

سلسلة القدر المسموح

عقل، خالد ابراهيم حسن سعيد

سلسلة القدر المسموح / خالد ابراهيم حسن سعيد عقل - عمان : المؤلف، 2021

( ) ص.

ر.إ. : 2021 / 5 / 2739

الواصفات : التنمية البشرية // النصائح // المعلومات الثقافية/

يتحمل المؤلف كامل المسؤولية عن محتوى مصنفه ولا يعبر هذا المصنف عن رأي دائرة  
المكتبة الوطنية او اي جهة حكومية اخرى

## جميع حقوق الطبع والنشر محفوظة.

لا يسمح بتصوير أو نسخ جزء أو كل هذا الكتاب بدون الموافقة الخطية من المؤلف.

وكل من يخالف ذلك، يعرض نفسه للمسائلة القانونية

الطبعة الأولى، 2021



دار يافا العلمية للنشر والتوزيع

الأردن - عمان - تلفاكس 00962 6 4778770

ص.ب. 520651 عمان 11152 الأردن

E-mail: dar\_yafa@yahoo.com

# سلسلة القدر المسموح

خالد عقل



2021



## الجزء الأول : التطهير

---

- الفصل الأول : الصحة النفسية
- الفصل الثاني : الصحة الروحانية
- الفصل الثالث : الصحة الجسدية



## الفصل الأول : الصحة النفسية

---

1. اللامبالاة والاكتئاب
2. أشكال التفكير الايجابي
3. الرفقة التي نحافظ عليها
4. تخفيف التوتر والامراض الجسدية
5. جوانب التوتر الطبية
6. الإدمان
7. العلاقات
8. علم النفس





## 1. اللامبالاة والإكتئاب

وهي الشعور بأننا لا يمكننا أن نفعل أي شيء حيال موقفنا ولا أحد آخر يمكنه مساعدتنا.

((اللامبالاة هي الإيمان وهي أيضاً مرتبطة بأفكار مثل: ((من يهتم؟))، ((ما الفائدة؟))، ((ملل))، ((لماذا نزعج أنفسنا؟))، ((لن أفوز بأي حال من الأحوال)). وهي أيضاً الإحباط، والهزيمة، والمستحيل والصعب جداً، والتنازل، والعزلة والانسحاب والتوقف عن فعل أي شيء، والمجهود، والمكتئب، والمستنزف، وغير المشبع، والمتشائم، والمهمل، والفارغ والسخيف والتافه، والعاجز، والفاشل، والمتعب والقانط، والمرتبك، وكثير النسيان، والخانع، وبعد فوات الأوان، والمحكوم عليه بالفشل، والسلبى، والبائس، وعديم الفائدة، والخاسر والغافل والبارد، وغير المبالي.

إن الهدف البيولوجي من اللامبالاة هو طلب المساعدة مع شعور أن السعادة غير ممكنة، وأكثر سكان العالم يتحركون على مستوى من اللامبالاة، فبالنسبة لهم لا يوجد أي أمل بالحصول على احتياجاتهم الرئيسية، ولا توجد أي مساعدة قد تأتيهم قريباً أو من مكان آخر. وغالباً ما يكون الشخص العادي لا مبالي في عددٍ من جوانب حياته، لكنه يمر دورياً بمشاعر اللامبالاة تجاه كل مواقف حياته.

إن اللامبالاة تدل على قلة الطاقة المستمدة من الحياة وتجعل من الإنسان أكثر قرباً من الموت، وعلى سبيل المثال فقد تمّ نقل عدد من الأطفال الرضع إلى حضانات وأماكن آمنة في إنجلترا، وتمّ تأمين احتياجاتهم الجسدية والغذائية والطبية، ومع هذا طوروا مشاعر لا مبالاة وبدأوا بالانهيار، وفقدوا شهيتهم في كل مناحي الحياة، وازداد معدل الوفاة بينهم، وقد تمّ اكتشاف أن اللامبالاة نتجت من قلة إرادتهم.

**تذكر: يمكننا أن نلاحظ في مدينتنا أنه إذا كانت منطقة ما تمرّ بكساد اقتصادي فإن السكان قد يعانون بأكملهم من اللامبالاة ، فعندما يظهر أناس هذه المنطقة على التلفاز غالباً ما يدلون بتعليقات مثل: ((إذا ما توقف نظام الضمان الاجتماعي فإننا سنواجه مجاعة، لا يوجد أمل بالنسبة لنا)).**

ويمكن التخلص من اللامبالاة من خلال تذكير أنفسنا بهدفنا ، وأنا نزيد أن نرفع من مستوى وعيينا وأن نتحرر أكثر، ونصبح أكثر فعالية وسعادة .  
لنأخذ مثلاً نموذجياً لمشكلة إنسانية ونتقصي كيف تعمل آلية التسليم على تحريرنا من

العقبات. إن التحدث أمام الجمهور هو أحد الأمثلة على العقبات التي تواجهنا ، وعلى مستوى اللامبالاة فإننا نقول: ((لا أستطيع أن أتحدث أمام الجمهور، ولن يرغب بأن يستمع أحد إليّ)) وإذا ذكرنا أنفسنا بهدفنا سنرى أن اللامبالاة ما هي إلا غطاء للخوف، فنفذوا الفكرة الآن. لدي ما يستحق أن يقال، إن التحدث أمام الجمهور أمر مرعب وليس مستحيلاً، وهذا يعطي توضيح أكثر. فالحقيقة ليس في كوننا (لا نستطيع) وإنما كوننا (خائفين) وعندما يظهر هذا الخوف يتم السماح له بالرحيل، وهنا تكمن الحقيقة بأن لدينا رغبة بعمل الشيء الذي نخافه.

ونتيجة لوضع أنفسنا في مقام سلبي سيكون التخلص من اللامبالاة والخوف من خلال البدء بالتشكيك في كل شيء، فهناك نماذج عدة للعقل، وأحدث هذه النماذج النموذج الحاسوبي. ويمكننا أن نلقي نظرة على منطق العقل وبرمجيات الأفكار والمعتقدات؛ ولأنها برمجيات فيمكن أن نشكك بها ونلغيها ونعكسها، ويمكن كذلك للبرمجيات الإيجابية أن تحل محلّ السلبية إذا ما اخترنا نحن ذلك في الجانب القاصر من ذواتنا، وإذا ألقينا نظرة على مصدر الأفكار وبدأنا بتحديد منشأها وتوقفنا عن رسمها بالزهو بأنها (ملك لنا) (ولذلك هي مقدسة)، سنلاحظ رؤيتها بموضوعية وسنرى أن منشأ الأفكار كان على الأغلب مما تلقيناه في مرحلة

الطفولة المبكرة من الوالدين والعائلة والمعلمين، بالإضافة إلى شذرات المعلومات التي التقطناها من الأصدقاء والصحف والأفلام والتلفاز والراديو ومراكز العبادة والروايات.

تذكر: كل شيء تشربناه بالماضي كان من غير عمد، وبدون أن نعلم باتخاذنا لأي اختيار واعٍ، ليس هذا فحسب بل بسبب عدم وعينا وجهلنا، وبراءتنا وسذاجتنا بالإضافة إلى طبيعة عقلنا، صرنا نشبه مركباً يتكون من كل النفايات السلبية في العالم.

ومتى ما اخترنا ذلك فعلاً فإننا سندرك دائماً أننا لطالما عاقبنا أنفسنا على الجهل والسذاجة والبراءة وقلة التفكير الداخلي. ويمكننا أن نسأل أنفسنا: هل تدريبنا في أي وقت مضى على الشفاء العاطفي الذاتي؟ وعندما التحقنا بالمدرسة، هل تم إعطاؤنا دورات في الوعي؟ هل أخبرني أحدهم مرة أن لدي الحرية في اختيار ماذا يستقبل عقلي؟ هل تعلمت مرة أن بإمكانني أن أرفض كل البرمجيات السلبية؟ هل أخبرني أحد مرة عن قوانين الوعي؟

إذا كانت الأجوبة (لا)، فلماذا إذن نوبخ أنفسنا بسبب إيماننا ببراءة متنا بأمور معينة؟ ولماذا لا نتوقف عن توبيخ أنفسنا الآن؟

لقد قمنا جميعاً بما ظننا أنه الأفضل في لحظة معينة، (لقد بدت وكأنها فكرة جيدة في ذلك الوقت). وهذا ما يمكننا أن نقوله عن تصرفاتنا وتصرفات الآخرين بالماضي، فلقد تمت برمجتنا جميعاً بصورة غير متعمدة وبدون موافقة واعية، فمن تشوشنا وجهلنا وسذاجتنا تبيننا برمجيات سلبية، وجعلناها توجهننا، ولكن يمكننا أن نختار الآن أن نصبح أكثر بصيرة. يمكننا أن نرفض أن نجلس هكذا كشريط تسجيل فارغ نلتقط كل برنامج يعطينا إياه العالم، فهو يرغب كثيراً باستغلال سذاجتنا والتلاعب بقصورنا وبغورنا ومخاوفنا .

**تذكر :** إن اللامبالاة والاكنتاب هما الثمن الذي ندفعه باكتفائنا بقصورنا وقبولنا بها، إنهما ما نحصل عليه من خلال تمثيلنا دور الضحية والسماح لأنفسنا أن نكون مبرمجين. إنهما الثمن الذي ندفعه بقبولنا السلبية، وهما ما نحصل عليه من مقاومتنا الجانب المحب من ذاتنا، الجانب الشجاع والعظيم .  
إنهما نتيجة السماح لأنفسنا و للآخرين أن يجرحونا .

## 2. أشكال التفكير الإيجابي

في حين أن ذوي الذبذبات المرتفعة تحررنا من طاقة أفكارهم السلبية، وحولوا طاقاتهم إلى أشكال التفكير الإيجابي فمجرد وجودك معهم مفيد، تسمى بعض مجموعات المساندة الذاتية هذه التقنية (التسكع مع الرابحين)، وتكمن الفائدة هنا في المستوى النفسي للوعي، ويصبح هناك إرسال للطاقة الإيجابية، وإعادة تحريك أشكال تفكيرنا الإيجابي الخفي، وتسمى هذه في بعض مجموعات المساندة الذاتية الحصول من خلال التناقد، وهذه الظاهرة شائعة ويمكن مشاهدتها كثيراً، فعلى سبيل المثال تمّ تدريب أكثر الناس في مجتمعنا على أن يتبعوا المنطق، ويستخدموا الجانب الأيسر من الدماغ، في حين أن البعض كانوا يستخدمون دماغهم الأيمن منذ ولادتهم.

يتّسم أصحاب الدماغ الأيمن بقوة حدس كبيرة، بالإضافة إلى الإبداع، والقدرة على التخاطر والوعي في أشكال التفكير، وذبذبات الطاقة، وكثيراً ما تتضمن هذه القدرات قدرة مشاهدة مجال الطاقة الحيوية حول جسم الإنسان التي تسمى (الهالة)، حيث يمكن مشاهدة هذه القدرة في حضور أشخاص يتمتعون بهذه الموهبة. فقد كان هناك بالفعل مجال نور مرئي حول رؤوس الناس، وبدت الهالة حول أحدهم تحديداً وكأنها ((اكتو بلازم)) معلقاً حول أذنهم اليسرى، في حين أنه على الجانب الأيمن فعلياً لم يكن هناك شيئاً لتتم رؤيته، وللتأكيد من هذه الظاهرة حقيقية وليست من وحي الخيال فقد تمّ الاستعانة بامرأة بالجوار كانت ماهرة بمشاهدة الهالات، وقد رأت أيضاً هالة كبيرة جداً على أحد الجانبين وفعلاً لم تكن هناك أي هالة على الجانب الآخر. ولقد كانت رؤية الهالات متاحة فقط بوجود أشخاص آخرين لديهم هذه القدرة.

وإذا ما وجدنا أنفسنا في حالة  
اللامبالاة يمكننا أن نسأل أنفسنا:  
ما الذي نحاول إثباته؟ هل نحاول أن  
نثبت أن الحياة فاسدة؟ هل نريد أن  
نثبت أنه عالم لا يجدي نفعاً؟ أو كم  
يكن خطأنا؟ أو أن لا أحد يجد

**تذكر: أنه يتم حفظ طاقة أكبر بكثير في  
تكوين علاقات مع أشخاص إيجابيين،  
وينص أحد قوانين الوعي على أن (المثيل  
يجذب مثيله)، فالوجع يجذب وجعاً  
والحب يجذب حباً.**

الحب؟ وأن السعادة مستحيلة؟ ما الذي نحاول تبريره؟ وكم نحن على استعداد لكي  
ندفع ثمناً باهظاً في سبيل أن نكون على (حق)؟  
وفي الوقت الذي نعترف فيه بالشاعر التي تظهر استجابة لهذه التساؤلات، ونسمح  
لها بالرحيل، تبدأ الأجوبة بالتجلي.

### 3. الرفقة التي نحافظ عليها

هناك تقنية قيمة تخرجنا من اللامبالاة والاكتئاب والمواقف التي تسيطر عليها فكرة (لا أستطيع)، وهي اختيار أن نكون مع أشخاص آخرين عالجوا المشكلات التي نعاني منها. وتعد هذه الطريقة واحدة من أكبر قوى مجموعات المساندة الذاتية، فعندما نكون في حالة سلبية نعطي الكثير من الطاقة لأشكال التفكير السلبي ما يضعف أشكال التفكير.

## 4. تخفيف التوتر والأمراض الجسدية

على الرغم من أن حالة السلام متاحة لنا جميعاً، إلا أن القليل جداً من الناس فقط توصلوا إليها، في حين أن التجربة الداخلية لأغلب الناس تتميز بالتوتر المستمر. إن معظم الضغوطات التي تؤدي إلى اضطرابات عاطفية وجسدية في مجتمعنا هي نفسية في أهلها؛

**تذكر: إن الاعتراف بالمشاعر المقموعة والسماح برحيلها تدريجياً يقلل من إمكانية تعرض الشخص للتوتر الشخصي، وبالتالي تقل نسبة التعرض للمشكلات والأمراض المتعلقة به، وأكثر الأشخاص الذين تعلموا تقنية السماح بالرحيل ومارسوها لاحظوا تحسناً تدريجياً في صحتهم.**

فاستجابتنا للضغط تعتمد على (قابلية تعرضنا للضغط)، وكما أشرنا سابقاً فإنها نتيجة مباشرة لكمية المشاعر المكبوتة و المقموعة التي راكمناها، و كلما تم التسليم والسماح برحيل كمية أكبر من التضييق النفسي قلّت إمكانية تعرضنا واستجابتنا للضغط والأمراض المتعلقة به؛ فالتوتر الرئيسي الذي يشعر به أكثرنا أغلب الوقت هو ليس بسبب محفز خارجي ولكن بسبب تضيق مشاعرنا المقموعة، وهذه المشاعر تصبح العامل الرئيسي للتوتر، ولذلك فإننا نتعرض لتوتر داخلي مزمن حتى ولو كنا في بيئة خارجية هادئة، ويمكننا أن نلاحظ أن عوامل الضغط الخارجية ما هي إلا القشة التي تقصم ظهر البعير، في حين الضغط الرئيسي الذي يثقل كاهلنا هو ما نحمله على عاتقنا طوال الوقت.

إن البرمجة النفسية في مجتمعنا واسعة لدرجة أن أكثر الناس يعتبرون أن حتى الاسترخاء والاستمتاع بالعطلة مشكلة، ونشعر بخيبة أمل عندما لا يتحقق الاسترخاء فوراً، ونشعر بالضجر، ونطرد نشاطات المرح بلا توقف؛ لتجنب ألم مواجهة ذاتنا الداخلية.



هكذا فإن تأثير المشاعر المقموعة والمكبوتة بالإضافة إلى العوامل التي تحفز الضغط هي المسؤولة عن أغلب الأمراض، ولهذا السبب يمكن إلغاء عملية المرض من خلال إزالة عوامل التوتر الداخلية، وهذا يفسر العديد من الأخبار التي يومية عن حالات التشافي من أمراض خطيرة وقاتلة من خلال استخدام تقنيات نفسية وروحانية، حيث يتحقق الشفاء للعديد من الحالات بعد فشل كل الطرق الطبية، و أحد الأسباب لذلك هو أن المريض في مرحلة ما من المرض والمعاناة قد يستسلم ويسعى لتقبل طبيعة المرض، والسبب الرئيسي الحقيقي له .

## 5. جوانب التوتر الطبيعية :

التوتر هو استجابتنا لتهديد متصور (حقيقي أو وهمي) يهدد أمننا أو توازننا البدني (وقد يكون المحفز داخلي أو خارجي)، (جسدي أو عقلي أو نفسي). وقد قامت عدة أبحاث أساسية حول نقطة استجابة الجسم للتوتر، ومن ذلك نتج (متلازمة التكيف العام) فعند التعرض لأمر يحفز التوتر، فإن الجسم بالبداية يقوم (بردة فعل تحذيرية) ثم ينتقل إلى المرحلة الثانية وهي (المقاومة) وإذا استمر المحفز قد يؤدي ذلك إلى المرحلة الثالثة وهي (الإرهاق).

### شرح تبسيطي لرد فعل الجسم على حالات التوتر الشديد :

- 1) تحفيز القشرة المخية (الجزء السفلي من الدماغ).
- 2) الغدة الكظرية لإفراز الكورتيزول والأدرينالين إلى مجرى الدم.
- 3) يفرز الدماغ هرمونات ومحفزات للجهاز السمبثاوي العصبي، ثم يسري هرمون الأدرينالين في جميع أعضاء الجسم (fight or flight) ويحثهم للمكافحة والهروب. إن العديد من الناس وخصوصاً بالمدن الكبرى تعلموا أن يزدوا من نسبة إفراز الأدرينالين من خلال التحديات المستمرة، فتهديد البقاء الناتج عن منافسة شديدة يحافظ على تدفق الأدرينالين، وعادة ما يشعرون بالاكنتاب في عطلة، نهاية الأسبوع والإجازات عموماً؛ فهم مدمنو إثارة ومحفزات غير طبيعية واعتادوا على الشعور بشبه الغبطة الناجمة عن ارتفاع مستويات الكورتيزون. وفي المرحلة الثانية وهي المقاومة يحاول الجسم أن يستعيد توازنه واستقراره الداخلي، وتشمل على تغيرات هرمونية، وتحولات في عملية الأيض والتوازن (وعادة ما يكون هناك صوديوم يرافقه احتباس مائي بالأنسجة). وعلى سبيل المثال: يطور بعض المدراء لديهم تورم الكاحلين طيلة أيام الأسبوع، وفي مساء يوم الجمعة

يصابون بكثرة التبول، ويشتكون من الفتور (بسبب الانخفاض المفاجئ لمستوى هرمون الكورتيزون). بالإضافة إلى تأثير شبه الغبطة، فإن للكورتيزون تأثير شبه مخدر أيضاً، ولذلك ففي فترة إنتاج الكورتيزون بكمية أقل قد يلاحظ المجازون الأعراض الجسدية التي كانوا يتجاهلونها خلال الإثارة في أيام الأسبوع، وقد يشتكون من العديد من الأوجاع والآلام في عطلة نهاية الأسبوع التي لم يشعروا بها أثناء العمل.

أما المرحلة الثالثة فهي الإنهاك، فعندما يستمر التوتر بلا انقطاع و يتجاوز قدرة آليات التكيف بالجسم، تبدأ بالكف عن أداء وظائفها، فتصل إلى مرحلة (الإرهاق الكظري) ما يضعف دفاعات الجسم بصورة كبيرة جداً. لدرجة لا تستطيع مواجهة تأثيرات التوتر ويتم قمع الجهاز المناعي، فتبدأ أعضاء الجسم بإظهار أعراض مرضية بسبب التعرض الطويل لهرمونات التوتر، فينفذ مخزون طاقة الجسم، مؤدي بالنهاية إلى الإصابة بالمرض وأخيراً موت الكائن الحي.

وخلال ردة الفعل التحذيرية، تتوقف حركة المعدة وعملية الهضم، وينخفض وصول الدم إلى بطانة المعدة. وعندما يستمر التوتر تزداد الحموضة، ويحدث إفراط في إنتاج الإنزيمات الهاضمة بسبب اختلال توازن الجهاز العصبي وكذلك تغيرات في الهرمونات. حيث يؤثر تزايد الإنزيمات الهاضمة وحمض الهيدروكلوريك على الجهاز الهضمي مؤدياً إلى تقرح، منتجاً قرحة الكرب، التي قد تؤدي مع استمرار التوتر إلى نزيف أو ثقب أو كارثة طبية مفاجئة. وفي حالات أخرى فإن ردة الفعل للتوتر المزمن غير الطبيعي، قد تؤدي إلى ضعف في إنتاج حمض الهيدروكلوريك أو الإنزيمات، مما يؤدي إلى عسر هضم مزمن وسوء تغذية.

**تذكر:** بالإضافة إلى ما يحدث في الجهاز الهضمي، فإن الجهاز القلبي الوعائي يتأثر أيضاً في مرحلة ردة الفعل التحذيرية؛ فعندما يصبح التوتر مزمن، فإن القلب والأوعية الدموية والكلى قد تتضرر وينتج عنها ارتفاع ضغط الدم أو مرض القلب

التاجي أو كلاهما، وبهذا يؤدي التوتر في النهاية أو سكتات دماغية، ونوبات قلبية، وارتفاع ضغط الدم، وهي الأسباب الرئيسية للوفاة في الولايات المتحدة.

هناك علاقة ما بين التوتر وكبح الجهاز المناعي وتطور مرض السرطان، فمن خلال التوتر المتقطع يفرز الدماغ مخدر يعرف (بالإندروفين)، وعندما يحدث التوتر على شكل صدمات متقطعة يكبح الجهاز المناعي. في حين عندما تكون الاستجابة المناعية قوية يفرز الدماغ هرمون الإندروفين أو ما يسمى بمكافح الخلايا السرطانية (القاتل) الذي يهاجم تكاثر الخلايا السرطانية الناشئة وقتلها ولكن عندما (يكون نشاط النظام المناعي مكبوح) يقل إفراز هرمون الإندروفين ويقل نشاط مكافح الخلايا السرطانية.

(إن نتائج البحوث تدعم الرأي القائل أن الجهاز العصبي المركزي يمارس بعضاً من التحكم بنشأة المرض وتطوره من خلال تغيير وظائف الجهاز المناعي) ويكمل التقرير حتى يشير إلى الشعور بالعجز يتعلق بقلة نشاط مكافحة السرطان وزيادة نمو الأورام. فالإضافة إلى ذلك، فإن الاكتئاب لدى الحيوانات وكذلك الإنسان يقلل من استجابة الجهاز المناعي، وهذا العجز يرتبط تحكم بمدى تحكم الإنسان والحيوان بشعورهم اتجاه الأحداث الضاغطة، تساعد هذه النتائج بتفسير ارتباط الاكتئاب والشعور بالعجز بمرض السرطان. وتؤكد أيضاً دراسة أخرى أن الاستجابة للتوتر هي سبب رئيسي مسبق للأعراض البدنية لدى لحيوانات والإنسان.

يمكن مشاهدة عملياً إعادة تنشيط الاستجابات الداعمة للصحة في التداخلات غير الطبيعية، مثل: الرابط بين ممارسة التأمل وتخفيف الضغط والاكتئاب، فعلى سبيل المثال كشفت دراسات أقيمت على طلاب جامعات أن التأمل أدى إلى تخفيف الاكتئاب، وكشفت الدراسة أن الطلاب الذين التزموا ببرنامج تدريب تأملي لمدة أسابيع شهدوا تطوراً في عمل الجهاز المناعي، في حين أن الطلاب في مجموعة التوجيه الذين حصلوا على معلومات تثقيفية عن التوتر بدون تطبيق التقنية داخلياً،

لم يظهروا إلا بعض التحسن البسيط أو لم يظهروا أي تحسن على المستوى الفيزيولوجي أو النفسي.

وأظهرت أبحاث ودراسات أخرى أن التقنيات الداخلية أكثر فعالية من الطرق الطبية البحتة في تخفيف التوتر؛ فللطرق الطبية كالاسترخاء التدريجي تأثير إيجابي إلا أن التأثير التحسيني في معدل ضربات القلب، وضغط الدم يكون أكبر وأكثر استمرارية إذا ما تم تطبيق الآليات الداخلية بوعي.

**تذكر:** أن النتائج العملية ليست مفاجئة بالنسبة للأشخاص الذين تعلموا أن يستخدموا التقنيات الداخلية، مثل: تقنية السماح بالرحيل، وعملية التسليم الداخلية التي يمكن أن يتم تطبيقها على أي موقف؛ فهم يخبرون بأنهم اكتسبوا قدرة أكبر على التعامل مع التوتر؛ لأنهم صاروا أكثر هدوء في المواقف الصعبة بعدما تعلموا كيفية السماح برحيل المشاعر السلبية بمجرد أن يظهر الشعور.

## 6. الإدمان

الإدمان لا يمكنك البدء في عملية التخلص من إدمان معين قبل الإقرار بأنك مدمن. وليس ممكناً التخفيف من قمة الإدمان قبل التعرف إلى وجوده، والشخصية تلجأ إلى اختلاق أسباب منطقية لكي تبرر إدمانها. فتقدمه إلى ذاتها وإلى الآخرين بأثواب وأشكال تبدو مفيدة وجذابة، فيذهب مثلاً المدمن على الكحول إلى القول لذاته وللآخرين بأن الثمالة تساعد بالاسترخاء بعد يوم عمل مرهق، وتسمح بالتسلية والمرح، وبالتالي فهي مفيدة وبناءة. وقد يقول مدمن على الجنس إن اللقاءات الجنسية العشوائية هي تعبير عن الحب بين البشر، وهي دليل تحرر وانفتاح، ليس الإدمان مجرد انجذابك إلى فعل، أو أمر معين.

**تذكر: أن الشريك الذي تشعر بالانجذاب إليه قد تكون باحتمال كبير منجذباً بالطريقة ذاتها إلى أشخاص آخرين، وتذكر أن مشاعره نحوك لا تقل سطحية عن مشاعرك نحوه. تذكر أن كلاكما اخترتما التواصل جنسياً بطريقة خالية من المشاعر العاطفية؛ لأنه لو حدث وتيقظت مشاعرك سوف تكتشف أن هذا الشريك الذي انجذبت إليه هو بارد العاطفة نحوك تماماً مثلما أنت نحوه .**

من الطبيعي مثلاً أن يكون هناك إعجاب متبادل بين الرجال و النساء، وأن تنشأ جاذبية ومشاعر دافعة في ما بينهم. ولكن الإدمان يتخطى ذلك، إن يحكمه جاذب مغناطيسي وشعور بالخوف، ويكون هناك الانجذاب إضافة إلى الخوف، ودفعة من الطاقة غير عادية. الانجذاب أمر جميل في حياتنا، ويمكن التجاوب مع حالة انجذاب معينة ثم تخطي أمرها، أما الإدمان فغير ذلك .

الإدمان الجنسي هو الأوسع انتشاراً في نسيج جنسنا البشري؛ لأن مسائل القوة ترتبط مباشرة بالتعلم على ممارسة الجنس ضمن هيكلية الحياة البشرية. الجنس والقوة في

الطبيعة البشرية مسألتان متكاملتان؛ ولذلك فإن كل كائن بشري لا يملك السيطرة على سلوكه الجنسي يعاني في الواقع من أزمة في موضوع قوته الشخصية، إذ تقتصه السيطرة على جوانب منها، المسألتان في الجوهر متطابقتان، لا يمكن لشخص أن يكون مسيطراً على مراكز قوته ويعاني من عدم القدرة على التحكم بأهوائه الجنسية، لا يمكن لهذين الجانبين التواجد معاً.

بكلام آخر عندما ينتابك شعور انجراف في سبيل الإدمان الجنسي تذكر فوراً أن ذلك من نقص القوة الذي يولد لديك رغبة في استغلال الآخرين، وهذه الرغبة تعطي شعوراً بالانجذاب الجنسي .

ذكر نفسك بوضوح بحقيقة الشعور الذي يتقد في داخلك، وهذا لا يعني أنك جسدياً لا تشعر بوجود ميل أو جاذبية نحو الشخص الآخر، بل إن السبب الحقيقي وراء هذا السلوك ليس سوى ديناميكية مختلفة، وهي ديناميكية نقص القوة. اسمح لهذا الوعي بالدخول إلى أعماقك حتى إذا ما وجدت نفسك على وشك الاندفاع وراء إدمانك فسوف تحتاج

**تذكر: كلما عظمت رغبة روحك في شفاء إدمانك عظم ثمن عدم الالتزام بها، وثن تحقيقها. إن اختارت روحك شفاء إدمانك الآن ستكتشف أنك إذا لم تلتزم وتتمسك بهذا الاختيار فسوف يكلفك ذلك أغلى ما لديك. لو كانت زوجتك هي أغلى ما لديك في الحياة، فإن وجودها معك سيكون في كفة الميزان المقابلة لكفه إدمانك، ولو كانت مهنتك هي الأعلى عندك فسوف تكون في كفة الميزان مقابل إدمانك .**

إلى اختراق حقيقتك. تعلم أنك غير مرتبط عاطفاً بالشريك الذي تقيم معه علاقة جنسية هو أمر، وأن تواجه حقيقة أن شريكك لا يشعر مثلك بأي عاطفة خاصة نحوك، أمر آخر.

ادخل إلى واقع الخوف الذي يلزمك، ادخل إلى الشعور الذي يدفعك إلى معاقرة الخمرة، أو إلى ممارسة الجنس مع شريك آخر. واطلب من نفسك أن تستعيد بجدية كل تلك المرات في حياتك عندما طرقت باب هذه الأمور من أجل أن تجني فائدة وفيرة، وواجه حقيقة ما جنيته. لا يفسر هذا بأن الكون ظالم، أو بأن الله لا يحب الإنسان، بل أنه استجابة رحيمة لرغبتك بالشفاء ولتوقك إلى

**تذكر: أن تتعرف على قدرتك على الاختيار واقتنع بها. إرادتك ليست رهينة انحرافك. ويجب أن تنبع النية التي تدفع قوتك وتغذيها من مكان في ذاتك يقول إنك قادر حقاً على القيام بخيارات مسؤولة تمنحك قوة، وليس خيارات تتسبب في أضعافك. وتقول إنك قادر على القيام بأعمال تقربك من الاكتمال. امتحن قوة الاختيار لديك، واكتشف كيف أن كل اختيار واع تقوم به يضعف قوة إيمانك أكثر فأكثر، ويضعف من قوة شخصيتك أكثر فأكثر.**

الاكتمال، إنه الكون الرحيم الذي يقول لك أن انحرافك عن طريق الاكتمال فادح وعميق، وأن لا شيء كفيل بدفعك إلى تصحيح مسارك سوى خطر فقدان كبير يوازي حجم انحرافك. حاول أن تستوعب، وتستوعب حقاً أن سلوك طريق جديدة في حياتك يتوقف على أن تختار بمسؤولية، فعندما تعاني من الخوف يعمى تفكيرك عن ضخامة قوة الاختيارات التي تملكها.

وعندما تشعر بالانجذاب الإدماني إلى الجنس، أو إلى الكحول، أو إلى المخدرات، أو إلى أي أمر آخر، تذكر هذه الكلمات: تذكر دائماً ولا تنسى أبداً: إنك تقف بين عالمين، عالم ذاتك الناقصة وعالم ذاتك المكتملة. يغريك بشدة عالم ذاتك الناقصة؛ لأنها لا تتمتع بقدر كبير بحس المسؤولية، ولا من الحب، ولا من النظام، ولذلك تناديك. أما الجانب الآخر فمتمكامل، وأرفع مسؤولية، وأشد قوة، وأوسع رعاية، ولكنه يطالبك بسلوك طريق الروح المستتيرة (طريق الحياة الواعية). قد لا تشعر بأنك حققت إنجازاً في المرة الأولى التي تتحدى فيها إيمانك، ولا في المرة الثانية أو الثالثة.



ولكن هل تظن أن اكتساب القوة الحقيقية يتم بهذه السهولة؟ إنما استمرارك في التمسك بنيتك، واختيارك مرة بعد مرة، وبعد مرة لدرج الاكتمال يؤدي إلى تراكم قوتك. والإدمان الذي ظننته لا يُغلب يخسر قوته في السيطرة عليك.

محور الوجود الإنساني هو الراحلة نحو الاكتمال. من هنا ، يمكنك التيقن من أن جميع البشر لم يبلغوا هذه الغاية العليا بعد ، وأنهم لو فعلوا لما وجدوا بالشكل المادي في عالمنا. بكلام آخر لست وحدك في هذه الرحلة، وإنما بصحبة الملايين من البشر. لن تتمكن من التخلص من الإدمان إن لم تتمكن من سدّ كل الثغرات في نفسك، ومن أجل التخلص من إدمانك، عليك الدخول إلى هذه الثغرات، والاعتراف بأنها حقيقية، وعليك تفحصها من الضوء الوعي من أجل شفائها.

من الضروري النظر بعمق إلى تلك الجوانب التي تمارس هذه القوى الكبرى عليك، والنظر بوضوح إلى عمق تجدرها في داخلك، وبأعلى قدر ممكن من الصدق. ربما يكون هذا الإدمان مصدر إحدى أحب المذات إلى قلبك. ولكن ما هو الأهم بالنسبة إليك: كمال ذاتك وحريتك أم اللذة التي تجنيها من إشباع إدمانك؟

الكون لا يحاكم، وسوف تصل في نهاية المطاف إلى القوة الحقيقية، سوف تتعرف إلى قوة التسامح والتواضع والصفاء والحب. وتتطور إلى ما هو أبعد من التجربة الإنسانية، وما هو أبعد من مدرسة الأرض، وأبعد

**تذكر: أن فهم الديناميكية التي تتحكم بإدمانك شيء، و العمل على الجانب العاطفي لديك من أجل التخلص من شعور الحاجة إلى شيء مختلف. إدمانك ليس أمراً عصبياً على التراجع، وليس أصعب من القدرات التي تملكها من أجل التغلب عليه .**

من العالم التعليمي، ومعايير المكان والزمان والمادة فيه. لا يمكنك عدم التطور؛ كل ما في الكون يتطور، ويعود هذا الأمر دائماً إلى خيارك الشخصي، ولكن، هناك دائماً دور الحكمة في كل خيار.

إذا وقع اختيارك على رفع التحدي في وجه إيمانك، وعلى التقدم بوعي نحو هدف الاكتمال، تختار التعلم عبر الحكمة، والتي تسمح لروحك بالتحرك في داخلك وعبرك، وتختار الألوهة لكي تصمم أشكال عالمك.

عندما تصارع إيمانك تتعاطى مباشرة مع مسألة شفاء روحك، وتتعاطى

مباشرة مع مسألة حياتك، إنه العمل المطلوب، وفيها تخوض أعرق جولات صراعك، تلامس أعلى أهدافك. وعندما تخرج إلى النور وتشفي أعرق التيارات السلبية في داخلك، وتسمح لطاقة روحك بأن تنتقل مباشرة إلى تجاربك، وأن ترسم شكل حوادث حقيقتك المادية، وبالتالي تتجز من غير عوائق مهمتها على الأرض، إنه العمل من أجل التطور، العمل الذي خلقت من أجل القيام به.

**تذكر: إذا وقع اختيارك على متابعة طريق الإيمان، فإنك ستواجه مزيداً من سلبيات طاقة كارمية، وتختار الابتعاد عن الرحمة، والعيش في غياب الوعي. وتختار التعليم عبر الخوف والشك؛ لأنك تخاف إيمانك، وتشك في قدرتك على مواجهته بنجاح.**

## 7. العلاقات

من غير ارتباط لن تتعلم الاهتمام بأمر شخص آخر أكثر مما تهتم بنفسك، ولن تتعلم حسن تقدير نمو القوة والصفاء في روح أخرى، ما قد يشكل تهديداً لما تريده شخصيتك. عندما تتخلى عن أمور تريدها شخصيتك من أجل تسهيل وتشجيع نمو شخص آخر فإنك تساعد في تناغم روحك مع روحه، من دون التزام لا تستطيع رؤية الآخرين من منظور روحك، كأرواح جميلة وقوية من نور.

يبدأ النموذج البدئي للشراكة الروحية (الشراكة بين أشخاص متساوين بهدف النمو الروحي) بالظهور وسط جنسنا البشري، ويختلف هذا النموذج عن النموذج البدائي للزواج الذي صُمم بهدف المساعدة على البقاء في الوجود المادي، حيث

**تذكر: الأمم و المجتمعات والثقافات كلها بنيت على قاعدة تطورات وقيم الشخصية الإنسانية المقيدة بحواسها الخمس، وهي القيم التي يعكسها النموذج البدئي للزواج، وكل منها بدوره صمّم من أجل المحافظة على البقاء المادي لجنسنا البشري، وهي تعكس أيضاً قرار جنسنا بالتعلم عبر الخوف والشك.**

لا يرى الشريكان نفسيهما متساويين بالضرورة، فعندما يدخل شخصان الى بيت الزوجية تتحسن قدرة كل منهما على البقاء المادي، كأن يصبح من الأسهل عليهما معاً تأمين المسكن والتدفئة والغذاء والماء، ويصبح من الأسهل عليهما الدفاع عن نفسيهما مما لو بقي كل بمفرده. من هنا، فإن نموذج الزواج البدئي يعكس تصور القوة على أنها خارجية بعكس الشركاء الروحيين الذين يعترفون بوجود الروح، ويسعون بوعي إلى دعم تطورها، ويرون المادة أشكالا من النور وأنها في تغير وتحول مستمرين بفعل تأثير الأرواح التي تتفاعل فوق سطح هذا الكوكب بهدف التعلم،

وبوعي يصنع الشركاء الروحيون تجاربهم مع بعضهم، ومع الأرض التي تعشق الحياة ومع الكون الرحيم.

بُني عالمنا بأسره بفعل طاقة الشخصية المقيدة بالحواس الخمس والتي ختارت التعلم عبر الخوف والشك، أمم تخاف من أمم، وأعراق تخاف من أعراق، وجنس يخاف من الجنس الآخر. كان في وسع البشر أن يبحثوا في الحقيقة التي تمثل القوة الخارجية بروح تعاون مع الأرض واحترام لها. ولكننا عوضاً عن ذلك اخترنا البحث بدافع حب السيطرة والاستغلال. وهذه هي طريق التعلم عبر الخوف والشك، خوفنا من المحيط المادي والشك في انتمائنا الطبيعي إليه. فقد جنسنا البشري التواضع، وغاب عنه واجب التهيب، وبات مغروراً بما حققه من قدرات في التكنولوجيا، وهو يضلل ذاته بأوهام، مثل: قدرته المطلقة على السيطرة، فيخلق الفوضى، ومع ذلك يصر على عدم استحاله تحقيق السيطرة التي يدعيها، فنأخذ من الأرض ومن بعضنا، فندمر الغابات والمحيطات والفضاء، ويستعيد واحدنا الآخر، فيعذبه ويضربه ويحفره ويقتله.

**تذكر:** إن كنت ترغب في انتشار الحب والرحمة على مستوى العالم، فلتكن أنت محباً ورحيماً. وإن كنت ترغب في انخفاض مستوى الخوف في العالم، اخفض مستوى خوفك. الخوف السائد في العلاقات بين الأمم ليست سوى انعكاس ضخم للخوف الذي يسود في العلاقات بين الناس، والتصور للقوة على أنها خارجية يفرق بين الشعوب، ويفرق بين الأشخاص. والحب والوضوح والرحمة التي تظهر عند ذلك الإنسان الذي يختار وضع شخصيته على خط متراصف مع روحه، هي التي تستطيع جمع الرجال، والنساء، والجيران، والأعراق، والأمم معاً في حاله في الانسجام، إنه السبيل الأفضل، والأوحد.

ومع أن الإنسان مسؤول عن مواصفات حياته الشخصية فإن مسؤوليته تتوسع فوراً إلى العالم الكبير. خطر الدمار الشامل جراء استخدام السلاح النووي -مثلاً- يطال الكرة الأرضية وما عليها، ولكنه يحتاج إلى التطور التام على الصعيد الفردي لكي يتلاشى. إذ طالما ما زال العاملون على تحسين العلاقات العالمية، وعلى بث روح الانسجام بين الدول، يحملون في ذواتهم (أي على المستوى الأصغر) مشاعر الغضب والعنف التي

يطالبون معالجتها وشفائها على الصعيد الدولي، فإن سعيهم إلى تحقيق الانسجام على المستوى الأكبر لن يثمر. كل ما هو موجود في الجزء يوجد في الكل، وبالتالي فإن كل روح مسؤولة عن العالم كله.

**تذكر : عندما تشرع في عدم الاستجابة إلى متطلبات شخصيتك لكي تتمكن من تلبية الحاجات الداعمة لنمو شريكك الروحي، تساعد بذلك أيضاً في نمو روحك، هكذا تستمر وتعزز الشراكة الروحية.**

كما يتبين لك أن ما هو ضروري لصحة شراكتكما الروحية مطابق لما هو ضروري لأجل نموك الروحي، وأن كلاً منكما يملك الجزء الذي يفتقده الآخر.

إن شعرت بالغيرة -مثلاً- فسترى أن غيرتك تساعد في إظهار جانب من الشريك يحتاج إلى الشفاء، وأن لهذا الجانب تأثيره عليك، ومن هنا تبدأ بتقدير الدور الذي يساهم به شريكك في تطورك، وترى كيف أن آراءه وملاحظاته تساعد وتلعب دوراً مهماً ومركزياً في تطورك، وكيف أن أحاديثكما تساهم في الإضاءة على نواح مظلمة من أعماقكما. وتتعلم دور الحب والالتزام والثقة في حسن شراكتكما، وستتعلم أن الحب وحده لا يكفي، وأنكما لن تتمكنوا من غير توفر الثقة من تبادل الحب الذي يضمركم كل منكما للآخر، تتعلم عبر الشراكة الروحية وجوب ترجمة التزامك إلى شكل يرضي حاجات كل منكما، وتتعلم حسن تقدير ما يحتاجه شريكك بالطريقة التي تحسن بها تقدير حاجاتك؛ لأن الشراكة التي تطمحان إليها تتطلب وجود شريكين يتمتعان بالسلامة النفسية والأمان الداخلي.

لا يتعلم أحدكما الوثوق في الآخر فحسب، بل يتعلم أيضاً الوثوق بقدرات كليكما على النمو معاً. تتعلم أن أكثر ما يعرض شراكتكما للخطر يمكن في التهرب من الأمور التي تخاف الإفصاح عنها، فليس من السهل التعبير عما يختبئ في صدرك خصوصاً الأمور التي تشعرك بالضعف، أو بالألم، أو الغضب، أو الاضطراب، فيمكن لهذه المشاعر أن تتجسد بكلمات قد تكون الأكثر تدميراً أو الأكثر شقاءً.

إن الإنسان الذي يعيش في منطقة نائية حيث دواعي الإغراء أقل، وأكثر بساطة، ومعاني الخير والشر أكثر وضوحاً، فهو ليس موجوداً في مركز نشاط (كارمي) مماثل لذلك الذي توجد فيه روح اختارت أن تكون في موقع مؤثر على محيطها العائلي، أو مجتمعها، أو وطنها. إن مركز نشاط الروح يشير الى درجة اتساع دائرة تأثيرها (الكارمي)، وتأثير طاقتها، فتحتاج الروح لأن تكون أكثر تقدماً؛ لكي تتمكن من التعاطي مع ما قد يترتب على

تذكر: عندما تقارب حاجات ذاتك بشجاعة وليس بخوف فإنك توقد شعلة الثقة معا لشريكك، لا تنطوي الحقيقة الإنسانية في شكلها الأكمل على الأسرار؛ إنها لا تختبئ، بل تظهر واضحة بالحب. في الشراكة الروحية تتعلم ألا تقوم بتصرفات غبية ولا مبالية بوجود الشريك، وتتعلم أن الرغبة في تحقيق ما تريدان من أمور ليست كافية في تحقيقه، بل على الشريكين أن يريدا ذلك في العمق، وأن يسعيا إلى تحقيقها والمحافظة عليها بوعي وقوة نيتهما، وفيما يرتقي وعي كل منكما إلى مستوى أعلى من الشفافية، وتعزز الشراكة بينكما.

توسيع طاقتها وتداعيات ذلك، وهنا يمكن معنا تطوير المسؤولية.

لكل روح ولكل وعي جزئي تأثيره على الوعي الكلي بدرجات ترتبط بنوعية النور، وبمستوى تواتر الوعي، والروح التي توافق على التقمص في حياة أرضية تمتلك فيها القدرة على التأثير على عدد كبير من الناس، وعلى نطاق واسع فهي روح عظيمة. والقوة التي تتحلّى بها هذه الروح تكون بلا شك سامية ويشمل تأثيرها الكرة الأرضية، وفي حين تكون قدرة تأثرها على حياة الملايين، بل على حياة مئات الملايين، من البشر عظيمة وحقيقية جداً، تتعاضد في المقابل ديونها الكارمية لو لم تكمل مهمتها وتنجح في مساعدة الإنسانية على التقدم، وهي بذلك تحمل على عاتقها المسؤولية ((الكارمية)) لمئات ملايين الأرواح.

تجد أنه على الرغم من قدرة هذه الأرواح على التأثير على حياة مئات وملايين البشر أو حياة الإنسانية وجهاء فقد تقع شخصياتهم في شرك الإغواء أحياناً. عندما تختار الروح المسار العمودي، وتختار التطور بوعي عبر الخيار المسؤول، تصبح قادرة على التحرر من سلبياتها،

**تذكر: يترتب على الأرواح العظيمة الموجود على كوكبنا كما يترتب على كل روح اتخاذ القرارات بشكل دائم، ولحظة بلحظة. انظر إلى الأرواح العظيمة التي تقف في مواقع المسؤولية الكبرى في عالمنا، وتتحكم في مصير مئات، أو ملايين، أو مئات الملايين من الناس وحاول التمييز بين أرواح هؤلاء وشخصياتهم .**

والنيات غير الواعية تعود إلى الجوانب المتصارعة من شخصيتها. عندما تختار الروح المسار العمودي، وتختار التطور بوعي عبر الخيار المسؤول، تصبح قادرة على التحرر من سلبياتها الذاتية، وتسمى إلى القوة الحقيقية، وتواجه وتتحدى سلبياتها، والنيات غير الواعية التي تعود إلى الجوانب المتصدعة من شخصيتها. وفيما تصبح الشخصية واعية، وتتطور تتحرر من قيود الحواس الخمس، وتصبح متناغمة مع ذاتها، يعلو مستوى التواتر في وعيها وتصبح متكاملة. وفيما تتلاشى المستويات السلبية لديها، يصبح وعيها على مستوى أعلى من الشفافية. وتصبح باستطاعتها أن ترى ذاتها وترى المحيطين بها بحس الرحمة، والوضوح والحكمة النابعة من روحها.

الذي يحمل أسباب الخوف والقيم والذنوب ذاتها. ( Macvoconciuous noss ) يرمز إلى وعي الروح العظيمة إلى الوعي الأوسع، الوعي الكلي والأرواح التي تؤلف هذا الوعي الجماعي فتكون في حوار مستمر معه. والروح العظيمة هي ذلك الإنسان الذي أخذ على عاتقه مهمة التغيير، لو استطاع هذا الإنسان تخطي الخوف والتصرف بشجاعة، تعم فائدة ما يفعله على الجماعة بأسرها، فيشعر كل الناس فجأة بقسط أوفر من الشجاعة في حياته.

كل شخص مختلف عن الآخر من حيث الصفات الوراثية وشوائبها، والروح وشوائبها، ونشأ في أسرة مختلفة ومدارس مختلفة ومجتمع مختلف وخاصة تجارب حياتية مختلفة

وتحمل روعة كارما مختلفة. لا تتجز جميع الأرواح المهمات التي أرادت إنجازها، وإن تنظر إلى من هم في مواقع التأثير الكبرى على كوكبنا، يمكنك ملاحظة مدى نجاحهم أو فشلهم في مساعدة الإنسانية على التقدم عبر الخيارات التي اتخذوها، بعضهم اختار الاصطفاف كالتماثيل في خط واحد مع الوعي المحتضر للإنسان المقيد بحواسه الخمس، والذي

**تذكر: إن الروح التي تختار المساهمة الواعية على مستويات من التفاعل الأكثر شمولية؛ لخلق وعي أفضل على مستوى التفاعل الإنساني، تتعرض لخطر التلوث بالخوف، والغضب، والأنانية على هذه المستويات.**

طالما كان جزءاً من الوعي الجماعي لسائر الشعوب، لقد اختاروا تمثيل نظام في طور الانحلال، وهكذا فإن انظمتهم تتعرض للانحلال أمام أعينهم، والفساد يعمّ زملائهم ومعاونيهم، ويعم حكوماتهم.

**تذكر: الفارق بين الروح العظيمة التي تتراصف مع قيم الانفتاح والنمو والتوافق، والتي تتفوق على الخوف في وعي ذاتها وفي وعي مجتمعتها، والروح التي لا تفعل، هو أن تلك تختار الانفتاح تتمتع بمستوى أكبر من الشجاعة الفاعلة، ومن بعد النظر والحكمة، فيما تعاني الأخرى من الضعف المتزايد تحت تأثير الخوف الجماعي .**



## 8. علم النفس

علم النفس او علم السيكولوجيا تشير الى معرفه الروح. وهو يعني دراسة النفس ولكنه لم يكن يوماً كذلك ، فهو دراسة المدارك الذهنية والحسية وتأثيراتها، انه في الواقع دراسة الشخصية. وتاماً مثلنا يسعى الطب الى شفاء الجسد من غير ان يُقر بطاقه الروح التي تقف وراء صحة الجسد او اعتلاله، ولا يتمكن بالتالي من علاج الروح، يسعى علم النفس الى شفاء الشخصية من غير ان يقر بقوة الروح التي تقف وراء هيكلية الشخصية وتجاربها، فيخفق أيضاً في العلاج على مستوى الروح.

**إذا كانت روحك موجودة فما هو هدفها؟**

من أجل ان تعتني بفكرك وبجسدك، يترتب عليك أولاً الاعتراف بان لديك فكراً وجسداً. ومن أجل الشفاء مباشرة على مستوى الروح يترتب عليك أولاً الاعتراف بان لديك روحاً. ان كان لديك روح، فهل هي ذلك الفراغ الذي يحتل قفصك الصدري بحسب الميثولوجيا القديمة؟ وان كانت روحك حقيقة وحيّة وذات قوة وكيان، فما هو هدفها ؟

يجب العمل على معرفة احتياجات الروح من أجل ان تنعم بفكر منظم وسليم، وبقوة ذهنية قادرة على الاستعانة بمجمل طاقتها عند اللزوم، فذلك يتطلب منك اكثر من مجرد الإقرار بوجود الفكر؛ انه يتطلب منك ان تفهم كيف يعمل فكرك، وما الامور التي يحتاجها، وكيف يكتسب قوةً، وكيف يصاب بالوهن، ومن ثم تطبيق هذه المعرفة.

كذلك لا يمكن تقديم مساعدة واعية للروح في تطورها بمجرد الاعتراف بوجودها، من الضروري اذا ان تفهم طباع الروح، وتتعلم ما يمكنها القبول به، وما لا يتلاءم مع حاجاتها، والأمر التي تدعم صحتها، وتلك التي تتسبب في اعتلالها، من الضروري التأمل في جميع هذه الامور.

**تذكر:** الشعور بالألم من الخارج فهم الهدف منه يبقى مجرداً ((شعوراً بالألم))، ولكن ان تفهم شعورك بالألم يخدم هدفاً أكبر، وذا قيمة، عندئذ يمكن ان تسمي الألم عذاباً. ولفظة (عذاب) تحمل كماً ونوعاً من المعاني. فيمكن ان تتحمل العذاب؛ لانه وُجد لأسباب معينة تستحق الجهد. وهل من شيء يستحق جهدك أكثر من تطور روحك؟ وهذا لا يعني ان تتحول الى شهيد.

عندما تفهم انك عبر الخدمة الواعية لتطور روحك تساهم بأفضل ما لديك في سبيل تطور عالمك، وتكون مساهماً واعياً في التحسن والتطور الروحي لإخوتك الذين يشتركون في تجربة التعلم الإنسانية.

وان لم يتم بعد تطوير الوسائل التي تساعد في تحقيق هذا الامر، ولم نتوصل حتى الآن الى فهم منظم ومنهجي للروح، ولا نعرف كيف تؤثر أنواع نشاطنا وسلوكنا عليها. وعندما نلاحظ خللاً في وظائف الشخصية لا نفكر الى ماذا قد يشير ذلك فيما يخص الروح، ولكن الشخصية تمثل جوانب من الروح محصورة في قالب مادي.

وبالتالي لا يمكننا فهم أسباب الخلل الذي قد يطرأ على صحة الشخصية من دون فهم الروح للتجارب السلبية والإيجابية لتطورها، ولا يمكن لمظاهر الخوف والغضب والغيرة التي

تشوه الشخصية من خارج الظروف (الكارمية) التي أجوبت وجودها. عندما تفهم حق الفهم بان التجارب التي تمر بها لزومية من أجل توازن طاقة روحك تصبح قادراً على اختيار عدم التفاعل معها من منطلق شخصي، لكي تمنع تولد كارما سلبية إضافية تثقل بها روحك.

ان لم تكن رؤوفاً بذاتك لن تكون رؤوفاً بغيرك؛ وإذا لم تستطيع ان تحب نفسك فلن تستطيع ان تحب غيرك، وان كنت مهملاً لنفسك، ستكون مهملاً بغيرك. اما الرحمة بنفسك فهي وحدها تسمح بان تكون رحيماً مع الآخرين. وان كنت عاجزاً عن محبة ذاتك لا يمكنك محبة الآخرين، ولا يمكنك احتمال ان يتلقى الآخرون الحب من أي مصدر كان. ان كنت تعجز عن حب ذاتك، سيكون حبك للآخرين عملاً شاقاً

**تذكر:** الأشخاص الذين يشعرون بأنهم يقدمون كل ما لديهم للآخرين، ويشعرون وكأنهم يستشهدون في سبيل اسعاد الآخرين، قد يرون في عملهم شكلاً من أشكال الحب، ولكن الحب الذي يقدمونه ليس نقياً؛ لأنه ملوث بالأسف الذي يشعرون به تجاه أنفسهم. شعورهم بالذنب وبخسارة القوة يقف دون صفاء طاقة قلبهم، ولذلك عندما يدرك عاطفتهم الشخص الملتقي لا يشعر هذا الأخير بارتياح، بل بعاطفة مثقلة بمشاعر الحاجة التي لم يتم التعبير عنها، وهكذا يكون وقع حب هؤلاء على الطرف الآخر قليلاً وثقيلًا .

عليك، تخترقه بعض لحظات الارتياح القليلة أحياناً. وبكلام اخر فان حبك للآخرين او كيفية رعايتك لذاتك هي الجرعة الدوائية التي تصنعها انت وتقدمها لنفسك وللآخرين في الآن عينه.

ما علاقه هذه التجارب بصحة الروح او بغياب صحتها؟ كيف تتمتع الروح بصحة جيدة؟ وجود علم النفس الروحي ضروري من أجل الإجابة على هذه الاسئلة، هذا العلم المتخصص بالروح والذي يركز فعلياً على روح الإنسان، والتطور الإنساني وتطور الروح بالمادة لهو من نوع خاص جداً، وهو ليس وليد المصادفة ولا عشوائياً، بل شديد الخصوصية عندما لا تلقى بعض العمليات الضرورية لتمام وحدة الروح والمادة الاحترام الذي تستحقه، ينتج عن ذلك انهيار الروح، وقد حاول علماء النفس تفسير انهيار الروح على ضوء علم النفس.

يمكننا الاستمرار في استخدام علم النفس، ولكن جديد بهذا العلم انه يتوسع لكي يستوعب لغة الروح، ولا بد ان تصبح لغة الروح لسانه الأصلي، اذا جاز التعبير، عندئذٍ يجري وصف أشكال الاضطرابات النفسية من منطلق كونها أشكال من التهشم الروح.

التقمص ودور طاقة كارما في نموّ الروح يحتلّان مكاناً محورياً في علم النفس الروحي. لا يمكن تقدير ميزات الشخصية ولا الصفات التي تؤلف اختلافاً بين شخصية وأخرى، من دون فهم طاقه كارما التي خلقت هذه الميزات، ولا يمكن دائماً فهم هذه الميزات على ضوء تاريخ الشخصية؛

**تذكر:** ان كنت رؤوفاً ومتعاوناً مع ذاتك، وتعلم معنى ان تكون محباً لذاتك، تنظر الى الآخرين الذين يحتاجون الى حبك وتشعر بالسعادة عندما يتلقونه. ولا يكون شعورك إذ ذاك شعور يُفضّل على الآخر ويرأف به، بل شعور سعادة حقيقية، هذه طاقه الروح، إنها الإدراك الروحي. عندما تغيب الرحمة، وعندما يبرز مشاعر الغضب والذنب والأسى والندم، تبرز أيضاً الفرصة لشفاء الروح .

بسبب إمكانية ان تكون انعكاساً لتجارب سبقت وجود هذه الشخصية بقرون عديدة في بعض الحالات. فالمسألة إذاً لا تتعلق بتأثير الغضب، والغيرة، والمرارة، والأسى.. إلخ. على الشخصية، بل على الروح. ليس فهم كل من الشخصيات والحيوات التي مرّت بها الروح لازماً؛ الحيوات العديدة جداً التي تحياها الروح لا تؤثر بدرجة متساوية على تطور كل شخصية في شخصياتنا، ولكن ان لم تع تلك التجارب التي مررت بها من الحيوات، والتي تبرز من خلال الصعوبات التي تواجهها شخصيتك، لا يمكنك فهم أهمية ما تمّ شفاؤه عبر تجاربك، أو تلك الجوانب التي ما زالت تبحث عن الشفاء. لو كانت روحك مثلاً روح محارب روماني، أو روح متسول هندي، أو ام مكسيكية، أو صبي غجري، أو راهبة في القرون الوسطى، هذا ما بين العديد من التقمصات الأخرى، وكانت أنماط كارما التي أثرت على حيواتك السابقة ما زالت تؤثر على حياتك الحاضرة، لن تتوصل الى فهم نزعاتك واهتماماتك وسبلك في التعاطي مع الأوضاع المختلفة، ان لم تتوصل الى وعي تجاربك في تلك الحيوات.

ربما كانت الراهبة التي عاشت في القرون الوسطى قد تطورت قدراتها الروحية وتوصلت الى روية الملائكة، وفي ذلك انجاز روحي عظيم. ثم يزورك معلمك اللامادي عبر ذلك المستوى عينه من تواتر النور المرتفع، وتتلقى ثمار حياة تلك الراهبة الملائكة

بالتأمل والكفاح والالام والشجاعة، ولعل ذلك المحارب الروماني في روحك لم يمت، وقد تنتقل طاقته الى جسمك فجأة، وينمو لديك فضول يدفعك إلى تفحص اليات وقطع من الاسلحة العصرية.

هل تشعر بالنفور تجاه بعض الناس؟ هل كنت تشعر بميل الى مهنة الطبيب في طفولتك؟ هل تخاف من الاماكن الضيقة؟ لا يمكن دائماً تفسير مواقف سلوكية مثل هذه على ضوء التجارب التي مررت بها في حياتك.

تقوم القوة الشفائية في علم النفس على قوة الوعي، وهي تتوسل البحث، والمواجهة الشجاعة، واستخراج خبايا اللاوعي الى نور الوعي الذي يفرض قوته على الشخصية. لو بقي ذلك الجانب الذي يحتاج لان يصبح واعياً غير معترف بوجوده - مثل تجارب الحيوانات السابقة التي عاشتها الروح في أزمنة مختلفة واماكن مختلفة - لن يكون الشفاء ممكناً.

هل انفصلت عن زوجك او عن شريكك؟ هل قرر زوجك او شريكك الانفصال عنك؟ من المحتمل ان روحيكما قد توافقتا على قاعدة من الرحمة والامتنان لكي تعيشا في هذه الحياة حالة مماثلة لحالة سبق وعاشتاهما في حياة، او حيوات اخرى، حالة ما زالت تحمل إمكانية الشفاء لكليكما.

من المحتمل ان تكون روحيكما قد توافقتا على تحقيق التوازن المتبادل في الطاقة، بحيث ان يمر واحدكما بالتجربة ذاتها، اي تجربة الشعور بالخسارة التي فرضها على الاخر في حياة اخرى. من هنا فان الالم الذي يترتب على مثل هذه التجارب له مبرراته، ولا يخلو امر او حدث واحد في هذا الكون من الرحمة. والداك هما الروحان الاقرب اليك في حياتك، وتأثيرهما عليك هو الاشد، تنطبق هذه الحقيقة حتى على بعض الحالات حيث الامور قد لا تبدو كذلك، مثل ان تكون قد انفصلت، او عن كليكما، ساعة ولادتك توافقت روحك مع روح والديك بشأن هذه العلاقة من أجل توازن الطاقة التي يحتاجها كل منكما، ولكي تتولد بينكم الديناميكية المطلوبة

لتلقي بعض الدروس التي يحتاجها كلا منكما. لا يمكنك ان لم تتبته إلى التفاعلات (الكارمية) وإلى تجارب الحيات الأخرى التي عاشتها روحك، ان تفهم عمق الوعي الذي يمكنه ان يتحقق من خلال تفاعل مع أهلك او مع أمك، او مع أخيك.

لا يعبر علم النفس اهتمامه إلى موضوع الوعي سوى من باب الفضول. وبالتالي فإنه لا يقرّ بالمعرفة التي تصل عبر الوعي، ولا يتم تحليل هذه المعرفة فكرياً. الشخصية المقيدة بحواسها الخمس لا تحلل سوى المعرفة التي تجمعها وتثبت من

**تذكر:** البحث في موضوع الوعي وفهمه يشكلان مركزاً محورياً في علم النفس الروحي. الوعي هو صوت العالم المادي، انه نظام التواصل الذي يسمح للشخصية المقيدة بحدود حواسها الخمس ان تتحرر من قيودها وتتحول إلى شخصية غير مقيدة بهذه الحدود. انه خط الاتصال القائم بين الشخصية وذاتها العليا، ومرشديها ومعلميها.

وجودها عبر حواسها، فيما تكتسب الشخصية ذات الادراك الموسع المعرفة عن طريق الوعي الذي تتلقاه، وتتقدم عبر تحليل هذه المعرفة عن طريقه، وتتقدم عبر تحليل هذه المعرفة تدريجياً لتصبح على خط منسجم ومتراصف مع روحها.

ويفهم علم النفس الروحي ويتقصى نشاط العلاقات الوظيفية بين طاقة كارما، والتقمص، و الوعي والروحانية. الروحانية هي ما يتصل بوجودنا الابدي وتطوره. انك مثلاً على تماس مع وحيك، ولكن روحانيتك لا تقف عند حدود شخصيتك او عند نظام الوعي فيها. تحيط روحانيتك بكلية مسارك الروحي، فيما ان وحيك هو الطريقة التي تتواصل بها روحك مع الشخصية لكي تقدم لها مثلاً المساعدة في وقت الشدة من اجل المحافظة على البقاء أو الالهام في الاعمال واللحظات الخلاقة.

اي امر يسبب انفصلاً داخل الانسان يهشم الروح ويفقدها بعض قوتها، ولكن يجب عدم الخلط بين هذا الامر وبين مسألة ان الروح لا تموت (انفصال الروح عن الجسد بعد انتهاء حياة الشخصية لا تؤذي الروح). عندما تنحصر الروح لتتمكن من التقمص في المادة، تبقى محافظة على طابعها المقدس الاصلي.

وهو نمط روحي وموجود في نظامها الوراثي الجيني، اذا جاز التعبير، يولد مع الانسان ويبقى حاضراً في حياته. ولكن ابتعاد سلوك الشخصية عن نمطها الموروث المقدس يودي الى الخلل في حياتها .

**تذكر:** تتطلب طريق الوعي المودية الى القوة الحقيقة الاقرار بالأبعاد الامادية للانسان والروح، كما يحتاج الى معرفة متنامية دوماً حول طبيعة الروح وحول الغاية التي تصبو اليها. تكون الروحانية في طلب علم النفس الروحي، وفي مركز توجهاته. وتجري مقارب ازمان العذاب الروحي بجدية وموضوعية.

**تذكر:** يضيء علم النفس الروحي على هذه الحالات التي تسبب تهشم الروح. الاعمال الوحشية مثلاً تؤدي الى تهشم الروح الإنسانية. الروح لا تتحمل الوحشية، ولا يمكنها تحمل كم كبير من الالم واللاعقلانية. وهي لا تتحمل الكذب (تأمل في ما يدور على الارض من هذا القبيل) ولا تتحمل عدم التسامح، ولا الغيرة والاحقاد. لهذه الأمور فعل الملوثة والسموم عليها؛ فعندما تنخرط الشخصية من هذه الانواع من السلوك، تكون مثل من يعطي جسده جرعات متتالية ومستمرة من السم القاتل. اذ تعمل هذه الانواع من السلوك على تشويه وتلوث وتهشيم قوة الروح بالطريقة ذاتها. هذا التشويه هو الاسلوب الذي يحدث عبر الشخصية، وهي الوجود المادي والمختصر للروح، وغايته تنظيف الروح، ودعوة الارواح الاخرى الى الانتباه لما يجري، وتقديم المساعدة.

**تذكر:** وحيك هو الطريق التي تسلكها عبر ذاتك العليا لكي تطالب او تتلقى الدعم والارشاد من ارواح اخرى، ومن معلميك ومرشدي . وروح نيتك تتعلق بكل ما هو ابدي فيك، اما وحيك فيتعلق بشخصيتك، وعندما تفارق هذه الحياة فانك تفارق نظام وحيك ايضاً؛ لان بقاءه يصبح غير ذي فائدة بعد موتك. علم النفس الروحي هو دراسة منظمة ومنهجية لما من شأنه المحافظة على صحة روحك. وهي تحدد تلك الانواع من السلوك التي تتعارض مع الانسجام، ومع السعي الى التكامل، وتكبل طاقة روحك، وتراقب العوامل السلبية واسعة الانتشار والتأثير، وتتعرف الى عددها، والى فعلها في روحك.

يقع فهم هذه الدينامية في مركز علم النفس الروحي. انه القاعدة التي يبني عليها علم النفس الروحي من حيث انه يدفعنا الى عدم التعاطي مع الالم بالمحاسبة واطلاق الاحكام، او برد فعل قد يكون قبيحاً بل بالنظر اليه على انه من التقسم الروحي

بهذه الطريقة، نقبل بالأحرى على المساعدة من أجل الشفاء، ونتفادى نزعتها الى الهروب من مشهد قد يكون منفراً لروح مهشمة! لا تكون شخصية الروح المهشية واعية لما يحدث، هناك تفاعل مستمر بين شخصيتك وروحك. ولكن السؤال الذي يطرح هو: (هل انت واعٍ لوجود هذا التفاعل ام لا؟)

ان لم تكن واعياً لوجوده، تراه يحدث بأسلوب غير مباشر .  
والأسلوب غير المباشر يعني أن تيارات التفاعل تجرى عبر كثافة اللاوعي عبر كثافة الشك.

**تذكر: إن كنت واعياً للإرشاد الصادر عن ذاتك العليا، وأحسن تلقيه، فإن استعدادك الحسن لتلقيه يسهل تدفقه بشكل فوري ومباشر، إن كنت غير واعٍ وتنفي وجود مستويات عليا من الحكمة والإرشاد التي من شأنها تنوير حياتك، فإن الإرشاد لا يصل إليك سوى عبر كثافة والحوادث المادية. يدخل الوعي إلى الشخصية غير الواعية غالباً تحت وطأة الأزمات. عندما لا تكون الشخصية مشدودة إلى طاقة الروح النقية، وتكون منفصلة عنها، تنجذب إلى مغريات الحياة المادية. وهذا ما ينتهي دائماً بالشخصية إلى الوقوع بأزمات، وذلك لا تدفق القوة والإرشاد الضروريين لحياة انقطع عنها. لا يمكن للشخصية غير الواعية لوجود مصادر الحكمة العليا في ذاتها، أو لتلك التي تنفي وجود هذه المصادر الاستعانة بالإرشاد المخصص لها، أو بالوحي، ولا بأي الآليات الإرشادية المتوفرة لمساعدة البشرية. وبالتالي تكون أرضها خصبة لتفاقم الأزمات.**

**تذكر: من معطيات النظام الإلهي أن يتوصل جنسنا إلى الاكتمال عند مرحلة معينة من تطوره. أما كيفية تحركه وتعلمه خلال مسار التطور، وكيفية استخدام الطاقة المتوفرة في مدرسة الأرض فقد ترك الخيار للبشر. اختيار البشر الشك لكي يعلمهم الرئيسي، ودفعوا بالتالي أنماط طاقة كارما سلبية إلى الحركة والتولد. وإذا قطع جنسنا مراحل من التطور، وإذا مر في كل تجارب الخوف والرغبة، واختبر جميع أشكال التعلق بالمادة، أخذت خيارات معينة على الصعيدين الفردي، والجماعي تبرز وترسم شكل المسار الذي سيصبح مألوفاً جداً بالنسبة لها. وأصبح التيقظ إلى**



حاجاتنا إلى ملامسة ما هو أعظم، وإلى ملامسة نظام طاقتنا الروحية، طريقاً يسلكه كثيرون منا بعد المرور بتجربة الشعور بعجز القوة المادية عن الإحاطة بمعرفة هيكلية مدرسة الأرض، وقبل توصل الروح إلى اكتساب القوة الحقيقية.

وبكلام آخر فإن تيقظ الشخصية لوجود الروح ولقوتها استوجب لأزمات مثل خسارة الشريك، أو قوة الابن أو الابنة، أو الإفلاس في التجارة، أو وضع آخر يجعل الفرد يشعر بذهاب قوته. وما لا شك فيه أن مثل هذه المواقف تشكل أزمات كبرى بالنسبة إلى الإنسان المقيد بحدود حواسه الخمس.

**تذكر:** يهتم علم النفس الروحي بهذه الحالة عن طريق المقاربة المباشرة لمسألة القوة الحقيقية. ولقد حان الوقت لذلك، خصوصاً أن البشرية تمر الآن في طور الانتقال إلى ما هو أبعد من الشخصية المقيدة بالحواس الخمس، والعالم المادي الذي يمثل القوة الخارجية، وإلى الدخول في تجربة الإنسان الواسع الإدراك والمتمحور من قيود حواسه، وفي تجارب العالم اللامادي، وفي الرحلة الواعية نحو اكتساب القوة الحقيقية عبر القيام بالخيارات المسؤولة بمساعدة المرشدين والمعلمين اللاماديين.

والشخصية حتى تلك المقيدة بحواسها الخمس ليست إيجابية ولا سلبية، انها اداة للروح وجزء طبيعي من عملية التقمص، وتطور اكتشافات الحواس الخمس كان مفيداً في توسع القوى الذهنية، وملائماً لتحسين قدرة الجنس البشري على التعلم عبر المادة. اما السعي الى حيازة القوة الخارجية فتمحّص عن الشعور بعدم الامان، ولم يكن ذلك بسبب قصور الشخصية المقيدة بالحواس الخمس، بل بسبب اختيار جنسنا سبيل التعلم عبر الخوف، والشك بدلاً من التعلم عبر الحكمة. الفرصة تعطي الان مجدداً الى جنسنا لاختيار كيفية تعلمه وكيفية تطوره، انه الوقت المناسب لنا كجنس بشري، وكافراد لكي نختار مجدداً. انها فرصتنا لنختار بطريقة مختلفة ولنختار الحكمة هذه المرة سبيلاً لتطورنا، ولنتبع المسار العمودي مسار الوضوح، ومسار النمو الواعي والحياة الواعية.

**تذكر:** أننا نقترّب من نهاية طور من تطوّر خطّط له قبل بداية وجودنا بزمان طويل، عندما صمّمت مراحل تعلمنا وتطورنا، جرى تصميمها من أجل اكمال دورات عظيمة في الكون، دورات عظيمة تعمل في داخل مجرتنا وفي غيرها. تجري هذه الدورات بأشكال مادية وبدرجات من السرعة؛ لتحقيق غايات معينة ومنها توازن الطاقات. الدورة التي نحن بصدد بلوغ نهايتها، ومن ثم بدايتها من جديد، تأتي في لحظه تنتهي فيها ثلاث دورات وتبدأ من جديد تسير كل هذه الدورات في داخل دورة أخرى. تماماً كما يدور القمر حول الأرض وهي تدور حول الشمس، وهكذا تجري دورات في داخل دورات .

**تذكر:** اننا مقبلون على نهاية دورة كبرى فلكياً استغرقت ألفي عام، وحتى على نهاية دروة اكبر، حيث تلتقي نهاية دورة استغرقت خمساً وعشرين ألف عام مع نهاية دورة استغرقت مئة وخمس وعشرون ألف عام. لذلك نشهد الان حدوث هذه الامور في هذه اللحظة من تاريخ تطورنا. إنها تحدث بحسب الوقت الذي صمّم لحدوثها. يجري الان جمع كل ما هو سلبي في دورة الالف عام المنتهية تقريباً لكي يتم التخلص منه وتحويله؛ من أجل ان تبدأ دورة الالف عام التالية، والتي ستتزامن بدايتها مع بداية دورة الخمس وعشرون الف عام التالية ايضاً، ومن أجل ان تبدأ هذه الدورات الثلاث معاً، جلبة جديد.

هذا هو كنه الحالة او اللحظة الحاضرة على ارضنا الجديدة: تتطلب ولادة وتتطوير فرص شديدة الاختلاف بالكم والنوع، فرص للتخلي عن انماط لم تعد لزومية. وكلما كان احدنا أكثر استنارة، وبالمعنى:

تتخلى عن كل ما لا يجدي نفعاً على الصعيد الشخصي سواءً من اعراف اجتماعية وعادات وتقاليد ومعتقدات مهجنة من العهد القديم، زادت فرص التطوير لحضارات متقدمة على كل الاصعدة تواجه الحضارات المتقدمة اكثر بالعالم.

## الفصل الثاني: الصحة الروحانية

---

1. علاقة الوعي بالتوتر والمرض

2. النية

3. الاختيار

• الإغواء

• خاتمة الفصل



## 1. علاقة الوعي بالتوتر والمرض

إن إمكانية التعرض للتوتر ترتبط مباشرة بالمستوى العالم للأداء العاطفي، فكلما كنا أعلى في مقياس الوعي تقلّ استجابتنا لردة الفعل التي تثير التوتر. ويمكن أن نأخذ حادثة بسيطة من الحياة اليومية ونوضح الفرق في التفاعل.

لنقل على سبيل المثال، أننا أوقفنا السيارة وبمجرد ما نرجلنا منها ارتطمت بها سيارة أخرى كانت تقف أمامنا، فأدى ارتطامها إلى إحداث نقرة رفراف السيارة الأمامي وممتص الصدمات، وهكذا قد تختلف ردات أفعال مستويات الوعي المختلفة بحسب التالي :

1. العار: ((أشعر بالإحراج، أنا سائق أخرق لا أعرف حتى كيف أركن السيارة، لن أحقق شيء في حياتي أبداً)).

2. الشعور بالذنب: ((ستحق هذا، كم أنا غبي، كان يحتم علي أن أركن السيارة بطريقة أفضل)).

3. اللامبالاة: ((ما الفائدة؟ إن مثل هذه الأمور دائماً حدث لي، وفي كل الأحوال قد لا يغطي التأمين الأضرار! فما الفائدة من التحدث للشاب؟ فربما يرفع علي قضية. كم تبدو الحياة سيئة!)).

4. الأسى: ((حسناً.. الآن تحطمت السيارة ولن تعود كما كانت أبداً، الحياة قاسية! سأخسر مبلغ كبير في سبيل إصلاحها)).

5. الخوف: ((يبدو أن هذا الشاب مشتاط غضباً أخشى أن يضربني. أخاف التحدث إليه. ربما سيقاضيني. ربما لا أستطيع إصلاح السيارة مجدداً أبداً. مصلحو السيارات ينهبوني. شركة التأمينات ستتهرب من هذا، وسأتحمل لوحدي المسؤولية)).

6. الرغبة: ((يمكنني أن أجني مبلغ كبير من هذا الحادث، يمكنني أن أدعي وجود إصابة في عُنقي، فنسيبي محامي وسنرفع قضية ضد هذا الأحمق، سأحصل على أعلى تعويض وسأصلح السيارة في مكان رخيص)).

7. الغضب: ((الأحمق اللعين! سألقنه درساً. يستحق لكمة قوية على أنفه. سأرفع عليه قضية ترعد فصائله. دمي يغلي! أرتعش غضباً. أكاد أقتل هذا النذل)).
8. الفخر: ((احترس أيها الأحمق. يا إلهي! العالم زاخر بالأغبياء. كيف يجرؤ أن فعل هذا بسيارتي! من يظن نفسه؟ لا بد من أن تأمينه رخيص، الحمد لله أن تأميني أفضل تأمين)).
9. ((أوه، حسناً كلانا لديه تأمين. سأخذ البيانات وأحل الموضوع، إنه موقف مزعج صحيح لكن يمكنني أن أتعامل معه. سأحدث مع السائق لتسوية الأمور دون اللجوء إلى المحاكم)).
10. الحياء: ((مثل هذه الأمور تحدث مع السائق بالحياة. أحياناً لا يمكنك أن تقود السيارة لمسافة 20.000 ميل في السنة دون أن تتعرض سيارتك لأي ارتطام بسيط.
11. القبول: ((كان ممكن أن تجرى الأمور بصورة أسوأ على الأقل لم يجب حد بسوء، وعلى أي حال ما هي إلا خسارة بعض النقود، وشركة التأمين ستتهم بالموضوع. أعتقد أن الشاب يشعر بالقلق وهذا أمر طبيعي. ما حدث قد حدث ولا يمكن تغييره. الحمد لله أنني لست مسؤول عن تحريك هذا الكون. إنه مجرد موقف مزعج بعض الشيء)).
12. المنطق: ((لنكن عمليين، أريد أن أحل هذا الموضوع بأسرع وقت ممكن لأستطيع أن أزاوول مهام هذا اليوم. ما أفضل طريقة لحل لمشكلتنا؟)).
13. الحب: ((آمل ألا يكون الشاب يشعر بالقلق، سأهدئ من روعه، (يقول للسائق) استرخ، كل الأمور بخير. كلانا لدينا تأمين وأنا أعرف كيف تجري الأمور، فقد حصل لي هذا من قبل وكانت ارتطامة بسيطة وتم إصلاحها خلال يوم. لا تقلق يمكننا ألا نبلغ به إذا أردت ذلك وربما يمكننا أن نخصم المبلغ و نتجنب زيادة قسط التأمين. ليس هناك ما يستدعي القلق (يطمئن السائق الذي يشعر بالقلق، ويضع يده على كتف أخيه الإنسان بطريق ودية)).
14. السلام: ((أليس هذا من حسن حظي فعلاً؟ كنت أحتاج إلى إصلاح جهاز ممتص الصدمات بكل الأحوال، وكذلك يوجد خدش بسيط في رفرف السيارة والآن يتم

تصليحها بدون مقابل، ((ساي! ألسنت أنت نسيب جورج؟ إنك الشاب الذي أردت رؤيته منذ مدة، فلدي عمل رائع وأعتقد أنك أفضل من يستطيع أن يقوم به، وكلانا سيسقيده، تبدو أنك الرجل المناسب، ما رأيك أن نحتسي فنجان قهوة ونتحدث أكثر في هذا الموضوع؟ وبالمناسبة هذه بطاقة التأمين الخاصة بي، إنها نفس شركة التأمين الخاصة بك، يا لها من مصادفة! كل شيء يتحرك لتبدو الأمور أفضل، ليست هناك أي مشكلة)). (سار مع صديقه الجديد وتم نسان لأمر الحادث) .

توضح الأمثلة بالأعلى ما كنا نقوله، فنحن من نخلق مواقف تشعرنا بالتوتر نتيجة ما نحملة في داخلنا، فالمشاعر المقموعة تحدد معتقداتنا وتصورنا عن أنفسنا والآخرين وهذا بدوره يخلق بالضبط أحداث وحوادث العالم، أحداثاً نوجه إليها أصابع الاتهام بعد ذلك ونحملها مسؤولية ردود أفعالنا، وهذا نظام تعزيز ذاتي للوهم، وهو ما يعنيه الحكماء المتتورين بقولهم: ((نعيش جميعنا في وهم))، فكل ما نختبره هو أفكارنا ومشاعرنا ومعتقداتنا الخاصة التي نسقطها على العالم، وهي في الواقع تسبب ما نراه يحدث.

**تذكر: أغلب الناس اختبروا كل مستويات الوعي المختلفة في مواقف عدة ولكننا نميل عموماً إلى أن نسير بصورة أساسية في مستوى واحد وأثنين لفترات طويلة، وأكثر الناس ينشغلون بمسألة (البقاء) بجميع أشكالها الخفية. ولذلك يعكسون بالمقام الأول (الخوف، والغضب، والرغبة، والأخذ) فهم لم يتعلموا أن حالة المحبة أقوى من كل رسائل البقاء .**

إن امتلاك حيوان أليف يمكن أن يطيل حياة إنسان لمدة عشرة أعوام، فالحب والود والرعاية التي نكنها لكائن آخر لها دور كبير، فضلاً عن العشرة التي تحدث بامتلاكه وتخفف التأثيرات السلبية للتوتر. الحب يحفز الإندروفين وطاقة الحياة، هو بلسم الحياة معرضة للتوتر.

## 2. النية

النور الذي يتدفق منك هو طاقة كونية، وهو نور الكون. كيف تشعر، وكيف تفكر، وكيف تتصرف، وما هي قيمك، وأسلوب عيشك، كلها تعكس طريقك في تشكيل النور المتدفق عبرك. إنها الأشكال الفكرية، والأشكال الشعورية، والأشكال العملية التي أعطيتها للنور. وهي انعكاس لمواصفات شخصيتك، أي كيانك الزمني والمكاني. لو كانت نياتك متناقضة في ما بينها، فسوف تكون ممزقاً بين ديناميتين متحركتين ومتعاكستين. وإن لم تكن واعياً إلى جميع نياتك، فسيكون النصر للأقوى بينها. قد يكون لديك نية واعية في اتجاه تحسين زواجك مثلاً، وبالتزامن مع ذلك، لديك نية غير واعية في اتجاه إنهائه. لو كانت النية غير الواعية في اتجاه إنهائه أقوى من النية الواعية في اتجاه تحسينه، فسوف تتفوق أخيراً دينامية عدم الرضا، والقلق وإلخ.. على الديناميات التي تدفع في اتجاه الحب والانسجام، ويصل زواجك إلى نهايته. وهذا مثال على التجربة التي تعيشها الشخصية المتصدعة. إنها تعيش نزاعاً مع ذاتها؛ لأن رؤيتها وقيمها وسلوكها غير متكاملة الشخصية المتصدعة لا تقي جميع جوانب ذاتها، وهي تعاني من الخوف. إنها تخاف من جوانب في ذاتها تهدد ما تسعى إليه وما حققته من إنجاز.

تجد الشخصية المتصدعة أنها تمر بتجارب حياتية صعبة تفوق قدراتها على الاحتمال، والشخصية المتصدعة التي تملك نية واعية من أجل تحسين حياتها الزوجية، ونية أقوى وغير واعية من أجل وضع حد لها مثلاً، تشعر بعد فشل زواجها أنه وعلى الرغم من الجهود القصوى التي بذلتها، لم تسد الأمور كما كانت تتوي. ولكن الأمر لم يكن كذلك؛ لأن الأمور سارت حقاً مني اتجاه النيات الأقوى ولكن وجود النيات المتناقضة في داخلها أرى إلى اضطراب كبير في عملية انسياب النور عبر هذه الشخصية.



ليست الشخصية المتكاملة مثل شعاع الليزر، ولكن شعاع ليزر هو مثل الشخصية المتكاملة، تمثل أشعة الليزر انعكاساً في عالم الحقيقة المادية لدينامية من الطاقة لم تكن حتى الماضي القريب جداً محورية في التجربة الإنسانية. التطور الذي حدث في اكتشاف واستخدام أشعة ليزر في منتصف القرن العشرين يعكس في محيط الاطار المادي صورة لدينامية مركزية يتطور الجنس البشري نحوها.

### 3. الاختيار

القدرة على الاختيار هي مركز عملية التطور، والاختيار هو محرك تطورنا، وكل يوم نقوم بخيار، هو خيار نابع النيات. قد يختار أحد الأشخاص أن يبقى صامتاً في حالة معينة مثلاً، وقد يخدم هذا الصمت نية لديه إلى المحاسبة، أو المواساة، أو إلى التخلص من حب الانتقام، أو نيته إلى الجلد والصبر، أو نيته إلى التعاطي بمحبة.

وربما تختار الكلام بشدة وقد يخدم هذا العمل أي نية من هذه النيات أيضاً. ما تختاره مع كل عمل أو مع كل فكره هو نيتك، أو نوع الوعي الذي تضعه في كل عمل وفي كل فكرة، لدى الشخصية المتصدّعة جوانب متعدّدة، قد تكون بعض جوانبها محب وصبور، وبعضها ميال إلى الثأر، وقد يكون لديها جانب محسن، وآخر أناني. إن لم تكن واعياً لكل هذه الجوانب من شخصيك، فإن الجانب الأقوى منها يفوز على الجوانب الأخرى، والشخصية تختار النية العائدة إلى هذا الجانب القوي في خلق حقيقتها، قد يختار الجانب المحسن فيك مثلاً إعطاء اللص الذي ضبط في بيتك فرصة العودة عن الخطأ وإصلاح سلوكه، إنما لو كان الجانب المحب للثأر هو الأقوى لديك، فسوف تتتابك مشاعر مختلطة ربما، وتضبط في النهاية في اتجاه توقيفه.

ما هو الاختيار المسؤول؟ عندما تسبر أغوار مشاعرك، تتنبه إلى الجوانب المختلفة في ذاتك، و إلى الأمور المختلفة التي تريدها ولا يمكنك الحصول عليها كلها في الآن عينه، لأن جزءاً كبيراً منها يتضارب مع الآخر. جانبك الذي يريد مزيداً من المال ومنزلاً أكبر، يتضارب مع الجانب الذي يتواصل برحمة مع الآخرين ويكشف مواطن المجال لديهم، يصطدم بالجزء الذي يسعى إلى استغلال الآخرين لجني الربح والمكافأة الشخصية. عندما ترضي جانباً مع ذاتك تكتشف عدم رضى جانب آخر، إشباع رغبات جزء من شخصيتك يولد كريباً لدى جزء أو أجزاء أخرى، فتشعر لما يشبه التمزق. وعبر الاختيار المسؤول فحسب يمكنك أن تختار بوعي أن تنمي وترعى حاجات روحك، ويمكنك مواجهة وتحدي متطلبات شخصيتك والاستغناء عنها، وهذا

هو خيار الوضوح والحكمة، وخيار التحول الواعي، إنه خيار تيارات الطاقة ذات التواترات العالية في الحب والتسامح والرحمة، إنه خيار الاستماع إلى صوت ذاتك العليا، صوت روحك.

عندما تصارع بوعي لكي تختار بين ما تريده شخصيتك وما تحتاجه روحك، تدخل في دينامية تسمح لك بالتطور من غير أن تؤدي تجربتك إلى تولد كارما سلبية، إنها دينامية الإغواء .

**تذكر: الشخصية التي تعي تصدعها وتصارع بوعي من أجل الاكتمال، لا تحتاج إلى خلق كارما سلبية لكي تتطور ولكي تتعلم المسؤولية وتكتسب القوة الحقيقية .**

### • ما هو الإغواء؟

الإغواء هو الأسلوب الرحيم الذي يمنحك الكون عبره فرصة الإطلاع على ما يمكن أن يولد كارما سلبية مؤذية لو أتيح له أن يظهر بالفعل إلى عالم المادة، هي الطاقة التي تعطي روحك فرصة المرور بما يشبه التجربة الافتراضية والتعلم منها من غير التعرض لاقتراف الخطأ .

إنها الطاقة الكريمة التي تقدم إلى روحك فرصه تعلم أمثلة في الحياة من غير دفع ثمنها في المقابل، إنها فرصه تخيل أو تقصّي لوضع معين قد تتمكن من إلقائه لو استطعت رؤيته بوضوح، وقد تستطيع الشفاء من تداعياته عبر تجربته تبقى محصورة في عالم طاقتك الداخلية الخاصة من غير أن تتسرب إلى حقل أوسع يطال أرواحاً أخرى.

الإغواء هو ((بروفه)) لتجربة قد تحمل تداعيات كارما سلبية. دينامية الإغواء بمجملها هي طريقة رحيمة تسمح لك برؤية المطبات المحتملة التي قد تقع فيها، وتسمح لك بتنظيف طويتك قبل أن تكون سبباً في أذية الآخرين، إنه نوع من الطعم، أو الشرك، الذي يسهم في إخراج السلبية منك بأسلوب رحيم إن استطعت أن تعي الأمر قبل تولد مزيداً من طاقة كارما سلبية. إن تنبهت إلى حقيقة هذا الطعم فإنك تتخلص من الملوثات بفعل وعيك، وتنجو من المرور في التجربة الحقيقية، إنك تتخلص من الملوثات

((تنظيف ذاتك)) من غير أن تتفاعل مع أرواح أخرى، ومن غير توليد متوجبات ((كارمية)) إضافية.

الإغواء هو طاقة رائعة حقاً؛ لأنها تعمل وكأنها جاذب مغناطيسي يجذب انتباهك إلى أمر كان سيولد طاقة كارمية سلبية لو أتيح له البقاء خارج نطاق وعيك. وبكلام آخر، فإن الإغواء هو شكل من الأفكار التي جرى تصميمها بهدف إخراج سلبيات محتملة من نظام الطاقة لدى الإنسان من دون إلحاق الأذى بالآخرين. والروح تفهم هذا الأمر، وأن تركت دينامية الإغواء على طبيعتها فإنها تتحرك بكليتها داخل نظام الطاقة الشخصي من غير أن تتسرب إلى الخارج وتلوث الوعي الجماعي.

