

الفصل ٢

تعهد التغيير. دورة النمو الشخصي

أن يظل المرء بعقل سليم لا يستلزم

أن يكون ذلك وظيفة له بدوام كامل

يشق معظمنا طريقه ببطء حتى نصل إلى نقطة تكون فيها جاهزين لبذل جهد معزز مركز من أجل بعض التغيير في أنفسنا. وفي النهاية مع بلوغ درجة جديدة من الطاقة وراء الرغبة الغامضة التي تغلب في الشعور يصبح لدينا إرادة حقيقية في ذلك التغيير. نريد أن نغير الطريقة التي نتناول بها الأشياء في حياتنا لنجزها على نحو أفضل، نريد أن نعقد تعهداً نعمل به وفق مصلحتنا لنصبح أكثر سعادة وتحقيقاً لأهدافنا. نحن جاهزون للدخول في تدريب عقولنا وقلوبنا مستخدمين طريقة تدريب تستدعي هدوءاً داخلياً وتفكيراً مؤثراً فعلاً. ولكن ماذا بوسعك أن تتوقع حين تبدأ تنمية برنامج منتظم للياقة العقل من أجل نفسك؟

دورة الشفاء من أجل النمو الشخصي

يستطيع النمو الشخصي - ومن دون ريب سوف يستطيع - أن يأخذك إلى مياه مجهولة. معنى أن تكون مؤثراً فعلاً - أي عاملاً وفقاً لمصلحتك - هو أن تدفع نفسك خارج مناطق الراحة الخاصة بك وتقترب لنفسك أن تغير حقاً عادات وطباعاً غير مرغوب فيها. معناه ألا تنتظر العالم

ليأخذك إلى هناك. يؤلف التعيين الناشط للنهج والقبول والشفاء دورة ابتكارك لمواقف حياتك وأعمالك.

- ❖ عيّن طرقاً تريد أن تنمو فيها وتتطور.
- ❖ اقبل، بل تقبل بسرور، النمو والتغير نتيجة طبيعية لعلم يستمر مدى الحياة.
- ❖ اجلب لنفسك الشفاء بأن تختار اختياراً نشيطاً أن تتوسع بطرق جديدة في التفكير.

١- عيّن طرقاً تريد أن تنمو فيها وتتطور

سوف تحتاج أن تكون دقيقاً جداً حول الأمور التي ترغب في أن تنمّيها.

ابدأ بسؤال نفسك أسئلة باسم شفائك وسعادتك.

- ❖ هل أريد أن أصبح شخصاً أكثر سلامة عقلية وهدوءاً؟
- ❖ هل أسلوب حياتي جيد بالنسبة لي؟
- ❖ كيف أريد أن أعمل أو أتكلم في مواقف خاصة؟
- ❖ أي أمر ينبغي أن أوليه اهتمامي الآن؟
- ثم أضف أسئلة أكثر عمقاً
- ❖ بأية وسائل أحب أن أوسع معتقداتي وأنمو؟
- ❖ ما الذي يجعلني سعيداً وما الذي يجعلني غير سعيد؟

❖ في أي مجالٍ في حياتي يترتب علي أن أستجيب بدلاً من أن أرتكس؟

❖ كيف أدخلِ سلاماً أكثر على أيامي الملأى بالكرب؟

❖ أفئمة تغيرات أستطيع أن أخفف بها الضغط والقهر عن نفسي؟

ربما تريد أنت أن تؤثر في صفات شخصية أو مسائل خلقية بأن تتحدى ذلك الموقف الرائز النافذ الصبر الذي يبدو طوال الوقت وكأنه ينجم لتوه. أو أنك تحدد هدفك وتخطو إلى الوراء لتحكم السيطرة أكثر مما ينبغي أو لتحقيق الكمال. هل من المهم حقاً في الرؤية البعيدة للأشياء أن يتم كل شيء وفق طريقتك وتوقيتك؟

ربما تهدف أنت أن تجلب توازناً أكبر إلى حياتك العاطفية كأن تجعلها ألطف أو أكثر جزماً أو تبطل حدة سريعة في طبعك. ربما أنت أكثر اهتماماً بعملك وبالحياء المشتركة أو أنك تريد أن تكون أكثر ولعاً بالفن أو أن توجه نفسك نحو العناية بنفسك في قسم الصحة الجسمية. لي صديقة كانت تتدرب على الماراتون الذي يقام بغاية خيرية، إنه طريقها لتوسع نموذج تفكيرها المحدود الخائف الذي تدعي فيه قائلة: «لا أستطيع السير إلى ذلك البعد». ماذا تريد أن توسع في نفسك؟ حقاً فكر ملياً في هذه الأسئلة حول اتجاه نفسك العميق.

