

بلا إطار

فادي أوطه باشي

بلا إطار
المؤلف: فادي أوطه باشي

تدقيق لغوي: محمد مصطفى
تنسيق وإخراج داخلي: لخضر بن الزهرة
تصميم الغلاف: عبد الرحمن الصواف
رقم الإيداع: 2019 / 27868
الترقيم الدولي: 9-01-6793-677-978
الطبعة الأولى: 2019
رئيس مجلس الإدارة: أ. د. محمود محمد السعيد
المدير العام: هالة البشبيشي



بريد إلكتروني: info@alhalapublishing.com

تليفون : 01110161117

العنوان: 26 ش 261 المعادي الجديدة

صفحة الفيسبوك: مركز الهالة الثقافي

<https://www.facebook.com/alhalapublishing>

جميع حقوق الطبع والنشر محفوظة للدار، ولا يحق لأي شخص أو مؤسسة أو جهة إعادة إصدار هذا الكتاب، أو جزء منه، أو نقله بأي شكل من الأشكال، أو وسيلة من وسائل نقل المعلومات، ولا يجوز تداوله إلكترونياً نسخاً أو تسجيلاً أو تخزيناً، دون إذن خطي من الدار.

جميع الآراء الواردة في هذا الكتاب تعبر عن رأي كاتبها، ولا تعبر بالضرورة عن رأي دار النشر.

بلا إطار

فادي أوطه باشي



Small signature or mark at the bottom right corner of the final frame.

إهداء

إلى كل أب وأم

إلى كل أخ وأخت

إلى كل شاب وشابة

وإلى كل من أراد أن يرى باب الأمل مفتوحا ليرسم حياته من جديد



مهما كانت مشاكلك في الحياة

مهما كانت معاناتك، مرضك، إعاقتك، تعاستك، فشلك

مهما كانت أحلامك وأهدافك التي ترغب في تحقيقها

ومهما كان عمرك، جنسيتك، بلدك

هناك أمل، فقط بأن تكسر الإطار

وترى المشهد من جديد من كل جوانبه...

«أعتقد أن بعض الأشياء التي نراها في حياتنا والصور التي لا تشبهنا حقيقة الذي يشكلها هو: إشارة؟! إشارة لخطأ في قدوة التفكير وبناء الشخصية والإطارات التي نكرر عبرها رؤية مستوردة وخاطئة لما يحيط ويحدث معنا»

—فادي أوطه باشي—

مقدمة

من القوانين التي يعمل عبرها عقلنا البشري قانون القيم، والذي يقول: إن كل تصرفاتنا وقراراتنا هي نتاج لقيمنا وتوقعاتنا ومعتقداتنا الراسخة في داخلنا، فما نفعله وما نقوله هو تعبير مطلق عما نؤمن به سواء اعترفنا بذلك أم لا.

ويكمن السؤال هنا، هذه القيم والتوقعات تجاه الأشياء والمحيط ونظرتنا إلى شخصياتنا كيف تحددت ومن أين نشأت؟

بكل بساطة نقول: إنها نشأت من وضع الآخرين وعوامل أخرى لصورنا (شخصياتنا) داخل إطار معين سيحدد اتجاهاتنا ورؤيتنا للحياة والمحيط والأهداف، ووفقاً لحدود هذه الإطارات سوف يسير هذا الإنسان، سيسير في حدود الشخصية التي رُسمت له ليس بريشة، بل بأفكار وإيحاءات وتصورات مسبقة.

فالشخصية هي مجموعة من الصفات الجسمية العقلية الانفعالية والاجتماعية التي تظهر في العلاقات مع الآخرين، وهي مسار شخص بعينه تميزه عن الآخرين، وتؤثر في حياة الفرد ومجتمعه.

وتقول الحكمة: إذا استخدمنا نفس الأساليب سنصل إلى نفس النتائج، وكذلك عندما يريد الإنسان وعلى الصعيد الشخصي أن يعيد بناء ذاته ليغير واقعه نحو الأفضل يجب عليه بداية أن يبدأ بالتححرر من الأفكار المعلبة والمغلقة في عقله والثابتة من دون أي تحليل علمي أو منطقي.

في (بلا إطار) سنستعرض الكثير من الأفكار، القناعات، وأساليب

الحياة التي نعيشها يوميًا، والتي نكوّن عبرها صورًا في ذاكرتنا أو لدى الآخرين أو نعلقها على أحد الجدران رغم أنها لا تخرج بإطاراتها عن الإطارات الاعتيادية المستوردة التي تعيد تركيب نفسها كل يوم، وللأسف تتكرر الأخطاء معها.

(بلا إطار) رسالة تسعى للتغيير نحو الأفضل بكل بساطة، وبروح الحياة وفنونها عندما نفتح نافذة للحوار والنقاش، ونطرح معًا عددًا من الأفكار والمهارات، وكذلك أساليب بناء العلاقات بطريقة أجدى وبأسلوب جديد لنرى الحياة بعيون جديدة، وبلا إطار مسبق؛ لنعيش حياة أجمل وبحقيقة كل واحد منا.

(بلا إطار) هو كتاب تحفيزي علمي بأفكار تطرح بأسلوب جديد، وبعضها لأول مرة عبر مجموعة من الفعاليات الحية التي تنتقل بالأفكار الجديدة، والمعلومات بكتاب... وعبر شاشة... إلى أمسية أو محاضرة تحفيزية وحدث في مكان ما، لنطرح بأسلوب جديد ومتكامل عددًا من قضايا الإنسان وتطوير قدراته، مركزين على تطوير قدرات الإنسان، وقضايا الشباب والمجتمع، والعلاقات بين الرجل والمرأة عبر علوم إدارة الذات وقوانين العقل وتطوير الشخصية، وإبراز أهمية تطوير العنصر البشري عبر طرح حالات علمية وعملية حية بأسلوب جديد تفاعلي وحواري بصورة من واقعنا وتشويق لا يخلو من الدعابة التي تأتي في محلها.

(بلا إطار) كتاب أفكار يتم المزج فيه بين علوم تطوير الشخصية، والفنون التي سيكون لها في الفعاليات الحية لمسات مؤثرة تنطلق لتعكس حاجة المجتمع لمثل هذه النوعية من الأفكار الجديدة والمفيدة، والمبتكرة في أسلوبها ومواضيعها، والمحفزة لبناء مجتمع

سعيد متكامل، حيث يقدم مقترحات علمية عملية ضمن قالب مشوق محفز؛ للتقليل من الإحباط وخيبة الأمل في وقت كثرت فيه الإخفاقات نتيجة ظروف اجتماعية واقتصادية، ووقت تبلورت فيه قلة المعرفة عن حدود قدراتنا وطاقاتنا كبشر في نقاط ومواقف كثيرة، وكذلك تفعيل كل قدراتنا وطاقاتنا، وزيادة معرفتنا واطلاعنا على الحلول الكثيرة التي في متناول أيدينا ولكن أحياناً لا ندركها.

إن هدف التنمية في أي مجتمع بالدرجة الأولى هو تنمية الإنسان بكل أبعاده الاقتصادية، وطبقاته الاجتماعية، واتجاهاته الفكرية والعلمية والثقافية.

ومهما ارتقت الكلمة في بلاغتها فإن قيمتها لا تنبع إلا من استخدامها وتحولها إلى فعل أو رد فعل، وبنظرة شاملة لواقع إنساننا العربي تنبثق عدة تساؤلات تطرح نفسها:

- أين موقعنا في الحياة السعيدة؟
- هل نعرف حدود طاقاتنا وإمكاناتنا؟
- كيف ننظر لمجريات الأمور من حولنا ونعالج المشكلات اليومية؟
- كيف يمكن أن نقوم بإدارة ذاتنا بأفضل طريقة؟
- هل نعلم كيف يعمل العقل، وماذا يمكن أن يفعل؟ وكيف نفكر؟
- لماذا الفشل في العمل وفي العلاقات؟
- لماذا نحن هنا؟ وإلى أين نذهب؟
- ما هو الواقع؟

– لماذا نستمر بإعادة إنشاء نفس الحقيقة؟

– لماذا نستمر في الاحتفاظ بنفس الأداء في العلاقات؟

والإجابة هنا على هذه التساؤلات تتطلب منا الوقوف على جانب آخر من التساؤلات ووضع الإصبع على الجرح وكسر ذلك الإطار الذي قيد أفكارنا وطاقاتنا لعقود وأجيال؟

ولنتعرف معاً كيف يكون التوجه والانطلاق في تحقيق ورسم حياة سعيدة بالشكل الذي نطمح إليه، وكيف نستطيع خلق لغة مشتركة يدركها ويستوعبها المجتمع ككل.

من هذه التساؤلات ومن النقد لأساليب العرض التقليدية المتكررة لقضايا الإنسان والمجتمع واللغة التي تتوجه بها نحن هنا معاً، بلا إطار. فالمشهد العام للمدن والمجتمعات التي تعيش فيها ليس هو الحقيقة.

إذاً لا بد من الدخول إلى عمق أفكارها وعقولها، وأساليب حياتها وتنوعها، وإلى علامات الرضى وعدمه، وإلى شتى الحالات التي تشكل في النهاية واقعنا الذي نعيشه، وعالمنا الذي نحلم أن يكون، ولا بد من أن نضع معاً الإصبع على الجرح، ليس لنزيد من الألم، بل لنتأكد أنه موجود ونتأكد قبلاً أننا نملك الكثير، ونملك مع ذلك الرغبة بكل تغيير.

وعندما تخرج من الإطار الذي صنعوه لك ستندعش، وستندم على كل لحظة عشتها، وفرضت عليك بمسمى الأطر والتقاليد والعادات التي لا أساس صحيح لها.

المؤلف / فادي أوطه باشي

_____ اللوحة الأولى: من أنت؟ بلا إطار

«الذات ليست شيئاً يُكتشف فقط، بل شيئاً يُصنع»

اللوحة الأولى: من أنت؟ بلا إطار

الكثير من الناس يهوى أن يجمع صورًا لذكريات تصوّر مراحل حياتهم، ابتداءً من سنوات الطفولة إلى المراحل التي يكبرون ويمرون فيها، ومع ملاحظتنا لهذه الصور، ومنذ أن يولد الإنسان طفلاً ثم يكبر، من الطبيعي أن يبدأ بالسؤال:

لماذا أنا هنا؟ ماذا يجري؟ بأي طريقة ألاحظ العالم من حولي، وكيف أعيش؟ هل أملك كإنسان خيارات لكنني غافل عنها؟ وهل فعلاً كيفت نفسي على حياتي اليومية المعتادة المكررة بكل صورها وإطاراتها؟

وهل نحن نستمر بإنشاء نفس الحقائق والاحتفاظ بنفس أشكال العلاقات، والحصول على نفس الوظائف؟ مرارًا وتكرارًا في بحر من الإمكانيات اللامتناهية؟ ولماذا؟

وإن كان هذا ما يحدث، كيف ذلك؟ ولماذا يتم هذا الشيء؟

بداية إذا ما نظرنا إلى هذه الأسئلة بعيون جديدة وبلا (إطار) أعتقد أن بعض الأشياء التي نراها في حياتنا، والصور التي لا تشبهنا حقيقة الذي يشكلها هو، إشارة.

إشارة لخطأ في قدوة التفكير وبناء الشخصية، والإطارات التي نكرر عبرها رؤية مستوردة وخاطئة لما يحيط ويحدث معنا.

فمن قوانين العقل هناك قانون القيم والذي يقول: إن قراراتنا وتصرفاتنا هي نتاج لقيمنا وتوقعاتنا ومعتقداتنا الراسخة بداخلنا؛ لأنه

كل الذي نقوله ونفعله هو تعبير مطلق عما نؤمن به سواء اعترفنا بذلك أم لا.

ويأتي السؤال المهم هنا، هذه القيم وتوقعاتنا تجاه الأشياء ونظرتنا الشخصية، من أين نشأت؟ ومن صنع لنا هذه الإطارات؟

بكل بساطة نجيب أنها نشأت من وضع الآخرين لصورنا (شخصياتنا) داخل إطار محدد يحدد اتجاهاتنا ورؤيتنا للأمور، والمحيط منذ طفولتنا، وامتداداً للمراحل التي نمر فيها، ووفقاً لحدود هذا الإطار يسير الإنسان بحدود شخصيته التي رسمت له، لا بريشة بل بأفكار وإيحاءات مسبقة؛ فتتجمد أفكارنا ورؤيتنا ضمن هذه الإطارات المتنوعة، والتي قد تكون معظمها غير صحيحة.

الآن هل توقف أحدنا ليسأل نفسه: في أي مستوى حياة أعيش؟ وما معنى هذا؟

نعم فهناك أربع مستويات للحياة، فهل نحن نعيش بمستوى حياة روحية، أم في مستوى حياة ذهنية عقلية، أم في مستوى حياة مشاعرية عاطفية، أم هل في مستوى حياة معيشية (غرائزية).

بمعنى هل نحن نعيش فقط ضمن إطار ومستوى حياة معيشية مثلاً، نريد أن نأكل، ننام، بيت، سيارة، سهر، رقص، لهو، و... الخ، فقط نعيش مثلاً ضمن صور مستوى الحياة المعيشية (الغرائزية) دون أي توازن مع المستويات الحياتية الأخرى.

وليأتي السؤال: إلى أين نقود أنفسنا في هذه الحياة؟

هناك شيء مفقود في ظل هذا الزخم من الفوضى والاضطراب،

_____ اللوحة الأولى: من أنت؟ بلا إطار

فنحن في غاية الانشغال، ونعمل بجدية تامة إلى الحد الذي فقدنا فيه ذلك التحديد الدقيق لهويتنا الفريدة، ولما نريده حقًا أن نفعله بحياتنا، وماذا نريد أن نقدم لأنفسنا، وماذا نريد حقًا أن نعهده لأسرنا ومجتمعاتنا وأوطاننا... فهل سألنا أنفسنا مرة كيف نعمل؟

نعم، إننا نعمل. نعم، إننا نحقق دخلًا، وندفع أحيانًا كل الفواتير ونؤدي كل التزاماتنا، ولكننا نسينا أهدافنا وأحلامنا ورغباتنا المرتبطة بشبابنا. إننا نبذل الكثير من الجهد ونواجه الكثير من الصعاب، ولكن ذلك لا يعطينا الإحساس بالنجاح الذي كنا نحلم بتحقيقه، والإحساس بالرضا الذي نحن بحاجة إليه.

وكذلك حين تنفق راتبك بأكمله فقط من أجل الطعام ومكان للنوم، في هذه الحالة لا يمكن اعتبار العمل فرصة لتطوير الذات وللتطور الاجتماعي، ولكن مجرد وسيلة للبقاء على قيد الحياة، وفي الحياة الحقيقية هذا يسمى عبودية.

إننا مشغولون حقيقة إلى الحد الذي لا يتوافر أمامنا الوقت الكافي لكي نفكر، ونتأكد بأننا نعيش ضمن إطارات وفجوة معرفية لم تفلح كثيرًا بدفعنا إلى البحث عن الحقيقة والمعرفة والاستزادة منها، وتخليق الجديد منها.

ليس قلقنا الشديد من أننا غير مؤهلين، وإنما خوفنا من أننا نمتلك قوة أبعد ما تكون عن التصور، فعلمنا وليس جهلنا هو الذي يخيفنا.

فنسأل أنفسنا: من أنا كي أكون ناجحًا موهوبًا براقًا أسطوريًا؟ وفي الحقيقة من أنت كي لا تكون؟

لقد خُلقنا لكي نظهر تلك القوة التي خُلقنا بداخلنا، وهذه القدرة

بداخل كل فرد، وليست مقتصرة على البعض.

وانطلاقاً من هذه الأفكار دعونا نسأل: هل يستطيع أي أحد منا أن يجيب بدقة على هذا السؤال وببساطته عندما يسألك أحد ما «من أنت؟».

كثيرون تنتهي بهم دورة الحياة، ولا يعرف أن يجيب بدقة على هذا السؤال، والكثير يتلعثم في الإجابة، وللأسف أنه إلى هذه اللحظة البعض لم يعرف من هو بالضبط، وما هي حياته ورسالته الحقيقية. لكن قبل الإجابة عن هذا السؤال يجب على كل شخص أن يقف ويسأل نفسه:

هل أنا بالغ، عاقل، راشد؟

الجميع سيقول فوراً: نعم، أنا بالغ وعاقل.

لكن إذا ما كسرنا الإطار عن معنى هذه الإجابة التقليدية، سنتعرف على أشياء قد تجعلنا نعيد النظر في أمور كثيرة. دعونا هنا نجيب عنها بلا (إطار).

بداية من هو البالغ؟

البالغ هو الذي بلغ (ليس فقط بالمعنى الفيزيولوجي) بل بمعنى أنه عرف لماذا خلق في هذه الحياة، بمعنى عرف لماذا هو موجود، وما هي رسالته، لماذا الله اختارني أن أكون عربيًا وليس صينيًا مثلاً، وما هو الشيء الذي أنا أعيش لأجله، وإذا رحلت عن هذه الدنيا هل يشهد الجميع على البصمة التي تركتها.

_____ اللوحة الأولى: من أنت؟ بلا إطار

من منا بالفعل يعيش لهدف كبير من لحظة حياته إلى انتهاء دورة الحياة لديه؟

إذًا: (بلا إطار) إذا لم يكن لدي رسالة واضحة لحياتي، إذًا أنا لم أبلغ بالمعنى الحقيقي. الموضوع ليس فقط بإطار بلوغ فيزيولوجي كباقي المخلوقات.

نعم، فأنا الإنسان، أنا كل الكون مسخر لي، ولكن بشرط أن أحمل الأمانة وعندي رسالة ورؤية.

فهل خططت لحياتي إستراتيجيًا أم أعيشها ملهأة؟ بيت، سيارة، عمل، وروتين. هل أعيش بهذه الدوامه؟

اليوم انتهى اشتراكي السنوي، ولدي فواتير الكهرباء، لدي أقساط، و... الخ، وفي آخر اليوم يعود الإنسان منهكًا إلى بيته ويفتح التلفزيون، ويدخل بأفكار الدوامه الإعلانية المعيشية وهكذا وليشعر فجأة بأنه لا شيء.

ولتتمة السؤال: هل أنا عاقل؟

الجواب: إن لم أعقل لماذا أنا هنا؟ وما هي رسالتي؟ فليست عاقلًا.

هل أنا راشد؟

الجواب: أنا كإنسان لدي مدركات عقلية، ولكن إذا لم أعرف بعد كيف الوصول الأسلم، والأفضل لبلوغ رسالتي، وبلوغ لماذا خلقت؛ فأنا لست براشد.

الآن وبعد هذه الإجابات هل ترى ذلك الشغف في حياتك؟

أقولها لكم بحماس يجب أن نتوقف منذ اليوم عن الاستيقاظ كأنه حادث. حدد ماذا تريد، وعندما تعرف ماذا تريد، وما هو حلمك، قم بتحقيقه بشغف ومتعة.

السبب أنني أتكلم بحماس هو لأنني أتحدث عن حياتي وليس عن شيء أقرأه، ليس هناك أعذار بأن تحيا بكامل إمكانياتك.

لا أعذار؟!!

لذلك توقف/ توقفي عن التصرف كضحية، عن انتظار الأشياء الجيدة لتحدث، بل اعمل باتجاهها، وقل سوف أتعلم وأفعل كل شيء بتميز لأكون فائزًا، لا ضحية لأي إطار وُضع لي كقيد لا غير، وأتوقف عن الشكوى ودور الضحية، وأبدأ بالتأثير في دائرة الأحداث من حولي.

هناك قصة جميلة عن المحار والبحر...

تقول القصة:

(إنه بالرغم من أن المحار كائن رقيق إلا أنه يتمتع بحس قوي، وبينما كان على الشاطئ مستغرقًا في أفكاره، تسلفت حبة رمل إلى أحشائه، وبالرغم من أنها كانت صغيرة جدًا، إلا أنها سببت له ألمًا لا يطلق، فالمحار كائن حساس وبسيط، وبدلًا من أن يلعن البحر والمكان والظروف قال لنفسه: إذا لم أستطع أن أزيلها، فإنني على الأقل قادر على أن أزيئها، وعندما حان أجله ومات فُتحت صدفته ووجدوا فيها نورًا ساطعًا، ووميضًا مهيرًا، ويا للدهشة! هذا الكائن البسيط حوّل حبة الرمل الرخيصة إلى لؤلؤة ثمينة).

بعد هذه القصة ألا ترون معي أن ما فعله المحار رغم قلة حيلته

_____ اللوحة الأولى: من أنت؟ بلا إطار

وبساطته يجعلنا نحن البشر نخجل من شكوانا وتبرمنا مما نلاقه من ملومات وأزمات، ألا يجب علينا أن نتذكر ما لدينا من قوة وملكات نستطيع بها إدارة أي مشكلة وحلها، بل وتحويلها إلى فرصة، ألم تلاحظوا معي أيها السادة أن الكثير فقط يشتكي من كل شيء، والقائمة تطول.

إدًا، إذا رسخت ثقافة الخسارة، وإذا ما واصلت التفكير بكونك ضحية وسمحت للفشل أن يملكك وواصلت بالسماح للآخرين بأن يعاملوك حسب رأيهم السلبي الذي لا يجب أن يكون واقعك، سيصبح ذلك واقعك وإطارك الذي رضيت أن تعيش ضمن أضلاعه الضيقة.

ونحن بهذه الإطارات التي تخنق وتحدد أفكارنا وتصرفاتنا لم نعد نشعر بوجودنا في العالم الذي نعيش فيه، ونحن نفوّت على أنفسنا الأشياء الأكثر أهمية بالنسبة لنا، ومن الخطأ أن يفترض الجميع أن الحياة هكذا إذا ما وصلنا لحالة من التوافق ومعايشة هذه الحالة المضطربة والمشوشة؛ لأنه حقًا الحياة ليست هكذا، ولا يجب أن تكون هكذا.

فهل يجب أن نعيد النظر بأفكارنا وبماذا نفكر وكيف؟

هناك بحث أُجري في جامعة هارفارد توصل إلى أن عقولنا تكون بنسبة 47% في حالة من التشتت والتهيه في خضم الأفكار، وهذا النوع من التشتت والتهيه هو السبب المباشر للتعاسة، فتخيلوا أنه بالرغم من أن العمر والحياة ليست بطويلة، مع ذلك فإننا نهدر نصف وقتنا في التفكير المشتت، ومن ثم نعود للأفكار المبرمجة والمستوردة.

نحن نفكر بموضوع، فتأتي فكرة تحاول تشتيت الفكر، فتقول لنفسك: آه لم أكن أدرك أي قلق بخصوص هذا الموضوع، وتبدأ الفكرة

بالدوران، وتعود وتكرر المقولة «أنا قلق، أنا فعلاً أشعر بالقلق». نعم، لديك الكثير من القلق، وقبل أن تدرك ذلك تبدأ بالشعور بالقلق؛ خوفاً من أن تصاب بالقلق ذاته.

هذا ما نفعله طيلة الوقت في مستوى الحياة اليومية، نذكر مثلاً شيئاً مقلق، إحدى أسنانك تترنح وتؤلمك حقاً، ماذا تفعل هنا في كل 15 أو 30 ثانية (تقول بصوت متألم) تقول: آه، أخ، أسناني تؤلمني (توجعني) وأنت تعيد التفكير بالألم مراراً، أليس كذلك؟ ونستمر بمحاكاة الفكرة على الدوام، ونحن نفعل ذلك طيلة الوقت.

ولكن فقط عن طريق تعلم كيفية مراجعة العقل يمكننا أن نبدأ بالتخلي عن تلك الأفكار وأنماط التفكير، وكثيراً عندما تجلس وتراقب عقلك بهذه الطريقة عبر التأمل (التأمل الذي هو عبارة عن الاسترخاء المركّز دون أن نتدخل تدخلنا المعتاد) يمكن أن تشاهد العديد من أنماط التفكير المختلفة، فقد نجد عقلاً لا يهدأ طيلة الوقت، ولا تندesh إذا كنت بدأت تشعر أن هذه الفكرة أو تلك باهتة جداً ومملة أو روتينية أيضاً، كما لو كنت تستيقظ تذهب للعمل تأكل تنام، وهكذا مراراً، أو ربما تصادف فكرة تدور حولك وتهيم بأفكارك، تبقى تدور وتدور بلا معنى.

أيا كان التأمل يقدم لك الفرصة للرجوع خطوة للوراء؛ لأجل الحصول على منظور مختلف، لأجل رؤية حقيقة الأمور التي ليست دائماً كما تبدو في تلك الإطارات.

نعم، لا يمكننا أن نغير شكل كل شيء يحدث لنا في هذه الحياة، ولكننا يمكننا أن نغير الطريقة التي نعيش بها، ونرى تلك الأمور.

_____ اللوحة الأولى: من أنت؟ بلا إطار

هذا ما يقدمه التأمل للذهن، ولا يجب علينا حرق البخور أو الجلوس على الأرض بطريقة معينة، كل ما يحتاج فقط هو عشر دقائق من كل يوم؛ لكي تعود خطوة للوراء، لكي تتعرف نفسك في اللحظة الراهنة، لكي تحصل على تجربة إحساس أكبر؛ لأن بالهدوء والوضوح والتركيز على ما تريد، وليس على ما لا تريده أو يريده غيرك عبر الإطارات التي رُسمت لك، وتكوين رؤية واضحة دافعة بخصوص ما تريد.

فما هو الشيء الدافع لك؟ ما هو وضعك الحقيقي دون أن تكذب على نفسك؟ وأين تريد أن تكون؟

اجعل من ذلك دافعاً يجعلك لا تطيق الانتظار حتى الصباح إلى أن تغير من هذا الشيء بحياتك، وحياتك ستصبح أفضل بالفعل عندما تتحمس بشدة لشيء، ولحلم تسعى نحوه، عندما تفعل ذلك مع عقلك ومشاعرك وجسدك وكل شيء فيك، وعندما تبدأ بالتركيز على ما تريد بوضوح ستولد لديك طاقة وتأثير، وستعرف من أنت.

لنعد للسؤال من جديد (من تكون؟)

هنا للتفكير في الجواب لا تجيب بشعور كأنك تقرأ القائمة الخاصة بمطعم عند النافذة من الخارج يجب أن تدخل إلى المطعم، وتتناول الطعام، وتشعر بذلك، لكن حين تقف بالخارج تقرأ القائمة هنا لن تكون الإجابة حقيقية وذات معنى.

حين أسأل من تكون أنت؟ هذا السؤال يتضمن أن تكون أنت، لست أي شخص، هكذا بكل بساطة لست أي شخص، أنت شخص عظيم.

نحن نعودنا للأسف على التصنيف والتوصيف، ووضع الناس ضمن خانات وإطارات معينة، عندما نتكلم في حديث ما من زاوية معينة

يقولون هذا الكلام يشبه ذلك الكلام وتلك الفئة.

أليس الكثير من الناس هم نتائج كثيرة من المحاكاة والتقليد؟

هذا جزء من ثقافة الإطار ونموذج مكرر في الإجابة، أه، ها هو البطل سوف أقوم بمحاكاة كل ما يقوم به وتقليده، وهذا سخيف وطفولي أن تحاكي وتقلد شخصا ما لتكون هو، لا أنت.

التقليد يوجد، حيث يكون هناك مقارنة، لذلك يجب أن تتحرر بشكل كامل من المقارنة، وأن تتعلم مراقبة ذاتك بأسره، والذي يتجسد بداخلك، وذلك عبر:

استيعاب وفهم الحاضر والتعرف الذاتي.

عدم الضياع والتشتت بين الأفكار أو طغيان العواطف المضطربة. تعلم كيف أكون حاضرًا الآن خلّاقًا في التفكير فيما أريده فقط، وأكون أنا، لا أحد غيري في تصرفاتي وقراراتي.

نحن نريد أن نتكلم الآن بلا إطار عن ذات كل واحد منا، ولتعرف من أنت حقًا، وليس أنا أو هو، عليك أن تبحث.

هناك لذة فعلاً في النجاح، وفي الطريق إليه، ولا يمكن لأحد أن يوقفني إلا أنا.

وإذا رأيت ذلك حقًا ستشعر بحيوية وطاقه وجمال وحب؛ لأنك لن تصبح ذلك الكيان البسيط الذي يعاني في إحدى زوايا الأرض، فأنت جزء مهم من هذه الحياة بأسرها.

عندها ستحقق التميز، والنجاح سيكبر وينتشر.

_____ اللوحة الأولى: من أنت؟ بلا إطار

تعرف على ذاتك الحقيقية، وحدد حلمك، وخطط أهدافك، وماذا تريد أن تكون، وإلى أن تريد أن تصل، ركز على الفوز، ثم ابدأ العمل، وقل دائماً هذا أنا، ولن ينتهي الأمر حتى أفوز.

إن الخريطة في الذهن ضمن الإطارات المستوردة المعلبة ليست هي الحقيقة التي تجعلني أعرف حقيقة من أنا، وماذا أريد، وكيف أرى المحيط من حولي.

فالعالم هو ما ندركه فعلاً عن أنفسنا أولاً، ثم ما يحيط بنا، وإذا أردنا التغيير نحو الأفضل، فقط علينا أن نراقب كيف نفكر، ونغير أفكارنا؛ لتغيير الصورة الذهنية التي نحملها، لتصبح أكثر انفتاحاً وواقعية، وكلما زادت معرفة الشخص كانت خريطته الذهنية أقرب للواقع.

ونعود لتصفح ألبوم صورنا التي توثق أيامنا وحياتنا، هل نريد أن تكون صورنا أجمل؟

إذا كان الجواب نعم، فلنر أنفسنا بلا إطار، ولنشكل صورنا بلا إطار، ولنبدأ بالإجابة من الآن عن السؤال.

من أنا حقاً؟ ومن أختار أن تكون؟

هذا أصعب سؤال على الإطلاق، معظم الناس يستهلكون حياتهم دون أن يستطيعوا تقديم إجابة شافية، كل منا يملك الإرادة الكافية لتعريف نفسه بشجاعة تمكنه من الوصول إلى أهدافه، وكل منا يستطيع تغيير أنماط تفكيره وطرق إدارته للأمور بحيث يلعب دور الفائز بدلاً من دور الضحية، ولتحديد إلى أي مدى يريد أن يذهب في ملاحقة أحلامه الواقعية.

هذا السؤال صعب؛ لأنه يضعك في مواجهة مع نفسك، فمن أنت
حقًا؟

سُئل جون كيندي مرة: ما الذي جعلك بطلاً في الحرب؟

فقال: لقد أغرقوا زورقي. فلتكن بطلاً يجب أن تكون إنساناً، ولتكن
إنساناً يجب أن تكسر الحدود، تلك الحدود التي وضعها أناس مثلنا، لا
لشيء إلا لنقف عندها.

فلنعمل معاً على صنع تغييرات إيجابية بحياتنا، ولنخرج من تلك
الإطارات التي كررت نفسها طويلاً؛ لأننا نستحق الأفضل...

_____ اللوحة الثانية: الفكرة... بلا إطار

«نحن اليوم حيث أخذتنا أفكارنا، وسنكون غدًا حيث تأخذنا أفكارنا»

اللوحة الثانية: الفكرة... بلا إطار

يرن جرس الهاتف والجميع نيام في منتصف الليل، تستيقظ إحداهن مذعورة وتأخذ بالبكاء وهي تقول: من المؤكد أنه بخصوص والدي المريض الذي قد تكون تدهورت حالته، من المؤكد أن الهاتف يحمل أخبارًا سيئة. لا أستطيع أن أرد عليه!

وبعد عدد من التصورات والأفكار، أخيرًا ترفع السماعة لتكتشف أنه اتصال خاطئ.

فهل حدث أن مررتم بهذه التجربة؟

وهل أثرت بنفسيتك فكرة الخوف وأنت تسير بسيارتك، وخلفها سيارة تتبعك؟

سألت الجمهور في إحدى الأمسيات التي قمت بها: ما هو الذي يخطر ببالكم لأول وهلة عندما يرن الهاتف في وقت متأخر؟

فكانت الأجوبة أكثر من أربعين شخصًا لم يتوقع فيها أحد أن تكون المكالمات جيدة، أو أنها تحمل أخبار غير سارة، ومن هذه الأفكار حقيقة تجلب صور الأحداث.

فمنذ بداية حياتي العملية جذبت نظري حكمة تقول: «نحن اليوم حيث أخذتنا أفكارنا وسنكون غدًا حيث تأخذنا أفكارنا»، حقيقة جذبتني تلك الجملة، حتى إني وضعتها كلوحة في كل مكان أعمل به، ولكنني وقتها

ومنذ ما يقارب عشرين عامًا لم أفهم معناها العلمي الحقيقي -رغم أنني أحسست بجوهر أهميتها- إلا بعد أن تطورت في فهم الحياة وبعض العلوم، والتي ما زلت كل يوم أتعلم المزيد منها.

نعم لقد جعلتني تلك الجملة وفي بداية اكتمال شخصيتي أن أنتبه بأن أبرمج أفكاري على النجاح، وعلى أهمية الفكرة إلى أن تعلمت أشياء مهمة وخطيرة في هذا الموضوع قد تؤثر على مسيرة حياة أي إنسان سلبيًا أو إيجابًا.

وهذا الحديث يقودنا اليوم لسؤال مهم نريد أن نجيب عنه، لكن بلا (إطار):

ما هي الفكرة وكيف تنشأ؟ وهل فكرت يومًا مما صُنعت الأفكار؟

الفكرة بداية هي حالة ذهنية تنشأ وتتكون ملامحها من العقل الذي يبدأ بتوليد الأفكار نتيجة اكتساب هذا الإنسان لمجموعة من الخبرات الانفعالية، وقواعد في عقله الباطن تتضمن كل ما سمعت وكل ما رأيت وكل ما برمجت عليه طفلاً؛ فتصبح مدخلات تصنع مسلمات، وتنقسم الأفكار إلى:

أفكار سلوكية: وهي أفكار تتولد نتيجة اكتساب الفرد لمجموعة من الخبرات الانفعالية.

وأفكار نفسية: وهي أفكار تؤثر في حياة الفرد، ويمكن أن تتحول إلى مرض نفسي، أو إلى طاقة ما أو إنتاج أو سعادة.

والمهم هنا أن كل فكرة تتحد معها مشاعر تتوافق معها، فحالة الأفكار المبهجة تصاحبها مشاعر الثقة بالنفس والسعادة، وحالة

_____ اللوحة الثانية: الفكرة... بلا إطار

الأفكار الحزينة والكئيبة تصاحبها مشاعر المرارة والهزيمة والضعف. وهنا لا بد أن ندخل بلا (إطار) لتوضيح نقاط مهمة في هذا الموضوع الشيق، وبمعلومات قد تكون تُطرح هنا لأول مرة باللغة العربية.

فجميع العلوم الحديثة تؤكد أن الكون بزغ في الأساس من الفكر، وهذه المادة المحيطة بنا هي فقط فكر مترسب، فالفكر هو مثل قطعة معلومات مركزة، وما يشكل الأشياء ليس مزيداً من الأشياء، لكن الذي يشكلها هو الأفكار، المفاهيم، المعلومات.

إذاً، من هنا نحن نستطيع تشكيل وتغيير حياتنا، لنضيف صوراً جميلة والتي هي أداة توثيق لحياة نريدها جميلة عبر أفكارنا.

وسؤالنا الآن مما تنشأ الأفكار؟

يتكون الدماغ من خلايا عصبية صغيرة جداً يطلق عليها (الخلايا العصبية) هذه الخلايا لها أفرع صغيرة جداً تمتد إلى خلايا عصبية أخرى لتشكل معاً شبكة عصبية. الآن كل مكان حيث تتصل هذه الأفرع الصغيرة يحتضن فكرة أو ذاكرة، وكذلك يعزز الدماغ كل مفاهيمه بقانون يسمى الذاكرة الترابطية، على سبيل المثال: موضوع الأفكار والمشاعر جميعها بُنيت ورُبِطت في هذه الشبكة العصبية الواسعة.

فمثلاً: نبني مفهوم الحب من العديد من الأفكار المختلفة الأخرى، فبعض الناس عندهم الحب مرتبط بالإحباط، فعندما يفكرون في الحب يعاودون اختبار ذاكرة الألم (حزن، غضب، غيظ) وهو يستمع لأغنية (ما تهددنيش قلبي اللي حبك بالألم والعذاب)... ولنسأل عن الحب، ليحبك ويغني أحدهم (دايمًا دموع)...

وكذلك الغضب والذي قد يرتبط بالإيذاء الذي قد يُربط بشخص معين، والذي حينها يُربط مرة أخرى بالحب.

إذًا، نحن ننشئ نماذج لكيفية رؤيتنا للعالم خارجنا عبر المعلومات التي نعالجها ونلوّنها دائميًا بالتجارب المبرمجة التي لدينا ومع الاستجابة العاطفية، وفي كل لحظة يعايش الإنسان أفكارًا مختلفة ولكل منها مشاعر تصاحبها.

وعلميًّا المهم والجديد هنا أن نقول: إنه إذا ما زاولت شيئًا مرارًا وتكرارًا، يصبح لتلك الخلايا العصبية علاقة طويلة المدى إذا غضبت يوميًا، إذا أحبطت يوميًا، إذا كنت تعاني يوميًا، فأنت تجدد ربط ودمج تلك الشبكة العصبية يوميًا، وتلك الشبكة العصبية لها الآن علاقة طويلة المدى مع تلك الخلايا العصبية الأخرى لتعطي بالنتيجة هوية لأفكارك وبالتالي شخصيتك، حيث نقول عن أحد ما صبغت أفكاره شخصيته (مثلًا هذا الإنسان عصبي، أو هذا الشخص بارد الردود).

لكن المهم هنا أيضًا أن هذه العلاقة الطويلة تنتج الاستجابة الكيميائية في الجسم، ومن هنا توجد العواطف والتي هي عبارة عن كيمياء مطبوعة على هيئة صور مجسمة؛ لأن العواطف مصممة كي تعزز كيميائيًا شيئًا في الذاكرة الطويلة المدى، لهذا السبب لدينا العواطف، ومن هنا ينشأ ما يسمى الإدمان الذي نعرفه ببساطة هو الشيء الذي لا نستطيع التوقف عنه.

(فمثلًا نجد الكثير لنموذج شخص دائميًا عصبي المزاج ويدمن الصراخ، ومهيأ لكي يصرخ دومًا، هذا هو الإدمان الذي نقصده هنا).

ونفسر ذلك علميًّا بأن الصيدلية الأكثر تنوعًا وتطورًا في الكون هي في

_____ اللوحة الثانية: الفكرة... بلا إطار

جزء من الدماغ ما تحت السرير البصري (الهايپوتلاموس) والذي يكون كمصنع صغير يجمع مواد كيميائية معينة، والتي تتطابق مع عواطف محددة، هذه المواد يطلق عليها بـ(الببتيد) وهي سلسلة حوامض أمينية صغيرة متسلسلة، فالجسم أساسًا وحدة كربون يصنع حوالي عشرين حمضًا أمينيًا مختلفًا لصياغة تركيبه الطبيعي، والجسم ماكينة منتجة للبروتين، ففي (الهايپوتلاموس) نأخذ سلسلة بروتين صغيرة تسمى الببتيد، ونجمعها إلى ببتيد عصبي أو هرمونات عصبية معينة والتي تتطابق، والحالات العاطفية التي نواجهها يوميًا؛ لذا فهناك مواد كيميائية للغضب وللحزن وللرغبات. هناك مواد كيميائية تتطابق وكل حالة عاطفية نخبرها، وفي اللحظة التي نخبر تلك الحالة العاطفية (والتي عُززت كما ذكرنا ضمن تشكيل إحدى الشبكات العصبية بقانون الذاكرة الترابطية) في جسمنا أو في دماغنا، وفي لحظة إطلاقه في مجرى الدم يجد طريقه إلى مراكز مختلفة أو أجزاء مختلفة من الجسم.

الآن كل خلية في الجسم لها هذه المستقبلات، وعندما يرسو الببتيد على خلية يكون كجرس يرن مرسلاً إشارة للخلية، وهنا تكون الخلية والتي لها وعي من الأفكار المترسبة فيها تعيش حالة الإدمان.

إذًا، نحن نجلب لأنفسنا المواقف التي ستحقق الشهوة الكيميائية الحيوية لخلايا جسمنا، وتساعد على خلق مواقف تلبى حاجتنا الكيميائية (ثم نصيح يا الله دائمًا يحدث معي هكذا!).

فملخص حديثنا عن الفكرة هنا أنه عندما نساهم في إيجاد علاقة طويلة المدى لإحدى الشبكات العصبية والتي ستربط ضمن قانون الذاكرة الترابطية، يصبح لتلك الخلايا إدمان على استجابة كيميائية تجلب لنا الفكرة من جديد والموقف من جديد، ويتغلغل الببتيد الذي

يحمل المواد الكيميائية المختلفة للغضب أو الحزن، أو...أو...الخ.

وهكذا نرى بلا (إطار) كيف أن أفكارنا النمطية أحياناً تنشأ من إدماننا لبلوغ فورة نشاط أو ذروة ما نبحت عنه كيميائياً؛ لذا أقول: إذا كنت لا تستطيع السيطرة على حالتك العاطفية فأنت يجب أن تدمن عليها، لا بل أنت فعلاً مدمن عليها...

(وهذا ما نجده من تصرفات البشر من الغضب والسيطرة والانفعال والبكاء).

وبمثال لن يقبل الشك، وعلى نفس المبدأ، وأعتقد لا يوجد إنسان لم يمر فيه، عندما يفكر أحدهم بفكرة تحمل خيال جنسي ما عبر فكرة، وأؤكد فكرة فقط؛ سيؤدي ذلك إلى إثارة أعضاء المركز الجنسي لديه رجلاً كان أو أنثى ويصل لاستثارة فعلية، رغم ذلك لا شيء هناك خارجه أعطاه ذلك، بل الذي أعطاه ذلك كان ضمنه، وهي الفكرة.

ويوجد أناس للأسف أدمنوا على ذلك، فالإدمان كما ذكرنا هو شعور تسريع الكيمياء المتعاقب خلال الأجسام، وخلال تشكيلة الغدد والغدد الصماء.

وأحياناً قد يسأل البعض: «إذًا، العواطف سيئة؟»

هنا اسمحوا لي بأن أقول لا، ليست سيئة، إنها حياة تلون تجربتنا ورؤيتنا للأمور. المشكلة هي إدماننا.

وهكذا تتشكل صور حياتنا من أفكارنا ومنشأها، لكننا من المهم أيضاً أن نقول بأن الخلايا العصبية التي لا تنطلق معاً، أو ترتبط بعلاقة طويلة المدى تفقد ذلك الإدمان الكيميائي في كل مرة نقاطعها (أي

_____ اللوحة الثانية: الفكرة... بلا إطار

نكسر الفكرة المكررة).

فيجب أن نبدأ بما يسمى تكسير العلاقة طويلة المدى التي تشكل لنا إدماننا كيميائياً يجلب لدينا الأفكار والمواقف التي لا نريدها، وذلك بالسيطرة على عواطفنا ومشاعرنا...

علينا أن نسعى إلى إطلاق أفكار بدون تدخل من إدماننا، وأجسادنا وخلايانا ستؤكد لنا ذلك بطرق جديدة في كيمياء جديدة في الصور المجسمة بمعنى آخر مكان جديد للأفكار، وذلك بتغيير المشاعر؛ فتتغير الأفكار وبالعكس.

في أحد الأيام استيقظ شخص من نومه مغتمًا وشاعرًا بالأسى، وحاملًا كل هم ممكن، وشعر بأنه يكره الدنيا والناس وحتى نفسه؛ فقرر الانتحار، فمن المؤلم أن يشعر الإنسان بالعدمية واللاشيئية.

ولكن فجأة لمعت له فكرة وقال في نفسه: «إن الأفكار التي تتزاحم في مخيلتي هي التي جعلتني أشعر بالإحباط، ودفعتني لمحاولة الانتحار، وأعتقد أن حالتي ستتحسن إذا طردت هذه الأفكار عني، واستبدلها بأفكار أكثر إيجابية».

وهكذا فعل، وعندها استعاد توازنه وثقته بنفسه، وأصبح أكثر إقبالا على الحياة، وأكثر تفاعلاً مع الناس.

لقد كانت هذه المشكلة نقطة تحول في حياته؛ فبدأ يطوف المدن، ويلقي المحاضرات التي يشحن فيها الناس بالأمل، ويقول فيها: إن الناس يبالغون أحياناً في تضخيم مشاكلهم بأفكارهم الثابتة بحيث يجعلونها تستوعب حياتهم كلها؛ فتكون النتيجة وقوعهم أسرى لهذه المشكلات، ثم نشر كتاباً أسماه (قوة اللحظة) ويحتل هذا الكتاب قائمة أكثر

الكتب مبيعًا في الولايات المتحدة، وذلك هو الكاتب والمحاضر العالمي (ايكهارت تول).

الحكمة هنا إذًا تقول: لا تجعل نفسك أسيرًا لأفكارك الحزينة، وبدلها بمشاعر أكثر تفاؤلاً.

فالعلاقة بين المشاعر والأفكار تبادلية.

لقد لاحظنا معًا بأن كل واحد منا بداخله قوة مغناطيسية أشد بأسًا وفعالية من أي شيء في هذا العالم، وهذه القوة تنبعث من أفكارنا.

فنحن نستيقظ كل صباح ونحن نخلق شعورًا يومنا في طريقة حدوثه، كما يجب أن نعلم جميعًا أن ذلك نتيجة أفكارنا وإبداعنا.

أفعل ذلك كلما أبني شبكة عصبية في دماغي، بحيث أجدد أسلاك الدماغ بشكل حرفي، وأعيد الربط إلى مفهوم جديد، وفي النهاية يغيرنا من الداخل إلى الخارج...

لماذا لا نغير إدماننا على أفكار أتعبتنا، هل لأنه ليس لدينا شيء أفضل؟ أم لم يعلمنا أحد قط كيف نحلم، أم لم نحلم بشيء أفضل، أم أنه (الإطار)؟!

في الليلة التي توفي فيها الأديب الفرنسي فيكتور هوجو تناول قلمه، وكتب العبارة الخالدة وهي: (لا شيء ولا جيوش العالم بأجمعه بإمكانها أن توقف فكرة حان وقتها).

فلنفكر إذا بصور جميلة، وبأن تبقى الفنان الذي يبدع حياتك الخاصة التي ستشكلها على أفضل وأجمل الأفكار؛ لذلك دعونا نرى أفكارنا بلا (إطار) ولنبنى شبكات عصبية جديدة فيها عاطفة التحفيز

_____ اللوحة الثانية: الفكرة... بلا إطار

والحب والراحة والأمل؛ لأن حياتنا هي من صنع أفكارنا.

لنبداً بإعادة التفكير في كل ما ورد، ومقارنة ذلك مع واقعنا الذي نعيشه:

أليس معظمنا يعيش حالة متعاضمة من الكره لذواتنا، ولمن حولنا، أو لعدم تقديرنا لأحد، أليست هناك مشاكل متعاضمة بين الأزواج والأبناء والجيران والمحيط و... الخ.

ألم يسأل أحدكم إلى متى ولماذا؟ متى أحقق السعادة وكيف؟ هل خلقتني الله ليعذبني؟ أو تعتقد أن الله تعالى يسر من عذابنا وحياة البؤس.

فلنبداً بترتيب حياتنا، وبداية يجب أن يبدأ كل منا بذاته بإدخال البهجة والسعادة لذاته؛ لتقوى طاقته، لنفكر بأي شيء يسرنا... بالطبيعة، بضحكة طفل صغير، بقطة، بأغنية، لنجلس يومياً بضع دقائق للتأمل والتفكير، للخروج بروح إيجابية تعطينا طاقة وحيوية، وقدرة على حل مصاعب الحياة، وليجرب كل منا حين يغضب أن يغني أغنية مثلاً، وليرى اختلاف مشاعره، وبالتالي تفكيره، وبالتالي تأثيره في الأشياء ومجرى الأحداث.

ولنبداً كل ذلك بالحب، ومن داخل بيوتنا، وباحترام خصوصية كل فرد فينا؛ لاجتثاث الطاقة السلبية من حولنا عبر الكلمات الجميلة والمودة، فإذا كان بيتك مفعماً بالحب وسعيداً فستكون بالطبع سعيداً، وصاحب أفكار سعيدة ومبهجة...

_____ اللوحة الثالثة: قوة الأفكار... بلا إطار

«إن أكبر ثورة في جيلنا هي اكتشاف أن البشر بتغيرهم نمطية أفكارهم يمكنهم أن يغيروا سلوك حياتهم. وكل ذلك يؤكد قوة الفكرة وتأثيرها»

اللوحة الثالثة: قوة الأفكار... بلا إطار

تحدثنا في اللوحة السابقة عن الفكرة بلا إطار، وعن ماهية وآلية نشوء الفكرة، وبأنها تنشأ من الترسبات في العقل الباطن والمدى الطويل للشبكات العصبية، وأهمية الفكرة وتأثيرها على حالتنا النفسية والعاطفية والعملية.

الآن وبلا (إطار) سنتحدث عن قوة الفكرة، حيث أثبتت الكثير من الأبحاث والتجارب أن للفكرة قوة وتأثير، لكن كيف ذلك؟

نلاحظ أن كثيرًا من الناس في بيوتهم أو مكاتبتهم أو أماكن متنوعة يتابعون التلفاز أو يستمعون إلى إذاعة ما، السؤال هنا كيف يستمعون أو يشاهدون برنامج أو أغنية ما؟

ببساطة العلم يجيب والجميع يعرف ذلك أن هناك ذبذبات في الهواء سريعة جدًا تنقل الصوت والصورة، ويمكن اجتذابها عبر جهاز راديو أو تلفزيون.

