

الفصل الأول

يقدم هذا الفصل جواباً على الأسئلة:

- ❖ لماذا أجعل الأمر بهذه الصعوبة دائماً على نفسي؟
- ❖ لماذا أواجه دائماً المشاكل نفسها؟ وكيف أستطيع أن أفك نفسي من هذه الدائرة الشيطانية؟
- ❖ كيف أستطيع أن أقبل نفسي وحياتي كما هي عليه الآن؟
- ❖ كيف أتعرف أيضاً على الفرص والهدايا التي تقدمها لي الحياة؟
- ❖ كيف أتعلم أن أسأل قلبي، وأعيش «من كل قلبي»؟
- ❖ كيف أجعل الأمر على نفسي سهلاً بقدر الإمكان لدى قراءة هذا الكتاب؟



سرفى الطرىق الملكى واجعل الأمر سهلاً عليك!

إننا لا نتلقى أى وسام من الحىاة

لقاء أن نجعلها صعبة خاصة على أنفسنا

عندما نقف أمام بداية جديدة فى الحىاة الخاصة أو المهنة فلدينا دائماً الخيار إما السير فى الطرىق السهل أو الصعب، وحل المهمة حلاً متقناً أو مقبولاً فقط، لكننا لا نتعرف على إمكانات الاختيار فى معظم الحالات أبداً، ويعتقد كثير من البشر أن من الضرورة تصعب الأمر على أنفسهم حتى يصلوا إلى شىء فى الحىاة، وفى لغة الشعب يقال: لا ثمن بلا اجتهاد، وبذلك فنحن أسرى تصوراتنا الخاصة، إننا نسير فى الطرىق الصعب، لأننا لا نستطيع أن نتصور وجود طرىق سهل أيضاً، «الطرىق الملكى». أو إننا نعتقد أن هذا الطرىق السهل مخصص فقط للناس أصحاب الامتيازات.

إنى أنصحكم بالسير فى الطرىق السهل، فى الطرىق الملكى، إنه طرىق خاص وهو سالك لكل فرد، إنه الطرىق الذى يجعل حياتنا عملاً متقناً.

«اكتشف نفسك من جديد» من خلال أن تجعل الحىاة سهلة فى المستقبل، وتحرر نفسك من الأعباء، وتمنح حياتك سهولة منعشة واستقلالية، وتسيطر على الحىاة فعلاً.

هذا الطريق الملكي السهل، هو طريق السعادة وطريق القلب، ولا يجب علينا أن نمنع فكرنا ونحلل حتى نجد هذا الطريق، العقل هو الذي يجعل الأمر صعباً، ولا يسمح بظهور أي سعادة حقيقية، المرء لا يستطيع التفكير في السعادة، بل يشعر بها فقط، ونحن نتعلم أن نسأل قلبنا من جديد ونتبعه، وعند ذلك يتحول طريقنا إلى طريق السعادة وتصبح حياتنا أسطورية أيضاً.

وسأقدم لكل فصلاً بأسطورة أو قصة قصيرة للتذكير بهذا الطريق الملكي ولأنه من حكمة القصص من أجل هذا الطريق. الأساطير تخاطب قلوبنا وتستدعينا للعودة إلى القلب، إذا ما ضعنا كثيراً في العقل.

فلنبداً مباشرة بها!

كل حكمة في العالم:

كان في قديم الزمان ملك عظيم وكان يحكم العالم كله، وفي أحد الأيام أمر بإحضار جميع حكماء العالم وعهد إليهم بتسجيل جميع علوم الكون باختصار بقدر الإمكان، وانكب الحكماء على العمل وبعد سنوات عديدة أنجزوه، وكتبوا جميع علوم الكون في مائة كتاب.

لكن الملك لم يكن مسروراً بعد وعهد إليهم بحذف كل الأشياء غير الجوهرية، وجمع العلم بكامله في كتاب واحد، اعتبر الحكماء أن هذا الأمر غير ممكن، ومع ذلك ابتدؤوا العمل؛ لأنهم علموا أن الملك لن يعيدهم إلى أوطانهم قبل إنجاز العمل، وبعد سنوات عديدة جداً من العمل المضني، تم الإنجاز وقدموا للملك بافتخار الكتاب الذي كتب

فيه علم الكون بكامله، وشكرهم الملك وقال: إن لديه مهمة أخيرة لهم، ينبغي عليهم أن يلخصوا العلم كله في جملة واحدة، وتشاور العلماء سنوات طويلة ثم أنجزوا الأمر، بوضع حكمة الحياة بكاملها لهذا الكون في جملة واحدة سهلة: «أنت أيضاً مبدع، وكل شيء ممكن.»

ليس من السهل دائماً أن تجعل الأمر سهلاً على نفسك:

إن قصتنا تضع حكمة الحياة بكاملها لهذا الكون في جملة بسيطة عبقرية: «أنت أيضاً مبدع، وكل شيء ممكن.»

ومع ذلك فكم من سنوات احتاجها «حكماء العالم» للوصول إلى هذه الصيغة البسيطة، حيث سيصبح الأمر بسيطاً، وبه ستصبح الحياة سهلة، وفي الطريق إلى السهولة، حذف الحكماء كل شيء غير جوهري، واكتشفوا النواة الجوهريّة. الفن إذن هو التعرف على غير الجوهري، والتافه والتحرر منه، بغية اكتشاف الجوهري والمحافظة عليه.

إننا لا نستطيع السير في الطريق السهل إذا كنا ما نزال نجر معنا حملاً ثقيلاً ضاغطاً على الظهر، والخطوة الأولى لجعل الحياة سهلة على الذات، هي التحرر من التوافه، والتحرر من الأعباء والضغط.

وإنزال ثقل الماضي وأعبائه من على الظهر، أو إنزال حمل الماضي، للسفر بعد ذلك بحقيبة يد خفيفة فقط.

إن إنزال أثقال الماضي «يحتاج إلى الوقت» تماماً مثلما يحتاج الحكماء إلى سنوات لاكتشاف نواة الحكمة.

إننا لا نستطيع أن نضع البذور ونحصد في اليوم ذاته. الأمر يحتاج إلى وقت للنضوج ملازم للأشياء، حتى يمكن أن نحصد ما زرع حديثاً.

وقد يكلف وضع البذور بعض الجهد المعين، ولكن إذا كان لدينا ما يكفي من الصبر، ولا نريد أن نحصد قبل الأوان، فإن الثمار الناضجة تسقط في أحضاننا دون أن نضطر لقطافها .

لقد احتاج كل معلم عظيم إلى سنوات من التعلم والتدرب في صبر، ومن الاجتهاد المتواصل بلا كلل إلى أن حقق «الأستاذية» في اختصاصه. وعندما يبلغ المرء ذلك يصبح المزيد من التعلم سهلاً دائماً. إن ثمن الجهد هو الراحة. وثمر سنوات التعلم هو «الأستاذية». وثمر النظام هو سهولة الوجود.

وقد تجعل الأمر صعباً على نفسك أيضاً إذا لم تصبر إلا قليلاً مع نفسك. تعامل مع نفسك برقة ولين، فأنت على الطريق الصحيح! إنها مسألة وقت فقط حتى تصبح حياتك سعادة خالصة. اجعل طريقك سهلاً واستمتع به. السهولة ليست الهدف بل الطريق نفسه.