تتضح الأمور المتعدرة والتحديات لدى كل واحد منا بشكل مختلف.

سواء كان المرء يعمل موظفاً حكومياً ربيعاً أو مديراً تنفيذياً أو مشتغلاً بالإنترنت أو أستاذاً عاملاً في أي مجال أو نادلاً أو عامل نقل

أو عامل بريد أو رئيساً دينياً . في جميع مسالك الحياة نحن محدودون بأساليب تفكيرنا السابقة المبكرة.

سيكون عليك أن تقوم ببحثك الخاص في نفسك لتعين بدقة كيف تضع طريقة تفكيرك التحديدات في حياتك . وكلما كانت نتيجة بحثك أكثر وضوحاً كان التخلي عن النماذج القديمة أسهل عليك .

ما هي المناطق المستهدفة للتغيير لديك؟ وما هو بشكل خاص الأمر الذي تشعر أنه يجعلك تحجم؟ أية نماذج قديمة لم تعد صالحة لتخدمك؟ عندما تشرع في تسجيل يوميات لنفسك أو تشترك مع شخص آخر في بعض هذه الحقائق الشخصية الحميمة فإنك تكون قد بدأت طريق الشفاء والنمو .

احمل نفسك متى استطعت على وضع أفكارك في رموز مقولة أو مكتوبة . افعل ذلك حتى عندما يدفعك هذا قليلاً إلى تجاوز المنطقة المريحة لديك . إن قدرة الصور البصرية واللغة لا يمكن أن يغالى في توكيدها .

استعمل التفكير التصوري واسحب رمزاً أو صورة مما عينت أنه طريق مسدود أو فكر مدمر . تكفي أية إشارة بقلم من الرصاص . حتى لو كانت مجرد نقطة . ابتكر رمزاً آخر لتمثل كيف تود أن توسع معتقداتك وأعمالك يمكن أن تكون ببساطة سهماً أو دائرة أو وجهاً ضاحكاً . أية خريشة تساعد على جعل اتجاه تغيرك أكثر تشخصاً . إنك تطبع عقلك بهذا الاتجاه الجديد . حاول أن تجسد هذه الوسائل الجديدة لتعلم نفسك شيئاً جديداً .

كن دقيقاً

ابدأ فاسأل نفسك هذه الأسئلة الشخصية، واجعل أجوبتك محددة ودقيقة بقدر ما تستطيع. إنك تعين هويّة شيء مهم ولذلك ادخل في التفاصيل. كن دقيقاً حول مناطق التغير الشخصية لديك. تجنب الميل نحو مجرد التعميم كأن تقول: «أريد أن أغير حسناً، أنت تعلم، أريد أن أغير الطريقة التي أتحدث بها إلى أولادي الصغار». كن دقيقاً حول جودة الصوت ولغة الجسم والجهارة واختيار الكلمة، فكر حقاً من خلال نفسك لترى ماذا تروم من ذلك التغيير؟

❖ ما هي حاجاتي الدقيقة إلى التغيير أو الشفاء؟

❖ ما الذي يجعلني غير سعيد؟ ما هي الأمور التي أستطيع أن

أعيش معها؟

❖ ما الذي يجعلني أحجم؟ ما هي سمات شخصيتي التي لا تدعمني؟

❖ ما الذي ينبغي لي أن أتوقف عن فعله كي أصبح أكثر سعادة؟

❖ ما الذي يجب أن أبدأ بفعله كي أصبح أكثر سعادة؟

إن قدرنا كبيراً من تفكيرنا المخيف وتدمير النفس عندنا متوارٍ عن الأنظار. ويلزمنا دراية مستمرة بالنفس لتعرف السلوكيات التي تحدّد تحقيق أهدافنا وإنجاز أمور حياتنا. مثل هذه السلوكيات الشائعة: أن نقفز إلى النتائج بسرعة، أو لا ننصت بشكل كافٍ كي نفهم الصورة الكبيرة الواضحة أو نقاط الآخرين أو نعطي تفاصيل كثيرة جداً تترك الناس. إننا غالباً نلقى صعوبة في تعرّف تلك السلوكيات في أنفسنا.

