تـونـي كـولـيـر

الشجاعة في الانكسار

كيفيَّة تقبُّل الألم واختبار الرجاء والشفاء

أدعوكِ لأنْ
تصبحي شجاعة

كانت الشجاعة أعظم هديَّة قدّمتها لنفسي على الإطلاق كي أسحق الألم وأتحرَّر بالشفاء منه، وهذا ما أريده لكِ بالتحديد.

أنا فخورة بكِ لأنّك اخترتِ كتابًا يحمل عنوانًا كهذا. يبدو ذلك كأنّه تناقض لفظي، أليس كذلك؟ فمثلًا ينبغي ألّا تجتمع العبارتان "الشّجاعة" و"الانكسار" في الجملة نفسها، لكنّ اختيارَك وقع على هذا الكتاب لسببٍ أو لآخر. فلعلَّك تمُرّين بمرحلة تشعرين فيها بأنّك محطَّمة تمامًا. لقد حاولتِ إصلاح تلك العلاقة ومنع القلق من أنْ يشلّ حركتك والابتعاد عن كلّ ما هو مؤذٍ وسامّ، ولعلَّكِ سعيتِ بالفعل لإيجاد طريقة أفضل كي تكوني سعيدة. ولعلّكِ بدأتِ تدركين أنّ ردود فعلك السلبيَّة لا تحدث لأنّك لمْ تستسيغي موقفًا معيَّنًا فحسب، لكنْ لأنّ لحظة واحدة في أثناء هذا الموقف قد حفّزت لحظة ماضية في طفولتك ألحقت بكِ ضررًا شديدًا. فلعلّك اخترت هذا الكتاب لأنّها المرّة الأولى التي تكونين فيها مستعدَّة لمواجهة الألم الذي حطّمك أشدّ تحطيم في حياتك والشفاء منه (أو ربّما لأنّكِ ظننتِ أنّ غلاف الكتاب ظريف).

يؤسفني أنّك تحمّلتِ الكثير من الألم. سنعاني في هذا العالم حسرة القلب، فذلك محتَّم ولا مَفرّ منه. ما يعني أنّ معظمنا يسير وهو يجرّ جراحه خلفه ويشعر بهذا الألم الذي يحزّ في قلب البشر المحطّمين أشدّ تحطيم. أنا إنسانة محطَّمة للغاية. وراعيك هو شخص محطَّم للغاية والشخص المفضّل لديك في هذا العالم إنسان محطَّم للغاية وبطلك إنسان محطَّم للغاية وزوجك وطفلك ورئيسك ومؤسِّس الشركة والرئيس التنفيذي وصديقك وكاتِم أسرارك جميعهم أشخاص محطَّمون للغاية. لكنْ ما يزال كلٌّ منّا جديرًا بأنْ يشعر بالحب والانتماء.

لقد لاحظتُ أنّ الألم سرعان ما قد يتحوّل إلى شكّ، أي الشكّ في صلاح البشريَّة والشكّ في أنّنا نستحق حبًّا حنونًا والشكّ في أنّ صلاح اللّه يشملنا والشكّ في إيجاد الراحة في الحياة الأُخرى. وعندما يتحوّل الشكّ إلى شعور بالازدراء تجاه الألم الذي نعانيه، نميل إلى تخدير ألمنا.

لا نريد أنْ نشعر بالألم بشكلٍ كلّيّ، لذلك نستمرّ في علاقات سامّة متجاهلين عواطفنا أو مدمِّرين أنفسنا لئلّا يتمكَّن أحد من الاقتراب منّا وإيذائنا مجدَّدًا. أو نستخدم موادّ من أجل تخدير أنفسنا كاحتساء النبيذ وتعاطي المخدِّرات واللجوء إلى الزيوت العطرية والتسوُّق وممارسة التمارين الرياضيَّة وغيرها. ولست أقول إنّ هذه الموادّ كلّها سيِّئة بل أؤكد ببساطة أنّه يمكننا اللجوء إليها باعتبارها عكازات تسهم في تخدير المشاعر التي علينا الشعور بها من أجل شفاء أجزائنا المنكسرة أشدّ انكسار والتي نخفيها عن العالم وعن أنفسنا.

