

# 1

## قوة التوازن

إن أفضل وأكثر الأشياء أماناً هو أن تحتفظ بتوازن في حياتك وأن تقر بالقوى العظيمة من حولنا وفي داخلنا، إذا كنت تستطيع أن تفعل ذلك وأن تعيش بتلك الطريقة، فأنت حكيم حقاً.

يوريبيدس

obeikandi.com

## من حقي الحصول عليها كلها (وأنت كذلك)

أنا، مثل معظم الناس، أريد الحصول على كل شيء. لِمَ لا؟  
فالحياة رحلة رائعة ومشوقة. وأنا إنسانة عادية في سبيلي لأن  
أحيا حياة غير عادية.

كانت حياتي تتعم بالكثير من العلاقات الرائعة: ففي عداد أصدقائي  
بعض أصحاب الملايين واثنين من المليارديرات. وأعرف الكثير من  
الأزواج المتقاعدین الذين يعيشون بميزانية متقشفة وأزواجاً من الشباب  
الذين يكدحون لتربية أبنائهم. كما تضم دائرتي الداخلية أصدقاء  
مرحين، وأصدقاء من العزاب، وفنانين مبدعين ورجال أعمال عمالقة.  
من نَعَم حياتي كذلك وجود مصلحين، ومخترعين، وموسيقيين، ومن  
كانت جدتي تشير إليهم بالناس «الطيبين» وكانت تعني بذلك الناس  
«الروحانيين» المضعمين بالقدرة على العناية والاهتمام.

لازلت أحب اعتلاء لعبة الأحصنة المرحة الدوارة في مدينة عالم ديزني  
وترتيل ترنيمة الفضيلة الإلهية الرائعة في كنيسة، والذهاب إلى المعبد  
مع الأصدقاء. لقد شهدت ولادة أبنائي وأحفادي. وعرفت فرحة  
احتضانهم لي بأذرعهم، وقولهم إنهم يحبونني. إن الحميمية التي أشعر  
بها مع زوجي فيما نحن نتعانق في الفراش تدفئ قلبي وجسدي وروحي.

أشعر أحياناً بأنني على توافق مع ذلك كله ولكنني، وفي أحيان أخرى، أشعر بالفراغ والارتباك. فعندما تزدهم مفكرتي بالكثير من المواعيد والارتباطات، أبدأ بالإحساس بالارتباك. وعندما يكون من الأسهل قول كلمة «نعم» عوضاً عن جعل أحدهم يصاب بخيبة أمل، أو عندما ألجأ للتأجيل ثم تبدأ كل الأمور بالحدوث دفعة واحدة، أشعر بالتوتر. وبمجرد وفائي بجميع التزاماتي أشعر بالفراغ والوهن. أنا أدرك بما فيه الكفاية، أن عليّ ألا أدخل في مثل هذا النوع من القيود، لكنني أخطئ من حين لآخر، وأفعلها على أية حال.

إن العلاقات مفيدة في بعض الأحيان لكنها في أحيان أخرى تشعرني بالحزن والألم. وعلاقاتي تفيديني عندما أوليها اهتمامي وأؤدي دوري. وجميع العلاقات تحتاج إلى مشاركة في الوقت والطاقة. أنا مضطرة لتكريس الوقت وإلى أن أكون حاضرة كلياً مع الشخص الذي أقيم معه علاقة، وعندما أكون مشغولة أكثر من اللازم أو شاردة الذهن، فمن الصعب عليّ أن أشعر أنه قريب مني أو من أي شخص آخر.

الكثير من الأمور تحدث طوال الوقت. وهناك فترات يسير فيها كل شيء بشكل جيد في جزء ما من حياتي، وهناك أشياء في أجزاء أخرى منها لا تسير على ما يرام. فهل يتوجب أن يكون الوضع على هذا النحو؟ وهل هنالك من وسيلة للحصول عليها كلها وعلى حياة متوازنة في نفس الوقت؟.

لقد تبين لي أننا إذا ما سعينا وراء ما نرغب فيه بشدة، فإننا نحصل على معظم ما نريد. وأنه عندما نحاول الحصول على كل شيء بدون الحفاظ على التوازن، فإن هناك احتمالاً كبيراً بأن تكون النتائج سلبية. جزء ما من حياتنا - أو أجزاء منها - ستكون أقل من مرضية وأعتقد أن الاقتباس التالي من أقول بريان دايسون الذي عمل في منصب تنفيذي بشركة كوكا كولا لمدة خمسة وعشرين عاماً، يلخص بشكل موجز مدى حساسية التوازن بالنسبة لحياتنا:

تخيل الحياة مثل لعبة تتلاعب فيها بخمس كرات تقذفها في الهواء وتطلق عليها أسماء - عمل، عائلة، صحة، أصدقاء وروح - وأنت تبقئها جميعها معلقة في الهواء. ستدرك سريعاً أن العمل هو كرة مطاطية، إذا ما أسقطتها فإنها سترتد ثانية. لكن الكرات الأربع الأخرى - العائلة، والصحة، والأصدقاء والروح - مصنوعة من الزجاج. إذا ما سقطت أية واحدة منهن فإنها ستصاب بخدوش لا قابل لإصلاحها، وستصبح مشوهة، مشققة، معطوبة أو حتى محطمة. ولن تكون ذاتها أبداً. عليك أن تدرك ذلك وأن تسعى جاهداً من أجل تحقيق التوازن في حياتك.

