

## الفصل ٩

### المتكّن

هناك نوع واحد فقط للحب

ولكن له ألف ترجمة مختلفة

لارشفوكولد ١٦٥٠م

#### الفرد المتكّن

يركز التمكين طاقتك على المشاركة بشكل أمثل في تحقيق حياتك الشخصية. التمكين هو أن تفكر في نفسك بتفاؤل وحب. هو أن تعيش مسار حياتك الفريد وآلاها بطريقة نامية. التمكين يأتي من كونك فرداً وهذا الفرد هو أيضاً جزء من الكل العظيم. التمكين يجسد طاقات الاعتماد على النفس والكمال والترابط المتبادل. مع التمكين يلتقي بانسجام الاستقلال الذاتي والحكمة الإلهية.

يأتي التمكين من خلال خياراتك الذاتية. إنك تمتلك حرية الإرادة وأنت تدرك أنه لا أحد غيرك يستطيع أن يقوم بالتمكين من أجلك. ينبغي لك أن تتعم على نفسك النعمة القصوى من الحدس والإيمان بالنفس والثقة.

يمكن أن يشجعك الآخرون ولكن في النهاية ينبغي أن تقوم بالتمكين من أجل نفسك ولنفسك. كل واحد منا ينبغي أن يكون المنبع الذاتي لإيمانه وحرية اختياره.

هنا نقطة جيدة تعرض فيها ثانياً «خريطة الطريق» من أجل رحلتك نحو الإمكان الممتلئ والتمكين. من هذا الوصف يمكنك أن تتصور ما هو التمكين.

أريد أن أوسع سجايا الأنااس المتمكّنين التي وصفت من قبل في الفصل الأول.

### الأنااس المتمكّنون

❖ إنهم مبدعون ومنفتحون للحياة بشكل عام، يبرهنون على معنى الإمكان والتوجه وتوكيد الحياة توكيداً عاماً. إنهم قادرون على تعليق الأحكام الصحيحة / أو الخاطئة ويفكرون بلغة خيارات متعددة.

❖ إنهم راسخون وواقعيون في اختيارهم أعمالهم لا توقفهم الخيبة أو المخاطرة.

❖ إنهم يتخذون قراراتهم بأنفسهم، يرغبون كل الرغبة في أن يتحركوا من المكان الآمن في كلمة «لا أعلم» إلى مكان أكثر مسؤولية وتمكناً في جملة «هذا ما سأحاوله...».

❖ إنهم يشعرون بأنهم أقوياء بشكل كاف ليأخذوا عملاً على عاتقهم. عندهم نظام كاف، وإرادة عمل على نحو يتخذون به خطوات لتحريك أنفسهم قدماً باتجاه أحلامهم.

❖ لديهم شعور بالاتحاد مع كل شيء فالحياة شعور بعلاقة روحية. لديهم شعور قوي بتقدير ذواتهم، إنهم يعرفون ماذا يستطيعون عمله وهم على علم بقواهم يمثل علمهم بنقاط الضعف لديهم. ونتيجة لذلك هم أقل تخوفاً، ويلاحظ الآخرون أنهم بشكل عام محبوبون ومساندون ومؤيدون.

هل يلوح ذلك معياراً جد رفيع للارتقاء إليه؟ الرجاء أن تفهم أن الأناس المتمكنين ليسوا كاملين ولا يشعرون أنهم كاملون. لا تتوقع الكمال في نفسك. إن الأهداف المستحيلة تنضوي تحت عملية التمكين. ومن خداع النفس أن تتوقع شعورك بعظمتك في كل وجه من وجوه حياتك سائر الوقت. ولكنك ستبدأ بالإحساس بمشاعر التوازن أكثر من ذي قبل. تلك السجايا تشرع في النمو بشكل طبيعي في داخلك كلما تطورت باتجاه التمكن الشخصي.