**نحن نسيطر على الحياة بشكل لعوب وسهل
أو لا نسيطر عليها مطلقاً:**

عندما نراقب بشراً يتقنون اختصاصهم، فإننا نفتن قبل كل شيء بالسهولة، وانعدام الجهد كما يلوح ظاهرياً، والشكل اللعوب، والابتسامة في الوجه، عندما يعرضون إنجازهم. فكروا في عابرة الموسيقى والفنانين والممثلين. إن من يضطر ليجهد نفسه، فهو لم يصبح بعد رئيس الفرقة الموسيقية أو المعلم أو الرئيس، بل ما يزال في الطريق إلى «الأستاذية». وحتى في الرياضة نعجب «بأبطال العالم» الذين حققوا الانتصار بابتسامة.

ويمكننا نقل مثل هذه التجربة إلى الحياة نفسها: إن من يتوقع من حياته ما يتجاوز أداء وظيفتها، ومن يريد السيطرة عليها فعلاً، فسوف يقودها بسهولة وبلا جهد وبشكل لعوب.

وكل ما نتقنه فهو يسير من بين أيدينا بلا جهد وببساطة ولذا ينبغي علينا أن نتعلم السيطرة على الحياة بكاملها بسهولة ومن قبيل اللعب.

أود أن أعطيكم الفرصة في أماكن متعددة من الكتاب للتفكير فيها وتسجيل أفكاركم كتابياً، وأن تفعلوا الجزء الذي هو من اختصاص العقل ومسؤول عنه، علماً بأنه ليس المطلوب منكم أن تعكفوا على كتابة المهام، تعاملوا مع هذه الإثارات الفكرية بسهولة والعبوا معها!

من فضلكم افحصوا تفكيركم! أية مقاومة تثار داخلكم، عندما تسمعون الجملة التالية: «إننا نسيطر على الحياة بلعب وبسهولة» أو لا نسيطر عليها مطلقاً، سجلوا لأنفسكم اعتراضاتكم الممكنة، ولا حظوا - أثناء قراءة الكتاب - كيف تتلاشى هذه الاعتراضات في الهواء مع الوقت!

ما الذي يجعل الحياة صعبة علينا:

إننا نجعل الحياة صعبة علينا، على سبيل المثال:

- ❖ من خلال ممارسة مهنة لا تقدم لنا أية سعادة.
- ❖ أن نبقى نعيش مع شريك الحياة على مضض، وهذه المشاركة لم تعد تغني حياتنا، ولا تشجع نمونا الشخصي، بل فقدت حياتنا رونقها وبهتت.

❖ أن نعيش في مجال للحياة يثقل علينا، من خلال الضجة والهواء المستهلك والأماكن الضيقة، وغير ذلك من المضايقات. ويلوح أنه ينبغي علينا أن نقبل ببساطة كل هذه الأمور وأشياء أخرى كثيرة كوقائع ثابتة «ثقيلة الوزن» وننسى ببساطة أن «الوقائع» تصنع أيضاً، إنها ظواهر يلوح ظاهرياً أنها تثبتت ولا مجال للرجوع عنها، ومع ذلك فقد سبق لكم أن اخترتم هذه المهنة وهذا الشريك للحياة وهذا السكن، وكان قراركم آنئذ صائباً كما يحتمل، وإذا لم يعد ذلك القرار صائباً الآن، ففي وسعكم اتخاذ قرار جديد وخلق وقائع جديدة، ولعلكم مصممون في أعماقكم منذ زمن طويل، ولا تتقصم سوى الشجاعة والوقت والمال (أو أي شيء آخر) لتنفيذ هذا القرار إلى حيز الواقع.

إن هذه الظروف الخارجية التي تجعل حياتنا صعبة، قد نشأت عبر سنوات، وتحتاج في العادة إلى الكثير من الطاقة والزمن لتغييرها، إنها نتائج قرارات اتخذت في وقت من الأوقات. وأود الآن أن أقوم بتتحية هذه الظروف الخارجية الضاغطة في الحياة؛ لأننا لن نستطيع قط تغييرها دون تغيير موقفنا الداخلي منها. إننا نسهل على أنفسنا، من خلال الإمساك بذراع الرافعة في الموضع الأسهل.

وتلوح الظروف الخارجية عادةً ولكنها وقائع معاندة لا سبيل للرجوع عنها بيد أننا عندما نقوم بمراجعة تفكيرنا وقراراتنا، فإننا نكون داخل مركز القيادة، والأمر يتطلب هنا تشغيل ذراع الرافعة وتحريكها وعدم ادخار أي جهد، ومن ثم تبقى الأمور مجرد مسألة

وقت، لتحديد متى تتغير الظروف الخارجية وفق ذلك وبأسهل السبل. لقد أدرك ألبيرت أينشتاين أن المشاكل لا تحل في المستوى الذي ظهرت فيه، وإنما في مستوى آخر أكثر عمقاً، فالمشاكل تبرز في المستوى الخارجي، وتحل في المستوى الداخلي، ومن يحاول حلها بصورة مختلفة، فلن يزيد الأمر إلا صعوبة لا ضرورة لها.

إنها المواقف الفكرية في المقام الأول التي تتسبب في إحداث الظروف الضاغطة. ومثال على هذه المواقف الفكرية: «إن الحياة لا تقدم لنا أية هدية»، بيد أننا نستطيع أن نختار موقفاً فكرياً آخر، وعلى سبيل المثال: «إن الحياة بكاملها هي هدية!».

تفحص في حياتك الآن موقفاً يلوح لك صعباً تحت ضوء الموقفين. ومثال ذلك: تشعر أن شريكك في الحياة تخلى عنك في وقت الضيق. إن الموقف الذي يصعب الأمور على صاحبه سينجم عنه الفكرة التالية: «هكذا هم الرجال/ النساء! ولقد فكرت مباشرة أنه ليس في وسعي الثقة به/ بها. ولماذا تحل بي المشاكل دائماً؟» إن المشكلة لم تحل». إنك تتضايق من شريك حياتك الذي لا يمكن الركون إليه وأنت تذهب بنفسك علاوة على ذلك إلى المحكمة لتحاكمه لأنك تشعر، بأنك تستغل بطريقة من الطرق وبأنك ضحية.

وفي الموقف الذي يشعر فيه الإنسان أنه قد هجر وترك بمفرده، يمكن له أيضاً، أن يراه هدية: «شكراً، لأنه أتيت لي أن أعلم شيئاً هنا! إنني لن أجعل نفسي تابعاً أو مرتبطاً بأي شيء بعد الآن، وسأمسك بنفسني بزمام مشاكلي!». أنت تحل مشكلتك باستقلالية وتشعر بالارتياح الشديد بكل تأكيد.

هل تستطيع إدراك العواقب المتفاوتة للمواقف المختلفة في

موقفك الصعب؟

إذن إننا نستطيع أن نغيّر مواقفنا الفكرية فوراً -وهي تستطيع تغيير كل شيء، هنا نستطيع الموازنة فوراً، ونستطيع تسهيل الأمور على أنفسنا بسرعة، وهذا في النهاية هو الطريق لتحسين ظروف حياتنا الخارجية في المدى البعيد أيضاً وصياغتها من جديد، ومن خلال تيسير الأمور بالنسبة إلى حياتنا الداخلية وأفكارنا ومشاعرنا تصبح حياتنا الخارجية أيسر باستمرار.

كيف تحرر نفسك من الأفكار الضاغطة؟

من خلال ماذا نصعب الأمر على أنفسنا فكراً؟

إننا نصعب الأمر على أنفسنا من خلال الأفكار الكثيرة جداً التي تراودنا حول المستقبل والقلق والهموم حوله، إن معظم المشاكل التي ننتظرها بقلق شديد، لا تحدث أصلاً، لا تفكر إلا في المشاكل الموجودة فعلاً. دع التفكير في المشاكل التي ربما تحدث.

