

الفصل الثاني

هذا الفصل يقدم جواباً على الأسئلة التالية:

❖ لماذا لا أجد الأمن الفعلي إلا في الثقة بالنفس؟

❖ لماذا لا أستطيع أن أركن بنفسي إلى التأكيدات بمفردها، بغية تلبية حاجتي إلى الأمن؟

❖ ما هو السبب وراء شعوري غالباً بانعدام الأمن وأني لست «أنا بذاتي»؟

❖ كيف أستطيع أن أجد داخلي أمن الذات الحقيقي الذي لا يتزعزع؟

❖ كيف أتعلم أن أقول «لا» للآخرين عندما تكون أفضل لي؟



obeikandi.com

أوجد أمنك في الثقة بالنفس

الثقة بالنفس هي حجر الأساس للحياة

أبعده وتتهاوى الحياة

إن مفتاح السر لأن تكتشف نفسك من جديد هو التحول من (التوجه الخارجي) إلى (التوجه الداخلي) لقد استخدمنا هذا المفتاح في الفصل الأول: نستطيع تسهيل الأمور على أنفسنا فوراً، إلى حد كبير، عندما لا نركز تفكيرنا على المشاكل الخارجية، بل نغير موقفنا الداخلي، وهكذا نستطيع التحرر من كثير من الأفكار الضاغطة التي تجعل حياتنا صعبة، كما أن الخطوة من العقل الموجه نحو الخارج إلى القلب هي جزء هام، بغية توجيه حياتنا نحو الجوهري: «أنت أيضاً مبدع وكل شيء ممكن».

في هذا الفصل نوجه اهتمامنا إلى موضوع حياتي جذري آخر: «ألا وهو (الأمن)، إن معظم الناس يتوجهون هنا أيضاً خارجياً: ومثال ذلك: أنهم يعتقدون أن الملكية الخارجية مثل العقارات تقدم الأمن.

وعندما يسألهم رجل المصرف عن (تأميناتهم) فهو يقصد بالتأكيد هذه التأمينات الخارجية، وأيضاً إن شريك الحياة الذي يرتبط به المرء بشكل من الأشكال، قد يكون مثل هذا (التأمين الخارجي).

بيد أن معظم التأمينات الخارجية هي في النهاية مبنية فوق الرمال دائماً، من يستطيع أن يضمن لك أن شريكك لن يتركك قط؟ من يستطيع أن يضمن لك، أن شركتك التي وعدتك بمكان عمل مأمون، لن تفلس؟ من يستطيع أن يضمن لك أن بيتك لديه حماية أمام كل كارثة من كوارث الطبيعة؟

عندما نضع الحقيقة نصب أعيننا برزانه، فيجب علينا أن ندرك ما يلي: «الأمن الخارجي هو مجرد وهم»، ولكن والأسوأ من ذلك إنه يهدئنا ويحول بيننا وبين إيجاد أمننا في المكان الموجود فيه دائماً، أي داخل ذاتنا. أود أن أعرض عليك هذا الطريق نحو الداخل: يمكن اكتساب أمنك الراسخ في الثقة الحقيقية بالنفس، وهذا الأمن الداخلي مستقل كلياً عن الملكية الخارجية أو عن البشر الآخرين أيضاً، إن من يثق بنفسه، فهو يثق بصورة آلية بالحياة، وهو ليس مضطراً لوضع كل شيء تحت السيطرة بالقسر، إنه يستطيع الثقة بالحياة وترك الأمور تحدث ببساطة.

الثقة بالنفس هي القاعدة أو المرتكز للتمكن من أن «نكتشف أنفسنا من جديد»، إننا عندما نريد أن نصوغ حياتنا من جديد - ومهما كان هذا الشكل - فلا بد لنا أولاً لدى البداية الجديدة من إرساء قاعدة ثابتة راسخة آمنة مستمرة لجميع الأوقات، وقد نرغب من حين لآخر في إحداث تغييرات بنائية في الطوابق العليا، أما قاعدة الثقة بالنفس فينبغي أن تكون متينة لا تنهدم وغير محددة بزمن.

وبعد هذا التمهيد نبدأ الفصل الثاني بقصة قصيرة أيضاً.

أثران للأقدام:

ظهر رجل انتهت حياته، أمام الله، ونظر الله إلى حياة الرجل وعرض عليه الدروس الكثيرة التي تعلمها، وبعد أن انتهى قال: يا عبدي، هل تريد أن تسأل شيئاً؟

وأجاب الرجل: عندما كنت تعرض أمامي حياتي، لفت نظري وجود أثرين اثنين لزوجين من الأقدام، فعرفت أنك كنت تسير معي في الأوقات الجيدة، ولكن لم يكن هناك سوى أثر واحد للأقدام في الأوقات السيئة، فلماذا تركتني في الأوقات الصعبة؟ وأجاب الله: أنت تفهم الأمر فهماً خاطئاً يا بني، صحيح أنني كنت أسير إلى جانبك في الأوقات الجيدة وأريك الطريق، أما في الأوقات السيئة فكنت أحملك!.