## الحياة خارج التوازن: الأعراض المتلازمة الكثيرة جداً

إننا نشهد عواقب غياب التوازن في كل ما يحيط بنا. وهذا ما أدعوه «الأعراض المتلازمة الكثيرة جداً» .

- فالكثير جداً من المطاعم، والكثير من الطعام الخاطئ، والقليل جداً من التمارين يفضي إلى زيادة كبيرة في الوزن.
- الكثير جداً من الالتزامات والكثير من قول كلمة «نعم» ينتج عنه امتعاض وإجهاد.
- الكثير جداً من العلاقات غير المريحة والسطحية والكثير من الوقت الضائع في علاقات لا معنى لها ينتج عنه وحدة وسأم.
- الكثير جداً من التركيز على الاهتمامات السطحية بدل الاهتمامات الروحية، والاهتمام المتدني بالآخرين والكثير جداً من الأفعال المستندة إلى متطلبات تافهة عوضاً عن القيم الرحيمة، تؤدي إلى فراغ وقلق.
- الكثير جداً من الكحول، والكثير جداً من النيكوتين والكثير جداً من الدواء (سواء أدوية مرخصة أم لا) يؤدي إلى مشاعر مشلولة وعدم توفر الحس العاطفي وضعف القدرة الجنسية.

● الكثير جداً من العمل وقضاء الكثير جداً من ساعات العمل، والكثير جداً من الارتباط المسبق بالعمل يؤدي إلى نقص الألفة، نقص الوقت المخصص للهو ونقص القدرة الجنسية. هناك في الوقت ذاته فيض غزير من الحلول بالنسبة للحالات التي تكون فيها الأمور كثيرة جداً، ومتعددة جداً، ومتكررة جداً.

مثلما أن سيارتك تسير بانسيابية أكثر وتتطلب طاقة أقل كي تندفع بسرعة إلى مسافة أبعد عندما تكون الإطارات مصفوفة بالشكل الأمثل، كذلك فإنك تنجز أعمالك بشكل أفضل عندما يكون هناك توازن بين أفكارك، وأحاسيسك، وعواطفك، وأهدافك وقيمك

لقد جرى إتخامنا ولسنوات، بكتب تتحدث عن الحمية الغذائية، والغذاء الصحي ووصفات الطعام. غير أننا نظل أمة من الناس من جميع الأعمار في معركة مع مشكلات الوزن والبدانة. إذ لدينا حدائق، وصالات رياضية، وأجهزة متوافرة لممارسة التمارين، ومع ذلك فإننا نمضي معظم أوقاتنا جالسين. ولدينا كئاس، كنس ووسائل لا تحصى كي نتعبد، وسيل متواصل من الكتب والحلقات الدراسية، ومع ذلك فإن الناس يعانون بشدة في بحثهم عن وسيلة للعثور على روحانيتهم للتعبير عنها. لدينا تكنولوجيا مصممة لكي تجعل حياتنا أبسط وأسهل. غير أن أجهزة الكمبيوتر،

- بريان تريسي

والبريد الإلكتروني وأجهزة الهاتف الخليوي، تميل إلى إضافة نسبة من التوتر بدلاً من مساعدتنا على إيجاد وسائل للعيش بضغط أقل.

لعلنا لم نعش مطلقاً في زمن يزخر بمثل هذه الخيارات المتعددة، ولكن المفارقة أن الكثيرين يشعرون بأن هناك القليل جداً من الخيارات. وتبدو الأمور بالنسبة لهؤلاء غير صحيحة وغير متوازنة.

## استعادة التوازن

التمني يتطلب من الطاقة بمقدار ما يتطلبه التخطيط. إن مجرد وفرة الحلول تكون أحياناً وبطريقة ما جزءاً من المشكلة. فهناك أقسام كاملة في المكتبات تعرض إرشادات وبرامج تقترح ستة من هذه الحلول

- البيانور روزفلت وسبعة من تلك، وربما أربعة من شيء آخر لضمان

نتيجة معينة سواء أكانت نجاحاً مالياً، أم علاقات مجزية، أم صحة جيدة، أم روحانية، أم تعافٍ من إدمان، إلى آخره...

هذه الكتب قد تتضمن أفكاراً مفيدة، لكن حياتنا ليست بتلك البساطة. فقد لا تفيد الخطوات الست التي تقود إلى نجاحنا إذا ما وجد شخص نحبه مصاب بالاكئاب. وكذلك سبع خطوات إلى الروحانية ربما لا تفيد إذا كان وزننا زائداً عن المعدل بخمسين باوند. وأربعة خطط لتحقيق السعادة قد لا تكون كافية إذا كانت علاقتنا الغرامية سيئة.

