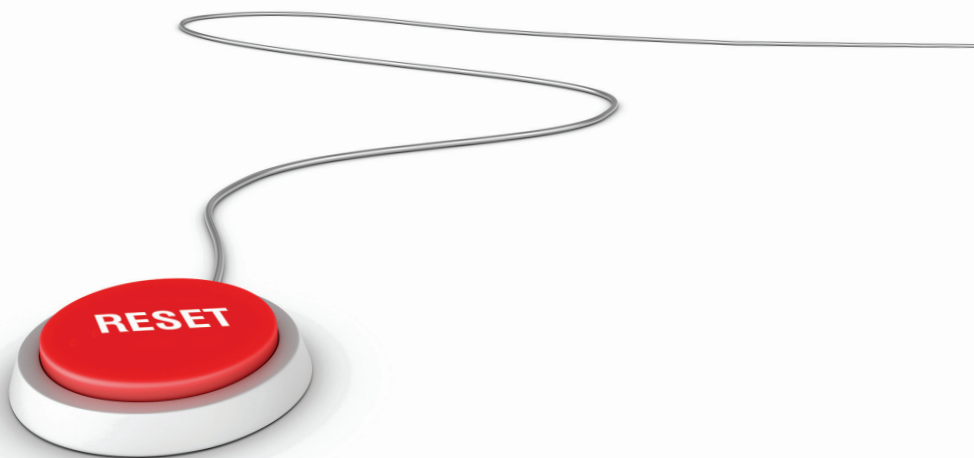


كتاب مساعدة ذاتية

إعادة برمجة متعمّدة التحرّر



حرّر عقلك لفتح أبواب
النجاح والتوازن

ديما اسطنبولي

إعادة برمجة متعمّدة

التحرّر

ديما اسطنبولي

© جميع الحقوق محفوظة
للمؤلف

لبنان، الطبعة الأولى

ISBN: ٩٧٨٩٩٥٣٠٥٤٠٥٦

www.dimaistambouli.com

ترجمة: روزين عاصي

إخراج وطباعة:

CHEMALY  CHEMALY
PRINTING SOLUTIONS
www.chemaly.com

إعادة برمجة متعمدة

التحرر

فلسفة لعيش حياة سعيدة



ديما اسطنبولي

غايّتي

على مدى السنوات الأربع الماضية، لقد كنت أبحث عن معنى حياتي وذلك بعد أن كنت قد وصلت إلى الحضيض في الـ ٣٧ من عمري. كانت تلك رحلة شاقّة، انبثق منها هدفي التالي: «تغيير العالم عن طريق لمس القلوب، الواحد تلو الآخر.»

فمن خلال خلق تأثير يتردد صده، يمكننا أن نجعل من هذا العالم مكاناً ألطف. ومن خلال إرشادك نحو التحوّل الشخصي، يمكننا أن نزرع بذرة أمل في قلب كلّ عائلة وكلّ جماعة للوصول إلى كلّ مدينة حول العالم! في هذا الكتاب، أخبرك كيف يمكنك أن تنتقل من حيث أنت إلى حيث تريد أن تكون! فهذا الكتاب دليل مفصّل لتحويل حياتك.

وخلال مسيرتي، تعلمت أن:

أؤمن بعد أن كنت يائسة!

أحب دون شروط بعد أن كنت مهووسة بحب السيطرة!

أتمرد على المعتقدات المقيّدة بعد أن كنت عبداً لها لوقت طويل!

أعامل الآخرين مثلما أريد أن أعامل بعد أن كنت أعتمد معايير مزدوجة!

أبحث عن معنى في كلّ ما أقوم به بعد أن كنت أركز على المسائل
الملحة فقط!

أقفز وأفرد جناحيّ في طريقي للأسفل بعد أن كنت مقيدة بالخوف
من الفشل!

أحلم بالمستحيل وأتخذ الخطوة الأولى الممكنة بعد أن كنت واقعية
جداً لدرجة أنني لم أكن أتجرأ أن أتصرف!

أغرم بالحياة وأستسلم للروحانية بعد أن كنت في طريقي نحو
الانهيار!

تعلمت أن:

” أعيش وأحب وأتعلم وأترك إرثاً. “

ستيفن كوفي

ديما اسطنبولي

غايتي ٢

المقدمة:

- لماذا ينبغي أن تقرأ هذا الكتاب؟ ٩
- ما فائدة هذا الكتاب لك؟ ١٠
- خارطة الطريق ١٢
- لماذا ينبغي أن تثق بي؟ ١٥

الفصل الأول:

- التحليل الذاتي ٢٣
- الاستبطان: اكتشف نفسك ٢٤
- الوعي الذاتي: اكتشف أين أنت ٢٧
- مستويات الوعي ٣١
- الوجهة الهدف: إكتشف أين ترغب أن تكون ٤٢
- حياة ذات وجهة هدف ٥٠

الفصل الثاني:

- معنى الحياة ٥٩
- تبدأ الحياة السعيدة من داخلك ٦٠
- المتطلبات الأساسية لإعادة البرمجة ٦٥

الفصل الثالث:

- قوة العقل ١١١
- المصدر ١١٢
- قوانين الطبيعة ١١٥

الفصل الرابع:

- ١٣٣ الرعاية والطبيعة
- ١٣٧ أصل السلوك
- ١٤٦ كيف يعمل العقل؟
- ١٦١ كيف يمكنك إعادة برمجة حياتك؟

الفصل الخامس:

- ١٨٥ أعد برمجة حياتك
- ١٩٠ الصحة العقلية
- ١٩٤ الصحة البدنية
- ١٩٧ العمل والمهنة والشؤون المالية
- ٢٠٢ العلاقات
- ٢٠٧ العائلة

الفصل السادس:

- ٢١٧ التقييم التأملي

الفصل السابع:

- ٢٢١ تعقب الهدف

كلمة أخيرة:

- ٢٣٢ كل شيء ممكن
- ٢٣٩ قائمة المراجع
- ٢٤٠ شكر

المقدمة

**لماذا ينبغي أن تقرأ
هذا الكتاب؟**

ما فائدة هذا الكتاب لك؟

أردت أن أحدث فرقاً وأقدم:

القوة لكلّ كيان مكسور!

الحب لكلّ قلب يائس!

النور لكلّ روح ضعيفة!

الهدوء لكلّ ذهن مضطرب!

إنّ الأوقات العصيبة جزء من الحياة!

قد تكون تعاني من مرض مميت يؤثر على حياتك. حان الوقت للعيش
بإيمان.

قد تكون تشعر بأنك غير محظوظ بسبب تعرضك لحالات الفشل المتتالية.
حان الوقت لفهم الأمور.

قد تكون تتعرض لسوء المعاملة. حان الوقت للتمرد والمضي قدماً.

قد تكون تصارع الإدمان حالياً (على الطعام أو التدخين أو الكحول أو
التسوق، إلخ). حان الوقت لتحديد المشكلة الحقيقية.

قد تكون متردداً بشأن قرارات حياتك الوظيفية. حان الوقت للتوصل
إلى الوضوح.

قد تكون ببساطة غير مستقر وتشعر بفقدان الحماس. حان الوقت لإيجاد
الاستقرار.

قد تكون تتعامل مع مشاكل الغضب وعدم التنظيم والمماطلة. حان الوقت لتنظيم الأمور ووضع الأنظمة لحياة تتسم بقدر أكبر من الإنتاجية.

مهما يكن ما تتعامل معه اليوم، دعنا نمشي في هذه الرحلة معًا!

على الرغم من أنك لربما لم تسمع عني من قبل، فمن خلال عثورك على كتابي، أصبحت جزءًا من رحلتي. فاليوم، ستكتشف من أنا.

وأثناء قراءتك، احتفظ بما ينفعلك واستبعد ما قد يبدو من الصعب تصديقه. فسوف أخبرك كيف كنتُ مكسورة ويائسة وضعيفة ومضطربة! وكيف أصريت على عدم الاستسلام!

والذي دفعني إلى النهوض من جديد هو رغبتني الشديدة في العيش بسلام! وتدريجيًا، تخليتُ عن مخاوفي وتوقعاتي وجروحي! لقد حررت نفسي! لقد هيأت مكانًا للنمو الداخلي!

يشكل هذا الكتاب أداة مساعدة ذاتية للانتقال من حيث أنت إلى حيث ترغب أن تكون. يأخذك في رحلة للتوصل إلى أسمى نسخة من نفسك عن طريق إعادة برمجة متعمدة: إعادة برمجة الاستراتيجيات التي لم تعد تنفعك. فمن خلاله، ستعلم كيف تكتشف نفسك وتكونها من جديد.

خارطة الطريق

يشكل هذا الكتاب دليلاً سينتقل بك عبر هذه المراحل المختلفة من أجل
تحوّل مستدام:

١- التحليل الذاتي

٢- معنى الحياة

٣- قوة العقل

٤- الرعاية والطبيعة

٥- أعد برمجة حياتك

٦- التقييم التأملي

٧- تتبّع الهدف

١. التحليل الذاتي: يركّز هذا الجزء بشكل رئيسي على أن تنطلق في رحلتك من خلال اكتشاف موقعك الحالي. ويمثل التحليل الذاتي المرحلة حيث يتسنى لك أن تكتشف نفسك من خلال مجموعة من الأسئلة.

لكل واحد منّا أحلام. معظم الأوقات، نكون منهمكين بالأعمال الروتينية اليومية الحافلة فتخلى عن فكرة الوصول إلى أيّ وجهة. وعندما نصفي ذهننا، نحدّ من الفوضى التي تسيطر عليه. فنحظى بمكان نتنفس فيه. بالتالي، يتسنى لنا الاتصال بسهولة مع كلّ رغباتنا. ومع بلوغك نهاية هذه المرحلة، ستدرك موقعك وستكون لديك لمحة عن المكان حيث ترغب أن تكون.

٢. معنى الحياة: يبدأ مسار التحول دومًا بمعرفة شكل الطريق أمامنا. كما يمكن للأسلوب المتبع في البداية أن يستبق النتيجة: فشل المهمة المعينة أو نجاحها.

في هذه المرحلة، سأتناول الحياة كما هي. ستغدو تقدّر كلّ ثانية من رحلتك. ستسمو بك القصص التي سأشاركها معك إلى منظور مختلف للحياة. كما سأعطيك الأدوات اللازمة لحب الذات والامتنان واليقظة الذهنية كوسيلة حماية من كلّ محنة قد تواجهها.

٣. قوة العقل: فيما تنتقل إلى هذه المرحلة، ستكتشف القوة التي يتمتع بها عقلك. سوف أشرح لك كيف أنّك جزء من نظام عالمي يخضع لقوانين الطبيعة. ويمكنك توقع المستقبل الذي ينتظرك فقط إذا التزمت بهذه القوانين واحترمها حتى عندما لا تبدو أنها التصرف الصحيح.

فقط من خلال التعرف على:

- من تكون!
- طبيعة الحياة وعقباتها!
- الصلة بين عقلك وقيمك الروحية!

يمكنك اتخاذ الخطوات الأولى نحو تحوّل مستدام.

٤. الرعاية والطبيعة: تشكل هذه المرحلة جزءاً أساسياً من الرحلة، حيث تكتشف العلاقة بين عقلك ودماعك وجسدك. فأنت لست ضحية جيناتك بل حصيلة ما تعرضت له في الحياة من اللحظة التي ولدت فيها.

فهي بمثابة تنوير لكي تتعرف على سلوكك بالاستناد إلى تركيبك البيولوجي. ستكتشف كيف اكتسبته وكيف يمكنك أن تتخلص من العادات غير المرغوب فيها. ففي هذه المرحلة، سأرشدك لتتحدى منطقة الراحة الخاصة بك لكي تصبح الشخص الذي لطالما أردت أن تكون. فيشكل العزم والمثابرة والصبر المكونات الأساسية لتحقيق التغيير الذي ترغب فيه في الحياة.

٥. أعد برمجة حياتك: في الختام، بغية الوصول إلى وجهتك، ينبغي أن تقوم بالتكييف الذاتي للتعامل مع الحياة كما هي.

لا يمكنك كسر المعتقدات المقيّدة والاستفادة من إمكاناتك غير المستغلة إلا عن طريق إعادة برمجة متعمّدة. ومن خلال تطبيق المعلومات المذكورة أعلاه، يمكنك أن تباشر بعملية إعادة البرمجة بصورة فعالة.

فستسمح لك إعادة البرمجة بتطوير جوانب حياتك كافة: الصحة العقلية، الشؤون الوظيفية/المالية، الصحة البدنية، الحب/العلاقات والعائلة. فقم بقراءة هذه المرحلة بعناية لتجني النتائج التي تسعى إليها.

٦. التقييم التأملي: تشكل هذه المرحلة أداة لتقييم ما قد اكتسبته عبر صفحات هذا الكتاب وذلك عن طريق المقارنة مع الإجابة عن الأسئلة المطروحة في البداية. كما ستختبر طوال هذا الفصل الآثار المباشرة لرفع مستوى الوعي.

٧. تعقب الهدف: عندما تنتهي من قراءة هذا الكتاب، ستصطحب معك استراتيجية لبلوغ أهدافك السنوية. فإذا التزمت بها، ستغلب على كل عقبة قد تعترض طريق الوصول إلى الوجهة التي تحلم أن تبلغها.

تبدأ الرحلة نحو السلام من أعماق نفسك. لا تستسلم:

”إذا لم تستطع أن تطير، اركض.

وإذا لم تستطع أن تركض، امش.

وإذا لم تستطع أن تمشي، ارحف.

”لكن مهما فعلت، عليك أن تواصل التقدم إلى الأمام.“

مارتن لوتر كينغ جونيور

لماذا ينبغي أن تثق بي؟

بعد ظهر يوم أربعاء بارد، في تاريخ ١٠ كانون الثاني/يناير ٢٠١٨، وجدت نفسي جالسة في المقهى المفضل لي في دبي، أكتب الصفحات الأولى من هذا الكتاب. وكان ذلك اليوم ذكرى التحوّل الذي حققته:

بدأ كل شيء بصفحة!

ففي شهر آب/أغسطس من العام ٢٠١٦، كنت مضطربة! كنت أشعر بالفراغ!

كنت ببساطة مكتئبة! لم أستطع العثور على الكلمات التي تعبّر عمّا كنت أمرّ به. كنت أبكي بصمت!

كان الأمر مؤلماً لأنني لم أستطع الفهم؛ كنت أشعر بفوضى عارمة في داخلي. حافظت على ابتسامتي. فلم يلاحظ الأمر سوى القليل من الأشخاص.

كنت امرأة تريد تجنب المعارك بأيّ ثمن. كنت أكتفي بما كان متوفراً حتى عندما يتعارض الأمر مع صحتي لأنني لم أعتد على مواجهة المحن!

أردت أن أثبت أنه باستطاعتي تحمّل كلّ شيء دون مراعاة صحتي العقلية والبدنية. كانت بيئة العمل سامة وتفتقر لكلّ أنواع التقدير. فكنت أخطط للاستقالة منذ شهر تشرين الأول/أكتوبر من العام نفسه غير أنه كان قراراً صعباً إذ إنني كنت معتادة على منطقة الراحة الخاصة بي.

وقد ولّد شعور اليأس الذي أحسست به لوقت طويل حالة ذهنية تعيسة جرّدتني من العقلانية. فلم يكن بإمكانني التوقف عن التفكير أنّ الفرص

المتاحة قليلة. وعشتُ مع التنمر وسوء المعاملة لأنني كنت أخشى أن أفقد الاستقرار المالي الذي كان موفرًا لي.

”كان الألم يلتهمني كل يوم.“

فقد حان الوقت لأقول «لا».

وفي يوم ٥ كانون الثاني/يناير ٢٠١٧، قدّمتُ استقالتني. وكان ذلك بداية فصل جديد من حياتي.

لقد أثرت الفوضى الداخلية على كلّ جوانب حياتي: العمل والصحة والحب والعائلة.

وبعد أن بدأت جلسات التدريب على الحياة، عبّرت عن أفكارتي. وقد سمحت لي عملية اكتشاف الذات بأن أرى الحياة من منظور مختلف.

المشاركة مهمّة فعلاً! فقد كانت طريقة لأصفي ذهني.

فبواسطة الإيمان والروحانية جمعتُ أجزاء نفسي المكسورة. وقد تطلّب الأمر أن أتمتع بحب الذات لجمعها سوية والامتنان للمحافظة عليها والوعي لشفائها. وحينها، استطعت أن أرى النور في نهاية النفق.

أثناء ذلك الوقت، شعرت بالحاجة إلى الكتابة. وبدأت الاقتباسات أفضل طريقة لأعبّر عن مشاعري. وكان حب الكتابة ينمو مع كلّ اقتباس أنشره.

كانت الكلمات تتدفق من قلبي، في كلّ مرة كنت أجدها مصدر إلهام، دون بذل أيّ جهد يذكر.

ويومًا بعد يوم، بات الناس يجدون أنَّ اقتباساتي تتعلق بهم ويتواصلوا معي للحصول على المساعدة. وفيما كنتُ أرشد الناس للتغلب على صحتهم العقلية التعيسة دون أي قيود، اكتشفت قوةً في داخلي.

وقد اختبرت هذه القوة عندما قدمت المساعدة إلى:

- الأشخاص ليتعاملوا مع مخاوفهم الاجتماعية كالتعامل مع النقد والمنافسة والرفض والإثبات والتوتر والتقدير؛
- والأفراد ليتجاوزوا إدمانهم على الأكل بشراهة وعلى الكحول والتدخين والإسراف والسيطرة؛
- والنساء المعتدى عليهنّ ليتحررن من سجونهنّ الداخلية أولاً؛
- والأشخاص ليكسروا قيودهم العاطفية كالحاجة العاطفية والتخلي والرتابة والتعلق واللوم والحكم والتذمر وفقدان الحماس وقلة الثقة بالنفس والفراغ؛
- والمراهقين ليتخطوا أفكارهم الانتحارية والاستمتاع بالمعاناة؛
- والموظفين ليفهموا التوتر الناتج عن العمل وفقدان العمل والمشاكل المالية والأمن؛
- والأشخاص ليتخطوا الخوف من الفقر والموت؛
- وشخص يعاني من اضطراب ما بعد الصدمة ليبترس من جديد لأنني تمكنت من أن أحفز الأمل لديه.

لم يهدأ بالي. أردتُ أن أستغل هذه القوة لمساعدة العدد الأكبر من الأشخاص ليتغلبوا على آلامهم. فالمشاكل التي يواجهها الجميع غير محدودة. ويأتي معظمها من المصدر نفسه كما لها حلول مماثلة تأتي جميعها من عمق النفس.

أما السؤال الأبرز فكان: «كيف يمكنني أن أساعد الجميع وأغيّر حياتهم فيما لا أستطيع أن أغيّر حياتي لتحقيق أهدافي؟»

فأصبحتُ واعية، بصورة متعمدة، للحوارات التي كنتُ أجريها. وساهمت البهجة التي أدخلتها إلى قلوب هؤلاء الأشخاص في شفائي. كما شكلت خدمة الآخرين جزءاً من المعنى الذي كنتُ أسعى إلى إيجادهِ. فخلال هذه المحادثات، اكتشفت عالماً جديداً من الحلول والنصائح التي جمعتها في هذا الكتاب.

إنّ هذا الكتاب ثمرة:

- سنوات من التحليل الذاتي.
- سنوات من التفاعلات اليومية مع أشخاص عشوائيين يطلبون المساعدة! تحليل الحياة.

- ٢٢ سنة من قراءة واستيعاب كتب المساعدة الذاتية لكتاب مؤثرين من ماركوس أوريليوس وجيمس آلان إلى نابليون هيل وديل كارنيجي ونورمان فينسنت بيل وإيرل نايتينغال وواين داير وستيفن كوفي وجون سي ماكسويل ولس براون وغيرهم! تحليل العقل والحياة.

• سنة من الفضول العلمي المستمر المخصص لمعرفة العلاقة ما بين العقل والدماغ والجسد.

كانت درجة الوعي لدي تتزايد وكان شغفي لإحداث فرق ينمو بشكل هائل. بالتالي، قررت أن أنضم إلى فريق جون ماكسويل وحصلت على شهادات متقدمة، مرشدة، موجهة ومدربة في فلوريدا في شهر آب/ أغسطس من العام ٢٠١٩.

وخلال هذه الزيارة للولايات المتحدة، التقيت بالعديد من الأشخاص اللامعين كالدكتور بروس ليتون، وهو عالم أحياء أثر في طريقة تفكيري من خلال عمله في نطاق علم ما فوق الجينات.

وأخيراً، نضجت لدي فكرة مساعدة الآخرين وإضافة قيمة على حياتهم.

فشغف التنمية الشخصية الذي طوّره في سنّ مبكرة جداً، أصبح أقوى بكثير في سنّ الأربعين. وقادتنى الرغبة الشديدة في النمو إلى فريق جون ماكسويل وكانت صفحة جديدة ذات تأثير كبير في حياتي.

ومن خلال التدريب، أكتشفت حقائق علمية دعمت اكتشافاتي السابقة. وأعطاني هذا الأمر الثقة اللازمة للانطلاق في مسيرة مهنية جديدة. ومع ذلك، واجهتُ تحدياً؛ كانت وظيفتي كمهندسة معمارية ذات أجر جيد جداً وكانت مصدر الدخل الوحيد لعائلتي في تلك الفترة المحددة. لم يكن باستطاعتي الاستقالة.

وفي إحدى المرات، كنت أتوسّل إلى الله ليقودني نحو الحلّ المناسب. وحصلتُ على الإجابة عبر أندرو، وهو مدرب تنفيذي قدّم لي نصيحة العمر، من خلال قصة.

● ● ● ● ● ● ● قصة الرجل الحكيم والبقرة

كان رجل حكيم يجول في قريته مع مساعده، يبحث عن فرص للمساعدة. وفيما كانا على وشك الانتهاء، صادفا منزلاً قديماً كان يبدو تقيساً وفقيراً.

وبعد أن طرقا الباب لبعض الوقت، فتح لهما رجل عجوز وتعرّف على الرجل الحكيم. وتحدثوا جميعاً عن حياة الرجل العجوز، الذي شرح أنه أباً لثلاثة أولاد ويملك بقرة توفر لهم الحليب.

يبيع الحليب في السوق ليغطي نفقات العائلة اليومية فكانوا يعيشون بصعوبة ولكنهم اعتادوا على نمط الحياة هذا. وبدا العجوز متحمساً لسماع نصيحة الرجل الحكيم. غير أن هذا الأخير وجّه له بعض كلمات التشجيع وغادر المكان.

وفي طريق العودة، طلب الرجل الحكيم من مساعده أن يذهب ويتخلص من البقرة. فراح المساعد يتجادل معه حيث أنه لم يستطع أن يفهم ما قد تكون الفائدة من إزالة مصدر الدخل الوحيد لهذا الرجل.

ولكنّ الرجل الحكيم أصرّ على تعليماته وطلب من مساعده أن يعتبرها أمراً. وفي صباح اليوم التالي، وصل المساعد إلى المنزل وقطع الحبل محرراً البقرة وراح يراقبها تبتعد في الحقل حتى اختفت. كان المساعد يشعر بالذنب ولكن لم يكن لديه خيار آخر.

ولسنتين، كان يتساءل عمّا فعل ولم يستطع أن يتخطى الأمر. حتى جاء يوم قرر فيه أن يقوم بزيارة الرجل العجوز ليعتذر منه على الازعاج الذي تسبب به للعائلة باتباعه تعليمات الرجل الحكيم.

وتفاجأ الرجل بأنّ مدخل المنزل كان مزينًا بكلّ أنواع النباتات. فطرق الباب وفتح له الرجل نفسه ولكنه، في تلك المرة، كان في أبهى حلله ويرتدي ثيابًا نظيفة.

فسأل المساعد الرجل ما الذي حصل وكيف تمكن من تغيير حياته، فشرح له الرجل أنّه خسر البقرة بعد يوم من زيارتهما. فقاطعه المساعد واعترف أنّه قد قدم ليعتذر لأنّ ذلك كان خطأه.

فانحنى الرجل ليقبّل قدمي المساعد لأنّ فقدان البقرة قد دفعه إلى الذهاب لإيجاد وظيفة محترمة في المدينة، فوجد أخيرًا فرصة رائعة لتحسين حياته. ● ● ● ● ● ● ● ●

نظر أندرو إليّ وقال: «حان الوقت للتخلي عن البقرة يا ديمًا.»

كم منّا يتواجد في مواقف يشعر فيها بالعجز واليأس ويحتاج إلى رجل حكيم يتولى زمام الأمور ويرشده إلى الطريق الصحيح؟

كنتُ أعلم أنني سجينّة وأنّه عليّ أن أغيّر شيئًا ما. فكان الوقت قد حان لأطلب المساعدة من الرجل الحكيم. لقد كان موجودًا، يمسك يدي كلّ يوم. كنتُ تحت تأثير سحر الإيمان وكنت صبورة بما فيه الكفاية لأنتظر الإجابة الصحيحة.

وفي تاريخ ١٣ حزيران/يونيو ٢٠١٩، تلقّيت إنهاء خدمة بأثر فوري. لقد تمّ قطع الحبل. نظرت إلى السماء وعبرّت عن امتناني للرجل الحكيم. لم أفلق إزاء المرحلة التالية. كنت متأكدة أنّ هناك مخطط أفضل لي. وأخيراً، كان لديّ الحرية للسعي وراء حلمي.

الفصل الأول

التحليل الذاتي

الاستبطان: اكتشف نفسك

يشكل الاستبطان جزءاً أساسياً من كلّ عملية تحوّل، إذ يساعد في إفساح المجال لفهم ما يحصل داخل عقلنا.

يعيش معظمنا حياة بلا وجهة هدف. نستيقظ كلّ صباح بلا حماس. نبدأ يومنا بلا خطة ولا رغبة. نذهب للنوم في المساء ونحن نشعر بالفراغ. فنعيش حياة رجل إطفاء، في حالة تأهب دائمة. الحياة لا تقتصر على التصدي للظروف. فالمبالغة في التفكير والتحليل التي نمارسها طوال اليوم تملأ عقلنا ولا تترك مكاناً للتخطيط والأحلام.

وبحسب واين داير، إذا قمتَ بعصر البرتقال، تحصل على عصير البرتقال. فلا يهمّ إن كان مديرك يعصرها أو شريكك أو أحد والديك، فسوف تحصل في كلّ الأحوال على عصير البرتقال. هذا هو الواقع. تحت الضغط، نظهر على حقيقتنا.

في هذا الجزء من الكتاب، سأرشدك لاكتشاف جوهر هذا
العصير للتعرف على الأنماط التي تحدّك وللبحث عن معنى
في كلّ شيء ولإعطاء الأولوية لاحتياجاتك.

إن كنتَ مطلّعا على التدريب، فستفهم قوة الإجابة عن التساؤلات. فهي تساعدك على التعامل مع العقبات المباشرة التي تمنعك من النمو وبناء رؤية الهدف الخاص بك. وبغية الاستفادة القصوى من هذه العملية، دوّن إجاباتك بانفتاح وصدق إزاء نفسك. فهذه الطريقة الأفضل لتسجيل أفكار الوعي الخاصة بك. ستحتاج إليها في نهاية هذا الكتاب لتقييم تقدمك. وتعتبر هذه الطريقة فعالة لتصفية ذهنك.

وتشكل التساؤلات جزءًا من نموذج تدريب يقضي بطرح الأسئلة،
أستخدمه في علاقتي كمدرّبة. وقد ساعد هذا النموذج العديد من
الأشخاص للاقترب من الوضوح. كما ستزوّدك إجاباتك بحلول لكل
جانب من جوانب حياتك: العمل، العائلة، الصحة والحب.

الأسئلة

خذ وقتك للإجابة عن كلّ سؤال بصدق لتحقيق الاستفادة
القصوى من هذا الكتاب:

١. أيّ جانب من جوانب حياتك يحتاج إلى القدر الأكبر من
الاهتمام؟

٢. ما الذي يحصل الآن في هذا الجانب من حياتك؟

٣. قم بوصف روتينك اليومي.

٤. إلى أيّ مدى تستطيع أن تسيطر على هذا الجانب؟

٥. ماهي الإجراءات التي اتخذتها حتى الآن؟

٦. أين ترى نفسك بعد سنة في ما يتعلق بهذا الجانب، إن لم
تتخذ أيّ إجراء في هذا الصدد؟

٧. ما هو هدفك بشأن هذه المسألة؟

٨. عدّد بعض الخطوات الفورية التي قد تساعدك على بلوغ
هدفك، محدّدًا تاريخ كلّ منها.

٩. ما هي العوائق التي منعتك من التصرف في الماضي؟
١٠. ما هي الموارد المتوفرة لك وإلى أيّ منها تحتاج لحلّ المشكلة؟
١١. من أين قد تحصل عليها وما هو الجزء الأكثر صعوبة بالنسبة لك في هذه العملية؟
١٢. عدد خمسة أشياء قد تقوم بها لحلّ المشكلة.
١٣. ماذا كنت لتفعل لو تحتمّ عليك البدء من جديد على صفحة بيضاء؟
١٤. ما الخيارات التي قد تعرضها على شخص يسعى إلى إيجاد الحلول؟
١٥. ما هي إيجابيات كلّ منها وسلبياته؟
١٦. ما هو الخيار الأفضل لك؟
١٧. ما مدى أهمية هذا الأمر على مقياس من واحد إلى عشرة؟
١٨. ما الذي يمنع أن تكون ١٠؟
١٩. إلى أيّ مدى تتمتع بالمقاومة الشخصية لاتخاذ هذه الخطوات؟
٢٠. كيف سيكون شعورك فور تحقيق هذا الأمر؟

الوعي الذاتي: اكتشف أين أنت

قال فيكتور فرانكل ذات مرة:

” يوجد مجال ما بين المحفز والاستجابة.
وفي هذا المجال تكمن قدرتنا على اختيار استجابتنا.
كما يكمن غمونا وحريرتنا في هذه الاستجابة.“

يعتبر الوعي الذاتي مهارة تنمو مع الوقت. بمجرد تفعيلها، لن تستطيع أن تطفئها أبداً. ومع ذلك، يمكنك أن تعيش كل حياتك دون أن تستخدمها.

يتمثل الوعي الذاتي في قدرتك على مراقبة نفسك من خلال أفعالك وأفكارك. كما يتمثل في القدرة على النظر إلى الآخرين من خلال طريقة تفاعلهم مع الأشخاص والظروف.

ويكمن الغرض من هذا الكتاب في نقلك من حيث أنت إلى حيث ترغب أن تكون. وقد اكتشفنا، في الجزء الأول من هذا الفصل، قوة طرح الأسئلة.

فعلى الرغم من أننا نعلم ما الذي نحتاج إلى تحسينه، نشعر وكأننا عالقون في حالة ذهنية تفاعلية. فنحن ننحرف في المسائل الملحة اليومية لدرجة أننا لا ندرك الأسباب الكامنة وراءها.

ولا يتكوّن هذا السلوك في يوم واحد، بل هو نتيجة التنشئة التي تلقيناها، تماماً كالأسد في القصة التالية.

● ● ● ● ● ● ● ● ● ● الأسد والخراف

في يوم من الأيام، كانت إحدى اللبوات حاملاً في المرحلة الأخيرة. ولكنها توفيت مباشرة بعد الولادة. فلم يعرف المولود الجديد ماذا يفعل وشقّ طريقه نحو حقل قريب حيث اختلط مع قطع من الخراف. وإذ رآته النعجة الأم، قررت أن تقوم بتربيته كابن لها.

وهكذا، ترعرع الشبل مع الخراف الآخرين وراح يفكر ويتصرف تماماً كخروف، إذ كان يقوم بالثغاء وكذلك يرعى العشب!

غير أنه لم يكن يوماً مسروراً؛ أولاً، لأنه كان يشعر بأن هناك شيء مفقود وثانياً، لأن الخراف الآخرين كانوا يسخرون منه باستمرار كونه مختلفاً عنهم.

كانوا يقولون: «أنت قبيح وصوتك غريب. لماذا لا تعرف الثغاء بشكل صحيح مثلنا؟ أنت عار على جماعة الخراف!»

وكان الأسد يقف مكانه ويتقبل كل هذه الملاحظات، وهو يشعر بالحزن العميق. فكان يظن أنه قد خذل جماعة الخراف بكونه مختلفاً جداً.

وذات يوم، رأى أسد كبير، من غابة نائية، قطع الخراف وقرر مهاجمته. وأثناء هجومه، تفحص الأسد الصغير الذي كان يهرب مع الخراف.

ودفعه فضوله لمعرفة ما كان يحصل إلى التوقف عن ملاحقة الخراف وإلى ملاحقة الأسد الصغير بدلاً منها. فانقضَّ عليه وراح يزأر ويسأله عن سبب هروبه مع الخراف.

أخذ الأسد الصغير يرتجف من الخوف وقال: «أرجوك، لا تأكلني، أنا مجرد خروف صغير. أرجوك، دعني أذهب!».

عند سماعه ذلك، راح الأسد يزأر قائلاً: «كلامك غير منطقي! أنت لست خروفاً، بل أنت أسد مثلي تماماً!»

غير أنّ الأسد الصغير أخذ يكرر: «أنا أعرف أيّ حروف أرجو، دعني أذهب.»

عند هذه المرحلة، خطرت للأسد الكبير فكرة. فأخذ الأسد الصغير إلى نهر قريب وطلب منه أن ينظر إلى صورته المنعكسة على سطح المياه. وعندما رأى الأسد الصغير صورته، أدرك، بكثير من الدهشة، من يكون حقاً؛ فهو لم يكن خروفاً بل كان أسداً قوياً!

وكان الأسد الصغير في غاية السعادة فأطلق زئيراً قوياً
تردد صداه في كل أنحاء الغابة وأخاف الخراف المختبيين
الذين هربوا جميعهم.

لم يعد باستطاعة الخراف أن يسخروا من الأسد ولا حتى أن يقفوا على مقربة منه لأنَّ الأسد كان قد أدرك طبيعته الحقيقية والقطيع الذي ينتمي إليه.

تتكلم هذه القصة عن «الوعي الذاتي» و«التأمل الذاتي».

لم يشعر الأسد الصغير بالسعادة يوماً. فهو كان يتعامل مع المعتقدات المقيّدة التي تلقاها منذ ولادته. ولم يكن بإمكانه أن يعلم ذلك إلا حين أصبح واعياً.

عندما تصل إلى الحضيض، تنطلق في رحلة الاكتشاف الذاتي لأنك تريد أن تتغيّر. والسبب نفسه دفعك لاختيار هذا الكتاب. بمجرد أن تصبح واع، تنتقل إلى مرحلة التأمل الذاتي وتدرّك طبيعتك الحقيقية. فواقع التحرر من المعتقدات المقيّدة يسمح لك أن تضع هدفاً يتماشى مع حقيقتك.

إن كنت غير راضٍ عن النتائج التي تحقّقها اليوم، عليك أن تبدأ العمل على نفسك الداخلية لكي تتمتع بالوعي الذاتي. وهذه الطريقة الوحيدة لأن تدرك كيف حصدت هذه النتائج. اسمح لوعيك بالقاء الضوء على معتقداتك المقيّدة لمعرفة من أنت حقاً.

إنّ اليقين هو الضوء الذي يُظهر الجزء المظلم من حياتك. وإذ ينمو الوعي لديك، تنزع طبقات نفسك، الواحدة تلو الأخرى، لتصل إلى أعماق مستويات نفسك الداخلية.

إنّ الحياة مليئة بالبدايات الصغيرة. فهي تبدو تافهة في البداية غير أنها ذات أهمية كبيرة.

فيبدأ الفيضان من قطرة مطر والانهيّار الثلجي من كرة ثلج والنهر من بضع قطرات من الماء.

وكذلك أنت!

مستويات الوعي^٢

١. مستوى التفاعل
٢. مستوى الانعكاس
٣. مستوى الطموح
٤. مستوى الاعتماد على الذات
٥. مستوى الانضباط
٦. مستوى التحوّل
٧. مستوى العظمة

لقد ولدنا جميعنا متساوين. وعلى الرغم من أنّه لم يتسنّ لنا أن نختار أين نريد أن نكون، لدينا ما يلزم لنغيّر وضعنا الحالي ونسعى لننتقل إلى حيث نريد أن نكون. ولكن، إذ نمضي قدماً في الحياة، نرث بعض المعتقدات المقيّدة التي ستقف دوماً بوجه نمونا. وإن لم نسع، بشكل متعمّد، إلى استبدالها من خلال التخلص منها وتعلّم عادات جديدة، سنستمر بحصد النتائج نفسها التي نحصل عليها اليوم.

إنّ تطوير حياتك مماثل تماماً لبناء بيت احلامك. هل يمكنك أن تتخيل أنك تقيم مبنى في بركة وحل؟ فدون خطط وأسس مناسبة، لن يصمد الغلاف إذ من المتوقع حصول الكوارث الطبيعية. وهذا ينطبق على عقولنا. فقبل أن نحاول معالجة أيّ نزاعات داخلية، لا بدّ من التأكد من أنّ البناء مستدام.

ولا يمكننا أن نراقب حياتنا للكشف عن البرامج التي لم تعد تناسبنا إلا من خلال الوعي. أما الرحلة نحو الوعي فتمرّ عبر مراحل عدّة ولكن بمجرّد أن نعتاد عليها، ستقدم تدريجياً نحو نهج مجدّد للنشاط.

المستوى الأول:

مستوى التفاعل:

الكرّ أو الفرّ

على هذا المستوى، يختار الشخص المتعة الفورية. فهو غير قادر على السيطرة على مشاعره وما من مساحة لديه للتفكير. فترتكز ردة الفعل على نمط الحماية الذاتية، وهو انعكاس للجانب الحيواني بكلّ غرائزه.

وهي تشبه استجابة «الكرّ أو الفرّ» التي تُعتبر ردة فعل فيزيولوجية ونفسية تحصل عند وجود أمر مخيف للجسد أو العقل. في البداية، يسمح الشخص لحواسه بالعمل لحمايته. لا يتحكم بأفكاره؛ فهو يكبر ليصبح حصيلة ما فرضه عليه الأشخاص الآخرون والظروف. فقد أملى عليه هذا الواقع كيفية التفاعل، فيعتبر ذلك ردة فعل بدلاً من استجابة.

على هذا المستوى، نرى العديد من الأفراد يواجهون الإدمان. فعندما نعيش حياة مليئة بالتفاعلات، لا نحظى باستراحة؛ نصبح مرهقين. وبدل أن نحاول فهم الوضع، أصلاحه والتعلّم منه: نهرب دوّمًا باتجاه السلوكيات التي تمنحنا متعة فورية. وسرعان ما يتحوّل هذا السلوك الذي تقوده المتعة إلى ممارسة دائمة كما يصبح متأصلاً كعادة بالفطرة، ويكون على أشكال مختلفة مثل التدخين والأكل بشراهة والتسوق المفرط والغضب الخارج عن السيطرة. وتصبح المتعة الفورية أكثر أهمية من الحلول الطويلة الأجل. فالإدمان ليس بمشكلة، بل هو حلّ غير مستدام لمشكلة نشعر بها منذ وقت طويل.

وتتسم نسبة كبيرة من الناس إلى هذا المستوى. ولسوء الحظ، تكون تنشئتهم إجمالاً متّسمة بالسلبية كما يتمتعون بمستوى غير مناسب من تقدير الذات ويجدون أسباب عديدة للشعور بالإهانة. فيسيطر غرورهم على قراراتهم.

مستوى الإنعكاس: اتباع الجماعة

يصبح الشخص انعكاسًا للأشخاص من حوله.

على هذا المستوى، ينهمك الشخص بالقلق حيال ما قد يكون رأي صديقه أو مديره حياله. فيتعلق الأمر بالسير مع التيار وبصورة أكثر تحديدًا، «اتباع الجماعة» مع الغياب التام للقدرة على التفكير. فعلى هذا المستوى، يبحث الأشخاص عن قائد ليتبعونه دون طرح أي أسئلة. وفي أيامنا هذه، لا يركز نفوذ القائد على وجهات النظر والأخلاقيات والأهداف. فقد بلغ النفوذ أدنى مستوياته إذ يبيّن من خلال عدد المتابعين وتسجيلات الإعجاب والتعليقات.

فهؤلاء لا يستخدمون عقولهم الإبداعية إذ لا يقومون باختيار ما يريدون بل يُسندون خياراتهم على الآخرين. يطلبون المشورة من الآخرين عندما يتعلق الأمر بأيّ جانب من جوانب حياتهم. يقلّدون الآخرين ويحسدونهم.

فالقائد الناجح هو الذي يتمتع بالقدرة على التأثير في الآخرين من خلال الأفكار والكلمات والأفعال؛ فيمثّل القدوة. بمجرد كونه مثالًا يُحتذى به.

ليس تمهيد مسار الاعتماد على الذات بالأمر السهل. سيكون الأشخاص الأقرب إليك أوّل من سيعارضك. فإن تطلّ صادقًا مع نفسك وتقوم بما يحقق غايتك، لا بدّ من أن تكون على الطريق الصحيح. فيتمثّل الاعتماد على الذات بالعودة إلى المبادرة الخاصة بك بدلًا من أن تكون التابع للجماعة.

المستوى الثالث:

مستوى الطموح: الرغبة في الأفضل

فيما نبدأ بملاحظة ردود الفعل العاطفية الخاصة بنا والتزامنا بالآخرين، ندرك مستوى الجهل الذي قد بلغناه. فننمو بواسطة الحب الإلهي الذي يظهر من خلال تطوير حس الاستقامة والتعاطف والحب بدلاً من الرغبة السابقة في التملك والسيطرة والمتعة الفورية.

فعلى هذا المستوى من الوعي، لا نشعر بالرضى عن حالتنا الذهنية الحالية ونتوق إلى وضع أفضل. ويتمثل الطموح في الانفتاح على التقدم من خلال تخطي نهج التفاعل والانعكاس في الحياة، الذي قد اعتمدناه حتى اليوم. فيؤدي الطموح إلى صقل العقول ويحميها من الرجوع إلى الشوائب التي تسيطر عليه منذ فترة. ولكن مع ذلك، غالبًا ما يكون الجهد الذي نبذله في سبيل الطموح مؤقتًا إذ يميل العقل إلى الرجوع إلى الأخطاء الاعتيادية، إن لم يتجدد بشكل متواصل.

ويبدأ التجديد بعرض معلومات قيمة على عقولنا من خلال تحصينها بواسطة أفكار جيدة وإيجابية تخدم أهداف طموحنا بدلاً من أن نتركها تدور في حالتها التعيسة السابقة. فعلى هذا المستوى، يكشف الأشخاص إمكانياتهم. ويمثل ذلك نداء الاستيقاظ للمضي قدمًا نحو الحكمة والسلام. فقد كنت سجين عقلية الجماعة لوقت طويل والوقت قد حان لتسمو بنفسك وتتفوق على الضباب والظلمة.

قد ترغب في تغيير وظيفتك أو في الحصول على ترقية أو في علاقة صادقة أو حتى في رخاء مالي. غير أنّ الرغبة وحدها لا تكفي، بل يجب أن تترافق مع الشغف والثقة بالنفس. عليك أن تؤمن بنفسك.

مارس التفكير الإيجابي بشكل كافٍ وآمن بقدراتك وعدّل طريقة تفكيرك لتتماشى مع إيمانك بالتحليق. في هذه المرحلة، تُعجب بالأشخاص الناجحين الذين تستمع إليهم. ولكن في عمق نفسك، تشعر بأنك غير قادر على اتباع خطواتهم.

المستوى الرابع:

مستوى الاعتماد على الذات: آمن بقدراتك

إنّ الاعتماد على الذات لا يعني الغرور. إنّ الأوّل يرتبط بالتفوّق أمّا الثاني فبانعدام القيمة. فيمثّل الاعتماد على الذات المرحلة حيث تقدّر الطابع الفريد لديك والذي يتمثّل بالبساطة الطبيعية والكرامة الأصيلة. فتكتشف نفسك وتؤمن بقدراتك وتدرّك أنّ بإمكانك تحقيق كلّ ما تريد. تستند إلى المبادئ ذات القيمة كالصدق والطبيعة والحقيقة التي لا يمكن فقدانها. فتكون مستعد لتخلي عن الكبرياء والتعجرف.

فليس للاعتماد على الذات ما يخفيه إذ يرتبط بالتواضع رغم الاعتراف بالمواهب والمهارات الفريدة التي ستساعدك طيلة هذه الرحلة. فستند إلى الاكتشافات التي حققتها لتتصوّر وتحلم بالنتيجة التي ترغب في بلوغها في حياتك.

في الواقع، تكمن المشكلة الأساسية لدى الإنسان في انعدام الثقة بالنفس. فأنت لا تعي أنّ كلّ ما يخطر في بالك ينعكس في الحقيقة. لذلك، كلّما تقلل من شأن نفسك، تحصل على النتائج التي لطالما كنت تخشاها.

على هذا المستوى، يضحى تطبيق قوانين الطبيعة، التي سنناقشها فيما بعد، مهمّاً أكثر فأكثر. فحين تؤمن بالأمر، يمكنك تحقيقه. كما تفهم أنّه عليك

أن تصبّ تركيزك على طموحاتك وعلى الأشياء التي تريدها في حياتك بدلاً من النتائج التي لا ترغب فيها.

وقريباً جداً، ستسير نحو ما تتمنى تحقيقه في حياتك. فتعيش بذلك حياة ذات غاية حيث ما تسعى إلى تحقيقه يسعى بدوره إلى ملاقاتك. فقد حان الوقت لتوسّع منطقة الراحة الخاصة بك؛ فإما أن تمضي قدماً وتنمو نحو المستوى التالي أو تراجع وتعود إلى نقطة الصفر.

