

الفصل السادس

هذا الفصل يقدم جواباً على الأسئلة التالية:

- ❖ ماذا يجب علي أن أتركه في حياتي وبماذا أحفظ وماذا أجدد؟
- ❖ كيف أستطيع أن أضع الآن توازناً للحياة؟
- ❖ كيف أحرر نفسي من الماضي؟
- ❖ كيف أنظم حياتي الآن؟
- ❖ كيف أحل جميع الوظائف غير المنجزة؟
- ❖ كيف يختلف التفكير الخلاق عن تفكير الأمنيات؟
- ❖ كيف أتوصل إلى أن لا أصاب بالانزعاج والحنق بعد الآن؟
- ❖ ما هو تغيير المعيشة العقلية؟
- ❖ كيف أتخلص من جميع الأفكار والمشاعر غير المحقة مرة وإلى الأبد؟



obeikandi.com

حرر نفسك من ثقل الماضي!

عندما أتخلى عما أنا عليه الآن

أصبح الإنسان الذي أستطيع أن أكون عليه

لنقم في منتصف الكتاب وفي منتصف طريقنا، برصد للحساب

أو الميزانية!

لقد بلغنا شأواً بعيداً، وتعرفنا على قوة الحلم وقوة التخيل المبدع (كطاقة لتحقيق الحلم). وتعلمنا أيضاً تحقيق بعض الأحلام. وتعلمنا في الفصل السابق أن خطط البناء من أجل (حياة اكتشفت من جديد) تتشأ مع الصور الداخلية. وهكذا تستطيع أن تبدأ بداية جديدة في الحياة الخاصة والمهنية. لم يعد ينقصك شيء بعد الآن من أجل بداية جديدة ومن أجل إحداث تحول في حياتك. لا تدع شيئاً يثنيك عن ذلك. حقق الحياة التي اكتشفتها لنفسك.

والآن يدور الأمر حول صياغة حياتك كلها لتحقيق السيرة الذاتية المرغوبة. وهذا لا يعني تمكنك من صياغة مستقبلك وفق أمنياتك فقط، وإنما وفق ماضيك أيضاً. فسيرة حياتك الذاتية المرغوبة لم تبدأ اليوم فقط، بل تستطيع أن تدرك أيضاً أن ماضيك كله كان جزءاً من هذه السيرة الذاتية وأنت تقيّمها من جديد. ولكن هناك خطوات عديدة ضرورية أيضاً من أجل ذلك.

ويأتي في صدارة هذا الفصل التخلي عن القديم وتركه والتحرر

من (الذات المزيفة). ونقدم فيما يلي القصة التالية حول قوة التخلي:

افعل الخير واتركه:

كان راهبان في رحلة طويلة، وأخذنا طريق العودة إلى الوطن وإلى الدير. وصلا إلى نهر تقف عنده امرأة شابة تريد العبور إلى الضفة الثانية. كان النهر جارفاً ولم تتمكن المرأة من عبوره بمفردها. وهكذا حملها الراهب الأكبر سنّاً على ذراعه وأوصلها سالمة إلى الضفة الأخرى.

وتابع الراهبان طريقهما العسير في صمت.

ولكن بعد عدة ساعات لم يعد في وسع الراهب الشاب البقاء صامتا فقال: «أنت تعرف أنه محظور علينا حتى مجرد لمس امرأة. وأنت حملتها عبر النهر. أنا لا أفهم كيف استطعت فعل ذلك. وأجاب الراهب الأكبر سنّاً: أنت على حق. إنه محظور علينا لمس امرأة، ولكن أوامرنا تنص أيضاً على واجب محبة جميع الكائنات وفعل ما يجب عليك فعله؛ ولذا حملت المرأة عبر النهر ثم تركتها أثر ذلك. أما أنت فما زلت تحملها دائماً حتى الآن.

النعمة الثلاث للتغيير:

إن كل ما نريد تغييره لا يمكن أن يحدث إلا ضمن ثلاث نعمات:

❖ ينبغي ترك شيء.

❖ ينبغي المحافظة على شيء.

❖ ينبغي تجديد شيء.

فدون ترك شيء، لا يمكن تجديد شيء. ولكن لا يجوز لنا أيضاً

بالطبع أن نترك كل شيء، بل نميز بدقة ماذا نترك وبماذا نحفظ.

وعند هذا الموضوع، فإن من المفيد أن نقوم برصد حساب للكتاب. وليس هذا فحسب، بل رصد حساب حياتك. ويجب أن نقدم جواباً عن السؤال:

❖ أي ثقل من الماضي أتركه وأجلب النظام إلى حياتي؟

❖ بماذا أريد أن أحتفظ في حياتي؟

❖ ماذا أجدد في حياتي لكي أعيش السيرة الذاتية المرغوبة مع

البداية الجديدة في حياتي الخاصة والمهنية؟

عندما نرصد معاً حساب حياتك الآن، فإننا لا نفضل ذلك وفق ما

يفعله المحاسب، فليس الشأن هنا إجراء تحليل مفصل لحياتك.

فهذا أمر مجهد جداً وليس ضرورياً. وحتى إنه سيؤدي إلى

أحكام خاطئة لأنه سيدخل في التفاصيل أكثر من اللازم.

وأنت أمام الأشجار لن تتمكن من التعرف على الغابة. الأمر

يتناول فقط (تقييم الغابة). وكن واثقاً ومتأكداً من أنك تشعر داخلياً

بما يجب عليك فعله. نحن نحتاج إلى حدسك بغية تمهيد الطريق إلى

الوعي وجلبه إلى التعبير. إذن نحن نحتاج إلى تقييم بقلب منشرح أكثر

من التحاليل المثقلة بالأفكار.

ميزانية حياتي:

(٣)	(٢)	(١)	مجال حياتي
			وضعي المهني
			العلاقة - الشراكة - الجنس
			التعبير الخلاق عن الذات، الملاءمة ماذا يجعلني سعيداً حقاً؟
			النقود المال
			الجسد، الصحة
			وضع السكن
			الوضع العائلي
			النمو الشخصي، الجوانب الفكرية
			مجالات أخرى هامة

❖ أسجل في العامود (١) مدى عمق إدخال نفسي في هذا المجال حتى الآن.

وإلى أي مدى عشته وإلى أي مدى حققته. وما هي الأهمية التي منحتها لهذا المجال حتى الآن.

