

## الجزء الثالث

### الذهن



«ليس من المنطق إهمال النفس عندما نريد معرفة ما حولنا»

أفلاطون

منذ القدم، وبرغم كل التأكيدات الديكارتية والمنهجية، يعرف الإنسان أن آلام الجسم مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بآلام الروح.

ولكن لا بد من اتخاذ القرارات للتحكم بالأهواء وإيجاد التوازن المطلوب. لذا لا مفر من إعادة بناء وبرمجة الفكر.

إن الاعتناء بالنفس، وبناء علاقة حميمة معها، واحترامها هو واجبنا الأول.

تمنعنا بعض التقاليد (وخاصة في الغرب، وفي البلدان الغنية) من إعطاء هذه المفاهيم قيمة إيجابية. إذ يُعد هذا السلوك انطواء على الذات ونرجسية... ولكن لدى سقراط ودوجن والمعلم ديكارت وكبار حكماء الهند يُعد الاعتناء بالنفس أمراً إيجابياً، وانطلاقاً من هذه المفاهيم تشكلت أكثر علوم الأخلاق التي عرفها الغرب والشرق زهداً وحرماً (الأبيقورية، والصوفية، والبوذية والهندوسية...)، بل أكثر علوم الأخلاق انتشاراً في العالم.

الزهد خطوة ضرورية نحو السكينة ومعرفة الذات. إن بذل الجهد بغية التغيير يعني قبل كل شيء التحرر. لذا تُعد عدم مطالبة الحياة بالكثير، وتجنب المبالغة، والتواضع قواعد لا بد من الالتزام بها لمن يريد أن يطور نفسه.

يُعد الاهتمام بالنفس في كل الثقافات تجديداً وإصلاحاً مستمراً. إنه يذكرنا أنه لا طائل من الاعتماد على عدد معين من الظواهر مثل الكوارث

الطبيعية أو أذى الناس وحمقاتهم... بل لا بد من توجيه النظر نحو الأمور العاجلة والمرتبطة بنا ارتباطاً مباشراً.

يمكننا ويجب علينا تحمل مسؤولية أنفسنا، وتطويرها وتحسينها (تقنيات إنعاش الذاكرة القديمة، ومحاسبة النفس، والتدريب على التضحية والانضباط وضبط النفس والمحافظة على صحة العقل والجسد...). لا بد أن تكون النفس الهدف الوحيد الذي لا بد من بلوغه والعمل باستمرار من أجله، وعدم تبديله مع مرور الوقت ووفقاً للظروف. باستطاعتنا أن نتحكم بأنفسنا ونصلحها، ومن ثم بلوغ الكمال.

ولكن يجب أن يكون تدريب النفس متماشياً مع فن الحياة نفسه.

يقول سينيكا: «على المرء أن يحمي نفسه، أن يدافع عنها، ويسلحها ويحترمها ويوقرها ويتمكن منها، ولا يفارقها طرفة عين، وينظم كل حياته حولها. إذ بالاتصال بها يمكنه أن ينعم بالسعادة الأكبر والوحيدة المشروعة والتي تدوم ولا تزول».

لقد كتب سينيكا إلى لوسيليوس قائلاً: «إذا كان كل ما أقوم به من عمل يصب في مصلحة شخصي، فذلك لأن ما أعير شخصي من اهتمام يسبق كل شيء».

## -1-

### بيئتك الداخلية

#### طهري روحك

#### القلق والضغط النفسي

يمكننا أن نلوث أذهانتنا بالأفكار السلبية، أو بالأفكار المضطربة، أو بالأفكار المستعلية، أو بالشكوك والظنون. لا بد من إلغاء كل هذه الأفكار من بيئتنا الداخلية واستبدال مواقف إيجابية بها.

البيئة الداخلية عبارة عن جهد داخلي يقود النفس نحو الكمال، وهذا ما نسميه الجهد الروحي.

لا بد من مقابلة العنف والخاوف، التي لا تفتأ وسائل الإعلام تبثها، بالمعرفة والفن والجمال والبحث عن السعادة والسلام والمحبة.

فكلما كان الذهن ينعم بالسكينة، سَهَلَ التحكم بمخزونه من المعلومات وتنظيمها واستخدامها بوعي وإدراك، ومن ثم أصبح الفكر أوضح وأكثر تبصراً. لذا فإن عملنا الحقيقي هو السعي من أجل حياة أرقى.

فالقلق لا يتعدى كونه فكرة. ليس أكثر. قبل 300 عام، كانت كلمة «فكرة» تعني باللغة الإنكليزية «القلق». إذ إن 90 % من الأمور التي تقلقنا لا تحصل أبداً. لا ننكر أن الكوارث الكبرى، مثل الزلازل والحرائق

والأمراض الخطيرة، موجودة، ولكن إذا كان كل ما نترقبه يومياً ليس إلا كوارث، فذلك لأنها في أغلب الأحيان موجودة في رؤوسنا أكثر من وجودها في العالم الخارجي.

إن الانفعالات والقلق والاكتئاب العصبي سموم تسمم حياتنا. إننا نحطم أنفسنا ذهنياً وجسدياً بما نكنه من مشاعر التمرد والخوف والحسد والكبت والحقد والعداوة... إذ تحطم الأفكار السلبية الدماغ وتمنع الحب والسعادة من الجولان فيه بحرية.

إذ إن مصدر تشنج أجسامنا هو تشنج أرواحنا. يؤثر القلق على أعصاب المعدة، فهو يجبر المخ على إرسال أوامر إلى المعدة؛ لتفرز عصارات هضمية تتحول إلى سموم تسمم الجسم. القلق يمزق ويحطم الجهاز العصبي والغدي، وكل هذه الأنسجة المسؤولة عن طرح الفضلات، وهذا يفسر لماذا لا يستطيع بعض الأشخاص التنزيل وزنهم مع قلة تناولهم للطعام. تؤثر الهموم على النوم، وتسبب مرض السكري وتجاعيد الوجه وبيضاض الشعر وشحوب اللون. إنها تحطم القدرة على التركيز أو اتخاذ القرارات. إنها تثبط الحيوية وتعطل الاستقلاب، ولكن الهموم ليست إلا عادةً فالناس الذين لا يعرفون كيف يقاومونها يموتون شباباً. ولا يشفى النزقون جداً إلا ببطء شديد. النزق مرض يستمر ويجر وراءه أمراضاً. فكيف لنا أن نتمتع بحياة هادئة مطمئنة إذا كنا نصرف طاقتنا الذهنية في القلق المستمر؟

يقول بعض الأطباء: إن الخوف من الزمن أكثر الآثار سلبية على الجسم والروح، وإنه يمكن لهذا الخوف المرضي أن يكون سبباً للشيوخوخة المبكرة. ولكن في داخلنا طاقة تعلمنا كيف يمكننا أن نشفي أنفسنا، ونستعيد صحتنا وأن نعيش بهناء.

تؤدي بنا كثرة التفكير بالمشكلات إلى فقدان القدرة على معرفة ما نريد وما نحن حقيقة، فالضغط النفسي يدمرنا ويشتنا.

من الأهمية بمكان تنفيس الغضب وإقصاؤه والتخلص منه.

**النصائح الأولى التي لا بد من الالتزام بها لمقاومة الضغط النفسي:**

■ تناول طعاماً لذيذاً وصحياً.

■ حركي جسمك، تنفسي واسبحي.

■ امنحي جسمك بعض العناية للمتعة.

■ احترمي الساعات البيولوجية: الهضم، إفراز الهرمونات، تشكل الكولسترول، ترميم الخلايا... لمعرفة هذه الساعات، فإن أفضل طريقة هي الاحتفاظ بمفكرة شهرية، وتسجيل الأوقات التي تجوعين فيها، والتي تنامين فيها، والتي تشعرين فيها بقلّة الحيوية، وحاولي تدريجياً تعلم عادات أخرى أو تنظيم حياتك بما يتناسب مع هذه الساعة البيولوجية الخاصة بك.

■ خذي قسطك من النوم، فإن قلة النوم ترهقك عصبياً وجسدياً.

■ اخدي إلى النوم واستيقظي كل يوم في الوقت نفسه. إن دورات النوم تدوم 90 دقيقة، وإذا لم نلحق بقطار النوم فعلينا انتظار القطار اللاحق.

■ تمتعي وأنت تتناولين طعامك، وذلك في وسط هادئ وحميم. لذا تجنبي المطاعم الصاخبة والأطباق الجاهزة المجلدة وتلك المحضرة في المصانع.

- تناولي من الأطباق أبسطها، والمحضرة من خضراوات طازجة وأسماك وزيت فائقة الجودة، وفاكهة الموسم.
- وتذكري أن لتناول وجبة طعام في جو هادئ وباستمتاع أثراً على الاستقلاب يختلف عن أثر وجبة تناولتها في ظروف سيئة: سيضطرب الهضم وسيتباطأ الاستقلاب.
- اجعلي من غدائك وقتاً تقضينه مع نفسك. لذا ارفضى الدعوات التي تُفرض عليك، والأطباق الدسمة أو الغنية بالسكر.
- قليل من الشوكولاتة يومياً جيد لصحتك لغناها بالمغنزيوم ولتنعمي بنوم أفضل.
- تذكري جيداً أن المبالغة في تناول الكحول تسبب الأرق، وتعيق الراحة المعوضة في أثناء النوم.
- لا تبالغي في حرمان جسمك من الطعام (باستثناء أوقات الصوم). ففي أغلب الأحيان يكون دماغنا هو الجائع وليست معدتنا.
- تناولي إفطاراً كاملاً. يحتوي الإفطار المثالي الأساسي على حاجاتنا الغذائية اليومية، و أطباق رئيسة. يعني الإفطار إنهاء الصوم والإفطار.
- مارسي نشاطاً جسدياً. الرياضة هي أكبر مقاوم للضغط النفسي. ولكن يجب ممارستها بانتظام و بحدود معينة وبتناغم. لذا يفضل 10 دقائق من الممارسة اليومية على ساعة في الأسبوع.
- امشي في الطبيعة. يساعد المشي على وضوح الأفكار، ويساعد في إعطاء المشكلات حجماً المناسب. ولا تنسي أيضاً أن تتنفس الشوارد السلبية قرب مصادر الماء.

■ تشاء بي و اضحكي ولا تكوني دائماً جدية.

إذا شعرت أن الضغط النفسي بدأ يثقل كاهلك، فذلك لأنك سمحت له بذلك. تعلمي أن تضعي بينك وبينه حاجزاً من السكينة.

نحن نمثل ما نعتقد

لون البشرة والندب وتجاعيد التعبير ... أفراحنا وآلامنا وضغوطنا النفسية كلها تنعكس على وجهنا وملامحنا. يمكننا قراءتها كلها.

يؤدي العيش دون إدراك لذاتنا، وما نحن عليه، إلى التدهور والخراب. وأفكارنا وظنوننا هي التي تصنع حياتنا، فنحن عبارة عن خلجات بمقدورنا تغيير مجراها، ومنح واقعنا معنى، وفتح الأبواب أمام كل قدراتنا.

ولكن هذا لا يتحقق إلا عندما ندرك الأمور بوضوح، وندرك تصرفاتنا وأفكارنا... يعمل لا وعينا 24 ساعة في اليوم، ويخزن أفكارنا. فكل فكرة هي سبب وظرف يحدث أثراً. لذا علينا أن نهتم بأفكارنا؛ حتى توصلنا إلى ظروف حياة أفضل.

فالعالم الداخلي هو من يصنع العالم الخارجي. تعلمي حسن انتقاء أفكارك. واختاري أن تكوني محبوبة ومرحة ومحبة، فسيقابلك العالم بالمثل.

جاهدي نفسك لتشغلي روحك بإيمان في الخير في كل ما يحصل لك، واحرصي على مراقبة أفكارك لتوجيهها نحو الحق والجمال والمعقول.

يعكس كل ما في شخصك هذه الأفكار. تخيلي أن روحك حديقة. وأنتك تبذرين منها بذوراً. فإن وعيك الباطني منسوج بأفكار قمت أنت بزراعتها

طوال اليوم. لذا فإن ما تحصدينه من حيوية وصحة وأصدقاء ومكانة اجتماعية ووضع مادي هو ثمرة أفكارك. لذا من الضروري أن تولي هذه الأفكار أهمية كبيرة. الطاقة تلي الأفكار، والأفكار تسبق المواقف. هذا يعني أنك مسؤولة عن وجودك، وأن العالم الذي يحيط بك ما هو إلا انعكاسٌ له.

الصحة مسألة موقف داخلي، وتتطلب الحياة ألا تتخلي مطلقاً عن أفضل ما فيك. كما تؤثر طريقة تفكيرك وتعبيرك على تصرفاتك ووضعياتك وعلى سعادتك وشقائك. إنك لا تصبحين قوية إلا إذا عرفت كيف تعيشين بهناء وتوازن.

### تصفية الأفكار

يقول أتباع وي وي «WuWei»: إذا لم يكن فكرك مشوشاً بأمور لا طائل منها، فهذا يعني أنك في أفضل أحوال وجودك».

إننا نعيش في سجن نفسي، في ذاتنا، وإننا مقيدون بمعتقداتنا وآرائنا ودراساتنا وتأثير الوسط علينا.

فإذا كان فكرنا مزدحماً بالأفكار، فلن نتمكن من العمل على نحو طبيعي. إذ تجرفنا وتستولي علينا كثرة الأشياء، وتضللنا، وتمنعنا من التركيز.

كلما تقدم بنا العمر، يزداد ازدحام فكرنا، كسقيفة منسية ومليئة بأشياء لا فائدة منها. قد لا نكون مدركين لهذا، ولكننا ن فكر دون توقف. كيف نقضي أوقاتنا؟ ما طموحاتنا؟ وهل تستحق الأمور التي نناضل من أجلها كل العناء الذي نبذله؟

يعني تنظيم فكرنا، مثل ترتيب الأشياء المادية، التخلص من كل الأشياء التي لم يعد لها دور؛ بغية ترك المجال لما هو أهم. إذ تترك كل فكرة أثراً في دماغنا، فإما أن تقوي جهازنا المناعي أو تضعفه.

فكما أن غياب الأشياء يسهل الحياة، فإن تصفية الأفكار يترك محلاً لأفكار جديدة.. إذا تمرنت بانتظام على التخلص من بعض الأفكار وطردها من ذهنك، فستخلصين من ثم من التصرفات التي تنتج عنها.

أعدى قائمة بالأفكار التي تراودك غالباً، مثل شرائط التسجيل التي تسمعيها طوال يومك، ولا تتوقفي عن سماعها في رأسك، وقد اعتدت عليها حتى إنك لا تفكرين في طردها.