الإغواء ليس فحاً، كل حالة إغواء هي فرصة تتمكن الروح عبرها من التعلم من دون أن تولد استحقاقات جديدة إلى كارما؛ وفرصة تتمكن الروح عبرها من التطور عبر الخيار الواعي. يمكن القول إن دينامية الإغواء هي الطاقة في ما يمكن تشبيهه بنوع من دينامية التحدي في التجربة الإنسانية، الأولى إلى مبدأ لوسيفير (Lucifer principal) إنها تدعم هدف تطور القوة، وكلمة لوسيفر تعني (حامل النور). والأغوار أو مبدأ لوسيفر، هو الدينامية التي تعطي الروح عبرها فرصة تحدي أجزائها التي تمتع عن استقبال النور. وفي قصة جنة عدن، تمثل الحية دور طاقة لوسيفر، وهي فكرة وجود غير إنساني يعتمد الإغواء، ولكنه لا يتمكن من السيطرة على الإنسان. تحاول طاقة لوسيفر إغواءك، وتحاول ذلك على مستوى الإنسان الغاني، وهو مستوى الحواس الخمس، ولكن لا يمكن للحية التغلب على الروح، قد تتمكن من تهديد جانبك الذي أصبح شديد الاتصال بالمادة الحية من الأرض. وعندما تكون شديد القرب من الأرض وعندما تجد نفسك مبعجلاً آلهة الأرض، وجاعلاً من الأرض سيدك وإلهك، عندئذٍ وهكذا سوف تطالك لدغة الحية.

طاقته (حامل النور) طاقة لوسيفر، التي أغوت يسوع الناصري الإنسان الذي أصبح المسيح، والتي أغوت سيدارتا غوتاما الإنسان الذي أصبح بوذا، هي الطاقة ذاتها التي تغويك. إنها تغوي المحاسب للسرقة، وتغوي الطالب للغش في الامتحان، وتغوي الزوجة

للخيانة، وتغوي الإنسان عامة للسعي وراء القوة الخارجية. إنها تضع نور روحك الأبدية في مواجهة مع نور شخصيتك المادي، تفتح أمامك المسارين العمودي والأفقي. وحول السؤال عن طبيعة التحول، يمكن القول أنها تقوم على الطريقة الرحيمة في الإغواء .

الإغواء يمنح كل فرد ، رجلاً كان أم امرأة فرصة التعرف إلى قوته، أو قوتها. عندما تهددك الظروف

**تذكر:** عندما تختار أن تتحدى وأن تتخلص من جانب سلبي في ذاتك، فإن هذا الجانب يصبح في متناول وعيك، ويظهر واضحاً أمامك. ويسير كل شيء في مساعدتك إلى بلوغ الهدف، وتبدأ أحلامك في إظهار الدينامية النموذجية لغضبك، فترى ذاتك دائماً في حالات تثير غضبك، وترى حياتك مشوهة بالغضب؛ وذلك لأنك اخترت تحدي هذا الجانب من ذاتك، فيتجاوب الكون مع خيارك برحمة .

الخارجية أو تجذبك إليها فإنك تخسر من قوتك أمامها وتزداد سيطرتها عليك. ولكنك تزداد قوة مع كل خيار قوة تقوم به لتتصاف مع طاقة روحك. وهذه هي طريقة اكتساب القوة الحقيقية. يجرى بناؤها خطوة بعد خطوة ، وخياراً بعد خيار، لا يمكن الحصول عليها بالتأمل أو بالصلاة وإنما تكتسب بالوعي وحسن الاختيار. عندما تختار التخلص من الغضب الذي تختزنه في داخلك مثلاً، فإنك تولد نمطاً من الطاقة تتشكل حول تجاربك، ويجذب نمط الطاقة هذا الغضب الغارق في أعماقك إلى السطح لكي يتسنى لك التخلص منه. عندما تتمنى النمو الروحي وتطلبه بوعي، وعندما تطلب الحكمة بوعي، فإنك تطلب واعياً من هذه الجوانب من ذاتك التي لم تكتمل بعد التقدم إلى الصف الأمامي في حياتك، ومع كل عودة لمشاعر الغضب، أو الغيرة، أو الخوف، يكون لديك خيار مواجهتها بتحدٍ، أو الاستسلام. وفي كل مرة تواجهها بتحدٍ تخسر من قوتها، وتكتسب أنت في المقابل قوة. وفي كل مرة يغويك الانجراف في الغضب، أو في الغيرة، أو في الاستسلام للخوف، وتتحدى هذه المشاعر فإنك تكتسب قوة إضافية. لن تزداد وتتراكم القوة في داخلك إن لم تقم الخيارات التي

تتخذها على الوضوح في النية والانضباط. أما لو قلت أنك عاجز عن التغلب على إغواء معين، فإنك تؤذن لنفسك بأن تكون غير مسؤول، والرغبات والميول التي تشعر بأنك عاجز عن مقاومتها، أو لا تمتلك قوة السيطرة عليها، تكون إدماناً.

**تذكر: الإدمان هو ما تريده أجزاء من الشخصية، ويتمتع بقوة ومقاومة شديتين ضد طاقة الروح. إنه ذلك الجانب من شخصيتك، من هذه التقمص لروحك الأشد حاجة إلى الشفاء، إنه الجانب الأقل أهلية والأكثر ضعفاً لديك. قد تكون مدمناً على الكحول، أو على أنواع معينة من المأكولات، أو على الغضب، أو على الجنس، وقد تعاني من أكثر من نوع واحد من الإدمان، وفي كل حالة منها لن تتمكن من التخلص من إدمانك إن لم تفهم الدينامية التي تقف وراءها. وراء كل إدمان نظرة على القوة على أنها خارجية، وعلى أنها قوة السيطرة على المحيط واستخدامه، والقدرة على استغلال الآخرين، وراء إدمان تقف مسألة القوة.**

تبدأ رحلة الإنسان في اتجاه روحه عندما يفهم أن الجنس البشري يجذب تلقائياً إلى حياة القوة، وكل إنسان يختبر أسباب ونتائج خياراته، ويسعى إلى تحقيق رغباته لكي يملأ جوانب مفقودة ومفتقرة إلى القوة في نفسه. ويمكن القول أن مصدر هذه الدينامية يكمن في الشعور الإنساني بعدم الأمان، وهو أمر بديهي وواضح. أما ما يحدث بالفعل فهو البحث عن الطريق المؤدية إلى اكتساب القوة الحقيقية؛ ولهذا يتصارع كل كائن بشري مع القوة: نقصها، وحيازتها، وحقيقتها، وكيفيتها. ووراء كل أزمة عاطفية أو روحية أو نفسية تكمن مسألة القوة. وبحسب العين التي تعتمد عليها في النظر إلى أسباب الأزمة التي تعاني منها، فإنك تخطوا خطوة تقربك أكثر إلى روحك، أو خطوة تقربك أكثر إلى الأرض.

**تذكر دائماً: الرحلة إلى الاكتمال تتطلب منك أن تنظر بصدق وانفتاح وشجاعة أكبر إلى داخل ذاتك، إلى الدينامية التي تقف وراء مشاعرك، ونظرتك إلى الأمور، وقيمك، وسلوكك. إنها رحلة تخترق حدودك الدفاعية وتتخطاها لكي تتمكن من أن تختبر بوعي طبيعة شخصيتك، وتواجه تأثيرها على حياتك.**

## خاتمة الفصل :

---

من هنا ، لا يقتصر تأثير تطورك في اتجاه القوة الحقيقية عليك وحدك؛ فكلما ارتفع تواتر نور وعيك استطاع أن يكون مرآة لوضوح القوة الحقيقية، وتواضعها وتسامحها وحبها، واتسعت دوائر تأثيره على من حولك. وكلما ازداد حجم الإغواء الذي يواجهك ازدادت قدرتك على تحقيق خيارات مسؤولة. وكلما انتشر نورك وتضاعفت قوتك بفضل الخيارات المسؤولة ازداد النور وتضاعفت القوة في العالم.





## الفصل الثالث : الصحة الجسدية

---

1. التقدم بالسن (الاحتضار)
  2. الأرض التي لا يشيخ بها أحد
  3. كيف نضع حداً لطغيان الدواس
  4. الكارما
  5. تعدى الخوف
- خاتمة الفصل



## 1. التقدم بالسن والاحتضار

إن الموت والولادة كما يدركهما معظم الناس هما حدثان متعلقان بالمكان والزمان، ولكن بمعناه الأساسي ليس كذلك. فإذا أمعنا النظر داخل أنفسنا سنجد لمحات من الذاكرة تفيدها بأننا كنا دائماً موجودين ولا أحد يتذكر غير ذلك ؛ هناك أسئلة عميقة وعميقة جداً تتعلق بمعنى الحياة لا بد أن تكون كامنة في طبيعة الوجود وتنتظر من يفك رموزها. فعندما يزول الاعتقاد الذي يوهمنا بأن الموت هو النهاية ندرك أن الخوف منه نابع من كوننا نعيش حياتنا الحقيقية في إطار من الحكمة والعقلانية.

أبرزت أبحاث العلماء خلال السنوات القليلة الماضية وأكدت أن الهرم والشيخوخة ومن ثم الموت ليست كما يملينا علينا المجتمع، حتمية ولا مناص منها بل خاضعة لطاقة يستخدمها العقل في تأثيره على أوضاع الجسد وتغيير مساره من خلال حرية وطاقة تُمكنان هذا العقل من برمجة خلاياه وتوجيهها كما يريد .

**تذكر: أجسادنا والعالم المادي من حولنا ليست إلا انعكاساً لما عقولنا في هذا الكون، فالعالم موجود ونحن موجودون فيه؛ لأن تفكيرنا يدرك هذا الوجود، والعقل والجسد هما من مصدر خالق واحد يسمى (الحياة) لذلك يجب أن ندرك أن أي تفاعل كيميائي في أجسادنا هو نتيجة للنشاط العقلي والفكري الذي نقوم به، لأن المعتقدات والآراء والانفعالات هي التي تحدث هذا التفاعل الذي يزور كخلية من خلايانا بالحيوية والنشاط، فالخلايا الهرمة في الجسم هي خلايا أخفق الوعي الفكري أن يبقيها شابة.**

إن البشر هم المعوقات الوحيدة في هذا العالم التي يمكنها أن تعي حقيقة طبيعتها والتغيير من أوضاعها البيولوجية حسب ما تفكر وتحس، ولديها جهاز عقلائي تدرك من خلاله مظاهر الشيخوخة والتأثير الكبير في مسارها؛ فالخلايا التي تتألف منها أجسادنا متصلة تمام الاتصال بأفكارنا سواء كانت أفكار سلبية أو إيجابية. فبالرغم من اختلاف بني البشر عن

بعضهم البعض، هناك أنماط من الذكاء الكوني تجمعهم تحت مظلة واحدة، كون أجسادنا تتألف من أجزاء جسد كوني متكامل، وكذلك عقولنا هي أجزاء من عقل كوني مطلق هو الخلود نفسه.

(نظرية آينشتاين) التي تشكل قدراً مستقلاً من الطاقة دون الذرة في حجمه تؤكد أيضاً أن النظرة إلى العالم المادي من حولنا هي نظرة غير دقيقة وتختلف Quantum Physics) من إنسان إلى آخر.

**تذكر:** أن الكائن البشري هو أوسع من جسد محدود ذو مكنون مادي؛ فالفعل وردة الفعل كما نفهمها في حياتنا قد حشرانا في بوتقة الجسد، ومدى محدود من الحياة. حياتنا في أساسها مفتوحة وغير محدودة التي تعتبر في مضمونها أن الكائنات والكون من حولها هي طاقة كهرومغناطيسية تتألف من جزيئات (Quantum theory) فإذا أخذنا بهذه الحقيقة على ضوء غير منظورة تسير بسرعة الضوء وليس لها حجم، يصبح التقدم في السن كما نفهمه، مختلفاً تماماً نظراً لطغيان الدواس الخمس على تفكيرنا .

**تذكر:** آينشتاين وزملائه سلطوا الضوء على نوع من الإدراك الجديد، هو أن الزمن ليس له بداية ولا نهاية، وكذلك المكان ليس له أبعاد مجسمة، أي أن: 1. كل جزء مجسم في الكون ليس إلا حزمة غير منظورة من الطاقة تتذبذب في فراغ عظيم.

2. جسم الإنسان ككل الأشياء في الكون يتجدد كل ثانية .

3. إن كل خلية من خلايانا هي قطب صغير جداً يتصل بكمبيوتر الكون غير المحدود إذا جاز التعبير. (سبحان الله)!

يولد الإنسان حيث تكون كل خلية من خلاياه التي تبلغ ألف بليون خلية خالية من الشوائب إلا إذا اعتراها ما يعكر صفائها ووظائفها؛ فالطاقة دون الذرة في حجمها التي تتألف منها تلك الخلايا القديمة والقديمة جداً، تجوب تاكون منذ زمن غير

محدود يتجاوز بلايين وبلايين السنين، تستمر وتستمر في ما لا نهاية تُغير نفسها لتصبح جديدة كل لحظة! أجسادنا بدورها تخضع لهذا النبض الخلاق، إذ يقدر عدد التفاعلات التي تحدث في كل خلية من خلايا أجسامنا بحوالي ستة آلاف بليون كل ثانية، فإذا توقفت تلك التغيرات والتحويلات بعضها أو جميعها في آنٍ ما، تحدث فوضى ينجم عنها ما يسمى الشيخوخة.

إن حياتنا تنتشر في حقول شاسعة من التجارب، إذ ليس هناك حدود للطاقة والمعرفة والذكاء المتراكمة في وجودنا والمخزونة في خلايانا والتي يُعبر عنها العقل

**تذكر: وهناك براهين تثبت أن نسبة الذين يموتون بسبب الأمراض الخطيرة هي أعلى بكثير بين البائسين واليائسين والخائفين مقارنةً بالحكماء المدركين .**

بكماله واحتضانه معاني وحقائق جديدة تتوقف دائماً إلى خلق مستر. فالفراغ في قلب الذرة هو جزء من رحم الكون المفعم بالمعاني حيث نسمة الحياة لا تتوقف، فإذا أردت أن تبحث عن مكان لا يشيخ فيه أحد فلا تذهب بعيداً، إنه موجود في نفسك (سبحان الله العظيم) .

إن معظم حاجتنا الأساسية كحاجتنا للحب والتفاهم والتشجيع والمساعدة تخرق كل خلية من خلايانا؛ فالرغبات التي تنشأ في أفكارنا كثيراً ما تشوبها الأنانية، وبالتالي لا تعبر عن حاجات حقيقية. فأناس معظمهم منشغلون في تحصيل لثروة والوصول إلى أهداف مادية والسعي نحو طموحات سياسية. ومن المؤسف حقاً أن هذا الانشغال لا علاقة له بالحاجة الأساسية التي فُطر عليها الإنسان لتحقيق السعادة والفرح والراحة. إن هؤلاء الناس قد انحرفوا بعيداً جداً عن حاجاتهم الأساسية والطبيعية متعددة (غير تلك التي أملاها عليهم المجتمع) يمكن أن يتحقق خلالها الاكتفاء المدرك، إذ أن كل خلية في أجسادنا تسمى بطبيعتها نحو هذا الهدف لتحقيق السعادة والفرح والجمال والمحبة والرضا.

(عملياً كيفية إرهاف إدراكنا ليعي أدق الاضطرابات التي تعترى أفكارنا لنصلحها بالتركيز العقلاني، وإعادة التوازن إليها وبعث CHOPRA وهنا يعلمنا المؤلف) التحول

والتغير فيها. ابتداءً من سن الثلاثين (وبسرعة بطيئة جداً) لا تتجاوز واحد بالمئة في السنة، يبدأ جسم الإنسان العادي بالارتباك: التجاعيد تبدأ بالظهور، والجلد يفقد جزءاً من إشراقه، والعضلات تشرع بالتراخي، والسمع و البصر أقل رهافة، والعظام تبدأ بالترقق، ضغط الدم يبدأ بالارتفاع، وكذلك نسبة الكولسترول فيه، إلى آخره من التغيرات... من الجهة الأخرى إنشيط الخلايا يبدأ بفقدان السيطرة على تغييرات ((الكروموسوم)) ما يحدث أوراماً سرطانية .

وعلى مر الأيام والسنين تتجمع هذه ((التغيرات العمرية)) كما يسميها علماء المظاهر الشيخوخة والتي هي عبارة عن آلاف الموجات الصغيرة، تتجمع لتحدث قدراً كبيراً من هذه التغيرات (كما سبق وذكرنا أن التغيرات الجسمية كافة، ما يعني أن (99) بالمئة الباقية من الذكاء والطاقة التي يتألف منها الجسم، تبقى على ما حيوتها ونشاطها. أثناء قراءتك هذا الكتاب، جزء كبير من وعيك يقوم بخلق الجديد في جسدك دون دراية منك، وهذا ما نسميه الجهاز العصبي اللا إرادي

## 2. الأرض التي لا يشيخ فيها أحد

### (BODY TIMELESS MIND A GELESS)

التتويم المغناطيسي الاجتماعي هو مفهوم أخذنا به من دون وعي أو إدراك، وخضعنا من دون قيد أو شرط لما يمليه علينا هذا المفهوم (نشيخ، ونهرم، ثم نموت). ولأن القوانين التي سنّها المجتمع بهذا الشأن تملي علينا ذلك، وجب علينا أن نتخلص من مفترضات أملت علينا، ونتعرف بالمفهوم الحقيقي بالنسبة لطبيعة العقل والجسد.

فالحزن واليأس من جهة أخرى يسببان فوضى في عمل خلايا أجهزة المناعة في الجسم، ما يزيد من خطر الإصابة بالنبوبات القلبية والسرطان وغيرها، وبالتالي يُقصر الحياة. بعكس الفرح والرضا فإنهما يساعدان كثيراً على إبقائنا أصحاء وبالتالي يطيلان حياتنا. كل هذا يعني بأنه لا يمكن فصل علم الأحياء عن علم النفس؛ فأى إرهاق فكري مهما كان صغيراً، يغرز سيلاً من الهرمات الضارة، نفسها التي تظهر بالإرهاق الجسدي.

إن في أعماق كل فرد منا حقيقة ثابتة غير معروفة لدى الحواس الخمس، تُشكل شخصياتنا وتتمثل في أسس كياناتنا وتحديد هويتنا !

وتلك الحقيقة هي أن الروح هي التغير الحقيقي عن وجود الكائن الخالد (كماً) أو (نوعاً)؛ لأن الأجزاء فيها تعمل بصورة غامضة، وسير العمل فيها كامن يبعث الطاقة من جزء إلى آخر، بحيث يصبح كل جزء موجوداً بالكل، والكل موجوداً في الجزء

**تذكر: أن هناك دوافع ذكية تُحدث في أجسامنا تغيرات جديدة كل لحظة، وما نحن في مجمل كياناتنا إلا نتيجة لهذه الدوافع. فإذا استطعنا أن نغير نمط هذه الدوافع يمكننا أن نغير ما في نفوسنا وأجسادنا .**

### 3. كيف نضع حداً للضغيان الحواس؟

لكي نبقي على قيد الحياة يجب أن تعيش أجساد على أجنحة التغيير؛ ففي اللحظة التي نحن فيها الآن نزفر ذرات من الهيدروجين والأكسجين والكربون والنيتروجين التي كانت في لحظة ما سابقة مخزونة في مادة تشكل أكبادنا وقلوبنا ورئتينا وعقولنا، ثم تختفي في الهواء لتستبدل بسرعة بذرات جديدة إلى ما لانهاية. تظهر هذه الأعضاء للعين المجردة ثابتة كما هي، ولكنها ليست كذلك، ففي نهاية هذه السنة 98% من الذرات والخلايا في أجسادنا تكون قد تغيرت واستبدلت بأخرى جديدة.

ابتداءً من سن الثلاثين (وفي أجسامنا، نُظَم بشكل ليراقب وظائف جسدك من دون علمك بذلك، عندما تسير في الشارع مشغولاً بالأشياء التي تراها حولك، تبقى المراكز اللا إرادية في دماغك تعمل، كما سبق وقلنا من دون دراية منك. هناك مئات الأشياء التي تقوم بها لا إرادياً- التنفس والهضم ونمو الخلايا الجديدة، وإصلاح الخلايا القديمة، والتخلص من السموم، وتوازن الهرمونات، وتحول الطاقة المخزونة من الدهون إلى السكريات، وتوسيع حدقة العين وتضييقها، وضغط الدم، وتعديل حرارة الجسم إلخ... كلها تحدث لا إرادياً ودون انقطاع. هذه الوظائف كما قلنا، تحدث لا إرادياً ويجب أن ندرك بأنها تلعب دوراً هاماً في عملية التقدم بالسن.

فكلما تقدمنا في السن تصبح قدرتنا على تنسيق هذه الوظائف أضعف؛ لأن الزمن الذي نعيشه لا إرادياً يسيء إلى تلك الوظائف، وفي الوقت نفسه يمكن أن

**تذكر : البشرة تستبدل نفسها كل شهر  
وتلافيف المعدة كل خمسة أيام، و خلايا  
الكبد كل ستة أسابيع ، و الجهاز الهضمي  
كل ثلاثة أشهر**

يخدمها إيجابياً إذا أخضعها هذه الوظائف، وفي الوظائف لانتباهنا وإرادتنا . فبمجرد إخضاع هذه الوظائف اللاإرادية لسيطرتنا، نعدل مجرى التقدم بالسن ونؤخره، فكل وظيفة لا إرادية يمكن أن يسيطر عليها إرادياً.



**Entropy**: هي عبارة عن فوضى تدب في نظام تركيب الأشياء؛ لتصبح غير منظمة وغير قادرة على إعادة تنظيم تركيبها بنفسها، وعرضه للدمار كآلة حديدية مرمية في ساحة خارجية يأكلها الصدأ.

تذكر: فالعلم الحديث أثبت ذلك، وكذلك أناس في الزمن القديم تمكنوا أن يصبحوا أسياد أنفسهم، وحافظوا على أسبابهم عبر عمر مديد. هؤلاء الناس هم حكماء تحققوا من أن طبيعة الإنسان الأساسية هي تدفق لذكاء غير منظور، وعلموا أن الحفاظ على هذا التدفق، وصيانتته سنة بعد سنة يمكنهم مقارنة ال**Entropy**.

## 4. كارما

تعود معظمنا الاعتقاد بأن مساهمتنا في عملية تطور الإنسان لا تتخطى حدود الفترة الزمنية التي نعيشها، وهذا يعكس نظرة الشخصية المقيدة بالحواس الخمس. فمن وجهة نظر الشخصية، لا شيء من ذاتها يبقى بعد انتهاء عمرها، ولا شيء من تجربتها الحياتية يخرج عن حدودها. في المقابل ترى الشخصية ذات الإدراك الموسع أن لا شيء منها يبقى بعد انقضاء عمرها، ولكنها تعي أيضاً أن روحها خالدة.

العمر الذي تعيشه شخصيتك هو تجربة واحدة من تجارب الروح التي لا تُحصى. إن منظور الروح واسع جداً وإدراكها لا يتقيد بحدود الشخصية، والأرواح التي اختارت تجربة الحياة الجسدية سبيلاً إلى التطور، دفعت بطاقتها إلى التقمص مراراً في أشكال عدة نفسية وجسدية، وفي كل تقمص آخر تبذل الروح لنفسها شخصية وجسداً، والشخصية والجسد اللذان يمثلان بالنسبة للإنسان المقيد بحواسه الخمس وجوده الكلي؛ هما بالنسبة إلى روحه الوسائل المتميزة والملائمة تماماً لكل تقمص.

تساهم كل شخصية بطريقتها الخاصة وبقدراتها الخاصة وبالدروس التي نتعلمها بوعي أو بغير وعي في تطور روحها. فحياة الأم أو المحارب أو الابنة أو الكاهن، وتجارب الحب والضعف والخوف

**تذكر: الشخصية وجسدها هما في مكانة أوجه مستعارة للروح، وفي نهاية كل حالة تقمص، عندما تنتهي الشخصية من أداء دورها وتلجأ الروح إلى التخلص منها، تنتهي الشخصية وجسدها ولا تنتهي الروح.**

والفقدان ورقة الإحساس، والمعاناة في حالات الغضب والتحدي والفرار والغيرة... كل ذلك يساهم في تطور الروح.

كل الموصفات الجسدية والعاطفية والنفسية التي تؤلف الشخصية وتؤلف جسدها - ذراعان قويتان أو هزيلتان، قدرات ذهنية ثاقبة أو بليدة، طباع مرحة أو سوداوية، بشرة سوداء أو صفراء، وحتى لون العينين - كلها تلائم تماماً غاية الروح.

لا تعي الشخصية المقيدة ضمن حدود حواسها الخمس حالات التقمص العديدة التي مرت بها روحها، ولكن قد تعي الشخصية ذات الإدراك الموسع هذه الحالات، أو تعيشها من حيث كونها مراحل من ماضيها أو من مستقبلها. تشكل حالات التقمص هذه بالنسبة إلى الشخصية مجموعة حيوات تخصها- ولكن لم تعيشها بالفعل، إنها التجارب التي تمر روحها من منظار الروح، تكون جميع حالات تقمصها مترامنة. وجميع شخصياتها موجودة في آن واحد، وبالتالي فإن التخلي عن النزاعات السلبية من قبل إحدى شخصياتها، تعود بالفائدة ليس على تلك الشخصية وحدها، بل على جميع الشخصيات التي تتقمص فيها هذه الروح.

وبما أن الروح ليست مقيدة بالزمن، فإن التخلص مثلاً من تيارات الخوف والشك يعزز ماضي الشخصية ومستقبلها. يمكن للشخصية المقيدة بحواسها الخمس أن تلاحظ بعض هذه الفائدة، من غير أن تدرك اتصالها بديناميات الوعي، ولا علاقتها بما يحدث في داخل ذاتها من وعي وتطور في إطار الجنس، العرق والوطن والثقافة. وبعض هذه الفائدة لا يمكن لمن كان مقيداً بحدود حواسه الخمس إدراكه فقط، ولذلك فإن الحياة الواعية ثروة لا تقدر بثمن.

**تذكر: تأمل عظمة القوة التي تتمتع بها الروح التي تستطيع أن تختبر المحبة العارمة في جزء منها والخوف في جزء آخر، وربما تكون في جزء ثالث منها محايدة، وفي جزء رابع مصابة بفصام نفسي، وفي جزء سادس رسول إزاء ورحمة .**

لماذا يحدث هذا الأمر؟ ومن أين تأتي ضرورة الكلام على الشخصيات والأرواح؟ تقمص الروح هو عملية حصر ضخمة لقوة الروح بما يناسب معايير الشكل المادي. إنه حصر النظام حياة أبدية ضمن إطار زمني، وعلى امتداد عدد معين من السنوات، إنه حصر لنظام إدراكي يرشح في وقت واحد

عبر التجربة المباشرة في عدد لا يحصى من (الحيوات) والروح تختار إرادياً الدخول في هذه التجربة بهدف الشفاء والشخصية هي مجموع تلك الأجزاء من الروح التي تحتاج إلى الشفاء، إضافة إلى أجزاء أخرى، مثل الرحمة والحب التي تقدمها الروح لتكون مصدر عون للشخصية في عملية الشفاء القائمة في حياتها.

والجوانب المتصدعة من الروح كتلك التي تطلب الشفاء، تحتاج إلى التفاعل مع المادة من أجل أن تلتئم وتصبح وحدة مكتملة. يمكن القول إذا أن الشخصية تشبه مركب النذالة الهندي (وهي دائرة تطوق مربعاً، وهي رمز الكون عند الهندوس والبوذيين) من حيث إنها تتألف من كل تلك الأجزاء المتصنعة بالإضافة إلى الأجزاء السليمة، وهي تتألف بشكل مباشر من الأجزاء التي اختارت الروح علاجها في هذه الحياة، والتي تحتاج إلى التجربة المادية من أجل الشفاء، ومن تلك الأجزاء التي قدمتها الروح لتساعد الشخصية في عملية الشفاء. من هنا فإنك تلمس عبر شخصية أحد الأشخاص مظاهر التصدع التي تعذبها، بالإضافة إلى مظاهر الحب النابع من الجمال الذي اكتسب روحها .

وعندما يكون أي جزء من هذه الأجزاء غير مكتمل تكون الشخصية غير منسجمة، والشخصية المنسجمة هي تلك التي تتدفق فيها الروح بسهولة عبر ذلك الجزء منها المتصل بقميصها الجسدي. الروح موجودة وليس لها بداية ولا نهاية، بل تتدفق نحو الاكتمال. والشخصية تظهر إلى الوجود كقوة طبيعية تنبثق عن الروح، إنها أداة من الطاقة تتخذها مواصفاتها الفريدة (وذلك يعود إلى فردانية الطلقة التي شكلتها) إنها العجوة التي تمثل الروح في التعاطي مع المادة.

تشكل شخصيتك بفعل الذبذبات التي تؤلف اسمك، والذبذبات في علاقتك بالكواكب لحظة تقمصك، ويتأثر ذبذبات الطاقة المحيطة بك، إضافة إلى فعل الجوانب المتصدعة من روحك التي تحتاج للتفاعل في العالم المادي لكي تحقق كمالها.

**تذكر:** تبدو الشخصية أحياناً وكأنها قوة هائلة في العالم غير مرتبطة بطاقة روحها، وقد تؤدي مثل هذه الحالة إلى أن يصبح الإنسان شريراً، أو مريضاً بالفصام النفسي. وهي تحدث نتيجة عدم تمكن الشخصية من إيجاد مرجعيتها، أو حبل ارتباطها، أو ملاذها الأصلي، أي الروح. الاضطرابات التي يعاني منها الإنسان في حياته ترتبط مباشرة بنسبة انفصال طاقة شخصية عن روحها، بنسبة عدم بالمسؤولية الإبداعية. عندما تنعم الشخصية بالتوازن التام تقترب من روحها اقتراباً شديداً حتى يصبح من الصعب على المراقب أن يعلم أين تنتهي الشخصية، وأين تبدأ الروح، وهنا يكون الإنسان متكاملًا.

## 5. تعدى الخوف

الخوف مثلاً من التقدم بالسن، ومن التغير بالشكل، يدفعك إلى الرغبة في الانتقال من حالتك الحاضرة إلى حالة أخرى. عندما تعيش وسط نمط من الرغبة في ما لست تملكه عوضاً عن الرغبة فيما تملكه، أي أن ترى دائماً العشب في غير مرجك أكثر اخضراراً من العشب الذي في مرجك، فحريّ بك أن تتحدى هذا النمط وتذكر نفسك في كل مرة أنك لا تعيش اللحظة الحاضرة، ولا تتفاعل مع دينامية الطاقة الحاضرة لديك، بل وعلى العكس، فإنك تخسر من قوتك لأنها تتساب إلى خارجك نحو مستقبل غير موجود.

تذكر: في كل مرة تشعر بسيطرة الأحاسيس السلبية عليك، توقف لحظة، وتنبه إلى ما تشعر به، وحاول التخلص منه بصورة واعية، أسأل نفسك عما تشعر به، وما السبب وراءه أو ما هي جذوره. اذهب إلى تلك الجذور للتو، وفيها تعمل على اقتلاعها، انظر في اللحظة عينها إلى الجانب الإيجابي، وتذكر الحقيقة الكبرى وهي أن حياتك ليست وليدة المصادفة، وأنت في صدد عملية روحية عميقة، وفي صدد اتفاقية مع الكون التزمت روحك بتنفيذها، تنبه إلى أفاضلك وإلى الأعمال التي تقوم بها، تنبه إلى من أنت، وكيف تستخدم قوتك.

بكلام آخر، عندما تقول ما تقول، وفيما ترتبط بالتزامات ووعود، وفيما تمضي إلى بناء قوتك في الحياة، حاول أن تتأكد دائماً أن كلماتك تشير حقاً إلى من أنت، وأنت تدعم أقوالك بما لديك من قوة ثقة تسمح لك بالعطاء، والعطاء الزاخر، وكما تعطي هكذا سيعطى لك، إن اتسم عطاؤك بالقصور والتقصير والتقتير ورافق مع إطلاق الأحكام على المتلقي، هذا ما ستلاقيه في حياتك، أي القصور والتقتير والأحكام، وما تقوله للآخرين سوف يحدث لك بالتحديد .

الثقة تسمح بالبناء، وعندما تثق بأن الكون يغدق عليك في كل لحظة بما تحتاج إليه روحك، وأن الإرشاد والمساعدة من جهة مرشديك ومعلميك اللاماديين تتوفر إليك

دائماً، تشعر بالحرية في تعاطيك مع الآخرين وتبتعد عن ثقل الشعور بضرورة المراوغة والمداورة من أجل الوقاية من الأذى.

الوعي حالة من الهناء وليس من الألم، إنه منتهى السعادة، وهو تام التوازن والانسجام المحب، وهو كل هذا وأكثر، الصفاء يطالعنا في المسار العمودي وليس الألم. الثقة تسمح لك بالضحك، يمكنك أن تبقى ضاحكاً ومرحاً فيما تتقدم على دروب الحياة وليس بالضرورة أن تصبح جدياً ومتعباً.

ينظر الشريك الروحيان إلى الأمور من المنظار اللاشخصي ويساعد أحدهما الآخر على فهم معاني تجاربهما من خلال هذا المنظار. من هنا، يمكنها الابتسام أمام غنى الكون وجماله ومزاجه اللعوب في بعض الأحيان، ويستمتعان بوجودهما معاً، وينظران إلى ما تجره الرغبات الشخصية من متاعب وضغوط على أنها دروس للروح، ودروس عظيمة في بعض الأحيان.

كل ما تقوم به يومياً يؤدي إلى خلق ما هو ملائم و متكامل، والثقة هي في أن تتظر بعين الوعي إلى هذه العملية، وعلى الرغم من أن كل ما تلاقيه وتفعله في لحظة ملائم و متكامل مع ما تحتاج إليه الروح في تطورها، فإن خياراتك هي التي تحدد شكل تجاربك، الخيار بهذا الشأن يعود إليك، فإن الطريق الذي تسلكه حالياً ليس مجهولاً بالنسبة إلى الكون، ويمكن اعتبار تجارب الألم والحزن والفسق التي تمر بها بمكانة الشارات على الطريق التي اخترتها.

**تذكر:** ما تريد اختباره والمساهمة به من موقعك كإنسان، أو كجنس بشري، يصنع خطوات التحول الثوري من رؤية الكون عبر الحواس الخمس، إلى التطور عبر الخيار المسؤول والدعم والإرشاد من المرشدين والمعلمين اللاماديين.

هل ترتاح إلى فكرة أن الكون غريب عنك وميت، وأنه ينتهي عند حدود ما تتمكن حواسك الخمس من اكتشافه؟ كيف يتجاوب قلبك مع فكرة أن العالم حي ورحيم، وأنت بمساعدته، وبمساعدة أرواح أخرى ذات قوة كبرى ونور عظيم، تتعلم من خلال عملية الخلق المشترك كنه الحقيقة التي تعيشها.

انظر على المشاهد المحتملة لمستقبل عالمنا عندما يبنى بطاقة الشخصية، وإلى المشاهد المحتملة لمستقبل هذا العالم إذا بني على ركائز طاقة الروح. أي المشاهد تختار؟

## خاتمة الفصل

---

اسمح لنفسك أن تكون واعياً لما تشعر به، واعطِ لذاتك الإذن إلى اختيار السلوك الأكثر إيجابية في كل لحظة. وفيما تتخلص بوعي من الطاقة السلبية وتدعم نياتك بما يشير به قلبك، وفيما تتحدى مخاوفك وتتخلّى عنها وتختار الشفاء، فإنك تضع شخصيتك في خط متراصف مع روحك، وتتقدم لكي تصبح كياناً من نور متكامل الجوانب، والقوة، والإحساس بالأمان الداخلي، والتواضع والتسامح والوضوح والحب وكل نعم الروح وتزهر، فتجذب نحوك أعظم هدايا الكون وهي: أناسٌ مثلك يشبهونك بقلوبهم المنفتحة .

وعوضاً عن أن تكون روح داخل جسد، كن جسداً داخل روح، تابع التواصل مع روحك. وحاول الذهاب إلى أبعد من ذلك، إلى هناك، حيث بزوغ حافز، الخلق والقوة الحقيقية \_ عند نقطة الصفر بين المادة والطاقة، إلى هناك حيث موطن الروح. تُرى ماذا يعني أن تلامس هذا المكان؟ من المثير حقاً بلوغ سن النضج الروحي.





## الجزء الثاني : القوة الحقيقية

---

1. معرفة الذات الحقيقية
2. قوة الروح
3. التهيب
4. القلب
5. الوحي
6. النور
7. الأرواح
8. القوة
9. الوهم



## 1. معرفة الذات الحقيقية

تعلمنا في المدرسة ان التطور هو تطور الشكل الجسدي، تعلمنا مثلاً ان المخلوقات الحية الأحادية الخلية التي تعيش في المحيطات هي السلف الاول لجميع اشكال الحياة الاخرى الاكثر تعقيداً. السمكة اكثر تعقيداً من الاسفنجة وهي بالتالي اكثر تطوراً، والحصان اكثر تعقيداً من الحية وهو بالتالي أكثر تطوراً منها، والقرد اكثر تعقيداً من الحصان، وبالتالي تطوراً منه، وهكذا نتابع صعوداً على سلم التطور إلى أن نصل الى الإنسان الذي هو أكثر المخلوقات تعقيداً، وبالتالي أكثر أشكال الحياة تطوراً على وجه الأرض. وبكلام آخر، تعلمنا أن التطور هو التقدم التدريجي في (التعقيد التنظيمي) (Organizational complexity)

هذا النوع من التعرف يعبر عن الفكرة القائلة بأن الكيان الأكثر قدرة على السيطرة

**تذكر: أننا لو تعمقنا بالفهم فسوف نكتشف أن الإنسان المتطور حقاً هو الذي يقدر الآخرين أكثر مما يقدر ذاته، ويقدر فضيلة المحبة والسلام أكثر مما يقدر العالم المادي وما فيه. ويتوجب علينا التفكير في مفهوم جديد وموسع للتطور مفهوم أعمق لطبيعة حقيقتنا، وسوف نرى بعدها التطور الحقيقي الذي سوف نؤول إليه، وكيف سوف يترجم في التجربة الحياتية، وفي سلوكنا، وعلى مستوى القيم التي نجلها. إن فهمنا الحاضر للتطور هو نتيجة تطورنا.**

على محيطه، كما على جميع الكائنات الأخرى الموجودة في محيطه، هو الأكثر تطوراً. وعبارة (البقاء للأقوى) تعني أن الكيان الأكثر تطوراً في بيئة معينة هو ذلك الذي يحتل الحلقة الأعلى في السلسلة الغذائية في هذه البيئة. من هنا، وبحسب هذا التعريف فإن الكيان الأعلى قدرة على تأمين بقائه، أي الأعلى قدرة على المحافظة على نوعه، هو الأكثر تطوراً. طالما عرفنا أن هذا التعريف

لمفهوم التطور ليس مطابقاً للحقيقة؛ عندما يدخل شخصان في نزاع يكون كلامها على درجة متساوية من التعقيد التنظيمي وعلى درجة متساوية من التطور، إذا كان الاثنان يتمتعان لمستوى واحد من الذكاء، ولكن أحدها ضيق الرؤيا وخبث وأناني، وكان الآخر رحب الصدر ومحباً لغيره، نقول أن صاحب الصدر الرحب والمنفتح على الغير هو أكثر تطوراً بينهما.

إن أقدم أحد الناس متعمداً على التضحية بحياته من أجل سلامة الآخرين، كأن يرمي بنفسه أمام سيارة مسرعة، أو بخط النار لكي يحمي بجسده شخصاً آخر، نقول إن هذا الشخص الذي ضحى بسلامته لإنقاذ الآخرين هو من الناس الأكثر تطوراً بيننا. إننا نعلم حقيقة هذه الأمور، ولكنها تختلف عن مفهوم التطور الذي نعتمده .

الذي يحدث حتى الآن على قاعدة استكشافنا للحقيقة المادية عبر حواسنا الخمس، ولقد سمحت لنا هذه المرحلة من التطور بأن نتعرف إلى مبادئ الكون الأساسية بطرائق ملموسة، نرى عبر حواسنا الخمس أن كل فعل هو سبب، وله نتيجة، وأن كل نتيجة لها سبب.

نلمس قدرتنا على تحليل المعرفة وتطويرها. نرى مثلاً أن العصا هي أداة يمكن استخدامها بطرائق مختلفة. يمكن للعصا ذاتها التي تقتل أن تحت الحية للدخول الى وكرها، والأنشطة التي تتسق أعمال العنف يمكن أن تتسق أنشطة التعاون .

نجد أن الأنشطة الحياتية تكتسب نبلاً في المعنى والهدف عندما تمتزج بالتهيب، وفي المقابل نجد أن افتقارها إلى التهيب ينتج ظلماً وعنفاً وشعوراً بالوحدة .

**تذكر:** عندما ينظر إلى المحيط المادي من المنظور الحسي والخماسي فحسب، يبدو البقاء المادي وكأنه المعيار الأساسي للتطور؛ وذلك لانعدام القدرة على تمييز أي نوع آخر من التطور، ولذلك يظهر مفهوم (البقاء للأقوى) وكأنه مرادف لمفهوم التطور، وتظهر السيطرة المادية وكأنها شرط ملازم للتطور المتقدم .

وعندما نحصر إدراكنا للعالم المادي ضمن إطار ما تملّيه علينا الحواس الخمس، يصبح الخوف بالنسبة إلينا قاعدة الحياة في هذا العالم، وتصبح قوة السيطرة على المحيط وعلى من يعيشون في هذا المحيط ضرورة أساسية .

ويترتب على الحاجة إلى تحقيق السيطرة المادية نوع من المنافسة يصيب كل جانب في حياتنا. إنه يصيب العلاقات بين المحبين كما يصيب العلاقات بين الدول الكبرى، والعلاقات بين الأخوة كما بين الأعراق، وبين الطبقات الاجتماعية كما بين الجنسين . إنها تضعف في الميل الطبيعي إلى التناغم بين الأمم كما بين الأصدقاء، الطاقة ذاتها التي دُفِعت في اتجاه إرسال الطيران الحربي إلى الخليج العربي، قضت بإرسال الجيوش إلى فيتنام، وإرسال الصليبيين إلى فلسطين. والطاقة ذاتها التي فرقت ما بين عائلة روميو وعائلة جوليت، تفرّق عرقياً بين عائلة الزوج الأسود وعائلة زوجته البيضاء. والطاقة ذاتها التي (وضعت لي هاري في أوزلاند) ضد جون كنيدي. والسبب الذي يدفع الأخوة والأخوات إلى النزاع في ما بينهم، ويدفع الشركات الكبرى إلى النزاع ألا وهو: السعي إلى السيطرة .

الشرطة والجيش هما نتاج تصورنا للقوة أنها خارجية، الشارات الخاصة والجزامات والترتب وأجهزة اللاسلكي والبزات النظامية والسلاح والعتاد، كلها رموز تسبب الخوف .

**تذكر: اعتبار أن القوة هي أمر خارجي يحدد شكل اقتصادنا. تجد أن قدرة السيطرة على اقتصاد المجتمعات والبلدان، وقدرة السيطرة على العلاقات الاقتصادية الخارجية بينهما، محصورة في أيدي قلة قليلة من البشر .**

ومن أجل حماية العمال من هذه القلّة تألّف النقابات، ومن أجل حماية المستهلك، تم تكليف مراجع حكومية متخصصة، ومن أجل حماية الفقراء، طبقنا برامج المساعدة الاجتماعية. أليس هذا انعكاس واضح لأسلوبنا في النظر إلى القوة إنها ملك للقلّة فيما الغالبية تسمى إلى خدمتها من موقعها كضحية .

المال رمز للقوة الخارجية ومن يملك الكم الأكبر منه يملك القسط الأكبر من قدرة السيطرة على محيطه وعلى من فيه، ومن يملك الكم الأقل منه يملك القسط الأقل من قدرة السيطرة على محيطه وعلى من فيه. يمكن كسب المال أو خسارته، أو سرقة، أو النزاع من أجله أو وراثته. إذا كان المستوى العلمي الذي وصلنا إليه، أو المركز الاجتماعي الذي ننعم به، أو الشهرة التي أحرزناها، أو الأشياء التي نملكها، عناصر تنعم بالأمان فإنها بالتالي رموز للقوة الخارجية. أي شيء نخاف أن نخسره \_ منزل أو سيارة أو قامة رشيقة أو ذكاء أو عقيدة قوية، ما هو سوى بعض رموز القوى الخارجية. ما نخافه يزيد من تعرضنا للسقوط في الضعف؛ وهذا لأننا نعتبر أن القوة الخارجية.

**تذكر: عندما يُنظر إلى القوة على أنها خارجية، يبدو التسلسل الهرمي في البنى الاجتماعية والسياسية وحتى التسلسل الهرمي في الكون، دليلاً على من يمتلك قوة ومن لا يمتلكها. فيبدو المتربّعون على قمة الهرم أنهم يملكون القوة العظمى وهم بالتالي الأعلى قيمة والأقل تعرضاً للسقوط في الضعف .**

ويبدو الذين في أسفل الهرم أنهم الأقل قوة وبالتالي الأقل قيمة والأكثر عرضة للسقوط في الضعف. من هذا المنطلق، يكون القائد أكثر قيمة من الجندي، والمدير التنفيذي أكثر قيمة من موظف الاستقبال، والأبوان أكثر قيمة من الطفل، والإله أكثر قيمة من المتعبد. نخاف أن نتخطى أبوينا ومديرنا وقائدنا .

وهكذا تأتي النظرة التي تسمح بالقول إن هناك تفاوت في القيمة الشخصية بين قيمة مرتفعة وأخرى متدنية، تأتي من النظرة إلى القوة على أنها خارجية .

**تذكر: التنافس من أجل الاستحواذ على القوة الخارجية يمكن وراء كل أشكال العنف، وهو ما يتخفى وراء كل النزاعات الايدولوجية، مثل: الصراع بين الرأسمالية والشيوعية، والصراع الديني بين الكاثوليك والبروتستانت في إيرلندا، والصراع الجغرافي بين العرب وإسرائيل، والنزاع العائلي، والنزاع بين الزوجين، إنما الهدف غير المعلن من كل أشكال النزاع هو الاستحواذ على القوة الخارجية.**

تصورنا أن القوة هي خارجية يؤدي إلى التصدع النفسي على كافة الصعد، أن كان على الصعيد الفردي، أو الاجتماعي، أو الوطني، أو العالمي. ليس هناك فارق بين الإصابة الحادة بالفصام الشخصي، وبين العالم في حالة الحرب. وليس من فارق بين عذاب روح متصدعة، وعذاب أمة متصدعة. وعندما يتنافس الزوجان على حيازة القوة يستخدمان دينامية مطابقة لتلك التي تستخدمها مجموعة عرقية معينة من البشر في خوفها من مجموعة تنتهي إلى عرقٍ مختلف. يحملنا فهمنا الأعماق للتطور إلى نوع آخر من القوة، إلى قوة تحب الحياة في جميع وجوهها، قوة لا تحاكم كل ما تواجهه، قوة تبصر غايه ومعنى حتى في أبسط التفاصيل التي تطالها على وجه الأرض، هذه هي القوة الحقيقية، عندما نجعل أفكارنا وعواطفنا وأعمالنا مترافقة مع الجزء الأرقى في شخصيتنا، نمثل حماسا ويصبح لحياتنا غايه ومعنى.

**تذكر:** تنبثق القوة الحقيقية من أعماق منابع وجودنا. لا يمكن شراء القوة الحقيقية ولا وراثتها ولا ادخالها، لا يمكن لمن يتمتع بالقوة الحقيقية أن يحول أحد الناس أو الأشياء إلى ضحية. من ينعم بالقوة الحقيقية إنسان عالي القدرات والقوة إلى درجة أن فكرة استخدام القوة ضد الآخر ليست جزءاً من وعيه.

**وتذكر أيضاً:** أن في هذا العالم غير المنظور توجد مصادر قيمنا الأشد عمقاً. ومن منظوره يمكن فهم الدوافع التي تحرك هؤلاء الذين يضحون بحياتهم للوصول بوعي منهم إلى تحقيق غايات سامية، ويمكن من هذا المنظور تفسير القوة التي تمتع بها غاندي، وفهم الرحمة التي اكتست بها أعمال الرسل فهماً شاملاً غير متاح لمن كان مقيداً بقيود حواسه الخمس.

**تذكر:** أن المعلمون العظماء في تاريخ الإنسانية هم أناس تمتعوا بسعة الإدراك. لقد تحدثوا ويتحدثون إلينا، وفعلوا ويفعلون. وقيم ومدارك تعكس الوعي الأشمل الذي يتميز به الإنسان من ذوي الإدراك الموسع، فأيقظت بالتالي كلماتهم وأعمالهم في داخلنا معرفه بالحقيقة.

ما برح الجنس البشري منذ أن تسنت له ملكة السؤال، يطرح الأسئلة التالية: ((هل في الوجود خالق؟))، ((هل في الوجود قدرة إلهية ذكية؟))، ((وهل هناك غاية في المنام الحياة؟))، لقد حان الآن وقت التوسّع في أطر مرجعية تسمح بالإجابة عن هذه الأسئلة. يتيح الإطار المرجعي الأوسع لذوي الإدراك الموسّع فهم الاختلاف الفعلي القائم بين الشخصية والروح. شخصيتك هي ذلك الجانب منك الذي ولد ويعيش وسوف يموت في إطار زمني معين؛ أن تكون بشرياً وأن يكون لك شخصية، أمران متطابقان؛ فشخصيتك هي مركبة تطورك كما هو جسدك . القرارات التي تتخذها والأعمال التي تقوم بها على الأرض هي سبل تطورك في كل لحظة تختار فيها النيات التي سوف ترسم شكل تجاربك، وتختار الأمور التي ستركز عليها انتباهك، تؤثر خياراتك هذه في عملية تطورك. وينطبق هذا الأمر على كل كائن بشري. فلو اخترت بغير وعي فسوف تتطور تطوراً غير واعي، وإن اخترت بوعي فإن تطورك سيكون واعياً.

**تذكر: أن العواطف النابعة من الخوف والتي تعمل العنف عواطف اتصف بها الوجود الإنساني، والشخصية (فقط) التي تعيش تجربتها الشخصية وحدها تشعر بالغضب، والخوف، والكراهية، والرغبة في الانتقام، والحزن، والخجل، والندم، وعدم الاكتراث، والإحباط والسخرية، والوحدة. الشخصيه وحدها تميل إلى إصدار الأحكام وإلى المناورة والابتزاز، والشخصية وحدها تسعى إلى الاستحواذ على القوة الخارجية. ويمكن أيضاً للشخصية أن تكون محبة، ورحيمة، وحكيمة في علاقاتها مع الآخرين. ولكن المحبة والرحمة والحكمة لا تأتي من الشخصية؛ إنها تجارب الروح .**

الروح هي ذلك الجزء من الذي لا يموت. لكل من روحه، ولكن الشخصية المقيدة بحدود الحواس الخمس، لا تقي وجود روحها، ولا تتمكن بالتالي من التعرف الى تأثيرها. عندما تتوسع الشخصية في إدراكها يصبح الإلهام الذي تختبره- الشعور الحدسي، والمشاعر الباطنية الخفية مُهما لديها.. إنها تتوصل إلى فهم الأمور المرتبطة بذاتها، وبغيرها، وبالأوضاع التي تحيط بها، (فهماً لا تبرره المعطيات المتوفرة عبر



الحواس الخمس). يصبح بإمكانها التعرف إلى النيات والتعاطي معها، عوضاً عن الرد على الأعمال والألفاظ التي تواجهها. يمكنها مثلاً التعرف إلى قلب حنون في عمق سلوك غاضب وقاسٍ، وإلى قلب جليدي وراء ألفاظ لطيفة ومنمقة. عندما نتبّه إلى وجود طاقة الروح ونقرّ بها، ونقدرها فإن تأثيرها سيبدأ بالبروز في مجرى حياة الشخصية، وعندما تتمكن الشخصية من خدمة طاقة روحها بشكل تام، تكتسب القوة الحقيقية، هذا هو الهدف من عملية التطور التي نعيشها لفهم ذاتنا الحقيقية، وهذا هو مبرر وجودنا، كل تجربة تمر بها على الأرض تشجع على تراصف شخصيتك مع روحك، وكل حالة تمرّ بها تفتح أمامك فرصة اختيار هذه الطريق، وتسمح لروحك بأن تشع من خلالها، وأن يتجسد عبرك احترام الحياة وحبها اللامتناهين في اتساعها وعمقها.

وراء كل عمل ووراء كل فكرة وشعور توجه نية، والنية هي وحدة بين أمرين متلازمين: السبب والنتيجة. إن كنا مشتركين في السبب فمن غير الممكن ألا نشترك في النتيجة. من هنا ومن هذا المنطلق العميق نحن مسؤولون عن كل عمل، وعن كل فكرة، وكل شعور يترتب على نية لدينا. ونحن أنفسنا سوف نشترك في تذوق ثمرة كل نية لدينا. ولذلك فإن من الحكمة أن نعي حقيقة نياتنا التي تنتج تجاربنا، وأن نميز بين النيات بحسب نتائجها، وأن نختار تلك التي تعطي النتائج التي نريدها.

الإنسان الذي يحمل في نياته الكراهية للآخرين يعيش في تجربة الكراهية عبر نيات الآخرين نحوه. والإنسان الذي يحمل في نياته حب الآخرين يعيش تجربة الحب عبر نيات الآخرين نحوه، وهكذا دواليك. أما القاعدة الذهبية فهي دليل السلوك المبني على دينامية كارما. وإن كان من تصرّح يتوجه شخصياً من كارما إلى كل منا، فلا بد أن يقول: ((إنك تستقبل من العالم ما تعطي للعالم)). ليست الدماء دينامية كارما دينامية أخلاقية، مفهوم الأخلاق هو انكار إنساني، والكون لا يحكم الناس. أما قانون كارما فيحكم عملية حفظ توازن الطاقة في نظامك الأخلاقي، وفي نظام جيرانك الأخلاقي؛ إنه يساعد الإنسانية كمعلم لا شخصي وكوني في موضوع المسؤولية.

## 2. قوة الروح

كل الروح تحمل إلى الأرض عطاءاتها، وهدف الروح من تقمصها لا يقتصر على الشفاء وتوازن الطاقة، وتسديد ما لطاقة كارما عليها من متوجبات، ولكن للمساهمة في معينة بما لديها من ميزات، تأتي كل روح بما تشكلت به من قوة الحياة لتبلي به بعض حاجات مدرسة الأرض، وهي تفعل ذلك بنية وهدف واضحين. وقبل التقمص توافق كل روح على إتمام مهمات معينة على الأرض، إنها تدخل في اتفاقية مقدسة مع الكون من أجل تحقيق أهداف محدودة. وهي تلتزم القيام بمهمتها على أفضل وجه، ولهذا عندما تنجح روح في إتمام مهمتها وفي تحقيق ما التزمت به، تتميز حياة شخصيتها بعلامح خاصة وغنية تلقى الإجلال والتقدير من الأرواح الأخرى في العالمين المادي واللامادي.

و كل روح تلتزم بمهمة معينة، وقد تكون مهمتها إنشاء عائلة سعيدة أو نقل الأفكار إلى الآخرين عبر الكتابة، أو إحراز تغيير في مستوى الوعي لدى مجتمع معين، كالمجتمع التجاري مثلاً. وقد يكون إيقاظ الوعي لقوة الحب على مستوى الشعوب، أو المساهمة مباشرة في تطور الوعي على مستوى الكرة الأرضية. مهما كانت المهمة التي التزمت روحك بتنفيذها والاتفاقية التي أبرمتها مع الكون، فإن مجمل التجارب في حياتك تعمل على تحضير ذاكرتك لكي تتذكر تلك الاتفاقية، وعلى تحضيرك من أجل إتمام المهمة المنتظرة منك.

**تذكر: لا يمكن لشخصية تفتقر إلى القوة الحقيقية إتمام مهمة روحها فتراها قابعة في حالة من الضجر "الشعور بالفراغ"، وهي تلجأ إلى ملء ذاتها بالقوة الخارجية، ولكنها تبقى غير راضية. غير أن هذا الإحساس بالفراغ، وبأن شيئاً ما برح منتقصاً، وأن هناك خطأ معيناً في مكان ما، لا يمكن علاجه عن طريق إرضاء رغباتك الشخصية.**

والحاجات التي تقوم على الشعور بالخوف لا تساعدك في بلوغ المنتهى الذي تسعى إليه روحك، مهما نجحت الشخصية في إرضاء أهدافها ولن تكون هذه الأهداف كافية، ولا يمكن لجوعها أن يهدأ سوى عندما تهتدي إلى المسار الذي اختارته روحها. عندما تتقمص الروح يصبح ما تتذكره حول اتفاقيتها مع الكون أقل إلحاحاً بالنسبة لها، و قد يبقى هذا الوضع في حالة من السباق ريثما تحركه التجارب. وليست هذه التجارب بالضرورة في اختيار الشخصية. ولكنها لزومية من أجل التيقظ إلى تنشيط قوة و مهمة الروح في وعي الشخصية، ولتحضير هذه الأخيرة لإتمام هذه المهمة.

### • كيف تشعر عندما تتذكر مهمة روحك؟

عندما تشعر بأن دوافع النشاط الذي تقوم به تتبع من أعماقك، وعندما تصبح تحركاتك وأعمالك مصدراً لرضاك وسعادتك، وعندما يؤدي ما تقوم به إلى خيرك وخير الآخرين، وعندما لا يصيبك القنوط، بل تشعر عبر ما تقوم به بمتعة الحياة والعمل، فإنك إذ ذاك تؤدي المهمة التي خلقت لتأديتها تمتلأ الشخصية المنخرطة في عمل روحها بالحيوية، ولا بالحيوية، ولا تثقلها المشاعر السلبية وهي تعيش من غير خوف، وتغتنب بمعنى الحياة وقيمتها وتستمتع بعملها وبالآخرين، وتشعر بالاكتماء الذاتي، وتساعد الآخرين على بلوغ هذا الاكتفاء أيضاً.

تفاعلك مع والديك، ومع الذين اخترت مشاركتهم في أمورك الحميمي، ومع هؤلاء الذين من بين ملايين سكان الأرض تشترك معهم في بعض جوانب حياتك، هذا التفاعل يؤدي إلى تبنيك إلى من تكون، وإلى ما جئت لكي تقوم به على الأرض الآلام التي تقاسيها حيناً، ومشاعر الوحدة التي تتنابك أحياناً، والتجارب التي ترتد عليك بخيبات الأمل أو بمشاعر الإحباط، والوقوع في الإدمان وفي ما يشبه من الزلات، كل منها يفتح أمامك أبواب اليقظة والوعي، وكل منها يقدم لك قرصة النظر إلى ما هو أبعد من حدود الوهم الذي يخدم هدف توازن روحك ونموها.

**تذكر: لديك عبر كل تجربة سلبية ومؤلمة تمر بها فرصة أن تتحدى الرؤية التي تقف ورائها، ووراء الخوف الذي يغذيها، وفرصة أن تختار طريق التعلم بالحكمة.**

ليس هناك ما يمكن القول إنه المسار المطلق والأمثل للروح، بل هناك مسارات مثلى عدة، ومع كل خيار تقوم به، ترسم أمامك فوراً مسارات عديدة محتملة، يكون أحدهما المسار الأمثل. وبكلام آخر إن المسار الأمثل لروحك هو خيار الوعي، وهو المسار العمومي. وبعد أن تقوم بهذا الخيار تنفتح أمامك الطرائق العديدة لتفعيله.

### • باي طريقة إذا تنعم بفائدة الإرشاد المادي؟

إنها الشراكة التي تحفزك إلى بلوغ أقصى أبعاد القوة الحقيقية والخيار المسؤول، وهي لا تنتظر منك بأن تترك لغيرك مهمة توجيهك بطريقة خارجية عن إرادتك. إنها تريد منك استقبال الدعم الذي يساعدك على تبين طريقك إلى بلوغ أعلى مستويات القوة التي لديك، وتلقي الإرشاد حول كيفية استخدامها. عندما تولي كلياً إلى شخصيتك أمر تحديد ما هو أفضل لك ربما تقف عائقاً دون حصولك على مصادر غنى قد تكون في انتظارك. كيف تعلم بما يعده لك الكون فيما لو تتخلى عن التزامك بالقيود التي تضعها لنفسك؟ إن اتخذت قرارك في أن ترى حياتك تتجلى بمظهر معين دون غيره \_ إن اخترت تركيز إبداعك على وسائل جمع المال مثلاً فتأكد أنك تبني كل حقيقتك حول هذا الأمر فحسب .

### • هل ترى ذلك؟

تخلّ عن كل ما ترى فيه معنى المكافأة وحسب، وكن مرناً وتسلّح بالثقة، وكن خلاقاً، وعشْ منسجماً مع طبيعتك، ودع الأمور تجري بحسب إرادة معلميك ومرشديك الروحيين وإرادة الكون .

ارفع يديك عن المفقود، وكن قادراً على أن تقول للكون: ((لتكن مشيئتك!))، وازرع ما تقتله في نياتك، فكر بهذه الجملة ملياً، فكر بمعنى فولك ((لتكن مشيئتك))، واجعل حياتك بين يدي الكون كلياً. يتمثل الجزء الأخير من عملية السعي إلى القوة الحقيقية في أن تتخلى عن ما تمتلكه من القوة أمام مستويات أسمى من الحكمة. ما الخطأ في أن تكون تابعاً للكون؟ أكان لمعلميك اللاماديين أو للذكاء الإلهي؟ افعل ما تريده لنفسك والكون ومعلموك ومرشدوك اللاماديون موجود لمساعدتك، وقد

يكون عليك العمل قليلاً على تحضير فكرك ليصبح في حالة من الهدوء تسهل الاستقبال والإصغاء.

طول النظر إلى الحياة من منظار أنها دينامية رائعة التنظيم، ثق بالكون والثقة تعني الإيمان بأن المناسبة التي تمر بها تعمل من أجل الغاية الأفضل والأكثر ملائمة لك. ليس هناك (متى؟)، وليس هناك لفظة (إذا) بل (يكون).

تخلّ عن الشروط والتفاصيل وقل للكون: ((اهدني إلى حيث أحتاج أن أكون)) ارسل طلبك إلى الكون وكن واثقاً أن الكون سيلبي، استرخ ولا تثقل قلبك بالهموم، واسمح لذاتك العليا القيام بمهمتها.

اعطِ ذاتك فرصة الصلاة وتماًماً كما في كل مرة يكون حجم الألم أو الأذى أكبر من قدرة الإنسان الشخصية على الاحتمال أو التسامح، تكون الصلاة كافية من أجل تلقي الرحمة، والإدراك والنور السامي الذي يتيح له القدرة على الاحتمال أو التسامح.

**تذكر: لا يمكن أن تكمل الدرب إلى درب اكتساب القوة من غير صلاة، ليس كافياً أن تريد، أو أن تنوي، أو أن تتأمل. عليك أن تصلي، وعليك أن تتكلم .**

عليك أن تطلب، وعليك أن تؤمن، هذه هي الشراكة، فكر في طيبة ما تقوم به عندما تدخل في شراكة مع الذكاء. الشراكة التي تبوح عبرها عن مشاغلِكَ فيما تثق بأن هناك جهة ذكية تتجاوب مع ما تقوله، وتساعدك على أن تخلق في حدود محيطك الخاص المؤلف من المادة والطاقة أفضل الديناميات قدرة على مساعدتك في التواصل إلى الاكتمال. لا تفكر أنك وحدك في عملية الخلق هذه، لأنك تتلقى الإرشاد الأقوى الذي يساعدك عبر عملية خلق مشتركة على إيجاد أنجع الطرق / السبل من أجل شفاء روحك وتنفيذ اتفاقيتها .

اعتبر نياتك وتأملاتك بعض جوانب صلاتك، وكن قادراً على القول في صميم نياتك، وفي تأملاتك ((وإنني أطلب الإرشاد والمساعدة)) وتوقع أن تنال طلبك، توقع نيل ما تطلبه، عدا أن مستوى اختيارك المسؤول للطاقة وكيف تجسد ذلك في المادة، تساعدك الصلاة على مناجاة النعمة وجذبها نحوك.

الصلاة تكون هي الوجود في علاقة شخصية مع الذكاء الإلهي، من المستحيل أن تكون هناك صلاة من غير قوة، ومن المستحيل أن تمر في بالك فكرة وتكون سراً، لأن الطاقة مسموعة. عندما تصلي تتاجي النعمة وتجذبها إليك، والنعمة هي نور واع ونقي، وهو إلهي، الصلاة تجذب النعمة وتطمئنك، وهكذا تسير الأمور، النعمة تهدي الروح، والنعمة تصطحب معها المعرفة بأن كل ما تختبره ضروري، إنها تهدئك بحس المعرفة.

اسرح في اللحظة الحاضرة، قم بما تريد القيام به في اللحظة الحاضرة. ليس عليك القلق حول ما ندعوه مستقبلاً، وهذا لا يعني عدم اهتمامك بما ينتج عن كل واحدة من خياراتك، أن تأخذ في اعتبارك نتائج كل قرار تتخذه هو الخيار المسؤول، بل يعني ذلك أن تبذل بقوة في اللحظة الحاضرة، وألا تخسر من قوتك عبر التفكير في (ماذا لو) أي في الأمور التي قد تطرأ في حياتك. الاحتمالات عديدة جداً ولا يمكن أن تعد أو تحصى، ركز قوتك على الوقت الحاضر، احتفظ بقوتك في اليوم الذي تعيش فيه على هذه الأرض، ولا تحاول التأثير على الغد.

تذكر: استخدم جميع طرائق الاتصال المتاحة لك في عالمك الأرضي، ولكن ليس من باب الذعر أو الخوف، وقم من موقعك بما عليك القيام به. لديك الخيار في معرفة الوقت الملائم للاتصال، وفي وضوح الدوافع إلى إجرائه، وفي التحلي بالثقة دع إلهامك يرشدك إلى الوقت الملائم.

ركز على ما يجول في داخلك وراقب شعورك، وتابع تقدّمك. اسمح لنفسك أن تتعرف تدريجياً، وخطوة بعد خطوة، على شعور الحرية في عدم التقيد بما ستؤول إليه النتيجة، وفي التحرك انطلاقاً من قلب تدعمه القوة الحقيقية.

لا تتوقع من الكون أن يعمل وفق الشروط الإنسانية؛ لأن الأمر ليس كذلك. ولا تؤكد على فكرة أن الكون يمثل إلى أسلوبك في فهمه، ولكن تأكد أن كل ما هو موجود على الأرض هو وجود ذو قيمة، وبالتالي فمن المستحيل أن يكون هناك عمل من غير قيمة. قد لا تتمكن من الاقتناع بهذه الحقيقة، ولكن ذلك لا يغير شيئاً في صحتها. عش واثقاً بأن أجزاء المشهد ستكتمل، وأن الرؤية ستوضح أمامك في الوقت الملائم.

الثقة تمنحك القدرة على النظر إلى جوانبك السلبية، والقدرة على معالجتها وشفائها؛ إنها تتيح لك تتبع مشاعرك، والتغلب على الموانع التي قد تحول دون التعرف إلى منابعها وتتيح لك أن تخرج إلى النور، تلك الجوانب منها التي تعيش في الخوف وتقاوم اكتمالك في الرحلة إلى اكتساب القوة الحقيقية تتطلب منك وعي كل ما تشعر به.

عملية نبش الحنايا السلبية ومعالجتها وشفائها قد تبدو طويلة ولا تنتهي، ولكنها ليست كذلك. إن هواجسك وجوانب ضعفك وخوفك لا تختلف عن تلك التي يعاني منها بقية البشر، لا تيأس فإن إنسانيتك في طور الصحو. تحسس نياتك بقلبك ولا تشعر بما يقوله فكرك بل انصت إلى قلبك، وعوضاً عن طاعة آلهة فكرك المزيفين اطع قلبك، الإله الحقيقي لن تجد الله في فكرك، فإن موقع الذكاء الحقيقي الإلهي هو القلب.

افتح صدرك لإخوتك في الإنسانية، اسمح لنفسك اختبار مشاعرك نحوهم، وتعرف إلى مشاعرهم، تفاعل معهم بشكل قاعدة نموك .

عندما تخاف مما قد تجده في نفسك، أو مما قد تجده في الآخرين، وعندما لا تتيح لنفسك سماع ما يرغب الآخرون في قوله، فإنك تدير ظهرك للفرص التي يقدمها الكون لك من أجل اكتشاف القوة التي في قلبك، قوة الرحمة، ولا سبيل لك في النمو سوى بعد التفاعل بشجاعة في علاقتك مع الآخرين.

الرحمة هي المرحلة المتبادلة بين الناس، ينعم جسد الإنسان بالهدوء والنشاط بفضل الطاقة المنبعثة من القلب، ويعاني من طاقة ذات تواتر منخفض عبر تيارات الغضب والغضب والخوف والعنف.

عندما تتعاطى مع الشخص الآخر بقسوة وتبتعد عن قلبك، أنت من يتعذب وليس الآخر وحده، وعندما تتعاطى مع الآخر برحمة، فإنك تتعاطى مع ذاتك برحمة في الوقت عينه. كلما توسع وعيك تبهت إلى ما تشعر به، تتبّه إلى هذا التأثير الثنائي في حالتي وجود الرحمة وغيابها، وتعي مدى الإساءة التي تلحقها أنت بجسمك عندما تغيب الرحمة عن مشاعرك وسلوكك.

### 3. التهيب

التهيب هو ملامسة الحياة في العمق، هو اختراق الشكل الخارجي وسبر أعماق الجوهر. التهيب هو ملامسة جوهر كل شيء، وجوهر كل إنسان، وجوهر كل أشكال النبات والطيروالحيوان، ويكفي إن لم تكن قادراً على معرفة هذا الجوهر، أن تعلم أن الشكل ليس سوى غطاء خارجي، وأن وراءه تكمن القوة الحقيقية، ويسطع الجوهر الذي يحمل هوية هذا الإنسان، أو هذا الشيء. وهذا الجوهر هو ما تقوم بتكريمه عندما تهيب الحياة. وبالتهيب أيضاً تقارب وتجلّ عملية تفتح الحياة فيك ونضوجها، وعملية نمو واكتمال قوتك الحقيقية. وبالتهيب أيضاً تقارب الدورات الحياتية التي ما زالت مستمرة منذ ملايين السنين، إنها تحمل أنفاس (Gaia) روح غايا، ضمير الأرض في تموج حقول قوتها التي تسير كل شيء. لو تهيبنا كل هذا، فكيف سنتمكن بعد النظر إلى روعة بيئتنا الأرضية من القيام بأي عمل من شأنه أن يعرض توازن نظامها للخطر؟

**تذكر: التهيب هو سلوك من يكرم الحياة، ليس شرطاً أن تكون قد توصلت إلى القوة الحقيقية لكي تتمكن من أن تكون لطيفاً مع الحياة أو أن تحبها.**

كثيرون لم يتوصلوا للقوة الحقيقية ولكنهم شديداً التهيب. إنهم يحجمون عن إلحاق الأذية بأي شيء، وغالباً ما يكون العذاب المرید الذي يقاسيه بعضهم سبباً لكي يصبحوا الأكثر رحمة والأكثر حباً للآخرين، أن يكون الإنسان متهيّباً، أو أن لا يكون كذلك، يتوقف في الأصل على ما إذا كان يقبل بمبدأ قداسة الحياة، مهما كان فهمه وتحديدده لمعنى القداسة. التهيب هو تجربة من يقبل بالمبدأ القائل إن أشكال الحياة كلها ذات قيمة في ذاتها وفي ما يتصل بها.

**تذكر: التهيب ليس الاحترام، الاحترام نوع من الأحكام، إنه الاستجابة نظرنا إلى الصفات التي نعجب بها، أو تلك التي تعلمنا الإعجاب بها. والصفات التي تحظى بالإعجاب وسط ثقافة معينة، قد لا تحظى به وسط ثقافة أخرى، أو وسط ثقافة تفرعت عن الثقافة الأم، أو وسط جيل جديد في حضن الثقافة ذاتها. من هنا،**



فإن ما قد يستحق الاحترام من وجهة نظر أحدهم قد لا يستحقه من وجهه نظر أخرى، يمكنك إذاً أن تحترم إنساناً ولا تحترم آخر، ولكن من غير الممكن أن تهيب إنساناً من دون أن تهيب كل إنسان. التهيب هو نظرة، ولكنها نظره قدسية لا نستخدمها غالباً؛ فنحن ننظر بقدسية إلى الدين. ولكن ليس إلى عملية التطور، أو إلى عملية التعلم التي تمر بها الحياة البشرية. وهكذا فإننا لا نقارب حاجتنا إلى التعلم، وبالتالي إلى مجمل التجارب التعليمية التي تمر بها من منطلق هدفها السامي وعلى خلفية تطورها الروحي. النظر من هذا المنطلق هو تهيب حقيقي؛ لأنه يتيح لك رؤية ما تمر به في إطار تطور روحك واكتماها.

إنه تهيب حقيقي؛ لأنه يسمح لك النظر إلى كافة عمليات التطور بالتزامن مع تطورك في مختلف أوساط المخلوقات الحية، وتقدير مظاهر حدوثها، أو على الأقل رؤيتها بصورة جد مختلفة..

**تذكر: لا يفرض عليك تهيب الحياة ألا تكون قوياً، وإنما لا يسمح لك بأن تكون ظالماً. وعبر كل خطوة تتقدم بها في اتجاه التهيب تقل لك الهول التي قد تدفعك إلى إيذاء الآخرين من البشر أو غيرهم من سائر أشكال الحياة.**

وفيما ينمو حس التهيب لديك، تنمو قدراتك على التفكير بعمق في قيمة الحياة قبل أن تحول طاقاتك إلى فعل. عندما يكتمل فيك حس التهيب، لن تتمكن الإساءة إلى الحياة حتى ولو خسرت قوتك. يمكن لخسارة القوة في غياب التهيب أن تؤدي إلى ممارسة من الظلم، وذلك من حيث إن من لا يشعر بالقوة قد يقع فريسة الخوف، والخائف الذي لا يتهيب الحياة إلى الآخرين قد يسيء وقد يندفع إلى القتل من غير اكتراث.

التهيب حماية وإجلال لعملية التقدم في مسيرة الحياة، من حيث أن الإنسان الذي ينمو يتقدم نحو الماضي في رحلته إلى القوة الحقيقية، وعبر هذه الرحلة، لا يلحق الأذى بشيء ولا بأحد. عندما نبتعد عن حس التهيب قد نمر غالباً في رحلتنا إلى القوة الحقيقية بتجارب التعدي على الحياة، ويكون هناك جلادون وضحايا. مقارنة الحياة بدرجة عالية من التهيب يمنع استمرارنا في تدمير الحياة فيما نلتمس تعلم حكمتها وأسرارها،

أو يساعد على الأقل إلى إنجاز تغيير كبير هو هذا السلوك الذي درجنا عليه في رحلة تطورنا.

عدم تهيينا للحياة، وعدم إيماننا القوي بقدسيته، يؤدي بنا إلى تدميرها وتعذيبها وتجويعها وتشويهها خلال رحلتنا من حالة عدم القوة إلى حالة القوة. لو لازم حس التهيب عملية تطورنا وانتقالنا، كأفراد ونوع بشري، من حالة عدم القوة إلى حالة القوة، لما تعرضنا في مسيرة التعلم التي نقطعها لهذا الكم من الخوف والعنف الذي نتعرض له حالياً.

لو كان مبدأ التهيب أكثر حضوراً في نفوس البشر، ولو كان لدى كل من الإدراك الكافي حول أن انخراطنا في عملية التطور التي تتطلب مزيداً من الدروس الشخصية لا يخولنا تدمير الحياة إبان تعلمنا أو بسببه، لتوقف ربما تدمير الحياة الإنسانية والنباتية والحيوانية، ولتوقف تدمير كوكبنا أو انخفضت نسبته بدرجة عالية على الأقل، ولما كانت لدينا طاقة كارما التي تدمر بل الطاقة التي تعلمناها فحسب، على الرغم من أن التدمير يساعد ويساهم أيضاً في تعلمنا، إلا أن نتائج كارما المترتبة على مشاركتنا في العنف والدمار تشكل أثماً باهظة ندفعها مقابل هذا التعلم.

وبكلام آخر ليس محتوماً علينا أن نتعلم ما نحتاج تعلمه في مقابل أن يخسر أن الناس حياته، وليس محتوماً أن يكلف التقدم والعيش في أجواء التقدم إلحاق الأذى بالطبيعة وتدميرها، وليس ذلك محتوماً ولا مطلوباً بالطبع، ولكن من أن لمن لا يتهيب الحياة أن يوليها عنايته؟ الحياة من غير تهيب تتحول إلى سلعة رخيصة جداً. وهذا ما يحدث على سطح الأرض حيث تتم مقارنة عملية تطورنا بكليتها وقدسيتها من غير اعتبار ولا تقبل ولا إجلال .

تذكر التهيب يعود إلى الروح؛ لأن الشخصية فقط ممكن أن ترى الحياة من غير تهيب. والتهيب جانب طبيعي من القوة الحقيقية؛ إذ أن الروح تتهيب كل أوجه الحياة. من هنا، لا بد للشخصية التي تتراصف في خط واحد مع روحها من النظر إلى الحياة بتهيب. مقارنة الحياة بتهيب لا يفيد فحسب في حماية الروح من طاقة كارما سلبية التي تسبب الشخصيات التي لا تُجل الحياة في تراكمها، بل تساعد الشخصية في تحقيق تراصفها مع روحها لكونها تُخرج بعض ميزات الروح إلى العالم المادي. ماذا يعني قرار مقارنة

الحياة بتهيب من الناحية العلمية؟ إنه يعني تحدي رؤية وقيم العالم المقيد بحدود الحواس الخمس، والذي يفتقد إلى التهيب. وهذا ليس بالأمر السهل خصوصاً بالنسبة إلى الذكور الذين تلقوا دائماً القيم المحفزة على تكديس عناصر القوة . لا يشعر من توصل إلى القوة الحقيقية من الذكور بالإحراج أو بتراجع صفاته الذكورية إن أظهر اهتماماً أكبر بقيمة الحياة وبمجمال المخلوقات التي تعيش على سطح الأرض، إنها طاقة التهيب. من هنا فإن اتخاذ القرار بمقاربة الحياة بتهيب يحتاج غالباً إلى الشجاعة ليس من جانب الذكور فحسب، بل إلى شجاعة الإناث أيضاً ممن كنّ قد تلقين تلك القيم .

**تذكر: اتخاذ القرار بأن تتهيب الحياة يعني في الجوهر أن تصبح روحانياً، لا وجود حالياً لحس التهيب بالعلوم، ولا في السياسية، ولا في الأعمال ولا في المجالات الأكاديمية. يرى من كان مقيداً بحدود حواسه الخمس، ومفتقراً لحس التهيب أن مقاربة الحياة وجميع مظاهرها بتهيب يحرم رجال الأعمال من بعض فرص المنافسة .**

لأن نشاطهم التجاري يراعي شروطاً لا يراعيها غيره. كما يبدو له أن التهيب لا يفيد رجل السياسة الذي قد يظهر عاجزاً عن الإمساك بزمام القيادة في عالم لا يعطي وزناً سوى للقوة الخارجية .

ولكن بالنسبة إلى من كان غير مقيد بحدود حواسه الخمس، فإن تهيب الحياة ييث طاقة جديدة في أساس النموذج التجاري وينقله من دينامية تتحرك وتسعى إلى جني الأرباح غير استغلال الآخرين إلى دينامية تتحرك بهدف خدمة الآخرين في المرتبة الأولى، وهذا ما يمنحه طاقة لاستمرار في العمل. أما السياسي الذي يتهيب الحياة فهو يتحدى مفهوم القوة الخارجية، ويحمل إلى السياسة مسائل تهم القلب، وبالتالي فإن قرار مقاربة الحياة بتهيب يعني التصرف والتفكير بروحانية في عالم لا يعترف بوجود الروح كما يعني التقدم نحو رؤية الكون بإحساس غير مقيد بالحواس الخمس. أن تحيا بتهيب يعني أن تكون مستعداً للقول: ((هذه هي الحياة، وواجبنا عدم الإساءة إليها)) والقول: ((هؤلاء هم أخواتنا في الإنسانية ويقضي واجبنا بعدم السعي وإلى

تدميرهم)) وأن نعمل بما نقول. وهذا يعني أيضاً إعادة النظر بأسلوب تعاملنا مع مملكة الحيوان، تلك الكائنات التي تخدمنا بأقصى درجات الصبر. وهذا يعني أيضاً الاعتراف بحقوق الأرض؛ لأن فكرة أن يكون للأرض حقوق لا تزال غائبة عن مفاهيم حسبنا البشري حتى الآن. جو التهيب هو البيئة التي تتطور فيها الشخصية ذات الإدراك الموسع، إنه شعور بالفناء والاكتفاء، وبالانسجام مع الذات، وهو الجو المواتي لتولد الرحمة، وللقيام بالأعمال الخيرية.

أما فقدان التهيب، وعدم التبصر في قدسية الأمور فيؤديان إلى الشعور بأن العالم بارد وفارغ وآلي، ومحكوم بمحض المصادفة من غير ضوابط. ومن شأن هذا كله أن يجر على الإنسان الإحساس بالغربة، ومن ثم إمكان قيامه بأعمال العنف. من غير الطبيعي أن نحيا دون تهيب؛ لأن ذلك يفصلنا عن الطاقة الأساسية للروح. بالتهيب يتولد الصبر تلقائياً، ونفاذ الصبر يعني الرغبة في أن يصار إلى تلبية حاجاتك أولاً. ولكن إذا تمت تلبية حاجاتك، هلّا يكون لديك صبراً كافياً لتلبية حاجات الآخرين؟ يجل من تهيب الحياة كافة أشكالها وأنواع نشاطها، وهو لا يفكر من ضمن الشروط التي قد تؤدي الى نفاذ الصبر.

يسمح التهيب بممارسة العدالة من غير إطلاق الأحكام، فالروح لا تطلق الأحكام، وعندما تقارب الشخصية بتهيب فإنها تختار أن تحمل إلى العالم المادي ميزات إضافية من مزايا روحها، لا يمكن لمن كان متهيباً أن يرى نفسه أعلى شأننا من غيره من الناس أو من أشكال الحياة فيواجهها بإجلال. يساعد تهيب الحياة في تسهيل الانتقال من مستوى المنطق والفهم الذي يتميز به من كان مقيداً بحواسه الخمس، إلى مستوى المنطق والفهم الأعلى الذي يتحلى به اصحاب الإدراك الموسع، وكذلك كما سنرى لاحقاً أن هذا المستوى الأرفع من المنطق والفهم يبدأ في القلب. من غير التهيب تصطبغ تجاربنا بألوان وحشية وحب الدمار. وبالتهيب، تفتني حياتنا بالرحمة والعناية سوف نتحول إلى إجلال الحياة عاجلاً أم آجلاً، إنما يبقى اختيار التوقيت في يدنا وكذلك خيار تحديد نوعية التجارب التي سنمر بها في رحله التعلم.

## 4. القلب

يبدأ الفهم والمنطق لدى الشخصية المقيدة بحواسها الخمس في الذهن، ذلك أنهما نتاج التفكير. أما النظام الأرفع في المنطق والفهم القادر على بلورة صورة الروح، فمصدره القلب. وبالتالي فمن أجل تولد هذا النظام الأرفع في المنطق والفهم، ينبغي توجيه أشد الانتباه إلى المشاعر. الدور المحوري يكون للقلب في النظام الأعلى للمنطق والفهم لدى الشخصية ذات الإدراك الموسع، ورهافة هذه الشخصية في تحسس ومراقبة مشاعرها، ميزات قد تبدو غريبة في نظر الشخصية المقيدة بحواسها الخمس (لأنها ميزات لا تخدم غاية الحصول على القوة الخارجية). ومن منطلق سعيها المقصود والبارع في الاستحواذ على القوة الخارجية، بتنا ننظر إلى المشاعر وكأنها متاع خافٍ غير ذي فائدة أو قيمة. من هنا فإن البحث عن القوة الخارجية كان دافعاً قوياً إلى كبت المشاعر، وهذا ينطبق علينا كأفراد وكنوع بشري في أن معاً. وصفة التفاهة أو عدم الأهمية التي ننسبها للمشاعر تطبع تفكيرنا وقيمنا .

فقد يحظى بإعجابنا رجل الأعمال المتعجرف الذي يطرد موظفيه حفاظاً على كسب أكبر للقوة الخارجية. ونكافئ ضابطاً في الجيش يدفع بنفسه وبيجنوده إلى الحرب والموت من أجل القوة الخارجية، ونجلّ رجل الدولة الذي لا يأبه لأهمية الرحمة.

**تذكر: عندما نغلق الباب على مشاعرنا، نغلق الباب على التيارات الحية التي تبث الطاقة والنشاط في أفكارنا وأعمالنا، لا يمكننا البدء في عملية فهم تأثير مشاعرنا علينا وعلى المحيط وعلى غيرنا، كما لا يمكننا البدء في فهم تأثير مشاعر الآخرين عليهم وعلى محيطهم وعلينا، إذا لم ندرك حقيقة مشاعرنا .**

لن نتمكن من غير إدراك ووعي للمشاعر أن نكتشف أسباب ما ينتابنا أو ينتاب غيرنا من غضب أو كآبة أو حزن أو فرح، كما ولن نتمكن من التمييز بين ما هو عائد فينا إلى الشخصية، وما هو عائد إلى الروح من غير هذا الوعي. لا يمكننا اختبار الرحمة إن

لم نع مشاعرنا. وكيف لنا أن نشارك الآخرين في آلامهم ومسراتهم إن لم نختبر نحن  
آلامنا ومسراتنا؟

المشاعر هي انعكاس للنيات، وبالتالي فإن وعي المشاعر يؤدي إلى وعي النيات. وكل  
تعارض أو تناقض بين ما تعيه من نياتك والمشاعر التي ترافقها يشير مباشرة إلى جانب  
من الذات مصاب بالتصدع ويحتاج إلى الشفاء. إذا كنت مثلاً عاقداً نيتك على الزواج  
ولكنك تشعر بالألم عوضاً عن الفرح، فإن أعماق هذا الألم يرشدك إلى نيات في  
داخلك كنت لا تعي وجودها. وإن كانت نيتك في التقدم في عملك تولد لديك شعوراً  
بالحزن وليس بالرضى، فإن اكتشاف أعماق هذا الحزن يرشدك إلى نيات في داخلك  
كنت تجهلها، يكشف النظام الأعلى في المنطق والفهم لدى الشخصية ذات الإدراك  
الموسع عن روابط ومعانٍ غير ظاهرة للشخصية الأخرى. لا تتمكن الشخصية المقيدة  
بالحواس الخمس من استيعاب المعلومات التي تستقطبها حواسها استيعاباً كاملاً .

فرؤيتها للواقع مجزأة وتجربتها الكونية مشرذمة. العلم مثلاً هو انعكاس للحافز الإلهي  
الذي يدفع الإنسان إلى وعي العلاقات التي تربط ظاهرياً بين الجوانب المتنوعة في  
تجربته. والعلم هو الإنجاز الأهم للشخصية المقيدة بحواسها الخمس، ولكن عندما  
يبقى استعاد ثماره مقتصرراً على نظام المنطق والفهم المقيد بالحواس الخمس، فإن  
الديناميات الإنسانية الداخلية من مشاعر ونيات تبدو منفصلة تمام الانفصال عن العالم  
المادي. ولا تبدو أي الظواهر الملفتة المكتشفة في الكون حقيقة سوبر نوبا (النجوم  
التي يزداد ضوؤها فجأة وبمقدار هائل) إلى نسبة الانحلال ما دون الذري، مرتبطة من  
قريب أو بعيد بما يشعر به أو يفكر به الإنسان. عندما يلتفت نظام المنطق والفهم لدى  
أصحاب الإدراك الموسع ثمرات الاكتشاف العلمي، فإن علاقات ارتباط حميمة تتبلور  
لديهم بين الديناميات الإنسانية الداخلية والانتظامية التي تحكم الظواهر الفيزيائية.

فمن وجهة نظر ذوي الإدراك الموسع أن قانون الفيزياء القائل (الجسم ضمن الذي  
يتحرك وفق حركة متماثلة ومنتظمة، يبقى كذلك إلى ان يتعرض إلى قوة تغير

حركته). لا يقتصر على تمثيل دينامية فاعلة في العالم الزمني والجغرافي والمادي فحسب، بل يمثل أيضاً دينامية عميقة وفاعلة في العالم لا مادي.

وببساطة نقول أن هناك ظلاماً نتعثر في الظلام لكن الوجود في الظلام لا يدوم، إذ سوف تصل كل روح في النهاية إلى الاستتارة

**تذكر: النور الواعي يساوي الألوهية، ويساوي الذكاء الإلهي . والمكان الذي يغيب عنه الذكاء الإلهي، يتفشى فيه الظلام .**

الكلية، ولا بد للروح غير المستتيرة من التعرف إلى النور؛ لأن مزيداً من المساعدة متوفر لكل روح في جميع الأوقات. هناك فيض من النور الذي يحيط بمثل هذه الروح، ولكنه قد لا يتمكن من الدخول إليها مباشرة وببساطة نقول أن هناك ظلاماً، ونحن نتعثر في الظلام، لكن الوجود في الظلام لا يدوم، إذ سوف تصل كل في النهاية إلى الاستتارة الكلية، ولا بد للروح غير المستتيرة من التعرف إلى النور؛ لأن مزيداً من المساعدة متوفر لكل روح في جميع الأوقات. هناك فيض من النور الذي يحيط بمثل هذه الروح، ولكنه قد لا يتمكن من الدخول إليها مباشرة.