هذه الإرشادات والبرامج، غالباً ما تركز على لا تحلم أحلاماً صغيرة التصرفات والنتائج. وهي تعد القارئ بأن يصبح شخصاً كاملاً وذلك باتباعه لخطوات محددة بغرض تحقيق أهداف معينة. وفيما هم غالباً ما تحريك قلوب الرجال.

- غوته يحققون هذه الأهداف إلا أن الناس يشعرون مع

ذلك بعدم الرضا، والنقص والقلق لأن هناك دائماً هدفاً آخر يجب تحقيقه في مكان آخر. فالكثير من حلول الاعتماد على النفس

تحاول تغيير ما في داخل الشخص عبر تغيير الخارج الذي يخصه: كالوظيفة، والشريك، والمظهر الخارجي، والحساب المصرفي، والإدراك الروحي. إلى آخره.. وهي لا تركز على مجمل الشخص.

لقد أقنعتني تجربتي الشخصية والمهنية بأن التحول إلى الشمولية ينطلق من الداخل إلى الخارج. ولكي نشعر بالحالة الشمولية، عندما يكون كل مجال من حياتنا متوازناً، فإنه يتوجب أن يكون لدينا مدخل مباشر، إلى ما أسميه القوة الذاتية. ويبدو لي أن فالشمولية، والقوة الذاتية والصحة هي وسيلتنا الطبيعية للوجود. الشمولية هو ما يحدث عندما نتخذ قرارات بأن نحيا بتوازن بدلاً من الحياة خارج التوازن. نحن بداية

نقوم أنفسنا ثم نصلحها وبعدها نلتفت إلى علاقاتنا. ومن الأفكار توجد جنة جديدة، وسماء جديدة

ثم ننطلق بأسلوب العيش هذا إلى العالم. نحن بحاجة لاستخدام قدرتنا الذاتية بكاملها ومصداً جديداً للطاقة تتدفق منه فنون جديدة. حتى نعيش جميع أجزاء حياتنا في نفس الوقت. إذ

- باراكليسوس لا يجدي نفعاً أن تتوفر لدينا الروحانية فقط في

أحد الأيام، وأن نكون عشاقاً في اليوم التالي ونمارس الرياضة في اليوم الثالث. بل نحن نحتاج إلى استخدام كل أجزاء ذاتنا في كل مجالات حياتنا وفي كل الأيام المقدر لنا أن نعيشها.

قد يبدو الأمر مربكاً، لكنه ليس كذلك. فنحن بحاجة فقط إلى أن نكون راغبين في التمتع في نعمة الوقت، والاهتمام بمواردنا وكيفية استهلاك طاقتنا وقوانا. إن الأمر أشبه بالمال فهناك بالضبط الكثير مما نملكه والكثير مما يمكننا تحمل إنفاقه يومياً. فطاقتنا وموارد قوتنا تتطلب تعاملاً حريصاً متساوياً.

الشفاء لا يعني تحسناً  
جسدياً، بل إنه يعني  
إيجاد توازن بين الأبعاد  
الجسدية، والفكرية  
والروحية والعاطفية.  
ما يقولونه حقيقة هو وجود ميزة لا يمكن تعريفها  
- إليزابيث كبلر - روس

عزيمة قوة الطاقة تمكنهم من البروز بسهولة ضمن حشد ما .

تلك الطاقة تثبت من مدى نجاح ذلك الشخص في تنمية القدرة التي  
جاءت مع جسده أو جسدها . وحين تتوافر تنمية سليمة ومتوازنة للقدرة  
الذاتية، فإن الطاقة والعزيمة تتحرران ، وحين تكون هناك إعاقة لهذه  
القدرة تترتب على ذلك عواقب تؤدي إلى تلاشي قدرتنا على الحياة .  
فهناك نقص في العزيمة .

كتاب «تعلم أن توازن حياتك» يصف القوى الذاتية أو الطاقات التي  
نمتلكها جميعاً، والمعوقات التي تحول دون تمكن الناس من اختيار  
قدراتهم، وعواقب هذه المعوقات وكيفية استرداد القدرة الذاتية لزيادة  
الطاقة وتحفيز العزيمة .

إن قراءة كل ما يتعلق بذلك أمر بسيط ومن السهل أن تفهم ما  
يجري، وما هو مطلوب، بل وما يمكن للمرء أن يتوقعه . غير أنه من  
الصعب الالتزام بتغيير حياة المرء والتحرك والبدء بإجراء التغييرات  
بناء على أسس يومية .