لكن العلم اليوم أيضًا اكتشف وجود ذبذبات للمشاعر المتحددة مع أفكارنا، تنتقل عبر موجات كهرومغناطيسية ونشعر بها، وقد أثبت ذلك علميًا العالم الفرنسي (جاك بينفيست) عبر نظرية ذاكرة الماء، وكذلك نظرية كتاب الرسالة من الماء للعالم الياباني (ماسارو إيموتو) في بحث مهم أجراه في تأثير الأفكار على الماء وألف عبره كتابه القيم (رسالة

من الماء) إذ استطاع صديقنا الياباني عبر تقنية المجاهر التصويرية الإلكترونية، وتجميد ذرات المياه، وتجارب طويلة وشاقة أن يثبت فيها أن الماء وذراته تتأثر بأفكارنا، حيث وجد أن الطاقة الاهتزازية للأفكار والنظرات يترك أثرًا في البناء الذري للماء، وهو لا يتكيف من الوجهة الفيزيائية فحسب، بل إن هيئته الذرية تتغير أيضًا. بمعنى أن الطاقة أو اهتزازات المحيط تغير الهيئة الذرية للماء.

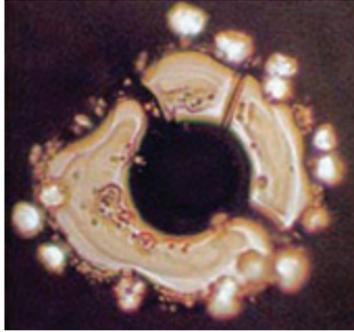
وقد سجل (إيموتو) التغييرات الذرية للماء ومشاهداته لها، بطريقة وثائقية، عن طريق التقنية التصويرية للمجاهر الإلكترونية، إذ إن التركيب البلوري للماء يتراعى عند التجمد؛ لهذا عمل على تجميد قطرات من الماء، ثم كان يختبرها في مكان مجهري مظلم مزود بإمكانات للتصوير، وتبين أبحاثه -بشكل واضح- تغير شكل البناء الذري للماء، كما تكشف عن أثر المحيط في هذا البناء.

فالثلج كان يهبط على الأرض منذ ملايين السنين، وكل حبة من الثلج - كما نعلم - لها شكل وتركيب خاص وفريد، وعند تحويل الماء إلى ثلج وتصوير التركيب الذي يتخذه، فإنك تحصل على معلومات لا تصدق.

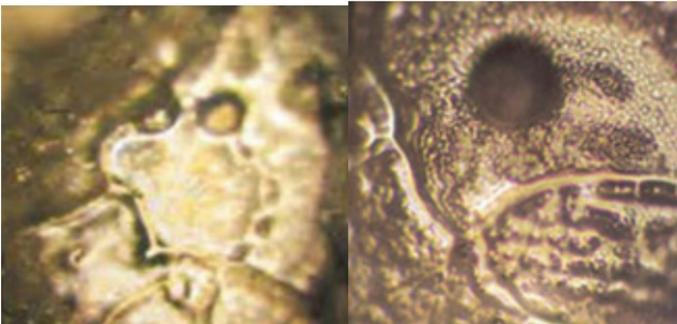
(إيموتو) ظفر بفروق لافتة في البنية البلورية للمياه التي أعدها من مصادر متنوعة وظروف متفاوتة على الكرة الأرضية؛ فالماء حين يبدأ جريانه في أول خروجه من الجبل أو الينبوع يرينا تصاميم هندسية لنماذج بلورية في منتهى الروعة، أما الماء الملوث السام الذي يوجد في المناطق المكتظة أو الصناعية، والماء الراكد في الأحواض والمدخر خلف السدود، فإن تركيباته البلورية تظهر متغيرة تغيرًا حادًا، إذ إنها تتشكل تشكلاً عشوائيًا يجعلها بهيئة بلورات مدمرة وغير منتظمة.

_____ اللوحة الثالثة: قوة الأفكار... بلا إطار

ويعتقد (إيموتو) أن المياه الجارية التي تمر من خلال المدن تتخذ أيضًا شكلًا بلوريًا قبيحًا، والمياه الراكدة تغدو قبيحة بسبب ركودها، ذلك أن الوجود يتعارض والركود، إن المياه الجارية التي تعبر بين المدن إنما تبدي استجابة سلبية إزاء السمة السلبية الغالبة على الأفكار في المدن.



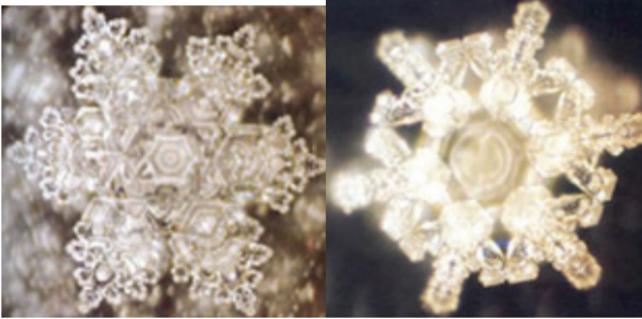
من أجل هذا ابتدا (إيموتو) اختباره على ماء بحيرة باسم (بيواكو)، وهي أكبر بحيرة في قلب اليابان، ويقول هذا الباحث: إن ركود ماء البحيرة وانعدام حركته هو ما يجعل ذرات الماء ذات أشكال مشوهة.



بعدها جعل ماء سد (فوجي وارا) موضوعًا لاختباره، فجاءت صورته

مغايرة للصورة السابقة، لكنها على نفس الدرجة من التشوه وسوء الشكل.

يقول (إيموتو): إن الشكل الذري لهذا الماء متغير بسبب عبوره بين المدن، وقد توصل إلى نتيجة مفادها أن المياه التي خرجت تَوًّا من الينابيع، ومن باطن الجبل تتخذ أشكالاً ذرية جميلة؛ لأنها لم تتعرض لأفكار الناس السلبية بعد.



اختباره اللاحق كان لماء نهر اسمه (شيمانتو)، وبدقة من أعالي النهر حيث ينبع ماؤه من الجبل.

إن إنجاز (إيموتو) عرض مفعم الفخامة حقيقة، وهو أداة متمكنة بوسعها أن تغير إلى الأبد إدراكنا لأنفسنا وللعالم الذي نحيا فيه.

وبين أيدينا الآن سند قوي متماسك نستطيع به إحداث التغيير الإيجابي لأنفسنا ولكوكبنا باختيار ما نفكر به من أفكار، والسبل التي تحقق هذه الأفكار في الواقع الملموس.

وأيضًا في الجانب البيولوجي عندما يركز الإنسان على أفكار معينة يفرز حول جسمه طاقة وهي المعروفة بالهالة أو (الأورا) هذه الطاقة

_____ اللوحة الثالثة: قوة الأفكار... بلا إطار

تحمل أفكار الإنسان، وتؤثر في كل شيء فيه ماء ومنها أجساد الآخرين؛ فيشعرون كما يفكر ذلك الإنسان، ويتأثرون بذلك وهكذا...

إذاً، أنا كإنسان أملك قوة تستطيع أن تغير في عالمي، فالعلم يقول إنني أملك طاقة، إذاً وأنا أولد أفكاراً تؤثر في الأشياء (كما رأينا في بحث الماء وتأثير الأفكار في بنيته الذرية) والماء كما نعلم يشكل أكثر من 70% جسم الإنسان وثلاثة أرباع تكوين الأرض.

وإذا ما راجعنا التاريخ، وما ورد مثلاً في قصص القرآن الكريم عنها يأخذ انتباهنا تنبيه طالوت لجيشه بأن لا يشرب الماء الذي ينبع من قرية الجبابة الأعداء الذين يعتدون بقوتهم كثيراً، ومن شرب تأثر بفكرة القوة لدى أعدائه التي بثت عبر أفكارهم التي أثرت في الماء، وقال: لا طاقة لنا بهم.

﴿فَلَمَّا فَصَلَ طَالُوتُ بِالْجُنُودِ قَالَ إِنَّ اللَّهَ مُبْتَلِيكُمْ بِنَهْرٍ فَمَنْ شَرِبَ مِنْهُ فَلَيْسَ مِنِّي وَمَنْ لَمْ يَطْعَمْهُ فَإِنَّهُ مِنِّي إِلَّا مَنِ اغْتَرَفَ غُرْفَةً بِيَدِهِ فَشَرِبُوا مِنْهُ إِلَّا قَلِيلًا مِنْهُمْ فَلَمَّا جَاوَزَهُ هُوَ وَالَّذِينَ آمَنُوا مَعَهُ قَالُوا لَا طَاقَةَ لَنَا الْيَوْمَ بِجَالُوتَ وَجُنُودِهِ﴾. [البقرة: 249] وهنا دعوة للفقهاء بإعادة دراسة التفاسير علمياً من جديد، وبلا إطار بعيداً عن المعنى الحرفي، بل بالفكر العلمي.

واسمعوا لقول الرسول الكريم (ﷺ) ماذا قال عن العين، والتي هي بمعظمها ماء: «إن العين لتضع الجمل في القدر، والرجل في القبر».

وتعرفون الآية الكريمة ﴿وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ﴾ كل ذلك يؤكد ما أورده العالم الياباني.

إذا، لتأمل مع أنفسنا قليلاً في هذا، ونتفكر ما هذه الطاقة الخطيرة

التي أثبتها كإنسان، والتي أثرت في الماء كبدائية، وانتقلت عبره للغير.

وأحب هنا أن أضيف معلومة جديدة لعادة ممارستها الكثيرون، ولا يعرفون لماذا يمارسونها إلا عن طريق التقليد، فعند دعوات الصلاة في أماكن التعبد أو في لحظات الخشوع نرفع أكفنا قرب فمنا ثم ننفخ عليها ونمسح أجسامنا. هل تعرفون لماذا؟ طبعاً ليست البركة كما كانوا يقولون لنا!

إليكُم الجواب الذي يؤكد ما توصلنا إليه علمياً، وذلك بأنه يوجد في منطقة الحلق منطقة من مراكز الطاقة تحول الفكرة لكلمات، ثم تنتقل عبر الكلام رطوبة الماء لكفيننا وهي محملة بطاقة إيجابية (راجعوا تأثير ذرات الماء بالدعاء) ثم نمسح على أجسامنا، وهذا يجعل الهالة التي حول جسدي تمنع دخول تأثيرات المشاعر والأفكار السلبية.

نعم، فالإيمان بدون منهج علمي لا يوجد فيه إيمان، والدليل أنه بالواقع لم يشاهد أحداً ربنا، ولكن عرفناه بالعلم، فهدفنا يجب أن يكون توفير تعليم يعزز التغييرات والإصلاح في الفكر، وبالتالي المجتمع؛ لأن التعلم هو الأداة التي نحرك بها إدارتنا لوعينا.

وكذلك وبمعلومة بلا (إطار) تؤكد قوة تأثير أفكارنا حيث أن كل فكرة في المخ تنبعث تلقائياً نسخة منها إلى القلب عبر التنفس، وأثناء النوم يمر الإنسان بمرحلة تعرف في علم النوم (النوم العميق)، وفي هذه المرحلة تعمل خلايا المخ بسرعة كبيرة، وهي أسرع من عملها أثناء اليقظة، وفهم السبب علمياً أن في تلك المرحلة تعاد برمجة أعضاء الجسم كلها، وكما ذكرنا منذ قليل أن علماء الخلية أكدوا أن الخلايا مرتبطة معلوماتياً بلغة الماء، والذي يشكل معظم الجسم، وهذا يعني

_____ اللوحة الثالثة: قوة الأفكار... بلا إطار

أن البرمجة في جسمنا كذلك تجري عبر لغة الماء، وفي هذه الحالة كل المعلومات تدخل الجسم عبر استنشاق الهواء خلال التنفس في مرحلة النوم العميق.

هنا يفسر ذلك بلا إطار بعض مظاهر الإشكالات بين الزوجين، فتكون مثلًا أفكار الزوجة تدور حول أن زوجها لا يحبها، ويريد أن يتزوج عليها، وهي بذلك لا تدري أنها قد بثت هذه الأفكار ليلتقطها زوجها النائم بجانبها في فترة البرمجة (بنفس آلية الانتقال عبر بخار الماء) وفعلاً تؤثر في برمجته ويبدأ في التفكير بغيرها، فلا بد أن نقول في هذه النقطة عندما تدخلون إلى غرفة النوم اتركوا كل المشاكل والأفكار السلبية خارجها، وأضمن أنه صباحًا سيستيقظ الزوج وهو يغني (مرتي حلوة ما بطلقها) مثلًا.

وبعدما ذكرناه بلا إطار عن قوة تأثير الفكرة وانتقالها عبر الماء الذي يشكل أكثر من 75% من تكوين كل شيء حي، يأخذنا ذلك لما قد لاحظته الكثيرون وخاصة قديمًا، فهل يوجد بيت لم نجد فيه الجدة أو الأم تقرأ على الماء آيات من القرآن الكريم أو تصلي عليها على نية الفرج والشفاء وتطلب من أبنائها أن يشرب ذلك الماء دون أن تعلم علميًا ما يحدث... وهنا يجب أن نسأل من الذي أعلم أو علم هؤلاء النسوة بهذه التقنية؟ واللواتي أكثرهن لم يطلعن على تفاصيل هذا العلم، وكيف اندثر ذلك العلم؟

من كل ما ذكرنا نتأكد فعلاً من أهمية قوة الفكرة، وحقيقة تأثير الأفكار، وكيفية انتقالها، ورأينا كيف أثرت تلك الأفكار ومشاعري في الماء الذي ينقل تلك الأفكار التي تؤثر بها بدوره، وبالتالي يجب فعلاً مراجعة تأثير كل أفكاري على مسيرة حياتي من جديد، وكيف أستطيع

وضع آلية لتحسين تلك الأفكار وخلق أفكار إيجابية.

إن حياتك بين يديك بصرف النظر عن مكانك، بصرف النظر عما

يحدث لك، يمكنك أن تبدأ، وأن تختار أفكارك بوعي... وبلا إطار...

_____ اللوحة الرابعة: أحلامنا وأهدافنا... بلا إطار

«إن جوهر العقل المتحرر يقع في كيف تفكر، لا فيما تفكر»

اللوحة الرابعة: أحلامنا وأهدافنا... بلا إطار

يقول الأديب الفرنسي الشهير موليير: «قبل أن نتكلم لنحدد المصطلحات».

ولا بد لنا كذلك من أن نحدد المصطلحات هنا ونحن نتكلم الآن في تأثير واقعي على ما قد عرفناه عن الفكرة وتأثيرها، وفيما سنتكلم عنه لاحقًا عن العقل بلا إطار، وذلك عبر إسقاطات مهمة جدًا، كيف لا، والحديث الآن يتعلق في مستقبلنا، وفي عملية تحقيق أهدافنا وأحلامنا.

لذلك بداية يجب أن نحدد المصطلحات وما نتكلم عنه، ونحن نتحدث عن أحلامنا؛ وذلك للتفريق بين (الأمنية- الوهم- الحلم).

فالأمنية تعني بأن يتحقق شيء مستحيل، أو ليس بمقدروي التأثير فيه، كأن ينزل المطر أو يعم السلام.

وفي اللغة العربية هناك فرق بين مفهوم التمني والرجاء القابل للتأثير به، وهذا نراه في أصول المراسلات.

أما الوهم فهو يعني أن أكون موجودا الآن هنا، وأتخيل بأنني أنجح في عملي، وأصبح ثريًا، وأحقق أشياء كثيرة دون العمل على ذلك، فهنا نرى أن التصور يفوق القدرات التي لا تتجاوز الرغبة، وهنا نسمي ذلك بالوهم؛ لأنه ليس بطاقتي ولا بقدرتي.

الحلم وهذا ما نريده اليوم أن نصل إليه؛ لأن الوهم والأمنية ليسا من مصطلحات بلا إطار.

الحلم الذي نتكلم عنه الآن غير الحلم الذي نراه أثناء النوم، إنه الرؤية والهدف الذي أريده، ورسالتي في الحياة.

ومن هذا المنطلق أطلقت نظرية أسميتها (الفرسان الثلاثة)، وتتبنى النظرية شعار الفرسان (الكل للواحد والواحد للكل) وفرسان هذه النظرية هم: (الأفكار - الأحاسيس - الأفعال) بمعنى أهمية أن تمتلك هذه العناصر الثلاثة مجتمعين معاً لتحقيق هدفك، فإذا نظرت إلى شخص لا يحصل على ما يريد، فسبب ذلك أن لديه واحداً من هذه العناصر مفقود (أفكار - أحاسيس - أفعال) ولتحقيق الهدف يجب على العناصر الثلاثة أن يكونوا متكاملين.

هناك الكثير من الناس يفكرون طوال الوقت بزيادة أموالهم وتحقيق الأرباح ويحلمون، وتداعيمهم المشاعر في تحقيق المزيد من الأموال، ورغم ذلك لا يزالون يجلسون على مقاعدهم ولا يحصلون على شيء، وهنا طبعاً لن يجنوا ما لآ أكثر؛ لأنه ليس هناك أفعال في ذلك.

فالفكرة كما ذكرنا واحدة من أهم قواعد أشكال الطاقة المعروفة لدى الإنسان مقرونة بالمشاعر والأفعال، وهذا أمر عضوي متلازم، أي أنه غير قابل للتجزئة. والأفكار هي اتجاه ولا تعد أكثر من قوة توجيهه هنا، نشبهها كعمود السيارة الذي يحدد الاتجاه وعندما أدير المحرك (الأفكار) أحرك المشاعر، ولكن إن لم أحرك ناقل الحركة هنا (الفعل) لن أسير نحو هدفي أبداً.

إذاً، إن أردت أن تحقق حلمك يجب أن تبدأ بالتفكير في النية، والتي سوف تستثمرها كثيراً، وعليك أن تحدد ما تريد أن تكون عليه حياتك من هذه اللحظة وصاعداً، وكلما بدأت تفكر في هذه الأمور ستجد

_____ اللوحة الرابعة: أحلامنا وأهدافنا... بلا إطار

أنك تختار شيئاً يخلق انفعال وهوى بداخلك تجعلك تشعر بإحساس كإحساس (لعبة التآرجح التي كانت تخلق لنا إحساساً جميلاً نطلبه بلهفة حين كنا صغاراً) ويؤد هذا الإحساس طاقة وانفعال وعاطفة بخصوصه، ويجب أن يكون شيئاً يشعل حماسك وطاقتك؛ لأن هذا الحماس سيعطيك الوقود الكافي لتحقيق أحلامك وأهدافك.

لذلك دعوني أسأل سؤال بصراحة: هل فعلاً تحبون ما تفعلون؟

لأنني أضمن أنكم سوف تلاقون صعوبات؛ لأنكم إذا لم تحبون ما تفعلون، ولا تمتلكون عاطفة اتجاهه لتبقوا معه، أنصحكم بأن تختاروا هدفاً وحملاً جديداً.

في واحدة من رحلات أنطون تشيخوف في بريطانيا وجد عاملاً يضع حجارة فوق بعض يهدوء وتفان في العمل؛ فسأله لماذا كل هذا الاهتمام بوضع الحجارة على هذا الشكل، فقال له العامل: أنا لا أضع حجارة فوق بعض، أنا أبني كنيسة. عندئذ تركه تشيخوف وهو يقول في نفسه في وجود عامل كهذا، وشغف كهذا سيظل هذا المبنى راسخاً ألف عام.

إن نظام اعتقادنا الكلي هو أن نركبه أو نؤلفه من أفكارنا ومشاعرنا وأفعالنا (الفرسان الثلاثة) وهنا يكون مفاتيح السعادة، فالسبب في كل النتائج التي تحصل عليها هو تراكم أفعالك وأحاسيسك وأفعالك.

والآن دعونا نتعرف الإحساس، فمعظم الناس يظنون أن الأحاسيس هي نفس العواطف، هما أولاد عم ولكنهما ليسا ذات الشيء، نحن نقول إن العاطفة لا شيء أكثر من طاقة ومشاعر، العاطفة شيء مثل عاطفة الحب، لكن هذا ليس إحساساً.

الإحساس هو نبضات القلب التي تشعر بها، هو شعور متسارع

بالنفس، الأحاسيس أمر فيزيولوجي، العاطفة هي حب، بينما الأحاسيس في الجسد، فنحن نعيش بعالم ذي ذبذبات ذات تردد قانون الذبذبات والتردد، كل شيء يصدر ذبذبة له تردد بما في ذلك أجسادنا، والأحاسيس هي تلك الذبذبات والترددات التي نحن بداخلها.

والأحاسيس تُخلق بناءً على هذه المعادلة (الأفكار+ المشاعر أو العاطفة= أحاسيس).

إذ إن الأفكار والأحاسيس بالإضافة إلى الأفعال هي أبطال نظرية الفرسان الثلاثة، والتي علينا أن نمتلكها، وبأن يكون لديك الرغبة لإبداع أي شيء وكل شيء ترغب به؛ لأنه كما نرى ليس الحدث هو الذي يخلق الإحساس أو المشاعر، بل إنه تفكيرك حول هذا الحدث هو الذي يخلق الإحساس ثم اعتاد هذا الفكر.

والآن ونحن نبدأ بالفارس الأول، أي الفكرة يتبادر لنا السؤال كيف أحدد حلتي أو هدي في؟

في البداية يجب أن أحدد هذا الحلم أو الهدف بدقة، وأن أكتبه على ورقة وأفكر فيه؛ لأخلق ذلك الإحساس الذي سيثقل طاقتك وبشكل حماسي، ولكن هناك ملاحظة في ذلك وستكون بلا (إطار). وهي أن هناك نظامًا قد نشأنا عليه في مجتمعاتنا منذ أن كنا صغارًا وإلى اليوم، وهو إذا كنت بالمدرسة ضعيف في إحدى المواد يقولون يجب أن تأخذ دروسًا للتقوية، وفي العمل دائمًا يركزون على السلبيات التي لدينا فيقولون تحتاج أن تقوي نفسك بكذا، وهكذا...

هنا يتحدث (ماركس بيكنغهام) في كتابه (سر النجاح) على ما ذكرناه بمعنى أننا والجيل الذي سبقنا كنا نفكر بشكل خاطئ، فيقول

_____ اللوحة الرابعة: أحلامنا وأهدافنا... بلا إطار

(بيكنغهام) إن لكل إنسان نقاط قوة ونقاط ضعف، وكثير من الناس لا تعرف ما هي نقاط القوة لديها، وما هي نقاط الضعف لديها، وهنا يركز أن نقطة القوة هذه هي الدافعة للنشاط والإثارة عندما تقومون بها ولو لفترات طويلة تمدكم بالقوة تعطيوكم إحساسًا بتحقيق الذات، إحساس بأنك مستقر و متمكن فيما تريد.

بعكس نقطة الضعف التي تشعر الإنسان بأنها هم على القلب؛ فيبدأ لا شعوريًا بالتسوية، ويؤجل القيام بما يكره والتي تمثل نقطة من نقاط الضعف لديه مثلًا.

إذ يجب أن أركز على نقاط القوة لدي، وأن يكون حلبي وهدفي مرتبطين بنقاط قوتي هذه.

ونبدأ بأفكارنا (الفارس الأول) هنا أتصور الهدف وأشعر به، حيث يلعب عقلنا اللاواعي دورًا في كل ما نفعله، وعادة فإن الطرق التقليدية لتحديد الأهداف تتجاهل هذه الحقيقة وعندما نحدد أهدافنا فإننا نتبع الطريقة المنطقية المنظمة أو أسلوب النصف الأيسر من المخ، وفي كل الحالات لا بد من أن ندرك أننا جميعًا نسعى طوال الوقت لتحقيق أهداف معينة شعوريًا أو لا شعوريًا ويظهر ذلك عبر سلوكنا في مجريات أحداث حياتنا.

حيث أفكارنا ستتحول لواقع عندما أبدأ بالقيام بالفعل نحو هدفي، وبعد الأخذ بالمعايير التالية:

يجب أن يكون هدفي محدد (سمارت كول) الهدف الذكي (أريد كذا...).

يجب أن يكون لهدي مقياس زمني ومراحل وقابل للقياس.

وهنا نأتي إلى نقطة مهمة هي كيف تصاغ الأهداف؟

من الملاحظ أن كثيرًا من الناس حينما يسألون عن أهدافهم يجيبون بأسلوب سلبي، بحيث يتذكرون ما لا يرغبون بتحقيقه، كأن نرى مدرب حراس المرمى يشجع أحد لاعبيه ويناديه: لا تخطئ في صد الكرة، هنا سنجد أن اللاعب في أثناء محاولة صد الكرة يفكر في احتمالات عدم الصد أكثر من تفكيره في الأسلوب السليم لصدّها.

فالحقيقة التي يجب أن يعلمها الجميع: إن العقل يعمل بطريقة تؤدي إلى الحصول على رد فعل خاطئ تمامًا إذا تمت صياغة الهدف المنشود بأسلوب سلبي، فما يغلب على تفكيرنا سواء بقصد أو غير قصد ينعكس في صورة سلوك واقع، فإذا طلبنا من شخص عدم التفكير مثلًا في يده سيكون عليه التفكير في ذلك؛ ليعلم ما الشيء المطلوب منه أن يفكر فيه.

وعندما يتعلق الموضوع بتحقيق الأهداف، فإن التصور السلبي الداخلي الغريزي يمكن أن يؤثر بشكل مدمر للهدف قبل أن نحاول بتحقيقه، فيجب أن نبدأ بصياغة أهدافنا التي نريد ونحلم بأسلوب إيجابي، وذلك بأن نركز فقط ونتخيل فقط ما نرغب في عمله وتحقيقه، وأن نفكر بعمق في أهدافنا، وأن نستبعد تمامًا أي شيء آخر، فقط الأهداف ولنركز على الهدف نفسه.

ولندخل الآن حول آلية تحديد الأهداف وتحقيق التوازن.

هل تشعر بالنقص في حياتك في أحد الجوانب التالية؟

هل تشعر بالنقص في الجسد، أم في الروح أم هل في العقل؟

_____ اللوحة الرابعة: أحلامنا وأهدافنا... بلا إطار

هناك نقطة مهمة ونذكرها بلا (إطار) ألا وهي التوازن في عملية تحديد الأهداف، حيث لدينا الروح والعقل والجسد، والشخصية المتوازنة الناجحة هي التي تستطيع أن توازن بين هذه المكونات الثلاثة؛ لنكون في منطقة وسط تجمع الدوائر الثلاثة، وعليه يجب أن نصوغ أهدافنا التي تتوافق مع كل منحى، وبما يحقق التوازن بين العمل والحياة الخاصة، والتوازن بين العقل والعاطفة لنستطيع الإحساس بالنجاح والسعادة، والذي يعطينا دافعاً للاستمرار بالمزيد منه.

لذلك، ومن هذا المنطلق علينا أن نحدد أهدافنا عبر تقسيمها بداية لمجموعات وفق التالي:

المجموعة الأولى: أهداف وظيفية.

المجموعة الثانية: أهداف أسرية.

المجموعة الثالثة: أهداف روحانية.

المجموعة الرابعة: أهداف شخصية.

المجموعة الخامسة: أهداف اجتماعية.

ثم نضع في كل مجموعة من المجموعات المشار إليها عشرة أهداف نعتقد بأنها مهمة، ولدينا الإمكانيات الأولية لتحقيقها، أصبح لدينا الآن خمسون هدفاً، والآن في العام الواحد هذا يبدو رقمًا كبيرًا طبعاً، نأتي هنا ونرتب الأولويات ونطبق قانون (80/20) وهو قانون (باريتو) الذي ينص على أن تحقيق (80%) من النتائج يمكن أن يتم من خلال إنجاز (20%) من الأهداف، فأختار هنا من كل عشرة أهداف هدفين هما الأكثر ضرورة وأهمية؛ فيصبح لدينا عشرة أهداف سنوية فقط، لكنها أهداف

مدرسة متوازنة تغطي جميع جوانب حياتي، وأضع حينها أساليب إدارة الوقت، ومتابعة خطط العمل التي يجب أن نؤكد أنها ليست مَنزلة، والإنسان ليس بآلة، ولكن التجربة وجدولة البرنامج اليومي وسيلة رائعة لضبط وقت الإنسان، والمساعدة على رؤية أهدافه الأسبوعية وإعطائه إحساسًا بالتوازن، وذلك عبر إدارة الوقت.

فلا بد بداية من تأكيد الحقيقة التي تقول إن هناك لكل إنسان عميرين: عمر حقيقي وعمر إنتاجي، العمر الحقيقي هو السنوات التي يعيشها الإنسان منذ ولادته حتى وفاته، إنه الكينونة المادية، وما يحيط بها من ملابسات حدود الزمان والمكان، أما العمر الإنتاجي فهو مقدار ما حقق الإنسان من إنجازات ونتائج.

الآن هناك نقطة في غاية الأهمية، وسر من أسرار إدارة الوقت، الفعالة في عملية تحقيق أهدافي، حيث كما أن هناك للإنسان عميرين، كذلك يوجد للوقت نوعان:

1- وقت يصعب تنظيمه أو إدارته أو الاستفادة منه في غير ما خصص له، وهو الوقت الذي نقضيه في حاجاتنا الأساسية مثل: النوم، الأكل، الراحة أو العلاقات الاجتماعية المهمة، وهو وقت لا يمكن أن نستفيد منه كثيرًا في غير ما خصص له، ولا شك أن مثل هذا الوقت على درجة من الأهمية لحفظ توازننا في الحياة؛ فبدون هذا الوقت لا يمكن أن نواجه تكاليف الحياة الأخرى، ونحقق الأهداف، ولكن يجب أن يكون هذا النوع من الوقت في حدوده المعقولة بدون مبالغة مثلًا بالنوم أو الأكل.

2- وقت يمكن تنظيمه وإدارته، ونجد جزء من هذا الوقت في الفترة

_____ اللوحة الرابعة: أحلامنا وأهدافنا... بلا إطار

المخصصة للعمل ونجد جزءًا آخر في حياتنا الخاصة، وفي هذا النوع من الوقت يكمن التحدي بأن أستخدم من هذا الوقت، ولكن السؤال الذي يطرح نفسه هنا هل نستطيع استغلاله الاستغلال الأمثل؟

كيف نحقق إدارة وقت سليمة، ونسيطر على وقت العمل، ولا نجعله يسيطر علينا؟

اسمح لي أن أجيبك فقط عن بعض النقاط الجوهرية في إدارة الوقت، أما التفاصيل فهي دقيقة ومفصلة في كتب وبرامج تدريبية خاصة، حيث إن رؤية بلا إطار هي دعوة لتبني منهج تفكير جديد عبر النظر للموضوع المطروح بلا إطار مسبق يحدد أفق التفكير، وليس كخطة عمل مفصلة؛ لأن هذه الخطة تبدأ من عندك في عملية البحث عن المعرفة.

وعودة للنقاط الجوهرية في إدارة الوقت، فيمكن لنا أن نحددها كالتالي:

إننا الآن في النوع الذي يمكن تنظيمه وإدارته من الوقت، وهذا النوع من الوقت يتكون أيضًا من نوعين أو حالتين:

النوع الأول: تكون فيه ذروة النشاط والحيوية مثل ساعات الصباح الأولى وساعات النشاط الأمثل في اليوم والليلة.

والنوع الثاني تكون فيه في قلة نشاطك وحيويتك مثل الساعات الأخيرة من الدوام أو العمل وقلة النشاط في اليوم والليلة.

ومما سبق أن أوضحناه وبخلاصته التي تقول إن للوقت نوعين:

نوع يمكن تنظيمه، ونوع لا يمكن تنظيمه.

ومن أن الوقت الذي يمكن تنظيمه أيضًا يتكون من نوعين:
نوع ونحن في كامل نشاطك والحضور الذهني، ونوع في أقل حالات
التركيز والحضور الذهني.

لنصل إلى أننا إذا أردنا أن ننظم وقتنا علينا البحث عن الوقت الذي
يمكن تنظيمه، وأن نتعرف الجزء الذي نكون فيه في كامل النشاط،
ويسمى هذا الوقت وقت الذروة وهو وقت العمل الجاد والعطاء
والإنتاج، وهنا أستطيع أن أستغل الوقت للوصول إلى النتائج ضمن
الخطة الزمنية المرسومة لتحقيق هذه النتائج من عمل ودراسة وغيرها
بالتركيز على القيام بالأعمال المهمة والرئيسية في وقت الذروة.

فلا تقل كم ساعة عملت، بل قل ماذا عملت.

فلو افترضنا أنك قد عشت ستين عامًا، ولو نمت ثماني ساعات
يوميًا في ستين عامًا؛ فقد نمت عشرين عامًا.

إذ يجب علينا ونحن نحلم بأهدافنا أن نحدد تلك الأهداف بتركيز،
وبطريقة علمية وعملية، ونلخص ذلك بـ:

– وضوح الهدف.

– التفكير الإيجابي المنطقي والثقة بالنفس.

– الإحساس بأننا نحقق الهدف والصبر والثبات والمثابرة.

– أن يكون الهدف دقيقًا لدرجة تحديد الأهداف الجزئية منه.

– أن يكون محددًا بالكم والكيف والزمن (ممرحل).

– إدارة وقتي بأسلوب ذكي وسليم باستثمار وقت الذروة في الوقت

_____ اللوحة الرابعة: أحلامنا وأهدافنا... بلا إطار

الذي أستطيع إدارته والسيطرة عليه وتنظيمه.

– اكتب أهدافاً تساعدك على بناء جسراً من الإمكانيات، يصل بك إلى أحلام المستقبل، واعمل على تحقيق الهدف حيث البعض يحلم كثيراً، ولا يعمل كثيراً.

ومع وجود الرغبة والانفتاح للتغيير يأتي الإدراك بأن اختياراتك لا حدود لها.

سنطرح الآن مثلاً عما تحدثنا عنه في عملية تحقيق الأهداف، وسيكون المثال عن تحقيق الثراء المادي وأحد النماذج الناجحة.

حيث يعتبر الممثل الأمريكي (ويل سميث) من أبرز نجوم هوليوود والشاشة السينمائية العالمية لكثير من الأدوار في مقدمتها دوره في فيلم (The pursuit of happiness) (البحث عن السعادة).

حيث تدور حكاية الفيلم حول قصة كفاح رجل عصامي في مسعاه نحو النجاح في تحقيق هدفه، يؤدي دوره (ويل سميث) فنراه في الصباح الباكر، يحمل جهازاً طبياً في يده، ويمشي في الشارع مع ابنه الصغير في طريقهما إلى روضة الأطفال الخاصة التي تديرها معلمة صينية. الأب يعمل حرّاً في مجال التسويق، ويتنقل كل يوم بين العيادات الطبية من أجل أن يبيع آلات التصوير الإشعاعية الحديثة التي اشتراها في السابق بأعداد كبيرة. كان يتطلع إلى تحقيق مكسب مادي من وراء هذا المشروع، لكن خطئه باءت بالفشل، ولم تسر حسب ما يشتهي، ليتعرض إلى نكسة مادية خانقة، انعكست سلبيّاً على حياته الزوجية والعاطفية؛ إذ تخلت عنه زوجته، وسُجن بضعة أيام لعدم قدرته على سداد بعض الفواتير ونام مع ابنه في أماكن عامة، وتشرد لكنه مع كل ذلك لم يتخل عن حلمه

في أن يصبح ثريًا، الأمر الذي جعله يفكر في البحث عن وظيفة ثابتة، يدخل مضمون، تحقق له الاستقرار، وتعيد ترتيب حياته من جديد، وبعد محاولات عديدة وإخفاقات كثيرة يجد هذا الأب فرصة الدخول إلى عالم البورصة كسمسار، فتبدو هذه الوظيفة بمكانة المنقذ والمخلص من أزماته المتلاحقة، إلا أن هناك شرطاً وحيداً للحصول عليها، وهي أن يخوض فترة تجربة طويلة، بلا مقابل، يدخل بعدها في اختبار مع أكثر من ألف شخص، كلهم يطمعون في الحصول على هذه الوظيفة الوحيدة المتاحة، والأکید أنهم أكثر تأهيلاً منه، إذ يدخل السباق بلا شهادات ولا خبرات في هذا المجال، ما يجعل من مهمته صعبة، بل مستحيلة، ولكنها لم تكن مستحيلة مع هذا الإنسان الذي مثل دوره الفنان (ويل سميث).

ذلك الشخص في الحقيقة كان (كريستوفر غاردنر) المليونير الأمريكي المعروف.

نحن أمام قصة حقيقة لأحد أكبر الأثرياء في الولايات المتحدة، والذي بدأ من لا شيء، وهناك العديد من هذه الحالات، والسؤال اليوم من أين بدأ هذا الرجل مسيرته في تحقيق حلمه ونحن هنا نطرح مثلاً عن آلية تحقيق الأحلام والأهداف ومنها أن تكون ثريًا، ولما لا تكون؟

فالأرقام والنتائج هي مقياس النجاح في معظم الأحيان، ويعني ذلك أيضًا تحقيقك مزيدًا من الإبداع والتخيل والتفكير والتعلم.

فهذه القصة ومثلها الكثير، أكثر من قصة رحلة نحو الثراء وأكبر من حالة مأساوية تتكرر يوميًا في حرب الإنسان وكفاحه من أجل العيش الكريم، وسعيه لتحقيق أحلامه وأهدافه، هنا قصة استبسال الروح

_____ اللوحة الرابعة: أحلامنا وأهدافنا... بلا إطار

البشرية التي ترفض الاستسلام، ولا تقبل الهزيمة ولا تتخلى عن الأمل. أما من أين بدأ وكيف استمر وعمل حتى تحقيق أحلامه وأهدافه، وما هو الإنسان، وما هي حدود قدرته، هذا ما سنعرفه الآن في هذا المثال، فهذا الهدف والحلم الذي يعتقده البعض بعيدًا جدًا، ألا وهو الثراء، كيف ذلك؟

لعلكم سمعتم عن أشخاص كونوا ثروة ضخمة وفقدوها كلها، وفي غضون فترة وجيزة كسبوا ثروة ضخمة من جديد، إن ما حدث مع هؤلاء الأشخاص سواء علموا بذلك أم لم يعلموا هو أن أفكارهم المهيمنة تركزت حول الثروة، وهكذا كسبوا في المرة الأولى، ثم سمحوا لأفكار الخوف من فقدان هذه الثروة أن تدخل عقولهم، إلى أن صارت أفكار الخوف من فقدان الثروة تلك هي أفكارهم المهيمنة، لقد رجحوا كفة أفكار فقدان الثروة، وبذلك فقدوا كل شيء، ولكنهم عندما فقدوا كل شيء اختفى داخلهم الخوف من فقدان الثروة، وبذلك هيمنت أفكار الثروة من جديد على عقولهم وعادت إليهم الثروة، حيث يستجيب الواقع لأفكارك بصرف النظر عن ماهيتها وطبيعتها.

فهل البعض منا يواجه صعوبات مالية؟

إذا كان الجواب نعم، فهذا يعني أنه لم يقنع العقل الباطن بأنه سيمتلك الكثير، إن المشكلة التي تواجه أغلب الناس ليس بأن لديهم وسائل دعم خفية، فعندما تحدث خسارة ما في تجارة ما يظهر على وجوههم اليأس؛ والسبب لأنهم لم يعرفوا كيف يستخدمون العقل الباطن، فنجد عقولهم يتسم بالفقر، بينما الآخرين يمتلئ بأفكار الغنى والثروة، وهذه الأفكار ستفجر الشعور الغني والنجاح بداخلكم قد

يقول البعض أن هذا الكلام ليس صحيحًا، وأنا وحتى لو قلنا كلمات «أنا غني، أنا ناجح» لا يحدث شيء.

أقول لكم لم يحدث شيء؛ لأنكم وببساطة تشعرون أنكم تكذبون على أنفسكم؛ لأن عقلكم الباطن يرفض ما تقولونه له دون اقتناع بل بالإجبار، ولكل من يعاني من صراع داخلي هناك طريقة تساعد على التغلب عليه، وهي أن تبرمج يومك وقبل النوم بجملة (أنا أتقدم بكل ما أملك) وبأخذ نظرية الفرسان الثلاثة (الفكرة والإحساس والفعل) على محمل التنفيذ بوضع هدف محدد بزمان وقابل للقياس وبالتركيز على نقاط القوة.

هناك مفهوم وعلم خاص للثراء، وهو علم دقيق، مثل: علم الجبر وعلم الحساب. هناك قواعد معينة تحكم عملية إدراك الثراء، وحالما يقوم أي شخص بتعلم هذه القواعد وتطبيقها، فإن ذلك الشخص سوف يدرك الثراء بالحتمية الحسابية.

امتلاك الثروة والممتلكات تأتي كنتيجة للقيام بأشياء بطريقة معينة، وأولئك الذين يقومون بالأشياء بهذه الطريقة المعينة -سواء كان ذلك عن قصد أو بطريق المصادفة- سوف يدركون الثراء، بينما أولئك الذين لا يقومون بالأشياء بهذه الطريقة المعينة -ومهما كان الجهد الذي يبذلونه والقدرات التي يمتلكونها- سيبقون فقراء. إنه قانون طبيعي بمثل ما تكون المقدمات تكون النتائج.

وتظهر صحة ما سبق بالحقائق التالية، والتي تقول إن إدراك الثراء ليست مسألة بيئة محيطة؛ لأنها لو كانت كذلك، لكان كل الموجودين في تلك البيئة المحيطة أثرياء، سيكون سكان مدينة ما كلهم أثرياء،

_____ اللوحة الرابعة: أحلامنا وأهدافنا... بلا إطار

بينما يبقى سكان المدن الأخرى فقراء، ولكننا نرى أنّ الأثرياء والفقراء يعيشون جنبًا إلى جنب، في البيئة المحيطة نفسها، ويمارسون المهنة نفسها في معظم الأحيان، إذا كان هناك شخصان في البيئة المحيطة نفسها، ويعملان في المجال نفسه، وأحدهما أصبح ثريًا، بينما بقي الآخر فقيرًا، فهذا يشير إلى أن إدراك الثراء هي نتيجة للقيام بالأشياء بطريقة خاصة وصحيحة.

بالإضافة لهذا، فامتلاك الموهبة ليس الشرط الوحيد للقدرة على القيام بأشياء وفق هذه الطريقة المعينة؛ لأن كثيرًا ممن يمتلكون الموهبة بقوا فقراء، على خلاف محدودي الموهبة الذين أصبحوا أثرياء.

بدراسة الناس الذين أدركوا الثراء، نجد أنهم متوسطو الدرجة بكل المعايير، ولا يمتلكون مواهب وقدرات أكثر من غيرهم من الناس، وهذا يقدم البرهان على أنهم لم يدركوا الثراء لامتلاكهم المواهب والقدرات التي لا يمتلكها الآخرون؛ بل لأنهم قاموا بأشياء بطريقة معينة.

إدراك الثراء لا يكون نتيجةً للادخار أو التوفير؛ لأن كثيرًا من المقترين فقراء، بينما يكون المسرفون أثرياء عادةً.

ولا يكون الثراء ناتجًا عن القيام بأشياء لا يستطيعها الآخرون؛ لأنك تجد شخصين يعملان في المجال نفسه، ويقومان بالأشياء نفسها تقريبًا، وأحدهما يصبح ثريًا بينما يبقى الآخر فقيرًا أو يصبح مفلسًا.

الموهوبون يدركون الثراء، وكذلك الحمقى. ذوو القدرات العقلية المدهشة يدركون الثراء، وكذلك الأغبياء. ذوو البنية الجسدية القوية يدركون الثراء، وكذلك ذوو البنية الضعيفة والمرضى.

بالطبع هناك ضرورة لدرجة ما من القدرة على التفكير والفهم، وأي إنسان يمتلك القدرة العقلية الكافية ليقراً ويفهم هذه الكلمات يمكنه وبكل تأكيد أن يصبح ثرياً.

وقد رأينا أيضاً أنّ للبيئة المحيطة دوراً تؤديه، ولكن المسألة ليست مسألة بيئة محيطة فقط، فأنت لن تذهب إلى الصحراء وتتوقع أن تقوم بأعمال تجارية ناجحة هناك.

إدراك الثراء يستلزم بالضرورة التعامل مع الناس والوجود حيثما وجدوا، وإذا كانوا ميالين للتعامل بطريقة التعامل التي ترغبها فهذا أفضل بكثير، ولكن وفقاً للطريقة السائدة في البيئة المحيطة. إذا استطاع أحدهم إدراك الثراء في بلدتك، فباستطاعتك فعل الشيء نفسه.

وأكرر، فالمسألة ليست في اختيار أي عمل أو مهنة محددة؛ فالناس يدركون الثراء بأي عمل أو مهنة، بينما يبقى آخرون ممن يعملون في المهنة نفسها فقراء.

ومن المؤكد أنك ستقوم بأفضل جهودك عندما تمارس العمل الذي يناسبك والذي تحبه، وإذا كانت لديك مواهب محددة وكانت هذه المواهب مصقولة بشكل جيّد، فإنك ستقوم بأفضل جهودك في الأعمال التي تتطلب وجود هذه المواهب.

ولكن، بعيداً عن كل هذه القيود العامة، فإدراك الثراء لا يعتمد على مزاوله نوع معين من الأعمال، بل على طريقة تعلمك للقيام بأشياء بطريقة معينة، فإذا كنت تزاوّل عملاً سبب الثراء لشخص آخر ولم يفعل الشيء نفسه لك؛ فسبب ذلك بكل بساطة أنك لا تقوم بأشياء

_____ اللوحة الرابعة: أحلامنا وأهدافنا... بلا إطار

بالطريقة نفسها التي يقوم بها الشخص الآخر.

الافتقار لرأس المال لا يمنع أحدًا من أن يدرك الثراء، وصحيح أن امتلاك رأس المال يجعل الزيادة أسهل وأسرع، ولكن من يمتلك رأس المال هو ثري أصلاً، ولا يشغل باله كيف يصبح ثريًا، بغض النظر عن درجة الفقر التي ربما أنت فيها.

إذا بدأت بتطبيق نظرية الفرسان الثلاثة (الفكرة- الإحساس- الفعل) فسوف تبدأ بإدراك الثراء، وستبدأ بامتلاك رأس المال، فامتلاك رأس المال هو جزء من عملية إدراك الثراء، وجزء من النتيجة التي تلي دائمًا القيام بأشياء وفق الطريقة المعينة.

ربما تكون الشخص الأشد فقرًا في القارة، وربما تكون غارقًا في الديون، ربما ليس لديك أصدقاء أو نفوذ أو موارد، ولكن إذا بدأت القيام بأشياء وفق هذه النظرية، فسوف تبدأ وبشكل لا يقبل الخطأ بإدراك الثراء؛ لأنّه مثلما يكون السبب تكون النتيجة، إذا لم يكن لديك رأس مال، فإمكانك الحصول عليه، إذا كنت في المجال الخاطئ، فإمكانك التغيير إلى المجال الصحيح.

يمكنك هذا بدءًا من عملك الراهن، ومكان إقامتك الحالي، والقيام بأشياء وفق الطريقة المعينة، والتي تقود إلى النجاح دائمًا، ويجب أن تبدأ بالانسجام مع القوانين التي تحكم الكون.

وبتلخيص جامع عن مفهوم علم الثراء نوجز أهم القواعد كالتالي:

1- يجب أن نعدل وجهة نظرنا نحو الثراء، حيث الثراء لا يتناقض مع الدين أو الأخلاق أو الحكمة (لو كان الفقر رجلاً لقتله) تذكر دائمًا الأشخاص والأشياء التي ستستفيد من تحقيقك مزيدًا من الثراء

عائلتك/ موظفوك وعائلاتهم/ الفقراء والمحتاجين/ مجتمعتك/
الحدائق والأشجار التي ستزرعها/ الحيوانات التي ستطعمها/ موهبتك
التي ستنميها/ احتياجاتك الشخصية التي ستلبيها).

2- يوجد في الكون ثروات وخيرات فوق احتياجات البشر؛ لذلك
لست بحاجة لأن تسلب الآخرين ما لديهم لكي يزيد ما لديك، أو تحسدهم
على ما لديهم، فكل شخص يملك شيئاً تستطيع أن تحصل على مثله أو
أفضل منه بشرط أن تكون مبدعاً وتنافس نفسك أولاً.

وأنت بمزيد من الشكر ستحصل على المزيد، وأسرع مما تتصور. إذا
كنت ساخطاً ولا تشعر بالرضا، فإنك لن ترى ولن تحصل إلا على كل ما
هو رديء ومبتذل.

3- إن التفكير يساعدك على تحقيق ما ترغب، ولكي يساعدك
عملك على التفكير اعمل الأشياء التي تحبها، (نقاط القوة) فالعمل
في المجال الذي تحبه سيساعدك على التفكير بدون ضغوط، وبالتالي
ستبدع وتنجح. اعلم أنك كلما استطعت أن تستخدم قدراتك ومواهبك
أفضل، فإنك ستسعد نفسك والآخرين أكثر.

4- كل فكرة تفكر بها تحتم عليك التفكير في فكرة أخرى، وكل
حقيقة تعيها تحتم عليك أن تعي حقيقة أخرى، وكل موهبة تصقلها
وتنميها تحتم عليك تنمية موهبة أخرى، وبالتالي فنحن باستمرار نقوم
بتحفيز حياتنا وإثرائها، ولكن بشرط أن نفكر ونبدأ (الإحساس) إذا
فكرت في فكرة معينة فاجعل صورة هذه الفكرة في عقلك، وفي كل مرة
تفكر بها اجعل صورتها وهي تتحقق أمامك، بل اشعر بأنك قد حققتها
بالفعل وأنت الآن تجني ثمار نجاحها.

_____ اللوحة الرابعة: أحلامنا وأهدافنا... بلا إطار

5- إذا وجدت أنك تتبع لشخص ما شيئاً لا يضيف له المزيد في حياته أكثر من القيمة التي دفعها لك فتوقف فوراً عن ذلك.

6- بناء على الفقرة السابقة، إذا كنت صاحب عمل فاحرص على أن تأخذ من موظفيك قيمة أكبر من الرواتب التي تدفعها لهم، ويمكنك أن تنظم عملك بحيث يحكمه مبدأ أن كل موظف يفيد العمل يحصل على مكافأة أو ترقية.

وإذا نجحت باستخدام كفاءات موظفيك، الأذكي منك الاستخدام الأمثل لتحقيق أهداف المشروع أو العمل، فأنت أذكي منهم.

7- إذا ركزت على ما هو دوني، فلن ترى ولن تحصل إلا على كل ما هو دوني؛ فالعقل المتفائل يركز على الأفضل، ويتوقع الأفضل لذلك فإنه سيحصل على الأفضل.