في هذا الفصل أود أن أريك الطريق، كيف تستطيع أن تدع الحياة تحملك، إن من يثق بالحياة وبنفسه فهو في أيدٍ أمينة.

ولعل هذه القصة القصيرة تذكرنا بانعدام الثقة في حياتنا. وربما تأخذ الآن بضعة أنفاس عميقة وتستشعر هذه الثقة الأزلية وتقول لنفسك: إني محاط بالحماية وثمة أيدٍ تحملي «ولا يوجد شيء ينقصني في الواقع».

لا يمكن الركون إلى الأمان الخارجي:

إننا نعيش في أزمنة انعدام الأمان والاضطرابات وفقدان التوجه بصورة متزايدة: إن نظام العولة في الاتصالات والاقتصاد متشابك إلى أعلى الدرجات، مما يجعله بذلك قابلاً جداً للانهيأر أيضاً، ويلوح أن

الفوضى في العالم في تزايد، وقد باتت الكلمة السائرة في هذا العالم المعقد هي: إن ضربة جناح فراشة في الصين قد تحدث إعصاراً في أمريكا.

ولاحث الطبيعة تلعب لعبة مجنونة، والصراعات في العالم تزداد حدة وعنفاً وشدة، والتقنية تفشل في الغالب محدثة عواقب كارثية دائماً. إننا لم نعد نستطيع أن نغلق أعيننا وأذاننا أمام هذا المستقبل المهدد، ولم يعد في الإمكان تجاهل الإشارات: اتساع ثقب الأوزون، ذوبان الجليد في المناطق القطبية، ازدياد الكوارث الطبيعية، الإرهاب الذي يصيب حتى النخاع، التصعيد في المناطق الحربية، لا يوجد شيء غير آمن مثل مستقبل الإنسانية فوق هذا الكوكب.

وأيضاً في المجال الخاص وفي مكان العمل أو في علاقة الزواج والشركاء، لا يمكن أن تجد أي أمن حقيقي، أو لنفكر في المعاش التقاعدي وهنا تهدد البطالة وهناك الطلاق، وفي النهاية فجوة المعاش التقاعدي.

إن القيم والقواعد التي تتوجه الحياة وفقها تتحول في هذه الأثناء وتتبدل عدة مرات في جيل واحد، ولا شيء يسير على ما يرام كما في السابق، فهل ثمة أي شيء آمن في هذا العالم؟

ويبدو أن الشيء الآمن في هذا العالم هو انعدام الأمن، ويزداد باستمرار عدد البشر القلقين على مستقبلهم، وبالكاد تجد أحداً أزرق العينين، يعتقد أن الكوارث تصيب جميع البشر الآخرين، ولا تستطيع أن تصيبه.

ابحث بنفسك السؤال التالي: ماذا قدمت لك الحياة من أمن، ما هو الأمن الخارجي، وما هو الأمن الداخلي؟ واسأل نفسك أيضاً عن مدى (أمن) جوانب الأمن الخارجي في الدرجة الأولى، ماذا يمكن أن يحدث لهذا (الأمن) في الحالات السيئة العصيبة؟ ماذا سيكون عليه الحال إذا تركك شريكك في الغد؟ وماذا سيكون عليه الحال إذا فقدت مكان عملك أو كفاءتك على العمل؟ اسمح بطرح هذه الأسئلة ببساطة حتى تكون مستعداً، ولتتمكن من اتخاذ الاستعدادات، ماذا شيد في حياتك فوق الصخرة، وماذا شيد فوق الرمال؟

ولنسأل أنفسنا السؤال التالي - كما حاولت أن أوضح لكم في الفصل الأول: ما هي الهدية من هذا الموقف غير الأمن؟ وجوابي أنه يقودنا ويرشدنا إلى الطريق نحو الداخل، وإلى اكتشاف أمننا الحقيقي، أمن الذات، وعاجلاً أو آجلاً لن تكون لدينا أية فرصة أخرى باستثناء معرفة أن الأمن الفعلي لا يأتي إلا من الداخل، من الثقة الخاصة بالنفس، يدعمها الوعي بالذات الذي لا يتزعزع، والأفضل أن ندرك ذلك بأسرع وقت ممكن ونجعل أنفسنا غير مرتبطة بالأمن الخارجي إلى حد بعيد.

ولنتابع التفكير: عندما لا أثق بنفسي، فمن ذا الذي أستطيع أن أمنحه ثقتي أصلاً؟ الثقة هي مرتكز كل علاقة (آمنة) والافتقار إلى الثقة بالنفس يجعل كل علاقة غير آمنة؛ لأنه كيف يمكن لإنسان أن يضع ثقته فيّ وبينها عندما لا أملك أنا ثقة بذاتي؟

إن ازدياد انعدام الأمن في العالم هو من خلال هذه الرؤية، هدية كبرى؛ لأننا نضع أمننا الذاتي الخاص وثقتنا بنفسنا ووعينا بذاتنا على محك الاختبار، هل سأصاب بعدوى انعدام الأمن أو ربما أطرده؟ هل سأبقى مطمئناً في نفسي وأساهم بواسطة أمني الخاص، بأن يصبح العالم الصغير من حولي، والعالم الكبير أكثر أمناً؟

هل يمكن تأمين الأمن؟

من أهم حاجاتنا الأساسية أن نعيش في أمن، ويكافح كثير من البشر منذ بدء حياتهم من أجل أمن وجودهم، إن كل شيء اجتهد الإنسان في الحصول عليه في حياته من أمن خارجي وثروة، يجري التأمين عليه، ولكأن الحياة تخضع للتأمين!