المقدرة والمثابرة تبدلان فيما يقدم كتاب «تعلم أن توازن حياتك»، معلومات جميع الأمور. وتوجيهات مفيدة، فإن هدفي من تأليفه هو المساعدة

- بنجامين فرانكلين على إيقاظ - أو إعادة إيقاظ - العزيمة أو الطاقة بداخلك، والتي تتيح لك أن تعيش ملء حياتك. اعتبر هذا الكتاب دعوة للقيام برحلة تحول: فكتاب «تعلم أن توازن حياتك» يطرح فهماً جديداً لكل ما تعنيه إمكانياتنا وقدراتنا. ويعطي تفاصيل عن التحول الروحي والعاطفي المطلوب لإدراكها. إنه يتحدث عن موضوع تعهدك بالالتزام، وبالتغيير في يوم حاسم، مرة تلو الأخرى. وأنت بإقدامك على ذلك تستطيع بناء توازن في حياتك. إذ ستكون قادراً على مشاهدة حياتك وهي تبدأ بالتغيير خلال ثمانية أسابيع فقط. قد يكون التغيير مذهلاً أو ضئيلاً ومع ذلك فإنك وفيما تمضي في تحقيق المزيد من التوازن في حياتك فإن المكافآت ستكون من نصيبك لسنوات قادمة.

## قوانا الذاتية الست

كل فرد منا لديه ست قوى ذاتية يولد بها. وكل الطاقة الروحية تسري داخلاً وتطلق تأثيرات في العالم الحسي الخارق. واستخدم أو تجاهل مصادر قوتنا. هذه القوى

- وليم جيمس تمتلك طاقات تماماً مثل الكهرباء. وكل طاقة لهذه القوى تعمل وتتفاعل مع كل واحدة من القوى الأخرى. هذا التفاعل يدعى «الشمولية». اعتبر الشمولية أشبه بتيار كهربائي يتيح للكهرباء أن تسري في أي مكان بل وبكل مكان ترغبه أنت. كل قوة لها كذلك أهميتها الخاصة بها. وكل منها تستطيع أن توجد في حالة

انسجام مع الأخريات، ولكن ليس على حسابها، وبالأحرى فإن كل قوة تغني القوى الأخرى. وعندما ندخل في الحالة الشمولية وتعمل قوانا على تأدية جميع وظائفها، فإننا نستطيع أن نتقدم لاكتساب الصحة، والسعادة، والأمان، والرضا في علاقاتنا - أيّ ما نشاء.

● **قوة الإرادة:** هي المقدرة على انتقاء الخيارات، وتغيير الاتجاهات عند الرغبة وتنفيذ القرارات.

● **القوة الروحية:** هي المقدرة على الإيمان بشيء ما خارج ذاتك، وعلى تحديد قيمك والعيش بما يتفق معها، والإحساس بأنك في حالة تواصل.

● **القوة العاطفية:** هي المقدرة على الإحساس بمشاعرك كلها، والتعبير عنها بشكل ملائم والحيلولة دون تلبد الأحاسيس.

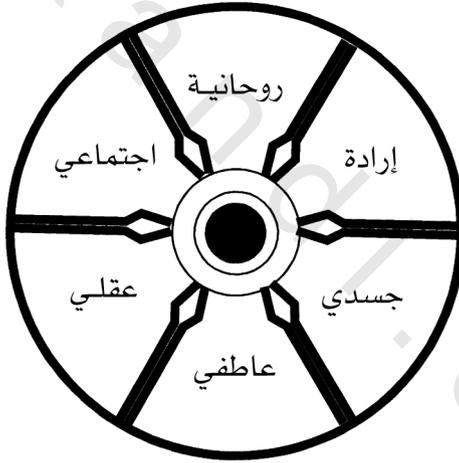
● **القوة الاجتماعية:** هي المقدرة على أن تحب وتكون محبوباً وأن تحظى بعلاقات مريحة مع العائلة والأصدقاء.

● **القوة الجسدية:** هي المقدرة على أن تهتم بجسدك (من خلال التغذية، والراحة، والثياب)، وأن تمارس التمارين الرياضية وتستفيد من جسدك وأن تكون نشطاً حسيّاً وجنسياً.

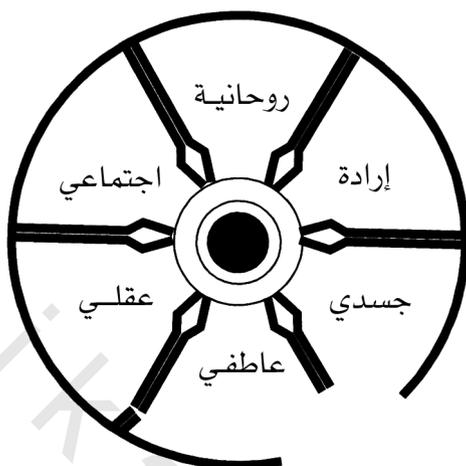
● **القوة العقلية:** هي المقدرة على تذكر الماضي والإفادة منه، وأن تكون فعالاً وأن تتجز في الزمن الحاضر، وأن تتخيل، وتحلم وتخطط للمستقبل.