### الإيمان + الإرادة + المهارات = أعمال متمكنة

إن الصيغة الفائزة من أجل التمكين التي ذكرت باختصار في الفصل الأول هي:

- ❖ الإيمان الواضح أن أهداف حياتك ممكنة.
- ❖ الإرادة والنظام من أجل المثابرة أثناء الأزمات الصعبة.
- ❖ المهارات العقلية والانفعالية والجسمية اللازمة لتوكيد كيفية الحياة التي تتشدها.

التمكين فعال، إنه يتضمن العمل حسب قوانين الطبيعة لجلاء أهدافك وأحلامك. ولما كان مبنياً على إيمان بمقدرتك مع مساعدة الحظ أو أية قوة عالية أنت ترتبط بها فإنك تعلم أن بوسعك السيطرة حين يكون ثمة حاجة إليها في أية لحظة. بالنسبة إلي يمكن تلخيص التمكين ببساطة في كلمات «أنا أفعل ما بوسعي». إنه إيمان بأنك ستقوم بكل ما في وسعك لتواجه تحديات الحياة حيثما تحدث.

## ١- الإيمان بالنفس

تقدير النفس العالي هو إيمانك بنفسك - الثقة بتعلمك الذاتي وبقدرتك الموسعة. وهذا مؤكد بكلمات «أستطيع أن أفعل ذلك!» أو «يمكن فعل ذلك!» أو «دعنا نجرب!» وذلك إما لتدبير الكرب أو للتغلب على نماذج الحياة غير المرغوب فيها أو لبلوغ نظرة تتجاوز الهدف.

إنه إيمان واضح بأن أهداف حياتك المختارة يمكن الوصول إليها.

## ٢- إرادة الشروع في العمل

إن أكثر المهام تطلباً يقتضي إرادة الشروع في العمل. هذا معناه أن يكون لدى الإنسان الطاقة والنظام والمثابرة للقيام بأي أمر من شأنه أن يظهر الاحتمال في شكل أو صيغة. وقد يكون هذا أصعب المراحل. من أجل تعلم مهارات جديدة تمكّن مطلب العمل، تحتاج غالباً أن تدفع نفسك بشدة لتتأبر وسط أخطاء لا يمكن تحاميتها تقود إلى تعلم جديد. صفتك أن تكون تلميذاً مسألة في صميم الموضوع. معظم الطلاب عليهم أن يدرسوا بمشقة حقاً ليلبوا المطالب والمهارات التي توصلهم إلى أهدافهم.

لا شيء يسحق التمكن الذاتي وتقدير النفس بأسرع من أن تضع آمالك في مستوى عالٍ جداً. معظمنا يريد أن يصرف مقداراً من الطاقة من أجل نجاح راهن. إذا طلبت إلى نفسك الكثير فسرعان ما تتوقف ببساطة. ابتكر خطى يسعك تنفيذها. أحب أن أنجح إذن أحاول جاهداً أن أضع آمالاً معقولة «يمكن تحقيقها» من أجل نفسي. إنك سوف

تحتاج أحياناً أن تحفز نفسك عندما يكون الأمر أصعب قليلاً مما توقعت. هذا عندما تُمتحن إرادتك وتنظيمك الذاتي ومثابرتك.

### ٣- المهارات المطلوبة

يقتضي بلوغ أي هدف أن تعرف كيف تكون المهارات والمعرفة المطلوبة للقيام بالعمل. عندما تخاطر، تريد أملاً معقولاً في النجاح وشبكة سليمة معقولة دونك.

ولا يعني هذا أن عليك أن تحيط علماً بجميع الأجوبة أو تملك جميع المهارات حين تنطلق بل يعني أن عندك بنكاً (مصرفاً) متيناً يخزن لك مهارات الحياة كما يخزن الثقة بأن بوسعك أن تتعلم ما دمت تتقدم والموقف يتطلب ذلك. إحدى أكثر المهارات الجوهرية هي الإحساس بأنك تستطيع بشكل مألوف أن تتصور الحلول لمشاكل الحياة ومقتضيات العمل.

اسع للوصول إلى مهارة في التمكن تقوم بشكل طبيعي بما يلزم في الوقت المناسب.

