

الكتاب الأول

مقدمة

قارئ العزيز! هذا الكتاب هو نتيجة أبحاثي، التي بدأتها عندما كنت طالباً في كلية الطب. وهو سيعرفك على الأسباب العميقة لأمراض الجسد البشري، ويساعد على إظهارها تلقائياً وكذلك في الوصول إلى الشفاء من دون دواء في أحيان كثيرة. وكطبيب مستقبلي، فقد علموني في الكلية أنه ولكي نعالج المريض يجب إيجاد سبب المرض ونهائياً. إلا أنه وعلى مدى ست سنوات من الدراسة في الكلية وسنتين من عملي كطبيب مقيم، لم يخبرني أحد عن أسباب ظهور المرض. وقد أدركت أن الطب الرسمي لا يعرف الأسباب، وهم يبحثون عنها. زد على ذلك أنهم يبحثون من زمن، ولكنهم لم يعثروا على شيء بعد. وهنا يحصل تناقض ظاهري! فمن ناحية يجب معرفة أسباب ظهور المرض وإزالتها حتى نعالج المريض، ومن ناحية أخرى، الأسباب ليست معروفة من قبل الطب. فينتج أن الطب الرسمي لا يُزيل المرض، بل هو ببساطة يخفف من معاناة المريض.

غير أنني كنت أرغب في معرفة تلك الأسباب. لذلك فقد ذهبت بمعرفتي في ذلك الطريق الذي التزم به الطب الرسمي لمئات السنوات. واكتشفت فيما بعد أن الأوضاع، فيما يتعلق بعلاج المرض بالطب الحديث، وعلى مدى قرون كثيرة قد تغيرت، وحتى أنها تراجعت لدرجة معينة. وبدأت أستوعب أن الطب الرسمي بدا واضحاً أنه لا يبحث في المكان المناسب، ومدخله إلى المريض والمرض ليس موثقاً. فإذا كانوا يعالجون قرحة المعدة في المستشفى، وهي تعود مجدداً خلال بعض الوقت، فهذا يعني أنهم يخفون المرض لوقت محدد فقط. وإذا ما كان الطفح الجلدي يختفي بعد تأثير المراهم الهرمونية، ومن ثم يعود للظهور مرة أخرى، فإن هذا ليس علاجاً. وكم من الأمراض المسماة "غير قابلة للعلاج" (كالسرطان، الصدفية، السكري، أمراض القلب المتعلقة بنقص التروية، التصلب، الصرع، وأمراض أخرى)؟

فأخذت أبحث عن طرق أخرى. وتولعت بالأعشاب؛ وجمعت الوصفات الشعبية، التعاويذ والرقى من الأمراض، ولبعض الوقت كنت أعمل مع معالجين شعبيين معروفين. غير أن ذلك لم يكفني تماماً، فقد شعرت بنقص الشيء الرئيس في كل هذا، فيجب أن يتواجد أنموذج ما يجمع في ذاته كل الطرق الموجودة للتأثير على الإنسان والمريض. وفي الوقت ذاته أصبحت أدرس الهوميوباتي "المعالجة المثلية" (Homeopathy)، وبعد إنهاء الدراسة مباشرة بدأت بالعمل كمعالج مثلي.

وقد حازت الهوميوباتي على اهتمامي كطبابة شخصية، فهي لا تضع على رأس قائمة مبادئها أبعاد المرض فحسب، بل أن تضع داخل الجسم توازناً دينامياً. فلدى الهوميوباتي مواد طبيعية (أعشاب، معادن، سموم، حشرات، بقايا حيوانات، منتجات مرض الإنسان). وتستنني طريقة تحضير واستخدام المستحضرات الهوميوباتية ظهور العادات أو الآثار الثانوية الضارة. وقد سبق صموئيل هانيمان، مبتدع الأسلوب الهوميوباتي، وقته بمئتي سنة.

ومن خلال عملي هوميوباتياً، سُدت بالنجاحات التي حققتها في علاج المرض. وما أَرْضاني أيضاً أنني كنت أستطيع معالجة تلك الأمراض التي لم يستطع الطب الرسمي معالجتها. ولكن كانت هنالك بعض الصعوبات وعدم التوفيق، وعند ذلك بدأت أتابع تصرفات المرضى، وصرت أستوعب أن الأمراض تؤدي وظيفة ما من أجل الناس أحياناً. وهذه الوظائف واضحة تماماً في بعض الأحيان، وفي حالات أخرى تكون مخفية. وأخذت أدرس علم النفس والطب النفساني، وتضلعت في التويم واشتغلت في متابعة عقل الإنسان الباطن بعناية فائقة، مراعيًا "لا تُسبب الضرر!".

وتدريجياً، بتُّ أدرك أن أسباب المرض ليست مخبأة خارج الإنسان، بل في داخله. فكل إنسان يخلق لنفسه المرض. وقد راجعت حالات متعددة مئات المرات من خلال تجربتي العملية، وفي كل مرة كنت ازداد قناعة بأن تلك العوامل الخارجية كالغذائية، العدوى، الظروف الجوية، تشكل خلفية لتطور المرض فقط. ويوجد شيء ما آخر أكثر عمقاً في داخل الإنسان، وهو ما يحدد تطور هذا المرض أو ذلك، وليس مهماً أن يكون المرض قد أصاب الجسد أو الروح.

وفي ذلك الوقت ظهرت كتب ر. باندلر ود. غريندر حول البرمجة اللغوية والتويم الأريكسوني، التي أكدت تخميناتي وأمدتني بأدوات مراقبة من أجل تجارب علاجات للمرضى أكثر نجاحاً. وقد أثرت عليّ أيضاً كتب لويزا خي، س. غروف، س. لازاريف، ف. جيكارينتسيف، غ. شاتالوفا، ك. كاستانيدا؛ الكتب المتعلقة ببوذية - الزن، الصوفية، اليوغا والتاوية.

وانغرس في عقلي أنموذج واحد، اسميته "أنموذج الكتاب المقدس للوعي الإنساني والبرمجة الباطنية". لماذا هو مقدس؟ لأنه مؤسس على قوانين قديمة ومعروفة كالعالم. ولماذا البرمجة؟ احتمال، لأن أدمغتنا وعقولنا الباطنية مبرمجة، ومنذ الصغر، على إِبصار وضع العالم المحيط، ومن ثم نحن نعيش ضمن هذا البرنامج، خالقين لأنفسنا مجموعة من المشاكل والألام. ونحن نريد تغيير هذا، ولكن لا ندري كيف. وقد بدأت بمراقبة تأثير أنموذجي على نفسي شخصياً. وكانت الفاعلية مذهشة! فقد باتت تجري في حياتي تغييرات مثيرة. وكما لامس ذلك صحتي، فقد أثر على كل مجالات حياتي الخاصة تقريباً. وأصبحت أشعر نفسي كاملاً، وكما ليس من قبل، معافى وقوي التحمل، وأصبح تقبل العالم المحيط مختلفاً من حيث نوعيته. وببساطة، باتت الحياة ممتعة.

وبدأت استخدام مبادئ الأنموذج في عملي من مرضاي. وقد أثارت النتائج الدهشة. وتمكن كل من أتقن هذا الأنموذج من التخلص من أي مرض، ومن ضمنها تلك الأمراض المسماة "غير قابلة للعلاج". غير أنني اصطدمت خلال عملي بمشكلة وحيدة، وهي كيفية إيصال خبرتي ومعرفتي إلى وعي الشخص الآخر؟ وقد فهمت أن كل إنسان هو شخصية خاصة، وأن محاولة إيصال قناعاتك إلى عقله، مع وجود وجهة نظره الثابتة تجاه العالم، هي محاولة من دون فائدة، وغير لازمة. نعم، فأنموذجي، في الحقيقة، بسيط، إلا أنني، ومن أجل إيصاله إلى كل واحد، يلزمني الكمال الدائم. ولذلك، بالضبط، قررت كتابة سلسلة كتب عن أسرار العقل الباطن، والمحاولة، بهذه الطريقة، لإيصال قدراتي ومعارفي إلى القراء.

وهكذا، ومستخدماً المعطيات المتراكمة، فقد أعدت بناء أنموذج جديد وممتع لعلاج المرضى. فلا تعتبر ذلك، ولا في أي حالة، أسلوباً عادياً للعلاج. فهو، وببساطة، مدخل جديد إلى الإنسان، إلى حياته، وإلى تلك الحقيقة، كالمريض. والأنموذج ذاته يحتوي على أساليب عديدة، واحد منها هو أسلوب الاستغراق والبرمجة الباطنية، الذي استطعت وبمساعده عدة آلاف من الأشخاص المرضى وصولاً للشفاء ولأن يصبحوا أكثر سعادة. وفيما بعد، بتُّ استخدم هذا الأنموذج لتحسين مجالات مختلفة من مجالات الحياة كالعامل، الأسرة، العلاقات، والنواحي المادية.

وأريد أن أشير إلى أن أسلوبِي - ليس دواء لكل داء ولا هو حقيقة. إنه، فقط، عبارة عن اختيار لأدوات من أجل حل موفق لمشاكل مختلفة. وهو أسلوب يمكن أن يستوعبه ويطبقه أي شخص. وإذا ما كنت أمام اختيار الأسلوب الذي ستستعمله للعلاج، أو كنت قد اختبرت أساليب كثيرة، غير أنك لم تحقق النتائج المرجوة - فاستخدم الأنموذج المشار إليه وطريقة التويم والبرمجة الباطنية.

مقدمة الطبعة الثانية

ها قد مضت سنوات عديدة منذ أن رأيت الطبعة الأولى من كتاب "أحب مرضك" النور. وخلال هذه الفترة استلمت الكثير من الرسائل من قرائي من جهات العالم المختلفة.

وأنا أشكرهم جداً لتفهمهم وتأييدهم أفكاري. وكان من الممتع جداً لي أن أعرف أن كتابي قد بات مرجعاً للكثيرين.

إلا أن الأهم تلخص في أن معظم الرسائل وصلتني مع الشكر بمناسبة شفاء مرسلها. أي أن معظم القراء، وما إن قرؤوا كتابي، حتى تخلصوا من مصائبهم، وتخلصوا من بعض المشاكل في حياتهم الخاصة.

وينتج أن قرائي كأنما يتلقون علاجاً بالمراسلة. وكتابي - مساعد موثوق بالنسبة لهم. وأظن أن ذلك أصبح ممكناً، لأنني، وعند كتابة الكتاب لم أضع فيه المعارف الفريدة فقط، بل روحي وقلبي أيضاً. فهذا الكتاب يملك قوة شافية، حيث أننا جميعاً مرتبطون فيما بيننا بخيوط مشتركة غير مرئية، ونعتبر خلايا جسد واحد. والكتاب معد من أجلك عزيزي القارئ. ومن خلاله تجدني أدخل إلى بيتك، وقلبك. وهاك ما كتبته لي واحدة من قرائي:

عزيزي فاليري فلاديميروفيتش! أنا أعتبر أن يوم ميلادي الثاني، هو اليوم الذي منحني فيه صديقتي فرصة قراءة كتابك. هذا الكتاب، الذي غير مجرى حياتي، وقلبها رأساً على عقب، فأنا لم أتخلص من مجموعة أمراض فقط، لا بل تمكنت من ترتيب حياتي الخاصة. بشكل عام، ظهر لدي معنى للحياة، وأصبحت حياتي أكثر متعة. وتصور، كيف كانت حالتي عندما طلبت صديقتي استرداد الكتاب. فقد تمسكت به حرفياً.

- ما الذي تقولينه؟ - قالت صديقتي بدهشة - أنا أحتاج إلى الكتاب. فهو يعتبر مرجعاً بالنسبة إليّ. فما عليك إلا أن تراسلي الدكتور، وتطلبي منه نسخة، وهو سيرسلها لك.

وها أنا أرجوك فاليري فلاديميروفيتش، أن ترسل لي نسختين من الكتاب: واحدة أبقئها لنفسي، والأخرى سأرسلها إلى عائلتي.

ويرسم القرّاء، أحياناً، شكلي بالتفصيل الممل، علماً أنهم لم يروني نهائياً. ويقولون أنني أعطيتهم في لحظات الحياة الصعبة إحاء لحل المشكلة. وآخرون (علماً أن هذا لم يكن متوقعاً بالنسبة لي) يشاهدونني في مناماتهم، وأنا أخضعهم لجلسات. وكما تقول إحدى القارئات:

فاليري فلاديميروفيتش! اليوم، ليلاً، شاهدت حلماً مذهلاً. فقد حضرت أنت إليّ وأخذت تعالجنِي. ولا أذكر بالضبط ما قلته لي. غير أنني أتذكر أنك أجريت لي مساجاً نساءياً ما، وقرأت بعض الصلوات والأدعية بلغة قديمة ما. وصباحاً، وبمزيد من الدهشة والفرحة طبعاً، وجدت أن آلام أسفل البطن، التي عذبتني لسنوات، قد اختفت تماماً...

ومرت أشهر ستة منذ أن كانت هذه الجلسة الأسطورية. ومن وقتها وأنا أشعر نفسي في أوقات الحيض مرتاحة وحالتي جيدة. وخلال هذه الفترة تبدلت العلاقات داخل الأسرة تماماً أو بات الحب والتفاهم أكثر داخل المنزل. وبعد ذلك، قرأ زوجي كتابك "أحب مرضك". وبعدها سارت أعماله في التجارة بشكل جيد جداً. فشكراً لك! ونحن ننتظر بفارغ الصبر أعمالك القادمة. وإليكم مثلاً آخر حول الشفاء بمساعدة الكتاب.

المحترم فاليري فلاديميروفيتش! كنت على مدى سنوات طويلة أعاني من آلام مزمنة في الحقو والرجل اليسرى. واختبرت الكثير من الوسائل من الطب الرسمي وكذلك الشعبي، وقرأت الكثير من الكتب، وكل ذلك من دون نتيجة. ولذلك، عندما أحضرت زوجتي كتابك وطلبت إليّ قراءته غضبت منها. - اقرأه بنفسك. صرخت في وجهها.

وبعد ذلك، قرأت عنوان الكتاب، وأضفت قائلاً: - أيجب عليّ أن أحبّ مرضي؟ هذا ما ينقصني! فهو لا يعطيني الفرصة كي أعيش!

وحاولت زوجتي أن تشرح لي، ولكن لم تكن لديّ الإرادة للاستماع إليها حتى. وفي اليوم ذاته عانيت كثيراً من آلام شديدة في رجلي. ونادتني زوجتي لتناول العشاء، فقدمت إلى المطبخ وجلست إلى جانب الطاولة. تناولنا عشاءنا، وشرّبنا الشاي. وعندما هممت بالنهوض من خلف الطاولة، شعرت، وبدهشة، أن الألم قد اختفى من رجلي.

"شيء غريب، - فكّرت - سابقاً، كانت الآلام تزداد عندما يحل المساء."

وعندما نهضت، وجدت أن كتابك يستلقي على الكرسي من تحتي. ويبدو أن زوجتي وضعته هناك ونسيته. وكنت بلا حول ولا قوة، فهل من المعقول أن وجود الكتاب هناك قد فعل ذلك؟!

أنا أحمل شهادتين علميتين، ولم أؤمن بقضايا مماثلة. لذلك، بدأ عقلي، هنا، محاولته لإيجاد تفسير منطقي ما. ولكنه لم يخرج بشيء صالح لذلك. فقررت أن ذلك، إنما هو صدفة، وهو لا يستحق الانتباه.

وفي اليوم التالي، بدأ قلبي يؤلمني.

"ها هي اللحظة المناسبة للتأكد"، قلت لنفسي.

وأخذت الكتاب ووضعتة على منطقة القلب. وخلال دقائق معدودة

تلاشى الألم.

"شيء ممتع، - فكّرت لنفسي - يمكن أن هذا السينيانيكوف يستحق القراءة". وفتحت الكتاب، وبدأت القراءة، ومن الصفحات الأولى استهواني الكتاب بشكل استثنائي. وأنا لديّ عادة وضع الملاحظات في الهوامش، لذلك فإن الكتاب الآن مليء بالملاحظات طويلاً وعرضاً. وبرزت لديّ إرادة عارمة بمقابلتك شخصياً والتحدّث إليك ومناقشتك.

واصلاً إلى النتيجة، أريد أن أقول أنني وبعد قراءة الكتاب أدركت أسباب مرضي وتخلّصت منه بالكامل. والآن ليست هناك ضرورة لوضع الكتاب على مكان الألم. وها أنا الآن، أساعد زوجتي في التغلب على القروح التي تعاني منها. مع العلم أنها هي التي قرأت الكتاب أولاً، ومن ثم اقترحت عليّ قراءته. فالكتاب مهم جداً، وإذا ما كان الجميع يعيشون بهذا الأسلوب، فإن العالم كان ليكون عالماً آخر.

ويصفون حالات أخرى أيضاً، حيث كانوا يعبئون المياه بمساعدة كتابي، وقامت تلك المياه بشفاء الناس وتخليصهم من مصائب ثقيلة.

وقد أوردت هذه الأمثلة ليس من أجل أن تقوم أنت بضم الكتاب إلى مكان الألم أو أن تضع فوقه كأساً من الماء. فالإنسان يحتاج إلى الإيمان، ولكن ليس الإيمان الأعمى، بل المدعّم بإدراك التلاصق مع عملية الخلق والإبراء العظيمة. لذلك، اقرأ الكتاب من البداية، وفكّر بحياتك ومكانك في هذا العالم. وتفكّر.

وأنا واثق من أنه وخلال قراءة الكتاب، سوف تبدأ التغيّرات التي انتظرتها طويلاً بالحدوث في حياتك.

أتمنى لكم التوفيق!

كيف نتعامل مع الكتاب

لا تحاول قراءة هذا الكتاب كرواية. فهو على الأغلب كتاب تطبيقي، من الضروري العمل معه على هذا الأساس. لذلك، فعندما تنتهي من قراءته للمرة الأولى، أعد قراءته مجدداً ومجدداً. وفي كل مرة ستكتشف معلومات جديدة عند التطبيق. وهذا يجب أن يكون مشابهاً لعملية قيادة السيارة. ففي البداية تكون الدراسة النظرية، ومن ثم تجلس خلف المقود وتجرب. وأولئك الذي جربوا من قبل قيادة السيارة، سيكون الأمر أسهل بالنسبة لهم، وسيعملون أسرع من أولئك الذين يحتاجون إلى الوقت والتطبيق العملي. وبالنسبة لبعض القراء، فإن أفكاراً محددة من الكتاب تبدو لهم معروفة، وسيستطيعون استيعاب الأنموذج كاملاً بسرعة أكبر. وبالنسبة للآخرين، الذين يعتبر الكتاب جديداً بالنسبة لهم، فيجب عليهم بذل جهود مضاعفة وصرف المزيد من الوقت لتحقيق النتائج المرجوة. وفي أي حال، فإن كل ما هو موجود في هذا الكتاب يستحق أن ندرسه ونستخدمه في حياتنا.

هذا الكتاب - هو واحد من مجموعة كتب تتحدث عن أسرار العقل الباطن وتقدم من نفسها تصويراً لأنموذج فعال جداً لعملية حل مشكلات متنوعة. وهو يمكن استخدامه، ليس فقط في علاج دائرة واسعة من الأمراض، بل، أيضاً، من أجل تحسين تلك المجالات في الحياة كالعمل، العلاقات، الأسرة والمال. وهذا الأنموذج بسيط، ويمكن لأي شخص الحصول عليه، ممن يريدون امتلاكه. غير أنني أريد، فقط، أن أنبهك، بالألا تتمسك بهذا الأنموذج كعلاج لكل داء، شاف من كل العلل والبلايا. ودع ذلك يكون واحدة من الخطوات على طريق المعرفة خاصتك فقط. واستخدمه في حياتك. وعندما تتأكد من أنك امتلكته بشكل كامل، فابدأ بالبحث عن شيء ما جديد لذاتك.

وقد قدمت في الفصل الأول تصوراً عاماً عن كيفية تقبل الإنسان وخلقه للعالم المحيط، وأي مكان في حياته يحتل كل من الاستيعاب العقلي والباطني، وأية قوانين تعمل في هذا الكون. وبقدر ما يكون استيعابك لهذه المعلومة عميقاً، يكون استيعابك لهذا الأنموذج كله أسرع وأسهل. وبعد أن تنتهي من قراءة الكتاب كاملاً، ارجع إلى هذا الفصل مجدداً.

وعندما تصل إلى المكان، حيث يتم شرح كيفية التصرف عند التواصل مع العقل الباطن، خفف الوتيرة. حاول القيام بكل ذلك.

وفي الفصل الثاني هناك عرض لكيفية قيام الناس بالتسبب لذاتهم بالأمراض. فتوقف عند هذا الفصل أيضاً، وأعد التفكير.

أما الفصل الثالث فيتضمن تصوراً إيجابياً عن قوى الطبيعة القاهرة تلك، التي اعتبرت منذ غابر الزمان شيطانية، ويستخدمها الناس لخلق الأمراض والمشاكل في حياتهم الشخصية. وبعد قراءتك المتأنية لهذا الفصل ضع قائمة تتضمن أفكارك وانفعالاتك القاتلة.

وبعناية شديدة، اقرأ الفصل الرابع، فهو يتضمن تصوراً مختصراً للبرنامج - الرسم التخطيطي للأنموذج أو الطريقة المقصودة. ولكن، ولكي نستوعب الطريقة ذاتها، نحتاج إلى التطبيق العملي حتماً. وسوف تساعدك في ذلك الأمثلة المأخوذة من نشاطي الطبي- العملي. فجرب وتدرب. كل شيء بين يديك، ولديك كل ما هو مطلوب من أجل العلاج.

ويضم الكتاب الثاني قائمة بالأمراض وتعداداً لأسباب ظهور تلك الأمراض الممكنة. وهو سوف يساعدك في إيجاد أسباب معاناتك والتخلص منها بمساعدة أسلوب البرمجة الباطنية.

وكان يخطر لي دائماً، في ذلك الكتاب، استخدام كلمات مثل: الله، الكون، العقل الأعلى، الواقعية، القوة، الحقيقة والعالم - وكلها تسميات لشيء واحد - هو القوة السرية الأسطورية، التي تسيطر على الكون وتوجد في كل واحد منا. وإذا كنت شخصاً متديناً، فإنه يمكنك استخدام تسمية "الله". ولكن، فكّر قليلاً، أي شكل لديك يقف خلف هذه الكلمة. يمكن أن يكون تصوراً طفولياً - شخص كبير ملتج، يجلس فوق غيمة ويقرط أظافره. فتذكر أن هذا هو عبارة عن أنموذجك فقط. وإذا كنت ملحداً، فإنني أظن، أن ما يناسبك أكثر هو مفهوم كالقوة، الطاقة، الواقعية. وبشكل عام، يكون مناسباً أي تصور عن بداية معقولة وواحدة للكون. وإذا ما كان يناسبك أي من هذه التسميات، فاختر كلمتك، التي تعكس تصورك عن نفسك وعن العالم المحيط أكثر من غيرها.

وهنا، أريد التأكيد مرة أخرى-لا تقبل الكتاب كحقيقة. وإذا لم توافق على أي من أفكاره، فضع إشارة استفهام إلى جانبها على الهامش وتابع القراءة قدماً. وتعامل مع الطريقة المشروحة كما تتعامل مع طريقة، أو مجموعة أدوات مساعدة. أليس صحيحاً القول أن لا أحد يستطيع التعامل مع مشكلاتك، كما تفعل ذلك أنت ذاتك.

الواقع اللاواقعي

وضعت نظرية جون بيل الفيزيائيين أمام معضلة حقيقية: فإما أن العالم لا يعتبر واقعياً، أو أن علاقات خارقة للطبيعة تؤثر فيه. وأثبتت نظرية بيل حقيقة عميقة بأن الطبيعة مجردة من أي شرعية ثابتة، أو أنها ليست حقيقة أساساً.

س. غروف "ما وراء العقل"

وصل العلماء، خلال السنوات العشر الأخيرة، إلى قناعة في أن الطبيعة تقدم من نفسها شكلاً واحداً للطاقة التي لا يدرك كنهها، الحائزة على مفهوم خاص. فالمسيحيون يسمون ذلك رباً (تحت أسماء متعددة)، وفي العالم الإسلامي هو - الله، أما في الشرق فيدعى - الحقيقة. ويسمي العلماء ذلك فراغاً فيزيائياً. وتوجد تسميات أخرى أيضاً. ولكن، كيفما دُعي هذا اللاشيء - فهو ببساطة استعارات متعددة، وأساليب مختلفة للتعبير عن شيء واحد. إنه مصدر كل ما هو حي، إنه قوة، توحد الجميع، وكل شيء في هذا العالم وتعتبر أساس الحياة. وقد كان معروفاً للسحرة والمشعوذين، والآن يعرف العلم الرسمي أن الطاقة المبهمة تصدر عن تأثير سلوك الإنسان. أي أن انتظارنا ذاته لشيء ما يبدأ بالتأثير على أنظمة طاقة أخرى ويبنى الأحداث بما يتناسب مع توقعنا المذكور. وبالتالي، فإن ذلك المصدر الأصلي لكل ما هو حي - هي ذاتها تلك القوة، التي تصنع مصيرنا، وهي موجودة فينا شخصياً.

ولكن، ألم يكن ذلك معروفاً منذ القدم. ففي المسيحية قيل، مثلاً: "لا تبحث عن ملكوت الرب في السموات، ولا في أرض الفردوس، فهي موجودة في داخل كل واحد منّا". والمخطوط على المعبد المعروف، الموجود منذ مئات السنوات، يقول: "اعرف نفسك". وفي بوذية - الزن توجد مقولة رائعة: "إذا كان الإنسان يبحث عن الحقيقة من حوله، فهو يدوس برجليه ما يبحث عنه".

وهكذا، فلماذا يبقى الإنسان أصمّ تجاه حكمة الأقدمين واكتشافات العلماء الحاليين؟ وكيف يحصل أن أناساً عديدين، عندما يصطدمون بهذا العالم أو ذاك، يستوعبونه بطرق مختلفة جداً؟ والسبب موجود، مجدداً، في الإنسان ذاته. في علاقته

مع ما يستوعبه. وينتج أن الناس، متعاملين مع الواقع المبهم، الغني والصعب، يذهبون إلى خلق أنموذج مشوّه للعالم، وهو الأنموذج الذي يتسبب لهم بالألم والمعاناة. فهيا بنا نطالع تجربة بوستمان وبرونر النفسية الكلاسيكية، التي تعكس طبيعة الوعي ببساطة مدهشة.

ففي هذه التجربة، كان من واجب المختبرين تمييز أوراق اللعب العادية، التي كان بينها ما يسمى بالأوراق الشاذة، مثلاً: ستة بستوني حمراء، أو أربعة كبا سوداء. وفي كل تجربة منفصلة، كانت كلا الورقتين تظهر لكل مختبر عدة مرات خلال مقطع من الزمن، يتزايد وقته بالتدرّج. وبعد كل ظهور لتلك الأوراق سنلّ المحرب ماذا شاهد. وقد اعتبرت التجربة منتهية بعد كل إجابتين صحيحتين متتاليتين. وحتى مع العرض قصير الوقت، فإن معظم من تمّ اختبارهم قد خيروا غالبية الكروت بشكل صحيح. فالكروت الصحيحة، كقاعدة، كان يتم تمييزها بشكل صحيح، وهي، بشكل دائم تقريباً، كان يتم استيعابها ككروت سليمة من دون أية شكوك ظاهرة. واستطاع المختبرون استيعاب أربعة الكبا السوداء، مثلاً، إما كأربعة بستوني أو كبا. ومن دون إدراك الفرق أتبعوها إلى واحدة من الفئات المعروفة، والمحضرة بخبرة سابقة.

وكان من الصعب أيضاً التأكيد أن المختبرين شاهدوا شيئاً مميزاً مما اعتبروه مرئياً. وحسب تضخيم مدة عرض الأوراق الشاذة بدأ المختبرون بالتردد، مانحين بذلك المعرفة للخروج عن المقياس. وعندما أبرزت لهم، مثلاً، ستة البستوني الحمراء، قالوا كالمعتاد: "هذه ستة البستوني، غير أن شيئاً ما فيها غير طبيعي - فعند خطوط نهاياتها السوداء شيء ما أحمر". وفيما بعد، ومع زيادة وقت العرض والتردد فإن تدخل المختبرين أخذ بالازدياد لدرجة أن بعضهم بدأ فجأة بتسمية البطاقات الشاذة بشكل صحيح من دون أي تردد. أضف إلى ذلك، وبعد أن استطاعوا القيام بذلك مع ثلاثة أو أربعة كروت خارجة عن القياس، فقد بدؤوا بتدبر أمرهم مع الكروت الأخرى أيضاً. إلا أن عدداً قليلاً من المختبرين لم يوفق بالوصول إلى المهياة المطلوبة للفئات المستخدمة من قبلهم. ذلك لأنه، عندما عرضت عليهم الكروت الشاذة خلال فترة زمنية طويلة جداً، بقيت حوالي 10% من الأوراق الشاذة غير معروفة. وعند أولئك المختبرين، تحديداً الذين لم يستطيعوا التعامل مع المسألة الموضوعية أمامهم، وجدت صعوبات كبيرة ذات طبيعة شخصية. وقد صرخ أحدهم بشكل واضح: "أنا لا أستطيع تحديد ماهية ذلك! حتى أنه لا يشبه أوراق اللعب. ولا أعرف ما هو لونه، وليس واضحاً هل هو بستوني أم كبا. وأنا الآن لست واثقاً كيف يبدو الكبا، يا إلهي".

دارساً عقل الإنسان وعقله الباطن، وصلت إلى قناعة أن البشر يتعاملون مع الواقع المحيط، في أقل تقدير، على مستويين: عقلي وباطني. وعن وعي، يتعامل كل منا مع العالم بشكل غير مباشر، ومع بعض النماذج من هذا العالم. وفي الوقت ذاته نجد أن العقل الباطن يتقبل الواقع كما هو.

فعلنا الباطن - هو المتخيّل العظيم، الذي يشيّد أماننا، بما يتناسب مع القواعد الموجودة، وهم كبير. وهو يخلق عالماً (بشكل أدق - عويلماً)، ويحمينا من تشوش الكون، مختاراً لاستيعابنا ما يعتبره ضرورياً وغير خطير فقط. غير أنه، مؤدياً الوظيفة الإبداعية والدفاعية، فهو يتحول تلقائياً إلى سجان عند الكثيرين. لأن تفكيرنا، تحديداً، لا يسمح لنا بتجاوز حدود العالم المصنوع. وهو يخترع دائماً حيل متعددة، مستخدماً الخوف في الغالب، كي يقنعنا بأن ذلك الوهم الذي يقدمه لنا هو الواقع ذاته.

وقد جيء بدب أبيض إلى إحدى أكبر حدائق الحيوان في العاصمة. ولم يكن المكان المخصص له جاهزاً بعد، وإلى أن يكتمل تجهيزه، تم وضع الدب في قفص صغير نسبياً. وعلى مدى بضعة أشهر، كان تجوله في القفص عبارة عن ثلاث خطوات في اتجاه معين وثلاث خطوات في الاتجاه الآخر... وعندما تم تجهيز كل شيء، أزيل الشبك، غير أن الدب استمر كالسابق، ثلاث خطوات في اتجاه معين وثلاث خطوات في الاتجاه الآخر.

ولا يوجد في هذه الدنيا شخصان تتطابق بصماتهما بشكل كامل. وكذلك لا يوجد شخصان يمكن لخبرتهما الحياتية أن تتكرر بالكامل. فحتى حياة التوأمن من البيضة الواحدة تتمايز في شيء ما عن بعضها.

بكلام آخر، فكل إنسان يعيش في عالمه الخاص، ويخلق عالمه المتفرد. وكل واحد منا منذ ولادته، وتحت تأثير الأهل، البالغين، المعلمين والأوساط المحيطة يبني واقعه الخاص، أي عالمه الخاص. وإذا ما كان لديك أطفال، فتذكر، كيف ربطتهم مع توصيفك للعالم، وكيف شرحت لهم أن هذا الشيء جيد، وهذا سيئ، وما يمكن القيام به وما لا يجوز عمله. وهو الشيء ذاته، الذي قام به تجاهنا أجدادنا وجداتنا والمعلمون والكبار الآخرون.

وفي النتيجة، فإن طفلك كوّن تصوره للعالم، هذا التصور الذي يشبه تصورك في أشياء ويختلف عنه في أخرى. وكذلك أهلك، فقد تصرفوا تجاهك بالطريقة ذاتها. وطبعاً يدخل ضمن هذه العملية كل الناس. ولا يمكن القول أن ما قام به أسلافنا شيء جيد أو سيئ، حيث علمونا بتقبل الواقع بطريقة "إنسانية" خاصة ما. وهذه العملية

بسيطة وتتمتع بقوة أننا، وإذا ما انجذبنا إليها، نشعر بنفسنا أكثر هدوءاً. ولكن، وبقدر ما نتمكن من هذا التدريب، فإننا نسي حقيقة واضحة، تقول: بين الواقعية ذاتها وعالمنا يوجد فرق كبير.

ومنذ الطفولة ونحن نخلق أنموذجاً للعالم، أنموذجاً للواقع، الذي نحيا فيه كل حياتنا، محاولين تحسين هذا الأنموذج بطريقة ما. ولا توجد نماذج سيئة ولا جيدة، فالمسألة تتعلق في مدى قابلية الأنموذج للحياة والفائدة التي يقدمها. ومن ناحية فإن أنموذجنا يساعدنا في استخدام كل خبراتنا، التي جمعتها وخزنتها الحضارة البشرية على مدى قرون عديدة، ومن ناحية أخرى، فهو يخلق ضوابط تقوي فينا الإيمان في أن أنموذجنا غير المكتمل هو الواقع ذاته. وخداع الذات هذا يقودنا بعيداً عن الحقيقة ويُحدث وضع عدم الرضا.

وهناك تناقض ظاهري: فنحن، في الحقيقة، نعيش في الواقع، ونستوعبه باطنياً كما هو موجود، - كشيء رائع، خارج إدراك الإنسان، لا يُعرف كنهه، ولكننا ندرك أنموذج هذا الواقع فقط، الذي نفقد من أجل خلقه كل حياتنا وطاقتنا. وهذا يمكن إظهاره بأساليب كثيرة. ولكن، لنستخلص في البداية بعض النتائج.

وبالتالي:

1. الكون (الواقع، الحقيقة، الله، العالم) يقدم من نفسه طاقة، قوة خارجة عن إدراك الإنسان، وتملك إدراكاً.
2. الإدراك البشري هو فقط جزء من الإدراك الكوني والإلهي.
3. العالم خارج عن إدراك الإنسان وغامض، والإنسان ملزم بالتعامل مع ذاته والعالم كلغز.
4. عقلنا الباطن يخلق أنموذجاً للعالم الذي يحيا فيه وعينا. وبكلام آخر، يقع وعينا في دور المراقب والمقيم لتلك الأحداث، التي يقدمها لنا عقلنا الباطن.

العوامل موجودة بعدد البشر ولعلها أكثر...

العالم - هو سر. وما تراه أمامك في هذه اللحظة، بعيد كل البعد عن كونه كل ما هو موجود هنا. ففي العالم يوجد قدر من كل شيء... وهو بطبيعته لا منته في كل واحدة من نقاطه. لذلك، فمحاولة تفسير أي شيء للذات - هي في حقيقة الأمر محاولات لخلق منظر للعالم، قانوني ومعتاد إلى حد ما، ونحن وأنت نتواجد هنا، في هذه الدنيا، التي تسميها أنت واقعاً، فقط لأننا نحن الاثنان نعرفها. وبما أنك لا تعرف عالم القوة، لذلك لست قادراً على تحويله إلى لوحة معروفة.

د. كاستانيدا "رحلة إلى إكستاز"

وكما تحدّثت سابقاً، نحن ندرك الواقع على مستويين: باطني وعقلاني. فباطنياً، تجدنا مرتبطين بالكون، الواقع، وتوجد في داخلنا معلومة عن أي واقعة تجري في الدنيا.

بهذا الشكل، فإن الخالق الحقيقي لعالمنا وواقعنا هو عقلنا الباطن، المرتبط بالقوى غير المدركة للكون، وبالإله، ويلعب إدراكنا دور المراقب والناقد لأحداث جرت قبل برهة. والإدراك يتخلف دائماً عن عقلنا الباطن للحظة واحدة فقط. إلا أن هذه التقنية بالضبط تسمح للإنسان أن يكون خالقاً، وساحراً. وكما قال نيتشه: "كلنا نعتبر رسامين كباراً، ذلك فيما نستطيع تقديمه لأنفسنا".

وكل لحظة يتهافت علينا، كبشر، تيار كبير من المعلومات. وعقلنا الباطن يختار من تيار المعلومات العام هذا، ويقدم لنا، لإدراكنا تحديداً، تلك المعلومة التي تنطبق في برنامجنا الباطني، وتتجسّد، فيما بعد، في أنموذج الكون خاصتنا. وهو يحرف في شيء ما، ويعمم في شيء ما، أما بعض الأشياء، فهو ببساطة، يسقطها. وهاك تجربة نفسية أخرى:

يقتحم ممثلان قاعة تجري فيها محاضرة في علم النفس. وعند الباب، يؤدي أحدهما عملية سقوط اليد الحاد باتجاه الآخر، الذي يسقط على الأرض. وكان في يد المهاجم موزة. غير أنه، وبعد الاستفتاء، كان كل الطلاب، تقريباً، "يشاهدون" سكيناً في يد الشخص المهاجم.

ويحدث هكذا تحريف في الاستيعاب، لأنه قد انطبع لدينا في العقل الباطن شك بوجود سكين لدى مشاهدة سقوط اليد الحاد أو "الهجوم". وذلك، لأنه لا أحد يظعن بالموزة.

وينقل العقل الباطن المعلومات من خلال برامج - فلاتر خاصة: فيزيولوجي عصبي، عام وخاص. ويصل إلى وعينا قدر ضئيل من تيار كبير فقط. وفي النتيجة فإن فرقاً كبيراً يوجد بين ما يجري في العالم بالفعل، وبين ما تصوره لنا خبرتنا على أنه العالم (بمعنى أنموذجنا من العالم). فهيا بنا نتفحص فلترًا كهذا.

الفلتر الفيزيولوجي العصبي

هو عبارة عن الإبصار، السمع، اللمس، الشم، والتذوق - قنوات المعرفة الحسيّة الخمس، والتي بمساعدتها نحوّل المعلومة في عالم الظواهر الفيزيائية. ومعروف، مثلاً، أن الأذن البشرية تستقبل الموجات الصوتية، التي تقعذبذبات اهتزازها في نطاق من 20 - 20000 في الثانية. والموجات الصوتية التي تقعذبذبات اهتزازها خارج هذا النطاق

لا تستقبلها الأذن البشرية. مع أن حيوانات كثيرة تستقبل الأصوات دون السمعية وفوق السمعية. ممنوع القول أننا، بشكل عام، لا نتلقى ترددات أخرى. أليس مثبناً التأثير الملائم أو الضار للأصوات فوق السمعية ودون السمعية على الإنسان. وسيكون أكثر دقة القول أن الإنسان، وعن قصد، لا يستقبل الموجات الواقعة خارج الحدود الفيزيولوجية.

والبصر البشري قادر على التقاط الموجات الموجودة بعد 380 - 680 ميلي مكرون والموجات الخارجية عن المسافات المعطاة سواء بالقرب أو البعد، فإن العين البشرية لا تلتقطها عن عمد.

كذلك الحساسية البشرية تجاه التلامس تملك حدوداً؛ عدا عن ذلك، فهي متعلقة بمكان التماس.

وأريد أن أشير هنا إلى أن الإنسان يملك حدوداً استيعابية للوعي. وهذه الحدود تتعلق بأعضاء الإحساس تلك، التي يستخدمها الشخص في حياته اليومية. وإمكانات استيعاب وإدراك العالم المحيط، باطنياً، ليست محدودة.

واكتشافات ف. م. برونيكوف الشهيرة معروفة للكثيرين. فهو يعمل مع الأطفال العميان ويعيد لهم القدرة على الإبصار، ولكن ليس بعيونهم، بل بالعقل. أي أنه، وخلال بعض الوقت، وتحديداً خلال عشرين يوماً، يفتح لديهم قنوات أخرى للاستيعاب، تلك القنوات التي لا تستخدم لدى الناس في ظروف عادية. وهو لا يعلم، الأطفال المرضى فحسب، بل الأصحاء تماماً أيضاً. وما يقوم به هذا الشخص وعلماؤه شيء مدهش! فالأطفال وهم يضعون عصابات سوداء على عيونهم، يقرؤون أي نص، يلعبون الشطرنج، يتجولون على الدراجات الهوائية وينتقلون بحرية. وأمام ذلك يفتح لديهم كثير من القدرات الأخرى.

وأنا أعتبر أن الإنسان لا يستوعب العالم الفيزيائي بأعضاء الإحساس خاصته، ويحوّل طاقة الواقع الخارجة عن الإدراك، الطاقة البحت إلى شيء معروف ما بسهولة. فهذا الفلتر الأول ممنوح لنا منذ الولادة ويقدم نفسه برنامج تاريخ النشوء والتطور النوعي لفهم وإدراك العالم الفيزيائي. وهذا الفلتر يوحدنا، الأحاسيس البشرية، كأعضاء من نوع خاص.

الفلتر الاجتماعي

الفلتر الاجتماعي - هو مجموعة العوامل، التي توحد الناس في مجموعات اجتماعية محددة: اللغة، القومية، العادات، الطقوس، تاريخ الشعب والحكومة وأشياء أخرى.

والإرشادات المجتمعية تساعدنا في استخدام كل الخبرة المتراكمة لتلك المجموعة المجتمعية التي ننتمي إليها. إلا أنها تخلق قيوداً: فيكون من الصعب علينا فهم شخص من مجموعة مجتمعية أخرى. وكما تظهر التجربة يمكن تذليل القيود المجتمعية بسهولة، والدليل على ذلك هو قدرتنا على التحدّث بعدة لغات.

الفلتر الشخصي

يتشكّل هذا الفلتر تدريجياً حسب تطور وتشكّل الشخصية البشرية، أي منذ لحظة ولادتنا. وهو عبارة عن أفكارنا، انفعالاتنا، صفاتنا، عاداتنا، اهتماماتنا، ودنا وكراهيتنا، طرق تصرفنا، ردّة فعلنا على الأحداث، تعاملنا مع ذاتنا، مع الشعوب المقربة منا، ومع الناس بشكل عام ومع أشياء كثيرة في هذا العالم. فانفعالاتنا تخزن في واقعة شخصية متفرّدة، وهي تحدّد حياتنا. والإرشادات الشخصية هي تحديداً وجهة نظر البرنامج الباطني، التي يتوجب علينا العمل معها أولاً.

الواقِع



الفلتر الأول: الجهاز العصبي الفيزيولوجي
(أعضاء الإبصار، السمع، الشم، اللمس والتذوق)



الفلتر الثاني: الإرشادات المجتمعية
(العائلة، القومية، الديانة، التاريخ، العادات والتقاليد)



الفلتر الثالث: الإرشادات الشخصية
(الأفكار، الفناعات، الأحاسيس، الانفعالات)



الواقِع المتغيّر
(أنموذجنا من العالم)

وكما يبدو من المخطط، فإن الجهاز العصبي الفيزيولوجي والإرشادات الشخصية والمجتمعية بمجموعها تبدو أنها ذلك البرنامج الباطني ذاته، الذي وبمساعده يتشكّل الواقِع الفريد لكل مخلوق بشري. زد على ذلك أن تاريخنا الشخصي مع إرشاداته المتفرّدة يعتبر الجزء الأكثر سهولة في البلوغ لهذا البرنامج، والذي يمكن تغييره ببساطة.

وبالتالي:

1. نحن ذاتنا نخلق ذلك العالم ، الذي نعيش فيه.
2. يجب علينا أن نتحمل المسؤولية عن ذلك العالم.
3. بين الواقع ذاته وعالمنا (الواقع المتخيل) يوجد فرق كبير حتماً.
4. نماذج العالم ، المخلوقة من قبل كل واحد منا ، يتميز أحدها عن الآخر. وبكلمات أخرى ، كل إنسان يعيش في عالمه الخاص ، المتميز عن أي عالم آخر.
5. نحن ذاتنا نخلق العالم الذي نعيش فيه (نحن نخلق أنموذج العالم ، أنموذج الواقع). نحن ذاتنا نخلق أمراضنا ، علاقاتنا مع البشر ، العمل ، النقود وأشياء أخرى كثيرة. وطالما أننا ذاتنا نخلق عالمنا الخاص ، فإننا ، بالتالي ، نستطيع تغييره. وبكلام آخر ، إذا لم يعجبنا شيئاً ما في حياتنا ، فبإمكاننا تغيير حياتنا ، كاشفين أسباب أي مشكلة ، مكونين شيء ما جديداً؛ ويمكننا بدء العيش بشكل أكثر إيلاماً أو سعادة (وسيدور الحديث عن كيفية القيام بذلك في هذا الكتاب والكتب اللاحقة).

البرامج الباطنية (الداخلية)

عندما درست "عشبة الشيطان" ، كنت طماعاً ومتسرعاً جداً. وقد تمسكت بالأشياء كما يتمسك الأطفال بقطعة الحلوى. و"عشبة الشيطان" - هي واحد فقط من مليون طريق. نعم ، فكل ما هو مفيد - طريق واحد من أصل مليون. لذلك ، فأنت ملزم دائماً أن تتذكر أن الطريق - هو طريق فقط ، وإذا ما شعرت أنه لا يناسبك ، فيجب عليك تركه بأي ثمن. ولكي تتمكن من صفاء كهذا يجب عليك أن تعيش حياة ملتزمة (أي معتادة على النظام والطاعة). وفقط مع هذا الشرط ستعرف أن أي طريق - هو كله على ما هو عليه طريق فقط ، ولا شيء يمنحك ، لا أنت ولا أحد آخر ، من تركه ، إذا ما طلب من قلبك ذلك. ولكنني أحذرك: ففرارك يجب أن يكون متحرراً من الخوف. انظر إلى أي طريق مباشرة ومن دون أي اعوجاج ، وجربه مرات عدة ، بقدر ما ترى في ذلك حاجة. ومن ثم اطرح على نفسك ، وفقط نفسك شخصياً ، سؤالاً واحداً. هذا السؤال الذي يطرحه الأشخاص المسنون فقط ، وقد طرحه علي أحد المتبرعين مرة ، عندما كنت شاباً ، غير أن الدم الحار جداً لم يعطني الفرصة لفهمه آنذاك. وها أنا الآن قد فهمته. وسأطرح عليك السؤال ذاته: هل يملك طريقك قلباً؟ فكل الطرق واحدة ، وهي تقود إلى اللامكان. هي تقود عبر الخوف ، أو إلى الخوف. ويمكنني القول أنني قطعت في حياتي طرقات طويلة جداً ، غير أنني لست متواجداً ولا في أي مكان. هذا هو مضمون السؤال الذي طرحه علي المتبرع خاصتي: هل يوجد لدى هذا الطريق قلب؟ فإذا وجد لديه ، فهو طريق جيد؛ وإذا لم يوجد ، فليس منه أي فائدة ترجى. والطريقان يقودان إلى اللامكان ، غير أنه لدى أحدهما يوجد قلب ، أما لدى الآخر فلا. وطريق يجعل الرحلة سعيدة من خلاله: ومهما تجولت ، فأنت وطريقك غير منفصلين ، أما الآخر فيجبرك على لعن حياتك. وواحد يعطيك القوة ، والآخر يحطمك.

ك. كاستانيدا "تعاليم دون خوان"

وهكذا أيضاً يتشكل البرنامج ، فمن يخلقه ، وأي وظيفة يؤدي؟
ويجب على المبرمج ، عندما يستتبط برنامجه ، وقبل كل شيء أن يحدد

الوظائف، التي سيقوم بها، ومن ثم اختيار اللغة (مجموعة خاصة من الرموز والإشارات)، التي سيكتب البرنامج بمساعدتها. وأيضاً يجب أن يكون هناك تنظيم طاقي، وهو الذي سيحقق هذا البرنامج. وفي حالتنا هذه يعتبر الإنسان - المخلوق الفريد، بقدر ما يستطيع أن يبرمج نفسه بنفسه، هو ذلك التنظيم المذكور. وعندما يأتي الطفل إلى هذا العالم، فهو يملك أول عنصر من البرنامج في عقله الباطن - ألا وهو الجهاز العصبي الفيزيولوجي، الذي يكون بفضل مستعداً لإدراك الحقيقة. أما العنصر الثاني للبرنامج - المجتمعي - فيتحدد بمكان ولادة الطفل (العائلة، البلد).

فأول عنصرين للبرنامج هما مكان وزمان ظهور الشخص، وتحددهما التركيبات المستقبلية العميقة للعقل الباطن. ويتشكل العنصر الثالث - الشخصي - تدريجياً، في عملية تعليمية.

ويستوعب الطفل الرضيع العالم المحيط بالنظر (الإبصار) على شكل طاقم يفوق التصور من البقع الملونة مختلفة القياس والقوة والتيارات الطاقية. ويملك الأطفال كثيراً من احتمالات حركة الأيدي، الأرجل، الرأس والجذع حسب علاقة أحدها بالآخر. ويُعلم الكبار الطفل من لحظة ولادته استيعاب وفهم العالم المحيط بطريقة محددة جداً (بما يتناسب مع برامجهم الخاصة). وفي البداية يتعلم الطفل السيطرة على جسده، ومن ثم يبدأ بمعرفة العالم بمساعدة اللسان (الكلام)، وعند ذلك يقوم الكبار بشكل دائم بتفسير المحيط لصغيرهم، ويفقدون ذلك عملية تواصل غير منقطعة فيما بين الطفل والكبار. ومن دون أن يلحظ ذلك بنفسه، يقوم الطفل باستيعاب هذا التفسير للعالم بنفسه. وفي المستقبل يُجري الشخص حواراً داخلياً غير منقطع، الأمر الذي يدعم تفسير وترسيم العالم. وهذا الحوار الداخلي، عند الشخص العادي وفي ظروف عادية، لا ينقطع ولو لدقيقة واحدة. أما مضمون الحوار فهو تعداد كل ما يصادفه الإنسان في حياته اليومية وليس أي شيء آخر. وهو لا يمكنه أن يكون جيداً أو سيئاً، إنه، وببساطة، قائمة تساعد في المحافظة على العالم المعتاد بثباته وعدم تغييره. وفي هذه الحالة، نشعر بأنفسنا أننا مرتاحين إلى حد معين.

هذه هي، الخدعة الكبرى! فنحن، منذ نعومة أظفارنا، نتعلم تقبل توصيف العالم على أنه الحقيقة الواقعة.

وبهذا الشكل، يعطي الكبار للطفل توجهاً، ويقوم هو، فيما بعد بإضافة تغييرات أو شيء ما جديد إلى برنامج سلوكه. ويمكن لذلك أن يكون تلك الأفكار، التي تغني خبرته الحياتية وتجعل حياته أكثر متعة وإشباعاً أو أنها تفترو وتحدد قدرته على التحرك بنشاط. ولكن، ألم يرق أجدادنا ووالدينا بذلك، ونحن نعلم أطفالنا،

وهكذا، تستمر هذه العملية، وستبقى مستمرة إلى ما لا نهاية. وهذا ما يدفعنا إلى فكرة أن الحياة الإنسانية هي عبارة عن عنصر ما فقط أكثر بمرات من برنامج كوني واسع.

وككل برنامج، فإن برنامج العقل الباطن لدى الإنسان، يحقق له وظائف محددة، والتي أهمها - خلق أنموذج الواقع وتأييده. أي العيش في هذا العالم والسعي ليتناسب أنموذج الواقع مع الواقع ذاته، - وهذا هو القصد المهم أو الرئيس لكل إنسان. ويسمى الأشخاص المتدينون ذلك سعيًا روحياً إلى الرب، الخالق. أما في الشرق - فهذا هو الطريقة إلى الحرية، أو العثور على الحقيقة. وأنا لم أكن أريد إقحام وجهات النظر الدينية أو الصوفية. فأنا أحدد هذه الوظيفة كطبيب - نفساني - فعقل الإنسان الباطن، كبناء طاقي - إخباري، يسعى للتلاقي مع العقل الكوني جزء يسعى إلى الكل. وعدم معرفة هذا القانون تُعفي من المسؤولية، فهذا القانون يؤثر على المستوى العقلي - الباطني، ويكون من الغباء الوقوف ضده. ألا يعمل قانون نيوتن بغض النظر عما كنا نعرفه أم لا. وبالمناسبة، قانون تجاذب الأجسام المتبادل - هو إحدى ظواهر القانون الكوني المذكور آنفاً. وقانون نيوتن يفسر التأثير المتبادل بين الموضوعات المادية. إلا أن المادة (الموضوع) موجودة فقط كواحد من الأشكال المختلفة للطاقة.

ويملك البرنامج الباطني للإنسان عناصره البنائية: الجهاز العصبي - الفيزيولوجي، الإرشادات الشخصية والاجتماعية، التي تخزن في التاريخ الشخصي للإنسان.

وتعتبر اللغة البشرية - مجموعة الرموز والإشارات، هي لغة البرنامج. وما يجعل هذا البرنامج يعمل بشكل محدود هو سلوكنا وأفكارنا ولا شيء آخر، فهي تتجسد في كلمات، أشكال، أصوات، أحاسيس أو تحركات. والفكرة - هي أداة قياسية خاصة، التي تخلق عالماً المنفرد بمساعدتها تحديداً. وهذا واضح جداً، فالنقود، البيوت، الطرقات، العلاقات مع الناس، كانت كلها أفكاراً في البداية. والفكرة عندما تظهر، فهي تشكل أساليب محددة لسلوك الإنسان، التي تتجسد فيما بعد في العالم المادي.

مصيرنا هو أفكارنا!

ونجد بهذه الطريقة أن عالماً يعتبر انعكاساً لأفكارنا الخاصة. ولكن، وقبل أن تتجسم الفكرة في شيء ما محدد، فهي تتعرض لتحولات محددة.

وفي البلاد تجري تحولات اقتصادية وسياسية، وتغلق مؤسسات كثيرة، فيبحث الناس عن عمل جديد، ولديهم النية بإيجاد عمل، وأي عمل، العمل الذي يعجبهم ويؤمن لهم كمية كافية من النقود. وهناك رجل يقرر أن عمره غير

مناسب (ذلك، لأنه قرأ في الإعلان أن الأشخاص المطلوبين للعمل يجب ألا يتجاوز عمرهم سن الأربعين)؛ لذلك تعرض عدة مرات لعدم القبول في العمل؛ وقد سمع من أصدقائه عن صعوبة إيجاد عمل جديد؛ أما في التلفزيون فدائماً ما يخيفون جماعات العاطلين عن العمل ويخبرونهم عن عدم دفع الأجور في كل مكان تقريباً. وبالنتيجة، فهو لا يستطيع إيجاد عمل مناسب أو العمل في شركة، حيث يدفعون الأجور في وقتها.

ورجل آخر، بغض النظر إلى عمره، يؤمن بأن معارفه وقدراته هي لازمة حتماً لأحد ما وفي مكان ما. وها هو يتناول قلماً وورقة ويحسب، كم يجب أن يدفعوا له حتى يحقق كل مطالبه وحاجاته: التسديد للشقة، التغذية الجيدة، اللباس، الاستحمام وحاجات أخرى. وبداية، تجده يخاف من تلك الأرقام، التي يحصل عليها. ومن ثم يفكر: "ولماذا لا؟ أليس هنالك أشخاص يحصلون على أكثر من ذلك بمرات، وأنا أيضاً أستحق تلك النقود". وفي اليوم التالي يتقابل الرجل مع صديق له، الذي لم يره منذ زمن. ويتحدث الاثنان. وبعد أن عرف صديقه مشكلته أخبره أن لديه صديقاً يفتح مؤسسة جديدة، وهو بحاجة إلى اختصاصه تحديداً. وها هو، خلال أسبوع، يعمل في مكان عمله الجديد، وراتبه يعادل ذلك الرقم الذي حصل عليه في الورقة بالضبط.

وهذه ليست رواية - إنها أمثلة من الحياة. صدفة؟ ولكن، أليست المصادفة - هي سنّة باطنية! ببساطة، في الحادثة الأولى أعاقت الأفكار والشكوك الحصول على العمل المرغوب، وهذه الأفكار ولدت برنامجاً متوافقاً. وفي الحادثة الثانية، كان الرجل يؤمن بقوة في نفسه وأعطى لمعارفه وخبرته القيمة المستحقة. وكل واحد حصل على ما يتناسب مع أفكاره - توقعاته. ألسنا نحن ذاتنا نخلق حياتنا!

وقد كتب في الكتاب المقدس: "يَحْسَبُ إِيمَانُكُمْ لِيَكُنْ لَكُمْ!".

ولكن، وفيما يخص إيجاد العمل المطلوب، وتحصيل أموال كثيرة أو إقامة علاقات رائعة مع الناس، سوف يتم الحديث عن ذلك في الكتب التالية. أما في هذا الكتاب، فقد أردت الحديث عن الصحة، وعن خلق الناس الأمراض لأنفسهم، وإمكانية علاج تلك الأمراض، بما فيها تلك المسماة "غير قابلة للعلاج"، وأنت تعرف أنه يمكنك القيام بذلك بمفردك. ويلزم من أجل ذلك، فقط، التوجه إلى داخلك، واتباع برنامجك الباطني، أفكارك وإجراء التغييرات المناسبة فيها.

وبالتالي:

1. أنموذج الواقع، الذي نعيش فيه، يتناسب مع برنامجنا الباطني، المتشكّل منذ الطفولة؛ وبهذا الشكل، فالظاهر يعكس الباطن.

2. باطنياً، كل شخص يمارس الوظيفة الرئيسة وهدف الحياة الأساسي - العيش في هذا العالم والسعي لكي يتناسب أنموذجه عن الواقع مع الواقع نفسه.

3. يعتبر عالمنا انعكاساً خارجياً لأفكارنا الخاصة؛ كل ما نملكه في الحياة، نحن نصنعه شخصياً.

4. لكي نُغيّر شيئاً في ما حياتنا (وضع صحي، العلاقات مع الناس، العمل، الوضع المادي وأشياء أخرى)، يلزمنا التوجه إلى داخل أنفسنا وتغيير برنامج السلوك الباطني خاصتنا، وأفكارنا، أي أن نتغير شخصياً.

وهكذا، كيف يمكن تحقيق الوصول إلى قدس أقداس الإنسان - إلى برنامج الباطني، إلى عقله الداخلي، الذي يتصل مباشرة مع الكون، مع الله؟ وهل يمكن القيام بذلك، أم لا؟ هل هذا مرعب، أم لا؟

وأجيب مباشرة أن كل الناس، من دون استثناء، يقومون بذلك. هم يقومون بذلك فقط، وعلى ما يبدو، من دون تفكير، بشكل عفوي، بلا مسؤولية، خالقين عالمهم مع كمية من المشاكل وضائعين فيها.

وأنا أعتبر أن تعلم مخالفة عقلنا الداخلي، هو، ببساطة، ضرورة. وأكثر من ذلك، إن هذا يجب تعليمه للناس منذ الطفولة، كتعليم القراءة والكتابة. وهذا، حتماً، غير خطير (طبعاً، عند مراعاة قواعد محددة). وهو ممتع أيضاً، أليس لديك الرغبة في معرفة كل الحقيقة عن نفسك؟ وعن كيفية خلقك المرض والمعاناة لنفسك ومن أجل ماذا؟ ألا توجد لديك الرغبة في حل عقدة مشاكلك؟

إذن، إلى الأمام! ولأننا نحن من يخلق عالمنا، حياتنا. فهي بنا نخلق عالماً رائعاً.

ما يجب معرفته عن عقلنا الباطن

قبل ولادة التحليل النفسي بوقت طويل، عرف الطبيب اليونانيان العظيمان أبقراط وأسكليبيوس بوجود ما يسمى "العقل الباطن". وكتب عن ذلك باراسيلسوس أيضاً. وفي القرن العشرين، اكتشف وحدد سيغموند فرويد في العقل البشري عدة "طبقات": "الهو، الأنا، الأنا العليا، معطياً كل واحدة منها وظيفة محددة. ولعب أنموذج فرويد دوراً مهماً جداً في تطور العلاج النفسي وعلم النفس. وبعد ذلك، أخذت بالظهور نماذج أخرى: التحليل النفساني اليوناني¹، الكتابة التلقائية للدكتور ميل، علم السيبرنيطيقا لـ ن. فينر، الأنموذج السلوكي، علاج جيشتالت²، تحليل نمط

¹ التحليل النفساني اليوناني، وينسب إلى العالم الطبيب النفساني السويسري كارل غوستاف يونغ (1875 - 1961)، مؤسس علم النفس التحليلي.

² علاج جيشتالت (جيشطالت): نسبة إلى الكلمة الألمانية Gestalt، هو اسم إحدى مدارس علم النفس، وشكل من أشكال المعالجة النفسية.

التعامل، البرمجة اللغوية العصبية، التتويج الإريكسوني¹ وغيرها. وفي أيامنا هذه وصل الأطباء النفسانيون وعلماء النفس إلى قناعة بأنه يمكن تقسيم العقل البشري، بشروط، إلى قسمين: العقل الواعي والعقل اللاواعي (العقل الباطن). وكل واحد منهما قادر على التفكير المستقل. وكما تعرف، فإن هذا التقسيم مشروط. فالإنسان - هو شخصية متكاملة. وأنا، شخصياً، أعتبر أن العقل الباطن - هو ذلك الجزء من المخلوق البشري غير المعروف والذي يستحيل إدراكه حتى النهاية، وهو الجزء الذي يجب محاولة اكتشافه وتفسيره.

مثلاً، في هذه اللحظة بالذات، قارئاً هذه الأسطر، أنت ترى هذه الصفحة والحروف المطبوعة عليها، وتتأمل معنى الكلمات، وفي الوقت نفسه يمكنك سماع أصوات محددة، الشعور بحرارة الجو المحيط، تجربة أحاسيس محددة في يديك أو أجزاء أخرى من جسدك. ويمكنك ملاحظة أن تنفسك وأحاسيسك قد تغيرت في عضلات جسدك. فما الذي حدث؟ يبدو أنه، وحتى تلك اللحظة، قبل أن أريك كل تلك الأحاسيس والأصوات، فأنت لم تستوعبها عن وعي، إلا أن عقلك الباطن قد استوعبها إضافة إلى أشياء أخرى كثيرة. من هنا يبدو أن الاستيعاب بالعقل الباطن أوسع وأعمق بمرات. أليس العقل الباطن يستوعب الواقع نفسه. فضلاً عن ذلك فإن عقلنا الباطن، كنظام معلوماتي - طاقي، يحتوي معلومة عن أي حدث في أي نقطة أو مكان من العالم. وكما في كل خلية، وعلى المستوى الجيني، سُفرت معلومة حول كل الجسد، كذلك أيضاً في كل إنسان تم احتواء معلومة حول كل الكون، الذي يعتبر هو جزءاً منه. والكون، الله - هو جسد واحد، وكل واحد منا يؤدي لأجله وظيفته الخاصة.

