

في لحظة من لحظات الحياة، يأتيك المدد وتتغير حياتك إلى الأبد. وبعد مرور الوقت، يصبح بالإمكان استدعاء تلك اللحظة بوضوح كريستالي، فتبدو أكثر واقعية من الواقع نفسه، وتكون غنية بمزيد من الاستبصار، ومزيد من الانفعال ومزيد من الحضور. وإذا ما حدث ذلك، تكون قد خطوت إلى الخارج بعيداً عن غيبوبة الحياة اليومية، نحو حالة من اليقظة والحرية. وتكون أخيراً في بيتك مرتاحاً في جلدك، وتشعر بما أسماه «أينشتين» التضامن مع الحياة برمتها. رحلتك شخصية- وتشكل النجاحات والفشل والجروح والحكمة إحساساً عميقاً. يتفجر لك ينبوعاً من الحنان، وتحب نفسك وجميع الكائنات بتواضع عميق وببساطة مطلقة- وربما يحدث لك ذلك لأول مرة في حياتك. ومن ذلك المكان، حيث تكون عودة المحب، يأتي الاقتناع المطلق بكون الحياة رحلة مقدسة، ومباركة، ومتميزة.

لقد جربت مثل لحظات اليقظة تلك، عبر عقد مضي، أثناء عملية رباعية «هوفمان». وسبق أن أنجزت الكثير من العمل الذي ستقوم به في الجزء الأول من هذا الكتاب، محمداً أنماط السلوك التي تسببت في الكثير من الألم الذي عانيته في حياتي. ولكن كان فهمي فكرياً بصورة كبيرة إلى أن لعبت مع مجموعتي في العملية لعبة بسيطة، يقف فيها أحد الأشخاص في مركز دائرة، ويقوم بأداء بعض الحركات المضحكة، مثل القفز في الدائرة أو ضرب الذراعين، وعلى بقية المجموعة أن تعكس ذلك السلوك الغريب. ثم يختار الشخص الواقف في المركز، شخصاً آخر من الدائرة ليحل مكانه. وكنت أنا ممن تم اختياره أخيراً. فشعرت بشعور بائس، وكأنني قد عدت إلى المدرسة ثانية، ناظراً إلى الحياة من الخطوط الجانبية.

وشعرت، وأنا أفق في الدائرة أراقب زملائي، بمزيد من الوعي بالذات. وكنت على استعداد لأن اختفي من على وجه الأرض بسعادة بدلاً من الوقوف في موضعي

ذاك دقيقة أخرى. ولأنني كنت متخصصاً نفسياً، وطيباً وكاتباً اعتاد إلقاء المحاضرات بصورة متكررة على جمع غفير، بالإضافة إلى قيادة ورشات عمل تتعلق بالنمو الشخصي الجوهري، ربما يدهشكم سبب شعوري بعدم الراحة إلى ذلك الحد، لاسيما وأن أي شخص سواي بدأ يلهو، فقد كانوا يحتفلون. أما أنا فوقفت رابض الجأش ومبتسماً، ومحتوياً لنفسي ووائقاً بشكل واضح، ولكن لم يكن هناك ما يبهج مطلقاً، ولذلك كنت أرغب في الهروب من الموقف.

وبعد بضعة ساعات من انتهاء اللعبة ناداني معلمي في عملية «هوفمان»، الذي هو «لورنس تيم»، مؤلف الكتاب الذي بين يديك، ناداني جانبا ليسألني باحترام واهتمام بالغين عن سبب اعتقادي بأن أكون آخر شخص ينبغي أن يتم اختياره؟ فما كان مني إلا أن تجمدت في مكاني، وتوقف تنفسي للحظة، واحمر وجهي، محدثاً نفسي: «اللعة، لقد أمسك بي».

أجهدت عقلي من أجل العثور على أعذارٍ معقولة، قد تعيد لي بعض اعتزازي بذاتي المجروحة. وتبينت، في الوقت نفسه، بأنه لم يعد هناك مكان أختبئ فيه. لقد سجلت للالتحاق في «العملية» كي أواجه أنماطي السلوكية، وأخلق مستقبلاً مختلفاً عن الماضي. وللأمانة، بدا لي الحل الأخير وهو الأفضل. فقد كان من الواضح بأنه لا يوجد مخرج سوى الاختراق.