8- لا تفكر بأزماتك المالية الحالية، ولا تتحدث عنها أمام الآخرين، وبدلاً من هذا فكر كيف تحسن وضعك المالي، وليس كيف تتخلص من أزمته المالية.

9- لا تقرأ الكتب وتتابع البرامج والأفلام المتشائمة والتي تقول بأن العالم مكان مليء بالشورور والمآسي؛ فهي ستحبطك وتؤثر بالسلب على تفكيرك، ولا يمنع ذلك أن تتعاطف مع الآخرين.

10- لا تخالط الأشخاص الكسالى ولا المتشائمين، ولا الانهزاميين، ولا الحاسدين؛ فالعدوة ستصيبك لا محالة.

11- إذا كان هناك شيء يجب أن تفعله اليوم ولم تفعله؛ فأنت قد فشلت بمقدار أهمية هذا الشيء.

12- إذا كنت تعمل في مجال لا تحبه طور نفسك في المجال الذي تحبه، واعتبر أن عمالك الحالي خطوة للعمل الذي تحب، إذا كان لديك حلم، فعليك حمايته.

16- لا تتباه أو تتفاخر بنجاحك، أو تتحدث عنه في غير موضعه؛ فالنجاح الحقيقي ليس مدعاة للتباهي الأجوف أمام الآخرين، فكلما وجدت شخصًا متباهيًا، وجدت شخصًا خائفًا متشككًا ضعيف الثقة في نفسه.

17- احذر من الرغبة في السيطرة على الآخرين؛ فالعقل الذي يفكر في السيطرة لا يكون عقلًا مبدعًا، بل بالعكس يكون عقلًا قاتلاً للإبداعات وأولها إبداع صاحبه.

18- انظر دائمًا إلى عالم الأعمال بأنه عالم واسع ناشئ، وتوجد فيه فرص لا تزال سانحة لم يكتشفها أحد.

19- الناس الذين لا يستطيعون تحقيق شيء هم الذين سيقولون لك أنك لا تقدر.

20- الفكرة إصرار النجاح والنية، يقوم العقل اللاواعي بتحفيز العقل الواعي وبقية أعضاء الجسم للوصول إلى ما نريد وما نحلم، وتلتقط ترددات موضوع هدفك وحلمك في أي مكان توجد فيه.

أمثلة على ذلك أن نقارن بين (جيف بيزوس ومشروعه وحلمه والأمازون دوت كوم) و(أحد النماذج كشخص كان حلمه أربعة جدران يعيش فيها مع زوجته وأولاده، وفعلا حصل على ذلك، لقد استقر في غرفة بأربعة جدران).

_____ اللوحة الرابعة: أحلامنا وأهدافنا... بلا إطار

وهذا (أكيو مورتيا) صاحب شركة سوني اليابانية بدأ حياته في عالم الثراء بعد تخرجه في جامعة أوساكا بمبلغ خمسمائة دولار فقط، وصلت أرقام أعماله مليارات عدة من الدولارات.

من إحدى قوائم فوربز لعام 2005 كان هناك 691 اسمًا، منهم 388 عاصميًا، ومنهم 8 نساء. ماذا يعني ذلك؟ يعني ذلك أن نصف أثرياء العالم تحركوا في دائرة تأثيرهم.

ولكل منا أحلامه الجميلة، وكل منا يعتقد أنه يملك موهبة خاصة تميزه عن الآخرين، وأن له لمسة سحرية، وأنه يستطيع أن يساهم في تغيير العالم إلى الأفضل، وفي لحظة ما من حياتنا نبدأ بتصوير الشكل الرائع للحياة التي نتطلع إليها، بل والتي نستحقها، ولكن بالنسبة إلى معظمنا فإن هذه الأحلام تتبعثر في خضم الإحباطات وروتين الحياة اليومية، حتى إننا لا نعود نبدل أدنى جهد ممكن لتحقيقها، ومع تبخر الأحلام يفقد بعضنا الثقة بالنفس، تلك الثقة التي تميز الناجحين عن غيرهم.

لكن العالم يمتلئ بالناجحين، فلماذا لا نستطيع أن نكون واحدًا منهم؟

أعد التفكير إذًا في أهدافك وأحلامك وكيف تحققها، بلا إطار...

_____ اللوحة الخامسة: الرشاقة والشباب... بلا إطار

«لم يأت أحد قط وأعطانا معرفة وافية حول أفكارنا الجميلة كيف تعمل من الداخل للخارج»

اللوحة الخامسة: الرشاقة والشباب... بلا إطار

من منا لم يواظب أحياناً على نظام تغذية معين لإنقاص وزنه أو لزيادة الوزن؟ لكن السؤال هل نجح ذلك مع أحد منا؟

لقد اكتشف الباحثون في جامعة هارفرد أن 99% من نظم التغذية لا يؤدي إلى نتيجة مجدية، وأن الذين يتبعون هذه النظم لإنقاص الوزن عادة ما يعودون إلى وزنهم الأصلي، وأحياناً لأكثر من هذا الوزن.

الآن لو جزأنا هذه الكلمة (Dite) ريجيم، والذي يعني نظام التغذية باللغة الإنكليزية، سنجد أنها مكونة من عبارة (كل أو مت!) (Die or eat).

فمعظمنا عندما يتبع نظام تغذية معين تكون النتيجة أن جسمنا وعقلنا يخافان من فكرة التجويع، ولهذا السبب يتحدان ضدنا، ولذلك نشعر بالجوع بسرعة أكثر، ومن هنا يكون ما نحتاجه فعلاً نظام سليم للحياة.

لكن كيف؟

في أحلامنا وأهدافنا بلا إطار تعرفنا على معنى الحلم وفرقناه عن الوهم، والأمنية وتعرفنا على نظرية الفرسان الثلاثة (الفكرة والإحساس والفعل) في عملية تحقيق أحلامنا وأهدافنا، ومن ثم كيف نحدد الهدف بأن يكون واضحاً ومحددًا بزمن وقابل للقياس وبربطه بنقاط القوة الخاصة بكل إنسان، ومن ثم وضع جدول أهداف متوازنة.

الآن في الرشاقة والشباب بلا إطار مثلاً حيًا ومرتبًا، وطرحًا جديدًا ومحفزًا، وسيشكل سعادة للكثير ممن يريدون تخفيض وزنهم وخاصة السيدات، إنه حلم وهدف تخفيف الوزن لكن... بلا إطار.

هناك الكثيرون ممن يفكرون في البدء بالريجيم يفكرون بخفض الوزن طوال وقتهم، ولكنهم لا ينقصون وزنهم، لماذا؟

ذلك لأن بداخلهم ذاك الشعور من عدم الاستحقاق أو القدرة لتحقيق ما يفكرون أو يحلمون به.

هنا الإحساس أو الشعور مغلق ومعدوم اتجاه هذه الفكرة، عبر نظرية الفرسان الثلاثة (الفكرة- الإحساس- الفعل) وقد تكلمنا عن الفارس الأول (الفكرة) والتي تؤلف شبكة عصبية، وتساهم أحيانًا في إيجاد علاقة طويلة المدى لإحدى الشبكات العصبية والتي ستربط ضمن قانون الذاكرة الترابطية ليصبح لتلك الخلايا إدمان على استجابة كيميائية تجلب لنا الفكرة من جديد، والموقف ويتغلغل (البيتيد) الذي تكلمنا عنه والذي يحمل المواد الكيميائية المختلفة للغضب أو الحزن وغيره.

(راجعوا لوحة الفكرة بلا إطار) حيث تكلمنا في الفكرة بلا إطار عن ذلك بإسهاب، ونلخصه هنا بقاعدة مهمة تقول: بأن العلاقة الطويلة للشبكات العصبية تنتج الاستجابة الكيميائية في الجسم، ومن هنا توجد العواطف والتي هي عبارة عن كيمياء مطبوعة على هيئة صور مجسمة؛ لأن العواطف مصممة كي تعزز كيميائيًا شيئًا في الذاكرة الطويلة المدى، لهذا السبب لدينا العواطف، ومن هنا ينشأ ما يسمى الإدمان الذي أعرفه ببساطة هو الشيء الذي لا نستطيع التوقف عنه.

_____ اللوحة الخامسة: الرشاقة والشباب... بلا إطار

كيف ذلك؟

فكما ذكرنا بأن العواطف عبارة عن كيمياء مطبوعة على هيئة صور مجسمة، الصيدلية الأكثر تنوعًا وتطورًا في الكون هنا في جزء من الدماغ ما تحت السرير البصري والذي يكون كمصنع صغير يجمع مواد كيميائية معينة، والتي تتطابق مع عواطف محددة، هذه المواد يطلق عليها باسم (الببتيد) وهي سلسلة حوامض أمينية صغيرة متسلسلة، فالجسم أساسًا وحدة كربون يصنع حوالي عشرين حمضًا أمينيًا مختلفًا لصياغة تركيبه الطبيعي، والجسم ما كينة منتجة للبروتين، ففي (الهايبتولاموس) نأخذ سلسلة بروتين صغيرة تسمى الببتيد ونجمعها إلى ببتيد عصبي أو هرمونات عصبية معينة والتي تتطابق والحالات العاطفية التي نواجهها يوميًا؛ لذا فهناك مواد كيميائية للغضب وللحزن وللرغبات، الآن كل خلية في الجسم لها هذه المستقبلات، وعندما يرسو الببتيد على خلية يكون كجرس يرن مرسلًا إشارة للخلية، وهنا تقول الخلية والتي لها وعي من الأفكار المترسبة فيها تقول: «أه، يا إلهي لا تدعونني أكل؛ فوزني يزيد وأي شيء يزيد من وزني».

ونطلق على ذلك الشعور بأنه إدمان.

وفي سياق ما تكلمنا عنه الآن سوف أتحدث عن السر الخفي وأنا متأكد أن هناك الكثير، الكثير ممن لم يسمعوا به من قبل وبلا إطار، وهذا السر سوف تهتم به السيدات بشدة، وسيفكرون فيه طول الليل والنهار، وخاصة اللواتي يخفن من الشيخوخة والسمنة.

هذه المعلومة تقول:

«إن عقلنا بكل تأكيد عبر أفكارنا يخلق أجسامنا بشكل حرفي».

فبما أكدته العلوم الحديثة ووفق ما تكلمنا عنه عن الفكرة ومنشأها، فكل شيء يبدأ في الخلية، والخلية كما ذكرنا منتجة للبروتين لكنها تحصل على إشارات من الدماغ، ولكننا إذا ما قصفنا الخلية بالفكرة والموقف والكيمياء نفسها مرارًا وتكرارًا على أساس يومي ماذا سيحصل برأيكم؟ ستعزز تلك الخلية التقسيم، وتنتج الخلية خلية أخرى كتلك الخلية، لكنها سيكون لها مواقع مستقبلات أكثر لهذا الببتيد العصبي العاطفي المعين، وأقل مواقع مستقبلات للفيتامينات ومعادن المواد المغذية أو تبادل سائل أو حتى إطلاق فضلات أو سموم.

إذًا الآن نقول وبلا (إطار) أن كل هذه السمنة والشيخوخة هي:

نتيجة إنتاج بروتين غير صحيح... عبر أفكارنا اتجاه موضوع السمنة والهرم.

ومن ثم يأتي السؤال مع استغرابنا هل بهم حقًا ما نأكل، وهل لنظام التغذية تأثير؟

ليس الآن هذا هو السبب، السبب أن الخلية ليس لها المواقع المستقبلية بعد عشرين عامًا من سوء الاستخدام العاطفي حتى لاستلام أو إدخال المواد المغذية الضرورية لصحتها.

كذلك كل هذه الشيخوخة نتيجة لإنتاج البروتين غير الصحيح عبر أفكارنا تجاه موضوع الشيخوخة والهرم.

تسأل أحدهم: كيف صحتك؟ يجيب بتشاؤم (والله كبرنا، هرمننا) ونلاحظ كذلك أن النسبة الأكبر من سكان العالم العربي كيف تبدو أشكال أجسامهم بسن الخمسين مثلًا إذا ما قارناها مع أشكال نظرائهم في العالم الأوروبي.

_____ اللوحة الخامسة: الرشاقة والشباب... بلا إطار

ومن ثم يعود السؤال هل بهم حقًا ما نأكل؟ وهل التغذية لها تأثير؟ لنكرر ليس الآن هذا هو السبب، السبب أن الخلية ليس لها المواقع المستقبلية بعد عشرين عامًا من سوء الاستخدام العاطفي حتى لاستلام أو إدخال المواد المغذية الضرورية لصحتها.

فكل هذا يحصل من تأثير أفكارى وإدماي الكيميائي لمواقف وحالات، نعم لم يأت أحد قط، وأعطانا معرفة وافية حول أفكارنا الجميلة كيف تعمل من الداخل للخارج.

– لاحظوا معي (كاركترات) الأجسام من حولنا مع كل الاحترام، ولننظر نظرة تحفيز وحب.

إذا اكتشفتهم يومًا أن وجوهكم في المرأة وأجسادكم لا تشبهكم؛ فلا تكسروا المرأة فالخلل في أعماقكم وليس في المرأة، إذًا، ابحث عن حلمك ولا تخجل منه حتى تستطيع التحليق في عالمك.

إذًا يجب هنا أن أكسر الاطار وأن أركز على بناء شبكة عصبية تحتوي فكرة إيجابية تقول فيها أنا رشيق وأزداد رشاقة (وجسمي جميل) وأخلق إدمان كيميائي يتوازى والسعادة برؤية نفسي في المرأة ونكرر بأن ذبذبات العقل وأفكاره هي الأفضل من نوعها على الإطلاق وبالتالي هي الأشد قوة.

وبعد أن فكرنا بفكرة الرشاقة، وليس الخوف من السمنة، وأحسنا بالبهجة بذلك نأتي الآن للأفعال ومنتقل بكم ببث حي ومباشر إلى التنفيذ، والفارس الثالث والذي يدعى (الفاعل).

مثال: هدفي أن أنزل بوزني 24 كغ خلال 6 شهور.

نلاحظ الآن أن الهدف واقعي محدد بزمن، وسنرى كيف يكون قابل للقياس ولو كانت الجملة (سأنزل بوزني 24 كغ) لكانت هنا لا تتعدى أن تكون أمنية فقط (راجع تعريف الأمنية)

الخطوة الثانية ستكون رسم الهدف وهو على 6 شهور كما هو موضح (مثال وزني الآن 85 كغ والوزن الذي أرغب في الوصول إليه هو 61 كغ خلال 6 شهور) سنقوم برسم خطأ مستقيماً يبدأ من اليسار (الواقع الحالي) إلى اليمين (المستقبل) الوزن المرجو الوصول إليه، ثم سنبدأ بتقسيم هذا الخط إلى 6 شهور وسنلاحظ أن كل المطلوب منك إنزاله هو 4 كغ شهرياً وعند التقسيم كل شهر إلى أسابيع سنرى أن المطلوب إنزاله هو كيلو فقط أسبوعياً.

قد يتبادر إلى الذهن هنا السؤال، لكن كيف نقيس الهدف؟

وستكون الاجابة على نفس مثال الوزن؛ فقد قسمت الهدف إلى شهور، ومن المعروف عندك أن كل شهر ستقوم بإنزال 4 كغ، بمعنى أنك في الشهر الأول كنت 85 كغ، يفترض أن يكون وزنك في الشهر الثاني وهو الشهر الذي يليه 81 كغ إذا قست وزنك ووجدت أنه كان 83 كغ مثلاً، فاعلم أن هناك خلل ما ومن هنا نتعرف كيف نقيس الهدف، ونعرف إذا كنا نسير بشكل صحيح عند أهدافنا أم لا.

ومن هنا نعرف أن هناك معوقات تحقيق للهدف فدعونا نناقشها معاً ونتعرف ما هي:

فإذا أخذنا هذا المثال مثلاً، حيث أماننا أحجار ورمال ونرغب بوضعها جميعها في زجاجة، لو وضعت الرمال أولاً ثم وضعنا الأحجار لن يكون هناك متسع لكل الأحجار أن تدخل الزجاجة، بينما إن وضعنا

_____ اللوحة الخامسة: الرشاقة والشباب... بلا إطار

الأحجار أولاً ثم الرمال سيكون بالإمكان وضع الرمال والأحجار معاً بالزجاجة. ماذا نستنتج؟

لو اعتبرنا أن الأحجار هي الأهداف التي نريد تحقيقها، بينما الرمال هي الاهتمامات العديدة والتي قد تعرقلنا أو تعوق عملية تحقيق أهدافنا، ولو عدنا لموضوع الريجيم كان الهدف العام أن أنزل 24 كغ في الشهر خلال 6 أشهر وبحساب أدق 4 كغ شهرياً، لو اتبعنا نظام غذائي لإنزال الوزن ثم بدأت الاهتمامات من زيارة الأقارب أو حضور دعوات، سيفقد الهدف مساره الصحيح، وسيكون للاهتمامات النصيب الأكبر، ولن يتحقق الهدف الأساسي.

وفي علوم الإدارة توجد نظرية اسمها دائرة التأثير وهي دائرة تشتمل على كل القرارات والأفعال التي تقع تحت تأثيرك، وتحتاج إلى تدخل منك لتستطيع تحقيق التغيير، والهدف الذي تسعى إليه وهي بعكس ما يسمى دائرة الاهتمام والتي تعني الأمور التي أنت غير مسؤول عنها أو عن التأثير بها، ولا تفيد تركيزك عليها، وتضيع وقتك وجهدك.

إذاً المعوق الأساسي والأول في عملية تحقيق الأهداف هو كثرة الاهتمامات، وتشتت الفرد عن هدفه.

والعلاج يكون بأن يتم التركيز على الهدف أولاً، وسيكون هناك متسع من الوقت لكل الاهتمامات التي نرغب في عملها.

وهناك أيضاً العديد من المعوقات الرئيسية التي قد تعوق الإنسان عن تحقيق هدفه منها بإيجاز:

1- الخوف: هناك أكثر من 600 نوع خوف مكتسب أي يكتسبها الفرد من خلال تجاربه التي مر بها، وأومن خلال بيئته، وأهم المخاوف

التي تعوق تحقيق الهدف هي: الخوف من الماضي، من الفشل، من الاعتراض، من المجهول، من النجاح.

حدث أن رأى سائق تكسي كوكبة من السيارات الفارهة تسير أمامه فقال: «جميع ملاك هذه السيارات لصوص ويفعلون أي شيء للوصول من أجل النقود».

وإذا ما سألته هل تحب أن يكون عندك سيارة مثلها؟

ينظر لك بازدراء وكأنك قد أهنته، ويقول: «أنا لا أريد أن أكون لصًا». فنرى هنا كيف ربط النجاح لديه مع عدم الأمانة؟ وهذا خاطئ.

وإذا ما تذكرنا المثال كيف أن الشخص بدون قصد يركز على الأشياء التي يرغب بتجنبها ويخاف منها، فالهدف الثانوي اللاشعوري يتصدر المقدمة؛ لذا نجد أن هذا الكلام يمثل تمامًا كمثل لاعب الغولف الذي لا يرى سوى البحيرة والعوائق التي تعترض طريقه، وينتهي بهم الحال إلى تحقيق السيناريوهات التي يبتغون تجنبها، وهذا النظام يعمل بكفاءة في تحقيق الأهداف اللاشعورية عبر سلوكياتنا.

من خلال عملي ودراستي للسلوك البشري لطالما وجدته مثيرًا، وأصبحت مقتنعًا أن بإمكان أغلب الناس التغلب على العادات التي تحد من قدراتهم، حيث إنها وببساطة ما هي إلا أشياء نتعلمها بدءًا من الافتقار إلى الثقة بالنفس، إلى الخوف من كل شيء، ومن ركوب الطائرات؛ فهي كلها مجرد أفكار سلوكيات اعتدنا على ممارستها بمرور الوقت.

_____ اللوحة الخامسة: الرشاقة والشباب... بلا إطار

ومن المعوقات أيضاً:

2- الصورة الذاتية: وهي صورة الفرد نحو ذاته؛ فالطريقة التي ينظر إلى ذاته وكيف يقدرها وهل يرى الناس أفضل منه؟ فمن ينظر إلى نفسه نظرة دونية أو أنه لا يقدر على فعل ذلك أو لا يستطيع، أو يرى أن الآخرين أفضل منه لا يمكن أن تكون لديه الثقة والإقدام نحو تحقيق الهدف.

3- المؤثرات الخارجية: من أكبر المؤثرات التي تعوق الفرد تحقيق أحلامه وأهدافه هم الآخرون من الناس المحيطين به؛ فقد يقلل البعض من همتك في تحقيق هدفك، وقد يلجأ الآخرون بدعوتك لتغيير مسارك أو نصحك بدافع الحب أو الخوف على مصلحته.

ردود أفعال الآخرين لما تقوم به لا تخصك أنت بل تخصهم هم، فكل إنسان يملك القوى التي يحتاج إليها ليغير من نفسه ويصبح الشخص الذي يتمناه.

4- المماثلة: وهو ما يسمى التسوية أو التأجيل، ووضع حجج واهية، أو الانشغال بأمور حياتية كثيرة لن تنتهي، وذكرنا مثال ذلك الاهتمامات، ومثال الأحجار والرمل.

ولتأكيد ذلك أرجو ممن يقرأ الآن أن يرسم جدولاً يضع فيه حقلين: حقل اسمه الأهداف، وحقل اسمه الاهتمامات، ويسجل لمدة أسبوع كل ما يفعله ويضعه ضمن الحقل المناسب، ومعرفة الوقت الذي يستغرق كل منا من يومه في كل حقل، ويتأمل ذلك ويعيد ترتيب أهدافه ومساره.

مثلاً الغذاء وماذا نأكل: إذا فكرنا أن 70% من الكرة الأرضية عبارة عن ماء، وأن أكثر من 80% من جسمنا عبارة عن ماء، فماذا نظن أن يكون أهم بند من بنود نظام التغذية لدينا؟

إنه المواد الغذائية التي تحتوي على الماء وبالتوازن مع ما يحتاجه الجسم.

وإضافة مهمة، ومن مفهوم البساطة تكسب، ولفك الرابط بين المتعة والطعام نقول هل ترغب بأن يخف وزنك توقف عن الأكل؟ وخاصة عندما تعرف لماذا تأكل، وتعمل على إيجاد طريقة غير الأكل، وذلك بأن نحاول أن نرى الفرق بين الفعل والنشاط السلوكي.

فأنت جائع، ثم تتناول الطعام هذا يسمى فعل، وبين/ لكن أنت غير جائع على الإطلاق، ومع ذلك تتناول الطعام هذا يسمى نشاط سلوكي. تناول الطعام بهذه الطريقة (كنشاط سلوكي) هو نوع من العنف، فكل ما تفعله هو نوع من الطحن للطعام؛ لأن ذلك يريحك من بعض الاضطرابات الداخلية، أنت تأكل ليس بسبب الجوع أنت تأكل بسبب حاجة داخلية لممارسة العنف.

في عالم الحيوان مثلاً يتمثل العنف بالفم واليدين، وعندما تأكل تمسك الطعام بيدك وتأكله بفمك، وهذا يحرر العنف الذي يغلي بداخلك، وعندما تكون غير جائع لا يعود هذا السلوك فعلاً، بل يصبح مرضاً؛ ولهذا اخترع الإنسان مضغ العلكة أو التدخين، إنها طعام مزيف لا يحتوي على أي قيمة غذائية، ولكنه يفي بالغرض بالنسبة لتحريك من الحاجة لممارسة العنف (وكذلك عندما تتحدث مع شخص مدخن تذكر دائماً أنه حين يبدأ بالبحث عن سجائره بقصد التدخين، فيعني

_____ اللوحة الخامسة: الرشاقة والشباب... بلا إطار

ذلك أنه يعاني من الضجر، وأن عليك أن تدعه وشأنه ويريد أن يتخلص منك، ولكنه لا يستطيع أن يقوم بذلك بطريقة مباشرة لتعارض ذلك مع مبادئ التهذيب) فتأمل بذلك وتخلص من الاضطرابات الداخلية، وابتعد عن السلام الداخلي، وركز نحو هدفك في الحفاظ على لياقتك وشبابك.

كما يجب علينا أن نمتلك الرغبة والإرادة، وبالتالي سنمتلك الأدوات للوصول إلى تحقيق أهدافنا وأحلامنا...

مع تمنياتنا بريجيم سعيد ورشاقة دائمة، وشباب نضر.

_____ اللوحة السادسة: الحب... بلا إطار

«الحب الذي نمنحه بجوهره الحقيقي هو الحب الذي نحتفظ به»

اللوحة السادسة: الحب... بلا إطار

الحب غذاء الأرواح، فإذا استطعت أن تحب في إمكانك أن تفعل أي شيء، الحب لا تستطيع أن تمسكه بيدك، يمكنك فقط أن تشعر به في قلبك، إنه حالة وجود، ويمكننا أن نرى برهاناً عن الحب من خلال الناس والمحيط.

لكن كيف لنا أن نتواصل بحب حقيقي من خلال الآخرين؟

وكيف نرى مفهوم الحب وصوره، بلا إطار؟

بداية إذا ما طرحنا سؤال: من يعرف لنا الحب بدقة؟

أو سألنا سؤال صريح هل مرّ أحد منكم بتجربة حب؟

سنجد أن البعض فقط يشير بيده وباستحياء، لكننا نجزم أنه لا يوجد أحد على الإطلاق لم يمر بتجربة حب، لكن حتى الذين لم يشيروا بأيديهم ربما كانت كلمة حب مرتبطة لديهم بلون محدد أو إطار معين هو الذي خطر على بالهم في موضوع تعريف الحب.

ليتضح لدينا بأننا نتكلم كثيراً عن الحب ضمن إطار، ألا وهو بأنه المحصور بين الذكر والأنثى، وفي أكثر الأحيان سيخطر في بالنا تلك الصور المكررة التي يتناقلها الإعلام هنا وهناك عندما يتحدث عن الحب؛ لذلك في كثير من الأجواء التي تعتبر نفسها ملتزمة عندما يسمعون كلمة الحب يقولونها باستحياء وخجل، وكثير من الأذهان ارتبط عندها موضوع الحب أو كلمة الحب بالغريزة أو ما شابه.

ونحن نعيش وسط جماعات ومجتمعات ومع كل صور الحب التي نعتقدها للأسف معظمنا يموت وهو يشعر بالوحدة والانفراد، وهذا ليس بسر، راجعوا العيادات النفسية، كل هذا مرده لفقدان معنى الحب الحقيقي، الجميع يشتكي بأن لديه فقدان حب بشكل من الأشكال، البعض أصبح يعتقد أنه ليس من حقه أن يحب، وليس من حقه أن يُحِب، وليس من حقه أن يتداول هذا المصطلح؛ لأنه شيء من العار أو كأنه قد ارتكب إثماً كبيراً.

لكن الآن دعونا نناقش معاً كلمة الحب خارج كل الإطارات المعلبة، والتي أشرنا لبعضها، ولنحدد المفهوم الصحيح عن الحب، ولنسأل بداية ما تعريف الحب؟

قد يجيبنا البعض أن الحب هو: تضحية، احتواء، لهفة، هيجان، شوق... الخ.

حسنا كل هذه التعاريف قد تكون صحيحة، كما قد تكون خاطئة، صحيحة باعتبار أنها جزء من الحقيقة، وخاطئة باعتبار أنها هي الحقيقة كلها؛ فبالواقع لو وجد بيننا عاشق (كروميو أو جوليت) وقلنا له عرّف لنا الحب سنجد قصور في الموضوع، وفيه عجز في التعبير عما يشعر به الإنسان؛ لأن اللغة ليست الوعاء الكافي الوافي لنقل المشاعر تحديداً، حتى الشاعر نجده يرمز لنا المعنى، ولا يستطيع أن يعطينا المعنى رغم جمالية وصفه.

وبمنحى آخر لو طلبنا الآن تعريف الأمومة: ما تعريف الأمومة؟

سيقول الكثيرون: وفاء، حنان، تضحية.

لكن لو أننا أب، وأمتلك الحنان والتضحية هل أصبح أمًا؟ أنتم عرفتم

_____ اللوحة السادسة: الحب... بلا إطار

الأم كذلك، أو أي امرأة لو لم تكن أمًا وتمتلك الحنان والتضحية، هل تصبح أمًا ولم تتزوج بعد؟

إذًا، هل تعريف الأم كان خاطئًا؟

طبعًا لا، ولكننا كما أشرنا بأن اللغة ليست الوعاء الكافي للتعبير أو نقل المشاعر، وأفضل تعريف للحب على الإطلاق أن يبقى على الإطلاق (من ذاق عرف، ومن عرف اغترف).

السؤال الذي يطرح نفسه الآن: من يحب نفسه، من يحب ذاته؟

كثيرون سيترددون ولن يجيبوا، والبعض سيظن أن حب النفس أو الذات كلمة ذات دلالة سلبية... ولكن إن سألنا هل لديك محبة للآخرين؟ سيجيب الكثيرون فوراً: نعم، أحب الآخرين.

اسمحو لي أن أقول هنا أن في حبك للآخرين ظن ووهم؛ لأننا حين نتكلم عن المشاعر التي هي بالداخل هي خبرات ذاتية داخلية، والذي لا يعرف كيف يحب ذاته لا يستطيع أن يعرف كيف يحب الآخرين، وهناك فرق بين أن نقول لك أنت تحب ذاتك، بين أن نقول لك أنك أناني، هنا فرق شاسع بين الأنانية ذلك الحب الانطوائي الداخلي، وبأن تجعل حب العالم كله أنت، ولا ترى إلا أنت، ولا تعرف إلا خدمتك أنت، عندها نستطيع أن نقول لك للأسف هذه محبة خاطئة ومشوشة، وليس هذا هو الحب.

دائمًا أي شخص مثلاً هو فنان في بذل الحب، فيفترض أن تكون كأس مترعة مليئة بالحب، أنا لا أستطيع أن أسقيك من كأس فارغة ليس فيها معنى.

دعونا الآن نتشارك معكم هذه التجربة، سأطلب من كل من يقرأ معنا أن يقوم بتقريب يده نحو فمه قليلاً، ثم يلفظ حرف (الحاء) بهذا الشكل (اح اح) لنسأل ماذا خرج على يده حرارة أم برودة، ستقول حرارة، حسناً.

وعلى اليد الثانية نريد أن نجرب معاً حرف الباء، لكننا سنجرب حرف شفوي آخر وهو الفاء، سنقول بهذا الشكل (اف اف) لنسأل الآن ماذا خرج؟ حرارة أم برودة، ستقول برودة.

الآن نجد معاً أن ما بين الحاء (اح) والفاء (اف) التي لها علاقة بالباء، نجد عندنا البعدين. الحاء حرف لبيّ جوفي داخلي يخرج من القلب ليصل إلى الشفتين حتى نستطيع أن نعبر عنه يجب لهذه السخونة أن نبردها، ونعرف كيف نقلها بكل أناقة ولطف.

لكننا نجد اليوم كثيراً من لديهم حالة (اح اح) ماذا يعني حرارة وسخونة ومن الحب ما قتل.

وكثيراً للأسف نجد صناع الحب الكاذب من لديهم حالة نسميها (اب اب) حب بارد، فقط شفوي، كلمات ذابلة تولد على شفاه ميتة ليس لها قلب نابض... فالحب ليكون حباً حقيقياً وصحيحاً يجب أن تجتمع فيه المشاعر بمعاني حرفيه ح، ب. (حب).

والآن ونحن نتكلم عن المشاعر المختلفة في الحب، يجب أن نعلم أن مشاعر الحب هي محيط واسع، فعن أي حب نتكلم من أنماط وأشكال الحب هل نتكلم عن الحب العقلاني، أم الروحاني - الإنساني - الرحمي - الغريزي - المصلحي - التعبيري، عن أي حب نتكلم؟

عن الحب الرقيق - الخشن - الناضج - الواعي - اللاواعي. كل هذه

 اللوحة السادسة: الحب... بلا إطار

المعاني ونحن نتكلم عن الحب موجودة بين الحياء والبراء، ولكن شرط هذا الحب أن يكون حبًا.

فمن كل ما تناولناه حول تعريف معنى الحب، وتداخل ذلك مع تركيبية الإنسان النفسية والفيزيولوجية يجب أن نعلم أن للحب أشكالاً سبعة نتعرف عبرها على أنماط البشر في موضوع الحب؛ لنعرف كيف نتواصل معهم، وكيف نخلق حبًا سويًا، ونعرف من أي الأنماط نحن، ومن معنا من أنماط الحب السبعة والتي هي:

– الحب الروحاني.

– الحب الإنساني.

– الحب العقلاني.

– الحب التعبيري.

– الحب المصلحي.

– الحب الرحمي.

– الحب الغريزي.

كل فرد منا يجب أن يعرف نفسه في أي نمط من هذه الأنماط أو الأشكال هو، ومن الممكن أن يجمع الشخص أكثر من شكل بحيث يمكن مثلاً أن يكون روحاني تعبيري، وقد يكون تعبيري غريزي، وقد يكون روحاني عقلاني، وهكذا.

ومن الضروري هنا أن أعرف نفسي أين موقعي بالضبط لأعرف حل كل المشكلات التي قد تحدث معي في هذا الخصوص؛ ولهذا دعونا نتعرف على خواص كل شكل من هذه الأشكال:

1- الحب الروحاني: والذي هو أصل الحب حقيقة، وهنا يكون السؤال هل أنت من الأشخاص الذين تربطهم علاقة وطيدة وممتازة مع الله - تعالى - وخاصة في النوايب والأزمات أم لا؟ ولا أريد الإجابة لي، بل لنفسك بحديثك الداخلي عندما تحدث نفسك، عندما تشتد الدنيا عليك وتضغط فهل يا ترى علاقتك مع الله هي نفسها في أيام الرخاء؟ هل ازداد إيمانك ولم تتزحزح قناعاتك؟

جوابك هنا يحدد مقدار علاقتك وقوتها مع الله، وفي حديثنا عن الحب الذي نقصده ونريده، ليس نريد الآن الحب بينك وبين الله، وإن كان هو انعكاس عن ذلك، وإنما أريد حبك للناس للبشرية وللمخلوقات كلها، هل هناك علاقة بينك وبين الكون، بين السماء، هل أنت من الأشخاص الرومانسيين الذي تعشق موضوع القمر والنجوم والكواكب، وتحلق هنا وهناك، وتمارس العبادات والتأمل، هل بينك وبين البيئة حب أم لا، بينك وبين البحر عشق أم لا، مع الشجرة، حتى الحشرة هل لديك نظرة تأملية بها أم لا، هذا الحب الذي يجعلنا من دون وسائل الإعلام ننتبه للبيئة؛ لأنه مجرد أن يكون هناك علاقة وطيدة حب حقيقي بيني وبين ما ذكرت من تلك المكونات، فأنا إنسان فعّال وإيجابي، وإنسان حقيقة توصف بأنك كوني وفي حب مع هذه الكائنات، فإذا كنت كذلك فإنك من باب أولى علاقتك بالإنسان بغض النظر عن وضعه وبيئته وثقافته وقوميته ودينه، ومن هنا يكون الحب الإنساني.

2- الحب الإنساني: حيث حب العطاء بلا حدود أحب أن أعطي الإنسان أينما وجد بغض النظر عن أي قيمة أخرى إنسان فقير، معدوم، وبأي صفة وشكل فهذا الإنسان يحب أن يعطي؛ فهو يقدم كل ما يملكه: وقته وماله وجهده من أجل أن يخدم الإنسانية، ولكن هنا لا

_____ اللوحة السادسة: الحب... بلا إطار

بد من الإشارة أنه حتى يأخذ عمله هذا لما بعد الحياة يجب أن يلصقه بالحب الروحاني، لذلك من الأهمية بمكان أن نصل ما بين الحب الإنساني والحب الروحاني.

3- أما الحب العقلاني: البعض يقول أنا أحب، ولكن أحب بعقلي بمعنى كل شيء عندي يحتاج لميزان، والحب عندي (واحد+ واحد= اثنان) وهذا يُحب؛ لأنه يعمل كذا وكذا، وهذا لا يُحب؛ لأنه يعمل كذا وكذا، فكل القضايا الآن عندي مطلقها التفكير والعقل والمنطق، فعلاً، إنه شخص محب، ولكن يجب أن يكون عنده موازين إن خرجت عن الموازين أيتها الحبيبة أو العكس، رغم أنه ما زال يحبك بين قوسين، لكنك خرجت عن موازين الحب كثيراً، وتحديت أسس الحب العقلاني؛ فيقول: (لا تضحكين عليّ بكلمتين جميلتين، لن أقبل، أنا من جماعة صح أو خطأ، ممكن أم غير ممكن).

4- لنأتي إلى الحب التعبيري: وربما وبصراحة شديدة في مجتمعاتنا اليوم نفتقر إليه جداً؛ لأنه المتقن لصناعة الحب التعبيري للأسف اليوم ربما وأقول ربما، هم من صناع الحب الكاذب. في بيوتنا ومجتمعاتنا اليوم دعوني أقول لكم سرّاً حقيقياً وبلا إطار، لماذا انتشرت تلك المسلسلات العاطفية التركية ومثيلاتها انتشاراً غريباً وأخذت مكاناً كبيراً من أحاديثنا وأوقاتنا؟

في الواقع وبشكل رئيسي وللأسف؛ لأن بيوتاتنا باردة لا يوجد فيها ذلك الحب الدافئ الذي يعبر بكلمات من القلب ينبغي أن تخرج عن الشفاه. يوجد نقص وفقر فعلاً في موضوع الحب التعبيري، ولو سألنا كم نوع من أنواع الحب التعبيري تتقن، أي كم كلمة حب تعرف أن تتكلمها بشرط أن لا تكون رسالة (واتساب) أو نسخ من أشعار نزار

قباني أو أغنية.

أنت بألفاظك وعباراتك كيف تعبر الآن ماذا تقول في من تحب؟

ماذا لو طلبنا من كل واحد موجود معنا طلبًا آخر، وهو قل لي كم كلمة شتيمة تحفظ؟

مقابل انعدام ربما الكلمات الدافئة للأسف سنجد ما نملكه من الألفاظ سلبية قد يتجاوز ربما أربعة أضعاف من الألفاظ الإيجابية. نحن إذا بحاجة أن نفعل ما يسمى الحب التعبيري، وبصراحة إذا الشباب اليوم لم يأخذوا هذا اللون من الحب سيكون هنالك مشكلة الكلمة الكاذبة بدل عنها؛ فنحن بحاجة إذا للتعبير، إذ لم تسمع الزوجة أو الزوج التقدير المناسب، الكلمة المناسبة، التعبير الصحيح، والتعبير المتواصل، لا يعني فقط يوم بالأسبوع أو بالشهر، فالتعبير يجب أن يكون تعبيرًا متواصلًا.

إن لم نسمعهم من بعض مبدئيًا ممكن أن نعوض من وسائل الإعلام والمسلسلات التركية، بأغنية، بمهند ونور، ولكن الخطر أن يتم تعويضه بشكل حي... فالحب التعبيري معظمنا لم يُدرب عليه، ولم يعلم، وربما كان هو أصلًا نتاج لتلك البيئة التي تفتقر أصلًا إلى التعبير.

5- أما الشكل الخامس فهو الحب المصلحي: هو الحب القائم على تبادل المصالح، ولما سألنا عن تعريف الحب تبين لنا أن الثغرة هي عدم اتفاقنا على تعريف واحد للحب، أحدهم قال إن الحب أن أعطي، ولم يحب كلمة أخذ، بعد فترة من الزمن سيكتشف أن هذا التعريف خاطئ، وهذا الشكل من الحب خاطئ بعد أن يستنفد كل شيء عنده، وأحدهم يقول إنني أنا أتقبل عطايك، وماذا بعد الأخذ كله، كيف يا ترى

_____ اللوحة السادسة: الحب... بلا إطار

وجدت رد ما أخذت. إذًا الحب يوجد فيه أخذ وعطاء، ولكن ننبه هنا أن كلمة مصلحي قد يظن البعض أنها كلمة سلبية، نعم، على حسب مصلحتي أين أصبها هي مصلحة روحانية؟ هي مصلحة عقلانية؟ تعبيرية؟ إنسانية؟ أم هي مصلحة مصلحية؟ إذًا حب لا يوجد فيه تبادل مصالح سيموت، وحب فيه جهة واحدة تعطي، وجهة واحدة تأخذ سيموت، وحب فيه مصلحة بحد ذاتها للأسف هنا بانقطاعها سينقطع.

6- أما الحب الرحمي: فهو العائلي جذوري أصولي أجدادي، والشخص الذي دائمًا يدافع عن الأصالة، يحب المسلسلات التاريخية، وهذا فيه ولاء بشكل رئيسي للجذور والأجداد، وبالتالي لكل من له علاقة بأسرته وعائلته ويوسع النطاق أكثر فأكثر، ونلاحظ أنه في أكثر الأحيان يكون صاحب هذا الحب (بيتوتي) يحب زوجته وأولاده وانتهى.

7- لنصل للنمط الأخير الحب الغرائزي: هو الحب الشهواني أيضًا، هؤلاء ينقسمون لقسمين بمعنى أنه ليس مجرد أن تقول أن هناك حب غرائزي أو حب جنسي يعني أن هذا الحب خاطئ أو غير صحيح، وإنما إن وضع في إطاره الصحيح فسيكون صحي وطبيعي، ولكن الحب الجنسي الشبقي الخطير الذي يحرق وأول من يحرق صاحبه يمتد من هذه الحياة إلى تلك الحياة.

الآن وبعد استعراضنا لأنواع الحب قرر أنت من فيهم، وكن في الجانب الإيجابي منه، وليس بالإطار السلبي، ومن الأفضل أن يكون الإطار غير حديدي وجامد، اكتب ذلك

نحن نريد أن نتكلم هنا بلا إطار عن أي لون من ألوان الحب، ولكن بهذا المعيار الذي يجمع ما بين الحرارة والاتقاد، وما بين اللطافة

والخفة والبرودة، وهذا الموضوع بحاجة إلى فنون الاتصال والتواصل، وخاصة بين عقلي الرجل والمرأة.

فالخطوة الأولى التي علينا اتباعها هي أن نصبح واعين بأن الحب فن تمامًا كما أن الحياة فن، إذا أردنا أن نتعلم كيف نحب، فعلينا أن ننطلق بالطريقة عينها التي ننطلق بها إذا أردنا أن نتعلم أي فن آخر كالموسيقا أو الرسم أو فن الطب أو الهندسة.

إن عملية تعلم فن من الفنون يمكن تقسيمها إلى قسمين، القسم الأول هو السيطرة على النظرية، والثاني هو السيطرة على الممارسة، إذا أردت أن أتعلم فن الطب، فعلياً أولاً أن أعرف الحقائق عن الجسم البشري وعن الأمراض المختلفة، وعندما تتكوّن لدي كل هذه المعرفة النظرية لأكون بأية حال من الأحوال خبيراً بفن الطب.

إنني لا أكون أستاذاً في هذا الفن إلا بعد ممارسة طويلة إلى أن تندمج نتائج معرفتي النظرية ونتائج ممارستي بشكل إيجابي، ولكن بجانب تعلم النظرية والتطبيق، كما يوجد عامل ثالث ضروري لكي يصبح الإنسان أستاذاً في أي فن يجب أن تكون مسألة السيطرة على أي فن مسألة اهتمام قصوى ولا يجب أن يكون هناك أي شيء في العالم أكثر أهمية من الفن.

وبالنسبة للحب، وربما يكمن هنا الجواب على السؤال الخاص بمعرفة السبب الذي يجعل الناس في حضارتنا لا يهتمون إلا اهتماماً نادراً بتعلم هذا الفن برغم فشلهم الواضح، وبرغم حاجتنا العميقة للحب يكاد يكون كل شيء آخر أكثر أهمية من الحب، النجاح، المكانة، المال، القوة. تكاد تكون كل طاقتنا مستخدمة لتعلم كيف نحقق هذه

_____ اللوحة السادسة: الحب... بلا إطار

الأغراض، ولا تكاد تكون هناك طاقة مستخدمة من أجل تعلم فن الحب.

فهل المسألة ترجع إلى أن الأشياء الوحيدة التي تعد جديرة بأن نتعلمها هي التي بها نستطيع أن نحصل على المال أو المكانة، وعلى أن الحب الذي لا يفيد سوى النفس هو ترف ليس لنا الحق في أن ننفق الكثير من الطاقة من أجله.

لذلك دعونا نكسر الإطار، ونتعلم فعلاً فن صناعة الحب الحقيقي؛ لنضمن مجتمعاً سويًا مبدعاً، ونسمع قصص حب تخلدها أعمال فنية رائعة بجمال كلمة الحب.

إن كل الأوقات السعيدة تمضي سريعة، ولكن الوقت المرتبط بالحب هو ارتباط أبدي لا ينتهي هنا، أريد أن أعلنها في رحاب معاني الحب أي أحبكم جميعاً في الله، وأن تتقبلوا بلا إطار هدية افتراضية لكل عاشقين وهي (سجادة العناق).

فسجادة العناق التي أتحدث عنها لها قصة جميلة، ففي اليابان يوجد جمعية تدعى جمعية تجديد الحب (اي ساكاي) وبدأت كتقليد بأن يبدأ الرجل بالصراخ بصوت عالٍ (أحببببب) وهذا تقليد من عام 1900 لأحد رجال الساموراي في تعبيره لحيته لزوجته، وعليه وضعت الجمعية هذا التعبير عن الحب بثلاثة معايير:

1- التصريح بصوت عالٍ عن حبه.

2- العودة مبكراً.

3- سجادة العناق، هذه وهي بأن يقف العاشقين متقابلين وجهاً

لوجه، وبتصریح عالٍ وكامل وحقيقي بالحب.

طبعا كل هذا في اليابان...

_____ اللوحة السابعة: الشراكة في الحياة... بلا إطار

«داخل العلاقات من المهم أن نعي أولاً من الذي يتلقى في العلاقة، ومن هو شريك الحياة، وأن تستوعب حقيقة ماذا تعني شراكة في الحياة»

اللوحة السابعة: الشراكة في الحياة... بلا إطار

الزواج عبارة عن شراكة، والكثير يدرك الكلمة الأولى (الزواج) ويمر على كلمة (الشراكة) مرور الكرام، هل نحن فعلاً نعرف معنى الشراكة، أو عرفناه عندما نقول كلمة شريك حياتي.

هل أنت يا سيدي الرجل شريك حياة زوجتك، أم هل أنتِ سيدتي الزوجة شريكة حياة زوجك؟

عندما سألت بعض الأبناء (بالله عليك هل البابا شريك الماما) كان كثير من الأجوبة صوراً من كوميديا سوداء (حقيقة بلا فضايح)...

نعم، وأستطيع أن أقول بنسب عالية جداً لا توجد علاقة شراكة بين الزوجين، بل توجد علاقة هيمنة وسيطرة بمعنى كلمة الرجل هي التي يجب أن تمشي خطأ صح لا مشكلة، حرام حلال لا مشكلة، المهم أن يهيمن فقط. إذاً لا توجد شراكة، بل سيطرة من الرجل على الأنثى.

وأيضاً يوجد على الصعيد الآخر نماذج أخرى، نساء مسترجلات من اللواتي لا تدعه (يلحق يقطع رأس القط كما يقولون في الأمثال الشعبية) وخاصة إذا ما كان هناك (حماة) قوية (وشوفوا بقى).

حيث تبدأ بأساليب من الهيمنة والسيطرة، ومنها للأسف قناعة أنه إذا أصبح لدى الزوج مال فائض فهذه مشكلة، فمن الممكن أن يتزوج

عليها، ويجب أن تقوم بصرف المال الذي لديه.

فإذا كانت قوية سيطرت على المال، وإذا كانت ضعيفة تمثل دور المريضة دوّمًا، وبعد المعاینات يحتر الأطباء بوضعها كونها سليمة، ولا يوجد فيها أي علة... إذا ماذا نسي ذلك؟ شراكة؟!

وعندما يأتي أحد الأبناء يسأل الأب عن شيء فيجابه الأب بجواب ما، ثم يسأل الأم عن ذات الشيء، وترد بشكل مغاير، نعم، فعلاً، إنها... (شراكة).

الآن هل حددت قبل أن أشارك حياتي أحد رسالتي في الحياة لأبحث بعدها عن شريك بعد معرفة حياتي ورسالتي ليشاركني بها يساندني ويشعرنني بالحافز على تحقيقها، وشريكة لحياتي تستمر بهذه الرسالة إذا ما غادرت الحياة.

مثلاً: كيف تنشر كتاب كتبهناه أو العكس.

والسؤال اليوم هل نحترم الفتاة التي لديها رسالة أم نقول لها يكفي شهادات يكفي دراسة (اجلسي لبيتك ولأولادك) فمن أجل كل ذلك اليوم للأسف لا توجد رسالة لدى الفتيات أمهات المستقبل ومخرجات الرجال، حيث تقول الفتاة لنفسها لماذا أدرس إذا لم اختلف عنم درست للابتدائي، وتعامل بنفس المستوى.

لنسأل أين القيادات النسائية، أين القاضية، المؤلفة، الكاتبة، كاتبن الطيارة. نعم، يوجد، ولكن النسبة قليلة لينحسر دور المرأة في (رسالتك زوجك) والذي من الممكن أن يكون أصلاً ضائعاً، وبالتالي أهلاً وسهلاً بجيل جديد من الضائعين.

_____ اللوحة السابعة: الشراكة في الحياة... بلا إطار

فقبل أن أبحث عن شريكة لحياتي يجب أن أعرف ما هي حياتي، ويجب أن أعرف أن هناك فرق بين الذكر والرجل، وبين الأنثى والمرأة.

كل ما سبق ذكره يعني أنني بلغت ووعيت وفهمت ليس بسن البلوغ الفيزيولوجي فقط، الآن مثلاً 40 سنة وأريد أن أجعل هذه الرسالة تمضي وتتطور عبر أبنائي، وأمارس دور الأب بشكل صحيح مع أولادي من سن بلوغهم، فيجب أن يتطابق النموذجان بلوغ فيزيولوجي وبلوغ رسالتهم. أسامة بن زيد مثلاً أرسل كقائد لمعركة اليرموك وهو في سن 18. اليوم بصراحة هل نأتمن أن نرسل من بعمره لفتح علبة سردين مثلاً؟ لماذا؟ لأنهم لم يبلغوا بالنموذجين.