والعقل الباطن يشبه الجزء الموجود تحت الماء من جبل الجليد العائم، فهو أكثر وعياً بمرات، وفي الوقت ذاته تجده متوارياً عنا. وفيه تحفظ كل المعلومات حول حياتنا، المكتوبة على "ممرات" الأحاسيس البشرية الخمسة. وميكانيكية الذاكرة، إدارة كل وظائف الجسم عبر الشبكة العصبية الرئيسية، الانعكاسات والغرائز، التحركات والعادات التلقائية، ولادة أفكار وتصرفات - كلها ما زالت بعيدة عن الإحصاء الكامل للخدمات، التي يقدمها لنا العقل الباطن. إذن، فهيا بنا نتوقف عن الصراع معه ونجد فيه وجه المحارب الصادق.

ومن أجل عمل ناجح مع العقل الباطن من المهم أن نعرف بعض خواص "مزاجه".

الأولى (والرئيسية) - خلق ومساندة أنموذج العالم. وتحديد عقلنا الباطن، مستخدماً برنامجاً محدداً، يصنع لكل مخلوق بشري أنموذج عالم متفرداً. وفي ضوء هذه الوظيفة هنالك مفاهيم أخرى.

¹ نسبة إلى العالم النفساني الأمريكي ميلتون إريكسون Milton Erickson.

الوظيفة الدفاعية

الآن، وقد أصبح عالمك موجوداً، يجب تعزيزه وحمايته. وليس مهماً أين أنت موجود، أو ماذا تفعل، - فالعقل الباطن لا يفقد يقظته ولو لثانية واحدة، إنه حامينا الموثوق. غير أننا، أحياناً نسمح له أن يصبح سجاننا، وعند ذلك لن يسمح لنا هو بالخروج خارج حدود العالم الذي صنعه. زد على ذلك أنه وبسبب أفضل الدوافع، تجده مهتماً بأمننا.

إدارة النشاط اليومي للجسد

يمارس العقل الباطن من خلال الدماغ والنظام العصبي المركزي والطرفي مراقبة كل ما يجري في جسدنا. وهكذا، ففي حالة الغيبة التوتومية، وبالمحاكاة يمكن تغيير درجة الحرارة، النبض، الضغط، وتسريع عملية الاندماج. وكان الكثير من الناس شهوداً على قيام جماعات من المنومين بإجبار أناس، وهم في حالة الغيبة، على السقوط عن المسرح، إن وخز جلدهم من دون أية تبعات على الصحة، أو القيام بحركات لا يمكن القيام بها في حالة الوعي العادي. إلا أنه يمكن استخدام التويم والتويم الذاتي بطريقة أكثر فائدة. مثلاً، إذا ما نؤمن المريض عند إجراء عملية جراحية وأعطيناها الإيماءات اللازمة بطريقة محددة، فإن مرحلة ما بعد العمل الجراحي ستمر من دون أية مضاعفات وتكون مختصرة بشكل ملحوظ.

خلق تاريخ خاص (المصير)

وهذه وظيفة أخرى. وهنا يعمل العقل الباطن منذ ولادتنا، ففيه تحفظ كل المعلومة عن حياتنا وحياتنا أسلافنا. ونحن نحصل على علاقة محددة مع أنفسنا ومع العالم المحيط عند ولادتنا، حيث تنتقل إلينا، باطنياً، من والدينا. ومن ثم نكبر ونكتسب الخبرة، وعلاقتنا الواعية مع العالم المحيط تتبدل باستمرار، إلا أن العقل الباطن يمكن أن يتمسك بوجهة نظره، المتشكّلة منذ بداية الحياة. فإذا كان لديك أحداث في أيام الطفولة، وتركت عندك انطباعات قوية، فاعرف أن جزءاً ما من عقلك الباطن، كالسابق، يرى ما حدث بعيون الطفل ويظهر تأثيراً على حياتك. لذلك، من المهم جداً إعادة النظر في التاريخ الخاص وتغيير العلاقة الباطنية مع كثير من أحداث الماضي.

هاك مثلاً من تطبيقاتي العملية. فقد جاء لعيادتي شاب له من العمر سبعة عشر عاماً. وهو كان يخاف من الركوب في الحافلات والمترو والمصاعد. فما أن يدخل إلى وسيلة النقل حتى يشعر بالضيق والارتباك. زد على ذلك، أنه هو شخصياً لا يستطيع تخمين أسباب هذا التصرف. ولذلك قمت بتعليمه التواصل مع عقله

الباطن. فقام بطرح أول سؤال، هل كان في حياتي حدث يمكنه أن يكون سبباً لتشكّل تصرف كهذا. وبدا أن الجواب كان إيجابياً. عند ذلك استوضحنا حادثة معينة جرت معه عندما كان يبلغ من العمر ثمانية أعوام فقط، فقد عاقبه والداه بسبب خطيئة ما وحبسوه في مكان مظلم ولوقت محدد. وبعد ذلك بعدة سنوات، وبسبب ذنب صغير، قبضت عليه الشرطة وقضى ليلته وحيداً في زنزانة التوقيف الاحتياطي. ومنذ ذلك الوقت ظهرت لديه المخاوف، لأن عقله الباطن ربط هاتين الحادثتين واستنتج مخارج محددة تقول: يمكن أن تشكّل الأماكن المغلقة تهديداً لحريته. وعارفين الأسباب، تمكّنا بسهولة من التغلب على المشكلة. والممتع أنه بعد الجلسة بدأ يتجول بالحافلة لمدة طويلة وبلذة ومتعة، ويستمر إلى أن يمل ذلك.

الذاكرة

إن ميكانيكية عمل الذاكرة تقع تحت تصرف العقل الباطن أيضاً. وهناك بالضبط "يُصوّر" ويُحفظ الفيلم عن حياتنا، وهو مطبوع على "ممرات" الأحاسيس البشرية الخمس. وباستخدام التتويم أو التتويم الذاتي يمكن وبسهولة استرجاع لقطات من هذا الفيلم في الذاكرة. وكثيراً ما يجب البحث عن أسباب مرض أو مشكلة ما في أحداث الماضي. ولأننا عندها، في الماضي، قمنا شخصياً بدفع الألم الروحي عميقاً في داخلنا، محاولين نسيان ما كان سبباً له، وبهذه الطرق فإننا نفقد الرقابة الواعية. وها هي تلك "الشوكة" تجلس في العقل الباطن لسنوات طويلة، بارزة من خلال أحداث محددة، ومسببة الألم والمعاناة.

العقل الباطن يستوعب تماماً كل المعلومة الآتية من الخارج

فالتبيب، مثلاً، الذي لا يستطيع علاج المريض أو لا يعرف، ببساطة، طرق علاج أخرى، يمكنه أن يقول: "عفواً، لم أكن أظن أن الطب سيقف مكتوف اليدين في حالتك هذه". ويمكن للمريض التوقف عن العلاج، وكأنه واثق من أن مرضه غير قابل للعلاج. وفي الطب الحديث هناك الكثير من الأمراض الموضوعية ضمن قائمة الأمراض "غير القابلة للعلاج". إلا أنه يجب عليك أن تعرف أن تلك الأمراض "غير قابلة للعلاج" من خلال الطرق المعروفة، التي يحاول الطب الحديث العلاج من خلالها. وأي مرض يصبح قابلاً للعلاج عندما يكون الإنسان جاهزاً لتحمل المسؤولية عن أسباب ظهور المرض.

وكما في الغالب، يتوجب عليك استخدام جُمل كهذه "أشعر بالغثيان من..."، "لا تضع ذلك قريباً من قلبك..."، "لا يمكنني أن أهضم ذلك ببساطة..."، إضافة إلى أخريات. وهاك مثلاً من الحياة العملية.

جاءت لعيادتي شابة، وكانت تشتكي من غزارة اللعاب ورائحة فم كريهة، تتبعها إلى أي مكان. وقد أجرت كل التحاليل، وخضعت للرقابة، عملياً، لدى كل المتخصصين، ولكنه لم يكشف عن أية أمراض. فجاءتني يائسة. وبعد أن علمتها التواصل مع عقلها الباطن، أخبرتني كيف أنها، وقبل نصف عام، تخاصمت مع أفضل صديقاتها، وتصرفت تجاهها بقلة أمانة، ولم تكن تريد الاعتراف بخطئها. وهذه الحادثة كانت غير مقبولة في الواقع. ومع انتهائها من الرواية نطقت بالجملة التالية: "هذه الحادثة تركت لديّ طعماً كريهاً جداً". وناظرة إليّ بدهشة، صرخت المرأة: "دكتور، هل يمكن أن يكون هذا هو السبب؟"، وبذلك أجابت على سؤالها بنفسها. وهنا، نصحتها أن تذهب إلى صديقتها، وأن تروي لها كل ما حصل وتطلب منها السماح. وخلال بعض الوقت، جاءتني هذه المرأة ثانية وتقاسمت سعادتها معي. فقد استطاعت، مجدداً، التلذذ بالأكل وأقامت علاقة جيدة مع صديقتها. وأظهرت رغبة في العمل على مشاكل أخرى.

وكما في كثير من الحالات، يتوجب عليّ أن أسمع من مرضاي هذه الجملة: "دكتور! أنا أعاني من مجموعة أمراض!"، وفي حالات كهذه كنت أسأل المريض دائماً: "هل تعجبك الأزهار؟" فيكون جوابه: "وكيف لا يا دكتور، فأنا أحب الأزهار!". هذا يمكن أن يكون السبب لك لتجمع أمراضاً طوال حياتك في "باقة" واحدة - لأنها تعجبك؟ لأنه يعجبك غض النظر عن ضعفك، والأسف على نفسك. ذلك، بالضبط لأنك تحب عندما تقابل معارفك أن تناقش معهم "حوض زهور" قروحك. وعند ذلك لا تتدهش من أن "جنيئة الزهور" هذه تزدهر مع تقدمها في كل عام وتظهر فيها "أزهار جديدة".

استقلالية التفكير

العقل الباطن قادر على التقرير ذاتياً ماهية المعلومة التي يقدمها لنا، وأمام ذلك يخفض شيئاً ما، ويشوّه شيئاً ما، ويعمم شيئاً ما. غير أنه يقوم بذلك بالتوافق مع برنامج سلوكنا، ونوايانا الإيجابية.

فمثلاً، فتاة في الثالثة من عمرها، تقفز عن المقعد الهزاز، وتسقط من هناك. ونجدها بعد ذلك تخاف من الجلوس، ليس فقط على المقعد، بل على الكرسي أيضاً. العقل الباطن عند الأطفال ما زال لا يعرف الفرق بين الكرسي والمقعد الهزاز. فهو يستنتج أنها كلها أدوات يجلسون عليها. وفي هذه الحالة، فإن العقل الباطن، وعندما يتسبب بالخوف من الكرسي، فهو يمارس وظيفة الحماية تجاه الطفل. وفيما بعد، عندما يكون الطفل قادراً على التفريق بين المقعد الهزاز والكرسي، فإن خوفه يتلاشى.

ومثل آخر، إلا أنه من صميم حياة الكبار. فامرأة، مخدوعة أو مهانة من رجل مقرب، تصل إلى نتيجة، تعميم: "كل الرجال أوغاد" أو "لا يوجد رجل مهذب واحد" وفي حياتها الخاصة، الآن، يوجد رجال كهؤلاء حيث أن الأفكار الملائمة تجتذب هكذا رجال. وحتى لو أن رجلاً ما يتعامل معها باحترام ويظهر اهتمامه بها، فالنتيجة ذاتها، لأن عقلها الباطن يشوّه المعلومة الخارجية.

في عيادتي يجلس زوجان. الزوج مقتنع تماماً بأنه لا يستحق اهتمام الآخرين، ويشتكي من أن زوجته لا تعيره أي اهتمام أو انتباه، ولو قليلاً. وبعد مجالستهما مطولاً، اقتنعت في أن الزوجة على العكس، تعاملت معه باهتمام وعناية واحترام وأظهرتها كلها بأسلوب محدد. ولكن، وبما أن ذلك الإظهار ناقض استنتاجاته فيما يتعلق بالتقييم الخاص، فإنه، وبالمعنى الدقيق للكلمة، لم يسمع كلمات زوجته. وعندما وجهت انتباهه إلى أقوال زوجته المحددة، صرح أنه لم يسمع أنها قالت له ذلك. وعندما أجبرته، حرفياً، على ملاحظة علامات اهتمام زوجته، فقد قام بتشويه ذلك قائلاً: "هي تقول ذلك، لأنها تريد شيئاً ما مني".

"ولعل شخصاً آخر يجلس في داخلنا؟" سوف تسألني أنت. والجواب: طبعاً لا. فالشخصية البشرية هي شخصية متكاملة. والتقسيم إلى وعي ولاوعي مشروط. فهذا تقسيم - هو عبارة عن أسلوب فقط للحديث عن الناحية المجهولة في الشخصية البشرية. وببساطة، يوجد في كل واحد منا منطقة مجهولة وغير معروفة حتى النهاية، الأمر الذي يجعل منا، نحن البشر، مخلوقات غامضة. ونحن ملزمون بالسعي لكشف هذا السر مهما كلف الأمر. والأكثر من ذلك، أن حياتنا متعلقة بذلك.

وكل المشاكل لدى البشر (أمراض، إجهادات، ...) - هي نتيجة عدم توافق الأمنيات المتعمدة والنوايا الباطنية. ويتلخص الموضوع في أن عقلنا الباطن يعرف أكثر بمرات عنّا بالذات وعن نوايانا المهمة في الحياة. وعدا عن ذلك، عليك أن تتذكر - أن العقل الباطن يتصل مباشرة مع الواقع ذاته أو مع الله. وعقلنا الباطن يحقق رصيده في عملية التطور الكونية.

لذلك، من المهم جداً أن يكون هناك توافق وانسجام بين العقل الواعي والعقل الباطن.

كيف ندخل في اتصال مباشر مع العقل الباطن

والآن، وبعد أن حصلت على تصور عام عن عمل العقل الباطن لتحقيق برنامج السلوك، بقي الدخول في اتصال مباشر معه فقط. وعندها يمكن اكتشاف الأسباب

المباشرة لبروز الظواهر المرضية أو المشاكل الذاتية ووصول عقلنا إلى العمل الواعي للأصول الصحية. ويمكن القيام بذلك من خلال عدة أساليب.

وهناك ما أردت أن تفكر به قبل ذلك. فخلال وقت طويل كنت تتصارع مع مرضك. وقد استوعبته كشيء غريب يتسبب لك بالإعاقة والإزعاج. والآن، أنت تعرف أن كل شيء في حياتنا نخلقه نحن لأنفسنا من خلال أفكارنا وسلوكنا. لذلك، وقبل البدء بالتواصل مع عقلك الباطن، غيّر علاقاتك مع نفسك شخصياً وكذلك مع مرضك. لأن المرض مرضك، وأنت "زرعته" في جسدك.

وقد اعتاد الناس على هذا النمط من التفكير، والذي بالتوافق معه يكون المرض - هو عدو، ويجب الصراع معه وليس الصراع مع الذات. فلا توجد قوة في هذه الدنيا، كان يمكن أن يكون ممنوعاً علينا استخدامها بشكل إيجابي. ومرضك - هو تلك القوة بالتحديد. فاستخدمه كوسيلة لتطوير ذاتك.

طرق التواصل

لكي تتواصل بنجاح مع عقلك الباطن من الضروري أن تبني معه إشارات محددة أو لغة رموز. ويكون من الأفضل إذا لم تقم بإلزامه بصورة نمطية محددة للتصرف، وأن تقدم له الفرصة لكي يقرر أي إشارة يختار من أجل الجواب.

والآن، استلق بشكل مناسب وكن جاهزاً لطرح السؤال في داخلك، على عقلك الباطن. وبعد أن تطرح هذا السؤال، فإن مهمتنا تتلخص في أن نكون متبهرجين وواضحين مع تلك التغييرات التي ستجري في جسدنا. تابع الأحاسيس في أي جزء من جسدك، بطرق ذهنية وبوقوع أو أصوات داخلية. ولا تحاول التأثير على الجواب بأي طريقة. فمن واجبك أن تكون حساساً جداً كي تلتقط الجواب.

والسؤال يمكن أن يكون التالي: "مستعد يا عقلي الباطن للتواصل معي على المستوى الذهني أم لا؟".

أما الجواب فيمكن أن يأتي أيّما، - وذلك يتعلّق بعقلك الباطن. مثلاً، وخلال بعض الوقت يظهر لديك إحساس بالحرقة في منطقة المعدة. وحتى ذلك الوقت، لا تعرف ما الذي يعنيه هذا الجواب - "نعم" أم "لا". لذلك اشكر عقلك الباطن على الجواب وقل له: "يا عقلي الباطن، كنت أريد لو أنني فهمت هذا الإخبار. وما إذا كان الشعور بالحرقة في منطقة المعدة يعني - "نعم" أنا أريد التواصل" - فدونك الشعور يتكرر مجدداً أو يبدو أوضح وأقوى. وإذا ما كان هذا الإخبار يعني - "لا"، أنا لست جاهزاً للتواصل"، - فليكن العكس، اجعل ذلك الشعور يبدو أضعف لدرجة أنه يختفي نهائياً".

ولو تكررت الإشارة مجدداً وأصبحت أكثر قوة، فهذا يعني الجواب بنعم،

وينتج عن ذلك، أن العقل الباطن يعبر عن جاهزيته للتواصل معك على المستوى الذهني. فاشكره من جديد (وبالمناسبة، يجب ألا تنسى القيام بذلك بعد كل إجابة). والآن، توجد لديك قناة تواصل مع عقلك الباطن. ويمكنك أن تطرح عليه الأسئلة، التي يمكن أن يجيب عليها "بنعم" أو "لا".

وإذا ما حصلت، فجأة، على جواب "لا" - فلا تتكدر. لأنك تلقيت الجواب رغم كل شيء، وهذا يحصل في تلك الحالات، عندما يكون العقل الباطن غير جاهز للتواصل لسبب أو لآخر (التعب، المزاج السيئ، الوضع الخارجي غير الملائم، الضجة). أو أنه من الضروري لك تغيير علاقتك مع عقلك الباطن والتعامل معه (أي مع ذاتك) باحترام أكبر. وفي هذه الحالة اعتذر منه، واطلب منه السماح لعدم الثقة بالذات، والصراع مع المرض. وتعامل معه بلطف واحترام، فمن الممكن أن يكون العقل الباطن، ببساطة، متوتراً وخائفاً، ويجب تهدئته. أو أنك لا تؤمن بإمكانية تواصل كهذا، فانظر بعض الوقت، وأبعد إمكانية الإعاقة وحاول مجدداً.

وبدلاً من الشعور، يمكن للعقل الباطن أن يعطي جواباً على شكل موضوع منظور أو لوحة متخيلة. زد على ذلك، أن الجواب بنعم يكون بطريقة، أما الجواب "لا" فيكون بأسلوب آخر. أو أنك تستطيع تشكيل لوحة مضيئة بالنسبة للجواب "نعم"، وأخرى أشد إظلاماً من أجل الجواب "لا". وإذا أمكن للجواب أن يكون صوتاً متخيلاً، فإنه يمكن القيام به بشكل أقوى في حالة الـ "نعم" وبشكل "أضعف" في حالة الـ "لا".

وأحياناً يمكن التواصل مع العقل الباطن بمساعدة "النداء الداخلي"، أي بمعنى الحصول على أجوبة محددة بالخيال.

وهناك بعض الأمثلة. فإحدى النساء كانت تستخدم سرعة دقات القلب للجواب "نعم" وبتباطاً في دقات القلب في حالة الجواب "لا". وواحدة أخرى من مريضاتي كان يعجبها عندما ترتفع يداها من أجل الإجابات. أما أحد المرضى الرجال فكان يظهر لديه قرقرة في البطن من أجل الجواب "نعم". أما عند واحد آخر، فقد ظهرت الأجوبة على شكل علامات نيونية، وحيث أنه استطاع قراءتها.

ومن حيث المبدأ، هنالك طرق تواصل مع الناس الموجودين، وكل يختار لنفسه الأكثر ملائمة. وأنا شخصياً تعجني إشارات الأصابع، التواصل المجسم والخيالي. وهذا يسمح لي بالتواصل مع العقل الباطن حتى في المواصلات- دون أن يلاحظ أحد أي شيء. ولا تخف من فقدان عقلك، فإننا جميعاً مجانين من زمن. أليس هذا طبيعياً عندما يخلق البشر لأنفسهم المرض، ويتسببون لأنفسهم وللآخرين بالألم والمعاناة، ويعيشون مع هذا كله فقط لأنهم لا يريدون تحمل المسؤولية عن حياتهم الشخصية؟

وكنت أتمنى لو أنك استوضحت أنه لا يوجد عقل باطن سيئ أو جيد. فهو جاهز دائماً للتواصل معك، إذا ما أردت ذلك صراحةً. والعقل الباطن يهتم بك دائماً، لكنه يفعل ذلك بطريقة الخاصة، معتمداً في ذلك على خبرة حياتك الخاصة كلها، أي، كما علمته أنت شخصياً، لذلك ثق بعقلك الباطن، وهو سيقوم بكل شيء بالطريقة الأمثل.

ويؤدي العقل الباطن وظيفته لدى الجميع بشكل موحد، وبغض النظر عن التعليم والمستوى العقلي، سواء أكان الشخص عالماً أو عاملاً نظافة. وكنت لأقول أنه بالنسبة للأخيراً فإن القيام بذلك أسهل، حيث أن الدرجة العلمية غالباً ما تساعد على نمو الإحساس بالأهمية الشخصية، الأمر الذي يعيق الإنسان في ملاحظة الأشياء البسيطة والمدهشة.

ومرة أخرى أذكّر بأن الإنسان - شخصية كاملة. وبتوجهك إلى عقلك الباطن، فأنت ببساطة، تسعى لاكتشاف سر لا يدرك كنهه، والذي هو الإنسان بحد ذاته!

إشارات الأصابع

كانت الأساليب السابقة مؤسسة على أن تقوم أنت بالاقتراح على عقلك الباطن أن يختار طريقة من أجل التواصل. ولكن، أحياناً يوجد اقتراح أبسط للعقل الباطن، وهو لغة الإشارات: ويكون ذلك إما حركة الأصابع أو الرقاص (البندول).

ولغة الإشارات الأسهل تكون برفع أحد الأصابع: مثلاً، رفع سبابة اليد اليمنى في حالة الإجابة "نعم" (إذا كنت يمينياً) ورفع سبابة اليد اليسرى من أجل الإجابة بـ "لا". ورفع الإصبعين معاً وفي الوقت ذاته للإجابة بـ "لا أعرف" وعدم تحريك أي من الأصابع يعني "لا أريد الإجابة". وكما تعرف، فإن هذا التقسيم يكون في الغالب مشروطاً، ويمكنك تشكيل لغة كهذه بنفسك، ويجب أن تتم حركة الأصابع باللاوعي وأن تكون آلية، فلا تحاول تحريك أصابعك عن وعي، وببساطة، يجب عليك ألا تعيق عقلك الباطن، وأن تثق به بالكامل. أما الأسئلة فيجب طرحها بدقة ووضوح وبمعنى واحد، لأن العقل الباطن يستوعب كل شيء حرفياً. وهنا، أريد أن أحذّر مباشرة - فلا يوجد أشخاص لم يكن باستطاعتهم التواصل مع عقلم الباطن، ولا يوجد عقل باطن سيئ أيضاً. وإذا لم تتم العملية بأسلوب ما، فعليك تجريب أسلوب آخر. وهنا، أنصح بتجريب كل الأساليب فمن الممكن أن يعجبك أحدها أكثر من الآخر. وستكون النتيجة حتمية، إذا ما كنت عازماً على تلقي الإجابة من عمق عقلك.

والآن، هيا بنا نجرب. اجلس على كنبه مريحة ومناسبة أو استلق على أريكة.

واترك يديك تتوضعان بحرية ولا يعيقهما شيء. واتفق مباشرة مع عقلك الباطن على الإشارات، فأى إشارة ستتاسب مع كل جواب. وبعد ذلك، تحوّل إلى داخلك، بعقلك أو بصوت مسموع، واطرح السؤال التالي: "هل أنت جاهز يا عقلي الباطن للتواصل

معي؟ فإذا كان الجواب "نعم"، فارفع سبابة اليد اليمنى بحركة لا واعية؛ وإذا كان الجواب "لا" - فارفع سبابة اليد اليسرى". ولا تحاول أن تتوقع الجواب، وما عليك ببساطة سوى الصبر والانتظار، وخلال بضعة ثوان وفي مكان محدد، ستشعر بحكّة خفيفة، وخز خفيف أو خدر، وتبدأ نهاية الإصبع بالتحرك إلى الأعلى ناسجة على منوال العضلات ببطء وهدوء. ويمكن للإصبع أن ينهي حركته مرتفعاً إلى الأعلى بشكل كاف، ويمكن له أن يرتفع ارتفاعاً طفيفاً عن سطح الأرض. وأنت، ما إن تستلم وتستوعب الجواب، اشكر عقلك الباطن وأخفض إصبعك.

ولو أنك تلقيت جواباً سلبياً، فذلك يعني تحديداً أن بعض العوائق موجودة أمام التواصل، وهي أنني كنت قد ذكرتك بها: مثل الإحساس الداخلي أو المزاج السيئ، عدم ملائمة الوضع الخارجي، الخوف من التواصل، عدم الثقة بالذات. وهنا، ما عليك إلا إبعاد العقبات الممكنة والمحاولة مجدداً.

طريقة الرقاص

من أجل استيعاب هذه الطريقة تلزمك كرة صغيرة، معلقة بخيط طوله 20 سم. وإضافة للكرة يمكن استخدام خاتم خطوبة أو صامولة عادية. والآن، ضع الكوع على الطاولة وأمسك طرف الخيط بين إصبعي الإبهام والسبابة، وعند ذلك تبدأ الكرة بالتأرجح بحرية. ثم قم بهزها إلى الأمام وإلى الخلف، إلى اليمين واليسار، باتجاه عقارب الساعة وعكسها. فأنت بحاجة لذلك كي يتمكن العقل الباطن من تحديد أية عضلات تشارك في تلك الحركات. وبعد ذلك أوقف الكرة وتوجه إلى عقلك الباطن بالقول: "يا عقلي الباطن، اختر حركة واحدة من حركات الرقاص الممكنة الأربع، والتي سوف تستخدمها للإجابة بـ "نعم"، وأظهر لي هذه الحركة". وانتظر الجواب من دون أن تشيح ببصرك عن الرقاص، وحاول بطريقة ما "تتويم" الكرة واستهواها.

وخلال بضع ثوان سيدخل الرقاص في الحركة، وأحياناً يحتاج إلى وقت أكثر لعملية "التأرجح". ويمكن لمدى الحركة أن يكون مختلفاً. وكقاعدة، وهي ستكون كبيرة لدرجة يمكن للرد معها أن يكون واضحاً.

وما إن تتلقى الجواب، أوقف الرقاص واشكر عقلك الباطن راجياً منه اختيار حركة أخرى من الحركات الثلاث المتبقية لتكون دليلاً على الجواب "لا".

وهذه الطريقة القديمة المجربة أليست دائماً جزءاً محدداً من الصوفية. وشكل الرقاص "الحي" الذي يردّ فكراً على الأسئلة، هو يخلب الأبواب ببساطة، غير أنه لا يحتوي على أي شيء خارق للطبيعة. فالعقل الباطن قادر ببساطة على اتخاذ الحلول

بنفسه، والتفكير ووضع مجموعة محددة من العضلات تحت المراقبة. والمهم فقط هو الوثوق بالعقل الباطن خاصتنا.

كيفية طرح الأسئلة

إن كيفية طرح السؤال مهمة جداً بالنسبة لعملية التواصل. فلكي تصل إلى الكمال في ذلك، يطلب منك معرفة وخبرة محدّتين، ويمكن أن يساعدك في امتلاكهما الأمثلة التي قدمتها من خبرتي العملية ومحاولاتك الشخصية. وحيث أن العقل الباطن يفهم كل شيء حرفياً، فإن الأسئلة يجب أن تكون واضحة، بسيطة وذات معنى واحد، فانطق بما تريد قوله بالضبط. وفي البداية أنا أنصحك بكتابة الأسئلة والأجوبة على الورق.

إذا ما حصلت على جواب ما غير عادي، فإنه يمكن لذلك أن يعني أنك طرحت سؤالاً غير ملائم، فحاول صياغة السؤال بشكل أو طريقة أخرى. والعقل الباطن دائماً ما يعطي جواباً خالياً من الالتباس (طبعاً إذا لم تكن أنت كاذباً تماماً).

أما الأمر الذي أردت أن أحذرك منه فهو محاولة النظر إلى المستقبل. فهذه هي المنطقة التي يجب التعامل معها بحذر. إنها الشيء الذي نصنعه بنفسنا لذاتنا. وهذا ما سيجري الحديث عنه في كتيبي المقبلة.

هل التواصل مع العقل الباطن خطير أم لا؟ لا! فليس التواصل غير خطير فقط، لا بل هو مرغوب. وهذا ما يجب تعلّمه منذ الطفولة المبكرة. والآن، في الظروف الحالية، ينهال على الوعي البشري ذلك السيل الضخم من المعلومات، الأمر الذي يكون من الصعب الإمعان فيه وإدراكه. وسواء أردنا ذلك أم لا، فإن تأثيراً على وعينا وعقلنا الباطن نحن وأنت سوف يحدث، حيث تتم برمجتنا منذ الولادة. ويمكننا استعمال سيل المعلومات بطريقة إيجابية فقط في حالة لو أننا أمعنا النظر في داخل أنفسنا بالذات، وإذا ما تحمّلنا المسؤولية عن حياتنا شخصياً.

الفصل الثاني

كيف يخلق الناس المرض لأنفسهم

ما هو المرض؟

قانون الحياة الأساسي - دعم التوازن الديناميكي، أو الاتزان البدني. وكل جهاز حي وبالتوافق مع قانون الحياة الباطني، يسعى إلى استقرار متجانس. وهذا القانون يعمل منذ الأيام الأولى لحياة أي كائن حي. وهذا التوازن في العمليات الحياتية يجب أن يتواجد دائماً وفي مختلف الظروف.

ويبدو تأثير الواقع والوجود على الجسم الحي، الذي يرد بدوره على هذا التأثير (وهذا، بشكل خاص، ما يميز الجسم الحي عن الميت). والجسم السليم - هو جهاز يوجد فيه تتاعم أو اتزان بدني.

وطبعاً، لن يكون الحفاظ على التتعام في ظروف الحياة الحالية أمراً بسيطاً. ولكن، إذا ما تم خرق هذا التتعام، فمن الممكن إعادة إصلاحه، خاصة وأن الجهاز ذاته يسعى دائماً إلى ذلك.

المرض - هو إشارة إلى خرق التوازن. فأعصاب الأطراف (النهايات العصبية) تمنحنا معرفة أنه وفي مكان محدد في جسدنا يجري شيء ما بشكل غير طبيعي. والألم - عبارة عن ردة فعل عصبية سليمة، تريد أن تقول لنا: "انتبه، يا عزيزي، يوجد شيء ما، يجب أن تُغيره انتباهك". وإن لم يُعر الإنسان الاهتمام المطلوب أو حاول تنحية الألم بالحبوب، فإن العقل الباطن يجعل الألم أشد. وعليه، فإن العقل الباطن، وبهذه الطريقة وبمساعدة الإنذار - الألم - يُظهر اهتمامه بنا ويتوخى غاية إيجابية محدّدة - ويخبرنا أن شيئاً ما ليس كما يجب. لذلك يجب عليك التعامل مع مرضك باحترامك وأن تُغيره الاهتمام اللازم.

بشكل عام، وقبل البدء في الاستشفاء، يجب أن تُغيّر نظرتك إلى المرض وعلاقتك به. فلا تتعامل معه، ولا في أي حال من الأحوال، كشيء سيئ حتى ولو كان المرض مميتاً. ولا تتس أن هذا المرض من صنع عقلك الباطن، الذي يبدي اهتمامه بك دائماً وفي أي مكان. يعني أنه كان لهذه الأسباب المهمة خاصته، فلا تتعجل في شتم

الجسد والمرض خاصتك، بل امتنع عن الصراع مع المرض، وعلى العكس اشكر ربك وعقلك الباطن على هذا المرض، واشكر المرض ذاته، ومع أن هذا ممكن أن يبدو غريباً، فافعل ذلك.

والطب الأرثوذكسي (المتعصب) الحديث يشفي الناس من المرض لأنه، تحديداً، يتصارع مع المرض، أي أنه يسعى إلى دفعه أو تحيية آثاره. بينما تبقى الأسباب عميقاً في العقل الباطن وتتابع تأثيرها التخريبي.

وبالنتيجة تتشكل الخارطة التالية: العقل الباطن يخلق المرض كإشارة إلى عقلنا الواعي، أي أنه يحاول إخبارنا بمعلومة محددة بلغته الخاصة، ونحن نذهب إلى الطبيب ونكتب هذه الإشارة بالحبوب. وينتج أننا نتصارع مع ذاتنا، ونختار أيضاً الوسيلة الأقوى والأعلى ثمناً من أجل هذا الصراع. إنها سخافة!

أما مهمة الطبيب، فهي عدم إعاقة الجسد وعدم كبح ردة فعله، بل مساعدة "الطبيب الداخلي". وسيقوم الطبيب المُفكّر بتثبيط العلاج الذاتي. وجهازنا نفسه يسعى إلى التوازن، وما يلزمه فقط هو المساعدة في ذلك، فلماذا لا تلعب دور المساعد. وللعلم، فلدى كل واحد منا "الطبيب الداخلي" خاصته.

وفي أدبياتنا، هنالك من يعتبر المرض شراً، كما لو أنه لا شيء يتعلّق بنا في ذلك، ويبحث عن أسباب ظهور المرض في مكان ما في المحيط الخارجي. وهذا يعطي إمكانية لظهور موقف غير مناسب: "أنا لست مسؤولاً عن مرضي. دع الأطباء يحلّون المشكلة".

إذن، وإذا ما كان لا يريد أن يتحمّل المسؤولية عن مرضه، فإنه سيصبح غير قابل للعلاج، وتنتقل من شيء لآخر. وعندها يبدأ شخص كهذا باتهام الظروف، الجو السيئ، الأقارب، الناس عامة، العمل والأطباء. هذا بدلاً من أنه يلجأ إلى داخله ومساعدة نفسه.

والآن، هيا بنا نتأمل النظرة إلى المرض والمريض من وجهة نظر الطب الحديث. فالأطباء أول ما يقومون به هو التحليل، أي أنهم يشخصون تسمية المرض، ويعلقون بطاقة للمريض. ومن ثم يساعدون في دفع المرض بمساعدة الأدوية. وهم طبعاً يخفزون من المعاناة، إلا أن السبب مع ذلك يبقى متواجداً ولا تتم تحييته، ويأخذ المرض الشكل المزمن أو ينتقل من عضو إلى آخر. أي أن الأطباء يعطون المريض ما يشبه العكازات، التي تسمى أدوية، ويعلمونه التعايش معها. فالطب الحديث، بشكل عام، هو مسرح السخافة! وتقاد وظيفة الطبيب إلى أن يضع الشخص تحت تشخيص تقليدي محدد، ومن ثم إعطاؤه الأدوية - العكازات التقليدية المناسبة.

إلا أن الأطباء غير مدانين في هذا ولا بشكل من الأشكال. فهم، ببساطة، يدرسون في المعاهد الطبية، وخلال ست إلى ثماني سنوات، نماذج محددة للسلوك. وفي

الطب الرسمي يسيطر أنموذج نيوتن - الديكارتي، ويتعلم أطباء المستقبل استيعاب المريض والمرض بطريقة محددة. وقد أثبتت الاكتشافات العلمية الحديثة والتطبيق العملي أن هذا الأنموذج قد بات قديماً ومن الواجب تغييره.

وبشكل عام، فقد تكوّنت في الطب الحديث أوضاع مثيرة جداً. فنقود كثيرة تصرف لإيجاد مستحضرات جديدة وطرق متابعة جديدة، والمرض لم يصبح أقل فقط، بل هناك أمراض كثيرة أخذت تتجه إلى أن تصبح مزمنة ويظهر الجديد منها بشكل كبير. فالمرض لا يعالج، بل يتم دفعه إلى الداخل. حتى أن الأدوات الحديثة المؤثرة على البناء الطاقوي للإنسان لا تزال أسباب المرض. وحتى الآن، طالما أن التجارب العلمية والاكتشافات تجري ضمن حدود الطب القديم، فإن الوضع مع علاج المرض لم يبق كما هو فقط، لا بل أصبح أسوأ من حالته الراهنة.

والطب الحديث مع طرق علاجه الدوائية - الكيمائية بات يلجأ إلى داخل شخصية الإنسان بشكل أقل. ويغيب المدخل الشخصي. ويساعد في هذا التخصصات العلاجية، عندما يتصرف أحد الأطباء وكأنه مسؤول عن عضو محدد أو نظام الجهاز. والعامل الثاني هو ارتباط الطب بالشركات المصنعة للدواء التي، وفي سعيها خلف الربح من مستحضر مستمر الدعاية بنجاح، تنسى المريض. ويتحول كثير من الأطباء إلى عاملين في بيع مستحضرات هذه الشركة أو تلك. عدا عن ذلك فالدواء يجرب على الحيوانات (وليس معروفاً كيف سيكون تأثيره على الإنسان)، لذلك، وكما هو غالباً، تظهر أعراض جانبية. وأخيراً، الأطباء - المضادون (الذين يعالجون الداء بالداء، أو ما يسمى بالمعالجة المثلية) يسعون إلى ضبط وضع المريض تحت تقليد متبع محدد، والذي يدعى تشخيصاً. وهنا لن يكون مستغرباً لماذا يعيش الطب المضاد وضعاً إشكالياً حتى منذ أيام أبقراط. وكل ذلك بسبب أن الأنموذج العقائدي الذي يستخدمه الطب قد شاخ.

وفي أحد كتب س. ن. لازاريف توجد أمثلة رائعة:

جمع الله الناس، وأخذ يوزع عليهم العقوبات لخرقهم قوانين الطبيعة. وقد حصل الطبيب على العقوبة الأكبر. فاعترض الطبيب:

- لماذا؟ فأنا طبيب، أساعد الناس وأخلصهم من المعاناة!

فكان الجواب من عند الله: - إنني أرسل الأمراض للناس بسبب آثامهم، لكي أعلمهم، وأنت تعيق استيعابهم لذلك.

وأنا هنا، ولا في أي من المقاييس، أحاول الانتقال من الطب، ولا أدعو إلى الابتعاد عن المنجزات الحديثة. وقد تعلم الطب التخفيف من المعاناة، وهذا شيء جيد. فإذا كان لدى شخص احتشاء في العضلة القلبية أو إصابة مخيئة، فيجب تقديم

المساعدة العاجلة له، وليس إجراء جلسات إنقاذ روحية معه. لكن المدخل الجديد إلى المرض والمريض يمكنه تفادي حالات وأمراض مشابهة وتشكل خطراً على الحياة. أي أننا، ومع استخدام الأنموذج العقائدي الحديث، نستطيع ليس فقط الشفاء من تلك الأمراض التي باتت موجودة لدينا، لا بل يمكننا أن نكون دائماً الصحة ببساطة.

أن تكون سليماً ببساطة. إنها حالة جديدة تماماً من الوعي.

وأنا أقترح الحفاظ على مكتسبات محددة للطب واستخدامها، والبدء بالتحرك ضمن نطاق الأنموذج الجديد، الذي يتصرف فيه المريض ليس كجهة سلبية مترفية، بل يجب أن يكون له فيها أحد الأدوار الرئيسية. وفي هذا الأنموذج لا تُعطى للطبيب وظيفة مساعد طبيب، بل دور الشخصية المفكرة المبدعة. دور الشايف! فليس هباء قول الأقدمين أن الطبيب - الفيلسوف - يشبه الإله.

والطب الحديث يعكس فقط مستوى معرفة الناس وأفضل شيء يناسبهم، وكما يقال: "الطلب يولد العرض"، فأني أنموذج عند الناس، هو ذاته في الطب أيضاً. وقد اقتنعت عملياً أن كثيراً من المرضى ليسوا جاهزين ببساطة لتقبل الأسباب الداخلية لمرضهم. وهم يرغبون بالحصول على "حبة سحرية"، تعالج مرضهم من استخدامها مرة أو عدة مرات. والناس أنفسهم يتسببون بالمرض لذاتهم، ومن ثم يأملون بأن يقوم أحد ما بدلاً منهم بحل مشاكلهم. وعندما لا تؤثر الحبوب، يبدؤون بالاعتراضات والادعاءات ضد الأطباء، علماً أن الطبيب لا ذنب له هنا. وحتى الآن لا يوجد أي طبيب استطاع شفاء أي مرض. وكما قال أحد العظماء: "الطبيعة تُعالج، والأطباء ينسبون الفضل في ذلك لأنفسهم". وأنا أعتبر أنه من واجب الطبيب مساعدة الشخص المريض أن يصبح سليماً أو أن يُعلمه المحافظة على وضعه الصحي في المستوى المطلوب. فهو من واجبه أن يكون شافياً قبل أي شيء.

من المهم جداً أن يستوعب المريض أن الطب الحديث هو فقط عبارة عن مخفف للمعاناة من خلال دفعه للمرض إلى الداخل أو تحييته للآثار. وفلسفة الطب الحديث بسيطة: تحيية الآثار من دون أي اعتبار لأسباب المرض.

علم النفس وأدواته الجديدة التي تؤثر على بناء الإنسان الطاقى يؤدي ذات العمل، ففي كثير من الحالات يكون التأثير قوياً جداً. وهم بذلك لا يزيلون أسباب المرض، بل يدفعونه إلى مستوى معلوماتياً - طاقياً أكثر دقة. ويبدأ المرض بتخريب ليس فقط عضواً واحداً، لا بل الجسد بالكامل وجهاز المناعة وينتقل إلى السلف. أي أنه ومن أجل سلامة مؤقتة لجسد الإنسان الفيزيائي والطاقى يتم تدمير احتياطاته المستقبلية والإستراتيجية، وينتج أن عواقب عمل طبيب نفسي جاهل حديث العهد أكثر خطورة بمرات من حب اسبيرين. وطالما أن الطب يتابع خلق طرق أكثر قوة في الضغط على المرض، فهو يحكم على البشرية بالموت المعذب والبطيء.

ليس في نيتي إخافتك. فأنا أريد فقط أن أظهر لك ذلك الأنموذج من علاج المرض، والذي كان قد وُجد قبل مئات السنين قد شاخ بشكل واضح، وقد حان الوقت لتغييره، والدخول في الأسباب الحقيقية للمرض والعمل عليها.

وأقترح النظر إلى المرض من موقع آخر. فإذا اعتبرنا أننا نحن نخلق عالمنا وحياتنا، فإن المرض نحن من نخلقه أيضاً لأنفسنا. وإذا كان ما نملكه في حياتنا يتناسب مع برمجة التصرف الباطنية خاصتنا وأفكارنا، فإن أمراضنا تعكس أياً من أفكارنا أو طرق تصرفنا. أي أن أسباب المرض مُخبّأة فينا شخصياً.

ومن ناحية أخرى يمكن رؤية المرض على أنه نظام بلوك، حماية من تصرف خاطئ وعدم فهم قوانين العالم المحيط.

"وماذا عن علم البيئة؟ - ستسألني أنت. - أو التغذية؟".

الوسط المحيط يشكّل فقط ما يشبه خلفية المرض، والتي يمكنها أن تؤثر على مسيرته وتطوره.

فتصوّر الجهاز البشري، وفيه يوجد الجسد، والعقل والعقل الباطن. وكل هذا يمثل وحدة متكاملة. ونحن نعرف شيئاً ما عن وظائف وإمكانات الجسد، وكذلك معلوم لدينا شيء ما عن وظائف العقل. أما العقل الباطن، فنحن عملياً لا نعرف عنه أي شيء. وقد بقي هذا الموضوع محظوراً لفترة طويلة، وهذا بالمناسبة جيد جداً. حيث أنه، وبهذا الشكل، تمت المحافظة على قدس أقداس الإنسان. ومؤخراً بدأ توغل فعال في عقل الإنسان الباطن، وظهرت طرق متعددة للتشهير ضد الأمراض والعادات الضارة، بالتأثير من خلال المطبوعات، الراديو، التلفزيون والتأثيرات الحسية.

وأمام ذلك، لم تُؤخذ في الاعتبار نهائياً الأسباب الباطنية للمشكلة. عدا عن ذلك، فالأطباء أنفسهم القائمون بجلسات مشابهة كانوا بعيدين عن الكمال. مثلاً، طبيب - معالج نفساني يقوم بتشهير المرضى وتركيزهم ضد الإدمان على الكحول، وفي نفس الوقت هو يتعاطى الكحول بكثرة، أو طبيب يحاول شفاء المريض - مرض عضوي ما، ومع ذلك فهو مريض بنفس المرض أو بمرض آخر. وطبيب عيون يضع النظارات، أو محلل نفسي يتعالج عند محلل نفسي. أو أطباء مصابون شخصياً بأمراض ولا يستطيعون معالجة أنفسهم. شيء ما غير طبيعي هنا، وينتج أن الأساليب التي يستخدمونها لا تملك تأثيراً علاجياً حقيقياً، وإلا لكانوا عالجوا أنفسهم من زمن.

وكما كتبت سابقاً، المرض هو إشارة - إنذار لعقلنا حول خرق في التوازن. ويمكن محاولة إعادة هذا التوازن إلى وضعه الطبيعي على المستوى الفيزيائي. مثلاً في حالة الداء السكري يتم الحقن بالأنسولين، أو في حالة القصور القلبي يتم تعاطي الجليكوزيدات القلبية. إلا أن هذا سيكون حالة تخفيف مؤقتة. ويمكن موازنة

التغذية، ممارسة الرياضة، العلاج بالوسائل الطبيعية، تجويع الذات، التنفس، الوخز، وهذه كلها تقدم المساعدة فعلاً، ولكن ليس مع كل الأمراض. ومرة أخرى، هذا تأثير خارجي على الجهاز. وحتى لو توسعت إمكانية الطب الحديث بمساعدة المستحضرات الكيميائية الجديدة والأجهزة المؤثرة، يبقى الجوهر ذاته: تخفيف المعاناة بمساعدة دفع المرض إلى الداخل. وكما كان الوضع سابقاً، لم تتم تحيية الأسباب، والمرض نفسه ينزل إلى دقة أكثر في مستوى الإنسان وكذلك حتى على أولاده.

وهناك أسباب للمرض تتوضع على مستوى دقيق وأكثر عمقاً منه بالنسبة للكيميائي والفيزيائي. وهو مستوى المجال المعلوماتي - الطاقوي. وتتمثل باختصار في أفكارنا، أحاسيسنا وانفعالاتنا، تصرفاتنا، عقائدنا.

عقل وجسد الإنسان يحتويان على 1-5% معلومات. وقد اعتبر دائماً أن الإنسان يستخدم قليلاً من القدرات خاصته. والمعلومة الرئيسة للمخلوق البشري موجودة في تراكييه المعلوماتية - الطاقوية، التي حصلت على تسمية "العقل الباطن".

وتتواجد في عقل الإنسان الباطن كل مجموعة برامج سلوكه، والتي "ورثها" عن أبويه وجاء بها إلى هذا العالم. وبكلام آخر، فقد شُفرت في عقله الباطن معلومة عن أسلافه وأحفاده. وهذه التراكييب تصنع مستقبل الشخص. وهذا بالضبط ما يُفسّر تفرد التخمين والتنبؤ للمستقبل. فالعرافة أو الساحر "يقارنان" المعلومة من تراكييب العقل الباطن للشخص بطريقة محددة، مستخدمين، في الغالب، بعض الطقوس (أوراق لعب، خطوط اليد، درجة صب البيض أو الشمع وأشياء أخرى)، ويقودون المعلومة التي يحصلون عليها إلى العقل الواعي. ولا شيء عينياً يوجد في ذلك، حيث أننا نحن نرسم مستقبلنا بذاتنا.

وينتج لدينا المخطط التالي: يوجد برنامج باطني لسلوك الإنسان والتركييب المعلوماتي الطاقوي للطبيعة. ولو أن أفكار الإنسان وسلوكه تقف متافرة مع جسم الكون الواحد، فإن ذلك يؤدي إلى خرق التوازن والتناغم فيه. وهذا بدوره ينعكس على مصير أو وضع الإنسان الصحي. فتصوّر ما الذي سيحدث لو أن خلية من الجسد تتوقف عن الحياة حسب قانون الجسم نفسه. فهي بالنسبة له تصبح خلية مريضة، وهو سيسعى إلى إقصائها منذ البداية، وإذا لم يستطع فسيسعى إلى تحطيمها على الأقل.

وبهذا فإن المرض هو إخبار عقلك الباطن عن أن تصرفاً ما أو أفكاراً أو أحاسيس لديك تدخل في مشكلة مع قانون الطبيعة. وهذا يعني أنه، وكما نتخلص من أي مرض يجب تحويل الأفكار والانفعالات خاصتنا إلى موقف متوافق مع قوانين الطبيعة.

يأتي إلى العيادة رجل يعاني من مضاعفات ما بعد التهاب الرئتين، وقد وصل المرض إلى درجة خطيرة جداً. والجسم لم يعد يتقبل المضادات الحيوية. وبعد

دراسة الأسباب الباطنية للمرض، تبين أن المريض، ومنذ فترة غير بعيدة قبل تطور المرض، تعرض لإشكال حاد مع إدارته في العمل. ونتيجة لذلك فقد بقي في داخله امتعاض شديد من مديره، وهو ما تحوّل فيما بعد إلى استياء من العالم كله.

- هل تعلم، - بدأت أشرح للرجل، - الامتعاض هو رغبة داخلية مخفية بالموت، ليس للشخص ذاته فقط، بل للجنس كله. وهذا البرنامج التهديمي يرتد فيما بعد على صاحبه بالذات، أي عليك أنت وعلى شكل مرض.

- كما لو أنها عقوبة؟ - سألني الرجل.

- لا، ولا في أي حال. فالمرض ليس عقوبة، إنه وببساطة شديدة انعكاس خارجي على المستوى الفيزيائي لأفكارك وانفعالاتك. والفكرة هي طاقة من نوع خاص، معلومة مشفرة، ويجب من كل بد أن يقابلها شيء ما في المخطط الفيزيائي. ولو كانت الفكرة هدّامة، كالضيم، الإذانة أو الكره مثلاً، فإن انعكاسها على الخارطة الفيزيائية سيتمثل بالمرض.

- وماذا عليّ أن أفعل الآن؟ - سألني المريض.

- الطريقة الوحيدة هي تحييد هذا البرنامج - ويتم ذلك بمسامحة مدير، بل وشكره لتسببه في هذا.

- وكيف يمكنني شكره إذا لم يكن محقاً؟ - المسامحة ممكنة، ولكن الشكر؟

- بشكل عام، يجب عليك تقديم الشكر أولاً للعقل الأعلى، الخالص بسبب هذه الحادثة. وعدا عن ذلك، من الضروري أن تستوعب، أن منبع الامتعاض موجود ليس في مدير، بل فيك أنت شخصياً. وأنت نفسك من خلق هذا الوضع، فهي بنا الآن ومباشرة نستوضح فيم اجتذبت هذه المشكلة إلى حياتك.

ونتابع العمل مع عقل المريض الباطن ونستوضح أسباب المشكلة. وبدا أن ذلك كان ما تراكم لسنوات من التوتر من المدير وعدم الرضا عن العمل الخاص به وعدم الثقة بالنفس. وبعد أن حيد الرجل البرنامج الباطني السلبي من خلال الندم والمسامحة والشكر، وغيّر علاقته بنفسه وبالعمل والمدير، اختفى المرض من دون أن يترك أي أثر.

وبهذه الطريقة، فإن مرض الرجل شكّل دفعة لنموه الداخلي وتطوره. ولو أنه تابع قدماً في دفع المرض إلى الداخل، فإن برنامج تحطيم الذات هذا، والذي أدخل فيه امتعاضه، كان ليكون من الصعب إيقافه فيما بعد. وكان يمكن للبرنامج أن يعمل ليس ضد الشخص ذاته فقط، لا بل ضد أولاده. وبالمناسبة، وبعد ظهور المرض بمدة بدأ الشرى بالظهور عند الرجل وعند ابنه كذلك.

وهو لم يقم بربط هاتين الظاهرتين معاً. وعلى الأقل فإن جلد الابن بات نظيفاً بعد تنظيف الأب لداخله مباشرة.

لقد آن منذ زمن فهم أن أسباب المرض والمعاناة في داخلنا وليس فيما يحيط بنا. الأسباب كامنة في عقيدتنا المريضة، وكي تتعالج من الضروري تغيير عقيدتنا. وبما أن كل شخص يعتبر جزءاً من الكون، فهو ملزم بالعيش في تناغم وتوافق مع قوانينه. وإذا ما حصل توافق في الداخل، فإن تناغمًا سيكون في الخارج أيضاً.

وقد جرت محاولات لتوضيح قوانين الطبيعة منذ القدم. فقد وردت هذه القوانين في اتجاهات دينية متعددة على شكل وصايا وفرائض، والمطلوب من كل واحد منّا السعي لفهمها فقط. وقديماً كان الناس أكثر تديناً وقد سعوا إلى الالتزام بوصايا الكتب المقدسة. وفي الظروف الحالية للعالم "المتحضر" فإن الارتكاز الأساسي يقوم على المادية ويعطى القليل من الأهمية للتطور الروحي. وتضاعفت بقوة الإمكانيات الطاقية للإنسان، بينما غناه بالحب والخير وفهم القوانين العليا في المستوى نفسه. فيماذا يهدد هذا البشرية والكون؟ - الفاجعة. هذا بالضبط ما يحذرنا المتنبئون منه.

والفكرة يخلقها الإنسان، وهي تملك طاقة قياسية، وقوتها عظيمة. وقد اعتبر العلماء تقريباً أن طاقة المجال المعلوماتي للإنسان أكبر بمرات من طاقة تفجر نواة ذرية، وأن هذا الرقم ليس له تسمية، فعدد الأصفار في هذا الرقم يزيد عن المئة. والناس لا يفترضون أية مصادر مخبأة في كل إنسان. فهم يملكون قوة بناء وهدامة. فإذا ما امتعض الشخص، فإنه سيوجه للأخر فكرة هدامة، وهذا بدوره سيعود إليه مرضاً أو معاناة. وإذا ما عبّر عن الحب - فإنه سيرسل إحساساً ببناء، وهذا سيعود إليه على شكل سعادة ونجاح. وبالنتيجة، فإن الناس وعلى المستوى الداخلي حرفياً، سوف يحطم أحدهم الآخر، ومن ثم يستغريون لماذا لا تصبح الأمراض أقل ولماذا يوجد الكثير من الظلم والقهر في العالم.

وقد اقتنعت من خبرتي الطبية أن تغيرات عقيدة الإنسان تجذب خلفها تبعات مدهشة - فنشفي الأمراض التي منحها الطب الحديث رتبة "غير قابل للعلاج"، وينتظم التناغم في الحياة الشخصية. أما تحييد البرامج الداخلية السلبية فيقود ليس فقط إلى الشفاء، لا بل إلى تغيير مستقبل الإنسان، وكذلك مستقبل وصحة أولاده. ولاحظت أيضاً هذه الخاصية المشيرة للاهتمام. فإذا ما بدأ الإنسان التغيير من الداخل، فإنه يتعالج بنفسه ويخلق من حوله فضاء يؤثر تأثيراً حسناً في محيطه.

الخلاصة

إذا ما كان لديك مرض، فإن ذلك يعني أن عقلك الباطن يعطيك إنذاراً عن أنه يوجد في داخلك ذلك السلوك أو تلك الأفكار، التي تدخل في مشكلة مع قوانين الطبيعة. ولعلاج ذلك من الضروري: أولاً، استيضاح ماهية ذلك السلوك أو تلك الأفكار. وثانياً، معرفة القوانين الكونية ذاتها، أي معرفة الواقع، كما قال الأقدمون.

وأَسباب ظهور أية أمراض أو معاناة في الحياة الشخصية يمكن اختصارها في ثلاث نقاط رئيسية:

1. عدم فهم الهدف، ومعنى وتعيين الحياة الخاصة.
2. عدم فهم وتطبيق قوانين الطبيعة.
3. توافر أفكار، أحاسيس وانفعالات هدامة في العقل والعقل الباطن. والآن، هيا بنا نجري مقارنة تحليلية لأنموذجين من الطب: السائد والجديد.

الأنموذج السائد في الطب

مسلمات أساسية

1. الإنسان موجود منفصلاً عن الأوساط المحيطة.
2. العالم المحيط - عالم القوى المعادية والحليفة. عالم الخير والشر.
3. تقوم بهجمات على جسدنا قوى معادية محددة (جراثيم، عوامل كيميائية و فيزيائية، تأثيرات الناس). ونحن نتواجد بحالة حصار بشكل دائم.
4. نحن ننتصر بقتلنا للجراثيم المسببة للأمراض، وبعد نهاية الحرب يجب على الجسم إعادة بناء الصحة المحطمة من قبل المرض.
5. توجد أمراض "ضعيفة"، والتي يمكن الصراع معها بسهولة (نزلة البرد مثلاً)، وتوجد أمراض شديدة (وكما يسمونها "أمراض غير قابلة للعلاج")، التي لا يمكن التغلب عليها. وبعض الأمراض يمكن تداركها بتقوية القوى الدفاعية في الجسد (إجراء لقاح، تحصين الجسد).
6. المحافظة على الصحة - وهذا صراع.
7. المرض - هو الشر، الذي يجب الصراع معه بكل القوى.
8. مهمة الطبيب - مساعدة المريض في الانتصار على المرض. ومن أجل ذلك يجب إجراء تشخيص، أي إطلاق تسمية على المرض - العدو، ومن ثم تحديد أسلوب للصراع.
9. الصناعات الدوائية تصنع أساليب أكثر قوة في الصراع مع المرض. والتقدم في الطب يتحدد بإيجاد وسائل أكثر كمالاً للصراع مع المرض.
10. أحياناً تنتصر على المرض، وأحياناً أخرى هو يربح المعركة. وحتى لو تعلمنا الانتصار على بعض الأمراض، فإننا، وفي النتيجة الطبيعية نخسر الحرب، لأننا نموت.

الأنموذج الجديد في الطب

للدكتور سينيلنيكوف

مسلمات أساسية

1. نحن نعيش غير منعزلين عن العالم المحيط بنا، ونعتبر جزءاً منه. والعالم المحيط هو عالمنا.

2. الصحة - هي توازن بين طريقتنا في الوجود والعالم المحيط. وهو تناغم مع ذاتنا ومع الوسط المحيط.
3. يتواجد جسدنا في تواصل دائم مع ظواهر مختلفة لقوى الطبيعة (جراثيم، عوامل فيزيائية وكيميائية، تأثيرات الأشخاص). وكلها تعتبر جزءاً لا يتجزأ من الوسط المحيط. وكل واحدة من هذه القوى يمكن أن تكون مفيدة لنا.
4. المرض - هو إشارة على خرق التوازن. ويجب أن ننتبه جيداً لإنذارات جسمنا.
5. نحن ذاتنا نخرق التوازن ونخلق المرض بأفعالنا، أفكارنا وانفعالاتنا.
6. يمكننا أن نُظهر تأثيراً على أفكارنا وانفعالاتنا وتصرفاتنا. ويمكننا أيضاً فعل ذلك مع العالم المحيط. فباهتمامنا بتطويف أفكارنا، نحن نهتم بصحتنا.
7. المرض - هو علامة صحة الجسم، وهو نجاح للإنسان والطبيعة. وهو يعيد بناء التوازن المخرووق من قبلنا. المرض هو إظهار القوى العلاجية للطبيعة.
8. يسعى الجهاز نفسه لإعادة إنشاء التوازن المخرووق. ويعتبر الشفاء عملية طبيعية. ويمكن أن نحتاج إلى مساعدة خارجية في بعض الحالات إذا ما ابتعدنا كثيراً عن التوازن.
9. مهمة الطبيب - مساعدة عمل القوى الشافية للطبيعة في إعادة بناء التوازن. ومهمة الطبيب هي تعليم الإنسان كيف يصبح سليماً.

وأريد الإشارة مرة أخرى، إلى أنني لا أحط من قدر الأنموذج القديم وكل إنجازات العلوم الطبية، فهي يمكن أن تكون مفيدة في بعض الحالات. وأنا، ببساطة، أقترح الأنموذج الجديد، الفعّال جداً ليس في الصراع مع المرض، وإنما في خلق الوضع السليم، التناغم والسعادة والمحافظة عليها. وهو يساعدني شخصياً في حياتي كما أنه يساعد آلاف الأشخاص.

وعدا عن ذلك، فأنا أعرفك من خلال كتبي على أسلوب البرمجة الداخلية وبرامج متميزة أخرى، التي وبمساعدها يمكن استكشاف البرامج الباطنية السلبية، وتحبيدها وتطبيق الجديدة. وأحاول إعطاء تصور عن قوانين الطبيعة (وقد كتبت عنهم جزئياً في بداية الكتاب). وهذا سيكون عبارة عن تصوري ونظرتي إلى بعض الأشياء فقط. وهو ببساطة مجموعة أدوات أنصحك باستخدامها وستكون النتائج ناجحة جداً. فهذا الأسلوب تم تجريبه عملياً وقد ساعد في علاج آلاف الناس.

الدخول في طريق الشفاء

إذا كنت جاهزاً للدخول في طريق الشفاء، فإن أول (وأهم) ما يجب القيام به هو أن تتحمل المسؤولية عن مرضك وتغيّر علاقتك به. ماذا يعني ذلك؟ هذا يعني أن لا أحد مسؤول عن ظهور المرض، وأنت أيضاً لست مسؤولاً. فالمرض - هو انعكاس

خارجي لأفكارك وتصرفاتك. وهو أيضاً إنذار من عقلك الباطن عن أن شيء ما تقوم به ليس كما يجب، عن تصرف أو ردّة فعل على حدث ضار بالنسبة لك. كذلك هو طريقة تنفيذ وتحقيق نواياك الإيجابية. والمرض هو حمايتك الباطنية من أي تصرف هدام من تصرفاتك. وفي نهاية الأمر، هو الله، الكون، العقل الأعلى معك.