وهناك المزيد من المساعدة المتوفرة لتلك الأرواح التي تصرّ على العيش في الظلام، والتحفيز إلى تحويل حتى واحدة من أفكارها من الظلمة إلى النور يبقى متوفراً وفي النهاية تتحول جميعها نحو النور. (ما أطيبك يا الله وما أجملك بكل مخلوقاتك، جميل ومبدع بكل قوتك وجبروتك ورحيم جداً بعبادك وجميع مخلوقاتك، أحبك أيها الخالق العظيم بكل تفاصيلك الخطية وغير الخطية، سواء كان بالجسد والفكر والروح والجمال الطبيعي بكل شيء من النملة إلى المجرة).

فهمنا إن الشر هو غياب النور لا يعني أنه من غير الملائم مواجهته، إن كراهية الشر لا تقلل من حجمه بل تزيده حجماً. يتسبب غياب النور بعذاب الشخصية. ولا بد من الشعور بالألم، عندما تشعر بالكراهية تجذب إلى ذاتك شعوراً بالألم، كراهية الشر أو

الشرير تصيب الذي يشعر بالكراهية نفسه، ما يجعل منه أو منها شخصاً ممرضاً لكراهية الآخرين، وإنسان غيب ذاته عن النور.

فالمواقف الفعالة في غياب النور لا يتطلب منا إبداء عدم اكتراث إزاء الأعمال أو المواقف الشريرة. إن شاهدت، على وجه المثال طفلاً يتعرض للاعتداء أو شعباً يتعرض للقهر، فمن الملائم أن تعمل ما بوسعك لحماية الطفل والاعانة الشعب ولكن إن لم يكن في قلبك رحمة بالمعتدي وبالظالم \_ (رحمة بمن ليس في قلبهم رحمة) ألن تصبح بهذا مشابهاً لهم؟ الرحمة هي أن تتحرك بوحى القلب فعلاً وغاية نحو طاقة الحب وبها، إذا اندفعت في مواجهة الظلمة من غير رحمة، فإنك بهذا دافع بذاتك إلى الظلمة النظام الأرفع في المنطق والفهم الذي يميز الإنسان من ذوي الإدراك الموسع يسمح له بالتعلم بسرعة تفوق سرعة تعلم من كان مقيداً بحواسه ويقتصر في تعلمه على ما تقدم له الحواس الخمس، وعلى ما يحلل فكره منها، قطعنا مسيرة التطور حتى الآن وتوسعت آفاقها بقدر ما توسع فكرنا.

بحثنا في العالم الحسي وسبرنا أعماقه واكتشفنا قصور القوة الخارجية، سوف تأخذنا المرحلة القادمة في رحلة تطورنا إلى تجارب الإدراك الموسع، وتعرفنا إلى طبيعة القوه الحقيقية وهذا يحتاج إلى القلب .

**تذكر: فهمنا أن الشر وغياب النور لا يتطلب من مواقف غير فعالة.**



## 5. الوحي

يرتكز وعي الإنسان ذو الإدراك الموسّع الى معرفة محورية وهي انه ليس وحيداً. لا يحتاج هذا الإنسان الى الاسرشد بمعطيات حواسه الخمس وحدها وثمرات تحليله الفكري لها؛ لانه في تواصل واعٍ مع مصادر معرفة اخرى أكثر تقدماً. هذا لا يعني ان هذا الانسان قد ارتاح من مهمة اختيار المواقف والتوجيهات في حياته، بل يعني انه واعٍ لامكان حصوله على مساعدة رحيمة وحيادية في عملية تحليل الخيارات التي امامه ونتائجها المحتملة؛ وفي واكتشاف خبايا نفسه لو احتاج هذا الانسان الى تعلم درساً في الثقة مثلاً، فانه يمرّ في تجربة انعدام ثقة الآخرين به، وانعدام الثقة يولد سوء تفاهم متكرر أو يجرّ بالتالي مواقف بغیضة يسود فيها التوتر ان لم يكن الانسان قادراً على التعاطي مع الآخرين بثقة، فانه يفهم أقوالهم ويحلل اعمالهم بطريقة خاطئة سواء كانت عدم الثقة بالنفس من جانب، أو انعدام الثقة بالآخرين من جانب آخر.

ان خسارة الشريك او الصديق او الزميل بسبب انعدام الثقة ليست عقاباً، بل نتيجة عدم القبول بإلقاء نظرة واعية في الذات بشأن هذا الموضوع، انها التجربة المترتبة على الاختيار المتكرر لعدم الثقة في مكان الثقة، ويستمر من تعود عدم الثقة في خلق مواقف بغیضة ومولة الى ان تحمله هذه المواقف اخيراً الى مواجهة موضوع الثقة، قد يستوجب هذا الامر المرور بخمس تجارب مؤلمة. أو خمس حيوات ملهى بتجارب مولة، أو خمسين حياة، ولكن لا بد ان يودي هذا الطريق في نهاية المطاف إلى الأمثلة الكبرى امثلة الثقة .

يتعلم من كان غير مقيد بحدود حواسه الخمس، اي صاحب الادراك الموسع، بسرعة أكبر؛ لانه قادر بفضل المساعدة المتوفرة لديه ان يفهم بسرعة اكبر معنى تجاربه، وكيفية حدوثها، والإلم تشير ودوره الشخصي في تولدها. لا يحتاج هذا الإنسان الى عشرة او عشرين او مئتي تجربة مولة لكي يتعلم أهمية الثقة، او التواضع او المسؤولية. إذاً ، فان هذا لا يعني ضرورة أن الشخصية ذات الإدراك الموسع لا تمر بتجارب صعبة، بل ان سرعة قدرتها على التعلم تفوق سرعة تعلم الشخصية المقيدة ضمن حدود حواسها

الخمس. وبالتالي فانها اكثر سرعة في اتخاذ القرارات حول الخيارات الاكثر حكمة والأكثر رحمة. الهدف من وجود الفكر توسيع المدارك، انه يساعد في تنمية قوتك الادراكية ويغنيها، ولكن ليست من اهدافه اللاحق بالاذى.

التجارب الفكرية هي تجارب معرفية، والمعرفة قوّة ولكل مستوى من المعرفة مستوى مقابل من المسؤولية حول كيفية استخدامها، والمعرف التي تتولد في كيانك، ولا تتعرض باي شكل او طريقة الى التطوير، ولا تستخدم من اجل خدمة الاخرين، يمكن ان تترك نتائج موزية جداً على الجسم.

متوجبات طاقة كارما المتولدة نتيجة سوء استخدام متعمد للمعرفة، اي نتيجة تعمد الحاق الازية بالاخرين، او التسبب عمداً في اضطرابهم، لحي أشد صعوبة من تلك المتولدة نتيجة الجهل. وعندما تخطط لجني الارباح على حساب اشخاص آخريين، فانك تستخدم فكرك بالشكل المقصود من وجوده. في هذا العالم الذي يعتبر ان القوة الخارجية لا يعتبر المعرفة الموحى بها معرفة، وبالتالي لا يتم تحليلها وتطويرها. وهي لا توضع تحت مجهر الفكر، فلا تُدرس، يُصار الى توسيعها او الى تنظيمها او الى استخدامها بتقنية، وكما تعلّمنا كيف ننمي ونوظف معارفنا المدركة (ان نفسرها ونحللها)، كذلك يمكن ان نتعلم كيف ننمي ونوظف المعارف الموحى بها اليها- ان نطلب الإرشاد ونتلقاه.

وكما أن هنالك تقنيات تساعد في تنظيم الفكر، مثل التفكير التحليلي، والدراسة، والاعادة واحترام آلية عمل الفكر، كذلك هناك تقنيات تساعد في عملية تلقي وفهم المعرفة الموحى بها وتنظيمها. التقنية الاولى تقضي باحترام وجوب تنظيم المشاعر في كل وقت، إن كنت تشعر بجمود شعوري، ولست تعلم ما تشعر به، أو لست قادراً على تفحصه. ان تعمدت ان تضع سداً في وجه مشاعرك، ونجحت في ذلك الى درجة أنك أصبحت خالياً من المشاعر، فسوف تصبح انساناً سلبياً، إضافة الى انك تتسبب في اعتلال صحتك الجسدية.

اما لو نظرت الى مشاعرك بصراحة ووضوح فسوف تكون خالياً من السلبية العاطفية، سوف تشعر به كأنك تتخلص من الاثقال وتصبح أكثر خفة، هذا من شأنه يفتح مجرى الوحي اليك؛ لانه يمنحك إحساساً أكثر صفاء بالمحبة، انه يقربك أكثر من

المحبة غير المقيدة بشروط، ويجعلك غير قادر على الاساءة انها تجعل موجات التقاطك أكثر حساسية، اذا جاز التشبيه، ومن ثم فانك تستقبل الارشاد بوضوح ومن غير الاصطدام بعوائق من جهتك. هذا يتطلب منك:

**أولاً:** التخلص في كل يوم من تأثير الضغوط على مشاعرك، مثلما تعمل على تخلص جسمك يومياً من الاوساخ والسموم، يمكنك التخلص ايضاً من الأوساخ والسموم التي تلحق بمشاعرك وذلك بايجاد الحلول للمسائل ذات الذيل العاطفية التي تزعجك، ويعد الذهاب الى النوم وانت في حالة غضب والابتعاد عن كل ما يمكنه إفساد صحة مشاعرك، وبتعلم احترام تيارات الطاقة العاطفة التي تشعر بها والتفاعل والانسجام معها.

**ثانياً:** عليك تنظيف برنامجك الغذائي؛ فالسموم التي قد تدخل الى نظام غذائنا تعيق قدرتنا على استقبال الوحي .

**ثالثاً:** وتقضي هذه التقنية بوجوب اجلال الارشاد الذي تتلقاه، يودي الصفاء العاطفي والجسدي الى التنبه الى الوحي الذي يودي بدوره الى التعلم كيفية التجاوب معه. عليك ان تكون مستعداً الى سماع ما يقول وحيك والعمل بموجبه. كثيرون من الناس لا يرغبون في الاستماع الى ما يمكن سماعه بسهولة، وينفون بالتالي سماعهم لاي شيء من هذا القبيل .

**رابعاً:** ينبغي ان يكون لدى الانسان توجه منفتح على الحياة وعلى الكون، وان يقارب شؤون الحياة بايمان وثقة بان لا شيء بالكون يحدث اعتباطاً، بل هناك سبب مبرر لكل أمر، وهذا السبب يحمل في قلبه خيراً ورحمة، وهذه القناعة جوهرية، وشرط اساسي من اجل تفعيل وتنمية الروح الوحي.

### **ما هو الوحي وكيف يعمل؟**

الوحي هو ادراك يتخطى الحواس الخمس، وهو موجود بهدف مساعدتك. انه ذلك النظام الادراكي الذي يعمل من خارج معطيات الحواس الخمس، ونظام وحيك هو جزء من تقمصك الحالي. ما معنى انك عندما تغادر جسدك تغادر في الوقت عينه شخصيتك، وتغادر نظام الوحي الذي صمّم لك؛ لأنه لم يعد ضرورياً.

الوحي يخدم غايات عدة ؛ واولها غاية البقاء. انك تتنبه مثلاً الى وجوب القيام بشيء ما ، من غير ان يكون سبب القيام به واضحاً امامك ، والغاية من هذا الشعور هي حفظ بقائك من هذا العالم. الوحي يخدم الابداع ، انه يدلّك مثلاً على الكتاب الذي يغني موضوع بحثك ، واين ستلتقي بزميلك الذي تحتاج الى لقائه ، واي الافكار في حقل معين تتكامل مع الافكار التي تناقشها في حقل آخر. الوحي يخدم الالهام انه الجواب الذي يصلك فجأة على سوال صراحته. انه المعنى الذي يتوضح امامك فجأة خارجاً من ضباب التشوش ، انه النور الذي يعمّ ويكشف الظلمة ، انه الوجود الالهي. يمكن ان نشبه الوحي بشبكة اتصالات تربطنا بمصادر متعددة ، واحدى هذه المصادر هي الروح. الوحي هو مثل جهاز اتصال محمول يصل بين الشخصية والروح ، ويحدث عبر الذات العليا. الذات العليا هي حلقة التواصل التي تتكلم الروح عبرها الى الشخصية ، انها الحوار بين الشخصية وذاتها الادبية ، التواصل الشخصي الروحي هو أرفع تجارب الذات ، ولكن لا تتواصل الشخصية مع كلية روحها.

#### ما هي الحقيقة؟

الحقيقة تعطيك قوة ولا يمكن ان تسيء اليك ، وهناك بالتالي درجات من الحقيقة ، ولا يمكن ان تكون الحقيقة موزية ، التواصل بين ذاتك العليا والمعلمين اللاماديين يُنتج ويُظهر مستويات من الحقيقة التي لا تنطبق عليك فحسب ، بل على كل من يكون في دائرتها.

**تذكر ولا تسرّ أبداً: لا تنفصل الشخصية مطلقاً عن روحها ، والروح وشخصياتها تتلقى بشكل دائم رسائل المساعدة والارشاد الرحيمّة والحكيمة. وهذا ينطبق على الشخصية ذات الادراك الموسّع كما على الشخصية المقيدة بحواسها ، الا ان الاخيرة غير متيقظة الى روحها ، ولا إلى الإرشاد الذي تتلقاه من ذاتها العليا ، او من الارواح الاكثر تقدماً. الشخصية ذات الادراك الموسع متيقظة لروحها تسعى إلى الترافف في خط واحد مع روحها ، وإلى التمكن من تجسيد ذاتها العليا- وهي تستمر بطلب وتلقي الارشاد المحب من روحها هو من الارواح التي تساعد روحها.**

## 6. النور

الروح ليست من المادة ومع ذلك، فهي حقل القوة في كيائك. والذات العليا ليست مادية ومع ذلك، فانها النموذج الحياتي للانسان المتطور، وهي الشخصية المتيقظة تماماً.

ولم يلقَ هذا الجواب قبولاً من جانب احد الاشخاص، ولذا حدث بالتالي اختراع المجهر او جهاز الميكروسكوب، ثم جاء السؤال: ((هل هناك وجود لاجزاء من الطبيعة اصغر مما يمكن للميكروسكوب اظهاره؟)) وكان الجواب الصادر عن الروية المقيدة بالحواس الخمس ((كلا)) الا ان الانسانية تابعت في سعيها

**تذكر دائماً: البرهان على وجود الحقيقة اللامادية غير موجود ضمن نطاق المعقول في عملية البحث الفكري. طالما كان التوسع في السعي الى اكتشاف الحقيقة اسلوب العلماء في مواجهة مسائل البحث بشأن كل مجهول. عندما وقفنا عند ابواب احدى محطات تطورنا المعرفية الرئيسية مثلاً، وطرح السؤال: ((هل هناك وجود لكائنات حية أصغر مما يستطيع النظر رؤيتها؟))؛ وكان الجواب (كلا) من المنظور الادراكي الحسي.**

الى الاكتشاف، ولم تتوقف حتى توصلنا الى معرفة متطورة حول الذرة وحول الظواهر الموجودة في عالم ما دون الذرة.

تاتي المساعدة اللامادية الينا من نطاقات لا مادية من النور متفوقة من حيث تواتر طاقاتها علينا. واشكال الوجود الذكي الذي يساعدنا ويرشدنا بصورة غير واعية في حاله الشخصية المقيدة بحواسها، وبصورة واعية في حاله الشخصية غير المقيدة، تنتمي الى مرتبة في الخلق متفوقه علينا، وهي قادرة بالتالي ان تقدم لنا نوعاً متميزاً من المساعدة والإرشاد لا نجده لدى بعضنا البعض. أنت نظام من النور شانك شان جميع المخلوقات، وتواتر موجات نورك يرتبط بوعيك .

عندما تقوم باي تغيير على مستوى وعيك تغير بذلك مستوى التواتر في نورك. إن اخترت مثلاً المغفرة لشخص اخطأ التصرف معك بدلاً من ان تكن له البغضاء، فإنك تغير بهذا في تواتر نورك. وإذا اخترت أن يكون بينك وبين شخص اخر محبة وتقارب، عوضاً عن الفتور، فعليك ان تغير في تواتر موجات نورك.

يعطيك النظام المدعوم بتواتر كافٍ من الطاقة شعوراً بالراحة، او بالهدوء، او يشعرك بالانتعاش بفضل تاثير ميزات نوره على نظامك، ويسمى هذا نظاماً (مشعاً). النور يمثل الوعي، عندما لا نتواصل الى فهم احد الامور نقول: ((علينا ان نلقي عليه مزيداً من الضوء)). وان وقعنا في حاله من الالتباس، نقول: ((ان العملية تحتاج الى المزيد من الاستشارة)). وعندما تلمع

**تذكر: تعمل انظمة الطاقة ذات التواتر المتدني على امتصاص الطاقة من الانظمة ذات التواتر المرتفع. وان لم تكن متيقظاً لعواطفك وأفكارك، فإن مستوى التواتر لديك يتعرض للإخفاض جراء نظام ذي تواتر ادنى من تواتر نظامك. نقول مثلاً ان شخصاً مصاباً بالإحباط (يستنزف قواك) أو (يمتص طاقتك) .**

فكرة في بالنا تساعد في ترتيب افكارنا نقول: ((وفجأة ظهر النور وتوضحت الامور)). ومن أجل الدلالة على شخص متكامل الوعي نقول انه ((مستتير)). الطاقة النابعة من الروح تتميز بالفورية، اما الطاقة النابعة من الشخصية فتتبع مسلك النور المادي. الخوف مثلاً، هو بعض تجارب الشخصية. يمكن للروح ان تصاب بالارباك وان تبتعد عن النور ولكنها لا تختبر الخوف. عندما تعاني الروح من غياب النور عن بعض جوانبها، تختبر الشخصية هذا الغياب للنور بالخوف، الخوف إذا يرتبط بالشخصية، وبالتالي بالزمان والمكان اما الحب الغير مشروط فيرتبط بالروح وله صفة الفورية، وصفة الكونية، ولا يمكن حده.

تذكر: تتمتع كل روح بشرية بوجود مرشدين ومعلمين لها. والمرشد غير المعلم؛ المرشد هو مثل الخبير في حقل معين، تستدعيه من اجل استشارته. ان كنت في معرض تأليف كتاب، او تاسيس مشروع، او تنظيم حدث معين، وترغب في مساعدة مرشد يتميز بالاهتمام المحب، وبالقدرة الخلاقة، وبالنظرة الثاقبة الى الامور فسوف يتوفر لك ذلك.

يعمل المعلمون من منطلق اقرب وشخصي، اذا جاز القول، مع أنهم طاقات لا شخصية، ولكننا نسبغ عليهم الصفة الشخصية ونشعر بعلاقة ترتبطنا بهم .

المعلم اللامادي يقربك الى روحك بشدة ظن ويلفت انتباهك الى المسار العمودي، وإلى الفرق بينه وبين المسار الأفقي. المسار العمودي هو مسار اليقظة .

إنه مسار الوعي ومسار الاختيار الواعي، يتخذ المسار العمودي من يختار التقدم في نموه الروحي ومن يختار انعاش وعيه لذاته العليا. والمسار العمودي هو مسار الاستنارة. والمسار

الافقي هو المسار الذي يرضي الشخصية، رجال او سيدات الاعمال الذين يندرون عمرهم لجمع المال يتبعون المسار الافقي، اذ انهم لو نجحوا في جمع المال ينجحون في إسعاد شخصياتهم، ولو فشلوا بذلك يتسببون في تعاستها ولكنهم في الحالتين لا يفيدون ذاتهم العليا ولا يخدمون نموهم الروحي.

ان البند الاول والاساسي في موضوع الارادة الحرة التي اعطيت للإنسان: كيف تريد ان تتعلم؟ والسؤال ذاته يتردد في كل حالة حياتية، انه السؤال الابدائي، انه الاستعراض الاطول على مسرح العالم، اذا جاز القول. في كل حالة، وفي كل لحظة يستمر السؤال الذي طرح في جنة الفردوس، ويستمر ويستمر، والفرصة المتاحة في كل مناسبة يمكن تخليصها على الشكل التالي: ((هل تختار طريق الشك والخوف، أو تختار شجرة الحكمة)). شجرة الحياة أو المعرفة، أو الحقيقة، أو الحكمة هي فرصة متاحة، والسؤال حولها سؤال نموذجي شامل. آدم وحواء هما ذكر وأنثى، الشخصيتان الرئيسيتان في جنة الفردوس اخذا يمرحا، فعلهما هذا الى الاساءة في استخدام المعرفة

وخيارهما الاساءة في استخدام المعرفة تسبب في تولد العار، ولم يكن هذا الامر موجوداً في صميم الحياة الانسانية حتى ذلك الوقت. وقد تسبب سوء استخدام المعرفة والحقيقة والحكمة في تولد الارباك والعار، ثم نتج عن ذلك الشعور بالذنب، ومن ثم تولد الشعور بالخوف، وهكذا بدأت عملية تطور الجنس البشري .

تذكر: المرشدون والمعلمون يساعدون الروح في سائر مراحل تطورها وعدد المعلمين والمرشدين المتوفرين للروح يتوقف على المستوى الذي تسعى الروح الى بلوغه، وعلى مستوى وعيها. والارواح الى إنجاز اعظم، وتجذب اليها دعماً أكبر، والقرار قرارك. والمعلم اللامادي لا يتمكن من ان يقوم مقامك في الحياة، ولا يسعى لذلك، انه يقدم اليك المساعدة عبر ما تمر به من تجارب ودروس في حياتك.

تذكر: ليس من غير الملائم بالطبع ان نفهم قصة جنة الفردوس من منطلق عملية الخيار الانساني ما بين الشك والخوف من جهة، والحكمة من جهة اخرى؛ لان خيار التعلم عبر الشك والخوف في مقابل التعلم عبر الحكمة، يشكل في الواقع جزءاً من كل تحدٍ يواجهه كل انسان في كل دقيقة، وكل يوم. وهذا التحدي يعكس في الحقيقة ديناميات وجدت على مستويات التطور العليا لكي تحكم مسار تطورنا.



## 7. الأرواح

لكل انسان روحه، والرحلة الى مواطن الروح الفردية هي ميزة تتميز بها مملكة الانسان عن مملكة الحيوان ومملكة النبات، ومملكة المعادن. والانسان وحده يمرّ بتجربة الروح الفردية ولهذا يتمتع بقدرات خلاقية كبرى.

تمر الارواح بدرجات من الوعي، الحيوانات مثلاً، لا تتمتع بارواح فردية بل بارواح جماعية. يشكل كل حيوان جزءاً من روح جماعية، كل حصان هو جزء من روح الحصان الجماعية، وكل مهرة هي جزء من روح المهر الجماعية، والروح الجماعية تختلف عن الروح الفردية، في داخل مملكة الحيوان هناك سلم لدرجات الذكاء والوعي، ذكاء الحصان يختلف عن ذكاء الدولفين، ويختلف ذكاء هذا الاخير عن ذكاء الكلب، ووعي الدولفين يقترب من وعي القرد، ويقترب ايضاً من وعي الكلب، اما وعي الحصان فادنى مستوى، هناك إمكان ان تتولد روح انسانية عبر تطور مملكة الحيوان كطاقة جماعية نابعة من الروح .

كيف يحدث هذا الامر؟ تتطور روح الدولفين مثلاً عبر كل دلفين بمفرده. والتقدم الذي يحرز دولفين معين يساهم في تقدم روح الدولفين الجماعية، وتقدم الجماعة يعتمد على تقدم الدلافين الفردية: والالية عينها تحدث في مملكة الانسان. كل تقدم يحرزه احدها يساهم في تطور الروح الانسانية الجماعية، ما نسميه اللاوعي الجماعي. وبهذه الطريقة يتم التطور في جنس الدولفين مثلما يتم في سائر الاجناس. كل بشري يملك روح فردية انك نظام طاقة (Micro at macro) فردية، وجزء من الكل، ومن حيث كونك جزءاً من الكل، فانك تملك مجمل قوة الكل بمعيار يناسب شكل الطاقة الفردية. لا تتطور الحيوانات عبر الخيار المسؤول كما نفعل نحن البشر. انما تعلق تواترات نور وعيها مع قمة تطور روحها الجماعية، يمكننا ملاحظة طبيعة الروح الجماعية من خلال مظاهرها.

تعبر الدلافين مثلاً عن طبيعة روح الدلفين، والامر سواء بالنسبة الى الجنس البشري؛ فطبيعة الروح البشرية تبدو من خلال طبيعة البشر، يشارف جنس الدلفين على

الانقراض، وتشارف روح الدلفين على مغادرة الأرض، والدلافين تمارس عملية القضاء على ذاتها، اذ تتسبب في حدوث امراض تنفسي في ما بينها، هذه طريقتها في رفض استمرار حياتها على الأرض، تغادر الدلافين الأرض بسبب شعورها بالعجز عن تحقيق الهدف من وجودها. لا يعد موت الدلافين انتحاراً؛ لأنه لا يحدث بسبب الخوف، بل بسبب الافلاس والانهاك، وطبيعة روح الدولفين تظهر عبر الدلافين التي تتولد لكي تبث الحب والحيوية والابداع في المحيطات، ولكي تمتد عبر حركتها جسوراً من الفرح والحب والذكاء ما بين العالم المائي وعالم الانسان، ولكنها لا تفلح في انجاز هذا الامر؛ وذلك لان الانسان يتعاطى مع روح الدولفين بوحشية، كم تتعذب روح الدلفين!

حرى بالانسان ان يشعر بالاسى ازاء هذا الامر، وحرى بنا في هذا الوقت أن ننظر بجدية وعمق إلى أنماط السلوك والقيم التي تترتب على تصورنا للقوة أنها خارجية. لقد حان الوقت لكي نشارك روح الدلفين حزنه نحاول التخفيف عنه.

ربّ أرواح لم تمر قط في التجربة الإنسانية، وعندما نتحدث عن أرواح تدخل إلى العالم المادي لكي تحقق الشفاء، ولكي توازن طاقتها وتسدد الديون المستحقة عليها بفعل قانون كارما، نتحدث عن تطور الحياة كما نعرفها على الأرض. عندما تصل الروح إلى حيث لا تعد التجربة المادية مفيدة لتقدم وعيها، فإنها تختار بالتالي التعلم في العالم اللامادي، قد تختار مثلاً التعلم عبر تأدية دور المرشد اللامادي. بكلام آخر، ليس هناك وجود روحي إنساني أوسع من الروح البشرية، بعد الروح البشرية تأتي التجربة العليا. إنها تجربة التقدم نحو مستويات من النور لا تتعلق بالجنس البشري.

المعلمون اللاماديون الذين ننعم باهتمامهم ينتمون إلى هذه المستويات من النور، وبالتالي فإنه من غير الملائم تصور وجودهم كديناميات شخصية. بل من الملائم اعتبارهم حالات من الوعي غير الشخصي؛ لأنهم كذلك، لأنهم من عالم لا يمكن فهمه انطلاقاً من المعطيات الإنسانية. فإنهم على وجه المثال لا يعانون من التصدع بالشخصية مثلنا. أنت تعيش في ثنائية، ولكن هذا الأمر لا ينطبق على معلميك اللاماديين. الأرض ليست موطنهم، إنهم المعلمون في فلك عالمنا ولكنهم ليسوا من عالمنا، مصيرنا أن نتطور ونتخطى الطبيعة الثنائية، الثنائية موجودة في نطاق المكان والزمان. وعندما يتطور

الانسان إلى خارج هذا النطاق ويغادر الجسم المادي ويعود إلى موطنه إلى عالم الحقيقة الالامادية، لن يكون موجوداً في حالة الشائئية. ومشاعر الغضب أو الحزن أو الخوف التي قد ترافقه على الأرض تتلاشى حينذاك، لا قوة أو دور لمثل هذه المشاعر في العالم الذي يخلو من الشائئية حيث الكمال في كل شيء .

### أين تذهب الأرواح الإنسانية المتقدمة؟

توجد أشكال عدة من الحياة المتقدمة على حياتنا، وهناك بالمعنى الحرفي للكلمة ملايين من الخيارات، وهناك أشكال من الحياة في عدد كبير من المجرات، وملايين أو مئات الملايين من

**تذكر: موطن الملائكة، إن جاز التعبير، هو ذلك النطاق من أشكال الحياة الالامادية الموجودة داخل، وتحت، وفوق، مستوى تواترات النور الملائكية.**

الكوكب الأخرى الملائى بالحياة. ولا يخلو كوكب بينها من مستوى معين من الوعي الناشط الذي يشبه شكل الوعي الإنساني أحياناً، ويختلف عنه كثيراً في أحيان أخرى، ولكنه الوعي الذي يحمل المعنى المقصود بهذه اللفظة. ويوجد العالم الذي يشار إليه بلغة الغرب الدينية بتعبير ((موطن الملائكة)). إنه عالم كائنات تختلف من حيث مستويات تواتر نورها، وصفات وعيها، ويتفاعل العديد منها مع سكان الأرض ويساهم في إرشادهم، لا يمكن فهم هذا العالم من منظور الحياة الإنسانية، ولكن لا بد من وجود قوى تساعد في حفظ توازنه، ويستمر التطور على هذا المستوى على الرغم من تصورنا بأن الملائكة تنعم اكتمال والانسجام .

قد نذهب إلى القول بأن الملاك هو قوة تطورت؛ لتصبح في مستوى تعليمي ملائم لمخاطبة سكان الأرض، وربما كانت جزءاً من التطور الذي يجري على الأرض، أو في كواكب وأشكال أخرى من الحياة.

لا تواجه الملائكة العوائق التي نواجهها. الفارق بينها وبيننا هو وجود العائق، لذلك تتبين الملائكة أموراً لا تتبينها، ولا تتسبب في تولد طاقة كارما التي نوّلدها؛ فالملاك يتمتع لمستوى من الرؤية والمعرفة يؤدي إلى تفادي حدوث بعض الأمور بفضل عمق كلمة المرتبط بدرجة في سلم الخلق .

**تذكر:** العوالم الالمادية عديدة وليست كلها ملائكية، فبالإضافة إلى عالم الأرواح الإنسانية التي غادرت أجسادها ولا تزال معلقة في محيط قريب من الأرض، هناك مثلاً الوجود الروحي الالمادي الموازي لممالك الطبيعة الأرضية. وهناك عوالم عديدة جداً من أشكال الحياة الالمادية وفوق عالم الملائكة توجد عوالم تليها عوالم، وتليها عوالم أسمى من الذكاء التي قد ندعوها الله. نقول أحياناً أن ليس للروح بداية ولا نهاية، ونقول في المقابل أن هناك أرواحاً أقدم من غيرها. والقولان صحيحان؛ جميع الأرواح تأتي مباشرة من قلب الله، ومع ذلك لا نفقه كيف يمكن أن تأتي كل روح إلى الوجود بمفردها. من الصعب جداً أن نتوصل إلى الحل لهذه الإشكالية لو تمسكنا بالمنحنى الفكري القاتل بوجود (نقطة بداية).

**تذكر:** إنك موجود منذ الأزل؛ لأن حقيقتك هي الله أو الذكاء الإلهي. غير أن الله يتخذ أشكالاً فردية، ويحصر قوته في قطرات، أوفي أجزاء صغيرة جداً من الوعي الفردي. إنها عملية حصر ضخمة لحجم القوة ومع ذلك تبقى مواصفاتها مطابقة في الجزء لما هي في الكل. فهي تبقى أبدية، مبدعة، ومعبرة بالقدر ذاته؛ ولكن طاقتها مصغرة لتناسب قالبها الصغير. وكلما ازداد هذا القالب قوة، ووعياً لذاته، توسع وشابه الله أكثر فأكثر إلى أن تتحقق ذاته الإلهية في الله .

**وتذكر أيضاً:** أن الجسد آلة الروح. ولو كان عازف البيانو مريضاً هل يساعد في الأمر إصلاح البيانو؟ الألحان التي تصدر عن الآلة الموسيقية لا تتوقف فحسب على حالة الآلة، بل أيضاً على حالة العازف، إن أراد العازف أن يلعب موسيقى حزينة ، أو أن يلعب موسيقى تضح فرحاً تكون آله طوع يده. حتى لو كانت الآلة مدوزنة ومصقولة، فإنها لا تصدر ألحاناً سعيدة لو عزف الموسيقي عليها ألحاناً حزينة. وفي روحك وجسدك فإن روحك هي العازف وجسدك يفرح ويجزن لحسب ما تريده روحك، أما لو تغلب الغضب والحزن على الموسيقي تتفكك آله وتنهار .

هل من قبيل المصادفة أن يصاب أحد الناس بمرض في القلب، فيما يصاب آخر بالسرطان؟ وعلى الرغم من علاقة الحالة المرضية بعوامل عدة، مثل: النظام الغذائي، والرياضة، وأسلوب الحياة، والاستعداد الوراثي. لا يمكن لهذه العوامل إخفاء حقيقة أن حياة بعض الأشخاص تنور تحت ثقل شعورهم الدائم بالحسرة، فيما يسمح آخرون

لتجاربهم السلبية أن تسيطر عليهم، وتتهش أجسادهم كفرائس حية. هل بإمكان الجراحة والعلاج الكيميائي علاج ذلك؟ ألا تشير تعدد مظاهر الاعتلال الجسدي إلى معانٍ أساسية؟ فالصحة بالنسبة إلى بعض الناس تتعلق بالقلب، أما بالنسبة لغيرهم، فتتعلق بما يمكنهم هضمه والتخلص من بقاياها في معرض حياتهم، وهي مسألة تختص بالرأس في نظر آخرين، أو بقدرتهم على السمع، أو على الرؤية، أو على التحريك بسهولة، أو على الوقوف، وباختصار، على قدرة الإنسان على التعاطي مع متطلبات عيشه. إنها المسائل التي تطرح وتؤخذ في الاعتبار بشكل مباشر وصادق في مواضيع الرعاية الصحية. هذا لا يعني أنه من غير المقبول الاهتمام بالجسم وزيارة الطبيب في حالة المرض، ومع أن الأمور المادية لا تتساوى مع غيرها اللامادية من حيث درجة حقيقتها، فإنها انعكاس منخفض وكثيف للأمور الروحية، وهي بالتالي جديرة بالاحترام. يحتاج الجسم إلى الراحة والرعاية، ولكن وراء كل جانب من الصحة الجسدية أو من المرض، هناك الدور الفاعل لطاقة الروح. صحة الروح هي الهدف الحقيقي للتجربة الإنسانية وكل الأمور تسير في خدمة هذا الهدف.

## خلاصة الفصل :

---

يدعم علم النفس الروحي خيار التعليم عبر الحكمة، وخيار التغلّي عن الانماط السلبية، وعن أنماط الخوف والشك التي لم تعد ملائمة لما نحن عليه الآن، ولما سنصبح عليه. يوضح علم النفس الروحي العلاقة بين الروح والشخصية، وواجه الاختلاف بينهما، وكيفية التعرف إليها. وأنه يبين التأثيرات التي يولدها التفاعل بين الشخصيات من منظور ديناميات الطاقة اللاشخصية التي يحركها، ويشير الى كيفية استخدام هذه الديناميات من اجل الشفاء .

## 8. القوة

عندما لا تكون مرتاحاً مع نفسك في هذا العالم تعاني من هواجس تمنعك من الراحة والاستمتاع بالحياة. هل تدعو هذا قوة؟ لا وجود للقوة بالخوف، ولا في أي عمل يتولد منه. لا قوة في فكرة تتطوي على الخوف ولو حضرت إلى دعمها جيوش العالم. اختفت جيوش الرومان منذ أكثر من ألف عام، ولكن قوة حياة إنسان واحد، حكم عليه الرومان بالموت، ما زالت ترسم طريق التطور في الحياة البشرية.

**تذكر دائماً:** قوتك لا تتعدى قوه الأمر الذي تناضل من أجله. هل تناضل من أجل الحصول على رصيد أعلى في المصروف؟ أو من أجل شراء بيت كبير؟ هل تناضل لكي ترتبط بامرأة جميلة؟ هل تناضل لكي تفرض توجهاتك الفكرية على الآخرين؟ هذه أهداف تسمى إليها الشخصية التي تريد إرضاء رغباتها.

هل تناضل من أجل رؤيته الكمال والجمال والرحمة في جميع الأرواح؟ هل تناضل لترى قوة الحب ووضوح الحكمة في كل مكان؟ هل تناضل من أجل التسامح والتواضع؟ هذه مساعي الشخصية التي تعيش في انسجام مع روحها. وهي مواقف الشخصية التي تتمتع بالقوة الحقيقية.

**تذكر:** أن القوة هي الطاقة التي تتشكل بنيات الروح. إنها النور الذي يتكون بنيات الحب والرحمة وإرشاد الحكمة، إنها الطاقة التي تتركز وتتوجه إلى إتمام مهمات الروح على الأرض، وإلى تطوير الشخصية التي تمثل أداة الروح المادية الملائمة لتلك المهمات، إنها القوة التي ترسم الوهم بناء على صور الأرواح الذي ضمته وليس على صور شخصياتها .

ما معنى ذلك ؟ هناك تداول مستمر للطاقة بين الأرواح، ويصاب هذا التداول بالتصدع عندما تعاني الشخصية من التصدع تغادر الطاقة، أو القوة، شخصيتها المتصدعة عبر أجزائها المختلفة. لو شعرت بالخوف في إحدى جوانب شخصيتك من خطر فقدان وظيفتك، أو لو شعرت في جانب آخر بالخوف من فقدان علاقتك العاطفية، وتوَجَّس جانب آخر منك من تبعات المواجهة مع أخذ زملائك غير المتفهمين في مركز العمل، تغادرك القوة من غير أن تعي ذلك. هكذا تتحرك ديناميات الطاقة في الشخصية المفتقرة إلى القوة، عندما تغادرك الطاقة بسبب الخوف أو نقص الثقة، يجر ذلك عليك

القلق والألم، وعندما تخرج الطاقة منك بسبب الخوف أو نقص الثقة، نشعر بعدم الارتياح والألم في جزء من جسدك يرتبط شكل الطاقة التي تخسرها. عندما تخاف من عدم قدرتك على تأمين الحماية والرعاية لنفسك في هذه الدنيا، وعندما تخاف من عدم قدرتك على دفع إيجار بيتك، أو من قصرك عن حماية نفسك من الأذى الجسدي والعاطفي- عندما تنظر إلى القوة على أنها خارجية، وتجد أنك لا تمتلك كماً كافياً منها لكي تؤمن سلامتك وكرامة عيشك \_تُشعر بالانزعاج في منطقة المعدة، وهي منطقة الشبكة العصبية الشمسية.

### حالة ((الحصر النفسي)) (Solav plexus)

هو تجربة مغادرة القوة من (Anxiety) مركز الطاقة الموجود في هذه المنطقة من الجسم، والمرور بأزمة من هذا النوع يشير إلى مغادرة حجم كبير من القوة عبر ذلك المركز العصبي . خسارة القوة تؤثر على محيط المركز الذي تخرج منه، فالخسارة التي تجرى عبر هذا المركز مثلاً قد تُشعر المرء بعسر الهضم. فإن كان حدوثها مزمن وكثيف، قد تُسبب قرحة في المعدة.

**تذكر:** عندما تخاف من احتمال خسارة قدرتك على أن تحبّ أو على أن تستقبل الحب، وعندما تخاف مثلاً عن التعبير عن حبك، أو من تلقي الحب من شخص آخر، تشعر بضيق أو ألم في منطقة الصدر، على مقربة من القلب. ما نشعر به وندعوه حسرة في القلب، إنما هو وكما تشير إليه العبارة بالضبط خروج القوة؛ بسبب الخوف ونقص الثقة عبر هذا المركز. والخسارة الكثيفة والمزمنة للطاقة عبر مركز القلب، يتسبب بأزمة قلبية، ولذلك فهناك أسباب أخرى تؤدي إلى الذبحة القلبية عدا ارتفاع ضغط الدم ونسبة الكوليسترول فيه، وعدا عن ذلك من الأحوال الجسدية. كل نكسة صحية، وكل خلل في وظائف الجسم، وكل مرض يمكن فهمه أنه خروج القوة من مركز معين من مراكز الطاقة في الجسم جرّاء أمر أو وضع خارجي .

**تذكر:** تخسر من قوتك عندما تستشيط غضباً ضد حالة من الظلم تخسر من قوتك، عندما تواجه تهديداً صادراً عن شخص آخر تخسر من قوتك، عندما تبتعد عن الناس بسبب شعورك بالاستياء، أو المرارة، أو الخيبة، أو بالاجدوى، أو بالفوقية تخسر من قوتك، عندما تشناق إلى شخص أو إلى وضع معين؛ وكذلك عندما تحزن، وعندما تغار من أحدهم. أو ووراء كل ذلك يمكن الخوف. الخوف من أن تصبح ضعيفاً، ومن عدم قدرتك



على الاستمرار في الحياة من دون ذلك الشخص أو ذلك الوضع الذي خسرت؛ والخوف بأنك لا تحظى بما يحظى به غيرك. تخسر من قوتك في كل مرة تشعر بالخوف، هذه هي خسارة القوة.

عندما تحافظ على قوتك لا تتحول إلى نظام طاقة جامد، إلى نظام يحتفظ بالطاقة لنفسه، بل تصبح نظام طاقة مستقرة قادرة على الوعي والتركيز في النيات والأعمال، وتصبح قطباً يجذب إليه المستثمرون والراغبون في الاستتارة، تكمن الأهمية في طريقة خروج الطاقة منك، عندما تتركك الطاقة بطريقة غير طريقة القوة والثقة، لا يمكن أن تجلب عليك في المقابل سوى الألم والانزعاج، وبالتالي فإن الإنسان القوي حقاً هو ذلك الذي لا يصرف طاقته سوى عبر الحب والثقة.

### ما مواصفات الإنسان الذي يتمتع بالقوة الحقيقية؟

يتميز الإنسان ذو القوة الحقيقية بالتواضع، لا نعني بهذه الكلمة التواضع المزيف الذي يدعيه أحدهم عندما ينحني ليجاري أشخاصاً أقل منه. إنه الموقف الشمولي الذي يتخذه الإنسان عندما يتجاوب مع جمال كل روح، والذي يرى في كل شخصية، وفي أعمال كل شخصية، تقمص الروح على الأرض، هو الإنسان غير المؤذي الذي يثمن ويجل ويتهيب الحياة في كل أشكالها. هل تهلك سلامة الأرض؟ الإنسان المتواضع هو من لا يلحق أذية بالأرض قط. ماذا يعني أن يكون المرء غير مؤذٍ؟

يعني ذلك أن تكون على مستوى عالٍ من القوة بحيث إنك لا تحتاج إلى إيذاء أي مخلوق. وهذا يعني التالي: أنت على قدرٍ عالٍ من القوة بحيث إن فكرة إبراز قوتك عبر إلحاق الأذى بالآخرين لا تمت إلى وعيك بصلة. لا يمكنك أن تكون على هذا القدر من القوة إن لم يكن لديك التواضع الحقيقي؛ لأن القوة تغادرك تلقائياً عندما تشعر أن ما يحيط بك من ظروف وأشخاص لا تستحق احترامك.

النفس المتواضعة لا تشعر بغربة عن عالمها. إنها لا ترى الناس غرباء عنها، بل رفاق لها على الأرض. لا تطلب النفس المتواضعة الحصول على أكثر مما تحتاج إليه، والكون يلبي حاجاتها. تكفي النفس المتواضعة بإشباع حاجاتها الحقيقية ولا تعبأ بالحاجات المصطنعة، تشعر النفوس المتواضعة بالحرية في أن تحب، وفي أن تعيش على طبيعتها، وهي لا تسعى إلى العيش بأسلوب غريب عنها، ورموز القوة الخارجية لا تجذبها. وهي لا

تنافس الآخرين من أجل نيل القوة الخارجية، ولكن ذلك لا يعني أنها لا تفخر بما تجيد القيام به، كما ولا يعني أنها لا تبذل أقصى جهدها لكي تقدم أفضل ما لديها، أو إنها لا تفرح بتشجيع المحيطين بها في المناسبات الملائمة.

**تذكر:** المنافسة تعني الاجتهاد ضمن مجموعة من الناس من أجل تحقيق أمر معين . إذا كان الهدف الذي تسعى إليه هو التآلق وجذب الانتباه، أو الحصول على الميدالية الذهبية وليس على الميدالية البرونزية، فإنك تدخل في هذه المنافسة بدافع من شخصيتك. إنك تسعى إلى اكتساب القوة على حساب الآخرين، وإلى تأكيد تفوقك على الآخرين، إنك تتجهّد في سبيل القوة الخارجية.

عندما تتجهّد في سبيل هذه المكافأة أو تلك فإنك بذلك تطلب من العالم أن يثمن ويقرّ بقدرك الكبير قبل أن تثمن أنت قدر ذاتك، إنك تجعل إحساسك بقيمتك رهناً بتقدير الآخرين لك. وهكذا فإنك تفتقر إلى القوة حتى لو فزت بكل ميداليات الأرض الذهبية، إذا كان ما تصبو إليه هو فرح العطاء من غير تحفظ، العطاء الهادف والسعيد والواعي لما تشترك في خلقه وتحقيقه مع مجموعة من الأرواح الأخرى، فإن اشتراكك في المنافسة يكون نابعاً من روحك .

**تذكر:** عندما تحمل شخصاً آخر مسؤولية التجربة التي تمر بها تخسر من قوتك. لا يمكن لأحدنا أن يتوقّع ماذا سيصدر عن الآخرين تحديداً، وبالتالي فإنك عندما توكل إلى الآخر أمر التجارب التي ترى أنها مسائل رئيسية في حياتك وهناء عيشتك، تبقى خائفاً وقلقاً حول نوع ومستوى أدائه. عندما تسامح تتخلّى عن إدانة ذاتك وإدانة غيرك، وتخفف من ثقل الأعباء التي تحملها.

**تذكر:** الشخصية ذات القوة الحقيقية هي تلك التي تسامح . والتسامح ليس مسألة أخلاقية إنما هي طاقة دينامية. عندما يتسامح الناس مع الآخرين، فإن معظمهم يرغب في ألا ينسى هؤلاء فضلهم وتسامحهم، ليس هذا النوع من التسامح سوى أسلوب يهدف إلى التلاعب بالآخر. وهو ليس تسامحاً، إنما وسيلة إلى كسب القوة الخارجية على حساب الآخر .

التسامح يعني ألا تستمر بجرّ أثقال تجربة مررت بها. عندما تختار عدم التسامح فإنها التجربة التي لا تريد التسامح بشأنها تبقى لصيقة بك. عندما تختار عدم التسامح تكون كالذي يختار إبقاء النظارات الداكنة والكئيبة على عينيه، والتي تشوّه

شكل كل ما ينظر إليه، التسامح يعني ألا تحمّل الآخرين مسؤولية تجاربك، إن لم تحاسب نفسك على تجاربك فسوف تحاسب الآخرين عليها، وإن لم تكن راضياً بشأنها فستعمل على تغيير الوضع عبر التأثير على هؤلاء الذين تحملهم مسؤوليتها، والشكوى بالتحديد هي هذه الدينامية، أي عندما تسعى إلى إلقاء تبعات تجربتك على الآخرين وعندما تطلب من الآخرين تصحيحها. والشكوى هي نوع من المناورة أو التلاعب بالآخرين، ولكن يمكنك تخطي الوقوع في ذلك، والارتقاء بالشكوى إلى الأعلى لكي تصبح تصرفاً إدراكياً ومشاركه. عندما تسعى إلى الشكوى عوضاً عن المشاركة فإنك تعبر للآخر عن عدم رضاك بطريقة سلبية. الإنسان الذي يتمتع بالقوة الحقيقية يكون واضحاً في رؤيته وتفكيره. والوضوح إحدى سمات الحكمة، وهذا يعني النظر إلى الأمور بحكمة، وهو القدرة على أن تنظر إلى الوهم، وتفهم حقيقته، وتراقب فعله وتصوره. هو القدرة على النظر إلى ما هو أبعد من حركة الشخصية أي إلى قوة الروح الأبدية. إنه القدرة على فهم ذلك الذي يسعى حثيثاً لكي يتحقق، ألا وهو صحة الشخصية وتكاملها، وتطور الروح. إنه القدرة على التعرف إلى الديناميات اللامادية فيما تتخذ أشكالاً في عالم الزمان والمكان. إنه فهم قانون كارما، وقانون الجاذبية، وفهم علاقتهما بالتجارب التي تمر بها. هي قدرة التعرف إلى أهمية الخيار المسؤول ونتائجه والاختيار بموجبه في كل لحظة. الوضوح هو القدرة على رؤية الروح ونشاطها في العالم المادي وينتج عن سلوك درب الحكمة في التعلم عوضاً عن درب الشك والخوف. يتيح الوضوح لك التعاطي مع إخوتك في الإنسانية بالرحمة وليس بالمحاسبة والإدانة، يجلب الوضوح رحمة حقيقية، ويسمح بطاقة القلب بالتدفق والانتشار.

**تذكر:** عندما يحزن إنسان بسبب تجاربه فيما يضطك إنسان آخر، من يحمل العبء الأخف بينهما؟ ومن منهما معرض للإحاق الأذية بالغير؟ القلب الذي لا يضطك ينوء بثقل الهموم. والقلب البريء هو الراقص فرحاً، وهو العاجز عن الأذية. وهذا لا يعني ألا تتعلم من تجاربك السابقة وتطبق ما تعلمته في كل لحظة تتخذ فيها قراراً. هذا ما نسميه الخيار المسؤول، إن كنت تقوم بكل ما تستطيع القيام به وعلى أفضل وجه، فذلك كل ما ينتظر من الروح.

يساعد الوضوح في رفع مرتبة الألم فيتحول إلى ما دعوه العذاب في سبيل هدف سام، إنه يتيح رؤية دينامية الألم التي تسببها الشخصية، وفهم علاقة تلك الدينامية وتجربة الألم بتطور روحه.

**تذكر:** الوضوح هو أن تدرك في كل لحظة أن كل ما يجري صمم من أجل غاية التكامل والكمال، ويقدم في كل جانب من جوانبه درساً رائعاً في مسار التعلم. الشخصية التي تتمتع بالقوة الحقيقية ترى الكمال في كل حالة، وفي كل تجربة، وذلك من وجهة نظر فائدتها في سبيل تطور كل الشخصيات والأرواح المنخرطة بها. إنها ترى الكمال في أبسط التفاصيل، وفي كل مكان، وترى وجه الله أينما نظرت. بالوضوح ترى العالم على حقيقته، أي من حيث إنه مكان صنعته بنيات الأرواح التي تتقاسم العيش فيه. من هنا فهو يسمح لك بالتعرف إلى تأثير النيات على حقيقة الإنسان الشخصية والفاعلة في صناعة الحقيقة المشتركة بين البشر. ويسمح لك أن ترى مدى تأثير طاقة الشخصية في رسم العلاقات القائمة بين الشعوب، ومدى تأثير طاقة الروح، فتلاحظ غياباً كبيراً لطاقة الروح على هذا المستوى، وعلى معظم المستويات الأخرى.

**تذكر:** يسمح لك الوضوح رؤية أن عملية صنع القرار في داخل الوجود البشري يتعلق بتطور الآخرين، وكيفية ذلك. ويسمح لك رؤية أنك تساهم في تطور ديناميات الطاقة المشتركة كالنماذج البدائية\_ الأفكار الإنسانية الجماعية\_ للشراكة المقدسة، أو للرجل، أو المرأة، أو الزوجة أو الكائن، إلخ عبر القرارات الشخصية التي تتخذها. يسمح الوضوح لك رؤية أن مساهمتك في تطور روحك تتجسد بالتحديد بالقرارات التي تتخذها في كل لحظة، وأن هذه القرارات تتجسد في الحقيقة المادية التي نشترك بها مع إخوتنا في الإنسانية. يحيا الإنسان ذو القوة الحقيقية في الحب.

الحب هو طاقة الروح وبه يتم شفاء الشخصية. ليس هناك ما لا يمكن شفاؤه بالحب، ليس هناك سوى الحب، الحب ليس حالة وجود غير فاعل، إنه قوة إنه قوة الروح، وفعل الحب يتعدى كونه يحمل السلام إلى حيث يوجد نزاع. إنه يحمل حالة وجود مختلفة إلى العالم. الحب يحمل الانسجام والاهتمام الفاعل بسلامة الآخرين وبهناء عيشهم. إنه يحمل المشاركة والرعاية، وهو يحمل النور إنه يخلص الشخصية من همومها، ولا وجود وسط نور الحب في الحب.

## 9. الوهم

كل تفاعل بينك وبين شخص آخر يشكل جزءاً من دينامية تعليمية مستمرة. في كل تفاعل بين شخصين يشكل الوهم جزءاً من دينامية التعلم. يسمح الوهم لكل روح أن ترى ما تحتاج إلى فهمه بغية تحقيق شفائها، وهو يبتكر الظروف و الحالات الحياتية الضرورية لاكتمال جوانب الروح التي تحتاج إلى الشفاء. الوهم هو جو تعليمي متصل بشخصيك؛ لأن روحك تتخلى عنه بعد موتك وعودتك إلى موطنك الأصلي. ولكن الشخصية التي تعيش في الحب و النور، والتي تنظر بعيني روحها، إذا جاز التعبير، ترى الوهم ولا تدخل إليه. وهذه حال الشخصية ذات القوة الحقيقية، الوهم شديد الالتصاق بحاجات الروح.

وكل حاله حياتية تلبى حاجات كل الأشخاص المتفاعلة ضمنها، ليس من حالة تعيشها، أو لحظة واحدة، لا تخدم مباشرة وفوراً حاجة روحك إلى الشفاء وإلى التقدم نحو الاكتمال. والوهم الذي تعيشه روحك يتولد من نياتها. وبالتالي فإن الوهم حي في كل لحظة لكي يتيح لك المرور بالتجارب الأكثر ملائمة من أجل شفاء روحك. إن فهم كيفية تولد الوهم، وكيفية علمه، والديناميات التي تحركه، ودوره في تطور الروح، يقع في صميم علم النفس الروحي .

**تذكر:** يسمح علم النفس الروحي للشخصية أن تفصل ذاتها عن الوهم، وأن تنظر إليه من موقع المعرفة وتلاحظ كيفية العمل. وكما قد يتمكن إنسان محيط بمعارف الطب الحديث من العيش في أوروبا في زمن استفحال وباء الطاعون من غير أن يصاب به، وكذلك تتمكن الشخصية العالقة في ما يخص الوهم وكيفية علمه، من العيش وسطه من غير التأثير به .

تنتقل عدوى الطاعون عبر البراغيث التي تعيش على أجسام القوارض. هذا الأمر الذي بات واضحاً لدينا في هذه الأيام لم يكن كذلك في ذلك الزمن، إلا إنه كان ممكناً لمثل ذلك الإنسان المستشرق للمعارف الطبية الحديثة أن ينظف محيط بيته من كل ما يجذب القوارض إليه، وأن يحافظ على نظافته الشخصية فيدراً بالتي شر الطاعون ويبعده عن نفسه وعن غيره.

**تذكر: عندما نختبر الخوف، أو الغضب، أو الغيرة، نعيش مني وهم صمم خصباً من أجل استخراج تلك الجوانب من روحنا التي تحتاج إلى الشفاء إلى منصة الوعي .**

والخوف والغضب و الغيرة أمور لا وجود لها في الحقيقة، ولذلك فإن العمل بموجبها لا يكسب الإنسان قوة، لا وجوداً حقيقياً بين الأرواح سوى الحب. عندما تفهم الشخصية

هذا الأمر تتمكن من البقاء متيقظة في وسط الوهم، وتتقبل بوعي فرص الشفاء التي يقدمها، وتساعد الآخرين على الشفاء أيضاً ولعل قوة المعرفة في درء خطر الطاعون، وقوة الوعي في درء أخطار الوهم متطابقتان.

يشدّ الوهم قبضته عليك عندما لا تتذكر أنك روح قوية دخلت في التجربة المادية بهدف أن تتعلم وتزداد سيطرته عليك عندما تتحني أمام القيم والنزوات والحاجات التي تحددها الشخصية، وهو يحكم قبضته عليك عندما تخاف وتكره وتأسى وتتفجر غضباً وعنفاً. لا يسيطر عليك الوهم عندما تحبّ، وعندما نفتحم قلبك بالرحمة للآخرين، وعندما يتدفق إبداعك بسعادة من غير عوائق ليملاً اللحظة الحاضرة. ومختصر القول هو أن الوهم لا يسيطر على الشخصية المتراصفة مع روحها.

الوهم محكوم بديناميات طاقة لا شخصية، ويكتسب شكله بدايةً من طاقة كارما، والمواصفات، والنيات اللاواعية التي تولد بها الشخصية هي من تصميم طاقة كارما الخاصة بروحها. وهذه النيات ترسم الوهم الذي تعيشه الشخصية، أي حقيقة هذه الشخصية في مدرسة الأرض، إلى أن تستبدل بنيات أخرى، واعية أو لا واعية. وإن لم تتمكن الشخصية من تحقيق توازن هذه الطاقة في غصون حياتها الحاضرة، فسوف تساهم طاقة كارما هذه في تحديد مواصفات شخصية أخرى، ومن ثم فإن نيات هذه الشخصية الجديدة تولد وهمها، أي حقيقتها على الأرض، وهكذا دواليك .

وحتى إذ ما تيقظت الشخصية الحقيقة الوهم الذي تعيش فيه، وصححت نياتها بما يتناسب مع هذا الوعي، لا بد لها من تأدية ما كان قد استحق عليها من ديون لمصلحة طاقة كارما. كارما هي كارما، والطاقة هي الطاقة، والشخصية التي استيقظت على الوعي تعلم هذا الأمر، لذلك فهي لا ترد على الحوادث والتجارب التي تمر بها بمواقف يحكمها الغضب، أو الخوف، أو الأسى، أو الغيرة، والتي من شأنها أن تولد

طاقة كارما سلبية إضافية لروحها، بل ترد بمواقف تعمها الرحمة والثقة بأن الكون يرى في كل لحظة كل حاجات روحها. ومن شأن هذا الوعي أن يجذب نحو الشخصية تلك الأرواح المماثلة لها، أي تلك التي تتمتع بمستويات مماثلة من الوعي. قانون الجاذبية يخلق ما يشبه شرنقة كبرى حول الشخصية فتتملئ بطاقات مماثلة لطاقتها، والهدف من ذلك أنه فيما تسعى الشخصية إلى الشفاء في الغضب، أو من الخوف، أو من الغيرة، فإن علمية التحول إلى حالة الاكتمال تصبح أكثر تركيزاً وسرعة، وتحت ضوء الوعي. لا تلاحظ الشخصية في هذه الحالة خوفها أو غضبها الكامن في داخل ذاتها فحسب، بل تراه في كل مكان حولها أيضاً.

**تذكر:** كل شخصية تجذب إليها شخصيات تشبهها من حيث ارتفاع تواتر وعيها أو انخفاضه وضعفه. تواتر الغضب يجذب الغضب، وتواتر الجشع يجذب الجشع، وهكذا دواليك. إنه قانون الجاذبية، السلبية تجذب السلبية، تماماً مثلما يجذب الحب الحب. ومن هنا، فإن عالم الإنسان الغاضب يمتلئ بالغاضبين، وعالم الإنسان الجشع يمتلئ بالجشعين، ويعيش الإنسان المحب في عالم يمتلئ بالمحبين.

**تذكر:** عندما تختار الشخصية طريق الوعي من أجل شفاء ذاتها من الغضب أو الخوف، يتجاوب الكون برحمته مع رغبتها إلى الشفاء، فتخال كل ما تصادفه في طريقها وحولها مثيراً للغضب والخوف إلى أن تتوصل في النهاية إلى اكتشاف أنها المصدر الذي يولد هذه التجارب والتصورات، وأن الغضب الذي كانت تراه محققاً، أو الخوف الذي وجدته مبرراً، إنما ينبعان من ذاتها، ويمكن استبدالهما لها بتصورات وتجارب أخرى بفعل قوتها الذاتية.

**تذكر:** إن افترق ما تقدّمه إلى الآخرين إلى الرأفة والدعم، وإن ساهم بأضعافهم وليس في تعزيز قوتهم، فسوف يلاقي مقاومة، وهذه المقاومة تكون الوجه الآخر لطاقتك. ووجهها الذي يسعى إلى إضعاف الآخرين وإلى السيطرة. وكما دائماً، تواجه الانفصال والابتعاد نتيجة سعيك إلى القوة الخارجية.

يمكن اعتبار النظام الإنساني العاطفي مؤلفاً من عنصرين رئيسيين: الخوف والحب. يعود الحب إلى الروح، إما الخوف إلى الشخصية يتولد الوهم الذي تعيشه الشخصية ويستمر بفعل (العواطف) التي تترتب على (الخوف)، مثل: الغضب، وحب الانتقام،

والبغضاء، والغيرة، والحسد، والجشع، والانطوائية، والحقد، والأسى، واليأس، والحزن، والندم، والشهوة، والغرور، والأسف على الذات، البلادة، والإثم، والإستياء، ومركب الدونية، ومركب الفوقية. مثل هذه(العواطف) تؤدي إلى أنواع مقابلة من (السلوك)، مثل: الأنانية اتجاه الناس، والحيوانات، والأرض، وممالكها، إلى استغلال الآخرين بسبل الاستغلال العديدة المعروفة من البشر - تجارياً وجنسياً وعاطفياً، (بطرية) الكذب، والمراوغة، والعنف، والوحشية، وقلة الصبر، والسخرية والمحاسبة، وإطلاق الأحكام .

**خوف = عواطف + سلوك + طرق و أساليب .**

عندما لا تكون الشخصية واعية يجبرّ الخوف، وما يلحق به من عواطف، أنواعاً من السلوك السلبي، أي السلوك الذي يحمل الروح أوزاراً إضافية من طاقة كارما السلبية. كل واحدة من العواطف التي تترتب على الخوف يمكنها أن تسبب أحد أشكال السلوك القائمة عليه. يمكن للغيرة مثلاً أن تجرّ الكذب، أو السخرية، وكلاهما يقومان على الميل إلى التلاعب بالآخرين، كما يمكن للغيرة أن تؤدي إلى العنف. ويمكن للجشع أن يؤدي إلى نفاذ الصبر، وهو أحد أشكال الأنانية، أو إلى محاسبة الغير والحكم عليهم اعتباطاً، أو إلى استغلالهم. وهذا ينطبق على سائر العواطف السلبية الأخرى النابعة من الخوف .

**تذكر: لو كنت غير واعٍ لذلك الجانب الغاضب من ذاتك مثلاً، وغير متيقظ لحالة التصدّع في شخصيتك، فسوف تعبر عن ذلك الجانب من ذاتك وتحوله إلى سلوك وأفعال بتلقائية ومن غير تفكير، فتنفجر غيظاً، أو تعتكف، أو تلجأ إلى الهزء والسخرية، أو إلى أي طريقة تعبر فيها عن غضبك. سوف يخرج غضبك من دائرة طاقتك الخاصة ويلوث دائرة، الطاقة الجماعية التي يشترك فيها الذين من حولك، ويتسبب في ولادة كارما سلبية. وفيما تواجه نتائج غضبك التي تعود إليك حتماً بموجب قانون كارما والجاذبية، تتعلم روحك في نهاية الأمر عبر شخصيتك الحاضرة، أو عبر إحدى الشخصيات الأخرى التي تتقمصها، أن تصنع حقيقتها بطريقة مختلفة .**

عندما تعي الشخصية حالة التصدّع في ذاتها، وعندما لا تعي فحسب جانبها الغاضب الذي يريد التآثر مثلاً، بل تعي أيضاً ذلك الجانب منها الذي يتحلّى بالفهم والراحمة،



يمكنها الاستفادة من دينامية الإغواء. يمكن لهذه الشخصية أن تستشرف نتائج الانجراف في تيار طاقة الغضب الذي يخترق كيائها، وأن تنظر إليها نظرة شاملة قبل أن تعيشها، وأن تتخذ القرار حول ما إذا كان غضبها يوازي حجم تلك النتائج. وهكذا تتمكن عبر اختيار طريقة الاستشراف من أن تتأمل في تبعات التعبير عن غضبها في تلك اللحظة على ذاتها وعلى من حولها، وكذلك استشراف النتائج التي تتولد عبر تعابير التفهم والرحمة.

وماذا عن تلك الجوانب من ذاتها التي تعاني من عذاب الانفصال أو العزلة نتيجة الكلام أو السلوك الغاضب، تلك الجوانب التي تصبو إلى الصحة والدفء، وإلى العلاقات الطيبة والملتينة التي تصبح بعيدة المنال بالنسبة إلى

**تذكر: لا تنتبه الشخصية اللاواعية في لحظة غضبها إلى أن هناك جوانب من ذاتها كانت تفضل الرد بالرحمة والفهم، مع أنها كانت ستبتين ذلك لو تمكنت من الرؤية بوضوح في تلك اللحظة..**

الذين يعيشون في دوامة الغضب أو الخوف أو الغيرة؟ أما لو قررت البقاء في حالة اللاوعي، والهروب من مسؤوليتها إزاء أعمالها، فهي تسمح لتيارات الطاقة السلبية أن تشكل مفرداتها، تصمم أفعالها وبالنتيجة يؤدي ذلك إلى السلوك السلبي، وإلى طاقة كارما السلبية.

**تذكر: إذا اختارت الشخصية التي تواجه الإغواء سبيل الحب والوضوح، والفهم، والرحمة، تعزز قوتها، وتتغلب على ميلها الجارف إلى الاستياء، أو إلى الغضب، أو الانتقام. وهكذا، وخطوة بعد خطوة، وقراراً واعياً بعد قرار واعٍ، تصبح قوية بالفعل .**

وهنا يكمن الوهم. إنه وهم؛ لأنك والأرواح الأخرى التي تشترك معك في هذه التجارب توافقت بالرحمة والحكمة على المساهمة في ديناميات هذه التجارب في إطار مدرسة الأرض من أجل الشفاء. إنه وهم وإذ لا وجود في الحقيقة اللامادية لمفاهيم المكان والزمان، الغضب والغيرة والخوف . إنه وهم؛ لأن وجود ينتهي في اللحظة

التي تفارق بها جسدك الحاضر وتعود إلى موطن الروح. ومن هنا ، كيف يمكنك أن تحكم على روح اتخذت قرار الانخراط في رحلة التعلم هذه؟ كيف يمكنك أن تعزل هذه الخطوة، أو تلك الخطوة، من مسار هذه الرحلة لتحكم عليها بقولك: ((هنا كان تصرف فلان جيداً))، أو ((سلوك فلانه لا تستحق التقدير))، كما لا يمكنك تقييم خطوات التعلم التي تقوم بها الرواح بناء على ما تولده أو لا تولده، من طاقة كارما السلبية. وبكلام آخر، تمتلك الروح القدرة على تفحص ذاتها في غصون الرحلة، مثل أن تطرح على نفسك السؤال التالي: ((لم أشعر بالغضب؟ من أين يأتي مصدر غضبي؟)). وتكتشف أنه ينبع من ديناميات عدة. انطلق بعضهم منذ قرون بعيدة، وأصبح الآن جاهزاً للبروز للشفاء، إنه تيار من الطاقة في داخلك تسمى إلى التخلص منه لكي تشفي روحك وتوازن طاقتها الكارمية.

ولذلك لا يمكنك الحكم على شخص آخر، وكأنك قاضٍ في المحكمة جراء تجربة غاضبة مر بها، إنما حرّيك أن تنظر بجلاء إلى أنك شريك وشاهد في رحلة تعلم تجري وتتكشف أمامك، ولا تنسى أن تأخذ الاعتبار أيضاً دور طاقة كارما. هذه هي العدالة الفاعلة والخالية من الأحكام المسبقة .

إنها عدالة لا تحكم على عملية تطور الروح، بل تتعرف بحب إلى حقيقة أن الروح تسعى إلى الحب، كيف يمكننا وسط الوهم أن نحدد ما تسمى إليه وما نتجنبه ؟ اسأل نفسك عن الفرق بين حاجاتك الجوهرية وحاجاتك المستعارة أو المصطنعة؟ ماهي حاجاتك الحقيقية؟ وما هي الحاجات التي ابتدعتها لأسباب عدة مثل فرض سيطرتك، أو التلاعب بالآخرين أو كسب إنتباههم؟

ميز بفكرك بين كل هذه الأمور، تعرف إلى ذاتك بعمق ووضوح لكي تتمكن من التمييز بين ما تحتاجه حقاً كإنسان، وما يحتاجه جانبك الذي ابتدع حاجات لأسباب عدة، مثل: حاجاتك لكسب الاهتمام، أو لكسب الهيبة، أو لتصبح متميزاً عن الآخرين. تعلم كيف تميز بين هذه الحاجات، واخترما تريد العيش بها .

**تذكر:** أن تتعلم تمييز حاجاتك الحقيقية، أي الأمور التي تحتاجها حقاً من موقعك كإنسان وكروح، عن الحاجات التي تبنيها، والتي تقوم على قاعدة السعي إلى القوة الخارجية، ولا تنشأ عن حاجات روحك. عندما تصبح هذه الصورة واضحة لديك

يمكنك البدء بالانفصال عن ذاتك المصطنعة، وتصبح في موقع يسمح لك أن تختار بوضوح الرد الذي تريده، وكيفية تحملك للمسؤولية عندما تضع حياتك المصطنعة في موقع القيادة.

الحاجات الحقيقية تنشأ عن الروح. فإنك مثلاً تحتاج لأن تحب، ولأن تكون محبوباً. وتحتاج إلى التعبير عن حاجاتك الأخلاقية (الأخلاق)، أكان ذلك في بناء العائلة، أو في قيادة البلاد. وتحتاج إلى تثقيف وتنمية نفسك، وإلى العمل الواعي من أجل تراهف شخصيتك مع روحك في خط منسجم واحد. تحتاج إلى مشورة معلميك، مرشديك اللاماديين وإلى حكمتهم اللاشخصية، هذه هي حاجات روحك.

تذكر: أن الحاجات المصطنعة تنشأ عن الشخصية، إنها ما تتبناه في حياتك المادية من أجل التحكم بموقعك على الأرض. الحاجات المصطنعة هي تلك التي تمرض صاحبها إلى تبعات طاقة كارما السلبية، لأنك وفيما تسعى إلى إشباع هذه الحاجات واستخدامها تتمسك بها، وقد تسلك في سبيلها طرقاً قد تكون ملتوية، وتجرب بالتالي على ذلك مقداراً كبيراً من طاقة كارما السلبية .

لا تحتاج الأفراد والشعوب إلى كل ما في حوزتهم، والحاجات المصطنعة حواجز شكلت بهدف مراكمة القوة الخارجية. أما الربح الثانوي الذي يجني غير إشباع الحاجات المصطنعة فهو القوة المصطنعة أو المستعارة. انظر جيداً وسوف تراها في كل مكان في البيوت الزوجية وفي العلاقات الدولية وفي كل نزاع.

ذكر: ليس من الممكن أن تؤدي حقيقة روحك فيما تحجز حاجاتك المصطنعة صفاء رؤيتك. طالما تحتل تلك الحاجات الصادرة عن ذاتك الدنيا المركز الأولي في حياتك، لن تتمكن من ملامسة ذاتك العليا بطريقة مباشرة. عندما تتعلم كيف تستجيب إلى حاجاتك الحقيقية، وكيف تدفع حاجاتك المصطنعة جانباً لكونها آلية غير مفيدة لبلوغ القوة، وتصبح أكثر انفتاحاً وفهماً ورحمةً في التعاطي مع الآخرين. وتوجد عملية أخذ وعطاء طبيعية في حياة كل إنسان من حاجاته الحقيقية والمصطنعة. تتعلم أن تأخذ وتعطي عندما تبدأ في فهم حاجاتك الحقيقية، فتتعلم العطاء والتسامي والتنازل في ما يخص الحاجات الصادرة عن تلك الجوانب الغير حقيقية من ذاتك، أو تلك التي لا تساهم بتطورك.

## خلاصة الفصل

---

ابدأ بمراقبة حاجاتك عندما تشعر بها وتسعى إلى تليبيتها \_ أين تبدو لك حقيقة، وأين لا تبدو كذلك، وتتوقع الشعور بعاطفة سلبية. حاول أن تتفصل عن هذا الشعور خطوة واحدة بحث تتبته لوجوده وتتمكن من رؤيته ودعه، ويبدأ طريق الانتشار في داخلك من دون الدخول إلى اعماقه كعادته، ومن دون أن يدفعك إلى القيام بأعمال معينة، أو إلى التفكير السلبي أو إلى الانكماش النفسي، وإلى كل ما قد يولده من ردود فعل في داخلك. عندما تبعد عنه خطوة واحدة، تتفصل عنه خطوةً، ثم خطوات أكثر في كل مرة تتمكن من تبين وجوده، وهكذا تكون قادراً على مراقبة حركة الوهم عن بعد، وهذه أحد وجوه القوة الحقيقية.

## الجزء الثالث : النضوج

---

1. مبادئ النضوج

2. تعريف النضج

3. النضج العقلي وعلاماته

4. أنواع النضج



## 1. مبادئ النضوج

نكبر ومن يختار أن يُعمل عقله في كل ما يحدث له حتما سوف ينضج بدرجات مختلفة؛ فجميعنا نتعرض لظروف سيئة، وأخرى جيدة، وثالثة عادية قد تمر مرور الكرام على من لا ينتبه. يغيّر فينا نضجنا عبر المواقف ما لا تستطيع ألف نصيحة فعله أو تغييره. ما الذي يمكن أن يحدث لك عندما تنضج؟ ما الذي تدركه وما الذي لا يعود محط اهتمامك؟

### عند قمة النضج يحدث التالي؛

تدرك أن بناء نفسك وبنيتها الداخلية أهم ما تبدأ به، وأن التغيير الكبير يبدأ منك ويعتمد عليك أيضاً. تدرك أن عليك عمارة نفسك أولاً حتى تستطيع إعمار الأرض. يصبح "كلام الناس" و "العرف" قيمة صفرية؛ فلا شيء يتدخل في قراراتك ومضيك نحو الأمام سوى رضا الله. عند قمة النضج تتضاءل قيمة الأشخاص في حياتك تدريجياً، فلا أحد يُقدّم على أمك وأبيك وعائلتك المقربة (زوجك - أبناءك وإخوتك ومن يقوم مقامهم)، فلا تعد تبكي وتبكي على الراحلين والذين غدروا بك كما كنت تفعل سابقاً. تدرك أن لكل شخص حجم معين في حياتك، فلا تعظمه ولا تقلله فلا يضرّك من خرج من حياتك بلا استئذان. لا يهزك غياب صديق أو غيره، أو اختفاء حبيب أو غدر أخ؛ فأنت تعرف مسبقاً أن أول خطيئة في الأرض كانت أخاً يقتل أخاه. عند قمة النضج تدرك أكثر من ماضي أن لا قيمة لأحد إطلاقاً في حياتك تشبه قيمة خالقك. ومدى قربك منه يحدد جودة حياتك وأفكارك، مدى ارتباطك به يشكل تعاملك مع كل شيء، مع البشر ومع نفس ومع أفكارك السوداء أو البيضاء.

عند قمة النضج لا يهّمك ما قيل فيك؛ فإدراكك بالنهاية أن الناس معيوبين وبإستطاعتهم التلفظ بما يريدون استناداً على خلفياتهم وأخلاقهم. عند قمة النضج لا

يهمك إلّا ما تعرفه عن نفسك وما يلهمك الله إياه. عند قمة النضج يحدث أن تكون أنت، أنت أولاً العامل الرئيسي في حياتك، الـ Active ingredient لظروفك.

عند قمة النضج تأبى إلا أن تصنع ظرفاً آخرّاً من ظرف فرض عليك عوضاً عن التذمر كما كنت تفعل سابقاً. عند قمة النضج تُمرر الإهانات قدر المستطاع؛ فقيمتك ترتبط كثيراً بالترفع عن سفاسف الأمور، فلا تعد تتجادل مع سفيه ما أو ترفع صوتك على جاهل ما. عند قمة النضج تتسحب من ما يعكر صفو حياتك بهدوء وبدون أي ضوضاء؛ لإدراكك التام بأن ذلك من حقك. عند قمة النضج تدرك أن القيمة للأشياء لا تُلمس بقدر ما تُحس؛ لذلك تصبح معطاء أكثر، تحب المشاركة ولا تبخل بأي معلومة.. يسعدك بهجة أحدهم بهدية أكثر من ما يسعدك امتلاكها أنت.

عند قمة النضج ترفض أن تكون تابعاً لأنموذج؛ فلقد صنعتك عدة مواقف وعدة أفكار. ترفض أن تكون محبوساً داخل إطار لا يشبهك لكنه يشبه بيئتك التي رفضتها داخلياً كثيراً. تصبح أكثر قبولاً للآخر المغاير (ثقافياً - دينياً - مادياً - اجتماعياً - عمرياً إلخ). عند قمة النضج تدرك أن البشر مختلفون، وأنت واحد من أولئك المختلفون وليس على الجميع أن يشبهك كما ليس عليك أن تشبههم. تحترم خيارات الآخرين فلا تدس أنفك فيها، تقدر الأشياء الجميلة فيهم قبل كل شيء.

عند قمة النضج يصبح من الصعب جداً لأي أحد تشكيل أرائك؛ لأن أراءك أصبحت تُصنع في داخلك، ولا ترتبط ارتباطاً كلياً بتأثيرات من الأشخاص والأحكام المسبقة. عند قمة نضجك ستكون مستقلاً في أفكارك واستنتاجاتك، وستعبر عنها بكل ثقة واتزان متى ما سنحت لك الفرصة.

عند قمة النضج تتصاغر الـ "أنا" في داخلك فلا تعد تتحدث عن نفسك بطريقة مضحكة. لا يهمك بعد الآن التبرير للآخرين والشرح. عند قمة النضج لا تمتدح نفسك بطريقة مثيرة للسخرية؛ لتغطي نقصاً بداخلك، ولا تذم نفسك بطريقة جالبة للشفقة؛



لمحاولة ملئ النقص الذي بداخلك. عند قمة النضج تعرف قيمتك وتعرف حدود ذاتك، وكيف تتحدث عنها، وكيف تسمح للآخرين بالتحدث عنها.

عند قمة النضج لا يربكك تقدم أحد أو سعادته، بل على العكس تماماً يدفعك هذا للأمل والاطمئنان بأن من أعطى هذا يستطيع أن يعطي غيره. عند قمة النضج لا ترى أن امتيازك مبني على نقص الآخرين، عند قمة النضج تؤمن أن ما كتبه الله لك بعد محاولاتك الحثيثة هي أفضل ما يمكن لك تحيُّله، فلا يززع إيمانك وفرة ما لدى الآخرين. عند قمة نضجك لا تهدر طاقتك في مراقبة الناس ورصد تحركاتهم، عند قمة النضج لا يكون في قاموسك الانتقام ورد الاساءة بالإساءة؛ فأنت أصبحت أكبر من ذلك كله. عند قمة النضج لا تهتم بإثبات أي شيء لأي أحد، تمضي غير آبهٍ بالعتب الذي لا طائل منه. عند قمة النضج تدرك وتعرف أنك لست مديناً لأي أحد بأي تبرير عن خياراتك الشخصية في حياتك وأسلوب عيشك.

عند قمة النضج تستطيع أن تغير حولك الكثير .. تستطيع أن يكون لك ثقل لا يُهمَّش. ثقل لا يرتبط بما تلبسه أو تشتريه، ثقل ليس له علاقة بقيمة المجوهرات أو السيارة التي تمتلكها. ثقل لا يُعرف قيمته إلا حينما تغادر إلى الحياة الأخيرة.

## 2. تعريف النضج

النضج: هو جملة التغيرات التي تطرأ على تركيبية البنية البيولوجية والعضوية؛ نتيجة التطور والنمو الذي يطرأ على الفرد في مراحلته المختلفة، ويعتبر النمو أصلاً للتعلم والنمو المتكامل، وهو حالة التوافق التي تشير للتكامل والتناغم بين الوظائف المتنوعة، الوظائف الجسدية والفسولوجية، والوظائف العقلية والروحية، والوظائف الاجتماعية، بحيث يفهم الحياة بكل متناقضاتها بكل استقلالية في اتخاذ القرارات المصيرية بمعزل عن سيطرة الآخرين وتأثيرهم.

### **الفرق بين النمو والنضج**

يخلط البعض بين النضج والنمو كمصطلحات معبرة عن التطور، لكن الفرق بينهما فرق كبير، إذ يعتبر النمو مرحلة أولى للنضج وطريق لا غنى عنه للوصول للهدف؛ فالهدف هو الوصول للنضج والوسيلة هي النمو، وإذا اقترنت الكلمتان دلتا على عملية الإخصاب والإنجاب، وهي العملية الدينامية التي تحدث منذ بداية الالتقاء بين الزوج وزوجه وحدوث عملية الإخصاب ونمو الجنين، ولا توصف العملية بالنضج إلا مع اكتمال حجم ووزن الجنين واستعداده للتنازل عن عرشه داخل رحم الأم، والقدم لدنيا الناس.

أما إذا انفصلتا، دلت كل منهما على مفهوم نفسي واجتماعي مغاير لهذا المفهوم الفسيولوجي، فالنمو هو خط سير الحياة تبدأ من القليل وتنتهي بالاكتمال والنضج، واشتهر في العصر الحديث نظرية التطور، التي نوهت لتطور الإنسان مؤكدة أن الصفات الوراثية تؤدي لإنتاج أنواع متعددة من النوع الواحد للكائنات البشرية.

### **مراحل النضج العاطفي**

النضج له الكثير من التعريفات وهو الذي ينقسم إلى الكثير من الأقسام ومنه النضج العقلي والمعرفي والعاطفي، والعديد من الأنواع الأخرى، حيث أن النضج العاطفي هو الشيء الذي يتم إهماله في العديد من الأوقات وهذا سواء إن كان في التربية أو التعليم أو بالتعاطف الاجتماعي. وهذا يكون بمعنى أنه لا يتم تعليم الطفل منذ الصغير كيف

يشعر، وكيف يحدد شعوره ويعبر عنه، وكيف يفهم المشاعر وهو الذي يساعد في ضبط الانفعال، وتوجد أزمة كبيرة حالياً بين العديد من الأشخاص وهي التي ترتبط بالغضب وردود الفعل السريعة والعدوانية وسرعة الاستثارة والاستفزاز الخاصة بالآخر وهذا ما يشبه جميع السلوكيات.

### **ما هو النضج العاطفي؟**

إن الإنسان بدون مشاعر حية يتحول إلى إنسان آلي، ومشاعر الحب هي التي يتمتع بها الفرد وهي التي تساعد في تدعيم جميع المراحل الخاصة بالعمر، خاصة مرحلة الشباب وهي التي تتمثل في مرحلة النضج، وقد يكون الفرد ناضجاً زمنياً وعمرياً ولكنه يكون غير ناضج عاطفياً.

حيث أن النضج العاطفي هو الذي يحدث فوضى كبيرة في العديد من الأحيان عند جميع الأشخاص وكل من يحيطون به، والنضج العاطفي يعتبر من أهم أنواع النضج وهو الذي يجعل الشخص يشعر بالعاطفة الشديدة تجاه العديد من الأشخاص ممن حوله؛ لذا فهي من أهم الأشياء التي تميز جميع الأشخاص بشكل دائم ومستمر.

### **علامات النضج العاطفي**

القدرة الكبيرة على إعطاء وتلقي الحب وهذا حيث أن النضج العاطفي يساعد في إنشاء إحساس بالأمان والدفع وهو الذي يساعد في تحول المشاعر الخاصة بالشخص حيث أن الشخص الناضج عاطفياً يمكنه إظهار هذا الحب عن طريق التعبير عن الحب وتقبله لجميع تعبيرات الحب من الأشخاص الذين يظهرون حبهم له.

القدرة على مواجهة الواقع والتعامل مع وهذا يكون على مستوى النضج الخاص بأي شخص فهذا يمكنه من قياس الدرجة التي تواجه بها لمشاكله والتي تساعد في تجنبها، وأما عن الأشخاص الناضجون فهم دائماً ما يتحدون مشاكلهم، بينما الأشخاص غير الناضجين هم دائماً يتهربون منها أو يقومون بتجاهلها.

الرغبة الشديدة في العطاء وهذا يكون عند الشخص الناضج عاطفياً وهو الذي يشعر بالأمان والذي يجعله قادراً على إدراك الحاجة الخاصة بالآخرين ويترتب على هذا العطاء أنه يكون مصادرة الشخصية وهذا سواء كان العطاء معنوياً أو مادياً أو وقتاً أو

جهداً، وهذا ما يعزز من المستوى الخاص بحياة أولئك الذين يحبهم وهو أيضاً يسمح للآخرين بأن يعطوه التوازن والنضج وهما اللذان يتماشيان معاً دائماً.

القدرة الكبيرة على الاستجابة والتعامل مع جميع خبرات الحياة بطريقة إيجابية، وهذا حيث أن الشخص الناضج يري الخبرات الخاصة بالحياة كخبرات تعلم وعندما تكون ذات إيجابية، وأنه يستمتع ويفرح كثيراً بخبرات الحياة وهي مثل خبرات التعلم، وهذا عندما تكون إيجابية، وأنه يستمتع ويمرح بالحياة، وهذا عندما تكون غير إيجابية وأنه يتقبل مسؤوليته الشخصية، وهو على ثقة كبيرة أنه سوف يتعلم منها وهذا ما يساعد في تطوير حياته ونفسه.

القدرة الكبيرة على التعلم من التجارب والخبرات حيث أن القدرة على مواجهة الواقع والاستجابة إلى خبرات الحياة ويكون هذا بطريقة إيجابية، ويستمد منها الشخص عن طريق التعلم من الخبرات والتجارب التي يمر بها الشخص.

القدرة على تقبل عدم النجاح وهذا عندما لا تسير الأمور وفقاً إلى ما يتوقعه الشخص غير الناضج وهو يضرب بقدميه الأرض ويقوم بحبس أنفاسه ويبكي أو يتحسر على قدرة، ولكن الشخص الناضج في المقابل يفكر بشكل مختلف باتجاه متنوع ويستمر في حياته الطبيعية.

### **مراحل النضج العاطفي**

#### **مرحلة الثقة:**

وهي التي تكون من خلال أن الشخص يصبح واثقاً من ذاته، وأيضاً واثقاً من حبه للشخص، وهذا ما يعمل على نضجه العاطفي وهي من الأشياء التي تميز العلاقة، وتساعد في زيادة العلاقة قوة ومتانة؛ لأن الثقة في الذات من الأشياء التي تميز كل شخص عن الآخر.

#### **مرحلة الاستقلال:**

حيث أن الشخص المستقل قادراً على تحديد جميع مشاعرة الخاصة بكل من حوله، وهو يكون ذات قدرة عالية على تقييم جميع العلاقات التي توجد حوله؛ لذا فإن النضج العاطفي يتطلب الوثوق في الذات، حيث أنها من أكثر الأشياء التي تساعد في تحقيق النضج الكامل لدى جميع الأشخاص.

## مرحلة الإيمان:

وهي التي تساعد في استغلال الشخص لجميع القيم الدينية التي توجد بداخله حيث أن العلاقات بجميع الأشخاص من حوله تطلب دائماً الإيمان، حيث أن الشخص الناضج عقلياً يتحدث بالمنطق والعلم والدين والتفكير الصحيح، وهذا ما يفضله جميع الأشخاص ممن يكونوا حوله وهي من المراحل الهامة.

## مرحلة تحقيق الذات

حيث أن الشخص الذي ينجح في حياته العملية هذا يساعده على اكتساب كل من حوله؛ لأنه يكون ناضج عاطفياً، وهذا ما يساعده في اكتساب جميع الصفات الخارجية والداخلية المميزة، وهي التي تؤهله إلى المراحل التي تقابله في حياته في الحياة.

## كيف يمكن الحكم على شخص ما بأنه ناضج فكرياً؟

النضج الفكري هو الوصول بالعقل البشري لمرحلة يكون فيها قادراً على فهم واستيعاب أمور الحياة وقضاياها المركبة والمتعددة الأبعاد بشكل واع، ووفق مقاييس صحيحة وسليمة، بإعمال النظر العقلي وإتباع طرق الاستدلال الصائبة، مما يعني أنه مع غياب النضج في التفكير تكون السطحية والرعونة في الفهم والتفاهة والضحالة على مستوى الإنتاج العقلي، وبوجوده يكون السداد في الرأي وتحضر الحنكة والنباهة في التصرف والتدبير، ويبقى هذا النوع من النضج رهين بما يمر به الشخص ولا يمكنه أن يأتي من فراغ، بل لا بد من المرور بتجارب الحياة بما فيها من مصاعب شديدة وتحديات معقدة ومواقف مأساوية؛ لأن لها الدور الأساس في تطوير آليات التفكير والانتقال به إلى مرحلة النضج.

الإنسان العاقل كيفما كان مستواه المعرفي ومركزه المهني ومكانته الاجتماعية، فإنه حامل لأفكار مؤثرة بشكل مباشر في حياته بصفة عامة، وعلى قراراته التي يتخذها والأحكام التي تصدر منه بصفة خاصة، وأن يكون الفرد ذاتاً مفكرة لا يعني بالضرورة أنه ممتلك لفلسفة معينة يسير على هداها، فقد لا يتوفر عليها إلا أنه يظل بالرغم من ذلك قادراً على القيام بسلسلة من الأنشطة الذهنية، لكن بصيرته تكون قاصرة على رؤية الأمور بكليتها، الأمر الذي يجعله يعيش بتفكير ضيق رغم

اتساع العالم؛ لكونه سائر في ضوء منطق قاصر وإدراك معتل، فبقدر سلامة الرؤية لما هو قائم ولكل ما يحيط بالمرء بقدر ما يكون تفكيره ناضجا.