فكر في المستقبل بأقل قدر ممكن، وفي الضرورة القصوى، واسأل نفسك دائماً: هل من المتوقع حدوث هذا الأمر بكل تأكيد، أو إنها مجرد مخاوف؟ وهل لديك قوة أو سلطة في الأساس للتأثير في هذه التطورات؟ إذا توفر لديك ذلك فافعله الآن أو تخلى عن التفكير في المستقبل بكل بساطة. دع الحياة تقدم المفاجأة لك بما تشاء أن تقدمه لك. وثق بها وبأنها لا تريد سوى الخير لك.

بيد أن الأمر الضاغط الشديد الوطأة لا يقتصر على التفكير في المستقبل بل إن التفكير في الماضي ثقيل الوطأة أيضاً. كن على ثقة من أن الماضي قد انصرم وولى! وليس في وسعك تغيير أي شيء بعد الآن.

وكل قول «لو أنني فعلت كذا» لا معنى له مطلقاً، فقد فات الأوان، خذ العبرة من أجل المرة القادمة، ودع الأمر!

تحرر من مشاعر الذنب تجاه الآخرين. لقد بذلت ما في وسعك.

لا تحكم بالإدانة على ما فعلته في الماضي؛ لأنه لم يكن في وسعك فعل شيء آخر... والأمر على ما يرام هكذا. لا تكن قاسياً على نفسك وتذهب بها إلى المحكمة وسامحها. إذا كنت واعياً لعبثية مشاعر الذنب، وتستطيع التحرر من ماضيك بمحبة.. فعند ذلك يمكن أن تسقط قطعة صخرة كاملة من قلبك.

أسقط كل نقد لذاتك. اقبل نفسك كما أنت. وعندما لا تكون قادراً على ذلك، فمن ذا الذي يستطيع ذلك؟ دلل نفسك بقدر ما ترغب. كن طيباً مع نفسك، بقدر ما ترغب في أن تكون محبوباً، امنح جسدك وصحتك الرعاية والاهتمام بكل محبة، وعامله مثل المحبوبة. اشعر إجمالاً بالسعادة مع نفسك وذاتك.

ولكن لا تحمّل الذنب للآخرين على الصعوبات في حياتك، فهم قد فعلوا كل ما في وسعهم. لا تحكم على الآخرين ولا تدنهم، اقبل الآخرين أيضاً كما هم عليه، وإذا كنت قد تعلمت مسامحة نفسك على الأخطاء، فسوف تتمكن من مسامحة الآخرين بسهولة، امنح كل إنسان في حياتك بركة من قلبك، فالإنسان الذي تمنحه البركة، لا يمكن لك أن تدينه.

امنح حياتك مزيداً من الصدق والحقيقة دائماً، فكل شكل من أشكال الالتواء يجعل الحياة صعبة ويجلب إلى حياتك الشك والتلاعب والدسائس، الحديث الصادق والتعامل وفق الحقيقة مع الآخرين هو الأساس الذي تستند إليه العلاقات المفعمة بالثقة، قل دائماً «لا» إذا كنت تعنيها ولا تقل «نعم» ولتكن دائماً قوياً وأصيلاً حتى وإن حشرت في الزاوية؛ لأن بعض الناس لا يفهمون طريقتك المباشرة بهذه البساطة.

عش حياتك الخاصة وتحمل مسؤوليتها، ودع الآخرين يعيشون حياتهم ويحلون مشاكلهم بأنفسهم، فلكل فرد الحق في ارتكاب أخطائه الخاصة والحق في التعلم منها، لا تقم بأداء وظائف الآخرين، فلست مضطراً للشعور بالمسؤولية عن كل شيء وعن الجميع، بل عن حياتك الخاصة فقط، وهذا هو الصحيح.

وليس الأمر المهم بالنسبة لي الآن هو أن أضع لك قائمة متكاملة بالمواقف الداخلية التي تجعل الحياة صعبة، وسوف نعتمد أيضاً إلى تعميق هذا الموضوع، إن ما يهمني هنا قبل كل شيء هو أن تدرك ما يلي: ليست الحياة هي التي تجعل الأمور صعبة عليك، بل إنك أنت الذي يجعلها صعبة بمثل هذه المواقف الضاغطة.

تصور مرة مجرد تصور أنك لم تعد تقلق أو تشعر بالهموم إزاء مستقبلك، وأنت لم تعد متعلقاً بأفكارك بالماضي، وأنت متحرر من كل شعور بالذنب، وراض عن نفسك، وأنت صادق وودود مع الناس حولك، وتعيش حياتك الخاصة تماماً، ولا تثقل نفسك بمشاكل الآخرين،

سوف تكون حياتك أسهل بكثير بالتأكيد! فلنقم الآن بخطوة في هذا الاتجاه: الشعور بالارتياح هو غالباً مجرد فكرة أخرى بعيدة جداً!

اكتب لنفسك الظروف والأحداث والبشر والأفكار التي تخطر في بالك تحت عنوان: ما هي الأشياء التي تجعل الحياة صعبة علي؟ اعمد إلى تنسيق الملاحظات تحت الأسئلة التالية:

- ❖ ما هي الظروف الخارجية؟
- ❖ ما هي المخاوف؟
- ❖ ما هو التغلب على الماضي؟
- ❖ أين مازلت أضمر مشاعر الذنب؟
- ❖ بأي شيء لست راضياً عن نفسي؟
- ❖ ما هي مجالات إلقاء الذنب على الآخرين، وبأي شيء ألجأ إلى تقييم الآخر وإدانته؟
- ❖ أين أكون غير صادق تجاه الآخرين وتجاه نفسي؟
- ❖ أين أقول نعم وأقصد بذلك لا؟
- ❖ أين أكون تابعاً للآخرين ولا أعيش حياتي؟
- ❖ أين ألعب دوراً ولا أكون صادقاً وأصيلاً؟
- ❖ أين أتدخل في حياة الآخرين وأثقل نفسي بمشاكلهم؟
- ❖ أية ملاحظة لا يمكن إدراجها تحت هذه الأسئلة؟

ثم اذف الحمل الثقيل من على ظهرك، والذي استطعت الخلاص منه الآن، اقرأ الصفحات الأخيرة مرة أخرى واحذف من القائمة الأفكار التي لم تعد تثقل عليك.

وهل تعرف كيف تستطيع أن تخفف العبء عن نفسك أكثر؟ خذ القائمة في الصباح مرة أخرى، لعل بعض الأشياء قد وجدت طريقها إلى الحل من نفسها في الليلة الماضية، لأن ما تحت الوعي لديك قد أنجز هذه المهمة عنك في النوم: اشطب، اشطب، اشطب إلى أن تتحرر هكذا من الأفكار الثقيلة الوزن، بحيث لم تعد تشعر بأي ضغط أو ثقل، لا من الآخرين ولا من خلال ذاتك.

انظر في الأسابيع القادمة إلى هذه القائمة مرات عديدة، هل أضيفت إليها أية أعباء؟ هل تستطيع شطب مزيد من المواقف الشاقة؟ إذا كان في وسعك الاعتقاد من خلال هذه التجارب الذاتية أن كل شيء - أو أشياء كثيرة في أقل تقدير - يسير بسهولة بالغة بواسطة موقف آخر أو وجهة نظر أخرى، فسوف تعزز هذه التجارب تماماً بسرعة بالغة، ومن ثم سوف تدرك أنك إذا صعّبت الأمر على نفسك، واضطرت لتحمل مشاق إضافية، وتطلب الأمر جهداً أكبر، فيجب فهم ذلك كرسالة وهي أنك لم تجد الطريق الأمثل بعد، ويمكن للأمر أن تسير أيضاً بشكل أسهل وأفضل.