وأمنح نفسي نقاطاً تتراوح بين الصفر وحتى عشر نقاط. وفي العامود الثاني (٢) أجب على السؤال: ما مقدار السرور والتحقق الذي قدمه لي هذا المجال حتى الآن؟
بدءاً من الصفر وحتى عشر نقاط.

❖ وأقيم في العامود (٣) ما يلي: ما مقدار الرغبات المفتوحة والأشواق الموجودة في هذا المجال؟
من الصفر وحتى عشر نقاط.

ثم تستنتج النتائج من هذه الحسابات البسيطة: أنت تتعرف إلى المهمة الرئيسية الفردية في اللحظة الراهنة من خلال أخذ أعلى الطاقات في العامود الثالث في وعيك، حيث توجد معظم الأشواق والحنين. وهذه الأشواق تظهر لك ماذا ينبغي عليك أن تفعل الآن!
هنا توجد طاقتك الرئيسية من أجل النمو الشخصي. وربما تكون قد جريت من أمامها وهربت إلى نشاطات أخرى غالباً.

قسّم كل مجال للحياة حصل على عدد مرتفع من النقاط في العمود (٣) إلى عدة مجالات:

١- ماذا ينقص في هذا المجال؟ ما هي الأمنيات والتوقعات المفتوحة؟

وغالباً ما توجد صلة مع جميع المجالات الأخرى وتأثير متبادل (نقطة مفصلية).

٢- كيف سيلوح هذا المجال إذا تم التوصل إلى كل شيء (تحقيق كامل)؟

لو يتحقق كل شيء؛ فهذا هو الأمر المثالي.. دع المسار الحر لتخيلاتك وأوهامك، وشاهد رؤى التحقق في هذا المجال وفي الموقف بكامله.

٣- أين يوجد الخوف؟ من ماذا؟ ولماذا؟

ذلك أن الرغبات المفتوحة والأشواق غير المشبعة في مجال من المجالات، تظهر وجود خوف محاصر هناك، وإلا لوجد الشوق طريقاً لتحقيق الأمنية منذ زمن طويل. ومهمتك. هي التعرف على الخوف ومواجهته وتفكيكه والتغلب عليه.

إن «ذاتك الحقيقية» تريد شيئاً مختلفاً في الغالب عما تعيشه في الوقت الراهن، ومن خلال هذه الحسابات التي يمكن وضعها بسهولة لحياتك وادخالها في وعيك، تستطيع التعرف غالباً، من أين تبدأ. ومن خلال الانتباه إلى شوقك الرئيس وتوجيه الاهتمام إليه! تبدأ حياتك في التغيير.

ضع كشف الحساب لحياتك في منتصف السنة في الغالب أو سنوياً وانتبه إلى التغييرات التي تطرأ أثناء ذلك. وسوف تدرك أني قد أعطيتك أداة سهلة ولكنها فعالة جداً في يدك.

أنزل ثقل الماضي من على كاهلك ودعه وشأنه:

إن من يريد الوصول إلى شيء دائماً فعليه أن يتخلى عن شيء قبل ذلك. وعندما تريد الانتقال من حالة ما هو كائن إلى حالة ما ينبغي أن يكون فيجب عليك التخلي قبل ذلك عن حالة ما هو كائن.

وإذا لم تفعل ذلك؟ فلا يمكن أن يتغير شيء.

ويبدو الأمر واضحاً في عمومياته ولكن إذا انتقل إلى التحقيق، فسوف يجد كثير من الناس الصعوبات.

وعندما تريد أن تطلق قوسك على القرص؛ فلا بدّ لك من شدّه قبل ذلك (إطلاق الطاقة) ولا بدّ من أن تتشن على الهدف (استخدام الذكاء) ومن ثم إطلاق القوس حتى يبلغ السهم هدفه. وهي مجريات تبدو منطقية تماماً لكل فرد في واقع الأمر.

وعلى الرغم من ذلك يتصرف معظم الناس في حياتهم اليومية بصورة مناقضة لهذا المبدأ كلياً. وعندما تشرح لأحد الأفراد أنه ينبغي عليه أن يتخلى عن شيء ويهجره من أجل بلوغ هدفه، فإنك تعتبر من المجانين أكثر مما تعتبر من الحكماء.

ولكن مادمننا نحاول الوصول إلى شيء بالجهد والنضال، فسوف تزداد المقاومة وأول ما نترك الأمر وندعه يحدث، تنفتح (بوابة النجاح). دعني أقص عليك قصة صغيرة أخرى حول ذلك:

في جنوب الهند يستخدم المرء مصيدة بسيطة لاصطياد القرود. فيحدث ثقباً في جوزة الهند الفارغة، ويثبتها إلى الشجرة بحيث

يستطيع القرد النظر داخلها. ويضع فيها طعاماً لذيذاً ويتركها ويذهب. ويأتي القرد فوراً ويدخل يده إلى جوزة الهند للوصول إلى الطعام الشهى. ولكنه لا يستطيع سحب يده المليئة مرة أخرى من الثقب وبذلك يكون قد وقع في الفخ.

ونحن أيضاً نريد الحصول على شيء ونجلس في فخ الأنا بسرعة. وبما أن الأنا لا تريد ترك شيء، لذا نبقى عالقين. فمن خلال الترك والتخلي نبلغ الحرية من جديد. ولن نتحرر من الأنا إلا عندما نتخلى عن التملك والرغبة. وبذلك نصبح أحراراً من أجل أنفسنا أو - ومن أجل التذكير بشعار هذا الفصل - بغية أن نعيش (الذات الحقيقية)، حيث ينبغي هجر (الذات المزيفة) والتخلي عنها.

لذا إسأل نفسك، من الذي لا تستطيع هجره، أو ما الذي لا تستطيع تركه، وبأي شيء (تتعلق) وتجعل نفسك غير حر بذلك؟
ضع لنفسك قائمة: بأي شيء أنا متعلق؟ (وينتمي إلى ذلك وسائل المتعة).

