

## الفصل العاشر

هذا الفصل يقدم أجوبة على الأسئلة التالية:

- ❖ لماذا تحدد صورتني الذاتية (غير الواعية) التي لدي عن ذاتي، حياتي في المقام الأول؟
- ❖ كيف يمكنني التعرف على الصورة الذاتية التي لدي عن ذاتي؟
- ❖ كيف أدع الانسجام يسود بين سيرة أمنيائي وبين صورتني الذاتية؟
- ❖ ما الذي يصنع صورة ذاتية إيجابية ومثالية؟
- ❖ كيف أصنع من صورتني الذاتية المثلى، النموذج الذي يحتذى من أجل حياة مليئة بتحقق الأمنيات؟



obeikandi.com

## اصنع من صورتك الذاتية الجديدة نموذجاً يحتذى!

إذا شعرت أنك استدعيت لأعمال عظيمة

فابدأ بالأعمال الصغيرة!

يجب أن نرسي في هذا الفصل سيرة أمنيائك كصورة ذاتية: أنت تماماً هذا الذي تتمناه. ومرة أخرى كن واعياً أن صورتك الداخلية تحدد واقعك. إنك تمتلك معرضاً هائلاً للوحات الداخلية. وهذه اللوحات أو الصور الداخلية أكثر من مجرد أجزاء متناثرة للاحجية، إنها تتكشف وتتجمع مع لتصنع الصورة الكلية: صورتك الذاتية.

وصورتك الذاتية هي التي تحدد حياتك بشمول في النهاية.

لذا فالخطوة لا مفر منها وهي إحداث تناغم وانسجام بين سيرة الأمنيات وصورتك الذاتية، وتثبيتها وإرسائها من خلال ذلك.

وما إن تبني صورتك الذاتية المثالية داخل ذاتك حتى تطابق حياتك هذه الصورة باستمرار متزايد.

وعندما نربط سيرة أمنيائنا مع صورتنا الداخلية فإننا نسهل على أنفسنا من أجل مستقبلنا: نحن لم نعد في حاجة لطلب الأمنيات كل على حدة أو وضع الأسباب كل على حدة. إننا «نشترك ببطاقة دائمة». كما يمكن القول لحياتنا الحاملة الأسطورية، دون أن نضطر للاهتمام بالتفاصيل بعد ذلك. نستطيع أن نثق بالحياة، وأن كل شيء كانت صورتنا الذاتية سبباً له، سوف يظهر ويتجلى أيضاً.

## الصورة الذاتية تقرر الحياة:

كيف تستطيع اختبار. أين لا تتطابق صورتك الذاتية تماماً مع سيرة أحلامك، وأين ينبغي تحسينها؟

ووفق القانون الفكري (مثل الداخل، كذلك الخارج) (إنه قانون التماثل أو التطابق) يعكس ظاهراً داخل نفوسنا. وبكلمات أخرى، إن الصورة الكاملة لظروف حياتنا الخارجية هي حقاً (صورة صادقة طبق الأصل) لصورتنا الذاتية الداخلية: المهنة، الدخل، الوضع السكني شراكة الحياة، دائرة المعارف.. أو أي شيء آخر تريده. إننا نعيش ما نعتقد صورتنا الذاتية الداخلية أننا جديرون به.

ولا بد من أن نضع في الاعتبار بالبداهة أن تغيير الصورة الذاتية الداخلية لا يظهر مباشرة وفوراً في الصورة الظاهرية. فالأمر يستغرق وقتاً معيناً، إلى أن يتلاءم المظهر الخارجي مع الداخل (أو العكس).