أما مرضك، فعن ماذا يحاول إخبارك؟

أنا أعرف من خلال خبرتي العملية أن كثيراً من الناس تعلّموا الفكرة عن تحمّل المسؤولية. لكن تحمّل المسؤولية الشخصية يعني الامتناع عن توجيه الإساءة، النقد والإدانة للذات كما للآخرين، وهذا يتطلب تغييرات محددة وجهد مناسب، غير أن إدانة أحد ما أسهل بكثير من تغيير الذات. حتى أن البعض يعرفون أسباب مشاكلهم، إلا أنهم، ورغم ذلك، لا يريدون التغيير ويفضلون المعاناة. ولكن، ماذا بعد؟ فهذا هو خيارهم، فكل شخص يخلق عالمه بذاته!

وأعرف من خبرتي العملية أيضاً، أن فكرة المسؤولية عن المرض خاصتنا - هي الخطوة الأولى على طريق الشفاء. ومن دون ذلك، فإن أية جهود ستكون من دون فائدة، وسوف لن نتقذنا أية أدوية غالية الثمن. وسوف تذهب أنت من طبيب لآخر، أما المرض فسينتقل من عضو لآخر. أما إذا حملت نفسك المسؤولية عن مرضك فيمكنك الشفاء منه. ومن ضمن ذلك الشفاء من تلك الأمراض، التي يعتبرها الطب الرسمي "غير قابلة للعلاج".

والآن، هيا بنا نتأمل وبتفصيل أكثر ما هي التقنيات التي يستخدمها العقل الباطن لخلق المرض.

النية الإيجابية الكامنة

أؤمن بعمق أن الإنسان يعتبر مخلوقاً متوازناً شديد التعقيد، لذلك فإن أي شيء لا يظهر لديه ببساطة. وفضلاً عن ذلك، فإن أي سلوك للإنسان لديه وظيفته الإيجابية في سياق محدد للحديث. لذلك فإن إظهار سبب المرض - يعني إيجاد ذلك القصد الإيجابي المُخبأ، الذي يحاول العقل الباطن إظهاره من خلال المرض.

ومن خلال عملي مع عقل الناس الباطن، وصلت إلى نتيجة مفادها أن أمراضهم غالباً ما تؤدي وظائف محددة من أجلهم، والتي لا يعرف المرضى ذاتهم عنها أو أنهم ما إن بدؤوا بالتخمين. وهذا سيصبح مفهوماً وواضحاً فقط من خلال الأمثلة.

فقد جاءني امرأة متقدمة في السن طلباً للمساعدة، فبعد وفاة زوجها ببعض الوقت بدأ يظهر لديها دوار، خطوات غير ثابتة وإشارات أخرى تدل على خرق في وصول الدم إلى الدماغ. وهي اعتبرت أن مرضها هو ردّة فعل على فقدان شخص عزيز. وكان الأمر كذلك. غير أنها لم تخمن أبداً أنها بفضل العقل

الباطن، وبمساعدة المرض قد فازت برعاية الأولاد لها أيضاً. ويتضح في هذه المرحلة من الوقت أن المرأة كانت بحاجة شديدة إلى الانتباه والرعاية، الأمر الذي لم تكن تحصل عليه منذ زمن.

والمرض ساعدها في الحصول على الرعاية المطلوبة - والآن، فإن واحداً من أبنائها على الأقل يزورها يومياً.

كل شخص يريد أن يُعيّره الآخرون الاهتمام، وهذا شيء طبيعي وضروري تماماً. ولكن عندما تكون هنالك حاجة عصابية لاهتمام الآخرين، فعندها تكون الصحة في خطر. أليس المرض هو أبسط طريقة لإرضاء هذه الرغبة.

نحن جميعاً تعلمنا هذا منذ طفولتنا. فعندما يمرض الطفل فكم يتلقى من الرعاية والعطف والاهتمام. فالأهل يأتون من العمل مبكرين، ويشترون له شيئاً ما لذيذاً. وأي سعادة تكمن في الغياب عن الدروس لمدة أسبوع!

والوظيفة الأخرى التي يمكن للعقل الباطن تأديتها من خلال المرض، - وظيفة الحماية الذاتية. فالبعض يستعمل - عن عدم إدراك - المرض من أجل الحماية من مشاكل محددة تماماً، وآخرون يهربون من الواقع ببساطة.

ولنأخذ مثلاً عارض الصداع. وتذكر كيف ترد على حادثة أو شخص لا تستسيغه، - في الغالب يكون ذلك صداعاً.

وعندما تتعب وتحتاج إلى الراحة، فالعقل الباطن ينذر بذلك عن طريق ثقل في الرأس، قذال.

كثير من النساء أو الرجال عندما يرغبون في التهرب من المعاشرة الجنسية يتذرعون بالصداع. وأنت عندما لا يعجبك عملك ولا توجد لديك رغبة في الذهاب إلى هناك ما عليك إلا بالتهاب الجهاز التنفسي الحاد. فإن أكثر الطرق فعالية هي الاستلقاء في المنزل وممارسة المرض والاستراحة في الوقت نفسه.

إحدى مريضاتي كانت تعاني من نزيف دائم في الرحم، الذي كان غير ذي أهمية، إلا أنه أضناها. وقد اكتشف الأطباء ورماً في عضلة الرحم، واقترحوا على المريضة العمل الجراحي مباشرة. ولحسن الصدف، فإن المريضة وصلت إلى عيادتي، وكانت شخصاً جيداً في خضوعها للتنويم وبسهولة أقامت اتصالاً مع عقلها الباطن. وبدا أن عقلها الباطن قد دافع عنها وحماها، بمساعدة نزيف الرحم، من العلاقات الجنسية مع زوجها، الذي لم تكن لتحبه لدرجة أنها استهانته به، وهذه المعلومة أدهشتها، غير أنها وبعد أن تبينت علاقتها مع زوجها، فإن النزف توقف. وبعد شهر، وعند إجراء فحص وقائي تبين أن ورم عضلة الرحم قد تلاشى.

كثيراً ما يؤدي المرض وظيفة المكابح الأخيرة أمام تشغيل سلوك غير مرغوب

به، مثلاً، التهاب اللوزتين - هو عائق أمام التعبير عن مشاعر وأحاسيس ممنوعة. التهاب المفاصل - هو عائق فيزيائي أمام إطلاق الغضب، العنف والتوتر. وينفذ المرض أحياناً نوايا غير عادية.

وكان لدى إحدى مريضاتي نوبات صداع نصفي متكررة. ومن خلال التواصل مع عقلها الباطن تبين أن آلامها كانت لازمة لها كي "تضع زوجها في مكانه". وبدا أن زوجها كان بروفيسوراً - طبيباً ورئيس قسم. وكان لديه كثير من التفاخر والمباهاة. وكان عندما يعود من العمل يتابع التصرف في البيت بنفس الطريقة مع زوجته كما يفعل مع الناس في العمل. وبهذه الطريقة فإن الصداع النصفي لدى الزوجة أسقط عن الزوج عجزه بسرعة وسهولة، لأنه كطبيب لم يستطع شيئاً مع مرض الزوجة لدرجة أن تسمية "بروفيسور" لم تساعده، وهكذا، فقد قاده صداع الزوجة النصفي بسهولة من واقع لأخر.

ولا يوجد أي سوء في أن الإنسان يحقق نواياه عن طريق المرض. وببساطة، فإنه في حالات محددة لا يوجد لديه خيار أفضل سواء في الوعي أو العقل الباطن. وفي تلك الحالات فإن من المهم إدراك الخفيات الباطنية وخلق أساليب جديدة للتصرف، والتي يمكن أن تكون أفضل من المرض.

أمراضنا - بنتيجة أفكارنا

كل مخلوق بشري يعتبر جزءاً من الكون. وكجزء من الكون، فهو ينفذ هنا، في هذا العالم، وظائف محددة. والقوة العليا للكون تعطينا، نحن البشر (كالمخلوقات الحية الأخرى و"الميتة")، الوعي الذي تُعني به عملية الحياة ذاتها، ومن ثم يأخذه منا. أي أن الإنسان ومن خلال حياته يضيف رصيده في سير العملية الكونية للنشوء والتطور. هيا بنا نتصور للحظة أن الإنسان يعتبر خلية صغيرة في جسد واحد متكامل، الذي هو الكون. وكل خلية في الجسد تؤدي وظائفها المحددة وتتلقى من الجسد كل ما تحتاجه من أجل ذلك: المواد الغذائية والطاقة. وتملك كل خلية مدة حياتها الخاصة، وتشيع مع الوقت وتموت، وتستبدل بأخرى جديدة.

وكما في كل جهاز أو جسم حي، كذلك في الطبيعة تجري عمليتان بشكل دائم: الاستيعاب والتقويض، أو الخلق والتحطيم. وتتحدد الصحة بالتوازن الديناميكي لهاتين القوتين. فما إن يصاب التوازن بخرق ما حتى يظهر إنذار على شكل عرض يشير إلى مكان وسبب خرق التوازن.

وهكذا، فبأي أسلوب يمكن للأفكار أن تؤثر على هذه العمليات؟ الأفكار - هي شكل قياسي للطاقة، والذي يملك القوة الخلاقة وكذلك المدمرة في آن واحد.

وكل واحد يعرف كيف يؤثر الحب، الخير، الاستحسان والاهتمام على الإنسان. وشخص كهذا يشعر نفسه سعيداً، مرتاحاً، فرحاً وسليماً.
أما إذا كان الشخص دائم التهديد، متمسكاً بالخوف، ويقول كلمات قذرة؛ وإذا كان سيحتفظ بأفكار مدمرة في رأسه، فإن صحته تعتلّ بسرعة.

وقبل بضع مئات من السنين كانت قد أجريت التجربة التالية:
فقد ربطوا نعجة إلى جانب قفص يوجد فيه ذئب. وخلال بضعة أيام ظهر المرض على النعجة ومن ثم ماتت.

والناس يستخفون بما تعنيه أفكارهم، ومن ثم يندهشون ويحتارون - من أين تأتي مشاكلهم؟

وأنت، أية أفكار هدامة تظهر لديك دائماً؟ هل تشتم أحداً ما بشكل دائم، أم أنك تستاء؟ لمن تتمنى الشر؟ وعلى من تتأسف؟

الناس ذاتهم يخلقون عالمهم ويجب عليهم تحمّل المسؤولية عن حياتهم الخاصة، غير أنهم اعتادوا اتهام أحد ما بالمسؤولية عن مشاكلهم أو إدانة أنفسهم في تلك الآثام، التي لم يرتكبوها أبداً.

فكيف يمكن للفكرة أن تظهر تأثيرها الهدام؟
تتصور من جديد جسماً حياً. فلو أن خلية ما تبدأ بإظهار تأثير هدام على نفسها كما على خلايا أخرى أو على الجسم كله بشكل كامل، فإنها ستمرض بسرعة، أو تتحول إلى خلية سرطانية.

وبهذه الحالة، وإذا كنت تظن السوء بنفسك، أو أنك تختبر الشعور بالذنب أو تشتم نفسك، فإنك تُطلق برنامج تحطيم الذات. وإذا ما أرسلت أفكاراً هدامة لشخص آخر (الكراهية على سبيل المثال)، فإنك ورغم كل شيء، تحطم نفسك شخصياً، ولكن بشكل غير مباشر. وأنت من كل بد جزء من الكون، ولكن الآخر هو جزء أيضاً من ذلك الكون ذاته. وأنت، بتوجيهك تلك الأفكار السلبية إليه، فإنك وبنفس العملية، تُقلل من قيمة وجودك بالذات.

والآن، إليك مثلاً مختصراً من خبرتي العملية. فقد جاءت إلى عيادتي امرأة أربعينية مصابة بورم في عضلة الرحم. وقد ظهر المرض، قبل خمس سنوات وأخذ يتزايد كل سنة. وقد اقترحوا عليها القيام بعمل جراحي خوفاً من تحول الورم من حميد إلى خبيث. إلا أنها قررت أن تجرب طريقي في العلاج. وبعد أن أقامت اتصالاً مع العقل الباطن، فقد قام "بكشف" أسباب تطور الورم. وكانت الأسباب هي امتعضات متراكمة من الزوج بسبب إساءاته.

فقبل خمس سنوات، وبعد خلاف حقيقي في العائلة، بدأ الزوج بتعاطي المشروبات. ومع مرور السنوات بدأ الموضوع يتعاضم أكثر وأكثر، وكانت في الأسرة خلافات دائمة: شتائم، مشاجرات، مضاربات، إساءات وعتابات مباشرة. والورم كان امتعضات متراكمة على مدى خمس سنوات، ولكن، لماذا الرحم تحديداً؟ لأن الامتعضات متعلقة بالرجل.

يعني أن جرحاً أصاب أنوثة المرأة. والرحم - هو عضو، يرمز الى بدايتها الجنسية. ونحن، عندما "حضرنا" عميقاً، فأتضح أنه وحتى قبل الزواج كانت لديها إصابات في الدورة الشهرية. وسبب هذه الإصابة كان علاقتها بنفسها كامرأة، وهذه العلاقة انتقلت إليها من والدتها. وبالمناسبة، فلم يكن كل شيء جيداً لدى الوالدة في موقفها من الرجال.

وقد استوعبت المرأة أن مرضها وتصرف الزوج مرتبط بموقفها من ذاتها شخصياً ومن الرجال. وقامت بتغيير الموقف، مستخدمة أساليب محددة (سيتم الحديث عنها لاحقاً). وقد أخذت المرأة تحب وتحترم ذاتها كامرأة، وتعامل مع نفسها بحذر. وغيرت موقفها من الرجال. وبدلت الكثير من مواقفها من البشر والعالم، واستعملت الوسائل التنويمية. وخلال سنة اختفى الورم لديها بالكامل. وعدا عن ذلك، فإن علاقتها بزوجها تحسنت، وترك هو المسكرات.

وهنا يجب القول أن نتيجة كهذه أصبحت ممكنة فقط بفضل قيام المرأة بعمل كبير وعظيم تجاه ذاتها.

وكان لدى المرأة عزماً شديداً على الشفاء. فهي لم تلجأ الى مساعدة الجراح والأدوية. بل على العكس لجأت الى داخلها وكانت بتنحية أسباب المرض ذاتها.

خبرة الماضي المرضية

من المحتمل أنك تنبهت الى أنه في غالبية أمثلي يتم البحث عن أسباب المرض في الماضي، لأن المعلومة كاملة عن حياتنا تحفظ في العقل الباطن. فالحدث، المعاش قبل عدة سنوات، والنظرة السلبية إليه، المتكونة عند ذلك، سوف يُظهران تأثيراً على حياتنا في الوقت الحاضر، خالقين مشاكل أو أمراض شخصية.

ولدى العقل الباطن قدرة مدهشة على التعلّم. فهو يمكن أن يتعلّم أي شيء من مرة واحدة. وهذا يمكن أن يحصل أثناء صدمة انفعالية مثلاً: شعور مؤثر بالرعب، الصدمة، فقدان شخص عزيز أو حيوان، الخيانة، الخداع. ثم، وفي حالات محددة، يقوم العقل الباطن بتحريك الحدث أكثر من مرة. هكذا، مثلاً، الإحساس بالذنب بسبب تصرف ما يمكنه أن يغيّر الحياة كلها.

أحضرت امرأة امرأة لمقابلتي ابنتها البالغة 14 سنة. وكانت تعاني الفتاة من واجب

ملحّ يتمثل بالغسيل الدائم لليدين ولأكثر من مرة في اليوم كل 20-30 دقيقة. وقيام المعالجون النفسانيون بإجراء تشخيص لها يتعلّق "بانفصام الشخصية" وبدوّوا بإعطائها أدوية علاج نفسية، شكّلت لديها صدمة أنسولينية.

وأبدت الفتاة قابلية كبيرة للتنويم. ولم أقم بتضييع الوقت، بل قمت مباشرة بإدخالها في حالة تنويم عميقة. وحدثني العقل الباطن بالقصة التالية:

منذ وقت غير بعيد، وعندما بلغت الفتاة التاسعة من عمرها، قدم لها ببغاء مشاعب كهدية في عيد ميلادها. وبعد ذلك مباشرة، حيث لم تكن قد أحضرت له قفصاً، كان الببغاء يطير ويتجول في الشقة. وها هي، في إحدى المرات، عندما دخلت الفتاة راكضة إلى المطبخ، ومن دون أن تلاحظ الببغاء واقفاً على الأرض، داست عليه. وعلى إثر ذلك، حملت الفتاة الطائر على يديها - وكان ميتاً، فتلوّثت يدا الطفلة بالدماء. وقد حزنت الفتاة كثيراً من أجل الببغاء، ولكن خوفها من ردّة فعل أمها كان أكبر. لذلك قامت بدفن الطائر الميت بين الشجيرات إلى جانب المنزل، وأخبرت أمها أن الببغاء قد خرج من النافذة وطار.

فمن ناحية، الرغبة في الإقرار، والخوف أمام الوالدين والإحساس بالذنب من ناحية أخرى، شكّلت سبب ذلك التصرف الغريب، الذي قامت به الفتاة. وقد حاول العقل الباطن، حرفياً، إزالة بقع الدماء عن اليدين، ومعها الإحساس بالذنب كذلك. وبعد أن تخلّصت الفتاة من الإحساس بالذنب، عاد سلوكها إلى وضعه الطبيعي من جديد.

ولكن، كان في هذه القصة لحظة ممتعة أخرى أيضاً. فعندما أدخلت الفتاة في حالة التنويم، فإن الأم، الجالسة جانبها، دخلت في الحالة بشكل أوتوماتيكي أيضاً. وكان لدى الأم عادة ملحّة، فهي ما إن تجلس، حتى تبدأ بقضم أظافرها. وبعد تلك التنويمية مع ابنتها، تخلّصت هي شخصياً من ذلك التصرف الغريب. ومن المحتمل أن عقلها الباطن تجاوز مجدداً أحداثاً ما من الماضي، وغير علاقته بها.

وهناك مثلاً آخر.

جاء لعيادتي شاب يبلغ عامه السابع عشر. وفي البدء، مضى عليه وقت طويل ولم يستطع إخباري بمشكلته، حيث أنه كان شديد الخجل. ولكن، وفيما بعد، محمر الوجه، ومتعثراً في كلامه، حدّثني عن أن صعوبات لديه في معايشرة الفتيات. زد على ذلك، أنها ليست تلك الصعوبات الموجودة عند كل واحد في هذا العمر عملياً. فهو يستطيع أن يتواصل معهن بشكل طبيعي، غير أنه لا يوجد لديه انجذاب جنسي إليهن. والأكثر من ذلك، أنه، وقبل سنة، بدأ يختبر ميلاً جنسياً إلى الرجال. فارتعب من ذلك، وخاف من أن يعترف بذلك لأي أحد. وخلال حديثه،

كان كثيراً ما يكرر جملة: "دكتور! لا أريد أن أكون وديعاً، أريد أن أكون رجلاً حقيقياً. أريد أن أشتاق إلى النساء".

وملتجأ إلى عقله الباطن، أدرك الشاب السبب وراء شنوذ ميوله الجنسية. فعندما كان له من العمر اثنا عشر عاماً كان يهتم تماماً بكيفية بناء الجسد لدى الفتيات. وكان لديهم في الصف فتاة بالغة تماماً، وتكونت لديها كل المظاهر الجنسية الأساسية. وها هو مع أصدقائه يقررون معرفة كل شيء بخبرتهم الشخصية. ومتربصين لها في الحمام، حصروها في الزاوية واقتنعوا شخصياً باليد بأن صدرها كبير، ومؤخرتها مرنة، والأشياء الأخرى كلها في مكانها. وتحقق الاهتمام، غير أن القصة لم تنته عند هذا الحد. ففى اليوم ذاته اشتكت الفتاة لوالدتها، التي ذهبت بدورها إلى والدة مريضى وشرحت لها الموضوع وكأن الأولاد اغتصبوا الفتاة إلا قليلاً. وقامت الأم بضرب الولد مطوياً، وخلال ذلك أنذرتة: "لا تجرؤ على القيام بذلك مع الفتيات مجدداً، هل تسمعني؟ لا تجرؤ أبداً!".

وقد نسيت الحادثة مع الوقت، غير أن العقل الباطن وصل إلى قرار عند ذلك، فطالما أن الاهتمام بالفتيات ممنوع، إذن، يمكن القيام بذلك مع الأولاد - ذلك لأن التواصل بين الأولاد لم يكن ممنوعاً.

وكان كافياً جداً لمريضى أن يدرك السبب، حتى يصبح سلوكه طبيعياً.

وإذا لم يكن باستطاعة الإنسان التعامل مع وضع ما، فإنه يسعى إلى إخفاء الألم الانفعالي، ويعني، أن يقوم بدفعه عميقاً إلى داخل العقل الباطن. إلا أن هذه الانفعالات، وفي حالات محددة، تخرج إلى السطح، متجاوزة إدراك الإنسان. وفي حالات كهذه، تتلخص المهمة في متابعة تلك البؤر بدقة وتحتيتها.

أما الفتاة ذات السبعة أعوام، فكانت تعاني من زكام تحسسي، والذي كان يظهر لديها كل شهر بشكل دوري. أما الإفرازات الأنفية لديها فبدأت قبل نصف عام، وقد تعلق ذلك باستدعاء عم الفتاة (البالغ من العمر 17 عاماً) إلى الخدمة الإلزامية. وفي ذلك الوقت قامت الحرب في الشيشان، وكان الشاب يؤدي خدمته في داغستان على الحدود مع الشيشان مباشرة. عدا عن ذلك، كان الشاب في الأونة الأخيرة يعيش معهم في المنزل نفسه، وهي تعلقت به بشكل كبير، والأكثر من هذا أن والدها كان يقضي أياماً كاملة في العمل.

وبهذه الطريقة، لم يكن الزكام سوى دموع داخلية، وقد شكّلتها انفعالات الفتاة كالرعب والحنان والشجن.

قوة الإيحاء (التلقين)

أنا أعتبر أن الكثير من أفكارنا موحاة لنا في مرحلة ما من حياتنا. وقد وصلنا

إلى بعض القناعات بأنفسنا من خلال الاستنتاجات المنطقية، لكننا، مع ذلك، اعتمادنا على الخبرة المخزنة لدينا سابقاً. بالتالي، فإن برمجتنا الباطنية تشكلت بمساعدة أشخاص آخرين وبمشاركتنا المباشرة عن طريق الإيحاء أو القناعات. وفي البداية قام أهلنا بتلقيننا أفكاراً ما عن طريق تكرارها مرات عديدة، ونحن صدقتهم، ومن ثم أترابنا. والآن، ها نحن بأنفسنا نُقلِّب كل ذلك في رأسنا باستمرار. ولكن، ومن أجل الإيحاء بفكرة ما، ليس من الضروري تكرارها دائماً. فالكلمة ليست الوحيدة التي تحمل في داخلها المعلومة، والأولاد غالباً ما ينسخون تصرف أو سلوك الأهل، ومعه الأمراض أيضاً. وهكذا، فإن الأمراض الطمئية لدى الفتاة يمكن أن تحدث فقط، لأنها كانت طيلة حياتها تشاهد كيف أن الأم تعاني من تلك الآلام.

والأفكار تتغرس أحياناً في العقل الباطن فجأة، مثلاً في حالة حدوث صدمة انفعالية شديدة، وقد أوردت أمثلة. وفي بعض الحالات يمكن لملاحظة الجراح أو طبيب التخدير المتسرعة أن تكون إيحاء سلبياً.

وجاءت لعيادتي امرأة شابة تعاني من آلام في الورك الأيمن. وكان الأطباء قد أجروا تشخيصاً أعطى نتيجة مفادها: التهاب الملحقات المزمن. وكانت الآلام بدأت لديها بشكل مفاجئ قبل ثلاث سنوات. وبعد أن قيّم الأطباء، في ذلك الوقت، كل الأعراض، قرروا أن سبب الآلام هو الزائدة الدودية، وقاموا بإجراء العملية الجراحية. وكانت الزائدة الدودية ملتهبة، بالفعل حينها. إلا أنه، وبعد العملية لم تختف الآلام. عندها، أرسل الجراحون المرأة إلى طبيب نسائي. وقد وضع هو أيضاً تشخيصه، وحدد الأدوية المطلوبة، إلا أن هذا لم يساعدها في شيء. وبعد أن نيست المرأة من كل ذلك، قررت تجربة الهوميوباتية (المعالجة المثلية) ولجأت إلي طلباً للمساعدة. وقد استطاعت الوسائل الهوميوباتية من تحسين وضعها. ولكن الآلام تجددت خلال بعض الوقت. عند ذلك، قالت لي المريضة أنها تظن أن سبب ذلك ليس في المبيض، بل في مكان آخر. وقررنا استبيان ذلك لدى عقلها الباطن.

ولم يكن القيام بذلك أمراً بسيطاً. وأقمنا اتصالاً رسمياً مع العقل الباطن، ومن ثم "تحسسنا" الحدث الذي أصبح سبباً. ومع ما يبدو هنا من الغرابة، أن السبب كان عملية جراحية. وقد أدخلت المريضة في جلسة تنويمية وقدمتها إلى الماضي، وبالضبط إلى لحظة إجراء العملية. وكانت العملية قد جرت تحت التخدير من داخل الشريان.

- إنني أسمع كيف يناقش الأطباء أمراً ما، - قالت المريضة أثناء الجلسة.
- أي نعم! وها هو طبيب التخدير، وهو إلى يميني يقيس النبض. وهو يقول، موجهاً كلامه إلي مباشرة: "لا توجد فائدة. فكل شيء يبقى كما كان".

اقترحت على المريضة العودة بالذاكرة إلى الخلف والاستماع إلى ما كان يتكلم عنه الأطباء بانتباه.

- لا أفهم الكلمات بوضوح، ويعيقني في ذلك الضجة الصادرة من جهاز التهوية. وهم يناقشون طبيبهم الرئيس. ويقولون أنه لا يدفع لهم النقود، بينما هو يتسلم راتبه بانتظام. وها هو واحد منهم يقترح أن يجتمع الجميع مع بعضهم ويذهبوا إلى مديرهم. والآن، ها هو طبيب التخدير يتكلم عن أن كل شيء يبقى كما كان. وها أنا الآن، أفهم أنه لم يقل هذا الكلام لي.

وخرجت المريضة من عملية التنويم وأخبرتني، بسعادة شديدة، أنها أدركت خطأها. وفي اليوم التالي اتصلت بي تلفونياً وقالت لي أن الآلام قد زالت نهائياً وهي تشعر بحالة جيدة جداً.

وهناك بعض المرضى يستطيعون تذكر كل ما يجري أثناء العمل الجراحي بالتفصيل، ومن غير تنويم. وكثير من الأطباء لا يفكرون بالأداة القوية التي يشكها المخدر، فهم يرتبون لمساعدة المرضى. والطبيب المثقف لن يكون حذراً فقط في تعابيره أثناء العملية، لا بل يقوم بمجموعة إحياءات إيجابية تتعلق بالشفاء الأسرع، الالتزام العاجل وتلاشي الندب.

راقب ما تقوله

كما أوضحت مسبقاً، يستوعب العقل الباطن كامل المعلومة بشكل حريفي، أي أن أي كلمة أو جملة تملك معنى مزدوجاً، يقوم العقل بمعالجة المعنيين. فكن حذراً مع الكلمات والجمل التي تتلفظ بها في حياتك اليومية. وإذا ما كان لسانك يُكثر من تلك الجمل، مثلاً: "سأخرج من عقلي ببساطة..."، "هذه الأيام هي ألم حقيقي في الرأس..."، "من المؤلم رؤية..."، "رأسي يدور..." وجمل أخرى شبيهة، فإنه يتوجب عليك إعادة التفكير.

ومرة، ذهبت في زيارة إلى أحد أصدقائي. وهو، بالمناسبة، كان يشتكي من صداع دوري مؤلم. وكانت الآلام قد ظهرت لديه قبل ستة أشهر. وبتُّ أستوضح عن تلك الأحداث، التي مهدت السبيل لظهور تلك الآلام. وحدثني صديقي مطولاً عن شريك، وصرح بشكل تلقائي: "هذا - إنه وجع رأس دائم". وبعد هذه الجملة، التي وحسب ظني، كانت الافتتاحية، وتابع هو حديثه. وخلال بعض الوقت أوقفته عن الكلام، وسألته إذا ما كان يتذكر ما قاله عن شريكه "سيرغي". طبعاً، هو لا يتذكر! وعندما قلنا له أنا وزوجته عن هذه الجملة، استغرب الموضوع بشدة. وخلال بعض الوقت خرج صديقي من وضعه هذا "تاركا آلام رأسه هناك".

والآن، هيا بنا نعدد تلك الجمل، التي تملك معنيين ويمكنها أن تؤدي إلى مرض ما. ويمكنك أن تضيف شخصياً ما تراه مناسباً إلى ما سنورده فيما يلي:

- أشعر بالغيثان من هذا. - ببساطة لا يمكنني هضم ذلك. - يجلس في كبدي.
- لا طعم جيداً لهذا العمل. - الرؤية مؤلمة. - لو لم تراك عيناى. - لا أريد رؤيتك.
- لا أرغب في سماعك. - هؤلاء الأولاد، صدام فقط. - الرأس يدور. - حجر في القلب.
- ببساطة، أنا أخرج عن طوري. - نقطة تحول. - كل هذا يقف في حلقي. - لا حق في الكلام. - الإساءة خانقة. - باقة أمراض. - انقباض نفسي مزعج.

فكر الآن، أي الجمل تستخدم في تعاملاتك؟
فهذه الجمل ذات المعنيين تعكس نظرتك إلى شيء ما، لذلك من المهم، بداية، تغيير هذه النظرة، وسيظهر لديك كلمات جديدة في قاموسك بدلاً من هذه الكلمات.
هناك معلمة شابة كانت دائمة الشكوى من بحة في الصوت. وعندما أخذت استوضحها عن عملها، أدركت أن ذلك، ببساطة، لا يعجبها، وصرحت قبل النهاية قائلة: "هؤلاء الأطفال يجلسون في عرض حنجرتي" - وأشارت بحافة كفها إلى الغضروف الدرقي.
وأجبرتها على استبدال عملها أو تغيير نظرتها إلى الأولاد.

التقنيات الأساسية لظهور المرض:

1. دافع مُخْبأ، أي أن العقل الباطن يُحقق سلوكاً ما إيجابياً بمساعدة المرض.
2. تأثير الأفكار الهدّامة: المرض هو انعكاس خارجي لأفكارنا وسلوكنا.
3. خبرة الماضي المرضية - صدمة انفعالية مُعاشة.
4. تأثير الإيحاء - خلق المرض عن طريق الإيحاء.
5. استخدام جمل ذات معنى مزدوج.

وبالتالي:

1. الناس أنفسهم يخلقون المرض لذاتهم، يعني، أنهم يستطيعون علاجها بأنفسهم من خلال تحية الأسباب.
2. أسباب الأمراض موجودة في داخلنا شخصياً، وليس في محيطنا. وهي:
 - أ. عدم فهم هدف، فكرة وتخصيص الحياة خاصتها.
 - ب. عدم فهم وعدم الالتزام بقوانين الطبيعة.
 - ج. وجود أفكار، مشاعر وانفعالات هدامة في العقل والعقل الباطن.
3. المرض - هو إنذار بوجود خلل في التوازن، التناغم مع الطبيعة. فتعامل مع مرضك باحترام، واقبل مرضك واشكره.
4. المرض - هو انعكاس خارجي لأفكارنا الهدّامة، تصرفاتنا ونوايانا. وهو حماية باطنية لنا بالذات من تصرفاتنا أو أفكارنا الهدّامة.

الفصل الثالث

الأفكار الهدامة

أكرر مرة أخرى، أن مرضنا - هو انعكاس خارجي لأفكارنا وتصرفاتنا. وكما بتَّ تعرف، تعتبر الفكرة شكلاً قياسياً للطاقة. وتملك قوة خلاقة إضافة إلى أخرى مُخرِبة. ونحن ملزمون دائماً بتذكر أن أفكارنا تتحقق حتماً وتتجسّد في العالم الفيزيائي. وتحديد الأفعال الهدامة خاصتنا (وليس أفكار أحد آخر) تخلق لنا المرض والمشاكل الخاصة، وتعتبر إنذاراً بأن تقنية تحطيم الذات قد زرعت في عقلنا الباطن. والكثيرون منا لا يظنون أي قوة جبارة تختبئ في تلك الكلمات، التي نلفظها بصوت مسموع أو في داخلنا. فنحن لا نُمعن التفكير في اختيار الكلمات - بل نلفظها تلقائياً، أي من دون وعي. ونحن قد تعلّمنا في وقت ما قواعد النحو والصرف ونستخدمها الآن للتعبير بالكلمات عن مشاعرنا وانفعالاتنا. ولكن أحداً لم يُعلّمنا أن ما نُعبّر عنه في قالب الكلمات، يرتدّ علينا بشكل خبرة حياتية مناسبة. فتذكّر القول المأثور: "أنت تحصد ما تزرع".

والكل يعرف قوانين الطبيعة، فيما يتعلّق بالطاقة - فالطاقة لا يمكن أن تكون هدّامة، فهي يمكنها أن تكون محوّلة بشكل آخر. لذلك، إذا ما أرسلت إلى أحد ما أو شيء ما أفكاراً هدّامة أو سلبية، فإن أحداً آخر ما يجب أن يتسلمها. وحقدك وكرهك يعود في النهاية إليك من جديد (فالطيور على أشكالها تقع)، ولكن بقوة أكبر، حاملة معها الرعب، الحزن، الكآبة وكل أشكال الحالات الإجهادية أيضاً، الأمر الذي يشكل حملاً ثقيلاً. وهنا، سوف تسعى مجدداً للتخلّص من هذه الأفكار، عن طريق إرسالها إلى أي أحد. وهكذا سيستمر الوضع حتى تتفجر هذه الدائرة المغلقة عن طريق المرض أو الإصابة أو الموت ذاته.

ولاحقاً، أريد أن أظهر أن ما يسمى بالأفكار السيئة لا تعتبر سيئة في كل شيء، حيث أن العقل الباطن يسعى، وبمساعدها، لخلق نوايا إيجابية. تلك الأفكار والانفعالات كالامتعاض، الكره، الحقد، البخل، الغيرة والحسد وغيرها، تؤدي دوراً في خلق نوايا إيجابية محددة. والشخص الذي يستخدمها ليس أقل شأناً من التقى، أي أن الإنسان الحاقد ليس بأقل من من الإنسان الخيّر. والقديس ليس أفضل من القاتل.

فالجميع متساوون أمام الله! ببساطة، فإن هذه الأفكار العدوانية، هي هدامة في جوهرها، وإذا ما استعملها الإنسان في حياته، فإنه ملزم بتحمل المسؤولية عن كل التبعات التي تجلبها هذه الانفعالات معها. لذلك، يبقى الخيار لك.

إذن، ما هي تلك الأفكار، وأية أمراض تسبب؟

العجرفة والأنانية

- أنت تتعامل مع ذاتك بجدية كبيرة - ردّد دون خوان ببطء - وتقبل نفسك كشخص شيطاني مهم. وهذا ما يجب تغييره! ولأنك مهم لدرجة أنك تملك الحق بالتهيج لأي سبب كان. مهم لدرجة أنك تستطيع أن تسمح لنفسك بالذهاب والعودة عندما لا يتطابق الوضع مع رغبتك. ويمكن أنك تفترض أنك بهذه الطريقة تظهر قوة مزاجك. ولكن هذا هراء! فأنت ضعيف، متغطرس، ومن النوع المحب لذاته!

حاولت أن أعترض، لكن دون خوان لم يسمح بذلك. وقال أنه بسبب الشعور المفرط والمضخم بالأهمية الخاصة، فإنني وعلى مدى حياتي كلها لن أصل بأي عمل إلى نهايته. لقد كنت فاقدًا الثقة، التي يتكلم هو من خلالها. غير أن كل كلماته، وبالطبع، بشكل كامل تطابقت مع الحقيقة، وهذا ما أغازني، لا بل أرعبني.

- الإحساس بالأهمية الخاصة، هو كما التاريخ الشخصي ينتمي إلى الأشياء التي يجب التخلص منها، - قال ذلك بكلام مسموع.

ك. كاستانيدا "رحلة إلى إكستلان"

ينتمي هذا الإحساس - في الديانة المسيحية - إلى واحد من الآثام المميتة، ويجب القول أن ذلك ليس من دون أساس. والعجرفة تحديداً، والإحساس بالأهمية الخاصة، تعتبر سبباً للمعاناة والمرض غير القابل للعلاج، وكذلك الموت. وتعتبر العجرفة مصدراً لكل الأفكار والانفعالات المميتة أيضاً.

وعندما يضع الإنسان نفسه في مكان أعلى أو أدنى من أحد ما، فإنه يبدأ بالمحاكمة، الازدراء، الكره، التهيج، إظهار الادعاءات. فالشعور بالتفوق الشخصي على الآخرين يولد العجرفة والرغبة في الإذلال (بالكلمة، بالمعنى أو بالتصرف). والإحساس بالأهمية الشخصية يولد عدوانية داخلية كبيرة، وهي التي تتحول فيما بعد ضد واضعها نفسه.

ويعني هذا الشعور سعي الإنسان لوضع نفسه، عقله، خبرته أعلى من الطبيعة، الله، أعلى من شيء ما أو أحد ما في هذا العالم. والإنسان المتعجرف لا يستطيع ولا يرغب، ولا بأي شكل، في قبول أي حالة إصابية في حياته، أي من تلك الحالات، التي لا تتطابق مع توقعاته. ويوجد لديه مفهومه الخاص للعالم المحيط، وهو أن هذا العالم تحديداً يعتبر الأصدق والأفضل. وهو يسعى لربط العالم المحيط به شخصياً، وغالباً، بمساعدة الإكراه. لذلك فإن أي مخالفة لتصوراته عن الكيفية التي يجب أن

يكون عليها العالم، تتسبب في داخله بانتشار انفعالات عدوانية: حقد، امتعاض، كره، ازدراء، حسد، شفقة وغيرها. وهذا، بدوره، يؤدي إلى أمراض متعددة فالموت العجرفة - هي شعور بالتفوق الداخلي على الآخرين، أو بالعكس، هي إذلال للذات. وهذا، قبل أي شيء، نتيجة عدم فهم مكانك الطبيعي في الكون، تخصيصك في هذه الحياة، وغياب وعي هدف ومغزى الحياة. وبالنتيجة، فإن كل الطاقة تذهب على عملية برهنة مباشرة أو غير مباشرة على العدل خاصتنا، على الصراع مع العالم المحيط. فتصور أن خلية تبدأ بالصراع مع كل الجسم وتزود عن مصالحها دون أن تأخذ في الاعتبار مصالح الجسد كله. فهل يكون الجسد بحاجة إلى خلية كهذه؟ وهل يمكن للخلية فرض شروطها على الجسد؟ لا. فالجسد سيسعى إلى التخلص منها، وإلا سوف تتحول خلية كهذه إلى خلية سرطانية.

وفيما يخص العجرفة يوجد في الكتاب المقدس (سفر الأمثال) أمثلة رائعة:

"تأتى الكبرياء فيأتى الهوان، ومع المتواضعين حكمة".

"قبل الكسر الكبرياء، وقبل السقوط تشامخ الروح".

"تواضع الروح مع الودعاء خير من قسم الغنيمة مع المتكبرين".

"قبل الكسر يتكبر قلب الإنسان، وقبل الكرامة التواضع".

"طموح العينين وانتفاخ القلب، نور الأشرار خطية".

"ثواب التواضع ومخافة الرب هو غنى وكرامة وحياة".

"كبرياء الإنسان تضعه، والوضيع الروح ينال مجدا".

فكيف يمكننا التخلص من هذا الإحساس القاتل؟

لقد كتبت عن أن أي تصرف يقوم به الإنسان يملك نواياه الإيجابية. والعجرفة، كأسلوب للتفكير وإدراك العالم المحيط، تملك أيضاً مقاصدها الإيجابية. وهي متعددة الجوانب، إنها السعي للكمال، والرغبة بالشعور الذاتي بالهدوء والراحة، والرغبة بالإعلان عن الذات على مدى العالم كله.

طريقة التصرف النية الإيجابية

العجرفة الإحساس بالتفرد الذاتي، القيمة والاستثنائية في هذا

العالم. إدراك التعيين الخاص. السعي إلى كمال خاص

وكمال العالم المحيط.

كل إنسان يريد الإحساس بأنه لا يعيش في هذا العالم هباء، وبأن هنالك هدفاً ما لحياته. إلا أن الشعور بالقيمة الخاصة، والتمييز من خلال التعالي على الآخرين، فهذا يعني أننا نخفي في العقل الباطن برنامج تحطيم العوالم الأخرى.

فإذا كنت أنا أفضل وأعلى، فإن الآخرين هم أسوأ وأدنى، ولكن، في حقيقة الأمر، وعلى مستوى دقيق، فإننا جميعاً متساوون. أما العجرفة فلا تولد إلا العدوانية الأعلى، التي تتحول إلى برنامج قوي لتحطيم الذات على شكل إصابات، أحداث غير سعيدة، أمراض غير قابلة للعلاج وفي النهاية الموت.

ومن المهم الإدراك أنه لا يوجد أشخاص سيئين أو جيدين، أفضل أو أسوأ. فالموجود، ببساطة، أشخاص، ونحن نجعلهم على الصورة التي نتوقع أن نراها. ويقدر ما يظهر الشخص نفسه أنه أعلى من الآخرين، وبنفس القدر يكون سقوطه وتدنيه. ويقدر ما يريد أن يبدو أفضل أمام الآخرين، فبنفس القدر يذكره بالسوء.

والشخص المتعجرف - هو إنسان منغلق. وهو بعدم رغبته في قبول عالم الإنسان الآخر، يجعل عالمه فقيراً ومسكيناً. وبالنتيجة الطبيعية يقود هذا إلى الانعزال والموت.

أنا أعرف من خلال خبرتي الطبية كيف أن أمراضاً كثيرة تنتج عن العجرفة، وكيف أنه من المهم التخلص من هذا الإحساس.

فقد جاءت لعيادتي امرأة متوسطة في العمر وتعاني من كآبة شديدة. وقد ترافق المرض مع صداع شديد مع أحاسيس مؤذية في الجسد. وعملياً، كانت هي قد اختبرت كافة طرق العلاج. بما في ذلك ما قام به الوسطاء و"الجدات"، ولكن شيئاً لم يساعدها.

وفي الجلسة، وهي تحت التنويم، لجأت المرأة إلى عقلها الباطن كي تستوضح أسباب المرض. والجواب الذي حصلت عليه لم يكن متوقعاً بالنسبة لها. - لقد تسببت بالمرض لكي أعذبك، - أجاب العقل الباطن. - فقد أردت لك، من خلال العذاب والمعاناة أن تتخلصي من العجرفة، الكبرياء والشفقة تجاه الناس. وعند ذلك فقط، سيتوقف الناس عن حسدهم لك. وما إن تتخلصي من هذه الأحاسيس، سوف تنالين الراحة والهدوء.

فضع لنفسك برنامجاً للتخلص من العجرفة. ومن أجل ذلك، فإن أول ما عليك القيام به هو تحميل نفسك المسؤولية عن حياتك، وعن مصيرك ومستقبلك. وسيزول مباشرة مطلب إدانة أحد ما بما في ذلك إدانة نفسك.

تعلم قبول أي حادثة من دون اعتراض أو امتعاض. وليس القبول فقط، بل وشكر الله، وعقلك الباطن على هذه الأحداث، مهما بدت من النظرة الأولية أنها سلبية. فكلنا يعرف الحكمة القائلة: "كل ما يعطيه الرب - هو الأفضل". وما نحتاجه، ببساطة، هو تعلم إيجاد الناحية الإيجابية في أي حدث. وهي تكون واضحة أحياناً، وأحياناً أخرى تكون مخبأة في وعينا، وغالباً، فإن الدرس الإيجابي الذي نكتسبه منها، يأتي متأخراً.

ومباشرة بعد إنهاء الدراسة الثانوية، سافرت إلى لينينغراد (سانت بطرسبرغ حالياً) للالتحاق بالأكاديمية الطبية الحربية. فأسرتي كانت تريد بشدة أن تراني ضابطاً حربياً وطبيباً، ولم أكن أنا شخصياً ضد ارتداء الزي العسكري. غير أن التخلي عن مهنة الطبيب الحربي فرض عليّ فرضاً، فأنا لم أستطع تجاوز فحص اللجنة الطبية. ولكنني لم أندم ولم أتوتر وفي السنة ذاتها دخلت كلية الطب. ومع انقضاء عدة سنوات أتذكر، مع الشكر، أطباء الأكاديمية، الذين "سألوني" في اللجنة الطبية.

ما هو القبول؟ إنه الفهم العميق لكوننا نعيش في عالم متناسق وعادل جداً، وكل ما يجري معنا في الحياة يجب قبوله من دون قيد أو شرط، ومن دون اعتراض أو امتعاض. ومهما تكن الحادثة التي جرت لك، اقبلها وكأنها مرسله من الله، وتجاوزها بهدوء. ثم أوقف أفكارك وخمن لأي سبب خلقتها لنفسك. وطبّق تلك القوانين تطبيقاً عملياً، والتي بتّ تعرفها: "الخارجي هو انعكاس للداخلي" و"إن الطيور على أشكالها تقع"، فأني درس إيجابي يجب عليك اكتسابه من هذه الحادثة؟

تعلّم قبول الحادثة - هو فن. ويسمى في الديانة المسيحية تواضعاً. "مَنْ لَطَمَكَ عَلَى خَدِّكَ الْأَيْمَنِ فَحَوِّلْ لَهُ الْأَخَرَ أَيضاً". وأنا بقيت لوقت طويل لا أفهم معنى هذه الجملة. وكذلك، أناس كثيرون لا يتقبلونها، لأنهم يستوعبونها حرفياً، ولا يرون أي معنى مخبأ فيها. أما الآن فأنا أعرف أنها تعني: ظاهرياً، وعلى مستوى الإدراك، يمكن التعبير عن عدم الموافقة على الوضع والسعي لتغييره، أما داخلياً، وعلى مستوى العقل الباطن، أي روحياً، فيجب قبول هذا الوضع من دون اعتراض أو امتعاض. فلا تقل: "سأرد على الشر"؛ وسلّم نفسك لله، فهو يحفظك.

ويلعب عقلنا دور المراقب والمقيم لتلك الأحداث الحياتية، التي يأتينا بها عقلنا الباطن. لذلك، ومن خلال وعينا، يمكن التعبير عن عدم الرضا، ولكن، باطنياً، فيجب قبول الوضع كما هو. فنحن ذاتنا نخلق كل الأحداث في حياتنا. ويمكننا تغيير الظاهر فقط عندما نغيّر ما بأنفسنا.

فتعلّم مسامحة الناس وقبولهم كما هم: فعملياً، عندما تسامح شخصاً ما فإنك تسامح نفسك. ويجب عليك أن تتذكر أن كل شخص يعيش في عالمه ويخلق عالمه المتميّز. وبهذا بالضبط يتحدد تميّز وتفرّد كل مخلوق بشري.

تصوّر الجهاز البشري، وفيه تريليونات من الخلايا المختلفة. فما الذي يجمعها؟ الحياة! السعي إلى الكمال، أي خدمة الجهاز الموحد، وكل الخلايا متساوية فيما بينها على هذا المستوى. ولا توجد خلايا أفضل أو أخرى أسوأ،

فخلية القلب أو الدماغ ليست أفضل لك بشيء من خلايا المستقيم. وكلها لا تستطيع العيش إحداها من دون الأخرى. وأي جهاز هو عبارة عن برنامج منظم بعمق. وكل الخلايا متصلة فيما بينها.

لكن، ورغم ذلك فإن كل خلية متفردة بذاتها، حيث أنها تؤدي وظائفها المتخصصة لصالح الجسد (الجهاز) كله. وإذا ما تمكنت الخلية من تأدية واجباتها بشكل رائع، فإنها تحصل من الجهاز على كل ما هو ضروري لها.

وعلى مستوى باطني ضيق فإن كل شخص هو جزء من الكون. وليس الإنسان فقط، بل كل مخلوق حي وكل شيء هو كذلك أيضاً. فهنا جميعنا متساوون. والكل يجمعهم في هذا العالم هدف واحد وهو السعي إلى الكل، أي إلى الله، الكون، العقل الأعلى. وكل واحد يضيف وديعته المتفردة إلى عملية التطور الكونية العامة. ونسير كلنا في اتجاه واحد، إلا أن كل واحد بطريقه الخاص. ومن المهم جداً أن يشعر الإنسان بقيمته، أهميته وتفرده في هذا العالم، ولكن ليس من خلال التعالي على الآخرين، لأن كل شخص هو شيء مهم بذاته، ولكن من خلال فهم تفرده من ضمن الجسد الواحد للكون.

عندما أقضي إجازتي على الشاطئ، أود أن استقبل إشعاعات الشمس الأولى صباحاً وأودعها مساءً. ورغم تشابه العملية في الحالتين، إلا أنها في كل مرة يمكن إدراكها بشكل جديد.

ومرة، وأنا أستقبل الفجر، وأقف على حدود الماء مباشرة، نظرت مطولاً إلى ذلك الدرب الشمسي الممتد من الشمس إلى قدمي. مشهد خلّاب، فالبحر الشمسية وضجة البحر تفتن وتستهوِي. وبرزت لديّ رغبة في الذهاب من خلالها وصولاً إلى الشمس ذاتها. وفقط شيء ما في داخلي منعني من القيام بذلك، من المحتمل أنه التعلق بهذا العالم والخوف من فقدان شيء ما.

بعد ذلك مشيت عدة خطوات بمحاذاة الشط ونظرت مجدداً إلى الشمس. وبقي الدرب الشمسي كما كان، عند قدمي.

وفي مكان ليس بعيداً عني، تواجد بعض الناس يستقبلون الشروق أيضاً، وفكّرت، وأنا أنظر إليهم، إنه الدرب الشمسي ذاته موجود أمام كل واحد منهم، وكلّ يستوعبه بطريقته الخاصة.

وهكذا في الحياة، فعلى الرغم من أن كل واحد يسير بطريقه الخاص، إلا أن الهدف لدى الجميع واحد. وفي نهاية الأمر، يصل كل واحد إلى ما كان يبحث عنه سواء أكان البحث وجدانياً أو باطنياً، فكله يمر عبر دروس حياتية

محددة. والشيء الوحيد الذي يملكه الإنسان في داخله، بشكل دائم، على هذا الطريقة مع ماذا سينهي طريقه، هو قصة حياته الخاصة ومصيره.

وأنا أظن أن الناس إذا ما بدؤوا بتقبل كل الأحداث الحياتية من دون عدوانية واستوعبوا الوقائع كدروس وليس كإجهادات، ويتعلمون منها، بما معناه أن كل حادثة تحتوي على نتائج إيجابية، فإن الحياة كانت لتكون رائعة. وهناك تمرين جيد، أنصح الجميع بالقيام به بشكل دوري¹.

اجلس بشكل مناسب، استرخ، اهدأ. أوقف تفكيرك، الحوار الداخلي. وبخيالك، ضع أمام عينيك، على قدم المساواة، حقلاً ملوناً باللون الأزرق الفاتح. والآن، تخيل أن هذا اللون الأزرق الفاتح يملؤك من الداخل، لتصبح أكثر زهواً وإشراقاً. وفي هذه اللحظة الجأ، بخيالك، إلى القوة العليا، الله. وليس مهماً إن كنت تؤمن بالله أو العقل الفضائي، فأني تصوّر عن بداية الكون المنطقية كافية من أجل اللجوء. وتوجّه إلى هذه القوى العليا برجاء غير عادي، ولا تطلب منها أية منافع لذاتك، ليس مادية فقط، بل روحية أيضاً. واطلب، ببساطة، من هذه القوة الدخول فيك، توجيئك، وأن تخلق شيئاً ما تناغمياً من أجل الطبيعة. واطلب منها شيئاً واحد - أن تساعدك في إيجاد ذلك المكان الوحيد في تناغم الكون، المخصص لك، وأن تصبح، بالضبط، ذلك الشخص، الذي تتعلق به كأنموذج أفضل في نظام العالم. فالوصول إلى هذا الكمال، العالم والهدوء، هو الذي يسمح لك بمعرفة السعادة الحقيقية والحرية.

ولو أنك رغبت، في لحظة الرجاء هذه، أو بعدها مباشرة، في التحرك أو الجلوس بطريقة غير معتادة، أو يمكن ببساطة أنك تريد السير، متنفساً بطريقة خاصة، أو حتى الرقص، فلا تقاوم ذلك. فهذا استمرار علاجك التأملي، الجزء الديناميكي منه. ويمكن أن تستجيب الطبيعة لجهازيتك للتعاون من خلال جسدك. وبحسب ما يقوله المتخصصون، فإن الذين كثيراً ما طبقوا علاجات تأملية مشابهة يمكنهم وبدقة نسخ تطبيقات وعناصر التمرينات الرياضية المختلفة، والتمرينات التنفسية - فكل ما هو موجود، كان نتيجة خبرة بشرية على مدى قرون عديدة بحثاً عن كمال الروح من خلال كمال الجسد.

وتوجد ناحية أخرى من العجرفة، والتي تبقى غير مرئية حتى من قبل رجال الدين. فالعجرفة هي ليست فقط نظرة متعالية للعالم المحيط، والمولودة من العدوانية، الموجهة إلى الخارج، ولكن هي أيضاً إذلال النفس شخصياً، والنظرة غير الصحيحة

¹ Лебедев С.П., Лидин А.С. Карма повседневности. М.: Яуза, 1996.

للذات والمولودة أيضاً من العدوانية. والمدارس الدينية المتعددة تُعَلِّمُ النظرة الصحيحة للناس الآخرين والعالم المحيط، لكنها تغير اهتماماً قليلاً للعلاقة الصحيحة مع الذات. والكثير من تعاليمهم مؤسس على الإحساس بالذنب والخوف من الآثام والعقاب عليها. فهم يُعلِّمون حب الله، السبب الأول في وجود ما هو حي، ولكن حب الله يبدأ بحب الذات، كجزء من الله. ولأن الله موجود في روح كل واحد منّا. فإذا ما قام الإنسان بشتم نفسه، مثلاً، لأي سبب كان، فإنه يشتم الله، وهذا إظهار للعجرفة. "أحب قَرِيبَكَ كَحُبِّكَ" - هذا ما علّمه عيسى المسيح.

لذلك، فإن إدراك العالم المحيط وقوانين الطبيعة مطلوبة مع تغيير العلاقة مع الذات شخصياً، ومن خلال التغيير الذاتي والكمال الشخصي - مع العالم المحيط.

النقد، الاعتراض وعدم الرضا

أُخْرِجْ أَوَّلًا الْحَشَبَةَ مِنْ عَيْنِكَ، وَحِينَئِذٍ تَبْصُرُ جَيِّدًا أَنْ تُخْرِجَ الْقَذَى مِنْ عَيْنِ أَخِيكَ!

إنجيل متى

النقد - هو تقييم وإظهار لعيوب شيء ما، هو نقاش سلبي لأي أحد أو شيء ما. والنقد - هو واحد من منتجات العجرفة.

والناس الذين دائماً ما ينتقدون أو يشتمون أحداً ما، يريدون أن يتجاوز الآخر مع تصورهم للأخلاق والعالم والحياة. وهم يظنون أن رأيهم هو الأصح. لكنهم يخطئون. فهؤلاء الناس، وببساطة، ينسون أو لا يعرفون أنهم يعيشون في عالمهم فقط. وهم بأفكارهم الانقيادية يظهر العسف ضد عالم إنسان آخر. وعلى المستوى الباطني الدقيق هم يهاجمون أشخاصاً آخرين، ما يعني عوالم أخرى.

أما الادعاءات فيمكن تقديمها ضد أي كان: المقربين، الحكومة، الذات، الماضي، المستقبل، الله. وهذه الأفكار تطلق برنامج تحطيم كل أحد أو شيء موجهة ضده. وبما يتناسب مع ذلك، ينطلق داخل عقلك الباطن برنامج جوابي لتحطيم الذات.

ولكن، قل لي من أعطاهم ذلك الحق - أي التدخل في حياة وعالم الآخرين؟ وعدم الرضا، الاعتراض ضد العالم المحيط يمكن أن تؤدي أي أمراض حقيقية.

والمعروف أنه يوجد لدى هؤلاء الناس ميل إلى النقد، وهم غالباً ما يصابون بأمراض المفاصل والحنجرة. والروماتيزم - هو مرض الأشخاص، الذين يظهرن الاعتراضات وعدم الرضا بشكل دائم، وينتقدون أنفسهم والآخرين. وهذا بسبب أن هؤلاء الأشخاص ثابتون، قساة في انتقاداتهم ولا يقبلون الرأي الآخر. والشعور بالأهمية الشخصية مضخم لديهم لدرجة لا يمكن تصديقها.

في عيادتي يجلس رجل مصاب بمرض شديد جداً. وأثناء جلستنا قام بشتيم الحكومة والقوانين أكثر من مرة. وكان يبدو في صوته توتر وغضب وحقد. وهذه الانفعالات كانت هي سبب مرضه.

ويدافع أشخاص من هذا النوع، وهم يرغبون ويزيدون، عن أنموذجهم المشوّه عن العالم بنقدهم وشتيمهم لكل شيء. وبالطريقة ذاتها يخلقون لأنفسهم الأمراض والمشاكل في حياتهم، غير أن الكثيرين، وحتى وهم يواجهون الموت لا يريدون التراجع عن مبادئهم التي فات أوانها من زمن. وهم يغرسون الغصن في عيون الآخرين، أما في العين خاصتهم... فهل يا ترى يمكن تغيير شيء ما بمساعدة الادعاء وعدم الرضا؟ "أُخْرِجْ أَوْلَاَ الخَشْبَةَ مِنْ عَيْنِكَ، وَحَيْثُ نَدُّ بُصِيرٌ جَيِّدٌ أَنْ تُخْرِجَ القَدَى مِنْ عَيْنِ أَخِيكَ!".

والنقد كأى سلوك آخر، لديه نواياه الإيجابية. وعندما ننتقد شخصاً ما، إنما نريد له أن يصبح أفضل، وأن يغيّر سلوكه. وعندما ننتقد الحكومة، فإننا نريد لها أن تكون أكمل. فنوايانا ممتازة.

طريقة التصرف النية الإيجابية

النقد	الرغبة في التغيير (للشخص، الحكومة، العالم): جعل
عدم الرضا	شيء ما أو أحد ما على صورة أفضل؛ السعي إلى
الاعتراض	الكمال. أي، في الحالة الطبيعية، السعي إلى العيش مع عالم متناغم ومع أشخاص رائعين.

نوايا جيدة، ولكن هل طريقة تحقيقها جيدة أم لا؟
أولاً، أنت تعيش في عالمك المتفرد، ولكن عالم الإنسان الآخر متميز أيضاً. ومحاولاً تغيير الإنسان الآخر، فإنك تهاجمه وتحديداً على المستوى المعلوماتي-الطاقي. ومعبراً عن عدم رضاك عن سلوكه، فإنك تعتدي عليه. وعملياً، أنت، وبعنوانيتك، تخرب العوالم الأخرى على المستوى الطاقي. والعدوانية تستدعي عدوانية جوابية.

ولنتمعن في المثال التالي: فإذا كان هنالك شيء ما يناسبك في شخص آخر (سلوك الزوج / الزوجة مثلاً)، فإنك ستسعى لتغيير الوضع. وتظهر عدم موافقتك وعدم سعادتك، وتنتقد، أي أنك تحاول أن تبدي تأثيراً ما على هذا الشخص، فتتولد على المستوى الباطني عدوانية، ويبدأ العدوان والهجوم. وفي هذه الحالة يكون الشخص الآخر مضطراً للدفاع - وتظهر العدوانية الجوابية.

فالمراة، التي يتعاطى زوجها المشروبات، تقوم بوضع العقاقير في طعامه وشرابه من دون علمه. وأمام ذلك، فلا أحد قادر على فك خيوط أسباب الإدمان على الكحول. والأكثر من ذلك، أن الزوجة ذاتها لا تريد تحمّل المسؤولية عن حياتها،

أي أنها لا ترغب في إدراك التصرفات، التي يجلبها رجل كهذا إلى حياتها. وبهذه الطريقة يحصل عنف سافر تجاه عالم شخص آخر. وبعد ذلك، فهي تتفاجأ، لماذا يضر بها زوجها.

ومثال آخر، حيث تقع فتاة في هوى رجل ما. وتذهب إلى امرأة عجوز، التي تعطيها بدورها تعويذة "للحب" أو "عشبة مقدّسة"، لكي تسحر المحبوب وتسبب عقله. وتقوم الفتاة بقراءة التعويذة عدة مرات، وتنفذ بقية الطقوس السحرية و"تحصل" على رجلها المحبوب. ولكن، وبأي وقت، تصبح الحياة معه لا تحتمل. وبعد ذلك لا تستطيع هذه الفتاة ترتيب حياتها الخاصة ولا بأي طريقة. وكل ذلك لأن هذه الفتاة قامت، ومنذ البداية بالاعتداء على عالم شخص آخر، ما يعني أن لا شيء جيداً لتحصل عليه. وهذه الأشياء كلها واضحة لدرجة أنني أستغرب كيف أن البعض يستخدمون السحر، النميمة وترتيب الانحراف حتى الآن. وعاجلاً أم آجلاً ستحوّل هذه الأفعال إلى أمراض، تعاسات ومعاناة.

ثانياً، نحن نصنع العالم خاصتنا بأنفسنا، أي أننا نجتذب إلى حياتنا أشخاصاً وأحداثاً محددة. فبأي حق نقوم بانتقاد الآخرين؟ وإذا كان هنالك شيء ما لا يعجبك في الآخر، فاحبسه في داخلك، لأن سلوك كهذا موجود لديك. أليست الطيور على أشكالها تقع؟ والحالة الخارجية - هي انعكاس قناعاتنا وأفكارنا، لذلك عندما تعبر عن عدم توافقك مع أحد ما، فأنت تعاكس نفسك.

وإذا ما أردت تغيير شخص آخر، من دون تغيير ذاتك، فإنك لن تستطيع فعل ذلك. فلا تحاول تغيير قريبك، ولكن إذا كان لديه شيء ما لا يناسبك، فابحث عن السبب في ذاتك.