وأقدم لك صورة من جديد لهذا التعلق: غالباً ما يملكنا الشعور بأننا معلقين بخيوط مثل دمية العرائس، وتابعين مثلها.
والآن لا بدّ من ترك هذه الخيوط وإطلاقها، لنقف بأنفسنا ونعتمد على ذاتنا. إذن ما هي المجالات التي تتعلق بها؟ وبأيّة خيوط نقاد مثل دمية العرائس؟

اترك ما يجعل الحياة صعبة:

توجد قوتان للجاذبية: الجاذبية الأرضية والعادات. ومن الصعب التغلب على كليهما. عندما ينطلق صاروخ إلى الفضاء الكوني ضد جاذبية الأرض، فهو يستهلك معظم طاقته لدى انطلاقه.

وهكذا هو الشأن لدى تغيير العادات. فكلما ألقيت المزيد من الاثقال قبل البدء استهلكت طاقة أقل، بغية إيجاد بداية أو انطلاق نحو مسار لحياتك.

اسأل نفسك والأفضل أن تقدم لنفسك أجوبة مكتوبة:

أية كوابح أمتلك؟ أي ثقل أجره معي؟

من هم الأفراد من معارفي الذين لم يعودوا ينتمون إليّ؟ وأية

عادات ينبغي علي نبذها؟

هل ما تزال شراكتي صحيحة؟ ماذا ينقصني، وما هو الخطأ؟

تناول كل فرد من معارفك واسأل نفسك: لماذا مازلت مع هذا الإنسان؟

وضع شريك حياتك موضع تساؤل أيضاً؟ ما الذي ما يزال يربطنا

معاً؟ هل ما تزال هذه الرابطة حية وعلى قيد الحياة؟

هل ما تزال تنتمي إليّ؟

إن كل ما هو غير صحيح، يعرقل نجاحي المهني والمالي أو يوقفه.

اترك كل شيء لا يجعلك سعيداً حقاً. واترك الذي لم يعد ينتمي

إليك فعلاً، والشيء الذي ليس هو أنت، أو لم يعد هو أنت.

وينتمي إلى الأشياء التي تتركها كل شيء سلبي: الحنق والمشاكل

والضغط النفسي إلخ.

ومن الأشياء التي ينبغي تركها المثل العليا المبالغ فيها أيضاً،

والمطالب المبالغ فيها والتوقعات التي لم تتحقق (إن الطريق إلى

الجحيم مرصوف بالنوايا الطيبة).

وحتى إنه ينتمي إلى الأشياء التي ينبغي تركها الهوية القديمة (للذات المزيفة).. تلك التي كانت تطبع ذاتي حتى الآن. وعندما تترك هويتك القديمة، فلن يتضاءل شأنك بل سيزداد قيمة. وعندما تترك كل شيء أنت عليه الآن فعند ذلك ستحصل على جوهرك الحقيقي وعلى ذاتك الحقيقية، وهي طاقتك من أجل كل شيء.

ضع قائمة بكل ما ترغب في تركه:

- ❖ ما الذي يجعلني تيساً؟
- ❖ ما الذي يثقل علي؟
- ❖ ما هي بقايا الماضي التي لم تعد تنتمي إليّ (أشياء / أفراد)
- ❖ ما هو الأمر غير الصحيح في مهنتي؟
- ❖ ما هو الأمر غير الصحيح من حياتي الخاصة؟
- ❖ ما هو الأمر غير الصحيح بالنسبة لي ولذاتي؟ (الصحة)؟
- ❖ أين لا أكون (أنا ذاتي) بل ألعب فقط دوراً لم يعد يلائمني؟
- ❖ ما الذي يعرفني لكي أصبح راشداً؟

ترك الأشياء كتنظيف فكري في الربيع:

عندما تكون داخل نهر الحياة، فإننا نترك أشياء باستمرار، فنترك القديم يوماً وراءنا. ومع ذلك نستطيع أن نلاحظ بسهولة على أجسامنا أن إخراج المفرزات يحدث على دفعات وضمن إيقاع معين. أولاً نستبقها وتجمع ثم نخرجها.

ووفق هذا الإيقاع الطبيعي، نستطيع أيضاً استبعاد الأفكار والمشاعر الفائضة التي لا لزوم لها. وسوف نجد أيضاً إيقاعنا

الخاص. فلدى كثير من الناس إيقاع السنوات السبع، حيث تتغير حياتهم جذرياً ضمن هذا الإيقاع. ولعلك تقف في هذا الفصل أمام مثل هذه (التنظيفات الكبرى) أو (تنظيف الربيع) لترتيب حياتك من أجل فصل أكبر فيها.

لقد تفاهمنا حول أهمية الصور الداخلية المحددة لكل شيء. والآن حان الوقت للتفكير في قوة الأفكار، لأن تنظيفات الربيع هي قبل كل شيء (تنظيف الأفكار). إنها صحة نفسية وعقلية.

قوة الافكار:

كل الأشياء الكائنة هي تصورات مادية ووقائع واردة في الذهن وصور وأفكار متحققة. فعندما يفكر المرء في شيء، يمكن أن يظهر له. والمادة هي مجرد وجه مختلف من الطاقة. الأفكار تحرك وتصوغ الطاقة. ووفق قانون بقاء الطاقة، لا يمكن أن تضيع الطاقة أيضاً، بل تبدل شكلها الذي تظهر عليه؛ ولذا فإن كل فكرة هي خلق أو إبداع ويجب أن تتحقق. وظروف حياتي هي مجرد صورة عاكسة لوجودي. ولا أستطيع تغييرها إلا إذا غيّرت نفسي.

وأيضاً لدى (التخيل المبدع) تقف الأفكار في الموقع الأول.

إنها أصل الصور:

❖ إننا نضع لأنفسنا أفكاراً، تطبع صورتنا الداخلية. إننا نتعرف في ظروف حياتنا على انعكاس صورتنا الداخلية.

❖ إننا نصنع لأنفسنا أفكاراً حول الأشياء التي لا تعجبنا وحول

ظروف حياتنا التي نتمناها بدلا من ذلك.

❖ نحن نضع أفكاراً حول كيفية إيجاد حياة جديدة من خلال التخيل وخلق صور داخلية جديدة.

والمشاكل هي اضطراب في النفس والخواطر وتشتت وبلبلة واختلاف، ومهمات تضعها الحياة أمامي، وكل مشكلة هي مطلب وهدية من الحياة لي، لأنه في النهاية تكمن دائماً مع الحل معرفة ومكسب من الحياة.

وأفضل لحظة لحل المشكلة هي دائماً عندما تعرض علي هذه المهمة؛ لأن اللحظة القادمة ستحمل لي مهمة جديدة.