من السهل تنفيذ ذلك: ما مدى الارتباط الوثيق بين الداخل

والخارج؟

نستطيع أن نعيش ذلك مباشرة! تذكر كيف وجدت نفسك في المرة الأخيرة في فوضى داخلية. ثم استشعرت بما يحدثك على ترتيب الشقة من الأسفل إلى الأعلى. وعندما أوجدت النظام في حياتك الخارجية، تنظمت حياتك الداخلية أيضاً بصورة رائعة. وربما تكون اللحظة الحاضرة هي التوقيت المثالي لك، لإيجاد النظام في حياتك. أوجد لنفسك الصورة الخارجية لغرفة أو لشقة، تلائمك وفق سيرة أمنيائك، وهذه هي أفضل تهيئة لإحلال النظام الآن في صورتك الذاتية أيضاً.

## صورة الذات الراهنة:

سنسهل الأمر على أنفسنا وننتقل ببساطة من أن ظروف الحياة الخارجية هي صورة صادقة أمينة لصورة الذات الداخلية، وبالنسبة إلى (المقاربة الأولى) فالأمر ملائم تماماً.

خذ من فضلك إلى داخل وعيك ظروف الحياة التالية واسأل نفسك: أية صورة تقدم هذه الظروف للحياة وماذا تقدم من مقولات حول صورتني الذاتية لإنسان غريب، وكيف أعرض نفسي بلا وعي نحو الخارج؟

❖ جسدي: موقفني. حيوتي. صحتي. العناية والرعاية. الجنس.. إلخ  
❖ شراكة حياتي: أهي شركة فعلية أو مجرد مشاركة سكنية عابرة في العلاقة نحو الآخر.

❖ ثيابي: المادة، اللون. ثياب أوقات الفراغ. ثياب العمل..

❖ مكان عملي: ساحة لعب، منظم، مرتب، مليء أكثر من اللازم.

❖ حسابي المصرفي. أعيش فوق ظروفني. أحقق ثروة.

❖ شقتي، منزلي، مستأجر، ملكية خاصة.

❖ حديقتي: حديقة منسقة، أعشاب ضارة، غابة موحشة.

❖ حيواني المنزلي: الطبائع.

❖ سيارتي: العناية، لا شائبة فيها، أضرار الحوادث، أعطال

التشغيل.

❖ مكان إجازتي: الجبال، البحر، البلاد الأجنبية.

❖ صياغة أوقات فراغي: مخطط لها، عفوية، انفرادية. مع الآخرين.

شاهد إذن دائماً الصورة التي تقدمها للآخرين، واستكشف بذلك

صورتك الذاتية الحقيقية التي استدعتها هذه الظروف الحياتية للظهور على هذا النحو.

لنأخذ سيارتك على سبيل المثال:

هل تستطيع أن تتطابق مع سيارتك أو أنها مجرد شيء للاستخدام، وتستطيع أن تستبدلها بسيارة أخرى في أي وقت؟ فقد يكون هذا إشارة إلى إخلاصك لذاتك.

❖ هل تفضل (ماركة) معينة أو أنك لا تبالي (بالماركة). كيف تستطيع أن تتطابق مع ماركة السيارة؟ ماذا تقول الماركة حول هويتك الخاصة من مقولات؟

❖ هل يبدو داخل سيارتك كما تبدو عليه (الحجرة الجيدة) أو كما هو الأمر من (كراكيب) تحت الديوان؟ هل يمكن لذلك أن يعبر عن حالة جسمك: فيلقى منك رعاية محببة، أو يهمل بلا محبة؟

❖ هل السيارة تحت ملكيتك الخاصة أو أنها تحت (ملكية المصرف) وتسدد قرضاً عليها؟ هل هي لأحد أفراد العائلة ويمكنك أن تضعها تحت تصرفك؟ عن ماذا يعبر ذلك؟ هل تمتلك نفسك أو أنك تابع؟

❖ هل تقوم بصيانة السيارة بنفسك أو تترك الأمر للآخرين؟ هل تعرضها بانتظام للفحص أو لا تعرضها إلا في حالة عطل في التشغيل؟

