

مكتبة ٦٢١

كيمبرلي فريدمتر

قوة
الوعي الباطني

استعن بفكر الباطني لتصنع
لنفسك الحياة التي طالما اردتها

ترجمة: أمال نعيم الطبعي



621 | مكتبة

كيمبرلي فريدمتر

قوة الوعي الباطني

استعن بفكرك الباطني لتصنع

لنفسك الحياة التي طالما أردتها

الكتاب: قوة الوعي الباطني

تأليف: كيمبرلي فريدمتر

ترجمة: أمال نعيم الحلبي

عدد الصفحات: 320 صفحة

الترقيم الدولي: 978-614-472-131-5

الطبعة الأولى: 2020

هذه ترجمة مرخصة لكتاب

SUBCONSCIOUS POWER

Use Your Inner Mind To Create The Life You've Always Wanted

By Kimberly Friedmutter

جميع حقوق هذه الترجمة محفوظة © دار التنوير

٢٠٢٠ ١٢ ١٣

مكتبة

t.me/t_pdf

الناشر:



منشورات الرمل -

التوزيع الحصري

دار التنوير

مصر: القاهرة - جاردن سيتي - 2 شارع فؤاد سراج الدين (السريا الكبرى سابقاً) -
الدور الأرضي - شقة رقم 2

لبنان: بيروت - بئر حسن - بناية قاسم فارس (سارة بنما) - الطابق السفلي

هاتف: 009611843340 - بريد إلكتروني: darattanweer@gmail.com

Manshoorat Alraml is an Imprint of Dar Altanweer

كيمبرلي فريدمتر

مكتبة | 621

قوة الوعي الباطني

استعن بفكرك الباطني لتصنع
لنفسك الحياة التي طالما أردتها

ترجمة

أمال نعيم الحلبي



الفهرس

- 7 المقدمة: القوة التي ترسم مسار حياتك
- 23 القسم الأول: قوة وعيك الباطني الكامنة والخفية
- 25 الفصل الأول: عودة إلى حالتك النقية
- 52 الفصل الثاني: المبدأ الأول: تقدّم إلى المساءلة
- 69 الفصل الثالث: المبدأ الثاني: تواصل مع قوة وعيك الباطني
- 95 الفصل الرابع: المبدأ الثالث: تتقدّم أو تبتعد
- 118 الفصل الخامس: المبدأ الرابع: أحكم على ذاتك وعلى جارك
- 154 الفصل السادس: المبدأ السادس: أعط لتأخذ
- 178 الفصل السابع: المبدأ السادس: حقّ ذاتك
- 207 القسم الثاني: كن صاحب القرار في حياتك السعيدة
- 209 الفصل الثامن: احترم جسمك
- 252 الفصل التاسع: أخرج من الجفاف
- 277 الفصل العاشر: إعادة ترتيب علاقاتنا
- 299 القسم الثالث: قفزة الإيمان
- 301 الفصل الحادي عشر: الحياة حلقة دائرية وليست خطأ منبسّطاً
- 317 رسالة أخيرة: من وعي الباطني إلى وعيك الباطني

المقدّمة

القوّة التي ترسم مسار حياتك

ماذا لو عرّفناك إلى خطةٍ حدسيّة، وعمليّة، تمكّنك من اختراق الفوضى العاطفية والجسدية التي تحجب عنك وضوح الرؤيا في حياتك، فتصبح قادرًا على تصوّر شكل الحياة التي تريدها، إضافةً إلى تحقيق هذا التصرّوّر على أرض الواقع؟ ماذا لو أُتيح لك أن تطلّع على مجموعة من التمارين، لا يستغرق تطبيق كل منها أكثر من ثلاث دقائق، لكي تخفّف ألمك، وتحرّر من مشاعر الغيظ التي تحتقن في داخلك، وتمحو بقايا الخجل المترسّب في نفسك نتيجة تجارب مررت بها في الزمن الحاضر أو الماضي؟ ماذا لو تستطيع تنشيط قدراتك الداخلية لكي تنمو أخيرًا، وتحقّق ذاتك بالفعل من غير الحاجة إلى التظاهر بأنك شخص مختلف عمّن أنت في الحقيقة؟

لكل إنسان على وجه الأرض حقّه الطبيعي في الانطلاق الرائع بكليته إلى بناء حياته، بكل ما أوتي من مواهب وقدرات! ولكن، مع ذلك، قليل منّا يشعر بأنه قادر على التحكم برسم مساره، وقليلون هم الواثقون بأنهم سينالون ما يتمنّونه بالفعل. لماذا يعجز الكثيرون بيننا عن تحقيق أحلامهم. نرسم الهدف الذي نريد تحقيقه ونمتلئ بمشاعر الرضى والبهجة، غير أننا لا نلبث أن نقف لنراقب بأسى وعجز فرص النجاح تختفي من أمامنا لتصبح مجرد ذكرى شاحبة. ما أشبه ذلك بحالة من يلتزم بنظام غذائي لإنقاص وزنه بهدف حضور مناسبة

اجتماعية كبرى بمظهر رشيق، ثم لا يلبث بعد انقضاء تلك المناسبة أن يرى الكيلوغرامات الزائدة تتسلل إليه وكأنها عادت لتثأر منه؛ وكأنّ وزنه الزائد هو الحاكم وصاحب القرار في حياته، وليس هو نفسه. تخال أحياناً أن أفكارك وجسدك وتصرفاتك تسير في اتجاه معاكس لأهدافك، فما سبب ذلك؟

الجواب غير بعيد عنك، إنه في داخلك.

كتاب قوّة الوعي الباطني يفتح الطريق أمامك إلى إتمام عملية تطوير ذاتك على أفضل وجه، إذ يدلّك على كيفية استخدام قوّة عظيمة موجودة في داخلك؛ قدرة لم تكن تعلم على الأرجح بأنك تمتلكها. ما هي هذه القوّة الغامضة التي تكمن في داخلك؟ إنها قوّة وعيك الباطني.

الطفل ذو الثمانية أعوام الذي يسكن في داخلك

عرّف أهل الاختصاص مستوى الوعي الباطني لدى الانسان بجمل مختلفه، وأشاروا إليه بتسميات متنوّعة. وكان عالم النفس الفرنسي بيار جانيت Pierre Janet أول من ابتكر عبارة «الوعي الباطني» ليشير بها إلى «قوّة وعي عالية» موجودة «تحت مستوى الفكر الواعي». أما طريقة التعريف الأكثر تداولاً بين الناس فهي التي تقول إنها الأفكار والمشاعر التي توجد «تحت» مستوى الفكر الواعي. وفي الحقيقة، ومنذ أن انتشرت عبارة «الوعي الباطني» على يد عالم النفس سيغموند فرويد Sigmund Freud الذي عاد وفضّل عليها تعبير «اللاوعي»، ما انفك علماء النفس، وغيرهم من المهتمّين بتحديد هذا المفهوم نظرياً، يناقشون التعريفين من غير أن يتوصّلوا حتى الآن إلى إجماع على الأفضل بينهما. لذلك نجد بعضهم يستخدم عبارة «اللاوعي» وبعضهم الآخر، ومن بينهم أنا شخصياً، عبارة «الوعي الباطني».

أفضل عبارة «الوعي الباطني» لأنها أكثر إيجابية من ناحية، وتحمل من ناحية أخرى حسّ الفطرة الذي يقترب إلى ما نميل إلى وصفه بالبدئية أو الحدس. أجد هذه العبارة أكثر قوّة لأن الوعي الباطني يزود الدماغ الداخلي بمعلومات غالبًا ما لا ندرك أنها لدينا، فنشعر بقدراته التي قد تبدو لنا وكأنها خارقة أو سحرية.

عندما تلتقي أحد الأشخاص ويتابك على الفور شعور بعدم الارتياح من غير أن تجد لهذا الشعور مبررًا منطقيًا؛ إبحث عن وعيك الباطني فهو الذي يكلمك. عندما تشعر وأنت في طريقك إلى مخزن المواد الغذائية بأن شيئًا في داخلك يدفعك إلى الانعطاف إلى اليمين، عوضًا عن المتابعة في الاتجاه الذي تعودته. هنا أيضًا، هو وعيك الباطني الذي يكلمك. عندما تذهب إلى مقابلة من أجل الحصول على وظيفة، ثمّ تخرج منها وشعور عارم يملأ كيانتك، ويقول لك بأنك وجدت الفرصة التي طالما كنت في انتظارها - إنه أيضًا صوت وعيك الباطني. عندما تتعلم كيفية التواصل والتناغم مع هذه القوّة والإفادة من طاقتها، فإنها ستصبح بوصلتك الداخلية التي ترشدك إلى الحياة التي طالما تمنيتها وتستحقها.

وأشير أيضًا إلى وعيك الباطني بأنه شخصك عندما كنت طفلًا في الثامنة. كان ذلك الطفل قد أصبح قادرًا على التفكير باستقلالية، ولكنه ما زال يافعًا وبريئًا وقادرًا على الاصغاء إلى صوت طبيعته الحقيقية، من غير أن يولي أهمية لما يتوقع منه الآخرون في القول أو التصرف. لن تراعي طفلة في الثامنة قواعد اللياقات العائليّة، وتدّعي أنها تحبّ خالة أمّها مثلًا إن لم تكن تحبّها بالفعل. وبكلام آخر، لدى الطفل في مثل هذا العمر آراؤه التي يستطيع التعبير عنها بحرية، من غير الأخذ بقواعد اليقظة والحذر التي يفرضها الفكر الواعي. الطفل في الثامنة يقول الحقيقة بصراحة - يصف العالم حوله كما يراه بالضبط، ومن غير التأثير

بآراء الآخرين وتوقعاتهم. يحبّ هذا الطفل الآخرين من غير تحفّظ ويعلم بالبديهية بوجود الرابط الجامع ما بين البشر. يعتمد الطفل في الثامنة الذي في داخلك على الرّمزية في فهم الأمور، ويتأثر بما يجري حوله بشكل مباشر وشخصي، وينخرط في نشاط اللحظة الحاضرة بكلّيته. عندما تكبر ونضج، نعمل على إسكات صوت الوعي الباطني في داخلنا؛ ويكبر ذلك الطفل ذو الثمانية أعوام في داخلنا، وينفصل عن صوت الحقيقة الداخلي فيبدو وكأنه ضاع أو اختفى. غير أنك ستتمكّن عبر الصفحات التالية ليس من العثور على وعيك الباطني فحسب، بل ستتمكّن أيضًا من استعادة قوّته.

العثور على ذاتك الضائعة منذ زمن بعيد

أصبح الانسان في مرحلة تطوّره الحاضرة بعيدًا ومنفصلاً عن طبيعته، ولذلك بتنا بحاجة أكثر من أي وقت مضى إلى إعادة التواصل مع وعينا الباطني. يبدو وكأننا كلّما ازدادت قوّة أدمغتنا -بفيض المعلومات والمعرفة- تعلقو ضجّة الفكر الواعي، ويضعف اتصالنا بالطبيعة النديّة والنيرة لوعينا الباطني. وإذا ما فكّرت بالأمر فستجد أن حياتنا تتعقد أكثر فأكثر مع تطوّر الزمن. والتكنولوجيا التي تهدف إلى تسهيل حياتنا وزيادة إنتاجنا غالبًا ما تركنا يوميًا مربكين. كما بتنا في الوقت عينه في حالة انفصال عن العالم الطبيعي. لقد أجبرتنا حياتنا المرتبطة بالتقنيات المعقّدة على إسكات صوت وعينا الباطني والسماح لصوت فكرنا الواعي بالسيطرة الكلّيّة على حياتنا. بتنا شديدي الحذر، ومسيّرين في اتجاهات محدّدة حتى الهوس. لقد بتنا منفصلين عن ذواتنا ولا نشعر بالاستقرار بل بالضغط والإرهاق النفسي. نشعر بعدم التوازن، وبعدم القدرة على السيطرة لأننا منفصلون عن الوعي الباطني

في ذواتنا الداخلية الحقيقية التي تعلم جيدًا الأمور التي نحتاج إليها
لنشعر بالسعادة.

عندما تلامس الوعي الباطني في شخصك، وسوف أعلمك في هذا
الكتاب كيفية ذلك، سوف تخترق أجواء الفوضى والارتباك في حياتك
اليومية لترى مباشرة في تلك اللحظة، ومن حيث أنت، ما هي حاجاتك
- ما هي حاجات فكري وجسدك وروحك - فتمكّن إذ ذاك من تصميم
وخلق الحياة التي تريدها لنفسك حقيقةً. قد يختار كل منا دروبًا،
ويتخذ قرارات في حياته لا تناسبه حقًا. أما البرنامج الذي سأطرحه
أمامك فهو مصمّم لكي يعلمك كيف تقوم بخيارات إيجابية وداعمة
لشخصك وحياتك.

سوف يزيل كتاب قوّة الوعي الباطني النقاب عن الموانع التي كانت
تقف دون تحقيق أهدافك الكبيرة منها والصغيرة، وتلك التي ما زالت
تبدو صعبة المنال بالنسبة إليك. عندما تعيد اكتشاف وعيك الباطني،
وتسمح له بأن يتجلى ويعطيك الإذن ويرشدك، سوف تتعلم كيف
تتغلب على الحواجز التي ما زالت تقيدك، وتمنعك من الاستمتاع
بحقك الطبيعي في بناء حياة سعيدة ومتكاملة، بالشكل الأفضل الذي
يلائمك وتستحقّه. سوف أبيّن لك في الصفحات التالية كيف تعاطي
مع تلك المسائل المحددة التي تعرقل مسيرتك وكيف تتخطاها. سوف
تتعلم وبحسب ما يلائم حاجاتك وأهدافك ما يلي:

- السبيل إلى تخطّي حالات القلق والكآبة،

- السبيل إلى الاقلاع عن التدخين،

- السبيل إلى السيطرة على عادة الافراط في الأكل وفي تعاطي
الكحول،

- السبيل إلى خسارة الوزن الزائد لو رغبت بذلك،

- السبيل إلى التخلّص من قبضة الهموم والمخاوف التي تتغلّب عليك،

- السبيل إلى التخلّص من عادة المماطلة والتسويف،

- كيفية التعااطي مع الآلام المزمنة،

- كيفية تحسين ذاكرتك،

- كيفية التخلّص من الأرق... وغير ذلك الكثير.

قد تتساءل كيف يمكن لكتاب واحد، وبرنامج واحد، أن يعطي مثل هذا العدد من الوعود المتنوّعة. أما السبب فهو إن وعيك الباطني يتّسع للتحديات الكبيرة وللمسائل الصغيرة على حدّ سواء. إنه قوّة خارقة يمكنها التحوّل والتأقلم لتلبّي مختلف الحاجات. استطاع أحد رواد عيادتي ويدعى ماتيو، وهو مصرفي في التاسعة والثلاثين، الإقلاع عن عادة التدخين التي رافقته طيلة خمس وعشرين سنة. واستطاعت لوري، وهي عارضة أزياء سابقة في الحادية والأربعين، أن تخفّف من تناول العقاقير التي تسبّب لها نفخة في الأمعاء، والتي تعوّدت تناولها منذ مدة طويلة للتخفيف من أعراض الفيبروميالجيا⁽¹⁾ المؤلمة. أما كيندرا، وهي في العقد السادس من عمرها وتعمل في بيع اللّوحات الفنية وشرائها، فتصف كيف تخلّصت أخيراً من الخوف المرضي الذي كان يشلّ نشاطها، ويجعلها سجينه له حتى في داخل منزلها. سوف تقابلون عبر هذا الكتاب أشخاصاً آخرين أيضاً استعانوا بطريقة العلاج التي أطرحها للتغلّب على مسائل جسدية وعاطفية طالما كانت تقيّدكم، وتمنعهم ليس من الاستمتاع بالحياة السعيدة التي يطمحون إليها فحسب، بل وأيضاً من استخدام القدرات الكامنة التي يمتلكونها.

(1) أوجاع تنتقل بين أعضاء الجسم ولا يعرف مصدرها بالتحديد. (الترجمة)

عملي في الحياة

العودة بالناس إلى حالة التوازن في حياتهم طالما كانت شغلي الشاغل ومحور الانجاز في حياتي. من موقعي كأخصائية معتمدة في حقل العلاج بالتنويم المغناطيسي، وكحاملة لشهادة البورد (المرجع الأعلى) في هذا الاختصاص في الولايات المتحدة، استخدمت الخبرة التي جنيتها عبر دراستي والتدريبات الدقيقة التي قمت بها في العلاج بالتنويم المغناطيسي، والبرمجة اللغوية العصبية⁽¹⁾ من أجل مساعدة الناس على إيجاد الحلول للمشكلات اليومية التي تضعف قدراتهم، وتمنعهم من الاستمتاع بحياتهم على أكمل وجه. وترتكز الخبرة العملية التي بنيتها مع رجال ونساء من مختلف الأعمار والخلفيات بصورة عامة على قواعد التنويم المغناطيسي الإريكسونية (أسسها الدكتور الطبيب ميلتون إريكسون)؛ وهي تركز أيضًا على أبحاث معمقة في مجالات العلوم العصبية Neuroscience (البيولوجيا العصبية)، والعلوم الاستعرافية أو علوم الإدراك Cognitive science، وعلى علم النفس الإيجابي، وعلم النفس الشكلي (Gestalt). وعلى امتداد أكثر من عقدين في ممارستي لمهنتي كمعالجة متخصصة في التنويم المغناطيسي، ومستشارة في إدارة شؤون الحياة، عملت مع مختلف أنواع الناس، ومن بينهم المشاهير من الممثلين والممثلات في العالم ونجوم الرياضة، وأصحاب الثروات الباهظة من الأثرياء. وتعلمت أن هؤلاء الناس مهما اتسعت شهرتهم، وعظمت ثرواتهم، فإنهم يشبهوننا؛ ويواجهون المشكلات والعراقيل والتحديات نفسها التي نواجهها في حياتنا. تلك المشكلات التي لو ظننت أن المال والشهرة يستطيعان منع حدوثها فستكون على خطأ.

(1) Neuro- Linguistic Programming (NLP)

كُلُّ مَنْ أَشْبَهَ بِالسَّيَّارَةِ، أَوْ بِأَيِّ آلَةٍ أُخْرَى. وَلَا بَدَّ أَنْ سَيَّارَةَ أَيِّ مَنْ
قَدْ تَصَابَ بِعَطْلٍ مَعْيِنٍ فِي أَحَدِ الْأَوْقَاتِ. عِنْدَمَا تَتَقَدَّمُ السَّيَّارَةُ بِالْعَمْرِ
مِثْلَمَا نَفْعَلُ نَحْنُ، فَإِنْ اِحْتِمَالُ تَفَاقُمِ الْمَشْكَلاتِ الَّتِي تَصِيْبُهَا يَزْدَادُ مَعَ
مَرُورِ الْأَيَّامِ إِنْ لَمْ تَتَمَّ مَعَالِجَتُهَا، وَذَلِكَ مَهْمَا كَانَ مَقْدَارُ ثَرْوَةِ صَاحِبِهَا
أَوْ اتِّسَاعُ شَهْرَتِهِ. أَفْكَارُكَ الْوَاعِيَةِ وَالْبَاطِنِيَّةِ تَتَعَرَّضُ أَيْضًا إِلَى الْأَعْطَالِ
وَالْقَلْقِ. الْكَأَبَةُ، وَالْإِدْمَانُ، وَالْخَوْفُ، وَالْوَحْدَةُ، وَنَقْصُ احْتِرَامِ الذَّاتِ،
وَالْوِزْنُ الزَّائِدُ، وَالْأَلَمُ الْمَزْمَنُ، وَالْمَرَضُ، وَالْعِلَاقَاتُ الْعَاطِفِيَّةُ غَيْرُ
الْمُنْسَجِمَةِ؛ كُلُّهَا مَشْكَلاتٌ عَادِيَّةٌ وَلَكِنِهَا قَادِرَةٌ عَلَى التَّحَكُّمِ بِحَيَاتِنَا
وَسَدِّ طَرِيقِنَا، وَقَادِرَةٌ عَلَى حِرْمَانِنَا مِنَ الْفُرْصِ لِتَحْقِيقِ أَحْلَامِنَا، وَهِيَ
قَادِرَةٌ أَيْضًا عَلَى إِفْسَادِ صِحَّتِنَا وَسَعَادَتِنَا.

يَقْدَمُ التَّنْوِيمُ الْمَغْنَطِيسِيُّ إِلَى الرِّجَالِ وَالنِّسَاءِ فُرْصَ التَّخَلُّصِ مِنَ
الْمَشْكَلاتِ عَلَى اخْتِلَافِهَا، وَمَهْمَا تَفَاوَتَتْ حَدَّتُهَا. يَحْتَاجُ بَعْضُ النَّاسِ
إِلَى الشِّفَاءِ مِنْ تَدَاعِيَاتِ مَعَانَاةٍ قَاسُوا مِنْهَا فِي الْمَاضِي. وَيَحْتَاجُ آخَرُونَ
إِلَى الْقُدْرَةِ عَلَى تَخْطِيِ عِلَاقَاتٍ عَاطِفِيَّةٍ بَاءَتْ بِالْفِشْلِ لَكِي يَتِمَكَّنُوا مِنْ
التَّعَرُّفِ إِلَى شَرِيكَ جَدِيدٍ أَكْثَرَ مَلَاءَمَةً لَهُمْ. أَسْتَقْبَلُ فِي عِيَادَتِي نِسَاءً
وَرِجَالًا لَكِي أَسَاعِدَهُمْ عَلَى خَسَارَةِ الْوِزْنِ الزَّائِدِ الَّذِي يُؤَدِّي إِلَى
تَرَاجُعِ ثِقَتِهِمْ بِأَنْفُسِهِمْ، وَقَدْ يَسْحَقُ آمَالَهُمْ وَإِيمَانَهُمْ بِقُدْرَاتِهِمْ. يَبْدَأُ
الكَثِيرُونَ مِنْ هَؤُلَاءِ رِحْلَتَهُمْ بِتَعَلُّمِ سَبِيلِ جَدِيدَةٍ لِلسَّيْطَرَةِ عَلَى مَشْكَلاتِ
الْقَلْقِ وَالْكَأَبَةِ وَعَلَى غَيْرِهَا مِنَ الْمَشْكَلاتِ الْعَاطِفِيَّةِ. وَيَتِمَكَّنُ آخَرُونَ
مِنَ التَّغَلُّبِ آخِرًا وَبَطْرِيْقَةٍ مُسْتَدَامَةٍ عَلَى مَشْكَلةِ الْوِزْنِ الزَّائِدِ. وَيَصِلُ
آخَرُونَ إِلَى حَالَةٍ مِنَ الْوُضُوحِ وَالتَّكَامُلِ الذَّاتِيِّ عِنْدَمَا يَتَّضِحُ لَهُمْ أَنَّ
الْقِيُودَ الْاجْتِمَاعِيَّةَ، أَوِ الْعَاطِفِيَّةَ، الَّتِي يَقْعُونَ ضَحِيَّتِهَا تَتَسَبَّبُ فِي عَدَمِ
إِحْرَازِهِمُ النِّجَاحِ فِي دُرُوبِ حَيَاتِهِمُ الْآخْرَى كَالْمِهْنِيَّةِ، وَالْإِبْدَاعِيَّةِ
وَالرُّوحِيَّةِ. وَهَنَّاكَ غَيْرَهُمْ مِنَ الَّذِينَ أَحْرَزُوا نِجَاحًا بَاهِرًا فِي حَقْلِ
مَعْيِنٍ، وَلَكِنَّهُمْ يَكْتَشِفُونَ عِبْرَ قُوَّةٍ وَعِيَهُمُ الْبَاطِنِي أَنَّهُمْ سَوْفَ يَحْقُقُونَ

مستويات أعلى من الرضى الذاتي في حقلٍ آخر، فيفكرون في التحوّل إلى مهنة أخرى مثلاً.

العثور على موارد وعيك الباطني الكامنة يمكنك في النهاية من السيطرة التامة على حياتك. وهذا يعني أنه يمكنك من رسم مسار حياتك بنفسك، عوضاً عن الاكتفاء بدور الشريك السلبي الذي لا يمتلك القرار فيها. مبادئ الوعي الباطني الستة صمّمت لتؤمّن لك طرائق في استخدام مواردك الداخلية لكي تبني وتدير أمور حياتك، وتبلغ أوجها مع المبدأ السادس ومع القدرة على تحقيق الذات. في الحقيقة، يحمل كتاب الوعي الباطني جوهر العمل الذي أقوم به مع زبائني -والطريقة التي أستخدمها مع نفسي بالذات- ويجعلهما في متناول يديك. وعبر فهم كيفية عمل التنويم المغناطيسي، وعبر التمارين التي صمّمتها بنفسك لكي تساعدك على استكشاف أعماق وعيك الباطني، ستقدّم إلى نفسك هدية القدرة على التعرّف إلى حقيقة ذاتك، وإلى من يمكنك أن تصبح. سوف تتمكن من إزالة العراقيل التي تقف في طريقك، وتتواصل مع منابع قوّتك الشخصية المتفوّقة.

انظر أولاً إلى خارج ذاتك لكي تتمكن من حسن النظر إلى داخلها

يعيش الانسان في التنويم المغناطيسي حالة من الشرود تحمله بطريقة تكاد تكون فورية إلى وضوح الرؤية ونفاذ البصيرة. يزداد التركيز في هذه الأيام على مفهوم الوعي الشامل⁽¹⁾ ، ولكن مقاربتني مختلفة وأكثر بساطة، لأنها تطلب منك النظر إلى خارج ذاتك أولاً لكي تصبح قادرًا على فهم حقيقة ما يدور في نواتك

(1) Mindfulness: حالة من الوعي التي تحدث نتيجة التأمل وتوقع وعياً شاملاً لوضع الشخص الآني والأبدي.

الداخلية. ولأن الشرود Trance حالة طبيعية وموجودة فينا بالفطرة (ستقرأ المزيد حول هذا الأمر في الصفحات القليلة التالية)، فإنك لا تحتاج إلى تجهيزات خاصة من أجل اختباره؛ إنه بالفعل امتداد طبيعي لقوة وعيك الباطني. كل ما تحتاجه هو اليقظة وإرادة التغيير؛ والتمارين المدرجة في هذا الكتاب (والتي أسميتها «جلسات التنويم المغناطيسي») جرى تصميمها لمساعدتك على القيام بذلك تحديداً.

يمكنك الاستفادة من الشرود لكي تقلب حالة الركود التي تعاني منها رأساً على عقب، ولكي تحصل على ما تريده حقاً وتستحقّه. يعلمك هذا البرنامج طريقة الدخول بسرعة إلى وعيك الباطني لتغلب على المشكلات اليومية التافهة، وتتخلّى عن المعتقدات الشائعة وإنما الخاطئة؛ ولكي تنثني عن الاكتفاء بالقليل في حياتك، بل تتطلّع إلى تحقيق حياة غنيّة بكل ما فيها، أيّ الحياة التي تستحقّها.

يصيب زبائن عيادتي العجب عندما يتحققون من سهولة التخلّص من عادة تدمير الذات، ومن الضغط النفسي الذي يعانون منه نتيجة الأعمال والمهمّات الملقاة على عاتقهم والتي لا تنتهي. وهنا بالضبط يتدخّل الوعي الباطني بحلوله السحرية: إنه يتيح لك التخلّص من كل تلك الانشغالات والهموم لكي تستمتع بكل ما لديك؛ فإذا بك لا تستمرّ في الحياة وحسب، بل تستمرّ بنجاح. و عوضاً عن العيش بين براثن الشك والخوف من الوحدة، ستكتشف حياةً حيث علاقاتك ناجحة ومفيدة، وتبعث فيك الطاقة، وتدعمّ بالعطاء المتبادل.

ما زال بعض الناس متمسّكاً بانطباع خاطئ بشأن العلاج المغناطيسي، أو ينصح بالابتعاد عنه. كما يتساءل بعضهم الآخر «إلى أين قد يذهبون تحت تأثير التنويم المغناطيسي؟ يعالج الكتاب كل تلك الانطباعات المخطئة، ويظهر بوضوح وبما يقطع الطريق نهائياً على الشكوك، كيف يؤدّي العلاج بالتنويم المغناطيسي إلى إنجاز تحولات

ملفتة. كما لو كنت أحمل مصباحًا في يدي، فإني أنير طريق زبائني لكي يخرجوا من دهاليز الظلمة، ويرتفعوا فوق ضباب اليأس، ويتغلبوا على العقبات التي تسدّ طريقهم. معظم المشكلات تكون ببساطة مجرد أشباح خيالية مخيفة تولدت بسبب أشخاص اختفوا من حياتنا منذ زمن، أو نتيجة معتقدات نعلم جيدًا أنها غير صحيحة ولكنها مزروعة في ذهننا، ولم تزل تؤرق أجفاننا. سوف يوصلك هذا الكتاب بوعيك الباطني، وبنبع غزير من الطاقة والنور يساعدك على إزالة الرّكام الذي يثقل خطاك، ويقدم لك الوفرة ورغد العيش وأكثر.

عبر ممارستي لعملي كنت أشهد على التغيير الكلّي، أو الجزئي الذي يطرأ على حياة الأشخاص. استطاع هؤلاء عبر التواصل مع وعيهم الباطني التمييز بين ما هو حقيقي وما ليس كذلك؛ وبين ما هو عالي الأهميّة وما ليس كذلك؛ وبين ما هو ضروري وما يمكن الاستغناء عنه - وكل ذلك بوتيرة تدريجيّة. كلّ خطوة يتخذونها ترفعهم إلى درجة أعلى من السّلم، وإلى مستوى أعلى من الاستنارة بشأن أنفسهم، وفي اتجاه القوّة القادرة على تغيير حياتهم. سوف تقرأ حكاياتهم، وتراقب تحولاتهم، وآمل أن يلهموك لكي تصنع لنفسك الحياة التي تريد.

كيفية سير البرنامج

يقدم هذا الكتاب ستّة مبادئ صمّمت لكي تنير وعيك الباطني وتفعّل نشاطه. تستند هذه المبادئ إلى حقائق لمستها طيلة سنوات عملي مع أنواع عديدة من الناس، وتستند أيضًا إلى تقنيّات قويّة في التنويم المغناطيسي العلاجي. وكما يفعل رواد عيادتي، يمكنك استخدام هذه المبادئ والتمارين لتتخلّص من الأمور التي تعرقل حياتك، ولتصبح على تواصل مع وعيك الباطني. يعود إلى الوعي الباطني الفضل في

أن نعلم بالتحديد ماذا يجب أن نفعل. وعندما نتقن الإصغاء إلى صوت الوعي الباطني في داخلنا نتيح له فرصة إرشادنا إلى الحياة التي نشتهي. عندما أعمل مع زوّار عيادتي بشكل مباشر، أساعدهم على الدخول إلى حالة التنويم المغناطيسي (لا شيء في العالم يضاهاه الانتعاش الذي يشعر به الإنسان في حالة الشroud). ثم أطرح على الشخص أسئلة تحفزه على الكشف عن أعماقه لي ولنفسه. إنها عملية الكشف الذاتي التي تساعد على إجراء التغيير المطلوب والشفاء.

تفيدك المبادئ والتمارين المطروحة في هذا الكتاب بالطريقة عينها، فتفعل فعل بعض أشكال التنويم المغناطيسي التي يمكنك اللجوء إليها في حياتك اليومية. قد تنظر إلى هذه الجلسات القصيرة في التنويم المغناطيسي، والتي لا يستغرق كل منها أكثر من ثلاث دقائق، كأنها دروس قصيرة. إنها غير صعبة مع أنها قد تشكّل نوعاً من التحدي في بداية الأمر. وهي لا تلزمك بعلاج طويل قد يستغرق أعواماً - ومن لديه الوقت لذلك؟

صمّمت هذه الجلسات أو التمارين بطريقة لا تتطلب منك الكثير لتقوم به أو تفكر به بصورة واعية. عندما تفتح على وعيك الباطني، تعطي فكري الوعي استراحة هو في أمس الحاجة لها. وهذا هو العنوان الكبير في الخطة التي يرسمها كتاب الوعي الباطني: أن تستخدم قدرتك الذاتية من أجل التوصل إلى حالة الشroud، وتتواصل مع الطفل ذي الثمانية أعوام الذي في داخلك، وتتمكّن من خفض ضجيج فكري الوعي لكي تستمع من جديد إلى صوت وعيك الباطني. سوف ترى أنك تبذل جهداً أقل مقابل نتيجة أكبر.

يفسّر القسم الأول من الكتاب تحت عنوان «قوة الوعي الباطني الكامنة والخفية» المبادئ الستة، ويطلعك على تمارين أساسية في التنويم المغناطيسي تساعدك على الاستعانة بالمعرفة الحكيمة

الموجودة لدى وعيك الباطني. تساعدك هذه التمارين بطريقتين رئيسيتين: إنها تعرّفك إلى وجود طاقة وعيك الباطني العالية، التي ستدعمك بدورها لكي تصحح الانحراف اللاحق بميزان فكرك الواعي الذي يسيطر على حياتك. وكلّما ازدادت مهارة في التواصل مع حيّز وعيك الباطني، تزداد معرفة في كيفية الاستفادة من قدرته الفورية على التركيز والرؤية التي تخفّف من سيطرة الفكر الواعي ذي الأفكار والهواجس الكثيرة. أميل من باب المداعبة المحبّبة إلى تسمية الفكر الواعي «المفكر الناقد»، بسبب ميله للغرق في جزئيات كلّ قرار يريد اتخاذه، وإلى إحكام السيطرة علي كلّ تفصيل صغير في الحياة اليومية. يمكن للمفكر الناقد أن يجزّنا حقاً إلى القلق الشديد فنضيع في متاهات التحليل المبالغ به وفي ما يشبه الشلل.

وبالإضافة إلى الفكر الواعي وما دون الواعي، سوف تتطلّع في هذا البرنامج إلى بُعد آخر وهو ما أسميه: جوهرك الروحي. فكّر كأن جوهرك الروحي هو الله، أو الوجه الإلهي الذي في داخلك، أو الرابط الذي يصلك بالوجود الروحي الأوسع. يتّسم هذا البعد بالخصوصية الشديدة لأن لكلّ منا إيمانه الروحي الخاصّ به؛ ومع ذلك فإن وجوده الذي يتّسم بالكلية، يمتاز أيضاً بالإنهائية لأنه يصلك بالكون الأوسع. سوف تلقى عبر كافّة صفحات الكتاب ما سيحملك على التواصل مع روحك التي تقوّي علاقتك بوعيك الباطني، وتكرّس ارتباطك الأبدي بالكون الكلي. ومع بلوغك نهاية الكتاب، تكون قد اخترت مجمل المحطّات، وأصبحت حاضرًا لتتمرّس على الاتصال مباشرة بطاقة الروح.

سوف تستخدم في كل فصل من فصول القسم الأول المبادئ الستة من أجل تسهيل عمليّة التغيير الذي تريده في حياتك - قد تطمح إلى إجراء تغيير في أنماط تفكيرك أو سلوكك السلبي أو المحبط لذاتك؛

أو تريد أن تتغير أنماط علاقاتك مع الآخرين التي قد تكون بحاجة إلى معايير جديدة وإعادة تقويم. ومع أن طرح المبادئ الستة في الكتاب قد جاء وفق ترتيب معين، وكذلك شأن جلسات التنويم المغناطيسي، غير أنك تستطيع اللجوء إليها بالترتيب الذي تختاره. كما ستجد نفسك تعود إلى جلسات معينة مرارًا وتكرارًا.

أما فصول القسم الثاني «كن صاحب القرار في حياتك السعيدة»، فتصوّب انتباهك إلى تلك المسائل الخفية التي قد تزعزع قوة وعيك الباطني، أو التي يمكنها أن تسبب عدم التوازن بين الوعي والوعي الباطني في شخصك. ستلجأ إلى تمارين جديدة، بالإضافة إلى تلك التي تعلمتها في الجزء الأول، لكي تعالج بعض تحدّيات الحياة التي لا بدّ منها، مثل إيجاد السبيل إلى التخلص من حالة الجفاف، وهي الحالة السلبية التي تستطيع أن تفصلك عن وعيك الباطني؛ كما ستتعلم كيفية مساعدة جسدك وتغذيته لكي يتمكن من خدمتك على أفضل وجه؛ وكيف تتماثل إلى الشفاء من الجروح الماضية وتستعيد علاقاتك مع الآخرين. كلنا يعاني في وقت من الأوقات من خيبات أمل قد تتعلق بأجسامنا أو فكرنا أو عواطفنا أو علاقاتنا، وبتجارب الحياة عامّة. وتؤدي حالة عدم الارتياح والألم، مهما علت أو انخفضت حدّتها، إلى خلق حالة من الشرذمة والانفصال عن حقيقة من نكون بالفعل، وعن حكمة الوعي الباطني التي في داخلنا. سوف تتعلّم عبر هذه الفصول كيفية إعادة اللحمة بين أجزاء نفسك المشرذمة لكي تتمكن بفضل اليقظة التي تكتسبها عبر المبادئ الستة من الاستمتاع بحياتك بطريقة جديدة.

أما في القسم الثالث: «قفزة الإيمان»، فستعرّف أخيرًا إلى أن الحياة البشرية لا تسير وفق خطّ منبسط، بل إنها حلقة دائرية. وبكلام آخر، سوف تتمكن عبر التواصل مع أحبائك الذين رحلوا (والذين هم في

حالة من التحوّل التي أشير إليها بعبارة «انتقلوا» من دعم تواصلك مع روحك. وتلاقياً مع مبدأ «حفظ الطاقة» الكوني، فإننا لا نغادر الوجود بل نتحوّل إلى شكل آخر. فكّر في كيفية تحوّل الجليد من الصلابة إلى السيولة، وإلى بخار بفعل الحرارة. أو من أن ليس للحياة نهاية بل بدايات مستمرة.

وفيما تعمل عبر المبادئ الستة، أقترح عليك تدوين الملاحظات، ولا أعني بذلك تدوين البرنامج الزمني لما تقوم به. أودّ أن يكون استخدامك لهذا الكتاب سهلاً إلى حدّ بعيد. أما تدوين أفكارك ومشاعرك إذ تتقدّم عبر الفصول والتمارين، فسيقربك من وعيك الباطني بشكل رائع. وكلّما ازدادت العلاقة بفكرك الباطني متانةً، ازدادت قدرةً على إنجاز المهمّات الصغيرة؛ مثل أن تنجح في تحقيق الأهداف اليومية التي تسعى إليها؛ وأن تنجح في خلق متسع أكبر للراحة؛ وأن تحسّن علاقاتك مع المحيطين بك؛ وتفعل قدراتك لتمكّن من تحقيق ما تطمح إليه.

من أجل طريق أكثر سهولة

قبل أن تبدأ بهذه العملية، أريد منك أن تعلم شيئاً واحداً عني: إنني مررت بهذه الطريق عينها بنفسني. وقعت بأخطاء عديدة؛ ضللت الطريق مع أشخاص غير مناسبين وفي أوقات غير مناسبة، واعتقدت بأن الحياة يجب أن تكون أشبه بمعركة. ترعرعت على بعض المقولات المتداولة بكثرة مثل: لن تعرف طعم الحلو قبل أن تعرف طعم المرّ؛ ولا نجاح من غير ركوب الخطر؛ وأقوال أخرى كاذبة بشأن المثل العليا والقيّم. ولكنني لم أتمكّن من الشفاء من كل هذه المعتقدات والعادات وأنماط السلوك التي كانت تحجزني في كهوفها المظلمة قبل التعرّف إلى

العلاج بالتنويم المغناطيسي. علمني التنويم المغناطيسي أنه لا يتوجب عليّ أن أكون قاسية وصلبة لكي أنال النجاح. وبكلام آخر، تعلّمت عبر التنويم المغناطيسي التالي: الحياة ليست معركة وليس عليّ تحويلها لكي تكون كذلك.

هذه العملية تركز مثلي إلى الواقع، ولكنها تطمح لأن تحملك إلى النجوم. هل سبق لك وسمعت بالتعبير القائل: «حبي لك عظيم وقادر على أن يسافر بك إلى القمر ويعود بك إلى الأرض»؟ إنها الأجواء التي ستستمتع بها عبر هذا الكتاب. ستنتقل مع المبادئ الستة من أرض حديقتك إلى كوكب جوبيتر، ومن سطح البحر إلى محيط ساتورن، ومما يوازي المشروبات الرخيصة إلى ما يضاهي ارتشاف أرقى أنواع المشروبات - وكلّ ذلك فيما تتقدّم لتصبح ذاتك الحقيقية والمتفوّقة. ليست هذه رحلة عبر الزمن وإثما عبر الروح. مهمّتي هي أن أرشدك إلى كيفية استخدام رحلتك على أفضل وجه، ولما فيه كل الخير لك. قد تفتح أمام مستقبلك آفاقاً واسعة وشامخة كما اتساع المحيطات وشموخ السماء. وسوف أرشدك إلى كيفية بلوغ ذلك.

غير أنه ينبغي عليك أن تكون حاضرًا - ليس من أجلي بل من أجل نفسك. تحتاج إلى أن تكون صادقًا عندما تنظر إلى نفسك. عليك أن تتيح الفرصة للحقيقة لكي تظهر بوضوح. ومع وجود الحقيقة في صفك، ستتمكّن من الاستمتاع بحياة سعيدة ملأى بالتجارب المفيدة وبالحب الذي تستحقّه مهما قست الظروف التي تمرّ بها وبدت لك مخيفة ومربكة ومتوعّدة.

هل أنت مستعدّ؟

مكتبة

t.me/t_pdf

القسم الأول

قوة وعيك الباطني الكامنة والخفية

الفصل الأول

عودة إلى حالتك النقيّة

«أكثر الأمور التي يمكنك القيام بها على سطح الأرض
أهميّة - أن ترفع، وتحوّل وتنوّر وعيك الذاتي».

كارلوس سانتانا Carlos Santana

كلّ منّا اختبر حدوث أمر عظيم البهجة في حياته. حاول الآن أن تستعيد تلك البهجة إلى ذاكرتك. هل شعرت في تلك اللحظات وكأن النجوم وقفت صفّاً واحداً في القبة الزرقاء؟ والكون نثر عطاياه على البشر؟ أو كأن الطاقة المغناطيسية بقطبيها اجتمعت؟ هل شعرت بحضور الله وآمنت بوجوده؟ هل شعرت بمنابع الطاقة القويّة أو بطاقة كارما؟ هل شعرت بوجودك المتكامل وبارتباطك المؤكّد وغير المحدود بالكون؟

ماذا لو لم يكن مصدر تلك الالطاقة، أو ذلك النداء، أو تلك القوّة خارجاً عنك، بل في داخلك؟ إنها قوّة وعيك الباطني. وعندما تتواصل مع وعيك الباطني، تتدفّق إليك الطاقة من مصدر عميق، إنها قوّة تعيش في داخلك وتنتظر فرصة انطلاقها. سوف أعلمك في الصفحات التالية كيف تتّصل بوعيك الباطني وهو كاللوحة الذكية الأم في الحاسوب، غير أنّه الأم لكافة اللوحات الذكية على الإطلاق؛ وستكتشف القنوات البيولوجية التي تسيّر أجسادنا، وحرارة أنفاسنا، وأفكارنا الأشد عمقاً.

ستلعب المبادئ الستة لقوة الوعي الباطني دور المرشد. إنها بمثابة صندوق العدة الذي سيساعدك على حل المشكلات اليومية، فتصبح أكثر قدرة على توجيه حياتك في الاتجاه الذي تريده. هذه القدرة على التحكم هي المفتاح الذي ستتعلم بواسطته كيف تحقق نفسك على أكمل وجه وتحيا الحياة التي تريدها وتحلم بها.

كيف اكتشفت التنويم المغناطيسي

اكتشفت قوة الوعي الباطني في ذاتي عبر تجربتي الشخصية مع التنويم المغناطيسي. وعلى الرغم من قوة الحدس العالية التي طالما تمتعت بها، لم تتعمق ثقتي بقوة التنويم المغناطيسي وتتسع قبل أن أتدرب لأصبح أخصائية في التنويم المغناطيسي العلاجي. ساعدني التدريب المهني على الاصغاء إلى ذلك الصوت النابع من داخلي، وعلى تنميته والانتباه إلى حكمته. ومن ثم، ونتيجة لذلك، اختبرت التغيير. توقفت وعيبي المتصلب عن العمل بمفرده وبدأ بالتزام الهدوء بعض الشيء. كما منحني الانسجام في علاقتي مع وعيي الباطني فرصة الارتفاع إلى مستوى جديد من المعرفة، وبتأري نفسي والعالم حولي بمنظار جديد. أما الأهم فهو أنني علمت بأن هذا التحوّل الذي أنجزته سيبقى معي لأنه طبيعي ولا يتطلب أيّ جهد. وجدت فجأة أن أهدافي -أمالي وأحلامي- تبدو واضحة أمامي في كل خطوة. كنت في الماضي أبذل جهداً قاسياً لكي أرفع جانحي وأبدأ طريقي، أما الآن فإن قوة وعيي الباطني تسمح لي بالطيران عالياً.

ما هو ذلك التحوّل الذاتي الذي أتكلّم عنه؟

قبل أن أكتشف قوة الوعي الباطني كنت غير راضية عن حياتي. كنت أغيّر ألواني كالحرباء لكي أتمكّن من التأقلم مع الظروف المتغيرة.

أندفع لألّبي حاجات الآخرين العديدة، وأتخطى قدراتي، وأعطي بلا حساب من غير الوثوق الفعلي بنفسي أو بالآخرين. كنت أنظر إلى علاقاتي كما لو كانت مهمّات أنجح في إتمامها بفضل موهبتي في حسن التنظيم ومعرفتي الجيدة بالأمر الملائمة في المحيط المهني. وكنت على يقين من أن مظهري الأثوي اللطيف، والذي بدا متناقضاً إلى حدّ معيّن مع نجاحي كمقدّمة برنامج حوار في إحدى المحطّات الإذاعية الحوارية الرائدة في لوس أنجلوس، جعلني متميّزة ومنافسة قويّة على صفحات المواعدة العاطفية في لوس أنجلوس.

ولكنّ الأمر الذي لم أكن أفهمه، هو كيف كنت أسير في اتجاهات متناقضة حتى مع نفسي. ترعرت في جنوب الولايات المتحدة حيث يُنتظر من الفتاة أن تكون هادئة ورزينة، وكذلك وبالطبع أن تكون مطيعة. وكان يُنتظر من فتيات الجنوب أيضاً أن تتحلّى بالقوّة والثقة والقدرة على تحمّل الصعاب، شرط ألا تظهر كل تلك الصلابة إلى الخارج. ومن حيث إن الله حباني بوجه جميل وقامة مديدة، لم يكن من الصعب عليّ أن أمتهن عرض الأزياء في عمر مبكر فتذوّقت إذ ذاك طعم النجاح لأول مرّة... وتعلّمت الاعتماد على شكلي الجميل كمصدر لكسب الرزق. وكانت النتيجة أنني رحت أرى في ملامح وجهي الجذاب سلعةً يمكن أن تجني لي أرباحاً جيّدة.

كنت في الرابعة عشرة، وأعمل خارج الولايات المتحدة لحساب وكالات عالمية لعرض الأزياء، ولكن وعلى الرغم من البريق الذي قد يحمله كل ذلك لفتاة في مثل سنّي، كنت أشعر حينذاك بعدم الاكتفاء، وأعلم أن شيئاً ما زال ينقصني.

وكنت، لحسن الحظّ، مدركة لأهمية متابعة الدراسة، فتابعت دراستي على الرغم من كثرة تنقلاتي وأسفاري. أما حيازتي على هذا القدر من الاستقلالية في عمر مبكر فقد أجبرني على تعلّم المهارات

الضرورية لمواجهة التحديات: كنت أراقب الناس بدقة، وأرى كيف يتصرّف البالغون حولي في أفعالهم وردود وفي القرارات التي يتخذونها والأخطاء التي يقترفونها.

بعد قرابة عشرة أعوام من ذلك، كنت قد عدتّ إلى لوس أنجلس وتابعت العمل في مهنة عرض الأزياء لفترة غير طويلة، ثم انتقلت إلى مجال التمثيل. وكنت لا أزال أشحذ فضولي في التعرف أكثر إلى أشكال السلوك الانساني. كنت أصغي إلى المحيطين بي وأتعلّم كيف تسير الأمور وكيف يتوصّل الناس إلى تحقيق أهدافهم. وإذ بهذا الشغف إلى مراقبة أمور الناس يحمّلني لكي أصبح مقدّمة برنامج حوار في إحدى أهمّ المحطّات الإذاعية في منطقة لوس أنجلس. في الظاهر، كنت أقفز في حياتي من نجاح إلى آخر.

لكن، وكما نعلم، ليس كل ما يلمع ذهبًا. كنت على الرغم من كلّ ذلك النجاح الخارجي الحقيقي أشعر بصراع مع نفسي. وقد ظهر هذا الصراع في أوضح صورة في علاقتي العاطفية التي غالبًا ما سادتها المشاحنات وغابت عنها السعادة غيابًا كليًا. لم أوفّق في اجتذاب الرجال الذين يفتشون عن امرأة تكون حبيبة وشريكة في الحياة، بل اجتذبت أولئك الذين يفتشون عن امرأة تحسن تدبير أمورهم وتنظيم حياتهم. وهكذا كنت أتحوّل إلى الطرف صاحب السلطة في العلاقة وأصبح في موقع الأمر. وغالبًا ما وجدت نفسي وكأني ضابط «جنرال» في الجيش ينجز مهمّته مهما كلّف ذلك من ضحايا. لم أكن المرأة الجذّابة بل المخيفة. نعم، كنت أشعر بأني قويّة وفي موقع السيطرة، ولكنني كنت بعيدة كلّ البعد عن السعادة. لذلك صرت أرغب أن أكون أكثر نعومة، وأن أكون في موقع اللين والمتلقّي عوضًا عن كوني دائمًا في موقع المتفوّق والقويّ. كنت أرغب في تلقي الاهتمام والدلال؛ وأريد أن يهتمّ بي الشريك لشخصي، وليس لما أقدمه - كثيرون من

الرجال أيضًا يختبرون مثل هذا الشعور الذي لا يقتصر على جنسٍ دون الآخر. كان غلافي الخارجي يبدو قاسيًا - مجرد مظهر اعتمده للحماية، ولكنه قابل للكسر في أي لحظة. كنت في الواقع، وعلى الرغم من كل مظاهر الشجاعة والقدرة القياسية على إنجاز المهمّات، أعيش في انقطاع عن قوّتي الداخلية الحقيقية.

كانت علاقتي مع جون المثل الصارخ على ذلك. لم تكن العلاقة الوحيدة التي باءت بالفشل، بل كانت الأخيرة، والتي حرّرتني من تلك الدوّامة السيئة التي عشت فيها، ووضعتني على الدّرب التي أوصلتني إلى الحبّ الذي أنعم به الآن. كان جون رجل أعمالٍ ناجحًا وقويًا في حقل الصناعة الترفيهية. كان نحيلًا إلى حدّ معيّن وله ابتسامة لا تقاوم، ومعزّزًا بالرجل الذي يجيد قطف الجوائز. لم يسمح جون لنفسه بالانشغال في تفاصيل العلاقات العاطفية، ولا بأي شيء آخر قد يبعده عن خطّه في ريادة الأعمال وجني الأموال. أعجبنى طموحه، ورغبته العارمة في النجاح، وجذبني تركيزه الفائق على أعماله والتزامه بها.

من جهته، وبحسب أقواله، كان يعشقني لأنني كنت أمتلك كل ما يريده في المرأة. قال لي إنه يريد شريكةً حقيقية تفهم عالمه وترافقه على طريق النجاح والإبداع. وبكلامٍ آخر، بدوت أنني الشريكة التي كان يسعى إليها وقرّنت بالدور على أكمل وجه.

نجحت علاقتنا لفترة معيّنّة. كنت ذراع اليمنى الجميلة في المناسبات الاجتماعية، والتي توحى بالثقة والنعمومة والجادبية التي تُعرّف بها فتيات الجنوب. وكنت أيضًا المنسّقة العظيمة لحياته، والتي أسعدها أن تمسك بزمام الأمور وتريحه من المهمّات الاجتماعية والعائلية. كنت أدير مكتبه الخاصّ وشؤون موظفيه وأولاده - كنت في الواقع أدير حياته اليومية بكل دقائقها. وفي الشؤون الخصوصية، أقدم له الدعم الذي يحتاجه والإرشاد القائم على تجربتي العملية مع الناس.

كما كنت إلى حدّ معيّن الذراع الحنون التي تحتضنه في الليل لكي ينام
سلام وطمأنينة. هل أحبّ جون ما كنت أقدمه له؟ كان في الواقع ينمو
ويزدهر في رعايتي.

ذات ليلة تغيّر كل شيء. في ساعة متأخرة من مساء ذلك اليوم،
وفيما كنت أحضّر لغدٍ حافل بالأعمال، دخلت إلى غرفة ملاصقة
لمكتبه وسمعت بمحض المصادفة أطراف حديث هاتفي كان يتبادله
مع أحدٍ ما على الطرف الآخر. كنت على وشك الظنّ بأنه كان يتوجّه
بكلامه إليّ، ذلك أنّ صوته وموسيقى كلماته كانا يوحيان بالهمس
الحميم الذي يتبادله معي أنا حبيبته فوق الوسادة. لم تستوقفني كلماته
بقدر ما استوقفتني نغمتها، فلم أستطع عدم الإصغاء. كان يشكو أمره
لأحد الناس. ولكن لمن كان يشكو بهذه الطريقة الخاصّة والحميمة؟
وسرعان ما لاحظت أنه كان يتحدث عني. ثم ما لبثت أن سمعته
يستخدم تلك الكلمة المقيمة في وصفي: «المهيمنة». شعرت للتوّ
بغضب شديد، وكذلك بنوع من الحرج والخجل والخوف. وكادت
أصاب بالدوار لشدة انفعالي! إن كان كل ما فعلته من أجل جون لكي
يكون سعيداً قد انتهى بشعوره بأني امرأة متسلّطة ولا تُحتمَل، فهذا يعني
بأنّي وصلت إلى فشل ذريع بحقّه وبحقّ نفسي.

استيقظت طاقتي الدفاعية في الحال وعادت بي أفكارني إلى الوراء.
لو كان هو ذلك الرجل القوي لما احتجت لأن أكون المرأة المهيمنة
التي عليها أن تلعب كل الأدوار، بما في ذلك دور أمّه. لكن، وعلى
الرغم من مشاعري الدفاعية في تلك اللحظة، لم أتمكّن من تجاهل
الحقيقة التي ما برحت ترتسم أمامي؛ وهي أنها ليست المرّة الأولى
التي يُنسب إليّ وصف «المهيمنة». وفجأةً، ولأوّل مرّة، رأيت بوضوح
أن الحاجة المتجدّرة في داخلي إلى إرضاء الآخرين، خصوصاً الرجال،
وإلى مساعدتهم، حوّلتني إلى امرأة عالية القدرة، وتستطيع السيطرة،

وهذه المرأة باتت في الواقع غريبة عما كانت تتسم به في داخلها من
ليونة وطرارة. أي امرأة أصبحت؟

لم أتصرف مع الرجال فحسب بهذه الطريقة، بل تصرفت هكذا في
علاقاتي مع صديقتي، وأفراد عائلتي، ومع زملائي في العمل. وعادت
إليّ في تلك اللحظات، وبوضوح تام، صورة الدور الذي كنت ألعبه في
علاقة سابقة باءت بالفشل أيضًا فشعرت بالإرهاق. لم أتمكن من النظر
إلى جون بعد أن أقفل الهاتف. ولم أهتم بهويّة محدّثه. سمعت ما تلفظ
به، وكان ذلك فظيعة بما يكفي.

كان عليّ أن أبدأ في البحث عن نفسي. من أنا إذا، إن لم أكن تلك
المرأة التي تسعى جاهدة إلى تلبية حاجات جون أو أي شريك آخر؟ ماذا
يعني أنني أجذب إليّ الذين ينتظرون مني أن أكون مجموعة خدمات،
لا إنسانة وشريكة وحبيبة؟ إنه النمط الذي طالما رافقني. لماذا اخترت
شخصًا انتفاعيًا ولم أختَر شخصًا يريدني من أجل شخصي فحسب؟
وتساءلت ما الأمر الذي جذبني في جون؟ هل نظرت إليه كمشروع
عمل؟ قبل أن أنجح في إيجاد الحبّ الذي أريد، كان عليّ الإجابة على
تلك الأسئلة من غير موارد. وعلى الرغم من رغبتني العارمة في معاتبة
جون ولومه؛ شعرت بحاجتي القصوى إلى أن أفهم نفسي أولًا، ولماذا
اخترت جون واخترت أمثاله من قبله؟

في سياق البحث عن المساعدة، طرأت إلى ذهني فكرة التنويم
المغناطيسي. كنت قد خضعت للتنويم المغناطيسي قبل ذلك بسنوات،
وإذا بي أزداد فضولًا لمعرفة كيف يمكن لمثل هذه الطريقة أن تساعدني.
كان لديّ شعور قوي بأن بعض أسباب ذلك النمط السلوكي المتجذر
في حياتي، والذي كنت أمارسه بشكل متكرّر، يعود إلى أنني كنت بعيدة
عن حيّز الوعي الباطني في شخصي: لم أكن حتى واعية إلى النمط
الذي كنت أتبعه في كل الأمور. لماذا كنت دائمًا أتصرف بطرق من
شأنها أن تززع سعادتي؟ وهكذا قررت أن أبدأ في تلقي العلاج عبر

جلسات التنويم المغناطيسي، قبل أن أقرّر الذهاب إلى أبعد من ذلك، وأتدرّب مهنيًا في هذا المجال.

استطعت عبر التنويم المغناطيسي أن أقف في مواجهة صريحة مع تصرّفاتي، وأن أتفحص وأشرح أنماط سلوكي وطريقتي في ترتيب علاقاتي. تعلّمت أن أحبّ انطلاقًا من طبيعتي اللطيفة، وليس انطلاقًا من مهاراتي العملية وحاجتي إلى السيطرة. كان عليّ أن أسرّح «الجنرال» الذي في داخلي، لكي أتيح المجال لاستقبال ذاتي الحقيقية. وبالنظر إلى الوراء، عرفت أن جون ما كان ليصبح الرجل الذي طالما أردته -الرجل السعيد والمرتاح والمحظوظ- لو لم أزل، أنا نفسي، الفوضى من حياته وأرسي قواعد النظام فيها. كنت أراعه بالطريقة التي أردتها لحياتي، من غير أن أنتظر قطّ أن يبادلني بالمثل. هذا ما فعلته بالضبط وهو ما أدّى إلى الفشل في علاقتنا. افتقرت علاقتنا إلى عنصر التوازن في الطاقة والقوّة، العنصر الذي يلزم توفّره في العلاقات السليمة. كنت أعطي أكثر ممّا أتلقى. إنها دينامية سيئة ولا بدّ أن تؤدّي إلى إفشال أي علاقة.

وصفت ذات مرّة حالتي في تلك الفترة من حياتي فقلت إنني كنت أشعر كذلك الحارس الفظّ والضخم الذي توكل إليه عادةً حراسة أبواب الملاهي الليلية.

شعرت في داخلي وكأني امرأة متوحّشة. كنت قد تحوّلت إلى امرأة تنجذب إلى إقامة العلاقات التي تبوء بالفشل. لم يحدث التغيير الذي كنت أحتاج إليه سوى عندما استيقظت أخيرًا ورفضت الاستمرار في ذلك الواقع. بدت نهاية الطريق التي كنت أسير فيها واضحة أمامي، واكتشفت الحقيقة: عوضًا عن التصرّف مثل «الجنرال» في المعركة، يجدر بي التزام الحياد. بات عليّ أن أجلس وأرتاح عوضًا عن الاستمرار في عدوٍ موتور.

فهمت بوضوح أنه يعود لي وحدي أن أختار كيف أعيش، وكيف أتقدّم في السنّ، وكيف أحبّ. ولكن ما هي الأمور التي كنت أريدها؟ علمت أنني تلك المرأة التي تريد كل شيء: صحّة جيّدة جدًّا، وزوج محبّ ومخلص، وحياة ملأى بالفرح وأسفار ممتعة إلى أماكن ساحرة. أردت الثروة بكافة أنواعها: الروحية، والعاطفية، والجسدية، والمالية - وكأني إذ ذاك قمت أمام الكون بخيارات واعية بشأن كل ما كنت أريده، وسألته التدخل لتأمينه.

عندما تفحصت نفسي بصدق، بكل ما حملته من حسنات وسيئات، وقمت تاليًا بالخطوات اللازمة، حققت حلمي كما يمكنك أن تحقّق حلمك أنت أيضًا.

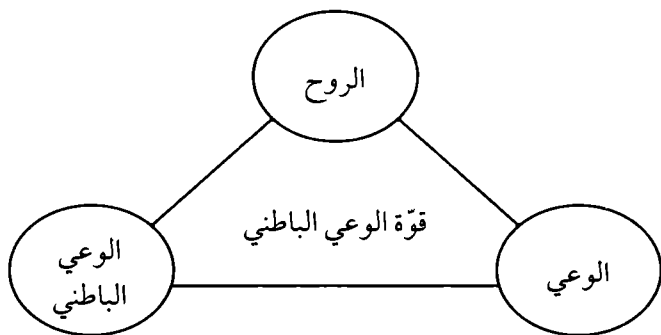
كيف فعلت ذلك؟

رسمت دربًا لنفسي تطوّر الآن ليصبح المبادئ الستة التي يقوم عليها هذا الكتاب:

- اعترفت بالأخطاء التي ارتكبتها والتي أوصلتني إلى المآزق.
- أعدت الاتصال بحيّز الوعي الباطني في شخصي.
- تعلّمت كيف يصبح فكري الواعي والباطني منسجمين ومتناسقين.
- تخلّصت من عاداتي السيئة ومعتقداتي الباطلة.
- تعلّمت كيف أطلب ما أريد الحصول عليه.
- خلقت في نفسي الطاقة التي أحتاجها في العمل من أجل بلوغ مرادي.

التحمت الخطوات التي اتخذتها شخصيًا لتكوّن في النهاية المبادئ الستة. وعبر تلك المبادئ، وبفضل التنويم المغناطيسي الذي ساعدني على اكتشاف قوّة الوعي الباطني التي أمتلكها، تعلّمت أن أعيش حياتي

بكل طاقاتها. وانطلاقاً من هذا الوضوح، وهذه القوة، اكتشفت السلام وراحة البال إلى جانب الطاقة والحكمة التي أرشدتني إلى اتخاذ القرارات التي ساعدتني في الحفاظ على صحتي وسعادتي. وفيما نجحت في تطوير ثقتي بقوة الوعي الباطني في داخلي، كبرت ثقتي في الآن عينه بالجواهر الروحي، ذلك المصدر الواسع العظيم للطاقة المرتكزة إلى الروح التي تسكن الكون. واكتشفت أنني كلما تعمقت وتمرّست في حقل التنويم المغناطيسي وفهمت أبعاده، كلما توصلت إلى الاقتناع بأنه يعود إلى الروح فضل تدعيم التواصل والانسجام بين الوعي والوعي الباطني. عندما تنشط الجهتان في شخصنا في حركة متزامنة ومنسجمة، نجد أن أمرًا سحريًا يحدث: نفتح بأنفسنا على الكون بطريقة جديدة أكثر عمقًا. ويكون ذلك وكأننا نفتح على نوافذ إضافية من الفهم، ونختبر العالم حولنا بمستويات أعلى من اليقظة.



يبدأ هذا المستوى الأعلى من اليقظة مع ابتداء التواصل مع الوعي الباطني؛ يشكّل حيّز الوعي الباطني في الحقيقة القناة التي تمكّننا من الدخول في علاقة متبادلة مع الكون: نبذل من طاقنا الإيجابية إلى الخارج، فتعود إلينا من جانب الكون.

كان لهذا التواصل مع الوعي الباطني في داخلي تأثيرٌ مفاجئ آخر

عليّ: اكتشفت أن باستطاعتي الوثوق بطبيعتي اللينة واستعادة أنوثتي الفطرية؛ ووجدت أن ليونتي لم تكن مصدر ضعف في شخصي بل مصدر قوّة. بات بإمكانني الاستغناء عن كل تلك المظاهر الدفاعية التي تذكّرني بالحارس الضخم الذي يطرد المشاكسين من أمام النوادي الليلية، والتخلّي عن معارك الصراخ التي كنت أؤمن بأنها ضرورية من أجل تحقيق أهدافي. بتّ أستمع إلى فكري الواعي، كما وفي الآن عينه، إلى الطفلة ذات الثمانية أعوام التي في داخلي من أجل استيضاح الطريق. بات يكفي أن ألتزم الهدوء، وأفتح على داخلي وأصغي، حتى أعود إلى ذاتي الحقيقية. ينطبق هذا الأمر أيضًا على الرجال الذين يعلمون جيّدًا المعاناة والحلول المحدودة، والتأجج السلبية التي تترتب على التعامل بالقبضة القاسية. القوّة الحقيقية تهمس؛ إنها لا تصرخ.

الشروود: الخروج من الذات!

التنويم المغناطيسي أمر سهل. والشروود حالة طبيعية في سلوك الانسان. في كل مرّة تصغي إلى الأغنية التي تعشقها بصوت مطربك المفضّل، وتشعر وكأنك تذوب في الموسيقى والكلمات، فتلك هي حالة الشروود. عندما يترنّح عدد كبير من السامعين في حفلة موسيقية على وقع الأنغام، فذلك شروود. وعندما تنظر من النافذة وتجد نفسك مسمرًا أمام مشهد معيّن، أو تفتح باب الثلاجة ولا تتحرّك للحظات فهذا هو أيضًا الشروود. هذه هي الحالة الطبيعية للطفل ذي الثمانية أعوام الذي ما زال في داخلك. عندما نكون في حالة استرخاء، وتذهب أفكارنا بعيدًا أو نحلم أحلام اليقظة، فإننا نسبح في فضاء الشروود. نشعر في مثل تلك الحالة بنوع من اللذة؛ أليس كذلك؟ نعم نشعر كذلك لأن حالة الشروود ملتصقة بطبيعتنا. كل منّا يتذكر نفسه

على مقاعد الدراسة في المرحلة الابتدائية، عندما كنا نستسلم أحياناً لأحلام اليقظة، ثم نستعيد فجأة انتباهنا على وقع طرق مسطرة المعلمة على اللوح الأسود. يغرق الأطفال طبيعياً في أحلام اليقظة، وسبب ذلك هو أنهم ما زالوا مرتبطين بحميمية إلى وعيهم الباطني. لا يتعد الناس جميعهم عن وعيهم الباطني بالقدر نفسه بعد الطفولة. كثيرون من المبدعين والعلماء والفنانين والمخترعين تكلموا كيف أنهم تعرّفوا إلى أهم الرؤى والأفكار والاكتشافات عبر أحلام اليقظة.

نشرت صحيفة نوروبسيكولوجيكا *Neuropsychologia Journal* دراسة في العام 2017 تتكلم عن وجود رابط بين وفرة أحلام اليقظة من جهة، وارتفاع مستويات الذكاء والإبداع لدى الأشخاص من جهة أخرى. استطاع الباحثون عبر الفحوص الدقيقة لأدمغة المشاركين في عمليات المسح بالرنين المغناطيسي (MRI) من ربط وضع الاسترخاء خلال أحلام اليقظة بالمستويات العليا التي يحققها المشاركون في التحليل والإبداع. ولذلك أنصحك في أن تترك العنان لأحلام اليقظة أحياناً؛ لأنك ستكتشف في الفصل الثالث من هذا الكتاب أن الطفل في الثامنة الذي ما زال في داخلك يعشق أن يطلق العنان لأفكاره لتجول في كل اتجاه.

وفيما لا تتكلم حكايتي مع جون سوى عن جانب واحد من جوانب التغيير في رحلتي الشخصية، فإنها تؤكد على قدرة التنويم المغناطيسي على تحويل سلوك الانسان الحياتي من اتجاه إلى آخر. ومن أجل فهم كيفية حدوث مثل هذا التحوّل عبر التنويم المغناطيسي تحتاج إلى القيام بأمرين: 1- أن تستقبل المبادئ الستة المتعلقة بالوعي الباطني التي تمكّنك من التخلّي عن الاعتقادات الخاطئة، ومن تغيير أنواع السلوك التي تقيّدك، ومن الانتقال أخيراً إلى عادات ذهنية تنشط شعورك بالقوة والقدرة على إدارة حياتك؛ 2- أن تتقدّم في اتجاه الإيمان فيما تطبق هذه المبادئ وهذا ما أدعوه «قفزة الإيمان بالروح».

كان الدكتور ميلتون إريكسون Dr. Milton Erickson أحد السباقين بين الأطباء السريريين الذين قاموا بأبحاث معمّقة بشأن العلاج بالتنويم المغناطيسي، ووثّقوا فعالية نتائجه الإيجابية. عمل د. إريكسون خلال العقدين الخامس والسادس من القرن الماضي هادفاً إلى إظهار الطبيعة المختلفة والخاصّة بكل أسلوب من الأساليب العلاجية المتنوعة، مؤكّداً على وجوب اعتماد مقاربات مختلفة لكي تتلاءم مع حاجات البشر المتنوّعة. ومن حيث قدراته الجسدية المحدودة (كان يعاني من مرض البوليو الذي أصاب معظم أعضاء جسمه بالشلل)، راقب إريكسون باهتمام كيف يتواصل الناس أحياناً من غير اللجوء إلى الكلام (عبر لغة الجسد أو نغمة الصوت مثلاً) للكشف عن معاني قد يحجمون عن التعبير عنها بواسطة الكلمات. نقل إريكسون تجربة العلاج بالتنويم المغناطيسي ووصفها، واستشهد بمئات من المرضى الذين أحرزوا تحوّلات على الصعيدين العاطفي والجسدي عبر الطرائق المستخدمة في هذا النوع من العلاج، بما فيها طريقة التعبير غير المباشر أو التلميح، واستخدام التعبير المجازي والقصص. كان إريكسون من الأوائل الذين وثّقوا فوائد حقيقية وملموسة للعلاج بالتنويم المغناطيسي مؤكّداً على قواعده العلمية عبر أبحاثه.

أصبح العلاج بالتنويم المغناطيسي منذ ذلك الوقت، وبفضل د. إريكسون، أسلوب علاج معتمد من جانب الأطباء والمعالجين النفسيين، وخصوصاً من جانب الذين يلتزمون بالمبدأ القائل إنه يمكن تفسير معظم أشكال سلوكنا، وأفكارنا، ومشاعرنا، على ضوء ما يحدث تحت مستوى المعرفة الواعية لدينا. وجدت من خلال تجربتي أنه يمكن إنجاز خطوات على طريق التغيير؛ خطوات قد تكون غير ملحوظة جدّاً ولكنها عميقة، وذلك عبر قوّة التلميح -المباشر أو غير المباشر- الذي يكوّن قاعدة التفاعل بين المعالج وملتقي العلاج. وكما

سترون في الصفحات المقبلة، تمكّن متلقّو العلاج بالنوم المغناطيسي في عيادتي من خسارة الوزن الزائد، ومن التغلّب على المخاوف التي كانت تشل حياتهم، ومن معالجة النقاط الضعيفة في علاقاتهم، ومن التخفيف من آلامهم المزمنة، وغير ذلك.

أما السبب الآخر الذي يدعو أيضًا إلى حسن تقدير فوائد النوم المغناطيسي، وقوّة الوعي الباطني والمبادئ المتّصلة بها، فهو ملاحظة أنها تلتقي مع فوائد التأمل. فكما اختار الناس في الثقافات الشرقية طيلة قرون سبيل التأمل من أجل بلوغ حالة من الاستنارة والارتقاء، يمكن بلوغ مثل تلك الحالة عن طريق النوم المغناطيسي الذي يؤمّن سبيلًا إلى الاستفادة من القوّة الكونية داخل دائرة الحياة الفردية. وبالفعل، استطاع الباحثون المعاصرون في علم الأعصاب، ومن بينهم العالمان ريتشارد ديفيدسون Richard Davidson وأنطونيو داماسيو Antonio Damasio إظهار نتائج قابلة للقياس الكميّ ليس في مجال تحسين مستوى الوعي الشامل فحسب (يفسّر ديفيدسون هذا النوع من الوعي أنه الوعي الحاضر دومًا والمستقلّ عن كل الأحكام الآنية)، بل في تحسين الوضع الصحيّ بما فيه النفسي مثل تخفيف مستويات اليأس والاكتئاب. أما الطبيب البوذي المتخصّص جون كابات-زين Jon Kabat-Zinn فقد ابتكر انطلاقًا من قاعدة الوعي الشامل برنامج التخفيف من درجات الضغط النفسي (MBSR)، ويعتمد البرنامج على نتائج «التأمل» التي يمكن قياسها. حقّق برنامج د. كابات انتشارًا واسعًا، ويتألّف من ورشات عمل تمتدّ على ثمانية أسابيع، وتتخلّلها تمارين اليوغا وجلسات التأمل الهادفة إلى تحقيق الوعي الشامل، ووعي الجسد.

أظهر العلاج بالتنويم المغناطيسي فوائد مماثلة من حيث التخفيف من درجات الضغط النفسي، وبرهن على فعاليته في مسألة التوقّف

عن التدخين، والسيطرة على الألم خلال العمليات الجراحية وبعدها، وتحسين عمل الذاكرة، إضافة إلى فوائد أخرى. وفي مقالة نشرت العام 2000 في المجلة العالمية للتنويم المغناطيسي التطبيقي⁽¹⁾، تناول عدد من الباحثين في علم النفس تحليلات مطوّلة حول عدد كبير من الدراسات العيادية، بما فيها دراساتهم الشخصية، من أجل التحقق من فعالية التنويم المغناطيسي في علاج عدد من الأمراض النفسية والجسدية. وبرهنت إحدى الدراسات الملفتة جداً التي قام بها الأطباء النفسيون: ستيفن لين، وآيرفينغ كيرش، وآريد بارباسز، وإتزل كاردينا وديفيد باترسون، أن للعلاج بالتنويم المغناطيسي فعالية خاصة في مجال التخفيف من الألم.

غير أن هناك فرقاً رئيسياً بين العلاج بواسطة التأمل، والعلاج الذي أطرحه على هذه الصفحات. يهدف التأمل إلى تنشيط وعيك لكي تصبح متيقظاً وفي حالة الوعي الشامل؛ فيما أطلب منك الخروج، أو الانفلات من حالة الوعي - لكي تتمكن في حالة الشرود من اختبار المشاعر، ورؤية المشاهد، وسماع الأصوات المخبأة في حيز الوعي الباطني في شخصك. عند هذه النقطة سوف تنجز قفزة الإيمان والارتقاء الروحي. الشرود حالة غامضة لا يمكن قياسها. إنها حقيقية على الرغم من كونها تبدو لمن يختبرها وكأنها يقظة ضبابية.

وكما تصف ميريام وهي في الثانية والأربعين تجربتها في عيادتي قائلة: «كنت أظنّ بأن التنويم المغناطيسي سيجعني أشعر بالاسترخاء الشديد وكأني مخدّرة. ولكنني وعلى عكس ذلك، شعرت بمستويات أعلى من الطاقة تملأ كياني، وبتّ أكثر اندفاعاً إلى تحقيق ما أريد». أما براين وهو طبيب في الثامنة والخمسين فصارحني بالقول:

(1) *International Journal of Experimental Hypnosis.*

«من موقعي كطبيب، كنت أشكّ بجدوى العلاج بالطبّ المغناطيسي. ولكنني آمنت بفعاليتها بعد أن ساعدني على خسارة عشرين باونداً من وزني الزائد، وتخلّصت من مشكلة الأرق. لست متديّناً، ولكنني أصبحت أوّمن الآن بوجود خارج ما تراه أعيننا. وكنت أستيقظ مراراً خلال الليل، أما الآن فأنام كالأطفال.»

لا يهدف هذا الكتاب إلى تدريبك على كيفية ممارسة التنويم المغناطيسي على الآخرين. ما سوف تتّلع عليه وتبدأ بممارسته هو نوع من التنويم المغناطيسي الذاتي. سوف تتعلّم عبر المبادئ والتمارين كيف تتوصّل إلى حالة الشroud وتتواصل مع وعيك الباطني. سوف تتمكّن عبر التقدّم في استيعاب هذه الأفكار، وعبر تطبيق النشاطات، من إنماء قوّة وعيك الباطني والتوصّل إلى الامساك بزمام الأمور في إدارة حياتك وتحقيق ما تريد.

سوف تتوصّل في سياق هذا العمل إلى حالة من السلام والطمأنينة، ومن الطاقة المتجدّدة والتركيز النافذ. وكلّما ازدادت قدرةً على بلوغ تلك الحالة من الشroud وأصغيت إلى وعيك الباطني، ستكتشف قدرتك على السيطرة على حياتك، وتمتلك النظرة الثاقبة إلى داخلك، وإلى الآخرين، وتتمكّن من بناء علاقات ناجحة بدرجة أفضل. سوف تعطي لنفسك فرصة تجاوز الأمور العادية التافهة لتسمو إلى ذاتك الأعلى والأقوى.

أما السّمة الأجمل لهذه الجلسات القائمة على طرائق التنويم المغناطيسي والعلاج به، والتي تأكّدت فعاليتها على مدى الوقت، فهي أنها تعمل على المستوى الأساسي في حياتنا، فتمنحنا القدرة على جعل حياتنا اليومية أكثر وضوحاً وغمى. صمّمت التمارين والمبادئ في هذا الكتاب لتجعلك تشعر وكأنك تخلّصت من الشوائب وأصبحت نظيفاً ولماعاً، كما قد تتخلّص سيّارة قديمة تأكلها الصدأ من أوساخها بعد

عمليات تنظيف وتشميع وتلميع مركزة. هل تتخيل بريق المعدن بعد المعالجة والتلميع؟ نعم، هكذا يمكن لمثل تلك الفروقات الكبرى أن تنتج عن تغييرات بسيطة.

أودّ القول إن ما تتعلّمه عبر هذا الكتاب يساعدك لكي تكون كما خلقت لتكون. إنه الهدف الذي يسعى الكتاب إلى تحقيقه بالفعل، والوعد الذي يبرمه معك. هل أنت حاضر لخلق الحياة التي طالما أردتها لنفسك؟

تفعيل المبادئ الستة لقوة وعيك الباطني

يساعدك التواصل مع وعيك الباطني على أن تجعل مستوى الوعي في شخصك، وهو الذي أدعوه «الفكر الناقد»، على خطّ متراصف معه، فلا يعترضه ولا يتخطّاه. الفكر الواعي أو الناقد، هو ذلك الصوت الذي في رأسك، والذي يوجّهك في أعمالك وقراراتك، ويبقى في معظم الأحيان متمسكًا بتصوّرات غير مجدية حقًا في حياتك. لا شك أننا نحتاج لفكرنا الواعي في اتخاذ القرارات الفعّالة والمنتجة، ولكن ميله إلى التدخل في التفاصيل الصغيرة في سلوكنا من أجل إخضاعها إلى مقاييسه المنطقية، يجعلنا نبتعد عمّن نحن في الحقيقة، وعن الأمور التي تجعلنا في غاية السعادة. وبكلام آخر، يعلم وعينا الباطني، وهو شخصنا الحقيقي، أين تكمن مصادر سعادتنا الحقيقية؛ فيما يبقى فكرنا الواعي والناقد مرتبطًا في معظم الأحيان بمصادر السعادة السطحية والعبارة. أن تتعلّم كيفية إحياء العلاقة مع وعيك الباطني، ووضعه على خطّ منسجم ومتراصف مع وعيك، سوف يساعدك على العيش في شخصك الحقيقي المتكامل.