كل شيء بسيط جداً. ومُعَبَّرٌ عن عدم الرضا عن العالم المحيط (والعالم المحيط -هو عالمنا)، أنت تعبر عن عدم الرضا بسبب ذاتك شخصياً. وموجَّهاً العدوانية إلى العالم المحيط، فإنك توجه العدوانية إلى نفسك شخصياً، مطلقاً بذلك آلية تحطيم الذات.

فإذا ما أردت تغيير شخص آخر، فابدأ من ذاتك. غير سلوكك، وعند ذلك سيكون ذلك الشخص مجبراً على ترتيب نفسه مع سلوكك الجديد. فلو أردت للحكومة أو العالم، الذي تعيش فيه، أن يكونا أكمل، فأوقف انتقادك لهما وإبداء عدم رضاك. وكما تعرف، فإن هذا لا يقود إلى أي شيء جيد، بل يحدث العكس في الغالب. وإذا ما انتقدت أحداً ما، فلا تتوقع منه شيئاً جيداً. وفي تلك الحالة ابدأ بنفسك أيضاً، واخلق جواً من الحب والتناغم من حولك. وبتغييرك عالمك، قيادتك الشخصية الصغيرة، نظام تفكيرك، فأنت تضيف رصيماً إيجابياً إلى الأنموذج العام، إلى الكون كله، لأنك جزء من الكل.

كيف يمكننا التخلص من سلوك هدام كهذا؟

تحمل المسؤولية شخصياً! فعالمك - بين يديك. وسيكون غياباً وهباءً وحتى خطراً إدامة أحد ما وشتمه. ابدأ بنفسك، وغير أفكارك وسلوكك - وسيتغير العالم من حولك، لأن الأفكار الجديدة تخلق أوضاعاً جديدة.

تعلم القبول! قبول الأشخاص الآخرين، العوالم والأنظمة والنماذج الأخرى، وكن مرناً في أفكارك وسلوكك، وخُذ في الاعتبار كل وجهات النظر، لأن كل العوالم متفردة وليس عالمك فقط، فكلها تتجه إلى هدف واحد، ولكن لكل واحد طريقه الخاص.

احترام الآخرين! فالعالم مرثب على أساس أن كل شخص تصادفه في حياتك يحمل لك معلومة ما ذات قيمة وأهمية وإيحاء. والناس فقط، وبسبب غطرستهم، لا يلاحظون ذلك. وكن منتهياً ودقيقاً! لأنك، بإظهار عدم الاحترام للآخرين، فأنت لا تحترم نفسك قبل أي شيء.

فتعلم احترام الناس، الذين تعمل وتعيش معهم؛ النظام السياسي، القوانين والدولة التي تعيش فيها.

وتذكر أن عالم الشخص الآخر، ومشاعره مقدسة ومصانة، فلا تحاول تغيير الأشخاص الآخرين أبداً. إن احترام العالم المحيط هو ضمانه لسعادتك!

تعلم الاستحسان والوديع! واسع إلى رؤية الأشياء الجيدة الإيجابية والمفيدة عند الناس. فإذا كانت أفكارك نظيفة، فإن الناس سيظهرون لك النواحي الأفضل. أبد إعجابك! افتتن بالناس والعالم المحيط، وتذكر أنك لست الوحيد المتميز، بل إن الآخرين مميّزون أيضاً.

وفيما يتعلّق بذلك، فقد تذكرت حواراً مع إحدى مريضاتي. وهي كانت لديها مشاكل مع مديرها، الذي كان دائم الانتقاد لها، معبراً عن عدم رضاه عن عملها، ومحماً إياها أعمالاً إضافية ومؤخراً راتبها.

وسألتها كيف تتعاملين معه الآن؟

- أنا لا أستطيع رؤيته، - أجابت المرأة.

- وكيف وصلت إلى ذلك؟

- هو بادرنى بالسوء مباشرة، ومن ثم أصبح الوضع أسوأ.

- ومتى عرفت لأول مرة أنه "سيئ"؟ - سألتها متابعاً - يمكن أن ذلك كان قبل

التعامل المباشر معه؟

- نعم. فعندما حضرت إلى عملي أول مرة، بدأت إحدى زميلاتي، التي

أعرفها جيداً، تحدّثني أن المدير كرهه ورهيب. وأنا صدقتها بطريقة ما.

- أي أن تصوراً عنه تكون لديك قبل أن تشاهديه؟ - وجهت السؤال إليها.
 - طبعاً، - قالت موافقة. - هل تريد القول أنني أنا خلقت علاقته السيئة بي؟
 - هكذا بالضبط.
 - أعتقد أنك محق يا دكتور. فهناك إحدى زميلاتنا، التي تملك علاقة رائعة معه، وعندما سألتها عنه، أجابتنا أنه يعجبها كرجل وكمدير. وعند ذلك سخرنا منها، لأن الرجل قصير وسمين وأصلع. فهذا ليس أنموذجي من الرجال.
 - ها أنت بدأت اعتباراً من اليوم في البحث عن صفات رائعة فيه. وأنا واثق أنها موجودة لديه بكثرة. فهي موجودة في كل شخص. فباشري بحبه واحترامه، وقيميته مديراً ورجلاً، وفي اجتماعاتك مع رفاقك في العمل قومي بذكره بالخير وأظهري لهم من كل بد، لماذا تقومين بذلك. ولا تكوني منافقة ولا في أي حال من الأحوال، وقولي كل شيء بقلب صاف.
 وخلال شهر تقابلنا أنا وإياها مجدداً. وكانت التغييرات في العمل مدهشة: علاقات متميزة مع المدير والزميلات، زيادة في الراتب، منصب جديد.

الإدانة

لَا تَدِينُوا لِكَيِّ لَا تَدَانُوا، لِأَنَّكُمْ بِالذُّبُونَةِ الَّتِي يَهَا تَدِينُونَ تَدَانُونَ، وَبِالْكَيْلِ الَّذِي بِهِ تَكِيلُونَ يُكَالَ لَكُمْ.

إنجيل متى

عندما تنتقد، فإنك ببساطة تظهر عدم رضاك وعدم توافقك مع أحد ما أو شيء ما. فأنت تعتبر أن فهمك للعالم هو الأكثر صحة. والإدانة أخطر بمرات، فهي تدخل في العقل الباطن بشكل أعمق وتؤدي إلى أمراض خطيرة.
 وأحد مرضاي كان يعاني دائماً من الأمراض الزهرية.
 وكان سبب المرض يكمن في داخله هو بالذات. وإذا ما رفضت أي امرأة أن تكون معه في الفراش، فهو يهدئ نفسه بالفكرة التالية: "إذا كانت هي لا تريد النوم معي، فهذا يعني أن الله حماني من عشرتها، فمن المحتمل أنها مريضة".
 وكان يخطر في باله أن المرأة لا تريد أن تذهب معه، لأنه ليس الرجل الذي يعجبها، وهو من يعد نفسه أنه رجل لا يقاوم. ولكن الفكرة ذهبت عبر الأثير. ولو كانت المرأة سليمة، فإن أفكاره كانت لتعود إليه على شكل مرض.
 "لا تُدين فتدان ...!"

بإدانتنا شخص ما، فإننا نصور له ما هو موجود في داخلنا شخصياً. فنحن لا نتعاشر مع الشخص ذاته، بل مع ذلك الأنموذج، الذي كوّنناه في عقولنا الباطن.

وهيا بنا نتصور وضع كهذا. فأنت لم تتقابل مع صديق منذ وقت طويل. وفي هذه الفترة يمكن أن الصديق قد تغير كثيراً، إلا أن ما يؤثر في داخلنا هو صورته القديمة. فهو إذن يتحكم بالوضع.

وقد وصلت مؤخراً إلى نتيجة أنه لا يوجد أشخاص جيدين أو سيئين، وببساطة، يوجد أشخاص متعددين. فنحن من يجعلهم سيئين أو جيدين. نفعل ذلك من خلال أفكارنا، ومن ثم ندفع ثمن ذلك. وبما أن كل واحد يخلق عالمه بنفسه، لذلك فنحن نجتذب، تحديداً، ما نطلقه من ذاتنا. وعندما أصبحت أغير أفكارى، فإنني بتُّ أتقابل مع الناس الخيِّرين فقط، وذلك في كل مكان - في وسائل المواصلات، في الأسواق، وفي مؤسسات الدولة.

فإذا كنا ندين أحداً ما، فإننا سريعاً ما نكون ندين ذاتنا في نفس الموقف.

نملك أنا وزوجتي مكاناً معزولاً هادئاً على الشاطئ الجنوبي لشبه جزيرة "القرم"، غالباً ما نتواجد فيه. ومرة، قررنا تنظيفه، وجمعنا كيسين كبيرين من الأوساخ. وعندما هممنا بالخروج أسقطت زوجتي الكيس المليء بالقمامة الذي تحمله، وسقطت منه الأوساخ، وتكسرت الزجاجات وتحولت إلى فتات. وتطايرت الكسرات الصغيرة على الشاطئ الرملي.

- أخبريني بوضوح، - قلت لزوجتي متسانلاً، - بماذا كنت تفكرين عندما جمعت القمامة؟

- لقد غضبت وأدنت أولئك الناس، الذين يتركون الأوساخ في المكان الذي يستريحون فيه. وقد فهمت كل شيء الآن، فلا يجب إدانة الناس. فيوجد أشخاص يعجبهم أن يقضوا إجازاتهم في أماكن محاطة بالقاذورات، وها هم يوسخون من حولهم كل شيء. أما أنا، فيعجبني أن أقضي إجازتي في مكان نظيف، لذلك فإنني أنظف هذا المكان، ويجب عليّ القيام بذلك من دون أي عدوانية.

أنا أستطيع التعبير عن رأيي وشجبي لأي شخص، وسيكون ذلك رأيي. ولكنني لا يجب أن أحاكم أو أدين ذلك الشخص. بل يجب قبول العالم المحيط وكل إنسان كسرّاً لا متناه، أحجية، وتقبل الذات بالطريقة نفسها. والسعي إلى حل تلك الأحجية. فالإدانة - هي ناتج العجرفة، الأنانية. ولها أيضاً مقاصدها الإيجابية، كما النقد. ويقوم الناس بإدانة بعضهم البعض أو المجتمع كي يصبحوا هم الأفضل.

أسلوب التصرف المقاصد الإيجابية

المحاكمة (الإدانة) الرغبة في تغيير (شخص، حكومة، عالم)؛ جعل شيء ما
أو أحد ما أفضل؛ والسعي إلى الكمال. أي السعي إلى
العيش في عالم متناغم وعادل مع أشخاص رائعين.

النّيّة جيّدة، لكن الأسلوب سيئ. فقبل إدانة أحد ما، فكّر. هل يوجد تناغم في داخلك، أم لا؟ وهل يستحق الأمر أن تجتذب إلى حياتك وحياة أولادك الأمراض والأشياء السيئة؟

كيف تؤثر الإدانة وأية تبعات تترك؟ وإذا ما أدنا شخصاً، فإننا، باطنياً، نطلق برنامج تحطيم ذلك الشخص، ذلك البرنامج الذي يرتد إلينا فيما بعد بعدوانية جوائية وإصابات ما. وعلى المستوى المعلوماتي - الطاقّي، نحن نتسلم "ضربة" جوائية على شكل حادثة غير سارة أو مرض.

جاء لعيادتي رجل يشكو من الخمول، القلق، الخوف وعدم الرغبة في الحياة. والسبب يكمن في كرهه الشديد لجاره وجارته في المزرعة وإدانته لهما. وقبل تطور المرض بعدة أشهر وقعت مشكلة بينهم بسبب بضعة أمتار من الأرض.

وبقدر ما يكون الإنسان روحانياً، تكون محاكمته أخطر. وتكون كذلك، قبل كل شيء، بالنسبة له شخصياً.

وأنت، إذا ما أدنت مجموعة من الناس، فسوف تأتي عدوانية جوائية قوية ليس فقط عليك، بل على أولادك أيضاً. فالأولاد يتحمّلون مسؤولية ليس فقط من جراء أفعال الأهل، بل ومن أجل أفكارهم أيضاً. وكذلك الكبار - يتحمّلون المسؤولية تجاه أولادهم.

فمجموعة من الناس تدين المدمنين والمجرمين، وآخرون يدينون الشاذين جنسياً. وكثيرون يدينون شعوباً كاملة وحكومات. ومنذ فترة ليست بالبعيدة، قاموا بتعليم شعبنا (السوفيتي) منذ صغره على إدانة وكره الرأسمالية. أما الآن، فيتوجب على أجيال كثيرة إعادة صياغة علاقة الآباء والأجداد تلك. وكما هو الأمر في الغالب، فإن الجيل الأقدم يدين الحكومة، من دون أن يستوعب أن قيادتها تعكس ما فينا شخصياً، لذلك عقلنا الباطن الجماعي، يعتبر الأفضل بالنسبة لنا.

رجل يجلس في الحافلة، وبصوت عالٍ وتوتر يحاول إثبات شيء ما للمرأة الجالسة قبالة:

- أحد أصدقائي المتقاعدين، ذهب إلى ألمانيا. وأرسل لي رسالة، يكتب فيها أنهم، هناك، يدفعون له تقاعداً مناسباً، وقد أجروا له عملية في عينه مجاناً.
- وما الذي تريده من هذا الكلام؟ - سألته المرأة.

- نعم؟ يعزّ عليّ ذلك، - يقول الرجل بحقد. - أنتِ فكّري فقط. فقد عمل الرجل طوال حياته لدى الاتحاد السوفيتي، الذي انتصر على ألمانيا الفاشية في الحرب العالمية الثانية. وهنا، كانوا يدفعون له التقاعد متأخرين أحياناً. فذهب إلى

ألمانيا - وهناك يدفعون له التقاعد ويعالجونه مجاناً. أين المنطق؟ أنا أسألك؟ فهل يمكن العيش بشكل طبيعي في بلد كهذا ومع حكومة كهذه؟

المنطق بسيط جداً. فأى فكرة تعمل، فإذا كانت جيدة - فلك، أما إذا كانت سيئة - فعليك. أما أنا فكنت لأقول أن أي فكرة تعمل لك، السيئة والجيدة منها. وببساطة، تعطي الأفكار الجيدة البناءة انفعالات طيبة، أما الأفكار السلبية فتخلق تلك الحالات، التي يجب، من خلالها، تعلم التفكير بإيجابية.

وهناك أشخاص يدينون البشرية كلها، معتبرينها مذنبه وغير كاملة. ويكون أولاد هؤلاء الأهل غير مؤهلين للحياة، حيث أن برنامج تحطيم البشرية كلها يتضاعف مرات كثيرة في داخلهم. فعدوانية الوالدين تنعكس على الأولاد. حتى أن أهل كهؤلاء لا يفكرون في أنهم يقتلون ابنهم ويفسدون روحه بإداناتهم وأحكامهم هذه.

- دكتور، - قالت لي إحدى المشاركات في محاضرتي، - بعد قراءة كتبك أخذت أتغير وألاحظ، كيف يتغير الأشخاص المقربون مني، ولكن، فقط مع والدتي لا يتم الأمر بشكل جيد. فمنذ وقت قصير، - تابعت قولها، - جاءت والدتي مع أخي الأصغر لزيارتي. وأنا لم أتمكن من التواصل معها لوقت طويل، فكم يخرج منها من العدوانية! تصوّر، وهي تشاهد برنامجاً في التلفزيون، وتهتز كلها من شدة الحقد: "انظروا إلى هذا المجنون، من الذي أدخله. وهذا الأمريكي الأحمق إلى أين يقترب". وهذه عبارة عن "ورود" فأنت لم تسمع تعابيرها الأخرى، وقد بتُّ أفهم الآن، لماذا أصيب أخي الأصغر بالشلل الدماغى.

وأمثلة أخرى. كالمراة التي تسدين مدمني الكحول، فتحصل على ابن مدمن. أو الوالدين الذين يكرهان الأشخاص الفاسقين وغير المستقيمين، فيحصلون على ابن - مدمن مخدرات، مدمن كحول أو مجرم. ورجل يحتقر النساء، فيصبح عنيناً، أو امرأة تزدري الرجال، فتصاب بأمراض الرحم أو العقم. وهكذا دواليك.

والإدانة، على مستوى العقل الباطن، تؤثر ببطء، لذلك فهي تتسبب بأمراض، كما يسمونها، غير قابلة للعلاج وشديدة. والغالب من هذه الأمراض الأورام، إدمان المخدرات، إدمان الكحول.

وبالنتيجة، يحاصر المرض برنامج التدمير الباطني. ولكن لا الطبيعة ولا الرب يسببون لنا هذه الأمراض كعقوبة، وإنما نحن من يخلقها لذاته بأفكارنا وأقوالنا وأعمالنا. فغير أفكارك ولن تكون بحاجة للمرض!

وكثيراً ما نضطر أن نسمع من المريض:

- دكتور، ها أنت، اشرح لي الواقعة التالية. فجارتى مدمنة كحول. وتشرب

كل يوم، وتدخن، وتستقبل في منزلها رجالاً مختلفين، وفيزيائياً ليست مصابة بأية أمراض وهي امرأة سليمة وقوية. وأنا لا أشرب ولا أدخن، ولم أخون زوجتي ولا مرة طوال حياتي - إذن، لماذا أصاب أمراض شديدة كهذه؟

- هل تدين هذه الجارة؟ - سألته.

- وكيف إذن. فهي تمارس هذا الأسلوب المدهش في الحياة. وأي فائدة تقدمها للمجتمع؟ الضرر وحده.

- هكذا بالضبط، أنت تعاني بسبب هذه الإدانة. فالضرر الكبير يأتي من هؤلاء الناس أمثالك، الذين يدينون أي أحد على سلوكه الخليع، وضررك ليس على المجتمع فحسب، بل على الكون كله. لذلك فأمرضك جديّة وخطيرة بشكل مميت، حتى لا تسمح لبرنامج التخريب الباطني خاصتك بالعمل قدماً. وجارئك مريضة أيضاً، ومرضاها هو إدمان الكحول، وهو يقوّض الحالة النفسية، لذلك فهي تعاني بطريقتها الخاصة. لكنها شربت الفودكا - وكتمت معاناتها، أما أنت فجاهز بأفكارك لتحطيم مجموعة كاملة من الناس. أتذكر، كيف تم تحطيم ملايين من الناس في سنوات الحكم السوفيتي، لأنهم لم يتوافقوا مع مثل عليا محددة، والآن هذه الغاية المثلى قد دمرت في هذه البلاد. وكل إنسان - هو جزء من الكون وينفذ وظيفته هنا على الأرض. إذن من الأخطر بالنسبة للكون؟

- ماذا إذن، هل تقترح عليّ محبة كل السفلة؟

- أنا لا أستحسن أعمالهم، ولكنني لا أدينهم أيضاً. فخلف كل مجرم، خسيس وسافل يقف، وقبل أي شيء، إنسان. أي يوجد جزء من الكون، الله. وإذا كان هؤلاء موجودين في هذا العالم، يعني أن لهم ضرورة من أجل شيء ما. وعندما تدينهم، فإنك تسير ضد إرادة الله ذاته، والكون. فتعلّم قبول أي حالة. وتعلّم احترام الناس الآخرين، كائناً من كانوا. فأنت ببساطة، لا تملك الحق في إدانة الآخرين، ودع ذلك للجهات الرسمية المناسبة. ونظّم، أولاً، الوضع في عالمك، في حياتك، قبل أن تحاكم الآخرين.

"لَأَتَّكُمُ بِالدِّينُونَةِ الَّتِي بَهَا تَدِينُونَ تُدَاوُونَ، وَبِالْكَيْلِ الَّذِي بِهِ تَكِيلُونَ يُكَالُ لَكُمْ".

يجلس في عيادتي رجل يعاني من مرض خطير.

وسبب مرضه - هو العجرفة، والإدانة والأزدراء للناس كأحد مشتقاتها.

- أنا لا أفهم يا دكتور، - يقول المريض بتوتر. - كيف لا يمكن إدانة بعض

الناس. خذ، مثلاً، المجرمين والقتلة. فماذا يجب أن نفعّل معهم، هل نحبهم؟

- نعم! ولكن يجب حبهم وقبولهم ليس من أجل أعمالهم، بل من أجل أنهم

يعتبرون جزءاً من الله، وبالتالي فهم ينفذون في هذا العالم وظيفة ما من أجل

الكون. تصوّر الجسد البشري وجهاز مناعته، في الجسد توجد خلايا - قاتلة - خلايا بلعمية (phagocytes). وهي تحمي الجسد من العملاء غريبي الأجناس وتبيد الخلايا المريضة الخاصة، منظفة الجسد كله. قل لي، هل يحتاج الإنسان لهذه الخلايا؟ وهل وظائفها مبررة؟ - توجهت بسؤالتي إليه.

- طبعاً، - أجابني المريض.

- وهكذا هم القتلة. فهم ينظفون هذا العالم من أولئك الناس، الذين لديهم

أفكار وعقائد موجودة، وخطرة على الكون كله.

- على رسلك، قال الرجل معترضاً، - وماذا عن الأطفال؟ ما هو ذنبهم؟

- الأولاد ليسوا مذنبين. فهم يرثون عن والديهم برنامج السلوك الباطني.

زد على ذلك، فإن عدوانيتهم الباطنية، وإذا ما قورنت مع والديهم، ستتضاعف

عشرات المرات مع مرور الوقت. وهكذا يترتب على الله إيقاف هذا البرنامج عند

ولادته، وقبل أن يتطور وينتشر.

- وهذا عدل، برأيك؟ - قال المريض وهو غير مطمئن.

- طبعاً، - أجبته. - فأنا شخصياً أو من بعدل العقل الأعلى. وما عليك إلا أن

تحاول، ببساطة، تقييم هذه الأحداث من وجهة نظر أنموذجك عن العالم. غير أن

أنموذج كل إنسان بعيد عن الحقيقة. فتقبله بروحك وليس بعقلك. وتعلم قطع

العقل في الحالات الانتقادية. وعند ذلك يأتي التفهم.

وبالمناسبة، القضاة، المحققون والنواب العامون، يجب أن يكونوا منصفين. فهم

ملزمون بتطبيق حرفية القانون، ولكن داخلياً، في ذاتهم، لا يجب أن يدينوا أو يتهموا

ولا في أي حالة من الأحوال.

الاحتقار (الازدراء)

لو أننا امتنعنا عن الأنانية، فإن الأبواب ستفتح لنا، وتصبح الأسرار مكشوفة.

باراسيلسوس "الفلسفة الباطنية"

الاحتقار - هو نظرة استخفاف عميقة إلى شيء أو أحد ما، مليئة باللامبالاة.

وهي تملك أيضاً نواياها الإيجابية كالنقد والإدانة.

النية الإيجابية

طريقة التصرف

الترغيب في تغيير العالم المحيط، الناس المحيطين. الرغبة في

الاحتقار

التخلص من الأشخاص الفاسدين والدينئين، من الفقراء

الازدراء

والبشعنين. ولكي يصبح العالم أجمل، أنظف، أفضل

وأكثر تناغمًا. الرغبة في العيش في عالم رائع، نظيف

ومتناغم، ومع أشخاص جيدين.

الاحتقار يسير دائماً مع الإدانة جنباً إلى جنب. وأول ما يأتي الانتقاد وعدم الرضا، ومن ثم الإدانة، وبعدها الاحتقار. والترتيب الأخير - الكره، ثم يليه اللامبالاة فينتج لدينا السلسلة التالية:

النقد وعدم الرضا ← الإدانة ← الاحتقار ← الكره ← اللامبالاة.

وإذا تواجد الازدراء والإدانة في عقلك الباطن، فإنك بهذه المشاعر والانفعالات ستجذب إلى حياتك الأشخاص اللئام والأدنياء. وببساطة، أنت لا تجذبهم فقط، لا بل تخلقهم حرفياً. فلا يوجد أشخاص سيئون أو جيّدون، رفيعون أو أوفياء - فنحن أنفسنا نجعلهم هكذا. والاحتقار - هو من أكثر الانفعالات خطورة بالنسبة للإنسان. وينتج أننا باحتقارنا للإنسان، فإننا نرغب بخروجه من حياتنا إلى الأبد. ونحن لا نتقبّله. إلا أن هذا العالم هو عالمنا، وهذا الإنسان هو انعكاس لأحاسيسنا وانفعالاتنا. وباحتقاره، فنحن نحطم ذاتنا. وإذا ما كان الاحتقار موجهاً إلى مجموعة كاملة من الناس، فلا نعاني نحن فقط، وإنما أولادنا سوف يعانون أيضاً. والاحتقار يمكن أن يكون لأي شيء أو أي أحد. فالشخص المستقيم، الأخلاقي يحقر الشخص الذي يقوم بأفعال خليعة، لأن الأول يضع استقامته وأخلاقه فوق كل شيء.

والذي يحقر الغبي. وبالعكس.

المتشدد - العاهرة.

الغني - الفقير.

الجميل - البشع.

النظيف - القذر.

السليم - المريض. وبالعكس.

ولا تنس أن عالمنا ثنوي (ذو وجهين) وطالما سيتواجد أناس متمسكون بالاستقامة، فسيكون هناك أفضاظ وسفهاء. وطالما أن هناك متشددون - فستتواجد العاهرات. وطالما هناك أغنياء - فذلك يعني وجود الفقراء. وإذا ما كنت متمسكاً بالجمال - فإنك ستجذب البشاعة إلى حياتك.

الطبيعة أعطتك صفات ومزايا معينة للاستخدام المؤقت. أعطت لأن هذه المزايا لازمة. وقد حصلت على الجمال من الله - فاستخدمه، هنيئاً مريئاً، وأنت بحاجة له. وحصلت على العقل - فاستخدمه لصالحك والصالح العام. وإذا أعطيت شيئاً غير موجود لدى الآخرين، فهذا يعني أن الله أعطاهم أشياء أخرى ليست موجودة لديك. فكل واحد يعيش في عالمه الخاص، وكل شخص جميل بما يملك.

هل ترغب في التخلص من الأشخاص اللأخلاقيين والفاستدين - إذن، بدل أفكارك. وتوقف عن الإذانة والازدراء وتقسيم العالم إلى جيد وسيئ.

فالموجود، ببساطة، أشخاص، ونحن نجعلهم، كما نريد أن نراهم. فإذا كنت، خلال حياتك، تلتقي بالجلف والوقح، فإن السبب مُخبأً في داخلك شخصياً. أنت تؤمن بأن هذا العالم ليس متناغماً وغير عادل، ولكن أليس هذا العالم هو عالمك، والحياة حياتك. فابدأ باجتذاب أولئك الأشخاص الذين يعجبونك إلى حياتك. وتعلم أن ترى في الناس، وقبل أي شيء، الناس أنفسهم وليس أنموذجك عن ذلك الشخص، الذي يتناسب مع أفكارك ومشاعرك. فتقسيم الناس إلى جيدين وسيئين سوف يبقى مصدر عذاب لك فقط.

التخلص من الرغبة في الانتقاد والإذانة والازدراء بسيط جداً. ومن أجل ذلك يجب استيعاب أن الكون متناغم وعادل جداً، ويعطي كل واحد ما يستحق، أي حسب إيمانه وأفكاره. ولا تسع لتغيير الكون، بل عليك تغيير عالمك فقط، والعدالة والتناغم ليستا موجودتين في عالمك قبل أي شيء آخر، فإذا ما غيرت عالمك، فإنك تضيف رصيدك الإيجابي إلى الجسد الكامل.

الناس يريدون الهدوء والسعادة والتناغم في حياتهم، وهذه مشاعر إلهية عليا. وكل شخص يسعى إلى ذلك، ولكن لكل طريقه الخاص.

ونحن نخلق عالمنا الخاص، حياتنا الخاصة بأنفسنا. فما إن تبدأ بالانتقاد والتعبير عن عدم الرضا - فاحترس! لأن الهدوء والتناغم سيخرجان من حياتك. أما إذا بدأت بالإذانة والازدراء - فإنك في خطر! وبقدر ما تكون كمية الناس الذين تدينهم وتزدرهم أكبر، وبقدر الشدة التي تقوم من خلالها بذلك، سيكون التهديد المحيط بك أكبر. وليس بك وحدك فقط، بل بأولادك أيضاً. وغالباً ما يكون هذا الخطر مميتاً.

النفور

لا أحد يستطيع، خلال حياته، اختيار كل شيء جيد والابتعاد عن كل ما هو سيئ.

مينا ندر

النفور - هو نظرة خصومية، عداوية إلى شيء أو أحد ما، فتصور رجلاً مشمئزاً، أنه يختبر التقزز من الوساحة، التي يستكرونها في كل مكان. وهو يحب النظافة. ويريد العيش في عالم نظيف، بالمعنى المباشر وغير المباشر.

النَّية الإيجابية

طريقة التصرف

العيش في عالم نظيف ورائع.

النفور، التقزز

لكن ما يحصل أن السعي إلى النظافة يتحقق من خلال عدم الارتياح لشيء ما: الوسخ، التصرف، العلاقة، القوانين، الحكومة، وصولاً إلى تحطيم هذا الشيء. فعادونية كبيرة، موجّهة إلى الخارج، ومُنْعَكسة، تترد إلى الخلف، مولدة أمراض حقيقية: الأورام، أمراض جلدية وغالباً ما تكون الصدفية، الإدمان على الكحول، إدمان المخدرات، قرحة المعدة.

في عيادتي يجلس رجل متوسط العمر. وهو يعاني من مشكلتين في آن واحد: الصدفية وإدمان الكحول. وعندما أقمنا اتصالاً مع العقل الباطن، اتضح لنا أن السبب هو ذاته في الحالتين - النفور والتقرز. ومن ثم بدأ يعدد لي قائمة طويلة من الأشياء التي لا يحبها في حياته. وقد بدأ من النساء.

- هل تعلم يا دكتور، - قال المريض بتقرز واضح، - لا أحب النساء السمينات والمتعرقات. ولا أحب البيرة الساخنة. ولا أحب شوارعنا المتسخة، ولا أحب الخيانة والنذالة، الخساسة والتزلف. وهناك الكثير مما لا أحبه.

- وما الذي تحبه إذن؟ - وجهت إليه سؤالاً.

- أحب أن يكون كل شيء "نظيفاً". ولكن، لا أعرف لماذا لا أقابل إلا الأشياء "القدرة".

- يستنتج أنك مبرمج على نظافة الخارج، ولكن هل كل شيء نظيف في داخلك، أم لا؟ فطالما أنك تجتذب "القدارات" في حياتك، فإن ذلك يعني أن شيئاً داخلياً "قدراً" لديك. فالشيء "غير النظيف" هو أفكارك قبل أي شيء آخر. ولديك الكثير من الأفكار السلبية، التي تخلق لديك أوضاعاً "وسخة" وأمراضاً. وأنت تشرب، إذن، حتى يبدو العالم أنظف، ولكي تتقبله طوال الوقت، طالما أن الثمالة تؤثر.

- نعم، الوضع كذلك، - قال المريض موافقاً. - فعندما أشرب يصبح الطفح الجلدي أقل.

من المهم فهم أن كل شيء في هذا العالم رائع ونظيف أصلاً. ولا يوجد فيه شيء وسخ. فالله خلق كل شيء نظيفاً وطاهراً. وإذا ما صادفت أي "قدارة"، ذلك لأن أفكارك وسخة فقط. فالكون، الواقع كامل. وغير الكامل هو أنموذجك عن هذا الواقع، لأن كل إنسان يخلق عالمه الخاص. و"القدارة" الخارجية - هي انعكاس "لقدارة" الداخل.

فابدأ بتقبل العالم المحيط كعالم نظيف، ففي هذا العالم يعيش أشخاص نظيفون، لأن كل شخص - متفرد - ولدى كل واحد عقيدته، عالمه الخاص. وأنا ليس لدي الحق بالحكم على عقائد الناس الآخرين وإدانتهم. فابدأ بقبول كل شخص في هذا الكوكب، كما هو موجود في حقيقة الأمر، كجزء من الله.

وإذا أردت العيش في عالم نظيف، فابدأ من ذاتك، واجعل عالمك نظيفاً. نظّف أفكارك، برنامج السلوك الباطني خاصتك من العدوانية. واجمع النظافة الخارجية (الجسد النظيف، والثياب، والفرش، النظافة المنزلية، النظافة في العلاقات من الآخرين) مع نظافة الداخِل (الأفكار النظيفة). ومتعاملاً مع الآخرين، استخدم الأفكار النظيفة وتقبّل عقائد الآخرين. وبما أن كل شخص يعيش في عالمه الخاص، فاحترم عالم الشخص الآخر.

الكره

في أول موقعة للقوة خاصتي، تقابلت مع أعدائي في الضباب. ولكن، ليس لديك أعداء. وليس من طبيعتك كره الناس. لقد كان هذا موجود لديّ. وكرهي للناس كان، بالنسبة لي، طريقة للتغاضي عن ضعفي. وهذا غير موجود الآن. لقد انتصرت في داخلي على الكره، ولكن، في موقعة القوة الخاصة بي الأولى هي حطمتني تقريباً... فالقوة - هي شيء غريب جداً، لا بل سحرية. ولكي تتمكن منها بشكل عام ونأمرها، يجب أولاً امتلاك بعض صفات القوة الكافية للبداية. إلا أنه يمكن العمل بطريقة أخرى: تخزين القوة تدريجياً، وعدم استخدامها حتى تصبح كافية، لكي تصمد في معركة القوة.

ك. كاستانيدا "رحلة إلى إكستاز"

الكره - هو قمة إظهار - عدم الارتياح. ويتعلّق بموضوع الكره الرغبة في عدم رؤية الشخص. وينتج من ذلك أننا عندما لا نرغب في رؤية شخص ما، فإننا نتخلّص منه خيالياً، كقولنا: "لم أعد أراك". أي أنك لم تعد موجوداً. أو كما نقول دائماً: "لو أن عينيّ لم ترياك" أو "لا أريد رؤيتك". بما معناه عدم الرغبة في رؤية الشخص - هي كره أيضاً. وهناك طريقة أخرى لإظهار الكره، وهي اللامبالاة وعدم الاكتراث. أما القمع فهو الكره بحد ذاته. وإذا كان لديك إحساس باللامبالاة تجاه أحد ما، فإن ذلك يعني أنك كرهت ذلك الشخص في وقت ما، إلا أنك لم تسامحه، ولم تشكره. ولم تعترف بماذا اجتذبتّه خلال حياتك. وهذا الكره يجلس، على شكل لامبالاة، عميقاً في العقل الباطن ويسمم حياتك.

والكره على المستوى الطاقّي - هو ليس رغبة في الموت فقط، بل هو قتل أيضاً. ففي رسالة يُوحنا الرسول الأولى مكتوب: "كُلُّ مَنْ يُبْغِضُ أَخَاهُ فَهُوَ قَاتِلُ نَفْسٍ..."، وبرنامج التدمير ذاك، يرتد حتماً ضد صاحب الفكرة ذاته، ويتحوّل إلى برنامج تحطيم الذات.

ويقود الكره إلى أمراض شديدة الخطورة. وهو "يضرب" في الرأس والعينين قبل أي شيء. ويمكن أن يكون من نتائج الكره الأمراض التالية: الصرع، مرض باركنسون، الشلل، إصابات الرأس والإصابات بشكل عام، الشقيقة، أمراض

العين، الأورام وأمراض الجلد الشديدة. وعملياً، فإن الناس يحطمون بعضهم البعض على المستوى الباطني، ومن ثم يستغريون، لماذا يوجد في العالم هذا القدر الكبير من العسف والقهر.

وتتعلق صفات المشكلة أو المرض بقوة واتجاه الكره.

مثلاً، إذا كان الرجل يكره المرأة، فإن المعاناة لديه ستصيب "وقاره الذكوري". كل شيء بسيط جداً، لأنه توجد لدى كل شخص بداية كونية ذكرية أو أنثوية وإذا ما وجه الرجل كرهه إلى المرأة، فإن الرجل يحطم ذاته.

رجل يعاني من البروستات على مدى عدة سنوات.

وقد ظهر لديه ضعف جنسي، ولم تساعد أية أدوية أو إجراءات. ويكمن سبب المرض في كرهه وازدرائه تجاه الزوجة، ورغبته بالتأثر منها لخيانتها.

أما إذا كانت المرأة تكره وتزدري الرجل، فإنها سوف تتلقى "ضربة" في أعضائها الجنسية.

زوجة تحقد على زوجها وتكرهه بسبب سلوكه السيئ، وإهانته لها. وخلال بعض الوقت، اكتشف لديها ورم في الرحم.

والأولاد، الذين يكرهون الأهل، يعانون شخصياً من حياة شخصية مشوشة، ويتلقون نفس النظرة من أولادهم.

فتاة تزدري والدها - من الكحول، وتكرهه. وهو يعتبر بالنسبة لها تجسيدا لبداية الكون الذكورية. وفي عقلها الباطن منذ الطفولة يعمل برنامج تحطيم الرجال.

تكبر الفتاة وتتزوج. ولم يكن أول زواج ناجحاً - وحدث الطلاق. وكانت نتيجة هذا الزواج ولادة فتاة (وسيكون الأولاد، ببساطة، عديمي القوة الحيوية). وحصل الزواج الثاني - وكان غير موفق أيضاً. وقد ولدت فتاة أخرى من الزوج الثاني. وحاولت المرأة بعد ذلك بناء أسرة مع رجل آخر، حتى أنها كانت تعيش معه بعض الوقت. ولكن انضبط عقد هذه العلاقة وباءت بالفشل.

وشبّت الفتاتان، وتزوجتا من رجلين من نوع والديهما، فهما يشربان، ويقومان بإهانتهما وضربهما. فبرنامج كره الرجال المتأصل في الأم، مؤثراً في عقل الأولاد الباطن، يرتد للخلف بعدوانية جوابية.

أما إذا كره الشخص مجموعة أشخاص، مجتمع، بلد، فسوف يعاني ليس هو فقط، بل وأولاده أيضاً. والكره - هو برنامج قوي لتحطيم الشخص، الذي يتوجّه الكره إليه. ويصبح هذا البرنامج أقوى بمرات في الأولاد.

الرجل، يكره السفلة، الأندال، يحصل على ولد - مدمن مخدرات.
وامرأة تكره البشر، فتحصل على ولد - قاتل.

والكره، كأسلوب للتصرف يملك أيضاً مقاصده الإيجابية. فإذا كنت تكره الحكومة بسبب أعمالها، فإنك تريد، بكرهك، تدمير هذه الحكومة كي تأتي حكومة أخرى مكانها، تحقق لك رغبتك، لأنك تريد العيش في دولة عالية الأخلاق، والتي يتم فيها احترام الجميع.

وإذا كنت تكره جارك بسبب دناءته، فأنت تريد تحطيمه، لكي يسود العدل.

أما لو أراد أحد ما أخذ أموالك، فإنك تبدأ بكره هذا الشخص، لأنك تريد المحافظة على أموالك.

وإذا ما سرق أحد ما حبيبك / حبيبك، فإنك سوف تكره هذا الشخص،

وتكون مستعداً لتدميره.

ولو كرهت قريبك، فإن ذلك يعني أنه قد أذلك بشدة، أهانك أو أذاك لدرجة

تكون معها مستعداً لقتله. وسوف تقتله، ولكن في خيالك فقط.

طريقة التصرف النية الإيجابية

الكره الرغبة في تغيير العالم المحيط. كي يسود العدل. كي

يتعاملوا معك باستقامة، بأخلاق عالية، باحترام وعدل.

الرغبة في العيش في عالم رائع ومتناغم، ومع أشخاص

جيدين.

الكره - ناتج عن العجرفة. إنه الرغبة في أن تضع مشاعرك، أخلاقك، عدلك

واستقامتك فوق كل شيء. ولكن بقدر ما ترفعها أكثر، بقدر ما يكون سقوطها

أكبر. وبشكل عام، على أي أساس تعتبر أن أنموذجك عن العالم، عقيدتك، حقيقي.

فعقيدتك هي عبارة عن إحدى وجهات النظر من عدة مليارات متعلقة بالواقع. زد على

ذلك، أن كل وجهة نظر تستحق الاحترام. والأكثر من هذا، كيف يمكن جعل

العالم أفضل وأنظف بمساعدة أعمال القتل، التي يتسبب بها الكره. هذه سخافة! ففي

هذا العالم لا يوجد ما هو سيئٍ وقذر. فالرب خلق عالماً نظيفاً ورائعاً.

ومن الضروري قبول فكرة أن هذا متناغم وعادل جداً. وهو في الحقيقة كذلك.

فكل واحد يُعطى حسب أفكاره وأعماله وإيمانه. وكل واحد يخلق عالماً بنفسه.

وأنا، من خلال خبرتي، أعرف أن بعض الناس يتقبلون هذه الفكرة بصعوبة. ويعزّ

عليهم التراجع عن قناعاتهم ومبادئهم القديمة.

- ما هذا يا دكتور، أقترح عليّ أن أقول عن "الأسود" "أبيض"؟ - ثار

وامتعص مريض، الرجل المسن، الذي يعاني من مرض خطير. - وكيف استحسن

تصرفات اللص، الذي سرق آخر النقود من تلك العجوز المتقاعدة، أو أعمال حكومتنا، التي سرقت ملايين الناس؟

- أنا لا أجبرك على استحسان تصرف اللصوص، المحتالين والقتلة، - أجبته، متابعاً. - أنا أقترح قبول فكرة أن الكون متناغم وعادل جداً، والبدء في رؤية ذلك في حياتك الشخصية. "كل يعطى حسب إيمانه". فلو أن اللص قد سرق النقود من المتقاعدة العجوز، فإن ذلك يعني أنها هي شخصياً قد اجتذبتة إلى حياتها، من خلال أفكارها. ويمكن أنها أسفت لحال جاريتها المسكينة المتقاعدة. أو من الممكن أنها ازدردت أو كرهت الأغنياء. وعن طريق هذه المشاعر والأفكار اجتذبت اللص. وبهذا، فمن ندين؟ لا أحد. فبساطة، فقد نال كل واحد حسب أفكاره. فالقوة العليا، الطبيعة علمت المتقاعدة العجوز، ومن خلال اللص، التعامل الصحيح مع النقود. وأنا، لا أستحسن عمل اللص، إلا أنني لا أدينه، ولن أرثي لحال العجوز المتقاعدة، بل إنني أتمنى النجاح لكل منهما في طريق حياته: أتمنى للمتقاعدة العجوز - التعامل الصحيح مع النقود، وللص - الاهتمام بوضعه المادي بطرق أخرى، إيجابية.

- وماذا عن عمليات القتل، خاصة التي تنال الأطفال غير المذنبين؟
- ومع عمليات القتل سيكون الوضع ذاته بالنسبة لي. فالإنسان يجتذب القاتل في حياته من خلال نظرته غير الصحيحة إلى الحياة والموت. وهكذا شخص يمكنه أن يعبر غير مرة عن أفكار متعلقة بعدم الرغبة في الحياة أو تمنى الموت للآخر. أليست الطيور على أشكالها تقع. والأولاد يخبثون في داخلهم عدوانية أهلهم، بل تكون مضاعفة أكثر بمرات. وهم يتحملون المسؤولية عن أفكار أهلهم وبالعكس. - دكتور! مع الاحترام لك، فكل ما تقوله لا "يركب" في رأسي، وإذا كنت أكثر انفتاحاً، فإن هذا كله - ترهات. أعطني دواء يعالجني فقط. - فأنا لا أريد تغيير أي شيء. ولن أغير مبادئ وأنا أواجه الموت.
- إذن، من المشكوك فيه أن أستطيع مساعدتك. وأنا على كل الأحوال أتمنى لك النجاح.

وافترقنا، وخرج الرجل من دون أن يصبح مريضاً، وكنت أفكر كيف تنغرس فينا المبادئ والتعيينات المحددة، التي تجلب إلى حياتنا الألم والمعاناة. ونحن آمننا بها من دون أي اعتراض، ولم نحاول التشكيك في عدالتها.

هل تريد أن تكون معافى وتملك خلفاً سليماً؟ - إذن، تخلّص من الكره. ومن أجل ذلك، تحمل المسؤولية الشخصية عن عالمك، وابدأ من ذاتك. وغير أفكارك وسلوكك - فيتغير العالم من حولك. فالأفكار الجديدة تخلق أوضاعاً جديدة.

تعلم القبول! قبول ذاتك، الأشخاص الآخرين، حياتك ومصيرك المستقبلي.
احترم ذاتك والآخرين! فبإظهارك الاحترام للآخرين، أنت تحترم نفسك قبل أي

شيء.

تعلم الاستحسان والإطراء! اسع إلى ملاحظة الأشياء الجيدة، الإيجابية والمفيدة فقط، في داخل الناس. وتذكر أنه في كل شخص يمكن لأية مزايا أن تتواجد. وإذا كانت أفكارك نظيفة، فإنه، حتى الآخرين، يظهرون لك نواح أفضل.

وإذا كنت تريد تغيير العالم المحيط والناس، فإنه يمكنك استخدام العسف. نعم، هذه الطريقة موجودة، وهي طريقة جيدة، ولكنها جيدة لكي تجعل حياتك وحياة أولادك تعيسة. وإذا ما أخذت على عاتقك استخدام هذا الأسلوب تحديداً، فتذكر، عند ذلك، النتائج التي يمكن أن تحدث. وحسب أحد قوانين الطبيعة - إن الطيور على أشكالها تقع - فإن كرهك يجذب إلى حياتك عسفاً جوايياً.

وهنا أقترح عليك طريقة أخرى. وحيث أن العالم الخارجي - هو عالمي، وأنا خلقتة بنفسي، إذن، وإذا ما غيرت عقيدتي، فإنني أغير عالمي، ما يعني أيضاً العالم المحيط. ويمكن التعبير عن ذلك بشكل آخر: **أتريد تغيير المحيطين** - إذن، **غير ذاتك.** وفي هذه الحالة سوف لن تتواجد ادعاءات أو مزاعم تجاه أحد ما أو شيء ما - فكل شيء متعلق بك.

التهيج

- كل خطوة يجب القيام بها بمزاج المحارب، - قال دون خوان شارحاً - وإلا، فإن الإنسان سيشوّه نفسه ويصبح قبيحاً. ففي الحياة، التي لا يوجد فيها مزاج المحارب، لا توجد قوة. انظر إلى نفسك. فعملياً كل شيء يعيقك في عيشك، يؤذيك ويخرجك من حالة التوازن الروحي. فأنت تسترسل في البكاء وتتألم، وتشتكي من أن كل من تقابله يجعلك ترقص على نغمات مزماره. ورقة ممزقة في الهواء! لا توجد قوة في حياتك. أي إحساس مرقف يجب أن يكون!

ك. كاستانيدا "رحلة إلى إكستلان"

يظهر التهيج عندما لا يعجبنا شيء ما: الفوضى في المنزل، أوان غير نظيفة، فراش غير مرتب، أشياء متناثرة، ضيف متأخر، تصرف سيئ من الأطفال وهكذا دواليك. فلدى كل شخص متطلباته من العالم المحيط، وإذا كان هنالك شيء ما لا يستجيب لهذه المتطلبات، فإن التهيج سوف يظهر.

وإذا تواجد التهيج في حياتنا لوقت طويل، فإن ذلك يؤدي إلى ظهور مجموعة محددة من الأمراض. ويتأثر بالتهيج كل من الكبد، الجلد، الأمعاء، المعدة، المفاصل وأعضاء أخرى.

والتهيج، كأسلوب تصرف، يملك مقاصد إيجابية.

طريقة التصرف

النية الإيجابية

التهيج
كي يتجاوب العالم المحيط مع متطلباتي وتوقعاتي. الرغبة
بتغيير العالم المحيط.

أجل، كل شخص يريد أن يتجاوب العالم المحيط مع متطلباته وتوقعاته. ولكن، هاك فيما هو الملعوب! نحن نخلق عالماً، الذي نعيش فيه، يعني أن ما نراه في حياتنا، هو ما نتوقع رؤيته. أي أن المحيط بدأ يستجيب لتوقعاتنا، توقعاتنا الباطنية. ولو أن شيئاً ما في الخارج لا يناسبنا، فإننا نتوتر بغباوة. ومن الضروري أن نلجأ إلى داخلنا، ونغير أفكار محددة، عند ذلك سيتغير العالم المحيط.

ويوجد فارق بين الرغبات الواعية والنوايا الباطنية. ومن المهم تعلم الثقة بالعقل الباطن خاصتك، لأن عقلك الباطن يسعى إلى التوازن، السلام والهدوء. وهو يسعى لشغل ذلك المكان المتفرد في الكون، والذي سيكون موائماً جداً لكل واحد منا. في مرة، جرت لي حادثة لها علاقة بالتهيج، والتي أردت من خلالها أن أبرهن كيف تؤثر قوانين الكون: الطيور على أشكالها تقع والخارج يعكس ما في الداخل.

هذه الحادثة جرت في أحد أيامي العملية. وكنت أستقبل المرضى. وكانت كل الحالات صعبة. وقبل نهاية يوم العمل هذا، عملت مع مريضة، كانت توترني طوال الوقت. وقد حاولت أن أشرح لها أسباب مرضها، غير أنها لم تستطع أو لم ترد ولا بأي طريقة تقبل الأسباب. وفي نهاية الأمر بدأت أتوتر، ولم أسمح لها بقول أي كلمة. أضعت ساعتين من الوقت معها، وبالنتيجة بقي الشعور بالتهيج وعدم الرضا.

وبعد الجلسة، عندما خرجت من الشقة، "ارتمت" عليّ جارة من الشقة المقابلة وعبرت بصوت عال وسرعة شديدة عن امتعاضها بسبب عدم نظافة ساحة الدرج (فقد علقنت على باب شقتي لوحة "المناوب" لهذا الأسبوع). وحاولت، في البداية، أن أدافع عن نفسي والقول أن الساحة كانت نظيفة، إلا أن جارتني لم تسمح لي بفتح فمي. فقد كان صراخها يخرجني عن طوري، وظهرت لدي أفكار غير جيدة: "فماذا أفعل معها، حتى تهدي؟" ولكن، وفي هذا الوقت تذكرت أنني طبيب طيب.

تركزت محاولات إثبات شيء ما لها، ولجأت بسرعة إلى داخلي وأخذت أتصور: ما هو التصرف الذي جذبت من خلاله هذه الواقعة؟

ولم أضطر إلى التفكير طويلاً، وفي اللحظة تذكرت ما أصابني من تهيج بسبب المريضة السابقة، وكيف أنني لم أعطيها مجالاً لقول أي كلمة. وحسب كيفية استيعابي لأسباب هذه الحادثة، أخذت تجري تغييرات في المشروع

الخارجي. وبدأت جارتني تهدياً، ومن ثم رحلت. فتمنيت لها النجاح، وشكرتها، ذهنيًا، على الدرس، الذي ساعدتني بتجاوزه. وفي النتيجة، أجريت لنفسي مخارج إيجابية: أن أكون، داخلياً وخارجياً، هادئاً جداً مع المرضى؛ إعطاؤهم فرصة متابعة كلامهم والتعبير عن أفكارهم وأحاسيسهم؛ احترام خصوصية كل مريض؛ أن أكون أكثر مرونة عند تفسير أسباب المرض.

وبهذا الشكل، أصبحت هذه الحادثة مفيدة بالنسبة لي، ولم تكن لتسبب لي أية أضرار. وأنا ببساطة استخدمت القوانين المعروفة من قبلي. ولأننا نحن بأنفسنا من يخلق تلك الأحداث الحياتية التي نقع فيها. وبالمناسبة، فبعد هذه الحادثة، باتت جارتني تبادر بالقاء التحية عليّ.

الغضب والحقد

- أنت لم تغضب عليّ، صحيح، دون خوان؟- سألته عندما عاد. وهو، كما بدا، استغرب السؤال.
- لا. فأنا لم أغضب علي أحد في وقت من الأوقات. فليس هناك من رجل يستطيع القيام بشيء يستحق أن أغضب منه. فأنت تغضب على الناس عندما تشعر أن أفعالهم مهمة. ولم أشعر بشيء مماثل منذ زمن.

ك. كاستانيدا "تعاليم دون خوان"

الغضب والحقد - هما شعور بالامتناع الشديد والغيظ. وهما كذلك التهيج بأشد صورته. وتظهر هذه الانفعالات عندما يخرج الوضع عن السيطرة. وإذا أراد الشخص السيطرة على الوضع - يجب عليه الشعور أكثر بالهدوء، إلا أن ذلك غير ممكن دائماً. فعندما لا نستطيع ذلك يظهر الغضب، الذي يمكن أن يتحوّل إلى عسف فيزيائي من أجل تغيير الوضع.

ولدى الناس كثير من الأقوال المأثورة حول الشر:

- لا تقابل الشر بالشر.

- الخير لنا، والشر لا لأحد - هذا هو قانون الحياة.

- عش في الشر، واسع بسلام.

- الزوجة الحاقدة - نصيرة الإثم.

- الشرير لا يصدق بوجود أشخاص خيّرين.

وقد ورد في الإنجيل قول متعلق بالشر: "يُجَازِي الرَّبُّ فَاعِلَ الشَّرِّ كَشَرِّهِ".

كل إنسان اختبر أثناء حياته مشاعر غضب، وليس في ذلك أي سوء، لأن كل ما يتعرّض له الشخص، يؤدي وظائف إيجابية تجاه صاحبه. والمهم - أن نستوعب لماذا نحتاج هذه الانفعالات السلبية ولأي هدف هي تسعى، وبعد ذلك نشكّل أساليب جديدة للسلوك، هذه الطاقة إلى مجال أكثر سلامة.

والغضب والحقد يؤديان تلك الوظيفة الإيجابية، كما التوتر.

طريقة التصرف

النّية الإيجابية

- كي يتناسب العالم المحيط مع متطلباتي وتوقعاتي.

الغضب والحقد

- الرغبة في تغيير العالم المحيط.

والعواقب هي ذاتها، ولكن بشكل أكثر قوة. وإذا لم تظهر غضبك علانية، وأبقيته داخلك، فإن في هذا خطر، حيث أن الغضب، إذا لم يجد مخرجاً، فإنه يبقى في داخل الإنسان. وهذه الطاقة تبدأ بتخريب الجسد وتحوّل تدريجياً إلى مرض. ولكنك إذا لم تحقق غضبك، أي أن تعبّر عنه علانية، مُظهراً العسف، فإنك تحصل على عسف جوابي في حياتك؛ وليس من الشخص ذاته تحديداً. فالطيور على أشكالها تقع. وإذا ما استمر الإنسان في كبت هكذا انفعالات كالتوتر، الغضب والحقد، فإنه يبدأ بالمعاناة من خلال الكبد، المفاصل، جهاز التنفس وأعضاء وأنظمة أخرى في الجسد. وعدم التعبير عن المشاعر يبدأ بالتراكم في تلك الأعضاء، المسؤولة عن إظهار هذه المشاعر.

هاك مثلاً الكبد وصوراويته يستجيبان للحدّة (سرعة الغضب)، فكبت الغضب والحدّة يتسببان بداية بالتهاب الأوعية الصفراوية والركود الصفراوي، عسر حركة المسالك الصفراوية، ومع الوقت يتراكم كبت المشاعر المرّة على شكل حصيات. فيجب أن يكون هناك أساس مادي للانفعالات المتراكمة.

أما المفاصل، فتستجيب لعملية تحويل هذه المشاعر العدوانية إلى الحركة، وهذا يقود إلى التهاب تلك المفاصل، وبالتالي: الروماتيزم، التهاب الجراب، الخلع.

نستتج أن إظهار الغضب شيء سيئ، ولكن الأسوأ هو كبته. فما الذي فعله؟ البعض ينصح: بأن تقوم بلطم الوسادة إذا ما تراكم لديك الحقد والغضب والتهيج. فيخرج البخار، وتشعر بالراحة. بينما يعتبر آخرون أنه من الأفضل التعبير علانية للشخص، الذي أنت ساخط عليه، عن نظرتك إليه وموقفك منه، أي أن تصرخ عليه وتوبخه في وجهه. أما أنا، فلا أظن أن هذه هي الطريقة الفضلى للتعامل مع الغضب. وفي إحدى المرات، تواجدت في حلقة بحث - تدريب، حيث كانوا يعلمون الناس التعبير عن غضبهم علانية: "أنا زعلان منك، لأنك كذا وكذا..." أو "أنا مستاء منك، لأنك كيت وكيت..." وقالوا لهم: "اسمحو للأحاسيس الجياشة في داخلكم بالانطلاق خارجاً". إلا أن القيام بذلك جيد عندما تكون في مجموعة، حيث كل واحد يعرف هذه القواعد، وجاهز لتحمّل غضب الشخص الآخر تجاهه. وعندما خرج أعضاء المجموعة إلى الناس وبدؤوا "بالإفصاح الذاتي" بهذا الشكل، فإن الناس المحيطين لم يتقبلوهم، لأنهم لم يكونوا مستعدين لقبول غضب الآخرين تجاههم. ولم

يكن الناس قد تعلموا تلك القواعد التي تعلمها مشاركو ندوة البحث. وكان يشيع في المجتمع رأي يقول أن التعبير عن الغضب علناً هو عادة سيئة. وأظن أن "إفصاح ذاتي" كهذا يمكن أن يؤدي إلى الوحدة كنتيجة طبيعية.

لذلك، أقترح تدريباً أكثر إثماراً من أجل العمل على الغضب، من نفض الغبار عن الوسادة والصراخ في وجه المقربين. فما إن تشعر أن الانفجار الانفعالي اقترب، قم بما هو لا يعجبك كثيراً، لكنه ضروري. مثلاً، إذا كنت تعيش في الأرياف، يمكنك البدء بقلع الحطب أو تحفير الحاكمة - وتحقيق الطاقة الانفجارية الخطرة، والعودة بالفائدة على الأرض الزراعية. وقم بذلك إلى أن تشعر بالهدوء في داخلك، وإذا ما انتهيت من العمل بالأرض - فساعد جيرانك. أما إذا كنت تعيش في المدينة، فيمكنك الانشغال بتنظيف الشقة وترميمها أو نفض السجاد، فإذا أنهيت هذا العمل بنفسك، قم بمساعدة الجيران. أما إذا كان لديك وزناً زائداً - فقم بالتمارين المناسبة واركض. ولا تتخلص من التوتر فقط، بل من الكيلوغرامات الزائدة أيضاً، ومن دون أية حميات ومجاناً. وسبق لكثير من مرضاي أن حققوا الهدوء في أسرهم باستخدام هذه الطريقة. وطبعاً، يمكن ببساطة أكثر، تغيير العقيدة خاصتها.

غير أن هذا يجري حسب إرادة الأشخاص، فأحد ما يفضل القوة الفيزيائية الفظة، ويؤثر آخرون العمل العقلي، والأسلوبان يعملان. والمهم ليس التحرر من الغضب فقط، لا بل وترحيله أيضاً. ومن أجل ذلك مهم أيضاً استيعاب تلك الوظيفة الإيجابية التي يؤديها لصالح الشخص: لكي يتجاوب العالم المحيط من توقعاتي. لكن ذلك يتعلق بنا نحن فقط، لذلك ليس من الغباء إظهار الغضب خاصتنا فقط، بل وإنتاجه بشكل عام.

وأنا أستعمل هذه القاعدة الذهبية: إذا ما أردت الحصول على شيء ما، فيجب عليّ تغيير سلوكي وأفكاري إلى أن تظهر لدى الشخص الآخر رغبة ذاتية بإعطائي ذلك الشيء. ولقد حان الوقت من زمن أن نفهم أن الأشخاص المحيطين غير ملزمين بأي شيء. وإذا ما أردت الحصول على شيء ما منهم، فيجب أن تُغيّر سلوكك، وأن تستخدم أساليب جديدة في كل مرة.

ويمكنني القول أنه وبدلاً من تبذير الطاقة غالية الثمن خاصتك على تلك الانفعالات السلبية، الأفضل أن تحول رغباتك المدركة ونواياك الباطنية إلى التطبيق. وهذا ممكن فقط بعد أن تأخذ على عاتقك المسؤولية عن حياتك وعالمك.

الضيم

- يمكن إصابة المقاتل بجروح، ولكن من غير ممكن ضيمه، - قال دون خوان. - وطالما أن المحارب يتمتع بمزاج مناسب، فلا يمكن لأي فعل أن يضيئه، كائناً من كان صاحبه. لقد مرت ليلة

كاملة، ولم يؤذك الأسد نهائياً، صحيح؟ ولم يفضبك كونه كان يراقبنا بشيء. ولم أسمع منك أية شتائم موجّهة إليه. وأنت لم تتدخل، صارخاً، أنه لا يملك الحق في مراقبتنا. ومع أن ذلك الأسد كان يستطيع أن يبدو الأقسى والأشرس في المنطقة كلها، غير أن تصرفه لا يعتبر البتة سبباً لتصرفك هكذا، وليس بشكل آخر، حيث حاولت وبكل قواك التهرب من اللقاء معه. والسبب كان فيك أنت شخصياً، وكان واحداً - فأنت أردت الاستمرار في الحياة، وهو الشيء الذي نجحت فيه تماماً. ولو أنك كنت وحيداً واستطاع الأسد الوصول إليك، لكان افترسك. حتى ولم يكن ليخطر لك أن تشتكي عليه، وتستاء أو تشعر نفسك مهاناً - لهذه الدرجة من هذا الفعل غير اللائق من قبله، وحيث أن مزاج المحارب ليس غريباً عن عالمك أو عالم أي أحد آخر. وهو ضروري لك، كي تعبر من خلال هلع فارغ.

وقد قررت تقديم تصوّرٍ بهذا الخصوص، فمن وجهة نظري، لا يجب وضع الأسد والناس على مستوى واحد. فأنا أعرف كثيراً جداً عن المقربين خاصتي، ولأعيبهم، حججهم، وحيلهم الصغيرة معروفة من قبلي. وفيما يخص الأسد، فأنا عملياً لا أعرف شيئاً. وما يعتبر الأكثر ضيماً في تصرفات المقربين مني، أنهم يحقدون ويفعلون الدناءات عن عمد.

- أعرف، - قال دون خوان. - فالوصول إلى وضع المحارب صعب جداً. إنه ثورة، انقلاب في الوعي. فالنظرة الواحدة إلى كل شيء، وليكن ذلك أسد، جردان مائية أو أشخاص - هي واحدة من المنجزات الأعظم لروح المحارب. وهكذا الأمر يحتاج إلى القوة.