هل تذهب أنت إلى الطبيب بانتظام أولاً تذهب إلا عندما يأتي طبيب الطوارئ؟

❖ هل تسوق سيارتك دون حوادث أو أنك قمت بحادث في الآونة

الأخيرة؟ ماذا يمكن للحادث أن يعني لك وما هي رسالته؟ أين تتصادم مع حياتك، وخطط حياتك؟

❖ أين تعاني السيارة من أعطال دائماً؟ هل يشتغل المحرك بصعوبة في الشتاء؟

هل تعاني أنت أثناء البرودة في الشتاء وتلاقي صعوبات في الحياة منها؟

❖ هلا تملأ خزان سيارتك كاملاً دائماً، أو لا تملؤه إلا بما يكفي للوصول إلى المحطة التالية للبنزين؟ عن ماذا يعبر ذلك بصدد كيفية تعاملك مع طاقتك الخاصة؟

❖ والسؤال الأخير هو دائماً: هل تنسجم سيارتك مع سيرة أمنيّاتك أو هل تلائم سيارة أخرى الصورة المثالية لذاتك؟

استعرض وفق هذا النموذج جميع مجالات الحياة الأخرى وسوف تعجب، كم سيمكنك ذلك من معرفة الذات، عندما تستنتج من الصورة الخارجية لظروف حياتك انعكاساً لصورتك الذاتية الداخلية.

### ملاءمة الصورة الذاتية كنموذج لسيرة الأمنيات:

إذا كان ينبغي لسيرة الأمنيات أن تكون تكليفاً مستمراً للحياة كما يمكن القول، فيجب أن تتطابق الصورة الذاتية معها؛ لأننا لا نوجد سوى ٥% فقط من ظروف حياتنا عن وعي بواسطة تفكيرنا. أما الباقي وهو ٩٥% فينشأ عبر صورنا الداخلية وبخاصة بواسطة صورة الذات.

أين لا تتطابق ظروف الحياة الزوجية بعد مع سيرة الأمنيات

(تلخيص التمرين السابق) أية صورة للذات الداخلية غير المنسجمة بعد تعبر عن ذاتها بذلك؟ كيف أود أن أصحح هذه الصورة الذاتية الآن، حتى تطابق سيرة أمنيائي ويمكنها أن تحول ظروف حياتي الخارجية أيضاً؟

ارسم صورتك الذاتية كما تطابقك في الواقع، ثم اترك كل شيء لم يعد منسجماً ومتناغماً.

عندما تكون لأحدهم شخصية مميزة، فإننا نتحدث عن ثقافة وتعليم جيد.

ومن المؤكد أنه قد حصل على تعليم أولي جيد، ثم حصل إثر ذلك على تدريب جيد وهذه الثقافة لم تكوّن شخصيته فحسب، بل جعلته قادراً أيضاً على بناء ظروف الحياة وصياغتها وتقريرها. إن تعليم الذات هو قبل كل شيء بالتأكيد قدرتنا على صياغة وتشكيل صورتنا الذاتية الداخلية وفق مثلنا العليا!

إذن أية صورة لدي عن نفسي.. إن صورتني الذاتية تصوغ حياتي وتشكلها.

ولكن غالباً ما تطبع هذه الصورة من الآخرين بشكل حاسم ولا تتطابق مع ذاتي على الإطلاق. وعند ذلك يمكن أيضاً ألا تتطابق حياتي مع ذاتي؛ ولذا لا حاجة لي للاستغراب، عندما لا أتمكن من النجاح بهذا الموقف من الحياة.

ومع الأسف يعيش كثير من الناس باستمرار في (حمية تحريف فكرية) من مجلات التسلية، والتلفزيون، والأفلام التي تحدث الصدمة، والقراءات المبتذلة. وهذه (التغذية الفكرية من النفايات) تؤدي بالضرورة وبشكل قسري إلى سوء تغذية فكرية وإلى صحة

متردية. فكر في هذا الأمر وفي أية صور ستلتقطها بذلك، وكيف تطبعك هذه الصور وتسمك فلا تقدم مثل هذا (العلف) إلى ما تحت الوعي لديك، بمثل هذه الصور بعد الآن.