وانطلاقًا من حالة التوازن هذه، يصبح باستطاعتك مناقشة واستقبال

طاقة الروح بطريقة أكثر فورية وفعالية. قد تشير عبارة «الروح» إلى معاني متعددة تتنوع بحسب كل منا. إنها تعني «الله» لبعضهم، وقد تعني بوذا أو يهوا أو الملائكة لغيرهم. وقد يشعر بعض الناس بأن الألوهية تنبع من داخل الانسان، ويشعر آخرون بأن الروح هي التي تربطنا بالطبيعة وبالكون. ربّما خالجتك شعور الارتباط بالروح في قدّاس ديني، أو في لحظة إعجاب أخاذ بجمال الطبيعة. لك ملء الحرية في تسمية وتحديد معاني هذا البعد في وجودنا، ولكن إنماء علاقتك مع وعيك الباطني يدعوك إلى الاتصال بهذا البعد بصورة منتظمة لكي تتمكن من إغناء حياتك بالطاقة الكونية. وقد تتأمل في سماء الليل اللامتناهية، أو في سحر الأشجار المتناسقة في كنف غابة غضة، أو في سلسلة من القمم الشامخة، ويحملك التأمل إلى الارتقاء على أجنحة العظمة والرّهبة والقداسة. وقد يساورك مثل ذلك الشعور أيضًا إزاء ولادة طفل، أو بعد حلقة يوغا، أو جلسة تأمل، أو نتيجة مشاعر الحب الخالص الذي يربطك بالحبيب. استقبال الروح يتطلّب خطوةً إلى الأمام في اتجاه الإيمان، واستعدادًا لتلبية نداء الإحساس بالوجود الأسمى؛ ذاك الوجود الذي قد لا يكون محسوسًا أو مرئيًا، ولكنني أتصوّر أنك سترغب في تجربة وجوده في حياتك عندما تتقدّم في تطبيق هذا البرنامج.

تقوم المبادئ الستة التي اكتشفتها على عناصر في التنويم المغناطيسي وطرائقه التي جرى استخدامها عبر العالم، وهي كفيّلة بمساعدتك على الولوج بانتظام إلى وعيك الباطني وعلى استخراج القوّة منه. ستتعلم الدخول في حالة الشroud، وتتمكّن بفضل بصيرتك إذ ذاك من اتخاذ القرارات الملائمة والمفيدة لك. حالة الشroud التي نتكلّم عنها هي في الواقع حالة وجودك الطبيعية حيث يمكنك الاسترخاء والتأمل والإبداع والتخيّل والاستمتاع بكامل قدراتك. ستتوصّل في حالة اليقظة هذه إلى أن تعلم كيف تستخدم وعيك الباطني في سبيل تهدئة

وتوجيه فكري الواعي، وتتعلم كيف توازن بين هذين المستويين من وعيك فتمكّن من التفكير بجلاء أكبر، ومن الشعور بأنك أكثر اقترابًا من نفسك، وتصبح قادرًا على العيش بكليتك.

اخترت تقديم المبادئ الستة بالتدرج الطبيعي الذي عادة ما يختاره المبتدئون في تطبيق هذا البرنامج. ولكن يمكنك شخصيًا الانطلاق من المبدأ الذي تراه مناسبًا. وفي الحقيقة، ستجديني أطرح عليك الأسئلة عبر المبادئ وفي فصول الكتاب كلها، لكي تتمكن من تقدير المكان الذي وصلت إليه، وتتمكن بالتالي من تحسين وعيك الذاتي. مراقبة حركة تفكيرك ومشاعرك مهمة لكي تجني الفائدة القصوى من البرنامج.

وهذه هي المبادئ الستة المتعلقة بقوة وعيك الباطني:
المبدأ الأول: المساءلة الذاتية - ستتعلم كيف تنظر إلى نفسك بتجرد وصدق حتى تتمكن من مساءلة شخصك حول ما أنت عليه حقًا، فتتعرف إلى نفسك، وإلى ما تريده، وإلى حيث أنت. وبكلام آخر، ستتعرف إلى كل ما أنت عليه في اللحظة الحاضرة، بكل ما تحمل من صفات، ومن أخطاء وهفوات وجوانب غير مرضية. يشكّل هذا «المركب» من أنت في الحقيقة. وقبل أن تتمكن من الدخول إلى وعيك الباطني مباشرة تحتاج إلى محاسبة نفسك والانطلاق من سجل نظيف.

المبدأ الثاني: الدخول إلى وعيك الباطني - ستتعلم كيف تفعل وعيك الباطني حتى تتمكن من تطوير معرفتك الحدسية بنفسك، وتضع فكري الواعي في خطّ متراصف ومنسجم معه. يمكن مقارنة هذه المرحلة الرئيسية في البرنامج من مداخل متعدّدة؛ ستجد عددًا كبيرًا من التمارين التي تساعدك للدخول إلى وعيك الباطني.

المبدأ الثالث: التقدّم أو الابتعاد - أعمالنا تتحدّث عنّا أكثر من الكلمات. ستتعلم تقييم طريقتك في التعاطي مع الأوضاع ومع الناس. هل أنت ممّن يواجهون المسائل، أو من الذين يتفادون المواجهة ويفضلون الانسحاب. القدرة على فهم نمط توجّهاتك يساعدك على التوصل إلى الوعي الذاتي، وهذه المرحلة مهمّة من أجل إنماء قوّة وعيك الباطني.

المبدأ الرابع: احكم على نفسك وعلى جارك - الإصغاء إلى صوت الوعي الباطني يتطلب الاحتكام إليه، بدلاً من العودة إلى أحكام الفكر الواعي المثقل بشئى الأمور، والذي قد يصدر أحكامه تحت ضغط الانحياز، أو ردّ الفعل. إضافةً إلى أننا، وعبر النظر إلى أنفسنا من منظار علاقاتنا، يمكننا الاحتكام إلى وضوح رؤية الوعي الباطني من أجل السير على الدرب الملائمة لنا.

المبدأ الخامس: أعطِ لتأخذ - أن تحصل على ما تريده من الحياة يعني أنك توافق أنك تستحقّ الحصول عليه. وتحقيق أحلامك وإحراز السعادة التي تستحقّ يتوقّف إلى حدّ معيّن على قدرتك على الاستفادة من الفرص التي تتاح لك في حياتك. يشكّل هذا «المبدأ الذهبي» على مستوى وعيك الباطني، ما يشبه الممرّ السريّ الذي يتيح لك حياة ما تريد، وكل ذلك فيما تحترم حقّ غيرك في الحصول على حصّته كاملة.

المبدأ السادس: حقّق ذاتك - تصل مع هذا المبدأ النهائي إلى المنصّة التي تنطلق منها إلى تحقيق أهدافك وأحلامك وطموحاتك. هل ترنو إلى علاقة أكثر سعادة؟ هل تطمح إلى عمل جديد؟ هل ترغب في الإقلاع عن عادة التسويف أو عن القلق الشديد؟ هل تطمح بكل بساطة إلى أن ترضى عن ذاتك، وإلى أن تحبّ نفسك أكثر؟ أيّا كانت تمنياتك، يكفي أن تسمّيها وتسير في

الطريق سعيًا إلى نيلها. عند هذا المبدأ، يكون وعيك الباطني في خطّ متراصف مع وعيك ومع طاقة الكون الجماعية، فتمكّن من تحويل أهدافك مهما كانت صغيرة أو كبيرة إلى حقيقة.

الصورة الكبرى

عندما نطبّق المبادئ الستة معًا، سيفتح ذلك الطريق أمامك إلى الاستنارة والوعي الذاتي الرفيع. تفعيل وعيك الباطني يجعلك تشعر بأنك ذات مكتملة، وغير متعثرة بما يُثقلها، وأنك حرّ فتكون كما خلقت لتكون. وفيما تفعل ذلك، يجب ألا يغيب عن ذهنك الهدف الأعلى وهو أن تجمع طاقة وحكمة وعيك الباطني إلى فكري الواعي وإلى روحك. تحتاج هذه العناصر الثلاثة إلى العمل معًا بانسجام لكي تتمكن من أن تحيا الحياة التي تريدها وتستحقّها. مهمّة الوعي الباطني أن يستعيد وجود ذلك الطفل ذي الثمانية أعوام الذي في داخلك. ومهمّة الفكر الواعي الاستفادة من حكمة الوعي الباطني للتأكد من أن الخيارات التي تتخذها في حياتك هي حقًا الأفضل لك. ومهمّة الروح هي أن تملأ وجودك بالنور والحقيقة عندما تتوجّه إليها بانتظام ملتمسًا طاقة الكون اللامتناهية. سوف يساعدك هذا الكتاب على جمع رابط الوعي الباطني، مع رابط الوعي، مع رابط الروح، لكي تتيح لك الروابط الثلاثة معًا فرصة الاستمتاع بكامل قدراتك.

تتسم هذه العملية بطبيعتها اللينة والتفاعلية. وبكلام آخر، يمكن للمبادئ والتمارين المرافقة لها العمل والتأثير فورًا. ولكن معظم الناس، ومن بينهم أنا شخصيًا، يجدون الفائدة في العودة إليها مرارًا وتكرارًا من حيث إن الحياة تتغيّر، ونحتاج إلى التطوّر والتأقلم مع المتغيّرات. يظهر الواقع أن تكرار التمارين يزيد من الفرص لجني

النتائج الإيجابية، شأن ذلك شأن التمارين الجسدية، إذ كلما تمرّنت كلما ازدادت لياقتك البدنية. يمكنك العودة إلى مبادئ الوعي الباطني وإلى تمارينها مرارًا وتكرارًا، ودائمًا في بداية جديدة، ومع أمنية جديدة، وسجلّ نظيف.

ولأنها تعمل بسرعة وبفعالية، فإنك لا تحتاج إلى التفكير في الكيفية، ولا في الزمان أو المكان. سوف تجد أن جلسات التنويم المغناطيسي تبدأ كلها بالأسلوب عينه: «اغمض عينيك وانظر إلى داخلك.» يعمل هذا التوجيه كمحفّز للدخول في حالة الشroud، محضّرًا الجسم والفكر. ربّما ستختار بداية القيام بهذه التمارين في مكانٍ معيّن من بيتك؛ ولكنها صمّمت لتطبّق في أيّ مكان، وفي أيّ وقت - في السرير، في المكتب، وحتى في قاعة الرياضة.

وإليك طريقة أخرى للنظر إلى هذه العملية: هل حدث معك أن جلست إلى المائدة ذات مرّة وكنت تشعر بأنك لست جائعًا أبدًا، ثم اكتشفت بعد اللقمة الأولى أنك في الواقع جائع جدًا؟ هل استيقظت ذات مرّة في منتصف الليل وقد وجدت حلًا لمسألة شائكة لم تكن تعلم حقًا أنك كنت تفكّر في حلّها؟ قد تشعر أنك بخير في حياتك العادية مع بقية الناس، ولكن عليك أن تعي بأنك قد تكون على بعد خطوات يسيرة من تحقيق الهدف التالي الذي تتمنى تحقيقه. هذا ما سوف تختبره عندما تتقدّم في قراءة هذا الكتاب - تذكر ما حدث معي عندما وصلت إليّ كلمات جون من الغرفة المجاورة. إنها حالة كل من قصد عيادتي وعرف ممارستي لمهنة العلاج بالتنويم المغناطيسي. عندما تصحو على حقيقة ما تشعر به حقًا، لن ترضى بأن تتأخر لحظة عن القيام بالتغيير الضروري، لكي تكون ما تريد أن تكون عليه، وتحظى بكل ما تريد. الوقت هو الآن، والراحة هي الآن، والاكتفاء التام في متناول يدك. لا مجال بعد الآن للانتظار. ما تطمح إليه في

الحياة يتوقف عليك. تعرّف إلى أحلامك - مهما كانت كبيرة أو صغيرة، وللأمد القريب أو البعيد.

من حيث وجودك هنا والآن، أعلم أنك على أتم الاستعداد والحماسة لنيل غذائك وإشباع جوعك. إنك مستعدّ لإضاءة الشعلة على طريق الخروج من كهف الغفلة، والسير إلى الأمام بحكمة وشجاعة.

أين أنت الآن؟

أراهن أنك تشعر الآن بالحماسة وبطرف من الارتباك إزاء احتمال أنك ستجد أخيراً ما تريده في الحياة. أوّد أن أطمئنك بأن هذا الكتاب يتوخى البساطة. جرى تصميم كلّ مبدأ، وتمارين، وجلسة، وقصة، بطريقة قابلة للتطبيق وصالحة لمساعدتك على الفور. أريدك أن تبدأ في الحال؛ لا بأس لو شعرت بالانزعاج في البداية. وأعدك أنك، وفي غضون دقائق، ستشعر بتغيير حقيقي وإيجابي وتحول يحدث في جسمك وفكرك. استعدّ لتوسيع نطاق حياتك!

العودة إلى حالتنا النقية

أوّد هنا طرح هذه النظرية: إن إقبال الناس الشديد على مشاهدة البرامج التلفزيونية على مثال: *Survivor* الناجي، *Game of Thrones* لعبة العروش، *American Ninja* محارب النينجا الأميركي، *Warrior*، عارٍ ومرتعّب *Naked and Afraid*. وميلنا الجامح إلى وشم الأجساد، ومغطّ الأذنين، والتزيّن بالأطواق التي تشير إلى انتماء معيّن أو فكرة معيّنة، وحبّنا للتصاميم المستوحاة من رموز القبائل البدائية؛ كلّه يشير

إلى نوع من الحنين الثقافي إلى الطور البشري البدائي عندما كنا، نحن البشر، منشغلين بالصراع من أجل البقاء ومن أجل التكاثر، وحين كان أكثر ما يفرحنا هو دفء الشمس والنار.

ذاتنا الواعية، أو وعينا لوجودنا، هو ذلك الجزء من فكرنا المرتبط بالقسم الأمامي من المخ وهي القشرة الجبهية Prefrontal Cortex (القسم الجديد من المخ الذي تطوّر مع تطوّر الإنسان). وهذا القسم الضروري والأكثر تعقيداً من الدماغ يساعدنا في إيجاد الحلول للمسائل الاجتماعية المعقدة، وفي علاقاتنا، وفي التخطيط لمستقبلنا - وكل ذلك عبر عمليات عقلية عالية المستوى.

ولكن هذا ليس نحن كما في حالتنا النقيّة. لأن ذاتنا الأساسية، وذاتنا التي نحسّها في داخلنا هي الوعي الباطني. يرتبط الوعي الباطني بالأقسام الأولى من الدماغ، مثل اللوزة الدماغية Amygdala وبقية النظام النطاقي Limbic System ذلك هو القسم من ذاتنا الذي يقودنا ويحمينا. إنه نحن كما خلقنا في الأصل، والإنسان الذي كنّاه قبل أن نكبر: إنه الطفل في الثامنة الذي في داخلنا.

من الطبيعي أن نعمل على إسكات هذا الجزء من ذاتنا عندما نكبر. إذ يترتب علينا كأفراد بالغين أن نشارك في نشاطات العالم - المدرسة، العمل، العلاقات، الزواج، تربية الأطفال، الطلاق. يترتب علينا التكيف مع المجتمع واتباع قوانينه. وكلّما ازداد انخراطنا في العالم وتعقيداته، انخفض صوت الوعي الباطني وعلا ضجيج الوعي المفكّر ليملي علينا ما نقول وما نفعل وبماذا نشعر. أما المشكلة فتكمن في إملأته التي غالباً ما تكون غير مناسبة لنا في الحقيقة. يعمل وعينا المفكّر والناقد كثيراً إلى درجة أنه يبتعد عن حالة التنسيق والانسجام مع الوعي الباطني الذي يحكي واقع حقيقتنا.

نعيش أيامنا في عمر البلوغ، اليوم تلو الآخر، من غير أن نفكر ولو للحظات بشأن من نكون في الحقيقة على مستوى الروح. وما أشبهنا في حياتنا اليومية بعشب البحر الذي يطفو على السطح، وتتقاذفه الأمواج كيفما كان اتجاه التيار الأقوى. نعيش في عالم يدفع بنا إلى فقدان التواصل الحقيقي أكثر فأكثر - عن بعضنا، وعن رغباتنا، وعن حقيقتنا- وذلك بسبب اختلال التوازن بين فكرنا الواعي من جهة، وما دون الواعي من الجهة الأخرى.

ساعدتنا التكنولوجيا كثيرًا في اختبار العالم فاتسعت دوائر معارفنا، وتطوّرت الاتصالات بدرجة كبيرة بين البشر وتحققت المعرفة الفورية. ولكن ساهم هذا التقدم بأجزاء كثيرة منه في تفاقم حالة اختلال التوازن بين الوعي والوعي الباطني لدى الانسان. أدّت التكنولوجيا رغم حسناتها الضخمة، إلى تعويق قدرتنا على الاستمتاع بعالمنا الطبيعي - البحر، النجوم، أديم الليل؛ فترانا منجذبين إلى الشاشة الفضية عبر الحواسيب أو التلفاز من دون مقاومة. وهكذا بتنا منفصلين عن اللوحة الذكية الأم⁽¹⁾ لدينا، وعن مرجعنا النفسي الأساسي ألا وهو مستوى الوعي الباطني في شخصنا. وقد يصبح كل عمل نقوم به، وكل مناسبة نحياها، وكل قرار نتّخذه مراقبًا بالآلات والحواسيب وتطبيقاتها لو سمحنا بحدوث ذلك. ويمكن لهذا القدر من المراقبة الخارجية ممارسة الضغط على أدمغتنا، وعلى أجسامنا، وعلى العالم الطبيعي المحيط بنا حتى يزداد ذلك الشعور بالانفصال تفسّيًا في نفوسنا. أظهرت بعض الدراسات أن استخدامنا المفرط للهواتف الخليوية التي نعشقها يؤثّر سلبيًا وبدرجة كبيرة على قدرتنا على التركيز والانتباه. تُشتت مصادر

(1) Motherboard سبق وشبّهت الكاتبة وعينا الباطني باللوحة الذكية الأم في الحاسوب. (الترجمة).

التواصل الاجتماعي انتباهنا، وعلى الرغم من هدف التواصل التي صممت من أجله، فإنها تزرع حس الثقة في علاقاتنا بالآخرين. عندما تفعل وعيك الباطني، تستعيد التواصل مع ملكة إلهامك، فتمكّن إذ ذاك من الاستماع إلى ذاتك بجهتها - الطبيعية، وهي ذاتك الخام غير المتأثرة بحاجات وتوقعات الآخرين، وذاتك البالغة، والناقدة، والقادرة على التمييز بين الحقيقي وغير الحقيقي، وبين المعقول وغير المعقول، وعلى تبيّن ما هو خير لك في الحقيقة. ولدى حدوث الانسجام والتراصف بين هاتين الجهتين في ذاتك، يصبح بإمكانك أن ترى وتسمع وتشعر بطاقة الروح.

أيًا كانت أحلامك، عندما تفتح أبوابك لقوة وعيك الباطني، ستطلق العنان لقدرات هائلة تخوّلك رسم خريطة دربك، والإمساك بزمam الأمور في حياتك. وعندما تجمع طاقة القوى الثلاثة معًا - الفكر الواعي، والوعي الباطني، والروح، فستشعر بأنك المبدع لنفسك، وستقدّم يومياً في اتجاه أن تكون سيّد نفسك وحياتك.

سيخلّصك البرنامج المطروح في هذا الكتاب من التصورات المسبقة بشأن ما يمكنك وما لا يمكنك فعله. وستستعيد ميزاتك الأصلية، وتكتشف أن كل شيء هو ممكن وليس مستحيلًا. عندما أقول: «إن كل الأمور ممكنة ولا شيء مستحيلًا»، أعني ما أقوله - وبعض تلك النعم قد تتخطى فهمك الحاضر. نسمع منذ سنوات طويلة بشأن قانون الجذب، وكيف يمكننا أن نجذب إلينا ما نريده في هذه الحياة عندما نؤمن بأننا سنحظى به. ولكن تصوّر أن تجذب إليك كل ما تريده الحياة لك. غالبًا ما أسمع من مشاهير السينما والاستعراض، ومن الناجحين جدًّا في مجالات عدّة، أن نجاحهم تخطى أقصى ما تجرّأوا أن يحلموا به. أجدهم يشرحون أن أحلامهم، وبقدر ما بدت

ديناميكية وطموحة في السابق، قد قصّرت عن محاكاة النجاح الذي تحقّق لهم على أرض الواقع الآن.

قد تتساءل كيف يمكن لذلك أن يحدث طالما أن ما تحلم به هو ما تحقّقه.

نعم يمكن حدوث ذلك، لأنك ألوهي بطبيعتك، لا فرق إن كنت عالمًا بذلك أم لم تكن، وإن كنت روحانيًا أم لم تكن، وإن كنت رؤيويًا أم لم تكن. ألوهيتك هي في صلب وجودك، وكذلك هو نجاحك. عندما ترسم حدود نجاحك مهما كان نوعه داخل نطاق رؤيتك حصراً، فأنت تضيق بذلك حدود عطاءاتك. وعندما تتواصل مع قوّة وعيك الباطني، فإنك تدعو الكون ليكون مشاركًا وحاضرًا، وتسأله ليكشف عن خطته ويلعب دوره. ستضع كرسيًا إضافيًا لوجود آخر حول مائدتك؛ ذلك الوجود الذي يكنّ لك حبًا مطلقًا، والذي يحمل في جعبته إليك أكثر مما يمكن للمخيّلة البشرية رصده. بعضهم يشبّه ذلك بالجلوس في مكان قريب من الله، أو من أيّ وجود إلهي يتصوّرونه. ويرى آخرون فيه الحرّيّة والفرص غير المتناهية التي تحاكي سعة الطبيعة اللامتناهية بجبالها ومحيطاتها وكواكبها ومجرّاتها. غير أن هناك من يلتفتون إلى داخلهم، ويناجون مكانًا عميقًا وحميمًا في ذاتهم حيث يسود الهدوء، وتعلو أفكارهم. أما أنت، فكيف ترى ذلك؟

الفصل الثاني

المبدأ الأول: تقدّم إلى المساءلة

«إنك المسؤول عن حياتك، ولا يمكنك الاستمرار في لوم الآخرين على تقصيرك. تكتسب الحياة معناها الفعلي بتخطّي الصعاب ومتابعة الطريق».

أوبرا وينفري

تأخّر جاكي دومًا عن مواعيد دفع الأقساط المترتبة عليها؛ ولم تكمل بعد تسديد قرضها الجامعي مع أنها تخرّجت منذ أكثر من عشرين سنة. وتستخدم جاكي عشر بطاقات ائتمان على الأقل، وتصرف الحدّ الأقصى من المال المسموح به في معظم البطاقات. ويجب عليها أن تدفع آلاف الدولارات المستحقة لمصلحة الضرائب. ماذا تعمل جاكي في الحياة؟ إنها مديرة ناجحة للبرامج في إحدى المحطّات التلفزيونية، وسبق وأن نالت جوائز عديدة وشهرة عالمية بفضل جودة عملها. دخلها يناهز المليون دولار سنويًا، ومع ذلك، تجد نفسها عالقة في دوامة الديون التي لا تستطيع الإفلات منها.

عندما دخلت إلى عيادتي، كل ما استطعت أن ألاحظه للتوّ هو سحابة الخجل التي تظهر على وجهها. «أشعر بإحراج شديد». قالت لي. وأضافت: «لا يبقى لديّ أي مال من كل ما أجنّيه من عملي على الرغم من نجاحي». وفي الواقع، كانت لديها أكواّم من المشكلات التي جنتها من سوء استخدامها للمال.

لم يجد جاكى نفعًا لجوؤها إلى أنواع من العلاج التقليدي لأجل الخروج من مشكلة تبذير المال. ولم تنجح أنواع التحليل السلوكي في إرشادها إلى العدول عن عادة ابتياع البضائع المكلفة جدًا. كانت تجتهد في عملها لكي تتمكن على الأقل من إبقاء نفسها بعيدة عن دائرة الملاحقة.

كان عملي مع جاكى يتطلب إجراء تغيير كبير في أطر تفكيرها. أردت ألا تشعر بالخجل أو الاحراج. وعلمت أن السبيل الوحيد لإخراجها من تلك الفوضى المؤذية التي خلقتها لنفسها كان في أن تتعرف إلى مسؤوليتها عن السلوك الذي كان يغذي تلك الدوامة التي تستنزفها. استعانت جاكى بالمبادئ الستة لكي تنتبه إلى السبب الذي كان يجعلها فريسة الديون، وتعلمت كيف تنجح في جني ثمار عملها ونجاحها. وعضًا عن صرف المال لشراء بضائع تافهة، تعلمت استثمار مالها في شراء العقارات. وكل التغيير بدأ عندما تعلمت جاكى مساءلة ومحاسبة نفسها على سلوكها.

أن تصبح قابلاً للمساءلة الذاتية

أن يقبل المرء على مساءلة نفسه، وعلى طرح الأسئلة بشأن من يكون، وماذا يريد في الحياة، يقتضي منه أن يكون أنانيًا. لا أعني الأنانية على حساب الآخرين، بل أن يعتني بنفسه أولاً. أن تعيش حياة سعيدة يشترط التزامك أمام نفسك بأن تعطي الأولوية لذاتك؛ وأن تحترم نفسك وتمسك بحقك في السعادة؛ وأن تملأ نفسك بكل ما يحمله الكون لك.

أن تقبل على مساءلة نفسك يتطلب منك أن تلاحظ كيف تتكلم، وكيف تتصرف، وكيف تتواصل مع الآخرين. عليك أن تستعرض

أساليبك في الكلام مع الآخرين، وتكتشف من خلالها كيف ترى نفسك حقًا وكيف تقيّم قدراتك. أن تقبل على المساءلة الذاتية يستلزم أيضًا أن توجه انتباهك إلى علاقتك بجسمك وصحتك. لماذا؟ لأن أجسامنا هي المركبات التي توصل الطاقة. عندما تبدأ التواصل مع وعيك الباطني، وفي الآن عينه مع الطاقة الكونية النابعة من الروح، فإن انتعاش جسمك (وهو المركبة)، وصحته، وقوته، تزيد في قوة الطاقة التي تنبثق منه.

كلنا يعلم أن المشكلات الجسدية غالبًا ما تكون دلالة على احتقان عاطفي؛ وكل أنواع الطبّ التي تتناول العلاج الجسدي - النفسي تقوم على هذه العلاقة بين عواطفنا وصحتنا الجسدية. نشر أطباء مثل ديباك شوبرا Deepak Chopra، ولويزا هاي Louise Hay دراسات حول هذا الموضوع مظهرين إلى الملايين من الناس كيف يمكننا المحافظة على سلامة أجسادنا ودرء الأمراض عنها إذا أجدنا الاهتمام بصحتنا العاطفية. سوف نبحث في هذا الفصل عن الأسباب التي تقف وراء هذه الحالات، ونحدّد كيفية نشوئها. وكما سترون، سوف أطلب منكم عبر التقدّم في فصول هذا الكتاب مراجعة علاقتكم مع أجسادكم لكي تتمكنوا من إعطاء أنفسكم أفضل فرصة ممكنة للتحوّل الحقيقي.

نعيش وسط حضارة يزداد فيها ميلنا إلى المساءلة الذاتية الزائفة، وإلى سرعة الاعتراف بالخطأ. وفي سلسلة الاعتذارات التي لا تنتهي يبدو لي وكأننا كثيرًا ما نقفز بين جهتين متناقضتين - يجب أن نساعد الناس على التوقّف عن لعب دور الضحية من جهة، والطلب منهم أن يتحمّلوا مسؤولية أفعالهم من جهة أخرى. أجد أن الحقيقة تقع غالبًا عند منتصف الطريق. أ طرح في هذا الكتاب إطارًا جديدًا لفهم موضوع المساءلة والمحاسبة الذاتية. عندما أتكلّم عن المساءلة الذاتية أقصد بذلك نوعًا من الوعي الذاتي الذي لا يرتبط بالآخرين. أقصدك أنت

بالذات وعلاقتك مع نفسك. هل تستطيع أن تكون صادقاً مع نفسك؟
- بشأن أهدافك ورغباتك، وبشأن هواجسك وآلامك، وحاجاتك
وجوانب ضعفك؟ لستَ هنا بصدد كشف خبايا شخصك أمام الآخرين
بل أمام نفسك.

ألا تذكروا قصتي مع جون، وكيف وصفني بالمرأة المسيطرة؟
شعرت في تلك الساعة بغضب كبير، وأحسست أيضاً بالإحراج
والرفض وب حاجتي للدفاع عن نفسي. ولكن ردود فعلي، وعلى الرغم
من تناقضها، أرشدتني إلى حقيقة المشكلة. كنت أتصرّف دائماً من
موقع السيطرة. كنت دائماً أَلعب دور «الجنرال» لأنني اعتقدت أنه
كان عليّ التصرّف بهذه الطريقة. ولكن عندما اكتشفت الصورة التي
كنت أظهر بها على حقيقتها، استطعت النظر إلى نفسي بتجرّد، ومن ثمّ
تحمّل مسؤولية أفعالي. كان عليّ إلغاء شخصية «الجنرال». هذا مثال
عني عندما أصبحت قادرة على المساءلة الذاتية.

ولهذا فإنّ تنبّهك لصورتك وسلوكك، وإقبالك على مساءلة
نفسك، قد يكونان مهمّتين شائكتين. يمكن لأيّ منا الوقوع أسير أنماط
من المشاعر والتفكير والسلوك قد تتناقض مع ما نسعى إليه حقاً. وضع
اليد على هذا الخلل، وعلى التناقض بين ما نرغب به حقاً وما نفعله
على أرض الواقع، يقع في صلب المبادئ القائمة على حاجتنا إلى
اكتشاف وعينا الباطني.

عندما بدأت العمل مع هيلاري مثلاً، كانت هذه الأخيرة تشعر
بأنها عاجزة ومغلوب على أمرها. فحياتها مع زوجها، الذي يمارس
عليها مختلف أشكال الاضطهاد النفسي، تتسبّب في توترها وإنهاكها
نفسياً وجسدياً. ومع ذلك، كانت ترفض فكرة الانفصال عنه، بل تصرّ
على متابعة جهودها أملهً في تغييره وتحسين سلوكه. ولكنها لم تكن
قد تنبّهت بعد إلى مقدار الأذى الذي كانت تتكبّده في نفسها. خوفها

من إجراء أي تغيير في نمط حياتها أوقعها في بؤرة التردد. ولكنّها، ومن خلال عملنا معًا، اكتشفت كم كانت في عزلة عن وعيها الباطني. كان عليها أن تعترف بمسؤوليتها عن الخنوع، والقبول بتعسف زوجها المستمر. قلت لها: «أنت هنا من أجلك أنت، وليس من أجل زوجك. إنك مسؤولة عن نفسك».

لكي تواجه هيلاري مسؤوليتها، كان عليها الإجابة عن بعض الأسئلة الصعبة، وأن تتفحص الصورة التي تحتفظ بها عن نفسها: التعابير اللغوية التي نعتمدها تساهم في تدعيم الاعتقادات الخاطئة بشأن أنفسنا (أنظر إلى فقرة «أين أنت الآن؟» التالية).

تنبّهت هيلاري أخيرًا إلى أن عدم انفصالها عن زوجها يجعل تأثير اضطهاده لها أكثر قوّة عليها، وأشدّ إيذاءً لها. ومن أجل استجماع قواها للخروج من ذلك الزواج، كان على هيلاري العزوف عن التفكير بزوجها، وإعطاء الأولوية حقًا لنفسها.

وكان على جاكى أيضًا اختبار مجموعة من تمارين المساءلة الذاتية لكي تتمكن أخيرًا من استيعاب أن الحرمان الذي قاسته في طفولتها تحوّل إلى شعور دفين بأن المال الذي تمتلكه لن يكون كافيًا من أجل تغطية مصاريفها. ترعرعت جاكى مع أخيها في بيت غاب عنه الأب، وعملت الأم في وظيفتين من أجل تأمين لقمة العيش لولديها. لم تتخلّص جاكى بعد بلوغها سنّ الرشد من الخوف المزروع في عمق نفس جاكى الصغيرة «التي لن يكون لديها ما يكفي أبدًا». كان على جاكى التخلّص من ذكرى وهواجس الحياة التي عاشتها في طفولتها، لكي تتمكن من التمتع بنجاحها وبالرّخاء الذي استحقّته بعد أن صارت مسؤولة عن نفسها. استطاعت جاكى، بعد إنجاز التغيير المطلوب في أطار تفكيرها، القيام بالخطوات العملية لترتيب أمور حياتها، كما استطاعت أن تمسك جيّدًا وإلى الأبد بزمام أمورها المالية. أسّمي حالة

جاكي السابقة «ذهنية الفقر»، التي غالبًا ما أجدتها لدى المتقدمين في السن من الذين عايشوا مرحلة الانهيار المالي في عشرينيات القرن الماضي في الولايات المتحدة. أما اليوم، وبفضل تخلص جاكى من عادة تبذير المال، فهي تعيش بسعادة ضمن إطار قدراتها المالية، وأصبحت أكثر تركيزًا ونجاحًا في عملها.

أنت أيضًا ستكتشف ما إذا كانت الأفكار والاعتقادات التي توجه قراراتك تسير على خطّ واحد ومتراصف مع الذي تريده حقًا، ومع من تريد أن تكون بالفعل، ومع الأهداف التي تسعى إليها. وعيك لأفكارك واعتقاداتك ولأنماط سلوكك، والتعرّف إلى ما أصبحت عليه، وما تريده حقًا، كلّها خطوات يترتب عليك القيام بها لكي تتمكن من مساءلة ذاتك.

لا يحتاج هذا التحوّل جهدًا ولا وقتًا طويلًا. يمكنك في الواقع إنجازه عبر ثلاثة تمارين خاصّة. إن كنت معتادًا على مخاطبة نفسك بكلام سلبي، فهناك احتمال أنك تحتفظ بأجواء سلبية تعرّضت لها في صغر سنّك، مع أنّك قد لا تكون واعيًا لهذه العادة المدمّرة.

أين أنت الآن؟

تكشف الأسئلة التالية عن المسائل أو المشاعر التي قد تكون راکدة في أعماقك والتي تحتاج إلى الخروج من فكري، ومن جسمك، ومن روحك. اقرأ ما يلي وعندما تجد أن بعض الحالات المذكورة غير بعيدة عن تجربتك، راجع المبدأ الأوّل بتمعّن لكي تنجح في النظر إلى نفسك وحقيقتك بعين مجرّدة، وتتخلّص بالتالي من الشوائب التي تعيق تقدّمك.

1- هل تجد أنك لا تتعامل بصدق مع الآخرين أحياناً؟ قد تشعر أنك كاذب، أو أنك تستغل الآخر الذي تتعامل معه.

2- هل تخاف ألا تتمكن من الاندماج مع الآخرين؟ ربما تتفادى المناسبات الاجتماعية، أو تعاني من هواجس كثيرة بشأن تصرفاتك أو مظهرك.

3- هل تشكّ في صدق الآخرين معك؟ هل تجد نفسك في تناقض أو نزاع مع الأشخاص بعد التعاطي معهم أو التحدّث إليهم.

4- هل تسعى عادة إلى إرضاء الآخرين ولو على حساب حاجاتك الشخصية.

5- هل تفضل الابتعاد عن الأحاديث الصريحة والقياسية أحياناً؟ هل تتحاشى المواقف الصعبة وغير العادية.

6- هل تعتقد بأن الصراحة مسيئة؟ هل تعودت الاكتفاء بالأحاديث السطحية وتفادي الكلام الصريح.

7- هل تلاقى لذة في الحيل العاطفية، أو الذهنية المؤذية للآخرين؟

8- هل لديك هاجس داخلي يقول لك إن شخصك الحقيقي ليس مقبولاً، ولذلك تتعمّد الظهور بوجه أخرى غير وجهك الحقيقي أمام الناس؟

إن أجبت بـ«نعم» على أكثر من سؤال من هذه الأسئلة، فستجني فائدة من جلسات التنويم المغناطيسي التالية.

جلسة التنويم المغناطيسي: التنبّه الواعي

هذه إحدى جلسات التنويم المغناطيسي المفضّلة لديّ لكونها مباشرة وشديدة الفعالية. إنها قادرة على لفت انتباهك بسرعة وبمقدار أكبر إلى المواقف والاعتقادات الخاطئة، التي ربّما قيّدتك في الماضي ولم تزل تعيق حياتك؛ وقادرة على مساعدتك على توجيه انتباهك إلى وعيك الباطني، وإلى حقيقة شخصك. يساعدك هذا التمرين القائم على البرمجة العصبية اللغوية⁽¹⁾ أن تصبح واعياً إلى أنك عادة ما تستخدم تعابير لغوية قادرة على خلق، أو تثبيت أفكار سلبية بشأن ذاتك، وبشأن قدرتك على النجاح. جرّب الآتي:

1- فكّر في الأقوال التي تستخدمها بانتظام وكيف أنها في

معظم الأحيان ضاربة في السلبية:

«كنت مصابة بالعمى».

«هذا الأمر يقتلني».

«سأموت لو حدث هذا الأمر».

«هذا الأمر مقرّر للغاية!».

«شقيت وتعبت حتى غاب لون الحياة عن وجهي».

«إنه حظّي التعميس!».

«يا لبلاهتي، إنني أحمق!».

«إنني مجرد كومة من الحطام».

«أنا الفوضى بحدّ ذاتها».

(1) Neuro-Linguistic Programming (NLP).

وحتى الأقوال التي يُقصد فيها التعبير عن الحبّ، أو التي تستخدم على سبيل النكته قد تترك نتائج مؤذية، مثل: «يتألم قلبي شوقاً إليك»، أو «أكاد أنفجر من الضحك»، أو «أموت لكي أراك». دون الآن بسرعة الأقوال والتعابير السلبية التي تستخدمها عادةً. قد لا تكون متنبّهاً إلى كونك تستخدم مثل هذه التعابير، ولا كم تكرّرها. سوف يساعدك هذا التمرين على تنمية انتباهك في اتجاه جديد حتى تتمكن من التنبّه إلى حقيقة استخدامك لتلك التعابير، وكثرة هذا الاستخدام. حان الوقت لكي تتخلّى عن هذا النوع من المفردات غير المسؤولة والهدّامة، وتستبدلها بجمل ذات معانٍ إيجابية حقيقية. يرتاح وعيك الباطني إلى أسلوب التكرار، ولذلك يمكن القيام بهذا التمرين بشكل متكرّر كلّما استدعى الأمر ذلك.

2- أضف إلى القائمة أي أقوال أو أمثال سلبية تسمع الآخرين يقولونها- حتى تلك التي تُقال على مسمع منك يكون لها وقع عليك. عندما يسمعها وعيك الباطني، يكون لك ردّ فعل عليها.

3- فكّر في جسمك، وكيف أن أي مشكلات صحيّة تعاني منها قد تزداد تأزّماً بسبب استخدامك لتلك التعابير والمفردات السلبية. وبعضها مثلاً كالتالي: «ها إني وقعت في الحفرة»، «أنا مخبول/مخبولة»، «يا له من مزعج ومستفزّ»، «أمر متلف للأعصاب»، «أمر تافه لا يستدعي التفكير»، «أشعر بالاختناق»، «تكاد رأسي تنشقّ»، «هذا يحرقني».

وقع التعبير اللغوي قويّ علينا. فكّر كيف أن الاستخدام العفوي لمثل هذه الجمل في حياتك اليومية، يمكن أن يعرّضك إلى الضعف على الصعيد الصحيّ، وإلى الحوادث، وإلى غير ذلك من الظروف غير المرغوب بها. لاحظ الفرق بين التعابير التالية:

عوضًا عن القول: «صُعقت بالأمر»... قل: «أعجبت بالأمر».
«أمرٌ غير طبيعي»... قل: «أمرٌ ملفت».
وعوضًا عن القول: «كدت أصاب بالجنون»... قل: «فوجئت كثيرًا».

وعوضًا عن القول: «سيكون الأمر في منتهى الصعوبة»... قل: «إنه تحدّ جديد بانتظار أن نتخطّاه».
وعوضًا عن «إنها عثرة في طريقنا»... قل: «إنها فرصة لإثبات قدرتنا على تخطّي الصعوبات والنمو...».
يساعدنا هذا التمرين كثيرًا في مرحلة المساءلة الذاتية، ويلفت انتباهنا إلى قوّة الكلمات المستخدمة.

إعادة مجرى الحوادث إلى الوراء

المحاسبة الذاتية لا تعني أنه يتوجّب عليك التكفير عن كل الأخطاء التي ارتكبتها في السابق. إنها لا تعني أن تكتب رسائل اعتذار، ولو كان الأمر كذلك لكان لدى كلّ منّا مؤلفات لا تنتهي. إنها تعني بالأحرى أن نتبني أطرًا صادقة وصريحة في التفكير والتصرّف. ومن باب الأمثلة اقرأ التالي: يمكن لأيّ منا أن يتأخر عن موعد وصوله لأسباب عديدة. وسبب التأخير يعود في معظم الأحيان إلى أننا تركنا البيت، أو المكتب، أو... في وقت متأخر. كم يكون مريحًا أن تبادر من ينتظر

وصولك بالقول: «أعتذر، تركت البيت متأخرًا». عوضًا عن تأليف حكاية كاذبة قد يكون بطلها كلبك العنيد والمشاكس، أو ازدحام السير، إلى ما هنالك من أعذار واهية. ربّما لجأت إلى الكذب لكي لا يشعر الشخص الآخر بالإهانة، ولكن هذا النوع من الكذب لا ينطلي على أحد، ومن المؤكد أن تأثيره أسوأ ممّا لو قلت السبب الحقيقي. لماذا تأثير الكذب سيئ إلى هذا الحدّ؟ الكذب والأعذار تفصلنا عن وعينا الباطني، وتبعد واحدنا عن الآخر. للأعذار الواهية طاقة مثلما لقول الحقيقة طاقة. ولكن كلّنا يعلم الشعور المريح والحرّ الذي يترافق مع قول الحقيقة.

وانطلاقًا من هذا الوعي الجديد لتصوّرك الداخلي لنفسك، حاول أن تجري بعض التغيير في تصوّرك لنفسك إزاء الآخرين. يمكنك اعتبار هذا التمرين، بطريقة أو بأخرى، وكأنه عمل تسامح أو تعاطف مع نفسك. ويمكنك النظر إليه ببساطة كما لو كان أسلوبًا للتخلّص من انطباع سلبي خلّفته تجربة غير ناجحة مع أحد الناس، فيساعدك على تجاوز المرحلة والمضي في طريقك إلى الأمام.

تذكّر ومن غير أن تفقد هدوءك في هذه اللحظة، موقفًا تعرّضت فيه للإساءة من جانب صديق، أو أحد أفراد العائلة، أو من جانب زميل في العمل أو حبيب سابق. يمكن لكلّ منا بلا أدنى شكّ أن يتذكّر موقفًا واحدًا مماثلاً على الأقلّ. كلّنا شعرنا بالأذية - متعمّدة أم لا - من جانب أحد الأشخاص. ولكن هل نريد لذلك الشعور المزعج أن يلتصق بنا، أو نفضّل استثماره في مزيد من النضوج والخبرة الحياتية؟ زارني كايل بعد أن أصبح عاجزًا عن السيطرة على فورات غضبه. كان قد استلم في ذلك الوقت تحذيرًا من مديره بعد أن فجر غضبه أكثر من مرّة في وجه زملائه في العمل. وأخبرني أيضًا أنه كان في منتهى الغضب عندما كان يقود سيارته إلى عيادتي. شرحت له إذ ذاك

أن الغضب غالبًا ما يكون أسلوبًا للدفاع عن النفس في وجه الشعور بالأذى، وأنه يأسر صاحبه في قفص الشعور بأنه ضحية.

«أجد نفسي عاجزًا عن السيطرة»، قال لي بخوف. وعندما بدأ كايل العلاج بالتنويم المغناطيسي، طلبت منه استعادة حادثتين من الماضي القريب شعر خلالهما بغضب عارم. عندما عادت الحادثتان إلى ذهنه، سألته عن دوره في الحالتين.

تذكر كايل ذات مرّة، حين كان وسط معركة تقاسم حقوق حضانة الأولاد مع زوجته التي كانت ستصبح «السابقة» بعد فترة وجيزة، وكان يتكلّم إلى محاميه هاتفيًا فيما كان يقود سيارته. اعترف كايل أن شرارة غضبه كانت تنطلق بسبب أيّ انزعاج تافه قد يحدث على الطريق. قد يغضبه أن إحدى السيارات تخطّت سيارته، أو إذا لاحظ امرأة ربّما كانت تقود سيارتها ببطء على خطّ اليسار السريع. كان كايل عاجزًا عن التجاوب مع صوت وعيه الباطني وسط صراخ وعيه الطاغي، والغاضب بشأن النزاع حول حضانة الأطفال مع زوجته.

ستكتشف عبر التمرين التالي كيف أن مفتاح القدرة على مساءلة أنفسنا يكمن في فهمنا الصحيح للدور الذي نلعبه في خلق الأزمات العاطفية في حياتنا.

قد لا يكون هناك فرق بالنسبة إلى الوعي الباطني إذا كان الأذى قد لحق بنا بالفعل، أم كنا نتصوّره، لأنه يتأثر به بالدرجة عينها تقريبًا في الحالتين. ومن أجل تعطيل الحوادث الصعبة أو السلبية، علينا أن نمدّ يدينا بغصن الزيتون إلى أنفسنا أولًا - أن نسامح أنفسنا، ونعترف بأن كلنا يحاول أن يقدم أفضل ما يستطيع. ستمكّن في هذا التمرين من فهم كيفية مشاركتك في الأمور التي تحدث لك، وتحدث حولك.

أقدم هذا التمرين تحت عنوان «هذا ما فعلته». وهو يخوّلك تغيير وجهة نظرك بحيث تتوقّف عن النظر إلى نفسك كطرف سلبي لا يشارك سوى في ردّ الفعل على حوادث لا سيطرة لك عليها، وستكتشف

عوضًا عن ذلك، الدور الذي لعبته حقًا في تلك الحوادث. ستمكّن من التخلّص من مشاعرك السلبية المرتبطة بشخصك، وتتخذ موقفًا متسامحًا لكي تفتح الطريق إذ ذاك أمام الوعي الباطني لكي يتقدّم. اتخاذ القرار بالتغيير يبدأ مع هذه الطريقة في المساءلة وتحمل المسؤولية. عندما تسأل نفسك كيف ساهمت أعمالك في خلق وضع معيّن، يصبح بإمكانك (عوضًا عن انتظار النتيجة) أن تصحّح وجهة الأمور ونتيجتها. قد يحتاج هذا التحوّل أحيانًا إلى عملية بناء، وأحيانًا أخرى إلى عملية إزالة ما قد جرى بناؤه. إن كنت في ما مضى قد تسببت بمشكلات لنفسك، يمكنني مساعدتك على إلغاء أسبابها في المستقبل.

جلسة التنويم المغناطيسي: هذا ما فعلته

من أجل أن تصبح قابلاً لمساءلة نفسك (بشأن أيّ وضع كان، مهما عظمت أو تضاءلت أهميته في حياتك، قم بما يلي:

- 1 - اغمض عينيك وانظر إلى داخلك.
- 2 - فكّر في زمن معيّن، أو وقت معيّن مررت فيه بحادثة سلبية.
- 3 - عد بذهنك إلى تلك الحادثة وراقب مشاعرك. ماذا ترى، وماذا تسمع، وماذا تشمّ، وتتذوّق، وماذا تشعر؟
- 4 - والآن، إطرح على نفسك السؤال: كيف تسببت في حدوث ذلك؛ أو في خلق ذلك الوضع؟ كيف ساهمت في ازدياد حدّة الأمور؟
- 5 - تقبّل فيض مشاعر الإنكار ورفض المسؤولية التي سرعان ما تجتاح كيائك؛ إنها مشاعر الانزعاج التي تترتّب على رغبتك العميقة بالدفاع عن نفسك.

- 6 - اسأل نفسك الآن لماذا تسببت بحدوث ذلك، واعط لنفسك الوقت الكافي لمراجعة الأجوبة التي وصلتك.
- 7 - والآن تخيل وقتاً في المستقبل حيث لن تختار التسبب بمثل تلك الحادثة.

تغيير مواقع الألم والحقد

حياتنا لا بدّ متشابكة مع حياة الآخرين. إنه واقع لا يمكن الهروب منه. ولذلك، وفيما نحن على هذه الأرض، يمكننا الاستفادة من المحافظة على مرونة الفكر لدى تأثرنا بأفعال الآخرين، أو مواقفهم أو كلامهم. هذا يعني أن نتعلّم كيفية التخلّص ممّا يلحق بنا من أذى، أو خيبة أمل، أو غضب، أو غير ذلك من العواطف السلبية التي قد نختبرها ردّاً على أسلوب تعاطي الآخرين معنا. وعلى سبيل المثال، ربّما لم تتلقّ الدعوة إلى حضور حفل زفاف جارك، في حين دُعي إليه عدد من أصدقائك، وشعرت بالضيق والغضب والإحراج نتيجة ذلك. وربّما كان مديرك صريحاً اليوم في المكتب عندما تكلم على مستوى أدائك. كنت تعلم أنه على حقّ، ولكنك تساءلت عمّا دفعه إلى انتقادك بهذه الطريقة.

التخلّص من مشاعر الأذى، والغضب، والحقد، يزيل الحواجز التي تسجنك وتفصلك عن وعيك الباطني. يساعدك التمرين التالي على تبديل موضع هذه المشاعر، ويفعل قدرتك على اعتماد الليونة لكي تتمكن من التخلّص من آثار الجروح القديمة، أو المستعصية وتقوي تواصلك مع وعيك الباطني. هذه طريقة فعّالة في العلاج بالتنويم المغناطيسي، وهي تسهّل انفتاحك أكثر على وعيك الباطني.

تمرين التنويم المغناطيسي: تبديل الموقع

يفعل هذا التمرين المواقع الثلاثة التي تمكّنك من التخلّي عن مشاعر الحقد، أو الغضب، أو المرارة نحو شخص آخر. سوف يُطلب منك أن تنظر إلى الوضع من ثلاث زوايا مختلفة تتضمّن وجهة نظرك أنت؛ ووجهة نظر الطرف الآخر؛ ووجهة نظر الله، وهي التي تمثّل الرؤية الأكثر ترفّعاً وشمولية. من أجل التوصل إلى الحلّ بشأن الخلاف أو النزاع، يلزم تفعيل وجهتي النظر معاً؛ أيّ وجهة نظر الشخص الآخر، إضافةً إلى وجهة النظر العليا، الشاملة والموضوعية، وهكذا تتغيّر الزاوية التي تنظر إلى الخلاف من خلالها ويلين موقفك وتتحوّل وجهة نظرك السلبية إلى مكان أكثر إيجابية.

- 1- اغمض عينيك وانظر إلى داخلك.
- 2- استعد في ذهنك مشهد الخلاف. أنت تنظر من زاويتك، أي من وجهة نظرك أنت.
- 3- تعرّف إلى العواطف التي تملأ صدرك الآن، اختبر مشاعرك وابقَ معها بضع لحظات.
- 4- تخيّل الآن مشهد الخلاف من وجهة نظر الشخص الآخر، وانظر إلى نفسك بعينه.
- 5- لاحظ كل العواطف، واختبر المشاعر التي لا بدّ أن الشخص الآخر يشعر بها نحوك.
- 6- اسمح لرؤيتك الجديدة بشأن الخلاف أن تنمو وتتطوّر.
- 7- تخيّل نفسك الآن واقفاً على منصّة عليا تتيح لك النظر من فوق إلى شخصك، وإلى الشخص الآخر، وإلى ما يحدث بينكما. ماذا ترى؟ ماذا تسمع؟ ماذا تشعر

بشأن الشخصين المشاركين في ذلك الخلاف؟ لاحظ كم أصبحت أكثر إلامًا بالتفاصيل المحيطة بموضوع الخلاف من هذا الموقع الجديد.

8- تعرّف إلى الحقيقة وتحسّسها من خلال وجهات النظر الثلاث. لاحظ شعورك بالحرية في هذا الموقع الحيادي. استقبل بفرح هذا الوعي الجديد وخيار الحيادية الذي فُتح أمامك. عندما تفصل نفسك عن موقعك في أي مواجهة أو خلاف، تفتح أمامك إمكان النظر من زاوية جديدة إلى الوضع. أن تتخيّل نفسك تتنقّل جسديًا بالفعل بين المواقع، وبين الزوايا المختلفة في النظر إلى موضوع خلاف معيّن، يفعل دور وعيك الباطني الذي يمكنه رؤية الأمور من كافة جوانبها. استمتع بهذ التميرين ولا تتأخّر عن اللجوء إليه غالبًا، وتأمل في المشاهد!

دعوة الروح

أن تجرّب أمرًا معيّنًا لأول مرّة قد يوقظ غريزتك الفطرية إلى الردّ بطريقة من ثلاث: المقاومة، أو الهروب، أو الجمود (عدم القدرة على الحركة). لا تخشى هذه الأحاسيس بل استقبلها ودعها تخترق كيائك. لا تحاول تحليلها أو تقييمها، وتذكّر أنك لست وحيدًا. العالم أكبر منك، وثقتك بالعلاقة التي تربطك بالكون الأوسع يمكن أن تكون مصدر إرشاد لك وطمأنينة. أرسل في هذه اللحظة دعوة إلى روحك. ردّد إحدى الصلوات وتأمل. أنظر إلى شيء جميل، ثمّ حوّل بصرك إلى السماء، وتواصل.

قوة الوقوف في موقع الانفتاح

مساءلة الذات فطرة بشرية تلازم حياة الانسان شأنها شأن التنفس والأكل والنوم، وهي السبيل الفاعل لكي تنقي صفحتك مع ذاتك، ومع الكون من أجل حسن التواصل مع وعيك الباطني.

عندما تبدأ بتطبيق المبادئ احتفظ بالمرونة والانفتاح. واعلم أنك ستحتاج للعودة إلى هذا الدرس عند أي مفترق طرق في حياتك، لكي تبقى صادقاً وواضحاً حول من تكون، وأين أنت. ولا تتوانى بالطبع عن دعوة الروح الكلية إلى إرشادك في أي وقت تدعوك الحاجة إلى ذلك.

الفصل الثالث

المبدأ الثاني: تواصل مع قوة وعيك الباطني

«كل مظهر من مظاهر التكنولوجيا، وكل مظهر فنيّ، وكل شيء من صنع الانسان يتولّد من فكرة.»

فاريل ويليامز Pharell Williams

تصوّري امرأة تمتلك إلى حدّ كبير كل شيء - الثروة، والجمال، والحكمة. كانت هذه المرأة قد دعت شلّة من الصديقات اللواتي يتحلّين بصفات مشابهة لصفاتها، لكي تحتفل معهنّ بعيد ميلادها الذي يمثل بداية مرحلة جديدة في حياتها وكنّت من بين المدعوّات. من عاداتي السخاء في اختيار الهدية، ولكنّي لم أعلم حقًا في البداية ماذا يمكن أن أقدم إلى هذه السيدة التي، وبحسب ظاهر الأمور، ليست بحاجة إلى شيء البتّة. وبعد التفكير المستفيض، قرّرت أن الهدية التي قد تكون ذات فائدة لها، لن تكون شيئًا حسيًا وإنما تجربة. سوف أقدم لها ما لا تستطيع الثروة ولا الصديقات المخلصات تقديمه. سوف أهديتها «تجربة سحرية».

في تلك الليلة، أكلنا وشربنا وتحدّثنا - واحتفينا بصديقتنا ورفعنا نخبها. وكان الوقت قد تقدّم عندما حضرت القهوة، وفتحت صديقتنا الهدايا كلّها باستثناء هديتي. انتظرتُ حتى النهاية، وكنت قلقة بعض الشيء. لم أكن أعرف تلك المجموعة من النساء جيّدًا. كنّ رائدات في مجالات عدّة، ومتمرّسات في أمور الحياة إلى حدّ كبير. ومن حيث

إني أتمتع أيضًا بصفة الريادة، تغلبت على توتري، وانطلقت إلى تفعيل خطتي كما تعودت في مرّات عدّة سابقة.

مددت يدي والتقطت حقيبتتي الأنيقة والكبيرة من تحت مقعدي، وبدأت في توزيع خمس وعشرين تنورة مكشكشة وقصيرة جدًا وبمختلف الألوان. نعم تنورة راقصات الباليه الصغيرات «توتو»!⁽¹⁾. كنت قد فتّشت عبر كل صفحات التجارة الإلكترونية لكي أجمع هذا العدد منها. طبقات وطبقات من القماش الشفاف الخفيف، باللون الزهري والأخضر والأصفر، تذكّر بفرح وأحلام وبراءة الفتيات الصغيرات. إنها تذكّرني بتلك الأيام الحلوة عندما كنت أرجو أمني أن تسمح لي بالنوم في منزل صديقتي، وبالثياب التنكرية التي كنا نعشق ارتدائها، وبصبغ الشفاه الشفاف الخاص بالفتيات الصغيرات، كل ذلك قبل أن تقتحم أفكار المراهقة رؤوسنا بزمن طويل. ذلك الزمن السحري عندما كنا نضحك ونقهقه بطريقة طبيعية. في ذلك الزمن عندما كنا صغيرات، وكنا أكثر التصاقًا بوعينا الباطني.

طلبت من السيّدات أن تلبس كلُّ منهنّ تنورتها فوق ثيابها الأنيقة، وأن تبحث في إحدى طيات التنورة عن لمبة صغيرة خاصّة يمكن إضاءتها بسهولة. أضاءت كل منهن اللمبة، وشعشت التنانير، وإذا بابتسامات النساء اللواتي كنّ متردّات تتحوّل فجأةً إلى قهقهات. وفي غضون ثوانٍ، وقف معظمهن وسط الغرفة، ورحن يتمايلن بسعادة عارمة. ولكنني لم أكن قد انتهيت بعد من إفراغ كيس المفاجآت الذي في جعبتي.

قمت بعد ذلك بتوزيع أكياس صغيرة ذهبية اللون، وأعلنت:

(1) TuTu: لبسها الفتيات الصغيرات والمراهقات في فرق التشجيع للرياضيين وفي رقص الباليه:: هذا النوع من التنورة المنفوخة والقصيرة جدًا

«لنكرّس هذه اللحظة إلى صاحبة العيد. أرجو أن تبقى مشعّة وسعيدة كما هي حال كل واحدة منا الآن. لتجد كل واحدة منا الطفلة ابنة الثمانية أعوام في داخلها؛ ذلك الجزء منا الذي لا يخاف أن يلبس تنورة 'توتو' ويرقص بحرّيّة! لتتفق معاً أنه ومهما كان سبب تخليّنا منذ زمن طويل عن هذه التنورة، التي ربّما أضعناها في قعر أحد الأدراج، أو في صندوق الأشياء العتيقة، بكل ما ترمز إليه من راحة بال وطمأنينة، وبكل ما يرمز إليه فقدانها من أسباب مؤلمة، قد تتراوح بين المرض والمشكلات الزوجية أو الطلاق، أو الإساءة إلى أنفسنا أو إساءة الآخرين إلينا - ها إننا الآن قد وجدنا تنورتنا الصغيرة الملوّنة والمشعّة من جديد».

فتحت كل منا كيسها لتجد داخله حفنة من المادة المنثورة البرّاقة، وبحركة تضامنية رفعنا معاً أيدينا في الهواء، فانتشرت سحبات من «الذهب المنثور» حولنا وأحاطتنا بأجواء الفتيات الصغيرات السحرية. وشرحتُ قائلةً: «إن لحظات التواصل هذه مع أنفسنا سوف تبقى معنا، وستعود كلّ منا إليها ربّما في الأسبوع المقبل، أو في الشهر المقبل. لا بدّ أنكنّ ستجدن بعض هذا الذهب المنثور عالقاً في مكان ما على الثياب، أو الجسم، وسوف تتذكّرن هذه الليلة. ابنة الثامنة التي لم تزل في داخل كلّ منا سوف ترقص جذلاً مع ذكرى هذه الليلة السحرية، ومع اكتشاف نداوة الطفولة التي ما برحت في داخلها. سوف تذكّرنا المنثورات البرّاقة بهذه الليلة، وبصديقتنا الجميلة صاحبة العيد، وبفتح قناة التواصل مجدّداً مع ذاتنا الداخلية النديّة».

احتفظت بصور عدّة من تلك الليلة، وهي تظهر وجوهاً مشرقة بالفرح والضحك وبأجواء الاحتفال. غير أنه في زاوية معيّنة من كل تلك الصور، بدت امرأة جالسة على انفراد، تحمل التنورة في يدها غير قادرة على ارتدائها. وكنت قد اقتربت منها في تلك الليلة وسألتها إن كانت بخير.

أجابتنني: «لم يكن لديّ مثل هذه التنورة عندما كنت صغيرة. لم أكن فتاة ناعمة ولعوبة».

«وأنا مثلك»، أكدت لها. «كنت أنتعل أحذية مثل أحذية رعاة البقر وأركب الأحصنة. كنت أبدو في معظم الأحيان بمظهر خشن وتنقصه النظافة، ولم أكن أرتدي «توتو». ولكن محور موضوع الليلة ليس ارتداء «توتو» في الحقيقة، بل المرح».

هذه المرأة طيبة ذات باع طويل في مهنتها، وجدية في تعاطيها مع محيطها. عرفت أنها وجدت صعوبة في الاندماج مع أجواء السهرة. لم تكن مترددة أمام ارتداء التنورة فحسب، بل أمام فكرة المشاركة في المرح واللهو بشكل عام. كانت تلتزم المراقبة الذاتية والقيود التي يفرضها وعيها أو فكرها الناقد.

وعندما لاحظت أنني لن أتمكن من إقناعها بالانضمام إلى الجوّ السائد، اخترت أن أشاركها بهذه الفكرة الإضافية، فقلت: «أكانت التنورة، أو الشاحنة الحمراء الصغيرة، أو القفاز في لعبة البايبول، أو لوحة التزحلق الخشبية؛ هذه الأشياء الباقية من عمر الطفولة ليست سوى رموزٍ تذكّرنا بالبراءة». قلت ذلك بقصد أن يسمع وعيها الباطني هذه الرسالة.

وهكذا، وبصرف النظر عن شكل لعبتنا المفضّلة، كلنا يربط هذه الأشياء الباقية من طفولتنا بذاتنا الداخلية. يتخطّى هذا الشيء شكله في الواقع لكي يصبح تمثيلاً رمزياً لذلك الطفل في الثامنة الذي يقطن في داخلنا. إنه الرمز المادّي لذلك الوجه المرح في شخصك، والذي يحملك مباشرةً إلى وعيك الباطني. ذاتك اليانعة هذه لم تكن أبداً مؤذية أو ساخرة أو متشائمة، بل ذاتك الحرّة من كل قيد، وهي ذاتك الأولى واليافعة والتي تعانق الفرح، والحبّ، واللعب، وأسرار الحياة وسحرها. ابنة أو ابن الثامنة لا يتصرّف انطلاقاً من خطة هادفة

أو استراتيجية معيّنة، وإنما يحبّ الرمزيّة بكافة أشكالها، متخطياً حدود الجنس، وغيرها من الحدود التي تصنّفنا وفق خانات مختلفة وتقيّد بالتالي حريّتنا ونموّنا.

هذه القصة مثل قصص أخرى غيرها جاءت لتكلّمنا عن الطفل الذي ما زال في داخلنا، وميله إلى اللعب والمرح، كما جاءت لتشرح لنا كيف يفرض الفكر الناقد أحياناً نفسه فيبعدنا عن الآخرين ويمنعنا من الاستمتاع بفرح الحياة. وغالباً أيضاً ما تدفعنا ثقافتنا إلى مقاومة وتجاهل نداء ذلك الطفل في داخلنا مستندةً إلى الموقف الذي يمليه الفكر الناقد الأكثر عقلانية ودراية. تذكّري أشكال التنورة القصيرة السحرية من طراز «توتو» التي ترتديها سيرينا ويليامز⁽¹⁾ في ملاعب التنس.

العيش في الشرود

رأينا في الفصول السابقة أن العيش في الشرود، والتواصل الدائم مع الوعي الباطني ليس أمراً سهلاً في عالمنا الحاضر المعقّد بسبب السرعة، والابتعاد عن الطبيعة، وحتى بسبب الدور الكبير الذي تلعبه التكنولوجيا في حياتنا. ولكن وعلى الرغم من كل ذلك، ما زلنا قادرين على الوصول إلى اللوحة الذكية الأم التي في داخلنا. ولعلّ العائق الأكبر يكمن في داخلنا وليس في الخارج: نحن بكلّ بساطة ننسى كيفية الاستعانة بوعينا الباطني والإفادة من قوّته. سوف تتمكّن في هذا الفصل من العودة إلى طبيعتك؛ إلى أيام التنورة اللّعب، والشاحنة الحمراء الصغيرة، والدراجة الصغيرة، والقطار اللّعبة. سوف تسير في الدرب الخاصّة بك من غير صعوبة - سيكون الأمر سهلاً.

(1) لاعبة تنس أميركية حازت مراراً على كأس العالم.

لماذا التواصل مع الطفل في الثامنة الذي في داخلنا على هذا القدر من الأهمية؟ لأنه السبيل الذي يستطيع الكبار سلوكه لأجل الدخول في الشرود. من وجهة نظر العلاج بالتنويم المغناطيسي، فإن القدرة على الدخول إلى حالة الشرود، أو الاسترخاء فيها، يسهل عملية التواصل مع الوعي الباطني حيث السحر والإبداع والعبقرية؛ وحيث المشهد الأوسع لحياتك ولقوتك الكامنة. ذلك الفراغ، أو البعد الخالي من كل شيء، الذي تطرقه في حالة الشرود يسمح لكافة الأمور بالتبلور: الحلول، والمعادلات، والحسابات، وأشكال الإبداع، والبراعة، وهو مرتع اللذة. ويصحّ تشبيه حالة الشرود بنوع من حلم اليقظة الموجّه.

يعيش الأطفال في مثل هذه الحالة كثيرًا؛ وخصوصًا عندما يأخذهم اللّعب إلى عوالم أخرى إلى درجة أنه قد يختلط عليهم مكان وجودهم على أرض الواقع. إنهم ينغمسون كليًا في التجربة، وهي درجة في الالتزام العميق درسها العلماء وسمّوها حالة «الفيض State of flow». ابتكر الطبيب النفسي الرائد ميهالي تسيكسزنتميهالي Csikszentmihaly عبارة «حالة الفيض» بالاستناد إلى تجارب نخبة من الرياضيين، والفنانين، والموسيقيين، والعلماء، والمتقدّمين في اليوغا، وغيرهم من الذين قد يسترسلون إلى حدّ بعيد في نشاطهم الخاص، ويفقدون وعيهم للعالم المعقّد ويعيشون في لذة نشاطهم المفضّل التي تغمرهم. هذا النوع من الاسترسال الكلّي يعتبر إحدى مواصفات اللّعب، وأكثر من يعرفه ويختصّ به هم أولئك الأطفال في سن الثامنة.

ولكن اختبار «الفيض» ليس قصرًا على النخبة القليلة بيننا، بل إنها في متناول أيّ منا شرط أن يكون منفتحًا على ذلك الوجه الآخر من فكره، أي على وعيه الباطني، ومتواصلًا معه. تخيل نفسك سائرًا في مرج أخضر فسيح، تنظر إلى قدميك وإلى امتداد الدرب أمامك. تصل إلى أسماعك أصوات خفيضة قد تكون صادرة عن العصافير، أو

الحشرات، أو ربّما تسمع حفيف الريح على أوراق الشجر. تصل إلى أفك رائحة كأنها رائحة النعناع البري من بعض النباتات القريبة. تشعر بحواسك تنبض بالطاقة، وبالمعرفة التي تصلك من المحيط الطبيعي. تستمرّ في المشي، وإذا بك تشعر وكأنك دخلت إلى قلب هذا العالم المحيط بك؛ وعضواً عن المراقبة، أو الإحساس بالعالم الطبيعي حولك، تحلّ فيه وتصبح داخله. تشعر بنسائم الهواء على وجهك، تتخيّل الغزال يركض في عمق الغابة، وتشعر بقفز الأرناب. ولو طلب منك أحدهم أن ترسم هذه الصورة، فقد يكون باستطاعتك أن تنقل كل تلك التفاصيل العميقة التي تخيلتها إلى صورة تنبض بالحياة. ولكنك لو أردت التقاط صورة فوتوغرافية لتجربتك، لن تحمل تلك الصورة أيّاً من التفاصيل التي أحسست بوجودها.

الشروود والدخول إلى الوعي الباطني يشبه حالة الحلول في الطبيعة، عندما تحفّز الأحاسيس العميقة حدوث الفيض. عندما تتواصل مع وعيك الباطني، وتوقظ حواسك، وتخفض صوت فكري الناقد الذي يصبح عاجزاً عن فرض همومه أو هواجسه. إنك تعطي الطفل ذا الثمانية أعوام الإذن بالظهور من أجلك. يمتلك كلّ منا هذا الخيار؛ هذه القدرة على التواصل مع مصدر الدعم الذي يعيش في داخلنا. وعيك الباطني يخصّك وحدك، وتنفرد به مثلما تنفرد ببصمات أصابعك. وما يقوله لك وعيك الباطني حقيقي بالنسبة إليك وحدك. إنها في الواقع الجملة التي أقولها لزبائني، خصوصاً عندما أجدهم يتساءلون حول ما إذا كان الذي يشعرون به حقيقياً أو مقبولاً. أجيبهم: «إن كنت تشعر بذلك فهذا حقيقي».

والآن أودّ أن أطرح عليك السؤال التالي: «هل تعطي لنفسك فرصة الانفتاح ولو للحظات على إمكان أن يكون هذا الجانب من ذاتك حيّ وحاضر للاكتشاف؟»

أين أنت الآن؟

إلى أي درجة أنت على تواصل مع وعيك الباطني؟ هل تستيقظ ليلاً عند الساعة الثالثة، أو الرابعة؟ هل تجد أنك تغار من الآخرين؟ بسبب بيوتهم، أو سياراتهم، أو مراكزهم؟ عندما تحضر مناسبة اجتماعية، أو حفلة، هل تلاحظ أنك غير مسرور؟ هل ذهبت إلى الطبيب وفوجئت بنتيجة المعاينة؟ هل يقول لك الناس غالباً إنك تبدو متعباً؟

قبل أن نسرع إلى الاستنتاج، دعونا ننظر إلى فحوى هذه الأسئلة، وعسى أن تتذكر أنها لم تُطرح عليك لكي تجعلك تشعر بأنك «أقل شأناً من غيرك». إنها بالأحرى لكي تعطي إلى وعيك الباطني فرصة الافصاح عن ذاتك الحقيقية، وعن مشاعرك الحقيقية، وعن الذي تريده وتحتاجه لتكون في أقصى السعادة. ومع ذلك، عندما تبدأ بالدخول إلى وعيك الباطني فقد تشعر ببعض الانزعاج. لا تحكم على هذه المشاعر. حافظ على هدوئك ونبّه إلى كل الأفكار والمشاعر التي ستفلت من قيودها. ووجه انتباهك إلى كل ما يشير بأن الطاقة التي كانت محبوسة في داخلك بدأت طريقها إلى الانطلاق.

أرجو أن تجيب على الأسئلة التالية من أجل قياس تواصلك الحاضر مع وعيك الباطني.

- 1- هل تفتح هاتفك الذكي بشكل متكرّر مفتشاً عن رسائل جديدة، أو صور، أو معلومات؟
- 2- هل تجد نفسك في معظم الأحيان حائراً في اختيار ثيابك.

3- هل تتأخر عادة في الوصول إلى الاجتماعات والمواعيد والمناسبات؟

4- هل تتغير مشاعرك وعواطفك غالبًا خلال اليوم الواحد؟

5- هل من الصعب عليك القيام بالتغيير؟ هل تبدي عادة رد فعل قوية ضد أشكال التغيير في البرامج والتحركات؟

6- هل تجد نفسك في معظم الأحيان ساخطًا أو حزينًا؟

7- هل تشعر بنفسك في معظم الأحيان محببًا أو يائسًا؟

8- هل أنت في معظم الأحيان مضطربًا أو خائفًا؟

إن أجبت «نعم» على أكثر من ثلاثة من هذه الأسئلة، فهناك احتمال ألا تكون في الفترة الراهنة متواصلًا مع وعيك الباطني، أو أن وعيك المفكر ووعيك الباطني غير منسجمين. وضعك في الحالتين يشير إلى أنك تحتاج إلى إعلاء صوت وعيك الباطني، وخفض صوت فكرك الواعي.

دور الاعتقادات الخاطئة في خلق حالة عدم الانسجام

بين الوعي والوعي الباطني

كثيرون منّا يستيقظون من نومهم أحيانًا عند الثالثة أو الرابعة فجراً من غير مبرر واضح. ويحدث ذلك إجمالاً أثناء فترات ملأى بالحوادث في حياتنا، أو عندما نكون وسط تغيير معين. خلال الأوقات الانتقالية هذه، يوقظك وعيك الباطني وكأنه يقول: «هيا أودّ إعطائك أوقات صحو إضافية لكي تتمكن من التأقلم مع التغيير الذي يجري في حياتك، أو لكي تتمكن من إيجاد الحل للمشكلة التي تواجهك». عندما تستيقظ يكون ذلك وبكل بساطة إشارة مرسلة إليك من جانب

وعيك الباطني إلى أنك تحتاج إلى مزيد من أوقات اليقظة لكي تجد حلولاً للمسائل المعقدة التي تواجهك.

وعيك الباطني يعمل على مساعدتك، ومن بين أشكال هذه المساعدة أنه يدلّك إلى الاعتقادات الخاطئة التي تبعدك عن ذاتك، وتبعدك عن مصادر حكمته وطاقته. الاعتقاد الخاطيء هو أيّ فكرة أو تصوّر خاطيء لنفسك. وبما أنه غير صحيح فإنه يحدّ من نموّك وتقدّمك، ويحول دون استخدامك لقدراتك الطبيعية. تظهر اعتقاداتنا الخاطئة بشأن أنفسنا عبر تصرفاتنا وفي حياتنا اليومية. يمكن أن يكون الاعتقاد الخاطيء بشأن الذات كالتالي: «أنا إنسان غير فعّال»، أو «إني امرأة معذّبة»، أو «أنا ضعيف». إن اعتقدت بأنك غير فعّال، فستشعر بأنك عاجز عن إنجاز أي عملٍ مجدٍ في حياتك. وإن اعتقدتِ بأنك معذّبة، فإنك تؤمنين بوجود مستمرٍّ للمشكلات في حياتك. وإن كنتَ تفكّر بأنك ضعيفٌ، فسوف تخاف دومًا من التغيير ومن مواجهة التحديات.

تظهر الاعتقادات الخاطئة في كيفية تعاملنا مع الأوضاع المعقدة وفي علاقاتنا مع الآخرين، وأكثر ما تظهر جليّة في حوارنا الداخلي مع أنفسنا. غالبًا ما تتولّد هذه الأفكار الخاطئة نتيجة الحسّ بالنقص، أو بالابتعاد والانفصال عن وعينا الباطني، وكذلك عن الروح. سوف نتفحص أشكالاً عديدة من هذا الجفاف في الفصل التاسع. أما الآن فأطلب منك أن تحضر إلى ذهنك كل اعتقاد سلبي تحتفظ به بشأن ذاتك. إحدى الصفات الجميلة التي يتميّز بها الوعي الباطني هي أن بإمكانه أن يقتلع بسهولة الاعتقادات الخاطئة التي تعرقل تطوّرنا وتعيقنا عن تحقيق ذاتنا. وما إن تنبّه إلى أن تلك الاعتقادات غير صحيحة، يمكنك الاستعانة بوعيك الباطني لكي يمحوها، ويقتلعها من جذورها. قبل الذهاب إلى تطبيق التمرين التالي، دوّن على ورقة قائمة الاعتقادات السلبية التي ترافقك بشأن نفسك.

تخلّص من الاعتقادات الخاطئة

- 1 - أغمض عينيك وانظر إلى داخلك.
- 2 - أحضر إلى ذهنك أحد تلك الاعتقادات الخاطئة التي ذكرتها في القائمة.
- 3 - تخيل هذا الاعتقاد مكتوبًا على لوح أسود.
- 4 - الآن، تخيل أنك تقترب من اللوح الأسود وتمحو ما كتب عليه.
- 5 - فكّر في عبارة إيجابية تقول عكس ذلك الاعتقاد. مثلًا، إن كنت قد كتبت ضمن القائمة عبارة «أنا لست محبوبًا»، قل الآن وبصوت عالٍ «أنا محبوب!».
- 6 - أطلق دعوة إلى الروح الكلية، فكّر في أيّ جهة تمثل الحضرة الألوهية بالنسبة إليك؛ وتوجّه إليها قائلاً: «أنا محبوب، وأعلم ذلك».

قد يبدو هذا التمرين على جانب كبير من البساطة وهو في الحقيقة كذلك. وقد يبدو أيضًا ساذجًا، وأنا أفهم ذلك، ولكنّ الاعتقادات الخاطئة ليست أكثر من سراب. عندما تقترب حقًا منها فإنها تختفي. إنها تتبخّر عندما تواجهها، ومن السهل جدًّا أن تتبدّد في لحظة انتباهك إلى عدم صحّتها.

أن نحافظ على وعينا وعلى وعينا الباطني في حالة من الانسجام والتوازن بينهما يعني أن الوعي لا يبالغ في فرض شروطه ونفوذه، وفي تخطّي وظائفه. عندما يكون الوعي متواصلًا مع الوعي الباطني فإنه يهدأ، ويسمح لك بأن تشعر بالثبات والطمأنينة، ويعطيك إحساسًا بالغنى والاكتفاء.

جلسة التنويم المغناطيسي: إلقاء، إلقاء!

هذا تمرين كلاسيكي في العلاج بالتنويم المغناطيسي تعلّمته إبان دراستي لهذا المجال (أنظر فقرة «جلسة التنويم المغناطيسي: التنبّه الواعي» في الفصل الثاني). يسمع وعيك الباطني كل شيء ويصدّق أنه حقيقي، شأنه شأن الأطفال في الثامنة. ولذلك، عليك أن تكون متيقّظاً لما تقوله، وللأمور التي تصغي إليها. حتى ولو قلت بطريقة غير مقصودة: «سأمت إن لم أخطّ بهذه الوظيفة!». سوف يحتفظ الطفل الذي في داخلك بالخوف من العنف ومن الموت.

من أجل تفادي هذه الطاقة المؤذية عندما تخرج مثل تلك العبارات من فمك (معظمنا يتفوّه بها وغالباً من دون تفكير)، عليك ببساطة أن تقول لنفسك أن تمحوها. قلها بالفعل... «الغاء... الغاء!».

جرب ذلك - ستكتشف قوّة الكلمات بالنسبة للأطفال الذين يسكنون نفوسنا. إنها طريقة مفيدة جدّاً عندما تكون في بداية التعرّف إلى دور اللغة في ما يتعلّق بالوعي الباطني. ولكن عليك في النهاية أن تغيّر تعابيرك لتصبح أكثر ثقة وإيجابية، كأن تقول: «سأنجح في نيل هذه الوظيفة لو كانت تناسبني حقّاً».

يمكنك استخدام هذا التمرين طيلة تمرّسك على التواصل مع وعيك الباطني وعلى كميّة الانطلاق بكافّة قدراتك إلى تحقيق أحلامك. إنها تساعدك على التخلّص من التصورات الذاتية الداخلية، ومن الاعتقادات الخاطئة، ومن بعض أنماط السلوك ومن الأحكام غير الصائبة (ستقرأ بشأن هذا في الفصلين الرابع والخامس).

انفصال أي منا عن وعيه الباطني يجزّ على حياته سلسلة نتائج وخيمة لا تنتهي. عندما نفصل عن وعينا الباطني تزداد سلطة وعينا المفكّر وتحوّل إلى الآخرين من باب مقارنة أنفسنا بهم وبأسلوب سلبي. أما عندما يكون وعينا المفكّر ووعينا الباطني في حالة من التوازن والانسجام، فإننا لا ننظر إلى الآخرين، إلى ممتلكاتهم مثلاً، وإلى إنجازاتهم، بعين الغيرة أو الحسد وإنما بعين الفرح والدعم. إضافة إلى أنك عندما تكون في حالة عدم التوازن تلك، تكون ميّالاً إلى اعتبار أن كل ما يفيد الآخرين سيء حتمًا إليك. وفي المقابل، عندما تكون في حالة التوازن، فإنك ترى أن ما يفيد الآخرين سيفيدك أيضًا. والحقيقة هي أن كل ما يحظى به الآخرون - ترقية، زواج موفق، أولاد - ليس له صلة تُذكر بك، وإنما صلة أكيدة بالسعادة المحيطة بك! عندما تتواصل مع وعيك الباطني ستدرك على الأرجح أن ما هو خير لأحدنا هو خير لجميعنا. ويظهر هذا التبادل الجماعي جليًا عندما يهرع الأفراد، وتندفع المجتمعات وأحيانًا البلدان للمشاركة معًا في مساندة القضايا الإنسانية. تذكّر كيف انبرى العالم كلّ للمساعدة عندما ضربت الأعاصير العنيفة (تسونامي) تايلاند، أو منطقة كاترينا في الولايات المتحدة. وتذكّر اهتمام العالم بالأزمات المستمرة في الشرق الأوسط.