قالت إحدى النساء: «لقد اقتضاني الأمر زمناً ريثما بدأت أرى وأسمي بعض الصفات الشخصية التي لازمتني طويلاً ولم يكن فيها لي من فائدة مثل: عدم الصبر وشخصيتي المفرطة المسيطرة أدركت حين أخذت وقتاً لأمعن النظر بتعمق أنني كنت آخذ الأمور من وجهة شخصية جداً. أدركت الآن أنني كنت غالباً أركّز على عيوب الآخرين أو أبحث عما يستطيعون فعله من أجلي. كان عليّ أن أتعلم كيف أغير تفكيري ولا أقفز فوق غيري من الناس كي أحقق مطامحي بسرعة. أظن أنني أخيراً حملت المسؤولية وأخذت زمام السيطرة بطريقة صحية. وكان هذا أمراً مساعداً لي في علاقتي بزوجي وبأسرتي».

ربما لم تتحدث كثيراً عن هذا مع أسرتك أو أصدقائك. ففي ثقافتنا التنافسية نادراً ما يعترف الناس بمصاعبهم الشخصية وبالتحديدات التي يفرضونها ذاتياً على أنفسهم. من يرضى أن يتكلم على مواقفه السيئة؟ جميعنا درجنا على إخفاء تلك السلوكيات والمشاعر الماكرة. وغير الماكرة. حتى إخفائها عن أنفسنا. هنا يمكن لدعم الجماعات أن يكون مفيداً. إنهم ينشؤون محيطاً آمناً لاستكشاف شخصي صادق. نحن نتعلم من الآخرين حين يعربون عن تجاربهم ومخنهم ونجاحاتهم. وغالباً ما نشاهد أنفسنا من خلال تجارب الآخرين.

يأتي التغيير المتمكن مع ازدياد المعرفة والفكر المؤثر الفعال

إن التغيير جزء من تطور صحتنا الطبيعية

تبدأ عملية النمو بأن تدرك وتعترف لنفسك بأنك حقاً تحمل بعض المعتقدات المتنامية وأنت مستعد الآن أن توسعها بطرق إيجابية. أنت

مستعد أن توسع تفكيرك وكما قال بوب: «أنا الآن منفتح وراغب في أن أرى الأشياء بطريقة جديدة كلية. عندي خيارات كثيرة جداً».

٢- اقبل بل تقبل بسرور النمو والتغيير نتيجة طبيعية لعلم

يستمر مدى الحياة

رحّب بالضيق! حسناً لا ترهق نفسك بالبحث عنه ولكن عندما يأتي تستطيع أن تركز على مواجهته بأفضل طريقة ممكنة. من أقوال الصينيين: «الأزمة هي فرصة للتغيير» جميعنا عرف لحظات وأوقاتاً من الأزمات الشخصية. بعضها كان تحديات كبيرة للحياة. وقد بدلتها فعلاً. ودامت شهوراً أو سنين، وبعضها الآخر ربما كان صغيراً تافهاً كأن يهيج عامل المتجر فيك غضباً غير معقول وتقسّم أنت أنه لم يكن كفوفاً وكان بطيئاً إلى حد لا يطاق. تلك كلها أوقات أزمت. وحين تدرب عقلك تقصد بجسارة في كل وقت إلى معالجة أزمة - كبيرة أو صغيرة، دائمة أو عابرة - بأنجع وسيلة تستطيعها. كل لحظة هي لحظة قرار للاستجابة أو للرفض. هدفك أن تبقى سليماً من الناحية العقلية حتى حين يظهر في حياتك انحراف عن السلامة وكره فائق.