جرب ذلك من أجل نفسك واكتب جميع التأمينات الإلزامية والاختيارية الحرة، وسجل التكاليف السنوية لتأميناتك، وبكلمات أخرى، ماذا تكلف حاجتك إلى الأمن الخارجي؟

إن نظام التأمينات بكامله عبارة عن دوامة لا تريد أن تنتهي قط: إذا كبرت الملكية، ازداد الخوف من الخسارة، إذن مطلوب أنظمة تأمين أكثر غلاءً.

إن كل خوف جرى التأمين عليه ظاهرياً فقط، يجعل الخوف الداخلي أكبر وأعظم؛ لأنه يبدو أن ثمة المزيد باستمرار معرض للتهديد أو الضياع، ويجب التأمين على المزيد باستمرار.

وهذا ما يؤدي إلى التمسك بالمال وكنزه وتطوير الجشع في الحصول على المزيد، وتأجيج المخاوف والقلق، وزرع الخوف من الخسارة، فعلاً.

ومن بواعث هذه الدوامة القانون التالي:

كلما ازدادت رغبتني في تأمين نفسي ضد الخوف الداخلي تصاعد لدي الخوف الذي أود حماية نفسي منه؛ لأن القانون الفكري يقول: أنت تجذب إلى حياتك أكثر شيء تخاف منه.

الخوف هو طاقة قوية جداً، وهو مثل المغناطيس، الذي يجذب إلى الحياة هذه الأحداث بالذات، فكر مرة فيما يلي: إن من يتحرك في الشوارع وهو خائف من التورط في حادث، فهو سيتعرض لذلك أكثر من الإنسان الذي يعرف كيف يتحرك بسكينة وصبر داخل حركة المواصلات.

ضع قائمة بجميع مخاوفك، والخطوة الأولى للتحرر من المخاوف، هي أن تصبح واعياً لذاتك، ما هي المخاوف الحقيقية في ذلك؟ وما هي المخاوف المتخيلة؟ أين تستطيع أن تفعل شيئاً إزاء المخاوف الحقيقية؟ أية مخاوف يمكنك التعرف عليها كإشارة على نقص الأمن الذاتي (مثلاً الخوف من بداية جديدة في المهنة، والتبرير نتيجة نقص الأمن الذاتي: لقد أصبحت كبيراً في السن على بدء مهنة جديدة). هل تستطيع أن تدرك أن جميع المخاوف تقريباً تنطلق نتيجة نقص الأمن الذاتي؟

أمن الذات هو المفتاح العام للأمن في الحياة:

ماذا تستطيع أغلى التأمينات وأنظمة التأمين أن تحدثه، إذا افتقد الأمن الداخلي للذات؟ لا شيء، التأمينات لا تستطيع أن تكون بديلاً عن أمن الذات.

يجب علينا الآن أن نسير خطوة أخرى ونسأل أنفسنا ما يلي: ما هو أمن الذات أصلاً؟ تقدم الجواب كلمة الذات، أمن الذات معناه أن تكون آمناً في ذاتك، أو فلنقل بصورة أفضل «كون النفس آمنة في ذاتها» ما معنى ذلك: الذات تختلف عن جميع الآخرين.

ويميز علم النفس بين «الذات المزيفة» و «الذات الحقيقية» ، ولفهم هذا الفارق، فإننا لا نحتاج لدراسة علم النفس، بل نستطيع التسهيل على أنفسنا .

توجد مواقف، أشعر فيها بما يلي: «أنا الآن لست ذاتي!» أنا أشعر أنني على غير ما يرام داخل جلدي الخاص، ويأتي رد فعلي عنيفاً وملئاً بالغضب وغير مسيطر عليه، أنا أستشعر انعدام الأمن، وأرغب في إخفاء نفسي وأن لا يراني أحد، أنا أفعل ما يتوقعه الآخرون مني، ولكن في واقع الأمر لا أريد أن أفعله مطلقاً وكل فرد يعرف هذا الشعور، بأنه «ليس ذاته» وأنه غريب تماماً، هذه هي الذات الزائفة: ردود فعل غير مسيطر عليها من ما تحت الوعي، وبرامج للسلوك، تثور وتتطلق بلا إرادة من خلال بواعث خارجية، ويشعر المرء أثناء ذلك غالباً وكأنه دمية عرائس تحركها خيوط غير مرئية، وهذه هي الذات الزائفة، إنها المنبع الكامل لانعدام أمننا .