إلا أنّ الإغراءات والاعتماد على الذات يسيران جنباً إلى جنب. فبينما تبني ثقتك، ستزايد الإغراءات لتدفعك إلى الرجوع إلى المستويات السابقة. وهي تشكّل خطراً إلى حين ينضج الطموح بداخلك من خلال الحكمة والتفكير بهدوء.

المستوى الخامس:

مستوى الانضباط:

**القدرة على إعطاء نفسك أمر ومتابعته
دون الوقوع في التجارب**

يُعتبر الانضباط من أهم مستويات الوعي. فلا قيمة للاعتماد على الذات دونها؛ ولكن عليك أن تواصل المضي قدماً في مستوى الاعتماد على الذات.

في الواقع، يمكنك كبح الإغراءات بواسطة الانضباط. ولا يكون الحلّ بالهروب من الأمور الخارجية مفترضاً أنها السبب وراء الإغراءات التي تعترضك. فلا بدّ أن تصل إلى المرحلة حيث تدرك أنّ المشكلة منبثقة من داخلك. فالتجربة صعبة، تترافق مع الضعف والهزيمة بدلاً من القوة والانتصار الذين يدخلهما الانضباط إلى حياتك.

يتحقق كبح الإغراءات عن طريق تحصين العقل . فعلى هذا الأخير أن يفهمها بشكل جيد قبل أن يهاجمها من الداخل إلى الخارج، بدءًا من الاستبطان بالوصول إلى تشجيع العادات الأساسية.

إنّ الانضباط هو الطريق الصحيح نحو انتصار كامل. وبواسطة التصميم والمثابرة والصبر، يتمكن الإنسان من الانتصار على شهوته وأنانيته وكبريائه، الأمور التي تدفعه دومًا نحو بحر من التجارب.

هل تعلم ما هي طموحاتك؟ هل وضعت خطة؟ هل أنت جاهز للتغيير؟ إن لم تضع خطة انضباط بعد لدعم التغيير، سينتهي بك المطاف في نمط التفاعل والانعكاس الذي كنت تتبعه في الأصل.

يتمثل الانضباط في القدرة على إعطاء نفسك أمر ومتابعته، بغض النظر عما تواجه. توقع أن تغدو وحيدًا. وإذ توشك على التحرر من طلب موافقة الجماعة، سوف تتلقّى العديد من النصائح المستندة إلى واقع الآخرين الذي لا ينطبق عليك. وهنا يكمن التحدي الذي يقضي بالتحرر من الجماعة والالتزام التام بأحلامك من خلال اعتماد نمط حياة جديد.

” لا تدع النهاية تغيب عن بالك.“

سيكون ذلك كافيًا لكي تحقق أهدافك أسرع مما كان متوقعًا. وفيما تبني أحلامك، يجب أن تكون مستعدًا لإيجاد الحلول لكل تحدّ تواجهه خلال رحلتك. كما يوفرّ الإخلاص في كلّ جوانب حياتك نتائج مذهلة ومستوى جديدًا من الوفرة وإيجابية فائقة. ومع ذلك، في خضمّ مواجهتك لمعتقداتك المقيّدة، تميل إلى الاستسلام لأنّ هذه الأخيرة تذكرك، باستمرار، بمدى سهولة الحياة داخل منطقة الراحة الخاصة بك، بالمقارنة مع الفوضى التي يُحدثها نظام الانضباط الجديد.

المستوى السادس:

مستوى التحوّل:

التزم بنفسك

لقد توصلت الآن إلى تخطي مبدأ الإثبات. لقد طمحت لتحقيق أحلامك. أدركت قيمة نفسك كإنسان. آمنت بنفسك والتزمت بنظام انضباط هو محور تحررك من التكيف الخارجي.

يحصل التصدي للتجارب في البداية فقط ويتمتع بأهمية كبيرة لاكتساب المعرفة بشأن السبب النابع من العقل. إنّ هذا التصدي الأولي أمر رئيسي، تمامًا مثلما بكاء طفل عاجز ضروري لنموه. ولكن، مثلما البكاء ليس ضروريًا بعد مرحلة الطفولة، كذلك الصراع العنيف مع الإجراءات عندما تُكتسب المعرفة بشأن التحوّل العقلي.

في الوقت نفسه، تجارب جديدة تفتح الأبواب لعالم من المهارات مستحدث تمامًا. ومع التكرار من خلال الانضباط، تنبثق قوة عقلية من شأنها أن تبعد الكراهية والغضب والأنانية لاستبدالها بسلام جميل ودائم. إنّ السلام ثمرة الإيمان. فهو يحفّز التحوّل من خلال معرفة الموارد التي تملكها للتغلب على كلّ تحدّ نواجهه.

ولكن في البداية، يصعب الالتزام بسبب الإجراءات المتواصلة. غير أنّ التكرار يرفعك إلى مستوى مختلف من القدرات. فقد سبق وقمت بتوسيع منطقة الراحة الخاصة بك من أجل تحوّل كامل.

بمجرد أن تتقن قدرتك العقلية التي تشكل محور مظاهر حياتك جميعها، تتمكن من إعادة برمجة أنماط حياتك التي لا ترغب فيها ومن انتقاء أفكارك بالاستناد إلى تنشئة جديدة تسمح بتحقيق الإنجازات.

إنَّ الطريق ليس سهلاً والنتائج تحتاج إلى الوقت لتظهر. فاتباع غط حياة جديد هو شبيهه لنمو نبتة من البذور.

وعدم رؤية نتائج فورية لا يعني أنَّ النمو ليس جاريًا.

المستوى السابع:

مستوى العظمة:

مستوى إضافة القيمة

تشكّل العظمة القدرة على السمو فوق ضوضاء الحياة الجارحة والصاخبة، وذلك من خلال التغلب على أنفسنا أولاً. ويعني ذلك السيطرة على المجال ما بين المحفّز والاستجابة.

على هذا المستوى، تبدو الحياة وكأنها فيلم مألوف. نتوقّف عن التفاعل عاطفيًا مع كلّ تحدٍّ نواجهه. وفي المقابل، ندرك تمامًا التطوّر الطبيعي للأفعال. فنواصل التطوّر فيما نحافظ على مستوى مرتفع من الهدوء والتعاطف والحرية الداخلية، حتى عندما تجرفنا رياح الحياة غير المتوقعة.

ويمكّننا السلام الذي بداخلنا من التعمق في إمكاناتنا غير المستغلة إذ يكون وعينا نقيًا. فقد مررنا في تغييرات التخلي المناسبة وبطريقة ما، لقد أنعشنا ما تبقى من نظام حياتنا. فنُغرم بالحياة. نبلغ مستويات مذهلة من الامتنان.

نتصرّف بالاستناد إلى ذهنية متوازنة تنقلنا إلى بحر من الوفرة. ولم تعد الأنماط الاعتيادية في عقلنا الباطن تسيطر علينا. فقد بلغنا مستوى الهدوء بحيث نمتلك الحلّ مهما كان النزاع. فإن لم يكن بداخلنا في الأصل، لا بدّ من أن يكون حولنا. فيسمح لنا مستوى الهدوء الذي توصلنا إليه بتلقي الاستجابات القادمة من فوق، ونحن على علم بأنّ، في وقت سابق، القوة الإلهية انضمت إلينا لمساندتنا وهي تدعمنا في كلّ وقت.

ومع العظمة يأتي التواضع والبساطة والمعنى. نتحرر من الكبرياء عن طريق إظهار هذه العظمة في الأفكار والكلمات والأفعال. فترتفع إلى مستوى جديد من الخدمة، يقضي بمحو النفس في سبيل إحداث الفرق في المجموعة. ويشكل التخلي المطلق عن الأنانية دليلاً على حصول «إعادة برمجة متممّة». ومعها، ندخل مرحلة جديدة من العيش المتعمّد:

”الذي يزرعه الإنسان إياه يحصد أيضاً.“

الخلاصة

في الأوقات العصيبة والمضطربة من حياتنا، نواجه مواضيع كثيرة قد تجعلنا نقع. فالوعي وحده يسمح لنا بأن نختار أن نقف بحزم بوجه المحن. إنّ المعرفة الأساسية لرحلتنا نحو النجاح، تتمثل في تجربتنا وإيماننا بأنفسنا وبالله وفهم مفصل لطبيعتنا وتركيبنا البيولوجي، مع احترام قوانين الطبيعة.

لا نعيش سوى حياة واحدة. ولكن ثق بي، إنّها تستحق أن نجعل منها تحفة فنية. وهذا يعني أن نعيش النجاح والمعنى. ويتحقق ذلك عندما نتوقف عن السعي وراء المكاسب الشخصية والشعور بحاجة للتعاطف بالمقابل، ويكون ذلك عن طريق مشاركة تجربتك مع أشخاص آخرين من حولك.

ولكن لسوء الحظ، يبقى معظم الأشخاص في المستويين الأولين، فلا يستطيعون أن يروا ما بعد دائرة التأثير الخاصة بهم. فتُنهب أحلامهم جميعها بنصيحة من أشخاص هم ببساطة على موجة مختلفة تماماً.

يمثل الارتفاع بمستوى الوعي حمايةً ضدّ السلبية. فلديك دوماً الفرصة لتختار أين تريد أن تكون ومع من. وفي هذه المرحلة من الكتاب، أصبحت على علم بالأعمال التي عليك أن تمارسها في حياتك للمحافظة على مستوى «العظمة» في الوعي.

الوجهة الهدف: إكتشف أين ترغب أن تكون

● ● ● قصة «روز»، الطالبة ذات الـ ٨٧ عامًا: ٣

في اليوم الدراسي الأول، عرّف أستاذنا عن نفسه وتحدانا أن نتعرف على شخص لا نعرفه مسبقًا.

فوقفتُ ونظرت حولي وإذا بيد لطيفة تلمس كتفي. فالتفتُ لأرى امرأة مسنة، بعض الشيء، وجهها مجعد، يبرز ابتسامة مشرقة تضيء كيانها بالكامل.

وقالت لي: «مرحبًا يا جميلة. أنا روز وأبلغ من العمر سبعة وثمانين عامًا. هل يمكنني أن أعانقك؟»

فضحكتُ وأجبت متحمسة: «بالطبع!» وعانقتني بشدة.

ثم سألتها: «لماذا تترادين الجامعة وأنت في هذه السن؟»

فأجابت مازحة: «أنا هنا لعلّي أقابل رجلًا ثريًا أتزوج منه وأحظى ببعض الأولاد...»

فأجبتها: «لا، إنني أتكلم بجدية». كنتُ متشوقة لمعرفة ما قد يكون الحافز الذي دفعها إلى عيش هذا التحدي في مثل سنّها.

عندها قالت لي: «لطالما حلمت بأن أتلقي تعليمًا جامعيًا والآن أحقق هذا الأمر!»

وبعد الصف، توجهنا إلى مبنى اتحاد الطلاب وتشاركنا مخفوق الحليب بالشوكولاته. وسرعان ما أصبحنا أصدقاء. فكلّ يوم من الأشهر الثلاثة اللاحقة، كنا نغادر الصف معاً ونحدث دون توقف. وكنت دائماً مسحورة أثناء استماعي إلى «آلة الزمن» هذه، فيما كانت تشاركني حكمتها وخبرتها.

وخلال تلك السنة، أصبحت روز أيقونة في حرم الجامعة وكانت تتعرف على أصدقاء جدد أينما ذهبت. كانت تحب أن تتألق وكانت تستمتع بالاهتمام الذي كان يوليه عليها الطلاب الآخرون. كانت تتمتع في الحياة.

وفي نهاية الفصل، دعونا روز لإلقاء كلمة خلال الوليمة المخصصة لفريق كرة القدم. لن أنسى أبداً ما علمتنا إياه. فقد تمّ تقديمها وتوجهت نحو المنبر.

وإذ بدأت بإلقاء كلمتها التي كانت قد حضرتها مسبقاً، أوقعت بطاقتها أرضاً. محبطة ومخرجة بعض الشيء، اقتربت من الميكروفون وقالت، ببساطة:

«أنا آسفة، إنني متوترة. لقد توقفت عن الأكل بهدف الحمية، وهذا لا يناسبني أبداً! لن أتمكن من إعادة ترتيب بطاقتي لذا دعوني أخبركم بما أعرف.»

وفيما كنا نضحك، وبدأت تتكلم:

«لا نقلع عن اللعب عندما نصبح مسنّين، بل نصبح مسنّين عندما نقلع عن اللعب. توجد أربعة أسرار فقط لتبقى شاباً وتكون سعيداً وتحقق النجاح.

يجب أن تضحك وتبحث عن المرح كل يوم. يجب أن يكون لديك حلم.

تموت عندما تتخلى عن أهدافك. هناك العديد من الأشخاص حولنا، هم أموات من غير أن يعلموا! فهناك فرق شاسع بين التقدم في السن والنمو. فإن كنتَ في التاسعة عشرة من عمرك وأمضيت سنة كاملة مستلقيًا في السرير دون أن تقوم بأي عمل مثمر، سوف تبلغ سنّ العشرين.

وإن كنتَ في السابعة والثمانين من عمري وأمضيت سنة مستلقية في السرير دون أن أقوم بأي عمل، سأبلغ سنّ الثمانية والثمانين.

يمكن لأي شخص أن يتقدم في السن إذ لا يتطلب الأمر أي موهبة أو قدرة. فتكمن الأهمية في النمو من خلال إيجاد الفرص في التغيير. لا تندم على شيء.

في الواقع، لا يندم كبار السن عادة على ما فعلوا، بل على الأشياء التي لم يفعلوها. ولا يخشى الموت إلا مَنْ يشعر بالندم.»

وفي نهاية العام، أكملت روز الشهادة الجامعية التي كانت قد بدأتها منذ عدة سنوات. وبعد أسبوع من التخرج، توفيت روز بسلام في نومها.

فحضر أكثر من ألفي طالب جامعي جنازتها إجلالاً لتلك المرأة الرائعة التي علمتنا بالقدوة أنّ الأوان لا يفوت أبدًا لنصبح كل ما يمكننا أن نكون عليه. ● ● ● ● ● ● ●

يسير معظمنا اليوم في الرحلة نفسها حيث أعياد الميلاد هي الإنذارات الوحيدة لتذكيرنا بالوقت الذي يمر!

كما ينتظر معظمنا اليوم تغييرًا، دون اتخاذ الخطوة التالية. نريد أن تكون الأمور مثالية من حولنا قبل حتى أن نتصرف. في الواقع، ينبثق الشعور بالإنجاز من داخلنا. هناك العديد من الأشخاص بإمكانهم الحصول على أي شيء في الحياة ويتمكنون من إيجاد سبب ليكونوا تعساء. منذ اللحظة التي ولدنا فيها، ظهرت التحديات. كنا ضعفاء؛ كنا لا نكاد نعرف كيفية التنفس. وتدرجياً، تعلمنا الابتلاع، المضغ، التدحرج، الزحف، الدب، الوقوف، المشي، الركض، القفز، السباحة والقيادة.

تمثل تلك الأمور احتياجات أساسية كان يصعب تحقيقها، ولكن بعد التمرين، أصبحت عادات يومية أساسية. فقد حددت مسار السنوات القادمة.

يوجد مسار طبيعي للتعلم؛ يبدأ بخطوات بسيطة تتطور لتصبح أكثر تعقيداً. وفور أن نتقن أنفسنا، نواجه أنواعاً مختلفة من اللقاءات التي تتطلب تفاعلات مع أشخاص آخرين وتكيف مع بيئات مختلفة. فبالنسبة لطفل صغير، يبدو الدب مهمة مستحيلة. وبمجرد أن يتقنها، يتحول تركيزه إلى المشي. وبالنسبة لطفل أكبر سناً، يبدو المشي مهمة فظيعة. ولكن عندما ينظر إلى طفل يتعلم الدب، يبدو له الدب بمنتهى السهولة.

في الحياة، تنتقل من اختبار إلى آخر، لتتحرر إلى تطور ما. وتأتي الاختبارات على شكل أوقات عصيبة لأنها تعتمد على توسيع منطقة الراحة الخاصة بك. وتجدر الإشارة إلى أن لدى كل شخص منحني نمو لا يتبع أي قواعد أو معايير محددة. وبالتالي، يقدر تقدمنا بالنسبة لنا وليس بالنسبة للأشخاص من حولنا.

١٠. التعاطف	٢٤. الصحة	٣٧. القوة
١١. التواصل	٢٥. التواضع	٣٨. الاعتراف
١٢. الإبداع	٢٦. الانسجام	٣٩. الاحترام
١٣. التصميم	الداخلي	٤٠. المرونة
١٤. التفاني	٢٧. النزاهة	٤١. الأمان
١٥. الانضباط	٢٨. العدالة	٤٢. حب الذات
١٦. الامتياز	٢٩. اللطف	٤٣. الخدمة
١٧. العائلة	٣٠. المعرفة	٤٤. الروحية
١٨. الشهرة	٣١. الريادة	٤٥. الاستقرار
١٩. الحرية	٣٢. الحب	٤٦. المكانة
٢٠. الامتنان	٣٣. الإخلاص	٤٧. النجاح
٢١. النمو	٣٤. التفاؤل	٤٨. الثقة
٢٢. السعادة	٣٥. الصبر	٤٩. الثروة
٢٣. العمل الدؤوب	٣٦. السلام	٥٠. الحكمة

الخطوة الثانية: فُكِّرْ مليًّا في القيم الـ ٢٥ التي اخترتها للتو. أزل ١٠ منها. يبقى لك في النهاية ١٥ قيمة أساسية في حياتك.

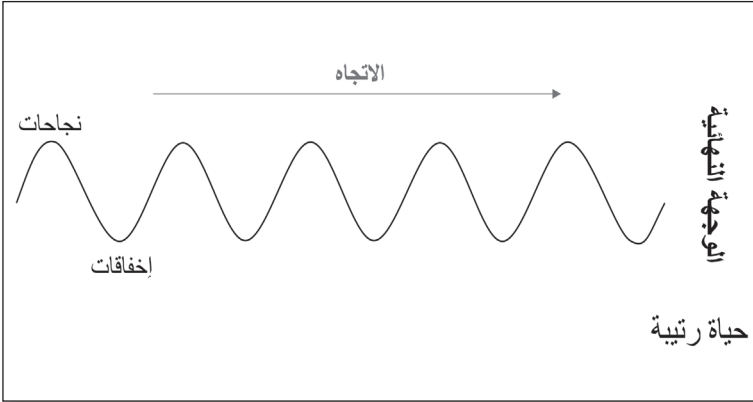
الخطوة الثالثة: تقضي المرحلة الأخيرة من هذا التمرين بمحاولة تقليل عدد القيم التي تمَّ اختيارها إلى ٥ للتوصل إلى القيم التي تمثلك. وستستعين بها كلَّ يوم حيث أنك على وشك عيش الحياة التي ترغب فيها.

دوِّن القيم الخمس المتبقية واحتفظ بها أينما ذهبت لتذكرك بالحدود التي رسمتها واتخذ قراراتك جميعها بناء عليها!

حياة ذات وجهة هدف

توقف اليوم عن التذمر من العقبات. فوراء كل شيء يحدث، أسباب ووجهة. بعد كل محاولة، ستحظى بمكافأة سواء أكانت مباشرة أو غير مباشرة. بالتالي، استغل الوقت. استمتع بالتحديات لأنها العامل الأساسي لإنجازاتك ولا تنس أن تعود وتنظر، بامتنان، إلى تلك الدروس التي تعلمتها.

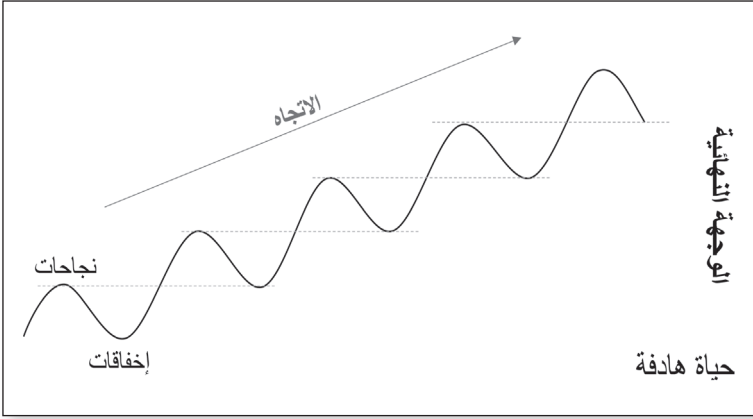
في بداية مسيرتي مع التحوّل، ظننت أنّ الحياة مثل موجة راكدة:



بعد كل صعود، كان هناك هبوط. هذا المسار الطبيعي نحو النمو.

هكذا كنت أرى حياتي في مرحلة ما. لم أكن أفهم لماذا لم يكن لدينا الوقت الكافي للاحتفال بانتصاراتنا ولماذا كان علينا مواجهة المحن بشكل متواصل. ولكن أدركتُ في وقت لاحق، أنّ مع كل تحدٍّ ننمو ونتقدم خطوة نحو الوجهة الهدف.

ولكن يبقى الجزء الأهم ألا وهو أن تعلم إلى أين أنت متّجه. فإن تمكنت من اكتشاف هدفك، سبدو رحلتك مختلفة. فكلما أبكرت في البحث



عنه وتحديد مهمتك، بدت نجاحاتك وإخفاقاتك منطقية أكثر. وتظهر الظروف في حياتك بشكل اعتباطي وعفوي عندما لا تتوقعها. ولهذا السبب، تشعر بالألم وتشكو منه.

● ● ● ● ● ● ● ● ● ● قصة صالة الرياضة:

تذهب إلى صالة الرياضة ولديك هدف: تريد أن تتمتع بلياقة جسدية وصحة جيدة. إذا كنت معتاداً على هذه التجربة، تعرف أنك تحتاج إلى برنامج مكثف للتحكم بالوزن لأسبوع وخطة نظام غذائي صحي، من أجل تحقيق الأهداف المنشودة.

تتبع الروتين بانتظام إذ لا يغيب الهدف عن ذهنك. ومع مرور الأسابيع، تزداد حدة التمارين الرياضية لأنها الطريقة الأفضل لبناء العضلات وتحسين شكل الجسم. فكلما شعرنا بالألم، ازدادت ثقتنا بأننا سنبلغ وجهتنا. ويبدو هذا الألم منطقياً إذ كنا نعلم به مسبقاً. ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

ماذا لو تعاملنا مع الحياة على هذا الأساس نفسه؟ ماذا لو تأكدنا أن كل هذه الجهود التي نبذلها ستؤدي بنا إلى نسخة أفضل من أنفسنا؟

وتبدو الأهداف منطقية أكثر عندما نضعها بالاستناد إلى الوجهة. توقع أن تكون شاقة ولكن تأكد أنّ كلّ محنة تواجهها تأتي مع فائدة متساوية وبالتالي، تسهم في تحقيق حلمك.

وما إن تحدد الوجهة، يمكنك وضع الخطة. ستقوم عندها بخياراتك اليومية بشكل متعمد أكثر. فإنّ عيش حياة بلا هدف ولا خطة يشبه قيادة سيارتك وخرائط جوغل بين يديك، والتجول لاستكشاف الطريق بأكمله دون معرفة الوجهة التالية.

في الواقع، إن أردتَ زرع شجرة تفاح، ترى الثمرة قبل حتى أن تشتري البذور. فالذي يدفعك إلى الذهاب وشراء البذور هو رغبتك في الحصول على الثمرة. فإبقاء الغاية في ذهنك يتيح لك الحصول على الخطوة المناسبة ويضيء لك الاتجاه الصحيح. في الحقيقة، تدفعنا الوجهة الهدف إلى اتخاذ الخطوة الأولى من الخطوة. وتصبح البوصلة التي نتبعها.

● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● لعبة المتهاة:

هل تذكر لعبة المتاهة؟ لديك فأرة وقطعة جبن، تفصل بينهما المتاهة. ويمثل الهدف من اللعبة في تمكين الفأرة من الوصول إلى قطعة الجبن دون أن تضيع بسبب التشعبات العديدة التي تصادفها في الطريق. كانت تلك لعبة مليئة بالتحديات. ولكن كانت هناك خدعة للنجاح. كان من الأسهل إيجاد الطريق من الناحية الأخرى، أي بدءًا من قطعة الجبن.

بغية اكتشاف ما تحب وحيث تحب أن تكون، اسأل نفسك هذا السؤال: «لو كنتَ تمتلك المال الكافي وكلّ الموارد التي تبحث عنها، ما الذي ترغب في القيام به لبقية حياتك؟»

في مرحلة من حياتي، عندما كنتُ أشعر بأنني عالقة وتائهة، قدّم لي «عمر»، وهو مهندس معماري وأحد أعضاء الفريق الذي كنتُ أعمل معه، جلسة تأمل بأصوات الناقوس كهدية عيد ميلادي. وكانت تلك المرة الأولى في حياتي التي أُنح فيها ذاتي بعض الوقت من الهدوء للاستماع إلى أعماق نفسي.

ودفعني هذا الاكتشاف الداخلي الذي مارسته إلى التأمل الموجه الذي أصبح ممارسة منتظمة في حياتي. وكان عنوان إحدى الجلسات التي رأيت نفسي أُنشأها في المكان الذي أنا فيه اليوم، «التعرف على نفسك المستقبلية». وبعد ثلاث سنوات، وجدت نفسي أُغيّر وظيفتي وأنتقل إلى الموقع الذي تصورته خلال جلسة التأمل السابقة تلك.

النظر في جائحة فيروس كورونا

فيما كنتُ أكتب هذا الكتاب، كان فيروس كورونا يجتاح العالم. ولم يكن المحنة الأولى ولا الأقسى التي تواجهها البشرية، ولكن كانت المرة الأولى في التاريخ الحديث التي تواجه فيها الأرض بأسرها عدوًا مشتركًا لا يُقهر، أرغمها على أن تقفل بشكل تام.

كان الكثير من الأشخاص يعملون من المنزل.
كانت المؤسسات التجارية تغلق أبوابها.
اضطرت المصانع على التوقف عن العمل.

تضررت أسواق الأسهم بشدة. كانت الفنادق حول العالم تغلق أبوابها. خسر ملايين الأشخاص وظائفهم؛ ومن لم يفقد وظيفته، أرسل في إجازة غير مدفوعة الأجر. ففي لمح البصر، ضغط فيروس كورونا على زرّ إعادة البرمجة. بدت القواعد التقليدية التي كانت تعمل بشكل جيّد في الأمس، عديمة الفائدة اليوم.

وبالفعل، أصبح كلّ الأشخاص حول العالم على المستوى نفسه. لم يكن بوسع أيّ أمة أو عرق أو لون أو حضارة أو أموال أن تحدث فرقاً. لم يستطع أحد أن ينجو من تأثير الفيروس. اضطرّ الناس على أن يلازموا منازلهم لوقف انتشار العدوى. فقد أثبتت الصحة أنها الثروة الحقيقية. كما دفع الخوف من الموت الأشخاص إلى التفكير في الأولويات بدلاً من المسائل الملحة. فقبل فيروس كورونا، كان معظم الأشخاص يتذمرون من نوعية الوقت الذي يقضونه. فأرغمت الجائحة العديد منهم على الإقلاع عن الإدمان على العمل، ومنحت آخرين الوقت لاستعادة نشاطهم.

فشكّلت هذه الحالة فرصة للجميع للتوقف والتفكير ملياً والتقييم. كان المعنى مفقوداً. وكانت قد تراجعت القيم حول العالم لدرجة أنّ المال والشهرة والمصالح كانت تسود. وفي وقت قصير، فرضت الجائحة نبضاً جديداً يتمثّل في اليقظة الذهنية. فقد أصبح الناس يسعون إلى اتخاذ قرارات جديدة مبنية على اللحظة نفسها.

واليوم، وإذ أنطلق معك في رحلة التنمية الشخصية، أرى فيروس كورونا كتحّد جديد وضعتّه الحياة في طريقنا. ومن مسؤوليتنا أن نتوقف ونفكر مليًا ونقيّم كيفية الاستفادة إلى أقصى درجة من هذه اللحظة لننمو، بدلًا من أن نعيش حياة بلا نبض، غارقين في الخوف.

من وجهة نظري، يشكّل فيروس كورونا نوعًا من أنواع الإنفلونزا الذي يضرب العالم. تركيبته جديدة وبالتالي، يتطلب جهاز المناعة لدينا وقتًا أطول ليجد طريقة لمكافحته بالمقارنة مع الوقت الذي يتطلبه لمكافحة فيروس اعتيادي.

فيتواجد الأشخاص ذات المناعة الضعيفة بخطر كبير.

والسنة القادمة، عندما يعود فيروس كورونا، ستجد أجسامنا سهولة أكبر في مكافحته إن كنّا قد أصبنا به من قبل. كما ستساعد اللقاحات، الأشخاص الذين لم يصابوا به ومن هم أضعف من أن يكافحوه. غير أنّ الأشخاص الذين يتمتعون بمناعة جيّدة، يمكنهم التصدي له في معظم الأوقات دون إظهار أيّ عوارض. في الواقع، أظهرت تجربة أجريت في أيسلندا أنّ ٥٠٪ من السكان أصيبوا بالفيروس دون إظهار العوارض.

وتضحى المشكلة الكامنة في هذه الجائحة في الخوف من الفيروس، الأمر الذي يجعل الناس في حالة من الذعر. فيرتفع عدد الهرمونات المسؤولة عن التوتر في جسمنا وندخل مرحلة الكرّ أو الفرّ. فنهدر الطاقة التي بداخلنا على مكافحة الخوف.

بالتالي، يبطل جهاز المناعة لدينا بسبب افتقاره إلى الطاقة. وعندما تكون المناعة منخفضة، نضحى جميعنا معرضين إلى خطر كبير.

ولو كان الناس حول العالم يتمتعون بمستوى أعلى من الوعي، لساعدهم استقلالهم العاطفي لتقبل الأمر واعتباره تحدّ جديد لا يمكن التغلب عليه إلّا من خلال تغذية عقولنا بأفكار إيجابية تتمثل في الامتنان والإيمان. وتذكر، الحياة مؤقتة والنهية لا يمكن توقعها. والوقت من ذهب فاستثمره لتحصد النتائج الجيدة غدًا.

● ● ● ● ●^٦ الجزرة والبيضة وحبة البن:

ذهبت امرأة شابة إلى امها لتخبرها أنّ أمور حياتها كانت تصعب عليها. لم تكن تعلم كيف ستتخطى الصعوبات وأرادت أن تستسلم. فقد تعبت من المكافحة والمعاناة.

كان يبدو لها أنّه كلما حلّت مشكلة ما، كانت مشكلة أخرى تظهر. فاصطحبتها أمها إلى المطبخ وملأت ثلاثة أوعية بالماء ووضعت كلّ منها على نار قوية. وسرعان ما بدأت الماء في الأوعية تغلي. فوضعت في الوعاء الأول بعض الجزر فيما وضعت في الثاني بعض البيض. أمّا في الوعاء الثالث، فوضعت بعضًا من حبوب البن المطحونة.

تركها تغلي دون أن تتفوّه بكلمة. وبعد حوالي العشرين دقيقة، أطفأت موقد الغاز. ووضعت الجزر في طاسة وأخرجت البيض وسكبت القهوة في الفنجان. ثمّ التفت إلى ابنتها وسألته:

فكر في ما يلي: أيّ واحدة تمثلني؟ هل أنا الجزرة فأبدو قوية لكنني، في ظلّ الألم والمحن، أذبل وأضعف وأفقد قوتي؟ هل أنا البيضة فأتمتع بداخل ليّن وتغيّر تحت وطأة المحن؟ هل كنت أتمتع بروح مرنة وبقي غلافي الخارجي كما هو بعد موت أحدهم أو الانفصال عن أحدهم أو مواجهة ضائقة مالية؟ وماذا عن الداخل؟ هل أنا صارمة وصعبة ذات روح قاسية وقلب صلب؟ أو أشبه حبة البنّ؟ فحبة البنّ غيّرت الماء الساخن، أيّ العامل نفسه الذي تسبب بالألم. وعندما غليت القهوة، فاحت رائحتها ونكهتها.

فإن كنت تشبه حبة البنّ، عندما تبلغ الأمور أسوأ حالاتها، تتصرف بشكل أفضل وتغيّر الوضع الذي أنت فيه. فعندما تبلغ المرحلة حيث تكون الساعات أكثر ظلمةً والتجارب أكثر قسوةً، هل تسمو إلى مستوى أعلى؟ كيف تواجه المحنة؟ هل أنت جزرة أو بيضة أو حبة بنّ؟

الفصل الثاني

معنى الحياة

تبدأ الحياة السعيدة من داخلك

”إننا نرى العالم، ليس على ما هو عليه،
وإنما على ما نحن عليه أو كما اعتدنا رؤيته.“

ستيفن كوفي

العادات السبع للناس الأكثر فعالية

إنّ الحياة رحلة تجريبية. فمِنذ أن نبصر النور، ننطلق في تجربة تلو الأخرى. يكون بعضها ممتعاً فيما يبدو البعض الآخر صعباً. غير أنّ هذه المغامرات تسهم جميعها في نمونا بطريقة رائعة. وإذ نرتقي في نضجنا، تتغيّر طريقة تفسيرنا للظروف.

وبحسب مقولة ستيفن كوفي، تأتي وجهة نظرنا إزاء الحياة من التربية التي تلقيناها من أهلنا. كما أنّ البيئة بكلّ ما يحيط بها، والتي تختلف من شخص إلى آخر، تؤثر أيضاً على أفكارنا وشخصيتنا. ولهذا السبب، كلّ واحد منّا يتمتع بشخصية وطابع مختلفين عن الآخرين.

في معظم الأوقات، تشوّه الظروف وجهات نظرنا؛ فنغرق في بحر التذمر. نعيش في صراع، محاولين إيجاد نمط من نوع ما للمشكلة. وسيقودنا الوعي والخبرة نحو حلول لا تنبع إلّا من داخلنا.

الحياة فانية. ومع ذلك، نتعلق بها، الأمر الذي يؤدي بنا حتماً إلى خيبة الأمل.

هي رحلة قصيرة ذات نهاية اعتباطية. فيتمثل الهدف الأساسي في أن نكون مستعدين. نعم، يجب أن نستعدّ للنهاية، فقد تفاجئنا في أيّ لحظة. فالاستعداد أمر رئيسي. في النهاية، يتعلق الأمر باللقاء مع مصدر وجودنا.

بمساعدة الإرادة الإلهية، لقد زوّدنا بالموارد الضرورية لجعل هذه الرحلة رحلة لا تنسى. ولكن مع الأسف، يدفعنا العالم وطبيعتنا البشرية دومًا إلى اعتماد وجهة نظر سلبية. لقد نشأنا ونحن نظنّ أنّ كلّ ما حولنا ضدنا.

كما ذكرت في الجزء الأول من الكتاب، يمكنك الانتقال إلى الجانب الإيجابي عندما تعدّل مستوى الوعي لديك وتحترم قوانين الطبيعة. ومن خلال التعمّد لتطبيق هذه المعرفة، يمكنك تنبؤ أيّ نتيجة بناء على كلّ إجراء تختار أن تتخذه.

إنّي أدعوك، في هذا الجزء من الكتاب، إلى اكتشاف أصالتك وفرديتك من خلال ممارسة حب الذات والامتنان واليقظة الذهنية يوميًا. فستمكنك هذه المهارات من مواجهة كلّ الظروف التي تحطمك عادةً.

«تبدأ الحياة السعيدة من داخلنا»، هذه حقيقة عالمية تنطبق على الناس من شتّى مناحي الحياة. وقد توصلت إلى هذا الاستنتاج عن طريق المحاولة والخطأ. كنت أعمل عن كثب مع أشخاص عن طريق التوجيه، ما ساعدني على بناء قاعدة صلبة للأساليب التي أستخدمها.

وفي الوقت نفسه، كنت أخوض رحلة التحوّل الخاصة بي. وقد استغرقني الأمر أربع سنوات للوصول إلى حيث أنا اليوم. ويعود الفضل إلى سعبي إلى عدم الاستسلام وفضولي لمعرفة المزيد. ففي سن مبكرة جدًا، نشأ لديّ شغف لإضافة قيمة إلى كل من حولي. ومنذ أن تخرجت من المدرسة، كان لهذا التفاني أثر ملحوظ على جوانب حياتي.

”نقدّر المكاسب عندما نختبر المتاعب.“

لا تهدر كل لحظة بالندم على الماضي.

لا تقلق بشأن الغد.

لا تبالغ في التفكير بالمستقبل بناء على نظرتك
إزاء التجارب السابقة.

أعد تنظيم أمور حياتك وكن متيقظًا. فالخيار الوحيد هو أن تعيش الآن. وتسمح لك اليقظة الذهنية والوعي بأن ترى الأمور بكل ما للكلمة من معنى. فتتخلى عن الخوف إذ تعترف أخيرًا أنّ كل شيء مؤقت. وبالتالي، لا تتمسك بالأشخاص ولا بالأشياء.

عندما تقدّر بما فيه الكفاية، تدرك معنى الامتنان. تعلم أنّ لديك ما تحتاج اليوم وبالتالي، تعيش الحياة اليوم إلى أقصى درجة. والرغبة في المزيد ليست إلّا دليلًا على الطمع، فتدفعك إلى لوم كل الناس وكل الأمور على كل خيبة أمل في حياتك.

لا تتمسك بطرح السؤال «لماذا» ذات الوجه السلبي!
أوقف لعبة إلقاء اللوم!

نميل إلى المبالغة في التفكير في كل سيئات حياتنا ونعثر على ملايين الأسباب لنكون مستائين. فنحن ببساطة، لا نتوقف عن التذمر من الحياة ونتعامل معها بسلبية مستمرة. فنصبّ كل تركيزنا على كل ما هو غير مرغوب فيه فننوّهم أنّه محكوم علينا بالخط السيء.

وتعمل السلبية بالطريقة التالية:

● ● ● ● ● ● ● ● ● قصة التركيز الموجه:

أذكر ذاك الوقت حين كنت أريد أن أشتري سيارة وكنت مصممة على شراء سيارة شيفروليه ترافرس. فأينما ذهبت، كنت أرى سيارة ترافرس: على الطريق السريع وفي موقف السيارات وفي كل مكان. وحتى حين كنت أقود سيارتي، لم أَر أيّ سيارات من علامات تجارية أخرى. لم أَر سوى سيارات ترافرس تتجاوزني. هل كنت أجذب تلك السيارات؟ كلا! بل كان كل تركيزي يصبّ على هذه العلامة التجارية المحددة فتوقفت عن ملاحظة أيّ سيارات أخرى. ● ● ● ● ●

يتعلق الأمر أحياناً، إلى حدّ بعيد، بالחסنات والسيئات. فعلى سبيل المثال، يشكل المرض سوءاً بالنسبة للشخص المريض نفسه، غير أنّه حسنة للطبيب والمرضين والمشفى. ويضمن رفع مستوى الوعي لديك لملاحظة الفرق، نظرة أفضل إزاء الحياة.

إن كنت يقظ الذهن بما فيه الكفاية، تعتبر كلّ حالة وكأنّها رؤية مسبقة. فالأمر يشبه العواصف في فصل الشتاء. تتوقعها إذ تشكّل جزءاً لا يتجزأ من هذا الفصل. فبدل من أن تتفاعل معها بناءً على مشاعرك، تتعلم أن تنتظرها حتى تمرّ. تتحلّى بالصبر لتفهم، في مرحلة لاحقة، الدروس المستفادة. تتعلّم أن تأخذ الوقت الكافي لتفهم بدلاً من أن تفقد السيطرة على اللحظة فيما تحكم على كلّ من حولك وتنتقدهم.

”كل هزيمة تحمل معها بذرة

ذات فائدة متساوية.“

نابليون هيل
أذكى من الشيطان

تطبيق:

عجلة الحياة:

لقد أدرجت، على العجلة أدناه، ثمانية جوانب من حياتك ينبغي أن تفكر فيها مليًا. عليك أن تقيم كل جانب على مقياس من صفر إلى عشرة، حيث تكون عشرة الأعلى وصفر الأدنى. ويعكس الشكل المتأتي من خياراتك التوازن في حياتك.

يسمح لك هذا التطبيق بالنظر إلى حياتك كما هي الآن وبتقييمها وفق وضعك الحالي.



المتطلبات الأساسية لإعادة البرمجة

المقارنة

” لا تقارن حياتك بحياة من هم حولك.“

● ● ● ● ● ● ● ● قصة الإناء المكسور:^٦

كان هناك حامل مياه يملك إنائين كبيرين. كان يعلّق كلّاً منهما على طرف خشبة يحملها على كتفيه. كان أحد الإنائين قديماً وفيه صدع تكوّن مع مرور الوقت. غير أنّ الإناء الآخر كان جديداً ومثاليًا. وعند العودة من النهر إلى المنزل، كان الإناء المكسور يصل نصف ممتلئ.

وخلال سنتين، كان ذلك يحصل كلّ يوم. فهو حامل المياه يوصل إلى منزله ما يعادل الإناء والنصف من المياه فقط. كان الإناء المثالي فخوراً بإنجازاته إذ كان يحقق ما قد صنّع لأجله. أمّا الإناء المكسور المسكين، فكان يخجل من عيبه وكان يشعر بالاستياء لأنّه لم يحقق سوى نصف مهمته.

وبعد سنتين ممّا كان الإناء المكسور يعتبره فشلاً ذريعاً، تكلم إلى حامل المياه ذات يوم بالقرب من النهر وقال:

«أنا أخجل من نفسي لأنّ هذا الصدع في جانبي يؤدي إلى تسرّب المياه على طول الطريق نحو منزلك.»

فأجابه حامل المياه قائلاً: «هل لاحظت أنّه ما من زهور إلا على جانبك من الطريق؟ لطالما عرفتُ خللك ولذلك،

زرعت بذور زهور على جانبك من الطريق. وكلّ يوم في طريق العودة، كنت تقوم بسقيها. ولمدّة سنتين، استطعتُ أن أقطف هذه الزهور الجميلة وأزَيّن بها الطاولة. لو لم تكن كما أنت، لما وُجد هذا الجمال لتزيين المنزل.» ●●●

عندما كنت أواجه الصراعات، شعرت وكأنني مستهدفة. بدت لي الحياة غير عادلة. كنت أعتقد أنّ الناس من حولي لم يواجهوا أيّ مشاكل أبداً، حتى أدركت أنّ الجميع يواجه الصعوبات في وقت معيّن من حياتهم. وتوصّلت إلى هذا الاستنتاج عندما كنت أساعد الأشخاص، على تخطّي العقبات التي يواجهونها. فالحقيقة أنّ الحياة تتمحور حول النجاحات والإخفاقات. وتقوم المبالغة في التفكير في هذه التحديات بحرق حياتنا دون إحداث أيّ فرق.

ويتمثل الواقع في أنّ:

«كلّ إنسان يواجه مشكلة معيّنة، في مكان ما على طول الطريق. قد يختلف نوع الألم وحدّته، ولكن سيدمرّك في كلّ الأحوال. فكلما وجهت تركيزك نحوه، تغلغل فيك أكثر فأكثر.»

فمهما كان المكان الذي تأتي منه ومهما كان الذي تفعله، نحن جميعاً متساوون. يتكوّن يومنا جميعنا من مقدار الوقت نفسه. وتتمحور حياتنا حول الجوانب الأربعة التالية:

١- الصحة:

تشمل الصحة العقلية هدوء النفس والنمو الروحي.

أمّا الصحة البدنية فتتعلق بالجسم: الرياضة والغذاء. فهي تؤثر بشكل كبير على عمل الدماغ.

٢- الشؤون الوظيفية / المالية:

يتعلق هذا الجانب من حياتك بوظيفتك وبما تفعله يوميًا لكسب لقمة العيش.

المال: كما يشكل ما تجنيه من المال وكيفية إنفاقه جزءًا من هذا الجانب.

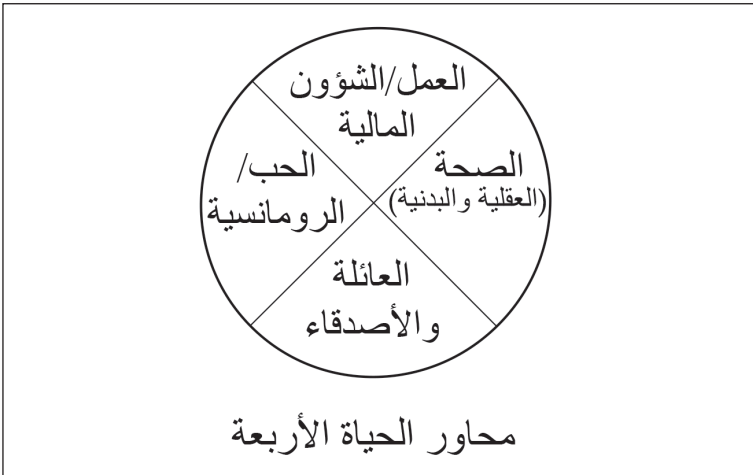
٣- الحب / العلاقات:

يرتبط هذا الجانب بالحياة الحميمة. يرتبط بشريك حياتك الذي وجدته أو الذي تسعى إلى إيجاداه. يرتبط بالحب وكيف تنظر إليه في حياتك.

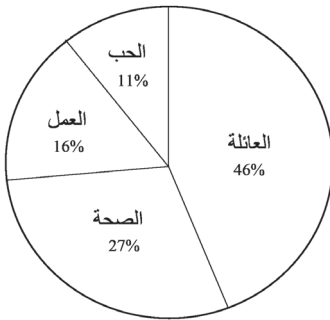
٤- العائلة / الأصدقاء:

يتعلق هذا الجانب بأوجه التفاعل مع العائلة التي تمثل البداية والنهاية. قد تعني والديك أو أولادك أو أصدقاءك الذين أصبحوا جزءًا من حياتك.