ربما كان تغيير الحياة في بعض الأوقات أصعب بكثير منه في أوقات أخرى. تلك هي الأوقات التي ربما تتمسك فيها بوضعك وترفض التخلي عنه. لا أحد منا يستطيع دائماً أن يسيطر على حياته كيف تتعطف وكيف تتقلب وأن يسيطر على أي أرض تطوّها قدماه.

ولكن يساعدنا في هذا الأمر أن نتذكر أن لدينا خيارات في الطريقة التي نستجيب بها للشعور بأننا منهكون. ولعدم السلامة العقلية بشكل

عام. إننا لا نملك أن نسيطر على ما يحدث في الحياة ولكن نعمل على السيطرة على استجابتنا لما يحدث. هناك أحياناً ما كان يسميه صديقي الدكتور جاك «عوامل مجهولة مفاجئة» غير متوقعة وغير مفسرة.

إن التصدي للأوقات الصعبة والتغلب عليها أفضل ما تتطلبه من نفسك. هذه الأوقات الصعبة تتحدانا لا لنهزم أمامها بل لنجد فيها ما يجدد معنى النمو الشخصي لدينا. تلك هي رحلة نموك باتجاه إشفاق أعمق على نفسك وعلى الآخرين وإنك فاعل هذا بتوسعة تفكيرك وفهمك للقلب والعقل.

من المفيد جداً أن تعلم أن بوسعك اختيار توسعة تفكيرك من أجل ابتكار وتنمية فهم أعمق ومهارات شخصية. لا شيء يدعو للخجل في اتخاذ قرارك بأنك تريد أن تغير نفسك وتوسعها. إنك تريد طريقة جديدة في تناول شؤون حياتك. إنك مستعد أن تستبدل ببعض معتقداتك وإدراكاتك القديمة طرقاتاً في التفكير أكثر رحابة وصحة.

تذكر أن جميع المعتقدات التي كان لها هدف في وقت ما من حياتك ربما آن الوقت المناسب الآن لتحدي تلك الأفكار وتلك السلوكيات.

إن مجرد تمييز المواقف التي تدمر النفس والسلوكيات التي تسبب الألم يجعلك متمكناً من نفسك لاختيار الابتعاد عنها. والخطوة الكبيرة الأولى هي توجيه نفسك نحو الثقة. بأنك ستكتشف خيارات جديدة لابتكار طرق جديدة للعيش حياة أكثر أداءً وجدوى. قد لا تعرف كل الأجوبة الآن ولكن عندما تركز انتباهك على بذل أقصى جهد لتبقى متوازناً هادئاً سليم العقل فالأجوبة سوف تأتي.

أنت ترحب بأداء دور قيادي في تحدي القديم وتعلم الجديد . أنت ترحب بالتحديات وبالغناء على أنها مدخلك إلى معتقدات وسلوكيات أكثر اتساعاً . وستجد الأمر أسهل بعد أن تم نماؤك فتقبل كونك أنت مع كل وجه من وجوه شخصيتك . وجوه تحبها ووجوه لا تحبها . إنك تنظر وتسمع من خلال نفسك قابلاً للتحدي من تقويم شخصي صادق .

اطرح على نفسك هذه الأسئلة:

- ❖ كيف أصف شخصيتي بثلاث جمل؟
 - ❖ ماذا أحب في نفسي؟
 - ❖ ماذا أحب أن أغير في نفسي؟
 - ❖ ما هو اعتقادي بنفسي؟
 - ❖ ما هي المواقف والسلوكيات التي تلائمني وتصلح لي؟
 - ❖ ما هي المواقف والسلوكيات التي أصبحت لا تلائمني ولا تصلح لي؟
 - ❖ ما الذي أقدره في طبعي وأرغب في تنميته؟
- إن من المريح في النهاية أن نعرف أننا ابتكرنا وتعلمنا مواقفنا الراهنة ومعتقداتنا العقلية ولذلك نستطيع أن نبدع الجديد منها . بوسعنا الاحتفاظ ببعضها وتغيير الأخرى . نستطيع أن نحفظ بشغفنا ببعض الأشياء ونركز على صرف الذهن عن أشكال غضبنا . نستطيع أن نحفظ بطبيعتنا الحلوة ونستغني عن إرضاء كل إنسان . نستطيع أن نحفظ بقلوبنا السخية الكريمة مع إبقاء حواجز دون عطاءاتنا .