خذي وقتك لإعداد هذه القائمة بدقة وعناية. فإذا كانت بعض الأمور تزعجك، فاتركيها جانباً أو أجليها لوقت لاحق، بحيث تركزين جيداً على محتواها. ثم حاولي طول اليوم، بعد الانتهاء من إعداد هذه القائمة، طرد فكرة بعد فكرة بصبر وبأناة. وفي كل مرة تراودك فيها، ادفعيها بلطف ولكن بحزم. سيمنحك هذا التدريب كغيره من التدريبات ثماره في اليوم الذي ستفاجئين فيه بتدفق أفكار جديدة.

### هل تطرحين على نفسك الأسئلة الصحيحة؟

«يجب على جميع الناس الإجابة عن السؤال المتعلق بوحدة الشخصية التي يجب أن نحصل عليها، ويجب علينا كذلك البحث عنها. وهكذا بدأت الطريق التي سلكها الشرق منذ أقدم الأزمان».

جون بلوفيلد، يوغا، باب الحكمة

يجب أن يكون كل سؤال محدداً ودون غموض؛ حتى يمكن سماع الرد عليه. كما يجب أن يكون مصوغاً ببساطة. فنحن في كل ما نقوم به علينا اختيار ما نريد القيام به. فلكل شيء معنى. وهناك سبب وراء ملاحظتنا لأمر دون غيرها. إذ يلاحظ بعض الأشخاص الأشياء الجميلة، والأشخاص المثيرين، في حين يلاحظ آخرون القمامة والعيوب والنقائص. تبقى هذه الخيارات في غالب الأحيان غير واعية ولكن باستطاعتنا حسن استخدام وعينا والاستفادة منه أداة لبلوغ خياراتنا. إذا كنا نلوم أنفسنا لعدم رؤية إلا ما هو سلبي، يمكننا حينها إصلاح أنفسنا والبحث عن أمور أفضل.

هذا يعني، أننا دائماً في طور الإبداع، وأنه بمقدورنا إصدار أوامر إلى وعينا الباطني؛ لكي لا يصطفي إلا الأشياء الملائمة في المستقبل.

### مزاج النفس

لا مكان للقلق والندم في روح مؤمنة بهذه الحقيقة البسيطة التي تقول: إنه لا وجود للقمم دون السفوح، فالحياة نادراً ما تكون سوداء بقدر ما نتخيله عندما نكون في كآبة شديدة. فإذا كنا نقوم بما نقوم به باستمرار، فسنبقى على ما نحن عليه دائماً. الشخص الوحيد الذي يفرض علينا حدوداً هو ذاتنا. يأتي حب الذات الحقيقي من التحكم بالنفس، وهذا يؤدي إلى التحرر. يمكننا أن ندرّب أنفسنا؛ لنصبح أكثر صبراً، كما نتدرب في تقوية عضلاتنا التي كلما زاد عملها، زادت مقاومتها.

الفكر هو حيز الإبداع. وتغفر لنا الحياة عندما نجرح إصبعاً؛ إنها تسمح لخلايا جديدة أن تتشكل؛ لتبني جسراً يساعد في اندمال الجرح. وهذا ما يحصل مع الأفكار.

في كل مرة تشعرين فيها بالقلق أو الضياع أو الوحدة أو الاكتئاب أو الضغينة أو السلبية أو الغضب، تناولي كتاباً مثيراً، وارتي لباساً مختلفاً، واعلمي ما باستطاعتك؛ لتجعلي ما يحيط بك أكثر مرحاً: أزهار وأنغام موسيقية، وبخور أو شمع معطر. بل يمكنك أيضاً ممارسة بعض اليوغا أو بعض الحركات الرياضية، أو كتابة مذكراتك، أو الاستحمام، أو المشي. المهم هو وقف هذا التدفق في المشاعر إلى أن تحل طاقات جديدة محل السابقة.

### تجاوز المشكلات

«أمام مشكلة، لا نملك أن نفعل شيئاً، ولكن يمكننا استيعاب ما حصل».

دكتور شارل باركر

لا تعالجي المشكلات، وإنما تجاوزيها. إن التركيز على مشكلة ما يعني الحفاظ عليها حية، ومن ثم منع أنفسنا من المضي قدماً. لا حاجة للأفكار السلبية للتحليل والفحص والتدقيق والدراسة؛ حتى لا تتشعب. ارفض أن تسمي حياتك بأحقادك القديمة والإساءات التي لم تغفرها. ضعي في سلة المهملات نفايات الماضي. ولا تحتفظي إلا بالذكريات السعيدة.

تبدأ الحياة من جديد كل يوم. وأنتِ الشخص الذي يعيش اليوم. توقفي عن التفكير بأن الشخص الذي كنته بالأمس هو الشخص نفسه الذي أصبحت عليه. إذ إننا جميعاً نمتلك قدرات وإمكانيات غير محدودة في التغيير عند الرغبة. إن ما يمنعنا (وهذه حلقة مفرغة) من الاستفادة من هذه القدرات الكامنة فينا ارتباطاتنا النفسية بالماضي. إننا بحاجة فقط إلى الحيوية التي ننعيم بها في اللحظة الآنية.

لا تواجهي الأوضاع الصعبة إلا باسترخاء؛ لأن كل ما تعيرينه أهمية يكتسب أهمية. وكلما زاد إصرارك على ما لا ترغبين، زادت هيمنته عليك.

فبدل أن تبالغي في التفكير في مشكلتك، انسيها. ويكفيك أن تعري في طبيعة المشكلة الحق والسؤال الذي يستحق أن يثار. اتركي السؤال يطرح نفسه ويتحدد مثل الماء الراكد، فقريباً، سينبتق في عقلك الباطن ما يسحرك، فنحن عندما نصر على مشكلة أو على أشياء تثير استياءنا، ننسى كل روائع الحياة وفرصها، ولا نرى إلا النقائص والعجز، والظلم، وأسباب شقائنا وحرماننا أو أحزاننا. ولكن ليست الأوقات الصعبة في حياتنا إلا فرصة لتتوقف فيها ونعيد حساباتنا ونتأمل. علينا حينها أن نتساءل: «ما هو الأهم؟ ولماذا فعلت هذا؟».

نحن نعلم أن هناك قوة يمكننا بلوغها في كل لحظة من الحياة، ولكن علينا أن نطلب أولاً من روحنا أن توصلنا بهذا التيار. فكلما زاد وعينا، زادت قدرتنا على مقاومة مشكلاتنا. أما إذا طال مكوثنا أمام العقبات والمشكلات والصعوبات، فسيتصرف بالمقابل وعينا الباطني وسيغلق أبواب السعادة. وهكذا كل ما يحصل معنا وُجد؛ لكي يعلمنا شيئاً.

### السلبية تؤذي

إننا نُؤذي أنفسنا بأفكارنا السلبية وبتصرفاتنا كما نُؤذيها بالطعام غير الصحي، أو بالتبغ، أو بقلة النوم. إن وراء ما نعانیه من إحباط ورغباتنا غير المحققة وقلقنا وشكوكنا وسلبيتنا وقلة الحيوية والثقة بالنفس.

ويكون شفاء النفس بجعل ما لا ندركه مدركاً. إذ يجب قبل كل شيء تحديد مصدر الحالات السلبية وطرح السؤال على أنفسنا لمعرفة ما نرغب به حقاً.

أعدي قائمة بما ترغبين به، ولا تحاولي معرفة فيما إذا كان بمقدورك الحصول على ما ترغبين به أم لا، ولا كيف ستصلين إلى أهدافك. باستطاعة الفكرة الموجهة جيداً أن تخلق خلجات يمكنها أن تتحول إلى إلهام. وكذلك الأمر فيما يتعلق بالأفكار السلبية، فبشيء من التدريب الذهني المنتظم، يمكننا طردها والتخلص من آثارها الضارة.

يمكننا أن نتمرّن أيضاً على محاربة كل الأفكار السلبية، كما نتمرّن على ركوب الدراجة والسباحة وقيادة السيارة... إذ ما إن نكتسب هذه المهارة حتى يصبح العمل بها عفويّاً.

إذا تمرّنا على أن نصبح هادئين وورزينين، يمكننا بلوغ هذا الهدف في غضون شهر، فالإنسان يشفى سريعاً من مرضه إذا جاهد نفسه على عدم التفكير بالأشياء السلبية.

ينتهي الأمر بكل فكرة إلى العدم في يوم من الأيام. اعلمي ليصبح في مقدورك إدراك أفكارك والتحكّم بها. تُرى هل مشاعرك هي السلبية أم الحياة؟

تعرفي على قدرة عقلك الباطني المطلقة. فهو الذي يستطيع منحك السعادة، والصحة، والحرية، وكل ما تستحقينه.

لا تركزِي انتباهك على الماضي، وإنما على ما يمكنك فعله الآن، فعلى سبيل المثال، اسألي نفسك في الصباح كيف تحبين أن يكون يومك. وحاولي أن تتذكري كل ما هو جميل وممتع في حياتك، فالإنسان المتشائم نراه يتصرف بسلبية. وكلما أصبحت طريقة تفكيره بناءة، زاد حماسه للمضي نحو ما يرتقي به.

عوّدي نفسك قبل الخلود إلى النوم تذكر الأحداث الجميلة التي حصلت معك في أثناء يومك: نزهة، وجبة طعام لذيذة، ولقاء حميم...، فهذه الأحداث الجميلة كنزك وثروتك. دونها سريعاً على صفحات مفكرتك، فيما بعد ستذكرك كم منحتك الحياة من سعادة، ادعي واطلبي من عقلك الباطن إجابة دعائك، واستعرضي أفكارك، واطلبي من نفسك النوم بعمق. تسمح لنا الأحلام بإيجاد إجابة لبعض الأسئلة شرط أن نطرحها على أنفسنا قبل النوم.

## سيطري على ذهنك

### ضعي نفسك إلى جانب نفسك

تخيلي أنك تمتلكين قدرة سحرية على الخروج من جسمك والجلوس إلى جانب شخصك. وانظري إلى نفسك. كيف ترين شخصك؟ من يشبهه؟ هل تحبينه؟ هل تستطيعين مساعدته، ونصحه؟

تمرني على القيام بهذا الانفصال. ولا تتعلقي بالأفكار. فعندما تقررين التصرف بغية التخلص من بعض الأشياء، حتى من شغف مسيطر، فإن أكبر مكافأة لك هي قدرتك على تحقيق ذلك وأن هذا لا يمنعك من العيش. ستشعرين براحة كبيرة وبخفة وستقولين لنفسك: «أخيراً تحررت!»

عندما يجري إخلاء كل شيء من الذهن والنفس، ويحل الفراغ، لن يبقى ما تتعلقين به، وعندما تصبح كل تصرفاتك لا يملئها عليك لا المكان ولا الزمان، وعندما تختلط الموضوعية والشخصية، تكونين قد بلغت قمة الانفصال. يجب أن يكون عدم تعلقك بشيء هدفك الأسمى.

علماً بأن هناك تقنيات تعلم المرء التحكم بحياته وضغوطه النفسية وبنوبات الارتباك التي تحطمه جسدياً ونفسياً.

### لتكن لك مبادئ خاصة بك

«المبادئ، مثل قطعة قماش نُسجت بدقة؛ لتكون متينة ومتماسكة وجميلة ومقاومة، منسوجة بخيوط الحياة».

شكسبير

لا تعرف النفس ما تريد: أريد أن أنحف، وأريد أن أكل قطعة من الحلوى.

لذا نحن بحاجة إلى مبادئ. يمكن أن يصبح الالتزام بالمبادئ؛ عادة ومنعكساً إذا بذلنا جهداً كافياً في العودة إليها مدة زمنية معينة.

لا تعرف النفس أن تختار. إنها بحاجة إلى دعم من بعض المبادئ لتساعدنا وتملي عليها التصرفات المناسبة، فهناك كثير من الأشياء السهلة لا نطبقها: العيش بتوازن، والحكمة واحترام البيئة... هذه الطموحات والمبادئ أساس أي حياة، ودونها نفقد كل مرجعية.

### تعلمي اتخاذ القرارات

إن معرفة اتخاذ القرار الصائب سريعاً فن وميزة؛ لأنه يجنب المرء القلق مدة طويلة. فما إن يُتخذ القرار ومن ثم الإجراءات المناسبة له، تُحل المشكلة. لذا جاهدي نفسك لطرد المشكلة باتخاذ قرارك سريعاً وبنفسك. إن قوة الشخصية طاقة حيوية وضرورية لحسن الاختيار واتخاذ القرارات. الطمأنينة والحكمة والقوة خصال مرتبطة ببعضها ببعض. فاعلمي لتسترجعي قوة ابتكار الأطفال.

إن القدرة على حُسن الاختيار أكثر الهبات إبداعاً التي يمكن أن نحظى بها. إذ تضطرنا كل لحظة من حياتنا إلى الخيار وتقدم لنا احتمالات لا تعد ولا تحصى. ولكن عندما نترك مجالاً لاستقبال الجديد والمجهول، نفتح الباب لطرق بعيدة، بانتظار انبعاث اللحظات المغمورة في الوجود. فأعيري ما ترغيبين به انتباهك. فهذه الطريقة الوحيدة لاكتشاف شعفك. فعندما نكون سعداء، تصبح الحياة مليئة بالنعيم.

## تركيز وتأمل

### تمرني على التركيز: تأملي

«أطرب نفسك باستقرار صفحة الماء، وانعكاس أشعة الشمس والقمر على سطح وجودك».

الشاعر صوفي رومي

دعي الفراغ يحفك، ولا تسمح لنفسك بأن تشغل بالأصوات والوجوه والأشخاص من حولك. وليغمرك الفراغ لتتمكني من التركيز على موضوع واحد أو بالأحرى على علاقتك أنت بهذا الموضوع، ويكون هذا العمل بمنع أفكارك ورغباتك وخيالك من التأثير عليك.

وابدئي بحيث يكون هدفك بلوغ حالة من «عدم التفكير». في البداية، ستعود الأفكار: ادفعها بلطف؛ وامحها واحدة تلو الأخرى، وإن كان هذا لن يدوم أكثر من 30 ثانية. وسترين أن هذا ممكن. ستكون هذه خطوتك الأولى. يستطيع ممارسو اليوغا الاستمرار في هذه الحالة أياماً بأكملها. فإذا تمرنت باجتهاد في إخلاء نفسك من أفكارك، تطفو هذه الأفكار

على السطح، بل ستقتصر مراحل وجودها تدريجياً، وينتهي بها الأمر إلى أن يسهل طردها. إن التمرن على التأمل أو التحكم بالنفس كتمرين العضلات. ولن تحسلي على نتائج إلا بالصبر والاستمرارية فقط.

عندما يتأمل المرء، يفوض في حال من الراحة تفوق تلك التي يمنحنا إياها النوم بمرتين.