إذاً نحن بحاجة فعلاً أن نكسر الإطار في مفهوم الشراكة، ولنعيد مجموعة من المفاهيم للشخص الناضج الذي فيه سمات الرجولة الذي عنده حياة ورسالة يستحيل أن يفشل في اختيار شريك الحياة، وعندها الاختيار أصلاً لن يكون خاطئ.

وعندما تكون هي بالفعل ليست مجرد أنثى، بل امرأة ناضجة واعية عندها رسالة، وبالفعل عندها حياة، حينها فعلاً ليبحت كل شخص عن شريك حياته، ولن ترضى هي أصلاً بأي ذكر يأتيها.

في عملية اختيار شريك الحياة (في الإطار) هناك معايير مكررة، شاب خلوق ومن عائلة، ولديه عدد من المفاتيح.

وعلى الصعيد الآخر نسمع (والله البنات جمال وطول والعيون ما شاء الله) وهكذا دواليك، ومن نتائج زيجات هذه الطريقة نجد حالات فشل بنسب عالية تتنوع من قبول الوضع (هي عيشة) إلى مشاكل وطلاق وغيره.

الآن بلا إطار سنتكلم بطريقة وأسلوب مختلف، أسلوب علي منطقي متكامل... حيث سنتكلم عن المعايير والكفاءات السبع في اختيار شريك الحياة.

لكن بداية قبل أن ندخل إلى موضوع كيف تختار عليك أن تنظر إلى ذاتك، إلى نفسك، أنا من.

هل أنت تعرف ذاتك بالضبط؟ هل تعرفين ذاتك من أنت بالضبط؟ طبعًا أنا فلان. حاول أن تكتب على الورق من أنت، من أنا جسديًا/ من أنا نفسيًا/ عقليًا/ روحيًا/ زمنيًا/ مكانيًا/ اجتماعيًا.

هل هذه ألغاز؟ ما معنى ذلك؟

1- من أنا جسديًا: أحاول أن أرى نفسي، أنا طويل، أنا طويل، طولي كذا، عرضي كذا، حجتي، قدراتي العضلية كذا، وزني كذا، عندي طاقة أمرض أم قليل المرض، من جماعة البرد أم الحرارة، هذه الصفات غالبًا لا أحد يسأل عنها في موضوع الارتباط، لكنها موضوعات مهمة جدًا عند كل من الطرفين، وهل يوجد موائمة أم لا.

2- المستوى النفسي: من أنا؟ هل ذو نفسية مرحة نشيطة، لطيف، عصبي، نزق، حاول أن تعرف نفسك بالضبط.

3- من أنا ذهنيًا أو عقليًا أو فكريًا: ما هو مستوى الثقافة لدي؟ ما هو نوع ذكائي؟ هل اعتبر لمآح، ذكي، عادي؟ ما هو ذكائي العملي، ذكائي الرياضي، اللغوي؟ هل ذكائي بيبي وجداني فلسفي؟ من أنا بالضبط؟

4- على المستوى الروحاني: أنا قريب أكثر من اللازم روحانيًا، أكون بخلوتي أو بمكان العبادة، هل أقوم بكل الواجبات الدينية بشكل دائم؟

_____ اللوحة السابعة: الشراكة في الحياة... بلا إطار

من أنا بالتحديد على هذا المستوى؟

والآن ندخل لما يسمى الأبعاد المحيطة، بمعنى التي ليس لها علاقة بذات الشخص، بل لها علاقة بالمحيط، أما ما ذكرناه أعلاه فهو ذاتي، ذهني، عقلي.

5- فعلى المستوى الزمني: كم هو عمري؟ ماهي التفاصيل الزمانية التي تخصني أنا؟ متى ولدت شمسيًا أم قمرية؟ هذه الأشياء مهمة، كم يجب أن يكون الفرق بالعمر بيني وبين الخطيبة بعمر مماثل أصغر، أكبر؟

6- على المستوى المكاني: أنا من أين؟ من أي بيئة؟ ليس هنا نظرة لا عنصرية ولا طبقية، ولكن هناك تأثير للمكان على الإنسان، فالجبلية غير الساحلية غير الصحراوية، كل هذه القضايا مهمة، وتنعكس على سلوكي وعلى شخصيتي، وبالتالي يجب أن أعي من هذه البيئات أنا متأثر بطعام وعادات وافكار هذه البيئة؛ لذلك هذا موضوع مهم، وليس موضوع تفاخر أو طبقية.

7- على المستوى الاجتماعي: أنا من أي عائلة؟ ما هو وضع العائلة الثقافي الديني مثلًا؟ فإذًا، النظام الاجتماعي يجب أن يدرس في هذه المعادلة.

قبل أن أبحث وأقول هذا الشخص من هو، ابحث عن ذاتك، من أنت، من الداخل بهذه الأبعاد السبعة كلها.

والآن بعد أن عرفت ذاتك انتقل للخطوة التالية، فقبل البحث الميداني عن الخطيبة على الورق اكتب (دون وجود شخصية معينة).

أنا الإنسانة التي تناسبني جسدياً طولها كذا، عرضها كذا، شعرها... الخ (دون وجود شخصية معينة) ومواصفات تعجبك أنت، وليس مواصفات تعجب أمك أو أحد من أهلك، نحن نسترشد بهم، لكن هذه الموصفات تخصك أنت، فمن الضروري فعلاً أن يكون لديك رؤية واضحة وقرار، وكذلك الفتاة ليس فقط الشاب، بل ماذا تريدين، وخاصة نحن في عصر مفتوح وفضائيات وانترنت، والمقارنات مفتوحة، وهذا الموضوع حقيقة، أصبح الموضوع بحاجة لدراسة وإن كان هذا ليس فقط أساس الاختيار.

ونضيف للبعد الجسدي البعد المادي هل يستطيع أن ينفق أم لا، وهي لأي سبب هل هي قادرة على أن تقوم على أسرته أم لا، هل تحسن التدبير المنزلي ويكون لديها مؤهلات الاقتصاد المنزلي، وأن تكون شريكة للزوج حتى في البعد المادي، أيضاً من القضايا المهمة الأخرى المهنة أو العمل، هل تخجل من موضوع مهنته، مثلاً يعمل في تصليح السيارات، وكل يوم يأتي برائحة شحم وزيت و، و... هذا واقع حقيقي، وقد يفسد الحياة الزوجية، من أجل ذلك، ومن قبل يجب أن يكون لدينا تفكير واضح في مجال المهنة، وهل يناسبني أم لا، وليس موضوع تفاخر وتعالى فقط بمعنى هل أنا جاهزة لأكون شريكة حياته وهو في هذه المهنة والعكس بالعكس. هذا كله بالبعد الجسدي وأسجل كل هذه المواصفات والنقاط المواصفات.

البعد النفسي: من هي الشخصية التي تناسبني، أنا لا أحب النكد، إنسانة نكدية لا لا أريد، أريد إنسانة مرحة فرحة ضحوكة لطيفة قنوعة. اكتب ما يناسبك وبغض النظر صح أم خطأ، لكن الآن هذا الذي يناسبني هذه المعلومات لا تعرفها العائلة عندما تذهب لكي تخطب

_____ اللوحة السابعة: الشراكة في الحياة... بلا إطار

لك، أنت الذي يجب أن تعرفها وبرؤية واضحة والعكس بالعكس، أنا من يناسبني كعريس وممكن أن يسعدني يجب أن يكون واضح لديها، ما هي مواصفاته النفسية؟

البعد الذهني أو البعد العقلي: التكافؤ الدراسي ما هو دراسته؟ ما دراستها؟ أكتب الآن كيف تريدها أو العكس، معها ثانوية، خريجة جامعة، اختصاص محدد، لا فرق لديك من هذه الناحية إذا كانت دكتورة مثلاً، هذه نقطة مهمة في الكفاءات السبع موضوع الدراسة، وبعيداً عن الدراسة تأتي الثقافة هل عندها نهم للقراءة والمطالعة؟ تقدس ما أقدسه؟ تعرف الإنترنت، تهتم بالمكتبات تتابع آخر المجريات العلمية والبحثية؟ في المساء في السهرة النقاش فيما بيننا أحب أن يكون حول آخر محاضرة ومعلومة أو فكرة، تساعدني في تلخيص بعض القضايا، إذا أخذتها إلى رحلة أثار مثلاً هل تقدر هذه الرحلة أم تقول: «هذه الرحلة رمل وعفرة وقلة واجب؟!»

البعد الروحي: نكتب على الورق ما المستوى الديني الذي أريد؟ هل أريدها ملتزمة؟ هل تفضل دراستها لها علاقة بالبعد الروحي أم لا؟ مستوى اللباس، لا تفكر على الإطلاق من أن تغير مجرى إنسانة ما، مثلاً هي متحررة الآن وغدا سألبسها حجاب، أو العكس غداً سأطلب منها خلعه، لا تفكر بهذه الطريقة أبداً بداية، بل حدد ما يناسبك، وماذا تريد؟ وابحث عن من هو أو هي جاهزة أو جاهز من ضمن هذه المواصفات، فهذا أفضل بكثير من أن تغير، وبالتالي في أي بعد حدد المسار الذي تريد.

البعد الزمني وهو البعد الخامس: العمر والتكافؤ في العمر نتكلم ونتوجه بالحديث للذات، فأصدقاء الجامعة عندما يتزوجون يكونون

أقران، نفس العمر ظاهريًا، لكن بالواقع الأنثى هي أكبر من الذكر حتى لو كانوا توأم وُلد بعضهم مع بعض. فيزيولوجيا الأنثى أكبر، لكن ليست المشكلة تكون أكبر، لا مشكلة فعلاً إن كان هناك وعي، المشكلة بانعدام الوعي، ثم بتلك المفاجآت التي تأتي بالحياة الزوجية، فسن البلوغ عند الأنثى غير سن البلوغ عند الذكر، وكذلك سبحان الله في الأربعين من العمر الذكر له نشاط فيزيولوجي ما سينحسر دوره عند المرأة بشكل من الأشكال، وبالتالي الأقران سيصلون لسن معينة ستفاوت عندهم الاحتياجات، وسيحدث عندهم الاضطرابات، فإذا لم يكونوا ممتلكين السفينة كما ينبغي، فلأسف سيكون هناك أثر، وخلل مؤسف ومزعج، طبعًا يسمون ذلك بجهلة الأربعين (جدد نشاطك وجدد حمايتك) وهذا اضطراب بدأ منذ الاختيار باللحظة الأولى. إذًا يجب أن يكون هناك وعي بموضوع العمر.

البعد السادس البعد المكاني: أيضًا اكتب أنا من المنطقة الفلانية، مسقط رأسي هنا، وأنا أريد أن أسكن هنا، وبالتالي أريد إنسانة فعلاً قريبة من البيئة المكانية، وليس المكانة بل المكانية.

مكانة الإنسان دائمًا عالية، ولكن في المكانية هناك مجموعة كبيرة جدًا من العادات والتقاليد والأعراف والغذاء والماء والشمس والتربة، كل هذه العناصر ستصب في صناعة شخصيتك، وبالتالي سيكون هناك تفاوت واضطرابات ومشاكل بدءًا من شكل طبق الطعام؛ ففعلاً أحد الأسباب الرئيسية هو اختلاف المكان، وحقيقة لا توجد منطقتان متجاورتان إلا وهناك اختلاف في العادات وأسلوب الحياة يتفاوت بنسب مختلفة.

(من أمثلة ذلك بنت مدينة في عز الصيف تريد غطاء يغطيها، وابن

_____ اللوحة السابعة: الشراكة في الحياة... بلا إطار

الريف يفتح النافذة ولا يشعر بها؛ فتنظر إليه وهي تقول: أشعر بالبرد وأنت تفتح النافذة).

إذاً يجب أن أحدد ما يناسبني، فأحياناً أفصل من نفس البلد، لا مشكلة لدي مثلاً شمال جنوب غرب شرق، وهنا نذكر أن الطعام يسبب مشكلة وخاصة عندما يكون الشخص غريزي كل شكواه من المنطقة الغريزية، وتسمعه يشكو (لا تعرف تطبخ أكلها ليس على مزاجي) مع أنها فعلاً طباخة ماهرة بمنزل أهلها، لكن هو اختلاف نوعي بطريقة، وصناعة الطعام ضمن البيئة.

(حقيقة ومن الطرافة ونحن أحياناً بنفس البناء يختلف البعض بالعادات فتجد نسوة على (أكلة بامية) مثلاً يتناقشن: بينحطلها بندورة، ما بينحطلها... بينحطلها ثوم، ما بينحطلها... وهكذا).

البعد الاجتماعي: من أريد أن تكون شريكة حياتي؟ أيضاً من المقلب الكبير هو عند الأقران وخاصة في الجامعات، بمعنى اثنين أحبا بعضهم، والحب لا يعرف مكاناً أو اعتباراً لأي شيء أو طبقة أو بيئة، لكن فيما بعد سيكون هناك ثمن، أنا أقول إنها شريكتي، ليس في هذه اللحظة عند احتياج نفسي عاطفي أو حاجة، بل شريكتي وللأبد، فمن الضروري بمكان أن يكون هناك تكافؤ أيضاً، لا بتنازل من الأنثى للذكر، ثم يعيش بتعالٍ، ولا فرق شاسع بين الذكر والأنثى فيتبجح عليها.

والآن بعد أن انتهينا من كتابة كل هذه الأشياء على مستوى الذات، وانتهينا منها كلها على مستوى الآخر، عندها نقول الآن أبحث عن هذه الفتاة، وابحثي عن هذا الشاب، وليس هناك داعٍ، إذاً أن نجهد أهلنا وأنفسنا (تسمع كثيراً من بعض الأمهات تقول: والله ابنتي ستصيبني

بالجنون؛ لا تعرف ماذا تريد، ولا تقول ماذا تريد)...

كذلك ومن الآن، وبكل صراحة لنحذر جميعاً من فتاة أو فتى الأعلام المصنَّع، فالיום للأسف اجتاحتنا مجموعة من البرامج والمسلسلات الأجنبية، وما إلى ذلك. في السابق كانت المرأة توضع بإعلان، واليوم نشاهد الذكر الإعلاني والجسد الأنثوي، ففتى الأعلام شيء، وفتى الأفلام شيء وهناك من يصنِّع لنا هذا للأسف، وفتى الواقع والنضج شيء آخر؛ لذا يجب أن يكون لدينا وعي، وأخبر أسرتي وعائلي بأن هذه المواصفات أقبال منها 90% مثلاً بأن تكون في شريك/ شريكة حياتي.

وتتمة لما بدأنا به حول موضوع الشراكة في الحياة بلا إطار يجب ونحن نتناول هذا الموضوع المهم أن نتعمق في هذه المنظومة؛ لنفهم تفاصيل الحب، وتقاسيم هذا الإنسان، وكيف يمكن أن يدوم الحب أولاً يدوم، بلا (إطار).

فبكل بساطة الآن لو نظرنا إلى هذا الجسد للاحظنا أنه يمتلك بعداً مرئياً، وبعداً غير مرئي، ونقول عن البعد غير المرئي أنه هو البعد الروحاني، ونقول عن البعد المرئي أنه هو في الأبعاد الثلاثة التالية البعد الأعلى يدل على التفكير، البعد الأوسط مكان الذي تضح فيه المشاعر القسم العاطفي أو المشاعري، والبعد الثالث من منطقة مستوى المعدة وما أسفل، وهو قسم ما يتعلق بالغرائز.

التقسيم الأول يقول أن بعض منا هو روحاني، والبعض منا هو عقلائي، والبعض الآخر مشاعري، والبعض الآخر هو غرائزي.

الجديد والمهم هنا هو تقسيم كل قسم من هذه الأقسام بمعنى أنه يمكن أن يكون الروحاني روحاني علوي أو روحاني سفلي، ويمكن

_____ اللوحة السابعة: الشراكة في الحياة... بلا إطار

أن يكون العقلاني علوي أو عقلاني سفلي، أو يمكن أن يكون مشاعري علوي أو مشاعري سفلي، أو غرائزي علوي أو غرائزي سفلي.

طبعًا نحن هنا لا نتكلم عن عالم الجن أو العفاريت علوي وسفلي ووو... نحن نتكلم عن أناس ناضجين واعين يريدون أن ينجحوا في بناء علاقة زوجية بشكل صحيح. والآن كيف يكون الحب ضمن هذه المتلازمات الثماني:

– حب روحاني (روحاني) علوي / حب روحاني (عقلي) سفلي.

– حب عقلاني (روحاني) علوي / حب عقلاني (مشاعري) سفلي.

– حب مشاعري (عقلاني) علوي / حب مشاعري (غرائزي) سفلي.

– حب غرائزي (مشاعري) علوي / حب غرائزي (غرائزي) سفلي.

من خلال هذه المتلازمات كل شخص منا، وبحوار ذاتي يسأل نفسه: من أنا؟ وأي شخص أنا؟ من هذه النماذج؟ فعندما عرفنا الحب، ما الكلمات التي عرفناه بها؟ وتحت أي تقسيم انضوت؟ ما الخاطر الذي خطر على بالي؟ وما الذي تحرك عندي؟ وفي أي قسم من جسدي عند ذكر كلمة الحب، هل كان مفهومه روحاني، ولا كان عقلاني، ولا مفهوم مشاعري، أم مفهوم غرائزي؟

وإذا اطلعنا على بعض الإجابات سنجد أننا سنتعرف كل هذه الأنماط، والتي سنوجز عنها بالآتي:

النمط الروحاني الروحاني (العلوي): هو شخص لا يفكر بالارتباط بالفشل على الإطلاق، ربما من قبيل قول الشاعر: «وليت الذي بيني وبينك عامر، وما بيني وبين العالمين خراب»، ولكن هل هذه حالة متزنة

صحيحة؟ هل هي حالة حب حقيقي صحيح؟ نعم، قد يكون بينها وبين الله ممكن، ولكن بمفهومنا الاتزان البشري هو حب ناقص وخاطئ، لماذا؟ دخل ثلاثة أشخاص على رسول الله (ﷺ) فقال له أحدهم: أما أنا فإنني لا أتزوج النساء (يعني أنا فقط مع الله لا أريد البشر كلهم) حينها (ﷺ) غضب والرسول (ﷺ) لا يغضب إلا إذا ارتكب أحد محرماً حتى في الاعتقاد فقال: «أما والله إنني لأخشاكم لله، وأتقاكم له، لكنني أصوم وأفطر، وأصلي وأرقد، وأتزوج النساء، ومن رغب عن سنتي فليس مني».

إذاً حالة من قد عاش الحياة الزوجية، وبعد عدد من السنوات حضر بعضاً من درس هنا وهناك، وقرر أن يصبح زاهداً عابداً وانتهى، وعندنا في مجتمعاتنا كثير ربما ما نرى فيها (غرفة الحجي) منزوية بعيدة عن غرفة الزوجة أم أولاده، فالرجل اعتكف وقرر الترتي وطلب الله، وهذه حالة يظن هؤلاء أنها إيجابية، ولكنها حالة فيها خلل ومشكلة فيها عدم اتزان وتوازن، نحن هنا لا نتكلم عن ما بينك وبين الله، لكننا نتكلم عن حقوق الأسرة والزوجة والبناء، وبالتالي حقوق المجتمع، والعكس كذلك.

النمط الثاني: الروحاني العقلاني (السفلي): هنا يكون قريب من العقلانية، السفلي ليس لها علاقة هنا إيجابي أم سلبي بل لها علاقة بأنها روحاني قريب من العقل والعقلانية من نموذج التفكير الذي يجمع ما بين وحي السماء، وما أمر به وحي السماء من تفعيل الوعي والتفكير والفكر، وبالتالي هو يحب، لكن من منطلق حب وارتباطه كله بأن الله أمر أن أحب ويطبق فعلاً قول (ﷺ): «من أحب لله، وأبغض في الله، وأعطى لله، ومنع في الله؛ فقد استكمل الإيمان». إذاً هذه المنظومة

_____ اللوحة السابعة: الشراكة في الحياة... بلا إطار

الاعتقادية التي ينطلق منها في كل شؤون حياته، ليس فقط في الحب وقضاياه، هي منظومة روحانية بالبداية معقولة المعنى، لا تطرف ولا انحياز ولا انحراف، وإن كان بصراحة ربما نجد لديه الدمعة السخية عند وقوفه مع الله وعلاقته به، وربما هذا الشخص عقلاني بين البشر من أصحاب المحبة الصامتة غالبًا، إذ إن هذا النوع من أصحاب الحب الصامت، فهو لا يحسن أن يعبر لزوجته، ولا العكس لزوجها، ولا يحسن التعبير لأولاده ولا الخطيب لخطيبته و، و... فهذا الروحاني السفلي العقلاني، ونحن هنا إما أن نقبله بما هو عليه (إذا كنا خطّابًا الآن) بمعنى يوجد شيء يشفع له، ونعلّمه مهارات أخرى سنتكلم عنها لاحقًا.

الآن لدينا النمط الثالث العقلاني الروحاني (علوي): ويختلف عن الروحاني العقلاني (السفلي) نعم، هذا أساسًا عنده العقل والفكرة توصل للبعد الروحاني، ودخل المنظومة الروحانية بطريقة مختلفة ﴿إِنَّ هَذَا الْقُرْآنَ يَهْدِي لِلَّتِي هِيَ أَقْوَمٌ﴾. وبأنه الأفضل والأجدى، ولكن هل النموذجان العقلاني الروحاني (علوي)، والروحاني العقلاني (سفلي) مختلفين عن بعض قد يبدو متشابهين ظاهريًا، لكن في الواقع هناك اختلاف شاسع جوهري، هذا الروحاني العقلاني (السفلي) ذو عقلية استسلامية سمع، نفذ، سمع، قال الله (تعالى) نفذ، قال الشيخ فلان كذا، نفذ، بدون تفكير إن فهم أو لم يفهم، حديث صحيح، غير صحيح لا مشكلة لديه حيث انطلق من دون تفكير، أما العقلاني الروحاني رغم روحانيته دائمًا في حالة بحث وتدقيق وتفكر وتحقيق، رغم أنه لو نفذ يكون عنده إشارة استفهام دائمة، وهو مع الأيام من يكتشف ما يسمى الإعجاز القرآني العلمي والذي يبسط لنا الأدلة.

الآن النمط الرابع: العقلاني المشاعري (السفلي): فهو ربما صامت ساكت، لكنه مفعم بالحب، بالدفاء، بالرعاية، وهو لا يستطيع أن يعبر عن هذا الحب تعبيرًا شفويًا لو طلبنا منه أن يكتب رسالة، مسح، ممكن قصيدة، ممكن لو طلبنا أن يعبر تعبير غير صوتي أو لساني ممكن، أما شفهيًا فعلى الغالب أن لديه حياء زائد عنده خجل اجتماعي غير قادر على أن يقف أمام الناس، ويخطب بهم هو عاقل ومليء بالمشاعر بالطبع، لكن يصعب عليه الوقوف أمام الحضور، له خصائص مزاياه، ربما يكون باحث خبير في المعلوماتية بالتأليف، لكن ليس له علاقة بالخطابة والتدريس، يظهر له الخجل، لكنه مخلص للغاية، العقل هو يقود له اختياراته، تربيته، استمرارته بالحياة الزوجية، لكنه صامت، وربما لا يستطيع التعبير كما ينبغي حيث يوجد نوعين المصوّت والصامت، والصامت له صوت، ولكن داخلي مثال عن الحب غير المصوّت، الزوجة مثلاً قد حضّرت طاولة طويلة من كل شيء يحبه وزيادة، هنا يقول الزوج، ولكن بداخله: «زوجتي تعبت والله لم تقصر يومياً تتحسن». (وهكذا يتمم بداخله) الزوجة هنا تقول: «قل شكراً يا زوجتي أمدك الله بالعافية». يرد عليها: كم مرة سأقول ذلك، هو قال لكن بالداخل فقط.

هؤلاء لهم ميزة يعبرون عن الحب بالعطاء الفعلي بفعلهم، وإن كان ليس يعني أن يحضر هدايا كسوار أو خاتم، صحيح لم يعرف أن يقول حبيبتى روجي، صحيح لم يعبر، لكن كل فترة يحضر لها هدية، وقد تكون هداياه آخر إصدار انترنت، فكرة مقالة، رحلة علمية، يتصل بها قائلاً: (حبيبتى افتحي على قناة كذا، يوجد برنامج كذا) هذا هو التعبير الذي عنده فهو نموذج عقلاني.

_____ اللوحة السابعة: الشراكة في الحياة... بلا إطار

النمط الخامس: المشاعري العقلاني (العلوي): الأساس عنده المشاعر، ولكن حبه ليس هو الذي يقوده ولا يدهوره، وإنما دائماً عنده العقل هو الذي يقوده، هذا الشخص يعبر بكلام موزون ممتاز، ويعبر ويتكلم، وأجمل ما يمكن؛ لأنه المشاعري العقلاني يستطيع أن ينقل هذا الحب، ويمر في المنطقة التعبيرية، يملك من الحكمة والذكاء والتعبير ما يمكنه من التعبير عن الحب، لكنه أيضاً تعبیره ليس شيئاً ولكنه يفكر بمستقبله ومستقبلك، ويفكر فيك بحق، ويخطط ويفكر بمصلحتك ومستقبل الأسرة والتخطيط الاستراتيجي. حبه هو حسن احتوائه لك، ويفكر بمستقبلك، ويجعلك رجلاً إذا كنا نتكلم عن والدك مثلاً، من هذا الصنف فهو يفكر بجامعة، ماذا ستعمل، وتتخرج وتفتح مكتب عيادة و...، إذا كنا نتكلم عن الخطيب التعبير العقلاني عنده أنه لا يفكر بالجهاز والعرس والثياب، همه كيف نؤسس أسرة بشكل صحيح، كم ولد سننجب، وما أهدافنا، وكل ولد ماذا من الممكن أن نؤمن له، عنده دائماً آفاق مستقبلية، ودائماً عندما تفتح له مجال يتكلم لا يسكت، بعكس العقلاني المشاعري صوته داخلي، بينما المشاعري العقلاني صوته خارجي، طبعاً عندما يكون في حالات اضطرابية معينة يكون منكفى على ذاته، ويذهب لبعده العقلاني، ويلجأ للصمت. حتى نفهم هذا الشخص، وغالباً يغلق على نفسه، فهو عقلاني يعني يفكر، ويغلق الباب لا يريد من أحد أن يشوش عليه.

النمط السادس: المشاعري الغرائزي (السفلي): مشاعري وحبیب بشكل كبير، لكن كيف نستطيع أن يعبر عنه، فهو ببساطة كل ما أحبك يعبر عن ذلك غريزياً، ذهاب إلى مطعم، كأس من العصير، شيء من هذا القبيل، هكذا يحب أن يعبر ويعرف بهذا الأسلوب أنه يُحب أم لا (اليوم

والله دعوني أهل زوجتي على طعام كذا) فهذه ارتباطات غرائزية موجودة في أساسه، إذًا كل شيء عنده غريزي يعبر عنه حتى عندما اختار أصلًا، فهو يحبك أنت و(طبختك) فيسأل الخطيبة هل تعرفين أن تطبخي؟ هل تعرفين أن تحضرين كذا وكذا؟ (ويغازلها قائلاً: والله أحبك أنت وطبختك)، وإذا والدته كذلك غرائزية ماذا تقول؟ (والله اخترنا لابني عروس بتتاكل أكل) نحن هنا نتكلم عن حقائق اجتماعية فهذا خطاب مشاعري غريزي بكل بساطة، المشاعر عنده مشاعر فياضة، عنده أحاسيس رائعة تعتمد عليه بالحزن والفرح، يخدم المعازيم مشاعر فياضة، صاحب همة ونشاط وواجب لديه قلب كبير.

النمط السابع: الغرائزي مشاعري (العلوي): بداية يبحث عن موضوع الأمان المادي، يعني مثلاً عندما تذهب لزيارة لتخطب فتاة، ووالد العروس يسألك مباشرة: هل عندك سيارة؟ عندك بيت؟ كم راتبك؟ اعلم أنه غرائزي مشاعري، ويركز على هذه الجوانب عندما يركز على الأساس، وأمن عليه في نقطة الغريزة، المسكن، المأكل، عندها ينتقل للمشاعر بكل بساطة يقبل ويساعد (والله أنا حبيتك خلص سنوافق عليك) ويقدم الدعم بشرط أنه يحبك، وإذا لم يثق بك أو لم يحبك لا يعطيك شيئاً، وهذا النمط من النساء الغريزي المشاعري اللواتي عندهن أنه ممكن أن تضحي بأي شيء، فتعطيك مصاغها الذهبي كل ما تستطيع، وإذا لا يوجد لديها شيء تقول: «أنا أدعو لك الله بأن ييسر أمرك، وتقدم كل ما في من رعاية جيدة». وترى الرجل كذلك معها على الحلوة والمرة.

النمط الثامن: الغرائزي الغرائزي (السفلي): وأحياناً نسميه الغرائزي الحيواني، وهو الذي لا يفكر إلا بالبعد المادي المصلحي

_____ اللوحة السابعة: الشراكة في الحياة... بلا إطار

البحث، والذي يرتبط بالغريزة الجنسية أكثر ما يمكن أن يفكر فيه، وهنا نسميه أقل من الحيواني؛ لأن الحيوان له شهوات بمواسم معينة ومواقف معينة، بينما الإنسان يفكر ليضبط هذه الغريزة ويرقيها، وعندما ينحدر الإنسان للمستوى دون الحيواني فتستعر عنده الشهوات ويطلقها على عواطفها.

كيف وجدنا تطرف الروحاني الروحاني، هنا نرى تطرف الغرائزي الغرائزي، ولكنه هنا انطفأ سراج العقل لديه، وأصبح شغله الشاغل ما يشبع عنده غرائزه، وبالتالي لو مر بمرحلة ما بضغط ومرض نفسي جعله غرائزي غرائزي، حيث إن الإنسان لا يستمر دومًا بنفس الوتيرة ﴿فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا﴾. نحاول أن نستوعب هذه الحالة، ونحاول تحييده عن ما هو فيه؛ لأننا إن لم نستوعبه يوجد مجتمعات بكل بساطة تتبناه.

إذًا، فقد تكلمنا عن أنماط الحب ضمن أبعاد الإنسان المرئية (العقل – العاطفة – الغرائز) وغير المرئية (الروحانية) وأعتقد، وبهذه المعلومات والمعايير نكون قد توصلنا لمفردات مهمة ومحورية جدًا سواء في وعي الذات أو في شريك الحياة، فإذا كنا نتكلم عن موضوع الحب، فالحب له مقومات هذه المقومات إما تجعله أن يعيش ويزيد، أو أن تجعله يضمم ويخبو وينتهي، فضلًا عن اكتشاف أننا كنا في وهم الحب، ولم نكن في الحب لا من قريب ولا من بعيد.

وأيضًا ونحن نتكلم على أليات ومعايير اختيار شريك الحياة، لا بد أيضًا أن نذكر أن للبعض تجارب وعلاقات ماضية، وكثير من الناس يدخل فيما يسمى زواج تعويضي، وهو شكل من أشكال الزواج، فهناك مثلًا شيء اسمه الزواج الانتقامي، والزواج الهروبي. هذه الأشكال لا

يلحظها كثيرون من الناحية النفسية والواقعية، مثل إنسانة تركها أحدهم فتقول: (والله لأتزوج وأجعله يرى كيف أن مائة شاب يتمناني) وفي اليوم التالي تتزوج، ربما يسير الحال كما المأمول، ولكن إذا ما زالت ترى أنها تريد أن تقهر العريس الأول لن تنجح والعكس بالعكس، فالفكرة كلها فقط من أجل أن تثبت أنها مرغوبة ومحبوبة فقط.

الزواج الهروبي مثلاً: ينتج كثيراً من ضغط المجتمع وعاداته (إذا لم تتزوجي سيتكلم الناس عنك) عادات مجتمع فتهرب عندها لأي فرصة، ولأول من يطرق الباب.

فيجب فعلاً أن أحدد هذه المعايير السبعة بدون أي تشويش من أي أحد أو أي ظرف أو تجارب ماضية، يجب أن أحيد كل المشاعر، وأبدأ من الصفر دون مقارنات ودون هروب من وضع ما فلا انتقام ولا رغبة، لنجرب أنه بإمكاننا أن نحب مرة ثانية أم لا.

إذاً، يجب أن تعالج نفسك أولاً، ثم نبدأ بالبحث بعد تحديد المعايير بعقل وهدوء دون تأثير للمشاعر فقط.

أحد النماذج الواقعية: تأتي إحداهن فتقول أنا أعيش مع إنسان، لكنني لم أستطع تقبله، لندخل للتفاصيل لنجد أنها كانت تحب حب من طرف واحد لقد أحببت ابن الجيران منذ زمن، ومن ثم تزوجت فلان، ثم ورغم أنها لم تقيم أية علاقة مع حبهما السابق الصامت، لكن طاقة ذلك الشاب بقيت معها رغم أنها تعيش مع إنسان آخر، وأي شخص يشبهه ممكن أن ترضى به. هي لم تتزوج الذي تزوجته، بل الذي يشبهه.

إذاً، لا بد من تصفير المشاعر عندما نبدأ بالاختيار من جديد، فأني شخص وخاصة من له تجربة بالزواج يحتاج فعلاً لمراجعة مشاعره

_____ اللوحة السابعة: الشراكة في الحياة... بلا إطار

ليبدأ من جديد بشكل صحيح.

ونموذج آخر لشخص يقول: (عشرة تجارب ولم تتوافق معي أي فتاة، ويتابع ويقول: أشتي أن تفهم علي واحدة) لاحظوا عشر فتيات لم يفهمن عليه؛ ربما لأنه لم يفهم نفسه أولاً ليعرف ماذا يريد.

فيجب فعلاً أن نتحرر من الإجبار الاجتماعي، ومن الإجبار المشاعري؛ حتى نعرف كيف نختار، ونعرف كذلك كيف نميز بين الخلط الفطيع بين الدين والأعراف.

«إذا جاءكم من ترضون دينه وخلقه فزوجوه» لنسمع حواراً ما يدور:

– عمو، هل أنت تصلي؟

– نعم، لكن بتقطع، لكني أصلي الجمعة، وخاصة برمضان.

– (أي الحمد لله أرحتني؟) وهكذا.

ولكن لم يكن السؤال: هل الله هو القيمة العليا في حياتك؟ هل هو في كل حياتك الروحية والذهنية والمشاعرية؟

نحن فعلاً بحاجة لإعادة التركيز حول أساس الاعتقاد وانعكاسات ذلك اليقين على حياتنا.

ففي مشاهداتنا الكثيرة لموضوع الزواج، نلاحظ معاً أن معظم العلاقات الزوجية اليوم للأسف تأخذ شكلين:

إما على شكل شاب وشابة تعرفوا إلى بعض بطريقة ما، وعلى أساس قد أحبوا بعض (ونحن هنا لا نقيّم شكل العلاقة) ولكن للأسف لم يدم هذا الحب بعد الزواج لأكثر من ستة أشهر، والبعض تابع على مضض

وهو كاره لتلك الفرصة التي جمعتها بها أو العكس.

والشكل الثاني شكل العلاقات المعتادة والمرتبطة بالتقاليد خطبة الأهل وما شابه، فهو لم يحبها ولم تحبه، فقط دخل لعند أهلها ولا نعلم على أي أساس قال (نعم) وهي على أي أساس قالت (نعم) على أساس الشكل أم المفاتيح التي يملكها كما يقولون أم على أدبه و، و، و...

اليوم نعرف جميعاً اليوم أن موضوع الزواج قد يكون مرهقاً مكلفاً ومتعباً، وكثير من الزيجات لم تتم وكان فيها تلك الأعباء المادية والنفسية. إذاً يا مجتمعنا الكريم، على أي أساس أقمتم شراكة الحياة، وهذه العلاقة الزوجية الأبدية.

نحن فعلاً بحاجة أن نخرج عن الإطار الذي حدد ألية هذه العلاقة المقدسة، وأبعدها عن الوعي، والطريق العلمي النفسي الصحيح، نحن بحاجة إلى ما يسمى الوعي في هذا الأمر؛ لأنه يشكل اللبنة الأساسية في المجتمع التي إن صلحت صلح المجتمع ككل، ألا وهي الأسرة التي تنتج أفراد المجتمع، والذي نريدهم مبدعين منطلقين وأصحاب مسؤولية بناء.

لذلك دعونا نرى معنى الشراكة في الحياة من جديد و... بلا إطار.

«إن إدارة الزمن هي حقيقة مهمة لا يتقنها إلا العظماء»

اللوحة الثامنة: الزمن... بلا إطار

كنت ضمن وفد يحضر مؤتمرًا في إحدى الدول العربية، واتفقنا مع بعض الزملاء بأن نذهب للغداء خارج مكان انعقاد المؤتمر، فاجتمعت مع زميلين لي في بهو الفندق في الوقت المحدد ننتظر زميلنا الرابع الذي تأخر عن الموعد، وعندما طال انتظارنا له اتصلت به عبر الهاتف وإذا به يقول: (خمس دقائق ونصف وأكون معكم)، فقلت في نفسي: ما هذه الدقة! إنه يقول خمس دقائق ونصف، ولم يقل ست أو خمس دقائق، وبالفعل فقد وصل بعد نصف ساعة مما جعلنا نؤجل الغداء لليوم الثاني.

تستقي هذه الطرفة كغيرها قوتها على الإضحاك من تحديها للعقل بشكل واضح، حيث يؤكد علماء النفس أن الطرفة تحطم القوالب الجامدة داخل العقل فيكون رد فعله (العقل) رفضها بشدة حيث ينطلق ذلك الرفض على شكل ضحكات عصبية.

لن ندخل هنا في التحليل النفسي لسبب الضحك عند سماع إحدى الطرف، ولكن دعونا نتأمل في جواب زميلنا عندما حدد (خمس دقائق ونصف وأكون معكم) جميعنا يعلم أنه لم يقصد الكذب أو المماطلة، ولكنها عادة عدم تقدير الوقت هذه العادة أو الأسلوب يكون عادة لمن يعيش في الزمن، وليس من يعيش خلال الزمن.

بنظرة أخرى كثير من العشاق والمتأملين ينظرون بتأمل إلى النجوم في الليل، يهرهم ضوءها، ويتغزلون بروعتها وبتشبيهه من يحبون بها،

ولكن قليلاً منا يعلم أن بعض هذه النجوم خدعة غير حقيقية؛ فهي بعيدة عنا سنين ضوئية كثيرة، وأن ذلك النجم انفجر ولم يعد له وجود، ولكننا ما نزال نرى ضوءه مشعاً؛ لبُعد المسافة الزمنية، ولو كنا نقيم على ذلك النجم مثلاً لكننا رأينا الأرض بمشهدها قبل مائة عام، إذاً الأحداث غير حقيقية لخدعة المادة والزمن.

إن كل هذه الأفكار والتأملات تتعلق بشيء مهم جداً ومؤثر في حياتنا ألا وهو الزمن، وبأهم النقاط المتعلقة به على الصعيد الكوني والإنساني؛ لذلك سنتعرف الزمن في هذه اللوحة، وبأهم النقاط المتعلقة به على الصعيد الكوني والإنساني، وكل ذلك سيكون... بلا إطار.

الآن يأتي السؤال: هل أنت من النمط الذي يعيش في الزمن أم يعيش خلال الزمن؟

نقول في المشرق سوف آتي بعد الظهر، وبعد الظهر يمتد من الظهر حتى المغرب بمعدل أربع ساعات، لكن في الغرب يكون الموعد بالدقائق.

لماذا هذا الفرق في التعامل مع الزمن؟ الفرق أن غالبية الشرقيين يفكرون في الزمن (كتمثيل خط عليه إنسان) وغالبية الغربيين يفكرون خلال الزمن (كتمثيل خط يدور خلاله الإنسان) ولكن مع كل ذلك ماذا يعني الزمن حقيقة؟

في الحقيقة كثيرة هي الأسئلة حول: ما هو الزمن؟ أو كيف ندرك الزمن؟

في الفيزياء يعتبر الزمن بعداً رابعاً للمكان حيث الفضاء، والفضاء الكوني له ثلاثة أبعاد، عندما يتحرك جسم تتغير أبعاده المكانية الثلاثة (طول - عرض - ارتفاع) ويتغير بعده الزمني كذلك، وفي النظرية

_____ اللوحة الثامنة: الزمن... بلا إطار

النسبية الخاصة يتباطأ الزمن أو ينكمش كلما زادت سرعة الجسم، حتى إذا ما وصلت سرعته إلى سرعة الضوء (300.000 كم في الثانية) يتوقف الزمن، وهناك تجارب في فيزياء الدقائق تثبت ذلك.

وبهذا المنطق اذا ما عدنا لأفكار وأحلام آلة الزمن، وطبقًا لهذه الآلية، وإذا أرادت الفتاة الشابة أن تحافظ على شبابها فما عليها إلا أن تنطلق بسرعة الضوء (لتصل لسرعة الدقيقة الضوئية) فيبقى عمرها ثابت لا يزيد، وتبقى على شبابها لا تؤثر فيها الأعوام ولا السنون؛ لأنه ليس هناك سنون وأعوام، ولكن لحظة، العلم يقول إن بذلك سيكون هناك خللاً كبيرًا، كيف ذلك؟

حيث إن هذه السرعة العالية هي عبارة عن تأخير زمني للمادة أو بتعبير أوضح لهذه الآلة أنها لو استطعنا تحريك المادة بسرعة لتصل إلى سرعة يصبح فيها الزمن صفر أو قريب من الصفر، فإنه يكون باستطاعتنا نقل هذه المادة من مكان إلى آخر، ويمكن بواسطة الألياف الضوئية نقل أي كائن حي، ولكن ذلك هنا سيكون على حساب العمر، أي كلما قمنا بهذه التجربة الفرضية من تقليل وتسريع المادة للكائن، فإن هذا سيكون بنهاية المطاف تقليل من عمره والتسريع بوفاته، والوفاة هنا رجوع هذه المجموعة من المواد إلى عناصرها الأصلية الابتدائية وهي تسير بسرعة الضوء.

لنستنتج من كل ذلك أن الطاقة والزمن هما كلمتان لمعنى واحد وأن المادة التي ليست لها طاقة ليس لها زمن ولا بعد زمني رابع، وأنها سيكون لها بعدًا زمنيًا رابعًا لو بدأت بإنتاج الطاقة أي بدأت سرعتها تقل عن سرعة الضوء.

ويبقى السؤال: ما هو الزمن؟ حاضرًا ومحيّرًا.

هناك نظريتان في الفيزياء زلزلتا مفهوم الزمن الذي أُلْفناه واعتدناه، هما نظرية (الانفجار الكبير)، ونظرية (النسبية) لأينشتاين.

في النظرية الأولى (الانفجار الكبير)، عرّفت الزمن (كمخلوق)، وأنّ (الانفجار الكبير)، الذي منه وُلِدَ الكون، أي كل شيء نَعْرِفُ، أو يمكن أن نَعْرِفُ مستقبلاً، هو الذي خَلَقَ الزمن؛ فإذا عاد الكون (المتمديد، المتسارع التمديد الآن) إلى ما كان عليه من قبل (أي قبل خلق الزمن) فإنّ الزمن (يموت).

فقبل نحو 18 بليون سنة، وُجِدَ (شيء)، ليس كمثله (من الوجهة الفيزيائية) شيء؛ وهذا (الشيء) يمكن تسميته (البيضة الكونية)، التي منها وُلِدَ الكون.

وهذه (البيضة) كانت في حجم (على افتراض أنّها كانت غير عديمة الحجم) يقلُّ عن حجم (الإلكترون) بملايين المرّات، وكانت مع ذلك بـ (ثقل) الكون كله.

الزمن لم يكن له من وجود في تلك (البيضة)، فهو لم يكن قد خُلِقَ بعد، وعندما انفجرت (البيضة الكونية) انفجارًا غير مُعلَّل فيزيائيًا خَلَقَ انفجارها الزمن، وخالق معه كل شيء، أي الكون كله.

الكون الوليد شرع يتمدد؛ فإذا تحوّل تمدّده إلى تقلُّص مستقبلاً، فإنّه سينسحق في (الانسحاق الكبير) في (بيضة كونية) جديدة، وسيموت عندئذٍ الزمن.

من ذلك، يمكن أن نستنتج أنّ للزمن عُمرًا، وأنّ عُمره الآن 18 بليون

_____ اللوحة الثامنة: الزمن... بلا إطار

سنة، أي أنه في طور المراهقة.

وهنا يحضرنى حديث قدسي عن الرسول (ﷺ) عن أبي هريرة (رضي الله عنه):
«يقول الله: يسب بنو آدم الدهر، وأنا الدهر بيدي الليل والنهار». رواه البخاري ومسلم.

حيث يوجد فهم خاطئ للحديث (لا تسبو الدهر) وهو أن الدهر هو الله سبحانه جل جلاله، وهذا خطأ جسيم؛ لأن الدهر مخلوق، والله سبحانه خالق، ثم إن المبرر للأذى المذكور هو التكبر، في الحديث أنهم يسبون الدهر، والدهر بيد الله (يسب الدهر والدهر بيدي) هكذا ورد في الحديث، فلا شأن للحديث ومعناه بمفهوم تباطؤ الزمن أو انكماشه.

إذاً إن أي عملية انفجار هي عملية تحرير الطاقة، وبالتالي العد العكسي للزمن أو الطاقة للرجوع إلى حالتها الابتدائية، أي حالة توقف الطاقة أو توقف الزمن.

أما في النظرية الثانية، أي في نظرية (النسبية) لأينشتاين، عرفنا أن الزمن نسبي، فهو يجري ويتدفق كجريان مياه النهر، وهذا الجريان له سرعة، فهو إما أن يكون سريعاً، وإما أن يكون بطيئاً.

وعرفنا أيضاً، أن سرعة الجسم أو جاذبيته، هي ما يتحكّم في سرعة جريان الزمن.

وبشرح مبسط نقول إنَّ قلبك الآن ينبض سبعين نبضة في الدقيقة الواحدة، فإذا أتينا بمعجزة، ونقلناك فوراً إلى كوكب جاذبيته أكبر من جاذبية كوكب الأرض بمليون مرّة؛ لأنَّ كتلته أكبر من كتلة كوكب الأرض بمليون مرّة، فإنَّ قلبك (في الكوكب الجديد) سيظلُّ ينبض سبعين نبضة في الدقيقة الواحدة بحسب ساعتك أنتَ هناك، ولكنّه بحسب

ساعتي أنا الذي أراقبك من كوكب الأرض أصبح ينبض سبعين نبضة في السنة الواحدة مثلاً.

كل مراقب من هؤلاء المراقبين الكونيين الثلاثة سيختلّف حتماً عن الآخرين في نتائج القياس والمراقبة، فهو وبما لديه من أدوات ووسائل وطرائق للقياس والمراقبة الموضوعيتين للزمن وللمكان بأبعاده الثلاثة (الطول والعرض والارتفاع) ولسائر الأحداث والظواهر الكونية والفيزيائية، سيتوصّل إلى نتائج تختلف حتماً عن النتائج التي يتوصّل إليها المراقبين الآخرين.

شيء واحد فحسب، بحسب ما اكتشف أينشتاين، يتفق عليه المراقبون الكونيون الثلاثة، ألا وهو (سرعة الضوء).

لو كان أحدهم (مراقباً أرضياً)، ولو راقبوا شعاع ضوء (أو فوتون) ينطلق من الشمس نحو كوكب الأرض، فإنهم سيختلّفون في حساب المسافة بين الشمس والأرض، ولكنهم لن يختلفوا أبداً في أنّ هذا الشعاع يسير بسرعة ثلاثمائة ألف كيلومتر في الثانية الواحدة.

في موضوع الزمن أمران لا يجتمعان أبداً: (انعدام الزمن) و(وجود الشيء).

أمّا أنّ نقول ب(وجود الزمن)، وأنّ نقول في الوقت نفسه ب(عدم التغيير)، فهذا شيء غير منطقي أبداً؛ ذلك لأنّ لا وجود للزمن نفسه إذا ما انعدم التغيير، فالزمن والتغيير إنّما هما وجهان لعملة واحدة. (الزمن يعني التغيير)، و(الزمن) هو (مقياس التغيير).

والزمن هو البعد الرابع الذي لم ولن يستطع الإنسان اكتشاف كل أسرارهِ فهو شيء أعقد من الذي تستطيع عقولنا حله، والكون وبحسب

_____ اللوحة الثامنة: الزمن... بلا إطار

مفهوم (الوحدة التي لا انفصام فيها بين الزمان والمكان)، بين (الأبعاد الأربعة): (الطول والعرض والارتفاع والزمن)، يتألف من أجزاء لا عدل لها ولا حصر.

والآن بعد أن تعرفنا الزمن من الناحية الكونية سننتقل بسرعة الضوء لنسقط ذلك على واقعنا الإنساني، لنرى بلا إطار أصناف الزمن بالنسبة للإنسان، وماذا تعني الساعة التوافقية؟

بداية يجب أن نعلم ما هو نمط شخصية كل منا، هل أنا من النمط الذي يعيش في الزمن أم يعيش خلال الزمن؟ ونقصد بهذا الكلام، هل أعيش مستغرق في هذا الزمان أم أعيش ولدي القدرة على قيادة الزمن؟ وبمعنى آخر هل أنا من الذين يهتمون بموضوع الساعة سواء الجدارية أو اليدوية وأتقن قراءة الساعة الكونية، قراءة القمر والشمس والتقلبات الطقسية والمناخية والموسمية؟

هل أنا ممن يستغرقهم الزمن فأدخل في زمن ما فأذوب فيه، وإذا ما نمت استغرقت، وإذا ما أكلت استغرقت، أو هل غالبًا لا يكون لديك مواعيد منضبطة أو دقيقة، وربما لا تعاني بما يسمى فقدان تقدير الوقت أو التقدير الوقي، ذلك ليس لأنك مهمل للوقت؛ بل لأنك تعيش في عالم مشاعري والعالم المشاعري له زمنه.