ك. كاستانيدا "رحلة إلى إكستلان"

الضيم - هو ذلك الإحساس، الذي يظهر لدى الإنسان عندما يعتبر أن الآخرين لا يتعاملون معه بعدل. وهو يظهر في الرد على حسرة سببية، شتيمة (إساءة)، استهزاء، أذية، ضرب (اعتداء)، خسارة، والضيم - هو دفع الغضب عميقاً في الداخل. والشخص الذي يستاء، يرغب لو أن النظرة إليه قد تغيّرت، وأن يتعاملوا معه باهتمام، احترام، وحب، وأن يُقدّروه. والنية الإيجابية للضيم واضحة - وهي تغيير العلاقة مع الذات.

طريقة التصرف والنية الإيجابية

الضيم - تغيير العلاقة مع الذات.

غير أن الضيم، كطريقة لتغيير علاقة المحيطين مع الذات، مرعب. فهو شعور يحمل في داخله الرغبة في موت الشخص، الذي يتسبب به. وهو عدوانية موجّهة إلى شخص آخر، ثم ترتد، بالعكس، إلى صاحبها ذاته وتحوّل إلى برنامج تحطيم الذات.

وتجلس في عيادتي امرأة، أثبت التشخيص أنها تعاني من "أورام الرحم". وقد اقترحوا عليها إجراء جراحة، منبهين من تحول الورم إلى النوع الخبيث. إلا أنها لم ترغب في إجراء العمل الجراحي. أما سبب المرض - فكان الضيم المتراكم بسبب زوجها، الذي يشرب الكحول بانتظام ويسيء لها من خلال علاقته بها. وهما أنا أحاول أن أشرح لهذه المرأة، ولكن من الصعوبة بمكان أن تقنع شخصاً بأن حساسيته، وعدم حبه لذاته يعتبر السبب في مرضه ويؤثر على سلوك الطرف الآخر.

- ولكن، كيف لي أن لا أستاذ! - تتدخل المرأة. - فهو يأتي إلى البيت مخموراً، وبهينني، ويدلني، ويأخذ نقودي من المحفظة، ويحمل الأغراض من الشقة، ويبيعها، وينفق النقود على شرب الخمر. فهل يجب علي احترامه لهذه الأسباب!

- قولي لي، - توجّهت إليها، - هل تحبين زوجك؟
- لا أعرف.

- وهل تحبين نفسك؟

وبدأت المرأة بالبكاء. وتابعت أنا شارحاً:

- خلال سنوات طويلة ألحق زوجك بك "ضربات" خفيفة أو ثقيلة موجهة إلى عزة نفسك، أنوثتك، وقد تقبلتي تصرفاته التي تحط من قدرك، ولم يكن بإمكانك تقبله هو. وتحملت الضيم والأذى طوال حياتك، مراكمة إياها في داخلك. وكان مكان تراكمها هو رحمك، الذي له صلة مباشرة مع أنوثتك. وبهذا الشكل، قمتي بزراعة أورامك. وإذا ما تابعتي التصرف بالطريقة ذاتها، فإن الأورام يمكن أن تصبح سرطانية.

- وماذا علي أن أفعل؟

- ابدئي بالمسامحة. ورغم أنني أعرف أنه ليس من السهل عليك القيام بذلك. لكنك مجبرة على استيعاب أن زوجك، الذي، وبالمناسبة، أنت من قام باجتدابه إلى حياتك، يعكس علاقتك الشخصية مع ذاتك. ويشير تصرفه إلى أنك لا تحبين ذاتك. عدا عن ذلك، ففي العقل الباطن لديك، يوجد برامج كالإدانة والكره الموجهة إلى الرجال. وعلى الأرجح، فإن هذه النظرة إلى الذات قد تكونت لديك منذ الطفولة.

- صحيح، هذا محتمل، - قالت المرأة موافقة، - كان أبي يشرب ويسيء إلى أمي. وكان والدانا يتعاملان معنا (وكنا ثلاثة في العائلة) بشكل سيئ جداً.

- مهمتك الآن ليست سهلة في مسامحة زوجك ووالديك، وبإعادة النظر، تحديداً، في حياتك. واستذكري كل حادثة تعرضت فيها للضيم، وغيري علاقتك بها كلها. سامحي! وعيشي كل هذه الأحداث من جديد ومع مشاعر الحب وتقبلهم كما لو أنك أنت من خلقها، سامحيها، اشكريها وعيشيها بأحاسيس جديدة: بالحب والامتنان. فرصتك هي - إساءتك وضميمك. فإن ذابت الإساءة والضميم - توارى الورم. فاستوعبي المرض كحوار بين الله وبينك. وتقبلي مرضك كأنذار من أجل تغيير العقيدة خاصتك واشكريه على ذلك أيضاً.

من الصعب على الإنسان أن يسامح عندما يعتبر الآخر مذنباً. وإذا ما فهمتي وشعرتي جيداً أن مسبب الضيم هو أنت بذاتك وأن المسيء - هو الأداة في يدي

القوى الإلهية الخفية، الأداة من أجل تطهيرك، ومن أجل تعليمك، ومن أجل الخير لك، - وفقط، عندها تسامحين قلبياً، لدرجة أنك ستكونين شاكرة الله، وذاتك وذلك الشخص على هذا الدرس الثمين.

بتّ أعرف، من خلال خبرتي العملية، أن المرأة عندما تبدأ بتغيير النظرة إلى ذاتها، فإن الرجل الذي يعيش معها سوف يتغير بطريقة مذهشة. والعكس صحيح.

جاءت لعيادتي امرأة شابة، وطلبت مني شفاء زوجها - مدمن الكحول.

- ولماذا جئت أنت، وليس هو؟ - سألتها.

- هو لم يوافق على القدوم معي، أجابت المرأة والدموع في عينيها. - فهو

يعتبر نفسه سليماً أو يقول لي أن أعالج نفسي.

- ويمكن أنه محق؟ - وجهت إليها هذا السؤال.

- في أي معنى؟ - قالت المرأة مندهشة.

- بمعنى أنه يمكن من خلال عملي معك مساعدة زوجك في التخلص من

عاداته السيئة.

- وهل يمكن ذلك بهذه الطريقة؟

- طبعاً! ولكن، المطلوب منك فقط هو استجماع قوة إرادتك كلها والتمتع

برغبة كبيرة في التغيير شخصياً.

- أنا جاهزة لكل شيء يا دكتور. افعل بي ما تشاء، فأنا أرغب بحياة هادئة.

ولاحقاً، نحن نشخص برنامج السلوك الباطني لدى المرأة ونستوضح، عن

طريق أي من تصرفاتها تجتذب إلى حياتها سلوك كهذا من قبل الزوج. وخلال

أسبوعين، أصبح زوجها يشرب الكحول بكميات أقل بكثير، وخلال شهر ترك

الكحول نهائياً، وأمام ذلك كانت المرأة تعمل على ذاتها فقط.

وإذا ما استاء الرجل من المرأة فإن كبرياءه الذكوري سوف يعاني في المعنيين

المباشر وغير المباشر. فضيم النساء يؤدي إلى ورم غدة البروستات ومشاكل مع الفعالية.

والضيم يمكن أن يؤدي ليس إلى نمو الأورام فقط، لا بل إلى أمراض أخرى مثل

قرحة المعدة والاثني عشرية، الطفح الجلدي (الشرى)، الصداع وأخريات.

والضيم هو - واحد من منتجات العجرفة. فالشخص المضام لا يمكن،

ولا بأي شكل، أن يفهم ويتقبل حقيقة أنه هو من يجتذب المسيء (الظالم) إلى حياته

شخصياً. ويجتذبه من خلال علاقته مع ذاته.

وإذا ما تعاملوا معك بشكل سيئ توجه إلى داخلك وحدّق واستمع، فالظاهر

يعكس الداخل. وحسب ما تتعامل مع ذاتك، بالطريقة نفسها يتعاملون معك. لذلك،

غير العلاقة مع ذاتك - فتتغير علاقة المحيطين بك ونظرتهم إليك.

كيف نقوم بذلك؟ الأمر بسيط جداً.

ابدأ بمحبة نفسك!

عندما أ طرح على الناس سؤالاً عما إذا كانوا يحبون أنفسهم، فيأتي الجواب، عملياً، من كل واحد: "نعم". ولكن، وعند الاستتطاق الأكثر دقة يتضح أنهم يخلطون بين مفهومين هما: "عزة النفس" و"حب الذات".

وإذا كنت تشتم ذاتك، وتدينها، ولو كان ذلك نادراً، فأنت لا تحب نفسك. ولو اعتبرت أن بعض العيوب موجودة لديك، فأنت مؤلّب بعدوانية تجاه ذاتك.

من الضروري أن نفهم الحقيقة البسيطة التالية: كل إنسان - هو جزء من الله، الكون. وإذا ما كنت مؤلّباً بعدوانية في علاقتك مع ذاتك، فأنت تعارض الله وتقوم ضده. وحب الذات - هو فن. ويجب قبول الذات كما أنت موجود في الواقع - كجزء متميز من الكون.

الله لا يعاقب ولا يشجع. الله هو الحب. فعندما تحب ذاتك كجزء من الله، فإنك تعيش بسلام وتناغم. وهنا أورد مقطعاً من كتاب لويزا خي¹:

"لقد وصلت إلى نتيجة أنه عندما نحب أنفسنا، ونستحسن خطواتنا، ونبقى نحن ذاتنا، فإن حياتنا تصبح أروع لدرجة لا نستطيع التعبير عنها بالكلمات. معجزات صغيرة - في كل مكان. الصحة تتحسن، النقود تسيل في اليد، علاقتنا مع الآخرين تزدهر. ونبدأ بالتعبير عن شخصيتنا وإظهارها في الحياة الإبداعية. ويجري كل ذلك من دون أي عسف أو إجبار من ناحيتنا. فعندما نحب ذاتنا ونحترمها من القلب وتستحسن خطواتنا، فنحن نخلق تكويناً محددًا للعقل. من هنا، فالعلاقات الرائعة، المتبادلة مع المحيطين، العمل الجديد؛ حتى أننا ننحف ونصل إلى وزننا القياسي.

ومحبة الذات - تعني الاحتفال بحقيقة وجود شخصيتنا الذاتية وأن نكون شاكرين الله على هدية الحياة".

عندما يحب الشخص ذاته، فإنه يخلق من حوله مجال حب، هذا المجال الذي يبدأ بتغيير كل المحيط. وتذكر الفيلم القديم "حب أليوشكين"، حيث يلعب الدور الرئيس ليونيد بيكوف. حيث يقع بطل الفيلم، الحفار الشاب، في حب فتاة ويغير بحبه كل جماعة عمله.

وحب الذات - يعني التخلص من أي شكل من أشكال العدوانية تجاه الذات، أي التخلص من كره الذات أو الشفقة عليها.

Хей Л. Исцели свою жизнь, свое тело, Сила внутри нас / Пер. Т. Гейл. - Ltd¹ "Ritas", 1996

وكذلك، حب الذات يعني، وقبل أي شيء، احترام الشخصية خاصتك، وحب وقبول الذات كما هي موجودة. ويعني أيضاً أول شعور بالشكر وسعادة التسليم لله، الكون، الذي نعتبر نحن جزءاً منه.

وتوجد في المسيحية مقولة: "أحب الله أكثر من الأب والأم، أكثر من الأبن والبنات. أحب الله بكل عقلك، بكل روحك، بكل قلبك". ولكن، كيف يجب أن نحب الله؟ إلى أين يجب توجيه هذا الحب؟ إلى السماء؟ ولكن ذلك سيكون حباً للسماء. إذن يمكن أن يكون للأيقونة أو الصليب؟ ولكن هذه من صنع أيدي بشرية. حسناً، في أي مكان نحن أقرب إلى الله؟ بالروح؟ وهنا يعني حب الله، أن نوجه الحب إلى ذاتنا، أي إلى روحنا. فحب الله - يعني حب الذات، كجزء من الله. من هنا تصبح واضحة المقولة الأخرى: "أحب قريبك كما تحب نفسك"، فإذا ما أحببت نفسي كجزء من الذات الإلهية، فإنه من واجبي أن أتعامل مع الآخرين بالطريقة ذاتها. فحب الله يبدأ من حب الذات.

الثأر (الانتقام)

وَمَتَى وَقَفْتُمْ تُصَلُّونَ، فَاعْفُوا إِنَّ كَانَ لَكُمْ عَلَى أَحَدٍ شَيْءٌ، لِكَيْ يَغْفِرَ لَكُمْ أَيْضاً أَبُوكُمْ الَّذِي فِي السَّمَاوَاتِ زَلَاتِكُمْ. وَإِنْ لَمْ تَعْفُوا أَنْتُمْ لَا يَغْفِرُ أَبُوكُمْ الَّذِي فِي السَّمَاوَاتِ أَيْضاً زَلَاتِكُمْ.

إنجيل مرقس

الثأر - نتاج الضيم والعجرفة. وهو رغبة في تحطيم أو إذلال الشخص، الذي ألحق الضيم أو الإهانة.

وأهم مقصد إيجابي لهذه الأعمال - إقامة العدل، والإجبار بالقوة على تغيير العلاقة مع الذات والحصول على الرضا من جراء ذلك.

طريقة التصرف النية الإيجابية
الثأر إقامة العدل، وتغيير العلاقة مع الذات.

ولكن، ما الذي يجري في هذه الحالة على المستوى الطاقوي الضيق؟ إذا ما أهانني أحد ما، شتمني أو ضامني، وأنا أستعد للثأر منه، فإنني لا أرفض قبول الوضع فقط، بل إنني سأحاول تغييره بمساعدة العدوانية. وأريد إجباره بالقوة على التعامل مع نفسه باحترام. وتكون عدوانيتي موجهة إلى إذلال وتحطيم شخص آخر، أي عالم آخر. ولكن هذا الشخص مع أفعاله - هو جزء من عالمي، مني شخصياً، وأنا اجتذبتني إلى حياتي. أي أنني، وأنا أوجه العدوانية تجاهه، ألتقي ردة فعل جوابية. ويقدر ما أكره هذا الشخص أكثر وأرغب في الثأر منه، سأحطم نفسي بشكل أكبر.

والأحداث المتعلقة بالتأثر كثيرة جداً في حياتي العملية. إذا ما رغب رجل في الانتقام من امرأة بسبب خيانتها، فإنه يتلقى "ضربة" في أعضائه التناسلية بالمعنى المباشر وغير المباشر.

فقد عانى أحد مرضاي من مرض مزمن في البروستات مع التهابات متكررة. وحاول استخدام كل المستحضرات الحديثة - ولكن شيئاً لم يساعده. وكان السبب هو علاقته مع زوجته. وكانت بداية كل شيء مع رغبتة بالتأثر من زوجته بسبب الخيانة. وكانت النتيجة أن أصيب بمرض زهري، وليس واحداً. ولم يهدأ الرجل عند هذا الحد، بل تابع تخزين الضيم والحقن. وفي عراق ما، تلقى رفسة على وركه، الأمر الذي تسبب في تورم خصيته، غير أنه، حتى هذا لم يعيده إلى جادة الصواب. فقد تابع الاستياء والانتقام - وتابع المرض والمعاناة وفي الوقت ذاته. ويمكن للتأثر أن يؤدي إلى إصابات متنوعة، شلل، وأحداث غير سعيدة.

رجل أراد الانتقام من الظالم، وقبل ذلك كُسرته يده - وهو الأمر الذي أوقفه عن القيام بما قصده.

امرأة تزوجت لتنتقم من رجل آخر، وبعد ذلك بقيت تتعذب طوال حياتها. أو مثل آخر عن رجل يخون زوجته، والزوجة، بدلاً من أن تفتش في داخلها عن السبب الذي اجتذبت من خلاله هذه الحادثة، قامت بخيانة زوجها ثأراً منه. وهما هي الدائرة الفاسدة تكتمل! وخلف ذلك تجري أمراض دورية وتعاسة.

وحتى الآن، يوجد في بعض أطراف الكرة الأرضية عادة الانتقام للدم، أو التأثر. وكنتيجة طبيعية فإن هذا يقود إلى تدمير السلالة كلها، حيث لا يبقى أحد تحترمه. فعدم وجود أشخاص - يعني عدم وجود احترام.

وللتخلص من هذا الشعور المدمر، من الضروري التخلص من العجرفة والاستياء، فلا أحد يمكنه أن يذُلك أو يضيّمك إذا ما تعاملت مع ذاتك والآخرين بحب واحترام. فلن يغيّر الناس علاقتهم بك، عليك أن تغيّر علاقتك بنفسك والمحيط. الظاهر يعكس الداخل، فتعلم قبول تلك الأحداث، التي تجري معك.

نحن ذاتنا نجتذب في حياتنا الظالمين - من خلال علاقتنا مع أنفسنا. والعالم عادل جداً! فكل واحد يأخذ حسب إيمانه، وإذا ما آمنت بضآلتك ونقصك، فما الذي تتوقع الحصول عليه من الآخرين؟ وإذا عظمت نفسك عن الآخرين، فالكل سيسعى إلى إذلالك. إذن، غير علاقتك بنفسك - فتغيّر العلاقة بك.

التكدر

التكدر - هو شعور بالتهيج وعدم الرضا نتيجة الفشل. فتصوّر أنك تسعى إلى

شيء ما ، وتنفق مجهوداً محدداً لتحقيق الهدف ، ومن ثم تتلقى ضربة قوية - وفشل. ونتيجة لذلك يظهر التكدّر ، أي أن عدوانية باطنية ضد نفسك بالذات. وهو ما يؤدي إلى معاناة أعضاء محددة.

ولا يمكن القول ما الذي يعاني أولاً ، فيعاني كل من الكبد (أتذكر جملة "مرارة المعاناة") ، والكليتين ("بقيت رواسب كريهة") ، وأعضاء أخرى. عدا عن ذلك ، يضيع الكثير من الطاقة.

أما المقصد الباطني فإيجابي- التركيز على النجاح.

طريقة التصرف **النية الإيجابية**
التكدّر الرغبة في النجاح.

أجل ، التكدّر فقط بسبب عدم فهم أنه لا يوجد في الحياة فوز وخسارة ، توجد نتيجة فقط. وهي ليست جيّدة ولا سيّئة. وإذا لم توافقك النتيجة ، فهذا يعني أنك نقلت شيئاً ما ليس كما يجب - لذلك يجب عليك تغيير سلوكك ، فتحصل على نتيجة أخرى.

وأنا أنصح بقبول أي نتيجة كنجاح ، ولو كان لا يناسبك في شيء ما. وهذا يعطي الفرصة لتعلم شيء ما جديد ، مفيد وإيجابي. وبالنسبة لي ، فأني عمل أقوم به يعتبر صحيحاً ، وأي نتيجة- هي مرحلة دورية على طريق تحقيق نواياي الإيجابية دائماً.

الخيبة

العالم- هو كل المخزون هنا ، - قال دون خوان وضرب رجله بالأرض. - الحياة ، الموت ، الحلفاء وكل ما تبقى مما هو يحيط بنا. العالم رحيب ، ولن نستطيع فهمه أبداً ، ولن نفكك أسراره نهائياً ، لذلك يجب علينا قبوله كما هو موجود ، - لغز عجيب. والإنسان العادي لن يفعل ذلك ، والعالم لن يبدو أبداً ، كلغز بالنسبة له ، فعندما يقترب من الشيوخوخة ، فهو يقتنع في أنه لا يملك شيئاً بعد ، فلماذا يعيش... وها هو الثمن المخيف ، الذي يتوجب علينا دفعه عن ستارنا الوافي ، والمقاتل يستوعب هذا الخلل ويتعلم التعامل مع الأشياء بشكل صحيح. فالأشياء التي يصنعها الناس ، لا يمكنها ، رغم أية ظروف ، أن تكون أكثر أهمية من العالم. وبهذه الطريقة ، فإن المقاتل يتعامل مع العالم كسرّ لا متناه ، ومع ما يصنعه الناس كغباء لا متناه.

ك. كاستانيدا "الحقيقة المستقلة"

الخيبة - هي شعور بالسامة من شيء ما لم يتحقق ، سقوط الإيمان بأحد ما أو شيء ما.

تصوّر أن شخصاً يحلم ، يبني على مخططات ما ، ويحسب نتيجة محددة ، ولكن ، وفي لحظة "رائعة" ينهار كل شيء. وإلى جانب الضيم ، الحقد والكره لمن أعاق تحقيق المخططات ، يظهر الإحساس بالخيبة. ويعتبر هذا برنامجاً مباشراً لتحطيم

العالم المحيط والذات. ويقود هذا الشعور إلى أمراض خطيرة جداً. مثلاً، تقود الخيبة في الحياة إلى السرطان والتدرن؛ والخبية من النساء لدى الرجال - تؤدي إلى العجز الجنسي؛ أما الخيبة من الرجال لدى النساء فتؤدي إلى مرض يصيب أعضائهن التناسلية. والطريقة المناسبة جداً للحصول على الخيبة هو التخطيط المسبق لكل شيء بعناية. وبقدر ما يكون التخطيط أكثر، كذلك تكون الخيبة أكثر، لذلك، كن حريصاً وأنت تبني المخططات. وببساطة، شكّل نيةً حسنة، واسمح لعقلك الباطن وقوى الطبيعة بتحقيقها بالطرق الفضلى.

تقول وصية موسى الثانية: "لَا تَصْنَعْ لَكَ تَمَثَالاً مَنحُوتاً". أما الأولى فتقول: "لَا يَكُنْ لَكَ آلَهَةٌ أُخْرَى أَمَامِي". ويجب العيش في العالم الواقعي خاصتنا والسعي دائماً كي يتناسب هذا العالم إلى الحد الأقصى مع الواقع. ومن المهم أن نفهم أن نموذج العالم - هو ليس العالم نفسه بعد، والخارطة - ليست مساحة. وكثير من الناس يعيشون وهمماً، فهم يريدون تغيير العالم المحيط بالقوة، واتباعه لإيمانهم. إلا أن القيام بذلك غير ممكن، لذلك فإن هؤلاء الأشخاص يصلون إلى الخيبة في نهاية طريقهم الحياتي.

ولكن الخيبة، ككل الانفعالات الأخرى، تملك قصدها الإيجابي.

طريقة التصرف النية الإيجابية

الخبية الرغبة في أن يتوافق العالم مع توقّعاتي.
الإيمان بشيء رائع وثابت، ووجود هدف في الحياة، والسعي إلى المثل الأعلى.

ويمكن للعالم المحيط أن يتناسب مع توقّعاتي فقط في حالة ما إذا كنت أعيش حسب قانون الطبيعة، وإذا ما تناسب أنموذجي عن العالم مع الواقع ذاته. وبالنتيجة، فمن واجب كل شخص أن يعيش الواقع، وليس الخيال. فآية مثل عليا لا بد أن تتحطم عاجلاً أم آجلاً.

في أيام الحكم السوفيتي، كان هناك رجل يعمل في جهاز "كي جي بي". وبعد انهيار النظام القديم أصيب الرجل بسرطان الحنجرة ومات. فهو لم يستطع تقبل هزيمة المثل العليا الشيوعية، فما حصل أنه عاش حياته هباءً. وكان مرضه نتيجة خيبة الأمل في الحياة.

ويمكن أن يكون المثل الأعلى في الحياة واحداً - وهو الواقعية ذاتها، أو الرب، أو الحقيقة - وليس مهماً كيف نسميه. فبإمكاننا تسمية ذلك سرّاً عظيماً. وما يمكنه أن يكون غاية مثلى هو الشيء الراسخ والثابت. هذا هو المثل الأعلى الذي

يجب أن نسعى إليه في حياتنا. وكل ما تبقى في هذا العالم - هو وهم وخيال، درجات على طريق المعرفة. وإذا ما امتلكت نظرة كهذا للعالم، فإنك لن تختبر الخيبة في حياتك أبداً. وستكون الحياة بالنسبة لك سرّاً عظيماً، من الضروري اكتشافه مهما كلف الأمر.

الاغتياب وسوء النية

لَيْسَ مَا يَدْخُلُ الْقَمَّ يُنْجِسُ الْإِنْسَانَ، بَلْ مَا يَخْرُجُ مِنَ الْقَمِّ هَذَا يُنْجِسُ الْإِنْسَانَ.

إنجيل متى

عندما تفكر بشخص ما، فإن قناة معلوماتية - طاقة تفتح بينك وبين الشخص الذي تفكر به. وإذا ما كنت تظن أو تقول بالسوء عن أحد ما، فأنت توجه الأفكار التدميرية خاصتك باتجاه هذا الشخص ويمكنك أن تلحق به الأذى على المستوى الباطني الدقيق. وفي الوقت ذاته، عندما ترسل أفكاراً سلبية لأحد ما، فإن برنامج تحطيم الذات يندرج تلقائياً في عقلك الباطن.

"لَا تَدِينُوا لِكَيِّ لَا تُدَانُوا، لِأَنَّكُمْ بِالذُّيُوتَةِ الَّتِي بَهَا تَدِينُونَ تُدَانُونَ، وَبِالْكَيْلِ الَّذِي بِهِ تَكِيلُونَ يُكَالُ لَكُمْ".

وللأسف، فإن الناس لا يستوعبون أنهم حرفياً يقتلون بعضهم بعضاً على المستوى الباطني. فالاغتياب وسوء النية يؤديان إلى تدني المستوى الطاقوي، ويدمران الجسد، وبالتالي فهي تقصر الحياة.

لجأ إليّ أحد معارفي مشتكياً من الضعف الشديد، الذي ظهر لديه منذ فترة قصيرة. وطلب مني إدخاله في حالة تنويمية والإيماء له بالنشاط والصحة الجيدة. أوصلته إلى حالة التنويمية، ولكن، وقبل أن أزيل الضعف، قررت أن استوضح أسباب المرض لدى العقل الباطن. وكانت الأسباب تافهة. فقبل ظهور الضعف العام لديه. استاء صديقي من زميله في العمل وقام باغتيابه، زد على ذلك، أنه قام بهذا بحضور بعض الزملاء.

أما الضعف لديه فقد أزلته، غير أنني، وعند القيام بذلك، اتفقت مع عقله الباطن على أن يعلمه التعامل مع الناس بشكل حسن.

وأي قول أو حكم أو رأي قد يسبب الأذى للذات وللآخر. ومنتهى الخطورة هي في الاغتياب وسوء النية تجاه الأهل خاصتنا. وتقول إحدى الوصايا: "أَكْرِمَ أَبَاكَ وَأُمَّكَ لِكَيِّ تَطُولَ أَيَّامُكَ عَلَى الْأَرْضِ الَّتِي يُعْطِيكَ الرَّبُّ إِلَهُكَ". وكثيراً ما يترتب عليّ أن أصادف تلك الأمراض، التي يعتبر سببها اغتياب الوالدين. عدا عن ذلك، فإن هذه الأمراض تكون شديدة جداً وغير قابلة للعلاج بالطب الحديث.

إذا أردت أن تكون سليماً، وتعيش طويلاً، فإن أصدق وصفة لطول العمر هي توافر اللطف، الأدب وقبول الفكاهة. وكُنْ خَيْراً، حسن النية مع الناس، وهم سيجيبونك بالشيء ذاته. ذلك، لأن الطيور على أشكالها تقع.

وقد أقام ثنائي متقدم في السن احتفالاً بالعيد الذهبي لزاوجهما. ودعى إلى الاحتفال صحافيون وعاملون في التلفزيون.

- نيكولاي سيميونوفيتش! من فضلك، اكشف لنا كيفية تمكنكم من العيش معاً هذه الفترة الطويلة؟ - سأل المراسل رب الأسرة.
- يجب أن تكون حسن الإرادة وخيراً - أجابه الرجل ببساطة.

وأنا أعرف أنه من المحتمل أن ما يسمى "صيبة عين" و"إفساداً" لا يؤثر بتاتا على الأشخاص طبيي القلب. لذلك، دع طيبة القلب والرضى يكونان رمزاً لحصانتك ومناعتك.

التبجح

- مَنْ يَظُنُّ أَنَّهُ قَائِمٌ، فَلْيَنْظُرْ أَنْ لَا يَسْقُطَ.

رسالة بولس الرسول الأولى إلى أهل كورنثوس

التبجح - هو مديح مضحّم ومتطرف للقيم خاصتنا. والإنسان المتباهي يسعى دائماً لإظهار بعض مزاياه. وهو، بهذه الطريقة، يشد الاهتمام إلى نفسه، ويريد أن يبدو أفضل من الآخرين.

طريقة التصرف النية الإيجابية

التبجح الحصول على اهتمام واستسحان المحيطين، حتى نشعر بقيمتنا وتفردنا.

من المحتمل أن كل واحد حاول، في طفولته وبطريقة ما، التفرد ضمن المحيطين. فالأطفال يظهرون قوتهم ولباقتهم أمام الفتيات. والفتيات تتباهين بأحذيتهم أو ثيابهن الجديدة. وبهذه الطريقة يتعلم الأولاد التعبير عن الذات. ومع تقدم العمر يتلاشى التباهي، إلا أن هذه الصفة تبقى لدى بعض الناس وتبدأ بلعب دورها القاتل. وكواحد من مظاهر العجرفة، يتسبب التبجح بالحسد ومشاعر سلبية أخرى لدى الناس المحيطين. وهو سيجتذب دائماً تلك الأوضاع، التي سيسعى الآخريين إلى إذلالك من خلالها.

جاءت لعيادتي امرأة في وضع انقباض النفس العميق. وعندما أقمنا اتصالاً مع عقلها الباطن استوضحنا أن سبب هذه الكآبة هو تبجحها وعجرفتها.

والتبجح - هو أحد مظاهر عدم الثقة بالنفس، والشك في الفضائل والإمكانات خاصتنا. وهذا دليل على عدم الإيمان بالذات ووجود مجموعة من النواقص والعيوب. عدا عن ذلك، فإن المتباهي معقد ببساطة. وهو يسعى دائماً إلى التفرّد ويطلب اهتمام واستحسان الآخرين.

فتعلّم الوثوق بنفسك، وبقواك الداخلية. وكن مستقلاً، ولكن تحمّل المسؤولية عن عالمك عند ذلك.

تعلّم التواضع. فهو واحدة من الفضائل. وعند ذلك، اقبلُ ذاتك كما أنت موجود. فلن يعيرك الانتباه إلا من هو بحاجة إلى ذلك.

تكلم عن تميّزك. قيّم نفسك، وتفرّدك، ولكن ليس من خلال التعالي على الآخرين. فالأشخاص الآخرون متميّزون في ذاتهم أيضاً. وفي هذه الحالة ستحصل على الاهتمام بالقدر الذي تحتاجه.

الإحساس بالذنب والعقاب

حارماً نفسه شيئاً ما، بغض الشخص النظر عن ذاته، سائراً في ركاب عزة النفس أو الإعجاب بالذات حتى. وأنا لا انصح بممارسة تفاهات مشابهة... فتحديد الذات - هو الشكل الأردأ والأسوأ قصداً للتغاضي عن الذات. وإذا ما تصرفنا بشكل مماثل، فإننا نجبر ذاتنا على التصديق أننا نقوم بشيء مُعتبر، وأقل من المأثرة بقليل، وفي الواقع نحن ننتعمق أكثر في الإعجاب بالذات فقط، مانحين الغذاء للأنفة والشعور بالأهمية الخاصة. فلامتناع عن شيء ما أو إجبار الذات على التوقف عن القيام بشيء ما - هو أيضاً عدم إظهار الإرادة.

ك. كاستانيدا "الحقيقة المستقلة"

هكذا جرت العادة، أن يعتبر كثير من الناس أن الإحساس بالذنب - هو شعور جيد جداً. والشخص الذي يدين نفسه - هو إنسان جيد، ويوجد لديه ضمير. وطالما أن الضمير موجود، فيعني ذلك أنه إنسان مستقيم. ولكن، هذا محال! لأن ذلك، الذي يدين نفسه بالضبط، هو ذاته السيئ واللامستقيم. فهو يؤكد دائماً: "أنا سيئ، أنا غير مستقيم، لقد تصرفت بإسفاف". وبهذه الأفكار، تجده يجتذب أحداثاً ملاءمة. والعقاب لم يُغيّر أحداً في الاتجاه الأفضل حتى الآن.

وقد كتبت غير مرة أن كل الأحداث التي تحصل في حياتنا، نحن شخصياً من يصنعها - بأفكارنا، مشاعرنا وانفعالاتنا. وحسب رأيي فالشعور بالذنب - هو الأكثر تحطيماً بينها.

جاءت لعيادتي امرأة شابة. ولن أقوم بتعداد كل أمراضها - فهي كانت كثيرة جداً. وسأتكلم عن بعضها فقط. وكانت الأمراض جميعها ذات صفات مدمرة ومخرّبة. وخاصة التهاب مفاصل الكف والقدم الرثياني. وكانت تتحرك

بصعوبة، ومفاصل يديها بدأت تلتوي. وكان الصداع يعذبها كثيراً، وكذلك القلق، وكل ردات الفعل العصبية الممكنة، أمراض الحنجرة والقلب، الكليتين والكبد. ومن ثم ساء الوضع أكثر نتيجة تناول أدوية قوية التأثير، والتي تعاطتها المريضة لسنوات طويلة.

وكقاعدة، فالعمل مع هكذا مرضى صعب جداً، إلا أن هذه المريضة بدت شخصاً تنويمياً جيداً. وفي حالة التنويم قامت خلايا العقل الباطن بكشف "السر". وأخبرتنا الخلايا أنها، وعن طريق المرض، تعاقبها بسبب ذنوبها وأفعالها المتعددة. وقد قابلت الكثير من المرضى ممن يعانون من إظهار الشعور بالذنب، ولكن مع هكذا مازوخية كاملة تقابلت للمرة الأولى. فالتعطش لمعاقبة الذات جرى على مدى حياتها كلها، بدءاً من سنوات الطفولة. وكانت دائمة الوقوع في أوضاع إصابية ممكنة الحدوث، كاسرة يديها أو رجليها، وسمحت لنفسها أن تسمن، وأوقفت التطور الفيزيولوجي، ولم تكن تهتم بنفسها أبداً، مرتدية أي شيء تقع عليه يدها، مع أنها كانت تمتلك مظهراً خلاباً. وحاولت مرات عدة إنهاء حياتها بالانتحار.

وقد ساعدها والداها في بناء هذا الحضور المتضخم للوجدان. فكانا دائماً يدعوانها للضمير والرشاد، معاقبانها على كل فعل أو خطأ، حتى ولو كان لا يستحق ذلك، وكانت الجملة المحببة لديهما هي: "الله يعاقب!" وقد نقل الوالدان لطفلتهم برنامجاً باطنياً لتحطيم الذات.

وتدريجياً، من سنة إلى أخرى، كوّنت الفتاة تصور كهذا عن العالم، الذي يعتبر الشعور بالذنب فيه، هو الشعور الأساسي. واندرجت تقنية هدّامة لمعاقبة الذات في كل مرة كانت تقوم فيها بارتكاب فعل أو خطيئة.

وما كان ملفتاً أكثر من غيره، هو أنها لم تكن تعرف من أين تظهر أمراضها. وراجعت الأطباء لسنوات طويلة، وكان هؤلاء يخمدون المرض وردات الفعل الأخرى، مخربين، في الوقت ذاته، الكبد والكليتين والمعدة. ولم تستطع المرأة أن تفهم، ولا بأي شكل، أن أسباب مرضها فيها هي شخصياً.

ولم يكن تغيير عقلها الباطن من جلسة واحدة ممكناً، وكذلك، تفسير كل شيء لعقلها الواعي - غير معقول. وأنا قمت بما هو أسهل؛ ففي حالة التنويم المغناطيسي ظهرت في مراحل متعددة من حياتها على شكل "معلم خبير وطيب" وعلمتها استيعاباً جديداً للعالم. وتغيّرت المريضة جداً على مدى بضعة أشهر. ونسيت أمراضها، وأصبحت جذابة جداً، وخلال بعض الوقت تزوجت وأنجبت طفلاً بنجاح. وأنا واثق بأنها سوف تربّي طفلها ليس كما ربّاه والداها.

وأنا دائماً ما أطرح على مرضاي سؤالاً سحرياً: "من أجل ماذا؟" "من أجل ماذا؟" من أجل ماذا تعاقب نفسك؟ ومن أجل ماذا تتهم، تشتم وتنتقد ذاتك دائماً؟".

ولا يستطيع أي واحد الإجابة عليه مباشرة. فنحن اعتدنا أن نطرح على أنفسنا أسئلة أخرى "لأي شيء؟ لماذا؟" ولكن، هذه كلها ليست تلك الأسئلة، فهي لا تساعد في تغيير أي شيء، وهي تجلب آلاماً أكثر فقط.

وهكذا، من أجل ماذا يقوم الناس بإدانة ذاتهم ومعاقبتهم؟ تصور، كيف يقوم البالغون بمعاقبة الأولاد. ومن أجل ماذا يقومون بذلك؟ أعتقد، أنه كي لا يقوم الطفل بأي فعل يعتبره الكبار سيئاً. فهم يؤكدون للطفل دائماً: "لا تفعل هذا. لا تذهب إلى هناك. هذا سيئ. هذا قذر. هذا مرعب". ويسعى الكبار من خلال معاقبتهم للطفل أن يصبح أفضل، ويغير سلوكه. ومع ذلك، فلدى الشعور بالذنب والعقاب قصدهما الإيجابي.

أسلوب التصرف الإحساس بالذنب
النّية الإيجابية تغيير السلوك، وتغيير الحياة خاصتنا. الكمال الذاتي.
العقاب القيام، أثناء الحياة، بكل ما يجلب السعادة للذات والمحيطين.

غير أنه، يوجد تناقض ظاهري هنا. فالعقاب يعلم ما هو ممنوع القيام به، ولا يعلم ما يجب القيام به بدلاً مما هو ممنوع.

وعندما يقوم البالغ باتهام نفسه ومعاقبتها، فهو يسعى أيضاً لتغيير سلوكه، ويريد أن يصبح أفضل. غير أن العقاب هو أسلوب سيئ جداً من أجل القيام بذلك. فضلاً عن ذلك، فإننا بالاتهام والعقاب نحصر أنفسنا في إطار محدد، لا نستطيع الظهور خارج حدوده، لأنه، ما إن نتخطى هذه الحدود المسموح بها، حتى تتطلق تقنية عقاب الذات تلقائياً (أي في العقل الباطن).

عدا عن ذلك، فإن العقاب والشعور بالذنب متعلقان بالألم، المعاناة، الأحداث غير السارة، الإساءات، الضغينة. وينتج أنك إذا ما شعرت نفسك مذنباً، فإنك، باللاوعي، تجتذب إلى حياتك كل هذه الأشياء الهدّامة والكريهة. وكل شيء سهل جداً: الإحساس بالذنب يسحب وراءه العقاب الذاتي، النقد الذاتي. وهذا بدوره، يجتذب إلى الحياة الآلام والمعاناة.

الشعور بالذنب ← معاقبة الذات ← ألم ومعاناة.

وأنا من خلال عملي أجريت هذه الأبحاث. فقد جاءني أشخاص مختلفون تعرضوا لحالات إصابية (حوادث، إصابات، ارتجاجات، رضوض)، وبعد إيصالهم إلى حالة التئيم، عرفت الأسباب التي قادتهم إلى تلك الأوضاع. ففي كل الحالات كان السبب الرئيس هو الشعور بالذنب، لأن الذنب يتطلب عقاباً، والعقاب يبحث عن ضحيته.

والشعور بالذنب - هو أحد مظاهر العجرفة، ولكن بالعكس. هو عدوانية موجّهة إلى الذات شخصياً. فالشخص الذي يتهم نفسه ويعاقبها، يختبر شعوراً هائلاً بالأهمية الخاصة. وهو يظن أنه، معاقباً نفسه، ومتسبباً لها بالألم، فهو يغيّر العالم كله. أي أن العدوانية تجاه العالم وصفت في الشعور بالذنب منذ البداية.

كيف يتشكّل السعي لمعاقبة الذات؟ إن مجتمعنا "عالي التطور" يضع أمام الإنسان متطلبات أخلاقية مرتفعة. والكبار يطلبون مباشرة من الطفل الكثير جداً، غير فاهمين، أنه يبدأ التعلّم لتوه. وهم يقيّدونه بمفاهيم عن الخير والشر، الحب والكره، وما هو جيد وما هو سيئ.

يمكن للطفل أن يقترف أخطاء، وما يجب في هذه الحالة، ليس معاقبته على ذلك، بل التوضيح له كيف وماذا يجب أن يتعلّم منها. والعقوبة تترك لدى الرجل الصغير الألم والاستياء، لأنه بدأ لتوه تعلّم الحياة في هذا العالم. والأدق من ذلك، أن الطفل، وبمساعدة الكبار، يتعلّم بشكل مستقل خلق عالمه المتفرد. ويقتبس، باطنياً، طريقة سلوك وأهداف معلميه. ومن الضروري بدلاً من العقاب تعريفه على الطرق الجديدة للسلوك في حالات مختلفة.

وغالبا ما يكدّس الوالدان برنامج تحطيم الذات قبل ولادة الطفل. مثلاً، امرأة حامل، ناقمة على زوجها، أو مختبرة الكآبة وعدم الرغبة في الحياة، تطلق في ولدها برنامج تحطيم الذات تلقائياً، ومن دون أن تكون راغبة في ذلك. مثلاً: امرأة حامل، حانقة على زوجها، أو مختبرة الكآبة وعدم الرغبة في الحياة، تُدخل برنامج تحطيم الذات في طفلها تلقائياً، ومن دون أن تكون راغبة في ذلك. وطفل كهذا، سيعاني ويتعذب طوال حياته، وكذلك أمّه ستتعذب وتعاني معه. ويمكن إيقاف هذا البرنامج باستيعاب السبب، والصفح عن كل الإساءات وتحمل المسؤولية الشخصية.

هاك، مثلاً آخر من الخبرة العملية، فقد جاءت لعيادتي مريضة تبلغ العشرين من عمرها. وكانت تشتكي من أن يديها تتخدران وتنشلان، وخاصة في الليل. وهذا الأمر نبهني إلى أن سبب المرض كان باطنياً. وبعد مناقشة مشكلتها اقترحت عليها التوجّه إلى عقلها الباطن لمعرفة السبب. وافقت الشابة عن طيب خاطر. وبعد أن أقامت اتصالاً مع العقل الباطن، سألت، أي وظيفة يقوم بها العقل الباطن لصالحها، عن طريق هذه الأعراض؟ وجاء الجواب أن عقلها الباطن يعاقبها. فسألته: من أجل ماذا؟ الأمر الذي احمر وجهها من الخجل بعده. ولم ترغب إخباري في البداية، ولكنها حدثتني عن كل شيء، وقالت أن عقلها الباطن يعاقبها بهذه الطريقة غير العادية، لأنها كانت تمارس الاستمناء باليد.

وبدأت هذه القصة في تلك المرحلة، عندما تعلّمت الفتاة الحصول على

المتعة الجنسية بمساعدة يدها. وأثناء ممارستها لذلك، وفجأة، شاهدتها أمها، التي ضربتها بشدة ومطولاً على يديها، ومن ثم أخذتها إلى أحد معارفها وهو "طبيب نفساني"، والذي لم يجد شيئاً أفضل من تهديد الفتاة بأنها إذا استمرت في ممارسة هذا "العمل القذر"، فإن يديها ستتييسان. رغم مرور سنوات عديدة، وبعد نسيان هذه الحادثة، حاولت الفتاة ممارسة العادة السرية مجدداً، وهنا ابتدأ الموضوع... والمريضة، وكى تتخلص من آلام يديها، أبدت سهولة كاملة في استيعاب سبب ظهور المرض، وتحرير نفسها من الخوف الحالي والشعور بالذنب.

إذن، كيف نتحرر من الشعور بالذنب؟

أول ما يجب القيام به، - هو تحمّل المسؤولية عن الحياة خاصتنا، المسؤولية تحديداً، وليس الشعور بالذنب. ومن المهم فهم ذلك، لأن الناس يخلطون بين هذين المفهومين. وقد آن الأوان لإدراك أنك لست مخطئاً في شيء، وكذلك الأشخاص الآخرون ليسوا مخطئين في شيء أيضاً. وتم الحديث في الإنجيل عن أنه لا مذنبين أمام الله. ما يعني أن الإحساس بالذنب - هو من ابتكار الإنسان، إنه وهم، صنعه الناس أنفسهم. والوهم هو الأنسب لعملية وضع الناس ضمن أطر محددة، وبهذا الأسلوب يمكن توجيه الناس. ويبدأ هذا التوجيه منذ الطفولة، عندما "يُرَبِّي" الأهل أولادهم، متسببين لهم بالإحساس بالذنب، وهم ذاتهم كانوا قد تربوا بطريقة مشابهة.

وهم، حرفياً، يجبرون الأطفال على عدم تقييم أنفسهم، والإيمان في أنهم أسوأ من الآخرين، وأنهم لا يستحقون أي شيء جيد، لأنهم ناقصون. وعلاقة الكبار هذه مع الأطفال تُشكّل فيهم مجموعات نواقص كثيرة.

ويتابع أشخاص كثيرون فعل هذا عندما يكبرون، ويتحول الشعور بالذنب لديهم إلى عادة. ويتعاملون كذلك مع الآخرين أيضاً، مُجبرينهم على الإحساس بأنهم مخطئون. ففي المرة القادمة، عندما يحاول أحد ما تخجيلك في شيء ما، وبدلاً من أن توافق مع هذا الشخص على أنك يمكن أن تكون ذلك السيئ، اسأل نفسك: "لماذا يحاول هو إجباري على الإحساس بأنني مذنب؟".

وفي الديانة المسيحية هنالك مفهوم للذنب. والذنب هو خرق للقوانين الإلهية، الكونية. وسواء أكان الإنسان يعرف هذه القوانين أم لا، فإن ذلك لا يعفيه من المسؤولية. فإذا ما خرق هذه القوانين، سوف يصاب بمرض أو معاناة. ولكن هذا ليس عقاباً، كما يحاول الدين أن يقدمه، إنه، ببساطة، نتيجة لسلوك معين. والرب ليس خيراً أو شريراً. إنه، ببساطة، قوة، تساعدنا على عيش وخلق، وإدراك العالم، وإكمال فهمنا. أما رجال الدين فيحاولون إجبار الناس على الشعور بأنهم مذنبون، مفسرين أن المرض والمعاناة معطاة كعقوبة من قبل الله. وهذه العلاقة فقط، تشكّل دائرة مغلقة. ومن ناحية ليس أمام الله من مذنبين، ومن ناحية أخرى، المرض هو عقاب

من الله. والنتيجة هي التناقض! إلا أن كل شيء يأخذ مكانه الطبيعي، عندما نبدأ بالتعامل مع المرض ليس كعقوبة، بل كنتيجة لعقيدتنا غير الصحيحة. أي أنه قام بسلوك محدد - وتلقى نتيجة. وإذا لم تكن النتيجة مناسبة لك أو للمحيطين بك، فهذا يعني أنك خرقت قوانين الطبيعة. مثلاً، امرأة تستاء من زوجها - وتصاب بالتهاب في المهبل. فهذه نتيجة علاقتها غير الصحيحة مع زوجها. وإذا ما قامت بتغيير علاقتها هذه - فإن الحالة ستتغير. أو رجل يكره زوجته - ويصاب بالتهاب البروستات أو العجز الجنسي، وإذا ما غير نظرتة هذه تجاه النساء - فسوف يكون سليماً. لكنه من الصعب تطبيق القوانين الإلهية أحياناً، من دون معرفتها. ومن الغباء بمكان إداة الذات بسبب تصرف ما، والغباء الأكبر هو اتهام الآخرين بكل شيء. فإذا كنّا نحن خلقنا عالماً بأنفسنا، فإن الآخرين يقومون بالشيء ذاته مع عالمهم.

ولنمعن النظر في هذا المثال. أنت أسأت لشخص قريب منك.

وأنت لم ترد ذلك، لكنك قمت بذلك الفعل، الذي ردّ عليه الآخر بالشعور بالضيم. فأنت من خلق هذا الوضع، وكذلك الآخر خلقه أيضاً. وأنت اجتذبت بعدوانيتك شخص كهذا، ولكنه، هو أيضاً اجتذبك بحساسيته. توجد حالة، ويوجد فعل وردة فعل لشخصين مختلفين على الحادث ذاته. ولا يوجد مخطئون لا من هذه الناحية ولا من تلك. فقد كان لدى كل واحد أفكاراً محددة، وكل واحد تلقى النتيجة المناسبة.

وللرد على هذه الحالة توجد عدة طرق.

أولاً. إذا كنت تشعر بنفسك مذنباً، فإنك بهذا الشعور بالذنب تجتذب حدثاً مشابهاً، إلا أنك الآن سوف لن تكون في دور الظالم، بل في دور المظلوم. ثانياً. إذا كنت تعتبر نفسك محقاً، ولكنك لا تغير سلوكك، فإنك ستخلق حالة مشابهة مجدداً. والنتيجة دائرة مغلقة. وستسبب بشكل دائم بالألم للمحيطين. الطريقة الثالثة. حمل نفسك المسؤولية. وحدد عن طريق أي تصرف وأية أفكار خلقت هذه الحالة. وأعد النظر في هذا الحدث من البداية حتى النهاية، وفكر، ما هو الشيء الإيجابي الذي علمك إياه. الإيجابي تحديداً وليس السلبي. وشكل أساليب تفكير جديدة. وقرر بنفسك، هل يستحق الأمر أن تكون في دور الظالم؟ إذا كان الجواب "لا"، فعن طريق أية أفعال أخرى ستسبب اللذة للآخر؟

ينتج لدينا، أن كل شيء سهل: قمت بفعل ما - وحصلت على نتيجة (وليس على عقوبة). لا تعجبك النتيجة - فغير أسلوبك (من دون أي عقوبات). واستمر في التغيير إلى أن تحصل على النتيجة المطلوبة. فينتج لدينا السلسلة التالية:

تصرف ← نتيجة ← تصرف جديد ← نتيجة جديدة.

سامح نفسك! سامح نفسك عن الماضي، وعن الحالي، ومسبقاً، عن المستقبل. فأنت لست مذنباً في شيء. فأمام الله ليس هناك من مذنبين. وعقلنا الباطن على اتصال مباشر مع الله، والعقل الأعلى. لذلك، فإن الإنسان، وفي أي حادثة، يتصرف بأفضل طريقة دائماً. إذن، هل يستحق معاقبة الذات على الأفضل، على الشيء الذي كنت قادراً عليه في تلك الحادثة، أم لا؟ منذ الطفولة، أكدوا لنا أن الله يعاقب والأمراض تصيبنا كعقوبة. إلى أن حان الوقت لنفهم أن الله لا يعاقب. فيكفي استيعابنا لله على أنه ذلك العجوز الملتحي، الجالس على الغيمة، الذي يقطع لنا أصابعنا. فالله - هو العقل الأعلى، الكون، الحقيقة. وهذه القوة لا تعاقب أحداً ولا في أي وقت. وإذا كنا نحن نعاقب أنفسنا، فإن هذه القوة تساعدنا على تحقيق العقوبة. وإذا ما أحببنا ذاتنا، فإن تلك القوة تعطينا كل ما هو ضروري في حياتنا.

أنا شخصياً، أستوعب الله على أنه القوة الأعلى. وهذه القوة تخلق، تصنع، تساعدنا في تحقيق أحلامنا في الحياة. هي تحديداً تساعدنا فالكون يساعدنا دائماً، في أي مكان وفي كل شيء. فلا يجب تقسيم العالم إلى مضيء ومظلم، إلى الله والشيطان. فهناك قوة عظيمة، تساعدنا على تحقيق أفكارنا، أحاسيسنا وانفعالاتنا في هذا العالم. وإذا كانت الأفكار عدوانية، فإننا نحصل على ما يسمى "سيئاً". أما إذا كانت إيجابية، بناءً، فستحصل على "الجيد". أما الشيطان - فهو أفكارنا وأحاسيسنا العدوانية، الهدامة والقاتلة. والإحساس بالذنب يتبع أيضاً هذه الأحاسيس.

كثيراً ما يتوجب عليّ العمل مع أولئك الأشخاص، الذين يعانون من الشعور بالذنب. وكقاعدة، فإن أولئك الأشخاص متعصبون دينياً. فهم يعتبرون أنفسهم محاطين بالذنوب، ولا يستحقون أي شيء جيد في هذه الحياة. وهم لم يقرؤوا الكتاب بوضوح وانتباه. أو أنه من الممكن أنهم لم يقرؤوه بتاتا؟ ومن خلال الكتب المقدسة كلها نشير بالخط الأحمر إلى فكرة وجوب محبة الله قبل أي شيء في هذا العالم. "أحبّ الربّ إلهك من كلّ قلبك، ومن كلّ نفسك، ومن كلّ فكرك" - هكذا يعلم عيسى المسيح وهنالك إشارة مباشرة إلى حيث يجب توجيه هذا الحب - إلى ذاتنا، في الروح. وكل شخص - هو جزء من الله، الكون. ومثلما نتعامل مع أنفسنا - يجب أن نتعامل مع الله. فإذا كنت تدين وتعاقب نفسك، فإنك تسير ضد الله. وإذا ما كنت ضد الله، فما هو الشيء الجيد الذي تنتظره منه؟

تصوّر الجسم الحي، حيث تقوم كل خلية بوظيفتها الخاصة. وإذا ما بدأت هذه الخلية بتحطيم ذاتها بنفسها، فإنها تتوقف عن القيام بواجباتها المباشرة، وستسهم الخلايا الأخرى والجسد كاملاً، فكيف يرد الجسم على ذلك؟ هو في البداية سيسعى

لمساعدة هذه الخلية على الشفاء، ولكي تصبح طبيعية، لكن فيما بعد سيحطمها، كي لا تسممه كله ببقايا الانحلال خاصتها.

ومحبة الله تبدأ من محبة الذات. فتعلم محبة نفسك، حباً غير مشروط. وأحبب نفسك كجزء من الله، الكون. وعند ذلك فإن العالم كله يفتح أمامك. وحب الذات حصرياً، وليس الأنفة أو الأنانية. فإذا ما أحببت نفسي كجزء من الله، فسوف أتعامل مع كل إنسان وكل شيء في هذا العالم بالطريقة ذاتها. إلا أن حب الله يجب أن يكون في المقام الأول. وكل ما تبقى في هذا العالم - هو عبارة عن وسائل لتخزين هذا الحب وتحقيقه. وأول ما يجب تعلمه هو اتباع قوانين الطبيعة والالتزام بها، ومن ثم ما هو دنيوي. والتمكن من اتباع قانون الطبيعة - يعني اختيار الحب والسعادة والمتعة في الحياة. تحمل المسؤولية بدلاً من الشعور بالذنب - يعني تعلم القيام بالاختيار في حياتنا. بينما الذنب والعقاب لا يسمحان بالقيام بذلك. ويسمح الإحساس بالمسؤولية بخلق أفكار وطرق سلوك جديدة. والمهم، ليس التوقف عن القيام بشيء ما، بل تعلم القيام بشيء جديد، يكون أكثر إيجابية من القديم.

ومن حيث المبدأ، ليس المهم أي خيار نختار، لأن أي خيار في الحياة صحيح، حيث أنه يمكن تصوّره وتحقيقه بمساعدة القوة العليا. وليس بذي معنى أن ندين أنفسنا في أية خطوات غير موفقة أو أخطاء، فذلك لا يجعل منّا أفضل، لا بل هو يجلب علينا الألم والضيم. وكل إنسان يفعل، في اللحظة الحالية، كل ما هو قادر عليه وما هو يستطيع القيام به. وكل شخص يؤثر حسب قوة عقيدته وإدراكه. ويوجد لدى كل واحد منّا ما هو مخصص له في هذه الحياة. وليس مهماً جداً إذا ما حققناه في هذه الحياة أو في الحيوانات المقبلة. وفي وقت ما، اخترنا هذا العالم تحديداً لعبور دروس محددة. ولكل واحد منّا طريقه الخاص، لكن الهدف واحد لدى الجميع. ونحن كلنا في الطريق إلى هذا الهدف، وهذا سعي، وهو قوة غيبية توحدنا جميعاً. فاقبل وأحب نفسك، واقبل وأحب هذا العالم هكذا، كما هو موجود. ويمكن أن تعبر طريقك الحياتي مع الشر، الإساءة والإحساس بالذنب، وهو سيكون طريقاً جيداً، ولن يكون أسوأ من طريق القديسين والتقاة. ولكن إذا ما أخذت على عاتقك مسؤولية استخدام هذه المشاعر الهدّامة، فإنك عند ذلك ستحمل نفسك المسؤولية عن ذلك التخريب، الذي تجتذبه هذه المشاعر في حياتك، وعندها لا يستحق اتهام أحد ما في ذلك: لا ذاتك شخصياً ولا المقربين، ولا الحكومة. إنه خيارك.

وهنا، لديّ اقتراح آخر، وهو أن تعبر من خلال هذا العالم بالحب. ومن المهم أن تفهم أن الحب ليس أفضل من الكره. لكن الحب ببساطة - هو الأداة الأكثر لذة من أجل معرفة قوانين الكون.

نقد الذات، إدانة الذات، عدم الرضا عن الذات، تعذيب النفس، احتقار وكره النفس

النجاة لا تتم بالصوم، ولا بارتداء ثياب خاصة، ولا بتعذيب الذات. فكل هذا عبارة عن وسواس وتكلف. ولأن الله خلق كل شيء نظيفاً ومقدساً، ولا يحتاج الإنسان لتوضيحه.

باراسيلسوس "الفلسفة الباطنية"

هذا شكل آخر من العدوانية فيما يتعلّق بالذات شخصياً. وقد لاحظت أن الناس يبحثون دائماً في ذاتهم عن عيوب معينة، أو يعتبرون أنفسهم ناقصين شيئاً ما. وهم ذاتهم يخلقون لأنفسهم مجموعات مختلفة من النواقص والعيوب، ومن ثم يعانون منها. وهي يمكن أن تكون نواقص أو عيوب فيزيائية أو عدم الرضا عن السلوك خاصتهم. ويلعب المظهر الخارجي دوراً كبيراً في تكوين الشخصية. وكثيراً ما تكون السمنة، قصر الجسم، خلل النطق، قدرة تماماً على كبت إمكانيات مخبأة في الإنسان. وفي بعض الأحيان يتشوّه التصور عن الذات لدى بعض الأشخاص، لدرجة أن هؤلاء يبدوون بالاستهزاء بأنفسهم بالمعنى الحرفي للكلمة.

وقد جاءت لعيادتي فتاة شابة، نحيفة جداً، ذات قوام ممشوق. وسألتها ما هو السبب الذي حملها على المجيء إليّ، ودهشت جداً من طلبها. فقد طلبت مني مساعدتها على أن تنحف.

ومرة جاءت إلى عيادتي امرأة شابة مع طفلها الهزيل والبالغ من العمر ست سنوات. والطفل الصغير لم يكن يسمح لنفسه بأكل تفاحة أو جزرة زيادة معتبراً أن فيها الكثير من النيترات، أو قطعة لحم، لأن أكل اللحم ضار. والأم ذاتها كانت نحيفة لدرجة اعتقدت معها أن وزن المرأة لا يصل إلى ثمانية كيلوغرامات. والأم تحديداً هي من علم الطفل التعامل بهذه الطريقة من المواد. وطلبت مني أن أساعدها في شفاء ابنها. أما بالنسبة لنفسها فقد طلبت مني أن أساعدها في أن تنحف أكثر.

ووافقت على مساعدتها ولكن بشرط واحد: يجب عليها أن تقدم من نفسها أنموذجاً للمساعدة في شفاء ابنها. أي أنها ستأكل كل شيء بلا استثناء، وتكتسب الوزن، وبهذا تعطي مثلاً حسناً للطفل.

من المحتمل أن كثير من الناس يقيّمون الإمكانيات الخاصة، ويضعون على أنفسهم إشارة (x) في هذه الحياة، ويحصرّون أنفسهم في أطر محددة. وهذا يعتبر سبباً لكثير جداً من الأمراض، وغالبية المشاكل الخاصة.

مثلاً، بعد قيامه بفعل ما، يقرّر الشخص أنه تصرف بشكل سيئ ولا يستحق شيئاً جيداً في المستقبل من حياته الشخصية.

وتتشكّل مجموعة النواقص والعيوب منذ الطفولة، عندما يبدأ الطفل بالتعرف على العالم، ومعرفة وتعلّم كثير من الأشياء الجديدة بالنسبة له. ويطلب الأهل مباشرة الكثير منه، فيقدمون مطالب عالية جداً، معاقبينه على كل صغيرة. "مثل من شبّ بليداً؟" هذا ما يمكن له سماعه منهم في كثير من الأحيان. فهم نسوا أي ضعفاء كانوا في صغرهم. وطبعاً، كل طفل، يمتص في داخله، كالإسفنجة، كل ما يجري من حوله. والوالدان، عن وعي، وبالباطن، يفرضان على الطفل تصوّرهما للعالم. غير أن العقوبات اللامتناهية والسخرية يدفعان في الأطفال التعطش للإبداع والرغبة في التعلّم، وتولّد الشعور بعدم الثقة، والرعب من كل ما هو جديد، ومخافة أنه وبسبب أي هفوة يمكن السقوط مرتين. وبهذا يحبط الوالدان إرادة التعلّم لدى الأطفال. وبعد ذلك يستغريون - لماذا يحصل طفلهم على درجات متدنية في المدرسة. وهما ينسيان أو أنهما لا يريدان، ببساطة، فهم أنه يمكن للطفل تعلّم أشياء جديدة من خلال دروس أخطائه الخاصة، ويختبر سعادة النجاحات الأولى.

وكل شخص، طبعاً، يرغب في أن يكون محبوباً وينال إعجاب الآخرين.

إلا أنك، يجب أن تعرف أن رأي الآخرين بالشخص، هو انعكاس فقط لما يفكر به الشخص ذاته عن نفسه. فقم بإعادة تقييم نفسك، وابدأ باحترام ذاتك - فيتوقف الآخرون عن ملاحظة عيوبك (خاصة وهي غير موجودة) وسيعيرون الاهتمام لنجاحاتك فقط. وكم يوجد في التاريخ من أمثلة، عندما كان أشخاص قصيرو القامة أو قبيحو المظهر يستفيدون من احترام واعتراف الملايين. وكثيرون، على العكس، ينجحون بعدم الرضا عن الذات وكرهها.

هاك مثل مبتذل.

رجل، لديه مجموعة من النواقص، فهو يعتبر نفسه بشعاً وغير مكتمل الرجولة. من هنا، وعلى مستوى العقل الباطن، كان يعطي عذراً للمرأة التي تعيش معه، للبحث عن سد نواقصه في مكان آخر. فكانت علاقته مع ذاته تشكّل مثلاً غرامياً. وفي هذه الحالة يوجد احتمالاً لردة الفعل. الأول - الغيرة من النتائج السلبية التابعة. الثاني - تغيير العلاقة مع الذات، ويعني تغيير الحياة كلها. والخيار لك.

