفعي مستوى الصوت عند الوصول إلى «إذاعة  
البطولة»، لقد حان الوقت لكتابة قصة أخرى.

ليس عليك أن تقيدي نفسك بقصة حزن وأسى، إلا إذا كنت  
ترغبين في ذلك، فكما سبق لي أن ذكرت، إن الطول والأسلوب  
والنعمة التي تريدين اتباعها هي أمور متروكة لك، يجب أن يكون  
لديك صوتك الخاص الفريد وهو بالتأكيد أقوى من أي صوت  
آخر، ولا يوجد مكان هنا لما يعتقده الآخرون عنك، فليس هناك  
طريقة معينة صحيحة أو خاطئة أو أفضل أو أسوأ لتقييم ما تفعلينه،  
لأنه وبكل بساطة أنت وحدك من تستطيعين أن تروي قصتك.

نودّ منك أن تضعي إطاراً عريضاً حول الأسئلة التالية، وعندما  
تعيدن التفكير في كل هذه الأسئلة وتأخذين بعين الاعتبار كل  
الأفكار الجديدة التي كوّنتها عن نفسك، وعمن فطر قلبك، وعن  
أنماط العلاقات والصلات لديك، وديناميكيات العيش المبدئي  
الذي بدأت بتكوينها لنفسك، ابقِي وجهات نظرك الجديدة دائماً  
في مرمى نظرك، وأشركي عقلك الحكيم المتعاطف، وتقبلي كل

شيءي .٤

ما الذي مررت به؟  
كيف تعاملت مع الأمر؟  
ما هي الآليات والاستراتيجيات التي استخدمتها للحفاظ على  
سلامتك الداخلية والخارجية حتى الآن؟  
ما هي الطريقة التي تخططين للمضي قدماً في حياتك؟



الفصل الثامن عشر

المشهد الخامس

كان يا ما كان



# مكتبة

t.me/soramnqraa

## مشهد داخلي. غرفة معيشة دافئة، ليلاً

في غرفة المعيشة، في الوقت الذي تجلس فيه كل النساء حول النار، يبدو جلياً أن تواصلًا عاطفياً حصل بين مجموعة النساء وقد خيم جو جميل ولطيف على الغرفة. لقد اختلفت مظاهر النساء جميعاً، فلم تعد الحواجب مقطبة، وحلت الابتسامات محل التكشيرات، ولمعت الأعين التي كانت من قبل فاقدة للأمل. باختصار إن الطاقة الإيجابية نعم أرجاء الغرفة، وكل واحدة منهن تخبر الأخرى عن مدى روعة مظهرها. قالت أليس إنهن يبدون وكأنهن حقنَ وجوههن ببوتكس طبيعي. فيضحكن جميعاً، وتقول **إيرين** وهي تضع ذراعها على ظهر الأريكة إنها تشعر وكأنها حُقنت بالبوتكس في كامل دماغها، أما **روبين** فبدت في غاية الانتعاش، وابتسمت **إيش** وهي تجمع راحتي يديها في حضنها. في الوقت الذي جلست فيه **ناديا** و**لين** على مقعديهما بشخصيتيهما القويتين الحاضرتين وقد احتلنا مساحتيهما بالكامل. نظرت **أليس** و**روث** باتجاه **لين**.

لين: حسناً سأبدأ. لقد مات والدي في الوقت الذي كان في طريقة لجلبني من تمرين الجمباز، مات في حادث سير [نفس عميق، ونوبة من السعال]. فأصبحت والدتي هي المسؤولة الوحيدة عن العائلة. وبما أنني كبرى الأولاد، ألقيت على عاتقي مسؤوليات لأن والدتي كانت دائماً مشغولة. وعلى الرغم من أنها حاولت دائماً أن تظهر لنا بمظهر الشجاعة،

ولكنني كنت أعرف مقدار ما تشعر به من حزن. عندما بدأ خالي يأتي لمساعدتنا، ظهرت عليها علامات السعادة، بل بالأحرى ظهرت علامات السعادة علينا جميعاً. ولكن بعدها أصبح يرغب بالبقاء معي على انفراد، وحينها كانت تتحول تصرفاته من الخشونة والريانة إلى المداعبات الجسدية، لم أخبر أحداً لأنني ظننت أنني المخطئة، اعتقدت أن الله يعاقبني لأنني كنتُ السبب في موت والدي، لأنه لولا تمرين الجمباز ما كان سيموت. لقد شعرت بالحيرة ولأنني كنت أحب خالي وأمي، ولأنني أعرف حب كل منهما للآخر، ولأن ذلك كان يُسعدُه، وبما أن سعادته تسعدُ أمي، لم أُخبرهما بما كان يحصل، لأنني ظننتها تعرف، كيف لها ألا تعرف ذلك؟ وذلك جعلني أعتقد أنه لا بأس في ذلك، ولكن الأمر كان سيئاً. لقد لمت أمي كل تلك السنوات ووضعتها في قفص الاتهام مراراً [انسكبت الدموع على وجنتيها] وأدنتها في كثير من المرات. ربما عندما كبرت وغازت المنزل كنت بحاجة لألقي اللوم عليها لأستوعب كيف سمحت لذلك بأن يحدث، وللتأقلم مع حقيقة أن ذلك حصل حقاً، لا أعرف... ولكن ما أعرفه جيداً أن ذلك لم يكن خطأي.

[توقف]

ولم يكن خطأ أمي أيضاً. لقد كان خطأ خالي وخطأه وحده.

[توقف]

كيف تعاملت مع الأمر؟ لقد تعاملت معه بالعمل الجاد والحصول على الكثير من الجوائز لإخفاء شعوري بأنني لا أستحق شيئاً، ولكن بغض النظر عن كل تلك النجاحات، وعن عدد المرات التي فزت بها

بميداليات أو جوائز إلا أنني لم أشعر بأنني جيدة بما فيه الكفاية. لم يكن هناك شيء قادر على إبعاد ما أشعر به منذ طفولتي. ذلك الشعور بأنني شخص عديم القيمة وفارغ تماماً من الداخل. ولم يكن أي شخص يهتم بشعوري ذلك على أية حال. لقد كنت أركض وأركض من مكان إلى آخر. ولكنني لا أرى في نهاية المطاف أنني بارحت مكاني. وهذا ما جعل الإرهاق يصل حدَّ الاستنزاف، والآن بعد أن تعلمت كيفية التعامل مع الأمر بشكل مختلف، بدأت أعتقد أنني أستحق شيئاً ما بعد ما مررت به. لذلك سأبدأ بالاعتناء بنفسني بشكل أفضل، بالطريقة نفسها التي أعنتني بها بالآخرين. وسأترك كل تلك الجوائز وراء ظهري.