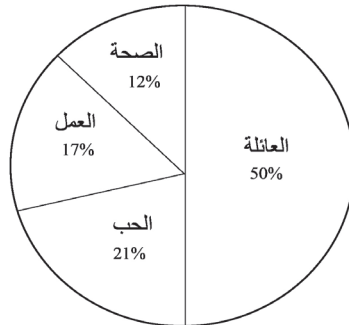
لا تُقسم هذه الجوانب على نحو متساو. فكل واحد منا سيناريو فريد من نوعه يتناسب مع أولوياته ومسؤولياته. ويتمثل الجزء الأهم في المعرفة أنّ حياتك مكتملة.



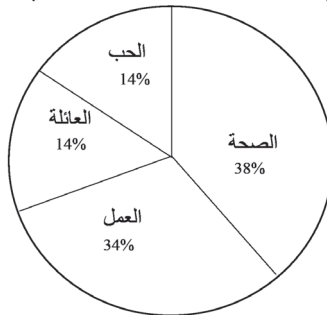
إنَّ المقارنة سامة إذ تؤدي إلى السخط. فيقضي الشخص حياته وهو يتظاهر بأنه شخص آخر لأنه لم ينجح في إيجاد قيمته المضافة التي تختلف عن الشخص الآخر. فيصَّب تركيزه على ما ينقصه بدلاً من أن يركّز على ما أنعم به الله عليه. ليس بوسعهم أن يفهم أنَّ الحياة تتمحور حول الفصول. في الواقع، تشكّل فصول الربيع والصيف والخريف والشتاء حلقات نظام النمو المستدام. فيمرّ كلّ جانب من جوانب حياتك بهذه الفصول، من زرع البذور والنبات إلى الازدهار والرقود.



حياة المدير التنفيذي



حياة الأم



حياة الرياضي

أمثال من الحياة

يقدمها لنا العالم المادي، يمكننا أن ندرك إلى أي مدى نستطيع أن نحلّق. فالذي تقدمه هذه الأغصان ليس إلّا مؤقتاً، على عكس الإيمان بقدراتنا الخاصة، الذي يوفر لنا دعماً دائماً.

التعاطف

تشكّل الدروس وسيلة للنمو.

تشكّل الظروف غير المرغوب فيها فرصاً للتعلم.

ويبدأ حب الذات من خلال اغتنام هذه الفرص دون الخوف من الفشل لأنك تعلم أنّ الهزائم والأخطاء ليست إلّا نعماً متخفية تتحدّاك لإتقان قواعد كلّ لعبة جديدة.

تشكّل الاختبارات مساحة توقف لتفقد أدائك.

تشكّل النتائج التي تحصدّها مرآة تعكس العمل الذي قمت به.

تشكّل التجارب وسيلة لانتشالك من منطقة الراحة الخاصة بك.

عندما تحب ذاتك بما فيه الكفاية، تفتخر بالدروس التي تعلمتها. فينمو لديك التعاطف. تتوقف عن الحكم على الآخرين؛ بل تسمح لهم بالانطلاق في رحلة التعلم نفسها. وليست هذه الأخيرة عملية ليوم واحد، بل نشاطاً يومياً. فتسامح كلّ من تسبّب لك بالأذى سواء أكان ذلك عن قصد أو عن غير قصد، ليس لبناء علاقات وطيدة معهم، بل لتجنب حمل الضغينة.

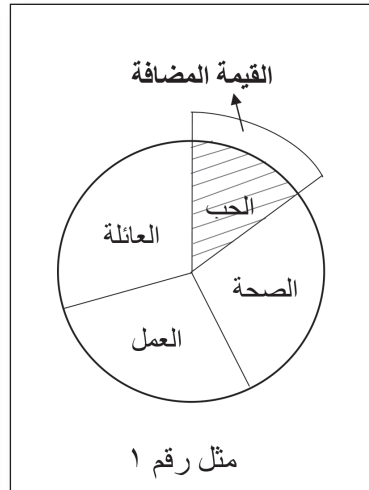
”إن لم تشف من جرحك،

سوف تنزف على أشخاص لم يجرحوك.“

مؤلف مجهول

تشكل الضغينة جرحاً مفتوحاً لا يمكن شفاؤه لأنّ السيف الذي تسبب به ما زال في مكانه. هذه الضغينة تلتهمنا. فيما تحفز المساحة نشوء سلام داخلي شافٍ يحميننا من النقد غير المرغوب فيه. وعندما يتكوّن هذا السلام الداخلي، تغيب رغبتك في القتال والسعي إلى الانتقام. فبكلّ بساطة، تنسى وتمضي قدماً لأنّ هذا النوع من العلاقات لم يعد يخدم رفاهيتك.

تخلف الجروح ندبات لتذكرك بشكل دائم بالدروس الصعبة التي أدّت إلى نموك. ويعتبر العديد من الناس هذه الندبات حملاً ثقيلاً. فيتمسكون بها لتذكّروهم بالجروح الدامية ويحصلون الندم والسخط في المقابل. كما يطوّرون عادة يومية تقضي بالحكم على أنفسهم والشعور بأنهم غير كافين. ويؤدي فقدان تقدير الذات إلى تطوير نظرة فراغ وحاجة (مثل رقم ٢) بدلاً من القيمة المضافة (مثل رقم ١).



يتعامل الشخص الذي يشعر بالحاجة مع «الأثر التفرغي». فيقوم بإزالة كلّ شيء، الضروري وعديم الجدوى على حدّ سواء. فما من قيود أو حدود. كما ينهار عندما لا يستطيع تحمل العبء.

يمضي وقته وهو يتدمر وينتقد ويحكم على الآخرين إذا لم يكونوا على مستوى توقعاته غير المنطقية. فيمنعه سعيه إلى إثبات الذات من التوصل إلى الشعور بتحقيق الإنجازات. بالإضافة إلى ذلك، يطور هذا الشخص أوجهًا عديدة من انعدام الأمن على طول الطريق ويدمن على محاولة الارتقاء إلى مستوى آمال المجتمع.

تشكل الثقة بالنفس أداة أساسية لحماية الفرد من الشعور بالإهانة ومن السعي إلى الحصول على إثبات الذات من خارج أعماق نفسه. فبواسطة هذه الأداة، يتمكن أخيرًا من السيطرة على غضبه ومزاجه السيء الذي كان يتسبب بالألم للآخرين ويؤثر بطريقة مباشرة وغير مباشرة على حياة من حوله.

● ● ● ● ● ● ● ● ● ● قصة الفتى الغاضب:^٦

كان هناك ولد صغير ذات مزاج سيء. وذات يوم، أعطاه والده كيسًا من المسامير وقال له أنه، في كل مرة يفقد أعصابه فيها، يجب عليه أن يدق مسمارًا في الحائط. وفي اليوم الأول، قام الفتى بدق ٣٧ مسمارًا. وخلال الأسابيع القليلة التالية، وإذ تعلم الفتى أن يسيطر على غضبه بعض الشيء، راح عدد المسامير المدقوقة في الحائط يتضاءل تدريجيًا. واكتشف أن التحكم بأعصابه أسهل من أن يدق تلك المسامير في الحائط.

وأخيرًا، جاء اليوم الذي تمكن فيه الفتى من أن يضبط أعصابه بالكامل. فأخبر والده بذلك وطلب منه هذا الأخير أن يخرج مسمارًا واحدًا في كل مرة لا يغضب فيها. فمرت الأيام وتمكن الفتى أخيرًا من أن يخرج

المسامير جميعها وأخبر والده بالأمر. وعندها، أخذ الوالد
ابنه نحو الحائط وقال له:

«أحسنَت يا ابني. ولكن أنظر إلى الثقوب في الحائط. لن
يعود هذا الحائط كما كان من قبل. فعندما تقول كلمة
وأنت غاضب، تترك أثراً مؤلماً كتلك الثقوب.» ● ● ● ●

إذا قمتَ بغرز سكين في جسم رجل ومن ثم أخرجته، لن ينفع تأسفك
ولو كررت الاعتذار عدة مرات؛ فالجرح لا يزال موجوداً. فاحرص على
أن تسيطر على أعصابك في المرة القادمة التي تميل فيها إلى قول كلمة قد
تندم عليها لاحقاً.

كفّ عن السعي إلى إثبات ذاتك! أنت كافٍ كما أنت اليوم! أنت اليوم
مثالي.

أنا شخصياً أعتقد أنّ الكمال، بشكل عام، غير موجود. فتتغير المعايير من
شخص إلى آخر وتتعلق بالوقت والظروف. وبالتالي، تنضج كلما تقدمت
في السن. فيمكن الهدف الأساسي في الحياة في تكوين فكرة واضحة عن
موقعنا الحالي والاستفادة من كل وضع إلى أقصى حدّ.

من الضروري أن تستند إلى نقاط القوة لديك لتنمو وتعالج نقاط ضعفك.
وفيما تمضي قدماً، لا بدّ أن تظهر عيوب جديدة. سيحفزك التغلب على
الواحد تلو الآخر فيما تتقدم خطوة خطوة نحو الوجهة التي تحلم بها.

إنّ الإثبات الوحيد الذي يجب أن تسعى وراءه هو الإثبات الذي تمنحه
لنفسك. إنّ المقارنة الوحيدة التي يجب أن تقوم بها هي المقارنة بنفسك
البارحة. كما عليك أن تقتخر بكل خطوة تتخذها مهما كانت صعبة. فأنت
تقوم بتوسيع منطقة الراحة الخاصة بك والنمو على مستويات متعددة.

لست مستهدفًا ولا حتى ضحية.

فهذه الحياة قد أنعمت عليك بهبة حرية الاختيار. أنت، وأنت فقط، تستطيع أن تقرر ما تختار لتحقيق النتيجة المنشودة.

السعادة

فكر للحظة، مليًا، بالسؤال التالي: «هل أنت شخص سعيد؟»

أنت فعلاً سعيد! فاسأل نفسك: «ما الذي يُشعرك بالسعادة؟» هل هو شعور منبثق من داخلك؟ إذا أنت على الطريق الصحيح في رحلة حب الذات الخاصة بك. وهل تستند إلى العالم الخارجي لتشعر بالرضى؟ هذا الأمر غير مستدام؛ ففور فقدان مصدر هذا الرضى، سوف تعود إلى نقطة الصفر!

لست سعيدًا! هل تلوم أحداً أو أمراً ما على وضعك الحالي؟ فهذا دليل على الافتقار إلى حب الذات، الأمر الذي يحتاج إلى الاهتمام قبل أن تخرج الأمور عن حدها! فتماماً كالسعادة، ينبع الاستياء من داخلك.

نحن نتاج التربية التي نتلقاها خلال نشأتنا. ولكن، نملك خيار التمرد على هذه التشئة كل يوم، إذا ثبت أنها لم تعد تخدم رفاهيتنا.

وكيف يمكنك أن تعلم أنها لم تعد تصلح لك؟ تعلم من خلال مراقبة النتائج الحالية.

فالخيار يعود إليك اليوم، إما أن تواصل كتابة قصة حياتك بناء على قرارات سابقة فتحصد النتائج نفسها أو تدعم هذه القصة من خلال إجراء تغييرات فورية أو تطوي هذه الصفحة بالكامل وتنتقل إلى فصل جديد.

أمعن النظر في ماضيك دومًا لتفهم النتائج التي تعيشها اليوم!
خذ استراحة من القراءة اليوم وخصص بعض الوقت للنظر في أنماط الماضي
من خلال هذا التمرين:

تمرين:

خذ ورقة وقلماً واعثر على موقع مريح في مكان هادئ لتجنب
أي أمر قد يشتت تركيزك. أكتب كل ما تتذكره من طفولتك.
استمع إلى أفكارك ودوّن كل الأحداث التي كوّنت شخصيتك
حتى اليوم. فحان الوقت لتصفّي ذهنك. وقد تكون فكرة عن
الأسباب الكامنة وراء المشكلة التي تواجهها اليوم.

استغرقت قصتي ستّ ساعات متتالية من الكتابة. لم أعد قراءة
ما سبق وكتبته، بل ببساطة مزقت الصفحات. وكان ذلك كافياً
لكي أواجه بعض الحقائق التي أثّرت بشكل كبير على حياتي.

هذا التمرين بمثابة تذكير لكي لا تنسى أن تقدّر نفسك كما أنت. وفيما
تتقدم على مستوى حب الذات، ستتوقف عن مقارنة نفسك بالآخرين.
كما ستضع حدوداً جديدة حيث أنك ستتعلّم أن تقول «لا» عندما يقتضي
الأمر لتجنب إجهاد نفسك. ويقضي احترام الذات الذي كسبته مؤخراً
على الحاجة إلى إثبات الذات كما يزيل الخوف من الرفض.

وتتوصل إلى الشعور بالسلام عندما لا تبني نظرتك إلى ذاتك إلا بناءً على
رأيك الخاص وليس على حكم الآخرين. ويصبح فقدان أشخاص مقربين
على طول الطريق واقعاً لأنك تغدو تختار السلام الطويل الأمد بدلاً من
الإثبات القصير الأجل.

الحدود

الحياة فانية. ومع ذلك، للتعلم مكان في حياتك عن طريق تمسكك بالأشياء والظروف والأشخاص. تشعر باستمرار بالاحتياج إلى شيء ما؛ تستخف بقيمة نفسك وتتردد في وضع الحدود المناسبة.

● ● ● ● ● ● ● ● قصة المنزل المهجور:

تخيّل منزلاً في وسط الغابة. ليس للمنزل سياج أو بوابة أو حارس. فيدخل الجميع متى أرادوا. يركلون الباب ويدخلون يوماً بعد يوم. وفور دخولهم، يسيئون استخدام كل ما في الداخل، فيأكلون ويشربون ويكسرون الصحون ولا ينظفون المكان بعدهم، عالمين أنه ما من أحد يراقبهم. وكلّما عادوا، هم دوماً موضع ترحيب بما أنّ الباب يبقى مفتوحاً. فالحقيقة أنّ لا أحد يحترم منزلاً يفقر إلى القواعد والحدود. ● ● ● ● ● ● ● ●

ستتعرض حتماً لسوء المعاملة في كلّ مرة لا تضع حدوداً فيها للأشخاص الذين يرغبون في دخول حياتك على الصعيدين الشخصي والمهني. ولا يتعلق وضع القواعد بالتلاعب بالآخرين، بل يقضي بمشاركتهم طريقة تفكيرك والأمور التي تحدث فرقاً بالنسبة إليك. فيعلمون بالتالي ما ينتظرهم في حال قرروا أن ينضموا إليك في هذه الرحلة.

نعود إلى قصة المنزل؛ عندما يلاحظ الأشخاص حارساً على باب المنزل و قائمة بالقواعد الموضوعية، سيغادر البعض حتى قبل محاولة اكتشاف المكان لأنهم يعلمون أنهم لا ينتمون إليه. في هذه المرحلة من عملية التحوّل الخاصة بك، يسعدك أن ترى أشخاصاً يغادرون في البداية، فتعلم أنّك

نجحت في حماية نفسك. تعرف قيمة وقتك أكثر من أي وقت مضى وتتجه إلى استثماره في طرق أفضل.

لا يفوت الأوان للتغيير أبداً وكل يوم هو وقت مناسب. اتخذ اليوم خطوة جريئة في سبيل حريتك. فلا أحد سواك يتحكم بالحدود التي تضعها، إذ توضع تبعاً لما يناسبك.

حب الذات والأنانية

يتعلق حب الذات باحترام الذات. فاحترم نفسك أولاً ليمكن الآخرين من احترامك. وأحب نفسك ليمكن الآخرين من محبتك. وضع نفسك أولاً ليمكن الآخرين من منحك الأولوية.

تذكر النصيحة التي تُعطى على متن الطائرة قبل إقلاعها!
تصرّ مضيفة الطيران على أن تضع قناع الأكسجين أنت أولاً، قبل أن تضعه لأولادك. وقد يعتبر البعض هذه النصيحة متسمة بالأنانية، غير أنها منطقية للغاية. كيف ستمكن من الاعتناء بأولادك إن كنت تعاني نقصاً في الأكسجين؟

حب الذات لا يعني الأنانية.

عندما تكون أنانياً، لا تشعر أبداً بالاكتهاء. تصبح طماعاً لأنك تشعر دوماً بالاحتياج إلى شيء ما. تأخذ قدر المستطاع، وتظلّ تطلب المزيد لأنك تخشى الندرة. فتعكس الأنانية حالة التضخم الأنا. وغالباً ما ينتج هذا التضخم عن أوجه انعدام الأمن التي تنشأ على مرّ السنين بسبب سوء المعاملة أو الإيذاء أو النقص العاطفي. في المقابل، يرتبط حب الذات بالشعور بالاكتهاء. كما يتعلق بالسعي إلى إضافة القيمة. يتعلق بالامتنان وليس الحاجة إلى المزيد.

يتعلق بالانتقال من التركيز على نفسك إلى ملاحظة احتياجات الأشخاص من حولك. فتملاً كأسك وترشدهم نحو المصدر ليملاًوا كؤوسهم. وهذا ما يسمى بالعظمة!

● ● ● ● ● ● ● ● قصة الفتاة الوحيدة: ٧

اكتفت الفتاة بالجلوس ومراقبة الناس يمرون من أمامها وهي حافية القدمين ومتسخة. لم تحاول التكلم قط؛ لم تتفوه بكلمة. مرّ العديد من الناس ولم يتوقف أحد أبداً. وصادف أنني قررت، في اليوم التالي، أن أعود إلى الحديقة، متشوقة لأرى إن كانت الفتاة لا تزال هناك. وتماً في المكان نفسه حيث كانت البارحة، كانت الفتاة جالسة على ارتفاع ونظرة حزن تملأ عينيها.

أردت اليوم أن أتخذ خطوة بنفسى وأقرب من الفتاة. وكما نعلم جميعنا، لا تشكل حديقة تعجّ بالغرباء مكاناً مناسباً للأطفال ليلعبوا بمفردهم. وعندما بدأت أقرب منها، تمكنت من أن ألاحظ أنّ الجزء الخلفى من ثوبها يظهر تشوهاً. فظننت أنّ الناس كانوا يمرون دون بذل أيّ جهود للمساعدة بسبب ذلك التشوه. وعندما اقتربت أكثر، أخفضت الفتاة نظرها قليلاً لتتجنب التقاء أعيننا. واستطعت عندها أن أرى شكل ظهرها على نحو أوضح؛ كان أحذب.

فابتسمت لها لأعلمها أنّ الأمور على ما يرام وأنني جئت لأساعدتها وللتحدث معها. فجلست قربها واستهليت الحديث ببساطة بكلمة «مرحباً». بدت الفتاة مصدومة

وردّت التحية متلعثمة بعدما حدقت في عينيّ لوقت طويل .
فابتسمتُ وهي ابتسمت بدورها بخجل . وطال حديثنا
حتى حلّ الظلام وفرغت الحديقة من الناس بالكامل . كان
الجميع قد رحل وفي الحال ، وجدنا أنفسنا بمفردنا .

وعندها ، سألت الفتاة عن سبب حزنها الشديد . فنظرت
إليّ وملامح الحزن على وجهها ، وقالت : «لأنني مختلفة.»
فأجبتها على الفور ، مبتسمة : «أنت حقًا مختلفة!» وعندها ،
بدت الفتاة أكثر حزنًا وقالت : «أعلم ذلك.»

فأجبتها : «يا صغيرة ، أنت كالملاك ، لطيفة وبريئة.» عندئذ ،
نظرت إليّ الفتاة وابتسمت . وقفت بهدوء وسألني : «حقًا؟»
أجبتها مؤكدة : «نعم يا عزيزتي ، أنت كملاك حارس صغير
أرسل ليحرس كلّ المارّة.» فأومأت برأسها وقالت وهي
تبتسم : «نعم.»

وبعد ذلك ، فردت جناحيها وقالت ، وعيناها تلمعان : «أنا
بالفعل كذلك . أنا ملاكك الحارس.»

كنت عاجزة عن الكلام . لا بدّ من أنني كنت أتوهم .
ولكنها عادت وقالت : «لمرة واحدة ، لم تفكري في نفسك
فحسب ، بل فكرت في شخص آخر . عملي هنا انتهى.»

فوقفتُ فورًا وسألت الفتاة : «مهلاً ، إذا لماذا لم يتوقف أحد
لمساعدة ملاك؟» فنظرت إليّ وقالت مبتسمة : «لا يمكن
لأحد سواك أن يراني . فقد صدّقت ما رأيت في قلبك.»

هذه الأمور المسيئة، دون طرح أيّ أسئلة. ومع ذلك، ينبغي أن تدرك دائماً أنّ المتنمر غالباً ما يكون يتعرض للتنمر بدوره.

فعندما تشكو قطعة من الخشب من الألم الذي يتسبب به المسمار عند دخوله فيها، يشاركها المسمار العذاب نفسه بسبب المطرقة التي تضربه بقوة!

● ● ● ● ● ● ● قصة تعاطف ومسامحة:^٨

ضربك شخص ما بحجر، الأمر الذي أثار غضبك.

يسألك المعلم الحكيم: «مَن أنت غاضب؟»

فتجيب: «أنا غاضب من الشخص.»

يجيب عندها الرجل الحكيم: «الحجر هو من ضربك وليس الشخص. إذا لماذا لست غاضباً من الحجر؟»

فتجيبه قائلاً: «أنا لست غاضباً من الحجر لأنني أعلم أنّه لم يقصد أن يضربني. فهو جماد. أمّا الشخص، فقام برمي الحجر. فأنا غاضب من الشخص.»

ثم يقول المعلم: «إن كنت تفكر بهذه الطريقة، لا يجب أن تغضب من الشخص، بل من الألم لأنّ الشخص تماماً كالحجر، فهو عاجز يحرّكه الألم.» ● ● ● ● ● ● ●

هذا هو الواقع. يسبب الشخص أذى أكبر عندما يتعرض للألم وهو غير مدرك للأمر. عندما تصل إلى مستوى الإلمام بالوعي، تقبل هذا الشخص كما هو وتتعاطف معه. فلا تحكم عليه ولا تحمل الضغينة تجاهه.

الإيمان بالذات

● ● ● ● ● ● ● ● ● ● قصة قيمة الحياة: ^١

التفت ولد إلى أبيه وسأله: «أبي، ما قيمة حياتي؟»

وبدلاً من أن يجيب، وضع الأب حجراً ملوناً في يده وقال: «إذهب وحاول أن تبيع هذا الحجر في السوق. وإن سأل أحدهم عن سعره، ارفع إصبعين ولا تقل شيئاً.»

فتوجه الولد إلى السوق حيث التقى امرأة سألته: «كم ثمن هذا الحجر؟ أودّ أن أضعه في حديقتي.»

غير أنّ الولد لم يتفوّه بكلمة ورفع إصبعين فحسب.

فقالت المرأة: «ثمنه مائتا درهم؟ سأشتريه!»

وعاد الولد وأخبر والده عما حصل مع المرأة في السوق.

فقال الأب: «أريدك الآن أن تأخذ الحجر إلى المتحف. وإن أراد أحد ما أن يبتاعه، لا تقل شيئاً، بل ارفع إصبعين فقط.» وتوجه الولد إلى المتحف حيث سأله رجل: «كم ثمن هذا الحجر؟ أريد أن أضيفه إلى مجموعة الأحجار النادرة الخاصة بي.»

غير أنّ الولد لم يتفوّه بكلمة ورفع إصبعين فحسب.

فقال الرجل: «ثمنه عشرون ألف درهم؟ سأشتريه!» فاندھش الولد وبدلاً من أن يبيع الحجر، عاد إلى والده مسرعاً.

وينطبق الأمر نفسه على كل شيء في الحياة. وتُعتبر كل قيمة نسبية، بحسب الشخص الذي يجري التقييم. لا يمكن أن تتوقع من خبير في الأطعمة الطازجة أن يقدّر قيمة حجر كريم. ولهذا السبب، كان الجواهريّ الشخص الوحيد الذي قدّر قيمة الحجر ودفع ثروة ليشتره. وينطبق الأمر نفسه على قيمتنا. لا يمكننا أن نتوقع من الآخرين أن يقوموا بتقييمنا، إذ يؤدي بنا ذلك إلى خيبة الأمل بسبب اختلافاتنا العديدة كبشر. فالشخص الوحيد الذي سيعرف قيمتك هو أنت. وستكتشف أنّ ما من أحد يعرف قيمتك ما لم تحددها بنفسك أولاً. فوجه تركيزك على مَنْ تختار ليحيط بك. فإمّا أن يرفعك محيطك أم يسحبك للأسفل.

كم من مرة تشعر بالإهانة بسبب حكم شخص ما؟ كم من مرة تستسلم للمبالغة في التفكير بسبب ما قاله ذلك الشخص؟

غالبًا ما تكون عرضة للنقد، سواء أكان بناءً أم لا. عندما تتواجد في وضع كهذا، توقف واسأل نفسك السؤال التالي: هل بإمكان أحد أن يفهم تصرفاتك أفضل منك؟

إذا توقف عن الاعتماد على الآخرين لتعرف من أنت حقًا!

توقف عن منح السلطة إلى آراء الأشخاص من حولك لمجرد الاندماج والشعور بقبولك في المجموعة. توقف عن السعي إلى أن تكون على مستوى توقعات الآخرين. فتكون شخصيتك حصيلة سمات كل مَنْ حولك. إنّ الناس يأتون ويذهبون، فتخيّل ما قد يحصل إن كان عليك أن تكون على مستوى توقعات الجميع. بهذه الطريقة، تفقد هويتك من أجل إرضاء الآخرين. فلا يمثّل التحدي الحقيقي في تحقيق ما يتوقعه الآخرون منّا، بل في تحقيق ما نتوقه دائماً من أنفسنا.

أمن بنفسك وبكلّ ما تفعل. ضع نفسك أولاً. افتخر بنقاط ضعفك، إذ تحفزك هذه الأخيرة على النمو. لا تختبئ وراء غرورك. يكمن جمال الحياة، في الواقع، في الاختلافات بيننا، ممّا يجعل هذه الرحلة مثيرة للاهتمام.

يربط العديد من الأشخاص سعادتهم بأحلامهم وإنجازاتهم المستقبلية. يعملون بجِدٍّ من أجل تحقيق أمور محددة. وعلى طول الطريق، يمنعهم تمسكهم بالخطّة وبالنتيجة من رؤية إشارات التحذير التي تدعوهم إلى تغيير الاتجاه.

ويشبه الأمر مواجهة باب مقفل. هل تقف أمامه منتظراً أن يفتح أو تلتفّ لتمضي قدماً؟ يصرّ معظم الأشخاص على الخطّة التي وضعوها فينتظرون الباب ليفتح مجدداً. وفيما يلقون اللوم ويتذمرون، تفوتهم رؤية الفرص التي تمرّ أمامهم.

أنا لا أتوقف أمام أبواب مغلقة، بل أطرق الباب وأنتظر لوقت محدود قبل أن أغيّر الاتجاه أو أبدء من جديد. إنّ تحديد التوقعات والتمسك بها دليل على الافتقار إلى حب الذات. كما يُعتبر بمثابة الإثبات لنفسك أنّك لست جيّداً بما فيه الكفاية لأنك لم تحقّق تلك النتائج المحددة؛ في الكثير من الأحيان، لا تكون الخطّة التي تضعها الحلّ الأفضل. فلم أعد أحاول السيطرة على المستقبل وتفصيله؛ فبدلاً من ذلك، أفعل ما يتوجب عليّ أن أفعل من كلّ قلبي وأعلم أنّي سأحصل حتماً على نتيجة جيدة في نهاية المطاف.

”إهدف إلى القمر حتى لو لم تصل
فسوف ينتهي بك الأمر بين النجوم.“

ليس براون

لطالما شجعتُ الأشخاص من حولي ليحددوا وجهتهم ويحلموا بها ويتمنوا تحقيقها؛ ولا بدّ من أن تفصح الخطة عن نفسها في الوقت المناسب.

عليك أن تتسم بالمرونة على طول الطريق؛ فقد تحدث تغييرات مفاجئة في أيّ وقت، من شأنها أن تحوّل مسار اللعبة وتدفعك لتكون مبدعًا. استغلّ اللحظة وتعلّم كيف تنمو من خلال كلّ تجربة لتري العالم من منظور جديد كليًا. خُض المجازفات وارتكب الأخطاء؛ فمن خلالها تتعلم. إن بقيت محتبئًا وأخذت كلّ الاحتياطات لئلا تتعرض للأذى، تغدو راکدًا في النهاية.

الروحانية

يشكل العمل، الصحة، العائلة والحب جوانب الحياة الأربعة التي تتعامل معها يوميًا. وهي تنمو بنسب مختلفة وتنضج مع الوقت لتمنحك الفرصة لتتذوّق جمال الحياة.

وعلى طول الطريق، تحدث ظروف تتقبلها معتبرًا أنها تؤدي إلى نموّك وتبقى تحت مراقبتك الدقيقة. وفي المقابل، تصادف العديد من المواقف الصعبة التي تخرج عن سيطرتك وتدفعك إلى الاستسلام.

وتمحورت مسيرة التحوّل الخاصة بي حول مواقف لم أتمكن من السيطرة عليها، جعلتني أتصل بالجانب الروحاني من حياتي فيما تخلّيت عن أمور كنت متمسكة بها منذ وقت طويل.

وفي مرحلة ما، كنت متمسكة بتوقعات غير معقولة. شعرت وكأنني عالقة فيما كنت أصرّ على خطط لم تكن مجدية. كان الأمر أشبه بطريق مسدود.

في إحدى الليالي، وفيما كنت أكتب، ألهمتني صورة تُظهر صخرة تغلق الطريق! أحيانًا، تعترض العوائق طريقنا، فتدعونا إلى تغيير الاتجاه.

من وضع هذه الصخور على طول الطريق؟

كيف لي أن أتأكد؟

ما الذي يضمن لي أن يكون تغيير الاتجاه هذا لصالحي؟

كنت أمام خيارين: إما أن أؤمن أنّ ذلك يحصل لسبب وجيه أو أن ألوم تلك العوائق على تأخيري واعتراض طريقي.

إذا اخترت الخيار الأول، سأبتسم وأستدير وأغيّر الخطة وفقاً للوضع الراهن. سأثق بقدراتي على اكتشاف فرص جديدة لا بدّ من أن تؤدي إلى وجهتي النهائية. ولكننا نواجه أحياناً التجارب التي تظهر على شكل نعم قد تصرف انتباهنا عن النتيجة المنشودة. فكلما ارتفع مستوى الوعي لدينا، نصبح أقرب للواقع لتبني ما يعود بالمنفعة علينا ونرفض ما يشكل مجرد مضیعة للوقت.

أمّا إذا اخترت الخيار الثاني، فسأقف أمام العقبة والشعور بالاستياء يتملكني، فيما ألوم نفسي على الطريق الذي اخترته. في الحقيقة، يصرّ معظمنا على عدم تغيير الخطة الأصلية لأننا نثق بقدراتنا. فنفضل أن ننتظر تلقى المساعدة أو نتمنى أن تتغيّر الظروف.

وبعد إضاعة وقت طويل وأنا أنتظر، وقع اختياري على الخيار الأول وآمنت أنّ كلّ ذلك كان يحصل لسبب وجيه.

نشأت في عائلة روحانية تعيش في بيئة روحانية، حيث يؤمن الناس بالله ولكن نادراً ما يمارسون معتقداتهم. وكلما تقدمت في السنّ، كنت أختبر معنى الإيمان بكلّ ما للكلمة من معنى. ولكن لسوء الحظ وبطريقة ما، انجرفت في الإغراءات والملذات فابتعدت عن ذلك الجوّ.

قد تختلف مصادر الروحانية من ثقافة إلى أخرى حول العالم. ولا يعتمد عادةً مؤمن شاب على إيمانه ليتوصل إلى السلام إلا عندما يواجه المحن.

عندما كنت أواجه الصراعات، كان الهدف أن أكتسب الوعي من خلال حالتي. وفي هذه المرحلة، نمت روحانيتي مجددًا ولكن تدريجيًا. كان قد مضى بعض الوقت منذ أن تواصلت مع الله. وألهمني شعوري بالضيق لاستكشاف هذه العلاقة مجددًا.

وبدأ كل شيء عندما كنت أسأل نفسي مرارًا وتكرارًا الأسئلة التالية: «ماذا لو كان الله يستطيع مساعدتي لأجد الحلول؟ ماذا لو كان يستطيع مساعدتي لأجد السلام؟ ماذا لو كان يستطيع إزالة هذا العبء عن كتفي؟ ماذا لو كان يستطيع أن يريني الطريق؟» كنت أتوق إلى الحرية والفضيلة في حياتي. وفي هذه اللحظة، عرفت أن الله يملك كل الإجابات. فدعوته إلى دخول حياتي.

وكانت تلك بداية رحلة جديدة كليًا، حيث قرر الله ألا يدخل حياتي فحسب، بل أن يهتم بكل تفاصيلها أيضًا. وراحت الحلول تظهر من حيث لا أدري. كان الأمر أشبه بالسحر!

بحضور الله، بدت حياتي كسلسلة من المعجزات.

كلما ازداد إيماني، كانت تظهر الإيجابية في حياتي أكثر فأكثر. ومع ذلك، كنت أختبر، في بعض الأحيان، لحظات من الشك. ويعزى ذلك في معظمه إلى السلوك السام للأشخاص من حولي، الذين كانوا ينتمون إلى عالم يغرق في السلبية. ولكن ساعدني إيماني على استجماع قواي والمضي قدمًا عند كل تجربة تعترضني.

في الواقع، ظهر مفهوم الروحانية لدي عندما كنت أتأمل في الحياة.

فيما كنت أكتشف طبيعة الحياة من خلال الصراعات التي كان يعيشها الآخرون، أصبحت متشوّقة لمعرفة المزيد عن «النهاية». كان للأمر أهمية كبيرة بالنسبة لي لأنّ معظم الأشخاص الذين كنت أساعدهم كانوا يخافون من مغادرة هذا العالم أكثر من أيّ شيء آخر. وحتى من بين أقرب المقربين إليّ، لم يكن بإمكان أحد أن يقبل الفكرة أنّ الحياة مؤقتة. لم يكن أحد مستعدّاً. كانوا يعتقدون أنهم لم يحظوا بالقدر الكافي من الحياة ليكونوا مستعدين لترك كلّ شيء والمغادرة.

وفي تلك اللحظة بالذات، قررت أن أتوقف وأفكر ملياً وأقيّم. أردت أن أعرف المزيد. أردت ببساطة أن أتوصّل إلى استنتاج.

”عندما تخرج الأمور عن سيطرتك،
حرر نفسك من المبالغة في التفكير
واعتمد الروحانية كسند لك.“

إن الحياة تبدأ عند الولادة وتنتهي في وقت محدد غير متوقع. فهي إقامة مؤقتة. لديها نهاية. بدأت التساؤلات تظهر.

إذا كانت هذه الحياة مؤقتة، لماذا نتعلق بها؟ لماذا نتعلق بالأشياء؟

لماذا نحتاج دوماً إلى المزيد؟

لماذا نقلق إزاء المستقبل؟

لماذا نجري إلى الوراء باستمرار؟

كنت أبحث عن أجوبة.

مع كلّ إجابة كنت أحصل عليها، كنت أقترّب من حقيقة واحدة؛ إنّ الحياة رحلة مليئة بالنجاحات والإخفاقات التي تساعدنا على النمو. ينبغي أن

تضع وجهة تحدد لك الاتجاه على طول الطريق. غير أنه لا يجب إطلاقاً أن تكون سبب سعادتك. لا يمكنك أن تربط سعادتك بهدف مستقبلي فيما هذا المستقبل ليس مضموناً. لا تؤجل فرحتك أبداً!

والخلاصة أنه عليك أن تستفيد إلى أقصى درجة من هذه الرحلة قبل انتهائها. غير أنني وجدت نفسي أفكر مجدداً في أسئلة جديدة:

ماذا سيحصل فور انتهاء الحياة؟

وفقاً لثقافتي، تُعتبر النهاية بداية حياة أبدية، تتمثل في لقاء الله الذي هو مصدر رحلتنا على الأرض. وهنا واجهت حقيقة أخرى؛ الحياة هدية تقدّم لنا من مصدر إلهي. هي مؤقتة وقد تنتهي في أي لحظة. لذلك، تحدّيت نفسي للاستعداد إلى النهاية. لم أرد أن أغادر هذه الأرض وأنا مستاءة وحزينة وأبالغ في التفكير وأهدر كلّ ثانية من عمري وأنا أحاول أن أسيطر على كلّ شيء.

عندما توصلت إلى هذا الاستنتاج، كنت في منطقة رمادية على الصعيد الشخصي. أردت أن أتوصّل إلى السلام الداخلي بأسرع ما يمكن. وقطعت وعداً على نفسي بأن أكون مستعدة لذلك اللقاء.

كانت الروحانية الدعم الأساسي بالنسبة لي. قد تشك بمصادقيتها لأنها نسبية. ومن خلال هذا الكتاب، أشارك تجرّبي الروحانية والإنسانية كونها جزءاً من الحلول التي ساعدتني لأنهض من جديد. ويعود الخيار لك لتحتفظ بما يناسبك. لست هنا لأغيّر رأيك أو معتقداتك. فيتمثل هدفي في أن أقدم لك أكبر عدد ممكن من الوسائل لتخرج من قوقعتك.

ننتمي جميعنا إلى ثقافات مختلفة. تربّينا على عقائد متنوعة. فلا يؤمن بعض الأشخاص الذين ساعدتهم بالحياة بعد الموت، ولا حتى بالله كما أراه.

لذلك، لنعتبر أنّ الصمت يسود في «الجانب الآخر». إذًا، هذه الحياة هي فرصتك الوحيدة لتعيش!

هل ستختار أن تقضيها وأنت تبالغ في التفكير؟

أو ستستغلّ كل لحظة لتجعلها قيّمة؟

بغض النظر عمّا تؤمن به، ستبقى الحياة مؤقتة؛ ستبقى رحلة ذات نهاية غير متوقعة.

لكلّ منّا هدف. وكلما أسرعنا في اكتشافه، كلما ازداد معنى هذه الإقامة.

”لا تمت وموسيقاك لا تزال في داخلك.“

واين داير

أنا أصرّ على إحداث فرق.

أنا أصرّ على جعل هذا العالم مكانًا أفضل.

أنا أصرّ على توجيه كلّ واحد منكم لعيش حياة ذات غاية.

وتحققون الهدف الأسمى إن قمتم بتعليم هذا الأمر إلى شخص آخر. فهذه الطريقة الوحيدة لنسهم في تحقيق عالم من العطف.

وعن طريق تغيير قلب تلو الآخر، أنا متأكدة أنني، بمساعدتكم، سأصل إلى العالم كلّهُ.

فلطالما آمنت بهذه المقولة والتزمت بها:

”أريد أن أعيش وأحب وأتعلم وأترك إرثًا.“

ستيفن كوفي

الامتنان

الحياة قصيرة.

● ● ● ● ● ● ● ● ● ● قصة الفتى الأعمى:^٩

جلس فتى أعمى على أدراج مبنى واضعاً قبعة عند قدميه. وحمل بيده لافتة كتب عليها: «أنا أعمى، يرجى المساعدة.» لم تحوي القبعة إلا على القليل من القطع النقدية - بعض الفكة من أشخاص مروا من قربه مسرعين.

ثم مرّ رجل من قرب الفتى. أخذ بضع قطع نقدية من جيبه ووضعها في القبعة. ثم أخذ اللافتة وكتب بعض الكلمات على الجزء الخلفي منها.

وعندها، أعاد وضعها في يد الفتى بطريقة تمكن كل المارة من قراءة الكلمات التي كتبها.

وسرعان ما بدأت القبعة تمتلئ بالنقود. راح الكثير من الناس يعطون المال إلى الفتى الأعمى.

وبعد ظهر ذلك اليوم، عاد الرجل الذي كان قد غيّر اللافتة ليرى كيف جرت الأمور.

فميّز الفتى خطوات الرجل وسأله: «هل أنت من غير اللافتة التي أحملها هذا الصباح؟ ماذا كتبت؟»

فأجابه الرجل قائلاً: «لم أكتب إلا الحقيقة. قلت ما كنت قد قلته بنفسك ولكن بطريقة مختلفة. فكتبت: اليوم هو يوم جميل، ولكنني لا أستطيع أن أراه.» ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

تقول اللافتان الحقيقة. فقالت الأولى ببساطة أنّ الفتى أعمى، غير أنّ الثانية أوضحت لكلّ المارّة كم يجب أن يكونوا ممتنين لقدرتهم على النظر!

عندما تبدو حياتك مليئة بالمشاكل، يبدو الحفاظ على روح الامتنان معقدًا، أليس كذلك؟ كلّ ما نلاحظه هو مشاكلنا، التي تكون على شكل غيمة سوداء في العاصفة، تلقي بظلالها الثقيلة على حياتنا.

ماذا عن الأوقات التي تبدو فيها الأمور وكأنها تسير بسلاسة؟ غالبًا ما نعتبر تلك اللحظات الثمينة من المسلمات أيضًا، أليس كذلك؟ وإذ نغمس في نعيم كلّ تلك الأمور والراحة والألفة اللتين تنبعان منها، قد ننسى بكلّ بساطة أن نكون شاكرين.

نحن في رحلة قصيرة. ليس من العدل أن نعيشها تعساء فيما ننتظر تحقيق أحلامنا. ما زال العديد من الأشخاص الناجحين يفتقرون إلى حسّ الاستمتاع لأنهم ما زالوا يحتاجون إلى أمر آخر ليشعروا بالرضى.

لقد مُنحنا هبة الحياة لنتحفل بها. قد نكون قد وُجدنا في بادئ الأمر في قاعدة قاسية، إذ لم نختر المكان الذي نريد أن نكون فيه. ولكن لنا الخيار أن نغيّر النتيجة. وتكمن المشكلة في أننا نظنّ أننا لسنا جيّدين بما فيه الكفاية لنحلم أو أننا لسنا محظوظين بما فيه الكفاية لننجح.

إنّ الامتنان حالة ذهنية تسمح لك أن تتذوّق الحياة بطريقة مختلفة. كنت أشارك في دورة تدريبية حول «خريطة الرغبة» مع كيري مالوني عندما تعرفت على الامتنان. كان عليّ أن أجيب على سؤالين بسيطين:

ما الذي يجعلني أشعر بالامتنان؟

ما الذي يجعلني أشعر بعدم الرضى؟

وتفاجأت بأنني لم أتمكن من العثور على أي شيء أكون شاكرة له. أما قائمة الأمور التي تشعرني بعدم الرضى، فكانت لا تنتهي.

ولكن، عندما سألتني كيري إن كان لديّ عائلة أو وظيفة أو طعام أو مياه أو إن كان بإمكانني أن أرى أو أسمع أو أكتب أو أشعر أو أمشي، أدركت كم كنت جاحدة.

وشكّل ذلك نقطة تحوّل في حياتي؛ تحمّ عليّ أن أفكر في طرق إبداعية لأنتقل من حالة عدم الرضى إلى حالة الامتنان.

هناك العديد من الأمور في الحياة التي إمّا نعتبرها من المسلمات أو نفشل في ملاحظتها لأننا نركّز على ما ينقصنا عندما يتعلق الأمر بالاكتماء المادي. فننسى أن نعدد النعم التي نتمتع بها في مختلف جوانب حياتنا: الصحة والعمل والعائلة والعلاقات وتنمية الذات والروحانية.

عندما نفتقر إلى المال، ننسى كل شيء آخر.

عندما نمرض، نتجاهل اللحظات الإيجابية.

عندما نكون مكسوري القلب، نحصر عالمنا بالحب.

تشكّل الحياة توازنًا ما بين كلّ هذه الجوانب. فنتلقّى ما يمكننا تحمّله. لذلك، كلما كنت أقوى، كان التحدي أصعب وكان الدرس لا يقدر بثمن.

اكتشفت المعنى الحقيقي للحياة عندما تخلّيت عن الخوف من الموت. وكان ذلك احتفالاً حقيقياً سمح لي أن أحظى بإدراك مذهل للامتنان:

- أشعر بالامتنان عندما أستيقظ في الصباح وأنا أرسم ابتسامة على وجهي وأكون مستعدة لمواجهة اليوم بكلّ شغف.

• أشعر بالامتنان عندما أفتح عينيّ وأفدّر السقف الذي يأويني والهواء الذي أتنفسه والسرير الذي أغفو عليه.

• أشعر بالامتنان لأنني أمّ عاملة ولكن أمتع بما يكفي لأبني احتياجات أولادي.

• أشعر بالامتنان تجاه كلّ ألم عشته إذ بفضلته تعلّمت قيمة المكاسب.

• أشعر بالامتنان لأنني اكتسبت ذلك الصبر الذي يسمح لي أن أنتظر انتهاء المرحلة الصعبة لأتمكّن من فهم الأمور.

• أشعر بالامتنان حتى عندما أمرض، إذ تعلّمت أن أعتمد على الله لخوض المصاعب فيما أحافظ على سلامي الداخلي.

• أشعر بالامتنان تجاه كلّ عاصفة مررت بها لأنني من خلالها تعلّمت أن أرقص تحت المطر وأستمتع ببرك المياه.

• أشعر بالامتنان لأنني أعرف أنّ لديّ ما يكفيني اليوم وأعيش بسلام مع الأمر ودائمًا أعتبر الحياة نعمة وليس نقمة.

سمح لي الامتنان بالتححرر من التذمر واللوم. تحمّلت مسؤولية خياراتي وبنيت سلامًا تجاه الحياة.

لم أعد أسأل «لماذا أنا؟» لأنني أدركت أن لديّ ما يكفي. ومنذ تلك اللحظة، أصبحت أبحث عن القيمة المضافة في الأشخاص بدلًا من أن أَرْضَى بما هو متاح. فانتقلت من الشعور بالاحتياج الدائم والطمع إلى الشعور بالاكْتفاء والتعاطف. تعلّمت أن أستمتع بجمال الأشياء البسيطة من حولي.