يصبح استهلاك الأوكسجين في أثناء التأمل أكبر، ونبضات القلب أسرع، مع أن الروح مازالت يقظة. كما أننا في أثناء التأمل نحتاج عادة إلى 10 دقائق لبلوغ هذه الحال، في حين أننا نحتاج إلى 6 ساعات لبلوغ هذه الحال من الاسترخاء العميق في أثناء النوم.

في أثناء لحظات التأمل، يختفي كل غموض، وكل تعلق بالآخرين، وكل الارتباط اختفاء كلياً، ويشعر حينها المرء بشعور كبير بالحرية: إنه أبسط طريق وأسرع نحو السعادة. اتركي الأشياء تأخذ مجراها، وكأنك لست معنية. فبعد مرور وقت قصير ستشعرين بأنك تحررت منها نهائياً.

يمكن ممارسة التأمل في كل مكان، حتى في أثناء الانتظار في طابور حافلات النقل، وعند غسل الصحون. رياضة الغولف تمرين ممتاز للتأمل والاسترخاء والتنعم بالسلام. يقول أحد اللاعبين: إنه في أحد الأيام عند نهاية المسير شعر بسلام مع نفسه كما لو أنه راهب بوذي في إحدى قمم الجبال. المهم هو البقاء مدة من الزمن منتبهين على ما يجول في داخلنا. إن هذا يمنح قوة لا يمكن الحصول عليها من مصدر آخر. لا علاقة لهذا التمرين الذهني بالخواء أو الذهول. إنه طريقة بفضلهما نشخذ وعينا وانتباهنا، وهذا مفيد جداً في الحياة اليومية.

يقول أحدهم، فيما يتعلق بالتأمل واليوغا: «لا أملك وقتاً لعدم ممارستها».

إن فعل «تأمل» يعني ترك النفس تتوجه نحو المركز. فيهيمن كل ما هو ثابت ويثبط النفس. خذي وقتك ببساطة لتكوني، بغية ترك نفسك «تشحن نفسها» في الهدوء. تخلصي من وقت لآخر من صورتك، وعودي إلى شعورك بوجود شخص جديد.

يجب في بعض الأحيان معرفة عدم القيام بأي عمل. يساعدنا التكامل في إدراك طريقة عمل ذهننا. قبل ممارسة التأمل. لا يكون عند الناس أي فكرة عن عدد الأفكار المشتتة التي تراودهم خلال لحظة من الزمن. وهذه الأفكار هي التي تعقد عليهم حياتهم.

التأمل غذاء روحي يسمح لنا بتجديد أنفسنا والتأكيد على الأمور الأساسية. إن الجري على الشاطئ، والجلوس في الغابة، وسماع الأنغام الموسيقية... هذه الأشكال من النشاطات تتطلب منا أن نأخذ وقتنا. باستطاعتنا التأمل يعني الحفاظ على الذهن ثابتاً، سواء كنا نمشي أو نجلس، نقف أو نستلقي.

يجب جعل الجسم صامتاً بالحفاظ على بعض الوضعيات (من الوضعيات التي تنصح بها اليوغا، وضعية زهرة اللوتس ووضعيات الاستلقاء على الظهر)، وفي حالة الاسترخاء الكامل والعينان مغلقتان. اجعلي تنفسك بطيئاً قدر الإمكان. وامنعي كل فكرة من أن تعود بك إلى التفكير.

المعلم البوذي زين ديشيماريو يقول: «يجب ترك الأفكار تتوارد مثل الغيوم في السماء. لا تفكر بالحياة، ولكن لتكن أنت الحياة». وهكذا نحصل

على أفضل جريان للدورة الدموية، ومن ثم على أفضل قدرة على التذكر. يجب بلوغ السكون الداخلي وادخار الكلمات، والتركيز على الأصوات المنبعثة من الداخل، كنبضات القلب والتنفس.. على كل أصوات أجهزة الجسم.

تأملي إلى أن تبليغي نقطة الصفر من النشاط الذهني والعضلي. استشعري بالحرارة والثقل يهيمنان عليك، وأعلني عما تشعرين به بكلمات: «أشعر بالحرارة تغمر جسمي...» ورسخي كل إحساس بجملته. سيكفيك فيما بعد أن تلفظي هذه الجملة؛ لتنتقلي إلى حال التأمل والاسترخاء.

### صباح من الهدوء

«لا داعي للانتظار. ها هو ما يحزر نفسي. يبدو لي أنني طردت نفسي بنفسني مع كل ما رميته. حتى ثقل جسمي قد اختفى. أشعر أنني لا أملك شيئاً. وأن العالم أصبح كله شفافاً ودون عوائق إلا من نفسي.»

آلان واتس، بوذية زن

تأملي في الصباح، عندما يكون الهواء مازال منعشاً وحرراً من كل أنواع الاهتزازات الاصطناعية.

كلما ركزت على تفاصيل محيطك، أصبحت أحساسيك فورية. عايني مشاعرك وكأنها ظواهر خارجية لا علاقة لك بها. ستمكين بهذه الطريقة من التحرر من عبوديتك لندمك وقلة صبرك وقلقك ومن كل الأفكار المضطربة، بل قد تتمكنين من نسيان الحاضر، وكم ستحبين هذا! عندما تتجحين في عدم التفكير، ستبلغين هدفك. وتصبح الأشياء

بسيطة. وكأنك متّ. وستخفي كل المسؤوليات والالتزامات. تقبلي الأفكار الواردة دون أن تعطيتها أهمية تُذكر، فإذا تمكنت من التفكير في شيء كأنه لا شيء، ستعمين براحة كبيرة جداً.

في الليل قد ترتاحين ولكنك تحلمين. هذا يعني أن ذهنك لم ينعم براحة كاملة.

هيئي لنفسك الوقت والمكان المناسبين للتأمل في زاوية صغيرة منعزلة في مسكنك؛ ضعي فيها وسادة كبيرة مريحة، من الصوف الصافي أو من الحرير، وهيكل صغيراً (يكفي لوح خشبي بارتفاع نظرك) يمكنك أن تضعي عليه شمعة وزهرة وعود بخور (يستخدمه الرهبان البوذيون في تحديد مدة كل جلسة تدوم 20 دقيقة تقريباً). دعي العطر والسكون يغمرانك، واستشعري بنعومة الوسادة، وتنفسي بعمق مرتين أو ثلاث؛ لتخرجي الأفكار السلبية مع الزفير واثبتي في وضعية زهرة اللوتس مدة 20 دقيقة. إن هذه الوضعية غير مريحة إذا كان جسمك يفتقد إلى الليونة، فلا تغتري بنفسك وتتخذي هذه الوضعية؛ لأنه يصعب علينا نسيان أجسامنا عندما تؤلمنا. لذا لا بد من التمرن والقيام بتمارين رياضية؛ ليكتسب الجسم الليونة الضرورية ويصبح مستعداً للقيام بجلسات تأمل حقيقية. إن الوضعية الصحيحة أمر ضروري وأوّل أسباب عديدة يطول شرحها في كتاب مختصر، ولكن يأتي في مقدمتها أنها ضرورية للقدرة على التركيز. إن الوضعيات الأخرى (في أريكة أو في وضعية التمدد) لن تسمح لك أبداً بلوغ حال من «اللا حال» ومن تمام الكمال.

## الصمت من الذهب

«إذا توقفت عن الكلام والتفكير، فلن يبقى هناك ما يتعذر عليك فهمه».

مثل بوذي

يسمح الصمت بالانتباه إلى كل شيء، ومراقبة تدفق «الفضلات الذهنية» التي لا تتوقف عن عبور عقولنا. إن عدم التصرف على نحو مستمر: هي مهارة يتطلب تعلمها تفتحَ الذهن، والوقتَ والصبر. تجنبي البرامج التلفازية، ومقالات الجرائد التي لا تزود بشيء، وتسرق وقتك وسعة فكريك وصمتك. إنها منومات تسول لك الخمول والسلبية، كما أنها تعمي البصيرة. يساعدك الصمت على الاسترخاء في الفراغ. إنه فراغ متفتح، فدعيه يقودك.

## القطرة المتأججة

«في رأسي، كنز من أئمن الثروات وهو القطرة المتأججة في النفس، التي تشمل العالم. إنها تحتوي على جوهر نفسي. فيها يوجد المعنى المثالي لحياتي وأملي الأكيد في بلوغ سمو روحي رفيع. إنها هي التي تسمح لي بأن أصبح مفعماً بالحيوية المطلقة التي تمنعني من الفناء، فإذا تركتها تبهت حتى لا تظهر إلا نادراً في مستوى إدراكي، ستضعف قدرتي الحيوية مع تقدم العمر، وسيتلاشى بعد موتي جوهري؛ وتذوب روحي تدريجياً. هذا ما يحصل عندما نترك الغيوم المعتمة والسوداء تتراكم بسبب حب الأنا والرغبات المفرطة

والأهواء. ولكن يانغ شن الخاص بي سيعود ليتألق أكثر من ذي قبل، و يغمرني كلياً حتى يصبح ذهني وجسمي مغمورين بجوهره. يجب علي الاعتناء بهذا الكنز حتى وأنا أمشي، وأن أستشعر بقربه من سطح إدراكي، ويكون ذلك بالتصرف على نحو يليق به. يجب أن أنتبه إلى أفكارني وعواطفني؛ حتى لا تُبذر حيويتي الذهنية والفعالة بغباء».

كارل جانغ، سر زهرة الذهب

### فكرة واحدة في الوقت نفسه

«الجلوس والتأمل مدة ساعة، وتناول الطعام عندما لا يطالبنا

به جسمنا، والعيش في كوخ بسيط، يا له من ترف!»

أوراب كِنكو، تسورزورغوزا

تصوري جملة ما. نبغ الهدف من التأمل عندما تتبخر فكرة عدم التفكير نفسها. فبالتأمل تختفي حتى الأحاسيس الجسدية، وهذا يعني أن طاقاتها النوعية قد أُنتزعت. ولكن ستستخدم هذه الطاقة حينها في دعم وضوح الإدراك. يجب علينا جميعاً أن نقضي أوقاتاً بمفردنا، للتأمل والتركيز على فكرة وحيدة، بالقراءة أو بالدراسة أو بالعمل. إذ يمكن لوضع الزهور في المزهرية في الصباح أن يصبح تمريناً. سيتبدل يومك حينها! فكثير من الناس تستولي عليهم أهواء ليست في الواقع إلا شكلاً من أشكال السلبية. إنهم يسعون إلى نسيان أنفسهم. ولكن الرجل الذي يبقى جالساً يتأمل يتحرر من انتمائه لهذا العالم. التأمل أسمى شكل للنشاط قد منح للإنسان؛ ليصبح مستقلاً وحرراً. يعتقد رهبان الطاوية أن المادية

روحية بالأساس، وأن الجمال والذكاء موجودان هنا أمامنا. فإذا كنا لا نراها، فذلك لأن حواسنا عاجزة.

يستطيع المرء بلوغ هذه المعرفة الفطرية بالراحة، والانفصال والتأمل. ويستطيع أن يتحرر من الوقت والمكان والحياة اليومية ومن الرغبات والأفكار المستقبلية وأخيراً حتى من نفسه.



## - 2 -

### الآخرون

#### بسّطي مفكرة العناوين

#### اصطفي علاقاتك وكوني متسامحة

«الإنسان الكامل فقط هو من يستطيع أن يعيش بين أقرانه دون تقبل أذاهم. إنه يتأقلم معهم دون أن يفقد شخصيته. فهو لا يتعلم منهم شيئاً، ويعرف أمالهم دون أن يتبناها لنفسه».

تشوانغ تسو

اقطعي علاقاتك العقيمة، وألغي تلك التي لا تقدم لك أي دعم. أما فيما يتعلق بالحب، فلا تكوني عبدة للجنس الآخر. اهربي من الناس الذين يفتقرون إلى الذكاء: إذ لن تستطيعي أبداً أن تكوني متأكدة مما يفكرون به، أو كيف سيتصرفون. إن قطع علاقاتك بهم أفضل من نقدهم. ولكن احذري ولا تخلطي بين الذكاء والقدرات الفكرية، فهناك أنواع عديدة من الذكاء: ذكاء القلب، والأحاسيس... وهذا ذكاء يفتقر إليه كثير من الناس.

إن ما يفرق بين الناس، أكثر من لون البشرة، هو الوسط الاجتماعي والمعتقدات والطموحات. إذ يمنحك الناس الذين يفتقرون إلى التسامح

واستيعاب الآخرين من التقدم وتطوير نفسك. حجّمي تدريجياً، ولكن بالتأكيد، أهميتهم في حياتك. فلا تضيعي لحظة في التفكير بأناس لا تحبينهم.

لا تحاولي التأقلم مع أوضاع غير مريحة، ولا تطلبي إخلاصاً شديداً من الآخرين، فلا حاجة لتعرية القلب للتقرب من الآخرين. دعي العالم يسير وفق قواعده، وهو عالم على المرء أن يراعي فيه باستمرار حاجات الآخرين، وأن يختبئ خلف أقنعة مختلفة يتحتم عليه وضعها.

إننا سنكون أسعد بكثير إذا تعلمنا العيش متقبلين عيوبنا وعيوب الآخرين.

## عندما تكونين برفقة الآخرين

### تعلمي أن ترفضي

«الحر هو الذي يستطيع أن يرفض دعوة على العشاء دون أن يعطي أي عذر».

جول رونا

تتقبل ثقافتنا الإنسان اللطيف والمنافق أكثر من المباشر والصادق. فإذا كان قول: «لا» مشكلة، فلا بد من أن تتعلمي كيف تقولين: «لا» للآخرين لتتمكني من قول نعم لنفسك. وعلى كل حال، إذا رفضت الذهاب إلى حفل مع الأصدقاء، فإن الذي دعاك لن يرمي نفسه من أعلى الجبل؛ لأنك رفضت دعوته. وإذا كنت تشعرين أنك مضطرة معنوياً لتلبية الدعوة، فلنكن عندك الجرأة لتعرضي اقتراحاً مثل: «موافقة، فأنا حرة يوم الجمعة ولكن حتى الساعة الثامنة مساء فقط». تفسير بسيط بأقل التفاصيل

الممكنة أفضل طريقة للرفض. دربي نفسك على قول: «أسفة، ليس لدي وقت هذه الآونة، ولكن سأتصل بك عندما يسمح لي وقتي». لا تغيري مشاريعك لتتناسب الآخرين. ولا تهتمي بما يفكرون به وبما يقولونه عنك. لن تكون النتيجة إلا شعوراً أكبر بالحرية، فإنك عندما تخاطرين بأحلامك وقيمك الخاصة بغية إرضاء الآخر، ستفقدين بعضاً منك، ومن قوتك. كلما ازدادت مجازفتك بأصالتك، ازدادت ضعفاً. اتركي وراءك كل ما لا يغبنيك واقطعي صلاتك بمعتقدات وقيم والتزامات لا تؤمنين بها اليوم، وإن كنت تؤمنين بها في مرحلة ما من حياتك. فلا تكوني الشخص الذي نتوقه منك، وإنما كوني أنت وما ترغبين بأن تكوني. وكوني متيقنة ومتأكدة مما تريدينه ومما لا تريدينه في حياتك. كوني حرة. يجب أن تكون لديك الشجاعة لأن تقولي لا، وأنت تبترسمين دون أن تقدمي أعداراً. فلا سلطة لشيء أو لأحد علينا؛ لأننا نحن فقط الذين ندير أفكارنا. فإذا لم نتوصل لأن نجعلها متناغمة ومتوازنة، فستكون حياتنا هي الأخرى غير متناغمة ومتوازنة.