لقد انجذبت مباشرة إلى أحضان ديكداست لأنه فاز بجوائز أكثر مني، وهذا ما جعلني أعتقد أنه شخص جيد، إنه شخص رائع وطموح وينحدر من عائلة جيدة السمعة وهذا ما حمل عائلتي على تقبله بسرعة. لقد شعرت بالامتنان بسبب الاهتمام الذي أولاني إياه. وتجاهلت الكثير من الخطوط الحمراء. التقيته بعد أن ألقى محاضرة في المستشفى عن التخدير. وأتذكر أن إحدى الممرضات أخبرتني ليلتها أنه شخص نذل وسيئ، ولكنني تجاهلت ما أخبرتني إياه، وسمحت لنفسني أن تُفتن به. صدقته عندما شد شعري ذات ليلة في حفل خطوبة أحد الأصدقاء، وفي اليوم التالي ضحك على الأمر. واعتبره بمثابة مزحة مع أن حدسي أخبرني أن ذلك كان أمراً في غاية الخطورة والغرابة معاً. كان غيوراً وعندما يثور غاضباً. يلجأ إلى العنف، وهذا ما لم أكن أقبل به، ولكنني لم أعطه أهمية وقتها. لقد حصلت أمور كثيرة مشابهة. ولكنني كنت منجذبة إليه وآمنت جداً بداخلي أن القدر يريدنا أن نكون معاً وفي غمرة كل هذه الأشياء المشتركة بيننا وعائلتي التي تحمست له لم أستطع رؤيته على حقيقته. وبسبب كل شيء تعلمته هنا في هذه المجموعة فإنني سأمضي قدماً وأقول:

[توقف]

لن أحب رجلاً من هذه النوعية مرة أخرى. قبل مجيئي إلى هنا ظننت أن سبب كل ما حدث هو خطأ. أنا جيدة في عملي، ولكنني سيئة في العلاقات العاطفية، ربما لأنني أقوم بعمل جيد جداً بصفتي طبيبة أشعة. إن حقيقة كوني طبيبة تشعرني بالسعادة. لذلك فحقيقة أنني غير محظوظة في الحب هي نوع من العدالة الحياتية. ففي النهاية لا يمكنك الحصول على كل شيء. صحيح؟ ظننت خلال مرحلة معينة أنني لا أستحق أكثر مما حصلت عليه في علاقتي مع ديكداست - مجرد فتات من الحب والمودة وقد جعلني أتوسل من أجلهما مثل كلب جائع - وعلى الرغم من أنني لا أملك أي فكرة عن مشاعر الأمان بجانب الشريك ولكنني مصممة على اكتشاف ذلك.

ربما سأنشئ جداول بيانات أو من يعلم ربما أطور تطبيقاً خاصاً لذلك. أو على الأقل أحصل على بعض الشركاء الذين سيساعدونني على معرفة ذلك. ربما تستطيع ناديا ناديا مساعدتي في ذلك [تغمز لين ناديا]. فتبتسم كل النساء]. في الواقع. لقد تعرفت إلى رجل لطيف كنت أعرفه عندما كنت طالبة في كلية الطب وهو يعمل الآن طبيب أطفال.. ربما لا يكون مبهراً مثل ديكداست. ولكنه قد يكون الرجل الذي سيعطيني الأمان الذي أبحث عنه. ولكن قبل كل شيء، يجب الآن أن أترد ديكداست من الشقة [صققت كل النساء]. قبل جلسات المناقشة هذه. كنت سأتزوجه لو طلب مني ذلك. ولكن أستطيع أن أعرف جيداً أنني تفاديت رصاصة قادمة نحوي [هتاف وضحك].

[توقف]

طوال الوقت كنتُ أبحث له عن الأعذار. حتى أنه زاد تصرفاته تلك نتيجة صمتي واستسلامي، وطوال الوقت كنت ألوم نفسي وألوم

والدتي، مع أن خالي في الحقيقة هو الشخص الوحيد الذي يجب أن يلام، وبرفته ديكداست. قد لا تكون والدتي شخصاً مثالياً، ولكنني أعرف أن لديها مشاكلها الشخصية الداخلية التي يجب أن تتعامل معها، ولديها كثيراً من التوقعات، ربما يمكنها القدوم إلى هنا والمشاركة في الجلسة التالية، أعتقد أن كل أفراد عائلتي يجب أن يأتوا ويشاركوا في هذه الجلسات! لقد سبب التزامي الصمت تجاه كل ما قام به خالي وديكداست العار والخجل، وهنا تعلمت أن الطريقة الوحيدة لتحسين ما أشعر به هي التحدث عنه بصوت عالٍ، أجل، الحديث عما حدث حينها وما يحدث لي الآن هو الطريقة التي سأستعيد بها السلطة على مستقبلي وأزيل العار الذي كان يجتاحني. لقد تعلمت من **روبين**، أن القيام بشيء شجاع واحد يُخلف وراءه موجة من الشجاعة، وأنا إذا وقفنا معاً كما نفعل الآن وتحدثنا عما حدث، يمكننا أن نوّلد بعض الموجات الكبيرة ولدي ما يكفي من أفعال ديكداست لتوليد تسونامي.

[توقف]

بمجرد عودتي إلى المنزل سأجري مكالمتين هاتفيتين الأولى لوالدتي، والثانية للشرطة، فأنا أعرف أن لا ذنب لي في كل ما حدث، ولن أهدّر دقيقة واحدة أخرى من هذه الحياة الثمينة وأنا أعيش وكأنني مذنب. [ابتسمت في الوقت الذي سفحت فيه عيناها الدموع، فصفق لها الجميع].

**إيرين:** لقد كان الحذر رفيق دربي، وهذا ما جعلني لا أفارق المدينة التي ترعرعت فيها، وأتزوج ستان مع أنني لم أكن منجذبة إليه، ولكنه كان الخيار الأكثر أماناً بالنسبة إليّ؛ حسناً ربما يكون من الأصح القول ظننت ذلك، ولكن الآن أستطيع رؤية أنني كنت أعيش في ظله وكان ظله كبيراً فغطى على كامل كياني، لقد كان هو الآخر شخصاً حذراً، بخصوصي

وبخصوص المال وبخصوص العواطف، أنا لا أريد أن أخط من قدره، فهو كان رجلاً صالحاً حقاً؛ لم يكن يثمل ولم يكن يضريني.. لقد أحببني لأنني ثابتة في مكاني، وأزعجته فكرة أن أطور نفسي، وأدافع عنها. لقد كان يفعل ما يشاء، ويغادر إلى حيث يريد، وما كان ليبنى شركته من دوني، هذه هي الحقيقة. أعتقد أنه كان يُفترض بي أن أذكر ذلك في المرة الأولى التي عرضت فيها قصتي، ولكنني أظن أنني أصبحت الآن أكثر صدقاً مع نفسي. لقد عشت حياة آمنة ولم أحتج إلى أي شيء، لذلك اعتقدت أن التعامل مع سلوكه هذا كان ثمناً بسيطاً يتوجب عليّ دفعه، ولكن الآن أشعر أن الثمن كان باهظاً. لا أعرف.. كنا سعيدين بطريقتنا الخاصة، ولكنني أقنعت نفسي أن السعادة هي الحذر والأمان، كنت حذرة كأم، يعيش أبنائي الآن في الطرف الآخر من العالم. أعتقد أن حذري هو الذي جعلهم يتعدون. لأنهم شعروا وكانني أخنقهم. من يدري، ربما ذلك الحذر الشديد لم يحل دون تعرضي للخيانة، ولم ينقذني من الآلام.