ساعدني الامتنان على أن أبقى متوازنة ومسرورة ومدركة للنعم عندما تأتي إليّ. فانتقلت إلى مستوى جديد كلياً، أطلقت عليه اسم «بساط الريح». كنت أشعر أنني خفيفة ومتحمسة لكلّ يوم. فبدل أن أقول: «غداً يوم أفضل» أصبحت أقول: «اليوم هو اليوم الأفضل».

إنّ الشخص الذي يشعر بأن لديه ما يكفي، غالباً ما يكون شخصاً كريماً ولطيفاً، يعطي دون قيد أو شرط. فهو لا يحتاج لأيّ شيء الآن ليكون سعيداً. أمّا الشخص المقيد بوضع الشروط، فيتردد قبل أن يعطي. لا يكتفي أبداً ولديه معايير مزدوجة كما يستغلّ الآخرين من حوله. فهو شخص يؤمن بثقافة الندرة التي تعزز التعلق بالأشخاص والأشياء.

إنّ الأشخاص الذين يطوّرون عقلية الوفرة يحصلون على المزيد ممّا يريدون من الحياة فيما يستمتعون بمسيرة السعي إلى تحقيق أحلامهم. ويشكّل كلّ ذلك مجموعة من المواقف والمعتقدات فنعلم أنّ هناك فرص متاحة في العالم أكثر ممّا يمكن استهلاكه. اختر أن تعيش في الوفرة وترفض أيّ شكل من أشكال الندرة. ولكن لسوء الحظ، تتمحور الثقافات في العالم حول الفقر والموارد المحدودة والسلبية. كان خيارى أن أعيش بعقلية الوفرة وأرفض عدم الرضى وأركّز على كيفية الاستفادة القصوى من اليوم الذي أعيشه.

أصرّيت على أن أبقى مفعمة بالحياة.

تعهدت ألا أكون راكدة.

رفضت أن أستسلم.

تحديد الوجهة أمر مهمّ. فهي تعطيك حافزاً للتطلع قدماً. ومع ذلك، ليست الخطط إلّا للتوجيه؛ فهي عرضة للتغيير في أيّ وقت من الأوقات. لا تهدر حياتك وأنت تحاول أن تفرضها بالقوة لأنها تتغيّر حسب الوقت والأشخاص والظروف.

احلم وارغب وآمن. افعل ما عليك فعله. ولكن عندما لا تسير الأمور بحسب الخطة التي وضعتها، كن مستعداً لتتحلى بالمرونة لتغيرها.

في زمن كوفيد ١٩

هل تتمتع بالمرونة اليوم؟
هل تشعر بالامتنان لبقائك في المنزل؟
هل تقدّر الفرص التي توفرت لك حتى الآن؟
هل أنت شاكر لعائلتك وللوقت الذي يتسنى لك أن تمضيه معها؟
هل أنت سعيد بما يحصل بما أنّه حثّك على التوقف؟

اليقظة الذهنية

● ● ● ● ● ● ● ● ● ● قصة قيمة الوقت: ^٤

تخيّل أنّ هناك مصرفاً يحوّل كلّ صباح مبلغ ٨٦،٤٠٠ درهم إلى حسابك. لا يحمل أيّ رصيد منقول من يوم إلى آخر. وكلّ مساء، يُحذف أيّ مبلغ من الرصيد لم تستخدمه خلال النهار. ماذا كنت لتفعل؟ ستستغلّ كلّ قرش بالطبع!

في الواقع، لدى كلّ واحد منّا مثل ذلك المصرف، وهو يُدعى «الوقت». كلّ صباح، يمنحك ٨٦،٤٠٠ ثانية. وكلّ ليلة، يحو منها ما لم تنجح في استثماره بما ينفعك، باعتباره خسارة. لا يحمل أيّ رصيد منقول. لا يسمح بعمليات السحب على المكشوف. كلّ يوم، يفتح لك حساباً جديداً وكلّ ليلة، يحرق بقايا اليوم.

وإن لم تنجح في استخدام الرصيد المودع لليوم، أنت الخاسر. لا مجال للعودة إلى الوراء. لا مجال للسحب من رصيد «الغد». عليك أن تعيش في الحاضر مستخدمًا ودائع اليوم. استثمر هذا الرصيد للحصول على أقصى درجات الصحة والسعادة والنجاح! الوقت يمرّ. استفد من اليوم إلى أقصى حدّ.

لتدرك قيمة سنة، إسأل تلميذاً رسب في صفه.
لتدرك قيمة شهر، إسأل أماً أنجبت طفلاً حديثاً.
لتدرك قيمة أسبوع، إسأل محرر صحيفة أسبوعية.
لتدرك قيمة ساعة، إسأل عاشقين ينتظران موعد اللقاء.
لتدرك قيمة دقيقة، إسأل شخصاً فوت القطار.
لتدرك قيمة ثانية، إسأل شخصاً تفادى حادث سير في لحظة.
لتدرك قيمة ملي ثانية، إسأل شخصاً فاز بميدالية في الألعاب الأولمبية.

قَدَّرْ ثَمَنَ كُلِّ خُطْءَةٍ تَعِيشُهَا! وَقَدَّرْهَا أَكْثَرَ لَأَنَّكَ شَارِكْتُهَا
مَعَ شَخْصٍ مُمَيَّزٍ بِمَا فِيهِ الْكَفَايَةُ لِنَقْضِي وَقَتَكَ مَعَهُ. وَتَذَكَّرْ
أَنَّ الْوَقْتَ لَا يَنْتَظِرُ أَحَدًا.

قَدِّرْ ثَمَنَ أَصْدِقَائِكَ .
 قَدِّرْ ثَمَنَ عَائِلَتِكَ .
 قَدِّرْ ثَمَنَ اللَّهِ .
 قَدِّرْ ثَمَنَ كُلِّ الْحَبِّ الْمَوْجُودِ فِي حَيَاتِكَ كُلِّ دَقِيقَةٍ مِنْ
 كُلِّ يَوْمٍ .

● ● ● ● ● ● ● سوف تنتهي هذه الحياة في لمح البصر!

هل أنت قلق بشأن كيفية البقاء على قيد الحياة؟ تحلّ بالصبر بما فيه الكفاية لتتظن وتفهم. فكل شيء يحدث لسبب وجيه، ولا بدّ من أن يظهر هذا السبب فيما بعد.

بل ولدت لتنمو من خلال معاناتك.

وإن تتخطى الخوف من النهاية وتركز على ما هو في متناول يدك، ستبدو لك الحياة دومًا جميلة.

إنّ الحياة كساعة رملية لا يمكن التنبؤ بها. لا يمكنك أن ترى الرمل المتبقي في داخلها؛ بل يمكنك أن ترى الكمية التي تتسرب إلى الأسفل. واليوم، يعود القرار لك لتستفيد إلى أقصى حدّ من الوقت المتبقي لديك. استمتع بحياتك فيما تحدث فرقاً في مكان ما.

كن مستعدًا في كلّ ثانية من حياتك.

كان الأمر بمثابة تحدٍّ بالنسبة لي لبعض الوقت. بدا وكأنه سياق!

ما الذي يمنعني من أن أكون مستعدة؟

كيف يمكنني أن أستعدّ؟

كنت تائهة في تصوّري للقائي مع الله في بداية رحلتي الأبدية القادمة.

لم أرد أن أقلق لأنني:
فقدت الاحساس بالوقت إذ كنت منهمكة بوظيفتي.
لم أملك المال الكافي للمستقبل.
لم أملك ما يكفي من الغذاء للصمود.
لم أتمكن من تسديد ديوني.
لم أعثر على الشريك المناسب.
كنت مريضة.
والقائمة لا تنتهي!

فعلى عكس ذلك، أردت أن أعبر عن مدى سعادتي وامتناني
لأنني أعيش بسلام. وأخيراً، تمكنت من التغلب على كل
التجارب ونتيجة لذلك، أغرمت بالحياة.

منذ بضع سنوات، كنت أناقش مع أحد أقاربي، المونسينيور جون عساف، وكان المدير الروحي للأُم تريزا، الشعور بالذنب الذي كان يتتبعني كلما طلبت من الله أن يسانديني. فكنت أظنّ أنّ معاناتي تافهة مقارنة بتحديات الآخرين حول العالم. وعندها شرح لي أنّ الله ينبوع. فكلما أخذت منه، كلما زاد عطاؤه. فهو كريم وعطاؤه غير مشروط، على خلافنا نحن البشر. ويدعوننا يومياً لنسير على خطاه.

وكانت تلك نصيحة لا تقدّر بثمن. ومنذ ذلك اليوم، منذ عشر سنوات، تغيّرت علاقتي مع الروحانية. أصبحت أعيش بسلام من خلال طلب المساعدة والمساندة؛ وفيما ازداد إيماني قوةً، أصبح الله رفيقي. فهو يمسك بيدي ويرافقني كلّ يوم.

كنت أعتبر الروحانية أحد جوانب الحياة الخمسة، إلى جانب العمل والعائلة والحب/العلاقات والصحة/الرفاهية. غير أنني، وبعد الخبرة، أدركت أنَّ

الروحانية هي الصخرة التي تستند عليها كلّ الجوانب الأخرى. كما تمثل القوة لهزيمة كلّ العقبات على طول الطريق.

بالنسبة للبعض منّا، الله يجسّد الروحانية. أمّا بالنسبة للآخرين، فقد يكون الكون أو أيّ شيء آخر.

تمرين:

ما هي التحديات التي تتعامل معها في هذه المرحلة المحددة من حياتك؟ هل يمكنك أن تدوّنّها جميعها على ورقة؟

عندما تنتهي من كتابتها، أريدك أن تتخيّل أنّك تلقّيت للتو دعوة لتترك كلّ شيء وترحل!

ماذا تختار من القائمة لتقوم به في آخر يوم لك؟

قم بهذا التمرين كلّ يوم واستفد إلى أقصى درجة من كلّ ثانية متبقية لديك. فالرحلة قيّمة وتستحقّ العناء. إلّا أنّ قيمتها تختلف بحسب كلّ واحد منّا.

محور حياتك حول الامتنان وحب الذات واليقظة الذهنية لتفهم معنى الحب غير المشروط والعطاء.

في الحقيقة، لا يمكنك أن تنمّي الوعي لديك إلّا عن طريق اليقظة الذهنية. فمن خلال اليقظة، يمكنك تبديل طريقة عمل دماغك وإجراء تغييرات سلوكية دائمة لتخطي السعي إلى الكمال. ولا ينطبق هذا المفهوم على

الواقع إذ يتعلق بشدة بالأشخاص ويميل إلى التغير مع الوقت. إفعل ما تجيد فعله لتفوق توقعاتك. ركّز على الامتياز وليس على الكمال.

ويشكّل إيلاء الاهتمام إلى الوقت الحاضر جزءاً أساسياً من رحلة التحوّل. في الواقع، يشرد عقلك حوالي ٥٠٪ من الوقت وينبغي تدريبيه بواسطة اليقظة الذهنية على إدراك ما يجري حوله.

• كم من مرة تركن سيارتك في بقعة معينة من مركز تجاري لتقوم بشراء شيء ما سريعاً وتعود وتدرّك أنّك نسيت أين ركنت السيارة في الأصل؟

• كم من مرة تكون في عجلة فتتّرجل من السيارة وتدخل منزلك لتجد نفسك، بعد بضع ساعات، تبحث عن المفاتيح التي قد نسيتها فيما كنت تفكّر في أمور أخرى؟

• كم من مرة تتواجد فيها مع عائلتك وأصدقائك ويطرح عليك أحد سؤالاً ما، معتقداً أنّك تسمعه، ليلاحظ تلك النظرة على وجهك فيما تطلب منه أن يكرر السؤال لأنك لا تعرف عمّا كان يتكلم؟

ومع إطلاق الهواتف المحمولة، ازدادت الأمور سوءاً إذ أصبح الناس يقضون ما يعادل ٥٠٪ من وقتهم وهم يتصفحون هواتفهم دون حتى أن يلاحظوا الأمر. وتعلّق اليقظة الذهنية بفهم أنّ «كلّ ما تركز عليه يزداد وينمو».

كما تتعلّق باستبدال الحكم على الآخرين وقلة الصبر والإحباط بالسلام الذي ينبع من عيش اللحظة الحاضرة وبالاتّباه الأكبر وبالتعاطف بطرق عدة.

منذ ثلاث سنوات، وفيما كنت أستمع إلى بعض محادثات تيد، دوّنت بعض الملاحظات من خطاب امرأة ساعدتني على النمو:

”ليست اليقظة الذهنية مجرد انتباه؛ بل تعني مراقبة الأجزاء المشوشة من حياتك، بانتباه حسن. كما تعني إدراك ما يحصل معك وفي داخلك دون الحكم على الذات. فلن يساعدنا شعورنا بالخزي على التقدّم والعمل بجهد أكبر. بل لسوء الحظ، العكس هو الصحيح. في الواقع، يخفي الخزي جوانب حياتنا التي تحتاج إلى الاهتمام الأكبر. ومن خلال اليقظة الذهنية فقط، نتمكن من محو الألم والندم والسخط.

ويمكّننا تطوير التعاطف من التوقف عن تعذيب أنفسنا. فتحمّس للتغيير إذ ننتقل من نظرة الخوف إلى نظرة الحب. ويمثل اللطف الحافز لكلّ عملية تحوّل ويجب أن يصبح التغيير ممارسة متّبعة. ويتعلّق الأمر بالتخلص من السلوك القديم واستبداله بآخر جديد يناسبنا بشكل أكبر. وتشكل عملية التخلص هذه، مهمة صعبة وينبغي أن تعتمد الطريقة نفسها التي استخدمت لتحميل المعلومات. ٦٦

قد تسعى، في مرحلة ما، إلى تغيير أو تحسين عاداتك أو سلوكك أو أفكارك أو ألفاظك أو مشاعرك أو نمط حياتك، في الأغلب لأنك أدركت أنك لم تعد تهتمّ لبعض الممارسات القديمة التي لم تعد تناسبك.

من الضروري أن تقطع الأواصر مع الماضي. ولن يفيدك الحفاظ على بعض الروابط بل سيؤذيكَ بصورة متكررة.

يتقدم معظمنا نحو المستقبل وهو يحمل سلسلة معدنية متصلة بكرة نارية.

وإن لم تقطعها، ستستمر تجاربك السابقة في مطارقتك وإحراقك. إقطع تلك السلسلة الآن لتنطلق في عملية التحوّل الخاصة بك بشكل مناسب.

تنبع الحياة السعيدة من أعماق نفسك دومًا، عن طريق الوصول إلى تلك القوى الخارقة في داخلك. لا تتمثل مهمتك اليوم في الصمود في ظلّ هذه المشقة إلى أن تتلاشى العاصفة؛ بل عليك أن تتقبّل الظلمة وتعايش معها بسلام. لا تنتظر أيامًا أفضل. فكلّ يوم هو اليوم الأفضل، بالنسبة إلى ذلك اليوم المحدد.

توقّف عن الخوف ممّا سيحدث لاحقًا. عش اللحظة الحاضرة واستمتع بما تبقى من حياتك. إمنع نفسك من المبالغة في التفكير. تعمّد أن تنمو في ظلّ المحن وأن تستمتع بما لديك.

الفصل الثالث

قوة العقل

المصدر

نأتي جميعنا من المصدر نفسه. وعلى الرغم من ذلك، كلٌّ منا فريد.
فنحن جميعنا مترابطون.

تعتمد طبيعتنا على العقل الذي هو محور وجودنا.

إن أخذت لوحة أو منحوتة موقّعة، لا يمكن أن تكون أصلية في الحقيقة
إذ إنّ النسخة الأولى من هذا العمل الفني ليست إلّا في عقل الرسّام. فقد
تخيّل هذا الأخير اللوحة بدقّة قبل أن يجسّدها في هذا العالم.

قصة تمثال «داود»

● ● ● للفنان ميكيل انجيلو: (الكاتب مجهول)

إنّ قصة إنشاء تمثال «داود» قصة مذهلة وتتضمن عبرة
لكلّ منا. فقد كلّفت عائلة ميديشي الفنان ميكيل انجيلو
بإنشاء تمثال يوضع في الساحة الرئيسية في فلورنسا.

كانت عائلة ميديشي العائلة الأكثر ثراء ونفوذاً في إيطاليا
في ذلك الوقت. فلم يكن الأمر من عائلة ميديشي بإنشاء
تمثال شرفاً عظيماً فحسب، بل كان أيضاً مهمة لا يمكن
رفضها. وطوال سنتين، بحث ميكيل انجيلو عن كتلة
حجرية قد يتمكن من خلالها من أن ينشئ التحفة التي
كانت عائلة ميديشي ترغب فيها.

وأخيراً، في شارع فرعيّ من فلورنسا تطفو عليه الأعشاب
ويغطيه التراب جزئياً، عثر على كتلة من الرخام ملقاة على
حوامل خشبية. وكانت قد جُرّت من الجبال منذ سنوات

هذه قصة رائعة لأريك أنّ الأفكار والتأثيرات السلبية في حياتك تمس بصورتك الأصلية الحقيقية. ومن خلال العمل الدؤوب والمثابرة، يمكنك إلحاق التعديلات بذاتك لتصبح أفضل نسخة من نفسك.

تعكس حياتك، في الواقع، أفكارك التي هي الكلّ والمحور في ما يتعلق بك. فهي تبني كلامك وأفعالك.

من الشائع الاعتقاد أنّ الأفعال هي التي تهّم. ولكنّ الردود تأتي من الأفكار. لذلك، قبل أن تتمكن من السيطرة على أفعالك، عليك أن تسيطر على أفكارك. وسيمكّنك اختيار مشاعرك وقبول النوع المناسب من الأفكار، من الحلم وتحقيق أفضل النتائج.

إلا أنّ المشكلة تزال قائمة عندما لا تتسق أفكارك وأفعالك. فلا بدّ من أن ينعكس هذا النزاع في النتائج التي تحصل عليها. وتتسبب لك هذه الأخيرة بالمرض وتؤدي بك إلى المتاعب.

تتمتع الأفكار بالسلطة على العالم المادي؛ هذا الواقع الحالي. ويخلق الامتزاج بين جانبينا الذهني والجسدي اتّساقاً في حياتنا. فتصبح الأفعال الناجمة انعكاساً لطبيعتك الحقيقية.

إنّ كلّ واحد منّا فريد ومميّز ولن يتكرّر. وننّصل، على المستوى الروحي، بكلّ ما حولنا وتحتنا وفوقنا من خلال عمليات تحوّل الطاقة التي غالباً ما نختبرها.

قوانين الطبيعة

توجد قوانين الطبيعة على شكل دورات وأنظمة كالفصول وعكسها. وتحكم معظم التفاعلات التي تحدث حول العالم. إنّ عيش هذه القوانين واحترامها يعطي معنى جديداً بالكامل إلى رحلتك. ويبدو الوعي ضرورياً لفهمها ومعرفة كيفية تطبيقها في روتينك اليومي.

توفّر هذه القوانين، إن احترمت، الاتّساق إلى العالم. فهي ضرورية ولكنها ليست إلزامية كالقوانين الإنسانية. فلا يعاقب الناس إن لم يتبعونها ولكن إن فعلوا، سيخلقون توازناً في حياتهم وبيئتهم. وهي لا تتعلق بالخير والشر؛ بل بتحويل طاقتنا إلى الأماكن المناسبة لنحمي أنفسنا من التدمير الذاتي.

لطالما كان اتباع الطبيعة كقدوة للتعامل مع الحياة مسألة شائعة في تاريخ البشرية، بين الفلاسفة كسقراط وأفلاطون والأباطرة كماركوس أوريليوس والكتاب كجيمس آلان ونابليون هيل وإيرل نايتينغال ونورمان فينسنت بيل وستيفن كوفي ولس براون وجون ماكسويل. فلطالما ظهرت قوانين الطبيعة في كتبهم ومؤلفاتهم. وفي الكتاب المقدّس، استشهد المسيح بخص من الطبيعة لتثقيف أتباعه بشأن النمو والرحمة والقيادة.

وعلى الرغم من ذلك، ما زال الناس يحاولون أن يتحدثوا هذه القوانين. إنّ محاولة الإثبات أنّ هذه القوانين خاطئة يشبه مخالفة قانون الجاذبية العلمي. ويكمن الفرق ما بين العلم والطبيعة في أنّ أحدهما ملموس أمّا الآخر فغير ملموس.

يمكن أن يساعدك فهم جيّد لقوانين الطبيعة على التعامل مع الحياة بسهولة. في الواقع، تنطبق هذه القوانين على كلّ الظروف التي قد تواجهها تقريباً كما تفسّر حدوث المحن والنجاحات بالواقع البسيط الذي يقضي بأننا نتّصل بكلّ شيء وبكلّ الناس من خلال تدفق الطاقة.

القانون الأول:

مبدأ الاهتزاز (الجذب):

لا شيء ساكن؛ كل شيء يتحرك ويهتز.

يركّز مبدأ الاهتزاز على الطاقة. فالموجات ذات التردد نفسه تتجاوب مع بعضها البعض لتتمكن الطاقة ذات النوع نفسه من جذب بعضها البعض. كل شيء هو طاقة، حتى أفكارنا.

● ● ● ● ● ● ● ● قوة التواصل الافتراضي:

منذ بضعة أشهر، كنت في زيارة لأحد الأقارب. وفيما كنا نتحدث، دخلت إحدى بناته الغرفة وهي تحمل كلباً صغيراً. كان لديّ، في أعماق نفسي، رغبة شديدة في حمل الكلب ومداعبته. ولكنّ والدها أخذ الكلب وحبه في الخارج. وعندما فُتح الباب عن طريق الخطأ، ركض الكلب مسرعاً إلى الداخل. وإذ رأته قريبتني كم كنت متحمسة، أخبرني أنّ الكلب لم يكن ودياً. غير أنّ الكلب الصغير فاجأ الجميع وأتى مباشرة إليّ واستلقى عند قدميّ ومدّ قدمه نحوي في لفطة حب. لقد شعر الكلب برغبتني. ● ● ● ● ● ● ● ●

نحن جميعنا مترابطون في هذا العالم. تربط بيننا طاقتنا بشكل خفي.

وبغية إنجاح قانون الجذب، ركّز على الأمور التي تريدها أن تتجلى في حياتك وتجاهل ما لا يروق لك. مهما كان الذي تتكلم عنه أو تفكر فيه بشكل متكرر، سوف يظهر في حياتنا. في الواقع، نجذب ما يشبه ما نحن عليه وليس ما نريد. فلا يمكننا أن نتوقع أن نجذب النتائج الإيجابية في الحياة فيما نحن، في أعماق نفسنا، سلبيين.

القانون الثاني:

مبدأ النسبية:

لا شيء يكون ما هو عليه إلى أن تنظر إليه
بالنسبة إلى شيء آخر.

كل شيء يرتبط بشيء آخر في مكان ما! وتقوم بتقييم الظروف نسبة إلى
معايير محددة. وذلك يفسّر لماذا مصائب قوم عند قوم فوائد.
إن الآراء والمشاعر والأفكار نسبية وفقاً للبيئة والثقافة.

● ● ● ● ● ● ● ● قصة الفتاة والألماسة:

أثناء وجود فتاة صغيرة في الغابة، عثرت على كنز. وكان
عبارة عن صندوق مليء بالأحجار الملونة. فابتهجت
الفتاة بهذه الأحجار لأنها لطالما كانت تحلم بأن تمتلكها
منذ أن أخبرتها أمها عنها.

وفي طريق عودتها إلى المنزل، كان شيء برّاق يلعب في
العشب. فأمسكته ونظرت إليه ومسحت الغبار عنه.
وكان النور المنبثق من الحجر ساحراً. كان حجر ألماس.
ولكن، عندما قارنت الألماسة بالأحجار الأخرى، لم تهتم
الفتاة لأمرها على الإطلاق. فقامت برميها وذهبت مباشرة
إلى المنزل. هل تظنّ أنّ الألماسة فقدت قيمتها بمجرد أن فتاة
ما لم تقدّرهما؟ أبداً. الألماسة تبقى ألماسة. ولكن نسبة إلى
معايير الفتاة الصغيرة، لم تكن لها قيمة. ● ● ● ● ● ● ● ●

ويمثل الرفض أحد أوجه قانون النسبية.

أنت تمثل ألماسة. تصادف أنواعًا مختلفة من الناس الذين قد لا يدركون قيمتك. قد يتخلون عنك على طول الطريق ويمضون قدمًا في حياتهم مع شخص آخر تناسب تردداته مع حقيقتهم أكثر منك. لا تدع نفسك مع الشعور بأنك تعرضت للرفض. ومعظم الأوقات، يطلب الأشخاص الإثبات ويُعزى ذلك إلى نقص في الاهتمام في طفولتهم. وبالتالي، يفشلون في الشعور بأنهم كافون.

وبغية الاستفادة القصوى من هذا القانون، قيّم نفسك مقارنة بنفسك. إمض قدمًا في الحياة واعلم أنّ المقارنة بالآخرين ستؤدي حتمًا إلى الشعور بعدم الرضى.

القانون الثالث:

قانون السبب والنتيجة:

لكلّ فعل رد فعل مساوٍ له في المقدار
ومعاكس له في الاتجاه.

لكلّ نتيجة سبب ولكلّ سبب نتيجة.

مهما كانت أفعالك أو أفكارك أو سلوكك، هي تتسبب بنتيجة محددة تتجسد في حياتك اعتبارًا من اليوم. لا شيء يظهر في حياتنا صدفةً. لسوء الحظ، ينظر الناس إلى الأشخاص الناجحين الذين يحصدون ثمار العمل الدؤوب والالتزام والمثابرة، كأشخاص كانوا محظوظين بما فيه الكفاية ليتواجدوا في المكان المناسب والزمان المناسب. لقد أتقن الأشخاص الناجحون هذه المهارة لوقت طويل فحققوا النجاح. لا شيء يحدث عن طريق الصدفة. إنّ الخيارات التي تتخذها، شعوريًا ولا شعوريًا، هي في أساس ما أنت عليه وكيف تشعر اليوم.

عندما تقرّ بأنّ كلّ شيء يحدث لسبب ما، تطبّق قانون السبب والنتيجة. إبدأ بتحمل مسؤولية خياراتك. وإن كنت تختبر العديد من الآثار السلبية في حياتك، عليك أن تتوقف وتراقب الأفكار المهيمنة عليك. تنبثق الأسباب من داخلك ويؤدي التفكير السلبي إلى النتائج السلبية.

إنّ القوانين جميعها مترابطة. فلا يمكنك أن تطبّق الواحد دون الآخر. غير أنّ قوة العقل هي المبدأ الرئيسي الذي هو مصدر كلّ القوانين.

”الجنون هو فعل الشيء نفسه مراراً وتكراراً
وتوقع نتائج مختلفة.“

ألبرت أينشتاين

بعد كلّ قرار تتخذه نسبة إلى ظرف معيّن وعلى أساس فكرة ما، تحصل على النتيجة نفسها. لذلك، إن أردت تغيير النتيجة، لقد حان الوقت لتغيّر النهج الأولي!

يمكنك أن تبقى بصحة جيّدة من خلال ممارسة التمارين الرياضية يومياً وتناول الطعام الصحي المناسب لجسمك. وعلى الرغم من أنّ الجميع يعلم هذه الحقيقة، يختار الأشخاص طرقاً مختصرة توفر متعة قصيرة الأجل كتناول الوجبات السريعة والكسل. وتسبب هذه الروتين غير السليمة خللاً ومرضاً في الجسم، الأمر الذي غالباً ما يُعزى إلى الحظ!

وعليك أن تأخذ هذا القانون بالاعتبار إن كنت تتعامل مع أيّ نوع من الإدمان، سواء أكان على الكحول أو التدخين أو الأكل بشراهة أو الإسراف.

وإذا يتعذّر عليك إتقان ضبط النفس والالتزام بصحتك العقلية والجسدية، ستلزم بعواقب هذه الخيارات في وقت قريب.

قانون القطبية:

كلّ شيء زوج من الأضداد.

متشابهة بطبيعتها لكن بدرجات مختلفة.

لكلّ شيء ضده. ولا يمكننا فهم فكرة محددة إلا من خلال ضدها.

لو لم يكن الحرّ موجوداً، لما تحمّلنا البرد. ولو لم يكن الأبيض موجوداً، لما فهمنا الأسود. وينطبق الأمر نفسه على الظلام والنور، والمتاعب والمكاسب، والحلو والمالح، والمحدود والكامل، والطويل والقصير، والهمسات والصيحات.

تجعل الأضداد الوجود ممكناً. لذلك، لا تحكم أبداً على حقيقة خصمك.

ينبغي أن يكون لكلّ شيء مضاده التامّ المساوي له ليكون موجوداً. كلّ شيء مزدوج؛ والجزآن المتكاملان لشيء ما هما كالمنحنيين اللذين يشكّلان دائرة. فلا يمكن للدائرة أن توجد إذا ما اتّحد الجزء المقعر والجزء المحدب. في الواقع، كلّ ما يظهر في حياتك، يأتي مع احتمال ظهور ضده؛ تماماً كما لا يمكن فصل الندرة عن الوفرة.

لا تنفصل السعادة عن الحزن.

لا ينفصل الحب عن الكراهية.

تقبّل المكاسب والمتاعب في حياتك لأنّ التوازن دائماً ما يكون المحور. لا يمكنك أن تحصل على أحدهما دون الآخر، لذا اقبل بكليهما – الأمر الذي ستشبهه لنا قصة الدّئين بشكل واضح لاحقاً.

القانون الخامس:

قانون الإيقاع:

كلّ شيء يتحرك نحو الداخل ونحو الخارج.
كلّ شيء يرتفع وينخفض. لكلّ شيء دورة طبيعية.

يبدأ اليوم بشروق الشمس وينتهي مع غيبتها. تحدث هذه الدورة مرارًا وتكرارًا. تكون بعض الأيام جيّدة وبعضها الآخر يكون سيئًا، وتشكل جميعها جزءًا من هذه العملية. كلّ شيء في حالة تغيّر مستمرّ. لا شيء يبقى على حاله.

● ● ● ● ● ● ● قصة عن الملك سليمان:

«هذا أيضًا سوف يمضي»، هذه إحدى مقولات الملك سليمان وفريقه الذي قام بتأليفها فيما كان يحاول إيجاد علاج مضاد للاكتئاب. في الواقع، جمع الملك رجاله الحكماء وتأمل هؤلاء لوقت طويل وفي النهاية، أعطوه النصيحة التالية: اصنع لنفسك خاتماً وانقش عليه الكلمات التالية «هذا أيضًا سوف يمضي». وأتبع الملك هذه النصيحة. في كلّ مرة كان مزاجه يتغيّر فيها، كان ينظر إلى الخاتم ويذكر نفسه بالمقولة. ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

هذا تأثير الرقاص. يتأرجح كلّ شيء في حياتك ذهابًا وإيابًا. وعلى الرغم من أنّ كلّ شيء يبدو عشوائيًا، إلّا أنّه يعمل وفق نظام مثالي. وذلك ينطبق على جوانب حياتنا الأربعة، بدءًا من العمل والصحة وصولًا إلى العائلة والحب. ستتعلم أن تكون مستقرًا عاطفيًا فلا تتجه نحو أقصى اليمين ولا نحو أقصى اليسار.

إن كنت بصحة جيّدة اليوم، اعتزّ بالأمر. استفد منه إلى أقصى حدّ لأنك قد تمرض في وقت قريب. ويشكّل التعرض للمرض جزءاً من هذه الدورة. عندما تتواجد في هذا الموقف، لا تشعر بالذعر حيال ما يحدث معك، بل دع الأمر يمرّ بسلام. لطالما اعتبرت هذه اللحظات من حياتي فرصاً للراحة والتفكير ملياً في ما كانت الأمور عليه وكيف ستصبح. غالباً ما تغيّر أماكناً وبيئات ودورات. وكلما تعلقت بمكان أو شيء واحد محدد، عانيت أكثر. يحدث النمو من خلال التغيير. ولكن يظنّ العديد من الناس أنّه لو كانت حياتهم متسقة ومستقرة، لكانوا أكثر سعادة.

يبدأ الأم في اللحظة التي تقرر فيها أن تعتمد نظرة خوف عندما تبدو الأمور متعبة. هناك العديد من الأفكار التي ستستنزف طاقتك:

- وظيفتي في خطر بسبب الوضع الاقتصادي.
- الاقتصاد راكد.
- تدهورت حياتنا العاطفية فجأة بعد سنوات من حسن سير الأمور.
- هناك فيروس ينتشر وصحتنا معرضة لخطر شديد.
- أطفالنا يكبرون وطريقة تفكيرهم تختلف عن طريقة تفكيرنا.
- تفقد التوازن عندما تتوقف مخططاتك الأصلية من خدمتك.
- تخلّ عن مخططاتك وتوقعاتك عند الاقتضاء، لأنّ لا شيء يبقى على حاله لوقت طويل. فهذا جزء من الدورة وسوف يمضي.
- لا تتمسك بالخطط. لا تخالف قانون الإيقاع. إنّ محاولة إعادة الأمور إلى ما كانت عليه ستؤدي بك إلى التدمير الذاتي والشلل.

” فالأمر بالضبط كتمديد فترة يوم أو فصل. “

إنَّ أفضل نصيحة لك في هذه الأوقات هي أن تتذكر أنَّ الرقاص المتجّه نحو اليسار سيبلغ الذروة حيث يرجع بطبيعة الحال إلى اليمين. اعتمد على روحانيتك لتتحلى بما يكفي من الصبر فتنتظر مرور الأمور لتفهم فيما بعد لماذا حدثت وكيف يمكنك أن تستفيد منها لتنمو.

القانون السادس:

قانون الحضانة:

يحتاج كلّ شيء إلى الوقت ليظهر.

ينمو كلّ شيء كالبدور.

يحتاج كل شيء إلى الوقت. لا توجد طرق مختصرة. وليست محاولة دفع النمو الطبيعي إلا وصفة للسخط.

● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● : قصة يذور:

تخيّل أنّك على وشك أن تزرع بعض البذور. قبل أن تحاول زرعها، تصوّر النتيجة. فإن تقم بزرع بذور التفاح، تترقب تفاحاً. ويُعتبر الوعي أساسياً لاختيار ما يجب أن تزرع. فبمجرد أن تضع الهدف في ذهنك، يتوجّب عليك البحث عن التربة الملائمة والتأكد من أنها جاهزة لتلقي البذور. ولا يمكنك أن تتوقع من النبتة أن تنمو إن كانت التربة صخرية وملئية بالديدان. فحتى لو قمت بتأمين الرعاية الكاملة في مرحلة لاحقة، لا يمكن إطلاقاً لتربة رديئة أن تعطي نبتة سليمة. فتباشر الزرع حالما تتأكد من أنّ الأرض جاهزة.

يتطلب النمو الاهتمام والالتزام والمثابرة. وسيجعلك الإيمان بما هو غير مرئي تختبر الظهور المادي لما كنت تهدف إلى تنميته في الأصل.

يحتاج ذلك إلى الوقت! ولا تحتاج بعض النباتات إلى وقت طويل لتنبت ولكن تستغرق وقتاً طويلاً لتنمو في الطول. وفي المقابل، تتخذ بعض البذور الأخرى وقتاً طويلاً لتفرّخ ولكنها تزهر وتنمو في وقت قصير.

آمن بقوة ما هو غير مرئي وابذل قصارى جهدك في سبيل مهمتك. تسلّح بالصبر. وفي وقت قريب، لا بدّ من أن تختبر النبت، العلامة المادية لنجاحك.

إنّ دورة حياة الطفل خير دليل على ذلك، إذ يبقى الطفل تسعة أشهر في رحم المرأة قبل أن يبصر النور وقبل أن تتمكن أمه من لمسه.

يولد الإيمان القوي بحلمك الأفكار المناسبة في ذهنك، التي ستجعلك أقرب إلى وجهتك النهائية.

ولكن هناك نظام طبيعي للأمور، ينبغي على الجميع احترامه. لا تدع صبرك ينفذ. عندما لا تسير الأمور بحسب خططك، لا تستسلم. تمسّك بتطلعاتك وآمن بسير الأمور. في الواقع، إنّ كلّ الأهداف، كبيرة كانت أو صغيرة، تتخذ وقتاً لتظهر. ويعتقد الناس أنّ العمل الدؤوب والرغبة الشديدة في الحصول على النتائج يكفيان لجذب ما يريدون. فيعتمدون الطرق المختصرة لينجحوا، متحدّين بذلك قانون الحضانة.

هناك مسار طبيعي للنمو.

قد يستغرق الأمر أياماً أو أسابيع أو حتى سنوات، وذلك بحسب طبيعة النتيجة المنشودة. لا يوجد وقت محدد، بل هناك عمل محدد:

اعرف غايتك. تحلّ بالعزم. كن مثابراً. تحلّ بالصبر وسيكون من المستحيل ألا تتمكن من بلوغ الوجهة التي لطالما أردتها.

الأسئلة

فكّر في التمارين الرياضية على سبيل المثال. إن كنت تمارس التمارين لساعة كل يوم لمدة سنة، تحصل على نتيجة قائمة على ٣٦٥ ساعة من تمارين اللياقة البدنية.

هل تعتقد أنك ستحصل على النتيجة نفسها إن مارست التمارين لاثنتي عشرة ساعة في اليوم لمدة ثلاثين يوماً متتالياً؟ بالطبع لا.

هل ستستطيع الصمود؟ هل ستملك الطاقة للقيام بذلك؟ هل ستحافظ على التوازن؟

القانون السابع:

قانون التحوّل الدائم للطاقة: الأفكار طاقة خلاقة.

كلّ شيء في تغير دائم بسبب تحولات الطاقة لديك. يمكنك تحويل هذه الطاقة إلى كلّ ما تشاء. كلّ ما تقضي وقتك وأنت تفكر فيه أو تقلق بشأنه سيظهر بصورة مادية. ولا يحكم هذا القانون على أفكارك؛ بل يعمل بناء عليها.

كن مدركاً لأفكارك. إن كان لديك هدف إيجابي مثل «أريد أن أكون بصحة جيّدة» وفي الوقت عينه، تعتقد أنّه من الصعب أن تعدّل نمط حياتك ليتناسب مع هدفك، تلغي إحدى الفكرتين الأخرى.

لذلك، ينبغي أن تكون أفكارك متّسقة لتحويلها إلى نتائج ملموسة في العالم المادي. كما ينبغي أن تكون في انسجام مع مشاعرك لئلا تكون عرضة للمعتقدات الملغية لغيرها.

إنّ عقلنا لا يهدأ طوال اليوم إذ تجول ملايين الأفكار فيه. فليس بإمكانه أن يقيّم الأفكار الواجب تنميتها. لذا، سيعمل بناءً على الأفكار الأكثر تكرارًا فيما يتجاهل الأفكار الثانوية.

ويتجسّد أحد الأمثلة على الأثر الملغي عندما تريد الوفرة في حياتك ولكن في الوقت عينه، تعتقد أنّ الوضع الاقتصادي متردّد للغاية بحيث لا يمكنك استكشاف الفرص المتاحة. وهكذا، يلغي العقل فكرة الازدهار. وإن كنت من الأشخاص الذين يسمحوا للأفكار التي تقلقهم بأن تغزو عقولهم، فستكون هذه الأفكار نفسها هي المسيطرة عليك وستظهر في نهاية المطاف على شكل نتائج ملموسة في حياتك.

في الختام، إن كنت غير راضٍ عن النتائج التي تتجسّد في حياتك اليوم، عليك أن تراقب أفكارك الأكثر تكرارًا وأن تستبدلها بما تريده فعليًا. ويتطلب ذلك وقتًا وتمرينًا. فقد اتخذت عاداتك عدة سنوات لتتكوّن، ولكن بواسطة الالتزام وبذل الجهود، يمكنك أن تتخلص من هذه العادات وتُدخل عادات جديدة تخدم وجهتك النهائية. يعتقد البعض أنّ التغيير يستغرق ٢١ يومًا. غير أنني أعتقد أنّ التكرار هو الأمر الضروري لتعيد برمجة نظامك وتخلق ممارسات جديدة بصورة متعمدة. أمّا الوقت فهو نسبي، بحسب طبيعة السلوك الذي تريد استبداله ومدى مثابرتك في التطبيق.

بغية عيش حياة متوازنة، عليك احترام القوانين السبعة دون إهمال أحدها على حساب الآخر.

التطبيق على فيروس كورونا

إليك موجز بشأن تجسّد هذه القوانين السبعة خلال الأوقات العصيبة التي يعيشها العالم:

قانون الاهتزاز: بدأ الأمر كلّه بذبذبات خوف أصابت معظم الناس الذين يتطابق ترددهم معها. كان العديد من الناس متعلّقين بهذه الحياة سابقاً، معتقدين أنّها دائمة. لطالما صبّوا تركيزهم على الخوف من الموت وعلى كيفية تأثيره على أحبائهم. في المقابل، كان أشخاص آخرون يخشون الندرة. فمنذ بضعة أشهر، حدثت أزمة اقتصادية لتذكّرهم بعدم توفر الفرص على الصعيد العالمي. واليوم، في ظلّ جائحة كورونا، فقد المزيد من الناس مصدر دخلهم. إنّ وجود ذبذبات الندرة لديك سيجعلك حتماً تتزامن معها. وفي وقت قريب، سوف تجد نفسك قلقاً بشأن البقاء على قيد الحياة، ليس لأنك مريض، بل لأنك تعتقد أنّ ليس لديك ما يكفي.

قانون النسبية: بالنسبة إلى عالم اليوم، تمثّل هذه الجائحة أسوأ أزمة شهدتها البشرية: من وجهة نظر شخص يبلغ من العمر ٤٠ عاماً ويعيش في الشرق الأوسط. ولكن، بحسب وجهة نظر شخص يبلغ من العمر ٧٣ عاماً مثل جون سي ماكسويل، لقد واجهت البشرية أزمات أصعب في المئة سنة الماضية وحدها. وقد بدت جميعها كارثية ولا يمكن تحملها في ذلك الوقت.

قانون السبب والنتيجة: إنّ الأشخاص الذين لا يلتزمون بالمبادئ التوجيهية والقواعد لمواجهة فيروس كورونا، سيتعاملون مع الفيروس في نهاية المطاف. كما أنّ الأشخاص ذات المناعة الضعيفة أكثر عرضة

للفيروس. وينبغي على الجميع أن يمارسوا التباعد الاجتماعي لأن هذا الأخير يساعد في تسطيح منحنى انتشار الفيروس. في الواقع، لكل سبب نتيجة.

قانون القطبية: خلال هذه الأوقات، يشكّل فيروس كورونا خطرًا للعالم أجمع. وأمام الأشخاص الذين يصابون بالفيروس خياران، إما أن يتركوا الرحلة أو أن يتعافوا. في الحقيقة، لا وجود للصحة دون المرض ولا معنى للموت دون الحياة. فلا توجد المشاكل دون الحلول.

قانون الإيقاع: يتّجه الرقاص نحو اليسار. يصاب العديد من الناس بالفيروس. إنه وقت من الأرق للقطاع الطبي. ولكن مهما طال الأمر، لا بدّ من أن يبلغ الذروة فتبدأ الأمور بالهدوء من جديد. لذلك، تخلّ عن مخاوفك وتخلّ بما يكفي من الصبر لمراقبة المنحنى.

قانون الحضانة: عندما تزرع بذورًا، تأخذ بعض الوقت لتنمو وتنضج. في هذه المرحلة، وبينما يتزايد انتشار فيروس كورونا، يحاول الباحثون حول العالم إيجاد علاج. غير أنّ هذه الإجراءات تتطلب الوقت لتحقيق نتائج. وتتطلب هذه الإجراءات العلمية فترة حضانة من الواجب احترامها. وينطبق الأمر نفسه على أثر فيروس كورونا على الأشخاص. فيستغرق وقتًا للظهور كما يتطلب وقتًا للشفاء.

قانون التحوّل الدائم للطاقة: إذا كنت ترغب في حماية نفسك من فيروس كورونا، عليك أن تحمي صحتك العقلية أولاً. في الواقع، تؤثر أفكارك عليك وتجبر مناعتك على بلوغ أدنى المستويات. فكل ما تفكر فيه ينمو ويزداد قوة. كلّ ما تؤمن به إيمانًا عميقًا سيظهر في حياتك. آمن بصحة سيئة وسوف تحصل عليها. فالقوة الذهنية التي

نتمتع بها هائلة وستغيّر واقعنا عند الحاجة. لا تسمح للأخبار بأن تغزو عقلك، فهي محور حملات الدعاية.

تشكّل جائحة فيروس كورونا أحد التحديات العديدة التي ترتّب على البشرية ولا يزال يترتب عليها مواجهتها. والخيار يعود إليك اليوم أن تستسلم وتوقف في مكانك وتنتظر الأخبار الجيدة من شخص آخر.

كما لديك أيضاً خيار خلق الأخبار الجيدة من خلال التخلي عن الخوف من الموت والفقر وسوء الحالة الصحية والشيخوخة. «هذا أيضاً سوف يمضي» ومن مصلحتك أن تؤمن بذلك.

استغلّ الوقت المتاح لترفع مستويات الوعي لديك ولتعيش وفقاً لقوانين الطبيعة ولتنظر إلى نفسك نظرة حب تترافق مع الامتنان واليقظة الذهنية.

في وقت قريب، سيتم اكتشاف علاج وسيصبح فيروس كورونا أقلّ خطورة مثل أمراض الإيدز والسرطان والقلب وضغط الدم ومتلازمة التهاب التنفسي الحاد والإنفلونزا الإسبانية، التي بدت وكأنها لا تقهر في مرحلة ما.