ولا يعني مجرد كون أمر ما صحيحاً في سنيك الخوالي أنه ينبغي أن يبقى جزءاً في سلوكك وموقفك اليوم. إنك ما أن تتعرف وتقبل حدود نماذجك الشخصية حتى تستطيع أن تعيد توجيهها إلى طرق تفكير أكثر إرضاءً ونجاحاً.

٣- اجلب لنفسك الشفاء بأن تختار اختياراً نشيطاً أن تتوسع بطرق جديدة في التفكير

لقد عينت المركز الخاص لمناطق النمو لديك وقبّلت أن التغيير ليس بالأمر الذي يدعو إلى الخجل أو يلزم تجنبه، ولكنه جزء طبيعي من عملية التعلم المستمرة مدى الحياة. إن تعلم فعل «ذلك» على شكل أفضل سوف يستمر حتى آخر نفس في حياتك والذي يتغير هو «ذلك» الذي تركز عليه.

كيف إذن تغير حالياً وتشفي نماذج السلوك التي كنت حددتها بنفسك والتي أصبحت لا تجديك نفعاً؟ حاول أن تتباطأ كل يوم وتصرف بعضاً من وقتك في متابعة سلامك الشخصي وشفائك.

إن تعهدك لياقة العقل يعلمك كيف تتوقف وتتنظر وتسمع. تتعلم من خلال تفكيرٍ مؤثرٍ فعال أن تصبح على علم بإحساسك الداخلي الحدسي وتبصر نوع الإنسان الذي تريد أن تكونه.

تتعلم أن تعطي نفسك توجهات أكثر إيجاباً ودعمًا. وهي من نوع التوجهات العقلية واللفظية التي تحتاجها لكي تستفيق وتبقى عالماً بخياراتك وسلوكياتك لحظة بلحظة. وتركز على ماذا تريد أن تنمي

شخصياً في حياتك . تذكر أنك لا تستطيع أن تغير إلا نفسك . وينبغي أن يكون تركيزك على مسؤوليتك الذاتية لا على الآخرين .

**يحصل الشفاء حين تتعلم أن تملأ عقلك وروحك وأنت بكامل
الشعور بالعناصر التي تؤلف نموذج الإنسان**

الذي ترغب في أن تكونه

يشفيك طريقة واحدة هي التركيز على حوارك الداخلي، على «لغوك العقلي». لاحظ أن هذا إما أن يكون تشبيهاً للذات وإما تحطيماً لها . ركز على استعمال حديث النفس المتمكن والتفكير في أكثر الأحوال المحتملة . ابتدع مجرى راسخاً لرسائل داخلية متفائلة بشكل واقعي ومتسامحة مع النفس . اعمل على إيقاف أية كلمات سلبية أو لائمة أو ازدرائية ما دمت صرت تعرفها .

اعتراف فعال

معظم الناس تمر عليهم أيام ينهمكون فيها بأطنان من اللغو العقلي السلبي . لغو متشائم كارب قاصم مهين مليء بما يعرف بأنه تسفيه وخفض . كيف يسعدك أن تكون متمكناً سليم العقل إذا كنت منهمكاً باستمرار بمثل هذا اللغو العقلي السلبي .

❖ «ما كان يجب أن أفعل هذا» .

❖ «لقد زوحت ودُفعت إلى الخلف هناك» .

❖ «ينبغي أن يشعروا بالذنب إذا لم يصلوا في الوقت المحدد» أو

«أشعر أنني مذنب كثيراً» .

- ❖ «ألا يستطيعون فعل أي شيء على الوجه الصحيح؟» أو «لا أستطيع فعل أي شيء على الوجه الصحيح».
- ❖ «ما أكسلك من شخص! حتى إنك لم تتمرن اليوم».
- ❖ «أنا غايةً غايةً في الكرب. أنا دائماً أشعر بالكرب».
- ❖ «سيوصلني صغاري إلى الجنون».
- ❖ «أنا ساجن».