ترتبط درجة نضج فكر الإنسان بمخزونه المعرفي ومهاراته العليا التي كلما زادت فعاليتها إلا وزاد معها إدراك المرء لحقيقة الأمور، كما يرتبط نضج تفكيره أيضا بمدى تصالحه مع ذاته المفكرة رغم كل ما فيها من عيوب ونقائص، وكلما كان قابلا لتغيير تصوراته وآرائه ليصبح شخصا سوي التفكير إلا وكان أقدر على استيعاب الأمور بشكل صائب وفهمها بدقة، وهذا ما يسمح ببروز شخصية مستقلة غير تابعة لغيرها تتفاعل مع المجتمع بصورة طبيعية تؤثر وتتأثر بالآخرين دون أن تتيح لهم الفرصة للسيطرة عليها، فالإنسان الناضج في تفكيره يتفاعل بشكل إيجابي مع محيطه، وفي نفس الوقت لا يسمح لأحد بأن يتحكم في تفكيره أو أن يقوم بهذه العملية الذهنية في مكانه.

ولا بد من الإشارة إلى أن النضج الفكري لا كفاية ولا سقف له ما دامت الآراء تتبدل والمفاهيم تتجدد والقناعات تتغير، والتوفر على بعض النقائص أمر حتمي؛ إذ أنه من غير الممكن امتلاك تفكير ناضج نضوجا كليا يجعل المرء يحيط بكل شيء استيعابا وفهما، لذا فتناولنا لهذا الموضوع ليس بغرض الدعوة إلى تحقيق ما هو معجز، وإنما لإنارة القارئ كي يدرك ما يلزمه لبلوغ القدر المطلوب من النضج الفكري، خصوصا وأن هذا العالم المادي جعل معظم البشر معطوبين فكريا، ومن خلال استعراض مؤشرات هذا النوع من النضج ومقاييسه المعيارية ستكون هناك إمكانية لقيّم المرء نفسه ويقومها بالمقارنة القياسية معها، ومن ثم يسعى كي يحققها في حياته قدر الإمكان، فتصح بذلك طرائق تفكيره وتسترد عافيته الذهنية الكاملة بعد إدراكه التام لماهية النضج الفكري.

وبطبيعة الحال فلكل شيء مؤشرات ودلائل، لا يمكنك أن تتيقن من وجودها إلا بتوافر العلامات الدالة عليه أو عدد مهم منها، ولهذا فإن المرء لا يدرك حقا بأنه صاحب تفكير ناضج عندما يجهل ما يدل على وصوله لذلك النوع من النضج، وزعمه بأن تفكيره يمتلك مقومات النضج قد يكون في الحقيقة مجرد توهم، فكيف يمكن له أن يعرف مقدار نضج تفكيره؟ ومتى يتيقن حقا من أن فكره بلغ ذروة النضج؟ ببساطة

من خلال مجموعة من المؤشرات والمعايير القياسية التي تدل على التفكير الناضج، وتحديدًا بالتدقيق يلزمه وضع اقتراح نموذجي يقوم على ثلاث أسس متداخلة تتفاعل مع بعضها في منظومة متكاملة، فإذا كانت المرجعية الفكرية للشخص قوامها مبني على الباطل، فضمنيا نظرتة إلى ذاته ستكون سلبية مهما حاول إظهارها في أبهى حلة، وبالتالي فإن ذلك سيؤثر سلبا على تعامله مع الآخرين وتفاعله مع المحيط الخارجي، والعكس صحيح، فانطلاقا من هذا الثالوث يمكن معرفة درجة النضج الفكري الحاصل حسب وضعية كل أساس على حدة.

### الأساس الأول: طبيعة الخلفية الفكرية

التفكير البشري ينبع من خلفية فكرية ولا يكون بمعزل عنها، وإن بدا بسيطا في ظاهره إلا أنه يظل مرتبطا ارتباطا وثيقا بمرجعه الذي انبثق منه، ومن خلال هذه الخلفية يمكن تحديد مستوى النضج الفكري؛ بناءً على ما يحمل العقل من تصورات حول مجموعة من المفاهيم والمواضيع على اختلافها وتنوع حمولاتها، وحسب طبيعة الخلفية الفكرية تكون إنتاجية الأفكار حول مختلف الأمور والقضايا.

عندما يكون التفكير وفق خلفية لها تركيبة بنيوية لا تعطي اعتبارا لما هو براغماتي تصبح له حمولة فكرية على مستوى عال من النضج؛ لأن منطلقاته تتشكل من مرجعية لها نزعة إنسانية أساسها الفضيلة، ونقول بأن طبيعة الخلفية الفكرية مهمة؛ لأنها تحدد نوعية المناعة الذهنية، والتي كلما كانت سليمة إلا واشتدت قوتها المنيعية التي تحوّل دون الانسياق وراء الأفكار الباطلة بغرض كسب مطمع شخصي.

يلامس التفكير عمق النضج عندما يكون قائما على مرجعية فكرية لا متعالية، ومن هذا المنطلق فإن قبول جميع المرجعيات وعدم اعتبار مرجعية تفكيرية واحدة على أنها مدار عظمة، والامتناع عن إظهار فكر ما في صورة مثالية يتفاضل فيها نمطه عن غيره، دليل من الدلائل القوية على أن هذه طبيعة المرجعية التي تجعل التفكير يبلغ مبلغا كبيرا من النضج، بحيث يمكن اعتبارها كنموذج فكري خصب لما فيها من خصائص مثمرة يزدهر ويرقى بها الفكر.

## الأساس الثاني: نظرة الإنسان لذاته

يُعرف الشخص الناضج بنظرته لذاته وكل ما تحويه، لهذا تجده يعتقد يقينا بأن الآراء والأفكار قابلة للتغيير، فهو صاحب تفكير منفتح، يرفض ربط نفسه بفكرة معينة أو رأي معين يقيد به عقله؛ ولذلك يتحفظ كثيرا فيما يتعلق بالانتساب إلى التيارات الفكرية ما دامت أنها تفرض على المنتمين إليها أفكارا معينة مع إلbasها لباس القدسية، فعقله لا يمكنه أن يحيا في وسط تعتبر أفكاره وتصوراته كلها حقائق ثابتة لا نقاش فيها.

بنضوج تفكير الإنسان تصبح نظرته إلى ذاته متزنة بحيث يرى نفسه على حقيقتها بما فيها من نقائص وعيوب، ويحملها المسؤولية التامة عن كل ما يصدرها منها، بعيدا عن أية محاولة لتجميل الذات خارجيا لكي تبدو في صورة مثالية، بمعنى أن الإنسان الناضج فكريا لا يحتاج للتكلف والتصنع ما دام أن ذاته في الأصل لا تتجذب لما يمكنه أن يكون زائفا وغير حقيقي، فنظرته لذاته أحادية ليس لها معنى متغير ومتعدد؛ إذ لا ازدواجية في الحقيقة عنده.

## الأساس الثالث: تعامل الفرد مع الآخرين وتفاعله مع المحيط الخارجي

يعي صاحب التفكير الناضج أنه لا يستطيع أن يعيش داخل بيئة اجتماعية من دون التعامل مع الآخرين؛ لذا فهو يحاول جاهدا أن يكون تعامله مطبوعا بنوع من المرونة المعقنة، فنجده يركز على الأفكار والأحداث والمواقف من دون الانحصار في تصيد أخطاء الآخرين، ومثل ما يؤمن بحريته يؤمن أيضا بحرية غيره؛ فلا يتدخل في الخصوصيات والأمور الشخصية التي تتعلق بالآخرين، إلى جانب ذلك فهو يرفض فرض أفكاره وآرائه عليهم، كما أنه يتعامل معهم بمنطق إنساني صرف لا سعي فيه إلى إرضائهم، ويبيدي احترامه لهم جميعا على تنوعهم واختلاف مرجعياتهم.

يقبل الإنسان الناضج فكريا ولو على مضض الانخراط الحيوي في الحياة التي وجد نفسه فيها وإن كانت غير عادلة في بعض الأحيان، لكن تفاعله يكون إيجابيا مع محيطه الخارجي في نطاق العلاقة المشتركة بينهما، وفقا لما لديه من قيم إنسانية حقة ومفاهيم وتصورات ذهنية، ولا يجعل تفاعله يكون من منطلق واحد قائم على الدوافع والمطامع والأهداف المادية، وهذا التفاعل يتطلب التوفر على نظرة شاملة وقراءة واعية



ومستبصرة للواقع، من هنا يمكن القول بأن الشخص الذي يمتلك تفكيراً ناضجاً  
ينخرط بشكل فعال مع قضايا محيطه الخارجي ويعتبر نفسه جزءاً منها، إذ لا يمكنه  
أن يعزل نفسه عنها؛ لأنها من صميم اهتماماته ذات الأولوية والمكانة المركزية.  
إنّ تواجدت معظم المؤشرات والمقاييس المعيارية التي ذكرنا في تفكير شخص ما،  
فيتبين باللمس على أنه إنسان له تفكير ناضج بصورة كبيرة، في حين أنه إذا تم  
تشخيص الذات المفكرة أو بمعنى آخر تم فحص تفكير ما من الداخل بأمانة ودون  
تزيف، ووجد ثمة تباين صارخ بين ما يحتويه وما تم التنصيص عليه في المؤشرات  
القياسية المذكورة سلفاً، بعبارة أخرى لو ظهر نقص كثير في هذه الأسس التي يقوم  
عليها النضج الفكري، فاعلم أن هذا في حد ذاته أول دليل من دلائل التي تبين حرصك  
على بلوغ ذلك النضج، والأمر ليس صعباً أو شاقاً بل يتطلب فقط التوفر على رغبة  
داخلية نحو امتلاك رصيد كافٍ من تلك المؤشرات ليتمكن لك القول بأن شخصاً ما له  
تفكير ناضج.

### 3. النضج العقلي وعلاماته

يمر الإنسان بمراحل متعاقبة، ولا يصل إلى مرحلة النضج العقلي إلا بعد الكثير من التجارب، فيكون جنيناً ثم طفلاً ثم شاباً ثم شيخاً، وكل مرحلة لها سمات وخصائص، وتأخذ مما قبلها وتؤهل لما بعدها. وهكذا الأمر أيضاً في قوى الإنسان الحسية والنفسية والعقلية. فالعقل ليس خارج هذه المراحل، وذلك التحول والانتقال، فله مرحلة ميلاد، ثم طفولة، ثم فتوة، ثم شيخوخة .

غير أن هذه المراحل بالنسبة للعقل، ليست مرتبطة بالضرورة بمراحل الإنسان العمرية. بمعنى أننا قد نرى شاباً في عمره، لكن عقله مازال في مرحلة الطفولة، وربما لم يولد بعد! أو نراه قد بلغ نضجه كأتم ما يكون. وهذا يرجع إلى أن نمو العقل لا يقتصر بالضرورة بنمو الجسد، ويتأثر بظروف النشأة والبيئة، التي قد لا تساعد على النمو والنضج، بل قد لا تلتف أصلاً إلى حاجات العقل، بسبب انشغالها بحاجات الجسد !

و "العقل" الذي نقصده هنا، ودون الدخول في تعريفات متخصصة، هو تلك الملكة التي بها يميز الإنسان الحق من الباطل، والخير من الشر، والنافع من الضار . ([1][1])

فهذا العقل، أو الملكة، تبدأ في النمو، وتتضج مع ما يكتسبه الإنسان من خبرات في الحياة، ومن معارف ومهارات، ثم تضعف شيئاً فشيئاً، حتى لا يستطيع المرء أن يتصور بعض المسائل، أو يحكم على بعض القضايا في دورة تشبه دورة الجسد، مثلما يصير الإنسان في شيخوخته خائر القوى كأنه طفل يحتاج إلى من يعتمد عليه في قضاء بعض شئونه!

وقد صور القرآن الكريم هذه الحالة من التغير، في قوله تعالى: {هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ تُرَابٍ ثُمَّ مِنْ نُطْفَةٍ ثُمَّ مِنْ عَلَقَةٍ ثُمَّ يُخْرِجُكُمْ طِفْلاً ثُمَّ لِتَبْلُغُوا أَشَدَّكُمْ ثُمَّ لِيَكونُوا شُيُوخًا وَمِنْكُمْ مَنْ يُتَوَفَّى مِنْ قَبْلٍ ۚ وَلِتَبْلُغُوا أَجَلًا مُّسَمًّى وَلَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ} (غافر: 67). وقوله

أَيْضًا: {وَاللَّهُ خَلَقَكُمْ ثُمَّ يَتَوَفَّاكُمْ} وَمِنْكُمْ مَّنْ يُرَدُّ إِلَى أَرْدَلِ الْعُمُرِ لِكَيْ لَا يَعْلَمَ بَعْدَ عِلْمٍ شَيْئًا إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ قَدِيرٌ} (النحل: 70) .

قال القشيري: "خلق الإنسان في أحسن تركيب، وأملح ترتيب، في الأعضاء الظاهرة والأجزاء الباطنة، والنور والضياء، والفهم والذكاء، ورزقه من العقل والتفكير، والعلم والتبصر، وفنون المناقب التي خص بها من الرأي والتدبير، ثم في آخر عمره يجعله إلى أَرْدَلِ العمر مردوداً، ويرى في كل يوم ألماً جديداً". ([2][2])

وبناءً على ذلك، يمكن أن نرى مرحلتين أساسيتين من مراحل تكوّن العقل، هما: مرحلة "الطفولة العقلية" ([3][3])، ومرحلة "النضج العقلي".

ففي مرحلة "الطفولة العقلية" - والتي ليست مرتبطة، على مستوى الفرد بطفولته العمرية، كما أشرنا - نرى: التصور الساذج للأمور، الحكم بناءً على الانطباعات لا الأدلة والشواهد. المسارعة إلى إبداء الرأي وعدم التأني، الاستهانة بالحقائق، المبالغة في التقدير، المزاجية في الخصام والصدقة، إلى آخر تلك الصفات التي تدل على أن المرء لم يستكمل بناءه العقلي بعد، ولم يصل للنضج الفكري المأمول، ولم تتراكم لديه الخبرات والمهارات التي تجعله فاعلاً في الحياة، وامتزاً في تصرفاته، وعلى قدر المسؤولية والحدث .

أما في مرحلة "النضج العقلي"، أو "الرشد العقلي"، أو "الفتوة العقلية"، فيمكن أن نلاحظ أنها تتصف بعدة علامات أو صفات، نقف مع ستة منها بشيء من الإيجاز:

### - الاعتبار بالتاريخ

أول ما تهمنا ملاحظته في علامات "النضج العقلي"، هو الاعتبار بالتاريخ، ذلك أن الإنسان ليس منفصلاً عن ماضيه، ولا يمكن أن يتشكل حاضره ومستقبله بمعزل عنه، والعاقل من أفاد من ماضيه، بما فيه من أخطاء ونجاحات، فيبني على النجاح ويتجنب الخطأ، وفي الحديث الشريف: "لَا يُلْدَغُ الْمُؤْمِنُ مِنْ جُحْرِ مَرَّتَيْنِ" (متفق عليه) .

أما من لم يصل للنضج، فإنه قد يكرر الخطأ ذاته لمرات ومرات! ولا يستفيد من ماضيه، وبالتالي لا يحسن في حاضره ولا في مستقبله: {أَوَلَا يَرَوْنَ أَنَّهُمْ يُفْتَنُونَ فِي كُلِّ عَامٍ مَرَّةً أَوْ مَرَّتَيْنِ ثُمَّ لَا يَتُوبُونَ وَلَا هُمْ يَذْكُرُونَ} (التوبة: 126) .

### - الاحتكام إلى الأدلة والشواهد

العاقل من يبني أحكامه وتصوراتهِ على أدلة قاطعة، أو شواهد متكررة، فلا ينطلق من الظن- وإن كان لا يتجاهله تماماً- ولا يجري وراء الأوهام تاركاً الحقائق، أو ينساق خلف انطباعاته ومزاجيته .

لأن عدم الاحتكام إلى الأدلة الواضحة، يوقع المرء في التجاوز بحق الآخرين، فيسيء الظن بهم، أو يستحل أموالهم، أو يعتدي على خصوصياتهم ..

وقد يأخذ أحدهم مساراً، أو يُصدر حكماً، فإذا سألته عن حيثيات حكمه، وجدت ظناً أو وهماً أو انطباعاً، ولم تجد دليلاً محققاً، أو حتى قرائن متعددة! وقد عاب القرآن الكريم على الكافرين قولهم في الملائكة بغير علم، فقال: {إِنَّ الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ بِالْآخِرَةِ لَيَسْمُؤْنَ الْمَلَائِكَةَ تَسْمِيَةً الْأُنْثَى وَمَا هُمْ بِهِ مِنْ عِلْمٍ ۖ إِنَّ يَتَّبِعُونَ إِلَّا الظَّنَّ ۖ وَإِنَّ الظَّنَّ لَا يُغْنِي مِنَ الْحَقِّ شَيْئًا} (النجم: 27، 28) .

وكم أفسد غياب الدليل من علاقات، وأوقع الناس في مشكلات، وجعل الأوهام تحل محل الحقائق، والخطوات تتجه إلى غير الوجهة الصحيحة !

### - عدم المبالغة في التقدير

إذا ذهب الإنسان بعيداً عن الدليل، فإنه يفقد المعيار الذي يزن به الأمور، ويضعها في نصابها الصحيح، ولهذا فإنه يبالغ في التقدير، ويكون رهناً لحالته النفسية، أو العوامل المحيطة به، ولا ينطلق من الحقائق، التي تتيح له رؤية منضبطة .

بينما "النضج العقلي" يجعل صاحبه يحتاط في الحكم، ويقدر كل أمر بما يناسبه،  
أخذًا في الاعتبار كل عامل من العوامل، مع مراعاة وزنه النسبي، بحيث لا يأخذ عامل  
أكبر ولا أصغر مما يستحق .

وهذا الأمر مهم جدًا إذا أردنا تحليل حالة تراجع الأمة الإسلامية، فهل هذه الحالة ترجع  
لعامل واحد فقط، أم لعدة لعوامل؟ وهل "الخارج/ الغرب" له الدور الحاسم، أم  
"الداخل/ القابلية للاستعمار"؟

وأيضًا: هل الغرب كتلة صماء، أم نميَّز فيه بين تيارات فكرية، وأخرى سياسية،  
وثالثة شعبية تجهل عنا أكثر مما تدرك؟ ونراعي أن في كل تيار هناك منصفون  
وغلاة !

### - عدم الاستهانة بالأمور

وخاصة عند النظر في التحديات، أو الأعداء! فالعاقل لا يستهين بأمر، ولا يستخف  
بالخصم، وإنما يقدر الأمور بأوزانها من غير تهوين ولا تهويل، بل يحتاط دون إحجام أو  
تردد، حتى يكون على بصيرة من نفسه، ومما يواجهه، ولا يغريه ما يجد من نفسه من  
قوة، عما يملكه الآخرون أيضًا من قوة !

إن النبي -صلى الله عليه وسلم-، وهو المؤيد من الله تعالى، لم يستهين بالأعداء حين  
واجههم، وإنما أخذ بالأسباب، وبذل غاية الوسع، فأرسل العيون، وضلل متعقبيه في  
الهجرة، وغير منزله في بدر، وحفر الخندق، كل ذلك، انطلاقًا من تقدير قوة الخصم  
وعدم الاستهانة بها .

وللأسف، قد يظن البعض أن الاستهانة بالخصم علامة على الثقة بالنفس، بينما هي في  
الحقيقة علامة على خداع النفس! وعلى الجهل بما لدى الآخرين من قوة ربما تفوق ما  
يملكه هذا المستهين !

## - الاعتراف بالأخطاء

الخطأ من طبيعة الإنسان، فرداً أو مجتمعاً، فالكمال لله تعالى وحده، والعصمة لأنبيائه ورسله، لكن العاقل من يبادر بالتوبة، ويعترف بالتقصير، ويسارع في التصحيح، أما غير العاقل فيتمادى في الخطأ، بل يكابر أن لا خطأ، مما يراكم النتائج السلبية، ويزيد الطين بلة: {وَلَوْ أَنَّهُمْ إِذْ ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ جَاءُوكَ فَاسْتَغْفَرُوا اللَّهَ وَاسْتَغْفَرَ لَهُمُ الرَّسُولُ لَوَجَدُوا اللَّهَ تَوَّابًا رَحِيمًا} (النساء: 64).

إن الرجوع للحق لم يكن أبداً منقصة، إلا عند من لم يتحقق لديهم النضج العقلي، فيفضلون التماذي في الخطأ على الاعتراف بالتقصير والعودة إلى الحق! يهربون من اللوم إلى مزيد من الأخطاء!

## - الاستعداد للمستقبل

لا ينبغي أن يشغل الإنسان بحاضره ويغفل عن مستقبله، بل عليه أن يمدّ البصر خارج حدود الزمان والمكان، فهذا أدعى للرؤية الثاقبة، والخطوات الراشدة. وكلما كان المستقبل حاضراً في التفكير والتخطيط، كانت الرؤية أوضح، والأرض أثبت، والأخطاء أقل.

إن غير العاقل هو من يحيا يومه باستغراق، وينهمك في لحظته بذوبان، حتى ليفضل المعصية على الطاعة، والدنيا على الآخرة، ولسان حاله إن لم يكن لسان مقاله أيضاً: {إِنْ هِيَ إِلَّا حَيَاتُنَا الدُّنْيَا نَمُوتُ وَنَحْيَا وَمَا نَحْنُ بِمَبْعُوثِينَ} (المؤمنون: 37)!!

أما صاحب العقل الناضج فيعيش يومه غير غافل عن غده، ويسعد بلحظته غير مُستغرق فيها، ويتزوّد للآتي من بعيد، فلا يفاجأ بما لم يكن في الحسبان، ولا يؤخذ بما لم يستعد له!

هذه أهم صفات أو علامات مرحلة “النضج العقلي”، التي ينبغي أن نسعى في تحصيلها، على مستوى الفرد والمجتمع.

## 4. أنواع النضج

وتتعدد أنواع النضج كما أسلفنا في ذكر تعريفه، ويبرز على أنواع النضج أنواع ثلاثة، يهتم بها البشر في كل المجتمعات، سواء أكانت مجتمعات نامية أو مجتمعات متقدمة، تختلف من شخص لآخر علاماتها وأساليب الوصول إليها، لكنهم جميعا يتفقون على أهميتها وضرورة الوصول إليها، هذه الثلاثة أنواع هي:

**النضج العقلي:** وهو النضج الذي يسمح لصاحبه أن يمتلك درجة كافية من نمو الوظائف العقلية والقدرات المهاراتية، والتفكير المعرفي، الذي يسمح ببروز شخصية مستقلة قادرة على التفاعل مع المجتمع بشكل طبيعي، مؤثر ومتأثر بالآخرين دون السماح لأحد بالتحكم في أفعالها.

**النضج الانفعالي:** وهو الوصول لمرحلة من الاستقرار النفسي، تتيح لصاحبها التحكم في كافة الانفعالات وردود الأفعال بشكل يتناسب مع الإمكانيات العقلية والنفسية والاجتماعية لصاحبها، وتتسق أفعال الفرد وردود أفعاله مع نموه العقلي والاجتماعي وغيرهم من الأنواع الأخرى للنضج.

**النضج الاجتماعي:** وهو المترتب على اكتمال هذه الأنواع الثلاثة من النضج، فإذا اكتمل النضج الانفعالي والعقلي صار النضج المجتمع سهلا، يصل فيه الفرد لمرحلة التكيف مع المجتمع من حوله، يتواصل عبرها الفرد مع الآخرين بطرق خالية من التعقيد.

### علامات النضج العقلي الستة

لكل شيء علامات ودلائل، لا يمكنك أن تتيقن من تحقيقها إلا بتوافر العلامات، أو توافر عدد كبير منها، وللنضج العقلي علامات ستة متى توفرت في شخص يمكننا أن نقول عنه أنه ناضج وواع، ومتى لم تتوافر لم تكن ناضجا بما يكفي، وهذه هي العلامات الستة التي تدل على النضج العقلي:

التفكير قبل الحديث ، والترث قبل الإقدام على فعل أي شيء ، وقياس الأمور بعواقبها ونتائجها ، والتعامل مع الأسباب تعامل من لا يدرك النتائج إلا بالنحت في الصخر ، وقديما قالوا إن لسان العاقل مخبوء خلف عقله ، والمتسرع من سبق لسانه عقله ، ولهذا وصفوا المتسرع بغير العقلاني. والحديث والقيام بالأفعال لا بد معه من مراعاة المكان والزمان والحال ، فإن ناسب الكلام حال المتلقي وصادف زمانا ومكانا مناسبين كان أكثر تأثيرا ، ولا يمكن لشخص أن يختارهم جيدا إلا إن كان عاقلا ، ناضج العقل.

الإقدام على المخاطرة وعدم تهيب الصعاب والبحث عما وراء الغيب ، فالعاقل لا يقنع بالظاهر وإن كان آمنا ، ويبحث عن الغائب وإن تحمل بعض الخطورة ، فالتجربة أصل الحياة ، والمغامرة متعتها ، لذا تعامل معها بمبدئها ، وامتك معها قوة وإرادة ، وواجه مخاوفك بشجاعة وحزم. التعبير عن نفسك بحرية ودون تردد ، وإن كنت تعبر عن نفسك بثقة ولا تخشى أحدا ، وترفض مجارة الآخرين ، فهذا دليل على نضجهم العقلي ، خاصة إن كان نقد الآخرين وآراؤه السلبية لا يشغلان بالك ، لذلك اترك آراء الآخرين لهم ، وعبر عن نفسك بثقة وفخر. التواضع مع الآخرين ، فالتواضع علامة على الإنسانية قبل أن يكون علامة على النضج العقلي ، واعتبر الإسلام التكبر والغطرسة مرضا في شخصية المرء ، مذكرا أن التكبر لا يساوي حجم الإنسان الحقيقي ، الذي لا يستطيع أن يخرق الأرض أو أن يبلغ الجبال طولا ، والتواضع ليس اختلال في الشخصية وفقدان الثقة بالنفس ، وإنما علامة على الثقة ورباطة الجأش.

مساعدة الآخرين ومد العون للهم ، ومساعدة الآخرين لا تشترط تقديم معونة كبيرة أو تكبد عناء ضخما ، لكن النذر اليسير يكفي ، والمساعدة تبدأ بالكلمة الطيبة ، التي اعتبرها الإسلام صدقة ، والشخص الناضج يحب معاونة الآخرين كما يحب أن يكتسب النفع لنفسه ، والدعم النفسي أنبل المساعدة على الإطلاق.

تقبل النقد وعدم الشعور بالإهانة حال الرفض؛ إذ عادةً ما يتعرض المرء ، رجلا كان أو امرأة ، لبعض القبول وبعض الرفض ، والناضج عقليا لا يختلف رد فعله حال قبوله ورفضه إذا اقترن الموقف بأسباب منطقية ، والناضج يرى في رفضه بابا أفضل من قبوله.



وأضاف بعض علماء النفس علامات إضافية، واعتبروا أن العلامات الإضافية نفسية، ترتبط بمزاج الشخص، وتأتي على رأسها قلة الشكوى، والتعامل مع المواقف المختلفة حسب ما تتطلبه المواقف، وليس حسب حالته النفسية، وتدل الشكوى على قلة النضج العقلي، وضعف التجربة. عدم حمل الأحقاد، والتحكم في المشاعر السلبية، ما يجعل حياته الصعبة صفاء، وعدم حمل الأحقاد التي تدفع للانتقام وتدمير حياة الآخرين، لذا يسعى الناضج العقلي إلى الحفاظ على مشاعره الصافية وراحة الآخرين كدليل على نجاحه وسعادته في الحياة. امتلاك روح المبادرة والابتكار، والقيام بأنشطة تثقيفية وتوعوية، قدرة على الارتقاء بالمجتمع وبث روح الحياة فيها من جديد، ويتكاتف المجتمع بكل فئاته في ترسيخ مبدأ المبادرة. القدرة على تكوين العلاقات القوية مع الآخرين عن طريق جسور الثقة والاحترام وتنفيذ الأفكار الخاطئة التي تملأ عقول الآخرين وتقطع الروابط والأواصر، وتقوم هذه القدرة على التخلص من الأفكار السلبية واستبدالها بأفكار إيجابية عن طريق الدين والأخلاق والمبادئ وممارسة تمارين ذهنية راقية كاليوغا وغيرها. عدم البحث عن أخطاء الآخرين، والسعي لمعالجة الأخطاء الشخصية، التي تقدح فيها، وتعبر عن الضعف العقلي؛ فالبحث عن أخطاء الآخرين كمن يلقي زجاج الآخرين بالحصى وييته كله من زجاج، أو كمن يكسر ماسورة مياه الجيران وهي مصدر المياه الوحيد لبيته.

### **كيف تدرك أنك وصلت إلى النضج العقلي عن طريق 6 علامات؟**

النضج العقلي هدف يسعى إليه كل البشر، ويبدأ باكتمال أنواع أخرى من النضج، والنضج العقلي هو التغيرات التي تحدث تطوراً في حياة الفرد. النضج العقلي هو اكتمال الثمرة وبلوغ الغاية وتمام الخصائص، وهو اكتمال المراد من الشيء حتى صار محكماً مكتسباً للخبرة والحكمة، والنضج غاية البشر وكلنا يسعى للوصول إليه حتى يستمتع كل منا باكتمال الشخصية ونضوج العواطف وإحكام الخبرات، وعادة ما يرتبط النضج بمجموعة من الخصائص النفسية والاجتماعية والعقلية، التي تحول الفرد من متمرّد غير ثابت إلى مستقر غير متأرجح.



## الجزء الرابع: النجاح

---

1. تعريف النجاح

2. أنواع النجاح



## 1. تعريف النّجاح

إنّ النّجاح لغةً كلمة مأخوذة من الفعل "نَجَح" والتي تعني إدراك الغاية والتوفيق، [١] أما اصطلاحاً فيختلف مفهوم النّجاح بين الناس فقد يعرف لدى البعض على أنّه السعي في الأعمال الخيريّة، أو تحصيل دخل عالٍ، أو أخذ ترقية في العمل، أو الحصول على مكافأة ماليّة، كما أنّه يعني أن يحقق المرء هدفه ويصل إليه مهما واجهته من مصاعب وعقبات،

[٢] لكنّ النّجاح لا ينحصر فقط في الحصول على الأمور الماديّة أو العينيّة، أو الشهرة، أو القوة، حيث إنّ الشعور بالسّعادة والرضا والإصرار والعزيمة على تحقيقهما من خلال القيام بعمل أو نشاط معين يعدّ من أهمّ الأمور التي يتطلّبها الارتقاء إلى قمّة النّجاح.

[٣] مفاتيح النّجاح للوصول للنّجاح مفاتيح عدّة هي: [٤] الثّبات: هو الإصرار على متابعة العمل وعدم الاستسلام بسهولة رغم التّعرض للصعوبات، والعراقل، والتّحدّيات. المرونة: هي القدرة على التكيّف في التعامل مع التغيّرات في العمل والاستجابة لها بسهولة وسلاسة. انفتاح العقل: هو السّهولة في تقبّل الأفكار، والانطباعات، والتصرفات للشّخص الآخر. الالتزام: يكون الالتزام من خلال إلزام نفس على فعل أمرٍ معين مع عدم السماح للعاطفة والفكر بالتغيّر وتشبيتهما على الهدف لتحقيقه، وهو أيضاً يعني الصدق والرغبة الثّابتة للوصول إلى المبتغى المراد تحقيقه. العاطفة: هي الرّغبة النّابعة من أعماق القلب لإكمال أمرٍ معين، والتي ينتج عنها التّفاني في العمل مع الحماسة والقوة من أجل إتمامه. الإيمان: هو الثقة من نجاح أمرٍ معين مع عدم وجود مسوّغات وأدلة ملموسة تُثبت بالضرورة أنّ هذا الأمر سينجح. الشكر: هو خلق يولّد المحبّة والتجاذب العاطفي، والذي يعني الشعور بالمديونيّة لشخص ما بعد إكمال أمرٍ معين من أجل شخصٍ آخر فيلزم شكره. خطوات لتحقيق النّجاح يعدّ الانضباط أمراً مهماً لخلق التّميز لدى الشّخص في إنجاز العمل، وهو القدرة على جعل النّفس ترضخ لفعل أمرٍ معيّن سواء أكانت ترغب بفعله أم لا، فمن الهيّن أن يفعل الإنسان أمراً تحبّه نفسه لأنّ النّفس بطبيعتها تميل لفعل ما تحب، لكن عند إلزامها على فعل أمرٍ معين لا

ترغب به فإنّ هذا الأمر يشقّ الطريق بسرعة نحو النّجاح، وللسير على طريق النّجاح يجب على الإنسان اتّباع هذه الخطوات: [٥] تحديد المبتغى: إنّ الخطوة الأولى للنّجاح هي تحديد المُراد لإكمال الأمر بالشّكل الصحيح، وعدم إنجاز الأمر بشكل عشوائي. كتابة الخطّة: يجب كتابة الخطّة على الورق من أجل السير عليها، فهذا الشيء يذكرّ الشخص بما عليه من أمور يفعلها. وضع الموعد النّهائي: إنّ تحديد موعد نهائيّ للعمل يجبر الإنسان على القيام بالأمور المترتّبة عليه، بالإضافة إلى أهمية وضع مواعيد نهائيّة للخطط الفرعية في حال كان العمل كبيراً من أجل الانتهاء في الموعد المحدد. صناعة قائمة للأمور المراد إنجازها: يجب على الشّخص كتابة الأهداف التي يجب عليه إنجازها. تنظيم القائمة: من المهم تنظيم قائمة الأهداف حسب الأولويّات لإنجاز الأمور المهمّة أولاً ثمّ إنجاز الأمور الأقلّ أهميّة. اتّخاذ الإجراءات: يبدأ الإنسان السير على الخطّة المرسومة مسبقاً والعمل في المهام المكتوبة بالخطّة دون توقف للوصول إلى الهدف. فعل شيء في كلّ يوم: يجب أن يشغل الشّخص نفسه في كلّ يوم من أيّام السنة دون توقف من أجل تحقيق أهدافه وطموحاته، وألا يخلق فرصة للفراغ ليسيطر على حياته، فبذلك يستطيع إنجاز العديد من الأهداف في حياته. مبادئ النّجاح هناك عدة مبادئ يجب السير عليها لتحقيق النّجاح والوصول إليه، وهي: [٦] التّقدير إنّ الدّافع الأكبر لتحفيز الموظّفين وإثارة حماسهم لبذل مجهود أكبر في إنجاز الأعمال الموكلة إليهم هو تقديرهم وتقدير جهودهم المبذولة في العمل، حيث يفشل الكثير من النّاس في الحصول على الاستفادة الكبرى من جهود الأشخاص الآخرين لعدم تقديرهم لجهودهم، مع أنّ التّقدير لا يحتاج لأيّ جهد أو تكلفة ماديّة وليس له أي آثار سلبية على الإطلاق. احترام آراء الآخرين إنّ الاستفادة من خبرات الآخرين أمر مهم لعملية النّجاح، حيث إنّ أكثر النّاس

يخشون سؤال الآخرين وأخذ آرائهم في عملهم خوفاً من انتقادهم، لكنّ النّقد قد يفيد غالباً في تطوير المهارات والخبرات، فعلى سبيل المثال لو قام أحدهم بسؤال النّاس عن أدائه بأحد الأمور وطلب منهم تقييمه بدرجة معينة وسأل الأشخاص الذين لم يعطوه درجة كاملة عمّا يحتاجه للوصول إلى الدرجة الكاملة، فهذا سيحفز النّاس ويشجعهم على مساعدته في إنجاز أموره بنجاح. وضع عادات جديدة كلّ يوم إنّ العادات اليوميّة

نفسها تعمل على تقويض الأشخاص ومنعهم من اكتساب خبرات عملية جديدة، حيث تُبقي الشخص في حالة ركود على وضعه الحالي دون تحسن كبير في حياته، حيث إنّ الدماغ يحتاج إلى ما لا يقل عن 25 يوماً لجعل الروابط العصبية تحوّل أي سلوك جديد إلى عادة، فلو أراد شخص أن يجد تطوراً ملحوظاً في حياته نحو النّجاح يجب عليه أن يصنع له كلّ ثلاثة أشهر عادات جديدة وممارسات يستبدلها بالقديمة، إذ إنّ هذا الأمر سيخلق له أربع عادات جديدة خلال السنة، وبحلول خمس سنوات سيكون لديه أكثر من 20 عادة جديدة تساعد على تطوير نجاحه. العطاء غير المتوقع يعدّ البذل والعطاء غير المتوقع للأشخاص الآخرين أمراً مهماً لإعطائهم الثقة اللازمة من أجل كسب مساعدتهم، فالتّضحية على سبيل المثال طريق للنّجاح، حيث يكسب الشخص بها ولاء الأشخاص الذين يضحى من أجلهم مدى الحياة. الإيفاء بالوعود والاتّفاقات عندما ينقض أحد الأشخاص عهداً قطعه على نفسه لأحدهم يفقد ثقة الشخص الآخر به، وقد يؤدي أيضاً إلى زعزعة ثقة الشخص بنفسه، ولتفادي حصول هذا الأمر يجب على الأشخاص رفض جميع الأمور التي لا يرغبون القيام بها، عن طريق وضع قائمة خاصة بهم بالأمور التي يرغبون بالعمل فيها، فهذا الأمر يجعل منهم أكثر التزاماً بالعهود ويجنبهم كثيراً من الرفض، وفي حال كان لا بد من خرق اتفاقية ما فيجب إبلاغ الشخص الآخر في وقت قريب وإصلاح كل الأضرار التي قد تؤدّي خرق الاتفاقية إليها. إزالة العقبات الصّغيرة يعد تراكم المشكلات الصّغيرة في حياة النّاس عقبة في طريقهم إلى النّجاح أو الاستسلام، فلو قام كلّ شخص منهم بوضع قائمة للمشكلات التي يود إصلاحها كل يوم وأصلح جزءاً منها فسيزيد ذلك من قدرة التفكير لديه، وسيتوقف عن الاستسلام أمام أصغر المشاكل أو العقبات. عدم الخوف من الرفض يتردد الكثير من النّاس بطلب المشورة أو المساعدة من الآخرين خوفاً من الرفض، وهو سبب غير وجيه للتوقف عن ذلك، حيث إنّّه في حال رفض أحدهم تقديم يد العون أو الإجابة على السؤال فلا يكون السائل قد خسر شيئاً، فالنّجاح يحتاج لأن يتعامل الأشخاص مع الخوف من الرّفْض على أنّه وهم وليس على أنّه أمر سلبي كما تصوّر لهم مخيلتهم. معايير لتحقيق النّجاح هناك معايير يجب على المرء اتّباعها إذا أراد أن يكون شخصاً مثالياً وناجحاً في حياته، ومنها تقدير قيمة الوقت، فالوقت مهم في حياة النّاس لضمان

نجاحهم ليس فقط على صعيد أوقاتهم الشخصية بل أيضاً بالالتزام بالمواعيد وتقدير أوقات الآخرين وعدم التأخر فيها، كما أنّ تحمّل المسؤولية أمر مهم ويعتبر معياراً مهماً من معايير الأشخاص الناجحين، فالأشخاص الناجحون لا يلومون أو يحملون مسؤولية أخطائهم أو إخفاقاتهم للأشخاص الآخرين، بل يتحملون المسؤولية الكاملة على عاتقهم، ومن معايير النّجاح كذلك أخذ موقف إيجابيٍّ من الأمور وعدم تضييع الفرص المتاحة، فهذا الأمر يجعل الشخص ذا طابع انفتاحيٍّ على الأمور والفرص التي تأتيه في الحياة، ومن الجدير بالذكر أنّ الإبداع أمر مهم أيضاً لتحقيق النّجاح فهو يفتح للأشخاص فرصاً كثيرةً للعمل، وهو من أبرز صفات القادة والمدراء النّاجحين.[٧]

### عادات الأشخاص الناجحين

إنّ السعي لتحقيق النّجاح هو سعي فردي تختلف طرقه من شخص لآخر، وهو يحتاج لاتباع بعض العادات والتغييرات الفرديّة، ومن هذه العادات:[٨] فعل ما يفعله النّاجحون: يبدأ التّقدم إلى النّجاح من الصباح الباكر، فعلى الشخص الذي يسعى إليه أن يخطط لصباحه من الليلة السّابقة، وأن يصنع له عادات جيّدة يفعلها في الصباح ليكون على استعداد كامل ليومه الذي سيبدأ، فهذا ما يفعله الأشخاص النّاجحون، ومن المهم أيضاً أن يخصص الإنسان وقتاً للاسترخاء فالعقل والروح أيضاً بحاجة إلى الرّاحة، كما أنّ الأشخاص الناجحين أيضاً لا يدعون مكاناً للتشاؤم إذ يبدوون يومهم بإيجابية كاملة.

تقبّل الفشل وإعادة المحاولة: إنّ الفشل في العمل هو جزء منه، بل إنّ نقطة الانطلاق نحو النّجاح، فمعظم النّاس يتجنبون العمل ببعض الأشياء خوفاً من وقوعهم في الفشل، وهذا بحد ذاته ما يبقّيهم في مكانهم دون تقدّم أو نجاح، لذا على الشّخص الذي يتعرض للفشل أن يتعلم من الأخطاء التي ارتكبها كي يتجنّب الوقوع بها مرّة أخرى ويشقّ طريقه نحو النّجاح.

تحمّل المخاطر: في كثير من الأحيان يسمع الشّخص الكثير من عبارات الإحباط وتقويض الهمة إلّا أنّ أفضل حافز يكون لديه هو ألا يدع قواه تخور أو يستسلم، وأن يبعد عن طريقه كلّ عبارات الاستحالة ويبدأ بتحقيق هدفه.



إنشاء عادات يومية مثالية: إنَّ وضع الشخص لعادات يومية يسير عليها يجعل اليوم مثالياً، فعلى سبيل المثال يمكن أن يستفيد الشخص من يوم مثالي كان قد عاشه من قبل ليكرر الأعمال التي قام بها فيه في يوم آخر، وحينها سيجد نفسه أكثر إنتاجية، كما عليه إعداد قائمة متعددة المهام ليومه، كأن يخصص وقتاً للتحدث مع الآخرين، أو أن يأخذ قسطاً من الراحة، أو يمارس رياضة المشي بشكل يومي، إذ يمكن أن يكون اليوم الذي يقضيه الإنسان مثلاً للنجاح في حال نظيمه بطريقة جيدة.

تجاهل الماضي: إن تصفية العقل سيساعد الأشخاص على التركيز في العمل واتخاذ قرارات جيدة، وهذا كله يتمحور حول نسيان الماضي أو تجاهله، فالمقارنة الدائمة بين الحياة الواقعية والماضي تمنع الأشخاص من بناء عادات تساعدهم على اتخاذ طريق صحيح نحو النجاح، فبمجرد ترك الماضي وما يتعلق به فستُخلق فرصة أكبر للوصول إلى النجاح. عادات يتجنبها الناجحون على الأشخاص الناجحين تجنب كثير من العادات التي تقف عائقاً أمام تقدّمهم ونجاحهم وهي: [٩]

المماطلة: إنَّ تأجيل الأعمال المهمة لوقت لاحق هو مشكلة بحد ذاتها، فالنجاح دائماً يتطلب أن يقوم الشخص بأعماله وواجباته على وقتها دون تأجيل، فهذا الأمر يجعل منه أكثر كفاءةً وأفضل عملاً وأكثر نجاحاً في حياته.

التشتت بأكثر من عمل: إنَّ من معوقات النجاح أن يشتت الإنسان نفسه بأكثر من عمل، فهذا الأمر يبدد الوقت والجهد دون نتائج تذكر، في حين أنَّ التركيز على عمل واحد وبذل الجهد فيه سيؤدي في محصلة الأمر إلى إخراج نتائج مرضية وعمل مُتقن.

مقاومة التطور: إنَّ العالم الآن يتطور ويتغير بسرعة كبيرة، فإذا لم يكن الشخص مواكباً لهذا التطور ومعاصراً له فإنه يحكم على نفسه بالفشل لا محالة، فبغض النظر عن عمر الشخص إلا أنه يجب عليه أن يتعلّم كل ما هو جديد، فالناجحون دائماً ما يتعلمون من الأشياء الجديدة، ثم يتخذون القرار إن كان ما هو قديم أفضل أم الجديد.

الانشغال بأمور عديمة الأهمية: إنَّ الانشغال بما هو غير مهم كقضاء الكثير من الوقت على الهاتف كلما رنّ جرس الإشعار فيه هو مضيعة للوقت وتشتيت للتركيز

على ما يجب القيام به، لذلك نجد أنّ الأشخاص النّاجحين يوقفون خاصيّة الإشعارات أثناء عملهم كي لا يتشتت تركيزهم ولا يسمحوا لأنفسهم بالانشغال وتضييع الوقت. السماح للآخرين بوضع جدول الأعمال الخاص: يتطلب النّجاح أن يضع الشخص أولوياته ويرتبها بنفسه، فإنّ من عادات الأشخاص الفاشلين أنّهم يجعلون غيرهم يقومون بترتيب أولوياتهم، فالنّاجح دائماً ما يرفض الأمور التي تقف حائلاً بينه وبين القيام بأولوياته، فالشخص النّاجح لا يخلق مكاناً للأمور الثانويّة على أولوياته، ولا يدع الأشخاص الآخرين يتحكمون بها على هواء رغباتهم.

الكمالية: إنّ السعي للكماليّة يدفع كثير من الأشخاص للخوف من الفشل في بعض الأمور مما يؤدي إلى عدم قيامهم بالعمل، لكنّ الأشخاص النّاجحين يدركون تماماً أنّ النّجاح لا يأتي من الخوف من الفشل، بل يأتي من التّعلم من الأخطاء والوقوف بعد الفشل.

انتظار الفرص: قد لا تأتي الفرصة دائماً للأشخاص الذين ينتظرونها، فعلى الأشخاص النّاجحين البحث عن الفرص لا انتظارها فقد لا تأتي أبداً، إذ إنّ النّاجحين يدركون أنّ الفرص تأتي من الجهد والعمل.

### معوّقات النّجاح

إنّ السعي للوصول إلى النّجاح يتطلّب الكثير من العمل وإجراء بعض التّغييرات على نمط الحياة، كالطريقة التي يتعامل بها الإنسان مع انتكاساته أو مع تعبته في عمله، فمن المؤكد أن يواجه بعض العقبات في سعيه نحو تحقيق أهدافه، لكن قد تعد هذه العقبات التي تواجهه هي التي يتخيّلها أو تفرضها عليه نفسه والتي قد تتمثل في الكسل، والخوف، واللامبالاة، لذا فيما يأتي نذكر طرقاً للتّغلب على هذه العقبات: [١٠]

التّغلب على الكسل: يمكن التّغلب على الكسل عن طريق تصوّر النّاتج عن العمل الذي سيقوم به الشخص، وتمييز المهام الرئيسيّة التي سيقوم بها في يومه، ومقاومة رغبات النفس والتصرف بعكس ما تُملي عليها.

التّغلب على اللامبالاة: يمكن التخلص من اللامبالاة عن طريق تحديد وجهة معيّنة للسّير نحوها، إذ يجب على الإنسان أن يحدد شيئاً واحداً ليفعله ويجدول أولوياته من

الأهم إلى الأقل أهمية ، وكذلك يمكنه التغلب على اللامبالاة عن طريق إشغال دماغه بالتفكير أثناء العمل الذي يقوم به بالتواجب الإيجابية التي من الممكن حدوثها في حال أتمه على أكمل وجه ، فهذا الأمر يحفز الشخص على التركيز أكثر في عمله وتقدير أهميته.

التغلب على الخوف أو عدم الثقة بالنفس: يحتاج التغلب على الخوف إلى تحديد الأهداف التي يرغب الإنسان بالوصول إليها ، والعمل بشغف من أجل تحقيقها ، وكذلك إلى طريق تقدير النفس وتقدير الآراء والاحتياجات الشخصية ، وأيضاً رفض الأمور التي لا يرغب الشخص بعملها. المراجع هل كان المقال مفيداً؟ نعم /لا

### دليل النجاح الداخلي

كثيراً ما نسمع الكثير من النقاش حول ما هي أفضل طريقة للنجاح بعد التخرج من الكلية. نسمع أيضاً عن أولئك الذين يجدون وظائف بعد المدرسة مباشرة وبعد سنوات طويلة من العمل الشاق ، ينتهي بهم الأمر إلى أن يصبحوا ناجحين وقادة في مجالهم. في كثير من الأحيان ، قد يبدو أن الوجود في المكان المناسب في الوقت المناسب هو كل ما تحتاجه لكي تصبح ناجحاً. في حين أن العثور على وظيفة أو التواجد في المكان المناسب في الوقت المناسب يعد طريقة رائعة للبدء ، فهناك الكثير الذي يحتاج المرء إلى القيام به من أجل تحقيق النجاح.

إنها كل شيء عن جعل نفسك على النجاح

لا يصبح الأفراد ناجحين لأنهم وجدوا وظيفة أو حتى لأنهم عملوا بجد ؛ أصبحوا ناجحين لأنهم يستخدمون معرفتهم ومواهبهم ومهاراتهم الفريدة ولا يخشون الفشل. وبعبارة أخرى ، فإن النجاح ليس شيئاً موجوداً ، بل هو شيء مصنوع ، ويمكن لأي شخص أن يصبح ناجحاً باستخدام الصيغة الصحيحة.

ما الذي يتطلبه النجاح ليحدث؟ بالنسبة للطلاب الذين يحققون النجاح في الفصل الدراسي ، هل يعني ذلك أنهم سيحققون نفس مستوى النجاح في العالم الواقعي؟ في كثير من الأحيان يفعل. السبب هو أن إيجاد تدريب أو وظيفة ليس هو ما يجعل شخصاً ناجحاً ؛ هو إنشاء عادات إيجابية ، وأخلاقيات العمل القوية ، والاجتهاد الذي يجعل

النجاح يحدث. هذا دليل النجاح الداخلي مليء بالمعلومات القيمة حول ما عليك القيام به ليصبح ناجحاً.

تعد الدورات التدريبية وسيلة يمكنك من خلالها الحصول على الخبرة ذات الصلة المطلوبة للحصول على وظيفة، بالإضافة إلى فرصة للالتقاء بالأفراد وإنشاء علاقات عمل رئيسية وإقامة علاقات تواصل يمكن أن تدوم مدى الحياة. من خلال فهمك لأهمية أن تصبح متدرباً ناجحاً ، سوف تكون في طريقك لاكتشاف ما يتطلبه الأمر لكي تصبح موظفاً أو رائداً في مجال الأعمال يمكن أن يقودك إلى النجاح بمجرد إدراك أن الأمر كله متروك لك لتحقيق ذلك.

## دليل النجاح الداخلي

**افعل ما تحب والباقي سوف يتبع.**

حتى لو قمت بعمل الكثير من المال ، فلن تكون ناجحاً حقاً ما لم تفعل شيئاً تحب. هذا هو الشغف والتفاني الذي يضعه الناس في وظائفهم وينتهي الأمر بإنجاح المهمة. ضع أهداف قصيرة وطويلة المدى، وتأكد من كتابة أهدافك حول كيفية التخطيط للوصول إلى تلك الأهداف. الأهداف مهمة للغاية لتحقيق النجاح؛ ولكن بدون أهداف، لن يكون لديك خريطة حول كيفية الوصول إلى أهدافك. أحد أهم مفاتيح النجاح هو معرفة المكان الذي ستذهب إليه وتحديد كيفية الوصول إلى هناك.

## لا تخف من القيام بالعمل الناجح.

هناك العديد من المحامين والعاملين في مجال الترفيه ومصممي الأزياء الذين بدأوا مسيرتهم المهنية في القيام بالمهام وصنع القهوة. بالنسبة للوظائف المرموقة أو التنافسية العالية، فإن الشخص الذي يستطيع التركيز على الهدف، بدلاً من المهمة الفورية، هو الذي سيجعلهم يدفعون مستحققاتهم عن طريق القيام ببعض أعمال الناجح.

## دائماً على استعداد للذهاب إلى الأمام.

إن القدوم إلى العمل مبكراً والترك في وقت متأخر يمكن أن ينبه صاحب العمل إلى حقيقة أن لديك أخلاقيات عمل قوية. بالإضافة إلى ذلك ، من المهم فهم ثقافة العمل ومعرفة ما هو متوقع من الموظفين الذين يعملون في هذه الشركة بعينها.

كما أن توقع احتياجات مشرفك يمكن أن يقطع شوطاً طويلاً ليصبح نجاحاً كبيراً في العمل.

### **تعلم شيء جديد كل يوم.**

من خلال قراءة الأخبار والمجلات والدوريات التي يقرأها الأفراد في الميدان حالياً ، ستحصل على المزيد من التدريب من مجرد ما تتعلمه خلال الوقت الذي تقضيه في العمل. كونك متعلم نشط في العمل سيساعدك على أن تصبح مساهماً رئيسياً في الاجتماعات والمناقشات الفردية التي قد تكون لديك مع المشرفين والإدارة وموظفي العمل.

### **تأكد من طرح الكثير من الأسئلة.**

طرح الأسئلة كمتدرب مهم للغاية. تم تصميم التدريب الداخلي للمتدربين للتعلم والاستفادة قدر المستطاع خلال الوقت الذي يعملون فيه للشركة. سيشجع مشرف أو معلم جيد الأسئلة من المتدربين وسيشاهدهم كأفراد لديهم الدافع والاستعداد لاتخاذ مبادرة لتعلم أكبر قدر ممكن عن الشركة والوظيفة على مدار فترة التدريب التي قد تنتهي التدريب في وظيفة بدوام كامل.

### **العثور على موجه جيد.**

يمكن أن يساعدك العثور على شخص ما في بداية حياتك المهنية كمرشد لك في تجنب العديد من المزالق التي يواجهها الأشخاص خلال السنة الأولى من أي عمل. المرشد الجيد هو الشخص الذي يهتم بمساعدتك في أن تكون ناجحاً وهي علاقة تنمو بمرور الوقت وتصبح مفيدة للطرفين. إن البحث عن معلم في مرحلة مبكرة من حياتك المهنية يجعل من الطريق إلى النجاح أسهل بكثير في السفر.

## **أسرار للنجاح والسلام الداخلي من الدكتور واين داير!**

السر الأول: كن منفتحاً على كل شيء ولا تتمسك بشيء.

السر الثاني: لا تترك أحلامك تتلاشى.

السر الثالث: لا يمكنك أن تهدي ما لا تملكه.

السر الرابع: تقبل الصمت.

السر الخامس: تخلص عن ماضيك.

السر السادس: لا يمكنك أن تجد حلاً لمشكلة بنفس العقلية التي قامت بارتكاب الخطأ.

السر السابع: لا يوجد شيء يبرر إحساسك بالضغينة.

السر الثامن: عامل نفسك كأنك حققت كل ما تريده.

السر التاسع: الحكمة "لا يمكن تحقيق النجاح إلا إذا أحببت ما تقوم به." ديل كارنيجي.

**إليك تسع أسرار للنجاح والسلام الداخلي من الدكتور واين داير:**

**السر الأول: كن منفتحاً على كل شيء ولا تترك نفسك بشيء**

تمسكك هو ما يسبب لك كل المشاكل. التمسك يتمثل في حاجتك في أن تكون صائماً على الدوام، في أن تمتلك شخصاً ما أو شيئاً ما ، في أن ترغب في الريح مهما كلف الأمر، في أن يراك الآخرون أفضل منهم. اجعل نفسك منفتحاً على كل الاحتمالات ولا تقيد نفسك لأن ذلك سيمنعك من التقدم.

**السر الثاني: لا تترك أحلامك تتلاشى**

عليك أن تتبع ذلك الصوت بداخلك وهو يدعوك إلى اتخاذ المخاطر وإتباع أحلامك.

**السر الثالث: لا يمكنك أن تهدي ما لا تملكه**

عن طريق تغيير أفكارك الباطنية إلى أخرى أكثر حبا وانسجاما وطيبة وسلاما وسعادة ستستطيع أن تستقطب طاقات أكبر يمكنك أن تهديها.

**السر الرابع: تقبل الصمت**

يخفف الصمت الإحساس بالتعب ويمكنك من التعرف على جانبك الإبداعي.

**السر الخامس: تخلص عن ماضيك**

لا تجعل ماضيك عائقاً أمام تقدمك.

**السر السادس: لا يمكنك أن تجد حلاً لمشكلة بنفس العقلية التي قامت بارتكاب الخطأ**

أفكارك هي منبع كل أفعالك.

## **السر السابع : لا يوجد شيء يبرر إحساسك بالضغينة**

كلما شعرت بالضغينة تجعل كل شيء يتحكم بك و تخرج تصرفاتك عن سيطرتك.

## **السر الثامن : عامل نفسك كأنك حققت كل ما تريده**

عندما تبقي على أملك وتفاؤلك تستطيع أن توجه أفكارك ومشاعرك وأفعالك نحو حصولك على ما ترغب به.

## **السر التاسع : الحكمة**

الحكمة تكمن في تفاديك كل الأفكار التي تجعلك ضعيفا .

## **عشرة أسرار للنجاح والسلام الداخلي**

النجاح يساعدك للوصول إلى السلام الداخلي ، ولا يمكنك أن تشعر بالسلام الداخلي إن لم تكن ناجحاً ، ابحث عن السلام والنجاح والسعادة دائماً نسعى جميعاً للوصول إلى النجاح والسلام الداخلي ، فمهما حقق الإنسان من نجاحات لا يمكنه الاستغناء عن السلام الداخلي ، ولا يمكن للإنسان أن يصل إلى السلام الداخلي إن لم يستطع تحقيق الأحلام والنجاحات التي يريدها في الحياة ، ومن ثم لا يمكننا الفصل بين السلام الداخلي والنجاح في رحلتنا بالحياة.

## **إليك (10) أسرار لتحقيق السلام الداخلي والنجاح معاً**

### **السر الأول:**

اجعل عقلك متقبلاً لكل الأشياء ، ولكن لا تجعله يتعلق بأي شيء ، فالتعلق هو مصدر أي مشكلة تقع فيها؛ لذا تحتاج دائماً إلى أن تقف على مسافة واحدة من الأشياء والأشخاص ، عليك أن تتيح لعقلك الفرصة لكي يقاوم التعلق أو التوقف كثيراً أمام التجارب التي يمكن أن تهدد سلامك الداخلي.

### **السر الثاني:**

لا تسمح للوقت أن يُدركك قبل أن تحقق كل ما تريد في الحياة؛ فالصوت الداخلي ، الذي يخبرك أنك بحاجة إلى القيام بشيء ما والتحرك من أجل الوصول إلى هدف ما ، هو صوت حقيقي يجب أن تثق به وتترك له العنان لكي يحركك ولو قليلاً. (حوّل أحلامك إلى نجاحات من كتاب كيف يفكر الناجحون؟ لجون ماكسويل)

### السر الثالث:

لا يمكنك أن تعطي ما لا تمتلك، يجب أن تغير أفكارك الداخلية إلى ترددات أعلى من الحب والتناغم والطيبة والسلام والاستمتاع، وكلما تطورت أفكارك عن هذه الأمور تمكنت من جذب الترددات نفسها، ومن ثم أصبحت قادراً على إعطاء المزيد من الطاقة الإيجابية.

### السر الرابع:

قدّر الصمت، فأحياناً يسمح لك الصمت بالتعلم واستخراج خلاصة تجاربك في الحياة. كتاب – (I Hear You) السر البسيط والمدهش للعلاقات الاستثنائية!

### السر الخامس:

اترك ماضيك إلى غير رجعة، لكن لا تنسى أن تستخلص منه دروساً. اقرأ في رحلة البحث عن السعادة من هنا.

### السر السادس:

لا يمكنك حل المشكلات من المنظور الذي بدأتها منه، أو كما يقول المثل الغربي (لا يمكن للعقل الذي خلق المشكلة أن يحلها). ومن ثم حين تقع في مشكلة ما فكر بطريقة مختلفة وسوف تصل إلى الحل.

### السر السابع:

الحقد والانتقام سوف يدمرانك أولاً قبل أن يدمرا عدوك. تعلم من أخطائك واستوعب دروس الحياة جيداً، ولكن تعلم أن تسامح وأن لا تحمل الأحقاد والرغبة في الانتقام بداخلك، وإلا سوف تأكلك هذه الضغائن من الداخل.

### السر الثامن:

عامل نفسك على أنك بالفعل الشخص الذي تريد أن تكون، هذه الطريقة تساعدك تلقائياً في تحسّن أفكارك ومشاعرك و تصرفاتك، وهي طريقة تدفعك لكي تفكر وتتصرف بصورة أفضل.

### السر التاسع:



أنت جزء من المنظومة، ومن ثم يجب أن تعي الطريقة التي يفكر بها من حولك ويتعاملون بها، وإن أردت أن تُغيّر هذه المنظومة لا بد من أن تفهمها جيداً وتؤثر فيها بسلوكك الإيجابي وليس بالتمني.

## السر العاشر:

الحكمة تكمن في تجنّب كل الأفكار السلبية التي قد تضعفك. لا بد من أن تعي أن الوصول إلى السلام الداخلي والنجاح أمر متعلق بك أنت، بقرارك أنت، وحكمتك أنت في الحياة، فلا بد تتخذ أنت القرار وتبدأ في تنفيذه، وإليك أهم ما يمكنك فعله لتصل إلى الحد الأدنى من السعادة ثم تتطلق.. عبّر عن امتنانك، امتنانك لما تملكه وحتى امتنانك لما لا تملكه والأوقات الصعبة التي تمر بها.

التفاؤل. ما يحدث معك في الحياة يرتبط بالطاقة التي تمتلكها وبالأفكار التي تدور في عقلك، لذا تفاعل لكي تُحسّن جودة حياتك. تجنّب التفكير الزائد والمقارنة لأنهما سيُشعرانك دائماً بأن هناك أمراً ناقصاً، ولأنك تحتاج إلى المزيد، ولن يساعدك أبداً على الوصول إلى السلام الداخلي. كن طيباً وقدم المساعدة لمن حولك دائماً. راع علاقاتك الاجتماعية بمن حولك؛ فأنت كائن اجتماعي لا يمكنه أن يعيش وحده. ضع خطة دائمة لما تريد أن تحقّقه في الحياة، وقسم خططك إلى خطوات صغيرة لكنها تقربك إلى أحلامك. تعلم التسامح.

ضاعف تجاربك عن طريق الخوض في كثير من أمور الحياة، ومواجهة مخاوفك وتطوير مهاراتك والقراءة.

الاستمتاع أمر أساسي لحياة سعيدة.

التزم بأهدافك؛ فالأشياء السحرية تحدث حين نُلزم أنفسنا بما نريد في الحياة. احرص على الأمور الروحية، صلّ وادعُ الله وتقرّب إليه.

اهتمّ بجسدك، تناول الطعام الصحي وازن ومارس الرياضة وابتعد عن الأطعم



## الجزء الخامس : الاستشارة والحكمة

---

1. الاستشارة

2. الحكمة



## 1. الاستنارة

### ما هي الاستنارة؟

الاستنارة تعني أن نُصبح بوذا -أقصى نمو لكامل لإمكانياتنا البشرية- وهي الهدف النهائي للبوذية. هي الشيء الذي بإمكان كل كائن على الأرض تحقيقه.

الآن نحن لسنا بوذات - بدلاً من ذلك، نحن نختبر حياة مليئة بالمشاكل والتقلبات المستمرة. نحن عالقون بهذا الشكل؛ لأن أذهاننا تقوم تلقائياً بعمل إسقاطات غير منطقية على كل شيء ونحن نُصدق بالفعل أن هذا هو الواقع. نحن نتصرف بطُرق نعتقد أنها ستجلب لنا السعادة الحقيقية، ولكنها تنتهي بجلب التعاسة لنا.

في العادة، نحن نفعل ما نريد مع القليل من التفكير في كيفية تأثير تلك الأفعال على الآخرين، لأننا نشعر أننا مركز الكون، الشخص الوحيد الذي له اعتبار. هذه الطريقة في التفكير لا تتوافق مع الواقع: إنها أنانية وتجلب لنا وللآخرين التعاسة. حتى نُصبح مستديرين، علينا أولاً أن نبدأ بالتالي: فهم تأثير سلوكنا على أنفسنا وعلى الآخرين، والامتناع عن التصرف بطريقة هدامة.

إدراك الكيفية التي تتواجد بها الأشياء حقاً، وألا ندع إسقاطاتنا تخذعنا بعد ذلك. عندما نتوقف عن تصديق إسقاطاتنا الذهنية، فنحن أيضاً نوقف مشاعرنا المزعجة مثل الغضب، الكراهية، الجشع والغيرة من أن ينشئوا اعتماداً على ارتباكنا. لن نتصرف مرة أخرى قهرياً بدافع من تلك المشاعر السلبية. كل ذلك يتطلب ما يلي: الالتزام الذاتي الأخلاقي، للامتناع بقوة عن السلوكيات غير الحكيمة. التركيز، لتجنب التشتت أو البلادة الذهنية.

الحكمة، للتمييز بين ما هو نافع وما هو ضار، وما هو صائب وما هو خاطئ. التوازن الشعوري، عن طريق تنمية الصفات الإيجابية مثل الحب والشفقة.

حتى إذا حصلنا على راحة البال من ذلك، إلا أن ذلك غير كافٍ: فسنظل غير قادرين على رؤية الاعتمادية والتواصل التبادلي المطلق بين الجميع وبين كل الأشياء. لهذا، لن نكون أبداً متأكدين تماماً من الطريقة الأفضل لمساعدة الآخرين.

لهذا علينا أن نُصبح بوذات مستيرين بشكل كامل، حيث أذهاننا لا تقوم بإسقاط أي شيء على الإطلاق، في الحقيقة، أذهاننا لن تُسقط أي شيء على الإطلاق ثانية. نحن نرى بوضوح الاعتمادية التبادلية للوجود بأكمله، وهكذا نعرف كيفية مُساعدة الآخرين بدقة. أجسادنا بها طاقة غير متناهية، نستطيع التواصل مع الآخرين بشكل مثالي، وأذهاننا قطعاً تفهم كل شيء، حبنا وشفقتنا واهتمامنا المتساوي تجاه الجميع في غاية القوة، كما لو كان كل شخص منهم هو طفلنا الوحيد المحبوب لإطلع على: ما هي الشفقة؟. نعمل على مساعدة الآخرين دون انتظار أي شيء في المقابل. عندما نكون مستيرين، من المستحيل أن نفقد صبرنا أو نغضب، أو نتعلق بالآخرين أو نتجاهلهم لأننا مشغولون أو نعبون.

عندما نُصبح بوذات، سنكون كُليّ المعرفة، لكن لن نكون كُليّ القدرة - هذا مستحيل. لن نستطيع القضاء على معاناة الآخرين، إلا أننا نستطيع أن نُدُل الآخرين على الطريق بتعليمهم أو إعطائهم مثالاً حياً. للسير في المسار وصولاً للاستتارة نحتاج إلى:

بناء مخزون هائل من القوى الإيجابية: ونفع الآخرين بأقصى قدرة لنا وبإنكار للذات.

العمل على فهم الواقع: التوقف عن إسقاط ما هو غير منطقي على العالم.

نحن جميعاً لدينا المواد الأساسية اللازمة - أجسادنا المادية وذكائنا البشري - لبناء الأسباب اللازمة للاستتارة. مثل السماء، أذهاننا وقلوبنا بطبيعتهما غير ملوئين بالاضطراب الشعوري أو الأفكار المزعجة. كل ما نحتاج القيام به هو تدميرهم حتى يستطيعون الوصول إلى إمكانياتهم الكاملة.

قد تبدو الاستتارة هدفاً من المستحيل بلوغه، ومن الصعب للغاية تحقيقه - لم يدع أحداً من قبل أنه هدفاً سهلاً! لكن، استهداف هذا الاتجاه يُعطي معناً لا يُصدق لحياتنا.

بفهمنا لتواصلنا التبادلي مع الجميع، نحن نحمي أنفسنا من الكآبة والقلق. حياتنا تُصبح ممثلة كما لو أننا نشرع في المغامرة الأعظم: بلوغ الاستتارة لنفع الجميع.

### الاستتارة بين الفكر العقلاني والفكر المظلم

إن المصطلحات التي شاعت أخيرا في الصحف والمجلات المتخصصة، اصطلاح "الاستتارة" الذي أصبح مثل الشفرة بحيث أنه لو استخدمت الكلمة ومشتقاتها، فسيعرف الجميع على الفور من أنت وما هي توجهاتك الفكرية والسياسية، وهي بهذا أصبحت بديلا لكلمة "تقدمي" أو "يساري" التي كنا نستخدمها في الستينيات.

واللغة السياسية في أي بلد تعتمد على هذه الكلمات/الشفرة التي لا تنقل للمتلقي مدلولاً واحداً، وإنما رؤية متكاملة وأساساً تصنيفياً.

وهذا أمر شائع ومقبول في كل الحضارات، ولا مناص من قبوله، ومع هذا فقد يكون من المفيد أن نستكشف كل أبعاد المصطلح الذي نستخدمه وكل تضميناته حتى لا تتحول الشفرة إلى مجرد اختزال كامل للأفكار والواقع، تقف حاجزا بيننا وبين المعرفة بدلا من أن تكون طريقة سهلة وسريعة لتوصيلها.

"الإنسان يحوي الذئب داخله وخارجه، وذاته المتحضرة هذه إن هي إلا قشرة واهية تخبئ ظلمة تمور داخل الإنسان ومن حوله ومصطلح "الاستتارة" كما يستخدم في الخطاب التحليلي العربي مرتبط تمام الارتباط بمفهوم الحداثة، ويفيد أن العالم يحوي داخله ما يكفي لتفسيره وأن عقل الإنسان قادر على الوصول إلى قدر من المعرفة ينير له كل شيء أو معظم الأشياء والظواهر ويعمق من فهمه للواقع ولذاته دون الحاجة إلى أي معرفة تأتيه من خارج النظام الطبيعي المادي، وحركة المادة.

وعقل الإنسان - حسب تصور الفكر الاستتاري - قادر على توليد منظومات أخلاقية من خلال معرفته بالواقع المادي ودراسته لحركة المادة، ولذا يمكن تسمية الاستتارة "العقلانية المادية."

وكان الافتراض أن عقل الإنسان بمقدراته هذه يضيف على الإنسان مركزية في الكون وهو الذي يمكنه من تجاوز عالم الطبيعة بل وذاته الطبيعية، ومن تغيير العالم

والتحكم فيه، أي أن الإنسان من خلال هذه المعرفة بوسعه أن يولد من داخله معياريته، و"يصبح ما يريد" على حد قول بيكو ديلا ميرانديلا، المفكر الإنساني الإيطالي.

هذه الرؤية تولد في الإنسان ثقة بالغة بنفسه وبمقدراته وتزيد من تفاؤله بخصوص حاضره ومستقبله. ويمكننا أن نسمى هذه الرؤية "الاستنارة المضيئة"، وعندما يتحدث معظم الدارسين فهم عادة ما يشيرون إلى هذا الجانب من حركة الاستنارة.

ولكن ثمة جوانب تفكيكية كامنة في هذه الرؤية العقلانية المادية، وقد نحت أحد مؤرخي الفلسفة الغربية اصطلاح "الاستنارة المظلمة" ليشير إلى هذه الجوانب التفكيكية التي تفكك الإنسان ولا تمنحه أي مركزية أو مكانة خاصة أو مزية على الكائنات الأخرى.

ويرى هذا المؤرخ أن بعض مفكري عصر الاستنارة، لا كلهم، أدركوا الطبيعة التفكيكية المظلمة للعقلانية المادية.

وقد بين هؤلاء المفكرون أنه إذا كانت أصول الإنسان الطبيعية مادية كما يرى العقلانيون الماديون من دعاة الاستنارة المضيئة، وأنه تسري عليه القوانين المادية التي تسري على كل الظواهر الطبيعية (أي أنه ليست له أصول ربانية متعالية متجاوزة)، فلا يمكن إذن الحديث عن مركزية الإنسان في الكون، ولا عن المرجعية الإنسانية، ولا عن مقدرة الإنسان على تجاوز ذاته الطبيعية/المادية، ولا عن أن الإنسان خير بطبيعته واجتماعي بفطرته، ولا عن أن الذات الإنسانية مبدعة حرة مستقلة، ولا عن أن ثمة حقيقة موضوعية مستقرة يمكن إدراكها ... إلخ

فمثل هذا الحديث في نظر هؤلاء المفكرين هو مجرد ادعاء زائف من جانب الإنسان، ووهم من أوهام الفكر الإنساني الهيوماني الغربي ليس له ما يسانده في الواقع، ومن الأجدى أن يعرف الإنسان حدوده ومكانته في الكون وأن يتخلى عن غروره وخيالاته وأوهامه عن نفسه وعن مقدراته.



وواجب الفلسفة هو أن تدرس الإنسان في ضوء القوانين المادية الكامنة في الطبيعة وتساعد الإنسان على أن يرى نفسه باعتباره كائناً طبيعياً ليس هناك ما يميزه عن الكائنات الأخرى.

إن الخلل في الفكر الإنساني والاستتاري المضيء - من وجهة نظر دعاة الاستنارة المظلمة- أنه يرفض مواجهة النتائج المعرفية والأخلاقية المتضمنة في الرؤية العقلانية المادية.

الاستنارة تعني بالنسبة لي رفض المفاهيم التي أنتجت في زمن ماضٍ لضرورة واقع ذلك الزمن. الاستنارة تعني أن نرى وندرك ببصيرة المستقبل الذي تنتجه ضرورة الواقع الراهن، حيث كل لحظة لم تأت بعد هي المستقبل. والمستقبل يعني

حدة الانتباه للحياة في اللحظة الراهنة. قليلون هم الذين يرون ببصيرة المستقبل أن التمسك بما نسميه الثوابت والأعراف والتقاليد ليست سوى أقنعة تتحرك تحت سطحها المخادع التكرار والتكريس في العلن، والخروج عليه في الخفاء. وليس هذا التشبث الظاهري سوى تعبير مبطن عن رغبة فرد أو أفراد ضئيلة العدد للهيمنة والاستبداد والتغفيل. يمكن لأي فرد أن يتصور المتعة التي يستشعرها حين يستطيع أن يضلّل الآخر أو يستغفله. وفي دلالة المتعة يكمن الشعور بالانتصار والتفوق والتسيّد على الآخر. حين أجلس أو أقف بين حشد من الناس وألقي عليهم خطاباً مبطناً بالتهديد والوعيد والعذاب والتكيل، فإنما أستنهض في فطرة الكائنات الخوف من الألم والعذاب والموت. وهذا الخوف يجعله خاضعاً لي، ويجعلني متفوق، متسيد عليه. هذا ما يقوم به أصحاب الخطاب السلفي في كل آن، كي يخضعوا الآخرين لسلطتهم العدمية المستبدة. إن الفرق بين الخطاب المستتير وبين الخطاب السلفي الذي تعج به بعض وسائل الإعلام، هو الفرق بين خطاب المستقبل وخطاب الماضي. وبين الخطابين لا يمتد إلا جسر التهديد والوعيد والتكيل والموت! في العتمة التي تحيط بنا وتتوغل، تصبح الكتابة النوعية مطلباً إنسانياً وحضارياً من أجل التغيير والارتقاء بالإنسان والحياة، وتصبح الثقافة المستتيرة ببعديها الأعمق والأوعى ضرورة ملحة في مواجهة خطاب الظلامية المستشري. لكننا لسنا بحاجة إلى الإجهاد والتتقيب في ركام التراث

والفكر السلفي للتفنيد والرد على خطاب الظلامية، فمثل هذا الانهماك يسقطنا في شباك هذا الخطاب دون وعي منا، وننصرف عن تكريس الخطاب المستتير وتأكيدہ وتعميقه وتكثيره وتعدد أفكاره وموضوعاته، انتصارا للحياة والتطور والحق والسلام المفقود في كل شبر من هذه الأرض. أيضا ليوأزي ويتجاوز خطاب العدمية الذي كان وما زال يحاصرنا بما لا يحصى من الوسائل، على مدار السنين، ويصادر حقنا الطبيعي والإنساني في الحرية والكرامة والسلام. نساء ورجالا وعلى قدم المساواة نحن بحاجة الى قول (لا) لكل خطاب ينتصر للموت تحت أية ذريعة، ويجعل من الحياة قيذا ووعيدا، ومن الوجود خطيئة وعبئا ثقيلا. بحاجة إلى أن نعلم أطفالنا منذ طراوة المهد أن المقدس هو الحياة. أن نعلمهم أن الوعي هو أقصى درجات الانتباه للحياة، من أجل إدراك معنى المستقبل، لا كلفظ بل كمتحرك ينبني في كل لحظة. نحن نعرف أن جذور الاستبداد مستشرية في تاريخنا منذ عصور بعيدة، متماهية بأيدولوجيات عديدة، متقنعة بعبادات وتقاليد تسري في سلوكنا اليومي، وموقفنا السلبي من الإنسان والكون والكائنات والطبيعة. لكننا نعرف أيضا أن القانون الأعظم للحياة هو التطور. وبقوة هذا القانون تفنى جذور وعصور، لتولد جذور وعصور جديدة.

## 2. الحكمة

تعريف الحكمة يتم تعريف الحكمة على أنها حالة أو صفة يتم من خلالها التمييز ما بين المقبول وغير المقبول، مقترباً بحكم عادل وبصيرة، وتشمل الحكمة القدرة على التعلم والتلفظ بأقوال حكيمة والتصرف بحكمة وموعظة.

[١] كما وتعبّر الحكمة عن المعرفة التي يكتسبها الفرد بسبب التجارب والخبرات التي مرّ بها، وبهذا يمكن التمييز ما بين الذكاء والحكمة، في أنّ الذكاء يعبر عن معرفة الشيء، ولكن الحكمة تعبر عن القدرة على الحكم ما إذا كان الشيء مقبولاً القيام به أم لا.

[٢] بالإضافة إلى أنّ الحكمة تستخدم الذكاء والخبرة والمعرفة من أجل تحقيق الخير، وبذلك تحقيق التوازن ما بين الذات والعلاقات الشخصية والتكيف مع البيئة المحيطة، بالإضافة إلى تحقيق المصالح الشخصية التي لا تسبّب الأذى للغير والتعرف على بيئات جديدة والانخراط بها.

[٣] مقومات الحكمة تمتاز الحكمة بأنها مزيج ما بين المعرفة والخبرة والفهم العميق للتسامح والتوازن، بالإضافة إلى الاحتماليات والشكوك في الحياة، حيث إنّ الحكمة تمتاز بكونها شاملة لكل الخبرات الإنسانية التي تم التعرف عليها منذ القدم، ولكن على الرغم من هذا فليست كل التجارب مانحة للحكمة، لأنّ الحكمة تكون ناتجة لجميع العمليات العاطفية والاجتماعية والمعرفية والعلمية، التي تساهم وتعزّز عملية تحويل الخبرة إلى حكمة.

[٤] صفات الشخص الحكيم يتميز الإنسان الحكيم بعدة صفات ومميزات تميزه عن أقرانه، قد لا تكون مرئية للناس، ولكنها تظهر من خلال تصرفاته وتعاملاته وأفكاره الخاصة، حيث يمتاز الشخص الحكيم بقدرته على التفاوض بالحياة، وقدرته على حل المشاكل التي تواجهه، كما ويمتلك قدر كبير من الهدوء وخاصة في مواجهة القرارات الصعبة والمصيرية، وامتلاكه القدرة على رؤية الصورة الكبيرة للأمور، وبالتالي القدرة على تفسير ما يدور حوله، وتأمّل الحياة.

كيف يكون الإنسان حكيماً كتابة سماح محمود ريا - آخر تحديث: ١٣:٠٧ ، ١٨  
يناير ٢٠٢١ ذات صلة ما معنى الحكمة كيف تجعل شخصيتك روحانية محتويات

## ١ كيف يكون الإنسان حكيماً

### ٢ فوائد الحكمة

### ٣ الحكمة

### ٤ تعريف الحكمة

### ٥ المراجع

كيف يكون الإنسان حكيماً درس علماء النفس الحكمة منذ عدة قرون، ووجدوا بأن اتصاف الإنسان بالحكمة يُفيدة بشكل أكبر في تمكّنه من اتخاذ القرارات بشكلٍ حكيمٍ، لأنّه يُساعده على الشعور بالرضا في حياته، ويجعل علاقته مع من حوله أفضل، كما أنّه يُساعد على التقليل من الشعور بالحزن والكآبة،

[١] ويمكن أن يكون الإنسان حكيماً عن طريق الاتصاف بمجموعة من الصفات، ومنها ما يأتي

[٢] القدرة على التحليل والاستنباط، حيث لا يعتبر الكبر في السن أحد الأسباب المباشرة التي تساعد على اكتساب الإنسان للحكمة، حيث إنّ التجربة بحدّ ذاتها ليست ما يجعل الإنسان حكيماً، بل ما يجعله كذلك هو قدرته على تحليل واستنباط الدروس من التجارب التي تمر عليه في حياته، وقد وُجد أنّه لا علاقة بين الحكمة والعمر في الفترة العمرية ما بين الخامسة والعشرين وحتى الخامسة والسبعين، حيث من الممكن أن يكون المرء حكيماً في عمر الثلاثين كما في عمر الستين، ويلعب ذكاء الإنسان دوراً في تكوين الحكمة بنسبة 2% فقط، حيث لا يُعتبر الذكاء من الأمور التي تعتمد عليها الحكمة. أن يتصف الإنسان بالقدرة على الموازنة ما بين الصالح الذاتي والعام في الوقت نفسه، وأن يستطيع الإنسان النظر لما وراء رغباته الخاصة، ويقول العالم النفسي روبرت ستيرنبرغ بأنّ الجمع بين الغرور والحكمة من الأمور غير الممكنة، لأنّ الإنسان الذي يُعطي مصلحته الأولوية على مصلحة غيره لا يعتبر إنساناً حكيماً. يعمل الإنسان الحكيم على تغيير الوضع الراهن للأمور، فهم يعملون على وضع قواعد جديدة والبحث عن طرق أفضل لتغيير الأمور. يتّصف الحكماء بقدرتهم

على النظر إلى الأمور الإيجابية، حيث يرون أنّ هموم اليوم قد تجلب الفوائد اللاحقة، إلّا أنّ هذا لا يعني أنّ الأشخاص الحكماء هم أكثر سعادة من غيرهم، وذلك لأنّهم واقعيون وينقدون ذواتهم باستمرار. يتصف الحكماء بقدرتهم على التفكير قبل التحدث، فالحكيم يسير على مبدأ إن خرج القول من فم الإنسان فإنّه لا يعود، حيث لا يقول الإنسان الحكيم سوى الأمور التي تجعله يفتخر بقولها.

[٣] التفكير في الأمور جيداً قبل الحصول على النتيجة، وإن كان الإنسان غاضباً ومنزعجاً فإنّه لن يستطيع التفكير بشكل واضح، لذا يجب أن يهدأ الإنسان من أجل أن يتمكن من التفكير في الحقائق بشكل واضح ومنطقي.

[٣] محاولة فهم الآخرين، حيث يقوم بعض الأشخاص بالحكم على غيرهم وتصنيفهم إلى أشخاص جيدين وسيئين، والشخص الحكيم لا يقوم بهذه التصرفات، إنّما يُمارس عمل المحقّق، ويحاول البحث عن سبب يُفسّر به تصرفات وسلوكات غيره من الأشخاص، ويقول علماء النفس بأنّ السلوك يكون من وجهة نظر فاعله معقولاً وله ما يُبرّره من أسباب، وإلّا ما كان الشخص ليقوم به منذ البداية، ومع مرور الوقت والتركيز على فهم السبب وراء القيام بالتصرفات بدلاً من التقييم، يخرج الشخص بفائدة ألا وهي القدرة على التنبؤ بالتصرفات المستقبلية والتمكّن من تقديم أفضل النصائح للآخرين.

[٤] تقبل الآخرين، حيث يحاول العديد من الناس تغيير الآخرين من حولهم، إلّا أنّ محاولاتهم غالباً ما تكون بلا فائدة، ومن الحكمة ترك الأشخاص الذين لا نحبهم أو لا نحب تصرفاتهم أو بالإمكان قضاء وقتٍ أقلّ معهم أو تقبّلهم على ما هم عليه أو تغيير موقفنا تجاههم، فنحن أيضاً نريد أن يتقبّلنا الناس على ما نحن عليه دون تغيير في أنفسنا.

[٥] الابتعاد عن التسرع، إنّ التصرف بتسرّع يؤدي في النهاية إلى الندم، لذلك من الضروريّ استغلال الوقت بشكلٍ صحيحٍ للتفكير في الأمور المراد تحقيقها، كما يجب استخدام الحدس والمنطق للوصول إلى أفضل القرارات.

[٥] الابتعاد عن التقليد الأعمى، إنّ قيام الآخرين بفعل بعض الأشياء المتشابهة لا يعني أنّ علينا محاكاتهم والقيام بذات الأشياء؛ فليس من الحكمة اتباع حشود الناس بشكلٍ أعمى، بل يجدر بنا التفكير والمراقبة والسؤال عن دوافع القيام بالأشياء، وعلينا أن نسأل أنفسنا إن كنّا نرغب حقاً بالقيام بهذا الشيء، وإن كان القيام به أمراً مستحسنًا أم لا.

[٥] التعلم من أخطاء الآخرين، حيث إنّهُ ليس من الحكمة مقارنة أنفسنا بالآخرين دائماً، إلّا أنّ غالبية البشر يمتلكون نقاط الضعف ذاتها؛ الأمر الذي يمكّننا من التعلّم من أخطاء الآخرين وتجنّبها، ومن الضروري أيضاً التوقّف عن الاهتمام بآراء الآخرين، حيث إنّ انتظار استحسان الآخرين وآرائهم لتجاربنا أو أفعالنا يعني إيقاف فرص التطوّر والإبداع في حياتنا.

[٦] فوائد الحكمة هناك العديد من الفوائد للحكمة، ومن أهمها ما يأتي:

[٧] تُعتبر الحكمة أحد الأمور التي تُساعد على معرفة الله سبحانه وتعالى والتقرب منه. تُعتبر الحكمة أحد صفات الأنبياء، والعلماء، والأشخاص الصالحين. تساعد على أن يكون الإنسان مُصيباً في أفعاله وأقواله. تساعد على تشريف الإنسان ورفعة مكانته بين من حوله. تساعد الحكمة على علو شأن صاحبها واكتمال عقله، وهذا الأمر يساعد على جعل الإنسان أقرب ممن حوله ومحبيباً لقلوبهم، ممّا يساعد على جعل الآخرين مطيعين له ويستمعون لرأيه وللأمور التي يشاورهم بها. تساعد الإنسان على العمل بما يتفق مع الشريعة الإسلامية، فتصبح أفعاله وأقواله سليمة، ولديه بصيرة تساعد على الأمن من العواقب. تساعد على تزكية الروح وصفاء القلب وخلوه من كلّ أمر سيئ. تعمل على اتصاف الإنسان بالهيبة والوقار، ويصبح الإنسان نافعا في أيّ مكان يحل به، بحيث يكون مصدر خير لنفسه ولئن حوله. الحكمة يُساعد اتّصاف الإنسان بالحكمة على امتلاكه عدداً من الصفات التي تساعد على المحافظة على الهدوء والاتزان وقت حدوث المصائب والمهموم، حيث ينظرون إلى الصورة الكليّة بشكل عميق، وإن كلفهم ذلك الأمر الرجوع خطوة أو عدّة خطوات إلى الوراء؛ لأنّ ذلك الأمر يساعد على إيجاد بعض الحلول البديلة للمصائب والتفكير بعمق، والرغبة

المدرسة على تغيير العالم، ويتسم الحكماء بقدرتهم على التفاضل وإن كانوا في خضم العديد من المشاكل العصبية، ويحتفظون بقدرتهم على الحكم بشكل صائب.

[٨] درس العلماء مفهوم الحكمة منذ قديم الزمان، فمن الممكن أن يبذل الإنسان مجهوداً من أجل أن يتّصف بهذه الصفة، حيث يقول العالم النفسي إيغور غروسمان الذي يعمل في جامعة ووترلو الكندية بأنّ الحكمة ترتبط مع التأثيرات الإيجابية في حياة الإنسان، ممّا يُساعد على التقليل من المشاعر السلبية لدى الإنسان، فتقل نسبة إصابته بالاكتئاب، وقد توصّل هذا العالم مع عدد من زملائه إلى أنّ اتصاف الإنسان بالحكمة يساعد على زيادة عمر الإنسان، وبأنّ الحكمة تُساعد الإنسان على صنع علاقات اجتماعية جيّدة مع غيره، كما أنّها تُساعده على إيجاد القرارات التي تتناسب مع طبيعة حياته.