الفصل الرابع

الرعاية والطبيعة

● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● قصة الذئبين:^{١٢}

يَعْلَمُ رَجُلٌ عَجُوزٌ مِنْ قَبِيلَةِ شِيرُوكِي حَفِيدَهُ عَنْ أُمُورِ الْحَيَاةِ:

قال للفتى: «هناك صراع بداخلي، صراع فظيع ما بين
ذئبين. يمثل أحدهما الشر - يجسد الغضب والحسد
والندم والطمع والغرور والشفقة على النفس والشعور
بالذنب والدونية والأكاذيب والفوقية والكبرياء.»

وأكمل قائلاً: «أما الثاني فهو الخير - يجسد الفرح والسلام والحب والأمل وهدوء النفس والتواضع واللطف والرحمة والكرم والصدق والتعاطف والإيمان. ويجري الصراع نفسه بداخلك - وبداخل أي شخص آخر أيضًا.»

فَكَرَّ حَفِيدُهُ بِالْأَمْرِ لِلْحِظَّةِ ثُمَّ سَأَلَ جَدَّهُ: «أَيُّ ذَنْبٍ سَيَفُوزُ؟» فَأَجَابَهُ الْعَجُوزُ بِبَسَاطَةٍ: «الذَّنْبُ الَّذِي تَقُومُ بِتَغْذِيَتِهِ...»

تتوقف قليلاً ثم أكمل: «ولكن، إن قمت بتغذيتهم بالشكل المناسب، سيفوزان كلاهما.»

«إذا اخترت أن أعذي الذئب الأبيض فقط، سيختبئ الذئب الأسود في كل زاوية، ينتظرنى لأنشغل أو أضعف فيقفز ليحصل على الاهتمام الذي يتوق إليه. سيغدو غاضبًا وسيحارب الذئب الأبيض دائمًا. ولكن إن أعترف به، سيفرح وسيبقى الذئب الأبيض سعيدًا ونكسب

الخوف وتؤدي بك إلى الشعور باليأس والعجز. وإن وُجدت هذه المعركة في داخلك، لن تتمكن أبداً من الماضي قدماً.

وعلى الرغم من أنّ الوجهة واضحة في ذهنك، بمنعك الدفع والسحب إلى اليمين واليسار من التقدم وينقلانك إلى حالة من التعطل والركود.

يراقب قبطان السفينة اتجاه الرياح وحركة مياه المحيط قبل الإبحار إلى الميناء التالي. في الواقع، تشكل المراقبة ممارسة أساسية تساعد على توقع الصعوبات.

أنت قبطان حياتك. قبل وضع الأهداف لتحقيق أحلامك، عليك أن تراقب حالتك الذهنية. عليك أن تبحث عن الاستقرار العاطفي، وإلا قد يقف الاضطراب الداخلي بوجه أحلامك دوماً.

وقد اكتشفت هذا الواقع منذ بضع سنوات، عندما انطلقت في رحلة التحول الخاصة بي. كانت الطريق مليئة بالمطبات.

واستغرقني الأمر فترة أطول من المتوقع لأنني لم أأخذ الوقت اللازم لأجهّز نفسي في وقت مسبق. ومن خلال المحاولة والخطأ، اكتشفت استراتيجيات جديدة لأتعامل مع التحديات التي كنت أواجهها.

تذكر دوماً أنّ نتائج اليوم ليست إلا ثمار أفعال البارحة. خذ دقيقة لتفكر ملياً في وضعك اليوم. إن صادف أن كنت غير راضٍ، أنظر إلى ما عليك تغييره لتحسين النتائج.

لا يمكنك أن تتوقع أن تزرع بذور تفاح اليوم وتحصد شجرة برتقال غداً. تحلّ بالإدراك اليوم وتوقف عن التصرف دون تفكير كالطيّار الآلي. تحمّل مسؤولية خياراتك التي ستقودك نحو غد أفضل.

● ● ● ● قصة إعادة برمجة غير متعمدة:

تتكلم هذه القصة عن امرأة في منتصف العشرينات، كانت لديها عائلة جميلة وتعيش حياة سليمة. ترعرعت في بيئة حيث كانت تتعرض دومًا للانتقادات والإهانات من دائرة الأصدقاء والعائلة المقربين. فقد فقدت تقدير الذات في سن مبكرة جدًا. كانت السلبية قوتها اليومي إذ كانت عالقة في ممارسة من التحقير الذاتي. ونتيجة لذلك، كانت تشعر أن لا قيمة لها.

ذات يوم، في طريق العودة من العمل إلى المنزل، تعرّضت لحادث سير مروع. فقدت الوعي فُنقلت بسرعة إلى قسم العناية الفائقة. وقد تضررت ذاكرتها بشدة فلم تستطع أن تتذكر شيئًا، ولا حتى أحدث أمور حياتها. اعتقد الأطباء أن الأمر مؤقت ولكن، مع مرور الأيام، أدركوا أن المرأة فقدت ذاكرتها إلى الأبد. لم تستطع التعرف حتى على أولادها. كانت حالتها نادرة ففتحت مجالًا للبحوث التي أجراها الأطباء والأخصائيون.

وبعدما تعافت جسديًا، أدركت ما قد حصل لها غير أنها لم تستطع أن تحسن ذاكرتها أبدًا. وخلال هذا الوقت، وإذ عادت إلى منزلها، كانت تحظى بكل الاهتمام من عائلتها وأولادها وشريكها. وقد فُتنت بالأهمية المعطاة إلى حالتها فقررت أن تتناول المسألة بنفسها. كانت تبحث في كل المراجع المتعلقة بفقدان الذاكرة وكتبت، في نهاية المطاف،

مقالاتاً عن حالتها. كما دُعيت مرات عدة لإلقاء محاضرات والإجابة عن بعض الأسئلة ومشاركة تجربتها فيما يتعلق بعمل جسم الإنسان من الناحية العلمية. وساعدها كل الاهتمام هذا في بناء تقدير الذات لديها من خلال موقفها الإيجابي تجاه الحياة. وحققت الامتياز في أبحاثها ونشرت استنتاجاتها وأصبحت شخصية مؤثرة في القطاع الطبي.

فمن خلال إعادة برمجة السلبية التي تعود إلى مرحلة الطفولة بشكل غير متعمّد، أصبحت شخصاً آخر بواسطة التنشئة الجديدة التي تلقّتها.

هل تحتاج إلى حدث مأساوي في حياتك لتؤمن بالقدره على التغيير
الكامنة بداخلك؟

أنت لست ضحية. ولست حصيلة جيناتك بحسب علم ما فوق الجينات.
أنت حصيلة فعاليات الطفولة التي فُرضت عليك في سنٍّ مبكرة للغاية
وغدت برنامجاً راسخاً.

يعود الخيار إليك اليوم، إمّا أن تعتمد عقلية الضحية وتسجن نفسك في لعبة اللوم أو أن تتولى مسؤولية حياتك وتجري التغييرات اللازمة التي ستقودك إلى هدوء النفس المستدام.

وبالعودة إلى قصة التحوّل الخاصة بي، أذكر تلك اللحظة حين فهمت الحقيقة المذكورة أعلاه!

لم تبدأ الحلول بالظهور في حياتي صدفة. فقد حاولت مرات عديدة من قبل أن أغيرّ وظيفتي وأتبع شغفي. كنت أحصل دائماً على عرض مضاد أفضل مما كنت أتقاضى بكثير، كإشارة لعدم القيام بهذه الخطوة.

في ذلك اليوم، عندما سرحت من وظيفتي فجأة، علمت أنّ الوقت قد حان. شعرت أنّي كنت مغمورة بقوة سحرية. كان كلّ شيء منظّمًا بوضوح في ذهني. ولكن لم يكن لديّ خطة مفصّلة لتحقيق تلك الأمور. ولسبب ما، كنت أعلم أنّ الأفكار ستأتي إليّ عندما أصبح مستعدة. لقد حان الوقت لأعمّق معرفتي. فانضمت إلى فريق جون ماكسويل لهذا الغرض. وبعد بضعة أشهر، التحقت ببرنامج الشهادة في فلوريدا. وكانت ستة أيام من التمرين المذهل الذي غيّر حياتي. وفجأة، بدت كلّ نزاعاتي الداخلية منطقية. منحنتني هذه التجربة بعض الوضوح ودفعنتني لأحلم بالمزيد. كما مكنتني من الإيمان بأنه يمكنني أن أغيّر العالم.

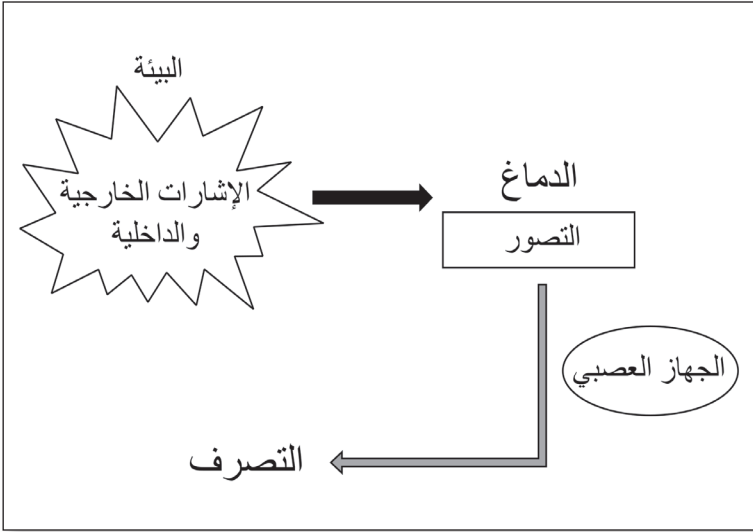
في السابق، كنت شخصًا يرغب في ترتيب كلّ الأمور قبل المضي قدمًا. كان لديّ العديد من الأعذار:

الأسئلة

- كيف لي أن أطلق عملاً إن لم أكن أملك رأس المال؟
- كيف لي أن أنتقل إلى التنمية الشخصية إن لم يكن لديّ أيّ خبرة في عمل الشركات؟
- كيف لي أن أحلم وأنا مفلسة تمامًا؟
- كيف لي أن أجني المال إن لم يكن لديّ دخل ثابت؟

كلّما راودتني هذه الأفكار، كنت أفقد ثقتي بنفسي. كنت أتجنّب جانبًا وأشعر باليأس. لم أستطع أن أفهم كيف كنت يومًا أشعر أنّني لا أقهر واليوم التالي أشعر أنّني عاجزة ولا أكاد أملك الطاقة لأفكر.

و كنت محظوظة لأنني اكتشفت من خلال شهادتي، مفهوم بيولوجيا الحياة مع الدكتور بروس ليتون، الأمر الذي سمح لي أن أفهم لماذا نختبر لحظات الاستنزاف في الحياة. في الواقع، عقلك هو المجهز الذي ترى العالم من خلاله. يتحكم بجسدك عن طريق دماغك.

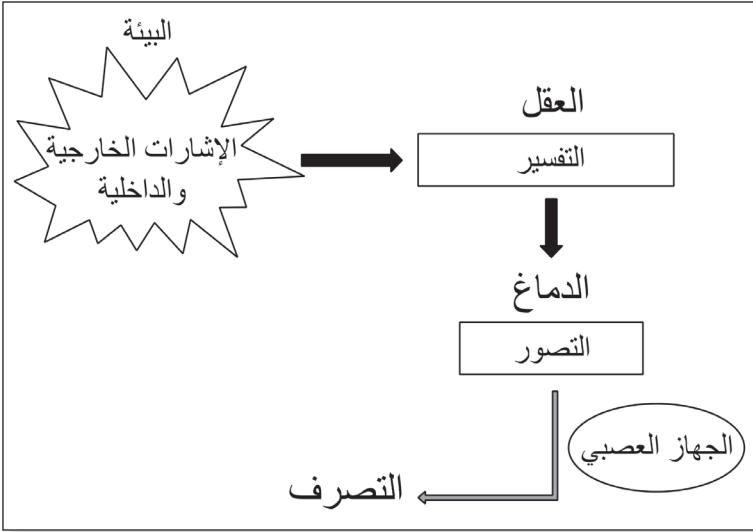


خلال فصل الصيف، عندما تتعامل مع الطقس الحار والرطوبة، تبلغ هوائيات بشرتك دماغك بأنّ الطقس لا يُحتمل. فيتخذ الدماغ الإجراءات اللازمة إذ يرسل الإشارات إلى الجسم ليبرد، من خلال الدم والجهاز العصبي.

وهكذا يعرق جسمك، الأمر الذي ينطبق على كلّ المخلوقات. ولكن فيما يخصّ الإنسان، تتبع الإشارات التي نتلقاها من البيئة نمطاً مختلفاً.

ويقوم العقل، الذي يضطلع بالدور الرئيسي، بتفسير هذه الإشارات قبل أن تصل إلى الدماغ. فتختلف الرسائل من شخص إلى آخر.

(لست عالمة أحياء أو باحثة؛ أنا أبسط فحسب، بعض المصطلحات التي تستخدم عادة في مجال العلوم بغية إيصال المفهوم الذي ساعدني على فهم حياتي في الوقت الذي كنت أتعامل فيه مع عدم اليقين.)



ما السبب وراء ذلك؟

ينقسم العقل إلى قسمين: العقل الواعي والعقل الباطن.

يشكّل العقل الواعي جانبك الإبداعي وهو مسؤول عن الأحلام والمخططات. وتتمثل مهمته الرئيسية في قبول الأفكار أو رفضها. فهو مسؤول عن قدرتك على التفكير.

أمّا العقل الباطن، فيشكّل جانبك الاعتيادي. يتعلّق بذكرياتك وتجاربك ويتكوّن أساساً من المشاعر. كما يراقب كلّ ما يعتمد عليه عقلك الواعي ويقبل به. بالإضافة إلى ذلك، يعمل كآلة تسجيل، إذ يسجّل كلّ ما يحصل من حوله.

أن يجيبك لأنه لم يكتسب برنامج التكلم بعد! في كتاب «بيولوجيا المعتقدات»، يذكر الدكتور بروس ليتون أن كل التجارب الحاصلة ما بين سن ٠ و٧ سنوات ستكون شخصيتك. خلال هذه المرحلة، يدخل كل شيء إلى العقل دون المرور عبر أي فلاتر: الجيد والسيء والقيح، لأن الدماغ يكون على موجات ثيتا حيث يكون العقل متقبلاً بشكل استثنائي.

- إن كان لدى والدك مشاكل في الغضب، ستصبح شخصاً يعاني من الغضب.
 - إن كنت تعيش في بيئة من المدخنين، ستقوم، على الأرجح، بتقليد هذا السلوك في مرحلة ما من حياتك.
 - إن كانت البيئة حيث تتواجد آمنة وإيجابية، ستمتع بالاستقرار العاطفي.
 - إن كان والداك يعاملانك بلطف، ستغدو شخصاً سعيداً.
 - إن كنت تعيش مع والدين مسيطرين، ستواجه انعدام الأمان وتصبح مسيطراً.
- بين سنّ ٧ و ١٢ سنة، بدأ عقلك الواعي بالعمل. بدأت تكرر، بشكل متعمّد، البرامج التي تمّ تحميلها سابقاً، فأنشأت عاداتك.

تعلّم الأبجدية:

في سنّ مبكرة جدًا، كنت بالكاد تعرف كيف تأكل. في بداية الأمر، كنت تصدر بعض الأصوات. وفيما بعد، بدأت تقلد والدك وتعلمت المصطلحات الأكثر

استخداماً مثل «أبي» و«أمي». وبعد ذلك، حفظت الأبيجدية بواسطة بذل الجهود والتكرار. أما اليوم، فلا تحتاج حتى أن تفكر في الأمر. فيمكنك أن تتكلم وتكتب وتقرأ ببساطة دون بذل أيّ جهود إطلاقاً. فقد أتقنت العملية من خلال الممارسة المستمرة. ● ● ● ● ● ● ●

إنّ تعلّم المشي وربط الحذاء وتنظيف الأسنان ونط الحبل، كلها أمثلة تتبع الأسلوب نفسه. ويشكل تعلّم قيادة السيارة مثلاً آخر على ذلك.

في الواقع، يتطلب الأمر الكثير من الوقت والممارسة والوعي لاكتساب هذه المهارة مع كل التنسيق الذي ينطوي عليه الأمر، قبل أن تصبح القيادة جزءاً من نظامك. وفي وقت قريب، تصبح قادراً على القيادة والأكل والتكلم عبر الهاتف أثناء القيادة. تتمكن حتى من التفاعل مع الناس دون الانتباه إلى الطريق. فنتنقل إلى وضع الطيار الآلي:

تخيّل أنك في طريقك إلى غداء عمل في مدينة أخرى. وفجأة، تتلقى اتصالاً. فيما ينشغل عقلك الإبداعي في التفاعل مع الشخص عبر الهاتف، يتولى عقلك الاعتيادي زمام الأمور. وفور الانتهاء من المكالمات، تدرك أنك عائد إلى المنزل. لماذا؟ لأن هذا هو المكان الذي حفظ عقلك الاعتيادي أن يعود إليه متى كنت في وضع الطيار الآلي.

يشكل وضع الطيار الآلي أحد العناوين الكبيرة في عصرنا هذا، إذ نقضي ٩٥٪ من يومنا ونحن في هذا الوضع. وتبقى نسبة ٥٪ هامشاً للأوقات التي نواجه فيها تحديات غير متوقعة، تترافق مع حاجة ملحة إلى إيجاد الحلول والتصرف.

● ● ● ● ● ● ● ● ● ● قصة عن الطيار الآلي:

في الحقيقة، أثناء رحلة في الطائرة، هناك حاجة ماسة إلى انتباه الطيار الكامل خلال الإقلاع والهبوط. وبمجرد أن تبلغ الطائرة ارتفاعاً معيناً، يحوّلها إلى وضع الطيار الآلي. الطيار موجود ولكن ليس عليه القيام بأيّ شيء. ولا يلزم تدخله إلا عندما يبرز النظام خطأً فيعلم أنه يواجه عقبة أو انحرافاً عن المسار. في هذه الحالة، يتدخل الطيار مجدداً لإعادة الأمور إلى طبيعتها. ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

عندما يكون العقل الباطن في وضع الطيار الآلي، يتدخل العقل الواعي عند مواجهة أيّ تحدٍّ. فهو مسؤول عن إيجاد الحلول. تجسّد طريقة الطيار طريقة عملنا في رحلة الحياة.

يحصل الإقلاع عند الولادة.

يحصل التكيف في مرحلة الطفولة.

يأتي وضع الطيار الآلي بعدما نتغلب على التحديات.

كما سيكون هناك هبوط في نهاية الرحلة.

خلال رحلة الطائرة، وبينما تراقب الحياة من نافذتك، ستلاحظ تغيير المناظر مع اختلاف الطقس والارتفاع. الأمر الثابت الوحيد هو الوجهة. وتكون كلّ الأنظمة في خدمة الهدف.

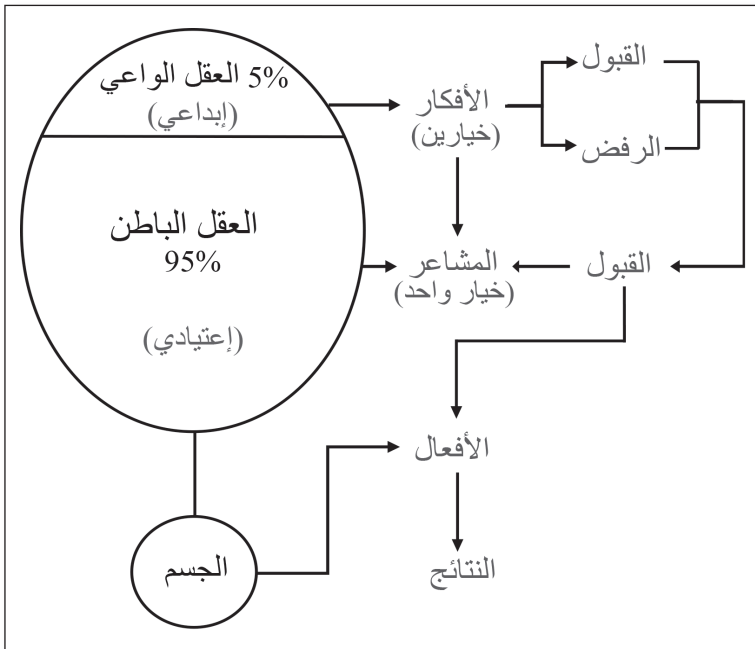
حدد وجهتك.

كيف يعمل العقل؟

كيف ينطبق كل ذلك عليك كشخص؟

كيف يؤثر الأمر على حياتك؟

لنلحظ عقلنا من المنظور التالي:



عندما تخطر فكرة في بالك، تتواجد دوماً أمام خيارين: إمّا أن تقبلها أو أن ترفضها. ويعمل عقلك الباطن بناءً على القرار الذي تتخذه.

إن قبلتها، يعتمدها العقل الباطن ويرسل أمراً إلى الجسم ليتصرف. فهو عبد يتبع تعليمات سيّده. قد تكون الفكرة «أكره هذا اليوم» على سبيل المثال، لأنني، منذ أن استيقظت، تلقيت أخباراً سيئة كخسارة شخص أو اتصال

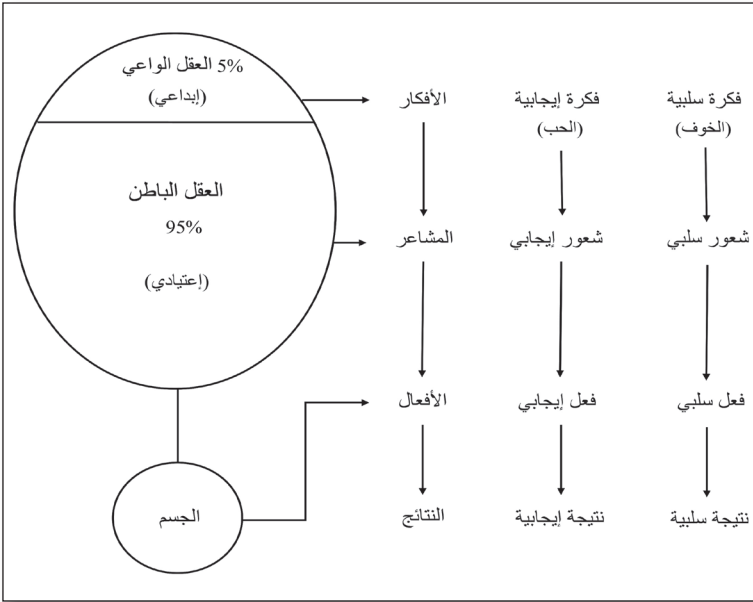
من المصروف أو انفصال أو صديق يتجاهلني كلياً طوال اليوم، (أو حتى عدد الأشخاص المصابين بفيروس كورونا مثلاً)؛ تصبح الرسالة المعتمدة «أكره هذا اليوم». بالتالي، سيولد جسمك ردّة فعل مبنية على شعورك بالغضب؛ في الواقع، تلقى عقلك الباطن الرسالة، فولّد شعوراً سلبياً وفرض على الجسم الشعور نفسه. وهو يُترجم إلى صدا ع أو تعب. فتشعر أنّ طاقتك تُستنزف لدرجة أنك لا تستطيع أن تتحرك. ويقلب موقف الغضب الذي تعتمده يومك رأساً على عقب. كما تعكس ذبذباتك الشعور نفسه. قد تصل إلى السيارة وتظهر الأمور السلبية جميعها.

● ● ● ● ● ● ● ● قصة عن قانون الجذب

كانت إحدى السيدات اللواتي كنت أرشدهنّ تعمل على مستوى الوعي لديها منذ بضعة أسابيع. وفيما كنّا نناقش هذه المسألة، أخبرتني ما حصل معها ذلك اليوم. فقد استيقظت بمزاج سيّء. في الحقيقة، كانت تمرّ بوقت عصيب فيما يتعلق بالسلام الداخلي لديها. وتماًماً مثل بقية الناس، كانت تشتكي من كلّ شيء، بما في ذلك سلوك زوجها وطريقته الجنونية في القيادة. لذا قررت أن تقود بنفسها لأنها لم تعد تحتل الأمر. وفيما كانت على وشك الوصول إلى العمل، تعرضت لحادث سير. كان حادثاً بسيطاً وراحت تضحك على الفور. فقد أدركت أنها انجرفت في السلبية فانهت الأمر كما هو متوقّع. ● ● ●

والخلاصة أنّ اعتماد فكرة سلبية يؤدي حتماً إلى نتيجة سلبية.

هذه طريقة بسيطة للنظر في عمل العقل. هل تتساءل كيف يمكنك أن تقبل فكرة أو ترفضها؟



في الواقع، تقضي ٩٥٪ من يومك وأنت تتصرف بناء على عقلك الباطن، بسرعة أربعين مليون فكرة في الثانية، مقابل سرعة أربعين فكرة في الثانية للعقل الواعي. وإن صادفت أيّ حافز، على الرغم من أنّ عقلك الواعي يملك القدرة على الاختيار، تستولي سرعة العقل الباطن على اتخاذ القرارات. وسوف يتصرف بالاستناد إلى التجارب السابقة التي أرسخت مشاعرك في أعماق نفسك.

وفقاً للأبحاث، يملك معظم الناس عقلاً باطنًا ذات تكييف سلبي. وحتى لو حاول عقلك الواعي أن يفكر بإيجابية، سيدفع العقل الباطن دائماً بالأفكار السلبية قدمًا. مهما كانت خطة التغيير السلوكي الذي ترغب في تحقيقه في حياتك، ستبقى عالماً مع برنامج عقلك الباطن، الذي يعمل بسرعة أربعين مليون فكرة في الثانية ويتحكم بكلّ جوانب حياتك. إنّ الطعام هو المثل الذي غالبًا ما أستخدمه لأنّ العديد من الناس يكافحون

ليسيطروا عليه. ولكن الأمر ينطبق أيضًا على أي سلوك آخر مثل المماثلة أو التحكم بالغضب أو فقدان الحماس أو إنكار الذات. ففسير الأمور بالطريقة نفسها.

كم من مرة تستيقظ عند الصباح مستعدًا للانطلاق في رحلة تحسين صحتك؟ كم من مرة تقرّر مقاومة إغراء الوجبات السريعة؟ وبعدها تدرك أنك، فور انشغالك، تناولت وجبة سريعة دون حتى أن تلاحظ الأمر. لماذا؟ لأنك لم تكن مدركًا للأمور. كنت في وضع الطيار الآلي. فقد أصبح هذا البرنامج روتينًا منذ وقت طويل.

مهما كان عدد القرارات التي تتخذها وعدد الوعود التي تقطعها على نفسك، لن تتمكن أبدًا من العمل بها ما دمت لا تدرك ما يحصل بداخلك. إذا لم تلتزم بالوصول إلى السلام الداخلي عن طريق نظام انضباط، لن تتمكن أبدًا من أن تتمتع بنمط الحياة السليم هذا ولا تلك السمة الشخصية التي لطالما أردتها ولا تلك الحياة المنظمة. بكل بساطة، لن تمتلك القدرة على تحقيق أحلامك إطلاقًا.

تتمثل الطريقة الأذكى لتحقيق التغيير في التركيز على برامج عقلك الباطن. وكما سبق أن ذكرنا بالتفصيل، يشرف عقلنا الباطن على قراراتنا، فالطريقة الوحيدة للتطلع إلى بداية جديدة هي أن ندرك هذه البرامج ونعمل جاهدين على إعادة برمجتها. حالما يصبح محتوى الأربعين مليون فكرة في الثانية شبيهًا بمحتوى الأربعين فكرة في الثانية، تصبح على الطريق الصحيح نحو إفراح المجال الحياة من المعجزات. وتنقلك السيطرة على هذا الجزء ورفع مستوى الوعي لديك إلى مكان حيث لا تشعرك التحديات بالإهانة. فهي ليست إلا وسيلة تسمح لك بالنمو. غير أنّ عملية النمو هذه تكون شاقة أحيانًا. لذا، في نهاية المطاف، ستقوم بتوسيع منطقة الراحة الخاصة بك. وتضعك

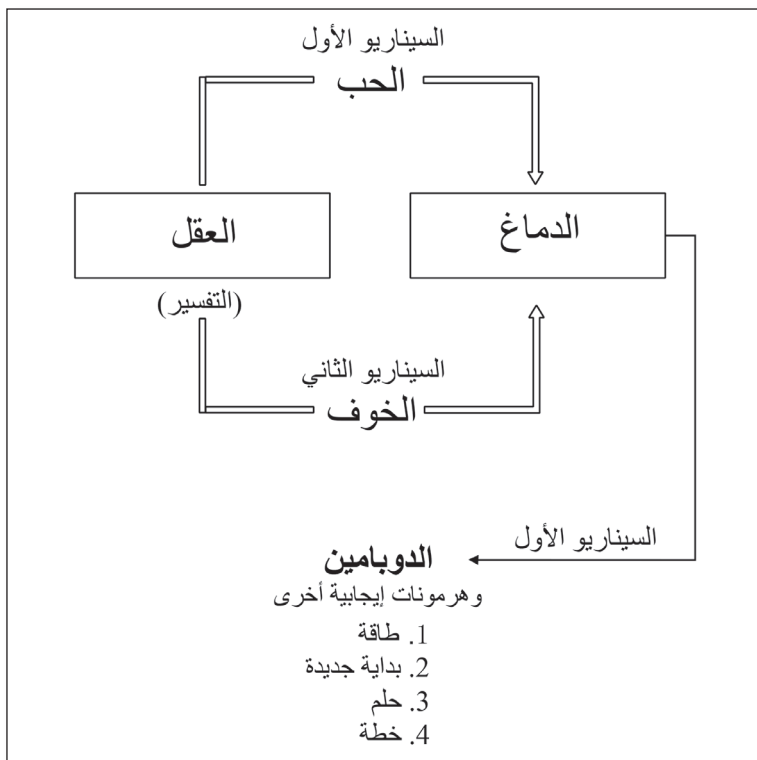
عملية توسيع منطقة الراحة على تردد جديد كلياً يتناسب مع آمياتك. وقبل الكشف عن مكونات حياة المعجزات، أودّ أن أتكلّم أكثر عن العقل، لا سيّما فيما يتعلق بالدماغ. فهو يمثّل إدراكك وكيفية انتقائك لأفكارك التي تؤثر على نتائج حياتك اليومية، بحسب إحدى التجارب العلمية.

في السياق نفسه، يفسّر عقلك الحافز الذي تتلقاه من العالم الخارجي. تختار فكرة وترسلها إلى دماغك الذي يسيطر على كلّ أفعالك. فمّا أن تعتمد نظرة حب أو نظرة خوف.

عندما يفسّر عقلك وضعاً ما من منظور حب، تُفرز هرمونات وناقلات عصبية جيّدة كالدوبامين والأوكسيتوسين والسيروتونين. بالتالي، ينتقل مزاجك بالكامل إلى حالة أكثر سعادة وارتياحاً. ولهذا السبب، نلاحظ عندما يقع الأشخاص في الحب، إذ يبدوون متعشّين ومشعّين.

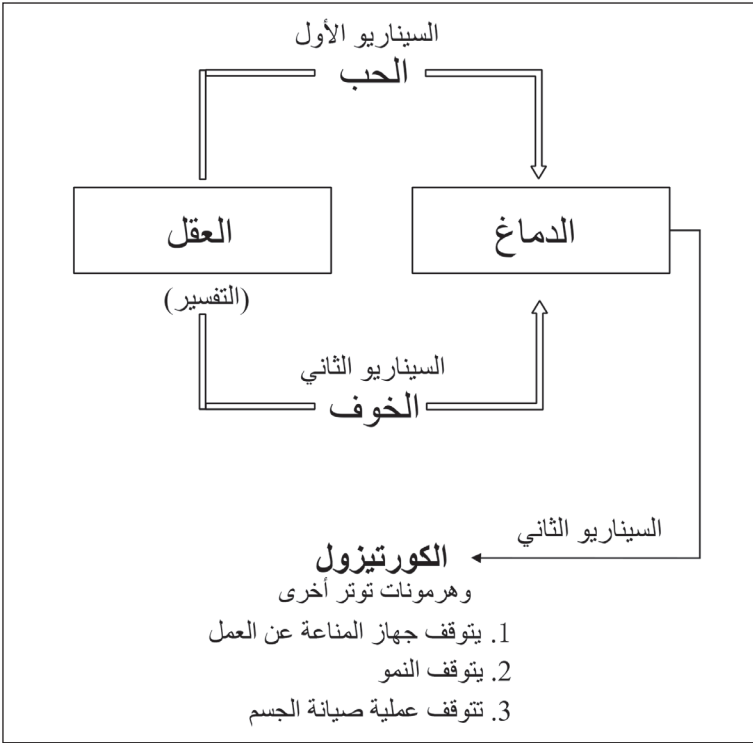
عندما يركّز العقل على الخوف، تُفرز هرمونات الكورتيزول. إنّ الكورتيزول هو هرمون التوتر ويستخدم في القطاع الطبي في إطار عمليات الزرع. وهو يلغي فعالية جهاز المناعة ويمنعه من مقاومة الأجسام الغريبة. وكلما شعرت بالتوتر، تفرز هرمون الكورتيزول. في الماضي، لم تكن توجد الأمراض بالأعداد التي نواجهها اليوم، وذلك لسببين.

السبب الأول هو أنّهم في الماضي، لم يعتادوا على تناول الأطعمة المصنّعة. لم تكن المواد الكيميائية تلوث دوراتهم الدموية. أمّا السبب الثاني فهو أنّ مستويات الكورتيزول لديهم كانت ترتفع كلما شعروا بالخطر بسبب حيوان كانوا يخشونه، كالأسد أو الأفعى. فيدخلون وضع التجمّد حيث يضخّ الدم إلى اليدين والساقين، ليستخدموا كلّ طاقتهم في الهرب. وهذا ما يسمّى بالكرّ أو الفرّ. غير أنّ هذه الحالة لا تدوم طويلاً، فسرعان ما ينخفض مستوى الكورتيزول من جديد.



في أيامنا هذه، ثمة أمور عدة قد ترفع مستوى الكورتيزول ارتفاعاً حاداً، إذ نعيش في توتر مستمر. نشعر بالتوتر حيال صحتنا. نشعر بالتوتر حيال ديوننا. نشعر بالتوتر حيال رهوننا. نشعر بالتوتر حيال علاقاتنا أو حيال مستقبل أولادنا أو حيال حريتنا المالية. بكلّ بساطة، هناك العديد من الأسباب، أكثر مما يمكن ذكره.

تبقى مستويات الكورتيزول لدينا مرتفعة دائماً. ويتوقف جهاز المناعة لدينا عن العمل في معظم الأوقات. ويمكن الإضافة أنّ هرمون الكورتيزول يؤثر على نمونا إذ تموت بعض الخلايا فيما لا تنمو أخرى جديدة. بالتالي، نصبح عرضة للمرض.



اليوم، أنا مدركة لأفكاري بشكل متعمّد. كما أحافظ على موقف إيجابي بشكل متعمّد لأحمي نفسي. ولكن عندما أفقد مسار الوقت وأنجرف في المبالغة في التفكير والغضب، يتغلّب عليّ المرض. إذا كنت من الأشخاص الذين يصب تركيزهم على «الأمراض الوراثية»، كارتفاع ضغط الدم ومشاكل القلب وبعض أنواع السرطان، فكلّما واجهت مواقف عصبية، يتوقف جهاز المناعة لديك عن العمل. ويؤدي بك تركيزك على هذه الأمراض إلى تدميرها من خلال قانون التحوّل الدائم للطاقة. فتضع خلايا جسمك في بيئة ملوّثة، مليئة بالإشارات الخاطئة الآتية من الدماغ. وتأتيك الرسائل بحسب وجهة نظرك التي تتغيّر حسب الظروف التي تمرّ بها.

جسدياً. ولكن إن تمسكت بنظرة خوف، ستبقى البيئة التي تتواجد فيها الخلوية ملوثة. بالتالي، لن يشفى الجانب المادي للخلية، حتى ولو كنت تأخذ الأدوية المناسبة.

ومن المعروف أنّ الأطباء في المشافي يحرصون على أن يكون مزاج المرضى إيجابياً قبل الخضوع لأيّ عملية، وذلك لأنهم يعلمون أنّ الموقف السلبي يضرّ بنتيجة العملية.

وبسبب هذا الواقع، لقد اعتمد الأطباء، في السنوات الأخيرة، على تأثير الدواء الوهمي (بلاسيبو). ففي الولايات المتحدة مثلاً، لا يمكن لشركات الأدوية إصدار دواء جديد ما دامت العقاقير الوهمية تغلب عليها.

● ● ● ● ● ● ● ● قصة عن الدواء الوهمي:

ما هو تأثير الدواء الوهمي (بلاسيبو)؟ يقضي هذا التأثير بالاعتقاد بأنّ حبة علاج تستطيع شفاءك أكثر من تكوين الحبة نفسها غير الفعال. ففي الولايات المتحدة، قام بعض الأطباء بوصف حبة دواء مميزة لمرضى يعانون من مشاكل صحية. لم تكن إلاّ حبوباً من السكر تشبه الدواء الفعلي. وأخذ المرضى هذه الحبوب بانتظام كما هو محدد. وبعد أسبوع، عادوا للكشف الطبي. فكان إيمان المرضى بحبة الدواء وثقتهم بالطبيب هما ما أدّى إلى تحسين صحتهم. ●●

في الواقع، تأتي النتائج في حياتك بحسب وجهات النظر التي تتلقاها في صغرك، تماماً كما يمانك بالأطباء والأدوية. وقد اختبرت هذه المعتقدات شخصياً. نعلم جميعاً أنّه علينا الذهاب إلى الطبيب عندما نمرض، مهما كانت درجة المرض. وبمجرد وصولنا إلى العيادة والاستماع إلى الطبيب، نشعر بتحسّن كبير. يقوم الطبيب بوصف الأدوية لنا وفي حالتي مثلاً، في

٩٠٪ من الوقت، أشتري الدواء ولكن، إمّا آخذه ليوم أو اثنين فقط، أو لا آخذه إطلاقاً. ومع ذلك، أشفى. والخلاصة أنّه فقط من خلال التغيير في عقليتنا، يمكننا أن نشفى في وقت قصير.

● ● ● ● ● ● ● ● قصة عن نشوة الإيمان:

ويُعتبر إيمان جماعة متطرفة في الولايات المتحدة الأمريكية خير مثال على قوة الإيمان. فتمارس هذه الجماعة تقليداً قديماً بدأ في العام ١٩٠٩ حين أدخل جورج هاندسلي هذه الممارسة في كليفلاند، تينيسي. فيجتمع المؤمنون لإحياء إيمانهم في حفل «نشوة الإيمان». وخلال هذا الحفل، يتعرض المؤمنون للدغات الأفاعي كما يشربون السموم القاتلة، وذلك دون أن يؤثر فيهم الأمر. فمنذ صغرهم، نشأوا ليؤمنوا أنّ الله يحميهم. وليس لديهم أي شكوك حول الأمر، ولذلك يتمتعون بقوة لا تُقهر. ● ● ● ● ● ● ● ●

تخيّل لو شارك أحد من بيننا في هذا الحفل. ماذا سيحصل؟ لقد تعلّمنا ألا نشرب السمّ لأنه يقتلنا، وأن نحذر من الأفاعي لأنها خطيرة. فلا تسمح لنا معتقداتنا المقيّدة بالتغلّب على سموم الأفاعي ولا على تأثيرها.

فقد نجح تأثير البلاسيبو؛ إذ أنّ الأمر كلّه يتعلّق بقوة الإيمان. ويتعلّق تأثير البلاسيبو بالتفكير الإيجابي وبالإيمان بأمر معيّن بشكل إيجابي. كما تتمتع الأفكار السلبية بهذا التأثير بشكل متساو. فعندما تصبّ تركيزك على أمر سلبي، تجعله يتحقّق. وهذا ما يسمّى بتأثير النوسيبو. إن كنت تتعرض لردود فعل سلبية طوال حياتك، لن تتمكن من إعادة برمجة عقلك الباطن إلّا بعد صدمة، تماماً مثل قصة المرأة التي تمكنت من تحقيق إعادة البرمجة فقط عندما فقدت ذاكرتها في حادث سير. إذا لم تمضِ قدماً وتحقّق إعادة

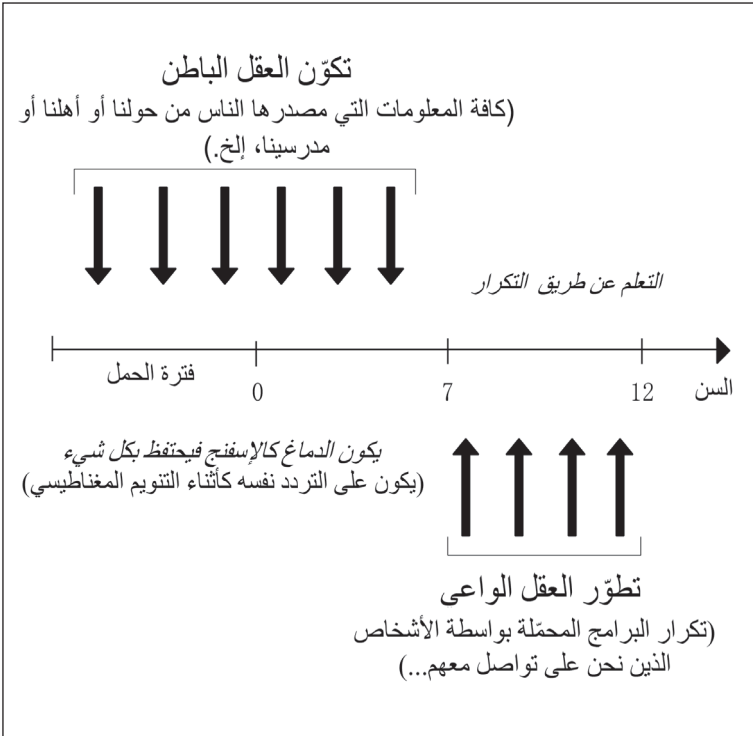
البرمجة بشكل متعمّد، ستبقى عالّقاً مع المعتقدات المقيّدة السلبية ومستوى متدنٍّ من احترام الذات ونتائج سلبية في حياتك. لطالما تحدّث الفيلسوف الاسكتلندي من القرن السابع عشر، ديفيد هيوم، عن الصفحة البيضاء وكيف ولدنا دون أيّ معلومات.

ويذكر أنّ كلّ ما يفكر فيه الفرد وكلّ ما يشعر به، يكون قد تعلّمه من الأشخاص من حوله. وقد تحدّث بروس ليبتون عن ذلك أيضاً، بالتفصيل، ما أدّى إلى صراع بينه وبين الأطباء الآخرين فيما كان يحاول إقناعهم بأنّ الإنسان ليس ضحية جيناته بل حصيلة التنشئة التي تلقاها.

من عمر ٠ إلى ٧ سنوات، يكون العقل كالإسفنج. ويسمح تردد العقل في هذا العمر للمعلومات بالدخول دون الخضوع للتحليل. فكلّ ما يتمّ تحميله يصبح بمثابة نظام تشغيل يخدمك في وقت لاحق. ولسوء الحظ، تكون السلوكيات المعتمدة أثناء عملية التربية وراء أغلب الأضرار الظاهرة في مرحلة الرشد.

تذكر، عندما تشاهد مباراة رياضية، كيف يفقد المدرب السيطرة على أعصابه حين يتّجه الفريق نحو الخسارة. فيحثّ الفريق على إعطاء نتائج أفضل عن طريق تهديد الأعضاء بالطرد إن لم يقوموا بما عليهم فعله. في البطولات الكبرى، يتقاضى اللاعبون ثروة وأفضل ما عليهم القيام به هو تجاوز التوقعات ومتطلبات وظيفتهم.

يستخدم الأهل هذه الطريقة نفسها في المنزل. يتوقّعون علامات محددة في بطاقات تقرير الأداء. كما يتوقعون تصرفاً معيناً من الطفل، يبدو صحيحاً بالنسبة لهم. وعندما لا تتماشى الأمور مع توقعاتهم، يتلاعبون بالطفل ويستهنئون به. وفي بعض الحالات، يهدد الأهل الطفل بإلغاء بعضاً من امتيازاته في حال لم يعط نتائج أفضل في المرة المقبلة.



يعتبر بعض الأهالي أنّ تلك هي الطريقة الأفضل لتشجيع أطفالهم على تحقيق نتائج أفضل. في الواقع، لا يرى الأطفال الأمور بهذه الطريقة، إذ لا يتمتعون بالقدرة المناسبة على التحليل. فيفهمون ما يسمعون فقط، والرسالة هنا واضحة: «أنت لست جيّدًا بما فيه الكفاية.»

«لقد تلقيت صفقة على يدي لأنني سيّء وليس لأنني كسرت شيئاً ما.» هذا ما يفهمه الطفل بعد التعرض للضرب لأنه كسر غرضاً ما. ولكن بالنسبة له، لقد أصدر الغرض صوتاً جديداً عندما انكسر وقد يودّ أن يسمعه مرة أخرى... إنّ الأولاد لا يعرفون قيمة الأشياء. لا يفهمون كيف يعمل هذا المكان المشروط. لا يعرفون ما إذا كان غرض ما ثميناً أم لا.

ولسوء الحظ، في السنوات الأولى من عمر الطفل، يتعرض هذا الأخير، بشكل كبير، إلى مشاعر سلبية لأنّ الوالدين يحاولان حثّه على الاستعداد للمستقبل. غير أنّ الطفل لا يستطيع فهم هذا الواقع، فلا يشعر إلاّ بالسلبية التي يتلقاها. وتذكّر، سيكون ذلك البرنامج النهائي الذي سيستخدمه الطفل مدى حياته.

في سنّ السابعة، يبدأ العقل الواعي بالتكوّن فيما لا يزال العقل الباطن في طور النمو. وما بين سنّ السابعة والثانية عشرة، يستخدم الطفل التطبيق الأوّل ويبدأ بتكرار الأفعال مرة تلو الأخرى وهو يقلّد سلوك أهله وإخوته ومدرّسيه. فهو يقوم بتقليد كلّ من يقابله.