ولدينا أيضاً شعور آمن لذاتنا الحقيقية: في هذا الموقف «أنا ذاتي كلياً» وأفعل شيئاً؛ لأنه هام بالنسبة لي وصحيح بالنسبة لي، وما يفكر به الآخرون نحوي، غير ذي شأن بالنسبة لي كلياً، فلا التصفيق

ولا النقد يمكن لهما أن يخرجاني من هدوئي وسكينتي، أنا ببساطة «أنا ذاتي» وأشعر أنني مستقل تماماً وأقرر بنفسى، وأفعل شيئاً بأمن حالم. وعندما نكون في هذه «الذات الحقيقية» فإننا نشعر بأمننا الذاتي، وعند ذلك لا يوجد أدنى شك مطلقاً.

اختر ذات مرة كلا الشعورين: في أي موقف «لم تكن أنت ذاتك» في الآونة الأخيرة؟ كيف تستطيع أن تشرح هذا الشعور بدقة أكثر؟ وفي أي موقف في المقابل كنت أنت ذاتك كلياً؟ وحتى وإن كان من الصعب عليك، أن تتذكر مثل هذا الشعور: اذهب إلى نفسك مدة كافية (وإذا لزم الأمر عد إلى الوراء بعيداً إلى ماضيك) بغية استحضار هذه التجربة إلى الوقت الحاضر، وكيف تصف هذا الشعور بدقة أكثر؟

أنت تستطيع الآن من تجربتك الخاصة أن تميز بين «الذات المزيفة» و «الذات الحقيقية» وقد أدركت أيضاً الترابط بين: انعدام الأمن وأمن الذات.

بيد أننا ما زلنا في منتصف الطريق نحو الهدف؛ لأن السؤال الفعلي هو: كيف أكسب المزيد من أمن الذات؟

الجواب سهل الآن، أنت تكسب المزيد من أمن الذات، كلما قللت من تأثير «الذات المزيفة» ولم تسمح لها بتقرير شأن حياتك، وعشت بشكل متزايد «بذاتك الحقيقية». - حسناً، كيف أفعل ذلك؟.. هكذا أسمعك تتساءل.

المهم الآن هو معرفة أنك لست مضطراً «لبناء» أمن الذات بكل جهد ومشقة، وأنت لا تحتاج إلى تدريبات مداعبة الأنا وتهلل فرحاً ها أنا قادم!

أنت لديك مكاناً داخلك وعلى بابه لافتة «الذات الحقيقية» يجب عليك المكوث غالباً بقدر الإمكان في هذا المكان، وتجنب دخول المكان الذي توجد على بابه لافتة «أنا المزيفة» ولا تحتاج من حيث المبدأ لأن تفعل المزيد.

اختبر في الأيام القادمة، حتى تشعر بوضوح أنك تمكث في مكان «أنا المزيفة» أنت تفعل شيئاً وتشعر معه أنك لست على ما يرام، ماذا يمكن أن يكون السبب وراء ذلك؟

❖ أنت تفضل أن تقول «لا» لكك تقول «نعم» (في سبيل السلام) وتسمح بأن يقنعك الآخرون بشيء ويشنونك عن رأيك.

❖ أنت ترى في موقف معين ضرورة الدخول مع شخص آخر في مصالحة.

❖ أنت تشعر بالتلاعب بك واستغلالك.

❖ أنت لا تعرف بنفسك ماذا تريد.

❖ يتغلل أحدهم إلى مجالك وأنت لا تستطيع أن تضع حدوداً له، وإبعاده مجدداً.

❖ أنت لم تعد تستطيع السيطرة على مشاعرك.

❖ أنت تشعر بالخجل والذنب.

❖ أنت تشعر أنك تتعرض للمراقبة والنقد باستمرار من أحدهم.

- ❖ أنت تحتاج بإلحاح إلى المدح والتقدير والكلمات اللطيفة، والتشجيع ولا تحصل عليها.
- ❖ لديك الشعور بأن أحدهم يسحب منك حبه.
- ❖ أنت تفعل شيئاً لا تريد أن تفعله بعد الآن في واقع الأمر (ومثال ذلك التدخين) وتشعر بنفسك بالسوء إزاءه.
- ❖ أنت تنتظر قرار الآخرين.

أية تفسيرات أخرى يمكنك أن تجد بعد؟ إن الأمر الهام الآن هو أن تحصل على شعور مؤكد، متى تكون في هذه الذات المزيفة، وكيف تعبر عن نفسها؟ هل تستطيع التعرف على نموذج واحد بمعنى «دائماً، عندما...».

وبالموازاة مع ذلك تستطيع أن تزور بوعي كامل «مكان الذات الحقيقية» وكلما تمكنت من التحلل من تشابكات الحياة اليومية، وجدت نفسك أكثر أمناً في هذا المكان، فلا يوجد داخله أي شيء غامض أو سري على الإطلاق: فقد عشت في داخله وأنت طفل، وكنت أنت ما تزال ذاتك كلياً، ودائماً عندما تكون داخل قلبك فأنت في موضع الذات الحقيقية.

بعض الإشارات حول كيفية تمكك من الاقتراب من ذاتك الحقيقية

- ❖ اخلق لنفسك موقفاً يسيطر فيه الهدوء الكامل بقدر الإمكان، وامكث في هذا الصمت إلى أن يسري الدفء في قلبك، لا تفعل شيئاً سوى الوجود داخل ذاتك كلياً، وربما تختبر الشعور بأنك وصلت «لدى ذاتك إلى البيت».