[توقف]

الآن بعد أن تعلمت كيف أخفض صوت الإذاعة ذات الأفكار القديمة في دماغي، وأستمع بدلاً من ذلك إلى المحطات الجديدة الأكثر لطفاً وحكمة، والتي - بالمناسبة - لا تمتلك كل تلك الأفكار الحذرة على الإطلاق. أستطيع القول إنني بدأت أرى الأمور من منظور مختلف، ويمكنني أن أروي قصتي بطريقة جديدة.

[توقف]

في يوم من الأيام كان هناك فتاة صغيرة تساعد أمها في العناية



بشقيقتها الصغير وكانت مرحة دائماً. تحب تسلق الأشجار والجري بحرية. وكانت تتمتع بالجرأة وروح المغامرة. كان والدها بعيداً عنهم في معظم الأحيان، وهذا ما ترك أمها حزينة. ولكن الفتاة الصغيرة فكّرت: «إذا بذلت قصارى جهدي، فسأجعل أُمي سعيدة. وسيكون كل شيء على ما يرام». وما كان هناك ما يجعل الفتاة الصغيرة أكثر سعادة من رؤية والدتها منبسطة الأسارير، ولأنها كانت صغيرة جداً ومطبعة فقد كلفتها والدتها بوظائف أكبر من عمرها: اصطحاب أخيها الصغير إلى الحديقة، وإعداد وجبات الطعام، وقد أحببت الفتاة ذلك لأنها أحببت التظاهر بأنها هي الأخرى أم وأن شقيقتها الصغير هو طفلها. فكل ذلك كان جزءاً من مغامرتها الصغيرة.

عندما حلت ذكرى مولد والدتها أرادت تلك الفتاة الصغيرة أن تُسعدّها حقاً، ولكنها لم تستطع حملها حتى على النهوض من السرير، ولم تفهم الفتاة الصغيرة أن لا علاقة لها بالأمر. وأن والدتها تعاني من الاكتئاب، ثم كادت الفتاة الصغيرة أن تتسبب بموت شقيقتها محروفاً بالمياه الساخنة، وهذا ما أشعرها في قرارة نفسها أنها سيئة، فعندها رأت الصغيرة أن العالم مكان خطير ومخيف ومن الأفضل أن تتوخى الحذر وحينها سيعيش الجميع بأمان.

[توقف]

لم تهتم لفكرة أنها فوتت على نفسها تسلق الأشجار أو التجذيف في النهر فقط لأنها حذرة وحريصة للغاية، فالشيء المهم حقاً هو أنه كلما تكون أكثر حذراً تقل الأشياء الخاطئة التي تقوم بها. يمكن القول إن هذا المقدار الكبير من الحذر الشديد نجح بالنسبة إليها لأن شقيقتها الصغير، لم يتأذ مجدداً - على الرغم من أن وجهه المليء بالندوب كان يذكرها يومياً بأنها كانت على وشك أن تقتله - في النهاية عاودت أمها التحدث إليها. صحيح أن الفتاة الصغيرة افتقدت

عصر المغامرة، ولكن الأمر بدا بالنسبة إليها يستحق ذلك؛ فهذا يضمن أن الجميع بخير، لذلك تخلت عن حلمها في أن تصبح مستكشفة، وقررت أن حياة المغامرات فكرة سيئة للغاية، لأنها تخفي بين ثناياها كثيراً من الأحداث غير المتوقعة، ولمنع حدوث الأشياء السيئة عليك أن تكون في غاية الحذر.

[توقف]

كبرت الفتاة الصغيرة من دون أن تبتعد كثيراً عن منزلها، وتزوجت الرجل الذي يضمن لها الخيار الآمن، حاولت جاهدة أن لا تتشاجر أبداً مع زوجها، وتحملت إهاناته وكانت دائماً في غاية الحذر - حتى عندما كانت تتعامل مع مشاعرها وخاصة مع مزاجها - لقد كانت شديدة الحذر إلى حد جعلها تنسى حقيقة أنها تمتلك هي الأخرى مشاعر، حتى أنها توخت الحذر في التعبير عن حزنها عندما توفي زوجها حتى لا تزعج أولادها الكبار. بقيت حذرة ووحيدة لفترة طويلة، ولأنها لا تثق بنفسها وتؤمن بها ولم تتمتع بحياة جنسية جيدة، شعرت بالسعادة لكل ذلك الاهتمام الذي حصلت عليه فجأة مع قدوم من أطلقت عليه مؤخراً اسم لوسيفر فتخلت عن حذرها، ولأنها أحبته حقاً، كانت مستعدة لفعل أي شيء من أجله، لذلك أعطته المال الذي كان يحتاج إليه من أجل معالجة شقيقه، واستشاطت غضباً، عندما أدركت أنه يتلاعب بها ويستغلها، ولم تتقبل ما حصل لها وهي التي توخت الحذر طوال حياتها... حتى عادت بالزمن إلى الوراء، والتقت بتلك الفتاة الصغيرة التي كانت عليها قبلاً، ورأتها واقفة بجوار شقيقها الذي احترق لتوه والغلاية ما تزال عند قدميه، فذهبت وأمسكت بيدها الصغيرة، وأخبرتها أنها لم تقترب خطأ، وأن لا شيء مما حدث كان خطأها [يرجف صوتها، وتذرف الدموع].

[توقف]

الحقيقة هي أن رؤيتي لتلك الحقيقة جاءت فقط كنتيجة لخياتتي من قبل ذلك الشخص. يمكنه الحصول على ذلك المال، فأنا أملك حريتي الآن، قد أكون أكبر من أن أتسلق الأشجار، ولكن مرة أخرى.

[لقد شجعتها كل الموجودات]

[توقف]

أنا أنظر الآن إلى الجانب الجيد المتمثل في حذري، والذي يتمثل بحرصي وستان في الأمور المادية، فقد كان يكسب جيداً، ومع أن من أطلق عليه الآن اسم لوسيفر سرق الكثير، ولكن لا يتوجب عليّ أن أدفع مقابل أي رهن عقاري، ولديّ من المال ما يكفي لأعيش بكرامة إذا كنت حذرة.. إنني أمزح! لن أستخدم هذه الكلمة مرة أخرى أبداً.

وبدلاً من صندوق النقود الذي أضع فيه النقود كلما تفوهت بشتيمة، سأجلب صندوقاً لوضع النقود في كل مرة أقول فيها كلمة «حذر» وإذا فعلت أي شيء «بحذر» أو استخدمت تلك الكلمة فسأضع دولاراً فيه وسأستخدم كل المال للقيام بشيء خطير ومليء بالمغامرة من دون أي حذر. لقد اكتفيت من كوني حذرة طوال ذلك الوقت. جذبت الهند انتباهي دائماً، ولكنني لم أسمح لنفسي أبداً بالتفكير في ذلك، لأنه بالطبع لا يمكن أن يكون السفر إلى جبال الهيمالايا للقيام برحلة، أمراً يتصف بالحذر إطلاقاً [أصوات تشجيع]. قد ترغب صديقتي كلير بالانضمام إليّ في تلك الرحلة، سأسألها عن الأمر بمجرد أن أعود إلى المنزل.