وبحلول سنّ الثانية عشرة، تكتمل شخصية الطفل فيبدأ هذا الأخير باستخدام البرامج المحمّلة والمتقنة مسبقاً.

إنَّ معظم هذه البرامج ليس إلاَّ معتقدات مقيدة، تؤثر على نمو كلِّ فرد في المستقبل. كما تسمح بالنبؤ بالنتيجة.

● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● : قصة من الواقع:

لنأخذ على سبيل المثال، شخصاً ولد في عائلة منخفضة الدخل وتربى على أن يفكر بعقلية الندرة. في معظم الحالات، سيتصرف هذا الشخص، حتى ولو كان في غاية الذكاء، بناء على برنامج في عقله الباطن يحدّ تفكيره فيعتقد أنّه ولد في عائلة فقيرة والفرص ضئيلة ليصبح غنياً. في المقابل، ينجح الشخص الذي ولد في عائلة غنية في معظم الأحيان، لأنّ برنامج عقله الباطن يركز على عقلية الوفرة. فحتى ولو كان غنياً، سيتصرف في نهاية المطاف بذكاء لأنّ نظام تفكيره ذكي. ويمثل

شديدة، تكون ذبذبات النظام بأكمله على التردد نفسه مع ما نريد، فيتحقق قانون الجذب.

في كتاب «فكر تصبح غنياً» لنابليون هيل، الذي كُتب في العام ١٩٣٧، يقدّم دليلاً لمساعدة الأشخاص على النجاح في عملهم. فبوسعهم أن يصبحوا كل ما يمكنهم تخيله، من خلال قانون الجذب الذي ينطلق من وجود رغبة شديدة.

ولكن قبل أن يتكلم كل هؤلاء العلماء والفلاسفة والكتاب عن هذا الأمر، لقد ذكر الكتاب المقدس العديد من القدرات التي وهبنا إياها، لمساعدتنا على تحقيق المستحيل. فقد منحنا الله القدرة على صنع المعجزات. وتعلّمنا أن إيماناً بحجم حبة الخردل يمكن تحريك الجبال.

إنّ قوة الذبذبات وقوة الأمل وقوة تأثير البلاسيبو وقوة الكلمات كلّها مفاهيم وُجدت منذ وقت طويل. لقد قررت، منذ فترة من الوقت، أن أتبع تعاليم الله وأن أوّمن دون طرح أيّ أسئلة وأن أتصرف من منطلق الحب وأن أعامل الآخرين كما أريد أن أعامل. ومنذ ذلك الوقت، أصبحت حياتي مثلاً يثبت أنّه من الممكن تحويل واقعنا إلى حلم.

تذكّر أنّ بداخلك مخزوناً من الطاقة تماماً كالحساب المصرفي. ويسمح لك دفتر الشيكات دوماً أن تنفق هذه الطاقة حيثما أردت أن تستثمرها. فإن أنفقت طاقتك على المبالغة في التفكير والقلق، لن تبقى لك طاقة للإنفاق على الأحلام والرغبات.

إرفع مستوى الوعي لديك بحيث تحرص، في كلّ مرة تصدر فيها شيكاً، على إنفاقه في سبيل نموّك، بدلاً من إنفاقه على ما يستنزفه.

كيف يمكنك إعادة برمجة حياتك؟

كما ذكرنا بالتفصيل أعلاه، لقد تعرضنا، في سن مبكرة جداً، إلى برامج أصبحت جزءاً لا يتجزأ من نظامنا. ولكن مع ذلك، لدينا دوماً الخيار بأن نستبدلها، لا سيما حين ندرك أنها لم تعد تخدمنا.

«كيف يمكنك أن تتعرف إلى هذه البرامج؟»

أنظر إلى حياتك. راقبها. لاحظ كيف تتفاعل مع الأمور بانتظام. كن مدرّكاً لتصرفاتك، لا سيما تلك التي تقوم بها بطريقة تلقائية دون تفكير. أنظر بعمق في روتينك اليومي، في طريقة تفكيرك، في كيفية قيامك بالأمر. هذا هو برنامجك.

كلّ ما يُشعرك بعدم الارتياح يمثّل البرنامج الذي بحاجة إلى التغيير. قد يكون عدم الانضباط أو نظامك الغذائي أو عادة التدخين أو إدمانك أو مشاكل الغضب أو المماطلة أو بكلّ بساطة، نظرتك لنفسك.

وفي بعض الأحيان، تزعجك طريقة إنفاق أموالك. كما قد تكون تشعر، باستمرار، بالإهانة بسبب الآخرين أو بسبب أي شيء من حولك.

تسأل نفسك باستمرار، كيف يمكنني التغيير؟ تشعر أنك عالق.

تستيقظ كلّ صباح ولديك الإرادة للقيام بما يلزم للتغيير. لديك الخطط والخطوات والروتين المناسب لتحقيق هذا التغيير.

وفي لمح البصر، لا إرادياً، تخرق القواعد التي قد وضعتها لتعود إلى تلك العادات القديمة. ولا ترى الأمر إلّا بعدما تكون قد فعلته.

الطرق المختلفة لتحقيق إعادة البرمجة

الطريقة الأولى:

التنويم المغناطيسي

من سنّ ٠ إلى ٧ سنوات، يكون العقل على موجات ثيتا. ويسمح هذا التردد للدماغ بتحميل الأنظمة مباشرة في العقل الباطن دون أيّ معارضة. والخبر السار هو أننا، نحن البالغين، نواجه هذا التردد نفسه مرتين في اليوم. ويكود الدماغ على تردد ثيتا في الصباح، عندما نكون على وشك الاستيقاظ وفي المساء عندما نستسلم للنوم. كما تكون موجات الدماغ على تردد ثيتا أثناء التأمل العميق.

عندما نذهب للنوم عند المساء، وفيما نغفو، تنتقل إلى تردد ثيتا بشكل طفيف. وإن كنت تحاول إعادة برمجة أحد البرامج، من الجيد الاستماع إلى بعض جلسات التأمل الاسترشادي أو التنويم المغناطيسي يوميًا. إجمالاً، في وقت قصير نسبياً، سوف ترى تغييراً في حياتك. كما يمكن تحقيق النتائج نفسها في الصباح الباكر عندما تكون على وشك الاستيقاظ.

عندما تكون في هذه الحالة الذهنية، تكون عملية تدفق الأفكار بغاية الحرية ولا تخضع للرقابة. فيكون دماغك في الحالة المثالية للتعلم والتخلص مما يجب تغييره. إنّ اللجوء إلى التنويم المغناطيسي عندما يعمل عقلك على موجات ثيتا، طريقة أساسية لإعادة برمجة أنماط حياتك دون بذل الجهود ودون الشعور بالذنب.

هناك العديد من فيديوهات التنويم المغناطيسي على شبكة الإنترنت، التي أستخدمها عادةً لأغفو. في بداية رحلة التحوّل الخاصة بي، شاركت في جلسة تأمل بأصوات الناقوس عندما كنت في دبي. وقد غير هذا التأمل العميق حياتي، في ليلة من ليالي شباط/فبراير من العام ٢٠١٧.

إن كنت غير معتاد على هذا النوع من التأمل، عليك التحلي بالصبر. سيحاول عقلك مقاطعتك. وعندما تستمع إلى التسجيلات الصوتية، لا سيّما تسجيلات التأمل الاسترشادي، مع الحرص على أن تتواجد في مكان هادئ، ستختبر النتائج أسرع ممّا هو متوقع. قد تغفو ولكن لا بأس، إذ يواصل عقلك تسجيل أيّ معلومة ترغب في تلقيها. لا تقاوم أيّ شعور؛ بل دع كل شيء يحصل. اجرِ مع مشاعرك ومع الأفكار التي تخطر في بالك.

إنّ ممارسة التنويم المغناطيسي باستمرار ينقلك إلى مستوى جديد من عملية التغيير السلوكي. من الضروري انتقاء مكان يُشعرك بالارتياح. ينبغي أن يكون جسمك مستريحاً بكلّ أجزائه. أبلغ الجميع في المنزل أنّك تمارس التأمل في الغرفة، لكي تتمكن من الاستفادة من الموارد والوقت المتوفّرين لديك.

يلجأ بعض الأشخاص إلى تسجيل أصواتهم وهم يستخدمون التأكيدات لخرق بعض معتقداتهم المقيّدة. ويستمعون إلى تلك التسجيلات باستمرار إلى أن يحرزوا تقدّمًا مفاجئًا.

الطريقة الثانية :

التكرار

إنّ التكرار هو الطريقة الأخرى التي تسمح بتحميل المعلومات في نظامك. وتنعكس النتائج في عاداتك وسمات شخصيتك وروتينك. فقد رأيت الآخرين من حولك يتصرفون بطريقة معيّنة وعلموك كيفية القيام بالأمر. قاموا بتوجيهك خلال هذه العملية. كررت الأفعال المكتسبة لفترة من الوقت وثابرت. قمت بتلك الأمور دون حتّى التفكير فيها إلى أن غدت تشكل منطقة الراحة الخاصة بك. إن حاولت أن تتذكر كم من الوقت استغرقك الأمر لتتعلّم شيئاً جديداً، ستجد حتماً أنّه تعدى الـ ٢١

يومًا. ولم يُفرض الأمر عليك، بل كان عادة أردت بكلّ سرور تعلّمها. فقد قمت بتعلّم الأمر بشغف، ما منحك الصبر لآلا تتذمّر أو تشتكي. وأنا متأكدة أنّ اليوم، ترغب في تغيير العديد من الأمور، نسبةً للشخص الذي أصبحت عليه.

وقبل التفكير في تلك التغييرات المحددة بالتفصيل، توقف للحظة وحاول أن تفهم السبب وراء رغبتك في التغيير. ينبغي أن تكون أسبابك ذات معنى وقوة أكبر بكثير من التغيير نفسه.

لقد كنتُ، في مرحلة ما، غير منظمة في ما يتعلق بنظامي الغذائي. وأدركت أنّ ذلك أصبح يضرّ بصحتي، بالإضافة إلى زيادة وزني، ما أثر على مزاجي وبالتالي، على صفاء ذهني.

وطوال حياتي، حاولت تحسين نوعية أكلني لأنني كنت أرغب في تحسين مظهري. غير أنّ هذا السبب لم يكن كافيًا بالنسبة لي لأبدأ بتناول الطعام الصحي. ولكن عندما انتقلت إلى مستوى جديد من الوعي، رحت أفكر في أولادي وفي صحتهم. فقد أردت أن أكون قدوة حسنة لهم.

ويكمن السبب الآخر وراء رغبتني في تحسين صحتي، في حبي للكتابة وإحداث فرق للناس من حولي. فقد لاحظت أنّه، في كلّ مرة لا أكل فيها بشكل سليم، كان الأمر يؤثر على طريقة تفكيري. لم أعد أحصل على الإلهام لأشارك معرفتي. ففي كلّ مرة لم أكتب فيها، كنت أفوّت فرصة لمساعدة شخص ما في تغيير حياته. وكنت كذلك أبتعد عن تحقيق حلمي الذي يقضي بتغيير العالم عن طريق لمس القلوب، الواحد تلو الآخر.

وكان أحد الأسباب وراء تصميمي على تحسين نمط حياتي، إيماني بأنّ الحياة هبة. وبالتالي، أجسادنا هبة يجب المحافظة عليها، على أفضل وجه ممكن، كتعبير عن الامتنان. إنّ الصحة كنز.

أوكد لك أن الأمر ليس بالسهل، لكنه يستحق العناء. إنَّ التغيير يستغرق وقتاً، ولا سيّما النمو. فهو يندرج ضمن قوانين الطبيعة. في الواقع، تحتاج النبتة إلى الرعاية والاهتمام لوقت طويل قبل أن تثبت فعلاً.

أثناء محاولتك التخلي عن بعض العادات القديمة، ستجد نفسك في صراع مستمر مع عقلك الباطن، إذ تشكّل هذه البرامج الراسخة، منطقة الراحة الخاصة بك. وكلّ تغيير يمَسّ بمنطقة الراحة هذه، يؤدي حتماً إلى شعور بالاضطراب، يشكل بدوره محور تحوّل. غير أن الكثير من الناس يستسلمون فور ظهور إشارات الاضطراب الأولى، إذ يشعرون بارتياح أكبر عندما تكون الأمور منتظمة ومتوقّعة. في الحقيقة، يشكل الاستقرار هدفاً مشتركاً للعديد من الأشخاص.

● ● ● ● ● ● ● قصة عن التغيير السلوكي:

وعندما التحقت بفريق جون ماكسويل في فلوريدا، خلال شهر آب/أغسطس من العام ٢٠١٩، رأيت إحدى التجارب المذهلة التي شرحت شعور الاضطراب الذي نواجهه حين نمرّ بتغييرات سلوكية.

قام المقدمون بتثبيت صفيحة معدنية فوق مكبر صوت ذات ترددات مرتفعة. وضعوا بعض الملح على الصفيحة وشغلوا إيقاعاً موسيقياً بصوت مرتفع. وبعد بعض الوقت، ترتبّت حبات الملح على شكل رسم معيّن. وبعد بضع دقائق، قرروا تغيير الإيقاع. وعندما تغيرت الموسيقى، اختفى الرسم الأوّل، فكانت الحبات جميعها في الوسط، في حالة من الفوضى. ولكن عندما انتظم الإيقاع الجديد، راحت حبات الملح تعيد ترتيب نفسها وفقاً للإيقاع الثابت. وفي وقت قصير، تشكل رسم جديد. ● ● ● ● ● ● ●

المراحل المختلفة لتحقيق إعادة البرمجة

يمكن الاستنتاج أنّ سلوك أهلنا وأولياء أمورنا وإخوتنا ومدرّسينا قد أثر على شخصيتنا. فقد كان لهم جميعهم دور بارز في حياتنا منذ أن أبصرنا النور. لم يكن أحد يدرك هذه المعايير من قبل. لطالما آمنا بأننا حصيلة جيناتنا، معتقدين أنّنا ورثنا سمات شخصيتنا من أسلافنا. ولم تكن فكرة أننا لن نتمكن من التغيّر لبقية حياتنا فكرة ممتعة. وأخيراً، نكتشف أننا لسنا ضحية. بإمكاننا خرق هذه المعتقدات المقيّدة وتحقيق التغير الذي نرغب فيه، من خلال استكشاف بيئات جديدة ومن خلال التخلي عن كل ما لا يمنحنا السلام. فذلك يحررنا وينقلنا من حيث نحن إلى حيث نريد أن نكون.

يبدأ التغير في عقلك. فأنت ما تفكر فيه. إنّ انتقاء الأفكار بنظرة حبّ يعزز نظامك ويسمح لك بأن تشعّ، فتعثر أفضل الفرص على نورك. وبالاستناد إلى قوانين الطبيعة، لا سيّما قانون الاهتزاز، تستطيع جذب تلك الفرص عندما تتطابق رغباتك الشديدة مع نواياك ومعتقداتك. ولكن لسوء الحظ، عندما تعتمد نظرة خوف، تلوّث نظامك بالإشارات الخاطئة التي تنقلك لتصبح مترامناً مع النتائج السلبية. تؤمن بالأدوية والأطباء أكثر مما تؤمن بنفسك. ولكن في الواقع، تعالج الأدوية الجانب المادي للخلية فقط. و فقط من خلال تغيير عقليتك وإزالة أفكار الغضب والخوف، يمكنك أن تشفى فعلاً.

قد يكون ذلك قد حتّك على طرح الأسئلة التالية:

لماذا لا نزال نعتمد على الأدوية إن كان ما قلته للتو صحيحاً؟ لماذا يتّم الترويج لها؟ بما أنّه يتّضح أنّ الإنسان يخلق معظم أمراضه، الأمر الذي يمكن منعه من خلال صحة عقلية جيّدة، لماذا لا تُقام حملات كافية لتوعية الناس بشأن هذا الواقع؟ الأدوية تساعد ولكنها ليست الحلّ.

إنّ الإجابة الوحيدة التي أجدها هي أنّ العديد من الصناعات قد استثمرت الكثير من الأموال في هذا المجال، لدرجة أنّ حقيقة سائدة كهذه تهدم امبرطورياتها. وقد كشف العلم هذه الحقيقة منذ أكثر من خمسين سنة، ولغاية اليوم، نعيش في صراع مستمر لأنّ العالم يركّز على المكاسب المالية أكثر من أي شيء آخر. فالمعنى لا يشكل أولوية.

مع ذلك، آمن بنفسك وبقوى الشفاء التي بداخلك. لديك حماية داخلية. خذ بعض الوقت لتتأمل في واقعك وفي مكانك الحالي وفي المكان الذي ترغب في الوصول إليه. وهكذا، ستتكوّن لديك فكرة واضحة عن التغييرات الحياتية اللازم اتخاذها اليوم لتتقدم إلى المستوى التالي بحلول الغد.

في بعض الأحيان، ننجرف في صراعاتنا لدرجة أننا لا نتمكن من التفكير. هنا يؤدي الوعي دوراً مهماً. تبدأ المعرفة مع اكتشاف الذات والسلام. ويسمح لنا مستوى الوعي لدينا بالعمل بكامل طاقتنا. كما يسمح لنا بالتوقف ما بين المحفّز والاستجابة للسيطرة على الفجوة، عن طريق اتخاذ الإجراء المناسب.

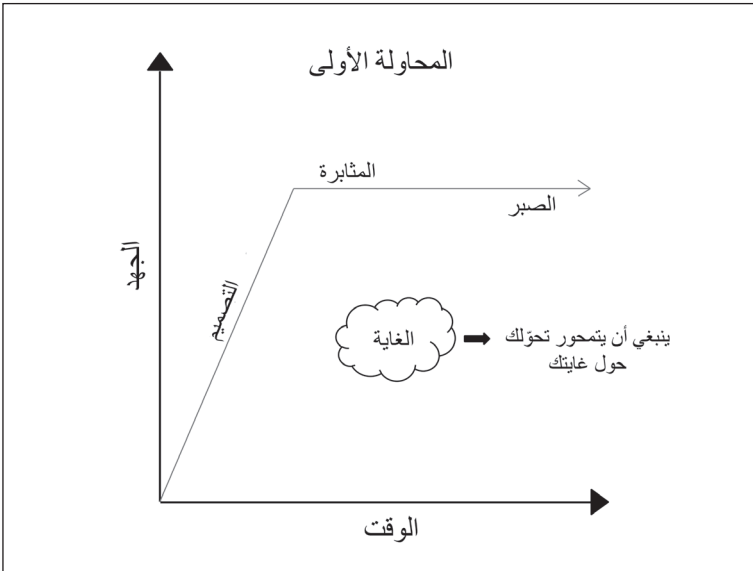
إنّ التغيير ضروري، ولكن بغية تحقيقه، يجب أن يكون لديك دافع. وبحسب خبرتي، ما يهمّ هو «غايته». فهي محور تصميمك. وبمجرّد أن تكون مصمماً، تبذل أقصى جهودك لتبلغ هدفك في وقت قصير. وفيما تطوّر عادة جديدة، من المرجح أن تميل إلى خرقها. إن لم تكن «غايته» قويّة بما يكفي، ستستسلم لأيّ إغراء وتخرق التزاماتك بعد بضعة أسابيع. في هذه الحالة، بدلاً من العودة إلى الطريق الصحيح، نميل إلى الاستسلام. ولا نكفّ عن الحكم على أنفسنا لأننا فشلنا. تضع جهودنا ونعود إلى الصفر. وهنا أودّ أن أقول لك إنّ التحدّث إلى نفسك عن الأهداف بإيجابية، فيما تحاول التخلي عن نفسك، قد يساعدك.

سيناريو الروتين السليم: ● ● ● ● ● ● ●

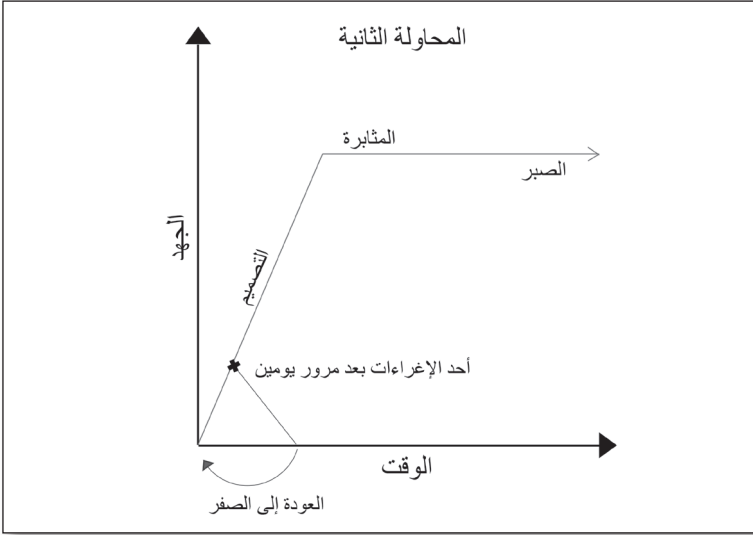
لقد مرّ أسبوعان وأنت ملتزم تمامًا. وإذ ذات يوم، يرسل لك أحدهم لوح الشوكولاته المفضلة لديك كهدية. فتقرر أن تتناول قطعة منها. طعمها لذيذ جدًا. وسرعان ما تدرك أنك فقدت الالتزام بـ«غايته» من أجل متعة مؤقتة.

وإن لم تكن غايته أقوى من متعة الطعام، سوف تستسلم. فبدلاً من تذوّق قطعة صغيرة والعودة إلى الطريق الصحيح، تقرر تناول اللوح بكامله. وبالتالي، تشعر بالذنب.

ولكن في الوقت نفسه، تسمح لنفسك بتناول رقائق البطاطا بما أنك، بكل الأحوال، قد غششت. وعندها، تذهب جهودك التي بذلتها طيلة أسبوعين، سدى. ● ● ●

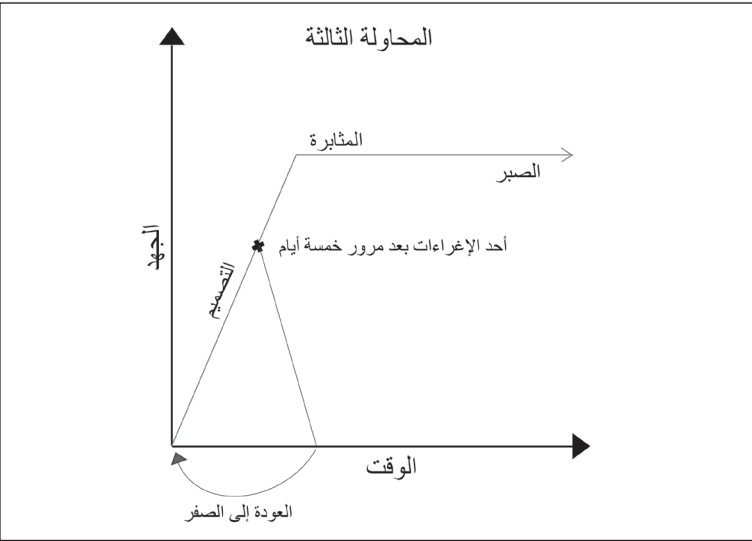


يفسّر الرسم البياني هذا الواقع. وتتمثل أفضل طريقة للتعامل مع هذه الإغراءات، في الاستمتاع بهذه اللحظة المحددة وانتظار اليوم التالي للعودة إلى الطريق الصحيح. إنّ المثابرة سرّ التغيير السلوكي. من خلالها، يمكنك الالتزام بأيّ شيء. سوف تعترض الإغراءات طريقك دائماً.

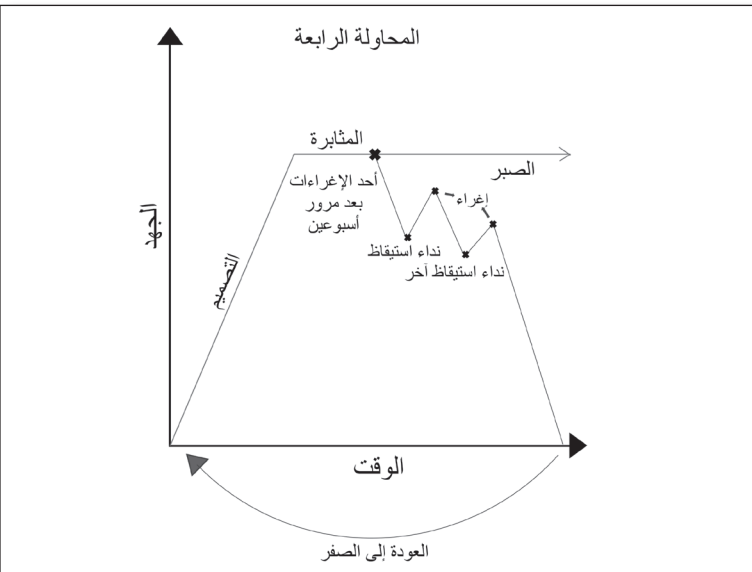


من الضروري أن تسمح لنفسك بارتكاب الأخطاء، إذ تلك هي الطريقة الوحيدة للتعلم وسوف تتفاجأ كيف، بالتحليّ بما يكفي من الصبر والتعاطف، من الممكن إحداث التحوّل. سيشكل الأكل الصحي جزءاً من نظامك وسيكون رفض الأكل المضرّ ردّاً تلقائياً.

على طول الطريق، سيكون عقلك الباطن في صراع. سيكافح. فهو يتمتع بأهمّ المزايا بفضل سرعته. سيواصل التكلم إليك وحثّك على الاستسلام لأنّ الأمر يفوق طاقتك. وكلّما اقتربت من التغيير، ستزداد الإغراءات التي تعترض طريقك. فأمن بنفسك واعتمد على إيمانك. تمسّك بتصميمك على بلوغ أهدافك، مهما صعبت الأحوال.



إنّ التكرار أساسي، إذ يقوم بإدخال النظام الجديد إلى العقل الباطن كلّ يوم، حتى عندما يحاول العقل مقاومته.



● ● ● ● ● ● ● قصة عن قوة التكيف:

كنت أمشي على الرمل في دبي منذ بضعة أسابيع. لقد مرّ بعض الوقت منذ أن التزمت بروتين التمرين اليومي. فركّزت على رصد الوقت نسبةً إلى المسافة التي يمكنني مشيها. عادةً، أستمع إلى المحادثات التحفيزية للمرشدين المفضلين لديّ أثناء المشي. وفي ذلك اليوم، فيما كنت أمشي، كان جسدي يدفعني إلى الركض.

كنت أحاول أن أقطع مسافة أطول في الفترة الزمنية نفسها. كنت أسعى إلى الوصول إلى آخر المسافة الرملية. وفيما كنت أقترّب من النهاية، شعرت بأنني مرهقة. وفجأة، خلق عقلي تحدياً جديداً، ألا وهو أن أركض من جديد باتجاه الجانب الآخر من المسافة الرملية، أي مسافة أربعة كيلومترات.

وكلّما كانت «الغاية» مهمّة، ازداد معنى الحلم وحصلت على مغزى أكبر في حياتك.

حين تنتقل من الجانب السلبي إلى الجانب الإيجابي، ستختبر مواقف غريبة. وعادةً، تصبّ تركيزك على كلّ ما هو سلبيّ، فعندما تحدث الأمور الجيدة، تشكّ في حدوثها وتستمرّ في الغرق في السلبية.

وفيما تتكوّن العادات الجديدة، سوف تشعر بالفوضى، إذ يفسح سلوكك الجديد المجال للإيجابية للدخول إلى حياتك. في البداية، وفي ظلّ تشكيكك، تبدأ الأمور الجيدة بالظهور في حياتك. فتجعلك تبتم.

تبدأ بالتفكير فيها. وكلّما ركّزت عليها، تزداد وتصبح أقوى إلى أن تغدو جزءاً من روتينك اليومي. ويمنحك الشعور الذي تعيشه السلام، حتى ولو كنت تعتقد أنه غير مستدام. لحسن الحظ، تكمن استدامته في داخلك. صحيح أنها تتطلب بعض الوقت، ولكنها تنجح. فقد زرعت البذور ومع الأيام، تنمو الجذور.

لا يمكنك لمس النتائج. بالتالي، يظهر الشكّ من جديد حتّى ترى النبتة. غير أنّ العديد من الناس يستسلمون بمجرد أنهم لا يرون النتيجة على الفور.

في الحقيقة، بعض الأشياء لا يمكن لمسها، بل يمكن الشعور بها. وعندما تنهك باثبات ذلك، قد تفوّت الشعور بالسلام. ويشكّل ذلك عملية شاملة من التخلّي عن الواقع والاستسلام لرغباتك وأحلامك، بالاعتماد على إيمانك.

بمجرّد أن تقرر التخلّي عن الواقع، تتجسّد النبتة أمام ناظريك. فقد سبق وتصوّرتها في البداية ورأيت التفاحة من خلال البذور. يبدأ كلّ شيء ببساطة، من خلال صورة تُرسم في عقلنا.

في الواقع، رأى ميكيل أنجيلو داود في عقله عندما حمل قطعة الرخام المتسخة تلك. ولا يمكنك، قطعاً، رؤية تلك الصور، إن لم تتوفر لديك الأدوات اللازمة لتحقيقها بالفعل.

فالمعرفة متوفرة، لكنها تبقى غير مستغلة لأنك مشغول جداً لدرجة لا يتسنى لك الاستمتاع. وفقط من خلال الرغبات الشديدة، تتمكن من الإفراج عن تلك الموارد غير المستغلة التي بداخلنا.

فيما تعتني بالنبته، تعتبرها أحياناً من المسلّمات فتفوّت أيام الريّ. تفقد التركيز ويتنقل انتباهك في العديد من الاتجاهات. تظهر الظروف على شكل مسائل ملحة لتبعدك عن الحلم الذي تسعى إلى تحقيقه.

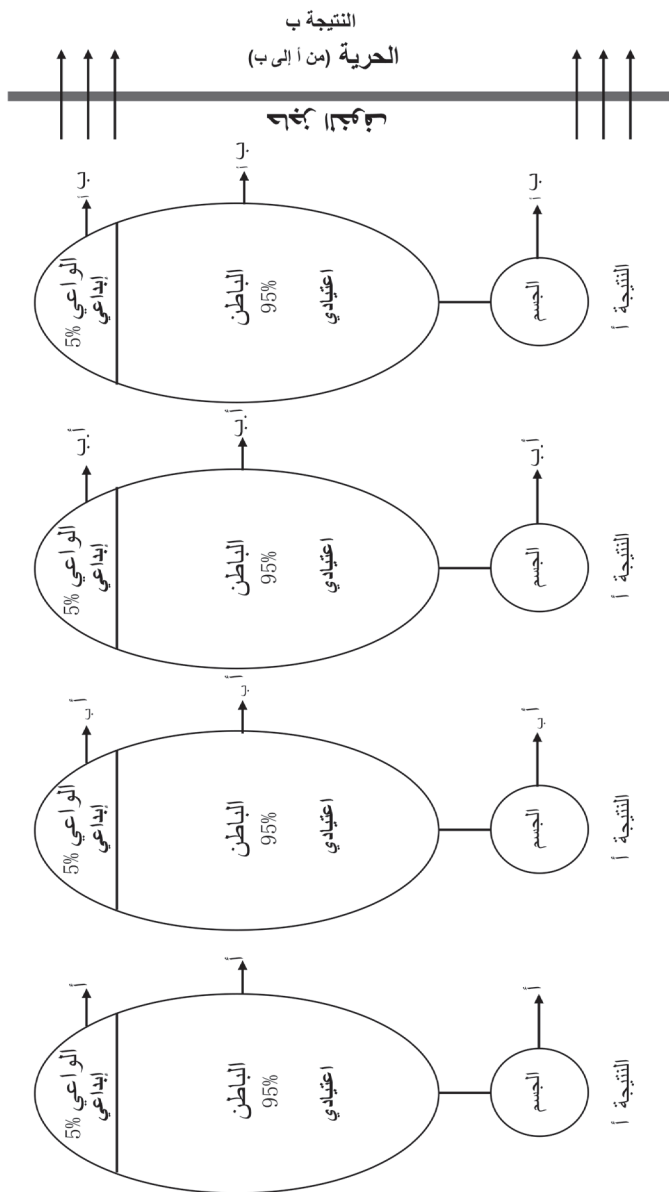
إنّ عقلك الباطن الذي يفعل المستحيل لجعلك تشعر بعدم الارتياح وأنت تقوم بتوسيع منطقة الراحة الخاصة بك. تتحكّم عاداتك بك، ولن تتركك إلا إذا ثابرت. فيصبح الاختبار أكثر إرهاقاً.

فالشعور الذي كان يوماً قوتك اليومي، يتحوّل إلى دخيل فيما تتعمّق أكثر في التفكير الإيجابي. وستقاوم حتّى تبلغ حاجز الخوف الذي يكون تحدياً يحصل مرة واحدة، من شأنه أن يقوّيك أو يحطّمك. وكلّما كنت منضبطاً ومصمماً وملتزماً، تتمكّن، بشكل أكبر، من مقاومة الإغراءات وتنخطى، بشكل أسرع، حاجز الخوف.

ولكنّ العديد من الناس يستسلمون. وبلاستسلام، تسير إلى الوراء، فتضيّع هذين الشهرين سدى. أمّا الخيار الآخر فهو الالتزام بالنهج الجديد لبضعة أيام أخرى والتحرر إلى الأبد.

لقد استسلمتُ في الكثير من الأحيان خلال السنوات الثلاث الماضية. لقد تعلّمت الكثير وأفتخر بأنني قطعت كلّ هذه المسافة. كلّما أسرعنا في التغيير، تظهر النتائج أسرع.

عملية التحول



تمارين لتحفيز إعادة البرمجة ودعمها

في الجزء السابق، لقد ذكرنا التنويم المغناطيسي والتكرار كوسيلتين لتوقيف برامج عقلك الباطن. أما الوسائل الثلاث في هذا الفصل، فليست إلا تطبيقاً مباشراً للطرق السابقة. فهي تبتقيك متحمساً لتحقيق التغيير. كما تتيح ذرة أمل من خلال خطوات بسيطة نحو التحول الخاص بك.

التمرين الأول:

التحدث إلى النفس بإيجابية

إنّ التحدّث إلى النفس بإيجابية هو إحدى الطرق التي تساعدك على إعادة برمجة عقلك الباطن؛ فمن خلال التكرار، تحلّ الأفكار الإيجابية مكان الأفكار المثيرة للجدل. وما يعيقك ليس إلا تفكيرك السلبي.

ويتم اعتماد الأفكار التي نختارها بالاستناد إلى ردة فعل باطنة. وبغية إطلاق العنان لإمكاناتك غير المستغلة، عليك التخلص من السلبية عن طريق إعادة برمجة هذا الجزء.

يبدأ كلّ شيء في الحياة من فكرة، وهي صورة في عقلك. لذلك، من الضروري أن تحيط نفسك ببيئات إيجابية. ضع نفسك في جوّ من الكلام الإيجابي الذي سيغذي تصوّرات في عقلك بالشكل المناسب.

وكما ذكرنا أعلاه، إنّ كلّ فكرة تتبناها تولّد شعوراً. وفي وقت قريب جداً، يبدأ دماغك بالتصرف بناءً على تلك الفكرة. لذلك، إلجأ إلى التحدث إلى النفس لتغزو عقلك بالإيجابية. ويستمرّ دماغك بالعمل بشكل سليم. وهكذا، يصبح جوهر عقلك الباطن إيجابياً. فتختار الأفكار الإيجابية لتسمح لها بالدخول إلى نظامك.

إنَّ الأمرَ تمامًا كالجاذبية. سيعيد عقلك الواعي تقييم معتقداتك المقيّدة أثناء ممارستك للتحدّث إلى النفس بإيجابية، بشكل منتظم، فيما تقوم نظريات جديدة. كما ستتطابق رغباتك مع وجهات نظرك. وتضعك هذه العملية في النطاق المناسب للوفرة. وبحسب الأبحاث، يؤدي استخدام التأكيدات الإيجابية والمركّزة لثلاثين يومًا متتاليًا، إلى تقدّم مفاجئ. وتصدر الإشارة إلى أنّ الكلمة المنطوقة تثير فينا المشاعر ولها تأثير فعليّ كبير.

● ● ● ● ● ● ● قصة عن سلوك اللاوعي:

كنتُ ذات مرة، في جولة في السيارة مع صديقتي «إميلي». وقد وجهتها نحو طريق جديد كنت أسلكه باستمرار. غير أنّ إميلي لم تكن مطمئنة تجاه هذا الطريق، وأخبرتني كم كانت خائفة. فقد أُنذرها بعض الأقرباء ألا تسلكه بسبب العدد الكبير من السرقات التي كانت قد حصلت على هذا الطريق في الماضي.

وفيما كنّا نتقدّم، اتجه تركيزها نحو سيارة كانت أمامنا. فتصوّرت سيناريو على الفور يقضي بأنّ الشخص الذي أمامنا يراقبنا وينوي سرقتنا. وكان عقلي الواعي يدرك تمامًا أنّ ما كنت أسمعه ليس إلّا انعكاسًا لمخاوف صديقتي. غير أنّ عقلي الباطن كان ينصاع لكلّ ما كانت تقوله.

كان جسدي يتفاعل مع كلامها بأكمله وكأنّ السيناريو حقيقيّ، على الرغم من أنّ عقلي الواعي كان واثقًا من أنّه غير حقيقيّ. وبعد حوالي الخمس دقائق، ومع تفاقم الحالة، قامت صديقتي بالدوران للخلف في منتصف الطريق لأنها

لم تعد تستطيع السيطرة على خوفها. والأمر الصادم كان أن السيارة التي كانت أماننا فعلت الأمر نفسه. وعندما استدرنا، شعرت صديقتي بتحسّن، على الرغم من أن الشخص نفسه ما زال وراءنا.

وبحسب تحليلي، لقد أضعفت تلك السيارة الطريق ولذلك، كان السائق يقود بحذر فيما افترضت صديقتي أنه يخطط لعملية سرقة.

أشاركك هذه القصة لكي تعي أهمية الكلمات. فحتى ولو كان عقلنا الواعي يرفض ما يسمع، سيتبني عقلنا الباطن، الأسرع من العقل الواعي بمليون مرة، كل ما يسمع في نهاية المطاف.

وعند اللجوء إلى التحدّث إلى النفس، احرص على أن تكون الكلمات التي تستخدمها شخصية وإيجابية ومعقولة ومباشرة وفي المضارع. فالأمر يشبه تماماً هدفاً ترغب في تحقيقه. وينبغي ألا تتضمن العبارات التي تستخدمها كلمات سلبية وأن تستخدم ضمير المتكلم «أنا».

عندما تقول «أريد أن أخسر الوزن»، ذلك يعني أن لديك وزناً زائداً يجب خسارته. لن يعمل ذلك لصالحك. لذلك، عليك قول النتيجة؛ أنا نحيف ولائق الجسم. «أريد أن أكسب المال» يعني أنني لا أملك المال. استبدل الجملة بما يلي «أنا غني». الهدف هو أن تشعر بالنتيجة.

وعلى الرغبة أن تأخذ بالاعتبار أيضًا أن تكون الأهداف منطقية، مثلاً «أنا أركض في الحيّ» بدلاً من «أنا أركض في سباق الماراثون». اجعل عباراتك قصيرة وتعلق مباشرة بالموضوع، دون الكثير من التفاصيل.

إنَّ التحدّث إلى النفس طريقة عملية لرفع المعنويات ونقلك إلى مستوى حيث تشعر أنَّك ممكن باستمرار. ولكن من الضروري أن تعي معادلة النجاح المتعلّقة بكلّ هذه التطبيقات. وعند ممارسة التحدّث إلى النفس، تكون تستخدم طريقة الإيحاء الذاتي التي تكلمّ عنها نابليون هيل. وتركّز هذه الطريقة على مزج هذه الأفكار مع المشاعر لجعل الأمور تتحقّق.

فحتّى ولو رددت، مليون مرة، معادلة إميل كوي التالية «كلّ يوم، ومن كلّ جهات النظر، أصبح أفضل وأفضل»، لن يتغيّر شيء ما لم يمتزج كلامك مع الرغبة في التحسّن.

التمرين الثاني:

التصوّر

أنا واثقة من أنَّك تقرأ هذا الكتاب اليوم لأنّك، بطريقة أو بأخرى، تسعى إلى التوصل إلى نتيجة إيجابية لنقل حياتك من مستوى بالكاد ترضى به إلى مستوى من الإيجابية جديد كلياً.

ينبغي أن تترافق أحلامك ورغباتك وتطلعاتك مع شكل وموعد نهائي وشعور. وقد جمعتُ بعض النصائح لمساعدتك على فهم مدى قوّة التصوّر وكيفية الاستفادة منه إلى أقصى حدّ. وبغية تصوّر شيء ما بدقة، عليك استخدام حواسك الستّ ألا وهي:

النظر والسمع والذوق والشم واللمس وذلك الإحساس الداخلي الذي أسمّيه «الحدس».

النظر: عليك التركيز، قبل كلّ شيء، على محاولة رؤية الأشياء بأكبر قدر ممكن من الوضوح. وقد يبدو الأمر صعباً إن لم تكن معتاداً عليه.

وكَلِّمَا تَمَرَّنْتَ عَلَيْهِ أَكْثَرَ، يَصْبِحُ أَسْهَلَ. لِنَفْتَرِضْ أَنَّكَ تَرِيدُ مَنْزَلاً جَدِيدًا. تَصَوِّرُ الْمَسَاحَاتِ وَالْغُرَفَ وَالْأَثَاثَ وَالْإِطَارَاتِ. تَعَمَّقُ بِقَدْرِ الْإِمْكَانِ فِي التَّفَاصِيلِ لِدَرَجَةٍ أَنْ تَرَى نَفْسَكَ تَفْتَحُ الْبَابَ.

السمع: بواسطة هذه الحاسة، عليك أن تركز على الأصوات التي ترغب في سماعها. قد تكون أصوات العصافير في الحديقة الخلفية أو موسيقى هادئة تُعزف في الخلفية. يجب أن يترافق تصوُّرك مع نوع من الأصوات لكي تتمكن من عيشه وكأنه حقيقة.

الشم: كيف قد تكون رائحة المنزل؟ قد يمتلئ برائحة الزهور التي زرعتها في الحديقة الخلفية. وقد تكون رائحة بعض الشموع التي تشتعل في إحدى زوايا المنزل. إنَّ الانغماس في كلِّ حواسك جزء لا يتجزأ من تلك العملية.

الذوق: قد لا يتمتَّع المنزل بطعم، ولكن ما زال بإمكانك تصوُّر نفسك وأنت تطهو وتأكل وجبة صحية مع بعض أصدقائك. فكِّر في الوجبة بكلِّ تفاصيلها. هل طعمها مالح؟ هل هو حلو؟ أو مر؟ كيف يبدو مظهرها؟ ما هي مكوّناتها؟ قد تكون مشروباً أو حتّى حلوى. من الضروري أن تعيش التجربة كما لو كانت تحصل اليوم.

اللمس: قد تتمثل هذه الحاسة في تفاصيل ورق الحائط أو نوعية المفروشات أو حتّى ملمس البطانية التي تتخيّل أنك تلمسها. كما يمكنك تصوُّر الأغصان والعشب. فكِّر في أيّ شيء قد يساعدك على إضافة التفاصيل إلى تصوُّراتك.

الحاسة السادسة: إنَّ حدسك يعطيك الإشارات. تخيّل ما قد يكون شعورك إن حصلت على منزل أحلامك بكلِّ التفاصيل التي سبق

وتصوّرتها. هل تشعر بالسعادة؟ هل أنت متحمّس؟ هل تبتسم؟ هل أنت فخور بإنجازاتك؟

أشرك الحواس الستّ هذه في تصوّرك لتجعله أقرب ما يمكن إلى الواقع. ومن الطرق الأخرى لتعلّم كيفية التصرّ، اختيار مكان محدد من منزلك. راقبه بكلّ حواسك ومن ثمّ عُد إلى غرفتك واجلس على السرير. راجع هذه التجربة في عقلك وأنت تصوّر كيف تفاعلت مشاعرك مع كل تفاصيل المكان. تذكّر كيف كان شعورك وما كانت رائحة المكان، تذكّر ملمس الأشياء ومذاقها ومظهرها والصوت الذي تصدره. سيساعدك هذا الأمر على فهم دور الحواس في عملية التصرّ.

التمرين الثالث:

لوحة الأحلام

تشكّل لوحة الأحلام وسيلة أخرى تساعدك على تصوّر أحلامك. كما هي أداة ممتازة يمكنك استخدامها أثناء ممارسة التحدّث إلى النفس بإيجابية يوميًا.

لا توجد قواعد لإنشاء لوحات الأحلام. قد تختار أن تنشئ لوحة أحلام تتضمن كلّ جوانب حياتك مع كلّ الأهداف المختلفة كما قد تختار أن تنشئ لوحة أحلام منفردة لكل هدف.

الخطوة الأولى: اختر نوع اللوحة التي ترغب في استخدامها.

الخطوة الثانية: قم بتحضير الأدوات التي ستحتاجها. ويتم اختيارها بحسب نوع اللوحة المستخدمة. فقد تختار الأقلام اللبديّة أو المقص أو الغراء أو الشريط اللاصق أو المغناطيسات أو الدبابيس.

الخطوة الثالثة: إجمع صورًا تجسّد نوع الأهداف التي تخطط لتحقيقها. يمكنك العثور عليها على شبكة الإنترنت أو في المجلات. إحرص على أن تعبر الصور التي تختارها عمّا تريد حقًا.