## عجلة القوة

تدور العجلات المتوازنة المصنوعة بشكل جيد بفاعلية هائلة وتجعل بالإمكان تطبيق حد أدنى من القوة لتحقيق أقصى حركة تسارع. إن قوانا الذاتية الست تحتوي أيضاً على نوع من العجلات التي تدور بشكل متوافق لتأمين الانسياب غير المنقطع للطاقة التي نحتاجها كي نحيا بكل ما في الكلمة من معنى.



تصور الآن أن أحد أجزاء العجلة مكسور أو مفرغ من الهواء. فإن هذا سيؤثر في العجلة ككل وهي لن تدور بنفس الكفاءة أو الفعالية. تماماً مثل إطار سيارة معطوب. فإذا كان أكثر من جزء من العجلة مكسوراً فإنها بكل بساطة لن تعمل.



إن قوانا الذاتية تعمل مثل تلك العجلة، وإذا ما تم تجاهل إحداها فإنها تتأثر بمجموعها. ونحن بالأساس نسير في ركاب الحياة على عجلة مفرغة الهواء. وبالرغم من أن كل تلك القوى أساسية، فإن قوتنا الروحية تصلنا بقوة أكبر منا وتتيح لنا أعظم قدرة في الحياة. ولذلك فإنها تأتي في المرتبة الأولى بين مثيلاتها.

### العاجزون والقادرون

تحتاج أجسادنا إلى الطاقة لتؤدي وظائفها بفعالية في جميع نواحي الحياة، ونحن بين الفينة والأخرى نشعر بحيوية عالية أو متدنية أو بالعدم أو بين بين. ونحتاج إلى إعادة شحن متواصلة ودفق جار من الطاقة لتكون لدينا القدرة على العيش في كل ناحية من الحياة بتمامها، وبشكل متزامن. هناك على أية حال، أناس يقاومون

القوة يمكن أن تؤخذ لكنها لا تعطى. وعملية الاستحواذ هي تمكين الحقيقية لا يتواصلون أبداً مع روحهم بحد ذاتها ولذلك يفتقرون للطاقة المطلوبة، وللانخراط في الحياة إلى بحد ذاته.

- غلوريا شتاينم أقصاها. إن فقدان الطاقة قد يحدث في أي بعد وكل

بعد من حياتنا الروحية، والعاطفية، والاجتماعية، والجسدية، والعقلية وفي ممارستنا لإرادتنا. وجميعنا يعرف أشخاصاً يفتقرون للطاقة في واحدة أو أكثر من القوى الذاتية الست:

- جين تعاني من فقدان جدي للإرادة. فهي موهوبة، مرحة، ذكية جذابة، غير أنها لا تستطيع، سواء في عملها أم في علاقتها الأساسية، مجرد قول كلمة «لا». إذ تتحمل أكثر مما يمكن لأي شخص أن يتحملة. جين تنتمي إلى عائلة ثرية وتشعر بالأسى تجاه كل من لا يحظى بالامتيازات التي تمتعت بها. فهي تمضي الكثير من الوقت في أعمال التطوع وغالباً ما ترهق نفسها بمحاولتها تقديم الكثير. أما شقيقتها سيندي فليدها مشكلة مماثلة مع عائلتها، فهي الشخص الموجود دوماً مع والديه لرعايتهما. فقد تخلت حتى عن فرصة للزواج لأنها لم ترغب بالانتقال إلى ولاية أخرى حيث نقل خطيبها. كما أنها لم تستطع أن تقول مجرد كلمة «لا» عندما طلبت منها أمها أن تبقى معها لرعايتها. فالشقيقتان تعانيان من عدم القدرة على قول «لا».

- جانيت تعاني من انقطاع روحي. هي شخص واقعي، عملي. لا يستطيع تقبل أي من المظاهر الروحية للحياة. وتعتقد جانيت بحق أن كل شيء منطقي وعملي، وأن هناك أسباباً لكل شيء. ويصعب عليها أن تتخيل وجود شيء غير ذاتها يكون له تأثير في حياتها. وهي تشعر بالمسؤولية الكاملة عن نفسها وتسيطر كلياً على الوضع.
- كيثين تعاني من انقطاع عاطفي. وهو يقاوم الأحاسيس التي يثيرها عدم مشاركة مشاعره مع الآخرين. ويعتقد أن أحاسيسه من شأنه الخاص ويقول إنه ليس لديه الكثير من الأحاسيس أصلاً. هو يعالج نفسه بتعاطي النيكوتين والكحول وتدخين رزمة من السجائر يومياً، وغالباً ما يتناول مقداراً وافراً من المشروب. هناك طرق أخرى يمكن للبعض أن يعتمدوها كعلاج ذاتي منها إدمان العمل، وتصرفات جنسية غير سوية، والمخدرات، والقمار إلى آخره... وكلما لجأ شخص ما إلى اعتماد المزيد من العلاج الذاتي دفن مشاعره أو مشاعرها الحقيقية مثل كيثين. إن هذا الإنكار للحياة العاطفية قد يقود إلى الاكتئاب.
- باربرة لديها انقطاع اجتماعي. هي لا تزال متألمة من أمور حدثت لها خلال فترة نشوئها داخل عائلتها، وقد حملت معها العذاب والهجران اللذين اختبرتتهما في السابق مع عائلتها إلى حياتها الزوجية. وعندما انتهى ذلك الزواج أحست وكأن جميع علاقاتها ستكون مؤلمة، وعليه فإنها الآن تنفر من كل الارتباطات الحميمة. تشعر باربرة بمقدار كبير من الفراغ والوحدة. وهي تُبقي علاقاتها مع زملائها في العمل ومع الأصدقاء سطحية، لخشيتهما من أن يهجرها أو يتخلوا عنها.