[صفرت نادياً]

[توقف]

سأذهب في مغامرة الآن، لقد اعتزلت مباحث الحياة بسبب حادث

لا علاقة لي به. لذا، ستكون محطتي الأولى الهند، ثم سأزور أحفادي في أستراليا، وسأصحبهم للقيام بشيء جريء ومندفع. لن يتمكن أولادي من التعرف إليّ بهذه الشخصية الجديدة، لم أخطط لكل شيء، لأنني واثقة أن كل شيء سيكون على ما يرام، وأنني سأكون على ما يرام.

أجل ستكون جميعاً على ما يرام.

[صفق الجميع، نظرت أليس صوب ناديا وأومأت برأسها]

**ناديا:** إذا فكرت في الأيام السابقة من حياتي، أجد أنني كنت

محظوظة لأنني ترعرعت في كنف والدين جيدين، ولم يكن لديّ إخوة خاصة بعد سماع ما مررتن به -بالطبع أنا لا أقصد الإهانة (تبتسم لهن مازحة) ولكنني أعرف جيداً أنهما أبوان جيدان لأنهما عاملاً الجميع بطيبة، وتقبلاني على ما أنا عليه، ولكنني تجاهلت حقيقة أن هناك أشياء أخرى تمنعني من التطور والوصول إلى الشكل الأفضل. لم أعتقد أن فكرة طرح الكثير من الأسئلة، يمكن أن تكون مشكلة، ولكنني أرى الآن، أنني استخدمت أسئلتني تلك درعاً للدفاع عن نفسي عند مواجهة أي شخص يعرفني في الواقع، وعلى وشك أن يكتشف أنني شخص غبي، حتى أنني لم أنتبه في الغالب إلى إجاباتهم لأن الدافع وراء سؤالني لم يكن الفضول بل الخوف. لقد طرحت تلك الأسئلة لأختبئ فقط، وآلان أعرف أن سبب ذلك هو معاناتي في إقامة علاقات وثيقة طويلة الأمد.

لقد أحبني الناس لأن أسئلتني تلك جعلتهم يشعرون بالتميز، وبالنسبة إلى علاقتي الأخيرة أظن أن نقطة الجذب فيها كانت أنني بدوت مهتمة بكل ما يقال، وهذا ما أشعر الطرف الآخر بأهميته. ربما يعزى ذلك النقص إلى الفوضى التي اكتنفت

منزل والديّ. حيث جرى تجاهلي معظم الأحيان. لقد منحت  
أسئلتني الطرف الآخر الاهتمام والتقدير اللذين لم يحظَ بهما.  
ولكن بعد فترة. فقد الطرف الآخر الاهتمام بي، ولم نستعد  
الكيمياء التي خسرتها. لقد كنا ثنائياً مثالياً. ولكن بعد أن  
خبا وهج المشاعر الأولية، بدا الطرف الآخر يخطو مبتعداً  
في كل مرة أدنو فيها، وكلما خطوت إلى الأمام قابل الطرف  
الآخر خطواتي بمزيد من الخطوات إلى الخلف وبمرور الوقت  
خرجت العلاقة عن مسارها الصحي والصحيح وبغض النظر  
عن محاولتنا الكثيرة والصعبة لم نتمكن من إعادة التناغم  
إلى سابق عهده.

[توقف]

لا يشعرني ما أتحدث عنه بالرضا، ولا أزال أشعر بالحزن، ولا أريد  
الصفح عما حصل لي - وأنا سعيدة لأنك لم تطلبن مني ذلك ولن  
أفعل حتى وإن طلبتن - ولكن ما يمكنني فعله هو الإقرار بدوري  
في انهيار تلك العلاقة. لم أستطع التعامل مع الأمور بشكل صحيح  
بسبب معاناتي في التواصل بحرية وصراحة، وخوفي من أن ينظر إليّ  
على أنني غبية، وهذا ما سيقود إلى رفضي، أصبحت أطلب باهتمام  
الطرف الآخر بدلاً من قبول حقيقة أنه ربما يحتاج الطرف الآخر إلى  
مساحة خاصة الآن. لذلك أستطيع القول إنني ممنونة لأنني فهمت  
ذلك، ولأنني أعرف تحديداً ما هي الأشياء التي أنا بحاجة إليها للمضي  
قدماً، وكيف أعد العدة لعلاقتي القادمة.

ستقودني قيمي الجديدة إلى المسار الصحيح: ستدفعني  
الصناعة إلى الأعلى في مسيرتي المهنية التي تباطأت فيها كثيراً  
بسبب خوفي، وسأترك الشغف يقود مساراتي ويلهمني وهذا ما  
يدفعني إلى الأمام، وسأكون شجاعة وأسعى نحو هدفي حتى لو

كنتُ خائفة. أما القيمة الرابعة بالنسبة إليّ فهي تبني الجرأة لأنني أريد أن أعيش حياة جيدة في كل ثانية منها.

[توقف]

كنت فتاة صغيرة. ولم أعترف بذلك لنفسي أو لعائلتي أبداً. أمضيت أوقاتاً طويلة ألعب وأقرأ في غرفة نومي بمفردي، وكانت تلك الغرفة مكانني الآمن والسعيد، ولا تزال كذلك طالما أنني قادرة على التعامل مع الآخرين بنفسني الحقيقية والصدق من دون أن أخفي ذاتي عن الجميع.

أسمع في داخلي صوتاً. وهذا الصوت ليس هادئاً أو متسائلاً. وقد أخفي وراء ستار المعتقدات القديمة التي وضعتها طفلة عمرها ست سنوات لأنها لم ترغب في التعرض لإهانة عدم معرفة جواب سؤال مرة ثانية في حياتها. ذلك الصوت الآخر قوي وواثق من نفسه، مع أنه لم يُعبر عن نفسه كثيراً، ولكن.. ها أنا ذا قوية وذكية ولديّ صوتي الآخر.

**أليس:** أنت فعلاً قوية وذكية، وستفعلين ما تريدينه يا ناديا. الآن دورك يا روبين، نحن نشعر بالسعادة لأنك ما زلت هنا ولم تغادري بالأمس. هل أنت جاهزة؟

**روبين:** نعم أنا جاهزة. وأريد أن أتوجّه بجزييل الشكر لأليس وروث لأنهما لم تطرداني. يا إلهي، تبدو أحداث الأمس بعيدة جداً وكأنها حصلت قبل ألف عام، أنا سعيدة لأنني لم أعاد. والآن بعد أن عرفت قيمتي أعرف أنني أمشي بالاتجاه الصحيح. سأحتفل بجميع علاقاتي، وسأقدر صحتي الجسدية والعقلية جيداً. وسأبحث عن الفرح والسعادة في كل جزء من حياتي اليومية. سأعيش حياة نزيهة وصحية وأحترم كلمتي وما أعد به نفسي والآخرين. هذه هي قيمتي، ويمكنني قول إنني

أحبها!