أية مشاكل غير محلولة في الوقت الحاضر؟ أية مهمات غير منجزة من الماضي؟ أية مهمات ينبغي عليك حلها الآن بغية الوصول إلى هنا وإلى الزمن الحاضر كلياً وبشكل كامل؟

تصور أنك تستطيع الآن إيقاف الزمن ببساطة. وقد منحتك الحياة فترة زمن مستقطع لتتجز الأمور التي لم تتجز. وتصور أنك أنجزتها! أليس هذا هو شعور جميل.. بأنك تحررت من جميع مهمات الماضي! وهذا هو معنى ترك الماضي وشأنه!

أنا أعرف أننا نكرر الموضوع. هنا هو المكان الذي تحل فيه المشكلة فعلاً وتترك الماضي وشأنه، بمعنى أنك إذا لم تفعل ذلك الآن فمتى إذن؟ كم من الوقت ستمنح نفسك لتتحرر من جميع الأمور غير المنجزة؟ افعل ذلك الآن! واتفق مع نفسك على أن تحل فوراً كل مشكلة تبرز في المستقبل.

ذلك أني إذا لم أحل المهمة وأحاول تجنب المشكلة، فأنا أرغم المستقبل فقط على تكرار الدرس، ولكن بشدة أكثر، وفي وقت قد لا يلائمني جيداً، وبشكل قد لا يعجبني أبداً.

والمشاكل التي أتجنبها لا تمتلك نوعية خاصة بالاختفاء من نفسها (كما نحب أن نوهم أنفسنا) بل إنها تزداد شدة إلى أن أصل إلى الوقت الذي لا أستطيع فيه تجاهلها، وأرغم بأسلوب أو بطريقة غير محببة على التصرف. أستطيع تجاهل دفع الحسابات مدة طويلة إلى أن يقف موظف المحكمة المنفذ لأوامرها أمام الباب. لا بدّ لي من الدفع في وقت من الأوقات. والأفضل فوراً عندما ألتقى كشف الحساب في يدي، إذن أية (حسابات) ما تزال مفتوحة من الماضي؟

سدّد هذه الحسابات حتى لا تبقى مديناً للماضي بعد الآن؟ وعند ذلك تستطيع ترك الماضي وشأنه أيضاً. أنت ترى كيف نستطيع أن نحل النظام والانسجام بلعبة فكرية بسيطة. والاستفادة من قوة الأفكار تعني إذن أيضاً، أن كل شيء - مهما يكن - سوف يفيدني ويساعدني. وإن كان مؤلماً وغير محبب؛ ولذا فكل شيء جيد. وما يسمى (بالسلبي) غير موجود أصلاً، بل هو «الجيد غير المحبب» الذي قمت به بالضرورة.

نحن نستخدم قوة الأفكار ونظام الأفكار أيضاً من أجل صحتنا النفسية والعقلية المنتظمة. وهذا لم يعد من (تنظيفات الربيع) بل التنظيف اليومي للأفكار والمشاعر القديمة التي تجاوزها الزمن.

وهذا النوع من نظام الأفكار يعني أن أستعد في الصباح استعداداً عقلياً لليوم، وأجهز نفسي أثناء النهار دائماً وأبداً لهذا الوعي، وأراقب

في المساء هل نجحت، وإلى أي مدى- في التصرف وفق معياري الخاص، وأغيّر المعيشة العقلية في الموضوع الذي لم أنجح فيه نجاحاً فعالاً.

وهكذا أنظف جميع الطاقات الفكرية غير المنسجمة فوراً قبل أن تتمكن من الظهور في الحياة كمصير، أو أصحح في هذا الطريق نماذج التفكير القديمة التي لم تعد صحيحة ومنسجمة.

والأمر سيان، من أين أنا قادم، وأي ماضٍ خلفته ورائي، الأمر الحاسم فقط هو إلى أين أسير. إنني أستطيع أن أترك الماضي بأكمله، وينبغي علي أن أفعل ذلك أيضاً لأصل إلى هذا المكان وإلى الزمن الحاضر كلياً.

ومهما كان تفكير الإنسان المبدع ضمن يقينه من صحة اعتقاده، فلا بد أن يظهر ويبرز. وكل ما أستطيع التفكير فيه، أستطيع أن أتوصل إليه. ويبدو أنها نقطة ضعف للوعي، بحيث أنني لا أستطيع التفكير في وقت واحد إلاً بفكرة واحدة دائماً. وهي ستتحول إلى قوة عندما أفكر في الفكرة الصائبة وأتمسك بها، وأربطها بمقدار كبير من الطاقة بحيث يمكن إظهارها وعرضها.

وإذا كنا قد توصلنا إلى تفاهم حول أهمية (الفكرة الصائبة) فسوف يطرح السؤال التالي ذاته:

أهو التفكير المبدع أم تفكير الأمنيات؟

قبل أن نتحول إلى فن تغيير المعيشة العقلية، ينبغي علينا أن نعي الفارق بين تفكير الأمنيات والتفكير المبدع. إن الاختلاف يكمن في

الأمنية والإيمان. فتفكير الأمنيات هو مجرد أمنية لا يملؤها الإيمان بها. ونفهم من الإيمان ذلك اليقين الداخلي بأن في وسعنا أن نبذل هذا الذي نتمناه. والأمنية التي يصاحبها الإيمان تنتج إرادة تزيح الجبال من مكانها.

ينشأ تفكير الأمنيات في داخل النفس ويدور ويضطرب داخلها، ويجد لنفسه طريقاً إلى الواقع. ومن المؤكد أن لجميع الأحلام والأمنيات ينبوع في الداخل، ولكنه يجف إذا لم يرفد من الخارج، ولم يجد طريقة إلى الخارج.

وفي المقابل فإن التفكير المبدع هو في تبادل مستمر بين الداخل والخارج، وهو يتعرف - انطلاقاً من موقف إيجابي- على الفرصة في كل شيء ويؤمن بإمكاناته، ويركز طاقة التفكير بحيث تنشأ طاقة الإرادة التي لا تضل، وتؤثر تأثيراً تشكيمياً يسمح بأن يتحول الأمر المزمع تحقيقه إلى واقع.

والإنسان المبدع عن وعي هو إنسان منسجم إيجابياً انطلاقاً من موقف داخلي، حتى وإن حدثت صعوبات؛ لأنه يدرك المهمة والإمكانات والفرص التي تقدمها له الحياة.