اجعل الأمور أسهل عليك في مدرسة الحياة أيضاً:

الحياة أشبه بمدرسة، إننا نطور أنفسنا من خلال تعلم الدروس، وتأهيل أنفسنا لمهام أرفع.

وليس لدينا من خيار آخر، فلا أحد يستطيع الفرار من (مدرسة الحياة)، إنها تعليم إلزامي للجميع ولكل فرد - طول الحياة. بيد أننا نمتلك في أية حال الخيار، بأية طريقة نتغلب على دروسنا، فإما أن

نأخذ دروس الحياة في ابتهاج ونؤدي واجباتنا المنزلية ونتعلم كل شيء بقلب مطمئن، وعند ذلك نتقدم بسرعة، وإما أن نتجنب الدروس وندور في حلقة مفرغة ونقوم (بجولة شرف) إثر الأخرى، إلى أن نتعلم درسنا أخيراً بعد خسائر كثيرة.

ثمة مهمة تتقف في البداية وهي سهلة ونحن نضعها أمامنا، وعلى سبيل المثال التحدث مع شريك الحياة، وتتحول هذه المهمة البسيطة لتصبح مشكلة بشكل متزايد، يتفاقم سوء التفاهم ويشتد النزاع ويصبح الصراع أبعد ما يكون عن المصالحة، بيد أن المحادثة الفعلية لما تبدأ بعد، فقد جرى الالتفاف دائماً حول المشكلة بأمل أن تحل من نفسها في وقت من الأوقات، لكن المشاكل التي يدفعها المرء من أمامه تميل لأن تكبر باستمرار، مثل كرة الثلج، التي تتدحرج إلى أسفل المنحدر - إلى أن تبلغ الحد الذي لا نستطيع فيه الهروب منها ونصبح مضطرين للتصرف. إن عدم إجراء المحادثة والحوار مع شريك الحياة ينتهي بطريقة غير سارة إطلاقاً، وربما أمام القاضي الذي يحكم بالطلاق.

وبكلمات أخرى، إننا نستطيع حل المشاكل وأداء المهمات، ما دامت صغيرة بعد، وهذا هو الطريق السهل في مدرسة الحياة، ولكننا نستطيع ترك المشاكل لتتفاقم إلى أن يرغمنا الآخرون على حلها.

المشاكل ترهق الكثيرين، لأنه ينبغي أولاً إدراك حقيقتها ومشاقها، والآخرون يلحون علينا بلا تراجع أو استسلام، للإمساك بزمامها أخيراً، علماً بأنه كان في وسعنا استئصال هذه المشاكل من العالم بتكاليف

أقل بكثير، عندما كانت ما تزال صغيرة، ومجرد مشكلة ضئيلة محببة. اكتب الآن قائمة بجميع المشاكل التي ما تزال تلح على الحل والتي تزيحها باستمرار من أمامك، ولنقل إنها جميع الوظائف المنزلية التي لم تتجزها بعد!

تصور أن جميع هذه المشاكل قد حلت، ولم تستحدث مشاكل إضافية لها! استشعر التسرية عنك لدى هذا التصور، وبادر إلى ذلك! خذ وقتاً مستقطعاً وركّز كلياً على أن تحلل نفسك من هذه القائمة. واجعل القاعدة التي تتبعها: إزاحة المشاكل من فوق الطاولة فوراً ما دامت صغيرة.

إن دروس الحياة تسير بسهولة إذا تعلمتها بالتفصيل:

ثمة مجال آخر وأوسع للموضوعات في مدرسة الحياة، وهو الدوران باستمرار في حلقة مفرغة: ومثال ذلك أنك تدخل إلى حياتك النموذج نفسه من شركاء الحياة دائماً، أنت تعيش فوق مستوى ظروفك، غير مبال بمقدار دخلك المالي، وأنت مريض دائماً، على الرغم من أنك تستشير طبيباً إثر الآخر، أنت تتعرض لاستغلال الآخرين بلا توقف، أن تكرر باستمرار أو ترسب في صفك كما يمكن القول ولا تترفع مطلقاً إلى صف أعلى: في مدرسة الحياة يستطيع المرء البقاء في مستوى صف واحد طيلة حياته، والركود في تطوره، وهنا لا بد من حل موضوعات أكبر في الحياة، بغية الخروج من هذه الدائرة الشيطانية، والمبادرة إلى نمو فردي جديد، ويمكن التعرف على الدوران ضمن حلقة مفرغة، من خلال أعراض الإدمان في الغالب:

الإدمان على الكحول، أو الإدمان على العمل، وذلك على سبيل ذكر الأهم.
 أين تتعرف في حياتك على مثل هذا النموذج المتكرر؟ أين تتطلب
 الحياة منك الصراع مع الموضوعات نفسها باستمرار؟ في أية مجالات
 من الحياة لديك الانطباع بأنك لم تتقدم منذ سنوات؟ هل تستطيع
 التعرف على موضوع رئيس وراء ذلك؟ التعامل مع المال، التعامل مع
 الشريك، التعامل مع جسمك وصحتك، التعامل مع الأبوين والأطفال؟
 التعامل مع مشاعر معينة؟

حاول مرة أن تتعرف على موضوع واقعي راهن من حياتك، ما
 هي المهمة التي تضعك الحياة أمامها الآن؟ ما هي مهمتك الرئيسية
 الواقعية الراهنة؟ ماذا ينبغي عليك حله؟
 إذا لم يحل المرء المهمة أو الواجب (الأمر يشبه خطة المادة لمرحلة
 كاملة لأحد الصفوف) فسوف تزداد صعوبة، وسيزداد الاستياء
 والاحباط دائماً - تماماً مثل المدرسة: المرء يرسب ويرسب مرات عديدة.
 إذا كنت قد أدركت هذه المهمة، فاعمد إلى صياغتها في سؤال
 ومثال ذلك:

ماذا أستطيع أن أفعل لأنفق أقل مما أتلقى من النقود؟
 كيف أستطيع أن أظهر حبي بشكل أفضل ويومياً لشريكة حياتي؟
 كيف أستطيع أن أفاجئها؟ كيف أستطيع تجديد حبنا؟
 كيف أتعلم أن أمنح الحرية لابني الذي أوشك على بلوغ سن
 الرشد وأطلقه وأدعه يأخذ طريقه بنفسه؟
 كيف أصبح أكثر صحة وحيوية ولياقة بدنية؟

كيف أتعلم إظهار مشاعري بصدق دون جرح مشاعر الآخرين؟

كيف أتعلم أن أظهر احتياجاتي بصراحة؟

عندما تصيغ درسك الرئيس والراهن في الحياة كسؤال وتكتبه، فعند ذلك تحدث معجزة: الحياة تقدم لك الجواب! وما عليك الآن سوى فتح عينيك وإصاخة سمعك، هنا تتقصد صحيفة فيها مقال طريف في يدك، وهناك تقابل إنساناً، يقرب منك الحل، أو يصبح لديك حلم أو إلهام عبر عشية أو ضحاها، وكل شيء واضح!.

نحن هنا فوق الأرض من أجل أن نعيش ونتعلم ونضحك ونطلق، وينسى كثيرون التعلم، والحياة تصبر علينا، ولكن إذا لم نتعلم دروسنا في حياتنا اليومية، فإننا نرسب سنة أو أكثر عدة سنوات، لأن هدف الصف لم يتحقق، إننا ندور في حلقة مفرغة مع مشاكلنا دائماً باستمرار ويصبح الدرس أشد صعوبة ويحتاج دائماً إلى مزيد من الطاقة إلى أن نتعلمه أخيراً ونحرر أنفسنا من الدائرة الشيطانية، ثم ما تلبث الحياة أن تسيير من جديد إلى أعلى الجبل الشاهق.