عندما يقع أحد المجتمعات في أزمة كبرى، يتعاقد الناس من كل أرجاء الأرض لمدّ يد العون. مساعدة المحتاجين وضحايا النزاعات والجفاف، والكوارث على أنواعها، من الصفات البشرية الطبيعية. نرى مثل هذه الدينامية تنشط أيضًا في المناسبات السعيدة مثلما جرى عندما سقط حائط برلين (وقد كنت شخصيًا في برلين في

ذلك اليوم!)، وعندما نستقبل مولودًا جديدًا من دبية الباندا المهّد بالانقراض؛ أو عندما تجري مباراة كأس العالم. تحدث مثل هذه الاحتفالات على مسرح العالم قاطبةً. ولعلّ القول، الذي اشتهر بعد أن استشهد به الرئيس الأميركي جون كينيدي في خطابه، يعبر بأفضل طريقة عن المعنى المقصود، وهو: «المدّ العالي يرفع كل القوارب معًا»⁽¹⁾. ما معناه أن الموج عندما يعلو أثناء المدّ، لا يرفع معه قاربًا واحدًا بل القوارب كلّها على حدّ سواء.

أمرٌ آخر يشير إلى انفصالك عن وعيك الباطني وهو أنك تجد نفسك مقيّدًا بعادة استباق الأحداث. أذكر جيّدًا حفلة عشاء رائعة دعيت إليها عندما كنت لا أزال في علاقة مع جون. المدعوون كانوا ممتعين، والطعام رفيع المستوى، والبيت في غاية الأناقة. ومع ذلك، وجدت نفسي أجلس بين أترابي وكأني وحيدة. كنت أراقب الأجواء المرححة من حولي عاجزةً عن المشاركة. الآن، وإذ أنظر إلى الوراء، أعلم أنني كنت أعيش حالة من الانفصال العميق، ليس عن أجواء الحفلة فحسب، بل عن نفسي. كنت أراقب ولا أشارك. كان وعيي يعمل بكل طاقته، بينما وعيي الباطني مستبعد، وغير موجود.

يعتبر هذا النوع من عدم القدرة على الشعور بالفرح من بين المؤشرات الدالة على تجاهل الوعي الباطني، أو على صدّه وإقامة الحواجز دونه. ويمكن لمثل هذا الاحساس بالانقطاع أن يترك آثارًا مؤذية للغاية. وهو ما حصل في حالتي أنا - بعد أن تركت جون، إذ بقيت لفترة غير قصيرة منطوية على نفسي. غير أن بعض أوقات تلك الانطوائية ساعدتني في عمليّة الشفاء، فقد كنت بحاجة للوحدة لكي أستعيد التواصل مع نفسي. ولكنني علمت بعد بضعة أشهر أن ابتعادي عن الحياة الاجتماعية بات يهدّد سعادتي وعافيتي. وكنت قد

(1) «A rising tide lifts all boats».

أصبحت إذ ذاك أكثر انسجامًا مع وعيي الباطني، وكان ذلك الصوت الناعم اللّعب المنبعث من داخلي يحفزني على العودة بحماسة إلى الاختلاط بالناس من حولي.

هل لاحظت الترابط هنا؟ العامل نفسه الذي أعادني إلى التواصل مع وعيي الباطني، أعادني إلى التواصل مع محيطي.

وإليك مثالًا آخر على أنواع الانجاس العاطفي الذي يتولّد عن الانفصال: لنقل إنك ذهبت في رحلة ترفيهية مع زوجك أو عائلتك أو أصدقائك. الكلّ مستمتع بأجواء الرحلة باستثناءك أنت، أو (شخص آخر) بسبب القلق المتواصل. ولنقل على سبيل المثال إن واحدًا من المجموعة اقترح الذهاب في نزهة بحرية على متن القارب، فإذا بذلك الشخص القلق يهبّ إلى تذكير البقية بكلّ الأمور السيئة التي قد تحدث: قد يتغيّر الطقس فجأة وتهبّ العاصفة، وقد يقع أحد الأشخاص ويغرق في البحر - والى ما هنالك من احتمالات سلبية. ثمّ يقترح شخص آخر الذهاب إلى مطعم لتناول وجبة من السمك أو السوشي، فينبري رفيق الرحلة القلق قائلاً: «ألا تخافون من أكل السمك النيء؟».

هذه العادة في التفكير دفعت إحدى السيدات وتدعى ماريا إلى زيارتي في العيادة. كانت ماريا تشغل وظيفة إدارية عالية المستوى قبل أن تصبح أمًّا لولدين؛ إلا أنها ومنذ ولادة ابنها الأول، أي منذ سبع سنوات، قرّرت البقاء في البيت لكي تعتني بعائلتها. ولكنها تشعر دائمًا وكأنها باتت «منقطعة» وخارج السرب.

وعندما طلبت من ماريا مزيدًا من الشرح؛ أخبرتني كيف تشعر «أنها منبوذة»، وأنها لا تستطيع التواصل مع أمهات الأطفال الآخرين. تقول: «أفكر دائمًا بأني مختلفة عنهنّ. وأتساءل ماذا عليّ، أو يمكنني، أو يستحسن بي فعله لكي أستخدم وقتي بطريقة أخرى غير الخروج مع أطفالتي إلى لقاءات اللّعب مع أترابهم.

وعندما سألتها إن كانت تستمتع بتلك اللقاءات، أجابت: «كلا، بل أمضي الوقت في التفكير بما سيأتي لاحقًا. أنا لا أستمتع باللحظة الحاضرة أبدًا».

يعيش بعض الناس مع هذا النوع من الإحساس السلبي، ويتعودون التفكير المسبق في ما قد يصيبهم لاحقًا، فتقطع هذه العادة عليهم فرصة الاستمتاع باللحظة الحاضرة التي قد تكون جميلة للغاية. فتراها، أو تراها، أسيرة التوجّس من الأمور التي ستأتي لاحقًا.

وراء حالة الغيرة وعادة التفكير المسبق والتوجّس، يكمن الاعتقاد الخاطئ بأنك تعاني من نقص معيّن. تحتاج ماريا إلى التحقق من الأمور الأكثر أهمية بالنسبة إليها. عليها أن تشعر بأن الخيارات التي اتخذتها -مثلًا، أن تترك وظيفتها وتبقى في البيت من أجل أولادها- تنسجم مع ما تريده حقًا. وبقدر ما تصبح ماريا أكثر وعيًا لخياراتها، تصبح أكثر قبولًا وأقل ضيقًا بتجربتها. قد يكون التخطيط المسبق أمرًا عظيمًا، ولكن المبالغة فيه قد يُسكّت صوت الوعي الباطني، ويُضعف قدرته على جعلك أكثر عفوية وتلقائية في التفاعل مع محيطك، ومع اللحظة الحاضرة.

عندما تشعر أحيانًا وكأنك خارج التجربة التي تعيشها، ومنفصلًا عن محيطك بطريقة أو بأخرى، وذلك جرّاء تغيير معيّن حدث في حياتك، فإن الاستماع إلى وعيك الباطني يكتسب في هذا الوقت أهمية إضافية. لجأت إلى الجلسة المغناطيسية التالية مع ماريا لكي تتحقّق من أن خيارها في البقاء في البيت مع أطفالها كان الأنسب في حالتها، والأكثر فائدة لها. وعندما شعرت ماريا بأنها تتواصل مع ذاتها الحقيقية الداخلية، لم تعد تشعر بنفسها منفصلة عن المحيطين بها. ويمكنك، أنت أيضًا، اللجوء إلى هذا التمرين لإعادة تواصلك مع وعيك الباطني في مطلق حالة تشعر فيها - مثلًا، أنك تركّز اهتمامًا كبيرًا على الآخرين؛ أو لا تتمكّن من المشاركة في أجواء المرح؛ أو بتّ تفضّل العزلة، وتؤثر الابتعاد عن الحياة الاجتماعية الصاخبة.

جلسة التنويم المغناطيسي: إيقاظ وعيك الباطني

يعمل هذا التمرين على إيقاظ وعيك الباطني، ويستدعي «الأنا» التي تحيط تمامًا بكل ما هو جيّد وأفضل لك. وكما أحبّ أن أقول إلزائري عيادتي: «إنك تعلم، وأنا أعلم أنك تعلم». الوعي الباطني هو ذلك الجزء من شخصك الذي يعلم أكثر، ويتصرّف بشكل أفضل. إنه ذاتك العليا، وذاتك الفضلى.

في هذا التمرين، وبطريقة واعية، سوف تدعو وعيك الباطني لكي يتقدّم.

1 - اغمض عينيك وانظر إلى داخلك.

2 - وعندما تشعر أنك استجمعت تركيزك، افتح عينيك وانظر إلى وجهك في المرآة، وصوّب النظر إلى عينيك.

3 - تناول هذه الأقوال في ذهنك بالترتيب التالي، متمهلاً عند كلّ منها:

- أرى من تكون.

- أسمع من تكون.

- أشعر من تكون.

- أعلم من كنت.

- أنا من ستكون.

- أنا كل شيء.

- أعلم كل شيء.

- أشعر بكل شيء.

- أنا الحياة كلّها.

- أشعر بأني الحياة كلّها.

لا تتعلّق وظائف الوعي الباطني بوجودنا الداخلي فحسب. إنه حاضر وفاعل جدًّا على الصعيد العملي لكي يساعدك على مواجهة التحديات في حياتك اليوميّة أو من أجل إيجاد الحلول للمسائل التي تزعجك. هل حدث لك ووضعت شيئًا في غير موضعه في البيت، أو في حقيبتك، أو في مكتبك؟ كنت تعلم أنه موجود ولكنك لا تعلم أين، ولم تتمكّن من إيجاده؟ هل ذهبت إلى مناسبة معيّنة، وأمضيت دقائق طويلة في حالة من التوتر والعصبية قبل أن تتمكّن من إيجاد مكان قريب لتركن فيه سيارتك؟ ربّما كان الطقس ماطرًا، والسير تحت المطر يؤثر على مظهر شعرك وحذائك وثيابك؟ كلّنا اختبار مثل هذه الحالة أو تلك - قد لا تكون أليمة، ولكنها مزعجة.

جلسة التنويم المغناطيسي: لكي تجد غرضك الضائع

- 1 - اغمض عينيك وانظر إلى داخلك.
- 2 - تذكّر المرّة الأخيرة التي رأيت فيها الغرض الضائع.
- 3 - حافظ على هدوئك وحاول أن تمدّ يدك لالتقاط الغرض.
- 4 - استعد في ذهنك إحساسًا لطيفًا يتعلّق بالغرض.
- 5 - استعد في مخيلتك المرئية المشهد، أو المناسبة عندما كان الغرض في متناول يدك. وفيما تحافظ على هدوئك، استعد في مخيلتك مشهد الأشياء المحيطة بك، وابقَ مع أفكارك.
- 6 - تذكّر وتواصل مع فيض المعلومات في ذهنك التي سجّلت بدايةً ذلك المشهد أو المناسبة؛ وسوف يدلكّ وعيك الباطني الهادئ على مكان الغرض الضائع.

الرجاء إلى هذا التمرين دائماً في مثل هذه الحالات. يمكنك استخدامه لأهداف عدّة جدّاً! جرّبه من أجل إيجاد بطاقة الائتمان التي نسيت أين وضعتها، وفي المرّة القادمة عندما تفتش عن موقف شاغر وقريب من المدخل. أميل إلى اعتبار هذا التمرين امتحاناً في القيادة للوعي الباطني. إنها الطريقة إلى تنشيطه ودفعه ليلعب دوره في خضمّ الحياة اليومية.

منذ زمن غير بعيد، ساعدت بفرلي، وهي إحدى زبائن عيادتي، على إيجاد عقدها المصنوع من اللاّليّ الثمينه والذي «اختفى فجأة» من صندوق مجوهراتها. اتصلت بي وكانت شديدة القلق خصوصاً أنها كانت على عجلة من أمرها لكي توضّب أغراضها وتعود من بيت العطلة إلى مركز عملها في المدينة. كان عليها أن تذهب إلى المطار في الوقت المناسب.

«فتّشت في كل مكان ولم أجده!»، قالت.

علمت للتوّ أنها خبّأتها بحرص شديد، وفي مكان خاصّ جدّاً، ولذلك لم تجده. كانت مستاءة جدّاً من نفسها حتى تحوّل استياؤها إلى غضب، ولم تعد بالتالي قادرة على الاستعانة بوعيها الباطني. حرصت أولاً على مساعدتها لكي تهدأ، وأكّدت لها بأننا سنجد العقد.

ثمّ طلبت منها تطبيق التمرين الذي وصفته أعلاه، مقترحةً عليها استعادة ذلك الاحساس اللطيف والدافئ الذي تشعر به لدى ملامستها لتلك اللاّليّ. وبدأت بفرلي بالكلام: «أذكر الفكرة التي راودتني بأن اللاّليّ كائنات حيّة ويجب ألاّ تحفظ في العلبة، أو في الخزانة، لأنها تحتاج أن تتنفس». هكذا وصفت بفرلي المنطق الذي اتبعته في التفكير. وتابعت بحماسة متصاعدة: «ثمّ فكّرت أنه يجب الاحتفاظ بالعقد في مكانٍ ناعم وآمن».

طلبت من بفرلي التخلي عن الشعور الموجه بأنها فقدت العقد، وأن تستعوض عنه بمشاعر الدفء والارتياح التي غمرتها عندما لامست تلك اللآلئ في المرّة الأخيرة، عسى أن تحملها تلك المشاعر الدافئة إلى معرفة المكان والزمان التي حدثت فيها. وعلى الرغم من العبارات التي انطلقت على لسانها بين الفينة والأخرى، مثل: «أكاد أتأخر عن موعد سفري»، أو «ليس لديّ الوقت الكافي»، و«لن أترك هذه الجزيرة من دون عقدي»، نجحت أخيراً في الدخول إلى حالة الاسترخاء لملامسة وعيها الباطني.

تذكرت بفرلي أنها تزيّنت بالعقد في المرّة الأخيرة عندما ارتدت ثوبها المفضل من نوع «ميسوني» المعروف - «كان لاثقاّ جداً على الفستان»، انطلقت قائلة.

ثمّ اندفعت باتجاه الخزانة وفتحت أحد الأدراج حيث كان ثوبها من نوع «ميسوني» مطويّاً باهتمام لكونه محاكاً بخيوط ناعمة جدّاً، وما الذي كان مخبأً ضمن طيّاته؟ إنه العقد بالطبع.

اعتقدت بفرلي أنها قلبت بيتها رأساً على عقب، وفتّشت على العقد في كل مكان ولم تجده. ولكن هذا هو الخطأ الذي توقعنا به فكرنا الواعي الذي يبالغ في ردّ الفعل. إنك تفكّر منطقياً أنك فتّشت في كل مكان، ولكن الحقيقة ليست كذلك.

وعيك الباطني يطلب، ويفتّش، ويحلّ المسائل المعقّدة؛ ويكفي من جانبك أن تطمئن وتسترخي وتتخذ موقفاً إيجابياً وتؤمن بأن الحلّ موجود.

هذا تمرين آخر يساعدك أيضاً على إيجاد ما تبحث عنه - كثيراً ما يلجأ إليه زبائني مثلاً بينما يبحث أحدهم عن الموقف المناسب لركن سيارته.

جلسة التنويم المغناطيسي:

لكي تجد المكان المناسب جدًا لسيارتك

- 1 - اغمض عينيك وانظر إلى داخلك. ثم افتح عينيك واقترّب من الموقف وتواصل في ذهنك مع وعيك الباطني.
- 2 - قل لوعيك الباطني: «أنت تعرف جيّدًا الموقف المناسب لسيارتي، خذني إليه». هذا الطلب يضع رغبتك (الموقف المناسب) على خطّ واحد مع رغبة الكون (راحتك وخيرك).
- 3 - حافظ على استعدادك الفوري لتدير المقود في الاتجاه الذي يمليه عليك حدسك، واترك لتلك الطاقة مهمّة إرشادك في اللحظة المناسبة إلى الموقف المناسب.
- 4 - جوهر هذا التمرين هو أن تؤمن بأن الحياة سهلة، وأنت على استعداد لخوضها والاستمتاع بها؛ وأن المكان المناسب لك في انتظارك!

ارتدي تنورتك المكشكشة القصيرة وارقصي

هل أنت مستعدّة (أو أنت مستعد) للانفتاح على مصادر الإبداع الوفيرة التي في داخلك؟ هل أنت مستعدّة لرسم خطوتك التالية إلى خارج هذا المكان المصاب بالتشردم والانقطاع عبر استدعاء قوّة وعيك الباطني؟ هل أنت مستعدّة للدخول إلى منابع ذكائك الأولى؟ هل أنت مستعدّة لاكتشاف قدراتك الكامنة من أجل إغناء وتحسين حياتك؟

غير أنك (أو أنك) تحتاج من أجل هكذا تحوّل إلى الدخول إلى

وعيك الباطني. ولا يعني ذلك أنك غير متنبه كلياً لذلك الجزء من وعيك، ولكن غالباً ما يكون من الصعب علينا، وسط أجواء حياتنا العصرية الصاخبة والمسيرة على قواعد التكنولوجيا الحديثة، أن نصغي إلى همس ذلك الجزء الأولي منا. وفي الواقع، يميل فكرنا الواعي ليكون متسلطاً وعالي الصوت في توجهاته بشأن ماذا نفعل وكيف نفعله، أيما كان ذلك الأمر. وانطلاقاً من كون الفكر الواعي مسؤولاً عن أنماط التفكير المتقدمة مثل اتخاذ القرارات المعقدة، وإيجاد الحلول للمسائل الصعبة، ناهيك عن أمور التخطيط والتنفيذ ودفعنا في الاتجاهات المطلوبة؛ فإنه، نتيجة لكل ذلك، يمكن أن يتخطى حدوده أحياناً ويصبح متصلِّفاً. وهنا تحديداً نحتاج إلى تدخّل الوعي الباطني من أجل إعادة التوازن إلى حياتنا. هذا الوجه من شخصنا يتميز بالحركة والنشاط وبالصراحة والبساطة - إنه مشاكس وحكيم في الآن عينه، وبقدر ما هو سريع التأثير فإنه شديد التحمّل. وإن تعرّض الوعي الباطني إلى التعثر أحياناً، فإنه ينهض على الفور ولا يتردّد في متابعة نشاطه لحظةً. (وبكلام آخر، فإن الطفل في الثامنة الذي في داخلنا، عندما تتعثر خطواته ويسقط، لا يتردد عن النهوض ومتابعة الجري من غير أن يتأخّر بسبب الخدوش التي أصابت ركبته، أو لكي ينظر حوله خوفاً وخجلاً من الأعين التي ربّما شاهدت تعثره).

في داخل كلّ منا هذا الجوهر الأولي والطفولي. ولكننا، وفيما نكبر ونصبح في سنّ البلوغ، نتعد بطريقة طبيعية عن هذا الشكل من الوجود الفطري أو الغريزي. وكما سبق وأشرت إلى أنني عندما كنت صغيرة كنت ألعب مثل الصبيان «حسن صبي»، ولم يتمكنّ والديّ من إقناعي بتغيير ذلك الطابع في سلوكي مهما حاولا. كنت لا أرفض الثياب المزخرفة والمكشكشة شرط ألا تعترض حركتي أثناء اللعب وركوب الحصان وتسلّق التلال وممارسة شتى أنواع الرياضة. ثمّ يأتي اليوم

الذي نلتفت فيه، نحن الفتيات، إلى تلوين أظافرنا وإطالة شعرنا، فترك سحر الطفولة وراءنا. ثم نتحوّل إلى أشخاص عمليين عندما يترتب علينا كسب رزقنا. ثم نكبر ونتدرّج على البراغمية فنصوّب أنظارنا إلى ما سيأتي بعد، وماذا ينتظرنا في المستقبل. غير أن المهمّ يبقى في احتفاظنا بالقدرة على التواصل مع الطفل في الثامنة الذي في داخلنا، على الرغم من كثرة انشغالاتنا ومسؤولياتنا.

يمكن أيضًا أن تعتبر الطفل الذي في داخلك مصدر وحيك وإلهامك. إنه ذلك الصوت الصادق الذي يقول الحقيقة. لا يخاف هذا الطفل من قول الحقيقة كما هي. عندما تكون أمام طفل في الثامنة، تعلم جيدًا أنه من الصعب تجاهل ذكائه ودقّة ملاحظته، أو عدم التزام الصدق أمامه. إنه يسألك بشأن كل شيء. زارتنى إحدى صديقاتي منذ أيام بصحبة طفلتها التي كانت على وشك بلوغ الثامنة. قالت الطفلة إنها جائعة فأخذتها للتوّ إلى المطبخ، وقدمت لها كعكة مصنوعة بزبدة اللوز. ثم قلت لها بغير مبالاة: «هذه الكعكة لك يا حبيبتي، واسمك مكتوب عليها من كل جانب».

نظرت الفتاة إلى الكعكة من كل جوانبها، والتفتت إليّ قائلةً: «كلا، اسمي ليس مكتوبًا عليها!».

إنها مثال واضح لرد فعل طفلة في الثامنة! إذ لو قلت هذا الكلام لشخص بالغ لتقبّله من باب اللياقة.

الصدق يتفوّق على أي شيء آخر لدى الطفل الذي في داخلنا، ولذلك يمكننا الوثوق به. وسمة الصدق ترتبط مباشرةً بإحدى الغرائز الأولى والأكثر عمقًا لدينا وهي غريزة حفظ البقاء.

عندما نكون على صلة وثيقة بهذا الجزء من ذاتنا، نكسب فرصة الاستمتاع بحياة أكثر غنى وطمأنينة. فكّر بأن وعيك الباطني هو ذلك الجزء منك الذي ينتظر فرصة إعطائك كل ما تريده. علاقتك مع وعيك

الباطني تكافلية: إنه معطاء وملتقى في الآن عينه. إنه لسان حال روحك، وقناة التواصل مع ذاتك المرحّة والباطنية. إن كنت ترغب في الخروج من الظل وتحقيق الحياة التي خلقت لها، عليك أن تستلهم وعيك الباطني، وسحر الطفل في الثامنة الذي في داخلك. هل أخبرتك عن الطاقة والاندفاع اللذين يرافقان التواصل مع ذاتك الأولية؟ إنه المرح والمتعة وذاتك الحقيقية! وفيما أنت تكتشف هذه الذات الأكثر شبابًا، كن على استعداد للاستمتاع بطاقة تغمر حياتك في كل أبعادها.

تمرين التنويم المغناطيسي:

الشاحنات الحمراء الصغيرة والتنانير القصيرة المكشكشة شخصية الوعي الباطني تشبه شخصية طفل في الثامنة؛ يمكنك في هذا التمرين التدرّب على استعادة هذا الجزء الفطري والعفوي واللّعب من ذاتك.

- 1 - اغمض عينيك واسترخ.
- 2 - تخيّل وقتاً من طفولتك عندما كنت غارقاً في متعة اللعب.
- 3 - انظر إلى ما كنت تنظر إليه آنذاك، واسمع ما كنت تسمعه، واشعر بما كنت تشعر به.
- 4 - ضع نفسك داخل تلك التجربة كلياً.
- 5 - والآن، تخيّل أنك تسمع مناداة أمك أو أبيك (أو مطلق شخص بالغ كان مسؤولاً عن رعايتك) لكي تذهب إليه وتترك ذلك المشهد المسلي.
- 6 - لاحظ الفرق بين ذاتك المرحّة واللّعب آنذاك وذاتك المسؤولة الآن، وتحسّس الشعور عندما يتوجّب عليك القيام بأمر ما.

ما إن تدخل مسؤوليات الحياة المعاصرة إلى حياتك حتى يصبح وعيك الباطني مقيّدًا. هذا واقع الدنيا ولا مفرّ منه في حياة البشر. ومع ذلك، فإنه ما زال في استطاعتنا التواصل مع تلك المرحلة التي نشير إليها مجازيًا بمرحلة «الشاحنة الحمراء أو التنورة المكشكشة» - وقد تكون أيضًا مرحلة الدراجة النارية المركونة في الكاراج، أو الشبشب المخملي القابع في عمق الخزانة، أو بيت العطلة على الشاطئ الذي كان يراود أحلامك الطفولية. عندما نتعلّق بشيء معيّن فلا بدّ أنه يمثّل «اللعبة»، أو حنين العودة إلى ذاتنا الداخلية وإلى ذلك الطفل في الثامنة. وغالبًا ما تمثّل ألعاب البالغين (السيارات، والطائرات، والقوارب، وشواية اللحم، والشموع، والأغطية الدافئة، والأكواخ الخشبية... والقائمة تطول إلى ما لا نهاية)، وسائلًا للتعويض عن تلك الأشياء التي رقصت لها قلوبنا في مرحلة الطفولة. وحتى حبّنا للرموز المرتبطة بالثقافات البشرية - مثل رمز السلام، ورمز الكفّ المباركة، والخريزة الزرقاء، ورمز الدخول في التأمل في الفلسفة الهندية (أوم / Om)، ورموز القبائل القديمة، وحكايا الجنّيّات، وغير ذلك، فإنها ترمز إلى ارتباطنا بوعينا الباطني. استعن برموزك المفضّلة لكي تتواصل مع وعيك الباطني ولكي تتذكّر شخصك الحقيقي، وتستخرج ذاتك الفضلى من داخلك.

لا فرق إن ارتديت تلك التنورة المكشكشة، أو إن جررت وراءك تلك الشاحنة الصغيرة الحمراء، يجب أن تعلمي / تعلم الآتي: في داخل كل منا طفل في الثامنة - قد تكون طفلة شقيّة «حسن صبي»، أو ولدًا مشاكسًا، أو محبًا للغناء، أو فتاة تهوى ارتداء الثياب اللامعة، أو غير هؤلاء. ما يهم في الأمر هو أن تستمع إليه، أو تستمعي إليها، عن قرب حتى يتمكن هذا الجزء من ذاتك من الخروج إلى دائرة الضوء، ويستطيع تذكيرك بمن تكوني أو تكون في الحقيقة. وفيما تستعدّ إلى التعرف على المبدأ التالي، يجب أن تعلم ولا تنسى أن وعيك الباطني ليس شيئًا واحدًا فحسب. كما أنه ليس جامدًا. إنه جزء مرّن في كيائك، ويحتاج إلى الرّعاية والتغذية لكي يبقى حيًا ومعافى.

الفصل الرابع

المبدأ الثالث: تتقدّم أو تبتعد

«علّمتني الحياة أن الناس قد ينسون ما قلته، وقد ينسون ما فعلته، ولكنهم لا ينسون الشعور الذي ساهمت في خلقه لديهم».

مايا أنجلو Maya Angelou

هل تعلم أن نسبة خمس وتسعين في المائة مما نفعله، أو نفكر، أو نشعر به، يحدث من دون سيطرة فكرنا الواعي عليه؟ إننا كبشر نعيش معظم نهارنا وليلنا بحسب توجيه تلقائي، لا قرار أو تدخّل لفكرنا الواعي فيه. وهذه التلقائية موجودة في صميمنا لكي تبعدنا عما يؤذينا، وتدفعنا في اتجاه ما هو مفيد لنا.

ولكن الانفصال عن وعينا الباطني يسبّب فوضى في عمل هذه الآلية الغريزية، فنبتعد عما يفيدنا عوضاً عن الاقتراب منه. وعوضاً عن الابتعاد عما يؤذينا، ترانا نقرب من الناس والأماكن والمواقف التي تحبط حياتنا. هل وجدت نفسك ذات مرّة تحوّل وجهة بحثك على شبكة الانترنت في اتجاه مصدر يطلعك على أحوال صديقتك السابقة؟ هل تشعر بأنك تعتمد بشكل رئيسي على أمور، مثل أنواع من الغذاء أو الكحول أو المخدّرات، مع أنها تمنعك من الاستمتاع بحياتك؟ نستقطب إلينا أحياناً ما يضرّ بنا، ونرفض ما يعود علينا بالخير. ولعلّ مثل هذه الأمور تحدث عندما نترك وعينا الباطني مدفوناً في داخلنا، أو في حالة من التنافر وعدم الانسجام مع وعينا.

يهدف المبدأ الثالث الذي يقول: «تقدّم أو ابتعد» إلى لفت انتباهك إلى عاداتك في التفكير وفي التصرف لكي تلاحظ الأنماط التي تتبعها، والتي قد تكون سبباً في اضطراب تواصلك مع وعيك الباطني، وفي خلق حالة من اللّغط وعدم الوضوح بين وعيك ووعيك الباطني. يرسم لك هذا المبدأ خطوة إضافية نحو تنمية قوّة وعيك الباطني، وتنمية قدرتك على التمييز بين ما هو صالح لك وما ليس كذلك.

التقدّم في اتجاه أمرٍ معيّن، أو التراجع والابتعاد عنه، هو سمة طبيعية في الحياة. ولا عجب أن البكتيريا، وهي أبسط أشكال الحياة، تتعد عن كل ما تتحسّس أنه مصدر أذى لها. غير أن ضياع الاتصال مع وعينا الباطني، أو هيمنة الفكر الواعي على حياتنا، يجعل من تحركاتنا في الابتعاد أو التقدّم نحو الناس، أو الأمكنة، أو المواقف سبباً إلى تقويض سعادتنا. تحسين القدرة على التنبّه إلى ذلك، يساعدك في التقدّم نحو استخدام بصيرة الوعي الباطني لكي تحوّل مسيرتك في اتجاه أعمال إيجابية وخيرة ينتشر تأثيرها في كلّ مجالات حياتك.

سوف تتمكن في هذا الفصل من تبين أنماط تفكيرك وسلوكك بصورة واضحة، فيقترب فكري الواعي من فكري ما دون الوعي ليتناغما ويتراصفا، وتتمكن من اتخاذ المواقف والقرارات الأكثر إيجابية، والأفضل لك.

الجدور العلمية لحركتي التقدّم والابتعاد

وصف العلماء، بمن فيهم علماء النفس وعلماء الأعصاب، سلوك الاقتراب والابتعاد على أنه مسلك عصبي طبيعي موجود فينا من أجل حماية بقائنا. ويرى العلماء منذ شارلز داروين مروراً بعلماء الأعصاب

المعاصرين، مثل جوزيف لودو⁽¹⁾ (مؤلف كتاب الدماغ العاطفي، وغيره من الكتب) وأنطونيو داماسيو⁽²⁾ (مؤلف كتاب غلطة ديكارت، وغيره من الكتب) أن حركة التقدّم أو الابتعاد هي تلقائية، لأنها تجري تحت مستوى الوعي، وهي تحدث تقريباً بصورة فورية قبل أن يتسنى للوعي اتخاذ القرار حول ما إذا كان الموقف، أو الشخص مصدر خطر... أم لا. تمامًا مثل نظام الصراع، أو الهروب، أو الجمود⁽³⁾ الذي نولد به، والذي وجد لحماية الإنسان لحظة الخطر، فإما يندفع إلى المواجهة، أو يجري هاربًا، أو يشعر وكأن أعضائه سُلت عن الحركة فيتجمّد في مكانه (مع أن زمن التعرّض لخطر الوحوش المفترسة في الغابات قد انطوى)، وهو بالتالي تمثيل أولي وبدائي للتواصل الغريزي بين أدمغتنا وأجسامنا. اخترت تعبير «التقدّم أو الابتعاد» في الإشارة إلى آلية البقاء هذه، لأنها امتداد للعلاقة بين الفكر الواعي والوعي الباطني.

عندما نبتعد عن مصدر الخطر، ونتقدّم في اتجاه شخص أو مكان أو أمر مفيد لنا، فإننا نعبر عن أمرين مهمّين: صلة قويّة مع وعينا الباطني، وكذلك علاقة متوازنة بين فكرنا الواعي ووعينا الباطني. وكما رأينا في الفصل السابق، عندما يخسر أحد هذين الاثنين مرونته، أو يصبح خارج حالة التراصّف والتناغم مع الآخر، نجد أنفسنا في مأزق السلوك الهادم للذات - ونتحرّك في اتجاه ما هو غير صالح لنا، ونذهب بعيدًا عمّا هو صالح.

إضافةً إلى ذلك، ومن حيث إننا نعتمد على فكرنا الواعي في عمليات التفكير المتقدّمة، وفي اتخاذ القرارات الأكثر تعقيدًا، يترتب

(1) Joseph LeDoux, *the Emotionel Brain*.

(2) Antonio Damasio, *Decartes's Error; Self Comes to Mind*.

(3) It is the built-in system of «fight, flight, or freeze».

عليك المحافظة على العلاقة بين وعينا الباطني وفكرنا الناقد «نظيفة وواضحة»، وخالية من تأثير بعض تلك العادات التي لم تعد مفيدة. والأمر المهم الذي يلزم فهمه من أجل المحافظة على نشاط منسجم بين فكرك الواعي وما دون الواعي، فهو صحّة الإصغاء إلى الإشارات المنبعثة من وعيك الباطني لكي تبقى قراراتك كلّها - الواعية وما دون الواعية - صحيحة وفي خدمة مصالحك الحقيقية.

ومثالاً على ذلك، أسعى في عيادتي إلى مساعدة الناس على معرفة الأسباب التي تدفعهم إلى الانجذاب نحو بعض الأنواع من الأشخاص تحديداً، أو تلك التي تجرّهم إلى مواقف متشابهة تكراراً. قد تعكس هذه الأنماط أحياناً علاقة قويّة وجيدة بين الفكر الواعي وما دون الواعي. ولكن عادةً ما يطرح زبائني السؤال حول ما إذا كانوا في حالة من التقدّم أو الابتعاد، لكي يتمكّنوا من تفحص وفهم أسباب اتّباعهم لأنماط سلوكية غالباً ما تتركهم غير سعداء. وعلى سبيل المثال، زارتنى الآنسة جوانا وكانت في حالة من الاحباط واليأس إذ أصبحت في نهاية العقد الثالث من عمرها ولم تلتقِ بعد، بحسب قولها، بالشاب المناسب لكي تستقرّ معه وتعمل على بناء عائلة سعيدة. وفيما بدأنا في التفتيش عن السبب الذي ما زال يمنع جوانا من تحقيق أمنيّتها، بدأنا أنها ترتاح في الواقع إلى الاستمرار في مواعدة الشبان، الواحد منهم تلو الآخر. كانت تعشق التعرّف إلى رجال جدد، وتتصرّف في كل مرّة بإيجابية معلنةً أنها تسعى إلى علاقة جدّية. وعبر النظر بتمعّن إلى تاريخها، اكتشفت جوانا النمط الذي يتكرّر في مواعدها. كلّما كانت العلاقة مع شابّ معيّن تقترب من أن تصبح جدّية، كانت جوانا تبتعد وتلغي المواعيد معه، لكي تعود مجدّداً إلى استعراض طلبات جديدة للمواعدة عبر الانترنت. لم تتنبّه جوانا إلى سلوكها، وكيف كانت تبتعد في كل مرّة عن الهدف الذي من المفترض أنها كانت تسعى إليه.

وإليك مثالاً آخر: انتقل فيليب إلى وظيفة جديدة في الشركة التي يعمل فيها، وإنما في فرع آخر، وفي مدينة تبعد ساعتين تقريباً عن بلده الأم. وعندما جاء إلى عيادتي وسألته عن سبب الانتقال، أجاب إن الوظيفة الجديدة تفتح أمامه فرصاً ممتازة للتقدم في الشركة. ثم أضاف بأنه سرعان ما شعر بالسأم والتعاسة في موقعه الجديد. كان يمضي سهراته محتسباً الكحول في الحانات، أو مستعرضاً الأفلام الإباحية على شبكات الانترنت. لم يكن فيليب مشتاقاً لزوجته السابقة (أنهى الزوجان حياتهما الزوجية بناء على خيار مشترك)، ولكنه اشتاق لحياته السابقة مع أصدقائه ووالديه وأخوته. إضافةً إلى أنه لم يكن مستمتعاً حقاً بوظيفته الجديدة أو مجتهداً ليحرز تقدماً.

الحقيقة التي رفض فيليب الاعتراف بها أمامي، أو أمام نفسه، هو أنه اختار الانتقال إلى الوظيفة الجديدة بغية الابتعاد، والابتعاد جدًّا، عن مكان إقامة زوجته السابقة. وبعد أن بذلنا جهداً مشتركاً للدخول إلى وعيه الباطني، اكتشف فيليب أن قراره في الانتقال كان في الحقيقة نتيجة رغبته الدفينة في الابتعاد عن مكان وجود زوجته، وليس تقدماً في اتجاه الوظيفة الجديدة. لم يكن الانتقال في ذاته سيئاً له؛ ولكن السيئ في الأمر كان أنه لم يعِ الدافع الحقيقي الذي حمله على الانتقال. بعد ذلك، عملت على مساعدة فيليب لكي يحوّل دوافعه في اتجاه الوظيفة الجديدة ومقرّه الجديد (أنظر تمرين «المحور» لاحقاً في هذا الفصل). استعاد فيليب في غضون أسابيع قليلة طاقته المهنية، ووجد طريقة للتواصل بسهولة مع أصدقائه وأهله في بلده الأم. كما اشترك في نادي رياضيٍّ حيث تعرّف إلى أصدقاء جدد. واستطاع بالتقدم نحو هذا الفصل الجديد في حياته (وليس بالابتعاد أو الهروب من الماضي)، أن يلغي بطريقة سهلة وتلقائية عاديّ المبالغة في تناول الكحول ومشاهدة الأفلام الإباحية من قائمة ميوله وهواياته.

القرارات التي تتخذ من باب ردّ الفعل المباشر هي خيارات سريعة نقوم بها لأسباب خاطئة. الوضوح في معرفة ماذا نفعل، ولمّ نفعل ذلك، يضمن لنا ليس القدرة على اتخاذ القرارات الصائبة فحسب، بل أن تعود علينا تلك القرارات بفوائد طويلة الأمد.

عندما تتمكن من ملاحظة سلوكك، يمكنك أن تكتشف إن كنت في صدد التقدّم نحو هذا الموقف، أو الابتعاد عن ذلك الموقف، وأن تكون قادرًا على التمييز إن كان تحرّكك سيكون مفيدًا لك أو العكس. عندما أصغى فيليب إلى صوت وعيه الباطني، اكتشف بوضوح السبب الأوّلي لعزومه على الانتقال. ثمّ وبفضل تمرين «شخصك الجديد»، وكذلك تمرين «المحور»، أصبح باستطاعته أن يجعل فكره الواعي يعمل على خطأ أكثر انسجامًا مع وعيه الباطني ويتمكّن من جني الفوائد الكاملة من القرارات التي يتخذها. نعم، يشير الندم أحيانًا إلى أننا لم نأخذ برأي الطفل ذي الثمانية أعوام كما يجب قبيل اتخاذ القرار. وقد تكون بعض التصرفات الفورية غير المدروسة أحيانًا نابعة من ردّ فعل مبالغ به من جهة الوعي الباطني في غفلة عن الفكر الواعي الذي عادة ما يقوم بفعل التهدئة. ومفتاح التعلّم لمبدأ التقدّم أو الابتعاد هو إيجاد نقطة التوازن المريحة المتوسطة بين الوعي الباطني النشيط والفكر الواعي العارف والوازن. صمّمت التمارين في هذا الفصل لتساعدك على بلوغ هذه النقطة.

عندما تتمكن من فهم اتجاه حركتك، وهل أنت في صدد التقدّم أو الابتعاد، يصبح من الأسهل عليك ملاحظة الأنماط السلوكية غير الصحية مثل العلاقات العاطفية أو الحنسية التي تعتمد استغلال أحد الشريكين للآخر، أو الخيارات المهنية غير المفيدة، أو الصداقات غير البريئة، التي تبعدك عن تحقيق أحلامك وأهدافك. عندما تنبّهت جوانا إلى أن نمط ابتعادها عن الدخول في علاقة أكثر التزامًا مع

الرجاء الذين كانت تواعدهم أصبح وكأنه عادة مترسّخة لديها، قادت بالخطوة الأولى في اتجاه التعرّف إلى حقيقة المشكلة وهي خوفها من الخيبة والرفض. وفي الواقع عادت إلى جذور ذلك الخوف الذي بقي في أعماقها جرّاء علاقة عاطفية انتهت بشكل مرعب عندما كانت في السادسة عشرة - مشاعر حزن وخبية لم تُشَفَ منها تمامًا بعد.

عندما تعلم حقًا لماذا تتقدّم في اتجاه بعض الناس، أو الأماكن، أو المواقف، أو لماذا تبتعد، يتطوّر وعيك، لذاتك فتغذّي بذلك قوّة وعيك الباطني.

تواصلت بحسب المبدأ الثاني مع وعيك الباطني لكي تبدأ الاستعانة بقوّته. والآن ومع المبدأ الثالث، طلبت منك الاستعانة بفكرك الواعي لتتنبّه إلى أنماط السلوك التلقائية، وإلى المواقف المترتبة على قيود متجدّرة في داخلك ربّما تكبّل وعيك الباطني، أو تمنع تناغمه وتراضفه الطبيعي مع فكرك الواعي. ومن أجل أن تتمكن من الشعور بالتركيز والاستقرار، ولكي تكون بارعًا في اتخاذ القرارات المفيدة لك، ولتحقيق التغييرات المهمّة في حياتك، تحتاج إلى طاقة الوعي الباطني الصافية (غير المكبّلة بالقيود) وإلى بوصلته، إلى جانب الوضوح من طرف الفكر الواعي. مع نهاية هذا الفصل ستصبح أكثر اقترابًا من تحقيق التناغم بين التفكير الواعي ووعيك الباطني، ومن فتح الطريق أمامك لتحقيق ذاتك على أكمل وجه.

هل هذا أنت؟

وإذ تصغي إلى أفكارك وتستعرض أنماط سلوكك، إطرح على نفسك الأسئلة التالية:

1- هل تجد نفسك مرتبطًا بعلاقات مهنية أو شخصية طويلة

الأمد وغير سعيدة؟

2- هل تعود إلى تفحص الخيارات التي سبق واتخذتها مشككًا في سلامتها؟

3- هل غالبًا ما تتخلى عن معارفك وأصدقائك؟

4- هل تلازم البيت فيما يخرج الباقون إلى النزهة؟

5- هل تقف المخاوف حائلًا دون قيامك ببعض الأمور؟

6- هل تلجأ إلى المواد التخديرية للهروب من واقع معين؟

7- هل موقفك من الحياة سلبي؟

8- هل تجد نفسك أسير أنماط من التفكير تصل بك إلى

تخيّل واستنتاج نهايات سلبية للأمر؟

إن كان جوابك «نعم» على أي من هذه الأسئلة، فسيفيدك أن

تتنبه كيف يمكن لتلك الأنماط من السلوك أن تكبل قدراتك.

ربما ساعدتك إحدى هذه المواقف أو بعضها على حماية

نفسك ومصالحك ذات مرة أو أكثر في الماضي؛ ولكن الوقت

حان الآن لكي تسأل نفسك: «هل ما زالت تعمل لصالحك، أو

باتت تقيّد انطلاقك وتقدّمك؟».

أهمية فهمك لردّ فعلك ولمواقفك

يعزّز مبدأ «التقدّم أو الابتعاد» قدرتك على التبصّر في ديناميّة أفعالك ومواقفك. وقصة مارغو مثال جيّد على ذلك. كانت مارغو، وهي في الخامسة والثلاثين، قد عاشت سلسلة من العلاقات العاطفية غير الناجحة. فوجئت بخيانة صديقها الأوّل لها فتخلّت عنه. ثمّ تخلّت عن صديقها الثاني بسبب كلامه المؤذي والبذيء. أما الثالث فقد جمع مساوئ سابقه معًا، فانفصلت عنه أيضًا. ربّما تتساءل في نفسك: «لماذا

يحدث لها ذلك، ولم لا تتنبّه إلى تكرار هذا النمط في حياتها؟». ولعلّ في الإجابة على هذا السؤال يكمن بيت القصيد. عندما نقع سجناء لنمط معيّن، يصعب علينا الافلات منه. أما السبب فهو أننا نشارك من حيث لا نعلم في نسج وخلق هذا النمط.

هل ألوم مارغو على الأذى الذي لحق بها؟ كلاً بالطبع. كانت مارغو في ردّ فعلها وقراراتها تحاول أن «تقدّم في اتجاه...»، ولكن ليس في اتجاه الشخص أو الحالة المفيدة لها في النهاية. عندما عملنا معاً، قمنا في أوّل الأمر بالنظر بموضوعية إلى السبب غير الواعي في داخلها الذي جذبها نحو هؤلاء الرجال. طرحت عليها وهي في حالة الشرود السؤال الذي أشجعك لكي تطرحه على نفسك: «أي فائدة تجنيها يا مارغو من مثل هذه التصرفات، أو العلاقات؟». «هل يصبّ فشل علاقاتك في خدمة هدف أو قناعة معيّنة في حياتك؟».

كان على مارغو أن تنظر بعمق إلى الخيارات التي كانت تصنعها. دخولها في علاقاتٍ مع هذا النوع من الرجال كان يعني ضمناً أن مارغو لن تصل في العلاقة إلى مرحلة الزواج، ومن شأن هذا الأمر أن يدعم اعتقاداً متجذّراً في داخلها بأن الزواج مؤسسة فاشلة. وعلى الرّغم من اختلاف الرجال الثلاثة، أحدهم كان موسيقياً، والآخر طبّاحاً، والثالث مديراً لأحد المطاعم، اجتمع كلّهم على دعم عدم ثقتها في الزواج، أو في العلاقة المستقرّة. ومن أجل إجراء التغيير الجيّد في حياتها يترتّب على مارغو التخلّي عن ذلك الاعتقاد الخاطيء، واستبداله بآخر أكثر صحّةً وفائدة، وهو الاعتقاد بأنها تستحق علاقة عاطفية مستقرّة وقويّة. وإليك مثلاً آخر عن منتج موسيقي زار أختين في ولاية أريزونا ليقدم لهما عرض عمل في لوس أنجلس، إحداهما في السادسة عشرة والأخرى في الرابعة عشرة، بعد أن استمع إلى عيّنة من غنائهما وأعجب بما سمع. تحمّست أودري، وهي الصغرى، للفكرة وتقدّمت

في اتجاهها لأنها كانت تحلم بالشهرة. أما الكبرى تامارا، فكان وراء قبولها الذهاب رغبة في الابتعاد: تحمّست للذهاب إلى لوس أنجلس لسبب وحيد، وهو أنها كانت تريد الهروب من التنمر الذي طالما عانت منه من جانب رفيقاتها في الصف العاشر.

أما وليّتا أمر الفتاتين، وهما والدتهما وجدّتهما، فكان لدى كل منهما دافعٌ خاص بها للانتقال إلى لوس أنجلس. كان لدى الوالدة دافعٌ قويّ في «اتجاه» الانتقال لأنها أرادت أن تحقّق ابتهاجًا ورخاءً ماديًّا. أما الجدّة فكان دافعها إلى الذهاب رغبةً في الابتعاد أو الهروب «بعيدًا» عن الفقر الذي تعاني منه منذ سنوات. ومع أن جميعهن حصدن نجاحًا وسعادة في لوس أنجلس، إلّا أن الدوافع التي حدثت بالأربع إلى قبول فكرة الانتقال كانت مختلفة. يجدر الانتباه هنا إلى أن الدافع في سبيل الابتعاد عن حالة معيّنة ليس سيئًا في جميع الأحيان... بل يكون سيئًا عندما يجزّ على صاحبه مشكلات غير متوقّعة.

لماذا كان من المهمّ أن تفهم كلٌّ منهن سبب رغبتها في الانتقال؟ لأن المعرفة تعطي وضوحًا؛ والوضوح يولّد القدرة على اتخاذ القرارات الجيدة. من الأسهل اتّباع الطريق المباشر في اتجاه الأمر الذي تريده، بدلًا من تبني خيارًا قد يكون أعمى، من أجل الهروب بعيدًا عن أمر لا تريده.

تمرين التنويم المغناطيسي: المحور

غير أنماط سلوكك.

البنية هي في أن تعلم إذا كنت تسير في اتجاه ما هو مثمر بالنسبة إليك، وبعيدًا عمّا يتسبّب في إنهاكك. جرّب التمرين التالي الآن لكي تتمرّس على اتّباع طريق مباشرة في اتجاه تحقيق أهدافك.

1 - اغمض عينيك وانظر إلى داخلك.

2 - تخيل الهدف الذي تريد إنجازه. أنظر، واسمع، وشم، وتذوق، وتعرف إلى أحاسيسك بتفاصيلها. واسأل نفسك: «هل ما تركّز عليه بالفعل هو التحرك في اتجاه هذا الهدف، أو الابتعاد عن شيء آخر؟».

3 - اسأل نفسك عن الخطوات الضرورية كي تنجز هذا الهدف.

4 - دع تلك الخطوات الضرورية تتوضّح في خيالك.

5 - فكّر بالمعطيات التي تحتاجها من أجل القيام بتلك الخطوات لتحقيق الهدف.

6 - فكّر في المدّة الزمنية المطلوبة من أجل تحقيق هذا الهدف.

7 - لاحظ أن تلك الخطوات تتجه نحو الهدف الذي تريده (عوضاً عن الاتجاه الذي قد يكون من أجل الابتعاد عن الماضي).

8 - هل لديك عادات تقف عائقاً في طريقك؟

9 - عندما تخطر في بالك إحدى تلك العادات، قل لها: «شكراً، لن أحتاجك بعد الآن». (إن سمعت صوت رفض من عادة قوية - وبعضها يرفض أو يبدي مقاومة - اتركها وشأنها. سوف تبتعد في نهاية المطاف بطريقة تلقائية عنك عندما تتقدّم عبر الصفحات التالية).

استعراض ذاتي للأنماط التي نتبعها

لننظر بعمق إلى تأثير الأنماط التي نتبعها في التفكير والسلوك على حياتنا. يحضر إلى بالي الآن غريغ، وهو أحد زبائن عيادتي. عرفت

غريغ منذ أكثر من عشرين سنة، شابًا وسيماً وناجحًا، وذا بنية قوية وشخصية محبّة. كان في شبابه رياضياً لامعاً يتقن لعبة كرة السلة، والتنس، والإسكواش - وكان باستطاعته أن يتعلّم أيّ رياضة ويتقنها بسرعة. بعد تخرّجه من الجامعة أصبح غريغ في غضون مدّة قصيرة اسمًا معروفًا في عالم تجارة الأسهم والسندات في وول ستريت. كان يتحرّك بسرعة في مجال عمله، وفي أوقات التسلية أيضًا. ويلهو في الحفلات بشغف، ويلعب بشغف، ويعمل بشغف. ثم تزوّج بفتاة أحبّها بشغف ورزق الزوجان بولدين: صبي وبنت.

ثم حدثت الأزمة الاقتصادية الحادّة في الولايات المتحدة العام 2008، فتدهورت الأوضاع في مجال عمل غريغ الذي قارب سنّ الأربعين؛ ووجد صعوبةً في تخطّي مرارة تلك الأزمة القاهرة. وعندما أقفلت مؤسسته أبوابها، هجرته المشاعر الإيجابية وضعف الاستقرار في ميزان حياته، فرجحت كفة ميله إلى اللهو ومعاقرة المشروبات الكحولية، حتى بات مدمنًا بكل ما للكلمة من معنى.

عندما قصد غريغ أخيرًا عيادتي كان يشعر بالانهيار وبالعجز عن السيطرة على حياته. والرجل الذي طالما بدا لي من بعيد سعيدًا، ودمث الأخلاق، وجدته فجأةً وقد تحوّل إلى شخص منهك وبحاجة جدّية إلى المساعدة. عملنا معًا في الخطوة الأولى على اكتشاف الخطوط الكبرى لأنماط سلوكه، فتبيّن لنا الآتي: عمل قاسٍ ومجهّد (بناء على توجيهات مكثّفة من الفكر الواعي) كان يتطلّب بعد انتهائه ساعات من الاسترخاء العاطفي (عن طريق معاقرة الكحول واللهو)، ويولي ذلك حالة من الركود التامّ (من أجل الراحة واستعادة النشاط)؛ ثمّ يتجدّد هذا النمط عينه في اليوم التالي. لم يصل غريغ إلى الثانية والأربعين من عمره حتى أصيب عقله وجسده بالوهن، وبات غير قادرٍ على المتابعة في هذه الدائرة المفرغة والمؤذية لفترة أطول.

أنماط السلوك الإدماني، والتعلق بالعادات السلبية هي في الحقيقة عملية تخدير متكررة للفكر الواعي واستعباد وقهر للوعي الباطني. يعتاد بعض الناس اللجوء إلى سلوك معين من أجل مساعدتهم على احتمال بعض أشكال الضغط، مثل اللجوء إلى تعاطي المخدرات، أو الكحول، أو إلى التسوق، ولكن عاداتهم تلك لا تلبث أن تتحوّل إلى سلوك مؤذٍ لهم. اعتاد غريغ على تناول الكحول؛ واعتادت جوانا على مواعدة الرجال الواحد تلو الآخر؛ وقد يتعوّد آخرون على تناول السكريات، أو المأكولات ذات المذاق الحادّ. قد لا يكون ذلك الأمر، أو تلك المادّة مصدر سوء في ذاتها؛ ولكن عندما يلجأ إليها الناس من أجل طمس مشاعرهم، أو من أجل الهروب من مسائل معيّنة، تصبح العلاقة مع تلك المادّة، أو مع ذلك الأمر سلبية وتخريبية. قد تحرك عادات أو حوادث مختلفة حاجة هؤلاء الأشخاص إلى تخدير أنفسهم. ولكن ومهما تنوّعت الأسباب، يبقى الواقع الأهمّ وهو أن الأشخاص الذين يقاسون في محاربة ميولهم الإدمانية يعانون من خلل كبير في توازنهم، ومن غياب كليّ للانسجام المطلوب بين فكرهم الواعي ووعيهم الباطني، فيلجأون بالتالي إلى السلبية والتخدير. حاجة هؤلاء إلى التخدير تسيطر على صحّة نظامهم الفكري - الجسدي، فيتصرّفون بطرائق تحول دون نجاحهم، ودون تحقيق ذاتهم.

كان عليّ أن أساعد غريغ ليكون في حالة من التواصل السليم مع وعيه الباطني لكي لا يعود فكره الواعي إلى النمط عينه، أي إلى العمل المضني الذي يستوجب بعد انتهائه الاسترخاء العاطفي، وبعد ذلك، الركود والخدر. كنت أعلم أن باستطاعة غريغ أن يتعلّم كيفية الاستفادة من قوّة الأفكار في وعيه الباطني لكي يلطّف من اندفاع تفكيره الواعي في اتجاه العمل المضني، ولكي تصبح حاجته إلى الاسترخاء الكلي والخدر أقلّ حدّةً. وغالبًا ما حاول غريغ الدخول في حالة الشروء من

أجل الاسترخاء الكلّي، غير أنه كان يسرع إلى الاستعانة بالكحول لتحقيق ذلك.

تعود بعض أسباب السلوك الإدماني إلى إهمال صوت الوعي الباطني وطمسه - ولا يمتلك الوعي حظوظاً كبرى من أجل كسر الدوّامة التي تسجنه. هل تذكر، أو تذكرين، قصتي الشخصية عندما كنت أتصرّف كالجنرال؟ كنت قد أذمنت تقريباً على لذّة السيطرة والإمساك بزمام الأمور. لم أتجاهل صوت وعيي الباطني وحسب، بل كنت أزج نفسي داخل علاقات تسجنني وتعيق تقدّمي: كنت أتحرّك بعيداً عن ذاتي الحقيقية مندفعة في اتجاه علاقة غير حقيقية.

لجأت إلى تمرين التنويم المغناطيسي التالي لكي أساعد الناس على الخروج من دوامة العادات السلبية الهدّامة. يمكن لهذا التمرين أن يساعدك على الإفلاع عن التدخين، أو عن الإفراط في تناول الكحول، أو عن عادة قضم الأظافر، أو عن عادة التسوّق دونما حاجة، وعن أي نمط سلوكي إدماني آخر

جلسة التنويم المغناطيسي: شخصك الجديد

يتطلّع هذا التمرين إلى الطريق الممتدّ أمامك وليس العكس، أي لا ينظر إلى الموقع الذي كنت فيه سابقاً. تشرق عند كل فجر شمس نهارٍ جديد، شمس نهارٍ خالٍ من مشاركتنا، ومن مواقفنا، ومن أرائنا، ومن تناقضاتنا. ومثلما تشرق الشمس لتعلن نهاراً جديداً، هكذا تماماً أرى شمس شخصك الجديد على أهبة الشروق.

إنك بالطبع حاضر. ومجرّد قراءتك لهذا التمرين، يؤكّد أنك حاضر للتخلّي عن عادةٍ سلبية. إنه قرار اتخذته وعيك بالاتفاق

مع وعيك الباطني ليقول إن تلك العادة ليست حلًا مريحًا كما بدت لك في وقتٍ مضى، بل إعاقةٌ أن لها أن تتوقّف لأنها باتت تشكّل مانعًا في طريق سعادتك وتقدّمك. الوقت حان من أجل ظهور شخصك الجديد والمتطوّر. عشرات ومئات وآلاف وملايين من الناس تخلّصوا قبلك وبسهولة من عادات سلبية تمامًا مثلما ستفعل أنت الآن.

وفيما تستعدّ لهذه الرحلة، استرجع في ذهنك صورة ذاتك الجميلة، ذاتك المتكاملة في سنّ الثامنة، والتي تتمتع بحكمة تتخطّى أعوامها اليانعة. وهذه الرغبة التي لديك لتتخلّص من السلوك السلبي تنبع من شوقك لاستعادة تلك الحكمة. لا تنس أن نظام الوجود عبر الدهور يقف إلى جانبك ويساندك، وأن الحكمة القادمة من وراء الكون أوصلتك إلى هذا القرار، وأنت في أعماقك تعلم ذلك. وعلى متن هذه الرحلة سوف تحتاج إلى بعض أشكال سلوكك، ولن تحتاج إلى بعضها الآخر.

1 - اغمض عينيك وانظر إلى داخلك.

2 - تخيّل أمامك صندوق سفر قديم، ومتداع، وثقيل الوزن. كان في السابق جيّدًا ومفيدًا، أما الآن فقد تفكّكت مفاصله وتأكّلتها الصدأ.

3 - احضر إلى ذهنك كل عاداتك السلبية التي لا تحتاجها في رحلتك إلى العظمة. ضعها، الواحدة تلو الأخرى في ذلك الصندوق القديم المكسو بالغبار. (هناك مكان في الصندوق لكلّ السلبيات التي يمكن تخيّلها مهما كانت كبيرة. يمكنك أن تتكلّم أو تشير إليها بالانضمام إلى

رفيقاتها في الصندوق. كل تلك العادات تحت تصرفك
ورهن قرارك بالتخلّص منها الآن. وقد تحاول بعضها
التكلم إليك ومعاندتك!).

4 - تخيل إلى يمين الصندوق ضوءًا مشعًا ينفلش نوره على
مصطبة فسيحة من البلّور.

5 - احضر إلى ذهنك كل صفاتك الإيجابية. أنظر إلى تلك
الصفات كأنها دعائم من البلّور الرائع المضيء التي
سوف تنصبها الواحدة تلو الأخرى فوق المصطبة
البلّورية. إنها صلبة وقويّة ومشعة أمام الأنظار.

6 - عندما تنتهي من نصب دعائم صفاتك الإيجابية، ابتعد
قليلاً وتأمّل بريقتها.

7 - تخيل هذا البريق المشعّ يتحوّل إلى طابة بلّورية تعجّ
بتيارات من الطاقة. التقط هذه الطابة بيدك الآن.

8 - لاحظ أنه كلما اتّقد شعاع الطابة البلّورية وازداد طاقةً
وفرصًا وقدرات، شحب منظر الصندوق القديم والمظلم
والمكسو بالغبار، وتوارى حتى اختفى كليًا. وإذا بالنور
المضيء يغمر كل ما حوله ويغمرك أنت، ويستمرّ في
انتشاره حتى تختفي كل السلبيات.

9 - عندما تشعر وكأنّ الطاقة البلّورية بلغت ذروة اكتمالها،
تخيّل أنّك تشدّ تلك الكتلة المضيئة إلى داخل صدرك.
وإذ تدخلها إلى صدرك، تستقبل معها أيضًا منابع حكمة
الكون، ونباح الرّخاء والإمكان والأمل والحبّ والدفاء
والأمان إلى داخلك. هذه الكتلة البلورية هي أنت، وهي

إنجازاتك، وأحلامك، ومصيرك. وهذا العمر هو رحلتك. وفي حوزتك كل ما تحتاج إليه ليعلو بك إلى القمّة. استعرض دعائم قوّتك غالبًا، وأعدّ إضاءتها بشكل منتظم ودائم. والعب واقفز مع هذه الطاقة في كل فرصة تفتحها أمام نفسك. ومع كل إضاءة، ستستمرّ عاداتك السليمة والصحيّة بالتطوّر، وفي دعم ذاتك السامية والطامحة!

التوصّل إلى الاكتفاء

عندما يكون وعيك في حالة انسجام مع وعيك الباطني، لا تحتاج إلى أيّ مادة مخدّرة لكي تشعر بالامتلاء، أو لكي تخدّر مشاعرك أو لتشلّ نشاط وعيك. ينعم كل واحد منا بذات عُليا ويمكنه الوصول إليها مباشرة. يمكنك الوصول إلى حالة من الوجود الإيجابي الأسمى بمفردك وذلك عن طريق التأمل، أو التناغم مع الطبيعة، أو ممارسة اليوغا. وتذكّر أن هذه النشاطات قد تساعدك على الدخول إلى حالة الشروود. وفي كل مرّة تتصل فيها بوعيك الباطني، تدعّم فرص سيرك في اتجاه ما هو جيد لك وتبتعد عمّا هو غير مفيد.

وفيما تحاول التخلّي عن العادات السلبية، يمكنك أيضًا مناشدة جوهرك الروحي لمساندتك، ولمدّك بالدعم المتواصل والقوة. الاسترخاء في أحضان الطبيعة، وممارسة اليوغا والتأمل يحمل الكثيرين إلى التواصل مع الروح الكلّية، ويمكن أن يؤدّي أيضًا إلى الاكتفاء الحقيقي. تساعدك أنواع النشاط

هذه على اكتساب القدرة على التواصل الفعلي المنتظم مع هذا المستوى الأعلى من الوجود - طريق مباشر من غير حاجة إلى شراء بطاقة، ولا للاستعانة بنظام التموضع العالمي «GPS».

جرب أياً من هذه السبل المؤدية إلى ملامسة الروح:

- سرّ بصمت في مكان طبيعي - في الجبال، أو على شاطئ البحر، أو في مرج فسيح.
- مارس الغطس تحت مستوى سطح الماء.
- استمع عبر سماعات الرأس إلى أغنيتك المفضلة.
- امتنع عن سماع نشرة الأخبار، أو عن استخدام التكنولوجيا خلال بضعة أيام.

تمرين التنويم المغناطيسي: تخطّي عائق التردّد

نمرّ جميعاً في بعض مراحل حياتنا بعادات التردّد أو التأجيل. والتردّد إشارة يرسلها وعيك الباطني للدلالة على وجود عقبة عاطفية - قد تكون تلك العقبة سؤالاً لا يجد الإجابة عنه، أو شكاً أو تخوّفاً بشأن أمر ما، أو نشاطاً الذي تتردّد إزاءه وتؤجل تنفيذه. ومن المؤكّد أن التأجيل يقف عائقاً دون القيام بأي حركة على الإطلاق، أكانت في اتجاه أمرٍ معيّن أو بعيداً عنه. ومفتاح عمليّة تخطّي العقبة يكمن في استدعاء الوعي الباطني لكي يكشف عنها، وبالتالي تتعرّف بوضوح إلى ذلك السبب الذي يدفعك إلى التردّد والتأجيل. يمكن تطبيق هذا التمرين والإفادة منه في المسائل الكبرى في حياتك، أو النشاطات

اليومية التي توجّل دائماً موعد القيام بها. يلجأ هذا التمرين إلى قدرتك على خلق ردّ الفعل الذي ترغب به، وإلى إحياء حماسك لكي تتقدّم في اتجاه أمر يرضيك ويفرحك.

لنقل على سبيل المثال إن عليك أن تنتقل من منزلك الحاضر ولكنك تخاف من مهمّة التحضير لذلك ومن توضيب المفروشات والأغراض. سوف يساعدك هذا التمرين على تخطّي حالة التخوّف من كثرة الأشغال المطلوبة لتنظيم عملية الانتقال.

1 - اغمض عينيك وانظر إلى داخلك.

2 - تخيل السيناريو (الوضع) الذي تريد السير في اتجاهه ولكنك ما زلت في حالة تردّد (مثلاً: التحضير للانتقال من البيت).

3 - اترك الأمر إلى وعيك الباطني ليكشف لك عن العقبة التي

تتسبّب في التردّد والتأجيل: هل هي عملية التوضيب في

العلب؟ أو إنها عملية الاختيار بين ما ستأخذه معك إلى

البيت الجديد وما سوف تتخلّى عنه؟ أو إن سبب التأجيل

يعود إلى شعورك بالحزن على فراق بيتك الحاضر الذي

طالما أحببته؟ تعرّف إلى الشعور أو إلى العقبة أيّاً كانت.

4 - تخيل أمامك السيناريو، أو الوضع على شكله المثالي:

العلب مرتّبة وحاضرة للنقل إلى البيت الجديد بطريقة

سهلة ومنظّمة.

5 - تخيل الألوان، واصنع إلى الأصوات، وركّز على الروائح،

وتصوّر مشاعر السعادة في بيتك الجديد.

6 - اجعل تلك الصورة تبدو أمامك أكبر، وأكثر تحديداً

وإشراقاً.

7 - تحسّس الحرارة، ونبض الزخم يعلو في عروقتك فيما تتخيّل وجودك في ذلك المكان، أو في ذلك الوضع الجديد.

8 - أما الآن، فارفع قدمك عن دواسة المكابح، وانطلق في اتجاه هدفك.

9 - يمكن لهذا التمرين أن يدفعك -فكريًا وجسديًا وروحياً- لتتخطّى التردّد العاطفي في اتجاه العمل. يمكن استخدام هذا التمرين في الحالات المعقّدة أو العادية؛ وفي الأمور المهمّة أو الأقلّ أهمية.

تنبّه إلى أي إشارة توحى بأنك تعتمد التأجيل، واسأل نفسك: «ماذا يحاول وعيك الباطني أن يقول لك؟ إلى ماذا تحتاج من أجل التقدّم في ذلك الاتجاه، أو من أجل الابتعاد عنه؟».

أين أنت الآن؟

أن تكون قادرًا على فهم حقيقة أسباب تقدّمك في اتجاه بعض الأمور، أو تراجعك بعيدًا عنها، يدّعم نشاط وعيك الباطني وتصبح قادرًا على جذب ما تريده، وعلى تفادي ما لا تريده. وفيما تبدأ اكتشاف وعيك الباطني، والإصغاء إليه، فإنك تبدأ في حسن التمييز بين الخيارات التي تناسبك، وتلك التي لا تناسبك.

تكتشف أحيانًا أنك تتقدّم في اتجاه وضع لا يناسبك، وتبتعد عن آخر يناسبك. وقد تكون كذلك إن كنت تميل غالبًا إلى التأجيل، وتصف نفسك أنك من الذين يفضلون التمهّل، أو

تعجز عادة عن القيام بالخطوة الأولى من أجل الانطلاق. عندما لا يعمل وعينا مع وعينا الباطني بنشاط متوازن، فقد نجد أنفسنا أسرى لأنماط من السلوك تهدم دعائم سعادتنا، وتمنعنا في النهاية من تحقيق رغباتنا الحقيقية.

في الحالات المثالية، كلما كان ردّ فعلك الحقيقي هو التقدّم، كان عطاؤك أفضل. هل تساءلت مرّة لماذا توضع غمامة على جانبي وجه الحصان أثناء السباق؟ الجواب هو أن راكبه يريد منه تركيز النظر إلى ما هو أمامه - وليس إلى جانبه أو ورائه. ولأن في عدم التركيز مجازفة.

اسأل نفسك إن كنت تستيقظ في الصباح بحماسة لملاقة مزيد من الفرص والتحديات، أو أنك تفتح عينيك متمنياً التواري تحت الأغطية من جديد؟ لا بأس إن شعرنا أحياناً بالرغبة والحاجة إلى الابتعاد عن الآخرين، وعن بعض المواقف، إذ قد يكون بعض هذا الابتعاد مفيداً وواقياً. أعرف عددًا من الأمهات اللواتي يتركن أطفالهن الرضع لبعض الوقت، لكي يلتقين بعض الصحبة خارج البيت، ليس من باب عدم المحبة لأطفالهن، بل تلبية لحاجاتهن الفكرية أو الاجتماعية. وفي هذه الحال تكون حركة الأمهات تقدّمًا في اتجاه فتح أبواب الحياة، وليس ابتعادًا أو هروبًا من الأطفال. ولكن كيف يمكنك أن تعلم متى يكون تصرفٌ معيّن مناسبًا وفي موقعه، ومتى يكون العكس؟ نواجه في كل لحظة واجب الاختيار؛ إن كنت تريد الامساك بزمام القيادة في حياتك، وألا تدع الحياة تسيّرك كيفما اتفق، فإنك تحتاج إلى فهم حقيقة توجّهك.

خذ قليلاً من الوقت لتضع قائمةً بالتصرّفات وأنماط التفكير التي توّد التخلّص منها، والاستعاضة عنها بأفكار وأفعال أكثر إيجابية وأشدّ ثقةً وقوّة. لا تفكّر كثيراً بما سوف تكتب، بل دع لوعيك الباطني مهمّة القيام بذلك. وربّما يفيدك أن تغلق عينيك وتنظر إلى داخلك وتطلب من وعيك الباطني المساعدة. ثمّ اجلس بهدوء وبيدك قلم وورقة (الكتابة باليد تفتح طريقاً مباشراً أمام الوعي الباطني، أكثر من استخدام الكمبيوتر أو الهاتف الذكي، مع أن تلك الوسائل يمكن أن تفي بالغرض). أكتب قائمتك وضعها جانباً. سوف نعود إليها في الفصل التالي، بعد أن تكون قد استوعبت هذا المبدأ جيّداً، وتعلّمت كيف تنمي مهاراتك الفعّالة في اتخاذ القرارات.

تركيزك ينمو في الاتجاه الذي تدير إليه وجهك

كلّما ازداد فهمك لأشكال ردّ فعلك التلقائية والفظرية على ما يجري في محيطك الحياتي والمهني، كلّما ازدادت قدرات فكرك الواعي وبالتالي، تتطوّر قدرتك على توجيه حياتك وتحديد مصيرك. اصغ إلى همس وعيك الباطني واطلب الارشاد من جانب الروح. تنبّه إلى أشكال السلوك المؤذي التي لم تعد مفيدة لك.

وفكّر في المحافظة على الانفتاح والنباهة. تخيل أنك تمارس التزلج فوق منحدرٍ مفتوح. ثمّ ترى أمامك فجأةً منطقة عريضة تغيّر فيها مستوى الثلج تغيّراً كبيراً. لاحظ عندما تحاول تحويل اتجاهك أنّك لو أدرت رأسك إلى اليسار ستحوّل زلاجاتك تلقائياً إلى اليسار، ولو

أدرته إلى اليمين فستحوّلان إلى اليمين، وتلك الحركة التي تقوم بها ساقلك وقدمالك قد لا تكون واعية البتة. والأمر غينه ينطبق على وعيك الباطني: طاقتك تنمو في الاتجاه الذي تركّز فيه هذه الطاقة. هذه حقيقة في علم الفيزياء، وأيضًا في كيفية عمل فكرك الواعي وغير الواعي معًا، وبالتزامن، من أجل توجيهك في الاتجاه الأفضل والممكن لك. عندما تشحذ قدرتك على التقدّم في الاتجاه الأكثر فائدة لك، احتفظ بهذه الصورة أو هذا التمثيل المجازي حاضرًا في فكرك: يمكن أن تدرّب فكرك الواعي ليتطلّع إلى ما هو إيجابي ومفيد وصالح لك. لن يكتفي وعيك الباطني بالطاعة، بل يعمل على التأكد من أنّك سائر في الاتجاه السليم.

وفيما تستعدّ لاكتشاف المبدأ التالي، كن فخورًا لأنك تخلّصت من العادات السلبية، واستقبل القرارات الإيجابية والمغنية لحياتك التي تنتظرك.

مكتبة
t.me/t_pdf

الفصل الخامس

المبدأ الرابع: أحكم على ذاتك وعلى جارك

«كن صاحب الكلمة في وصف ذاتك -ولا تسمح للآخرين بفعل ذلك- فإنه عين الخطأ».

القاضية جودي شيندلن Judge Judy Sheindlin

مثل أيّ مشاهد من بين العشرة ملايين وثيق من متابعي برنامجها التلفزيوني، أنا من المعجبين بالقاضية جودي شيندلن المعروفة على الشاشة باسم «القاضية جودي». كنت معجبة بها طيلة سنوات، وكان لي شرف لقائها شخصياً عندما كنت في عداد الحضور في البثّ المباشر لبرنامجها. ويعود إعجابي بالقاضية إلى أسباب ضاربة في العمق. على المستوى الظاهر، تلجأ القاضية جودي إلى دراساتها في القانون، وإلى خلفيتها في نظام القانون العائلي وتجربتها كقاضية في الحكم بين الأبرياء والمذنبين من الناس الذين يمثلون أمامها في المحاكمات المتلفزة. ولكن يمتاز كلّ ما تفعله كقاضية بغناه ودلائله الدقيقة: إنها إضافة إلى فكرها الواعي المتميّز بدقّة التفكير والمنطق، تتميّز بقدرتها العالية على استخدام الوعي الباطني في النظر إلى أعماق الطبيعة البشرية. ولعلّ قدرتها على تسليتنا، وعلى إشباع حاجتنا الفطرية إلى نصرّة العدل على الباطل، وإلى الحكم الحصيف والقرار الجريء، جعل أعداد متابعيها يتضاعف عبر السنين.

تُظهر عدسة الكاميرا قوّة حضور القاضية جودي ووضوحها. غير أنك تكتشف عندما تقف وجهًا لوجه أمامها، أنها تفيض ليونةً وحكمةً وجمالًا حقيقيًا. تشعر بأن النور ينبعث من وجهها ويعكس على محدّثها إحساسًا مريحًا بالصدق والطمأنينة. ولو كانت في رداء أبيض عوضًا عن رداء القضاة الأسود لظننت أنها ملاكٌ. تعتمد القاضية جودي أيضًا على خبرة عالية بشأن الوعي الباطني، وتستخدم قوّته لكي تلتقط المعلومات عبر تصرّفات، وتعابير، ولغة، ومظهر المدّعين والمدّعى عليهم، إلى جانب الحقائق التي يقدّمونها. ويعود الفضل في صحّة أحكامها في الواقع إلى المعلومات التي تتحسّسها بواسطة قدرة ووعيها الباطني، إضافةً إلى عمل فكرها الواعي وقدراته على تحليل الحقائق والوقائع التي ترافق كل حالة ودعوى.

ما معنى ذلك؟ لا تعتمد القاضية جودي على الكلمات التي يتلفّظ بها الناس أو تلك التي كتبوها وأقسموا على صحّتها قبل المثول أمامها، بل على تلك الدلائل غير اللفظية التي تظهر عليهم. إنها تصغي وتلاحظ نغمة الصوت وإيقاعاته واهتزازاته. وهي تراقب تعابير الوجه وحركة الأيدي لتدلّها على الذي يقول الحقيقة، وعلى الذي يدلي بشهادة كاذبة. إنها تتأمّل بدقّة مظهرهم، وتراقب حركة أعينهم، ولغة أجسادهم، بما في ذلك طريقتهم في الوقوف، وكم يبدو الواحد منهم مرتاحًا مع نفسه.

وفي إحدى الجلسات التي حضرتها شخصيًا، كان المالك قد ادّعى على المستأجر أن الأخير لم يدفع له بدل الإيجار، وأنه ألحق أضرارًا بالمأجور. أراد المالك الاحتفاظ بالمبلغ الذي قبضه كرسوم تأمين من المستأجر عند ابتداء العقد، فيما أصرّ المستأجر على استعادة المبلغ. حكمت القاضية جودي لمصلحة المالك، وفرضت على المستأجر غرامة بقيمة خمسة آلاف دولار، وهي سقف الغرامات في هذا النوع

من الدعاوى. لماذا فعلت ذلك؟ لأن المستأجر، وبغية الانتقام من المالك، كان قد أرسل إلى ابنة هذا الأخير، وهي في العاشرة من عمرها، صورة فوتوغرافية بشعة لبعض أعضاء الجسم. «إنك أبله ومتخلف!»، قالت له القاضية، وبدت عليها أمارات الغضب. كان تفكير المستأجر الأحمق وسوء حكمه على الأمور قد أوصلاه إلى دفع هذه الغرامة الكبيرة. أما القاضية جوذي فأرادت أن تلقنه درسًا حول أهمية أن يتعلم صياغة الأحكام السليمة.

من الواضح أن البرنامج التلفزيوني يسلط الضوء على قدرة جوذي البارزة في التمييز بين الصالح والسيئ من الناس، وبين البريء والمذنب، وبين من يمكن تبرئته ومن لا يمكن ذلك. أما في ما يخص موضوعنا تحديدًا - استخدام الوعي الباطني من أجل حياة أغنى وأسهل - فإن غايتنا من الكلام هو إظهار كيف يمكن الإفادة من الوعي الباطني كأداة مساعدة لكي نطمئن إلى أن القرارات التي نتخذها هي الأفضل لنا. كلنا نقيم أحكامًا في كل لحظة ودقيقة، ونقرّر بسرعة ما إذا كان ذلك الحدث، أو الموقف، أو الشخص جيدًا بالنسبة إلينا أو سيئًا. وهذا النوع من الأحكام يكون تلقائيًا لأنه لا يستدعي عادة التفكير؛ إنها أشكال من ردّ الفعل العاطفي الحاضرة في أدمغتنا. ولكن الحكم الجيد يتطلّب وضوح الفكر الواعي إلى جانب الحقيقة العاطفية النابعة من الوعي الباطني.

في الحقيقة، تؤمن القاضية جوذي إيمانًا شديدًا بهذا الحكم العاطفي الغريزي. في إحدى المحاكمات التي تبقى في الذاكرة، كان الخلاف بين سيدتين بشأن ملكية كلب، تركت القاضية جوذي للكلب حقّ القرار. رأت القاضية كيف كان الكلب يرتجف ويتململ بين ذراعي المدعى عليها، فأمرتها بوضعه على الأرض، وإذا بالكلب يجري مباشرة نحو المدّعية. فأصدرت القاضية حكمها على الفور قائلة:

«الحقيقة واضحة، فلنأخذ المدعية الكلب إلى البيت، إنها صاحبه».
من الواضح جدًا أن ما تقوم به القاضية جودي أمامنا يدفعنا،
نحن المشاهدين، إلى طرح بعض الأسئلة الأساسية على أنفسنا: هل
نحن على وعي كافٍ بما نقوم به؟ هل نعي بالقدر الكافي ما يقوم به
الآخرون؟ هل تعلم كيف تطبّق الأحكام الجيدة على نفسك؟

أهمية الأحكام الجيدة

سنرى في هذا الفصل لماذا تلعب القدرة على إقامة الأحكام
دورًا مهمًا في اتخاذ القرارات -الكبيرة منها والصغيرة- وكيف تؤثر
الأحكام التي نقيمها على سير علاقاتنا بالمحيطين بنا. من وجهة نظر
الوعي الباطني، يلعب الحكم الذي نصنعه الدور الرئيسي في تأمين
شرط «الجيد والمناسب» في نتيجة كل قرار. تشير عبارة «الجيد
والمناسب» إلى مقدار الإيجابية أو الصحة التي تحملها إليك نتائج
أي قرار. التأكيد من توفر الجيد والمناسب، أو تقييم القرارات الماضية
على هذا المقياس، يمكننا من التعلّم من أخطائنا، ومن العودة إلى
اتخاذ القرارات الناجحة. تشكّل القدرة على استخدام المصدرين معًا
-الحس العاطفي بالحقيقة النابع من الطفل الذي في داخلنا، إضافة إلى
رؤية المفكّر الناقد (الفكر الواعي) التحليلية- حجرًا أساسيًا في ورشة
تحقيق ذاتنا. وبكلام آخر، دور الحكم الذي نقيمه جوهرية من أجل
سلامتنا، وسعادتنا، وغالبًا من أجل بقائنا.