لذلك يجب أن تميز أنت نفسك، وتعرف من أي الأصناف هذه؛ فهناك أصناف أربعة للزمن بالنسبة للإنسان وهي (الجسدي والعقلي والنفسي والروحي) فأين أنت من أنماط الزمن؟ هل الجسدي أم العقلي أم النفسي أم الروحي؟

ففي تعريف الزمن الجسدي: هل تنظر للزمن عبر جسدك كحلقات

الشجرة؟ هل أنت تقيس وترى الزمن من خلال الجسد؟ بمعنى تنظر للزمن بأنه العمر.

أما في الزمن النفسي: مثلاً عندما نكون في شيء نحبه ينزوي الزمان، وتختفي الأرقام، يمضي الوقت سريعاً كحفلة أو صحبة أو اجتماع، وكذلك يمضي بطيئاً في امتحان أو انتظار لحدث ما، فالذين يعيشون في الزمن يضيعون في الزمن النفسي.

الزمن الروحي هنا ينزوي الزمان روحياً، الآن البعض هم في الزمن، ولكن في الزمن الروحي (إنهم يرونه بعيداً ونراه قريباً) هي كما اللحظات التي تقف فيها بتأملك وصلاتك الروحية، قد تكون مقياسها إلى غيرك ساعات، ولكن لأنك في الزمن النفسي المشاعري الروحاني أنت ربما صليت لعدد من الساعات، لكن تشعر بأنك أمضيت ثوان، الزمن النفسي الروحاني موجود بالقرآن الكريم بشكل واضح ﴿وَإِنَّ يَوْمًا عِنْدَ رَبِّكَ كَأَلْفِ سَنَةٍ مِّمَّا تَعُدُّونَ﴾. وهكذا فعلاً شيء عجيب، البعض يقول: إننا لم نلبث في هذه الأرض إلا ساعة، والبعض يقول: لمحة من البصر والواقع. نعم، ربما الزمان ينزوي بكل بساطة في الزمن الروحاني.

ونأتي لما يسمى بالزمن العقلي: ففي الزمن العقلي قد نجد طفل صغير، ولكن يفكر بطريقة الإنسان الحكيم، وقد نجد صاحب السن الكبيرة إلى هذه اللحظة يفكر بأسلوب الطفل الصغير. إذًا العمر الزمني العقلي يختلف من شخص لآخر.

إذًا، فالبعض يقاس بزمنه الجسدي، والبعض بزمنه النفسي، والبعض بزمنه العقلي، والبعض بزمنه الروحي.

فليُنظر كل منا كيف يرى الزمن، ومن أي من الأصناف يراه؟

_____ اللوحة الثامنة: الزمن... بلا إطار

لنصل إلى ما يسمى الساعة التوافقية.

الآن لو نظرنا إلى حركة الأكوان من الذرة وما دونها، إلى الكواكب وما فوقها، الجميع يسير بنظام دقيق للغاية لا يتخلف عنه ثانية، هذا نسمية الوقت المدار، كل شيء يدور وفق نظام محدد بما فيها الإنسان، والجزء الإرادي من الإنسان بما نسميه الساعة البيولوجية الداخلية الحرارية، والكون نسميه الساعة الكونية الخارجية، بمعنى لو نظرنا إلى الكون والمجرات لرأيناه يعمل بالساعة الكونية الخارجية.

ولو نظرنا إلى مفردات هذا الكون من مخلوقات نراها تعمل بالساعة البيولوجية الداخلية النازمة لحياتها واستمرارها من افرازات الهرمونات، القلب، الرتتين.

هنا لاستثمار القوة الزمانية يكون لدينا الإشكال في القسم الإرادي من الإنسان، بمعنى لو نظرنا لعالم الحيوان لوجدنا أن العصفور يستيقظ بوقت محدد مع طلوع الشمس، وينام بوقت محدد، وكذلك النباتات تفتح نهارًا وتغلق ليلاً، هناك نظام محدد ومنظم جدًا لا إرادي.

ولكن الإنسان في جزئه الإرادي إما أن ينسجم الآن مع حركة الأكوان وحركة الأشياء، ويصنع ما يسمى بالساعة التوافقية، أو للأسف يسعى سعيًا حثيثًا لا واعي لعدم استثمار الزمن لديه، وما يسمى الساعة التعاكسية، وذلك كله بجزئه الإرادي.

ماذا لو كان هذا الإنسان منتظم بشكل دقيق، ويسعى حقيقة لما يسمى القوة الزمانية قوة الساعة التوافقية، هذا يعني أن لديك صحة جسدية سليمة، لماذا؟ لأن كل أعضاء الداخلية بتوافق بين البيولوجية والكونية، إفراز الغدد يعمل بشكل دقيق جدًا، عمل الكلى في مستوى

محدد.

ماذا عن الصحة النفسية ماذا عن السلام الداخلي، الاستقرار، ماذا عن الهدوء؟ ماذا عن التوتر والاضطراب؟ نعم، الساعة التوافقية بين الكونية والبيولوجية توصلك إلى السلام الداخلي والراحة النفسية.

وكذلك الصحة الذهنية العقلية الفكرية، أيضاً دماغك يعمل وفق معايير محددة من إفراز الغدد والدماغ اليساري يعمل في الأوقات التي فيها سكون، والدماغ الأيمن يعمل في الأوقات التي فيها حرارة، أو التي فيها الشمس أو النهار، أو فيها الطاقة الموجبة أو الطاقة المتصاعدة، وهكذا إذًا حتى الأداء الذهني بما يسمى الوصول للأداء الخلاق وموجة (ألفا) أو موجة (ثيتا) هو يكون في أوقات محددة غالبًا يكون مثلًا في منتهى الليل أو آخر الليل، وربما بعد الفجر حتى شروق الشمس، هذا الوقت هو الوقت الممتاز جدًا للاسترخاء أو الوقت الأفضل لحالات التأمل.

إذًا هناك مواقت محددة تنفجر فيها طاقات دماغنا الإنساني، هناك مواقيت ما تنفجر فيها طاقات دماغنا الأيمن، وأوقات طاقات الأيسر، وهناك الساعة التكاملية ما بين الدماغ الأيسر والأيمن.

فإذا لو أننا استوعبنا سر طاقة الزمن عبر الساعة التوافقية، وعرفنا كيف نقوم بها على المستوى الجسدي لنصل لأعلى مستويات الصحة الجسدية والروحية والنفسية والعقلية، فإنه من باب أولى أيضاً أن يصبح كل منا شخصية اجتماعية متوازنة أيضاً، وذلك عندما نتمتع فعلاً بمهارات حقيقة بتنظيم الوقت، ونعطي لكل شيء وقت ونحن نمارس كل الأنشطة الاجتماعية.

_____ اللوحة الثامنة: الزمن... بلا إطار

إذا فالمسألة الزمانية والتمكن الزماني والقوة الزمانية شيء مهم للغاية، وتفهم إدارة الوقت، والوقت المدار، والتمييز بين الساعة الكونية والساعة البيولوجية التي تخصصنا نحن وتخص أجزاءنا الداخلية اللاإرادية، وبين الوعي فيما يسمى الساعة التوافقية؛ لإحداث ذلك التوافق ما بين الساعة الكونية والساعة البيولوجية من أجل الحصول على صحة جسدية ونفسية وعقلية وروحية.

إن إدارة الزمن حقيقة هي مهمة لا يتقنها إلا العظماء.

الآن يتبادر إلى الذهن سؤال: هل الزمن (شيء)؟ وهل للزمن من (نهاية) في أجزاءه تشبه (الجسيم الأولي)؟

ليأتي الجواب ويخبرنا بأن الزمن ليس ب(شيء)؛ لأنَّ (الشيء) يجب أن تكون له بداية ونهاية في الزمن، فلو كان الزمن (شيئاً) لَوَجَبَ أن تكون للزمن بداية ونهاية في الزمن.

والشيء له لحظتا نشوء وزوال، فلو كان الزمن شيئاً لَوَجَبَ أن تكون له هو أيضاً، لحظتا نشوء وزوال، ولو كان الزمن شيئاً ينشأ ويزول لَوَجَبَ أن تكون (المادة) شيئاً ينشأ ويزول؛ ذلك لأنَّ لا وجود لمادة بلا زمن.

فالتغيير والزمن متلازمان، فلا وجود لأحدهما إلاَّ مع الآخر، وليس من مقياس نقيس به التغيير (أي سرعة التغيير) إلاَّ الزمن.

والزمن كالمادة، لا ينشأ ولا يزول، ولكنَّه يتغيَّر، فهو ليس بالشيء الثابت لجهة سرعته، أي لجهة (سرعة جريانه وتدْفُقه)، إنَّه عُرْضَةٌ للتسارُع والتباطؤ.

والكون وبحسب مفهوم (الوحدة التي لا انفصام فيها بين الزمان والمكان)، أي بين الأبعاد الأربعة (الطول والعرض والارتفاع والزمن)، يتألف من أجزاء لا عد لها ولا حصر، وكل جزء (كالنجم أو الكوكب أو الجسيم) يشبه (المُرَّع)، أي يتألف من (أربعة أبعاد) هي: الطول والعرض والارتفاع (أي أبعاد المكان) والزمن.

وهذا المُرَّع الذي فيه يتَّحد المكان والزمان اتِّحادًا لا انفصام فيه، يمكن أن يسمَّى (Spacetime) (الزمكان).

وكل بُعدٍ من الأبعاد الأربعة يُقاس قياسًا موضوعيًا، ومن خلال أدوات قياس، كالمتروالساعة إمَّا من الداخل، أي من داخل المُرَّع، وإمَّا من الخارج، أي من خارج المُرَّع، فالحقيقة (الموضوعية) حقيقتان: حقيقة تخصُّ (داخل المُرَّع)، وحقيقة تخصُّ (خارجه).

لنصل إذًا أن الزمن هو البعد الرابع الذي لم ولن يستطع الإنسان اكتشاف كل أسراره؛ فهو شيء أعقد من الذي تستطيع عقولنا حله، فالزمن جعله الله بيده، وقد خرق الله قواعد الزمن للرسول (ﷺ) في رحلة الإسراء والمعراج، فقد رأى واجتمع وصلى بأنبياء عاشوا قبله بألاف السنين وماتوا كما رأى الأحداث المستقبلية.

فنحن نسأل عن المستحيل الذي لن نعرفه كاملاً أبدًا.

لكننا وفي حديثنا عن الزمن، من المهم أيضًا أن نعرف الفرق بين الساعة الشمسية والساعة القمرية، وكيف يمكن أن نفهم مثلًا فصل الصيف من خلال عدد من الفصول؟

فنحن نعيش الآن ضمن ما يسمى بمنظور ما الأعوام، والأعوام تقسيم للعام، والعام يقسم لفصول، والفصول لشهور، والشهور

_____ اللوحة الثامنة: الزمن... بلا إطار

لأسابيع، والأسابيع لأيام، واليوم الواحد لعدة مواقيت إذا أردنا أن نتبع بالساعة أي ساعة نتبع؟

والكثير اليوم قد استبدل القمر الحقيقي بالقمر الاصطناعي، واستبدل الساعة الكونية بالساعة اليدوية أو الجدارية، وربما تهت عن الزمان لدرجة أنك لا تتفكر في الأبعاد الزمنية إلا في بعد واحد وهو الأرضي الحياتي المؤقت، ونسيت أن هناك ما يسمى الأزل، وأن الله تعالى هو الأول، ونسيت ما يسمى الأبد، واسم الله الآخر، ونسيت ربما بعد ما بعد الحياة البرزخية، وربما نسيت الحياة ما بعد البرزخية، وبالتالي نسيت المصطلحات الزمانية التي تتكلم عن الخلود، إذاً هي مصطلحات كثيرة جداً ﴿إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لَآيَاتٍ لِأُولِي الْأَلْبَابِ﴾. إذاً، بكل بساطة علينا أن نتوجه لامتلاك أسباب القوة الحقيقية، فما الفرق مثلاً بين الشهر الشمسية والأشهر القمرية؟

تعالوا نتأمل الفرق بين الشمسي والقمرى، والتوقيت (الميلادي) والتوقيت القمرى (الهجرى) الآن نتكلم بوجهة نظر فلكية، فلو نظرنا لسماء الدنيا، وخاصة في الصيف لوجدنا أن السماء متسعة كبيرة زرقاء وفيها الشمس التي لا تستطيع أن تراها بعينيك المجردة، أو بشكل مباشر فأنت تشعر بأنك هنا سيد الكون، وأن الشمس هي المسيطرة على كل شيء؛ ولذلك نرى أن الإنسان عبد الشمس في مرحلة من مراحل الإنسانية؛ ظناً منه أنها القوة المانحة للحياة والصحة.

الآن لو نظرنا لسماء الدنيا صيفاً لحسبت بأنك المسيطر على هذا الكون، لكن ماذا لو نظرت ليلاً، وربما يكون في ليلة لا يوجد قمر فيها أو ضوء، فأنت الآن ترى صفحة السماء، وقد غصت بالنجوم، وهناك

عدد بالبلايين من النجوم، ويعتقد البعض أن الأرض هي الأكبر وفق ما تراه بعينيك المجردة، لكن اليوم ووفق علوم التكنولوجيا والفلك التي جعلتك تدخل وتبحر عباب السماء، وتحاول أن ترى علو السماوات ﴿وَالسَّمَاءَ بَنَيْنَاهَا بِأَيْدٍ وَإِنَّا لَمُوسِعُونَ﴾ لوجدت أن الأرض ما هي إلا ذرة تهميم في الفضاء وما أنت إلا ذرة غارق في هذه الذرة لا أكثر ولا أقل، ومن المعلوم لو نظرت بالميكروسكوب ستشاهد أن هناك مخلوقات دقيقة جدًا تعيش في ذرة في ذرة وهكذا.

و بالقياس لتلك الشموس وتلك المجرات فأنت نهارًا ضمن نظام فيه تعمية مع أن الظاهر هناك شمس، هناك نور، هناك ضياء، ولكن سبحان الله البصيرة عالمها هو عالم الليل، عالم النجوم، وعالم القمر، فهناك فرق بين النظام الشمسي والنظام القمري إذا.

النظام الشمسي أنت لا تستطيع أن تحدد أنت في أول الفصل أم في آخره، أنت في أول اليوم أم آخره، أنت في أول الشهر أم في آخره، اللهم إلا لحظة الشروق والغروب ليس إلا، أما إذا نظرنا لموضوع القمر فأنت تستطيع أن تعرف في أي موسم، في أي فصل، وفي أي يوم، والقمر يمر بمراحل متعددة بدءًا من الهلال الأول والتربيع الأول، فالبدر واكتماله، فالتربيع الأخير وهكذا.

إذا حركة الحياة واضحة جدًا في حركة القمر بينما هي غير واضحة على الإطلاق في حركة الشمس، وأنت لا تستطيع أن ترى الشمس بعينيك البسيطتين، وإنما تستطيع أن تراقب القمر، وأن تتابع القمر.

ربما ذلك من أبعاد التربية الضعيفة عندنا أننا لم نتدرب على التربية الكونية الربانية، ولم نندفع حول معرفة قداسة تلك العبادات الشرعية

_____ اللوحة الثامنة: الزمن... بلا إطار

التي لها علاقة مثلاً بصلاة الكسوف والخسوف والاستسقاء، والمرتبطة بأمور كونية (العبادات المهجورة).

و نعود لعبادة التأمل والتفكير والسير في الأرض من أجل قوة أفضل وأمثل.

فالحياة الشمسية هي الحياة التي نأخذ منها حياة الفصول، أي حياة المحيطية الكونية التي لها علاقة بموضوع الطقس والزراعة والحرارة، بينما الساعة القمرية هي مرتبطة بشكل وثيق بالساعة البيولوجية الداخلية للإنسان، بمعنى حركة الشمس لها علاقة بمحيطك، حركة القمر لها علاقة بحركة جسدك الداخلي، فالآن حركة القمر تتعلق بالجسد البشري، وبالذات جسد الأنثى أكثر من جسد الرجل؛ لذلك نحن نشبه الأنثى بالقمر نقول أنت جميلة كالقمر. والحياة القمرية في حياة الأنثى حقيقة هي حياة وثيقة، ومرتبطة بشكل مذهل عندما نقول الدورة الشهرية، والتي هي دورة قمرية، كذلك موضوع الحمل تسعة أشهر قمرية، وكذلك موضوع الإرضاع حولين كاملين، وكذلك موضوع العدة قمرية، وكذلك ارتباط حياتنا الروحية الحج والصيام، كلها قمرية؛ لذلك علينا أن نهتم بالتاريخ القمري قليلاً، على سبيل المثال لو قلت ما هو عمرك القمري الكثير جداً، لا يعرفون أعمارهم القمرية بينما يعرفون مواليدهم الشمسية، لكن لا يعرف ميلاده الهجري، لا يعرف القمري مع أن الفرق عبر السنة كلها أحد عشر يوم، بمعنى كل ثلاث وثلاثين سنة قمرية تساوي أربع وثلاثين سنة شمسية، إذًا عليك أن لا تخدع نفسك على الإطلاق حقيقة علينا أن نفهم هذه المعايير.

إذًا يجب أن نهتم بالسنة القمرية، وأن نعي الخصائص القمرية الموجودة، كل هذه المعاني قد تكون مطموسة، ولا نكثرث لها مع أنها

من أسباب القوة التي كان يتميز بها أجدادنا في ما مضى من الزمان سواء في حالة الحرب أو السلم؛ لذلك عندما تجاهلنا هذه المعايير لمسنا بعداً آخر من التخلف، حتى مفهوم التخلف والتقدم هو مفهوم زمني، وكذلك الايمان هو مفهوم زمني أيضاً.

﴿وَالسَّابِقُونَ السَّابِقُونَ (10) أُولَئِكَ الْمُقَرَّبُونَ﴾، الذين يعرفون الله قبل أن يتجلى يوم القيامة، والذي سبق سبق.

تعرفنا إذا في الزمن بلا إطار أهم نظريات الزمن، والفرق بين الساعة الشمسية والساعة القمرية، وعلمنا أن الزمن هو الوقت، والوقت هو مادة الحياة، وهو الإطار المهيمن على كل المخلوقات، وهو المخلوق الأعظم بينهم، ويكاد يكون الإطار الزمني هو السبب في الإطار المكاني لهذا نشأ مفهوم الزمكان، وبحسب نسبة أينشتاين نعم، يمكن أن يكون الزمن صفرًا نسبيًا، ويمكن أن يكون سالبًا أيضًا نسبيًا بشرط أن تزداد سرعتنا خلال الثانية عن سرعة الثانية نفسها في عبور الزمن، وهذا ما حدوده بسرعة الضوء كسرعة مطلقة نهائية يتجمد الزمن عندها.

أما نظرية الانهيار العظيم فهي إحدى نظريات نهاية الكون، النظرية المكملة والمعاكسة لإحدى نظريات نشأة الكون (الانفجار العظيم) وهم يتحدثون فيها عن مفهوم (الضغط السالب) مفهوم افتراضي يستند على الثابت الكوني لأينشتاين، أما أن ينعكس تدفق الزمن؛ فهذا شيء لا أعرفه، ولم يسبق أن قرأت عنه، ولا يوجد له إطار حتى الآن...

_____ اللوحة التاسعة: الإنسان وخط الزمن... بلا إطار

«يومًا سيمر شريط حياتك أمام عينيك، فحاول أن تجعله يستحق
المشاهدة»

اللوحة التاسعة: الإنسان وخط الزمن... بلا إطار

جميعنا يعلم أن مواقع الإدراك الزمنية هي (الماضي والحاضر
والمستقبل).

لكن السؤال هل أنت كقوى إدراكية تعيش في الحاضر فقط أم
تعيش في الماضي؟ هل مدركاتك في الماضي (وإن كان جسدك يعيش في
الحاضر) أم تعيش في المستقبل فقط؟

الآن عندما تشرذ بماذا تفكر؟ هل تفكر في اللحظة الحالية أن تعود
للماضي سلبيًا أم إيجابيًا؟ هل تفكر فيما مضى من حياتك، أم ماذا وما
سيأتي بعد ذلك، ميز نفسك وميز الآخرين من حولك.

خط الزمن هو موضوعنا الآن في بلا إطار، لنتعرف عن ماذا يعني
خط الزمن، وإسقاط ذلك على ما يفيدنا، ويخلق صورنا المستقبلية
التي نتمناها جميلة، وذلك عبر ما يسمى العلاج بخط الزمن، لكن ماذا
يعني ذلك؟

لا شك أننا ندرك الزمن عن طريق إدراكنا للماضي والحاضر
والمستقبل، ولكن يبقى السؤال كيف نرى الماضي والحاضر
والمستقبل؟

هل تذكر عندما استيقظت من النوم ليلة أمس؟ أو قبل أسبوع؟ ما
الفرق بين الحادثتين؟

هل أن واحدة منهما أقرب إلينا من الأخرى؟

لاحظ أن الأقرب هو مفهوم مكاني يقاس بالأمطار، فهل يعني هذا أن الزمن مرتبط بالمكان في ذهني؟ وماذا عن المستقبل؟ غدًا وبعد أسبوع، وبعد شهر، بعد سنة، وبعد عشرة؟

ماذا تشكل هذه النقاط؟

ستشكل خطأ. نعم، ستشكل خطأ يمتد من الماضي إلى المستقبل، ويمر بالحاضر، ولكن ما هو اتجاه هذا الخط؟ هل هو من اليمين لليساار أم من اليسار لليمين؟ من الخلف للأمام أم العكس؟ من أعلى للأسفل أو بالعكس؟ هل هو خط منحي أم مستقيم؟

تخيل حادثة الاستيقاظ من النوم قبل يوم، قبل أسبوع، قبل شهر، قبل سنة، قبل خمس سنوات، وتخيل حادثة الاستيقاظ في المستقبل للفترات نفسها، والخط الذي يصل بين هذه الصور في الماضي والحاضر والمستقبل كذلك (نقصد الصور) كيف ترى الفروق بين الصور؟

من هذه التخيلات سنجد أن هناك من الناس من ينظر دائمًا إلى الماضي، ولا يعبأ بالحاضر والمستقبل إلا قليلًا، وهناك من ينظر إلى المستقبل، ولا يهتم لا بالحاضر ولا بالماضي، وهناك من يهتم بالحاضر فقط، ونقول فلان مشدود للماضي دائمًا.

إذا لكل شخص إدراكه الخاص للزمن، أي أن له زمن خاص به.

البعض مستقيم يمتد من الخلف (الماضي) للأمام.

بينما (المستقبل) له خط زمن قصير من ناحية الخلف (الماضي) أو من الأمام (المستقبل).

_____ اللوحة التاسعة: الإنسان وخط الزمن... بلا إطار

أو قصير من الجهتين، فهو يهتم بالحاضر.

فالذي يركز على الماضي مثلاً يرتبط به، ويعيش بالحاضر، ولا يفكر بالمستقبل أو لا يخطط له؛ ربما لأنه مقتنع أن لا مستقبل له فلا حاجة إذن للاهتمام، إنما يعيش يومه فقط، ويجتر الماضي بحلوه ومره...
وكمثال:

هذا الخط (الماضي) هو خط الزمن كمثال لشابة الآن فقدت أمها وهي بعمر اثني عشرة سنة، فكانت كارثة لها اسودت الدنيا في عينيها، وتحطم مستقبلها، فهي لا ترى شيئاً، ودائماً تنظر إلى ما حدث في الماضي، وكيف حصل ما حصل، وهي لم تفكر بأن تنسى الماضي، وتبني مستقبلاً لها. بكلمة أخرى إن هذه الفتاة (وهي شابة اليوم) استقر في ذهنها أنه ليس هناك بصيص من أمل لها في المستقبل؛ فهي لا ترى فيه نوراً أو مخرجاً أو فرحاً.

ماذا نقول لهذه الشابة وهي في مقتبل العمر؟

نقول أن باستطاعتها أن تضع قيمها التي تؤمن بها (أفكارها) معتقداتها في مستقبلها، هي تؤمن بأنها شابة طيبة يحترمها الآخرون ويحبونها، وأنها فرد صالح في المجتمع، وأنها تجيد كذا وكذا. نطلب منها أن تضع هذه القيم على الجهة اليمنى من خط الزمن أي في المستقبل، هنا سوف تتغير نظرتها إلى المستقبل؛ لأن المستقبل يحتوي الآن على قيم وأشياء جميلة وثرينة تعزز بها فيزداد اعتزازها للمستقبل وثقتها به، وبالتالي يزداد أملها، وتتخلص من هذه الكآبة أو الضيق الذي كانت تشعر به كلما نظرت إلى المستقبل.

نعم، فلدينا الكثير من الذكريات التي قد تغطي بصيرتك.

إدًا، لكل شخص خط زمن خاص به، ويمكن تغيير خط الزمن للشخص كأن نعكس اتجاهه أو زاويته أو طوله، كذلك إضاءة أي جزء من هذا الخط وإضافة الألوان الزاهية، فالجزء الذي يمثل المستقبل يمكن إغناؤه بالصور الجميلة والضوء.

باستخدام خط الزمن يمكن أن نغير الماضي وتغيير توقعات المستقبل، فإذا كان يفتقر إلى التخطيط ليس له هدف واضح في حياته، ولا يعرف إلى أين يسير، ولا يوجد لديه حافز للعمل، للغد من الأفضل له أن يغير مستقبله على خط الزمن، ويعيد تصميم المستقبل.

أما إذا كان مرتبطاً متعلقاً بالماضي يتذكر تلك الصور، أو أنه يكرر أخطاء الماضي، فمن الأفضل أن يغير ماضيه وتلك الصور وهكذا.

ولنعود للحاضر بعد إغناء صور المستقبل ونسيان الماضي (قوة الآن) حيث لا يمكننا تغيير ماضينا، لا يمكننا تغيير ما لا مفر منه، ما يمكننا فعله هو اللعب على الوتر الوحيد الذي نملكه، وهو المستقبل عبر سلوكنا الناتج عن أفكارنا.

وهذا ما نستطيع أن نقوم به عبر العلاج بخط الزمن، في الآن الحاضر.

وكثيراً ما نسمع بمصطلح العلاج بخط الزمن (Time Line Therapy)؟ لكن ماذا يعني العلاج عبر خط الزمن؟ وخاصة بعد ما عرفناه عن معنى خط الزمن؟

في الحقيقة العلاج بخط الزمن هو تجربة متطورة جداً يمنحنا فرصة الدخول إلى عالمنا الداخلي، وإحداث سلام داخلي مع النفس، والتصالح مع الذات والآخرين، والتخلص من المشاعر والاعتقادات السلبية.

_____ اللوحة التاسعة: الإنسان وخط الزمن... بلا إطار

لأن هذه الطريقة تعطي وسائل سريعة لتغيير سلسلة من الأحداث التي تؤدي إلى مجموعة من أشكال السلوك غير المرغوبة أو الحالة النفسية الداخلية غير المريحة، كذلك المشاعر الثانوية الناتجة عن تلك الأحداث والمشاعر السلبية، بهذه الطريقة تزيل المشاعر والاعتقادات السلبية، فيصبح الإنسان ذا مشاعر إيجابية تزيد من قوته.

مؤسس هذا العلم (تاد جيمس) وهو أحد المعالجين النفسيين، وكبار المدربين في فن البرمجة اللغوية العصبية، وله دراسات كثيرة في مجال الدراسات النفسية والفلكية والحضارات القديمة واليوجا، وقد عايش أهل جزيرة هاواي الذين لديهم فلسفة خاصة في علاج أمراضهم دون اللجوء إلى الأدوية، ولديهم ارتباط وثيق بالأرض.

فمثلاً دعوني الآن أطلب منكم قبل مناقشة أفكار وصور الماضي والحاضر أن نسجل معاً المشاعر السلبية التي سنشعر بها حينها، ويمكن الآن البعض قد يكتب مجموعة من المشاعر السلبية عن المكان مثلاً مثل ضيق الغرفة أو الإضاءة غير المريحة أو الكراسي.

بعد تسجيل هذه الملاحظات عن المشاعر السلبية، سأطلب منكم الاحتفاظ بهذه الورقة، وبعد مناقشة خط الزمن والصور وتصحيح الوضع صدقوني ستفاجؤون عندما أطلب وصف مشاعركم وتسجيلها بعد ذلك؛ لأنكم ستجدونها قلت أو اختفت تمامًا، فلم نعد نهتم من ضيق الغرفة أو عدم ملائمة الكراسي، وهكذا إذا ما أسقطنا ذلك على أمور أكثر أهمية.

المكان لم يتغير، ولكن نحن الذين تغيرنا وتخلصنا من مشاعرنا

السلبية.

إن كثيراً من الأمراض أو العادات السلوكية هي عبارة عن رد فعل لمشاعر سلبية يخزنها العقل الباطن بخاصية اختزانه للذكريات سواء المرتبطة بالوقت أو غير المرتبطة بالوقت.

هناك ثلاثة أسباب تؤكد أن المشاعر السلبية تختفي، ولتخلص من المشاعر السلبية بناء على ما جاء في كتاب (ليسلي كامرون باندلر) في كتاب (أسير المشاعر) عام 1987م، وعلى ما جاء في كتاب (ألفريد كورز بزيكي)، (العلم ورجاحة العقل) عام 1933م بأن كل الذكريات تحتاج إلى زمن حتى تعبر عن معانيها؛ لذلك إذا قام الإنسان بإعادة تغيير إطار المعنى بتغيير منظور الإطار الزمني للمشاعر، فإن المشاعر يتغير معناها ثم تختفي.

يؤكد كتاب (طريق المعجزات) من أن هناك مشاعر حقيقية واحدة على هذه الأرض ألا وهي

مشاعر الحب، وكل المشاعر السلبية هي مشتقة من الخوف، أو أنها تخيلات وتصورات، وتتغير منظور الإطار الزمني للمشاعر السلبية تظهر تلك المشاعر على أنها وهم، ثم تختفي. فكيف يتم ذلك فعلاً؟

إذا ما كسرنا ذلك (الإطار) عن منظورنا لتلك الصور ومشاعرها المخزنة لدينا، وتعرفنا حقيقة المشاعر السلبية كالحزن والخوف والقلق والتوتر والاعتقادات السلبية لدى البعض، والتي تتضح في عبارات يرددها مثل (أنا لا أشعر بأن حظي جيد)، (أنا لا أشعر أنني محبوب أو لا أستطيع أن أحقق الثروة)، (لست كفوفاً بما فيه الكفاية)، (لا أعتقد أنني قادر لفعل ذلك)، (الناس ظلموني)... الخ

_____ اللوحة التاسعة: الإنسان وخط الزمن... بلا إطار

إن من أهم إسهامات خط الزمن في مجال التطوير الذاتي هي تعلم تحديد الأهداف بطريقة ونظام معين؛ لتتحقق بصورة أفضل، والتخلص من المشاعر السلبية المترسخة منذ القدم، وتحقيق السلام الداخلي للإنسان.

ويمكن تلخيص أهم الفوائد من العلاج بخط الزمن فيما يلي:

التخلص من القرارات المقيدة، والتي تحد من التقدم والانطلاق نحو المستقبل. التخلص من القلق الناشئ من المستقبل، وكيفية التعامل معه.

رسم وصياغة أهداف واقعية يمكن تحقيقها، ووضع الأهداف في المستقبل، والعمل من أجلها لبناء مستقبل أجمل.

كما يمكن أن تضيف هذه التقنية طريقة فريدة للتخلص من القلق الذي يحدث جراء التفكير في أمر مستقبلي مهم، وكيف يمكن أن يعوق من تحقيقه، مثل القلق من الزواج، وكيفية التخلص من هذه المشاعر التي ربما تحد من الإقدام على الزواج، والخوف من المستقبل.

لذلك الآن دعونا نسقط معًا موضوع المعالجة بخط الزمن على حالة المقبلين على الزواج، كون الزواج هو الذي سيؤسس أسرة جديدة للمجتمع الذي نحلم بأن يكون متوازن وسعيد.

ليأتي السؤال: الآن أصبحت بعمر المقبل على الزواج، هل راجعت الماضي خط الزمن قبل أن تقدم على هذه الخطوة أم لا، البعض يقول كيف وماذا يعني ذلك؟

كيف يمكن أن نخلق الحب السوي المتوازن، وهل كل ذلك مرتبط

بما ذكرناه عن خط الزمن، لا بد أولاً أن نرجع لبداية قصة هذا العريس الشاب منذ نشأته؟

فلنراجع الموضوع من البداية...

ربما كان الحب فكرة موجودة بذهن والدي الشاب المقبل على الزواج (العريس) ثم أبدوا الرغبة فيما بينهما على الاقتران، وكان ثمرة هذا الاقتران أن يكون لهما رغبة جديدة، وذلك بأن يكون لديهما مولود جديد؛ ربما لحاجات اجتماعية أو نفسية أو روحانية، وما إلى هنالك، ولكن الطفل ينبغي أن يكون فكرة ورغبة من كلا الزوجين إذا كانت فكرة أو رغبة من أحد الزوجين، وكان هناك اللقاء الزوجي والذي أثمر عن ذلك الجنين، فهنا تبدأ مشكلة في موضوع الحب السوي، ونحن اليوم كمجتمع ندفع الثمن؛ لأن أحد الوالدين لم يكن راغباً أو لم تكن الصورة متبلورة في ذهنه تمامًا هذا أولاً.

حدث الآن موضوع الحمل، وندخل الآن إلى الحب في المرحلة الرحمية لتسعة أشهر، وتتراكم الأسئلة هل كانت الأم تحب الجنين أم لا؟ هل كان هناك علاقة دافئة مع هذا الجنين أم لا؟ ما دور الأب وعلاقة الأب بهذا الجنين؟ نعم، لكل هذا علاقة مهمة في الحب السوي؛ لأن الكثير اليوم يعانون من مشاكل المرحلة الرحمية، حدث هناك طلاق مثلاً صدام معين، حدث معين، وفاة أجواء محيطة مزعجة كحرب أو كوارث شوهدت وعكرت هذا الوضع الرحمي، لنراجع ذلك، لكننا الآن نتناول الموضوع الذي له علاقة بالحب الرحمة الحنان بالتواصل في هذه المرحلة.

المرحلة الثالثة: هي مرحلة حب الانفتاح والخروج للحياة ورغبة

_____ اللوحة التاسعة: الإنسان وخط الزمن... بلا إطار

الجميع في استقباله، ماذا اعتبروه نعمة؟ نقمة؟ والبعض لديه اعتقادات شعبية خاطئة (جبلنا النحاس أم فُتحت في وجهنا) أيضًا يعكسونها على هذا الوليد الذي هو الآن في مرحلة لا وعي، ولكن سبحان الله هذا الوليد أو الجنين يلتقط وبكل بساطة كل الطاقات المحيطة به من كلا الوالدين سلبيًا أم إيجابًا، فإذا غمر بالحب ودفننه شكل لدينا ذلك الإنسان السوي فيما بعد.

المرحلة الأولى من عمر 1 إلى 7 سنوات إذا أخذت حب كفاية فأنت إنسان متوازن، وإن لم تأخذ ذلك الحب بشكل إيجابي، فللأسف الشديد ربما يكون عمرك الآن أربعين سنة أو خمسين سنة، فما زلت أو ما زلتِ تبحث أو تبحثين عن تلك المرحلة.

ما بعد المرحلة الرحمية مباشرة نأتي على المرحلة الصدرية (المرحلة الرابعة) مرحلة الرضاعة، ولا تعتقدوا أنها هي فقط ذلك الحدث الفيزيولوجي لا غير عبر تأمين حاجات الوليد العضوية عن طريق الامتصاص وما إلى ذلك، وإنما الأم الحنونة المحبة حيث يوجد تكاتف ما بين الطاقة الصدرية القلبية المشاعرية، وما بين التفاعل الإيجابي والغذاء الصحي، وسيرضع هذا الطفل مواصفات الأم الأمان، الحب، الكرامة، الشجاعة. كل هذا ترضعه رضاعة، ولكن يأتي سؤال هنا، البعض لم يرضع بشكل جيد؟ رضع ثلاثة أشهر فقط؟

نقول هنا للأم كلما استطعتِ أن تتابعي بموضوع الرضاعة بشكل أفضل، انعكس ذلك إيجابًا على حياتنا وحياة الأطفال المستقبلية بشكل أفضل.

إذا المرحلة الصدرية مرحلة مهمة جدًا، وليست فقط مجرد غذاء

فيزيولوجي، ولكن الآن وبكل بساطة الأم، وحالتها النفسية، وتفكيرها العقلاني، وصلتها الروحانية كلها تنعكس في موضوع الرضاعة، وسيرضع ذلك الطفل الارتباط الروحاني مع التضافر العاطفي والحنان والحنية من خلال والدته، ومن ثم هناك ما يسمى بالحب التواصلي اللفظي وغير اللفظي، وخاصة في هذه المرحلة غير الواعية، وهنا نتكلم عن المرحلة الصدرية، بالإضافة إلى الحب التعبيري، بمعنى عندما ترضع الأم طفلها، وتتكلم معه أو تعبر بلفظ أو حس أو غير ذلك، فكل ذلك يسجل في شريط اللاوعي لدى هذا الطفل، وأيضًا الكلمة لها مدلولات طاقة مهمة جدًا، بالإضافة إلى التواصل البصري، كيف تنظر الأم بعيني طفلها حب أم شفقة أم ألم؟ بالإضافة لموضوع الهددهة بعنف أم بلطف موضوع اللمسة وسحرها.

فالإنسان كما نعلم له سبع طاقات تحيط بجسمه، كلما تفاعلت الأم بشكل إيجابي انعكس ذلك إيجابًا على هذه الطاقات السبع، والطفل الآن مغمور بهذه الطاقات السبع جميعها؛ فيخرج لدينا إنسان سوي عندما يكبر، ولا يكون ذلك الشخص المتطلب، ولدينا في محيطنا الاجتماعي اليوم كثير من الذكور والبنات المتطلبين (أريد، أريد، أريد، لا أحد يعطيني) نلاحظ أن هو أو هي محجوز ما زال ضمن هذه المرحلة (المرحلة الصدرية) للأسف لذلك ربما عمره الآن أربعون عامًا، لكنه ما زال في المرحلة الصدرية أو بالمرحلة التعبيرية.

(المرحلة الخامسة): الحب الذي يليه الآن هو الحب التعبيري اللفظي مع الوعي، ماذا يعني ذلك يعني أن ذلك الطفل أصبح يفهم ويميز، فإذا تكلمنا معه بطريقة إيجابية يستمع ويفهم أننا نتكلم معه بطريقة إيجابية، ليس فقط، حتى الكلمة لها معنى عنده، تكلمنا معه

_____ اللوحة التاسعة: الإنسان وخط الزمن... بلا إطار

بطريقة سلبية، هو يفهم الكلمات كما الطاقة، وهذا جزء لا يتجزأ من النمو نمو الحب لديه، من الأخطاء التربوية أنه يقول إذا فعلت السلوك الإيجابي فأنا أحبك وإذا فعلت فعل سيئ (بطلت) أحبك، هذه من أسوأ أنواع التربية على الإطلاق، إياك أن تهدد أولادك بموضوع الحب أبدًا، أنا أحبك مهما فعلت، لكني لا أحب هذا السلوك، لا أحب هذا التصرف، أنا أحبك كيفما كنت، وأتقبلك على ما أنت ينبغي أن يكون الحب غير مشروط، ويكون حبًا دافعًا حقيقة.

الآن (في المرحلة السادسة) مرحلة حب الاستقلال في مرحلة المراهقة (وما زلنا نتكلم عن خط زمن نشوء العريس لنعرف ماذا يحمل من ماضيه) ربما يكون أمر ضروري عند الأبناء والبنات، وربما يكون بشكل من الأشكال هو فعل انتقالي من مرحلة الفطام عندما سعينا؛ لأن نفطم هذا المولود عنا (بمعنى نقول له أنا أحبك، وأنت مستقل) وعندما يصل لسن المراهقة يجب أن يقول لي (أنا الآن أستقل وأحبكم) في مرحلة ما بصراحة أقضيتهم مضجعي، ولم أعرف وقتها النوم، كنت أحب المرحلة الصهرية حرموني منها، أبعدتوموني، لكن أقنعتوني بأن هذا الفطام كان حبًا، والآن دعوني في مرحلة المراهقة أستطيع أن أعبر عن ذاتي، فإذا أنتم تحبونني ساعدوني على هذا الاستقلال، فمعظم أمهاتنا وأبائنا في هذه المرحلة بالتحديد يخافون وينظرون إلى الموضوع بطريقة خاطئة، وربما يتخلون عنه بطريق خاطئة، بعضهم يحرمون الفتاة أو يطردون الشاب، كل هذه التصرفات في هذه المرحلة تعدم الحب السوي في هذه المرحلة، وله انعكاسات خطيرة في الحياة الزوجية.

إذا نحن نتكلم الآن عن إسقاطات خط الزمن في موضوع الحب، وكيف ينشأ الحب السوي، وكيف نحافظ عليه، وكيف نتعامل

بخصوصه ما بعد الزواج، ونضع حدًا لأي مشاكل، وراجعنا واستعرضنا خط الزمن ومراحل الحب بدءًا من الفكرة والرغبة إلى الحب الرحي والتقبلي، إلى انفتاحنا إلى الحياة وحسن الاستقبال، إلى الحب الصدري ومرحلة الرضاعة، وإلى المرحلة التعبيرية اللفظية وغير اللفظية اللاواعية، ومن ثم المرحلة التعبيرية اللفظية وغير اللفظية الواعية، ومن ثم حب سن المراهقة للاستقلال والدعم الأسري الكامل، وإبقاء موضوع الصحبة بدل تلك الأبوة والأمومة التي ربما قد تضغط على الأبناء.

ونتابع الآن خط زمن ذلك العريس أو العروس.

الآن وبعد سن الاستقلال يكبر ذلك الولد أو تلك الفتاة، ويبدأ الذكر يبحث عن ذكورته، وتبدأ الأنثى تعبر عن أنوثتها، فإذا كانت التربية السببية (ما قبل هذه المرحلة) تربية صحيحة وسليمة ستكون هناك مراهقة نظيفة ودون إرهاب للأهل، ولن يستطيع أحد أن يستغل النقاط الضعيفة الموجودة عندئذ عن الفتى أو الفتاة.

الآن كبر هذا الشاب ويريد أن يعبر عن أفكاره، الآن في إطار الأسرة وليس خارجها، ويجب على الأسرة أن تتفاعل مع هذه الأفكار، وأن تأخذ وتعطي معه وتشاركه أفكاره، ومن ضمن هذه الأفكار هو التصريح بحاجاته الفيزيولوجية والنفسية والعاطفية التصريح بحاجته للاقتان بشريكة العمر.

الآن ننتقل إلى حب حب المشاركة في الحب، حيث يقول الشاب أنا اخترت هذه الفتاة، وأنا أحبها (إن كنتم تحبونني فعلاً فيجب أن تحبونها) إذًا أنا ابنكم فعلاً الذي أحببتمونه ورببتمونه، هذه شريكة حياتي،

_____ اللوحة التاسعة: الإنسان وخط الزمن... بلا إطار

وأريد أن تشاركوني في هذا الحب، فمثل ما بعد سن الاستقلال في سن المراهقة الذي أعلنها الشاب أو الفتاة يكون هناك عودة من الشاب أو الفتاة، لكن عودة ناضجة فيها حب الاستشاري.

بعد مراجعة هذه المراحل، الآن يأتي سؤالنا وجوابنا: أصبحت بهذا العمر، أنا مقبل على الزواج، هل يا ترى قد راجعت الماضي خط الزمن قبل أن أقدم على هذه الخطوة أم لا، بمعنى هل كانت علاقتي (وجودي) مبنية على الفكرة والرغبة أسأل أبويك (والله جئت يا بني صدفة، غلطة) صحح قبل ما تدخل الحياة الزوجية (والله نحن بالمرحلة الرحمية تطلقنا، بعدها رجعنا، كان في مشاكل كثيرة وضغوطات كثيرة) نكرر صحح قبل أن تدخل حياتك الزوجية حتى يكون خيارك صح، وهذا الكلام طبعاً للطرفين، تريت بعد أن تصحح المرحلة الرحمية، بعدها نراجع المرحلة الانفصالية عندما أتينا للحياة إذا كان أبواك اعتبراك كارثة وقدم سوء، وطبعاً للأسف ينقلان هذه المعلومة إلى بيت العروس. ومن هنا نعيد جيل جديد من هذه الخرافة، فصحح العلاقة قبل أن تدخل.

العلاقة التي تلمها هي العلاقة الصدرية هل حقيقة كان هناك رضاعة أم لا؟ هل كان هناك علاقة دافئة بين الخطيب وأمه، وبين الخطيبة وأمها أم لا؟ إن لم تكن هنالك تلك العلاقة فأنت هنا تبحث عن أم وليس عن زوجة، وهنا الزوجة قد درّبت وأهلّت لتكون زوجة، ولكنها تفتقر إلى مهارات الأم ستفشل في حياتك الزوجية بكل بساطة، ولو أتت من تمارس معك الأمومة، وربما الأمومة المفرطة هنا الآن سعيد، ولكن رويداً رويداً سيمضي بك العمر، وتشعر بالبرود الجنسي، لماذا؟ لأنك تشعر بعقل لا واعي أن هذه أمك وليست زوجتك.

نعم، في غاية الأهمية مراجعة خط الزمن من خلال هذه العلاقات وتصحيحها، لتتعلم كيف نبني الحب السوي، وكيف نتجنب الآثار المدمرة لغياب، قبل أن يدخل في الحياة الزوجية، ولنحافظ على بناء المجتمع المتوازن.

نعم، الجميع عليه أن يجرب معالجة خط الزمن الخاص به، ومعالجة تلك الصور والتصورات التي ترافق مسيرة حياتنا، وكيف نرى ونشعر بالمحيط من حولنا، ولكي نستطيع أن نحول برمجتك السابقة من سلبية إلى إيجابية، فلكي تبني مستقبلاً إيجابياً يجب أولاً أن يحدث تنظيف تام للماضي، وتحوله إلى معرفة ومهارات وقوة.

لأن الهدف من هذا العلم هو التخلص من الأنا المزيفة (التنظيف الداخلي) وأخذ مواصفات الذات الحقيقية التسامح، الحب، التفاهم مع الناس، الصبر، الراحة النفسية.

فهذا الطريق نحو التوازن والسعادة ممكن عبر رسمنا لخط زمن أجمل، وبلا إطار.

_____ اللوحة العاشرة: العقل... بلا إطار

«الإنسان الذي يجهل ما الذي يجهله لن ينمو في هذه الحياة أبداً»

اللوحة العاشرة: العقل... بلا إطار

من إحدى القصص الحقيقية أن عاملاً يعمل في تفريغ البضائع لمحلات السوبر ماركت، كان يفرغ صناديق للتخزين المبرد في أحد برادات مستودع سوبرماركت كبير، وبينما هو يفرغ تلك البضاعة أغلق عليه باب البراد الكبير؛ ظناً من العاملين أنه لا يوجد أحد بداخله، فهب العامل مذعوراً، وأصبح يطرق الباب دون جدوى، وكانت المصادفة السيئة أيضاً أن يوم غد يوم عطلة، فانتظر ذلك العامل متأملاً من أن يأتي أحد لمساعدته، ولكن لم يحصل ذلك، ومضت الساعات، وهو في هذه الثلجة الضخمة، وبدأ يشعر بالبرد يتغلغل في كل جسده فأخذ زاوية، وبدأ يكتب ما يشعر به وكتب (أنا الآن محبوس في ثلاجة كبيرة والبرد يدخل في جسدي شيئاً فشيئاً، أشعر بأن جسدي يتخدر من البرد، أنا أموت برداً)...

وبعد انتهاء العطلة جاء العمال، وفتحوا تلك الثلجة الضخمة، ووجدوا فيها ذلك العامل المسكين ميتاً، لكنهم تعجبوا من ذلك كون الثلجة في الأساس مفضولة عن التيار الكهربائي بداعي صيانة شهرية. إذًا، لم يكن هناك البرد الذي يمكن أن يقتل إنساناً.

والسؤال من الذي قتل ذلك العامل المسكين؟

للأسف، إنه العقل...

لقد تعرفنا في لوحة (الفكرة بلا إطار) كيف تنشأ الفكرة من الترسيبات بالعقل الباطن، والمدى الطويل للشبكات العصبية، وأهمية

الفكرة وتأثيرها في حالتنا النفسية والعاطفية، وأن للفكرة قوة وتأثير، ورأينا كيف يؤثر في البناء الذري للماء وبالنبات كذلك، وبأن في كل لحظة يعايش الإنسان أفكار مختلفة، ولكل منها مشاعر تصاحبها.

الآن وبلا إطار السؤال المهم كيف تعمل عقولنا؟

سنخرج عن كل الإطارات التي تجيب بطريقة كلاسيكية حول أسئلة تخص أهم ما يميز الإنسان عن باقي المخلوقات ألا وهو العقل، مثل كيف يعمل الدماغ؟

ودعونا نتجاوز ذلك السؤال لنسأل أولاً: هل تعلمون ما هو قانون عقولنا الأساسي؟

نجيب بداية إن طريق عمل دماغنا أنها ترى، و فقط ما نعتقده ممكن، أي الاعتقاد؟

كيف ذلك؟ لندخل برحلة في ذلك العقل البشري المذهل.

ففي كل لحظة تنهال علينا كميات ضخمة من المعلومات والصور تتدفق وتدخل من خلال أعضائنا الحسية، ونعالجها بدماغنا، وتترشح مرة بعد مرة، وبكل خطوة نزيل معلومات، ونرسخ أخرى، يعالج الدماغ (400) بليون بايت من المعلومات والصور في الثانية، لكننا مدركون فقط لـ(2000) بايت من ذلك القدر، وعينا يكون لتلك (2000) بايت من المعلومات فقط، وذلك حول المكان والجسد والوقت.

ذلك يعني أن الحقيقة تحدث في الدماغ طوال الوقت، والدماغ يستلم لتلك المعلومات رغم أننا لم ندمجها بعد.