[٨] تعريف الحكمة: الحكمة في اللغة هي كلّ أمر يمنع الإنسان من القيام بالأخلاق الرذيلة، وهي مُشتقّة من الحَكَمَة أي ما يُحيط في حنك الحصان لمنعه من الركض بسرعة، ومعنى إحكام الإنسان للأمر أي قيامه به بشكل مثالي ومُتقن، والحكمة في الاصطلاح لدى ابن القيم هي فعل كلّ الأمور التي يجب أن يقوم بها الإنسان بالطريقة المناسبة على أتمّ وجه وبالوقت المناسب، أمّا الحكمة لدى ابن النوي فهي العلوم التي تتسم في اتباعها للأحكام الشرعية، والتي تحتوي على المعرفة في وجود الله -عز وجل-، وأن يكون صاحبها مُتصفاً بالتهذيب، والالتزام بالحق والقيام به، مع عدم اتباع الأهواء الباطلة.[٩]

الحكيم في معاجم اللغة العربية: هو الشخص الذي يتصف بالروية والرأي السديد في القول والفعل، فلا يقول إلا صواباً، ولا يفعل إلا ما هو صحيح ومعقول بعيداً عن قرارات العاطفة، والحكيم اسم من أسماء الله جل وعلا، وصفة من صفاته قد يختص بها من يشاء من عباده، وللاسم معانٍ عدة سنتحدث عنها بشيء من التفصيل في هذا المقال. توضيح معنى اسم الله الحكيم والحكمة في القرآن معنى اسم الله الحكيم الحاكم الذي له الأمر من قبل وبعد، فهو يحكم بين الناس بالقضاء والقدر، والخلق محكومون إليه بدينه، وشرعه، وفضله، وعدله في الدنيا والآخرة، قال تعالى: (وَلَا تَحْسَبَنَّ اللَّهَ غَافِلًا عَمَّا يَعْمَلُ الظَّالِمُونَ إِنَّمَا يُؤَخِّرُهُمْ لِيَوْمٍ تَشْخَصُ فِيهِ الْأَبْصَارُ)

[إبراهيم: 42]. الحكمة أي عكس السفه، وتعني وزن الأمور بميزانها الصحيح، فالله جل وعلا لم يخلقنا عبثاً، ولم يقدر لنا أمراً على نحو عشوائياً، بل وراء كل شيء حكمة بالغة قد يدركها المرء، وقد تغيب عنه؛ ولكنها حتماً لا تغيب عن الله، فقد يرى الإنسان ما لا يسره، وما لا يرضيه، فمن

يسخط ويحزن فهو جاهل، قال تعالى: (وَاصْبِرْ لِحُكْمِ رَبِّكَ فَإِنَّكَ بِأَعْيُنِنَا وَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ حِينَ تَقُومُ) [الطور: 48]، فأفعال الله كلها تتعلق بالحكمة، والحكمة تعني الخير المطلق سواء أكان واضحاً للإنسان أم أنه خفي يتطلب بعض الوقت. الحكمة تعني إحكام الخلق دون خلل، أو نقص، أو تناقض، أو اختلاف، كما فسر المفسرون ذلك باقتران ذكر الحكيم في القرآن الكريم بالعزیز والعليم، أي أن الحكمة نابعة من علم. الحكمة في القرآن الكريم قال تعالى: (يُؤْتِي الْحِكْمَةَ مَنْ يَشَاءُ وَمَنْ يُؤْتَ الْحِكْمَةَ فَقَدْ أُوتِيَ خَيْرًا كَثِيرًا وَمَا يَذَّكَّرُ إِلَّا أُولُو الْأَلْبَابِ) [البقرة: 269]، من الجدير بالذكر أن العلماء اختلفوا في تفسير معنى الحكمة المذكورة في القرآن الكريم، فهناك من رجع أنها تعني النبوة، وهذا جانب صحيح ولكن مفهومها يشمل أكثر من ذلك، ولكن رجع آخرون أن الحكمة المذكورة في القرآن الكريم لفظ عام ولا تقتصر على النبوة، وتعني التفقه والعلم الواسع في أمور الدين والقرآن الكريم، واستدلوا على ذلك بالمقولة الشهيرة التي تقول: (رأس الحكمة مخافة الله)، فمن يخاف الله سرّاً وعلانية فقد أوتي الحكمة، كما يشمل معنى الحكمة حسن التصرف، فلو أعطى الله الإنسان مال قارون ولم يعطه الحكمة لخسر المال في ليلة وضحاها، فالإنسان الحكيم قنوع راضٍ يسعد بالقليل، والأحمق سفيه ساخط يشقى وإن كان عنده

الرئيسية / حكم متنوعة / حكمة في كلمة حكمة في كلمة كتابة Samer - Hamdan آخر تحديث: ١٣:٥١ ، ١٥ نوفمبر ٢٠١٥ ذات صلة ما معنى الحكمة معنى كلمة الحكمة كل إنسان في هذه الحياة يحتاج إلى إرشادات وتجارب القدماء والعلماء والمشاهير، ولقد جمعتُ لكم في مقالي هذا حكمة في كلمة، أتمنى أن تتال أعجابكم. حكمة في كلمة الأنا مكروهة. من بعدي الطوفان. البخيل شحاذ دائم. أسرع ببطاء. العجلة أم الإخفاق. الكبر يورث البغض. عصب الحرب هو المال. حيث



حريتي ثمة وطني. العقل روح الحرية. فتش عن المرأة. الذهـب يعزّي المرأة. صداقة الجاهل هم. النوم فراق. الصبر مفتاح الجنة. المعرفة هي القدرة. المعرفة قوة. غاية العلم الخير. الوقت مال. الغضب هو جنون مؤقت. اعرق تنجح. البطالة أم الرذائل. للهرة تسعة أرواح. الخيال يحكم العالم. الشهرة حمل ثقيل. الأذن طريق القلب. الصديق عند الضيق. النجاة في الصدق. الاعتدال خير دواء. الطبع غلب التطبع. الوفرة تولد الفقر. المال يتكلم. الأمل خبز الفقير. الزوجة مفتاح البيت. الحاجة محك النباهة. الأمور بخواتيمها. الخبرة أم العلم. المستحيل مستحيل. عين الضيف عين حادة. اخش الكلاب الساكتة. ديك المحظوظ يبيض. أول فطيرة لا تنجح. اعرف نفسك. الحاجة أم الاختراع. أعط وستأخذ. الحب أعمى. الحياة منفي قصير. الجسد مقبرة الروح. الكريم إذا وعد وفى. الشهرة عطش الشباب. الحيلة أم الحكمة. فاز المتلقون. ميزان الإنسان قلبه. من يكذب يسرق. الزواج حقل أشواك. أشرف الثأر العفو. من يكتب يقرأ مرتين. الطموح لا سشيخ. استراح من لا عقل له. العقل ضحية القلب. الكتب أطفال العقل. الكلام مرآة العقل. خالف نفسك تسترح. لا شيء أنجع من توبة. الأسف يضاعف الرغبة. العجز مفتاح الفقر. الوحدة أفضع فقر. الغيرة تشل الحب. ما ينسى لا يؤسف له. حكمة الله تتجلى في أن يجعل حياتنا متقلّبة ما بين سعادة وشقاء لنشكره في الأولى ونصبر لأجله في الثانية. في البدايات تظهر المشاعر، وفي النهايات.. تظهر الأخلاق. كلما أحسنت نيتك أحسن الله حالك.. وكلما تمنيت الخير لغيرك جاءك الخير من حيث لا تعلم. لا علاقة للنجاح بما تكسبه في الحياة أو تتجزه لنفسك، فالنجاح هو ما تفعله للآخرين. نسعى ونمضي ونَتعب ونبكي ويبقى ما اختاره الله هو الخير. أحيانا أرى الحياة لا تساوي ابتسامة.. ودائماً أرى ابتسامتك تساوي الحياة. الكلمات الحنونة تُرمم الأرواح المنكسرة، وتضمّد شقوق الوجع. السرير هو المكان الأكثر خطورة في العالم: 99٪ من الناس يموتون هناك. العافية.. أن يمر يومك بلا ذنب. الخيانة تغفر ولا تنسى. ليس كل من قال.. أنا أحبك.. صدق، فبعض الحب لا يحتاج للسان، بقدر ما يحتاج لإنسان. أشد ساعات اليوم ظلمة هي تلك التي تسبق طلوع الشمس. جميلة هي الحياة.. حينما ترى أناساً يتغيرون للأفضل من أجلك. لنبحث عن الحب أولاً فكل شيء آخر سيأتي لاحقاً. على أرض صفة الصمت.. تموت أكثر الأشياء التي لطالما تمنينا الحديث عنها.

أشتاقُ كالأطفال ألهو.. ثمَّ أشعرُ بالدَّوار.. وأظللُ أحلمُ بالذي قد كان يوماً.. أحمل الذكرى على صدري شعاعاً كلما اختلق النَّهار. الناس لا ينصفون الحيَّ بينهم.. حتى إذا ما توارى عنهم ندموا. عندما تشعر بالغربة.. اقرأ القرآن فإنَّ بين كلماته وطن. النقد تفسير خاطئ ومعكوس.. ينبغي أن تتمَّ القراءة من أجل فهم الدَّات، لا من أجل فهم الآخر. الغيرةُ لذة، من لا يقبلُ بها لا يستحق أن يكون حبيباً. هذا القلم سيقودني إلى حتفي.. لم يترك سجنًا إلا وقادني إليه ولا رصيفاً إلا ومرَّغني عليه. الكلُّ مع حرية المرأة ما لم تكن فرداً في عائلتهم. لم أحبك كشخص فقط بل أحبيتك كوطن لا أريد الانتماء لغيره. السعادة التي تضعها في جيوب الآخرين.. ستعود يوماً إلى جيوبك عندما تحزن. الكراهية تسببت في العديد من المشاكل في هذا العالم لكنها لم تستطع حل أي واحد بعد. كُنْ من تكون فأنت من تراب. الخطوة الأولى في تطور الأخلاق هو الإحساس بالتضامن مع الآخرين. نسيانُ مَنْ تُحِبُّ هُوَ أن تقتل مشاعرك عمداً رغم أنف قلبك. فأنظرُ إلى العالم من الداخل، تَكُنْ فناناً.. أو أنظرُ إليه من الخارج، تَكُنْ عالماً.. أنظرُ إلى العالم من الباطن، تَكُنْ شاعراً أو أنظرُ إليه من الظاهر، تَكُنْ من رجال التجربة والعلم، أنظرُ إليه وجوداً واحداً حياً، تَكُنْ من أصحاب الخيال البديع المنشئ للأخلاق. قديماً قالوا: أي شخص ترفعه فوق قدره لاشك أنه سيضعك دون قدرك. يذهب الحكيم وتبقى كتبه، ويذهب العقل ويبقى أثره. لقد تعلمنا باكراً أن الحق لا يُعطى لمن يسكت عنه وإن على المرء أن يحدث بعض الضجيج حتى يحصل على ما يريد. المغرور من الناس، هو الذي ينظرُ إلى صُنُوف الحيوان والطير، فلا يلمسُ فيها رابطة الحياة التي تأخي بينه وبينها. الفشل في التخطيط هو التخطيط للفشل. الحبُّ للأسف ليس سهلاً مثل صناعة القنابل الذرية. من ابتغى صديقاً بلا عيب عاش وحيداً، ومن ابتغى زوجةً بلا نقص عاش أعزياً، ومن ابتغى قريباً كاملاً عاش قاطعاً لرحمه. كل ما لا يقتلني، يجعلني أقوى. العقل لا يُقاس بالعمر.. فكم من صغير إذا تكلم أنصت له الكبار وكم من كبير إذا تكلم ضحك عليه الصغار. ستكونُ جاحداً لفضل مُعلِّمك، إذا ظللتَ تلميذاً طوال حياتك. المرض هو أصغر رسالة تخبر الإنسان بأنه ضعيف. الولاء المطلق، يعني انعدام الوعي. لا تحكم على الآخرين من ثيابهم.. فالملابس لا تعطي قيمة للإنسان. إن أسمى أنواع الجمال ليس ذلك الذي يفتُّنا على الفور، بل

الذي يتسلّل إلينا ببطء نحمّلهُ معنا ونحن لا نكاد نشعر به. الجموع خاملة وعديمة الذكاء، ولا بد من سيطرة الأقلية لبناء الحضارة. امنح الناس دائماً أكثر مما يتوقعون الحصول عليه فالحياة عطاءٌ يتجدد. كم يكون الليل كئيب حين تفتقد فيه شيئاً تعودت عليه. توقّع الأفضل، واستعد للأسوأ، ثم تقبل ما يأتيك، وقل الحمد لله. الناس يستطيعوا أن يكونوا سعداء فقط عندما لا يفترضون أن الهدف من الحياة هو السعادة. الحق.. مثل الشمس.. تشرق كل يوم.. وإذا غطاها السحاب تقشعه.. وتظهر ولو بعد حين. كونوا دعاة إلى الله وأنتم صامتون.. قيل وكيف ذلك.. قال: بأخلاقكم. لا تطمح أن تكون أفضل من الآخرين؛ ولكن اطمح أن تكون أفضل من نفسك سابقاً. الحب للشجعان.. الجبناء تزوجهم أمهاتهم. ألا يؤمنون بقوله تعالى (وفي السماء رزقكم وما توعدون) إذن لماذا يتقاتلون على الرزق فوق الأرض. لا تسعَ لتكون ناجحاً فقط وإنما لتكون ذا قيمة. حين تصمت النسور، تبدأ الببغاوات بالثرثرة. ألا وإن من البلاء الفاقة، وأشدّ من الفاقة مرض البدن، وأشدّ من مرض البدن مرض القلب، ألا وإن من النعم سعة المال، وأفضل من سعة المال صحة البدن، وأفضل من صحة البدن تقوى القلب. ليس كل ما تعرفه يريح قلبك.. هنالك أشياء أجمل لو بقيت مجهولة كما هي. لا تنسى وأنت تعطي أن تدير ظهرك عمن تعطيه كي لا ترى حياؤه عارياً أمام عينيك. عندما يكون الإنسان عفويّاً يقع بمشاكل هو لا يفهمها. من بين كل أسلحة الدمار التي اخترعها الإنسان يبقى الكلام السلاح الأخطر والأقوى. كم يُعجبني أن اتهمّس أنا وأنت عن موضوع لا يفهمه سؤانا. أحسن المعرفة معرفتك لنفسك، وأحسن الأدب وقوفك عند حدّك. تفاعل ولا تنسى أبداً تجربةَ تعبَت في تخطّيها. ما أجمل النظافة ولكن ما أعظمها عندما تكون في القلوب. هل كان المقال مفيداً؟



## الجزء السادس : السعادة الحقيقية

---



اللذة ، السعادة ، الفرح تنبهنا الطبيعة عبر إشارة بعينها اننا قد بلغنا غايتنا . الفرح هو تلك الإشارة.

تعتبر تجربة الشعور بالإشباع ، وما ينتج عنه من إحساس باللذة الأكثر انتشارا والأكثر فورية ، تجربة نحياها جميعا حين تشبع حاجة أو رغبة يومية . أشعر بالعطش فأشرب ، وحينها أشعر بالاستمتاع . أجوع فأكل ، وحينها أشعر بالاستمتاع ، بل باستمتاع كبير إن كان الطعام شهيا . أشعر بالتعب فأخلد إلى الراحة وحينها أستمتع . أرتشف قهوتي أو الشاي في الصباح وأعتبر ذلك لحظة من الاستمتاع واللذة . هذه الممتع الحسية هي الأكثر شيوعا . وثمة متع أخرى ، تتعلق أكثر بالداخل ، مصدرها القلب أو النفس . كان أقابل صديقا ، أو أتأمل منظرا طبيعيا ، أو استغرق في قراءة كتاب يروقني ، أو اسمع موسيقى أنفعل معها ، أو أتم عملا كان يشغلني ، ذلك كله يجعلني استمتع ، أي يجعلني أشعر بالإشباع . لا يمكن أن نحيا من دون الشعور باللذة : وهكذا يمكن تلخيص حياتنا باعتبارها واجبا لا ينتهي يتعين علينا إنجازه لتحقيق هذا الشعور . مشكلة اللذة ، والتي ناقشها الفلاسفة منذ العصور القديمة ، أنها لا آكل ، أشرب ، وبعد بضع ساعات أجوع وأعطش من جديد . يمضي الصديق الذي كنت قد التقيته ، تتوقف الموسيقى ، ينتهي الكتاب ، وحينها أتوف عن الشعور باللذة . يرتبط الإحساس باللذة بمثير خارجي لا بد من تجدد دوما . من جهة أخرى ، الشعور باللذة هو في الأغلب شعور متناقض : فكلنا يشعر برغبات أو حاجات لا يتم إشباعها وأحيانا يكفي حدوث أمر بسيط للغاية لكي تذهب عنا كل متعة نرجوها : كان نشرب ماء فاترا أو نتناول طعاما ماسخا أو نلتقي صديقا عكر المزاج ، أو حين يتبدد جمال منظر ما بسبب رفقة سيئة . وفي واقع الأمر ، من الصعب للغاية الشعور بالرضا والإشباع بشكل دائم ، إن ارتبط ذلك فقط بالسعي وراء اللذة . المشكلة الثانية التي مررنا بها جميعا ، أن بعض اللات ترضينا بشكل فوري ولكنها تضرنا على المدى الطويل . فمن دون شك ستكون للأطباق الشهية الغنية بالدهون والسكريات تداعياتها على صحتنا لو تم تناولها بكميات كبيرة ؛ الفتاة الجميلة أو الشاب الجميل اللذان قد يحققان لنا لذة جنسية فورية يعرضان حياتنا الزوجية للخطر ، الانغماس في تناول الشراب في

احتفال يجري عند الأصدقاء وما يعقبه من حالة من « الخدره والانزعاج في اليوم التالي»

على المدى المتوسط أو الطويل ، بل من منظور أكثر شمولاً للوجود ، يكشف الإشباع الفوري للذات أحيانا عن تقدير خاطئ للأمور. وي طرح هذان العائقان سؤالاً عكف حكماء الشرق والغرب على دراسته : أشمة إشباع دائم يتجاوز الطبيعة الزائلة والمتباينة اللذة ؟ إشباع لا يحده الزمن ولا يرتبط بظروف خارجية ولا يصير في النهاية بمثابة الرفقة السيئة ؟ إشباع أكثر شمولاً وأكثر ديمومة نوعاً ما . ولتعريف هذه الحالة ، تم ابتداء مفهوم السعادة . وهكذا بدأ فلسفي قدم فيه الحكماء والمفرون إجابات متنوعة ساعين دوماً إلى التغلب على حدود اللذة ونقاط الضعف المرتبطة بها ، وهو البحث الذي بدأ نحو منتصف الألفية الأولى قبل الميلاد في الهند والصين وحوض المتوسط . وتركزت هذه الإجابات ، التي جاءت غاية في التنوع ، في ثلاث نقاط رئيسية : لا توجد سعادة من دون لذة ، ولكن لكي نصير سعداء لا بد أن نتعلم التمييز بين التقليل منها . فكما قال لنا أبيقور : « ليس شمة شر في اللذة ذاتها . لكن ، من ناحية أخرى ، الأسباب التي تسهم في تحقيق بعض من هذه اللذة قد تحدث اضطرابات أكثر مما تحقق من متعة » . ( 2 ) ونحن نعتبر أبيقور فيلسوف اللذة ، بينما هو في الواقع أكبر فلاسفة الاعتدال . هو لا يحظر الملذات ، ولا يدعو إلى الزهد ، لكنه يرى أن الإكثار من اللذة يقتل اللذة ذاتها ، وأننا نلتذ أكثر من شيء ما حين ننجح في الحد من كم اللذة المتحققة مفضلين النوعية على الكم .

وهكذا تزداد سعادتنا هر هر بين بعض الأصدقاء حين نجتمع ما حول طاولة بسيطة تضم طعاماً جيداً أكثر مما نكون عليه لو اجتمعنا حول مأدبة عامرة بالأطباق وبالضيوف ، فيحول ذلك دون قدرتنا على تذوق ما تتميز به بعض من تلك الأطباق من جودة ، كما يحول دون الاستمتاع بصحبة بعض الحضور . أبيقور ، هو بشكل ما ، رائد الاتجاه الذي نراه رهن التطور اليوم في مجتمعاتنا المشبعة بالسلع المادية وبالملذات ، ويدور حول فكرة « الأقل الأكثر » ، والتي يمكن أن نفهم معناها بأن الأقل الأفضل ، ويرتبط أيضاً بـ « القناعة السعيدة » ، التعبير الأثير للفيلسوف الفلاح بيير رابحي والذي يستدعي أيضاً فكرة « قوة الاعتدال » .



يواصل أبيقور : « حين نقول إن اللذة الهدف من الحياة ، لا ملذات الشهوانيين ، بالقلقين ، ولا عن تلك التي تتحقق التمتع بملذات تجاوز الحد . لأن لا مواصلة الليل بالنهار في الأكل والشرب ، ولا ملذات اليافعين من الشباب والشابات ، ولا مذاق الأسماك والأطباق الأخرى التي تضمها طاولة عامرة ، ليس هذا كله ما يصنع الحياة السعيدة ، بل التعقل اليقظ القادر على أن يجد في كل الظروف الدوافع لما يتوجب اختياره ويتعين تجنبه ، والذي يسمح برفض الآراء الباطلة التي تتسبب في أكثر ما تعانيه الأرواح من اضطرابات . وهكذا ، يكون « الحذر هو المبدأ وراء ذلك كله ، وبالتالي أكبر الفضائل » . واختلف المعنى الذي تحمله كلمة « الحذر ، pluronesis باليونانية ، عند فلاسفة العصور القديمة هي تتحدث عن عن المعنى الذي تحمله الكلمة اليوم . فبالنسبة لهم ، الحذر هو من فضائل الذكاء ، فهو يسمح لنا بالتمييز وإصدار الأحكام والاختيار الصحيح . ومثلما فعل أبيقور ، يصير أرسطو ، الذي عاش قبله ببضعة عقود ، على أهمية هذه المزية الفكرية في ما تلعبه من دور في ومعرفة ما هو خيرا ولنا مما هو شر . وهو يرى أنه بفضل تجربة التمييز هذه التي يمارسها العقل ، بوسعنا بشكل مبدئي أن نصير فضلاء ونعيش الحياة السعيدة . فقد جعل أرسطو من الفضيلة سبيلا لا مفر منه لبلوغ السعادة .

فهو قد عرف الفضيلة في كتابه « الأخلاق إلى نيقوماخوس ، بأنها التوازن بين النقيضين والذي يقود إلى السعادة . اسمي الموقف الوسط ما لا يحتوي إفراطا أو تفريطا [ ... ] وعلى كل إنسان عاقل اجتنب الإفراط والتفريط والبحث عن الوسط الأفضل الذي يؤثر على الطرفين ، ليس الوسط بالنسبة للشيء ذاته ، لكن الوسط في نظرنا نحن » . فالشجاعة ، على سبيل المثال ، هي وسط بين الجبن والتهور ، وهما نقيضان يمكنهما ، كل منهما على طريقته ، أن يقودانا إلى حالات غير سارة على أقل تقدير . والأمر نفسه في حالة الاعتدال ، وهي مزية أخرى يوليها أهمية كبرى ، فهي التوازن بين الزهد ( بنبذ الملذات والفجور ، وهما اتجاهان متناقضان في الطريق نحو السعادة . وقبل أرسطو بقرنين من الزمان ، لكن في الهند هذه المرة ، مر بوذا بمواقف متناقضة للغاية قبل أن يدرك تفاهتها . فقبل أن . من كبار الحكماء ، كان سدهارتا ، وكان هذا اسمه ، أميراً منغمسا في الملذات ، وعلى الرغم من هذا كان مفتقدا السعادة .

وبعد أن تخلص عن لقيه ، وعائلته وممتلكاته ، التحق بمجموعة من الزهاد الذين كانوا يعيشون في غابات شمال الهند في حالة من التقشف . لكن وبعد أن أمضي بينهم عشرة أعوام أدرك أنه لم يكن أيضا سعيدا . قادته هاتان التجربتان إلى الطريق الوسط » ، طريق الاعتدال والتوازن ، الذي أيضا مصدر للسعادة . وأعطى التقليد الصيني لهذا الطريق اسم « التناغم » ، ويعني حالة من التوازن تسمح بالانتقال المتدفق للطاقة الموجودة في الطبيعة وإعادة إنتاجها في كل

الأنشطة البشرية . إذن ليس ثمة سعادة من دون ملذات - ملات معتدلة ومختارة . وهكذا ، ولأن اللذة عابرة وتابعة لأسباب خارجية عا ، ثمة سؤال طرح : كيف يمكن إدامة السعادة ؟ بمعنى آخر ، كيف لسعادتي أن تستمر إذا فقدت عملي ؟ أو لو هجرني شريكي ؟ أو مرضت ؟ أجاب فلاسفة العصور القديمة بضرورة تخليص السعادة من أسبابها الخارجية والعتور على أسباب جديدة لها ، لكن في داخلنا هذه المرة . الدرجة الأعلى ، السعادة المسماة الحكمة . أن تكون حكيما ، يعني قبولك للحياة كما هي ، وألا ترغب في تحويل العالم كله وبأي ثمن نحو تلبية رغباتك ، أن تتلذذ بما تملكه ، بما هو موجود بالفعل ، من دون أن تهدر ما تملكه في تمنى ما هو أكثر أو في البحث عن شيء آخر . ولخص العبارة التي كتبها القديس أغسطينوس ذلك جيدا : « السعادة هي الاستمرار في تمنى بقاء ما سبق أن امتلكته بالفعل » .

وتجد هذه العبارة صداها أيضا في الأخلاق الرواقية التي تحتنا على التمييز بين ما يتوقف علينا وما لا يتوقف علينا . نحاول أن نغير ما ينوف علينا : يمكن أن أحارب إدماني الكحوليات وإدمان ألعاب القمار ؛ وأن أسعى إلى الحد من بعض ما أواظب على فعله ويضر بي . لكن كيف بوسعنا التصرف إزاء ما لا يتوقف علينا ؟ ماذا نفعل حين تضعنا الحياة في موضع اختبار من خلال تعرضنا لحادثة ما ، أو حين نحزن أو نتعرض لكارثة ؟ تتمثل الحكمة ، كما يقول الرواقيون ، في قبول ما نعجز عن التصدي له . وهم بضربون مثلا على ذلك بحالة الكلب الذي تجره عربة . لو قاوم الكلب ورفض متابعة العربة ، سيح بالقوة ، مهما فعل ، وسيصل منها ومثا بالجروح إلى نقطة التوقف . لكنه إذا لم يقاوم وتجاوب مع حركة العربة سيقطع المسار نفسه لكن بمجهود أقل . لنرض إذن بما هو محتوم بدلا من رفضه ومقاومة القدر . حين لا يكون بوسعنا فعل

شيء فإن من الأفضل لنا قبول الأمور كما هي ، قبول الحياة كما هي . ولن نصل إلى ذلك بضربة من عصا سحرية لأن الحكمة ، حتى بالنسبة لغالبية الرواقيين ، تظل هدفا يصعب الوصول إليه ، وقليل من البشر من يحققه بشكل كامل . ويمكن تلخيص الحكمة المثالية كما عرفها القدماء في كلمة واحدة : « الاستقلالية » »  
l'autarkeia أي الحرية الداخلية التي لا تجعل سعادتنا أو شقاءنا يتوقفان على الظروف الخارجية . هذه الاستقلالية هي التي تعلمنا أن نرضى عن كل ما سيجري ، السار منه وغير السار ، ونحن مدركون أن السار هذا ما هو إلا فكرة متصورة مثله مثل ما هو غير سار .

والحكيم هو من يتفهم الحالتين ، فالسعادة التي يسعى في الغالب حالة يريد لها أن تكون عامة وأن تستمر لأطول وقت ممكن ، على العكس من السعادة العابرة . يعلم الحكيم أن المصدر الحقيقي للسعادة موجود في داخله . هذه الفكرة تجدها القصة التالية من التراث الصوفي : « كان ثمة رجل عجوز جالس عند مدخل مدينة ، واقترب منه رجل غريب وسأله : كيف حال أهل هذه المدينة فأنا لا أعرفهم ؟ ، فأجابه الرجل العجوز بسؤال : « وكيف هو حال سكان المدينة التي قدمت منها ؟ ، فأجابه : « أنايون وأشرار ، ولهذا رحلته . وهنا رد عليه العجوز : « إذا ، مثل هؤلاء ستجد هنا » . وبعد فترة قصيرة ، اقترب غريب آخر من الرجل العجوز وقال له : « جئت من بعيد ، فاخبرني كيف حال الناس هنا » ؟ فأجابه الرجل العجوز : « كيف حال الناس في المدينة التي جئت منها ؟ ، فأجابه الغريب : « صالحون وودودون ، وعندي كثير من الأصحاب في تلك المدينة ، وإنني لأجد صعوبة في مفارقتهم . فابتسم له العجوز وقال : « إذا ، مثل هؤلاء ستجد هنا » . وكان بائع جمال يتابع المشهدين من بعيد ، فاقترب من العجوز وقال له : « لقد قلت لهذين الغريبيين أمرين متناقضين ، فكيف فعلت ذلك ؟ فأجابه العجوز : « لأن كلا منهما يحمل عالمه في قلبه .

إن نظرتنا عن العالم ليست هي العالم ، إنما في تصورنا الذي كونه في أنفسنا عن العالم . حين يسعد رجل ما في مكان ما ، فسيكون الرجل نفسه سعيدا أينما حل . ورجل ما تعيس في مكان ما سيصير تعيا أينما حل .

ويأتي مثل هذا التصور عن السعادة على العكس من التصور السائد اليوم في المجتمعات الغربية . نتباهي باستمرار بسعادة وهمية ذاتية الطابع ترتبط بالمظهر وبالنجاح ، ويبيعون لنا باستمرار في الإعلانات اسعادة لا تتجاوز في واقع الأمر الإشباع الفوري الحاجاتنا الأكثر أنانية . إشباع سرعان ما يزول تاركة المزيد من الفراغ ، ودافعة إلى المزيد من الأوهام .

هذا النوع من السعادة هو لحظات من السعادة » ، أما السعادة التي يتحدث الفلاسفة فلا يمكن أن تكون عابرة ، إنما حالة مستمرة ، غاية تتحقق عبر العمل والإرادة والكفاح . في الواقع ، نحن نخلط اللذة والسعادة ، نسعى أكثر وراء اللذات الآنية والزائلة أكثر مما نسعى لنيل سعادة حقيقية ودائمة . وثمة حالة ثالثة بالإضافة إلى اللذة والسعادة قليلا ما نذكرها ، في حين أنها مصدر للرضا الكبير في الحياة ، الفرح شعور أو إحساس ، وصفه الطبيبان النفسيان فرنسوا لولور وكريستوف أندريه باعتباره التجربة عقلية ونفسية عميقة تأتي كرد فعل لحدث ما في وقت محدد » وتكمن خصوصية هذه التجربة في كونها تتميز دوما بالعمق وأنها تمس كيان الإنسان كله : جسده ، وروحه ، وقلبه وخياله . الفرح نوع من اللذة المتضاعفة أضعافا كثيرة ، لذة أكثر كثافة ، أكثر شمولاً وأكثر عمقا ، في معظم الوقت ، يأتي الفرح ، مثله مثل اللذة ، استجابة لمثير خارجي . هبط الفرح علينا ، هكذا اعتدنا القول ، ننجح في الامتحان فنفرح ، نعر على حل لمسألة عويصة فنفرح ، يستولي علينا الفرح حين نلتقي صديقا لم نشاهده من زمن طويل . وغالبا ما تكون الإشارات التي تعبر عن اللذة رصينة وفيها نوع من البطء : نبسم تعبيرا عن رضانا ، ننتهد تعبيرا عن الراحة ، نتمدد لنعبر عن الشبع مثلما يفعل القط بالقرب مدفأة جيدة . أما الفرح ، ففي الأغلب ، مفاجيء ، كثيف وغزير ، يهرنا ، ويحملنا ، ويستولي على جسدنا ويتحكم فيه . ترفع أيدينا إلى السماء ، نرقص ، نقفز ونغني .

أنا ، من جهتي ، من عشاق كرة القدم ، العبها وأشجعها في الوقت ذاته . وحين يسجل فريقنا الهدف الحاسم قبل نهاية المباراة بدقائق ، لا استطيع البقاء في مكاني ، وأقفز فرحا ويكون جسدي في حاجة إلى التعبير عن هذه الدفقة من الحياة التي تظهر على نحو داخلي غير متوقع ، حتى لو كان السبب وراء ذلك حدا عاديا ، وقد لا يكون له

تأثير على مسار حياتي ، مثل تحقيق انتصار في كرة القدم . وكيف لي أن أنسى هذا الفرح الجماعي الذي استولى على أمة بأكملها ليلة تتويج منتخب فرنسا في نهائي كأس العالم عام 1998 لا أستطيع نسيان مشهد هذه السيارات التي توقفت في منتصف الطريق تماما ، ولم يزعج ذلك أحدا ، وركابها نزلوا منها ، لا لكي يتبادلوا الشتائم كالعادة ، ولكن ليتعانقوا ويتبادلوا الأحضان . وهذه واحدة من مميزات الفرح : أنه تشاركي ، فهو ليس لأية بسيطة تتحقق بشكل منفرد . نريد حين نكون في حالة من السعادة أن نتقاسمها وأن نقلها إلى الآخرين ، حتى للغرباء ما أما الفرح فهو شعور عارم لا يستطيع الانتظار . ورغم ذلك ، غالبا ما يكون الفرح في حالات كثيرة عابرا ، مثل اللذة ( لكن سنرى فيما بعد أن الأمر ليس هكذا دوما ) ، وأنه حين يحدث لنا فجأة ، نشعر انه لن يدوم طويلا . وليس من قبيل المصادفة أن تكون واحدة من أكثر كانتاتا باخ تحريكا للمشاعر مستوحاة من هذه الأمنية الكونية : « أن يدوم فرحي » . وفي الوقت نفسه الذي يحدث فيه شعور النشوة هذا ، يحمل الفرح قوة تزيد من قدرتنا على الإحساس بوجودنا . قوة تجعلنا نفيض بالحياة . ويتسبب عدم الإحساس بالفرح في ألم معنوي كبير مثل الذي يمر به أحدها حين يكون في حالة حداد لا يمكن له أن يتجاوزها ، فبوسع هذا الألم أن خود بداخلنا أي قدرة على الحياة .

هل يمكن تحليل وفهم وشرح تجربة الفرح هذه بجوانبها شديدة التنوع ؟ بل أكثر من ذلك ، هل يمكن تطويرها والعمل على صقلها ؟ لنبدأ بطرح الأسئلة على عدد من الفلاسفة النادرين الذين اهتموا بهذا الإحساس الجميل والكامل ، الذي يمثل لكل إنسان ، بتجلياته الأكثر تنوعا وبأشكاله الأكثر رقيا وتفردا ، أسمى ما يمكن نشدانه .

( 1 ) الكانتاتا : نوع من التأليف الموسيقي يؤديه صوت واحد او مجموعة من الأصوات ويتكون من أكثر من مقطع ويعالج موضوعا محددا لكنه تأليف غير أوبرالي أي لا يصاحبه أي ملمح مسرحي او درامي ، ويشير المؤلف هنا إلى الكانتاتا الدينية التي ألفها يوهان سباستيان باخ Johann Sebastian Bach ( 1685-1750 ) بعنوان **Ind Mund und Tat und Leben** ( القلب ، والفم ، والفعل والحياة التي

عرفت نه بولي 1721 . ( المترجم )

درس فلاسفة العصور القديمة كثيرا اللذة والسعادة ، لكنهم لم يفعلوا ذلك مع مسألة الفرح . يرجع السبب من دون شك إلى طبيعته اللاعقلانية الواضحة والتي تخرج عن نطاق أي سيطرة ممكنة عليها ، اللذة قابلة للتنظيم : أتها لمشاهدة مسلسل أحبه أو لتناول العشاء مع الأصدقاء في مطعم جيد ، أتمنح نفسي جلسة تدليك وأنا أعلم أن ذلك كله يمثل أوقاتا من اللذة ، أما الفرح في بنى ، هو ، نتيجة للاشتغال على النفس ، لمعنى يمنح لحياة الفرد ، ولالتزامات تترتب على هذا المعنى . الفرح له جانبه المجاني ، غير المتوقع . هكذا هي الأفراح المحسوسة الأكثر شيوعا . ليس بوسعي أن أقرر أن سماع مقطوعة موسيقية ما سيحدث لي حتما مثل هذا الاندفاع البدني الذي يميز من يغمره الفرح . ولم أكن قد قررت أنني سأفرح لو انتصر فريقى في مباراة كرة قدم مهمة ، ولا شيء يؤكدي أن فريقى سينتصر ، ولا أن هذا الانتصار في هذا اليوم سيستولي علي . الحزن الذي لا يمكن التنبؤ به ، الجزء المتجاوز للحد والمرتبط بالفرح يمكن أن يرعب الفيلسوف حتى لو أقر بجانبه الإيجابي ، كما فعل فلاطون منذ زمن اليونان القديمة ، وكما فعل أيضا كل من أرسطو وأبيقور . هؤلاء الفلاسفة لم يدينوا الفرح بل فعلوا العكس تماما ، لكنهم فضلوا أن يكرسوا تأملاتهم الفكرية للسعادة . حدث الأمر ذاته في الهند عند مؤلفي الأوبانيشاد Upanishad 0 وبوذا من بعدهم . فهم أيضا لم يركزوا بشكل أساسي في تأملاتهم على مسألة الفرح ، ولكنهم عنوا بالفرح المطلق الذي يتحقق بالخلاص من الجهل وبتجربة الاستنارة واليقظ . لكن كان الفرح ممثلا أكثر في الصين عند مؤسسي الطائر والفلسفة الطاوية : لاوتسو وتشوانج تسو . وستتاح لي الفرصة للعودة إلى هذه المسألة في الفصل المقبل . الفرح حاضر أيضا في الكتاب المقدس ، وخصوصا في الأناجيل ، في حين يغيب مفهوم السعادة الأرضية تماما في رسائل يسوع ، وهو موضوع سأعود إليه أيضا فيما بعد . أما هنا فسنركز على التراث الفلسفي الغربي منذ العصور الوسطى المبكرة ولما يقرب من ألف عام ، خضعت الفلسفة للاهوت المسيحي ويمكن القول إنها لم تتمكن من التحقق باعتبارها فكرا مستقلا ، وسيتعين انتظار عصر النهضة حتى يتحرر الفكر العقلاني من العقلية الإيمانية ويتمكن من الازدهار من جديد . ويعد ميشيل

مونتاني واحدا من أبرز المفكرين الفرنسيين في القرن السادس عشر ، وهو من دون شك أول فلاسفة الحياة السعيدة في العصر الحديث .

وتتكون السعادة عنده من لذات بسيطة - الحب ، والأكل ، والتجول ، والرقص ، والتعلم والتي يمكن أن نتعلم التمييز بينها والاستمتاع بها بشكل كامل . يبحث مونتاني عن سكينة الروح ويناضل للهروب من الصراعات العقلية ومن تعقيدات الوجود التي لا فائدة ترجى منها ، لكنه يصر بشكل خاص على التجارب التي بوسعها أن تزيد من الفرح . ولن يكون من قبيل المبالغة القول إنه جعل الفرح دليلا ومعلما على طيب الحياة ، الحياة السعيدة : « لا بد أن ننشر الفرح ونطرح الحزن بقدر ما نستطيع»(1) .

ولأجل أن يفعل ذلك يدعونا ، وعلى غرار حكماء العصور القديمة ، إلى التعرف جيدا على طبيعتنا وأن ندرب عقلنا على التمييز بين ما هو جيد وصالح لنا وما يجعلنا نفرح ، وبين ما يغمرنا ، على العكس من ذلك ، في الحزن . وبعد قرن من الزمان كان مثل هذا الحدس الفلسفي حاضرا في قلب التأملات الفكرية لسبينوزا ، فيلسوف السعادة بامتياز . باروخ سبينوزا ولد سبينوزا ، عام 1632 في أمستردام لعائلة يهودية من أصل برتغالي ، وكانت قد هاجرت إلى هولندا هربا من اضطهاد الكنيسة الكاثوليكية ، وهناك شهدت أعمال عائلته التجارية ازدهارا في ظل المناخ الأكثر تسامحا للبروتستانتية الليبرالية . وكان باروخ الشاب الامعا للغاية ، وقد اهتم في وقت مبكر جدا بالفلسفة واللاهوت ، وكان يتكلم اللاتينية وقد قرا لكتاب اليونان القديمة .

تربى بين

المثقفين الليبراليين الذين كانوا يحملون أفكارا تتجاوز زمانهم ، وبدأ يتبنى مواقف نقدية تتعلق بالدين ، وبدأ بديانته اليهودية . كان هو رائد التحليل العقلاني النقدي للنص المقدس وأكد ، على سبيل المثال ، أن معظم المرويات الكبرى في الكتاب المقدس ، مثل الطوفان وشق للبحر ليهرب بشعبه من مصر ، أساطير ولا يوجد ما يدل على أنها حقائق تاريخية . وكان مثل هذا الخطاب بمثابة الفضيحة المدوية في عصره ، وقد واجه باروخ لهذا السبب معارضة شديدة من الأوساط اليهودية التقليدية التي تنتمي لها عائلته ، حتى أبعد من الكنيس اليهودي - كان عمره حينها أربعة وعشرين عاما-

من خلال طقس المحرم » ، ويعني ذلك طرده وحرمانه من الجماعة اليهودية بشكل نهائي بسبب هره طقته . ولأنه قد لعن من جماعته ، غادر وسطه الذي ينحدر منه وعاش بين المسيحيين الليبراليين . ولكنه رفض أن يتحول إلى المسيحية أو أن يعتنق أي ديانة أخرى ، فقد كان يرى أنه لا بد للفيلسوف أن يكون حرا في سعيه وراء الحقيقة. لقد كان سبينوزا متفردا ، وعلى هذا النحو عاش منفردا ، فهو لم يتزوج ولم ينجب وعمل في شحذ وتلميع النظارات الطبية ليكسب قوت

يومه . فضلا عن ذلك ، وقبل أن يكتسب شهرته في أوروبا كلها باعتباره فيلسوفا كبيرا ، سيعتبر بالفعل كبيرا لكن كملع نظارات شهير له وزنها وإني لأندهش حين أفكر أن هذا الرجل كان قد خصص مجمل ايامه لعمليات شحذ العدسات الزجاجية بهدف زيادة قوة البصر ، ولفكر بالنسبة للعقل البشري . وكان قد كتب القليل جدا من المؤلفات ، لكن كان ما كتبه على قلته حاسما ، مثل كتابه ( دراسة في اللاهوت والسياسة ، والذي يعد أثرا مبتكرا ، فقيده قدم ، . ) عبر نقد

الدين والسياسة ، توصيفا للدولة القابلة للاستمرار ، وهي وفقا له - جمهورية علمانية يتمتع فيها كل المواطنين ، الذين يجتمعون معا في عقد اجتماعي واحد ، بحرية كاملة للفكر والتعبير . وهكذا هذا المعنى يعلن ، وقبل قرن كامل ، عن أفكار وقد خصص سبينوزا أكثر من خمسة عشر عاما لكتابة رائعته « علم الأخلاق » ، والذي نشر بعد وفاته - ويبدو أنه لم يجرؤ على نشره في حياته . مات اسبينوزا شابا ، في الخامسة والأربعين ، بسبب عدوى رئوية تسبب بها من دون شك غبار الزجاج والرمل الذي استنشقه حين كان يعمل في شحذ العدسات الزجاجية ، وهو العمر ذاته الذي نبدأ بعده الفيلسوف ، حسبما يقول أرسطو . لكن سبينوزا كان قد أنجز بالفعل عملا فلسفيا كبيرا ، وقد اختار ، وبسبب ما تعرض له من تهديد بالاعتداء المادي من قبل أولئك الذين صدمتهم أفكاره ( تعرض بالفعل لمحاولة اغتيال ) ، أن يستخدم طريقة ملغزة في كتابته « علم الأخلاق » ، حيث استخدم بنية هندسية قوامها الحواشي : التعريفات والافتراضات المترابطة . واستخدم فيه كذلك « الكلمات الكاذبة » وهي الكلمات التي قام بتغيير معناها الشائع لأجل أن يحمي نفسه . تكلم ، على سبيل المثال في هذا الكتاب وبشكل طوعي عن وفي الحقيقة إله سبينوزا ليس هو إله أتباع



الأديان التوحيدية ، ولكنه إله اعتبره والطبيعة سواء . وهو باختصار يستخدم ، ونستعير تعبىر الفيلسوف الألماني ليو ستراوس لغة اضطهاد ، ولهذا السبب ، لا تعد قراءة اعلم الأخلاق » بالقراءة اليسيرة بل تبدو للوهلة الأولى الله . مملة وصعبة الفهم قد اكتشفت سبينوزا في وقت متأخر ، لكن ، وبمجرد اجتياز العقبة الأولى ( بشكل جزئي بفضل شراحه الممتازين مثل روبير مزراحي وجيل دولوز ) بلغت الطعم ولازمي هذا الكتاب مدة ستة أشهر . وقد مثل « علم الأخلاق » بالنسبة لي كشافا وأشعري بالبهجة فلسفة سبينوزا الأخلاقية فلسفة للفرح . دراسته للسلوك الإنساني ، والأخلاق التي يدعو إليها ، وكل ما رأى أن من شأنه أن يقود أخلاقنا ، يبدأ بالفرح وينتهي بالفرح : فرح مستمر . وتقع هذه الأخلاق على النقيض من الأخلاقيات التقليدية المرتبطة بالواجب ، مثل تلك التي كان يدعو إليها مفكرو القرن السابع عشر أو التي نراها في ما بعد عند كانط . الأخلاق عند سبينوزا لا تتأسس على فكرتي الخير والشر باعتبارهما أفكارا ميتافيزيقية . لا ، فلكي يؤس فلسفته الأخلاقية ، تى سبينوزا جانباً كل القيم الدينية والميتافيزيقية وجعل من نفسه مراقباً للطبيعة البشرية . فما الذي سجله ؟ إن كل شيء يسعى بكل جهد وبقدر ما له من كيان و وجود إلى الاستمرار في الحفاظ على كيانه ووجوده هذا» ( 1 ) هذا الجهد» ( onatus باللاتينية) قانوناً كونياً للحياة ، وهو الأمر الذي أكدته علم الأحياء بعد ذلك بقرنين . يجتهد كل كيان عضوي ليس فقط لحما نفسه ولكن أيضاً لزيادة طاقته وقوته الحيوية . إذن ، وعبر هذا الجهد الطبيعي لنشدان الكمال ، ينم الالتقاء بكىانات أخرى تؤثر فيه وتتأثر به . ولاحظ سبينوزا أن الإنسان يغزوه ( 1 ) ، Spinoza

### 34 . 6 , proposition III , Éthique

شعور الحزن حين تمثل له هذه اللقاءات عقبة تقلل من قدرته على الفعل وتحول دون مواصلة نموه . وه . وعلى العكس ، حين تسمح له مثل هذه اللقاءات ببلوغ حالة من الكمال وتزيد من قوته على الوجود ، يغمره الشعور بالفرح . يعرف سبينوزا الفرح إذن باعتباره انتقال المرء من كمال أقل إلى كمال أكبر » ( . وهو يعني بهذا أنه في كل مرة نمو وتكبر ، نتطور ونحقق انتصاراً ونحقق قدراً أكبر وفقاً لطبيعتنا الخاصة ، نكون في حالة من الفرح . أوافق تماماً على هذا التعريف ، وهو صالح لكل أنواع

الفرح ، بدء من الفرح الذي يشعر به الأطفال في وقت مبكر جدا ، هل لاحظتم ما يحدث للطفل الذي يخطو أولى خطواته . يدرك مرة واحدة أنه نجح في الوقوف بمفرده ، وأن يتقدم خطوات للأمام ؛ وهنا ينفجر من الفرح . يحدث الأمر نفسه حين ينطق كلماته الأولى ، وحين يفهم والديه ما يريده ، ويجري الأمر علي هذا النحو أيضا في كل مرة يحقق فيها تطوئا ما مواصلا ببساطة تعلم تجارب الحياة الأولى . وفي ما بعد ، في كل مناسبة يحقق فيها انتصارا حين يبلغ سن المراهقة . ويا له من فرح يغمره حين ينجح في اختبار ما ؛ حين يشغل الوظيفة التي طالما رغب فيها ، حين يبرا من مرض ، حين يرى أن الحياة تنتصر له في مواجهة الموت . يا له من فرح يتحقق لنا حين يزيد حدث ما من قوة قلبنا . فاي حدث يعمل على تطويرنا ويضاعف من قوتنا الحيوية وايشدنا إلى أعلى « يضعنا في حالة من الفرح . . ( 1 ) ، Spinoza , Ethique , IT , appendice , définition II . 15

قطعا لا تتساوى كل الأفراح من حيث عمق تأثيرها وكثافتها ، ولا تتساوى قبل كل شيء في حقيقتها . ويميز سبينوزا تحديدا الأفراح السلبية غير الفعالة والأفراح الإيجابية الفعالة . تتسبب في الأفراح السلبية أفعال نكون مسؤولين جزئيا عنها ؛ فهي ترتبط بالأهواء وتتجها في الغالب مخيلتنا الخاصة و نتوهم أنها تزيد من قوتنا . بالمقابل ، نكون نحن السبب الأساسي وراء أفراحنا الفعالة ، ولهذا السبب تعد أفراحا حقيقية بالفعل ، وأكثر عمقا واستمرارية . وكان « الحب » هو المثل الذي ضربه سبينوزا لتأكيد ذلك ، وقد عرفه باعتباره : « فرحا يرافق فكرة سببها خارجي » . ومع ذلك يكون الحب أيضا فرحا غير فقال ( هوى ) ، لو ارتبط بفكرة غير ملائمة » ، أو حين يتأسس على فكرة خاطئة وعلى عدم معرفة جيدة بالآخر . وهذه الحالة تحدث حين نسج علاقات مع شخص نعتبره مثاليا ونتصور أن بوسعه أن يحقق لنا توقعات طفولية ، وهي توقعات تولد الحزن أكثر مما تنتج فرحا كنا نأمله . ولا تساعد مثل هذه العلاقات على تطورنا لكنها تؤدي إلى اختزالنا ، بل تسهم في تدهورنا . وعلى العكس من ذلك ، ثمة علاقات حب أخرى تستند إلى فكرة ملائمة » ، وفكر صائب ومعرفة جيدة بالآخر ، وتساعدنا بالفعل على التطور ، وتجعلنا نتماهي أكثر مع ذاتنا وتزيد من قدرتنا على الوجود وتكون هي مصدرا للأفراح الإيجابية . ورغم ذلك ، ليس

بالضرورة أن تكون كل الأفراح غير الفعالة أفراغا سلبية ، أفكر هنا تحديدا في تلك الأفراح التي تكون عملية التماهي هي مبعثها والتي تسببها المخيلة . على سبيل المثال ، حين نتماهي مع وطن ما في إطار من التنافس الرياضي ، وحين انرى أنفسنا ممثلين « لفريق فرنسا أو لفريق البرازيل . قطعا ، ليست هذه الأفراح الأكثر بروزا ، فهي لا تستمر طويلا ، لكنها يمكن أن تكون على درجة كبيرة من الكثافة ، وحين يقترن فرح التمثيل مع فرح التشارك الجماعي ، هنا نمر مقا بأقوى لحظات الحياة التي تفيض بموجات قوية من الانفعال والتأثر . ومع ذلك ، كان سبينوزا محقا أشار إلى أن هذه الأفراح يمكن أن تتحول سريعا إلى حالة من الحزن ( مثلما يحدث عندما يمني فريقنا بالخسارة ) أو يساء استغلالها ، فخيالنا وما اعتمدناه من الية للإسقاط هما ما صنعا هذه الأفراح ، وفي هذا السياق لا يمكن أن ننسى صور الحشود المتحمسة أمام زعيمها « الشعبوي . وفي الطرف الآخر من هذا النطاق ، وفي مستواء الأعلى ، طرح سبينوزا ما سماه الغبطة وبوسعنا أن نطلق عليها كذلك السعادة الحقيقية أو الفرح الدائم ، الذي نبغفه حين نتحرر من عبودية الأهواء . إنه فرح التحرر والذي تناوله بالوصف أيضا فلاسفة الهند . وحين تصل إلى هذه المرحلة - بفضل العقل والحدس وإعادة توجيه رغباتنا وبسبب توقف عواطفنا غير الفعالة ، أو لا وعينا كما نطلق على ذلك اليوم ، عن أن تكون هي ما يحركنا- نبغ فرا مطلقا لا يمكن لشيء، مهما يكن ، أن يخمده . وهكذا يصوغ سبينوزا اخلاقا ، علما للأخلاق يميز فيه ما لكل واحد منا وما ليس كذلك . ويتطلب علم اخلاق مثل خير هر 37

والعكس صحيح هذا بذل مجهود فردي : فربما يكون ما اعتبره خيرا لي أمرا سيئا بالنسبة لك لأنه سيغمرك في الحزن . ولا يعني توافقي مع شخص ما بالضرورة توافق شخص آخر معه . قطعا . بذل هذا المجهود هو إذن أكثر صعوبة مما قد يبدو عليه لأنه يقتضي ممارسة عقلية فعلية ترتبط بعملية التمييز لا بد أن تسمح بتحويل الرغبة نحو الأفراح الأكثر فعالية ، أي الأكثر صدقا وعمقا ودواما . وسأتناول بشكل أكثر تفصيلا هذا الموضوع في الفصل الرابع من الكتاب وعنوانه « أن تصيرد ولأنه يعالج الفرحة باعتباره أساس وغاية أي علم الأخلاق ، ولأن هذه الرؤية الفكرية لا تتأسس على اعتقاد أو منطق مجرد تماما ، ولكن على ملاحظة وتحليل متعمقين للإنسان ،

يبدو لنا سبينوزا ليس فقط أول فيلسوف كبير للفرح ، ولكن أيضا أول من قدم تعريفا فلسفيا له : فالفرح ، بحسبه ، هو الكمال ويزيد من إمكانية الوجود . ذاتك . فريدريك نيتشه تعين الانتظار لأكثر من قرنين بعد سبينوزا لنجد فى لسونا آخر يضع الفرح فى قلب أنكاره : نقصد فريدريك نيتشه . وقد اعتبر الفرح ، على غرار سبينوزا ، المعيار الأخلاقي الأساسي الذي يضيف شرعية على الفعل البشري . وكشان سبينوزا ، تعامل نيتشه مع الفرح باعتباره حالة تتبع من داخل الإنسان ، فلا يأتي مبعثه من خارجه ، ولا من أعلى أو من بعيد ، لكنه موجود فى قلبه طالما كان حيا . وهكذا

تول إلى الاستخلاصات عينها التي كان سبينوزا قد توصل إليها 38

وهي أن الفرح هو قوة الحياة التي يتعين الاعتماد عليها . فالحزن ، الذي يختزل فرص الحياة ، مؤذ . ولكن ، بخلاف سبينوزا ، لم يكن نيتشه فيلسوفا منهجيا . ففي الوقت الذي يشيد فيه سبينوزا نظاما عقليا يتركز على ميتافيزيقا خاصة بالطبيعة ، فى محاولة منه لتفسير العالم بشكل شامل وهو الأمر الذي أنتج علمه للأخلاق ، رفض نيتشه كل تصور ميتافيزيقي ولفظ كل الأنظمة الفلسفية . هو يفضل الاستناد إلى المتناقضات الفكرية عبر استخدام العبارات الصادمة . نيتشه المفك ، إلى جانب كونه كاتباً رائداً . وتتمثل قوته ، شأنها شأن ضعفه ، فى تأكيداته القاسية ، القوية ، والمثيرة للقلق لكن غير المبرهنة دوماً ، والمتناقضة أحيانا ( وهو الأمر الذي كان يدعو إليه ) . نيتشه ، المولود فى روكين فى بروسيا ، هو ابن راع بروتستانتي . وقد تشرغل فكره كرد فعل على الأوساط الكنسية الموجودة فى عصره والتي سادتها الأخلاق الدينية الخائنة لة التي قمعت الغرائز والرغبات ، وهي أخلاق تخمد كل فرح . ووجه ، مستخدما براعته فى السخرية ، إلى القساوسة والرعاة والإيمان المسيحي هذا القدر اللاذع : الكن أنتم إن كان إيمانكم ينقذكم ، فاطفئوا إيمانكم من إسمائها وكونكم من الناجين ! تسيء ملامح وجوهكم دوماً إلى إيمانكم أكثر من إسمائها الأفكاركم ! ولو كانت بشارة الإنجيل قد طبعت على وجوه ، وجوهكم ، لما احتجتم إلى المطالبة العنيدة للغاية بالإيمان بسلطة هذا الكتاب : لا تكف أعمالكم ولا تكف أفعالكم عن جعل هذا الكتاب المقدس بلا اثر فعال ، لا بد إذن لإنجيل

جديد أن يظهر على أيديكم ! » ) . وهكذا ( 1 ) Nietzsche , Humain , trop humain , IL , 98 , 39

من عبر يوجه نقدا عنيفا ، « للاهوت الحزن » ، فهو لا يرى فيه إلا أخلاقا لقمع الغريزة والجسد والرغبة وأنظمة سيء معاملتنا وتقلل من إمكانية الفرح . وهو يتبنى موقفا جذريا في مواجهتها داعيا إلى تفضيل ما سماه قوة الرغبة أو الاندفاع الغريزي الذي يعمل على تنمية رغبتنا في الحياة ويسمح لنا بالتقدم فيها . بالنسبة لنييتشه ، يعني الفرح ، كمبدأ ، القوة وكل ما شأنه أن يزيد من قوتنا الحيوية . هو إثبات للحياة في مواجهة الموت ، الصحة ضد المرض ، الإبداع مقابل الجمود . ويستند ، من دون الدخول في تفاصيل الأهواء والرغبات مثلما فعل سبينوزا ، إلى مقولة عامة ويظل مع ذلك مرتبطا بالفكرة الأساسية لسلفه : ينمو الفرح الاشتغال على الذات ، كنوع من العلاج الشخصي برفاق عملية للاستبطان أو التأمل الذاتي ليس لأجل قمع الغرائز ، ولكن على العكس ، لتأكيد كل ما من شأنه أن يقودنا صوب الحياة ، ونحو كل رغبة تفرحنا وتعمل على نمونا . يتعلق الأمر هنا بتعلم الإقرار بتعدد مصادر الفرح داخلنا والعمل على مضاعفتها . ولكي نصل إلى ذلك ، نغير بالتدريج من ماهية جميع رغباتنا وأهوائنا وعواطفنا . أكد بمجرد التحرر من كل أنواع العبودية سيتحقق لنا الفرح الكامل الخاص بالإنسان الحر وهو فرح مستمر ، ويقول نييتشه الأمر نفسه لكن بطريقة أخرى : نصل إلى الفرح الكامل حين نرضى بشكل تام عن الحياة . ففي الحالة الذهنية التي نقبل فيها الحياة من دون أن نرفض منها شيئا وحيث يكون بوسعنا ، كما يصير نييتشه ، أن نقول : نعم غير مشروطة للحياة حتى في جانبها السلبي والمؤلم . يشير نييتشه إلى أن المسيحية تعنى بالبعد المأساوي للوجود لكنه يرفض سينوزا أنه رؤيتها الكئيبة واصرارها على ضرورة المعاناة لتحقيق الخلاص . أما البوذية ، التي درسها ، فيأخذ عليها رفضها للمعاناة ودعوتها في الوقت نفسه لإخماد الرغبات . وبين هذين الطريقتين ، يقترح نييتشه طريقا ثالثا في التعامل مع الحياة ما فيها من معاناة ، أن نقول لها انعم رغم كل ما يمكن أن يعترضنا ، ويجرحنا ويرعبنا . إنها « نعم » مقدسة ، إقرار مطلق سماه « amor fati » أي « حب المصير » ، حب ما يجري لنا وليس فقط تحمله ، ويقول لنا ، إنه شره ط الفرح المطلق الذي يختلف كثيرا عن

السعادة الوهمية للدين . هل تقبلون بالفعل بحياتكم كما هي ؟ الرد وفقا لنيتشه سيكون بالإيجاب في حالة لو وافقتم أن تعيشوها كما هي من جديد ، أي كما عشتُم فيها من قبل . ويقدم صورة ( يتكرر فيها الشيء دوماً » . في المقطع الشهير رقم 341 من كتابه العلم المرح » : لنتخيل حياتنا ، مثلما عشنا أقل تفصيلاً فيها ، بمشاكلها ذاتها ، بالأفراح نفسها ، باللقاءات عينها ، والأمراض عينها ، تحدث من جديد وإلى الأبد . ولو كنا في إقرار حقيقي ، ذلك الذي يفتح الطريق أمام الفرح الخالص ، فسنقبل هذا التكرار بلا ندم . هذه الفكرة التي تقول إن على الفرح . تقبل الوجود في كليته بما معاناه ربما تكون هي الإسهام الأكثر أصالة لنيتشه وهو يميزه عن سبينوزا . لكن نيتشه أصر أيضاً ، أكثر بكثير من سلفه ، على العلاقة بين الفن والفرح . ويوجد في هذا الصدد عند نيتشه نوع من جمالية الفرح : فعبّر الفعل المبدع ، يمثل الفن التجربة الاستثنائية للفرح ويمنحنا نموذجاً للحياة الناجحة من خلال عملية مستمرة من الإبداع الذاتي ، تجعل حياة الإنسان مثل الأثر الفني . فيه من ما هنري برجسون بعد زيادة سبينوزا ونيتشه ، وأصل رجل ثالث الطريق الذي دشناه . ويمكن اعتبار الفرنسي هنري برجسون المولود في باريس عام 1859 ( توفي عام 1941 ) ، كسلفية ، « فيلسوف الفرح ، حتى لو كان من المعتاد وصفه باعتباره فيلسوف الحياة » . أو « فيلسوف الكائن ذلك ، ثمة استمرارية حقيقية في أفكار هؤلاء الثلاثة : تأكيد القوة الحيوية وتجلياتها المتمثلة في الفرح . يكتب برجسون : شنبها الطبيعة عبر إشارة بعينها أننا قد بلغنا غايتنا . الفرح هو الإشارة » ( 1 ) . يدافع برجسون في مؤلفه المهم للغاية « التطور الخلاق فكرة وجود قانون أساسي للحياة وتطورها منذ ملايين السنين وهو قانون « الخلق أو الإبداع » ، يقول إن الحياة وجدت لتكون خلقة ، وإن الفرد مرتبط بشكل طبيعي بالإبداع ، فهو نتيجة للحياة . نفرح حين تكون الحياة ناجحة وحين يتحقق الهدف من وجودها ، ونحزن حين تفشل الحياة . ويذكر أمثلة للأفعال الخلاقة : الفنان الذي ينجز عملاً ، صاحب الشركة الذي ينجح بشكل جيد في أحد المشاريع ، المرأة التي تلد طفلاً وتراه يبتسم ، وليست هذه الابتسامة فقط ، كما يقول ، الباعثة على الفرح ولكن حقيقة أنها ولدت وخلقت . وليس تحقيق الفائدة فقط هو الأمر الذي أسعد صاحب الشركة ولكن حقيقة أنه قد أوجد شركة وأنها تتطور .

ولو كان برجسون قد اعتبر ، مثل سبينوزا ، أن تأكيد الوجود ( 1 ) ، Bergson ,  
L'Énergie spirituelle , op . cit . 42

في الحياة هو ما يتسبب في الفرح فهو يتفق مع نيتشه على الدور الأساسي الذي تلعبه عملية الخلق والإبداع . بالمقابل ، ينتقد نيتشه بشدة ما سماه سبينوزا الأفراح السلبية غير الفعالة التي أثر للمخيلة والتي لا ترتبط بإنجاز يتم خلقه وإبداعه . فلا توجد ، في نظره ، افراح حقيقية ولكن لذات يمكن قطعاً أن تكون عظيمة الأثر لكنها تفتقر لاستحقاق أن يطلق عليها المعنى الرفيع الذي تحمله كلمة أفراح . فبينما يرتبط الفرح بمحاولة استكشاف الحياة ، لا تتعلق اللذة في عملية تطور الحياة إلا بضرورة البقاء على قيد هذه الحياة ذاتها . فنحن نستمر في الحياة لأننا نجد في ذلك لذة ، نأكل ونتكاثر ويستمر وجودنا . يكتب : « ليست اللذة إلا حيلة ابتكرتها الطبيعة لكي يحافظ المرء على وجوده ، وهي لا تشير إلى الاتجاه الذي سارت فيه الحياة . أما الفرح فيعلن دوماً أن الحياة قد نجحت وأن ثمة تقدماً يتحقق فيها وأنها حققت انتصاراً ما :

فلكل فرح كبير نبرة انتصارية » ( 1 ) ( 1 ) Mid . 43





## الجزء السابع : القيادة الحكيمة

---

1. L - E - A - D - E - R - S

2. مخطط فن القيادة



## 1. المقدمة

إن من أكثر الخيارات أهمية وحسما بالنسبة إلى الإنسان هو إقدامه على أن يصبح قائداً، وقراره أن يخرج من الظلام إلى النور . لم تكن الإنسانية في حاجة إلى قادة متتورين مثل حاجتها إليهم في أيامنا هذه، إنه تأكيد مسموع على مر العصور، ففي العقد الثاني من القرن الحادي والعشرين بدأ الجنس البشري يشكل تهديدا رهيبا على وجوده من خلال افتعاله الأعمى لفجوات كبيرة تؤثر في نسيج استدامة حياة بيئتنا. إننا لا نستطيع أن نتوجه إلى الحكومة، أو بتعبير أصح، لا يمكن أن نتوجه إلى أحد غير أنفسنا، من أجل الإجابة على تساؤلات المشاكل الكبرى التي تعترضنا في وقتنا الحالي . عندما نتوجه إلى أنفسنا يجب أن نذهب إلى ما وراء الضجيج المستمر النابع من الأنا، وإلى ما وراء أدوات المنطق والدماغ، وإلى ذاك المكان الهادئ في داخلنا: عالم الروح . يمكننا أن نبدأ من خلال طرح الأسئلة الأساسية التي تعطي حياتنا معنى: من أنا؟ لماذا أنا هنا؟ كيف يمكنني التناغم مع إلحاح روجي الرقيق من أجل تحقيق هدف حياتي بأن أحدث فارقة؟

يجب أن تستخدم في الإجابة على هذه الأسئلة كل ما أوتينا من قدرات، ويجب على كل واحد منا أن يأخذ على عاتقه دور القائد في تحمل مسئولية حياته الخاصة أولا، الآخرين في العمل وفي المنزل وفي كل مكان بينهما . عندما نتخذ من أنفسنا مركز قيادة فإننا سنجد في نهاية المطاف أننا قبله يتجه إليها الآخرون من أجل قيادتهم، تسوقهم إلينا قدرتنا على التعامل معهم بكرامة، والاستجابة إلى احتياجاتهم مهارة من مكان أعلى . إن هدي في هذا الكتاب هو أن تعطي كل شخص المهارات والأفكار ليس لكي يكون قائدة عادية فحسب، بل كي يكون قائدة ملهمة أيضا . على مستوى أعمق، إن القائد هو رمز الروح في المجموعة، وهو يقوم بدوره في تلبية احتياجات الآخرين، وعندما يتم استيفاء كل حاجة من احتياجات المجموعة يعمل على تلبية الاحتياجات من نوع آخر، إذ يحاول رفع إمكانيات المجموعة في كل خطوة . إن أساس سلطة القائد الملهم لا تأتي من الآخرين بل من جوهر شخصيته أولا، ومن طريقته

التي اختارها مسترشداً روحه، وواسم مساره بسمات مميزة كالإبداع والذكاء والقوة التنظيمية والحب. إن كل من يملك روح وبحكم تعريفى الخاص، فهذا يشملنا جميعاً لديه القدرة على أن يكون الزعيم الملهم. عندما تعمل على تغيير ما بداخلك فإنك بذلك تدنو من حكمة الروح المطلقة، وتصبح قائداً دون الحاجة إلى السعي وراء أتباع. عندما تبدأ في وضع رؤيتك عن عالم أفضل على نحو ملموس، عندها سيجدك مريدوك تبعاً إن هدى في الأساسى يتجلى بعد قراءة هذه الصفحات في أن يكتشف عدد غير متناه من القراء عظمتهم، كما فعلت أنت، ويبدؤون التصرف على هذا الأساس. يمكن للعدد غير محدود من هؤلاء القادة أن يصبحوا شخصيات قيادية شعبية، ويمكن أن تتعدى مهامهم فيقوموا بدور قيادي في عملهم، وفي منزلهم وفي المجتمع. حينما يقومون بذلك، لا يكون هنالك أدنى شك أن ما ثمليه عليهم أرواحهم ما هو إلا متطلبات زمانهم.

كما سنرى في الصفحات القادمة، فإن القيادة التي أتحدث عنها في هذا الكتاب ليست تماماً كما اعتدنا تحديدها تقليدية، ولكن بحسب التعريف القديم، فإن القيادة تعود إلى أشخاص قلة من المجتمع، وحتى الشخص العين على أنه قائد مجموعة، قد يكون اختياره مبني على أنه الأكثر شعبية أو وثقة أو الأكثر قسوة، بالتالي لا يمكننا أن نعطي أي شخص القيادة تبعاً لمثل هذه المقاييس. عندما تسود سلطة الأقوياء والقساة على الساحة العالمية، نجد أنفسنا منساقين تحت قيادة الملوك والجنرالات، والأنظمة المستبدة والطغاة، بالإضافة إلى رؤساء الوزراء والرؤساء المتعطشين إلى السلطة. إننا نجد أن التاريخ له دور كبير في صنع الأسطورة التي تعتمد على الكاريزما الشخصية، واستخدام أسلوب الزيادة والنقصان من أجل الوصول إلى اختلاق هالة حول القدر، ولكن بالنتيجة نجد أن هذه المقاييس القيادية خاطئة. إن هذه الصفات المذكورة هنا تشير إلى أن القائد لن يقوم بالسعي جاهداً وراء تحسين حياة أولئك الذين يتبعونه. هناك احتمالات كبيرة أن قادة كهؤلاء سيجلبون البؤس والصراع والقهر، بالعودة إلى التعاريف القديمة فإن القيادة تعمل على تمجيد السلطة، وبالتالي فإن استخدام السلطة مرتبط مباشرة مع إساءة استخدامها؛ بسبب أن القادة قد تحولوا إلى مصدر مهم لا يمكن التنبؤ بقراراته، فإن ثلة قليلة من القادة العظام برزت

من بين صفوف أولئك الذين استولوا على السلطة، وبالتالي أدى ذلك بنا إلى الانقياد وراء الاعتقاد أنه ربما هناك يد تعمل في الخفاء يحدد من سيحظى برتبة القائد الكبير. هذا الأمر هو نتيجة ذلك الأسلوب الذي يعمل على تغييب الحقائق. لأن معايير القيادة الملهمة ليست في حاجة إلى أن تكون محفوفة بالغموض، تكون الحقيقة أن روح القيادة لا القادة العظماء هم ببساطة أولئك الذين استطاعت أرواحهم الرقي إلى مستويات أعلى، ولديهم القدرة على تلبية احتياجاتهم واحتياجات الآخرين، مع الرؤية والإبداع والشعور بحالة من الوحدة مع الناس الذين يقودونهم يمكنك أن تكون أنت هذا القائد، فالطريق مفتوحة أمامك، والشرط الوحيد هو أن تستمع إلى ذلك الصوت النابع من أعماقك. عندما تخطو في تلك الطريق فستكون طريقك الصحيحة نحو الرقية الناجحة. حينما تمتلك تلك الرؤية الناجحة فإنها بدورها تمكنك من تكوين رؤية واضحة في هذا العالم الذي تعيشه، وتصبح البذور غير المرئية التي زرعته في وعيك العميق الصامت ملموسة وحقيقة مرئية. عندما تبدأ هذه البذور بالتفتح فتحتضنها بيد العاطفة والطاقة معا كي تنظم نموها، يصبح هدفك واضحا بالنسبة إلى الجميع، وبالتالي فإن هدفك المرجو سيعود بالنفع العام على الجميع من المجموعة التي تقودها، ويصل إلى العالم بأسره.

إن كل ما نريد تحقيقه على كوكب الأرض وقد تغير من كل جوانبه من جراء التدهور البيئي قد يكون محتملا إذا تم دعمه بالوعي. في النتيجة بحد أدنى هذا هو جزء أساسي من أي رؤية مستقبلية تعتمد على الروح. حينما أتحدث عن الروح فلا أقصد الروح كما هي معروفة من قبل أي دين معين، على الرغم من أن كل التقاليد الروحية العظيمة تعترف بوجودها. أنا أعتقد أن الروح ما هي إلا تعبير عن مجالات عالمية كامنة للوعي إن وعيك، أو الروح، ما هو إلا كموجة في بحر لا حدود له تمتاز بالتفرد لحظات، وبعد برهة وجيزة تعود كي تذوب في الكينونة الكبرى التي انبثقت منها. عندما تكون في مرحلة الروح فهذا يعني أنك على اتصال سلس مع كل ما في الكون، ومع ذاك المحال الذي برغم صمته، إلا أنه ينبوع الطاقة الأشياء.

في هذا السياق نجد أنه ليس مفاجئاً أن تكتسب الروح صفات الإبداع الأساسية: كالابتكار والذكاء والقوة التنظيمية والحب، ولكن إذا وجدت أنه من الصعب القبول بهذا المفهوم، عندها عليك أن تتفق معي أن الأسلوب القديم لسكان هذا الكوكب قد بلغ ذروته، وأنه قد حان الوقت كي تجرب شيئاً جديدة. إذا وجدت أنه باللجوء إلى الروح القيادية في طرقها الموصوفة في هذا الكتاب، قدرت على زيادة الإبداع والذكاء والقوة التنظيمية والحب في حياتك وفي عالمك الأكبر، عندها يكون لديك حرية الاختيار بين أن صدق روحك أم لا . عندها يكمن كل الأهمية في طريقتك في تطبيق أسلوبك الجديد في حياتك، وإضافة الامتتان تجاه كل من شاركك حياتك، بغض النظر عن الأسلوب الذي تستخدمه في وصف طريقتك الجديدة في الحياة.

خطة الطريق المستقبلي تعتبر القيادة رحلة نحو التطور، وبالتالي فمن المتوقع مواجهة بعض العقبات والصعوبات غير المتوقعة، والتي يمكنك تجاوزها بوضع الخريطة نصب عينيك، وفيما يلي نص يقسم الخريطة إلى ثلاثة أجزاء : في الجزء الأول، استقيت جوهر ما يعنيه مفهوم القيادة من الروح، من حروف كلمة « القادة » بالإنجليزية L - E : A - D - E - R - S ، فكل حرف يحدد جانباً رئيساً من الرؤية الخاصة بك، ومن ثم يصل بها إلى حيز الواقع . - شاهد واستمع : افعل ذلك بكل حواسك، كمراقب عادل لا يحكم على أي شيء مقدماً، اشعر من قلبك وامتلئ إلى أصدق مشاعرك الهادئة، وأخيراً افعل ذلك بروحك، واصغ إلى ما تزودك به من رؤية وهدف عميق .

E-الترابط العاطفي : إن القيادة من الروح تعني تجاوز أحداث الحياة المثيرة في حالة الأزمة، ويتطلب ذلك إدراك الحالة، وإزالة المشاعر السامة حتى تصل إلى فهم واضح لاحتياجاتك التي قمت بتحديدتها، بالإضافة إلى مصالح الآخرين A- . الوعي : ويتجلى ذلك بإدراك القائد للأسئلة التي تكمن وراء كل تحد : من أنا؟ ماذا أريد؟ ماذا يتطلب الوضع الراهن؟ ومحاولة الإجابة عليها باستمرار، وتحفيز فريقه على القيام بالمثل D- . الفعل : هنا يتوجب على القائد أن يكون ذي توجه عملي في كل ما يفعل، وأن يكون قدوة يحتذى بها، وأن يفي بالوعود التي قطعها على نفسه، وهذا يتطلب المثابرة والجلد على التمسك بالهدف، بالإضافة إلى القدرة على عرض أي حالة مرونة ممزوجة بروح

الدعابة E- . التمكين : إن طاقة الروح تأتي من الوعي الذاتي الذي يستجيب إلى ردود الفعل، ولكن باستقلالية عن آراء الآخرين سواء الجيدة منها أو السيئة. بالتالي، إننا لا نجد في التمكين أنانية مطلقة، بل إبراز الدور القائد مع فريقه R- . المسؤولية : تشمل مسؤولية القائد على النظر في المخاطر التي تعترض أتباعه، بغض النظر عن المهمة منها، وذلك من خلال مزج السير والتحدث سويا، مع اشتراط وجود النزاهة والإخلاص والعمل على رفع قيمك الداخلية. من مستوى روح القائد تتضح لنا مسؤوليته الكبرى في السير بالمجموعة نحو قمة الإدراك والوعي . - التزامن : هو ذلك العنصر الغامض المستقي من إطار الوعي الشامل الكامن، والذي يستخدمه كل القادة العظماء . إنه القدرة على إبداع حسن الحظ وإيجاد الدعم غير المرئي، الذي يقوم بدوره بنقل المرء نحو مستويات أعلى متجاوزا ما يمكن تنبؤه من عواقب . في المصطلح الروحي، يكون التزامن هو قدرة الروح المطلقة على تلبية كل ما يعترينا من حاجات .

في الجزء الثاني من هذا الكتاب يأتي التركيز الأكثر تحديدا على ما يجب أن يتبعه القائد، من خلال قصص أناس عاديين أصبحوا ملهمين ناجحين، من أمثال « جيرمي مون » و « ريناتام . بلاك » ، الذين بدأ دون وسائل مادية ، وانطلقوا كي يقودوا شركات ناجحة تصل أرباحها إلى ملايين الدولارات، والتي أحدثت فارقا في العالم . في كلتا الحالتين نرى أن هدفهما وعاطفتهم هما اللذان أشعلا فتيل الرؤية التي انطلقا بها، وهذا ليس بأمر بعيد كل البعد عن قصص النجاح، ولكن ما يدعمه قيم أعمق مستمدة من عالم الروح . كما سنرى فإن طريق « جيرمي » و « ريناتا » مستقاة من الخطوات الموصوفة في اختصار كلمة « L - E - A - D - E - R - S القادة » ، في كل شيء، ابتداء من البحث والاستماع وانتهاء بالمزامنة التي بدورها تلعب الدور الحاسم في الاختيار، إضافة إلى كونه الملم فإن هذا الجزء من الكتاب يعطيك المزيد من الثقة التي تجعل قيادة روحك خيارا متاحا في عالم معروف بخشونته وتقلباته . في الحقيقة باختيارك أن تكون قائدا ملهما كطريق من أجل الوصول إلى النجاح، يتحول العالم الحقيقي كي يصبح عالم المعجزات لكلا القائدين « جيرمي » و « ريناتا » ، إنه ذاك المكان من حيث يشغل النجاح المادي فيه دورة ثانوية في رحلة اكتشاف الشخصية .

في الجزء الثالث من هذا الكتاب تقرأ ملخصة موجزة لما تعلمته. أمل أن صاغ في طريقة سهلة تتيح لك التعرف على معالم القيادة المفعمة بالروح والعاطفة، وبذلك تبدأ القيادة بالتعريف عن نفسها في حياتك. لماذا الروح؟ كيف يستطيع القادة عادة التحرر من قيود حياتهم الاعتيادية؟ تعمل كل مجموعة بطبيعة الحال على دفع قادتها الذين يقودونها إلى هدف مشترك. بعض القادة يفشلون، بينما ينجح آخرون. بعض القادة يدمرون من خلال استراتيجية خاطئة أو من خلال العبء الكبير اللقى على كاهلهم. يبقى عادة بعد نشوء الأزمة صارخين طلبة لقائد عظيم، ومع وجود تهديد مستمر أن مثل هذه الشخصية لن تظهر، بالتالي يترك ذلك المجهول « فراغة في القيادة » وقد أصبح هذا مشكلة مزمنة في الحديث. ذلك الواقع العميق من الروح، عائلة في حالة من الفوضى، أو مجموعة أصحاب دون رؤية، أو شعب يكافح من أجل تبني مستوى جديد من الحرية، إذ أنه في حاجة لمن يستجيب إلى دوافعه واحتياجاته الروحية المخفية .

بمجرد أن يتم هذا المفهوم، حينها يستطيع عدد غير متناهٍ من القادة الارتقاء إلى أعلى مستويات العظمة، حيث يتم تأسيس القيادة للهمة على الكينونة، ولا حاجة إلى اعتماد استراتيجية من أجل الوصول إلى القمة. حينما ترتقي قدراتك فتصل إلى درجة العظمة، تفتح الباب أمام قدرات الآخرين كي تظهر وتتجلى، مما يجعلهم يتحولون على نحو طبيعي نمونه كي تكون قيادتهم ودينهم، ثم يوما ما سيكونون هميم أنفسهم قادرين على توفير القيادة المستتيرة إلى الآخرين إن أرواحنا تقدم لنا أعلى مستويات الإلهام في كل لحظة، ولكن تفكيرنا وأدمغتنا تجعلنا لا نرى ونلاحظ إلا الفوضى، بينما تعلم الروح أن هناك نظام كامن وهي تبحث من أجل العثور عليه. ريثما نتجه نحو حكمة الروح الهادئة، لا بد لنا من زلات نعود فيها إلى عاداتنا القديمة وأجوبتنا البالية في محاولة الرد على التحديات الجديدة، مما يجعلنا نبقي غارقين في صراعات واضطرابات لا جدوى منها .

عندما نفهم بالفعل أسلوب الروح ونعمل على التوجه نحوها، فسيظهر شخص ما ويخترق تلك الضبانة، لقد قام «المهاتما غاندي»، « الأم تيريزا»، « نيلسون مانديلا»، برسالتهم بناء على وعي الروح بالرغم من أننا نعتبرهم حداد ست أسطورية . لقد



استخدموا هذا الوعي من أجل الاستفادة من مصدر الحكمة التي يبقى ثابتة على مر التاريخ، والذي هو بدوره متاح لنا جميعا. إن أعضاء أي مجموعة يتصرفون بناء على موضوعين أساسيين في الحياة هما الحاجة والاستجابة لها إذا أمكننا أن نرى أنفسنا بوضوح، فإن كل واحد منا يدرك كل يوم أن : - هناك شيء ما نحن في حاجته، بدءا من الراحة الأساسية في الغذاء والمأوى والانطلاق نحو احتياجات أعلى من تقدير الذات والحماية والمعنى LA الروحي - هناك بعض الاستجابة التي من شأنها تلبية تلك الاحتياجات ، والتي تتراوح ما بين الصراع والمنافسة واكتشاف الإبداع والإلهام الإلهي، من هذين الموضوعين يهيمنان على حياتنا الداخلية والخارجية، متجاوزين كل القوى الأخرى، متمثلين بطريقة عمل الروح غير العشوائية. طبعاً يمكن تنظيم الحاجات وطريقة الاستجابة لها بتنظيم طبيعية بدءاً من أدنى الحاجات ثم الأولى فالأولى، كما بين الكاتب الألماني برخت بيرتولت « قائلًا: » لا تكلم روحي حتى املأ معدتي « ، ويسمى هذا الميزان القائم بتسلسل الاحتياجات الهرمي. إذا كنت قائداً، وكنت على بينة من تسلسل الاحتياجات الهرمي وكيفية الاستجابة لها، حينها ستكون لديك القدرة على الاستمرار في تلبية احتياجات المجموعة بفعالية، وعلى مجازاة متطلبات ذلك الميزان من القاعدة وصولاً نحو المتطلبات الروحية. هذا الأمر من أكثر الأشياء قوة، والتي يمكن أن يفعله القائد على سبيل المثال، فإن الحركات الاجتماعية المتطرفة الفاشية، الدينية الأصولية، القومية، العرقية وغيرها « تعتمد على الخوف، وفيه تطابق مع الاستجابات المعتمدة على الحاجات الأكثر بدائية للمجموعة . بالإضافة إلى الصراع من أجل البقاء، فإن الضغوط الخارجية مثل: الكساد الاقتصادي، والهجرة الاجتماعية، والقوى التنافسية، كلها فجر هذه الحاجة. لقد أصبح « فاستلاف هافيل » الشاعر التشيكي رئيسة للجمهورية الجديدة بعد سقوط الشيوعية، وذلك فقط من خلال تأمينه حاجة أبناء بلده الأساسية في الشعور بالأمان، ثم عمل بعد ذلك على تلبية احتياجات أعلى كحاجتهم إلى الوحدة وتقدير الذات، الحاجة التي تم قمعها مدة عقود. لقد عرض الدكتور « مارتن لوثر كينغ جونيور » ، على الأقلية المضطهدة فرصة الذهاب إلى ما وراء حاجتهم في البقاء على قيد الحياة، وتلبية حاجات أسمى وصلهم إلى الشعور بالكرامة والهدف الروحاني. لقد عرض عليهم التحول ، تماماً كما

فعل « بوذا » و « المسيح عندما قدموا لأتباعهم فرصة تلبية احتياجاتهم في مستويات أسمى من خلال الرغبة العامة في تحقيق الوحدة الداخلية .

من خلال الأمثلة عن هؤلاء القادة العظام يتضح لنا أن القيادة من الروح ليست شيئاً غامضة ولا شيئاً مجرداً، وإنما هي حلقة وصل ما بين الحاجات الحقيقية والاستجابة إليها. هذه هي المهارة التي يمكن استخلاصها، وهي متاحة لي ولك، ونستطيع من خلالها تلبية حاجات المجموعة في كل مستوى من مستويات الحياة الداخلية، وتطبيق الوعي ذاته على مستوى العائلة أو المجتمع من خلال التعاون ما بين الأفراد. في حقيقة الروح العميقة يعمل القادة وأتباعهم على التعاون فيما بينهم من أجل إظهار الإبداع الموجود عند كلا الطرفين ، وبذلك يشكلون رابطة روحية غير مرئي فيما بينهم .

يتواجد القادة كي يجدوا القيم التي يتوق إليها أتباعهم، الذين بدورهم يعملون على تزويد رؤية قادتهم من الحاجة الكامنة في ذواتهم المبادئ الأساسية إن الهدف الرئيس الكامن وراء رحلة القائد، هو إثراء وتوسيع مدارك وعيه، إذ أن الروح في حد ذاتها لديها من الوعي التام ما يعينها على الإحاطة بالوضع من جميع جوانبه، إن الروح كمفهوم متاحة لك، ولكن ما يحول بينك وبين القيام بذلك عقباتك الداخلية . نحن نرى ما نريد أن نراه، أو ما تسمح لنا نزعاتنا وقيودنا برؤيته خلال رحلتك نحو القيادة الملهمة، سوف تتعلم كيف تزيل هذه العقبات، وعند قيامك بذلك ستمهد روحك الطريق لك، وما كنت تراه صعباً سيصبح سهلاً ومدح وويلث أكثر وتنموية، وتمضي قدماً، حتى يبدو لك أن الكون اجتمع وقد تألف من أجل إظهار ما خفي من إبداع وذكاء وقوة تنظيمية ومحبة في قلب ذلك القائد المتبصر.

## الجزء الأول

**L - E - A - D - E - R - S**



## الفصل الأول ( L )

انظر واستمع يتمتع القادة د .الرؤية والقدرة على إظهارها. يبدأ تحديد رؤيتك بالبحث والاستماع. بالرغم من أنك استمعت وشاهدت ما يدور حولك إلا أنه يتوجب عليك الاستماع ومراقبة ما يجول في داخلك من خلال أربع خطوات هي :

**الخطوة الأولى : المراقبة المحايدة : انظر واستمع : مشاركة حواسك .**

**الخطوة الثانية : التحليل : انظر واستمع : مشاركة دماغك.**

**الخطوة الثالثة : الشعور : انظر واستمع : مشاركة قلبك .**

**الخطوة الرابعة : الاحتضان : انظر واستمع : مشاركة روحك.**

يمكن أن تبدأ رؤيتك الشخصية في التعبير عن نفسها، من خلال مرورك بهذه الخطوات الأربع إن أفضل ما يمكن أن تمتاز به عند بدء حياتك المهنية هو العاطفة، والقيم الأساسية، والتفاني من أجل الهدف. هذه العناصر هي نفسها التي تعطي رؤيا صادقة لا زيف فيها . حين تتحدث مع القادة الأكثر إلهاما ، وهو النوع الذي أسميه « الحالمين الناجحين » ، يتضح لديك أنهم جميعا قد بدأوا بالعاطفة، وبرسم الصورة الكبيرة في خيالهم. لقد وظفوا التفاني من أجل تحقيق هدف استشعروه في أعماقهم، وتمسكوا بالقيم الأساسية، وعزموا على عدم التخلي عنها، من أجل العثور على العظمة القابعة في داخلك، لا بد لك من جعل هذه العناصر في أولويات ما تود التركيز عليه .