سوف تكتشف في هذا الفصل أن جميعنا يمتلك هذه القدرة، غير
أنها باتت بالنسبة إلى كثيرين بيننا غير فاعلة بالشكل المطلوب بسبب
المؤثرات الكثيرة في محيطنا الاجتماعي. لا يعيش أيٌّ منا داخل فقاعة
من بلّور؛ فنحن في تواصل دائم مع الآخرين، ولذلك نحتاج للمعرفة

الواضحة ليس بشأن سلوكنا (إن كنا نتقدّم أو نبتعد) فحسب، بل بشأن عواطفنا، وميولنا الداخلية التي تؤثر على أحكامنا وقراراتنا. ستعلّم أيضًا كيف تدعم قدراتك على إقامة الأحكام الصائبة بشأن الناس المحيطين بك - هل يلائمونك؟ هل هم أهلٌ لثقتك؟ هل يدعمونك؟

أين أنت الآن؟

ترمي المبادئ الثلاثة الأولى إلى مساعدتك لتصبح أكثر معرفةً بذاتك، وأكثر تواصلًا مع وعيك الباطني. تعلّمت عبر المبدأ الأول كيف تحاسب ذاتك، وهو ما يتطلب منك أن تكون صادقًا أمام نفسك لمعرفة من تكون حقًا، وأين تقف على دروب الحياة الآن. يحثّك المبدأ الثاني على التواصل مع وعيك الباطني، ويعلمك على الوثوق في الطفل ذي الثمانية أعوام الذي في داخلك لتصبح قادرًا على الاصغاء إلى همس الحقيقة، وترتوي من مناهل الحكمة التي تغنيك. تبدأ مع المبدأ الثالث بمراقبة أنماط سلوكك؛ هل تتقدّم في اتجاه الناس والمواقف أو تبتعد عنها. حُسن فهم توجهاتك يساعدك لكي تصبح متنبّها إلى الأنماط التي يمكن أن تتطابق مع وعيك الباطني... أو إلى تلك التي تعمل ضدها.

والآن، سيطلب منك المبدأ الرابع النظر في الاتجاهين، إلى نفسك وإلى خارجها، أيّ إلى الدينامية التي تحكم تعاملك مع الآخرين - العائلة، والأصدقاء، والزملاء، والصديق الحميم أو الزوج. هل تصغي إلى ما يريد الناس قوله حقًا؟ هل تحتاج إلى إعادة تقييم العلاقات والمواقف التي ربّما تشعر بأنها غير مناسبة لاستقرارك الشخصي؟ هل الأمور التي تقوم بها

تخدمك بالفعل؟ يساعدك هذا المبدأ على تنمية وعيك الباطني إلى أقصى مستوى لتستمع منه إلى الحقيقة، ثم لتقرب بينه وبين فكرك الواعي، ليعمل الاثنان على مستوى واحد حتى تتمكن من اتخاذ القرارات الجيدة. إن قدرتك على إقامة الأحكام الجيدة تستمر في تنشيط المبادئ السابقة وتسير بك خطوات في اتجاه طموحك وأهدافك.

الحكم في صلب طبيعتنا البشرية (ويحتل مركز القيادة الأول)

درج العلماء على القول بأن الحكم بشأن أمرٍ معيّن، والذي يؤدي إلى اتخاذ القرار، يقوم على تحليل نتائجه؛ فإن بدت نتيجة ذلك الحكم مفيدة، نتحفز إلى اعتماده ونضعه موضع التنفيذ؛ أما لو بدا لنا أن نتيجته سلبية، فمن المؤكد أننا سنبتعد عنه. ولكن واقع السلوك البشري يظهر أن اعتماد هذه المقاربة المبسطة من أجل فهم السبب الذي يقف وراء الأحكام والقرارات التي نتخذها ليس دقيقاً، وليس سهلاً كسهولة التمييز بين الأبيض والأسود. في الحقيقة يتخذ كثيرون منّا قرارات لا تكون مفيدة لهم ولا للآخرين. ولعلّ فهم هؤلاء العلماء لهذه المسألة لم يعد صالحاً، فهو يعتمد على فرضية أن الحكم والقرار يقومان على النشاط العقلي فحسب.

بدأ الباحثون المحدثون في علم الأعصاب بإرساء توضيح علمي للأسباب الكامنة وراء اتخاذ القرار، وقد أشاروا إلى عاملين رئيسيين: (1) ترتبط أحكامنا وقراراتنا بشكل متين بالعواطف القاطنة تحت مستوى فكرنا الواعي وتدور في حيز الوعي الباطني. (2) لدى معظمنا أيضاً مشاعر وميول انحيازية لا نعي وجودها، وهي تؤثر على أسباب وكيفية اتخاذنا للقرارات.

بالنسبة إلى العامل الأوّل، برهن الباحث المعروف في علم الأعصاب أنطونيو داماسيو Antonio Damasio مع غيره من الباحثين على وجود الجذور العاطفية لأحكامنا وقراراتنا، عبر الدراسة التي قاموا بها على مجموعة من لاعبي ورق الشدّة في العام 1997. أظهرت الدراسة أن أصابع اللاعبين المعروفين بمهارتهم في اتخاذ القرارات الصائبة في اللعب، قد تعرّقت عندما امتدّت لتسحب الورقة الأولى من كدسة من الأوراق غير المربحة. كان وعيهم الباطني قد التقط إشارة تقول إن هناك ما يدعو إلى القلق (كأن تكون الورقة الأولى على سطح الكدسة غير مربحة). ظهر التعرّق، وهو «تعبير جسدي»، قبل أن يتنبّه الفكر الواعي إلى احتمال وجود خطأ في مكان ما. وفي الحقيقة لم يعلم كل من هؤلاء اللاعبين «علمًا واعيًا» بأن قرار سحب تلك الورقة لم يكن صائبًا إلى أن أمسك بها ونظر إلى ظهرها. أشارت هذه الدراسة مع عدد غير قليل من الدراسات التي تلتها، إلى العنصر العاطفي الذي يتدخل في صناعتنا للقرار، وإلى طبيعة قراراتنا غير الموضوعية، وغير العقلانية تقريبًا. ولقد أيد الفائز بجائزة نوبل للأبحاث، المفكّر دانيال كاهنمان Daniel Kahneman هذا الاتجاه في أبحاثه وفي مجمل أعماله وفي كتابه *Thinking Fast and Slow* (التفكير بسرعة وببطء). أما الميول الانحيازية فهي تلك الاعتقادات أو المواقف التي يبقى الجزء الأكبر منها تحت مستوى الفكر الواعي، ولكنها على درجة عالية من القوّة بحيث تؤثر على رؤيتنا للأمور، وعلى توقعنا لنتائج القرارات التي نتخذها. وفي دراسة باتت تعتبر كلاسيكية أجريت في العام 1998 على يد الباحثين غرينولد، وماكفي، وشوارتز، و Greenwald, McGhee & Schwartz من جامعة واشنطن، أكّدت عمليّات الكشف عن نشاط الدماغ بواسطة الرنين المغناطيسي الوظيفي (fMRI) على وجود تلك المشاعر الانحيازية التي تلعب دورها في اعتقاداتنا، ومواقفنا إزاء

الأشخاص والظروف. وقد نتج عن هذه الدراسة ابتكار طريقة في التشخيص تدعى (IAT) وهي ما زالت تستخدم حتى اليوم من أجل اكتشاف ما يكمن في أدمغتنا من أحكام مسبقة وميول عنصرية، أو غير ذلك من الصور النمطية التي نحتفظ بها عن الناس.

ماذا يعني كل هذا؟ يعني هذا أن أحكامنا هي دائماً غير موضوعية، وتتأثر بمشاعرنا، وتجاربنا السابقة، وبالميل إلى الربط بين الأمور، ومعظم هذا كله يبقى مدفوناً في وعينا الباطني. أما الهدف من هذا الفصل، ومن المبدأ الرابع، فهو أن نفهم لماذا نتصرّف إزاء بعض المواقف أو مع بعض الناس بطريقة غير لائقة أحياناً؛ أو لماذا نتمسك أحياناً بعلاقة غير سعيدة ويشوبها العنف؛ ولماذا نضع أنفسنا في مواقف تخطف سعادتنا، وتستنفد مواردنا وتسيء إلينا؛ أو لماذا يعترينا الجمود أحياناً ونعجز عن القيام بأيّ حركة، وعن اتخاذ أيّ قرار. كلّها عقبات سيساعدكم المبدأ الرابع على اجتيازها.

ولعلّ السبب في معظم الحالات هو أننا لا نولي وعينا الباطني الاهتمام المطلوب.

نوع مختلف من «الحكم»

في هذا العصر، حيث يتعزّز الميل إلى قبول الآخر وإلى الوعي الشامل، يكون من الصعب الذهاب عكس التيار والكلام على «الأحكام Judgments» تحت عناوين إيجابية. اكتسبت كلمة «حكم» بحدّ ذاتها معنى الافتراء، وأصبحت تتلازم مع معنى التفرقة بين الناس، واختصار صفاتهم بأوصاف معينة، وانتقادهم لمجرد اختلاف مظهرهم. (في الحقيقة، تعكس

أجزاء كبرى من آرائنا ومواقفنا انحيازات غير واعية، (كما سبق أن قلت).

غير أن استخدامي لكلمة «حكم» فهو مختلف. إنني أستخدم الكلمة بمعناها الأولي والانتروبولوجي (التاريخي) وأعني بها القرارات التي نتخذها. القدرة على إقامة الأحكام لا تفيدنا شخصياً فحسب، بل إنها متكيّفة وهادفة إذ تساعدنا على القيام بالخيارات السليمة لأنفسنا، والتي تؤثر إيجابياً على الآخرين. تذكر أننا جميعاً مترابطون، وعندما تحافظ خياراتنا الشخصية (النابعة من أحكامنا الشخصية) على توازننا الطبيعي والصحي، فسنجني الازدهار والنجاح. وبالحكم الجيد على الأمور، تضع نفسك في المكان الصحيح للانطلاق إلى تحقيق أحلامك: وفي الواقع، القادرون على اتخاذ القرارات الصائبة، هم القادرون على تحقيق ذواتهم.

حسنات الخوف

ماذا يحدث عندما لا نتخذ قراراً صائباً؟ يشدد غافن دي بكر Gavin de Becker، وهو الخبير المعروف في مسألة الأمان ومؤلف كتاب *The Gift of Fear* (نعمة الخوف) على أهمية الانتباه إلى الإشارات التي تعبر عن الخوف - سرعة ضربات القلب، قشعريرة البدن، احمرار الوجه. تحدث هذه الأمارات الجسدية تلقائياً عندما يستجيب نظامنا الدماغي - الجسدي إلى موقف معين، أو شخص معين يعتبره مصدر قلق. أما فكرنا ما دون الوعي فهو المصدر الأكبر لهذه المعلومات.

ولهذا السبب، لا يمكن تجاهل الخوف ويجب اعتباره صديقاً ومخبراً. حدث منذ بضعة أعوام أن زارني شابّ وطلب مني مساعدته ليتهيأ من أجل قطع منطقة بانزاي بايبلاين⁽¹⁾ عند الشاطئ الشمالي لمنطقة أوهاو في جزر الهاواي. طلب مني مساعدته على تخطي خوفه. فأجبتّه من غير تردّد بالرفض. ولماذا الرفض؟ لأنه من غير الصواب أن أساعد أحد الناس على إهمال أمارات خوفه الداخلي ليعرّض بالتالي نفسه لأذية محتملة. الخوف يحمينا؛ الخوف يبعدنا عن الأذى. لو سار ذلك الشاب في مغامرة التزلّج على المياه في تلك المنطقة المعروفة بخطورتها، وبعدهد الأرواح التي حصدها في تلك الرياضة، وقد تمكّن من قمع خوفه الداخلي، فسيضع حياته في خطر.

غير أن بعض أشكال الخوف لا تكون سليمة وتضع العراقيل في وجهنا. فمن شأن أشكال الخوف غير المبرّرة، أو المرتبطة بتجارب ماضية لم تعد أسبابها موجودة، أن ترهق نظامنا الدماغي - الجسدي. لنأخذ على سبيل المثال طفلة تستيقظ مذعورة في الليل لظنّها أن أشباحاً تتمايل وتقفز على جدران غرفتها. اكتشفت تلك الفتاة بعد أن كبرت أن ما كان يربعها في الليل لم يكن أشباحاً، بل ظلال أضواء الشارع والسيارات التي كانت تنعكس على جدران غرفتها. لنفترض أن تلك الفتاة بقيت تخاف النوم في الظلمة حتى بعد أن أصبحت امرأة بالغة، فإنها تكون قد حملت خوفها الطفولي عبر السنين؛ هذا الخوف الذي لم يعد حقيقياً ولا مبرّراً وفي غير موضعه هو ما يجب أن نتجاوزه.

الخوف، والغضب، والحزن هي عواطف قويّة تظهر عبر أشكال ردّ الفعل الدفاعية وهي موجودة لتوقظ انتباهنا. أما لو لم نأخذ إنذاراتها في الاعتبار، فسوف نخسر الرسائل المرسلة من وعينا الباطني، ونخسر

(1) Banzai Pipeline

معها المعلومات الضرورية للحفاظ على أمننا وسلامتنا. تخيل أنك لا تمتلك القدرة على الشعور بالحزن، وكان أحد أفراد عائلتك -أمك أو أبوك أو زوجك أو ولدك- مريضاً وفي المستشفى. إنك، لولا الحزن، قد لا تشعر بالحاجة إلى حماية هذا المريض الذي يشغل مكانة خاصة في حياتك. أما الغضب فيشير إلى أنك تتحسّن نقصاً في العدالة في مكان ما؛ والخوف يشير إلى مصدر خطر محتمل يتهدّدك. هذه رسائل عاطفية مهمّة ومنبعثة من أفكار تأتي من وعيك الباطني للمحافظة على أمنك وسلامتك.

يحكي غافن دي بكر في كتابه المذكور قصّة امرأة لم تتنبّه إلى إشارات الإنذار التي تدلّ على وجود رجل خطير أمامها، بسبب أساليب الرجل المقنعة من جهة، وبسبب نكرانها غير المقصود للإشارات الصادرة تكراراً عن وعيها الباطني والقائلة بأن هناك حقاً ما يشغل البال.

وإليك سيناريو هذه القصّة: وصلت امرأة إلى البناء حيث تسكن لتجد أنّ بوابة البناء مفتوحة على مصراعها. لم تعرّ ذلك اهتماماً بل دخلت، وكانت تحمل عددًا من الأكياس الملأى بمشترياتها. وما إن بدأت بتسلّق الدرج حتى وقعت من الأكياس علبة طعام للقطط وتدحرجت على السلالم. وإذا بصوت رجل يعلو من الأسفل قائلاً: «التقطتها، وسأصعد لأعطيك إياها». استمرّت بالصعود نحو شقتها في الطابق الرابع، فيما أصغت إلى كلمات ذلك الغريب الذي صعد الدرج وراءها. ثمّ عرض الرجل عليها المساعدة في حمل الأكياس ولكنها رفضت. ومع ذلك أصرّ الأخير على مساعدتها وسألها عن رقم شقتها. ثمّ عرض عليها المساعدة في جمع علب أخرى كانت تتدحرج من الأكياس، حتى إنه مدّ يده ليأخذ منها أحد الأكياس، فيما كانت تردّد: «كلاً، شكراً، أنا قادرة على حملها».

كان جزء منها يعلم تمامًا ضرورة الرفض. غير أن الجزء الآخر بقي صامتًا: ذلك الجزء منها الذي أراد المحافظة على اللياقة والتهذيب. ويتابع الكاتب القصة مسلطًا الضوء على أن المرأة كانت تستقبل الإشارة تلو الأخرى أن هناك شيء ما لا يبدو مريحًا بشأن هذا الرجل الغريب. ومع ذلك شعرت بالحرج أمام إصراره ووجوده أمامها. إلى أن أقنعها أخيرًا بأن تسمح له بالدخول إلى شقتها ليساعدها في وضع الأغراض في المطبخ، ووعدها بأنه سيخرج على الفور. وبحسب ما كتب غافن دي بكر: «سمحت له بالدخول ولكنه لم يفِ بوعدته بشأن الخروج». وكانت النتيجة أن أوثق الغريب ساقَي المرأة ويديها تحت التهديد بذبحها بالسكين، حتى تمكن منها واغتصبها.

سؤالي لك الآن أيها القارئ: لماذا تغاضت تلك المرأة عن مثل تلك الإشارات «الحمراء»؟

المرأة في هذه القصة كانت كثيرة الاهتمام بالمحافظة على صورة المرأة المهذبة واللطيفة والمتعاونة، فتجاهلت الإنذارات بأن الخطر كان قريبًا وشخصيًا. وقرارها بالبقاء ضمن أطر التهذيب، عوضًا عن اللجوء إلى حماية نفسها هو رد فعل منتشر لدى الناس، وخصوصًا لدى النساء. يمكن لكل منا أن يجد نفسه سجينًا في فخ مظاهر اللياقة الاجتماعية أمام الناس، وأن يبقى مهذبًا ولا يبدي انزعاجه، أو رفضه لبعض الأمور، فينتهي به الأمر عن غير قصد ليكون عرضة للأذى، ومتسببًا في الإساءة إلى نفسه.

قد تكون قصة هذه المرأة ذهبت إلى حدّ المبالغة، ولكن الأمثلة منها مفيدة جدًا: تمهّل وانتبه لتلك الإشارات حتى تتمكن من الإفادة من فكريك الواعي، ومن وعيك الباطني في الآن عينه. لو أصغت تلك المرأة إلى الإنذارات الصادرة عن وعيها الباطني، لما دخلت إلى المبنى قطّ بعد أن لاحظت أن البوابة الخارجية مفتوحة خلافًا للعادة.

هناك نقطة إضافية: أنا من الجنوب حيث نتعلم احترام جملة: «كلا، شكرًا». وجوهر الموضوع هو أن من لا يحترم قولك كلا، فهو لا يحترمك.

عندما لا نولي وعينا الباطني اهتمامنا ولا ثققتنا، نضعف قدرتنا على التنبيه إلى إشاراتنا. والحل يكمن في أن نبقى متنبهين ونصغي إلى تحذيرات الوعي الباطني. غالبًا ما أقترح اللجوء إلى تمرين «الأفضل/الأسوأ»، من أجل تقدير ما قد ينتج عن الموقف الذي أنت فيه. عليك أن تسأل نفسك وتفكر في أفضل ما قد يحدث، وأسوأ ما قد يحدث. وبكلام آخر: هل مقدار الربح أكثر أو مقدار الخسارة؟

تمرين التنويم المغناطيسي: الأفضل/الأسوأ

- 1 - أغمض عينيك وانظر إلى داخلك.
- 2 - تخيّل ماذا تريد. هل تريد هذا الشخص داخل دائرتك الشخصية. هل يمكن لوجوده أن يهدّد أمنك وسلامتك؟
- 3 - إسأل نفسك الآن عمّا يتوقّع هذا الشخص كسبه منك (لا بدّ أنه يسعى إلى مبادلة من نوع أو آخر): فكّر في أفضل نتيجة محتملة مقابل تعاملك معه، وفي أسوأ نتيجة.
- 4 - أعطِ لوعيك الباطني فرصة التفكير والحكم.

وبالعودة إلى حالة تلك المرأة التي تعرضت للاغتصاب، فإنها لو أجزت تلك المقابلة لوجدت أن ما قد تخسره كان أكثر مما قد تربحه من السماح لذلك الرجل الغريب بالاقتراب منها إلى تلك الدرجة ومساعدتها. يمكن اللجوء إلى هذا التمرين من أجل مساعدتك على الاصغاء إلى وعيك الباطني في مواقف عدّة؛ طبّق هذا التمرين بسرعة في الحالات الطارئة. وهو يساعدك في اتخاذ القرارات المختلفة في

حياتك اليومية - هل تذهب إلى الحفلة أم لا؟ هل تقبل دعوة شخص تعرفت إليه حديثاً إلى الغداء؟ ولتمرين «الأفضل / الأسوأ» وظيفة أخرى: إنه يؤمن التواصل بين فكرك الواعي ووعيك الباطني. مجرد أن تسأل نفسك عما قد تربحه في مقابل ما قد تخسره يجعل عمل جهتي ووعيك متراصاً ومتكاملاً.

جلسة التنويم المغناطيسي:

تخلص من المخاوف التي تعيق طريقك

فيما تحذّرنا بعض أشكال الخوف بشأن خطر يداهمنا، تقف بعض أشكاله الأخرى عائقاً في طريق تقدمنا. لا تنسى أن الخوف هو شعور، وعدد كبير من المخاوف ليست سوى رد فعل قديم على أسباب لم تعد موجودة. عندما يزورني أحد الناس لأساعده في التخلص من خوفه من ركوب الطائرة، أباشر بسؤاله عن السبب المباشر الذي يحرك شعور الخوف. هل هو سرعة الطائرة على الأرض قبل الاقلاع؟ هل هو الهدير العالي عندما تترك الأرض؟ هل سبق له وكان على متن طائرة تعرّضت لحادث معين؟

من الضروري أن تُخرج مخاوفك من مخابئها حتى تتمكن من التوصل إلى رد الفعل التلقائي على وجود الخطر الذي يكمن وراءها، والذي يحدث عبر جهازك العصبي الودي. (The Sympathetic Nervous System) يستخدم علماء الجهاز العصبي، وعلماء النفس، عبارة «الإطفاء» في الإشارة إلى عملية إزالة رد الفعل التلقائي على وجود الخطر. ولكن، وكما قد تتوقع، لا أحبذ استخدام مثل هذا التعبير قط. ومع ذلك، فإن الجلسة

التالية التي استوحيتها من أسلوب العلاج بالتنويم المغناطيسي تعتمد أيضاً على مبدأ إضعاف ردّ الفعل المذكور أو إلغائه. غير أن العلاج بهذه الطريقة يحافظ على علاقتك الإيجابية مع وعيك الباطني، فتتفادى الإصابة بمشاعر خوف إضافية.

وعلى الرغم من سرعته وسهولته فإن نتائج هذه الجلسة فعّالة وقويّة. يمكنك تكرارها مرّات عدّة حتى تتوقّف عن الشعور بذلك الخوف.

1 - إجلس مرتاحاً في مقعدك، واغمض عينيك وانظر إلى داخلك.

2 - تذكّر عند أي نقطة بالذات يداهمك الخوف. هل عندما تحجز موعد السفر؟ أو عندما تسير في اتجاه مدخل الطائرة؟ أو عندما تسمع صوت المحركات لحظة الإقلاع؟ أما لو كنت من الذين يخافون ارتياد البحر، فعند أي لحظة يساورك ذلك الخوف؟ هل عندما ترتدي ثوب السباحة؟ ولو كنت تخاف من التكلّم أمام الناس في الأماكن العامة، فهل تشعر بالخوف لحظة ينادونك إلى المنصّة؟

3 - تخيّل أنك تجلس مرتاحاً في حديقة بيتك الخلفية أو في غرفة الجلوس، وأنت تشاهد فيلماً بالأبيض والأسود يُعرض على باب مخزن قديم، أو على حائط البيت الجانبي، أو مطلق مساحة غير ملبساء. صور الفيلم ليست واضحة جدّاً ولكن يمكنك رؤية نفسك تلعب الدور الرئيسي فيه. الفيلم فكاهي، وكل من الممثلين، ومن

بينهم أنت، يضحك بطريقة هستيرية على الآخر! وها إنك لا تستطيع التوقّف عن الضحك الذي يصعد من صميم قلبك.

4 - تراقب نفسك وأنت تحاول القيام بالنشاط الذي كان يخيفك، وفيما تراقب نفسك محاولاً القيام بذلك النشاط يستمرّ الجميع بالضحك عليك ومعك... كل من هؤلاء لا يتوقّف عن الضحك الشديد حتى إنه يكاد يقع أرضاً من شدة القهقهة.

5 - والآن استعد الفيلم ذاته في ذهنك وإنما في اتجاه عكسي. الكل يسير إلى الورا، ويقهقهه بطريقة عكسية حتى تصل إلى نقطة البداية. تلاحظ أنك تضحك ضحكاً شديداً يكاد يمنعك من استعادة الفيلم كلّهُ.

6 - حاول الوصول إلى ذلك الشعور القديم بالخوف. هل تشعر به؟ إذا كان الجواب نعم، استعدّ التمرين مرّة ثانية، وامتحن نفسك من جديد. عندما تستعيد التمرين عدداً من المرات التي تحتاج إليها، سوف تجد صعوبة في العودة إلى ذلك الشعور بالخوف المتصل بذلك النشاط، أو الوضع المعين.

المخاوف هي مشاعر متصلة بردّ فعلٍ تلقائي على وجود الخطر يكمن في عمق نظامنا النطاقي (المخ الانفعالي)

The Limbic System also called the Emotional brain. عندما تلجأ إلى وعيك الباطني من أجل قطع الطريق على إيصال الإشارة الأولية، يمكن التخفيف من حدّة مشاعر الخوف أو التخلّص منها كلياً.

كلنا نتأثر بالأشخاص المحيطين بنا ويجب أن نتعلم كيف نفهم الهدف من وجودهم في حياتنا، ودينامية هذا الوجود، ودرجة تأثرنا بهذه الدينامية. أعمد دوماً إلى تذكير زبائني أن ليس هناك سوى احتمال ضعيف في أن يكونوا سعداء عندما لا يكون شريك حياتهم سعيداً. وعندما لا يكون الطفل سعيداً، فمن الصعوبة بمكان أن يكون أهله سعداء، وهكذا دواليك. عندما لا نتواصل مع وعينا الباطني، ولا نتصرف على ضوءه، يمكن أن نستمدّ مزاجنا من مزاج الشخص الآخر، وهذا الأمر يؤثر بالتالي على نوعية أحكامنا وصحتها.

أنظر حولك: كم من العلاقات التي تعرفها وقعت في شباك دينامية غير سليمة بسبب طرفٍ يسعى إلى إضعاف الآخر، أو إلى إحكام السيطرة عليه، أو لأن أحد الطرفين شديد الإذعان للآخر، أو لأن أحدهم يميل إلى العدائية أو إلى السخرية؟ خذ على سبيل المثال زميلك في المكتب الذي يغلب عليه التجهم، فإنه يؤثر سلباً على مزاج المكتب بأكمله. أو تلك الأخت العصبية والتي تجرّ أفراد العائلة المجتمعيين إلى أجواء الغضب واليأس التي تتخبط فيها. إن لم تكن حذراً فسوف تنتقل إليك عدوى أمزجة الآخرين السلبية. كما قد تسمح، إن لم تكن حذراً، لمشاعرك السلبية من السيطرة على حياتك، ومن شلّ قدرتك على اتخاذ القرارات السليمة والإيجابية.

كان الشاب باري جندياً في الجيش الأميركي، شارك في حرب العراق على مرحلتين وعاد إلى الولايات المتحدة رجلاً ناضجاً. من حظّ باري أنه لم يُصَب، كما حصل مع الكثيرين من رفاقه، بالأمراض النفسية مثل كرب ما بعد الصدمة Post-Traumatic Syndrom Disorder (PTSD). التي عادة ما يقع ضحيتها الجنود بعد عودتهم من

الحرب لفضاعة ما يشاهدونه، ويشاركون به من عمليات قتل وجرائم إنسانية. غير أنه زارني في العيادة بسبب الصعوبات التي تواجهه في التعاطي مع الآخرين في محيط العمل. كان يعمل كمدير لأحد المطاعم الراقية.

«لديّ مشكلة، على ما أظنّ!»، اندفع إلى القول.

وعندما طلبت منه التوضيح، أضاف: «أرى في كل إنسان حولي عدوًّا». تكلمّ والدموع في عينيه ففهمت أنه يتعدّب.

علمت للتوّ أن على باري أولاً اللجوء إلى وعية الباطني ليتواصل مع الطفل ذي الثمانية أعوام في داخله، والذي كان مدفوناً تحت طبقات وطبقات من التدريبات والتجارب العسكرية. كان بحاجة لكي يلين ليعطي لوعيه الباطني فرصة التكلّم إليه مباشرة.

عندما استرخى ودخل في النوم المغناطيسي، طلبت منه العودة إلى نفسه والحكم على زملائه في العمل. اكتشفت أنهم ليسوا السبب في المشكلة، ولكن كان يجب أن يفهم باري ذلك الأمر بنفسه.

وبعد تطبيق التمرينين التاليين («إقامة الأحكام الصائبة»، و«الدفع السلبي والإيجابي»)، اعترف باري بمشاعر الألم والخوف والفقدان التي اختبرها في الحرب. واستطاع من خلال عملنا معاً أن يبكي ويحزن من أجل «ذلك الصبي الذي التحق بالجندية». لم يتخلّ باري عن فخره بما كان قد أنجزه في الجيش، ولكنه استطاع تخطّي ما بقي في نفسه من ألم، وتوقّف عن الحكم على نفسه بقسوة. معاً استطعنا إعفاء ذلك «الجندي باري» من مسؤولياته العسكرية. واستطاع باري بدوره عبر التواصل مع الطفل الذي في داخله تبديد الأحكام القاسية ضدّ نفسه، والتخلّص بالتالي من إصدار الأحكام القاسية ضدّ غيره. وتمكّن بعد ذلك من التعاطي بصورة أفضل مع الآخرين وخصوصاً مع زملائه في العمل.

لا شك أن من الأسهل بأشواط أن نلاحظ كيف يخطئ الآخرون في أحكامهم ويكرّرون مثل هذه الأخطاء، في مقابل النظر إلى أخطائنا الشخصية الذي تكتنفه صعوبات وتحديات. ولكن يمكن القيام بذلك عندما نعطي لنفسنا فرصة النظر إلى مشاعرنا بشأن القرارات التي نتخذها. عندما نلجأ إلى وعينا الباطني لتمكّن من النظر إلى تلك المشاعر بوضوح، نصبح في مكان يؤهلنا إلى الاستعانة بفكرنا بوجهيه، الواعي والباطني على حدّ سواء، والقيام بالتالي بالخيارات الجيدة وتطبيق الأحكام الصائبة.

أنظر إلى الاختلاف بين الفكر الواعي والوعي الباطني في صناعة الأحكام:

- يلجأ الوعي الباطني إلى الحكم السريع. استعرض سياسة التعاطي بين الأولاد في الملعب: إذا ضرب جوني رفيقه سليم، فإن سليم سوف يردّ له الضربة على الفور. الحكم والقرار يحدثان على الفور.

- الفكر الواعي أكثر عقلانية ورشدًا. فإنه يقارب الأمر وفقًا لمقاييس معينة قبل إقرار الحكم واتخاذ القرار.

- يرتاح الفكر الواعي إلى المناطق الرمادية وغير الواضحة، و ينتظر ريثما تتوضّح الأمور.

- يطلب فكر الوعي الباطني حلًا واضحًا وسريعًا، ويمكنه أن يتصرّف بأنانية لأنه ينطلق من نظرتة الشخصية للأمور، ولأنه مثل الطفل، يكون ردّ فعله مباشرًا.

لا بدّ من الاستعانة بفكرنا بوجهيه الواعي والباطني من أجل ضمان الحماية ورغد العيش. وعلى سبيل المثال، لو كنت على خلاف في الرأي مع أحد زملائك في العمل فإنك لا تنقّص عليه وتعتمّه عندما

تلتقي به في المصعد. إنك تفكر بالوضع بدقّة آخذًا في الاعتبار سياسة الشركة لجهة نظام المعاملة بين الزملاء في العمل، والهدف المباشر من وجودك في الشركة وهو إنجاز العمل الموكل إليك، وأن تأخذ أيضًا في الحسبان الطريقة التي ستصرف بها لكي تبقى قويًا وسيّد الموقف. ولكنك لو اعتمدت الاصغاء إلى وعيك الباطني منفردًا، فسيحفّزك على التصرف في الحال - ولن يقبل بالانتظار والتريث. قد يلجأ الوعي الباطني المنفعل جدًّا إلى الردّ فورًا انطلاقًا من عواطف جيّاشة وقويّة. ولذلك فإن الحكم الصائب يتطلّب اعتمادك على مجمل قدراتك الذهنية.

ومثال على ذلك، فإن إنسانًا مصابًا بمرض عضال قد يصبح عرضة لليأس وللشعور بالعجز. ومن شأن هذه المشاعر أن ترفع درجة انفعالاته، وتدفعه إلى اتخاذ قرارات متسرّعة. كانت ماري في مثل هذه الحالة تمامًا. بعد أن تمّ تشخيص إصابتها بسرطان الثدي شعرت بالغضب واليأس، وبعدم القدرة على استيعاب ما يحدث لها. انتابتها كل تلك المشاعر المربكة معًا، ولكن الخوف كان سيّدها؛ «لست جاهزة للموت! ليس هذا عدلًا!»، قالت لي. غير أنها، وعبر عملنا معًا في الجلسات المغناطيسية، استطاعت التعرّف إلى تلك المشاعر، وتعلّمت كيف تفهم عواطفها وتتحكّم بها. عندما هدأت ماري، استطاعت أن تتخذ قرارات عزّزت شعورها بالأمان: قرّرت استشارة طبيب آخر، والسماح لابنتها بالعودة للسكن معها في البيت لعدّة أشهر. تحسّن وضع ماري، وظهر أن مرضها لم يكن مميتًا. لم تكن بحاجة لأي تدخّل جراحي وتمائلت للشفاء التام بعد بضعة أشهر من العلاج. غالبًا ما نحتاج إلى تمرّس طويل الأمد قبل أن نتعلّم الوثوق بحكمنا الذاتي. قد نقترف الأخطاء إذا اعتمدنا الإصغاء إلى الآخرين عوضًا عن الإصغاء لأنفسنا، أو عندما نهمل ببساطة ما تدلي به مشاعرنا الداخلية.

وفي المقابل، كلما لجأنا إلى صوت وعينا الباطني بشأن الشخص الذي يمثل أمامنا، أو بشأن الموقف الذي نحن فيه، كلما استطعنا اتخاذ القرارات المتكاملة المستندة إلى فكرنا الواعي، وفي الآن عينه، إلى الحقيقة العاطفية الكامنة في الوعي الباطني. وهذا من شأنه طبعاً أن يسهل علينا الأمور، - يقلل من التعقيدات، ومن عدد المحاولات، ومن الهموم؛ ومن شأنه أيضاً تبسيط أمور الحياة، وعدم إلحاق الضرر النفسي بالذات وبالأخرين. ولا بدّ من أن ترشد هذه المعرفة سيرك على دروب الحياة.

جلسة التنويم المغناطيسي:

تمرس على إقامة الأحكام الجيدة

كلما أوليت وعيك الباطني الثقة، وأصغيت إلى تبصره وحكمته، كلما تعمقت قدرتك على صوغ الأحكام السليمة. يساعدك هذا التمرين على تتبّع مراحل صوغ الأحكام الجيدة، والتمرس يؤدي إلى الاتقان. لو كان في متناول يدي عصاً سحرية لمحوت بها كلّ ما ينتج عن الأحكام غير الجيدة من أحقاد وحزن وتأثير سيئ. ولكني، ولتعدّر وجود مثل هذه العصا، أنصحك بتطبيق هذا التمرين السريع. إنه العصا التي تحتاجها. يمكنك تطبيقه بشأن مسألة واحدة أو جملة من المسائل. وإن تغمض عينيك وتنظر إلى داخلك، اسمح لوعيك الباطني أن يجلب إلى أمامك تلك المسائل الشائكة التي تحتاج إلى انتباهك.

1 - اغمض عينيك وانظر إلى داخلك.

2 - أعد إلى مخيلتك أيّ جزء من حياتك يزعجك وينقبض له

قلبك - أحضر إلى ذاكرتك أيّ أمرٍ متعسر.

3 - اسأل نفسك: كيف تسببت في حدوث هذا الوضع؟ (قد تحتاج للعودة إلى المبدأ الأول، أي مبدأ محاسبة الذات).
4 - اسمح لكل ما قمت به من أمور على قاعدة أحكامك السيئة أن تعود إلى ذهنك. وسوف تأتي في الحال.
5 - سوف يتيح لك هذا الوعي الجديد فرصة تصحيح الحكم الخاطئ.

6 - استعرض في ذهنك الحكم مصححًا (وهذا يحدث بلمح البصر).

7 - اسأل نفسك: هل تعلمتُ الدرس وأصبحت أكثر قدرة على اتخاذ القرارات الصحيحة؟ ماذا يترتب عليّ فعله لكي لا أقترف مثل هذا الخطأ مجددًا؟ هل أصبحت قادرًا على اتخاذ القرارات الجيدة في المستقبل؟

8 - لو جاء الجواب «كلا»، كرّر التمرين حتى تصبح واثقًا من أنك تتخذ الأحكام الجيدة والصائبة قاعدة لسلوكك في المستقبل.

تساعدك هذه الجلسة على فهم الأخطاء الحكيمة، وهو أسلوب آخر للتفكير بالأخطاء التي نقترفها. ومثلما فعلت في المبدأ الأول بشأن «المساءلة الذاتية». عندما تختار الاعتراف بأخطائك الحكيمة، تتمكن من إزالة العقبات التي تفصلك عن قوة وعيك الباطني وتبعدك عنها. الخطأ جائز في بعض الأحيان لأننا بشر، ولكن تكرار الخطأ عينه في الحكم مرارًا وتكرارًا ليس مقبولًا. الأخطاء الحكيمة المتكررة لا تبدد طاقتك فحسب، بل تقيد قدراتك على متعة العيش. عندما تطبق هذا التمرين

لكي تتعرّف إلى هفواتك في الحكم، تصبح المسالك والأنماط السلوكية التي تتبعها بارزة أمام عينيك، تمامًا مثلما حدث عندما تعرّفت إلى أنماط سلوكك في مسألتني التقدّم أو الابتعاد (الفصل الرابع).

قوّة الأمارات غير اللفظية

والآن، كيف نستعين بقوّة الوعي الباطني من أجل صناعة الحكم؟ كلما ازداد هذا العالم الذي نعيش فيه تطورًا وتعقيدًا اجتماعيًا، كلما علّت أهمية أن نتعلّم كيفية حلّ ألغاز الناس، والمواقف، واكتشاف الخبايا. يختلف عالمنا اليوم عمّا كان عليه سابقًا عندما لم يكن من السهل على الناس الانتقال والسفر، وعندما كنت تتعرّف عادةً إلى الشخص عبر معرفتك بعائلته، أو بآخرين من مجتمعه. أما الآن، فكثيرون ينتقلون إلى أماكن بعيدة عن مكان ولادتهم، ويبدو أن وجود هذه المسافة التي تفصلنا عن عائلتنا، وعن مجتمعاتنا الأصلية، يترافق مع تطوّر القدرة لدى الأشخاص على ارتداء الأقنعة، وعلى إخفاء نياتهم أو على سوء إظهارها. وإليك الأمثلة التالية:

- يقترب منك أحد الأشخاص وسط مخزن كبير، ويطلب مساعدتك - هل يمكن لك أن تعرف نواياه؟
- عندما تقابل شابًا أو شابة في بيتك للاهتمام بالأعمال المنزلية أو لرعاية الأطفال - هل يمكن أن تعرف إن كان أيّ منهما نشيطًا ومجتهدًا في العمل؟ وهل هو موضع ثقة؟
- إن كنت في مناسبة إجتماعية ويجري تعريفك على رجل أو امرأة

بهدف إمكان البدء في علاقة أو مواءمة بينكما - هل سيكون الشخص مناسبًا، وهل هو حسن الأخلاق؟

- إنك في صدد اختيار أعضاء لتشكيل مجموعة عمل معيّنة - هل يمكنك أن تجزم إن كان هذا المرشح مناسبًا ومتعاونًا مع المجموعة؟

من أجل صوغ الحكم الصحيح في كل واحدة من هذه الحالات ستحتاج إلى أكثر من الاستماع إلى أقوالهم، وأكثر من الاطلاع على السير الذاتية لهؤلاء الأشخاص. من أجل اتخاذ القرار الأفضل ستحتاج إلى قراءة ما ليس ظاهرًا لدى هؤلاء، وسماع ما لا يقولونه، وإنما ما يوحون به. وبكلام آخر، تحتاج إلى فهم الأمارات الصادرة عن وعيهم الباطني في اتجاهك، وأن تلجأ إلى وعيك الباطني لكي تكتمل صورة هذا الشخص لديك، ولتتعرف إلى حقيقة نيّاته.

إذا، كيف نتقن الاصغاء إلى وعينا الباطني، وندرب فكرنا الواعي على صنع الأحكام الصائبة؟

كما تفعل القاضية جودي تمامًا، يجب الاعتماد على مهارات التواصل غير اللفظية التي تكشف عن المعلومات التي نحتاج إلى معرفتها بشأن الآخرين. هذه المهارات «اللينة» كما جرى الاتفاق على تسميتها، ومنها التعاطف مع الآخرين، وحسن التعاطي معهم والقدرة على قراءة ما تنطوي عليه أفكارهم، إضافة إلى فهم الدلائل غير اللفظية في التواصل وفي التلميح إلى بعض ما يكمنه الناس في أذهانهم، ومشاعرهم، وإلى انحيازاتهم... كلّها مهارات على جانب كبير من الأهمية في حياتنا اليومية. لم يعط العلماء في القرون الماضية أمثال شارلز داروين Charles Darwin، وب.ف. سكينر B.F. Skinner، ولا الباحثون المعاصرون في مجال العلوم العصبية، والأنتروبولوجيا،

وعلم الاقتصاد السلوكي، لهذه السبل الغريزية في استدلال المعرفة وفهم الآخرين حق قدرها، وحجم أهميتها. يمكن القول إنها مهارات «الاتصال الشخصي»، و«الإحساس الداخلي» في ما يتعلق بأحد الناس. هذه ليست أمارات عشوائية أو اعتباطية؛ إنها قنوات حقيقية جداً نجمع عبرها الدلائل بشأن الناس في ما ينم عن مشاعرهم ودوافعهم وأطر تفكيرهم.

أظهر الباحثون أن الاهتمام المتنامي بالمهارات غير اللفظية يساعد في الكشف عن مخططات الآخرين. استطاع علماء النفس وعلماء الإدراك حتى الآن تحديد تسعة أشكال من التعبير غير اللفظي، وهي: عبر العينين، وعبر تعابير الوجه، وعبر نبذة الصوت، وعبر حركة ووضع الجسد، وعبر إيماءات اليد، وعبر طريقة استخدام الفضاء المحيط بالشخص، وعبر اللمس، وعبر المكملات والأشياء التي يستخدمها ذلك الشخص. قد تبدو بعض هذه الأشكال مألوفة ولكن الاستعانة بالوعي الباطني يضيف أبعاداً جديدة إلى طريقة فهمها، ويؤهلك في النهاية إلى شحذ قدرتك على اتخاذ القرارات الصالحة لنفسك ولحياتك.

ولنتق الآن نظرة على كيفية الاصغاء إلى وعيك الباطني لمعرفة الأشخاص بشكل أكثر دقة:

1- التعبير عبر العينين/ النظرات: هل ينظر الشخص إليك مباشرة في العينين؟ هل يستطيع إطالة النظر بهذه الطريقة؟ هل يسرع إلى تحويل نظره عنك؟ هل يرمش جفنيه بسرعة؟ طالما قالوا إن العينين نافذة الروح، ولم يخطئوا في قولهم هذا. يرى بعض العلماء أن النظرة الطويلة والثابتة إلى عيني الشخص المقابل تدل على الكذب؛ ويرى آخرون أن تحويل النظر بسرعة عن عيني الآخر هو الدليل على الكذب - وقد يكون أحد الفريقين على حق... أو لا يكون. غالباً ما تتأثر طريقتنا في النظر إلى

الأخر، وبمعزل عن مضامينها، بالثقافة التي نحملها. ولذلك، فمن المهم أن نلجأ إلى فطرتنا لتمكّن من تمييز وفهم دلائلها.

2- تعابير الوجه: هل أرى هذا الشخص مبتسمًا أو عابسًا؟ هل يمكنك اكتشاف مزاج الشخص المائل أمامك عبر تعابير وجهه؟ اتفق العلماء بوجه عام على وجود خمسة أشكال أساسية من المشاعر: الفرح، الحزن، الغضب (الاشمئزاز)، الخوف، والخجل. ومن المؤكّد وجود آلاف من المشاعر الجزئية في خانة كل من تلك المشاعر الرئيسية. وقد حدّد بول إيكمان Paul Ekman الباحث الرائد في مسألة تعابير الوجه والمشاعر أكثر من ثلاثة آلاف من التعابير الجزئية التي تمثّل حالات عاطفية غير منظورة. أين تكمن أهمية هذا الأمر؟ يجيب إيكمان بأن الناس غالبًا لا يقولون ما يعنونه بالضبط. إنهم يواربون أو يخفون، أو ببساطة، يكذبون بشأن مشاعرهم. أهمية هذا الأمر أنه يحفّزنا على ملاحظة أكثر من دلالة غير لفظية واحدة من أجل معرفة توجّه أحد الأشخاص ونواياه.

3- نبرة الصوت: ماذا في نبرة الصوت؟ هل هي الشخصية؟ أم إنها العاطفة؟ تشير نبرة الصوت إلى العاطفة وراء الكلمات، وهي تشمل درجة ارتفاع الصوت، واهتزازاته، والتغيير الذي يطرأ عليه. عندما نكون في مواقف معيّنة ونقابل أشخاصًا نريد أن نضعهم في إطارهم الصحيح، نحتاج بشدّة إلى ملاحظة نبرة الصوت. قد لا يبدو مثل هذا الأمر جديدًا، ولكن عادةً ما يبقى الكمّ الأكبر من الأمور متواريًا تحت السطح. هل ينهي أحدهم جملته بنبرة مرتفعة، أو بسؤال؟ تشير الثقافة العصرية الشائعة في هذه الأيام إلى طريقة جديدة في التواصل، وهي تقول إن إنهاء الجملة بنغمة السؤال يشير إلى الانفتاح على الرأي الآخر.

كما أن الإجابة بنبرة صوت وسرعة مماثلة لنبرة صوت محدثك وسرعته في الكلام، تعزز فرصة التفاهم وبناء الجسور بينكما.

4- لغة الجسد: يدرس علماء السلوك الاجتماعي لغة الجسد منذ عقود. تقول الباحثة والمحاضرة في مؤتمرات تيد Ted⁽¹⁾ إيمي كودي Amy Cuddy في كتابها *Presence* (الحضور) إن «المظهر القوي» لا يشير إلى القوّة والثقة فحسب، بل يؤثر على دينامية العلاقات وسير الأعمال وغير ذلك. يلمس علماء النفس وخبراء التنويم المغناطيسي منذ زمن طويل أهمية ما تكشف عنه لغة الجسد. إن مظهرنا وحركة أجسادنا تشير كثيرًا إلى من نحن... وإلى ما يشعر به أحدنا بشأن ذاته. عندما تنظر إلى الأشخاص حولك بهدف تقييمهم والحكم عليهم، انتبه إلى لغة أجسادهم، وما تعلنه بشأن صورتهم الداخلية بنظر أنفسهم. يمكنك أن تحدّد درجة انفتاح الشخص الذي أمامك عليك أو إنغلاقه. هل يجلس أمامك عاقدًا ذراعيه أم لا؟ هل يميل بالجزء الأعلى من جسده في اتجاهك أو بعيدًا عنك؟ يمكنك أيضًا تفحص الصور الفوتوغرافية فتكتشف عبر بعض الإشارات مدى ارتياح بعض الأشخاص تجاه الآخرين في الصورة. كيف يقف الأشخاص في الصورة وبأي اتجاه؟ هل يقفون متقاربين، أو يحتفظون بمسافة فاصلة بينهم؟ هل ابتسامه أحدهم نابعة من العينين، أو مرتسمة على الشفتين فحسب؟ الابتسامه الحقيقية تشعّ في العينين أو لا قبل أن ترسم على الشفتين. يتقن الوعي الباطني استخدام الرموز في التعبير، ولغة الجسد أحد رموزه القويّة.

5- إيماءات اليدين: تتكلم طريقتنا في استخدام اليدين عن أسلوبنا

(1) سلسلة من المؤتمرات العالمية تعنى بنشر الأفكار الجديدة والمفيدة.

وشخصيتنا. فكّر في الحماسة الروحية التي ينقلها واعظ إنجيلي عبر شاشة التلفزيون، وبطمأنينة دالاي لاما الروحية المجسّدة بكفيه المضمومتين، وفي الرفض القاسي الذي تمثله يدُ ترتفع في وجهك لتقول لك: «توقّف!». الإيماء باليدين سبيل قويّ لإيصال ما نريده وما نضمّره. وحسن ملاحظة وفهم إيماءات اليدين التي يقوم بها الآخرون يزوّدك بمعلومات مفيدة بشأن حالة الشخص الآخر الذهنية. ومثالاً على ذلك: يمكن لإيماءة اليد أن تقول لك: «إني مستعدّ للمساعدة»، أو «ابقَ بعيداً فأنت تزعجني»، أو «أرجو أن تقترب مني».

6- التموضع واستخدام المكان: هذا النوع من التواصل غير اللفظي ملفت وعلى قدر عالٍ من الأهميّة. لاحظ أين تجلس أثناء الاجتماعات، أو في المواعيد، أو وسط حفلة كبيرة. هل تحبّ أن تقف على مسافة قريبة جدّاً وشخصية من محدّثك؟ أو تفضّل أن تبقى بعيداً وعلى مسافة ذراع على الأقلّ؟ عندما تكون في المصعد، هل يزعجك أن يلامسك أحدهم عن طريق الخطأ أو لضيق المكان؟ والآن، اطرح هذه الأسئلة في اتجاه عكسي: كيف تفسّر سلوك شخصٍ معيّن تلتقيه للمرّة الأولى أو الثانية ويقرب منك إلى حدّ اختراق محيطك الشخصي؟ هل تجد أنه يبالغ في رفع الكلفة بينكما؟ هل يفترض أو يتوقّع الحميمية في العلاقة؟ إلى ماذا تشير هذه الطريقة في التموضع؟ هل تعلم أن هناك مقعداً قوياً واحداً على كل طاولة؟ إنه «رأس الطاولة» كما تعودّ الناس سابقاً تسميته - والرأس هو مركز الجذب الأول بالطبع. والشخص الذي يجلس عند رأس الطاولة يحتلّ المقعد الأقوى في الغرفة. إنه تموضع يوحي بالقوّة، ويطلب احترام الآخرين، ويضمّر الرغبة في السيطرة.

7- اللمس: هل سبق لك أن جلست إلى طاولة - في المكتب أو في مطعم- ولاحظت أن أحد الحاضرين يمسك بخصلة من شعره ويلفها حول إصبعه؟ أو رأيت آخر يقطع أصابعه، أو يداعب هاتفه، أو قلمه، أو آلة رقمية في تناوله؟ عندما يلجأ الشخص إلى لمس جسده، أو مداعبة أشياء في تناول يديه فلا بدّ أنه يسعى إلى طمأنة نفسه وتهدئتها. يُظهر العلم أن هذا النوع من الحركة يقوم به الانسان ليخفف من التوتر الذي يشعر به وليهدئ من عصبيته وعدم ارتياحه - الجسدي أو النفسي. ومن ناحية أخرى، عندما يلمس أحدهم الشخص الآخر فهذا يدلّ على رغبته بالتواصل معه، أو بحث الآخر على الاصغاء إليه. وعندما يربّت أحدهم على ظهرك، أو عندما تمسك بيد طفلك أثناء نزهة المشي في الطبيعة، أو عندما تمسك بيد الحبيب أثناء مشاهدة فيلم رومسي فهذه أشكال من التواصل الحميمي. لا شكّ إذًا في أن اللمس يرمز إلى غاية ضمنية معيّنّة أيما كانت تلك الغاية.

8- المظهر: ثيابك تحكي حكايتك، وكذلك شعرك، وكذلك الموضة التي تتبّعها، وطريقتك في ترتيب حوائجك، والأسلوب الذي تقدّم به نفسك. ينفرد كلّ منا بأسلوبه الشخصي وطريقة تذوّقه للموضة - والتنوّع نعمة مؤكّدة! عندما تقابل شخصًا للمرّة الأولى وتريد أن تقيّمه على هذا المستوى المباشر والتلقائي، فإن مظهره في عينيك وكل التفاصيل التي التقطتها وحللتها تجتمع لتعطيك انطباعًا موحّدًا بشأنه. من هنا ينطلق «الحبّ من النظرة الأولى»، ومن هنا أيضًا قد تتكوّن ردّة الفعل السلبية جدًّا عقب المقابلة الأولى مع أحد الناس. للمظهر تأثيره على مستويات عدّة... أكثر ممّا نتبّه إليه بطريقة واعية. عندما ترتدي ثيابك

وترتب هندامك في الصباح، فإنك تصنع الصورة الخارجية التي تتفق مع كيف تريد أن تشعر، أو كيف تريد أن تبدو في أعين الآخرين. الموضة تصمم بالاستناد إلى هذه القاعدة، والناس من رجال ونساء ينفقون ملايين الدولارات، وساعات طويلة من وقتهم، من أجل اختيار الملابس القادرة على إيصال صورتهم إلى الناس، وعبرها تظهر رغبتهم بالاندماج، أو بالتمييز، أو لكي يظهروا مكانتهم الاجتماعية، أو يقدموا صورة عن أنفسهم.

9- الكماليات: الوشم على الجلد، والمجوهرات، والشعارات - كل هذه رموز يلجأ إليها الناس ليعبروا عن بعض جوانب شخصيتهم. ماذا تعني تلك الشارات المعبرة عن الميول الشخصية وعن الروابط وعن الانتماء؟ هل هي انعكاسات حقيقية لمن نكون، أو إلى ما نطمح أن نكون؟ الأشياء الكمالية والرموز تحمل معاني ودلائل عالية الأهمية.

تقييم الأشخاص في حياتك

تستند القاضية جودي إلى هذه الأمارات غير اللفظية في إصدار أحكامها الفعلية على الناس. وباللجوء إلى فطرتها الغريزية وفهمها لهذه الأمارات وما تكشف عنه بشأن هؤلاء الماثلين أمامها في قاعة المحكمة، فإنها تنقل إلى الحاضرين ماذا ترى، فكأنها تقوم بدور المرأة وتعكس صورة المتهم أمام الجميع. ومن خلال برنامج لا يتعدى ثلاثين دقيقة تضع حياة أحد الناس العاديين اليومية تحت المجهر، وتتيح للجماهير ترف المشاركة في اختبار يظهر أمام أعينهم كيف يقترف الناس الأخطاء، وهل يستعينون بقدراتهم من أجل الحكم على الأمور والناس أم لا.

يمكنك أن تطبق أسلوب القاضية جودي في حياتك اليومية، وذلك بالنظر إلى الناس ليس من منطلق أنهم متهمون بارتكاب شكل من الجريمة أو الجنحة، بل من منطلق قدرتك على اكتشاف الدلائل التي تخوِّلك أن تعلم ما إذا كان وجود هذا الشخص جيّدًا ومناسبًا في حياتك. أقترح أن تنظر إلى الناس الذين في حياتك وكأنهم مجموعة من اللوحات الفنيّة. وفي كل مرّة تدعو شخصًا جديدًا إلى حياتك، يأخذ وعيك الباطني في الاعتبار المكان المناسب لهذه اللوحة في «بيتك»، وكيف ستشعر بوجودها. في أي خانة بالضبط يمكنك وضع هذا الشخص في حياتك وهل سيكون مناسبًا؟ إن نظرت إلى بيتك وكأنه عشك أو كهفك، تذكر أن مطلق حيوان ذكي لا يسمح لكائنات عشوائية بالدخول إلى مقرّه. أليس ذلك صحيحًا؟ والأمر ذاته ينطبق عليك، وعلى الذين تأذن لهم بالدخول إلى حياتك.

وعليك أن تأخذ أيضًا في الاعتبار إلى أي مدى ترغب في اقتراب ذلك الشخص الجديد من دائرتك الداخلية. مجموعة الأصدقاء الذين قد تدعوهم إلى حفلة شواء في الحديقة قد لا يكونون الأشخاص الذين تدعوهم إلى تناول العشاء إلى مائدتك عشية العيد. فكّر في جميع الأشخاص في حياتك (سوف تركز في الفصل العاشر على الذين يؤلّفون «الدائرة الناشطة المؤثرة» في حياتك، وتتعلم كيف تصنّف الأشخاص لكي تضعهم في المكان المناسب - هل هم على مسافة قريبة جدًا منك «في الدائرة الداخلية»، أو على مسافة قريبة اجتماعيًا «في الدائرة المتوسطة»، أو أبعد، أي «في المحيط الخارجي لحياتك»). أما الآن، فاستعرض الأشخاص الحاضرين في حياتك اليوم. هؤلاء الذين أغنوا حياتك في الماضي، وأولئك الذين قد تدعوهم إلى دخولها في المستقبل. فكّر لماذا وكيف تسمح لبعضهم أن يكون أقرب إليك من الآخرين. في الواقع، يجدر بالبعض منّا أن يكون أشدّ حذرًا من

غيرهم. لاحظت أن عددًا كبيرًا من السيدات العازبات يشعرون بحاجة ماسة إلى وجود رفيقٍ في حياتهنّ، فيتساهلن في التزام الحذر، ويسمحن بدخول أشخاص إلى حياتهنّ قد لا يكون وجودهم جيّدًا ومناسبًا، بل مصدر خطر أحيانًا. بعض زائري عيادتي الذكور الذين يلجأون إلى خدمات التعارف والمواعدة عبر الانترنت، يلجأون أحيانًا إلى أساليب المخادعة، وانتحال الصفة، من أجل جذب النساء العازبات بطرائقهم الملتوية، فلا يفصحون عمّن يكونون، ولا عن نياتهم الحقيقية. وكلّ منا قد يقع أحيانًا ضحية الغفلة، وعدم التمعّن في خبايا الأمور.

وهكذا، وفيما تستعرض أعداد الأشخاص التي تؤلّف المجموعة المتنوّعة في حياتك، اعتمد مقياس الانسجام والملاءمة في اختيارهم. هل بعضهم أكثر أو أقلّ انسجامًا مع اللوحات الفنية الأخرى في بيتك (تماشيًا مع أسلوب التشبيه الذي لجأنا إليه سابقًا). هل يتميّز بعضهم عن البقية بطريقة خاصّة وجيّدّة؟ أو بطريقة سلبية؟ هل تبدو لك «مجموعتك الفنية» هذه منسجمة، أو على الأقلّ، لا تزعجك بعض الألوان النافرة بينها. يمثّل الناس الذين نختارهم في حياتنا حُكمنا وقرارنا بشأن من هو المهمّ بالنسبة إلينا، ومن هو أهل للثقة، ومن الداعم والمساند.

لا تترك أبوابك مفتوحة لأي كان. في هذه الأيام حيث نفتح أبواب حياتنا أمام كل راجب في الاطلاع عليها عبر قنوات التواصل الاجتماعي؛ وحيث لا تفارقنا الهواتف الذكية التي تسجّل أصواتنا وتعرّف إلى وجوهنا، تصبح حماية الخصوصية الفردية في غاية الأهميّة مهما جذبتنا مغريات الانترنت. الخصوصية الفردية على قدر عالٍ من الأهمية، ولدينا الحقّ في حمايتها. وهنا يتوجّب عليك التمييز. يقلقني حقًا أننا أضعفنا جهاز دفاعنا الأولي وفقدنا معنى الخصوصية، وحسّ الحذر الطبيعي من المعتدين ومصادر الأذى. الحكم بمعيار

الجيد والمناسب لنا لا يقتصر على اختيار الأشخاص في حياتنا بل يطال النشاطات أيضًا. يلاحظ علماء النفس أن الأجيال الجديدة تلاقى صعوبة في رسم الحدود الضرورية لحماية أنفسهم، وذلك نتيجة الأوقات الطويلة التي يصرفونها على شبكة الانترنت وعلى مرأى من العموم. متعدّدة هي الدراسات التي تربط بين حالات اليأس والاحباط من جهة، والتعرّض المفرط إلى وسائل التواصل الاجتماعي من جهة أخرى. ولقد بات الخط الفاصل بين عدد المعجبين المؤيدين لما تشترك في عرضه على الشبكة وبين الأصدقاء الحقيقيين شاحبًا. أفاد المركز الأميركي الفيدرالي للسيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC) بأن عدد حوادث الانتحار بين الإناث في الولايات المتحدة قد سجّل الرقم الأعلى خلال أربعين سنة، ويعود ارتفاع هذه الأرقام مباشرة إلى صعوبة التعايش مع شبكات التواصل الاجتماعي والوقوع فريسة للحصر النفسي والكتابة. وأرقام حوادث الانتحار لدى الرجال تسجّل حركة ارتفاع أيضًا؛ فالتدفق المستمر لهرمون الدوبامين في اتجاه الدماغ، والذي يترافق مع سيل الصور المثيرة والمتجدّدة على شبكة الانترنت يجعلنا في حالة من الإدمان. إن تعرّفت إلى صورتك من خلال هذا الوصف، فأعتقد بأن الابتعاد عن التكنولوجيا لبعض الوقت سيساعدك على استعادة هدوئك.

ولكن جميعنا يتحمّل بصعوبة تداعيات التواصل إلكترونياً. الاجتماعات وجهًا لوجه باتت في تراجع مستمرّ. وعضًا عن أن تقدّم سيرتك الذاتية يدًا بيد إلى المسؤول عن التوظيف في الشركة، فإنك ترسلها إلى الموزّع الإلكتروني الضخم الذي يضيفها إلى مثيلاتها على القائمة الطويلة جدًا ريثما تتمّ مطالعتها. وحتى الممثلين، فإنه بات يُطلب منهم إرسال فيديوات تظهر مشاهد تمثيلية لهم، عوضًا عن دعوتهم للحضور شخصيًا إلى تجارب الأداء. خسارة فرص

المقابلة وجهاً لوجه، وفرص التعاطي الشخصي مع الناس، يمنعنا من استخدام غرائزنا الحيوانية لقراءة الأمارات غير اللفظية التي يظهرها الفريق الآخر؛ كما لن يتمكن الناس من الاستعانة بقوتهم المغناطيسية الحيوانية للتعرف بسهولة إلى الشريك العاطفي المناسب؛ ومن المؤكد في جميع الأحوال أنهم لن يتمكنوا من تحقيق التواصل الشخصي التام.

التمرين المغناطيسي: الشحن الإيجابي / السلبي

يجب استخدام هذا التمرين السريع والبسيط والفعال جداً من أجل تقييم شخص تتعرف إليه، ولتعلم إذا كانت علاقة الصداقة أو العلاقة العاطفية مع هذا الشخص مناسبة وجيدة لك. وإن قمت بتنفيذ التمرين بدقة، لن يتنبه الشخص الذي تريد اتخاذ الحكم بشأنه إلى ما تفعله.

عندما تقابل شخصاً جديداً، إفعل التالي:

1 - صافحه وبادر بالسلام، واطهر انفتاحك في اتجاهه وابعث إليه موجة من الطاقة. ثم استعد كل تلك الطاقة إلى جسمك.

2 - ما الشعور الذي يبثه إليك هذا الشخص الآن؟

3 - هل هو شعور دافئ = إيجابي؟ أم تلاحظ شعوراً فاتراً وبارداً = شعوراً سلبياً؟

سيقول لك وعيك الباطني إذا كان هذا الشخص مناسباً وجيداً لك، وذلك تبعاً لدرجة دفاء، أو برودة الشعور الذي ينتابك. يفيد الشعور البارد بأن هذا الشخص قد لا يكون مناسباً وصالحاً لك في هذا الوقت؛ وبالتالي فالشحن سلبي. أما الشعور الدافئ فيعني أنه، أو أنها، تعطيك شحنًا إيجابيًا في هذا الوقت.

يجب ويمكن تطبيق تمرين «الشحن الإيجابي/ السلبي» غالبًا. الناس معرّضون لأن يتغيروا، والمواقف والأوضاع تتغير، وكذلك أنت. الشعور الدافئ أو البارد، أو الشحن الإيجابي أو السلبي، قد يتغير أيضًا تبعًا للظروف، وحتى لأجواء تفكيرك. وهي ليست بالضرورة حكمًا ثابتًا على الشخص الآخر.

سوف تتمكن في الفصل العاشر من الغوص إلى عمق أكبر داخل علاقاتك؛ أما الآن، فمن شأن هذا التمرين أن يشحذ مهارتك في الحكم، وهو يتعلّق بك أنت وحدك. يمتصّ وعيك الباطني المعلومات ويحلّلها بسرعة قياسية، فتصلك البيانات الأولية بشأن لقائك الذي قد يكون إيجابيًا أم سلبيًا بهذا الشخص، وستعلم ما إذا كان هذا الأخير صالحًا وملائمًا لك الآن، أو ربّما في وقتٍ لاحق. وكيفما كانت الأمور التي قد يحملها إليك هذا الشخص -مريحة أو غير مريحة- فإنك ستلمس ذلك على المستوى الأعمق في شخصك.

الوعي = الحرية

عندما تفكّر بأن ما تفعله، تفعله بمفردك، تذكّر أنك لست بمفردك - فنحن نتأثر دائمًا بمن حولنا. ووجودك دائمًا في تناغم مع وعيك الباطني، يبدأ في قدرتك على اتخاذ قراراتك والتمييز بين الأشخاص الداعمين لك من جهة، والذين يعوّقونك من جهة أخرى. استعن بوعيك الباطني لتحيط نفسك بالذين يساعدونك على تفعيل مواهبك وقدراتك.

صوغ القرارات الجيدة يعني أيضًا التفاعل بطريقة مناسبة وسليمة مع مختلف المواقف والأوضاع. وبكلام آخر، إصغ إلى وعيك الباطني لتتعرّف إلى حقيقة مشاعرك، ثم استعن بفكرك الواعي وبقدرته على التمييز بين الصواب والخطأ. يحضرنى هنا أحد الأقوال الحكيمة والعديدة التي حفظتها من الاعلامية المتميزة أوبرا وينفري. تقول

وينفري: «عندما تشكّ في أمر يجب ألاّ تفعله. لا تقم بأي خطوة، لا تجب عن السؤال، لا تسرع في اتخاذ أي قرار بشأنه». الشكّ رسالة تأتيك من وعيك الباطني لكي تدرس وتتفحص أحكامك.

في رحلتك هذه إلى معرفة الذات، تصبح أكثر قدرةً على معرفة الآخرين ما يخوّلك القيام بالخيارات البناءة. عندما تعلم من يكون ذلك الشخص في الحقيقة، ستوفّر لديك بشكل أكبر القدرة الصادقة على تقييم درجة ملاءمته لك. وفي الواقع، إن الأحكام الصائبة أساسية من أجل أن تبقى بعيداً عن المشكلات، ومن أجل تجنّب المسائل والمواقف السلبية والمعقّدة التي يمكن بسهولة تفاديها.

لا تسمح بأن تكون الحياة حقل ألغام، ولا أن تقفز بينها كما قد تقفز راقصة الباليه على إبهاميّ قدميها على أرض المسرح المصقولة خوفاً من الانزلاق. بل يكفي بكل بساطة أن تصغي إلى صوت الحقيقة النابع من داخلك.

الفصل السادس

المبدأ السادس: أعط لتأخذ

«عندما يعطي أحدهم طعامًا للآخرين فإنه يزيد في رزقه وقدره...، وإن أشعل أحدهم النور للآخرين فهو يضيء طريق حياته».

بودا نيشيرن دايشونين Buddha Nichiren Daishonin

أن تأخذ ما تريده من الحياة يفترض حكمًا قبلك بأنه حق لك. نعم، هيا خذه!

قد لا تكون مرتاحًا بعد إزاء هذا المفهوم الجديد القائل بأن تعطي لكي تأخذ. أفهم ذلك لأننا نعيش وسط ثقافة تحترم وتُعلي من شأن مفهوم العطاء بمعزل عن المصلحة الذاتية. ولكن، هل العطاء من غير توقع الحصول على شيء في المقابل يصلح لأي كان؟ يدور هذا الفصل حول تطبيق أحد أهم المبادئ التي تضمن لك القدرة على تحقيق ذاتك بالقوة والفعل. ستتعلم أن العطاء وانتظار شيء في المقابل ليس سلوكًا أنانيًا بل مُرضيًا ومطمئنًا. سوف لا تكتشف قوة العطاء فحسب، بل ستكتشف أن توقع أن تجني شيئًا في المقابل أمرٌ جيّد لجميعنا، إذ يقرب بيننا ويوحد إحساسنا بالترابط عبر الكون الواسع.

حان الوقت في الحقيقة لكي نتخلى عن القيام بدور الضحية؛ ولنتخلى عن حماستنا لنعطي من غير مقابل؛ وحان الوقت لكي نمنح أنفسنا الإذن في السعي إلى الحصول على كل ما نتخيله لنا. نعم، كل ما تتمناه يمكن أن يتحقق شرط أن تتبنى هذا المبدأ القائم على التبادل.

أليس من المنطق أن تحدّد ما ترغب به وتحتاج إليه حقًا لتسير في اتجاهه وتحصل عليه؟ لن ترى تحقيق أحلامك يُقدّم إليك على صحن من فضة. الإنسان الذي يفتقر إلى الطاقة، والإرادة الصلبة، والشجاعة، لن يذهب بعيدًا في اتجاه ما يصبو إليه. وستلاحظ أن الأشخاص الذين لا يتّسمون بالقدرة على الإنجاز، غالبًا ما لا يتّسمون بالقدرة على العطاء أيضًا. لماذا؟ لأن المعطائين هم العاملون، وليسوا الثرثارين والمستفيدين من عطاءات الغير.

سوف أشرح في هذا الفصل الأسباب التي تسمح لبعض الأشخاص بأن تكون لهم أحلام كبيرة، وبأن يسعوا إلى تحقيقها، وبالتالي قطف ثمار تعبهم. وبناءً على ما لاحظته مرارًا وتكرارًا في عملي، يتحلّى الزبائن الأكثر نجاحًا بملامح جوهرية ثلاثة متّصلة حتمًا بالمبدأ القائل «أعطِ لكي تأخذ»، وخذ لكي تعطي، وهي:

- يؤمنون أنهم يستطيعون تحقيق أي أمر يضعونه نصب أعينهم بالتعاون مع الآخرين؛ التعاون يساعد كل أشكال المجموعات البشرية - من القبيلة إلى المدينة وإلى الشعب بأكمله - على الازدهار. التعاون يفترض رفعة الأخلاق وهو في أساس العلاقات التي تربط واحدنا بالآخر.

- لديهم الحس الشديد والفطنة في اختيار من يستحق ثقتهم؛ فمن أجل أن تعطي لتأخذ، عليك الاستعانة بوعيك الباطني لكي تحكم جيدًا بشأن من هم حولك، وفي مدارك.

- لديهم الحس العميق بوجوب التعامل بين الناس بالعدل. بما يعني أنه عندما نعطي لتأخذ، فإننا نؤكّد على ناموس الكون الذي يأمر بالتعامل مع الآخر بأقصى درجات الصدق؛ ونثبّت شروط العدل الأساسية القائمة على المبادلة بالمثل.

إنها قواعد ثلاث التي تشكّل الأساس في تعلّم مبدأ العطاء والأخذ في المقابل. فيما ينطلق وعينا الباطني بالفطرة من قاعدة التعاون والثقة والعدالة. يتعلّم فكرنا الواعي عبر الوقت مفهوم المبادلة بالمثل، وقد يحتاج أحياناً إلى التعلّم عبر التجربة والوقوع بالخطأ. ولكننا، وفي جميع الأحوال، لا نستطيع التغاضي عن أن المبادلة تمكّنتنا حقاً من طلب ما نريده من الحياة؛ إنها تساعدنا على رؤية الفرص المتاحة لنا، وعلى الاستفادة من المواقف والعلاقات لمصلحتنا، من غير إلحاق الضرر بمصالح الغير. هذه القدرة على الطلب، وعلى العطاء، وعلى الأخذ، هي التمثيل التام للنجاح وتحقيق الذات. إنها الحركة العادلة والمربحة لكافة الأطراف. يعلم فكرنا الباطني هذه الحقيقة؛ فيما يحتاج فكرنا الواعي إلى تعليمات واضحة بشأنها وإلى التمرّس.

الأسباب العلمية وراء قاعدة المبادلة الرابعة

هل تعلم أنه حتى القرود تعرف حسّ العدل؟ قامت الباحثة سارة بروزنان Sarah Brosnan والباحث فرانز دي وال Franz De Waal باختبار ملفت، نشرنا على أثره في المجلة العلمية *Nature* (الطبيعة) سنة 2003 مقالة تحت عنوان: القرود ترفض عدم المساواة في الأجور. جمع الباحثان عدداً من السعادين الكبوشية، (Capuchin monkeys) واختبرا كل اثنين منها على حدة بعد أن جرى تعليمهما على توقع مكافأة غذائية مقابل حصاة يعطونها للباحث. وعندما بدأ الاختبار أعطي كل من القردين حصاةً، فإذا أعادها القرود إلى الباحث أعطاه هذا الأخير حبة من العنب أو قطعة من الخيار. وسرعان ما تبين للباحثين أن القرود فضّلت المكافأة بالعنب أكثر من الخيار. وعندما كان القرودان يتلقيان مكافأة من نوع واحد -العنب أو الخيار- كانا يستمرّان في لعبة المبادلة

تلك. ولكن، لو جرى مكافأة أحدهما بالعنب، والآخر بالخيار، فإن القرد الذي يتلقى الخيار يرفض الاستمرار في التعاون. يستخدم العلماء هذه السلسلة من الاختبارات من أجل دعم الفكرة التالية: «محرّكان بيولوجيّان هما في أساس فعل التعاون: اصطفاء الأقارب، والمبادلة».

ما علاقة هذا الأمر بالمبدأ «أعطي لتأخذ» الذي نحن في صددده؟ كلنا نعي مفهوم العدالة، ونبدي عدم موافقتنا على المواقف والحالات التي نعتبرها غير عادلة. وكلنا يبدي ردّ فعل سلبي على عدم التعاون الواضح. كلنا نجني الفائدة عندما نلمس تعاونًا، ونبدي ردّ فعل سلبي إزاء غياب التعاون. وبكلام آخر، نعمل بطريقة أفضل عندما نشق بأن كل أعضاء المجموعة متعاونون. نعلم على هذا النمط من الأخذ والعطاء في مجالات التبادل العديدة في حياتنا اليومية؛ وهذا ينطبق مثلًا على التعاطي بين صاحب العمل والموظف، وبين المالك والمستأجر. أتعامل معك كأنك «صديق»، تتعامل معي بالطريقة عينها. «أتبعك»، «تتبعني». كلّ هذه ترتيبات متبادلة ومفيدة، وتخدم مصلحة الطرفين وتضطلع دائرة متكاملة من الطاقة الفاعلة. مبدأ «أعطي لتأخذ» يحفّز الأشخاص في الكنيسة ليمسكوا بأيدي بعضهم البعض؛ وهو الذي يحفّز فئات مختلفة من الناس على التقارب والعمل معًا من أجل تحقيق هدف مشترك. إنه الرابط الذي يجمع الجيران معًا - التجاور في السكن يفترض التعاون والمبادلة. مبدأ «أعطي لتأخذ» هو في أساس التثام المجموعات ويدعو جميع الفرقاء للمشاركة. تبرز هذه الدراسة ومثيلاتها كيف تعتمد كافة المجموعات الاجتماعية على التعاون من أجل العيش وممارسة نشاطاتها بثقة ونظام - لا فرق إن تألفت تلك المجموعة الاجتماعية من شخصين في علاقة عاطفية، أو من عائلة من ثلاثة أشخاص أو أربعة، أو من زملاء في مكتب، أو من مجموعة

أصدقاء أو من شعب بأكمله. وفي الحقيقة، كلما ضاقت الدائرة، كلما لاحظنا وجود الثقة بين أفرادها ووجود الحاجة لهذه الثقة.

ذهب العلماء إلى حدّ إيجاد تسمية للاشمئزاز الذي نبديه إزاء غياب التعاون العادل، وهو: «النفور من الظلم Inequity aversion». لاحظ كيف نرفض الغشّ في المباريات الرياضية، وكيف نمقت الكذب في قاعة المحكمة، وكم نسرع في الحكم على ما يحدث معنا و حولنا (تذكّر المبدأ الرابع!). يؤكّد الباحثان برونزان، وفرانز دي وال، وغيرهما من علماء الاجتماع على أن التعاون والغيرية المتبادلة أمران طبيعيان يتوقّع وجودهما لدى البشر كما لدى غيرهم من المخلوقات.

وبكلام آخر، نتوقّع شكلاً من المبادلة في مقابل استعدادنا للتعاون مع المجموعة، وفي مقابل المشاركة الفعلية التي نقوم بها. يشرح برونزان ودي وال أن عددًا كبيرًا من أشكال «ردّ فعلنا العاطفي الأوّلي وحساباتنا الأوّلية» والتي تعكس حسّ العدالة لدينا، ترتبط على ما يبدو بجذورنا ومراحل تطوّرنّا.

لاحظ علماء الانثروبولوجيا منذ سنين أن أنواعًا عدّة من الحيوانات، وخصوصًا ذوات القربى بالإنسان مثل القروذ، تقوم بأشكال من التعاون المفيد لمجتمعاتها. وراقبوا مرارًا وتكرارًا كيف أن بعض المجموعات أو العائلات منها تقاسم إراديًا الغذاء، ويهتمّ أفرادها بصغار الآخرين في المجموعة، ويساعد أحدهم الآخر في تنظيف فروته من الحشرات. ربّما لم يعيش أجدادنا البدائيون (زمن الصيد والالتقاط) في أنظمة اجتماعية معقّدة كالتي نعيشها اليوم، ولكنهم اختبروا نمط التعاون المفيد للمجتمع بطريقة قد تكون أفضل من طريقتنا، بما في ذلك تقاسم الغذاء إراديًا، والاهتمام بالرضع والمرضى وكبار السن؛ إضافة إلى التوزيع المتساوي بينهم لأعباء العمل ولشّتى المسؤوليات. كان الأجداد يعلمون هذه التقاليد إلى الأولاد حتى تتمكّن المجموعة، أو

القبيلة من العيش بسلام بين أفرادها، ومن المحافظة على أمنها وعلى طمأنينة عيشها اليومي. ساعد التعاون ووجود الثقة الضمنية بين أفراد القبيلة على التقدّم والازدهار. كم من الضعف قد يلحق بمثل تلك القبيلة لو انصرف أفرادها إلى النزاع والقتال في ما بينهم؟ فقد يستغلّ أعداؤها الفرصة لقتل أفرادها وللإمعان في إضعافها. من هنا فإن هذه الأمثلة في السلوك لا تشدّد على سمنا الاجتماعية الفطرية فحسب، بل أيضاً على شدة اعتمادنا بالفطرة على بعضنا البعض.

نلاحظ وجود هذه الدورة الحياتية في الطبيعة أيضاً. فكّر في الشجرة المثمرة وتأثير التربة الغنية على جودة عطائها. ولاحظ أن حبة البندورة التي لم يجرّ قطفها، تموت على غصنها وتسقط لتعيد إلى التربة العناصر المغذية الضرورية لضمان ولادة ثمار جديدة؛ فإذا بالعطاء يستمرّ حتى بعد الموت من أجل تحقيق غاية معيَّنة. يحتاج كلٌّ من الفريقين إلى الآخر من أجل الوجود واستمرار دورة الحياة. والتعاون المثمر يحدث على كافة مستويات وجودنا الطبيعي والبيئي المتوازن. ونعلم مؤكّداً أنه كلما ازدادت حظوظ الأطفال في تلقّي الرعاية، كلما ازدادت حظوظهم في النمو السليم وبلوغهم سن النضوج والقدرة على التكاثر. لا يقف معنى اهتمامنا المتبادل ببعضنا عند حدود الغيرية؛ بل يجد جذوره في غاية قصوى تعود إلى المستويات الأكثر بدائية في الوجود، وهي حفظ البقاء. ولعلّ الاضطراب يحدث عندما يكسر أحد أطراف التعاون الحلقة.