### أعطي القليل... وخذني الكثير

العطاء والأخذ... بسطي علاقاتك بالآخرين وكوني طبيعية بتصرفاتك. لا تتحرجي من الأخذ. ما دمت تعرفين في قرارة نفسك أنك لا تستغلين كرم الآخرين، تقبلي ببساطة ما يقدمونه لك.

أما فيما يتعلق بك، فلا تعطي الكثير. إذ إن العطاء تصرف نقوم به في أغلب الأحيان؛ لنسعد أنفسنا. حتى ولو كنا لا نتوقع شيئاً بالمقابل، فسيبقى هناك دائماً شيء من الغيظ إذا لم يشكرك الذي تلقى هديتك عليها، أو تصرف على نحو يختلف عما كنت ستقومين به لو كنت في مكانه.

تجنبني بشدة التعامل بالمال مع أصدقائك إذا كنت لا ترغبين إفساد هذه الصداقة. لذا لا تتحدثي إليهم عن مشكلاتك المالية، ولا تعطي الكثير من النصائح التي لم تطلب منك، فإن ما نعطيهِ دون مقابل يفقد قيمته. وإذا كنت تساعدِين الآخرين كثيراً، فلن يتعلموا أبداً. إن أثنى ما يمكنك تقديمه لهم هو موافقك في السيطرة على نفسك والانضباط: الهدوء، والحضور، والإنصات والرفق. امنحهم الضمان بأنهم يستطيعون الاعتماد عليك وعلى حضورك وعلى تحملك. لذا كوني هادئة مطمئنة باعتقادك أن كل ما تحتاجين إليه ستحصلين عليه بنفسك، فحن كثيراً ما نابغ بالاعطاء، ويكون هذا في معظم الوقت لنلقى الحب أو الصداقة، وخوفاً من ألا يجبننا الآخرون لما نحن عليه.

### تعلمي الإنصات

«لقد منحنا السماء أذنين لنسمع بهما، وفماً واحداً لتتكلم به. لذا علينا أن ننصت أكثر من أن نتكلم بمرتين».

مَثَل صيني

الثرثار كزهريّة فارغة. إن تعلم الإنصات مع الاحتفاظ بجسم لا يتحرك على الإطلاق، وفي وضعية تمثال، متمسة باللباقة والفخامة هو جزء من التربية منذ القدم. إذ تضي وضعية المنتبه هذه نوعاً من الضمان الأخلاقي، وتعطي صورة السكينة للشخص الذي تعلم هذه التقنية.

يكشف السكوت في الشخص الذي التزم به ويعرف الإنصات عن عمق وروعة ورزانة.

دربي نفسك على الاقتصاد في الكلام والحركات والكلمات التي لا جدوى منها عندما تكونين برفقة الآخرين. سيكون لهذا أثرٌ إيجابيٌّ على نفسك، فتشعرين بحيوية خفية وستتركين أثراً طيباً على الآخرين.

### راقبي كلماتك

«إن للكلمات التي نستخدمها في التعبير عن أنفسنا أهمية كبيرة. إذ يتناغم الجسد والروح حول تعابير لفظية، وقد تترك الكلمات الجارحة ندباً أشد على النفس من الاعتداء الجسدي. إننا نحدد من نحن بألفاظنا. فالكلمات ليست إلا رموزاً. إنها تثير ردود فعل بيولوجية. وتؤدي بعض الكلمات إلى أضرار كبيرة.»

ديباك شوبرا، جسد بلا حركة وفكر بلا زمن

قاعدة ذهبية: إذا لم يكن لديك شيء جميل تقولينه، فاصمتي. كل ما يلزمك هو أن تكوني متأكدة من أنك تعاملين بإنصاف ولطف واحترام. فطبقي هذه المبادئ على نفسك.

فليس للأشياء أهمية إلا عندما نمنحها إياها. تحدثي عن البؤس، فلن تنالي إلا البؤس. قولي أشياء طريفة، فسيغم المرح.

خذي نفساً قبل أن تتكلمي، فسيعيرك الآخرون انتباهاً واحتراماً أكبر. دعي الآخرين يتكلمون على راحتهم، وينهون حديثهم في التعبير عن أنفسهم.

وعندما تقومين بتصرف جيد، لا تقولي شيئاً: إنه كالسحر، فبدلاً من أن تضعفي سعادتك، ستحتفظين بها كاملة لنفسك.

كثرة الكلام يفرغنا من حيويتنا، ويضفي ثقلاً على ما نقول، فإذا كنا نكثر الكلام، فإننا نشعر بثقل وذنوب لكوننا أزعجنا الآخرين. يتكلم الناس عادة ليحققوا سعادة لأنفسهم، وليس ليستفيد الآخرون من تجاربهم، فهم يكثرن الحديث عن أنفسهم. لذا توقفي عن التحدث عن أحزانك، فإنها تتعبك وتتعب كذلك مستمعيك. ومن جهة الأخرى، كلما زاد كلامنا، ازداد بعدنا عن الآخرين وعن أنفسنا.

ارفضي المناقشات العقيمة، وتلك التي لها علاقة بالدين، فهذه أفضل طريقة حتى لا يصبح لك أعداء، وتذكري أيضاً أن هناك أوقات مناسبة للتحدث عن مواضيع عميقة وأوقات أخرى للتحدث عن أخرى سطحية، فاختاري الوقت المناسب لكل شيء.

### لا تنتقدي

إن نقدك للآخرين لا يخبرنا بشيء عنهم، وإنما يخبرنا عنك الكثير: أنت إنسان ينتقد الآخرين. عندما تنتقدين أحداً، تخلقين مشكلة، ولا تجنين من ذلك إلا أنك ستحطين من قدرك. يتطلب منك الحكم على الآخرين طاقة، ويضعك في موقف يجب ألا تضعي نفسك فيه. النقد عادة قبل كل شيء، لذا دربي نفسك على ألا تغتابي أحداً مهما كان ومهما كانت مشاعرك نحوه. سرعان ما ستصبح هذه العادة طبيعة ثانية لك. قد يمنحك النقد شيئاً من الراحة، ولكن هناك مواضيع أخرى أجدر بمناقشتها. كوني مخلصاً للغيب ودافعي عنهم. بذلك ستكسبين ثقة الحاضرين. واحذري من الرياء، وعاملي جميع الناس وفقاً لنفس المبادئ.

فبدلاً من أن تشغلي نفسك بعيوب الآخرين، انشغلي بعيوبك. وحولي اهتمامك إلى ما هو جميل، بدلاً من آلام أو أحزان الآخرين وإلى أسرار الطبيعة والتاريخ الحقيقي وإلى إقامة في الريف حيث يتمتع المرء بجمال الطبيعة والهدوء والراحة، بدلاً من الفضول الذي لا جدوى منه، فما من أحد يمكن أن يعيش حياة غيره.

### لا تثبتي للآخرين تفوقك

«هذا لأنك أثرت الكثير من الضجيج، فلم أتمكن من سماع ما تقول».

إيمرسون، أفلاطون أو الفيلسوف

إن القدرة على التحكم بالنفس أمر ضروري للحفاظ على علاقات جيدة مع الآخرين. لذا تجنبي من نشر كل ما تعلمين، والقيام بدور الفيلسوف. أن تصبحي خالية من الهموم يعني أن تصبحي غنية، فنحن غالباً ما نتكلم بصوت أعلى مما نظن، ونعمل على عرض أفكار نحن معجبون بها. ونلعب دور شخصيات نرغب أن نكونها، ولكنها مع الأسف كاذبة.

لا تكثري من قول الحكم، وإنما أظهري ما تعتقدين بتصرفاتك. ولا تقولي للآخرين كيف عليهم أن يأكلوا، ولكن تناولي طعامك كما يجب. ولا يصيبك العجب بنفسك بما تقومين به من أفعال.

### الآخرون والوحدة

اهتمي بنفسك جيداً؛ لتتمكني من حب الآخرين

«إن احترام المرء لنفسه خطيئة أقل شراً من كرهاها».

شكسبير

يعيش كثير من الناس في ضباب من المشاعر؛ إنهم يقومون بحركات لا معنى لها، وتغوزهم الثقة بالنفس، ويشعرون بأنهم لا يستحقون أن يُحبوا، فيتعاطون المسكرات أو التبغ أو ينهكون أنفسهم بالعمل أو ببالغون بمشاهدة التلفاز...

إذا اهتمت بنفسك، فلن تصبحي فقط محبوبة أكثر، وإنما أكثر سعادة. فلا تسيئي لنفسك. تعلمي أن تحسني تقدير نفسك، وأن تعامليها بمحبة. فستعاملين الآخرين بمحبة أكبر، وتكتشفين حقيقة السعادة والمرح. تبسمي واضحكي قدر المستطاع، وقدري نفسك حق قدرها، وهذا يعني تجنب الضغوط النفسية. إن شعورك بالذنب سم يقضي عليك.

### اغفري من أجل سعادتك

إن الغفران لا يعني قبول ما قد حصل. إنما يعني رفض البغضاء التي تسمم الحياة. لذا عليك أن تغفري فقط من أجل راحتك وسعادتك. ولكن لا يمكن أن نغفر إلا عندما يختفي الألم. وما من أحد بمقدوره أن يجرحنا إذا لم نساعد على ذلك، فالألم لا يظهر إلا عندما تتم ترجمته في أذهاننا. لذا إن سعينا لأن يكون موقفنا كموقف شاهد على الأحداث، فإننا لن نتألم، وسيصبح بمقدورنا تجاوز كل ترجمة له.

### لا تنتظري شيئاً من الآخرين

أنت، وأنت وحدك مسؤولة عن أعمالك، فلا تحملي عبء أخطاء الآخرين، ولا تعتمد عليهم لتتمتع بالسعادة، فهل أنت رائعة جداً لدرجة أن العالم بكامله يطالب بحضورك؟ وهل ترغبين من جهة أخرى

سماع شكاوى الآخرين؟ إذا عجزت عن إسعاد نفسك بصحبة نفسك، فعلى الأغلب لن يسعد الآخرون بصحبتك. إذ يطالب الناس من الآخرين سعادة ليس بمقدورهم ابتداعها، والإنسان الرائع هو ذلك الشخص الذي لا يطلب بشيء، ولا يأسف على شيء، وليس لديه ما يفقده، فهو لا يتأثر بالناس ولا بالأشياء، ويعرف كيف يجد فيها ثروات لا متناهية.

### لا تحاولي أن تغيري الآخرين

في أي حال من الأحوال لا تحاولي أن تغيري الآخرين. فهذا لن يزيد حياتك إلا تعقيداً، ويستهلك حيويّتك، ويتركك بلا قوة... منهكة. توقفي عن الشرح، واقبلي ترك الآخرين يُقبلون إليك يطلبون منك سر هدوئك وسعادتك، فالطريقة الوحيدة للتأثير على الآخرين هي التصرف بالطريقة التي تدفعهم لأن يرغبوا بشدة تبني أسلوبك في الحياة ومواقفك وأفكارك. فكل إنسان يسعى ليقلد ويقتدي بأناس متألقين بالسعادة. إن مساعدة الآخرين هي الطريقة الأمثل التي تدفعهم إلى التفكير. كان المؤرخ المميز أرنولد تونبي يقول: إن مستقبل الإنسانية متعلق بالدرجة التي يستطيع فيها كل شخص الانسحاب، وثمر أغوار نفسه من أعماقه، بحيث يستطيع أن يُخرج أفضل ما عنده لمساعدة الآخرين.

قاومي تلك الحاجة المرضية إلى تفسير كل شيء، وتخلي عن دورك كمخططة وساعة حائط متكلمة. تصرّفي عندما تجدين أن هذا مناسب، أما باقي الوقت، فلا تقومي بأي عمل، ولا تقولي شيئاً، فإنك بموقفك هذا تستحقين من الآخرين احتراماً أكبر.

كما أن الشعور بالفوقية فح يجب عليك تجنبه، فإن ما يشريك ويغيبك عند الآخرين لا بد أن يساعدك على معرفة أفضل لذاتك. اترك الآخريين يسعدون بشعورهم بأنهم محقون. إذا كنت تبحثين دائماً عن الدفاع عن موافقك، فإنك لن تجني إلا فقدان حيويتك.

### ابقي أنت

«لا أحب المسابقات؛ والشخص الوحيد الذي أرغب أن أقارن نفسي به، هو ذاتي. فلا يوجد منتصرون وإنما توجد فروق بين الناس».

«أقوال رياضي»

يتعلق سواء الشخصية بالقدرة على الانفصال عن الواقع، فأنت لست بحاجة إلى أن تشبهي الآخرين أو تكوني مختلفة عنهم. تشعر المرأة ذات الارتباطات القليلة بالحرية. وإن أفضل طريقة لتنهضي بالإنسانية هي أن تتقدمي أنت.

### ما يمكنك تقديمه إلى الآخرين

إن الشيء الوحيد الذي يمكننا تقديمه إلى الآخرين هو مساعدتهم في التعلق بكل ما هو بسيط وعضوي، وفي قلة التفكير بأنفسهم، وفي تحجيم رغباتهم. فلا مكان لسارق في مجتمع لا يرغب فيه أحد بتكديس الممتلكات والثروات، فكلما كانت حياتنا الداخلية غنية، زاد احترامنا لأنفسنا، وزاد عطاؤنا.