والحياة نفسها هي أفضل مدرس مساعد ومعالج نفسي؛ لأنها تشفي كل فرد، عبر دروس الألم والشقاء والمرض في الغالب، وليس أمامنا سوى اختيار كيف نتعلم، هل نختار طريق الآلام الصعب، أو طريق السعادة الملكية السهل، ولكن لا سبيل لأحد أن يهرب من (مدرسة الآلام).

ضع نهاية اليوم لطريق الألم والشقاء الصعب وسر في الطريق الملكي للسعادة والحظ، «الحظ ليس الهدف، الحظ هو الطريق» (بوذا)

افعل كل شيء وفق ما ترغب (الحب، السعادة، الحظ، تحقيق الأمنيات الانسانية، الصداقة، التعاون مع بعض) ولكن ليس إلى هدف وإنما إلى طريقك، هذا هو الطريق الملكي في مدرسة الحياة!
كل شيء على ما يرام هكذا:

وثمة سبب آخر وراء جعلنا لحياتنا صعبة بلا ضرورة، وهو أننا لا نستطيع أن نتقبل ما هو كائن، نريد الحصول على شيء آخر مختلف عن الواقع: نحن نعاني؛ لأن الأطفال يشعرون بالغيرة، ونعاني لأننا لا نستطيع قبول شريكنا كما هو، ونعاني من عدم الشعور بالرضى في المهنة.

ضع لنفسك قائمة صغيرة تضم الأشياء التي لا تستطيع قبولها في الحياة، ما هي الأشياء التي تثير أعصابك أو تؤلمك لأنها ليست على الوضع الذي تود أن تكون عليه، ولا تتس أن تسجل الأشياء التي لا تعجبك في نفسك.

قد يلوح الأمر ساذجاً، بيد أنه درس ليس لدى الكثيرين الكفاءة على تعلمه، ألا وهو: كل شيء هكذا، كما هو موجود أو كائن، إنه هكذا ببساطة وليس على نحو آخر، والأمر الذي يجعل حياتنا صعبة هو الموقف أو الرأي الذي لا ينطوي على فائدة أو مغزى، وهو أننا لا نريد قبول الحقيقة الماثلة بكل بساطة.

لا تفهم الأمر الآن فهماً خاطئاً، الأمر لا يدور حول بقاء كل شيء كما هو عليه، هذا موضوع آخر مختلف كلياً! كل شيء هكذا، كما هو كائن، بيد أنه لا يبقى شيء، كما هو كائن وموجود. وليس أمامك سوى فرصة واحدة لتغيير شيء، إذا ما قبلت أنه هكذا، كما هو كائن.

إذا كانت لدى شريكك نزعة أو هواية غريبة لا تستطيع قبولها، فعند ذلك يأتي رد فعلك عصبياً بكل بساطة، أنت تتمنى شريكك مختلفاً عما هو عليه، أنت لست ترى شريكك، وإنما تراه داخل صورة الأمنيات، وسوف يشعر شريكك بذلك ويضع السدود أمامك ويحاصرک. ولكن عندما تستطيع قبول هذه النزعة وتحب شريكك فعلاً كما هو، أو ربما بسبب هذه النزعة مباشرة وليس على الرغم من وجودها لديه، لأنها تجعله إنساناً (أو أنك ترغب في كائن مقدس؟) وعند ذلك يمكن أن تحدث المعجزة: فمن جراء هذا القبول والحب، ينفك الحصار لدى الآخر وتتحل المشكلة على هذا النحو أو ذاك من نفسها: التمكن من الاستمتاع بها بكل بساطة.

لنتقدم خطوة أخرى: لا يقتصر قبولك على مفردات حياتك فقط، بل حياتك كلها كما هي عليه.

ولتتعرف إلى أن المكان الذي نقف عليه هو المكان الوحيد الصحيح، ومن خلال هذا المكان فقط تستطيع أن تقوم بالخطوات الضرورية نحو الحرية، وصياغة حياتك من جديد «واكتشاف نفسك من جديد»، فقط من هذا المكان تستطيع تلبية اللحظة الراهنة، أنت لا تعيش حقاً في اللحظة الحالية عندما لا تستطيع قبول كل شيء في حياتك ودمجه فيها، أنت لا تعيش في الواقع إلا عندما تتمكن من الرضى بحياتك إجمالاً، وإلا فأنت تعيش في قليل أو كثير في عالم من الأوهام التخيلية.

وليس المهم كثيراً في الحياة، فوق أي مكان تقف وإنما كيف تملؤه! وهكذا ينبغي عليك الآن أن تقول بكل وعي «نعم» للمكان الذي تقف عليه، وتقبل به بقلب مبتهج!

هذه هي الخطوة الأولى لقبول ذاتك، كما هي عليه، وأيضاً يمكن أن تحدث معجزة بذلك: عندما يمكنك أن تقبل كل شيء - وربما أن تحبه أيضاً- فعند ذلك يمكنك أن تترك الماضي وشأنه بكامله، إذن كان كل شيء جزءاً مكوناً وخطوة باتجاه ما أنت عليه اليوم، قل لماضيك «شكراً» و «وداعاً».

قل إذن «نعم» لمكانك الذي تقف عليه الآن، لأنه من هذا المكان فقط تستطيع أن تغير حياتك تغييراً فعالاً حقاً من أجل المستقبل، وإلا فأنت لا تقف على الموضوع الذي يكون التغيير منه ممكناً.

ارسم حدوداً ثابتة حول مملكة حياتك!

لقد ألقينا حتى الآن ثقل الموازنة لتنظيم سيرنا من خلال تغييرنا لوجهة نظرنا أو موقفنا بكل بساطة، لقد برهنت هنا على (الاستقلالية الملكية)! ويوجد شيء آخر يجعل حياتنا صعبة: الناس الآخرون الذين يأخذون حيزاً كبيراً في حياتنا ويتدخلون فيها دون أن يسألهم أحد، وينتزعون حقوقاً ليست لهم.

والسير في الطريق الملكي السهل يعني أيضاً أن تحدد حياتك بنفسك وتقودها باستقلالية مثل مملكتك الخاصة، تولى السلطة الكاملة والمسؤولية عن مملكتك وعن حياتك، وعش حياتك باستقلالية مثل الملك.

حدد تعريفاً فيما يلي لمملكة حياتك وما هي أصلاً وماذا ينتمي إلى حياتك وإلى مملكتك؟ ماذا يخضع إلى نفوذك المباشر؟ ماذا تستطيع أن تحدد أنت وليس أي شخص آخر؟ إن لمملكتك ثلاث مقاطعات كبرى: جسمك وعقلك وروحك ومنطقتك التي هي سكنك، ومكان عملك وماذا بعد؟ ضع تعريفاً وارسم حدوداً واضحة حول منطقتك، ما هي منطقة البشر الآخرين؟

وأين تقع، وكيف هي حدودها؟ وما هي الحدود بين منطقتك ومنطقة الآخرين؟

وربما تكون قد وحدت مملكتين ويكون رد فعلك على ذلك كزوجين اثنين، ومع ذلك اعمد إلى قيادة حياتك الخاصة ضمن جسمك الخاص وكن مسؤولاً بمفردك عن ذلك. سوف تفقد في حياتك الجميع وكل شيء، ولكن ليس نفسك، فهي هذا الذي هو ذاتك، التي تحمل مسؤوليتها.