### الحب النشيط (الديناميكي)

قلت في فصل سابق إن السلامة المتمكنة تعيش مع موقف حب نشيط. ومع موقف التفاؤل المحب ذاك يأتي شعور بسلام أعمق وهدف أوضح وحنو أطف. ما أروع أن يكون هدف الحياة ... أن نعيش حباً نشيطاً. إنه فعال وممتد ومستجيب. إنه الطاقة ضمن التمكن: أن يكون لديك ثقة بمقدرتك في تدبير مواقف حياتك معظم الوقت من أساس بيتك في حب نفسك وحب قدراتك.

وليس معناه أنك تحظى بمثل هذا طوال الوقت ولكن معظم الوقت. إنه نيتك الواضحة واتجاهك. إن الحب النشيط هو المقدرة الموجودة وراء فعلك المتوازن، يجلب انفعالاتك ومشاعرك إلى إحساس عميق بتفانٍ عمل موجه.

**الحياة في موقف حب نشيط هي طريقة متفائلة سلسة مبدعة ملتزمة لتعيش حياتك متحرراً من الخوف.**

غالباً لا تتطبق المشاعر مع الكلمات بإحكام، ولكننا جميعاً مررنا بتجربة الحب النشيط (الديناميكي) عندما رأينا أفضل ما فينا أو أفضل ما في الآخرين. لقد رأينا حباً نشيطاً في اللحظة التي مددت فيها يدك نحو الآخر قائلاً: «نعم أنا معك». إنها طاقة قابلة للتكيف، أول استجابة لها العطف واللطف. إنها الإلهام لاستثارة الأفضل. وكل هذه هي استجابات طبيعية من شخص ناضج منظم الانفعالات. الخوف وحده، في واحد من أشكال متعددة من الطاقة، يجعلنا نستجيب بطرق غير الحب.

يجنح الناس المتمكنون إلى أن يكون لهم روابط عميقة مع الآخرين وإلى أن يمنحوا الحب لجميع الكائنات الحية لا مجرد أناس كانت لهم صلوات معهم. مثل هذا الحب النشيط يعيش في العقل متحرراً نسبياً من الخوف والشك في النفس. إنه متوجه نحو أن يكون متوسعاً ومساعداً للإنسان نفسه وللآخرين بقدر الإمكان. إنه يسهم في التعبير عن نفسه في أفكار وأعمال ببناء رحمة عطوفة.

## إن جوهر التمكن هو الحب النشيط

الطاقة التي تأتي من هذا الحب مفعمة بالتعبير وهي تعزز الاستقامة والكمون المنفتح. تتفتح الإمكانيات بتجاوز حدود تعبير «لا أستطيع» أو «لن ينجح الأمر». والتفاؤل هو مفتاح تغيير الموقف هنا، نعرف جميعاً الفرق بين الحياة والعمل مع شخص مخيف سلبي أو شخص موثوق خلاق. الأول يعيش في التشاؤم والثاني يعيش في تفاؤل وحب نشيط مفعم بالبهجة.

الحب النشيط ليس جملة تُنزل إلى مرتبة عوالم الغرام الضيقة ولكنه طريقة في الحياة موسعة متفائلة مفعمة بالحياة على نحو إبداعي.

مثل هذا الحب هو طريقة في التفكير موسعة ومتفائلة. إنها تتيح أخذ المجازفة. إنها فعّالة مؤثرة. تتعرف نماذج أكثر اتساعاً وغالباً غير مرئية مترابطة فيما بينها. مثل هذه الطاقة المتفائلة تكون مبنية على الإيمان بأن الشعور الجمعي الإنساني ينمو كما نتطور نحن بصفتنا أفراداً. الحب أكثر من مجرد عطف وشفقة. إنه تعبير عن إيمان إيجابي عميق تتربط فيه جميع أشكال الحياة. إن تطوراً في التفكير الشخصي يوسع إمكاناتنا الإنسانية الاجتماعي والشامل كما يوسع تمكنا الشخصي.

