

# من كتاب: الوصايا اليومية الست لـ

(جون تشابلير)

\* الوصايا اليومية الست:

1- الاستعداد:

تَقَبَّلِ التَّغْيِيرَ، واجه مخاوفك، أَقْلِعْ عن السلوك المتحكم، رَكِّزْ على نجاح الآخرين، وَكُنْ مستعداً للتعلم الدائم والمثابرة. الاستعداد يُوجِد الأمانة، والوعي الذاتي، وَتَفْتَحِ الدَّهْنَ.

2- وقت الهدوء اليومي:

خَصِّصْ وقتاً للتأمل في بداية يومك ونهايته. وَأَظْبِ على ذلك يومياً، وسوف تتعلم كيف تصل إلى مركز الهدوء بداخلك، وبعد ذلك ستتمكن من العودة إليه عند الحاجة في أي وقت من اليوم. سيمنحك وقت الهدوء اليومي الفرصة لتوجيه قلبك في الاتجاه الصحيح، والسماح لك بمواصلة حياتك.

### 3- الحب والتسامح:

بالحب، تبدأ في استيعاب احتياجات شخص آخر واعتبارها على القدر نفسه من الأهمية كاحتياجاتك. وبالتسامح تبدأ في التحرر من الغضب والاستياء والخوف. من شأن التعبير عن الحب أن يجلب الحب إلى حياتك، ومن شأن التسامح أن يضيء السلام عليها.

### 4- العطاء:

بالعطاء تصل إلى سبل جديدة كل يوم للتواصل. وقد لا يكون هذا العطاء سوى أن تقول (شكراً) وتعنيها حقاً. عطاؤك سيغير مركز اهتمامك من (ما الفائدة التي سأجنيها؟) إلى (ما الفائدة التي سأقدمها؟).

### 5- الامتنان:

يجعلك الامتنان تشعر بالفضل تجاه كل شيء على الدوام، فتشرع في الانتباه إلى نسبة الـ 98% من حياتك التي تسير على خير مايرام، بدلاً من أن تطيل التفكير في الـ 1% أو 2% من حياتك التي تنطوي على صعوبات. عندما تكون ممتناً؛ تسفر جهودك عن حياة أكثر إيجابية وإثماراً. ما من طريق مباشرة للسعادة، وإنما عليك المرور بالامتنان لبلوغ هذه الغاية. في الواقع ثمة علاقة ارتباط مباشرة بين مستويات الامتنان ومستويات السعادة.

## 6- التنفيذ:

قد تشعر بقدر كبير من الرضا في التحليل والتخطيط والتأمل، لكن التغيير قد لا يبدأ إلا عندما تأخذ الخطوة الأولى. حتى الخطوة الصغيرة لها أهمية؛ إذ إن التغييرات البسيطة المستمرة تحول الأفكار العظيمة إلى نتائج مذهلة.

\* أنت في النهاية لن تعيش سوى حياة واحدة، لذا ينبغي عليك تحقيق أقصى فائدة منها.

\* إن تعبيرك بصراحة عن شعورك بالفراغ يعكس استعدادك للتغيير والاستعداد هو الخطوة الأولى نحو العثور على معنى أعمق في الحياة.

\* ألبرت أينشتاين عرّف الجنون بأنه: "تكرار الفعل ذاته مراراً مع توقع نتائج مختلفة".

\* النتائج الجديدة تتطلب أفعالاً جديدة، والأفعال الجديدة تتطلب الاستعداد للنظر إلى الأشياء نظرةً مختلفةً.

\* إذا لم تكن مستعداً للمحاولة، فلن يحدث التغيير من تلقاء ذاته. ولهذا السبب يُعدّ الاستعداد محور الوصايا اليومية الست.

\* الاستعداد للتغيير:

لابد أن تكون مستعداً للنظر بعمق داخل نفسك وماوراءها بحيث تبحث في أفعالك الماضية والحاضرة عن السلوكيات التي تَحُول دون تحقيقك لمعنى أعظم في الحياة. ولا بد أيضاً أن تكون مستعداً لتقبل بقية الوصايا اليومية الست.

- استعد لمواجهة مخاوفك:

لكي تشهد تغييراً في حياتك، عليك أن تواجه شكوكك ومخاوفك، ثم تتقدم بشجاعة مؤمناً بذاتك.

- استعد للبدء.

- استعد للتخلي عن السيطرة.

- استعد للتركيز على نجاح الآخرين:

عندما تَدْعَم جوانب حياتك لدى زملائك وموظفيك؛ تجد حلاً جديداً وقابلة للتطبيق، وتصل إلى أفضل النتائج.

- استعد للتعلّم الدائم.