من الجيد مساعدة الآخرين مادياً، ولكن مساعدتهم في التفكير أهم بكثير. إذا ساعدنا الآخرين في أن يقللوا رغباتهم، ولو لساعة صغيرة من الزمن، وبرهننا لهم أنه بالتصميم والتدريب يمكنهم الاستمرار على نفس المنوال باقي حياتهم. هذه هي أكبر مساعدة يمكن أن يستفيدوا منها. ويكون هذا بإعطاء الآخرين قدوة في أسلوبنا في الحياة وبشعورنا بالسعادة فيها، مهما كانت الظروف، وبدفعهم إلى عدم التعلق إلا بما هو بسيط وعفوي، وبأن نبرهن لهم بموافقنا أن السعادة تكون أكبر بكثير عندما لا ن فكر كثيراً بأنفسنا، وبتحجيم رغباتنا. بالطبع لن ينعدم البؤس في العالم أبداً، ولكن إذا تحولت كل البيوت إلى ملجأ كبير للإحسان، وأدركت كل البلدان الغنية أن ثروات كوكبنا الأرض لن تدوم لهم إلى الأبد، وأنهم المستفيدون والمستغلون وحدهم، فسيقومون بالتأكيد بجهد أكبر حتى لا يبدروا ويستهلكوا كل الثروات. إذا كانوا يملكون القليل، فسيقبل تبذيرهم، وسيرمون أقل، ويأكلون أقل، في الوقت الذي يموت فيه الآخرون من الجوع، ومن ثم سيتمكنون من بلوغ تناغم أكبر بين ما يؤمنون به و تصرفاتهم.

تريدون مساعدة الفقراء؟ إن مجتمعنا هو فقير. فقير لأنه يؤمن بأن السعادة في الامتلاك. فقير لأنه متأثر بالدعايات والإعلانات التجارية. فقير لأنه قبل أن يدخل معترك التنافس. فقير لأنه فقد حرية العيش ببساطة. فقير لأنهم يعنونون كل شيء حتى الكرم. ليس الفقر قلة المال فقط، إنه أيضاً فقدان الخصائص البشرية والروحية والفكرية. ليست مساعدة الآخرين بإظهار ما نملك من ثروات، وإنما بالعيش ببساطة، وباحترام كل إنسان وعدم الحكم عليه، وهي أيضاً عدم الغيرة من الآخرين والحسد لهم.

## تدربي على فن العزلة

«قد يكون منزلي ضيقاً، ولكن يمكنني النوم والجلوس فيه. العزلة تكفيني. أعرف الناس ولكن لا أختلط بهم. إنني أتمتع بالهدوء المحيط بي. سعادتي الكبرى في القيلولة وتأمل الفصول. والعالم كله ليس إلا ما أدرك منه. فعندما ينعم القلب بالسلام، فإن أكبر الثروات لا قيمة لها. أحب مسكني الفقير. وإنني أتأسف على عبيد العالم المادي. ما من أحد يمكنه أن يُقدر بحق الوحدة ما لم يعشها».

كامونو شومي، ملاحظات في كوشي

أن تتعمي بالعزلة يعني أن تكوني وحدك، ويصبح الكل واحد. تتمعي بالأوقات التي تكونين فيها وحدك. ليست العزلة في الواقع إلا خياراً، وهذه هي حالنا أصلاً، فكلنا في أعماقنا نرغب بالوحدة. قد تكون الوحدة مؤلمة لشخص لم يعتدها، ولكن مع الوقت، تصبح رفاهية يقدرها حق التقدير. ليست الوحدة المادية التي نخشى منها، وإنما الوحدة الروحية. إذا شعرنا بالضيق، والوحدة، فكيف يمكننا أن نتصل بالآخرين عند حضورهم؟ فبالوحدة نستطيع شحذ طاقاتنا. ليست وحدة المنعزلين الحقيقيين إلا ظاهرة. فأرواحهم عالم مفعم بالناس والأفكار، وكهف سري تجري فيه آلاف المحادثات.

قَدِّري الوحدة. واعتبريها الحال المفضلة لديك، وليس ابتلاءً يُفرض عليك. إنها هبة من الله، وظرف أساسي لتحسني نفسك وترتقي بها، ولتعالج القضايا المهمة في حياتك، ولتحسني عملك. يمنحك الله لحظات الوحدة لتزرعي بذوراً تنمو وتتفتح على المجهول، في برارٍ لم تُكتشف بعد في الحياة.

تعلمي أن تتمتع بصحبة نفسك قبل فوات الأوان، فهناك فرصة للعيش عدة سنوات في عزلة يمكن أن يستغلها كل واحد منا، فلا تفوتني عليك هذه الفرصة، واستعدي لاستغلالها، فالعيش وحيداً فن يجب تعلمه والتدرب عليه. وهناك أشياء كثيرة لا يمكننا تحقيقها إلا في جو من الهدوء والسكينة والوحدة! كالتأمل والقراءة والحلم والتخيل والإبداع والعناية بالنفس...

تعلمي أن تتمتع بسعادتك الشخصية: اطبخي، اعطني بحديثك واقطفي ثمارها، تزيني، وزيني منزلك وأفكارك... سافري من وقت لآخر؛ لتمضي ليلة في فندق صغير، وأحضري معك رواية إلى مقهى مشمس وتترهي عند ضفة النهر. حينها ستقدرين على نحو أفضل حضور الآخرين، وستعطيهم أكثر من أي وقت مضى، فالوحدة تجعل الحياة أكثر غنى!.



## - 3 -

### أظهري أجمل ما بداخلك

كوني مستعدة دائماً للتغير

ثقي بنفسك

«إننا مكونون من نفس القماش الذي سُججت منه أحلامنا».

شكسبير

مواردنا أغنى بكثير مما نتصور.

ثقي بنفسك، فستكتشفين أن كل شيء تقريباً ممكن. إذا كنت تعيشين تبعاً لطموحاتك وأحلامك، فستحصلين على ما ترغبين به. وإذا ضاعفت جهودك لتحقيقي هدفاً معيناً، فستجدين نتائج مذهلة. اختاري الإيمان بأنه لن يصيبك إلا الخير.

لا يشك الناس الذين حققوا نجاحاً (وضع مهني جيد، أسرة سعيدة) بقدراتهم في الحصول على ما يطمحون إليه. تكمن جذور النجاح في الفكر أولاً، ثم تتجسد في العالم المادي، وليس العكس. لذا من أجل بلوغ العلاء، لا بد من تخيله ورسمه بداية في فكرنا. فلأفكار قدرة فائقة، وكلنا لديه هذه القدرة وعليه أن يستغلها. ولكن لكي نتمكن من حسن استخدام كل الذكاء الموجود في فلك عقلنا الباطني، لا بد من أن يكون ذهننا منفتحاً، ودائم الاستعداد لتقبل كل شيء.

لا تشكّي في نجاح مشاريعك. لكي تجدي سبباً جديدة، تخلصي أولاً من أفكارك المسبقة، وحاولي ألا تشكي بنفسك. إذ يمكنك أن تبغلي وتصبحي ما ترغبين به. فالشك مضيعة للحيوية، ويقف أمامك عائقاً في تحقيق مشروعك.

إذا كنت تعتقدين بأنك لست مبدعة، فلن تصبحي مبدعة أبداً. إنه أنت (وقد يكون الوالدان فيما يتعلق بالأولاد، وأحياناً الزوج أو شريك الحياة بالنسبة للزوجين) من يمنعك من أن تكوني مبدعة. لا تنسي أبداً بأنك مفعمة بالرغبات والمواهب والذكاء والحكمة والإبداع والعمق في التفكير. إذا لم تختاري أن تحسلي على ما ترغبين به وتحلمين فيه، فسيحصل لك ما تخشين وقوعه، فتحن نبدع ونرى ما نتنظر وقوعه. فإذا كنت مقبلة على مشروع وفكرك ممتلئ بالأفكار المسبقة السلبية، فستحصلين نتائج سلبية. نحن من يخلق واقعنا. والخوف يدفعنا لنتعلق بعاداتنا القديمة، ويمنعنا عن كل دماثة وليونة. إذا كنا مقتنعين بأنه لا يوجد إلا طريقة واحدة في التصرف، يصيبنا التشنج، فهناك دائماً طرق أخرى، ما علينا إلا البحث عنها. ليس المهم ما يحصل لنا، وإنما الطريقة التي تصرفنا بها، وتوقضي عن التركيز على ما لا ترغبين به. عليك أن تؤمني من أعماقك بأنك ستنجحين، ولا تكتفي بالأمل. انظري إلى المشكلة. واطلبي من عقلك الباطني إيجاد حل لها، واتركي نفسك يمتلكها الشعور بأن الأمور ستؤول إلى ما فيه كل الخير، وإذا جاهدت في التركيز فستفشلين. الاستشعار بالنجاح يؤدي إليه. عليك أن تبقي منفتحة ما أمكنك على كل الإمكانيات. لكلماتك القدرة على تنظيف فكرك من أفكار الخاطئة، وعلى إحلال أفكار صحيحة محلها. لا تحتفظي حاضراً في ذهنك إلا بفكرة أن كل ما

سيحصل لك خير، وهو الأفضل لك، وتأكدي ألا تشغلي فكرك إلا بالأشياء الجميلة والعادلة والحقيقية. يمكنك بتغيير طريقة تفكيرك تغيير قدرك. إذ ليس ما تؤمنين به سيفيدك، وإنما صدق ما تؤمنين به.

### تخليتي الشخص الذي ترغبين أن تصبحيه

ما إن يقبل عقلك الباطني فكرة ما، حتى يسعى لتطبيقها. فعلى سبيل المثال، إذا كنت تتوين كتابة كتاب، أو القيام باستكشاف ما، أو الالتزام بأسلوب حياة جديد، فاعملي على تطوير الفكرة ذهنياً بأدق تفاصيلها، واعملي على الإيمان بها على أنها الحقيقية. فالفكرة بحد ذاتها حقيقة. وعقلك الباطني تقبلها على أنها حقيقة.

لا بد من أن يكون قد حدث لكل واحد منا أن تلقى خبراً جميلاً غير متوقع، أو مكاملة هاتفية منقذة، أو مبلغاً من المال في وقت عسر. لحظات نعزوها عادة إلى المصادفات، ولكن قد لا تكون محض مصادفة... فكل القرارات التي اتخذناها من قبل تحدد طبيعة جسدنا. إذا تخيلت أنك تخوضين تجربة ما بتركيز، فستبدأ كل ردود الفعل اللا إرداية بالحصول، وهي ردود فعل تطابق تماماً ما كنت تحسین به.

اجلسي، واسترخي، وحاولي ألا تفكري بأي شيء. أحيطي نفسك بالعمته؛ لتنسي العالم الخارجي، وحاولي أن تقللي حركاتك قدر الإمكان ليهدأ فكرك، مما يجعل ذهنك أكثر تقبلاً للاقتراحات. تخيلي كيف تحبين أن تجري الأمور، وتصوري السيناريو بكل دقة وبكل التفاصيل الممكنة. تخلصي من كل المخاوف، ومن كل ما يؤررك، ومن كل الأفكار الهدامة، فستنبثق أفكار جديدة، وستنهضين مسترخية وهادئة ومفعمة بالسكينة.

## صَفِي نَفْسِكَ حَتَّى الْجَوْهَرِ

«كل واحد منا، يعلم منذ بداية شبابه، أسطورتته الشخصية (ما كان يرغب دائماً أن يكون). في ذلك الوقت، كان كل شيء واضحاً وممكناً، وما كنا نخاف أن نحلم أو أن نتمنى ما نحب أن نقوم به في حياتنا». بولوكوالهو، الخيميائي

ما من ذرة في كياننا تبقى دون أن تتغير طوال حياتنا. قبول التغيير دليل على عدم التشنج والشباب، فعندما نتوقف عن التغيير نموت.

في كل لحظة من حياتنا، نخلق واقعاً بأفكارنا وبتصرفاتنا. علينا أن ندرك الثمن الذي ندفعه مقابل أفكارنا السيئة. يقتضي الارتقاء الروحي التقدير، وهذا يعني التخلي عن شيء من أجل شيء آخر. تخلي عن بعض العادات السيئة، وعن بعض وجهات النظر، وعن بعض المتطلبات... ولا تشفقي على نفسك من حظك. بل انهضي وأصلحي. اغتلمي أحسن الظروف في حياتك وتوقفي عن الحديث عن حظك العاثر وأحزانك. واعلمي على مواجهة الأمور. يصبح العيش في قلق مستمر عادة مع الوقت، وينتهي به الأمر ليصبح مزمناً. فلا تفكر حتى في التخلص منه، أو تخيل أن الحياة من الممكن أن تكون مختلفة دونه.

يكن السر، إذا أردنا التغيير، في الإيمان بأن في داخلنا يوجد «أنا» ستبقى دائماً ذاتها. «أنا» لها قيمة فريدة. وتبقى هذه «الأنا» محورنا، وقد يتغير كل ما له صلة بها دون كثير من الألم.

كان فكتور فرانكي، وهو معتقل قديم في سجون النازية، وعالم نفسي نمساوي شهير، قد وضع في أثناء اعتقاله نظاماً فلسفياً، هو العلاج اللفظي «logothérapie». كان يعلم رفاقه أن كثيراً من الأمراض التي يقال عنها : عقلية أو نفسية ليست إلا أعراض شعور غامض بخواء وجودي، وعوز إلى معرفة معنى الحياة، وكان يؤكد أن على كل واحد منا اكتشاف مهمته، وهي مهمة فريدة لا يمكن لأحد سواه، وسواه وحده، أن ينجزها، سواء كان ذلك في الفنون أو في زراعة الحقول أو في دور الوالد أو الابن أو الزوج.

لا بد من سحب طبقة قديمة من الأفكار لتحل محلها طبقة جديدة.

### كوني أفضل صديقة لنفسك

عيشي تحت أضوائك وليس تحت أضواء المسرح الساطعة. لقد حددت النساء اللواتي نعجب بهن طرقهن الخاصة اللاتي كن بها يلحقن الأذى بأنفسهن، ثم صححن أخطاءهن، وأصبحن أفضل صديقات لأنفسهن. كوني أنت أيضاً أفضل صديقة لنفسك. فما أنت بحاجة إليه هو أنت، فعاملني نفسك كما تعاملين أسرته وزبائنك وأصدقائك.

لقد ترك بوذا كل مقتنياته خلفه، ونحن جميعاً مكتوب علينا أننا في يوم ما سنفقد كل شيء. حينها، ماذا سيبقى لنا؟ علينا أن نكون مُشربين بأنفسنا. ولكن المجتمع يعمل كل شيء لكي لا نمثل ذاتنا. إننا نكذب باستمرار، ولا نثق بالحياة ولا بإمكانياتنا الخاصة. إننا نُعرض أنفسنا لخطر التخلف إذا لم نتقدم، وتركنا الكسل الداخلي يستقر فينا، والآخريين يسيطرون على حياتنا. يجعلك حبك لنفسك سعيدة، ويحرك تقبلك لذاتك من آراء الآخرين. لذا احترمي أحلامك واتبعي رغباتك.

## في داخل كل واحد منا ماسة

إننا نشبه جميعاً إلى حد ما الماسات الخام، وكلما صقلنا أنفسنا، يزداد تهذيبنا ويتحسن مظهرنا، ويزداد تألقنا وجاذبيتنا. اعلمي دائماً في المضي نحو الكمال، فإن هذا يساعدك في العيش طويلاً.