### قصة فيستي Vest

ينطبق وصف الحب النشيط على صديقة قديمة لأسرتي تدعى فيستي. أية حياة كانت لها! كانت أعجوبة مدهشة للآخرين، عاشت حياتها مخلصاً لأعماق ذاتها. ولدت في مطلع القرن (العشرين) في

سان بطرسبرغ في روسيا . وأثناء الثورة الروسية التي اندلعت عام ١٩١٧ هاجرت مع أسرتها إلى الصين حيث أمضت سني مراهقتها وعاشت يافعة قبل الحرب العالمية الثانية في برلين ثم انتقلت إلى لندن قبيل الحرب مباشرة . وبعد الحرب انتقلت ثانية هذه المرة إلى قرية غرينوتش Greenwich في نيويورك حيث عاشت إلى منتصف السبعينيات . وفي كل مرة تنتقل فيها تحصل على مهنة جديدة . وعندما كان عمرها ٦٧ سنة انتقلت للمرة الأخيرة - إلى البندقية ، حيث استطاعت أن تدرس فن الفسيفساء في أعمال البارعين فيه . كان تتبَّعُ الجمال الحقيقية الداخلية الدائمة فيها والتي ظلت تسري في كل أعمال حياتها . كان هذا ذوقها الفني في الحياة .

لم يكن لدى فيستي قط الكثير من المال ولكنها كانت في بحبوحة حقاً . كان عندها افتتان بالحياة أسر جذاب . كان كل امرئٍ يحبها . كانت حكيمة ومسلية وأصيلة . تجد في منزلها سائق التاكسي والسفير . الطبقة والعمر والجنسية ما كانت تعني لديها شيئاً . كل شخص تقابله كان كنزاً يبهجها وتشارك الآخرين بهجتها . كل شخص كان يجد صفات مشتركة بينه وبينها من خلال روحها الإنسانية العظيمة .

لقد طورت مهاراتها الفنية إلى درجة رفيعة على مدى السنين وكانت منكبّة على أعمالها الفنية الرفيعة في الخزف والفسيفساء ، وغالباً ما كانت تعمل كل ساعات الليل لأنها كما كانت تقول : «أحب عملي لا أستطيع أن أتخيل حياتي من دونه ماذا بوسعي أن أفعل؟» وكانت تقول مازحة إنها كانت أمية تتقن سبع لغات ، ولكن لم يكن يفوقها أحد في رواية القصص والنكات بأية لهجة أو لكنة بشكل لا يمكن تخيله .

فيتسي كانت شخصية متمكنة، واجهت من التغيير والوحدة والشقاء في حياتها أكثر مما واجه معظمنا، ومع ذلك كان يحدها دائماً الأمل في الغد والبهجة في اليوم. كانت تشرك الآخرين حزنها وفرحها بشكل منفتح ومن دون ارتباك. لقد أحبت الحياة وأحبت الناس. إنها النموذج المثالي لوصف الحب النشيط حين يتجلى ويؤثر.

هل بوسعك للحظة أن تفكر في شخص يجسد نموذجك المثالي الشخصي لذلك الحب؟ ما هي فيستي في حياتك؟ ما هي صفاتها الفردية التي تعجب بها أنت؟

### رسم حياتك بوعي

ربما أن الوقت لك كي يكون لديك الشجاعة لتؤمن بأفضل ما تملك من إمكانات شخصية. بوسعك أن تستعمل القدرة التي لما تستثمر بعد من عقلك التخيلي لكي تصبح قادراً من ناحيتك على خلق الحب والسلام الداخلي والتعبير عن النفس والإنجاز الماهر ولكي تحسن صحتك الشاملة وتحقق ذاتك في الحياة.

وعندما تختار أن تنمي بنشاط عادات عقلية جديدة من شأنها أن تشارك في معنى هدف في حياتك يزداد اكتشافك لبهجتك الشخصية ولتفاؤلك ونجاحك. إنك تؤثر حياة استقلال ذاتي وإمكانيات بدلاً من حدود وحواجز. وتشعر بنفسك أنك غدوت قوة خلاقية تعمل بهجة تؤدي إلى بنشاط باتجاه صالحك بطريقة قلبية مخلصمة متعهدة. بهجة تؤدي إلى بهجة، خطوة نمو تسلّم خطوة أخرى، هذا هو جوهر الحب النشيط.