قلت بصوت صغير كصوت طفل: «أنا منطو على نفسي، لأن الناس يتعدون عني، أليس كذلك؟!»، «أنا من يعرف كل شيء، أنا ملكة الثلج». وسقطت شخصيتي المنمقة، اللامعة والمحترفة، ورحت أتهد متسائلاً: «كيف يمكنني اللعب وأنا كاره لنفسي؟ أنا مهما بلغت، فهذا لا يكفي. لا أحد يمكن أن يجب حقيقتي». كنت ذاهبا في هذه اللحظة إلى مكان ما. لقد تحطمت نفسي المزيفة، أو «أناي»، وتلاشت. كان بداخلي ألم مألوف، وخوف مألوف حملته سرا عمرا بأكمله. أنه يصرخ الآن طالباً الشفاء.

شهد «تيم» وجعي الانفعالي بطيبة مطلقة. ولم يرد لي أن أتوقف، فطرح علي أسئلة ساعدتني على البقاء في هذه المشاعر التي كنت أعيشها. ولأن تفكيري قد لعب دوراً جيداً طوال حياتي، فهو لم يغير من شعوري. لقد كنت باستمرار غير قادر على اللعب ولا على الحضور العفوي. وكانت كل طاقتي تذهب في إبراز صورة، اعتقدت أنها ستكون جيدة في نظر الآخرين. فكانت ردود أفعالي الانفعالية، ردود أفعال طفل صغير لازال يبحث عن الحب وعن القبول. ورأيت بوضوح كيف كان جسمي محاصراً بنيران منطلقة من بين العقلانيات وأوضاع ذاتي الفكرية وبين خوف وألم الطفل الصغير الذي بداخلي فقد خلقت الأصوات المخدرة لكل من ذاتي الفكرية والانفعالية ضغط نفسي ظهر على شكل صداع شقيق، وشد عضلي، ومشكلات في المعدة، بالإضافة إلى أعراض فسيولوجية أخرى. وكانت تلك الأمراض وراء اهتمامي بعلاج عقلي وجسدي لعقدين من الزمن.

ولكن على الرغم من كل تلك الدراسات والجهود المخلصة لعلاج حياتي لم أتغير في الحقيقة. ولم أفعل سوى إنني أصبحت عصبياً أكثر تبصراً. ووصلت أخيراً، وبمساندة «تيم» إلى نقطة تحول، وبت قادراً، في تلك اللحظة من الوعي والتعبير الانفعالي الصادق على أن الملح براءتي وسأحت نفسي. وثبت أن أصبح ذلك أساس باق لسلوكياتي الجديدة. لقد جعلني قادراً على فعل ما يقدمه الكتاب لك - أن أخلق مستقبلاً مختلفاً عن الماضي الذي عشته. ومنذ تلك اللحظة وأنا بطل من أبطال عملية رباعية «هوفمان»، وأعمل حالياً رئيساً لمجلسها الإرشادي. وتصلني كل شهر رسائل من أناس ممتنين، ممن عرفوا العملية من خلال كتاباتي ووصلوا إلى مستوى جديد من الوعي والفعل من خلال البرنامج المصمم بصورة جميلة، والذي هو متوفر لك الآن، ليس كبرنامج يستمر لثمانية أيام فحسب، بل من خلال هذا الكتاب أيضاً. وأستطيع، كطبيب نفسي، ومؤلف لعشرة كتب تدور حول الضغط النفسي، والتشافي والصحة والنمو الروحي، أن أصدق على امتياز نظام الشفاء هذا.

إذا وصلت إلى نقطة، حيث تكون قد مللت من مللك، فأنت مستعد لأن تتغير

حياتك. وما لديك هنا عبارة عن وسائل مهارية لتبدأ تحولك. هذا ويعد البرنامج المتضمن في الكتاب هو الأفضل من نوعه، والأكثر تكاملاً من حيث التعبير عن معنى الشفاء والروحانية. وإذا كان هو الكتاب الوحيد المتوفر لديك حول التحول النفس-الروحي، سيكون كافياً. لقد قام «تيم» بعمل رائع في وصف الخطوات التي تحتاجها، جالباً العديد من سنوات الخبرة إلى صفحات الكتاب. وكل ما تحتاجه هو الشعور برغبة مخلصه لخلق حياة أفضل لنفسك ولأسرتك، وللأشخاص الذين تعمل معهم، وإلى عالمنا المليء بالمشكلات. فتلك هي الروحانيات في الفعل. وهي أصدق تعبير عن الحب، أن هذا ما ولدت لأجله.

**د. جون بوريسنكو**