● طوم يعاني من انقطاع عقلي وجسدي. ورغم كونه رجلاً ذكياً وخبيراً في أجهزة الكمبيوتر، إلا أنه منهمك في عمله إلى حد يجعل أجزاءً أخرى من حياته تعاني. فهو بإمكانه الجلوس لساعات مركزاً انتباهه على شاشة الكمبيوتر، كما أنه يعيش جميع الاحتمالات التي يقدمها له الحاسوب. فهو يميل إلى تجاهل صحته الجسدية، وجسمه بدين وقليل الحركة، لقد أبلغه طبيبه أنه بحاجة إلى ممارسة تمارين رياضية وأن يخسر بعضاً من وزنه، لكن طوم لا يتحين الوقت لاتباع أوامر الطبيب، وقد شعر منذ أن ازداد وزنه بأنه أقل جاذبية وأقل ميلاً للجنس.

هؤلاء الأشخاص الذين تعوزهم القوة يصنفون ضمن مجموعتين - المقاومين والمتهربين وكلاهما يفتقر إلى الطاقة لتغيير حياته. إن المقاومة والتهرب يحدثان لمعظم الناس إلى درجة معينة بعض الوقت. وهما طبيعة بشرية تصبح مشكلة عندما تتحول إلى أسلوب حياة يمنعنا من استخدام قوانا للتأثير في ظروف الحياة.

هناك أيضاً أناس يفهمون ويتقبلون، على حد سواء، إمكانية ومخاطر الانفتاح على الطاقة بداخلهم وعلى الناس والأماكن من حولهم. أنا أطلق على هؤلاء الأشخاص اسم «الحاضنون» لأنهم يحضنون الإمكانيات القصوى للحياة. فالحاضنون يواجهون إغراء المقاومة والتهرب بين حين وآخر. لكنهم يختارون القفز في خضم الحياة ومواجهة ما يتوجب مواجهته واتخاذ قرارات تعطيهم أكبر قدر من المرونة والقوة والريح الشخصي. فهم يصنعون حظهم الخاص.

فلنلق نظرة أقرب على كل مجموعة.

## المقاومون

إن الاعتناء بالنفس والتفكير في الاحتمالات والتغيير، يبدو أن في نظر هذه المجموعة إمكانية مثيرة للذعر. هؤلاء الأشخاص ضد التغيير ويتجنبون أية قابلية للوقوع تحت التأثيرات مهما كلف الأمر. هم يحبون خوفهم بإطلاق تعبير «ضجر» عليه. إن احتمال إحداث تغيير جذري لا يمكن أن يتم بالنسبة لهم، فهم ينظرون إليه على أنه خارج عن الموضوع أو مفرط في البساطة إلى حد التشويه. هؤلاء الأشخاص يقاومون حرفياً تدفق الطاقة من أجل التغيير، ويظلون معزولين عن الحياة ويفوتهم منها الكثير جداً كونهم يعتقدون أنهم يعرفون كل شيء حالياً، أقله في العالم المحدود الذي بنوه لأنفسهم. وقد حدد هؤلاء مسبقاً معنى للنجاح، والروحانية، والقيم، واللهم. وفقاً لتفكيرهم. وهم يتوقفون عن البحث والتعلم واكتشاف العالم. إن الإنكار هو جزء من هذه العملية. فالمقاومون غالباً ما لا يدركون مقاومتهم. ويشعرون أنهم يعرفون كل ما يحتاجون أن يعرفوه. هذه الغطرسة تؤدي إلى اضطراب في الروح التي هي بحاجة إلى تهدئة. وهناك عدة وسائل لتخفيف الغليان الداخلي: كالانشغال الدائم، والمشاريع، والجنس، والمال، والكحول، والمخدرات، والتسوق، إلى آخره...

## المتهربون

المتهربون لديهم الكثير من الخطط والأفكار، إلا أنهم يقرأون جريدة الصباح ببطء ثم إنهم يحتاجون للإجابة عن بريدهم الإلكتروني والرسائل الهاتفية المسجلة. فهم يفسحون في المجال لأي إلهاء خارجي أن يحول دون تركيزهم على حياتهم. ويستمررون في إيقاف دفق الطاقة بداخلهم، وعليه فإنهم لا يقدمون على أية خطوة مساندة، وهذه طريقة مضمونة لنيل قليل من التوازن أو عدم التوازن.