يتطلب التمرين على أي شيء شجاعة وتعهداً بما في ذلك التمرين على تفكيرك التخيلي. إنه خيار أن تتمرّن بانتظام مسدداً نياتك وحوارك الداخلي في أفكار موسعة ورؤى مثالية. وعندما تركز على تنمية هذا النوع من الحب والتفاؤل في نفسك تتعرف بشكل طبيعي مخاوف ربما كانت تعتلج فيك وتسيطر عليك مدى سنين شعورياً ولا شعورياً لتتخلص منها. تتلاشى الظلال في الضياء. وتتبدد القيود، وتتعلم أنت مواقف وأعمال تشمل قيماً ومثلاً أكثر عمقاً.

كون الإنسان شخصاً محباً حياً نشيطاً مهارة تُتعهد ويعتنى بها.

### نيات تعيد تشكيل حياتك

نحن كائنات إنسانية يتناوشنا الألم والخوف والغضب لذلك لا نستطيع أن ندعي أن الحب سوف يأتي إلينا دون أن ندعوه. نحن نحتاج أن نظهر نيتنا للحب لتكون معروفة - أولاً وقبل كل شيء لأنفسنا - ثم نحتاج أن نقوم بعمل ما في هذا المجال.

حين تغدو أنت فعالاً ومؤثراً من أجل نمو ذاتي وحب نشيط تشرع بأن تركز على الحب والصحة على أنهما أمران تبتكرهما شعورياً في حياتك. حينئذ تبدأ عملية الشفاء ويشرع الخوف والغضب في الذوبان وتقل سيطرتهم عليك حين تتعرفهما وتدبرهما. حين تحب تتعلم أن تحب.

### الحب والإيمان بنفسك هما في صميم النمو الشخصي

إنك تعطي نفسك هدية - هدية من اللطف والقدرة، حين تتبنى معرفة داخلية لذاتك لإعادة تشكيل حياتك. وحين تضع جوهرك

الروحي في مركز حياتك الذاتية تبدأ فتشعر بارتباطك بشيء لا نهائي - بروح غير قابلة للتعريف تتيح لنا أن نذهب أبعد مما كنا لنصل إلى إمكانية أكبر. وبتعهدك وقتاً يومياً للاستبطان الهادئ تبدأ سبيلاً في الحياة يهديك إلى أن تنطلق شعورياً من عاداتك ومواقفك التي طال توقفت عندها. وتبرز مكانها حياة معبرة ماهرة حياة مبنية على إدراك أوسع لما هو مهم. ويغدو جلياً نموذج تشعر به حدسياً. وتختبر، في أعرق مستوى، القدرة اللامحدودة لتصبح ما تعرف أنه مناسب لك مع قليل من حواجز وحدود مفروضة. التمكن هو أن تعيش أعلى مثلك وأفكارك الخيالية - أو على الأقل أن تسعى نحو هذا الاتجاه. التمكن يصبح هدفاً في الحياة ومكاناً تعود إليه وقت الارتباك والصعوبة في حياتك.

ربما تركز بادئ ذي بدء جلسات تمرينك العقلي على النشاطات الخارجية: كأن تحسن ركضك أو تتببه لزيادة وزنك أو أيضاً من النواحي المهنية كأن تغير مهنتك أو تصبح مديراً أفضل أو ببساطة تصل إلى عملك في الوقت المحدد. قد ترغب في أن تركز على أن تكون طالباً متفتحاً متقبلاً للأفكار لكي تتضلع في مجال جديد من الاهتمام أو تريد أن تحسن صحتك أو تكون أفضل على صعيد صفتك والداً أو زوجاً أو صديقاً.