لقد حاول الباحثون عبر السنين العثور على الأسباب الخارجية في بروز القادة الناجحين، وبناء على هذه الأبحاث، نجد أن الذين يولدون في الثروة، ويرتادون أفضل المدارس، ويتواصلون مع غيرهم من الناس الناجحين، ويحصلون على مستويات مرتفعة في اختبارات الذكاء فسيكون ذلك على نحو أو آخر ضمان أن هذا الشخص سيتحول إلى قائد، ولكن كما نعلم جميعا، فإنه بإمكانك أن تبدأ من اللاشيء وتظهر على أنك قائد عظيم، بينما نجد أحيانا أنه بمقدور الإنسان البدء في هذه الحياة مع عدد معين من الميزات دون أن يحقق القليل، وما لا يحقق أي شيء ذي قيمة. إن الميزات الخارجية

تسمح لأي شخص بالبدء ولكنها لا تضمن له النجاح، ماذا لو عكسنا هذا الأسلوب وبدأنا عوضاً عنه بالبحث عما نملك؟

كلنا يعرف كيف يبحث ويستمتع فهذه هي أدوات الإدراك الأساسية، ولكنها تنمو في القائد كي تصبح شيئاً مختلفاً؛ لأنه هو المسؤول عن وجود الرؤية التي يجب أن تكون واضحة بما يكفي من أجل توجيه الآخرين وإلهامهم، ويجب أن تكون هذه الرؤية معبرة عنها ومفضلة حتى يستطيع القائد التعبير عنها، لا بد أن تتعرض الأفكار العظيمة إلى الضغوطات حتى تثمر وتتحول من أحلام يقظة إلى حقيقة واقعة. إذا كنت تريد أن تكون من ذوي الرؤى الناجحة فإن رحلتك تبدأ بأشئ من الأسئلة الحاسمة: ما رؤيتي؟ كيف يمكنني تحقيق ذلك؟

لا تنشأ الرؤية من الفراغ، بل من خلال الوضع الراهن الذي بين أيدينا، وهذا الوضع يمكن أن يكون أزمة أو مشروع روتيني، مشكلة إدارية أو مشكلة مالية طارئة، أو أي شيء يتطلب قائداً يقدم التوجيه، وقيم الوضع من خلال المراقبة والاستماع حتى أعمق المستويات.. هذا ينطبق على الآباء، المدربين الرياضيين، الموجهين، المدراء، المدراء التنفيذيين في أي وقت تسنح لك الفرصة، فإنك مطالب عندها بالتوجيه، والتعليم، والقيادة، والتحفيز، والإلهام، والتخطيط. إن الفرصة تتطلب منك أشياء معينة، المستشارين، تخيل ثلاثة أشخاص يجلسون على أريكة في المكتب الخارجي، ومحاميهم يرتدون أفضل ملابس الأعمال. إن المكتب في حد ذاته يعود إلى مشروع رجل رأسمالي وافق على إعطاء كل واحد منهم. مدة نصف ساعة من أجل تقديم اقتراحه كي يبدأ شركته الخاصة بتمويل من المكتب، يعتمد النجاح أو الفشل على هذا الاجتماع، من هو الذي سبرز بشخصية القائد من بين هؤلاء الثلاثة؟ ومن سيكون صاحب الفرصة الكبيرة في إقناع الرأسمالي المغامر؟ يشعر الشخص الأول بتوتر شديد إلى درجة أن راحتيه تتعرقان، إنه يحاول أن يجعل حديثه عادية وخالية من الرسميات إلى درجة أنه وصل إلى الثثرة غير الجدية، فيلجأ إلى الصمت، ويغلق عينيه محاولاً لآخر مرة استرجاع الخطاب الذي هبأه. لم ينم هذا الشخص إلا ساعات قليلة في روح القيادة الليلة الفائتة بعد أن أمضى عدة ساعات يكرر فيها ما ينوي تقديمه اليوم، إن تفكيره يتركز على شيء واحد: إما الآن أو لا فرصة أخرى، إنها مسألة موت أو حياة. لقد يبدو

الشخص الثاني أكثر هدوءاً ، إنه واثق من نفسه إلى حد ما. في الواقع ، لديه إيمان بفكرته ، وهو واثق أن نجاح عمله الجديد متوقف على إيجاد المول. إنه طويل القامة ذو نظر ثاقب وطالما رافقه الطموح ، كان يجول في رأسه أنه لو كان بالإمكان الحديث عن تمويل مشروعه خلال جولة غولف أو لعبة كرة سلة ، فوضعية رجل لرجل هي أفضل وضعية يستطيع من خلالها الإقناع. أما الشخص الثالث فهي تجري مسحا شاملا بفضول كبير ، فيلفت انتباهها السجادة الشرقية والأزهار الندية على طاولة الاستقبال ، ولكن أكثر اهتمامها ينصب على ذهاب وإياب الموظفين ، من وإلى مكتب تمويل المشاريع الداخلية. إنهم لا يرتدون طقم ، بل الجينز والتتورة ، وهم منهمكون في عملهم ، ولكنهم غير مضغوطين ، وهناك شيء ما يدفعهم من الداخل ، تمام كشورها هي. إنها ومهما حدث مستعد لأي نتيجة ، مجرد أن تلتقي بتمويل المشاريع ، ستعرف نوعية الشخصية التي تتعامل معها ، وبالتالي ستصرف على هذا الأساس. عندما تحلل هؤلاء الأشخاص الثلاثة ، نجد أن الأول لا يلقي بالا تجاه مشاعره الخاصة المتوترة والمهملة في آن واحد. أما الثاني فهو أكثر انشراحا وأريحية ، فهو ينظر من خلال قلبه ويقيم الناس والحالات من ، أما الشخص الثالث فهي مختلفة نوعا ما عنهم ، إنها منفتحة على ما يدور حولها كلية ، وهي تراقب وتستمع باهتمام ، وهي تلتقط أدلة وتحاول أن تحيك سيناريو منها ، وتتخيل نفسها في السيناريو خلال شعورهم متكيفة مع بحرى الأحداث ، فإذا اتضح أن الأحداث لا تناسبها فلن ترتكب خطأ في خوضها تلك المغامرة في تمويل المشروع ، بل ستمضي قدما بحثا عما يناسبها .

في هذا السيناريو الخيالي يمكننا أن نرى أن القائد في الإمكانيات العظيمة في هذه اللحظة هو الذي تمكن من أن يراقب ويستمتع من مستوى أعمق ، إذ أن القيادة تتطلب أسسا سليمة في داخلك. عندما تستطيع الوصول إلى نقطة تكون المشاهدة فيها والمراقبة نابعة من كيائك ككل ، تكون حينها مهد الطريق تكون الزعيم الملمهم . في مستويات الإدراك الأربعة ذلك الجسم ، من أجل أن تكون ذي نظرة ثاقبة حقيقة ، ينبغي على عملية المراقبة والاستماع أن تتم على أربعة مستويات مختلفة. إن الروية بعيوننا المجردة ليست إلا البداية. إننا حين نراقب ونستمع بتمعن ، نقحم الدماغ ، والقلب ،

والروح. الجسم : مرحلة الرصد وجمع المعلومات. الدماغ : مرحلة التحليل وإطلاق الأحكام . القلب : مرحلة الشعور. الروح مرحلة الحضانة .

حينما تبلغ مرحلة الرضا عن نفسك من خلال مرورك بجميع هذه المراحل ، ستكون رؤيتك في أي وقت من الأوقات تعبيرية حقيقية عمن تكون ، ويتم تأسيسها تبعة لفهم عميق تبدأ من خلال كونها مفتوحة وحيادية قدر الإمكان. ترى بقدر ما تستطيع ، تستمع إلى كل ما يمكن أن يقال ، وكأنك كاميرا فيديو تسمح أن تمر المشاهد والأصوات بحرية وموضوعية. التحليل: في الوقت ذاته يكون دماغك متخذا الوضعية ذاته ، فهو يبدأ بوزن الأمور وتحليلها ، ويسمح لأي فكرة أن تتبادر إلى ذهنك ، وبالتالي يبدأ بمراقبة ما سيظهر ويلاحظ خيوط الإجابة ، والتفسير الجديدة ، ويبدأ بعمل تركيبات جديدة.

كل ذلك يكون بالابتعاد عن الأحكام والأفكار المسبقة ، بتفكير صاف وغير متحيز. الشعور : على مستوى قلبك ، لاحظ ماذا تشعر الآن. إن الشعور هو الأدق والأكثر صدقة من أي تحاليل محضة ، في هذا المستوى يمكن أن تهزك بصيرتك المفاجئة. أنت تجلب الحدس إلى الصورة ، وتسمح في اللحظة المرافقة للفضة « آها » التي تواكب القفزات النوعية من الإبداع الحضانة : والآن دعونا نذهب وننتظر. عندما تحتضن الرؤية ، فإنها بذلك تذهب إلى مكان عميق وغير مرئي. يتعهد رؤيتك فكر عميق وغير محدود ، كيفها مع احتياجاتك واحتياج كل من حولك. لقد تمكنت من الوصول إلى شيء أكبر من نفسك ، سواء سميت « الذات العليا » ، أو الوعي الصافي » ، أو « الارتباط مع الإله » . وإذا لم يناسبك أي من هذه التسميات ، فقد ترغب في التفكير في ماهية الروح: « من أكون حقيقة » .. من أجل ذلك ، نرى أن القيادة برزت من داخله ، إذ أنه يطابق تصوره الداخلي عن نفسه مع وضعه الخارجي .

لقد رأى الهندي البالغ من العمر أربعة وعشرين عاما الواقد إلى جنوب أفريقيا « في عام 1893 أنه سيتعرض إلى الضرب إذا رفض الركوب على متن الطائرة في قسم القطار المخصص من أجل الجياد ، كي يفسح المجال أمام الركاب الأوروبيين البيض ، وفي حال أصر على الركوب في مقصورة الدرجة الأولى لأن لديه تذكرة من الدرجة الأولى ، فسيتم إبلاغه أن مكانه في الدرجة الثالثة ، بغض النظر عما ذكر في تذكرته. لو



افتترضنا أن ما حصل مع ذاك الشاب في الأربع وعشرين عاما ، قد حصل مع « المهاتما غاندي » ، حينها سيعمل على تقييم وضعه باستخدام مستويات الإدراك الأربع، فيبصر بعينه ما حوله، ويلفته ما يتعرض له من ظلم، ويستشعر بقلبه الوضع غير المحتمل، ويحلل دماغه أنه باستخدام استراتيجية جديدة مثل « العصيان المدني » سىفتح فرصة التغيير، ويصمم بكيانه على ما ألزم نفسه به، ألا وهي الحرية مهما كان الثمن. إن تدريب القيادة الحالي غالي أينما بحثت عنه، يستخدم كلمة رؤية بحرية مطلقة، ولكن في معظم الأحيان يكون أساس هذه الرؤية فكري، إذ يتم تعليم القادة المرشحين للقيادة أن يستخدموا أدمغتهم من أجل تحليل سيناريوهات مفترضة على أوسع نطاق. عندما يتم الاستغناء عن الشعور، الحدس، البصيرة، وحكمة الروح العميقة، لا يرقى هذا التدريب إلى مستوى إمكانيات الإنسان. لا يستطيع أحد إنكار الحقيقة البسيطة، أن أعظم القادة أيضا ذوي نفوس عظيمة. إذا ما واجهنا نظام الفصل العنصري في جنوب أفريقيا « والرق قبل الحرب الأهلية أو السيطرة الاستعمارية في » الهند « فستلاحظ أن ما تراه أعين القادة هو ما يراه الجميع نفسه، وما يدور في أذهانهم مماثل لما يدور بأذهان عدد لا محدود ممن حولهم، وأنهم يستشعرون في قلوبهم الظلم ذاته، ولكن قام كلا من « نيلسون مانديلا » « أبراهام لينكولن » المهاتما غاندي « بالتعمق بالأمر، وتساءلوا من صميم كيانه عن إمكانية استثارة ردة فعل جديد، وكيفية تحويل الرؤية إلى واقع جديد.

### ايجاد هدفك الحقيقي

إن بقاءك ممتصة مع الروح هو سر القيادة العظيمة، فنحن جميعا قادرون على اتباع المسار الذي يوحد الجسم والعقل والقلب، والروح. عندما تصنع الارتباط الروحي، فهذا يعني أن هدفك الحقيقي في الحياة سيصبح أساس أي شيء تقوم به. إن القادة موجودون كي عطوا ما بدواخلهم، وما تعطيه هو فقط مما لديك. إن الروح التي هي جوهر كينونتك الحقيقية هي المكان الذي تحل فيه البصيرة والإبداع والخيال والتفكير العميق .

عندما تعرف ما يحدث في صميمك الداخلي يصبح ما يتوجب عليك إعطاؤه بلا حدود. في هذا الفصل تصوغ هدفك في الحياة في جملة واحدة، وحينما تكون متأكدة أن عبارتك تعبر عن مهمتك على نحو صادق وعميق، تصقلها كي تعبر عنها في كلمة واحدة. إن ما بين مهمة «مارتن لوثر كينغ جونز» «كان يمكن أن يكون» «أنا هنا من أجل إنهاء التمييز العنصري والظلم الاجتماعي» ويمكن أن يصقل الهدف في كلمة واحدة قد تكون «حرية» ما يبين مهمة «تشارلز داروين» «كان يمكن أن يكون»: «أنا هنا من أجل مراقبة كيفية تغير الحياة والتكيف مع البيئة، ويمكن أن صقل الهدف أيضا في كلمة واحدة، قد تكون «التطور». إن الحالة التي عبرت عن هدفك ستعمل على مزج عنصرين، سنعمل على تطويرهما في هذا الفصل: توصيف الروح الذي يعكس قيمك الخاصة، والرؤية الشخصية التي تعكس نواياك العميقة توصيف روحك: «تشخيص» استخدم فقط بضع كلمات أو عبارات، وأجب عن الأسئلة التالية إجابة صريحة، ولا تضيع وقتك في قراءة الأسئلة قبل الإجابة عليها. دع واستمع إجابتك الأولى هي من تقودك: 1- ما هو إسهامي في الحياة؟ 2- ما الهدف من وراء ما أقوم به؟ 3- ما شعوري عندما أبلغ ذروة التجربة؟ الشخصيات البطولية في حياتي؟ «من التاريخ، الأساطير، الخيال، الدين». 5. ما الصفات التي كنت أبحث عنها في أفضل صديق؟ 6. ما مواهبي ومهاراتي الفريدة؟ 7- ما أفضل الصفات التي أود أن أعرب عنها في علاقتي الشخصية؟

الآن، استخدم الكلمات المفتاحية التي كنت قد وضعتها في إجاباتك أعلاه، اكتب نبذة مختصرة عن روحك كما لو كنت تصف شخص آخر، على سبيل المثال: «إن هدف دنياك هو تنمية الشخصية وإبراز القدرات الكامنة والإمكانيات الخفية، إنه يساهم من خلال كونه محبة وداعمة، عند بلوغه ذروة التجربة، يشعر بشيء من السلام الداخلي والوحدة مع كل ما حوله، إن أبطاله هم «غاندي» «بوذا» «المسيح» «الأم الإلهية» كرىشنا» إنه يتطلع كي يجد عند أفضل صديق له التفاهم والتحفيز وهو يشعر أن موهبته الفريدة هي التواصل، وتظهر موهبته من خلال دفع الآخرين إلى النظر ما وراء ظروفهم القدرية وحدودهم الثابتة. إن أفضل صفاته في العلاقات

الشخصية هي الحب، والدعم، وتقدير الشخص الآخر». احتفظ بها استخلصته من تشخيصك لروحك في متناول يديك.

وانتقل إلى الخطوة الثانية وهي تحديد رؤيتك الشخصية رؤيتك الشخصية استخدم مرة أخرى بضع كلمات أو عبارات، أكمل الجمل التالية: اطلق العنان لنفسك. لا تقلق حيال أن تكون منطقية، أو إمكانية تنفيذك لهذه الأفكار، فقط اكتب ما يخطر ببالك، وقبل كل شيء كن صادقاً مع نفسك . 1. أريد أن أعيش في عالم تكون 2- أود أن أكون مصدر إلهام للعمل في المؤسسة 3. سأكون فخورة بقيادة الفريق الذي ..... 4 - العالم المتغير سيكون... من أجل الربط بين عملك الحالي ورؤيتك، أجب عن الأسئلة التالية : - كيف يقوم عملك في العالم الحقيقي على عكس رؤيتك التي بتوضيحها أعلاه؟ - ماذا تحتاج « من فريقك أو المنظمة التابع لها » كي تقترب أكثر من مثل العليا ؟ - ماذا يمكنك أن تقدم « لفريقك أو للمنظمة التابع لها في محاولة منك لجعلها تقترب أكثر من مثلك العليا؟ من المحتمل أن يكون عملك الحالي بعيدة كل البعد عما تود أن تكون رؤيتك عليه.

إن الخطوة الأولى من أجل سدة هذه الفجوة هو تعريف رؤيتك الخاصة على نحو محدد قدر الإمكان، إن الأفكار الغامضة تبقى سلبية بينما يعمل الهدف المركز على إيقاظ قرى الروح غير المرئية، من ناحية أخرى قد تكون أنت أصلاً على طريقك من أجل تحقيق رؤيتك الخاصة بك، أو على الأقل خطوات أول خطوة عليه، ليس هنالك مكان أن تكون فيه الآن، والنقطة المهمة هنا هي من أجل توضيح العالم الذي تتصوره وكيف ترى نفسك فيه . التعبير عن مهمتك الآن، بعد أن دونت قيمك ورؤيتك امزج الاثنين في جملة مقتضبة من المهمة الخاصة بك عمومة في هذا العمر، ينبغي أن يصف بىانك ما تريد تحقيقه كقائد من الآن فصاعداً . استخدم النموذج التالي : إن مهمتي من وراء كل ما أقوم به هي .. - أبقيها بسيطة ومختصرة . - ينبغي أن يكون الطفل قادرة على فهمها. يجب أن تكون لديك القدرة على قولها حتى وأنت نائم . مثال : إن العبارة التي كانت بين مهمتي الأصلية كانت : « الوصول إلى الكتلة الحرجة وتحقيق عالم سالم وعادل، مستدام وصحي » . هذه العبارة تحتاج إلى تبسيط، وبالتالي قادتني إلى التوصل إلى مهمة أوضح وهي : خدمة العالم وجميع الذين يعيشون فيه .

في النهاية، ضع في اعتبارك ما إذا كان بإمكانك بلورة صياغة مهمتك في كلمة واحدة، فالكلمة التي تعبر عني هي « خدمة » . إن كلمتك قد تكون « النمر » » التطور » « مصدر إلهام » « السلام » أو أي شيء آخر. إن مفتاحك إلى هذا عندما تصل إلى الطريقة الأكثر إجازة والتي تقي وتشرح هدفك، وحينها ستستمع إلى ذاتك الحقيقية التي هي الشرط الأول لكل من يطمح إلى القيادة من الروح. كقائد فإن رؤيتك موجودة كي تتم مشاركتها بحماس وإلهام ، وكلمة الحماس enthusiasm تأتي من الجذر اليوناني en - theos أو في الإله » ، وهي تذكرك أنه يتوجب عليك النظر في روحك . أما كلمة بغرض تماما روح القيادة الإلهام Inspiration فتأتي من نفس الجذر اللاتيني ومعناها التنفس والروح. عندما تلهم أحدهم فإنك تجلبه إلى روح رؤيتك، أي أنك تحفره على التنفس معك في الجو المحيط نفسه .

الانتقال برؤيتك نحو العمل إن الرؤية عامة ، بينما الحالات والمواقف محددة، ففي حالة كل مجموعة ستجد فيها بشرا كاملين مع مشاعر معقدة ومعتقدات وعادات وخبرات وذكريات، بالإضافة إلى جداول أعمال. إن أي قائد يجب أن يكون موضع إلهام للمجموعة بكاملها، ولكن ذلك يتطلب رؤية ناجحة من أجل التأثير على كل جانب منهم على حدى، مع العلم أن معظم هذه الجوانب مخفي وشخصي للغاية من أجل ذلك، فإن وجود رؤية لديك ليس سوى الخطوة الأولى، ثم يتوجب عليك الآن معرفة كيفية الدخول إلى تلك الحالات، والتعامل مع جميع المستويات كل على حدى، مع ضرورة إلمام الجانب الظاهري للمهام الإدارية بجوهر القيم والمعتقدات التي يحميها كل واحد منا ويعتز بها. من السهل العثور على الحالات التي تستجدي القيادة. ثم تأتي الخطوة الثانية وهي التركيز على الحاجات الملحة التي بدورها ثمر تغيرات إنتاجية. عندما تبدأ في تقييم ما هو مطلوب، سرعان ما تكتشف أن الحاجة تختلف عن الهدف. إن هدف المجموعة يمكن أن يكون إنشاء حملة تسويقية جديدة، أو إعداد جدول زمني للإنتاج، أو إعادة تخصيص العمل من أجل فرق إدارية جديدة، ولكن على أدنى مستوى، يتوجب على القائد تلبية بعض الحاجات الرئيسية والتي بدورها ستحدد ما إذا كان الهدف قابل للتحقيق أم لا . لقد قمنا بملامسة بعض تلك الحاجات

أعرف كيف أحمل الناس على التسامح ورواية أغاني الأفضّل في الطرف الآخر . إن التعامل مع الحالات العاطفية لا يحيرني ، بل أشعر بالراحة معها.

### **الحاجة : الإبداع والتقدم**

استجابة القائد : أستطيع أن أحمل الناس على التفكير خارج الصندوق » . أنا أعلم ماذا يفتح المجال أمام المبدعين كي ينطلقوا . أنا أحب استكشاف الإمكانيات الجديدة . إن المجهول لا يخيفني . «

### **الحاجة : القيم الأخلاقية**

استجابة القائد : أشعر بالاستغاثة أرغب في أن تلتئم الجراح القديمة أستطيع أن أساعد الناس على رواية هدف سام من كونهم هنا . أنا أريد أن أشاركهم فهمي للهدف من وجودنا على الأرض.

### **الحاجة : الإشباع الروحي**

استجابة القائد : أنا أشعر بالجميع . أنا أوتر بالآخرين ممن يريدون تجربة السلام الداخلي الذي أعيشه . إن صمتي الداخلي يتحدث بصوت أعلى من الكلمات . أنا أقود من خلال وجودي . يصفني الآخرون بالحكمة .

إن ثمرة المراقبة والاستماع هي أنك تعمل انطلاقا من رؤيتك . إنها عاطفتك ، ليس فقط لأنك فكرت بذلك ، بل لأنها تأتي مما أنت عليه بالفعل . عندما تدخل إلى الوضع وتتعامل معه بعفوية ودون تصنع تتقدم جنبا إلى جنب مع هؤلاء الذين تساعدكم . وهذا ما يسمى بدمج القلوب والأدمغة والأرواح.

## الفصل الثاني ( E ) الترابط العاطفي

يعمل القادة عادة على إبراز أفضل ما في الآخرين، ولكن ذوي الرؤى الناجحة يذهبون أبعد من ذلك : فهم يشكلون روابط عاطفية دائمة . إنهم من هؤلاء النوع من القادة الذين يبقون في قلوبنا . عندما يرتبط الناس عاطفيا بك فهم يريدون المحافظة على التواصل معك . إنهم يشاركونك رؤيتك ويعملون على مساعدتك فيها من خلال الدافع العميق، ومن ثم بتطويره يتم تشكيل الولاءات الصحيحة والدائمة . من أجل إنشاء هكذا علاقة يجب أن تكون على استعداد من أجل بناء علاقات حقيقية، وأن تتشارك خبراتك مع الآخرين، وأن يكون لديك اهتمام شخصي بالآخرين وأن تلاحظ نقاط قوتهم . عند الحديث عن المستوى الأكثر أساسية يجب عليك إظهار طاقتك العاطفية الصحية، وأن تتجنب الأمور الثلاثة السامة التي تبدأ بحرف A بالإنكليزية وهي : الاستبداد، الغضب، الانطواء في أي حالة، اجعل من عادتك أن تسأل نفسك الأسئلة المفتاحية للذكاء العاطفي : كيف أشعر؟ كيف يشعرون؟ ما العقبات الخفية بيننا؟ .

إن القائد الذي باستطاعته الإجابة عن هذه الأسئلة هو الأول كي يكون في وضع يمكنه من إنشاء روابط عاطفية دائمة، إن العواطف هي الحليفة غير المرئية للرؤى الناجحة . من أجل تنفيذ رؤيتك الخاصة تحتاج إلى استيعاب المساحة التالية : عند تفكيرك في القائد القوي، هل تتخيله شخصية ذات سلطة قوية؟ أو المدير الذي لا يقبل التحدي ويستخدم الغضب من أجل التعبير عن استكباره؟

إن القادة التقليديين يسعون إلى ممارسة السلطة، والسيطرة، والقوة، ولكن على المدى الطويل لم تنجح هذه الاستراتيجية . عندما يتصرف الناس بدافع خوف نجد أنهم يتفاعلون بتردد أو لا يتجاوبون على الإطلاق . إن القائد الذي يعمل مع مشاعر إيجابية يمتلك القدرة على إظهار قدرات من يتبعون له . إذا كنت حقا روح المجموعة فإنك تقود وتخدم في آن واحد، وعندما يستشعر الآخرون أنك على استعداد لتقديم كل ما تملك

يتسع نفوذك كقائد اتساع هائلا . في جميع الأعمار تعمل الرؤى الناجحة على تصوير الروابط العاطفية على نحو مزيف، وغالبا ما يكون ذلك غريزية ودون خطة واعية . بإمكاننا القول إن تلك الروابط موجودة بسبب سلوك من حولهم : يريدون أن يكونوا في حضرة القائد، يريدون أن يكونوا جاهزين للخدمة، يريدون أن يقدموا أفضل ما عندهم حتى يحظى بقرب القائد، يريدون أن يشاركوا رؤية القائد، يريدون أن يشاركوا القائد بنجاحه . لا يعتبر أي من هذه الصفات دليلا خنوع بل هي توظيف لما يشعر به أعضاء المجموعة عندما يشعرون أنهم ملهمين، إذ أن الإلهام يبدأ بالالتزام العاطفي . توقف برهة وتفكر بصفات القائد الذي يلهمك، ما شعورك في حال سحقت لك الفرصة بالتقرب منه؟ هل ستسعى كي تحظى بالارتباط العاطفي الشخصي معه، هل ستشاركه رؤيته وتشعر بالإنجاز في حال نجاحه؟ هذه هي صفات الترابط العاطفي.

### كيف تصبح ذكيا عاطفيا

إن ما نصفه هنا بالارتباط العاطفي ليس أن تكون مرهف الاحساس أو شخصية مبالغ فيها، أو تحمل قلبك في ساعدك، بل هي العمل من مستوى عال من الذكاء العاطفي، والذي أصبح يشكل جانبا من علم النفس العملي . من أجل أن نكون أكثر تحديدا، هي بعض المبادئ الأساسية التي تنبثق من الذكاء العاطفي، والتي تسمح لك أن تكون واضحا عاطفيا و أفعالا، هذه هي المهارات التي يتوجب على صاحب أي رؤية ناجحة أن يمتلكها :

الحرية العاطفية : من أجل الارتباط على نحو فعال الآخرين، يجب أن تكون خالية عاطفيا، وهذا يعني أولا وقبل كل شيء ، أن تكون خالية من الشعور بالذنب، الاستياء والشكوى، الغضب، والعدوان . ليس المطلوب منك أن تكون مثاليا، وإنما أن تكون واضحا في التعبير عن مشاعرك الكامنة، نحن نمتلك كلنا مشاعر سلبية، ولكن القائد يتعامل معها على نحو فعال من أجل خير المجموعة، إنه لا يعطي إشارات متضاربة ولا يستدرجه الاهتياج ولا المزاجية، وإن فعل، فإنه يعود كي يصحح ما فعل

بسرعة . إذا كنت واضحة فقط، يمكنك أن تثق بنفسك عاطفيا ، ويمكن أن يثق بك الآخرون .

كي تصل إلى درجة الوضوح المرجوة من المفيد للغاية أن تفعل الأمور التالية - :

-كن مدركا لما يحدث في جسمك، فمشاعر الضيق، الانقباض الصلابة، عدم الراحة، والألم، كلها دلائل تشير إلى أن المشاعر السلبية تطلب أن تعرف ويتم التخلص منها.

-راقب مشاعرك، إذ أن المشاعر يمتص ما يختلج فينا ويلون أحكامنا، ولكنك إذا ما راقبت عواطفك بموضوعية وآمنت أن الأحداث الماضية ستتضاءل مع مرور الأيام، حينها يمكنك مقاومة الانجذاب نحوها .

-عبر عن مشاعرك، هذا يعني أولا وقبل كل شيء، التعبير عنها لنفسك، وخاصة عندما تعلم أنها سلبية ويمكن أن تكون مدمرة .

-تعلم كيف تتخلص من سلبيتك بينك وبين نفسك، وابذل قصارى جهد من أجل القيام بذلك

- . لا تسمح للغضب والاستياء أن يطيلوا المكوث داخلك لأنك تتهرب منهم، فما لم تعترف بوجودهم وتعمل على التخلص منهم، فسوف يتراكمون ويتفاقم وضعهم .

-تحمل مسؤولية ما تشعر به، فعندما يرتكب شخص ما خطأ، فإن مسؤوليته أن يصح ذلك، ولكن مسؤوليتك أن تتعامل مع ما تشعر به حيال ذلك، فهذه العاطفة تنتمي إليك دوناً عن أي شخص آخر، وهي غالبا ما تساعد على الحفاظ على دورية حياتك العاطفية سواء كانت إيجابية أو سلبية .

-اعط لنفسك رصيда عندما تعالج وضعاً صعباً، دون أن تتفجر أو تلقي باللوم أو تتحول إلى مستاء من الوضع .



-تحمل مسؤولية الأوقات التي كانت تؤثر بها العواطف تأثير سلبية على قيادتك، إن المواقف واللحظات الدورية هي أماكن جيدة، كي نكون صادقين تماما مع أنفسنا ونعترف بعيوبنا بهدف العمل على تحسينها.

-شارك مشاعرك مع الناس الذين تثق بهم، فكل شخص يحتاج إلى شخص محبوب أو قرب يستمع إليه ويتفهمه ويقدم له وجهة نظر مختلفة.

( E ) الترابط العاطفي - ابحث عن وجهات نظر مختلفة، فالعواطف ترتبط ارتباطا وثيقا مع المعتقدات والآنا، بالإضافة إلى التجارب السابقة. عندما تغضب من شخص ما أنت تقول أيضا : « أنا على حق » ، وبالتالي فإنه يتوجب عليك تقضي وجهات نظر الآخرين قدر المستطاع حتى تستطيع أن تخفف حدة الأنانية. إن معرفة ما يراه الآخرون ليست إلا وسيلة من أجل توسيع آفاقك ومداركك. إن القيام بمثل هذه الأشياء ليس جيدا بالنسبة إليك فقط . عندما تكون حرا عاطفيا، فهذا يجعل الآخرين يشعرون بالراحة والسعادة من كونهم حولك، وبالتالي يكون الأمر بمثابة حافز يبعث فيهم الطاقة ويشجعهم على أن يكونوا أكثر وضوحا حيال مشاعرهم الخاصة .

لقد أظهرت الأبحاث التي أجريت على الدماغ أن الأمهات والأطفال يرتبطون ببعضهم من خلال آلة بدائية معروفة باسم « صدى الجوف » ، والتي بدورها تعمل على تحفيز دماغين : المراكز العاطفية نفسها في المخ، ومنطقة صدى الجوف « التي تكون بدورها متزامنة بين الأم وطفلها، مما يؤدي إلى تقاسم الإيقاعات البيولوجية، مثل معدل ضربات القلب، والتنفس. إذا كانت الأم وطفلها بالفعل تتضوي تحت « صدى الجوف » ، فباستطاعة كلا منهما الشعور بما يشعر به الآخر، وحتى ما يفكر به دون البوح بكلمة واحدة تبقى هذه الآلية على حالها حتى النضوج، وهي الآخرين على المستوى البيولوجي العميق، والذي يتضمن المشاركة المفتحة للحرية العاطفية، وإلا ستعمل المشاعر السلبية المخفية بالإضافة إلى الإجهاد والتوتر على توسيع الفجوة بين الأشخاص . مشاركة الحماس : يجب استبدال « هذا عظيم بالنسبة إلي » بالعبرة هذا عظيم

بالنسبة إلينا جميعا » ، وما لم يصل حماسك إلى الآخرين ، فسيكون ذلك في تأثير سلبي .

إن الناس لا ينطلقون لمساعدة القائد إذا لم تمكنك من التداخل مع يعتقدوا أنهم يساعدون أنفسهم أيضا . لن يكون بيدك حيلة وأنت تشاهد المدير المتملق في المسلسل التلفزيوني « المكتب » ، إلا أن تضحك وتحفل في الوقت نفسه حين يقول : « إن الخبر السيء هو أنه سيكون هناك تسريح للعمال ، والخبر السار هو أنني سأنال ترقية في عملي » . كن مخلصا واسمح لنجاحك أن يكون نجاحنا إذا كان الأمر يستحق ذلك ، من ناحية أخرى فإن القاعدة الأساسية لا تكمن في أن تبدو عظيما بل بالسماح للآخرين بأن يجعلوك عظيما ، العناية الحقيقية بالآخرين : قدم لشخص ما خمس دقائق من الشاء والاهتمام بسؤاله : « كيف تسير الأمور ؟ » ، فسؤالك العابر عندما تلتقيه في مكان ما ، لا يكون وقعه على النفس ، كما لو أنك أصغيت له وأعرته انتباهك . يتوجب عليك أن تراعي الآخرين . إن الظروف نفسها التي تهتم بها في حياتك تنطبق على الآخرين . انظر في عيني الشخص وتناسى كل شيء وتجاوب معه على نحو طبيعي هذه هي كن على استعداد من أجل بناء علاقة : في الأساس ، ثبتي كل العلاقات على الشيء ، المشترك ما بين الشخصين ، وتعتمد الروابط القوية بين البالغين على التساوي بينهم . أنت لا تستطيع أن تكون فردة من أسرة كل فرد ، ولكن بإمكانك أن تجعل الآخرين يشعرون بارتباط وثيق معك ، وكأنك بمثابة روح مشابهة لروحهم . على المستوى الروحي الحقيقة الوحيدة ، لأن كل الأرواح متشابهة ، ولكن الأدوار التي تلعبها تبسط سيطرة الوهم عن عدم المساواة . إن دورك كقائد أن تعمل على تغيير هذه النظرة ، وذلك ببقائك متيقظة ، وبأن تتخلص من دور القائد ولو مرة واحدة من حين لآخر . اجعل هذا التواصل من أجل مشاركة البهجة وقضاء وقت ممتع سوية .

## الفصل الثالث ( A ) الوعي

يعتبر الوعي مسقط رأس جميع الاحتمالات، فكل ما تريد القيام به، وكل ما كنت تريد أن يكون، يبدأ من هنا، حتى تكون ذي رؤية ناجحة ينبغي عليك أن تكون على درجة من الوعي قدر الإمكان، ففي كل لحظة هناك العديد من الطرق التي تدفعك من أجل المضي قدما، ولكن الوعي هو من يخبرك أي من الطرق هي الصحيحة كي تتبعها. كقائد يجب أن يكون لديك من الوعي ما يكفي كي تؤثر بالآخرين حولك، فهؤلاء الذين تقودهم وتعمل على خدمتهم يعتمدون على مدى إدراكك للموقف، ويتوجب عليك أن تحتل قلوبهم حتى تتمكن من التفاعل معهم والاستجابة إليهم على نحو صحيح. أنت وحدك من يمتلك القدرة على رفع مستوى ادراكهم من الحاجات الدنيا إلى الحاجات العليا، ومن أجل القيام بذلك عليك أولا أن تشبع كل رغبة في داخلك. أن الوعي مرادف للإدراك، فلا حدود لما يمكنك تغييره، لأن الوعي في حد ذاته يأخذ كل جانب من جوانب الحياة، ولكن إذا ما كان هذا الوعي مقيد وذي حدود ضيقة، فهذا بالتالي سينعكس على كل ما حوله. على صعيد آخر، إذا كنت تمتلك إدراكا موسعة، فسيتسع معه كل شيء. تقول الحكم التقليدية القديمة: « اعرف شيئا واحدا، تعرف باقي الأشياء. هذا الشيء الواحد هو الإدراك في حد ذاته، إذ لا قوة تفوقه في التغيير إن الوعي ومهد ورأس جميع الاحتمالات منه، فكل ما تريد، وتهتم بشدة يبدأ من هنا. كلما ارتفعت فكرة جديدة، به جمع القوة والنفوذ معا ولا بد للآخرين من دعمها. إن معنى تحويل الرؤية إلى واقع، هو أن تكون في متناول اليد، وكل هذا يعتمد على مدى وعيك، لأن اللحظة التي تمتلك فيها فكرة جديدة ستفتح أمامك العديد من الطرق التي تقودك إلى المستقبل. من هناك، من المكان العميق في داخلك ناديك الطريق الصحيحة، وتبدأ الرؤيا الناجحة يوما بعد يوم بالبحث في داخلك عن الخطوة التالية في هذه الطريق، فما النجاح بالنسبة إليها إلا رحلة تدعو إلى التطور. إن الإدراك ليس كالتفكير. إن العالم معقد جدا، فهو لا يتيح الفرصة للتفكير

المنطقي كي يحسب جميع الاحتمالات المطروحة في الوضع المعطى . غريزية يعرف جميعنا ذلك، ومن أجل ذلك لا نعلم إلى استخدام السبب والمنطق فعلية كما نقول، بل نتخذ قراراتنا على نحو حدسي، ثم نستخدم المنطق والسبب من أجل تبرير خياراتنا . هذا لا يعني أن المنطق لا قيمة له، بل يعني أننا نستخدم وعينا أكثر بكثير مما ندرك.

تظهر الأبحاث المطبقة على الدماغ أن عدة مراكز في الدماغ تتشارك حتى في أبسط القرارات، وخاصة المراكز العاطفية . عندما تنظر إلى موزة في بقالية، أو إلى وشاح من الكشمير في متجر، أو إلى سيارة مستعملة معروضة للبيع، تحسب عندها بصمت أي من تلك الأشياء ذات سعر مقبول . في غضون ثوان ستقوم محاكمة عقلية قبل أن تكون بالكاد قد اطلعت على ما قام به دماغك . قد يرى أحد الباعة أن ثمن دولارين لرطل من الموز العضوي هو سعر منصف، بينما يرى آخر أن مثل هذا السعر سيعطل بيعها، وإذا سألت لماذا ؟ فسيعطيك كل منهما سببا، ولكن في لحظة اتخاذ القرار، ستشارك عدة تأثيرات في ذلك . سيستغرق الأمر وقتا روح القيادة قد يكون الأمر إلى حد ما جيدا؛ لأنه إذا ما اعتمدت فقط على السبب والمنطق، فستحرم نفسك من القوة الغيبية التي يتمتع بها وعيك . لأن الوعي مرادف للإدراك، فإننا نرى في عالم التقاليد الروحانية العظيمة أن الوعي يعتبر صفة من صفات الإله، وبالتالي فلا نهاية له وهو منتشر في كل مكان . إن الإله يرى ويسمع كل شيء، ولهذا السبب فإن حكماء « الهند » متبعي « الفيدا » يرشدوننا بحكمتهم : « اعرف شيئا واحدا، تعرف من خلاله باقي الأشياء » ، وهم يعنون بهذا الوعي، ولكن حتى في شروط العلمانية، ومن خلال دراسات الدماغ كالمثال الموضح أعلاه، نرى أن الوعي واسع وغير مستغل إلى حد كبير، والجزء المفكر الدماغ ما هو إلا غيض من فيض من سمات السلوك الواعي السبع على الرغم من أنه بإمكانك التفكير بشيء واحد فقط في الوقت نفسه، إلا أن وعيك يعمل بصمت على مستويات عدة، بالتالي يتوجبا على القائد أن يستفيد استفادة كاملة من هذا الأمر من خلال التحدث إلى هذه المستويات المخفية، إذ يقدم الوعي سمات الشخصية التالية في ترتيب تصاعدي الوسطية الدافع الذاتي الترابط المنطقي

الحدس والبصيرة الإبداع الإلهام التفوق قد تدرك أن هذه الصفات تتطابق مع الاحتياجات السبع التي يجب على القائد أن يشبعها ، إذ أن أفضل القادة دائماً يسبقون مجموعتهم بخطوة في تسلسل الاحتياجات الهرمي .

عندما تبدأ المجموعة بالشعور بالسلامة والأمان ، يتحول حينها تفكير القائد إلى إمكانية تحقيق الانجاز ، وعندما تبدأ المجموعة بالشعور بمتعة النجاح يتحول تفكير القائد إلى كيفية بناء الفريق ، وهكذا حتى بلوغ ذروة سلم الاحتياجات . إن القادة العظماء يمتلكون القدرة على التقلب بين تلك المستويات السبعة ، والتي تؤهلهم للتعامل على نحو متقدم مع أي وضع كان ، إذا كنت تطمح إلى القيادة من الروح ، يجب أن تكون لديك تجربة شخصية لسمات الوعي السبع :

**الوسطية :** يعتبر الوعي منطقة مستقرة وآمنة في حد ذاته ، ولا يحتاج إلى أي دعم خارجي ، ومن يتمتع بهذه النوعية ، يكون ثابتة ولا يتزعزع عند حدوث أزمة . حينما يشعر الآخرون حولك بالخوف وعدم الأمان ، تكونت وحدك المعني بالأمر ، ويتوجب عليك في ساعة الشدة هذه أن تكون على استعداد من أجل تخفيف قلق من حولك والعمل على إبراز أفضل صفاتهم .

**الدافع الذاتي :** ينسجم الوعي مع خاصية المرجعية الذاتية ، وهذا يعني أنه يجد كل ما يحتاج داخل نفسه . من هذا المصدر الداخلي للوعي تأتي الثقة والطاقة على نحو طبيعي ، ويدعم الوعي الجهتين دعمة غير محدود . إن من يتمتع بهذا النوع من الوعي ، ليس لديه أدنى شك في تحقيق النجاح ، وما يراه الآخرون مخاطرة ، يراه هو فرصة مخفية ، وهذه القدرة على فتح طريق النجاح وهلك من أجل القيادة ، عندما يكون الإنجاز هو هدفك الرئيس.

**الترابط المنطقي :** إن الوعي منهجي وذي تنظيم ذاتي ، فهو يتلقى وابل من المدخلات المفككة عن طريق الحواس الخمس ، ويعمل على تشكيلها في صورة متكاملة عن العالم . عندما تتمتع بهذا النوع من الوعي ، يمكنك ذلك من إلهام الآخرين من أجل

الالتفاف معا حول رؤيتك، سواء كان ذلك في بناء مركز جديد للمراهقين في المدينة، أو إعادة تنظيم المتجر المحلي التوفيري للمجلس الآباء والمعلمين . أو تدريب الحيوانات من أجل زيارة الأطفال المرضى في المستشفى ومنحهم الدعم . من مكان الارتباك والصراع، ترى النقاء والهدف موحد . هذه القدرة التي تجعل من القائد قادرة على التقريب بين الناس من أجل دعم فكرته.

**الحدس والبصيرة :** يقوم الوعي دائماً بالمراقبة، فهو يراقبك بينما تقوم بقراءة هذه الكلمات الآن، ولكن خلافا لسيل أفكارك اليومية فإن الوعي غير محفوف بالتحيز الشخصي، فهو يرى الحقيقة عوضا عن الوهم . عندما تكون واعية، فإنك تفهم الموقف مباشرة دون ضرورة التفكير كثيرة . إن البصيرة تأتي عفوية، فأنت بارع في التعامل مع الناس لأنك تفهم ما يحتاجون إليه، وربما بصورة أوضح من فهمهم لأنفسهم فتكون قائدة من خلال هدفك أن تجعل كل شخص يشعر أنه متفهم ومستمع إليه .

**الإبداع :** يعد الوعي نقطة وصل بين المجهول والمعلوم، فهو يحوله الإمكانيات الضعيفة إلى حقائق جديدة . عندما تكون واعيا، فإنك تشعر بالراحة مع حالة اللامحدودية، وتنمو على أساسها، وذلك لأنك في عدم القدرة على التنبؤ هو جزء من نسيج الوجود، وهو جوهر الابتكار، وأنت بدورك تحب أن تتحرى وتكتشف طريقة جديدة من أجل القيام بذلك . عندما تكون واعيا، يمكن قيادة الآخرين من خلال تشجيعهم على رؤية ما وراء الأساليب القديمة في فعل الأشياء، وفي الواقع تدرك أن الوعي يقدم لهم الإثارة الجدة وذلك باستبدال وجهات نظرهم البالية .

**الإلهام :** إن الوعي متأصل تماما في الحب والتعاطف والإيمان والفضيلة . حسب بعض الحكماء التقليديين العظماء، فإن كل شيء موجود في دواخلنا ينشأ من بحر الوعي « الإدراك » الأبدي ، وهذا أيضا صحيح بالنسبة إلى صفات الإنسان الأساسية، والتي قد يغيب بعضها عن بالنا، ولكنها بلا شك موجودة لا محالة . ليس على أحد أن ينشأ الحب والعاطفة، فهي تتبع من بحر الوعي هذا . إن كونك واعية يمكنك من إلهام

الآخرين، ومساعدتهم على رؤية انفسهم على نحو أفضل، وبالتالي يساعدك على رفع مستوياتهم .

في الوقت الذي يتوق فيه الناس من أجل إحداث تحول ما في شخصيتهم والوصول إلى الخلاص، يكون متاحا لك على نحو ممتاز كي تحدث فارقا .

الوضع والتفوق : في نهاية المطاف نجد أن الوعي لا حدود له . إنه موجود في هذا العالم، ويذهب باستمرار أبعد من ذلك . إن التقاليد الحكيمة والعظيمة في العالم . مستمدة من واقعية عليا لا يمكن أن توصف، ولكن يمكن أن تجربه . هذا أكثر ما يمكن الاستغراب منه، وفي الوقت نفسه هو مصدر الرهبة، وكما تقول الحكمة الهندية القديمة : « اعرف شيئا واحدة تعرف خلاله باقي الأشياء » . عندما تتشرب هذه الرؤية تماما، تعرف ماذا يعني أن تتجاوز . أنت لست في حاجة إلى السفر إلى أي مكان، فكل الحقائق موجودة في داخلك، وبالتالي تعمل على تحسيد الكمال لأنك متحد مع كل شيء حولك . أنت موجود من أجل إثبات أن البشر يمكن أن يصلوا إلى اللانهاية، وعندما تصل ببساطة، فأنت بالتالي تساعد الآخرين على الوصول إليها .

## الفصل الرابع ( D ) الفعل

إن القائد هر موجه الأفعال العملي، إذ أنك من خلال الفعل فقط، يمكن تحويل رؤيتك إلى حقيقة، ولكن الرؤية والفعل يجب أن يكونا منسجمين حتى يشكلوا المهارة المطلوبة. تبدأ تلك المهارة مع تحفيز السير على الأقدام، وتنشيط الآخرين حولك، وبتجنيدهم من أجل مهمتك. إن كل موقف يستدعي التصرف الصحيح، وكقائد يتوجب عليك أن تلعب الدور الذي يتوقع منك. إذا ما كنت على قدر كاف من الوعي فستجد دورة يناديت، وذلك لأن أصحاب الروي الناجحة لديهم القدرة على إتمام أي دور يوكل إليهم، فمرونتهم تأتي من مرونة أرواحهم اللامتناهية. إن مفهوم الفعل يصبح مختلفة عندما تكون القيادة من الروح، فهو يتحول إلى اللا فعل، والذي يعني السماح. أنت تتحى جانباً وتسمح لروحك أن تصرف من خلالك، دون صراع أو قلق أو مقاومة. إن اللا فعل لا يشابه عدم القيام بشيء، وهو وسيلة القيادة الأقوى، لأنك على ثقة أن روحك تسعى إلى تحقيق النتائج على أفضل وجه ممكن، ويكون دورك مقتصر على الاستماع ومراقبة كيف يمكن أن تتنظم الحياة على أكمل وجه عندما تكون الروح هي المسؤولة من روح القيادة مع أننا كنا قد ركزنا على جانب معين من النرويا وهو « الرؤيا الناجحة »، إلا أنه لا نجاح دون فعل. مجرد تعيين القائد للطريق الذي ينوي إتباعه، يتعين على الجميع أن يتبعوا اتجاهه.

إن أعباء القيادة هي التي تأتي بنتائج غير متوقعة، فالشكاوى التي يكثر سماعها من القادة، أنهم في كل دقيقة في اليوم، يتوجب عليهم أن يختاروا بين منهجية فعل ما أو منهجية أخرى. هذا غالباً لا يترك لهم أي وقت من أجل تنمية ورعاية المستوى الأعمق ذواتهم. على مستوى العالم حيث من غير الممكن السيطرة على المستقبل، فإنه من التهور تجاهل مصدر أساسي جده للفعل وهي جوهر تكوين الشخص « الروح ». من أجل هذا، من الآن فصاعداً، أنت تتفوق على باقي القادة من خلال تعلمك القوة الخفية للترابط العاطفي، ومعرفتك بقيمة توسيع مدارك وعيك.



عندما تتجذر أفعالك عميقة فستأتي مباشرة من رؤيتك . في الوقت نفسه أنت تواجه أيضا التحدي المتمثل في جعل أفعالك ذات تأثير كبير قدر الإمكان . إن الفعل في حد ذاته مهارة ، فهو يقوم على خمس خطوات يتضح من خلالها الفارق بين النجاح والفشل . في حال كنت في موضع تقود منه

1- قم بتوجيه الأفعال : لا بد أن يكون الجو المحيط بك حركيا ، ويجب على كل فرد في المجموعة أن يشعر بطاقة يستمدّها مجرد دعوته إلى الفعل.

2- كن بمثابة قدوة : أي كن على استعداد من أجل القيام بالأشياء نفسها التي تطلبها من الآخرين . بهذه الطريقة سوف تجد الآخرين من أجل العمل. لا يتوجب على القائد القيام بالأعمال التي يوكلها إلى الآخرين ، ولكن إذا استطعت ذل ، فسيكون في ذلك ميزة كبيرة.

3- الزم نفسك بردود فعل جيدة وصادقة : أثبت أنك تريد سماع الحقيقة ، وعند إعطائك ملاحظات إلى الآخرين ، احرص على أن تكون صريحة وإيجابية ، وسلط الأضواء أولا وقبل كل شيء على مساهماتهم.

4- حافظ على ثباتك : دائما سيكون هناك نكسات وعقبات. إن منهج أي مشروع كبير لا ينساب بسلاسة ، فعندما يتسلل القلق سرة عند البعض خوفا من الفشل ، تكون مثابرتك الدؤوبة رصيда قويا من أجل تلافي الفشل.

5- خصص وقتا من أجل الاحتفال : عند كل إنجاز كبير اخلق جوا من الاحتفال حوله. إن العمل ولا شيء غير العمل يستنزف في نهاية المطاف حماسة الناس ، من خلال الاحتفال بتلك الإنجازات الصغيرة ، أنت تعطي كل شخص طعم مسبق للنجاح خلال مسيرته ، حتى وصوله إلى النجاح النهائي إن القائد صاحب الرؤية ، لن يرضى إلا ببناء فريق من المختصين وأصحاب المهارات . إن أهمية ذلك بالتأكيد هو إظهار فعاليتهم للمجموعة وللعالم بأسره ، وتأكيد أن ما تقوم به موثوق به . في كل مرة تقف فيها متوسطا مجموعتك ، وقد فيها الحقيقة التي عبر عنها « إيتالو ماغني » ، الفائز بجائزة

الخطابة : « إذا كنت تتحدث إليهم من رأسك فستتحدث إلى رؤوسهم . وإذا تحدثت من قلبك فإنك ستصل إلى أما إذا تحدثت إليهم من حياتك ، فإنك حتما ستصل إلى قلوبهم يمكنك وضع هذه الكلمات موضع التنفيذ على الفور . اجمع مجموعتك وأمام الجميع أعطهم وعدة شخصية بالالتزام . عدهم باستثمار الوقت ، وتكريس الانتباه والطاقة ، والتواصل الشخصي ، والتمويل « إذا كان ذلك متاحا » . يجب أن تكون محددا ، فهذا ليس خطابا حماسيا ، أو لحظة تحت الأضواء . إن مجموعتك تستحق أن تعرف بالضبط إلى أي درجة استثمرت نفسك .

الآن قم بجولة في الغرفة ، واطلب من كل شخص من المجموعة أن قدم أو يقدم الشيء الذي يرغب بالالتزام به . اسألهم عن المجال الذي يرغبون باستثماره . عندما يفرغ الجميع من تقديم ما عندهم ، تحصل على خطة من أجل العمل . كلما أحرزت تقدما عاود متابعة التزامات الجميع . أكمل معهم بكل ما تملك من مصادر قد وعدت باستثمارها . تذكر أن 20 ٪ من الناس فقط صرحوا في تقارير لهم أن . رئيسهم على استعداد تام للاستثمار في علاقة جيدة معهم . لا شيء أهم من الاستثمار في تجنيد الآخرين من أجل العمل معك . تأكد من أن تكون على اطلاع دائم على كل خطوة من خطوات تقدم المجموعة خلال مسيرتك حتى الوصول إلى هدفك ، وتأكد أيضا أن الجميع يدرك أنك تضمن التغذية الراجعة منهم ، وأخيرا تأكد أن الجميع داخل نطاق الدائرة .

الفعل الصحيح في الموقف الصحيح إذا كنت على قدر كافي من الوعي ، فإن كل موقف تمر به سيؤشرك إلى الطريق الصحيحة والطريق الخاطئة ، وكل حالة من الحالات السبع التي ناقشناها سابقا تستلزم نوية خاصة الأفعال :

1- الوصي : إن دورك هو إدارة الأزمة . باعتبارك أنموذجا يحتذى به يجب عليك أن تظهر لهم الثقة والقوة . أنت تحقق هذا الأمر بأن تتجه مباشرة نحو تصميم المشكلة ، وتبقى هناك بقدر ما تتطلب منك . حاول التوصل إلى ردود فعل تفيد في تحول تلك

الأزمة . يجب أن تضمن على نحو مؤكد أن كل جانب من جوانب الأزمة قد اهتم به ، مع عدم إغفال أي من الاحتمالات الممكنة . عندما تمضي الأزمة تحتفل بمجموعتك بأكملها وذلك باحتضان أولئك الذين نجوا من التهديد ، وإعادتهم إلى الشعور بالأمان ، ومساعدتهم على التخلص من التوتر والإجهاد الذي تخلقه كل أزمة .

2- المنجز : إن دورك هو المحفز ، باعتبارك مثالا يحتذى به ، والفائز الذي ينافس بنجاح . أنت تحقق ذلك من خلال جلب المكافآت المادية إلى المجموعة بأكملها ، وليس نفسك فقط . أنت تبحث عن قصص المتاعب مع الانتباه أيضا للأشياء التي تحد من رغبة الناس بالمشاركة كالشكوك والعقبات التي تعترض طريقهم إلى النجاح . قاوم في وجه المنافسة والنكسات التي لا مفر منها ، وشجع فريقك حتى يدرك أنه من الممكن مواجهة أي تحد . في النهاية ، عندما يتحقق النجاح يكون احتفالك من خلال التشارك بالاعتبار والمكافآت ، مع الإشارة إلى روعة المشاركة التي قدمها كل شخص ، مع السماح لمشاعر الغبطة أن تأخذ مكانها .

3- في بناء الفريق : إن دورك هو المفاوض باعتبارك مثالا يحتذى به ، يمكنك إقناع المجموعة أن تدعم الأهداف المشتركة عوضا عن التنافس والانفصال . أنت تحقق ذلك من خلال كونك منصفة وعادة ، ولا تظهر المحسوبية أو التحيز . انتظر منهم ردود فعل تدل على اتفاقهم ، مع توقع حدوث العكس . كن على تأهب من أجل حالات الخلاف المحتملة في المجموعة ، بحيث يمكنك معالجتها قبل أن تتحول إلى انقسامات . يتمثل دورك المناهض للانقسام بالتوفيق بين الاختلافات حتى لو كان كل طرف عنيد و متمسك بموقفه . عندما تحقق الوحدة بين أعضاء المجموعة تحتفلون عن طريق الاسترخاء كمجموعة خارج نطاق العمل ، وذلك بإيجاد نشاط يستمتع به الجميع . وبذلك تسمح للمجموعة أن تشعر بالتضامن دون ضغط من موعد اللقاء .

4- المربي : إن دورك هو المستشار باعتبارك مثالا يحتذى به فسيبتعد عن تعاطفك وتفهمك لن يأتيك وهو واقع في مأزق أو في حاجة إليك . أنت تحقق ذلك بآلا تطلق

أحكاما متسريعة، وأن يمتد تعاطفك كي يشمل الجميع لأنه يمكن أن يمر الجميع بأوقات صعبة . إن ردود الفعل المنتظرة أي إشارة تدل على شعور الجميع بأن هناك من يستمع لهم ويفهمهم . من ناحية أخرى، أنت أيضا في حالة تأهب من أجل فض الاشتباك، أو أي نفور من المجموعة. أنت تواجه الوضع متابعتك لكل من يحتاجك، وتراقب عن كثب ما يفعلون. والزم نفسك ببناء علاقة حقيقية معهم إن الاحتفال بإتمام هذه المرحلة يتم مع كل شخص على حدى، وذلك عندما تمتلك القدرة على مشاركة الآخرين أفراحهم الودية والمضي قدما في طريق الشفاء.

5- المبتكر : إن دورك هو المحفز . باعتبارك مثلا يحتذى به فإنك تعمل على تشجيع الأفكار الجديدة وتظهر قابليتك لتلقي المجهول كأنك حقيقة في شغف إلى ذلك . أنت تحقق ذلك من خلال خلق مساحة يمكن للإبداع فيها أن يزدهر، ورعاية البراعم الأولى للاكتشافات الواعدة. إن ردود الفعل التي تنتظرها هي أي إشارة تدل على تحقيق تقدم . وبالتالي هي الفعل، عليك أن تطلق العنان للهوائي خاصتك كي يلتقط أي إشارة تدل على التقدم مع تغيير منحى توجه الفريق عن الطرق المسدودة والخطوط غير القابلة للتحقيق . عندما يتحقق التقدم يتم الاحتفال حينها بالمجموعة من خلال تقدير جمال وروعة أن تكون المجموعة من الرواد الأوائل .

6- الغير : إن دورك هو الملهم، باعتبارك مثلا يحتذى به فإنك تمثل رسالة ذات مستوى رفيع، وصوتك ما هو إلا تجسيد للصوت الداخلي الذي يدعو كل منا للتغيير . أنت تحقق ذلك من خلال تمكك بالقيم التي تعظ بها . إن ردود الفعل التي تبحث عنها هي أي إشارة تدل على تغيير داخلي في مجموعتك، والتي يمكن أن تمتد حتى تشمل المجتمع كله. أنت تبقى في حالة تأهب كي تتأكد أن كل من في المجموعة يتصرف على طبيعته وعلى أحسن وجه . ثابر على موقفك من خلال إظهار تعاطفك، بغض النظر عن عدد المرات التي تراجعت بها مجموعتك أو أظهرت ضعفها . بالنسبة إلى الاحتفالات التي يتزعمها القائد غالبا ما تكون أداء طقوس الشكر والعبادة، وتوجيه المجموعة على نحو كامل كأطفال تتم رعايتهم من سلطة عليا.

7- الحكيم والمتبني : إن دورك هو إشعاع نقي بما أنك بلغت أعلى مراتب الوعي . باعتبارك مثالا يحتذى به ، فإنك كالقديسين تمتاز بروح نقية . أنت تحقق ذلك من خلال حرصك على تنمية الصفات الضرورية للوجود كالحب ، الصدق ، السلام ، والمعرفة العميقة . غالبا ما تقوم به لا يكون مرتبطا مع بعضه . إن ردود الفعل التي تنتظرها هي كل شيء وأي شيء . إن الحكيم يقبل أن كل شخص يتبع طريقة فريدة ، يجب أن يحترم من خلاله. ثابر على موقفك من خلال تفهمك للطبيعة البشرية تحت أي ستار. إن احتفالك حينها أن تكون جزءا لا يتجزأ من مجال الكينونة النقية ، التي هي مصدر كل شيء . بينما يحتفل الآخرون بشرب ما تتمتع به من سلام داخلي فرح مع أننا كنا قد ركزنا على جانب معين من النرويج وهو « الرؤيا الناجحة » ، إلا أنه لا نجاح دون فعل .

مجرد تعيين القائد للطريق الذي ينوي إتباعه ، يتعين على الجميع أن يتبعوا اتجاهه . إن أعباء القيادة هي التي تأتي بنتائج غير متوقعة ، فالشكاوى التي يكثر سماعها من القادة ، أنهم في كل دقيقة في اليوم ، يتوجب عليهم أن يختاروا بين منهجية فعل ما أو منهجية أخرى . هذا غالبا لا يترك لهم أي وقت من أجل تنمية ورعاية المستوى الأعمق ذواتهم . على مستوى العالم حيث من غير الممكن السيطرة على المستقبل ، فإنه من التهور تجاهل مصدر أساسي جده للفعل وهي جوهر تكوين الشخص « الروح » . من أجل هذا من الآن فصاعدا أنت تتفوق على باقي القادة من خلال تعلمك القوة الخفية للترابط العاطفي ، ومعرفتك بقيمة توسيع مدارك وعيك. عندما تتجذر أفعالك عميقة فستأتي مباشرة من رؤيتك . في الوقت نفسه أنت تواجه أيضا التحدي المتمثل في جعل أفعالك ذات تأثير كبير قدر الإمكان . إن الفعل في حد ذاته مهارة فهو يقوم على خمس خطوات يتضح من خلالها الفارق بين النجاح والفشل . في حال كنت في موضع تقود:

1- قم بتوجيه الأفعال : لا بد أن يكون الجو المحيط بك حركيا ، ويجب على كل فرد في المجموعة أن يشعر بطاقة يستمد منها مجرد دعوته إلى الفعل.

2- كن بمثابة قدوة : أي كن على استعداد من أجل القيام بالأشياء نفسها التي تطلبها من الآخرين . بهذه الطريقة سوف تجد الآخرين من أجل العمل ، لا يتوجب على القائد القيام بالأعمال التي يوكلها إلى الآخرين ، ولكن إذا استطعت ذلك ، فسيكون في ذلك ميزة كبيرة . يقوم الفعل القائد بذور القدوة ويهب نفسه على نحو كامل من أجل ذلك .

3- الزم نفسك برود فعل جيدة وصادقة : أثبت أنك تريد سماع الحقيقة ، وعند إعطائك ملاحظات إلى الآخرين احرص على أن تكون صريحة وإيجابية ، وسلط الأضواء أولا وقبل كل شيء على مساهماتهم .

4- حافظ على ثباتك : دائما سيكون هناك نكسات وعقبات. إن منهج أي مشروع كبير لا ينساب بسلاسة ، فعندما يتسلل القلق عند البعض خوفا من الفشل ، تكون مثابرتك الدؤوبة رصيда قويا من أجل تلافي الفشل.

5- خصص وقتا من أجل الاحتفال : عند كل إنجاز كبير ، اخلق جوة من الاحتفال حوله . إن العمل ولا شيء غير العمل يستنزف في نهاية المطاف حماسة الناس ، من خلال الاحتفال بتلك الإنجازات الصغيرة ، أنت تعطي كل شخص طعم مسبق للنجاح خلال مسيرته ، حتى وصوله إلى النجاح النهائي إن القائد صاحب الرؤية ، لن يرضى إلا ببناء فريق من المختصين وأصحاب المهارات . إن أهمية ذلك بالتأكيد هو إظهار فعاليتهم للمجموعة وللعالم بأسره ، وتأكيد أن ما تقوم به موثوق به . في كل مرة تقف فيها متوسطا مجموعتك ، وقد فيها الحقيقة التي عبر عنها « إيتالو ماغني » ، الفائز بجائزة الخطابة : « إذا كنت تتحدث إليهم من رأسك ، فستتحدث إلى رؤوسهم . وإذا تحدثت من قلبك فإنك ستصل إلى أما إذا تحدثت إليهم من حياتك ، فإنك حتما ستصل إلى قلوبهم.

## الفصل الخامس الدعم والتمكين

( E ) يعتبر الدعم ثمرة الفعل الناجح فالفعل وامتلاك القوة عصيان معا؛ لأن رؤيتك دون أي قوة ستذوي ضمن الصعوبات والمقاومة تنمة . هذا لا ينضوي تحت دعم الأنا التي تتحرك تحت سيطرة وتحكم « إذا ليس الآخرين في الوقت نفسه الذي تتم فيه أن الاعتقاد أن القوة لا تتوافق مع الروحانية هو اعتقاد مضلل، ففي أعماقك هناك حقل من الإمكانيات غير المتناهية ومع كل إمكانية هناك أمور تحمل في طياتها طرين يؤدي إلى النجاح، أما دور روحك فهو يتجلى بالهارهما سويا في الوقت نفسه . يتم التحقق من قوتك من خلال ما يمكن التعبير عنه كحقيقة. هناك بجانب مظلم للقوة يعرف غالبا بالظل، وهو المكان الذي ينشأ فيه الغضب، الخوف، الحسد، الجشع، العدوان، مشاكل للقادة، إذ يحرق نواياهم الحسنة ويشوه أفكارهم .. من أجل ذلك، يجب عليك أن تكون مدركا لظلمك وبعد ذلك يمكنك تعطيل ما يجول به من خلال دمج الظلام في النور . عندما تتجاوز الحاجة إلى الخير والشر، النور والظلام، وصراعهما ضد بعضهما البعض، فستكون قوة الروح ملك على نحو كامل . هذه هي قوة الكمال كل قائد يحتاج إلى القوة ولكن بالطبع دون أن تجلب له المزيد من المشاكل .

إن الفعل دون قوة ليس خيارا مطروحا، إذا كنت تفتقر إلى القوة من أجل تحقيق أهدافك فإن رؤيتك ستبقى خاملة . عليك أن تكون واقعا حول كيفية عمل القوة قبل أن تتمكن من أن تدعم نفسك بنجاح، ومن ثم تكتشف إمكانية دعم الآخرين، الأمر الذي يعتبر أعظم عمل جيد يستطيع أن يقوم به القائد . إن استخدام القوة يعتبر في الوقت نفسه متشابكا مع إساءة استخدامها . عند النظر من خلال عدسة التاريخ ترى أن القوة لديها بعض المبادئ التي تتبعها، والتي تعد على نحو جيد من قبل القادة القدماء والمعاصرين جميع القوة : كلما حصل القائد على قوة أكبر أتنه على نحو أكبر . إن

النتيجة الحتمية لارتفاع القوة هو السقوط فقط: مهما بلغ القائد ذروته في القوة لا بد له من السقوط يوما ما . القوة تفسد : نرى أن القادة الذين بدأوا القيام بالأعمال الخيرة، انقلبت كي أفعال شره القوة استثنائية : إن الشخص العادي شاء أم أبى سى سلم قوته إلى هؤلاء الناجين وراء السلطة، ويبقى صفرا خاوي اليدين . نستطيع القول أن هذه المبادئ ممثلة يوميا عمليا، ولا تحتاج إلى مرحلة كبيرة من التاريخ حتى نراها تعمل . إن الأمر كما كان سابقا في الصندوق الرملي، إذ يمكننا رؤية الأطفال فيه مقسمون إلى مستأسدون وضحايا، مانحون وآخذون، أقوياء وأذلاء .

يخبرنا علماء النفس أن المهام لدى والتمكين الأطفال منفصلة منذ الطفولة المبكرة تبعا للجنس : فالذكور يتعلمون كيف يستخدمون نفوذهم، والفتيات يتعلم كيفية استعطاف القوة من خلال أن يكن جذابات ومسائرات . إن جمع بىانات بسيطة حول الأطفال الصغار يؤدي إلى الجدل. إذ لا توجد فتاة ترغب بأن يقال لها إنها خنوعة عوضا عن أن تكون قوية، أو لكونها فتاة فقد قدر لها أن تلعب دورة أقل من لو كانت ذكرا . إن القوة دائمة مقلقة . إن القيادة من الروح تعني حل هذه القضايا المزعجة من خلال اتخاذ نهج واعى لها . مع توسيع مدارك الوعي، لاحظ أن أنماط القوة ليست ثابتة ولا حتمية . إن كل مبدأ من المبادئ الأربعة يمكن عكسه، وتحويله إلى شيء أكثر إنسانية .

تجميع القوة : من أجل عكس هذا المبدأ، يجب علينا نبذ القوة الشخصية من أجل ما وراء تلك القوة، وهي موجودة لدى كل شخص إنها تقوم على التعاطف والرحمة والحيادية، بالإضافة إلى أنها تتجاوز الأنا من أجل العثور على هويتك الذاتية الأعمق . النتيجة الحتمية لارتفاع القوة هي فقط السقوط من أجل عكس هذا المبدأ، حاول التأصل في الوجود الثابت والمستمر، فطاقتة تزود الكون بالقوة من مستوى الحقل العمومي، أي نقطة البداية غير المرئية بالنسبة إلى جميع الأشياء المرئية. هنا كل



الاحتمالات متساوية. عندما ته ما تستطيع إظهار الإمكانيات القصوى في أي وضع، فإن قوتك ستكون ثابتة دون خطر الارتفاع إلى مستوى عال جدا أو إمكانية السقوط .

القوة تفسد : من أجل عكس هذا المبدأ ، تعلم من ظلمك وحول تأثيره السلبي إلى شيء إيجابي . هناك جانب مظلم في دور كل قائد عندما لا يعيه جيدة، ويقود ذلك الجانب المظلم إلى الفساد الشخصي . إن طاقات الظل كالغضب، الاستياء، الأنانية، الجشع، الحسد، تصوغ الحياة بأكملها، فهي تمثل الجانب المدمر في الطبيعة التي لا تستطيع الخليفة دونها أن تظهر إلى الوجود . حينما تستطيع استخدام خيالك على نحو خلاق وهو الهدف الأسمى عندها لن تفسدك القوة . القوة استثنائية من أجل عكس هذا المبدأ، عزز قوة الآخرين من خلال بيان لهم أنهم متساوون لك. في الحقيقة إن القوة متماثلة بالنسبة إلى كل شيء، فالطاقة نفسها الموجودة في الإبداع والانتظام متواجدة في الذرة والمجرة، والبكتيريا واحدة الخلية وفي الدماغ البشري. نحن موهومون بالمظاهر وتخفى علينا البواطن، أي المستوى غير المرئي الآتي من القوة . إذا ما شاركت هذه المعرفة، يمكنك خلال تفعيل مصدر القوة في أنفسهم، وحينها سيكون الجميع استثنائيا دون الاقتصار على البعض. دعم الآخرين من عندما تعكس هذه المبادئ الأربعة، تكون حينها متمكنة على نحو كامل، فهو في حد ذاته، ليس شيئا مرغوبا به . كما أن فقدان القوة يجلب لك العديد من المشاكل فكذلك يفعل سوء استخدام القوة . يجب عليك صياغة رابط بين القوة والقيم العميقة، نحن ننظر حولنا فنرى عالما مليئا بكل أنواع الرعب الموجود في الاستبداد، القمع، القوة العسكرية، اضطهاد الضعفاء . يمكنك أن تكون قوة تواجه هذه المشاكل، شرط توفر الرغبة لديك كي تكون على استعداد لمواجهة القوة بوعي.

هنا والآن والتمكين الشخصي أو ما وراء الشخصي إن المبدأ الأول الذي ترغب بعكسه هو جميع القوة والذي يشكل بالنسبة إلى العديد من القادة إغراء رهيب، وذلك لأنهم يبررون ذلك بالحاجة لأن يكونوا في موقع المسؤولية، والمراقبة، والسيطرة،

واتخاذ أي قرار . قد تكون رؤيتهم سليمة ، فكل الطغاة يقنعون أنفسهم أنهم يخدمون بذلك المصالح العامة ، ولكن المسألة الحقيقية ليست أن تكون جيدا أو سيئا ، وإنما المسألة . في الأنا التي لا تحتاج إلى ذريعة من أجل كسب المزيد لنفسها . عندما تهيمن « أنا ، لي ، يخصني » ، يتطابق القائد مع الوضع والحالة . إن الأنا غير آمنة بطبيعتها ، ولذلك فمن المستحيل أن تكون قويا دون جعل الآخرين ضعفاء . من منظور الأنا فكل تنافس يمتلك رابحين وخاسرين ، وإذا ما ذهب المتحدي إلى الرابع فسوف يأتي العار والخجل إلى الخاسر . من أجل ذلك قبل أن تستطيع الأنا أن تقوض من مكانتك مكن نفسك من القوة الأسمى ، تلك القوة التي لا تقوم على الأنا ، وهي موجودة عند كل شخص على نحو متسار . إن Transpersonal تعني حرفية « ما وراء الشخصية » ، أو « الانتماء إلى أي أحد » . عند الاعتماد على الصفات الكونية ، تصبح كقائد الأول بين المتساويين ، وتصبح الأول من خلال تجسيد رغبات الآخرين فتكون قوتك ملهمة لهم ، عوضا عن أن تكون مصدر تهديد لهم ، وعندما تلتى احتياجاتهم بالأشياء المطلوبة كونية ، تكون عندها ممارسة لتلك القوة التي تعود بالنفع على الجميع . عندما سئل الآلاف ماذا يرغبون بأن يتمتع به القائد ، تصدرت القائمة أربع رغبات : الثقة ، التعاطف ، الاستقرار ، الأمل. عندما تأتي قوتك من دعمك هذه الأشياء ، تتحول عندها من الشخصي إلى ما وراء الشخصي.

## الفصل السادس ( R ) المسؤولية

سلوك لا تقتصر القيادة من الروح على تحمل مسؤولية ما تحتاجه الجماعة . بل تعني الاهتمام باحتياجات الفرد الشخصية المتزايدة، وهذه المسؤولية تبدأ من خلال تطورك الشخصي . أنت تمتلك القدرة في ثمان مراحل من حياتك كي تكون موجهة من روحك : الأفكار، العواطف، الإدراك، العلاقات الشخصية، الدور الاجتماعي، البيئة، الكلام، الجسد . إن كل من هذه الحالات تؤثر في المجموعة التي تقودها، وبالتالي إذا تمكن من التطور فستتمكن مجموعتك منه أيضا إن القيادة من الروح يجعل التطور في قائمة أولوياتك، فلا يصدر منك تصرف يؤدي إلى خفض احترام ذات الآخرين. من خلال معاينة لمعتقداتك الأساسية وتعديلها كي تكون فرصة جديدة، تسمح للتطور أن يظهر من تلقاء نفسه، ولأن التطور قوة مندفعة في الكون ولا يمكن إيقافها، فأنت بالتالي تستعين بقوة غير مرئية وبالتالي لا تعود المسؤولية عبئا كبيرا عليك، بل تبقى خفيفة المحمل ما دمت مستمرة في النمو كل قائد يأخذ على عاتقه المسؤوليات، ولكن إذا كنت تقود من الروح فسيكون لديك وجهة نظر مختلفة. أنت تتحمل مسؤولية تطورك وتطور من حولك . لقد اخترت أن تبدأ مع رؤية خاصة، وحتى تتمكن من تحقيقها لا بد لك من السير عبر طريق يمكن وصفه بالنجاح، إن الشخص الذي في داخلك ينمو معك خطوة بخطوة ما دمت على ذلك الطريق . مع تزايد حاجات المجموعة الواجب إشباعها، كيف لك أن تجهز نفسك حتى تستمر بالتطور؟ يلعب الالتزام الشخصي دورا في هذا الأمر، ولكن ما الذي تلزم به؟ بمجرد الإجابة عن هذا السؤال ستعرف فوراً ما هي المسؤوليات الملقة على عاتقك يوما، إن روحك لا تقدم أي مطالب لأنها لا تشارك في النشاط، فمهمتها تتلخص في أن تكون مصدرة لك ، وأن تكون الأرض الصامته التي يقوم عليها وجودك . من أجل ذلك تنشأ مسؤوليتك فقط عندما يتوجب عليك أن تتصرف أو تفكر أو تشعر. إن البذور تتبرعم في صمت إلى الأبد، ويوجد عند كل بذرة إمكانية النشوء من مجال الاحتمالات اللامتناهي .

يمكن لهذه البذرة أن تحمل في برعمها أفكارك المقبلة، وهنا تكمن مسؤوليتك في جعل أفكارك قابلة للتطور وأن تعزز عملية التطور والتقدم .

إن الاحتمالات لا تظهر دوماً على شكل أفكار، بل يمكن أن تكون شعوراً، فعلاً، أو حتى كلمة، ويمكن لها أن تشمل كل جانب من جوانب الحياة. إن روحك قادرة على إعطائك أي شيء تريده، وبالتالي، على الجانب الآخر من الصفة أنت مسؤول عما تريد. إن معرفة ما الذي يجب عليك أن تطلبه يمكن أن يكون دقيقة إلى حد ما. على كل الأحوال يجب أن يكون جميلاً وملهماً لفكرتك بأكملها، إذ أن هناك الآلاف من التفاصيل التي يجب أن يعمل بها على أساس يومي .

يمكن للقائد أن يكرس وقته من أجل المساهمة في إعمار السلام العالمي، أو العمل من أجل اقتصاد مستديم، أو إيجاد بديل للوقود الحجري. بالمقارنة مع هذه الأهداف النبيلة، يبدو من التفاهة الأخذ في عين الاعتبار، تلك الكلمة التي تنوي قولها، أو الإحساس المقبل الذي ستشعر به في جسدك، ولكن يبقى ذلك جزءاً من نسيج الحياة، وإذا لم تتطور هذه الأمور فلن تتطور رؤيتك أيضاً . إن نسيج الحياة معقد ومتشابك على نحو لا يصدق، إلا أنه بإمكاننا إيجاد ثمانية مسارات رئيسية، ويمتلك كل مسار مسؤولياته الخاصة. إن المتعة في معاينة أي موضوع من وجهة النظر هذه تكمن في أن تتحمل المسؤولية كوسيلة ترضى بها نفسك، لا كعيب يتعب كاهلك. اسأل نفسك سؤالاً واحداً « هل أتطور من خلال القيام بذلك ؟ »، وإذا كان الجواب نعم، تقبل تلك المسؤولية كخيار لك.

يمكن تقسيم مسؤوليات القائد في المجالات الثمانية التالية: أنا مسؤول عما أعتقد، أنا مسؤول عما أشعر به ، أنا مسؤول عن كيفية تصوري للعالم، أنا مسؤول عن علاقاتي، أنا مسؤول عن دوري في المجتمع، أنا مسؤول عن بيئتي الحالية، أنا مسؤول عن كلام، أنا مسؤول عن جسدي .

الآن دعونا نلقي نظرة على كل من هذه الأمور بتفصيل أكثر، أنا مسؤول عما أفكر هذا هو حال الإدراك، والذي هو أوسع بكثير من مجرد أفكار عقلانية : إنه يغطي أيضاً البصيرة، الحدس، « المشاعر الداخلية »، الدوافع الإبداعية إن الأفكار تراودنا عفوية، وبالتالي نميل إلى قبول تلك الأفكار التي تحول في عقولنا كما تشاء. إذا كان

هذا صحيحا، كيف يمكننا أن نكون مسؤولين عن نبضات التفكير التي تأتي وتذهب؟ على الرغم من كل شيء فإننا لا نعرف ما الفكرة التالية التي ستفكر بها، أو ما سيخطر في بالنا، ولكن هذه الأفكار تأتي في أنماط معينة حسب عادات التفكير الديك، وهذا ما يمكنك تحمل مسؤوليته. شجع العادات الجيدة، وتجنب العادات السيئة. إن القادة الناجحين تعلموا القيام بذلك على حد سواء، أن يدركوا ذلك. إلا أن هناك نسبة جيدة ممن يسعون لأن يكونوا قادة، يتوجب عليهم تدريب أدمغتهم من أجل ملائمة ما يتطلبه وغالبا دون ذلك منهم عادات عقلية جيدة . فكر بوضوح وإيجاز . - تخلص من الأحكام المسبقة والتحييزات الشخصية . - تفحص افتراضاتك، وتأكد من أنها ليست سلبية أو غير مؤكدة . - اكتشف كل شيء بتعمق . - انتبه إلى تلك الاندفاعات الدقيقة، وركز عليها حتى تمتد وتتكشف. انظر إلى كل فكرة دون الحكم عليها أو رفضها مسبقا تحول وانظر إلى أفكارك من زوايا متعددة . - تأكد من عدم تأثرك كثيرة بالإجهاد أو العاطفة أو حرارة الموقف . - ترفع عن مأساة الوضع. كل من هذه النقاط هي شيء يمكنك تحمل مسؤوليته، وإذا شاركت لنفسها، فسيكون الدماغ مهمة وغير واضح ولا موجز. هذه النقاط تحتاج إلى التدريب من أجل تلافي التكرار، في مكان غامض مع تفكير مبهم، يمكنك تشكيل الأفكار بوضوح، وصياغتها على نحو مقتضب . إن القدر نفسه من الاهتمام تحتاجه النقاط الأخرى عندما لا تولي الأمر اهتماما، فإن التحيز سيزحف إلى تفكيرنا تلقائيا، فهذه هي طبيعة العادة التي تعاود الظهور من تلقاء نفسها . مرارا وتكرارا يجب عليك أن تقف وتقول : « ليس هذا ما أريد أن أعتقده . إنها فقط قيود قديمة من الماضي، ما هي إلا تكرار تافه لما اعتدت أن أعتقده » . عندما تدرك هذا الأمر، فإن مسؤوليتك على نحو عام تتلخص في أن تكون في شخصية واعية. أنت فقط تستطيع اكتشاف التأثيرات التي تمتلكها العواطف والتوترات، فلا يمكن لأي وجهة نظر خارجية أن شكل بديلا عن وجهة نظرك، على الرغم من أن إمكانية أن يجمع بعض المستشارين الموثوقين بينك وبين حواسك، من خلال الدلالة إلى تلك النقطة التي فقدت فيها الوضوح. لاحظ أن هناك شيئين ليسا على القائمة : التنظيم والانضباط، فبعض القادة يعززون نجاحهم إلى وجود درجة عالية من التنظيم والانضباط في الدماغ . لقد

عابثوا عن كسب الحاجة إلى إجبار الدماغ على الانضباط، كما الحال في تدريب الحيوانات البرية التي لا تثق بسلوكها وتكون وحشيتها غير مرغوب بها؛ لأن الدماغ أبعد ما يكون عن الهدوء، فهو بالتالي مصدر الإجابات والحلول العفوية، والعفوية تتطلب الحرية، ومن الصعب لأي شيء أن يكون حرة ومنضبطة في الوقت ذاته. بالطبع لا يمكن أن يترك دماغك خشنة وجافة، فحتى الفنان الحر الذي لا يمكنه تحمل القواعد أو الحدود يرضخ إلى الانضباط مقابل أن يتعلم حرفته. يمكنك أخذ لمحة عن ذلك: قم بتأديب دماغك كوسيلة الإتقان حرفتك، ولكن بعد ذلك دعه يكون حرة وإلا سيرفض الكثير من تفيدك به. في الأفكار « الشاردة »، التي في الواقع ممتلك الكثير في السياق نفسه، اسمح لكل نبض دقيق للدماغ كالحسد المبهمة أو الإيحاء بأن ينوع. إن هذا الأمر صحيح، خاصة عندما نشعر بقليل من الأسف، أو عندما تكون تحت الضغط، أو عندما تريد أن تتفق مع الآخرين، أو أن نجد حلوة سريعة، أو نتخلص من مشكلة ما، إذ نتجه فوراً نحو استنتاجات خاطئة.

إن الروح لا يمكن أن تتخدد بالمظاهر، وعندما تشعر بدقة أن هناك غلطة ما، يتوجب عليك أن تثق بنفسك. حقيقة كلما كان الأسف أقل، كانت إمكانية الوثوق به أكبر. أنا مسؤول عما أشعر به إن المشاعر شأنها شأن الأفكار، تحول فينا كيفما شئت. إن كونها عفوية يجعلها غالباً غير موثوقة، ويجب الخوف منها. لا شيء غير مرحب به بالنسبة إلى الدماغ أكثر من القلق، ولطالما تم التراجع عن العديد من المهن المتعهد بها بسبب المزاج السيء. نحن هنا لا نتكلم عن محاولة السيطرة على الخوف أو الغضب أو أي عاطفة أخرى، وذلك بسبب شيء واحد أنه ما من برامج لإدارة الغضب أو علاج الرهاب، إلا وكانت لها نتائج متباينة في أحوالها، فحتى المجال الموثوق من علم النفس الإيجابي، الذي يعمل من أجل إعادة صياغة السلبيّة بطريقة إيجابية، لا يزال غير معتمد في الأبحاث إلى حد كبير. مثل الأفكار فإن المشاعر تتفرع إلى أنماط، وبقدر ما تكون واعية إلى تلك الأنماط، يمكنك أن تحمل مسؤولية تغييرها.