وقد تكون الفكرة التي تبرز داخل حقل رؤية الوعي عبارة عن أمنية أو مثلاً أعلى أو هدفاً، أو قد تكون مشكلة أيضاً. إنها تجذب إذا كانت ثابتة في الوعي وإذا نشطت باستمرار-طاقات مماثلة أو مشابهة، وتركزها لتصبح عقدة أو مجموعة من الأفكار.

أما الأفكار المغايرة، فيجري إما تحويلها أو طردها.

عندما نراجع حياتنا ندرك أن جميع رغباتنا وأمنياتنا قد تحققت، وهي تلك الأمنيات التي ثبتناها أطول مدة ممكنة في وعينا وباتت طاقة إرادة تغير الواقع.

ولكن ثمة مشاعر سلبية ومخاوف مع الأسف؛ فالخوف والقلق يجذبان تماماً ما يخشاه الإنسان؛ لأن الوعي هنا مشبع بطاقة أفكار الخوف والقلق. ويسعى شعور الخوف المشحون بطاقة الأفكار لأن يكون تأثيرها مغناطيسياً دائماً وباستمرار.

وإزاء (الأفكار والأحاسيس السلبية) مثل: الغيظ والحقد، يساعد (تغيير المعيشة العقلية) في التنظيف اليومي، حيث تحول الأفكار غير المرغوب فيها إلى أفكار مرغوب فيها فوراً، قبل أن تتمكن من أن تبرز بجدية وتصبح مصيراً وقدرًا. إنها أداة هامة للتخلي عن المشاعر والأفكار السلبية وتركها.

لا غيظ بعد الآن!

لنتمرن على تبديل المعيشة العقلية فيما يلي في ضوء شعور الغيظ نفسه! أنت تعرف أن الغيظ يجعل كل شيء مثيراً للحقد والتبرم. والحياة التي لا يضطر المرء فيها للإحساس بالامتعاض والغيظ هي حياة أسطورية بالتأكيد! حقق هذا الحلم الآن: حياة خالية من الغيظ.

حاول أن تعي ما يثير غيظك (في الشكل المألوف) أي الغيظ اليومي. وضع قائمة بالأشياء اليومية المثيرة للحقد والسخط: فالابنة لا ترتب غرفتها قط، والابن يختفي ولا يتصل هاتفياً قط، والشريك

متعلق جداً بالجلوس أمام جهاز الحملقة (التلفاز)، والجار يثير الأعصاب لعدم مراعاته أي شيء.

ولا يكمن فن التخلص من الحنق والغيط في تغيير الموقف أو تغيير إنسان آخر، بل في تغيير رد فعلك المغتاض من الموقف ومن البشر! وليس السؤال: لماذا يفعل أحد الأفراد على هذا النحو؟ بل إن السؤال الوحيد الهام هو: لماذا يكون رد فعلي على هذا النحو؟ وثمة سؤال آخر أشد أهمية: كيف أستطيع أن أُغيّر رد فعلي؟ هذا هو موضوعنا!

انطلق بشكل أساسي وجذري من أن الآخر لا يقصد إثارة غيظك عن وعي! (وقد يحدث ذلك ولكنه نادر جداً) وحتى إذا كان أحدهم يقصد إثارة غيظك عن وعي، فأنت من يتخذ القرار دائماً بعدم السماح لنفسك بالسخط والانزعاج. وأنت تعرف أنه إذا جاء رد فعلك (بارداً) وحتى مفعماً بالسخرية، فسوف يتخلى الآخر بسرعة عن نية إزعاجك. كلا. أنت تغتاض في العادة دون أن يكون في نية الآخر الإمعان في إغاظتك بتصرفه. اختر من القائمة الموضوعية أنفاً حول أشكال الإغاضة، موقفاً تعيشه يومياً في قليل أو كثير. يمكنك التدريب عليه الآن يومياً! ولنناقش هنا مثلاً بسيطاً (مأخوذاً من الحياة): إن شريك حياتك لا يغلِق قط غطاء المراض! الخطوة الأولى هي معرفة أنه إذا جاء رد فعلك على شيء ما، هو السخط والغيط، فهذا هو قرارك الوحيد.

فأنت لست مضطراً إلى هذا الرد من الفعل. وفي وسعك أن تغتاض جذرياً أو أن يكون رد فعلك مختلفاً.

حسناً! قد لا يكون رد الفعل المفاير سهلا في البداية. ولكن كن على وعي بأن غيظك ليس رد فعل لا مناص منه ولا يمكن تفاديه. فأنت لست ضحية غيظك بل تستطيع الاختيار، ولديك سلطة الاختيار. الأمر يدور الآن حول عدم اللجوء إلى رد فعل مثل دمية العرائس، بل حول الفعل!

تصور في أفكارك أن غطاء المرحاض فتح من جديد، وأنت تدع الأمر ولا تلجأ إلى أي رد فعل بعد الآن. إنها مجرد لعبة مع أفكارك. فكر فقط ببساطة، في أن في وسعك أن يكون رد فعلك هكذا ولا تفتاظ.

وربما يمكنك أن تأخذ الموقف بالسخرية في عالم أفكارك.. ها.. لقد ضبطتكم من جديد، أنت الذي يترك غطاء المرحاض مفتوحاً. اصنع لنفسك نكتة في أفكارك. وليكن رد فعلك هو السخرية في أفكارك بدلاً من الحنق.

الخطوة الثانية: «هي معرفة أنني أغيظ نفسي لأنني أحكم على براءة الموقف بعنف مبالغ فيه. ويأتي رد فعلي مبالغ فيه. فقد تداخلني مثل هذه الأفكار والخواطر، «كم مرة قلت إن الأمر يثير أعصابي، ومن الواضح أنك لا تحبني إلا قليلاً، ولا تبالي، وتهتم بي. وترك غطاء المرحاض مفتوحاً إشارة واضحة إلى ذلك. أنت لم تعد تحبني وتبتعد عني وإن نهاية علاقتنا باتت وشيكة..».