الأمر في غاية البساطة ولكنه في الوقت نفسه مؤثر تأثيراً عميقاً جداً، حتى إن من الممكن أن تنحدر دموعك من شدة التأثير: فقط البقاء لدى ذاتك بضع دقائق بكل صمت.

❖ اجعل لنفسك هذا الوقت بمثابة الروتين، الذهاب إلى ينبوع واغتراف طاقة طازجة، حدد لنفسك في حياتك (دقائق صمت). ثم ساعات صمت في اليوم ثم في النهاية (أياماً كاملة) من الصمت في الأسبوع.

❖ استفد من نزهاتك في الطبيعة، استفد من إجازتك لاستبعاد جميع متطلبات اليوم لتمكث من (أجل ذاتك كلياً)، ولتكون حاضراً كلياً لها، أنت لا تستطيع أن تقدم هدية أكبر للآخرين ولنفسك من أن تكون حاضراً كلياً، وعندما تكون هنا والآن، تعيش في الوقت الحاضر. وعندما تكون حاضراً فأنت تتبته إلى حدسك، ضع موضع التنفيذ جميع الحوافز العفوية (بلا تفكير) وسوف تتأكد باستمرار من خلال خبراتك، أن مصدر هذا الفعل الحدسي هو (ذاتك الحقيقية).

ويمكن أن يحدث الأمران بصورة مستقلة، كل عن الآخر، فمن ناحية أنت تسجل وتتأكد باستمرار متى تتواجد داخل (موضع الذات الزائفة) وتتعرف من خلال ذلك على نماذج تجد حلاً لها بكل يسر مع الوقت. ومن ناحية أخرى تدخل إلى (موضع الذات الحقيقية) بشكل متزايد وروتيني وبوعي كامل، وتستشعر أمن ذاتك وسكينتك المتزايدة. ولكن لا جرم أن كل شيء يحتاج إلى وقت لنضوجه الطبيعي، ومع تزايد الثقة بالنفس، يزداد الصبر مع الذات، ومن الطبيعي تماماً أن

تشعر بارتياح يزداد باستمرار في موضع الذات الحقيقية، وتمضي فيها مزيداً من الوقت، ويتحول موضع الذات الزائفة إلى مخزن عفش من فئات الماضي الذي لا ترغب في أن تطأه بعد الآن.

وتستطيع أيضاً - في التعامل مع البشر الآخرين- أن تعرف في أي موضع منهما أنت موجود، فتوجهه بكل وعي، ولتعلم أن تمنح البشر الآخرين اهتماماً غير منقوص وتستمع إلى ما لديهم من أقوال بوجه مهلل.

ولا غرابة أنك سرعان ما سوف تشعر بالفارق هنا أيضاً بين الأمرين. أنت تستطيع أن تسمع انطلاقاً من الذات الزائفة أو أن ترهف سمعك انطلاقاً من الذات الحقيقية.

فإذا كنت داخل الذات الزائفة، فستعمد إلى تقييم ما يقوله الآخر ومقاطعته، وتقديم رأيك الخاص، ثم تنتظر النقاط الرئيسية، لتتمكن من بدء كلمتك الخاصة، أما إذا كنت ترهف سمعك من الذات الحقيقية، فعند ذلك لن تقاطع الإنسان الآخر وستحاول أن تفهمه جيداً دون تقييم وتتصت لما لدى الآخر من أقوال بكلية نفسك.

تستطيع أن تمارس مع شريكك بوعي كامل هذا الإنصات دون تقييم، اتفق معه على من سيكون أول المتحدثين ومن سيكون المستمع، ثم لينظر كل شريك إلى عيني شريكه حوالي دقيقة دون تبادل للكلام بغية الوصول إلى مركز ذاتك، إلى قلبك، إلى موضع الذات الحقيقية، ويتحدث المتكلم حوالي عشر دقائق في أقل تقدير عن ما يؤثر فيه

الآن، ويكتفي المستمع بالانصات، ويبرز اهتمامه، وبعد هذا الوقت يتبادل الاثنان الخبرات التي جمعها أثناء ذلك، ويستطيع المتحدث أن يقول: لقد شعرت أنني مقبول تماماً، ويستطيع المستمع أن يقول: أنا حاضر معك تماماً، إنه عمل مريح ألا تضطر للتقييم. ثم عليك بالقيام بتبادل دور المتحدث والمستمع.

ويمكن أن تعيش أثناء ذلك مفارقة بأن يقول شريكك في الحديث إنه لم يجر محادثة مكثفة بهذا الشكل، على الرغم من أنك لم تقل كلمة واحدة أو ربما لم تطرح سوى بعض الأسئلة فقط. أنت تكسب أمن الذات والثقة بها من خلال أنك ضامن «لذاتك الحقيقية» ولا علاقة لهذا بالتمركز حول الذات، بل غالباً ما يكون العكس هو الصحيح، إن من يضطر إلى تضخيم الأنا بقوة، فهو ضعيف في داخله في الاحتمال الأغلب، والبشر الأقوياء في داخلهم لا يحتاجون إلى استعراض الأنا وهم غير مرتبطين بتصفيق الآخرين وإعجابهم.