أين أنت الآن؟

يعود بك المبدأ الخامس إلى أهمية صناعة الأحكام السليمة واتخاذ القرارات التي تفيدك وتضمن سلامتك. كما يدعم قدرتك على حسن تقييم صحّة علاقاتك وتقدير دورها في

دعمك ومساندتك، ويساعدك في التمييز بين الذين يستحقون الدخول إلى حياتك، والذين يستحقون الإبعاد عنها.

تلعب العلاقات أدوارًا متنوعة في حياتنا، ومن هنا تتنوع توقعاتنا منها. غير أن العلاقات السليمة والمتوازنة والعادلة - أكانت قريبة أو بعيدة، اجتماعية أو مهنية، عائلية أو علاقة صداقة - تستند كلها إلى الثقة، وإلى روح التعاون والعدل. وكلها تعود في الحصيلة إلى مبدأ «أعطي لتأخذ».

إذًا، فكّر في علاقاتك. هل تشعر بأنها تقوم على مبدأ المبادلة العادلة؟ أم إنك تعطي أكثر مما تأخذ؟ أو تطلب الكثير ولا تعطي في المقابل؟ وفيما تقرأ هذه السطور، ابدأ باستعراض علاقاتك مع أفراد عائلتك، ومع أصدقائك، ومع زملائك في العمل ومعارفك. وفيما تفعل ذلك، حدّد ما تريد أن تطلبه من الآخرين ومن الكون بأكمله.

فخّ المبالغة في العطاء

أعترف أنني ما زلت في طور الشفاء من علة المبالغة في العطاء. صرفت سنوات عدّة من حياتي، ومن طاقتي، أحلم بالهدايا إلى أفراد عائلتي، وأصدقائي، وزملائي - عدا عن الهدايا للرجال الذين أحببتهم وتواعدت معهم. كنت أستثمر كل قدراتي لكي أنجح في اختيار الهدية الممتازة والمناسبة جدًّا لمتلقّيها، وذلك من أجل أن أظهر له عمق معرفتي به. وقد لا تصدّق كم برعت في ذلك! كنت الإنسانية التي تحلم باختيار الهدايا المطابقة لحاجات ورغبات صديقاتي وأفراد عائلتي؛ الإنسانية التي كانت تتخطّى مصالحها من أجل الآخرين، حتى ولو

ألحق ذلك ضررًا كبيرًا بحياتها؛ الإنسنة التي آمنت أن للعطاء معاني تتفوق على معنى الأخذ.

ربما آمن معظمكم بهذه الطريقة في مرحلة أو أخرى من حياته. كنت أنظر إلى مبالغتي في العطاء من جميع الجوانب لكي أجد ما يبررها، ولأقع في نهاية المطاف على هذا الاعتقاد الخاطيء: إن أعطيتهم أكثر، سيحبونني أكثر. والحقيقة هي أنني كنت أقترف خطأ فادحًا. تسببت بحدوث حالة من عدم التوازن جرّاء مبالغاتي تلك - كنت متلهفة إلى مزيد من الدعم والحبّ في مقابل ذلك العطاء. أعطيت من أحببتهم كل ما استطعت إليه سبيلاً، وتعاملت مع الهدية وكأنها حدث ملكي. لو ذهبت في رحلة بحرية أو سافرت في الجوّ أو البرّ، كنت أعود محمّلة بالهدايا. وبهذا أرسيت ديناميّة غير سليمة عندما اعتبرت أن لكل مناسبة جديدة خاصيّة تميّزها عن غيرها، وأن الهدية يجب أن تتفوق على سابقتها. كنت أريد التفوّق على نفسي. ولكنني لو تنبّهت إلى ما كانت سترشدني إليه حكمتي الداخلية، والتزمت حدودي، لعرفت أنه ليس باستطاعة الآخرين مبادلتني بالمثل، وليسوا ملزمين بذلك. من الطبيعي لو أراد أحدنا إعادة ضبط رغبتة الجامحة في العطاء، أن يستعرض من بين متلقّفي عطاءاته من يبادلّه بالمثل، ومن يُحجّم عن ذلك. ولكن هذا لا يعني أن جميعنا يستطيع أن يعطي بالطريقة ذاتها وبالدرجة ذاتها؛ وإنما نتكلّم عن المعنى والقصد، وهما الجزء الأهم وراء مطلق هديّة. وانطلاقاً من اندفاع يائس، كنت أعطي ولا أتلقّى شيئاً في المقابل، وأصنع عن غير قصد دورة سلبية. ولكنني، وفي تلك الليلة بعد أن أصغيت إلى مخابرة جون الهاتفية، باشرت في كسر تلك الدورة.

أمضيت سنوات عدّة قبل اكتشافني أخيراً أن طبيعتي المعطاءة كانت بالفعل تؤذيني. لا شكّ أن بعض علاقاتي كانت مبنية بالفعل على العدل والمبادلة بالمثل، وعلى المحبّة الصادقة. غير أن عدداً كبيراً منها

لم يكن كذلك. اكتشفت أنني كنت أعطي الكثير من نفسي من غير أن أتوقع ما يكافئه في المقابل.

معروفٌ تفاني الأمهات في العطاء. والمرأة التي تتمسك بدورها التقليدي في تقديم الرعاية والعطاء لعائلتها، تذهب إلى التضحية بكثير من الجهد والوقت من أجل تحسين أوضاع عائلتها. أما النتيجة فهي أنه غالباً ما تشعر مثل هذه المرأة بالغبن والمرارة. وفي هذا السياق يمكننا أن نذكر *The Giving Tree* (الشجرة المعطاءة)، وهي القصة الكلاسيكية في أدب الأطفال من تأليف شيل سيلفرستاين Shel Silverstine والتي تروي حكاية صبي صغير كان يتردد إلى شجرته المفضلة ليطلب منها أجزاء من ذاتها، تارةً الظل، وتارةً أخرى التفاح، وعندما أصبح الصبي رجلاً بالغاً استمرّ في طلباته فأخذ منها الأغصان، وأخيراً أجزاء من جذعها. وفي نهاية القصة، تشعر الشجرة بالحزن والعزلة إذ لم يبقَ لديها شيءٌ لتعطيه، وما بقي سوى كعبها اليابس. والملفت في القصة أن الرجل شعر أيضاً بحزن ومرارة تضاهيان حزنها ومرارتها بعد أن أصبح عجوزاً يقبع وحيداً على كعب تلك الشجرة التي أخذ منها الكثير.

وعلى الرغم من إمكان الوقوع بسهولة في دوامة العطاء والتضحية من دون مقابل، غير أن الأمر ليس طبيعياً على مستوى الوعي الباطني. يعلم الوعي الباطني أن عاقبة المبالغة في العطاء من طرف واحد وخيمة على الذات. و عوضاً عن أن يكون العطاء من غير مقابل فعل كرم، فإنه يتحوّل في النهاية إلى فعل استنزاف ونضوب للذات المعطاءة.

طبيعة المبادلة وفق مبدأ «أعطي لتأخذ»

تُبنى العلاقات السليمة على الثقة والعدل ورباطة الجأش، وهذه العناصر تشكّل القاعدة للمبادلة بالمثل، ولمبدأ «أعطي لتأخذ».

تحضرني هنا قصة إحدى السيدات التي زارت عيادتي وتدعى لوري. كان قد مضى على حياة لوري الزوجية مع ماك ردحًا من الزمن عندما حدث ذات يوم، قبيل عيد ميلادها الخمسين، أن مرّ الاثنان من أمام صيدلية تسمح بابتياح الدواء من دون مغادرة السيارة وكان الدواء المطلوب يخصّ لوري. مدّ ماك يده ليأخذ الدواء فسألته الموظفة عن تاريخ ميلاد زوجته. تردّد ماك وتلعثم ثمّ نطق بأنها من مواليد 23 أكتوبر 1965. تورّد وجه ماك خجلًا وبدا محرّجًا، واكتشفت لوري أن ماك، وبعد تلك السنين الطويلة التي مضت على زواجهما، لم يتمكن من تذكّر تاريخ ميلادها. وانتابها إحساس صاعق بالألم والخجل - من وضع زوجها ومن نفسها.

قالت لوري فيما كانت تصف لي الحادثة، إن سيلاً من الأفكار تسارع إلى رأسها في تلك اللحظات: منذ سنين عدّة لم يقدم لها ماك هديّة واحدة، ولا حتى بطاقة معايدة بمناسبة عيد ميلادها. من الطبيعي إذاً ألا يتذكّر تاريخ ولادتها. ولكنها سرعان ما استدركت قائلة إنها تعتبر نفسها المسؤولة عن هذا الخطأ بنسبة كبيرة. عندما عادت لوري إلى المبدأ الأول، مبدأ المساءلة الذاتية، وجدت أنها لم تعاتبه مرّة على عدم تهنئتها بعيد ميلادها. سمحت له بعدم الاحتفال بعيد ميلادها ولم تحاسبه مرّة على تقصيره. لم تكن تتوقّع منه شيئاً البتة، حتى ولا بطاقة معايدة. كانت تغضّ النظر عن قاعدة «أعطِ لتأخذ» في معظم الأحيان. وبعد أن فكّرت وعادت إلى نفسها، علمت لوري أنها بحاجة لتخبره كم يهتمّها أن يتذكّر عيد ميلادها ويحتفل به، عوضاً عن التزام الصمت، وعدم التعبير عن مشاعرها مع كل عيد يمرّ. إضافةً إلى أن عدم مصارحته بمشاعرها كان نوعاً من الغشّ.

إنه مثال يُظهر بوضوح كيف أن العطاء على حساب الذات، ومن غير توقّع شيء في المقابل يزعزع استقرار العلاقات. لا يمكن للطاقة

أن تستمر وتجري عبر شريط مبتور ودورة متقطعة. أعطت لوري ماك بطاقة مرور مجانية ومفتوحة في العلاقة بينهما، ولكنها حرمتها فرصة القيام بدوره واستكمال الحلقة. كانت تعطيه من ذاتها عندما يحل عيد ميلاده، ولكن من غير أن تتوقع مبادلةً من وقته وطاقته واهتمامه لدى حلول عيدها.

قد لا يحمل عيد الميلاد أهمية لك ولشريكك، ولكنك ترغب في أن تلقى منه رعاية إن داهمك المرض. أو أن يلاقيك الشريك بوجبة عشاء دافئة بعد يوم عمل طويل. أو أن تحظى بمن يأتيك بكوب القهوة إلى السرير صباحًا. هدف إدراج هذه القصة ليس الاحتفال بأعياد الميلاد، بل التأكيد على أهمية العطاء وأهمية الاستقبال والمعاملة بالمثل.

وعلى عكس ما سمعنا غالبًا وتعلمنا، فإن العطاء المتفاني ونكران الذات يؤذيك ويهدم صدق العلاقة التي تربطك بالآخر. هل يوافق سائق التاكسي على التنقل بك في شوارع المدينة من دون مقابل؟ هل تذهب إلى مقرّ عملك يومًا بعد يوم، وأسبوعًا بعد أسبوع، وشهرًا بعد شهر من دون أن تقبض أجرًا. إن كانت علاقة شخصين تلاقي اهتمامًا ودعمًا من طرف واحد من دون الآخر، فمصيرها إلى التراجع، وإلى الانحلال. والأمر يعود بالطبع إلى النظرة الصحيحة والبعيدة للأمور وإلى الحكم السليم عليها.

عندما وضعت حدًا لعادتي في العطاء من دون حساب، وعندما امتثلت إلى نصيحة ذاتي وأحطت فعليًا بمبدأ «أعطِ لتأخذ»، بدأت أطرح السؤال على نفسي حول ما أحتاج إليه وما أريده بالفعل. وما إن بدأت أتوقع استقبال شيء في مقابل كل شيء أقدمه، تحسّنت مشاعري بشأن نفسي وبشأن علاقاتي. ولكنني لم أتحمّن كليًا وما زلت بحاجة إلى مراقبة نفسي ومنعها من التماذي. قبل الذهاب بعيدًا في عملية العطاء، ألتقط أنفاسي وأصغي إلى مشاعري: هل أشعر بالارتياح وهل

عطائي في مكانه؟ أتق بالأفكار التي تأتي من الوعي الباطني وأنتظر منه الإشارة.

علينا تذكير أنفسنا دومًا بهذا المبدأ لأننا نعيش في غمار ثقافة توجّهنا إلى نكران الذات والعطاء من غير حساب. تتجذّر هذه المقاربة المبنية على مفهوم التضحية في عمق تقاليدنا، ولكن وعلى الرغم من كل مراميها الحسنة -إظهار محبتنا لله ولإخوتنا في الانسانية- أعتقد بأن العطاء في إطار التضحية غالبًا ما يُضعف مكانة العاطفي... والمتلقي. وفي عالمنا هذا حيث يعظم الشرخ بين الأغنياء والفقراء: غالبًا ما نشعر بواجب العطاء من غير مقابل - والأمر في الواقع مستحيل. نكران الذات في عملية العطاء تسمية مغلوطة. لست أتكلّم على العمل التطوعي. ولكن هناك حقيقة في العمل الانساني، إذ عندما تعطي من جهدك أو من مالك إلى من هم أقل منك حظوظًا في الحياة، وإلى من لا يستطيعون مبادلتك بمثل عطائك، فحتى في هذا النوع من العطاء هناك ما تحصل عليه في المقابل: الرضى الذي تشعر به جرّاء عمك الصالح. تسمع من الكثيرين، عندما يقترّب منهم أحد المتسوّلين طالبًا مساعدة ولو ضئيلة، قولهم: «كنت أودّ إعطائه بعض المال لو لم أكن متأكدًا أنه سيصرفه على شراء الكحول والمخدرات». أليس هناك في فحوى هذا التعليق مبدأ «أعط لتأخذ»؟ إنهم مستعدّون لإعطاء المتسوّل مالا لو علموا أنه سيستخدمه للحصول على شيء يعتبرونه مفيدًا.

تعلّمنا الأديان شكلاً آخر من هذا النوع من العطاء. فمن الإنجيل إلى القرآن نتعلّم أن نعطي ما نستطيع إليه سبيلًا -من الوقت أو الطاقة أو المال- لأن هذا العطاء يفيد المتلقي مثلما يفيدنا نحن. ويشبه بعض هذا النوع من فعل العطاء معاهدة تبرمها مع الخالق، فإن قدّمت عشر دخلك إلى الكنيسة تكسب البركة، إما في هذه الحياة الدنيا أو في الآخرة. لست هنا في صدد القول بأنني لا أقوم بهذا النوع من العطاء

شخصياً. في الحقيقة أنظر إلى موضوع العطاء بجدية تامة عندما يتعلق الأمر بعائلتي وبأصدقائي وبزوجي طبعاً. وكذلك أعطي إلى أبعد من حدود دائرتي الصغيرة بكثير. زوجي وأنا، نولي معاً المسائل الانسانية أهمية كبرى، ونختار بعناية كيفية تقديم المساعدة، والجهة المتلقية - المؤسسات أو النشاطات أو الأشخاص الأشد حاجة إلى مساعدتنا المالية وإلى اهتمامنا؛ ونختار الجهات الأكثر تناغماً مع قيمنا. كما أعتبر تبادل الخدمات في الحياة العملية واليومية من أشكال العطاء والأخذ. عندما تقوم بعملية تجارية، أو تطلب الحصول على خدمة متخصصة، فمن المهم جداً أن تكون عادلاً لجهة دفع القيمة الحقيقية للسلعة، أو الخدمة. لا أحاول قطّ التفاوض لأدفع أقل من الثمن الأعلى المطلوب لقاء الخدمة التي تلقيتها. أجد في ذلك سيلاً إلى احترام كرامة الآخر وتشجيعاً له ليقدم أفضل ما لديه. من الطبيعي أن يختار أحدنا الجهة التي يمكنه تحمّل تكاليفها؛ لست إذاً في صدد القول إن علينا تخطي قدراتنا المتاحة، بل أشدد على أن تكون العمليات التجارية والخدمات عادلة ومنصفة بحق كافة الفرقاء.

الوقت الذي تستثمره في الشكر ليس ضائعاً، فكما الكياسة من شروط فعل العطاء فإنها أيضاً من شروط التلقي.

أي شكل من أشكال التفاوض - أكان من أجل مبادلة الفستق بالأسلحة النووية، أو السماح باستخدام الأرض مقابل الحماية، أو المال مقابل الأسهم - كلّها أشكال من العطاء من أجل الأخذ. تعترف الحكومات بهذا المبدأ، ولذلك يرفعون الضريبة عن المال الذي نكسبه ونتبرّع به للمؤسسات الخيرية؛ ونشعر بالتالي بالسعادة عندما ندلي ببياناتنا إبان موعد احتساب الضريبة السنوي - ونكون إذ ذاك في موقع الأخذ مرتين مقابل عطاء واحد. يشكّل الشعور بالسعادة جزءاً قيماً ومهماً في عملية الأخذ. أما التفاوض فيكون أكثر نجاحاً عندما

تعترف بضرورة المبادلة العادلة. فكّر في أي عملية تفاوض؛ إن بدأت على الفور في المساومة، فأني انطباع تكون في صدد إرساله؟ العطاء النقي، أو السليم، يتطلّب منك أن تحيط جيّدًا بكافة عناصره، وأن تكون ملئمًا ومفعّمًا بروحية العطاء. ليس المطلوب بالضرورة عطاء مطابقًا من حيث النوع، أو مباشرًا في المقابل، وإنما المطلوب هو المعرفة الواضحة بأن لكلّ تقدمة، تبرّع أو هدية، هدفًا يعي وجوده الطرفان: العاطي والمتلقّي. ومن المؤكّد أن هذا الوعي يتكامل مع مفهومي العدل والتعاون. لا تكمن الأهمية الكبرى لفعل العطاء في نوعه بل في كفيّته.

هذه بعض الخطوط العريضة الواضحة التي تساعد على وضع وعيك، ووعيك الباطني، على خطّ واحد متناغم. عندما تعطي لتأخذ:

- 1- امتنع عن العطاء إلى حدّ النضوب أو الخسارة.
 - 2- توقع أن تتلقّى مكافأة في مقابل عطائك، وافصح عمّا تتوقعه.
 - 3- تروى في العطاء وليكن عطاؤك نقيًا وسليماً.
 - 4- إن لم تشعر بارتياح لعملية العطاء فاحجم عنها ولا تعط.
- اعط لنفسك الوقت الكافي لاستيعاب هذا المبدأ. وثق بأنك ستجده قيّمًا ومريحًا.

وفيما تتقدّم في طريقك إلى الوفرة، ستكتشف أن الناس يحترمون تبادل الطاقة؛ فإنها إشارة إلى أنك سليم ومتعافٍ. ومبدأ «أعط لتأخذ» يضمن تبادلًا مريحًا لكافة الأطراف؛ وهو أداة مساعدة وقويّة في إدارة تعاطيك مع الناس في حياتك، إذ تتمكّن دائمًا من الحصول على ما تريده، وتقلّل من إعطاء أولئك الذين يرفضون المبادلة، والبذل من طاقاتهم. وبالعودة إلى حكاية ماك ولوري، نتوقّع أن ماك كان يفضّل لو

تكلّمت لوري ونبّهته إلى تقصيره. لو كانت لوري أكثر التصاقاً بوعيتها الباطني، لاستطاعت أن تلفت انتباهه إلى الأمور التي تهمّها، عوضاً عن الانتظار بسلبية على هامش حياتها الخاصة. وفيما تستعرض مبدأ «أعطِ لتأخذ» وعناصره، وترى كيف أن التعاون، وتبادل الثقة، والتزام المواقف العادلة، يساعدك في رحلتك لتأخذ ما تريده في الحياة، قد تحتاج أيضاً للقيام بمراجعة نشيطة لعلاقاتك.

جلسة التنويم المغناطيسي: العطاء

قمت بتصميم هذا التمرين ليكون طريقة لتحديد كيف يختبر وعيك الباطني مبدأ المبادلة بالمثل في علاقاتك على تنوعها؛ ومن أجل تقدير ما إذا كان التبادل العادل سائداً في هذه العلاقات أم لا؛ أو إذا كان أحد طرفي العلاقة أكثر أخذاً أو عطاءً. يمكنك اللجوء إلى هذه التقنية البسيطة التي لا تستغرق أكثر من ثلاث دقائق، في أيّ وقت، ومع أيّ كان، لكي تتفحص علاقاتك الحاضرة أو السابقة.

1 - اغمض عينيك وانظر إلى داخلك.

2 - تخيل مجموعة كبيرة من الهدايا، وبينها الهدايا القيّمة وتلك المعبرة، أو المضحكة أو العاطفية. (قد تتخيل ربطة عنق أنيقة، أو شالاً أو غطاء من صوف الكشمير الناعم، أو آخر موديل من هواتف آي-فون، أو من الكومبيوترات العصرية المحمولة. أو ربّما هدايا ذات طابع شخصي أكثر، مثل غطاء للسريّر من صناعة يدوية متقنة، أو مجموعة من الصور العائلية المرتبة بعناية داخل إطار واحد، أو خاتم قديم وغالي الثمن).

3 - تخيل منصّة وضعت فوقها كل تلك الهدايا.

4 - ناجِ روحك الكلية لكي تسبغ البركة والهيبة على هذه المجموعة.

5 - تخيل قائمة بأسماء الأشخاص الذين من الطبيعي أو العادي أن تقدّم لهم الهدايا: زوجك أو الشخص الذي تربطك به علاقة خاصّة، أفراد عائلتك المقربون، أصدقاءك، زملائك في العمل - اختر الشخص، أو الأشخاص، الذي تريد تقديم هديّة له أو لها.

6 - تخيل أنك تعطي إحدى تلك الهدايا المميّزة إلى كل من هؤلاء الأشخاص. خذ الوقت الكافي حتى تستطيع أن تتخيل وتختبر بشكل كامل الشعور الذي يرافق تقديمك لكل من تلك الهدايا الخاصّة.

يساعدك هذا التمرين على معرفة ما إذا كنت تعطي بطريقة نقيّة أو تبالغ في العطاء. كيف كان شعورك وانت تقدّم الهدية؟ إن لم تشعر بالفرح فقد يعود ذلك إلى أنك تبالغ في العطاء إلى شخص لا يبادلك بالمثل.

من طبيعة الهدايا أن تكون نقيّة - أن تذهب إلى من يستحقّها وأن يكون فعل العطاء نقيّاً أي مستوفياً الشروط التي ذكرناها أعلاه - وأن تمتلئ بشعورٍ دافئٍ لدى تقديمها، أكانت الهدية شيئاً أو فعلاً أو شعوراً يحمل معاني: كالوفاء، أو الصداقة أو الصدق، ومعنى المواساة في الألم والحزن - أن تقدّم هديّة ذات قيمة يعطيك شعوراً بالرّضى والامتنان.

يحفّز هذا التمرين أيضاً وعيك الباطني وروحك الكلية للعمل

معًا. إنه يطلب من وعيك الباطني تخيل مجموعة من الهدايا التي تعتبرها شخصياً قيّمة ومميّزة، وإلى تصوّر الأشخاص الذين تريد أن تمنحهم هذه الهدايا؛ كما يدعوك إلى مناقشة روحك لكي تسبغ الهيبة على مشهد العطاء، فتحوّل الهدايا بحريّة وسخاء منك إلى الآخر أو الآخرين وتولّد لديهم فرحاً وسعادة. يمكنك تطبيق هذا التمرين بسرعة لكي تشدّ مهارتك في الحكم، وفي سلوك العطاء والأخذ. عندما توجّه طاقتك نحو شخص آخر، تحيطك الروح علماً بمستوى نقاء الهدية.

يختلف الرجال والنساء في أسلوب العطاء

قد تجدني هنا على وشك الوقوع في فخ الأوصاف النمطية التي تميّز الرجال عن النساء، ولكنني سأدلي بملاحظتي حول كيفية تعامل كلٍّ من الجنسين مع دورة العطاء. يرتاح الرجال على وجه الإجمال إلى مبدأ «أعطِ لتأخذ» أكثر من النساء. غالبًا ما ألاحظ مجموعة من السيدات وقد خرجن معًا إلى أحد المطاعم لتناول وجبة فاخرة، ثمّ ينتهي بهنّ المطاف إلى أزمة دفع الفاتورة، فإذا بالأجواء الحلوة تتحوّل فجأةً إلى معركة مستترة، تتسابق فيها كلٌّ منهنّ إلى التهرّب من مسؤولية الدفع، فتشاهد رشقًا بالنظرات الحادة المحاسبية والمعاتبة، وتسمع تمتمات وأخبارًا وأعدارًا، فقد نسيت هذه السيدة محفظتها في السيارة، والأخرى نسيتها في البيت. وقد تصبح المعركة أكثر احتدامًا لو جرى تناول الكحول مع الطعام.

يرتاح الرجال في المقابل إلى أن كلاً من الحاضرين سيدفع نصيبه في نهاية المطاف، فهم يتناوبون عادةً على الدفع، وتراهم يمدّون اليد لسحب المحفظة من جيبهم بسهولة. والسبب يعود ربّما إلى أن الرجال لعبوا تاريخياً دور الطرف الذي يجني ويقدم الرزق لعائلته. أما النساء، وخصوصاً غير العاملات منهنّ، فلا يثقن بالدرجة عينها بأن الدورة ستكتمل في النهاية، وأن المال الذي قد تدفعه اليوم سيعود إليها في مناسبات لاحقة. في الحقيقة، ليس من شروط العطاء أن يكون الذي يعطي ثرياً. أعرف كثيرين من الأثرياء الذين يتمسكون بالأخذ ويشعرون بالإحراج إزاء فكرة العطاء.

الجوهر في اللياقة الاجتماعية

سبق وأشرت أنني من جنوب الولايات المتحدة، وتعلّمت بالتالي منذ صغري أهمية اللياقات الاجتماعية. «شكراً سيدتي!»، «نعم سيدي!». أما إحدى أهم هذه اللياقات الموروثة فهي بطاقة الشكر المكتوبة بخط اليد. لِمَ التأكيد على بطاقة الشكر؟ لأنها مبادرة لإظهار الامتنان، ولتقول مثلاً: «أشكرك على الهدية؛ أشكرك على دعوتنا إلى الحفلة الممتعة؛ نقدّر مساهمتك في العمل الخيري؛ وإلخ...». مبادرة الامتنان تشير إلى فعل العطاء وتمهّد لفعل الأخذ... في وقت لاحق. لا يفوت السياسيّين من ذوي المراكز الرفيعة إرسال بطاقات شكر بخطّ يدهم. وفي الواقع، كلّما علت مرتبة هؤلاء كلّما ازدادت حظوظك في تلقّي بطاقة شكر من جانبهم. الرؤساء الأميركيون جون كينيدي، ورونالد ريغن، وباراك أوباما، كلهم اشتهروا ببطاقات الشكر الصادقة والمميّزة التي كانوا يخطّونها بأنفسهم!

ومن المحبّد في عالم الأعمال أن ترسل رسالة إلكترونية خاصّة لتعبّر لأحد الأشخاص عن امتنانك، لأنه أعطاك من وقته واهتمامه، وقابلك بشأن فرصة عمل، أو فرصة عرض منتج معيّن، أو استعراض لمعلومات معيّنة. وتذهب رسالة الشكر إلى أبعد من كونها لياقة اجتماعية، إذ إنها تحيط متلقّيها علمًا بأنك تقدّره. ومع أنك قد لا تتلقّى جوابًا مباشرًا على لياقتك تلك، فمن المؤكّد أنك تستثمر في علاقة إيجابية مع هذا الشخص في المستقبل. أما لو لم يستقبل ذلك الشخص بطاقة امتنان منك، فقد يذهب إلى حكم مختلف بشأنك، وفحواه أنك لا تمتلك الرويّة أو الفطنة الكافية لتضحّي بدقائق من وقتك من أجل إظهار حسن تقديرك للوقت الذي أمضاه، أو أمضته معك.

ولهذا فإني أسمي مثل هذه اللياقات «واجبات». يتغاضى بعض الناس عنها

لأسباب غير واضحة، ولكنك لو اعتبرتها «واجبات» وليس مجرد «تصرّفات لطيفة»، فسوف تفكر ثانية وتتأني قبل تخليك عنها. لهذه العادات الاجتماعية أهداف تتعدّى مظاهر اللطف الاجتماعي والأدب. إنها امتداد ظاهر لحسن النوايا والطاقة الإيجابية الناشطة. إنها تحمل تحديدًا معنى العطاء في مقابل الأخذ.

لماذا تثق بالآخرين وكيف؟

وجود درجة معيّنة من الثقة يعتبر شرطًا في عملية العطاء لأجل الأخذ. ويمثل عامل الثقة في الحقيقة دعامة أساسية لسير هذه العملية. من المهمّ عندما نتكلّم عن موضوع الثقة ألا ننسى أمرين: 1- إن الثقة مكتسبة؛ 2- وإنها تُبنى مع الوقت. أين تكمن أهميّة هاتين الخاصّتين بالنسبة إلى علاقة كل منّا مع وعيه الباطني؟ الثقة لا تولد فجأة من لا

شيء. بل يتوجب علينا زرعها ورعايتها بصورة واعية. إنها ثمينة، وحيّة، وتزداد قوّة كلما استمررت وانتصرت على التحدّيات. وتلعب الثقة دورًا كبيرًا في دعم افتراض وجود روح التعاون الذي يشكل الخلفية الآمنة لمبدأ «أعطِ لتأخذ» المبني على المبادلة العادلة.

عندما تفقد ثقتك بالآخر وتزعزع قاعدة التعاون والتعاقد في علاقتكما، فإن علاقتك بوعيك الباطني تتأثر سلبياً أيضاً.

هل كنت مصيباً في حكمك؟ هل ساءلت ذاتك حول دورك في زعزعة العلاقة؟ هل علاقتك منسجمة مع وعيك الباطني؟

من هو الشخص الذي توليه المقدار الأكبر من الثقة في حياتك؟ ومن الآخر الذي أضعف ثقتك به؟ هل كان من الممكن أن تستعيد علاقتكما عافيتها؟

استعد في ذاكرتك مرّة شعرت فيها بخيانة شخص كنت قد أوليته ثقتك. تذكّر قليلاً كيف شعرت عندما اكتشفت خيانه - لا فرق إن كان موضوع الخيانة تافهاً أو عظيماً. هل أوقفت تلك العلاقة؟ هل شعرت بالغضب؟ هل شعرت بالحزن؟ هل واجهت الشخص الآخر بالحقيقة؟ أيّ إنذارات كانت قد وصلتك ولم تأخذها على محمل الجد؟ إن تلقيت إشارة توحى بعدم الثقة من جانب أحدهم، فإن السؤال «لماذا؟» قد لا يكون مهمّاً. تذكّر تمرين الشحن الإيجابي / السلبي (الفصل الخامس): هل يبثّ ذلك الشخص فيك شعوراً دافئاً أم شعوراً بارداً؟

كيفية تفاعلنا مع فقدان الثقة يخبر الكثير عن شخصيتنا، ويدعونا للعودة إلى مبدأ «الحكم» في الفصل الخامس. هل كان حكمك مخطئاً عندما أوليت هذا الشخص ثقتك؟ هل كان بإمكانك التوقّع بأن هذا الأخير قد لا يكون موضع ثقة؟

يساعدك التمرين التالي على استخدام وعيك الباطني في عملية تفحص عنصر الثقة في علاقاتك.

جلسة التنويم المغناطيسي: تفحص الثقة

جرى تصميم هذا التمرين لكي يولّد ردّ فعل مباشر وحقيقي من جانب وعيك الباطني بشأن من يستحقّ ثقتك ومن لا يستحقّها. أحضر إلى ذهنك أيّ شخص تعتبره مهمّاً في حياتك الآن، واكتشف ماذا يقول وعيك الباطني عندما تجيب على الأسئلة أدناه. إنك تعلم الإجابات على هذه الأسئلة - ولكن اطرحها على نفسك الآن من أجل إيقاظ وعيك الباطني وفتح قناة التواصل معه.

- هل يهتمّ هذا الشخص بك وبمساعدتك؟
- هل يتصرّف هذا الشخص وكأنه، أو كأنها أكثر أهمية منك؟
- هل تشعر بالارتياح مع نفسك عندما تكون في صحبة هذا الشخص؟

- هل يحترم هذا الشخص رأيك؟
- هل تشعر في علاقتك بهذا الشخص أنك الطرف الذي يعطي أكثر، أو الذي يتلقّى أكثر؟

- استمع إلى الطفل في الثامنة الذي في داخلك وماذا يقول. إنه ردّ فعلك الداخلي إزاء أي شخص، أو أي حالة، أو موقف. أما الآن فاستعن بفكرك الناقد، وراجع تعاطيك السابق مع هذا الشخص. انتبه إلى ما كان يفعله... وليس إلى ما كان يقوله. وأخيراً، استمع إلى صوت وعيك الباطني لكي تقرّر بحكمة وهدوء بشأن الاتجاه الذي ستختاره لنفسك. هل يجب أن تعيد النظر في صحّة هذه العلاقة، أو تستمرّ فيها؟

يعود إليك قرار التخلّص من الاستياء المتراكم في داخلك طيلة سنوات من الاستمرار في علاقة لم تلقَ فيها المبادلة بالمثل. من غيرك يلحق به الأذى عندما تصرّ على جرّ أثقال قائمة طويلة من الأشخاص الذين خيّبوا آمالك بهم؟ ربّما يحضر والداك إلى ذهنك، أو زوجك؟ أو أقرب أصدقائك. لا فرق من هم هؤلاء الأشخاص، لأن المهمّ هو أن تتعرّف إلى تلك المشاعر المؤلمة لكي تتمكن من التخلّص منها. ربّما لا تذكر تفاصيل ما كان يحدث؛ لأننا غالبًا ما نذكر المشاعر فحسب. عندما تبدأ الشعور بالاستياء، فإن الوقت قد حان لتراجع مقياس ما تعطيه في مقابل ما تأخذه. عندما يختلّ الميزان بين الجهتين، فستشعر بنفاد طاقتك وبالانفصال عن وعيك الباطني.

تشكّل الجلسة التالية خطوة فاعلة في تحضيرك للانطلاق نحو تطوير قدراتك الكامنة وتحقيق طموحاتك.

جلسة التنويم المغناطيسي: أعطِ لتأخذ

تحقيق أهدافك والوصول إلى ما ترمي إليه لا يحدث وسط فراغ. إنه يحتاج أن تعطي لتأخذ، ويحتاج أيضًا إلى مرونة الشباب التي يتمتع بها وعيك الباطني. يساعد هذا التمرين بطريقة فاعلة على ممارسة العطاء للأخذ عندما تكون في صدد طلب شيءٍ أو أمرٍ معيّن - أكان ذلك شيئًا ملموسًا أو أمرًا غير ملموس مثل أن تطلب الدعم، أو الإذن، أو الرأي.

- 1 - اغمض عينيك وانظر إلى داخلك.
- 2 - تخيّل الشيء أو الأمر الذي تريده.
- 3 - إن كان ما تريده شيئًا ملموسًا، تخيّل ملامسته، حمله والسير به، أو قيادته، أو أكله، أو صرفه - تخيّل أيّ

طريقة مقبولة في استخدامه. أما لو كان ما تريده أمرًا غير ملموس، فتخيّل حماسك وشعورك بالطمأنينة لدى حصولك عليه.

4 - عش مشاعر المتعة والفرح بالعرض لذاته، أو لما يمكن أن يفعله لأجلك.

5 - تخيّل الآن الشخص الذي تطلب منه هذا الأمر، أو الغرض واقفًا بمحبّة أمامك.

6 - تخيّل محاطًا بهالة من نور ذهبيّ دافئ.

7 - تخيّل سعيدًا جدًّا فيما يراقب سعادتك بسبب اقتناء هذا الغرض، أو لأنك في تلك الحالة الجديدة. إنه يعيش سعادة مطابقة لسعادتك وكأنكما شخص واحد.

8 - انظر إلى هذا الشخص يهزّ رأسه موافقًا على طلبك.

9 - انظر إلى هذا الشخص وهو يوقّع الاتفاقية التي تضمن حصولك على ما تريد.

10 - راقب هذا الشخص يرفع الاتفاقية فوق رأسه، وكأنه يوجّهها إلى الكون الأعلى والأوسع.

11 - تحسّس مشاعر الشكر والامتنان التي تملؤك نتيجة هذا

الحدث وهذه الهدية. امتصّ الطاقة الإيجابية المنبعثة من هذا

الشخص الخيّر في اتجاهك. والآن، افتح عينك وتقدّم بطلبك.

عندما تعيش الشعور الذي قد يغمرك عند حصولك على

الأمنية التي تسعى إليها، تسبغ الروح بركتها عليك وتضاعف

قوّة وعيك الباطني، وتدعم تواصلك الإيجابي مع كل من هو،

وما هو موجود في مدارك. إن وجودك في هذا المكان، وفي هذا

الوضع تحديدًا، يؤمّن لك فرص النجاح ويفتح أمامك الطريق

وصولًا إلى تحقيق ذاتك.

الوصول إلى تحقيق الذات

وعيك الباطني يعلم كيف يحافظ على توازنه. يعلم من الذي يستحق ثقته ومن لا يستحقها. وهو يفقه أهمية التعاون، ويعلم كيف أن المشاركة والمساعدة، وحتى التنازل عند الضرورة يعود بالخير على الجميع. وهو يعلم أيضًا متى يحين الوقت للانسحاب من علاقة، أو من وسط مجموعة، تأخذ منه ولا تعطيه.

والعكس صحيح أيضًا: هل كنت مرةً في علاقة حيث كنت تتلقى الكثير لدرجة أنك فكرت بالانسحاب؟ أو بدأت ترفض ما كان الآخر راغبًا في تقديمه لك؟ عدم قبولك المشاركة، أو عدم رغبتك في أخذ ما كان الآخر يقدمه لك، يشير بوضوح كبير إلى احتمال ألا يكون هذا الآخر مناسبًا لك. تشعر في إطار المبادلة المتساوية أنك مرتاحٌ وواضحٌ في ما يخص حركة الأخذ والعطاء. العمل بمبدأ «أعطِ لتأخذ» أساسي في رحلتك إلى تحقيق ذاتك حقًا في هذه الحياة.

الفصل السابع

المبدأ السادس: حقّ ذاتك

لن تعرف الشغف إن لم تحقّق ذاتك - إن اكتفيت بحياةٍ أضيّق من التي تخوّلك قدراتك الكامنة أن تعيشها.

نيلسون مانديلا Nilson Mandela

ها قد وصلت إلى قمة الجبل الذي يخصّك. تسلّقت صخورًا عالية ومررت بدروب وعرة. وضعت المبادئ موضع التطبيق عبر العودة بانتظام إلى جلسات التنويم المغناطيسي، وتمكّنت من محاسبة ذاتك، وحافظت على التواصل مع وعيك الباطني، وبتّ ترى بوضوح كيف ومتى تتقدّم في اتجاه أمرٍ معيّن أو تبتعد عنه. كما أنك مستمرّ في سلامة الحكم، وفهمت حقًا فحوى عمليّة «أعطِ لتأخذ». وأصبحت الآن وبفضل كل هذه التمارين قادرًا على الوثوق بوعيك الباطني، وعلى تسهيل الانسجام والتراصف بين نشاطه ونشاط فكري الواعي. والآن، ماذا يبقى أمامك؟

إنك الآن حاضر لكي تشعر بجاذبية وقوّة وعيك الباطني كاملةً. إنك حاضر لتحقّق نفسك وتتجلّى على أرض الواقع.

كيف يحقّق الإنسان ذاته

بعد مرور عقدين قاحلين في حياتها المهنية، وبلوغها التاسعة

والخمسين، لعبت هيلين دور البطولة في سلسلة أفلام أحرزت نجاحًا كبيرًا من إنتاج شركة نيتفليكس Netflix.

أما ريشارد الذي مارس مهنة طبّ الأسنان طيلة خمس عشرة سنة، فقد قرّر أن يحوّل هوايته في صناعة النيبيد إلى مهنة ثانية مستثمرًا في كروم العنب الممتدّة على مساحة أرضه البالغة مئة فدان.

أفاد كولن من خبرته كمدرّب لياقة بدنيّة ليصمّم منتجًا غذائيًا رائعًا لاقى نجاحًا منقطع النظير؛ وألّف ثلاثة كتب في غضون عامين، وأطلق مجموعة من المنتجات العضوية للعناية بالصحة الشخصية.

خسرت ميلاني قرابة خمسة عشر كيلو غرامًا من وزنها، فتراجعت حدّة إصابتها بمرض السكري من النوع الثاني، واستعادت شجاعته على مواعيد الشبّان وعلى اختيار الشاب المناسب لها.

أيّ قاسم مشترك يجمع بين كلّ هؤلاء؟ لقد استخدم كلّ منهم قوّة وعيه الباطني لكي يحقق حلم حياته. وهذا هو جوهر المبدأ السادس: تعلّم كيف تحقّق ذاتك كي تتحوّل أحلامك إلى حقيقة. هل تذكر إني طلبت منك في الفصل الأول أن تدعو روحك لتكون حاضرة معك وترافقك عبر تعرّفك إلى المبادئ واختبارها في هذه الرحلة؟ إني واثقة ومؤمنة أن القدرة الالهية التي تسكن في داخلك كانت معك على الدوام، ولكنك قادر الآن، وأكثر من أيّ وقت آخر، أن تعبر بقوّة عن امتنانك لمساندتها لك، لأن الوقت قد حان لكي تحقّق ذاتك. قبل أن تصل إلى هذه النقطة، نجحت بتخطّي الاعتقادات الخاطئة، واخترت التقدّم في اتجاه الغاية المناسبة لك، وتعلّمت كيف تستعين بالحكم الصائب في اتخاذ القرارات؛ وبتّ تطبّق مبدأ «أعطِ لتأخذ!». كل ذلك يزوّدك بالأدوات اللازمة ويعلمك المهارات الضرورية من أجل بلوغك الهدف الذي تختاره. تحقيق الذات يعني أن تتخطّى الوضع

المريح، وربما الكسول، الذي طالما اعتدته وارتحت إلى سهولته، لكي تشحذ همّتك وتوسّع قدراتك الشخصية على التطوّر والتقدّم. ما إن تصل عبارة «حقّق ذاتك» إلى الآذان، حتى يظن معظم الناس أنها تحفّز الانسان لكي يتقدّم على غيره ويصبح الأفضل، أو لكي يتصرّف وكأنه القائد الاستراتيجي في مجتمعه، أو ليهرع إلى اتخاذ الخطوات العملية، أو إلى الاسراع في تنفيذ أهدافه، هذا الأمر الذي قد يؤدي به إلى التسرّع؛ أو ليكون الصوت الأعلى بين الحاضرين، وليتغلب على مخاوفه الكبرى، أو ليخوض المخاطر الكبرى التي تعود عليه بالفائدة. ولكنّي أريد منك فهم عمليّة «تحقيق الذات» بطريقة مختلفة. فكّر في أنها مشابهة لعمليّة تأليف قطعة موسيقية، أو لفعل الإصغاء إلى أنغامها.

تحقيق الذات هو أكثر دقّة ورقة ممّا نتخيّل. وكما تكون عندما ترفعك الموسيقى على أجنحتها وتحركّ مواقع كامنة وجميلة في نفسك، كذلك فإن تحقيق الذات يسمح لك بالاندماج كلياً في تجربة معيّنة. عندما تتقن الإصغاء إلى وعيك الباطني، تصبح في الموقع الأفضل لتحسّس نبض الكون، ولتلقّى رسائله إليك وتفسيرها. عندما تحقّق ذاتك تكون متناغمًا مع ترددات الطاقة الناشطة التي تفعلّ في داخلك الإيقاع والنبض الذي جنّيته عبر العمل بالمبادئ الخمسة الأولى.

فكّر كيف توقظ الموسيقى بعض ذكرياتك الحميمة الغافية في حنايا روحك. مجرد عزف على أوتار آلة بسيطة قد يحملك عبر الزمن إلى مكانٍ معيّن. ليست الموسيقى على المستوى المادي سوى نتيجة لحركة وتموجات الهواء. التحريك المادّي لأوتار الآلة الموسيقية يدفع ذرّات الهواء بطريقة معيّنة فتولّد نغمًا. فكأن الموسيقى تلتقط الأثير وتعيد توجيهه بأسلوب معيّن يمكّننا من امتصاصه إلى داخلنا وإعطائه معاني. وتلك المعاني هي العواطف.

تصل الموسيقى أولاً إلى أذنيننا، ونلاقي تأثيرها في فكرنا وقلبنا وروحنا. وحال الموسيقى يطابق حال الوعي الباطني؛ لا يمكن لمسها، ولا حملها، ولا حبسها، غير أنها تصبح حقيقةً عندما نشعر بها. لا يشك أحدٌ بوجود الموسيقى. الاستماع إليها أو تأليفها يتحوّل إلى تجربة عاطفية تعيد الذكريات، وتبني جسور التواصل، ويمكن أن تسافر بك عبر الزمن - فكراً وجسداً وروحاً.

من هنا يمكننا الاستعانة بالموسيقى -الاستماع إليها أو تأليفها- لتكون تمثيلاً مجازياً لقوّة الوعي الباطني. وعندما تنجز قفزة الإيمان الأخيرة هذه، وتلتفّ بقوة الوعي الباطني وتغوص في فيضها، يمكن لأحلامك وأهدافك وأمنياتك أن تصبح حقيقة. وهنا يكمن جوهر تحقيق الذات في حياتك.

تحقيق الذات هو موقف وذهنية يساعدانك على التواصل مع ذلك الجزء الأسمى من ذاتك، الذي يفوق عشرة أضعاف ما يمكن لمخيلتك أن تتصوّره، والذي لا يعجز عن تحقيق مطلق أمنية، كبيرة كانت أو صغيرة.

وبفضل تطوّر ثقتك بنفسك، وازدياد وعيك، فإنك في الموقع الملائم لكي تضع هدفاً نصب عينيك، ولتسعر بالرضى والسعادة العارمة التي تكمل الانجاز. ربّما كنت تريد خسارة ثلاثة كيلوغرامات من وزنك، وعضواً عن ذلك، تقرّر خسارة ستّة. وربّما أردت الاقلاع عن التدخين واكتشاف نظام رياضيّ يساعدك على ذلك. وربّما كنت تستعدّ للمشاركة في سباق الركض، وبتّ مستعداً للمشاركة في سباق ثلاثي يتضمّن الركض وركوب الدراجة والسباحة. أو تريد التحوّل إلى خطّ مهني جديد، وترغب في العودة إلى الدراسة بعد انقطاع طويل.

النجاح في إنجاز مثل هذه الأعمال -صغيرة كانت أم كبيرة- يتوقف في جزء منه على العزم، والإصرار، والعمل الدؤوب. وهو

يتطلب تخطي الحدود التي جرى التزامها في السابق، والعمل على تحقيق الأهداف الأكثر أهمية بالنسبة إليك. وتحقيق الذات يتطلب أيضًا التخلي عن الشك، وأسلوبًا أوسع في التفكير لا يتقيد بالشروط التقليدية الضيقة حكمًا. حقل الرؤية بات أوسع، والصورة أكبر، والنتيجة عظيمة.

ومبدأ تحقيق الذات، شأنه شأن المبادئ الأخرى، يرتكز أيضًا على التعاون ومساعدة الآخرين. لا يمكن لأحد منا أن يحقق أهدافه من غير مشاركة ومساندة الآخرين له في حياته، لمواجهة الكثير من التحديات. ومع ذلك فإن من الشروط الأولى لتحقيق الذات أن يبدأ من الداخل ويشع إلى الخارج في اتجاه الكون الأوسع؛ عليك أن تبدأ بدعوة روحك لكي تتواصل مع روح الكون. سوف يجذب وعيك الباطني قوة الكون في اتجاهك ويدعوك لتأخذ مكانك فيها. إنه عمل دقيق بلا أدنى شك.

ولكن الوقت حان لنقوم بتلك القفزة الكبرى التي أشار إليها الشاعر الإيرلندي شيموس هيني Seamus Heaney بقوله إنها على مستوى الروح (Spirit Level).

أين أنت الآن؟

لا بد أنك أصبحت بفضل ممارستك للمبادئ أكثر وعيًا لذاتك. إنك الآن تصغي إلى همس الطفل في الثامنة الذي في داخلك. وتثق في فكري الواعي الذي أسمىناه المفكر الناقد. إنك تشعر بتوازن أكبر وبثقة أعلى بنفسك. بتّ تراقب أنماط ردّ فعلك في التعاطي مع الناس ومع المواقف - هل تتقدم أو تتباعد

بالشكل الصحيح. إنك تعلم الآن كيف تصوغ الأحكام بشأن ذاتك كما وبشأن أفعالك، وكيف تقيّم علاقاتك مع الآخرين. وأنت الآن أكثر قبولاً لمبدأ «أعط لتأخذ!»، وأكثر معرفةً بكيفية مراعاته - في الحياة اليومية كما في مشهد الوجود الأوسع. كل هذه المبادئ تؤدّي بك إلى موقف يحثك على تحقيق ذاتك. يجسّد تحقيق الذات الترابط بين وعيك لذاتك ووعيك للآخرين. إنه اللقاء الجامع لقلبك ولفكرك ولروحك. أكتب قائمة بالأمر التي تتمنى تحقيقها بشكل أكبر في حياتك. ضع هذه القائمة في مكان قريب بحيث يمكنك الوصول إليها ساعة تشاء فيما تتابع قراءتك لهذا الفصل.

ثق بحاستك السادسة

ربّما كان البرنامج التلفزيوني الشهير *Lifestyles for the Rich & Famous* (أسلوب حياة المشاهير والأثرياء) والذي يفتح أبواب قصور المشاهير من السينمائيين والرياضيين وغيلان المال من رواد الأعمال أمام أنظار مشاهدي الشاشة الصغيرة، أقول ربّما كان نجاح هذا البرنامج الباهر والجملة الشهيرة⁽¹⁾ التي كان يختتم بها مقدّمه روبن ليش Robin Leach الحلقة أكثر ما جلب إلى هذا الأخير شهرته الواسعة التي اكتسبها عن استحقاق أكيد. ولكنني أجد روبن نفسه،

(1) «Champagne wishes and caviar dreams» أتمنى لكم أمنيات الشمبانيا وأحلام الكافيار.

وقصة حياته، أكثر تميّزًا وجاذبية حتى من الأضواء التي استحقّها بفضل برنامجها المعروف.

في حياته الخاصّة، وقبل أن يصبح اسم روبن مرادفًا للثراء، كان عليه أن يتعلّم كيف يحقق ذاته لكي يحقق طموحاته. كانت قصة روبن محطّ اهتمامي الأكبر عندما كنت أجري أبحاثي إبان إعدادي لهذا الكتاب. قابلته قبل سنة من وفاته المبكرة التي حدثت نتيجة تداعيات إصابته بسكتة دماغية. ولعلّ حضوره المتميّز في العالم، وأسلوبه العصبيّ على التقليد، دفعاني إلى إطلاعكم على قصته بالطريقة التي رواها لي أثناء لقائنا.

ترعرع روبن في إنكلترا، وطالما أراد أن يصبح كاتبًا. بدأ حياته المهنية كصحافي في جريدة *Harrow Observer* (هارو أوبسرفر) في منطقة هارو في شمال غربي لندن. وكان رئيس التحرير يطبّق ما يشبه أسلوب «معمودية النار» مع الصحافيين الجدد؛ أيّ إنه كان يختبر قدراتهم بطريقة قاسية قبل أن يعيدهم بوظيفة في جريدته. عندما حضر روبن إلى مكتب رئيس التحرير ليطلع على مهمته الأولى، التقط هذا الأخير سهمًا صغيرًا ورماه على الخريطة التي أمامه، قائلاً لروبين: «سوف تذهب إلى النقطة التي يصيبها هذا السهم، ولن تعود إلى هنا قبل أن تحمل في جعبتك مقالة مهمّة!».

وهكذا ذهب روبن إلى المكان الذي رسا عليه السهم. ووصف ذلك النهار قائلاً: «ركبت دراجتي تحت المطر وكنت لا أزال شابًا يانعًا وأرتدي سروالًا قصيرًا». وصل روبن إلى المكان المحدّد، وكان هناك مبنى سكني. ولج المبنى وكان المدخل الرئيسي على مستوى الشقق العليا، ولكن روبن قرّر البدء من الأسفل فهبط الدرج إلى الطابق السفلي وطرق باب إحدى الشقق فأجابه صوت رجل. قال روبن إنه فكّر للتوّ في غرابة أن يبقى رجل في بيته في منتصف النهار. فتح الرجل الباب وطالعه روبن بسؤاله الأوّل: «لماذا أنت في البيت في منتصف

النهار ولست في مكتب، أو مصنع؟». وأجاب الرجل: «أعمل في البيت لأنني مؤلف موسيقي». فأسرع روبن إلى سؤاله الثاني: «وهل تعمل على تأليف شيء الآن؟».

وإذا بالرجل يجيب بأنه يعمل على تأليف مسرحية تحمل عنوان *Stop the world – I want to get off* (أوقف العالم، أريد الهبوط؛) بالتعاون مع أنطوني نيولي Anthony Newley، لم يغب عن ذهن روبن بالطبع من هو أنطوني نيولي.

في ذلك المكان وفي تلك الدقيقة تحديداً، عرف روبن أنه لن يحظى بالوظيفة فحسب، بل سيكون بارعاً فيها - عرف أنه وجد الطريق إلى حياته المهنية.

أما الرجل الذي قابله في ذلك النهار فكان الكاتب الموسيقي والمسرحي ومؤلف الأغاني ليسلي بريكيوس Leslie Bricusse، الذي ألف إضافة إلى المسرحية المعروفة جيكل وهايد *Jekyll & Hyde*، مسرحية ويلي ونكا ومصنع الشوكولاتة *Willy Wonka & the Chocolate Factory*، وغيرهما الكثير من العروض الموسيقية على مسارح برودواي وهوليوود ووست أند. وبقي ليسلي صديقاً عزيزاً لروبن حتى نهاية حياة هذا الأخير.

أخبرني روبن أنه كلما عاد بذكرياته إلى ذلك الحدث المهم في حياته يزداد إيماناً بأن قوة وعيه الباطني هي التي ألهمته لكي يطرق على باب تلك الشقة أولاً. وقال روبن: «لماذا طرقت على ذلك الباب؟ ولماذا أجابني وفتح الباب؟ لا أعلم حقاً، ولكني أؤمن بالحاسة السادسة؛ إنها موجودة. عندما تصرّ في طلب شيء معين، فإن الأبواب تفتح أمامك. لا تدعن لمن يصدك ويقول لك 'كلا'. ثبت إيمانك بنفسك وبما تريده وسوف تنجح. لماذا ينجح أشخاص ولا ينجح آخرون؟ لأن بعض الناس يؤمنون بقدرتهم على بلوغ أهدافهم، فيما يتخاذل آخرون،

ويقنعون أنفسهم بالقول: «أنا ضعيف، ولا يمكنني تحقيق ذلك». إن ما يميّز هؤلاء الذي وصلوا إلى قمم النجاح هو أنهم يحدّدون الهدف مهما كان بعيداً ويسعون في اتجاهه».

لم يفاجئني أنه كان لدى روبن ليش، وهو الذي حقّق نجاحاً ملفتاً، مثل هذه القدرة العالية على فهم ما تملّيه عليه حاسّته السادسة. من المؤكّد أن قدرته على الاصغاء إلى وعيه الباطني تركت أثراً عظيماً على حياته بشكل عام، وعلى وجهها المهنيّ بشكل خاصّ. أشار إليه حدسه بأنه سيجد في ذلك المبنى الموضوع المهمّ الذي يبحث عنه؛ فتبع إحساسه من غير أن يتنبّه إلى حقيقته بالفعل في تلك الساعة.

الحاسّة السادسة هي في الواقع عنصر آخر من عناصر الوعي الباطني. وأماراتها هو الإحساس الباطني، والدفع الرفيق في اتجاه معيّن، والفكرة التي تضيء فجأة، أو التي تهمس في صدرك. وأجمل ما يتّصف به فكريّ الباطني هو أنه يرشدك إلى ما تحتاجه. إنه حيّ ونشط في داخل كلّ منّا شرط أن نستمع ونصغي إليه. وقصص الأشخاص الذين جئت على ذكرهم في مطلع هذا الفصل تشبه قصة روبن من حيث إنهم استمعوا في لحظة معيّنة إلى الهمسة القويّة الهادفة التي صعّدت من داخلهم.

كانت هيلين تتناول طعام الغداء مع منتج سينمائي صديق لها، وكان يتحدث واصفاً فيلماً كبيراً سمع بأن شركة نيتفليكس تنوي إنتاجه. والدور الرئيسيّ يمثّل جاسوسة أميركية من أصل أفريقيّ متقدّمة في العمر في الحرب العالمية الثانية. تقول هيلين: «أذكر أنني ما إن سمعت وصف ذلك الدور حتى قلت في نفسي: 'هذا هو دوريّ! تخيلت للتوّ نفسي في الثياب المناسبة وفي مكان التصوير'. وما إن عدت إلى منزلي حتى اتصلت بوكيليّ قائلة: 'عيّن لي موعد المقابلة، فالدور الرئيسيّ هو لي'».

أمضى ريتشارد عشرة أعوام يعمل كادحًا في كروم العنب التي تخصه في عطلة نهاية الأسبوع، ثم يعود إلى عمله كطبيب أسنان في بقية الأيام. وفي صباح يوم جميل من شهر آذار، رفع رأسه في اتجاه السماء ولاحظ أنه في حالة انتظار. «انتظار ماذا؟»، قال ريتشارد، وتابع: عرفت في تلك اللحظة أن ذلك العمل في الكروم، الذي كنت أقوم به بيديّ وجوارحي كان الذي أريده بالفعل». وهكذا أقفل عيادته، وانصرف كلياً إلى كرومه من غير أن ينظر إلى الوراء.

نجح كولن في عمله كمدرّب رياضي، ولكنه كان بانتظار أن يكتشفه مرجع معين أو شركة كبرى لكي يحقق نجاحًا على مستوى البلاد عامة. ولكنه ذات مرّة، خرج من قاعة التمرين المكتظة بعدد كبير من المشتركين، ليخطر في باله فجأةً أنه انتهى من إنجاز ما كان عليه إنجازته في هذا النوع من العمل. بعد ذلك، صمّم ريتشارد منتجًا خاصًا به؛ وأصبح لديه عدد كبير من المتابعين على شبكات التواصل الاجتماعي ممّن أحبّوا المنتج؛ وراح أيضًا يطرح وصفات غذائية خاصّة به إلى الرياضيين. وهكذا استطاع أن يرتفع في حياته المهنية إلى المستوى الأعلى.

كانت ميلاني قد نجحت عبر جلسات التنويم المغناطيسي في التخلص من وزنها الزائد بوتيرة ثابتة. وكانت قد خسرت قرابة خمسة عشر كيلوغرامًا عندما توقّفت فجأةً عند مرحلة معيّنة، قبل أن تحقّق الوزن المثالي الذي تسعى إليه بفارق أربعة كيلوغرامات تقريبًا. عرفت أن كل ما كانت تحتاجه ميلاني هو التواصل من جديد مع وعيها الباطني الذي ساعدها على فهم ما يحتاجه جسدها لكي يتخلص من تلك الكيلوغرامات القليلة الباقية والتي تبدو صعبة المراس.

قصص نجاح رواد عيادتي هذه لا تحمل أخبار إنجازاتهم فحسب، بل تحمل أيضًا ذلك الحسّ المتفوّق والسحري الذي تولّد لديهم

بفضل تواصلهم مع ما دون فكرهم الواعي، وتوصلهم إلى تحقيق ذاتهم. تحقيق الذات بالنسبة إليهم أصبح نجاحًا - ليس بحسب مقاييس الآخرين، وإنما بحسب مقاييسهم الشخصية. أما وعيهم الباطني الذي سماه روبن ليش حاسته السادسة، فهو الذي ساعدهم جميعًا لكي تتحوّل أحلامهم في النهاية إلى حقيقة.

جلسة التنويم المغناطيسي: حقق هدفك

- 1 - اغمض عينيك وانظر إلى داخلك.
- 2 - هنيء نفسك على كل ما أنجزته حتى الآن في حياتك.
- 3 - احضر إلى ذهنك هدفًا معينًا ترمي إليه.
- 4 - اسأل وعيك الباطني عمّا تحتاجه لإدراك هدفك. (مثلًا، سألت ميلاني وعيها الباطني لكي يظهر لها ما يحتاج إليه جسدها وفكرها الواعي، لكي تتمكن من التخلص ممّا تبقى من الكيلوغرامات الزائدة من وزنها. وإذا بها تستنتج أن جسدها يحتاج إلى الراحة. كانت قد فرضت على نفسها معايير صارمة منذ زمن. أما الآن فكان عليها أن تثق بأن جسدها سيعثر بنفسه على مستوى وزنه الطبيعي، وهو الوزن المثالي الذي تسعى إليه.
- 5 - وعندما تظهر الإجابات عن أسئلتك، تخيل أنك تتبناها وتنفّذها.
- 6 - تخيل صورتك فيما أنت تحقق هدفك.
- 7 - تخيل الناس الذين يحبّونك يقفون حولك ويصفقون لك، ويهتفون مهتئين بنجاحك! الكلّ مبتهج حماساً وفرحاً.
- 8 - تشرب من طاقة كل أحبائك الإيجابية وانتعش واستمتع بها.

الاستعانة بالمبادئ الستة كلها

كاثي ابنة أحد زبائن عيادتي، لديها قصة مشابهة. طلاق كاثي من زوجها شكّل الصدمة التي كسرت النظام الذي كان قائمًا في حياتها، ودفعتها لكي تحقق ذاتها. قرّرت كاثي أخيرًا الطلاق من زوجها مارك، بعد أن تيقّنت من علاقاته العاطفية المتعدّدة خارج الزواج.

لجأ الزوجان إلى وسيط يساعدهما في إنهاء معاملات الطلاق بطريقة هادئة قدر المستطاع، وانتقلت كاثي من لوس أنجلوس إلى مدينتها الأم نيويورك حيث وجدت عائلتها وأصدقاءها. كانت في الواحد والثلاثين من عمرها وتعمل كمساعدة إدارية مبتدئة في إحدى الشركات السينمائية. أما زوجها الذي سيصبح قريبًا طليقها، فهو طبيب بيطري، وكان قد اشترى عيادة منذ فترة غير بعيدة. كان مارك غارقًا في الديون عند تلك المرحلة من حياته، على الرغم من النجاح الذي كان من المتوقع أن يصيبه في مرحلة لاحقة. كان من المهمّ أن أذكر هذا التفصيل لأن كاثي وبعد عشر سنوات من الزواج، لم تجد في حسابها المصرفي بعد الانفصال أكثر من سبعة آلاف وستمئة دولار، ولم يكن هذا المبلغ كافيًا بالطبع لدفع رسم التأمين والإيجار لشقة صغيرة في أحد الأحياء الشعبية شرق نيويورك؛ فيما سكن أصدقاءها وأفراد عائلتها في مناطق راقية غرب المدينة.

أمضت كاثي أيامها الأولى في نيويورك داخل جدران الشقة منكّبة على مشاهدة المسلسلات التي لا تنتهي، وكانت تتغذى بتناول البوظة مساء فيما تصرف النهار بطوله من غير طعام. لم تكن لتغادر الشقة فضجيج الشارع في الخارج تخطّي في ذلك الوقت قدرتها على الاحتمال. ولكنها ما لبثت أن شعرت بحاجتها للعمل. وراحت تفكّر بعمل مغاير لعملها السابق، وبحثت على الانترنت عن حلقات تدريب

تحوّلها العمل في مجال الموضة، وأجرت بعض التعديلات اللازمة لسيرتها الذاتية. ثم بدأت تتوسّع في حلقات التواصل المهني ليس من الشقة بل من مركز متخصص قريب؛ ثم أعادت تواصلها مع عدد من الأقراب والأصدقاء القدامى، فتلقت بالتالي عددًا من النصائح الهادفة إلى مساعدتها:

«من الأفضل أن تبدأي بالمواعدة حالًا».

«من الأفضل أن تجدي رجلًا تتزوجين به - الوقت ليس لصالحك».

«عودي إلى عملك في مجال الأفلام - كنت ناجحة فيه».

«لا تخسري الوقت بانتظار الوظيفة التي تحلمين بنبيلها؛ خذي أيّ وظيفة تُعرض عليك».

ولكن عندما أصغت كاثي بدقّة لما كان يقال لها، أحسّت بصوت الخوف يعلو على كل شيء آخر. ربّما كانت النوايا المحرّكة لكل تلك النصائح سليمة، ولكنها اعتمدت على نظرة ضيّقة بشأن كاثي ومستقبلها، وتجاهلت، ربّما عن غير قصد، ما يمكن لهذه الأخيرة أن تحقّقه بفضل قدراتها التي ما زالت كامنة، فضلًا عمّا يمكن للكون أن يقدّمه لها. هل كان على كاثي أن ترضى بنصيبتها وتكمل حياتها مع زوج خائن؟ وكذلك، فإنها لن ترضى بمطلق وظيفة تُعرض عليها، ولا الزواج بمطلق رجل تتعرّف إليه. كانت تعلم أن نصائح أهلها وأصدقائها تعود إلى اهتمامهم بها. كانوا يظنون بأنهم يعلمون ما هو الأفضل بالنسبة إليها، ولكن وعيها الباطني كان العالم الأكبر.

وفيما كانت تقف حائرة وسط هذه المرحلة الانتقالية من حياتها، قرّرت كاثي زيارتي. تدرّبت كاثي على تطبيق مبادئ الوعي الباطني الستة. تعلّمت كيف تستعيد تواصلها مع وعيها الباطني، وتصميم المرحلة الجديدة من حياتها بالطريقة التي تريدها في الحقيقة، وليس بالطريقة التي يختارها الآخرون لها. وكان أن فعلت التالي:

- قبلت أن تسائل نفسها وتحاسبها بشأن الدور الذي لعبته في أسباب انهيار زواجها (المبدأ الأول).
- لاحظت أنها لم تكن في البداية تولي أهمية لإحساسها الداخلي بشأن مارك. كانت تتجاهل الأمارات في سلوكه التي كانت تنذر بالخطر، مثلًا: عندما كان يخلف في مواعيده؛ أو يغيّر في الخطط التي يضعانها معًا؛ أو يبقى حتى ساعة متأخرة من الليل في عمله (المبدأ الثاني).
- سألت نفسها: هل كانت عودتها إلى نيويورك هروبًا غير واع من مارك، أو تقدّمًا في اتجاه مكان يوفر لها فرصًا أفضل من أجل بداية جديدة في حياتها (المبدأ الثالث).
- ومن أجل أن تتمكن من الحكم واتخاذ القرار في جو واضح، توقفت عن مرافقة الأصدقاء الذين يصبّون عليها المخاوف النابعة من ذواتهم. ثم فتحت حساب تواصل في مجال الأعمال على الانترنت مع شبكة من النساء الأمريكيات من أصل أفريقي، وبدأت تتواصل مع أناس يعملون في مهن ملفتة في حقل الترفيه وفي شركات تجذب الانتباه أيضًا (المبدأ الرابع).
- أسندت إليها مهمّة التقديم في حفل يتناول دور النساء في السينما، ودعت بعد ذلك إلى عدد من المناسبات الاجتماعية والمهنية. وكما أخبرتني: «بدأت أتعرف إلى أشخاص جدد، ممتعين وجذابين. ثم حاول مارك التواصل معي مرارًا ليقول إنه أخطأ معي، ويرغب في عودتي إلى حياته. كنت أتلقّى أحيانًا خمس رسائل قصيرة منه في اليوم الواحد، ولكنني لم أبتلع الطعام».
- (المبدأ الخامس).
- استخدمت كاثي قدرتها على الحكم الجيّد، وقرّرت أنها ترفض

الإذعان إلى عامل الخوف والوقوع في شباك مارك مجددًا؛ أحسّت بأنها واثقة جدًا من قرار التخلي عنه. وبحسب ما قالتها: «شعرت حقًا بأني قادرة على متابعة حياتي بمفردتي، فقدّمت طلب وظيفة في شركة موسيقية حديثة العهد، وسعدت جدًا عندما تلقيت نأ قبولي. إني عازمة على البقاء في هذه الشركة لفترة طويلة». (المبدأ السادس).

أن تحقّق ذاتك يعني أن تخرج من دائرة الراحة التي اعتدت عليها، وأن تتخطّى نقاط التوتر والقلق مهما كان نوعها. ومعنى ذلك بالنسبة إلى كاثي كان أن تخطّت خوفها من الوحدة، ومن ضآلة مواردها المالية نتيجة قرار الخروج من تلك العلاقة الفاشلة. كانت تطمح إلى ما هو أفضل، ولكن كان عليها أن تعمل على تحضير نفسها قبل أن تصبح جاهزة للقيام بتلك الخطوة.

اعترفت لي كاثي بأنها كانت تعاني في بعض الليالي من مشاعر الوحدة والضيق والخوف، فتسأل نفسها حول صوابية ما تفعله، وما إذا كان من الأفضل أن تعود إلى مارك؛ ثم تفكّر بنصائح أقاربها وأصدقائها؛ كل ذلك قبل أن تغمض عينيها وتغرق في نوم عميق.

وفي الصباح كانت الحلول تصل إليها بسهولة كما الأبخرة الدافئة المتصاعدة من قهوتها؛ فتجدّد وعدها لنفسها والتزامها بخطّتها. كان فكرها المستمد من وعيها الباطني يعمل على حلّ المعضلات وخصوصًا في الليل أثناء نومها. إنه يعمل على إيجاد الأجوبة على أسئلتها وعلى دفعها إلى التقدّم على دربها الجديد.

تعلّمت كاثي عبر المرور بهذه المرحلة الانتقالية كيفيّة الاستعانة بوعيها الباطني من أجل اكتشاف قوّتها الكامنة وتحقيق ذاتها.

النوم وقدراته التصحيحية الخارقة

في الليل، عندما يذهب فكرنا الواعي إلى النوم يبقى وعينا الباطني حيًا ناشطًا. يصف علماء الجهاز العصبي النوم بأنه مرحلة استرخاء لأن نشاط الدماغ خلال النوم لا يتوقف على الرغم من عدم يقظة الفكر الواعي. يشترك الإنسان مع الزواحف والطيور وسائر الحيوانات المرصعة بهذا النشاط الدماغى العميق أثناء النوم. إنه نشاط حيويّ من أجل الشفاء والتجدد، وشرط فائق الأهمية من أجل حُسن عمل الدماغ خلال ساعات اليقظة، كما من أجل الراحة الضرورية للجسد. ومن هنا، أشجّع زبائن عيادتي على الاستفادة من نشاط الوعي الباطني الفائق خلال الليل؛ فإذا أذفت ساعة النوم وما زالت لديهم مشكلة أو أسئلة لم يتمكّن فكرهم الواعي من حلّها أو الإجابة عنها، أن يكتبوا السؤال على ورقة إلى جانب السرير. وغالبًا ما يجدون في الصباح الجواب على سؤالهم، أو وجهة نظر جديدة لحلّ المشكلة العالقة. أنصحك بالتجربة!

حلّق إلى فضاءات جديدة

مع أنني أشجعك على الحلم البعيد الأمد، أرى أن تحقيق الذات يكون في أفضل معانيه عندما تطبّقه في حياتك اليومية بطريقة ملموسة. ربّما أنك مرتاح في عملك، ولكن حياتك الزوجية متعثّرة، أو شعلة الحبّ التي كانت تغذيها باتت منطفئة. ربّما لديك عائلة محبّة في البيت، ولكنك تبدو وكأنك عاجز عن كسب أصدقاء جدد في المدرسة. هل

خسرت جاذبيتك وثقتك بنفسك إلى درجة أنك لست قادرًا على دعوة صديق جديد لتناول فنجان من القهوة معك؟ ربّما تشعر أنك تسببت بنفور جميع زملائك في العمل - هل بات التوتر عاليًا إلى درجة أنك بتّ تناول وجبة الغداء وحيدًا على مكتبك؟ تحقيق الذات يحدث على مستوى الحياة اليومية مثلما على مستوى المشهد الحياتي الواسع. وهو على قدر كبير من الأهمية في الحالتين.

تحقيق الذات يعني أخذ المبادرة وإيجاد الحلول للمشكلات، وليس انتظار الآخرين لكي يجدوا الحلول من أجلك. وبكلام آخر، لا تجلس في مقعد المتفرّج في ما يخصّ حياتك، لأنك اللاعب الرئيسي فيها! ينصحك الناس بقولهم: «اتبع شغفك!». ولكني أجد أن هذه العبارة قد لا تكون واضحة المعنى، وربّما غير مفيدة. لا يفقه الناس غالبًا معنى الشغف، ولا أين يكمن شغفهم. وفي هذا السياق تراني أفضل طرح الأسئلة التالية: «ما الأمر الذي يفرحك ويضيء كيائك؟ أي الأمور تولّد فيك الحماسة والنشاط؟ ما الأمور التي تجذبك؟ ما الأمر الذي يهتمك بنوع خاصّ، و/ أو يهتمّ الذين تحبّهم؟ من بين خليط صفاتك -الإيجابية والسلبية- أي مجموعة منها تدلّك إلى الذي تريده حقًا. ما هي الشرارة، أو التيار، أو الطاقة، أو حتى 'القابس'، الذي يبث فيك الحرارة ويدفعك إلى تحقيق ذاتك؟ هنا تبدأ خطواتك التالية.

المطلوب هو أن تركز على جهة محدّدة من حياتك وتنطلق بها لكي تحقّق ذاتك. تحقيق الذات يتطلّب أن تستعرض مطوّلًا مشهد حياتك وتقرّر أي الأمور بالنسبة إليك هو الأكثر أهمية، وأيّها مجرد تسلية أو مضیعة للوقت. يمكن لجلسة التنويم المغناطيسي التالية أن تساعدك على القيام بذلك تحديدًا؛ لقد صمّم من أجل تحريك من القيود اليومية، والأنظمة الجامدة، ومن أجل أن تنظر إلى نفسك من منصّة جديدة كليًا.

جلسة التنويم المغناطيسي: رجل الصاروخ

ما من شكٍّ لديّ في أنك سبق وقرأت عددًا من الكتب التي تطلب منك تحديد أهدافك، ووضع برنامج من أجل تحقيقها، وكتابة قائمة بالخطوات التي يجب أن تقوم بها لكي تبقى على السكة الصحيحة التي ستصل بك إلى أهدافك. غير أن مقاربتني مختلفة، لأن الطاقة المطلوبة للانطلاق مختزنة في داخلك، وعلى مستوى الوعي الباطني.

وعوضًا عن التعبير الخارجي عن الأهداف، أتمنّى على زبائن عيادتي تخيل حالة الإنجاز التي يسعون إليها ثم اختزانها بمجملها في داخلهم. معظم الأسباب التي تعيق تقدّمنا تعود إلى السيطرة التامة التي يفرضها علينا فكرنا الواعي. أما لو استطعت ترويض ذلك الصوت المهيمن الذي يفرض سيطرته في معظم الأحيان، وأعطيت إلى صوت وعيك الباطني المكانة التي يستحقّها، يمكنك أن تحمل نفسك إلى تلك الحالة التي تخيلتها. قد يبدو لك هذا التمرين سخيّفًا في البداية - ولا غرابة في ذلك من حيث إنه يدعى 'رجل الصاروخ'. ولكنني أقترح أن تتوقّف عن شكّك للحظة وتبدأ في اللعبة. المشهد التخيلي الذي تمثله هذه اللعبة كان مفيدًا في أحيان كثيرة، ولعدد كبير من الأشخاص؛ وباستطاعته أن يزيدك اندفاعًا إلى تحقيق أهدافك في كل مرّة تلاحظ الفرق الذي يتحقّق. سوف تطلب من نفسك أن تتخيل مشهدًا يتخطّى الحدود؛ زمام القيادة في يديك، وخيالك يدفعك إلى الأمام.

والآن حان وقت اللعب! طبّق التمرين التالي:

1 - اغلق عينيك وانظر إلى داخلك.

2 - تخيل نفسك جالسًا أمام لوحة القيادة المزودة بأزرار ومفاتيح عدّة ومؤشرات كثيرة في غرفة قيادة الصاروخ؛ وأنت الطيار أو رائد الفضاء.

3 - مهمتك أن تحطّ على محطات فضائية عديدة، وهي ترمز إلى الأهداف التي تطمح إلى تحقيقها. وكل من تلك المحطات مرتبط بجهة معيّنة من حياتك، أو مهنتك، أو علاقاتك العاطفية، أو أولادك، أو منزلك، أو لياقتك البدنية. تستقبلك هذه المحطات بالترحيب وتجد أنها أهداف إيجابية.

4 - عندما تشغل المحرك الضخم وتصوّب المؤشرات على لوحة القيادة، تشعر بارتجاجات الصاروخ وقوّته. إنك تشعر بتنامي سرعة الصاروخ ووتيرتها، وتشعر بالهدير، والقوّة العظيمة، ولكنك في موقع السيطرة.

5 - وبعد الانطلاق بثوان تصبح قادرًا على رؤية المحطة الفضائية الأولى. تخيل مشهد الهدف الذي تريد تحقيقه.

6 - يترتب عليك التحكّم بلوحة القيادة لضبط عملية الهبوط. تحسّس عملية التحكّم بحسب الحاجة. ربّما تحتاج إلى دفعة أكبر من الطاقة لبلوغ هذا الهدف، أو ربّما تستخدم طاقة أعلى من المطلوب قد تجعلك تتخطّى أو تجتاز المحطة الهدف. فإن كان الأمر كذلك، يترتب عليك أن تخفّف القوّة الدافعة في المحرّك.

7 - عندما تهبط فوق أيّ من محطاتك الفضائية، ابتهج بفرحة بلوغك هذا الهدف، وبعملية الهبوط الناجحة في المكان الذي أردته.

8 - حدّد المحطة التالية (الهدف) التي تريدها، وصوّب نظرك في اتجاهها، ثم ضع محرّك الصاروخ في حالة التشغيل من جديد، وانطلق.

9 - قم بعمليات التحكم والضبط الضرورية: جهاز تحديد الموقع (GPS)، والسرعة، والارتفاع.

10 - خفّف الضغط عن الكوابح وانطلق. تحسّس قوّة اندفاع الصاروخ في اتجاه المحطّة الفضائية رقم 2.

11 - كرّر المراحل السابقة من 1 إلى 9، إلى أن تتمكّن من زيارة كل المحطّات التي تريد بينما تتخيّل في كل مرّة الهدف الذي تريد بلوغه، وتستمتع بفرحة الوصول إليه في كل مرّة. أنت في مقرّ القيادة؛ إنك الطيّار. إنك تعرف الطريق إلى كل من أهدافك. استمتع بالرحلة!

عندما تلقي نظرة إلى الوراء، على طاقتك الخمولة من منصّة الإنجاز الجديدة التي أنت عليها، سوف تعجب بقدرتك على الوصول إلى ما تريده. الجأ إلى هذا التمرين في كل مرّة تشعر فيها أنك مقيّد أو تفتقر إلى الطاقة وإلى التركيز.

تحقيق الذات لا يتحقّق بطريقة منتظمة، والتغيير لا يحدث غالباً بين ليلة وضحاها. قد يحدث هذا التحوّل لديك الآن أو في وقت آخر في المستقبل. يكمن مفتاح التغيير في أن تفتح بذهنك على عالم يحمل إليك قدراتٍ وفرصاً أكبر ممّا اختبرت في السابق، ويكمن أيضاً في بقائك متواصلاً ومنسجماً مع وعيك الباطني؛ هكذا تتمكّن بنفسك، وبإدراك تامّ، من عبور الطريق إلى تحقيق الهدف الذي تختاره وتصوّب نحوه اهتمامك.