لعلي أبالغ قليلاً الآن. ولعلك تتعرف على المبالغة في تخيلاتك. إذن ما هو الحكم الصادر؟ ما هي الإدانة، ما هي المخاوف، كيف تبالغ في تصوير الموقف؟

الخطوة الثالثة هي معرفة أنني عندما أحلل نفسي من إطلاق الأحكام أستطيع أن أقبل شيئاً كما هو. وربما تستطيع أن تقرّر مثل هذه الفكرة التالية: «إن شريك حياتي على هذا النحو بكل بساطة وأنا أحبه كما هو. وإن نقائصه هي جزء من كماله. والأمر هكذا على ما يرام بكل بساطة. إن شريك حياتي يقدم لي في الحقيقة وظيفة للتعلم: ألا وهي قبول الحياة كما هي. وأنا أشعر بالامتنان لهذا الدرس».

والخطوة الرابعة للمعرفة وهي أنه لا يمكن لشيء أن يغيظني إلا إذا كان يعكس شيئاً داخل نفسي!

إن السبب الحقيقي للغيظ والسخط يقع غالباً في ذات الشخص، إنه شيء لا يستطيع المرء قبوله على نفسه. مما يعني البحث والتقصي الآن: إن غطاء المرحاض غير المغلق الذي يثير سخطي على شريك حياتي، هو مجرد رمز. من أجل أي شيء أقف مؤيداً؟ ماذا أستطيع أن أطرّد أو أستبعد من ذاتي ونفسي، مما يضعه شريكي أمام عيني دائماً؟ هل أفعل أنا بذاتي أشياء كثيرة دون أن أنجزها وأتركها مفتوحة؟ أو مهما كان الأمر دائماً كيف يرمز غطاء المرحاض المفتوح إلى سلوكي الخاص؟ في أي شيء يعكس غيظي نقاط ضعفي الخاص وعجزتي وتقصيري؟ اكتشف إلى ماذا يرمز (غطاء المرحاض المفتوح بالنسبة إلى ذاتك. ما هي الأشياء التي لا تغلقها بنفسك في حياتك قط؟).

وإذا تعرفت عليها وأدركتها، فسامح نفسك بكل محبة على تقصيرك الذاتي، وسامح شريكك مرة أخرى على جميع الأفكار المثيرة للحقن والغيظ التي كان ينبغي أن تتناولك أنت بالذات في واقع الأمر.

وهكذا فأنت لا تدع غيظك وتتخلص منه فقط، بل تسير بذلك خطوة مزدوجة نحو شفاء الذات، شفاء ذاتك وشريكك.

الخطوة الخامسة للمعرفة هي أن كل ما يفيظني أستدعيه بنفسى وأستطيع أيضاً أن أراجع عن طلبه مجدداً، لأنه إذا حلت أسباب الفيظ حتى الجذور فسوف يكون هذا الفيظ أو هذا الحنق قد أدى وظيفته.

وتذكر مرة أخرى أنك لم تتوقع من شريكك شيئاً آخر سوى ترك غطاء المرحاض مفتوحاً. فحتى قبل أن تطأ المكان، كان الفيظ يتمثل أمام عينيك فكراً، وأنت تعرف القوة الخلاقة للصور الداخلية! وإذاً توضح كل شيء (لأول مرة الآن!). فاخلق لنفسك صورة داخلية جديدة (إن شريكك سيغلق الغطاء عندما يتعلم الجميع الدرس) والمسألة هي مسألة وقت فقط، حتى تتخلص ليس فقط من ضيقك وغيظك، وإنما يصبح الموقف صحيحاً ومنسجماً إجمالاً بالنسبة للجميع.

تخلص من الفيظ وفق هذا النموذج، وتناول مجالات الفيظ الأخرى على نحو مماثل، وسوف تقرر أن الأمر أصبح أكثر سهولة.. إلى أن يختفي الضيق والفيظ من حياتك نهائياً في وقت من الأوقات.

فن تغيير المعيشة العقلية:

عندما نتعلم تحرير أنفسنا من الفيظ، نستطيع تعميق (صحتنا النفسية) فثمة تمرين آخر فعال جداً للمخيلة الخلاقة، وهو يكمن في

أن تعيش اليوم المنصرم مرة أخرى، كما كنت تتمنى أن تعيشه بكل سرور، كما لو كان (يوماً مثالياً) حقاً.

ويقع سر (تغيير المعيشة العقلية) في القانون الأساسي للنفس غير المعروف إلى حد بعيد: وهو أن ما تحت الوعي غير قادر على التمييز بين التخيلات والحقيقة الماثلة. وأنت لا تحتاج إلا لأن تتصور أنك تتواجد في مكان رائع، حتى يأتي رد فعل الجسم ولكأنك حقاً هناك.

تصور أنك تعض ليمونة، وسرعان ما يتدفق اللعاب في فمك. تصور آخر معايشة جنسية لك، وسرعان ما يأتي رد فعل جسمك. وبذلك تدرك أية قوة تمتلكها أفكارك على ما تحت الوعي لديك: عندما نتصور حياتنا ولكأنها وفق الشكل النموذجي، فإن ما تحت الوعي لدينا يعتقد أن الوضع هكذا تماماً، ويتوجه وفق ذلك وأنه سيبقى كذلك أيضاً!

إذن تعني الصحة النفسية وصحة الأفكار اليومية: أن كل مشهد من مشاهد اليوم لم تكن أنت على انسجام تام معه تجري استعادته وفق التصورات المثالية، ويعاش مجدداً في الأفكار.

فمثلاً عندما تتلقى رسالة تضم خبراً غير سار، اكتب هذه الرسالة من جديد في أفكارك وقم بصياغة الخبر كما كنت تود تلقيه. واقرأ لنفسك دائماً وباستمرار في أفكارك رسالتك المنقحة التي أعدت صياغتها. وبذلك تضعف باستمرار السلبيات في الرسالة إلى أن تبلغ نقطة تفقد فيها أهميتها تماماً. وفي كل مرة يعايش فيها الإنسان الحادثة على النحو الذي كان يأمل أن يعيشه، فسوف يولد اليوم من جديد.

وعندما يبدأ الإنسان في إعادة النظر في المضايقات والمشاكل اليومية وتصحيحها، فسوف يبدأ أيضاً في العمل على نفسه وتصحيح ذاته، وتطوير شخصيته إلى مستوى أعلى، وكل مراجعة هي انتصار له على نماذج السلوك المتقدمة وعلى الصور الداخلية وبذلك فهو انتصار على الماضي.