إن معرفة القدرة على صياغة جميع مواقف الحياة انطلاقاً من القوة الخاصة، وإجادة ذلك والثقة بالذات، تميز الإنسان الواثق بنفسه حقاً والواعي لذاته، عن جمهرة الناس غير الواثقين بأنفسهم والمنقادين للغرباء جراء ذلك.

ومن خلال أننا نكسب باستمرار المزيد من الثقة بالذات وأمن الذات نتعرف على أنفسنا ونتمكن من التحلل من قواعد السلوك المألوفة ومن أساليب التفكير الجامدة، نحن نستطيع أن نرى أنفسنا

تحت ضوء آخر، والتعرف على الكثير من الجديد حولنا وداخلنا، نحن نصبح واعين لذاتنا، وهذه المعرفة من حولنا تعطينا الأمن والثقة في أنفسنا وإمكاناتنا، نحن نعيش من مركز ذاتنا ومن قلوبنا وعلى ثقة من إمكانية الركون إلى أنفسنا؛ ولذا لا يوجد شيء يستطيع أن يثينا عن الانتصار في حياتنا والنجاح.

قول (لا) للآخرين تعني في أغلب الأحيان (نعم) لذاتك:

أمن الذات يعني قول (نعم) لنفسك ولذاتك، وتعني الحرية الداخلية والثقة العميقة بقواك الخاصة وكفاءاتك.

هل تود أن تكون راضياً عن نفسك إجمالاً وتتمكن من الشعور بالسعادة وتحقق السرور للآخرين؟ هل تود ذات مرة القيام بأشياء جنونية مثلاً بدء رحلة حول العالم، أو الطيران بطائرة التين الطائر؟ أو ربما أخيراً وفي سنوات متأخرة ممارسة المهنة التي طالما كنت تحلم بها؟ هل تتوق لامتلاك القوة الداخلية، لتتمكن من اكتشاف نفسك من جديد تماماً وكلياً؟ هل ترغب في أن تعيش حياتك الخاصة بصورة مستقلة عن القسر أو الإكراه الخارجي؟ أنت تستطيع ذلك إذا أردت وخلقنا الشروط المسبقة داخل نفسك وذاتك، الحياة تقدم المزيد من الفرح والمسرة، عندما تسير في طريقك الخاص، ولم تسمح لنفسك بالتضييق عليك، بل تعيش وفق تصوراتك.

هل ترى كيف يحلق الطائر ويرتفع في الهواء وبضربة هادئة بجناحيه يقوم بجولته ويترك بعيداً جميع أعباء العالم إلى الأسفل منه.

وأنت أيضاً تستطيع أن تضع القيود بعيداً، التي تضيق على روحك على شكل انعدام الأمن والتردد والخوف والشك، دع نفسك تتأرجح في الهواء، انظر إلى العالم ومشاكله من منظور الطائر، وثق بالقوة داخل ذاتك، وابحث عن كل شيء داخل ذاتك، لأنك لن تجد بداية الطريق البعيد إلا هناك.

أنت تحتاج أول ما تحتاجه إلى الصمت، بغية الذهاب إلى نفسك وذاتك - وهذا الكتاب يرافقك في هذا الطريق، ويقدم إليك المساعدة ويظهر لك إمكانيات خبرات الذات، ومعرفة الذات، ولكن يقدم لك أيضاً إمكانيات الفعل «كإنسان جديد».

اكتشف الآن هويتك الحقيقية وأوجدتها، وبهذه الخطوة سوف تتمكن من رؤية حياتك بكاملها تحت ضوء جديد كلياً وكل شيء في حياتك السابقة كان تهيئة واستعداداً للحظة الحالية!

لا يمكن الوصول إلى هدف إلا لمن لديه هدف، ضع هدفك الذي تود الوصول إليه بهذا الكتاب وحدده بدقة، وسوف تقرر، أن في وسعك تحديده بدقة أكثر مع كل فصل من فصوله، ومع هذا الفصل يمكن أن ينص هدفك على ما يلي: الآن أعيش من الأمن الداخلي لدي وأنطلق منه، الآن أجد نفسي باتجاه ذاتي الحقيقية، الآن أجد هوية جديدة، الآن اكتشف نفسي من جديد.

وينبغي أن يكون واضحاً لديك ما تريده، أي اتجاه تود التوجه إليه

وأية طريق تود أن تسير فيها؟

عندما تود تسلق جبل، فعند ذلك يمكنك أن تقرر، هل تأخذ الطريق المباشر أو الطريق المريح أكثر ولكنه الطريق الأطول، وهل تود بلوغ القمة، أو تكتفي ببلوغ الكوخ الخشبي في القسم الأعلى من الجبل.

وهكذا هو الحال بالنسبة إلى جميع الرغبات التي لديك من الحياة، فالطريق الذي قررت أن تسلكه، يساهم في القرار الحاسم حول النجاح.