[توقف]

إن أكثر ما يعني لي هو التواصل، أريد أن أتواصل مجدداً مع ابنتي، أستطيع أن أرى الآن أن رأيهما السيئ بي له علاقة بإدمايني، ولكن الإدمان لا يظهر شخصيتي الحقيقية، ولكنه كان السبب الذي جعلني أتعامل مع الناس بهذه الطريقة. من اليوم فصاعداً، سأتعاطف مع نفسي، ولن ألومها على ذلك. سأطلب من ابنتي أن تسامحني، وسأسامح نفسي. سأعترف بما حصل لي، وسأتعامل معه، وسأنضم مجدداً إلى جمعية المدمنين، وسأعيش كل يوم بيومه. هذه المرة، سيكون الأمر مختلفاً، لأنني أمتلك نساء صالحات يبقينني على الطريق الصحيح أضف إلى ذلك أن معرفتي وحكمتي ازدادت بعد هذه الجلسات، فأنا أعرف أنني عندما استيقظ متوترة عند الثالثة بعد منتصف الليل، سأجد لين تعمل كما لو أنها فترة بعد الظهر، وسأجد إيش تُعد وجبة الفطور للصغير. ما أقصده بذلك، هو أنه مهما تكن حالتنا وفي أي وقت من النهار أو الليل فنحن جميعاً نملك بعضنا البعض وكل ما نحتاج إليه هو إرسال رسالة نصية فقط.. هذه فكرة رائعة، أليس كذلك؟ يا لها من نعمة.

[توقف]

لقد سبق لي أن فشلت في الجمعية. لأن إدمايني كان ناتجاً عن معتقدات قديمة راسخة تخبرني أن الحياة كلها غير عادلة، وأن الجميع يكرهونني، وأنني سخيصة ولا أحد يهتم لمشاعري. لتفادي ذلك، ابتعدت عن الجميع، وأغلقت الباب على نفسي، فظننت أن قيامي بذلك سيجعلني بعيدة عن التعرض للأذى ولن يلقي أحد اللوم علي، ولكن بدلاً من ذلك، عندما انقطعت عن المجتمع من حولي اعتبرت

ملامة، وآذيت نفسي وابنتي نتيجة الإدمان. إنها المرة الأولى التي أعترف فيها بذلك.

كما تعلمن.. لقد بنيت وزوجي منزلنا معاً في جنوب غرب فرنسا لنعيش فيه بعد التقاعد، ولكن لأكون صادقة فلم أكن شخصاً فاعلاً موجوداً إلا خلال نصف فترة زواجنا. بدأت أشرب بعد أن أنجبت ابنتنا الأولى، عانيت من اكتئاب ما بعد الولادة، وحاولت التغلب عليه. على الرغم من أن ذلك ليس عذراً. لقد خفت من طلب المساعدة. اعتقدت دائماً أنني شخص مستقل يعتمد على نفسه، ولكنني كنت في حقيقة الأمر شخصاً اتكالياً، وما كنت أعتد عليه هو الكحول، وأعرف جيداً أنني ظلمت ابنتي بذلك وأنها تستحق حياة أفضل، وأنا أيضاً أستحق حياة أفضل من هذه. فعلى الرغم من أنني نشأت في بيت غير جيد، ولكنني لن أسمح بعد الآن لذلك بأن يحدد هويتي وشخصيتي. صحيح أن أخي كان متنمراً، ولكنه واجه وقتاً عصيباً خلال حياته وأستطيع أن أفهم ذلك الآن.

[توقف]

أما بالنسبة إلى فولدمورت، فالحقيقة المحزنة هي أنه تركني من أجل حب أكثر شغفاً.. أجل.. يا إلهي، إن أزمة منتصف العمر شيء مبتذل جداً، ولكنني كنت منقطعة عنه في الكثير من الأوقات ولهذا السبب لم أستطع التواصل معه بحميمية. وعندما كان يطلب مني أن أعانقه كنت أركض بعيداً نحو تلالتي الخاصة، وغالباً ما كنت أحمل زجاجة شراب في جيب بنطالي الخلفي. لقد كان سيئاً معي ولم أفكر له بعذر، إن تركي والذهاب بعيداً بمجرد تشخيص إصابتي كان أمراً في غاية القسوة، ومع ذلك لا أشعر أنه أكثر من خانني، بل أنا من خنت نفسي. إن معرفة هذا والتحدث عنه أظنه طوق النجاة الوحيد، وليس التصالح مع ذلك الحقير الذي تركني عندما كنت في أمس الحاجة إليه.



أريد أن أنهى قصتي بقول شيء للين [تستدير **روبين** نحو **لين**، التي تضع يدها ناحية قلبها وتبتسم].

[توقف]

لقد عدت بسببك، عندما أخبرتنا عن خالك، تذكرت الإساءات التي تعرضت لها. وذلك أمر دفنته عميقاً في داخلي لفترة طويلة لدرجة أنني كدت أنساه. لقد ثملت حتى لا أدع الأمر يسيطر على أفكاري، كنت مرعوبة من المشاعر التي تُصاحب تلك الذكريات الفظيعة لذلك ركبت سيارتي وغادرت، ولكن بعد ذلك، فكّرت فيك، ولم أرد أن تشعري بالخجل لأنك شاركت ما حدث لك بكل شجاعة أو أن تعتقدي أنني لم أستطيع تحمل سماع قصتك، لذلك عدت إلى هنا. بسببكن جميعاً، وعندما عدت إلى غرفتي وتوقفت عن الشراب.

[التقطت **روبين** حقيبتها، وأخرجت زجاجة الشراب غير المفتوحة ووضعتها على الطاولة بيدين مرتعشتين].

بسببكن رويت قصتي، شكرا لك **لين** لأنك هنا، وشكراً لأنك شاركت قصتك. استمددت شجاعتي من الضعف الذي كان في حياتك السابقة. [وقفت **لين** وتوجهت إلى **روبين** وعانقتها بشدة، وعندما عادت كل النساء إلى أماكنهن مجدداً، نظرت أليس إلى **إيش**].

**إيش**: لقد تعلمت الكثير منها يا روبين خلال عطلة نهاية الأسبوع هذه. كان والداي مدمنين، وعملا لساعات طويلة في وظائف مرهقة، وهذا ما جعلني مسؤولة عن كثير من الأمور، وبسبب معارقتهما للخمر كانا بعيدين عن المنزل معظم الوقت، وكانا غاضبين من أمر لا أعرف ما هو. لهذا السبب عشت حياتي متيقظة طوال الوقت، وكنت أخشى طلب المساعدة منهما. أرى الآن أن قلقي ذلك كان نابعاً من ظروف تربيتي التي

كانت فوضوية وعشوائية وجميع من حولي يتقاتل من أجل جذب انتباه أُمِّي.

[توقف]

عندما تحدثت روبين عن عدم ثقة ابنتيها بها ولامتهما على ذلك، تذكرت والديّ، فهذا بالضبط ما فعلاه. لقد لاماني لأنني أخطأت في القيام بأمور كانت من مسؤوليتهما وليست من مسؤوليتي. شكراً لك يا **روبين** على اعترافك بأنك مدمنة فذلك ساعدني على إدراك أن والديّ كانا كذلك [أومأت **إيش** و**روبين** لبعضهما]. وأنا لا ألومهما ولا ألوم أي شخص. لقد اعتقد والدي أن نوبات غضبه لا تُقارن بنوبات غضب والده الذي كسر له ذراعه مرة عندما كان يضربه بغصن شجرة. أخبرنا بهذه القصة ليضفي بعض الشرعية غير المبررة على العنف الذي كان يُطبقه علينا، ولم يستخدم أبداً عصاً أو حزاماً أو حذاء. كان يقول إننا لم نعرف أو نقدر السهولة التي نحصل بها على ما نريده مقارنة به.. وأشياء أخرى من هذا القبيل.