تناولي القليل من الطعام الجيد، ونامي باكراً، ومارسي الرياضة، ولا تتوقفي أبداً عن التعلم، والتقي بالآخرين، وتقبلي أفكاراً جديدة، وابحثي كل يوم ما أمكنك عن المسرات ومباهج الحياة.

تعلمي أن تلبسي ملابس بسيطة، واختاري أصدقاء مخلصين صادقين يستحقونك، وقراءات مفيدة وبيئة فائقة الجودة، وكوني حكيمة ما أمكنك.

اتخذي قراراتك في الحياة بنفسك. خططي لرحلاتك ولوقتك وملابسك... استخدمي قدراتك وخيالك وضميرك. تعلقي بالمستقبل الممكن وليس بالماضي. كوني مبدعة نفسك. إذ يمكننا أن نسكن شخصيتين في الوقت نفسه. يحمل السيد الجنتلمان الإنكليزي باستمرار، حتى عندما يعاني من المشكلات، زهرة في عروة معطفه. السعادة في الحياة مرتبطة بالطريقة التي نصغي ونتقي فيها الواقع ونظرتنا إليه. بإمكاننا أن نخلق عالماً رائعاً، وإذا لم نفعل، فذلك لأننا لا نستغل جيداً قدراتنا وخيالنا.

## خصصي ساعة في اليوم للالتزام بأمور معينة

هنئي نفسك حتى لو أنك لا تؤدين إلا ستة التزامات من أصل عشرة. يجب علينا أن نخطو كل يوم خطوة إلى الأمام؛ لنقترب من تحقيق أحلامنا، حتى ولو لخمس دقائق: القيام باتصال هاتفي، كتابة رسالة، قراءة بعض

الصفحات لمؤلف ما... عاهدي نفسك أن تؤدي التزاماً بسرور، وآخر كواجب. يصعب احترام التزاماتنا على المدى البعيد عادة (لا تشتكي من الرحمة، مارسي الرياضة...)، في حين يسهل احترامها «ليوم واحد». يمكنك تجربة «وعد مدته ساعة»، قومي بما تخشينه أو تكرهينه، كساعة من الرياضة أو كي الملابس أو المراسلات الإدارية...

لا تشغلي نفسك بما يفكر الآخرون به. حتى ولو بدا لك مثل هذا النوع من التصرفات طفولياً، فإنها طريقة فاعلة. أعطي نفسك الفرصة في أن تقومي أيضاً بعمل لا لأحد، وإنما لنفسك. ركزي مدة ربع ساعة (لا أكثر) على مشروع ما، فستجدين أن هذا المشروع سيأخذ شيئاً فشيئاً شكلاً دون أن تشعري به (كتعلم لغة جديدة، أو حفظ ترابط أنغام موسيقى الجاز، أو تصفية أوراق العائلة...)

إن قيمة خمس عشر دقيقة من التركيز أكبر من ساعة من التشتت.

## تصوري حياتك

أفضل طريقة لتوضيح فكرة ما هي تصورها. إذا استطعنا الاحتفاظ في رأسنا بصورة ما مدة سبع عشرة ثانية، تصبح حقيقة افتراضية. تخيلي ما ستؤولين إليه بعد شهر، بعد سنة، ومع من ستكونين، وماذا ستكونين مرتدية حينها، وكيف تعيشين، وكيف ترغبين بأن تموتي، وما تحبين أن يذكرك به الناس بعد موتك. تصوري الشخص الذي في داخلك، وما تحبين فيه، وما يمكنه أن يمنحك. ومن ثم تصوري شخصية شهيرة أنت معجبة بها أو شخصية تحبين اللقاء بها أو قد التقيت بها. أعدي في مخيلتك حواراً يجمع هذه الشخصيات حولك، وأنصتي إلى نصائحها وتشجيعاتها. دعها

تشاركك أسرارها، احذي حذوها. في داخل كل واحد منا كائن مفعم بالحيوية والطاقة والجازبية. إلى ماذا ستؤولين عندما يصبح عمرك 90 عاماً؟ ماذا يمكنك فعله اليوم لتصبحي ذلك الكائن؟ ما التغيرات التي ستقومين بها في حياتك لتتمتعى بصحة أفضل، ولتكوني أكثر انفتاحاً وحكمة ومرحاً؟ يتصور معظم الرياضيين الكبار مبارياتهم دائماً، فيرون أنفسهم يربحون المباراة ويحرزون النجاح ويستشعرونه.

**مَيّزي بين ما له علاقة بك وما ليس لك به علاقة**

«أمام كل فكرة مؤلة تذكر أنك لست على الإطلاق ما تمثله. إذا كانت هذه الفكرة لا علاقة لها بالأشياء المتعلقة بك، فقل: هذا لا يهمني».

إبيكتت

إذا كنت ترغبين بشيء لا علاقة له بك، فستصيبك التعاسة. أما فيما يتعلق بالأشياء المتعلقة بك، فإنها جميعاً تحت تصرفك.

عند تعرضك لأي حدث في حياتك، أسألي نفسك ما القوى التي تملكينها لتستثمريها.

فلا تسعي إلا وراء ما تستطيعين القيام به أو الاستفادة منه.

إن سعيك وراء ما هو متعلق بالآخرين تسؤل.

وأعلني للأشياء غير المرتبطة بك أنها لا تعنيك بشيء.

ثروتنا الوحيدة الحققة هي حسن استثمار الأفكار، وحسن اختيار رغباتنا وطريقة حكمنا على الأشياء، وقيمنا الأخلاقية، وما نقوم به من عمل في

تحسين أنفسنا. إننا لسنا سادة قدرنا، بل قد تأخذ صحتنا وممتلكاتنا ووضعنا الاجتماعي منحى مختلفاً عن ذاك الذي نرغب بالاحتفاظ به...

## القراءة والكتابة

### اقرأ ما أمكنك

«تساعد الكتب في توجيه الفكر نحو الاتجاه الذي يجب عليه اتخاذه».

إيمرسون، الثقة بالنفس

يصبح كل ما نقرأ جزءاً من وعينا. تقوم معظم الكتابات على ملاحظات المرء الشخصية. وهكذا يمكننا أن نقطف في مرحلة ما بعد الظهر ثمار أعمال تطلبت حياة كاملة من الملاحظات والجهد والأبحاث والآلام والتجارب...

عندما تدونين ملاحظات، يمكنك تذكر المهم من الكتاب الذي قرأته. استخراجي من الكتب ما أثر بك شخصياً بإعادة كتابته. إن هذا سيشكل صورتك الأكثر حياة.

الجمال والكلمات تجلب السعادة وتمنح الشجاعة والحيوية والأمل.

اقرأ في جو هادئ، دون أنغام موسيقية أو قهوة أو كعك. ومن ثم، بعد قراءة فصل أو بضع صفحات، أغلق الكتاب وفكري بما قرأته. لقد خلقت الكلمات لتفسر وتشرح الأفكار، فعندما يتم تمثيل فكرة، تصبح الكلمات غير ضرورية، ولكن لا بد لبلوغ معرفة أفضل للنفس من أن تسبق المعرفة

الأفكار، فنحن جميعاً لوحة من لصاقات فريدة: لصاقات من الوالدين والأصدقاء والدروس والتجارب والرحل والقراءات. إننا نتأثر برسائل لا تحصى ولا يمكن تذكرها لكثرة عددها، ولكنها كلها، واحدة تلو أخرى، أسهمت في تغييرنا.

لا تعني مشاركة الآخرين بأفكارنا بالضرورة رسم حدود (تأكيد ونفي). يستطيع الإنسان المثقف إدراك وحدة وتعددية الواقع في آن واحد، دون أن يجد في ذلك أي تناقض. فأن يبقى الذهن متيقظاً أهم من فهم الأمور.

ولكن قد يضعف الأدب قدرتنا على خوض التجارب بأنفسنا، ويسمح لخيالنا المبالغ في الشرود. غالباً ما يخشى الناس تغيير الرأي؛ لأن ما يستحوذ عليهم هو ما قد قرؤوه؛ لأنه أصبح من مقتنياتهم وهم لا يريدون خسارتها.

كما أن كثرة القراءة تستهلك الطاقة. لذا لا تقتني كتباً لا يمكنك قراءتها. يكفيك القليل من الكتب والقليل من الكتاب والقليل من النصوص ولكن أكثرها أهمية.

عوضاً عن كثرة القراءة، ناوبي بين القراءة والكتابة، ودوني ملاحظات عن قراءاتك؛ لتجبري نفسك على التعبير عن آرائك وأفكارك بدقة ووضوح. هذه العادة ترسخ الأفكار في ذهنك مما يسمح لك باستخدامها في حياتك اليومية.

يصبح ما نسمعه ونقرؤه ونكتبه ملكاً لنا. إنه يسكن أعماقنا ويساعدنا في تفسير ما نعيشه.

تعني القراءة والكتابة العناية بالنفس. المثالي هو أن تجدي توازناً بين القراءة والكتابة والتفكير كالنحلة التي تطير من زهرة إلى زهرة، وتختار ما يسمح لها بصنع عسلها. إذاً ضع جانباً كل ما حصدته في أثناء قراءتك المختلفة، واعملي جاهدة على بناء شخصية قوية وكاملة وخاصة بك وحدك، على ألا تشبه أياً من اكتشافاتك العديدة.

### اكتبي لتثبتي شخصيتك

«أنقذي نفسك من المسائل العامة، واكتبي ما تمنحه لك حياتك اليومية. صفي أحزانك ورغباتك والأفكار التي تخطر على بالك ومعتقداتك على نحو جميل. صفي كل هذا بصدق متواضع هادئ، وعندما تعبرين استخدامي الكلمات من حولك وصور أحلامك والأشياء التي تتذكرينها. وإذا بدت لك حياتك اليومية فقيرة، فلا تلومي الحياة، وإنما لومي نفسك. اعترفي أنك لا تملكين ما يكفي من الشعر لتطلبي الغنى. لأنه مع الإبداع لا مكان للفقر ولا للفقراء ولا لأماكن مختلفة».

رينيه ماريا ريلك، رسائل لشاعر شاب

عندما لا تعرفين ما تفعلينه، اكتبي على ورقة كل ما يخطر ببالك. إذ تضع الأفكار عند الخوف والفوضى. ولكن الكلمات تعطيلها معنى. اكتبي ما ترغبين به. إن الكتابة بحد ذاتها تثير أشياء كالسحر، وعودي نفسك على معرفة ما تريدينه تماماً.

لكي نتحرر من أفكارنا، علينا أولاً التعبير عنها لن نتمكن بعدها من التخلص منها. الكتابة وسيلة مفيدة لتعلم معرفة الذات والإنصات لها.

يستطيع كل الناس الكتابة، ولكن ما إن يملكك الإيمان بفكرة ما، أتلفي كل ما كتبتة: إذ يجب ألا يبقى منها إلا الانطباعات التي تتركها فينا. لا تحتفظي إلا بملاحظات دونتها عن أشياء جميلة، لتجديها أمامك في أوقات العسرة، فتخفف عنك وتذكرك بأنك قد عشت في الماضي أوقاتاً غنية ومفعمة بالمرح، وأنك ستعيشين لحظات أخرى مماثلة...

تعني الكتابة التواصل مع الفكر. إنها عمل يتطلب الفكر والحس والخيال، فإذا كنا لا نعرف بالضبط أين نحن، فكيف لنا أن نتوجه؟

عندما تغضبين، اكتبي. إنها أفضل طريقة لتبتعدي فيها عن مشكلاتك، فتصبح وكأنها لا تعنيك حقاً. والكتابة أفضل مهدئ ومنوم. بعد أن تريقي الحبر على الورق وتفرغي قلبك، ستشعرين بسكينة رائعة.

الصور الداخلية مهمة أيضاً للفكر كأهمية الطبيعة للعين، فالنفس بحاجة إلى شعر وروايات وأفلام، فليكن لديك دفتر الخالص من الأمثال والحكم والأبيات الشعرية والنوادر والحكايات الصغيرة والمذكرات...

### نشطي ذاكرتك

«لا بد من استثمار ذكاء المرء بواسطة ما ندعوه «الفكرة»، وذلك انطلاقاً من أحاسيس عديدة نحو وحدة كونها التفكير. إذ إن التفكير عبارة عن تذكر الأشياء التي رأتها روحنا فيما مضى، عندما قامت بنزهة».

راسين، فيدر

إن أفضل طريقة لاستثمار الذاكرة وتدريبها هي تذكر ما في رأسنا؛ وفتح أحد أدراج الذاكرة، وسرد ما حفظناه عن ظهر قلب، وتذكر ما قرأناه من حكم وأمثال.

تحديثي إلى نفسك، وأعطي الأشياء أسماءها؛ لتتمكني من تذكرها. فما من طريقة أفضل للتزود بالخبرة والحكمة من القدرة على تذكرها. فالرياضيون الجيدون على سبيل المثال يُثبتون جملاً في ذهنهم، ويلفظونها، ويكررونها؛ لكي ترسخ في ذهنهم. فتملي عليهم يوماً ما عليهم إنجازها، ثم يقوم الجسد بدوره بتبنيها دون أي تدخل من الفكر.

### ازدادي معرفة

«يمثل الزن من خلال التأمل جهود البشرية في بلوغ مناطق للفكر تجاوزت التعبير اللفظي. يمكننا التناغم مع المطلق، والإنسان المثقف عبارة عن آلة، والمعرفة هي ما يمكن للروح تمثله».

إيناو نيتوب، بوشيدو، روح اليابان

التعلم استخدام فعلي وفاعل للذهن يؤدي إلى تغيرات فعلية في الجسم. فالجسد هو الحصيصة المادية لكل ما تعلمناه منذ الطفولة. تساعد المعارف الجديدة من تدريب جديد وإمكانيات جديدة الجسم والفكر على التطور والنمو، فبدل أن تنفقي مالك في شراء مقتنيات مادية، أنفقيه في تعلم أمور جديدة، فالمعرفة هي الشيء الوحيد الذي لا يمكن لأحد أن يسلبه منك. وهذا الاستثمار لا يخسر، بل يزداد قيمة مع الوقت. ولكن احذري: لا تعدي معرفتك ملكاً شخصياً، فالناس الذين يتمتعون بالقدرة على عدم التفكير

في أنفسهم لا يتكلمون عما يعلمون، وإنما عن الأفكار التي يخلقونها، إنهم غير موقوفين بالمعرفة، فالمعرفة هي ما يتمثله الفكر.

إن أفضل طريقة للتعلم هي التعليم. إن هذا يضطرك إلى استيعاب الموضوع جيداً، وإلى طرح معرفتك، وتحسين طريقة تعبيرك. وهذا يجبرك على رفع مستواك وعلى الإبداع والبيان.