خذ ورقة جديدة واكتب جميع الناس الذين يؤثرون في حياتك، ثم ارسم دائرة كبرى لمملكتك، وارسم دوائر أصغر بالطبع لجميع الأشخاص المهمين في حياتك، وضعها في أي مكان فوق الصفحة: ولتكن داخل دائرتك، أو متجاوزة لها، أو على تماس معها، أو خارج دائرتك. بمثل هذا التمرين السهل، لديك صورة أولية، كيف رتبت الأمور في مملكتك، هل تستطيع أن ترى الآن أية دائرة يجب عليك أن (تطردها) من مملكتك؟

ولعلك سوف تعي وتدرك من خلال هذه الصورة أن الآخرين هم الذين يحددون حياتك.

وعند ذلك أقدم توصية لك بمشاهدة فيلم صور الخدع الكرتونية لوالث ديزني، الذي عنوانه (ملك الأسود)، وقد وصف جوهر هذه القصة باختصار: إن ابن الملك سيمبا المحب للعدل، يطرده من عمه الذي ينتزع الملك لنفسه، ويؤدي بالمملكة إلى الحضيض، يعود سيمبا إلى مملكته بعد أن أصبح فتى يافعاً، للمطالبة بحقه في التاج واستعادة ملكه، فيقاتل ضد الشر وينتصر ويعيد مملكته إلى الخير.

تطالب هذه الأسطورة أن تمسك بزمام السلطة في حياتك كصانع ومبدع، وتنظم مملكتك من جديد لصالح الجميع.

وأود أن أحتك على هذه الخطوة بغية التوصل للإمساك بزمام السلطة الكاملة على حياتك، لقد انتزع الآخرون السلطة على حياتك لأنفسهم، ولكنك تعود الآن كملك محب للعدل في مملكتك!

أنت تطرد جميع الحكام الزائفين من حياتك، وأنت تقف أمام مهمة أن تعيد كل شيء نحو الخير ما دامت المملكة تزدهر من أجل جميع الرعية، وبذلك يصبح الجميع سعداء سعادة أسطورية.

ومن أجل هذا التمرين تستطيع أن تأخذ وقتاً يستغرق يوماً كاملاً، واحصل على فيلم والت ديزني (ملك الأسود). وبعد أن تشاهده - ويؤثر فيك حتى أعماق قلبك - اذهب إلى التأمل الصامت، وتصور أنك ملك (ملكة) على مملكتك.

اكتشف نفسك من جديد كملك على حياتك! واستشعر ما معنى أن تصبح ملكاً، واستشعر ما معنى أن تحمل المسؤولية عن كامل المملكة، وينتظر الجميع منك التحول إلى الخير، بعد طرد الشر.

ولكن استشعر أيضاً حرية الاختيار والقرار بصدد ما يحدث في مملكتك، ومن ثم ابدأ يومك المألوف وضع نصب عينيك حتى المساء صورتك وأنت تخطو كملك عبر مملكتك، تصرف تصرفاً ملكياً في كل شيء واحتفل بيومك بكل شرف وكرامة.

راقب كل ما تعيشه في مملكتك، ودعني أطرح عليك عدة أسئلة يمكنها أن تساعدك في كسب معارف جديدة:

❖ هل أنت سعيد في حياتك، أم لعل بعض الأشياء في تدهور؟ هل تود أن تقدم على تغيير بعض الأشياء، بغية منح حياتك مزيداً من الرفعة والكرامة؟

❖ هل يعاملك البشر الآخرون باحترام، أو أنهم لا يباليون بك أصلاً؟ هل تفكر في أنك ملك في مملكتك وفي حياتك؟ وهل تلقي أيضاً معاملة ملؤها الاحترام؟ أو كيف يتعامل المرء معك؟

❖ هل تستطيع الاحتفاظ لنفسك باهتمامك وطريقتك وأسلوبك في التفكير، أو أنك تشرد بأفكارك وتساءل نفسك، ترى ما رأي الآخرين بها.. وبماذا يفكرون؟ هل تدع الآخرين يثونك عن رأيك أو هل تستطيع البقاء مخلصاً لنفسك؟

❖ هل تستطيع أيضاً الإصغاء إلى الآخرين وأخذ نصائحهم بمودة من قلبك، أو أنك تتصرف مثل الطاغية الذي لا يريد سوى تنفيذ إرادته؟

عليك إنهاء يومك في المكان نفسه وبالهدوء نفسه الذي ابتدأت به

«التأمل» Meditation في الصباح.

عد بأفكارك مرة أخرى إلى النهار بكامله واستعرضه وأمعن فركك، متى شعرت بأنك على ما يرام، ومتى لم تشعر بذلك، متى كانت حياتك ملكية فعلاً ومتى كانت حياة الرعية؟ في أية مجالات استطعت أن تحتل مكانك الخاص حتى أعلى درجة، وتقدم تصوراتك الخاصة؟ في أية مجالات مازلت تستطيع التعلم من الآخرين وأخذ النصائح؟ ما الذي تود تغييره حتى تشعر ولكأنك في مملكة؟

تعلم أن تحكم حياتك حكماً ملكياً:

بعد أن وضعت تعريفاً وحدوداً لمملكتك خذ الصولجان بيدك وأحكمها بكل قوة، أنت تملك السلطة الكاملة لتحديد حياتك بنفسك وأنت قد منحت نفسك هذه السلطة الكاملة.

ذلك أن الأمر الهام في النهاية ليس معرفة كل ذلك؛ لأن من يعرف شيئاً، لا يستطيع فعل أي شيء بعد، وأيضاً من يستطيع شيئاً فهو لا يغير أي شيء بعد، فلا يغير العالم سوى الفعل، فكر في إمكاناتك الجديدة كحاكم لحياتك، كيف تود الآن أن تشكل مملكتك؟ هل ما تزال الأمور على غير ما يرام وليست لصالحك؟ ما الذي تريد المساهمة به في سبيل رفاهيتك ووضعك السليم؟

تعامل مع نفسك بلين وعليك بالصبر، فالحكم بعطف وعناية ورعاية لا بد من تعلمه أيضاً! إن الإيمان الثابت الراسخ بالذات هو بمثابة مطلق الغاز في السيارة، والشك هو المكابح، قرر هل تود إعطاء الغاز أو استخدام المكابح، فاستخدامهما معاً أمر غير علمي.

وقيادة السيارة هو نموذج جميل، نستطيع التعلم بواسطته، ما معنى توجيه الحياة عبر جميع الظروف السعيدة والتعيسة، وقيادتها بانسجام والتحكم بها، والكلمة اليونانية «autos» تعني «الذات» (وتعني في الألمانية السيارة)، وكلمة أتوموبيل «Automobil» هي عربية «تحرك نفسها بنفسها». لا تدع الآخرين يحركون حياتك بعد الآن، بل حرك نفسك بنفسك، ووجهها بذاتك.

وإذا قدتُ السيارة دون رخصة قيادة فسوف أواجه صعوبات آجلاً أم عاجلاً، فأنا أخرق القوانين وسوف أحاسب على ذلك، وعلاوة على ذلك قد أتسبب في حادث، أي أقضي على الانسجام في الحياة، ولذا فمن الأهمية بمكان أن أزور مدرسة تعليم قيادة السيارات، لأتلم قيادة سيارتي (حياتي) حقاً والسيطرة عليها، إني أحصل في مدرسة الحياة ما يمكن أن ندعوه شهادة سواقة الحياة.