ولقد اقتنعت، عملياً، أن الناس، ودائماً، غير سعيدين من شيء ما في داخلهم. فواحد يشتم وينتقد نفسه بشكل مستمر. وآخر يدين ويحتقر. والبعض يختبرون الكره لذاتهم.

رغم ذلك، فهذه العلاقة مع الذات لديها نواياها الإيجابية:

طريقة السلوك

النية الإيجابية

نقد الذات. تغيير المظهر الخارجي، والسلوك خاصتنا. الإحساس
عدم الرضا عن النفس. بالجاذبية والتميز والضرورة والأهمية خاصتنا.
ازدراء الذات وكرهها. إصلاح الذات.

ولكن قل لي، كيف يمكن تغيير سلوكنا ومظهرنا الخارجي، عن طريق تعذيب النفس وإيذائها؟ فتصوّر رجلاً يريد أن يصبح أنظف، فيدهن نفسه بالقاذورات. تحاول كثير من المدارس الدينية، وبمساعدة ترويض البدن أو تعذيب النفس، الوصول إلى التوحد مع الله، الحقيقة. وبهذه الطريقة، هم ينفون العالم المادي. ولكن كيف يمكن الوصول إلى الواقع الحقيقي، عن طريق إنكار إحدى نواحيه؟ وبما أننا نحن نخلق العالم خاصتنا، فكما نتعامل مع ذاتنا، يتعامل الآخرون معنا. ولاحظت أن الأشخاص الجذابين غالباً ما يعتبرون أنفسهم بشعين. ويتقدمون لذاتهم بطلبات سامية.

فلدى زوجتي صديقة، وهي امرأة جميلة ولطيفة جداً، إلا أنها تجد دائماً بعض النواقص لديها، وكثيراً ما تعبّر عن عدم رضاها على نفسها. وبالتالي، فمهما كان الرجل الذي تتعرف عليه، فإن لقاءاتهما لا تستمر أكثر من شهر أو شهرين. وهو الأمر الذي يزيد قناعتها بوجود شيء ما، لديها، ليس كما يجب.

إذا ما كان الله والحقيقة مخبّان في داخل كل واحد منّا، فينتج أننا، وإذا ما أدنا أنفسنا، فنحن ندين الله، وبانتقادنا لذاتنا، فنحن نتقد الله أيضاً.

- دكتور، - سألني مريض، - أنا أصلي بانتظام، والتزم بالصيام، أقرأ الإنجيل وأحب الناس. إذن، لماذا أمرض باستمرار أو تصيبني أشياء كريهة في حياتي؟

- وكيف تتعامل مع نفسك؟ - سألته أنا. - هل غالباً ما تدين نفسك أو تشتمها بسبب أي تصرف كان؟

- دائماً، - أجاب المريض، - فأنا أعتبر أنه يجب على الإنسان إصلاح ذاته من خلال الاعتراف بأخطائه وذنوبه.

- ولكن، قل لي، - توجهت إلى المريض، - هل قرأت الإنجيل بانتباه؟

- طبعاً، - أجبني المريض. - فأنا أحفظ كثيراً منه عن ظهر قلب.

- إذن، قل لي من فضلك، ماذا ورد في الإنجيل عن حب الله؟

- أول وأكبر وصية، تقول: "أحبّ الربّ إلهك من كلّ قلبك، ومن كلّ

نفسك، وَمِنْ كُلِّ فِكْرِكَ". وفي الإصحاح العاشر من إنجيل متى، يجري الحديث عن أنه يجب حب الله أكثر من الأب أو الأم، وأكثر من الابن والبنت. أي أكثر من أي شيء في هذا العالم.

- وهل تتبع هذه الوصية؟ - سألته أنا.

- أحاول، - أجابني المريض بحرص.

- إذن، أجبني على سؤال آخر من فضلك. إذا كان الله في داخل كل واحد منّا، وكل واحد منّا هو جزء من الله، فإنك، عندما تشتم أو تنتقد نفسك، فمن تشتم في حقيقة الأمر؟

- هل تريد القول أنني أشتم الله؟ - سألني المريض مُربكاً. - ولكن، ألسنت

أشتم نفسي بسبب بعض أفعالي، وليس الله؟

- نعم، هو كذلك. ولكن حب الله يبدأ من حب الذات. أتذكر؟ "أحب قريبك

كأنفسك". أي، بالقدر الذي تحب فيه نفسك، أحب المحيطين بك بنفس القدر.

- لعلك محق يا دكتور، - قال المريض موافقاً. - أنا أدرك الآن من أين تأتيني

المشاكل في حياتي. فأنا أضع حب الناس في المقام الأول، وحب نفسي يأتي بعد ذلك.

- بشتمك وإدانتك لنفسك، أنت تشتم الله، يعني أنك لن تحصل منه على أي

شيء جيد في حياتك. فمن الواجب حب الذات وتقبلها كما هي في الواقع - من دون

أي اعتراض أو انتقاد. وإذا لم يعجبك تصرف معين، فيمكنك استبداله بواحد آخر،

أكثر قبولاً وإيجابية.

الخوف، الهلع والقلق

عندما يبدأ الإنسان بالتعلم، فهو لا يملك تصوراً واضحاً عن العوائق أبداً. ويكون هدفه مبهماً وخيالياً، واندفاعه غير ثابت. وهو ينتظر المكافأة التي لن يحصل عليها أبداً، لأنه لم يرتب بالتجارب المقبلة بعد.

وهو، يبدأ تدريجياً بالتعلم - في البداية بكميات قليلة، ومن ثم كل شيء بصورة ناجحة. وسرعان ما يصل إلى الهيجان. وما سيعرفه لن يتطابق أبداً مع ما رسمه لنفسه، فيعتبره الخوف. والتعلم سيبدو دائماً ليس ما يتوقعونه منه. وكل خطوة - هي مسألة جديدة، والخوف الذي يختبره الرجل ينمو بانتظام وبلا رحمة. ويبدو هدفه أرض معركة.

وبهذه الطريقة، يظهر أمامه أول أعدائه، الخوف! وهو عدو مرعب، مخاتل وعديم الشفقة. وهو يختبئ خلف كل منعطف، ويقترب خفية وبترقب. وإذا ما ارتجف الإنسان أمامه، ولجأ إلى الهروب، فإن هذا العدو يضع نهاية لبحثه.

ما الذي يجري مع هذا الإنسان؟

- لا شيء خاصاً، عدا عن أنه لن يتعلم أبداً. ولن يصبح رجل معرفة نهائياً، لكنه يمكن أن

يصبح ثرثاراً أو شخصاً غير مضر أو مخيفاً. فقد وضعه عدوه الأول في مكانه.

وما الذي يجب فعله للانتصار على الخوف؟

- الجواب سهل جداً: عدم الهروب. فالإنسان يجب أن ينتصر على خوفه، وخلافاً له، يقوم بالخطوة التالية في تعليمه، وخطوة أخرى، وأيضاً. ويجب عليه أن يكون مرعباً، ولكن، لا يجب أن يتوقف. هذا هو القانون، ويأتي يوم ينسحب فيه العدو الأول، فيشعر هذا الإنسان بالثقة في نفسه. ويقوى طموحه، والتعلم لاحقاً لن يكون مسألة مخيفة. حينما يأتي ذلك اليوم السعيد، ويستطيع الإنسان أن يقول، من دون تردد، أنه انتصر على عدوه الأزلي.

ك. كاستانيدا "تعاليم دون خوان"

عملياً، كل إنسان يخاف شيئاً ما بشكل دائم. فهو يخاف من المرض والموت، فقدان النقود، أن يضربه أو يقتله أحد ما، أو أن يتركه الحبيب. ويبقى الخوف الإنسان في توتر دائم، ولا يسمح له بالتحرك. عدا عن ذلك، فإن التفكير في الخوف يجول دائماً في الرأس، وهو يجتذب حالات مشابهة تماماً. وعندما يهدد الخطر شخص ما، تتشر في دمه مباشرة مجموعة من الهرمونات، التي تسرع النبض، ترفع الضغط، تزيد انقباض عضلة القلب، تسرع الاستقلاب، وتسبب توتراً في العضلات. وردة الفعل هذه طبيعية، وهي ضرورية للإنسان.

إلا أنه، إذا ما اعتبر الخوف واحداً من انفعالات برنامج السلوك الباطني خاصتك، فإنه يُبقي عليك في توتر دائم. وتتقبض وتتوتر أوعيتك وعضلاتك بإفراط. والتوتر الداخلي الدائم يوّلد القرحات، ارتفاع ضغط الدم، الثعلبة ومشاكل أخرى كثيرة.

عدا عن ذلك، فإن التفكير بالخوف يُضعف جهاز المناعة، والمصاب بمرض الخوف يجتذب الأمراض.

وقد روى لي أحد زملاء الدراسة القصة التالية: فمرة، ذهب مع أربعة من رفقائه في رحلة إلى الجبال. وفي طريق العودة هطل مطر شديد، فابتلوا جميعاً حتى العظم، وكان الهواء بارداً، وكان أصدقاؤه يشكون ويتشائمون طوال الطريق، لا عينين الجو الرطب والبارد، الجبال وأنفسهم، لأنهم خرجوا في رحلة. فهم توقعوا أن يمرضوا أو خافوا من المرض. وبالتالي أصيب الأربعة جميعاً بالمرض، أما زميل دراستي فكان شعوره الداخلي جيداً، لأنه، وعلى ما يبدو، طوال طريق العودة كان يفكر بشيء جيد محدد: فقد أحب الجبال، الغابة، وشكر المطر، متصوراً أن أحداً ما يحتاج هذا المطر بشدة حالياً. وتذكر هذه الحادثة، عندما فرح قلبياً بالمطر. وأضاف في نهاية حديثه: "من المهم جداً، أنني لم أسمح لنفسي بالتفكير ولو للحظة بفكرة - المرض. فقد أدركت مباشرة أن الشكوى الدائمة غير مفيدة، لا بل هي تشكّل خطراً. وفي أي حال، يجب التفكير بما يساعد، وبما هو لطيف وإيجابي".

والعقل الباطن، مستخدماً الشعور بالخوف، ينفذ وظيفة دفاع لصالح الإنسان. فمن الضروري جداً بالنسبة لكل مخلوق حي أن يشعر بأنه في أمان. فالشعور بالأمان والحماية، بدوره، يمنح إحساساً بالهدوء.

أسلوب التصرف النية الإيجابية الخوف الشعور الذاتي بالأمان، والهدوء والحماية.

غير أن الخوف يعتبر وسيلة سيئة لتحقيق هذه النوايا الإيجابية، فهو يمهّد السبيل لأن يتوقف الإنسان عن الثقة بالناس والعالم المحيط بشكل كامل ولعنهم. وهذا ما يولد الانغلاق، ونتيجة طبيعية، يؤدي إلى الوحدة. عدا عن الوحدة، فإن الشعور بالخوف يملك آثاراً ثانوية ضارة أخرى. والخوف، عملياً، يجتذب كل ما نخاف منه حصرياً.

مثلاً، الخوف من المرض يجتذب المرض. والخوف من الوحدة يقود إلى الوحدة. والخوف من فقداننا يجبرنا على فقدان شيء ما. فكيف يجري ذلك؟ ببساطة شديدة. عقلنا مبني هكذا، فهو ملزم بفعل كل ما نخاف منه، أو لا نرغب به. لأننا، عندما نخاف من شيء ما، فإننا نرسم لأنفسنا لوحة مرعبة لما يمكن أن يحدث. وعند ذلك نخبر شعوراً سيئاً ونقول لذاتنا: "أنا لا أريد هذا، لا قدر الله!"، وكل هذه الأفكار، المشاعر والنماذج موجودة في عقلنا الباطن، وهي تخلق أوضاعاً مناسبة.

مثلاً، إذا قال لك أحد ما: "لا تحفظ الرقم 237. لا تحفظه ولا بأي حال". فماذا تفعل أنت؟ طبعاً، سوف تحفظ هذا الرقم. وبقدر ما يكون سعيك أكثر لسيانته، سيكون انطباعه في ذاكرتك أشد.

هكذا بُني عقلنا. فجزئية "لا" الناهية، تعتبر بالنسبة له أمراً تنويمياً للقيام بذلك.

ومن خلال عشرتي مع الناس، وصلت إلى قناعة أن السبب الرئيس لظهور المخاوف هو غياب الثقة، الثقة بالنفس، بالآخرين، في العالم كله. وهكذا أشخاص يتوقعون دائماً من العالم المحيط شيئاً ما سيئاً. وهم يحصلون على ذلك، لأن ما يجري في حياتنا يتناسب مع توقعاتنا، وهم يؤكدون دائماً: "هذا العالم مخيف ومرعب، والمحيط مليء بأشخاص شريرين. وهل يمكن حالياً الوثوق بالناس. كم يوجد من المحتالين في هذا العالم!"، وإذا ما قسّمت كل شيء في هذا العالم إلى جيد وسيئ، إلى أصدقاء وأعداء، فإنه، في الواقع، يوجد لديك ما تخاف منه. فبعض الناس لا يؤمنون بوجود العقل الأعلى، الذي يعكس توقعاتنا. والثقة - مشتقة من الإيمان، فإذا لم يوجد الإيمان، لن توجد الثقة. فابدأ بالثقة بقوتك الشخصية، التي تتصل مباشرة من العقل الأعلى، مع الله. وعند ذلك فقط ستشعر أنك في أمان كامل.

وللتخلص من المخاوف، تعلم الثقة. الثقة بكل شيء في هذا العالم: ذاتك، الناس، الأحداث. ولكن، وقبل كل شيء، ثق بقوتك الداخلية. وتذكر أنك أنت تخلق عالمك بنفسك، وهذا العالم - هو أكثر الأماكن أماناً في هذا الكون. وتحمل المسؤولية الشخصية عن حياتك، فعالمك متعلق بأفكارك. أشعر نفسك أكثر مخلوقات حماية في هذا العالم. وانتظر من العالم المحيط الأشياء الجيدة فقط. ودع تلك الفكرة تصبح واحدة من أهم الأشياء في برنامجك الباطني: "أنا وحدة متكاملة مع القوة التي خلقتني. أنا - في أمان تام. وأثق بقوتي الشخصية وألقى أماناً داخلياً".

ومثالاً، أم تنتظر أن تصل ابنتها إلى المنزل في الوقت المحدد. لكنها تتأخر لأسباب مجهولة. وتبدأ الأم بالاضطراب والانشغال. وتتجول سريعاً في الغرفة، وتقرب من النافذة، وتستمع إلى الأصوات في المدخل. وينقضي الوقت. والفتاة لم تحضر. وها هي الأم تبدأ بتصوير لوحات مرعبة متعددة في خيالها. فهي لا تفهم أن طريقة تفكيرها هي برنامج تمنى الشر لابنتها. وبهذا الشكل يكون القلق والهلع، هما عدوانية باطنية تجاه طفلتها. نعم، فالأم تمنى الخير لابنتها ظاهرياً، ولكن بأي طريقة؟ من خلال حقد وعدوانية في داخلها، لذلك ليس مدهشاً أن الفتاة تجافي أمها دائماً، ولا تسمع لنصائحها. فهي ببساطة ترد على العدوانية بعدوانية. وإذا ما أرادت الأم تغيير سلوك ابنتها، فيجب عليها أن تغير ذاتها. ويجب عليها استبدال الخوف بالثقة.

وما الذي يجب القيام به أيضاً، من أجل تحييد الخوف؟ ابدأ بالتخلص من الأفكار العدوانية فيما يتعلق بالعالم والناس. واستذكر الأوضاع، التي كنت فيها تُدين، تكره، تزدري وتزعل. وابدأ بإطلاق كل هذه الأفكار، لأن هذه الأفكار - هي الرغبة في الموت على المستوى المعلوماتي - الطاقوي. والعدوانية الداخلية تجتذب العدوانية الخارجية.

وينتج لدينا السلسلة التالية.

العدوانية الداخلية تجاه أحد أو شيء ما في العالم المحيط تجتذب العدوانية الخارجية، الموجهة ضدك، وهذا، يولد الخوف كردة فعل دفاعية. وبكلام آخر، إن برنامج تحطيم شيء ما في العالم، يرتد عكساً ويتحول إلى برنامج تحطيم الذات، حيث أن العالم المحيط - هو عالمنا. وهذا يولد الخوف. والخوف - هو الإنذار بالخطر، الذي يعطيه لنا عقلنا الباطن.

أي أن العقل الباطن ملزم بحمايتنا من أنفسنا بالذات!

لذلك، فالطريقة الوحيدة للتخلص من الخوف - هي الضبط الصحيح مع الإنذار - الباطني، والبدء بالتخلص من الأفكار العدوانية.

ومنذ وقت ليس بعيداً، جاءني رفيق وطلب مني:

- هل تعلم، أنا أستعد وصديقتي وأختي للذهاب إلى البحر، إلى نفس المكان الذي قضينا فيه نحن وأنت إجازتنا في العام الماضي. لذلك، أرجو أن تسلّمني، من فضلك، فرشات السباحة وحقيرة الظهر.

ومن ثم، اقترح عليّ الذهاب معه، لكي أشعر نفسي بأمان شديد. وقد لاحظت أنه، وبشكل ما، قلق بشأن نفسه والمرأتين. وقد كانت المرأتان منشغلتين أيضاً بمخاوفهما. وبما أنني لم أكن لأستطيع السفر، فقد اقترحت عليه مكاناً رائعاً على الساحل الجنوبي.

- أتعلم، من المحتمل أنني سأذهب إلى المكان الذي قررت الذهاب إليه. فأنا لا أعرف المكان الجديد، وسوف أشعر نفسي آمناً أكثر في المكان القديم.

- إذن، ماذا بعد، - أحبته متابعاً، - أنا أنصحك بالذهاب إلى المكان الجديد، ولكن، إذا أردت المغامرة، فإذهب إلى المكان القديم.

وأنا قلت ذلك من دون أي خلفية فكرية، فقد خرجت الجملة بصورة عفوية. وخلال عدة أيام تقابلت مع رفيقي في "الساونا"، وقد حدثني عن مغامراته. ففي موقف الحافلات، حدث اشتباك بينه وبين مجموعة شبان عدوانيين. وبالنتيجة، كان مضطراً للذهاب من هناك ليلاً وعلى عجل.

- هل تعلم، - قال يحدثني، - حتى الطبيعة أعطتني إشارات متنوعة لكي أسافر إلى هناك، أو أن آتي من هناك بعد وصولي مباشرة: ففي الصباح، هطل مطر شديد، وكان البحر بارداً وهائجاً، والكثير من القاذورات والمزوت ألقى هناك من مكان ما، مع أنه لم يكن هذا كله موجوداً هناك من قبل. وعندما وصلت إلى هناك سألتني امرأة في الحافلة: "ماذا، يا شباب، هل قدمتم ليوم واحد؟" ولم أعر انتباهاً للإشارات التي جاءت من الطبيعة أو من كلام المرأة. وكذلك صديقتي، ما إن تموضعنا حتى قالت أن المكان لا يعجبها. ولم أستمع إليها. وكانت أول إشارة قد جاءت منك، عندما اقترحت عليّ السفر إلى مكان آخر، ولكن العجرفة تدفقت في داخلي - وقررت التصرف بما رأيته أنا مناسباً.

- وهل لاحظت، - سألته، - أي قلق كان لديك قبل الرحلة؟ لقد شكل إنذاراً لك أيضاً. فهل تعلم عن طريق أي شيء اجتذبت هذا الوضع؟

- عن طريق ماذا؟

- لقد تراكم في داخلك كمية كبيرة من العدوانية الباطنية تجاه الناس. وباختصار، تجاه المجرمين، مدمني المخدرات، والأوباش وهكذا دواليك. ومن الضروري لك إعادة النظر في علاقتك مع الناس بشكل عام والامتناع عن العدوانية.

- أنت محق. فقد كان في الكثير من هذا كله. ولكن، هل تعلم ماذا نسيت هناك في المحطة، عندما جمعت أعراضي بسرعة؟ وهذا رمزي جداً بالنسبة لي!
ونظرت إليه نظرة تساؤل.
- لقد تركت هنالك سكينان، بلطة وحرية صيد. وهي كل ما يمكن أن يكون سلاحاً.

وأنت، ما إن تتخلص من الأفكار السلبية القديمة وتتعلم أن ترسل الحب إلى الناس وإلى كل شيء في هذا العالم، سوف تختفي كل المخاوف. "لَا خَوْفَ فِي الْمَحَبَّةِ، بَلِ الْمَحَبَّةُ الْكَامِلَةُ تَطْرُقُ الْخَوْفَ إِلَى خَارِجٍ..." (رسالة يوحنا الأولى). وسوف تتوقف عن اجتذاب الإكراه إلى حياتك، ويصبح عالمك المكان الأكثر هدوءاً في هذا الكون.

ومنذ مدة، أصبحت شاهداً على أحد الأحاديث. فقد قالت امرأة لأخرى:
- يبدو لي أن شارعي، الذي أعيش فيه، أكثر الشوارع أماناً، ففيه كثير من المصابيح وهو مضيء كالنهار. بينما حيكم مخيف، لأن السجن موجود بجانبكم.
- ولكن، ماذا تقولين، - أجابت الأخرى، - أما أنا فيبدو لي أن حيناً هو الأكثر هدوءاً. وكثيراً ما نخرج أنا وزوجي ونتمشى في ساعة متأخرة من الليل، حتى أننا ذهبنا ليلاً للقاء القطار.

فأطلق الأفكار - المخاوف، لأنها كانت في وقت ما مفروضة عليك ببساطة، موحاة لك. وأهلك، في البداية، أخافوك، ومن ثم المدرسة، الأصدقاء، التلفزيون. وإذا كنت تخاف من شيء ما، فاذهب إلى داخلك، وسلط الضوء على أسباب المخاوف. فهي موجودة في تاريخك الخاص.

أما إذا كنت تخاف من الوحدة، فإن ذلك يعني أنك لا تثق بالناس. وتذكر، مع مَنْ مِنَ النَّاسِ، تراكمت لديك العلاقات السيئة، أثناء حياتك؟ ولماذا، أنت لا تثق بهم؟ وبماذا أسأؤوا لك أو ما هو الشيء السيئ الذي قاموا به تجاهك؟

والآن، فكّر، ما هي الأفكار خاصتك، التي اجتذبت من خلالها إلى حياتك هؤلاء الأشخاص وتلك العلاقة من قبلهم تجاهك؟ فإن الطيور على أشكالها تقع. فمن الممكن أنك كنت تشتم نفسك دائماً وتتقدها؛ أو يمكن أنك غير راض عن ذاتك، أو تكره نفسك، أو أنك تابع لآراء المحيطين؟ فالسلوك الظاهري للناس يعكس أفكارك ومشاعرك.

وأحد مرضاي، الذي كان يتعالج عندي من مرض شديد، اشتكى من أنه شديد الوحدة في حياته. وعندما صرنا نتبع الأسباب الباطنية، بدا أنه، وعميقاً في

داخله، كان لا يثق بالناس. وعلاقة كهذه بالناس والعالم وضعها فيه والده. فهو كان يكرر دائماً، أن المحيط كله خداع، وأن كثيراً من الناس غير مستقيمين، وأن كل النساء ننتات، وهنَّ يتبعن دائماً أهدافهن الثابتة، بينما يعاني الرجال بسبب ذلك.

حتى أن مريضني لم يفترض أن كل أحداث حياته، بما في ذلك المرض، تكونت فيما يتطابق مع تلك العقيدة، التي ورثها عن والديه. فعندما غير أفكاره ونظرته إلى الناس والعالم، فإن أناساً محببين ومقربين أخذوا بالظهور في حياته، ومن ناحية أخرى فقد اختفى المرض.

ويشير الخوف من الموت إلى أن نظرتك إلى الحياة والموت غير صحيحة. ويمكن لهذا أن يكون متعلقاً بوجود صدمات في وقت ما من حياتك تتصل بموت الأقارب. أو كانت هنالك أفكاراً عن الانتحار، عدم الرغبة في الحياة، أو أنك تمنيت الموت لأحد ما. ويمكن أن تكون أسباب أخرى. ومهما كانت لتكون الأسباب، فعليك تكوين علاقة جديدة مع مفهوم "الموت والحياة".

وكانت إحدى مريضاتي تعاني من خوف شديد من الموت. وهو ما كان يظهر في أحلامها الدائمة المرعبة، حيث أنها كانت تقابل في الشارع عمليات دفن. وكانت تعاني من أوضاع قلقلة وغير هادئة، ومن عدم إمكانها التواجد وحيدة. وبدأ أن والديها كانا يملكان علاقة مباشرة مع ظهور هذه المخاوف. وخالصة الموضوع، أنه، وأثناء الحمل حدثت مشكلة جدية بين الأم والأب. ونتيجة للمشكلة ظهرت لدى الأم عدم رغبة في الحياة، وعدم رغبة في الحصول على طفل. وفي الجوهر، كان ذلك برنامج تحطيم الذات، الذي انغرس في وقته، في العقل الباطن للمولود.

وعندما كبرت الفتاة وذهبت إلى الروضة، ظهر لديها تخوف من التواجد وحيدة في الغرفة، الخوف من الظلمة. ولم يستطع الوالدان، ولا بأي شكل، معرفة الأسباب المؤدية لهذه المخاوف. وفي عمر الأحداث، تحولت المخاوف الطفولية إلى قلق وتوتر. وبعد أن تزوجت الفتاة، وباتت هي ذاتها أمّاً، عمل برنامج الرغبة بالموت الباطني بكل طاقته.

وقد جاءت لعيادتي امرأة مع ابنها المريض. وكان الشاب يعاني من التهاب قصبات ربوي مزمن، وهو أصيب بهذا المرض منذ طفولته. ومن خلال تواصلنا مع عقل الأم الباطن، استوضحنا أن سبب المرض هو مخاوف الأم المتنوعة. ففي البداية كانت تخاف من الولادة، وأثناء الحمل اختبرت مخاوف شديدة قبل الولادة.

فهي خافت من أن تموت هي والطفل أثناء الولادة. وقد توضع ذلك في عقل الطفل الباطن وهو لم يزل داخل بطن أمه. وبعد ذلك، كان أقاربها، الذين كانوا أطباء، يخيفونها دائماً من أن كل مرض يمكن أن يؤدي إلى الموت، وبالنتيجة، بدأ يتكون لدى الطفل المرض، الذي اعتبر ببساطة أنه انعكاس لمخاوف الأم.

وسبب آخر للخوف ألا وهو التعلق الشديد بشيء ما في هذا العالم، الأمر الذي يولد مخاوف من فقدانه. و"التعلق" ممكن أن يكون بأي شيء: بالنقود، المنزل، شخص مقرب، الأولاد، الأسرة، المثل العليا، ومن الضروري أن نفهم أن لا شيء في هذا العالم يعود لنا حتى أفكارنا. فكل شيء أعطي لنا من المراجع العليا للاستخدام المؤقت، بما في ذلك حياتنا أيضاً.

فاسأل نفسك مباشرة، ما الذي تخاف من أن تفقده؟

ومع هذا حصرياً، يجب تغيير العلاقة خاصتنا، فالقيام به ليس هدفاً في الحياة، بل هو وسيلة للعيش.

مثلاً، إذا ما كنت متمسكاً بالنقود، وتجعل منها هدفاً في حياتك، فإن خوفاً من فقدانها سيتواجد في عقلك الباطن، وستظهر في حياتك حالات متنوعة، تقود إلى فقدان تلك النقود.

وإذا ما تعلقت بشخص قريب (الزوج / الزوجة مثلاً) كملكية خاصة وتمسكت بالعلاقة، فإن الخوف من ضياع هذه العلاقة سيؤدي، في الحالة الطبيعية، إلى الوحدة أو أن هذه العلاقة ستستمر لديك، إلا أنه، وفي هذه الحالة، ستكون لديك أمراض ثقيلة.

أي قيمة في هذا العالم لا يجب أن تكون هدفاً، بل وسيلة على طريق الحياة. فتوقف عن التعامل مع شيء ما كملكية خاصة، لأن كل ما تستعمله الآن كالسيارة، النقود، العلاقات، المعرفة، الحياة - هو هدية. وهو يتناسب مع أفكارك وإيمانك، والطبيعة هي التي أهدتك إياها. فلدَى البعض هو موجود، ولدَى آخرين لا يوجد. ولدَى أحد ما هو كثير، ولدَى آخر أقل. وكل واحد يتلقى تحديداً ما يمكنه استعماله، وبالضبط، القدر الذي يمكنه حمله. فاستعمل هذا بعناية بالغة، كأداة للدفع في طريق المعرفة. فالطبيعة ستطلب منك ردّ ذلك إليها، في لحظة لا تعرفها.

وكل ما هو دنيوي يحتوي على دسييسة: فالسيارة تصدأ، المنزل يتهدم، والأشخاص المقربون يخرجون من هذه الدنيا، وهذه المثل العليا تستبدل بأخرى، والمعرفة تتغير دائماً. والذي يبقى ثابتاً دائماً ولا يتحطم هو الحقيقة، الله. هذا ما يجب القيام به على مدى الحياة كاملة. أما ما تبقى كله، فهو وسيلة على هذا الطريق. والهدف في الحياة - هو ليس تراكم القيم الدنيوية، سواء أكانت روحية أم مادية. فلا

تتمسك بالقيم الدنيوية، وعندها سوف لن تعاني من فقدانها. والكون غني ويعطيك دائماً كل ما هو ضروري. ومن الضروري فقط، الانفتاح، الثقة، وأن تكون جاهزاً للسماح بدخول ما هو ضروري في حياتك.

الشك وعدم الثقة

- إذا ما قررت شيئاً ما، فيجب السير به إلى النهاية، - قال هو، - لكن من الضروري، عند ذلك، تحمّل المسؤولية الشخصية عمّا تقوم به. وما يفعله الإنسان، ليس له معنى، ولكن الإنسان يجب أن يعرف لماذا يقوم بذلك، ويفعل ذلك من دون شك أو أمر.

ك. كاستانيدا "رحلة إلى إكستلان"

الشك وعدم الثقة يشكّلان كتلة مشاكل في حياتنا. وكثيراً ما كنا نردد في داخلنا: "من المشكوك فيه أنني أستطيع القيام بذلك"، "هل يستحق ذلك البدء فيه؟"، "وإذا لم يحصل ذلك؟"، "هل أقوم بذلك بشكل صحيح أم لا؟" وهذه وما يشابهها من أفكار تدفع بالعقبات في طريق مقاصدنا، وتبدد قوانا، وتضعفنا. وعدم الثقة بشيء ما، لا يعني أبداً أن ذلك الشيء لن يحصل أو أنه سيتم تماماً. والأمر سيان، فكل شيء يتعلّق بنوايانا، فنحن وأنتم نخلق الحياة خاصتنا.

ونحن ذاتنا نخلق هذه العقبات، والتي، بتذليلها نثبت لأنفسنا أنه بإمكاننا القيام بشيء ما وتحقيق أشياء في هذه الحياة. ولهذه الأفكار والمشاعر مقاصدها الإيجابية تجاهنا، فهي تجبرنا على الثقة بصحة خيارنا وبذل جهد أكبر لتحقيق أهدافنا.

طريقة التصرف النية الإيجابية

عدم الثقة
القيام بخيار صحيح وبذل جهد أكبر للوصول إلى الهدف.
الشك

إذن، هل يستحق الأمر ضعفي أو ثلاثة أضعاف القوة؟ وهل يستحق التغلب على الصعوبات، التي نخلقها نحن ذاتنا لأنفسنا؟ وإذا ما خطرت لك صعوبات - فخذ حقيبة سفر واذهب في مسير، إلى الجبل. وستحصل على الصعوبات وكثيراً من المتعة.

هل تخاف من ارتكاب الخطأ، والقيام بشيء ما ليس كما يجب؟

الأمر لا يستحق الخوف. فأني نتيجة - هي، ببساطة، نتيجة. وهي ليست سيئة ولا جيّدة. فتصرفاتنا صحيحة دائماً. وبالحساب الأكبر، لا يوجد لا نصر، ولا خسارة، ولا أخطاء. فتوقف على ممارسة لعبة (جيد - سيئ، أفضل - أسوأ). فنحن نتعلم طوال حياتنا من أخطائنا أو أخطاء الآخرين. ويمكن لأي حادثة أن تُعلّمنا شيئاً ما إيجابياً. فهل يستحق الأمر التكهن بالأحداث قبل وقوعها؟

تعلم قبول الفشل كدرس، كوسيلة اتصال عكسي، والعائق في طريقك،
اقبله كفرصة لتجربة شيء ما جديداً.

وغير علاقتك بالشك! واقبله كحليف. وأنا أقترح عليك النظر إلى الشك من
وجهة نظر غير عادية. وهاك بماذا سنفكر نحن وإياك. فخلال فترة طويلة (منذ لحظة
الميلاد) تترسخ في عقلك الباطن طرق تفكير محددة، وهي التي تجبرك على التصرف
بهذه الطريقة أو تلك. مثلاً، أنت سمعت كثيراً عن أن السرطان - مرض غير قابل
للعلاج. وهذا ما يقوله كثير من الأطباء، لأنهم تعلموا ذلك. ويكتبون عن ذلك في
الكتب والجرائد ويتحدثون في التلفزيون والراديو. وهذا يعني أن تلك الفكرة تسكن
عميقاً في عقلك الباطن. وفجأة، أنت تقرر تغيير فكرتك والتعرف بشكل مختلف. وها
أنت تضع شكلاً آخر للفكرة: "السرطان - مرض قابل للعلاج، إذا ما تحمّلت
المسؤولية عن ظهوره وعلاجه، ولم تلق بمسؤوليته على أسباب خارجية أو على الأطباء.
ومن أجل علاجه، إذا ما نحيت الأسباب الباطنية ووصلت إلى الموارد الداخلية التي لا
تتضب". وها هنا يدخل الشك من أجل المساعدة. فهي تخيرك أنه في العقل الباطن
رُسمت معلومة أخرى. ويحفظ الشك قناعاتك القديمة، وهو بكل بساطة يعيد سؤالك:
"هل أنت واثق بأنك تريد تغيير شكل الفكرة القديمة بأخرى جديدة؟" وهذا يشبه
السؤال الذي يوجهه لك جهاز الكمبيوتر: "هل تريد حقاً حذف المعلومة القديمة؟"
وها هو الخيار موجود لديك في هذه الحالة فيمكنك العودة إلى قناعاتك القديمة،
وعندها لا يتغير شيء، أو أنك تؤكد صحة طريقة تفكيرك الجديدة.

الشك - هو حليفك الذي يهتم بصحة اختيارك.

عندما تخلصت من عدم الثقة والشك، فكّرت بالأحداث المقبلة كما يلي: "أي
نتيجة لأفعالي - هي النتيجة الصحيحة دائماً، والتي تساعد في إكمال أعمالي
المستمرة. وأنا ألتقى المتعة والدروس الإيجابية المهمة من أية أحداث تقع في حياتي".
وللتخلص من عدم الثقة والشك، يجب أن تأخذ كل شيء في حياتك بين يديك.

أي تحمل المسؤولية الشخصية.

وإذا ما أردت تحقيق هدف ما، فيجب عليك تشكيل نيّة صحيحة والاسترخاء
والهدوء. فكل ما هو ضروري لك، سيأتيك حتماً في الوقت المناسب والمكان المطلوب.
أما اكتساب الثقة فأمر بسيط جداً، لأن الثقة هي - نتاج الإيمان بالذات.
فالعالم - الذي تعيش فيه، هو عالمك، الذي تخلقه أنت. وما تريد الحصول عليه في
عالمك، سيحصل حتماً.

"أجل، فكل واحد يعطى حسب إيمانه!"

والإيمان بالذات أو عدمه، هو مسألة خيار. وإذا ما اخترت عدم الثقة - فإنك

ستخلف عدم الثقة والشك في حياتك. وإذا ما كان خيارك لصالح الإيمان، فإنك ستمتلك قوة داخلية. فالإيمان يمنح نواياك، وأفعالك، وكل حياتك القوة والتوجه. الإيمان، الأمل، الحب - هي ثلاث فضائل، ثلاث مكونات للنجاح في حياتك.

الشفقة

هي ذلك الشعور، الذي يستعمله كل إنسان. والناس، ببساطة، لا يشكّون بحجم المشاكل، التي يولّدونها هم من خلال الشفقة. ومن خلال عملي مع الناس، اقتنعت أن الكثيرين يعتبرون الشفقة إحساساً جيداً ونبيلاً. ولكن هل هي كذلك؟

تجلس في عيادتي امرأة متقدمة في السن، تعاني من مشاكل كثيرة مع الصحة وفي الحياة الخاصة. وها هي تتحدث بالهام عن أنها تحب الناس بشدة، وكيف أنها قضت حياتها كلها في العمل من أجلهم، ولكن، ولسبب ما، لا يبادلها الناس بالمثل. وحسب كلامها، فهي تنظر إليهم بحب، بينما هم يعاملونها بعدوانية.

- وكيف تحبين الناس؟ - سألتها.

- ولكن كيف؟ أنا أشفق عليهم، - أجابتنى المريضة.

- ولأي سبب تشفقين عليهم؟

- سؤال غريب، يا دكتور، هذا الذي سألتني إياه. فمن أجل ماذا يشفقون على الناس؟ من المحتمل أن ذلك من أجل مساعدتهم.

- صحيح، - قلت مؤكداً، - إلا أن الشفقة تعتبر أسلوباً سيئاً لمساعدة الناس.

فعلى من يشفقون؟ الفقراء، الشحادين، التعمساء، المرضى، المعانين. وينتج أنك، بتأسفك على الشخص، فإنك، تلقائياً على المستوى الباطني، تجتذبين إلى حياتك وحياته كل هذه الورطات. وبعد ذلك تندهشين من أن الناس يتعاملون معك بشكل سيئ. نعم، لهذا السبب هم يعاملونك بالسوء. ألسنت ترسلين لهم أفكاراً هدامة؟

- حسناً، وما الذي يحصل، أممنوع أن تشفق على الناس؟

- ولا بأي شكل. فالشفقة قاتلة للشخص، لروحه. وأنا لا أعترض على

مساعدة الناس. فمساعدة الناس - هي فن عظيم.

- ولكن، أيمكن أن نقف هكذا، من دون أن نشعر بالناس؟

- لا، بالعكس. بتخلصه من الإشفاق، يصبح الإنسان أكثر حساسية وانتباه

تجاه الناس الآخرين. فمن الممكن، بل والواجب إظهار الاهتمام، الانتباه، الحب، الرحمة للإنسان. ولكن، ليس الشفقة. فعندما تشفقين على إنسان فإنك تظهرين تناقضاً مع مرضه، تعاسته أو مصيره بالكامل. وبالشيء ذاته، أنت تسيرين بعكس

قوى الطبيعة. وباهتمامك بجسد الإنسان فأنت توجهين الضرر إلى روحه. فهل يمكنك أن تعرفي بالضبط ما هي المقاصد الباطنية السرية لشخص آخر؟ - طبعاً، لا، - أجابت المريضة. فحتى في ذاته، من الصعب على الإنسان استيضاح الأمور.

- هكذا بالضبط.
- وكيف يمكننا أن نتصرف يا دكتور، عندما يأتي إلينا أحد ما ويبدأ بالشكوى؟

- كوني صادقة في نيتك لمساعدة هذا الشخص، ويمكنك أيضاً الإحساس به على المستوى الظاهري. ولكن، أظهري في داخلك توافقاً مع معاناته وعذاباته. فهو ذاته خلق لنفسه ذلك، باطنياً، ولكنه لا يستوعب هذا. فلو أنه استوعب تلك الفائدة التي يحملها له المرض أو الحالة الكريهة. فإنه لم يكن ليذهب ويشتكى، وكان ليتغير من زمن.

وأنت، حاول فهم الشخص وساعده باختصار، ولكن لا تشفق عليه ولا في أي حالة من الأحوال. فبمساعدتك الإنسان في حل مشاكله، وبإظهارك الرحمة والعطف، فإنك تحصل على ما يشبه اللقاح ضد مشاكل كهذا. وطرق مساعدة الإنسان كثيرة. وهي الفهم، الرحمة، الطيبة والاهتمام. ويمكن أيضاً المساعدة مادياً وفيزيائياً. ويمكن تقديم النصيحة، ولكن كن حذراً مع النصائح - فيمكن أن أسلوبك قد ساعدك، ولكنه يمكن أن يقف من دون قوة في عالم شخص آخر. وأحياناً يكون "إعطاء رفسة على القفا" طريقة جيدة للمساعدة أيضاً. ويوجد أيضاً "ترك" الإنسان في حاله أو قول "لا" وهذه مساعدة أيضاً. وقد قال نيتشه: "أحب قريبك - أي اتركه في حاله!"

ورغم ذلك، فإن الطريقة الأفضل للمساعدة - هي الحب. وبكلام آخر أوقف عدم الرضا، الإدانة، الانتقاد، الازدراء، الكره والشفقة. وأرسل للناس أفكاراً جيدة، طيبة ومنيرة. احترم عالم الشخص الآخر وغير عالمك. وخزن الحب والسعادة في روحك، في العالم كله وتقاسم هذه المشاعر مع المحيطين. هذا هو حب الناس. وعموماً، كم يوجد من الناس بحاجة إلى المساعدة، فوسائل مساعدتهم هي بالكَم نفسه. ولكل شخص - طريقته. المهم - هو نواياك المتواضعة لمساعدته والسعي لفهم عالم هذا الشخص الآخر.

والشفقة على الناس، تجتذب عدوانية جواربية حتماً. فهذا شعور عدواني. وبسبب ذلك، تحديداً، فإن كل من يعتبر الشفقة شعوراً جيداً، لن يستطيع ولا بأي شكل أن يفهم لماذا يجب على الناس بعدوانية على أفعاله الطيبة المزعومة.

تجلس في عيادتي سيدة متوسطة العمر، وتحدّث عن صعوبة الحياة التي تعاني منها مع زوجها - مدمن الكحول.

- لقد ترك الأسرة، حتى أنه لا يفعل شيئاً مع الأولاد، وإذا ما أردت الحديث عن شيء ما معه، فمن الممكن أن يضربني.

- وهل تحبين زوجك؟ - سألتها.

- الآن، لا. فبعد كل ما قام به لم تبق لديّ أية مشاعر طيبة تجاهه.

- وسابقاً، هل أحببته؟ - كررت سؤالها لها.

- طبعاً.

- وكيف أحببته؟

- حسناً، مثلاً، كنت دائماً أسف لحاله وأشفق عليه عندما كان في أوضاع صعبة وسيئة.

- أتذكرين ما قيل في الآثار الخالدة؟ "هي أحببني لعذاباتي، وأنا أحببتها لمعاناتها مع هذه العذابات". وكيف انتهت قصة "الحب" هذه، هل تعرفين؟

يختبر الشفقة أولئك الناس، الذين لا يرون ولا يريدون رؤية أننا نحن وأنتم نعيش في عالم عادل ومتناغم. وبالنتيجة، فإن الشفقة - هي ناتج عن العجرفة. وهذه نتيجة لعدم فهم كل القوانين العليا ومكاننا في هذا العالم. لذلك فإن القوة الرئيسة للتخلص من الشفقة - هي الإيمان بعدالة وتناغم الكون.

وأنا أعرف من خلال خبرتي الشخصية، أن التخلص من الشفقة ليس بهذه السهولة. فقد بذلت من أجل ذلك كثيراً من الوقت. ورغم ذلك، فإن خرقاً يحدث أحياناً، وخاصة الأشخاص الأكثر قرباً، فهنا يؤثر مبدأ بسيط جداً: بقدر ما تتواجد الرحمة والحب في داخلك أكثر، بقدر ما يبقى مكان للشفقة ولكن بشكل أقل. لذلك، عليك مراعاة الحب في داخلك. واستعمال هذا الشعور كأداة لمعرفة العالم وفي حل المسائل الحياتية القائمة أمامك.

الرفقة

هذا الشعور يسير جنباً إلى جنب مع الشفقة. فالشفقة والرفقة لا يستطيعان العيش أحدهما من دون الآخر.

وقد ورد ذكر هذا الشعور في قاموس "دال" حيث قيل: "الرفقة - تعني المعانة مع أحد آخر". والآن، لنفكر، هل يستحق الأمر أن نحمل أنفسنا معاناة الآخرين؟

اشتكت لي واحدة من معارفي قائلة:

- لديّ صديقة تأتي إليّ دائماً وتحدّثني عن مشاكلها وأوجاعها. وبعد زيارتها أشعر بنفسي مخربّة ومحمّطة. فمن المحتمل أنها غول مصاص الدماء؟

- طبعاً، فهي تستنزف الطاقة لديك، ولكن، فقط لأنك أنت تعطيتها إياها. فأنت تشفقين عليها وترأفين بها. وبهذه الطريقة أنت تأخذين الأوجاع منها. أما هي فاعتادت أن تنال منك هذا الشكل من "المساعدة". وصدقتك تستعملك "حفرة قاذورات"، تلقي فيها كل ما هو كريه. إلا أنها تقوم بذلك فقط لأنك أنت تقدمين لها هذه الخدمات.

- وماذا عليّ أن أفعل؟

- توقفي عن الرأفة والمعاناة. وإذا أردت المساعدة، فقدميها بطرق أخرى. وأرسلني لها الحب والبركة والنجاح فكرياً.

- وبأي طريقة؟

- تصوّري، مثلاً، كم يكون ممتعاً لك، إذا رأيتها سليمة، سعيدة وراضية بحياتها. وبهذه الطريقة أنت لا تفقدين شيئاً، بل على العكس، فأنت تخزنين الطاقة شخصياً، وتتقاسمين الزيادة معها.

والرأفة، كما أفهمها، هي أن تكون دقيقاً ومنتهباً في تعاملك مع معاناة الآخرين. فحاول مساعدة الناس، لأنك، وأنت رؤوف ومساعد الآخر في حل مشكلته، والتخلّص من هذا المرض أو ذلك، ستتلقى ما يشبه "اللقاح"، "التأمين" ضد أي مصيبة مشابهة، وذلك لأنك بمساعدتك لهذا الشخص، فأنت تساعد نفسك شخصياً.

الغم، الشجن، الكآبة

- اجلس! - قال دون خوان آماً بجفاف. ولم تبد على وجهه أي ابتسامة. وكانت عيناه حادة وعنيفة.
وجلست أنا تلقائياً. فقال لي، إنني بإطلاقي للألم والمزاج السيئ، فإنني سأصرف بطيش. والتعرف بقوة كهذه ممنوع، ولذلك من الضروري وضع حد، وإلا فإن القوة سترتد علينا. ونحن لن نخرج أحياء من هذه التلال المهجورة أبداً.

ك. كاستانيدا "رحلة إلى إكستلان"

يظهر الشجن عندما تتوقف الحياة عن إفراخنا. ويبدو كل شيء باللون الأبيض والأسود، كما لو أن الشخص قد ارتدى نظارة رمادية، فيظهر شعور اليأس. ويمكن أن يظهر عدم الرغبة في الحياة والتفكير بالانتحار حتى. وتسمى هذه الحالة طبيياً "انقباض النفس". والغم في المسيحية ينتمي إلى واحد من الآثام القاتلة. والإنسان، الذي يعاني من الغم، يحطّم نفسه، ويحاول اغتيال نفسه والآخرين. فعدم الرغبة بالحياة - هو انتحار خيالي. عدا عن ذلك فإن شخصاً كهذا منظم على العدوانية.
وعاملاً مع المرضى "منقبضي النفس"، اكتشفت أن ما يقود إلى هذه الحالة هو ضغط الغضب، الكره، التوتر، والضيم فيما يتعلق بالعالم المحيط.

و غالباً ما يأتي لعيادتي أشخاص يعانون من الغم، والسبب لديهم واحد: وهو الأفكار السلبية المتراكمة على مدى فترة زمنية طويلة، وتتعلق بالعالم المحيط وبالذات شخصياً. وبهذا الشكل، فالناس أنفسهم يخلقون الغم لذاتهم، ومن ثم يجولون على الأطباء النفسيين ويتناولون الحبوب، آملين، وبمساعدة أولئك، أن يختبروا السعادة في الحياة. وينتج أن انقباض النفس-هو الانفعالات العدوانية الفاعلة في حينها والعاثدة إلى وضعها السابق. فكما زاد اختيار الإنسان للانفعالات والمشاعر العدوانية في الماضي، وكما زاد دفعه لها إلى الداخل، كلما كان الغم أقوى.

والشجن - هو انعكاس العدوانية، الموجهة ضد العالم المحيط والذات. وكثير من الناس يختبرون في حياتهم انقباض النفس، لأنهم جميعاً يملكون سبباً واحد لذلك. فهم يعيشون حياة مملة، بلا معنى، غير ممتعة، ولذلك فهم غير سعيدين. ولكن، أليس كل إنسان يخلق حياته بنفسه. وهل صحيح أنه، وعن طريق سكب الدموع، الشكاوى الدائمة ضد العالم المحيط أو بمساعدة الحبوب أن نصنع حياة ممتعة؟

النَّيَّة الإيجابية

طريقة السلوك

تغيير الحياة خاصتنا والحصول على السعادة في الحياة.

الغم والشجن

إذا ما كان الإنسان يبذل مبالغ ضخمة على الأدوية والأقسام الخاصة في المشايف النفسية، بدلاً من أن يصرفها على شيء ما يستحقها أو يتمتع في حياته، فإن ذلك ليس مرضاً نفسانياً - إنه غباء وتفاض عن ضعفه الشخصي!

كالعادة، يخلق الناس لأنفسهم الخمول بشكل ممتع. فقد كان في حياتهم الكثير من اللحظات الجميلة، ولكنهم ولسبب ما لا يتذكرون إلا الأشياء الكريهة حصرياً. وكثيرون ينجحون في ذلك. وأريد أن أتقاسم معك طريقة جيدة جداً لتكتسب لنفسك الكتابة. ففي كل مرة، عندما يحدث شيء ما جيد وممتع، يمكنك أن تقول لنفسك بصوت داخلي دميم وكريه: "هذا لوقت محدود" أو "في حقيقة الأمر هم لا يقصدون هذا". ويمكن أن نضيف إلى حدث حقيقي مشاهد مرعبة تظهر كيف سيبدو ذلك بهذه الطريقة خلال خمسين عاماً. جيداً، صح؟

وبدلاً من الأشياء المماثلة، التي يقوم بها الإنسان لسنوات، والتي تؤدي إلى الشجن، يجب القيام بشيء آخر. فكل شيء سهل نسبياً!

وأورد هنا مقاطع من كتاب الطبيب النفساني الأمريكي م. إريكسون¹.

فمرة جاء إليّ صديق قديم وحدثني عن خالته ذات الالتهنتين وخمسين سنة،

¹ Семинар с доктором медицины Милтоном Г. Эриксоном / Пер. Т.К. Круглова, 1994. фирма "Класс".

والتي مرّ عليها تسعة أشهر وهي في حالة من الكآبة الشديدة: "خالتي تجلس فقط، وتقرأ الإنجيل وتذهب إلى الكنيسة. ولا يوجد لديها أصدقاء. وقد تخاصمت مع والدتي من زمن، حتى أنهما لا تتحدّثان مع بعضهما. وأنا لا أستطيع زيارتها والتحدّث إليها، لذلك نادراً ما أتواجد عندها. إلا أنني، دائماً، أختبر تجاهها شعوراً رقيقاً وأعرف أن حالتها الآن سيئة على المستوى الروحي. وفي المرة القادمة، عندما ستذهب إلى "ميلووكي" من أجل المحاضرة، أيمكن أن تزورها وترى كيف يمكن مساعدتها؟".

وذهبت إليها مساءً. وشرحت لها بالتفصيل، من أنا، ومن أرسلني. وقد استمعت إليّ بلامبالاة. فطلبت منها السماح لي بمشاهدة منزلها. ورافقتني في جولتي على غرف منزلها ولكن بسلبية أيضاً.

وكنت أحدّق في كل شيء باهتمام. ورأيت في غرفة مشمسة ثلاث شجيرات مزهرة من البنفسج الإفريقي مختلفة الألوان. وكانت ينضرد في أصيص عسلوج بنفسجة أخرى.

وهذا، كما تعرف، نبات متقلب الأطوار ويموت بسرعة إذا لم يلق العناية الملائمة.

وعندما رأيت هذه الشجيرات المختلفة الألوان، قلت: "أريد أن أكافك بوظيفة طبية وأمل أن تنفيذها. هل هذا واضح؟ وهل أنت موافقة على التنفيذ؟ - وافقت المرأة من دون اكتراث. - أريد منك غداً أن تشتري من محل الزهور أزهار البنفسج الإفريقي بالألوان الممكنة. - وفي ذلك الوقت كان مستتبناً، على ما أظن 13 نوعاً مختلفاً. وستكون هذه الأزهار تحت رعايتك، فأخدمها كما يجب. هذه إحدى المهمات الطبية. ومن ثم فلتشتري 200/ أصيص زهور هدايا و150/ أصيصاً من أجل الغرس وتربة للزهور. وسوف تقطعين ورقة من كل بنفسجة وتغرسها في أصيص صغير، كي تصبح فيما بعد نبتة كبيرة. - وهذه البنفسجات ستكاثر بالأوراق. - وعندما تنمو لديك كمية كافية من البنفسجات الإفريقية، أريد منك أن ترسلي قطعة منها إلى كل أسرة من أتباع أبرشية كنيستك، تلك الأسرة التي يظهر فيها مولود جديد. وأرسلني زهرة لكل أسرة طفل حصل على المعمودية في كنيستك. وكذلك، أرسلني البنفسج لكل من هو مريض. وإذا ما أعلنت خطوبة في الكنيسة، فأرسلني بنفسجة للخطيبة، والشيء ذاته في يوم الزفاف. وإذا ما مات أحد ما، فأرسلني تعزيتك مع بطاقتك وبنفسجة. وعندما تقيم الكنيسة أسواقاً خيرية قدمي دزينة، ومن ثم العشرات من بنفسجاتك للمبيع".

وبعد ذلك، علمت أنه تواجد لديها في المنزل حوالي مئتي نبتة كبيرة بشكل دائم.

وعندما يتوجب على الإنسان خدمة مثتي بنفسجة لا يبقى لديه الوقت من أجل الكآبة. فقد ماتت المرأة عن عمر ناهز السبعين عاماً، وقد لقبوها بـ "ملكة البنفسج الإفريقي في ميلووكي". وكان لديها أصدقاء كثير، ومن كل الأعمار. فعندما يستلم طفل مريض أصيباً جميلاً وفيه نبتة رائعة، فهي، بالتأكيد، ستصبح صديقة هذا الطفل. أما الوالدان، فيتلقيان الهدية بتماثل ولدهما للشفاء، حيث يذهبان لشكرها بعد ذلك. وقضت الخالة حوالي عشرين عاماً بممارسة هذه الجهود - الانشغالات، فالمهم عدم التنقيب في الماضي وعدم التفكير المستمر فيما يخص الوحدة خاصتك، وما يجب القيام به هو المفيد للمجتمع. ويمكن أن الخالة لم تفكر بالدور المجتمعي لأفعالها. فهي ببساطة كانت مولعة.

وفي اليوم التالي، بعد قراءتي لهذه القصة في كتاب م. اريكسون، جاءت إلى عيادتي امرأة في عمر التقاعد وهي تعاني من كآبة شديدة. وروت لي قصة مرضها الطويلة. وتحدثت عن أنها عملت طبيبة أسنان. وكان لأولادها الثلاثة نصيب من حديثها. فقد عاش اثنان منهم في مدن أخرى، أما الصغيرة فعاشت معها وعانت من الكآبة أيضاً، لأن حبيبها كان قد تركها. أما المرأة ذاتها، فكانت تعيش من دون زوجها، الذي تطلقت منه منذ زمن. وبدا أيضاً أنها أجرت 1151 عملية إجهاض (وهذا ما أدهشني، حيث أنها هي ذاتها كانت طبيبة، وكان يجب عليها معرفة كيفية الوقاية من ذلك). وعملياً، لم يكن لديها أي أصدقاء، ولم تكن هناك أي علاقات مع جيرانها بالمنزل. وكانت تجلس مع ابنتها أياماً كاملة في المنزل وتبكيان. وقالت إنها سمعت عني من زميلة سابقة، والتي كنت قد ساعدتها بالشفاء من العصبية، وطلبت مني مساعدتها.

وبعد أن روت لي قصة مرضها الطويلة، تذكّرت القصة التي قرأتها لتوي في الكتاب، وقررت تلك الطريقة مع المرأة.

- هل تعلمين، - بدأت حديثي، - كثيرون هم الأطباء الذين لم يستطيعوا مساعدتك. ومن المشكوك فيه أن أستطيع أنا ذلك. ولكن، يوجد لديّ مخطط يمكن أن يجلب الراحة لك. فهل أنت مستعدة لتنفيذ تعليماتي الطبية؟
- أنا مستعدة لكل شيء، - أجابتنى المريضة. - فليس لديّ مخرج آخر.

سألته:

- هل لديك غرفة خاصة للنباتات؟

- لا، - أجابتنى وتابعت - لم أقتن في بيتي نباتات منزلية أبداً، فهي تحتاج إلى مجهودات كثيرة.

- إذن، اسمعي مهمتي بانتباه. سوف تذهبين إلى محل الزهور وتشتريين 115/ نوعاً من الأزهار المنزلية. وهي يجب أن تكون مختلفة تماماً. وحيث أنك لم تغرسي الأزهار أبداً، وليس لديك الخبرة، فاشترى كتاباً حول زراعة الأزهار المنزلية وادرسيه بعناية، فالمطلوب منك رعاية 115/ نوعاً مختلفاً من الأزهار، وكلها تحتاج إلى عناية دقيقة. وحددي كم تحتاج كل نبتة من ضوء وماء، ووزعيها في الشقة بالطريقة المطلوبة وادميها كلها. وأطلقى على كل نبتة اسماً خاصاً به. ويمكن أن تحتاجي أصصاً إضافية من أجل تكاثر الأزهار - فامتلكيها مسبقاً. وعندما تصبح لديك كمية كافية من النباتات الشابة، ابدئي بإهدائها إلى زميلاتك السابقات في العمل والجيران في الأوقات المناسبة: عيد، يوم ميلاد، قدوم طفل إلى العائلة، عرس أو ما شابه.

إضافة إلى هذا الأزهار، من الضروري أن تشتري ثلاث صبيرات، وهو نبات فنوع جداً، لذلك فهي تحتاج إلى عناية واهتمام قليلين جداً. فما عليك إلا أن تعبيرها بعض الاهتمام من وقت لآخر. ومقابل ذلك ستحتاج أزهارك الخمس عشرة اهتماماً وجهداً كبيرين.

وخلال بعض الوقت جاءت المرأة إليّ مجدداً ولكنها اصطحبت ابنتها معها. وقد بدت فرحة وسعيدة.

- دكتور، - بدأت حديثها، - أشكرك جداً. فأنا أشعر أنني رائعة، وكل شيء في حياتي مميّز. إلا أن ما يقلقني هو مزاج ابنتي، فهي ما إن نظرت إليّ، إلى الطريقة التي تحسن الوضع لديّ من خلالها، حتى عبرت عن رغبتها في العلاج لديك. وخلال شهر تمكنت من إعادة الفتاة أيضاً إلى الحياة.

وأنت، إذا ما رغبت في تغيير حياتك، فما عليك إلا أن تمسك كل شيء بيدك وتغيّره. فمن غير المفيد، بل ومن الغباء، الأسف على الماضي أو العيش فيه. فالأسف هو عدوانية موجّهة ضد الله، الكون، وضد الذات شخصياً. ألسنا نحن، وبمساعدة القوة الأعلى، نخلق الأحداث المختلفة في حياتنا. فمن الضروري أن نحدد: "ما الذي يجعل حياتي سعيدة وفرحة؟" والآن، انفتح على مشاعر نفسية سعيدة وأطلقها في حياتك. وبدل الأفكار الرمادية القديمة بأخرى جديدة - منيرة وفرحة. البس نظارات متعددة الألوان، وأعد النظر إلى أحداث الماضي الكريهة قدر ما يحتاج ذلك من مرات، وغير علاقتك بها، واستبدل المشاعر القديمة الكريهة بأخرى جديدة - طيبة. وتذكر أن كل إنسان يتصرف دائماً بشكل صحيح. عند ذلك، وفي الماضي، كان لديك تصرف محدد، وهو الذي قادك إلى تلك الأحداث. أما الآن، فيمكنك ومن دون أسف أو شعور بالذنب تغيير أفكارك وخلق حياة جديدة. وكل شيء بين يديك.

البطنة، الشراهة

كل ما هو زائد، مسمئز للطبيعة.

أبقراط

البطنة في الديانة المسيحية تنتمي أيضاً إلى واحد من الأثام المميتة. فلماذا يتمتع "استرضاء" البطن خاصتك بهذه الخطورة؟ أظن السبب هو أن الإنسان يفهم معنى الحياة في حشو البطن لا غير. "أعيش لأكل، وليس أكل لأعيش!" - هذا هو شعار هؤلاء الناس. وكمية ضخمة من الطاقة الحياتية المجانية تضيع على تأمين الطعام وتحضيره. ولكن، أليس من الواضح أننا نعيش في هذا العالم ليس من أجل الطعام؟ فالأكل يجب أن يعوض ببساطة ما نفقده من طاقة في أعمالنا اليومية. أضف إلى ذلك، أننا ومن خلال الطعام نحصل على معلومة محددة حول العالم المحيط بنا. ويقدر ما يكون طعامنا متنوعاً بقدر ما تكون المعلومة التي نحصل عليها أكبر. ويقدر أقل يجب أن نخضع لمعدتنا.

والأشخاص، الذين يعانون من الشراهة، وبمساعدة الطعام، يحققون لأنفسهم مقاصد إيجابية محددة.

طريقة التصرف النية الإيجابية

الشراهة الحصول على المتعة والسعادة في الحياة.

نية رائعة - التلذذ والسعادة في الحياة! ولكن هذه الطريقة تملك تبعات سلبية. وهي فقدان طاقة ثمينة من أجل تحصيل الطعام وتحضيره. وهي السمنة وكل ما ينتج عنها من آثار.

ولكن، توجد ناحية واحدة، والتي لا يعيرها الناس انتباههم، وكثيرون لا يعرفون عن ذلك ببساطة. فالشراهة - هي عدوانية ضخمة ضد الطبيعة الحية وغير الحية، وضد العام العضوي وغير العضوي.