حرري فكرك من التشنج. تقبلي اللامعقول وغير المنطقي لرفع مستوى شخصيتك وإغنائها، ولكننا نحن الغربيين، للأسف، نواجه هيمنة في كل المجالات الفكرية والأخلاقية والدينية.

العلم هو السلطة، ولكن الغربيين لا يدركون إلا ما يعبرون عنه بكلمات. أما الشرقيون، فإنهم يُعدون أن لا طائل من التعبير بكلمات عن تجارب خاضوها تتعلق بمجال اللامعقول.

## التمرين والانضباط

### لماذا التمرين؟

إن تقويم النفس يعني التحرر أكثر من إعداد النفس أو تحصيل علم ما. يجب أن نعمل بجد لنقوم أنفسنا وعيوبنا، وعلى إيجاد طرق تساعدنا لنصبح ما كان يجب أن نكون، ولكننا لم نكنه أبداً.

يتطلب كل تمرين أولاً التنظيم والتدرج وتخصيص وقت له في اليوم، ويوم في الأسبوع، وشهر في السنة. إذ لا ينبغي لأي لحظة من حياتنا أن تُشغل بعدة أنواع من التمارين.

تتطلب السلوك الأخلاقي تدريباً وانتظاماً وجهداً. إنه ليس أمراً مفروضاً علينا، وإنما خيار شخصي في الحياة.

الفلسفة الحقيقية عبارة عن انضباط نرضه على أنفسنا. إذ لا بد من مواجهة النفس.

ولكن، وقبل كل شيء، لا بد من محبة هذه التمارين، والإحساس بها كحاجة ومصدر غنى وضرورة. يمكن لكل شخص أن يستخلص درساً جمالياً من الاستشعار بحقيقة أن الهدف من تناول الطعام هو سد الجوع، ومن الشراب إرواء العطش، ومن المنزل الحماية من تقلبات الطقس وعدائية العالم الخارجي.

قبل المباشرة في التمرين، يجب التأكد من أن هذا التمرين يجب ألا يتحول إلى مصدر للألم، بل سيكون مصدراً للسعادة والرضى، وذلك بعد التمكن منه.

معرفة حجم قدراتنا هو العنصر الأول الذي لا بد من تحديده. ومن ثم، الالتزام بتمرين مدة يوم، فيومين، فأُسبوع. يُقال: إن المثالي هو 28 يوماً، بعد هذه المدة يستطيع الجسم والروح التعود.

ربط الاسترخاء بالانضباط والراحة بالعمل تدريب صعب ولكنه مثير، والتمرين يتطلب التركيز طوال الوقت، ولكن دونه لا يمكن أن يحصل أي تغيير ممكن.

يكن سر نجاح كل تمرين في جرعته. يجب الحذر (مرة أخرى) من المبالغة وعدم تعريض النفس للأذى. لا يمكن الاستفادة من تمرين ما إلا

إذا أُدِّيَ على نحوٍ إيجابي ومثمر وبمتعة. حينها فقط يصبح ضرورياً ويُكرر بانتظام. يجب ألا يرهق الجسدُ النفس، إذ يجب أن يترك مجالاً للنشاط الفكري، والقراءة و الكتابة... فهذا ما يهدف له التمرن...

## بعض التمارين

### تمارين الصباح

«في الصباح، عندما يجب عليك الاستيقاظ، يجب أن تكون هذه الفكرة حاضرة في ذهنك: إنني أستيقظ لأقوم بمهمتي كإنسان، فأولئك الذين يحبون منهم ينجزون الأعمال المسندة إليهم دون استحمام أو تناول طعام. أما أنت، فهل تقديرك أقل من تقدير النقاش لفنه والراقص لرقصه؟»  
مارك أوريل، أفكار

منذ الصباح، ضعي برنامجاً ليومك. وتذكري الهدف العام الذي وضعتهُ لأفعالك. وقولي لنفسك: إنك ماضية نحو الكمال الخاص بك. هذا اليوم الجديد، هو عتبة جديدة في حياتك. إن هذا النوع من التفكير الخاص هو الذي يمنح الجمال لوجودك، ولكن احرصي ألا تقعي في النرجسية.

### تمارين النهار

تدربي على التحمل الجسدي. لكي تصبحي نشيطة، يجب أن تبدئي جهودك بجسديك: تحلي بالشجاعة وكوني قادرة على تحمل الألم دون أن تنهاري أو تشتكي، وحاولي مقاومة البرد والنوم والجوع.

امنحي جسمك فقط ما هو ضروري له؛ لتتمتع بصحة جيدة، وافرضي عليه من وقت لآخر تدريباً قاسياً؛ لتكوني أكثر قدرة على تحمل نواذب الحياة عندما تصيبك.

تمرني باعتدال وبصبر، وقاومي الإغراءات التي قد تواجهينها، وانتظري قليلاً قبل فتح هدية قدمت لك أو رسالة استلمتها...

### تمارين المساء

جهزي ليلتك بتفحص كل ما قمت به في أثناء يومك، وبذلك تصفين ذهنك: برفض اجترار مشكلاتك - ولو لسهرة واحدة - تجعلين نومك هنا.

ضعي موازنة للمهام المنجزة: كيف كانت، وكيف كان يجب أن تكون، أو لماذا لم تكن كما يجب، وما هو الاستنتاج الذي توصلت إليه؟

ثم قومي بطقوس التطهير: استنشقي عطراً، زهرة، بخوراً... استمعي قليلاً إلى أنغام موسيقية، واستحمي وجهي لنفسك نوماً هانئاً بأن تطلبين من الليل أن يمنحك الراحة وأحلاماً سعيدة تختارينها.

### فقر وبذخ وانفصال

«أتذكر ذلك اليوم الذي قدّم لي فيه بدوي في الصحراء الشاي المحلى في قرح زجاجي صغير جداً. لقد جهزه بأصول. على الماء في علبة معدنية على نار خفيفة أُشعلت بواسطة غصنين أو ثلاثة. لم يكن هناك إلا قرح واحد، فجهز شرابي أولاً، ومن ثم عندما انتهيت من شربه، جهز شرابه».

مذكرات مسافر

الفقر فضيلة لكثير من الزهاد والمفكرين سواء كان هذا في الغرب أم في الشرق. فعبارة «الفقر» لعقائد زن لا تعني فقط قلة المال. إنها أيضاً تواضع الروح والتخلي عن الرغبات الفانية.

قام المفكر والكاتب الإنكليزي «كارليل» بدراسة مقارنة بين الفقر وفلسفة الخواء، فاستنتج أنه يجب علينا أن نتخلى عن كل ثنائية مهما كانت. لقد خطا الراهب الدومنيكي إيكارت نفس الخطوات في القرن الثالث عشر. لقد عمل طوال حياته على نشر فكرة أن عدم التملك والانفتاح على الخواء هو طريق فلسفة الحياة، وهي خطوة منطقية، غير واقعية ولكنها دينية. إن الفقر الذي يدعو إليه في خطابه لم يكن خارجياً، أي مادياً، وإنما داخلياً.

لدى كثير منا المال؛ ولكنهم يعيشون عيشة الفقراء. لقد فقدوا حماسهم في تذوق الحياة واختفت من ذاكرتهم مسرّات شبابهم.

يعني انعدام الرغبة بأي شيء الانفصال عن الأنا (دون الخلط بينه وبين حب النفس). سبب البؤس البشري بالنسبة لإيكارت كما هو بالنسبة للبوذيين، هو الطمع والعطش إلى التملك والأنا. القاسم المشترك بين هؤلاء الأساتذة مفهوم واحد: الانفصال وعدم التعلق.

فهدفنا إذاً ليس التملك ولكن الوجود. طبعاً عدم تملك أي شيء أمر مستحيل، فهذا يعني الاعتماد على الآخرين والتعلق بهم. يشرح الفيلسوف والمحلل النفسي الألماني إريك فروم هذا الأمر بدقة: النظر إلى زهرة يعني العيش على طريقة الوجود، وقطفها يعني العيش على طريقة التملك.

وقد قال كارل جانغ: إن الإنسان الغربي لا يمكنه فهم البوذية؛ لأن مجتمعه يدور حول الملكية والحسد. ويصعب فهم إيكارت في هذا

المجال كما يصعب فهم الزن أو شعر باشو. يعطي المفهوم الياباني سي هن (تعني كلمة سي الملكية، وهن الجمال) لطهارة القلب أهمية أكبر من أهمية الغنى المادي. وهكذا قبل عدة قرون كانت طبقة التجار في اليابان محتقرة جداً.

### الفقر

ما يجب اقتناؤه بأي ثمن، هو ما يسمح لنا بالعيش: الضمان المالي للحفاظ على الاستقلالية والكرامة.

إننا ندرك أيضاً أن عدم اقتناء أي شيء أسهل وأكثر احتمالاً من فقدان ما نملك. بهذا الانفصال وعدم التعلق المادي نتحرر أيضاً نفسياً، ومن ثم روحياً.

كل هذا ممكن: الذات التي يسهل علينا أن نقول لها: «لا» ... هي النفس! يمكننا أن نتذوق ونعتاد على الحياة المقتصدة.

قد يؤدي هذا الفقر المختار، مدعوماً بدوق بسيط، إلى الغنى. نتعلم شيئاً فشيئاً بفضل هذا الأسلوب في الحياة تقييم الأشياء وفقاً لمنفعتها العملية وليس بقيمتها المادية.

تناول الطعام لكبح الجوع فقط، والسيطرة على النفس لردع الغضب... كل هذا ضروري لإيجاد السلام. يجب إذا صح القول هجر النفس. ومن ثم سيسهل هجر كل شيء.

من مفارقات الأمور، أن الذي يتخلى عن نفسه هو الذي يحتفظ بكل ما يريد؛ لأنه بذلك يكون قد تخلى عن كل ما لا يرغب به حقيقة.

ليس الفقير من يمتلك القليل، وإنما من يرغب بالمزيد، والغني هو من يتأقلم مع الفقر.

الزهد فقر إرادي، ومعايير الغنى هي ما هو ضروري وما يكفي.

أصل مبدأ الإبيقورية هو الزهد. لا يساعد امتلاك الأشياء مالِكها إذا لم يكن مستعداً مسبقاً لفقدانها.

تخليي أنك لا تملكين إلا شقتك وسريراً وطاولة وحاسوباً ومطبخاً صغيراً وقليل المعدات وبضعة ملابس. لا مجوهرات ولا كتباً ولا تحفاً... هل ستكون حياتك جحيماً أم جنة؟

عوّدي نفسك على الفقر. دربيها على الامتناع بانتظام، فستجدين نفسك مع الوقت قد تبنت أسلوب حياة جديد، وتحررت من تعلقك بالأشياء المحيطة بك. يجب علينا من وقت لآخر أن نحرم أنفسنا من الرفاهية؛ حتى لا نصبح تعساء عندما نُحرم منها، ويجب علينا أن نتدرب على العيش سعداء مع البساطة.

يجب أيضاً التمرن على الفقر؛ حتى لا نخشاه: شرب قهوة سريعة التحضير مدة أسبوع إذا كنا معتادين ألا نشرب إلا قهوة فائقة الجودة.

التخلي الأعمى حماقة كحماقة الحياة المدنية؛ إضافة إلى أنه يصعب تحقيقها. علينا إيجاد الحل الوسط: توازن جميل بين الرغبة في انتهاز كل الفرص التي تعرض علينا، والبقاء مكتوفي الأيدي. يكفيننا عدم التعلق إلا بالأشياء المهمة حقيقة. أسألني نفسك دائماً إذا ما كان ما تقومين به يستحق كل هذا العناء، وإذا تخلّيت عنه على ماذا ستحصلين؟ سواء كان هذا مقتنيات مادية أو التزاماً مهنيّاً أو قراراً عائليّاً.

## الزهد والمثل والدين

الصحراء هي موطن البدو الذين لا يملكون إلا ما هم بحاجة إليه. وما هم بحاجة إليه ليس إلا أشياء ضرورية في الحياة، وليست بممتلكات.

احذري من الديانات والفضيلة، خاصة إذا كان ما تبقى منها لا طعم له ولا حياة. ليس من الضروري الانتماء إلى جماعة للعيش في جو من الرأفة والخشوع. وليس بعيش حياة راعي غنم جاهل، أو بالتخلي عن كل شكل من أشكال المعرفة نصبح بسطاء نكتفي بالقليل. بل على العكس من ذلك، إنه بزيادة معرفتنا بالعالم وبالتواصل مع عظمته نبلغ هدفنا.

تبدأ الطرق المؤدية إلى التواضع والصدق والرأفة بأسلوب حياتنا. لماذا نشعر دائماً بالحاجة لأن نكون الأفضل، والأكثر غنى وذكاء؟ لماذا نرغب باستمرار بحرمان الآخرين من المعرفة والقوة والمال؟ إنه بالعيش ببساطة، وبالاكتفاء بالقليل، يمكننا التخلص من هذا الظلم، وهذه الأصولية المفرطة والذوق السيئ والأفكار المسبقة والمعتقدات.

يمنحنا العيش في زهد معقول راحة أكبر من تلك التي تمنحنا إياها حياة برجوازية ظالمة. كان في اليابان القديمة فن: فن الخبراء الأنيقين الذين تنسكوا وعاشوا في منازل متواضعة وتناولوا القليل من الطعام وامتلكوا القليل ولم يخالطوا الناس.

الأشياء المتراكمة هي الميتة فقط. لذا يجب ألا نوليها اهتماماً أكبر من اهتمامنا بحياتنا ووقتنا وطاقتنا.

العيش ببساطة، لا يعني فقط الاكتفاء بوجبة بسيطة. إنه أيضاً التطلع إلى أعلى مستوى في التفكير وفي طريقة العيش.

هذا يعني تذوق كل شيء واكتشاف السعادة في الأشياء المتواضعة والعادية.

إنه استثمار كل شيء مُنحنا إياه.

إذا كنت تملكين ثلاث سيارات وتشعرين بعدم الرضى، فذلك على الأغلب لأنك من المبهذين، وتقصصك المعرفة في حسن استثمار الأشياء. الكثير من المسرات تُمنح لنا دون مقابل، ولكننا لا نحسن استغلالها: مكتبات غنية بالكتب القيمة، غابات للنزهات، بحيرات للسباحة، برامج إذاعية تعليمية... يا لها من خسارة! أن تكون لدينا كل هذه الأشياء ولا نستفيد منها. وبما أن لدينا منها الكثير، فإننا نضيع العديد من الفرص تمر أمامنا غير آبهين.

البساطة تعني التوازن، ومعرفة تقييم العالم المادي، والاستفادة من السعادة حقاً، واستثمار المال والوقت والمقتنيات بحكمة.