إن أعنف الصراعات التي يحاربها الإنسان يومياً في داخله هي تلك التي تعج في مخيلته الخاصة، حول ما هو كائن وما كان يجب أن يكون.

والإنسان الذي لا يراجع يومه ويصححه، يفقد صورة أمنية حياته، ولن يختبر قط، إلى أي مدى من الروعة كان في الإمكان أن تكون حياته.

وبهذه الطريقة تستطيع أن تتصور مسبقاً - علاوة على ذلك - الضغط النفسي - أو الإعياء، من خلال أن تعايش مسبقاً موقف الضعف، أو الامتحان، أو مقابلة غير سارة أو محادثة.

امسك نقطتي الصدغ (نقطتان على الجبهة) بالإبهام والإصبع الوسطى، إلى أن لا يضعفك هذا التصور. أنت تستطيع أن تعايش عقلياً موقفاً غير سار، وفق ما تأمل وتتمنى أن يكون عليه الموقف بطريقة مثالية.

نفذ ذلك فوراً! أي موقف غير سار ينتظرك في الوقت القادم؟ هل ترى مسبقاً الصور والمشاعر غير السارة؟

أتدرك أنك بذلك (تقدم طلبية) بالموقف، من حيث الأساس، مثلما تخشاه وتخافه.

والآن تخلص من تخيلاتك وتصور الموقف بصورة مختلفة، وليكن ساراً لك. وارسم لنفسك هذه الصورة باستمرار، واستشعر أثناء ذلك بمشاعر سارة.

ثم اترك هذه (المعايشة المسبقة) كطليبة: هكذا ينبغي أن تحدث الأمور.

وأيضاً في هذا التمرين فإن الإتقان لا يهبط من السماء. تدرّب إلى أن تبلغ درجة الإتقان!

إنه من خلال «المعايشة العقلية المسبقة ومن خلال تغيير المعايضة» تستطيع أن تحدد مسبقاً معايضة المستقبل بإيجابية، كما تصحح إلى حد بعيد نتائج التصرف غير المرغوب فيه في الماضي من أجل ما تحت الشعور لديك.

نحن نستخدم بمنطقية تامة الخاصية التخيلية لما تحت الوعي. ألا وهي عدم قدرته على التمييز بين الحقيقة الماثلة والتخيل.

نظرة إلى الوراثة لليوم:

إن أول خطوة للتدرّب على هذه الأداة التخيلية للعقل، هي (إعادة المعايضة العقلية) لكل يوم على حده. وفي كل مساء أَدع اليوم يمر أمام عيني الفكرية وأسأل نفسي:

- ❖ ماذا قلت اليوم وماذا فعلت؟
- ❖ ماذا كان هاماً فيه وماذا كان غير هام فيه؟
- ❖ ماذا أردت بلوغه وماذا بلغته وتوصلت إليه؟
- ❖ ماذا كان صحيحاً وماذا كان خاطئاً؟

❖ كيف كان ينبغي علي التصرف بشكل صحيح؟ تغيير المعيشة العقلية وتحويلها إلى (معايشة نجاح تخيلية).

❖ وأيضاً يمكن تصحيح المشاعر الخاطئة والصور الداخلية غير المنسجمة بهذا الشكل.

إنني أتصالح أثناء ذلك مع جميع البشر الذين لا أنسجم معهم في الوقت الحاضر. وأتصالح قبل كل شيء مع ذاتي وأقبل نفسي كما أنا عليه في الوقت الحاضر. ولكنني أبذل جهدي لأصبح كما ينبغي علي أن أصبح عليه.

إنني أتباعد عن وعي، عن كل سلبي، وأتحول داخل نفسي إلى كل إيجابي وأوافق عليه. وأدرك بوعي كم لدي من أسباب لأكون سعيداً وأكون ممتناً لذلك.

وقبل النوم أترك اليوم بوعي، بعد أن (قمت بتنظيفه) على هذا النحو وأبتهج بيوم جديد.

وربما تبدأ هذا التدريب في نهاية الأسبوع القادم وتقوم بتنظيف أسبوع كامل على هذا النحو من النقائص الفجة.

والخطوة الثانية هي أن (تعاش مسبقاً) وبفعالية صباح اليوم كما يجب أن يكون عليه بطريقة مثالية.

الرؤية المسبقة للصباح:

أدرك أنني لا أرغب في بدء اليوم بأعباء البارحة. وأكون منفتحاً تماماً للامكانات التي يقدمها هذا اليوم، وأنا على استعداد لتقديم أفضل ما لدي.

وأنا أسأل نفسي في كل صباح:

❖ ماذا أريد تجنبه في كل الأحوال؟

❖ كيف أتصرف؟

❖ ما معنى أن أعيش اليوم؟

❖ كيف أملأ اليوم؟

❖ أية مواقف أو مقابلات أتوقع اليوم؟

عش اليوم عقلياً بشكل مسبق واجعله (معايشة نجاح تخيلية، بغية

تخزينه كبرنامج).

مجالات تطبيق (تغيير المعيشة العقلية المسبقة):

نستطيع استخدام (تغيير المعيشة العقلية) من أجل مواقف

عديدة ومختلفة:

١- تغيير المعيشة العقلية لليوم المنصرم، المراجعة اليومية.

ويتم خلال ذلك (تغيير للمشاعر) غير المنسجمة في الدرجة

الأولى، وتعلم تدريجياً من خلال إجادة هذه التقنية تغيير معيشة

الأحداث فوراً (وليس الانتظار إلى المساء) قبل أن تثبت في أنفسنا

ويمكن أن تصبح مصيراً.

٢- التغلب على الماضي وتركه وشأنه.

وهذا في الدرجة الأولى (التظيف الكبير) الذي يتكرر باستمرار،

عندما نتغلب على أزمة، ونتمكن من وجهة نظر عليا الحكم على

الماضي بصورة مغايرة (وذلك كهدية!) وتركه وشأنه بكل محبة. وينتمي

لكل قفزة تطور ترك الماضي تماماً مثل ضرورة رمي الثقل قبل رحلة

انطلاق المنطاد.

٣- الرجوع العقلي إلى الوراء بغية (تذكر) أشياء منسية من جديد:
 أين يوجد مفتاحي؟ وجواز سفري؟ وبطاقاتي؟ ماذا كان الآخر
 يعني آنئذ؟ كيف جرت الأمور بدقة؟

بيد أن التقنية لا تستهدف أن يتذكر المرء بأفكاره فقط، بل أن
 يعود ويضع نفسه جسدياً أيضاً في ذلك الموقف، بحيث يمكن أن
 يعيشه تماماً مرة أخرى.