وفي مدرسة السواقة أتعلم في البداية النظرية، أي قواعد المرور وتنظيم حركة المواصلات في الشوارع، وهكذا تماماً ينبغي علي أن أتعرف على قوانين الحياة وهي القوانين الفكرية، وفي مقدمتها قانون التخيل المبدع والخيال الذي سوف أعرضه بالتفصيل في هذا الكتاب. ثم يأتي التدريس العملي في الحياة وهي ساعات السواقة، وهنا أتعلم أن أتصرف بنفسني في انسجام مع قوانين الحياة، أي القوانين الفكرية، فأتلم أن أعيش المعارف المكتسبة بشكل عملي، وأن أراعي حقوق الآخرين، وهذا ليس سهلاً في البداية، بيد أنه سيصبح أكثر سهولة باستمرار إلى أن يتم بشكل آلي في النهاية، فالأشياء التي تحتاج لبذل الجهد، تتحول إلى متعة في النهاية!

وعندما أتقن قيادة السيارة، أي أستطيع التعامل حقاً مع ذاتي، تصبح الحياة لعبة، وتصبح الحوادث والتصادمات بين عدد من السيارات (عدم الانسجام والصدام في الحياة) نادرة باستمرار، إلى أن أسوق في النهاية دون حوادث تماماً، وعند ذلك تصبح الحياة كالألعاب، وقيادة السيارة متعة، وأستطيع أن أبلغ أي مكان أريده.

وأنت تجعل الأمر صعباً عليك أيضاً مجدداً، عندما تود أن تحرك السيارة من الخارج: يدفعها من الأمام أو تحريكها من الخلف، وقد يبدو الأمر جنونياً، ومع ذلك يعتقد كثير من الناس أنهم في حاجة إلى مدرب على إثارة الدوافع، للتمكن من تحريك حياتهم.

ويصبح الأمر سهلاً، عندما تصعد إلى السيارة، وعندما تأخذ طريقك إلى الداخل، وتصبح متوحداً مع ذاتك، وعند ذلك تعيش أهم درس في حياتك: كن أنت ذاتك! وعند ذلك تبدأ الحياة الفعلية، اللعبة، (سهولة الوجود)، وتصبح حياتنا رائعة فعلاً وأسطورية.

احصل لنفسك على مستشار ملكي لحياتك - بالمجان كلياً:

ينبغي علينا تعميق المقطع الأخير؛ لأن ثمة أسئلة لها جدارتها: أين المحرك الداخلي الذي يدفعني للحركة؟ وما معنى الركوب و (الذهاب إلى داخل الذات والنفس) وكيف يفعل المرء ذلك، إذا كان ينبغي له أن يكون أكثر من مجرد صورة؟

وهنا أود أيضاً أن أقدم جواباً بسيطاً: إن عقلك موجه خارجياً، يلتقط إثارة من الخارج، ويفكر بغية فعل شيء في الخارج. العقل إذن هو وزير خارجيتك، كما يمكن القول ويتولى غالباً القيادة مع الأسف،

والقلب في المقابل هو مركزك الداخلي، وهو ليس فقط بالمعنى البيولوجي، هو محرك الحياة، وإنما أيضاً بالمعنى الفكري. ما الذي يحرك من الداخل؟ هذا هو قلبك، وهذه هي روحك، إنها مركزك و (ذاتك الحقيقية) وعندما نكون داخل مركزنا، فنحن نعيش أيضاً (من كل قلوبنا)، وعند ذلك نسير بوعي ذاتي وبتحديد ذاتي طريقنا الخاص.

إن برامج التربية والطفولة (الغريبة) والمقاييس والقواعد الاجتماعية وكل شيء يمكن أن يجعل لدينا غربة في رؤوسنا، أما برامج حياتنا الخاصة، ورؤيتنا ومهامنا في الحياة، فهي في القلب، هذا هو المركز الذي ينبغي أن نوجه منه حياتنا، القلب هو الورقة الرابحة، القلب هو الملك، والقوة الحقيقية تأتي من القلب. وعندما نعيش مجدداً من القلب، نتوقف عن أن نكون بشر البطن أو بشر الرأس، ونصبح بشر القلب، نصبح ما نحن كائنين عليه.

وكما أن قلبنا ينبض، وإن كنا لا نلاحظه، كذلك فإن مركزنا الفكري موجود أيضاً وإن كنا لا نلاحظه. والقلب متحفظ وغير ملح وغالباً ما يعلن عن نفسه بأدب من خلال نبضاته وطرقاته.

ويعيش كثير من الناس من كل قلوبهم (فكر في الأطفال أيضاً) ولا يفهمون كيف يمكن أن لا يكون المرء في قلبه.

العودة من جديد إلى القلب هي من المقام الأول مهمة إنسان البطن والرأس، وإذا أردنا أن نكون في القلب بوعي، فيجب علينا الخروج من البطن (المشاعر، والوجدان) ومن العقل (التفكير).

وأدعوك هنا أيضاً إلى تمرين سهل جداً ومؤثر وفعال جداً: أغلق جميع الأجهزة التي تحدث أصواتاً داخل المكان الموجود فيه، بحيث يصبح هادئاً قدر الإمكان، خذ راحتك -جالساً أو مستلقياً- وأغلق عينيك واخلد إلى الصمت، وامكث بلا حراك مثل التمثال، واستمر في هذا الهدوء الكامل، وتعرف ببساطة على الأفكار التي تعبر رأسك، ولا تؤثر فيها ودعها تعبر فقط، امكث في هذا الوضع عدة دقائق، وربما تعبر ابتسامة داخلية وترتسم على وجهك.

ثم راقب تنفسك ودعه إلى إيقاعه، وامنحه فقط الانتباه، وربما تراقب أيضاً ما يحدث في جسمك لمدة دقيقة أو دقيقتين.

ثم تنفس بقلبك! وهذا لا يمكن أن يحدث بيولوجياً، وليس هذا هو المقصود أيضاً، جرب ذلك بحيوية ونشاط، وسينجح بعد قليل من الأنفاس، تنفس الشهيق والزفير من قلبك، لا تغير الإيقاع بل مكان التنفس فقط.

دع صورة جميلة تبرز الآن من أعماقك، صورة الهدوء والسلام والجمال والحب، صورة تجعل قلبك محاطاً بالدفء، دع الأمر لذاته.

ثم افتح ببطء عينيك من جديد، واحتفظ بهذا الاحساس بأنك داخل قلبك، أطول مدة ممكنة. وتستطيع أن تؤدي هذا التمرين وتكرره كما تشاء وسوف يصبح أكثر سهولة عليك باستمرار التنفس مباشرة من قلبك في الشهيق والزفير، دون أن تضطر لإغلاق عينيك أيضاً.

ومع ذلك أود أن أسير معك خطوة أخرى، لقد أجريت الآن مباشرة اتصالاً مع أفضل مستشار لك في الحياة، ألا وهو قلبك، والآن

ينبغي الاستفادة منه أيضاً في حل المشاكل الملموسة! اسأل قلبك، فهو لا يعمل فقط في شؤون الحب وإنما في جميع مشاكل الحياة، لنجعل الأمر ملموساً!

تذكر حالة إشكالية، اشرح الموقف بعدة كلمات (لقد تخصصت مع شريكى).

قدم وصفاً لرد فعل رأسك وبطنك، كيف كان رد فعلك على هذا الموقف فكرياً وعاطفياً؟ «أشعر أنني لا ألقى تفهماً وتركت بمفردي، إنه يصمت ولا يشكل أية مساعدة لي».

وجه اهتمامك الآن إلى القلب: تنفس من قلبك وتذكر من جديد صورة قلبك. اسأل قلبك: كيف أفهم موقف شريكى، وماذا علي أن أفعل الآن؟ ماذا سيقول لك قلبك؟ وأية نبضات تستشعر الآن؟ «لعله خائف من أن تتركه، وهذا الخوف يجعله مرتبكاً وحائراً وصامتاً - توقف عن الكلام خذ بين ذراعيك وعد أنت وشريكك واكتشفا من جديد في لحظات الصمت قلوبكما والاتصال بينهما».