وإذا ما كان الإنسان يأكل فقط من أجل تعويض الطاقة المفقودة مستخدماً المأكولات المعدنية والنباتية والحيوانية، فإن أية خروقات لقوانين الطبيعة لن تحدث، لأن أجسادنا ستغدو يوماً ما طعاماً لمخلوقات ما. وجسدنا - هو واحدة من الحلقات في تعاقب الأحياء والطاقة على الأرض. أما إذا كان الطعام، بالنسبة للإنسان، إحدى الطرق للحصول على السعادة في الحياة، فإن قوانين الطبيعة سوف تُخرق. وابتلاع الطعام من دون رقابة - هو تحطيم لمخلوقات العالم العضوي وغير العضوي. وليس هباء أن ترفع المسيحية هذا التصرف إلى مرتبة الذنوب. والعدوانية تجاه هذه العوالم ترتد إلى الإنسان بطرق مختلفة: منها ما هو على شكل أمراض ثقيلة أو أحداث غير سارة.

وكما قال أوستاب بندير (Ostap Bender): "لا تجعل من الطعام عبادة!"
 أنا لست ضد الطعام المتنوع واللذيذ، بل أحب أن أتناول الوجبات الشهية،
 وأحضر الطعام بنفسني أحياناً، وآكل تلك الوجبة التي تعطيني الصحة، الطاقة واللذة،
 وأعطي الأفضلية للطعام "الحي"، الغني بالطاقة البيولوجية، وتعجبني الوجبة عندما
 تكون محضرة بشكل جميل ولذيذة وبالنسبة لي فإن عملية تناول الطعام - هي فعل
 لطيف، أحصل من خلالها على الابتهاج واللذة: "... لأنه، وبالنسبة للإنسان، لا يوجد
 تحت الشمس أفضل من الأكل، الشرب والمرح..."، ولكن، لدي طرق أخرى كثيرة في
 حياتي للحصول على الابتهاج والمتعة. وعملية تناول الطعام- هي واحد من أساليب كثيرة.

خمن، ما الذي يؤمن لك السعادة والمتعة في الحياة غير الطعام؟

فهل صحيح أن الهدف والفكرة في الحياة - هي ملء البطن وإفراغه؟ أمعن
 التفكير حول الأهم والمخفي في حياتك، حول ذلك الشيء الذي يميّزنا، نحن البشر،
 عن المخلوقات الأخرى، - فهذا ما حان الوقت للقيام به.

الطمع، التقدير، البخل

أن تكون لا مثيل لك - يعني تناول العالم المحيط بعناية. وأن لا تأكل خمس سمّانات، بل
 واحدة. ولا تجدع النباتات، فقط، لكي تصنع مجمرة. ولا تعترض قوة الرياح من دون ضرورة. لا
 تستعمل الناس، ولا تعصرهم حتى آخر نقطة، وخاصة أولئك، الذين تحبهم.
 الصياد يتعامل مع عالمه بحذر ولطف شديدتين، وليس مهماً ما إذا كان هذا العالم أشياء،
 نباتات، حيوانات، أشخاص أو عالم القوة.

ك. كاستانيدا "رحلة إلى إكستلان"

الطمع - هو سعي إلى الحصول على فائدة خاصة بطرق غير ملائمة للآخرين.
 والشخص الطمّاع يفكر بفائدته فقط من دون التفكير بالنتائج والتبعات. والتوق إلى
 الكسب والتملك يجعلان منه غير واضح الوسائل. وطبعاً، لا يوجد سوء في أن الإنسان
 يريد الحصول على شيء مهم لذاته. فالمقصد جيد، ولكن هل الأسلوب كذلك، أم لا؟

طريقة التصرف النية الإيجابية

الطمع الحصول على شيء ما مهم وضروري للذات. الحصول على
 البخل، التقدير رفاهية ويسر في الحياة.

ونصل إلى نتيجة أنه إذا كان شخص يحصل على فائدة، والآخرين يعانون من
 ذلك، فإن هذا يسمى طمّاعاً. فالطمع يحمل في داخله برنامج تدمير العوالم الأخرى.
 أليست تريد حل مشاكلك على حساب الآخرين؟ وهناك من يحقق رغبة ما من خلال
 سعي مفرط جشع، متناسياً نوايا الآخرين. وفي الرد يبدأ تشويه بنيتك المعلوماتية -
 الطاقية، حيث أننا جميعنا واحد على المستوى الدقيق.

وأبسط مثال عن السلوك النفعي (الطمع) - هي عندما تتمنى الفشل أو حتى الموت لشخص آخر، أو لمجموعة كاملة من الناس، أو الحكومة من أجل أن تحصل على فائدة مادية معينة.

كتمنى الموت لقريب من أجل الحصول على الإرث. وتمنى الإفلاس لمنافسك في العمل. أو تمنى الموت أو المرض لمن يزاحمك على مكان شاغر.

ويظهر الطمع في التوق إلى النقود أو المقدرات المادية، ودائماً ما يقترن هذا بالنفاق. ولك يحصل الشخص الطمّاع على الفائدة، يمكن أن يظهر اهتماماً وانتباهاً متكلفين، ويؤكد حبه، لكنه يختبر أمام ذلك انفعالات أخرى تماماً. ويملك التقدير نفس النوايا الإيجابية بالاشتراك مع البخل. والإنسان المقتر مفرط في اقتصاده لدرجة البخل، ويتهرب من المصاريف. فهو يريد امتلاك إيراد في الحياة، لكن التقدير يُعيقه من التعامل كما يلزم بتعقل وحرص مع الأشياء. وللتخلص من الطمع، التقدير والبخل، ابدأ باستعمال مبدأ الوفرة.

غزارة الطبيعة

من المهم جداً فهم هذا والإحساس به. وإذا ما أردت الحصول على شيء ما في هذا العالم، فعليك، وببساطة، الرغبة بذلك، وإرادته بشدة. وأنا أسمّي هذا على الشكل التالي: يجب تشكيل الإرادة بشكل صحيح، وتنمية العقبات الممكنة في داخلك من أجل تحقيقه. وبكلمات أخرى، يجب الانفتاح على هذا العالم، وقوى الطبيعة والحصول على كل شيء بالكامل. وانطلق في حياتك من مبدأ غزارة الطبيعة. وعند ذلك ستحصل على ما هو ضروري لك، وسيحصل الآخر على ما يحتاجه.

كل شيء أسهل بمرات مما تظن. وليس من الواجب تعلم أي شيء جديد. فكل واحد منا سيحصل خلال حياته، من الله على كل ما يريد. أي أنه يحصل حسب إيمانه، حسب أفكاره، وأفعاله وأعماله. فالكون، الله، وهذا العالم عادل ومتناغم جداً. غير أنه إذا لم يوافقك ما تحصل عليه أو أنك تريد أكثر، فما عليك إلا تغيير وضعك.

وأنا أستخدم هذا النموذج منذ فترة طويلة. فإذا ما كان يلزمني الحصول على شيء ما، فإنني سأحصل عليه حتماً. وبالنسبة لي، في عملي، ليس هناك مزاحمين أو منافسين، بل يوجد مؤيدون. ويأتي إليّ أولئك الأشخاص فقط، الذين يمكنني مساعدتهم.

تعلم احترام العوالم الأخرى. وتذكر أن عالم الشخص الآخر، حتى ولو كان قريباً، - هو عالم آخر. فتعامل مع كل شيء في هذا العالم بحرص شديد. والكون غزير - وبما أنه كذلك، فاستعمل كل ما يقدمه لك بحرص ولطف. وتذكر أنك جزء

من هذه الحقيقة، الله. ولكن الناس الآخرون، الأدوات والأشياء - هي أيضاً أجزاء منها. ويوحّدنا كلنا التعامل. أي أنه، وعلى المستوى الباطني الدقيق كلنا متساوون، وكل واحد منا يساوي كل ما تبقى في هذا العالم.

تعلم الأخذ والعطاء. يوجد قانون يقول: "إن كل ما تعطيه، ستحصل على ما يوازيه". من المهم جداً أن يكون هناك تناغم وتوازن بين ما تعطيه وما تأخذه. ويعجبني جداً أحد أتباع مذهب الزن. ولا أستطيع إمساك نفسي عن إدراجه في كتابي.

موكوسين هيكي، عاش في معبد في مقاطعة تامبا. واشتكى لديه أحد أتباعه من بخل زوجته.

فقام موكوسين بزيارة زوجة ذلك الرجل وأراها يده المغلقة على شكل قبضة.

"ما الذي تريد قوله من هذا؟" - سألته الزوجة بدهشة.
"لنفترض أن يدي بقيت مطوية على شكل قبضة، فماذا تسمين ذلك؟"
- سألتها موكوسين.

"عاهة"، - أجابت المرأة.
عند ذلك، فتح يده وسأل من جديد:
"والآن، لنفترض أن يدي بقيت مفتوحة دائماً على هذه الحال، فماذا يعني ذلك؟".

"شكل آخر للعاهة"، - قالت الزوجة.
"إذا كنت تفهمين ذلك جيداً، - وأنهى موكوسين كلامه متابعاً، - فأنت زوجة جيدة".

وسافر موكوسين.
وبعد تلك الزيارة بدأت الزوجة بمساعدة زوجها في توفير كما في الصرف.

تعلم أن تكون كريماً. كريماً بالضبط، وليس مسرفاً أو مبذراً.
في كتاب إدريس شاه "حكايات الدرويش" توجد قصة رائعة تتعلق بالكرم.

فقد قرر أحد ملوك الفرس أن يصبح كريماً. وجمع أبرع المعماريين في إيران وأمرهم ببناء قصر في مكان واسع ومفتوح، لكي يمكن لكمية كبيرة من الذهب أن تتوضع فيه، وأن يكون له أربعون نافذة.

وبمرور بعض الوقت كان هذا القصر مبنياً. وأمر الملك بملء الخزانة

المتوضعة في داخله بقطع النقود الذهبية، وجمعوا كل العربات من كل زوايا العاصمة، كي يملؤوا القصر بقطع النقود الذهبية.

وعندما انتهى العمل، أعلن المنادي عن الأمر الملكي: "فليسمع الجميع! حسب إرادة ملك الملوك، نبع الكرم، تم بناء قصر له أربعون نافذة. واعتباراً من هذا اليوم، سيقوم جلالته بتوزيع الذهب لكل المحتاجين عبر نوافذ القصر". وليس غريباً أن يتهافت على القصر مجموعات غير محدودة العدد من الناس. ومن يوم لآخر، كان الملك يطل من إحدى النوافذ الأربعين ويعطي لكل طالب قطعة نقدية ذهبية واحدة.

ولاحظ الملك، وهو يوزع المكرمة، أن أحد الدراويش يأتي كل يوم ويقترّب من النافذة ويأخذ قطعه النقدية الذهبية ويغادر.

في البداية، قرر الحاكم أن الدراويش يأخذ الذهب من أجل فقير ما، ليس في وضع يؤهله للقدوم بنفسه طلباً للإحسان. ومن ثم، وعندما رآه مجدداً، فُكر الملك: "يمكن أنه يتبع مبدأ الدراويش في الكرم السري، ومنح الذهب للآخرين". وفي كل يوم، كان الملك يشاهد الدراويش فيه، كان يحاول أن يجد له تبريراً ما. ولكن، عندما حضر الدراويش في اليوم الأربعين، وصل صبر الملك إلى نهايته. وممسكاً بالدراويش من يده، صرخ الملك بغضب مخيف:

- حقارة جاحدة! أنت لم تركع لي ولا مرة، حتى أنك لم تنطق بكلمة شكر واحدة. والابتسامه لم تنور وجهك حتى ولو مرة. ماذا أنت، هل تخزن النقود أم تدفعها للزيادة؟ أنت تسيء فقط إلى سمعة الثوب المرقع العالية.

وما إن توقف الملك عن الكلام حتى أخرج الدراويش القطع المعدنية الذهبية الأربعين، التي حصل عليها خلال الأربعين يوماً، ورمى بها على الأرض، قائلاً:
- فلتعلم يا جلالة الملك، أن الكرم عندما يكون بطبيعته كرمًا، أي عندما يلتزم من يظهره بثلاثة شروط:

الشرط الأول - العطاء من دون التفكير بالكرم خاصته.

الشرط الثاني - أن يكون صبوراً.

الشرط الثالث - أن لا يغذي الشك في داخله.

وبناء على ذلك، فإن الملك لم يكن كريماً في الأساس. فالكرم بالنسبة له كان متعلقاً بتصوره الخاص عن "الكرم" وهو كان يسعى إليه فقط لأنه أراد الشهرة أكثر بين الناس.

فالمنافسة من دون صفات أساسية لن تؤدي إلى شيء. ولا يمكن للكرم أن يتطور في الإنسان، إذا لم تتطور الصفات الطيبة الأخرى فيه.

الحسد

الحسد - هو تكدر وأسف لأن خيراً وطيبة أصابا شخصاً آخر. والطمع والحسد يقفان دائماً جنباً إلى جنب، حيث أن نواياهما تتطابق دائماً، وهي: الرغبة في امتلاك أو الحصول على شيء ما مهم وضروري للشخص.

طريقة التصرف النية الإيجابية

الحصول على شيء ما مهم للشخص، وضروري ومفيد: بحبوة مادية، علاقات متميزة، نجاحات. الحصول على إيراد ورفاهية في الحياة. الحصول على شيء ما موجود لدى الآخرين، ولكنه غير موجود لدى الشخص ذاته.

الحسد

يختبر الإنسان الحسود التوتر وعدم الرضا ولا يستطيع النوم بهدوء، عندما يكتسب أو يحصل جاره أو أحد معارفه على شيء ما غير موجود عنده شخصياً. ويتشكّل في عقله الباطن برنامج تحطيم الشخص الآخر، ذلك الشخص أو الشيء، الذي برز الحسد بسببه، أضف إلى ذلك، برنامج تحطيم عالمه الخاص. ويشكّل الحسد عدوانية عقلانية وباطنية ضخمة. وليس هباءً أن تقوم المسيحية بنسبة هذا الشعور إلى واحد من الذنوب السبعة القاتلة. والحسد قتال للغاية سواءً أكان لصاحبه أو للكون.

أتذكر الأمثلة؟ فقد كان لدى أحد الأشخاص جار غني جداً. وأراد ذلك الشخص أن يمتلك كل ما هو موجود عند جاره. وعند ذلك توجه الرجل إلى الله وطلب لنفسه خيرات مادية. فأجابه الله: "سأعطيك كل ما تريد، ولكن بشرط واحد - وهو أن أعطي لجارك ضعف ما تحصل عليه أنت". وعند ذلك قام الشخص بتوجيه طلبه إلى الله قائلاً: "يا ربي! اقلع لي إحدى عيني!".

ولا يستوعب الحسود أن يقف ضد العالم المحيط. وهو لا يدرك مكانه الطبيعي وتخصيصه في هذه الدنيا. وهو لا يعرف ولا يصدق أن الطبيعة ذاتها تهتم به وتعطيه ما يحتاجه بالضبط.

ويمكن للإنسان، في حياته، الحصول فقط على ما يريد من خيرات مادية وروحية. ومن أجل ذلك، يجب عليه الانفتاح أمام قوى الطبيعة. ويعيق الحسد عملية القيام بذلك. فهو، أي الحسد، شعور قاتل يجعل الإنسان مغلقاً وعدوانياً. وإذا كنت تعاني من وجود الحسد لديك، فضع لنفسك برنامجاً يساعدك في التخلص منه.

في البداية، وكى تحصل على شيء ما في حياتك، استعمل مبدأ الفزارة. فجوهر هذا المبدأ بسيط جداً: الكون، الله غزيران، وأنت تستحق أن تملك في حياتك كل ما هو ضروري لك. فخذ واستخدم. اسعد وتلذذ. وقم بذلك بشكل خير، وأفكار نظيفة. **وبتواضع كبير، تمنى النجاح للأشخاص الآخرين.** فهذا علاج رائع ضد الحسد، وأيضاً، ضد كثير من الأمراض والمشاكل الحياتية، التي يسببها الحسد. تمنى النجاح للقريبين منك، لجيرانك، لمدينتك، لبلدك وحكومتك، وللدول الأخرى، وللكرة الأرضية، والحضارات الأخرى. ويتوجب عليّ من خلال عملي، وحتى في حياتي، أن أستمع إلى الناس وهم يشتمون الحكومة وذلك البلد، الذي يعيشون فيه. عند ذلك، ما هو الشيء الجيد الذي يتوقعونه من حكومة "سيئة"؟ فما هم يحصلون على ما ينتظرونه. فبتمنيك النجاح وكل شيء جيد للناس الآخرين، أنت تجتذب النجاح إلى حياتك.

وتعلم أيضاً الفرح بنجاح وسعادة الأشخاص الآخرين. وبهذا نجتذب إلى حياتنا النجاح والسعادة. فإذا ما اشترى جارنا أو أحد معارفنا منزلاً جميلاً أو سيارة، وهذا الشيء ليس موجوداً عندنا، فمن الغباء توجيه الحسد إليهم، فبالطريقة ذاتها سوف نسقم حياتنا. فمن الأفضل بالنسبة لنا أن نفرح معهم، فبهذا نحن نقرب اللحظة التي سنمتلك فيها الشيء ذاته، إذا كنا بحاجة إليه.

النفاق

احذر المتنبئين الكذابين، الذين يأتون إليك بلباس النعاج، وفي داخلهم ذئاب كاسرة.

وصية جديدة

أن تكون منافقاً - يعني أن تكون ذا وجهين، وتتصرف بتكلف، وتقبل لنفسك شخصية لا تتناسب مع الحالة الداخلية. والشخص المنافق يقول أو يظهر شيئاً، ويفكر أو يتصرف بشكل آخر. والتعامل مع هكذا أشخاص يسبب الصداق في الغالب. وهذا يجري لأن الناس، وأثناء تعاملهم مع بعضهم، يستوعبون المعلومة، في مستويين على الأقل: الواعي والباطني. ففي العقل الواعي تدخل معلومة، ويستوعب العقل الباطن معلومة مختلفة تماماً. ويحاول الإنسان دمج أشياء متنافرة. وبالنتيجة - صداق أو مزاج سيئ. ولكن، ليس فقط أثناء معايشة المنافقين يحدث الصداق، وإنما يعاني المنافقون ذاتهم من أشياء مماثلة. ألا يمكن للرياء أن يعني ازدواج الشخصية مع كل التبعات التي يمكن أن تنتج عن ذلك.

طريقة التصرف النفاق التملق الحصول على شيء ما للذات. النّية الإيجابية

يحاول المنافق الحصول على فائدة ما لنفسه، مقدماً نفسه للمحيطين بمظهر معين، بينما يكون في داخله مظهر مختلف تماماً. والسياسيون يمتلكون صفات كهذه في الغالب. وبمساعدة النفاق يمكن الحصول على مكسب مادي، ولفت الانتباه أو كسب الثقة "بحيلة". غير أن هذا الأسلوب يملك تبعات ثانوية ضارة للصحة كما للحياة الشخصية.

ويضطر المنافق دائماً للاختلاق، وخداع المحيطين بتصرفات ظاهرية ما، وهو لا يستطيع أن يكون ذاته. ولكن، عاجلاً أم آجلاً فإن هذه الأفكار والمشاعر، التي يخفيها هذا الشخص، ستبدأ بالظهور إلى العالم المحيط. أليس الظاهر يعكس الباطن.

أما سبب النفاق فهو عدم الثقة بالذات شخصياً وبالعالم المحيط. فالمنافق لا يثق في أنه يمكن أن يحصل على شيء ما في حياته، بينما هو متواضع ومنفتح أمام ذلك.

فتعلم قبول وحب نفسك كما أنت في طبيعة الحال. واحترم شخصيتك الذاتية. وكن متواضعاً في إظهار رغباتك ومشاعرك. واسع لإظهار وجهك الحقيقي للناس. فكما يقال: كن أبسط - ينجذب الناس إليك.

الكذب، الخداع

مسائل الحقيقة والكذب تقلق الإنسان العادي، ومن المهم بالنسبة له معرفة ما هو حقيقة، وما هو ليس كذلك. أما المحارب فالأمر سيان بالنسبة له. والإنسان العادي يتصرف بشكل مختلف فيما يخص ما يعتبره حقيقة، وما يعتبره كذباً. فيقال له عن شيء ما: "هذه حقيقة"، ويتحرك واثقاً بما يفعل. أو يقال له: "هذه ليست حقيقة". فيسبل يديه ولا يتصرف؛ أو حتى لو أنه تحرك، فلا يؤمن بما يفعله، وبأنه لن يغيّر الجوهر. أما المحارب فيتصرف في كلتا الحالتين. يقال له: "هذه حقيقة"، فيتصرف بمسؤولية كاملة، وهذا - عمله. ويقال له: "هذه ليست حقيقة". فيتصرف بمسؤولية كاملة، وهذا - ليس عمله.

ك. كاستانيدا "رحلة إلى إكستلان"

الكذب والنفاق - يعني أن تُدخل أحداً ما في ضلال، والوثوق بالخرعبلات، وقول ما هو غير الحقيقة، أي ما هو مخالف للواقع. الكذب والخداع يقفان إلى جانب بعضهما دائماً، حيث أن هدفهما واحد.

النّية الإيجابية

طريقة التصرف

الحصول على شيء ما من أجل الذات: بحبوحه مادية، هدوء نفسي، والحفاظ على العلاقات.

الكذب الخداع

وتبعات الكذب معروفة - هي عدم ثقة المحيطين. "من يخدع اليوم، لن يصدقوه غداً". فالأهل غالباً ما يقولون لأولادهم أشياء غير حقيقة، ومن ثم يستغربون، لماذا لا يصدقهم أولادهم. وما يجب قوله هو الحقيقة، ولكن بلغة الأطفال.

وبطريقة ما، توجه طفل أحد معارفي ذو السبعة أعوام إلى جدّه بالسؤال:

- جدّي، هل مارست الجنس مع جدّتي؟

احمر وجه الجدّ، وقال:

- لا، لم أمارس الجنس معها.

- أما أنا، فقد شاهدت، عبر التلفزيون، كيف يمارس رجل وامرأة

الجنس،- قال الحفيد.- فهيا بنا لأعلمك.

وهنا، قام الحفيد بعرض كافة المتطلبات لجدّه.

الكذاب قاتل دائماً، مع أن هناك رأياً، يقول بوجود ما يسمى "الكذبة البيضاء"، أي الكذب بقصد الخير. ولكن، هيا بنا نحلل الموضوع، فهل الأمر كذلك، أم لا؟ مثلاً، مريض يعاني من أورام سرطانية، والطبيب والأقارب يخفون ذلك عنه، فهم لا يريدون إرعابه. ولكنهم، وبالطريقة ذاتها، هم يمنعون عنه معرفة الحقيقة، ومعها الفرصة الوحيدة في النجاة، الموجودة دائماً لدى المريض. وفي غالبية دول العالم، يخبرون المرضى عن الاختبارات الخطيرة لدرجة الموت. وهذا تصرف صحيح، حيث أن الإنسان يجب أن يعرف عن المرض الذي اختلقه لنفسه. وعندها تكون لديه الإمكانية للنظر في داخله وتغيير شيئاً ما وهو يواجه الموت. ويجب قول الحقيقة للإنسان، وأمام ذلك، تمتّ النجاح له. فالكذب الإنساني ضار دائماً.

وفي بعض الحالات، يكون الناس مجبرين على إخفاء الحقيقة لسنوات طويلة، وهم عند ذلك يختبرون تقريع الضمير. وفي حالات كهذه، يقوم عقلهم الباطن، وفي نهاية الأمر، بخلق هذا الوضع، عندما تصبح الأسرار واضحة.

ها هي، إيلينا قد تعرّفت على سيرغي، وتطورت علاقتهما نحو الأفضل، وخلال بعض الوقت قرّرا الزواج. وبالنسبة إلى سيرغي، كان من المهم أن تكون زوجته المستقبلية عذراء، وعرفت إيلينا بذلك. ولكن، وللأسف الشديد، فقد فقدت عذريتها منذ زمن بعيد. عندها قررت اللجوء إلى الخداع. وأجرت إيلينا عملية تجديد لغشاء البكارة. والسبب غير مفهوم بالنسبة لها، احتفظت بالفاتورة التي

سددت من خلالها أجور العملية. وعاش الزوجان الشابان خمس سنوات مع بعضهما، وورزقا بطفلة.

وفي إحدى المرات، كان الزوج يبحث عن أوراقه، ووجد الفاتورة في درج الطاولة صدفة. ومنذ هذه اللحظة تحولت حياة إيلينا العائلية إلى جحيم. وها هي الآن تطرح على نفسها السؤال: "لماذا احتفظت بهذه الفاتورة؟".

وغالبا ما لا يفهم الناس أنه من غير الضروري إخفاء أي شيء. وأحيانا يأتي لعيادتي والدان مصحوبان بأبناء متبنين، ويسألونني عما إذا كان الطفل يشعر أن الوالدين هما والداه الحقيقيان. وفي هذه الحالة أسألها ما إذا كانا يحبان الطفل حبا حقيقيا، وهل يختبران مشاعر الأمومة والأبوة تجاهه، أم لا، وخاصة شعور التبعية. وإذا كان الجواب "نعم" فلا داعي للتوتر والخوف من أي شيء والطفل بالتبني يرد بحساسية على أية شكوك من قبل الوالدين، حتى ولو كانت غير ذات أهمية. وإذا تواجدت الشكوك والشعور بالذنب - فستكون هناك تبعات. أما إذا كان الوالدان هادئين - فسيكون الطفل هادئا أيضا.

وفي هذه الحالة لا يوجد أي خداع. فإذا تحمّل الإنسان شخصيا مسؤولية كونه والدا لهذا الطفل، فإن جسرا طاقيا سيُقام بينه وبين الطفل، أي أنهما سيكونان وحدة متكاملة على المستوى الطاقوي. وليس مهما ككيف حصل الوالدان على الطفل. فالحقيقة هنا، هي أنه طفلهم الحقيقي، لأن النسب الحقيقي ليس فيزيائيا، بل روحيا.

ابدأ بقول الحقيقة فقط. وهذا سهل وطيب جدا. والأكثر من ذلك أنه لا يوجد خداع وكذب. - بل إن كل ما هو موجود الحقيقة فقط. والعكس هو وجود الكذب. فكيف نفهم ذلك؟ إن الأمر بسيط جدا. ولنستذكر حادثة. ففي أيام أرسطو كانت الشمس تدور حول الأرض. وكانت الأرض مفلطحة، وعموماً، كان العالم كله مسطحا. وكل من قال عكس ذلك، كان يتم إحراقه في الموقد. إلى أن جاء عصر النهضة، وظهرت نظرة جديدة إلى العالم مع الاكتشافات الجديدة. وساد أنموذج نيوتن - الديكارتي لبناء الكون. وقد تأسس على قانون الجاذبية والاتصال بين السبب والنتيجة. وبفضل هذا الأنموذج أخذت تنمو بنجاح كل العلوم الممكنة: كالكيمياء، الفيزياء، الميكانيك والبيولوجيا. وجرت الاكتشافات الجديدة تيارا جارفا. وأسس نموذج "بور" الخاص والمتعلق ببناء الذرة على أساس الأنموذج السابق. ومنذ زمن ليس بعيدا، قرر الفيزيائيون أن الذرة، لا بل والعالم كله بشكل عام، مبني بشكل آخر. فماذا حصل؟ كانت النتيجة أن نموذج "بور" لبناء الذرة كان كذبا؟ إلا أنه بعد ذلك لم تختف كل اكتشافات العلم، تلك التي جرت بفضل النماذج القديمة، إذن، ما الذي يمكن اعتباره حقيقة، وما هو الكذب؟

أظن أن حقيقة واحدة موجودة، هي الواقع ذاته. ولا يمكن تصويره ولا بأية كلمات، ولا يمكن رؤيته. هو يمكن الإحساس به روحياً، باطنياً فقط. وكل اكتشافات العلم، وكل نظريات بناء العالم - هي مرحلة دورية على طريقة معرفة الحقيقة، في الطريق إلى الله. لذلك، أنا أؤمن بأي نظرية، أي نموذج، ولكنني أعرف أيضاً، أنها في جوهرها كاذبة، حيث أنها لا تعكس الحقيقة ذاتها. وأنا أقرر لنفسي ببساطة أي نموذج وفي ماذا يمكنه أن يفيدني.

وينتج أنه في هذا العالم لا توجد حقيقة ولا كذب، بل توجد درجات ومراتب في معرفة الواقع.

وتوجد لحظة ممتعة أخرى. فإذا ما استخدمت أنموذج المعرفة الجديد، وتحملت المسؤولية شخصياً، فإنه لا يمكن لأحد خداعك. لأنه، ووفقاً للأنموذج الجديد، تحفظ المعلومة حول كل شيء، عن أي حادثة، كانت، أو تكون أو ستكون. هذه هي طبيعة المعرفة، من هنا، لا يجب عليك التوتر سواء أكانت المعلومة صادقة أو كاذبة. ففي كلا الحالتين ستكون مفيدة بالنسبة لك.

ولقد اكتشفت أيضاً، أنه تدريجياً، وحسب استيعاب الأنموذج الجديد، تظهر القدرة على قراءة أفكار الناس، ومعرفة رغباتهم المكنونة.

وعندما تظهر هذه المعرفة فإن الأسئلة حول الكذب والحقيقة لن يعود لها أي وجود. وإذا ما ظهر في حياتك كذب أو خداع، فيعود سبب ذلك إلى أنك أنت تؤمن بوجودهما.

التزلف

التزلف - هو المديح بدافع مُغرض، الاستحسان المتكلف والتملق الماكر. والشخص المتزلف مستعد لإيصال الآخر إلى أي قمة مطلوبة، فقط مقابل الحصول منه على شيء ما، سواءً أكانت فائدة مادية أو انتباه أو استحسان.

أسلوب التصرف النية الإيجابية

التزلف الحصول على شيء ما للذات.

المتزلف يحطّم نفسه شخصياً والعالم المحيط. وهو برفعه أحد ما، تجده يذل نفسه. والتزلف هو واحد من نتاجات العجرفة.

وقد قال أحد معارفي أن أكثر شيء يكرهه لدى الناس هو التزلف. ومن المحتمل أنني عند كل تعامل مع أشخاص من هذا النوع، أحس بمشاعر كرهية. وهذه المشاعر غير اللذيذة تظهر لأن التزلف يحمل في داخله شحنة عدوانية داخلية. وليس هباء ما قيل قديماً عن أنهم يستخرجون الروح بالتزلف.

والإنسان، الذي يعرف قيمة نفسه الحقيقية، سيسعى للتعبير عن ذاته في هذا العالم؛ والشخص الذي يحترم نفسه، سيكون متحرراً من التزلف. تعلم مدح الناس، واستحسان مواقفهم وتقديم الثناء لهم بتواضع ونزاهة. هكذا ببساطة! دع هذا يكون واحداً من أساليب صنع القوة للناس.

الغيرة

الغيرة - هي شك قاتل في إيمان وحب أحد ما. وهي أحد الأحاسيس القاتلة. وهي تحطم الأسرة، وتقتل الحب، وتتسبب بأمراض شديدة. وأنا شخصياً، أكون مضطراً للتواصل مع أشخاص يعانون الغيرة كل يوم عملياً.

وجاء لعيادتي رجل يعاني من صداع شديد، ظهر لديه بعد ارتجاج في الدماغ. وما إن دخل إلى المكتب، حتى فهمت فوراً ما هو سبب ذلك، ولم تكن هناك حاجة للتواصل مع عقله الباطن. فعندما تعمل مع الناس لوقت طويل، تبدأ وبسرعة ملاحظة الصفات الأساسية لطبيعتهم، بديهاً.

والسبب تافه - الغيرة على الزوجة. فلم تكن هناك إثباتات على خيانتها، وإنما تواجدت شكوك واتهامات. ونتيجة الغيرة - حدث ارتجاج المخ الرئيس والصداع. فأول ما فعله الغيرة أنها "تضرب" بالرأس، حيث أنها مؤسسة على الكراهية. وبعد العمل على الذات، اختفت الآلام وتحسنت علاقته مع زوجته.

ويمكن لغيرة الأهل أن تؤدي إلى أمراض جدية لدى الأطفال.

فمنذ فترة غير بعيدة، جاءت لعيادتي أسرة مع طفلها الصغير. وكانت قد ظهرت لدى الطفل نوبات صرع. والسبب هو ذاته - الغيرة. والموضوع هو أن الأب قد بلغ الخمسين سنة، والأم قد بلغت الثلاثين منذ مدة قصيرة. وكان يغار عليها لأسباب صغيرة تافهة، ومن دون أسباب. وفيما عدا الغيرة، كانت هنالك مظاهر أخرى لعدوانية داخلية ضخمة. وقد انعكس هذا كله على الطفل، زد على ذلك، أن مستوى العدوانية الباطنية لديه كان أكثر بمرات منه لدى الوالدين. وفي هذا الحالة، المرض - هو إنذار للوالدين، كي يغيروا سلوكهما وعقيدتهما.

والغيرة لا تخرب العلاقات فقط، وإنما يمكن أن تكون عائقاً أمام إقامتها.

هناك رجل، بلغ الأربعين منذ فترة، وهو لا يستطيع بناء أسرة بأي شكل. حتى أنه لا توجد لديه علاقات طويلة مع النساء - يلتقيان قليلاً، وها هي تهرب. وبدأت أسرته تقلق عليه، وتستنكر عدم وجود عائلة. وذهبت الأم إلى الكثير من البصّارين والنفسيين. وكان هؤلاء يقولون أنه تعرض لـ "صيبة عين"، أو أنهم

"كتبوا" له، أو أن جداراً يفصله عن النساء. أي أن النساء كنَّ ينادينه، يجذبينه اليهن، وهو، كأنه، لا يسمع ولا يراهن.

لكن السبب لم يكن فيه شخصياً. بل كان السبب هو - الغيرة. والغيرة هي ذلك الجدار. أضف إلى ذلك، أنها كانت قوية لدرجة لا يسمح له عقله الباطن معها بإقامة علاقات ثابتة مع النساء. لذلك، فما إن أصبح علاقته مع النساء ثابتة أو قانونية، حتى ينطلق برنامج تحطيم الذات. لهذا السبب كان عقله الباطن يظهر أنواعاً مختلفة من العوائق، ليحفظ له حياته.

تقدّم الغيرة من ذاتها مجموعة مشاعر، مؤلفة من: الحسد، الغضب، الكره، الاستياء، الشك، الشفقة على الذات وعدم الثقة، الازدراء. وكل واحد من هذه المشاعر يعطي ثماره.

ويختبر الغيورون الكره تجاه الشريك الجنسي، وتجاه الغريم وتجاه الذات شخصياً. وبهذه الطريقة، هو يشكل مثلاً غرامياً كلاسيكياً وإذا كان لديك ولو نقطة من الغيرة - انتظر، فالمثلث قريباً سيكون. وأنت نفسك ستشكله بغيرتك. ذلك، لأن الناس يخلقون المشاكل لأنفسهم، ومن ثم يتهمون الآخرين بذلك. والغيرة، كغيرها من المشاعر الأخرى، تملك نيتها الجيدة:

طريقة التصرف النية الإيجابية

الغيرة الرغبة في امتلاك علاقات راسخة، عفيفة ومأمولة مع من نحب. إظهار الحب خاصتها، وأن نكون واثقين في حب الشريك (وهناك تعبير يقول: "هو يغار - يعني أنه يحب").

النية رائعة في الواقع. فكل واحد يرغب في أن يحب ويصبح محبوباً، ومرتاحاً في علاقاته مع المحبوب. ولكن حان الوقت من زمن لأن نفهم أن الغيرة لن تجعل العلاقات أقوى أبداً، بل على العكس، أنها تقتل الحب. فالكره والحب لا يلتقيان.

كيف تتولد الغيرة، وكيف نتخلص منها؟

أولاً. الغيرة - هي إشارة إلى أنك تتمسك بالعلاقة. وكنتيجة، فأنت تخاف من فقدان من هو غالٍ عليك. ولكن لا يجب التعامل مع الشخص المقرب كملكية خاصة. فلا شيء في هذا العالم يعود لنا، حتى حياتنا الخاصة.

ولا يجب أن يكون الشخص القريب هدفاً لكل حياتك. فهذا ليس هدفاً - إنه وسيلة للتعبير عن مشاعرك. فانزعه عن "المنصة" ووضعه إلى جانبك.

أخرج من ذاتك الشعور بالملكية والخوف سيفادرك. وغير علاقاتك بالأشخاص المقربين والمحبوبين. وهم لا يعودون لك، فلعل منهم عالمه وحياته، وفي الوقت ذاته،

يملك كل واحد منّا العالم كله. والكون يعطيك إمكانية العيش مع هؤلاء الناس، كهدية، فاقبل هذه الهدية مع الشكر، وتعامل معها بحرص. وقوّ علاقاتك بالعمل على ذاتك، ولا تفعل ذلك مع العدوانية والكره، الموجهان إلى خصوم خياليين أو حقيقيين. احترم خصوصية الشخص القريب خاصتك! وتذكر! أنه لا يمكن فقدان الشيء غير العائد لنا.

ثانياً. بتّ تعرف القانون: "إن الطيور على أشكالها تقع". فإذا ما كنت ترمق الآخرين بنظرات "شزرة" أو يتواجد لديك انجذاب جنسي للآخرين، فإن الشخص المقرب منك يعرف عن ذلك باطنياً، لكنه لم يستوعب ذلك بعد. ويمكن انكشاف هذا السلوك في وقت قريب. لذلك، وقبل أن نغار، يجب أن نهتم بتطهير أفكارنا الخاصة.

ثالثاً. الغيرة - هي إشارة أيضاً إلى أنك لست واثقاً في ذاتك، كرجل / امرأة. وأنت تعتبر نفسك سيئاً في شيء ما أو أنك لست جيداً كفاية. مثلاً، إذا ما كانت لدى المرأة مجموعة نواقص، فإنها بذلك تعطي سبباً للرجل كي يبحث عن تعويض هذه النواقص لدى نساء أخريات. أو رجل، يعتبر نفسه ليس رجلاً كاملاً، فهو، حرفياً، يجبر محبوبته على أحد ما "أكثر قوة".

غير علاقتك مع نفسك. وابدأ بذاتك، فأحبها، وقيّمها واحترمها. وإذا كنت تشك في الحب تجاهك، فابدأ بإظهار الحب تجاه نفسك - وعند ذلك ستحصل من الشخص القريب على الحب ذاته. فأنت - مميّز في هذا العالم وتستحق كل شيء جيد، ومن ضمن ذلك العيش مع من تحب وأن تملك علاقات راسخة معه.

لذلك، فاقبل ذاتك وأحبها كما هي موجودة في حقيقة الأمر.

رابعاً. وهو ليس أقل أهمية. يمكن إظهار الحب بطرق مختلفة، ولكن ذلك، لا يستحق الوصول إلى الغيرة. وإلا فلن يتبقى من حبك أي شيء. الغيرة - هي أسلوب سيئ جداً لإظهار عواطفك.

الفسق والزنى

قَدْ سَمِعْتُمْ أَنَّهُ قِيلَ لِلْقَدَمَاءِ: لَا تَزْنِ. وَأَمَّا أَنَا فَأَقُولُ لَكُمْ: إِنَّ كُلَّ مَنْ يَنْظُرُ إِلَى امْرَأَةٍ لِيَشْتَهِيهَا، فَقَدْ زَنَى بِهَا فِي قَلْبِهِ.

إنجيل متى

الفسق - هو دعارة جنسية، والزنى - هو خرق للثقة الزوجية. أما في الديانة المسيحية، فالفسق يرتبط بواحد من الآثام السبعة القاتلة. والزنى كذلك، يعتبر ذنباً عصبياً. ويجب القول أن هذا ليس من دون أساس، حيث أن كليهما له تبعات قاسية بالنسبة لصحة الشخص، ومصيره ومصير أبنائه.

والفسق والزنى (أو بلغة العامة - الدعارة)، تؤدي، أول ما تؤدي إليه، إلى الأمراض الزهرية، وهي، أي الدعارة، يمكن أن تكون سبباً للعقم.

وقد جاء إلى عيادتي شاب يعاني من مشكلة غير عادية. ففى الفترة الأخيرة، ظهر لديه خوف من الإصابة بالسفلس. وكانت حالته مضجرة. فهو كان كل يوم يتفحص نفسه من رأسه حتى أخمص قدميه: باهتمام، راقب جلده وجسده، وحتى عضوه الذكري. وناظراً في فمه - بحث على علامات المرض. وقرأ كل المراجع المتعلقة بهذا الموضوع.

هو لم يكن مريضاً، غير أن هذا الخوف هو الذي منعه من العيش بهناء. وبات يخاف من تناول الطعام في الأماكن العامة، أو التنقل بوسائل النقل العامة، أو السلام على أي أحد باليد. والمهم في الأمر، أن بعض علامات المرض بدأت تظهر لديه خلال بعض الوقت عملياً. مع أن التحاليل أثبتت أن كل شيء نظيف لديه. وبعد إقامتنا اتصال مع عقله الباطن، استوضحنا سبب ذلك السلوك الغريب. "أنا أعاقبك بسبب دعارتك، - أجابه عقله الباطن، - وأعلمك السلوك الصحيح في العلاقة مع النساء".

وبدا أنه قد مارس حياة ماجنة في شبابه، وعندها كان ذلك ضرورياً له، لأنه كان شخصاً غيوراً جداً، وقد ساعدته العلاقات الجنسية غير الشرعية على التخلص من الغيرة الشديدة، ولكن لبعض الوقت. وبعد أن تزوج ورزق بفتاة، قرر عقله الباطن وضعه على الطريق الصحيح بطريقة أخرى. قمنا بتغيير برنامج السلوك الباطني لديه، وأوجدنا أساليب جديدة، فذهبت المخاوف.

ويوجد في تاريخ الأمراض الزهرية قانونية مهمة. فهذه الأمراض كلها ظهرت في مرحلة ما يسمى بالثورات الجنسية. وبعد ثورة الستينيات الجنسية مباشرة، عندما بدأ الصراع مع السفلس بمساعدة المضادات الحيوية، ظهر مرض الإيدز. وهو جاء بدلاً من الأمراض السابقة التي انتشرت عن طريق الجنس فقط. ويتسبب بهذا المرض فيروس، وعلومنا لم تتعلم الصراع مع الفيروس بعد. إذن، هل نحتاج إلى هذا الصراع، أم لا؟ فمنذ زمن بعيد أن لنا أن نفهم أن المرض - هو إشارة. وإزالة سبب المرض ضرورية. والسبب - في تصرف الإنسان وسلوكه.

وقديماً، استطاعت الديانة، وبمساعدة الوصايا، ضبط السلوك الجنسي ولو قليلاً. أما الآن، فقد رفعت كل الضوابط، وقلة هم الذين يتعلمون الأسلوب الصحيح للعلاقة بين الرجل والمرأة. والكتب والصحف والتلفزيونات تعرف الشذوذ الجنسي بشكل أساسي.

ولكن، طالما أن الدعارة الجنسية موجودة، يعني أنها مطلوبة لسبب ما. فأى مقاصد إيجابية تؤديها الدعارة؟

أسلوب التصرف المقصد الإيجابي

الفسق، الزنى الحصول على الحب والمتعة في العلاقات مع الجنس الآخر.

تصوّر الحادثة التالية. تحدث مشكلة بين زوج وزوجة، عدم رضا متبادل، امتعضات، ادعاءات. وكما أصبحت تعرف، فإن كل هذه المشاعر والانفعالات تقتل إحساس الحب. وإذا كان ذلك يحدث بشكل دائم؟ فعن أي تفاهم ومتعة متبادلة يمكن أن يتم الحديث؟ ولكن، ورغم كل ذلك، فإن الناس يرغبون بالمتعة واللذة. وبدلاً من أن يغيّروا أنفسهم وعلاقاتهم، هم يبحثون عن هذا كله "جانباً"، من دون تفكير بالنتائج.

لقد وصلت إلى قناعة في أن من يميل إلى الفسق والزنى هم الأشخاص الغيورون جداً. أي أولئك الذين يتمسكون بالعلاقات، ويعطون العلاقات مع الجنس الآخر الأولوية على كل شيء في حياتهم. وهم لا يستوعبون أن العلاقات - ليست هدفاً ولا مغزى للحياة، هي فقط وسيلة من أجل حياة كاملة. وكما هو معلوم، فالغيرة تولّد عدوانية عقلية وباطنية جبارة. والعلاقات الجنسية غير الشرعية تساعد، ولو لبعض الوقت، على إزالة هذا التمسك بالعلاقات وتخفف من هذه العدوانية. وكما يكتم مدمن الكحول عدوانيته الباطنية ضد ذاته والمحيطين، كذلك الفاسق أو الفاسقة، وبمساعدة الدعارة، يسعون إلى تحييد غيرتهم. إلا أن الدعارة - هي علاج سيئ للغيرة، مع أنه "حلو". والاستخدام الطويل والفوضوي لأي دواء يملك تبعاته السلبية.

إن التخلص من الانجذاب إلى العلاقات الجنسية غير الشرعية ممكن بطريقة واحدة - التخلص من الغيرة. والغيرة، بدورها، مولودة من العجرفة، أي من العلاقة غير الصحيحة مع الله؛ الكون، الذات والجنس الآخر. لذلك فإن الدين يُدخل الدعارة الجنسية في إطار الذنب، والذنب القاتل أيضاً.

لقد اقتنعت أن الإنسان، ما إن يعطي الأولوية في حياته لحب الله، فإن كل شيء سيصبح في مكانه الطبيعي، وتختفي العجرفة والغيرة. وتصبح العلاقة مع الشخص المقرب وسيلة لتطوير الذات، وتبدأ بتقديم اللذة، السعادة والمتعة، ولا تتحوّل إلى منبع للألام والمعاناة. وإذا أردت التناغم في العلاقة المتبادلة، فاقبل حبك للشخص القريب كجزء من حبك لله، الكون. وتوقف عن التعامل مع شريكك كملكية خاصة، وفي الوقت ذاته، لا تنصّب على المنصة. وتعامل مع شريكك بانتباه، كما تتعامل مع هدية الطبيعة، وكما تتعامل مع انعكاسك، ومع العلاقات به - كما مع وسيلة التطور الذاتي والكمال الشخصي.

الخلاصة

أنا باشرت التجربة وفسّرت الانفعالات السلبية من وجهة نظر إيجابية. وأظن أنني تمكنت من ذلك. وإذا ما كان ذلك جيداً أو سيئاً - فأنت من يحكم عليه. وهيا بنا نستذكر مرة أخرى تلك الانفعالات والتصرفات، التي تعتبر سبباً للمرض والمشاكل المختلفة في حياتنا الخاصة. وها أنا أعددها لك:

- العجرفة، الأنانية، الإحساس بالأهمية الشخصية.

- الاتهام (للذات والآخرين).

- النقد (للذات والآخرين).

- الادعاء (على الذات والآخرين).

- عدم الرضا (عن الذات والآخرين).

- الإدانة (للذات والآخرين).

- الازدراء والنفور (تجاه الذات والآخرين).

- الكره (للذات والآخرين).

- التهيج، الغضب، الحقد والامتعاض.

- الثأر.

- الضجر.

- الخيبة.

- الاغتياب والأفكار الشريرة.

- التبجح.

- الخوف، القلق والهلع.

- الشك وعدم الثقة.

- الشفقة، الرأفة والأسف.

- الغم، الشجن والكآبة.

- البطنة، الشراهة.

- الطمع، التقدير والبخل.

- الحسد.

- الكذب، النفاق والخداع.

- التملق.

- الغيرة.

- الفسق والزنى.

حدّد تلك الانفعالات الكامنة فيك. وابدأ بالعمل على نفسك حتى تفرغها كلها.

هذا تعداد غير كامل للانفعالات السلبية الهدّامة. فأنا دونت الأكثر أهمية

فقط. ومن خلال حياتي الخاصة وعملي وصلت إلى قناعة أنها كلها تعتبر، بالنتيجة

الطبيعية، من منتجات العجرفة، أي الإحساس بالأهمية الشخصية، الأنانية. فالعجرفة - هي نتيجة عدم فهم مكاننا الطبيعي في هذا العالم والأهداف في الحياة، والعلاقة غير الصحيحة مع الذات والعالم المحيط. وهذا ما يقود، بدوره، إلى التنافر. وهي - كالثعبان المتفرد الذي يملك ثلاثين رأساً، والذي يجب الانتصار عليه بقطع رؤوسه الواحد تلو الآخر. ويمكن بشكل مباشر.

وقديماً، كانوا يعتبرون المرض - هو شيء من الشيطان. وأن ذلك هو ظهور للقوى الشيطانية، الظلامية وحدها. وحتى الآن هنالك بعض المعالجين، السحرة، النفسيين يوجهون كل قوتهم باتجاه طرد الشياطين، إزالة "صيبة العين" والخلل. غير أن هذا غير صحيح في أساسه، لأن المرض لن يذهب إلى أي مكان مع ذلك، بل إنه "يتعمق" إلى طبقة معلوماتية طاقة أكثر دقة في العقل الباطن. ومن ثم يصور مجدداً، وأكثر قوة بأضعاف. وقد علمنا عيسى المسيح سابقاً: "إِذَا حَرَجَ الرُّوحُ النُّجِسُ مِنَ الْإِنْسَانِ يَجْتَأُ فِي أَمَاكِنَ لَيْسَ فِيهَا مَاءٌ، يَطْلُبُ رَاحَةً وَلَا يَجِدُ. ثُمَّ يَقُولُ: أَرْجِعْ إِلَى بَيْتِي الَّذِي حَرَجْتُ مِنْهُ. فَيَأْتِي وَيَجِدُهُ فَارِغًا مَكْنُوسًا مَرْيئًا. ثُمَّ يَذْهَبُ وَيَأْخُذُ مَعَهُ سَبْعَةَ أَرْوَاحٍ أَخْرَ أَشْرَ مِنْهُ، فَتَدْخُلُ وَتَسْكُنُ هُنَاكَ، فَتَصِيرُ أَوْآخِرُ ذَلِكَ الْإِنْسَانِ أَشْرَ مِنْ أَوَائِلِهِ!". (إنجيل متى 12: 43-45).

فلا يجب طرد المرض، بل من الضروري الاستفادة منه، لأنه لا توجد قوة في هذا العالم لا يمكن استخدامها لهدف إيجابي. والآن، ها أنت تعرف أن المرض - هو ظهور خارجي لتلك الانفعالات الهدامة كالغضب، الكره، الامتناع وغيرها. ويؤدي كل واحد منها وظائفه الإيجابية، ويؤدي خدمة من أجل تطوير الذات. وبهذه الطريقة تظهر إمكانية استخدام القوى الهدامة لفائدة الذات والمحيطين.

وإذا كانت لديك مرض أو مشكلة ما في حياتك الشخصية، فما عليك إلا أن تلجأ إلى داخلك وتعرف ما هي التصرفات، الانفعالات والأفكار السلبية التي تسببت بالمرض. وبعد أن تكتشف ذلك السلوك، ابدأ بالتخلص منه. ويساعدك في ذلك أسلوب البرمجة الباطنية.

غير علاقتك بالمرض، وتعامل معه باحترام. فمرضك - هو خير لك. ولا تشتمه ولا تشتم نفسك. ولا تكتمه بمساعدة الأدوية، ولا تتفعل صراعاً معه. المرض - هو تنبيه لك من عقلك الباطن عن مخالفتك لقوانين الطبيعة. وتعامل مع مرضك بهذه الطريقة تحديداً. وتخلص منه، تاركاً كل محاولات التخلص منه، وهنا لا يوجد أي اختلاف. فما عليك إلا استخدام مرضك كوسيلة لتطوير ذاتك. وما إن تغير عقيدتك، حتى تبدو لست بحاجة إلى المرض. وهو يختفي ببساطة، لأن ضرورة وجوده تسقط. فهو قد جاء من اللامكان، ويذهب إلى اللامكان.

الفصل الرابع

أسلوب الشحن والبرمجة الباطنية

ها أنت تعرف أن المرض - هو انعكاس خارجي، وعلى المستوى الفيزيائي، لأفكار وانفعالات محددة. وبشكل عام فإن كل شيء في هذا العالم - هو نتيجة لأفكارنا. ونحن شخصياً نخلق عالمنا بتصرفاتنا. أفكارنا تتحقق، وبهذه الطريقة، يمكننا أن نخلق أشياء طيبة وكريهة في عالمنا. والمرض - هو إظهار للمعارضة ويتعلق بالأشياء الكريهة، لذلك يريد الإنسان التخلص منه.

وللتخلص من المرض، يجب عبور ثلاث مراحل على الأقل.

1. من الضروري، وقبل أي شيء، تحمّل المسؤولية الشخصية وتحديد الأفكار والتصرفات، التي خلقنا من خلالها هذا المرض. وللقيام بذلك، يجب اللجوء إلى داخلنا، إلى ذاتنا تحديداً والعثور على تلك الأفكار والانفعالات الهدامة. وفي هذا البحث، يمكن أن يساعدك إحصاء الانفعالات السلبية الواردة آنفاً، والكتاب الثاني.

2. بعد أن تكون قد وجدت التصرفات القاتلة، التي أدت بك إلى المعاناة، استوضح ما هي المقاصد الإيجابية التي نفذتها هذه التصرفات لصالحك. والإيجابية تحديداً، وليس السلبية. أي أن النية يجب أن تكون مُشكّلة من دون نواقص، ومن دون حرف "لا". ومثلاً، النية الإيجابية للامتناع - تغيير العلاقة مع الذات؛ الشعور بالذنب - تغيير السلوك خاصتها؛ التوتر والغضب - تغيير العالم المحيط بما يتناسب مع توقعاتنا. وقد اكتشفت أن الناس اعتادوا التفكير بمفاهيم سلبية. وهم يعرفون، مسبقاً، ما الذي لا يريدونه في حياتهم، ولا يعرفون ما هم بحاجة. وهاك مثلاً:

إحدى النساء جاءت إلى عيادتي. وقد أظهر التحليل لديها "ورماً في الرحم". وتحديثت مطوّلاً عن مشاكلها، وآلامها. وبعد أن انتهت من روايتها، توجّهت بالسؤال إليها:

- ما الذي تريدينه لنفسك؟

- أريد التخلص من المرض. - أجابت المرأة.

- أي أنك لا ترغبين في المرض، هذا إذا كنت قد فهمتك بشكل صحيح؟

- سألتها.

- نعم، يا دكتور، أنت محق تماماً، - أجابت المريضة موافقة.

- جيد، ولكنني سألتك عما تريدينه، وليس عما لا تريدينه.

- أنا لم أفهمك يا دكتور. - قالت وهي تنظر إلي باستغراب.

- أتعرفين، - وبدأت أشرح لها بهدوء، - إن طريقة سؤالي وما أريد أن أسمعها منك مهم جداً لعملية علاجك. فأنا قد بدأت العلاج عملياً. وهو قد ابتدأ من سؤالي هذا: "ما الذي تريدينه لنفسك؟" وأنت قد جُلّت مطولاً وكثيراً على الأطباء، وهم شرحوا لك أكثر من مرة أين يكمن الشذوذ لديك. وأنت تعرفين تحاليلك غيباً، وتعلمين جيداً من ماذا تريدين التخلص. ولكن، يجب عليك أيضاً أن تعرفي إلى ماذا يجب أن نسعى أنت وأنا نتيجة لعملنا المشترك نحن الاثنين. وهذه المعرفة يجب أن تكون مختصرة.

- يبدو أنني فهمت! - صرخت المرأة. فقد كان يجب علي أن أقول: "أريد أن أصبح سليمة".

- تماماً. اشرحي لي ولنفسك ما الذي يعنيه أن تكوني سليمة.

- حسناً، أولاً، - بدأت المريضة، - أريد أن يكون الرحم سليماً لدي. وبعد ذلك، أريد أن لا تتواجد الآلام في أسفل بطني.

- توفضي. قاطعتها متابعاً، - أنت استخدمت لتوكّ النفي، وتحديداً الحرف "لا". وما تريدينه يجب أن يكون إيجابياً، أي من دون جزئية "لا".

- أي نعم، لقد فهمتك. ولكن كيف يمكن قول: "أن لا تكون هنالك آلام"، من دون استخدام السلبية؟

- هكذا مثلاً: "أريد أن أشعر بأمان عذب وإحساس أسباب الراحة في أسفل بطني".

- أريد الإحساس بشعور طيب بأسباب الراحة في أسفل بطني، - كررت المرأة، وتابعت: - وأريد أيضاً أن تنتظم دورتي الشهرية، وتحل كل شهر، في وقتها المناسب، وأن تمر بسهولة، وأن أعرف أنها جاءت، ولكن في لحظة ظهورها. وأن أشعر نفسي بحالة جيدة أثناء وبعد الدورة الشهرية. وأن يتدفق الدم من الرحم في وقت الدورة، وأن تكون كمية الدم المتدفق هي الكمية المثلى بالنسبة لي. وأن يكون إحساسي الذاتي العام رائعاً. وأن أكون سعيدة في حياتي.

- ممتاز! والآن نعرف أنا وأنت ما الذي نسعى لأجله.

وبعد هذا، نتابع نحن الاثنان عملنا قدماً. وبإقامتنا اتصالاً مع عقلها الباطن، اتضح لنا أن المرض - هو نتيجة امتعضات متراكمة لسنوات طويلة ضد الزوج.

- ما أجل ماذا ظهر الشعور بالسوء تجاه زوجك؟ - سألتها.
- حسناً، لأنه شرب وتجول وكان يخونني دائماً، ولأنه أذلني، وكان أحياناً يقوم بضربي.

- أي أنك استأثت منه بسبب ذلك. ولكنني سألت ليس "لماذا" بل "من أجل ماذا" امتعضت من زوجك؟

- كي لا يسيء لي، - أجابت المرأة.
- والآن، أعيدي صياغة ذلك، ولكن بشكل إيجابي.
- أردت لو أنه غير علاقته معي، ولو تكون لدينا أسرة متماسكة ويسودها الوئام.

- جيد! وأنت، ألم تفكري أبداً لماذا يتصرف زوجك بهذه الطريقة؟ وعن طريق أي شيء قمت باجتذاب زوج كهذا إلى حياتك؟
- عن طريق أي شيء؟ زوجي هكذا، ومن المحتمل أنه كان كذلك حتى قبل أن أعرفه. رغم أنه، - تفكر المرأة، - سابقاً لم يكن يشرب، وكان رجلاً آخر. على كل حال، لا أدري.

- وكيف كانت علاقتك مع أبيك؟ - سألتها.
وبعد سؤالي هذا، بدأت المرأة تذرف دموعها.
- أتعلم يا دكتور، هو أيضاً كان يشرب ويضرب أمي.
- إذن، نظرة كهذه إلى الرجال تكوّنت لديك منذ الطفولة؟ وقد تراكم لديك الكثير من الامتعاض من والدك، والشفقة على أمك!
- أنا بقيت أكره والذي لفترة طويلة. والآن لم أعد أهتم به. وبالنتيجة، فإن الله قد أرسل لي هذا الزوج كعقوبة لي؟

- لا، ليس كعقوبة. لأن زوجك، ببساطة، يعكس أفكارك فيما يتعلّق بالرجال. فقد تكوّنت لديك، منذ الطفولة، نظرة عدوانية تجاه الرجال، وترسبت في عقلك الباطن. وها هو، ذلك البرنامج العدواني قد اجتذب إلى حياتك ذلك الرجل، الذي بدأ يعلمك من خلال تصرفاته حب الذات، كامرأة، ويعلمك حب الغير بداية.

- وماذا عليّ أن أفعل؟ - سألتني المرأة.
- من الضروري لك أن تعيدي النظر في حياتك كلها. في علاقتك مع والدك وزوجك (وأعطيت المرأة مخططاً لاستعراض التاريخ الشخصي - وهو وارد لاحقاً). فقبل كل شيء يجب عليك أن تستوعبي أن أباك وزوجك ليسا مخطئين في شيء. فأملك شخصياً، هي التي اجتذبت إلى حياتها رجل كهذا، عن طريق برنامج الكره

له، البرنامج الذي انتقل إليها من جدتها. غير أنها لم تعبر الدرس، ولم تتخلص من العجرفة، ولم تستطع الترفع عن كرهها وامتعضاتها. والآن، ها أنت تشغلين هذا البرنامج. فلو أنك أجريت عملاً جراحياً ولم تعييري شيئاً في ذاتك، لكنت تركت هذا البرنامج يعمل لدى ابنتك.

- وهي قد شغلته أيضاً، - قالت المريضة. - فقد انفصلت عن زوجها منذ فترة قصيرة.

- ها هو الوضع، أترين؟ وإذا ما بدأت العمل على ذاتك، فإنك ستساعدين ابنتك أيضاً، عدا عن مساعدتك لذاتك.

وبعد هذا، نحن نخلق أساليب سلوك وأفكاراً جديدة فيما يتعلّق بالنظرة إلى الرجال والعلاقة مع ذاتنا، كنساء. وبعد عدة أيام توقف نزيه الرحم، وخلال شهر أظهر التصوير الشعاعي أن حجم الورم قد تضاعف بشكل ملحوظ.

3. بعد أن شكّلت نية إيجابية، من الضروري خلق أساليب جديدة لتجسيدها. وهاك، عن ماذا يجب أن تفكر. فخلال وقت طويل وفي حالات محددة، ها أنت استخدمت أسلوب سلوك محدد ما. وكان هو السبب في آلامك ومعاناتك، إلا أنك استمررت في استخدامه قدماً، لأنك: أولاً - لم تعرف من أجل ماذا كنت تقوم بذلك، وثانياً - لم تكن تعرف ما الذي يجب فعله بدلاً من ذلك. والآن، ظهرت لديك إمكانية تغيير البرنامج الباطني للسلوك. ومن أجل هذا، اتبع إمكانية التغيير هذه. وحدد، ما الذي زرعه فيك منذ طفولتك، أية مبادئ وقواعد. في أي شيء تؤمن، ومن أين لك هذا الإيمان؟

هيا بنا، لنصوّر أنه قد تم تعليم الإنسان، منذ طفولته، أن كل الأبواب تفتح في اتجاه واحد فقط - بسحبها تجاه الذات. وهو ببساطة لم يكن يعرف أية أساليب أخرى لفتح الأبواب. هكذا علمه والده، والمعلمون، والجميع تصرفوا هكذا من حوله. وها هو يتواجد في مكان، حيث تُفتح الأبواب بطرق متعددة، ولكن ليس كما علموه. فيقترب من الباب، يدفعه، ولكن الباب لا يمتثل. وهو بحاجة ماسة للوصول إلى الجهة الأخرى، خلف هذا الباب، غير أنه لا يستطيع فتحه، لأنه لا يعرف إلا طريقة واحدة لفتح الباب، ولكن هذه الطريقة لا تعمل لسبب ما. وهو لم يحاول فتح الباب بطريقة أخرى. فقد علموه منذ طفولته أن كل الأبواب تفتح إلى جهة واحدة فقط. إذن، ليس لديه أي خيار آخر. وهكذا، وطالما أنه لم يجرب طريقة أخرى، فهو سيبقى على الدوام في هذه الغرفة الواحدة، محدداً حياته وملقياً باللوم كله على نفسه وعلى هذا الباب "المخطئ".