إن العيون مثل العدسة، لكن الشريط الذي يرى حقاً هو مؤخرة

_____ اللوحة العاشرة: العقل... بلا إطار

الدماغ، وهو ما يسمى باللحاء البصري، خلف الرأس تمامًا، وهو مثل آلة التصوير تمامًا وشريطها، وهذا الشريط يطبع ما يقدر على رؤيته، مثلًا آلة التصوير ترى أكثر بكثير من ما حولي؛ لأنه ليس لها اعتراض وقبول فما تراه تسجله، لكن الفيلم الوحيد الذي يدور في الدماغ هو الذي لدينا القدرة على رؤيته (أي ما نعتقده ممكن) وأركز هنا على القدرة؛ لذا يطرح سؤال مهم: هل من الممكن لعيوننا (آلات تصويرنا) أن ترى أكثر من قدرة دماغنا لتسليط الضوء عليه شعوريًا؟

لقد أظهرت التجارب العلمية أنه إذا ما أخذنا شخص ما أو عدد من الأشخاص، وثبتنا أدمغتهم ونظرهم لمشاهد مختلفة، مثلًا منظر طبيعي، بحر، شجرة، طاولة، وطلبنا منهم النظر إلى جسم محدد نلاحظ بالتجارب أثناء مشاهدتهم لهذه المشاهد أن هناك مناطق محددة من الدماغ تضيء، وإذا طلبنا منهم أن يغلقوا أعينهم وأن يتخيلوا المشهد أو الجسم نفسه، كانت النتيجة المهمة هنا أنه عندما يتخيلون ذلك المشهد أو الجسم المحدد أنه قد أضاءت نفس المناطق في الدماغ، هذا الأمر جعل العلماء يتوقفون عند السؤال الذي يقول:

إذاً من يرى عندئذ، هل الدماغ يرى أم العيون هي التي ترى؟ وما الحقيقة؟ هل الحقيقة هي ما نراه في دماغنا أم الحقيقة هي ما نراه عيوننا؟

والحقيقة بلا (إطار) تأتي لتقول لنا: أن المخ لا يعرف الاختلاف بين الذي يراه أو الذي يتذكره أو يتخيله أو يعتقده؛ لأنه هنا نفس الشبكات العصبية ذاتها تنطلق حينها.

وهنا نعود لما هي حقيقة الاعتقاد الذي يُنشئ الفكرة والتي

ناقشناها في بلا إطار.

ونعود لنذكر قصة العامل الذي مات من البرد، لا شيء هناك خارجه أعطاه الشعور بالبرد بذلك، بل كان الشعور ضمنه وما اعتقده لدرجة أنه مات بردًا ولم يكن يوجد ذلك البرد المميت، فالعقل البشري يعطيك أحاسيس، والجسم يبدأ يتعامل وفقها؛ لذلك نستطيع أن نقول أن اعتقاده هو الذي قتله، والأداة كانت للأسف ذلك الدماغ.

نحن ندرك الشيء إذًا بعد انعكاسه في مرآة الذاكرة، وبناء على هذه الصورة والتفاعلات المصاحبة يفرز الدماغ عشرات المواد الكيميائية والهرمونات مثل (الدوبامين) والتي من شأنها أن تغير فيزيولوجية الإنسان من غم وهم إلى فرح وانسراح، من ضعف إلى قوة.

عندما يعجز العقل يتحدث الجسد، وأكثر الأجواء مناسبة لعجز العقل هي تلك التي يسود فيها القلق

وهذا يأخذنا مثلًا للإجابة عن عدد مهم من الأسئلة مثل من المسؤول عن الكثير من الأمراض والمشاكل برأيكم؟
إنه العقل؛ كونه ينسب الواقعية لأفكاره، فتسكن أفكاره في الجسد، وتبدأ رحلة المعاناة والألم.

مادة الكورتيزول (Cortisol): مادة تفرزها الغدة الكظرية عبر الكيماويات التي يفرزها الدماغ بأوامره:

متى يزداد إفرازها؟ عندما يواجه الشخص الإهانة/ الخضوع/ الإذلال/ الظلم/ الإجهاد/ مواجهة خطر (عاطفي- جسدي- عملي).

زيادة إفراز الكورتيزول يؤدي إلى: ضعف جهاز المناعة/ ضعف

_____ اللوحة العاشرة: العقل... بلا إطار

الذاكرة والقدرة على التفكير/ توتر العضلات/ ارتفاع ضغط الدم/
ضعف القدرة على التمييز/ السلوك العدواني.

(Serotonin) السيروتونين هي المنظم الرئيسي للعواطف والسلوك
عند الإنسان.

تنخفض هذه المادة في الدم بسبب: التهديد/ القسوة/ عدم الرضى
وعدم الأمن.

نقصها يؤدي إلى: عدم التوازن الكيماوي في الدم، الأمر الذي ينتج
عنه زيادة عدد دقات القلب/ السلوك العدواني/ الكآبة.

فكل هذا يقودنا إلى عقد لقاء مع هذا العقل البشري لنعرف ما هي
مكوناته وقدراته، ومن الذي يرى ويوجه بلا (إطار)؟

كثير منا يعلم أن العقل البشري ينقسم (لعقل واعي) يعي ما يحدث
الآن، وتركيزه محدد ومنطقي ومحلل والعقل الباطن (اللاواعي) والذي
يعتبر مخزن الذكريات (غير ذكرياتك تتغير حياتك) ومحرك للعواطف
والمشاعر، ويصنع العادات، ويعمل 24 ساعة، ويأخذ كل شيء شخصي.

إذًا، عندما نقول العقل الواعي والعقل اللاواعي، فهل يوجد للإنسان
عقلان؟ طبعًا لا، إلا أن كل شخص يملك عقلًا واحدًا يتسم بسمتين
مميزتين، والتسمية هنا للتمييز بين وظيفتي العقل.

لكن المهم هنا هل نعلم جيدًا ما هو قانون عقولنا الرئيسي؟

قانون عقولنا يقول: إنكم ستحصلون على استجابة أو رد فعل
عقلكم الباطن وفقًا لطبيعة الفكرة التي تحتفظون بها في عقلكم
الواعي، إذًا يتقبل عقلكم الباطن ما يطبع بداخله، أو يؤمن به عقلكم

الواعي.

إذاً الأفكار عندما تنتقل إلى العقل الباطن؛ فإنها تحدث انطباعات من خلايا المخ، وبمجرد أن يتقبل عقلكم الباطن أية فكرة، فإنه يبدأ في الشروع فوراً في وضعها موضع التنفيذ من خلال ربط الأفكار باستخدام كل معرفة اكتسبتموها في مراحل حياتكم لتحقيق هدف ما معتمداً على الطاقة والقوة والحكمة الكامنة في داخلكم، وكما عرفنا أن عقلنا الباطن لا يجري المقارنات، بل بما يعتقد، ولا يستخدم المنطق، ولا يعتقد في الأشياء خارج نطاق ذاتيتها، إلا أنه مدعن للإيحاء، أي سهل الانقياد، كيف ذلك؟

مثال على ذلك إحدى اللوحات التمثيلية، والتي تحدثت بكوميديا عن شخص منذ بداية يومه، وكلما كان يلتقي أحداً يسأله (لماذا وجهك أصفر؟ هل أنت مريض؟) ويتكرر السؤال والإيحاء إلى آخر اللوحة التي تنتهي بموت هذا الشخص من القوة الرهيبة الكامنة للإيحاء.

ولكن مع ذلك هناك ردود فعل متباينة اتجاه نفس الإيحاء، فلو أننا ذهبنا لشخص آخر وقلنا له (لماذا وجهك أصفر؟) البعض قد يسخر من هذا الحديث، ويرد قائلاً (أنت وجهك أصفر؟) ولا يهتم، إذ إن هذا الإيحاء لم يجد أذناً صاغية من جانبه؛ لأن إيحاءه في ذهنه هو بالمناعة ضد المرض، وبالتالي لا يسبب هذا الإيحاء (الصفراوي) أي خوف أو قلق، ولكنه يحقق الثقة بالنفس.

لذلك يجب أن لا تقل أنا، وتربطها بإحباط، أنا محبط، أنا مكتئب؛ لأنه أول ما تقول أنا أصبحت في أربعة أشياء رئيسية، والتي تتحكم بالإنسان (المكان- الزمان- المادة- الطاقة) عندما تقول أنا، ستكون

_____ اللوحة العاشرة: العقل... بلا إطار

كذلك في كل مكان، وفي كل زمان، وفي كل مادة، وأصبحت بكل طاقة؛ فالعقل البشري يعطيك أحاسيس، والجسم يبدأ بالتعامل وفقها، كما قلنا سابقاً فعندما تقول أنا مكتئب، فيعني ذلك أنك مكتئب في كل مكان، في كل زمان، وكل فكرة، وكل طاقة، ومادة. من أجل ذلك يجب أن تحدد لا تقل أنا بوضع ما، قل أنا يوجد لدي أشياء مزعجة في حياتي مشكلة معينة مثلاً، وأفكر في حلها كيف؛ لأنها ستحل بوقت ما (لا يوجد مشكلة في الدنيا ستترك في المكان الذي وجدت فيه، أو تأخذك للأسوأ، وذلك يتوقف على ماذا ستفعل في المشكلة، المهم أن تفعل شيئاً في المشكلة، بدلاً من أن المشكلة ستفعل شيئاً بك) فعندما لا نعرف قدراتنا العقلية اللامحدودة نبيع أنفسنا لهذه الأفكار والقناعات الإحباطية.

كذلك يجب أن نعلم أن العقل لا يعمل مع كلمات النفي (لا) (لم) (ليس) أو أي أداة أخرى من أدوات النفي.

لا أريد أن تتسخ ثيابي (العقل): أرغب في سكب أي شيء على هذا القميص، وأريد المزيد والمزيد من الأشياء، لا أريد أن أتأخر، لا أريد تسريحة قبيحة.

كلما قاومت شيئاً زادت سطوته عليك؛ والسبب بذلك أن ما تقاومه يسيطر عليك، حيث يبدو الأمر كأنك تقول (لا) أنا لا أريد هذا الشيء؛ لأنه يجعلني أحس بهذا الشعور، هذا الشعور يراودني الآن وبهذا أنت تقول بإحساس قوي: أنا لا أحب هذا الشعور، ومن ثم ستشعر بالمزيد من هذا الشعور... حيث العقل لا يفرق بين ما تريده، وما تفكر به أو تتخيله.

إن مقاومة أي شيء هي مثل محاولة تغيير الصور الخارجية بعد أن تكون قد ثبت أنه سعي لا جدوى منه، عليك أن تتجه إلى الداخل، وتبث إشارة جديدة بأفكارك ومشاعرك؛ لصنع صور جديدة.

وعندما تقاوم حدث ما، فإنك تضيف المزيد من الطاقة، والمزيد من القدرة على تلك الصورة التي لا تروق لك وتجلب لك المزيد منها بمعدل سريع جداً، وبالتالي يتضخم الحدث أو الظرف؛ لأن ذلك هو قانون الكون، تقول الأم تريزا: لا تدعوني إلى مظاهرة ضد الحرب، بل ادعوني لمسيرة للسلام.

مررت مثل أي إنسان بأزمات، وكنت رغم شدتها في بعض الأحيان أركز على الحل، والصور التي أريد، حيث لكل إنسان مخاوفه الخاصة داخل نفسه، ولديه معتقداته وأراؤه هذه الافتراضات الداخلية هي التي تدير عقله، وبالتالي تحكم وتدير حياته... وذلك الإيحاء أو الافتراض لا يمتلك القوة في حد ذاته إلا في حالة قبولكم له عقلياً.

في فيلم (الماتريكس) الشهير جذب انتباهي المشهد الذي يلتقي فيه بطل الفيلم طفلاً يمسك الملاعقة، وتلتوي بنظره وتركيزه عليها، فتعجب وقتها البطل مما رآه فأجابه الطفل: ذلك يتوقف على ما تعتقد أنك تراه.

وفي أبريل 2011 قام بروفييسور علم النفس في جامعة أريزونا (غاربي شوارتز) بعمل حفلة أسماها حفلة ثني الملاعقة فيها أكثر من ستين طالب قادر على ثني الملاعقة التي أمامه بقوة عقله أمام الجمهور، وهذا ما فسره بأنه قدرة العقل في التأثير في المادة.

نحب التفكير بالفضاء كفراغ والمادة كأنها شيء صلب، لكن في الحقيقة جوهرياً ذلك، وهم تماماً ما يشكل الأشياء، ليس مزيداً من

_____ اللوحة العاشرة: العقل... بلا إطار

الأشياء، لكن الذي يشكل الأشياء هو الأفكار - المعلومات - المفاهيم. عندما لا ننظر فهو مثل موجة، وعندما ننظر فهو مثل جزيئية، جزيئات من تجربة حياتك.

هناك حقيقة تقول: إن إطارًا ما حدد لدينا عادة من التفكير بأن كل شيء حولنا هو شيء موجود دون تدخل أو اختياري، وأرى أنه قد أن الوقت لنبتعد عن هذا النوع من التفكير، وبدلاً من ذلك يجب أن ندرك حقاً أن حتى المادي من حولنا، الكراسي الطاوات بما في ذلك آلة التصوير، كل هذا لا شيء سوى الحركات المحتملة للوعي واعتقادي، وأختار لحظة لأخرى خارج تلك الحركات لجلب تجربتي الواقعية إلى التجلي كحقيقة، هذا ما يؤكد العلم يوماً بعد يوم وخاصة علوم الفيزياء الكمية (علوم الاحتمالات).

وهذا هو التفكير الذي نحتاجه اليوم، وهذا سيكون صعباً في البداية؛ لأن ميلنا أن هناك العالم مستقل عن تجربتي ورأيي، وهو ليس كذلك، وفي العلم تقول فيزياء الكم (وهي علوم الإمكانيات) والتي كانت واضحة جداً وحددت أن الذرات ليست أشياءً هي فقط ميول.

لذا بدلاً من التفكير في الأشياء يجب أن نفكر في الإمكانيات؛ فهي كلها إمكانيات الوعي، وهنا يتبادر للذهن فوراً من، وما؟ يختار بين هذه الامكانيات لجلب الحدث الفعلي للواقع.

مباشرة سنجد أنه الوعي هو الذي يتدخل، ووعيي أنا هو الذي يسبب شيخوختي ومعاناتي وأمراضي، وكذلك تكون الإجابة على عدد مهم من الأسئلة ومنها:

- هل يمكن لوعيي أن يشفر جيناتي، وتنقل معاناتي لأبنائي، وهل

يمكن لهذه الشيفرة أن تنكسر وأحصل على حريتي؟

– هل يمكن للصوت داخل عقولنا أن يؤثر ويصنع واقعنا الذي نريده؟

– إذا غيرت قناعاتي أو أرائي هل ستتغير اختياراتي؟ وإذا تغيرت اختياراتي هل تتغير حياتي؟

نحن الآن في منطقة جديدة تمامًا وبلا (إطار) في دماغنا، ولأننا في منطقة جديدة فنحن نجدد أسلاك الدماغ بشكل حربي، نعيد الربط لمفهوم جديد مفهوم يغيرنا من الداخل إلى الخارج؛ لأن الطريق الوحيدة التي بها سأكون عظيمًا لنفسي ليس ما أقوم به لجسدي، لكن ما أقوم به لعقلي، لماذا لا، لما لا أفقد ذلك الشيء الذي أنا مرتبط به كيميائيًا، الشخص، المكان، الحدث، هل لأنني مرتبط بإدمان كيميائي لا أريد فقدانه، أم لأنني سأواجه الانسحاب الكيميائي بذلك؟ لهذا السبب نرى تلك الدراما الإنسانية المتكررة. لذلك ندعوكم فعلاً للتفكير في ذلك العقل، وقدراته، والمواهب التي وهبنا إياها الخالق.

في أحد البرامج الغربية التلفزيونية كان هناك موضوع عن مجموعة من رهبان الصين يجلسون في غرفة باردة جدًا وبدون ثياب إلا قطعة من قماش مبلة ملفوفة على أجسامهم سبع مرات، وعن طريق التخيل، واعتقاد التصور بوجود الحرارة في أجسامهم نجحوا في رفع درجة حرارة الجسم إلى الدرجة التي جفت بها هذه القطعة القماشية، كيف حدث ذلك؟

إنه إثبات جديد بأن كل شيء يحدث في العقل أولاً.

وللتفكير في قدرات العقل، وبعد أن تعرفنا القانون الرئيسي لعمل

_____ اللوحة العاشرة: العقل... بلا إطار

عقولنا لا بد من أن نستعرض ولو بشكل سريع بعض القوانين الأخرى المهمة لعمل عقولنا.

أولاً: قوانين نشاطات العقل اللاواعي (المسبحة): والذي يعني أن أي شيء تفكر به سوف يتسع وترى منه الكثير، فبفرض أنك نظرت للبحر، ورأيت سمكة بعدها، سوف تجد نفسك ترى عدة أسماك وهكذا، وهذا يوصلك للقانون الثاني.

ثانياً: قانون التفكير المتساوي (الميزان): والذي يعني أن الأشياء التي تفكر بها، والتي سترى منها الكثير ستجعلك ترى شهبها بالضبط، فلو كنت تفكر بالسعادة فستجد أشياءً أخرى تذكرك بالسعادة وهكذا، وهذا الذي يوصلك للقانون الثالث.

ثالثاً: قانون الانجذاب (المغناطيس): والذي يعني أن أي شيء تفكر به سوف ينجذب إليك ومن نفس النوع، أي أن العقل يعمل كالمغناطيس، فإن كنت مثلاً تفكر بشيء إيجابي فسوف ينجذب إليك، ومن نفس النوع، وكذلك الأمر إن كنت تفكر بشيء سلبي، ويعد هذا القانون من أخطر القوانين، فالطاقة البشرية لا تعرف مسافات، ولا تعرف أزمنة ولا أماكن، فأنت مثلاً لو فكرت في شخص ما ولو كان على بعد آلاف الأميال منك فإن طاقتك سوف تصل إليه وترجع إليك ومن نفس النوع، كما لو كنت تذكر شخص ما فتفاجأ بعد قليل برؤيته ومقابلته، وهذا كثيرًا ما يحصل، وهذا يوصلنا للقانون الرابع.

رابعاً: قانون المراسلات (جهاز اللاسلكي): والذي يعني أن عالمك الداخلي هو الذي يؤثر في العالم الخارجي، فإذا تبرمج الإنسان بطريقة إيجابية يجد أن عالمه الخارجي يؤكد له ما يفكر به، وكذلك الأمر إن

تبرمج بطريقة سلبية، وهذا يوصلنا للقانون الخامس.

خامسًا: قانون الانعكاس (المرأة): والذي يعني أن العالم الخارجي عندما يرجع إليك سوف يؤثر في عالمك الداخلي، فعندما تُوجه لك كلمة طيبة سوف تؤثر في نفسك، وتكون ردة فعلك بنفس الأسلوب فترد على هذا الشخص بكلمة طيبة أيضًا، وهذا يوصلنا للقانون السادس.

سادسًا: قانون التركيز: ما تركز عليه تحصل عليه (العدسة): والذي يعني أن أي شيء تركز عليه سوف يؤثر في حكمك على الأشياء، وبالتالي على شعورك وأحاسيسك، فأنت الآن إن ركزت مثلًا على التعاسة فسوف تشعر بمشاعر وأحاسيس سلبية، وسيكون حكمك على هذا الشيء سلبي، وبالمقابل فأنت إن ركزت على السعادة فسوف تشعر بمشاعر وأحاسيس إيجابية، أي أن بإمكانك أن تركز على أي شيء سواء كان إيجابيًا أو سلبيًا، وهذا بدوره يوصلنا للقانون السابع.

سابعًا: قانون التوقع (الكاميرا): والذي يقول إن أي شيء تتوقعه وتضع معه شعورك وأحاسيسك سوف يحدث في عالمك الخارجي، وهو من أقوى القوانين؛ لأن أي شيء تتوقعه وتضع معه شعورك وأحاسيسك سوف تعمل على إرسال ذبذبات تحتوي على طاقة، والتي ستعود إليك من جديد ومن نفس النوع، فأنت إن توقعت أنك ستفشل في الامتحان ستجد نفسك غير قادر على التفكير، وأنت عاجز عن الإجابة عن الأسئلة وهكذا.

ثامنًا: قانون الاعتقاد (الختم): والذي يقول إن أي شيء معتقد فيه (بحصوله) وتكرره أكثر من مرة، وتضع معه شعورك وأحاسيسك سوف تتبرمج في مكان عميق جدًا في العقل اللاواعي، كمن لديه اعتقاد بأنه

_____ اللوحة العاشرة: العقل... بلا إطار

أتعس إنسان في العالم، فيجد أن هذا الاعتقاد أصبح يخرج منه، ودون أن يشعر وبشكل أوتوماتيكي ليحكم بعد ذلك سلوكك وتصرفاتك، وهذا الاعتقاد لا يمكن أن يتغير إلا بتغيير التفكير الأساسي الذي أوصلك لهذا الاعتقاد.

تاسعاً: قانون التراكم (الساعة الرملية): والذي يقول إن أي شيء تفكر فيه أكثر من مرة، وتعيد التفكير فيها بنفس الأسلوب وبنفس الطريقة سوف يتراكم في العقل اللاواعي، كمن يظن نفسه تعب نفسياً فيأخذ بالتفكير في هذا الأمر، ثم يرجع في اليوم التالي ويقول لنفسه أنا تعب نفسياً، وكذلك الأمر في اليوم التالي، فيتراكم هذا الشيء لديه يوماً بعد يوم، كذلك كمن يفكر بطريقة سلبية فيبدأ يتراكم هذا التفكير لديه، وكل مرة يصبح أكثر سلبية من المرة السابقة وهكذا، وهذا يوصلنا للقانون الذي يليه.

عاشراً: قانون العادات: إن ما نكرره باستمرار يتراكم يوماً بعد يوم كما قلنا سابقاً؛ حتى يتحول إلى عادة دائمة، حيث من السهل أن تكتسب عادة ما، ولكن من الصعب التخلص منها، فأبشع عادة أن تتعود عادة، ولكن العقل الذي تعلم هذه العادة بإمكانه أن يتخلص منها وبنفس الأسلوب.

الحادي عشر: قانون الفعل ورد الفعل (قانون السببية): فأي سبب سوف يكون له نتيجة حتمية، وأنت عندما تكرر نفس السبب سوف تحصل بالتأكيد على نفس النتيجة، أي أن النتيجة لا يمكن أن تتغير إلا إذا تغير السبب، ونذكر هنا مقولة (من الخطأ أن تحاول حل مشاكلك بنفس الطريقة التي أوجدت هذه المشكلة)، فأنا مثلاً ما دمت أفكر بطريقة سلبية سوف أبقى تعيساً، ولن أصبح سعيداً ما دمت

أفكر بهذه الطريقة؛ فالنتيجة لا يمكن أن تتغير إلا إذا تغير السبب.

الثاني عشر: قانون الاستبدال (التخلية والتحلية): فمن أجل أن أغير أي قانون من القوانين السابقة لا بد من استخدام هذا القانون، حيث بإمكانك أن تأخذ أي قانون من هذه القوانين، وتستبدلها بطريقة أخرى من التفكير الإيجابي، فمثلاً لو كنت تتحدث مع صديق لك عن شخص ما، وتقولون عنه بأنه إنسان سلبي هل تدري ما الذي فعلته؟ أنت بذلك أرسلت له ذبذبات، وأرسلت له طاقة تجعله يتصرف بطريقة أنت تريد أن تراها، وبالتالي عندما يتصرف هذا الشخص بطريقة سلبية تقول: رأيت ها هو يتصرف بطريقة سلبية، ولكنك أنت الذي جعلته يتصرف بهذه الطريقة.

علينا فعلاً الانتباه جيداً إلى قوانين العقل اللاواعي؛ لأنه بإمكانك جعلها تعمل ضدك أو لصالحك، فقوانين العقل اللاواعي لا يمكننا تجاوزها أو تجاهلها تماماً مثلما نتحدث عن قانون الجاذبية؛ لذا علينا بالبدء باستخدام هذه القوانين لصالحنا بدل من أن تعمل ضدنا، وكلما وجدت تفكير سلبي قم بإلغائه، وفكر بشكل إيجابي.

إن الحقيقة بلا إطار اليوم تقول لنا:

إن عقلنا وخاصة الباطن لا يجري المقارنات، بل بما يعتقد، ولا يستخدم المنطق، ولا يعتقد في الأشياء خارج نطاق ذاتيتها، إلا أنه مدعن للإيحاء، ويتأثر بالإرهاق.

وأن عقولنا قادرة على ملايين الأشياء المختلفة، الأمر الذي علينا أن نتعلمه، كم هي مدهشة عقولنا؟ وكم ممكن أن يغير من الوقائع؟ وأن نكون أفضل مما نحن عليه فعلاً بالحفاظ على لياقة هذا العقل.

_____ اللوحة الحادية عشر: القلب... بلا إطار

﴿أَفَلَمْ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَتَكُون لَهُمْ قُلُوبٌ يَعْقِلُونَ بِهَا﴾

اللوحة الحادية عشر: القلب... بلا إطار

تقول إحدى القصص الغربية، إن امرأة تزوجت من شاب وبعد سنوات من زواجه، وبسبب أفكاره ومعتقداته وبأسه من الحياة أراد أن يتخلص من حياته؛ فانتحرت بطلقة مسدس ومات، ولكن قلبه بقي يعمل فقام الأطباء باستئصاله، وتمت زراعته لمريض كانت طباعه تتصف بأنه مقبل على الحياة وعنده إيمان ومحب لفعل الخير، هذا وجاءت المصادفة ليلتقي أرملة الشاب المنتحرت وتزوجها، ولكنه انقلب من الإيمان إلى الإلحاد فجأة، والعجيب أنه بعد سنوات انتحرت بالطريقة ذاتها التي انتحرت بها الشاب صاحب القلب الأصلي.

ماذا يعني ذلك؟ ما الذي تغير عنده عندما تغير قلبه؟ هل للقلب دور وأسرار لم نعرفها بعد؟

هل للقلب دور في التفكير والإدراك أم أنه مجرد مضخة للدم؟

لنتعرف إذًا القلب... بلا إطار، عبر الدراسات الحديثة التي تتعلق بأجوبة مهمة حول القلب وأسراره.

فطيلة القرن الماضي درس العلماء الدماغ، وحددوا المناطق المسؤولة عن الإبصار والسمع، واتخاذ القرار والإبداع، وتبين أن كل منطقة من الدماغ تقوم بمهمة محددة؛ ولذلك فقد اعتبروا أن الدماغ هو الأساس، وأنه هو المسؤول عن التفكير دون سائر الأعضاء، ولكن هل يعني ذلك فعلاً أن القلب ليس له أي دور؟ هل يمكن للقلب أن يفكر ويعقل؟ وهل وجد العلماء حقائق تؤكد ذلك أم كله مجرد نظريات؟

نعم تدعوننا الدراسات الحديثة بأن نخرج من ذلك الإطار الذي جعل القلب مجرد مضخة للدم عبر قرون طويلة، لنقول: نعم، لقد أثبتت عدة دراسات دور القلب في التفكير والإدراك، وليس هناك دراسة واحدة تثبت أن القلب ليس له علاقة بالتفكير واتخاذ القرار.

ومع أن العلماء وجدوا أن الدماغ ينشط أثناء التفكير واتخاذ القرار، ولكن هذا لا يمنع أبداً أن يكون للقلب دور في توجيه الدماغ.

يقدم البحث العلمي اليوم رؤية جديدة للقلب البشري، فمع تطور عمليات زراعة القلب، والقلب الاصطناعي وتزايد هذه العمليات بشكل كبير، بدأ بعض الباحثين بملاحظة ظاهرة غريبة ومحيرة لم يجدوا لها تفسيراً إلا أن نغىّر نظرتنا إلى القلب طبيّاً، حيث وجدوا أن القلب يؤثر في الحالة النفسية.

فبعد أحدث الأبحاث العلمية حول ظاهرة تغير الحالة النفسية للمريض بعد عملية زرع القلب، وجدت أن هذه التغيرات النفسية عميقة لدرجة أن المريض بعد أن يتم استبدال قلبه بقلب طبيعي أو قلب صناعي، تحدث لديه تغيرات نفسية عميقة، بل إن التغيرات تحدث أحياناً في معتقداته، وما يحبّه ويكرهه.

جميعنا يعلم أن القلب يُخلق قبل الدماغ في الجنين، ويبدأ بالنبض منذ تشكله وحتى الموت، ويقوم القلب في حالة الجنين، وبعد 21 يوماً من الحمل بضخ الدم في مختلف أنحاء الجسم، وعندما يصبح الإنسان بالغاً يضخ القلب في اليوم أكثر من سبعين ألف لتر من الدم، هذه الكمية يضخها أثناء انقباضه وانبساطه؛ فهو يدق كل يوم أكثر من مائة ألف مرة، وعندما يصبح الإنسان بعمر سبعين سنة يكون القلب قد

_____ اللوحة الحادية عشر: القلب... بلا إطار

ضخ مليون برميل من الدم خلال هذه الفترة.

وجميعنا يعلم آلية عمل القلب والتي تتلخص بأنه يزود جميع خلايا الجسم عبر الدم بالأكسجين، فالخلايا تأخذ الأوكسجين لتحرقة في صنع غذائها، وتطرح غاز الكربون والنفائيات السامة التي يأخذها الدم ويضخها عبر القلب لتقوم الرئتان بتنقية هذا الدم وطرح غاز الكربون، من خلال عملية التنفس (الشهيق والزفير).

المهم اليوم أن الباحثين قد وجدوا أن القلب يحوي خلايا عصبية معقدة جداً، ويفرز هرمونات تتحكم بنظام عمل الجسم، ويستطيع أن يتذكر ويشعر ويتحكم بالعواطف، فكل ضربة يقوم بها القلب يبث للدماغ وبقية أعضاء الجسم رسائل عبر الدم، هذه الرسائل عبارة عن إشارات كهروطيسية، ويتغير إيقاع القلب والإشارات التي يبثها مع تغير الحالة العاطفية.

إذا القلب أكثر من مضخة للدم، وعشرات الأبحاث تؤكد اليوم أن القلب يسيطر على كل الجسد، وليس الدماغ.

القلب يتذكر ويشعر ويرسل تعليمات لكل أعضاء الجسد، والقلب يفكر ويعقل.

ومن هنا بدأ الباحثون منذ ثلاثين عامًا بملاحظة العلاقة بين القلب والدماغ، ولاحظوا أيضًا أن للقلب دورًا في فهم العالم من حولنا، وبدأت القصة عندما لاحظوا علاقة قوية بين ما يفهمه ويشعر به الإنسان، وبين معدل ضربات القلب وضغط الدم والتنفس في الرئتين، ومن هنا بدأوا يلاحظون أن القلب يؤثر في الدماغ.

وقد بدأ بالفعل معهد رياضيات القلب في الولايات المتحدة الأمريكية

قبل سنوات قليلة بدراسة النظام العصبي للقلب؛ بهدف إثبات دور القلب في التفكير والإدراك.

وتظهر الدراسات الخلايا العصبية داخل القلب، وهي خلايا معقدة جدًا لم يعرف العلماء حتى الآن طريقة عملها، ولكن هذه الخلايا مسؤولة عن تخزين المعلومات وتحميلها لخلايا الدم وبثها لكل أنحاء الجسم، وبالتالي فهي أشبه بذاكرة الكمبيوتر التي لا يعمل بدونها.

وقد بدأ العلماء فعلاً باكتشاف أسرار النظام العصبي للقلب مؤخرًا. حيث اكتشفوا أن للقلب نظامًا خاصًا به في معالجة المعلومات القادمة إليه من مختلف أنحاء الجسم، ولذلك فإن نجاح زرع القلب يعتمد على النظام العصبي للقلب المزروع، وقدرته على التأقلم مع المريض، وبعض الباحثين اليوم يعتقدون أن القلب هو الذي يوجّه الدماغ في عمله، بل إن كل خلية من خلايا القلب لها ذاكرة.

لكن ماذا عن القلب والمشاعر؟

هناك أمر مثير للاهتمام ألا وهو أن أولئك المرضى الذين استبدلت قلوبهم بقلوب اصطناعية، فقدوا الإحساس والعواطف والقدرة على الحب.

القلب الصناعي يُفقد صاحبه الإحساس بالحب والعاطفة، وهناك الكثير من العمليات قد أُجريت وتمت زراعة القلب الاصطناعي، يقول المرضى بعد العملية مباشرة أن مشاعرهم تغيرت بالكامل، فلم يعودوا يعرفون كيف يحبون أو يعبرون عن عاطفتهم وحتى مشاعرهم تغيرت تجاه أفراد أسرهم.

اعترف العلماء بأنهم لم يدرسوا القلب دراسة علمية كافية، وحتى

_____ اللوحة الحادية عشر: القلب... بلا إطار

هذه اللحظة لم يستطع الأطباء تفسير هذه الظاهرة، لماذا حدث هذا التحول النفسي الكبير، وما علاقة القلب بنفس الإنسان ومشاعره وتفكيره؟

فقد وجد العلم أن معدل نبضات القلب يتغير تبعاً للحالة النفسية والعاطفية للإنسان، وأن هناك دماغاً شديد التعقيد موجود داخل كل خلية من خلايا القلب، ففي القلب أكثر من أربعين ألف خلية عصبية تعمل بدقة فائقة على تنظيم معدل ضربات القلب وإفراز الهرمونات وتخزين المعلومات، ثم يتم إرسال المعلومات إلى الدماغ، هذه المعلومات تلعب دوراً مهماً في الفهم والإدراك... إذًا السؤال الآن هل القلب يوجّه خلايا الدماغ؟

يؤكد بعض الباحثين اليوم أن المعلومات تتدفق من القلب إلى ساق الدماغ ثم تدخل إلى الدماغ عبر ممرات خاصة، وتقوم بتوجيه خلايا الدماغ لتتمكن من الفهم والاستيعاب؛ ولذلك فإن بعض العلماء اليوم يقومون بإنشاء مراكز تهتم بدراسة العلاقة بين القلب والدماغ، وعلاقة القلب بالعمليات النفسية والإدراكية، بعدما أدركوا الدور الكبير للقلب في التفكير والإبداع.

وليأتي البروفيسور (بول بيرسال) (Paul Pearsal) عبر كتابه المثير للاهتمام (شيفرة القلب) ليقول بعد تجارب ومشاهدات استمرت سنوات طويلة: «إن القلب يحسّ ويشعر ويتذكر ويرسل ذبذبات تمكّنه من التفاهم مع القلوب الأخرى، ويساعد على تنظيم المناعة، ويحتوي على معلومات يرسلها إلى كل أنحاء الجسم مع كل نبضة من نبضاته».

إن كتاب شيفرة القلب (The Heart Code) تطوّر خطير فعلاً

لعله يوازي في أهميته اكتشاف الجاذبية لنيوتن، فما فاجأنا به كتاب شيفرة القلب والذي نشر مؤخرًا، حيث زعم الكتاب بحجج بالغة القوة أن من يقود البشر في جميع حركاتهم وسكناتهم بما فيها عواطفهم، إنما هو القلب أساسًا وابتداءً، ثم تشعّ منه بعد ذلك إلى المخ عبر مراكز عصبية محورية بارزة الوضوح عثر عليها مؤخرًا جدًّا بين جوانحه، مما يعني أن معلومات المخ متأخرة (وقديمة) مقارنة بما جرى من توثيق وتسجيل القلب المسبَّق لها، ولقد أفاض في التفصيل الخطير استدلالًا بنتائج العمليات الطبية الكبرى لزراعة القلب البشري في آخرين.

فمن أبرزها قضية التغير الضخم غير المتوقع أو المعروف إلى الآن، في طبائع متلقي القلوب المنقولة، حتى إن أحدهم ذكر أنه يشعر كما لو كان هناك وجود وجداني لشخص آخر معه، ولعل أعجب شيء في القضية هو القانون الذي لا يسمح لمتلقي القلب المزروع بمعرفة شخصية واهبه الذي قضى تحديدًا.

غير أن ذلك لم يمنع تداعي أحجار الدومينو من أن تكشف رغم ذلك من جملة الأحداث البارزة ما يبهر، فقد رأى أحد متلقي عمليات زرع القلوب شخص مالكة الأصلي الذي قضى، وهو يخبره في المنام أن قلبه الجديد الذي يحمله إنما هو عائد له، ووصف له شخصيته، وكيف عاش في الحياة سابقًا، وعندما واجه ذلك المستفيد من العملية، أطباؤه الذين يخفون حسب القانون مصدر القلب الذي يحمله، صعبوا وأصيبوا بالذهول لدقة المعلومات ولمعرفتهم الوثيقة باستحالة اطلاعه عليها دون علم ومصدر، فأذعنوا في النهاية لطلبه، وكشفوا له تفاصيل ملفات الحامل السابق لقلبه؛ مما أسعده بشدة ملحوظة، وفاض به الإحساس بالشعور كأنه مخطط كامل في دقة

_____ اللوحة الحادية عشر: القلب... بلا إطار

التفاصيل لتكوينه الجديد، وأغرب ما في الأمر أن ذلك الإحساس كان مشتركاً لدى بقية المنتفعين من عمليات زرع القلب، بعد الدراسة.

أضف إلى ذلك التغيير الداخلي في الديكور النفسي المثير للدهشة في شخصية المتلقي، فقد وُجد أن ميوله الجديدة غالباً ما تكون مناقضة تماماً لميوله السابقة، كما ثبت بعد التأكد، إنها صفات منسوبة فعلياً إلى مالكي القلوب الأصليين السابقين، فأحدهم انهمك في الرياضة رغم كرهه الشديد السابق لها، والآخر انكب على كتابة الشعر رغم نفوره السابق مما يسمى كتب وكتابة، والآخر شرع في تسلق الجبال رغم خوفه سابقاً من السقوط وهو واقف في مكانه.

كما يجعلنا أيضاً في مجاهدة غير محسوبة وموضع دقيق وحساس، وامتحان صعب يجب على المتلقي معرفته ومصارعته قبل الإقدام على إجراء العملية الكبرى، ربما من ناحية الواجب الأدبي، وهو: هل هو على تمام الاستعداد لتحمل تبعات القادم من تغيير محوري شامل غير معروف أو مأمون الجانب، ثمرة لذلك الكوكثيل النفسي؟

ولكن يتساءل البعض: هل من الممكن أن تسكن الذاكرة عميقاً في قلوبنا؟

Paul في كتابه شيفرة القلب يقول: «إنك عندما تفاجأ بشيء أو تفرح أو تحزن، فإنك تضع يدك على صدرك دون أن تشعر».

إن القلب بإيقاعه المنتظم يتحكم بإيقاع الجسد كاملاً، فهو وسيلة الربط بين كل خلية من خلايا الجسم من خلال عمله كمضخة للدم (وهذه الجملة هي سر سيطرته (نظرية الماء))، فالقلب يبث المعلومات للدماغ، حيث تعبر كل خلية دم هذا القلب، وتحمل المعلومات منه،

وتذهب بها إلى بقية خلايا الجسم، إذًا، القلب لا يغذي الجسد بالدم النقي فحسب، إنما يغذيه أيضًا بالمعلومات مع كل نبضة، وهذا ما يؤكدُه الباحثون اليوم.

ومن الأبحاث الغربية التي أجريت في معهد (رياضيات القلب) أنهم وجدوا أن المجال الكهربائي للقلب قوي جدًا ويؤثر في من حولنا من الناس، أي أن الإنسان يمكن أن يتصل مع غيره من خلال قلبه فقط دون أن يتكلم، كما أن دقات القلب تؤثر في الموجات التي يبثها الدماغ (موجات ألفا)، فكلما زاد عدد دقات القلب زادت الترددات التي يبثها الدماغ، فالقلب يبث ترددات كهرومغناطيسية تؤثر في الدماغ وتوجهه في عمله، وأنه من الممكن أن يؤثر القلب في عملية الإدراك والفهم لدى الإنسان، كما وجدوا أن القلب يبث مجالًا كهربائيًا هو الأقوى بين أعضاء الجسم، لذلك فهو من المحتمل أن يسيطر على عمل الجسم بالكامل.

يتغير أداء القلب أثناء تلقي المعلومات، وهذا يؤكد دور القلب في الإدراك، وأن القلب السليم يساعد صاحبه على الفهم أكثر.

ويرى بعض العلماء أن هناك علاقة قوية بين القلب والعقل، وقد أكدها العالم (بول بيرسال) مؤلف كتاب شيفرة القلب الذي قام بأبحاث على حالات كثيرة، لأناس تمت زراعة قلب لهم وتغيرت سلوكياتهم إلى سلوكيات أصحاب القلوب المتوفاة، معتبرًا أن هذا دليل قوي على أن كلاً من القلب والمخ يؤثر في الآخر... وأن هذا يظهر جليًا كذلك عندما يتلاقى شخصان لأول مرة، فيرسل قلب أحدهما موجات لمخ الآخر فيقع الطرفان في حب بعضهما بعضًا.

_____ اللوحة الحادية عشر: القلب... بلا إطار

وبعد ما عرفناه عن القلب وبعودتنا للقصة التي بدأنا بها نجد التفسير أصبح واضحًا جدًا، وهو أن مركز التفكير والإدراك في القلب وليس في الدماغ، ولو كان القلب مجرد مضخة، لم يحدث مع هذا الرجل ما حدث، فقد أحبَّ المرأة ذاتها، وانتحر بالطريقة ذاتها.

ولكل من لم يقتنع بنتائج الأبحاث التي قدمناها حول هذا الموضوع ننصح بزيارة موقع معهد رياضيات القلب والاطلاع على أحدث الأبحاث التجريبية، والدراسات التي تؤكد على أن القلب ليس مجرد مضخة للدم، بل هو أكثر من ذلك بكثير، وما زال البحث جاريًا عن القلب.

فالقلب بلا إطار يحسّ ويشعر ويتذكر ويرسل ذبذبات تمكّنه من التفاهم مع القلوب الأخرى، ويساعد على تنظيم المناعة، ويحتوي على معلومات يرسلها إلى كل أنحاء الجسم مع كل نبضة من نبضاته.

نعم، العلم يتطور باستمرار وبما أن العلماء لم يكتشفوا كل أسرار القلب بعد، لدينا من قد فرغ من حسم ذلك منذ قرابة ألف وخمسمائة سنة مضت، ليبيّن للغرب بجزءة قلم ما يعيد بانهمار شديد اكتشافه اليوم، فعندما تكلمنا من الناحية العلمية في بحث أسرار القلب، والذي أكد الدور المهم للقلب في التفكير والإدراك والإيمان والاعتقاد.

ننتقل إلى ما هو موجود بين أيدينا منذ قرون، القرآن الكريم لنؤكد به ما تم بحثه علميًا؛ لأن ما سيرد الآن ليس له معنى إلا أن يؤكد من جديد أن المنهج العلمي هو منهج إيماني أولاً وأخيراً.

﴿أَفَلَمْ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَتَكُونُوا لَهُمْ قُلُوبًا يَعْقِلُونَ بِهَا﴾ [الحج: 46]. فهذه الآية تدل على أن للقلب دورًا في العقل، ولكي يزول الشك حول مكان القلب فقد قال الله في تنمة الآية: ﴿فَإِنَّهَا لَا تَعْمَى الْأَبْصَارُ

وَلَكِنْ تَعْمَى الْقُلُوبُ الَّتِي فِي الصُّدُورِ ﴿ [الحج: 46]. وهذا يدل على أن القلب هو الذي يهتدي وهو الذي يعى، وأن مكان القلب في الصدر، وليس في الدماغ كما قد يفسره البعض.

ومن خلال الحقائق السابقة رأينا كيف يتحدث العلماء اليوم عن الدور الكبير الذي يلعبه القلب في عملية الفهم والإدراك وفقه الأشياء من حولنا، وهذا ما حدثنا عنه القرآن بقوله تعالى: ﴿لَهُمْ قُلُوبٌ لَا يَفْقَهُونَ بِهَا﴾ [الأنعام: 179]

وكذلك حدد القرآن أيضًا منطقة الكذب ومنطقة الصدق، ألا وهي الناصية.

وتؤكد ذلك التجارب الطبية العلمية أن مركز الكذب هو في منطقة الناصية في أعلى ومقدمة الدماغ، وأن هذه المنطقة تنشط بشكل كبير أثناء الكذب، أما المعلومات التي يختزنها القلب فهي معلومات حقيقية صادقة، وهكذا فإن الإنسان عندما يكذب بلسانه، فإنه يقول عكس ما يختزنه قلبه من معلومات؛ ولذلك قال تعالى: ﴿يَقُولُونَ بِالْأَسْتِثْمِ مَا لَيْسَ فِي قُلُوبِهِمْ﴾ [الفتح: 11]. فاللسان هنا يتحرك بأمر من الناصية في الدماغ؛ ولذلك وصف الله هذه الناصية بأنها: ﴿نَاصِيَةٍ كَاذِبَةٍ خَاطِئَةٍ﴾ [العلق: 16].

إذًا، كل ما عرضناه حتى الآن من رؤية علمية جديدة للقلب بلا إطار تتفق مع ما جاء في القرآن الكريم قبل أربعة عشر قرنًا، وفي ذلك أمثلة كثيرة لمن يرغب بالاطلاع أكثر.

وكذلك ولنؤكد أيضًا أن المنهج العلمي منهج إيماني، كذلك كون المصدر الأساسي واحدًا، حيث ورد في الكتاب المقدس ما يؤكد أيضًا

_____ اللوحة الحادية عشر: القلب... بلا إطار

ما نقوله ومن أمثلة ذلك:

يقول الكتاب عن التلاميذ إنهم: «فكروا في أنفسهم قائلين: إننا لم نأخذ خبزاً. فعلم يسوع وقال لهم لماذا تفكرون في قلوبكم يا قليلي الإيمان أنكم لم تأخذوا خبزاً» (يوحنا 16: 7، 8) (مرقس 11: 16، 17) (متى 16: 8).

كل ذلك يجعلنا نعود ونسترجع معاً ما ورد في الأبحاث العلمية الحديثة حول القلب، ونعرضه اليوم بلا إطار بأن:

1- القلب ليس مجرد مضخة للدم، وهو يقوم بتخزين المعلومات، ويضخ الأوامر لجميع أجزاء الجسد، بل ويشرف على عمل الدماغ، أي أن القلب يهيمن على الجسد.

2- للقلب دور أساسي في الإدراك والفهم.

3- القلب له دور في عملية الخوف والتعلم والحب والكره، وكثير من الأحاسيس والمشاعر.

لقد قال أجدادنا قديماً في أمثالهم الشعبية (القلب وما يريد)، قبل أن يطلق العلماء نتائج بحوثهم، لكن إذا كان القلب هو الذي يحدد شريك العمر مثلاً، من خلال الإشارات التي ترسلها القلوب للعقول، ألا يعني هذا الأمر أن الإنسان كذلك لا يمكن أن يستغني عن عقله حين يحدد مواقفه في الحياة، وفي نفس الوقت لا يستطيع أن يصم أذنيه عن نبضات قلبه، فلنوازن بين قلوبنا وعقولنا، ونجعلهما معاً البوصلة التي توجهنا حين نقف أمام اختياراتنا في الحياة، وألا نسعى إلى رمي آدميتنا من علو شاهق دون رحمة، أو نكون مثل تماثيل الشمع المعروضة التي لا روح فيها، فجميل أحياناً أن نتعامل بفطرتنا دون أن نوصل شراييننا

بأجهزة (الريموت كونترول) التي اجتاحت دروبنا.

وأدعوكم لأن نبرمج حياتنا في أي خطوة نخطوها بأن نجعل القلب والعقل يعملان معًا؛ لأن في العقل إرادة، وفي القلب ضمير، وأن سلامتك تقاس بمدى سلامة قلبك.

وهذا هو المفتاح للسعادة؟

ولنستمع معًا كاستراحة فكر لما تشدو به أغنية فريد الأطرش الخالدة (القلب ومفاحتو)...

_____ اللوحة الثانية عشر: الطاقة... بلا إطار

«تستطيع أن تحرر نفسك من النماذج المتوارثة والقواعد
والمعتقدات الاجتماعية، وتثبت لنفسك بأن الطاقة التي بداخلك
لهي أعظم من المقدرة التي بداخل العالم»

اللوحة الثانية عشر: الطاقة... بلا إطار

حدثني أحد الأصدقاء عن قصة مثيرة حدثت معه، إذ كان قد شغل
وظيفة في إحدى الدول العربية، وعندما استلم مكتبه الجديد وجد
في أحد أدارجه نسخة عن جواز سفر الموظف الذي سبقه، وبعض
أغراضه الشخصية، وصورة بكادر لطيف لخطيبته؛ فسأل زملاءه:
لماذا لم يأخذ الموظف السابق جميع متعلقاته الشخصية...

فكان الجواب بأن ظرفًا خاصًا حدث معه، ولم يعد لبلد وظيفته،
وهكذا كان...

واستمر صديقنا في عمله الجديد لفترة ليست بالطويلة حتى حدث
معه ظرف مشابه، وترك وظيفته ولم يعد لبلد وظيفته أيضًا، لا بل ومن
العجيب أن صادف أنه قد ترك في مكتبه بعض من أغراضه الشخصية،
ومنها صورة عن جواز سفره وكادر لطيف آخر لخطيبته.

المدهش في القصة هو تكرار نفس الأحداث مع شخصين عايشا
مكانًا واحدًا.

فما تفسير ما حدث مع صديقنا، وكثير من الحالات المشابهة في
كثير من الأمكنة؟ هل من الممكن أن ما حدث في هذه القصة يمكن أن
يفسر وفق علوم الطاقة بما يسمى طاقة المكان؟

وهل للمكان طاقة فعلاً؟

وما هي الطاقة فعلاً بشكل مبسط، وما تأثيرها في حياتنا وعملنا وأدائنا؟

دعونا إذًا نتعرف معًا على مفهوم الطاقة... بلا إطار.