أن تعيش سعيداً لا يعني أن تعيش فقيراً، ولا يعني حرمان النفس باستمرار. الطريق إلى السعادة يكون بتبني موقف إيجابي أمام الحرمان، وعدم ربط السعادة بالأشياء المادية. فلدينا الكثير من الغنى غير المستثمر.

**كفاية، يعني كفاية**

«من يظن أنه اكتفى فسيقنع دائماً بالكفاية».

لايوتسو

الزهد أسلوب عيش ذكي وبسيط، ولكنه جذاب. ويمكن إجماله بهذه الكلمة السحرية: «كفاية».

بتعريف شخصي لما تمثله كلمة «كفاية»، ستصبحين سعيدة. كفاية حياة، كفاية طعام، كفاية سعادة....

لن تكتفي أبداً إذا كنت تريدين تلبية كل حاجاتك.

المهم هو العيش بين السكينة والشدّة .

إنه بفك ارتباطك بالأشياء تتمكنين من فك ارتباطك بالناس ومبادئهم المتحجرة، ومن ثم تصبحين أكثر قدرة على التأقلم مع الأشياء الخارجية، وأقدر على استقبالها وتقبلها بسرور. إنك عندما تتخلين عن كل شيء وترفضينه من داخلك، يزول لديك كل ارتباط وتعلق. ومن ثم تُملئ عليك تصرفاتك بناء للظروف. المثالي ألا تتعلقي بشيء، وألا ترتبتي بأي شخص، وأن تتصرفي وكل همك الإتقان.

ما هو محتوم علينا فقدانه ليس له أهمية ما يمكننا كسبه. يمكننا بلوغ هدفنا بالتركيز على ما هو أساسي، وجميل ومتمن.

## التخلي

الانفصال ثمرة التخلي، والتخلي هو الشرط الأول لبلوغ الانفصال.

يجب أن يكون همنا الأول هو معرفة عميقة جداً لنفسنا ولكن دون هدر لوقتنا وحياتنا وطاقتنا الثمينة في تخزين الأشياء والمقتنيات، وفي البحث عن المتعة في الطعام والشراب والمشاعر العنيفة... إننا نسعى دوماً للحصول على المزيد، والمزيد من الوقت، وننسى أن القوة والمعرفة تكمنان في داخل كل واحد منا.

التخلي أمر صعب جداً. ولكي نكتسب القدرة على التخلي، أي اختيار التخلي، يجب التركيز على أهداف منطقية. إذا أردنا المضي بعيداً، فيجب

البدء بهدوء، دون هدر طاقتنا. ومن ثم يجب تعلم استخلاص الدروس من فشلنا؛ لنطور أنفسنا. لا يمكننا أن نملك القدرة على التخلي والانفصال في بضعة أيام، ولا بهجر كل المقتنيات. يكمن التخلي الحقيقي في داخل النفس. يحتاج الوعي البشري إلى مراحل للتمثل وأخرى للاستعداد. لا يمكن استيعاب الكثير من الأشياء من أول مرة؛ لأنها لم تكن جزءاً من وعينا منذ مدة طويلة.

تقيدنا الأنا وتجعلنا عبيداً؛ لأنها تحتوي على كل ما يغنينا بالثروة والمال والسلطة والأسماء، وهي تقابل الأفعال: أخذ، تعلق، أراد، خزّن. طبعاً هذه هي صفات البشر، ولكن أن تكون إنساناً يعني أيضاً البحث عن السعادة. ما إن تدرّبين دماغك وأعصابك على الاعتماد على فكرة عدم التعلق والاستقلالية، حتى تحسّلي على كل ما ترغبن به من الحياة، وسترين العالم بعيون مختلفة أكثر تفاعلاً.

يكمن كل السر في: «تدريب نفسك».

من المهم في بداية حياتك تذوق كل المسرات، وامتلاك كل ما ترغبن به، واختبار كل شيء. ستدركين حينها أن في التخلي متعة، وأن السكينة مرتبطة بأشياء أخرى مختلفة عن كل المسرات اليومية الصغيرة.

## اقتصدي طاقتك

### اكتشفي تلك الغريزة الطبيعية: طاقتك

«تتنقل الروح، تلك الشرارة من النور الأزرق، بسرعة غير معقولة، مثل نور الكهرباء... لقد كان اليوغي قادراً على عزل روحه عن جسده حيث كانت تذهب وتعود كما يحلو لها».

ثيوفيل غوتيه، رواية المومياء

تخلي أن الطاقة تجري فيك كتيار مائي. ما يثقل كاهلك هو كل ما هو فائض. إنه كل ما يغزو عالمك المادي والنفسي. التخلص من ازدحام الأشياء لا يعني الحرمان وتجاهل الأشياء والفقر. بل على العكس، إنه يعني المزيد من السعة والإضاءة والخفة. تُكتسب الطاقة أو تُستهلك بالأفكار. اهجري إذاً كل الأحكام التقويمية. لا تعطي الكثير من الأهمية للأشياء والأحداث. الحياة، بتناقضاتها، هدر للقوى ومصدر للألم.

إن التخلص من تراكم الأشياء لا يعني فقط كسب المكان والوقت، إنه أيضاً تقليص تلك الحال السكونية العاطفية والمادية والأخلاقية التي تصغرنا وتضعفنا وتمنعنا من التصرف. إننا نجازف بالابتعاد عن الأساسي، ولن يكون بمقدورنا إدراكه إذا كان هناك كثير من الملهيات. إذا كان لدى كل واحد منا طاقة، فلماذا لا يحس بها جميع الناس؟ الحقيقة أننا قد أنعم علينا جميعاً بطاقة بشرية ولكن فعلها جزء لا يتجزأ من حياتنا اليومية لدرجة أننا لا نلاحظها. الهواء مشحون بالكهرباء، فالآلات تنتج بعضاً منها وتوزعها عبر الأسلاك. الإنسان، أيضاً، يعيش بفضل نوع آخر من الكهرباء هو طاقته «الكي» (Ki). إنها هذه الطاقة التي تجعله يتحرك ويفكر ويعيش. الكل، الأشياء والناس والفن والملابس والطعام، يتأثر بقدر الطاقة التي تمتلكها. الحياة عبارة عن إرث من مشاعر وتقاليد وسلسلة من أفكار قديمة التي هي الأخرى عبارة عن طاقات حقيقية في العالم الفكري كحقيقة الكهرباء في عالم الفيزياء. كل واحد منا يعيش حياته تبعاً لتركيبه شخصه، فالمرء عبارة عن إسقاط انبعاثات مختلفة ونشاطات متنوعة. ويتصرف كل واحد منا وفقاً لجودة المادة التي هو مكون منها. ولكن الروح هي التي تجعل المادة تجري. ويؤكد العلم الحديث القائم على

المادة والجزيئات ما قاله لنا الشرق من قبل: كل شيء وهم. في الصين، كان من أهداف الرهبان الطاوية الحصول بفضل هذه الخلجات، على المزيد من الطاقة المادية والروحية. لما كان الجسد يتقلب وفقاً للأفكار، فمن الممكن أن نتغير إذا رغبتنا ذلك. إنها مسألة تركيز قوانا النفسية.

### جسم الإنسان هو مُستقبل للطاقة «كي»

مفهوم «كي» أتى من الصين، وقد اكتشفه رهبان الطاوية الذين كانوا يدرسون تعاليم الإمبراطور الأصفر ولاتسو، كما يدرسون أسرارهما. علاقتنا بالعالم قد أثارت انتباه الباحثين في كل المجالات: الطب والدين وعلم النفس والفلسفة والفيزياء...

تعترف الفيزياء الحديثة في الحاضر بأن كل شيء في العالم ليس إلا طاقة منبعثة قد أعيد تشكيلها وتركيزها مصادفة على شكل مادة في لحظات خاصة.

المادة بهذا المعنى ليست إلا وسيطاً عن طريقه تُرصد تصورات الطاقة وكتافتها. كل شيء، على أرضنا، من الهاتف إلى أمواج البحر مروراً بجهازنا العصبي، شكل من أشكال الطاقة الإجمالية التي نسميها الحياة. تؤدي أنواع الطب البديل (الإبر الصينية والعلاج المثلي والعلاج الأمريكي «التلقيح الراجع الحيوي»، والعلاج بالتدليك) إلى حقول من الطاقة (كهربائية، مغناطيسية، فكرية، نفسية...) متجاوزة حدود أجسامنا الوضعية.

إننا كتلة كبيرة من الطاقة المضطربة. لذلك كان الشرقيون يعتقدون دائماً أن علينا تجديد هذا النبض الطبيعي الذي هو جوهرنا.

إننا نكافح، ونهرب، ونستسلم. وبعبارات أخرى، إننا نَبْسط أو نقلص طاقتنا مثل الزواحف، فعندما تحجب آلامنا اليومية وغضبنا ومخاوفنا

طاقتنا عنا، فمن الضروري اللجوء للشفاء، واستيعاب أهمية أفكارنا وعواطفنا. وهكذا تتمكن من الشفاء افتراضياً من كل الأمراض، ويسهل تفسير المعجزات، ولكن هذا لا يكون إلا إذا تعلمنا أن نعيش في الوقت الحاضر، فالإيمان والحرية والمرح أمور جوهرية.

### تحكمي بطاقتك

«يجب ألا ننظر إلى الآخر على أنه جسد، إنما تيار طاقة حيوي».

ميشيما

انطلقني إلى ما يجلب لك الرضى والغنى الشخصي والحرية. ونحن نعرف غريزياً أي النشاطات والأشياء والأفكار والآراء المرتبطة بهذه المثل، فعندما تعرفين بوضوح ما ترغبين به ولماذا، ستعرفين كيف تتصتين إلى هذا الصوت الصغير الذي يرشدك. لذلك نجد الراحة في التفكير والحلم بأشياء نرغب بها. يمكننا التكلم ساعات طويلة دون تعب عن أمور نحبها. هذه المواضيع في المحادثة تسحرنا وتلهمنا، وتجعلنا نستشعر كياننا، وتمنحنا شكلاً من الطاقة نسميه المرحة والحماس. في علوم السحر والتنجيم، ليس هناك إيمان أعمى، وإنما معرفة. إننا ولدنا بمقدرات فكرية وجسم ينمو، ويرقى بالقدرات التي فينا.

الروح فقط قادرة على استيعاب الحقيقة. إذ إن قدرتها لا محدودة. تتحكم الروح بالمادة وتتجاوزها عندما تتجمع قوانا من جديد. يجب إذناً أن يكون الجسم في وضع مثالي؛ لأنه هو من يساند الروح، إذا كنا نرغب في الحصول على مزيد من الطاقة.

## «كي» والحماس

انسي السلبية؛ لكي تركزي طاقتك على ما ترغبين حقيقة بأن تكونيه أو تحسلي عليه. قبل 2600 سنة قال لاو تسو: إن جسمنا مؤلف من جزيئات لا متناهية ملتحمة بعضها ببعض بالطاقة. كان يعتقد أن الروح عامل سري يدير الجسم ويحافظ عليه حياً. كان ولاسو ينصح الإنسان أن يغذي «الكي» الخاص به وينمي طاقته، وكان ينصح بعدم استحسان ما هو حزين وإن كان جميلاً. لم يكن في الصين القديمة أنغام موسيقية حزينة ولا صاحبة، ولا إيقاع لإيقاظ الأحاسيس: لقد كانت الموسيقى لعلاج الإنسان وللارتقاء به روحياً.

الحماس، هذا الإحساس الذي يدفعنا إلى العمل، شكل من أشكال الطاقة القوية جداً التي يجب تميمتها قدر المستطاع، ولكن كيف نثير الحماس فينا عندما يكون الجسم مريضاً والأصحاء هم المرحون الذين يحبون الحياة ومتعها. يكمن أحد أسرار العيش على هذا النحو في أن نتذكر بتركيز شديد أسعد اللحظات في حياتنا، وتلك التي نقلتنا إلى بُعد آخر. ألم يحصل لك يوماً أن شعرت بالحزن دون أي سبب معين، ومن ثم تلقيت مكالمة هاتفية تدعوك للنزهة مع إحدى الصديقات؟ فنسيت في ثانية كل كآبتك، وضحكت لك الحياة من جديد.

اختاري إذاً بعناية صديقاتك وموسيقاك وقراءاتك... ففي مجتمعنا أصبحنا سلبيين جداً، نقبل ما يعرضه علينا المذياع والتلفاز ووسائل الإعلام التي تفرض علينا طرقها.

الشيء الوحيد الحقيقي: هو العيش جيداً، ولكن العيش جيداً يستلزم أن تكوني حية وتحبي الحياة.

## «كي» في الحياة اليومية

تغيرات الأجسام أمر ضروري لكمالها، ويساعدها في الحفاظ على جوهرها، ومن أجل هذا يجب علينا المحافظة على وسائل النقل الخاصة بنا. الدم الفاسد هو سبب معظم الأمراض. المواد الغذائية، هي أيضاً، لها طاقتها الخاصة بها، فالمواد الغذائية «الميتة» تؤدي إلى الموت، والمبالغة في تناول الطعام يحجز الطاقة. تحركي وامشي والجيء لجلسات التدليك. تأملي وتنفسي... ولا تهمل الأرق. إن العقاقير المنومة ليست إلا وسيلة مؤقتة، إلا إذا كان الجهاز العصبي مصاباً إصابة لا علاج لها، فحينها يجب البحث عن السبب الذي أفقدنا نعمة النوم. دون نوم، أو دون بضع ساعات على الأقل من النوم العميق لا يمكن أن نحيا حياة سعيدة. يسبب الأرق في غالب الأحيان حجز «الكي»، إذ إن منع «الكي» من الجريان بحرية في الجسم يحجزه في نقطة ما، فيشكل عقدة؛ فينتج عنها طاقة كثيفة في بعض نقاط الجسم، وخاصة في الدماغ الذي لا يجد الراحة بسبب فرط نشاطه. لذا فإن تادية بعض تمارين اليوغا، والمشي، ينشطان جريان «الكي» ويسمح بتوزيع عادل للكي في كل الجسم.

الماء هو الآخر مهم فيما يتعلق بالـ «كي»، فالهواء الذي يحمله الماء على سبيل المثال يضاعف الشوارد الإيجابية عند اقتراب حدوث عاصفة مطرية، وهذا يفسر ذلك الشعور بالتعب والتوتر في أثناء العواصف. ولكن ما إن تنتهي العاصفة، نشعر مباشرة بالاسترخاء، فالشوارد السلبية الموجودة بكثرة عند ضفاف المياه المتحركة (سواحل البحار، وضاف الأنهار الصاخبة، والسيول، والشلالات...) مصدر ثمين في تزويدنا بالـ «كي»، فالصينيون يؤمنون أن الماء ينقل طاقة الحياة وأنه مقدس.