كيف تتحوّل الأحلام إلى حقيقة

هذه قصص أشخاص حقيقيين تجرّأوا على تحقيق ذواتهم. قد تكون قصصهم مصدر إلهام لك لكي تحقّق ذاتك. اعتبر أنّهم من بين رواد الفضاء الذين جلسوا في منصّة القيادة مثلك.

1- كلير بوغل، وهي التي اشتركت مع زميلة لها في ابتكار تطبيق إعلاني لحفلات موسيقى الراب؛ واشتركت أيضًا في تأسيس الشركة التي تحقّق نجاحًا باهرًا في تنظيم واستضافة العروض الموسيقية الكبرى Score More Shows.

2- سارة بلايكلي، وهي سيدة الأعمال المليارديرة التي أسّست شركة سبانكس Spanks، محدثة ثورة في صناعة الثياب الداخلية النسائية المريحة والمنحّفة، وخصوصًا في تصميم الجوارب العصرية لنساء القرن الحادي والعشرين.

3- بيل غيتس Bill Gates، وهو الذي لم يكمل دراسته، ولكنه أبدع إحدى أوسع وأهمّ شركات المعلوماتية في العالم. إنه مؤسس شركة مايكروسوفت Microsoft.

4- مصمّمة الأزياء التي بدأت مشوارها بتصميم ثيابها الخاصّة، وانتهت بتأسيس إحدى أكبر دور الأزياء في العالم وأكثرها تميّزًا عبر العقود. إنها كوكو شانيل مؤسّسة دار الأزياء Chanel.

5- العالم الذي اخترع علاجًا للشلل بعد أن أدخل عمدًا فيروس الشلل إلى جسمه؛ وهو الدكتور جوناس سولك Jonas Salk. يأتي النجاح بأشكال ومقاييس متنوّعة، ولا يحدّد شكله ومعناه سوى الذي يبدعه. وهنا يكمن تحقيق الذات بمجمل أبعاده.

تلعب ظروف الحياة القاسية أحياناً دور العامل المحفز إلى تحقيق الذات. وعندما نُساق إلى الزاوية نصبح أمام حلّ واحد ألا وهو الخروج منها؛ وبكلام آخر، نتلمّس دربنا للخروج من عتمة الكهف إلى ضوء النهار. وهالك في ما يلي ما حدث معي شخصياً:

بعد أن تعلّمت من فشل علاقتي مع جون كيف أواجه نفسي وأحاسيسها، وكيف أستعين بقوة وعيي الباطني لكي أصحّح أنماط السلوك المؤذية التي كنت أتبعها، دفعتني ظروف أخرى أخيراً لكي أحقق ذاتي. وما زلت أذكر كل ما حدث لي في تلك المرحلة بوضوح:

قبل سنتين من زواجي وانتقالي مع زوجي للعيش في لاس فيغاس، كان كيللي أحد الأصدقاء الأشدّ قرباً مني. كنت أضع كيللي في مصافّ أفراد عائلتي وأعتبره سنداً لي؛ وكانت لديه قوّة جذب طبيعية تشدّ إليه النخبة من الناس، فينجذبون إليه كما ينجذب النحل إلى الأزهار. تعرّفت إلى كيللي في حلقة تدريبيّة حول فنّ الكتابة في لوس أنجلس، وأصبحنا فوراً أصدقاء مقرّبين لا نفترق طيلة النهار. وما لبث كيللي أن أصبح الشخص الذي ألجأ إليه عند الحاجة، وكان بالنسبة لي أكثر أهميّة حتى من الرجل الذي كنت أواعده في ذلك الوقت.

وبعد ثلاث سنوات تقريباً من الصداقة، علمت أن كيللي كان يسيء إليّ في غيابي وينصب لي الأفخاخ.

لن أزعجكم بالتفاصيل المنفّرة، ولكنني أقول إن ما حدث كان له في ذلك الوقت أصداء مدمّرة على حياتي من كافّة الجهات - الشخصية والاجتماعية والمهنية. ولشدة ما كان كيللي مقرّباً مني، ألحقت خيانتة بي الأذى حتى العظم، وحطّمت كل ما كنت أوّمن بأنه حقيقي وجدير بالثقة. بعد أن اكتشفت أن كيللي نفسه لم يكن جديراً بثقتي فهل كان

باستطاعتي الوثوق بمطلق شخص آخر بعد ذلك؟ ثم رحلت ألاحظ أن كيللي كان يحرض الآخرين عليّ أيضًا. شعرت وكأنني أمثل دورًا في فيلم سينمائي رديء للمراهقين - ولكن كل ذلك كان حقيقة.

من هم هؤلاء الناس الذين طالما أعجبت بهم؟ عرفت أنني كنت أقبل بالانسياق وراء كيللي. كنت أوليه أهمية كبرى لدرجة أنني نادرًا ما اتخذت القرارات التي تعينني بنفسني. لقد تنازلت عن حقي بإدارة الأمور في حياتي، ولم أكن بالطبع في حالة تواصل مع قوة وعيي الباطني التي تحميني. كنت فريسة سهلة لمفترس مثل كيللي.

لم أعد أعرف بمن أثق أو من أصدّق، فأصبحت في عزلة تامّة، ومرفوضة في حلقتي الاجتماعية.

عندما تجد أنك وقعت ضحية الخيانة بهذا الشكل، تلجأ عادةً إلى صديق تثق به، أو إلى أحد أفراد عائلتك، ولكن مرارة هذه الخيانة زعزعت ثقتي بمعظم علاقاتي. أحسست وكأن إعصارًا عصف بكل الناس الذين ظننت أنني كنت أعرفهم، وأزالهم من حياتي ليترك مكانهم بحرًا من المياه الملوثة والسامة. مياه عميقة وداكنة وجليدية لم يسبق لي أن اختبرت الإبحار في مثلها من قبل؛ وربما سأحتاج لكل ما في الدنيا من وسائل إنقاذ لكي أقطعها وأصل إلى الشاطئ بأمان.

وأسوأ ما في الأمر أنني فقدت صلابتي العاطفية والجسديه، إلى درجة أنني لم أعد أثق بأنني أمتلك ما يلزم من القوة لكي أنجو وأعود إلى طبيعتي. كنت في القمّر، وفي عمق أعماق لجة اليأس. لم أكن أعرف كيف سأنتجّن من رفع رأسي فوق سطح الماء على الأقل، فكيف بالوصول إلى الشاطئ من جديد؟

ليس غريبًا أن تترك خيبة كبرى تصيبنا تداعيات واسعة النطاق على حياتنا. وهكذا كنت قد تحوّلت عند تلك النقطة إلى امرأة لا تثق بأيّ شخص وتفضّل العيش في دائرة ضيقة مع نفسها.

ولكنني، وما إن بدأت في الاضغاء إلى صوت ابنة الثامنة التي في داخلي، صوت الوعي الباطني في كياني الذي كان كيللي قد أخمده، اكتشفت أنني كنت أعتد كثيرًا على الآخرين وكأن 'جهاز تحديد الموقع GPS' خاصتي كان مطفأً.

وعلى الرغم من أنني لم أكن أعلم ما كنت أريده في تلك المرحلة، كان الكون يعلم. لقد أبعدني عن مجموعة من الأصدقاء غير الصادقين والذين كانوا قد تحولوا إلى مسيئين ومفسدين. وعندما حان الوقت لكي أتحرر من ذلك الخليط السام من الأشخاص، قدّم لي الكون فرصة الاختيار بين أن أغرق أو أسبح. وقد تبدو مثل هذه التجليات الكبرى مرعبة بدايةً، فقد لا تكون مستعدًا لفكرة التحول التي تحملها إليك. قد تترك خسارة الأصدقاء بمثل تلك السرعة شعورًا بما يشبه حدوث فجوة كبرى في حياتك. وهي حال ما تشعر به إثر وفاة أحد أفراد عائلتك، أو خسارة شريك حياتك؛ وكذلك لدى خسارة وظيفتك، أو إصابتك بمرض معين. قوّة مثل هذه الحوادث الكبرى في حياتنا تدفعنا قسرًا إلى بداية جديدة. ومثل هذه الحوادث الكبرى تحدث أيضًا في الطبيعة: اندلاع النيران في الغابات، الزلازل، الفيضانات، الأعاصير والزوابع. عندما نشعر بأننا خسرنا الكثير وربما كل شيء، تنتابنا حالة فجّة من المشاعر غير المصقولة تضعك أمام خيارين لا ثالث لهما؛ إما أن تستسلم للخسارة أو تكمل الطريق. الخوف، والغضب، وغريزة حبّ البقاء، كلّها معًا دفعت بي إلى الأمام. ارتفعت نسبة الأدرينالين في جسمي، وارتفع معها صوت وعيي الباطني. ثمّ عدت إلى نقطة البداية، وتعلّمت السباحة من جديد. بدأت بملامسة المياه هوينًا، ثمّ تطوّرت إلى سباحة الصدر، ثم إلى سباحة الظهر. وفيما كان جسدي يكتسب قوّة، كان فكري يفعل الشيء ذاته. استعدت ثقتي بنفسني، وما لبثت بعد ذلك حتى شعرت بأني أصبحت أكثر استقرارًا واستعدادًا لكي أنجز تغييرًا حقيقيًا في حياتي.

مرّ بي الإعصار وتركني في عزّي عاطفيّ كامل. ولكن لوحتي أصبحت نظيفة - والخوف والأدرينالين يدفعانني إلى الانطلاق من جديد. كنت أتلقّى في ذلك الوقت أثنى الهدايا في حياتي؛ هديّة لم أكن لأختارها لنفسي، أو لأدرك كفاية مقدار حاجتي إليها. كانت يقظة وعي الباطني، والحقيقة، وحياتي بعد ذلك، قد أصبحت ثورية.

أعلم الآن أن تلك المعرفة التي تجلّت أمامي هي نعمة ثمينة من الكون. عندما تأتيك مثل هذه «التجليات الكبرى» يجب أن تعتبرها هدايا إيجابية مهما كانت مؤلمة لحظة حدوثها. كان لهذا الإعصار فعل الوهي في حياتي؛ فعل تنظيفي رفعتني إلى مستوى أعلى. وبالنظر إلى ما ورائي بعد انحسار المياه، اكتشفت أن هؤلاء الأشخاص كانوا يسيئون لي منذ البداية، ولكنّي لم أكن على دراية بذلك.

ومن هنا أرجو منك الأخذ بهذه الملاحظة: عندما تصلك رسالة من الكون الأوسع، أو فرصة، أو إلهامًا، كن منفتحًا لذلك ولو هزك في العمق. وفي السياق عينه، إن كنت تنتظر شيئًا يأتيك من الكون فاطلبه، وعبر عنه بالألفاظ الواضحة، واستعدّ لاستقباله!

وبعد ذلك الحدث، وجدت نفسي وسط حياة ملأى بالفرص الجديدة، وملأى برجال ونساء يتسمون بالطموح وبالميزات الأخلاقية والمهنية العالية. إنهم من ألمع الناس والأكثر استحقاقًا للاحترام في العالم ويأتون من مسارات مهنيّة متنوّعة. وما كان قد بدا لي أولًا أنه خسارة كبرى تحوّل لاحقًا إلى ربح عظيم. لقد انفتح العالم أمامي. وكنت على أتمّ اليقظة والتركيز في تقدّمي نحو الحياة العائلية والمهنية التي طالما حلمت بها. وعن غير معرفة واضحة، سرت بالمبادئ التي حفزتني على الهروب من حياة الخنوع والذلّ، وساعدتني على استقبال حياة النجاح والوفرة. تعلّمت كيف أحقق نفسي ولا عودة عن ذلك قطّ.

مناداة الملائكة

ماريان ويليامسون Mariane Williamson، هي إحدى النساء العديداً والحكيماً اللواتي كنّ مصدر إلهام لي في تأليف هذا الكتاب، وفي عملي على مساعدة الناس في رحلة تحقيق الذات. في الحقيقة، توقّعت لي ماريان ذات مرّة منذ نحو عشرة أعوام أنني سوف أكتب هذا الكتاب. علمت ماريان، وهي من أصحاب الرؤى والتوقّعات المعروفين في العالم، أن هذا الكتاب الذي بين أيديكم الآن سوف يظهر إلى الوجود. غالباً ما أستشهد بكلماتها المبدعة المأخوذة من كتابها *A Return To Love* (عودة إلى الحب)، وأدعوك الآن إلى التفكير بهذه المعاني والعودة إليها فيما ترسم في خيالك معالم مستقبلك غير المحدود.

لا تنبع أكبر مخاوفنا من عدم إيماننا بقدراتنا؛ بل تنبع من معرفتنا العميقة بالقوّة الخارقة التي نمتلكها. نتخوّف من نورنا أكثر ممّا نتخوّف من ظلمتنا. نسأل أنفسنا: «من أنا لأكون في غاية الجمال والروعة والتألّق والموهبة؟». ولكن، من نحن لكي لا نكون كذلك؟ نحن أولاد الله. تقلّص ذاتك لا يعود بالفائدة على العالم. ليس من الأشعاع والوعي أن تقلّص نفسك، وتعيش في بوتقة ضيقة من أجل أن يشعر المحيطون بك بالأمان. كلنا وُجدنا لكي ننمو ونتألّق، كما هو حال الأطفال. ولدنا لكي نظهر ونحقّق مجد الله الموجود في داخلنا. وهو ليس في داخل بعضنا؛ بل في داخل كلّ منّا. وفيما نسمح لنورنا بالانطلاق، فإننا تلقائياً، وفي اللاوعي، نسمح للآخرين أن يفعلوا كما فعلنا. عندما نتحرّر من مخاوفنا، فإن حضورنا سيحرّر تلقائياً الآخرين منها.

عندما تتواصل مع وعيك الباطني وتضعه على خطّ واحد متناغم مع فكري الواعي، تمكّنك المبادئ الستة من التحكم بالمرض، ومن التخلّص من تداعيات الحوادث المؤلمة، ومن تخطّي الخيبات العاطفية والعلاقات والعادات غير السليمة. (سوف نتكلّم في القسم الثاني من الكتاب على كيفية معالجة مواضيع معيّنة).

ومع ذلك فإنّ تسليط الضوء على مسائل التصحيح ليس سوى جزء ممّا يستطيع الوعي الباطني تقديمه لك. أما الجزء الآخر، وهو بمثابة طاقة اليانغ بالنسبة إلى الين⁽¹⁾، يركّز بكلّيته على الاستنارة والضحك. هل تذكر قصّة التوتو (تنورة راقصة الباليه القصيرة)؟ إنها تجسّد تلك الروح: حان الوقت لنرقص ونغني. حان الوقت يا أصدقائي لكي نخفّف الأثقال عن أكتافنا. حان الوقت لتعيد إلى حياتك انتعاشها ورونقها. أنت المحور والهدف من هذا التمرين الأخير الذي يتناول المبدأ السادس. إنه السبيل لكي يجتمع وعيك مع وعيك الباطني ومع روحك على خطّ متراسف واحد من أجل مساندتك فيما تحقّق ذاتك من الآن وصاعدًا في هذه الحياة.

جلسة التنويم المغناطيسي: صديقي العزيز

- 1 - التقط قلمًا وورقة واجلس في مكان هادئ.
- 2 - فكّر في شخص يعجبك؛ في الشخص الذي ينال القسم الأكبر من إعجابك.
- 3 - سجّل أسباب إعجابك به، أو بها، على الورقة وكأنك تكتب رسالة.

(1) الين واليانغ: إسمان من التقاليد الآسيوية القديمة ويرمزان إلى الظلمة والنور.

4 - ابدأ بالتحية: عزيزي...».

5 - سجّل أو صِفْ كل ميزات ذلك الشخص الذي تقدّره وتحبّه. قد تكون هذه الرسالة طويلة أو قصيرة، ولكن الأهمّ أن تخبر هذا الشخص عن الأمر أو الأمور التي تحبّها فيه بنوع خاصّ. (لا تقلق، فإنك لن ترسل هذه الرسالة، لذلك كن حرّاً في كتابة كل ما تشعر به).

6 - انه الرسالة بالجملة الختامية: «مع حبّي واحترامي»، ووقّع اسمك.

7 - بعد الانتهاء، عد إلى بداية الرسالة واشطب اسم هذا الشخص، وضع اسمك في مكانه. والآن أصبحت الرسالة موجّهة إليك.

8 - اقرأ الرسالة بصوت عالٍ من البداية إلى النهاية.

على مستوى الوعي الباطني لا يمكن لمعظم الناس أن يقدّروا أو حتى يتعرّفوا بعمق إلى ميزة موجودة في شخص آخر إن لم تكن موجودة فيهم. لا يمتّ ذلك إلى النرجسية بشيء، بل يعود إلى تواصل الخلايا العصبية. ومن ناحية أخرى، إن عمق التقدير الذي نحمله للآخرين غالباً ما نبخل به على أنفسنا. عندما تقرأ رسالة التقدير هذه بصوت مرتفع، فإن وعيك الباطني يمتصّ كل كلمة فيها. وسوف يساعدك هذا التمرين القوي على أن تتملك كل هذه الصفات المميّزة العظيمة. عبارات المديح، والإعجاب، وحُسن التقدير مرحّبٌ بها دائماً، ولكن ليس بالضرورة أن توجّه دائماً إلى الآخرين؛ حاول أن تعبّر عن حسن تقديرك لنفسك من حين إلى آخر.

حياتك العظيمة بانتظارك

أهنتك لأنك قمت بقسط كبير من العمل المحبّ لنفسك عبر تعلّمك المبادئ الستة. يبقى لدي رسالة إضافية واحدة إليك: أحبّ نفسك، كرّم نفسك، وثق في وعيك الباطني! سوف تكمل في الفصول التالية مهمة تنمية قوّة وعيك الباطني عبر تدريبه على مواجهة التحديات والعراقيل اليومية. لا تنسى العودة إلى كل ما تعلّمته مستعيدًا التمارين التي تدعمك وتعطيك القوّة. ولكن لا تنسى بالطبع أن تتسلّى وتضحك!

مكتبة
t.me/t_pdf

القسم الثاني

كن صاحب القرار في حياتك السعيدة

الفصل الثامن

احترم جسمك

كثيرون من زائري عيادتي يطلبون مني المساعدة بشأن علة جسدية. كلا، لست طبيبة، وليس باستطاعتي طبعاً تشخيص الأمراض انطلاقاً من الأعراض. ولكنني أعتقد بأن أولئك النساء والرجال الذين يأتون إليّ يعلمون، بطريقة أو بأخرى، أن الأعراض التي يشكون منها -الأوجاع المتنوعة، الأرق، الكآبة، التوتر، عدم الخصوبة، مشكلات الوزن، اضطراب المعدة، مشكلات ضغط الدم، أو الإدمان على مادة معينة- قد تتراجع، أو تجد علاجاً لها بطريقة التنويم المغناطيسي. وإنهم على حقّ. هم نساء ورجال من أعمار وخلفيات ومستويات وعي مختلفة، وكثيرون منهم يلجأون إليّ كملاذ أخير - فقد استشاروا الأطباء الفيزيائيين، والأطباء النفسيين، والمتخصّصين بوخز الإبر على الطريقة الصينية، والمراجع الروحية، والسحرة والمشعوذين، وطبقوا تعليماتهم المتنوعة. ولكن مشكلاتهم عسيرة ومتجدّرة وغالباً ما تسجنهم في دوائر اليأس.

في العيادة، يكتشف مرضاي بفضل التركيز على وعيهم الباطني طريقة جديدة في التفكير بسلامتهم وبأبدانهم وبأوجاعهم الجسدية. أصغي إليهم، وأراقبهم، ثمّ أساعدهم على التواصل مع ذاتهم الداخلية من أجل الوصول إلى جذور المشكلة، ومن أجل فهم مساهمتهم التي قد لا تكون مقصودة في صنعها. نعم مساهمتهم في صنعها! نميل عادةً إلى الإضاءة على الأمور الحسنة التي نفعلها لأنفسنا، لكننا نلأقي صعوبة في التعرّف إلى مسؤوليتنا في خلق المشكلات التي باتت

تطاردنا. التعرّف إلى دورك في صنع المشكلة الصحيّة التي تعاني منها، والاعتراف به، يزوّدك بقوة لا تصدّق في اتخاذ الخطوات الجريئة اللازمة لكي تواجهها وتتغلّب عليها. إنها الأمثلة التي تعلّمتها في المبدأ الأوّل: «حاسب نفسك».

أراك تطرح الأسئلة مستغربًا: «كيف يمكن لأحدنا أن يصنع مشكلة جسدية، وما علاقة الوعي الباطني بذلك؟ اختبرت عبر تجربتي المهنية أن مشاعر الحزن والألم النفسي التي حدثت في زمن مضى، أو تحدث في الوقت الحاضر قد تتسبّب في أزمات بدنيّة. قد يعود سبب التوتر الذي يوهن جسمك الآن إلى تداعيات حوادث مؤذية مررت بها في حياتك، أو نتيجة صدمة عاطفية كبرى أصابت نظامك الجسدي والدماعي بكيّته. لا يفقه بعض الأشخاص شيئًا حول هذه العلاقة التي تربط الفكر بالجسد، فيأتون إليّ حائرين ويائسين؛ وكم أشعر بالرضى والارتياح عندما يستعيدون عافيتهم بفضل العمل الذي نقوم به معًا، وبمساعدة طبييهم الفيزيائي في معظم الأحيان.

ومن حيث النتائج التي أتكلّم عنها، إليك بعض الأمثلة: زارتنى كليير جرّاء معاناتها من الأعراض التي كانت لا تزال مستمرّة بعد انقضاء عام كامل على بلوغها سنّ انقطاع الطمث. كان على كليير ممارسة جلسات التنويم المغناطيسي، وتطبيق التمرينين المدرجين لاحقًا في هذا الفصل: «كن واعيًا لجسمك»، و«المسح الجسدي»، لكي تكتسب القدرة على الإصغاء إلى جسدها، وتعلم بالتالي ما إذا كانت ستمكّن بنفسها من السيطرة على تلك الأعراض المزعجة التي تتابها. وعندما قرّرت كليير عدم مقاومة نوبات السخونة، والتقلّبات المزاجية، وحالات الأرق التي كانت تصيها، بدأت كل تلك الأعراض بالتراجع والزوال. كان رفض كليير لتلك الأعراض يزيد في تفاقم الاضطرابات الهرمونية التي كانت تحرّكها.

جاءني تود المصاب بمرض ميزوثيليوما، وهو نوع معقد من سرطان الرئة، بعد أن خضع لعملية استئصال لنصف رئته المصابة، وأبدى الأطباء ارتياحهم للنتائج. غير أن تود لم يكن مرتاحًا. جاءني إلى العيادة سائلًا ما إذا كان هناك طريقة تتيح له التواصل مع رئته المصابة. وعبر جلسات التنويم المغناطيسي، والتواصل العميق مع وعيه الباطني، وعبر التمارين (استخدم تود تمرين «هذا ما فعلته» من الفصل الأول، ثم تمرين «الطاقة من الجذور» من الفصل التاسع، وكذلك تمريني «كن واعيًا لجسمك»، و«المسح الجسدي»، اكتسب تود دفعةً من التفاؤل، واستطاع التواصل مع جهازه المناعي، والتخلص من بعض أسباب قلقه. بعد مرور شهر على استخدامه المتواصل لهذه التمارين، عاد تود إلى طبيبه المتخصص، فاندعش الأخير من التقدم الذي لاحظته بشأن وضع مريضه الصحي. قد يبدو فعل الوعي الباطني سحريًا في بعض الأحيان.

التعاطي مع المرض ومع الضغط النفسي بهذه الطريقة كفيل بأن يخفف جزءًا من ثقلهما. ولكن ليس من اللزوم بالطبع أن تعاني من حالة مرضية معينة لكي تنعم بفوائد المبادئ الستة، وجلسات التنويم المغناطيسي التي عرضتها في هذا الكتاب. في الحقيقة، إنني أسعى لأعلم الناس كيف يستخدمون قوة وعيهم الباطني لكي يفيدوا في تحسين صحتهم بشكل عام، وليس من أجل علاج مرض معين بالتحديد. أنظر إلى أجسامنا على أنها المركبات التي تحمل كل ما يشكل وجودنا -الجسد والفكر والروح- وهي تحتاج إلى العناية والوقاية. وعندما نلجأ إلى قوة وعينا الباطني لكي نقرب من أجسادنا ونفسر الإشارات التي ترسلها؛ عندما نفهم جيدًا ما تقوله أجسامنا، نصبح أكثر قدرة على رعايتها والمحافظة على أعلى درجات صحتها وسلامتها.

عندما تحوّل الأوجاع لخدمتك

تعرفت في عيادتي إلى أشخاص يعتمدون في حياتهم على الألم أو المرض الذي يعانون منه، لأنه «يساعدهم» بطريقة معينة وغامضة. لا يبدو قلبي مقبولاً بالطبع - كيف للمرض أن يساعد المريض؟ ولكن أدعوك إلى التفكير في هذا الأمر قليلاً. فكّر في حالة شخص يعاني من الوحدة، أو يشعر بفقدان حنان أهله الذين قضوا، فإن وجوده في المستشفى بين نساء ورجال يعتنون به قد يملأ جزءاً من الفراغ الذي يعيشه. ولكن أي نوع من الحياة هذه؟ إنني أمسك بيد هؤلاء لكي يتخطوا وضعهم ويتمكنوا من النظر بتجرّد إلى صحتهم، وليتخيّلوا حياة متعافية وسليمة حيث يصبحون في موقع المحاسبة والمسؤولية. إنني أظهر لهم كيف رسم المرض معالم شخصهم، وسلوكهم، لكي يتمكنوا من مواجهة الحقيقة والعمل على الشفاء.

هذه كانت حالة روبرت الذي عانى طيلة أعوام من ألم في ظهره. عندما بدأت العمل معه كان دائماً يشكو من الألم، ولكنني لاحظت في وقت معيّن أنه ضمناً بات يعتبر معاناته المرضية إنجازاً.

وعندما جاء على ذكر عمله ونشاطاته الأسبوعية، قال إن السبت هو اليوم المفضّل لديه. وعندما سألته عن السبب، قال إنه اليوم الذي يتلقّى فيه العلاج الفيزيائي لظهره. في طريقه يوم السبت إلى مركز العلاج، كان روبرت يمرّ لشراء البوظة المصنوعة من اللبن الزبادي، وبعد ذلك يعرّج على محلّ القهوة فيشرب نوعاً معيّنًا من القهوة بالحليب المخفوق، ثمّ يذهب إلى الحديقة العامة ويمارس لعبة ماهيونغ لوقت قصير. وعندما يصل إلى المركز كان يفرح بلقاء موظفات الاستقبال ويتسلّى ويضحك معهن. كان السبت بحسب قوله يوماً مفرحاً للغاية. تكلم روبرت والابتسام يشعّ من وجهه وعينه.

ما الخطأ في ذلك؟

آلام الظهر لدى روبرت كانت تخدمه. كان يتمسك بمشكلة ظهره لأنه جعلها سبباً للسعادة - سعادته في شراء البوظة، والقهوة الخاصة، ولعبة ماهيونغ والضحك مع موظفات الاستقبال. حوّل روبرت يوم تلقيه العلاج إلى يوم مرح وتسلية، وأصبح العلاج، وما يدور حوله، النشاط الأهم في عطلة نهاية الأسبوع بالنسبة إليه. أين هو الدافع الداخلي الذي تعود إليه مهمة تحفيز روبرت على الشفاء والتخلص من ألم ظهره؟ بالنسبة إلى الوعي الباطني لدى روبرت: ألم ظهره ليس مؤلماً بالبتة.

وبكلام آخر، أصبح روبرت رهينة هذا الألم لأنه يعطيه فرصة للتسلية. استطاع روبرت أخيراً، وبفضل عملنا المشترك، التمييز بين واقع الألم الذي يضايقه من جهة، وحاجته إلى المرح والتسلية من جهة أخرى. وعندما أصبح أكثر صدقاً وواقعية بشأن رغبته في المرح، وأدرك كم كان مخطئاً عندما اعتقد بأن ألم ظهره يمنعه من الاستمتاع بأوقاته كافة، استطاع اللجوء إلى فكره الواعي لكي يساعده على تصحيح العلاقة مع ألم ظهره. أولاً، بدأ يسمح لنفسه بأوقاتٍ للمرح في كافة أيام الأسبوع، وليس في أيام السبت حصراً. وثانياً، بدأ يتفحص أسباب ألمه، ويحاسب نفسه بشأنها (تشنّج على مستوى الأوراك وضعف في عضلات وسط الجسم، إلخ). وبفضل التغيير البسيط الذي أنجزه بهذه الطريقة، استطاع روبرت ان يتيح لنفسه فرص المرح الحقيقي في الحياة، وفرصة الاهتمام بجسده بطريقة واعية ومتكاملة.

أودّ مشاركتكم بقصة ثانية أيضاً. إنها قصة الشاب ويل، آكل اللحوم. يعشق ويل شواء اللحم على المنقل في حديقة منزله الخلفية؛ ولدرجة حبّه بالمنقل أطلق عليه اسمًا نسويًا، فدعاه «سو». يحبّ ويل أيضاً الرياضة، ولم يكن غريباً أن يقع بحبّ ربيكا وهي مدرّبته في

صفّ اليوغا، والتي يتكلّم بإعجاب عن لياقتها البدنية، ويقول أيضًا إنها ملتزمة جدًا بنظام غذائي صحي نباتي.

وقع الاثنان في الحبّ وما لبثا أن ارتبطا بالخطوبة. وبسبب حبه الشديد لها، كان يتبنّى كل جديد تطرحه بشأن المحافظة على الصحّة: نظام تنظيف الجسم بالصيام المتقطع، أو تناول السوائل حصراً، أو تناول أنواع من الأعشاب، وإلى غير ذلك. وقبل حلول موعد الزفاف، طلبت ريبكا من ويل التوقّف عن تناول اللحوم كلياً، فوافق الأخير من باب التأكيد على إخلاصه وحبه الشديد لها.

وسيطرت الوجبات المحضّرة بالخضار على أنواعها على مائدة الزوجين اليومية. ولكن ما لبث ويل أن تغيّر. كان يقضي يومه بنشاط في العمل، ولكنه وما إن يصل مساءً إلى البيت حتى يصاب فجأةً بالتقيؤ، وبأوجاع شتى في جسمه فيحتاج للذهاب إلى النوم مباشرةً. توقّعت ريبكا أن السبب هو التحوّل الذي كان يمرّ به جسمه من النظام الغذائي غير الصحي الذي عاش به لفترة طويلة إلى النظام الصحي النباتي الجديد.

ولكن ما السبب الحقيقي وراء شعور ويل بالمرض كلّما عاد إلى بيته؟ كان هناك أمر لم يخبر ويل زوجته به: كان يأكل اللحم سرّاً ويوميّاً ضمن وجبة الغداء التي كان يتناولها في مركز عمله. كانت ريبكا قد طلبت من ويل التوقّف عن أكل اللحم، ولكنها لم تكن تقدّر جيّداً أهمية هذا العنصر الغذائي الأساسي في حياته. لم يستطع ويل بالطبع التخلّي عن تناول اللحم من غير الشعور بالمرارة في أعماقه. ولكن لجوءه إلى الكذب مع ريبكا كان أصعب عليه من تلك المرارة، وكان السبب الفعلي الذي يجعله مريضاً.

لم تتوقّف الأعراض التي كانت تصيب ويل كلّما عاد إلى بيته سوى عندما قرّر مواجهة نفسه والاعتراف لريبكا بأنه كان لا يزال يتناول

اللحم. كان يشعر بصراع داخلي بين حبيبين: كان يحبّ ربيكا، ويحبّ منقله «سو» في الوقت عينه. ولكن الأسرار لا تبني العلاقة بل تمزّقها. وصل ويل وربيكا أخيراً إلى حلّ يرضي الطرفين؛ استطاع ويل الاستمتاع بطعامه المفضّل وما زال يشارك ربيكا في أطباقها النباتية اللذيذة! عادت المصارحة بشأن الاحتياجات المهمّة لكلّ منهما بالفائدة على الاثنين اللذين تعلّما اتقان مبدأ «أعطِ لتأخذ» في الاتجاهين. وهو الحلّ المريح في جميع الأحوال!

جلسة التنويم المغناطيسي: كن عالماً بجسمك

أيّ دور تلعبه أنت شخصياً في أسباب وقوعك في المرض؟ تعلّمت في القسم الأول من هذا الكتاب كيف تواجه بصدق الأسباب العميقة لأنماط سلوكك غير السليم. أما الآن فيجب أن تكون حاضرًا لكي تجد الأسباب العاطفية وراء التوجّعات والأوجاع التي تعاني منها. كن صادقًا عندما تنظر إلى نفسك لتكتشف كيف أن بعض الأنماط والخيارات التي تتخذها، تترك سجين حالات من الانزعاج الجسدي. التواصل مع وعيك الباطني يمكّنك من التخلّص من المعوّقات الجسدية التي قد تبدو وكأنها مرّضية. يساعدك هذا التمرين على الإضاءة على ما هو جسدي... وعلى ما تعود جذوره إلى مسائل عاطفية لم تلقَ حلولًا أو لم يجرّ التعرّف إليها.

- 1 - اغمض عينيك وانظر إلى داخلك.
- 2 - تخيل وضعك الصحي.
- 3 - ما هي المشكلات أو المعوّقات الجسدية التي تشعر بها.
- 4 - أيّ فوائد ثانوية تجنيها جرّاء التمسك بهذا الوضع؟

(تحتاج هذه الخطوة إلى المحاسبة الذاتية لأننا نرفض عادةً القول بأننا نلعب دورًا في إعاقة أنفسنا بهذه الطريقة؛ تذكر أن مصدر مثل هذه المعلومات ليس الوعي بل الوعي الباطني. قد تتسبب لنفسك عن غير قصد بهذا الانزعاج الجسدي لكي تحمي نفسك، أو تؤخر نفسك عن القيام بأمر معين. هل يتسبب هذا التوعك في منعك من الذهاب إلى وظيفة لا تحبها؟ هل أنت خائف من الفشل؟ ربّما يجلب إليك هذا التوعك الصحي انتباه شخص تحبه يكون بعيدًا عنك في الأحوال العادية. هل يمنعك هذا الوضع الصحي عن القيام بنشاطات مسلية؟ ما السبب الذي يكمن وراء عدم قدرتك على المشاركة في نزاهات السير في الطبيعة على الأقدام مع أفراد عائلتك؟

5 - تخيل كل الأمور التي قد تتمكن من إتمامها بنجاح لو لم تكن مقيدًا بهذا الوضع الصحي؟ كيف تستطيع مثل هذه الحرية الجديدة أن تحسّن حياتك؟ هل ستمنحك الفرصة لكي تقضي أوقاتًا أطول مع أحبائك؟ أو ستمكّنك من التقدم كثيرًا في حياتك المهنية؟

هناك حقيقة قويّة جدًا تقول: إن القرار في كل ذلك يعود إليك. تظهر التوعكات الجسدية نتيجة تجاهل مستمرّ لما يحدث في أجسادنا. عندما تتواصل مع وعيك الباطني، وتصغي إليه بانتباه، ستمكّن من التمييز بين ما هو حقيقي وما هو غير حقيقي. المسألة تتطلب شجاعة؛ وتحتاج إلى أن تذكر نفسك بأنك قادر وتحظى بالدعم. ليكن إيمانك قويًا بأنك مستعدّ بالفعل - لأن الوقت قد حان لتحسّن صحتك.

الأعراض الصحيّة المدرجة على قائمة لويز هاي Louise Hay
تعدّ لويزا هاي من نواح عدّة الأولى في التعرّف إلى العلاقات
التي تربط الفكر بالجسد وفي تحديد معانيها. تشير هاي عبر قائمة
الأعراض الشهيرة والمدرجة أدناه إلى كيفية ارتباط بعض أعضاء
الجسم والأعراض التي تصيبها بمشاعر وأوضاع عاطفية محدّدة.
استعن بهذه القائمة فيما تبدأ التواصل مع جسمك والاصغاء إليه:
حبّ الشباب: عدم القبول بالذات. النفور من الذات.
الإدمان: الهروب من الذات. الخوف. عدم المعرفة بكيفية حبّ الذات.
أنواع الحساسية: إنكار ما لديك من قوّة ذاتية.
مرض ألزهايمر: رفض التعامل مع العالم كما هو. فقدان الأمل،
وفقدان القدرة على المواجهة. غضب.
أوجاع كاحلي القدمين: عدم المرونة والشعور بالذنب. يمثّل
الكاحلان القدرة على استقبال الفرح واللذة.
القلق والحصر النفسي: عدم الثقة بحركة الحياة وكيفية تطوّرها.
التهاب المفاصل: إحساس المرء بأنه غير محبوب. التعرّض
للنقد، الاستياء.
آلام الظهر: الظهر هو دعامة الحياة.
ألم أسفل الظهر: الخوف من فقدان المال، أو غياب الدعم
المالي.
ألم وسط الظهر: الاحساس بالذنب. الاحساس بأنك مرغم على
تحمل الأثقال المحيطة بك.
ألم أعلى الظهر: غياب الدعم العاطفي. إحساس المرء بأنه غير
محبوب؛ أو غير قادر على إظهار حبه.

الكسور في العظم: الثورة صدّ السلطة.
السرطان. الشعور بالأذى العميق. الشعور الطويل بالسخط
والمرارة. الاحتفاظ بسرّ عميق أو بحزن يمتك بأحشائك.
الاحتفاظ بمشاعر الكراهية لوقت طويل.
مشكلة الكوليسترول: الانسداد في ممّرات الفرح. الخوف من
استقبال الفرح.

الإمساك: الاحتفاظ بنفائات الماضي. عدم التخلّص من الأمور
المزعجة التي تضايقك بشكل كامل. الشعور بالذنب بشأن
الماضي. وقد يشير أحياناً إلى البخل.

الكآبة: غضب لأسباب غير محقّقة. فقدان الأمل.
السكرّي: اشتياق لأمر كان محتملاً حدوثه ولم يحدث. حاجة
كبيرة للسيطرة. حزن عميق. غياب المزاج اللطيف والطعم
الحلو في الحياة.

إكزيما: عداوة خانقة. درجات عالية من الضغط الفكري تصل
إلى حد الانفجار.

التعب المزمن: مقاومة لوضع غير مرغوب به؛ ضجر. عندما لا
يحبّ المرء العمل الذي يقوم به.

أوجاع القدمين: خوف من المستقبل ومن عدم القدرة على السير
إلى الأمام في الحياة.

أوجاع اليدين: اختبار صعوبة في تناول الأمور وتديرها؛ في
الاحتفاظ أو التخلي؛ في القبض أو الملامسة أو القرص.
صعوبة في طرق التعامل مع تجارب الحياة.

أوجاع الرأس: عدم التصديق بالقيمة الذاتية. الانتقاد الذاتي. الخوف.

الأزمة القلبية: إفراغ القلب من الفرح بما يشبه عملية العصر من أجل الحصول على المال والمراتب العالية. الشعور بالوحدة وبالخوف. والموقف الذي يقول: «لست جيداً بما يكفي؛ لا أعمل كما يجب؛ لن أتمكن مطلقاً من أن أكون على المستوى المطلوب».

مشكلات القلب: مشكلات عاطفية مزمنة. غياب المتعة. القسوة. الاعتقاد بضرورة إجهاد النفس والضغط عليها. أوجاع الوركين: الخوف من اتخاذ القرارات الكبرى ومن السير بها. غياب الهدف الذي يحفز على التقدم. العجز الجنسي: الإلحاح الجنسي، التوتر، الشعور بالذنب. اعتقادات اجتماعية سائدة. حقد مخزن على الشريك السابق. الخوف من الأم.

عسر الهضم وكركرة المعدة وانقباضها: الخوف الذي يشعر به الإنسان وينعكس على المعدة. الفزع والقلق. الالتهاب: الخوف. الغيظ الشديد. عندما تتوقع تفاقم الأمور واحتدام المشكلات. الغضب بشأن أمور تختبرها في حياتك. الأرق: الخوف. عدم الثقة بالحياة. الشعور بالذنب. حصى الكلوتين: تكتل يمثل غضباً لم يجد له حلاً ولا مخرجاً. الركبتان: إنهما تمثلان الفخر وحبّ بالذات. مشكلات الركبتين تدلّ على تصلّب في المواقف المتّصلة بالكبرياء. عدم القدرة على الانحناء أو المساومة. الخوف. غياب المرونة. العناد وعدم التراجع.

الساقان: وهما اللتان تحملاننا لتقدّم في الحياة.

المشكلات المرافقة لانقطاع الطمث: الخوف من التقدّم في السنّ. الخوف لدى المرأة من عدم رغبة الرجل بها. رفض الذات. عدم الرضى عن الذات.

العنق: إنها تمثل المرونة. القدرة على رؤية ما هو ورائك. ومشكلات العنق قد تدلّ على رفض النظر إلى الوجه الآخر من الموضوع. التعتّن في المواقف. غياب المرونة. العناد الشديد.

ترقق العظام: الشعور بتوقّف وجود الدعم في الحياة. ضغوط فكرية وضيق أفق. عدم قدرة العضلات على التمدّد. تراجع الحركة الذهنية.

الألم: شعور بالذنب؛ لأن الشعور بالذنب يسعى دائماً إلى تلقي العقاب.

التهاب الجيوب الأنفية: توتر إزاء أحد الأشخاص المقربين. التواء المفاصل: غضب ومقاومة. عدم الرغبة في السير باتجاه معيّن في الحياة.

التيبس الذي يعيق الحركة: يدلّ على التصلّب في المواقف وفي التفكير.

وجع في البلعوم: احتباس الكلام الغاضب. الشعور بعدم القدرة على التعبير عن النفس.

مشكلات الغدة الدرقية: الشعور بالاذلال. «لا أجد الفرصة قطّ لأفعل ما أريده. سنى ستواتيني الفرصة؟».

فرط في نشاط الغدة الدرقية: الغضب نتيجة الشعور بالإهمال. توسّع الأوردة-الدوالي: البقاء في موقف لا تريده. تراجع في

الهمة والشعور بأنك مثبت العزيمة. الشعور بالإجهاد في العمل وبقصور قدرتك على الاحتمال.

مشكلات الوزن: غالبًا ما تعبّر عن مشاعر الخوف، وتشير إلى حاجة المرء إلى الحماية. تمثل الهروب من المشاعر. والشعور بعدم الأمان، وعدم الرضى عن الذات، والسعي إلى الاكتفاء.

معصما اليدين: يمثلان الحركة والليونة.

أين أنت الآن؟

تريث لحظة وفكر في جسمك وأجب عن الأسئلة التالية:

1- هل تستيقظ صباحًا في معظم الأحيان مرتاحًا بعد النوم طوال الليل؟

2- هل تجد لديك الطاقة الكافية للقيام بالأنشطة التي تحبها؟

3- هل تستطيع الصعود على الدرج بارتياح؟

4- إن كنت واقفًا، هل تستطيع ملامسة ركبتيك، أو قدميك؟

5- هل تستطيع أن ترفع ذراعيك إلى ما فوق رأسك؟

6- هل تستطيع الوقوف على ساق واحدة لمدة معينة؟

7- هل غالبًا ما تشعر بالجوع أو بالحاجة إلى تناول صنف معين من الطعام؟

8- هل تذهب إلى النوم في الوقت عينه كل ليلة وتبقى نائمًا طوال الليل؟

9- هل تستمتع بممارسة النشاطات في الهواء الطلق؟

10- هل أنت عضو في نادٍ رياضيٍّ معيّن؟

إن أجبت بنعم على معظم هذه الأسئلة، فإنك على الأرجح تعير صحتك اهتمامًا كافيًا. أما لو أجبت «كلا» على أكثر من ثلاثة أسئلة، فمن الأفضل أن تولي انتباهًا خاصًا للدروس التي وردت في هذا الفصل.

الحقيقة التي تسبق التشخيص المفاجئ

عندما تكون على تواصل مع وعيك الباطني تكون متناغمًا مع جسمك على مستوى كل خلية فيه. وتكون مراقبًا لمدّه وجزره، وللحظات قوّته وضعفه. تعلم عندما تشعر بوجع في الرأس بعد عودتك من الركض، أو من المشي لفترة طويلة أنك تحتاج لشرب الماء. وتعلم أن سبب شعورك بالوهن هذا الصباح يعود إلى إفراطك في شرب النبيذ في المساء، أو إلى وجبة العشاء الدسمة، أو إلى كمية الحلويات الكبيرة التي تناولتها. وتعلم أن سبب التوتّر الذي ما زلت تشعر به يعود إلى انتقالك منذ أيام قليلة إلى بيتٍ أو مكتبٍ جديد. تواصلك مع وعيك الباطني يتيح لك فرصة الإصغاء إلى جسمك وفهم الاشارات التي يرسلها، لكي تتمكن من التخفيف من الأعراض أو معالجة المشكلة في الحال. وهكذا، تلجأ إلى شرب كمية كافية من الماء لعلاج وجع رأسك، أو تلجأ إلى الراحة، وتبتعد عن المأكولات والمشروبات السكرية؛ وتقوم بعملية «تنظيف الجسم السريعة» التي سيأتي وصفها في الصفحات التالية لكي تنظّف كبدك ودمك، وترتاح من ذلك الشعور الثقيل الذي يترتب على الإفراط في تناول الكحول والطعام

غير الصحي. فهمك جسمك يتيح لك الانتباه إلى سبب الانزعاج أو التوعك، ويحفّزك على الإسراع إلى معالجته قبل أن يصبح أكثر أذيةً. والعكس يحدث عندما لا تكون على علاقة متناغمة مع وعيك الباطني. في هذه الحالة، تظهر الانذارات والأعراض وكأنها أتت من الغيب، وربما لا تراها ولا تعيرها انتباهًا. وهذا مثال على ذلك من حياتي الشخصية. كنت أعيش فترة من القلق الشديد، عندما كان والدي المتقدم في السنّ شديد المرض وفي المستشفى. وفي ذات يوم، نظر أبي إلى وجهي وقال: كيمبرلي، ما هذه الكتلة المنتفخة الظاهرة على جبينك؟ لم أكن أشعر بشيء غير عادي، وتوقّعت أنه لم يرَ وجهي جيّدًا بسبب اضطراب في بصره أو سوء الإضاءة في الغرفة. ولكن ما إن نظرت في المرآة بعد دقائق، حتى اكتشفت انتفاخًا واضحًا في الشريان الصاعد إلى صدغي مع ظلال حمراء وبنفسجية. وسرعان ما التقطت صورة للمشهد المريب وأرسلتها إلى طيبي.

وجاءني جوابه: «خذي حذرًا كيمبرلي، لأن الانتفاخ حاصل في موضع دقيق».

وسألته بقلق شديد: «ما هذا؟».

«هذا نتيجة الضغط النفسي على الأرجح»، أجاب الطبيب بشيء من المرح، وأضاف: «أنت تعيشين في أجواء ضاغطة هذه الأيام، كيمبرلي، أليس كذلك؟».

قلت: «نعم».

«وتنقلين كثيرًا جيئةً وإيابًا بين نيفادا وكاليفورنيا وتكساس. هل هذا صحيح؟».

قلت: «نعم».

وتابع الطبيب: «يمكن لهذه الأمور أن تحدث في الفترات الصعبة،

ولذلك أطلب منك أن تجلسي وترتاحي وتنفسي بعمق. وأن تنظري بعد ذلك إلى موضع الانتفاخ».

اتبعت تعليمات طبيبي، واختفى الانتفاخ في غضون نصف ساعة. لا أخاف من أن يحدث ثانية لأن السبب الذي أوجب حدوثه قد اختفى أيضًا. إنني أنعم الآن بالتواصل مع وعيي الباطني، وأحرص على الحد من ارتفاع مستويات الضغط النفسي في حياتي. وشكرًا للإنذار الذي وصل في أوانه.

لم يفاجئني تشخيص الطبيب، وإنما فوجئت لكوني كنت غائبة حقًا عن التغييرات التي كانت تحدث في جسدي. عندما نلجأ إلى قوة وعينا الباطني لنبقى على تواصل مع أجسامنا ومع التحوّلات والتغيّرات التي تحدث فيها، نصبح إذ ذاك أكثر قدرة على المحافظة على سلامتها.

ولكن عندما يكون وعيك ووعيك الباطني في حالة من عدم التوازن بينهما، لن تشعر بأنك على ما يرام كما ولن تبدو أمام الآخرين أنك في حال جيّدة. يذهب بعض الناس إلى تحمّل أكثر ممّا يستطيعونه من ضغوط. ويتحوّل آخرون إلى أنظمة غذائية غير جيّدة، وقد يبالبغون في تناول الأطعمة التي ترهق أبدانهم. وكثيرون لا ينامون جيّدًا فتظهر عليهم أمارات التعب خصوصًا حول العينين. ومن الملفت أن أصدقاءك وأحبائك المتناغمين مع وعيهم الباطني، سرعان ما يلاحظون ذلك. ولذلك يطالعونك بملاحظاتهم الصادرة عن نيات حسنة بعبارات مثل: «تبدو متعبًا»، أو «هل أنت بخير؟»، أو «لا تبدو على طبيعتك». ومن حيث إن الوعي الباطني هو معرفة من النوع الأوّلي والغريزي المشترك بيننا جميعًا، فإنه يحقق تواصلنا على مستوى الجماعة، ونتمكّن من تحسّس الاختلال في وضع أحد أفراد الجماعة الصحيّ.

والمثال الأفضل على ذلك هو مارتن، وهو مزيّن نسائي له شهرة عالمية، وصاحب اختراع رائع في مجال مستحضرات العناية بالشعر.

زارني مارتن في عيادتي لأنه، وعلى الرغم من رغبته في الانتقال إلى مرحلة التقاعد بعد حياة مهنية استمرت أربعين عامًا، يجد نفسه عاجزًا عن الابتعاد عن الصرح الجمالي الذي شيّده.

سرنا معًا أولاً عبر المبادئ الستة لكي نتأكد من أنه على تواصل جيد مع وعيه الباطني، ولتأكد أيضًا من تخلصه من مخاوف المكوث من غير عمل التي ربما تسكن في داخله. كما قمنا بمسح جسدي من أجل تدعيم طاقته، وقدراته الجسدية، قبل التغيير الكبير. كل شيء بدأ على ما يرام، وأصبح مارتن حاضرًا للانسحاب إلى خارج الشركة وتسليم نائبه المهمات التي كان يقوم بها.

غير أن مارتن ما لبث أن تلقى خبرًا سيئًا، إذ أخبره الأطباء أنهم وجدوا ورمًا حول عضل ذراعه اليمني، وهي الذراع واليد الأهم في عمله كمزّين. ومع أن تخمين الأطباء لدرجة خطورة الورم كان مطمئنًا، كان على مارتن أن يخضع لعملية استخراج خزعة من الورم، وعلى الأرجح سوف يحتاج إلى عملية جراحية لإزالته.

سألت مارتن عمّا يريد، فقال إنه يريد التوقف عن مهنة التزيين ويرغب في كتابة مذكراته، وتمضية بقية أوقاته في مزرعته.

كان يتكلّم حقيقة ما يريده في ذلك الوقت بالفعل، ولكنه تأخر كثيرًا على اتخاذ قراره. وصل مارتن إلى الاستنتاج بأن كل ما حدث كان ردّ فعل على إهماله الإصغاء إلى وعيه الباطني. قال لي إن جسده اخترع هذا الورم لكي يوقفه قسرًا عن المتابعة في مهنته، ولكي يدفعه إلى التفرّغ لتحقيق حلمه. وبدا مؤمنًا أنه لو أصغى إلى همس وعيه الباطني من قبل، لما تطوّر لديه هذا الورم قطّ.

شرحت لمارتن أنه ليس هناك برهان علمي على مثل هذا الافتراض، ولكن فكرنا غير الواعي يقوم بدور الحارس لأجسامنا. إنه يلفت انتباهنا إلى الجهات التي تحتاج إلى الرعاية، وإلى الراحة والدّعم. لا

شكّ أنه كان للورم في ذراع مارتن، والذي ظهر بأنه غير خبيث، أسباب عدّة؛ حتى إن طبيبه واختصاصي الأورام الذي كان يعالجه لم يتمكنّا من إيجاد التفسير الشافي لسبب وجوده. ولكن ما تعلّمه مارتن من هذه التجربة يشدّد على أهميّة أن يولي صوت وعيه الباطني الاهتمام الكافي. والنهاية السعيدة بالنسبة إلى مارتن كانت أنه خضع لجراحة بسيطة، وبعدها امتثل للشفاء بمساعدة التمارين التي كان يمارسها، وخصوصًا تمرين «المسح الجسدي» و«الطاقة من الجذور». وبعد أن استعاد مارتن تمام صحته، استطاع أخيرًا أن يتقاعد.

إن كنا في حالة من انقطاع التواصل مع وعينا الباطني فإنه يتواصل معنا بطريقة مختلفة؛ تصلنا الرسائل المهمّة من فكرنا الباطني عبر أجسادنا، وإن أهملنا هذه الرسائل وأهملنا أجسادنا، فإن التوعّكات لا تلبث أن تفاجئنا. إنها حاجة الوعي الباطني الملحّة لكي نسمعه. وعندما نصر على كبت صوته فإننا نسهّل للمرض طريق الوصول إلينا. سوف تطلّع في الصفحات التالية على المظاهر العديدة التي يعكس فيها جسمك نداءات وعيك الباطني. احترم إنذارات جسمك وتولّى رعايته. جسمك وصحتك هما بمثابة ميزان الضغط الجوي الذي يعكس وضع العلاقة بين وعيك ووعيك الباطني.

تعرف إلى جسمك

نحتاج في حياتنا إلى الشفاء المتواصل على مستوى الخلايا. تتجاوب أجسامنا بشكل مستمرّ وتتأقلم مع التأثيرات الخارجية - ضغط المحيط، التلوّث، الفيروسات، وأفواج من الكائنات المجهرية التي يمكنها أن تهاجم أجسامنا وتؤثر سلبيًا عليها وعلى أدمغتنا. والطريق لكي تحافظ على قوّة وعيك الباطني، وتستخدمه من أجل

حماية صحتك وتقوية مناعتك ضدّ الأخطار الخارجية، تبدأ في الاستماع إلى جسمك بصورة منتظمة. طبق تمرين التنويم المغناطيسي «المسح الجسدي» لأجل ذلك.

جلسة التنويم المغناطيسي: المسح الجسدي

من أجل أن تعرف أكثر كيف يمكن للآلام الجسدية أن تكون نابعة من مصادر غير جسدية، إختبر التمرين التالي:

لاحظ بفكرك الواعي، واذكر على ورقة أيّ الأعضاء من جسمك التي تظن أنها لا تؤدي وظيفتها بشكل جيّد في الوقت الحاضر، أو تخاف ألا تكون بخير في المستقبل. فكّر في وظيفة هذه الأعضاء، وراجع قائمة لويزا هاي التي وردت سابقاً في هذا الفصل. مثلاً، إن كنت تشعر بألم في يديك، إسأل نفسك: ما الذي تريد التمسك به وتعاني صعوبة في ذلك؟ فإن كنت تشعر بألم في الوركين، فربّما تحتاج إلى التوازن. أما الركبتان فتمثّلان عزّة النفس وحبّ الذات. تعلّم أن تفتش عن الجذور العاطفية وراء الأعراض الجسدية. تتّصل أعضاء جسمنا بأفكارنا وتبدي ردّ فعلٍ عليها، وإن لم نتنبّه لهذه الأفكار ونعالجها، فسوف تستمرّ المشكلة الجسدية حتى تنجح في لفت انتباهنا.

سوف تطلب من وعيك الباطني في هذا التمرين أن يكشف عن المشكلات الجسدية الكامنة لديك، والتي تحتاج لكي تلتفت إليها وتعي وجودها. ليس من الغريب أن يكشف هذا التمرين الستار عن أكثر من مشكلة واحدة، ولذلك أنصحك بأن يكون في متناولك قلم وورقة لكي تسجّل ما تريده إذا احتاج الأمر.

تمرين «المسح الجسدي» تأكدت صحته عبر التجربة، وينصح به كثيرون من الأطباء كوسيلة لكي نلتفت إلى الأحاسيس الصادرة عن أجسادنا ونتمرس على تلبية حاجاتها. لقد تبينت هذا التمرين بعد أن عدلته استنادًا لما وجدته أكثر فائدة لي ولزبائني. إنه ممتاز من أجل تسهيل التواصل بين وعيك الباطني وأعضاء جسمك التي ربّما تعاني من خلل في التوازن، وتحتاج إلى الانتباه والعناية والشفاء.

أؤيد جدًا هذا التمرين عندما يترافق مع الزيارات المنتظمة لطبيبك؛ لأن الطبيب غالبًا ما يسألك عن الأمور المزعجة التي تشعر بها في جسمك، أي أعراض تنتابك، وأي ألم، وعن سبب زيارتك له. عندما تخبر الطبيب عن المعلومات التي اكتشفتها عبر التمرين، فإنه يصبح في موقع أفضل يمكنه من حسن تشخيص المشكلة، والإجابة عن أسئلتك وطمأنتك. تذكر أن الأعراض المفاجئة تعكس العلاقة الهزيلة بين الوعي الباطني، والوعي المفكر، والجسد. (أنظر فقرة «الحقيقة التي تسبق التشخيص المفاجئ» في هذا الفصل).

- 1 - اغمض عينيك وانظر إلى داخلك.
- 2 - وفيما أنت مسترخ تنفّس بعمق شهيقًا وزفيرًا.
- 3 - ومع كل نفس تخيل أحد أجزاء جسمك. ابدأ من قمة رأسك وانحدر إلى عنقك وإلى سلسلة ظهرك، وإلى كل طرف من أطرافك لتنتهي عند قدميك (أنظر قائمة أجزاء الجسم في الأسفل).
- 4 - لاحظ الأحاسيس التي تطالعك، وأين لاحظت هذا

الإحساس. هل أحسست بما يشبه التيبس في مكان ما، أو بنوع من الانسداد، أو الضيق؟.

5 - وإن كان جوابك «نعم»، خذ نفساً عميقاً ووجهه إلى الجزء الذي يؤلمك؛ تحسس حركة النفس وتمدده، وقم بتدليك ذلك الجزء من جسمك بيدك حتى تُخرج منه كل الانزعاج ويرتاح.

6 - اسأل وعيك الباطني لكي يحدّد المصدر الأساسي لذلك الإحساس. (وغالباً ما يحضر اسم شخص معيّن، أو مكان معيّن، أو شيء معيّن إلى ذهنك). استمرّ في التنفّس بذلك الاتجاه لكي تتخلّص من كل ما تركّذ من انزعاج.

7 - ومع كل جزء من الجسم، ردد هذه التقنيّة في التنفّس حتى تختفي كل الأعراض.

قمة الرأس

الجبين

العينان

الأذنان

الأنف

الفم

اللسان

الفكّان

العنق

الكتفان

أعلى الصدر

أعلى الظهر
وسط الصدر
العمود الفقري
الذراعان
المعصمان
اليدان
أصابع اليدين
منطقة البطن
أسفل الظهر
الحوض
الرّدفان

الساقان (عظام الفخذ، أعلى الركبتين، باطن الركبتين)

الركبتان

ربلتا الساقين (البطّتان)

الكاحلان

القدمان

أصابع القدمين

8 - وفيما تستمر في التنفّس بعمق، أرسل امتنانك إلى وعيك
الباطني لتسهيل تواصلك ومعرفتك الجديدة بجسمك.

رحّب بالاكتشاف الذي توصلت إليه؛ بتّ تعلم أنه يمكنك تفحص
جسمك ساعة تريد. وتذكّر أن الانزعاج الجسدي وجد لكي يلفت
انتباهك؛ لا شيء يلفت انتباهنا إليه مثل الانزعاج الجسدي. إنه في
الواقع حليفك، ومرشدك. استعن به من أجل الغاية التي وُجد لأجلها

وهي «إطلاق جرس الإنذار». وهنا يأتي دور الوعي الباطني. وبكلام آخر، عندما يتعثر التناغم بين العواطف التي في الداخل وما يجري في الخارج، يحضر احتمال حدوث خلل في الجسد.

أهمية اللياقة البدنية

لماذا علينا الاهتمام بلياقتنا البدنية؟ فكّر في الاجابة قليلاً - لماذا يبدو هذا الأمر مهمًا بالنسبة إلى الناس بشكل عام، وإليك بشكل خاص؟ هل لأنك قد تشعر بالارتياح والرضى؟ أو قد تعيش عمرًا أطول؟ أو قد تصبح حياتك أسهل؟ أو إن المظهر اللائق والرياضي سيرضي غرورك؟ قد تطول قائمة الأسئلة، ولكن لا فرق أيًا كانت إجاباتك، فالقائمة تخصك ولن يطلع أحد غيرك عليها.

الصحة تنبع من الداخل. أن تكتسب جسمًا صحيًا ورياضيًا عبر تناول الطعام النظيف والمتوازن، وعبر القيام بتمارين رياضية بانتظام، لا يمت إلى الغرور بصلة. إنه يعني أن تبني جسمًا يغنيك ويدعمك. لا بدّ أنك تعرف ذلك الشعور بالتعب الشديد، وبنقص الطاقة الذي يمنعك عن القيام بالنشاط الذي تريده. احترامك لجسمك يجعله داعمًا لك وحاضرًا لمساعدتك. والتعاطي معه على أنه المركبة التي تحملك بكلّ ما لديك، يظهر لروحك مدى اهتمامك بها؛ هذا الاهتمام الذي هو أحد أشكال احترامك لها.

عندما أفكّر باللياقة البدنية والصحة، أحبّ أن أتخيّل طيارًا يريد المحافظة على طائرته في حالة من التوازن الأفقي؛ إنه يجعل جناحيّ الطائرة في وضع متوازٍ مع الأفق ليستوي خطّ طيرانها في الجو. عندما تميل الطائرة إلى جهة معيّنة، أو عندما يحدث عطل في جهازها، ينطلق وميض الأضواء، وأزيز الإنذار، ومن وقت إلى آخر، يرتفع صوت

ليلفت انتباه الطيار لما يحدث. تخيل أن الطائرة هي جسمك، وأن أجهزة الإنذار هي وعيك الباطني. يصنّف بعض الطيارين أنهم على مستوى VFR أي ما زالوا على مستوى الاعتماد على النظر في القيادة VFR or Visual Flight Rules، وهؤلاء هم الطيارون الجدد، أو الذين لم يتوصّلوا بعد إلى تصنيف الطيارين الذين يستطيعون الاعتماد على التعليمات الآلية (IFR or Instrument Flight Rule) أرى الطيارين المعتمدين على النظر مثل الأشخاص الجدد في مجال تطوير الذات، وكحديثي العهد في التعرّف إلى علوم تحوّل الطاقة، أو قرّاء يكتشفون حديثاً قوّة الوعي الباطني. فهؤلاء يعتمدون على ما يرونه فحسب، عوضاً عن الاستفادة من الموارد المتاحة لإرشادهم. وفي انتظار أن يتعرّفوا أكثر على مفاهيم تطوير الذات، وعلى أشكال التواصل المذهل بين أفكارنا وأجسادنا، وعلى قوّة الوعي الباطني، فإنهم يحتاجون إلى النظر إلى ما هو أمامهم لكي يفيدوا منه. أما العارفون في تطوير ذواتهم، فإنهم كالطيارين من صنف IFR الذين يعتمدون بدرجة أقل على ما يرونه أمامهم، وبدرجة أكبر على الموارد التي في متناولهم. يستطيع أحد هؤلاء في الواقع إتمام عمليات الإقلاع والهبوط من غير الاستعانة بنظره من أجل الرؤية. إنه يتقن التواصل مع أجهزة الطائرة الآلية، ولا ينتظر حتى يظهر شيء أمام عينيه لكي يتصرّف.

كشفت دراسة أجرتها مجموعة من الأساتذة في جامعة كورنيل Cornell University العام 2007 عن إحصائيات مفاجئة: تسجّل النساء أعلى الأرقام في خسارة الوزن قبل موعد زفافهن. كيف تفسّر المتزوجات حديثاً أسباب ذلك؟ سبب ذلك بحسب أقوالهن، يعود إلى رغبتهن في أن ترين أنفسهنّ جميلاً في صور الزفاف. ولكن نتائج الدراسة تتعارض مع ذلك، لتقول إن مؤشرات الوعي

الباطني الأولية تشير إلى أن النساء يرغبن في خسارة الوزن من أجل إقناع الأزواج بأنهم أحسنوا اختيار شريكة حياتهم. ومن هنا، فإن ما تقوله نتائج الدراسة يشير إلى أننا، وعلى مستوى الوعي الباطني، نرغب في أن نبدو في أعين الآخرين أصحاء الأبدان.

وفي الواقع، أجد من خلال زبائن عيادتي الذين يعانون من مشكلات الوزن، أن هناك علاقة مباشرة بين مقدار معاناتهم، ومقدار التراخي الذي يتحونه لأنفسهم: كلما ازداد اهتمامهم، كلما أصبحوا أفضل صحة ولياقة بدنية؛ وكلما ازداد تراخيهم كلما ساءت صحتهم ولياقتهم البدنية... وكلما تضاءلت سعادتهم. درجات التراخي التي يتحونها لأنفسهم، ودرجات التعاسة التي يشعرون بها تتحرك باتجاه متوازٍ، وبنسبة متصلة بينهما. وبكلام آخر، كلما سمحوا لصحتهم بالتراجع وعرفوا ذلك، كلما ارتفعت درجات التعاسة التي يعانون منها. ليس غريباً أن يختبر الانسان في حياته بعض التقلبات في وزنه. والأسباب التي قد تؤدي إلى اكتساب بعض الكيلوغرامات هنا وهناك متعددة - الطلاق، الضغط النفسي، المرض، تغيرات هرمونية، خسارة الوظيفة، الانتقال إلى وظيفة جديدة، وإلخ. فالقائمة طويلة ومتغيرة. كلنا معرض لتقلبات في الوزن وفي مستوى اللياقة البدنية جراء الظروف الضاغطة.

والأهم بالطبع يكون في السعي إلى التصحيح. أن نكتسب صحة ولياقة بدنية لا يفترض بالتأكيد الدخول في الدورة العقيمة من زيادة وزن، إلى خسارة وزن، وإلى زيادة وزن من جديد، تلك الحلقة النمطية المفرغة التي لا تنتهي. لا يحتاج الأمر إلى الاقلال الشديد من كمية الطعام الذي تتناوله، أو إلى الحرمان منه. كتبت دوللي بارتون Dolly Parton أنها عندما أرادت منذ مدة طويلة أن تخسر عدة كيلوغرامات من وزنها، كانت تذهب إلى أحد المطاعم وتطلب بضعة أصناف،

ولكنها لا تأكل سوى القليل من كل صنف. قالت إنها استطاعت بهذه الطريقة تحقيق وزنها المثالي والمحافظة عليه. وقالت أيضًا إنها كانت تقسم أحيانًا وجبتها إلى قسمين متساويين، ثم تأكل قسمًا منهما، أي نصف الوجبة.

أما الآن، وعلى الرغم من حساسية ودقة الموضوع، فإني أود أن أتوجه إلى موقع الألم الحقيقي فيه: يمكن أن تكون زيادة الوزن مظهرًا خارجيًا دالًا على وجود حالة من عدم التوازن في الداخل. صمّمت أجسادنا بطريقة تجعلها تسعى دائمًا إلى تحقيق ما يسمّى الاستتباب⁽¹⁾ Homeostasis، وهو التوازن الذي يسهّل سير جميع وظائف الجسم الفيزيولوجية. لعب الاستتباب دور المنطلق لمقاربة فكرية ملفتة، وإنما خلافية، لمشاكل الوزن المتأزّمة. إنها المقاربة التي تدعى Set Point أي مستوى الوزن الطبيعي الذي يحدّده الجسم لنفسه لكي يبقى في حالة الاستتباب. عالِمًا التغذية ويليام بينيت William Bennett وجويل غورين Joel Gurin كانا أول من طرح هذه النظرية في العام 1982، وهي تقول إن لجسم كل إنسان مستوى وزن طبيعي مريح له، ومحدّد بصورة مسبقة، وهذا قد يعني ضمناً أن الجسم قد يعمل بطريقة مغايرة لإرادة صاحبه الذي يحاول خسارة جزء من وزنه، فيتدخل الجسم ويبطئ عملية الأيض، ونسبة استخدام وحرق السعرات الحرارية. ومقاربة مستوى الوزن الطبيعي الذي تنظّمه الغدّة النخامية تتيح المجال للقول بأن نظام الجسم الداخلي لدى الأشخاص ذوي الوزن الزائد، أو المصابين بالبدانة، قد اختلّ عمله نتيجة الإفراط بتناول الطعام، أو نتيجة نمط عيش يقلّ فيه النشاط الجسدي، أو لأسباب أخرى. مقارنة Set Point أو مستوى الوزن الطبيعي، تفسّر

(1) أو الاستقرار.

أيضًا الصعوبة التي يواجهها بعض الناس في إنقاص وزنهم والاحتفاظ بالوزن الجديد لوقت طويل. أجسامنا كلها ترنو للعودة إلى مستوى وزنها الطبيعي.

الأشخاص غير المتواصلين مع وعيهم الباطني، أو الذين يعانون من خلل في التنسيق بين فكرهم الواعي وما دون الواعي، يميلون إلى عدم تناول الكمية التي يحتاجونها من الطعام، أو الاستمرار في الأكل إلى ما بعد الشعور بالشبع، وهذا يعني تناول كمية من الطعام تتخطى حاجة أجسامهم.

يعمل الوعي الباطني المبرمج مسبقًا على تأمين كل ما يحتاجه الجسم. أما الفكر الواعي فقد يعارض أحيانًا المعلومات القادمة من الوعي الباطني. قالت لي راشيل حين زارتنني في العيادة بأنها ترغب في إنقاص وزنها. وعندما قابلتها في المرة الأولى وطرحت عليها عددًا من الأسئلة لجمع بعض المعلومات حولها، أخبرتنني أن زوجها يطلب منها دائمًا التخلي عن أكل البطاطا المقرمشة. وفيما كانت تحت التنويم المغناطيسي سألتها كيف تشعر عندما يطلب زوجها ذلك، قالت: «طلبه يغيظني. وأصل أحيانًا إلى الشعور بأني أكرهه».

مرّ في بالي أن نفور راشيل من زوجها قد يتطور إلى درجة تجعلها مستعدة للتنازل عن مشروعها لإنقاص وزنها مقابل عدم التنازل عن تناول البطاطا المقرمشة.

نعلم أن البدانة قد تؤدي إلى الأزمات القلبية، وأمراض السكري، وإلى عدد لا يحصى من العلل. أما الدراسات العلمية التي تهتمّ بمسائل الوزن واللياقة البدنية فهي على درجة عالية من السعة والدقة؛ يظهر لنا العلم أن أوزان الناس على ازدياد، وأن صحتهم على تراجع. واستنادًا إلى تقرير إحصائي نشرته في أكتوبر 2017 مراكز الحدّ من الأمراض في الولايات المتحدة CDC، والذي اشتمل على عدد كبير من الدراسات

المتخصصة، فإن نسبة الأطفال والبالغين الذين يعانون من ازدياد كبير في الوزن، أو من البدانة، قد ارتفعت بحدة خلال فترة زمنية قصيرة. وفي الحقيقة، أكدت دراسة حديثة صدرت عن المجلة الطبية الأمريكية المعروفة *JAMA* أن أربعة تقريباً من بين كل عشرة أميركيين بالغين، وفوق سن العشرين، مصابون بالبدانة في العام 2015، وهذه النسبة هي (6, 39 %) فيما كانت (7, 33 %) في العام 2007. ولقد علمت الجمعية الأمريكية للتغذية العيادية منذ العام 1979 أن زيادة الوزن المزمنة والبدانة تتصلان باضطرابات صحية عدّة، ومنها أمراض القلب والشرايين، وأمراض السكري، واضرابات المرارة، وتجمع الدهون فوق الكبد، وسرطان الثدي، وسرطان بطانة الرحم، واضطرابات نفسية - اجتماعية. تقول لنا هذه الإحصاءات إن الاختلال في التوازن بين الوعي والوعي الباطني ربّما لم يظهر نفسه بطريقة ملموسة بعد؛ ولكن، وكما في كل أشكال الاختلال، يصبح المركز (البناء) عرضة للوقوع. ونحن، ومن منطلق كوننا أفراداً في جماعة، فإننا نميل إلى إلقاء اللوم على البدينين بيننا، وإلى القسوة في الحكم عليهم، لأن وعينا الباطني الجماعي يتحسّس ضعفهم وتعرضهم للإصابة بالأمراض. قد تبدو هذه الأحكام ظالمة بنظر الفكر الواعي؛ وهي كذلك. ولكنّه ردّ فعل متجذّر فينا بفعل غرائز حبّ البقاء البدائية.

تذهب فئة أخرى من الناس في الاتجاه المعاكس تماماً؛ أيّ في اتجاه المحافظة على الصّحة واللياقة البدنية العالية، ولكنها تذهب إلى حدّ المبالغة، وأحياناً إلى حدّ الإصابة الجسدية، أو الأزمة النفسية نتيجة شدة الشعور بالضغط، أو يصيبها الشعور بالإرهاق الشديد. ولذلك، فإن التطرّف في أيّ من الاتجاهين سيحدث اختلالاً في ميزانك الصحيّ. الصّحة الجيدة الحقيقية تبدأ في فهمك لأفكارك، وللأسباب الحقيقية التي دفعتك لتناول الطعام، أو لممارسة الرياضة بهذه الطريقة.

هل أنت في حالة هروب ممّا هو أفضل لك؟ هل تتمسّك بمعاشرة عائلة أخرى، أو شلّة من الأصحاب، حيث أصبحت عادة الشغف بالأطعمة غير الصحيّة الرابطة الذي يجمعكم، والعذر الذي تختبئون وراءه خوفاً من السعي إلى التطوّر والتألّق؟ هل أنت في صحبة تقوم على قاعدة «نحبّ البؤس واليأس الذي نحن فيه»؟

عندما تستعرض هذه الأسئلة وتطرحها، وتصغي إلى وعيك الباطني، ستفاجأ بالإجابات التي تطالعك. في المحصّلة، مستوى الوزن الطبيعي لجسمك Set Point ليس الأهمّ في الموضوع؛ لأن الأهمّ هو أن تجد شخصيتك الحقيقية؛ أن تجد النسخة الصحيّة والسليمة منك، أيّاً كان الوزن والقياس ومستوى اللياقة البدنية التي أعدتها الطبيعة مسبقاً لك. وحده الوعي الباطني الذي فرض عليه اتجاه غير اتجاهه الصحيح يرتاح في جسم غير صحّي.

أما الخبر السعيد فهو أن باستطاعة قوّة الوعي الباطني تغيير مستوى وزننا الطبيعي Set Point، إذ بإمكانها أن ترشد الجسم إلى خلق مستوى طبيعي جديد، أو نطاق جديد لوزننا الصحّي. يمكنك عبر التواصل مع وعيك الباطني، وتطبيق التمارين التي تحفّز مثل هذا النوع من التغيير المهمّ أن تصحّح مستوى وزنك الطبيعي. أنصح زبائني بالتمرّس على التمارين التالية، وبالنظام المدرجة به، حتى يتمكّنوا من الحصول على تصوّر واضح لمستوى الوزن الأفضل لهم؛ وليستخدموا بعد ذلك قوّة وعيهم الباطني لكي تصبّ فيضاً من الطاقة في اتجاه النسخة الجديدة منهم، وتغذي جهاز مناعتهم (خصوصاً على مستوى الجهاز الهضمي)؛ ولكي يدعموا كل ذلك باتباع نظام غذائي صحي، ويمارسوا الرياضة (سوف تجد نصائحي بخصوص التغذية الجيدة والحركة المناسبة على الصفحات التالية).

هذه لائحة بالتمارين التي أنصحك بممارستها بينما تسعى إلى إعادة برمجة مستوى وزنك الطبيعي:

- 1- هذا ما فعلته (الفصل الثاني)؛
- 2- المحور (الفصل الرابع)؛
- 3- شخصك الجديد (الفصل الرابع)؛
- 4- حقّق هدفك (الفصل السابع)؛
- 5- المسح الجسدي (الفصل الثامن).

ستتمكّن بمساعدة وعيك الباطني أن تتصوّر شخصك بطريقة مختلفة وبشكل آخر، ولكن ليس هذا فحسب، بل ستتمكّن أيضًا من خلق عادات جيّدة ومستدامة تؤازرك في حسن اختيار غذائك وفي الاكتفاء والإحساس بالشعب. قد لا تكون واعيًا أو لا تصدّق أن باستطاعتك الحصول على جسم صحيح وقوي من غير بذل جهدٍ يذكر. والأهمّ أنه يمكنك المحافظة على صحّة جسدية متوازنة بسهولة، لأن التوازن يعني السهولة؛ وغياب السهولة يعني الصعوبة؛ والصعوبة تعني المرض. هل حدث لك واستخدمت عربة تسوّق قديمة في أحد المخازن الكبرى ووجدت نفسك في صراع مع دواليبها المعطّلة الفاقدة للتوازن؟ الدواليب المتعثّرة تشدّ العربة وتدفعها في اتجاه واحد، فتحتاج إلى قواك العضلية القصوى لكي تتحكّم بمسارها وتدفعها في الاتجاه الذي تريده. ومثل هذا الأمر ينطبق على الجسم الذي يبتعد عن خطّ انتظامه. كم مرهق أن تحتاج لكل هذا الصراع، والشدّ والسحب لكي تتمكّن من تسيير عربتك خطوة إلى الأمام في الاتجاه الذي تريده. لا شكّ بأنك تعرف ذلك الشعور جيّدًا.

الدعائم الأربع للعناية بالذات

جسمك هو المركب الذي يولّد الطاقة ويستخدمها. وهو يعمل بقدرة إنتاجية أعلى، وبدقّة أكبر، عندما يتغذّى بطعام نظيف وبكمية

كافية من الماء للمحافظة على انتعاشه، وبقدرٍ كافٍ من الرياضة، ومن الراحة التي يحتاجها لكي يستعيد نشاطه. ليست هذه الدعائم الأربع للعناية بالذات جديدة، ولكنها أساسية للصحة الجسدية؛ إنها ضرورية لكي تتمكن من استخدام وعيك الباطني على أكمل أوجهه. العناية بالذات تمثل جزءاً رئيسياً من الرحلة إلى تحقيق الذات في حياتك. لماذا؟ لأن تحقيق الذات يؤكد على الاهتمام بنفسك أولاً، وعلى حسن رعاية جسمك. جسمك ودماعك كائنان حيّان بفضل وظائف كيميائية حيوية، ويحتاجان إلى العناية وإلى الطاقة المغذية وإلى الكثير من التنوع في الحياة. والعناية بالذات تتيح لك حياة أكثر نشاطاً واتساعاً. النوم، والغذاء الجيد، والحركة بانتظام، كلّها عناصر تساهم في إنعاش العلاقة بين فكري الواعي وفكري الباطني.

تذكر أن الكون يعطيك أكثر ممّا يمكنك أن تتخيّل. ولكن، ومن أجل أن تصل إلى هذه الأهداف الكبرى، تحتاج لأن تكون قادراً على احتضان ذلك من الناحية الجسدية، وأن تكون مستعداً للتصرف على أعلى مستوى يتوفر لديك. ويبدأ هذا بالعناية بالذات. هل شعرت مرّة أنك تريد شيئاً ولكنك لا تملك الطاقة لكي تتعمل على الحصول عليه؟ عندما افتتحت عيادتي كان عليّ القيام بأمر كثيرة يكاد لا يتسع لها وقتي، فكان عليّ التركيز أكثر على الطعام النظيف، وعلى تناول المكملات الغذائية كالفيتامينات التي أحتاجها، وعلى الاعتدال في بذل طاقتي، والقيام بفحوصات طبيّة ومخبرية بشكل منتظم. تفحصت «ماكينتي» لأتأكد من أنها تسير جيّداً. كنت أدعم نفسي لكي أكون على مستوى المرحلة، وأظهر جدارتي في استقبال النعم التي أنزلت عليّ. ومثل السائقين الرياضيين في سباق السيارات Baja 1000 الذي يقام سنوياً في شبه جزيرة باجا في كاليفورنيا، عليك أن تعدّ نفسك جسدياً بشكل ممتاز لكي تتمكن من التغلب على كل أنواع التحديات التي قد تواجهك.