بداية هل تساءلت مرة عزيزي القارئ عن سبب ارتياحك لمنزل أكثر من الآخر؟

هل شعرت مرة بتوتر وضيق نفس عند زيارتك لبعض الأصدقاء، وشعرت بعدم ارتياحك للمكان؟

هل تفضل غرفة معينة في منزلك على باقي الغرف؟ هل شعرت يومًا بالراحة أكثر للنوم في غرفة نوم غير غرفتك الشخصية؟

هل تتنابك حالات من الصداع أو غضب من دون سبب مبرر؟

وهل خطر لنا يومًا أن نسأل أنفسنا لماذا نشعر بضيق في مكان ما؟ أو براحة في مكان آخر؟

أو أننا بحاجة إلى إجراء بعض التغييرات في المكان، وإعادة توزيع الأشياء حولنا إلى أن نحصل على راحة أكبر؟

إذا أجاب أحد منا بنعم على الكثير من هذه الأسئلة أو بعضها؛ فهذا لأنه اختبر بشكل من الأشكال علم طاقة المكان أو ما يسمى (الفنغ شوي) وهو علم تقييم الطاقة في الممتلكات والمنازل وكيفية تأثير ذلك في المقيمين في المنزل.

ونستطيع أن نعرف علم طاقة المكان والإنسان، بأنه العلم الذي

_____ اللوحة الثانية عشر: الطاقة... بلا إطار

يجعل الطاقة المحيطة بنا تجري بتوازن وانسجام، وإذا طبقنا مبدأ التوازن على أعظم ما هو حولنا أو أبسطه، لوجدنا أنه كلما كانت الأمور حولنا متوازنة كانت حياتنا مستقرة ومثمرة.

فرغم أننا نعيش في عالم الأشياء، إلا أننا لسنا فقط المخلوقات الحية الوحيدة التي لها طاقة أو هالة تحيط بها، بل أيضًا أن أي تغيير في ما هو حولنا يؤثر بنا؛ لأن طاقة كل الأشياء تؤثر وتتأثر ببعضها بعضًا.

مبدأ العلم إذاً يعتمد على الطاقة وجريانها، ومنه نجد أن الفراغات المستطيلة مثلًا تختلف عن المربعة، تختلف عن المستديرة منها أو المثلثة بحسب جريان الطاقة في تلك الفراغات، وكذلك هو الحال بالنسبة لارتفاعاتها والمواد التي بُنيت منها، والألوان التي استعملت فيها، فلا يوجد بيني وبينكم الآن فراغ، بل طاقة عبر موجات كهرومغناطيسية تتأثر بالأشخاص أو بالمكان الذي نحن فيه.

وأما بيتنا، فهو بيتنا الصغيرة التي تحنو علينا وترعانا بقدر ما نرعاها، وتعطينا بقدر ما نعطيها.

ذلك الفراغ الصغير ليس فراغًا فحسب، بل هو مرآة تعكس من نكون، ونحن أيضًا مرآة له، يؤثر بنا وحياتنا؛ لذلك نستطيع أن نحدث التغيير الذي نريده بمجرد أن نطبق على محيطنا التغيير الذي يتوافق مع ما نسعى إليه، إن كان في مجال الصحة، العمل، المال أو الأسرة... الخ

فأهمية هذا الفراغ الصغير (منزلنا) والذي هو أكبر من ذلك هو كمرآة تعكس من نكون نحن؟ وعندما بدأنا بالحديث عن طاقة المكان، والذي سنعود إليه بعد قليل بشكل أوسع، أليس من الأولى أيضًا أن

نتحدث عن مفهوم الطاقة البشرية وأسسها ونتعرف أهمية دورها وتأثيرها الكبير بكل تبسيط، وبالخروج من الإطارات غير المفهومة التي وضعت فيها مفهوم الطاقة وعلومها عبر سنين ليست بالقليلة، ومن ثم نستعرض لأهم تطبيقاتها وكل ذلك طبعًا. بلا إطار.

لكن قبل أن نتحدث عن الطاقة اسمحوا لي أن أقول لكم إنني أتحدث الآن حول شيء مهم وهو ليس شيئًا حفظته عن ظهر قلب ولا من مذكرات أعدتها، ولكني سأحدث من قلبي حول شيء عملت عليه كل يوم من حياتي، وهو حول عملية كيف أرتقي بتموحياتي كإنسان وأحقق أشياء أحلم بها. حيث الفكرة ببساطة تدور حول وجود مستويات للوعي، الوعي البشري العادي والوعي البشري العالي وهو شيء تستطيعون القراءة عنه أو دراسة محاضرات عنه، لكنني أخبركم اليوم بأن تبدأوا بتطبيقه وعيشه كل يوم، فحقًا هناك اختلاف، فما أحاول أن أقوم به هنا هو مشاركتكم في مبادئ محددة جدًا، والتي درستها ومارستها، فأنا هنا لا أتطفل على أي وجهة نظر لكم، وأنا لا أمثل شيء للانضمام إليه.

كان لدي أستاذ جليل يقول لي دائمًا إذا أردت أن تفهم الشعر أو أردت أن تفهم رواية عظيمة أو فيلمًا جيدًا وتتمتع بمشاهدته فما عليك إلا أن تمارس ما يسمى وقف اعتقادك اختياريًا، فمثلًا عندما تشاهد فيلم في السينما سترى بُعدين على الشاشة، وتقول: هذان بعدان للشاشة مع كثير من الصور التي تعرض من جهاز العرض وأنا لن أدع مشاعري ليؤثر عليها أو تتأثر بهذا الشيء السخيف الصغير (البروجاكتور) إذا فعلت هذا لن تكون قادرًا على الاستمتاع بالفيلم، وما تفعله هو أن توقف اعتقادك اختياريًا، فقط تترك أي شكوك لديك، وتسمح لنفسك

_____ اللوحة الثانية عشر: الطاقة... بلا إطار

بأن تتسلى لساعتين، وستقول: حسنا (نيكولاس كيدج) يمكنه أن يغير وجهه مع شخص آخر في ذلك الفيلم الشهير، هذه احتمالية سأقبلها وأنهما ذهبا لمنزلهما وأقنعا زوجتهما بأنهما قد أبدلا وجهيهما فقط لا شيء آخر.

الأمر المفاجئ لي دوّمًا بأن هذه الأشياء تحدث بالفعل ولكن ما اقترحه عليكم بأن إذا جادلتهم هذا الأمر وقلتم هذا سخيف أو أن هذا مستحيل، فلن تتمكنوا من الاستمتاع بمشاهدة الفيلم، وأقترح أن تأخذوا ما أخبركم عنه الآن؛ فبعض المعلومات ستعارض مع بعض الأمور التي تكيفتم على الاعتقاد بها أو بعض الأشياء التي تحتضونها في قلوبكم، وأنا هنا لست لأتحدى هذه الأمور، ولا لتغيير وجهة نظركم، ولكنني هنا أقدم لكم وأعرض عليكم فقط ما يأتي من قلبي، ومبادئ لها علاقة بجعلكم تستطيعون جلب ما فقدتموه في حياتكم حتى الآن والقدرة على شفاء أنفسكم، وخلق العلاقات التي تريدونها، وأن تحصلوا على عمل ربما لا تستطيعون أن تحصلوا عليه، وكثير من الأهداف.

حيث هناك طاقة في الكون، هناك شيء في كل واحد فينا، وكذلك هذا الأمر في الكون، وهذا الاتصال بطريقة ما تفهم غالبًا مهمة علينا؛ وذلك لأنها غير مرئية؛ وذلك لأنها في هذا العالم الذي نطلق عليه الروح -العالم غير المادي- وأقترح عليكم أن توقفوا عدم اعتقادكم، واسمحوا لأنفسكم بأنكم غير آدميين هنا، وأن لديكم خبرة روحية، وهذا هو الطريق حول هذا الأمر أنكم مخلوقات روحية ولديكم خبرة إنسانية.

وأن جودة خبرتكم الإنسانية تعتمد على كيفية استخدامكم لهذا الذكاء غير المرئي، وكيف تتصلون بهذه الطاقة، وعندما يصبح لديكم

الوعي بأنه لا يمكن لكم الانفصال عنها.

قال أحد الحكماء مرة لا يمكن أن تبتل من كلمة ماء فليست الكلمة التي تجعلك تختبر الماء، ومهما تطلق عليه، فهو هذا الشيء الذي يختلف عن ما هو.

رأيت مرة مجموعة من الناس الذين يطالعون بعض الأزهار الجميلة من نباتات شتى كانت تنمو، وبينما كانوا يشاهدونها كان هناك رجل يبدو أنه خبير كان يحاول أن يخبر الناس ما اسم كل زهرة، وكنت أشاهد هذا قائلاً: «لا يهم ما تسميها استمتع بهذا المنظر، انظر إلى ذلك الشيء، إنه أحمر، وقد أتى من لا مكان، هناك شيء عميق حاول الاستمتاع به، وأن تكون معه عوضاً عن أن تكون مهوساً بتسميته»...

(ستيومن كيوبا جارد) قال ذات مرة: إذا أطلقت عليّ اسماً فقد نفيتني، إذا وضعت عليّ اسماً أو صنفتي فعندها سأصبح ما أردته أنت أن يكون اسمي، وعندها لن نكون قادرين على أن نحيا حياتنا وأن نمارس مبادئ ووعيا أعلى دون أن نكون مستهلكين بما أسميته ووعي البشر العاديين.

الوعي البشري العادي، والذي هو التعريف أو النظام الاعتقادي بأنني بشر ممكن أن يكون لدي خبرات روحية لست متأكدًا، ولكن ووعي بشري أعلى. أحياناً يطلقون عليه الكثير من الأسماء، ولكن عندما تصبح أكثر إداركاً من كونك هذا الجسد، وهذه الشخصية وهذا الشيء الذي تملكه وعندما تدرك (كينونتك) من تكون، فهذه المعلومات حول القوة، الطاقة، القدرة بأن تكون قادرًا على أن تفعل وتدور هذه المعلومات حول علوم بشرية تقبل الحوار والنقاش، فامنح نفسك هذا

_____ اللوحة الثانية عشر: الطاقة... بلا إطار

الحق.

وبأنه يمكنني استخدام هذه الطاقة، وأستطيع السيطرة عليها، وأن هنالك الكثير من الطرق للحصول على الأشياء التي نريدها لأنفسنا في حياتنا، ولكنها تبدأ أساسًا ب (كيف؟)

ولنبداً بمعرفة أسرار الطاقة البشرية بلا إطار...

هذه قطرة علم من بحار علوم أودعها الخالق لنا لتفكر في هذا الكون الواسع، فكل علم له أسرار ما لم نطلع عليه ونقرأه، وكذلك فأسرار الطاقة البشرية مندرجة من أصل الوجود.

لكن لماذا علم الطاقة البشرية؟ وما الذي يهمننا فيه؟

علم الطاقة يمنحك فرصة أكبر لتغيير استجابتك للعالم ويهبك فرص للنظرة الصحيحة للكون بمنظار صافٍ لا يشوبه شيء.

ويأتي السؤال: من نحن، وما العالم؟

الكون كله مكون من طاقة. الألوان والنغمات والأشعة الكونية وصور التلفزيون والإنسان والجماد والأفكار والمشاعر، وكل ما حولنا يتكون من موجات.

والفرق بين هذه الموجات هو التردد، والسرعة: Velocity... Frequent.

فالطاقة: هي تلك القوة المحركة والفاعلة والمؤثرة في المادة.

والمادة: هي أي شيء له أثر، سواء أدركناه بوعي أو لم ندركه وكل ما يقع تحت دائرة الإدراك بالحواس الخمس أو بغيرها، وتشمل المشاعر

والأخلاق وغيرها.

ومن قوانين الطاقة الأساسية أن الطاقة لا تفتى ولا تستحدث،
ولكل مادة طاقة خاصة بها.

ومن أهم المفاهيم العامة للطاقة أن:

العلاقة بين الطاقة البشرية والكونية علاقة تبادلية.

الحصول على الطاقة يختلف عن المحافظة عليها.

الطاقة وسيلة وليست غاية.

الطاقة والمادة وجهان لعملة واحدة لا ينفصلان (راجع الزمن بلا
إطار).

لا علاقة بين الحضارة والثقافة وبين الطاقة.

لا علاقة بين الذكاء وقدرات الطاقة البشرية.

اكتساب مزيد من الطاقة لا يجعلك بالضرورة شخصًا أفضل لكنه
يساعدك لتصبح أكثر فعالية.

هنالك عدد غير محدود من الأساليب للحصول على الطاقة.

الطاقة البشرية مقدرتها طبيعية موجودة في كل شخص وقابلة
للتطور بالتدريب المناسب.

لا بد من تكريس الوقت والجهد (التطبيق) الكافي للحصول على
نتائج أفضل. وتكون مصادر الطاقة من الذات والآخرين والكون.

كما أن للطاقة أنواع:

_____ اللوحة الثانية عشر: الطاقة... بلا إطار

– طاقة الجسد: الحركية (العامل المنفذ).

– طاقة العقل (القائد المنظم).

– طاقة الروح (الطاقة العميقة).

– الطاقة العاطفية.

فعندما يهض أي شخص من النوم يحرك جسمه، ثم يذهب ليغسل وجهه، كل ما سبق يسمى بالطاقة الحركية (الجسد)، وهي موجودة عند الإنسان والحيوان، فالطاقة الجسمانية أو الجسدية هي جميع تحركات جسد الإنسان مثل كيف نأكل مثلاً.

لكن هناك طاقة تميزنا عن الحيوانات وهي الطاقة الفكرية أو الطاقة الذهنية طاقة العقل، ومن خلالها نفكر قبل أن نقوم بأي حركة، حيث ثبت علمياً بأن هناك منطقة في المخ تسمى منطقة المنطق (RAS).

وهناك أيضاً الطاقة العاطفية التي تتمثل في مشاعر الحب التي يشعر بها الإنسان سواء تجاه الزوج أو الزوجة، الأبناء، الأبوين وهكذا.

وأخيراً هناك الطاقة الروحانية وهي العلاقة التي تنشأ بين العبد وربّه، وحيث يشعر هذا الشخص بروعة داخلية حينما يصلي ويتأمل، وهذه الطاقة تمنح للإنسان الخشوع، العطاء غير المشروط، حب الناس في الله، التسامح والتفاؤل.

وطبعاً هناك طاقة الكون (مصدر الطاقة)، وتختلف أنواع الطاقات باختلاف المادة التي تحركها.

إذاً الطاقة هي تلك القوة المحركة والفاعلة والمؤثرة في المادة، والإنسان لديه أكثر من طاقة.

ويأتي السؤال: هل للطاقة درجات؟

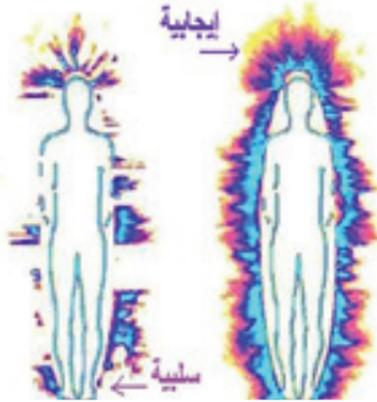
الجواب: نعم للطاقة مستويات.

فهناك طاقة مرتفعة سلبية عندما يكون الإنسان في حالة غضب.

وهناك طاقة منخفضة سلبية عندما يكون الإنسان في حالة حزن.

كما أن لدى الإنسان طاقة عالية إيجابية، وتحدث عندما يبدأ الإنسان في عمل جديد، أو عندما يبدأ حياة جديدة كالزواج مثلاً.

وطاقة منخفضة إيجابية عندما يكون في حالة عبادة؛ لأنها ذات حالة روحانية عالية تسمو بالإنسان إلى حالة من الهدوء والسكون والتأمل، وأحب أن أوضح أن التأمل مرحلة مهمة لا بد أن يصل إليها الإنسان ولو لمرة واحدة في حياته، وهي مرحلة قد مر بها جميع الأنبياء والرسل والمتنورين والمفكرين سواء كان التأمل داخلي أو خارجي أو الاثنين معاً.



والسؤال المهم الآن: كيف يتلقى الإنسان طاقته من العالم

الخارجي؟

_____ اللوحة الثانية عشر: الطاقة... بلا إطار

أحياناً نشاهد إنساناً تشعر أن نوراً أبيض يخرج من حوله.
وبالعكس تماماً ترى شخصاً آخر يتبين لك من شكله أنه معتم.
وشخص من النظرة الأولى له تقول: خيراً، هل أنت مريض؟ وبالفعل
يكون مريضاً.

وشخص آخر تقول له: واضحة السعادة في وجهك.

طبعاً حكمنا عليهم بمجرد أن رأيناهم، وقبل التكلم معهم وهذا يكون
من الهالة الخارجة منهم عن طريق ما يسمى مراكز الطاقة (الشاكرات)
والتي تقوم بأخذ الطاقة (الخارجية أو الداخلية) وتوزيعها في جسم
الإنسان، والشاكرات تسمية مأخوذة من اللغة السنسكريتية، وتعني
الدوامات، ويطلق عليها كذلك عجلات الطاقة؛ لأنها تتحرك حركة
دائرية.

ولكل شاكرة لون معين يمد الإنسان بنوع معين من أنواع الطاقة،
ولكل شاكرة عمل تقوم به، وتؤثر في جسم الإنسان، وهناك (سبع
شاكرات) أو مقامات لكل منهاذبذبة خاصة بها لاستقطاب الطاقة إلى
داخل الجسم، وهي على شكل دوامات في الهالة البشرية مرتبطة بالعمود
الفقري، يتم رؤيتها بالبصر أو بواسطة شاشة (كيلنر).

والجدير ذكره أن هذه المراكز ليس لها وجود فيزيائي ملموس على
جسم الإنسان، وبالرغم من ذلك فقد حددت أماكن وجودها بأدوات
تقيس الأشعاعات الحيوية غير المرئية، كما يحدث في عملية البحث عن
المياه الجوفية، ومن أسهل الأدوات وأبسطها استخداماً هو البندول
الذي هو عبارة عن جسم متماثل ومتناسق معلق في خيط أو سلسلة،
وبما أن الطاقة عبارة عن موجات كهرومغناطيسية؛ فإن البندول يتأثر

بتلك الموجات فحينما يمرر البندول على الجسم، فإنه يبدأ يهتز بشكل دائري بطريقة تتوقف على أطوال موجات الطاقة المنبعثة من الجسم، وعندما يزداد اهتزاز البندول بصورة أكبر، فإن هذا يعني أنه فوق مركز من مراكز الطاقة الرئيسية.

إن ما يدخل أجسامنا نسميه أشعة، وما يخرج منها نسميه هالة. فالأشعة: تبين إمكانيات الإنسان وأهدافه. والهالة: تشرح تجاربه الماضية والحاضرة.

ولتعرف الشاكرات السبع وفق الترقيم في الكتابة نبدأ من الأسفل إلى الأعلى في الصورة:

حيث يوجد لدى الإنسان سبعة مراكز للطاقة يطلق على كل واحدة منها باسم «شاكرة» ولكل واحدة منها لون معين، وسرعة دوران معينة، ولكل منها وظيفة تفيد الإنسان، ولها مميزات وعيوب ومشكلات وحلول، وتسمى في مجموعها بالشاكرات، وهي بالون الطيف السبعة:

والآن سنبدأ في تناول الشكرات السبع بالتفصيل:

1- المركز الأول (القاعدي) وهي منطقة الجذع هي مختصة بإثبات وجود الإنسان طاقته وحيويته موقعها العصعص (الورك السفلي) لونه أحمر، ويستقبل الطاقة الأرضية. العنصر هو الأرض.

يرتبط بالغدة الكظرية التي تفرز هرمون الأدرينالين في حالات القلق والخوف كما يرتبط بالبروستات لدى الرجل وبالمهبل لدى المرأة. المميزات الإيجابية: حين تكون مفتوحة.

قوة الحياة/ الاستقرار/ الأمان/ الإرادة/ الولع/ النشاط/ الجنس/

_____ اللوحة الثانية عشر: الطاقة... بلا إطار

الطموح/ حب المعرفة.

المميزات السلبية: حين تكون مغلقة.

العنف/ الخوف/ الإحباط/ عدم الوفاء/ الإدمان/ التسلط/
الاختلال العائلي والجنسي/ الصداع.

2- المركز الثاني الوجودية، وهي منطقة السرة في الفقرة الأخيرة من الظهر، وهي مركز الطاقة المختصة بإثبات ذات الإنسان وتخزين الطاقة، ولونه برتقالي وهو مستودع للطاقة الزائدة في الجسم والمشاعر والعواطف التي تتعلق بالماضي. العنصر: النار. مسؤولة عن الطاقة الجسدية والإبداع العقلي والمتعة والعلاقات العاطفية.

ارتباطه: يرتبط بالغدد التناسلية للرجل والمرأة، كما يرتبط بالمشاعر والشهية والرغبة والأكل والجنس.

حدثني أحد الأصدقاء بأنه يحب اللون البرتقالي كثيراً، ويشترى أي شيء فيه لون برتقالي، فسألته: هل تحب أن تأكل كثيراً، فأجاب: نعم. فقلت له: إن حبك لهذا اللون بهذه الدرجة يجعل شهيتك عالية كما يثير لديك الرغبة وشهوة الجنس. فضحك وسألني: ما الحل طيب؟ بالفعل لدي هذه الأعراض.

فقلت له: حاول أن تخفف من تعلقك باللون البرتقالي، وأن تميل للون آخر كالأخضر مثلاً؛ وذلك للحفاظ على صحتك.

ومن الملاحظ أن الذين لا توجد لديهم قوة شخصية نابغة من علاقتهم القوية بذاتهم لا يقدرّون على المواجهة والتحدث بثقة عالية، فعندما يطلب من أحدهم التحضير لإلقاء كلمة أمام جمع غفير يبدأ

شعور بالقلق، وقد يصاب بمغص واضطرابات معوية عندما يأتي اليوم المحدد لإلقاء الكلمة أو لقاء الجمهور، وهذا ما نراه في مسابقات الأداء في برامج كثيرة؛ لذلك علينا تقوية هذا المركز للوصول إلى مستوى أفضل في العلاقة.

المميزات:

حين تكون مفتوحة شبيهة بتلك الخاصة بالشكرة الجذرية.

حين تكون مغلقة، تكون سبب مشاكل تحمل مشاعر الآخرين، وحجب الإبداع والمشاكل الجنسية والكلوية.

3- المركز الثالث ويسمى مدينة الجواهر. الحزمة الشمسية هي منطقة الحجاب الحاجز في أعلى المعدة وأسفل عظام الصدر، وهي المركز الذي يختص بالاعتقادات عن الذات وتعريفها بالقوة العقلية، كما يختص بالحرية وقوة التحكم والتعبير عن العاطفة، لونه أصفر ويقوي الإرادة، وقدرات التفكير والشعور.

العنصر: الماء، ارتباطه: يرتبط بالجهاز الهضمي والبنكرياس والكبد، ويسيطر على عمليات الهضم والتخلص من فضلات الجسم عن طريق الأمعاء والكبد.

عندما يكون اعتقاد الإنسان بذاته اعتقادًا خاطئًا ومجحفًا، فإن هذا قد يشعره بالنقص أو الدونية أو الخوف كمثل من يسيء الظن بنفسه، وبأنه غير جدير بما لديه من معرفة وعلم بالذات في المقابلات الشخصية، حيث يشعر بفجوة أو شيء كالنبضة الكهربائية في هذه المنطقة، وبالذات إذا لزمها شيء من الخوف كما يحدث لدى البعض عند رؤية شخص ما يهابونه.

_____ اللوحة الثانية عشر: الطاقة... بلا إطار

هي مصدر: الفهم الثقافي للوجود الطبيعي للعالم.

المميزات الإيجابية: حين تكون مفتوحة: الذكاء/ الانضباط/ قوة الشخصية/ الثقة في النفس/ الاحترام الذاتي والاستيعاب الطبيعي.

المميزات السلبية: حين تكون مغلقة: الخوف من الفشل/ الجبن/ افتقار الثقة في النفس/ الصلابة/ العصبية/ مشاكل في الهضم/ التشبث في الرأي.

4- المركز الرابع القلبية، وهي أقرب منطقة إلى القلب وسط الصدر حيث يعبر بها الإنسان عن نفسه، ويتعلق بحب الذات وحب الآخرين، ويعتبر مركز الوعي حيث يختص بالعلاقات الإنسانية ولونه الأخضر العنصر: الهواء.

ارتباطه: يرتبط بالغدة الصعترية التي تتمركز فيها ميكانيكية المناعة، وهو مسؤول عن جهاز المناعة والتنفس والدورة الدموية.

أعرف شخصًا كان يعاني من مشكلة نفسية، فطلبت منه أن يغمض عينيه ويتذكر الموقف الذي سبب له تلك المشكلة، وبعد أن تذكر الموقف وتفصيله سألته: هل لديك ألم في منطقة ما بجسدك؟ فقال: نعم، في منطقة الصدر فقلت له: إنك تعاني من مشكلة عاطفية أسرية. ونظر بتعجب لمعرفة ذلك.

فهي مصدر: الطاقة العلاجية والرغبات والأحلام الداخلية.

المميزات الإيجابية: حين تكون مفتوحة: الرضى السريع/ الإخلاص/ حب الذات والآخرين/ التعاطف/ الشفاء/ التكيف/ العطاء/ النقاء/ اللطافة/ البراءة/ الشفافية.

المميزات السلبية: حين تكون مغلقة: الخوف/ الأنانية/ الكراهية/
التسرع/ الطيش/ الاستياء/ أمراض القلب وضغط الدم/ الحساسية/
التهاب القصبات الهوائية/ سرعة الغضب/ المكر/ العجب/ القهر.

5- المركز الخامس (الحنجرة) الحلقية في الحلق، ومن خلال
هذا المركز يعبر بها عن سلوكه والنفس، وما بداخلها ومهارات الكلام
والسكينة الداخلية، لونه الأزرق. العنصر: الأثير.

ارتباطه: يرتبط بالغدة الدرقية والعقدة العصبية العنقية، وهو
مسؤول عن الحنجرة والرقبة والذراعين.

حدث لأحد الأصدقاء أن أصابه ألم في أكتافه وبين الذراعين،
فسألته: هل من مشكلة تزعجك ولا تستطيع أن تتكلم بها؟ فقال لي:
فعالاً أُمي تطالب زوجتي فقط بأن تساعدني في الأعمال، ولا تطلب من
زوجة أخي ذلك، وأنا لا أقدر أن أقول لها ذلك حتى لا تفهمني خطأً، ولن
تفهمني، ولم أعد أتحمّل هذا الوضع. ومن هنا يعني ذلك أن عدم مقدرة
الإنسان على التعبير عن نفسه وما بداخله قد يحدث لديه مشاكل وآلام
في الأكتاف والذراعين؛ لاحتباس الطاقة في المركز الخامس.

هي مصدر: أحياناً الحقيقة وأحياناً الباطل (تعتمد الأدلة النقلية
أكثر من الحقيقية والقلب فيها مغلق)

المميزات الإيجابية: حين تكون مفتوحة: الخطاب الواضح/
الإخلاص/ الاتصال/ الاستقلال.

المميزات السلبية: حين تكون مغلقة: الاتصال غير الواضح/
الثرة/ المبالغة/ التبعية/ إخماد المشاعر/ الميل عن الحق/ التقلّب/
أمراض الحلق (الحنجرة) والفك والفم والغدة الدرقية.

_____ اللوحة الثانية عشر: الطاقة... بلا إطار

6- المركز السادس الجبينية، وهو مركز السجود والقيادة وهي المنطقة التي بين العينين - العين الثالثة - حيث يحقق أهدافه من خلال هذا المركز يختص بالقوة الذهنية، والتحمل الفكري، وبالصوت الداخلي، كما يختص بالحدس، وبالقدرة على رؤية الهالة، والشعور بالطاقة. لونه البنفسجي ويتعلق بالبصيرة.

ارتباطه: يرتبط بالعقدة العصبية الرئيسية، وبالغدة النخامية، وبالجهاز الهرموني في الجسم.

هي مصدر: البصيرة والرؤية والتخيل.

المميزات الإيجابية: حين تكون مفتوحة: البديهية/ الحكمة/ الشفاء الروحي/ التخاطر/ المثالية/ الصدق.

المميزات السلبية: حين تكون مغلقة: البرودة/ الكذب/ عدم الإحساس/ البخل/ عدم المثالية/ مشاكل الإبصار/ الصداع/ صعوبة التخطيط للمستقبل.

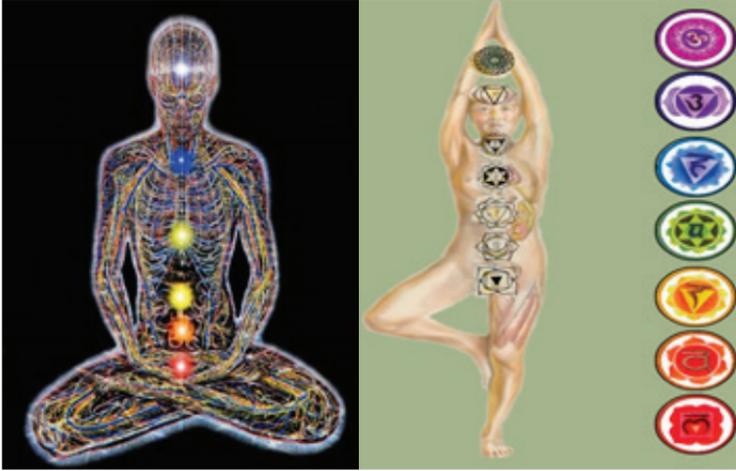
7- المركز السابع (التاج) التاجية مكانه في أعلى الرأس ومن هذا المركز ينمي الإنسان علاقته بخالقه؛ إذ يختص بالقوة الروحانية والإيمانية، ولونه أبيض -ذهبي- فضي وأحياناً نيلي.

ارتباطه: يرتبط بالمخ والغدة الصنوبرية وبالجهاز العصبي لدى الإنسان.

هي مصدر: الروحانية مع الكل.

المميزات الإيجابية: حين تكون مفتوحة: الروحانية/ الخدمة/ الإخلاص والتفاني/ السلام/ الجمال.

المميزات السلبية: حين تكون مغلقة: اليأس/ ال(أنا)/ الإدمان/
الصرع/ تشوه نظام المناعة والجهاز العصبي/ السرطان/ تشوه
العظام/ الصداع/ الإحباط/ القصور في الفهم.



(صورة توضح أماكن الشاكرات في الجسم)

السؤال المهم الآن: هل تعمل المراكز السبعة للطاقة في نفس الوقت؟

الروح والعقل والجسد والأحاسيس كل منهم يكمل الآخر، وبالتالي إذا نقصت واحدة يحدث عدم اتزان في الباقي، الآن كل جزء يدعم الآخر؛ فأحاسيس الإنسان هي وقوده.

وعندما نتحدث عن الشاكرات أو (الهالات) حول جسم الإنسان فهذا حقيقي فعلاً، حيث الهالة عبارة عن فكرة تتحول إلى إحساس يصدر من (منطقة الطاقة) المعنية، ولها نوع معين من الإشعاع يخصها، ثم تظهر حول جسم الشخص، يبدأ من عند المنطقة الجذرية

_____ اللوحة الثانية عشر: الطاقة... بلا إطار

وهي الهالة الأقرب لجسم الإنسان، ويكون لونه أحمر، ثم البرتقالي، ثم الأصفر، ثم الأخضر، ثم الأزرق الفاتح والغامق، ثم البنفسجي، وكلما أصبح الشخص أكثر روحانية تصبح هالته الروحانية بيضاء أو ذهبية.

وكما ذكرنا أن كل مركز من مراكز الطاقة السبعة يكون مرتبطاً ومسؤولاً بالدرجة الأولى عن المنطقة التي يوجد بها، وحدث أي انغلاق أو انسداد في هذه المراكز يعني حدوث مشاكل صحية أو نفسية أو ذهنية حسب علاقة كل مركز وارتباطه بغدد الجسم وأجهزته في مكان وجوده، وعندما يحدث توقف أو إعاقة لتدفق عدد كبير من موجات الطاقة الموجودة في العمود الفقري أو التواء أو انحناء بطريقة ما، فإن الطاقة تذهب إلى أقرب منطقة يوجد بها مركز الطاقة، ونتيجة لذلك تظهر على الإنسان أعراض مرضية وأوجاع في تلك المنطقة، أما إذا حدث ما يعيق تدفق تلك الطاقة فإن اتجاه سريانها يتغير، ويسبب هذا التغيير في ظهور بعض المشاكل الصحية والنفسية والذهنية حسب مكان الإعاقة أو الانحباس.

وأرى أن المرض لغة يعبر بها الجسد حين لا يقوى على التعبير، فعندما تلتهب الرئتان ويعالجهما هما في علم الطاقة عدم القدرة على قبول الحياة، وحين يمرض الكبد، فإن الغضب وصل لمستوى كبير مما يترك الكبد بحالة مزرية، وهكذا فإن كل عضو من أعضاء الجسد يدل على نوع من معاناتنا.

وهذه المراكز السبعة اعتبرت الرئيسية كونها متصلة بالغدد الصماء، حيث توجد نقاط ثانوية للطاقة في الجسم، وهناك الكفان وفيهما مركز طاقة في غاية الأهمية.

ولكي تلمس الطاقة الكهرومغناطيسية، وتشعر بها ليزداد يقينك بعلم الطاقة أطلب منك أن تفرك يديك معا لمدة لا تقل 15 ثانية، ثم اجعلهما متقابلتين لمسافة قصيرة، والآن تأمل جيداً وركز تفكيرك على ما تجده بين يديك، حيث ستشعر بالطاقة بين الكفين على شكل مجال مغناطيسي أو ستشعر بتنميل أو بحرارة، قم الآن بإبعاد الكفين عن بعضهما بعضاً عدة مرات لمسافة قصيرة، وبحركة هادئة جداً مع التركيز على الشعور بوجود الطاقة إن لم تشعر بها فعاود المحاولة مع تكثيف عملية التركيز، فالتثيت الذهني يقلل قوة تدفق الطاقة بين الكفين، ويعد من مسربات الطاقة.

قد يقول البعض: لكننا لم نرها قط.

نعم، المدربون على رؤيتها يرونها طول الوقت دون عناء كما أن كل الناس عندها القدرة على رؤية الهالة، فهناك بعض التدريبات من خلالها يستطيع الإنسان رؤية الهالات، لكن لا بد وأن يتوقفوا عن الشك، ويفكروا بشكل منطقي.

فهناك مئات الآلاف في العالم تدربوا فعلياً على رؤيتها، وبعض الناس ما زالوا يشكون في ذلك.

ولكن نعم، أثبت العلم وجود الهالات، إذا شعر الإنسان بالغضب، فلون وجهه يصبح أحمر، وهذا بسبب الإشعاع، والتي لا نراها؛ لأنها ستكون تحت الجلد، كما أن هناك كاميرات خاصة لتصوير الهالات، وسوف تراها بعينك المجردة.

السؤال المهم الآن يقول: لكن ما الفائدة إذا ما رأى الناس هالات بعضهم بعضاً؟

_____ اللوحة الثانية عشر: الطاقة... بلا إطار

هنا المهم في معرفة علوم الطاقة، فرؤية الهالات تسهل مثلاً عمل الأطباء؛ لأنه من خلالها سوف يعرف حالة المريض.

فالطبيب النفسي إذا ما رآها سوف يعرف إذا كان المريض يتحدث عن جذوره أم عاطفته وهكذا...

ألوان الطاقة: هي ألوان الطيف: الأحمر - البرتقالي - الأصفر - الأخضر - الأزرق - النيلي - البنفسجي.

وللألوان أثر علاجي وطرق علاجية، كما لها تأثيرات على الجسد والعقل والنفس والروح، ولها أيضاً دلالات على شخصية الإنسان والأطفال أكثر حساسية للألوان من البالغين.

وإذا أردنا الحديث عن الدلالات اللونية لهالة الشخص فهي كالتالي:
ظهور اللون الأحمر في هالة الإنسان يدل على (القوة/ الانفعال/ الإرادة).

واللون البرتقالي يدل على (النشاط/ الدفء/ التفكير/ الإبداع/ الزهو) عامل مساعد لفتح الشهية؛ لذلك نرى ديكورات بعض المطاعم يغلب عليها اللون البرتقالي.

اللون الأصفر يدل على (النشاط الفكري/ التفاؤل/ الغيرة) وهو لون يحسن من قوة الذاكرة، وإذا كنت تدرس موضوعاً ما، وتريد أن تكتب أفكارك فحاول كتابتها على ورق أصفر.

أما اللون الأخضر يدل على (الصالح/ الإيمان/ العواطف/ الراحة/ الشفاء) لون التوازن والانسجام والعطف؛ ولذا يرتدي الأطباء ملابس خضراء أثناء العمليات لتهديئة أعينهم وإراحة أعصابهم.

اللون الأزرق يدل على (الهدوء/ السكينة/ الاستعداد للكآبة).

اللون البنفسجي يدل على (الأفكار الروحانية).

اللون الأسود يدل على (الكمال/ ذروة الأخلاق/ الحكمة).

أما اللون الزهري فيدل على (الحب/ الحنان/ الرأفة).

والأبيض (النقاء/ الصفاء).

والرمادي يدل على (المرض).

واللون البني ينبيء بـ(عدم الاستقرار/ التشتت/ التفكير المادي والسلبى).

ربما تلاحظون حينما ترتدون ثيابًا غالبًا عليها اللون الأحمر مثلًا تعطي إحساس مخالف حينما ترتدي لون أبيض، وهناك شفافية مختلفة لاستجابة الشخص للألوان.

عند تمير ضوء أبيض كضوء الشمس خلال منشور، فإن الضوء يتحلل عند عبوره المنشور إلى ستة ألوان تمثل الضوء المرئي، وهي الأحمر، البرتقالي، الأصفر، الأخضر، الأزرق، البنفسجي، وقسم العلماء هذه الألوان إلى ثلاثة أقسام حسب درجة حرارتها كما يلي:

ألوان حارة: الأحمر، البرتقالي، الأصفر.

ألوان معتدلة: الأخضر.

ألوان باردة: الأزرق الزرق النيلي (الكحلي) البنفسجي.

وكل لون هو عبارة عن ضوء، والضوء عبارة عن موجات كهرومغناطيسية؛ لذلك يعتبر الضوء الطاقة الوحيدة التي يمكننا

_____ اللوحة الثانية عشر: الطاقة... بلا إطار

رؤيتها، ولاختلاف الألوان ودرجة وضوحها وإشراقها معان كثيرة؛ فالألوان الواضحة تدل على قوة العواطف والصحة، والألوان الباهتة تدل على ضعف العواطف والصحة، والألوان الداكنة تدل على الصفات السلبية في الإنسان وهكذا.

إن أنواع أو أقسام الطاقات السابقة لا بد أن تسير في طريق واحد، وهو الطريق إلى التوازن والسعادة، وأول هذا الطريق هو العودة أولاً إلى مرحلة الجذور والتي تنقسم إلى مرحلة البراءة، وهي السبع سنوات الأولى من عمر الطفل، ومرحلة التطبع وهي الفترة التالية لذلك، وثانياً مرحلة الوجود وفيها يحاول الطفل أن يثبت وجوده، ويحدد طريقة كلامه، وثالثاً مرحلة الكبرياء وفيها تتولد الذات، وهنا يولد عند الشخص ما يعرف بالمنجز، وهو إما منجز مادي إذا كان اهتمامه بعمله فقط، أو منجز روحاني إذا كان متزناً في اهتماماته، وفي نهاية مرحلة المنجز يتولد الباحث وهو الذي يبحث عن الحقيقة والحب، فتبدأ عنده حالة التأمل ويعيد النظر في ماضيه.

وهكذا فإن الهدف من علم الطاقة البشرية هو التخلص من الأنا المزيفة (التنظيف الداخلي) وأخذ مواصفات الذات الحقيقية التسامح، الحب، التفاهم مع الناس، الصبر، الراحة النفسية، تدخله في محور الخير وتجعله إلى الرضا أقرب.

ويعتبر علم (قوة الطاقة البشرية) أحدث علوم التنمية البشرية وأقواها؛ لأن أكثر من 90% من قيم الإنسان تتكون خلال السنين السبع الأولى من عمره، وكذلك أكثر من 95% من برمجته العاطفية والاعتقادات وإدراكه للأشياء؛ ولذا فإن جميع التحديات التي يواجهها الإنسان في حياته يكون سببها برمجته السابقة التي أصبحت مخزنة

بعمق في العقل اللاواعي، وفي كل مراكز الذاكرة ومجاري الطاقة.

ولكي تستطيع أن تحول برمجتك السابقة من سلبية إلى إيجابية، كي تبني مستقبلاً إيجابياً يجب أولاً أن يحدث تنظيف تام للماضي وتحوله إلى معرفة ومهارات وقوة.

وكما ذكرنا إن ما يدخل أجسامنا نسميه أشعة، وما يخرج منها نسميه هالة.

الأشعة: تبين إمكانيات الإنسان وأهدافه.

والهالة: تشرح تجاربه الماضية والحاضرة.

وبالتعرف على أسس ومفاهيم (الطاقة البشرية) سنتعرف على هذا العالم الخفي، وسنتعلم كيف تستخدم قوته في جميع أركان حياتك، وكيف تتخلص من الطاقة السلبية المخزونة بعمق في ذاكرتك وعقلك، وتساعدك على الاحتفاظ بالطاقة الإيجابية وتنميتها؛ مما يؤدي إلى الصحة والحيوية والنشاط، وبذلك تستطيع اكتساب طاقات أخرى قوية تساعدك على الاتزان والنمو والوصول إلى قمة النجاح.

ونعود الآن لما يسمى (Aura) أو الهالة البشرية لنعرفها باختصار: بأنها هي مجال الطاقة المحيطة بالجسم نتيجة اشعاع الطاقة البشرية.

وتكون على شكل إشعاعات ضوئية أو فقاعات من النور، والألوان المتداخلة تحيط بالجسم كل لون يمثل اتجاهاً نفسياً معيناً (المشاعر والأفكار) حيث تعكس الهالة الأمزجة والمشاعر والحالة النفسية والصحية.

وبعد أن اطلعنا معاً حول مفهوم علم الطاقة وبعض قوانينها

_____ اللوحة الثانية عشر: الطاقة... بلا إطار

ومصادرها وأنواعها، وتعرفنا مراكز الطاقة الرئيسية والهالة ودلالاتها، وأدركنا معاً أهمية توازن مراكز الطاقة في جسم الإنسان للحفاظ على صحته الذهنية والجسدية والنفسية.

يأتي السؤال المهم:

كيف نعمل على حفظ مراكز الطاقة وصيانتها (الشاكرات) وبناء الطاقة؟

طبعاً هناك عدد من الطرق، ولكن هنا في هذه النقطة أريد أن أحدثكم بداية عن شيء مهم، وهو أنه هناك كلمتين: الفعل (Action) والنشاط السلوكي (Activity).

ومن الضروري أن نعلم أن الفعل يختلف عن النشاط السلوكي، وطبيعة كل منهما متناقضة مع الأخرى.

فالفعل: هو عندما تستجيب بناء لمتطلبات الظرف أو الحالة. أما النشاط السلوكي: فيعني التصرف بمعزل عن الاستجابة لمتطلبات الظرف كأن تكون بحالة اضطراب.

لنحاول أن نرى الفارق بين الاثنين في هذا المثال: أنا جائع فأتناول الطعام، هذا فعل، ولكن أنا غير جائع على الإطلاق، ومع ذلك أتناول الطعام، هذا نشاط سلوكي، تناول الطعام بهذه الطريقة هو نوع من العنف، كل ما نفعله هو طحن الطعام؛ لأن ذلك يريحنا من بعض الاضطرابات الداخلية.

فالفعل: وهذا يهمننا الآن هو نتاج عقل صامت، إنه أجمل الأشياء في الدنيا، أما النشاط السلوكي فينتج عن عقل مضطرب يحمل في طياته

ترسبات الماضي.

عندما تكون غير جائع وتمارس النشاط السلوكي بالأكل، بالطبع لا يمكن تناول الطعام بصورة متواصلة وإلا سننفجر من كثرة الأكل، ولهذا السبب اخترع الإنسان مضغ التبغ أو العلكة أو التدخين كطعام مزيف لا يحتوي على أي قيمة غذائية، ولكن يفي بالغرض للتحرير من حاجة داخلية لاضطراب داخلي مثل العنف.

أما الفعل فهذا شيء جميل، إنه استجابة عفوية، والحياة تتطلب منا كثيرًا من الاستجابات بتركيز أنه يجب أن نتصرف في كل لحظة، أنت جائع نبحث عن الطعام، أنت عطشان الآن نشرب الماء.

النشاط السلوكي غير عفوي يأتي من الماضي يتراكم لسنوات، ثم ينفجر بالحاضر، ليس له صلة بالحاضر، ولكن العقل مخادع دومًا، يجد التبريرات العقلانية لهذا النشاط السلوكي، ويحاول العقل أن يثبت أنه فعل، وليس نشاط سلوكي، وأن هناك حاجة لهذا الفعل، فمثلًا ننفجر فجأة بالغضب، والجميع يدرك أنه ليس هناك مبرر لهذا السلوك، ولكنك ستجد تبريرات لهذا السلوك، هذه التبريرات تساعدك على البقاء بحالة لا وعي حيال غضبك كمثال واقيات الاصطدام التي تستخدم في القطارات لتفصل بين المقطورات، وهكذا إذا حصل أي توقف مفاجئ لن يشعر الركاب بصدمة قوية؛ فالواقيات هذه تستوعب الصدمة، ونشاطك السلوكي هو دائمًا لا يمت للواقع بصلة، ولكن هذه الواقيات (التبريرات) لا تسمح لك برؤية الوضع على حقيقته فتسبب لك شيئًا من الععى، وبذلك يستمر النشاط السلوكي، وما دام مستمرًا لا يمكنك الاسترخاء؛ لأن هناك حالة مرضية، حالة هوس تملكك، ويجب أن تراقب هذا الهوس للقيام بتركيز بفعل دائم، ويجب أن تتحقق

_____ اللوحة الثانية عشر: الطاقة... بلا إطار

بنفسك أن لا حاجة للنشاط السلوكي الذي تقوم به، فلماذا تقوم به وتجهد نفسك.

خلال سفري المتكرر كنت أعتبر ذلك منحة لفرص عديدة لمراقبة حالات كثيرة، ففي كثير من الأحيان يوجد شخص معي بالطائرة، ويحاول بشتى الطرق أن يحملني على التحدث معه، وتكون إجاباتي مقتصرة على نعم أو لا، وبعد ذلك يتوقف عن المحاولة، ثم أبدأ بمراقبته. حيث أنها تجربة جميلة وغير مكلفة فيبدأ ويفتح حقيبته، وينظر بداخلها، ثم يغلقها من دون أن يفعل أي شيء بعد ذلك يعود للجريدة رغم أنه قرأها سابقاً، والصحيفة ليست رواية أو كتاب يمكن أن تقرأه عدة مرات؛ لأنه يمكن أن تتضح في كل مرة معان جديدة، ولكن بالصحيفة لن تجد شيئاً جديداً، ثم ينظر للنافذة ويعود مجدداً للحقيبة، ويعيد ترتيبها وهكذا، لماذا؟ لأن هناك حالة داخلية ملحة شيء ما يغلي في صدره، حالة محمومة من النشاط السلوكي وإلا شعر بالضيق؛ لأنه ناشط جداً، ولكن لديه فرصة للاسترخاء.

إذا نتكلم عن نشاط سلوكي عندما لا تكون هناك صلة بين الفعل والظرف أو الحالة الأنية، راقب نفسك، وسترى أن 90% من طاقتك تهدر في النشاطات السلوكية، وبسبب ذلك عندما يحين الوقت للقيام بفعل له صلة بالظرف الآن (الفعل) تكون قد استنفدت معظم طاقتك، وفقدت التركيز على ما تقوم به، أما الإنسان الذي هو في حالة استرخاء، فلا يمتلكه الهوس، ويعمل على تخزين طاقته عندما يحين الوقت للفعل، فلنحافظ على الطاقة يجب أن نسترخي ونحن نقوم بأي عمل.

حيث النشاط السلوكي هو هروب من الذات، إنه مخدر، ففي النشاط السلوكي تنسى نفسك، تبعد نفسك عن الهموم، فالمجنون هو

شخص يلخص عالمه بنفسه، إنه المتكلم والمستمع الفاعل، والشاهد قَسَم نفسه لأجزاء عديدة، وأصبح مفككًا، لذلك يخشى الصمت؛ لأنهم يعلمون أنهم قد يصابون بالجنون، وإذا كنت تخشى الصمت، فهذا يعني أن عقلك هو في حالة محمومة ومهووسة؛ ليكون ناشطًا على الدوام.

إذا يجب أن نعرف الفرق بين الفعل والنشاط والسلوكي الفعل صحي، والنشاط مرضي هذه الخطوة الأولى، والخطوة الثانية أن توظف طاقتك في الأفعال أكثر منها في النشاطات، وعندما توظفها في النشاطات يجب أن تكون يقطًا وواعيًا؛ لذلك لأنه عندما تكون واعيًا يتوقف النشاط السلوكي، وتدخر طاقتك وتوجهها نحو الفعل، وذلك بالقيام بحالة من نشاط التأمل: الصلاة- اليوغا. عندها ستسقط هذه الأنشطة تلقائيًا.

والاسترخاء لا ينحصر بالجسد أو العقل، إنه كلي لذلك يقول الحكماء: كن عديم الرغبات؛ لأنهم يعلمون عندما توجد الرغبة لا يمكن الاسترخاء، وكذلك يقولون: انس الماضي؛ لأنك إذا كنت شديد الانشغال بالماضي لا يمكنك الاسترخاء، ويقولون: تمتع بهذه اللحظة. (انظر إلى الزنبق في الحقل، إنها لا تبذل أي مجهود، وهي في غاية الجمال والسناء وتفوح بأجمل العطور) إذا أصيب حيوان داخل الغابة يبحث تلقائيًا عن شجرة يستظل بها، ويحجم عن الأكل والشرب، أما بنو البشر فعندما يمرضون أو يصابون بأي ألم يصبحون كالمجانين يلهثون؛ بحثًا عن مهدئات أو الانخراط أكثر في ضجيج الحياة، ويكثر من الأكل فيما المطلوب هو أن يهدأوا ويسألوا أنفسهم: لماذا يعانون اليوم من الألم؟ عندها سيتأكدون أن الألم والمرض هو نتيجة لحياة معينة نحياها.