أعترف بأنّني خدّرت نفسي باللجوء إلى هذه الموادّ كلّها بسبب احتياجاتي غير المُلبّاة وقلقي العميق وألمي الدفين.

وفقًا لقول الملكة برينيه براون، "لا يسعنا تخدير المشاعر بشكلٍ انتقائيّ. إذا خدَّرنا الجانب المظلم، فنحن نُخدِّر الجانب المشرق أيضًا. وإذا خفّفنا من وطأة الألم والانزعاج، فنحن نحدّ تلقائيًّا من الفرح والحب والشعور بالانتماء والمشاعر الأُخرى التي تُعطي معنى لحياتنا".[١] إذا أردنا حقًّا أنْ نختبر أعظم مشاعر الفرح، فيجب أنْ نسمح لأنفسنا بأنْ نختبر ألمنا بشكلٍ كلّيّ ويجب أنْ نعترف بحقائق قصصنا المؤلمة.

لذا أريد أنْ أسألكِ يا أختي، ما الذي كنت تحتاجين إليه؟ وما الذي آلمك؟ وما الذي سرق النوم من عينَيك ليلًا؟ وما الذي أقلقك؟ وما الذي كنتِ تخشينه؟ ومن الذي آذاك؟ وما الألم الذي حزّ في عمق أعماقك لدرجة أنّك لمْ تظنّي يومًا أنّه يمكن أنْ تُخلَّصي منه؟

لقد احتجنا جميعًا إلى أمرٍ لمْ نحصُل عليه من الأشخاص الذين كان يجب أنْ يُقدِّموه لنا. يشرح الطبيب النفسيّ كيرت طومسون ذلك بأفضل صورة: "لقد ولدنا جميعًا في هذا العالم ونحن نبحث عن شخص يبحث عنّا"[٢]. نبحث عن شخص وعن بعض الأماكن التي توفِّر لنا الأمن والراحة والأمان، وبالتالي تساعدنا على الشفاء.

لقد جعل العالمُ معظمنا يظنّ أنّنا أقوياء بما يكفي بمفردنا للتغلُّب على أيّ عقبة قد تعترضنا. لكنْ يا صديقتي، هذه الفكرة خاطئة بكلّ بساطة. ففي الواقع، هذا هو السبب الرئيس الذي دفعني إلى إنشاء منظّمة تُسمّى Broken Crayons Still Color (ما ترجمته "الأقلام المكسورة ما زالت صالحة للتلوين"). لم أُرِد أنْ أبني ما يُوفِّر للنساء جماعة وتآلفًا فحسب لئلّا يشعرنَ بالوحدة في آلامهنَّ، بل ما يُزوِّد هؤلاء النساء أيضًا بالموارد والاستراتيجيّات اللازمة للتغلُّب على الانكسار وإيجاد الشفاء الحقيقيّ والرجاء. عندما تقصد النساء منظَّمة Broken Crayons Still Color، نجِدهُن تائهات في قاع وديان اليأس الأكثر ظلمة، لكنّهنَّ لن يُتركن لوحدهنّ فيها. فنحن الآن نساعد النساء على معالجة الانكسار واستعادة الرجاء بواسطة الجماعة عبر الإنترنت والدورات التدريبيَّة والموارد والأحداث الحيَّة والافتراضيَّة على حدٍّ سواء ونخدم جميع النساء اللواتي يشعرنَ بالانكسار وعدم الأهليَّة ويبحثنَ عن بصيص أمل. يَرى فريقنا أنّ العالم قد كذب علينا: لقد غرس رواية في عمق قلوبنا الأنثوية مفادها أنّ الكمال هو مفتاح العمل والنجاح والتأثير، لكنّ ذلك لا يصُحّ في ملكوت الله.

تقول جيني ألين Jennie Allen في كتابها "ابحثي عن شعبك" *Find Your People*: "أظنّ أنّ الله يطلب منكِ ومنّي السماح للآخرين بالدخول إلى حياتنا اليوميَّة وأعمق صراعاتنا وخطايانا وروتيننا وعملنا وأحلامنا."[٣] لماذا؟ لأنّه عندما نسمح للآخرين بالدخول إلى كلّ جانب من جوانب

حياتنا، نسدّ فجوات السريَّة حيث يولد شعور العار عادة. فنسمح للآخرين بأنْ يروا نقاط ضعفنا بأكملها وأنْ يختاروا أنْ يحبونا عبرها. أوافق جيني الرأي: فهذا هو المكان الذي تفعل فيه العجزات فِعلَها وهذه هي الرحلة التي أدعوكُنّ لخوضها في هذه الصفحات.