- استعد للمثابرة:

لاينفصل الاستعداد عن المثابرة، عندما تهزمك الحياة، عليك بالصمود والمحاولة من جديد دون أن تلقي بالأل للنقد. تَقَبَّلِ الْفَشْلَ وَتَعَلَّمِ مِنْهُ، وَكُنْ مُسْتَعِدًّا لِلْمُثَابَرَةِ بِحَقِّ فِي رِحْلَتِكَ لِتَحْقِيقِ التَّغْيِيرِ، حَتَّى عِنْدَمَا لَا تَحْقِيقُ النَتَائِجَ بِسُرْعَةٍ.

- الاستعداد يمكنه تغيير بؤرة اهتمامك:

مهما يكن حجم العقبات في حياتك، فالاستعداد لإحداث تغيير هو أفضل وسيلة للانتقال من مرحلة إلى أخرى، ثم تحقيق الهدف في النهاية.

\* عليك أن تتعلم الهدوء والتواصل مع مركز السلام بداخلك (عندما تحرر عقلك من سنوات الفوضى الداخلية ستتغير).

\* وقت الهدوء اليومي يساعد في تعزيز التركيز وزيادة الطاقة، والوصول إلى منظور جديد، ورؤى أكثر أهمية، وإطلاق العنان للابتكار والعصف الذهني ووضوح الغاية، وزيادة الرخاء.

\* "حياة بلا ابتلاء لاتستحق العيش". (أفلاطون)

\* إذا لم تكن على اتصال بروحك الفطرية بداخلك، فمن المرجح أن المؤشر الداخلي لديك بحاجة إلى شيء من الإصلاح. لست بحاجة لأن تشك فيما إذا كان بداخلك روح أم لا، كل ما أنت بحاجة إليه هو عزة هادئة للاستماع إلى صوتك الداخلي.

\* هناك عدد من أساليب الراحة التي تتلاءم جيداً مع أذواقنا ومتطلباتنا الثقافية يمكنك تجربة واحد أو أكثر من الأساليب الآتية:

التأمل- المشي- الاستماع إلى موسيقى هادئة- الصلاة- التمدد- أخذ أنفاس عميقة- تأمل أعمال مكتوبة (قصائد - آيات)- اليوجا- التاي تشي.

\* وقت الهدوء يعزز التركيز ويزيد الطاقة.

\* وقت الهدوء اليومي يساعد على اكتساب الأفكار والرؤى.

\* وقت الهدوء يوفر شعوراً بالثبات والتركيز.

\* سري رامانا ماهرشي: "التأمل هو ملازمة فكرة واحدة، وهذه الفكرة الواحدة تقصي باقي الأفكار؛ فيتشتت العقل علامةً على ضعفه، والتأمل الدائم يكسبه القوة".

\* "العقل الهادئ هو كل ماتحتاج إليه. وأي شيء آخر سيتحقق عندما يكون عقلك هادئاً، فمثلما تضيئ الشمس عند إشراقها نشاطاً على العالم، كذلك يحدث الوعي الذاتي تغييرات في عقلك. مع الوعي الذاتي الهادئ والثابت تظهر الطاقات الداخلية وتحقق المعجزات دون أي جهد من جانبك". (سير نيسار جاداتا ماهاراج)

\* لتحقيق أقصى استفادة من وقت الهدوء اليومي، يجدر بك التركيز على هدف واحد تنوي تنفيذه خلال اليوم، سيعود عليك وعلى الآخرين بفائدة شافية على سبيل المثال:

(اليوم سأنخلص من الإحباط الذي أشعر به تجاه مدير مكتبي الذي يأتي متأخراً دوماً).

أغلق عينيك وتخيّل.

\* عندما تتواصل عن وعي مع روحك الداخلية سيوقظك كل ما هو جديد في الحياة حولك.. خبرات جديدة وفرص أعظم وأفكار أكثر إبداعاً ووعي أعمق بمن أنت وإلى أين تتوجه.

\* "يكسب المرء معاشه بما يجني، ويكسب حياته بما يعطي". (ونستون تشرشل)

\* "ليس الوقت متأخراً أبداً في الواقع أو الخيال على التغيير". (نانسي ثاير)

\* "كُنْ أنت التغيير الذي تود رؤيته في العالم". (غاندي)

\* الحب يخلق التسامح.

التسامح يخلق القبول.

القبول يخلق الامتنان.

الامتنان يخلق السعادة.

\* "الحب هو الحل الوحيد للعقل والمقنع لمشكلة الوجود الإنساني". (إريك فروم)

\* "الضعيف لا يمكنه المسامحة؛ فالتسامح من شيم الأقوياء". (غاندي)

\* "يجب أن تظل روحك رائعة شفافة على الدوام؛ فهي النافذة التي ترى من خلالها العالم". (جورج برنارد شو)

\* ممارسة التسامح تؤدي إلى قبول الذات وقبول الآخرين، ويصير ذلك القوة الإيجابية النتيجة التي تضيء حياتنا الفارغة المظلمة، إذا أردت بحق تجاوز ماضيك، والمُضي قُدماً في حياتك فعليك بممارسة التسامح الذي يؤدي إلى القبول.