الخطوة الرابعة: استخدم الاقتباسات والعبارات التحفيزية. يمكنك أن تستخدم الكلمات نفسها التي تستخدمها أثناء التحدّث إلى نفسك ممّا يسهّل الأمر عليك. كما يمكنك إضافة أرقام تمثّل مبالغ الأموال التي ترغب في كسبها أو الوزن الهدف الذي ترغب في بلوغه. ومن الأفضل أن تضيف أيّ عبارة قد تساعدك في البقاء على الطريق الصحيح.

الخطوة الخامسة: إجمع كلّ شيء (العبارات والصور وغيرها) ورتّبها بالطريقة التي تريحك.

الخطوة السادسة: إحرص على أن تعلق اللوحة في مكان حيث يمكنك أن تراها كلّ يوم أو حتّى عدة مرات في اليوم الواحد. من المهم أن تضع اللوحة تحت ناظريك وأن تتفاعل وتخلق اتصالاً عاطفيًا معها. كما يمكنك أن تلتقط صورة لها وتستخدمها كخلفية شاشة لهاتفك. فقد تختار أن تستخدم التقنيات الرقمية. ومهما اخترت أن تفعل، يجب أن تعلم أنّ لوحات الأحلام طريقة ممتازة لتذكّر نفسك يوميًا بالأهداف التي تريد تحقيقها. فهي تعزز تصميمك وتساعدك على المحافظة على التزامك بنظام الانضباط الذي وضعته.

التمرين الرابع:

كتابة اليوميات

إنّ كتابة اليوميات هي أحد الأساليب التي أستخدمها، وأحيانًا يوميًا. احضر دفترًا تخصصه لهذه المهمة، واجلس في مكان هادئ حيث يمكنك التركيز.

عين المؤقت على عشر دقائق وابدأ بكتابة أفكار عشوائية. يجب أن تدوّن كل ما يخطر في بالك على الورقة، حتّى ولو كان شيء من هذا القبيل «أرغب في أكل الشوكولاته الآن». ويسمح لك ذلك بتصفية ذهنك فتفسح المجال للإبداع. ويومًا بعد يوم، ستلجأ إلى هذه الطريقة لطلب المساعدة من نفسك الداخلية. وقد تستخدمها أحيانًا للتعبير عن رغباتك، فتجعل عقلك يتصرّف بناء عليها.

إذا شعرت أنك بحاجة إلى تمديد الوقت، لا تقلق، مدده فحسب. فهذا عمل محرر.

وستصل لوقت تساعدك فيه كتابة اليوميات على تحديد أهدافك اليومية. فقد اخترت أن أقوم بذلك خلال الأشهر الستة الماضية. وأستخدم هذه الطريقة عندما أكون تحت الضغط وأحتاج إلى اتخاذ قرارات عاجلة. وقد أحدث ذلك تغييرًا كبيرًا في حياتي.

الاستنتاج

لقد عرضت أعلاه أربع طرق شائعة الاستخدام تساعدك في المحافظة على تركيزك على ما قد تريد تحقيقه.

ويمكنني أن أشاركك بعض الطرق الإضافية التي قد استخدمتها والتي أثبتت فعاليتها بإحداث فرق في حياتي عندما كنت في أمس الحاجة إليها:

- استمع إلى متحدثين تحفيزيين.
- ثقّف نفسك بشأن مواضيع مختلفة.
- اقرأ كتب المساعدة الذاتية.
- إفصح المجال أمام الاقتباسات التي تتناسب تردداتها مع واقعك.

في النهاية، علينا أن نقرّ جميعنا بأنّ الحياة ليست إلا رحلة مؤقتة.

ليست إلا رحلة قارب، يجب أن تستمر.

وهي كأثر مخر السفينة، الذي يختفي مع الوقت.

كما تشبه المياه المتدفقة في النهر والتي لا تترك أثرًا. وهي في تحرك مستمر. تسلك الطريق الأقصر وتظلّ عذبة إلى الأبد. ولكن، فور علوقها في بركة، تصبح راكدة وتتكاثر فيها الجراثيم.

الفصل الخامس

أعد برمجة حياتك

لقد استهللنا مغامرتنا في الصفحات الأولى من هذا الكتاب. وأنا متأكدة من أنك تجد العديد من القصص قريبة من واقعك. فهي تذكرك، بطريقة أو بأخرى، بما كنت تمرّ به معظم حياتك. كما أنني واثقة الآن من أن الوعي لديك قد بلغ مستوى جديداً لا يمكنك تجاهله بعد الآن. فالأمر تماماً مثل تعلّم قيادة السيارة. بمجرد أن تتقن القيادة، لا تستطيع نسيانها.

في الصفحات التالية القليلة، سوف نذهب في رحلة من نوع آخر، أسلّط الضوء فيها على الأركان المختلفة لنفسك الداخلية. وتشبه هذه المساحة الداخلية، شقة صغيرة بالكاد مضاءة.

وفيما نمضي قدماً، يكشف النور المنبثق من حالة الوعي الجديدة لديك، باباً كنت قد تجاهلته عمداً لوقت طويل. فقد كنت تشعر بالأمان وأنت تعيش في غرفة واحدة. وحتى اليوم، لم تكن مستعداً للمخاطرة وفتح الباب. على أيّ حال، لا يبدو المكان مرحباً. فهو يعكس حالتك الذهنية الداخلية، لا سيّما عندما تعيش صراعاً وتغرق في السلبية. وتعلق في الغرفة نفسها عندما تختار أن تحدّ حياتك كلّها بالتركيز على مسار وظيفي فاشل أو علاقة فاشلة أو دين ضخم أو حياة أسرية مضطربة وغير سليمة. وتبحث أحياناً في العالم الخارجي بأجمعه عن أداة تُشعرك بالتحسّن وتساعدك لتري النور.

● ● ● ● ● ● ● أنت وحدك تملك الحلول:

وقد أخبر واين داير، ذات مرة، قصة رجل أضع مفاتيحه داخل منزله. فقد وقعت على الأرض عندما انقطع التيار الكهربائي. وفيما كان يبحث عنها، نظر إلى الخارج ورأى ضوءاً قادماً من الشارع. وبدأ العثور على المفاتيح داخل المنزل أمراً ميؤوساً منه. كما قد جذبه هذا الضوء للغاية، لدرجة أنه قرر أن يبحث عن مفاتيحه في الخارج. وفيما

كان يبحث من حوله، انضمَّ إليه أحد الجيران ليسأله إن كان بحاجة إلى المساعدة. فأخبره الرجل أنه قد أضاع مفاتيحه. تعاطف الجار معه وقرر مساعدته في عملية البحث. وفيما كانا منهمكين في مهمتهما، نظر الجار إلى الرجل وسأله: «أين فقدت المفاتيح؟»

فأجابه الرجل بكل بساطة: «داخل منزلي!»

فبدت ملامح الصدمة على وجه الجار. إنَّ الأمر بغاية البساطة.
● ● ● تضع مفاتيحك في الداخل؛ تبحث عنها في الداخل.

كم ممَّا يواصل البحث عن الأشياء في الخارج، في حين نعلم أننا فقدناها، في الأصل، في عمق داخلنا؟

إن كنت تفقد إلى النور في داخلك، إمَّا تنتظر عودة مصدرها أو تختار أن تكون مبدعًا وتبحث عن حلٍّ مؤقت. ويسمح لك ذلك أن ترى وسط الظلام فيما تدرك أصل المشكلة. وأحيانًا، إن كنت تتمتع بما يكفي من الإدراك، تلاحظ أنَّ المشكلة داخلية فتسعى إلى إيجاد حل مستدام. إن كانت المشكلة من المزود، سيتوجَّب عليك الانتظار إلى أن تتم معالجتها. في هذا الوقت، دع كل شيء يحصل بسلام.

وأكرر، عندما تشعر بأنك عالق، أمامك خياران: إمَّا أن تتذمر وتوتّر أو أن تستمتع بوقت الراحة للاسترخاء وإعادة شحن نفسك والبدء من جديد. بوسعنا فتح عدد غير محدود من الأبواب، بمجرد أن نؤمن، بمجرد أن نشق بالقوى التي سبق ومُنحنا إياها عند ولادتنا. ولكن، أن نؤمن بقوة النور بعد سنوات طويلة من الظلام، ذلك يستغرق بعض الوقت. كلُّ ما أحاول فعله هو تغيير وجهة نظرك لتتمكن من رؤية بريق الأمل القادم من ذلك الباب المقفل الذي حاولت أخيرًا فتحه.

يوم قررتُ أن أفتح ذلك الباب، كانت تجربة روحانية ستبقى راسخة في ذاكرتي. وكان ذلك اليوم الذي سمحت فيه لله بدخول حياتي والعمل فيها ومساعدتي على إضاءة كل جانب منها. فقد زوّدي بالأدوات اللازمة: عيدان ثقاب وشمعة. وكان الأمر يعود لي بالتصرف وإعادة الحياة لجوانبي الداخلية، الجانب تلو الآخر.

بدأ كل شيء عندما فتحت الباب الأول الذي أدّى إلى رواق مظلم ومعتم للغاية. وكان هذا الأخير يسمح بالوصول إلى غرف، تمثل الجوانب الأربعة من حياتي. وكنت أعلم أنه عليّ العمل على السلام الداخلي لديّ قبل أن أحاول فتح أي باب. كان عليّ أن أوفرّ مصدر ضوء مستدام في هذا المكان قبل اتخاذ أي إجراء آخر. في السابق، كنت منهمكة في الاهتمام بالمسائل الملحة ففوت استكشاف هذه الجوانب إلى أقصى حدّ.

ويستلزم السلام الداخلي، لكي يتحقق، مستوى معيّنًا من النضج يتطلب منك بدوره أن تغلب على غرورك. يتطلب منك أن تمارس حب الذات إلى أعلى المستويات لتقليص الأنا لديك. ويتحقق عندما تتوصل إلى عدم الشعور بالإهانة. تقدّر ما أنت عليه ولا تسعى إلى الحصول على الإثبات ولا التقدير من أحد باستثناء نفسك.

وبغية إبقاء هذا المكان منورًا، عليك أن تكون ممتنًا. عليك أن تفهم أنك جيّد لليوم ولا تحتاج لأي شيء إضافي لتشعر بحال أفضل. كل يوم يأتي وخيراته معه. ولا يمكنك تقدير هذه الخيرات إلّا عندما تتمتع باليقظة الذهنية. وذلك فعل متعمّد، إذ تقوم، في كلّ لحظة، بترسيخ نفسك في الوقت الحاضر، عالمًا بأنّ الغد قد لا يأتي أبدًا. وبمجرد أن تصبح جاهزًا، تكون المهمة التالية أن تتعمق بالنظر في كلّ غرفة وأنت تطرح على نفسك الأسئلة المناسبة لتوفّر ضوءًا ولو كان خفيفًا. ومع الوقت، وكلّما شعرت بارتياح أكبر، تتمكن من العمل على توفير مصدر ضوء دائم.

الصحة العقلية

وهو محور حياتك.

الأسئلة

و حين تكون على وشك الدخول، ترى بضعة أسئلة على الباب:

- هل أنت راضٍ عن صحتك بشكل عام اليوم؟
- هل هناك شيء ترغب في تحسينه؟
- إذا توصّلت إلى النتيجة المنشودة، هل تقترب أكثر من تحقيق سعادتك؟
- ما هي الخطوات التي تتخذها اليوم والتي من شأنها أن تقربك مما تريد أن تكون عليه؟
- هل تشعر أنك بحالة جيدة؟
- هل من شيء يمكنك القيام به لتشعر بحال أفضل؟
- هل تحيط نفسك بالبيئات الإيجابية المناسبة؟
- هل تستمع إلى محادثات أو تسجيلات تساهم في نموك العقلي؟
- هل تستثمر بعض الوقت في الصمت لتتمكن من الاستماع إلى نفسك الأخرى؟
- هل تطلب المساعدة عند الحاجة؟ هل تعلم أن المبالغة في التفكير تغذي صراعات عقلك؟
- هل تمارس عاداتي الامتنان واليقظة الذهنية لتشحن عقلك ببعض الطاقة يوميًا؟
- هل نظرتك إلى الحياة إرادية؟

يبدأ نمط الحياة السليم بالعقل السليم. والعقل السليم هو عقل مدرّب على اعتماد نظرة حب.

هل سبق وسمعت عن تجربة بافلوف؟ أجد أنّ هذه التقنية أداة ممتازة للعمل على عقل باطن نشأ على السلبية. فتصبح المحفزات التي لطالما أثارت غضبك، تذكّيرات يومية تحثك على الشعور بالسعادة.

● ● ● ● ● ● ● ● ● ● تجربة بافلوف

إنّ نظرية بافلوف عملية تعلّم تقضي باقتران المحفّز باستجابة مشروطة. وفي التجربة التي أقامها على الكلاب، سعى بافلوف إلى إثبات العديد من الأمور التي تخدم هدفنا. في البداية، لاحظ بافلوف أنّه بمجرد أن ترى الكلاب الطعام وتشمّ رائحته، تزيد من إفراز اللعاب.

وفي وقت آخر، رنّ جرسًا. لم يولّد ذلك أيّ ردة فعل لدى الكلاب. وأثناء عملية التكيف، استخدم بافلوف طبق الطعام والإشارة، ليعلم الكلاب أنّ الطعام جاهز. واستمرّ بتكييف الكلاب إلى أن اقترنت فكرة الجرس بطبق الطعام. وبعد انتهاء فترة التكيف، رنّ بافلوف الجرس دون تحضير أيّ طعام. هذه المرة، ركضت الكلاب تبحث عن الطعام وقد ازدادت إفرازات اللعاب في أفواهها.

وقد أثبت بافلوف أنّ تجربة التكيف التي أجريت على الكلاب من شأنها أن تساعد الإنسان على التغلب على بعض التحديات عن طريق تكييف عقله. ● ● ● ● ●

سأستخدم جزءاً من تجربة بافلوف لأساعدك على تكييف الوضع الذي تكون فيه فور تعرضك للتوتر. فكر في محفز يولد ردة فعل غير متناسبة ترغب في تغييرها. لنأخذ على سبيل المثال شخصاً متسلطاً (شريكاً أو والدًا أو أخاً أو زميلاً) يشكل مصدر سلبية بالنسبة لك. تفقد أعصابك فعلياً كلما حاول هذا الشخص أن يتحكم بتصرفاتك. كن مدركاً لهذا الشعور متى ظهر.

وفي الوقت نفسه، أريدك أن تتصور موقفاً في حياتك كنت فيه بغاية الرضى والسعادة، مناسبة جعلتك تخلق عالياً. قد تكون اليوم الذي حصلت فيه على ترقية في وظيفتك، حين حصلت على التقدير والمكافأة. كما قد يكون اليوم الذي رزقت فيه بطفلك الأول. تذكر ذلك الشعور الذي تملكك!

تخيل أنّ حياتك شاشة كبيرة، ترى عليها نفسك غاضباً وأنت أمام الشخص الذي يستنزف طاقتك. وابق صورة في الزاوية اليمنى العليا من عقلك، تجسّد تلك المرة التي شعرت فيها بالسرور. وكلما استجبت لأسلوب التلاعب الذي يعتمد ذلك الشخص، خذ الصورة الموجودة في الزاوية اليمنى العليا وكبرها لتغطي حالة الغضب الاستجابية الحالية التي أنت فيها. فهي كشاشة لمس حيث تستخدم سلوكك الواعي لتكبير الصورة التي تريدها. وبعد تطوير هذه العادة، تتذكر، بشكل متعمّد، هذه اللحظات من حياتك في كل مرة تشعر فيها بالاستياء، لتغيّر مزاجك بواسطة اعتماد نظرة حب.

من خلال تطبيق هذا المفهوم في عقلك، يمكنك تكييفه بطريقة تعزّز الصور الإيجابية في العقل كلما كنت على وشك التصرف من منظور سلبي.

إليك بعض الأمثلة من واقع الحياة والتي يمكن تطبيق هذه التقنية عليها:

- ترى قطعة من الكعك المحلى في اليوم الذي تقرر فيه أن تتبع حمية غذائية: تذكر ذلك الوقت حين كان جسمك تمامًا كما أردته وأصرّ على عدم الانصياع للإغراءات.

- يقرر أحد أصدقائك أن يدخن في أوّل يوم تقرر فيه الإقلاع عن التدخين: تذكر تلك المرحلة من حياتك حين كنت بصحة جيّدة وشجّع نفسك لعيش تلك اللحظات وسط الإغراءات التي تواجهك.

- تنتقدك شريكك باستمرار لدرجة أنك تشعر بالرغبة في ردّ النقد: تذكر لحظة الهدوء والتأمل تلك التي قصدت أن تعيشها وحاول أن تخلقها من جديد في عقلك لئلا تميل إلى التوتر.

- يقوم مديرك باحتقارك كلّ يوم أمام زملائك: تذكر تلك الوظيفة التي لطالما حلمت بالانتقال إليها وكيف قد يكون شعورك إن حصلت عليها اليوم.

ومهما كان المحفّز، لديك الخيار بأن تجعله يعمل لصالحك. ويساعدك القيام بذلك مرارًا وتكرارًا، في التعامل بسلام مع ما يثير غضبك أحيانًا كثيرة. حافظ دومًا على حسّ الهدوء وكن متعاطفًا مع العالم من حولك وتقبل الأمل بغية أن تتزامن مع الفرص المناسبة حولك.

الصحة البدنية

وبواسطة الصحة العقلية، لديك الأداة المناسبة لتأمين مصدر ضوء مستدام وسط وجودك، أي الرواق المؤدي إلى الغرف الأخرى جميعها. وعند دخولك، يلفت انتباهك أولاً الباب الذي يحمل عنوان الصحة البدنية. إنَّ التمتع بصحة عقلية جيّدة وبالسلام يحفّزك على البدء باستكشاف تلك العناوين الأخرى التي تشعّ فعلاً على باب كلّ غرفة.

الأسئلة

وتساعدك بضع أسئلة على التعمّق بالنظر في كلّ غرفة فيما تفتح الباب المحدد:

- هل أنت راضٍ عن صحتك البدنية، مثلاً؟
- هل تتحرك بما يكفي خلال اليوم لتحافظ على نشاطك فيما تتقدم في السنّ؟
- هل وضعت روتيناً يومياً للمحافظة على صحة جيّدة؟
- هل هناك شيء ترغب في تحسينه؟
- إذا توصّلت إلى النتيجة المنشودة، هل تقترب أكثر من تحقيق سعادتك؟
- ما هي الخطوات التي تتخذها اليوم والتي من شأنها أن تقربك ممّا تريد أن تكون عليه؟

يتعامل معظم الناس في مرحلة من المراحل، مع الظلمة في أحد جوانب حياتهم. إنّ اضطرابات الأكل هي السبب الرئيسي لندهور الصحة البدنية. غير أنّ اضطرابات الأكل ليست مشكلة، بل هي الحلّ لمشكلة

أكبر. وتنبّ على الأكل العاطفي، عندما تفقد السيطرة على شيء أو شخص ما. في الواقع، لم نتعلّم، في مرحلة مبكرة جداً، أن نواجه مشاكلنا وأوجاعنا.

● ● ● ● ● ● ● ● ● ● قصة جذع الخشب

تخيّل أنك تسبح في مجرى مياه سريع في نهر كبير. وفجأة، تزداد سرعة المياه وتشعر أنك بدأت تفقد السيطرة على أنفاسك. لا تستطيع مقاومة حركة المياه. وفيما تصارع لتسير مع التيار، تضرب بجذع خشبي يبدو وكأنه الحل الوحيد لتتمكن من الصمود خلال الجولة. فهو يمنحك شعوراً مؤقتاً بالأمان والسلامة لأنك، بفضلها، ستتمكن من التقاط أنفاسك. غير أنّ الناس الموجودين على ضفتي النهر يطلبون منك التخلي عن الجذع إذ إن شلال المياه على بُعد بضعة مئات من الأمتار. فكانوا يرشدونك لتسبح بعكس التيار لبلوغ ضفة النهر، لأنك بذلك فقط يمكنك أن تحصل على راحة دائمة.

من حين إلى آخر، تشعر أنّ الجذع ينزلق، فتبذل جهداً إضافياً لتبقى متمسكاً به. وكنت مشغولاً للغاية بوضع البقاء على قيد الحياة لدرجة أنك لم تلتفت إلى الإنذارات المتواصلة التي وجهها لك الناس من حولك. فقد أصبح الجذع جزءاً من حياتك، على الرغم من أنه لم يكن ثابتاً. وفجأة، ترى الشلال على بُعد مسافة. فتتذكر كل تلك الإنذارات التي أطلقها الناس من حولك. وعالماً بأنك اقتربت من النهاية، تتخلي عن الجذع وتسبح نحو الضفة بكل ما تملك من قوّة. فتسمح لك عقلية الاستجابة

للمسائل الملحة بتجاوز منطقة الراحة الخاصة بك والتفكير خارج الصندوق لبلوغ الجانب الآمن. ● ● ● ● ● ● ● ●

يمثل الجذع الأكل العاطفي؛ فنحن نعتمد عليه لنهرب من مشاكلنا. وفيما نتقدم في السن، يبدو أثره على صحتنا. ولا نتخلى عن هذه العادة إلا عندما تتدهور صحتنا بسبب عاداتنا الغذائية السيئة. وينطبق الأمر نفسه على التدخين والإدمان على الكحول. ولكن غالباً ما أذكر الأكل كمثال لأنه كان تحدياً كبيراً في حياتي.

لماذا لا يمكننا اتخاذ القرارات الصحيحة إلا بعدما تصبح حياتنا في خطر؟

لماذا لا يمكننا الالتزام بالضوابط التي تعمل على المدى الطويل بدلاً من اعتماد العادات التي لا تمنحنا إلا متعة مؤقتة؟

لماذا لا يمكننا فهم أن لكل سبب نتيجة؟

لماذا لا يمكننا تحمّل مسؤولية صحتنا البدنية قبل أن نصاب بالمرض؟

عندما ترفع مستوى الوعي لديك وتعمل على استقلالك واستقرارك العاطفيين، تتوقف عن ردّ الفعل وتنتقل إلى الاستباقية. فتتعمّد حينها أن تولي الاهتمام لكلّ غرفة لأنك تعلم أنّ الحفاظ على التوازن في الحياة هو السبيل الوحيد نحو السعادة. وإذ تخرج من هذه الغرفة مع بصيص النور الذي أدخلته بواسطة الشمعة، تعلم في عمق داخلك أنّ حياة انضباط مترافقة مع التصميم والمثابرة والصبر، تفسح المجال لتحقيق أحلامك. إن لم تمارس الالتزام الذاتي، لن تتحقق أحلامك.

العمل والمهنة والشؤون المالية

وإذ تمضي قدماً داخل الرواق، يستحوذ عليك الفضول لاستكشاف العنوان التالي. وتعلق هذه الغرفة بعملك ومهنتك وشؤونك المالية وممتلكاتك وكل ما هو متعلق بعالمك المادي، أي كل ما يسمح لك المال بشرائه أو عيشه.

الأسئلة

إليك بعض الأسئلة التي تحضرك لتعرف موقعك الحالي. وهذه إحدى الطرق للوصول إلى تلك المشاعر التي لا تدرك وجودها إطلاقاً:

- هل أنت راضٍ عن وضعك الحالي؟
- هل أنت سعيد بمهنتك؟ لماذا؟
- هل هناك شيء ترغب في تغييره؟
- ما الشيء الذي تحتاج إلى تحسينه؟
- هل تحتاج إلى المساعدة في ما يتعلق بهذا الجانب من حياتك؟ كيف يمكنك الحصول عليها؟
- هل هناك شيء تحتاج إلى تحقيقه لتشعر بالكمال؟
- ما الشيء الذي تشعر بحاجة ماسة إلى شرائه دوماً؟
- إذا تسنّت لك الفرصة أن تمتلك عصا سحرية تسمح لك باختيار أين تريد أن تكون، ما الموقع الذي قد تختاره؟

- هل المال عامل مهم في قراراتك؟
- هل تكسب ما يكفي من المال؟
- لماذا تحتاج إلى المال؟
- هل ستجعلك هذه الأمور أكثر سعادة؟
- كيف يؤثر المال على حياتك عامةً عندما يتعلق الأمر بمكان سكنك ولبسك وممتلكاتك والأنشطة التي تمارسها؟
- وعندما تحصل على ما ينقصك، هل ستحظى بحياة أفضل؟
- أذكر شخصاً واحداً قد وصل إلى ما تود الوصول إليه.

إنّ فهم أين تقف اليوم يعني أنك قطعت نصف المسافة نحو إيجاد الحلّ. ويشكل إدراك أين تريد أن تكون الجزء الآخر من الحلّ. سوف تضيء الشمعة عندما تصبح ممتناً وعندما تتوصل إلى السلام داخل هذه الغرفة، مثلما هي الآن، فيما تتطلع قدماً إلى أهدافك.

يعتبر الكثير من الناس العمل كعبء في حياتهم. فتستيقظ كلّ صباح ولا تملك الطاقة لتحمل نفسك وتمشي. وفي معظم الأحيان، تمنى لو كان بإمكانك الاستقالة من عملك والبقاء في المنزل. تتذمّر بشأن البيئة في مكان العمل. قد يكون السبب الثقافة التي تبقيك على مستوى متدنٍ من الطاقة الإيجابية. قد يكون ذلك الشخص الذي يوجّه لك الإهانات باستمرار. فتفقد الإحساس بالوقت الحاضر وأنت تبالغ في التفكير، محاولاً أن تفهم سلوك كلّ شخص من حولك. وهذه أمور كثيرة تحول دون إمكانية التركيز في بيئة مماثلة.

قد تمتلك مؤسسة تجارية في الوقت الحالي: الوضع الاقتصادي مزر. لا ترى أي فرصة قد تتقدم لك. فتشعر، بكل بساطة، بالقلق لأنك تشعر بوجع موظفيك وفي الوقت نفسه، تواجه مخاوفك. لا تعلم ما يجب فعله.

أنت عالق في نقطة حيث، إن صرفت موظفيك من الخدمة، تشعر بالذنب. أما الخيار الآخر، فهو أن تستمر في الغرق وتفلس.

أنت المدير التنفيذي لدى إحدى شركات العلامات التجارية المهمة: كل المسؤولية تقع على عاتقك. تعمل على مدار الساعة، طوال أيام الأسبوع لتجد الحلول. تقضي وقتك وأنت تصب تركيزك على عملك، سواء أكنت في المكتب أو في المنزل. ترى حياتك وهي تمضي دون أن تتمكن من الاستمتاع بها. أنت راض عن مبلغ المال الذي تكسبه ومع ذلك، لا تبدو سعيدًا.

عندما نلتزم بوظائفنا ومؤسساتنا التجارية، نلتزم بتكريس ٧٠٪ من الوقت الذي نكون فيه مستيقظين لهذا الغرض. هل من العدل أن تمضي عمرًا دون الاستمتاع بما تفعل؟ لماذا؟ هل ذلك لأن أسندت خياراتك في البداية إلى توفر الوظيفة عندما كنت في أمس الحاجة إليها؟ ماذا تفعل اليوم لتحسين الوضع؟

لهذا الكتاب مهمة. وهي تتمثل في تزويدك بالأدوات اللازمة للتعقُّ أكثر في البحث عن غايتك وتوجُّهك. وطالما أنك تستيقظ كل صباح دون وجهة محددة، لن تجد أي معنى في أي عمل في حياتك. توقف عن البحث عن النجاح فحسب. إبحث عن المعنى. إبحث عمّا يُشعرك بالرضى

لتدرك قيمة التجربة التي تعيشها. وأحياناً، تتعارض مهمتك مع موقعك الحالي. لا يمكنك مجرد الاستقالة، فقط لأنك اكتشفت ذلك.

في هذه الحالة، كن ممتناً لموقعك الحالي، بحيث أن ذلك يؤمن لك الاستدامة فيما تنمي رغبتك في غايتك. فكلما كرّست وقتاً لحلمك وشغفك، اقتربت أكثر من هذه الغاية. وفي هذه الحالة، هناك أمر واحد قد يلغي الرغبة، ألا وهو اعتماد موقف سلبي يومي إزاء وظيفتك. وبمجرد أن تتوصل إلى السلام مع هذا الجزء، تأتيك الفرصة الجديدة التي من شأنها أن تحقق حلمك، دون بذل أيّ جهود.

للقادة أقول، عليكم أن تقعوا في حبّ عملكم وشركتكم. احرصوا على تعزيز روح الفريق. سيساعدكم ذلك في زيادة ذبذبات الفريق بأسره. إنّ الفرص وفيرة حولك. غير أنّ موقف الخوف الذي تتخذه وعدم استعدادك للإيمان بما هو غير مرئي، هما ما يطيح بك. آمن بمنتجك. وإذا لا تؤمن به، قم بتغييره. إبحث عمّا ييقينك مفعماً بالحياة. لا تضيع وقتك وأنت تنقع نفسك بأنك تستطيع التعايش مع الأمر.

في الواقع، تأتي الذبذبات الإيجابية من الشغف. وطالما أنك تفتقر إلى هذا الشغف في الداخل وفي الخارج، لن تتمكن من تحقيق النجاح أبداً. فإن لم تبحث عن المعنى في النجاح، ولم تنحُ إلى العطاء بالمقابل، لن تتوصل أبداً إلى الشعور بالإنجاز. إعمل على ثقافة شركتك. إجعل فريق عملك يؤمن بها. وثق بي، في وقت قصير جداً، ستجذب كل فرصة تتوافق مع غايتك ورغباتك.

لا تحدّ حياتك بهذه الغرفة. فهي تشغل، أصلاً، ٧٠٪ من يومك. اغلقها في وقت معيّن وتعمّد أن تكرّس بعض الوقت لجوانب أخرى، لتتمكن من تحقيق التوازن والاستفادة، إلى أقصى درجة، من الوقت المتبقي لك.

في الحقيقة، إنّ الهدف الرئيسي هو أن ترتبط بالمكان حيث أنت الآن وتقرر أين تريد أن تكون. وفي كثير من الأحيان، تظهر تلك المشاعر بسبب ثقل ما بداخلك. ولكن هناك بضع خطوات يمكنك اتخاذها لتقل نفسك إلى المرحلة التالية. أمّا المدّة فتختلف بحسب نوع التكيف. وإذا لا يمكنك القيام بالأمر بمفردك وتشعر بالضيق والضييق، أقترح عليك أن تبحث عن مرشد يوجهك لترى الأمور بشكل أوضح.

عندما تعمل على نفسك بشكل متواصل، وعندما تعتمد إلى تحقيق النمو، يصبح استكشاف غرف ومستويات جديدة، عادة يومية. فببلغ مرحلة، حيث لا يتعلق الأمر باكتشاف نفسك بعد الآن؛ وإنما بتطويرها.

ومع مرور السنوات، تواجه فرصًا تسمح لك بتحويل تلك الصفحة البيضاء التي تلقيتها عند الولادة، إلى صفحة ممتلئة بالخطوط الذهبية. وكلما امتلأت الصفحة باللون الذهبي، بدت القصة أكثر استقرارًا وثباتًا.

وتتمثل الخطوة الأولى نحو إفساح المجال أمام الوفرة في حياتك، في أن تصبح بسلام مع عملك ومع وضعك المالي. ودائمًا ما يكون الامتنان أساسيًا. فانتقل من اللوم والتذمر إلى الرغبة والحلم. وعندها فقط تلحظ النور في نهاية النفق. وكلّما تنمو على الصعيد الداخلي، تقترب أكثر فأكثر من مصدر النور هذا، إلى أن تبلغ المستوى حيث تكتشف قواعد جديدة للعبة.

عندما تخرج من هذه الغرفة، تتمكن أخيرًا من أخذ نفس عميق للمرة الأولى. فقد وفّرت الضوء الذي سيشتعل الشمعة، وذلك بفضل العدسة الجديدة التي قررت أن ترى ذلك الجانب من خلالها.

العلاقات

وفيما تتقدم داخل القاعة، فخوراً بما حققت حتى الآن، يلفت انتباهك عنوان جديد. يحفزك عنوان العلاقات على مواجهة كلّ عمليات الخداع وخيبات الأمل التي تعرّضت إليها، عالماً بأنّ القاعة خلفك مضيئة وآمنة بالكامل. ليس هناك ما يدعو للقلق. فبإمكانك إغلاق الباب من جديد والانتقال إلى مكان آخر حتّى تصبح جاهزاً.

وفيما تبدأ باستكشاف هذه الغرفة، تلاحظ أنّ الكثير من التفاصيل تبدو وكأنها جزء من الغرفة. تبدو الأشياء مألوفة، إذ تبدو وكأنها تشكل نمطاً معيناً. فتبدأ بتذكّر تلك اللحظات من حياتك، التي تخلّيت فيها عن هذا المكان. لست الشخص الوحيد. فقد تعاملنا جميعاً مع هذه المشاكل في مرحلة ما من حياتنا. وقد ألقينا جميعنا اللوم على أنفسنا حين ساءت الأمور. ولكن تذكّر دوماً أنّ التحديات وسيلة رائعة للنمو.

على الرغم من أنّ كلّ جوانب حياتك تتطلب مستوى مرتفعاً من حب الذات، إنني أعتقد أنّ هذا الجانب هو الأكثر احتياجاً لهذا الحب.

ادرك من أنت حقاً!

قدّر ما مررت به!

ادرك القيمة التي تضيفها!

سامح نفسك على ما حصل معك سابقاً!

اصبح متعاطفاً مع نفسك!

كن محور كل قرار تتخذه!

اكتفِ بما تستحقّ وليس بما هو متوفر!

إعلم أنك جوهره!

احذف المقارنة من حياتك إذ إنّ كلّ واحد منّا فريد!

لا تحكم على مظهرك!

لا تتعلّق بشيء إذ إنّ كلّ شيء مؤقت!

إنّ تلك الأمور جميعها أفعال بسيطة تنمّ عن حب الذات، وهي تساعدك على رؤية الحياة من منظور آخر.

عندما تحبّ ذاتك فعلاً، تتوقف عن تأجيل سعادتك إلى أن تجد شخصاً مطابقاً تماماً لك. إنّ إزالة الخوف والغضب والسخط والانتقال إلى حالة حب ذهنية، يمكنك من عيش اللحظة. فتتوقف عن الدخول في العلاقات وأنت تتخذ موقف الحماية وتجنّب التعرض للأذى. وبالمقابل، تتطلع إلى قضاء الوقت مع كلّ شخص تقابله؛ فتتعمد الاستمتاع بهذه العلاقة، مهما كانت مدتها.

قبل أن تحاول أن تستمرّ في علاقة ما وقبل أن تقرر أن تعمل على علاقة جديدة، إرفع مستويات الوعي لديك، إذ يسمح لك ذلك بمراقبة نفسك وموقفك. وبممكنك تطبيق المعارف الموجودة في هذا الكتاب، من نقل أيّ علاقة إلى المستوى التالي. في بعض الحالات المحددة، سوف تعلم أنّ الوقت قد حان للتخلي عن بعض العلاقات السامة في حياتك. فعليك أن تهيبّ هذا المكان لتستقبل الأشخاص الذين هم على الموجة نفسها مثلك. عندما تصبح متعاطفاً مع نفسك، تتعلّم أن تسامح الآخرين على أخطائهم.

الأسئلة

كنت مستعجلاً لفتح ذلك الباب المحدد ففوّت قراءة بعض الأسئلة التي من شأنها أن تساعدك في إيجاد الاتجاه الصحيح:

- أين أنا في ما يتعلق بحالتي الاجتماعية؟
- هل أنا سعيد بالأمر كما هي؟ لماذا؟
- هل هناك ما يمكنني فعله لتحسين هذا الجانب؟
- هل أنا شخص غيور؟ هل أشعر بالإهانة بسهولة؟
- هل أحاول التحكم بشريكي؟
- هل أندم على علاقة مررت بها في حياتي؟
- هل أعلم أنّ كلّ ما حصل لي بنى ما أنا عليه اليوم؟
- هل أحبّ ذاتي؟
- هل أضع نفسي أولاً؟
- هل أنا محور حياتي؟
- هل أتعاطف مع نفسي؟
- هل أتمسك بالأشخاص والأوضاع؟
- هل أرى قيمة في الشخص الذي أنا عليه؟
- ما الشيء الذي أخشاه في العلاقات؟
- هل كنت أتعامل مع الأمر نفسه مراراً وتكراراً؟

ويسمح لك هذا المستوى الجديد من الاستقلال العاطفي بالسيطرة على نفسك عندما ترى شخصاً يهاجمك، لأنك تعلم أنك كنت مكانه في وقت سابق. فتراجع قليلاً لتهادأ قبل أن تتيح الفرصة للشخص الآخر بأن يعبر عن رأيه. في الوقت نفسه، تشرح له كيف عليه أن يحترمك، بطريقة رصينة للغاية، وتضع حدوداً واضحة لمنع حدوث أي حالات سوء تفاهم مماثلة في المستقبل. إن عمليات التحول تتطلب بعض الوقت. لذلك، علينا أن نكون صبورين مع الأشخاص من حولنا، الذين يعتزمون خوض تلك التجربة. ولكن، في حال شعرت أنه ما من نية للنمو وأن الأمور لا تتقدم، يعود الأمر لك أن تضحّي وتبقى لسبب أو لآخر، أو أن تفسّر لآخر، بكل بساطة ولطف، لماذا لا يمكنك أن تستمرّ في هذه العلاقة.

لقد ترعرع كلّ واحد منّا في بيئة ولديه الحق الكامل في عيش حياته وفق شروطه. وستجري التعديلات على طول الطريق، بناء على نية شخصية للتغيير. وأحياناً، نتواجد في علاقات حيث لا يرى شريكنا الحياة من منظورنا، ممّا يؤدي إلى صراعات. من الأفضل دائماً أن نتخلّى عن هذه العلاقات المستنزفة، إذ لا تضيف أيّ قيمة بأيّ شكل من الأشكال. وفي بعض الأحيان الأخرى، نكون منشدين للكمال لدرجة أننا نميل إلى التحكم بشريكنا. نتصرّف وكأننا أحد والديه. إنمّا الحرية حق، والتحكم هو الجانب الأكثر ضرراً في العلاقة، إلى جانب عدم الاحترام.

بغية العيش بسلام داخل هذا المكان، عليك أن تعيش اللحظة بشكل متعمّد. وعليك أن تعلم أنه، بغية عيش علاقة منعشة، يجب التخلي عن العقل والتركيز على القلب. فترتكز العلاقات، بجزئها الأكبر، على الحب والاهتمام. وإذا تكون على وشك مغادرة الغرفة، تشعر بالفخر بروية ضوء الشمعة وتلتزم بتطوير نفسك لبلوغ المستوى التالي.

شمعة جديدة أضيئت وغرفة أخرى فُتحت.

وإذ تخرج من غرفة العلاقات، يظهر العنوان التالي، ألا وهو العائلة، التي هي جانب رئيسي من جوانب حياتك. وترتكز الحياة المتوازنة على قضاء الوقت في كل غرفة، فيما نقدر حالة الغرف التالية، مهما كانت. إن العائلة هي البداية والنهاية. هي دورة تبدأ مع الأهل وتنتهي مع الأولاد، في حال قررنا أن نذهب في هذا الاتجاه. العائلة هي حيث يكون القلب. هي المكان حيث ننزع كل الأقنعة لأننا نشعر فيه بالأمان. عندما انطلقت في مغامرتي، في تربية أولادي:

”أردت أن أربي أطفالاً لن يحتاجوا
إلى التعافي من طفولتهم.“

ويؤدي أسلوب التربية الذي نتبعه، دوراً بارزاً في توقع مستقبل أطفالنا. وقد قال أحد الكهنة اليسوعيين ذات مرة: «أعطونا طفلاً حتى سن السابعة وسوف نحظى به مدى الحياة»، مسلطاً الضوء بذلك على مدى تأثير التنشئة خلال السنوات الأولى من الحياة.

إن الأب الذي لا يكون لديه الوقت لابنته في صغرها، يؤثر على المعايير التي تضعها الطفلة في ما يتعلق بالرجل الذي ستقبله في حياتها. وينطبق الأمر نفسه على علاقة الأم بابنها. إن تربية الأولاد مسؤولية كبيرة. فالأمر لا يتعلق بالسيطرة؛ وإنما بتحضير الأطفال وحمايتهم. كل مرة تقدم فيها على السيطرة على أصغر الأمور المتعلقة بأطفالك ووضع توقعات عالية لهم، ستؤدي بهم إلى حياة مشروطة وصعبة.

”اعط رجلاً سمكة؛ تطعمه ليوم واحد.
علمه كيف يصطاد السمك؛ تطعمه مدى الحياة“

تلك هي القاعدة الذهبية للأهل. فكلّما بالغت في مواكبة طفلك، تسلب منه فرص التعلّم. تحلّ بالشجاعة لتتخلّى عن هذه السيطرة بغية إعطائهم فرصة لاكتساب دروس قيّمة فيما لا يزالون تحت جناحك.

● ● ● ● ● ● ● ● ● ● قصة العصفورة الأم

تراقب العصفورة الأمّ أطفالها فيما يحاولون أن يطيروا. يحاولون ويفشلون مرات عديدة قبل أن ينجحوا. تخيل لو قررت ألاّ تدعهم يحاولون لأنها خائفة. سيأتي اليوم عندما يحاولون أن يطيروا من ارتفاع هائل وينتهي بهم المطاف بإيذاء أنفسهم بشدّة. ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

مع هذا الجليل، على الرغم من أننا ندرك حاجة أطفالنا إلى الطيران، نواصل تأجيل العملية لأننا نخشى أن يتعرضوا للأذى. فبدلاً من أن تجعلهم أمّهاتهم يشعرون بالضغط تدريجياً، يحاولن حماية أطفالهنّ بقسوة. إن كان للطفل والدان مسيطران، يخلق ذلك لديه فضولاً خطيراً. فما إن يصبح الوالدان غير منتبهين، سيختبر الطفل حدوده وستكون النتيجة كارثية.

● ● ● ● ● ● ● ● ● ● تطبيق مباشر

ليست تربية فتيات مراهقات بالأمر السهل. غير أنني تمكنت من جعل هذه التجربة ممتعة عن طريق تكوين نوع من الصداقة مع فتاتي. فنحن نثق ببعضنا البعض كثيراً. والسنة الماضية، دُعيت ابنتي شارليز إلى حفلة. كانت هذه الحفلة تقام في منزل أحد أصدقائها، لم يسبق أن تعرفت إليه من قبل. وكان بعض أهالي أصدقائها الآخرين

يتصلون بي ليسألوني ما إذا كنت أثق بإرسال ابنتي إلى تلك الحفلة، وهم يسألون بالتفصيل عن عائلة الصبي الذي سيستضيفهم. إلّا أنّ إجابتي صدمت إحدى الأمهات، إذ قلت لها: «أنا أثق بابنتي لدرجة أنه يمكنني أن أرسلها إلى أيّ مكان. فقد ربيتها لتتمكن من حماية نفسها من أيّ أذى». في الواقع، تلك الليلة نفسها عندما عادت الفتيات إلى المنزل، أخبرتني شارليز أنّ بعض الصبية أحضروا بعضاً من الكحول والسجائر (كانوا في الخامسة عشرة من عمرهم فقط). وكانت شارليز فخورة بنفسها إذ أرشدت بعض أصدقائها لعدم الإنصياح للاغراءات... ● ● ● ● ●

قائمة الأطفال

الأسئلة

وتبدو قائمة الأسئلة عند هذا الباب مثيرة للاهتمام:

- هل تشعر بالراحة وسط عائلتك؟
- إذا تسنّت لك الفرصة لتغيير أمر يتعلق بعائلتك، ماذا قد تغيّر؟
- إذا تسنّت لك الفرصة لاختيار عائلتك، هل تختار العائلة نفسها؟
- هل أنت متعلّق بوالديك؟ هل تظنّ أنّ باستطاعتك العيش بدونهما؟
- عند اتخاذ قرار معيّن، هل تضع نفسك أو عائلتك أولاً؟

- هل تتمتع بحرية التعبير عن نفسك داخل عائلتك؟
- هل لديك والد أو والدة مسيطران؟
- هل لديك حرية الاختيار؟
- هل أنت مقرّب من عائلتك؟
- هل تنسجم مع أفراد عائلتك جميعهم؟ لماذا ولم لا؟
- هل تكرّس بعض الوقت لعائلتك؟
- فيما كنت تتقدم في السن، هل كنت تحظى ببعض الوقت للّعب مع والديك؟

قائمة الأهل

الأسئلة

- هل تنسجم مع أطفالك؟
- هل أنت والد مسيطر؟
- هل يحترمك أطفالك؟ هل تعرف السبب؟
- هل تغزو أطفالك بالأسئلة لتدفعهم لقول أشياء لا يريدون مشاركتها معك؟
- هل تمنحهم حرية التعبير عن أنفسهم، حتّى عندما لا تتفق معهم فيما يقولون؟

- هل تمنحهم حرية الاختيار؟
- هل تخشى خسارتهم؟
- هل تشعر بعدم الراحة عندما لا تتمكن من السيطرة عليهم؟
- هل تنتقدهم غالبًا؟
- هل تعاقبهم عندما يقترفون خطأ ما؟
- هل تكافئهم عندما يقومون بعمل صائب؟
- هل تلاحظ السلوك الحسن؟
- هل لديك الوقت لتستمع إلى كلّ منهم؟
- هل تؤمن بالوقت النوعي؟
- هل تأخذ الوقت الكافي لشرح لهم ما الخطأ الذي حدث؟
- هل تذكرهم بأخطائهم السابقة باستمرار؟
- هل تثق بأطفالك؟ وهل يثقون بك؟
- هل تضع هاتفك جانبًا عندما تتحدّث إلى أطفالك؟
- هل يضعون هواتفهم جانبًا عندما يتحدّثون إليك؟
- هل تعطي الأولوية لأطفالك؟

قد تنطبق عليك بعض الأسئلة أو لا؛ ولكنني متأكدة تمامًا من أن هذه الأسئلة منحتك الفرصة لتفكر مليًا بما يحدث من صواب وما يحدث من خطأ. في الواقع، لتشتتنا التأثير الأكثر أهمية على النظرة التي نكوّن عنها الحياة.