ماذا لو قيل لكِ إنّك ستحصلين على الحب والشفاء على الرغم من أخطائك وعلى الرغم من ظلامك؟ تقول الرسالة إلى غلاطية ٦: ٢، "اِحملوا بعضكم أثقال بعض وهكذا تمِّموا ناموس المسيح." يوصينا اللّه بأنْ نقف جنبًا إلى جنب فنسحق الألم معًا وبعضنا من أجل بعض. أريد أنْ أنضم إليك أينما كنتِ في هذه الرحلة نحو الحب والرجاء والشفاء.

يتمثّل جزء من هذه العمليَّة بتحديد الكذبة التي أبقتنا عاجزين لفترة طويلة جدًّا. وإذا كان لدى العدو مخطط ما ليسحقنا جميعًا، فكذب من قال إنّه يجب أنْ نكون مثاليين، في حين أنّ العكس صحيح في الواقع: النجاح لا يتوقّف على الكمال بل على استسلامنا.

فأهلًا وسهلًا بكِ. في هذه الصفحات، سأتحدَّث بصدقٍ تامّ عن المكان الذي كنتُ فيه شخصيًّا موضِحة كيف تغيّرتُ تغييرًا جذريًّا وكيف يمكننا أنا وأنت أنْ نجِد الفرح وأنْ نصبح جزءًا مهمًّا من مخطَّط اللّه حتى في ظلّ انكساراتنا كلّها. والأهمّ من ذلك، ستُتاح لكِ فرصة خوض رحلة شفائك بنعمة اللّه. عندما كتبت هذا الكتاب، كان جُلّ ما أردته هو الحرص على أنْ يكون بمثابة مرجع تستعينين به طوال رحلة الشفاء. أودّ أنْ تنظري إلى هذا الكتاب على أنّه دليل قواعد اللّعِب الخاص بك أو خارطة الطريق الخاصة بك. ومتى شعرتِ بالألم أو متى شعَر قلبك وروحك بالإعياء، يمكنك الرجوع إلى هذا الكتاب وفتح الصفحات التي قمتِ بطَي زواياها باحثة عن كلماتك المفضلة التي لونتيها بلون بارز ووضعت تحتها خطًّا وأنْ تسمحي لي بأنْ أُدرّبك في كلّ ما تمُرّين به.

قُسِّم الكتاب إلى ثلاثة أجزاء. أعرضُ في الجزء الأول منه بعضًا من أكثر أجزاء قصّتي إيلامًا لسبب واحد: كي تعلمي أنّكِ لست بمفردك. وفي الجزء الثاني، ستجدين خريطة طريق فريدة للشفاء وضعتُها فيما كنتُ أفكّر فيك. فهو دليل تفصيلي خطوة بخطوة من شأنه توجيهك إلى الشفاء الذي يريده اللّه لكِ عبر خطوات عمليَّة تعتمدين عليها في رحلتك. أخيرًا، في الجزء الثالث سأُرشدكِ إلى كيفيَّة المضي قدمًا برجاء. قد تبدو الحياة مختلفة تمامًا عندما تتعمّدين العمل بتركيز عميق على شفائك، لذلك ودَدْتُ الحرص على أن تكوني مجهَّزة بما يلزم لمواصلة المسيرة بعد الانتهاء من قراءة الكلمات الأخيرة من هذا الكتاب.

أهلًا وسهلًا بكِ في رحلة إعادة كتابة روايتك بشجاعة. فأنا واثقة من أنّ اللّه يمكنه أنْ يأخذ إخفاقاتنا كلّها – أنا وأنت – وأنّه ما يزال يستخدمها. لقد رأيتُ عمله في حياة آلاف النساء في منظّمتنا وأتوق لرؤيته يعمل في حياتك.

أهلًا وسهلًا بكِ في رحلة اختيار التحلّي بما يكفي من الشجاعة لكي تنكسري.

تحلّي بالشجاعة يا صديقتي، فالخلاص سيليق بكِ.

توني