يمكن أن يستمر هذا بلا انقطاع. هذا اللغو العقلي السلبي هو أول «خط دفاع» ينبغي أن ينهار عندما تبدأ في ابتداء سلام وصحة داخليين عظيمين في حياتك. أنقص السلبيّة وأعد صوغ المضمون في مجرى لغوك العقلي المتقدم تصبح بحال أفضل وأنت في طريقك إلى الشعور بسيطرة أكبر بل أنت أصبحت أكثر سلامة عقلية بعض الشيء.

حان الوقت من أجل إصدار أمر شخصي للتغيير الكلي

خذ خطوة في طريق الشفاء: ركز على أن تتعرف شعورياً وبصورة ناشطة الأشياء التي تسير على الوجه الصحيح عندك. يستعمل معظمنا حواراً داخلياً نلوم ومنتقد فيه أنفسنا والآخرين أكثر بكثير من استعمال توكيدات وتصورات إيجابية.

يستطيع الاعتراف الفعال أن يقلب اللغو العقلي السلبي الذي قد تكون غرقت فيه. إنها الطريقة القديمة للتعزيز الإيجابي: «أمسك بهم لأنهم جيدون».

خذ الوقت لتقرر وتشهد بنشاط على وجود اللحظات التي تسير فيها الأمور بشكل جيد بالنسبة لك. اعترف لنفسك كل وقت تعلم فيه أنك على صواب وأنك تعيش وفقاً لمعاييرك، وهذا معناه أن تقول لنفسك:

❖ «هذا عظيم لقد كنت أكثر صبراً مما عهدت بنفسي عادة».

❖ «لقد فعلت ذلك بشكل جيد، كنت ودوداً أكثر من عادتي، وناصرت نفسي ولم أَدع أحداً يتجاوز الحد معي».

❖ «كنت مستمعاً طيباً في ذلك الملتقى. لم أقطع أحداً بأجوبيتي الانفعالية، وإنما انتظرت حتى حان الوقت المناسب لأتكلم».

❖ «كنت أقل تحصناً وأكثر انفتاحاً في السيطرة الشخصية لقد قدت نفسي حقاً متراجعاً بشكل جيد».

أنت تتعلم أن تنظر بتفاؤل وبإمكانية مبتكرة

إذا شئت أن تكون أكثر صبراً، ركّز على نمو تلك الصفة داخل شخصيتك. إذا شئت أن تكون أكثر نشاطاً من الناحية الجسمية تصوّر واجزم أنك تستطيع أن تكون أكثر نشاطاً ثم اخرج من تصورك وحرك جسمك فعلاً. إذا شئت أن تكون طالباً ممتازاً أفضل مما أنت عليه انظر إلى نفسك فعلاً وأنت تتعلم وأثبت أن بوسعك أن تتضلع في المادة التي تدرسها ثم ابدل بعض الجهد الصادق في سبيل ذلك.

كن دقيقاً وابدأ بالملاحظة

أريد أن أشدد على أهمية أن تكون دقيقاً في تفكيرك وأن تشرع في

ملاحظة نجاحك. لم تعد تريد أن تتيح لعقلك أن يتجول بلا هدف من إحساس جسيمي إلى إحساس آخر أو من تداعٍ عقلي إلى آخر.

إنك الآن تتحرك بوضوح إلى مستوى جديد من تفكيرٍ موجّهٍ توجيهاً ذاتياً. ما دمت تدرب نفسك على أن تركز خاصة على بعض الصور والكلمات التي تقويك وتدعمك إلى أقصى طاقة، فأنت تتعلم أيضاً ألا تركز بشكل آلي على الجانب المنخفض من الأشياء وإنما تتصور قواك وتؤكدّها.

ربما تحتاج في البداية أن تحثّ نفسك على التفكير في أمرٍ إيجابي، كما يفعل الأهل لطفل شكس معاند. ومن خلال الممارسة تصبح عارفاً أنك في الواقع تمتلك صفات شخصية إيجابية حتى في أشد الأيام صعوبة. ليس معنى هذا أنك تتغاضى عن جميع الصعوبات التي تعرض لك. ولكنك تلاحظ وتقرر تلك اللحظات العابرة في يومك التي جربت فيها إضاءة جانب الأشياء العلوي. إنك تبدأ البناء فوق تلك اللحظات، مدرباً عقلك على إدراك إنجازك المتزايد في الحياة اليومية: ابتسامة غمرت فيها أحد الناس، لحظة تركت فيها أحدهم يسبقك وأنت تقود سيارتك، لحظة قدرت فيها الشمس الدافئة على كتفك. إنك تلاحظ وتؤكد على كل لحظة أصابك فيها حظ جيد سعيد حين حدوثها: كأن تلتقط قطار النفق أو الحافلة قبل أن تطلع، كأن تتبّه في الوقت المناسب لتوقف المكابح عندما قاطعتك سيارة في مواجهتك، كأن ترتدي معطفاً وتجد في جيبه خمسة دولارات كانت ضائعة منك.