انظر بعقلك إلى صورة ذاتك الواعية والمصاغة حديثاً وشاهدها أمام عينيك (كقدوة) بالمعنى الحقيقي للكلمة: هكذا أنا! وهكذا هي صحيحة الآن! وهذه الحياة سأحققها بدءاً من اليوم!

اجعل صورة ذاتك الجديدة قدوة أو نموذجاً يحتذى ولتكن واضحة ومرئية لك.

أيضاً: اجمع لنفسك مجموعة من الصور من المجلات المصورة وقصّ الصور التي تلائمك. ضع لنفسك مجموعة الصور التي تعبر عن صورتك الذاتية المثالية: سادع هذا الآن يظهر في حياتي. وهكذا سأشعر بالانسجام المتناغم إجمالاً.

### سبعة أبعاد لصورة الذات المثالية والإيجابية:

اختبر في النهاية فيما إذا كنت قد أخذت في الاعتبار جميع الأبعاد الجوهرية لصورة الذات المثالية والإيجابية:

#### ١- التفكير الايجابي:

كن واعياً بأن كل شيء جيد كما هو عليه.

هذه الجملة هي اختبار حقيقي للتفكير المنسجم. وكل اعتراض (حتى ولكن) يشير إلى انعدام الانسجام والتناغم في التفكير.

الأمر لا يدور مطلقاً حول التفكير بأن كل شيء جميل، وكنس المشاكل إلى ما تحت البساط، بل حول التعرف على الواقع من وراء المظاهر.

إن مظهر إنسان آخر قد يكون كئيباً وقبيحاً وعدوانياً وشريراً. يبدو أن التفكير الإيجابي لن يقبل بهذا المظهر بل يذهب إلى الأعماق، ويتعرف على (الطيبة والخير) وراء المظهر المشوه على هذا النحو: لأن كل شيء سوف يفيدني ويساعدني فقط.

وينتمي إلى ذلك أيضاً السير عبر الحياة بانتباه وإصرار، وبتقنة تامة وبروح من الفكاهة، وفعل كل ما يجب فعله بطمأنينة، وبشعور من الامتتان للتعرف على الواقع الكامن خلف الظاهر الزائف، والعيش في سكينه الوجود المليء المضمع بالوفرة.

هذا ولا يجوز أن يساء فهم (الخير) كواقع وراء الظاهر، واعتباره (مقولة أخلاقية). ففي اللحظة التي أدركت فيها (الخير) في كل شيء (بمعنى المفيد، والمعقول، والمتحد، والدافع إلى الأمام)، تعرفت على جوهره خلف المظاهر.

التفكير الإيجابي إذن هو في الواقع ذلك التفكير الذي يخرق الظاهر ويذهب إلى العمق. إنه يعفينا من قسر الحكم على كل شيء والاضطرار لإدائته بسلبية.

وهذا التفكير مرتبط دائماً بالحب أيضاً؛ لأن كل شيء هو الحب، إعلان حب الحياة لنا نحن البشر. التفكير الإيجابي الصادق يكتشف الحب في كل شيء.

## ٢- الإحساس الإيجابي:

التفكير الإيجابي والصحة العقلية يقودان أيضاً إلى الإحساس الإيجابي: قبول البشر بانفتاح وبتوازن، و تقبل ما هم عليه، فجميع

البشر هم مخلوقات الإله الواحد . فلا أحد من البشر أفضل أو أسوأ .  
ولكل فرد وظيفة أخرى ويقف في مكان آخر .