٤- المعاشة العقلية المسبقة:

أستطيع أن أعيش مستقبلي أيضاً وأستعد له: ما هو الأمر
 الخاص الذي سيحدث لي اليوم؟ كيف سأصرف عند ذلك أو كيف
 ينبغي أن أتصرف؟ كيف يمضي اليوم وينجز كيوم مثالي؟

وتعني هذه التقنية خطوة أخرى، وهي (تذكير نفسي بمستقبلي):
 ماذا سأكون قد صنعت؟ وهل هو صحيح؟ ما الذي ينبغي أن أغيره
 الآن، حتى يكون مستقبلي صحيحاً ومنسجماً كلياً؟ ماذا فعلت حتى
 أصبح مستقبلي صحيحاً ومنسجماً؟

٥- التربية الذاتية عبر تغيير المعاشة العقلية:

يتناول الأمر هنا استبدال الصفات غير المرغوبة بأخرى مرغوبة.
 وهكذا تستطيع مع مرور الوقت أن تشكل الشخصية الخاصة
 لتصبح نموذجية. ومن خلال تغيير نفسي، أغير مصيري، لأن ظروف
 الحياة هي فقط (صورة عاكسة) لوضع وجودي وكياني.

ما هو نمودجي الأعلى عن ذاتي ونفسي؟ ماذا أأرغب وأأتمنى
 لنفسي حول ما سيكتب في سيرتي الذاتية؟ أين ينبغي صقلي كجوهرة
 حتى يشع جمالي كله ويتألق؟

٦- التعرف على العادات وتغييرها .

العادات بالذات تتثبت بكل عناد وإصرار . وكذلك تلتزم العادات الجيدة بهذا القانون؛ ولذا لا يدور الأمر إلا حول جعل هذه العادات المرغوب فيها راسخة لدى المرء ومن طباعه عبر التكرار المستمر الدائم . ولذا ينبغي اختبار (معرض الرسوم الداخلية) غالباً وملاءمته مع مقياس القيم الحالي . وتستطيع مبادلة الصور القديمة في أي وقت وتغييرها . ولكن فكر في التكرار الضروري .

٧- ضع نفسك عقلياً داخل تحقيق الأمنية .

إننا نتمنى غالباً لأنفسنا شيئاً غير صحيح ولا يلائمنا مطلقاً . ونفكر في (كليشات) متداولة: إنه ينبغي علي في موقعي أن أحقق هذا وهذا... ولكن عندما نحصل على المرغوب فيه، نصاب بخيبة الأمل؛ لأنه لا يلائمنا فعلاً على الإطلاق، والأمنية لم تأت من القلب، بل هي قد انطلقت من الرأس فقط .

ضع نفسك إذن- لدى كل أمنية- داخل تحقيق الأمنية واسأل نفسك: هل تقدم لي حقاً الإشباع؟ وهل تستحق حقاً الكلفة المطلوبة؟ وأنا أدعو هذه الطريقة (بتجريب المستقبل). تسلل ببساطة إلى داخل الأشكال المتعددة الممكنة للمستقبل، كما هو الأمر لدى تجريب الثياب: ماذا يلائمني حقاً؟ وهكذا توفر على نفسك الكثير من الطرق الملتوية غير الضرورية .

٨- المعاشة العقلية المسبقة كإنهاء للعملية، بوضع السبب عن وعي .
ودائماً عندما أضع سبباً عن وعي فإنني أضع نفسي في موقف

التأثير المحدث. وهكذا لا أتمكن فقط من امتلاك الهدف، بل التخلص من السبب أيضاً بشعور عميق من الامتتان.

اختبر أيضاً فيما إذا كان (تغيير المعيشة) للموقف قد حدث عقلياً فعلاً، أو أنك تعتقد ذلك فقط. إذا حدث تغيير المعيشة فعلاً فسوف تشعر بنفسك أنك مختلف ببساطة!

وعند ذلك يصبح كل حنق أو غيظ ولكأنه تبخر. ومع الوقت ستلاحظ فوراً، متى سيقبل ما تحت الشعور لديك تغيير المعيشة. وعند ذلك لا تحدث سوى مواقف أقل باستمرار تجعل تغيير المعيشة العقلية ضرورية أصلاً. وعند ذلك يصبح كل شيء ملائماً ومنسجماً.

للتذكير:

❖ لكل تغيير ثلاثة وجوه: الترك، والاحتفاظ، التجديد- أو كما يقول الأمريكيون: «أحب ذلك، غيره، أو أتركه!».

❖ قبل أن يمكن إدخال ملابس جديدة في خزانة ملابسك يجب إيجاد مكان من خلال إبعاد الملابس القديمة. المكان الخالي هو فراغ يجذب الجديد إلى الحياة.

❖ الالتصاق بالماضي يعني أين لا أعيش حقاً.

❖ أيضاً لا بد من تنظيف الحياة الداخلية بأنعام طبيعية من خلال الصحة النفسية والعقلية.

❖ ومن المفيد إجراء التنظيف وفق فترة زمنية معينة من الحياة (ومثال ذلك كل سبعة أعوام)، وبعد الأزمات العميقة، مرة في السنة

«كتنظيف الربيع» وحتى القيام يوميا (بالنظر إلى الوراء إلى مسار اليوم) (والرؤية المسبقة للصباح).

❖ لدى تفكير الأمنيات يبقى الأمر مقتصرأ على (أتمنى لو)، أما التفكير الخلاق، فترتبط الأمنية مع الاعتقاد وتتحول إلى طاقة إرادة تغير الواقع.

❖ (لا غيظ بعد الآن قط!) (هذا شفاء مزدوج): أنا أشفي نفسي من الغيظ، وأضيء، ظلال شخصيتي.

❖ إن ما تحت الشعور لدي لا يستطيع التمييز بين الخيال والواقع.

ولذا يمكن لأفكاري وخيالاتي أن تصبح مفعمة بالقوة.

❖ بتغيير المعاشة أو بالمعاشة العقلية المسبقة أمتلك في يدي أداة في غاية القوة لخلق سيرة حياة لي وفق أمنياتي.