إذا وقفت في المستقبل أمام مشكلة، ولديك سؤال وتحتاج إلى الاستشارة، فتوجه بالسؤال إلى مستشارك الملكي: قلبك، وسوف تقرر أن الجواب الحدسي الصادر عن قلبك صحيح دائماً، وصحيح بالنسبة إلى الجميع، إنه ليس أنانياً بل يراعي مصالح الجميع وسعادتهم، وبذلك لن تتخذ أية قرارات خاطئة.

ومن السهل إيجاد الحل الفعال الأفضل في كل موقف، إذا تعلمت أن تسأل قلبك وتستمع إليه. جرب ذلك حتى وإن كان «من الصعب عليك أن تصدقه»

النوعية الجديدة من التعلم:

تعلمنا الآن شيئاً حيوياً جداً حول التعلم وينبغي علينا تعميمه مباشرة، إنه يوجد نوع جديد من التعلم: التعلم من القلب؛ إنه تعلم دون أن تتعلم، وهذا يعني دون أن تمعن فكرك ودون أن تذاكر دروسك وتجتهد. إنه تعلم بطريقة سهلة.

في المدرسة تعلمنا استخدام العقل من أجل التعلم. إنه ذو بعد واحد وبخط مستقيم ومحفوظ بالتعب. يتم تعلم الحقائق (والطرائق) والانتقاط والاختيار والملاحظة والتسجيل والفرز والتقييم والمعالجة، والاستغناء عن العادات القديمة واكتساب عادات جديدة.

إن فيض المعلومات الحالي هو من الشدة والسيطرة بحيث أن هذا النوع من التعلم سيضطر للاستسلام ببساطة في المواقف المعقدة.

إن النوع الجديد من التعلم ينطلق من أن في وسعنا معرفة كل شيء جوهري من أجل اتخاذ القرار؛ لأن لدينا معبراً إلى «مراكز تخزين العلوم العليا» عبر حدسنا، كما نود أن نسميها.

إن حدسنا يستطيع بسرعة البرق استدعاء المعلومة المطلوبة. إن

النوع الجديد للتعلم وهو أسلوب الحدس هو إدراك فعال ومعرفة.

أنت تدرك بقوة ما هو كائن. عندما قمت بتمرين (تحديد العلاقات) (رسم الدوائر) استطعت أن تدرك بسرعة تامة، وبقوة الحدس، ما هو كائن. ولو طلب إليك تحليل نموذج العلاقات التي أنت مشتبك داخلها، لكان وضع المهمة مختلفاً تماماً. ولكان في وسع عقلك أن يعمل أسابيع فيها. ولكان ذلك التعلم بطريقة التحليل وربما لن

يظهر نتيجة مثل التعلم بطريقة الحدس، أو بطريقة قريبة منها: أنت تدرك ضفيرة العلاقات كوحدة، وتضعها في رسم مبسط من قبيل اللعب.

والنوع الجديد للتعلم هو بمثل هذه البساطة العبقرية، أنت تعرف فوراً من صورتك ماذا ينبغي عليك أن تفعله! أنت تصبح حراً، عندما لا تتداخل أية دوائر غريبة عنك ضمن دائرتك، أو ضمن مملكتك.

وفي الخطوة التالية تذكر نفسك وتذكر من أنت في الواقع الفعلي. لقد ذكرك هذا التمرين من أجل استعادة احتلال مملكتك، بأنك الرئيس /الرئيسة، لحياتك! لا تدع حياتك تخرج من يدك مرة أخرى قط، يا جلالة الملك!

وهنا أيضاً لم تتعلم شيئاً بالمعنى التقليدي، بل إنك ذكرت نفسك بأن في وسعك إمساك صولجان حياتك بيدك مجدداً، إذن عش حياتك بملكية وبجلالة وبأسطورية، وكل ما عدا ذلك دون مستواك، فهل أنت موافق؟

نصيحتي للتعامل مع هذا الكتاب:

ليس من توجهات هذا الكتاب قيامك بمعالجته من جميع الجوانب فهذه هي النوعية التقليدية للتعلم.

إنه ليس كتاب عمل، بل الأحرى تعليمات لعب نحو الأسطورة، إنه كتاب سحري، كتاب تعليمي من أجل تعلم جديد، طبق كل شيء فوراً! الكتاب يرغب في أن يظهر لك باستمرار منظورات جديدة ومبادرات فكرية جديدة، وحوافز ونبضات ينبغي عليك تحقيقها فوراً! خذ

متسماً من الوقت، العب بفكرة جديدة أو حافظ جديد مدة كافية من الزمن إلى أن تصبح الفكرة جاهزة، والأمر على ما يرام تماماً، إذا ما أعطيت نفسك مدة أسبوع (أو أكثر) من أجل حل وظيفتك اللعبة.

أما في كتاب العمل فيجب عليك تناوله صفحة إثر أخرى بالتفصيل، ويشترط لفهم الفصل الثاني قراءة الفصل الأول قبله، وفي هذا الكتاب لا بأس بالتأكيد من تصفح الكتاب «بسرعة» من الصفحة الأولى وحتى الأخيرة، ومن ثم تستطيع اختيار الفصول من أجل الدراسة المكثفة، التي وجدت فيها ضالتك بخاصة، وكل فصل هو فرصة من أجل بداية جديدة في الحياة الخاصة والمهنية، وهو متكامل في حد ذاته.

وأنصحكم، أيضاً بقراءة تعليمات اللعب من أجل هذا الكتاب في الملحق، أنت تستطيع اللعب بطرق متعددة بهذا الكتاب، وتذكر دائماً ومن جديد، إنها لعبة، لعبة حياتك استمتع بها، خذ كل شيء ببسر، وبذلك تستطيع أن تسير فوراً في الطريق الملكي السهل، الذي أود أن أنصحك به هنا.

للتذكر:

❖ الحياة تريد أن تكون يسيرة معي، إذن، سوف آخذ الحياة بسهولة أيضاً! وما دمت أجعل الحياة صعبة علي، فأنا لم أجد بعد الطريق الملكي الأمثل.

❖ كل شيء يحدث معي، فهو إما متعة محضة من الحياة أو درس من دروسها، وأنا أقبل المتعة والدرس كهدية بامتنان.

- ❖ ينبغي علي قبل كل شيء تعلم الدروس، التي أدور فيها في حلقة مفرغة وأجابه المشاكل نفسها باستمرار.
- ❖ كل الآلام تأتي لأنني لا أريد قبول الحياة كما هي، وأهم خطوة يمكن أن يتغير معها كل شيء هو تغيير موقفني، كل شيء مقبول كما هو كائن.
- ❖ وأيضاً المكان الذي أقف عليه مقبول أيضاً، وكل ما تعلمته حتى الآن كان ضرورياً لكي أضع نفسي في هذا المكان ولا أستطيع أن أنطلق في حياتي من أي موضع آخر باستثناء المكان الذي أشغله الآن.
- ❖ إنني أقود حياتي بوعي من قلبي وأتعلم باستمرار أن أعيش من كل قلبي.
- ❖ إن النوعية الجديدة للتعلم لدي هي الحدس، التعلم من القلب، إنني أدرك الحل الأمثل بواسطة الحدس.
- ❖ أنا أستخدم الكتاب كتعليمات للعب، لأكتشف نفسي من جديد، وأستمتع بها بيسر وبقلب فرح وسعيد.