وحده الله يعرف كيف عامله والداه، ولكن أظن أنهما لم يكونا والدين جيدين، ولن ألومهما أيضاً لأنه ما الفائدة من ذلك الآن؟

تفاقت عادات الشرب السيئة لدى والدي بعد أن توفيت والديتي، وأصبح بيتنا بيتنا وعن ذاته أكثر فأكثر، أدرك الآن أن هذا يعتبر مرآة دقيقة تعكس سلوك زوجي خلال فترة زواجنا وأن ذلك ليس خطأً.

[توقف]

لقد فعلت كل ما بوسعي لإرضائه، ولكنه لم يكتفِ أبداً، وهذا يعني أن الأمور لم تكن جيدة بيننا، وهو ما كان سيصلح ليكون مناسباً لأحد، لأنه لا يرضى، ولأنه ليس هناك أحد يستطيع منحه ما يرغب فيه. أنا أكره عبارة مدمن على الحميمة، لأنها تبدو مجرد عذر يخترعه

الرجال ليقولوا عن أنفسهم إنهم جشعون بشكل لائق، فعلى الرغم من أننا كنا نمارس الحميمة طوال الفترة التي كان يلجأ فيها إلى الجنس عبر الإنترنت ومع نساء أخريات كان دائماً يجد الوقت لخياتتي حتى لو جامعني مرتين في اليوم، في الحقيقة وعلى الرغم من كل هذا لا أستطيع تذكر آخر مرة شعرت فيها بالحرية التي أشعر بها الآن في هذه اللحظة بالذات.

[توقف]

في المكان الذي نشأت فيه، لم نكن نتحدث كثيراً عن مشاعرنا، فقد كان الجميع مشغولين للغاية ويحاولون الاستمرار بالعيش والبقاء على قيد الحياة فقط، ولكن مشاعري كانت مطمورة في داخلي طوال الوقت، وحتى لو لم يكن هناك تعريف واضح لها، أو مكان أو وقت مناسبين لإظهارها ولكن ذلك لا يعني أنها اندثرت مع الوقت، حاولت الابتعاد عن فكرة المشاعر، لأنني خشيت من حقيقة أن تسيطر تلك المشاعر عليّ وتتحكم فيّ، ولكن ما عاد يجدر بي أن أعيش على هذا النحو بعد الآن، شعرت بالراحة وكان الأمر بمثابة هدية، فعندما تعلمت كيف أترك مشاعري تتدفق إلى داخلي بانسيابية أصبحت أعرف جيداً كيف أتحكم بها وأنها مؤقتة. بعد عطلة نهاية الأسبوع هذه، سأثق بتلك المشاعر أكثر، وسأستمع إلى ما يقوله غضبي.

أنا أحافظ على مشاعري جداً، ولكنني لن أسمح بعد الآن لأي شيء بأن يسيطر أو يطفئ عليّ. أعرف ذلك جيداً الآن، إذا انتهت إلى أنني أعاني كثيراً مع ما يحدث من حولي، سأذكر نفسي بضرورة الاسترخاء وترك الأمور تمر بسلاسة. لذا، أنا أشكرنك على إظهار الطريق لي، ولأنك منحتومني الضوء الأخضر الذي كنت بأمس الحاجة إليه. عندما جئت للمرة الأولى إلى هذه الجلسات، ظننت أنني ما زلت أحب بولساك، وأنتني لن أستطيع تربية الأولاد بمفردتي، كنت آمل أن

أجد بداخلي بعض القوة لأسامحه، وأسمح له بالعودة والعيش معنا. ولكنني أرى الآن كيف تشوشت رؤيتي. وفكرت بكل ذلك بغض النظر عما أريده حقاً. ووصلت أخيراً خلال هذه الجلسات مع كل النساء الرائعات هنا ليس فقط إلى المكان الذي تخيلته بل إلى المكان الذي أشعر فيه أنني في المنزل، ذلك المنزل الذي اعتبره ملجأً الحقيقي مع نفسي.

أجل ربما كان قلبي مفطوراً، ولكنني لم أعد أفكر في السبب الذي جعله يكون لطيفاً معي في البداية ثم يسيء فجأة لكل علاقتنا. الآن، وبعد أن تحررت من كل قيود لوم الذات، أستطيع الشعور بذاتي الداخلية تنمو بقوة أكبر مرة أخرى، سأنهض من رماد خسارتي، وسينهض أولادي معي، لأنني أعرف جيداً أن نهوضي والمضي قدماً من دون خوف باتجاه بناء حياة جديدة سيجعلهم غير خائفين من اتباعي. الآن أعرف جيداً من أنا، وربما هذا هو الشيء الأساسي الذي نحن - كل واحدة منا - بحاجة إلى معرفته، اسمي إيش ورغباتي أمر مهم.

أليس: وأنت أيتها القارئة، هل أنت مستعدة لمشاركة قصتك معنا؟

## أُسدلت الستارة

مكتبة  
t.me/soramnqraa

## الفصل التاسع عشر

### الجرأة في الاختيار

لفترة طويلة اعتبرت حرائق الغابات كارثة بيئية، ولكن مؤخراً تبين أن الحرائق تسهم في القضاء على الشجيرات التي تمنع أشعة الشمس من الوصول إلى أرض الغابة، تلك الأشعة التي تمكن نباتات جديدة من النمو على أرضية رماد الغابات القديمة المحترقة. حسناً، فالنار هي العامل المزعج الذي يدفع باتجاه عملية نمو جديدة، ويولد اختلالاً في التوازن يمنح بدوره النباتات والحيوانات فرصة جديدة للنمو بقوة، لقد اتضح أنه حتى شيء مدمر مثل حرائق الغابات يسهم إسهاماً حيوياً في صحة الغابة. سنفترض أن حزنك وحسرتك هما حريق الغابة، وأن بذور النهوض الجديد تترسخ على رماد خسارتك، عليكِ تقبل حقيقة أن الحريق حدث، كي تسمحِي لبذرة الأمل الثمينة تلك بالنمو داخلِك. لذا، تقبلي دقيقة بعد دقيقة، وساعة بعد ساعة، ويوماً بعد يوم أن قلبك قد فُطر. لستِ أنتِ من فطرته، ولا يمكنكِ تغيير ما حدث، ولكن لديكِ خيارات مختلفة الآن، وهذه الخيارات تستطيع تحويل المناظر الطبيعية التي احترقت بداخلِك إلى أماكن ستشهد ولادة أمل جديد. ندعوكِ إلى التفكير بسؤال (ما هي السيناريوهات والخيارات التي تعانيين في مواجهتها في الوقت الحالي؟) دونها ثم

رتبها في سلسلة بحيث تضعين في جهة المشاكل التي لا سيطرة لديك عليها، وفي الجهة الأخرى المشاكل التي لديك سيطرة عليها. في ما يلي مثال من الزميلات الضيفات.