هؤلاء الناس نادراً ما يملكون الوقت الكافي لأي أمر يريدون إنجازه فعلياً. هم في الحقيقة لا يبدأون أبداً. بل إن الكمال يشكل جزءاً كبيراً من تركيبة المتهرب. ومالم تبدأ فإنه ليس باستطاعتك أن تفضل.

وسواء أكان الناس من فئة المتهربين أم من فئة المقاومين فالنتيجة واحدة. وهم يستمرون بالإحساس بالقلق والعجز والفراغ، ولا يعرفون سبباً لذلك.

### الحاضنون

الحاضنون هم أشخاص مضعمون بالقوة أو أناس يملكون المقدرة على أن يصبحوا أقوياء. هم يرغبون بإخلاص في تنمية ذاتهم وفي الاتصال بالآخرين كي يعثروا على هدف، ورضا وسعادة في الحياة. وهم ليسوا واثقين إلى أين ستقودهم طرقاتهم، لكنهم راغبون في:

- أن يتعلموا أو أن يحاولوا تجربة سلوكيات جديدة أو اختبار مدى أكبر من الأحاسيس.
- أن يعيدوا تفحص حياتهم، وأن يتخلوا عن الأشخاص، والتصرفات، والعادات والمواقف التي لا تبعث على الارتياح وأن يعيدوا تشكيل ذاتهم بالالتفات إلى اهتمامات وهوايات جديدة.
- أن يتركوا بعض الأمور للكون، وأن يشعروا بالثقة عندما يتخذون القرارات والخيارات.
- أن يبحثوا عن العزيمة في حياتهم ويفتشوا عن حقيقة ذاتهم.

## التيقظ لغنى الحياة

يحدث التحول الروحي وتوليد الطاقة عندما تلتقي المعرفة بالتجربة معاً ومثلما يحدث عندما تتولد الكهرباء نتيجة تفاعل الشحنات السالبة مع الشحنات الموجبة.

حينما نكون قد تعلمنا بما فيه الكفاية وتألنا بما في العالم الآخر سيدعى كل واحد منا لتقديم كشف فيه الكفاية لندرك أنه ليس بإمكاننا العودة إلى حساب بكل الأشياء الجيدة الأسلوب الذي كانت عليه حياتنا، غير أننا لا نعرف بعد التي وضعها الله على الأرض كيف نتقدم، عندئذ نستطيع أن نختار أن نتوقف. ورفضنا أن نستمتع بها. وبذلك نعثر على حكمتنا الداخلية ونصغي إلى قوتنا - التلمود الروحية. وحينها يمكننا أن نصنع الخيارات والتغييرات التي ستبدل حياتنا. هذه العملية تدعى تحولاً.

إن التوقف، بغض النظر عما نفعله، لا يعني الجمود والسلبية. وإنما هو يعني التخلي عن التحكم، واستخدام مصادرها ومواردها الداخلية لنقرر كيف نريد أن نحيا. والخطوة الأولى باتجاه ذلك تتمثل في مواجهة حالة التهرب، والمقاومة، والإنكار والاضمحلال. ثم نطلب المساعدة حتى نقر برغباتنا الجامحة والسلوكيات المحبطة للنفس ونواجهها. إن الحصول على مزيد من المعلومات لن يحل الأمر. فتملك معلومات إضافية بدون فعل وإحداث تغييرات، يقود إلى الإحباط والاكنتاب. الفصل الخاص بقوة الإرادة، يعرض مقترحات لإجراء خيارات واتخاذ خطوات وابتداع التغيير.

أما الخطوة التحويلية الثانية فتكمن في التيقظ عاطفياً. إذ علينا أن ندع أحاسيسنا لتظهر على السطح وأن نكتشف جميع الوسائل التي قد نهرب بها من هذه الأحاسيس. نحن نتحدث عن أحاسيسنا ونستخدمها كي نفهم الآخرين ونفهم أنفسنا. الفصل الخاص بالقوة العاطفية يقدم إرشادات حول كيفية القيام بذلك.

الخطوة الثالثة هي أن نتقبل وأن تغفر. فنحن نتقبل الحقيقة والواقع. ونرى أنفسنا في صلتنا مع الآخرين. كما أننا واعون لكل فرد ولكل شيء من حولنا ونتحمل المسؤولية عن أنفسنا ونغفر عندما تستدعي الضرورة ذلك. الفصل الخاص بالقوة الاجتماعية يساعدنا على التمتع في العلاقات التي نحتاج فيها إلى ممارسة القبول والغفران.