خذ قسطًا كافيًا من النوم

يبدأ يومك بنوم عميق. وإن لم تنم جيدًا، لن تتمكن من التفكير جيدًا. فالنوم المضطرب يضعف قدرتنا على مواجهة الأمراض. وكل ذلك يعني أننا لا نستطيع أن نكون منتجين بالقدر المطلوب خلال ساعات النهار. أنظر إلى النوم على أنه الوقت الذي تحتاجه تقنيات جسمك العديدة إلى المراجعة، وإلى تصحيح ما لحق بها من أعطال خلال النهار مهما كان نوعها - شفاء جهاز المناعة، تصحيح الخلايا، تكوين الخلايا العصبية، دعم الذاكرة، وأكثر من ذلك، وكله يحدث خلال النوم. أن تولي جسدك الرعاية الضرورية لكي يصحح نفسه، هو أمر في غاية الأهمية لكي تحافظ على صحتك على المدى القريب والبعيد. وكما ذكرت سابقًا، فإن وعيك الباطني شديد الانشغال أيضًا خلال ساعات نومك؛ إنه دوام العمل الليلي لأنظمة جسمك.

ماذا لو كنت تعاني من النوم المتقطع؟ هل تذكر كيف يوقظك الوعي الباطني أحيانًا عند الثالثة أو الرابعة فجرًا. إن كانت لديك مشكلة لم تجد لها حلًا في النهار، أو مسائل في العمل ما زالت عالقة وتواجه صعوبة في النوم، لا تنس أن تضع قلمًا وورقة إلى جانب سريرك، وتكتب كل ما يأتي إلى ذهنك عندما تستيقظ. أما لو كنت تواجه صعوبة في الذهاب إلى النوم في المساء، فاكتب على الورقة الأسئلة التي لديك، والشكوك التي تساورك، والهموم التي تخطف النوم من أجفانك. غالبًا ما ستجد في الصباح أن وعيك الباطني قد وجد لك الإجابات والحلول.

تناول الطعام الجيد

فيما لا أميل تحديدًا إلى أسلوب أو مقارنة واحدة في موضوع التغذية، أنصح زبائني بأن تكون أطعمتهم نظيفة بالقدر الممكن. أنظر إلى جسمك وكأنه سيارة رفيعة الدقة والأداء، ومن الطبيعي أن تملأ

خزانتها بالوقود النظيف الخالي من الشوائب، ومن النوع الممتاز، وأن
تحرص على صيانتها.

ماذا يعني أن تتناول «طعامًا نظيفًا»؟ الطعام النظيف هو الطعام الذي
يوجد في الطبيعة ولم يخضع للتغيير. ومن هذه الأطعمة:

- أنواع الخضار والبقوليات العضوية والطازجة من مصدر محلي.
- أنواع الفاكهة الطازجة من مصدر محلي والتي لا تحتوي على
نسب عالية من السكر، مثل التوت.
- اللحوم التي تؤخذ من الحيوان الذي جرت تغذيته نباتيًا في بيئته
الطبيعية.
- أنواع السمك وثمار البحر التي جرى اصطيادها من بيئتها الطبيعية.
- أنواع الحبوب التقليدية والتي لم يجرِ تحضيرها صناعيًا.
- الحد الأدنى من مشتقات الحليب.

عملية تنظيف الجسم السريعة

كلنا يذهب أحيانًا نحو الإفراط في الطعام أو الشراب أو اللهو،
وهذا ما يسبب بالطبع ما يشبه الانسداد والتعثر في سير نظام
جسمنا. عندما أذهب إلى الإفراط، وأريد القيام بعملية تنظيف
سريعة، ألجأ ببساطة إلى شرب مزيج من الماء مع عصير الليمون
الحامض طيلة النهار. كما أتناول بعض حبات التوت (نحو
نصف كوب في الصباح، وعند الظهر). ومن أجل المحافظة على
مستوى الطاقة التي أحتاجها، أتناول حساء العظام الذي يحضّر
بعظام دجاجة غير مطبوخة، أو عظام البقر. (تغلى العظام في الماء
لمدة طويلة على نار بطيئة ما بين 12 و24 ساعة - يمكن استخدام
آنية الطبخ المصمّمة خصيصًا للطبخ البطيء - بعد ذلك، تخرج

المواد الغذائية المركزة من العظام إلى الماء، ومنها الجيلاتين، والكالسيوم والأحماض الأمينية، والكولاجين، والكلوكسامين، والمعادن). أبتعد عن المأكّل صعبة الهضم، وأسمح لجسمي بالراحة. لمزيج الليمون والماء مفعول مهدئ على الجسم كلّه، ويعمل كمنشط لتولّد الأنزيمات الطبيعية خصوصًا في الجهاز الهضمي، وينظف الكبد من السموم. والكبد يتحمّل القسط الأكبر من الأذى نتيجة سلوك الإفراط. أما حساء العظم فإنه ينشط جهاز مناعتك.

وتناول الطعام النظيف يعني أيضًا الاكتفاء بأدنى حدّ من السكر، والابتعاد عن الأغذية المعلّبة والمسبّقة التحضير. إذهب في غذائك إلى العناصر الأولى والشاملة. استمتع مثلًا بالبطاطا الحلوة المشوية، عوضًا عن البطاطا المقلية والمقرمشة؛ وعوضًا عن شراء لوح من الحبوب المصنّعة والمدعّمة ببعض العناصر الغذائية، تناول صحنًا من سلطة الكايل Kale أو الخسّ أو الهندباء أو الجرجير أو ما شابهها. تناول مأكّل غنية بالبروتين، وقليلة الدهن، مثل اللحوم الحمراء والدجاج والسمك. استمتع بتناول الفاكهة المزروعة بالطريقة العضوية في موسمها فحسب، لكي لا تفرط في تناول السكر (تحتوي الفاكهة على نسبة من السكر!). أحرص على تناول الخضار الخضراء مع طعامك. اعتمد إضافة المأكّل الغنيّة بالألياف مثل الحبوب، والأرز الأسمر أو غير المقشور، والبنّور والمكسّرات. واشرب الكثير من الماء. كل ذلك كفيل بالمحافظة على توازن كمية السكر في دمك، ويساعدك في المحافظة على وزنك المثالي، وعلى التخفيف من إمكان إصابتك بالالتهابات، ويساعدك على الابتعاد عن الأمراض وعلى التخفيف من أعراضها لو أصابتك.

أنصحك أيضًا أن تتخلى بقدر الإمكان، كما فعلتُ أنا شخصيًا، عن السكر المصنَّع وعن المأكولات التي تتحوَّل إلى سكر في الجسم. أما عدد الفوائد التي تجنيها فمذهل، والقائمة تطول مع تطوُّر الدراسات. تظهر دراسة أجراها باحثون في جامعة Tufts العام 2015 ونُشرت في المجلة العلمية *Circulation*، أن 184000 شخص بالغ يموت حول العالم في السنة جرَّاء تناول المشروبات الغنيَّة جدًا بالسكر. وربط الباحثون أيضًا هذه الوفيات بسبب السكر بحالات الأشخاص المرضية كإصابتهم بأمراض القلب والشرابين، وبالسكري، وبأشكال من السرطان. والعدد يبدو على تصاعد، لأن السكر مع الأسف عدونا، كما هو حال الأطعمة المصنَّعة الأخرى التي تسمِّم أجسامنا وتضعنا في حالة من عدم التوازن لدرجة أننا نقترف بأيدينا جرم إضعاف قدرتنا على الاستمرار والبقاء.

يشكو بعض زبائني من صراهم المزمّن مع مشكلة الوزن الزائد، أو من عدم قدرتهم على السيطرة على شهيتهم أمام مشهد الطعام. والسلاح السري الذي استخدمه لمساعدة هؤلاء من أجل تناول الأطعمة الجيدة والمحافظة على صحتهم، يقوم على خلق نوع من الاحتفال الطقسي حول وجباتهم؛ هذا الأمر الذي يساعد على بناء ما يشبه المرساة التي تتحكّم بالعادات الغذائية، وتثبتها في الاتجاه الصحي. أن تبتكر جواً طقسياً حول وجبتك يضعك في لحظة من الوعي، والاكتفاء الروحي إزاء العمل المهيب الذي تقوم به، وهو تغذية جسمك وذاتك. وإليك بعض الاقتراحات البسيطة لكي تفعل ذلك:

- رتب الطاولة قبل الجلوس.
- لاحظ تنوع وتوازن أنواع الأطعمة في صحنك.
- اشكر الله على أن لديك طعامًا تستمتع به.

- تناول طعامك ببطء وتذوّق ملمس الأكل على لسانك ورائحته وطعمه.

عندما نتوقّف عند معاني الأمور، ونتحقّس مهابة الجلوس إلى تناول الغذاء، فإننا نرضي وعينا الباطني فيما نغذّي جسمنا وفكرنا وروحنا. الأطفال في الثامنة يعشقون الطقوس، ولا يرفضون التكرار، وهذا ما يجعل من هذا العمل مناسباً بنوع خاصّ من وجهة نظر وعيك الباطني: ليس من الصعب عليك تكرار هذا العمل الطقسي حتى ولو تناولت وجبات متعدّدة خلال النهار!

هل التقيت منذ زمن غير بعيد بطفل في الثامنة وكان غير سعيد؟ هل سمعته يقول: «أنا جائع!». احترام الطعام يعطيه أهميّة تتخطّى مجرد قذف أنواع المأكولات بالملعقة أو الشوكة إلى أفواهنا لكي نشعر بالشبع. عندما أرغب في إضفاء مسحة من القداسة إلى الجوّ الطقسي حول وجبة معيّنة، أبتكر تجربة القصعة الواحدة، وهي طريقة قديمة في وضع كل مكونات الوجبة في قصعة واحدة - الخضار والبروتينات النظيفة والحبوب؛ ثم أستمتع بتناولها ببطء، وبأصابعي من غير اللجوء إلى أدوات (ولكن يمكنك استخدام العيدان الصينية إن أردت) وهناك فوائد عديدة لهذه الطريقة في الأكل. إن البراعة اليدوية التي يحتاجها استخدام العيدان الصينية يخفّف من سرعتك في الأكل، ويجعل شعورك بالشبع متزامناً مع انتهائك من تناول الوجبة. تناول الطعام بالأصابع بدائي ويقوّي صلتنا الأساسية بالمادّة التي هي مصدر طاقتنا. الطعام والأكل أمور ملموسة، وعندما نحيط وجباتنا بالوعي فذلك يُفعم حواسنا بالنشاط والبهجة، ويغذي وعينا الباطني بكل ما للكلمة من معنى. يميل عدد كبير من المطاعم المعروفة حالياً إلى تقديم الطعام في قصعة واحدة، والسبب هو نجاح هذه الطريقة في جذب الزبائن.

إنها طريقة صحيّة، وتعطي شعورًا بالاكتفاء والرّضى، إضافةً إلى أنها متّصلة جدًّا بميلنا البشري الطبيعي إلى الالتقاط.

وهناك فوائد أخرى في خلق الجوّ الطقسي حول وجباتك. إضافة المعاني إلى المناسبة، أو العمل، تساعدك على البقاء حاضرًا بكلّيتك، وتغني تجربتك. و عوضًا عن تناول وجبة الغداء على مكتبك فيما تتابع العمل، أو مراجعة الرسائل الالكترونية على هاتفك فيما تتناول عشاءك، أنصحك بتوقيع طعامك. سوف تستمتع بالوجبة بقدر أعلى، وسيعطيك الطعام شعورًا بالاكتفاء - جسديًا وروحيًا. وحتى مثل هذا التغيير الطفيف على روتين يومك - الانتقال من الغياب الذهني أثناء تناول طعامك إلى جوّ طقسي يستدعي حضورك التامّ والشامل - يمكن وعيك الباطني من إحداث تغييرات صحيّة في جسمك.

اكتشف تجربة القصة الواحدة

اكتشفتُ تجربة القصة الواحدة بفضل كتاب دون جيرارد الجميل: قصة واحدة، دليل الطعام المفيد للجسم والروح *One Bowl: A Guide to Eating for Body and Spirit*، واستخدمت هذه المقاربة مع زبائني بدرجات متفاوتة عبر السنين. عندما يعاني بعض زبائني من الإدمان على الأكل، أو من الخوف المرضي المتّصل بكمية الطعام التي يتناولونها، هل ضئيلة جدًّا، أو كبيرة جدًّا؛ ألجأ إلى تذكيرهم بأن أجسامنا بطبيعة نظامها تعتمد الوعاء الواحد. معدتك هي قصة جسمك الواحدة. ومن المنطقي أن نعتد في طلب الغذاء ما تمليه علينا حاجتنا. من هنا، فإن تحضير طعامنا بأسلوب القصة الموحّدة يذكرّ فكرنا الواعي ووعينا الباطني ليكونا على خطّ متراسف واحد عندما نختر طعامنا.

اختر مركبة غذائك. القصعة تفرح الطفل الذي في داخلك. شخصيًا، أحبّ القصعات الفخارية والحجرية، ولذلك تحمل قصعاتي التي جمعتها خلال أسفاري طابع الثقافات القديمة. قد تفضّل أنت ما هو مصنوع من الكريستال، أو من الزجاج المنفوخ، أو ربّما من الخشب المجوّف والمنحوت.

أما المكوّنات فهي عديدة، وقائماتها طويلة بقدر طول سلسلة الأغذية الطبيعية. إليك ثلاثة من قصعاتي المعتادة. ضع ببساطة طبقة فوق الأخرى من الأصناف التي تنتمي إلى المجموعات الغذائية المتنوعة، وابدأ بالصنف الأوّل.

القصعة اللذيذة!

- طبقة البروتين: قطع من لحم الدجاج، أو الغنم، أو البقر المرّبي نباتيًا أو بياض البيض (يمكن للنباتيين أن يستعيضوا عنها بقطع أفوكادو أو توفو).

- طبقة المقرمشات: قطع من الكرّفس، قرنبيط، خيار، فجل.
- الحبوب: الحبوب القديمة⁽¹⁾، والحبوب غير المقشورة، والبدور والمكسّرات.

- السلطة: الخضار الطرية⁽²⁾، الحبق، الكزبرة، خليط من أنواع البروكولي وأوراقه.

- الصلصة: مايونيز مصنوع بزيت الكركم، والخردل الحارّ، وزيت الزيتون، وعصير الليمون.

(1) يكثر الطلب حديثًا على مثل هذه الحبوب في الغرب. أنواع الحبوب التي كانت معروفة قديمًا ولم تتغيّر طبيعتها عبر الأزمنة.

(2) Microgreens: أنواع من الخضار التي تزرع بطريقة خاصّة وتقطّف وهي طرية جدًّا.

قصعة التحلية

- بروتين: لبن زبادي مصنوع من حليب حيوان يتغذى نباتياً⁽¹⁾، زبدة اللوز.

- طبقة المقرمشات: مكعبات صغيرة من التفاح، ثمر العليق أو التوت، وقطع من البطاطا الحلوة المشوية أو المسلوقة، رمان.

- حبوب: حبوب الشوفان الرقيقة، مكسرات، بذور.

- الخضار: خس طازج ومقطع، قطع من الكرفس.

- الصلصة: قليل من شراب البروتين المفضل لديك.

قصعة الحساء

- البروتين: حساء العظام.

- المقرمشات: بصل أخضر مقطع، كرفس مقطع، بروكولي، هليون.

- الحبوب: بقوليات، أرز غير مقشور، حبوب قديمة.

- الخضار: نباتات ورقية خضراء وطرية كالسبانخ.

وعلى وجه القصعة يرش خليط من الأفوكادو المهروسة

وزيت الزيتون.

أسلوب ترتيب المكونات في القصعة يتغير بحسب حاجتك والوقت المتوقّر لديك. إن كنت في غاية الجوع، أو تحتاج ببساطة لدفعة من الطاقة فيما تستعدّ للانطلاق إلى مكانٍ أو عمل معيّن، ضع المكوّن المفضّل لديك في القعر. من المحتمل كثيرًا أنك لن تتذوّق ما ستأكله في البداية وعلى عجل، ولذلك فإنّ النباتات الورقية الطرية، والخضار المطبوخة على البخار، وغيرها من

(1) يمكن اقتراح لبن الماعز مثلاً. (المترجمة).

المكوّنات الغنيّة بالألياف تكون مناسبة فيما توضّب حقيبتك وتفتش عن مفاتيحك بسرعة قبل الخروج. أمّا قطع الدجاج أو قطع اللحم اللذيذة فتبقى إلى النهاية لكي تستمتع بها، وتكون حاضرة لترضي مذاقك وتشعرك بالاكْتفاء عندما تلتفت فجأةً إلى نفسك وتكتشف أنك أخيراً تأكل.

يمكنك أن تحمل قصعتك معك إلى خارج البيت إن كنت ترغب في متابعة طقسك الغذائي أينما ذهبت، خصوصاً إن كنت كثير الأسفار مثلي. إني أضع قصعتي في كيس جميل من القماش. وعندما أخرج برفقة آخرين لتناول طعام العشاء، وإذ تحضر الأصناف إلى الطاولة، أخرج قصعتي وأبدأ برصف المكوّنات. قد أضع قطعة من السمك في القعر، ثمّ الخضار، ثمّ الحبوب؛ وربما أفعل العكس. ولكن أهمّ ما لا يجب أن يغيب عن ذهنك هو أنه ما من قواعد معيّنة؛ إنه خيارك، وطعامك، وهو حصيلة ما وصل إليه وعيك الباطني بالتنسيق مع فكري الواعي. وعادةً ما يصبح هذا الأمر محور حديث مسلّ للأشخاص الذين يتناولون العشاء معنا، ومن الطبيعي أن ينطلق النقاش حول ما يثير شهيتنا ونشاق إلى تناوله، وحول نظام الطعام السليم، ووجوب احترام الغذاء. غير أن مقارنة الطعام بهذه الطريقة قد لاقت رواجاً مؤكّداً وباتت تطبّق أكثر فأكثر.

تحرك جيّدًا

يحتاج جسمك إلى النشاط لكي يحافظ على مرونته وليبعد عنه الأمراض، ويصحّح أعطاله، وليتغلّب على الضغط النفسي الذي لا مفرّ منه في الحياة اليوميّة. هل تعلم أن التمارين البدنية الهوائية، أي التي

تساعد الجسم على امتصاص كميات أكبر من الأوكسجين، هي وسيلتك الوحيدة لمساعدة جهازك العصبي على توليد خلايا عصبية جديدة؟ تعود إليك حرية اختيار نوع التمارين التي ستمارسها، لأن الأهم هو أن تقوم بالتمارين التي تحبها! من المؤكد أن هناك أنواعاً عدّة من التمارين، ويمكنك ممارسة النوع الذي يناسبك ويناسب أسلوب حياتك.

ومن الطبيعي أن تستعين بمبادئ الوعي الباطني لكي تحسّن رعايتك لنفسك:

1- إسأل نفسك وتعرّف بمسؤولية وصدق على الوضع الذي أنت عليه الآن جسدياً. هل تشعر بأنك بعيد عن اللياقة الجسدية؟ هل تشعر بأنك على مستوى مقبول من اللياقة الجسدية ولكن هناك مجالاً للتحسين؟

2- ذاتك العليا تعلم تماماً مستوى التمارين التي تحتاجها. لا تدفع نفسك إلى تمارين الدراجات السريعة في النادي إن لم تكن تشعر بأنها تناسبك، لأنك قد تحتاج إلى رياضة المشي الطويل في الطبيعة عوضاً عن ذلك. أو العكس.

3- هل تمارس الرياضة لأنك تريد التقدّم نحو الصّحة واللياقة البدنية، أو لكي تبتعد أو تهرب من السمّنة والمرض؟ ما هو حافزك الداخلي؟ تذكر أنه من الأقوى والأسهل أن تتحرّك في اتجاه ما هو إيجابي من أن تتحرّك هروباً ممّا هو سلبي.

4- هل تلقى مساندة من عائلتك وأصدقائك لكي تسير وتتابع في هذا الإطار الجديد من التفكير السليم والنشاط الجسدي المفيد؟ أحظ نفسك بالذين يفعلون أكثر مما يتكلّمون، وبالذين يفضلون الحركة والنشاط على الجلوس.

5- سوف تضع في هذا النشاط كل ما تستطيعه (من طاقة والتزام) لكي تتلقّى كل ما تستحقّه (من لياقة بدنيّة وصحّة ممتازة).

6- جسدك السليم والنشيط هو مركبتك التي تحتضنك طيلة فترة وجودك في هذا العالم. إنها تدعمك في العمل وفي اللهو، وفي العيش بالطريقة التي تحبّها. لا يمكنك تحقيق ذاتك وأحلامك إلا إذا كان جسدك مستعداً لذلك.

لا يمكننا أن نكون في أفضل أحوالنا -جسدياً وفكرياً وروحياً- ما لم تكن مركبتنا قويّة، ومرنة، ونشيطة، ومحاطة بأحسن رعاية. الاهتمام الجيّد بأجسامنا على هذه الأرض واجب علينا. وأرجو ألا تنتظر غياب الصحّة لتتعلّم قيمة وجودها. كلنا يعلم أننا لا نلاحظ أهميّة الصحة بالفعل إلا عندما يدهمنا المرض. ولكن العناية اليومية بجسمك كفيلة بإبقائك في أحسن حال.

وما ينطبق على المستوى الفردي، ينطبق أيضاً على المستوى الكوني. كلما كنت أكثر تواصلاً واقترباً من مصادر غذائك -بروتينات، خضار، حبوب، فاكهة، ودهون- تكون صلتك أكثر نقاءً مع الأرض والكون. علم التبيؤ «Ecology»، أو علم علاقتنا بالبيئة ليس كلاماً مجازياً: إنه علم قائم على المعطيات المادّية الملموسة وهو يعالج كيميّة بقاء الحياة على الأرض وتطوّرها. تصوّر مقدار الحياة الموجود في غرام واحد من الغبار. خذ أيضاً في الاعتبار المناطق والأنظمة البيئية التي تحفظ بقاءنا - الغابات الاستوائية، السهول الجرداء في المنطقة القطبية الشمالية، المناطق القطبية، الجبال، الغابات الكثيفة في المناطق المناخية المعتدلة شمال وجنوب خطّ الاستواء، المحيطات، والأراضي العشبية. كل هذه الأنظمة البيئية هي متواقفة أي تعتمد في وجودها على بعضها البعض. إنها تعتمد على بعضها بالطعام، وبالمسكن، وبالتخلّص من النفايات. من الكائنات المجهرية، إلى الحشرات، إلى النباتات، إلى التراب، وإلى الحيوانات، وإلى الانسان،

وإلى الهواء والماء - كلنا نشارك في بقاء هذه الأرض. وبالقدر الذي نحترم كل مكوّن وتفصيل على هذا الكوكب، نحمي أنفسنا. ومن المؤكّد أن هذا التوافق، أو الاعتماد المتبادل على بعضنا البعض من أجل البقاء، يعكس مبدأ «أعطِ لتأخذ» في التطبيق الفعلي الحيّاتي الواسع.

مكتبة
t.me/t_pdf

الفصل التاسع

أخرج من الجفاف

«لديّ أكبر مجموعة من الأصداف البحرية، أحفظ بها من كل شواطئ العالم... ربّما سبق وشاهدتها».

ستيفن رايت Steven Wright

هل وجدت نفسك ذات يوم عالقًا في حلقة من السلبية وكأن العالم ومكانك فيه مجرد «نصف الكأس الفارغة؟ قد تشعر الآن، ولسبب من الأسباب، أنك أتعس مخلوق على وجه الأرض. إني أسمي هذه الحالة حالة جفاف. الجفاف هي حالة تكون فيها على غير تواصل مع وعيك الباطني؛ هذا الانقطاع الذي يجعلك تشعر بأنك «أقلّ من...»، وأن لديك نقصًا في مكان ما. وقد يكون الجفاف أيضًا حالة عاطفية أو ذهنية؛ وقد يكون موقفًا أو وضعًا وجدت نفسك فيه. ولكن ليس من أحد بيننا غير معرّض لمساوئه وأوهامه.

الجفاف يجعل من كان أكثر الناس عذوبة ودمائة شخصًا يائسًا وحزينًا؛ ومن كان معروفًا بحيويته وإيجابيته مزعجًا ومشككًا في كل شيء. إنه يتسلّل إلينا كما اللّص في عتمة الليل، ويسرق منا إيجابيتنا وفرحنا وتوازننا. إنه يسرق طاقتنا، ويجعلنا نشعر وكأننا مذنبون وأقلّ الناس. يأخذ منا الجفاف إبداعنا، وثقتنا بنفسنا، وقدرتنا على حلّ المشكلات التي تواجهنا.

ولكن، وقبل أن تشعر وكأنك بتّ تقرأ في كتاب آخر، تمهّل وخذ نفسًا عميقًا لأنك ستقرأ هنا أخبارًا سارة: من السهولة بمكان معالجة موضوع الجفاف على الرغم من قسوته الظاهرة. ومرة أخرى فإن الحل يبدأ في التواصل مع وعيك الباطني وفي استخدام قوته لكي تستخرجك من الجفاف، ومن اعتقادك الخاطيء بأنك تعاني من النقص في مكان معيّن، في اتجاه كل ما يعطيك قوّة، وحيويّة، وغنى. ولكن يعود إليك وحدك قرار نجدة ذاتك.

غير أن ثمة أمرًا شائكًا في موضوع الجفاف، وهو التالي: عندما نكون في حالة الجفاف، نجد أنفسنا بصورة واعية، أو لا واعية، منجذبين إلى الطاقات السلبية وكأنها تنادينا. وأدعو ذلك «المشاركة في الألم». لننظر على سبيل المثال إلى الاجتماعات العادية التي تحدث بين الناس. قد تكون مناسبة رياضية، أو حفلة عشاء، أو جلسة حول فنجان قهوة، أو لقاء في نادٍ رياضي، حيث يذكر أحد المجتمعين أنه يعاني من توعك أو ألم في بعض نواحي جسمه، وسرعان ما نلاحظ أن أحد الحاضرين ينبري إلى الاعلان بأن حالته هي أشدّ سوءًا من المتحدث. وإذا بثالث يتدخل ليقول: «هذا لا شيء!»، ويذهب إلى وصف معاناته مع الأوجاع والآلام على امتداد الشهور والأعوام. وسرعان ما تتحوّل المشاركة في موضوع الألم إلى ما يشبه السباق. ولكن لا أحد يصغي حقًا لما يقوله الآخر، بل يفكر في القصة التي سيرويها تاليًا والتي يجب أن تتفوق إيلاّمًا وأسّى على كل القصص التي سبقتها. أليس ملفنًا ما يحدث - كأنه شعور بالغيرة من مقدار الألم الذي أصاب الآخرين؟ قد تعرف تمامًا هذا النوع من الأحاديث، وربما شاركت فيها، وأدليت بدلوك أحيانًا.

كذلك، نجد أنفسنا أحيانًا وكأننا «نتعكّز» على العادات السيئة. هل تذكر المبدأ الثالث الذي يساعدك على الابتعاد عن العادات السلبية التي تشدك إلى الوراثة؟ كلنا معرّض لأن يقع في دوامة الإفراط في الأكل،

أو شرب الكحول، أو مشاهدة التلفزيون، أو في السعي إلى الملذات الفارغة. في حالة الجفاف، يغور وعيك الباطني وكأنه دفن في قعر عميق فلا تسمع صوت حكمته، ولا نداءاته لك لكي ترعى صحتك.

عندما يطرق معظم الزبائن باب عيادتي، يكونون قد وصلوا إلى حالة الجفاف. جاؤوا إليّ لأنهم شعروا أو تصوّروا بأن لا شيء بات على ما يرام في حياتهم؛ أو لأنهم بحاجة إلى معونة بسيطة لكي تستعيد حياتهم مسارها السليم. يصبح الأشخاص الذين يعانون من الجفاف، أيًا كان نوعه ودرجته، متشبثين بالإحساس بالنقص الذي يخالونه في ذواتهم. لماذا؟ لأن الوعي الباطني يناديهم ولكنهم لا يسمعون. لذلك، فإن زبائني يتحرّكون ضمن إطار الشعور بالنقص. وإني أرجو أن يأتوا إليّ قبل أن يصلوا إلى مرحلة يدمرون فيها أنفسهم وغيرهم.

غالبًا ما أنظر إلى الجفاف على أنه يحدث نتيجة تسرّب للطاقة الجيدة عبر نقطة واحدة، أو مجموعة من النقاط. أساعد زبائني في العيادة بطرائق متعدّدة من أجل اكتشاف مكان التسرّب. أطلب منهم أن يغلقوا أعينهم، ويسمحوا للوعي الباطني القيام بالكشف عن تلك النقاط. إنهم يطبّقون مثلًا تمرين «المسح الجسدي» (الفصل الثامن). يلجأ بعض الناس إلى المواد المحظورة، وإلى الكحول لكي يخدّروا إحساسهم بالجفاف. والمشكلة تكمن في أن الاضطراب الذي يزعجهم سيطالعهم من جديد ما إن يذهب عنهم تأثير تلك المواد المخدّرة، عدا عن أن الأخيرة تحول دون تواصلهم مع وعيهم الباطني وتزيد المشكلة تعقيدًا. أوّيد بما لا شك فيه تناول بعض الأدوية الموثوق بها والتي تساعد على استعادة التوازن البيوكيميائي في الجسم، مثل الأدوية التي يصفها الأطباء عند الضرورة للتخفيف من حالات القلق والضغط النفسي. ولكن الحلّ المثالي هو أن ترفق هذه الأدوية بالتمارين المدرجة في هذا الكتاب من أجل التوصل إلى نتيجة حقيقية وطويلة الأمد.

والخبر السارّ هو أن الاتجاه الوحيد المتاح هو الاتجاه الصاعد! ثمة وفرة من الطاقة الإيجابية، والنور، والصحة، والحظ السعيد في انتظارك، شرط أن تتنبّه إلى وجودك وسط حالة الجفاف (حالة الشعور بالنقص، أو الشعور بأنك «أقلّ من...»)، وشرط أن تدير وجهك في اتجاه كل ما هو ممكن. كلنا قادرٌ على رؤية خطّ الأفق مع كل شروق ومغيب، شرط أن نقف في المكان الذي يتيح لنا رؤيته.

ربّما تشعر وكأن عملك يسرق منك فرحك وحيويّتك، أو إنك سجين علاقة غير متوازنة تشعرك بالغبن والبؤس، أو لا تشعر بأنك على ما يرام منذ أسابيع أو أشهر أو حتى سنوات. كل هذه الأمور قد تشكّل الدلائل على وجود الجفاف. سوف أعرفك على طريقة تمكّنك من الانتقال إلى «حالة عاطفية جديدة»؛ إنها طريقة لتحويل مناخك الذهني من ضباب السلبية وأوهام الفشل، إلى أجواء النور والطاقة والفرص المفتوحة. عمليّة الانتقال من الجفاف إلى النور قد تبدو لك شاقّة، وهذا قد يعني أن عليك أن تتصنّع القوّة والتفأؤل حتى تحقّقهما بالفعل. لقد سبق لك ومررتَ بمثل هذه التجربة من دون شكّ: عندما تستيقظ في الصباح ولا ترغب في القيام بأي حركة، ولا تتخيّل بالطبع إمكان نهوضك من السرير، ولكنك لا تلبث أن تنهض، وكأن قوّة الطبيعة تدفعك إلى الوقوف، فتجرّ نفسك إلى الحمام، ثمّ إلى ارتداء ثيابك، ومن ثمّ إلى عملك. ولكنك تشعر بنشاط أكبر مع تقدّم النهار، فتفكّر أنك انتصرت على ذلك الكسل الذي شعرت به في الصباح... هذا ما أقصده بالقول إن عليك أن تتصنّع الفرح والنشاط والطاقة، حتى تحقّق كلّ ذلك بالفعل - يكفي أن تشعر بأنك بخير ولو قليلاً لكي ينمو هذا الشعور وتنتقل إلى مناخ ذهني إيجابي.

سوف تعود في هذا الفصل إلى عدد من جلسات التنويم المغناطيسي التي تعرّفت إليها في الفصول السابقة من أجل مساعدتك على الخروج

من حالة الجفاف. قد تصحح هذه التمارين حالة بعض الناس بسرعة؛ وقد تشكّل بالنسبة إلى البعض الآخر خطوات على المسار الطويل في اتجاه النور. اعتمد السرعة التي تناسبك. قد لا تكون مرتاحًا في البداية، ولكنك ستعلم كيف تركز على منطلقات جديدة في النظر إلى ذاتك، وكيف تسرع عجلة تقدّمك لكي تستخرج نفسك من الجفاف، فتمكّن من الاتصال بالمعرفة الروحية الأوسع التي تدعمك وتؤازرك لكي تسير صُعدًا إلى محطات الثقة والطمأنينة. تذكر دائمًا أن الجفاف هو حالة ذهنية وليس حالة حياتية، وهذا يعني أنه لا يدوم. إنها فترة زمنية تشعر فيها بالنقص وبأن الأمور لا تجري كما تشتهي. وهدفنا الحاضر هو أن نحوّل هذا النقص بالذات إلى بحبوحه.

أين أنت الآن؟

هل تشعر بأنك خارج ملعبك؟ هل تشعر بالإحباط والخوف الشديد ممّا قد يظنّه الناس بك؟ هل يمكنك أن تتخيّل نفسك في حالة من النشاط والاستعداد لإنجاز بعض التغييرات، أم إن مجرد فكرة التغيير ترعبك وتسمرك في مكانك؟ الجفاف يخدعك وغالبًا ما يوهمك بأمور غير حقيقية تتعلق بشخصك. الخروج من الجفاف يتطلب أولًا أن تتنبّه إلى أنك وسط الجفاف؛ وهذا يعني أنك تعاني من الشعور بالنقص في بعض جوانب حياتك. ويعني أيضًا أن تستعيد التواصل مع الطفل في الثامنة الذي في داخلك. ولعلّ حالك يشبه حال طفل يسير بمفرده على غير هدًى في مخزن مواد غذائية يكتظّ بالزبائن؛ يتنقل حائرًا ويفتّش عن شيء غير محدّد - ولكن وعيك الباطني يقف دائمًا في انتظارك، حاضرًا لمساعدتك - كأنه ببساطة قد غاب عن نظرك للحظات.

التعرّف إلى أنواع الجفاف

قد يستمرّ الجفاف يومًا أو أسبوعًا أو شهرًا أو سنوات. ولكنه، وبغضّ النظر عن مدّة استمراره، يلقي بحجاب كثيف على كيانه بكلّيته ويمنع طاقة وعيك الباطني الراعية والشفافية من العبور إليك. ومن المهمّ في الخطوة الأولى أن تتعرّف إلى نوع الجفاف الذي تعاني منه. لقد توصلتُ إلى تحديد ثلاثة أنواع من الجفاف:

- الجفاف قصير الأمد.

- الجفاف طويل الأمد.

- الجفاف المعتاد.

الجفاف قصير الأمد يحدث كالتالي: يمرّ في بالك خاطر عاجل، أو ينتابك شعور فوري، أو سبب مباشر - مناسبة أو حدث - يزعزع قواعد طاقتك وتركيزك. إنه يشغلك عن همس وعيك الباطني، ولكنه لا يلاحقك طيلة الأسبوع. تشعر ببساطة أنك لست على طبيعتك. هذه بعض العبارات التي قد تستخدمها عندما تكون في جفاف قصير الأمد:

«كان يومي عصيبًا.»

«لست على ما يرام.»

«مزاجي متعكّر.»

«أشعر بالانتفاخ.»

«لم أنم طوال الليلة الماضية.»

وحتى لو لم تكن تتكلّم بصوتٍ عالٍ، فربّما تجيب على رسائلك الهاتفية بعبارات قصيرة تعبّر عن النزق والتأفّف ونفاد الصبر. كما

وأنت قد تتفحص الرسائل التي تصلك من غير أن تجيب عليها، أو تختار ألا تفتحها كلياً.

يتّصف الجفاف طويل الأمد بشعور بالنقص على امتداد فترة طويلة. ربّما تذكر فترات من حياتك عندما كنت تشعر وكأنك تقف وراء حائطٍ مسدودٍ. أو فترة أخرى تلت حادثة فقدان شخص عزيز، أو بعد خيبة أمل كبيرة أصابتك، حيث كنت تشعر باليأس في كل يوم، وخلال مدة زمنية طويلة؟ من المعروف أنه عندما نواجه حوادث دراماتيكية قد تغيّر مجرى حياتنا، لا نكون في حالة جفاف، بل في حالة صراع من أجل البقاء، حيث تبقى كل وظائفنا الحياتية في حالة تيقظ وترقب ومواجهة. ولكننا قد نقع في الجفاف بعد انقضاء هذه الحوادث جرّاء الاستنزاف الكبير، أو النفاد الذي لحق بطاقتنا. أخبرني إحدى السيدات التي باتت تعاني من الجفاف طويل الأمد بعد أن شهدت حريقاً كبيراً وفادحاً في منطقة قريبة من منزلها في مالبو في كاليفورنيا: «لم يُصَب أيّ شخص من عائلتي وجيراني بضرر، ولكنني غير قادرة على التخلص من تلك المشاعر المؤذية التي أصابتني. أشعر وكأنني لم أعد أنا نفسي». عندما تكون في حالة الجفاف طويل الأمد، قد تلجأ لاستخدام جملٍ كالتالية:

«لا أستطيع مواجهة مثل هذا الأمر ثانية».

«لم يعد لديّ ما أعطيه».

«قضي عليّ!».

«الأمر زاد على حدّ الاحتمال».

«لا أعلم ماذا أفعل».

«سوف أشدّ متاعي وأرحل».

تقول مثل هذه العبارات للسامعين إنك تشعر بالضيق، وبعدم القدرة

على الاحتمال، وبأنك غير قادر على الخروج من المأزق بنفسك. تشكّل المشاعر التي توحى بالعجز دليلاً معروفاً على وجود الجفاف: إنه السراب الذي يوحى بفقدان القوّة ويزيد في انتشار الجفاف. وهنا ملاحظة بشأن الآخرين: إن رأيت الشخص الآخر متوتراً، أو غاضباً منك أو عليك، أو من وجودك، من غير سبب واضح أو مقبول، فإن ذلك يشير إلى ما به أكثر ممّا يشير إلى ما بك أنت. وبكلام آخر، عندما نكون من بين هؤلاء الذين يرون النصف المليء من الكوب، نتحلّى بالصبر وبالتفهم مع الآخرين. نشارك الآخرين ونستمع بتجاربهم. أمّا لو كنا في حالة من ذبول الطاقة ونفادها، فعادةً ما نفكرّ أنه لم يبقَ لدينا شيءٌ نعطيّه. قد نفصل ذاتنا عن الآخرين، أو نفجر غضبنا أمامهم ونرمي بثقل ألمنا عليهم. وقد تبدو أيضاً على جبيننا أمارّة تشير إلى حاجتنا الماسّة للمساعدة. من الطبيعي ألاّ نتقبّل الأشخاص الذين لا يتصرفون بكياسة وأدب. ولكن، لو بدا لك أن تصرّفهم يشير إلى معاناة وجفاف، حاول أن تكون لطيفاً ومتفهّماً وأن تسكب بعض قطرات من العطف في كوبهم عوضاً عن الابتعاد عنهم. قطرات العطف هذه مهما كانت قليلة فإنها ثمينة وكافية، وربما أهمّ ما نحتاجه في محاولتنا للخروج من الجفاف.

أما في حالة الجفاف المعتاد، فإنك تحتاج من أجل الخروج منه إلى النظر بموضوعية إلى أنماط سلوكك. وهنا تكمن أهميّة اللجوء إلى تطبيق المبدأ الأول «المساءلة الذاتية». هل تذكر قصة روبرت الذي خلق برنامجاً أسبوعياً ممتعاً حول موعد العلاج الفيزيائي لظهره؟ إنه يمثل تماماً حالة الجفاف المعتاد لأنه بات معتمداً على آلامه لتكون منطلقاً للهو. إنها إحدى مواصفات الجفاف المعتاد الشائكة بالفعل: فيما تبدو الحالة مناسبة بنظر صاحبها وتفي بغرض معيّن، فإنها تزعزع في الواقع أسس حياته.

وكما رأينا، يمكن أن نبقي مرتبطين بالأعراض المرصية، أو المشكلات، أو المواضيع حتى تلك التي لم تعد موجودة في الحقيقة، لأنها تستمر في السيطرة علينا طالما لم ننظر إلى داخلنا ولم نصغ إلى صوت وعينا الباطني. الأشخاص الذين يعانون من الجفاف المعتاد يميلون إلى الإقلال من قيمة كل ما هو جميل في حياتهم. إنني أسمي ذلك «تشنيعاً». مهما كانت درجة الخير في تجربتهم فإنهم سيخفضونها لتصبح أقرب إلى الشناعة. كلنا يعرف أحد هؤلاء الأشخاص الذين إن تكلمت أمامه على الأمور المفرحة التي اختبرتها في عطلتك الصيفية، تجده يعلّق بعبارات سلبية بشأن ما فعلته، أو عمّن التقيته، أو الأماكن التي زرتها. ربّما تعرف شخصاً من هؤلاء، وغالباً ما نكون نحن هؤلاء. الأشخاص العالقون في حالة الجفاف المعتاد يتمسكون بقصصهم القديمة، ولا يتقبلون فكرة أن يبذلوا ولو جهداً يسيراً لكي يجددوا نصوصهم المستهلكة؛ إنهم يفضلون البقاء على اعتقاداتهم السلبية الخاطئة بخصوص ما كانت عليه الأمور من قبل.

لنلقي الآن نظرة على بعض التعابير التي قد تستخدمونها إن كنتم وسط حالة من الجفاف المعتاد:

«لن أذهب بسبب ما حدث في المرّة الماضية (إشارةً إلى تجربة فاشلة في وقتٍ مضى)».

«ها إنني أصاب بالأنفلونزا من جديد - هذا ما يصيبني في شهر تشرين الأوّل/أكتوبر من كل سنة».

«لا أستطيع سوى أن أقف عائقاً في طريق تقدّمي».

«إنني أجذب كالمغناطيس هذه المشكلات لنفسي».

«يمكنك أن تجرّب؛ ولكن لا يمكن لأحد أن يفعل كل شيء».

«إنه قانون مورفي: كل ما يمكن أن يصيبه عطل، سيصيبه عطل».

«لو قبضتُ قرشًا واحدًا على كل مرّة فعلت فيها هذا الأمر أو ذاك، لأصبحت ثريًا».

لا يميل الأشخاص الذين يعيشون في حالة الجفاف إلى الإيجابية، بل ينحرفون إلى السلبية ويتظنون من الآخرين تأييدهم في ذلك. إنهم يعظمون المشكلة وينفون وجود الحل. إضافة إلى أنهم يلاقون صعوبة كبرى إزاء فكرة الخروج من هذه الحالة. لن يتمكن من هو في حالة الجفاف المعتاد من إحراز التقدّم والنجاح في حياته. تأمل في العبارات التالية وما تعكسه من تصوّرات داخلية سلبية:

«سيكون هذا المكان كالقبر بالنسبة لي».

«هذه البلدة لا تناسبني، فكل الناس هنا...».

«أكره هذا المكان، ولكن لا بدّ لي من البقاء فيه».

«لولا أخطائهم لما حدث ما حدث».

عندما تختار عدم التخلّي عن مسألك القديمة، فذلك سيثقل أحمالك ويبعدك ليس عن وعيك الباطني فحسب، بل عن صحتك أيضًا.

التقيت صديقتي تيري للمرّة الأولى عندما كانت كلّ منّا في الثامنة عشرة، وكنا نعمل معًا في عرض الأزياء. التقينا في تكساس ثمّ قررنا معًا الذهاب للعمل في باريس. ولكن، وقبل انطلاقنا إلى أوروبا بمدة قصيرة، تعرّفت تيري إلى ستيف ووقعت بحبه حتى «العمى». ومنذ الخطوة الأولى بدا على ستيف أنه متطلّب واستغلالي. وقبل أن يحين موعد سفرنا قرّر الذهاب مع تيري إلى باريس. وفيما نحن في باريس وبعدها في ميلانو، كان ستيف يتبعنا ويستغل تيري ماديًا؛ وكان الاثنان يصلان إلى حدود العنف في نقاشاتهما أحيانًا. لم تكن تيري هدفًا سهلًا لتصرّفات ستيف الابتزازية وكانت الأمور تصل إلى حدّها الأقصى

أحياناً، فيتشاجران ويتخاصمان بشدة. ولسوء الحظ كنت أشهد مرّات عدّة على هبوب تلك العواصف بينهما.

عندما عدت مع تيري لكي نستقرّ في لوس أنجلوس، ظننا أننا ارتحنا من ستيف. بدت تيري في قمة السعادة والتألق وقرّرت التوقّف عن عرض الأزياء لكي تدير مطعمًا صغيرًا اشترته لنفسها بالمال الذي استطاعت جمعه في أوروبا. وبدا لي أن تيري وجدت أخيرًا مهنتها المفضلة. كانت سعيدة ومتعافية على كافّة الصعد حتى ظهر ستيف في حياتها من جديد.

نجح في إقناع تيري أن تترك كاليفورنيا وتعود معه إلى نورث كارولينا حيث تسكن أمه. وفي خلال ستة أشهر انتقل الاثنان إلى المقرّ الجديد. وكالعادة، فإن تيري الحاذقة في كسب لقمة العيش استطاعت تحقيق النجاح مجددًا عبر تأسيس بعض الأعمال والتجارة بالعقارات وغير ذلك. ولكنها كانت تكره العيش بعيدًا عن كاليفورنيا، وتكره المدن التي يختارها ستيف للسكن، وتكره الصفقات المشبوهة التي كان يحثّها عليها، وربّما كانت تكره ستيف أيضًا بقدر ما كانت تحبّه.

كانا يبنيان شبه حياة مشتركة لأنهما لم يكونا على علاقة متكاملة بينهما. كانت حياتهما أشبه بمشهد الملاحقة المسعورة بين القطّة والفأر، وربّما كانت ستبدو مضحكة لو لم تكن حقيقية ومؤلمة. قرّرت تيري أخيرًا أن تترك ستيف كليًا، وتبيع المطاعم التي كانت قد أسستها وغير ذلك من الممتلكات لتعود إلى لوس أنجلوس. ولكن تيري مع الأسف، وإن نجحت في تغيير مكانها، لم تنجح في تغيير مناخها الذهني. تركت ستيف وكانت تظنّ أنها مقبلة على حياة جديدة ومثمرة بعيدًا عنه. ولكنها، وعودًا عن أن يكون تحرّكها تقدّمًا في اتجاه فرصة جديدة، كان هروبًا من ستيف. كما ولم تسائل نفسها كما ينبغي ولم

توصّل مع ذاتها إلى توضيح مقدار مشاركتها في المشكلات التي أدّت إلى فشل علاقتهما. ولذلك وصلت تيري إلى كاليفورنيا وكان وعيها المفكر ووعيها الباطني على درجة عالية من فقدان التوازن. وكانت تيري في ذلك الوقت تتألّم أيضًا على الصعيد الجسدي إذ احتاجت، ولم تزل في السادسة والأربعين، إلى جراحة من أجل استبدال الوركين - إشارة جسدية صادقة إلى حاجتها للتوازن (راجع قائمة لويزاهاي في الفصل الثامن). على الرغم من عودة تيري إلى مكانها السعيد (لوس أنجلوس)، بقيت في جفاف من حيث حالتها الذهنية. كانت لا تزال تستعيد الذكريات الأليمة، فتأسف على ماضيها، وعلى المطاعم التي أسستها، وعلى ستيف. وبكلام آخر؛ لم تتمكّن من تخطي مرارة الأيام التي عاشتها.

كانت صديقتي الممتلئة نشاطًا وحيويّة قد تحوّلت إذ ذاك إلى إنسانة منطوية على نفسها. باتت لا تجيب على هاتفها، وفقدت كل إحساس بالتفاؤل والنشاط، وكل شهيتها للحياة. ربّما اعتقدت أنها كانت قد عادت إلى كاليفورنيا لتستعيد فرح شواطئها، ولكنها وذات يوم خميس، عندما ذهبت لتقوم بفحص طبيّ عاديّ وباختبار للدّم، تمّ نقلها في الحال إلى قسم الطوارئ. ومع الأسف، لم تغادر المستشفى على قيد الحياة.

ولسبب غير معروف، تبين أن تيري كانت تعاني من فشل كبدي ذريع، وكانت حالة كبدها تستاء بسرعة قياسية لم تسمح حتى لأمر الأطباء من التدخل لإصلاح الوضع. وهكذا وفي أقل من ثلاثة أيام، يخرج وضع تلك المرأة، التي طالما كانت صحيحة الجسم، عن السيطرة لتقاسي أمرّ أشكال الألم والعذاب قبل أن تلفظ أنفاسها الأخيرة. كانت تيري قد نجحت في العودة إلى مرتع أحلامها، ولكنها لم تجد ما يكفي من الرياح القادرة على دفع أشرعتها لكي تبحر.

أرادت تيري تغيير مسار قصتها، وظننت أنها فعلت ما يلزم من التغيير؛ ولكنها كانت تقاوم ضرورة التخلي عن حكايتها القديمة المألوفة. لم ترض التخلي عن الأذى الذي ورثته عن ستيف. لم تواجه ذاتها وتحاسبها على دورها في الارتباط به، وفي انتقالها الجغرافي السليبي. وأخيراً، كان انفصالها عن وعيها الباطني الذي لم أنجح، حتى أنا صديقتها والأخصائية في العلاج التنويم المغناطيسي، في دفعها إلى التواصل معه، السبب المؤدي إلى نهايتها. هذه صورة عمّا قد يحدث عندما يبقى الجفاف المعتاد من غير علاج.

أيّما كان نوع الجفاف، أكان قصير الأمد (وقد تكون أسبابه أنك تأخرت عن موعد الباص في الصباح، أو لامست سيارة مسرعة سيارتك على الأتوستراد، و... إلخ.)، أو كان طويل الأمد (إنك في مزاج سيئ طيلة الأسبوع مثلاً)، أو الجفاف المعتاد (نظرة سلبية مزمنة للحياة تشدّ بك نزولاً إلى درجة أن الموت قد يصبح مخرجاً مطروحاً)، فإن العلاج واحد: تستخدم وعيك الباطني لكي يصحح وجهتك، كما لو كنت قارباً يتأرجح فوق أمواج بحر هائج؛ وتستخرج الطاقة والتعليمات المعطاة لك عبر المبادئ الستة، وجلسات التنويم المغناطيسي التي سبق وتعلّمتها، إضافة إلى جلسة جديدة وفعّالة وهي: «تنشيط الجذور».

إشارات إلى احتمال وجودك في حالة الجفاف

- 1- كلامك سلبي.
- 2- تعاني من ضغط نفسي.
- 3- من الصعب عليك الوثوق بالناس: أنت كثير الشك.
- 4- أنت كثير القلق.

- 5- إن لجأت إلى المزاح، يكون مزاحك من أجل النقد اللاذع والمؤذي.
- 6- طاقتك منخفضة أو غير موجودة.
- 7- حياتك تفتقر إلى الفرح.
- 8- تفكّر باستمرار بطريقة لإيذاء نفسك.
- 9- تشعر وكأنك وراء حائط مسدود ولا تجد من يساعدك.
- 10- الحياة صعبة بنظرك.

جلسة التنويم المغناطيسي: الطاقة من الجذور

تماماً مثلما تحتاج النباتات للتواصل مع جذورها لكي ترتوي وتتغذى، هكذا نحن. فمن أجل أن نضخّ طاقة أكبر في عملنا، وفي علاقاتنا وأهدافنا، علينا بكسب كميات أكبر منها. عندما نقع في الجفاف، غالباً ما نعاني على الصعيدين الجسدي والعاطفي من نقص في القدرة على الاحتمال، والإبداع، وحبّ الحياة. وبغضّ النظر عن نوع الجفاف الذي تعاني منه، يساعدك هذا التمرين على امتصاص الطاقة المغناطيسية والتجدّدية من الأرض. وقبل أن تبدأ، فثّش عن مكان مريح للجلوس. اجلس على كرسي أو كنبه، ودع قدميك الحافيتين تنبسطان على الأرض، واجعل كفيك مفتوحتين ومسترخيتين إلى جانبيك. وافعل ما يلي:

- 1 - اغلق عينيك وانظر إلى داخلك.
- 2 - تخيل قدميك مشدودتين بقوة إلى كوكب الأرض.
- 3 - تحسّس قوة الجذب القويّة التي تشدّك إلى داخل الأرض. تخيل جذورًا كبيرة تنبت ببطء من باطن قدميك وتمتدّ

إلى عمق التراب، وتذهب في العمق أكثر وأكثر لتصل إلى مركز الأرض.

4 - تخيل ثبات الأرض، وتوازنها، وقوتها، وحرارتها، وطاقتها مجتمعة كلها في منطقتها المركزية الضخمة.

5 - تصوّر جذورك تمتد لتلامس طاقة الاستقرار والرسوخ المنبعثة من هذه المنطقة المركزية المشتعلة.

6 - دع حقل الطاقة يتمدد في جذورك ببطء لكي يصل صعودًا إلى قدميك.

7 - تحسّس الحرارة تجتمع في قدميك.

8 - اسمح لهذه الحرارة أن تصعد إلى جسمك، لكي تملأ الأماكن التي تحتاج إليها، ولتبتث الطاقة في قنوات الطاقة (1) النائمة، وفي مقامات الطاقة (2) وفي العضلات والعظام.

9 - لاحظ أن هذه الطاقة تتّصف بالوفرة والاستمرار والتجدد.

10 - اجلس واستقبل واجمع كل تلك الطاقة التي تستمدّها.

11 - عندما تشعر بأنك امتلأت دفتًا، وتجددت منابع حيويك بدرجة كافية، تخيل أنك تقوم بسحب جذورك من مركز الأرض ببطء.

(1) Meridians: القنوات التي تجري فيها طاقة الجسم بحسب الطبّ الهندي التقليدي.

(2) Chakras: وهي بحسب الاعتقاد في الطبّ الهندي التقليدي دوائر تتحرّك فيها الطاقة في سبع نقاط تمتد بشكل عمودي من أعلى الرأس إلى أسفل البطن.

12 - تخيل أنك تغلق تلك الثقوب التي انفتحت في باطن قدميك جيّدًا، وذلك لكي تحتفظ بالطاقة التي اكتسبتها في داخلك وتمنعها من التسرّب.

في كل مرّة تشعر بشيء من الاكتئاب، أو الوهن، أو القلق، أو الأوجاع، الجأ إلى «الطاقة من الجذور». لن يقوّيك هذا التمرين فكريًا وجسديًا فحسب، بل يقوّي أيضًا طاقة علاقتك بوعيك الباطني. هل تحتاج إلى النزهة، أو إلى إجراء بعض التغيير في محيطك؟ أو تحتاج إلى الراحة، أو إلى تحسين نومك؟ هل الطعام الذي تتناوله يرهق جسمك أكثر ممّا يغذّيه؟ عندما يهدأ فكرك، دع وعيك الباطني يجيب عن أسئلتك، وسيفعل.

الجفاف وجهة نظر

يميل زوجي إلى المرح. إنه ذكي وناجح ولكن فكاهته كفيّلة بتبديد الهمّ في غضون لحظات. وفي مواجهة جميع الذين يشكون من التعاسة، يميل زوجي إلى تذكيري، وإلى تذكير كل من يسمعه، بنظريته القائلة بأن معظم الذين يشكون التعاسة ليسوا تعساء بقدر ما يظنون. يقول بأن الشكوى من التعاسة باتت ملهاة، أو هواية، أو مشروعًا لتبادل الأحاديث بالنسبة إلى عدد كبير من الناس. ويذكرني بقصّة الرجل الذي كان يشكو دائمًا من أن حذاءه غير مريح، واستمرّ في الشكوى إلى أن قابل رجلًا مبتور القدمين. يقول زوجي إن معظم الذين يشكون من قلة السعادة يدرجون على مثل هذه الادعاءات من غير تفكير. ما يقوله في غاية الصحة ويستحقّ التأييد.

ومن الصحيح أيضًا أنه يمكن لأحد الأشخاص المرحين عادةً

أن يقع في دورة من المشاعر والأفكار السلبية؛ ولعلّ معظمنا اختبر ذلك في لحظة من حياته. عندما تلاحظ أنك بتّ تميل إلى السلبية في التعاطي مع الأمور، أقترح عليك تطبيق التمرين «تغيير الحالة العاطفية» لكي تغيّر مناخك الذهني.

تغيير الحالة العاطفية

عندما تكون في طريقك إلى اجتماع عمل مهمّ، أو تريد ببساطة تحسين مزاجك، استخدم هذا التمرين لرفع مستوى طاقتك، وتحويلها من النضوب إلى الغزارة، ومن الاتجاه السلبي إلى الإيجابي. ربّما لديك موعد أو اجتماع مهمّ في مجال أعمالك وتريد أن تبدو في قمة الفعالية والإيجابية. وتبعًا لمكان الاجتماع، يمكنك اختيار زاوية خاصّة وهادئة لكي تقوم بهذا التمرين:

- 1 - اغمض عينيك وانظر إلى داخلك.
- 2 - تخيّل الطفل في الثامنة المليء بالحيوية والمشعّ بالطاقة الذي كنته.
- 3 - افتح عينيك وابدأ بالانتقال من الوقوف على قدمك اليمنى، إلى الوقوف على اليسرى، حتى تكتسب تلك الحركة مزيدًا من الطاقة وتحوّل إلى قفزات خفيفة. دع عضلاتك تسترخي وترنّح بجسمك إلى الأمام وإلى الوراء منشطًا بذلك دورتك الدموية، وقدراتك الانعكاسية بما فيها قدرتك على الاستجابة بالسرعة المناسبة. وتخيّل أنك تستمع إلى إحدى الأغنيات التي تحبّها والتي توظف حماسك بشكل كبير.

4 - ارفع ذراعيك إلى الهواء ولوّح بهما من جهةٍ إلى أخرى، واستمرّ في ذلك حتى تشعر بأنّ جسمك بات يواكب ذراعيك في الحركة.

5 - لاحظ أن جسمك بات مفعماً بالنشاط وبالطاقة الإيجابية.

6 - رتبّ ثيابك واذهب إلى اجتماعك بهذا المناخ الذهني الذي يقول إنك حاضر بكليتك لاستقبال ومناقشة أيّ مشروع أو مسألة مهما كانت معقّدة.

يولد التمرين طاقة إيجابية حقيقية. وهذه الطاقة تملأك وتنتشر في محيطك. تولّد الحركة ردّ فعل إيجابي في الدماغ؛ وهكذا تجد المناخ الذهني الإيجابي الذي تسعى إليه.

كسر الحلقة المغلقة

إضافةً إلى جلسة «الطاقة من الجذور» التي وردت في هذا الفصل، يمكن لعدد من جلسات التنويم المغناطيسي التي وردت في هذا الكتاب أن تخرجك بشكل فوري ومؤكّد من حالة الجفاف. انظر إلى القائمة أدناه، وخذ في الاعتبار اللجوء إلى واحدة أو مجموعة منها لكي تداوي أوجاعاً جسديّة، أو تعباً مزمنًا، أو مضايقات عاطفية، أو عادات غير جيّدة بتّ الآن تعلم أنها تشير إلى الجفاف.

1- المعرفة الواعية (الفصل الثاني) - الكلام السلبي الموجه إلى الذات قد يشير إلى حالة الجفاف.

2- هذا ما فعلته (الفصل الثاني) - تحمّل مسؤولية وجودك في الحالة الحاضرة.

3- إلغاء، إلغاء! (الفصل الثالث) - استخدم هذا التمرين من أجل إلغاء الأفكار أو المشاعر السلبية.

- 4- إيقاظ وعيك الباطني (الفصل الثالث) - أيقظ وعيك الباطني وتواصل معه لكي يحميك.
 - 5- الشاحنة الحمراء الصغيرة والتنورة القصيرة المكشكشة (الفصل الثالث) - استعن بالطفل ذي الثمانية أعوام الذي في داخلك واستمد منه القوة.
 - 6- المحور (الفصل الرابع) - غير أنماط السلوك السلبية أو العادات السيئة.
 - 7- شخصك الجديد (الفصل الرابع) - استبدل العادات السلبية بعادات وشعائر تبعث فيك القوة.
 - 8- تخلّ عن المخاوف (الفصل الخامس) - يمكن للمخاوف أن تدفعنا إلى الجفاف وتأسرنا داخله؛ تخلّ عن المخاوف التي تقف في طريقك.
 - 9- حقق هدفك (الفصل السابع) - حدّد أمنية أو رغبة وانظر إليها بإيجابية.
 - 10- صديقي العزيز (الفصل السابع) - عندما تحبّ نفسك ترسم الخطوة العاطفية الأولى لكي تخرج من الجفاف.
- وأقول مجددًا إن حالة الجفاف ليست حالة حياتية، وهي ليست ثابتة، ولديك القدرة على التفلّت من برائنها. استخدم أيًا من هذه التمارين لكي تتخلّص من اعتقاداتك الخاطئة بشأن جوانب الضعف والفراغ والنقص التي توهم وجودها في حياتك. واستعن بقوة وعيك الباطني لكي تحقّق ذاتك.

الصيام عن وسائل التواصل الاجتماعي

الصيام لفترة معيّنة عن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي يهيك في تنشيط عملية تواصلك مع ذاتك. أجدّد وسائل

التواصل الاجتماعي ولا أنفي جوانب المتعة والفائدة التي تحملها، ولكنني أصرّ على الاعتدال في استخدامها خوفاً من الوصول إلى فقدان التوازن الداخلي الطبيعي لدى الأشخاص، وإلى الخلل في العلاقة بين الفكر الواعي والواعي الباطني.

عندما تتخلى عن وسائل التواصل الاجتماعي كلياً، تعطي وعيك الباطني فرصة للراحة. فرصة تتيح له ما يشبه الانطلاقة الجديدة، فتشعر بالأمان مجدداً في الإصغاء إلى توجيهاته المهمة. عندما أقترح هذا الصيام على زبائني، غالباً ما يبادرون إلى الإجابة: «كلا، لا أظن أنني بحاجة لذلك أبداً». عند ذلك أعلم أنهم بحاجة مؤكدة إلى فترة الراحة هذه. وعندما يوافقون على اقتراحي، يشعر زبائني للتوّ بالإيجابية، فإذا بهم يسرون مرفوعي الرأس وأقلّ توترًا وتوجسًا ودفاعية؛ كما يعلو حسّهم بالأمور التي من شأنها أن تحمل إليهم الرضى أو التي تزعجهم. ناهيك عن الوقت الإضافي الذي يتوفر لديهم ويستمتعون به.

التخلّص من حالة الجفاف

مهما حاولنا التأكيد لأنفسنا بأننا أقوىاء، فإننا في الواقع كيانات معقدة لا نحتمل مقداراً كبيراً من الإساءة التي تلحق بنا من ذواتنا، أو من الآخرين، قبل أن نجذب إلينا الأذى. وليس من المبالغة القول بأننا غالباً ما نكون أسوأ الجلّادين لأنفسنا. وتماماً كما فعلت صديقتي تيري التي تجاهلت نداءات وعيها الباطني، وتجاهلت الإشارات التي تقول بأن ستيف غير جدير بالثقة؛ وبأن كثرة الانتقال من منطقة إلى أخرى

لم يكن لصالحها؛ وأن القرارات التي اتخذتها كانت تقوّض ما بنته من أعمال ونجاح.

ولكن معظمنا، ولحسن الحظّ، يتمكّن من الإصغاء، ويصغي بالفعل إلى وعيه الباطني. إحدى زبائن عيادتي وتدعى ليسلي وهي طبيبة، وزوجة أحد منتجي الأفلام المعروفين. تبدو ليسلي لمن يراها امرأة مرحة وناجحة وصحيحة الجسم؛ إلا أنها فوجئت ذات مرّة عندما وجدت نفسها في المستشفى وبحاجة لجراحة مستعجلة بسبب إصابتها بفتاق السرة الذي كان يتسبّب بمشكلات كبيرة في أمعائها. بعد خروجها من المستشفى، جاءت إليّ ليسلي قائلة:

«لا أصدّق أنني لم ألاحظ تلك المشكلة في بدايتها».

شعرت ليسلي بأنها كانت قد تلقت إنذارات من غير أن تعيرها أهمية. وقالت إنها لا تريد أن تفاجأ بهذه الطريقة ثانية. ثم رافقتها عبر جلسة «المسح الجسدي»، وجلسات أخرى تهدف إلى تدعيم علاقتها بوعيها الباطني، ومن بين تلك التمارين «إيقاظ وعيك الباطني»، و«الشاحنة الصغيرة الحمراء»، و«التنانير القصيرة المكشكشة». ثم طلبت منها أن تضع معلوماتها الطبية الواسعة جانباً وأن تصغي إلى جسمها من وجهة نظر وعيها الباطني فحسب.

وأثناء عملنا معاً، استعادت ليسلي لحظات سابقة حين كان وعيها الباطني يناديها بشدّة لكي تخفّف من كثرة أعمالها. ومنذ ذلك الوقت، اعتمدت ليسلي في حياتها سبيل الإصغاء إلى وعيها الباطني بانتظام لكي يكون جسمها - مع فكرها - في وضع متوازن.

يتعرّض بعض الناس للدخول في حالة الجفاف أكثر من غيرهم. إن كنت من بين هؤلاء، فاعلم أنّك تمتلك القدرة التي تخوّلك السيطرة على هذا الوضع أكثر مما تعتقد. لأنك في حالة من اثنتين: فإما أنك

تجذب إليك الجفاف؛ أو أن الجفاف يخدم هدفًا خفيًا في داخلك يحاول وعيك الباطني مساعدتك على اقتلعه.

سام، وهو رجل صحيح الجسم من نيويورك، لم يتمكن من التغلب على المشكلة التي يتسبب بها لنفسه. وعلى الرغم من عدم تشخيص إصابته بأي حالة مرضية محددة، فإنك تجده في عيادة طبيبه مرّة في الأسبوع على الأقل، حيث يشكو من أوجاع رأسه ومفاصله، ومن مشكلات في المرارة، ومن رفة في قلبه، ومن توتر أعصابه. معرفة سام بكتاب ميرك الطبي المعروف *Merk Manual*⁽¹⁾ واسعة جدًا... إلا أنه ليس طبييًا، وليس مريضًا. ولكنّه، وبحسب قوله لي، مصاب بوسواس المرض.

ما من شكّ في أن وضع سام يسير باتجاه معاكس لوعيه الباطني، لأن الوعي الباطني يريد لصاحبه الخير والعافية والنجاح. ولكن لم لا يتوانى سام عن زيارة الأطباء تكررًا؟ والجواب هو أن الأعراض التي يشكو منها والتي لا تنتهي، وعدد الأطباء الذين يعاينونه بانتظام، يوفرون له هدفًا خفيًا يسعى إليه، وهو أن يكون محطّ الاهتمام.

عندما جاء إلى عيادتي وتعرّفت إلى قصته، وجدت أنه قد لا يكون مريضًا وإنما مصابًا بالجفاف. ولأنه كان قد مضى على حالته تلك زمن طويل، فقد كان غير قادر على النظر بموضوعية إلى كيفية مشاركته الذاتية في خلق تلك الأوجاع والأعراض المرضية لنفسه. ولعلّ الانتباه الذي كان سام يحظى به من فريق الأطباء الأخصائيين واللامعين والحائرين بشأنه، كان يهّمه ويداعب أنانيته أكثر من صحّته نفسها. كان سام قد دفن وعيه الباطني في مكان عميق، ومنذ زمن طويل، إلى درجة أنه لم يعد قادرًا على معرفة حقيقة ما يحدث - أو ما لا يحدث - في جسمه.

(1) ميرك مانويل، أو كتاب ميرك: هو كتاب معروف وفي متناول الأطباء وغير الأطباء. نشر أولًا في العام 1899 وما زال يعاد نشره.

وتجدر الملاحظة هنا أن زوجة سام كانت شغوفة برياضة العدو الطويل، وبركوب الدراجة. إنها بالفعل تركض سريعاً وبعيداً عن سام وعن حالة الجفاف المزمنة التي كان يعاني منها (تفعل ذلك على مستوى الوعي الباطني بالطبع). لا أقول هنا إن سام لم يكن يعاني من أي مرض جسدي البتة، بل كان لديه بعض الأسباب الحقيقية لأوجاعه. لننظر إلى حالته بهذه الطريقة: عندما يعلو جرس الإنذار لكي يندرك بوجود دخان في مكان معين وتتجاهله، يتحوّل سبب الدخان إلى حريق، وإن لم يتم إطفاء الحريق، فستنطلق المرشّات الاطفائية الأتوماتيكية الخاصة لكي تطفئها. ولكن لم يكن هناك من داع حقيقيّ لحدوث الحريق، ولا لتدفق المياه لإطفائه، لو تمّ الانتباه إلى الإنذار الأول بشأن وجود الدخان.

استطاع سام الخروج بنفسه من الجفاف عن طريق جلسات التنويم المغناطيسي، بدءاً بجلسة «المسح الجسدي» (الفصل الثامن)، وبعد ذلك، مع جلستَي «صديقي العزيز»، و«الطاقة من الجذور» (الفصلان السابع والتاسع). ولأن تعلق سام بأمراضه الوهمية كان قوياً وحقيقياً، اقترحت عليه ممارسة جلسة «شخصك الجديد» (الفصل الرابع) مراراً، لكي يحوّل عاداته الذهنية السلبية إلى عادات إيجابية تبثّ فيه الاحساس بالطمأنينة والعافية.

عندما تكون محاطاً بالجفاف

من الأفضل أن تحتفظ بمسافة فاصلة بينك وبين الذين يعانون من الجفاف. قد تبدو هذه النصيحة قاسية، وهي بالفعل كذلك، ولكن قد يكون الجفاف معدياً. الجفاف يجذبك نحوه، تماماً كما يجذبك من كانت لديهم مشكلات لكي تساعدهم على حلّها. وينطبق هذا الواقع بنوع خاص على من كان ميّالاً بطبعه إلى مشاركة الآخرين

وإلى التخفيف عنهم. وإني على يقين بأن معظمكم كذلك، وخصوصًا الأمهات والآباء حيث فضيلة الرعاية متجذرة في صميمهم. أعلم تمامًا أن ما تميّز به من شجاعة ونخوة يدفعك إلى الإقدام ومدّ يد المساعدة، ولكنني أنصحك بالتالي: تحقق من طاقة الشخص الآخر؛ هل هي إيجابية أم سلبية؟ إن لامستك شحنة من المشاعر السلبية، فهناك احتمال كبير في أن يكون هذا الشخص في حالة من الجفاف.

وكما ذكرت سابقًا، يطرق بابي الزبائن خاصّةً بسبب معاناتهم من الجفاف. ومهمتي المهنية تقتضي مساعدتهم على الخروج منه. كما أن مهمتي تقضي بأن أبقى أنا نفسي بعيدة عن الجفاف لكي أتمكن من مساعدتهم بطريقة فعّالة. كيف أفعل ذلك؟ أفعل ذلك بالبقاء قريبة جدًا من وعيي الباطني ومصغية إلى إشارات التي أتحمّسها عبر جسدي ومشاعري. غالبًا ما ألجأ إلى جلسة «الشحن الإيجابي/ السلبي» (الفصل الخامس)، لكي أقدر الجيّد والمناسب لي في تعاملتي معه؛ كما أحمي نفسي عبر تطبيق جلسة «السيف القاطع» (الفصل العاشر) إذا اكتشفت أن الشخص الذي أعالجه يعيش في ظلمة داكنة.

وفي الوقت عينه فإني أبعث من ذاتي إلى من يعاني من الجفاف طاقة إيجابية لكي تحفّز لديه الاحساس بالصحة والعافية. أطبّق مقولة «أعط لتأخذ»، وأقدّم لمن هو في حالة الجفاف أفكارًا واقتراحات، وغالبًا ما أساعده على تطبيق تمرين «تبديل الموقع» (الفصل الثاني)، لكي تنقلب أجواؤه الداخلية من السلبية إلى الإيجابية. عندما يكون صديقك في حالة الجفاف، لا تحاول شدّه إلى خارج الصحراء. يمكنك دعوته للتقدّم في اتجاهك. يمكن أن تقترح عليه مناقشة جوهره الروحي، وتطبيق بعض تمارين التنويم المغناطيسي، وقد تهديه هذا الكتاب. ولكن لا تحاول أن تخرجه من الجفاف، لأنه قد يعتلي ظهرك لكي يخرج.

قد يكون صديقك منهكًا وغير قادرٍ على تصديقك. غير أنك لو

بقيت ثابتًا في موقفك، وثابرت على إظهار الماء الذي بين يديك، فسوف يتقدّم نحوك تدريجيًا.

أن تستمرّ في حمل مؤن الأمل لصديقك القابع في الصحراء لن يكون كافيًا له، وسيكون مرهقًا لك، لأننا جميعًا وفي عمق أعماقنا ننتظر المكافأة مقابل ما نقدّمه.

تذكر دائمًا أنه من المقبول أن تنتظر الأخذ في مقابل العطاء. انظر إلى عملية مساعدة أحدهم للخروج من الجفاف بهذه الطريقة. إنها عملية استدراج ثعلب محتال إلى خارج الكهف. عليك أن تظهر إلى الثعلب شيئًا معينًا لديك قد يشدّه، ويقنعه بضرورة أن يترك كل اعتقاداته بشأن العالم الذي يعيش فيه ليأتي إليك، رغبةً بالشيء الذي لديك. إن دخلت إلى الكهف لتخرج صديقك منه فقد لا تستطيع العودة. تذكر أن التعاسة تحبّ من يجاريها؟ الدخول إلى عمق الكهف لكي تخلّص صديقك من الجفاف، يكون وكأنك تذهب لزيارة التعاسة ذاتها. يجدر بك، عوضًا عن ذلك، ألا تقترب من الظلمة، بل تدع أشعتك تنتشر وتضيء طريق صديقك إلى خارج الكهف.

سِر في اتجاه الماء

أدعوك للعودة إلى هذا الفصل في كل مرّة تجد نفسك مهدّدًا بالوقوع في الجفاف. لو شعرت أنك مهزوم، وتطغى عليك مشاعر سلبية لم تتعوّدها، وأنت مضطرب، ومرتبك، وكأنك عالق في حفرة لا تعرف كيف تخرج منها، وأنت بتّ فاقداً للتوازن، وتعيش في دوامة حيث تتأكلك مشاعر القلق والغضب والحزن والحسد، أو عندما تشعر وكأن الجفاف المعتاد قد تسلّل إلى حياتك، اصغِ إلى وعيك الباطني لكي تُفتح أمامك طريق العودة إلى الماء.

الفصل العاشر

إعادة ترتيب علاقاتنا

«الأهم في الحياة أن نعرف من نحن، وكيف نعمق علاقتنا بالعالم وبالآخرين. هذه العلاقة التي تقوم أما على الحب لكل ما هو موجود، أو على الرغبة في تغييره».

إيتالو كالفينو Italo Calvino

لا فرق إن كنت تؤمن أو لا تؤمن بأننا نختار عائلتنا الأولى، فإنها «القبيلة» التي نلد في أحضانها، والنظام الاجتماعي الأول الذي نتعرف إليه، والذي في وسطه نبدأ بالتعرف إلى ذواتنا. ومن حيث إنك بدأت تحيا مع حقيقة قوة وعيك الباطني، وبدأت تؤمن بقدرتها على تغيير حياتك، لا بد أن تلتفت إلى علاقاتك مفكرًا - ابتداءً من العلاقات الأكثر حميميةً مثل عائلتك المباشرة، إلى تلك الموجودة في الدوائر الأوسع. لا فرق كم العلاقة عميقة أو سطحية، فإن مجمل علاقاتنا تتكلم عمّن نكون... وأحيانًا عمّن لا نكون. والعيش على ضوء الحقيقة يعني أن نتأكد من أن شريك حياتنا، وأصدقاءنا، وكل من تربطنا بهم علاقة وطيدة، وشراكة معينة، تنطبق عليهم شروط الانسجام والتوافق مع حقيقتنا.

وكما رأينا في الفصلين الخامس والسادس، تكشف علاقاتنا درجة اقترابنا من وعينا الباطني أو درجة ابتعادنا عنه. تجسّد العلاقات السليمة مبدأ «أعطٍ لتأخذ»، وهي تُبنى على العدالة وعلى التبادل المتكافئ،

ومن الطبيعي أن تقوم على قوّة التواصل الداخلي مع الوعي الباطني. وفي المقابل، فإن العلاقات التي تقوّض أهدافك، وتسيء إلى صحتك وإلى طمأنينة عيشك، بغضّ النظر عن درجة حميميتها، فإنها تشير إلى انقطاع تواصلك مع وعيك الباطني، أو إلى غياب الانسجام والترصف بين وعيك الباطني وفكرك الواعي. سوف نذهب في هذا الفصل إلى مزيد من التعمّق في ديناميّة علاقاتك حتى تتمكن من النظر إليها بوضوح، وتصبح قادرًا على اتخاذ القرار في ما إذا كانت مفيدة لك، أو إن كنت تحتاج للقيام ببعض التعديلات الداخلية من أجل المحافظة على قوّة وعيك الباطني.

سوف تتأمّل بدايةً في مكانتك ودورك في عائلتك. كيف بدا لك دورك للوهلة الأولى؟ ما تأثيره عليك على الصعيدين الإيجابي والسلبي؟ ثمّ تتأمّل بصداقاتك الأولى والمفضّلة - تلك الصداقات المبكرة في حياتك؟ من شأن تلك الروابط المبكرة أن تفتح نوافذ على وعيك الباطني - خصوصًا تلك التي ولدت من روح اللّعب والمرح والتي ترتبط بذلك الطفل في الثامنة الذي يعيش في داخلك. وأودّ منك أن تنظر أيضًا إلى ارتباطاتك في المحيط الأوسع - في العمل، مع المسؤولين والأهالي في المدرسة التي يذهب إليها أطفالك، وفي دائرتك الاجتماعية الأوسع. قد تحمل إليك هذه العلاقات تأييدًا وتشجيعًا، كما قد تنطوي على طاقة سلبية يلزم اقتلاعها.

سوف أطلب منك أيضًا النظر إلى علاقتك الأكثر تعقيدًا والأكثر حميمية وهي التي تربطك بزوجك، أو بالآخر الذي يحتلّ ذلك المكان الخاصّ في حياتك. ويمكن المضي في تطبيق هذا التمرين حتى ولو لم تكن وسط علاقة عاطفية في الوقت الحاضر، فسوف نمعن النظر في علاقاتك الماضية عبر المنظار عينه. لكلّ منّا أنماط معيّنة في علاقاته

العاطفية، والنظر عن قرب إلى هذه الأنماط يفيد في اكتشاف أيّ عائقٍ قد يكون سبباً في تحويلك عن دربك الطبيعي والحقيقي.

المقصود من كل ما سبق هو وضع الإصبع على أيّ شيء قد يؤثر سلباً على علاقتك بوعيك الباطني، وقد يؤدي بالتالي إلى تقويض صحّة وسلامة وجودك. لذلك، ومن أجل المحافظة على الانسجام والترصف ما بين وعيك ووعيك الباطني، يترتب عليك التأمل في علاقاتك من أجل تبين ما إذا كانت مفيدة لك. هل ترفعك هذه العلاقات أو تخفضك؟ هل تساهم في توسيع عالمك وآفاقك، أو تضيق عليك فرص النجاح؟

ستتعلم كيف تعمق تلك العلاقات التي تدعم ثقتك بنفسك، وتساعدك في مدّ الجسور مع محيطك، وفي توطيد علاقتك مع نفسك، وفي تحقيق الرخاء والبهوّة. وستتعلم أيضاً كيف تتخلّى عن العلاقات التي تشدّك إلى الوراء وتعيق وصولك إلى أهدافك الكبرى. إن مجموعة التمارين المتميّزة بسهولة التطبيق، لا تدلّك إلى كيفية إقامة العلاقات التي تُغني حياتك فحسب، بل وبطريقة جدّ عمليّة، ترشدك إلى كيف تطوّر علاقتك لتصبح أكثر ملاءمة لشخصك.