وعندما ينمو تمرينك قد تنتقل إلى صفات شخصية تتمنى أن تطورها بشكل أكمل داخل نفسك. يحدث هذا حين تكون أكثر علماً باتجاهاتك وخياراتك. وحين تفكر بهدوء ربما تريد أن تركز على أن تعرف كيف يبدو شعورك ومظهرك وصوتك إن كنت أكثر صبراً وبيانا وثقة بالنفس وأرق صوتاً أو أكثر إصراراً وجزماً.

تخيل بقدر ما تستطيع الصفات المختلفة المنشودة. هذا لعب عقل إيجابي. وستبدأ الصفات المساعدة الشخصية بالنمو فيك عندما تتيح لنفسك أن تركز بهدوء عليها. أعط نفسك خريطة الطريق الشخصية تلك. إنك تنمي نفسك الروحية الداخلية التي ستلون جميع تجاربك وإدراكاتك. إن التفاؤل الذي تدخله على منطقة من حياتك ليفيض دائماً على بقية المناطق. وهذا التفكير الغني المبدع ينطبق كذلك بالدرجة نفسها على الأوضاع المشتركة مثل التعلم والصحة وعوالم العلاقات الشخصية. ربما تجد أنك انتقلت وراء العالم الجسمي والنفسي إلى عالم الروح. هذا عالم السر بحدسه وإبداعه وارتباطه باللامحدود. وفي هذا الأفق الأوسع يكون التفاؤل والحب أساسيين يشع منهما تقدير الذات الشخصي والعطف والحنان.

الحب نتيجة لرسالة الإنسان الصحية نشعر به بشكل طبيعي عندما نكون متوازنين فيما بيننا وفي أنفسنا.

### تمرين التمكين

١- اغمض عينيك وخذ أنفاساً عميقة حين «تتوقف». ركّز على أحاسيس داخلية حين تفتح حدسك عقلياً. تفتّح على فكرة أن تغلق العالم الخارجي بضع لحظات متيحاً لنماذج جديدة وبصائر نافذة أن تأتي إلى عقلك.

❖ أسأل نفسك كيف يمكن أن تشعر إذا لبيت كل حاجات البقاء لديك. أي نوع من بيوت السكن، من الادخار المالي من الطعام من وسائل النقل قد يكون لديك؟

❖ خذ بضع دقائق وتخيل نفسك محاطاً بكل ما تحتاجه جسماً من أجل البقاء. استعمل مهارات تفكيرك التصوري المتنامية وفكر تفكيراً وصفيّاً وسجّل أفكارك.

٢- ما الذي يمكن أن تحتاجه لكي تشعر شعوراً غامراً بالسلام مع حاجاتك الانفعالية والنفسية؟ ما أنواع الدعم والاحترام الذي تحتاجه من أهلك وأصدقائك وزملائك في العمل؟ تخيل معرفتك بأنك آمن نفسياً.

٣- اسأل نفسك ماذا يمكن أن تحتاج لكي تطلق بيانك المبتكر. تخيل نفسك وأنت تعيش هواك المبدع. اسمح لهذه المشاعر وحدها أن تغشاك حين تشرع فتجد معنى لما قد تحبه مثالياً وأنت تتعلم أن تحيا حياة كاملة التمكن. ابق منفطحاً لبصائر نافذة جديدة من ذكائك الحدسي المتوسع.

٤- استبدل الآن بجميع الأهداف هدفاً واحداً وهو: هدف التعبير عن حبك النشيط في أي شكل أو أشكال يتخذها عندك. ابتكر في عقلك الداخلي شعوراً عميقاً بالتقدير والاحترام لنفسك ولأسرتك ولعلاقاتك ولجماعتك ولكرتك الأرضية.

٥- غدّ شعوراً باحتمالات لا محدودة وأنت تمدد تفكيرك وراء الأحكام متخيلاً فقط أفضل الاحتمالات. أتح لذلك الشعور اللطيف بالحب النشيط أن يحيط بك واعتبره هدفك الوحيد فقط لبضع لحظات.

هذا هو المكان المقصود.



---

---

## ملاحظات إلى نفسك

---

---