ولكنّ الخبر السار هو أننا لسنا ضحية. فلدينا دومًا خيار التغيير. وفي الوقت نفسه، لا يمكننا الحكم على والدينا. فقد بذلوا قصارى جهدهما وتصرفًا وفقًا لمعايير الحب لديهما. ويسمح لك التصرف المرتكز على نظرة حب الذات، بالتوقف عند كل موقف وتقييم إن كنت تعامل الآخرين كما تود أن يعاملوك. فتتخذ قراراتك ببساطة وبلطف تجاه نفسك والآخرين.

إنّ الامتنان هو المفتاح الآخر لنجاح عائلة سعيدة، وهو يؤدي إلى الحب غير المشروط. إنّ تعلّم محبة كل فرد من أفراد العائلة على ما هو عليه، يمكن هذا الأخير مدى الحياة. وبصفتك فردًا من العائلة، عليك أن تعي نطاق حدودك وأن تحترم الآخرين وتبهم دون شروط. تصرف دائمًا بحسب مصلحة الفريق إذ إنّ الوقت يمرّ أسرع من المتوقع. وفيما تتقدم وأفراد عائلتك في السنّ، سينطلق كل منكم في مغامرته الخاصة. وأفضل شعور في العالم هو أن تلتفت إلى الوراء بفخر وتقول، كنت جزءًا من عائلة سعيدة.

وبصفتي والدة، أتذكر كيف أنني لطالما أعجبت بكيفية تربية والديّ لنا، لنحبّ بعضنا البعض كما نفعل اليوم. على الرغم من أننا لا نتفق على كل شيء، إلا أنّ الحب الذي نكنّه لبعضنا يشكل مثلًا رائعًا يمكن لأولادنا اتباعه. لقد أصبحت والدة في سنّ الـ ٢٥ وكانت تجربة رائعة بالنسبة لي. ودائمًا ما أستخدم أسلوب الإرشاد بدل السيطرة كاستراتيجية لتربية أولادي.

لطالما شجّعت أولادي على مشاركة همومهم وكذلك مغامراتهم. وقد ربّيتهم ليروا في صديقة لهم وليس شرطية. وغالبًا ما أردد لهم أنني لست هنا لأعاقبهم إذا اقترفوا خطأ ما، بل أنا هنا لأعلّمهم كيفية القيام بالأمر بطريقة أفضل في المرة المقبلة. وقد كان تكريس الوقت لأولادي فيما يكبرون، الاستثمار الأثمن في حياتي.

إنّ الأبوة علاقة. هي شراكة مثل أيّ شيء آخر، حيث يحقّ للجميع إبداء رأيهم بحرية دون الخوف من أن يُحكم عليهم. إنّ الأهل قدوة. فكلّما نظرت إلى طفلك ولاحظت سلوكًا غريبًا، أنظر إلى نفسك وتفقّد نوع البرامج التي قمت بتحميلها كوالد منذ وقت طويل. لا تنسَ أن تعتذر عندما تخطئ، لأنك مسؤول عن وضع المعايير. فأولادك يتطلّعون إليك ويتمثلون بك باستمرار.

علّمهم احترام الذات، علّمهم ممارسة حب الذات، علّمهم احترام آراء الآخرين حتّى عندما لا يشاركونهم الرأي نفسه. تمرّ جميعنا بالتحديات غير أنّ كلّ واحد منّا يستجيب بحسب الطريقة التي تربّى عليها. وعندما تعلّمهم أساسيات الحياة السعيدة، تحضّرهم لمواجهة واقع الحياة مع تقدمهم في السن. فلن يقودهم الاستياء من ردات فعل الآخرين إلّا إلى حياة استجابية تعيسة. إنّ محاولة تغيير الآخرين تجعل المشكلة تستحقّ العناء.

بصفتك والدًا، كن متعاطفًا مع أولادك. لا تتصرف وكأنك شرطيّ يعمل على فرض القانون. كفّ عن دفعهم ليكونوا أفضل ويقدموا الأفضل. فالطريقة الأفضل لتحفيز الأطفال هي مساعدتهم في تحديد أهداف النمو ومكافأتهم، منذ البداية، عند كلّ إنجاز وتعليمهم كيفية تحمّل المسؤولية عندما لا يحترمون التزاماتهم. خذ وقتك وقدر إنجازاتهم في كلّ مرحلة. دعهم يتصرفون على طبيعتهم أمامك، وليس كما تريد منهم أنت.

لسوء الحظ، لقد ورثنا الكثير من العادات من أهلنا، التي لم تعد تنجح في عصر يمكن فيه للطفل أن يصل إلى العالم من خلال شاشة صغيرة ومجموعة من الأزرار. إنّ المستقبل ليس مضموناً. لدينا اليوم لنحدث لهم فرقاً. إنّ الحب غير المشروط، سواء أكانوا يقومون بما تريدهم أن يفعلوا أم لا، أساسي لمخزونهم العاطفي. فهو يحضّرهم لمواجهة تحديات الحياة.

إنّ أحد السلوكيات المألوفة هو ردة فعل العديد من الأهالي عند قراءة بطاقة التقرير: «إنّ أدائك جيّد. أعرف قدراتك وأنا متأكّدة من أنك تستطيع أن تقدّم الأفضل،» محاولين بذلك أن يحثّوا أطفالهم على تحقيق نتائج أفضل في المستقبل. إنّ تشجيع طفلك يعني أن تعلّمه، قبل كل شيء، أن يفتخر بكل إنجاز يحققه، طالما أنّه بذل قصارى جهده. وحتى إن لم يكن أفضل ما عنده على مستوى توقعاتك، عليك أن تشيد بالجهود التي بذلها. من المهم زرع بذور تقدير القيمة الذاتية في سن مبكرة جداً، إذ إنّ الثقة بالنفس أداة أساسية لكلّ شخص. فهي تحميه من كلّ أشكال التلاعب في وقت لاحق في الحياة.

يريد معظم الأهالي أن يتفاخروا بأولادهم أمام الجميع. وعندما يستخدمون العبارة التالية «أنا فخور بك»، تكون النية صالحة، ولكن يبدو للولد أنّ عليه بذل الجهود ليجعل أهله فخورين. فيكون المفهوم الذي زرع في عقل الطفل يقضي بأنّ العمل الدؤوب يبقي أهله مسرورين. وقد استبدلت هذه العبارة، منذ فترة، بقول الجملة التالية «أنا فخوراً بأنني أمّ لأشخاص طموحين مثلكنّ» أو بتذكيرهن «كم يجب أن يفتخرن بأنفسهنّ لتحقيقهنّ إنجاز كهذا».

وهكذا، تعلّمهم درساً في الحياة. يفهمون حينها أنّ كلّ ما يحققونه هو ليرضون أنفسهم. لا يحتاجون إلى الإثبات من أحد من حولهم ليشعروا

بحال أفضل. كما يحفزّهم ذلك على تحقيق المزيد. في الحقيقة، تأتي كلّ مرحلة مع أوجه ضعف جديدة. وتترافق كلّ خطوة مع مجموعة جديدة من الأهداف.

نداء الاستيقاظ

في تاريخ ١٥ آذار/مارس ٢٠٢٠، وفيما كنت أكتب هذا الجزء من الكتاب، تلقيت نداء استيقاظ!

كُنَّا نقضي عطلة نهاية الأسبوع بعيداً عن المنزل. وعند الظهيرة، كُنَّا مستعدين لتناول الغداء حين أخبرتنا ابنتي ليندزي، ذات الثالثة عشرة من العمر، أنها لم تكن بحال جيدة. لم آخذ الموضوع على محمل الجد. فقد ظننت أنها كانت تتظاهر بالألم لتحاول لفت الانتباه.

كان الوضع يتفاقم مع مرور الوقت. في البداية، لم تستطع ليندزي أن تحضر صحنها! لم تتمكن حتى من الوقوف! كانت بالكاد تستطيع أن تمسك نفسها. رأيتها تذوب على الطاولة أمام عينيّ.

شعرتُ بالأس! فقد كنّا في قرية بعيدة وسيستغرق أي شخص وقتاً طويلاً ليتمكن من الوصول إلينا. وكان أقرب مشفى يبعد عنّا ثلاثين دقيقة.

كانت نبضات قلبي تسابق الوقت. وكان وجه ابنتي قد أصبح شاحباً وانخفضت حرارة جسمها. كنت أتوسّل إليها لتبقى صاحبة ولتواصل التنفّس. كنت أتوسّل إليها لتطلب المساعدة من الله فيما كنت أطلب منه أن يرشدني.

كنت عاجزة وواجهت الأمر؛ أحياناً، تخرج الأمور عن سيطرتنا فعلاً. ظننتُ أنني خسرتها.

وفجأة، جاءني الإلهام بأن أعطيها الماء والسكر. ألقيتها على الأرض ورفعتُ ساقها فيما كانت فاقدة الوعي كليًا. لقد صدمني الأمر أن أراها تستسلم. لم أكن أعلم إطلاقًا كيف يمكنني إنقاذها. ولكن بعد بضع دقائق، بدأت تتكلم وأخبرتني أن الماء والسكر كانا مفيدين. كان كل ذلك صادمًا نوعًا ما.

لقد كان ذلك حقاً نداء استيقاظ، لأتخلى عن ذلك الجانب المسيطر الذي كنت ما زلتُ أعتمد عليه في تربية أولادي! وقد علّمتني هذه التجربة أن أعيش اللحظة. وأنا أعيشها بالفعل، ولكن أحياناً، أفقد مسار الأمور فيما أحاول أن أسيطر على كلّ شيء، معتقداً أنّ ذلك لمصلحة بناتي. لقد قطعْتُ وعداً على نفسي بأن أكون مدرّكة لأسلوب التربية الذي أعتمد عليه. قررت أن أغتنم كلّ فرصة لأصنع الذكريات معهم بدلاً من أن أصبّ كلّ تركيزي على العمل الذي يجب علينا جميعاً أن نحققه، معتقدين أنّه يخدم المستقبل.

الفصل السادس

التقييم التأملي

الأسئلة

يسمح لك هذا الجزء بتقييم تقدّمك بعد قراءة هذا الكتاب، عن طريق الإجابة عن الأسئلة مقارنة بالأسئلة التي طُرحت في البداية.

- هل استطعت أن تستخدم الكتاب كدليل لتحسين نوعيّة الجانب الذي يحتاج إلى القدر الأكبر من الاهتمام في حياتك؟
- ماذا يحصل الآن في هذا الجانب؟
- هل يعكس روتينك اليومي الحالي هذا التغيير؟
- هل تمكّنت من السيطرة على هذا الجانب؟
- هل لديك إجراءات جديدة تؤدّ اتخاذها؟
- أين ترى نفسك بعد سنة من الآن في ما يتعلق بهذا الجانب؟
- هل ما زال هدفك النهائي بشأن هذه المسألة نفسه؟
- هل اتخذت الخطوات الفورية في الوقت المحدد لتبلغ هدفك؟
- هل تغلّبت على العوائق التي منعتك من التصرف في الماضي؟

- هل وجدت الموارد المناسبة لحلّ هذه المشكلة؟
- أين حصلت عليها وما كان الجزء الأكثر صعوبة بالنسبة لك في هذه العملية؟
- عدّد خمسة أشياء قمت بها لحلّ المشكلة.
- ماذا كنت لتفعل لو تحتمّ عليك البدء من جديد على صفحة بيضاء؟
- هل تقترح الخيارات نفسها التي ذكرتها سابقاً على شخص يسعى إلى إيجاد الحلول؟
- ما هي إيجابيات كلّ منها وسلبياته؟
- ما كان الخيار الأكثر فعالية بالنسبة لك؟
- كم كان هذا الأمر مهماً على مقياس من واحد إلى عشرة؟
- ما الذي يمنع من أن يكون ١٠؟
- هل كنت تتمتع بالمقاومة الشخصية لاتخاذ هذه الخطوات؟
- كيف تشعر الآن؟

الفصل السابع

تعقب الهدف

في بداية رحلة القراءة هذه، وعدتك أن أنقلك من حيث أنت إلى حيث تريد أن تكون. وقد شاركتك كل المعرفة التي أملكها، إلى جانب بعض الوسائل لإجراء عملية «إعادة البرمجة» من أجل تحوّل مستدام.

وقد انطلقنا من «التحليل الذاتي»، حيث توجّب عليك البحث في أعماق نفسك لتدرك أين أنت فعليًا وما الذي تمرّ به في هذه المرحلة المحددة من حياتك. ومن المهم جدًا أن تعود إلى ذلك الجزء وتعيد أيّ تمرين تجده ملائمًا لتكتشف ما أنت عليه.

كما قد حدّثتك عن «معنى الحياة»، عن كيف أنّ حياة ذات وجهة تتمتّع بمعنى أكبر من الحياة التي تستيقظ فيها كلّ صباح دون أيّ حافز. غير أنّه من الضروري أن نفهم أنّ الوجهة بمثابة جهة الشمال من البوصلة، ولا يجب أن تشكل مصدر السعادة. ومن خلال تجربتي، أدركت أنّ الحياة السعيدة تبدأ من داخلنا. ويمكن القول إنّ فهم الحياة بكلّ تحدياتها ينقلك إلى مستوى مختلف من الوعي.

أمّا المرحلة الثالثة، فتمحورت حول «قوة عقلك». وهو علم كامل، إذا اعتمدته في حياتك، يفتح الباب لإمكانيات هائلة في داخلك. وتتمثل النتيجة في قدرتك على توقّع مستقبلك على كلّ مستوى.

وعرّفك الفصل الذي يتناول «الرعاية والطبيعة»، على الجانب البيولوجي لسلوكك. وقد زوّدتك بالعديد من الأدوات التي تسمح لك بالانتقال إلى مستوى جديد كليًا، عندما يتعلق الأمر بسلوكك الباطن. والآن بتّ تعلم لماذا لا يمكنك تحقيق التغيير فيما أنت بأمسّ الحاجة إليه. إنّ كونك ملهمًا بهذه المعرفة ومنفتحًا على «إعادة برمجة كلّ جوانب حياتك، الجانب تلو الآخر»، ليس إلّا الباب المؤدي إلى عيش الحياة التي تحلم بها. في الصفحات التالية من الكتاب، سأطلعك على كيفية «تحديد أهدافك» بناء

على المكان حيث تريد أن تكون. سأساعدك في «تتبع الهدف»، وهو بمثابة أداة للحفاظ من خلالها على التوازن في حياتك يوميًا وأسبوعيًا وشهريًا وسنويًا. ولكن قبل البدء بهذه العملية، أريدك أن تقوم بالتمرين التالي.

تمرين

إنّ هذا التمرين ليس نظريًا. فهذه الحياة سوف تنتهي وستأتي الساعة في وقت أقرب من المتوقع. هذه حقيقة واقعة!

١ - حدّد موعدًا مع نفسك لبعض الوقت. قد يبدو ذلك وقتًا طويلاً، غير أنّه يسمح لك بالانفصال عن متطلبات الحياة اليومية والانغماس في التمرين.

٢ - إبحث عن مكان هادئ تكون فيه على انفراد. ستحتاج إلى مكان جميل حيث لا يتشتت انتباهك لتتصل بما هو أساسي. وتساهم الموسيقى أيضًا في تحسين الإطار. لا تتردد في التعبير عن مشاعرك. وليس من المستبعد أن تبكي أو حتّى أن تنحب.

٣ - أعدّ قائمة بالأشخاص الأقرب إلى قلبك. يمكنك أن تدرج أسماء كلّ من تتعامل معهم بشكل منتظم. فقد تشمل القائمة: الله وشريكك وأولادك ووالديك وزملاءك وأصدقاءك وحتّى قرّاءك ومتابعيك.

٤ - والآن تصوّر هذا:

أنّك فاقد الوعي على فراش المستشفى في غرفة واسعة بما يكفي لتستوعب كلّ أصدقائك وعائلتك وشركائك في العمل - كلّ من يهتمّك أمرهم ويهتمّهم أمرك.

والآن، إستمع.

٥- دوّن ما يقول كلّ شخص. تخيّل أنّ الأشخاص الأهمّ في حياتك يشاركون بعضهم قصص عنك، أنت تسمعهم لكن لا تستطيع أن تتكلم.

- ما أكثر شيء كانوا يقدرونه فيك؟
- ماذا كانت تعني حياتك لهم؟
- ما كان تأثيرها عليهم؟
- ماذا فقدوا مع رحيلك؟

دوّن هذه الكلمات متخيلاً أنك هؤلاء الأشخاص. يجب أن يكون مقطع لكل شخص كافياً.

٦- حدّد ما الذي يجب أن يتغيّر في حياتك لتجد هذه النتيجة. لا يزال بوسعك تغيير النتيجة. بإمكانك اتخاذ الخطوات اللازمة لتبدأ بتكوين ثمرة حياتك - الآن. هل عليك أن تجري اتصالاً هاتفياً أو تحيي علاقة أو تكون أكثر تعمّداً مع مَنْ تحبّ؟ مهما كان ما يجب فعله، ألا يستحق الجهد؟

استخدم ذلك كدافع لوضع خطة مكتوبة. قد يبدو وضع «خطة حياة» مهمة شاقة، ولكنّه ليس كذلك. أعتقد أنّك ستجد هذه العملية كإحدى التجارب الأكثر إلهاماً في حياتك. في الحقيقة، تحفّزك خطة الحياة على عيش حياتك بشكل متعمّد، مع هدف في ذهنك.

وها أنت الآن مع أهداف واضحة تعكس أولوياتك وقيمك في الحياة. إذا تسّنت لك الفرصة أن تعلم أنك ستموت بعد أسبوع، ما هو الأمر الذي سيشكل الأهمية الكبرى بالنسبة لك؟ وما هي الخطوات التي عليك اتخاذها اليوم لتحقيقه؟ ماذا لو مرّ هذا الأسبوع واكتشفت أنّك حصلت على أسبوع إضافي، ماذا قد يكون الأمر المهم الثاني؟ ماذا ستفعل خلال هذا الأسبوع الثاني لإحداث فرق على المستوى الشخصي؟

إذا طرحت هذا السؤال على نفسك باستمرار، ستتمكن من وضع خطة تخدم أهدافك حقًا. وكما لاحظت، تنتقل بذلك إلى «مستوى الطموح» في الوعي. فأنت تعلم من قبل أنّ لديك شيئًا مميزًا، ولكن فقط من خلال الإيمان به، ستتمكن من الارتقاء إلى «مستوى الاعتماد على الذات».

ولكن، إن لم تضع «نظام انضباط»، ستجد نفسك عالقًا في حالة ذهنية حيث تعلم ما عليك فعله ولكنك تشعر أنّك مشلول. لقد كانت هذه المرحلة بالنسبة لي من أصعب المراحل. وهي تتعلق بإيجاد التوازن في كل يوم لتحافظ على تركيزك بعيدًا عن التأثير بالعوائق التي تضعها الحياة في طريقك. لقد كنت عالقة على هذا المستوى لوقت طويل، ولكنني أخيرًا اكتشفت الوصفة السحرية، ألا وهي: «الروتين الصباحي».

كما سبق وذكرت، كنت أعلم أنّ التصميم والمثابرة والصبر هي المفاتيح. فهمت أنّ «الغاية» مهمة بغية الالتزام بنظام الانضباط، ولكن كان شيء لا يزال مفقودًا. كيف أضع نظام الانضباط هذا؟ ماذا يجب أن أفعل في اليوم الذي يبدو فيه أنه ليس لديّ الوقت الكافي للقيام بكلّ ما عليّ فعله؟

إليك أربع نصائح فيما يلي، لإنشاء روتين صباحي سليم يحدد الوتيرة لبقية يومك. فإن تمكنت من أخذ هذه النصائح بالاعتبار، لن تضطرّ يومًا للالتفات إلى الوراء والندم على الوقت الذي أضعته دون الاستثمار في أحلامك.

«إريح صباحك، تريح نهارك»:

إلتزم بروتين صباحي ثابت

النصيحة الأولى: لا تبدأ نهارك بلا استراتيجية وخطة. لا يمكنك أن تشنّ معركة دون أن تحدد أهدافك. وكلّ ليلة، ضع روتيناً يسمح لك باكتشاف المهام الأكثر أهمية التي عليك القيام بها، بغية أن تقترب خطوة إضافية من حلمك كل يوم. فتكمن القوة في البرنامج الذي تضعه. من الضروري أن تضع برنامجاً مناسباً.

النصيحة الثانية: لا تدع هاتفك يقف في طريق أحلامك. فبحسب الأبحاث، إنّ الهاتف أسوأ رفيق للنوم. ضع حدوداً. فالحدود أداة في خدمتك. إذا لا تريد أن يخطف الهاتف نهارك، تخلص منه في غرفتك. إمنح نفسك الوقت لتتنفّس عندما تستيقظ في الصباح، خمس دقائق على الأقل قبل أن تفقد هاتفك.

النصيحة الثالثة: تعمّد أن تحصل على قسط جيّد من النوم كلّ ليلة. في الواقع، إنّ الحصول على ثماني ساعات من النوم يومياً يعزز طاقاتك الإبداعية. ترتفع بالتالي مستويات الطاقة لديك مع الوقت. تتحلّى بقدر أكبر من الصبر وبقدر أقلّ من التفاعل إذ يحصل جسمك على الراحة اللازمة. تعمّد أن تكون مصمماً بشأن ساعات نومك.

النصيحة الرابعة: لا تستخدم زر الغفوة في المنبه؛ بل ضع برنامجاً محدداً والتزم به. إحرص على أن يكون لديك الوقت المناسب لتعيد الاتصال بأهدافك في الصباح ولتمارس التمارين الرياضية ولتتناول الطعام الصحي وطبعاً، لتزوّد عقلك ببعض المواد التحفيزية التي ستحدد مسار نهارك.

ضع خطة لنهارك بناء على قيمك وأولوياتك. تحتاج جوانب الحياة كافة إلى اهتمامك. كما أنّ الأنشطة التي تركز على الصحة العقلية كالتأمل وقوائم ويوميات الامتنان، كلّها مهمة لنجاح نهارك.

بمجرّد أن تحدّد الروتين، تنتقل إلى «مستوى الخبرة» في الوعي. وهو المستوى حيث تبدأ بتوسيع منطقة الراحة الخاصة بك وتبدأ بعملية التخلي عن العادات واستبدالها بعادات جديدة تخدم أهدافك. إنّ التمسك «بغاييتك» والإيمان بـمن أنت يمنحانك الشجاعة الكافية لتحدي كلّ المصاعب وتعيد تأليف قصة حياتك بما يتماشى مع شروطك الخاصة.

عملية التعقب

فكّر في أهدافك في ما يخصّ الجوانب الأساسية من حياتك – أي الصحة العقلية والبدنية والشؤون الوظيفية/المالية والعلاقات والعائلة. توقّف للحظة وتخيل حياتك بعد عام من الآن. كيف ستبدو حياتك بعد عام؟ ماذا يعني لك تحقيق أهدافك؟ ما هو الثمن الذي أنت مستعدّ لدفعه من أجل تحقيق أهدافك؟

أجل، لكلّ شيء ثمن. فقد تضطرّ للاستيقاظ في وقت مبكر جدًا لتجد الوقت الكافي للعمل بجدّ على بعض المهام. قد تضطرّ للحدّ من مصاريفك وبذل جهد استثنائي لادخار بعض الأموال. كما قد تضطرّ لقطع علاقتك ببعض الأشخاص واستبدالهم بأشخاص أكثر راحة. قد تضطرّ أيضًا للتخلي عن بعض هواياتك في سبيل كسب المزيد من الوقت لفترة قصيرة.

الأسئلة

إطرح على نفسك الأسئلة التالية، عن كلّ جانب من جوانب حياتك:

- ما هو الهدف؟ (اختر اثنين على الأقلّ)
- لماذا هذا الهدف مهمّ بالنسبة لك؟
- ما الخطوات التي ترغب في اتخاذها في سبيل تحقيق هذا الهدف؟
- في أيّ تاريخ ستحقق هذا الهدف؟

” لا تحدد أهدافك فحسب؛
بل اذهب وحققها!“

وينبغي عليك أن ترجع إلى أهدافك بشكل فصلي، وأن تقيّم التقدم الذي أحرزته لتتبع النتائج على الشكل التالي:

تمرين

الجانِب: الصّحة العقلية

الهدف الأول: _____

%١٠٠ %٧٥ %٥٠ %٢٥ %٥

الهدف الثاني: _____

%١٠٠ %٧٥ %٥٠ %٢٥ %٥

الجانِب: الصّحة البدنية

الهدف الأول: _____

%١٠٠ %٧٥ %٥٠ %٢٥ %٥

الهدف الثاني: _____

%١٠٠ %٧٥ %٥٠ %٢٥ %٥

الجانِب: الشؤون الوظيفية والمالية

الهدف الأول: _____

%١٠٠ %٧٥ %٥٠ %٢٥ %٥

الهدف الثاني: _____

%١٠٠ %٧٥ %٥٠ %٢٥ %٥

الجانِب: العلاقات

الهدف الأول: _____

%١٠٠ %٧٥ %٥٠ %٢٥ %٥

الهدف الثاني: _____

%١٠٠ %٧٥ %٥٠ %٢٥ %٥

الجانب: العائلة

الهدف الأول: _____

%١٠٠ %٧٥ %٥٠ %٢٥ %٥

الهدف الثاني: _____

%١٠٠ %٧٥ %٥٠ %٢٥ %٥

إلجأ إلى برامج يومية لوضع نظام انضباط يخدم أهدافك. راجع البرامج أسبوعياً لتقييم ما إذا كانت هناك حاجة إلى إجراء أيّ تعديلات. وعند بداية كل شهر، أجرِ مراجعة لتسليط الضوء على:

- ما نجح
- وما لم ينجح
- والدروس المستفادة.

إنّ التّبّع والقياس أمران أساسيان. فيساعدك التّقدّم الفصلي على التوقف للحظة لتستبّع نتائجك وتستعرضها خلال السنة، وليس مجرد في نهايتها. عليك أن تسعى إلى الاقتراب من أهدافك بنسبة ٢٥٪ كلّ فصل. وإن لم تكن تصيب الهدف، قم بتقييم الإجراءات اليومية والشهرية التي تتخذها.

قم بتعديلها بحسب الحاجة. ليس عليك تغيير الهدف؛ وإنما عليك فقط تعديل الخطّة.

عندما تصل إلى نهاية السنة، هنّئ نفسك لأنّك نجحت في إنجاز سنة جديدة من العمل اليومي والأسبوعي والشهري والفصلي المتعمّد.

لا يهمّ إذا توصلت إلى تحقيق أهدافك أم لا. فما يهمّ فعلاً هو أنّك تعمّدت القيام بأنشطتك اليومية؛ فقد طوّرت ممارسات وعادات شخص حالم.

ومن جديد، عُد إلى كلّ جانب من جوانب حياتك وقم بتقييمها عن طريق الأسئلة التالية:

الأسئلة

– ما كان الهدف؟

– هل حققته؟

– إذا كان جوابك «نعم»، ما كانت الأمور الأساسية التي أدّت إلى نجاحك؟

– إذا كان جوابك «كلا»، ما كان الدرس الذي تعلّمته من سعيك إلى تحقيق هذا الهدف؟

إن كان هناك هدف لم تحققه هذه السنة، فكّر في الدرس الذي تعلّمته من محاولتك تحقيق هذا الهدف. ثمّ اتّخذ قراراً في ما إذا كنت تريد أن تحمل هذا الهدف إلى السنة التالية وتواصل العمل على تحقيقه.

كلمة أخيرة

كلّ شيء ممكن

كل شيء ممكن

وفي نهاية هذا الكتاب، أودّ أن أدعوك إلى إيلاء الأولوية لنفسك على المستويات كافة. فقد كنت مكانك منذ بضع سنوات. شعرت وكأنّها نهاية العالم. أحياناً، كنت أتمنّى أن أختفي عن وجه الأرض إذ لم أعد أستطيع تحمّل تلك الحياة. وأحياناً أخرى، كنت أتمنّى أن يختفي أحدهم لتصبح حياتي أسهل.

عندما ألثفت إلى الورا، أشعر بالفخر بما حقّقته. لم تكن الرحلة سهلة. لم يكن بإمكانني التواصل مع شخص ليرشدني. لقد تطلّب إنجاز عملية التحوّل هذه الكثير من المشقّة والجهد والدموع.

وعلى الرغم من أنني قرأت العديد من كتب المساعدة الذاتية، لم أستطع التصرف بحسبها. كنت أعلم ما عليّ فعله، ولكنني لم أستطع تطبيقه. لقد كانت هناك قوة كبيرة تمنعني من التصرف.

واليوم يمكنني القول أنّ السبب الرئيسي وراء إرهابي كان محاولتي تأدية كلّ الأدوار في آن واحد، فيما أحاول أن أكون ممتازة نسبياً في كل واحد منها. وفي الوقت نفسه، كنت أعتمد على الحصول على الإثبات. كنتُ أولى الأولوية لآراء الآخرين من حولي بغية أن أقدر نفسي.

إنّ نصيحتي لك اليوم هي أن تعمل، قبل كلّ شيء، على مستوى الوعي لديك. وهو يمثل قدرتك على مراقبة نفسك من خارج الصندوق، حتى عندما تكون في وضع الطيار الآلي. فهو القدرة على إدراك ردات فعلك، على الرغم من أنك لا تستطيع التحكم بها بعد.

إلزم بعيش حياتك بطريقة متعمّدة.

عليك أن تتمتع بصورة واضحة عن نفسك اليوم وأن تعمل على أن تتعافى بسلام مع الشخص الذي أنت عليه؛ فهو حصيلة التنشئة التي لا يزال يتلقاها من البيئة حوله حتى هذا اليوم.

ادرك نقاط القوة لديك واتحد مع أشخاص يمكنهم سدّ الفجوة التي تخلقها نقاط ضعفك. ولكن عليك أن تميّز المهارات غير المكتسبة من نقاط الضعف الداخلية. إنّ المهارات غير المكتسبة هي نقاط ضعف يمكنك التغلب عليها مع الوقت. ومن الأفضل أن تستثمر وقتك في تطوير نقاط قوتك بدلاً من استنزاف طاقتك على اكتساب شيء لا يهملك أصلاً.

● ● ● ● ● ● ● ● ● ● مدرسة الحيوانات

في يوم من الأيام، اجتمعت مجموعة من الحيوانات في مدرسة، وقرروا جميعاً أن يحذوا حذو البشر وينشئوا مدرسة تساعدهم على معالجة نقاط ضعفهم. وكانت المدرسة متخصصة بالألعاب الرياضية وكانت تعلّم التسلق والركض والسباحة والطيران كمواضيع أساسية. وكانت الحيوانات كلّها تشارك في كلّ الصفوف.

البطة محترفة في السباحة. كانت تحصل على علامات ممتازة في كلّ المنافسات. ولكن، بالكاد كانت تنجح في صفوف الطيران وكان لديها أداء سيء في الركض. وبالتالي، لم تكن راضية عن نتيجتها، فتركت السباحة وصبّت كل جهودها على الركض. وفيما كانت تتدرّب بشكل مكثّف، تضررت قدمها بشدة. وسبب لها ذلك بالتراجع في السباحة وأصبحت متوسطة فيها وفي كلّ المواد.

الأرنب الأول في صف الركض. وكان يفتخر بكونه رياضياً وأراد أن يكون متعدد المواهب. وفيما راح يتدرب على السباحة يومياً، على حساب الركض، تفرقت عضلاته مما أدى إلى تراجعها في صف الركض.

أما السنجاب، فكان ممتازاً في رياضة التسلق فيما كان يكافح في صف الطيران. وبسبب الاستراتيجية التي تعتمد عليها المدرسة والتي تقضي بتطوير الجميع في كل شيء، راح يشارك في دورات استثنائية لصف الطيران. وإذ راح يتدرب على الطيران وهو يحاول الارتفاع عن الأرض، أصيب بتشنجات عضلية مزمنة، فترجع أدأؤه، في نهاية المطاف، في صف التسلق.

أما بالنسبة للنسر، فلا أحد كان ينافسه في الطيران. غير أنَّ غروره دفعه إلى الكفاح ليتعلَّم التسلق؛ فتضرر جناحاه بشدة فيما كان يحاول التمسك بالشجرة ليصعد، ما جعله يتألم عندما يطير.

ومثل هذه الحيوانات، أنت تتمتع بموهبة طبيعية تسمى قوّة. فتتفوّق، بشكل طبيعي، في أمور محدّدة وهي مجموعة القدرات الخاصة بك. ولكن، في هذه الأيام، يتوقّع منك وحتى تُرغم في بعض الأحيان، على اتباع نموذج لا يناسبك. بالتالي، عليك البناء على قوّتك بدلاً من أن تضع طاقتك محاولاً تعلم شيء لم تولد لاكتسابه.

ومع الأيام، ينبغي أن تدرك الأدوار المختلفة التي عليك تأديتها وأن تستمتع بالحظة فيما تلبي متطلبات هذه المهام. عندما تصل إلى مكان عملك، كن ممتناً لهذه الفرصة. كن يقظاً ولا تسمح لعقلك بأن يأخذك

في جولات الغضب حيث يواصل الثثرة حول تحدّ تواجهه في جانب مختلف من جوانب حياتك. ضع ثقتك بالله وثق بموقعك الحالي واستفد منه إلى أقصى حدّ.

عد إلى المنزل ومارس بعض اليقظة الذهنية وسط أقرب الناس إليك. كن حاضراً فعلاً.

إنس أمر الأخبار.

إنس مشاكل العمل. تصرّف مع أقرب الناس إليك كما تتوقع منهم أن يتصرفوا معك. لا تدع نفسك تنجرّ إلى اعتماد المعايير المزدوجة؛ فتأثيرها أكبر ممّا تظنّ، إذ ستضع القواعد بصفتك قدوة وستقلب الأمور عليك.

لا تسر مع التيار. وأنا أصرّ على ذلك. فبدلاً من ذلك، كن مدرّكاً للحظة؛ إرض بما تريد وليس بما هو متاح. علّم الناس القريبين منك أن يقدرُوا كلّ ثانية من نهارهم ليشعروا بأكبر قدر من الإنجاز.

عليك أن تجد دائماً بعض الوقت لتنمية صحتك على الصعيدين العقلي والبدني. فستحتّم عليك العيش مع جسدك لبقية حياتك. إحرص على إيجاد السبل الكفيلة بتقبّله بسلام.

خصص بعض الوقت لعلاقاتك، وليكن وقتاً غير مشروط. إجعله وقتاً نوعياً ولا تنجرف في إخبار الآخرين كيف كنت تتمنى أن يكونوا أو كيف توقّعت منهم أن يتصرفوا.

فالأمر يتعلق بتقدير وجودهم ودعمهم. ويرتكز الحب الحقيقي على أن تحرص على أن يكون شريكك سعيداً على كلّ المستويات، لأنك تعلم أنك قد اخترت الشخص الصحيح الذي سيسانذك بصورة متساوية.

ويكون الحب عندما يتشارك شخصان في عيش الحرية المطلقة ضمن حدود التزامهما. وهذا الأمر ممكن. يمكنك جذب شخص من هذا النوع عندما تحب نفسك بما يكفي لتعي أنك تستحق الأمر. وأنت تجذب هذا الشخص عندما تتوصل إلى السلام الداخلي، دون الاعتماد على أي عنصر خارجي ليجعلك تشعر بسعادة وإنجاز أكبر.

إن هذه الحياة مؤقتة. فهي رحلة قدمها لك الله، أي القوة الإلهية. في مرحلة من حياتي، كنت أحاول التحكم بكل شيء، فيما كنت أمارس حب الذات والامتنان واليقظة الذهنية. كانت لدي خطة وكنت متأكدة من أنها خطة جيدة.

وكنت مصرّة على اتباعها، إلى أن وصلت إلى طريق مسدود. فقد كنت أحاول التحكم بأمر خارج سيطرتي، كالوقت والظروف والأشخاص. وقد أقررت حينها بأن الأمور تخرج أحياناً عن سيطرتنا. وحينئذ، تعمّدت الاعتماد على الله ليساعدني في تلك الأمور.

وقد استنتجت أنّ الحياة عبارة عن نجاحات وإخفاقات. وقد تعلّمت أن أعتمد على إيماني عندما تعمل الظروف ضدي. وطوّرت طريقة تفكير ساعدتني في أن أتوصل إلى سلام مطلق، منحني بدوره موقع قوة حيث لا شيء يوقفني. كما اختفت السلبية من حياتي وبدأت أفصل الوقائع على أساس المكاسب والمتاعب.

في الحقيقة، لقد أزال هذا المفهوم الخوف الذي يأتي من استخدام كلمة «سلبية». إنّ اعتماد مفهوم الحب كان ولا يزال نعمة في حياتي. فقد سمح لي أن أتقي الأفكار الحسنة. وبفضله، كنت أتحكم بشكل كامل بقراراتي وكنت قادرة، بطريقة أو بأخرى، على توقّع المستقبل عند كلّ نقطة عبور، وذلك بالاستناد إلى انضباطي والتزاماتي.

واليوم، أعيش حياتي بكرامة. من النادر أن أشعر بالإهانة. وكلما ارتفعت مستويات الوعي والسلام لديّ، يظهر قدر أكبر من السلبية. وقد واجهت اختناقات عدة، كما أنّ قوة متعبة تحاول، حتّى اليوم، دفعي إلى الأسفل لأرجاعي إلى منطقة الراحة القديمة.

في هذه المرحلة، لقد توصلت إلى السلام بشكل عام. لا يمكن لأيّ شيء إهانتني. أحلم وأرغب وأؤمن بكلّ لحظة من نهاري. ودائماً ما أخبر إنني أعيش حياة من المعجزات.

أنا فخورة حقاً بالاجراءات التي أتخذها في سبيل النمو. كما أفدّر نوع النمو الذي أعيشه. فهو نمو عضويّ. وأنا أوّمن كلّ الإيمان بقوانين الطبيعة، فقد ساهم تطبيقها في تنمية سلامي الداخلي.

وقد مكنتني قوانين الطبيعة من الإيمان بما هو غير مرئي، بالثمرة من خلال البذور، باللوحة من خلال الصورة الذهنية، بالحلم من خلال التصوّر.

وقد تعلّمت أنّ أعيش حياة دون وجهة، لا معنى له. فالحلم يحدد الاتجاه. ولا ينبغي أن تؤجّل سعادتك إلى أن تبلغ هذا الحلم، غير أنّه لا ينبغي كذلك أن تركب السيارة إذا لم تكن لديك وجهة محددة. في الحقيقة، إنّ الوجهة النهائية ترسم الخطة التي ستعتمدها.

تمنحك الرغبة الشديدة، دائماً، الإلهام اللازم لكشف الألبان والتغلب على كلّ العقبات التي قد تواجهها على طول الطريق، في وقت قصير جداً.

إنّ الإيمان الأعمى بصلاح الله وبسحر الحياة والعمل على الالتزام بنفسك أولاً، كلّها نصائح لك لاستغلال طاقتك. حوّل هذه الطاقة إلى ذبذبات إيجابية لتتزامن مع كلّ ما تنوي تحقيقه. وينبغي أن تتوصّل إلى التمتع بسلام داخلي بغية أن تحقق النجاح وتعثّر على المعنى.

وأخيراً وليس آخراً، لا تضيع لحظة واحدة من نهارك وأنت تحاول فهم حياتك، فيما تشعر بأنك محطم تماماً. بل إتصل بشخص من دائرتك، تثق به، يتمتع بخلفية ممتازة لمساعدتك. كما يمكنك أن تستثمر في شخص تشعر بالسلام بوجوده، ليساعدك في توفير علبة الثقاب التي ستضيء شموعك، لتتمكن بذلك من الانطلاق في رحلة نحو التحول. أنت تملك كل القدرات في داخلك؛ إلا أننا، ببساطة، نعيش في عالم حيث ما من أحد يدرّبنا على التفكير. فقد تعلّمنا أن نكون تابعين لمدرّسينا وأهلنا، الذين كانوا بدورهم تابعين أيضاً.

ساعدني في تغيير هذه النتيجة، عن طريق تحويلك إلى مفكر وعن طريق التأثير على الناس من حولك ليكونوا مفكرين أيضاً. وهكذا، مع الوقت، نرّبي أجيالاً جديدة على أن تكون مفكرة وأن تؤمن وأن تكون مستعدة لتحكم العالم بعطف.

إن كنت ترغب في ركوب هذه الموجة، سأكون بانتظارك لتتواصل معي على حساباتي على منصات التواصل الاجتماعي، وسأكون حاضرة للإجابة عن أي أسئلة قد تطرحها ولإرشادك، عن طريق خطوات بسيطة، لفهم هذا الكتاب على نحو تام. وبمساعدتك، أعتقد أنه يمكننا حقاً تغيير العالم عن طريق لمس القلوب، الواحد تلو الآخر.

أشكرك من كلّ قلبي على قراءة هذا الكتاب. وسأكون ممتنة لو ساعدتني على نشر هذه المعرفة، عن طريق مساعدتك للآخرين من حولك، مساعدة غير مشروطة. أنا أوّمن بالعمل الجماعي كفريق وأوّمن بالعمل المجتمعي وأعتقد أنّ، خطوة خطوة، بوسعنا أن نجعل هذا العالم مكاناً أفضل.

أتمنى لك، من كلّ قلبي، رحلة رائعة مفعمة بالوفرة والوضوح والتّعم.



- 1- Mani, Mukesh. "4 Short Stories on Self Realization And Finding Your True Self." OutofStress.com, Outofstress.com, 23 Sept. 2019, www.outofstress.com/self-realization-short-stories/.
- 2- User, Super. "7 Levels of Awareness." Success Story Global - Home, www.successtoryglobal.com/index.php/free-gifts/core-success-principles/7-levels-of-awareness.
- 3- "Online MBSR/Mindfulness (Free)." Online MBSR/Mindfulness (Free), palousemindfulness.com/.
- 4- Muller, et al. "The Power of 86,400." My Good Time Stories, 4 Oct. 2014, mygoodtimestories.com/2014/10/03/the-power-of-86400/.
- 5- Facebook.com/mindfueldaily. "Short Story To Inspire Self Confidence." Mind Fuel Daily, 4 Mar. 2018, www.mindfueldaily.com/livewell/short-story-to-inspire-self-confidence/.
- 6- Thoughtful and Inspirational Stories, www.rogerdarlington.me.uk/stories.html#Story10.
- 7- "The Lonely Girl." Inspirational Christian Stories and Poems, www.inspirationalarchive.com/3159/the-lonely-girl/.
- 8- "Short Motivation Story on Compassion and Forgiveness." WellnessWorks, 28 Apr. 2020, wellnessworks.in/buddhist-short-motivational-story-on-compassion-forgiveness-wellnessworks/.
- 9- Ortnr, Nick. "A Short Lesson on Gratitude." The Tapping Solution, The Tapping Solution, 21 Nov. 2017, www.thetappingsolution.com/blog/short-lesson-gratitude/.
- 10- Smith, Natalie. "The Priceless Stone – A Father's Special Lesson About Worth." Mail, Baba-Mail, 26 Dec. 2018, www.ba-bamail.com/content.aspx?emailid=31914.
- 11- Michael Hyatt. "What Will They Say When You Are Dead?" Michael Hyatt, 20 Sept. 2010, michaelhyatt.com/what-will-they-say-when-you-are-dead/.
- 12- "The Fight of Two Wolves Within You." Dean Yeong, 29 Aug. 2019, deanyeong.com/fight-two-wolves-inside/.
- 13- www.brucelipton.com

لم يكن إنجاز هذا الكتاب ممكناً دون الدعم الذي قدمه لي كل من:

بناتي الثلاث وهنّ: شارليز وليندزي وزوي؛

المونسنيور جون عساف من خلال توجيهاته الروحية؛

والديّ لأنني لم أكن لأستطع أن أكرس الوقت اللازم لهذا الكتاب لو لم أكن أعيش معهما - فهما وقّرا كلّ الدعم في سبيل تحقيق هذه المهمة.

أخي لايون لدعمي وتوجيهي في طريقة صياغة مضمون هذا الكتاب؛

الأقرباء والأصدقاء الذين آمنوا بي: فمن خلال مساعدتي لهم، استطعت أن أختبر قدراتي؛

شارليز، ابنتي، للقيام بإعداد كل الرسوم البيانية لهذا الكتاب

معارفي عبر الإنترنت لأنهم وثقوا بي وحثوني على التعمق أكثر في البحث عن الحلول؛

عمر علي، إذ كان السبب بتعمقي في التأمل؛

أنا فولوسوك، لأنها أخذت زمام المبادرة في طباعة مسودة هذا الكتاب؛

كل شخص قام بقراءة هذا الكتاب في نسخته الأولى وساهم بتحسينه.



نبذة عن الكتاب:

من خلال هذا الكتاب، أودّ تقديم
«..... الحبّ لكلّ قلب مكسور،
النور لكلّ روح يائسة،
السلام لكلّ ذهن مضطرب،
القوة لكلّ شخص يحتاجها!
لقد كنتُ في مكانك.....»



نبذة عن الكاتبة:

أنا دينا اسطنبولي، متحدثة في مجال التحسين
الذاتي وكاتبة حاصلة على شهادة من فريقي
جون ماكسويل ولس براون.
تتمثل رسالتي في مساعدة الأفراد والمنظمات
في الانتقال من مكانهم إلى المكان الذي
يحملون به، عن طريق إطلاق العنان
لإمكاناتهم غير المستغلة.



«أسعى إلى تغيير العالم
من خلال لمس القلوب،
الواحد تلو الآخر...»



9 789953 054056