أين أنت الآن؟

قمنا في الفصل السابق بسبر أغوار مشكلة الجفاف. وممّا لا ريب فيه أنّكم شعرتُم بقسوة الشكّ والفراغ في تلك الحالة النفسية السلبية. ولكنكم، ولحسن الحظ، رأيتُم أيضاً أنه يمكن التخلص من الجفاف عندما يجري التعرّف إليه، ويؤخذ القرار من أجل التغلّب عليه.

ولكن، ثمة جوانب أخرى في حياتك قد تحتاج أيضاً إلى

التفحص. نعم، إنني أسألك الآن العودة إلى سلسلة علاقاتك مع الآخرين. الإنسان كائن اجتماعي بطبيعته، وليس بيننا من يعيش وحيداً. وإنما ليست كل تلك العلاقات التي نصنعها سليمة، ولا تقوم كلها على مبدأ «أعطي لتأخذ»، وربما يسبب بعضها خللاً في توازننا الطبيعي، وفي خطّ التراصف والانسجام بين وعينا ووعينا الباطني. بدأت في النظر إلى هذا البعد في حياتك مع المبدأ الثالث، والرابع، والخامس، ومن خلال الجلسات والتمارين التالية: «هل أنت في حركة تقدّم أو هروب؟»، احكم على نفسك وعلى جارئك، و«أعطي لتأخذ». أما الآن، فقد حان الوقت لتقدّم نحو عمل إضافي.

مبدأ المقابلة والمغايرة

من منطلق أننا كائنات اجتماعية، فإننا لا نعرف أنفسنا سوى عبر المقابلة والمغايرة مع الآخرين. المغايرة تحدّد وصفنا. وهي الطريقة الوحيدة لكي نعرف ماذا نحبّ، وما لا نحبّ، ولكي نعرف موقعنا وسط المجموعة. ذكائك ليس وجوداً مستقلاً ثابتاً، بل صورة تعكس نسبة ذكائك في المقابلة مع ذكاء الآخرين. ولياقتك البدنية ليست أمراً مطلقاً، بل قياسٌ ناتجٌ عن المقارنة بينها وبين لياقة الآخرين البدنية. كل واقعنا ومواصفاتنا التي نظن أنها مطلقة هي في الواقع نسبية وعرضة للتغير. وفي الحقيقة، فإن التعرّف إلى أنفسنا يتطلّب منا النظر إلى أنفسنا بعين المقابلة والمغايرة مع العالم ومع الناس المحيطين بنا. هذا حقيقي على الصعيد العام - أي كيف نبذو بالنسبة إلى المجتمع

الأكبر- ويصبح أشدّ وضوحًا من منظر محيطك المباشر وعلاقاتك. كيف أنا في هذه العلاقة؟ كيف يمكنني أن أكون؟ هل أتصرّف على المستوى المطلوب؟ هل أنا مقبول؟ والإجابات على هذه الأسئلة تصبح معلومات تجنيها من الناس في دائرتك الداخلية، والمتوسطة، والخارجية (أنظر في الصفحات التالية في ما يخصّ تحديد هذه الدوائر). سوف تكتشف في رحلتك إلى التواصل مع قوّة وعيك الباطني أن بعض الناس لا ينسجمون مع خطّ أهدافك العليا. تصوّر الأشخاص في حياتك كأنهم مرايا تتيح لك فرصة النظر بموضوعية إلى شخصك، وتصرّفاتك، ومستوى تعاطيك مع الآخرين. وعبر إمعان النظر في علاقاتك ستكتشف بوضوح الإجابات على الأسئلة التالية:

- 1- هل لديك شخصية القائد أو التابع؟
- 2- هل ترتاح إلى مساندة المجموعة من موقعك في الصفوف الخلفية، أو عادة ما تحمل الشعلة بنفسك وتسير في المقدمة؟
- 3- هل يقصدك الأصدقاء من أجل الضحك والمرح، أو تلمّسًا للنصيحة، أو لاستمداد الطاقة منك، أو لكسب الدعم الذاتي والثقة بالنفس؟
- 4- تبدو علاقاتك عادلة ومتوازنة. هل تعطي أكثر ممّا تأخذ، أو تأخذ أكثر ممّا تعطي؟

الموقع الذي نحتله وسط علاقاتنا، وكيف نصنّف هذه العلاقات في حياتنا، يقول لنا الكثير بشأن من نكون وكذلك بشأن الآخرين. فيما تتقدّم عبر هذا الفصل وتطبّق التمارين، احتفظ بمفهوم المقابلة والمغايرة في ذهنك، لأنه سيساعدك على التمييز بين العلاقات المفيدة لك في مقابل تلك التي تبعدك عن مسارك الطبيعي.

الدوائر الداخلية والمتوسطة والخارجية

لو كانت لنا عين النسر ونظرنا بها من أعلى، لوجدنا أن هناك ثلاث دوائر كبرى أو مستويات رئيسية من الأشخاص في حياتنا، وذلك تبعاً لسلم حميميتهم وقربهم منا، أو بعدهم عنا.

- تتكوّن الدائرة الداخلية من عائلتنا الأصلية، ومن الشريك أو الزوج، ومن الأصدقاء الأكثر قرباً، ومن العائلة المباشرة. هذه النواة من العلاقات المركزية هي أولية في حياتنا، وغالباً ما تظهر نوع واتجاه علاقتنا مع وعينا الباطني. أيّاً كان الوضع، حسناً أم سيئاً، فإن والدينا وأخوتنا وزوجنا وأولادنا وأصدقاءنا الأكثر قرباً، يواكبون كينونتنا في تطورها المستمر. بعضنا يختار الانفصال عن عائلته الأصلية لكي يرسم حياته وشخصيته بطريقة مختلفة. فيما يبقى بعضنا الآخر مرتبطاً بها بطرقٍ تحدّد خطوط حياته العريضة. ولكن التحقق من سلامة وصحة تأثير هذه العلاقات المركزية على وعيك الباطني، يبقى شرطاً أساسياً لنجاحك ولتحقيق ذاتك.

- الدائرة المتوسطة، وهي أوسع من الأولى، وتضمّ الأصدقاء المقربين، والأشخاص الذين نعمل أو نلهو معهم، أو نقضي متسعاً من الوقت معهم بوتيرة نظامية يومياً أو أسبوعياً. تتنوع هذه العلاقات من حيث عمقها أو قربها العاطفي؛ ولكن لأننا غالباً ما نرى هؤلاء الأشخاص يومياً، فإنه يمكن لهذه العلاقات أن تؤثر في تحديد أولياتنا، ومزاجنا على الصعيد اليومي.

- الدوائر الخارجية تتضمّن الأشخاص في المحيط الخارجي لحياتنا، ويقوم ارتباطنا بهم على أسس تعنينا - الانتماء إلى الكنيسة نفسها، أو إلى النادي الاجتماعي المشترك؛ أو هم

أعضاء في الجمعية التي ننتمي إليها؛ أو ذهبنا في عمر الطفولة أو المراهقة إلى المدرسة عينها. قد لا تكون هذه العلاقات قريبة أو حميمة، ولكنها مهمّة إذ تبين الصورة التي نريد أن يرانا بها الآخرون.

والآن وقد تعرّفت على الدوائر الثلاث، فقد حان الوقت لكي تقيّم علاقاتك في كلّ منها، ولتمييز بوضوح بين العلاقات المفيدة والملائمة لك وتلك التي ليست كذلك.

1- بناء على الوصف السابق لكل من الدوائر، أتوقع أنه باتت لديك فكرة عن الأشخاص الموجودين بالنسبة إليك في كلّ منها؛ أما لو لم يكن الأمر كذلك، فضع قائمة بالأسماء. لا بأس إن لم تكتمل القائمة تمامًا - يمكنك دائمًا العودة إليها وإضافة بعض الأسماء أو إزالتها مع الوقت. لا تكمن أهمية هذا التمرين في اكتمال هذه القائمة، بل في فكرة النظر إلى هؤلاء الأشخاص وإلى تلك العلاقات عن بعد.

2- عندما تصبح القائمة جاهزة، صنّف كل شخص بحسب الدائرة التي ينتمي إليها - الداخلية، أو المتوسطة، أو الخارجية. خذ وقتك في تأليف الدوائر الثلاث، وفي مراجعتها.

3- وإلى جانب كل من الأسماء ضع رمز الإيجابية (+) أو السلبية (-). ضع الرمز الذي يخطر في بالك مباشرة؛ إنها فكرة سريعة وسهلة. عبّر ببساطة عن شعورك: من الذي تشعر بالإيجابية نحوه؟ ومن الذي يجعلك تشعر على مستوى وعيك الباطني بالانكماش؟ من يغذّي فيك ملكة العطاء والإبداع؟ من يجعلك تشعر بالأسف على نفسك؟ ليس المطلوب أن تصرف وقتًا في التفكير قبل الإجابة. الإجابة المطلوبة ليست واعية وعقلانية،

بل حكمٌ تلقائيٌ. والهدف من القيام بهذا التمرين بشكل سريع هو تنشيط الوعي الباطني وتحفيز فيضه. كن صادقًا. لا أحد غيرك سيرى هذه القائمة؛ فدع الصدق النابع من الوعي الباطني يظهر لعينيك.

كما أن هذا التمرين يدلّك إلى طريقة أخرى من أجل قياس ما أسميناه في الفصول السابقة بالتأثير «الجيد والمناسب» النابع من الأشخاص الذين تتعرّف إليهم للمرة الأولى. يميّز الطفل الذي في داخلك تمامًا بين من ذبذباته في اتجاهك إيجابية، ومن ذبذباته سلبية (تمرين الشحن الإيجابي/ السلبي - الفصل الخامس)، ومن ثمّ يتصرّف فكري الواعي على ضوء هذا التمييز.

قد يكون لديك، على وجه المثال، صديق مفضل من أيام الطفولة؛ وهو مستعدّ للإجابة عن مكالمتك في أيّ وقت تطلبه. ومع أنّك لا تراه كثيرًا، فإن قاعدة الثقة التي تجمعكما لا تتزعزع. أجد أنّ عليك تصنيف مثل هذا الشخص في الدائرة الداخلية مع علامة (+) إلى جانب اسمه. ربّما يكون شريكك في لعبة الغولف، أو التنس، شخصًا تراه بانتظام، ولكن العلاقة بينكما سطحية. أجد أنه يمكن وضع مثل هذا الشخص في دائرة العلاقات المتوسطة مع إضافة رمز الإيجابية (+) إن كنتما تقضيان أوقاتًا ممتعة معًا من غير الولوج في أمور الحياة الشخصية.

ومديرك الذي تراه خمسة أيام في الأسبوع، قد لا يكون رفيق روحك، ولكن يجمع بينكما رابط عالي الأهمية؛ رابط تجدر رعايته باللطف والاحترام. أرى إمكان تصنيف مثل هذا الشخص في دائرة العلاقات الداخلية والإيجابية. أقول في الدائرة الداخلية نظرًا لوجودكما معًا بشكل منتظم، وكذلك لقربه منك من حيث كونه مديرك. وإنما، لو كان مدير مكتبك يعمل في أربعة فروع مختلفة للشركة، ولا

تلتقي به سوى مرة في الشهر، فعندئذٍ يمكنك وضعه في دائرة العلاقات الخارجية الإيجابية. أما لو كان هذا المدير غير جدير بالثقة، فيصبح إذ ذاك تصنيفه في الدائرة الخارجية السلبية.

يساعدك هذا النوع من التصنيف في توضيح درجة تعلقك بالشخص، والظروف المحيطة بهذا التعلق. وخيارك للدائرة، ولرمز الإيجابية أو السلبية التي وضعتها إلى جانب الاسم، يتكلم على الطريقة التي يرى وعيك الباطني بها هذا الشخص، وهل يجده إيجابياً أو سلبياً بالنسبة لك.

والآن وقد صرفت بعض الوقت في التصنيف وإضافة الرموز إلى جانب الأسماء، عد ثانيةً إلى القائمة واختر من بينها الأسماء التي تشعر بأنك في حالة نزاع معها. عندئذٍ اذهب إلى تمرين «السيف القاطع»، لكي تلغي تأثير هذا النزاع عليك، أو لأجل إيجاد الحلول له لو كان ذلك ممكناً.

أين أنت الآن؟

وهنا سبيل آخر لكي يساعدك وعيك الباطني على تمييز الجيد والمناسب في علاقاتك، وتعتمد هذه الطريقة على فهمك لسلوكك في العلاقة. وهذه بعض الأسئلة التي ستساعدك على هذا الفهم:

- 1- هل شعرت مرّةً أن زوجك، أو أصدقائك، لا يعرفون من تكون في الحقيقة؟
- 2- هل تتفق مع أصدقائك أو زملائك في العمل على الرسالة التي يحملونها أو يطالبون بها؟

- 3- هل أنت في الوقت الحاضر مرتبط بمجموعة تعمل بطريقة مختلفة، وخاصةً بها تحديداً؟
- 4- هل تشعر بأنك لا تستطيع الانطلاق إلى أعمالك في كل صباح قبل أن تتفحص منصات التواصل الاجتماعي، وتطلع على كل ما قاله وشارك به الجميع خلال الساعات الأربع والعشرين الماضية؟
- 5- هل استسلم أحدٌ في دائرتك للجفاف، وخسر بالتالي قدرته على متابعة الحياة بتوازن وطمأنينة؟
- 6- هل تتساءل بين الحين والآخر إن كان بعض أفراد دوائرك المتنوعة مخلصاً لك ويدعمك في غيابك؟
- 7- هل تشعر بأن أحد إخوتك، أو أصدقائك، أو زملائك يعمل على تشويه سمعتك؟
- 8- هل يساعدك كل من هم في حياتك على أن تعيش في انسجام مع حقيقتك؟ هل يصعب أحدهم عليك أن تكون صادقاً مع نفسك؟ وهل يتوقع منك الادعاء أمام الناس بغير ما تشعر وتؤمن به في الحقيقة؟

جلسة التنويم المغناطيسي: السيف القاطع

كيف تفصل نفسك عن الأشخاص المسيئين إليك؟
 يحزرك هذا التمرين المهيّب من الأشخاص الذين لا يمثلون ما هو جيّد ومناسب لك. ويحزرك أيضاً من مشاعر الندم، والذنب، والحقد، وحبّ الانتقام التي ترافق قطع العلاقة مع أحد

الناس. إضافةً إلى أن اتخاذك للخطوات التالية سيقوّي مناعتك ضدّ الوقوع في الجفاف، أو في المزيد منه.

- 1 - اغلق عينيك وانظر إلى داخلك.
- 2 - وبلغة ذهنيّة إيجابية، اطلب من ذلك الشخص أو من هؤلاء الأشخاص الحضور.
- 3 - تخيّل الذات العليا لذلك الشخص حاضرة أمامك؛ وأنك واقف أمامه بذاتك العليا أيضًا.
- 4 - إنها مقابلة عالية الشأن. إنك تقابله أو تقابلها بنياتك الصادقة والشريفة.
- 5 - استطلع محيط جسمك، وركّز على كلّ حبال الطاقة التي تربطك بهذا الشخص. لاحظ بدقّة الأمكنة التي ترتبط بها هذه الحبال.
- 6 - تخيّل أنك تحمل في يدك سيفًا مقدّسًا (يمكن أن يكون عصًا سحريةً، أو مطلق أداة قاطعة). إنك تشعر بالطاقة الإيجابية تنبض في سيفك؛ وترى لونه المشعّ والذي هو من اختيارك. (هل سيفك باللون الأزرق الذي يوحي بالحماية؟ أو الأحمر القاني؟ أو البنفسجي الأثيري؟).
- 7 - تخيّل أنك تمسك بسيفك بيديك الاثنتين، على طريقة المحارب الياباني، وتضرب به كل تلك الحبال ضربات قاطعة حول محيط جسمك، فتبدأ بقطع الحبال العليا، ثمّ السفلى، ثمّ على الجانبين، وفي كل نقاط ارتباط هذه الحبال بك حتى تنتهي من قطعها كليًا.
- 8 - تصوّر هذا الشخص يهيم في الفضاء ببطء وهو يبتعد عنك، ولم يعد لديه أي ارتباط بك، وبطاقتك.

9 - أنظر إليه يبتعد وفي نفسك نوايا طيبة. ودّعه بصلاة معينة، أو بعبارة شكر لوجوده ولمغادرته في الوقت الحاضر.

10 - اغلق شقوق جسمك التي بقيت بعد قطع الحبال وداوها بالدفء وبالنور الشافي، حتى تلتئم كلّها وتشفى، ويختفي أثرها كلياً.

يمكنك استخدام هذا التمرين لأهداف متنوعة وفي مراحل مختلفة من حياتك. عندما تبدأ بملاحظة وجود توتر في العلاقة التي تربطك بأحد الأشخاص، أو بأحد الأمكنة أو الأمور (لقد لجأت شخصياً إلى هذه الطريقة لكي أنفصل عن الأمور والأمكنة التي لم تعد صالحة لي)؛ عندما تصبح متنبّها إلى أن شخصاً، أو مكاناً، أو أمراً معيناً يفقد طاقته وموارده الداخلية، ويأخذ منك ولا يعطيك؛ أو بعد أن تكون قد تفحصت أمرك، وأقمت حكمك، واتخذت قرارك بأن الحاجة تدعو إلى إخراج أحد الأشخاص من الدائرة النشطة المؤثرة المحيطة بك.

أطياف محبة

عندما لا تستند علاقاتنا القريبة جداً إلى قوّة من وعينا الباطني، قد تتحوّل لخدمة أهداف بديلة. إنني أسمي هذه الأهداف «أطياف محبة» - عندما نستعيز عاطفياً بشخص أو أمر معين (على مستوى الوعي أو الوعي الباطني) لكي نملاً به مكان شخص يجدر بنا في الحالة الطبيعية أن نعطيه أعلى درجات اهتمامنا، مثل الزوج مثلاً. تظهر الأطياف المحبة بأشكال مختلفة؛ فتتجسّد مثلاً في مجموعة

من الصديقات. قد تصرف إحدى السيدات معظم أوقاتها في صحبة صديقاتها؛ فتخرج بصحبتهم مساءً، أو تلتقي معهنّ لمناقشة الكتب، أو للعب التنس، أو لممارسة التمارين الرياضية؛ وكل ذلك على حساب علاقتها بزوجها. وإذا عبّر الزوج أو الشريك عن انزعاجه ويشكو، فإنها لا تسمعه. لقد باتت مرتبطة بتلك المجموعة لأنها تعودت اللجوء إليهن من أجل الإقضاء أمامهن بمكنونات صدرها العاطفية والحميمة. تحوّلت علاقتها بزوجها أو بشريكها إلى علاقة مادية، فيما أصبحت علاقتها بصديقاتها تمثّل الملجأ العاطفي، الأطياف المحبّة. قد تشكو إلى إحدى صديقاتها بشأن حياتها الزوجية، وتختتم كلامها بالقول: «عليّ العودة الآن إلى البيت لكي أحضّر له العشاء».

بتّ في المدّة الأخيرة ألاحظ أكثر فأكثر مجموعات من النساء يخرجن معاً من غير الأزواج. والمشكلة هي أن الزوج الذي يُترك في البيت يشعر وكأنه منبوذ من القبيلة النسائية.

وتحضر إلى ذهني أيضاً قصّة تيم. كان تيم يعشق لعب الغولف في عطلة نهاية الأسبوع. فبعد دوام العمل الطويل في مكتبه خلال أيام الأسبوع، وجرّاء الأوقات الطويلة التي يقضيها متنقلاً على الطرقات، كان يتشوّق إلى ساعات هادئة يقضيها في ملعب الغولف مع رفاقه. وفي غفلةٍ منه، أصبح الغولف الطيف المعشوق: بات تيم يفضّل لعب الغولف على وجوده في البيت مع زوجته. ولأنه لم يكن على تواصل وانسجام مع وعيه الباطني، لم يتنبّه إلى أن لعبة الغولف كانت تشعره باللذة التي كان بوسعه تحقيقها مع عائلته. لم يتنبّه تيم لحالته حتى سمع زوجته تقول مرّة إنها تشعر وكأنّ لعبة الغولف باتت عشيقته. لست في معرض القول إن ممارسة لعبة الغولف مع الأصدقاء يعتبر مشكلة، ولكنها أصبحت كذلك في حالة تيم وزوجته.

عندما زارني تيم في العيادة، ساعدته على الالتفات إلى أن لعبة

الغولف باتت عائقًا في سير العلاقات الأهم في حياته: علاقاته مع أفراد عائلته. استعان تيم بالتمارين «إيقاظ الوعي الباطني» (الفصل الثالث)، و«الطاقة من الجذور» (الفصل التاسع) لكي يجدد تواصله مع وعيه الباطني، ويكتشف أولوياته في الحياة - أي زوجته وعائلته.

تظهر الأطياف المحبّة كأحد أشكال الهروب من علاقة غير سعيدة أو مهتزة. وعندما يحدث هذا الأمر أنصح زائري عيادتي بأن يسألوا أنفسهم عن الدور الذي يلعبونه في انقطاع التواصل مع الشريك، وفي الخلل الذي أصاب العلاقة. وعادة ما يعودون إلى المبادئ وإلى التمارين المرافقة لها، لكي ينجحوا في إحياء العلاقة وتغذيتها على ضوء حقيقة وعيهم الباطني وإرشاده. أما لو تدهورت العلاقة كليًا وباتت عاصية على التصحيح، فغالبًا ما أقترح عليهم اللجوء إلى تمرين: «السيف القاطع» لكي يتمكنوا من فتح صفحة جديدة في حياتهم.

وجود الأطياف المحبّة قد يكون شديد الأذى، والتخلّص منهم ليس سهلًا. لنأخذ على سبيل المثال إحدى زائرات عيادتي وهي جاين. فُجعت جاين بوفاة والدها الذي كان بالنسبة إليها المرجع المحبّ والقوي والأوحد. كان والد جاين الثري يتتبع خطاها، ويرشدها في كل تحركاتها، ويحقّق طلباتها ويلبّي رغباتها أيًا كانت. والقول بأنها كانت الابنة المدلّلة لا يفي لوصف ما كانت عليه بالفعل. عندما توفّي والدها وترك لها ثروة لا بأس بها، قرّرت جاين أن الوقت قد حان لكي تتعرّف إلى شابّ مناسب بقصد الزواج.

ولكنها كانت تواعد الشباب الواحد تلو الآخر من غير أن تتمكن من الاستمرار مع أحد منهم. كان والدها دائم الحضور في ذهنها وكأنه المثال الذهبي لكل الرجال. كانت تأتي على ذكره في أحاديثها، وتقيس الشبان الذين تواعدتهم بمقياس نجاحه وثروته. ولكن أحدًا منهم لم

يتمكّن في نظرها من الارتفاع إلى مستوى والدها. كان والدها «الطيبّ المحبّ» في حياتها.

وكان المطلوب من جاين السير إلى الأمام في حياتها، وتخطّي مرحلة وجود والدها في حياتها، وأن تمرّ بفترة من الحداد على انتهاء دوره في حياتها، لكي تتيح مساحة لوجود شابّ حقيقي، من لحم ودم، تستطيع أن تقيم معه علاقة حيّة ومثمرة. ومن أجل تحقيق ذلك، لجأت جاين إلى المبدأ الثالث، وإلى التمرينين «المحور» و«تخلّص من المخاوف التي تعيق طريقك» (الفصلان الرابع والخامس)، لكي تقتنع بضرورة الابتعاد عن أبيها، وتقرب من الشابّ الذي يمكنه أن يكون شريكها الحقيقي في الحياة.

تنتشر دينامية اللجوء إلى الأطياف المحبّة بدرجة عالية بين الناس. وهنا تحضر أيضًا إلى ذهني فاليري، وهي أمّ شابّة وجذّابة وملاّية بالنشاط، ولدى زيارتها لي مؤخرًا في العيادة، قالت: «لا يسمح وقتي بوجود رجل في حياتي، فأنا شديدة الانشغال بتربية ابني:».

لا شكّ أن تربية الطفل تحتاج إلى كمّ وافر جدًّا من الوقت والطاقة، وإلى كثير من اليقظة والتفاني والاهتمام. ولكن الأمّ السعيدة والتي تعيش حياة متكاملة مع شريك يحبّها تكون في حالة من التوازن العاطفي. والأمّ التي تنعم بشريك يحبّها، تقدّم أمثلة حيّة لمبدأ «أعط لتأخذ». ومن المؤكّد بالطبع أن تحلّي الشريك المذكور بالموصفات الملائمة والجيدة لهذه الأمّ يبقى شرطًا أساسيًا في كل ذلك. غالبًا ما تسرع النساء إلى التضحية بسعادتهنّ الشخصية من أجل تكريس مجمل وقتهنّ متفانين في رعاية أولادهنّ (تكلمنا في الفصل السادس عن حالة الأشخاص، وبخاصّة الأمهات اللّاتي يفرطن في العطاء). تعيش الأمهات المتغاضيات عن حاجتهنّ الشخصية وسط غمامة من التفاني والعطاء، وكلّنا يعلم نهاية تلك الدرب - نضوب الطاقة، والإرهاق،

ومشاعر الغيظ والاستياء في أحيان كثيرة. غالبًا ما يصعب اكتشاف الأسباب الأولية لهذه الترتيبات التي تستعيز عن الشريك بوجودٍ آخر طيفي؛ أي من الشريكين كان البادئ إلى إهمال الآخر؟ لماذا ذهب أحدكما إلى أشخاص أو نشاط خارج العلاقة التماسًا للمساندة أو المرح؟ نعم، ليس من غير الطبيعي أن يمرّ أحدنا بأيام تكون فيها العودة إلى البيت بعد العمل فكرة غير مسلية البتة بوجود الزوج الشاكي، أو الزوجة المتأففة، ووسط ضجة الأولاد وطلباتهم التي لا تنتهي. ولكنك، إن لم تصغِ إلى الإشارات الصادرة عن وعيك الباطني، فقد تقع خارج توازنك من حيث لا تدري. ويجدر هنا الإصرار من جديد على أن العلاقة السليمة تقوم على التواصل السليم مع الوعي الباطني. وإن كنت تعيش مرحلة من التملل أو الشك، استعن بالمبادئ والتمارين (الجلسات المغناطيسية) لإعادة إحياء الطاقة الإيجابية - لديك، ولدى شريكك في العلاقة.

أحط علاقاتك بالرعاية

يمكنك فعل الكثير لكي تحافظ على المغزى العاطفي في علاقاتك مع الأشخاص الذين يهتمونك بما فيهم زوجك. إليك بعض الأمثلة: لو كنت امرأة متزوجة، ولا تتوقفين طوال اليوم عن الشكوى عبر رسائل سريعة على هاتفه - بشأن الأولاد الذين يسيئون التصرف، أو المساعدة في الأعمال المنزلية التي تأخرت عن موعدها، أو بشأن الكلب المشاكس الذي هرب من جديد - من غير أي رسائل إيجابية تعيد التوازن إلى ذلك الكمّ من السلبية، فإن مجرد رنة الهاتف التي تنذر بوصول رسالة منك تصبح منبهاً بوجود ما هو سلبي وسئى. تذكر اختبار كلب

العالم بافلوف: درّب بافلوف الكلاب على أنها كلما تسمع قرع الجرس فإن الطعام يكون في طريقه إليها. فإذا بلعاب الكلاب تفيض عند سماع قرع الجرس توقّعا لوصول الطعام، حتى ولو لم يأتِ الطعام بالفعل. وإنك تفعلين الشيء نفسه مع زوجك، أو صديقك، أو زميلك في العمل؛ إنك تدرّبينه على توقّع الخبر السيئ- شكوى، عمل غير مريح، انتقاد. وهكذا تصبحين، أو تصبح، على مستوى وعي الشخص الآخر الباطني مرتبطاً بالمشكلات والشكوى والأمور السلبية. حتى إن الرتّه الخاصّة برقمك على هاتف شريكك تصبح وكأنها جرس بافلوف.

قد يقع كلّ منا في خطأ مواجهة الشريك بعاصفة من مشكلات البيت ما إن تطأ قدمه العتبة. ومع أن مثل ذلك قد يحدث مع الكثيرين، غير أنه من الأفضل أن يبقى الاستثناء وليس القاعدة. و عوضاً عن ذلك، يمكن اللجوء إلى قوّة وعيك الباطني فتساعدك لكي تطعم الحديد برشة من الإيجابية. وهنا بعض النصائح التي أعطيها إلى زبائن عيادتي من أجل خلق ديناميّة سعيدة في علاقاتهم:

- تكلم إلى الشخص باسمه؛ فهذا يشير إلى اهتمامك به أو بها: التأكيد على الطابع الشخصي للحديث يعمّق الصلة بينكما.

- اطرح الأسئلة، فهذا يفيد بأنك تهتمّ لآراء الآخر.
- أضف إلى الحوار بعض التعابير الإيجابية، مثل: «رائع!»، «ملفت!»، إلخ. الجميع يقدرّون الملاحظات الإيجابية.

- إن كنتما تتكلمان وجهًا لوجه، فحاول أن تعتمد النظر إلى عيني الآخر.
- اللمس يوحى بقرب العلاقة؛ فلا ترفض ذلك.
- الإصغاء إلى ما يريد شريكك قوله.

مسائل لم تزل عالقة

قد يكون في دائرة علاقاتك الناشطة المؤثرة شخص لم يعد حاضرًا في حياتك. ولكنك لم تزل تشعر برابط محبة يشدك إليه، وفي هذه الحال يمكن اعتبار هذا الشخص في الدائرة الداخلية الإيجابية. (وسوف نبحث في الفصل القادم في العلاقات بالأشخاص الذين غابوا جسديًا).

أخبرتني إحدى السيدات في عيادتي أنها، وعلى الرغم من كونها سعيدة في منزلها الزوجي مع زوجها وطفليها وثلاثة كلاب وهرّة، ما زالت تفتش في الليل، عبر صفحات الفايسبوك، لتستقي الأخبار عن مدرّب سباحة واكلها في تدريباتها لدخول السباقات الكبرى، طيلة فترة مراهقتها في أيام المدرسة والجامعة. ثم انتهت تلك العلاقة بشكل دراماتيكي عندما غادر المدرّب فجأة؛ وأعلن عميد الكلية بعد ذلك بأنه لن يعود. كان وقع هذا الحدث عليها قويًا للغاية حتى إنها أقلعت عن السباحة، وتخلّت عن حماسها للتباري كليًا. أما الآن وبعد مرور عشرين سنة، فما زالت هذه المشكلة عالقة لديها، مع أنها كبرت وتقدّمت في شؤون حياتها.

عندما طلبت منها تصنيف هذا الرجل، قالت إنه في الدائرة الداخلية وإنما السلبية. يشير تصنيفها له في الدائرة الداخلية إلى أن العلاقة التي

تربطها به ما زالت «حاضرة» لديها وإلى حد كبير. ولأجل أن تتحرّر من هذه المشاعر، شرحت لها أن عليها العودة إلى المبدأ الأول لكي تسائل نفسها - كيف ولماذا لم تزل متعلّقة بتلك الحادثة، وبأن مدرّبها «تركها» عندما انتقل إلى خارج الولاية؟ ثمّ استعانت بالتمرين المغناطيسي «هذا ما فعلته»، (الفصل الثاني)، لكي تتعرّف إلى ما كان يمثله ذلك المدرّب من أهميّة بالنسبة إلى شعورها بالأمان في تلك الفترة من حياتها. استطاعت أن تعي أنها كمراهقة كانت تشعر بالأمان برفقة هذا المدرّب أكثر ممّا كانت تشعر كذلك في ظلّ أهلها. وفي الخطوة التالية، تمكّنت من أن تعي بأنّها لم تعد تلك الفتاة المراهقة، بل المرأة المتزوجة التي تعيش مع زوجها وعائلتها؛ وأنها تعيش في أمان تامّ حتى ولو لم يعد ذلك المدرّب حاضرًا. لقد ساعدها هذا التحوّل لكي تضع خاتمة لتلك المرحلة وترضى بأن المدرّب كان قد انتقل إلى خارج الولاية بالفعل. من الشائع أن يتمسّك الناس بعلاقات يشعرون بأنّها ما زالت موجودة ولم تصل إلى نهايتها. إشارة الإيجابية أو السلبية التي تضيفها إلى هذه العلاقات تساعدك على الاستيضاح ما إذا كانت تلك العلاقات مفيدة لك. وفي حالة هذه السيدة، فقد استطاعت أخيرًا القبول بأن كل ما أعطته لرياضة السباحة كان أمرًا إيجابيًا في حياتها، كما استطاعت إعادة مشاعرها تجاه مدرّبها السابق إلى خانة الإيجابية أيضًا.

المبادئ الستة والدائرة المؤثّرة في حياتك

الآن وقد أصبحت على ضوء بشأن الأشخاص الذين في حياتك، والشحن الإيجابي أو السلبي الذي يرافق علاقتك بكلّ منهم، فقد حان الوقت لتقييم سلامة وملاءمة هؤلاء الأشخاص لك. ربّما ترغب الانطلاق من دائرتك الداخلية، ولكنك تستطيع استخدام هذا التمرين

بشأن كل شخص في حياتك. في هذا التمرين، ستقطع بتيقظ تام كلاً من الخطوات التالية، وتوكل إلى وعيك الباطني مهمة إرشادك.

1- الحضور للمساءلة والمحاسبة: عندما لجأت إلى المبادئ

الستة لكي تقيّم صحّة علاقاتك، بدأت في عملية تحديد موقع الأشخاص، وتحديد الرمز العاطفي بشأن كل منهم (الإيجابي أو السلبي). فاستطعت بذلك، وبمساعدة وعيك الباطني، إحضار ذلك الشخص إلى ذهنك ومحاسبته.

2- تواصل مع وعيك الباطني: أغمض عينيك الآن وانظر إلى داخلك، وفيما تتواصل مع وعيك الباطني، إ طرح هذه الأسئلة:

- هل يثق وعيك الباطني بهذا الشخص؟

- كيف يجد وعيك الباطني نوع طاقتها أو طاقته؟

- ماذا يعرف فكرك الواعي بشأن هذا الشخص وأنماط سلوكه.

3- تقدّم أو ابتعد: دع وعيك الباطني يكشف لك الآن ما إن كنت تتقدّم في اتجاه هذا الشخص، أو تبتعد عنه.

4- أقم حكمك بشأن شخصك، وبشأن جارك (الشخص الآخر):

عندما تستعين بأدوات التعبير غير اللفظية، ما هي الإشارات التي تلتقطها بشأن هذا الشخص؟ كيف يحكم وعيك الباطني بشأن

استيفاء شرط «الجيد والمناسب» لك من جانب هذا الشخص، أو كيف يعلم ما إذا كان أهلاً لثقتك؟ هل تخالجك أيُّ من مشاعر القلق والخشية؟

5- والآن حان الوقت لكي تقيّم ما إذا كانت علاقتك مبنية على العدالة والتبادل المتوازن.

- هل يغذي كل منكما العلاقة بالقدر نفسه؟

- هل يعتمد أحدهما بنسبة أكبر على الآخر؟

- هل أحدكم يتفوّق في حبه على الآخر؟

6- هل انطبعت علاقتهما بالتبادل غير المتوازن، أو تدعّمت بالعدالة والتعاون المتبادل. حقّق ذاتك: ها إنك أخيراً حاضر لتقرّر ما إذا كانت هذه العلاقة تسمح لك بتحقيق ذاتك. أصغ إلى وعيك الباطني لتسمع الإجابات على الأسئلة التالية:

- هل يدعم هذا الشخص ثقّتك بنفسك؟

- هل يجعلك تشعر بالرضى عن نفسك؟

- هل يشكّك في قدراتك؟

- هل لا يتوقّف هذا الشخص عن تذكيرك بحادثة فشل، أو بخطأ ارتكبته في الماضي؟

ربّما لا يكون هذا التمرين الذي يتطلّب منك تطبيق المبادئ الستة على علاقاتك سهلاً. إني أعلم ذلك، ولكن من المحتمل أن تكون هذه العلاقات أكثر إزعاجاً لك من عملية تفحصها واكتشاف حقيقتها. قد توظف هذه المهمة لديك بصيرةً تفاجئك وتثير دربك، ومفتاح النجاح فيها يكمن في أن تتذكّر أنك اخترت هؤلاء الأشخاص وهذه العلاقات في وقت معيّن في حياتك، وهذا يعني أن القرار في يدك إن كنت تريد استمرار وجودهم في حياتك أو لا تريد. الإجابة عن هذه الأسئلة بصدق وانفتاح يساعدك على تحرير ذاتك الحقيقية، وتنمية العلاقات التي ترغب حقاً في استمرارها.

علاقاتنا تغني عالمنا

لا يمكننا العيش في عزلة عن الآخرين. علاقاتنا هي نسيج حياتنا - إنها المكان الذي نخبر فيه الحبّ والضحك، والرؤية والفخر،

والطاقة والتحفيز، وهي أيضًا المكان الذي نختبر فيه أحيانًا الخسارة، والاستياء، والخيانة. ولكننا، عندما نستعين بإرشاد وعيننا الباطني في بناء وسير علاقاتنا -الحاضرة والماضية والمستقبلية- نعطي لأنفسنا فرصة عظيمة من أجل التأكد بشأن من نكون، وما نريد تحقيقه في هذه الحياة.

مكتبة

t.me/t_pdf

القسم الثالث

قفزة الإيمان

الفصل الحادي عشر

الحياة حلقة دائرية وليست خطأ منبسطة

«تعيش في الحياة بضع سنوات قصيرة وتدعو وجودك فيها تَقَمُّصًا، ثم تترك جسمك وكأنك تخلع ثوبًا بات رثًا، وتذهب لتتجدد في موطنك الحقيقي، في الروح».

White Eagle, Native American- Spiritual Teacher

المعلم الروحي المعروف بالنسر الأبيض في ثقافة سكان أميركا الأصليين

بيني وبين كيكي تايسون صداقة متينة تربطنا على مستوى الروح. لا تعتمد قوة صداقتنا على وجودنا معًا جسديًا. بل نتواصل ببساطة عندما تفكر إحدانا بالأخرى. ولا تمرّ ثوانٍ على تواصلنا الفكري حتى تجد جرس هاتف إحدانا يرن.

هل حدث لك ذلك ذات مرّة؟

كثيرون ممّن أعرفهم يختبرون هذا النوع من التواصل العميق مع أصدقائهم، أو بعض أفراد عائلاتهم - وأعتقد بأنه ارتباط يذهب في العمق إلى مستوى الوعي الباطني بين الناس. تعيش كيكي مثلي في جوّ من الانسجام التام مع فطرتها وإلهامها؛ وهي متروجة من واحد من أكثر الرجال شهرةً في العالم، وهو مايك تايسون، بطل الملاكمة الأول في الوزن الثقيل في العالم.

ذات مرّة طلبت رقم كيكي لأكلمها، كانت تستعدّ للذهاب إلى ماتم بطل الملاكمة الكبير محمد علي. كان الملاكم العظيم، وفاعل الخير

والناشط المتفاني في الدفاع عن حقوق الانسان المدنية، قد توفى عن أربعة وسبعين عامًا، وتُقام مراسم الاحتفال بحياته والصلاة عن روحه في بلده الأم لويزفيل في ولاية كنتاكي، في العاشر من حزيران 2016. وكان قد طُلب من مايك تايسون زوج كيكي تقديم خدمة أخيرة إلى الراحل محمد علي، وهي أن يحمل نعشه إلى مثواه الأخير. أخبرني كيكي عن استحالة أن يصل مايك إلى كنتاكي في الوقت المناسب من أجل القيام بالمهمّة، وذلك لأن معظم الطائرات الخاصة في لاس فيغاس كانت محجوزة.

وأشارت كيكي إلى مباراة الملاكمة الاستعراضية الكبرى التي سيخوضها مايك تحت عنوان «الحقيقة الساطعة» في لاس فيغاس، حيث كانت قد بيعت جميع البطاقات. وقالت كيكي إنه «من غير الممكن» قطعًا أن يسافرا إلى لويزفيل وفقًا لمواعيد شركات الطيران العامّة، وأن يعودا إلى لاس فيغاس في الوقت المحدد للمباراة لكي لا يخيب تايسون آمال محبيه والذين اشتروا البطاقات. لن يتمكّن مايك من تلبية نداء هذا الواجب المشرف الذي دعي إليه، والذي لا يحدث أكثر من مرّة في العمر كلّهُ، وهو حَمْل صديقه محمد علي إلى مثواه الأخير. كان الزوجان في حالة من الحيرة المؤلمة، فكلاهما يجلّ محمد علي، ولا يتخيّل خسارة هذه الفرصة المشرفة من أجل التعبير عن تقديرهم الخاصّ للفقيد البطل وعائلته.

ما إن سمعت عبارة كيكي «من غير الممكن»، حتى خطر في بالي للتوّ كلامًا سمعته ذات مرّة من الرياضي فيليب بيتي Phlip Petit⁽¹⁾، إذ قال

(1) الرجل الذي مشى على شريط رفيع من الفولاذ نصب ما بين برجى مركز التجارة العالمية في نيويورك العام 1974 في مشهد من فيلم The Walk & the Man on Wire

لي: «الحلّ الأفضل والأقرب لأي مشكلة معقدة قد يكون الأكثر بساطةً وأناقة.» طريقة فيليب في تعرية المشكلات من التعقيدات الشكلية، والنظر إلى مكوّناتها الأولية البسيطة، كانت أحد الأسباب الأساسية في بقائه حتى الآن حيًّا. ومع أن إنجازات فيليب السحرية اعتمدت على مقدار عالٍ من علوم الهندسة، والديناميكا الحرارية، والفيزياء، وعلى قدراته البدنية التي لا تصدّق، فإنه لا يركّز على التعقيدات التي تكتنف عمله الخارق، بل يدخل إلى عمقه البسيط. أجد في مقارنة فيليب ببني تصويرًا مجازيًا لما يمكن تحقيقه من نتائج عظيمة عبر الإيمان بقوة الروح؛ وبقوة الاتصال الداخلي الروحاني والإلهي الذي ينعم كلنا به. وقبل أن تنتهي مكالمتي مع كيكي، كنت أفكر في كيفية مساعدة الثنائي لكي يتمكنوا من الوصول إلى كنتاكي في الوقت المناسب، ومن ثم العودة إلى لاس فيغاس قبل موعد المباراة.

كان ماتم محمد علي وداعًا تاريخيًا لهذه الملايين على شاشات التلفزة. كما أن أعدادًا غفيرة من الناس شاركت في مراسم تشييعه، بمن فيهم مراجع دينية وسياسية رفيعة، ووجوه رياضية لامعة على صعيد العالم. تكلم الممثلون للمذاهب الدينية المتنوعة موثّقين التزام الراحل بالدفاع عن حقوق الإنسان المدنية. تكلم الرئيس كلينتون، وكذلك السناتور أورين هاتش، والممثل الكوميدي بيلي كريستال. قدّم الرئيس أوباما تعازيه عبر رسالة مكتوبة. وقدّمت أرملة محمد علي رثاء مؤثرًا ومتميزًا للغاية، ومن بين ما قالته:

«عندما لم تكن تعجب محمد القوانين المتحكّمة بحياته كان يعيد كتابتها. لقد أجرى التغييرات التي أرادها بشأن دينه، ومعتقداته، واسمه، بغضّ النظر عمّا دفعه من أثمان. يتمنى محمد علي على الشباب من مختلف الخلفيات أن يستمدّوا من حياته عبرةً على أن الشدائد التي يواجهونها لا تضعفهم بل تعزز قوتهم.»

من البديهي القول بأن محمد علي عرف الطريق إلى تحقيق ذاته.
وكما كان مطلوبًا، شارك مايك تايسون في المأتم التاريخي، وقام
بمهمته وفاء لصديقه الكبير.

وبعد المأتم، عاد مايك وكيكي إلى لاس فيغاس؛ ولم يخيب مايك
آمال جمهوره. اتصلت بالصديقة التي ساعدت في تسهيل الرحلة
لأشكرها. وكانت تعلم أن كلنا - كيكي ومايك وأنا- كنا في غاية
الامتنان لتدخلها في ذلك الظرف الدقيق.

كانت صديقتي مسرورة لأنها استطاعت مساعدتنا. ولكنها ما لبثت أن
قالت شيئًا فاجأني: «يا إلهي، لا بد أنك تركت انطباعًا ممتازًا لدى مايك!».
ضحكت وأجبت: «لم أكن أتطلع لكي أترك انطباعًا جيدًا لدى
مايك، بل لدى محمد علي!».

نعم، لقد قابلت محمد علي شخصيًا بضع مرات قبيل نهاية حياته. كان
شخصية مؤثرة حتى بعد أن كانت شمسُه قد شارفت على الغياب. ولكن
الذي قلته في تلك اللحظة كان نابعًا من إيماني بقدرتي على مساعدة
أصدقائي. وبالنظر إلى المشهد ككل، لم تكن مساعدتي للزوجين
عن طريق تأمين طائرة خاصة هي الأهم؛ لأن الأهم كان أن يتمكننا من
المشاركة في مناسبة على قدر كبير من الأهمية الروحية بالنسبة إليهما،
وبالنسبة إلى العالم - وهذا ما كان يهمني بالفعل. في الواقع، لم أكن
أنا التي وجدت لهما تلك الطائرة؛ بل الروح التي عملت من خلالي
لإيجادها. العالم الذي تنشط فيه الروح يتميز بالإبداع والفائدة العملية
وتحقيق النيات الصادقة. والأعمال والمناسبات التي تستعين فيها بنفح
من روحك، تتحقق كما تريد لها أن تتحقق. أما لو كنت أنا جزءًا من
نجاح تلك المهمة فذلك شرف كبير لي. ولكنني أعلم يقينًا أنني لست
سوى قناة تواصل صغيرة في حقول أعمال الروح الواسعة.

أردت تحديدًا مشاركة هذه القصة معكم لأنها مثال جيد لدور الروح

الناشط على كافة الصُّعد في حياتنا. ولا شك أنك لاحظت ذلك من خلال أمور عديدة، ومنها: تواصلنا الروحي مع كيكي؛ تطبيقي لمبدأ «أعطِ لتأخذ» عبر المساعدة في تأمين الطائرة الخاصة؛ والانسحاب الذي رافق كل الأمور حتى وقع كل شيء في مكانه ووقته. من وراء كل ذلك يتبلور المعنى: عندما تغادر هذه الأرض يفتح الكون ويتسع لكي يتيح تدفق الطاقة. وإني أو من إيمان اليقين بأننا نبقى على تواصل مع الذين نحبهم إلى ما بعد انتقالهم. ولذلك فإن حضور مراسم الدفن والصلاة على روح الفقيد قد تعطيك شعورًا بالرضى وتخفف لوعة فقدان. ولذلك فإننا نعمل ما بوسعنا لكي نشارك في المآتم، ولو أن غالبًا ما لا يكون الوقت مناسبًا. والروح هي دومًا حاضرة لمساعدتنا، وإرشادنا، وإدخالنا إلى عالم حيث كل الأمور ممكنة. إنها قصة من بين آلاف القصص التي تكلمك على القوة الفاعلة داخل حلقة الحياة.

التواصل مع الروح

أخيرًا فإن محور القصة هي أن الحياة ليست خطأ منسبطًا؛ بل حلقة دائرية - وهي لا تترك أحدًا خارجها، أي ليست حصرية بل شاملة وتضم الجميع؛ وحدودها ليست صلبة بل متحركة ونابضة بالذبذبات. إنها تعطينا فرصة التواصل مع كل الأشخاص الذين يدخلون إلى حياتنا ويخرجون منها، لأن أرواحهم تبقى كيانات حية من الطاقة. عندما يتبنى زبائني هذه القفزة الإيمانية، فإنهم يختبرون مستويات عليا من الوعي ويشعرون بأنهم على تواصل حقيقي مع الكون. استطاعت إحدى السيدات التواصل مع طفلها الذي لم تلده بعد. واستطاعت أخرى التواصل مع كلبها المخلص الذي نفق. وهناك من تمكن من إصلاح علاقته الممزقة مع والده المتوفى، فاستعاد وجود السلام في حياته بعد سنوات طويلة من الغل والحقد.

آثرت عدم طرح هذا المفهوم قبل وصولنا إلى نهاية هذا الكتاب لكي أتيح إليكم الوقت الكافي لتختبروا علاقتكم الشخصية الحية مع الكون. وإني على يقين بأنك تعلّمت الآن كيفية الاستعانة بوعيك الباطني وبحكمته - على المستويين العملي والعميق - لكي تتمكن من الخروج من حالة الجفاف، ولكي تعالج علاقاتك المتعثرة، ولتعيش بصحة جيدة وسلام. وإني متيقّنة أيضًا من أنك أصبحت أكثر صراحة وصدقًا مع نفسك ومع الآخرين، وتحقّقت من صحة مبدأ «أعط لتأخذ» وبتّ تطبّقه في حياتك؛ كما وتعتمد على صحة أحكامك لكي تحدّد وجهة حياتك. إن كنت قادرًا على التواصل الحقيقي مع وعيك الباطني مستفيدًا من المبادئ الستة كلّها، فإنها إشارة إلى استعدادك للتواصل مع الكون الأوسع خارج حدود الزمن.

إنك مستعدّ لتفهم أن الحياة هي حلقة دائرية وليست خطأً منبسطًا⁽¹⁾، وأن هذه الحلقة غير قابلة للكسر.

بغض النظر عن معتقداتك الدينية أو الروحية، كلنا يتوافق بشأن طبيعة الكون الأبدية، وبشأن الترابط الجامع بين الناس عبر الزمان والمكان. أما الآن فهذا زمناك.

هذا مفهوم مألوف في العديد من الأديان والتقاليد؛ ويدعى برانا *Prana* لدى الهنود الشرقيين؛ ويدعو الصينيون هذه الطاقة تشي *Chi*، ويشير إليها الغربيون بعبارة الروح. ولقد فهم الرهبان البوذيون والمسيحيون كيف أنّ ممارسة التأمل تفتح قوى الفكر على أتمّها حتى تنعم بالحضور والتركيز والهدوء.

أيًا كان شكل تصوّرك لهذه القوّة التي تتخطّى الزمن وتجمعنا، فهذا شأنك. ولكنني أطلب منك أن تؤمن بوجودها وقوتها.

(1) تجدر الإشارة إلى الفارق بين الحلقة التي تتكامل وليس لها بداية أو نهاية، والخطّ الذي قد يكون عكس ذلك. (الترجمة).

إلى كل من يلجأ منا إلى استقاء المعونة من جانب الذين انتقلوا، يمكن للراحل أن يكون لهم مصدر دعم وإرشاد ومحبة لا تنضب. لماذا إذاً يتخلى أحدنا عن ذلك؟ عندما تعيش حياتك من منطلق أنها حلقة وليس خطأ منبسطاً فإنك تفتح الأبواب لتدفق المزيد من الطاقة، ومن النجدة والإرشاد من جانب تلك المصادر السامية إليك.

إليك قصّة مؤثرة أنقلها عن لسان زميلتي بريجيت. إنها قصّة عاشتها بريجيت مع زوجها ليونارد. كان الاثنان في العقد الرابع من العمر عندما ابتاعا مزرعة صغيرة في نيو مكسيكو على مسافة مئتين وعشرين ميلاً من آل بازو. التحق ولدهما جيفري بالمدرسة الثانوية في المنطقة وكان مجتهداً في دروسه، ويمدّد المعونة لوالديه في أعمال المزرعة بشكل منتظم. وذات يوم جمعة قبيل المساء، سأل جيفري والديه السماح له بقيادة شاحنة المزرعة من أجل لقاء رفاقه وحضور مباراة في كرة السلة تقيمها المدرسة.

ولكن جيفري لم يعد في تلك الليلة إلى والديه، بل قضى وسط العاصفة المطريّة القويّة بعد أن انزلقت الشاحنة، وخرجت عن مسارها على الطريق الجبلي الضيق والمظلم.

أصابت تلك الفاجعة الأبوين في الصميم فعشش الحزن في صدريّهما، وحياتهما، ومكثا في تلك المزرعة كأنهما ناسكان لا يغادرانها مهما حاول المخلصون إقناعهما بذلك. شلّ الحزن قدرة ليونارد على العمل، وصدّ قابلية بريجيت على العيش، وحتى على تناول الطعام. كانا يتخيّلان باستمرار العذاب والهلع الذي أصاب ابنهما أثناء الحادث. كان جيفري شابّ مجتهد، وقد فرحاً جداً في تلك الليلة عندما طلب منهما الإذن بالخروج لحضور المباراة؛ تلك الليلة

التي كانت الأخيرة في حياته. كان الاثنان يستعيدان تلك الأفكار مرارًا وتكرارًا مجتريين طعم المرارة والأسى.

وفي ذات مساء، بعد مرور أشهر على موت جيفري، سمع الاثنان نقرًا على باب البيت، وإذا برجل حسن الهندام يقف أمامهما ليقول إنه سائق لإحدى السيدات، وهي تريد أن تعلم إن كان بوسعها الدخول إلى بيتهما من أجل الاستراحة من مشقة الطريق.

«بالطبع!»، أجاب ليونارد من غير تردد.

ذهب الرجل إلى السيارة وعاد ليصعد الدرج الأمامي برفقة امرأة تبدو غايةً في الأناقة وحسن المظهر.

وفي تلك الأثناء، وقف الزوجان في الرواق بانتظارهما. كانت السيدة ترتدي قبعةً ومعطفًا طويلًا رائعًا؛ ولكنها، وما إن رفعت رأسها ناظرةً إليهما حتى شهق الاثنان تعجبًا. لم تكن تلك المرأة سوى الممثلة الجميلة شيرلي ماكلين.

تكلّمت ماكلين بصوت جهوري قائلةً إن شيئًا عالي الأهمية والقوة قد حدث. وتابعت إنها، عندما مرّت بسيارتها من أمام بيتهما شهدت رفًا من الحمام الأبيض يدور فوق السطح، وشعرت بحافز قوي يدفعها إلى التوقّف والدخول. وقالت ماكلين: «يريد الحمام الأبيض نقل رسالة لكما». ثم أوضحت بأن ابنهما يريد منهما أن يعرفا بأنه بخير. «جاء إلى هنا ليقول إنه بخير وهذه رسالة حبّ يرسلها إليكما».

كان الاثنان يعلمان أن شيرلي ماكلين شخصية روحانية غنيّة، ولكنهما بقيا مندهشين لوجودها أمامهما حاملة هذه الرسالة الشافية من ابنهما. لم يكن في الإمكان القول بأن ليونارد وبريجيت ينعمان بطبيعة روحانية، بل يميلان بالأحرى إلى البراغمية. غير أنّ شعورًا بالطمأنينة ملأ كيانيهما ما إن عرفا أن طاقة ولدهما جيفري ما زالت معهما على الرغم من الحادث الأليم والمرعب.

وفيما جلسا مع ضيفيهما لاحتساء الشاي، عرف الثنائي أن دخول
ماكلين إلى بيتهما كان مقصودًا ونابعًا من تفانيها وحبّها للعطاء؛ ولم
يكن توقفها أمام باب البيت في تلك الساعة وليد المصادفة. بعد زيارة
ماكلين، شعر الزوجان بالتحسّن، واستطاعا التغلّب على أوجاعهما
الجسدية وعلى حزنهما واستعدادا نشاطهما. ومع أن ذكرى جيفري لا
تغيب عن مخيلتهما يومًا، فإن إحساسًا عظيمًا بالراحة بات يلفهما مذ
عرفا بأن ولدهما الحبيب «بخير» ولا يتعذّب، وبأنه وعلى الرغم من
غيابه الجسدي ما زال حاضرًا معهما.

تتيح لنا هذه القصة فرصة سريعة ومميزة لكي نتعرّف إلى طريقة عمل
الروح، كما انها تجسّد مفهوم «أعطِ لتأخذ!»، كالتالي: فتح الزوجان
بيتهما لاستقبال سيّدة أعيّتها مشقّة السفر، فأعطتهما في المقابل شيئًا
لا يقدر بثمن. الفريقان كانا مسافرين في رحلتين طويلتين: إحداهما
جسدية وأخرى روحانيّة.

لا أحد منا يعلم ماذا يحدث عندما تموت أجسادنا. غير أن الأمر
الوحيد الذي نعرفه، ويمكننا السيطرة عليه، هو تصوّرنا لما يحدث
عندما نشهد على انتقال شخص نحبه.

إن حدث وشهدت على احتضار أحد الناس، فإنك تشعر بخروج
الروح من غلافها. كم كان مفيدًا للإنسانية إيمان العالم بنجامين
فرانكلين بوجود الطاقة التي كان باستطاعته أن يلمس وجودها من غير
أن يراها. وإني أيضًا أؤمن بأننا ستمكّن ذات يوم من التقاط تلك الطاقة
التي غادرت الجسد. أما الآن ففي إمكانك، أنت أيضًا، الاستمتاع
بصحبة هؤلاء الذين تحبّهم وتحترمهم مع أنهم انتقلوا؛ إن ثقّتك
بالقدرة على الاستمرار في التواصل معهم عبر قوّة الروح، وعبر وعيك
الباطني تسهّل عليك ذلك.

إني أطلب وأتلقى بانتظام رسائل من أصدقائي ومن أفراد عائلتي الذين انتقلوا. وأؤمن أن تلك المعلومات غالبًا ما تكون مفيدة وتساعدنا في النظر بتبصر إلى ما يواجهنا على مستوى هذا العالم. صديقتي إميلي التي انتقلت والتي أحبها، زارتني في الحلم ذات ليلة وأفهمتني بأسلوب ضمنني بأنها قلقة بشأن قلبي. إني أرى أصدقائي الذين انتقلوا على صورة ملائكة؛ وغالبًا ما أستعين بهم لكي يزودوني بما قد يكون خافيًا أو صعبًا عليّ فهمه. إنه ذلك المستوى من المعرفة الذي لم يزل غير واضح بالنسبة إلينا. عندما رحلت إميلي لم تكن تبدو مريضة، بل كانت تبدو بصحة جيدة؛ ثم انتقلت بسرعة وبطريقة مفاجئة. طلبت مني إميلي في الحلم ولو بطريقة غير مباشرة الذهاب إلى الطبيب. إني أنعم بصحة جيدة جدًا، ولذلك فوجئت بتلك الرسالة. وكذلك فوجئ طبيبي عندما طلبت منه التأكد من صحة قلبي لأنه لم يرَ سببًا يوجب ذلك. ولكن الأمر مختلف بالنسبة لي، فإني لا أهمل رسالة تلقفتها من ملاك صديق. بعد الخضوع لأكثر من فحص طبي، وجدت نفسي في عيادة جراح القلب لتتكلّم بشأن كتلة وُجدت في بطانة القلب. يقول التشخيص إن حالتي تسمى Pericardial Cyst وهو ورم غير خبيث والحمد لله ولكنه يستلزم المراقبة الطيبة بشكل منتظم. هل تذكر في الفصل الثامن عندما اكتشفنا أن الجسم يتواصل معنا عبر المرضى؟ وكيف، وبحسب مرجعيات معروفة من أصحاب النظريات بشأن العلاقة بين جسم الانسان وفكره، مثل لويزا هاي، وكانداس بيرت، Candace Pert، تمثل بعض أشكال الورم معتقدات خاطئة لم تعد ذات فائدة لنا. كان نوع الورم الذي وجد في بطانة قلبي نادرًا، ومن النادر أن يجري اكتشافه. وكان من حسن حظي أنني تنبّهت إلى وجوده بفضل صديقتي إميلي! بدا الأطباء في حيرة من أمرهم عندما أخبرتهم بأن الفضل الأول في اكتشاف المشكلة يعود إلى الحلم، وإلى صديقتي إميلي. وافقوا

في البداية على إجراء الفحوصات رغبة في تهدئتي فحسب، من غير أن يتوقعوا إيجاد أي خطأ البتة. قلت للأطباء بأني سأشكر ملاكي إميلي على ما فعلته، وربّما سأطلب منها رعاية صحتهم أيضًا.

قد لا تكون العلة التي في جسمنا، والتي تحتاج إلى الرعاية والشفاء ظاهرة لنا، ولا حتى للأخصائيين من ذوي الخبرة العالية. وفي هذه الحال، تسعى روحنا ووعينا الباطني إلى وضعها على مستوى وعينا، مثلما فعلت صديقتي وملاكي إميلي. وإذ ذاك، يترتب علينا أن نشارك تلك الأفكار أو التنبيهات الملائكية مع طبيينا.

قد يحتاج التواصل مع طاقة روحك شيئًا من التعود. وإن كنت ممّن انحصرت معتقداتهم في النطاق الحسيّ فحسب، فمن المتوقع أن يرتفع صوت فكرك الواعي (المفكر الناقد) معترضًا أو مشككًا بعض الشيء. أما الطفل ذو الثمانية أعوام الذي في داخلك، فمن المؤكّد أنه يعلم أكثر. كل ما أقترحه عليك الآن هو أن تبقى منفتحًا؛ فإن قسطًا كبيرًا من المعرفة قد يأتيك إن كنت جاهزًا، وأبوابك مفتوحة، ومستعدًا للذهاب إلى أبعد.

التمرين المغناطيسي: التواصل

قد يكون بعض الناس خارج نطاق الرؤية ولكن هذا لا يعني أنهم خارج نطاق الفكر أو التواصل. هل هناك من ترغب في التكلّم إليه مجددًا؟ هكذا يمكنك شدّ انتباه أصدقائك وأفراد عائلتك الذين انتقلوا إلى الجهة الأخرى:

- 1 - اغلق عينيك وانظر إلى داخلك.
- 2 - تخيل ذلك الشخص الذي تحبّه في أحلى أوقاته.
- 3 - تصوّر أنّه التفت إليك. ناشد ذاته العليا لكي تأتي وتتواصل مع ذاتك العليا.
- 4 - تخيله بكل التفاصيل - كيف يبدو، رائحته، صوته، ملمسه.

5 - تواصل معه وسط نشاط كنتما تستمتعان به معًا عندما كان في هذه الحياة. هل كنتما تحبان صناعة الخبز والحلويات معًا؟ أو كنتما تستمتعان بالتنزه مشيًا على الأقدام سويًا؟ أو الذهاب إلى دور السينما؟ تخيل أنك تقضي بعض الوقت في ممارسة هذا النشاط معه.

6 - دعه يعلم بلغة الأفكار كم تحبّ زيارته لك وتقدرها.

7 - دعه يعلم كم تحبّ قضاء الوقت معه، وادعه إلى زيارتك بقدر ما يريحه ذلك.

8 - دعه يعلم أنك تفكرّ به كثيرًا وسوف تكون بانتظار إشارات منه.

9 - اشكره على تلبية طلبك ووجوده معك.

من المهمّ أن تدعو أحبائك المنتقلين لزيارتك، غير أن الأهم هو أن تكون متنبّهًا للحظة حضورهم. يمكن لطاقة روح أحبائك أن تظهر عبر أشكال متعدّدة من الوجود الطبيعي؛ قد تظهر أمامك عبر الطيور، أو الفراشات، أو قوس القزح، أو السحاب السابح في السماء؛ أو عبر أي حيوان أو إنسان يذكرك بذلك الشخص. يمكن لطاقة الروح أن تظهر عبر مصادر وقنوات الطاقة مثل أجهزة قنوات التواصل الإلكتروني، وعبر الماء، وعبر الآلات الموسيقية، والأدوات الكهربائية، والأضواء، وبالتأكيد عبر الأحلام. يمكن أن ترى ذلك الشخص في حلمك، أو تستيقظ على عطر أو رائحة تذكرك به. قد يكون من الأسهل عليهم التواصل معنا في حالة الحلم وليس في حالة الوعي واليقظة. في النوم نكون أقل ميلًا إلى الفكر الناقد، وأكثر تناغمًا مع وعينا الباطني ممّا يجعلنا أكثر انفتاحًا على الأمور التي لا تستوفي شروط المنطق العقلي. وتنتقل الطاقة بسهولة أكبر عندما لا تلاقي مقاومةً.

يقال إننا نموت مرّتين: المرّة الأولى عندما تموت أجسادنا، والثانية والأخيرة عندما يتوقّف كلّ من عرفناهم عن ذكر اسمنا. لذلك، عليك أن تخاطب أحباءك الذين انتقلوا بأسمائهم. إنني ألقى التحية على إميلي (وعلى بضعة أصدقاء آخرين) في الصباح، وأرسل إليها قبلة في المساء، وأشكرها على إرشادها وأطلب منها أن تنبّهني إلى أي أمر قد أحتاج إلى معرفته وأكون في غفلة عنه. وكذلك فإنني أطلب أيضًا من بضع صديقاتٍ غير إميلي الاهتمام بحيواناتي الأليفة التي نفقت.

مجموع الأجزاء

تعلّمت كيف تتواصل مع وعيك الباطني، فترفع صوته، وتخفض ضجيج فكري الواعي والناقد. هذا كل ما تحتاجه لكي تكون حاضرًا لمناجاة روحك من أجل أن تعطي مزيدًا من الدعم إلى وعيك الباطني في مسيرتك إلى تحقيق ذاتك.

ومن أجل التعمّق أكثر في هذا الاتجاه يمكنك توسيع دائرة إحساسك بالوقت. نتعلّم منذ الطفولة أن الوقت يسير في خطّ مستقيم؛ وإننا نسير إلى الأمام من الماضي مرورًا بالحاضر في اتجاه المستقبل. وتعلّمنا أيضًا احترام الماضي ودروسه، والاستمتاع بما نعيشه في الحاضر، والاستعداد للمستقبل.

ولكن الوقت ليس في الحقيقة خطًا مستقيمًا، بل وجودٌ غير محدود بداية أو نهاية. والأهم هو أن مفهوم الوقت بالنسبة إلينا يتوقّف على شكل تصوّرنا له. أنظر إلى استمرارية الوقت بحسب الشكل البياني التالي:



تمثل الصورة البيانية طريقة فهم وعيك الباطني للوقت وإحساسه به. أن تعيش في حاضر لامتناهٍ - كما نحاول عادةً أن نفعل - يمكن أن يعيق سير رحلتك إلى تحقيق ذاتك وإلى الحياة التي تريدها حقاً. و عوضاً عن ذلك، دع الماضي يبقى حاضراً معك جزئياً. يمكنك أن تتعلم من الماضي لكي لا تكرر أنماطاً وتصرفات لم تكن مفيدة لك، مع الوعي التام والحذر من البقاء سجين الماضي وأسير تجاربه وأخطائه الماضية.

ورحب بالمستقبل من موقعك في الحاضر: أنظر إلى المستقبل متخيلاً كل ما تريده لنفسك على ضوء المعرفة التي تنعم بها. أنظر إلى الأمام، وابق واعياً لمعطيات الماضي والحاضر التي بين يديك، وستتمكن إذ ذاك من خلق حقيقة جديدة ومثالية لنفسك.

إنك تحاول خلق حالة من التوازن بين ثلاثة أجزاء متساوية، وتتعلم العيش في مركز الشكل البياني، أي مكان التقاطع بين الثلاثة؛ تلك المساحة القويّة حيث يصبح الماضي والحاضر والمستقبل حقيقة واحدة. يمكنك في هذا المكان أن تتعلم من الماضي، وتحصد طاقة الحاضر، وترسم المستقبل.

ومن أجل تعميق هذا الفهم، يعيد التمرين التالي رسم إطار الوقت بالنسبة إليك، ويساعدك على الإحاطة الشاملة بطاقة الوقت وتدقيقه الانسيابي الذي تختبره عندما تكون متواصلاً مع الروح.

جلسة التنويم المغناطيسي: السفر عبر الوقت

يُعلِّمك هذا التمرين على ممارسة الاعتدال؛ أن تلطف نظرتك عندما تلتفت إلى الماضي وفي اتجاه المستقبل. دع الماضي يخبرنا، ودع المستقبل يلهمنا. الحاضر لحظة هاربة - يغادر في غضون ثوانٍ.

1 - أغمض عينيك وانظر إلى داخلك.

2 - أحضر إلى ذهنك حادثة لم تمرّ على ما يرام. هل كانت

مواعدة فاشلة؟ أو وظيفة انتهت بشكل مفاجئ وقاسٍ؟

3 - إسأل ذاتك العليا عن الدرس الذي تريد منك أن تتعلّمه عبر تلك الحادثة.

4 - احتفظ بتلك الدروس في داخلك بحبّ وبطاقة إيجابية. إنها ملكك إلى الأبد.

5 - إسأل نفسك كيف ستمكّن، عبر الاستفادة من هذه الدروس، من تفادي تكرار مثل تلك الحوادث في المستقبل.

المرونة والانسيابية

تمامًا، وكما يتّسم مفهوم الوقت بالمرونة، وبكونه حقيقة غير موضوعية، فإن بقاءك على تواصل مع وعيك الباطني ومع روحك يتطلب المرونة. يمكنك أن تعيش الانسيابية في انتقالك من مرحلة زمنية إلى أخرى من غير أن تضيق الاستمرارية في نواتك الحقيقية. ففي كل مرحلة زمنية تبقى أنت. وفيما تسير قدّمًا في هذا المسار الحاضر، وفي وسط السلسلة المتصلة ذات الأبعاد الثلاثة، فإنك تولّد

مستقبلاً جديداً: شخصك في حلة متجددة ومحسنة. والحياة تسير حولك - الحوادث تتوالى، تتغير الظروف المحيطة بك - ومع ذلك ما زلت أنت، أنت بحضورك الدائم. إنك على مستوى الروح ثابت لا تتغير؛ ووحده الفكر الواعي الذي يتغير مع التغيرات. روحك ووعيك الباطني هما حجر الزاوية في وجودك ولا يتغيران. كلما تمرست على المبادئ الستة المتصلة بالوعي الباطني، كلما أصبح تواصلك الفطري مع روحك ومع وعيك الباطني نشاط حياتك الطبيعي.

عندما تجد نفسك أنك تكاد تغرق في الماضي، عد إلى الحاضر. وعندما تسافر إلى مسافات بعيدة في المستقبل، أعد ناظريك إلى شيء في محيطك المادي المباشر، واستعد ارتباطك بالحاضر. وفيما تفعل ذلك، تذكر أن الحاضر يتغير في أقل من جزء من الثانية، وهذا يعني أنك خارج الوقت.

وإذ تعمل على التقدم في هذه المرونة، فإنك تتعلم السفر عبر الوقت. وهناك سبب يدعو لما يقوله الناس بأن الأيام تتحرك ببطء فيما تذهب الأعوام بسرعة كبيرة. والسبب هو أنك عندما تكون في الحاضر فإنك تبطئ عجلة الوقت. أما عندما تتذكر الماضي فإنك تسرعها. الوقت حسّ شخصي وتصوّر. يقول عدد من زبائني إنهم لم يشعروا بأنهم ينتمون حقاً إلى هذه الحياة على الأرض حتى أعطتهم مبادئ قوة الوعي الباطني الستة مساحة للتحرّك والشعور بالحرية. إنها مساحة كونية تعطيك الشعور بالحرية لأنها غير ظرفية - لا ترتبط بشرط أو ظرف. لا فرق أين ترعرعت، وأين عشت، وإلى أين سافرت في هذا العالم، فهي باقية معك لأنها أنت.

رسالة أخيرة

من وعيي الباطني إلى وعيك الباطني

الحياة المتناغمة مع الوعي الباطني لا تتسع للضجر لأنها تتطلب منك أن تعطي كل ما لديك، وتبذل كل ما تستطيعه. وهي تعني أن تضع أهدافك الكبرى نصب عينيك وتسعى إليها. وتعني أيضًا أن تحبّ الناس المقربين منك بشغف. وتعني أن تؤمن بذاتك وبأحلامك بكلية قلبك وروحك. وتعني أن تلاقى نهارك مع كل إطلالة شمس بشجاعة وحيوية. وهي تعني أيضًا أن تتوقع حدوث ما قد يبدو استثنائيًا وفوق العادة.

وبقدر ما قد تبدو حياتك في التواصل مع وعيك الباطني ملاءمًا بالطموح والسعي، فإنها تضحّ أيضًا باللهو والضحك، وبالجرأة على قول ما تريده وبالفكاهة اللاذعة أحيانًا. وإذ يشجّعك التواصل مع وعيك الباطني على تحقيق كل ما تريده، فإنه ينصحك أيضًا بالتزام التواضع إزاء الحياة والآخرين - وليس المقصود هنا الإقلال من شأنك - بل لأنه من الضروري أن تبقى مرناً، وتضع نفسك في موضعها الصحيح. إنك مثلي، شخص واحد وسط كون واسع وعارم بالطاقة. تذكر أن كلاً منا ينتمي إلى «الآن» وإلى «الأبد».

وصلت إلى نهاية الكتاب، ولكنها ليست سوى البداية. من أجل أن تستمرّ في بناء ثقتك بنفسك، احتفظ بكل ما تعلّمته، عد إلى المبادئ الستة بانتظام، واستمرّ في ممارسة جلسات التنويم المغناطيسي لكي تبقى متواصلًا مع وعيك الباطني وتؤكد على وجوده في انسجام وتناغم

مع وعيك. تذكّر الروح ولا تنس الاستعانة بطاقة الروح وبكل قنوات تواصلك بالكون: موجات النور والذبذبات التي تحميك، وتقوّيك، وتلهمك.

المراجعة اليومية لقوّتك

من المهمّ أن تعود إلى المبادئ الستة بانتظام، وإني ألجأ إلى هذه القائمة/الدليل السريعة يوميًا. وهذا التمرين يساعدك لكي تقوم بمراجعة سريعة للمبادئ الستة لكي تبث الطاقة في فكرك وجسمك وروحك وتجمع في ما بينها.

1- ابدأ كالعادة بإغماض عينيك.

2- انظر إلى نفسك في اللحظة الحاضرة -فكرك، وجسمك، وروحك- وسجّل ملاحظة ذهنية حول وضعك الحقيقي في هذه اللحظة.

3- تواصل مع وعيك الباطني وقدّر بسرعة إذا كان في حالة تناغم مع فكرك الواعي؛ وإن لم يكن كذلك، ابعث طاقة لكي تعيد التوازن وناجي روحك لكي ترمّم الفجوة.

4- وجه وعيك الباطني وجهة الآخرين في نطاق دائرتك الحيويّة؛ تقدّم نحو شخص معيّن أو ابتعد عن آخر، موطدًا حقيقة وصحة الصلة بين وعيك ووعيك الباطني.

5- استعن بحكمك الداخلي وتفحص مكانك، وعلاقاتك، وأهدافك، ورغباتك؛ تأكد أن كل ما في حياتك يمثل «الجيد والمناسب» لوعيك الباطني.

6- اعطِ لنفسك، وللذين في دائرة تأثيرك، بالمقدار عينه لكي تحقق مبدأ «اعطِ لتأخذ» بنسبة صحيحة وعادلة.

- 7- قم بمسح لجسمك ولمشاعر القوّة و/ أو الضعف. إن لاحظت بوادر مشكلة معيّنة، سجّل ذلك ولا تتأخّر بالمتابعة، مستعيناً بالنصائح التي تحتاجها من القسم الثاني من الكتاب.
- 8- استمرّ في تحقيق ذاتك في أعمالك الحاضرة، وفي سعيك في اتجاه أهدافك البعيدة.

إنني أستخدم هذه القائمة السريعة يومياً لكي أتذكّر كل ما هو في متناول يدي. كلنا يعلم، وبغضّ النظر عن الأوضاع الحياتية الخاصة بكلّ منا، أنّه مع كل بداية يوم جديد، قد يشهد مقداراً من الفرح ومقداراً مماثلاً من القلق والضغط النفسي. ولا بدّ من القول إن القلق يشكّل بعض المعطيات التي لا بدّ منها في حياتنا على هذه الأرض. لقد اخترت شخصياً عدم مقاومته، بل العيش والاسترخاء وسط حقيقته. في الواقع، يزداد عدد العلماء والأطباء الذين يبحثون عن السبل المساعدة ليس لتفادي القلق بل للتعايش معه. وهذا هو في الواقع الهدف من المبادئ الستة: الاستثمار إلى أقصى الحدود في الوقت الذي نقضيه على الأرض؛ وأن نفرح ونتعلّم الدروس التي نحن هنا لتعلّمها.

حياتك مع وعيك الباطني

أمنيّتي القصوى أن تكتشف قوّة وعيك الباطني فتختبر حقيقتك وكل ما تمتلكه. نعم، كلنا يمتلك القدرة الكامنة على التغيير، والنمو، وعلى الاستمرار في التكيّف بصلابة وشجاعة. ولكن ماذا لو لم تتطلّب هذه الصلابة ما نفترضه عادةً من جهد وألم وحزن؟ هذه إحدى أكبر وأهم العناوين في كتاب قوّة الوعي الباطني - الأمر سهل، فاستمتع.

مكتبة

t.me/t_pdf

عن المؤلفة

كيمبرلي فريدمتر

من أبرز ممارسي التنويم المغناطيسي في العالم. عملت مع أشهر الأسماء في هوليوود وفي عالم الصناعة ومع عدد من السياسيين والرؤساء.

عضو في الهيئة الأمريكية للتنويم المغناطيسي، وفي مؤسسة علم النفس الاستقصائي، وفي اتحاد التنويم المغناطيسي العالمي. ممارسة متخصصة في التنويم المغناطيسي الذي يهدف إلى إخراج الطاقات الإيجابية الكامنة في داخل الإنسان.

حقق التوافق

بين عقلك الواعي وعقلك الباطني و رغباتك اللاواعية

فقل الطاقة الخام الكامنة في وعيك الباطني من أجل أن تخلق الحياة التي طالما أردتها، باستخدام الدروس الستة المكتنفة التي تقدمها واحدة من أشهر ممارسي التنويم المغناطيسي في العالم. وظائف غير مرضية... علاقات سامة ومتقلبة ومخيبة.. أحلام ومشاريع غير متحققة... الكثيرون منا يعيشون حياة لا تكاد تقترب من تصوراتهم عن الحياة التي يريدونها. في هذا الكتاب المؤثر جداً، نخبرنا كيمبرلي فريدمتر كيف أنه من الممكن أن نصمم حيواتنا كما حلمنا بها دائماً، وأن طاقة تحقيق ذلك كامنة في وعينا الباطني. من خلال ستة مبادئ، تقودنا كيمبرلي لتحقيق التوافق بين عقلنا الواعي وعقلنا الباطني ورغباتنا اللاواعية، وتشارك معنا تمارين ستساعدنا في إعادة تشكيل علاقاتنا وفي إيجاد الحب الحقيقي وفي إنقاص الوزن الزائد وفي تحقيق النجاح في وظائفنا والتقدم فيها، كل ذلك من خلال عرض لقصص نجاح ملهمة وتقديم وسائل عملية ستساعدنا في تحقيق التغيير المطلوب.

كتاب قوة الوعي الباطني سيساعدنا للتوقف عن كوننا عناصر سلبية غير فاعلة في حياة لا نرضينا، وسيدفعنا لاختيار الحياة التي نرغب في عيشها حقاً.

نشارك «كيمبرلي وأنا» المنهج نفسه، أحياناً نعلم ودائماً نتعلم.

Martha Stewart

هذا الكتاب الملهم والشافي يقدم حِكَم متواضعة ولطيفة ستزيد من سعادة وهدوء قرائه من خلال اكتشافهم واختبارهم لقدرة الحب الكامنة في روح وقلب الإنسان.

Michael Bernard Beckwith, author of Spiritual Liberation

بالاعتماد على نهج روحاني وآخر معرفي، تفتح لنا كيمبرلي فريدمتر الطريق لتحقيق أحلامنا وأهدافنا من خلال سلوكيات سهلة وفعالة ومفهومة، بطريقة لم تكن نتخيلها.

David Zelon

من أبرز ممارسي التنويم المغناطيسي في العالم. عملت مع أشهر الأسماء في هوليوود وفي عالم الصناعة ومع عدد من السياسيين والرؤساء.

عضو في الهيئة الأمريكية للتنويم المغناطيسي، وفي مؤسسة علم النفس الاستقصائي، وفي اتحاد التنويم المغناطيسي العالمي. ممارسة متخصصة في التنويم المغناطيسي الذي يهدف إلى إخراج الطاقات الإيجابية الكامنة في داخل الإنسان.



ISBN 978-614-472-131-5



t.me/t_pdf