وهكذا يتصرف غالبية الناس. فأساليب تصرفهم محدودة جداً. وهم يأخذون

مقولات، فتناعات ومبادئ محددة ما كإيمان لهم. ويستعملونها كأعمال تدور دائماً في وعيهم وعقلهم الباطن. وهم لا يفهمون أنهم بهذه الأفكار والانفعالات حصرياً، إنما يخلقون حياتهم. وهذه الأفكار تجلب لهم الألم والمعاناة، بينما هم يدينون بذلك الآخرين أو ما يسمى "الظروف".

وإذا ما ظهرت لديك مشاكل في حياتك الشخصية، أو أمراض - فإن هذا إنذار عن أنّ جموداً قد جرى في حياتك وأفكارك. ومن الضروري التطور وتغيير سلوكك. وكثيرون هم الأشخاص، الذين أصيبوا بما يطلق عليه مرضاً غير قابل للعلاج، لكنهم تمكنوا من علاجه، وما هم يستذكرون مرحلة مرضهم مع الشكر. والناس، عموماً، ينسون أن نصيبهم، كمخلوقات عاقلة، - تعلم الخلق المستمر لشيء ما جديداً في حياتهم، والسعي لكشف ذلك السر الذي يمثله الإنسان بالذات والعالم المحيط. فالإنسان مخلوق على صورة ومثال الله، ويشبهه نفسه بعمل بيولوجي - اجتماعي.

لذلك، ومشكلاً نية إيجابية، فاخلق أساليب تصرف جديدة لتحقيقها. ولكن، لتكن الأساليب الجديدة أفضل من القديمة. وبقدر ما تكون الاحتمالات التي تخلقها أكثر، بقدر ما تتمتع بحرية الاختيار أكثر. وبما أن احتمالات التصرف الجديدة أفضل من القديمة، التي أدت إلى المرض، فإن ذلك يعني أنك لم تعد بحاجة إلى المرض. والقدرة على خلق أساليب سلوك جديدة - هي الأساس الغني لتكون حراً ومعافى.

وفيما يلي سأورد مثلاً عن إحدى جلساتي، التي استخدمت فيها أسلوب البرمجة الباطنية لعلاج أمراض الجهاز الهضمي. وهو عبارة عن واحد من مئات الاحتمالات، إلا أنه يساعدك في امتلاك الأسلوب واستخدامه بنفسك. وأسلوب البرمجة الباطنية مجرد على آلاف المرضى، ويعمل من دون عيوب، وهو يؤثر في كل حالات المرض، حتى تلك التي يضعها الطب الحديث ضمن إطار الأمراض "غير القابلة للعلاج" (كالسرطان، الصدفية، الصرع وغيرها).

جاء إلى عيادتي رجل شاب، يعاني من قرحة معوية، وكان قد أصيب بالمرض من زمن. وقد احتدم مرضه غير مرة. وكان آخر احتدام للمرض شديد جداً. وأعطاه الأطباء "كدسة" من الأدوية، التي لم تساعد إلا قليلاً، واقتروا عليه أن "يبتلع المسبار". وكان هو قد رأى إعلاني في الجريدة، فجاء إلى عيادتي للمراجعة.

وافق المريض مباشرة على استيضاح الأسباب الباطنية للمرض، مع أنه شعر نفسه متوعكاً: فكان يشعر بالألم شرسويف، الحرقان، الضعف، غليان في البطن. وفي البداية ألقى عليه محاضرة صغيرة: فحدثته عن الوعي والعقل الباطن، وعن كيفية خلق الناس الأمراض لنفسهم، وعن الأسباب الداخلية للمرض. ومن ثم وصلنا وإياه مباشرة إلى أسلوب البرمجة الباطنية.

الطبيب. لديك مرض، ووضع لا يعجبك. وكنت تريد تغيير هذا الوضع. وبعد أن شرحت لك باختصار ما هو العقل والعقل الباطن، هيا بنا لنقيم اتصالاً رسمياً مع ذلك الجزء من العقل الباطن، والذي تسبب لك بالمرض. هل أنت جاهز؟
المريض. جاهز تماماً.

الطبيب. هل تعرف كيفية القيام بذلك، أم لا؟

المريض. أشك في ذلك، فأنا لم أفعل ذلك من قبل.

الطبيب. إذن، سأشرح لك ذلك. الآن، عليك التحول، بخيالك، إلى داخلك، إلى ذاتك، وبشكل أدق، إلى ذلك الجزء من عقلك الباطن، الذي تسبب لك بالمرض، واطرح عليه سؤالاً.

المريض. وأي سؤال؟

الطبيب. سأقول لك الآن، ما هو السؤال، لكنني، بداية، سأشرح مباشرة بأي طريقة يمكنك الحصول على جواب من ذلك الجزء من العقل الباطن. يمكن لأي شعور كان في أي جزء من الجسد أن يكون جواباً. فأنا لا أعرف بالضبط في أي جزء، - هذا ما يقرره عقلك الباطن. كما يمكن للجواب أن يكون فكرياً، كالصوت الداخلي مثلاً. أو على شكل جواب يمكن أن يبرز شكلاً مُتخَيلاً، لوحة. وعلى أي حال، وبعد أن تطرح السؤال، فإن مهتمك ستتخلص في مراقبة التغييرات التي ستحدث في جسدك. وأنت لست ملزماً بمحاولة التأثير الواعي على تلك العملية. فذلك الجزء من عقلك الباطن، الذي التجأت إليه، يعطيك إمكانية أن تعرف ما تريد عن نفسك بالطريقة الأنسب.

أما السؤال، الذي أريدك أن تطرحه فهو التالي: "هل ذلك الجزء من عقلي الباطني، المسؤول عن ظهور المرض، جاهز للتواصل معي على مستوى إدراكي، أم لا؟" وبعد أن تطرح السؤال، لاحظ ما الذي سوف يحدث، - أي تغييرات في المشاعر (الأحاسيس)، الصور، والأفكار.

(وأغلق الرجل عينيه، ثم فتحهما من جديد).

المريض. هل يمكن تكرار السؤال؟ فأنا لم أحفظه جيداً.

الطبيب. طبعاً. يمكنك أن تكرر خلفي وفي داخلك. "هل ذلك الجزء من عقلي الباطن، المسؤول عن ظهور المرض، جاهز للتواصل معي على مستوى إدراكي، أم لا؟". (ويغلق الرجل عينيه ويتضح استرخاء عضلات وجهه وجسده. وخلال بعض الوقت يبدو توتر بسيط على جسده، وها هو يفتح عينيه).

المريض. هل تعلم. لتظهر لدي ذلك الشعور، وكأن قشعريرة سرت في ظهري.
الطبيب. إذا كنت قد فهمت بشكل صحيح، فإنه، وبعد أن طرحت السؤال ظهر في ظهرك شعور بالبرد والقشعريرة؟

المريض. نعم.

الطبيب. وهكذا، فقد استلمت الإشارة من ذلك الجزء من عقلك الباطن. ولكننا لا نعلم حتى الآن، ما الذي يريد قوله "نعم" أم "لا". لذلك، الآن، أرجوك أن تتحول مجدداً إلى داخلك وتشكر هذا الجزء من عقلك الباطن، الذي أعطانا إشارة، لأن هذا التواصل مهم جداً بالنسبة لنا، وقل له بعد ذلك: "لكي أفهم إشارتك بشكل صحيح، دعها تظهر مجدداً وبشكل أقوى، إذا كنت تخبرني: «نعم، أنا جاهز للتواصل معك»، ودعها لا تظهر أو تختفي، إذا لم تكن مستعداً للتواصل معي على مستوى الإدراك".

(وغاص المريض في ذاته لبعض الوقت).

المريض. لقد ظهر ذلك الإحساس لديّ مجدداً.

الطبيب. إذن. لقد حصل أن ذلك الجزء جاهز للتواصل معك.

المريض. استتج ذلك.

الطبيب. رائع! والآن لدينا أسلوب، سيساعدنا في الحصول من العقل الباطن على أجابة محددة للأسئلة المطروحة.

المريض. دكتور. ألا يمكنني أن أستدعي هذا الشعور عن وعي وإدراك؟

الطبيب. إذن، أولاً، كنت لأنصحك بالوثوق بعقلك الباطن. فإن عدم ثقتك يمكن أن تسيء لك فقط. وثانياً، يمكنك استدعاء هذا الشعور عن وعي.

(ويغلق الرجل عينيه لبعض الوقت، ومن ثم يفتحها).

المريض. لا شيء يحدث، - على ما يبدو أنني لا أستطيع القيام بذلك عن وعي.

الطبيب. إذن، هل ترى! فأنت بشكوكك تعيق عملية العلاج فقط. وهنا، أنصحك بالاعتذار من ذلك الجزء من عقلك الباطن على عدم ثقتك به. والآن، أنت جاهز للمضي قدماً؟

المريض. مستعد.

الطبيب. السؤال التالي، الذي أردتك لو تطرحه على ذلك الجزء من عقلك الباطن هو: "هل أنت جاهز لتخبرني عما قادني إلى المرض سواء أكان ذلك سلوكاً، صفات مميزة، أو أفكاراً ومشاعر؟"

(أغلق الرجل عينيه وانغمس في ذاته لبعض الوقت).

المريض. لقد عاد ذلك الشعور للظهور في ظهري مجدداً.

الطبيب. يعني أن ذلك الجزء يعطيك إشارة: "نعم، أنا جاهز لإخبارك".

المريض. يبدو الأمر كذلك. ولكن، ما هذا التصرف؟

الطبيب. وهذا مهم لي أيضاً. الآن نستوضح. اطلب من ذلك الجزء من العقل

الباطن: "أخبرني، من فضلك، وباختصار، ما هو هذا التصرف، الذي قادني إلى المرض. أخبرني فكراً، حتى أفهم وأدرك الجواب".

(ويتحول الرجل إلى داخل ذاته ويخبر من دون أن يفتح عينيه).

المريض. لديّ كلمتان تدوران في رأسي - "التأفف" و"التهيج".

الطبيب. اطلب من ذلك الجزء من العقل الباطن توضيح تأثير هاتين الكلمتين على الأمثلة الحياتية خاصتك.

المريض. لقد فهمت! فأنا، حقيقة، أتعامل مع أشياء كثيرة بتوتر. فأنا لا أطيق هذه القاذورات في هذه المدينة. وهناك روائح محددة توترني. وأنا لا أهضم خسارة الناس، غباءهم، تملّقهم، نذالتهم. ومن الجيد وجود سيارات نقل الخطوط الدائمة (سيارات تحمل أربعة عشر ركباً وتسير في خطوط سير محددة)، حيث أنني لم أعد أستطيع احتمال التنقل في الحافلات الكبيرة. وبشكل عام، أريد العيش في أي مكان على شاطئ البحر، في جزر الكناري. في فراش نظيف ومع امرأة نظيفة، يمكنني الاستلقاء طوال اليوم.

الطبيب. رائع! اطرح الآن السؤال التالي: "هل أنت جاهز لإخباري عن تلك النوايا الإيجابية، التي تفذها من أجلي بمساعدة تصرف كهذا، كالتأفف وعدم الصبر والتهيج؟".

المريض. لقد حصلت على الجواب التالي: "العيش في عالم مثالي، كي يعجبك كل شيء. العيش في مدينة نظيفة، وفي عالم نظيف بشكل عام. وكي تكون العلاقة بين الناس نظيفة أيضاً".

الطبيب. نية رائعة! هل أنت موافق؟

المريض. طبعاً.

الطبيب. ولكن الطريقة لا تتاسبك، وهي التي ساعدتك في تحقيق هذه النية.

المريض. نعم، فالمعدة المريضة - ليست الأسلوب الأفضل.

الطبيب. إذن، أشكر ذلك الجزء من العقل الباطن على هذا الاهتمام، الذي أظهره، وعلى تلك النية الإيجابية التي أوجدها.

(ويغمض الرجل عينيه لبعض الوقت).

المريض. لقد شكرته.

الطبيب. والآن، لتسأل هذا الجزء من عقلك الباطن، هل هو جاهز للبحث في

طرق سلوك جديدة من أجل تجسيد هذه النية الإيجابية، أم لا؟

(ويغلق الرجل عينيه للحظة).

المريض. جاهز. فلقد تلقيت الموافقة فكراً حتى قبل أن يظهر الشعور في ظهري.

الطبيب. هذا يدل على أنك وجدت لغة مشتركة مع العقل الباطن. والآن، اطلب من ذلك الجزء من العقل الباطن أن يقوم بالتالي: استعمل مواردك الداخلية، الفانتازيا وخلق ثلاث طرق سلوك جديدة لتجسيد هذه النية الإيجابية، ولكي تكون فعالة ومضمونة أكثر من الطرق القديمة، أي أفضل من التأفف، قلة الصبر، وسرعة الغضب، التي أدت بك إلى المرض؛ ولكي تكون هذه الطرق الجديدة بلا تبعات ثانوية ضارة، أي، أن تتناسب مع كل أجزاء العقل الباطن الأخرى. وأريد أيضاً أن أشرح ماذا تعني "طرق سلوك جديدة". فالطرق الجديدة للسلوك - تعني أفكاراً، مشاعر وانفعالات جديدة، علاقة جديدة مع الذات، المقربين، الناس، والعالم المحيط. وهي أيضاً نظرة جديدة إلى أوضاع مختلفة في الحياة، ردة فعل جديدة على الأحداث. وأيضاً، اطلب من ذلك الجزء من العقل الباطن ما إن يخلق واحداً من أساليب السلوك تلك، أن يعطي إجابة "نعم". وبعد ذلك، اشكره على الإجابة، واطلب منه أن يخلق أساليب لاحقاً. فأنت ملزم بتعداد ثلاث إجابات "نعم".

المريض. ولكنني سوف لن أعرف ما هي هذه الأساليب الجديدة.

الطبيب. كونك سوف لن تعرف عنها شيئاً الآن، فهذا شيء جيد. وبهذه الطريقة فإنك لن تستطيع، وعن وعي، إعاقة خلقها وتجسيدها. فهل ستستوعب محتوى هذه الأساليب الجديدة أم لا - فهذا ليس مهماً جداً من أجل تلك التغييرات، التي ستحدث. وإذا ما أراد العقل الباطن، فإنه من الممكن إخبارك عن محتوى الطرق الجديدة.

المريض. حسناً، لقد فهمت. ولكن، أرجو أن تكرر لي كل هذه مرة أخرى.

الطبيب. هيا بنا نقوم بالتالي: أنا سأحدث، وأنت تكرر ورائي وفي سرّك: "استخدم مصادري الإبداعية، واخلق ثلاثة أساليب سلوك وتفكير جديدة من أجل تجسيد هذه النية الإيجابية، لكي تكون هذه الأساليب فعالة ومضمونة أكثر من طرق السلوك القديمة، التي أدت بي إلى المرض؛ ولكي تكون الأساليب الجديدة بلا تبعات ثانوية ضارة، أي ملائمة لي وللمحيطين بي. وما إن تخلق أسلوب سلوك كهذا، فأعطني الجواب "نعم" ومن ثم تابع قدماً".

(ويغلق الرجل عينيه ويغوص في ذاته، ثم يفتح عينيه خلال خمس دقائق).

المريض. انتهى. لقد عدت ثلاث إجابات "نعم".

الطبيب. هل شكرت ذلك الجزء من العقل الباطن على ذلك العمل الداخلي،

الذي قام به تجاهك؟

المريض. طبعاً.

الطبيب. هل تعرف محتوى هذه الأساليب الجديدة، أم لا؟

المريض. لا. ولكن هل تعرف أنت، وفيما يتصل بهذا، أنني أشعر في داخلي بعدم

الراحة - حيث تغيّر هناك شيء، ولكنني لا أعرف ما هو.

الطبيب. وهل تثق في عقلك الباطن؟

المريض. ثقة كاملة.

الطبيب. هذا جيد، عدا عن ذلك، فنحن نقوم الآن بالخطوة التالية، التي ستبعثر شكك. وتوجه الآن ليس إلى ذلك الجزء من العقل الباطن، الذي عملنا معه، بل إلى كل أجزاء العقل الباطن واطرح السؤال التالي:

"هل توجد أجزاء في عقلي الباطن تعترض على أساليب السلوك الجديدة؟ وإذا لم يكن هنالك أي اعتراض، فأعطني إجابة "لا"، أما إذا كان هنالك اعتراض لدى أي جزء، فأعطني إجابة "نعم".

المريض. (خلال بعض الوقت). لقد تلقيت إجابة "نعم".

الطبيب. هذا يعني وجود أجزاء معترضة.

المريض. احتمال.

الطبيب. حتى لا نتبأ، تحوّل مرة أخرى بذلك السؤال عن الاعتراض.

المريض. (خلال بعض الوقت). نعم توجد اعتراضات، فلقد تلقيت إجابة "نعم" مجدداً.

الطبيب. اشكر أجزاء العقل الباطن تلك، التي اعترضت. فأنا واثق بأنها تستعد لإجراء بعض التغييرات على أساليب السلوك الجديدة. والآن، اطلب من أجزاء العقل الباطن المعترضة، أن تتوحد مع ذلك الجزء، الذي خلق الطرق الجديدة. وليشكّلوا "لجنة" مشتركة. وليقل المعترضون اعتراضاتهم ورغباتهم. وبعد ذلك اطلب منهم أن يغيروا تلك الأساليب التي اعترضوا عليها، ويستبدلونها بأخرى جديدة، تناسب كل أجزاء العقل الباطن الأخرى. واطلب إليهم أن يعطوك إجابة "نعم" عندما ينتهون من عملهم.

(وينغمس الرجل في ذاته).

المريض. توجد إجابة "نعم".

الطبيب. الآن، توجه مجدداً إلى أجزاء العقل الباطن الأخرى واسألها: "هل يوجد الآن أي اعتراض تجاه طرق السلوك الجديدة؟".

المريض. سكون.

الطبيب. نستنتج أن كل أجزاء العقل الباطن موافقة على طرق السلوك الجديدة؟

المريض. يمكن استنتاج ذلك.

الطبيب. هل أنت مرتاح الآن؟

المريض. نعم.

الطبيب. لكننا سنقوم بشيء ما آخر. فنحن يجب أن نكون واثقين في أن هذه الأساليب سوف تعمل في المستقبل. فالجأ مجدداً إلى ذلك الجزء من العقل الباطن، الذي خلق أساليب السلوك الجديدة، وأسأله التالي: "هل تتحمل المسؤولية شخصياً عن أن احتمالات السلوك الجديدة ستتجسد في المستقبل في حالات مشابهة؟".

المريض. (خلال بعض الوقت). هي جاهزة. لقد استلمت الجواب "نعم".

الطبيب. الآن، لو أن أساليب السلوك الجديدة ستكون أفضل من القديمة التي تسببت بالمرض، فإن العقل الباطن سيقوم باستخدامها هي حصرياً، والمرض سوف يختفي لأنه بات غير لازم.

المريض. هل تعلم يا دكتور، هذا مدهش، ولكن الآلام قد ذهب. وأنا أشعر نفسي أفضل بمرات.

والآن، أنا أقترح عليك القيام بهذا لوحدهك. واستعمل في ذلك الرسم التخطيطي الوارد لاحقاً.

رسم تخطيطي لإعادة البرمجة

الخطوة الأولى. حدد لنفسك ذلك المرض أو العارض الذي تريد التخلص منه.

الخطوة الثانية. أقم اتصالاً مع ذلك الجزء من عقلك الباطن، المسؤول عن ظهور المرض المقصود:

أ. اطرح على داخلك السؤال: "هل ذلك الجزء من عقلي الباطن، المسؤول عن ظهور المرض، جاهز للتواصل معي على مستوى الوعي، أم لا؟".

ب. حدد معنى الإشارة "نعم" / "لا". فيمكن لذلك أن يكون إحساساً، شكلاً، صوتاً داخلياً، أو حركة إصبع أو بندول.

الخطوة الثالثة. بعد أن أقيمت اتصالاً، توجه إلى ذلك الجزء من عقلك الباطن

بالسؤال التالي: "هل أنت مستعد لإخباري عما أوصلني إلى المرض، سواءً أكان ذلك سلوك ما، صفات مميزة ما أو أفكار وانفعالات ما؟".

أ. إذا ما حصلت على إجابة "نعم"، فاطلب منه أن يخبرك عن هذا السلوك أو

الانفعالات بالتحديد: "أخبرني بالتحديد، أي سلوك، أية صفات مميزة أو أية أفكار وانفعالات هي التي قادتني إلى المرض؟".

ب. وإذا حصلت على الجواب "لا"، فهذا يعني أن ذلك التصرف موجود،

إلا أن العقل الباطن ليس جاهزاً لإخبارك عن السلوك ذاته بعد. وفي هذه الحالة، اقبل ذلك، وانتقل إلى الخطوة التالية.

الخطوة الرابعة. استيضاح نيّة (وظيفة) الجزء المسؤول من العقل الباطن:

أ - اطرح عليه السؤال التالي: "هل أنت جاهز لتخبرني عما تسعى للقيام به من أجلي بمساعدة السلوك الإشكالي؟"

ب - إذا حصلت على الجواب "نعم" ، فاطلب إليه أن يخبرك عن ذلك باختصار على المستوى الإدراكي: "أخبرني باختصار ، أي نية مفيدة تحققها من أجلي". شكّل نية إيجابية ، بحيث تكون ملائمة لك؛

ج - أما لو كان الجواب "لا" ، فهذا يعني وجود نية إيجابية (فهي موجودة دائماً) ، إلا أن عقلك الباطن ليس جاهزاً لإخبارك عنها بعد. وفي هذه الحالة ، اقبل ذلك وانتقل إلى الخطوة التالية.

الخطوة الخامسة. خلق أساليب السلوك الجديدة ، التي كانت لتجسد النية سابقة الذكر (الأساليب التي كانت لتنفيذ الوظيفة سابقة الذكر). اطلب من هذا الجزء من عقلك الباطن: "استخدم مواردك الباطنية الإبداعية ، الفانتازيا ، وشكّل بالحد الأدنى ، ثلاثة أساليب سلوك جديدة لتجسيد النية المقصودة (لتنفيذ الوظيفة المقصودة). وهذه الأساليب يجب أن تكون أكثر فاعلية ، أكثر ضماناً من السلوك السابق ، وملائمة بالنسبة لي وللعالم المحيط. في كل مرة ، وما إن تخلق أسلوباً جديداً من تلك الأساليب ، أعطني إشارة "نعم" ، ثم تابع عملك قدماً". وهل ستفهم محتوى الأساليب الجديدة ، أم لا - فهذا ليس مهماً جداً من أجل تلك التغييرات ، التي تحدث. وأعط العقل الباطن الوقت الضروري وببساطة ، قم بتعداد كمية الإشارات.

الخطوة السادسة. والآن ، قم بتجربة أساليب السلوك الجديدة على مستوى العقل الباطن. ومن أجل ذلك ، يجب أن تتوجّه إلى كل الأجزاء الأخرى للعقل الباطن: "هل توجد تلك الأجزاء من عقلي الباطن أو من شخصيتي ، والتي تعترض على الأساليب الجديدة للسلوك؟".

أ. إذا كان الجواب "لا" فيمكن المتابعة والانضمام إلى الخطوة السابعة؛
ب. أما إذا كان الجواب "نعم" فاطلب استبدال تلك الأساليب ، التي يوجد اعتراض عليها: "استبدل أو أكمل تلك الأساليب ، التي يوجد اعتراض عليها بأخرى جديدة ، تتناسب كل أجزاء العقل الباطن. وما أن تقوم بذلك ، أعطني جواباً بـ "نعم". وبعد ذلك ، قم بتجربة الأساليب البديلة ، وانتقل إلى الخطوة التالية.

الخطوة السابعة. الانضمام إلى المستقبل. وتحوّل مجدداً إلى ذلك الجزء من عقلك الباطن ، الذي خلق أساليب السلوك الجديدة؛ "هل تتحمّل المسؤولية الشخصية عن تجسيد احتمالات السلوك الجديدة في المستقبل في الوقت والمكان المطلوبين؟ وما إن تعيد حساب كل الاحتمالات الممكنة وتكون مستعداً لتحمل المسؤولية ، أعطني إشارة "نعم".

مراجعة وتغيير التاريخ الشخصي

- يوجد أشخاص، - قال دون خوان، - يتعاملون مع طبيعة أفعالهم بدقة وحرص. وسعادتهم - في أنهم يعملون مع إدراكهم الكامل لعدم وجود الوقت لديهم. لذلك، تجد في كل تحركاتهم قوة خاصة، وفي كل عمل من أعمالهم يوجد إحساس.

- الأفعال تملك قوة، - قال هو. - وخاصة عندما يعرف من يقوم بها، أنها معركته الأخيرة. وتوجد سعادة خاصة، شديدة جداً في الفعل، الذي يجري مع المعرفة الكاملة أن هذا العمل يمكن أن يكون الأخير لك في هذه الدنيا. فنصيحتي لك: راجع حياتك وتأمل أفعالك في ضوء ذلك بالتحديد.

ك. كاستانيدا "رحلة إلى إكستاز"

يخلق عقلنا الباطن تاريخاً شخصياً متفرداً لكل واحد منّا. وهو يتراكم من وقائع محددة في حياتنا. ويعمل العقل الباطن على ذلك منذ ولادتنا. وتحفظ في عقلنا الباطن كل المعلومة حول حياتنا. ونحن نترعرع، ونخزن التجارب والمعرفة، وتستوعب العالم المحيط، من دون أدنى شك في أن الخبرة السابقة والانفعالات القديمة هي من تشكّل حياتنا. فالعلاقات الواعية مع العالم المحيط تتغير دائماً، إلا أن العقل الباطن يمكن أن يتمسك بوجهات النظر، التي تشكلت في بداية حياتنا، وفي الماضي غير البعيد. مثلاً، إذا كانت لديك في طفولتك أحداث، تركت لديك انطباعاً، فاعلم أن جزءاً ما من عقلك الباطن، كالسابق، يرى ما يحدث بعيون الطفل ويبيد تأثيراً على حياتك. لذلك، من المهم جداً مراجعة التاريخ الشخصي وتغيير العلاقة الباطنية مع كثير من أحداث الماضي.

نحن شخصياً نخلق حياتنا وعالمنا. نخلقها بأفكارنا وتصرفاتنا. ففقيدتنا تتشكل، في البداية، تحت تأثير والدنيا، ثم المدرسة، التلفزيون والكتب. ومع الوقت يتراكم هذا كله في برنامج السلوك الباطني والذي يعتبر انعكاسه ذلك العالم الذي نعيش فيه. وبمراجعة حياتنا، نحن نغير برنامجنا الباطني، ما يعني أيضاً عالمنا وحياتنا. وحيث أن المرض - هو انعكاس لأفكارنا وانفعالاتنا المحددة على المستوى الفيزيائي، فإنه من المهم جداً إيجاد تلك الأحداث، في تاريخنا الشخصي، والتي أدت إلى تكوين هذا الفهم. وهذا سيصبح أكثر فهماً إذا ما أمعنا النظر في بعض الأمثلة.

جاءت لعيادتي امرأة شابة تعاني من آلام في القسم القطني من العمود الفقري. وكان التصوير الشعاعي أظهر تداخلاً في الفقرات. وبدأت الآلام لدى المرأة عند أول ولادة، حيث ولدت المرأة مولوداً ميتاً. ومن خلال التواصل مع عقلها الباطن، استوضحنا أن موت الطفل في جوف أمه يعتبر سبب المرض. وما أدى إلى موت الطفل هو برنامج تحطيم الأطفال الباطني.

- هل كانت لديك قبل حملك الأول أفكاراً عن عدم الرغبة أو مخاوف في امتلاك الأطفال، أو عدم مناسبة الحمل من حيث الوقت؟ - سألتها.

- لا، - أجابتنى المرأة، - لم يخطر في بالي أي شيء مشابه لذلك.

- ولكننا حصلنا على معلومة دقيقة ووحيدة المعنى من عقلك الباطن بأن برنامج تحطيم الأطفال هو ما قاد إلى المرض والموت الولادي. مع أنه لا يوجد دخان من دون نار، فمن المحتمل أن البرنامج تشكل في الصغر.

- ولكنني لا أتذكر شيئاً مماثلاً، - قالت المرأة بإصرار.

وقد أخذنا بتتبع الأسباب الباطنية أكثر، واتضح أن آلام الظهر أول ما ظهرت كان ذلك في عمر 14 سنة. وقد سبق ذلك مجموعة من الحوادث.

فكثيراً ما كان أب وأم هذه المرأة يتخاصمان ويشتمان بعضهما. ولذلك، كان عليها قضاء غالبية وقتها لدى جدتها، والتي بدورها كثيراً ما كانت تقول لها أن والديها يتخاصمان بسببها. ولو لم تكن موجودة، لكان والداها عاشا بسعادة. ومن هنا ظهرت الآلام في ظهرها. وقد أخذوها إلى الأطباء، حيث قرروا لها علاجاً، واختفت الآلام بالتدريج. وقد افتعل العقل الباطن مخرجاً، يتلخص في أن الأطفال يعيقون سعادة الوالدين، ويولدون في الوقت غير المناسب. وهذا ما يولد برنامج الرغبة بموت الطفل. وقد نسيت الفتاة هذه الأحداث، ولكن فيما بعد، عندما أرادت هي ذاتها أن تصبح أمّاً، وهذه الأفكار تحققت في ولادة طفل ميت، ومن ثم تداخلت الفقرات في تلك المنطقة، المتصلة مع الرحم والأعضاء التناسلية الأخرى. وبعد استذكار هذه الأحداث، تذكرت المرأة حالات كثيرة أخرى، وهي التي وحدت تلك الأفكار. والجدّة هنا غير مذنبّة في حالة واحدة، فهي عكست بالكلمات البرنامج الباطني للفتاة فقط، ذلك البرنامج الذي انتقل إلى الفتاة عن طريق والدتها. وكانت الأم قد أجرت كثيراً من عمليات الإجهاض. والإجهاض هو واحد من مظاهر برنامج تحطيم الأطفال الباطني. أما الأم فقد اكتسبت ذلك عن أمها التي خرقت قوانين كونية محددة. وهكذا، فإنه يمكن متابعة هذه السلسلة قدماً، ولكن هل يستحق الأمر ذلك، أم لا؟ فالماضي لا يمكن تغييره. ولكن يمكن تغيير أفكارنا وبرامجنا.

وينتج أن أوضاعاً حياتية محددة تسبق الأمراض. وهذه الأمراض واضحة للبعض، ومخفية بالنسبة لآخرين فمن المهم البدء في المتابعة الذاتية، وعند ذلك فإن كل مستور أصبح جلياً.

وهاك مثلاً آخر. فقبل سنة بدأت لدى إحدى مريضاتي إفرازات تقيحية خضراء من أنفها. ومشاكل الأنف، عامة، ابتدأت لديها قبل خمس سنوات. وقد بدا ذلك في انسداد الأنف ليلاً. وعند ذلك أجرت لديّ برنامج علاج هوميوباتياً، وكانت

النتائج جيدة. أما الآن، فقد أجرى لها الأطباء تشخيصاً لـ "التهاب غار الفك العلوي" واقترحوا إجراء ثقب في المكان. وهي رفضت القيام بذلك، وجاءت إليّ، متذكّرة أنني ساعدتها في وقت ما.

وبدا أن أحداثاً محددة قد مهدت السبيل لظهور الإفرازات. فقبل ذلك بوقت قصير سافرت ابنتها إلى بلد آخر، وبعد سفر الفتاة ببعض الوقت، بدأت الأم باختبار الشعور بالوحدة، الاشتياق، "الكآبة والحنان. وطوال هذه الفترة كانت تحضّي الدموع في داخلها. وقد تدفقت عليها هذه الأفكار السلبية، لأنها وضعت علاقتها مع ابنتها في المقام الأول خلال حياتها. والآن، فإن حياتها فقدت معناها بالنسبة للمرأة، حيث أنها عاشت من أجل ابنتها. والإفراز الأنفي لديها - هو انفعالات مخفية، ودموع مكبوتة.

وبعد هذا الحدث، تذكرت المرأة بعض الأحداث الأخرى، التي ظهرت فيها انفعالات سلبية، والتي قادت إلى مشاكل مع الأنف.

كاشفاً هكذا أحداث إشكالية في تاريخك الشخصي، ابدأ بمراجعتها. فمراجعة الحدث - تعين تغيير الأفكار السلبية القاتلة، التي أدت إلى تطور المرض، واستبدالها بأخرى إيجابية جديدة. ويجب عبور الحدث من جديد مع شعور بالمسؤولية. ورؤية خلف كل حادثة ظهور للقوى العليا، مهما كانت ظالمة أو خرقاء، فهي لن تبدو لك. وعند ذلك يختفي عدم الرضا الداخلي عن الحادثة والعالم المحيط. ويظهر إحساس بالعدالة والشرعية لما يجري. وعندها تحديداً يمكنك قبول الحادثة، ومسامحة الشخص وشكره.

وامرأة أخرى، كان لديها آلام في القلب، ظهرت بعد انسداد الأوعية الإكليلية في القلب، واستمرت لوقت طويل. ومع إقامتنا اتصالاً مع عقلها الباطن، اتضح لنا أن ما أدى إلى انسداد الأوعية كانت تلك الأفكار والانفعالات، كالحقد، الكره، الامتعاض، الشفقة، الرغبة في الثأر. وهذه الانفعالات كانت متصلة مع أحداث، كطلاق الابن. فالمرأة لم تستطع ولا بأي شكل قبول هذه الحادثة. وها هو الحقد والكره الموجهان إلى الخطيئة، والشفقة على الابن والحفيد تجسدت في مرض القلب. وبدا أنه كان في حياتها الكثير من تلك الأحداث، التي اختبرت فيها انفعالات مشابهة. وما إن راجعت كل هذه الأحداث، وغيّرت علاقتها بها، حتى استطاعت المرأة التخلص من أوجاع قلبها.

وأفضل شيء هو القيام بالمراجعة على انفراد، وفي تلك الأماكن، التي تشعر فيها بالهدوء والطمأنينة. وقبل كل مراجعة تحمّل المسؤولية الشخصية عن عالمك وعن حياتك. وأوقف حوارك الداخلي وتقدم إلى الإجراءات.

تقنية المراجعة

1. اختر من تاريخك الشخصي من أجل المراجعة ذلك الحدث، الذي نظمت عليه سلبياً، واختبرت الكرب.
2. تصوّر تلك الحادثة، وتصور ذلك الشخص (أو أولئك الناس)، الذي تتعلّق به توترات في هذه الحادثة.
3. أول ما يجب القيام به، - هو قبول هذه الحادثة، فهناك قول: "كل شيء بإرادة الله!". وقبول الحادثة - هو تحمّل المسؤولية الشخصية عن وقوع الحادثة. وبما أن الله موجود في كل واحد منّا، وبالتالي، فإن كل مشارك في الحادثة خلقها بطريقته. لذلك، فأنا أتحمّل المسؤولية عن أفكاري وأفعالي، ومشارك آخر في الحادثة - مسؤول عما يخصه. ولا يوجد مذنبون، - فهناك مسؤولون فقط.
4. فكّر، بأي من أفكارك وأحاسيسك خلقت هذه الحادثة. فالأحداث الطيبة، في حياتنا، نحن نخلقها بأفكارنا الإيجابية، والأحداث الكريهة (المكربة) يكون سببها الأفكار السلبية.
5. حدّد. ما هو الشيء المهم والإيجابي الذي علّمتك إياه هذه الحادثة؟ وأي درس إيجابي مررت به؟ فهناك تعبير يقول: "كل ما يأتي من الله، هو الأفضل". ويفضل عند التغيير وضع جدول بكل الأشخاص، الذين تقابلت معهم خلال حياتك. لا سيما وأنه عندما تبدأ بمراجعة حياتك، ستكشف ذكريات تلك الأحداث، التي قد نسيتها من زمن.
6. اشكر كل مشاركي الحدث على الدرس. ومنهياً كل مراجعة، ردّد بصوت مسموع: "أنا أشكرك على مشاركتك في هذه الحادثة، وعلى ذلك الدرس الإيجابي المهم، الذي مررت به. وأنا أباركك مع الحب وأسأمحك. أنت تعيش في عالمك، وأنا في عالمي. فأنا وأنت - أحرار".
7. غير الشكل الباطني لهذه الحادثة. وملخص الموضوع أن أي حادثة في حياتنا تترك أثرها على مستوى اللاوعي بشكل صورة محددة، والتي يمكن أن تظهر في حياتنا كفعل هدام أو بناء على حد سواء. وإذا كانت صورة الحادثة الماضية كريهة بالنسبة لنا، فمن الواجب تغييرها. ومن أجل ذلك، يوجد تمرين بسيط، استثنائي وفعال، ويحمل اسم "تغيير الصورة".

تحويل الصورة

الخطوة الأولى. حدد، ما هو الحدث، الجاري في حياتك، والذي مهد السبيل لتطور المرض. ويمكن أن يكون أكثر من واحد. وتلك الأحداث الكريهة، وحتى

الأشخاص ذاتهم "يظهرون" أحياناً، في الذاكرة، حتى أنهم يكونون "لجوجين"، وغالباً ما ندفعهم عميقاً في داخلنا لدرجة أن استذكارهم، لاحقاً، يتطلب وقتاً وجهداً. ركّز على المرض أو الألم خاصتك (وهذا يمكنه أن يكون ألماً روحياً "نفسياً" وليس فيزيائياً فقط). حدّد مكان، شكل، حجم ولون الألم (المرض). والآن، اسأل نفسك: "ما الذي يختبئ خلف هذا الألم (المرض)؟ ما هي الكلمات، الصور، والاستذكارات التي تخطر في البال، وما هي الأحداث ومن هم الأشخاص الذين "يظهرون" في الذاكرة؟

وأول صورة عقلية تظهر في خيالك - تكون هي الصورة "السببية"، اللوحة. والآن، وبعد أن حدّدت اللوحة "السببية"، أوقفها واطردها. أي، اجعلها صغيرة وباهتة، ودعها تختفي، وقم بذلك بسرعة كبيرة.

الخطوة الثانية. كوّن صورة للصحة. أي كوّن، في خيالك، شخصية لنفسك بالذات، كما لو أنها من المستقبل، والتي حلّت المشكلة، وتخلّصت من المرض. وارسم لنفسك لوحة، تكون فيها سليماً وموفقاً. ثم فكّر وتصوّر، ما الذي كان ليتغيّر فيك، كإنسان، لو أنك تصرفت عند ذلك، في تلك الحادثة، بشكل آخر. كيف كان ذلك سيغيّر حياتك الآن. وأي أحاسيس جديدة أنت تختبر، وماذا تقول لنفسك، ماذا يقول لك المحيطون. اضبط هذه الصورة، طالما أنك لم تحصل على تلك الفاتحة لك في الحقيقة، والتي تجذبك بشدة.

الخطوة الثالثة. استبدل هاتين اللوحتين: "السببية" ونمط الصحة. وحوّل اللوحة المسببة للمرض إلى نمط الصحة الجديد. وللقيام بذلك، خذ اللوحة الأولى، المتصلة بالألم (المرض)، وفي الزاوية اليسارية السفلى لهذه اللوحة، ضع صورة معتمة صغيرة للشكل المختلف، الذي كان من الممكن أن ترى نفسك فيه، فيما لو أنك تخلّصت من هذا المرض. والآن، أريد منك أن تقوم، وبسرعة، بتكبير حجم ووضوح صورة الصحة الصغيرة المعتمة، وتجعل منها صورة أكبر وأوضح وأدق، فيما أن تنظف "الشاشة"، أو تفتح عينيك وتتجرّد، وتلتفت حوالياً. وبعد ذلك، عد إلى داخلك وقم بذلك مجدداً، بدءاً من هذا التصوّر الكريه والنمط الآخر، خاصتك، المهتم الصغير، الموجود في الزاوية. وقم بذلك من خمس إلى سبع مرات، لتصل إلى التلقائية. ودع ذات الفكرة حول ذلك الحدث، أو الشخص الكريه، تستدعي، هنا أيضاً، ظهور صورة الصحة. وفي كل مرة، وعند النهاية، نظف "الشاشة" أو افتح عينيك من كل بد. أي تجرّد.

الخطوة الرابعة. التحقيق. والآن، استذكر اللوحة "السببية" الأولى، وحاول الحفاظ عليها. ما الذي يجري؟

إذا كانت الإجراءات قد تمت بفاعلية، وسيكون من الصعب القيام بذلك. فسوف تختفي اللوحة القديمة، وتظهر مكانها تلقائياً صورة الصحة والسلامة - وهو ما أردته أن يكون.

وإذا كانت الأفكار حول هذا الشخص أو الحدث مثبتة مسبقاً، فإنك، الآن، لا تستطيع حتى الحفاظ عليها في رأسك، لأن أفكاراً جديدة حول الصحة والسلامة والحياة الجديدة ستحضر عميقاً في مكان تلك القديمة وبدلاً منها. وتعطي هذه التقنية لحركة عقلك توجّهاً جديداً في الحياة. فيوجد لديك هدف محدد، وستحققه حتماً. والآن، كل شيء في داخلك: التفكير، والسلوك - وسيتوجّهان نحو تحقيق وضع جديد.

بعد هذا، عد إلى الخطوة الأولى وحدّد بماذا تشعر، وماذا حدث مع صورة الألم (المرض)، فهي غالباً ما تختفي مباشرة، ومن دون أن تترك أية آثار. وشيء ما يتغيّر في بعض الحالات داخل صورة المرض، فيمكن أن يتغيّر المكان، الحجم، الشكل أو اللون. وفي هذه الحالة، عليك متابعة تطبيق هذا التدريب. فتحوّل مجدداً إلى داخلك واسأل: "ما هو الشيء المخبأ خلف هذا الألم (المرض)؟ أية كلمات، صور، ذكريات تمر في الدماغ، أحداث أو أشخاص ما "يظهرون" في الذاكرة؟" ويمكن أن تبرز لوحات وذكريات أخرى، والتي تخدم سبباً لتطور المرض، فغيّر هذه أيضاً. ثم عد من جديد إلى الخطوة الأولى. وقم بذلك حتى يبدو مجال تفكيرك ومعرفتك نظيفاً.

وفي اليوم التالي، ينصح بتكرار التمرين من أجل تقوية النتائج. وفيما بعد، قم بالتمرين فقط في حالة شعورك بالألم أو إذا ما دارت في رأسك أفكاراً وانفعالات قديمة. وخلال بعض الوقت سوف تغادر تلك الأفكار القديمة مع الألم القديم. وستبقى في رأسك أفكار طيبة، نيّرة وجديدة كلياً. وستستجيب حالة صحية جديدة أيضاً.

ملحق

أريد أن أقدم من خلال هذا الملحق شرحاً لبعض القوانين الكونية، المتوضعة في أساس الأنموذج الجديد للعقل البشري. فمعرفة تساعده في العمل على نفسك، وتساعد في إيجاد أسباب مرضك ومشاكلك الشخصية.

وهذه القوانين لم اخترعها أنا، فهي موجودة منذ قديم الزمان، وسواء كنا نعرفها أو لا نعرفها، نقبلها أو لا نقبلها - فهي تعمل بغض النظر عن معرفتنا لها. أتذكر القول المأثور: "جهل القوانين لا يعفي من المسؤولية؟" إذن، هيا بنا نتعرف على هذه القوانين ونتحمل المسؤولية الشخصية. فمعرفة هذه القوانين، كما ذكرنا، واستعمالها تساعدك في امتلاك الصحة وتغيير الوضع في مجالات حياتك المتعددة.

كل إنسان يخلق عالمه وحياته بنفسه. ومن المهم جداً استيعاب هذا، فنحن نخلق عالمنا بأفكارنا ومشاعرنا وانفعالاتنا. أي أن جسدنا، وضع صحتنا النفسية والفيزيائية، والعلاقات في الأسرة مع المقرّبين، العلاقة مع الناس والعالم المحيط، العمل، الوضع المادي - هذه كلها انعكاس خارجي (ظاهري) لأفكارنا، مشاعرنا وانفعالاتنا. **فالظاهر يعكس الباطن.** ويجب عليك تعلّم استخدام هذا القانون في حياتك كلها. وبما أننا نحن نخلق عالمنا بأنفسنا، فإنه، وبالنتيجة، يمكننا تغييره.

وبكلام آخر، إذا لم يناسبنا شيء ما في حياتنا، فإننا نستطيع تغييره، وذلك باكتشاف وتتحية أسباب أي مشكلة وخلق شيء ما جديداً. ومن الضروري اللجوء إلى داخل ذاتنا وتغيير برنامج السلوك الباطني خاصتنا، أي التغيير شخصياً.

وإذا ما أردت تغيير العالم المحيط، والناس المحيطين بك، فتذكّر كل ما يحيط بك، - لأنه انعكاس لك شخصياً. ولذلك، ابدأ من نفسك. وعندما تغيّر ذاتك، يتغيّر الناس المحيطون بك، وكذلك عالمك. وببساطة، يتناسق في العمل مبدأ الانعكاس.

هذا القانون يضمن النظام العظيم والتناغم، العدالة العليا ونظافة الكون. وتذكّر أننا نعيش في عالم عادل ونظيف، حيث يجازى كل واحد حسب أفكاره.

"بَحَسَبَ إِيمَانِكُمْ لِيَكُنْ لَكُمْ" - هذه الكلمات من الإنجيل. ففعلنا لا يبدأ من الكلمات أو الحركة، بل من أفكارنا وانفعالاتنا. والفكرة - هي شكل قياسي للطاقة. وأفكارنا وأحاسيسنا تتحوّل إلى مادة، أي تتجسد في الواقع. وإذا كان ينقصك شيء ما في حياتك، أو يوجد فيها حيف ما، فإن السبب مخبأً فيك أنت فقط، وليس في العالم الخارجي، أو ما يسمى بالظروف الخارجية.

والفكرة، كشكل للطاقة، تتولد في روحنا، ولا تختفي ولا تذهب إلى أي مكان. حيث يعمل قانون الحفاظ على الطاقة. وأي فكرة، واردة إلى العالم الخارجي، وتشكّل أحداثاً بعينها في حياتنا. وبهذا الشكل فإن الطاقة ترتد إلينا بشكل من الأشكال. إن الطيور على أشكالها تقع. فإذا كانت أفكارنا عدوانية، فإن الأحداث تخلق كرهية ومرّضية. أما إذا كانت الأفكار بناءً وتحمل في داخلها قبولاً وحباً. فإنها تتجسد في الواقع، الذي يجلب لنا الانفعالات الطيبة فقط. فأيّة أفكار ستستخدم - قرّر بنفسك.

بين الواقع ذاته وأنموذج العالم ذلك، الذي نعيش فيه، يوجد فرق شاسع من كل بد. ففعلنا الباطن يخلق أنموذج الحياة، مستخدماً طاقة ومعلومة الواقع، ويقدم أنموذج الحياة هذا لعقلنا. وبكلمات أخرى، فإن عقلنا يكون موجوداً في دور المراقب والمقيم لتلك الأحداث، التي يقدمها لنا عقلنا الباطن.

ونماذج العالم، المخلوقة من قبل كل واحد منّا، يتميز أحدها عن الآخر. وبتعبير آخر، فإن كل إنسان يعيش في عالمه، المتميّز عن أي واحد آخر. وأنموذج الواقع ذلك، الذي نعيش فيه، يتوافق مع برنامجنا الباطني، الذي تشكّل منذ الطفولة، وبهذا الشكل، فإن الظاهر يعكس الداخل.

الكون (الواقع، الحقيقة، الله، العالم) يقدم من نفسه قوة لا يدرك كنهها، طاقة، تتمتع بالوعي الأعلى، أما العقل الإنسان فهو ليس إلا جزء من العقل الكوني، الإلهي. ونحن ملزمون دائماً أن نتذكّر أن العالم غامض وخارج إدراك الإنسان، ويجب على الإنسان أن يتعامل مع العالم ومع نفسه كأحجية.

يمكن لكل واحد منّا أن يتحمّل المسؤولية الشخصية عن عالمه. والقانون حول المسؤولية - هو لحظة بداية للعمل على الذات. ويستوعب هذه الفكرة كثيرون، ولكن بصعوبة، حيث أنهم يخلطون بين المسؤولية والشعور بالذنب. فتحمل المسؤولية الشخصية عن الحياة خاصتنا يعني الامتناع التام عن اتهام المحيطين والذات والتحرر من الشفقة والرافة، من الانتقاد، الإدانة والكره. ولو أنك تحمّلت المسؤولية الشخصية،

فسوف تبدأ بعيش حياة كاملة وعزيزة. ولن يستطيع أحد إجبارك على المعاناة، وسوف لن تؤثر عليك أية "صيبات عين" أو انحرافات. وستقوم أنت ذاتك ببناء الأحداث في حياتك كما يخطر لك. وستقوم بخلق جوّ خاص من حولك، وهو ما يساعد الأشخاص المحيطين على التغيّر، ومن أجل ذلك يجب عليك دائماً استعمال مبدأ الانعكاس "فالظاهر يعكس الباطن".

تابع كل ما يجري في حياتك باهتمام، وتعامل مع الأوضاع المختلفة في حياتك كدرس. مثلاً: إذا ما كان يجري من حولك حدث ما، والذي يستدعي لديك أفكاراً، مشاعر وانفعالات محددة، فتطلع إلى داخلك - لأن هذا موجود في عقلك الباطن. فأني درس يجب عليك أن تأخذ منه كل هذا؛ كل أحداث حياتنا تُخلق أو تتجذب عن طريق أفكارنا أو برامجنا الباطنية.

وإذا كان شيء ما، موجود لدى الآخرين، ولا يعجبك، فإنه موجود حتماً في عقلك الباطن (وإذا أعجبك شيء ما، فهو أيضاً موجود هناك). فامتنع عن الرغبة في تغيير العالم المحيط، الناس والمقربين منك. واقبل هؤلاء جميعاً كما هم موجودون. وتغيّر أنت شخصياً - وعندها سيتغيّر العالم. وإذا كنت تحاول التخلص من شيء ما، فإنه بعد ذلك سيخفي خوف أو ألم ما، أي، الأمر الذي يجب عليك عبوره واكتساب درس إيجابي مهم جداً منه. فعندما يتحمّل الإنسان المسؤولية الشخصية عن عالمه وحياته، تظهر لديه حرية الاختيار. ويختار بإرادته الأفكار التي سوف يستعملها. فاتبع برامج السلوك الباطنية خاصتك، وأفكارك وانفعالاتك الخاصة. وراجع حياتك الخاصة كلها مجدداً من وجهة نظر التطلع الجديد إلى العالم.

قانون الكليّة. بما أن الإنسان موجود كجزء فقط من الكون، فإنه، كجزء من الكل، يسعى إلى هذا الكل. فقد اكتشف نيوتن قانون تجاذب الأجسام المتبادل فيما يخص الأجسام المادية. غير أن هذا القانون يؤثر على الأجسام الحيّة، التي تقدم من نفسها تراكيب معلوماتية - طاقية أيضاً. فكل مخلوق حي، ومنذ البداية، لا يعتبر كاملاً، والإنسان من ضمن ذلك أيضاً، إذ إنه منعزل عن الواقع، عن الله. ولذلك، يسعى الإنسان باطنياً، وعلى مدى حياته كلها، إلى امتلاك هذه الكليّة، أي أنه يسعى إلى الله. وهكذا، يوحدّ الناس كلهم، وليس البشر فقط، بل كل الأحياء في هذا العالم. وليس فقط في هذا العالم "البشري"، بل في العوالم الأخرى. وينتج أن الهدف النهائي واحد لدى الجميع، غير أن الطرق متعددة. الجزء يسعى إلى الكل، والروح تسعى إلى الله. فبعد كل إنسان عن المصدر لا يعطيه الهدوء على مدى حياته

كلها. وهو، بديهياً يشعر بذلك ويسعى إليه. ويبدو ذلك في حياتنا كتحرك عن الراحة النفسية، السعادة واللذة. ويتوجّه الإنسان إلى أشياء دنيوية مهما كانت، على أمل امتلاك هذه الغبطة الدائمة. وهو يحاول النسيان بمساعدة النقود، الطعام، الأشياء، اللهو، الجنس والعلاقات. إلا أنه سيشعر مع مرور الوقت بالألم من فقدان كل هذا. ومع الاقتراب من الشيخوخة يظهر شعور خانق بسبب إهمال الإنسان للأهم في الحياة، والذي كان لنا من أجله حياة واحدة. إلا أنه لم يعد يملك القوة من أجل ذلك.

يعطي الله الحياة والمعرفة للإنسان، كي يغني هذه المعرفة من خلال عملية سير حياته الخاصة، وبضيف مخزونه المتضرد في عملية الارتقاء الكوني. وفي هذا توجد إجابة على السؤال الأبدي: "ما هو مغزى وتخصيص الحياة؟" كل إنسان يحقق باطنياً الوظيفة الرئيسية والهدف الرئيس للحياة - ألا وهو العيش في هذا العالم والسعي لكي يتناسب أنموذجه عن الواقع مع الواقع ذاته. وبكلام آخر، توحيد الواعي واللاوعي. وبذلك، فقط، هو يستطيع امتلاك كمال ذاته شخصياً ويصبح إلهاً بالجوهر.

قانون النية الإيجابية. حياتنا كلها- هي عملية تحقيق نوايانا الواعية واللاواعية، تلك العملية التي لا تُختصر في لحظة. فلدى كل إنسان طريقه الحياتي المتضرد، والذي يُحدّد باطنياً. ومن المهم، هنا، أن نفهم أن عقلنا الباطن يحقق لنا دائماً نوايا إيجابية بعينها. وأنا أؤمن بعمق في أن الإنسان يعتبر مخلوقاً متزناً ومعقداً جداً، ولذلك، فلا يبدو لدي أي شيء هكذا ببساطة أبداً. والأكثر من ذلك، أن أي تصرف للإنسان (بما في ذلك المرض) لديه وظيفة إيجابية في قرينة كلام محددة. لذلك، فإن إظهار سبب المرض - يعني إيجاد تلك النوايا الإيجابية المخفية، التي يحاول العقل الباطن تجسيدها من خلال المرض. وكي لا نقوم بأية أحداث ولا نوجدها في حياتنا مهما كانت الأمراض التي نصاب بها - فهذا كله عبارة عن أساليب فقط لتجسيد نوايانا الإيجابية. والنية لا يمكن أن تكون سلبية، حيث أن الخبرة السلبية في الطبيعة ليست موجودة. فالنفي موجود في اللغة فقط. ويمكننا أن نعرف ما الذي لا نريده. ولكن، على كل حال، علينا التفكير بذلك.

والإنسان لا يستطيع الامتناع عن تجسيد النية، فهذا غير ممكن. لذلك لا يجب الصراع مع الذات - بل يجب تغيير الأفكار وطرق التصرف خاصتها. وإدراك حقيقة نوايانا بالكامل، وخلق أخرى جديدة وتغيير سبل تحقيقها. وهذه المعرفة تجعل الحياة أقوى وأوعى.

وكل المشاكل لدى الناس (أمراض، إجهادات) - هي نتيجة عدم تطابق

الرغبات الواعية وطرق تجسيدها والنوايا الباطنية. والموضوع هو أن عقلنا الباطن يعرف أكثر بمرات فيما يتعلّق بنا شخصياً وبنوايانا الحياتية المهمة. عدا عن ذلك، تذكر - العقل الباطن يتصل مباشرة مع الحقيقة أو الله ذاته. ولذلك، يجب أن لا نعيق العقل الباطن، بل أن نساعده بأفعالنا الواعية، ومن الضروري توحيد الواعي واللاواعي في حياتنا وامتلاك الكمال بهذه الطريقة.

يوجد في العقل الباطن معلومة عن أي حدث يجري في الكون كله. تصوّر خلية الجسد، فهي لا تستطيع رؤية الجسد، ولكنها تحتوي معلومة عنه كله. وهي مشفرة على المستوى الجيني. والإنسان - هو كهذه الخلية بالنسبة للكون. وفي عقله الباطن تخزن كل المعلومة عن ماضي، حاضر ومستقبل الكون. ومن خلال هذا القانون يتم تفسير الكثير من الظواهر الشاذة: المستبصرة والمتنبئة، مثلاً. أو ظاهرة قراءة الأفكار وتبليغها عن بُعد. وفتح البخت يتبع إلى هذا القانون أيضاً. وأي شخص يمكن أن يطور في ذاته كل هذه القدرات وحتى أكثر من ذلك. فاللازم هو خواطر نظيفة فقط.

بقدر ما يمتلك الإنسان قدراً أكثر من الخواطر النقية، تكون قدرته أكبر على الوصول لمعرفة أكبر عن الكون. ويمكن التعبير عن ذلك بشكل آخر، حيث نقول: بقدر ما تكون العدوانية أقل في روحك وعقلك الباطن، تكون حياتك أكثر قبولاً ومتعة، وتملك صحة وقدرات أكثر. فغيّر ذاتك - وهذا، في البداية، تخلص من الأفكار والانفعالات العدوانية، التي تملك علاقة مع العجرفة.

الناس ذاتهم يخلقون المرض لأنفسهم، يعني أنهم ذاتهم، فقط ذاتهم يستطيعون التخلص منه، وذلك بتتحيّة الأسباب. وأسباب المرض موجودة في داخلنا، وليس في الخارج. وهي التالية:

أ. عدم فهم هدف، معنى وتوجّه الحياة خاصتنا.

ب. عدم فهم وعدم مراعاة قوانين الطبيعة.

ج. الوجود الغني للأفكار، الأحاسيس والانفعالات العدوانية القاتلة في الوعي والعقل الباطن.

المرض - هو مؤشر على خرق التوازن والتناغم مع الكون. لذلك، من واجبك التعامل مع مرضك باحترام؛ واقبل مرضك. فالمرض - هو انعكاس خارجي لأفكارنا وسلوكنا ونوايانا القاتلة. والشخص المريض - هو ذلك الإنسان الذي يعاني من عقيدة مريضة. وبالنتيجة، فإنه، وكما تعالج المرض، من الضروري تغيير العقيدة.

اعتاد الناس على ذلك النمط من التفكير، الذي وبالتوافق معه يكون المرض

- هو عدو ويجب الصراع معه بشتى الطرق، وبغض النظر عن النتائج، ولكن الصراع مع المرض - يعني الصراع مع الذات شخصياً. لذلك، اقبله، وامتع بذلك عن الصراع مع ذاتك. وأي قوة في الدنيا يمكن استخدامها بطريقة إيجابية بناءة. ومرضك - هو هذه القوة تحديداً. فاستعمله كوسيلة للتطوير الذاتي.

خاتمة

عندما اكتمل مخطوط هذا الكتاب، وبعد أن قرأت أحد فصوله، قالت زوجتي أن فيه الكثير من العدوانية تجاه الأطباء والطب الحديث. "هذا يذكرني ببعض الوعاظ الأمريكيين، الذين يظهرون على شاشة التلفزيون، أضافت هي. - أجل، هم يتكلمون عن الله، عن الحب ولكنهم يقومون بذلك بعدوانية شديدة، ولذلك لا تتواجد الإرادة لسماعهم". وفي نفس اليوم، رنّ جرس الهاتف في مكتبي، وطلب مني صوت ذكوري مرتجف، أن لا نقف ضد هكذا أسلوب لعلاج إدمان الكحول، كالتشفير. فتوجب عليّ إعادة التفكير. وعند ذلك فهمت حقاً أنه لا يجوز خلق شيء ما جديد من خلال تدمير القديم. وأعدت النظر بعلاقتي بالأطباء والطب، وطلب المغفرة من الله على عدوانيتي. وأعدت كتابة أماكن متعددة في الكتاب من جديد.

وحاولت في هذا الكتاب، وبالقدر الذي تُظهره معرفتي وقدرتي، كشف بنية الصحة والمرض. ولم أحاول ولا بأي شكل صناعة أسلوب جديد للعلاج. فهي موجودة بكثرة. وإنما أردت تصوير أنموذج جديد من أجل الطب بشكل عام. هذا الأنموذج، الذي وحد كل أساليب التأثير على الإنسان، والموجودة سابقاً، وجمعها مع بعضها. وقد اختصرت نيتي في إظهار ضرورة استبدال طريقة الإقبال على المريض والمرض. والآن، يُحتمل أنني أعرف أن هذا سيحدث تلقائياً، فقط في تلك الحالة، عندما يتعلم الناس ذاتهم تغيير علاقتهم بأنفسهم وبالعالم المحيط، متى أصبحت خواطرهم أنظف. والأنموذج، الذي اقترحته في هذا الكتاب، يسمح ليس فقط بتحسين صحتك، بل بحل كثير من المشاكل في حياتك الشخصية. وهذا الكتاب - هو بداية فقط للعمل الشيق على الذات. وحالياً، وبعد أن تقرأ هذا الكتاب، ابدأ باستعمال المعلومة بالطريقة المناسبة لك. والكتب التالية، التي أخطط لإصدارها في أقرب فرصة، ستحتوي على أسرار خلق النوايا. وما كان يخضع سابقاً لقوة السحرة والمشعوذين، يصبح ممكناً وفي متناولك.

ومن خلال عملي مع أشخاص مريضين، فهمت أن الناس عموماً يعيشون حياة مملّة جداً ورتيية. ولكنهم لا يختبرون، بسبب ذلك، أي معاناة خاصة، فهل نشيخ عندما تتضب القوى. وكما أوضحت فإن هذا يحدث لأنهم يعرفون القليل عن الحياة بشكل عام وكذلك عن الحقيقة ذاتها. والناس لا يسيرون قدماً بأنموذج العالم خاصتهم. وهم لا يفهمون أن أنموذجهم للعالم - ما يزال بعيداً وليس الحقيقة بكل أسرارها. والمرض في هذه الحالة يبدو كمؤشر على ضرورة تغيير السلوك خاصتنا، ومعه يجب تغيير شيء ما في حياتنا.

أمل أن يساعدك هذا الأنموذج في عيش حياة كاملة، عزيزة وسعيدة.

أتمنى لك النجاح!