\* عندما تُعبر عن الحب؛ تجني الحب، وعندما تمارس التسامح؛ تجني السلام.

\* "الخبرة ليست ما يحدث للإنسان، وإنما ما يفعله الإنسان بما يحدث له". (ألدوس هاكسلي)

\* "لن ترضى أبداً بما تملك إلا بأن تحقق السلام مع نفسك". (دوريس مورتمان)

\* "عندما لا يمكنك امتلاك ما تريده، ينبغي أن تبدأ في أن تحب ما تملكه". (كاثلين إيه ساتون)

\* "الامتنان سيجعلك تهتم بالتأكد بما يهم حقاً، هذا كل ما في الأمر". (سارا بان بريثناش)

\* نرغب جميعاً في أن نعيش حياة ذات قيمة كبيرة، وبوسعنا ذلك، كل ما نحتاج إليه هو الاهتمام الصحيح، ينبغي أن نتعلم النظر للحياة بعيون ممتنة، فما نشعر به داخلنا يحدد ماتراه أعيننا.

\* التظاهر بالامتنان إذا كنت لا تزال تكن مشاعر الاستياء جراء نعمة اليأس التي مررت بها، فعليك على الأقل أن تحاول التظاهر بأنك ممتن وستشعر بالامتنان بالفعل بعد ذلك.

\* تشير الدراسات إلى أن الأفراد السلبيين يزيدون من أعباء جهاز المناعة لديهم، وهم أكثر عرضة للإصابة بالأمراض المزمنة، ومعدل شفائهم أبطأ من أقرانهم الذين يتمتعون بالإيجابية.

\* عندما تتظاهر بالتقدير ستنعم بمشاعر دافئة، ومن ثم سيرتبط جسدك بعقلك لتتمتع بإنتاجية وصحة مثالية.

\* "عندما لا يشعر المرء بالامتنان، ينتقص ذلك من إنسانيته، فالإنسان يمكن تعريفه من خلال توجهه نحو الامتنان". (إيلي ويزل)

\* السعادة لا يحددها أي عامل خارجي أو ظرف محيط بنا، إنَّ ما يحددها هو إطار تفكيرنا ونظرتنا للحياة.

\* بالامتنان ستنظر للناس والأماكن ومواقف حياتك حتى السيئة منها على أنها أشياء تستمتع بها وتتعلم منها.

\* يجدر بنا وضع التحذير التالي في أذهاننا: (الخوف قد يجعل الأحداث تبدو أكبر من حجمها الحقيقي) لكن ثمة حل لذلك، عندما نخاطر بمواجهة مخاوفنا ونصرف على النحو الصحيح، تتناقص المخاوف، وتصير قابلةً للتعامل معها.

\* "مامن شيء ينبغي الخوف منه سوى الخوف نفسه". (فرانكلين ديLANO روزفلت)

\* الخوف من التغيير يجعلنا نواصل التمسك بالسلوكيات المدمرة ذاتها، والخوف من المجهول يجعلنا نداوم على نمط حياة كارثي، والتمسك بنمط حياة لا يتناسب معك يستنزف قواك، في حين أن العيش في اللحظة على نحو يتناسب بحق مع احتياجاتك يدعم روحك كما لو كان وهجاً شمسياً.

\* ابتسم عندما تكون في قمة الإحباط، وذلك لأن الابتسام يجعلك تشعر بالسعادة.

عندما تبدأ في التصرف بأساليب تبعدك عن سلوكياتك القديمة، ستبدأ في تبني معتقدات جديدة وفي النهاية، لن يعرف عقلك الفرق بين ماهو حقيقي وماهو مُتَخَيَّل، وسيفترض أن أي حدث يتكرر لابد أنه حقيقي.

\* عبارات (الحديث مع الذات) يمكنك تسجيل هذه العبارات على شرائط كاسيت بصوت هادئ واصطحب جهاز التسجيل معك في كل مكان، وشغله أثناء الانتقال من المنزل إلى العمل والعكس، أو قبل النوم أو أثناء تناول الإفطار، وإذا كان التأكيد خاصاً بالتعبير في اجتماعات العمل فقم بتشغيله قبل الاجتماع.

\* تكمن الفكرة في عدم انتظار الوقت المناسب لتبدأ فعل شيء ما. بادر بالفعل الآن قبل أن يُفرض التغيير عليك، فالبدء قبل أن تضع نفسك في أزمة يمنحك مزية الوقت، وإذا وازبت على التصرف، فستندهش عندما تنظر للماضي من المدى الذي وصلت إليه كما سيندهش أجاؤك وزملاؤك.