إنهم لا يأتون لأخذ الأطفال في الوقت المحدد.

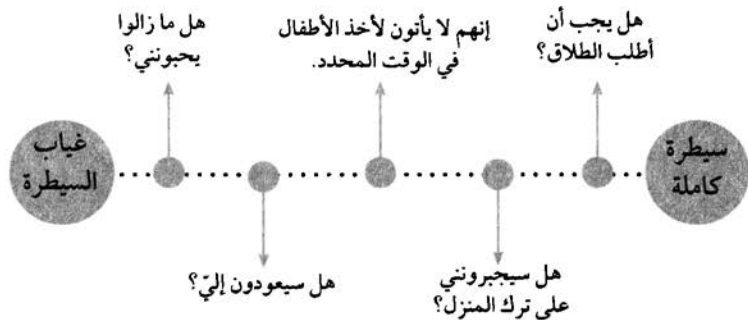
هل سيجبروني على ترك المنزل؟

هل سيعودون إلي؟

هل يجب أن أطلب الطلاق؟

هل ما زالوا يحبوني؟

إذا كان أي من السيناريوهات الخاصة بك ينتمي إلى نهاية السلسلة حيث تقع خانة «غياب السيطرة» لا تفكري بتلك المشكلة كثيراً بل اتركها تسير بسلاسة، أما بالنسبة إلى السيناريوهات الأخرى التي لديك سيطرة كاملة عليها، فاكتبي بعض المسارات التي يمكن سلوكها، وبمجرد أن يصبح لديك خياران أو ثلاثة اختاري الخيار الأكثر توافقاً مع قيمك وامضي في طريق تحقيقه. هناك خيار آخر يحيط بكل ما يحدث لنا وهو: المعنى الذي نعطيه للشيء. فمنذ اللحظة التي نولد فيها، تكون مهمتنا إضفاء



معنى لتجربتنا في ظل خلفية من عدم اليقين بخصوص إن كان هناك أي معنى لكل شيء على الإطلاق. نحن نحاول أن نضفي أهمية خاصة على تجربتنا حتى نتمكن من ترسيخ أنفسنا، وإحداث درجة من التماسك في حياتنا، ربما يكون السؤال الوجودي الأهم والأكبر على الإطلاق هو: «لماذا نحن هنا؟». حتى الآن لم يتمكن أي شخص من إعطاء إجابة تناسب كل الناس، حيث يعتبر البعض أننا هنا لأن الله أراد ذلك، في حين يعتبر آخرون أننا هنا لأننا شققنا طريقنا ببطء عبر سلسلة التطور. من دون الاستناد إلى أي حقيقة عالمية يمكنني القول إننا مسؤولون عن خلق إحساسنا الخاص بالمعنى لما يحيط بنا طوال حياتنا، وذلك المعنى لا يقتصر على مجرد الاستجابة لتجربتنا، بل المعنى بحد ذاته هو الذي يخلق تلك التجربة. هل تذكرين الصورة التي تعتمد على جهة النظر، تلك التي يمكنك فيها رؤية أرنب وبطة؟ تلك الصورة توضح قدرة عقلك على رؤية معانٍ مختلفة للصورة نفسها، وهو ما يعكس أهمية المنظور الذي تختارينه لرؤية حياتك من خلاله.

إذا كان هناك أشخاص فطروا قلبك ولم يكونوا مخلصين لك، فإليك بعض الخيارات ذات المعنى التي قد تفكرين فيها أيضاً:  
كانوا مدمنين على الجنس.

كانوا نرجسيين يسعون فقط للوصول إلى سعادتهم.

أنا لست محبوبة.

غادروا لأنني لم أكن جذابة بما فيه الكفاية.

العالم مكان غير منصف حيث تتعرض الكثير من النساء  
الرائعات للخيانة.

لماذا كان لهذا أن يحدث؟ لقد دُمرت حياتي وانتهت.  
ولا يقتصر الأمر على الأمور الكبيرة المصيرية في الحياة، بل  
إننا نرى الأمور من زوايا مختلفة وبمعانٍ مختلفة بحسب الصعوبات  
الروتينية التي نواجهها.  
على سبيل المثال، لنفترض أن الشخص الذي فطر قلبك لا  
يرد على مكالماتك، تستطيعين اختيار أي من هذه الخيارات ذات  
المعاني المختلفة لربطها بهذا التصرف (ولا تترددي في إضافة  
معانيك الخاصة).

ربما لم يتلقَ الرسالة.  
أنا شخص قبيح وسمين وغبي.  
إنهم يكرهونني.  
إنهم يعاقبونني.  
أنا شخص لا أعني له شيئاً.  
ربما أخان الآن مع أخرى.  
أنا غير محبوبة.  
إنه نرجسي لا يرى إلا ذاته.

سيؤثر المعنى الذي تختارينه على مشاعرك تجاه ما حدث،  
ودائماً أنتِ الشخص الوحيد المعني باختيار المعنى الذي تريدينه.



## الفصل العشرون

### رياح عاتية

إن أصغر فعل تقومين به الآن، سيكون له تأثير واضح في حياتك في المستقبل بطريقة لا تتخيلينها أبداً، حيث تخبرنا نظرية الفوضى (نظرية أثر الفراشة) أن تلك النتيجة قد لا تشبه أبداً نقطة بدايتها. إن فراشة ترفرف بجناحيها الآن في البرازيل قد تحدث ضغطاً لا يُذكر من الهواء قد يسبب إعصاراً في تكساس.

تستطيعين فعل ذلك، أنت وجميع النساء. كوني واثقة بأن ما ستقومين به مهم، كل ما نقوم به مهم بطرق لا نتوقعها، ربما لا تستطيعين رؤية طريق واضح أمامك الآن، وربما تجدين نفسك تسبحين وسط ضباب كثيف ولا تستطيعين أن تري سوى موطئ خطوتك التالية، ولكن لا بأس بذلك لأنه في الحقيقة الشيء الوحيد الذي تحتاجين إلى معرفته هو خطوتك التالية.

إذا انطلقت من نقطة الإيمان بما سيحدث، فأنت تتجهين نحو الأمل، أما إذا بدأت بشغف وشجاعة فأنت تتجهين نحو الثقة، وإذا انطلقت من قيمك فأنت تتجهين نحو أهدافك وسعادتك. لقد تجرأت على الغوص عميقاً واستكشفت هويتك ووجدت الشجاعة في نفسك لرؤية أعمق نقاط ضعفك ثم اخترت التخلي عنها، قد تكون المعرفة قوة، ولكن البصيرة هي كيمياء التواصل والتقدم.

احتفظي بصورة لنفسك عندما كنت صغيرة واطركيها بجانبك،  
اعتني بها، وتذكري أحلامها واحتياجاتها، امسحي كل الأفكار  
السيئة والمعتقدات المخزية التي كانت تؤمن بها، لأنها ليست لك  
أو لها، أنت تستحقين اللطف، والاحترام، والحب وكذلك هي. إن  
رفضك قيام الآخرين بالخط من قدرك هو عمل مقاوم حقيقي؛ لأنك  
لست أقل من أي شخص آخر، وأنت أفضل بكثير مما تخيلت.