اسأل نفسك، ماذا يعني بالنسبة لك أن تأخذ حياتك بيدك مع الأمن الذاتي لديك، وأن تكون القائد المحدد بنفسه لحياته، وماذا يتغير بذلك في موقفك، ووضعتك في اللحظة الراهنة؟

- ❖ هل لديك بذلك المزيد من السعادة في الحياة؟
- ❖ هل تستطيع بذلك حل المشكلات الملحة بصورة أفضل؟
- ❖ هل تستطيع أن تستمتع بالحياة بمزيد من الطمأنينة؟
- ❖ هل تضع بذلك قاعدة من أجل النجاح في حياتك ومن أجل حظك؟

انعدام الأمن الخارجي كمغامرة:

إننا لا نستطيع أن نستبعد من المناقشة انعدام الأمن الخارجي للحياة، عندما لا نغلق أعيننا، وحتى إن الأمر يصبح مهدداً، ومع ذلك فعندما نكون قد كسبنا أمناً الذي لا يتزعزع من خلال الثقة بالنفس، فلن يصنع لنا الأمن الخارجي أية مخاوف بعد ذلك، فمع الثقة بالنفس تزداد الثقة بالحياة ويزداد ما يدعوه الإنسان (الثقة بالله) إنها الثقة بأن كل شيء سيصبح جيداً في النهاية في هذا العالم، إنها الثقة بأن

قوة عليا توجه الحدث، وأن لكل شيء مغزاه، حتى وإن لم أدركه فوراً، إننا نرى العالم بعيون مختلفة، ونتعرف في فوضى العالم الحالي إلى آلام مخاض الولادة لعصر جديد، ولدينا ثقة مؤكدة عميقة بأن كل شيء على ما يرام، كما هو في كيانه. ثم ندرك بأنفسنا أن في الفوضى الكبرى مغزى عميقاً ونظاماً إلهياً.

عندما نعيش في أمن الثقة بالذات وباللله، فعند ذلك لن يسبب انعدام الأمن الخارجي أي قلق وزعزعة للأمن بعد ذلك، بل يشكف نفسه بمثابة الهدية، والتحدي والمغامرة ونستطيع الركون إليها بكل سرور، لأن الحياة تبدأ إلى الجانب الآخر من منطقة الرفاهية، وإلى الجانب الآخر من الأمن المضمون، ثم نستطيع الاستسلام تماماً إلى مخاطرة أو مجازفة الحياة، ونحن نشعر بأمن عميق بأن كل شيء سيحدث سيكون لصالحنا، وسيختفي من حياتنا الضغط النفسي، والصراع من أجل البقاء، وصراع المنافسة مع الآخرين، والخوف والقلق والهم.

ونستطيع من ثم أن نخضع للحياة مثل ما توحى إليه وتقصده، والوجود لا يصبح بعد ذلك وجوداً تكبحه أفكار الأمن، بل حياة ومغامرة ولعبة وسعادة وحظاً محضاً.

**تسع معارف للذات من أجل ثقة لا تتزعزع بالنفس:
المعرفة الأولى:**

لكل إنسان الحق، بأن يكون كما هو موجود عليه، وأنا أيضاً! لأن مرتكز الثقة بالنفس هو أن أعيش حياتي، وأسير في طريقي وأن أكون

كما أنا كائن عليه، إن مغزى الحياة يمكن اختصاره بثلاث كلمات: كن أنت ذاتك.

المعرفة الثانية:

لا يستطيع أحد التعلم دون ارتكاب الخطأ، بيد أن الأمر الهام هو فقط عدم تكرار الخطأ، إذن أكون متسامحاً وصبوراً إزاء أخطائي الخاصة وأخطاء الناس الآخرين، إن الأخطاء لا تستطيع أن تززع أو تهز ثقتي بنفسي، بل هي تحد من أجل التعلم منها، التعلم يزيد ثقتي بنفسية قوة، وهكذا تصبح الأخطاء مصدر تزايد أمن ذاتي.

المعرفة الثالثة:

أنا أصنع أفكاري ومشاعري وسلوكي ولست تابعاً لأفكار الآخرين، وتقع مسؤوليتي لدى أفكاري ومشاعري، أنا لست مسؤولاً عن الآخرين ولأجعل نفسي تابعاً لأفكارهم ومشاعرهم، وهكذا أستطيع دائماً أن أكون متمركزاً في داخلي ولا يستطيع الآخرون إخراجي من توازني بواسطة أفكارهم ومشاعرهم، هكذا يعبر أمن الذات لدي من أجل الآخرين، في الطمأنينة والهدوء والتمركز والتوازن: إنني مثل صخرة، داخل الأمواج المتلاطمة.

المعرفة الرابعة:

لا يستطيع أحد أن يرضي جميع البشر، وأنا أحاول في كل موقف أن أفعل الصواب والصحيح بالنسبة لي بصورة مستقلة عن الآخرين سواء وافقوا أو رفضوا، وفي النهاية لا أستطيع إرضاء سوى نفسي

وذاتي، فهل هذا صحيح بالنسبة للآخرين؟ إنه يجب عليهم التسوية مع ضميرهم الخاص.