## الفصل السابع ( S ) التزامن

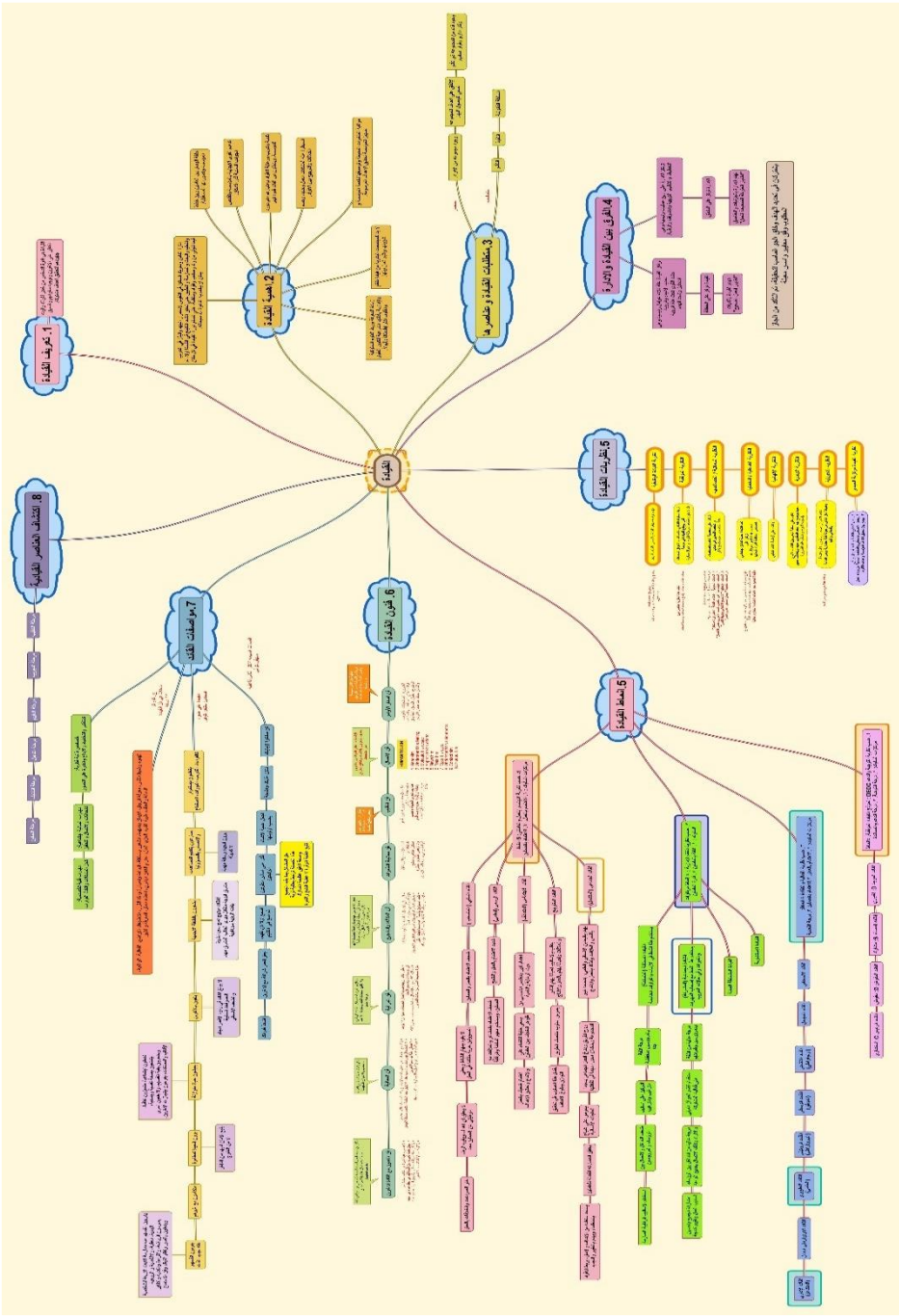
لا يمكن أن يكون سلوك التطور بالإجبار، وإنما يزرع وينمو رويدا رويدا. هناك العديد من القادة الناجحين تعلم كيفية التطور على نحو طبيعي، وكانت النتيجة تناغمهم مع ذاك الصوت الداخلي، واسترشادهم بالحدس. إن السلوك المدمر لديه طريقته في استئصال القادة السيئين من خلال الفشل، إلا أن السلوكيات المذكورة أعلاه تتماشى مع قوة الروح التطورية، فتقوم تلك القوة بخفاء بتقديم الدعم والمساعدة إليك. أما السلوك المناسب فيجعلك متماشيا مهارة مع التطور في حد ذاته، ومع تنمو جميع الأشياء عضوية وتتوسع. كل قائد في حاجة إلى الدم، وليس هناك دعم أكثر فعالية من ذلك الذي ينبع من الروح، فالدعم الروحي يهبك دفقة مستمرة من عطايا المجهول الصغيرة والكبيرة. هذا هو عمل التزامن، إنه الذكاء غير المرئي الذي يضجك في المكان المناسب في الوقت المناسب. إن الحروف الستة لفظ « L - E - A - D » القادة « S - R - E - A - H » أهبك من أجل قفزة في الوعي، وهذه النقلة هي التي تتيح لك العيش انطلاقا من المستوى الروحي، حيث تبدو المعجزات شيئا طبيعيا، وتأتي القوى اللامرئية كي ساندك وتحول رؤيتك إلى يقين. الأولى من إن أصحاب الرؤى الناجحة يتوقعون المعجزات، لأنهم يثقون في دعم الروح المستمر. إنها وسيلة طبيعية وسهلة للعيش، حيث تسمح لذاتك الحقيقية أن تتكشف، ومن ثم تستطيع أن تسهل هذه الطريق على أولئك الذين تقودهم وتخدمهم كما سنرى، فإن التزامن ليس شيئا عرضيا بل تلك غاية وهدفة. فهو يؤكد أن الدافع الخاص بك هو بحيث يبرهن أن ثقتك في روحك في محلها. كما يوسع مدارك كي تتلقى رسائل من الروح لا لبس فيها. كل ما عليك القيام به هو أن تفتح كي تتلقى هذه الرسائل. إن التزامن هو أكثر جوانب القيادة غموضا، فالقادة الناجحون المعجزات الصغيرة التي حصلت في حياتهم، بينما ذوو الرؤى الناجحة منهم لا يرون سوى المعجزات الكبرى، إن المعجزة الصغيرة تنطوي على ضربة حظ أو هي مسألة التواجد في المكان المناسب في الوقت المناسب. بينما المعجزة الكبرى مختلفة

جدا، ففيها يتحول المستحيل إلى اليقين، ويتدخل حينها إرشاد أعلى كي يغير مجرى حياتك. باستطاعة الروح أن تخلق المعجزات عند أي أحد، فالقيود تكمن داخل أنفسنا فقط عليك أن تزيل هذه القيود، ولن يعود أي شيء كما كان في يتفكرون في السابق . إن القيادة من الروح تستوجب وجود هذا النوع من الدعم المخفي من معظم الناس. هذا لا يعني أن الإله في جانبك أنت فقط، فالإله إلى جانب الجميع، لأن الإله هو كيف نتصور القوة غير المحدودة التي تنظم الكون. إذا كانت الروح هي صلتك مع تلك القوة التي يمكنها ترتيب أي حدث في الزمان والمكان، فالمصطلح الذي يطلق على مثل هذه الأحداث المرتبة هو التزامن. إن تعريف التزامن الأساسي : هو هادفة ذات مغزى. في الحقيقة، هذا ليس كاف من أجل وصف ما يحدث، فالمصادفات تربط أحداث من غير المحتمل حدوثها، على سبيل المثال : شخصان غريبان عن بعضهما، التقيا وهما يحملان اسم العائلة نفسها، أو كانا في المدرسة نفسها. من ناحية أخرى فإن التزامن يغير الأحداث من أجل جلب المزيد من المعنى لها، كلقاء شخصين يحمل أحدهما الحل لمشكلة لم يكن الآخر قادرة على حلها إن التزامن كأنك أعطيت بذرة صغيرة من فكرة، فرصة ماثلة كي تنمو وتكبر، وأعطيت لذلك الحلم الشخصي فرصة كي يصبح حقيقة . عندما يسأل القادة عن سبب نجاحاتهم الباهرة، يجيبون أن سبب نجاحهم هو استخدامهم عبارة « حظا سعيدا » أكثر من أي عبارة أخرى. إنهم يدركون أنهم اتبعوا حياة استثنائية، ولكن ليس لديهم أنموذج يشرح ذلك. إن التزامن هو الأنموذج الصحيح فهو يصف العملية الجوهرية في الكون. إن جسمك يعتمد على التزامن على نحو لا يمكن تصوره، فكل خلية دماغية من أصل مئة مليار خلية تبحث عن غذائها، وهوائها، ومائها، مثل « البرامسيوم » أو « الأوموبيا » التي تبحث عما يخصها في بركة خضراء في يوم صيفي معتدل، إن خلايا المخ تعمل في تنسيق رائع، فكل فكرة عبارة عن رقصة ذات تدريب أنيق ورائع . تتمكن من تعمل مليارات من الخلايا العصبية على نحو متناسق في قراءة هذه الجملة، ولا يوجد نظام مرئي يربط بينها. إن التزامن خلق معجزة كبرى على نطاق غير مرئي تقريبا. لو حدث هذا على



نطاق واسع فإنه سيكون كما لو أن كل شخص على وجه الأرض قال الجملة نفسها، اللحظة نفسها، دون تخطيط مسبق لذلك. إن الصدفة لا يمكنها أن تسبق تصف ما يحدث هنا؟ في لحظات التزامن تشعر أن الكون يحتضنك، وترى من أنت حقاً، وأن ذاتك الحقيقية لم تعد منفصلة أو معزولة، وتشعر أن العالم الذي تواجهه ليس عشوائية، وإنما يسبح بالنسبة إليك عالماً يعدل لك الأحداث باستمرار كي يجلب لك أفضل نتيجة ممكنة. يتوقع من القادة أن يحققوا نتائج، ولذلك ليس من المستغرب أن أعظم القادة يشاركون سر التزامن، إنهم يعتمدون على القوى غير المرئية كي تأتي لمساندتهم. إن رؤيتك الشخصية تحتاج هذا الدعم نفسه، ويمكنك أن تتعلم كيف تزرعه داخلك. تشير المعجزات في حياتك إلى أنه لديك رابط قوي مع روحك. يمكنك أن تعتبر هذه المعجزات قفزات نوعية في مراحل تطورك الشخصي. كلما توقعت وجود التزامن عند حاجتك إليه فستجده، عندها ستتمكن أن تمرر وشارك هذه الفائدة مع من حولك. الارتقاء بالأمر العادية من أجل تحقيق أقصى قدر من وصولك إلى معجزة، يمكنك اتخاذ خطوات عملية، إذا قمت بإتباعها ستصبح صاحب رؤية ناجحة، وهذا هو هدف وجود مثل هذا الكتاب. الطريق إلى المعجزات - اعتبر وجود التزامن أمر اعتيادية. - ابحث عن الرسالة الخفية، اذهب إلى المكان الذي تم إرشادك إليه ؟ - كن هنا في الوقت الحاضر حاول أن تفهم انسجام الصراعات الضمنية - شجع الوحدة، وثبط الانقسامات. - وائم ذاتك مع متقدمك الجديد : « أنا العالم » كما ترون، فإن بعض هذه الخطوات نابعة من الداخل، وتعتمد على تغيير معتقداتك وتوقعاتك القديمة، وبعضها خارجي يعتمد على تجاوبك مع العالم وتواصلك مع الآخرين. اعتبر وجود التزامن أمر اعتيادية إن الخطوة الأولى هي أن تعكس أي اعتقاد يوحى إليك أن التزامن أمر غير اعتيادي، ولا يمكن أن توجد حياة دونه، ولا يتم هذا التنسيق الرائع في البيئة دونه. لو وضعت قطعة داخل جرة مختومة، لماتت من نقص الأوكسجين، ولو وضعنا السرخس داخل جرة مختومة، لمات من نقص وجود ثاني أكسيد الكربون، ولكن لو وضعناهما معا فسوف يبقيان على قيد الحياة. على نطاق الوجود هذا

الترابط الدقيق، يذهب أبعد من مجرد البقاء على قيد الحياة : توفر الطبيعة قاعدة لكل الأحياء كي تزدهر وتتطور . أنت جزء من تيار الحياة هذا ، وقد صممت كي تتطور وتكبر في البيئة المتشابكة المحيطة بك. قد يقول الكثير من الناس أن أحداث الحياة تجري عشوائية، وأنه بالتأكيد هذا العالم المادي يظهر العشوائية المسيطرة، فالذكاء حادثة ثانوية وهو بطريقة ما يخرج في الدماغ البشري من خلال الخطأ والتجربة، إذا كنت تتقبل هذه النظرة العملية، فسوف تعتبر بالتأكيد التزامن مثالا صغيرة عن الصدفة المثيرة للاهتمام. على الرغم من وقوع الكثير من الحوادث والصدف، ولكننا نعتمد على الوعي في تجربتنا اليومية أي كان مصدره . إن النظرية شيء والممارسة شيء آخر، وحياتنا لها معنى، ليس علينا أن ندعي أن القوة الأعلى تكمن العمل، بل من الأسهل لنا أن نقول إن الذكاء موجود في كل مكان . فكر في حديث متزامن جرى في حياتك، عندما قابلت غريبة تحول كي يأخذ دورة هامة في حياتك. إذا كانت الصدفة موجودة فقط في العمل، فإن احتمالات وجودها ستكون واحدة إلى مليون من الأبسط وفقا لمبدأ شفرة أو كام » ومن المنطق أن نقول : إن الاجتماع كان لا بد من حدوثه، وإن الذكاء يعمل على نحو غير مرئي، كي يرتب هذا الحدث الذي سيخدم تحقيق هدف ما. في تقاليد العالم الحكيمه يمتد هذا التفسير على حياة الشخص بأكملها. يتبنى الحالمون الناجحون هذا الاعتقاد لأنه أثبت صحته في حياتهم الخاصة، أصحاب الرؤى يشعرون بارتباطهم بهدف عال . - يختبرون الحلم عندما يتحول إلى حقيقة، يصلون ويتلقون الإجابة. - يشعرون أن حياتهم ذات معنى عميق. - يشعرون أنهم موجهون من الداخل . - يعتمدون على التزامن على نحو كبير - يسيرون على الطريق التي كانت مقدرة لهم . ليس عليك أن تقنع نفسك أن هذه الأمور صحيحة. إنها ستصبح حقيقة تلقائية وعلى نحو طبيعي مع نمو الوعي، إنها في الواقع ستصبح شيئا شائعا، إن التزامن ليس شكلا من أشكال التمييز الإلهي الذي يميز قلة من الناس على البقية منا. إن الجميع مدعومين من المستوى الروحي على نحو متساو وكامل.





## الجزء الثامن : بقعة ضوء

---



اعرف نفسك أولاً، من أهم أسباب  
فشلنا في الحياة.. جهلنا بأنفسنا وعدم  
معرفة بقدراتنا وأولوياتنا..

حين يجتمع لديك الحلم مع  
قوة الإرادة.. لن تحقق أهدافك  
فقط.. بل ستجبر العالم على  
إتباعك واللاحق بك .

ما فعله الحالمون وعظماء  
التاريخ أنهم قدموا لنا أحلاماً  
استثنائية وخططاً مستقبلية..  
جذبت العلماء والأوساط  
العلمية باتجاه تحقيقها...

قبل أن تعرف غيرك يفترض أن  
تتعرف على ذاتك، وقبل أن تفهم  
الآخرين عليك فهم نفسك.. وقبل أن  
تفكر في الإقدام على أي عمل  
افحص ميولك وقدرتك على إنجازه.  
فمن أهم أسباب فشلنا في الحياة هو  
ضبابية الأحلام، وعدم معرفه ماذا  
نريد وماذا نستطيع وإلى أي اتجاه  
نميل؟ وحين تفشل في أي مجال  
نسارع للوم الآخرين ولا نفكر  
للحظة في أن عدم فهمنا لأنفسنا قد  
يكون أهم أسباب فشلنا.

ما المرونة؟  
صفة ضرورية لتجاوز العقبات المحتملة،  
وأي تغيير يطرأ على خطة العمل..

كن ذكياً ولا تقطع شعرة معاوية  
مع أي إنسان ..

إن أقرب الناس للعقل والحكمة هو من يدرك نواقص نفسه وعدم خلوه من عيوب  
التفكير السليم.. ومن يؤمن بأن عقولنا أصغر (وأعمارنا أقصر) من أن نصبح خبراء أو  
نصل إلى مستوى الفهم الكامل والنهائي لأي شيء.. حتى كيفية مفرقتنا بأنفسنا  
وحكمنا على الأشياء بشكل صحيح .

ألا تتخلى عن شيء وتقال كل شيء، لا يمكن أن يسمى زهداً.. الجهل هو الانغماس والتثبث، والمعرفة هي الزهد.

تنظيم وقتك ليس مفيداً لحياتك فقط، بل ولدماغك الذي يعمل بشكل أفضل وأسرع بوجود برنامج وجدول.

وتقلل من نطاقك الإدراكي.

كي تبلغ الحقيقة المقدسة لا بد أن تسقط كل الأوثان وكل التطورات المادية، شبكة الزيف الذاتية كلها يجب أن تكنس.. الحقيقة المطلقة تتجلى فقط حين يتحرر وعي الإنسان من السجن الذي صنعه عقله .

ما هي خطتك بالحياة؟ إن لم تعرف إلى أين تذهب فجميع الطرق تنتهي للاشيء . سر النجاح يكمن في وضوح الهدف والتنفيذ.

ينشغل الفاشلون في المشكلات والعقبات في حين ينشغل الناجحون بتحقيق الهدف النهائي.

كلما امتلكت رؤية واضحة كما تريد سهل عليك الأمل والتنفيذ والوصول إلى هدفك بشكل مباشر.



أما التركيز فيعني :

الاكتفاء بهدف رئيسي، تركيز  
طاقتك وجهودك عليه.. قد لا  
تستطيع تحقيق أكثر من طموح  
عظيم

من الخصائص الأخرى المهمة في  
أي خطة عمل ناجحة.  
وضوح الرؤية، المرونة،  
والتركيز، والتفرد ..

نظرية الفستق تعني باختصار..  
إن لم تعرف أين تذهب جميع  
الطرق تنتهي للاشيء..  
سر النجاح يكمن في وضوح  
الهدف والمرونة في التنفيذ ..  
ينشغل الفاشلون بالمشاكل  
والعقبات في حين ينشغل  
الناجحون في تحقيق الهدف  
النهائي ..

اقتصار صداقتك (قدر الإمكان)  
على الموهوبين والأذكياء هذا  
يجعلك تقتبس لا شعورياً مزاياهم  
الذهنية الراقية..

التفرد يعني مثلاً :

حين يقرر الشاب أن يصبح  
طبيباً (كي يكتشف الداء  
الذي ماتت به والدته) فإنه  
يمتلك خطة عمل أكثر تفرداً  
وتميزاً؛ بل أكثر نبلاً ووضوحاً

95% من أفكارك موروثه أو  
منسوخة. حاول تقليل هذه النسبة  
ودافع نسبة أفكارك الخاصة  
المتقلة.

تمتع بعقل ناقد وشكاك،  
يرفض تصديق الأشياء قبل  
تحكيمها إلى العقل والمنطق  
والمنهج العلمي.

الأذكياء يدركون أنهم أذكياء  
ولكنهم لا ينافسون آخرين بذلك ولا  
يستثيرون غيرتهم. وعداء المحيطين  
بهم.. يعرفون كيف يتحكمون  
بمشاعرهم، ويدركون أن التصرف  
بغرور وعنجهية يخلف العقبات أمامهم  
ويقلل من الفرص التي يقدمها الناس  
لهم .

احرص أن تكون ثقافتك  
(متوازية وشاملة)؛ لأن  
التركيز على جانب واحد  
يضعك في قوقعة الالتزام  
الفكري ضيق الرؤية وتقديس

البقع العمياء في دماغك..  
يملك دماغك بثقوب عمياء تمنعك من  
رؤية الحقائق بوضوح .  
التحيز المسبق، والرأي الجاهز،  
يقدمان حكماً مسبقاً وجوباً جاهزاً .  
حينما تتعامل مع جمهور توقع وجود  
من يتجزأ من أقوالك وتصرفاتك ما  
يناسب رأيه فقط.

كبسولات تستحق المحاولة..

لا تخسر طاقتك اليومية بسبب تصرف غاضب ومجادلة إنسان أحمق.  
لن تنتهم بالجنون حتى تتجاهل من يستفزك، ولن تنتهم بالجهل حين ترفض الدخول في جدال  
بيزنطي.  
لن يراك الناس متكبراً حين تتجاهل السفهاء، ولكن هم قد يخلطون بينكم حين تقرر  
مواجهتهم .

إن لم تحلم به فكيف ستحققه؟  
لا يمكن إنجاز حلم غير موجوداً وتحقيق  
هدف لا يشغل بالك .  
ضع أحلاماً كبيرة؛ لتصل في النهاية إلى  
إنجازات أقل من طموحاتك، ولكنها في  
النهاية أفضل من بقية الناس .  
الأحلام الكبيرة قد تنتهي بإنجازات  
متوسطة، ولكن الأحلام المتواضعة  
ستنتهي بإنجازات تافهة.

قد لا تكون ذكياً كما تعتقد..  
أكثر المغرورين غباء من لا يعرف نواقص  
نفسه ..  
لست ذكياً كما يبدو حين تكرر الخطأ  
مرتين أو تملك مشاكل معلقة من سنين .  
يمكنك قول ما تشاء عن نفسك، ولكن  
الناس يحكمون عليك من خلال

أنت ما تعتقده عن نفسك..  
نحن صورة طبق الأصل للشخص الذي  
نتصوره في أذهاننا ..  
يمكنك فعل المستحيل (فقط) حين تكون  
على قناعة بقدرتك على تغيير المستحيل.

الفيتامينات والتمارين  
الرياضية والتغذية الجسدية  
وشرب الماء بكثرة تزيد  
تدفق الدم للدماغ ويغذيه  
بشكل جيد .

ذكاءنا ليس حتمياً..  
ورفعه لا يتطلب أكثر من  
الوعي بطرق اكتسابه ..  
الأذكياء تخطئون مرة واحدة  
فقط، ثاني مرة تدعى خياراً  
شخصياً.  
من لا يعرف طريقة تفكير  
الآخرين يعتقد أنه الرجل

كل تصورات وأفكار الإنسان  
المسبقة والمتحيزة يجب أن تتوارى  
وتختفي من وصوله .

وحدة العقل الخالي من الأفكار  
والذكريات والتصورات، هو الوعي،  
هو اليقظة .

❖ بالعقل الفارغ فقط يحدث التحول  
في مركز كينونة الإنسان وتفتح  
ابواب الحقيقة. غير ذلك كل شيء  
ليس سوى تجوال وتبديد للحياة .

إن وعي الإنسان شبيه بالمرآة التي  
غطاها الغبار بالكامل..

غبار الأهواء والرغبات وغبار  
المشاعر، وغبار الأفكار تغطيه  
غير أن لا شيء تغير في طبيعة الوعي

الغريزة فطرية وعمياء.

إنها السبات، إنها عالم اللاوعي، لا  
شيء حسن ولا سيء، وليس هناك  
تميز، ومن ثم فليس هناك أي صراع  
داخلي، إنها التدفق الطبيعي الأهواء  
العمياء.

النبوءة تحقق ذاتها..

آرائنا المسبقة مسؤولة بنسبة  
كبيرة عن تشكيل مواقف  
الآخرين تجاهنا، حين تأخذ  
فكرة سلبية عن شخص ما  
سيعاملك هو بنفس الطريقة،  
وتتحقق بالتالي نبوءتك المسبقة  
فيه.

وفي المقابل حين تعامل الناس  
بإيجابية أو تمنحهم ثقتك المسبقة  
سيعاملونك بنفس الطريقة، فتزداد

قال كارل يونج: إن كل شخص بحاجة إلى  
نموذج كمال؛ كي يصبح كاملاً. ونظام  
الشاكر هو بالضبط ذلك النظام إذ أنه صيغة  
مرشدة للقيام بما يتطلب لإيجاد الكمال  
والحفاظ عليه.

وإنه علاوة على ذلك طريقة لبلوغ العظم

الأذكىاء لا يتخذون قرارات عاطفية أو متسارعة ..  
يعرفون أن القرارات الحكيمة لا تصدر في لج غضب، أو تحسر، أو انتقام، أو ضغط  
نفسى . فحين يمرون بهذه اللحظات يؤجلون قراراتهم ..

إن وعى الإنسان شبيه بالمرآة  
التي غطاها الغبار بالكامل ..  
غبار الأهواء والرغبات وغبار  
المشاعر، وغبار الأفكار  
تغطيه  
غير أن لا شيء تغير في طبيعة  
الوعي ..

ربما يكون أكبر خطأ نقع  
فيه والذي يجعلنا نفقد  
احترامنا لأنفسنا .. هو تقديم  
رأى الآخرين على رأينا في  
أنفسنا .

الحماس ..  
كلمة تعني أن الله في قلبك  
وفي داخل روحك المحبة التي  
تنوق إلى التعبير عن نفسها ..

إن عالم النفس أيضاً هو عالم  
موسيقى ..  
هذه الموسيقى موجودة في داخل  
كل إنسان، و ما من حاجة إلى  
أن تنتج .  
ولكي تصير مسموعة ، ليس  
على الإنسان إلا أن يصير صامئاً

في هذه الرؤية المباشرة يصير الإنسان  
مكتملاً معاً. في هذه الخبرة يعود الإنسان  
إلى البيت.. في هذا الضوء يسير الإنسان  
مشاركاً في بهجة النبات والزهور الطبيعية  
المباركة ..

وفي كل هذا يختفي الإنسان ويتلاشى في  
جانب، وينال ويبلغ الكينونة في الجانب  
الآخر. وذلك هو موته كما هو ميلاده.

إن طبيعة الخلق التي هي وراء الزمن،  
المكان، السببية، هي ذاتية الحضور  
وتقدم نفسها لوعي الإدراك لهدية من  
الحضور، إن كل الأشياء في الجوهر  
مقدسة في ألوهية خلقها.

عندما يوضع اتئمان وتعصب الإدراك  
الثنائي جانباً، يظهر الكمال المطلق  
وجمال كل شيء .

الرغبة تتأى بالإنسان عن ذاته. إنها  
هوى، إنها طمع للنيل، إنها توق  
وسباق وأن تصبح شيئاً ما وهذه هي  
طبيعة الرغبة . ولطالما كانت لك  
رغبة في أن تغير شيئاً ما فإن ذلك  
الحق لن ينكشف إن كشف تلك  
الكينونة هو إلا لعشاق.

إنني أعتبر العناصر الخمسة  
العظيمة فراغاً.

وأعتبر أشكال الوعي الدنيوية  
الخمس غير حقيقية. هذا الفراغ  
ذاته هو الحقيقة.

إنني أرى الحقيقة، أنها أبعد في  
القبول وعدم القبول، ولا يمكن  
القبول . ولا يمكن القول أنها  
موجودة ولا غير موجودة؛ وذلك  
لأنها طبيعتنا الحقيقة كما أراها  
هي بصيرة. في الوقت الذي تنال،  
تنال إلى الأبد؛ لأنها لا يمكن أن  
تفقد .

وإذا تبين للإنسان اللامرئي فيه،  
فإنه يتبين ويدرك الكون كله،  
ذلك لأن كل التقسيمات  
والتجزئيات متصلة بالمرئي. اللامرئي  
غير مجزأ فالواحد والمتعدد واحد  
وهذا هو السبب في أن بلوغ الواحد  
هو بلوغ الكل .

الحقيقة هي أن الخوف ليس  
من الموت، بل الخوف من  
المجهول .  
المجهول يثير فينا الخوف ..

أزماتنا هي مجرد دخول في حالة  
أعلى من الوعي. الحالة المطلوبة إن  
أردنا البقاء على قيد الحياة في  
المستقبل فالشاكرات تجعلنا  
نلامس طبيعتنا السماوية ولا والسر  
مدى الكائن في الداخل. والذي  
يمكن ان يجعلنا ثابتين في أزمة  
التغير .

أوقف أفكارك أولاً..  
ولتخبرني حينها أين هو  
العقل .

تعلم أن تغادر كل مكان لا  
يستحقك..

إن اهتماماتنا التي تستحوذ على  
انتباهنا أشبه بمتصفح إنترنت، فإن  
أي مكان يشير إليه يظهر على  
شاشاتنا .

التحرر أن تستيقظ لما لا  
يتغير ..  
يعني الروح يعني الأنا ..

وما إن يسقط الإنسان المعرفة، ما  
إن يسقط العقل، حتى يتكشف  
له عالم جديد .  
يصير منه واحداً مع الطبيعة  
وهناك ما من شيء منفصل .  
وما من شيء مختلف، ثم يبدأ  
كل شيء في النبض في موسيقى  
السلام المتأغمة .

الاهتمام بالدنيا ليس سوى تردد  
وإحجام التبحر والاهتمام بالحرية  
هو تردد وإحجام عن الدنيا ..

نظام الشاكرا خارطة لرحلة  
الحياة، إنه يعتمد على سبع  
عجلات من الطاقة في حالة دوران  
والتي تعمل لكبح حركه عربتك  
على طول الطريق .  
واستخدام هذه الخارطة لا  
يساعدك فقط في العثور على  
طريقك في رحلة الحياة. بل يجعل  
الرحلة جديدة بالقيام بها ..  
إن خارطة لعيش كامل لطيف .

المحدودية تجلب الحزن..  
فلا اكتمال يجلب  
الكرب

نحن ما نعتقد فكلما نحن  
ينشأ مع أفكارنا..  
نحن نصنع العالم..  
بوذا

ثمة حكمة في  
جسدك أكثر من  
أعمق فلسفة  
تتباها ..  
فبريدرش نتشه

الرأئي وحده هو الحق ، إن  
أنت نلتها نلت الحياة .



من السهل أن تبلغ الروح ،  
إذا ما من حائل آخر يحول دون  
ذلك ، سوى شاشة رقيقة من  
الغبار ، و حين تزاح تلك الشاشة  
سيتبين أن الروح ذاتها هي الإله..

إن المطلوب له نظام بسيط  
لكنه محكم وبوسعه أن يشمل  
الجسد بأكمله ، العقل ،  
الجسم ، والروح أو الطاقة.  
ونظام الشاكرات يخاطب الواقع  
الطاقي للكائن البشري في  
عالم اليوم ، كما هو مرسوم  
على الجسم المادي ومع ذلك  
يشير إلى أبعاد أكثر من مجرد  
الجسم إذ انه يحوي المادي  
والروحي واضعاً إياهما في  
محتوى متشابك من الاهتزاز

إن صلح القائد فمن ذا الذي يجرؤ على  
الفساد.

يأتي البعض إلى حياتك كنعمة ، ويأتي  
البعض لحياتك لدروس ، فحافظ على النعمة  
وتعلم من الدروس .

إن الشاكرات لأشبه ما تكون  
بالغرف في معبد الجسم ، فهي  
تتعلق الطاقة ومن ثم تعالجها أو  
تستوعبها ثم تعبر عنها على ضوء  
هذا يكون تعريف الشاكرات:  
مركز تنظيم لاستقبال  
واستيعاب والتعبير عن طاقة قوة

ممکن القول ببساطة بأن عدم احترامك لذاتك ليس فقط عدم احترام لأحد أعظم  
مخلوقات الله ، وإنما هو عدم احترام وتبجيل للخالق الذي خلقك ..  
إن احترام الذات يجب أن يكون من سماتك الشخصية..

ثمة سبعة جواهر ثمينة في مكان عميق من تلك الهندسة وهي تدور ببهاء يضج بالألوان .

تلك الجواهر مراكز مقدسة للتحول.. درجات في رحلة الشفاء واليقظة. فكل شخص هو مركز طاقة يدعى شاكرا، وهذه الكلمة تعني الحلقة أو الهالة. إن جواهر الطاقة المشعة هذه مرصوفة في حبل الروح الداخلية.

تتدرج الشاكرا من محتوى متشابه من الاهتزاز الدقيق من المادة المنظمة لذلك الوعي المنقر .

الانتباه جانب مهم من الوعي .. والجانب الذي نحن أكثر دراية به..

الانتباه مؤرد قيم . فأيضا استشرته، ستحصل على مردود .

يمكن النظر إلى هندسة الشاكرا بطرق مختلفة، فعندما يتم النظر إليها كنموذج يتحرك من الأرض باتجاه الأعلى فإنها تمثل سلماً للتحرر وطريقه، يمكنك بشكل منتظم من تحرير نفسك من النماذج المقيدة وأن تسير إلى الأمام باتجاه حرية شخصية أكبر محرراً نفسك من شاكرا تلو الأخرى .

وعندما يتم النظر إلى الشاكرات من أعلى إلى أسفل. فإن الشاكرات المسبقة تمثل خارطة للتجلي الأمر الذي يمكنك من بلورة أفكارك بشكل مادي من خلال عملية.

ذلك التحول يسمى الحرية، وذلك هو تحقق المقدس .  
لذا لم يحدث مطلقاً أن الحدث على أي أحد أن يملأ نفسه بالله بل إن ما أقوله \_ عوضاً عن ذلك هو ان يفرغ نفسه وسوف يتبين.

إن تبدل دخان الأفكار، فإن شعلة  
الوعي النقية وحدها التي تبقى.  
وذلك هو ما ينبغي بلوغه، وذلك هو  
ما ينبغي للمرء أن يكونه، وذلك  
هو غاية بحثك ومبتغاه .

إلا أن تتخطى الأنا فإن كل ما  
يصدر عنك من أطفال لن يزداد  
إلا من حماقة العالم . من مقال  
مطبوع ..

أنت أحد مخلوقات الله ..  
إن نظرت إلى نفسك بعدم احترام  
فسوف تبعد نفسك عن طاقة  
العزيمة، أو على الأقل ستضعف  
إشعالك بها ..

إن أي شخص يتطلع إلى محاكاة  
العقل الكوني المبدع . يجب أن  
يكون منسجماً مع قيم الحب  
الطيبة والجمال .

عند التردد الطاقة المرتفع، يكون  
المصدر الكوني للعزيمة عبارة عن  
إبداع نقي، محب وطيب وجمال  
ووفرة فياضة إن احترام الذات  
يتذبذب الطاقة الأعلى... والعكس  
صحيح تماماً.

إن إشباع الحضور من خلال كمالية  
وجوهر كل ما هو موجود يعتبر  
أشياء فاتنة بلطفه ولمسته كالذوبان  
..

التحرر بحاجة إلى سماء داخلية، لا خارجية. من كانت له سماء داخلية يستطيع أن يتآلف  
مع السماء الخارجية. وحين تصير السماء الداخلية مؤتلفة مع الكون فإن ذلك الاندماج،  
اتّلاف .

تدلنا الدراسات السابقة على أن جميع الناس يولدون في حالات مثالية من فرص الكارما، ولذلك من الحكمة ألا نحكم على أن ما يبدو لنا بائساً أو كارثياً، يمكن أن يعتبر باباً للتحرر بالنسبة لأشخاص لديهم كارما سلبية ويريدون التخلص منها .

وهكذا قد تكون الأحداث المساوية عناصر أساسية وضرورية لتطور الروح.

ارتكاب الخطيئة عمل من صنع البشر.. لكن تبرير تلك الخطايا عمل شيطاني .

إن كنت لا تكن احتراماً  
لشخص أو مخلوق ما من  
مخلوقات الله. فهذا يعني أنك  
لا تحترم القوة المبدعة..

لا تنظر إلى نفسك وكأنك أهم  
شخص بالوجود..  
الجميع مهم وهناك مهمون  
جداً..

كل قرار أجبرتك كرامتك  
على اتخاذه لن تتدم عليه مهما  
حييت..

حينئذٍ عن الله قد ملأه ..  
حين تمطر السماء وتسكن أموالها، تبقى الجبال والتلال جافة، أما الوديان التي كانت جافة، فتغمرها المياه. فلتكن كالوديان لا كالجبال والتلال، لا تملأ نفسك بل أفرعها.

إن قيمة الدلو تكون حتماً في  
كونه فارغاً. وكلما كان  
فارغاً أكثر ، ملأه المحيط  
أكثر .

وقيمة الإنسان أيضاً تكمن في  
مقدار فراغه، فإلى ذلك الفراغ  
ذاته ينساب المحيط ويتركه  
بفيظه .

لكي تكشف السر العظيم  
أنظر إلى النجوم، والأمواج  
تتراقص على المحيط، والزهور  
وهي تتفتح وتصير الفرصة  
متاحة لأن يدلف المرء من باب  
الطبيعة إلى سر الله. ليست  
الطبيعة سوى حجاب لأسرار الله  
.

هذا المسافر الخالد المتجدد دوماً  
المدرَك دوماً، هو الروح. وفي  
الكون المتغير ان تستيقظ لما لا  
يتغير، هو التحرر .

ولكي تفتح زهور الخلود المقدس  
فإن الصبر المطلق اللامحدود هو  
أمر ضروري. إن المرء إذا ما انتظر  
بهدوء وسلام وبصبر ومحبة. فإن  
الصبر لا يرعى النمو ولا يساعد  
عليه.

تخبرك الغرائز الجيدة عادة  
ما يجب القيام به قبل أن  
يتصوره رأسك.

افعل ما تؤمن به وإلى  
الجحيم كل شيء مهما  
كانت العواقب .

إن الفهم \_لا الزهد\_ يجيء أولاً. وحين يكون السير في الطريق الروحي ناجماً عن الفهم، فإن العالم يسقط كالأوراق الجافة. قرار السير في الطريق الروحي والتخلي عن الدنيا لا يفرض فرضاً بل يكتشف اكتشافاً، وبعد ثورة الفهم هذا، يصير التخلي مسرة وبهجة لا المأ ومكابرة.

كل الضغوط التي تشعر بها داخل جسمك نادراً ما تكون نتيجة قوة خارجية أو كيانات مهاجمة لك .

بل ناجمة عن ضعف العلة التي تربطك بالعزم الناجم عن اعتقادك بأن الآن هي ماهيتك التي تمتلك .

يمدحون الذئب وهو خطر عليهم . ويحتقرون الكلب وهو حارس لهم . كثير من الناس يحتقر من يخدمه ويحترم من يهيئه .

أولئك الذين لا يعرفون الحياة يسمون الموت نهاية الحياة، لكن لا الميلاد هو بداية الحياة ولا الموت هو نهايتها .

الحياة موجودة في الميلاد وفي الموت على السواء وموجودة كذلك ورائهما معاً . أنها موجودة قبل الميلاد، وهي حية باقية بعد الموت .

والميلاد والموت موجودان في الحياة، لكن الحياه ذاتها لا تولد ولا تموت.

هكذا هو العقل. تقشره فتصادف أولاً القشور السميكة ثم الرقيقة ثم الفراغ واللاشيء. الأفكار الأهواء والأنا ثم لا شيء على الإطلاق، سوى الفراغ .

إن كل شيء في هذا الكون الفسيح  
يحتويك أنت، ويحتوي ذاتك المحبة  
والمنضبطة الحكيمة.  
كما أنه يحتوي مشاعرك وأفكارك .

يستطيع صوت حكيم واحد في  
بعض الأحيان من فترة تطوره وعاش  
الدراما البشرية من زوايا مختلفة أن  
يقدم فرقاً أكبر من أي محاورة بين  
طرفين

إن كنت ترغب في بلوغ  
المقدس، فلتكن فارغاً من  
نفسك ...

افعل ما تؤمن به وإلى  
الجحيم كل شيء مهما  
كانت العواقب .

إن اختيارك بأن تتشبث  
برواية من منظور واحد  
للحرية حتى في ظل أحلك  
الظروف سوف يفعم عالمك  
بطاقة التقدير والجمال  
ويخلق فرصاً لتخطي  
الظروف الصعبة ...

أما من صار فارغاً من نفسه  
.. فيجد أنه كان على  
الدوام ممتلئاً بالمقدس .

اعرف نفسك أولاً من أهم  
أسباب فشلنا في الحياة ...  
جهلنا بأنفسنا وعدم معرفتنا  
بقدراتنا وأولوياتنا..

إن عزمي هو أن أفعل كل ما  
بوسعي فعله لكي أزيد  
الوعي العام، وأخلق مزيداً من  
التقارب مع الروح التي خلقت  
القوة العليا للعزيمة.

يحل الخير والشر بالأخيار  
والأشرار من غير تمييز .

ربما تغادر الحياة في  
أي لحظة.. فلتضع  
هذا الاحتمال نصب  
عينك في كل ما  
تفعل أو تقول أو  
تفكر..

إن أفضل شيء تمنحه لعدوك هو العفو،  
ولمنافسك التسامح، ولصديقك قلبك،  
ولابنك القدوة الحسنة، ولوالدك الإجلال..  
ولوالدتك السلوك الذي يجعلها تفخر بك..  
ولنفسك الاحترام، ولكل بني البشر  
الإحسان ..

القدرة على رؤية الجمال في كل مواقف  
الحياة هي التي تمنح حياتنا معناها . لو  
ركزنا على ما هو قبيح فسوف نستدعي  
قدراً أكبر من القبح في أفكارنا  
ومشاعرنا وفي حياتنا بأسرها ..



تظهر الجنة على الأرض بصورة  
طبيعية في قلب كل إنسان  
حينما يكون لديه النبوغ  
والشجاعة للشروع في الانفتاح  
مرة أخرى على العالم مثلما  
كان طفلاً. فرجوع الإنسان  
ليكون أكثر براءة يعيد الروعة  
والسحر إلى حياته.

إن علينا أن نتخلص من هواجس  
الأشكال كي نسمح لما ليس له  
شكل أن يدخل في اللحظة التي يغادر  
فيها المتجلى عقولنا.

يتجلى لنا الباطن بكل بهائه وجلاله.  
إنه سلفاً هناك، بيد أن الأشياء  
والأكوام أخفته عن أعيننا تماماً  
كما تعجز عن رؤية الفراغ الشاغر  
في غرفة اكتظت بالأشياء .  
أزح تلك الأكداس وستري الفراغ  
هناك.. إنه دائماً هناك

إن مهمتك ليس أن تتحدث عن الكيفية ، وإنما أن تقول نعم.

نعم.. أنا على استعداد

نعم.. أنا اعلم أن قوة العزيمة هي قوة كونية ، إنها قوة متاحة للجميع دون استثناء .

ضع نصب عينيك دائماً هذه الأشياء:

ما هي طبيعة الكل؟ ما هي طبيعتي الخاصة؟ ما علاقة هذه الطبيعة بتلك؟ أي صنف من  
الجزء لأي صنف من الكل؟ وأن ليس بإمكان أحد أن يحول بينك وبين ما تقول وتعمل ما  
تعمل وفقاً لتلك الطبيعة التي أنت جزءٌ منها.

كل معلمي وعباقره وأبطال الحضارة الإنسانية عاشوا حياة شاقة؛ لقد تدربوا بقسوة ولقد لعبوا محتملين الألم .

لقد دفعوا حدود قدراتهم للحد الأقصى، لقد كانوا طموحين، ومثابرين وشرسين حينما يتعلق الأمر بالاستفادة الكاملة من أقصى قدراتهم .

إن الجزء اللاتيني للكلمة الانجليزية Qussion والتي تعني الشغف هي كلمة معناها يعاني .

لقد عانى هؤلاء الرجال والنساء لأجل رؤاهم، ومثلهم الأعلى، وطموحاتهم. لقد عانوا لأجل زيادة مهاراتهم وضعوا ولأجل تحقيق تفوقهم. لقد تحملوا معاناة هائلة بينما يطورون مهاراتهم ويرفضون الإغواء

سرعان ما تزول الأشياء جميعاً في العالم تزول الأجساد نفسها وفي الزمن تزول ذكرها.

ما هي الأشياء المحسنة وبخاصة تلك التي تُعزي باللذة، أو ترُوع بالألم، أو تزدهي ببريق الغرور؟ كم هي حقيرة وتافهة وزائلة، ميتة ، عِبْرٌ لمن يعتبر .

ومن يكون أولئك الذين تتوقف سمعتنا على أحكامهم وأصواتهم؟

يشعر القادة الحقيقيون دائماً بمتعة عظيمة حينما يسهمون في تطوير مواهب الآخرين

وهم الأمان يكون دائماً أكثر ضرراً بكثير من ارتقائك نحو التفوق الشخصي .

ما أشقى ذلك الإنسان الذي يظل دوماً لائماً محموماً حول كل شيء "منقباً في أحشاء الأرض" متحرقاً إلى استشفاف ما يدور في بال جيرانه .  
وما يدري أن بحبسه أن ينصرف إلى الألوهة التي بداخله ويكون لها خادماً حقيقياً، تلك الخدمة هي أن يظل مُبرراً من الانفعال والطيش والسخط على ما قسمه له الإله .  
فالإله يستحق الإجلال والتعظيم، والبشر أحياناً تثير شفقتنا بشكل ما، بسبب جهلهم بالخير والشر؛ فهو ضرب من العجز لا يقل مجال عن العجز الذي يحرمننا من القدرة على تمييز الأبيض من الأسود .

وهم الأمان يكون دائماً  
أكثر ضرراً بكثير من  
ارتقائك نحو التفوق  
الشخصي .

الهدف الرئيسي من الحياة  
هو النمو أن تدفع نفسك  
باستمرار لتجسيد المزيد من  
قدراتك الكامنة، إن الملل  
يقتل الروح البشرية.

السعادة تقاس بين التمييز  
بين المرء سعيداً الآن أو  
كونه سعيداً بشكل عام.  
لذلك بنى هاتين الحالتين  
١. البعد الوجداني  
٢. البعد الادراكي

حياة المرء العملية  
والعائلية والصحية  
والمالية هي الروحية

إن ارتكاب الخطيئة بدافع الرغبة أشد  
من ارتكابها بدافع الغضب..

إذ يبدو أن من أثاره الغضب إنما يحيد  
به عن العقل شيء من الألم و التشنج  
الإلرادي.. أما المدفوع إلى الخطيئة  
بالرغبة فيبدو أن يستسلم للذة أكثر  
تهتكاً في إثمه وأقل رجولة...

تثبيت عادة واحدة عظيمة  
وجديدة يتيح الفرصة الرائعة  
لبداء العادة التالية ، الخط  
بدون عزيمة لن يفيدك، ابدأ  
الالتزام الجزي سيحقق فقط  
نتائج جنية.

إذا أحببت نفسك فعلاً فستخلى عن كل  
مشاعرك المتعلقة بكونك لست جيداً بما  
يكفي لتكون عظيماً. وتبذ خضوعك  
لضعفك وستتوقف عن التركيز على  
نقائصك وتخففي بقدراتك المدهشة .

البطولة لا تتحقق في موسم  
واحد !  
واجعل قدرك أن تكون  
شخصاً يستحق أن يكون ذا  
تأثير عالمي .

المثابرة هي عتبة التفوق؛  
فالأشياء التي تبدو أصعب هي  
الأكثر قيمة .

النظام الخارجي يزيد  
انضباطك حيث تقلل  
الفوضى من ضبطك لنفسك.

لقد أصبح عظماء العالم عظماء حقيقيين؛  
لأنهم حددوا أهدافاً سامية ثم تقدموا بعد  
ذلك لتحقيقها حتى الأغلبية نعتوهم  
بالمجانين.

إن المستوى العالي يتطلب وقتاً والتزاماً  
هتضحبه هصبأ ..

الطموح دون تطبيق وهم سخيف ..

الفرق بين المشاركين العاديين والأساطير  
حيث يمكن أي شخص أن يكون  
عظيماً لدقيقة. ولكن الأساطير  
يحافظون على مستوى الأداء الفذ مدى  
الحياة، هذا يتطلب عزيمة غير معتادة  
وصبراً غير شائع .

اللوزة الدماغية تعمل بأقصى سرعتها  
بينما يتخلى عن المؤلف.

نحرب شيئاً جديداً، حيث يستشار  
العصب الحائر ويفرز هرمون الخوف  
المعروف باسم كورتيزون، ونبدأ في  
تدمير الأهداف والتطبيقات التي  
يعدمننا المخ اتقاننا بذكاء شديد أن  
نحققها .

حينما نترك مناطق راحتنا ينتبه  
مخنا القديم، وبينما نرفع  
مستوى خبراتنا وتأثيرنا فإنه  
يفزع بسبب التغير .

خيارات الخوف :

اهرب، أو قاتل، أو ابقَ مكانك

ليس مهماً إن كان العبور  
صعباً أو كان الطريق مثقلاً  
بالآلام، أنا سيد قدرتي وأنا  
قائد روحي .

الجبهة الأمامية هو الجزء من المخ  
المسؤول عن Reddaisy123

التفكير الأعلى، وهو تاج  
التفكير المنطقي المتطور، مخ  
الإتقان

إن تفكيرنا الأرقى يود لنا أن ننمو ونتطور ونقوم بالمزيد من العمل المتقن ويقود حياة أفضل  
ونلهم العالم .  
وكلنا هناك معركه تدور في مخنا القديم، فالخ الادنى والأكثر بدائية بداخلنا يود منا  
أن نتوقف عن التطور .

عقلي وتفكيري عالمي  
اقوى من الملوك وأعظم  
الحكماء.. وذلك من  
فضل ربي.. فلا تفكر  
بهم

كتب العلماء والحكماء عن  
التعبير العميق الليلة المظلمة للروح .  
وإنها مرحلة تتضمن الميئات المصغرة  
يحي على ذاتك القديمة أن تموت  
بحيث يمكن لذلت الأفضل أن  
تولد.

ابدأ بالسماح  
لروحك أن تعمل  
بالتفاخر معك،  
وبأن تتواصل مع  
عالم العزيمة..

إن حاجة المرء إلى أن يشعر  
بأنه موضع تقدير وأهمية  
واحترام هي الحاجة،  
التعطش الأعمق في الطبيعة  
الإنسانية ..  
وبالتالي فإن سر الحرام  
بسيط، اجعل الآخرين

المرحلة الأولى لخلق عادة جديدة  
تسمى مرحلة التدمير؛ لأنك بحاجة  
إلى التغلب على عادات متأهله بعمق  
وطقوسك المهنية والحالات التقليدية  
للأداء .  
أنت بحاجة إلى أن تسموا فوقها قوة  
الجذب الخاصة بك عن التحقق  
بسرعة الإفلات .

قوة الإرادة..

تضعف متى انتهكت ويكون الشخص في حالة تسمى نضوب الذات .  
لقد مررت بعمليات التحول الشخصي كثيراً جداً، وفي كل مرة كنت أسعى لتثبيت  
عادة جديدة، أو مهارة أفضل، أو حتى قناعة رئيسية أكثر تطوراً، كنت دائرة الموت  
البعث. فالأمر قد يشبه النهاية، حيث قد تعاني الخوف أحياناً، والتعب لفترة وستحيران  
لما سيخبريكما به الموت الكئيب للذات .  
كي ستشعر أحياناً أنك تصاب بالخمول، وهذا السبب أن قلة من الناس تقوم بهذا العمل،  
ولهذا كي ترقى للعظمة عليك أن تخضع لعملية إزالة لضعفك .

إن دفعة النور لا ينفر في تحسن انتباهك وحسب وإنما أيضاً تجعلك تشعر بالسكينة أكبر  
والتدريب ينظم عمل اللوزة الدماغية في الجهاز الخوفي أي المخ القديم .

السلوك اليومي معبر عن أعماق  
قناعاتك.

أنا لا أخاف جيشاً من الأسود  
يقوده خروف إنما أخاف جيشاً  
من الغنم يقوده أسد .

يجب أن تتعلم أن تتحمل  
مسؤوليتك عن مجريات حياتك  
بدون أن تشعر نفسك بالذنب..  
إن تلك الظروف التي تحيط بك  
في حياتك ليست ديناً يجب أن  
تسده. وليس عقاباً فرض عليك  
إن ظروف حياتك بما في ذلك  
صحتك من صنعك أنت .

تخلّ عن العادة المدمرة بعدم  
الوفاء بالالتزامات التي تلزم  
نفسك بها؛ فالفضل في الوفاء  
بالتعهدات الذاتية أحد  
اسباب كراهية الكثير من  
الأشخاص لأنفسهم .

لنتحول إلى طاقة نقية وشعلة  
مقدسة داخل نفسك.. إن الروح  
تكشف عن نفسها لكل  
شخص بنفس الدرجة  
والاستمرارية. ولكن فقط  
الفارس هو الذي يملك القدرة  
على التواصل الدائم مع هذا  
الكشف .

معرفة الله الفقه تتحقق فقط في اللاخوف. أو فلنصفها بكلمات أخرى ...  
إن التحقق من وعي الآخوف هو التحقق الإلهي الحق في اللحظة التي يختفي فيها  
كل خوف من عقل المرء، فإن ما يحدث حينئذٍ هو رؤية الحق وجهاً لوجه .



أسمع وأشعر بقدرة الله كل شيء رغم أنني أدرك تماماً ان قدرته جلّ وعلا تفوق كل هذا..

أرى لمحة من ملامح بديع صنعه، في كل ساعة من الأربع والعشرين ساعة، وفي كل لحظة من اللحظات..

وفي وجوه الرجال والنساء، وفي انعكاس وجهي انا في المرآة، أرى رسالات الله في كلمات منشورة في الطرقات، أرى بصمة الله على كل المخلوقات ..  
أدع كل شيء على حاله؛ لأنني أعرف أنني سوف أمضي ليحل محلي آخرون .

الدقة الأفضل في العالم  
لديهم دوماً عمق..

وكلما تعمل على خلق  
الجمال من حولك فأنت  
تعمل على استئارة روحك.

كن أنت التغيير الذي تود رؤيته  
بالناس، أو بالعالم .

شرب الماء صباحاً يغذي  
الميتوكوندريا في خلاياك لتفرز  
ثلاثي فوسفات الأدينوزين الذي  
يزيد طاقتك .

للسيطرة على عقولنا والنجاح في فتح البوابات باتجاه  
أعلى

القدرة على الابقاء على اهتمامنا مركزاً على كل  
ما نقوم به على الرغم من كل المشتتات .

تطبيق الأوجه السبعة للتواصل مع العزيمة:

### ١. كن مبدعاً وأحرص على:

إن عزمي هو أن توجه روحي جميع أنشطتي .

إن عزمي هو أن أحب وأفوض بهذا الحب على كتاباتي وكل من يقرأ كلماتي.

إن عزمي أن أثق في كل ما يأتيني، وأن اكون أداة روحانية، وألا اعتمد على إصدار

الأحكام على أحد .

إن عزمي هو أن أنظر إلى الروح باعتبارها مصدري، وليس أنا .

### ٢. كن طيباً

كن طيباً مع نفسك .

كن طيباً مع الآخرين.

إن تعودك وممارستك لحسن التعامل في كل مكان، سوف يعود عليك بالمساندة التي

سوف تجدها في انتظارك في كل مكان دون توقع .

الطيبة في التعامل مع كل ما في الحياة.

### ٣. كن محباً

الحب هو التعاون، وليس المنافسة.

الحب هو انعكاس لمشيئة الله.

لا أقصد بذلك النوع من الحب الذي نعرفه بأنه المشاعر والأحاسيس.

كما أنه ليس نوع الحب الذي يبحث عن إرضاء وإسداء المنيع للآخرين.. تصور نوعاً

آخر من الحب يمثل طاقة وقوة العزيمة.. تلك الطاقة التي تقف وراء خلق المخلوقات

جميعها .

### ٤. كن جميلاً

الجمال والحقيقة مترادفان، كما سبق وقرأت.

الجمال هو الحقيقة والحقيقة هي الجمال بمعنى أن الروح الخالقة المبدعة تخرج الأشياء إلى عالم الحدود؛ لكي تنمو وتزدهر وتتوسع وتمتد..

#### ٥. كن في حالة توسع دائم ومستمر

إن كونك في حالة توسع دائم ونمو فكري وعاطفي وروحاني سوف يمكنك من التواصل مع العقل الكوني وإدراكه، كن فياضاً في عطائك..

#### ٦. وجه الوفرة غير المحدودة

هذه الهبة العظيمة المتمثلة في الوفرة هي ما خلقت أنت من أجلها.. إن هذه الهبات تمنح مجاناً وبسخاء تماماً مثل الشمس والهواء والماء والمناخ الذي يحيط بك بوفرة وبلا حدود.

#### ٧. وجه الاستقبال

إن وجه الاستقبال للعزم يعني بالنسبة لي أن كل ما في الطبيعة في انتظار أن تستدعيه لكي يتحرك، إن العزيمة لن تستجيب لك إن عجزت عن إدراكها.. فلو اعتبرت أن الفرص والأهواء والمصادفات هي التي تدمر حياتنا والعالم من حولك، فإن العقل الكوني للعزم لن يمثل بالنسبة لك إلا مزيجاً من القوى المجردة من أي نظام .

ليس على الإنسان سوى يقترب من نفسه. وأيا  
كان ما بداخله فعليه أن يعرفه ليس أن  
يتعارك معه.. وابني لأقول لك أن النصر  
سيجيئه من تلقاء نفسه ومن دون عراك.  
المراقبة السليمة لكل إنسان هي مفتاح النصر  
للحياة .

فإن قلة منهم تصل إلى مستوى  
الإداء المذهل وتحدث أثراً عالمياً  
على الثقافة

إنها رياضة فقط للمحاربين  
الكبار إنها تتطلب شجاعة هائلة  
وقناعه راسخة، وقوة غير  
اعتيادية للشخصية؛ فبالمراسة  
والصبر كل شيء يصبح أسهل  
وفي النهاية يصبح تلقائياً .

كل تغير صعب في بدايته،  
فوضوي في منتصفه، ورائع في

الجهل هو الانغماس والتشبيث..

والمعرفة هي الزهد ..

فالزهد بالمقام الاول ليس  
عملاً، ليس نشاطاً، الانشطة  
وحدها ممكن أن تكون  
شاقة وعسيرة، اما الزهد  
فنتيجة .

ليس الجميع قادراً أن يكون صديقاً لي. لذلك إدراك هذه الحقيقة يوحي فكرة جيدة حول  
ما أعنيه عندما أقول إنني مع أصدقائي المقربين .

فأنا أراقب كل قول وفعل يصدر من الشخص المقابل طوال الوقت، فهذه الطريقة التي  
أتمكن بها من فهم الأشخاص والمواقف .

أحد مباحج الإنسان هواتنا لسنا مضطرين لأن نكون مثاليين لنكون أشخاصا جيدين .. في  
مرحلة ما سنتخذ قرارات غبية، نؤذي الأشخاص الذين نحبهم لا شيء من هذا يجعلنا  
ساهين بل هذا يجعلنا بشراً نحن نخطئ ننمو ونتعلم .

عدم مواصلة عمل ما أخبرنا أنفسنا بأننا سنكمله يدمر حياتنا بالنمو الشخص ويقوض  
تقديرنا لذواتنا فإن تفكيرنا يصنع نتائجنا .

وثورة عظيمة وحكمة رائعة تأتيني دائماً. أنا دوماً قائد ولست الضحية، أسدا ولست  
خروفاً، بل أنا أحب حياتي وأحسنها كل يوم، كلما زاد عدد الناس الذين أساعدهم  
زادت سعادتني .

هناك أشياء أكثر أهمية من الثروة، الإشادة والشهرة وأن هناك الكثير من الأشخاص الميسورين مادياً فقراء وتعساء في الحقيقة .

لا شيء أكثر قيمة من سعادتي، ولا شيء أضمن من راحة بالي .

فإني وجدت الحب يوماً وعشته بكل لحظاته واتمتع بصحة جيدة...ولدي عينان لترى عجائب هذا العالم، وساقان لتكتشف العالم، وطعام وماء كل يوم في وقت يجوع فيه المليارات ويتسممون من مصادر الماء الملوثة، وأنفوس جيداً ولدي كتب جميلة لأقرأها في مكتبي وعمل يغذي طاقتي الإبداعية .

العلاقات الصحية تدعم الفكر  
المستقبل لا يستحقونها .

جميع العلاقات أخذ وعطاء، ولكن  
إذا كنت في علاقة مع الذي يريد  
الاحذ دائماً، فستعطي كل ما لديك  
وسيتلقاه الشخص الطرف الآخر  
كله، فكر في كل ما تحصل عليه  
من العلاقة. إذا لم يكن هناك شيء،  
فقد يكون الوقت قد حان التساؤل  
عن سبب وجودك هنا .

كل مرة تقول فيها نعم لشخص لا  
يستحق ذلك فانت تقول لا لشخص  
يستحق. امنح طاقتك للأشخاص  
الذين يستحقونها .

التعرق يطلق عامل التغذية  
العصبية الممتدة من الدماغ.  
التدريب يطيل القسيمات  
الطرفية وينشط بيولوجيا  
أعصاب العظمة .

يجب على أي انجاز حقيقي  
يحكم الضرورة لحد أن يستغرق  
أعواماً من التدريب والتعليم  
والانعزال عن معظم المجتمع .

الزهد أن ما ناله هو أضعاف ما نتخلى عنه. الحقيقة هي أن ما نتركه هو وثاقنا فقط  
لكننا ننال الحرية، إن ما نطرحه هو الاصداف وما نكسبه هو الماس وما نتخلى عنه هو  
الموت وما ناله هو الخلود، أما نسقطه هو الظلمة وما نحرره هو النور هو الخلود والابدية .

اجعل حياتك تدريباً على الجراءة، وشهادة على القدرة الانتاجية وتعبيراً نادراً عن الجمال  
النقي.

عظم من شخصيتك بحق بتحويل عبقريتك لواقع بدلاً من تدمير نفسك بانكار تميزك.  
الكورتيزون هو هرمون الخوف، يصنع في قشرة الغدد الكظرية ثم يفرز في الدم .  
الكورتيزون هو احد الموارد الرئيسية التي تعوق عبقريتك، وتقوض مرضك المحتملة لصناعة  
التاريخ، فمستويات الكورتيزون تكون أعلى في الصباح .

بين العلم ايضاً أن هناك رابطاً  
حيوياً بين اللياقة البنية القدرة  
الادراكية. التعرق من أداء  
تمرين قوي يطلق كامل  
التغذية العصبية المستمدة من  
الدماغ BDNF والذي .  
الاستخدام السيء  
للتكنولوجيا يؤدي إلى تدمير  
القدرة الابداعية وتقليص حاد  
في القدرة الانتاجية.

الدين لا علاقة له بالخوف  
الدين ولد من اللأخوف، من  
المستحيل ان يوجد الحب مع  
الخوف.. أو أن الخوف يولد  
حب؟ من الخوف يوجد فقط  
التظاهر بالحب، وماذا  
عسى أن يختفي وراء الحب  
الزائف سوى اللأحب؟ ان  
الحب الناجم عن الخوف  
حب مستحيل.

الأشخاص الذين يجرحون الآخرين هم انفسهم يعانون جراحاً بداخلهم، ويتصرفون باكثر طريقة حكيمة يعرفونها. ولو كانوا قادرين على التصرف بأسلوب افضل يتسم بالقيادة، والكرم والانسانية لفعّلوا ذلك. هذه الرؤية الثاقبة العميقة غرست جذور التسامح

حجر أساس الحقيقة هي الالاخوف، زهور التدين الحق، وزهور الحب والحق لا يمكن أن تنمو إلا في تربة الالاخوف. أما الزهور التي غرست في تربة الخوف فلا يمكن أن تكون إلا

- القاعدة :

1. النظرية الواحدة العامة لمحاربي الانضباط الذاتي:

أ . فعل بانتظام كل ما هو صعب لكنه مهم، خصوصاً إذا كانت مزعجة لك الكيفية التي يولد بها المحاربون.

٣. قيم :

أ. الاستمرارية والمثابرة.

ب. متابعة والإنتاج.

ج . الطريقة للتدرب وحدك ستكون أمام الناس أيضاً

٥. حقائق:

أ. قوة الإرادة عالمية المستوى ليست قوة فطرية.

ب. الانضباط الشخصي عضلة.

ج . تضعف قوة الإرادة حينما تنهك.

تأملات مفيدة..

الشجرة بحسب ثمارها،

يمكنك دائماً التعرف إلى

نياتك عبر تجاربك.

بدأت التخلي عن قناعاتي

المقيدة عن طفولتي المعذبة..

وبدأت التخلي عن المشاعر

المؤذية التي نمت من صدمات

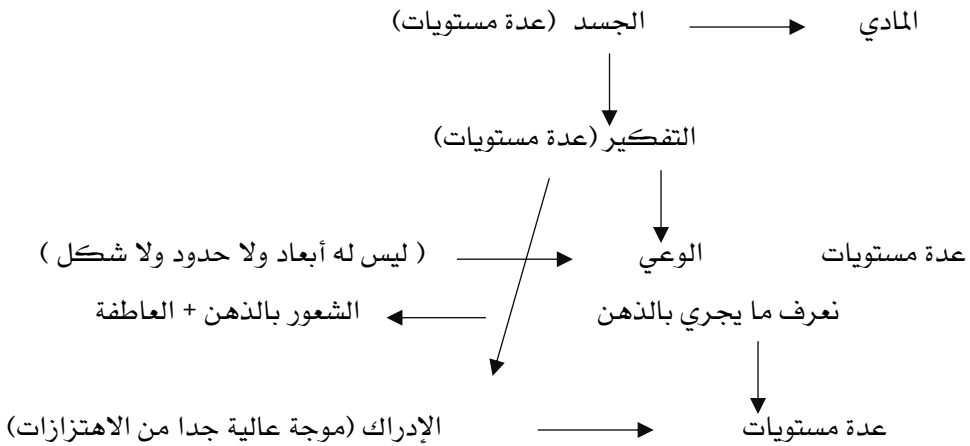
الراقي طبيعة الإنسان، لب  
الحياة هي الرقي .

كل تغير صعب في بدايته،  
فوضوي في منتصفه ورائع في  
نهايته. اعتقد أن الاشخاص  
الاکثر تواضعاً هم الأعظم؛  
فالقادة الحقيقيون يعرفون  
بداخلهم مهمتهم الاساسية،  
وهي الارتقاء بالآخرين.

السعادة في الارتقاء، سواء كان هذا  
الراقيّ بزيادة الصحة، المال، العلم أو  
الجاه، فما دمنا نزداد رقياً فنحن سعداء؛  
وذلك لان الرقي هو من صميم طبائعنا  
كما هو في صميم تاريخ الأنواع، اي  
تصورها. وان بداننا نشعر باننا وقفنا عن  
الارتقاء فذلك هو الشعور بالشقاء .

هناك قلة من الأشياء الضرورية التي  
تفوق أهميتها أهمية رفع تقديرك لذاتك  
عندما يتعلق الأمر بالإنتاج الهائل، وقيادة  
مجالك وخلق حياة تعيشها .

وإلى التراب سوف يعود ترفل إلى قيمة التواضع وقبول القيود الإنسانية في حد ذاتها..





تأملات مفيدة .

المسؤولية هي لفظة مقدسة ،

إنها تعني القدرة على الرد بالحب

عوضاً عن الرد التلقائي النابع من

الخوف.

بالمسؤولية تنمو القوة الحقيقية.

نجد النفس هي مجموعة من المفاهيم  
والانطباعات والآراء والمشاعر الواعية  
وغير الواعية، والحاصل الكلي لما  
يراه المرء عندما يقول انا أتنفس.

الاستهواء: حالة ينام فيها العقل  
الواعي، وهو شبيه بالنوم، وغير النائم  
في الاستهواء يمكنه أن يسمع ويتأثر  
بمن يخاطبه أكثر من تعليم الآخرين.  
كل ما تعلمته ستكون هديه تقدمها  
لنفسك؛ فالمثابرة ضرورية لكل  
اشكال التفوق .

عند الانا، اللحظة الحاضرة نادراً ما تبقى، فقط  
الماضي والمستقبل يعتبران مهمان.

هذا الانقلاب الإجمالي للحقيقة يعتمد على أن في  
أسلوب الانا يكون العقل في حالة اختلال وظيفي.

يهتم دائماً ببقاء الماضي حياً، ان اللحظة الحاضرة  
هي مفتاح التحرر، ولكنك لا تستطيع ايجاد  
اللحظة الحاضرة ما دمت تؤمن انك انت عقلك .

وحيث تشعر انك غير قادر على الماضي  
قدماً توجد فرصة هائلة لتشكيل  
مستوى جديد من قوة الارادة،  
فتقدم قليلاً ولا تكثر ان عضلة  
الانضباط الذاتي ستتضخم بصعوبة  
ملحوظة، وتزداد درجة الاحترام الذاتي  
بصورة كبيرة .

لا يوجد ثور او إنسان ذو روح نبيلة يصبح ما هو عليه دفعة واحدة؛ يجب أن يخوض تدريباً شاقاً  
قاسياً، ويعد نفسه ولا يدفع نفسه بشدة وبتهور إلى ما لا يناسبه .

المخ على نحو فائق يعيش يوما  
راجعا .

لقد تبين أن عامل التغذية  
العصبية المستمد من الدماغ  
يصلح خلايا المخ التالفة بفعل  
التوتر، ويسرع عملية تكوين  
الوصلات العصبية بحيث  
يمكنك من أن تفكر على نحو  
افضل، وتعالج المعلومات بصورة  
أسرع .

أعظم مباحج الحياة تعيش في  
أبسط لحظاتها في تلك  
المناسبات اليومية التي لا يعيرها  
معظمنا كثيرا من الاهتمام  
حتى يفقدها.

التدريب بنشاط وحزم في أثناء  
الحصة الاولى التي مدتها (20)  
دقيقة سيجعلك تفزز الدوبامين  
وهو الناقل العصبي للدافع إلى  
جوار رفع مخزونه من  
السيروتونيت العنصر الكيميائي  
الرائع الذي ينظم السعادة .

تطبق هذه الاستراتيجية لحماية  
بيولوجيا الاعصاب الخاصة بلئله  
كما ستحفز تلك الفسيولوجية

القسيمة الطرفية :

تمنع أطراف الكروموسومات لدنيا من ان تبلى. والمهم أن  
التدريب يبطل عملية التقصير هذه على نحو مثبت بالاضافة الى  
التأمل والنظام الغذائي الثري بالأغذية الكاملة وجودة النوم

بعد عشرون عاماً من الان ستكون اكثر  
إحباطاً من الاشياء التي لم تفعلها أكثر من  
إحباطك من الاشياء التي فعلتها ؛ لذا حلّ  
شراeck والجأ بعيداً عن المرفأ الآمن. املاً  
شراeck بالرياح ، اكتشف ، استكشف  
احلم.

باستخدام بداية يومك وببراعة عنصر  
حاسم للتفوق العملي والروعة الشخصية.  
التفكير بهدوء في القيمة الكبيرة لانتاج  
عمل ببراعة يعبر عن التفوق، أو تذكر  
التزامك بمعاملة الناس بطبع واحترام \_  
الفضائل.

لصياغة عمل أسطوري مثالي قد يتطلب  
الامر سنوات طويلة من الانتباه الفائق  
العزلة؛ لنزع تعقيدات أي عمل والوصول الى  
البساطة التي تعد حجر زاوية لعبقرية الحقّة.

نهج 90/90/1  
الدورة المزدوجة للاداء الفذ  
نهج 60/10  
بروتوكول الفقاعة الضيقة التركيز  
الكامل TBTF  
عمل عالمي المستوى / مدينة ميلو بارك  
عمل عالمي المستوى / مدينة ميلو بارك  
العشر اساليب لعبقرية ممتدة مدى الحياة:  
ان إدمان التشتييت هو موت قدراتك  
الإبداعية.

1. 4:45 وقت الاستيقاظ

غاية شخصية

2. 5:00 ماء \_ حركة \_

تعزف

5:20

3. 5:20 تأملي \_ صلاة

\_ قراءة \_ الامتحان

5:40 التخطيط يزد

من التركيز والانتاجية

4. 5:40 قراءة \_ كتب

صوتية

6:00

الاسلوب

1. الفقاعة الضيقة للتركيز الكامل .

ان الفقاعة الضيقة للتركيز الكامل خندق مجازي تبنيه حول أصولك من العبقرية. بحيث تظل قوية وتتزايد. والأهوال الخمسة الرئيسية التي يدافع عنها المنتجون الافداد هي:

1. التركيز الذهني

2. وقوة الارادة الشخصية

3. والموهبة الاصيلية

4. والوقت اليومي

الطيبون أفضل الصباحات من أجمل ايامهم؛ لانهم يعلنون من  
شان المادة فوق المعنى، والمكاسب فوق البشر، والشهرة فوق  
النزاهة، والانشغال فوق العائلة، والانجاز فوق محبة معجزات  
الحاضر البسيطة المتاحة .

لدى فقاعتك غشاء مسامي يحيط بها، بحيث تقرر ما المعلومات والاشخاص وطبيعة  
الانشطة التي تدخل مدارك. اي شيء سلبي وموؤ وملوث يمنع من الدخول .  
بصورة اساسية هذه الطريقة في الحياة هي نظام دماغك المحض لرفض أية محفزات  
تعوض عظمتك .

هناك الكثير من الروعة في الحياة. إنها أمامك مباشرة ومتاحة لاي شخص، ولكي نختبر  
سحر الحياة ستحتاج الى انفصل عن العالم كثيراً؛ لان الرياضة التي يمارسها الجميع ما  
هي الا وهم نوع من أحلام اليقظة يهدر عليها الكثير من الأشخاص .

## الاسلوب 2 : قاعدة 90/90/1

الروية: سيمنحك اداء العمل الحقيقي مقابل العمل السطحي يومياً وباستمرار  
ميزة تنافسية هائلة من رحم التدفق. ان الانتاجية فائقة الجودة نادرة الوجود .

والمفتاح الحقيقي هنا هو ان تكون منعزلاً لفترة محدودة كل يوم في بيئة ايجابية تغمرك بالابداع، والطاقة، والسعادة وشعور ان ما تفعله هو ارتقاء بالإنسانية.

## الاسلوب 3 : نهج 60/10

الروية: تؤكد الابحاث أن المؤيدين العظماء لا يعملون بطريقه خطية، عاملين بجد ولفترات طويلة على أصل تحقيق نتائج أقوى، وأفضل. بدلاً من ذلك، فان الطريقة التي يتبعها هؤلاء المبدعون في فعل ما يفعلونه هي فهم قوة القلب.

الأصالة دون نزاهة ليست مثيرة للاعجاب، والإنجاز المذهل الخالي من التعاطف المشترك بلا قيمة اغرق أكثر بالتدريب تنزف أقل في المعركة.

الانتصار ينتمي الى الاشخاص الأكثر استعداداً..

على الشخص بذل حوالي عشرة آلاف ساعة من التدريب كي يصبح شخصاً أفضل. وقلة من استطاعوا فك الشيفرة التي تمرر ثوراتنا المثالية بكل حكمة،

المشاعر غير المعبر عنها لن تموت ابداً .  
انها تدفن حية.. لكنها ستظهر لاحقاً في صورة أقبح.

#### الاسلوب 4 : مفهوم الأهداف الخمسة اليومي

الروية تظهر للدراسات أن أكثر قاعدة رجال الاعمال نجاحاً يكونون في قمة مستواهم الانتاجية والإبداعية في الايام التي حتى اذا واجهوا فيها بعض الافتكاسات يركزون فيها ذهنياً بنشاط على التقديم الذي يحققونه .

أحد أعظم المفاتيح للاداء الرائع هو أن تدرب انتباهك على تحقيق 1% مكاسب وإنجازات مستمرة خلال كل ساعة من ساعات يوم عملك. إنجازات يومية صغيرة حينما تتم باستمرار وبمرور الوقت فانها بالتأكيد تؤدي إلى نتائج رائعة .

الحب والسلام الداخلي الذي يصاحب ذلك التجلي .

للاارتقاء للمستوى العالمي لإتقان أي مهارة يجب تقوية وتحسين وتغذية الابعاد الاساسية لحياتنا الداخلية مما ستتضاعف جودة حياتنا ألف مرة .  
إبداعك وقدراتك الانتاجية ورخاؤك وأداؤك وتأثيرك على العالم هي دائماً تعتبر سام كما يحدث بداخلك .

كن مخلصاً دائماً لكل ما هو مهم في الحياة تعيش بطريقة عظيمة ..  
ولا تغركم الامور لتافهة التي تخنق الروح البشرية وتبعدنا عن أفضل ما فينا.

لا تلقِ بالاً لخيالات اللذة أو الممتع الحسية على الإطلاق، وبرأ نفسك من أي غيرة، أو حسد، أو شك، أو أي شيء يخجل المرء من أن يعترف به أنه خطر له ...

إن الأشياء التي يخصص لها وقت هي التي تنفذ .

## الاسلوب 5 : التدريب الثاني السريع

الروية : لقد اكتشفت الآن علم الاعصاب الجميلة الكامنة وراء التدريب اليومي .  
ان تحريك الجسد بانتظام يرفع من تركيزك ويسرع من قدرة مخك على المعالجة إلى جانب تسريع قدراتك على التعليم، ويزيد طاقتك ويرتقي مستوى تفاؤلك ، ويساعدك على النوم أفضل بافراز هرمون الميلاتونيا .  
ويساعد على إطالة عمرك من خلال إفراز هرمون النمو البشري ( GH ) اضافة إلى اطالة القسيمات الطرفية فان القسيمات الطرفية تمنع اطراف الكروموسومات لدينا من أن تبلى والشيخوخة تقصر من قسماتنا الطرفية وهو ما يفسر تشبيهاً أحياناً بفتيل القنبلة.

الحياة قصيرة جداً لاخذ الاشياء بجدية  
مبالغ فيها .

وفي نهاية الحياة يجب تذكر كيف عشت  
كانسان، وجودة الحياة وعدد الناس  
الذين ساعدتهم، وكم ضحكت وكيف

كل انسان يفعل ما بوسعه اعتماداً على مستوى الوعي الذي يحظى به، ومستوى القوة الفعلية التي يمكن أن يمتلكها. فمن يعرف بصورة أفضل يتصرف بصورة أفضل، وجميع الأشخاص الذين سببوا لي الالم، والمعاناة، على مستوى عميق غير واعي يتألمون ويعافون .

عندما لا تكون مرتاحاً مع نفسك في هذا العالم تعاني من هواجس تمنعك من الراحة، ومن الاستمتاع بالحياة. هل تدعو هذا قوة ؟ لا وجود للقوة بالخوف وفي أي عمل يتولد فيه.

انا امتلك اشياءى لكنها لا تملكنى. فانا أعشق البرية ليس مجازياً بل حرفياً، واستمتع بعجائب الطبيعة، وأخصص وقتاً لاستمتع بالحياة استمتاعاً تاماً .  
ان الحياة جميلة ، لا تضيع أياً من مظاهر روعتها وفتنتها المذهلة، إن الحياة مهياة لكي استمتع بها، أياً يكن ما تمر به ، كلنا نعيش وقتاً محدوداً والحياة تتقضي بسرعة .  
فانا أعيش سحر الحياة وأتذوق نعمها على الفور يومياً، حين أستعيد القوة الفطرية الكامنة من جوهري، ولا أؤجل امتناني للنعم اليومية البسيطة، لذلك أنا مغناطيس كالمعجزات حينها أكون مسحوراً.  
المعنى ما حياتي على الارض؟ إن حياتي عموماً في تدفق مستمر من الجمال وليس الأمر بامتلاك الكثير من المال.. بل العلاقة أكبر بكتشاف الإشباع في أصغر الأشياء .

أهمية التفكير المستدير في  
حل العقدة الكبرى  
والوصول الى حقيقة الوجود  
التفكير المستكر هو  
أعلى درجات التذكير

أمنيتي لك أن تكتمل  
لتحقيق شخصيتك الحقيقية  
لتدهش عالماً وضيقاً  
فافعالك الطيبة.

إن كيائك من نور ومستوى تواتر نورك مرتبط  
بوعيك. عندما يتغير وعيك يتغير تواتر نورك .  
وتغير أفكارك يغير في الآن عينه ميزة روحك.



هؤلاء الذين يوذون الآخرين بصمت يكرهون أنفسهم. ربما كان كل ما مررت به تهيئة قيمة للشخصية التي تحتاج لان تكون عليها؛ لتحقيق إمكانياتك بخصوص أبرز مواهبك وتحقق وعداً سمى مصائرُك بطريقة تفيد الإنسانية، فعندما نواجه فقدان كل شيء نتعرف الى ذاتنا العليا.

الطريقة التي تدفنتني بها النار، السير بالغابات أو التخيم في الجبال، أو البقاء بجوار البحر، أو التجوال عبر رمال صحراء قاحلة.  
الأمر متعلق بإعادة التواصل مع الروعة والفتنة والجلال المتاح لكل إنسان.  
من خلال زيارة المعارض الفنية باستمرار، والسماح لطاقة وعبقورية المبدعين أن تسود توجهاتي الذهنية والقلبية، والصحية، والروحية.  
الأمر يتعلق بتناول طعام طازج ببساطة مع أشخاص جذايين، صادقين، مفكرين، مبدعين، عطوفين يمنحوك مشاعر جيدة. يتطلب الشعور بهذا السحر، أن تقول وداعاً للماضي. وأن تعيش بكاملك في الحاضر، وأن تسود إلى القدرة التخيلية والبراءة والحيوية والمحبة التي كانت لدي بصورة فطرية حينما كنت طفلاً .

الصداقة: الهوية والتبادل (العاطفة المشبعة)  
الصديق يعرفنا على ذاتنا الاخرى.. الصديق الروح الساكنة  
نفسها في جسدين.  
فما يلمسنا في الآخر هو اختلافه الجذري الغير قابل  
للاختزال وما هو فريد فيه اي وجهه الخاص المنيرة.

الرجل الحكيم من الشخصيات التي من النادر أن تجدها في الحياة وتكون شخصية هذا الرجل نموذجاً لا يتكرر، ولكنها من الصعب أن تحافظ عليها، من أهم الصفات:

1. القدرة الغريبة وغير الطبيعية على الهدوء وتمالك الأعصاب في أحلك الظروف .

2. الثقافة في كافة المجالات وتوظيفها في خدمة نفسه والآخرين .

3. الشخص الحكيم يمتلك القدرة على أن يرى بشكل رائع الأمور وكافة الحياة ومشاكلها من كافة جوانبها .

4. الشخص الحكيم لديه قدرة هائلة من القناعة تصل الى في بعض الأوقات لأن توصف بعدم الطموح مما يجعله لا ينحرف وتتأثر حكيمته من طموحه .

5. الرجل الحكيم عبقرى في خلق نوع من التوازن الرائع بين القناعة والرضا .

ان الاخلاص والانضباط يتفوقان على النبوغ والموهبة كل يوم.. واللاعبون الافذاذ لا يحصلون على الحظ بل يصنعونه.

1. لا تسمح لاحد بان يقص جناحك.

2. لا يمكن تغيير الماضي ولكن ممكن أن نخلق ماضي جديد.

3. أحكام الآخرين عن الأشياء تكشف حقيقة الآخرين وليس الأشياء.

4. رأي الإنسان عند كل شيء يكشف معدنه .

5. الأشياء التي تسعدنا لا

الحب ليس حالة وجود غير فاعلة، إنه قوة فاعلة.. إنه قوة الروح، إنه يحمل حالة وجود مختلفة إلى العالم. الاهتمام الفاعل بسلامة الآخرين وبهنا عيشهم .

تحسين ذات المرء هو أفضل وسيلة لتعين رفع العالم ، وتطوير العبقريّة بداخله هي أسرع وسيلة الارتقاء بكل شيء .

قواعد الناس :

1. لا يوجد إنسان على كوكب الأرض لم يتشكل سلوكه بفعل تجاربه الشخصية وتكوينه.

2. ليس بالضرورة أن يكون الجميع مثلاً. كونك لا تحب شيئاً لا يعني أنه خطأ

3. الناس يسمعون ما يريدون سماعه، لا تثرثر، فقط اجعل كلماتك موجزة وواضحة ومحددة وواضحة ومحددة وبسيطة .

4. الأشخاص يصدقون ما يريدون تصديقه، لا يغير أحد من قناعاتك، بل أنت تغيّرها بنفسك بناء على تجاربك الحياتية. على الأشخاص أن يعيشوا التجربة بأنفسهم فلا يمكن أن تعيشها نيابة عنهم .

يمثل هذه الروح ولكنه قد لا يتمكن من الدخول إليها مباشرة. وهناك مزيد من المساعدة المتوفرة لتلك الارواح التي تصر على العيش في الظلام .

والتجهيز إلى تحويل حين واحدة من أفكارها من الظلمة إلى النور يبقى متوفراً وفي النهاية تتجمع وتتحوّل جميعها نحو النور .



الحقيقة تعتبر قوة ولا يمكن  
أن تسيء إليك. وهناك بالتالي  
درجات من الحقيقة . ولا  
يمكن أن تكون الحقيقة  
مؤذية.

٥. كل معروف تقوم أنت بصناعته  
هو عون لك في الغد .
٦. إن الله أرحم من أن يذيقك وجعاً  
كنت تخففه عن الناس.
٧. القلق كالكرسي الهزاز  
بمكانه يهتز.
٨. الله عند ظن العبد به.
٩. اجعل بينك وبين الناس مسافة
١٠. لا تبالي بحبك لأحد.. مسافة  
الأمان .

سعادة الحكيم ترتبط بانخراطه في المجتمع المدني وهو يشارك بذلك في حفظ نظام  
العالم .  
السعادة الفردية والخير العالم وثقافة الاستهلاك عملت على تمديد متسارع للحريات  
الفردية ضمن إطار مجتمع صار ضحية إلى نزعة استهلاكية متفاقمة. فاهتمامهم  
بانفسهم واشباع رغباتهم بشكل متزايد صار الافراد يضحون بالاساسي من اجل تحقيق  
النجاح والاجتماعي .

الفردانية المعاصرة قد تقلصت الى مجرد نرجسية. هكذا لم يعد يكثر أحد الا بلذته  
الشخصية المباشرة ونجاحه الشخصي من خلال الدفاع عن مصالحه الخاصة، وصار  
التمركز حول الذات، وعدم المبالاة بالآخرين.  
الفردانية النرجسية شخصية لا مبالية، أنانية، مكبوتة كلبية، تتبع مذهباً لذيماً من دون  
فرح ونرجسية خالية من السحر، وقاعدتها.. أنا ومن بعدي الطوفان.

النور.. الوعي يساوي الألوهية، أو الذكاء الإلهي. والمكان الذي يغيب عنه الذكاء الإلهي يتغشى فيه الظلام. ببساطة نقول هناك ظلام ونحن نتعثر بالظلام. لكن الوجود في الظلام لا يدوم. أن سوف تصل كل روح في النهاية إلى الاستتارة الكلية لا بد من الروح غير المستتيرة. من التعرف إلى النور لأن مزيداً من المساعدة متوفر لكل روح في جميع الأوقات، هناك فيض من النور الذي يحيط .

البرهان على وجود الحقيقة اللامادية غير موجود ضمن نطاق المعقول في عملية البحث الفكري. النور المادي هو انعكاس للنور الغير مادي .

النور يمثل الوعي

**We are not alone**

العالم المادي ما تراه العين  
النور الإلهي، عالم الجن،  
عالم الشياطين، عالم  
الملائكة، عالم الأحياء عالم  
الإشعاعات والمغناطيسية  
اللامرئية، حقول طاقة الوعي.

إن نزع كل الأمور غير الضرورية لإنتاج تحفة فنية يستغرق سنوات من التفاني وعقوداً من التكريس .  
إن جعل الأشياء تبدو بسيطة جداً للعين غير المدربة هو سمة المعلم الكبير.

لا يفرض عليك تهيب الحياة ألا تكون قوياً، ولكن لا يسمح لك بأن تكون ظالماً. وعبر كل خطوة تتقدم بها تجاه التهيب تقل لديك الميول التي تدفعك إلى إيذاء الآخرين من البشر، أو غيرها من سائر أشكال الحياة. وفيما ينمو حس التهيب لديك تنمو قدراتك على التفكير في عمق في قيمة الحياة، قبل أن تحول طاقتك إلى فعل رهين يكتمل فيك حس التهيب لن تتمكن من الإساءة للحياة.

خسرت قوتك.. يمكن لخسارة القوة في غياب التهيب أن تؤدي إلى ممارسة الظلم. وذلك من حيث أن من لا يشعر بالقوة قد يقع فريسة الخوف، والخائف الذي لا يتهيب الحياة إلى الآخرين قد يسيء، قد يندفع إلى القتل من غير اكتراث المشاعر انعكاس النيات .

The big 5 traits :  
Extraversion -Neueticim -  
Openness - agreeableness -  
Canscieationsnees .

مع تقدم العلم يتضح أن ذواتنا الجسدية أكثر من مجرد أجسام مادية؛ فهي تخزن الألم والفرح والذاكرة، وقدرتنا على الانفتاح كما الانغلاق على بعضنا البعض.

أيضاً هناك صلات عميقة بين الجمال والمتعة والحكمة، وتعلم هذه الصلات مع التطبيق العملي بدءاً بالطعام، وتوصلت إلى الإيمان بأن قدرتنا عن تجاوز

أنا ١٠

كلما جعلت الناس يشعرون بأهميتهم في حضورك، اعتبروك شخصاً ساحراً.

ولا نملك خياراً آخر إلا باتباع خطته، عدا عن ذلك فقد نصبح أمواتاً ونحن على قيد الحياة.. لا تتحرى من هو أقوى منك

إن عبقريتك جزء من وجودك، ولكنها بانتظار الظروف المناسبة لكي تكشف وتبرهن عن نفسها .

الحياة الروحية في تطور دائم، وتصبح مصادر تنميتها أكثر يسراً وأوسع نطاقاً ويأتي العلم لمعرفة أجسادنا وأدمغتنا . وهو قوة يومية تساهم في ردم الفجوة بين ما نحن عليه وما نصبوا إليه كأفراد ونوع وذلك في مختلف التخصصات الاجتماعية والطبية، ومن خلاله نبني فهماً جديداً لطبيعة حيوية وكمال الإنسان.

فالكمال أسعى للتقدم، والأمل سمي من البراغماتية .  
والحب أهم من السياسة الواقعة .

يتمتع الحكماء بالقدرة على إيجاد بعض الفرح وسط المتاعب، والقدرة على الابتسام والضحك وبسهولة؛ فإن روح الدعابة في أعلى قائمة الفضائل، وهي متداخلة مع التواضع والتعاطف والقدرة على التغيير في الوقت المناسب .

حسن الدعابة صفة طيبة عند الرب الله الأعظم، ويساعدنا العلم في رؤية حسن الدعابة في الدماغ كتعبير عن الإبداع، والقدرة على بناء روابط غير متوقعة مع الآخرين و دمعتهم إلى الفرح .

ولا نملك خياراً آخر إلا باتباع خطته، عدا عن ذلك فقد نصبح أمواتاً ونحن على قيد الحياة.. لا تتحرى من هو أقوى منك

ليس غير اللحظة الحاضرة ما يمكن أن يسلب من الإنسان .

كتاب أن تكون حكيماً..

الشخصيات مثل: غاندي، والنبي موسى، والنبي عيسى، والقديس فرنسيس الأسيزي،  
عباقرة في فن العيش وعبقريتهم الروحية أكثر ضرورة لمستقبل كرامة الإنسان .  
وآمنة وفرحة من المعرفة الموضوعية، وقد تبين أن العباقرة الروحيين موجودون كل يوم  
وفي كل مكان ..

هم في الهوامش حيث لا مكان للدعاية، ولا يرصدتهم الرادار؛ لأنه معطل..  
أصبحت تقاس تجاوزاتنا إمكانيات الحياة بلغة اللحم والدم.

على الإنسان أن يحب نفسه بالطريقة الصائبة ..

إن من يتبع رغباته بشكل أعمى، لا يحب نفسه، وكذلك هو  
الحال من يتصارع معها بشكل أعمى .

كلاهما أعمى..

النوع الثاني من العمى كرد فعل للعمى الأول. أحد الشخصين  
يحطم نفسه بالأهواء والآخر يحطمها بالصراع مع الأهواء .  
كلاهما ممتلئان كراهية تجاه نفسيهما. المعرفة تبدأ بمحبة  
النفس فأياً ما كنت عليه. عليّ أن أحب بهذا القبول وحده،  
وبهذا الحب أحظى الضوء الذي بواسطته يتحول كل شيء  
على نحو طبيعي .



يضيء التواضع أعرق جوهر لما يعني أن تكون إنساناً..  
وكيف أننا جميعاً ضعفاء وخاضعين للخطأ، وكيف أن يكون كل واحد منا يعتمد  
على شبكة الحياة نشابك فيها. فيجب على الإنسان أن يكون يقظاً للنور الذي يتسرب  
من خلال الأجزاء الناقصة والمتصدعة من أنفسنا .  
إن التواضع هو قبول القيود الفردية.. لا أحد يستطيع أن يفعل ذلك بمفرده إلا مع وجود  
الشعور بالعزم على القيام بشيء حيال ذلك ستحصل على مساعدة الآخرين - وهذا هو

إن التحدي المتمثل في البقاء على قيد  
الحياة هو التحدي الأول الذي نواجهه في  
رحلتنا.. علينا أن نبقى في اللعبة من أجل  
اللعبة. ولحسن الحظ، أجسادنا معدة  
لإبقائنا على قيد الحياة، ومجهزة بالفرائز  
التي تجعلنا نفرق عندما نشعر بالحرارة،  
ونرتجف عندما نشعر بالبرودة، ونقفز  
عند سماعنا صوتاً عالياً، أو نستعد للهرب

الموت.. الموت.. الموت.. ما  
هو معناه الحقيقي؟  
هو فقدان اللحظة  
الحاضرة لا أكثر، ولا  
أقل.. فما فائدة الوجود إن  
لم تكن حاضراً

لدى الطبيعة الكثير لتعلمنا إياه نحو كيفية السماح لتواضعنا الإنساني المتراكم أن  
يبرز نوره بطريقة تحمي الموارد المشتركة.  
بالتواضع يمكننا أن نقبل أننا جزء من الطبيعة ولسنا منفصلين عنها، أو مترعين بنزعة  
السيطرة عليها لأسباب أنانية.  
اليوم أكثر من أي وقت مضى، نحتاج للتواضع لمساعدتنا في استعادة الوئام، وإيجاد  
طرق معيشة مستدامة على هذا الكوكب. يجب أن يتصدع الوهم والغرور؛ ليتسنى

كتاب دقيقة واحدة من اليقظة

كل ذلك يتم دون الحاجة إلى التفكير به. فتحت رادار الوعي يقدر قلبنا إيقاعه، وتتوسع رؤيتنا وتتقلص وتجنّي معدتنا الفيتامينات والسعرات الحرارية من كل لقمة تأكلها . فالذكاء المتمركز في الجسم غريزي إلى حد كبير ويتصل بالجهاز العصبي .

إن النفس أول ما تؤذي إلا نفسها حينما تصبح منفصلة عن العالم، حينئذٍ تصبح أشبه بورم على جسد العالم.. فالسخط على الأقدار، أو أي شيء تجري به الأقدار، هو تمرد انفصالي عن الطبيعة التي تضم معاً الطبائع الجزئية لجميع الأشياء الأخرى.

ينتج شعورك بأنك كفؤ وغير منقطع عن إدراكك لنفسك بصفتك المصدر للكيفية التي يتم من خلالها اختبار الحياة . عندما نكف عن تحديد هويتنا على أساس الأحداث ((هناك في الخارج)) ومنها سلطة على حياتنا، حينئذٍ نختبر سكينه داخلية كنتيجة لتسامينا مع هذا العالم.

باكتساب السيطرة على اهتماماتنا هي واحدة من الخطوات الأولى للسيطرة على عقولنا، وفتح بوابات بإجاء وعي أعلى. في الواقع يتطلب النجاح في أي شيء القدرة على الإبقاء على اهتمامنا مركزاً على كل ما نقوم به على الرغم من كل المشتتات.

تؤذي النفس نفسها حين تنأى بجانبها عن كائن إنساني آخر، أو حين يلج بها الخصام فتعمد إيذاؤه.. تلك هي الأنفس التي استبد بها الغضب ...

كل شيء هو كما يريد  
الفكر أن يكون.. قيمة هذه  
الحكمة واضحة إذا أخذنا  
لُبَّابها بقدر ما فيه من حق .

تذكر دائماً :

ولا تنسى حقيقة أن الكون  
بأكمله مبني على  
الاختلافات. فلا تجعل من  
الاختلاف خلاف .  
تؤذي النفس نفسها حين  
تستسلم للذة أو الألم .

التحيز المعرفي قد يجعلك  
ثرثراً بلا جدوى وقد تجعل  
من نفسك منبوذاً بكل  
صمت..

تقبل الموت بنفس منسرحة  
على أنه مجرد انحلال  
للعناصر المكونة لكل شيء

فلا تتحدى من هو أقوى  
وأعلم منك ابداً .

اترك ما لا يعينك مما يفعله  
الآخرين أو ما لا يفعلونه ..

الفضيلة علم والرديلة جهل، والذي يترتب عليه أن العمى الأخلاقي حالة غير إرادية تشير  
الشفقة أكثر ما تنير السخط .

كن ذلك الإنسان الذي إذا عمل أتقن عمله أيما إتقان..