لا يُفترض بك القيام بذلك بمفردك، عندما تتواصل النساء  
مع بعضهن ويُسيطر التعاطف العميق على الجو ويجلسن في  
صمت بينما تشارك كل واحدة منهن حقيقتها، فهذا يعني شيئاً قوياً  
ومهماً ألا وهو أننا جميعاً نقف معاً. هذه هي الطريقة التي تساعد  
فيها بعضنا على النهوض مجدداً، أجل إن الاجتماع ومشاركة  
نقاط ضعفنا هو الطريقة التي بواسطتها نتمكن من تجميع النقاط  
المختلفة من تجاربنا واستخدامها لتتكاتف وتدعم بعضنا، ابحتي  
عن مجتمعك وناسك فهم من سيحمونك ويعتنون بك. وفي الوقت  
الذي تمضين فيه إلى الأمام خذي معك ما تعلمته ودافعي عنه لأنه  
مهم للجميع، ابقي علاقتك بالآخرين جيدة، وانسحي عندما ترين  
ضرورة للانسحاب، أحبي بحكمة.

أيتها النساء دافعن عن بعضكن وشاركن قصصكن المختلفة.  
نأمل منك أن تختاري التفكير والتصرف بالطريقة التي تريدها  
أنت. وستتحملين مسؤولية الأشياء التي باستطاعتك التحكم فيها  
فقط، وألا تستمعي للآخرين إذا عزفوك بطريقة جعلتك تشعرين  
أنك امرأة أقل مما أنت عليه. تصرفي دائماً بما يتماشى مع قيمك،  
وخذي الوقت الذي تحتاجين إليه؛ أقل مما تتخيلينه وأكثر مما قد

ترغبين في منحه، نأمل أن تتركي الحياة تسير بسلاسة ولا تعقدي الأمور، وأن تحافظي على راحتك، وأن تضحكي من أعماق قلبك، وتحرصي على أخذ قيلولة.

الآن، أنت تمتلكين كل ما تحتاجين إليه، لذلك كل ما عليك فعله هو المتابعة في طريقك، واخطي خطوة تلو الأخرى، وقبل أن تدركي ذلك ستجدين نفسك في مكان لم تظني أنك ستكونين فيه، لا يهمنا أن نعرف أين هو، ولكننا نعلم جيداً أن لديك الإمكانيات التي تتيح لك ذلك.  
تخيلي هذا..

كل قوة النساء وضعفهن تدور في السماء مثل عصافير الزرزور، بانسجام تام وشكل جميل. فكّري في ضغط الهواء الذي سيتهج عن ذلك، لن يبقى أي شيء كسابق عهده، حيث ستتكفل تلك الطاقة التي تولدت برفع كل من تجثو على ركبتيها، وستبين لها أهميتها، كما تبينت أنتِ أهمية نفسك.  
افردي جناحك جيداً.. فالرياح القوية التي تشتتها آتية نحولكِ.

مكتبة  
t.me/soramnqraa



## داشية

بالنسبة إلى ناديا رُقيت إلى منصب رئيسة قسم الموارد البشرية في منظمة عالمية، واستقرت في نيويورك حيث تقطن في منزل مع قطتها الصغيرة، وأصبحت الآن تستمتع بالإجابة عن الأسئلة أكثر من طرحها فقط.

أما آخر المعلومات الواردة من إيرين على مجموعة الواتساب فقد أرسلت صورة سبق لها أن نشرتها وهي على متن قارب عبر مياه نهر زامبيزي.

لين تواعد في الوقت الحالي طبيب الأطفال، ولا تعرف ما الذي سيرسو عليه أمر هذه المواعدة، ولكن عندما سيأخذها الليلة إلى عشاء عيد ميلادها سيتقدم لخطبتها. في حال كنت قلقة بشأن مدى جديته في العلاقة، فهو ملاذ آمن. ستطلب من والدتها أن تساعد في التحضير للعرس.

إيش تدرس الآن بهدف الحصول على درجة الدكتوراه في الوقت الذي تلقي فيه محاضرات، وفي عطل نهاية الأسبوع، تتطوع هي وابنتها الكبرى للعمل في ملجأ للأشخاص الذين تعرضوا لعنف منزلي.

روبين تعيش في فرنسا مع رجل التقته في سانتوريني، وهي توقفت عن احتساء الشراب منذ ذلك اليوم المشؤوم. وأنت.. اسمحي لنا أن نعرف قصتك.

## تجاوز الخيانة، والعتور النفس في فندق القلوب المفطورة اليس هادون (المولفة)، روث فيلد (المولفة)

إذا كنت تجددين صعوبة في التغلب على تبعات الانفصال، وإذا كنت تجددين نفسك عالقة في دوامات الألم فهذا الكتاب هو ما تحتاجين إليه، فهو يقدم الهاما جديدا من خلال العلاجات التي يقترحها للتغلب على الحب المفقود ويتيح السبيل للبحث عن الحب الحقيقي والترحيب به عندما نصادفه في دواخلنا وخارجها بالنسبة إلى مفطوري القلوب، هذا الكتاب يشكل الخطوة الأولى نحو الشفاء»  
بايليشر وبكلي

تظهر لنا اليس هادون وهي عالمة نفسية لديها أكثر من خمس وعشرين سنة من الخبرة السريرية، برفقة روث فيلد وهي من المولفات الأكثر مبيعا في مجال تطوير الذات، كيف نستطيع تحليل عوارض انقطار القلب، والاستفادة من هذه العوارض لاستخراج القوة، وعيش حياة تكون فيها أكثر تمكنا وتحصينا عبر صفحات هذا الكتاب التي تحتشد بالود وتعبق بالدفاء، سنتلقى بنساء من مختلف الأعمار والثقافات نجحن في النهوض بأنفسهن ليصبحن أكثر ثقة من أي وقت مضى، من خلال العمل الذي تقوم به اليس وروث في فندق القلوب المفطورة، وهو منتج يوفر رعاية مكثفة للقلوب المحطمة.  
هذا الكتاب مليء بالتعاطف والدعابة والجرأة، سيقود القارئات إلى التمارين الفعلية التي تجرى في منتج القلوب المفطورة.  
سيعلمك هذا الكتاب:

- مواجهة أعمق جراحك من دون خجل أو خشية من الأحكام التي قد يُطلقها عليك الآخرون
  - طلب المساعدة والاعتماد على الجماعة
  - معاملة الذات بلطف وتسامح
  - تحويل القلب المفطور المتحسر إلى قلب يفيض حبا وفخرا
- في فندق القلوب المفطورة، تقدم اليس وروث مسارا واضحا للتعافي، وهما تستفيدان من خبراتهما الشخصية والمهنية لمساعدتك في العثور على نفسك

مكتبة  
t.me/soramnqraa

لينا بشارت طوم  
جميع حقوقنا محفوظة على الإنترنت  
في بناية سان هيرمان كورن  
www.nashr.com

الدار العربية للعلوم ناشرون  
Arab Scientific Publishers, Inc.  
www.asp.com.lb - www.aspbooks.com