لأبد من الإيجابية إزاء المشاعر والأحاسيس: أن يقف الإنسان  
إزاء مشاعره مفعماً بالثقة واليقين، ويكون لديه إحساس بأنه يستحق  
أن يعيش الحياة بملئها . ويكتفي بمراقبتها، وليس تقييماً، ويدع الأمر  
الصائب السديد يحدث بكل محبة .

وينتمي إلى الإحساس الإيجابي، الصور الإيجابية؛ لأنها أحاسيس  
مصاغة مقبولة . وإن صورنا وأحاسيسنا الداخلية تحدد بنسبة ٩٥٪  
كياننا؛ ولذا فمن الأهمية البالغة صياغة عالم المشاعر والصور  
الداخلية بإيجابية بواسطة قوة التخيل . انتبه دائماً إلى ما يلي: أية  
أحاسيس مرتبطة مع أية صور، وأية صور داخلية مع أية أحاسيس .  
فمثلاً عندما تشعر بإحساس العبثية أية صورة تربطها بذلك؟

### ٣- الإرادة الإيجابية:

الإرادة هي أداة إبداع مفعمة بالقوة، وطاقمة مركزة على نقطة:  
توحيد النية الواضحة والإيمان الذي لا يتزعزع وطاقمة الفعل المجمعمة .  
والإرادة الإيجابية تهتم باستبعاد الإرادة الخاصة المركزة على  
الأننا، التي تريد أن تضع الذات في الصدارة فقط . الإرادة الإيجابية  
كأداة إبداع تعمل بانسجام وبأخلاقية إلى أبعد الحدود: إنها لا تسعى  
لفرض الإرادة الخاصة، بل ترغب فيما هو جيد للآخرين أيضاً،  
الإرادة الإيجابية تعني بالمعنى المفهوم تماماً: «ليس مشيئتي، بل لتكن  
مشيئتك» وليست هذه دعوة إلى السلبية، بل إن إرادتي هي إرادتك .  
وضمن إرادتي أنقل إرادتك نحو الابداع .

#### ٤- الكلام الإيجابي:

يتكلم كثير من البشر باستمرار دون أن يقولوا شيئاً. ثم يتكلمون عن البشر الآخرين أو يستخدمون المستمعين كسطل نفسي للقاذورات. الكلام الإيجابي يعني تعلم التعبير بوضوح وإيقاف التضخم في الكلام، وعدم تقديم نصيحة لم يطلبها أحد، وتعلم الصمت. وأن يكون الإنسان صادقاً في الكلمة والفعل ويقدم هدايا بالكلمات ويعمل على التشجيع وبذل العزاء ولا يستخدم الكلمات إلا في سبيل المساعدة والشكر والبركة.

وينتمي إلى الكلام الإيجابي الإصغاء الإيجابي والاستماع إلى ما يقوله الآخر والاستجابة له. إن الكثيرين يغلقون أسماعهم فقط - بالمغزى الحقيقي- إنهم يغلقون أفواههم وآذانهم، ليأخذوا استراحة من كلامهم الخاص، ويستعدوا لسيل الكلام المقبل، وبهذا الانغلاق لا يستجيبون لشيء مما قاله الآخر.

ولدينا أيضاً كلام داخلي، وهو هذه الثرثرة المستمرة. ومن الأهمية بمكان إسكات هذا الكلام الداخلي، (كمقدم للنصيحة غير مطلوب) ومحاولة ضبط نغماته، إيجابياً، وليس هذا فحسب بل جعله يصمت بقدر الإمكان. الحياة موجودة أيضاً حيث يخيم الصمت، فالصمت والهدوء هما نغمات الروح. وفي الصمت تتواصل القلوب معاً.

#### ٥- الفعل الإيجابي:

الفعل الإيجابي يحوّل كل ما يقال إلى فعل. والفعل الإيجابي محك الاختبار فيما إذا كانت الإيجابية معاشة حقاً.