ابدأ بملاحظة الأشياء الصغيرة. وسترى أن هذا سيؤدي بك إلى تغيير عميق

ماذا تتوقع

حين تتسع إدراكاتك تستطيع أن تتوقع إحساساً نامياً بالثقة والهدوء. إنك تمشي بخطى خفيفة نحو جزء من نفسك أكثر عمقاً وإدراكاً. ومثل هذه التحولات في التفكير تؤثر في تجارتك وعملك وبيتك وعلاقاتك. إنها عملية متطورة باستمرار ما دمت بدأت تجتلي مضمون تفكيرك الذاتي مقدماً بعض الإرشاد إلى صندوق اللغو في عقلك حول ما ينبغي تأمله بعمق بدلاً من السماح له بالانطلاق على هواه.

لا تضغط على نفسك بأن تتوقع تحصيل حالة الصفاء المتفائل هذه في كل وقت. لم لا تشجع بدلاً من ذلك بحقيقة أن طريقتك الجديدة في التفكير تنمو داخلك مثل بذرة تنبت، ما دمت تركز على إظهار أفضل إمكان في نفسك وفي الآخرين؟

سوف تنمو وتتغير ببطء ولكن بثبات ومن دون ريب وذلك حين تتصور ذلك التغيير وتؤكدّه. انتبه إلى أن التدريب عملية تستمر مدى الحياة مثل الطعام والتنفس والتمرن.

مواقف = عمل معزز

إن التحول من فهم أمر ما فكرياً إلى عمله واقعياً هو خطوة عظيمة.

يتطلب بدء عناية معمقة بنفسك حيك الحقيقي لها

كم عدد الذين يعيشون بينما يعرفون ماذا ينبغي أن يفعلوا لأنفسهم

وهم لا يفعلونه؟ كثيراً ما أكون على علم بالفجوة بين نياتي وأعمالي الفعلية. أمر واحد تعلم أن عليك عمله، أمر بسيط مثل تنظيف أسنانك أو أخذك الفيتامين إلا أن عمله في الواقع مسألة مختلفة. إنه عمل معزز لأنه طريقة تدمج بها علمك الجديد بمواقفك في الحياة.

التفكير والتحضير أمران جيدان وطيبان. والعقل صديق عظيم عندما يركّز ويُستعمل بنية جلية واضحة. إنه يبني جسراً ممرّاً به نستطيع أن نترجم مشاعرنا الداخلية ونياتنا إلى عمل. ولكن العقل يستطيع وحده أن يشطح بعيداً جداً فعلينا في الواقع أن نثب فوق ذلك الجسر.

إن العمل المعزّز هو الذي يكمل العلم

يأتي تعلم التفكير المؤثر الفعال من التطبيق المستمر لمبادئ النمو الداخلي هذه في حياتك. يقول كتاب القرون القديمة Ching I⁽¹⁾ مرات ومرات: «المتابعة توصل إلى النجاح».

ليس هذا وعداً قاطعاً بأن النماذج غير المرغوب فيها لن تظهر ثانية على الإطلاق بل انه تعهد تبرمه لنفسك بأن تتعامل مع تلك النماذج ما دامت صالحة للعمل.

اعقد تعهداً مع نفسك

إن عقد هذا التعهد مع نفسك فعل خضوع تريح من خلاله بشكل ساخر سيطرة على حياتك أكبر من أية سيطرة سابقة.

(1) وثيقة بدأ بها تاريخ التفكير الصيني الفلسفي المدون باسم أي شنج أي «كتاب التغيرات» وتقول الرواية المأثورة أن هذا الكتاب كتبه ون وانج أحد مؤسسي أسرة جو في سجنه.