بعد ذلك نخطو باتجاه التتوير. وهذا يعني التعرف على قوة خارج ذاتنا مثل الحقيقة والمعرفة عندما تعمل العزيمة في سريرتنا. نحن عادة ما ندرك وجود العزيمة فقط بعد معرفة واقع الأمر. إنها تترك فينا الإحساس بالدفء، وبالحب، وبالأمل، وبالتفاهم والإحساس بأننا بخير. أما غياب العزيمة فيترك فينا إحساساً بالوحدة، وبالخذلان، وبخيبة الأمل، وبالانعزال والأسى.

الخطوة الأخيرة باتجاه التحول هي أن نعرف ونختبر الحميمية والترابط في علاقاتنا. فنحن ندرك في الصميم أننا نعني شيئاً لشخص ما أو لأشخاص عديدين، مثل زوج، أو ولد، أو قريب، أو أخ أو أخت أو نسيب، عائلة، أصدقاء أو جالية. إن الألفة التي نتوق إليها جميعنا في الحياة تأتي إلينا عندما نعرف كيف نكون «شخصاً يمتلك العزيمة».

فعندما نمر بتحول روحي، فإننا نختبر العالم بطريقة مغايرة. ونرى الحقيقة كما هي عليه، وندرك أن الأمر يعود إلينا كي نغير وندنو أكثر من قوة أعلى تغذي طاقتنا وتعدل وتضبط إيقاع حياتنا، بحيث نبقى مترابطين بوصفنا أشخاصاً روحيين.

### أصحاب العزيمة

إن تصبح شخصاً ذا عزم لا يتناسب مع ذوي القلوب الضعيفة أو تلك التي تعوزها الحماسة. فذلك الأمر ليس بالتحول السهل. بل إنه يناسب أولئك الراغبين في تقديم ما يتوجب عليهم من أجل استرجاع روحهم وذاتهم. كيف تميز الأشخاص ذوي العزم ؟

1- الأشخاص ذوو العزم يقاومون الخضوع. هم يدركون أنهم موهوبون. ربما في الكتابة، أو التنظيم، أو الخطابة، أو الرياضة، أو الموسيقى، أو الطب، أو التدبير المنزلي، أو الفن، أو مجال الأعمال، إلى آخره.. فهناك مواهب متعددة لهم. وهؤلاء الأشخاص على استعداد لاستخدام وتطوير مواهبهم مهما يكن الأمر.

2 - الأشخاص ذوو العزم يعرفون كيف يقولون «لا» مثلما يعرفون كيف يقولون «نعم». هم لا يضيعون الوقت في أمور غير جوهرية. ويصفون إلى ذاتهم الداخلية ويتبعون حدسهم الخاص. هم ينصرفون إلى التركيز ولا وقت لديهم للتلكؤ.

3 - الأشخاص ذوو العزم يتخلون عن حاجتهم لفهم الناس والأحداث والتحكم بها.

4 - الأشخاص ذوو العزم يعلمون أنهم بحاجة  
 سيرسل الله ملائكته لكي تعتنى  
 بك جيداً. ومع ذلك فإن أولئك  
 الذين لديهم حياة داخلية  
 متعمقة وحقيقية هم القادرون  
 على التعامل مع التفاصيل  
 المزعجة لحياتنا الخارجية.

عاجلاً أم آجلاً سيحين الوقت كي تأخذ ما  
 - ايڤلين اندرهيل

تعلمته وتبدأ بمشاركته مع أي شخص يصغي إليك».

5 - الأشخاص ذوو العزم يدركون أيضاً - ويتقبلون - معجزات  
 الحياة. يُعرف قاموس ويبستر كلمة «معجزة» على أنها حدث  
 يقع بدون أي تفسير وبموجب قوانين الطبيعة، وعليه فهو يُعد  
 من عمل الله. فالقوة الروحية لا تحقق المعجزات فقط، ولكنها  
 أيضاً تعطينا القدرة على الفهم عندما تحدث.

عندما كنت طفلة صغيرة، عشت في بيئة فقيرة. وشكّل إدمان  
 الكحول جزءاً كبيراً من تاريخ عائلتي. والتعليم الرسمي كان  
 محدوداً، وكذلك الاحتمالات المستقبلية. فكيف كبرت إذن لأكون  
 امرأة مثقفة تعتبر ناجحة؟

أنا أشارك في احتفالات أولادي البالغين الرائعين، وأزواجهم الثلاثة  
 المميزين، وسبعة من الأحفاد. وحياتي أمضيها مع زوج محب وعائلة  
 وأصدقاء محبين لا يعدون. وعملي يعني لي الكثير وهو مبعث سروري.

قلت لنفسى فى أحد الأيام «لا بد أنها معجزة، حياتى أنا». فلم تكن هناك من وسيلة أخرى لفهمها. إنه التفسير الوحيد. وفيما أنا أبحث وأسبر حياتى، اكتشفت وجود معجزات عدة. حظوظ هى وجود معجزات فى حياتك أنت أيضاً. هذا الكتاب سوف يرشدك إلى كيفية رؤيتها بشكل أكثر وضوحاً، وصنع المزيد منها.