إذا ونحن نتحدث ونبحث كيف نصون ونبني طاقتنا، والتي هي وقود حياتنا، وبعد أن حددنا مفهوم الفعل، وأهمية عدم إضاعة طاقتنا

_____ اللوحة الثانية عشر: الطاقة... بلا إطار

بنشاط سلوكي بوجوب القيام بالاسترخاء، ونحن نقوم بأي عمل. لا بد لنا أيضاً أن نتعرف لصوص الطاقة الملازمة لحياتنا كبشر.

1- الهضم: من الممارسات الخاطئة: الامتناع عن الإفطار؛ إذ يحرم المخ من الجلوكوز اللازم له للقيام بمهامه، وعلى النقيض يكون الإفطار الثقيل، فعملية الهضم تتسبب في ضعف تغذية المخ بالدم،

الهضم في حالة الطعام الثقيل يستغرق 8-10 ساعات، وهذا يعني ألا تتوقف المعدة عن العمل على مدار اليوم، فعملية الهضم ذاتها تتطلب من الدم - وسيلة نقل الطاقة لجميع الجسم - أن يتجه 80% منه للمعدة عند حشو الأخيرة بالطعام، فهل حدث أنك استيقظت صباحاً من نوم عميق لمدة 6-8 ساعات وما زلت تشعر بالتعب؟ السبب في ذلك أن جسمك منكمك في عملية هضم الوجبة الدسمة التي أنهكت بها قواه، فأنت تجهد جسمك أكثر من اللازم مما يسبب نقص الطاقة عندك.

ثانياً القلق النفسي: وهو اللص الثاني للطاقة، ما يسبب الشعور بالضعف، عندما تشعر بعدم الأمان بالنسبة لعملك أو علاقاتك الاجتماعية، وتظل تفكر في ذلك، فإن طاقتك الفعلية ستقوم بسلب جزءاً من الطاقة الجسدية والعاطفية؛ حتى تغذي عملية التفكير، وبالتالي تشعر بأن طاقتك ضعيفة.

والثالث هو الإجهاد الزائد دون راحة، ويحدث عندما تجهد نفسك أكثر من اللازم، فستشعر بالتعب ونقص في الطاقة لديك.

الآن كيف نرفع مستويات الطاقة لدى كل منا على المستوى الجسدي والعقلي والنفسي؟

ذكرنا بداية أنواع الطاقة حيث هناك ثلاثة أنواع رئيسية من الطاقة وهي الطاقة الجسدية والعقلية والعاطفية، واستراتيجية الطاقة القصوى تبدأ في: حفظ الطاقة الجسدية، وذلك عبر:

1- التنفس (التنفس التفرغي، والتنفس لتوليد الطاقة): حيث صحة الجسم تكون على نفس مستوى صحة الخلايا، والكثيرون يستخدمون أقل من ثلث قدرة الرئتين على التنفس رغم أن الهواء مجاني.

- التنفس التفرغي: هي الطريقة التي تنقي خلايا الدم من الشوائب، والتي من الممكن أن تسبب انسدادها، استنشاق من الأنف حتى العدد 4، واملأ الرئتين بالهواء، حبس الشهيق لعشرة ثوان ثم الزفير خلال خمس ثوان. ثلاث مرات يومياً؛ بحيث تزيد من مدة الاحتفاظ بالهواء، وتقوم بتفريغه بنصف المدة.

- التنفس المنشط لتوليد الطاقة: شهيق من الأنف للعدد 4 وزفير من الفم، وكأنك تطفئ شمعة للعدد 4 (لاحظ أنك عندما تتنفس لا تفكر).

2- نظام التغذية: تنظيم الوجبات، شرب الماء.

تناول باستمرار السلطات، اجعل تناول الفاكهة والخضراوات مصدرك لسد الجوع بين الوجبات، تجنب تناول الوجبات الثقيلة أو الدسمة، ابدأ يومك بتناول بعض الفواكه.

اجعل كوب الماء قريباً من يدك دائماً، تناول الماء قبل الوصول لدرجة العطش؛ لأن العطش علامة الجفاف.

_____ اللوحة الثانية عشر: الطاقة... بلا إطار

وتناول أنواع الطعام التي تحتوي على نسبة عالية من الماء كالخضروات والفواكه تناول عصائر، الطازجة.

3- التمارين الرياضية: تمارين صباحية، فرد العضلات، الحركة الخفيفة، الهرولة.

لفرد عضلاتك، قم بالجري ببطء في مكانك حتى العد إلى عشرين، ثم الركبتين ثلاث مرات لمدة دقيقتين، سر في مكانك لمدة خمس دقائق.

تقوية عضلات البطن ثلاث مرات- الضغط لتقوية عضلات الذراعين والصدر ثلاث مرات، بالطبع عليك باستشارة طبيبك قبل مزاوله التمارين، وربما أعطاك تمارين تفيد حالتك الصحية.

حفظ الطاقة العقلية ويكون عبر التفكير الإيجابي والتأكيدات الإيجابية للنفس عدة مرات خلال اليوم (أستطيع أن أفعل) فتحديد الأهداف، والعزم على تحقيقها هما المصدر الأساسي للطاقة العقلية، ثم كتابة كل منا لأهدافه في الحياة، ومراجعتها كل يوم للوقوف على مدى ما حققناه منها، صاحب الإيجابيين ذوي الطاقة العالية.

حفظ الطاقة العاطفية: تعتبر البرامج مثل اليوجا والتأمل، التخيل (للشاكرات واحدة واحدة) والخلو بالنفس في مكان مريح يبعث على الراحة النفسية، والهدوء والتوازن هي طرق ممتازة لزيادة الطاقة العاطفية. إن التأمل بحيث يركز الإنسان تفكيره على فكرة أو شيء يوفر للإنسان طاقته الجسدية والعقلية، حيث يحدث انخفاض في معدل ضربات القلب، والتنفس، واحتراق الأوكسجين، وتأثير التأمل يفوق تأثير النوم حيث تعطي 4-5 ساعات من النوم انخفاضًا بمقدار 8%

من معدل حرق الأكسجين، بينما التأمل يعطي 10-17% في غضون دقائق قليلة.

بعد أن استعرضنا معًا كيفية حفظ هذه الطاقة، هنالك شيء مهم وهو كيفية استخدام الطاقات في الحياة والاتصال الإنساني، ففي الاتصال الإنساني تدفق الطاقة من شخص لآخر؛ بحثًا عن التوازن (الهالة).

توجيه الطاقة السلبية إلى النفس أو الآخرين (الاشعاع)، وإلى مناطق لا علاقة لها بالمشكلة (الهروب).

الطاقات السلبية لها أهمية أيضًا (الحزن/ الغضب/ الخوف).

المتوازن هو الذي يطلق طاقاته إيجابيًا، والتي تكون لديه الشاكرات السبع كلها مفتوحة.

– العلاج بالطاقة ما له وما عليه؟

نحاول من خلال هذا السؤال أن نوضح حقيقة ما يسمى بالطاقة الكونية، وهل صحيح أن لها قوة في شفاء الأمراض، وهل يتفق هذا مع المفاهيم الدينية مثلًا؟

لقد أدرك العلماء أخيرًا أن الكون الذي نعيش فيه هو مادة وطاقة، فالمادة هي الأشياء الملموسة مثل المعادن والذرات والهواء والماء وغير ذلك، والطاقة هي الأشياء غير الملموسة مثل الضوء والحرارة والصوت والأشعة وغير ذلك، وقد قدم (أينشتاين) معادلة المادة والطاقة، والتي تقضي بإمكانية تحول المادة إلى طاقة وبالعكس وفق قانون كوني هو:

الطاقة = المادة × مربع سرعة الضوء.

_____ اللوحة الثانية عشر: الطاقة... بلا إطار

وأدرك العلماء أشكالا كثيرة للطاقة، ولكنها جميعًا عبارة عن موجات تتحرك في الفراغ، فالضوء الذي نرى بواسطته الأشياء من حولنا هو موجات كهرومغناطيسية لها طاقة محددة، وكلما زاد تركيز الضوء زادت هذه الطاقة حتى نصل إلى أشعة الليزر، وهي عبارة عن طاقة مركزة للضوء، أما الصوت الذي نسمعه ونتواصل بواسطته فهو موجات ميكانيكية تنتقل في الهواء، وهذه الموجات تحمل طاقة محددة أيضًا، وكذلك أي عمل نبذله هو عبارة عن طاقة، وأي حركة نقوم بها فإننا نبذل طاقة، أيضًا الوقود الذي نضعه في السيارة يحترق ويعطي طاقة حرارية محرّكة، ومع أننا لا نرى الطاقة، ولكننا نرى نتائجها، فنحن لا نرى الحرارة المتولدة في المحرك، ولكن نرى السيارة وهي تسير.

إذاً الحقيقة العلمية أن كل شيء في الكون يتكون من ذرات، وبما أن الذرة تهتز، فإن كل شيء من حولنا يهتز وينشر حوله مجالاً من الطاقة، أي أن الطاقة موجودة في كل خلية من خلايا أجسادنا، وموجودة حولنا، حيث وجد العلماء أن كل إنسان له مجال كهرومغناطيسي حوله (هالة)، ويمكن أن يؤثر به في الآخرين، وهذا ما يفسر أنك ترتاح لأشخاص من النظرة الأولى، وتنفر من أشخاص آخرين من النظرة الأولى.

ليأتي السؤال الآن ما هو العلاج بالطاقة بالضبط؟

مفهوم العلاج بالطاقة هو أن العلاج الذاتي أو علاج الآخرين بالطاقة أمر ممكن، حيث يتحقق بإرسال الطاقة من الشخص المعالج للشخص المريض، وذلك عن طريق لمس مكان الألم باليد أو بشكل غير مباشر عبر لمس الجسم الأثيري الذي حول جسم الإنسان، حقيقة إن هذا الأمر ليس بجديد فقد ذكرت أحاديث عدة رغم أنها غير واضحة علميًا بأن هناك طاقة تصدر من كف الشخص المعالج للطرف الآخر ولكن

عدم معرفة البعض بقدره هذه الطريقة وعدم يقينهم بأثرها جعلهم لم يركزوا على أهميتها.

فعن أبي عبد الله بن العاص أنه شكى للرسول (ﷺ) وجعاً في جسده فقال له (ﷺ): «ضع يدك على الذي يألم من جسدي، وقل بسم الله ثلاثاً، وقل سبع مرات أعوذ بالله وقدرته من شر ما أجد وأحاذر». رواه مسلم.

كما ورد عن عائشة (رضي الله عنها) أن النبي (ﷺ) كان يعود بعض أهله يمسح بيده اليمنى ويقول: «اللهم رب الناس اذهب البأس اشف أنت الشافي لا شفاء إلا شفاؤك، شفاء لا يغادر سقماً». متفق عليه.

فالدعاء والتركيز له أثر ايجابي في ارسال طاقات للشخص المريض، وهذا ما أثبتته العلم الحديث.

وأحب أن أنبه أن طريق اللمس يفضل استخدامها للعلاج الذاتي فقط، وليس للغير؛ لأنك إن أردت معالجة الغير فيجب أن تكون متمكناً من حماية نفسك؛ كيلا ينتقل إليك طاقة المريض السلبية.

ويجب أولاً تعلم كيفية اتزان الطاقة في الجسد وتنشيطها وتنشيط التنفس، وعندها تقوى عندك هالة الجسم لتكون لديك حصانة ضد الطاقات السلبية، ويصبح فكرك منصباً على مساعدة الطرف الآخر، فيزداد تدفق الطاقة من يدك إليه دون إقحام مشاعرك في مشكلته.

إن سبب استخدام اللمس باليد في العلاج هو وجود مركز ثانوي للطاقة في وسط كف اليد يعمل على إدخال الطاقة وإخراجها من الجسم، وهذا يتوقف على طريقة التفكير والتركيز، والجدير بالذكر أن اليد اليمنى تعد القطب الموجب لطاقة الإنسان، بينما اليسرى للقطب

_____ اللوحة الثانية عشر: الطاقة... بلا إطار

السالب، وهذا يعني أن النصف الأيسر من الدماغ يمثل القطب الموجب للطاقة لذلك في حالة علاج المريض يجب أن يأتي المعالج المريض من جهته اليمنى حتى تتم معالجته بالطريقة الصحيحة، وتبلغ قوة تدفق الطاقة في اليد اليمنى ثلاثة أضعاف اليسرى، وقد يكون ذلك أحد الأسباب التي يدعوننا فيها ديننا الحنيف لاستخدام اليد اليمنى في الأكل، وأكل شيء ما عدا الاستنجاء.

وكذلك حاول الناس قديمًا في اليابان معالجة الأمراض بطرق بدائية، وكذلك كل شعب من الشعوب القديمة حاول إعطاء تفسير لما يحدث معه من مرض وشفاء، ولكن اليابانيين لاحظوا أثرًا للمس المريض أثناء علاجه، أطلقوا اسم (الريكي) أو الطاقة الكونية، واعتقدوا بأن الكون مليء بالطاقة، وتتأثر أجسادنا بهذه الطاقة، ويمكن أخذ الطاقة من الكون وتركيزها في أجسادنا لتساعدنا على الشفاء، ويقولون إن الإنسان هو عبارة عن كمية من الطاقة المركزة، وهناك أناس لديهم القدرة على تركيز هذه الطاقة في أجسادهم والتأثير بها في الآخرين من أجل إعادة التوازن للجسم، فلهيهم اعتقاد أن أي مرض يحدث للإنسان فإنه يسبب عدم التوازن في طاقة الجسم، ولا بد من إعادة التوازن ليحدث الشفاء، وغير ذلك من الاعتقادات.

ولديهم اعتقاد بوجود طاقة الأرض أيضًا، ويجب عليك أن تندمج مع طاقة الأرض؛ لأنك خلقت منها وستعود إليها، وهناك مسارات محددة في جسدك ومناطق استقبال الطاقة، وعددها سبع مناطق وهي الشاكرات التي ذكرناها، والعلاج يعتمد على أنك يجب أن تتخيل الطاقة وهي تتدفق عبر جسدك من خلال قنوات في الرأس والقلب وأجزاء الجسد.

إذًا هناك أسماء كثيرة للطاقة تختلف من مكان لآخر، ففي الصين

يسمونها (تشي) وفي اليابان يدعونها (كي) وسماها قدماء الهنود (برانا) وسماها قدماء الرومان (الكترا).

إن رجال الأعمال مثلاً أو الأشخاص دائمي السفر والتنقل من بلد إلى آخر، إن ما يعانون منه سببه أنهم لا يعيشون المكان والزمان، وبوعيمهم الكامل، فهم يستقلون الطائرة متوجهين إلى بلد ما فيما يتكون ذاتهم في البلد الذي انطلقوا منه، وتكبر الهوة داخلهم، وترى أنهم بحاجة إلى لملمة أنفسهم والارتخاء في مقاعدهم تأكيداً لمكان وجودهم، ويكفي أن يضعوا أيدهم اليمنى تحت السرة، وهي مكان شحن الطاقة لدى الإنسان، وإغلاق عيونهم وتخيل سيل من حصى يتداعى في النهر ليستلقي أخيراً في مكان ما، ويتراقق ذلك مع التركيز على التنفس العميق، وبذلك نجمع كل مستوياتنا المستوى الجسدي والفكري والنفسي والروحي ببوتقة واحدة تقي من حالة التشتت الداخلية التي نعانها.

وعن الأطفال المتوترين داخل الطائرة نلاحظ أن الأم تنقل توترها لطفلها، ولكن يكفي أن تضم طفلها إلى صدرها فيعود للإنصات إلى ضربات قلبها التي ألفها، وهو جنين وأن تضع يديها واحدة على رأسها، والثانية على أذنه أي مركز الأعصاب ليستكين ويهدأ.

إن العلاج بالطاقة له أساس علمي فنحن نرى نتائجه ولا يمكننا أن ننكرها، ولكن وبسبب عدم وضوح هذا الأساس العلمي يقوم الدجالون باستغلال هذا النوع من العلاج مدّعين قدرتهم على شفاء كل الأمراض.

ففي علم الطب هناك علاج اسمه العلاج الوهمي أو المموه، يعطي الطبيب مريضه دواءً وهمياً (زجاجة ماء وسكر مثلاً) ويؤكد له أن هذا الدواء ثمنه مرتفع جداً، وقادر على شفائه وقد جربه الكثيرون

_____ اللوحة الثانية عشر: الطاقة... بلا إطار

واستفادوا منه؛ فتكون النتيجة أن المريض بمجرد تناوله لهذا الدواء الوهمي يبدأ جسده بالاستجابة ويحدث الشفاء. (وهذا ما كان يطلق عليه الرومان قديمًا البلاسيبو والنوسيبو).

إن الذي حدث هنا هو نوع من أنواع العلاج بالطاقة، فقد أعطى الطبيب تعليمات للمريض أحدثت في خلايا دماغه تغييرات تناسب هذه المعلومات، فيعطي الدماغ أوامر للجزء المريض من الجسد ليقوم بالعلاج الذاتي، وهذا النوع من الشفاء الذاتي موجود في كل منا، وهو نعمة من الله تعالى.

نحن نعلم أن بعض علم الطاقة الروحي هو علم يستند لأفكار إلحادية، وفيها الكثير من الشرك بالله تعالى، ولذلك فإننا نرد هذا العلم إلى أصوله الإيمانية وننقيه من الشوائب والأفكار الإلحادية، فالمؤمن لا يرفض أي علم بحجة أنه صادر عن الملحدين، إنما يفتش عن الحقيقة دائمًا في كتاب ربه، ويرد أي شيء إلى الله ورسوله، فالقرآن هو الميزان، وهو القول الفصل، وكل ما يتفق مع الكتاب والحديث أخذنا به مهما كان مصدره، إننا نؤمن تمامًا بماورد في القرآن الكريم حول السحر والجن والحسد، ومع ذلك يجب علينا أن نتوثق علميًا من أي ممارسات قد تفتح الطريق إلى كثير من البدع والخرافات التي يروج إليها المشعوذون، كذلك إن اللعنة والحسد وغيرها شكل من أشكال الطاقة السلبية؛ لأن فيها شحنات من مشاعر الكراهية التي تؤثر في حياة الأشخاص وممتلكاتهم.

إن العلاج بالطاقة كان يتخذ أسماءً عديدة تختلف من بيئة لأخرى، ومن حضارة لأخرى، والعرب في عصر الجاهلية لم يكن لديهم هذا المصطلح، بل كان لديهم مصطلح (الرقية) فكان الأطباء وقتها يعالجون

مرضاهم بتكرار عبارات محددة يعتقدون أنها تحوي نوعاً من أنواع الطاقة الشفائية، وقد عُرض هذا النوع من أنواع العلاج على النبي (ﷺ)، فهل أنكره؟

لنتأمل هذا الحديث جيداً، فعن عوف بن مالك الأشجعي قال: كنا نرقي في الجاهلية فقلنا يا رسول الله كيف ترى في ذلك؟ فقال: «اعرضوا علي رقاكم لا بأس في الرقي ما لم يكن فيه شرك». [رواه مسلم]، فانظروا معي إلى الرحمة النبوية، لم ينكر عليهم هذا العلاج، بل صحح لهم الطريق بإبعادهم عن الشرك بالله تعالى.

ولذلك ينبغي أن نقتدي بالنبي (ﷺ) فلا ننكر أي جديد بحجة أنه صادر عن الملحدين، بل نأخذ المفيد والنافع منه، ونترك ما فيه شرك وكفر. أي بدلاً من أن نعتقد أن الطاقة موجودة منذ الأزل وتفيد بذاتها، نقول إن الله هو خالق الطاقة وسخرها كما سخر لنا كل شيء في هذا الكون بل وأمرنا أن نتفكر ونتدبر، يقول تعالى: ﴿وَسَخَّرَ لَكُم مَّا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا مِنْهُ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ [الجاثية: 13].

إذا هناك العديد من مبادئ علم الطاقة كما شاهدنا ونعيد ترتيب أهمها وهي أن

الإنسان يصدر طاقة من الداخل إلى الخارج، أي يؤثر في الآخرين (المبدأ الأول للطاقة).

الإنسان يتلقى الطاقة من الخارج إلى الداخل أي يتأثر بالآخرين وبالأشياء (المبدأ الثاني للطاقة).

المادة تتكون من ذرات، وهذه الذرات تتكون من نواة ذات شحنة

_____ اللوحة الثانية عشر: الطاقة... بلا إطار

موجبة، وإلكترونات ذات شحنة سالبة تدور حولها في مدارات عدة، وينتج عن هذا الدوران الموجات الكهرومغناطيسية فالإلكترونات حول النواة هي المسؤولة عن توليد الموجات الكهرومغناطيسية.

وبما أن الإلكترون شحنة كهربائية سالبة، فإن حركته تعني أن باستطاعته أن يولد أمواجًا كهرومغناطيسية، وكذلك أيضًا أن يمتصها، فالإلكترون يستمتع بامتصاص الطاقة وإطلاقها، وعندما ينتقل الإلكترون من المستوى (المدار) الذي هو فيه لمستوى أقل؛ فإنه يفقد طاقة، وعندما ينتقل لمستوى أعلى فإنه يمتص طاقة.

نعم، الحديث عن الطاقة أمر شيق، ويحتاج لدورات متخصصة لنتمكن من الوقوف على جميع جوانبه والاستفادة منها.

وفي بداية حديثنا عن الطاقة تطرقنا إلى كيفية انتقال الطاقة السلبية سواء هذه الطاقة من مكان أو من شخص يحمل الطاقة السلبية، فنتقل إلينا بمجرد وصولنا لمكان تشيع فيه مثل هذه الأجواء كالذهاب لتعزية مثلاً أو مجالسة المتدمرين واليائسين من الحياة.

والعكس صحيح فعندما نشعر بالضيق أو الحزن، ومنتقل إلى مكان يحمل الطاقة الإيجابية، وفيه عوامل الفرح والاطمئنان كأماكن العبادة والوقوف بين يدي الله عزوجل، أو مجالسة الأخيار من الناس من ينظرون للحياة بتفاؤل وإشراقه تدريجيًا تتسلل إلينا تلك المشاعر ويتغير حالنا،

وقد لاحظ الباحثون أنه عندما يحدث فعل إيجابي في مكان ما يبقى تأثيره لفترة معينة بعد انتهائه والذي سيأتي ليزور هذا المكان سيشعر بنوع من الارتياح أو الإيجابية، وكذلك الحال مع الحدث السيئ، ولعل

الاختبار الذي يؤكد ما نتحدث عنه اليوم هو عندما يدخل الإنسان إلى مكان لا يعلم عن ماضيه شيئاً، ولا يحمل أية انطباعات مسبقة، ومن ثم يجري طرح الأسئلة عليه عن شعوره تجاه هذا المكان من غير تلميح.

ويعتقد الباحثون بأن طريقة تفكير الإنسان تؤثر في حقل الطاقة الذي حوله وعلى محيطه، حيث الطاقة تتأثر بالفكرة، والفكرة ترسل عبر الجو بالهيدروجين من خلال موجات كهرومغناطيسية تصدر عن الإنسان؛ فتؤثر في الطرف الآخر إما سلبيًا أو إيجابًا، وهذا يتوقف على ما تحمله الفكرة وتتضمنه من الشخص المرسل، وتحدث عملية تأثير جسم على جسم آخر عندما تتلاقى موجتا الجسمين؛ فتؤثر الموجة ذات التردد العالي في الموجة ذات التردد الأقل، ومثال ذلك نحضر حجرين أحدهما أكبر من الآخر، ونرميها في الماء سنجد أن الحجر الأكبر يصنع موجات دائرية أكبر من الحجر الصغير الذي أحدث موجات أصغر، الآن دعونا نتأمل في منطقة تلاقي الموجتين سنجد أن موجات الحجر الكبير أخذت تؤثر في موجات الحجر الصغير، حيث يستمر هذا التأثير حتى يتساوى تردد الموجتين، وسنلاحظ أن الصفة العامة الغالبة للموجة الجديدة هي صفة موجة الحجر الكبير، كذلك لو جلس إنسان سعيد بقرب إنسان حزين، فإن أحدهما سيؤثر في الآخر بدرجة معينة، ويتوقف هذا التأثير على قوة مشاعر أحدهما.

إذًا، فالطاقة التي أودعها الله (تعالى) في المخلوقات والأشياء والكواكب، وكل شيء عبارة عن موجات كهرومغناطيسية، والاختلاف الرئيسي بين كل تلك الأشياء هو درجة ذبذباتها (تردداتها) وأطوال موجاتها غير متساوٍ، فالمشاعر الإيجابية كالسعادة والفرح تولد طاقة ذات تردد مرتفع يجعل الإنسان يشعر بخفة في وزنه، أما المشاعر السلبية

_____ اللوحة الثانية عشر: الطاقة... بلا إطار

كالحزن والضيق والهم والحسد فتولد طاقة ذات تردد منخفض يجعل الإنسان يشعر بالثقل في جسده؛ لذلك نجد شخصاً قد حلت أسباب حزنه يقول: «الحمد لله كانت همّاً ثقيلاً على قلبي».

بل وأحياناً كثيرة حتى لو كنت حزيناً ورأيت شخصاً تربطك به علاقة مودة، أو شخص تفتقده، وفجأة رأيتَهُ تعلو الابتسامة وجهك، وتدرجياً تشعر بالسعادة تغمرك، وهذا غالباً يحدث بين الزوج وزوجته قال تعالى: ﴿وجعلنا بينهما مودة ورحمة﴾.

نعود الآن بعد كل ما استعرضناه معاً لما بدأنا الحديث عنه به حول طاقة المكان (الفنغ شوي).

حيث نعرفه بأنه علم وفن تم تطويره منذ حوالي خمسة آلاف عام في الصين، واعتقد الصينيون القدماء بأن طاقة الحياة غير المرئية (المسماة تشي) تتدفق خلال كل شيء في الحياة، وهي نفس الفلسفة المتبعة في الوخز بالإبر أو العلاج بالإبر الصينية (مسارات الطاقة).

حيث تعمل الإبر الصينية ببساطة على إزالة العوائق والانسداد من مسارات الطاقة الموجودة في الجسم أو تهدئ تدفق الطاقة، أي تعمل على تنظيم الطاقة.

إن نفس المبدأ تماماً هو الذي يطبق عن طريق (الفنغ شوي) في المنازل والأمكنة.

يدرس علم وفن (الفنغ شوي) طاقة البيئة أي (تشي) وتكويناتها الطبيعية من هندسة الشوارع والعمارات، وصولاً إلى فن الديكور المنزلي الداخلي وعلاقتها المباشرة بالتأثيرات الصحية والعصبية. وحتى الزوجية وصولاً إلى علاقة الرجل والمرأة الحميمة، وهذا يبرر اعترافات

بعض النساء والرجال بعدم وجود الجاذبية الجسدية بعد الزواج، وحتى انعدامها؛ مبررين ذلك بالهموم والعمل والتعب، لو كان ذلك السبب صحيح لما كان انجذاب الرجال لنساء غير زوجاتهم في ازدياد.

نعم، فالأمكنة تتأثر بالطاقة وتؤثر وتخزنها أيضاً.

من الأمثلة الواقعية عن الأماكن التي تم تخزين طاقات سلبية صخرة الروشة الشهيرة في بيروت، فقد اشتهرت هذه الصخرة رغم روعة منظرها بأنها مكان مناسب للانتحار، وهذا يعني أن أي إنسان يمر من أمامها يذكر في ذهنه على الأقل هذه المعلومة دون أن يدري أن مجرد تفكيره بذلك يعني قيامه بشحن تلك الصخرة بالمزيد من الطاقة التشاؤمية السلبية، وعندما يمر من أمامها أحد ضعاف النفوس يشعر بانجذاب طاقوي سلبى نحوها، وشيئاً فشيئاً تنشأ لديه الرغبة في الانتحار من خلال تلك الصخرة بالذات.

أما لماذا لم تعد تلك الصخرة جاذبة لعشاق الموت كما كانت سابقاً، فالجواب بكل بساطة هو أن الحرب الأهلية المؤسفة التي عمت لبنان لسنوات عدة سابقاً، أوجدت طاقات سلبية في كل الأنحاء والاتجاهات حتى بات القتل بفترة ما هواية؛ مما أدى إلى تشتيت الطاقة المخزنة بصخرة الروشة لتعود صخرة عادية.

ولما كانت معظم الحالات المرضية ذات منشأ نفسي أصلاً، ولما شكلت الأمكنة شحنة طاقوية ونفسية علاجية للمريض، فمن المؤكد أنه سيسارع بالشفاء، وهو يؤكد أنه شفي بفضل زيارته إلى كذا وكذا مما يشيع بين الناس فضل تلك الأماكن وقدرتها الروحية في العلاج الإعجازي.

_____ اللوحة الثانية عشر: الطاقة... بلا إطار

فمثلاً المزارات والأضرحة، حيث تؤمن مجموعة من الناس بفضل مكان معين وقدرته التأثيرية العلاجية، فهي بذلك توجه طاقتها إلى ذلك المكان وتشحنه بها، وكلما زاد عدد الزائرين لذلك المكان، يزيدون بشحن قوة تلك الطاقة، وعليه يحضر للمكان مريض سلبي الطاقة، فإنه يمتص من طاقة المكان المخزنة مما يشعره بالانتعاش الفوري، وعليه فكل منا يمارس عملية تخزين الطاقة دون أن يدري، فأى إرادة قوية في العقل البشري تشكل نوعاً من الطاقة، وإذا ما تركزت إرادة موحدة لمجموعة من البشر حول فكرة ما لشكلت طاقة هائلة تناسب مع قوة إرادة مجموع هؤلاء الأشخاص، وعليه يمكننا القول أنه كلما ازداد عدد المؤمنين بفكرة ما ازدادت إمكانية تحقيقها حتى ولو كانت فكرة خاطئة.

ولكن فعلاً ماذا لو كان وجود الطاقة السلبية في منزلك هو السبب؟

هل فكرت يوماً بإجراء بعض التعديلات الصغيرة في المنزل أو بغرفة نومك؛ لتجديد هذه الطاقة وتحويلها إلى طاقة إيجابية تحيطك وتحيط عائلتك؟

(الفنغ شوي) هو مصطلح صيني معناه الرياح والمياه؛ وذلك لارتباط الرياح العليلية والماء دوماً بصحة الإنسان ومزاجه الجيد ونجاحه.

هذا العلم القديم يعتمد على دراسة البيت واتجاهاته من خلال استعمال آلات معينة ك(Lou Pan) وهي آلة صينية قديمة تحدد الاتجاهات، وتحدد نوع الطاقة الموجودة في المنزل، وبناء عليها يتم تحديد الحلول البسيطة التي تهدف إلى تحسين الحياة الصحية والزوجية.

تبدأ دراسة (الفتح شوي) بدراسة الأرض حيث يقع المبنى إلى شكل الشوارع المحيطة وصولاً إلى دراسة المنزل بكل تفصيلاته الصغيرة من شكل الغرف بشكل عام، إلى غرفة النوم بشكل خاص، إلى الألوان والمواد المستعملة في تزيين الغرفة الزوجية، إلى مستوى التوتر العالي الكهربائي الذي يؤثر سلباً في جسدنا، ويفوق طاقة احتمال الخلايا الجسدية التي تحتل (7,8 Hertz) وهي طاقة الأرض.

أثبتت الدراسات أن أكثر النساء والأشخاص الذين يعانون من مشاكل العقم والمشاكل العصبية، وحتى بعض الأمراض السرطانية الخبيثة سببها التلوث الكهربائي، وبعض المجالات الكهرومغناطيسية من خلال توزيع الأثاث والمواد المستعملة في تصنيعه.

وحقيقة أثبت العلم الحديث علاقة مغناطيسية الأرض بالشخص المعالج فللأرض مجال مغناطيسي غير مرئي يحيط بها ناتج عن دوران الأرض على محورها، فالطبقة المائعة للنواة الخارجية للأرض تجعل طبقة الغلاف وطبقة القشرة اليابسة تدوران بسرعة تفوق نسبياً سرعة النواة الداخلية للأرض؛ ولهذا السبب تتحرك إلكترونات النواة تحركاً متناسباً مع تحرك إلكترونات كل من الغلاف والقشرة، ومن حركة الإلكترونات هذه ينشأ مولد طبيعي ينتج عنه حقل مغناطيسي يشبه الحقل المغناطيسي الناتج عن ملف كهربائي، هذا المجال المغناطيسي المنطلق من داخل الأرض يشكل 90% من المجال الذي يلاحظ على سطح الأرض، ويأتي الباقي من تيارات الجسيمات المشحونة الصادرة عن الشمس، وعن مغناطيسية الصخور، وهذا المجال عبارة عن موجات لها ذبذبات قابلة للقياس تتراوح ذبذباتها بين (7,8 و 8 هرتز) ولتحديد الارتباط أو العلاقة التبادلية بين الموجات المغناطيسية

_____ اللوحة الثانية عشر: الطاقة... بلا إطار

للأرض وموجات أدمغة المعالجين بالطاقة قام العلماء ببحث ذلك؛ فتوصلوا إلى أن الموجات الصادرة عن أدمغة المعالجين بالطاقة أثناء الجلسات العلاجية مع مرضاهم أصبحت ترددها وفتراتها الزمنية مماثلة لموجات المجال المغناطيسي للأرض، أي أنها كانت بين (7,8 و 8 هرتز)، وأن المعالج بالطاقة يأخذ من طاقة الأرض الكهرومغناطيسية ويستخدمها في جلساته العلاجية.

عن عائشة (رضي الله عنها) أن النبي (ﷺ) كان إذا اشتكى الإنسان لشيء منه أو كانت به قرحة أو جرح قال النبي (ﷺ): يا صبيعه هكذا، ووضع سفيان بن عيينة [الراوي] سبابته بالأرض ثم رفعها وقال: بسم الله تربة أرضنا بريقة بعضنا يشفى بها سقيمنا بإذن ربنا. متفق عليه.

وتلعب بعض التعديلات البسيطة تغييرًا ملحوظًا على المقيمين في المنزل كزيادة عدد النباتات الداخلية في الجهة الشرقية للمنزل؛ وذلك لزيادة نوعية الهواء الداخلي (الأكسجين) مدى نقائه ومساعدته على إزالة التلوث وتخفيفه داخل المنزل الذي تسببه مواد التنظيفات الكيميائية والسجاد ومساحيق قتل الحشرات، وحتى معطر الجو الذي تستعمله النساء من دون علم ودراية بمدى التلوث الداخلي الذي يؤثر سلبيًا في نوعية الهواء والأكسجين المستنشق، وبالتالي يسبب التوتر والمشاكل العصبية والتعب والأمراض وعلاقة الأزواج ببعضهم داخل المنزل وداخل غرف النوم.

وهذه بعض النصائح للاستفادة من الطاقة الإيجابية داخل المنزل:

• يجب أن يكون باب البيت الرئيسي واسعًا، شرح ونظيف وعدم

زيادة الأثاث في هذه المنطقة لترك مجال للطاقة بالتحرك.

• زيادة عدد النباتات لزيادة نوعية الأكسجين والهواء النقي في المنزل.

• عدم استعمال الألوان النارية بكثرة في غرفة النوم (أحمر، برتقالي...); لأنه لون محفز للجسم، ويمكن أن يسبب كثرة استعماله في الغرف المخصصة للنوم بالنشاط الزائد والقلق والتوتر والحرمان من النوم.

• يجب عدم وضع السرير في اتجاه مباشر مع باب الغرفة.

• يجب عدم وضع السرير بتلاصق على حائط مشترك مع الحمام؛ وذلك لعدم التأثير خلال الليل بالطاقة السلبية المنبعثة من دورات المياه.

• في حال وجود السرير تحت نافذة الأفضل نقل السرير إلى اتجاه آخر، أو الإبقاء على النوافذ مغلقة خلال النوم.

ويلح علينا الآن سؤال مهم، وهو ما هي طرق إزالة الطاقات السلبية الضارة من بيوتنا؟

هنالك علم يسمى علم البايوجيوميتري، والبايوجيوميتري هو علم لإدخال التوازن النوعي في نظم الطاقة الحيوية المختلفة بواسطة أسلوب تشكيل لكل منتجات التكنولوجيا الحديثة في شتى المجالات كعامل أساسي في صحة الإنسان والحيوان والنبات.

(ويعتمد علم البايوجيوميتري على الفيزياء النوعية، وهو علم مسجل ببراءة اختراع، وعلى مدار 30 عامًا من الأبحاث تمكن د. إبراهيم

_____ اللوحة الثانية عشر: الطاقة... بلا إطار

كريم (دكتوراه تخطيط المدن من الجامعة الفدرالية للعلوم بسويسرا) من تطوير علم البايوجيوميتري، واقترب من المشكلات البيئية بهدف الوصول إلى الحماية العامة من الآثار الجانبية الضارة للتكنولوجيا الحديثة والإشعاعات الأرضية الضارة، وجميع الطاقات السالبة الأخرى، وفي ذلك تطويع للتكنولوجيا الحديثة في خدمة البشرية).

لكن كيف يؤثر الشكل في طاقة الإنسان؟

الشكل هو المظهر الرئيسي للطاقة في الطبيعة، والذي نراه وندركه فإننا لا نرى الطاقة؛ لأنها ذبذبة غير مرئية وتطلق عليها (فراغ) هذه الذبذبة أو الطاقة تشكل وفقاً للوظيفة المطلوبة منها، ولنا في الطبيعة المثال فالطائرات صممت مثل الطائر والسفن مثل الكائنات المائية وهكذا، فهناك ثلاثية مرتبطة إرتباط وثيق هي:

1. الشكل.

2. الطاقة.

3. الوظيفة.

ونحن هنا نستخدم الشكل في تشكيل الطاقة التي تدخل التوازن وفقاً لقوانين الطبيعة، فالطبيعة متوازنة؛ لأنها صنع الخالق؛ ولكن عندما يتدخل الإنسان أو يصنع بنفسه، فإن العقل قابل للخطأ والصواب، وليس لديه الكمال وهندسة التشكيل الحيوي قامت بدراسة قوانين التشكيل في الطبيعة واستخدامها بقياسات عكف عليها علماء الطبيعة منذ القدم.

لكن كيف نستطيع تحويل الأماكن ذات الطاقة السالبة الضارة إلى

أماكن ذات طاقة موجبة مفيدة؟

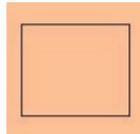
وما هي الأشكال الهندسية التي تفيد في ذلك وكيف نستخدمها لهذا الغرض؟

أولاً: لا بد أن يكون لدينا العلم بمعرفة الكشف الدقيق على أي مكان إن كان يحتوي على طاقات سلبية أم لا، وما مقدارها وهذا يتطلب منا إتقان العمل على أجهزة الموجة الذاتية كالبندول والأروميتر وغيرها، غير أن هناك أجهزة دقيقة لكشف الطاقات في الأماكن، ولكنها غالية الثمن، ويوجد جهاز كشف المجالات الكهرومغناطيسية، ولكنه غير دقيق؛ إذ إنه يلاحظ المجال نفسه للموجة الكهرومغناطيسية، ولا يلاحظ أنواع الطاقات الأخرى السالبة.

وما يهمنا الآن فعلاً هو كيف نستطيع تحويل الأماكن ذات الطاقة السالبة الضارة إلى أماكن ذات طاقة موجبة مفيدة.

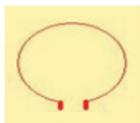
على فرض أنك تأكدت أن هناك طاقات سلبية في المكان يمكن تحويلها إلى طاقات إيجابية بعدة أشياء بسيطة جداً يمكنك عملها جميعاً مع بعضها، أو الاكتفاء بأحدها، وسوف أذكر أسهلها حتى لأي شخص عملها بدون أي تعقيدات:

1- هذا برواز خشبي فارغ في المكان ويكون بطول (16*16) سم ويعلق ناحية جهة الشرق (يوضع على الحائط الشرقي) بدوره يضبط لك طاقة المكان ويجعلها إيجابية.



_____ اللوحة الثانية عشر: الطاقة... بلا إطار

2- وضع سلك نحاسي طوله 16 سم وتصنعه على هيئة دائرة غير مكتملة على هيئة حدوة حصان (انظر الشكل) وتضعه في المكان من جهة الشمال، هذا يقوم بتحويل الطاقة السلبية إلى إيجابية.



(ألا يذكرنا ذلك أنه فعلاً يوجد الكثيرون من يضعون حدوة حصان كديكور في منازلهم، وورثوا هذه العادة من الأجداد.

3- أن تضع الملح (ملح الطعام) في أركان المكان في الصباح، وتزيله بعد 8 ساعات الملح بدوره يعمل اهتزازات للموجات أو الطاقات، ويحولها إلى طاقات أو موجات إيجابية، ويمكنك أيضاً مسح أرضية المكان بماء مذاب فيه ربع كيلو ملح؛ هذا يساعد على ضبط الطاقة في المكان أيضاً، ثم نزله بعد ساعتين لأربع ساعات، ويمكن وضعه في طبق أو على لوح خشبي.

(إن مادة الملح عند نثرها في أركان المكان فإنها تُحدث اهتزازات شديدة بالنسبة لموجة المكان؛ مما يولد نوع من الطاقة التي تُحدث التوازن في المكان، وبدورها تقوم بضبط أي موجات سلبية وتحويلها إلى إيجابية نافعة، وعلى اعتبار أن الجن موجة سلبية أو أيونات سلبية من وجهة نظر العلم؛ فإنها تؤثر فيه وتؤذيه أشد الأذى، وتجعله ينفر ويفر من المكان. وهذا التفسير العلمي لمن يقول بإذابة الملح ومسح بلاط المنزل به فإنه يحدث الهدوء، ويهدأ المنزل وإن كان فيه طاقات سالبة فإن الملح يحولها إلى طاقات إيجابية نافعة تشعرك بالهدوء والسكينة أيضاً.

(ونتسأل مرة أخرى من أخير الأجداد بهذا العلم، ولماذا لم يوصل لنا إلا الممارسات دون معرفة أساس العلم هذا؟ كل هذا يوجب علينا الدراسة والبحث في هذا الموضوع)

4- أن تضع شكل حرف L رسمًا بأي قلم على أي سلك كهربائي، أو تعقده عقدة واحدة؛ بهذا تضمن ألا يتسرب إلى المكان أي مجال كهرومغناطيسي ضار.



5- وضع أو رسم خمس نقاط متشابهين في الشكل، ومتطابقين بجانب بعضهم أو تحت مقابص أو مفاتيح الكهرباء أو التليفون أو مصادر الكهرباء؛ هذا بدوره يلغي أي طاقات سالبة تخرج من هذه المصادر.

6- قراءة القرآن والأذكار النبوية والأدعية المأثورة في أي مكان باستمرار تزيد من الطاقة الإيجابية، وتزيل أي طاقة سلبية موجودة بالمكان. حيث أن فيها طاقة الحرف الذي يعيد للخلية اهتزازها المتوازن حيث أن المرض هو سوء اهتزاز في الخلية.

فنقول وخاصة للسيدات سيدتي الكريمة بيتك هو مملكتك وواجباتك تكمن في حماية هذه المملكة التي تؤمن السكينة والصحة والنجاح لك ولزوجك وأولادك، اتباعك مبادئ علم (الفنغ شوي) سيجدد الطاقة والحيوية والنفسية والروحية في منزلك لاستمرار العطاء والسعادة.

_____ اللوحة الثانية عشر: الطاقة... بلا إطار

إذا طاقة المكان مهمة ومؤثرة وتشعر بها، لذلك يقولون استفتي قلبك عندما تدخل لأي مكان؛ لأنك ستشعر بتأثير المكان فيك وفي قلبك الذي يعقل ويتأثر.

وكما بدأنا بالحديث عن طاقة المكان، ختمنا بهذه الفكرة؛ لسببين الأول لتعرفها علميًا، وثانيا لنرفع من طاقة المكان الذين نحيا به.

وتحدثنا عن الطاقة بلا إطار، وعن حقائق جديدة، عن مفهوم الطاقة وتأثيراتها ومراكزها، وكيفية بناء طاقتنا وحفظها، فعلم الطاقة علم يتجلى لنا فيه إبداع الخالق وجمال ما خلق وأتقن في خلقه،

فالإنسان عدو ما يجهل، وسبحان مسبب الأسباب، والتي بمعرفتها سنحقق التوازن المطلوب لصحتنا وسعادتنا، ونستطيع إغناء حياتنا وتجاربنا الحياتية بأسلوب ونظرة جديدة لما يحيط بنا ونشعر به.

خاتمة

في أحد مطارات الولايات المتحدة حدث أنه كان هناك مسافر ينتظر مع الكثير من المسافرين ليأخذ بطاقة دخول الطائرة ويدخل الطائرة، إلا أن المشكلة أن المطبعة تأخرت في تسليم المطبوعات ومنها بطاقات دخول الطائرة هذه لأسباب تقنية ومالية لتأخر سداد مستحقاتهم، كل المسافرين تدمروا وغضبوا من الانتظار وتصادموا مع المسؤولين، إلا أن هذا الشخص فكر بإيجابية ليعرف سبب المشكلة، وعندما عرف سبب المشكلة ومضت له فكرة فتوجه إلى إدارة شركة الطيران وقال لهم: «أنا على استعداد أن أزودكم بالمطبوعات الخاصة بكم وبالمواصفات القياسية مجاناً وفي وقتها المحدد، ولكن لدي شرط صغير أريد أن يكون لي حق التصرف في وجه البطاقة الفارغ وأضع إعلانات عليها... ففكر مديرون الشركة، ثم وافقوا على هذا العرض.

من هذه الومضة أصبح هذا الشخص من الأثرياء، وصاحب أكبر شركة إعلان في مدينته؛ لمجرد أنه فكر ايجابياً.

فالفكرة الإيجابية تكون بحيث أننا يمكن أن نتوقع أحسن الأشياء لأنفسنا رغم الظروف، ومهما كانت سيئة فالإنسان الناجح يركز على نقاط القوة لديه وقدراته وأحلامه فنحن بأفكارنا السلبية نسبب في تكوين وتراكم حاجز الأتربة، ثم نشكو من عدم القدرة على الرؤية، بينما التفكير الإيجابي لو أن هناك أمر ما رآه الشخص سوداويًا، وكان ينبثق منه ومضة نور؛ فعلى الشخص أن يتوجه وينظر إلى تلك الومضة؛ فتلك الومضة هي الجانب الإيجابي الذي يجب أن نركز عليه في أفكارنا، وهذا حقيقة ما نحتاجه في مجتمعاتنا التي ملّت من النتائج السلبية على

مختلف الأصعدة من العلاقات إلى الاقتصاد.

فيجب أن لا تكره ما قد حدث لك؛ فقد حدث وانتهى، ابحث عن الجانب المغير في حياتك؛ فهذه الومضة ستنير لك الطريق لتعمل على معالجة الأحداث التي لا تعجبك، ومن التفكير الإيجابي أن نتأمل في أنفسنا جيداً، وسنجد الكثير من المواهب والقدرات التي وهبنا إياها الخالق مع وقف الاسترسال بالانفعالات والغضب؛ حتى لا نعيش رهينة لأفكار نشأت من شبكة عصبية تعززها مشاعر سيئة تؤدي بنا إلى إدمان المشاكل.

فلنفكر إيجابياً ونجعل ذلك كمنهج قائم بذاته، ومن دون إطارات مسبقة.

وليكن التفكير الإيجابي والنظر للكون والمحيط بنظرة جديدة منهج حياة، وليس غاية، ولنجعله عادة من عاداتنا؛ فنحن عندما نصنع عاداتنا تقوم بعد ذلك تلك العادات بصنعنا.

ولنعكس كل الإطارات التي قيدتنا وقيدت أفكارنا وطاقتنا وإبداعاتنا، ولنحيا كما يجب أن نكون، فعندما تخرج من الإطار الذي صنعه لك ستندهش وستندم على كل لحظة عشتها وفرضت عليك بمسمى الأطر والتقاليد والعادات التي لا أساس لها.

وإلى لقاء متجدد عبر سلسلة بلا إطار
ليحقق كل منا ذاته بكل جدارة وتميز
وكل التمنيات لكم بحياة سعيدة مبدعة
تابعونا بكل جديد عبر سلسلة كتب وفيديوهات وأمسيات

(بلا إطار)

مع

الكاتب والمحاضر التحفيزي:

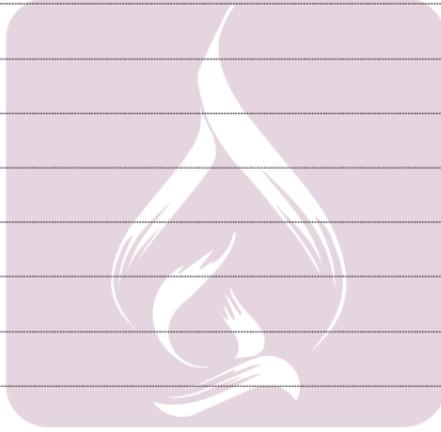
فادي أوطه باشي

Fadi otabashi

فهرس

7	إهداء
11	مقدمة
15	اللوحة الأولى: من أنت؟ بلا إطار
27	اللوحة الثانية: الفكرة... بلا إطار
37	اللوحة الثالثة: قوة الأفكار... بلا إطار
45	اللوحة الرابعة: أحلامنا وأهدافنا... بلا إطار
67	اللوحة الخامسة: الرشاقة والشباب... بلا إطار
79	اللوحة السادسة: الحب... بلا إطار
91	اللوحة السابعة: الشراكة في الحياة... بلا إطار
111	اللوحة الثامنة: الزمن... بلا إطار
127	اللوحة التاسعة: الإنسان وخط الزمن... بلا إطار
141	اللوحة العاشرة: العقل... بلا إطار
155	اللوحة الحادية عشر: القلب... بلا إطار
167	اللوحة الثانية عشر: الطاقة... بلا إطار

كما نثق بكتابنا نثق بصوتك / هنا نصغي إليك!



الصالحة للنشر والتوزيع

AL HALA PUBLISHING & DISTRIBUTION



تواصل معنا، ونحن نسمعك!

<https://www.facebook.com/alhalapublishing>

info@alhalapublishing.com