المعرفة الخامسة:

لدي في كل وقت الحق في أن أقول: أنا لا أعرف ذلك، أو أنا لا أفهم ذلك، أو كلا لا أرغب في هذا، هذا الصدق والصراحة إشارة على القوة والوعي بالذات، وهكذا لا أستهلك أية طاقة دون فائدة، في الغش وعدم الصدق، والمحافظة على المواجهة، إن الثقة بالذات لا تحمل أي قناع، بل تظهر صادقة أصيلة وعارية.

المعرفة السادسة:

أنا أقرر مصيري بنفسي، أنا أحمله وأقوده وأنا فقط أستطيع تغييره أنا لا أحمّل أحداً بعد الآن المسؤولية عن حياتي أو عن أوجه حياتي، لأنني فقط عندما أتولى المسؤولية الكاملة عن حياتي، أمتلك أيضاً القوة والسلطة لتحديدها كلياً بنفسي واكتشافها في كل وقت من جديد.

المعرفة السابعة:

إن مهمة حياتي هي التعرف على مواهبي وطاقاتي وكفاءتي وتطويرها واستخدامها على أفضل وجه ممكن، هذا هو إرثي الفكري، وكنزي الداخلي، وإخراج هذه الطاقة، وهذا العطاء الرباني نحو الخارج، وتحقيقه، هو طريقي في الحياة، ومهمتي في الحياة، والشعور أثناء ذلك بالسرور والسعادة والحظ، هو مرشد الطريق، لكي أبقى فوق طريقي، ولا أسمح لأية أضواء مضللة أن تجذبني إلى المستنقع، وهكذا أحقق مهمتي في الحياة بثقة لا تهتز بالنفس.

المعرفة الثامنة:

إنني أبلغ الأمن والثقة بالنفس عبر تحقيق رؤيتي في الحياة، وأحلامي وأهدافي بنجاح، ولا أستطيع السير بأمن وسهولة إلا إذا سرت في طريقي الخاص، فعلى اليسار واليمين من طريقي يوجد المستتبع، والخوض في المستتبع مضمّن ومجهّد وسوف أفقد الأرض تحت قدمي، ولا أستطيع التقدم إلى الأمام، وأدور في حلقة مفرغة، وكلما بذلت جهداً داخل المستتبع، غرقت أكثر وأعمق، إن طريقي الخاص الضيق هو بمفرده الثابت، إنني أتجاهل الأنوار المضللة ولا ألتفت إليها، التي تريد إغوائي إلى المستتبع، وأترك نفسي تهتدي أخيراً بمنارة رؤيتي في الحياة.

المعرفة التاسعة:

لا أستطيع بلوغ الهدف دون أن أسلك الطريق!

إنني أحمل الهدف داخلي، وهذا الهدف في الحياة داخلي، هو مثل البوصلة، التي ترشدني، والبوصلة مع ذلك ليست في الرأس أو في العقل، وإنما في القلب وفي الروح، وعندما أسير في طريق القلب، فإنني عند هدفي في كل وقت، وفوق طريقي أنا فعلاً عند الهدف، وهكذا يصبح طريق القلب هو الهدف في حد ذاته، وأنا لست في حاجة للتعرف بدقة على الطريق بكل تفاصيله المؤدي إلى هدف الحياة الأكبر، إن بوصلتي الداخلية، أي قلبي وروحي، ترشدني وهي كافية تماماً، عندما أريد التعرف في كل وقت على الخطوة التالية فقط، بكل

وضوح، وهكذا أستطيع الركون إلى مغامرة الحياة وأسعد بالمفاجآت غير المتوقعة.

للتذكر:

- ❖ الأمن الخارجي ليس أمناً حقيقياً، فلا توجد ضمانات، ونحن لا نستطيع التأمين، تأميناً كاملاً ضد مخاطر الحياة. وليس هذا أصلاً معنى الحياة.
- ❖ الأمن الحقيقي الوحيد يأتي من الداخل، ومعناه أمن الذات، الثقة بالذات، وعي الذات.
- ❖ الثقة بالذات هي قاعدة الثقة بالآخرين، ولا أحد يستطيع الثقة بنا إذا لم نثق بأنفسنا، ففي الثقة بالذات يوجد السبب الذي من أجله يستطيع الآخرون الثقة بنا، الثقة هي بداية كل شيء.
- ❖ الثقة بالذات تتجاوز بعيداً التركيز على الذات والتمحور حولها، وهي في النهاية الثقة بالله.
- ❖ عندما أشعر بانعدام الأمن فأنا لا أعيش حياتي، بل أتصرف انطلاقاً من «الذات الزائفة» لدي.
- ❖ في المقابل إن أمن الذات مرتبط على الذات الحقيقية، وعلى كياني الحقيقي، وأنا في كياني لست ممثلاً يمثل أدواراً، ويعيش وفق سيناريو الآخرين، الأمر يدور حول أن أعيش الدور الرئيس في حياتي الخاصة: ليس ضحية وإنما أكون الصانع والقائد والمبدع.
- ❖ تؤدي الثقة بالنفس لإيجاد هوية جديدة وحقيقية، والتمكن استناداً إلى هذه القاعدة الراسخة من اكتشاف الذات من جديد.