أما نصيبه المقدور فهو قانع به.. فنصيب كل امرئ يعد رفيق رحلته.

إن الإنسان الذي لم يعد يتنازل عن مكانه بين الصفوة والأخيار ، هو أشبه بمكافئ وخادم للإله..

إنه يلبي الألوهة القابعة بداخله، والتي تجعل المرء غير ملطخ بالملذات وغير منخض بالآلام. لا تتاله الإهانة ولا يعرف الخبث، مقاتلاً في أنبل حرب لا يجرفه أي انفعال متشرباً بالعدل حتى النخاع. يتقبل بملء كل نصيبه وكل ما هو مقسوم له، وكلما يتطلع إلى الآخرين ماذا عساهم يقولون أو يفعلون أو يفكرون..

إن أي إنسان لديه الشعور والاستبصار العميق بتشغيلات الكل سوف يجد لذة ما في كل جانب منها تقريباً . بما في ذلك النواتج المرضية. مثل هذا الإنسان سوف تبهجه زمجرة الوحوش بهجته بكل تمثيلات المصورين المثالين.

سوف يرى تفتح ووسامة في امرأة أو رجل عجوز.. مثل هذا الإنسان، سيكون قادراً على أن ينظر بتوقر إلى الفتنة الأسرة في علمنة أنفسهم.. وكثير من مثل تلك المدركات لن تروق كل إنسان بل ذلك الذي أصبح ألفة حقيقة مع الطبيعة ومع أعمالها .

ولكن ترتبها على عمليات  
الطبيعة يُضفي لها جمالاً  
وجاذبية.

كل شيء موافق للطبيعة ،  
ولا قلت نهائياً في أي شيء  
موافق للطبيعة .

تؤدي النفس نفسها عندما تفقد الهدف في أي فعل من أفعالها أو ميل من ميولها، فتعيد عن القصد و تتخبط.. فالفعل مهما صغر ينبغي أن يؤدي لغاية ويرمي إلى هدف .

لا تفعل شيئاً ضد إرادتك، أو دون اعتبار لصالح العالم، دون رؤية أو بدوافع مضطربة.. كن بسيطاً ولا تصعُ أفكارك في أو سلوب متكلف مبهرج..  
لا تكن ثثاراً متطفلاً ...  
لا تكن إنسانا يحتاج إلى قسم الولاء أو شهادة أي إنسان ...

إن الأشخاص الذين وصلوا إلى العظمة والتميز والنجاح والمثالية لم يخلقوا ليكونوا كذلك بل كان قرارا شخصيا فقط .  
إن من الضلال أن يوضع أي شيء آخر مثل: إطراء الناس او السلطة، أو الثورة أو اللذة، في منافسة مع الخير العقلي والاجتماعي. قد تروك كل هذه الأشياء لحظة صغيرة، ولكنها قد تأخذ بزمامك فجأة وتحملك بعيداً. فعليك مرة أخرى ببساطة وحرية وأن تختار الأفضل وتتشبث به..

إن رعاية جميع البشر هو  
أمر تقتضيه طبيعة  
الإنسان .

لا تنتقم؛ فهناك كيان أعظم من كل الخلائق حكيم جداً  
بعملية الانتقام المنطقي، وليس بهمجية .  
أما الهمجية فهو من فعل الإنسان فقط .

افعل ما يحلو لك حينما  
تكون سطحياً بحق نفسك  
وحقي من هم حوليك...

افعل ما يحلو لك حينما  
تكون مسؤول عن نفسك  
... \*

واجبك أن تقوم بذاتك وإرضاء نفسك أولاً  
قبل إرضاء الآخرين، فإن لم تكن راضٍ  
عن نفسك كيف لك أن ترضي غيرك؟

تؤدي النفس نفسها حين  
تتكلف وترائي.. وتفعل أو تقول  
غير الصدق وغير الحق...

انشغل بنفسك وكن ما هو  
كائن، ودع الخلق للخالق  
؛فهو خير بالبشرية أكثر  
من البشر لو اجتمعوا جميعاً .

إن كان الأفضل نافعاً لك ككائن فاتخذه ..

وإن كان نافعاً لك كمجرد حيوان فأنبذه وتمسك بحكم العقل دون مكابرة..  
وبالرغم أن هنالك أبواب لا يجب عليك إقفالها بكيدك، دعها تقفل من تلقاء نفسها..  
كن حكيماً.

المنافسة غريزة مهمة للتطور، لا غنى عنها بلا شك، وإلا أصبحنا كالمستنقعات حياة  
بلا تجدد.. ولكن احذر أحياناً من أن تكون المنافسة مميتة.  
وقوة التركيز وقوة التخيل وقوة الإيمان بما هو غير مرئي.

العبقرية الحقبة بتخطي الصعاب  
والأزمات بأقل الخسائر المادية (المعنوية  
بالدرجة الأولى)  
أما العظمة بتخطي نفسك .

لم نعد نعيش في عالم قوته بعضلاته؛  
فالعضلة الوحيدة المفيدة في عالمنا  
الحالي هي عضلات الدماغ وقوة  
الفكر .

تمتع بصحة أولئك الذين  
بداخلهم شيء من العدالة  
والصدق والاعتدال والشجاعة.

من هو ذلك الشخص الذي  
(برأيه) يحكم من أكون؟  
فأنا من عاش حياتي وليس  
أي شخص آخر.

إن العظماء حقاً لا يتأثرون  
بالكبار الذين يعيش  
بداخلهم أطفال.. وإلا  
أصبحوا أطفالهم العظمة  
وهم لا يدرون الارتقاء  
والعظمة من سمات الوُهاب..

كن ما أنت كائن ودع  
الخلق للخالق.

إن عله المرء ألا يعتبر آراء  
الجميع بل آراء الذين  
يعيشون وفقاً للطبيعة  
فحسب..

لتكن الألوهة التي بداخلك هي  
حارس الكائن الذي تكونه..

كن مرحاً وغنياً عن أي عون  
خارجي، أي سكينه تأتيك من  
الآخرين..

كن كالجندي رهن إشارة  
استدعاء من الحياة ومستعد  
للذهاب ...

لا تسخط على الأقدار ولا تنهيه بالغير  
منطقية؛ فهناك كيان عظيم جداً يرى  
الصورة كاملةً من قديم الأزل.. وهو أدري  
بما هو منطقي .

إذا ملتَ مرةً إلى أي بديل آخر سيكون من  
العسير والمعنت أن تستعيد الصدارة لذلك  
الخير الذي تملكه ولا تملك غيره .

لا أتأثر حينما يقولون بأننا حقول تجارب  
للخالق المصمم من حقه فعل كل شيء،  
لأن الحياة ملكه ليست ملكنا ..

لا تقل قدر الله وما شاء فعل حينما لا  
تستطيع أن تعرف بأخطائك؛ فالجهل هو  
عدم القدرة على تميز الخير من الشر  
والحق من الباطل .

لا أؤمن بقانون الأقرباء من  
جميع الصلوات برغم أن كل  
إنسان عاقل هو قريبي .



## Dlaulkca

1. الحقيقة الاولى عدم الرضا: خلال التجارب للمعانة :

1. الولادة معاناة

2. الشيخوخة معاناة

3. الموت معاناة

4. التوحد مع ما نحب معاناة

5. الانفصال عما نحب معاناة

6. عدم معرفة ما نرغب به معاناة والكومات الخمس معاناة.

1. الجسم والمادة

2. الإحساس والشعور

3. التصور والتخيل والإدراك الدراية إلا لنميز.

4. التشكيلات العقلية والنبضات والإرادة أو العوامل التركيبية : جميع أنواع العادات العقلية

والأفكار الآراء والاحكام المسبقة والقرارات التي نتجت عن جسم ما.

5. الوعي

2. والحقيقة الثانية للمعاناة اللذة والتعلق والتعطش والشره ما يربط الإنسان بالسميارا .

3. الحقيقة الثالثة على أن الشفاء ممكن التي تساعد على إطفاء التعطش والقلق والطغيان

الرغبة.

4. الحقيقة الرابعة الدواء طريقة (الثمانى النبيلة)

١. التفهم الصحيح ٢. التفكير الصحيح ٣. الكلام الصحيح ٤. الفعل الصحيح

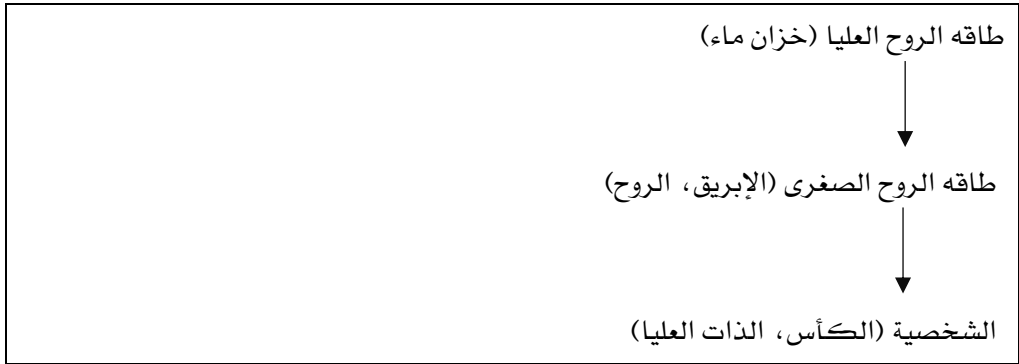
٥. سبيل الوجود الصحيح

٦. الجهد الصحيح

٧. الانتباه الصحيح

٩. التركيز الصحيح

السلوك الأخلاقي والمذهب الذهني والحكمة (طريق الوسط)



كلها أمور بوسع الإنسان التحكم فيها وتعديلها وإزالتها. وتشكل هذه الفكرة البسيطة الأساس النظري للعلاج المعرفي للاضطرابات النفسية، وذلك الضعف العلاجي الذي ساد على غيره في الزمن الحالي وأثبت فعاليته ونجاحه..

ينبغي أن نضع في حسابنا ليس فقط أن الحياة تنقضي يوماً بعد يوم، وأن رصيدنا الباقي يتناقص. بل أيضاً أننا إذا أمتد بنا الأجل فلا ضامن لنا أن عقولنا ستظل محتفظة بالقدرة على فهم العالم وتأمله. تلك القدرة التي تشكل خبرتنا بالأمور الإلهية والإنسانية .

فإذا أدركنا العتة فلن يتوقف فينا التنفس ولا الغذاء ولا الخيال ولا الرغبة، بل قبل أن هذه سيذهب استخدام المرء لنفسه استخداماً صحيحاً. تقديره الدقيق لما يتوجب فعله وقدرته على تحليل الانطباعات، وعلى معرفة هل عليه أن يرحل مختاراً عن الحياة أو لا (بالانتحار) .

ينبغي أن نضع في حسابنا ، ليس فقط ان الحياة تنقضي يوماً بعد يوم وأن رصيدنا الباقي يتناقص. فلنُعجل إذن.. ليس فقط لأن الموت يدنو حثيثاً، بل أيضاً لأن قدرتك الفكرية على المعرفة الحقة الأشياء وتسير أفعالنا وفقاً لهذه المعرفة سيعروها الزوال قبلنا.

إن النواتج المرضية لما يتم وفقاً للطبيعة لا تخلو من فتنة، وجاذبية. حين يخبز الرغبة، على سبيل المثال فلا بد من أن تحدث تشققات هنا وهناك ضد ما يقصده الخباز. على أن هذه التشققات غير المعتمدة تجذب العين بطريقة ما تثير الشهية.. التين أيضاً ينقلب عند تمام نضجه، وفي حال الزيتون الذي يُنضج على شجرته فإن قُرب التحلل نفسه يمنح ثمرته رونقاً معيناً .

كلها أشياء تبدو بعيدة عن الجمال حين تؤخذ على حدة..

ممتع بالحياة ، ولحسن الظن بالنفس والناس وبالحياة من المهد إلى اللحد.



على كل حال ، كل أزمة لا تمثل الخطر فقط بل أيضاً فرصة.. إن الفرصة التي تختفي داخل كل أزمة لا تظهر حتى يسلم الشخص بمعطيات وحقائق لأن حالة معطاة، ويتم القبول بها كلياً.. طالما تحاول إنكار الحقائق، أو الهروب منها فإن نافذة الفرصة لن تفتح. وستبقى في المصيدة وحالتك تزداد فساداً ..



إن العلاقات بين الرجال والنساء تعكس حالة عميقة من الأزمات التي وجدت عليها الإنسانية نفسها ..

كلما ازدادت مطابقة البشر مع عقولهم، فإن أغلب العلاقات لم تتجذر في الذات، ولذلك تعود إلى أن تصبح مهيمنة ومسيطر عليها عن طريق المشكلات والنزاعات ..



رص نفسك على ألا تجيل بخاطرك إلا تلك الأفكار التي تدل على أفكار مستقيمة وحسن تليق بكائن اجتماعي.



لا تعده نافعاً لك..

أي شيء سوف يضطرك يوماً إلى أن تخلف وعدك، أو تتخلى عن وقارك، أو تكره أحداً، أو تشك، أو تلعن، أو ترأى، أو تشتهي أي شيء يتطلب التستر بالحيطان والحجب.. فالإنسان الذي أسلم قيادة لعقله والهويته وقدر علوها وامتيازها، لا يجعل من حياته مأساة، ولا يئن، ولا يلجأ إلى الوحدة، ولا إلى الصحبة الزائدة.. والأهم أنه سوف يعيش دون سعي للموت ولا الفرار منه.. ولن يبالى على الإطلاق بما إذا كانت مدة إقامة روحه في جسده ستطول أو تقتصر .. حتى إن تعين عليه ان يرحل هنا والآن سوف يرحل بسهولة كما لو كان يؤدي أي عمل آخر تقضية الأمانة واللياقة. إن شغله الوحيد طول حياته هو ألا يعيد بفكره عن أي شيء ينتمي إلى الكائن العاقل والاجتماعي .



الإنسانية تحت ضغط عظيم من أجل التطور؛ لأنه فرصتنا الوحيدة في سباق البقاء . هذا سيؤثر على كل مظهر في حياتك وتقرب العلاقات بشكل خاص . إن صورة الطاقة المتواضعة وراء العدائية كالهجوم تجد حضور الحب لا يطاق أبداً .



كلما كانت علاقتك غير ناجحة جلبت لك ولشريكك الجنون .



إذا كنت مستمراً في النضال من أجل الخلاص من علاقة ، ستواجه خيبة أمل مرة تلو الأخرى.. ولكن إذا قبلت العلاقة لتصنع لك الوعي بدلاً من السعادة ، عندئذ ستقدم لك الخلاص وستنظم نفسك لوعي أعلى والذي يريد أن يولد في هذا العالم.. لأولئك الذين يتمسكون بالأنماط القديمة ، سيزداد الألم والعنف والتضطراب والجنون .



إن الله غير موجود..  
نحن موجودين فيه .



## الأوجه السبعة للعزيمة:

### ١. وجه الإبداع :

أول وجه من أوجه العزيمة هو التعبير المبدع الخلاق لقوة العزم التي صممنا وجاءت بنا إلى هنا وخلقنا لنا بيئة ومحيطاً ملائماً لاحتياجاتنا .  
إن قوة العزيمة يجب أن تكون مبدعة وإلا لما كان قد خلق شيء في الوجود. وكوننا نملك القدرة على التنفس ونمارس الحياة يعد دليلاً على أن الروح المكافحة للحياة هي روح مبدعة خلاقة.

### ٢. وجهه الطيبة:

إن الطاقة الطيبة هي التي تُخلق للنمو والازدهار ، وهي التي تُخلق من أجل السعادة والرضا.  
إن وجودنا هو بالنسبة لي الدليل على طيبة العزيمة ، إن اختياري أن تكون طيباً هو قرار بتفعيل طاقة العزيمة في حياتك.

### ٣. وجه الحب :

فالحب هو أقوى طاقة ومع ذلك يبقى أكثر الطاقات غموضاً في هذا العالم؛ إنها القوة المحركة الأولى للروح الكونية للعزيمة "إن الحب هو أسمى معاني الوجود ، إنه دليل على رحمة الله الأعظم" يا رب حيث توجد الكراهية ، دعني اغرس حباً .

### ٤. وجه الجمل :

إن الأفكار الجميلة تنشئ نفساً جميلة.. عندما تكون مستقبلاً جيداً وتصبح قادراً على رؤية الجمال الذي يحيط بك سوف تملك حساً دقيقاً قادراً على استشعار قوة الإبداع في العزيمة في كل شيء في العالم الطبيعي بما في ذلك نفسك. إن البحث عن الجمال في ظل أحلك الظروف من خلال العزيمة الشخصية سوف يصلك بقوة العزيمة .

### ٥. وجه التوسع :

إن هذه الروح المبدعة قد خلقت لكي تواصل اتساعها وامتدادها. إن الروح قوة مشكلة؛ فهي تقوم على مبدأ الزيادة بمعنى توسع الحياة نحو اكتساب المزيد من الحياة.. إن الحياة كما نعرفها انبعثت من عزيمة لا تملك شكلاً.. لذلك فإن أحد أوجه العزيمة يبدو وكأنه شيء في حال ارتقاء أيدي .

يتوجب عليك أن تكون على يقين بأبعاد عدم قول الحقيقة .



لن تعثر على هدفك أبداً إلا عندما تخدم الآخرين وتتواصل مع شيء أعظم كثيراً من جسدك وعقلك.. الأنا الخاصة بك..

لو كانت أبواب الخيال طاهرة فسوف يرى الإنسان الأشياء على حقيقتها خالدة، تذكر أنك تسعى لتطهير وتنقية العلة التي تربطك بالعزيمة .



إن سمة الرجل غير ناضج هي إنه يريد أن يموت بنبل من أجل قضية ما ، بينما سمة الرجل الناضج هي إنه يريد أن يعيش في تواضع من أجل قضية ما .



إن التخلص من الشك هو قرار سوف تتخذه لكي تستعيد تواصلك مع ذاتك الأصلية.. هذه سمة الشخص الذي يعيش حياته معتمداً على نفسه. إن تفكيره لا يقف عند حد ، كما أنه يفكر بطرق لانهائية ، من بين سمات اللانهائية في التفكير قدرتك على التفكير والتصرف كما لو كان كل ما تريده قد تحقق.

نفس الطاقة تعيش بداخلك، وترفع كل خلية. وتحرك عضلاتك، وتنشط ذهنك، ومن الممكن أنك جسد مكون من ٣٠ مليار خلية، الممكن ثمة هندسة خفيفة تجمع كل تلك الخلايا مع بعضها البعض يوماً بعد يوم؛ لتحافظ على الترابط الذي هو أنت.



ارفع باستمرار من معاييرك الشخصية وزد من جودة حياتك، اجعل كل ربع أفضل من الربع السابق، وكل عام أفضل من العام السابق، هكذا يعمل العباقر.



إن الحالمين هم منقذو العالم.. وكما يتجلى العالم المرئي من خلال العالم الغير مرئي فإن التجليات البشرية تتغذى على أحلام ورؤى الحالمين، فكن أحد هؤلاء ..



كلما أعطيت مهما كان ما تعطيه صغيراً فتح باب الحياة من أجلك لكي تغرف منه.. إن هذا لن يعوض فقط عن المنحة التي أعطيتها، وإنما سوف يزيد من رغبتك في العطاء، وبالتالي قدرتك على التلقي أيضاً .



الرجل النبيل يجب أن ينحني في تجيل وهذا هو سلوك الكرام.



أنا لست هذا الجسد والعقل إنني أرفض ذلك من الآن فصاعداً ، أنا لا نهائي. أنا شخص متصل بالبشرية.. أنا شخص متصل بالمصدر ، وهذه هي الطريقة التي قررت أن أنظر بها إلى نفسي من الآن فصاعداً..



#### حس المعرفة :

لا يوجد شك في لا نهائية مصدر العزيمة.. إن هذا المصدر يملك المعرفة ، وبالتالي يتصرف وفق هذه المعرفة. هذا هو ما سوف يحدث لك عندما تعيش وفق الجانب الإيجابي من اللانهاية سوف تتبدل كل الشكوك من قلبك للأبد.. ولطبيعتك كائنًا لانهايةً يعيش في شكل بشري ، مواقف. سوف تتعرف على نفسك بشكل أساسي في بناءً على هذه الطبيعة الروحية .

ليكن العطاء هو سمتك بالحياة ؛ فهو في النهاية الأمر ما يفعله المصدر والطبيعة بشكل دائم وأبدي .

لقد سمعت من قبل عن الطبيعة أن الشجرة تتحني إلى أسفل كي تجود بثمارها.. وأن السحب تمن علينا بمطرها ، وأن الرجل النبيل يجب أن ينحني في تجيل هذا هو سلوك الكرام .



أن تصبح متساهلاً هو أن تخرج من عادة تصور الخطأ ، إن الشخص المتساهل الواثق حتماً والكفر قادر على تقبل الجانب الخلفى أو احتمال وجود جانب خلقي للطبيعة الإنسانية ، وبالتالي ليس مفطر إلى إنكاره .  
قانون القيمة المبدئية.. الرغبة هي التي تقرر إن كان الحافز مجهداً نفسياً أم لا .



الإجهاد النفسي مقاوم لما لا نريد ، وكوننا غير مجهدين نفسياً يعني الحصول على ما نريده حتماً ، إن المشكلة تكمن داخل أنفسنا ، والحل ببساطة هو التحول .



العقبات الثلاثة التي تحول دون تواصلك مع العزيمة:  
أفكارك ، وطاقتك ، وأهميتك الذاتية أو الشخصية .

العزيمة طاقة غير مرئية كافة في جميع الصور المادية، فإن هذا يعني أن العزيمة هي بالتالي جزء من عالم غير مادي قابل للتفسير عالم الروح .



ينتهي إلى هذه الفئة ما يقرب من اثنين وعشرون حكيماً معاصراً .



الفكر

بالذهن

العاطفة ← إدراك ← الخوف والشجاعة

الوعي

العاطفة → بأي مستوى



إن سعادتي لا تعتمد على أي شيء خارج نفسي .  
أنا وحدي مصدر سعادتي من خلال قراراتي ونزاهتي ونواياي المتفردة، وأرى خلال ذلك نفسي وعلاقاتي مع أحداث هذه الحياة .  
توقف عن مقاومة أي شيء أياً كان وبأي مكان .



الإجهاد النفسي

أنا المسؤول عما اختبره في ذهني، ويظهر في سلوكي ويثبت بمواقفي ليس الآخرين .



١. راقب حوارك الداخلي :
- كلما ازدت إدراكاً لحوارك الداخلي سهل عليك أن تتخلص من كل العادات السيئة التي تقودك.
٢. تخلص من كل لحظات الشك والإحباط :
- لاحظ اللحظات التي لا تشكل جزءاً من طبيعتك السامية.. ابقَ مخلصاً للنور .
٣. احذر من الطاقة المنخفضة
٤. تحدث مع الأنا الخاصة بك ودعها تعرف أنها لم تعد تملك زمام السيطرة
٥. انظر إلى العقبات باعتبارها فرصة للبرهنة على طاقة العزيمة المتأهلة بداخلك..





الشيء المشترك بين كل عظماء العالم من الرجال والنساء هو المعاناة الشديدة، وكل منهم ارتقى للعظمة؛ لأنه اختار أن يستغل ظروفه ليشفى نفسه وينقيها ويرتقي بها .



الفضائل السبعة لميزي العالم :  
الشجاعة، النزاهة، الإخلاص، التواضع، الغفران، التفهم، التهذيب.



كل ما تفعله مبني على الوضعية التي نكون بها ، وحالتنا تقررنا وضعيتنا الفيزيولوجية والطرق التي بها الأشياء في أذهاننا .

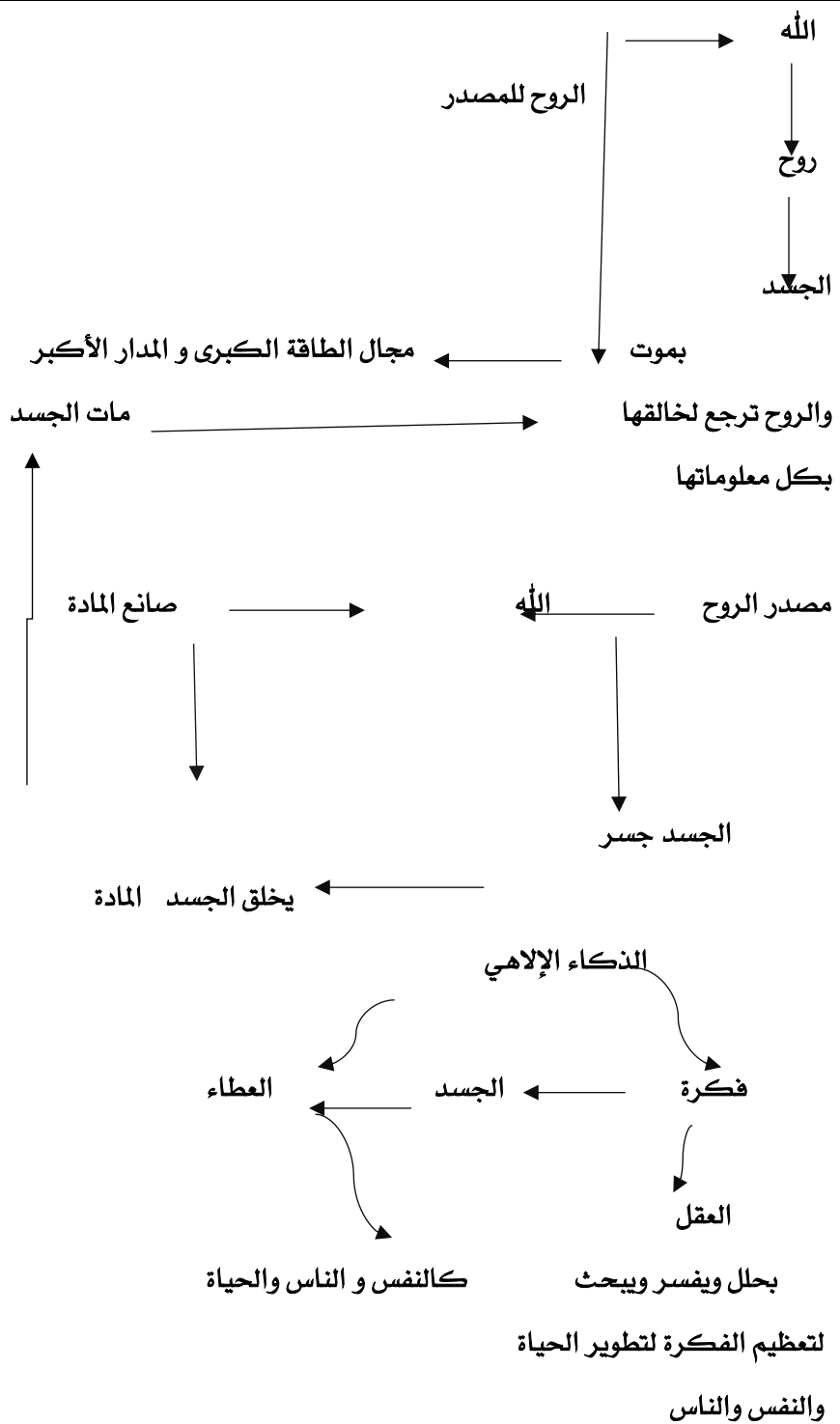


إن ما تشعر به هو تعبير عن الكيفية التي تفكر بها ، وتأمل بها وتحدث بها داخليًا مع نفسك.  
الكل ينبع من المصدر! أنت والمصدر الذي نبعث منه واحد.. فلست صانع هذا الجسد الذي قام بكل هذه الإنجازات.. بل أنت شخص يلاحظ كل هذا ، فامتن للقدرات التي منحت إياها.. والدافع الذي حثك على الإنجازات .



الحياة صورة ترسمها ..  
وليست عملية جمع حسابية..  
تغيير صورة مجازية شاملة واحدة يمكنه أن يحول التطبيقية التي تنظر بها إلى مجمل حياتك.





الأمل نور الحياة وكسائر الفضائل عادة تصبح بدورها ذاكرة عضليه روحية ، إنه مورد متجدد  
للتحرك عبر الحياة كما هي لا كما نرغب في أن تكون ..



إن الرغبة في التميز هي التي تصنع دائماً المقارنات ..  
إن هذا التميز يتشكل برؤية أوجه النقص والقصور في الغير ، وينمى بمواصلة البحث عن هذه  
الأوجه والتدقيق في أي نقص يمكن أن تقع عليه عينك



بوسعك أن تظل ممتناً لهذه الحياة وأن تتوافق مع الروح الكونية الخالقة . تصرف بكل طريقة  
ممكنة لكي تستأصل أهوال العالم..



أنت والمصدر الذي نبعث منه واحد! فلست صانع هذا الجسد الذي قام بكل هذه الإنجازات..  
أنت مجرد شخص يلاحظ للقدرات التي لديك .



إن الروح المبدعة طيبة ومحبة ومحبة للدعاء وخالية من الغضب والاستياء والمرارة  
فروحي ليست عبداً للأنا.. إن العطاء هو طريقك للأخذ.



ابق تفكيرك مركزاً على نموك وارتقائك.. مع دعم وزيادة وعيك وإدراكك بأنه لا يوجد شخص  
على سطح هذا الكوكب أفضل من شخص آخر .



تصرف من منطلق ما يمليه عليك صوتك الداخلي.. وابق دائماً في حالة تواصل وامتنان للمصدر  
الذي يرشدك..  
ابق واضح الهدف.. وافصل نفسك عن النتائج.. وتحمل مسؤولية ما هو كامن بداخلك فهذه هي  
شخصيتك.. دع سمعتك للآخرين .



دعهم يتناولونها وفق أهوائهم.. فهي لا تخصك بحال ..  
"إن نظرتك لا تعني لي شيئاً"  
اجعلها دائماً في بالك ..



سبع خطوات للتغلب على سيطرة الأنا عليك :

1. توقف عن الإحساس الدائم بالاستياء، إن سلوك الآخرين لا يجب أن يكون في إحساسك بالعجز.. إن ما يشعرك بالإهانة لن يصيبك إلا بالضعف، إن كنت تبحث عن أي فرصة لكي تشعر بالإرهاق فسوف تجدها في كل لحظة.
  2. تخلص من رغبتك بالفوز، إن مواصلة الرغبة في الفوز على طول الخط يعني الانفصال التام والمؤكسد عن العزيم .
  3. تخلص من حاجتك لأن تكون على صواب، الأنا هي مصدر الكثير من الصراع والشقاق؛ لأنها تدفعك نحو رؤية الآخرين مخطئين .
  4. تخلص من حاجتك أن تكون الأفضل، إن النبل لا يعني أن تكون أفضل من أي شخص آخر، وإنما يعني أن تكون أفضل مما كنت عليه من قبل، أبقِ تفكيرك مركزاً على نموك وارتقائك.
  5. تخلص من حاجتك إلى الحصول على المزيد، شعار الأنا المزيد مهما حققت لا ترضى أبداً؛ فكيفية رؤيتك للحظة الراهنة في حياتك تعتبر خيارك أنت، فالمثير للسخرية عندما تكون عن الحاجة ستحصل على المزيد .
  6. تخلص من تقييم ذاتك بناءً على ما حققته من إنجازات، إن الله هو خالق كل شيء، فهو الذي خلق كل الأناشيد والألحان، هو الذي شيد كل بناء، وهو مصدر كل الإنجازات، يجب أن تبقي هذه الفكرة راسخة في رأسك.
  7. تخلص من مفهوم سمعتك؛ فسمعتك ليست شيئاً كامناً بداخلك إنما هي شيء كامن في عقول الآخرين.. فأنت لا تتحكم في هذا الأمر، أنت إن تحدثت مع ثلاثين شخصاً فسوف تكتسب ثلاثين سمعة مختلفة .
- زر معارض الفنون بحيث تؤثر القدرة الإبداعية للرسميين ووعيتهم على روحك. تذكر :
- كن دائماً محاطاً بالزهور، إنها ترفع من قدرتك على رؤية العالم المغاير الذي يسخره ويستفيد منه الحاليين. لماذا باعتقادك يبقى يثمر الحب العميق متعة لا تقهر؟
- استغل أي فرصة تحظى بها وأظهر حبك للناس .



الكثيرون من الأشخاص العظام والحكماء والمعالجين الزهور بجوارهم .  
ستدهش لرؤيا ما تفعله الزهور بقواك لتحقيق كل ما ترغب فيه .



أن تكون حراً لا يعني أن تتخلص من الأغلال فحسب، وإنما أيضاً أن تعيش بطريقة تحترم وتحسن من حرية الآخرين، يمكن للمعاناة إما أن تزيد من مرارتنا أو تزيد من نبلنا .



كلما فكرت في مسألة الإحساس بالأهمية الذاتية وتحدثت عنها ، وراقبتها في نفسي وفي غيري من بني البشر ازدت اقتناعاً بأنها معوق لأي نشاط أو تفاعل أو فكرة.  
لا تنظر إلى الذات على أنها نقطة تركيز محورية .



أوجه العزيمة السبعة :  
الإبداع - الطيبة - والحب- والجمال والتوسع الدائم- والوفرة غير المحدودة- والقدرة على استقبال كل شيء .



احذر من الطاقة المنخفضة ، أفكارك تملك تردداً للطاقة يمكن أن يحدد مدى قوتك وضعفك .



راقب حوارك الداخلي:  
اعزم على اجتذاب كل ما ترغب فيه ، ولا تفكر في ما لا يعجبك .  
تخلص من لحظات الشك والإحباط  
ابق مخلصاً للنور ..



إن كوننا نملك القدرة على التنفس ونمارس الحياة يعد بالنسبة لي دليلاً على الروح المتاحة للحياة هي روح مبدعة خلاقة في أصلها وجوهرها.  
٢. وجه الطيبة أن الطاقة الطيبة هي التي تخلق للنمو والازدهار ، وهي التي تخلق من أجل السعادة والرضا ، إن وجودنا هو بالنسبة لي الدليل على طيبة العزيمة إن اختيارك أن تكون طيباً هو قرار بتنفيذ طاقة العزيمة بحياتك ..  
أثبتت الأبحاث أن القيام بعمل طيب بسيط من شأنه أن يحسن وظائف الجهاز المناعي ويحفز إنتاج السيروتونين لدى الفاعل والمتلقي.. حتى الشخص المراقب لهذا الفعل الطيب سوف يحصد نفس النتائج الجيدة .  
هناك وجهان باسمان وجه الإبداع ووجه الطيبة.



إن الأثر الإعجابي لهذه الطيبة على الجهاز المناعي والانتاج المتزايد للسيروتونين في المخ قد ثبت من خلال الأبحاث. السيروتونين هو عبارة عن مادة طبيعية في الجسم نشعرنا بالارتياح والسلام حتى السكينة .



هل تساءلت يوماً لماذا يتعلق الناس بدنيا فانية فيما هم بحاجة ماسة إلى المجاهدة من أجل الفوز بالآخرة؟

(وما خلقنا السموات والأرض وما بينهما لاعبين) - سورة الدخان



أكثر كلما أماكن استدعاء روح التسامح في عقلك..  
إن مجرد التفكير في التسامح مع أي شخص كان قد أغضبك في الماضي بدون أن تقدم على فعل أي شيء سوف يرفع مستوى روحك، ويساعدك على تحقيق عزيمتك الشخصية.  
إن الاهتمام بأهمية الذات إعلاء للإنسان.



لن تستطيع أن تفعل شيئاً بمفرد ، . عندما تقابل شخصاً تعامل مع الموقف على أنه لقاء مقدس..  
فلم تعثر على نفسك وتحبها إلا من خلال الآخرين؛ لأنك لن تتجز أي شيء بدون الآخرين.



لم تمتلك القدرة على فعل شيء وحدك، ولكن معاً سوف تنصهر عقولنا لتتحول إلى قوة عظيمة.  
تنشأ من اتحاد أعضائها.. فلا معنى للكون بلا سكان، وأنت يا من تشبه هذا الكون.. لن تجد نفسك بمفردك .



سوف تتعرف على استعدادك الذاتي للعظمة عندما تشرع في رؤية المثالية في كل العلاقات، إن العلاقة الروحانية هي طريقة للتوافق مع المصدر الكوني للخلق والتحلي بالسلام والسكينة .



عندما أشعر أنني متصل بالآخرين، وبأنني أشع طاقة العلاقة الروحانية فسوف يتجاوب مع الآخرون بطيبة، وسوف يخرجون على مساهمهم الطبيعي لمساعدتي على الحصول على ما أريد .

عندما تتوافر طاقات الطيبة، الحب، والاستقبال، والوفرة الفياضة في علاقاتك، فهذا يعني أنك قد منحت أكسيد الخلق الروحي، أو نفتت هذا الحب الروحي في العلاقة .

والآن سوف تشرع هذه القوى في العمل مع كل شخص في البيئة المحيطة بك..



إن الطريقة التي تنتظر بها إلى الآخرين هي انعكاس للطريقة التي تنتظر بها إلى نفسك.



واصل الارتقاء بمعايير حياتك وصولاً إلى المستوى العالمي الأسمى.



عندما تستيقظ القدرات والقوى والمواهب الكامنة في داخلك سوف تحيلك إلهي شخص عظيم..  
أعظم من كل ما حلمت به.



كل يوم هو في شأن يأتي بأحوال بالحكمة الثقلان الإنس و الجن .



سوف يعلمك بروحك الداخلية الطيبة التي هي تعبير عن الطاقة الكونية للعزيمة ، هذا منشط لك  
إنها الطاقة التي سوف تتدفق من جديد في حياتك.



بسط حياتك وعد الى المسرات الاساسية التي توجد تحت ناظريك مباشرة ، بينما تفعل هذا  
ستغلب على القوى التي قمعت جذور مماسك ، وتمزق زيف السطحية والتفاهة الذي يعلق به  
الكثير من الارواح الطيبة .



واصل الارتقاء بمعايير حياتك وصولاً إلى المستوى العالمي الأسمى



أرفع إحساسي بالحياة بزيادة تقديري لكل النعم التي منحت إياها.. كلما قدرت كل شيء في  
حياتي بحماس أكبر زادت قيمة كل شيء في حياتي ، فلتكن جامعاً للتجارب الرائعة بدل أن  
تكون مستهلكاً للأشياء المادية .



أن تكون فارغاً ، فارغاً تماماً ، هو أمر لا يثير الخوف وإنما هو ضرورة اساسية للعقل لكي يبقى  
غير منشغل. ان هذا الفراغ والتحرر هو ما سوف يقودك نحو أعماق مجهولة ..



الا أن تكون تجلياً لعلاقتك مع كل شيء بداخلك، هكذا تيسير الامور.



مع تحية الانا الخاصة بك جانباً، تلك الانا التي تتوق إلى المديح والثناء .  
هذا مطلب اساسي لا غنى عنه لكي تستعيد تواصلك مع العزيمة؛ لان الروح الكونية الخالقة  
سوف تقابل حسن تعاملك، طيبتك بالمثل وسوف تتسائل قائلة: كيف يمكن ان ارد صنيعة  
الطيب بالمثل؟  
لقد ولدت وانت تحمل الإمكانيات.. ولدت بالخير والثقة.. ولدت بالمثل والاحلام.. ولدت بالعظمة..  
ولدت بجناحين.. انت لم تولد لكي تحبو، فلا تفعل ذلك .  
أنت تملك جناحين .. تعلم كيف تستخدمها وحلق في الآفاق .  
ان سلبية الجنس البشري باكملة كانت ستدمر البشرية تدميراً ذاتياً ما لم تكن قد واجهت قوة  
مضادة لمجال طاقة مرتفع .



الغريزة فطرية وعمياء، إنها السبات، إنها عالم اللاوعي. لا شيء حسن ولا سيء، ليس هناك  
تميز، ثم فليس هناك اي صراع داخلي إنها التدفق الطبيعي للاهواء العمياء ..



تأمل الطبيعة بعمق واستشعر جمالها، واقض وقتك في المعسكرات، وتسلق المرتفعات والسباحة  
والسير، وسط المناظر الطبيعية، احضر المحاضرات عن الروحانيات وعن اليوجا، مارس تدليك  
الاخرين واخضع لجلسات تدليك، وزر دور المباراة، أو مراكز التأمل، والزم نفسك بمساعدة  
الاخرين من المحتاجين من خلال زيارة دور المسنين .  
أرسل مساعدة مالية دون أن تفصح عن نفسك إلى الاشخاص المحتاجين، فعل رغبتك بالاستحواذ  
يتعلم حسن معاملة الغير .



ارفع من مستوى طاقتك بان تتواجد مع من يتجاوبون بشكل وثيق مع الادراك أو الوعي الروحاني..  
قرر بان تقيم علاقة تقارب وثيق مع كل الاشخاص الذين ممكن أن يمدوك بالطاقة، الاشخاص  
الذي يتفاءلون مع حسك بالتواصل مع العزيمة .



من المستحيل أن تعيش دون أن تحقق في شيء، الا اذا كنت تعيش بحذر بالغ لدرجة أنك ربما لا  
تعيش على الإطلاق - في كلتا الحالتين ستفشل حتماً .



واقع الحياة هو انك تمتلك مصيراً سامياً يطلب انتباهك في عصر التعقيد الذي لا يرحم . توقف  
عن اساءة التعامل مع عظمتك أو تشويه روعتك و إنكار تألقك بإطلاق مسمى فاشل على شيء لم  
يسر على النحو الذي تتمنى.



أفكارك، مشاعرك، كلماتك، أفعالك، أفكارك، مشاعرك، كلماتك .



ان اربعة الاف مجلد لفلسفة ما وراء الطبيعة تعجز عن تعليمنا ماهية الروح ..  
لقد تنازل الانسان عن المعرفة الصامته لعالم الحكمة والمنطق، وكلما تعلق الانسان بعالم المنطق  
زاد اقترابه من العزيمه .



وكيف لك ان تتواصل مع قوة العزيمة ان كانت افكارك هي مسوولة عن عزيمتك تركز على  
كل ما حدث في الماضي! النتيجة تبدو واضحة وكذلك الحل..  
يجب أن تحدث نقله وأن تضبط نفسك بالتركيز على ما تحب .



لا شيء ممكن أن يحدث إلا أن يتحرك شيء ما ..  
إن كل شيء في هذا الكون هو عبارة عن تحرك طاقة .

يا سبحان الخالق الوهاب

إبداع، وطبيعة، وحب، وجمال، ووفرة، وتوسع في البر والبحر والسماء،  
بالإنسان والحيوان والنبات والجماد والماء والهواء ..  
إن شخصاً واحداً يعيش ويشع طاقة البصيرة والسعادة والسلام اللانهائي سوف يواجه سلبية عشر  
ملايين شخص من أصحاب المستوى المنخفض الضعيف .



ان شخصاً واحداً يعيش ويشع طاقة النعمة الإلهية، الروح الخالصة التي تسمو على الجسد في  
عالم خال من اي ازدواجية أو توحيد كامل سوف يواجه سلبية سبعين مليون شخص من أصحاب  
الطاقة المنخفضة ينتمي الى هذه الفئة في الوقت الراهن عشر حكماء فقط .



لكل حقبة أو مرحلة تاريخية يبرز شخص واحد أو عدة أشخاص يمثلون لك الرقي والسمو الاخلاقي الذي يسعى الجميع للوصول اليه ، وبالتالي يتخذونهم مثلاً أعلى وقدوة يتحذى بها . ولهؤلاء الاشخاص القدرة على مواجهة السلبية الجماعية لكل الجنس البشري في عالمنا اليوم .



الجمع بين الارادة الحرة والعزيمة يعني الانسجام مع العقل الكوني .  
الانسان يحيا في الذاكرة في الماضي في الميت ، وهذا هو مجرد عيش وليس حياة .  
هذا نصف الموت ..



الحياة في الحاضر تكتسب بالرياضة الروحية باليوجا؛ لان الرياضة الروحية تجعل الإنسان يستيقظ للجدة والطراوة الابدية ، بالرياضة الروحية يستيقظ الانسان إلى الحاضر الابدی .



ما هي المكاسب الشخصية والمهنية القصيرة؟  
إجمالاً نسبة (1٪) التصحيحات وتحسينات المسار خلال كل أربع وعشرون ساعة تحصل عليها ،  
وتلك الايام ستتحوّل الى اسابيع ، وتلك الاسابيع ستتحوّل الى شهور ، فاعوام .  
التحسينات اليومية التي تبتعد غير مهمة ، حينما تكون بصورة مستقرة تحقق نتائج مبهرة



يدل على روية واسعة وحكيمة ، شيء من الحكمة هو فيض وجود به الله..  
وبداية كل خير كثيراً ما تكون الاعتراف بالقصور والتقصير والسعي في مدارج الكمال قدر المستطاع .  
معظم الناس ليسوا حكماء لانهم راضون بأوضاعهم ، وكثيراً ما يكونون خائفين من التقصير متهيئين لتكاليف الاصلاح .



من المهم ان تدرك أن كثيراً من عباد لله يعانون من مشكلات لم يصنعونها بأيديهم ويعيشون في بيئات وظروف لم يختاروها لانفسهم؛ لذلك فان اعدائهم والإشفاق عليهم وموازرتهم تدل على حساسية أخلاقية عالية.



بين لله تعالى منزلة الحكمة بان من حازها فقد أخيراً كثيراً ينفعه لسعادة الدارين معاً .



الحكمة حالة للنفس يدرك فيها الصواب من الخطأ في جميع الأفعال الاختيارية .

الوسطي هو الذي يختص باسم الحكمة .

الحكمة العمل بمقتضى العلم.

الحكمة عبارة عن توفيق العمل بالعلم، فقد أوتي الحكمة وإن أردنا تحديدها بما يدخل في

حكمة الله عز وجل فنقول: (حصول العمل على وفق المعلومات).



فيقال لمن يحسن دقائق الساعات ويسكنها فهو حكيم. والحكيم من أسماء الله الحسنى وهو الذي لا يقول ولا يفعل إلا الصواب، وإنما ينبغي أن يوصف بذلك؛ لأن أفعاله سديدة، وصنعه متقن

ولا يظهر الفعل المتقن السديد إلا من حكيم .

◆ الحكيم هو من يعرف حقائق الأشياء أو الإقدام على الأفعال الحسنة الطاقية.

الحكمة رأس الأخلاق الحسنة ..



إن سعادة الحياة والألم القديم لا يستطيعان تحمل رؤية بعضهما، لذا درب نفسك من خلال ممارسات مستمرة ومنظمة على أن تنغمس تماماً في هذه اللحظة. نعم الأمر يتطلب عملاً وصبراً رغم ذلك فإن الاستمتاع باللحظة الحاضرة هو خطوة ضرورية وأساسية؛ لعيش حياة رائعة هذا الوقت ملك كله، الآن وهي إمبراطورية لا تقدر بمال كل هذا العالم يوماً ستري ..



تمكين الإرادة الروحية

يتم تفعيل الإرادة وتمكينها من الإخلاص وتستجيب للإلهام الذي يقود إلى التتوير من خلال النعمة الإلهية.

تتلاشى الإرادة الشخصية من الإرادة الإلهية، وتكون الشرارة التي تقود إلى البحث الروحي والاستعلام



إن ما تشعر به هو تعبير عن الكيفية التي تفكر بها، وتتأمل بها .. وتحدث بها داخلياً مع نفسك، إن المشاعر هي إشارات تدلك على مصيرك وإمكاناتك. وهي تبحث عن الشكل الأمثل لتعبير عن الحياة من خلالك .

إن خيالك يمثل قوة خارقة، وأنت تستخدم هذه القوة لكي تعمل ضد مصلحتك عن طريق حوارك الداخلي .



إن الشخص الذي لا يسلم زمام نفسه لله سوف يسقط فريسة الطغاة .



إن الاستعداد لبدء الرحلة لا يمكن الإكراه عليه ، ولا يمكن انتقاد الاشخاص الذين لم يحدث لهم حتى الآن ، يجب ان يكون مستوى الوعي متقدماً إلى درجة حيث تكون النية جذابة وذات معنى .

حالمًا يلهم الباحث سوف يقوم بالامتحان من جميع وسائل الراحة وأنماط الحياة الاعتيادية ويضحي بأي شيء يقف بالطريق .  
من خلال الإحساس بالكمال تتوقف الرغبات ، وعندما تختفي المحفزات المعتادة للحياة تصبح سهلة ..



إن كل شيء في العالم ، بما فيه الأفكار ، المفاهيم ، المواد ، الصور ، يدعو إلى استجابة تظهر كشيء سلبي أو إيجابي ، أن الاستجابة غير محدودة بالزمان ، المكان المسافة أو الأداء الشخصية.. مع هذه الأداة البسيطة ويمكن تفسير وتوثيق الطبيعة ذاتها لكل شيء بالكون ، في أي مكان وفي زمان. إن كل ما هو كائن ، أو قد كان دون استثناء يشع تدريجياً بتردد واهتزاز مع بصمة دائمة في نطاق غير الشخصي للوعي ، ويمكن استرجاعه بهذا الاختبار من خلال الوعي في حد ذاته.. لقد بدا الكون ظاهراً ، ولم تعد الأسرار ممكنة بعد الآن ، وكان من الواضح أن كل شعرة على رأس احدهم يمكن بالتأكيد القيام بعدها ، وأنه لا يوجد أي طائر يسقط دون أن يتم ملاحظة ذلك ، إن كل شيء تم كشفه أصبح واقعاً..



من الحكمة أن نتعرف على اتجاهات الناس ، أو أن نأخذ بعين الاعتبار ظروفهم وأشكال معاناتهم ، إن أعقل الناس أعذرهم للناس ، والمعرفة الكاملة صفح كامل .



إنني لا استريح



المبدعون الأفذاذ وأبطال كل يوم يفهمون أن ما نفعله كل يوم يهم أكثر مما نفعله مرة واحدة.. الاستمرارية مكون رئيسي للتفوق والانتظام ضروري إذا كنتما متحمسين لصناعة التاريخ .



أفضل وأكثر الأشياء جمالاً في هذا العالم لا يمكن أن ترى.. أو حتى تسمع بل يجب أن نستشعرها بقلوبنا ..



جوهر العظمة يكمن في قدرتك على أن تؤثر تحقيق ذاتك في ظروف يؤثر فيها الآخرون الجنون.  
واين داير

لا شك في أن القدرة على حل المسائل والمشكلات أمر مهم في اكتمال السعادة، حتى أصعب المشكلات التي ليس لها حل لم تعيق طريقك لكي تكون سعيداً، أو أن ترفض التعاسة، عندئذٍ ممكن أن نقول إنك ذكي .



في اللا ازدواجية لا يمكن للحظة أن تكون شيئاً من مشكلة، صراع، أو معاناة.. كل هذا يظهر في توقع اللحظة القادمة أو استرجاع الماضي.. تظهر الأنا المزيفة كمنتج للخوف، ويحرضها هو السيطرة على اللحظة التالية من التجربة وضمان بقائها.. تبدو أنها تتأرجح بين الخوف من المستقبل والحسرة على الماضي، وهم النقص .



كل نهاية هي بداية جديدة .  
وكل ما نمر به يحدث لسبب مفيد، وحينما ينفلق الباب، يفتح باب آخر دائماً. ثقاً دوماً بأن الحياة تدعمكما حتى لو تبين أن ما سيكشف عنه المستقبل غير منطقي بالنسبة لكما .



الجمال لا يتمحور دائماً حول اللطف والبهاء.. بل يتعلق بالتحول والسيرورة الأساسية والإجمالية، حين نعبر عتبة جديدة بجدارة ما نفعله هو أننا نساعد أنفسنا على الشفاء من تلك الأنماط المبتكرة التي سيطرت علينا، والتي أجبرتنا في البقاء في مكان ما، فغدونا غير قادرين على رؤية مواطن الجمال فيها، لذا اعتقد أن الجمال يكمن في عثورنا على الكمال..  
في شعورنا بالتميز و النعمة.. في وصولنا كذلك للقدرة على إدراك الأشياء بعمق أكبر.. إن الجمال أشبه بعودتنا إلى ذاكرتنا المفعمة بأحداث الحياة .



إن هؤلاء الذين ينظرون إلى العقبات التي تواجههم على أنها مجرد أمر عارض يواجهه كل البشر، ولا يقومون بقياس مدى سعادتهم بمدى غياب .



إن المقياس الحق للذكاء يقدر بمدى سعادة الفرد في كل يوم من حياته وفي كل لحظة من يومه

..



لا تعتريني المفاجأة من حقيقة حدوث الأمور الرهيبة في الكون، والتي يتعذر تفسيرها.. بتعقيد يشابه تعقيدنا، فنحن لا ندير المشهد فعلياً بل أننا لسنا في موضوع السيطرة على الإطلاق، ولا يحصل شيء كما تصورنا على الإطلاق تماماً، أننا جُبلنا لنا مما يقودنا والولادة خير مثال .

القيمة الثالثة:

الطريقة التي تتدرب بها وحدك هي بالضبط الطريقة التي ستؤدي بها محاطاً بالناس .  
أن تفعل بانتظام كل ما هو صعب لكنه مهم، خصوصاً حينما يكون مزعجاً لك هي لكيفية التي يعلو بها المحاربون .



إن العزيمة قوة نحملها جميعاً في داخلنا، أن العزيمة مجال طاقة متدفق بشكل غير مرئي على نحو يفوق نطاق أنماطنا اليومية الاعتيادية والطبيعية..



أنا لا أرغب في حياة سهلة حيث لا يحدث أي نمو لقواي خلالها، اعطني حياة شاقة حياة تخرج مني أفضل ما في؛ لأن هذه الحياة تصنع إرادة حديدية، وشخصية لا تقهر .  
الأحلام لا تتحقق وأنت نائم .



الحقائق العلمية الخمس خلف العادات الممتازة :

الحقيقة (١) قوة الإرادة عالمية المستوى ليست قوة فطرية، وإنما مهارة تكتسب من خلال الممارسات المستمرة .

الحقيقة (٢) الانضباط الشخصي عقله كلما اعتنيت بتدريبها صارت أقوى

الحقيقة (٣) مثل العضلات الأخرى تضعف قوة الإرادة حينما تنهك فالتعالي في ضروري جداً.

الحقيقة (٤) تثبت أي عادة عظيمة بنجاح يتبع نمطاً الرباعي الأجزاء أي عادة عظيمة تتبع نمطاً رباعي الاجزاء لإتمام الروتين .

الحقيقة (5) نمط النفس في كل مجالات حياتك، فالعزيمة قوة كائنة وموجودة حتى قبل قدرتها على التصور الفعلي، نحن نملك الوسيلة التي تقدر على اجتذاب هذه الطاقة وتفعيلها على نحو مثير. لأنتم الروتين

الحقيقة (د) زيادة ضبط النفس في أحد مجالات حياتك يرقى بضبط النفس في كل مجالات حياتك.



والعمل الشاق في الاتجاه الذي تعرف ذاتك العليا، انه الاتجاه الصحيح .

إن تواصل في الوقت الذي تميل منه لأن تتوقف، وأن تتقدم حينما تتوقف لأن تتراجع، وأن تثابر في اللحظة التي تشعر فيها بالياس .

يجب أن تحظى بعضويتك وسط المحاربين العظام، والشخصيات المبجلة الذين قادوا البشرية لمكان أفضل من خلال حصانتهم التي اكتسبوها ضد الانهزام.



ان ما يجعل من الاشخاص الاكثر تميزاً هو عاداتهم وليست جيناتهم، وليس مدى مواهبهم وانما قوة جلدهم.

الجلد: الالتزام والانضباط والمرونة والمثابرة.

لطالما واجهت الارواح العظيمة معارضة عنيفة من العقول متواضعة المستوى، حيث ان العقل متواضع المستوى غير قادر على أن يفهم الذي يرفض أن يخضع طوعاً للتحييزات التقليدية، ويختار بدلاً من ذلك أن يعبر بشجاعة وامانة عن آرائه .



ان سلام الاله تام ومكتمل جداً، حيث لا يترك شيء للرجبة أو الحاجة، بل حتى التجربة توقفت ..

ان الوقت في أحد ذاته هو نقطة اعتبارية للمراقبة كما في سرعة الضوء .



ان ما تشعرون به من الالم والمرار هو انكسار القشرة التي تغلف إرادتكم.. وكما أن القشرة الصلبة التي تحجب الثمرة يجب أن تتحطم حتى يبرز قلبها من ظلمة الارض إلى نور الشمس ..

هكذا أنتم ايضاً.. يجب أن تحطم الآلام فشورك قبل ان تعرفوا معنى الحياة؛ لانكم لو استطعتم أن تعيروا عجائب حياتكم اليومية حقها من التأمل والدهشة لما كنتم ترون آلامكم اقل غرابة من أفراحكم ..

أنتم مخيرون بين الكثير من الحكم وهذا الكثير من الآمكم هو الجرعة الشديدة المرارة التي بواسطتها يُشفي الطبيب الحكيم الساهر في أعماقكم أسقام نفوسكم البشرية.



الاكتشاف هو العامل الرئيسي لتطور المجتمع ..  
تبدوا الكائنات البشرية بريئة تبعاً لتطرف عدم إدراكهم وعدم وعيهم بحقيقتهم، في هذه الحالة يتم اداراتها من خلال البرمجة ونظام المعتقدات الوهمية.. وفي الوقت نفسه يشرف نقاء الروح تدريجياً على أنه جمالهم الذاتي .



لقد أدى التحول الى ثقافة تعتمد على العقاقير الى مجموعة من المشكلات بما في ذلك الإدمان على الأدوية المنومة، الا أنه حتى مع تجنب المشكلات الحادة، يقدر أن الانسان بمتوسط عمر السبعين عاماً يتعاطى سبع عقاقير موصوفة طبياً .



تبدو الكائنات البشرية بريئة تبعاً لتطرف عدم ادراكهم وعدم وعيهم بحقيقتهم.. بالوقت نفسه كل شخص هو في عملية تطور الوعي، والبعض متطور اكثر من الآخرين، وكل شخص يمثل انكشاف الوعي تحت ظروف مختلفة لذلك يوجد عدة مستويات من الظهور كما لو أن كل شخص عالق في مستوى محدد ولا يستطيع التقدم الى مستوى آخر دون قبول الارادة .



خلال التحول يشعر الجسد باجهد كبير كما لو أن نظام الاعصاب كان عليه تحمل طاقة اضافية أكثر مما صمم في الأصل كي يتحمل..  
تشعر اعصاب الجسد غالباً كما لو أنها أسلاك توتر عالي تحترق بطاقة الجهد العالي والتيار الكهربائي، في النهاية يتطلب هذا الامر الاعتماد عن المدينة الكبيرة، الحياة التي تأتي معها إلى بلدة صغيرة في الغرب والتي جذبت على مر السنين الاشخاص لغير المادية والحياة الموجهة للروحانية .



الحكمة هي وضع الشيء في موقعه.  
في بعض الأحيان يكون هناك نوع من الغموض والالتباس، أو نوع من التقاطع بين المعطيات المعرفية أو نوع من ضعف الإدراك النافع والمضر. حينئذ فإن قلة قليلة من الناس هي التي تتمكن من فهم المحيط واتخاذ القرار الصحيح.





إن البراءة الجوهريّة هي بسبب أن المرء نسبياً كجهاز الحاسوب الصلب، بينما أفعاله ومعتقداته هي البرمجيات. إن الجهاز غير متأثر بالبرمجيات التي يتبعها على نحو أعمى دون وعي لأهميته أو عواقب أعماله تقليدياً تدعى البرمجيات الأوعية ((الكارما)).

لم يعد هناك اهتمام بأحداث العالم بل حالة انسحاب من تادية الدور الاعتيادي قد تسود عشر سنوات من أجل ضبط الحالة الروحانية التي استبدلت الوعي السابق .



أن تحيل مخاوفك إلى انتصارات وتترجم كل صدماتك إلى بطولة، وأن تكون قوة للخير على هذا الكوكب العجز الذي تعيش عليه .

تقبل النداء العظيم للارتقاء بالمعيار الذي تعيشان وفقاً له لبقية حياتك .



تذكر الماضي ما هو إلا خادم صنع منك ما أنت عليه الآن .

تذكر أن الماضي ما هو إلا خادم صنع فيك ما أنت عليه الآن، وليس رفيقاً لتقضي الكثير من الوقت معه في حاضرك .



وعندما نكون أطفالاً لا نتعلم المشي إلا بالمغامرة بالسقوط .



من المستحيل أن تدخل عالمك السحري الذي يحمله إليك كل صباح جديد إذا ما ظللت متمسكاً بخيبات الأمل القديمة، والإساءات و الآلام.

إن المواد الخام للحياة الروحية في تغير دائم فما تراه في الماضي متوقف على رؤيتنا الحالية .



تقدمنا لمواهبنا الصادقة وتربطنا بذواتنا العليا، وتعمق الفتنة بالبطل العظيم الذي يعيش بداخل كل منا، وهذا يعنيك أنت أيضاً.

مهما تكن الصراعات التي نواجهها والمحن التي سنتحملها، ومهما تكن الانتقادات والإذلال والعنف الذي يوجه لنا.. يجب أن نثابر، يجب أن نواصل، ويجب أن نعتبر أقياء، ويجب أن نجسد طبيعتنا المشرقة، ونعظم ذواتنا العليا، حتى لو بدا العالم كله ضدنا، هذا بحق ما يجعلنا بشراً، حتى بدا ان الضوء لن يسمو فوق الظلام واصل سيرك باتجاه الحرية، حسب كل ما هو راقٍ لأجل بقيتنا. وجسد النعمة لأجل غالبية الناس. وأظهر الحب الحقيقي لنا جميعاً.

أن تقود يعني أنت تلهم الآخرين بالطريقة التي تعيش بها ، وأن تعبر أوقات الشدائد والمحن وصولاً للغفران ، وأن تمنع أي شكل من أشكال المستوى المتواضع إلى التسلسل التي تناسب حياتك.. في اختفاء مدهش بالسمو والتفوق ، إلا أنها عرضة لا تصبح جامحة وتتسبب في مشاكل عاطفية ونفسية وروحية ما لم يتم العمل على حلها وتجاوزها .



لا يمكن التغلب على الأنا بالنظر إليها على أنها عدو ، فهي تشكل الإرث البيولوجي للشخص والتي لولاها لما عاش أحد ليندب قيودها. ومن خلال فهم أصل الأنا وأهميتها الجوهرية من أجل البقاء يمكن النظر إليها على أنها على قدر هائل من الفائدة .



الغد مجرد وعد لا حقيقة ، استمتع بكل صباح وقدر قيمة كل يوم تحظى به على ظهر الأرض ، وخض مخاطر جريئة لكن حصنها بفطرتك السوية ، ووازن بين العيش كأنه لاغد هناك مع التعرف أنك ستعيش للأبد. وبذلك حينما تأتي النهاية ، ستعرف أنك عشت حياتك كشهادة سامية على قدرة التحول للأسطورة ويحملها كل إنسان بداخله .

في كل حياة خصوصاً القاسية منها ، تكون البوابات المفضية إلى الممتلكات والمعجزات المفتوحة على مصراعها ، كاشفة حقيقة أن كل شيء يتعرض له كل من هو جزء من خطة بارعة وغير منطقية ، غالباً -معنية بأن تقرينا من قوانا الأعظم وأروع الظروف وأفضل ما فينا. تهيئة رائعة مصممة كي توغل أعمق من الشخصية ، وحين تبلغ الذات الحققة تتال إلا الموت ..

إن درب هذه الرحلة التوغل من سطح الشخصية إلى جوهر الذات -هو التدين



الجمال والفضائل الروحية  
إن الله جميل يحب الجمال .  
والجمال يكمن في الخلق لا في الدمار.. في التوازن.. وفي الفكر الإنساني ، والقلب الإنساني ، في قدرة البشر على تطبيق النصوص .



السعادة هي أن تمنحنا حياة رائعة ذات مغزى وهادفة ، البعد الوجداني للسعادة أو التلذذي .



أنا الروح من وحي الرب روح ذات طاقة عالية طليقة.. الجسد فقط أداة لمساعدتك على التواصل مع الروح الأم عز وجل .



١. جزء من مهمتك كإنسان تحيا حياتك بحق أن تجعل الناس يشعرون بمشاعر جيدة نحو أنفسهم .

٢. وأن تجعل الآخرين يبتسمون ..

٣. ودائماً كن مهتماً بالأشخاص الآخرين أكثر من انشغالك بالظهور كشخص مهم .

٤. لدى كل إنسان تلتقيه درس ليعلمه لك ، وقصة ليحكىها ، وحلم في قلبه يطوق لدعمك .  
تذكر أن الماضي ما هو إلا خادم صنع منك ما أنت عليه الآن.. وليس رفيقاً أو صديقاً لتحمله معك إلى مستقبل ما زال نقياً .



إن مجال الطاقة الكونية الواسعة الانتشار المسمى بالوعي يتكون هو ذو قوة وأبعاد لا نهائية ما وراء الزمن المركب بصورة غير خطية.. إنه نور العالم الذي ينبعث من الخفاء إلى الوضوح ومن الاحتمالية غير الخطية اللامتناهية إلى تعابير الخطية كالكشف عن الخلق النطاق المادي الملموس والمحدود.



لو أني أرحل لأبعد ما أستطيع ..  
لو أني أبلغ البهجة التي بروحي ..  
لو أني أحطم كل ما أعرف من أغلال ..  
لو أني أشعر نمو عقلي مع روحي  
لو أني أحيأ وأكون ..  
لو أني أسمع نداء الحق في نفسي ..



لقد ظهرت بشكل ما في حياتك ..  
لذا أفترض أنك قد شاركت في كل هذا ..



هل أملك إرادة حرة؟ هل هذه العزيمة تعمل على موازرتي باعتبارها قوة كونية مهيمنة ؟



إن بذور النور ترقد مخفية في كل إنسان. ومن هذه البذور فقط ينشأ التعطش لبلوغ الكمال  
ألجنة اللهب تلك مخبأة في كل إنسان، والسنة اللهب تلك تود أن تبلغ الشمس. وما من أحد يحقق  
من دون أن يحول هذه البذور إلى نباتات. وما من سبيل آخر غير هذا ليصير الإنسان كاملاً .



إن بقيت رغباتك وأفكارك قائمة بعقلك بدون أن يزعجها شيء وكذلك في عقل العزيمة في نفس  
الوقت فسوف تتجول هذه الأفكار والرغبات إلى واقع في العالم المادي .  
في بعض الأحيان يحب أن تحلق في أفكارك؛ لتتخطى فكرة الجدود الفردي إلى فكرة وحدة  
الوجود الكوني ثم تتخطى الفكرة الأخيرة إلى فكرة الطاقة الكونية...



على الإنسان أن يصير كاملاً لأن كل بذرة هي جوهرياً مكتملة..



الذاكرة هي تراكم الماضي الميت -والحياة لا تنال بواسطتها الخيال ليس سوى نبات الذاكرة،  
إنه صداها وإسقاطاتها وذلك كله ليس إلا تجوال فيها هو معروف سلفاً، وأبواب المجهول لا تتفتح  
بواسطته .  
دع المعروف يذهب، لعل المجهول يتجلى .



التسامح يتطلب الاعتراف والاستمرار والتساهل، وفي القاموس الطبي، إنه القدرة على النمو في  
بيئة غير مواتية..



تعظم الصحة المثالية من قدرتك على إنتاج السحر بحياتك، إن الصحة الموفورة ثروة حقيقية..  
وهؤلاء الذين يفقدون صحتهم الجيدة ينفقون بقية حياتهم محاولين استعادتها. والحيوية غير  
المألوفة هي كذلك وسيلة رائعة لتنمية ازدهارك حينما تصل إلى أفضل لياقة لحياتك، وترتقي  
بتغذيتك للمستوى الممتاز، وتفعل نظام نومك، وتقلل شيخوختك. ستلاحظ زيادات هائلة في قدرتك  
على أن تؤسس لحالة من الألفة مع ذاتك العليا، وبذلك تستحضر المزيد شواهد عبقرتك ومجدك  
وتعاطفك إلى هذا العالم وهذا سيمنحك ثورة مالية عظيمة .  
والأهم من هذا ستتواجد في موضع تكون قادراً فيه على أن تقدم مساهمة أكبر، ولا شيء أكثر  
من روعة مساعدة الآخرين بدل ساحر يعني هذه الحقيقة .

إنني أقبل إرشاد ومساعدة نفس القوة التي خلقتني؛ أتخلّى عن الأنا الخاصة بي، وأثق في حكمة التحرك وفق سرعة هذه القوة الهادئة المسالمة، أنا لا أُملي أي شروط.. هذه هي الطريقة التي يخلق بها العزيمة المبدعة في كل شيء .



إن مجرد تعاملك بطيبة مع نفسك ومع كل ما هو حي هو أكبر طاقة قادرة على التحويل، إنها القوة التي لا تسبب انتكاساً أو أثراً جانبياً أو أي خسارة أو يأس .



أن ما يفعله اللاعب الفذ باستمرار هو الارتقاء دوماً حينما ترتقي قمة عالية، سترى النطاق التالي من القمم التي تنتظر تسلكك لها.. واصل الارتقاء بمعايير حياتك وصولاً إلى المستوى العالمي الأسمى، واصل الارتقاء بمعايير حياتك وصولاً إلى المستوى العالمي الأسمى ...



لا أعتقد أن هناك إنساناً شريراً بالفعل، حسناً قد يكون هناك قلة من الناس، ولكن في الغالب، كلما امتد بي العمر ازدادت معرفتي بأن كلاً منا يتعرض لدرجات مختلفة من الصدمة في حياته . فقط من يتألمون هم من يؤذون الآخرين.. هؤلاء الذي يعانون يخلقون المعاناة، والأفراد ذو السلوك المضطرب يكونون هم أنفسهم حيارى. كل ما في الأمر أنهم هم أنفسهم مجروحون وقد تسبب شيء حدث لهم في إشعارهم بأنهم مهددون ومن ثم تنقلص الطيبة بداخلهم .



على الجانب الآخر من كل مأساة يوجد انتصار ووراء المحنة يوجد جسر يوصل إلى نصر مخفق إن كانت لدى المرء القدرة على رؤيته .

جزء عم سورة ٣٧



لا تقلل أبداً من قوة علاقاتك، من خلال الظاهرة المعروفة باسم "عدوى المشاعر" إضافة إلى تنشيط الخلايا العصبية المرئية في مخاضنا فإننا نمذج الأشخاص الذين نقضي أيامنا معهم . املأ حياتك بالأشخاص المتميزين، والمغامرين، والأصحاء، والإيجابيين وذوي الحس الأخلاقي، والمخلصين في محبتهم. فلا تعط الفرصة لسارقي الأحلام سارقي الطاقة ولصوص الحماس لدخول فقاعتك الضيقة للتركيز الكامل. تأكد أنك ستصير مثلاً لهم.

يخلق الاستخدام المناسب لقوتك النظرية ومدينتكما المفضلة، لكي تدخل سحره حياتك، يجب أن تصبح واعياً بالأدوات الإبداعية الأربع التي تحيل كل رغباتك إلى نتائج حقيقية، إن الموارد الأربعة التي ستتيح لك تجسيد معجزاتك في العالم هي يخلق الاستخدام المناسب لقوتك الفطرية مدينتك المفضلة .

احذر، احذر، احذر  
أفكارك ومشاعرك وكلماتك وأفعالك



إن الوصول إلى الله يعني العثور على الذات، عندما تسير عبر الحقول بعقل نقي طاهر فسوف يدب في نفسك وميض كل هذه الأحجار وكل الأشياء النامية والحيوانات .



درب عقلك على أن يفكر فقط بالأفكار التي تخدم ارتقائك إلى التفوق والسعادة، وأشعر باستمرار بمشاعر الامتنان والترقب الإيجابي والحب كل ما لديك في حياتك. وتحدث فقط بكلمات الترقية والوفرة، التشجيع وقم بأفعال تتناغم مع البطل المقيم الذي يقبع في أكثر جوانب الحكمة في نفسك .

من يملك القدرة على تخطي هذه العقبة، لأنك أنت الذي وقفتها في طريق العزيمة.. ببساطة حوارك الداخلي لكي يعبر عن الحياة والظروف التي تحب أن تكون عليهما .



من المفيد ملاحظة أن الأديان لديها أجندتها وحدودها الخاصة .  
إن الطريق الروحي إلى التوفير فريد من نوعه، فهو ليس كنطاق الدين؛ فالأديان تميل إلى التركيز على الأحداث التاريخية، ومواقعها الجغرافية والثقافات والتحالفات السياسية .



إن الخيال هو تحرك الفعل الكوني بداخلك..  
إن الخيال هو الذي يخلق الصورة الداخلية التي تسمح لك المشاركة في عملية الخلق .  
إن الرابطة الواصلة غير المرئية التي تعمل تكشف عن أقدارك.



ليستدعي التطور الروحاني إلى استجابة داعمة من أعلى مستويات الوعي؛ لأنه يتطلب قوة عظمى من أجل تجاوز جاذبية الحياة الأرضية وعادات إدراكها، إن فعل المبادرة هو توسل دعوة لهذه الطاقات الأعلى من أجل المسمى في الوعي الروحي للشخص .

قوة الإرادة لا تسمع لأي شيء أن يتعارض مع تحقيق رغبة الداخلية .



يحدث التنوير في اللحظة الحالية وهو خارج الزمن التاريخ الجغرافيا الذي بناء على ذلك ليس ذي حلة ، إن علم اللاهوت معنى لمستوى وعي في حدود 400 ، بينما التنوير معنى بمستوى +600



إن حوارك الداخلي هو صنع يدك أنت وحدك ، وهو المسؤول عن اجتذاب المزيد من الظروف التي لا ترغب فيها.. تواصل مع العزيمة واستخدم حوارك الداخلي لكي تبقى مركزاً ما أنت عازم عليه فقط



تتجاوز رحمة الإله وتسامحه المطلق ، أي لا يستاء الإله أو يشعر وكل تصور ، ولا يبالي نهائياً بتفاهات وبالإهانة ، أو يزعج أحداث العالم ، إن الإله ليس سادياً ، من الوقاحة أو الافتقار ولا قاسياً ، ولا يمكن جرحه لذلك لا توجد للدوق السليم لديه رغبة في الانتقام ..



لم يعد الكلام مفيداً؛ لأنه عبارة وراء يظهر أمراض النفوس أكثر ما يظهر إشراقات العقول.

إن التآلف مع وجهات نظر حياتية أكثر يميل إلى تحفيزها ، ولذلك تتصح التقاليد الروحية باختلاط مع الرفقة المقدسة.. وتجنب الأصحاب السلبيين.. هذا التقدم المحتمل يميز السلوكيات والعادات المناسبة أكثر للتفكير .



يتطلب تجاوز جاذبية الأفكار والمعتقدات الدنيوية العمل على تحقيق قرار الإرادة الروحية من أجل إبطال برمجة الوعي ، والإصرار على الفهم الأعلى اخدم طموحك الروحي وتجب الخطأ المتفشي الذي كثيراً ما ينتشر عن طريق السواد الأعظم من الناس الذين يتبعون المفاهيم الخاطفة والمضللة ويبشرون بالخطأ .



على الجانب الآخر من كل مأساة يوجد انتصار، ووراء المحنة يوجد جسد يوصل إلى نصر محقق  
إذا كانت لدى المرء القدرة على رؤيته .



#### الجسد المادي

طاقة قوية على نحو هائل تجري صعوداً إلى العمود الفقري والظهر إلى داخل الدماغ، حيث  
تتمركز اعتماداً على أين تم تركيز الانتباه.  
ثم تعبر الطاقة عبر الوجه إلى داخل منطقة القلب.. كانت هذه الطاقة رائعة ويمكن أحياناً أن  
تتدفق إلى الخارج إلى العالم حيث كان يوجد محنة إنسانية..  
إن هالة الطاقة التي تتبع من الحضور تمتلك قدرة غير محدودة، حيث يريد الناس الجلوس بالقرب  
منها؛ لأنهم في حقل الطاقة ذاك يذهبون على نحو تلقائي إلى داخل حالة من النعيم، أو حالة  
مرتفعة أكثر من الوعي.. ويختبرون ذلك الشعور من الحب الإلهي والبهجة والشفاء بينما في داخلها  
يصبح الأشخاص المضطربون هادئين وذاتي الشفاء ...



النصوص المقدسة في الخلق والبناء في قدرتهم الحصول على المعرفة التي تهذب النفس  
وتفرحها، فالجمال هو ذلك الذي نشعر في حضرته بأننا أكثر حيوية .  
إن الذات وراء الزمن والشكل وفي داخلها يستطيع الوعي التقليدي العمل على نحو محتمل وفي  
وقت واحد حسب الطرق العالمية ...



حينما يختفي التحفيز كقاعدة للفعل، تصبح ظاهرة الحياة تمتلك بعداً آخر داخلياً .. ويتفعل  
بالحب الذي يصبر عن نفسه، علماً أنه الكون وكل شيء بداخله ..



إن نظامنا المناعي قادر على ابتكار أنواع جديدة من الاستجابة الوراثية بسرعة كبيرة من خلال  
عملية تعرف باسم فرط التطفر **Hyper mutution** الأمر الذي يشكل طريقة فورية  
لمكافحة العوامل الممرضة غير المألوفة لحظة دخولها إلى الجسم .



تبهرني الطاقة الخلاقة للعزيمة، كلما نجحت في إزاحة إحساسي بأهمية ذاتي من طريقي،  
العزيمة أقوى من الإرادة المقيدة بالأننا .



من المستحيل أن تفتس في نهر ذاته مرتين، كل شيء جديد إلا الإنسان يصير قديماً . الإنسان بكل بساطة لا يحيا في الجديد، ولذا فهو يصير قديماً عتيقاً .  
الإنسان يحيا في الذاكرة، في الماضي، في الميت وهو مجرد عيش وليس حياة. هذا نصف موت وأن يأخذ الإنسان نصف الموت، هذا للحياة ذات يوم، فإنه يموت.  
الحياه ليست في الماضي ولا هي في المستقبل، الحياه دوماً في الحاضر.  
على الإنسان أن يستيقظ، أن يتبته إلى ما هو كائن. فما كان لم يعد موجوداً، وما سوف يكون لم يأت بعد. وما هو كائن لا يتجلى إلا حين يكون العقل متحرراً في أعباء الذاكرة وتخيلات المستقبل .



بكل كمال، عشتها بكل كمال. وقد حزمت حقائبي ولم أعد، هنا رحلت!  
وكما المطر سيبلك سيرهقك الكمال..  
متساقطاً ليس كما النوى على عشب صيني.. ليمنحنا الحرية والفرح الأخضر..  
الكمال جذاب لرفعه الرحمة.. ينوي في جدل عند ولادته.. قبل أن تبدأ المعركة حتى.. وتظن أن النزاهة التامة إنها لن تريح فتتنازل، لقد سلمت تقريرتي واسترجعت منها تيمي



بالمقابل يسمح عدم التعلق بالمشاركة الكاملة في الحياة دون محاولة السيطرة على النتائج .



## 12. التقبل

إن التقبل هو معالج عظيم للنزاع والصراع والانزعاج، كما أنه يصحح عدم التوازن الرئيسي للإدراك ويمنع هيمنة المشاعر السلبية.  
إن كل شيء يخدم غاية معينة، والخضوع يعني أننا لن نفهم جميع الأحداث أو المحالات.  
**13** تجنب المعلمين المزيفين، إن العلامات التميزك للمعلمين الحقيقيين هي التواضع البساطة المحبة، والعطف، والمسامحة. ليس هناك ثمن مالي لنقل الحقيقة، كما إنه ليس هناك اهتمام بالمال القوة الشخصية أو الكسب. ليس هناك رغبة من قبل المعلم الحقيقي في التحكم في الآخرين، فالمعلم الحقيقي رؤوف من حيث الأسلوب والروح .  
إن تلميذ المعلم الحقيقي هو كلية الجنس البشري بأكمله، في أي مسعى هناك نقطه مقاومة تصبح عائقاً، ويصبح المسمى سهلاً عندما يتم تجاوزها. يمر الرياضيون عادة بهذا الاكتشاف، وكذلك العمال يوجد هناك فجأة تدفق لطاقة ضخمة، وبزوغ لحالة تنويرية تقريباً بحيث أن كل

شيء يحدث من تلقاء نفسه. يوجد هناك سلام، راحة نفسية وسكون. إن راقصة البالية المتعبة أو العامل هم أقرب لاكتشاف الإله أكثر مما يظنون، فإدراك حضور الإله يكون مسبقاً بالتسليم .

يقال في الزن إن الجنة والجحيم هم على بعد جزء من العشرة من البوصة من بعضها البعض، أن جميع الأزمات ممكن أن تتحول غالباً إلى فرصة الاكتشاف الروحي في حضرة خيبة الأمل التي يتم فيها الانعتاق من الأنا المزيفة.



### 11. عدم التعلق

إن هذا السلوك هو انسحاب من الورطة العاطفية داخل الشؤون الدنيوية. إنه يقود إلى صفاء وسلام التفكير، وهو مدعوم من خلال رفض الإغواء العاطفي لخييات ومشاكل الآخرين .



6. السعي لتقديم الحب عوضاً عن استقباله .

7. تنقاضي خلق الأعداء.

8. اختر دوراً ورؤية حميدة بالحياة .

9. التخلي عن الشعور بالذنب .

10. الإرادة

هذا هو حجر الأساس في كل التقدم الروحي بما في ذلك النجاح في العالم الدنيوي، أنه يعني

التخلي عن المقاومة وإيجاد المتعة بنسبة 100٪ .

إن التعاسة هي نتيجة المقاومة، وعندما يتم الانعتاق منها يتم استبدالها بمشاعر القوة الثقة والمتعة .

إدراك حضور الإله يكون مسبقاً بالتسليم ..

إن حياة الإنسان صعبة جداً حتى أفضل الظروف، فخييات الأمل، التأخيرات، هفوات الذاكرة،

وجميع أنواع أشكال التوتر تزعج أي شخص ..

إن المطالب تتجاوز القدرات وتضغط الحياة من خلال متطلبات الوقت، سيتم ملاحظة أن الأنا

المزيفة لكل شخص مشابهة لأي آنا مزيفة أخرى .

إن التفكير موروث ويمتلك دماغاً يعمل بواسطة الموروثات، الصبغات، ويحدد على نحو وراثي

وضع الشخصية. تظهر الأبحاث أن خصائص الشخص الرئيسية تكون موجودة مسبقاً عند

الولادة، يستطيع القليل من الأشخاص في الواقع أن يكونوا مختلفين عن ماهيتهم، وفقط جزء من

الأشخاص هم الذين يسعون إلى تطوير الذات أو النمو الروحي؛ بسبب انتقاد الشخص لنفسه،

يؤمن الشخص في الحقيقة على نحو سري أن طريقة حياة الشخص لا بأس بها، وربما هي الطريقة الوحيدة الصحيحة، أنهم جيدون كما هم، وجميع المشاكل تم التسبب بها بواسطة أنانية وظلم الأشخاص الآخرين وبواسطة العالم الخارجي.



#### 4. مراقبة الأشخاص

إن المظهر الخارجي خادع جداً، يبدو معظم الأشخاص كالراشدين ولكنهم ليسوا ناضجين على الإطلاق.. إن معظم الأشخاص على الصعيد العاطفي ما زالوا أطفالاً.. يوجد في داخل معظم الأشخاص طفل يقلد فقط كونه شخصاً راشداً.

إن الطفل الصغير مثل معظم الحيوانات، يُظهر مسبقاً الفضول، الشفقة على الذات، الصغيرة، الحقد، القدرة التنافسية، نوبات الغضب، الانفعال العاطفي، الاستياء، الكراهية، المنافسات السابقة، السعي إلى الأضواء والشهرة والإعجاب، والعناد، النكد، ولوم الآخرين، إنكار المسؤولية، جعل الآخرين على خطأ، البحث عن المصالح، جمع الأشياء، التكبر وغير ذلك وهذه جميعها خصال الطفل ...

#### 5. الفضول حول طبيعة الوعي

من السهل التوقف عن التفاعل مع الأشخاص على نحو داخلي، كما في الشكل الخارجي من خلال أن يصبح الشخص متألفاً مع طبيعة الوعي .

#### 2. التواضع

هذا أيضاً سلوك وهو وعي بحدود التفكير والمظهر، هناك إدراك متزايد أن الحياة يتم ترشيحها من خلال الإدراك، وأن ما يجري هو سلوكيات وإدراكات رئيسية أكثر من كونها وجوداً ذاتياً أو حقائق خارجية .

#### 3. الرغبة في التفاوض والتسامح واللفظ .

يجب على الشخص كتلميذ روحي جاد أن يستقيل من واجبات التنصيب الذاتي بأن يكون هو من يحكم، يوجه، يغير العالم. لم يعد الإنسان كتلميذ روحي جاد مجبراً على متابعة هذه المهام الشاقة، بل عوضاً عن ذلك يحولهم للعدالة الإلهية..

من أجل ذلك يساعد جداً التخلي عن الأسباب والتجمعات من أجل المظلومين، والمضطهدين، والضحايا الآخرين والعاطفين .

كل شخص ينجز قدرة فحسب، سامحاً له أو يكون هكذا.. مع التجرد سيتم ملاحظة أن معظم الأشخاص يستمدون الرضا من معاناة حياتهم .



### المبادئ الروحية (السلوك)

إن طريق التقدم الروحي عبر الوعي في الحقيقة بسيط جداً وغير مفقد ...  
في الواقع إن الخاصية الرئيسية في السلوك حيث لا ينظر الشخص إلى الحياة على أنها المكاسب  
ولكنها فرصة للتعليم، تمزج حتى أقل تفاصيل الحياة، إن السلوك الروحي يقوم الشخص إلى أن  
يكون ودوداً لطيفاً ذاتية حسنة تجاه الحياة بأكملها ...  
نجد أنفسنا نمشي بحذر فوق نملة عوضاً عن سحقه، وليس لأن الأمر واقف قصري لقاعدة  
دينية، بل انطلاقاً من وعي أعظم بقيمة كل الحياة .  
سيتم اكتشاف أن جميع الحيوانات في الواقع هي أفراد تستجيب أن الاحترام والانتباه حتى  
النيات تعي الأمر عندما تقوم أنت بمحبتها والإعجاب بها .



### المشكلات عن حياتهم

هم أكثر البشر ذكاء وأندر البشر وجوداً..



إن التواصل مع العزيمة يعني الإنصات إلى قلبك وتصرفك بناء على ما يمليه عليك صوتك الداخلي  
وهذا هو الهدف والمقصود هنا .

## المراجع

---

- 1- كتاب موطن الروح
- 2- كتاب العلاج الشفاء
- 3- كتاب السماح بالرحيل
- 4- كتاب جسد لا يشيخ
- 5- الأرض التي لا يشيخ بها أحد
- 6- قوة العزيمة
- 7- روح العالم
- 8- الاتفاقية الخامسة
- 9- قوة الآن
- 10- الراهب الذي باع سيارة الفراري
- 11- القائد بلا منصب
- 12- القوة مقابل الإكراه
- 13- الأرض الجديدة
- 14- نادي الساعة الخامسة صباحاً

15- العادات السبعة لأكثر الناس فعالية

16- الاستثنائيون

17- 250 حكمة

18- جذور الحكمة

19- صيدلية الروح

20- التناغم القديري

21- مبادئ الفلسفة

22- الشاكرات

23- حديث السكون

24- قوة العقل الباطن

25- السر

26- كلنا قادة

27- قوة الفرح

28- علم الأخلاق

29- روح القيادة

## الفهرس

5.....	الجزء الأول : التطهير
7.....	الفصل الأول : الصحة النفسية
9 .....	1. للامبالاة والإكتئاب.
13 .....	2. أشكال التفكير الإيجابي.
15 .....	3. الرفقة التي نحافظ عليها
16 .....	4. تخفيف التوتر و الأمراض الجسدية.
18 .....	5. جوانب التوتر الطبيعية.
22 .....	6. الإدمان.
27 .....	7. العلاقات.
33 .....	8. علم النفس.
43.....	الفصل الثاني: الصحة الروحانية
45 .....	1. علاقة الوعي بالتوتر و المرض.
48 .....	2. النية.
50 .....	3. الاختيار.
51 .....	• ما هو الإغواء؟
55.....	خاتمة الفصل :
57.....	الفصل الثالث : الصحة الجسدية
59 .....	1. التقدم بالسن والاحتضار...
63 .....	2. الأرض التي لا يشيخ فيها أحد.
64 .....	3. كيف نضع حداً لضغيان الحواس؟
66 .....	4. كارما.
69 .....	5. تعدى الخوف.
71.....	خاتمة الفصل
73.....	الجزء الثاني : القوة الحقيقية
75 .....	1. معرفة الذات الحقيقية.
82 .....	2. قوة الروح.
88 .....	3. التهيب.
93 .....	4. القلب.
97 .....	5. الوحي.

101	.....6.النور
105	.....7.الأرواح
110	..... خلاصة الفصل :
111	.....8.القوة
117	.....9.الوهم
124	..... خلاصة الفصل
125	..... الجزء الثالث : النضوج
127	.....1.مبادئ النضوج
130	.....2.تعريف النضج
138	.....3.النضج العقلي وعلاماته
143	.....4.أنواع النضج
147	..... الجزء الرابع: النجاح
149	.....1.تعريف النَّجَاح
163	..... الجزء الخامس : الاستنارة والحكمة
165	.....1.الاستنارة
171	.....2.الحكمة
181	..... الجزء السادس : السعادة الحقيقية
201	..... الجزء السابع : القيادة الحكيمة
203	.....1.المقدمة
211	..... الجزء الأول: L - E - A - D - E - R - S
213	..... الفصل الأول( L )
222	..... الفصل الثاني ( E ) الترابط العاطفي
227	..... الفصل الثالث ( A ) الوعي
232	..... الفصل الرابع ( D ) الفعل
239	..... الفصل الخامس الدعم والتمكين
243	..... الفصل السادس ( R ) المسؤولية
247	..... الفصل السابع ( S ) التزامن
253	..... الجزء الثامن : بقعة ضوء
349	..... المراجع