تسهم السيدة توني في هذا الموضوع فتقول: «كان الخوف يدفعني وأنا أحاول أن أكون تلك المرأة المستقلة التي تحسب أنها قادرة على صنع كل شيء بمفردها. كدت أجنّ وأنا أحاول أن أبتكر شيئاً لأبرهن أنني ذات شأن لنفسي وللآخرين. وفرضت على نفسي كريباً مروعاً هائلاً، بالطبع لم أكن أعياه في ذلك الوقت. كان كل شيء محدد الأمد لإنجازه في حياتي».

«كانت الأمور تنهار على رأسي بعضها فوق بعض بشكل سييءٍ حقاً. كان عليّ أن أذعن لبصيرة أكبر، كان عليّ أن أستجير طالبة المساعدة من أسرتي وأصدقائي. الآن صرت أكثر تواضعاً وأوفر اتصالاً مع روحانيتي. كان عليّ أن أتداعى قبل أن يكون النمو والتغير ممكنين كنت مضطرة أن أخضع لواقع أنني لست امرأة خارقة في النهاية. كي أحصل شيئاً ما مرموقاً في حياتي وأثق بإمكانياتي الخاصة».

شرعت تنحاز لنفسك بأصح الطرق وأكثرها توازناً

تلزمك شجاعة كبيرة لعقد تعهد مع نفسك له أثر حقيقي وكذلك للجزم أنك أهل أن تهب لنفسك حياة ملأى بثتى الممكنات. وهذا معناه أن ترمي - وراء ظهرك على نحو ما - أيّ كرب كبير ومطالب غير سليمة عانيت منها.

تمرين التفكير التوسعي

لكي تكون على علم بالطرق التي تقيد بها نفسك اختر منطقة أو منطقتين من تفكيرك وبنية اعتقادك، ترغب في توسعتها. ربما تعتقد أنك لا تستطيع عزف الموسيقى أو الهرولة إلى مسافة معينة، أو أنك لا

تستطيع أن تتسجم مع أحد أعضاء الأسرة أو لا تستطيع أن تتغلب على نموذج عادة غير مرغوب فيها أو صفة في شخصيتك. أو لا تستطيع العمل بتساوق مع شريك في العمل أو لا تستطيع تدبّر جميع المهام المتعددة في حياتك اليومية. سجل هذه المناطق الخاصة التي تريد تغييرها مثلاً:

١- «أريد أن أغير فأحسنّ علاقاتي بشركائي في العمل لكي أستطيع أن أكون مؤازراً ومبدعاً».

٢- اعلم أن التغيير جزء طبيعي في القوة التطورية. ابدأ بوضع رغباتك في كلمات لتطور وتتمّي طرّقاً جديدة لإدراك الأوضاع من حولك. كن دقيقاً مثلاً: «أنا أريد أن أغير فأحسنّ موقعي في علاقتي بشريك العمل وبذلك أغدو أكثر مؤازرة وإبداعاً».

ذكّر نفسك أنك تختار أن تتوسع بشكل مؤثر فعال نحو طرق جديدة في التفكير.

الآن حان وقت العمل، عمل الاسترخاء! الآن حان الوقت لتبدأ برنامجك الخاص بك. أنت تعرف أهدافك، أعلن رغباتك في توسعة نفسك ولو أخذك هذا خارج منطقة الراحة. اغمض عينيك وخذ نفساً عميقاً، أرخ جسمك وعقلك وقل لنفسك بهدوء:

❖ «أنا الآن مستعد لإنجاز العمل، أنا الآن مستعد لبدء تأمل شخصي منتظم».

❖ لكي ترسي قرارك يمكنك أن ترسم صورة أو رمزاً وتثبت قرارك

في كلمات يمكن مثالياً أن تعرض مثل هذه التعابير التالية:

❖ «أنا سأمضي ثلاث أو خمس دقائق في الصباح متأماً متصوراً
موضحاً هدفي اليوم».

❖ «أنا سأمضي خمس دقائق إلى عشر في المساء متأماً بهدوء
كيف أتدبر أمر كربّي في أثناء النهار».
إنك الآن على قارعة طريقك.

obeikandi.com

ملاحظات إلى نفسك

obeikandi.com