وينتمي إلى الفعل الإيجابي، إمعان الفكر، والإحساس المرهف، والفعل المتسامح، وأن يكون المرء محباً، وبنياً ومعيناً، وملتزماً بوعوده، وأن يبقى جديراً بالثقة ومراعياً وثابتاً مثابراً، بغض النظر عن توقعات الآخرين. وأن أكون واعياً بمسؤولياتي وذاتي في كل شيء أفعله. وأن أتعلم الأخذ والعطاء، وأن أفعل الصواب في اللحظة الصائبة.

إنطلاقاً من (القيادة الداخلية). وأن أتناول من الطعام المناسب باعتدال ووعي أيضاً. وأحترم بقلب منشرح ومتحرر، حرية الآخرين. الفعل الإيجابي هو الحركة: أن يحرك المرء نفسه والآخرين ويتحرك بشكل مختلف.

## ٦- الوعي الايجابي:

ليس مصدر الوعي الإيجابي بالتأكيد نشرات الأخبار اليومية. فالمنبع والمصدر هو في الداخل. وحتى لا نكتفي بالتفكير الإيجابي. وإنما نمتلك (بالمعنى المتكامل) وعياً إيجابياً، يجب علينا الذهاب بانتظام إلى الصمت ونأخذ لأنفسنا وقتاً من أجل التأمل والصلاة. وهذا ما يؤدي إلى أن يصبح الإنسان- من خلال معرفته للحقيقة والواقع - منسجماً ومطمئناً وغير ذاتي، وكل شيء موجه لتوسيع الوعي والوصول إلى الوعي الأعلى.

وأخيراً يعني الوعي الإيجابي التعرف على الذات نفسها كوعي- ومن يدرك ذلك، فلن يخرج من ابتسامته الداخلية بعد ذلك. هذه المعرفة العميقة للذات تكتب على وجهه.

## ٧- الحياة الإيجابية:

الحياة الإيجابية تعني أن يعيش المرء فعلاً، وليس فقط المحافظة على حياته. بل أن يقودها ويشكلها، وأن يكون مبدع حياته الخاصة وظروف حياته الخاصة، وينتمي إلى ذلك قبل كل شيء- مراعاة القوانين الفكرية، والسير عبر الحياة باطمئنان وبلا قلق، من خلال معرفة أن كل شيء (غير ذي شأن). وأن يرضى العلاقات المنسجمة، ويسعد أيضاً بالأشياء الصغيرة. وأن يحب الحياة، ولكن أن يكون مستعداً للذهاب منها في أي وقت، ولكن مادمت أحياء، فلأعش بصحة جيدة وبتعقل وبمثالية. وأن أوجه وجودي إلى الإله الأعلى، وأن أرى آيات وجوده في كل شيء.

واملاً كل لحظة بوعي وامتنان. وأن أعيش حاضر الذهن ومتعقلاً.

### للتذكر:

❖ لا تحدد الحياة في تكاملها من الصور الإفرادية، وإنما من صورة الذات المتكاملة.

❖ بغية تحقيق سيرة الإمنيات (كتكليف مستمر للحياة) ينبغي تشبثها وإرساؤها كصورة مثالية للذات.

❖ إن صورتنا الذاتية الداخلية غير الواعية إلى حد بعيد تعبّر عن نفسها بالشكل الأكثر وضوحاً في صورة ظروفنا الحياتية: وعندما تكون صورتنا الذاتية هي الشريحة الزجاجية الداخلية المصورة، فسوف تكون حياتنا المتحققة عبارة عن إسقاط على شاشة الظروف الحياتية.

والصورة المسقطه هي «انعكاس صادق» للشريحة الزجاجية الداخلية المصورة (الاسلايد).

❖ لا بد من النظر إلى الصورة الذاتية المثالية في أبعادها الإيجابية السبعة: التفكير الإيجابي، والإحساس الإيجابي، والإرادة الإيجابية، والكلام الإيجابي، والفعل الإيجابي، والوعي الإيجابي والحياة الإيجابية.

